

本人・家族の  
安心と笑顔を地域でサポートする

認知症ケアパス



所沢市イメージマスコット

トコロん

# 所沢市認知症 あんしんガイド



監修：順天堂大学大学院  
医学研究科 精神・行動科学  
教授・医学博士 新井 平伊

所沢市 福祉部 高齢者支援課

TEL：04-2998-9120 FAX：04-2998-9138

## はじめに

この冊子は、市民の皆さんに認知症について理解していただくとともに、ご本人やご家族が不安を少しでも軽減していただけるよう、認知症の進行に応じてどのようなサービスや支援を利用することができるのかをまとめたものです。

ご本人とご家族が、住みなれた所沢市で安心して暮らしていただくための参考としていただけたら幸いです。

## もくじ

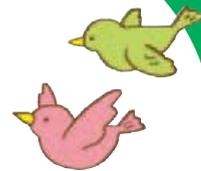
<b>1</b>	<b>認知症とは？</b>	<b>3～5</b>
	認知症と加齢によるもの忘れの違い	3
	認知症の種類と特徴	4
	認知症かもしれないという不安を抱えているご家族・ご本人へ	5
<b>2</b>	<b>認知症かな？と思ったら</b>	<b>6～9</b>
	早期の相談で不安を軽減	6
	認知症の人の心に寄り添った対応を	7・8
	認知症の人との接し方10カ条	9
<b>3</b>	<b>認知症を予防する</b>	<b>10～13</b>
<b>4</b>	<b>認知症の経過と支援の体制</b>	<b>14・15</b>
<b>5</b>	<b>認知症になっても地域で安心して生活するためのヒント</b>	<b>16～19</b>
	相談したい	16
	病院について	17
	自宅での生活を続けたい	17・18
	元気な体を維持したい・人と交流したい	18
	住まいや施設について	18
	やさしい街、安心して暮らせる街づくりを	18
	本人や家族が「ほっ」とできる支援	19
	<b>地域包括支援センター 一覧</b>	<b>裏表紙</b>



# 1

## 認知症とは？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が困難になるなど、生活する上での困りごとが少しずつ増えていく脳の病的状態です。



### 認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



#### 加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

#### 認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

### 認知症の始まりは家族の気づきも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

#### 他にもこんな症状が気づきのポイント

- 料理や片づけができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出を億劫がる
- 怒りっぽくなった



# 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

## 一番多い認知症

### アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

#### 特徴的な症状の例

- 何度も同じ質問をする
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

## 脳梗塞、脳出血などが引き金

### 血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

#### 特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

## 幻視が起こるのが特徴

### レビー小体型認知症



初期の頃はもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずのものが見える)を認めたりすることがあります。

#### 特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

## 性格や行動の変化が主な症状

### 前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

#### 特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

## 症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

一時的に現れる認知症のような症状は、治る場合があります。

### 気づきのポイント

- **2~3カ月**で、もの忘れが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、せいじょうあつすいとうしゅう まんせいこうまく か けつしゆ正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。



# 認知症かもしれないという不安を抱えているご家族・ご本人へ

下記に認知症の症状やその特徴を記載しています。認知症は早めの対応が、進行を遅らせたり、症状を軽減したりすることにつながります。医学的な診断基準ではありませんので、該当する項目がある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

## 家族が見つけた **認知症早期発見の目安** (公益社団法人 認知症の人と家族の会)

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



### 時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### 不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

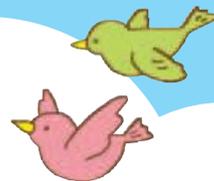
### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がいやがる



# 2

## 認知症かな？と思ったら



### 早期の相談で不安を軽減

認知症を根本的に治療することは難しいですが、認知症のタイプに合わせた治療やケアを適切に行うことで、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。そのため、早めに医療や介護のサービスを利用して、本人も家族も安心して生活できるようにしましょう。



#### 医療機関受診のメリット

- 正確な診断のもとで本人に合った薬が処方されるため、認知症の進行を遅らせることができる。
- 担当医師と意思の疎通を図りながら、時間をかけて信頼関係を構築することができる。

