

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に、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

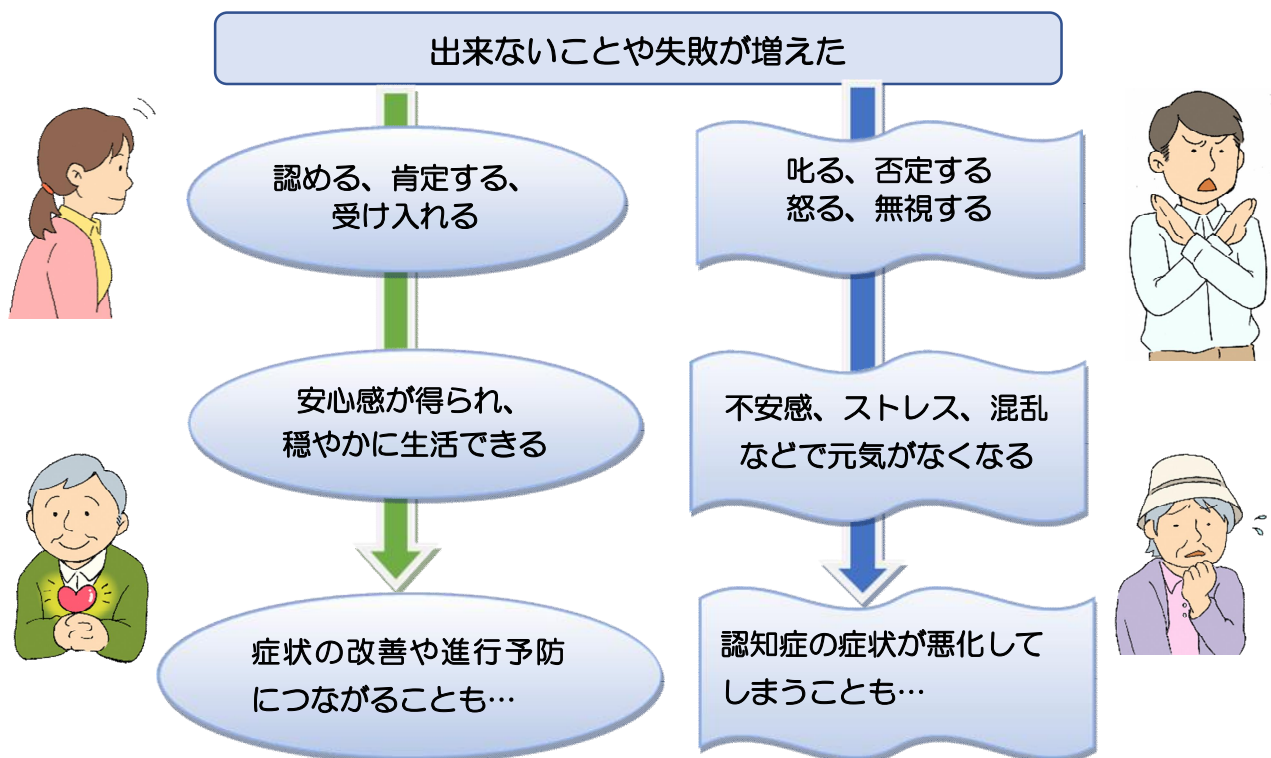


悲しい、つらいと感じる時



- 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）

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。

※休止中や内容に変更がある場合がありますので、開催状況、日程については、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	参加費	問 合 せ
よりそいかふえ 「しゃんしゃん」	コンフィ陽だまり苑	月1回 火曜日	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	月1回 第3月曜日 (要問合せ)	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	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	月1回 第4木曜日	200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 第3土曜日 (要問合せ)	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	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	月1回 第2水曜日	飲食代実費	小林敏夫さん 認知症のひ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	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木曜日	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	月1回 第2水曜日	200円	新発田東地域包括支援センター ☎31-2001
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	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	無料	特別養護老人ホーム くるま乃 ☎28-7382

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 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	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 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