

認知症あんしん ガイドブック

認知症になっても
希望をもって過ごせる射水市へ

目次

1 認知症の経過	1	10 介護	10
2 利用できる支援	2	11 地域での声かけ・見守り	11
3 認知症とは	3	12 家族支援	13
4 軽度認知障害(MCI)	4	13 症状への対応	14
5 若年性認知症	5	14 認知症の人への接し方	15
6 相談をする	6	15 権利を守る	16
7 診断・治療を受ける	7	16 すまい・生活	17
8 暮らしのヒント・工夫	9	17 射水市の 地域包括支援センター	19
9 介護予防	10		



射水市公式フォトアンバサダー イナガキヤスト

このガイドブック（認知症ケアパス）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られるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる射水市の医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

「認知症かもしれない」と気づいたとき、または認知症の状態に合わせて必要な相談や支援を受けるためにご活用ください。

認知症の経過

※症状の現れ方には個人差があります。

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害 (MCI)	認知症 (初期)	認知症 (中期)	認知症 (後期)	
本人の様子 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 年齢相応のもの忘れ <input type="checkbox"/> 人の名前がすぐ出てこない。 <input type="checkbox"/> ヒントがあると思いつく。 <input type="checkbox"/> 性格に変化はない。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外出するのが面倒になった。 <input type="checkbox"/> 服装に気を遣わなくなった。 <input type="checkbox"/> 同じことを何回も話すことが増えた。 <input type="checkbox"/> 小銭の計算が面倒でお札で支払うようになった。 <input type="checkbox"/> 手の込んだ料理を作らなくなった。 <input type="checkbox"/> 料理の味付けが変わった。 <input type="checkbox"/> 車をこすることが増えた。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大事な約束を忘れ、困ることがある。 <input type="checkbox"/> 計算の間違ひが多くなった。 <input type="checkbox"/> 趣味や楽しみに興味がなくなった。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に同じものがいくつもある。 <input type="checkbox"/> その場をとりつくりよう言動がある。 <input type="checkbox"/> 財布などのものが見当たらないと家族等の身近な人のせいにする。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> たった今しようとしたことや話したことを忘れる。 <input type="checkbox"/> 料理をしなくなった。 <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。 <input type="checkbox"/> 薬の管理ができない。 <input type="checkbox"/> 道に迷って帰れなくなりそうになったことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 季節に合った服装が選べない。 <input type="checkbox"/> 顔を洗わない、入浴を嫌がる、身だしなみを気にしない。 <input type="checkbox"/> はしの使い方がわからない。 <input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増えた。 <input type="checkbox"/> 知人のことが分からなくなる。 	
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分がこれまでと違うことに気づきこの先どうなるのが不安を感じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れや失敗も増え、これまでできたことができなくなり、気持ちががずんでしまう。 ● コミュニケーションもとりにくくなり今までやっていた趣味もやめてしまう。 ● 失敗したときどうしたらよいのか分からず、イライラし、不安が高まる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の感情や気持ちをうまく言葉にできない。 			
本人や家族の対応 	<ul style="list-style-type: none"> ● 友人や地域とのつながりを大切にしましょう。 ● かかりつけ医や薬局、かかりつけ歯科医をもちましょう。 ● 家族間で今後の人生設計や金銭管理について話し合っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● いつもと違うと感じたら、まず相談しましょう。 ● 家族会や家族介護教室、認知症カフェ等へ参加し、認知症や介護について学んでおきましょう。 ● 本人のできる部分は大切に、できない部分を支援しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 火の始末や道に迷うなど思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。 ● 家族は介護のしづらさ、しんどさを一人で抱え込まず、周りに相談しましょう。 ● うまく介護サービスなどを利用し、介護者自身の健康管理に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族は話し方や表情、仕草から気持ちをくみ取るなど、言葉以外のコミュニケーションを心がけましょう。 ● 医療や介護の専門職と、終末期に備えた相談をしておきましょう。 		