#### 介護サービス利用のメリット

- 食事・運動・リハビリテーションなどにより、生活機能の維持が可能となり、認知症の進行を遅らせることが期待できる。
- 介護サービス利用中、家族は気分転換や休息に時間を活用できるため、ゆとりを失わないで介護が続けられる。

#### 医療機関を受診しましょう。

「認知症かな？」と思ったら、まずは『かかりつけ医』へ相談してください。かかりつけ医のみでは対応が難しい場合は『専門医療機関』と連携します。かかりつけ医がない場合は17ページを参考に受診してください。



### 気になることを事前にまとめておきましょう

医療機関を受診する場合には、診断のための検査の他に、もの忘れの状態などを質問されることがあります。日常生活の様子などを事前にまとめておくと診断の手助けになります。

#### 本人の状態

- いつ頃から、どんな状態が、どんなふうに見えたか
- これまでかかった病気や現在かかっている病気
- 飲んでいるお薬



#### 家族から本人をみて

- 日常生活の様子
- 生活する上で困っていること
- 性格や習慣の変化など

本人が病院に行きたがらない場合の対応ポイントが8ページにあります。参考にしてください。

### お薬で困ったことがあったら？

お薬でお困りのことがありましたら、かかりつけ医やかかりつけ薬局、ケアマネジャーなどにお気軽にご相談ください。

- 薬の飲み忘れが多い
- 薬の管理が難しい
- 薬を取りに行けない など



# 認知症の人の心に寄り添った対応を

認知症になっても何も分からなくなるわけではありません。本人は、できない、分からないことに戸惑い、なんとか折り合いをつけようと一生懸命です。そんな現実とのギャップを埋めようとする行動が、介護者にとってみると困った行動と感ずることがあります。私たちは、本人の声に耳を傾けるとともに、本人の心に寄り添おうとすることが大切です。具体的な例をもとにさまざまな行動の背景にある本人の不安な思いを理解し、関わり方や環境を変えてみましょう。

## ケース① 日時の感覚の混乱 「今日は何日？」

対応のポイント → 答えられなくても  
問題視しないこと

日にちは健常者でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくことも良いかもしれません。



## ケース② 全体の記憶の障害 「ごはんまだ？」

対応のポイント → 話題を変えて  
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



## ケース③ 季節が分からない 「服装が変」

対応のポイント → 一緒に選ぶ、  
褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



## ケース④ 家族を忘れる 「あなた誰？」

対応のポイント → なりきって振る舞う

認知症が進むと家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人自分とどういう関係なのか分からなくなることがあります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



## ケース⑤

### もの盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

#### 対応のポイント

同じ感情を共有して、  
味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。



## ケース⑥

### 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します」

#### 対応のポイント

気持ちを認め、  
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



## ケース⑦

### 人柄が攻撃的に変化 「バカにしてるのか！」

#### 対応のポイント

できる限り感情を  
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



## 本人が病院に行きたがらない場合

気軽な気持ちで行けるように  
健康チェックに行きましょう



家族に頼られたら断れないかも  
私の健康診断に付き添って



気づきはちょっとした興味から  
市の無料相談に行ってみましょう



こんなふう  
声をかけてみよう。



困ったら、お住まいの  
地域包括支援センター  
に相談!



# 認知症の人との接し方 10カ条

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、接し方10カ条を基本に、認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

## 1 ゆっくり 1つずつ簡潔に

穏やかにゆっくり話すように心掛けるとともに、1つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

## 2 余裕を持って穏やかな気持ちで対応

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。



## 3 思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて、話を合ませます。



## 4 がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。



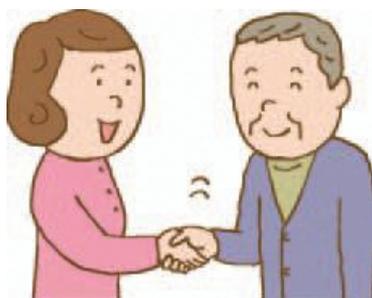
## 5 本人の視界に入ったところで声をかける

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにします。



## 6 信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。



## 7 しっかりと、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSD※を助長しかねません。

※認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD=行動・心理症状」があります。BPSDは、介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

