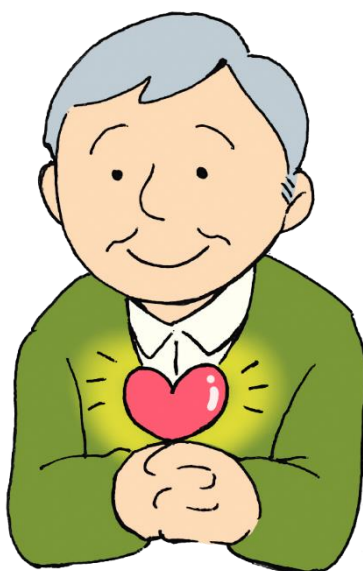


認知症と ともに歩む

# あんしんガイド



○「認知症になったらどうしよう」「困った時にどこに相談すればいいのだろう」そんな不安や疑問に応えるガイドブックです。

○周囲の人や専門家に相談する、様々なサービスや制度を活用するなど、認知症とともによりよく生きるための参考にご活用ください。

健康長寿のまち 新発田市

令和3年3月作成

(令和7年10月改訂)

# ガイドブックの使い方

このガイドブックは、ご自身やご家族が認知症と診断された方はもちろん、将来のために知っておきたい、自分にできることに取り組みたいなど、どなたにもお読みいただけるように作成しています。今のあなたにとって、必要なところ、興味があるところから、お読みください。

## 知る

- 1 認知症について知る …P 1
- 3 認知症への備え …P 4

## 防ぐ

- 2 発症や進行を予防する …P 3

## 相談する

- 4 認知症かな?と思ったら…P 5
- 5 認知症と診断されたら …P 9
- 6 困りごとが増えてきたら…P 10

## サポートする

- 7 ご家族や周囲の方へ …P 19

## 認知症のご本人達からのメッセージ

「本人にとってのよりよい暮らしガイド」より抜粋  
出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



### 認知症の古いイメージふるに縛られず、新しいイメージを持とう

何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。

### 支えられる一方になるわけではありません。

自分の力を活かすと、一人でできることがいろいろあります。新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできます。家族や地域のために役に立てることだってあります。



### 町に出て、味方や仲間と出会おう

町の中には、わたしたちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたい、と願っている人たちが必ずいます。「うちの町にはいない」と思いこまず、味方になる人を探してみましよう。

『このガイドブックを活用し、あなたの味方や仲間となる人を探し、つながりましよう!』

# 目 次

## 1 認知症について知る・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

○認知症とは      ○症状      ○おもな原因と症状の例

## 2 発症や進行を予防する・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3

○MC I（軽度認知障がい）の早期発見・対応  
○発症や進行を遅らせるために

## 3 認知症への備え・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4

○自分の想いを整理し、話し合う  
○認知症の人の経験から学ぶ

## 4 認知症かな？と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 5

○早めの相談・受診を      ○相談する  
○受診する      ○自分でできる気づきのチェックリスト

## 5 認知症と診断されたら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 9

○前向きに生きるためのヒントを得る  
○進行の予防や今後の備えに取り組む  
○仲間や応援者と出会う

## 6 困りごとが増えてきたら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10

○制度やサービスを上手に活用しましょう

## 7 ご家族や周囲の方へ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 19

○一人で抱え込まないで！      ○介護の負担を減らすために  
○認知症の本人とともに      ○接し方の具体的なポイント  
○認知症サポーター養成講座      ○認知症地域支え合いメイト

## 8 オレンジカフェ（認知症カフェ）・・・・・・・・ P 23

## 9 総合相談窓口：地域包括支援センター P 24

# 1 認知症について知る

## ○認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の働きが低下することで、記憶や理解、思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。

## ○症状

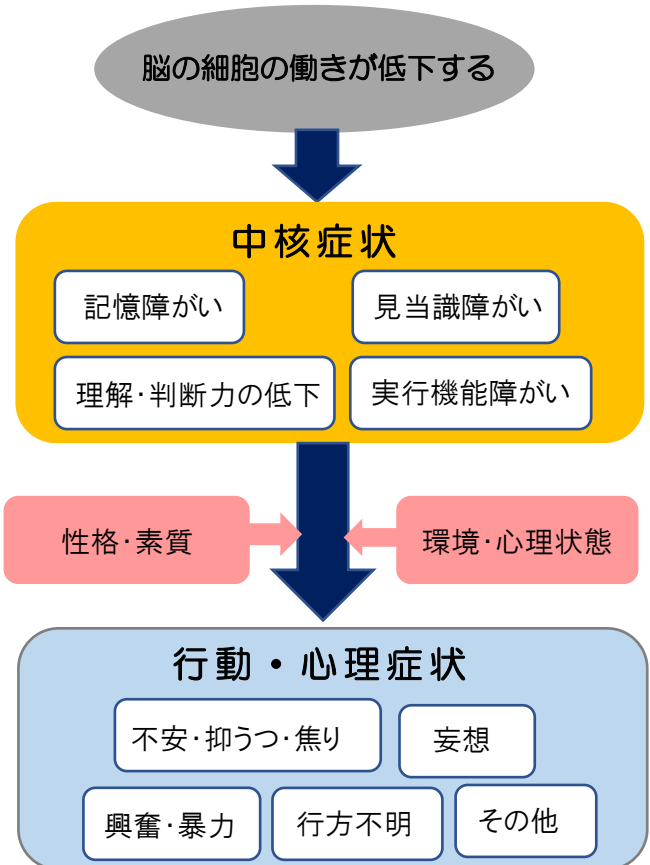
認知症の症状は大きく2つに分けられます。

### ◎中核症状

脳の細胞の働きが低下することで直接的に起きる症状

### ◎行動・心理症状

生活環境や心身の状態、性格などが影響して起きる症状



### 中核症状（症状の例）

#### ◆記憶障がい

- 同じ話を何度もする
- 探しものが増える
- 直前の出来事を忘れる、など



#### ◆見当識障がい

- 今日が何月何日がわからない
- 自分のいる場所がわからない
- 相手が誰なのかわからない、など



#### ◆理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる
- 複数のことをうまく処理できない
- いつもと違う場面で混乱しやすい、など

#### ◆実行機能障がい

- 段取りや計画が立てられない  
(例：料理や買い物など)