利用できる支援

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害 (MCI) 認知症ではないが、認知機能が年齢より低下	認知症 (初期) 認知症を有するが日常生活は自立	認知症 (中期) 誰かの見守りがあれば日常生活は自立	認知症 (後期) 常に介護が必要
相談		● 地域包括支援センター(認知症地域支援推進員) ● 地域福祉課 6・19ページ			
医療		● かかりつけ医 7ページ ● かかりつけ歯科医 ● かかりつけ薬局 ● 認知症サポート医 4ページ ● 認知症疾患医療センター 7ページ ● 認知症初期集中支援チーム 6ページ			
予防		● 特定健診/後期高齢者健診 ● 認知機能検診 4ページ ● 健康づくり事業(健康栄養相談など) ● 認知症サポーター養成講座 12ページ ● 脳いきいき健康講座 12ページ ● 自治会活動 ● 老人クラブ ● サークル活動 ● シルバー人材センター			
介護予防・介護		● 一般介護予防事業(きららか射水100歳体操など) 10ページ ● 介護予防・生活支援サービス事業 10ページ ● 介護サービス 10ページ			
地域での声かけ・見守り		● 家族 ● 地域住民 ● 民生委員・児童委員 ● 高齢福祉推進員 ● 認知症サポーター ● 認知症ささえ隊メイト 11ページ ● いのちのバトン ● ケアネット ● 緊急通報装置 ● 配食みまもりサービス事業 11ページ ● みまもりあい事業 11ページ ● 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 12ページ			
家族支援		● 家族介護教室 12ページ ● もの忘れ・認知症相談会 ● 認知症カフェ 13ページ ● なごもっと 13ページ ● その他の相談機関 14ページ			
権利を守る		● 日常生活自立支援事業 ● 成年後見制度 ● 成年後見制度利用相談会 ● 呉西地区成年後見センター 16ページ			
住まい・生活		● 福祉用具購入や貸与 ● 住宅改修 17ページ ● 軽費老人ホーム 17ページ ● 有料老人ホーム ● サービス付き高齢者向け住宅 17ページ ● 認知症対応型共同生活介護 17ページ ● 介護老人保健施設・介護医療院 17ページ ● 介護老人福祉施設 17ページ ● 高齢者運転免許自主返納支援事業 18ページ ● 思いを伝えるノート(終活支援ノート) 18ページ ● 軽度生活援助事業 18ページ			

認知症とは

認知症とは、脳の病気など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、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の生活に支障をきたす状態です。症状の出方は、人によって様々です。

認知症は誰でもなる可能性があります。加齢とともにその可能性は高まり、年齢とともに進行するため、認知症の人は年々増加しています。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- 目の前の人の名前を思い出せない
- 置いた物の場所をしばしば思い出せない
- ヒントがあれば思い出せる

認知症

- 体験の全部を忘れる
- 食べたこと自体を忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのかわからない
- 置き忘れや、紛失が頻繁になる
- ヒントがあっても思い出せない



認知症の種類

アルツハイマー型認知症

脳にたんぱく質がたまり、脳が縮んでいくことで起こる。

- 少し前のことを忘れる。
- 日時や場所がわからない。
- 怒りっぽくなったり、やる気がなくなったりする。
- 道に迷いやすい。



レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで起こる。

- 実際にはないものが見える（幻視）。
- 日や時間によって症状が変わる。
- 手足の震え、動作や歩行がぎこちなくなり転びやすい（パーキンソン症状）。



前頭側頭型認知症

前頭葉、側頭葉の細胞が壊れていくことで起こる。

- 自分勝手な行動や発言が多くなる。
- 社会ルールを守れないが増える（万引き、交通違反など）。
- 同じ行動を繰り返す。
- 「指定難病」に認定されている。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血（脳の血管が詰まる・破れる）などにより、脳の一部が壊れて起こる。

- 脳の壊れた場所によって、症状が違う。
- 手足の麻痺
- 急に怒ったり泣き出したりする。
- できることとできないことがはっきりしている。



認知症の症状

中核症状（中心となる症状）

- 新しいことを覚えられない、知っているはずの記憶が思い出せない（記憶障害）
- 時間、日付、季節、場所、人物がわからない（見当識障害）
- 自分で計画を立てられない、手順を追って実行することができない（実行機能の障害）
- 2つ以上の情報が重なると理解できない、どう判断すればよいかわからない（理解・判断力の障害）

