

笑顔で安心！認知症

# 認知症

## ガイドブック



このガイドブックは…

より多くの人々が認知症を正しく理解をするとともに、認知症かなと心配になったときから、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスや福祉サービスを受けられるのか、どこに、どのような支援があるのかをあらかじめ分かりやすく示したもの（認知症ケアパス）です。

認知症になっても本人の意思が尊重され、介護される人もする人も、できる限り住み慣れた地域で安心して笑顔で暮らし続けられるように作成しました。

安 城 市

# 認知症ガイドブック 目次

- 1 認知症とは ..... P 1  
認知症の症状/加齢による物忘れとの違い/チェックシート
- 2 早期発見・早期対応が大切 ..... P 3  
認知症の治療/認知症に関する医療機関  
認知症初期集中支援チームとは/受診のコツ/認知症予防
- 3 認知症の相談の流れ～安城花子さんの場合～ ..... P 8
- 4 これからの暮らしのヒント（認知症ケアパス） ..... P 10  
認知症の経過に合わせて受けられるサービスや支援
- 5 地域で支え、ともに暮らしていく ..... P 12  
認知症の人への接し方/こんな時はどうする？  
ひとりでの外出が心配になってきたら  
認知症であってもなくても自分らしく暮らす/認知症サポーターなど
- 6 認知症の人と家族の気持ち ..... P 18  
認知症の人と家族が安心して参加できる場所（認知症カフェ・サロンなど）  
認知症とともに～ご本人からのメッセージ～  
介護をがんばりすぎないで
- 7 権利を守るために ..... P 22
- 8 暮らしを支えるサービス一覧 ..... P 23
- 9 認知症相談機関一覧 ..... P 26

令和4年3月作成

**製 作** 安城市役所高齢福祉課

**編集協力** 安城市地域ケア推進会議

安城市地域ケア推進会議を構成する部会  
病院部会 医師会部会 歯科医師会部会 薬剤師会部会 訪問看護ネットワーク部会  
リハビリネット部会 ケアマネット部会 デイネット部会 ヘルパーネット部会 施設部会  
グループホーム部会 住まい部会 小規模多機能部会 地域支援部会 保健福祉部会

**八千代病院愛知県認知症疾患医療センター**

**認知症初期集中支援チーム**

**認知症の本人と家族**

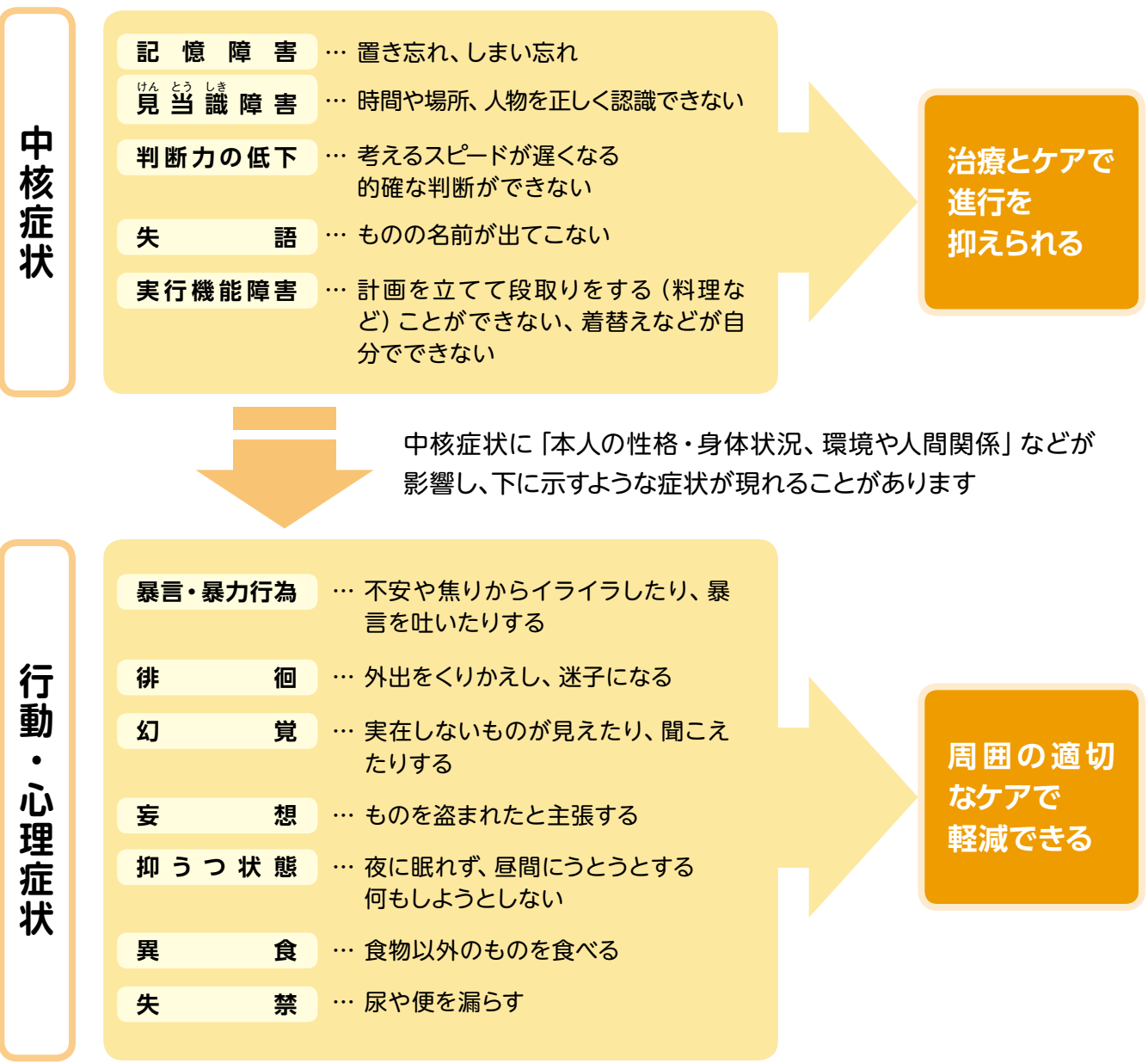
# 1 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出る状態（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

- 脳の神経細胞の障害による認知症……………アルツハイマー型認知症  
前頭側頭型認知症  
レビー小体型認知症など
- 脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などによる認知症 ……血管性認知症



## 認知症の症状 中核症状と行動・心理症状

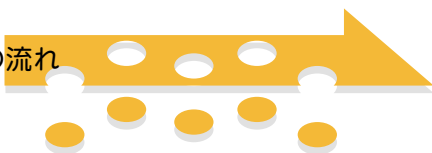


## 加齢に伴うもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢に伴い、もの忘れが目立ってくるということは、多くの人を感じることです。もの忘れには、加齢に伴うものと認知症によるものがあります。両者の違いを知っておきましょう。

