

# 認知症や介護についての相談・問合せ先

P4・5にも相談先を掲載しています。

## とこなめ北部高齢者相談支援センター

担当地区：青海・鬼崎中学校区  
住所：常滑市神明町3-35 とこなめ市民交流センター1階  
電話：0569-43-0662 FAX：0569-43-0839  
E-mail：toko-nchoukatsu@tac-net.ne.jp



## とこなめ中部高齢者相談支援センター

担当地区：常滑中学校区  
住所：常滑市りんくう町2-20-3 イオンモール常滑1階  
電話：0569-84-0270 FAX：0569-84-0271  
E-mail：toko-c-houkatsu@f-siroyama.jp



## とこなめ南部高齢者相談支援センター

担当地区：南陵中学校区  
住所：常滑市苅屋町1-58  
電話：0569-34-7128 FAX：0569-34-7070  
E-mail：toko-s-houkatsu@chita-gakuen.or.jp



## 常滑市 福祉部 高齢介護課

住所：常滑市飛香台 3-3-5  
電話：0569-47-6133 FAX：0569-34-7745  
E-mail：kaigo@city.tokoname.lg.jp

## 愛知県認知症電話相談 (認知症の人と家族の会 愛知県支部)

電話：0562-31-1911  
受付時間：平日 10:00～16:00  
月曜日から金曜日まで(年末年始、祝日を除く)

## 若年性認知症の電話相談 (若年性認知症コールセンター)

電話：0800-100-2707(フリーダイヤル)  
受付時間：10:00～15:00  
(水曜日のみ 10:00～19:00)  
月曜日から土曜日まで(年末年始、祝日を除く)

## 認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターは、認知症になっても安心して過ごせるために、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターの証として、「認知症サポーターカード」をお渡しします。

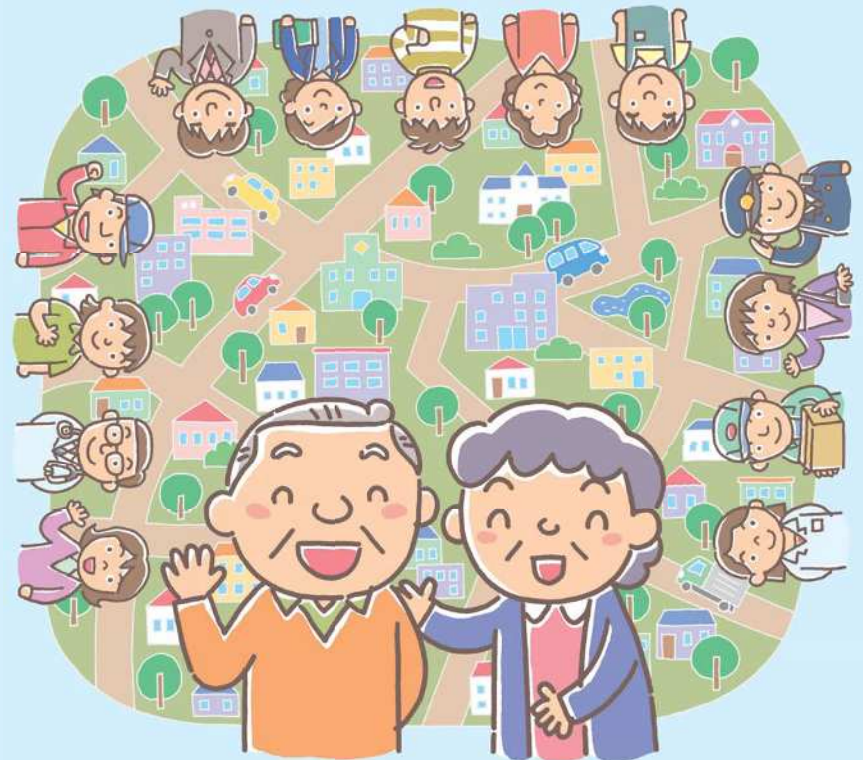


# 常滑市

# 認知症

# あんしん

# ガイドブック



# 常滑市



# 認知症とはどんな病気なのか

## 認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをすることがありますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障がいが出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