### ワンポイント！

これらの症状が同時に現れるわけではなく、原因疾患や進行の度合いによって、現れ方には個人差があります。できることに目を向けて、苦手を補う工夫やサポートを取り入れましょう。

## 行動・心理症状

### ◆不安・抑うつ・焦り

- ・一人になることを嫌がる
- ・やる気がない
- ・イライラする、など

### ◆興奮・暴力

- ・怒りっぽくなる、暴力をふるう、など

### ◆妄想

- ・ものを盗られたと思い込む、など

### ◆行方不明

- ・道に迷って家に帰れなくなる、など ( < > )



## ワンポイント！

適切な対応（周りの人の関わり方、介護や看護などの環境調整）により、症状を緩和することができます。症状が現れる理由に目を向け、原因を取り除く工夫をしてみましょう。

また、上記と並行して、薬物療法で症状が緩和される場合もあるため、主治医に相談してみましょう。

## ○おもな原因と症状の例

### ◇アルツハイマー型認知症◇

脳にアミロイドβやタウという特殊なタンパク質が蓄積し、脳が萎縮することが原因



【症状】

- ・年単位でゆっくりと進行する
- ・記憶障がいが顕著に現れる

### ◇血管性認知症◇

脳出血や脳梗塞等によって脳細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなることが原因



【症状】

- ・障害された部位によって症状が異なる
- ・しびれや麻痺など、身体の機能低下

### ◇レビー小体型認知症◇

脳にαシヌクレインという特殊なタンパク質が脳皮質に沈着することが原因



【症状】

- ・幻視 ・手足の震え
- ・歩幅が狭くなる、など

### ◇前頭側頭型認知症◇

前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少し、脳が萎縮することで起こる

【症状】

- ・性格変化 ・同じ行動を繰り返す
- ・社会のルール違反（万引き、信号無視等）

この他にも、せいじょうあつすいとうしゅう正常圧水頭症・のうしゅよう脳腫瘍・まんせいこうまくかけっしゅ慢性硬膜下血腫など、認知症と似た症状が現れる疾患があります。元の病気を治療することで、症状が改善することがありますので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

## 2 発症や進行を予防する

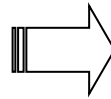
※「予防」とは、認知症にならない、ということではなく、認知症になることを遅らせる、また、認知症になってもその進行を遅らせるという意味です。

### ○ MCI（軽度認知障がい）の早期発見・対応

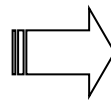
MCI（軽度認知障がい）とは…

次のすべてに当てはまる状態

- 本人や家族から認知機能の低下の訴えがある
- 認知機能の低下がある
- 日常生活には支障がない



何もせずに放置すると…  
認知症に移行する可能性が高い



適切な対応をすると…  
認知症に移行しない、または、  
発症を遅らせる

アルツハイマー病によるMCIと軽度の認知症について、病因と考えられている物質を脳から取り除き、病気の進行を遅らせたり、認知機能の低下を緩やかにする薬剤治療があります。この治療は、適応となる要件が定められています。まず、かかりつけ医へご相談ください。かかりつけ医がいない場合は、P7に記載の医療機関へご相談ください。

### ○ 発症や進行を遅らせるために

現在、認知症の確実な予防法はありませんが、健康的な生活習慣を続けることが発症や進行の予防につながります。P11～18を参考に、自分に合った社会参加やサービス利用を始めましょう！

#### 適度な運動

- ・週3日以上、頻度で、「少しきつい」と感じる程度の運動を！
- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ！



#### 規則正しい生活

- ・生活のリズムを整える
- ・質の良い睡眠をとる
- ・歯みがきでお口も健康に！

#### 活動的な毎日を！

- ・家に閉じこもらず、1日1回は外に出ましょう！
- ・人との交流を持ちましょう！
- ・自分の役割を持ち、生活を活性化しましょう！

#### バランスの良い食事

- ・青背の魚や鮭などに含まれるDHAやEPA、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン類を摂りましょう！
- ・多種多様な食品をバランスよく！



#### 脳を鍛える

- ・新聞や読書で頭を使う機会を！
- ・手順を考えながら活動する（買い物、料理、旅の計画など）
- ・趣味を楽しむことも脳の活性化に！



### 3 認知症への備え

#### ○ 自分の想いを整理し、話し合う

- 今の暮らしやこれまでを振り返り、自分の大切にしていることを整理してみましょう。
- これからの生活（車の運転や財産の管理、医療や介護についてなど）について家族など周囲の人と話し合ってみましょう。

ご利用ください！「あんしんハンドブック」「私の人生ノート」

- 自分の想いや、大切なものを整理し、書き留めるためのノートです。
- 自分のこれまでの歩みと向き合い、これからの暮らしを考えるきっかけとしてご利用ください。
- 大事にしたい自分の想いは、家族や周囲の人、医療やケアの関係者にも伝え、よりよい日々が過ごせるようにしましょう。

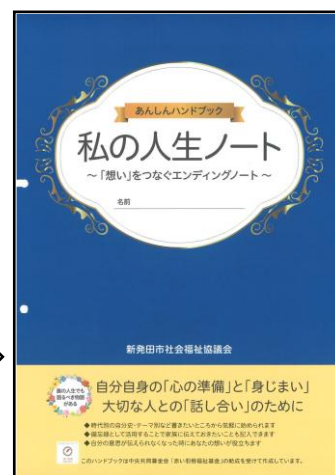


#### ○あんしんハンドブック

社会福祉協議会、地域包括支援センター  
で無料配布しています。

#### ○私の人生ノート

社会福祉協議会で有償配付  
(1,000円)しています。



#### ○ 認知症の人の経験から学ぶ

認知症の診断を受け、日々を暮らしている方々から、  
認知症との向き合い方を学びましょう。

#### 参考

- **認知症とともに生きる希望宣言**  
(作成：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)
- **本人にとってのよりよい暮らしガイド (P9参照)**  
～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～  
(発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)