## 8 自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷つけないようにします。

## 9 受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

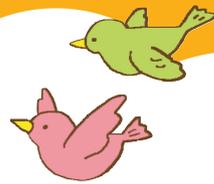
## 10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

1日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てます。



# 3

## 認知症を予防する



認知症のリスクを高める習慣は「低栄養」「運動不足」「閉じこもり」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

### 認知症予防 原則①よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

### 1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆) **+** エネルギー (炭水化物) は特に大事な栄養素です

### 目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回ってれば「不足」、上回ってれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。

BMI = 体重  kg ÷ 身長  . m ÷ 身長  . m

年齢 (歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

### Column

### 健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。



## 脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、  
入れ歯を使っていない人

認知症の  
リスクが  
約2倍

歯が20本以上  
残っている人

### 歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり

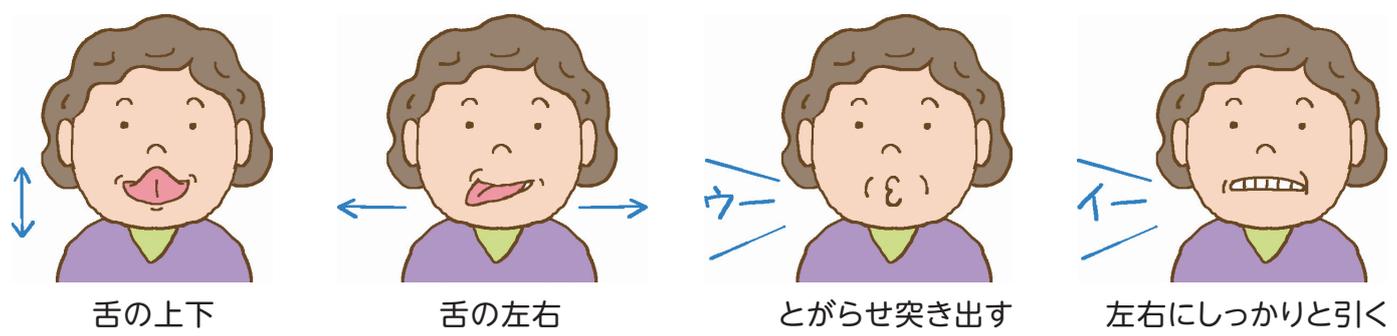


これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

### 実践! 口腔ケア

- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

### 無理せず、毎日、続けましょう。 **お口の体操**



### 高齢者に多い嚥下性肺炎

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違っって気管に入ってしまう、食物などに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる病気です。高齢者の嚥下性肺炎は、気づきにくく重症化する場合もあるため、●**口腔ケア**●**適度な水分摂取**に努めましょう。



### 所沢市地区 在宅歯科医療推進窓口地域拠点

所沢市歯科医師会では、歯科通院が困難な方の治療の相談、訪問診療のご紹介を行っています。  
電話:080-7759-8020(平日午前10時~午後3時)



# 認知症予防

## 原則② よく体を動かす

### 軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

# まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



## プラス 転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



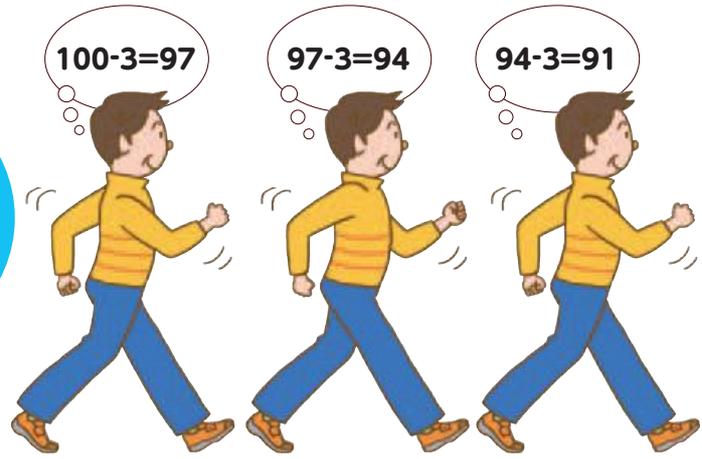
## 頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

### 引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!

いつもの散歩が脳イキキ散歩に!



### しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



## 認知症予防

### 原則③よく外に出る

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

### 外出が減る きっかけはさまざま

#### からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

#### こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、生きがいがないなど

#### 環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など



### お出かけのきっかけづくりはここから

#### 着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

#### 生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

#### 運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

#### 地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

#### 交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

#### 情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



### コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことが億劫に感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



# 4

## 認知症の経過と支援の体制

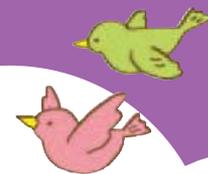
認知症の人も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指して。

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症の進行に応じて受けられるケアの流れが具体的によく分かります。今後を見通す参考としてご活用ください。

認知症の段階	健康	MCI	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自立	認知症のように生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階。	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>家族・きょうだいとのコミュニケーション、地域とのつながり(社会参加)を大事にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何度も聞くようになる</li> <li>物や人の名前が出てこない</li> <li>置き忘れやしまい忘れが増える</li> <li>料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「物を盗られた」などの発言をする</li> <li>洋服の着替えがうまくできなくなる</li> <li>家までの帰り道が分からなくなる</li> <li>書字・読字が苦手になる</li> <li>もの忘れの自覚がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい</li> <li>車いすやベッド上での生活が長くなる</li> <li>言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている</li> </ul>
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践</li> <li>本人の日々の様子や大事な交友関係など、聞いておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談</li> <li>本人と将来の希望(財産・住まい等)について話し合っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを聞かれても、きちんと返答</li> <li>本人ができないことだけをサポート</li> <li>認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう</li> <li>通所系だけでなく、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が安心できる環境づくりを心掛ける</li> <li>最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく</li> </ul>
支援の体制	相談したい(16ページ・裏表紙)	地域包括支援センター、認知症等に関する電話相談窓口、保健センター			
	病院について(17ページ)	かかりつけ医(もの忘れ相談医)、認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム 自宅で医療・看護サービスを受ける(訪問診療、訪問看護、訪問歯科診療)			
	自宅での生活を続けたい(17・18ページ)	 急な困りごとや一人では難しい作業等のサポート(シルバー人材センター)、配食サービス 消費者トラブルに関する相談(消費生活センター)、日常生活の手続きや金銭管理の支援(あんしんサポートねっと) >> 日常生活の手続き、財産管理(成年後見制度) 通いを中心としたサービス(通所介護、通所リハビリ、認知症対応型通所介護等) 自宅で食事や入浴、見守り等のサービスを受ける(訪問介護、訪問入浴、定期巡回随時対応型訪問介護) 一時的な入所・入院(短期入所生活介護、短期入所療養介護、短期入院)			
	元気な体を維持したい・人と交流したい(18ページ)	体や頭の体操で介護予防(老人福祉センター・老人憩の家、介護予防事業、介護予防教室等) ボランティア活動、地域での自主グループ活動、みんなのカフェ 悪化させないためのリハビリ等(通所介護、通所リハビリ、認知症対応型通所介護等)			
	住まいや施設について(18ページ)	見守りサービスのある住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、ケアハウス) >> 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護を受けられる施設(介護老人福祉施設)			
	本人や家族が「ほっ」とできる支援(19ページ)	本人交流会、家族の会、みんなのカフェ、介護者の集い、行方不明への備え(ところんおかえりQR)、救急医療情報キット			

# 5

## 認知症になっても地域で 安心して生活するためのヒント



### ☀️ 相談したい ～専門職に～

まずは話を聞いてもらうところからはじめましょう。

不安を一人で抱えないために一番相談しやすい所に早めに相談することをお勧めします。

#### ● 地域包括支援センター 裏表紙をご覧ください。

地域包括支援センターは、認知症相談の他、介護、医療、暮らしの困りごとの身近な相談窓口です。

●主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師又は、看護師の専門スタッフが対応します。

●相談は無料です。

●秘密は守ります。

#### ● 認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方や認知症の方に対し、専門職がチームとなって早期に相談に応じ、必要な支援を行います。認知症の診断を受けていない方、認知症の治療が中断している方、介護サービスの利用にうまくつながらない方、認知症の症状が強く対応に困っている方が対象となります。まずはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

