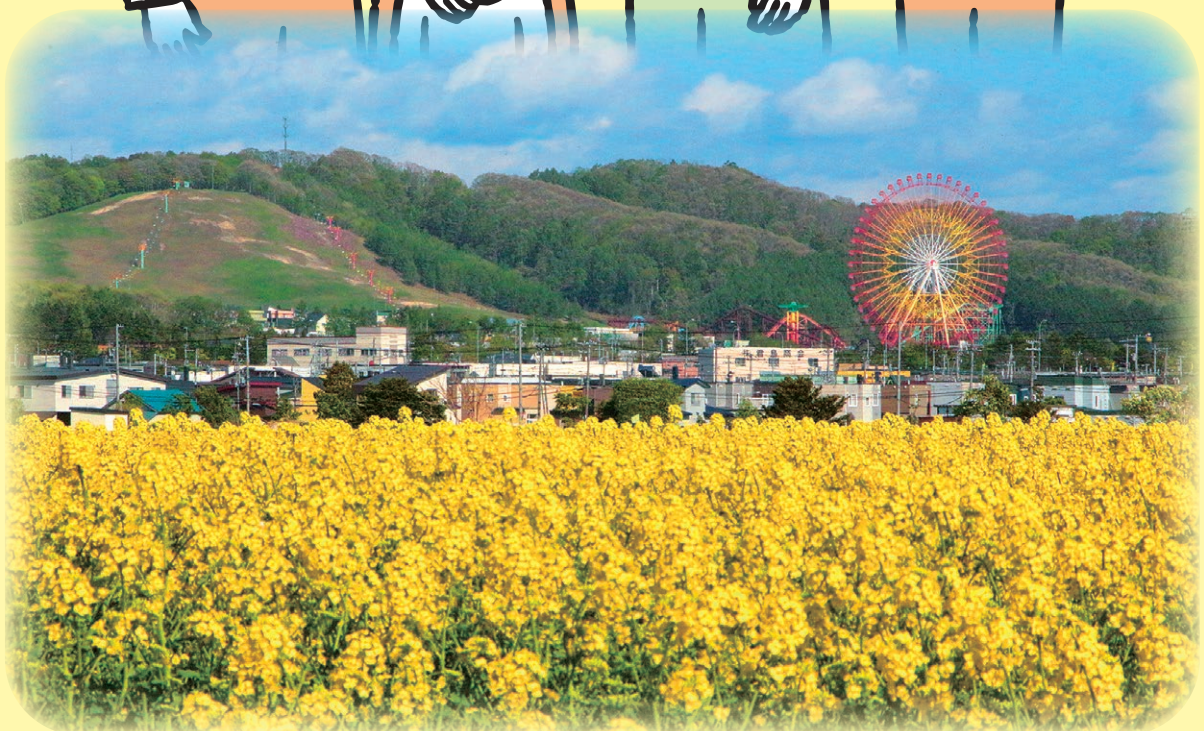


認知症になっても 安心してくらしていけるための ガイドブック



はじめに

この冊子は、認知症の状態に応じてどのような支援が受けられるかをまとめたものです。

認知症は、誰にとっても身近なものとなっています。

「最近、もの忘れが増えた気がする」「もし自分や家族が認知症になったら、どうすればいいの?」「どこに相談すればいい?」そんな不安を感じたときに、手にとっていただきたいのがこのガイドブックです。住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、ひとりで悩まず、この一冊を開いてみてください。

共生社会の実現を推進するための 認知症基本法

この法律は、2024年1月に施行されました。

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現の推進が目的です。

目次

- ・ 認知症は自分ごと 1
- ・ ご相談は地域包括支援センターへ 2
- ・ 認知症について 3
- ・ 認知症の症状 4
- ・ 認知症の種類 6
- ・ 若年性認知症／認知症予防についての考え方 7
- ・ 認知症かな?と思ったら 9
- ・ 多くの家族が経験する“気持ちのステップ” 11
- ・ 認知症の程度に応じた支援一覧表 12
- ・ 相談 14
- ・ 家族・ケアラー(介護者)等相談機関、関連ホームページの紹介 15
- ・ 生活支援・家族支援・安否確認・権利を守る 16
- ・ わたしの大切な思いノート 裏表紙

認知症は自分ごと

自分らしく暮らし続ける時代に

2022年の時点で、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備群と言われています。認知症は若くしてなる場合もあり、年齢にかかわらず、一人一人が自分ごととして自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える時代が来ています。

「新しい認知症観」とは

認知症になると何もわからなくなり、できなくなるという考え方を变え、認知症になってからも個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って暮らし続けることができるという考え方です。

古い認知症観

(人ごと、他者視点、問題重視、疎外、絶望)

- 認知症だと何も分からない、できなくなる
- 本人は話せない、声を聞かない
- おかしな言動で周りが困る
- 危険重視
- 周囲が決める
- 本人は支援される一方
- 地域で暮らすのは無理
- 認知症は恥ずかしい、隠す
- 暗い、萎縮、諦め、絶望