### 加齢に伴うもの忘れ

記憶の流れ



日常生活に大きな支障はない

体験の一部を忘れる  
食事の内容を忘れる

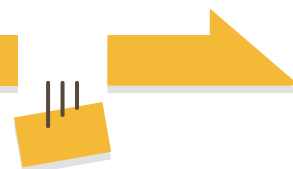
もの忘れの自覚がある

日は多少間違えても、月は間違えない。  
場所や人は覚えている  
家族や自宅の場所を忘れることはない

感情や意欲に大きな変化はない

### 認知症によるもの忘れ

記憶の流れ



日常生活に支障がある

体験のすべてを忘れてしまう  
食事をしたことを忘れる

もの忘れをしたことを自覚できない

日時、場所、人などが分からなくなる  
家族や自宅の場所が分からなくなる

感情や意欲に変化がみられる  
頑固さや怒りっぽさなどが目立つ



## 認知症に気づくためのチェックシート

日常生活で以下のような出来事がいくつかみられるときは、認知症のサインかもしれません。一度かかりつけ医や専門医療機関に相談されることをお勧めします。

- もの忘れ（置き忘れ、しまい忘れ）が多くなってきた。
- 同じことを何回も聞いてくる、言っている。
- 今まで出来ていたことに対して確認することが多くなってきた。
- 最近、怒りっぽい。些細なことですぐに怒り出す。
- 意欲がなくなった。自分から何もしない。
- 「えっ!」と感じることが最近多くなってきた。



## 2 早期発見・早期対応が大切

認知症は誰もがかかる可能性があります。疑わしい症状が現れても「年だから仕方がない」「もともとの性格だから」と見逃しがちです。「もしかして認知症?」と思ったら早めにかかりつけ医か専門医療機関を受診しましょう。



### 早期発見・早期対応のメリット

治療可能な認知症、認知症に似た病気の場合には、適切な治療により完治する、あるいは症状を軽減することができます。

認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和できる可能性があります。

早期に正確な診断をすることで、適切な介護サービスを受けたり社会的理解を得ることができます。また、生活上のトラブルを減らすことも可能です。

症状が軽いうちに、本人が家族とともに、これからの生活について考えることができます。

## 認知症の治療 「薬物療法」「非薬物療法」「ケア」が3本柱です

### 薬物療法

- アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症は中核症状を抑える薬があり、その症状によって単独、または併用で使用します。



### 非薬物療法

- 脳の神経細胞を刺激する行動を取り入れ、楽しさや喜びを感じることで、悪化を防ぎます。
- 代表的な非薬物療法には、回想療法、園芸療法、音楽療法などがあります。



### ケア（介護）

- 家族や介護職員によるサポートやコミュニケーションは、認知症の進行を遅らせる大きな力であり、欠かせません。本人の尊厳が守られるように接することが大切です。



## 認知症に関する医療機関



### かかりつけ医

かかりつけの医療機関がある場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医がない場合は、次の表を参考にして受診しましょう。

かかりつけ医への研修・助言や他の認知症サポート医との連携・協力、関係機関との連携などの役割を担うことが期待された医師（A）や適切な認知症診療の知識・技術、家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得することを目的とした研修を修了した医師（B）が対応します。診療時間や診療内容等については、受診する際に診療所へお問い合わせください。

### ●認知症サポート医養成研修（A）及び、かかりつけ医認知症対応力向上研修（B）を修了した診療所

A	B	診療所名	所在地	電話番号
	○	わたべクリニック	東栄町2-504-1	98-0025
	○	みうらクリニック	里町畑下76	96-6900
	○	安城新田クリニック	新田町縦町31	75-8181
	○	池浦クリニック	池浦町丸田236-3	72-0550
○	○	野村内科	今池町1-14-6	98-0725
○	○	みつわクリニック	今池町1-2-8	93-1656
○	○	藤井内科胃腸科	池浦町池浦94-44	74-1101
○	○	アイエムクリニック・安城	篠目町1-11-16	91-2065
	○	篠原産婦人科医院	錦町10-10	76-5456
	○	都築医院	御幸本町6-8	76-3323
○		やました内科小児科クリニック	大山町2-9-1	71-2556
○		安城真クリニック	安城町荒下5-5	91-7399
	○	わしだクリニック	安城町天草77-2	77-8181
	○	わかば内科	百石町2-27-15	71-1155
○	○	松井整形外科	法連町8-11	75-1177
	○	飯塚クリニック	福釜町鴻ノ巣80-1	73-6868
○		文堂脳神経外科クリニック	福釜町蓬野149-1	71-1520
○	○	近藤医院	高棚町大道53-2	92-6850
	○	つばいセントラルクリニック	三河安城東町1-7-3	76-1720
	○	鳥居医院	緑町1-4-5	74-3030
	○	二本木クリニック	二本木町切替60-2	79-0085
	○	いながき医院	桜井町新田65-1	99-0210
	○	清水クリニック	桜井町三度山8-1	73-3373
	○	横山医院	桜井町西町中49-1	99-0069

(令和4年2月現在)

## ● (A) (B) 以外で認知症に関する診療を行っている診療所

診療所名	所在地	電話番号
おおすぎクリニック	東栄町5-27-3	98-2001
のもと内科小児科	篠目町童子73-4	79-3888
加藤内科	箕輪町本屋敷100	76-2859

(令和4年2月現在)

※以下の医療機関について、かかりつけ医がいる場合は紹介状をご持参ください。

### 八千代病院愛知県認知症疾患医療センター

《事前予約・相談》 ☎33-5556

認知症における専門医療機関として、認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援します。また、認知症の診断と治療、医療相談、医療・介護福祉関係への技術・情報提供等を行います。



《事前予約・相談》 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分  
第2、4、5土曜日 午前9時～午後0時30分

### 安城更生病院 脳神経内科

☎75-2111 (代表)

《受付》月曜日～金曜日 午前8時～午前11時

### 国立長寿医療研究センターもの忘れセンター外来 (大府市)

☎0562-46-2547 (予約専用)

もの忘れセンター外来は認知症の早期診断と治療を行っています。本人・家族の参加する認知症診療をめざしています (完全予約制)。

《事前予約》月曜日～金曜日 午後1時～午後4時 (休診日除く)

### 愛知県若年性認知症総合支援センター (大府市)

☎0562-45-6207

電話相談 (月曜日～土曜日 午前10時～午後3時 祝日、年末年始を除く)

来所相談 (事前予約必要) 訪問相談 (事前予約必要)