## 普通のもの忘れと認知症の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

### 普通のもの忘れ

記憶の帯

体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

### 認知症によるもの忘れ

記憶の帯

体験全体が抜け落ちる

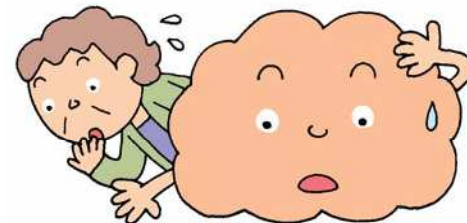
- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

# 認知症にはどのようなタイプがある？

認知症の代表的な疾患には、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

認知症のような症状が出現する疾患のなかで、治療により治る可能性がある病気としては、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、ビタミン欠乏などがあります。



## 認知症

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- その他

## 治りうる認知症

- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- ビタミン欠乏
- その他

## 早期発見・早期治療による3つのメリット

### メリット1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

### メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

### メリット3

事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

## MCI (軽度認知障害とは?)

軽度認知障害 (MCI<sup>※</sup>) とは、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善などを行えば、アルツハイマー型の認知症への移行を予防することなども期待できます。

※ MCI: Mild Cognitive Impairment

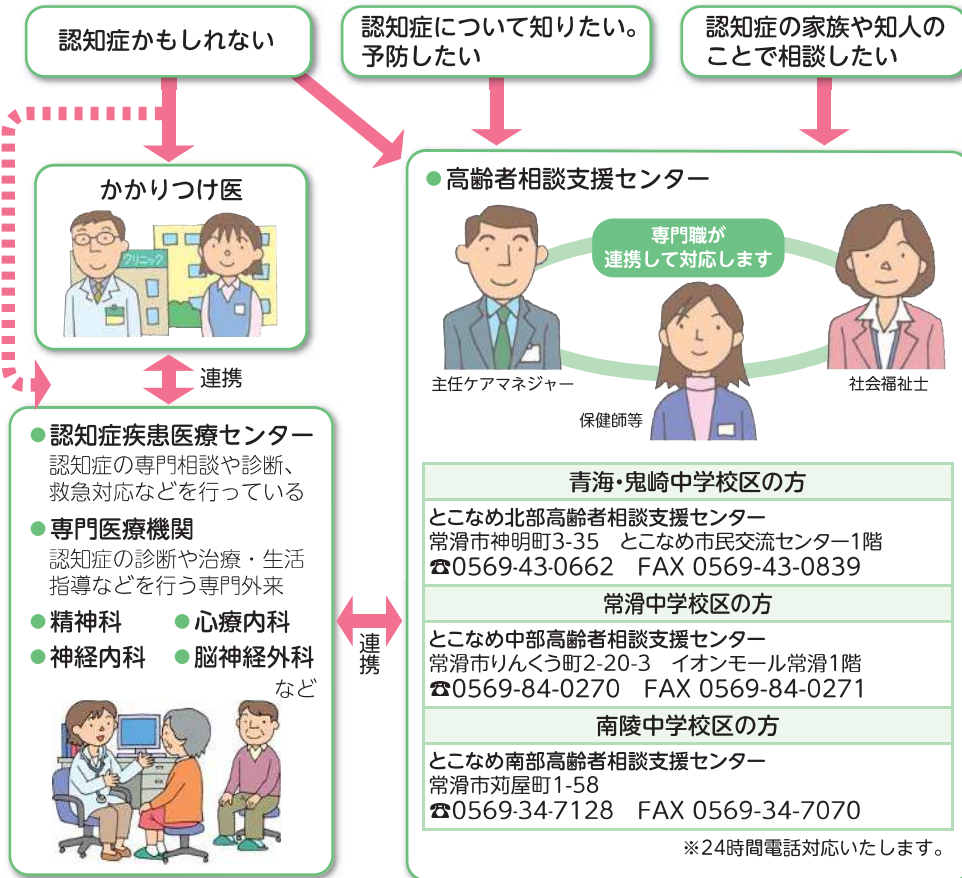


# 認知症チェックリストで チェックしてみましょう!

3つ以上あてはまった方は、まずは相談を

項目	チェック	項目	チェック
1 同じことを言ったり聞いたりする		8 慣れたところで道に迷った	
2 物の名前が出てこなくなった		9 財布などを盗まれたという	
3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた		10 ささいなことで怒りっぽくなった	
4 以前はあった関心や興味が失われた		11 蛇口・ガス栓の締め忘れ 火の用心ができなくなった	
5 だらしくなった		12 複雑なテレビドラマが理解できない	
6 日課をしなくなった		13 夜中に急に起きだして騒いだ	
7 時間や場所の感覚が不確かになった			