新しい認知症観

(我がごと、本人視点、可能性重視、共に、希望)

- 我がごと、お互いさま、向き合う、備える
- 本人は声を出せる、声を聞く
- 本人が一番困っている
- 人権重視、自由と安全のバランス
- 本人が決める(決められるように支援)
- 本人は支え手でもある
- 地域の一員としての暮らし、活躍
- 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- 楽しい、伸び伸び、諦めない、希望



地域で暮らす本人の声

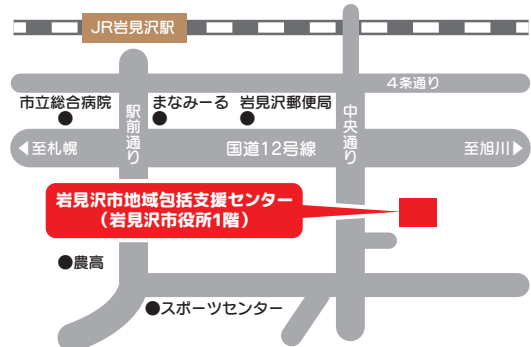
- ・ 認知症ということをオープンにしやすい環境づくりが大切
- ・ 認知症について知ってほしい
- ・ 認知症って診断されたけど、自分は変わっていない
- ・ 認知症は千差万別
- ・ 誰だって診断される可能性がある

ご相談は地域包括支援センターへ

認知症の不安、ひとりで抱えずお住いの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を継続できるように、介護、福祉、保健の専門職がチームとなって支援しています。利用料は無料です。地域包括支援センターの職員には、守秘義務が課せられていますので、安心してお気軽にご相談ください。

岩見沢市地域包括支援センター

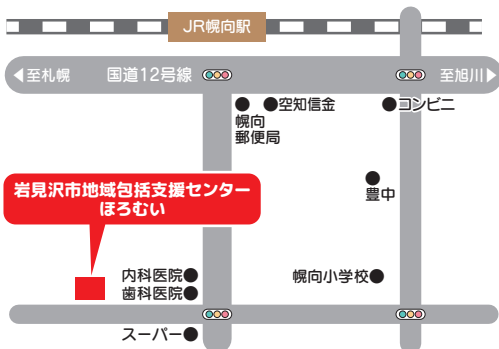


住所 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号
岩見沢市役所1階

電話 (0126)25-4649

担当地区 担当地区はありませんが、各包括支援センターの後方支援を行います。

岩見沢市地域包括支援センターほろむい

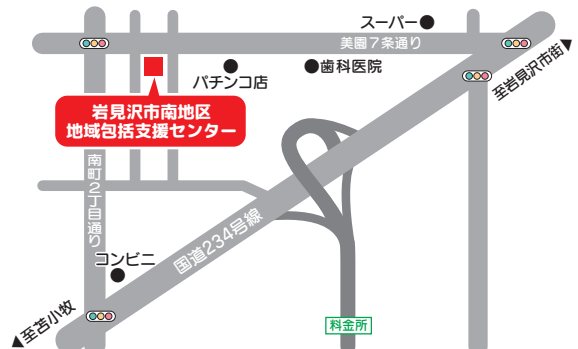


住所 岩見沢市幌向南2条3丁目311

電話 (0126)32-6622

担当地区 西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水

岩見沢市南地区地域包括支援センター

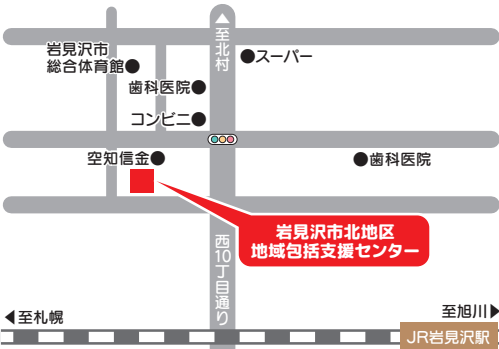


住所 岩見沢市南町7条2丁目5番17号

電話 (0126)32-0300

担当地区 東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域

岩見沢市北地区地域包括支援センター

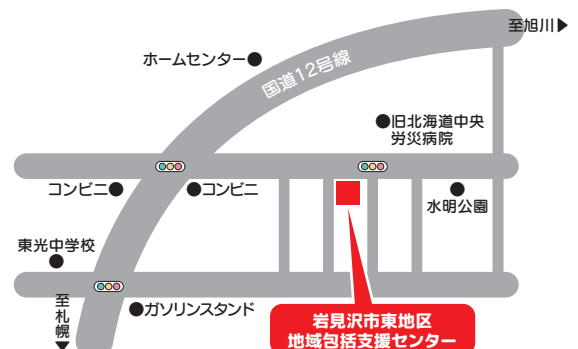


住所 岩見沢市北2条西12丁目4番1号

電話 (0126)33-5383

担当地区 西1～10丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、稔、西川、若松、大願、北村全域

岩見沢市東地区地域包括支援センター



住所 岩見沢市5条東16丁目9

電話 (0126)35-7655

担当地区 東条丁目、元町、若駒、かえで、日の出全域、栄、東、岡山、峰延、宝水

認知症について

「**認知症**」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

●「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

「加齢によるもの忘れ」



体験したことの
一部を忘れる。

例

- 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューが思い出せない。
- もの忘れの自覚がある。
- 症状は極めて徐々にしか進行しない。