行動・心理症状

- 妄想
- 幻覚
- 人格変化
- 攻撃的な言動
- 過食
- うつ
- 睡眠障害
- ひとり歩きで道に迷う など

適切なケアで
症状を緩和
できることが
あります

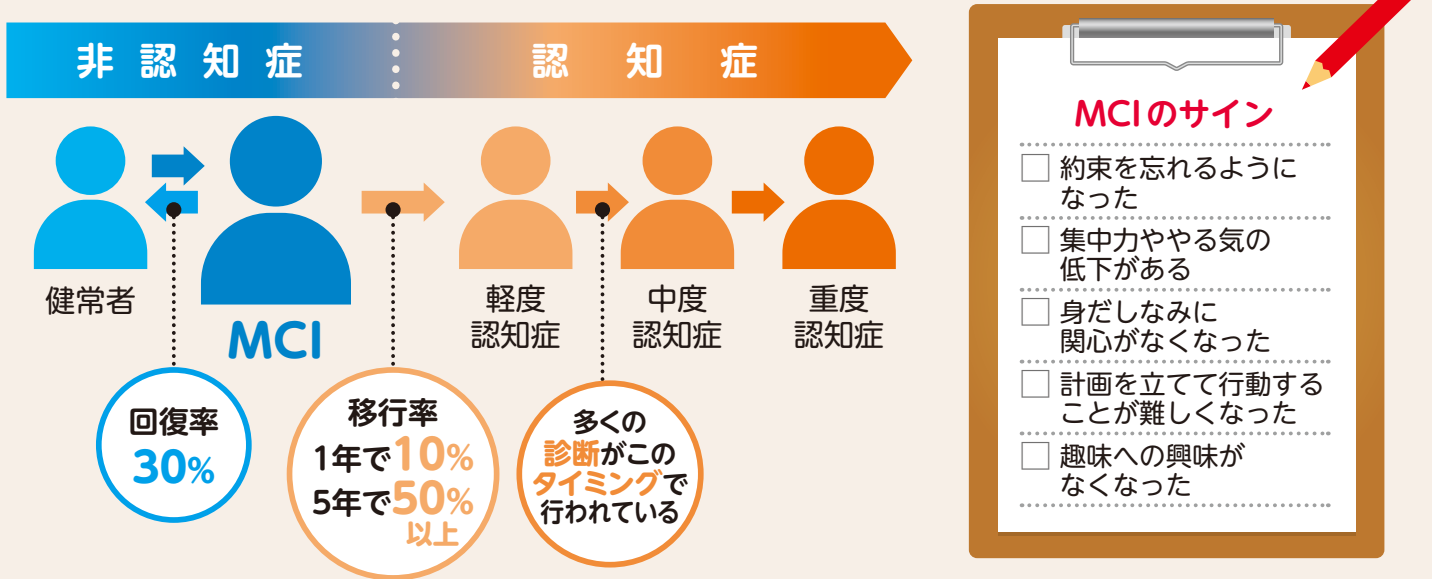
心身の不調、環境、人間関係など
いろいろな要因がからみ合いあらわれる



4

軽度認知障害 (MCI)

MCIとは認知症の前段階で、記憶力や注意力の低下が見られる状態です。



MCIの状態に気づき適切な対応をすることで、認知機能の低下にブレーキをかけることができます！

射水市では65歳以上のもの忘れが不安な方を対象に、無料で認知機能検診を行っています。

認知機能検診 要予約

- **対象者** 射水市内に住所がある65歳以上のもの忘れが不安な方
※医療機関で認知症の診断・治療を受けている方や、介護認定を受けている方を除きます。
- **実施場所** 指定医療機関（認知症サポート医が診察を担当します。）

医療機関名	所在地	電話番号 要予約
矢野医院	射水市本町1-13-1	☎82-5150
赤江クリニック	射水市堀岡310	☎86-1420
たかはし内科医院	射水市三ヶ1028	☎55-5522
北林クリニック	射水市戸破1704-1	☎57-0008
真生会富山病院	射水市下若89-10	☎52-5515
太閤山病院	射水市橋下条195	☎56-5460

- **検診内容** ①認知機能テスト（15分程度の聞きとり）
②血液検査（医師が必要と認めた方に実施）
- **検診料** 無料
※認知症の治療が必要な方には、必要な検査を追加で実施する場合があります。その場合は医療保険が適用となり、費用は自己負担になりますので、ご了承ください。
- **持ち物** 健康保険証、介護保険証