出典:愛知県 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター



## 主な相談先

### ● 高齢者相談支援センター

高齢者の総合相談窓口です。P4に連絡先等を掲載しています

### ● 市役所高齢介護課 ☎ 0569-47-6133 FAX 0569-34-7745

高齢者福祉全般や介護保険に関する窓口です。

### ● かかりつけ医

認知症なのか心配になったら「かかりつけ医」に相談しましょう。必要に応じて専門の医療機関を紹介します

### ● かかりつけ歯科医

口腔機能を低下させないために、定期的なお口の中の健診も大切です。かかりつけ歯科医を持ち歯やお口のなかの健康については、「かかりつけ歯科医」に相談しましょう。

### ● かかりつけ薬剤師

かかりつけ薬剤師を持ち、薬の飲み方や管理の仕方について、「かかりつけ薬剤師」に相談しましょう。

### ● 認知症地域支援推進員 (各高齢者相談支援センターに配置)

認知症地域支援推進員は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療機関や介護サービス及び地域の支援機関の間の連携を図るための支援や、認知症の方やその家族等をサポートする人です。

### ● 認知症初期集中支援チーム (とこなめ北部高齢者相談支援センターに設置)

認知症と思われる方が病院や介護サービスを利用していない際に、専門家のチームがその方に適した方法でサポートします。

### ● 認知症疾患医療センター、その他の忘れ外来など

認知症疾患医療センターとは、認知症患者やその家族が安心して地域で生活するための支援の1つとして、都道府県および政令指定都市が指定する認知症専門の医療機関です。認知症に対する詳細な診断や適切な治療方針の決定、精神症状などへの対応を行います。

### ● 愛知県若年性認知症総合支援センター ☎ 0569-45-6207

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。愛知県若年性認知症総合支援センターは、若年性認知症の本人やその家族だけでなく、勤務先の企業や地域包括支援センター、市町村からの相談に応じ、医療・福祉・就労等の総合的な支援を行います。

裏表紙の電話相談窓口もご利用ください。



# 認知症の方と接するとき大切なこと

「本人は何もわかっていない」は誤りです。

物忘れが増えたり、今まで出来ていたことが出来なくなる変化に、誰よりも本人が驚き、困惑しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

## 基本姿勢

認知症の方への対応の心得 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



認知症の方を支援する際にはあせらずに、まずはコミュニケーションを深め、関係を築くことが大切です。認知症を理解し、できる能力を生かして本人の役割をつくるなど、本人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートが受けられれば、残された能力でいきいきと生活することが可能です。高齢になっても安心して暮らせる社会を築くことは、すべての人にとって大切なことです。



## 具体的な対応の7つのポイント

### ■まずは見守る

認知症と思われる方に気づいたら、本人やほかの方に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### ■余裕をもって対応する

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。自然な笑顔で応じましょう。

### ■声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおしやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

### ■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す。唐突な声かけは禁物。「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。

### ■相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### ■おだやかに、はっきりとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### ■相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。ただどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：全国キャラバンメイト連絡協議会

# 家族の心構え

## 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言動や行動にとまどい、否定してしまう。



行きつ戻りつ

## 第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

対応方法がわからず混乱し、ささいなことに腹が立って本人を責めてしまう。心身が疲れ、不安が大きくなり、絶望感におそわれやすい、最もつらい時期。



行きつ戻りつ

## 第3ステップ 割り切り

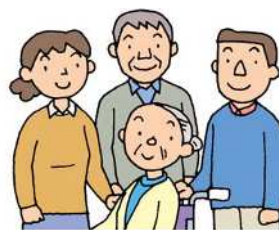
医療や介護のサービスを利用し、なんとか乗り切れるのではないかとこのゆとりが生まれる。



行きつ戻りつ

## 第4ステップ 受容

「あるがまま」を自然に受け入れられるようになり、家族の精神的負担が軽くなる。



出典：介護者のたどる4つの心理的ステップ（公益社団法人認知症の人と家族の会顧問 杉山孝博）

※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止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。