「認知症によるもの忘れ」



体験したことの
全てを忘れている。

例

- 朝ごはんを食べたこと自体を忘れていている。
- もの忘れの自覚がない（初期には自覚があることが少なくない）。
- 症状は進行する

※ここに挙げたものは一例です

●MCI（軽度認知症害）とは？ 認知症になる一歩手前の段階です

本人や家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。MCIの状態では日常生活に支障が出始めると認知症の状態にあると判断されます。MCIは健全な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健全な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

MCIは健全な状態と認知症の中間の状態

健全な状態

認知機能の障害：なし
日常生活の障害：なし

MCI

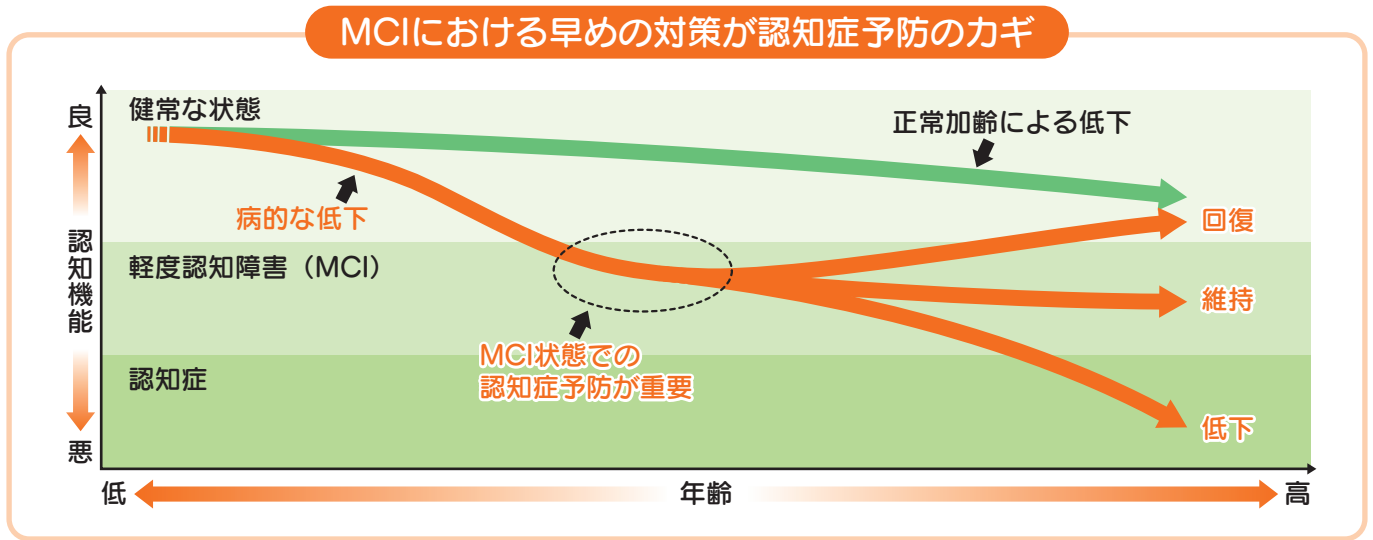
認知機能の障害：あり
日常生活の障害：なし

認知症

認知機能の障害：あり
日常生活の障害：あり

『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）を参考に岩見沢市認知症地域支援推進員が作成

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます（下図）。



『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）を参考に岩見沢市認知症地域支援推進員が作成

認知症の症状

認知機能障害

脳の病変が直接的な原因となり、理解力や判断力の低下に加え、古い記憶は保たれつつも直近の出来事や自らの体験そのものが丸ごと抜け落ちてしまう点に大きな特徴があります。

記憶を司る器官（海馬）の働きをマジックハンドと記憶のBOXにたとえてみましょう。

若いとき

「容易にたくさん記憶できる」
たくさんのマジックハンドが活発にはたらき、自分にとって大切な情報を選んで「記憶のBOX」に入れることができ、必要な時に取り出すことができる。