若年性認知症でお悩みの方はお気軽にご相談下さい。

#### ※若年性認知症とは

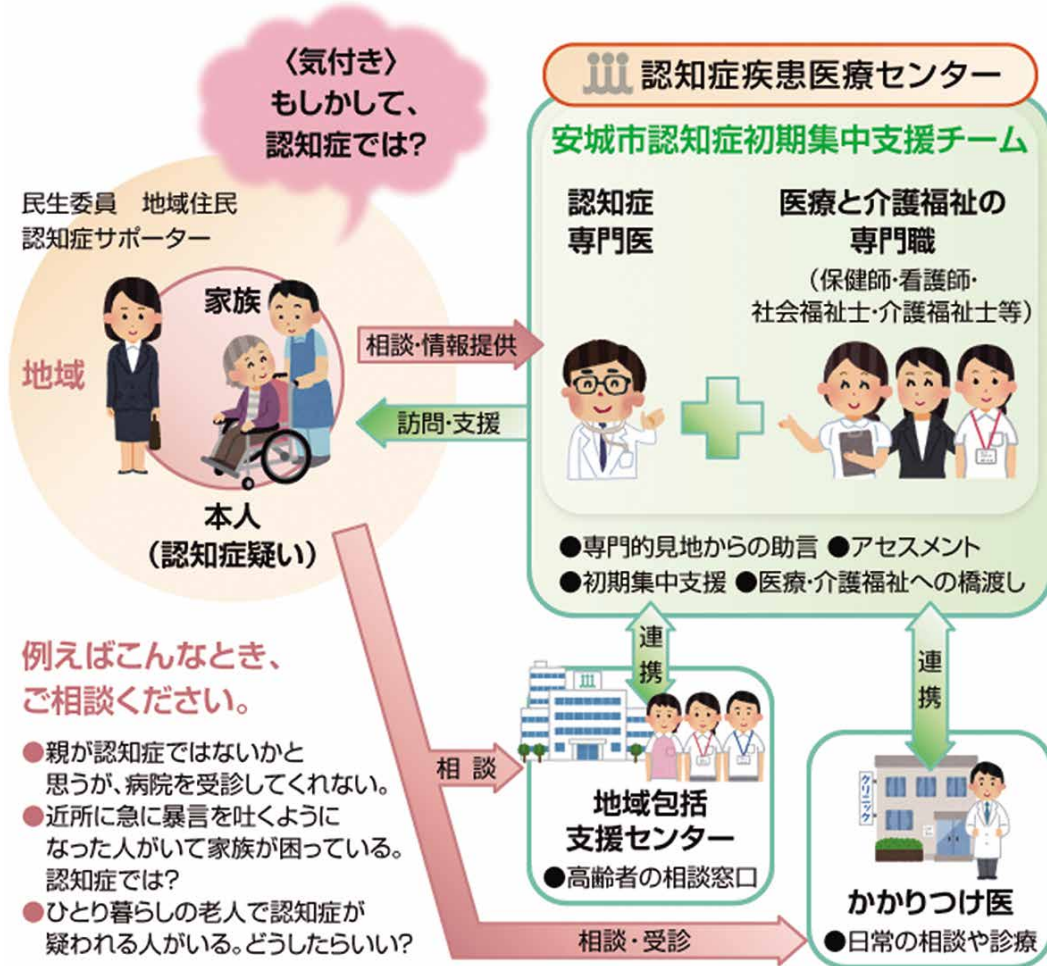
65歳未満で発症する認知症のことをいいます。仕事でも働き盛りであり、子育て中の方もいるため家族への影響も大きく、社会的にも経済的にも困難な状況となりかねません。



## 安城市認知症初期集中支援チーム（八千代病院愛知県認知症疾患医療センター内）

◆問い合わせ ☎97-7900

認知症初期集中支援チームは、認知症の専門医と専門知識をもつ看護師等の医療職と社会福祉士等の介護福祉職からなる専門家のチームです。ご家族や周囲の相談を受けて訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。



八千代病院 愛知県認知症疾患医療センターHPより

### 相談や受診のコツ

～伝えたいことをまとめておきましょう～

1. 認知症が疑われる気になる症状  
(いつ頃から、どのような様子か)
2. これまでかかった病気や飲んでいる薬
3. 暮らしの中での困りごと
4. 介護や家族に関する状況、など

### トピック

#### MCI (軽度認知障害)とは？

MCIとは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）に問題はあるが、日常生活には支障がない状態です。  
そのまま放置すると認知症になる可能性が高いので、早い段階で気づき、対応を始めることが大切です。



## 認知症の予防

※「予防」とは「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

認知症を予防するために、毎日の生活の中で、次のようなことを意識しましょう。

### 1 運動

体を使わない状態では、脳が委縮します。運動して筋肉を動かすことで、脳の神経細胞が増え、記憶力がアップします。家事等で体を使うことも運動につながります。

### 2 食事

バランスの取れた食事が基本です。和食は優れた健康食品と世界中から認められています。和食はタンパク質やカルシウムが少なめなので、乳製品を加えることが推奨されています。

### 3 認知症を心配しすぎない

「認知症になるのが心配」などといった不安が強くなると、神経細胞がダメージを受け認知症のリスクが高まります。趣味を続ける、人と交流するなど、毎日楽しいことを見つけて、プラス思考で生活することも大切です。

参考：認知症介護情報ネットワーク ウェブサイトから

## 一般介護予防事業

サービス名	内 容	問い合わせ先
すっきり・しゃっきり健康教室	健康体操、ストレッチ、筋トレを取り入れた立位体操	社会福祉協議会 介護予防係 ☎77-7896
やろまいサロン	脳トレプリント、貼り絵カレンダー塗り絵、遊書等	
地域で開催している教室や講座等	運動や趣味の教室や講座、老人クラブ活動、サロン等別に発行しているあじょうコミュニティBOOKを参考にしてください(P17)。	公民館 福祉センター 町内会

## 役割を持って暮らす

センター名	内 容	問い合わせ先
シルバー人材センター	高齢者の能力を生かした就業活動を行います。また、家事援助など日常生活のさまざまな支援(有料)をします。	シルバー人材センター ☎76-1415
ボランティアセンター	ボランティア活動に参加したい人、ボランティアを受けたい人の相談・調整を行っています。ボランティアに関することは、お気軽にご連絡ください。	社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎77-2945

※これは一例です。



安城花子さん（80歳）  
ひとり暮らし

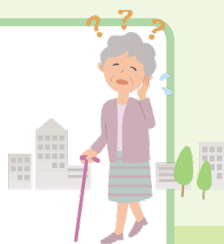
ふだんは福祉センター（P26）  
などを利用して、楽しんでいま  
す。近くに住む娘さんは、母親  
の物忘れが進んできているこ  
とを心配していました。

#### 《福祉センター・ 生活支援コーディネーター》

福祉センターは、地域の高齢者  
に対し健康の増進、教養の向上やレ  
クリエーション、健康と生きがいの  
場を提供します。福祉センターに  
は、高齢者の生活支援や介護予防  
サービスの提供に関するコーデ  
ィネートを行う生活支援コーデ  
ィネーターが配置されています。

ある日、花子さんは買い物に出  
かけて家に帰れなくなり、近所の  
人が家まで送ってくれました。

今後のことを考えて、なるべく早く自宅  
に帰ることができるよう、地域包括支援  
センターから聞いた**見つかるつながる  
ネットワーク（P14）**に申し込みました。  
今後のために、**成年後見制度（P22）**に  
ついて、説明を受けました。



地域包括支援セン  
ターで認知症の困  
りごとや不安につ

いて相談すると、**生活を支援する  
サービスや介護保険（P23）**につ  
いて説明を受けたので、介護保険  
を申請することにしました。



いつも出かけていた場所  
に、安心できる人といら  
れるのはうれしい。



花子さんは近所の**介護予防の教室（P7）**に通っていましたが、日にちを忘れてしまうことが増えました。娘さんがご近所に相談すると「声を掛けましょうか」と言ってくれました。花子さんは通い慣れた場所で体操したり友人に会えることで、笑顔が増えました。

「冷蔵庫に同じ食べ物ばかりた  
まって、古くなっているわ」  
「物が散乱して片付かないよう  
だけのごみ捨てができないのかな？」  
「このままで、一人で暮らしていけるのかしら？」