**【問い合わせ】** 担当地域の地域包括支援センター（裏表紙をご覧ください）

#### ● 所沢市保健センター

保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士、精神保健福祉士などの専門職が健康や医療に関する相談、食事や歯・口腔ケアに関する相談、リハビリに関する相談、こころの相談等を行っています。

**【問い合わせ】** 所沢市保健センター 健康づくり支援課 電話:04-2991-1813 FAX:04-2995-1178  
こころの健康支援室 電話:04-2991-1812(平日午前8時30分～午後5時15分)

#### ● 若年性認知症に関する相談窓口（埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター）

若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族からのご相談に応じます。

**【問い合わせ】** 電話:048-814-1212(平日午前9時～午後4時) FAX:048-814-1211

### ☀️ 相談したい ～介護経験者・家族に～

#### ● 認知症の人と家族の会（本部）

研修を受けた介護経験者が、相談をお受けします。

**【問い合わせ】** 電話:0120-294-456 携帯:050-5358-6578(平日午前10時～午後3時)

**【相談料】** 無料(携帯電話は通話料がかかります)

#### ● 認知症の人と家族の会（埼玉県支部）

埼玉県内の介護経験者が、相談をお受けします。

**【問い合わせ】** 電話:048-814-1210(月・火・水・金・土 午前10時～午後3時)

**【相談料】** 無料(通話料がかかります)



## 病院について ～早めの受診をお勧めします～

認知症の原因となる病気の中には、治療が可能なものもあります。また、早期に受診することで、進行を緩やかにすることもできます。まずは、かかりつけ医やもの忘れ相談医に相談しましょう。

### ●もの忘れ相談医

所沢市医師会では、「所沢認知症ネットワーク」を設立し、認知症の専門医療機関につなげる認知症の早期発見・早期治療に向けた取り組みを実施しています。詳しくは所沢市医師会ホームページまたは高齢者福祉ガイドをご覧ください。

### ●認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断・治療や地域における医療機関の紹介等を行う認知症の専門医療機関です。  
※かかりつけ医がある方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

**【問い合わせ】** 医療法人 尚寿会 あさひ病院 認知症疾患医療センター  
住所:〒350-1317 狭山市水野592 電話:(代表)04-2957-1010  
(直通)04-2957-1202 FAX:04-2957-1600(平日午前9時～午後5時)

## 自宅での生活を続けたい

認知症と診断されたらすぐに自宅での生活が難しくなるわけではありません。住み慣れた自宅での生活が続けられるように支援するサービスがたくさんあります。

### ●介護保険サービス

市に申請し要介護認定を受けることにより、ご本人の状態や生活状況に応じてさまざまなサービスを利用することができます。

**【問い合わせ】** 所沢市役所 介護保険課  
電話:04-2998-9420 FAX:04-2998-9410(平日午前8時30分～午後5時15分)

### ●配食サービス

食生活の改善、健康の増進を図るため、市指定の配食業者が、自宅まで食事をお届けします。配食業者が食事をお届けするため、安否確認も併せて行うことができます。

**【問い合わせ】** 担当地域の地域包括支援センター(裏表紙をご覧ください)

### ●シルバー人材センター

掃除、洗濯、買い物、庭木の剪定、家具の移動等、急な困りごとや一人では難しい作業に対する「地域サポート」事業(1作業1,500円～)を行っています。詳しくは、直接ご相談ください。

**【問い合わせ】** 所沢市シルバー人材センター 地域サポート係  
電話:04-2928-8695 FAX:04-2924-0630(平日午前8時30分～午後5時)

### ●あんしんサポートねっと／●成年後見・権利擁護あんしん相談

認知症や障がい等で一人で判断することに不安のある方が、安心して生活を送れるように定期的に訪問し、福祉サービスの利用にあたって必要な手続きやお金の出し入れ、貴重品の保管等のお手伝いを契約により行います。

