

## 認知症の人と家族を支える地域資源（認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのようなサービスを受けることができるのか）

認知症の段階	認知症の進行 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒										
	健康～軽度認知障害	認知症の疑い	認知症はあるが生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要					
	物忘れはあるが日常生活は自立。	物忘れはあるが、お金の管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	買い物やお金の管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。	薬の飲み忘れ、電話の応対、身だしなみなどが1人では難しい。道に迷ってしまうことがある。	着替えや食事、トイレなどがうまくできない。入浴や着替えを嫌がる。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。					
認知症の人と家族を支援するサービス	予防つながり	地域での活動に参加（自治会・高齢者クラブ・ボランティア活動など） 予防プログラムに参加（介護予防教室に参加・オレンジカフェ） 仲間との交流・地域とのつながり			～ 生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながります～ 高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管性認知症などの原因となります。血圧を下げ る薬を飲んだり、血糖値を正常な範囲におさえることで、認知症になる危険を減らすことができます。						
	生活支援	買い物の手伝い・ゴミだし・電球交換など（シルバー人材センター TEL 486-5482・地区社会福祉協議会・民間サービス） 配食サービス（民間サービス・市：一人暮らし・高齢者夫婦のみの世帯）									
	安全安心	生活支援サービスの情報はお近くの地域包括支援センターの「生活支援コーディネーター」へ 高齢者安心カードの作成 地域の民生委員への相談（高齢者台帳への登録） 運転免許証の返納			お金の管理や契約などに不安を感じたら・・・（佐倉市成年後見支援センター TEL 484-1288） SOSステッカーの登録 GPS装置の携帯 行方不明時…SOSネットワークによる検索						
	学習相談	もの忘れ相談 認知症サポーター養成講座 地域包括支援センター			相談経験が豊富な認知症介護経験者が対応しています オレンジカフェ ちば認知症相談コールセンター（TEL 238-7731 月・火・木・土 10:00～16:00）						
	医療	健康診断を受ける・かかりつけ医（かかりつけ薬局）による日頃の健康管理 専門医への受診（鑑別診断・症状が悪化した時）…紹介状をもらって受診しましょう									
	介護	介護保険サービスの情報収集 事業所情報の検索は… 「介護サービス情報公表システム」 <a href="http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/">http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/</a>			介護保険の申請（高齢者福祉課・地域包括支援センター） 通いで介護を受けるサービス（デイサービス、デイケア） 自宅に訪問してもらい介護を受けるサービス（訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリテーション、定期巡回・随時対応型訪問介護看護） 宿泊して介護を受けるサービス（ショートステイ、小規模多機能型居宅介護）						
	住まい	どこで・誰と暮らすかを考える 住み慣れた自宅を中心に 住まいの検討			ケアハウス サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム 介護保険制度の住まい（グループホーム・特別養護老人ホーム）						
					人生の終末や死別後に備えた情報収集・話し合い・事前準備						

※ この図は、認知症の段階に応じたサービスをイメージいただくためのおおまかな目安を示したものであり、厳密には図のとおりでない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

認知症の人やその家族をあたたかく見守るために、地域で暮らす私たちには何ができるでしょうか。

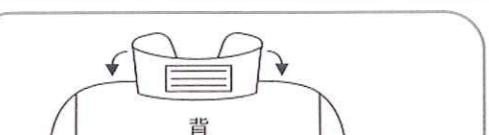
### 高齢者見守りのポイントチェックシート



○印	近隣住民や友人・知人から孤立し、必要な支援を受けずに暮らす高齢者が地域には潜んでいます。気になる高齢者がいたら、高齢者福祉課・地域包括支援センターに連絡してください。	
1	立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする	認知症の可能性
2	妄想があるようだ	認知症の可能性
3	最近、服装が乱れてきた ◆ 服装が汚くなってきた ◆ 毎日同じ服を着ている ◆ 季節にそぐわない服を着ている	認知症の可能性
4	近所で道に迷うようになった	認知症の可能性
5	身だしなみが乱れてきた ◆ 髪の毛やひげの手入れがされていない ◆ 臭くなってきた	認知症の可能性 体調不良の可能性
6	歩く姿が危なっかしい・具合が悪そう	体調不良の可能性
7	新聞や郵便がポストにたまっている	緊急性の高い状態
8	夜に電気がつかない・昼間なのに電気がついたまま	緊急性の高い状態
9	同じ洗濯物が何日も干しっぱなしになっている	緊急性の高い状態