自分でやれる  
から大丈夫！

何を、どんなふうにご利用すればいいのかな？

### 《地域包括支援センター》

地域で暮らす高齢者の生活を介護、福祉、保健、医療などさまざまな面から総合的に支えるための相談窓口です。関係機関と連携を図りながら高齢者の皆様の暮らしを支えます。

かかりつけ医 (P4) に相談し、認知症疾患医療センター (P5) で詳しい検査をしたところ「認知症」と診断を受けました。相談窓口として、地域包括支援センター (P26) を紹介してもらいました。



### 《ケアマネジャー》

要支援・要介護認定を受けた人が適切な介護サービスやその他の支援を利用するために、適切なケアプランを作成し、関係機関との連絡や調整を行います。

ひとりの外出が減ったので、本人と相談してデイサービス (P23) の利用を考えました。

介護認定の結果により、ケアマネジャーが、介護保険等に関する助言や手続きを進めてくれました。娘さんは認知症カフェや介護者のつどい (P18) に行くようになり、自分の思いを話すことで気持ちが楽になりました。



花子さんはケアマネジャーに相談したり、民生委員や地域の人に支えられながら一人暮らしを続けています。いずれはグループホームや特別養護老人ホーム (P25) などの利用も考えていますが、花子さんの「住みなれたまちで暮らしていきたい」という気持ちを、支える家族も、地域の関係者も大切にしています。

わたしの暮らしに合った手助けを一緒に考えてくれます。



# 4 これからの暮らしのヒント

～認知症の経過に合わせて受けられるサービスや支援～

		認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人	様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れはあるが、家事や金銭管理等を含め、普段の生活は自立している</li> <li>●約束を忘れたり、新しいことが覚えづらい</li> <li>●会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も聞いたり話したりする</li> <li>●大事なものがみつからないと探したり、混乱することが増える</li> <li>●料理の段取りや、金銭管理などに少しずつ支障が出る</li> </ul>
	気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが出てきて不安。</li> <li>●認知症だったらどうしよう</li> <li>●これから自分はどうなっていくのだろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●失敗して馬鹿にされているようで悲しい</li> <li>●まだまだ自分のことはやりたいし、人の役に立ちたい</li> <li>●できない自分が許せなくてイライラする</li> </ul>
家族	気持ち	「忘れっぽくなって困る」	「なぜできないの!」
	対応と心がまえ	<p><b>本人と一緒にこれからのことを考えていきましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●できることはなるべく続けられるよう工夫しましょう</li> <li>●地域行事などの社会参加や家</li> <li>●規則正しい生活を働きかけましょう</li> <li>●かかりつけ医への相談や認知症専門医の受</li> <li>●認知症の人への接し方の基本やコツを理解し、家族で話し合しましょう</li> <li>●今後の生活設計(介護・金銭管理・財産等)について、備えをしていきましょう</li> </ul> <p><b>介護をするうえで大切なこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご自身の身体と心も大切にし、気分転換できる時間を作りましょう</li> <li>●できる範囲で</li> <li>●困ったことがあったら一人で抱え込まず、地域包括支援センターや担当ケアマネジャ</li> </ul>	
認知症の人を支援する体制等	相談窓口	地域包括支援センター・市役所高齢福祉課・電話相談、など (P26)	
	予防	趣味や特技、交流や活動(つどいの場)、役割を持てる場への参加、など (P7) 介護予防・日常生活支援総合事業 (P24)	
	医療・介護	認知症初期集中支援チームによる支援 (P6) 診断・治療を受ける (P3～) 介護保険サービスの利用 (P23～)	
	生活支援	地域の見守りや訪問活動(※お住まいの地域によって内容は異なります) 生活全般に関する支援 (P23～) ひとりでの外出が心配になってきたら(見つか 高齢者の金銭管理や権利を守る (P22) 認知症についての情報交換や、家族同士の交流(認知症カフェ・介護者のつどい)	
	住まい	自宅を住みやすく整える(住宅改修など) 高齢者向けの住宅 (P25)	認知症の人が

※ この表は、認知症の本人の様子、家族の心構えの一例と支援体制を大まかに表したものです。すべての方に当てはまるものではありませんが、今後を見通す参考としてください。

見守りがあれば日常生活は自立	日常的に手助けが必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 季節に合った服を選んだり、着る順番が分からなくなることがある</li> <li>● 通い慣れた場所でも道に迷い、一人で戻れなくなることがある</li> <li>● 時間や場所がわからなくなることが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 着替えや食事、トイレ等が上手くできず介助が必要となる</li> <li>● 歩行が不安定となり転倒も増える</li> <li>● 家族や親しい人がわからなくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情が乏しくなり、会話でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>● 症状が進むと横になって過ごすことが増える</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周りの注意の言葉を「怒られた」と感じ、不愉快な気分になる</li> <li>● やさしくしてもらえると安心する</li> <li>● 受け入れてくれることはわかる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 何をされているかわからないことが増え、不安になることがある</li> <li>● 安心できること、大事にされるとうれしい</li> </ul>
「変わってしまうようで悲しい」 「仕方ない」	「何を手伝えばいいかわかってくる」	「そのままを受け入れられるようになる」
庭内での役割を持てるようにしましょう 診を勧めましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉だけでなく、表情やしぐさから気持ちやメッセージを受け取りましょう</li> <li>● 安心できるように接し、スキンシップも大切にしましょう</li> <li>● 暮らしの中でできないことが増え、体調の変化や持病が悪化しやすくなることを理解しましょう</li> </ul>	
身近な人に伝え、理解者や協力者を増やしましょう 一に相談しましょう	● 頑張りすぎず、介護保険サービスなどを上手に使っていきましょう	
要介護認定があればケアマネジャーへ		
(P17)		
自宅で医療を受ける（往診など）		
つながるネットワークなど（P14）		
(P18)		
少人数で共同生活する住宅（グループホーム）（P25）		
在宅生活を目指し介護・リハビリを受けられる施設（老人保健施設） 常に必要な介護を受けられる施設（特別養護老人ホーム）（P25）		

参考： 斎藤正彦 「家族の認知症に気づいて支える本」  
永田久美子 「本人と家族のためのセンター方式ガイド 認知症ケアをもっと楽に！」

## 認知症の人への接し方

認知症の人は何も分からないわけではありません。今までできていたことがうまくできなくなり、何となくおかしいと不安を感じています。誰よりも本人が苦しく悲しい思いをしています。周りの人はこれらのことを理解して接するようにしましょう。

### 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



### 具体的な対応のポイント

#### まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見るのは禁物です。

#### 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、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。

#### 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

#### 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」などやさしく声をかけましょう。

#### 相手に視線を合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は、体を低くして視線を同じ高さにして対応しましょう。

#### おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌で。早口、大声、甲高い声でまくしたてないように。その土地の方言でコミュニケーションをとるのもよいでしょう。

#### 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

(参考：NPO法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバン・メイト連絡協議会：キャラバン・メイト養成テキスト)