※市高齢福祉課・地域包括支援センターで閲覧できます。



インターネットからダウンロードできます。

認知症とともに生きる希望宣言 検索

## 4 認知症かな？と思ったら

### ○ 早めの相談・受診を

認知症の早期発見は、その後の治療や備え、進行予防のカギとなります。もしかしたら？と感じたら、一人で抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。



#### 認知症のご本人からのメッセージ

「何かおかしい」、「なんでこんなことが……」と思うことがだんだん増えていきました。

くたびれやすく、病院で診てもらおうと思っていったら、色々検査をされて、結果は「認知症」。

医師にいわれて、「えー、嘘！」と信じられませんでした。でも、どこかほっとしました。病気のせいだったんだと、ようやく理由がわかって、なんかすっきりしました。

今から振り返ると、スタートラインに早く立ててよかった。病院に行くのは、ちょっと怖いけど、迷ってないで、ちょっと勇気を出して、早く行った方がいい。 ～「本人にとってのよりよい暮らしガイド」より抜粋～

#### 相談する（P6、24 参照）

受診した方がいいだろうか…、家族や知人の様子が心配だがどう対応したらよieldろう…、など、気になることがあったら、**地域包括支援センター**に相談してみましよう。本人、家族、地域の方、どなたでも相談できます。

#### 受診する（P7参照）

治療中の疾患がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない方は、専門医療機関に相談しましょう。どこに受診すればよieldか分からない、など、お困りの場合は地域包括支援センターにご相談ください。

**参考**「もしも 気になるようでしたらお読みください」

（発行：社会福祉法人 東北福祉会認知症介護研究・研修仙台センター）

インターネットからダウンロードできます。[DC-NET もしも認知症 検索](#)

※市高齢福祉課窓口や地域包括支援センターで閲覧できます。



## ○ 相談する

### 地域包括支援センター（P24 参照）

営業日 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

受付時間 P24 各センターの案内（各センターで時間が異なります）

認知症に限らず、高齢者の方々に関するさまざまな相談を受け付け、必要に応じて支援を行います。

※若年性認知症の方のご相談にも応じます。

どうぞ、お気軽にご相談下さい！



将来の財産管理のことが心配。どんな準備ができるんだろう…

家族が認知症かな？と心配だが、本人が受診したがらず、困っている

なるべく元気であるために、地域の体操やボランティアに参加したい



### 若年性認知症支援コーディネーター（黒川病院 認知症疾患医療センター）

電話番号 0254-47-2640

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00

18歳以上65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。

医療や就労、経済的な援助、財産管理、福祉サービス等、必要な支援が受けられるようコーディネーターがサポートします。不安や悩みを一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。

※他の医療機関にかかっている方でも相談できます。

### 新発田市役所

電話番号 0254-22-3030（代表）

開庁日 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

おもな相談の内容	窓口課	場 所	受付時間
高齢者・介護保険・認知症	高齢福祉課	市役所（本庁舎）2階	8:30～17:15
健 康 ・ こ こ ろ	健康推進課	市役所（本庁舎）2階	
経 済 ・ 障 が い ・ 就 労	社会福祉課	市役所（本庁舎）2階	
交通安全・防犯・防災	地域安全課	市役所（本庁舎）5階	
消費生活、心配ごと	市民相談センター 消費生活センター	市役所（本庁舎）1階	9:00～16:00 電話受付 9:00～15:30

## ○ 受診する

まずは、身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

- ・気になっている変化を、具体的に伝える
- ・必要に応じて認知症関連医療機関を紹介してもらう
- ・ご本人だけでなく、ご家族からも相談してみる



### 市内の認知症関連医療機関

**オレンジドクター**（もの忘れや認知症の相談ができる医師）がいます。

阿部医院	☎21-2251	五十公野6804-1
笹川医院	☎33-2427	下小中山392
新発田ひらた内科クリニック	☎22-1159	富塚町2-1-28
やまだクリニック	☎26-7177	緑町2-16-9

**認知症サポート医**（かかりつけ医の認知症診断等に関する相談役・アドバイザーを担っている医師）がいます。

有田病院（認知症疾患医療センター）	☎22-4009	金谷197
大杉脳外科医院	☎23-8211	新栄町1-2-21
たかはし脳外科皮フ科医院 ※オレンジドクター	☎20-5577	住吉町2-3-17
竹内病院	☎22-2612	中央町4-6-6
新潟県立新発田病院 神経内科	☎22-3121	本町1-2-8

### 認知症疾患医療センター ※受診には事前予約が必要です

認知症の相談、鑑別診断、医療・介護・福祉等の関係機関との連絡調整等を行います。  
認知症かな？と思ったら、まずは電話で相談してみましょう。

黒川病院 認知症疾患医療センター※ *相談専用電話 月～金曜日（9:00～17:00）	☎47-2640	胎内市下館字大開1522
有田病院 認知症疾患医療センター※ *相談専用電話 月～金曜日（9:00～17:00）	☎22-4415	新発田市金谷197

## ○ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「もしかして認知症かも？」と気になり始めたら、チェックしてみましょう。

自分で、またご家族や身近な方がチェックすることもできます。

※受診や相談のおおよその目安としてご利用ください。

チェック項目		最もあてはまるところに○をつけてください。			
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの、もの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④	今日が何月何日かわからないときがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑥	貯金の出し入れや、公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑦	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけられますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

(監修：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター) ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①～⑩の合計をしましょう。

➡ 合計        点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。6、7ページに紹介している相談機関や医療機関に相談してみましょう。

## 5 認知症と診断されたら

### ○ 前向きに生きるためのヒントを得る

認知症になったご本人達からのメッセージに触れてみましょう。

#### 参考 「本人にとってのよりよい暮らしガイド」

～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～（発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター）



・「できなくなってきたこと」を人にいうのは、恥ずかしいことではありません。

・お互いが、より楽に楽しく暮らし続けるために話し合しましょう。

・人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる、できないことだけを、周りにちょっと助けてもらいましょう。（一部抜粋）