なるべく**生活状況のわかる**家族と一緒に受診しましょう。
年度中1回のみ受診できます。



若年性認知症

「認知症」は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。

「若年性認知症」は働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。病気のために仕事に支障がでたり、仕事をやめることになって経済的に困難な状況になってしまいます。子どもが成人していない場合には親の病気が与える心理的影響が大きく、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることになりかねません。本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。

また、多くの場合、認知症を疑う前に、疲れやストレス、更年期障害、うつ病などを心配し、専門医にかかるまで時間がかかることがあります。

認知症とうつ病の違い

	うつ状態	認知症
発症	週～月単位で、何らかのきっかけがある	ゆっくりと発症し、特定しにくい
経過	発症後、症状は急速に進行し、日内・日差変動がある	一般にゆっくりで、変動が少なく、進行性
記憶障害	記憶障害を強く訴える 考えてもわからないと言う 最近の記憶も昔の記憶も同様に障害	記憶障害を否認するが、他覚的にはみられる 考えようとし 最近の記憶が障害される
答え方	質問に「わからない」と答える	誤った答え、作話をしたり、つじつまを合わせようとする
自己評価	自分の能力低下を嘆く	自分の能力低下を隠す
思考内容	自罰的、自分を責める	他罰的、他人のせいにする
身体症状	不眠、食欲低下など	あまりみられない
気分・感情	気分は日内変動する 悲哀、空虚感	怒りっぽい、感情と一致しない言動がある

認知症介護研究・研修大府センター 若年性認知症支援ガイドブックより引用

早期発見・早期治療が大切です。「まさか、そんなわけがない」と思わないでください。ささいなことでも気になることや心配があればお話を聞かせてください。

相談機関・相談窓口

かかりつけ医、最寄りの地域包括支援センター、または「富山県若年性認知症相談・支援センター（サンシップとやま5階 ☎076-432-7501）までご相談ください。

若年性認知症の方が利用できる主なサービス

支援制度	内 容	問 合 せ 先
障がい年金 (基礎・厚生・共済)	障がいや病気によって生活や仕事に支障が出た場合に受け取ることができます。初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なります。	ご加入の窓口にお問合せください。
精神障がい者 保健福祉手帳	税制の優遇措置、公共交通機関や施設の利用料の割引等を受けられる場合があります。	社会福祉課 ☎51-6626
自立支援医療 (精神通院)	認知症で通院治療をしている場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割に軽減されます（世帯の所得や疾病等に応じて自己負担額の上限あり）。	

介護保険サービスは **10ページ** **17ページ**、成年後見制度は **16ページ** をご参照ください。

地域包括支援センター

- 高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように支援する総合相談窓口です。
- 市内には6か所の地域包括支援センターが設置されています。
- センターには、看護師や社会福祉士などの資格を持った「**認知症地域支援推進員（認知症ささえ隊）**」がおり、認知症介護や医療機関の受診のアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをしています。また、医療や介護等の専門職が連携して、できる限り自宅で生活していくためのサポートをしています。心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

地域で **いきいきと** 暮らすために

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やそのご家族などを支援するため、認知症サポート医、保健師、社会福祉士、認知症地域支援推進員など、医療と福祉、介護の専門職で構成するチームです。支援チームが対象のご家族などを訪問し、ご本人やご家族が困っていることなどを一緒に確認し、医療機関の受診、介護サービス等の利用、ご家族の介護負担軽減などのために集中的に支援します。

支援対象者 在宅で生活する40歳以上の方で、次のような方です。

- 認知症状があるが、なかなか医療機関を受診したがない。
- 介護サービスを利用したいが、本人が嫌がって中断している。
- 医療機関は受診しているが、暴言や妄想などがあって介護が大変。