## こんな時はどうする？

注意：すべての人に当てはまるわけではありません。

### 病院の受診を嫌がる ⇒ 6ページを参考に

#### 望ましい対応

- ほかの不調な部分を理由に誘う
- 家族の受診の付き添いとして誘う
- かかりつけ医から勧めてもらう

#### 望ましくない対応

- 本人の意思を無視して受診日を強引に決める
- 何度もしつこく誘う
- 別の用事を理由に誘い出す

### 食事をしたことを忘れてさらに食べようとする

#### 望ましい対応

- 関心をほかにそらす
- 間食に備え、一回の食事の量を少なめにする

#### 望ましくない対応

- 「さっき食べたじゃない」と叱る
- 盗み食いをしないよう食べ物隠す



### 「ものを盗まれた」と家族を疑う

#### 望ましい対応

- 本人の訴えを真摯しんしに聞く
- 味方になって一緒に探す
- 本人が見つけれられるよう工夫する

#### 望ましくない対応

- 盗まれていないことを言葉で説得する
- 頭ごなしに否定する
- 本人より先に見つけ出して教えてあげる

### 一人で外出して迷ってしまい、家に戻れなくなる ⇒ 14ページを参考に

#### 望ましい対応

- 外出の理由を聞き出し、本人の意向に沿って対応する
- 一緒に出掛け、話しながら歩き、気分転換させる
- 玄関の開閉時に音が出るようにする

#### 望ましくない対応

- 部屋に閉じこめるなど、外出できないようにする
- 外出を無理やり引き止める



### トイレの失敗や間に合わない時は

#### 望ましい対応

- 嫌な顔をしたり、とがめたりしない
- さりげなく対処する
- 尿意のサインを見つけたらトイレまで誘導する
- 頻繁にトイレに行く場合は、かかりつけ医に相談する

#### 望ましくない対応

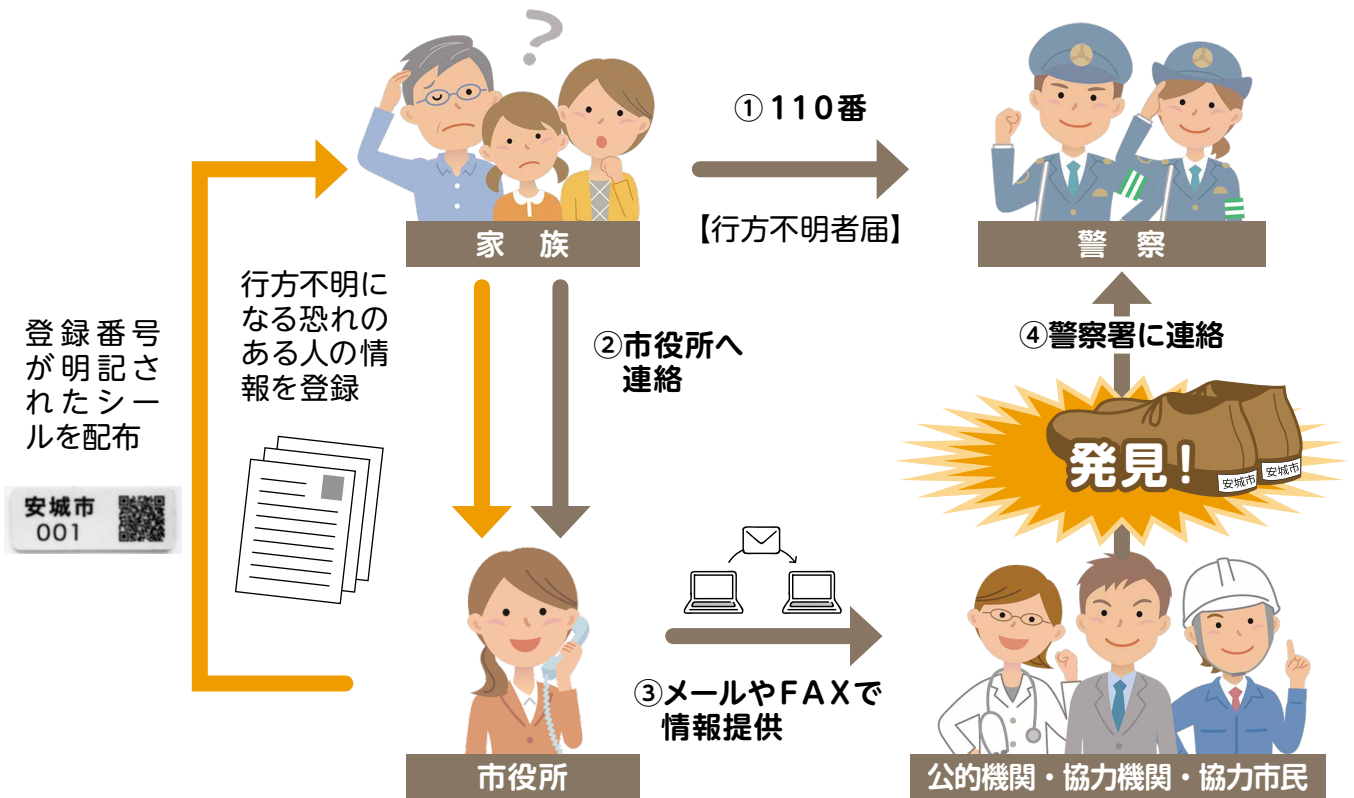
- すぐに紙おむつを使う
- 嫌な顔をする
- 失敗をとがめる

## ひとりでの外出が心配になってきたら

### 安城市見つかるつながるネットワーク

◆問い合わせ 高齢福祉課地域支援係 各地域包括支援センター

認知症などで行方不明になるおそれのある人の情報を事前に市に登録し、登録番号が記載されたシールを本人の靴などに貼ります。行方不明になった場合に市に連絡をすると事前に登録した内容に基づき、公的機関、協力機関への連絡や、安城市安全安心情報メールを配信するなどにより早期発見・保護につなげます。



### 安全安心情報メールに登録しましょう「できることからひとつでも」

登録すると、ご指定のアドレスに情報メールが届きます。行方不明高齢者と思われる人を見かけたら、110番に連絡をお願いします。皆さんからの情報で行方不明高齢者を早く見つけることができます。地域で暮らす皆さん一人一人の力と行政・警察が一体となり、高齢になっても安心して過ごせるまちづくりを目指しましょう！安全安心情報メールでは不審者情報や身近な犯罪情報等も配信します。火災情報や気象警報などは配信を希望した場合に届きます。

《登録方法》下記のURLにアクセスまたはQRコードを読み取ってください。

- URL <https://www.city.anjo.aichi.jp/anshin/>  
安城市ホームページ「望遠郷」にもリンクがあります。



QRコード



## 個人賠償責任保険について

◆問い合わせ・申し込み 高齢福祉課地域支援係 ☎71-2264

安城市が契約者となる個人賠償責任保険に加入することで、日常生活における偶然な事故でご家族等が損害賠償責任を負った場合などに保険金（保証金額最大1億円）の支払いを受けることができます（対象についてはお問い合わせください）。

## 所在確認用端末（GPS）をお貸しします

◆問い合わせ・申し込み 高齢福祉課高齢福祉係 ☎71-2223

在宅で生活するおおむね65歳以上の認知症高齢者が行方不明になっても、端末を持っていれば居場所がわかる所在確認用端末をお貸しします。（貸出・位置情報の提供は無料。現場急行料は利用者負担あり）