本人にとってのよりよい暮らしガイド [検索](#) インターネットからダウンロードできます。

### ○ 進行の予防や今後の備えに取り組む

P3、4を参考に、自分でできることに取り組みましょう。

- ・生活習慣を健康的に！
- ・活動的な毎日を！

### ○ 仲間や応援者と出会う

オレンジカフェ（認知症カフェ） P23 参照

認知症の方やご家族、地域の方や医療・介護に携わる人など、誰でも気軽に参加できる場所です。仲間づくりや情報交換、相談や学びの場として、様々な立場や職種の人と出会える場です。

公益社団法人 認知症の人と家族の会「つどい」

認知症の本人や家族同士が直接話し合うことができます。

開催日：3月、6月、9月、12月の第3土曜日 場所：新発田市ボランティアセンター

問合せ：認知症の人と家族の会 新潟県支部 新発田地区 世話人小林さん（080-5080-5360）

※開催日等に変更がある場合がありますので、事前にお問合せください。

認知症地域支援推進員

認知症の人やご家族と、地域の応援者や理解者をつなぐお手伝いをします。市高齢福祉課と地域包括支援センターに配置されています。（P24 参照）



## 6 困りごとが増えてきたら

病気の進行の度合いや、周囲の状況に応じて、生活上の困りごとにも変化していきます。P11～18の一覧表「新発田市認知症ケアパス」を参考に、認知症の進行の度合いを把握し、利用できる制度やサービスを上手に活用しましょう。困っていることを周囲の人と具体的に相談し、専門家と一緒に対策を考えましょう。

### 「新発田市認知症ケアパス」(P11～)の使い方

#### ①認知症の進行と主な症状の例(アルツハイマー型認知症の場合)

おおよその進行の目安と、それぞれの段階で必要となる支援や心構え等をまとめています。ご自身やご家族が、今、どの段階にいるか?を把握し、これからを考える参考としましょう。

#### ②認知症の進行段階に合わせて利用できる制度やサービスなど

段階に応じて、利用できる制度やサービス、支え合いの仕組みをまとめています。困っていること、不安に思っていることから、探してみましょ。詳しい内容は③をご覧ください。

#### ③制度やサービス、支え合いの仕組み

②の表に掲載している制度やサービスなどの概要と相談先をまとめています。必要に応じて相談してみましょ。

### ワンポイント!



**介護保険制度**：介護が必要な方の暮らしを社会で支えるための仕組みです。

- ・サービスを利用するためには、必要な手助けの度合いの判定を受けるため、申請手続きが必要です。その結果により、受けられるサービスの内容や負担額が異なります。
- ・基本的には65歳以上の方が対象ですが、40歳以上65歳未満の方でも特定の疾患(初老期における認知症など)があれば申請することができます。
- ・詳しくは市役所または地域包括支援センターで配布している「介護保険」の冊子をご覧ください。

# ①認知症の進行と主な症状例

(代表的なアルツハイマー型認知症の進行パターン)

認知症の進行 (右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

認知症の進行	年相応のもの忘れ	認知症の疑い (MCI) ※P3 参照	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇年相応のもの忘れはあるが、時間をかければ思い出すことができる</li> <li>◇日常生活に何も支障がない</li> <li>◇日常のことは普通にできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している</li> <li>◆日常のことは普通にできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆買い物や事務、金銭管理などにミスは見られるが、日常生活はほぼ自立している</li> <li>◆ゆっくりと時間をかければ、日常のことは大体できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆薬の管理ができない</li> <li>◆電話の対応などが1人では難しい</li> <li>◆季節にあった服が着られない</li> <li>◆昔得意だった手仕事などは上手にできる</li> <li>◆外出して戻れなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆着替えや食事、トイレ等がうまくできない</li> <li>◆入浴を嫌がる</li> <li>◆単純な作業ならできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しい</li> <li>◆できることが少なくなり、全面的に介助が必要になる</li> </ul>
生活への支障は?	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇特に支障はない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人は違和感があっても、生活上は特に支障を感じないため、見過ごしてしまう</li> <li>◆家族は気づかない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人・家族も異変に気づいてくるが、「認めたくない」という気持ちが強い</li> <li>◆生活上それほど大きな支障はまだない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆失敗が増え、本人・家族も認めざるを得なくなる</li> <li>◆生活にも支障が出てくる</li> <li>◆本人の能力はまだ残っているが、意欲がなくなり、やる気が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆できないことが増える</li> <li>◆生活上の支障が一気に増える</li> </ul> <p>※家族の介護負担が大きくなっていく時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆できることが、ごく少なくなってくる</li> <li>◆生活のほとんどの場面で支障がある</li> <li>◆外出することも難しい</li> </ul>
必要なことは?	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇本人や家族に情報提供や声かけを行い、認知症の予防を促す</li> <li>◇生き生きと過ごせるような環境をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人の異変を、家族に上手に伝え、認知症に気づいてもらう</li> <li>◆相談窓口への相談</li> <li>◆かかりつけ医への受診・相談を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ちょっとした手助けや見守り</li> <li>◆本人の「できること」を活かした支援(できることをとりあげない)</li> <li>◆社会とのつながりの維持</li> <li>◆1人で外出した際の安全の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆周囲の理解・心遣い</li> <li>◆安全の確保</li> <li>◆本人の「できること」を活かした支援(できることをとりあげない)</li> <li>◆社会とのつながりを維持させる</li> <li>◆家族への支援、ねぎらい、骨休め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域の見守り・協力</li> <li>◆必要な医療の提供</li> <li>◆介護保険サービス</li> <li>◆合併症の予防</li> </ul> 	
本人ができること	<p>「あんしんハンドブック」を活用して、自分の「想い」を記録しておきましょう(※P4参照)</p>		<p>認知症(進行)予防/認知症になった際の希望を周囲に伝えておく/人とのつながりを持つ</p>			<p>できることは「自分でする」を心がける</p>
家族や周りができること	<p>認知症を理解する(認知症サポーター養成講座の受講)/本人の見守り</p>		<p>本人の「できること」を活かした支援(できることをとりあげない)/相談窓口へ相談する</p>			<p>かかりつけ医への相談・早期受診</p>
	<p>家族間で介護のことやこれからのことについて話し合う</p>			<p>急変時の対応</p>		
	<p>介護する人の健康管理・介護サービスを上手に活用して負担を軽減</p>					