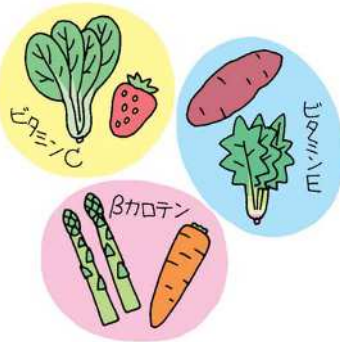


# 食事・口腔ケア・運動で認知症を予防しましょう

## ●脳や血管によいものをよくかんで食べましょう

### 野菜やくだものを食べましょう

野菜やくだものをたくさんとっている人は、認知症になりにくいことがわかっています。野菜やくだものに含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があるためと考えられています。



ビタミンCを多く含むもの	ビタミンEを多く含むもの	βカロテンを多く含むもの
アセロラ、レモン、グレープフルーツ、いちご、れんこん、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ、春菊、カリフラワー	アボカド、かぼちゃ、さつまいも、春菊、たけのこ、ニラ、ほうれん草	アスパラガス、春菊、オクラ、かぼちゃ、小松菜、ピーマン、大根の葉、ニラ、にんじん、トマト、ほうれん草

## ●口腔ケアで認知症予防

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症の発症・進行リスクが高くなるおそれがあります。

毎食後の歯みがきや入れ歯の手入れは欠かさず、半年に一度など定期的に歯科健診にいきましょう。また、人と話したり、かみごたえのあるものを食べたりして、口をよく動かしましょう。よく口を動かすことで、口腔機能は向上し、脳の活性化にも役立ちます。



よくかんで食べることは、脳の血流をよくし認知症予防につながります。

## ●有酸素運動をしましょう

ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。できれば週5日、1日30分以上(10分以上の運動を3回にわけてやってもよい)の有酸素運動を行いましょう。



- 普段より10～20%くらい歩幅を広げて早歩きを
- 1日の歩数は7000～8000歩を目標に
- 週5日、1日30分以上をめざして



# 記憶力を使って脳を活性化させましょう

## ●脳を活発に使うために

脳を活発に使う生活をしていると、認知症になりにくくなります。たとえば簡単な計算問題(1ケタのたし算・ひき算)をすばやく行ってみたり、文章を声に出して読んでみたりすると効果的です。また、「エピソード記憶」と呼ばれる「体験したことを思い出す」ということを積極的に行ってみるのも認知症予防に効果的です。

### エピソード記憶

**例** 今日の日記を書いてみましょう。記憶力が鍛えられます。

今日の食事は、なにを食べましたか？

今日の買い物で、なにを買いましたか？

そのときの金額は、いくらでしたか？



## 人とのふれあいが脳を若々しくします

人とおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったり、いっしょにどこかへ出かけたりということは、それだけで記憶力や注意力、計画力などを大いに鍛えてくれます。また、そうした人とのつながりが、人生の生きがいにもなります。家族や友人、そして地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。