## ご近所に協力をお願いしましょう

本人がよく立ち寄りそうな場所やお店などにも事前に伝えたり、ご近所の方に「もしも一人で歩いていたら、連絡をください」とあらかじめお願いしておくこともよいでしょう。お住まいの地区により、町内の見守り支援などの協力が得られる場合があります。

## いなくなったことに気づいたら、すぐに警察に通報しましょう

認知症による距離感や方向感覚、判断能力の低下などにより、道に迷い家に帰れなくなることがあります。「高齢者だからそれほど遠くまでは行けないだろう」と思いがちですが、行動予測がしづらく、自宅から離れた場所でみつかれることもあります。行方不明に気づいたときは、自分たちだけで探そうとせず、すぐに警察に110番通報をすることが大切です。



## 認知症であってもなくても自分らしく暮らす

認知症の人や家族が自分らしく安心して暮らし続けるためには、認知症への理解を深め、生活のあらゆる場面で普通に暮らし続けるための障壁(バリア)を減らす「認知症バリアフリー」を進めていくことが大切です。認知症の人にやさしいまちは全ての人にやさしいまちと言えます。

### 認知症サポーター養成講座

◆問い合わせ・申し込み 高齢福祉課地域支援係 ☎71-2264

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する人(サポーター)を一人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目的とした、サポーター養成講座を開催しています。認知症について講座で学んだことを家族や友人に伝えるとともに、自分のこととして寄り添い理解を深めていくことも、サポーターの役割です。



#### ☆講座を受講した皆さんの「声」をご紹介します。

「どう接したらいいかを、お母さんやお父さんにも教えてあげたい」(小学生)

「認知症のことや、安城市の取り組みがよくわかりました」(一般参加者)

「認知症サポーターとしてお客様に寄り添って、丁寧に対応しようと思います」(企業の参加者)

また、「もっと学びたい」「認知症の人や家族を支える活動をしたい」という認知症サポーターを対象に、**ステップアップ講座**を定期的で開催しています。

### トピック 「あんじょう認知症“思いやり”企業」について

誰もが認知症になったり、介護者として関わる可能性がある中、安城市では認知症に関する地域の支援体制づくりに取り組んでいます。その中で認知症の人やその家族を理解し、支援を積極的に取り組む企業・団体を登録する取り組みを進めています。「あんじょう認知症“思いやり”企業」として登録された企業では、ステッカーを見やすい場所に掲示しています。



ステッカーに描かれたイラストは認知症のご本人が「思いやりとふれあいが大切」という思いを込めてデザインされました。

# いつまでも元気に暮らすための あんじょうコミュニティBOOK

◆問い合わせ 高齢福祉課地域支援係 ☎71-2264  
社会福祉協議会地域福祉係 ☎77-7889

超高齢社会を迎え、地域の支え合いが重要となっていますが、「お互いさま」という思いと、地域の中で気軽に参加できる場を作っていくことが大切です。

あんじょうコミュニティBOOKは「地域の活動や集まりに参加したい」「何かの役に立ちたい」という思いを、「出かけてみよう、やってみよう」という行動につなげていただくためのガイドブックです。どうぞご活用ください。



認知症とともに暮らす一人ひとりが、希望を持って自分らしく暮らし続けることを目指し、体験と思いを言葉にしたものです。

トピック

## 認知症とともに生きる希望宣言

～一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

2018 一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG) が表明

## 6 認知症の人と家族の気持ち

### 認知症の人と家族が安心して参加できる場所（認知症カフェなど）

誰もが参加でき、集える場として、認知症の本人、その家族が気兼ねなく、安心して参加できる場所をご紹介します。地域の皆さんや福祉の専門職などが、参加しています。

認知症であってもなくても、一緒に過ごし、語り、楽しむ場所をこれからも大切にしていきます。

（開催状況や参加費用などが異なる場合がありますので、詳しくは問い合わせ先にご確認ください。）



名 称	開催日	町 名	問い合わせ先
じけい演芸喫茶	おおむね第3日曜日 14:00～15:30	西別所町	グループホームじけい 担当 吉崎 ☎72-1201
あんきカフェ	毎月第4金曜日 13:30～15:00	東栄町 または里町	北部福祉センター ☎97-5000
縁（えん）	毎週水曜日 10:00～12:00	朝日町	担当 高橋 ☎080-3073-4610
ここから元気カフェ	第3土曜日 9:30～15:30	朝日町	NPO法人ing 担当 松岡 ☎090-1826-7289
とうめいカフェ	第2土曜日 9:00～11:00	東明町	ニチイケアセンター東明町 担当 横山 ☎71-2553
おしゃべりカフェ にん♪にん♪	第3水曜日 10:00～11:30	小川町	桜井福祉センター ☎99-7365 地域包括支援センター小川の里 ☎73-3535
めいしょうカフェ	奇数月 第3火曜日 13:30～15:00	和泉町	明祥福祉センター ☎92-3641 地域包括支援センターひがしばた ☎73-8210
愛のぬくもりカフェ	6、12月) 第1土曜日 9、3月) 第1水曜日 13:30～15:00	今本町	愛の家グループホーム今本町 担当 百々 ☎96-2180
N-cafe	第4土曜日 13:30～15:00	福釜町	西部福祉センター ☎72-6616 地域包括支援センターあんのん館 ☎71-3173 特別養護老人ホームひまわり ☎92-0088
認知症介護者 交流会	第2火曜日 13:30～15:30	住吉町	八千代病院 認知症疾患医療センター ☎33-5556

**あんきカフェ (東栄町または里町)**

認知症があっても、介護をしていても、誰でも参加でき、介護や福祉について専門職に相談ができるカフェ型サロンです。

**じけい演芸喫茶 (西別所町)**

地域の方も、認知症の方も、認知症のない方も、どんな方でも自由に遊びに来ていただけます。フラダンス・大正琴・歌などの演芸時間があり、楽しい時間を過ごせます。

**めいしょうカフェ (和泉町)**

認知症の方やそのご家族、介護している方、地域を問わずどなたでも自由に参加できます。楽しく、そしてほっとできる場を目指しています。

**ここから元気カフェ (朝日町)**

来てみたらみんな元気！笑顔一杯になれるみんなの居場所です。どなたの参加も大歓迎。こころも身体も心地よい時間をお過ごしください！

**愛のぬくもりカフェ ♪ (今本町)**

認知症があっても普通の生活ができるように地域の人の理解と支援を目的としています。参加者は、赤ちゃんから高齢者までOKです。

**とうめいカフェ (東明町)**

ぬくもり福祉会まるくてワークスとニチイケアセンター東明町のコラボレーションで、地域の寄り合いの場としてカフェを実施しています。

**縁 (朝日町)**

健康体操・小物づくり・外出(花見、紅葉)など様々なイベントを計画中。誰でも気軽に参加できるカフェです。気楽に遊びに来てください。

**N-cafe (福釜町)**

認知症の方やその家族、認知症に関心のある人がゆったりと過ごせる場です。このカフェは月替わりで会場や内容を変えて開催しており、男性の介護者が多く参加されています。

**おしゃべりカフェ にん♪にん♪ (小川町)**

認知症の人とその家族も、「来てよかった」と思える場所になること、参加者がおしゃべりできることを大切にしているカフェです。

**認知症介護者交流会 (住吉町)**

現在介護中、介護歴のあるご家族のための交流会です。一人で抱えこまず気軽に参加してみませんか？何でも話し合える場です。

**介護者のつどい**

◆問い合わせ 各福祉センター(26ページ)