## ②認知症の進行段階に合わせて受けられる介護サービスなど

※介護認定が必要になるサービス  
利用のための条件等がある場合があります。詳しくは市高齢福祉課へお問合せください。

	年相応のもの忘れ	認知症の疑い (MCI) ※P3 参照	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
相談できる 窓口	地域包括支援センター／社会福祉協議会／市高齢福祉課／かかりつけ医／若年性認知症支援コーディネーター					
介護予防 のために	介護予防講演会／介護予防に関する教室等／ときめき週1クラブ			ケアマネジャー※		
人との つながり	自治会活動・行事への参加／地域ふれあいルーム／ふれあい・いきいきサロン／老人クラブ／オレンジカフェ／ときめき週1クラブ					
自分の役割 を見つける	シルバー人材センター		ボランティア活動へ参加			
安心・ 見守り	民生委員・地域の方／民間業者による見守り					
	緊急通報装置の設置					
	認知症サポーター／認知症地域支え合いメイト					
生活の 手助け	日常生活自立支援事業		有償ボランティアの利用			
	任意後見契約		成年後見制度（法定後見）			
	日常生活用具の給付・食事に関する支援（①民間業者の弁当宅配 ②在宅高齢者給食サービス）・補聴器購入費の助成					
介護	訪問介護※／訪問入浴※／訪問リハビリテーション※／通所介護※／小規模多機能型居宅介護※				紙おむつ購入助成券の発行※	
医療	かかりつけ医					
	認知症サポート医／認知症疾患医療センター					
	脳健康ファイル					
	薬剤師の訪問による薬の管理					
	訪問看護※／訪問歯科診療					
家族支援	家族の会・家族の集い					
	短期入所生活介護※					
	介護マーク					
緊急事態に そなえて	火災警報器の設置					
	避難行動要支援者名簿／救急医療情報キット					
	認知症高齢者見守り事業／にいがたポリス(行方不明者情報)					
住まい	住宅改修※					
	サービス付高齢者向け住宅／ケアハウス（軽費老人ホーム）			介護老人福祉施設／介護老人保健施設／介護療養型施設／介護医療院※		
	グループホーム※					
その他	高齢者運転免許証返納支援事業					
	認知症初期集中支援事業					

### ③ 認知症の人を支える制度や支え合いのしくみ

#### \* 介護予防のために

##### ◎介護予防講演会 相談窓口：市高齢福祉課

介護予防の方法を知り、日常生活の中で認知症予防等に取り組むきっかけとなるように、専門家をお呼びして介護予防講演会を開催しています。

##### ◎介護予防事業での認知症予防の啓発 相談窓口：市高齢福祉課

認知症の発症や進行予防についての知識を、地域の集まりなどの機会にお話しています。また、介護予防教室で認知症予防の講話や脳活性化運動を行っています。

##### ◎ときめき週1クラブ 相談窓口：市高齢福祉課

地域の方が公会堂などに集まって介護予防のための体操を行います。団体によっては、お茶飲みなどもしています。

#### \* 人とのつながりを作る

##### ◎地域ふれあいルーム 相談窓口：市高齢福祉課

高齢者に外出する機会をつくり、仲間づくりや他者との交流を目的とした、通いの場です。

##### ◎ふれあい・いきいきサロン 相談窓口：新発田市社会福祉協議会（☎23-1000）

高齢者と地域の人が利用できる地域の交流の場です。

##### ◎オレンジカフェ 相談窓口：P23参照

認知症の方やそのご家族、認知症のことをもっと知りたい方等、だれもが気軽に立ち寄り、リラックスして過ごせる集いの場です。語り合ったり、イベントに参加したり、専門職のスタッフに認知症や介護の相談をしたり、思い思いに過ごしていただけます。各地域にカフェが開設されています。

#### \* 自分の役割を見つける

##### ◎公益社団法人「シルバー人材センター」 相談窓口：シルバー人材センター（☎22-1010）

高齢者に適した仕事を、登録会員に提供します。豊かな知識と経験を活かし、「生きがい」や「社会参加」につなげることを目的としています。

##### ◎ボランティアセンター 相談窓口：新発田市社会福祉協議会（☎23-1000）

ボランティアに関するさまざまな情報を提供し、活動相談を行って、その人に合ったボランティア活動をコーディネートし、サポートします。

## \*安心・見守り

### ◎認知症サポーター養成講座 相談窓口：地域包括支援センター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族をあたたかい目で見守る「応援者」です。この講座で、認知症を理解し、自分で何ができるか考え、行動するサポーターを増やし、認知症の人が暮らしやすい地域をつくることを目指しています。

### ◎緊急通報装置の設置 相談窓口：市高齢福祉課

緊急時に迅速かつ適切な対応を図るとともに、生活不安の解消のために緊急通報できる装置・ペンダント型発信機・安否センサーを貸与します。

## \*生活の手助け

### ◎日常生活自立支援事業 相談窓口：新発田市社会福祉協議会（☎23-1000）

判断能力が不十分な人に対して、福祉サービス利用のお手伝い、日常的なお金の出し入れのお手伝い、大切な書類等を預かるなどのお手伝いをします。

### ◎在宅高齢者給食サービス 相談窓口：新発田市社会福祉協議会（☎23-1000）

一人暮らし高齢者や病弱な高齢者、身体に障がいのある人に、栄養のバランスのとれた食事を配達することにより、健康維持と孤独感の解消を図ります。

### ◎補聴器購入費の助成 相談窓口：市高齢福祉課

軽・中等度の難聴で、身体障がい者手帳の対象とならない方に対して、補聴器購入費の一部を助成します。

### ◎日常生活用具の給付 相談窓口：地域包括支援センターまたは市高齢福祉課

一人暮らしなどの高齢者に、電磁調理器・火災警報器・自動消火器などの日常生活用具を給付する制度です。

### ◎成年後見制度

相談窓口：新発田市成年後見センター（☎20-8988）、地域包括支援センターまたは市高齢福祉課

認知症等で判断能力が不十分な人が財産管理や日常生活での契約などを行うときに、不利益をこうむることのないよう、高齢者の権利と財産を守るための制度です。本人の判断能力が十分なうちにあらかじめ後見人を選ぶ「任意後見」と、裁判所が成年後見人等を選任する「法定後見」があります。※後見人は全てのことができるわけではありません。窓口で詳しい説明を聞き、家族でよく話し合ってから利用しましょう。