※成年後見・権利擁護あんしん相談は、弁護士などにより毎月第4木曜日に無料相談を実施しています(予約制)。

**【問い合わせ】** 所沢市社会福祉協議会 相談支援課  
電話:04-2929-1711 FAX:04-2923-4780(平日午前9時～午後6時)

## ●相続、遺言書、成年後見制度等の一般相談

相続、遺言書、成年後見制度(日常生活の手続きや財産管理等)の問題や悩みごとについて、市民相談員が相談をお受けしています。予約不要(先着順)です。このほか、弁護士や司法書士等による専門相談も実施していますので、日時等の詳細はお問い合わせください。

- 【問い合わせ】** 所沢市役所 市民相談課  
電話:04-2998-9092 FAX:04-2998-9041 (平日午前8時30分～午後5時15分)
- 【一般相談専用電話】** 04-2998-9213
- 【受付時間】** 平日午前9時～11時30分、午後1時～4時

## ●消費生活センター

契約のトラブル、訪問販売、悪質な勧誘・商法、不当・架空請求等の問題や悩みごとについて、消費生活相談員が相談をお受けしています。予約不要(先着順)です。

- 【問い合わせ】** 消費生活センター  
電話:04-2998-9143 FAX:04-2998-9041 (平日午前8時30分～午後5時15分)
- 【相談専用電話】** 04-2998-9204
- 【受付時間】** 平日午前10時～11時30分、午後1時～4時

## ☀️元気を維持したい・人と交流したい

元気を体づくりは、認知症の進行予防にも関わる大切なことです。

### ●介護保険外の資源 (原則無料※一部自己負担あり)

【仲間と一緒に】

- ・介護予防自主グループ
- ・老人福祉センター、老人憩の家、まちづくりセンター等での活動
- ・介護予防事業

### ●介護保険サービス (自己負担あり)

【仲間と一緒に】

- ・通所介護
- ・認知症対応型通所介護
- ・通所リハビリ

【個別】

- ・訪問リハビリ

詳しくは市役所や地域包括支援センターで配布している「みんなで安心介護保険」「高齢者福祉ガイド」に記載されています。担当地域の地域包括支援センター(裏表紙)へお問い合わせください。

## ☀️住まいや施設について

日々の安心を支える基盤となるのは、住まいです。自分らしい暮らしができる場を自分で選択することはとても大切なことです。

自宅以外での生活としては、「グループホーム」「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」「サービス付き高齢者向け住宅」「有料老人ホーム」「ケアハウス(軽費老人ホーム)」などがあります。

詳しくは市役所や地域包括支援センターで配布している「みんなで安心介護保険」「高齢者福祉ガイド」に記載されています。

## やさしい街、安心して暮らせる街づくりを

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは「何か特別なことをする人」ではありません。講座を通じて認知症についての正しい知識を習得し、認知症の方やその家族を地域で見守り・支える人が認知症サポーターです。

認知症サポーター養成講座を受講すると、誰でも認知症サポーターになることができます。

**問い合わせ** 所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課 (電話:04-2925-0041 FAX:04-2925-3419)



# ☀ 本人や家族が「ほっ」とできる支援

安心できる場所で仲間と交流しませんか？

## ● 認知症本人交流会 スウィートハート

認知症のご本人、そのご家族と交流ができます。

【日 程】 毎月第2金曜日 午前10時～正午  
【会 場】 コミュニティカフェ すういーとはーと（所沢市喜多町11-15 NKビル1階）  
【問い合わせ】 電話：090-1435-3028

## ● 認知症所沢家族の会

市内及び近隣にお住まいの介護家族の方などと、交流ができます。

【日 程】 月1回、午前10時～正午  
※詳しくは所沢市ホームページまたは、直接下記へお問い合わせください。  
【会 場】 所沢市保健センター  
【問い合わせ】 電話：090-1435-3028

## ● 所沢市みんなのカフェ（認知症カフェ）

市内の通所介護や有料老人ホーム等の施設で、月1～2回開催される集いの場です。認知症に関心のある方や認知症のご本人、そのご家族が安心して過ごせる場所です。相談もできます。  
※市の委託事業です。詳しくは所沢市ホームページまたは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】 所沢市役所 高齢者支援課 電話：04-2998-9120（平日午前8時30分～午後5時15分）