寝たきりや認知症の方を介護している方を対象に、同じ悩みや経験を持つ方々と交流することで、お互いの気持ちをわかちあい、今後の介護の励みにしていただくことを目的としたつどいです。相談窓口をご紹介しますこともできます。お気軽にご参加ください。(予約は不要)



気持ちをわかってもらえるので、安心して話ができます

## 認知症とともに ～ご本人からのメッセージ～

住み慣れたこのまちで、認知症とともに暮らす皆さんの様子をご紹介します。毎日が少しでも楽になる「手掛かり」はご本人が知っています。

忘れっぽくなったけど、大好きな踊りは覚えているし、ずっと習っている友人たちと一緒にすごしたい。(80代 女性)

どうして自分がこんな風になってしまったんだろう。悔しい。(60代 男性)

だんだんできないことが増えてきたけどできることはしたい。みんなにも伝えて手伝ってもらっている。(70代 女性)

ふだんは物静かな方ですが、趣味の絵の話になるとニコニコされ、それを見守る奥様の姿とともに、温かい気持ちになります。(80代男性の担当ケアマネジャー)

若い頃から優しい言葉を言われたことがなかったけど、なぜかおだやかになって「ありがとう」と言ってくれるようになった(80代 男性の妻)

「気合が足りないから忘れるんだ」と言われ悲しかった。(60代 男性)

## 「認知症になってもわたしは、私！」 ～愛知県認知症希望大使～

仕事でミスが続いてお客様に迷惑をかけ、信頼し合っていた同僚にも避けられるようになり、「ミスをしてはいけない」「努力が足りない」と自分を責めてばかりいました。病院で「若年性認知症」と診断された際は、ショックよりも「認知症という理由があったんだ」と、やっと腑に落ちた気がしました。

認知症になってもすべてのことができなくなるわけではなく、苦手な部分を周囲に伝えることで、サポートしてもらえるとうれしいです。今は、大切なことを自分でメモに書き留めたり、なるべく外出して、人とかかわることで元気をもらっています。安城市でも、認知症になってもならなくても、皆さんと一緒に過ごせる場所が、たくさん続いていくといいですね。

※意見をいただいた近藤葉子氏は「愛知県認知症希望大使」として活動しています(51歳で若年性認知症と診断)

「愛知県認知症希望大使」は、認知症のご本人が経験や希望を伝えることで、認知症に対する理解を広める活動をしています



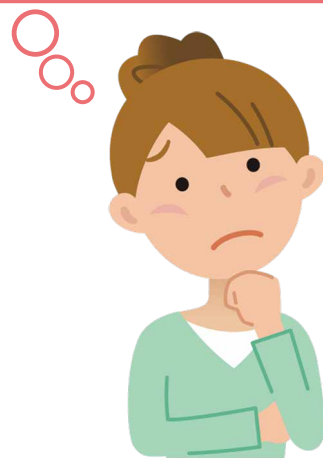
## 介護をがんばりすぎないで

介護をしている中で「私がんばらなければ」と思いすぎていませんか？認知症の人も、介護する人もその人自身の大事な人生です。気持ちを軽くする方法を試していきましょう。

### 介護の先輩からのメッセージ

- たまたま私じゃなくて、この人が先に認知症になっただけだから。
- 一人で看なくちゃいけないと思っていた時が一番辛かった。数年経ってやっと、気持ちが楽になった。
- たまに会う親戚に文句を言われても、自分でやることはやってもらうことにしている。
- ずっとうしろめたかったけど、施設で過ごす母が「ここにいられてうれしい」と笑顔で言った時、やっと楽になれた。
- ずっと向き合っているとすべて投げ出したいくなるので、1人でゆっくりする時間が大切。
- こんなに大変でいつまで続けられるかと思ってたけど、同じ境遇の方の話を聞いて「自分だけじゃない」と思えた。

どんな気持ちですごせばいい？一緒に過ごすヒントなど・・・



### 認知症の人のそばにいる皆さんへ

いろんなことを忘れても 他の誰でもない  
大切な人に違いないのです  
家族である私たち、関わった側の私たちが  
本人のことを覚えていてあげること  
そのままの本人を大切にすることで  
穏やかな時間を長く保つことができます  
きっと自分が認知症になったら  
このままの自分を大切にしてほしいと思うはず  
認知症は、知れば知るほど学びが多いですね

認知症の家族を持つ安城市キャラバンメイト  
NPO法人ing 松岡万里子氏

### ひとりでがんばらないで

- 専門家に相談して助言を受けましょう
- 周囲の人の協力があなたの力になります
- 気持ちを話せる場所を作りましょう

### ご自身のことも大切に

- ご自身の体調管理をしましょう
- 睡眠や休息をとりましょう
- 趣味などの時間をつくり、気分転換を心掛けましょう

## 7 権利を守るために

認知症になると判断力の低下により詐欺などに遭いやすくなる傾向にあります。おかしいと感じた時はすぐに警察や相談機関に連絡をしましょう。状況によっては日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用も検討しましょう。

サービス名	内 容	問い合わせ先
消費生活相談	悪質商法や商品・サービスに関するトラブルなど消費生活に関する苦情・問い合わせや、多重債務などの相談を受け付けています。 【開所日】月火木金 9:30~16:00 (受付は15:30まで) センター閉所時は消費者ホットライン『188』へおかけください。開所している相談窓口につながります。	消費生活センター ☎76-7749
日常生活自立支援事業	物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きの支援をします。	社会福祉協議会 生活相談係 ☎77-0284
成年後見制度	認知症などの理由で判断能力の不十分な方々は、財産管理や契約締結などの法律行為を行うのが難しい場合や、悪質商法の被害にあうおそれがあります。このような方を法的に保護し、支援するのが成年後見制度です。成年後見制度には、法定後見制度の他、任意後見制度があります。	26ページの相談 機関

## 「わたしノート」を活用しましょう

◆問い合わせ 高齢福祉課地域支援係 ☎71-2264

自分らしく人生を生きるために、  
大切なことを大切な人と話してみませんか？



「わたしノート」は、自分の人生を自分らしく生きていくことができるようにするものです。家族や信頼できる人と一緒にこれまでの自分の人生を振り返りながら、書いてみましょう。法的な拘束力はなく、何度でも書き直しが可能です。