## \* 介護

### ◎紙おむつの購入助成券の発行 相談窓口：市高齢福祉課

寝たきりの高齢者や認知症高齢者の家庭での生活を支援し、家族の負担を軽減するために、紙おむつを購入することのできる助成券（月額2,500円以内）を発行します。

## \* 医療

### ◎「脳健康ファイル(阿賀北認知症地域連携パス)」

相談窓口：かかりつけ医・担当のケアマネジャー・地域包括支援センターまたは市高齢福祉課  
効果的に治療や介護をすすめるために、認知症の方を支援する、医療・介護・家族等の関係者が情報交換を行うためのファイルです。

### ◎訪問歯科診療 相談窓口：新発田市在宅歯科医療連携室（☎28-8451）

歯科医師への通院が困難な高齢者を対象として、在宅歯科医療の申込みや、歯や口のことで困っている人の相談に対応します。

### ◎薬剤師の訪問による薬の管理 相談窓口：下越薬剤師会（☎26-8931）

薬剤師が自宅に訪問し、お薬の説明や、管理のお手伝いをします。

### ◎健康相談・栄養相談・歯科相談 相談窓口：市健康推進課

## \* 家族支援

### ◎認知症の方を介護している家族の集い

相談窓口：地域包括支援センターまたは市高齢福祉課  
認知症の方を介護している家族介護者のため、認知症に関する講座や、介護者同士が思いを語り合う交流会を行っています。日頃の悩みを語り合うことでリフレッシュすることができたり、介護者同士のつながりができたりしています。

### ◎公益社団法人「認知症の人と家族の会」のつどい

相談窓口：新発田地区世話人 小林さん（☎080-5080-5360）  
認知症の人と介護する家族、そして認知症に関心を持つ人による自主的な団体です。新発田地区では3、6、9、12月（第3土曜日）、「つどい」が開催され、介護の悩みの相談や情報交換、勉強会を行っています。

### ◎介護マーク 相談窓口：地域包括支援センターまたは市高齢福祉課

介護中であることを周囲に知ってもらうための全国共通のマークです。ケースに入れて首から下げておけば、介護中であることが一目でわかるため、トイレの付き添いの際など、誤解を受けてしまう事態を防ぐことができます。



## \* 緊急事態にそなえて

### ◎ 認知症高齢者見守り事業 相談窓口：市高齢福祉課

認知症等により、一人で家に帰れないおそれのある高齢者等の情報を事前に登録し、ご本人の状況に合わせた地域の見守り体制づくりにつなげます。登録番号入りの「反射ステッカー」をご本人の靴などに貼りつけ、行き先が分からなくなった時の搜索や身元の特定の手掛かりとします。

### ◎ 救急医療情報キット配付事業 相談窓口：地域包括支援センターまたは市高齢福祉課

「救急医療情報キット（以下「救急キット）」を配付しています。救急キットは筒型の容器で、かかりつけ医や処方薬などの情報を入れておき、病気やけがで倒れた際の迅速・確実な救命活動につなげます。

### ◎ にいがたポリス 相談窓口：新発田警察署（☎23-0110）

新潟県警の防犯アプリ。高齢者などの行方不明者情報をマップ上に表示し、行方不明者の早期発見・保護につなげます。

登録はどなたでもできます。

行方不明になった際には、ためらわずに警察に届け出ましょう。



←この二次元バーコードを読み込むとインストール画面に移動します。

### ◎ 避難行動要支援者名簿 相談窓口：市高齢福祉課

災害時の迅速な避難のために、避難時支援が必要な方に、名簿への登録をお願いしています。登録者情報は、民生委員や自治会等に事前に提供します。

## \* その他

### ◎ 認知症初期集中支援事業 相談窓口：地域包括支援センターまたは市高齢福祉課

認知症の専門知識をもった医療・福祉・介護の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」が、早期の診断や対応をサポートします。認知症が疑われる人や認知症の人およびそのご家族を訪問し相談に応じ、医療機関の受診や介護サービス利用の支援などを集中的に行います。

### ◎ 高齢者運転免許証返納支援事業 相談窓口：市地域安全課または新発田警察署（☎23-0110）

高齢者の交通安全対策の一環として、運転に不安のある高齢者（65歳以上）の方で、自主的に免許証を返納した方を支援する制度です。被害者・加害者となることを防ぐため、家族でしっかりと相談しましょう。

## 7 ご家族や周囲の方へ

### ○一人で抱え込まないで！

認知症の人と過ごす中での困りごとは、一人では抱えきれないことが多々あります。

大変だ、つらい、と感じたら、すぐに周囲に相談しましょう。（P6、P24参照）

**参考**「認知症の方を介護しているあなたへ」

～経験者からのメッセージ～（発行：新発田市）

- ・100%がんばらなくてもいいんです。自分の生活も大切にすることが長く続けられるコツですよ。
- ・大変な時、話を聴いてくれる人が周りに沢山いる事が大切だと思います。（一部抜粋）



### ○介護の負担を減らすために

過度な負担を抱え込まないよう、介護保険サービスや家族の集いなどを活用し、ご家族自身の生活や健康が保てるようにしましょう。（P11～18参照）

#### 介護保険サービスの例（一部）

##### ■自宅に訪問してもらう

- ・訪問介護（ホームヘルプ）
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリテーション
- ・訪問入浴

##### ■施設に通って利用する

- ・通所介護（デイサービス）
- ・通所リハビリテーション（デイケア）
- ・認知症対応型通所介護

##### ■短期間施設に泊まる

- ・短期入所生活介護、短期入所療養介護（ショートステイ）

##### ■通いを中心とした複合的なサービス

- ・小規模多機能型居宅介護

##### ■自宅から移り住んで利用する

- ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

#### ワンポイント！

介護保険サービスの窓口役となる地域包括支援センターやケアマネジャー、サービス提供事業所など、介護の専門家と相談しながら、ご本人やご家族の状況に合ったケアや医療を受け、負担を軽減しましょう。