老化的場合

「覚えるのに手間がかかる」
マジックハンドが減ってきて「記憶のBOX」に情報を入れたり取り出したりするのに時間がかかるようになる。

認知症になると

「覚えられない」
マジックハンドの動きが鈍くなり記憶を取り入れられなくなる。「記憶のBOX」も少しずつ小さくなるのでつい先ほどのことも思い出せなくなる。

認知症が進行

「覚えていたことを忘れる」
「記憶のBOX」が小さくなり、大切な記憶が消えていく。

大切な情報
 関心のある情報
 無駄な情報

見当識

日付や時間、現在の場所、周囲の人間関係といった自分の置かれた状況を正しく認識する能力のことで、認知症が進行すると、一般的に「いつか（時間）」から始まり、「どこか（場所）」、「だれか（人）」の順で把握が難しくなっていきます。

理解や判断力

思考のペースがゆっくりになることで、複数の作業や急な予定変更への対応、目に見えないルールの理解に難しさを感じる場合があります。

実行機能障害

献立を考えて複数の料理を同時に作るような「複雑な段取り」は難しくなりますが、一方で「野菜を切る」や「米を研ぐ」といった、目の前の一つの作業であれば、以前と変わらずにこなせることがあります。

苦手なこと：買い出しから調理、片付けまでの一連の流れを組み立てること。

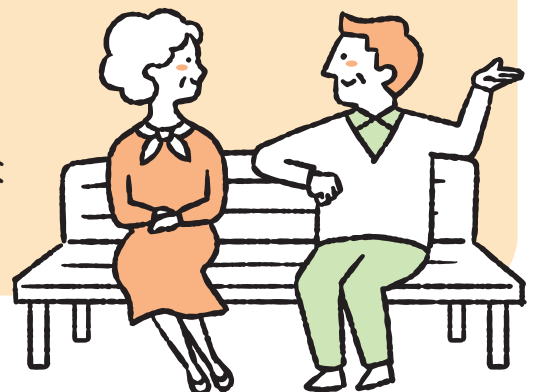
得意なままのこと：「これをお願いします」と頼まれた、一つの具体的な動作。

周囲の方が「段取り」の部分をサポートし、一つの作業に集中できる環境を作ることで、ご本人の「できること」を活かしやすくなります。

行動・心理症状（BPSD）

不安や不眠、イライラといった症状は、ご本人が置かれている環境や人間関係の中で「うまくいかない」「苦しい」と感じている時に現れやすいものです。これらは単なる困った行動ではなく、言葉にできない「助けて」というサインだと言い換えることができます。大切なのは、周りの人がご本人の立場に立って「なぜそうなったのか」を想像してみることです。一方的に正そうとするのではなく、何に困っているのか、何を望んでいるのかを、対話や観察を通じて優しく汲み取ることが大切です。症状を未然に防ぐためには、ご本人が「自分らしく、前向きに」いられる場所作りといった以下のような工夫例があります。

- 安心できる居場所を作る
- 騒がしい場所を避け、心からリラックスできる静かな空間など
- 役割や楽しみを見出す
- 日々の決まった活動や、「自分にしかできない役割」
- 仲間とのつながり
- 気心の知れた仲間や話し相手がいることは、大きな安心感につながる



認知症の種類

アルツハイマー型認知症

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する認知症です。初期では、昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていったり、状況に応じた判断が困難になったりします。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する認知症です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また、障害を受けた部位によって症状が異なります。



レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体病が原因となり発症する認知症です。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する認知症です。感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったりといったことが起こります。



若年性認知症

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といいます。多くの方が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すると、支障が出て気づかれやすいと考えられます。仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、年齢の若さからそれが認知症のせいとは思いません。病院で診断を受けても更年期障害、あるいはうつ状態等、他の病気と思って間違われることがあり、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。若い人にも認知症があることを理解しましょう。

若年性認知症に関する相談窓口

特定非営利活動法人北海道若年認知症の人と家族の会 (北海道ひまわりの会)

受付日時 : 火・水・木曜日(年末年始・祝日除く) 10:00~15:00

電話番号 : 090-8270-2010 又は 011-205-0804

住所 : 〒060-0003 北海道札幌市中央区北3条西7丁目1-1 緑苑ビル608

若年性認知症コールセンター

受付日時 : 月~土曜日(年末年始・祝日除く) 10:00~15:00
ただし水曜日 10:00~19:00

電話番号 : 0800-100-2707 ※通話無料

認知症予防についての考え方

今日の我が国が推進する認知症の予防への取組における「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、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ことです。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けるなど、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

高血圧の方は認知症だけでなく脳梗塞などの脳血管障害の危険性も高くなるため、中年期からでも高血圧治療を積極的に行いましょう。



糖尿病の人が認知症になりやすくなるということが国内外の調査でわかっています。また、認知症になってしまった後でも、高い血糖が長期間つづくことで、認知機能の低下や認知症の進行が早まる可能性があります。