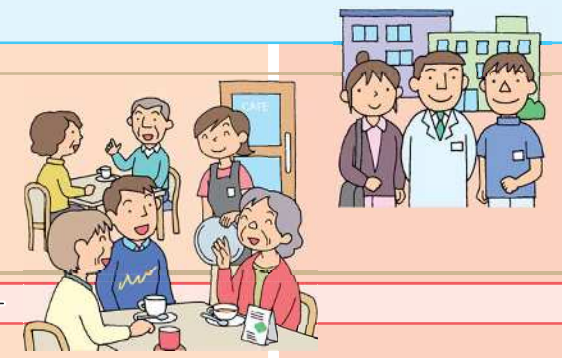


# 認知症の症状と進行に応

# じたサービス・支援

本人の様子 (症状や行動)	認知症の疑い ●もの忘れはあるが、日常生活は自立	認知症はあるが 日常生活は自立 ●同じものを買ってくる ●料理や片づけ、計算などのミスが目立つ ●重要な約束や予定を忘れる ●火の消し忘れ ●意欲が低下する	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立 ●季節に合った服が着られない ●使い慣れた道具の使い方がわからない ●着替えや入浴を嫌がる ●薬の管理ができない ●たびたび道に迷う ●攻撃的な態度	日常生活に 手助け・介護が必要 ●着替えや食事がうまくできなくなる ●トイレの失敗が多くなる ●家族の顔や名前がわからなくなる ●話さなくなる ●意思の疎通ができない	常に介助が必要 ●運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる ●ほぼ寝たきり
<b>主な相談先</b> <b>P4・5</b> 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者相談支援センター ●市役所高齢介護課 ●かかりつけ医</li> <li>●認知症疾患医療センター、その他もの忘れ外来など</li> <li>●かかりつけ歯科医 ●かかりつけ薬剤師 ●認知症地域支援推進員 ●認知症初期集中支援チーム</li> <li>●愛知県若年性認知症総合支援センター</li> </ul>				
<b>社会参加</b> <b>P12</b> 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>●老人クラブ ●地域ボランティア ●シルバー人材センター</li> <li>●ピアサポート活動 ●高齢者サロン ●介護予防教室</li> <li>●認知症カフェ ●チームオレンジとことこ</li> </ul>				
<b>身体のケア 生活支援</b> <b>P12・13</b> 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>●配食サービス ●ごみ出し支援 ●介護タクシー ●在宅福祉サービス</li> <li>●福祉有償運送 ●シルバー人材センター</li> <li>●日常生活自立支援事業</li> <li>●成年後見制度</li> </ul>				
<b>介護</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●訪問介護 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●訪問入浴 ●福祉用具</li> <li>●ショートステイ ●小規模多機能型居宅介護 ●看護小規模多機能型居宅介護</li> </ul>				
<b>住まい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サービス付高齢者住宅 ●有料老人ホーム</li> <li>●養護老人ホーム ●ケアハウス</li> <li>●介護老人保健施設 ●グループホーム ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●地域密着型介護老人福祉施設</li> </ul>				
<b>家族支援</b> <b>P13</b> 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者相談支援センター ●認知症カフェ ●チームオレンジとことこ</li> <li>●認知症介護家族交流会</li> <li>●在宅介護応援券</li> </ul>				
<b>見守り支援</b> <b>P14</b> 参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>●緊急通報サービス</li> <li>●地域見守りネットワーク ●ひとり歩き高齢者家族支援サービス ●見守りシール</li> </ul>				

支援の内容



## 社会参加

地域の社会活動に参加することで認知症の予防につながります。

### ● 老人クラブ

地域の高齢者によって組織され、社会奉仕活動・教育講座・健康づくり事業など、生きがいづくり活動を行っています。

### ● 地域ボランティア

地域には様々なボランティア活動があります。ボランティア活動は認知機能の刺激になります。

### ● シルバー人材センター

問合せ先 ▶ ☎ 0569-89-7722

定年退職者等の高齢者を会員とします。会員は、庭仕事・ふすまや網戸の張り替えなどを行います。

### ● ピアサポート活動

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

認知症当事者による相談支援や認知症啓発活動を実施しています。

### ● 高齢者サロン

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

各地区の公民館や集会所を利用して、参加者同士が楽しくふれあう仲間づくりの場です。



高齢者サロン ▶

### ● 介護予防教室

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

地域には様々な介護予防教室があります。介護予防教室では軽い運動や認知症予防につながる様々なレクリエーションを行っています。



介護予防教室 ▶

### ● 認知症カフェ

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

認知症の方、認知症のご家族が参加でき、楽しく集う場です。専門職も参加していますので、認知症に関する相談も受け付けます。



認知症カフェ ▶

### ● チームオレンジとことこ

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

社会活動参加へのお手伝いや、本人の希望にそった活動の支援をします。

## 身体のケア・生活支援

### ● 配食サービス

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

自宅に配食すると共に、利用者の安否を確認します。  
※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

### ● ごみ出し支援

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎0569-47-6133

市が自宅を訪問して、もえるごみを回収します。  
※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

### ● 介護タクシー

1人で車に乗ることが困難な方や、介護が必要な高齢者が外出する際、公共交通機関では不安な方が利用できます。

### ● 在宅福祉サービス

問合せ先 ▶ NPO 法人あかり ☎ 0569-35-4189

“相互扶助の理念”に基づき、家事や簡単な介護をお手伝いします。  
※事前に問い合わせ、申し込み、予約が必要です。

### ● 福祉有償運送

問合せ先 ▶ 社会福祉協議会 ☎ 0569-43-0660

利用対象者の条件に該当し、1人で公共交通機関（タクシーを含む）を利用することが困難な方を送迎します。 ※事前に問い合わせ、申し込み、予約が必要です。

### ● シルバー人材センター

問合せ先 ▶ ☎ 0569-89-7722

庭仕事・ふすまや網戸の張り替えなどの仕事をお手伝いします。

### ● 日常生活自立支援事業

問合せ先 ▶ 社会福祉協議会 ☎ 0569-43-0660

自分1人で契約などの判断をすることが不安な方、金銭や書類の管理に不安のある方の支援を行います。

### ● 成年後見制度

問合せ先 ▶ 知多地域権利擁護支援センター ☎ 0562-39-2663

認知症や知的・精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方の「生活」や「財産」に関する不安や困りごとのほか、成年後見制度の利用等について相談できます。