## ○認知症の本人とともに

認知症になったからといって、本人の意志や希望、感情が失われるわけではありません。分からない、できない…と決めつけず、ご本人と話し合いながら、一緒によりよい暮らし方を考えていきましょう。

### 認知症の本人の気持ち

(平成 29 年新発田市認知症のご本人への聞き取り調査より)

#### 楽しい、うれしいと感じる時

- なじみの人とおしゃべりが楽しい
- 家族が元気で笑顔でいてくれると嬉しい
- 誰かの役に立ちたい

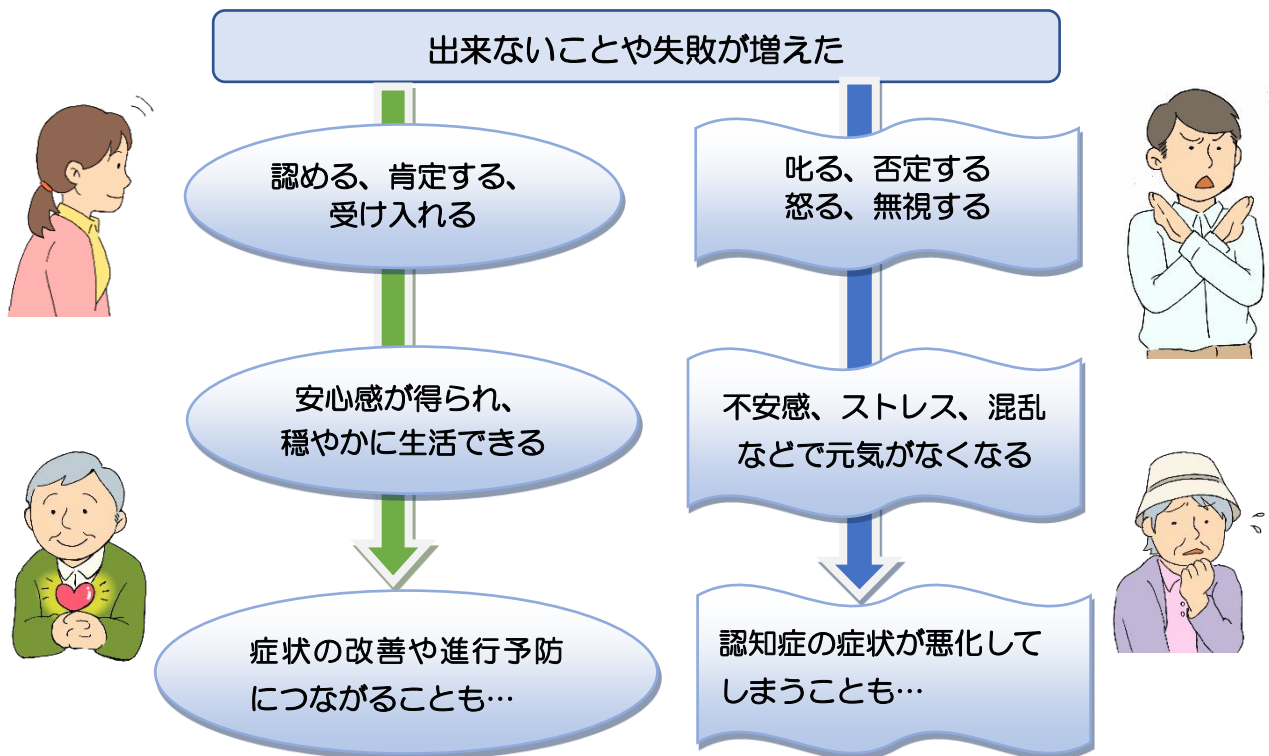


#### 悲しい、つらいと感じる時



- 忘れてしまって悲しい、悔しい、情けない
- うまくできなくて、イライラする
- 人からどう思われるんだろう…
- 自分や家族のこの先が心配…
- 認知症だからって特別扱いしてもらいたくない

## ○周囲の接し方と症状の変化

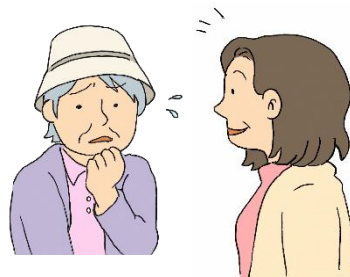


## ○接し方の具体的なポイント（3つの「ない」）

お互いに心地よくコミュニケーションをとるために、次のことを心がけましょう。

① 驚かせない	
後ろから声をかけない	声をかける時は、正面から一定の距離で相手の視野に入ります。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」などと話しかけましょう。唐突な声かけは禁物です。
おだやかに、はっきりした話し方で	早口、大声、かん高い声でまくし立てず、おだやかに語りかけましょう。ゆっくりはっきりと、聞き取りやすい声で話すことを心がけます。
② 急がせない	
相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する	認知症の人は考えたり言葉にしたりするのに時間がかかります。せかさずにゆっくり話を聴くようにしましょう。何を言いたいのか、相手の言葉をくりかえして確認するとよいでしょう。
余裕を持って対応する	こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わります。自然な笑顔でおだやかに対応しましょう。
③ 心を傷つけない	
相手の言葉を否定しない	自分の話を否定されると、混乱してパニックを起こしてしまう場合があります。じっくりと耳を傾け、「そうですね」などと相槌を打ちながら、相手を受け入れましょう。
同一目線で接する	優しくおだやかに接しようとするあまり、子どもに接するような態度をとってしまいがちです。同じ目線に立ち、相手を敬う気持ちを忘れないようにしましょう。
「その人らしさ（個性）」を大切にする	認知症の症状はひとりひとり違います。認知症だからとひとくくりにし、接し方を決めつけるのはやめましょう。「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、認知症の人でも安心して過ごすことができます。