脳卒中の後は、認知機能低下や認知症を発症する危険性が高く、脳卒中を発症した10人に1人は、1年以内に認知症になっており、過去に脳卒中を発症したことのある方に絞ると、再度脳卒中を発症してしまうと10人に3人が認知症になっています。再発を予防するためには、脳の血管が詰まる原因となる血栓ができるのを防ぐ薬物治療が必要です。また、喫煙や大量の飲酒（1日にアルコール度数7%のお酒500ml缶を2本程度以上）は、脳梗塞を発症する危険性を高めます。喫煙している方は禁煙、お酒を飲む方は飲酒量に気をつけましょう。

食事は脳の働きに必要な栄養素を補給するだけでなく、五感を刺激する、精神的満足度を与える、食事を介して他者とコミュニケーションを図るなど、様々な効用を持ち合わせた行為です。旬の食材を取り入れたり、彩りを鮮やかにしたり、温いものや冷たいものを食べたり、洋食・和食・中華など、四季を通して、変化に富む内容を楽しむことは、認知症の予防策として有効です。

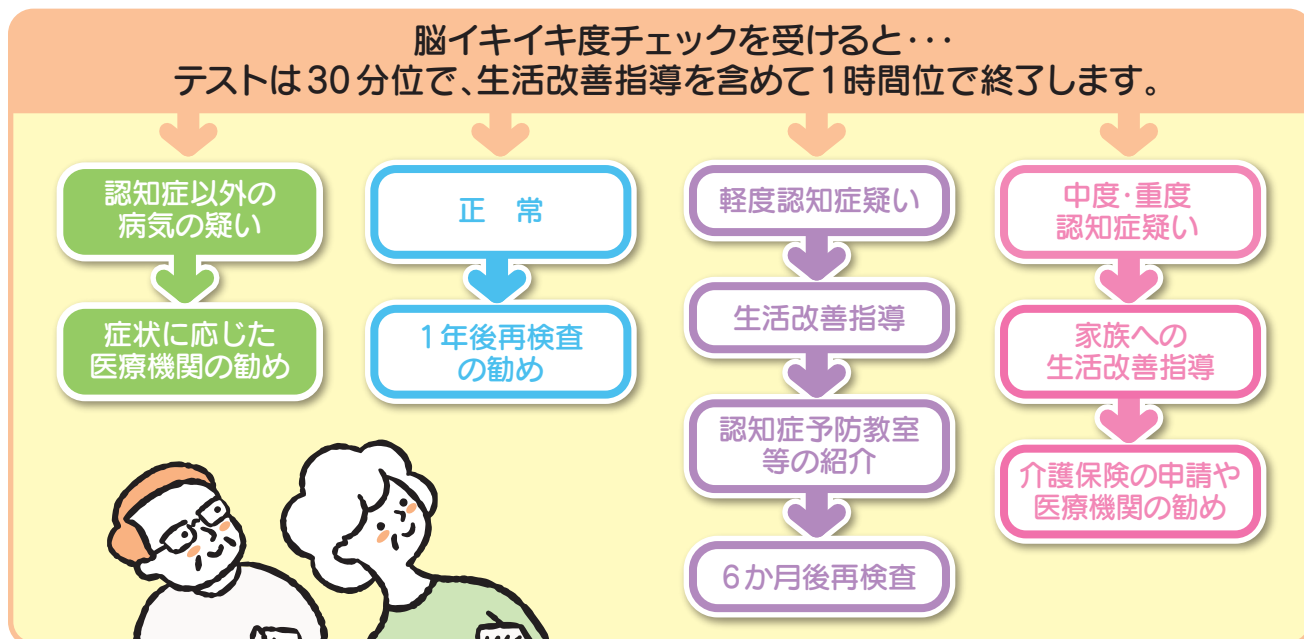
認知症の発症に関連する因子の一つに身体活動低下（運動不足）があげられています。認知症になってしまった方の13%が運動不足に関連するとされており、世界中の運動不足の人のうち10%の人の運動不足を解消することで全世界で38万人の認知症を予防できる可能性があることが示されています。

『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）を参考に岩見沢市認知症地域支援推進員が作成

岩見沢市地域包括支援センターでは、脳の元気度を検査する「脳イキキ度チェック」を行っています。ちょっと変かな?と思った時点で、脳イキキ度チェックを受けてみましょう。軽いうちほど、回復力も大きいです。

物忘れが多い、根気が続かない、計画が立たない、頭にモヤがかかっているようで何か変だな・・・と感じたら、受けてみましょう。早いうちに見つけ、適切な対処をすると認知機能の回復は可能といわれ、予防にもつながります。料金は無料です。気軽に受けてみませんか？

予約制ですので、地域包括支援センター（☎25-4649）にお申込みください。



認知症かな？と思ったら

認知症ではないかと思われる言動として、以下の例が挙げられます。思い当たる言動が複数ある場合は、認知症の初期症状かもしれませんので、専門医や専門家にご相談ください。

もの忘れがひどい

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

人柄が変わる

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

判断・理解力が衰える

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

不安感が強い

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

時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

意欲がなくなる

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

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会 「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」