問合せ先

● 地域福祉課 ☎ 51-6625

● 地域包括支援センター

19ページ

認知症の相談ができるかかりつけ医一覧

地区	医療機関名	所在地	電話番号	診療科
新	赤江クリニック	射水市堀岡310	86-1420	内科・脳神経外科
	射水市民病院	射水市朴木20	82-8100	内科・脳神経外科
	木戸クリニック	射水市朴木244	82-7300	精神科・内科
	越野医院	射水市立町2-41	82-2855	内科
	中新湊内科クリニック	射水市中新湊7-19	82-2000	内科・総合診療科・皮膚科
湊	姫野病院	射水市放生津町15-4	84-0055	内科
	皆川医院	射水市海老江232	86-0010	内科
	宮林クリニック	射水市本町3-12-28	84-8822	内科
	矢野医院	射水市本町1-13-1	82-5150	内科・神経内科・消化器内科
小	おおがくクリニック	射水市中太閤山15-2-7	56-4000	内科・眼科
	北林クリニック	射水市戸破1704-1	57-0008	脳神経外科
	佐野内科クリニック	射水市黒河新4808	57-0811	内科・脳神経内科
	太閤山病院	射水市橋下条195	56-5460	精神科・心療内科
	高橋医院	射水市黒河2680-1	56-0346	内科
	たかはし内科医院	射水市三ヶ1028	55-5522	内科
	杉	富川クリニック	射水市南太閤山3-1-15	56-7373
蜷川医院		射水市戸破3537	55-0138	内科
松本医院		射水市三ヶ3268	55-0057	内科・放射線科
山田医院		射水市三ヶ835	55-3322	内科・整形外科
大門・大島	浅山外科胃腸科医院	射水市八塚478-2	52-3553	外科・内科
	のざわクリニック	射水市大門150	51-6051	外科・内科
	もり内科クリニック	射水市新開発393-4	52-1125	内科

(地区別50音順 2024年2月現在)

認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、専門医療相談を行います。面接・鑑別診断は完全予約制ですので、まずはお電話ください。

問合せ先

高岡市民病院 認知症疾患医療センター 高岡市宝町4-1 ☎23-0204 (代表)

受診のポイント

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院に受診することをお勧めします。早いうちに診断を受けることは、これからも自分らしく過ごすために大切です。

Q どうして早く受診したほうがよいのですか？



- A**
- ① 認知症なのか、症状が似ている他の病気なのかがわかり、誤解を防げます。
 - ② 薬で進行を遅くすることができます。
 - ③ 見通しを立てて備えることができます。
 - ④ 早期治療で改善できる病気があります。
 - ⑤ 行動・心理症状（妄想、不眠、攻撃的な言動、うつなど）を抑えることができます。



Q 何科を受診すればよいですか？

- A** もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経内科などですが、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

Q 医師に何をどう伝えたらよいですか？

- A** 下の表を参考にあらかじめメモして受診しましょう。

受診の前にチェックしておきましょう



生年月日

- 健康保険証を忘れずに

既往歴

- 過去の病歴
 手術や事故の経験（転倒したことはないか、頭にけがをしたことはないか）
 現在治療を受けている病気と服用中の薬（現在服用中の薬の一覧や、「お薬手帳」を持参しましょう）

略歴

- 家族構成 職歴
 主たる介護者 出生地

生活習慣

- 食事の傾向や運動習慣、こだわりなど
 お酒、たばこ
 食べ物や薬のアレルギー

気になる症状

- どんな変化（これまでにどんな症状があったのか）
 症状がいつ頃から始まったのか
 症状は急に始まったか、いつの間にか始まっていたのか
 症状はどんな時にあらわれるのか
 現在の日常生活への支障はあるか など

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害などの生活習慣病との関連が深く、**生活習慣病の予防や治療を行うことは、間接的に認知症予防につながる**と言えます。

適度な 運動・休養

- 日常生活の中で、掃除や洗濯、散歩など意識して体を動かしましょう。
体を動かすには脳の働きが必要であり、運動することは脳への刺激にもなります。
- 規則正しい生活で、よい睡眠がとれるようにしましょう。
- 30分以内の昼寝「ちよい寝」で脳を休めましょう。



食事(栄養)・ お口の健康



- 3食規則正しく栄養バランスよく食べましょう。
- 腹8分目、塩分や糖分の摂りすぎ、脱水に注意しましょう。
- 認知症予防に有効と言われる青魚、野菜や果物を積極的にとりながら、色々な食材をバランスよく食べることが大切です。
- 過度な飲酒・喫煙に注意しましょう。
- しっかり噛んで食事をしましょう。
- 口の中を清潔に保ち、歯周病やむし歯を予防しましょう。