ゆっくり  
はっきり  
おだやかに



余裕を持って  
じっくり  
耳を傾ける

## 認知症サポーター養成講座

- ・「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族をあたたかく支える「応援者」です。
- ・新発田市では、認知症になってもともに支え合えるまちを目指し、「認知症サポーター養成講座」に取り組んでいます。
- ・これまで、地域や学校、様々な職場など、新発田市で1万6千人を超える方々が、認知症サポーター養成講座を受講し、自分のできる範囲でのサポートに取り組んでいます。
- ・認知症について学び、自分のため、家族のため、地域のために、できることから始めてみましょう。

### 〈認知症サポーター養成講座の受講方法〉

対象：2名以上の団体（家族、友人、地域、学校、職場など）

時間：90分程度

内容：認知症の基礎知識、対応の仕方など

方法：ご希望の日時、場所にお伺いします

申込：市高齢福祉課または地域包括支援センター（巻末参照）



## 認知症地域支え合いメイト

- ・「認知症サポーター」からさらに認知症の知識を深めた地域ボランティアです。
- ・オレンジカフェの運営や、地域の見守り活動、認知症の啓発活動、個別のサポートなど、自身の得意なことやできることを活かし、具体的な支援を行っています。
- ・「支え合いメイトになりたい」「支え合いメイトにこんなことを手伝ってもらいたい」という方は、市高齢福祉課または、地域包括支援センターにお問合せください。

## 8 オレンジカフェ（認知症カフェ）

どなたでも参加でき、認知症に関する相談や学びの他、交流を楽しめる場所です。

※休止中や内容に変更がある場合がありますので、各オレンジカフェに直接お問い合わせください。

名称	場所	日程	時間	参加費	問合せ
よりそいカフェ 「しゃんしゃん」	コンフィ陽だまり苑	毎月1回 火曜日	午後1時30分～ 午後3時	100円	新発田南地域包括支援センター ☎28-0112
プチオレンジカフェ	健康長寿アクティブ 交流センター	毎月1回 第3月曜日 (変更の場合あり)	午後1時30分～ 午後3時15分	200円	新発田中央地域包括支援センター ☎26-2400
二王子カフェ	介護老人保健施設二王子 施設内	偶数月 土曜日	午前10時～ 午後0時	100円 (お昼代 500円)	介護老人保健施設 二王子 ☎25-3737
みんなの茶の間	川東コミュニティセンター	毎月1回 第4木曜日	午後1時30分～ 午後3時	200円	新発田東地域包括支援センター ☎31-2001
なないろのわ	ボランティアセンター	毎月1回 第3土曜日 (変更の場合あり)	午後1時30分～ 午後3時	200円	新発田中央地域包括支援センター ☎26-2400
ふらいでい教室	陽だまり苑ふえりあ	毎週金曜日	午前中 季節により開催時間に 変更あり(要問合せ)	300円	新発田南地域包括支援センター ☎28-0112
D(だれでも)カフェ	寺町たまり駅	毎月1回 第2水曜日	午後1時30分～ 午後3時	飲食代 実費	小林敏夫さん 認知症の人と家族の会 新発田地区世話人 ☎080-5080-5360
むらさきの家 よこたまカフェ	健康プラザしうんじ	毎月 第4木曜日	午前10時～ 午前11時30分	100円	新発田北地域包括支援センター ☎41-4646
にこにこえがお	新発田 リハビリテーション病院	毎月 第4土曜日	午後1時30分～ 午後3時30分	無料	新発田西地域包括支援センター ☎28-7447
みんなの茶の間 五十公野	金蘭荘	毎月1回 第2水曜日	午前9時30分～ 午前11時30分	200円	新発田東地域包括支援センター 共催：金蘭荘 ☎31-2001 ☎22-8741(金蘭荘)
ほっこりいいでカフェ	スターバックスコーヒー 新発田小舟店	昼カフェ 毎月 第1木曜日 夜カフェ 毎月 第4火曜日	午前10時～ 午前11時30分 午後7時～8時	飲食代 実費	介護老人保健施設いいでの里 ☎22-5802 メール:PukudoriO@gmail.com
くるま乃カフェ まなびや	特別養護老人ホーム くるま乃	毎月 第3金曜日	午後2時～ 午後3時	無料	特別養護老人ホーム くるま乃 ☎28-7382
むらさきの家よこたま in道の駅加治川	道の駅加治川	不定期開催 (要問合せ)		飲食代 実費	新発田北地域包括支援センター ☎41-4646
カフェ にゃーまらいず	トリム薬局 新発田西店	不定期開催 (要問合せ)		110円	トリム薬局 新発田西店 ☎32-6550

## 9 総合相談窓口：地域包括支援センター

高齢者の方々に関する総合相談窓口として、社会福祉士、保健師（または看護師）、主任介護支援専門員や、認知症地域支援推進員が相談に応じます。ご本人、ご家族、地域の方など、どなたでも相談できます。



営業日 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

受付時間 8:30～17:00（中央）、8:30～17:15（西）、8:30～17:30（東・南・北）

地域包括支援センター	電話番号	住所	お住まいの地区
新発田 <b>中央</b> 地域包括支援センター	26-2400	本町4-16-83 新発田市ボランティアセンター内	外ヶ輪小学校区 猿橋小学校区
新発田 <b>東</b> 地域包括支援センター	31-2001	菅谷3345-1 特別養護老人ホーム ヒルトップくしがた内	二葉小学校区 東中学校区の五十公野地区 川東中学校区 七葉中学校区
新発田 <b>西</b> 地域包括支援センター	28-7447	荒町甲1611-8 新発田リハビリテーション病院内	東中学校区の松浦・米倉・赤谷地区 佐々木中学校区 豊浦中学校区
新発田 <b>南</b> 地域包括支援センター	28-0112	諏訪町1-10-38 複合型福祉施設 コンフィ陽だまり苑内	御免町小学校区 住吉小学校区 東豊小学校区
新発田 <b>北</b> 地域包括支援センター	41-4646	真野原外3331-2 特別養護老人ホーム しうんじ内	紫雲寺中学校区 加治川中学校区

発行：新発田市高齢福祉課

☎ 0254-28-9202