出典：東京都老人総合研究所、高齢者の孤立死予防に向けた住民と地域包括支援センターの連携促進ツール

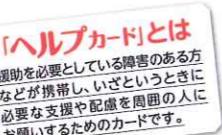
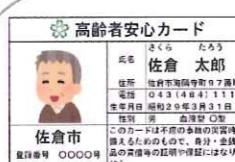
### 認知症の人が安心して外出できるための工夫



上着の内側や襟の裏側に、氏名・住所・緊急連絡先の電話番号を記入する

ご近所さんにも、認知症だと隠さずにお話し、地域全体で見守りができると安心です。家族だけで抱え込まないでください。

行方不明にならすぐ連絡  
佐倉警察署 ☎484-0110



いつも履く靴のかかとにSOSステッカーを貼る



持ち歩く鞄などに高齢者安心カード・名刺・ヘルプカード・GPS機能付き携帯電話などを入れておく

市・地域包括支援センター・自治会・町内会などが協力して、認知症の人が道に迷ったときの検索と「声かけ訓練」を開催します。

### 認知症に関する主な相談機関

#### 年相応の「もの忘れ」なのか？「認知症」なのか知りたい



##### ① 物忘れ相談（予約制、無料）

詳しくは、『こうほう佐倉』1日号、高齢者福祉課へお問い合わせください。

##### ② 地域包括支援センター

保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が、高齢者の健康や介護・生活などの相談に応じています。相談は無料です。

開設日・時間：日～金 8:30～18:00 (土・祝・12月29日～1月3日を除く)

名称	☎	住所
志津北部 地域包括支援センター	462-9531	ユーカリが丘2丁目2-1
志津南部 地域包括支援センター	460-7700	上志津1672-7 志津市民プラザ1階
臼井・千代田 地域包括支援センター	488-3731	王子台3丁目5-15
佐倉 地域包括支援センター	488-5151	宮前3丁目12-1
南部 地域包括支援センター	483-5520	大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟

##### ③ 認知症窓口医・かかりつけ医

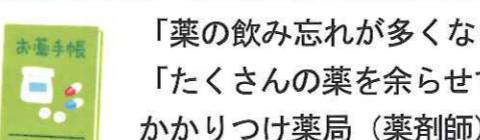
気になる症状があるときには、専門医療機関（神経内科・心療内科・精神科・物忘れ外来）を受診しましょう。かかりつけ医から紹介状をいただいて受診する方法もあります。（事前に予約の確認を）

気になる症状が、いつ頃から見られるようになったのかを、紙にまとめて受診しましょう。

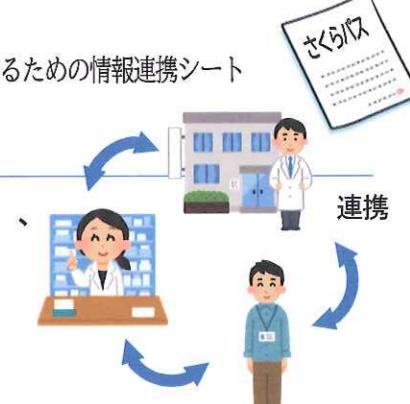
どこに受診したらよいかわからない場合には、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談して、認知症情報連携シート「さくらパス」\*を作ってもらうと便利です。

\*医療と介護の専門職が、認知症の人の症状・生活状況・ケアの方針などの情報を共有するための情報連携シート

##### ④ かかりつけ薬局



「薬の飲み忘れが多くなった」、「服薬が難しくなった」、「たくさんの薬を余らせている」などの心配があれば、かかりつけ薬局（薬剤師）にご相談ください。



### 認知症の本人や介護している人と情報交換・介護の相談をしたい

##### ① オレンジカフェ（認知症の人とその家族・ボランティア・専門職の集いの場）

##### ② 介護者教室・介護者のつどい

詳しくは、『こうほう佐倉』1日号、高齢者福祉課・地域包括支援センターへお問い合わせください。



##### ③ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部

ちば認知症相談コールセンター ☎ 238-7731 (月・火・木・土 午前10時～午後4時)

