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 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）

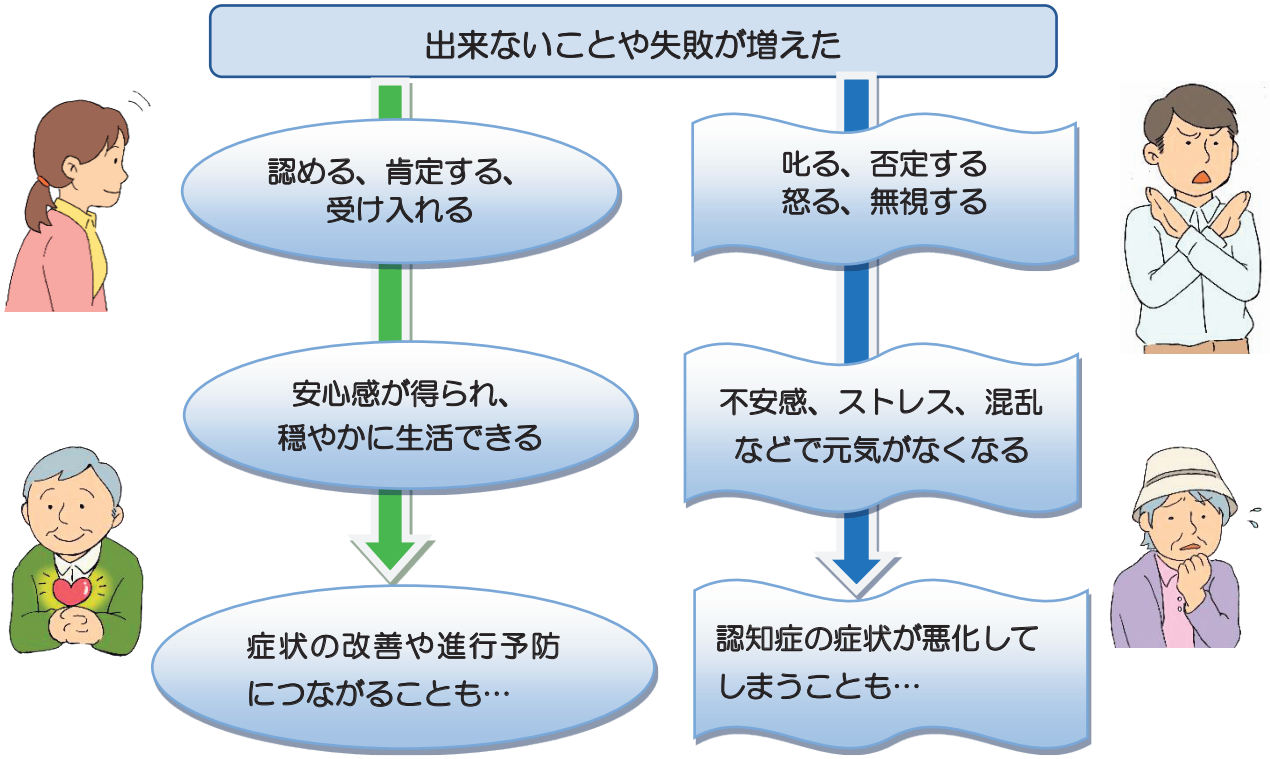
楽しい、うれしいと感じる時

- なじみの人との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１万３千人を超える方々が、認知症サポーターになり、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）

認知症に関する相談や学びの他、参加者同士の交流を楽しめる場所です。どなたでも参加できます。
※感染症拡大予防のため、開催を休止している場合があります。事前に主催者にお問合せください。

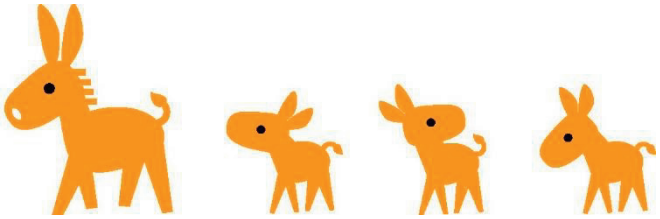
名　称	場　所	日　程	参加費	問　合　せ
オレンジカフェ「よ♥らっしぇ」	生涯学習センター多目的ホール	月１回不定期	１００円	新発田市高齢福祉課 ☎２８－９２０２
「まなびや」	くるま乃交流スペース	毎月第４金曜日	１００円	小規模多機能型居宅介護　くるま乃 ☎２８－７３８２
地域カフェ「よらいす」	グループホーム加治川の里	毎月第４木曜日	無料	グループホーム　加治川の里 ☎２１－３４７０
カフェ「笹川屋」	大栄町７－２－６	毎月第１日曜日	２００円（お昼代５００円）	清野敏子さん ☎090-2215-0253
よりそいカフェ「しゃんしゃん」	コンフィ陽だまり苑	月１回土曜日	無料	新発田南地域包括支援センター ☎２４－１１１１
プチオレンジカフェ	健康長寿アクティブ交流センター	月１回不定期	１００円	新発田中央地域包括支援センター ☎２６－２４００
ぢりめきカフェ	特別養護老人ホームぢりめき	月１回第３または第４日曜日	無料	グループホーム地利目木 ☎３２－６１００ 特別養護老人ホームぢりめき ☎３２－６３３０
ぽかぽかCafé とようら	特別養護老人ホーム豊浦愛宕の園	毎月第３土曜日	２００円	特別養護老人ホーム豊浦愛宕の園 ☎２０－２２１１
二王子カフェ	川東コミュニティセンター	偶数月土曜日	無料	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	毎月第４木曜日	３００円	新発田東地域包括支援センター ☎３１－２００１
みんなの茶の間五十公野	金蘭荘	月２回不定期	300 円	新発田東地域包括支援センター ☎３１－２００１
だいこんの花	住吉公会堂	毎週火曜日	無料	桑原健治さん ☎２２－１５５３
なないろのわ	ボランティアセンター	月１回土曜日	１００円	新発田中央地域包括支援センター ☎２６－２４００
きらきらカフェ	陽だまり苑ふぇりあ	月２回第１・３金曜日	２００円	新発田南地域包括支援センター ☎２４－１１１１
Ｄ（だれでも）カフェ	寺町たまり駅	月１回第２水曜日	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水曜日	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	無料	新発田西地域包括支援センター ☎２８－７４４７

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**中央**地域包括支援センター	26－2400	中央町３－１３－３ 健康長寿アクティブ交流センター内	外ヶ輪小学校区 猿橋小学校区
新発田**東**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**西**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**南**地域包括支援センター	24－1111	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**北**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