社会参加



社会への参加は社会的孤立の解消、役割を持つことに繋がります。他の人との会話・交流は脳を刺激し、生活にこころの豊かさをもたらします。

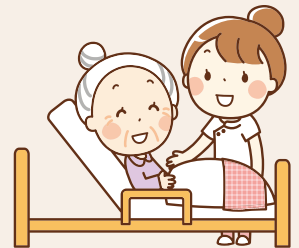
ご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、共同作業を行うことなどが大切です。

- きららか射水100歳体操
市内各所で開催（ケーブルテレビ15時から放送中）
- 地域のふれあいサロン
- 老人クラブ
- ボランティア活動
- 各種サークル活動
- シルバー人材センター
- 介護予防きときと倶楽部 など



事業名	内 容	問合せ先
介護予防・日常生活支援総合事業	<ul style="list-style-type: none"> ●きらか射水100歳体操 自主的なグループとして、地域の公民館等で日常生活動作に必要な筋力をつける体操を行っています。 ●介護予防教室 運動機能向上や認知症予防、栄養・口腔管理のポイントなど介護予防についての知識を学びます。 ●地域ふれあいサロン など 	地域包括支援センター 19ページ 地域福祉課 ☎51-6625
	介護予防・生活支援サービス事業	要支援1、2の認定を受けた方や、基本チェックリストで該当した方が、介護予防・日常生活の自立の支援を目的に、通所型サービス、訪問型サービスなどを利用できます。

担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護が必要な人の状態に応じて介護保険サービス等の利用を支援します。



名称	内 容	問合せ先	
訪問系サービス	訪問看護	看護師が自宅を訪問し医師の指示に基づいて療養上の世話や診療の補助を行います。	地域包括支援センター 19ページ 介護保険課 ☎51-6627
	訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが家庭を訪問し、リハビリテーションをします。	
	訪問介護	ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴、排せつのなどの介助をします。	
	訪問入浴介護	移動入浴車で自宅を訪問し、ベッドのすぐ横で入浴を行います。	
通所系サービス	通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などが受けられます。閉じこもり予防や生きがい対策にもなります。	
	認知症対応型通所介護	認知症の人を対象とした食事や入浴、日常生活動作訓練などが受けられる日帰りのサービスです。	
	夜間対応型訪問介護	夜間でも安心して在宅生活が送れるよう、巡回や通報システムにより夜間専用の訪問介護を行います。	
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	24時間体制で、定期巡回と随時対応により家庭を訪問し、食事、入浴、排せつなどの介護や日常生活上の手助けを行います。また、介護と看護を一体的に提供します。	
	通所リハビリテーション	医療機関や老人保健施設等で、入浴など日常生活の支援や理学療法士等によるリハビリテーションを日帰りで行います。	
多機能サービス	短期入所介護（ショートステイ）	短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けることができます。	
	小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護	利用者の選択に応じて、施設への「通い」、短期間の「宿泊」、利用者の自宅への「訪問」を組み合わせ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行うことができます。	

地域のひと

名称	内容	問合せ先
民生委員・児童委員	地域住民に最も身近な相談相手で、相談に適切な助言・指導を行うとともに、市や関係機関との連絡調整を行います。	地域福祉課 ☎51-6625
高齢福祉推進員	「ひとり暮らし高齢者福祉票」により登録された高齢者を定期的に訪問したり安否確認を行ったり、日頃から声かけや見守りの支援を行います。	
認知症サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族をできる範囲で手助けする、地域の応援者です。  名札  缶バッジ	
認知症ささえ隊メイト	認知症サポーターがさらに認知症サポーターステップアップ講座を修了した方で、認知症の方とその家族に寄り添い、地域での認知症に関する活動に取り組んでいる身近な応援者です。  名札  缶バッジ	
認知症の人にやさしいお店	「認知症サポーター養成講座」を受講し、受講後、申請書を提出していただいたお店や事業所です。認知症に対する理解を深め、できる範囲でやさしい対応をしてくださる地域の応援者です。  ステッカー	