## 家族支援

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎ 0569-47-6133

### ● 高齢者相談支援センター

高齢者の総合相談窓口です。詳細はP4をご覧ください。  
※お住まいの地域で担当がわかれます。

### ● 認知症カフェ

認知症地域支援推進員等の専門職が認知症に関する悩みの相談を受けます。認知症の方を介護しているご家族のお話もお聞きます。

### ● チームオレンジとことこ

ご家族の悩みや相談を聞き、必要時は関係機関につながります。

### ● 認知症介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族が集い、悩みを相談したり情報交換する場です。

### ● 在宅介護応援券

在宅で介護用品を使用している方に対して購入時の補助が出ます。  
※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

# 見守り支援

問合せ先 ▶ 市役所高齢介護課 ☎ 0569-47-6133

## ● 緊急通報サービス

利用者宅に緊急通報装置を接続し、24時間見守り及び緊急通報への対応をします。緊急ボタンを押すと警備会社に通報が入り、警備員が利用者の安否確認に駆けつけます。

緊急通報サービス▶



※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

## ● 地域見守りネットワーク

認知症高齢者が外へ出かけて帰れなくなったとき（行方不明になったとき）、捜索協力をお願いする取り組みです。行方不明者になった方について事前に地域サポーターへ登録して頂いた方へアプリ・メール・LINEで情報が届きます。

### 【アプリ(eメッセージ)・メール登録方法】

右の二次元コードを読み込み、アプリをインストールします。案内に沿って登録してください。登録には、「団体コード」及び「登録用コード」の入力が必要です。



● 団体コード：tkshakyo (ティー・ケイ・エス・エイチ・エイ・ケイ・ワイ・オー)

● 登録用コード：8b75fN(ハチ・ビー・ナナ・ゴ・エフ・エヌ(大))

※アプリ内でメールアドレスを登録された方は、メールでも通知されます。

※登録される方のお名前は、フルネームで入力してください。

アプリ・メール用

### 【LINE登録方法】

右の二次元コードを読み込み、友達登録してください。

LINE用



※詳細はお問い合わせください。

## ● ひとり歩き高齢者家族支援サービス

専用端末機を貸し出します

● 普通タイプ：無償

● 専用シューズ設置タイプ：有償

認知症高齢者が行方不明となった際、専用端末機を身に付けた高齢者の位置情報をスマートフォンなどの端末で確認することができます。



ひとり歩き  
高齢者家族  
支援サービス▶



※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

## ● 見守りシール

認知症高齢者等の衣服や持ち物に「見守りシール」を貼り付けて、行方不明になった際に、発見者がシールの二次元コードを読み込むと、家族等とウェブ上の掲示板で直接連絡がとれます。

見守りシール▶  
(見本)



※利用するには条件があります。詳細はお問い合わせください。

見守りシール▶



# 本人の声

認知症の方に「やりたいこと」「今の気持ち」を自由に書いていただきました。

平和に暮らしたい  
家に帰ったら楽しかったら？  
旧は思い出  
デキ 行っ事話したい

おとうさんに  
あいたよ

体を大きく  
重たかしたい  
たくさん歩けるじ  
にしたさ。

おいしいものが  
食べたい!!

食事時間には薬は5時半から  
薬は忘れないように。  
家の事はしてこなったので  
今復あしなない笑  
さんぽ  
ほかまこり

お風呂に甘湯入り  
に行きたい

こぼれ  
水

アイス  
をペロ

セブ  
帯店に行きたい

旅行に  
行きたいよ!!

草むしり  
畑の草取りやりたい

しほぎが  
やりやい

かのおまの  
いきたい

へじのの  
草むしり  
下へ

ズットはたきたい  
です

毎日元気に  
運動がしたい