認知症は、早期に発見し治療することができれば、今後の生活を考えたり、薬で進行を遅らせ症状を改善したりすることもできます。  
気になり始めたら「自分で」「家族で」「身近な人が」チェックしてみましょう。



## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成29年9月発行）

最もあてはまるところに○をつけてください。				
	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4 今日が何月何日かわからぬことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5 言おうとしている言葉が、すぐに出でこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6 賀金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェックしたら、1~10番までの合計を計算しましょう。	点	点	点	点
	合計点		点	

20点以上のは、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

2ページの相談機関に相談してみましょう。

※ このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※ 身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

※ つまづきやすい、夜のトイレが近いなどの症状も、脳の病気のサインかもしれません。医療機関にご相談ください。

## 認知症の人への対応の基本

### 認知症の人への声のかけ方と具体的な対応のポイント

目線が高い

#### 良い対応 ○



相手を尊重して

自然な笑顔

目線は同じ高さ

反応を伺いながらゆっくり対応

声をかけるときは1人で

#### 悪い対応 ×



ジロジロ見る



後ろから声をかける



早い口調でまくしたてる  
話に区切りがなくて長い

**基本姿勢**  
「急がせない」  
「驚かせない」  
「自尊心を傷つけない」

**声のかけ方**  
「はっきり」  
「やさしく」  
「ゆっくり」  
「みじかく」

認知症の人は新しく覚えことが苦手です。  
急がされるのも苦手です。  
ゆっくりと自然に接してください。  
失敗しても怒らない。できる力は奪わないで。



認知症を理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者

### 「認知症サポーター」になりましょう！

サポーターの目印：オレンジリング



#### 認知症サポーターになるには

認知症サポーターは、約60~90分の講座を受講すれば、どなたでもなることができます。  
開催日は『こうほうう佐倉』やホームページでお知らせしています。団体で受講を希望する自治会・学校・企業などには、講師（キャラバン・メイト）を無料で派遣しています。

#### 認知症サポーターの役割は

認知症サポーターになったからといって何か特別なことをする必要はありません。  
できる範囲でお手伝いをお願いします。

住んでいる地域や職場で認知症サポーター養成講座を受講するように宣伝する

困っている高齢者にやさしく声をかける

行方不明者の検索メール情報を登録する  
[sakura@emp.ikkr.jp](mailto:sakura@emp.ikkr.jp)



いつまでも変わらぬ付き合いを

相談できる機関を紹介する

●月▲日佐倉市〇〇から●●…  
行方不明となっています。

認知症サポーターを3万人に！



# 認知症にやさしいまち ふるさと佐倉を目指して

帰りが遅いわ...  
どこに行ってしまったかしら?  
心配だわ。警察に相談したほうが  
いいのかしら...

行方不明の場合には一刻も早く  
捜索依頼をだしてください!  
SOSネットワークで情報を呼び  
かけます!

行方不明となって  
おります



こちらは  
防災佐倉です

ここは、  
どこだったかな...?

〇〇さんだわ。ご家族に  
連絡しておきましょ!



わたしたちも  
見守りネットワークに  
参加していますよ



防災無線！  
迷っている方はいないかしら



捜索依頼のFAXをお店で  
受信しています。



気になるお客様はいない  
かな...



高齢者福祉課包括ケア推進班

043-484-6343

作成 平成30年3月



かかりつけ薬局は  
ございますか？



地域包括支援センターに  
ご相談ください



いつまでも住み慣れた  
佐倉市で...



オレンジカフェで  
みなさんとお話しすると  
ホッとしてしますね



このような  
サービスがございます



支え合う地域づくりに  
ついて話し合いましょう

早めにチームで  
サポート  
しましょう！



学校でも認知症を教えて  
もらったよ！今日から認知症  
サポーター！



お変わりありませんか？



ケアマネージャーとして  
おひとりおひとりの  
プランをご提案します



民生委員です。  
お困りのこととは  
ございませんか？



運動したり人と話すことが  
認知症予防になるそうだよ！



認知症にやさしい佐倉

佐倉市