しくみ（サービス）

サービス名	内容	問合せ先
いのちのバトン	高齢者の情報を専用容器に入れて冷蔵庫に保管し、緊急時に活用します。	射水市 社会福祉協議会 ☎55-5202
ケアネット	地域住民と関係機関が一体となり、支援を必要とする人に見守りや日常生活の支援を行います。	
緊急通報装置	ひとり暮らし高齢者が体調の急変などに備えて緊急時の連絡先を登録するとともに、自動的に緊急通報する機器を設置しておくものです。	地域福祉課 ☎51-6625
配食みまもりサービス事業	食事の準備が困難なひとり暮らし高齢者等に、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに安否確認を行います。	
みまもりあい事業	認知症高齢者が行方不明になったときに、地域のみまもり隊が協力できる範囲で捜索、発見、通報、保護や見守りを行います。	

サービス名	内 容	問合せ先
認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業	<p>認知症の人が偶然の事故で法律上の賠償責任を負った場合（他人に怪我を負わせた、他人の物を壊した、国内で電車等を走行不能にさせた等）、これを補償する保険に市が加入することにより、認知症の人やご家族を支援し、住み慣れた地域での安心な暮らしの実現を目指すものです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加入できる方 射水市みまもりあい事業に登録している人のうち、以下すべての要件を満たす人 <ul style="list-style-type: none"> ・射水市の要介護認定または要支援認定を受けており、認定調査または主治医意見書で認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上またはそれに準ずる状態かつ、障害高齢者の日常生活自立度で寝たきりではない ・在宅で生活している ・この事業の保険と同種の補償内容の保険、共済等に参加していない ● 補償内容 補償額の上限：個人賠償1億円 ● 費用 無料（市が負担） 	<p>地域福祉課 ☎51-6625</p>

講座・教室 ～認知症や介護について学びましょう！～

講座・教室名	内 容	問合せ先
認知症サポーター 養成講座	<p>認知症についての知識や対応について学ぶ基礎講座です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象・人数 射水市在住または市内の学校・企業に通学・通勤されている方（概ね10人以上） ● 内 容 テキストを用いてわかりやすく説明します。 ● 時間・費用 90分程度／無料 ● 日時・場所 申込者と相談のうえ決定します。 	
認知症サポーター ステップアップ講座	<p>活動に役立つ知識を習得するための講座です。受講すると、地域で認知症の人とそのご家族を支える「ささえ隊メイト」に認定されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象者 「認知症サポーター養成講座」を受講された、地域で活動する意欲のある方 ● 内 容 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の基礎知識の復習 ・認知症の家族の体験談を通して認知症の理解を深める ・地域での活動を考える など ● 費用 無料 	<p>地域包括 支援センター 19ページ</p>
脳いきいき健康講座	<p>認知症やMCI（軽度認知障害）の早期発見と予防について、出前講座を開催しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象・人数 射水市在住または市内の学校・企業に通学・通勤されている方（概ね10人以上） ● 内 容 講義、認知機能チェックテスト ● 時間・費用 60分程度／無料 ● 日時・場所 申込者と相談のうえ決定します。 	<p>地域福祉課 ☎51-6625</p>
家族介護教室	<p>認知症高齢者を介護している家族等が、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理等について学ぶための介護教室を開催しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象者 射水市在住の高齢者を在宅で介護している家族や親族等 ● 内 容 介護方法・療養方法実技、介護者の健康づくり等 ● 日時・場所・費用 お問い合わせください。 	

家族へのメッセージ

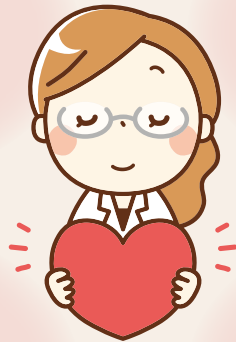
認知症の人の介護は、体力的にも精神的にも大変なもので、こんな生活がいつまで続くかという不安は終始つきまといます。ひとりで解決しようとせず、介護する側、される側も自分らしく生活ができることが大切です。