配布窓口

市役所高齢福祉課・福祉センター  
公民館、地域包括支援センター、など

安城市ホームページにも掲載しています





## 8 暮らしを支えるサービス一覧

### 生活を支援するサービス

\*サービスにより利用対象は異なります。  
詳しくはお問い合わせください。

サービス名	内 容	問い合わせ先
給食サービス	安否確認及び栄養状態改善のため、家族状況、健康状態、食関連の状況などにより利用回数を判断し、昼食を弁当業者が配達します。	26ページの相談機関 または 高齢福祉課高齢福祉係 ☎71-2223
福祉電話	指定した曜日の朝に電話訪問で安否の確認をします。	
緊急通報装置の貸与	急病等の緊急事態が起きたとき、ボタン操作などの簡単な方法で24時間、民間の事業者と連絡が取れる緊急通報装置を貸与します。	
軽度生活援助	日常生活に支障のある高齢者が自立した生活を送れるよう、外出の付き添い、食事の支援、草取り、剪定などのお手伝いを本人と一緒にします。(有料)	
友愛訪問	安否確認や話し相手として、地区の老人クラブ会員が週2回程訪問します。	高齢福祉課高齢福祉係 ☎71-2223
在宅ねたきり高齢者等介護手当	介護人手当として月額3,000円を支給します。(支給月は4・8月・12月)	
おむつ費用助成 (在宅ねたきり高齢者等介護手当受給者のみ)	市内の指定した薬局で利用できるおむつ費用助成利用券(月額7,000円分、市民税非課税世帯は8,000円分)を交付します。(支給月は4・8・12月。)	
生活支援隊	シルバー人材センターの会員が暮らしのお手伝いをします。ごみ出し、水やり、話し相手、電球の交換など日常生活のちょっとした困りごと等、お気軽にご相談ください。(有料)	シルバー人材センター ☎76-1415
鍵の預かり事業	自宅の鍵を預かることで、福祉電話による安否確認を円滑化します。鍵の紛失時の開錠も対応します。	ふれあいサービスセンター ☎72-0123

### 介護保険サービス (主なもの)

\*詳しい内容は、担当のケアマネジャーかお住いの地域(中学校区)の地域包括支援センター、市高齢福祉課にお問い合わせください。

サービス名	内 容
通所介護(デイサービス)	通所介護施設で食事、入浴などの提供や生活機能向上のための支援を行います。
通所リハビリテーション(デイケア)	医療機関や介護老人保健施設で食事、入浴などの提供や、機能訓練を日帰りで行います。
認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。

サービス名	内 容
訪問介護 (ホームヘルプ)	ヘルパーが家庭を訪問し、入浴・排泄等の身体介護や、調理、洗濯等の生活援助を行います。
訪問看護	医師の指示により看護師、保健師などが家庭を訪問して、療養上の世話や必要な診療の補助を行います。
定期巡回・ 随時対応型訪問介護看護	日中と夜間を通じた複数回の定期訪問と随時の対応で、介護と看護を一体的に提供します。
訪問リハビリテーション	医師の指示により理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、機能訓練を行います。
訪問入浴介護	介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
小規模多機能型居宅介護	通所を中心に、利用者の洗濯に応じて訪問や泊りのサービスを組み合わせて提供します。
短期入所生活介護・ 療養介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
介護老人保健施設 (老人保健施設)	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。認知症専用のフロアがある施設もあります。*要介護1～5の方が対象

## 介護予防・日常生活支援総合事業 (介護予防・生活支援サービス事業)

\* 詳しい内容は、お住いの地域(中学校区)の地域包括支援センター、市高齢福祉課にお問い合わせください。

種 類	内 容
介護予防訪問サービス	ホームヘルパー等が自宅を訪問して入浴介助等の援助をします。
生活支援訪問サービス	あんジョイ生活サポーター(※)等が自宅を訪問して掃除・洗濯等の生活援助をします。*家事などの生活支援の担い手としての養成研修を修了した人
住民主体訪問サービス	地域住民やボランティアグループがゴミ出し等の簡単な生活援助をします。
介護予防通所サービス	入浴介助等の生活支援や生活機能を改善するための訓練等を行います。
生活支援通所サービス	(機能訓練型) 専門職のスタッフが生活機能を改善するための訓練等を行います。 (ミニデイ型) 閉じこもり予防や生活機能維持のためレクリエーションを行います。
住民主体通所サービス	地域住民やボランティアグループが体操、レクリエーションを行います
短期集中型 介護予防サービス	日常生活に支障のある生活行為を改善し介護予防に取り組めるように、リハビリの専門職が通所介護施設または居宅等において、3～6か月の短期間に集中して支援します。

## 高齢者向け住宅・施設

種類	内容
シルバーハウジング	高齢者の生活に配慮した構造・設備を持つ県営住宅で、必要に応じ生活援助員による支援を受けることができます。
有料老人ホーム	民間で建設された老人ホームです。施設によりサービスの内容や利用料が大きく異なります。また介護保険の特定施設入居者生活介護の指定を受けた施設では介護等のサービスも提供します。
サービス付き 高齢者向け住宅	原則25㎡以上の床面積を持つバリアフリー住宅で、安否確認や生活相談サービスの提供が必要とされています。また前払い金について初期償却が制限されることや長期入院を理由に退去を求められないなど入居者保護が図られています。
ケアハウス (軽費老人ホーム)	高齢者が自立した生活を送れるように配慮され、食事等のサービスを提供し、介護が必要となった場合は、ホームヘルパー等の介護を受けながら引き続き入居することが可能な施設です。また、介護保険の特定施設入居者生活介護の指定を受けた施設では、介護等のサービスも提供します。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症の人がスタッフの介護を受けながら、家庭的な雰囲気の中で共同生活する住宅です。 *要支援2及び要介護1～5の方が対象
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。 *要介護3～5の方が対象
介護老人保健施設 (老人保健施設)	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。認知症専用のフロアがある施設もあります。 *要介護1～5の方が対象



# 9 認知症相談機関一覧

(令和4年3月現在)



## 相談機関(中学校区別)

東山	地域包括支援センターさとまち	☎ 96-3512
安城北	地域包括支援センター中部	☎ 71-0077
篠目	地域包括支援センター八千代	☎ 97-8069
安城南	地域包括支援センター更生	☎ 77-9948
安祥	地域包括支援センター松井	☎ 55-5355
安城西	地域包括支援センターあんのん館	☎ 71-3173
明祥	地域包括支援センターひがしばた	☎ 73-8201
桜井	地域包括支援センター小川の里	☎ 73-3535
全体	市役所高齢福祉課地域支援係	☎ 71-2264

## 電話相談

八千代病院愛知県認知症疾患医療センター 月～金 9:00～16:30 第2.4.5土 9:00～12:30	☎ 33-5556
安城市認知症初期集中支援チーム 月～金 8:30～17:00 第2.4.5土 8:30～13:00	☎ 97-7900
認知症の人と家族の会 本部(京都) 月～金 10:00～15:00	☎ 0120-294-456 通話無料
認知症の人と家族の会 愛知県支部 月～金 10:00～16:00	☎ 0562-31-1911 通話有料
若年性認知症コールセンター (認知症介護研究・研修大府センター) 月～土 10:00～15:00 (祝日、年末年始を除く)	☎ 0800-100-2707 通話無料

## 地域のネットワークづくりの相談窓口

北部福祉センター	☎ 97-5000
中部福祉センター	☎ 76-0090
作野福祉センター	☎ 72-7570
総合福祉センター	☎ 77-7888
安祥福祉センター	☎ 73-5757
西部福祉センター	☎ 72-6616
明祥福祉センター	☎ 92-3641
桜井福祉センター	☎ 99-7365