## ● 所沢市家族介護支援事業

地域包括支援センターが、介護者の方が情報交換や励まし合い等を行う交流の場や介護に関する知識を得るための講座等を開催しています。  
※市の委託事業です。詳しくは所沢市ホームページまたは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】 担当地域の地域包括支援センター（裏表紙をご覧ください）

## いざというときの備え

### ● 所沢市地域でみまもり支え合い事業「ところんおかえりQR」

認知症の方が道に迷ったときに、発見者が認知症の方の持ち物に貼付されたQRコード（ところんおかえりQR）をスマートフォンなどで読み取ることで、ご家族に現在の居場所や状況等を即時に電子メールや電話で伝えることができます。詳しくは下記へお問い合わせください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



【問い合わせ】 所沢市役所 高齢者支援課 電話：04-2998-9120（平日午前8時30分～午後5時15分）  
担当地域の地域包括支援センター（裏表紙をご覧ください）

### ● 救急医療情報キット

市内にお住まいの65歳以上の方がいる世帯に無料で配布しているものです。かかりつけ医・持病等の医療情報やお薬手帳・診察券・健康保険証の写し等を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくものです。緊急時に救急隊が確認することで迅速な救急活動に役立てるものです。

【問い合わせ】 所沢市役所 高齢者支援課  
電話：04-2998-9120（平日午前8時30分～午後5時15分）



## 地域包括支援センター

地域にある高齢者の総合相談窓口です。市の委託により運営しております。  
保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が認知症相談のほか、  
医療・介護・暮らしの困りごとのご相談に応じています。



名称	所在地	電話番号 (FAX 番号)	担当地域
所沢 地域包括支援センター	御幸町 1-16-207 所沢スカイライズタワー	2926-4426 (2926-4422)	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・ 金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・ 西所沢・星の宮・くすのき台 1 丁目～2 丁目
松井東 地域包括支援センター	下安松 963-4	2951-5500 (2941-2221)	松郷・下安松・東所沢和田
松井西 地域包括支援センター	上安松 1283-4	2994-1615 (2994-1612)	西新井町・東新井町・牛沼・上安松 くすのき台の一部
柳瀬 地域包括支援センター	坂之下 941-3 (特別養護老人ホーム 東所沢みどりの郷内)	2951-8887 (2945-6878)	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・ 新郷・南永井・東所沢
富岡 地域包括支援センター	中富 1617 (介護老人保健施設 さんとめ内)	2942-0067 (2942-3588)	中富・下富・神米金・北岩岡・北中・ 岩岡町・所沢新町・中富南
新所沢 地域包括支援センター	緑町 3-12-17	2937-7105 (2937-7106)	緑町・泉町・向陽町・青葉台・榎町・ けやき台
新所沢東 地域包括支援センター	松葉町 11-1 マルハビル 5 階	2968-8899 (2968-7789)	弥生町・美原町・北所沢町・花園・ 松葉町
三ヶ島第 1 地域包括支援センター	三ヶ島 5-551 (ケアハウス所沢けやき内)	2947-2837 (2949-5301)	三ヶ島・糎谷・堀之内・林・和ヶ原・ 西狭山ヶ丘
三ヶ島第 2 地域包括支援センター	東狭山ヶ丘 6-2835-2 (特別養護老人ホーム 康寿園内)	2926-7800 (2946-8050)	東狭山ヶ丘・狭山ヶ丘・若狭
小手指第 1 地域包括支援センター	北野 3-1-18 (特別養護老人ホーム ロイヤルの園内)	2947-1211 (2947-1223)	上新井・小手指元町・小手指南・ 小手指台・北野・北野南・北野新町・ 小手指町 5 丁目
小手指第 2 地域包括支援センター	小手指町 2-12-7 セイザン小手指 1 階	2968-3311 (2968-3319)	小手指町 1 丁目～4 丁目
山口 地域包括支援センター	山口 5257-3	2928-7525 (2928-7526)	山口・上山口
吾妻 地域包括支援センター	久米 1538-9	2929-6965 (2925-6600)	北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・ 荒幡・松が丘・くすのき台 3 丁目
並木 地域包括支援センター	中新井 3-20-35-107	2943-7333 (2943-8558)	こぶし町・若松町・下新井・中新井・ 並木・北原町

※担当地域については、一部異なる場合があります。