早く受診する事のメリット

1 治る病気や一時的な症状の場合もあります

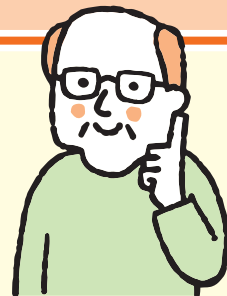
正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などは脳外科的処置で、甲状腺ホルモン異常は内科的治療で良くなります。長時間放置すると、回復が不可能になります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

薬や身体活動を高めるリハビリテーション、環境の調整で進行を遅らせることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

病気が理解できるうちに受診すれば、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の生活を話し合うことができます。介護保険サービスを利用したり、成年後見制度を利用して後見人を決めるなど準備しておけば、生活上の支障やトラブルを減らすことも可能です。



市内精神科・脳神経外科等病院一覧表

(五十音順)

病院名	住所	電話番号
岩見沢明日佳病院	志文町297-13	25-5670
岩見沢市立総合病院(完全予約制)	9条西7丁目	22-1650
いわみざわ神経内科・内科CLINIC	7条東6丁目11-15	22-3535
岩見沢脳神経外科	8条西19丁目8-6	20-1001
空知病院	大和1条8丁目1	22-2072
野宮病院	5条東18丁目57	22-3731
牧病院	3条西5丁目9	22-0043

※まずはかかりつけ医等に相談し、必要に応じて専門医への紹介状を依頼しましょう。

◆受診のながれ

受診前：電話で予約、まずは病院へ連絡。「物忘れの相談」等と伝えます。
病院によって、予約受付時間が決まっている場合があります。

受診日：診察で先生に困りごとを話したり、脳の画像検査や簡単なテストを受けます。
事前に相談したい内容をまとめたり、ふだんの様子がわかる家族と一緒に受診しましょう。

その他：問診表の記入や、必要に応じて血液検査などがあります。

受診する病院によって、「検査が1日で終わるか」「数日に分けて行うか」など、流れや回数が異なる場合があります。予約時に確認しておくとう安心です

周りの人に必要な心がけ

認知症の診断や症状の有無にとらわれず、相手の失敗や変化を責めるのではなく「自分だったらどう接してほしいか」という視点を持ち、誰もが安心できる関係を築くための思いやりを忘れないことが大切です。

地域で暮らす本人の声 ～こんな風に接して欲しい～

今まで通り変わらずに接して欲しい

腫れ物に触る様にされるとがっかりする

何度も同じことを言うと「さっきも話していた」と指摘されるとショック

記憶力は落ちているけど、自分は何も変わっていない

自分でできることはやりたいし、一緒に活動したい



多くの家族が経験する“気持ちのステップ”

認知症になった本人だけでなく、その家族にも少なからず変化が訪れます。多くの家族が経験する“気持ち”のステップがあります。これを理解することは、家族が認知症になったときに状況を受け入れる助けになります。家族の介護をしている人の何かの力になりたいときにも役立ちます。

第1ステップ とまどい・否定

以前の本人からは考えられないような言葉や行動にとまどい、「こんなはずはない」と否定しようとします。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

さまざまな症状を示す本人にどう向き合ったらよいのかわからず混乱したり、ささいなことに腹が立って本人を責めたり、「顔も見たくない」と拒絶したりします。心身の疲れ、今後の生活への不安が増大し、絶望感におそわれやすい最もつらい時期です（虐待が起こりやすいのもこの時期です）



第3ステップ 割り切り

医療・介護などのサービスも上手に使い、家族でなんとか乗り切っていけるのではないかというゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。



第4ステップ 受容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを自然に受け入れられるようになります。

※実際には、第1から第4の順に単純に進むわけではなく、4つのステップを行きつ戻りつしながら、あるがままを受けとめるまでの境地に達します。家族が受容できると、本人も安心して認知症を受容し、向き合っていくことができるようになります。

認知症の程度に応じた支援一覧表

認知症の疑い

認知症はあるが日常生活は自立

正常なレベル

軽度

本人の様子


自立した生活を送っていても、本人にとって大きな生活環境の変化や出来事がきっかけで、脳を使わない単調な生活が続くと、脳のはたらきが低下することがあります

例えば…

- 配偶者や友人との別離
- 環境の変化
- 病気
- 退職など…

※脳(前頭葉)が元気のない状態で、次のうち4項目以上あてはまると、軽度認知症の疑いがあります

- 無表情・無感動の傾向がみられる
- ぼんやりしていることが多い
- 生きがいを感じられない
- 根気が全く続かない
- 発想が乏しく、画一的になる
- 一日や一週間の計画が、自分でたてられない
- 三つ以上の用事を、同時に並行して片づけられない
- 反応が遅く、動作がもたもたしている
- 同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする
- 相手の意見を聞かない

相 談	地域包括支援センター(認知症初期集中支援チーム、
予 防	<p>脳イキキ度チェック・介護予防事業</p> <p>老人クラブ・サークル活動・通いの場</p> <p>地域</p> <p>介護予防サ</p> 
介 護	
医 療	かかりつけ医・認知症専門
生活支援・ 家族支援・ 安否確認・ 権利を守る	配食サービス・認知症カフェ・町内会・老人クラブ
住 ま い	

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

中等度

重度

※さらに4項目以上○がつけば中度認知症の疑いがあります

- 何度教えても日付があやふやになる
- 身だしなみに無頓着になる
- 今までできていた、家庭内の簡単な用事ができなくなる（洗濯物の整理、食事の後かたづけ、草取りなど）
- ガスの火・電気の消し忘れ・水道の閉め忘れが目立つ
- 料理がうまくできず、味付けが変になる
- 薬をきちんと飲めないで、家族が注意する必要がある
- 季節や目的にあった洋服を選べない
- 昨日の出来事をすっかり忘れてしまう（例えば、昨日の老人会での出来事を忘れるのではなく、老人会があったことそのものを忘れてしまう）
- お金や持ち物のしまい場所を忘れて「盗まれた」と騒ぐ
- 簡単な計算もできない

※さらに3項目以上○がつけば重度認知症の疑いがあります

- 同居の家族の名前や関係がわからない
- 汚れた下着を、そのまま平気で着ている
- 服を一人では正しく着られず、上着に足を通したりする
- 風呂に入ることを嫌がる
- 食事をしたことをすぐに忘れる
- しばしば自宅の方向がわからなくなる
- 家庭生活（食事・入浴・排泄）に介助が必要である
- 独り言や同じ言葉の繰り返しが目立つ
- 誰もいないのに「人がいる」と言ったりする
- 大小便を失敗し、後の処置がうまくできない

認知症地域支援推進員・岩見沢保健センター・認知症の人と家族の会

健診

包括支援センター(ケアマネジャー)
対象:要支援1・2の方

訪問型サービス(ホームヘルパー)
通所型サービス(デイサービス)
サービス(訪問看護・ショートステイ・福祉用具貸与等)



居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 対象:要介護1~5の方

介護サービス(訪問介護・訪問看護・デイサービス・デイケア・ショートステイ・福祉用具貸与等)

医療機関(精神科・脳神経外科・物忘れ外来・認知症外来)

訪問診療・訪問看護

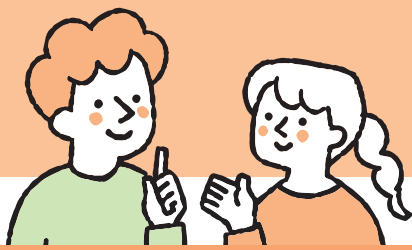
民生委員・保健推進員・認知症サポーター・認知症の人と家族の会・本人ミーティング

認知症高齢者等SOSネットワーク

成年後見制度

自宅・サービス付き高齢者向け住宅など

特定施設(正式名称:特定施設入居者生活介護)・グループホーム・介護老人保健施設・特別養護老人ホームなど



● 地域包括支援センター（詳しくはp2をご覧ください）

認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターに配置されています。認知症の方やその家族が、状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関との連携体制づくりや相談業務を行います。

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が初期支援を包括的かつ集中的に行い、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築します。

ケアマネジャー

要支援1・2の介護認定を受けた人のサービス利用に関する相談にのり、ケアプランの作成、サービス事業所間の連絡調整、要介護認定申請の代行などを行います。

● 岩見沢市役所（高齢介護課）

介護保険の利用に必要な、要介護認定申請、SOSネットワーク等の窓口です。

- 利用時間：9時から17時30分
- 住 所：岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 電話 23-4111
- 開 庁 日：月～金曜日、なお祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く

● 岩見沢保健センター

特定健診、がん検診、予防接種事業等を行っています。

- 利用時間：9時から17時30分
- 住 所：岩見沢市4条西3丁目 であえーる岩見沢3階 電話 25-5540
- 開 館 日：月～金曜日、なお祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く

● 岩見沢市社会福祉協議会

地域ふれあいサロンやボランティア活動支援、日常生活の自立に向けた支援、成年後見制度に関する相談を行っています。

- 利用時間：9時から17時30分
- 住 所：岩見沢市11条西3丁目岩見沢広域総合福祉センター内 電話 25-5540
- 開 館 日：月～金曜日、なお祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除きます。

家族・ケアラー（介護者）等相談機関、 関連ホームページの紹介

北海道認知症コールセンター（北海道認知症の人を支える家族の会）

- 相談日：月～金（祝日・年末年始を除く）
- 電話：011-204-6006
- 受付時間：10時から15時 認知症介護経験者による相談受付



認知症の人と家族の会

<https://www.alzheimer.or.jp>

【ポータルサイト】ほっかいどうの認知症施策

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/ninchisyo/top.html>

予 防

- **脳イキキ度チェック**
（詳しくはp8をご覧ください）
- **介護予防事業**



通いの場

高齢の方が気軽に集まって一緒に体操などを行い、「仲間づくり」や「生きがいづくり」を行いながら、住み慣れた地域で「健康」に過ごすために、介護予防を行う自主活動の場です。

シニアのげんき体操教室

音楽と映像を用いた健康カラオケ機器による介護予防及び健康づくりプログラムに参加することで、運動機能の維持向上や外出・交流の機会ができることで、こころと身体の介護予防実践につながることを目的としています。

介 護

● 居宅介護支援事業所

介護支援専門員（ケアマネジャー）が要介護1～5と認定された方のサービス利用に関する相談にのります。

医 療

● 専門医療機関

（詳しくはp10をご覧ください）



生活支援・家族支援・安否確認・権利を守る

認知症カフェ

認知症の方や認知症の方を介護している家族、認知症に関心のある方、地域の方、誰でも気軽に参加出来る場所のことです。認知症ケア経験のある専門職がいますので、気兼ねなく相談したり、情報交換も行うことができるように配慮しています。



認知症カフェHP

～参加者の声～

- ・ふだんできないことが、認知症カフェに参加するとできて楽しい。また参加者と話すことで互いに良い影響があると思うので、通い続けたい。
- ・自分も年をとって、困ったときにどうしたらいいんだろう?と漠然と思っていた。認知症カフェや地域包括支援センターの相談窓口があることを知って安心できた。
- ・ここで初めて会った人たちと友人になる等、つながりができた。自分にももしお手伝いできることがあるなら行きたい。



認知症サポーター

認知症の正しい知識をもち、当事者や関係者を手助けする人々です。地域だけでなく、職場や学校など多くの場所で市の実施する養成講座を開催しています。

チームオレンジ

認知症をもつ方やその家族、認知症サポーターを中心に、認知症をもつ方の「やりたいこと」「希望」とサポーターのできることをつなぎ、活動する仕組みです。

本人ミーティング（よりみちカフェ）

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方について本人同士や認知症サポーター等と共に話あいます。

～参加者の声～

- ・こういう場で話せることが大切、みんなで談笑できるのが良い。
- ・気を張らなくていい、受け入れられている。
- ・日々の中で何気に過ぎ去っていることも、ここで共有すると新鮮になる
- ・他ではなかなか話せないことも、ここだと同じ思いを持っている方なので共有できる。

ほっとファミリーカフェ（認知症家族の集い）

認知症をもつ方の家族が集い交流を通し、語り合うことで、ストレス・孤立感を軽減し、リフレッシュできる。また、それぞれの体験や必要としていることを語り合い、これからの暮らしやすい地域のあり方について認知症サポーター等と共に話あいます。

岩見沢市認知症高齢者等SOSネットワーク

警察署、市、消防署、交通機関等の関係機関が、協力してひとり歩き高齢者をすみやかに保護し、適切な支援を提供するために実施しているネットワークです。身体的特徴など事前登録もできます。

成年後見制度

認知症や知的・精神障害などで、判断能力が十分でない方の生活や財産が守られるよう、家庭裁判所が選任した成年後見認等が本人に代わって財産管理などを行う、法律的に保護・支援する仕組みです。

住まい

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

利用できる方は認知症のある要支援2、要介護1～5の方です。

認知症の状態にある高齢者の方が少人数で共同生活を行い、家庭的な環境で職員の介護を受けることができます。



市のホームページより各種事業所、施設の情報をご覧いただけます。

- 在宅サービス事業所及び施設一覧
- 介護保険サービス事業所ガイドブック
- 医療機関ガイドブック



岩見沢市HP

https://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp/soshiki/koreikaigoka/kenko_iryō_fukushi/1/2/4/3777.html

わたしの大切な思いノート

もしものときのために、あなたが望むことについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP）」と呼びます。自分自身で考えながら、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。 **あなたの思いを書きませんか？**

呼んでほしい、 私の名前や愛称	
私の生まれたところ	
私の家族	
毎日の習慣	
私の趣味は	
私の得意な事	
好きな物・食べ物	
私の嫌いな物、苦手なこと	
認知症になったら、 どんなところで、 どんなふうに暮らしたいか	
将来、財産を どのように残したいか	
医療や介護についての 願いや要望	
私が信頼している人	
不安な時の落ち着く方法	
未来に向けたメッセージ	

■出典・参考文献

- ・『二段階方式』 著作者 高槻 絹子
- ・『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
- ・『認知症を学びみんなで考える』 認知症サポーター養成講座標準教材
- ・『知っておきたい認知症』 政府広報オンライン
- ・『家族がつくれた「認知症」早期発見のめやす』 公益社団法人認知症の人と家族の会
- ・『エイジングライフ』

作成
岩見沢市認知症地域支援推進員
発行
岩見沢市地域包括支援センター

岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市役所1階 電話 (0126) 25-4649