ひとりで抱え込まない

困った時に相談したり、助けを求められる人・場所を見つけましょう。

息抜きの時間を確保する

介護サービスを積極的に利用して介護から解放される時間ももちましょう。



完璧を求めない

認知症のケアには正解はありません。頑張りすぎずに、周囲の力を借りましょう。

正しい知識を身につける

介護の負担を軽減するためにも認知症についてよく理解することが大切です。

本人・家族が参加・相談できるところ

事業名	内容	問合せ先
もの忘れ・認知症相談会	月に1回程度、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員（認知症ささえ隊）による相談会を開催しています。開催日及び会場は毎月の広報いみずでお知らせしています。	地域福祉課 ☎51-6625
認知症カフェ	認知症の人やご家族が、地域の身近な場所で気軽に参加し、医療・保険・福祉の専門職に相談したり地域の方との交流ができる場所です。	地域包括支援センター 19ページ
なごもっと	射水市にお住いの認知症の人と家族が集う場です。決まった行事などはなく、「その日に集まった人でやりたいことをその日のうちにやろう」を大切にしています。地域包括支援センターの認知症ささえ隊や認知症ささえ隊メイト（ステップアップ講座修了者）も参加しており、本人や家族の「相談」や「やりたいこと」を支援しています。 ●開催日 毎月第4木曜日（詳しくはお問合せください。） ●時間 14時から15時30分 ●場所 救急薬品市民交流プラザ1階キッチンスタジオ（射水市戸破4200番地11）	地域福祉課 ☎51-6625

その他の相談機関

相談機関名	連絡先	時間・場所※
公益社団法人 認知症の人と家族の会	☎0120-294-456（通話料無料） 携帯電話・スマートフォンからは ☎050-5358-6578（通話料有料）	平日 10:00～15:00
	富山県支部電話相談 ☎076-441-8998	夜間毎日 20:00～23:00
認知症ほっと電話相談	☎076-444-4696	火・金曜 10:00～16:00
富山県若年性認知症 相談・支援センター	☎076-432-7501	月～金曜 9:00～16:30 土曜 13:00～16:00
安全運転相談ダイヤル	#8080 または ☎076-451-2140 (富山県警察本部交通部運転免許センター)	平日 9:30～16:30

※曜日や時間帯は変更する場合があります。

13 症状への対応

NG!

OK!



1 同じことを何度も言ったり聞いたりする



「また同じことを言ってる！忙しいから何度も聞かないで！」とイライラしないで。



本人は聞いたこと・言ったことを忘れるため、毎度が「初めて」です。何度目でも初めて聞いたように答えてみましょう。メモにシンプルに書いて渡すのもよいかもしれません。

2 物がだれか(家族)に盗られたと言う



「えっ!?そんなわけがない！バカなこと言わないで！」と否定しないで。



たとえ自分が犯人扱いされたとしても、言い返すのはぐっとこらえて。「それは大変」とまずは相手に寄り添ってみませんか。他の話に変えてみるのもよいかもしれません。

3 物事への関心が薄れ、趣味でやっていたことをやらなくなる



「しっかりしてよ」と一方的に励ましたり、歳のせいにして放っておかないで。



まずは食事や睡眠のリズムを確認。毎日だらだら過ごしていませんか？本人に役割を持ってもらうため、できることを見つけて頼ってみて。

4 料理の味付けがおかしくなる・毎日同じものを作る



「おいしくない！いつも一緒！もう作らなくていいよ」と言わないで。



さとう・しお・さけなどの表示はわかりやすくなっていますか。「○○が食べたいなあ。手伝うから」と、リクエストしてみてもどうですか？

認知症の人への接し方

1 驚かせない



相手の視界に入り、同じ目線で、笑顔で、穏やかに話しかけましょう。

認知症の人は、複数の事柄に注意を払うことが難しい場合があります。

背後など見えていないところから突然話しかけると、驚かせてしまいます。

2 急がせない



分かりやすい言葉で、ゆっくりはっきりと話しましょう。ひとりずつ質問しましょう。

認知症の人は言葉の意味を理解することに時間がかかります。早口で立て続けに話しかけること、複数の人が話しかけること、答えや行動をせかすことは混乱を招きます。

3 否定しない・怒らない



本人の気持ちを理解して、受け止めましょう。

認知症の人が話すことは本人にとっては事実です。本人なりに目的があって行動しています。

怒ったり否定したりすると、自尊心を傷つけ、嫌な感情だけが残ってしまいます。

4 一緒にできることを探そう



認知症になってもやりたいこと、できる事はたくさんあります。

認知症の人ができることを行うことは、脳を活性化させたり、リフレッシュしたり、自信をもつきっかけになります。

また、家族等が本人によりそい、楽しい時間を一緒に過ごすことは、本人の安心につながります。

ご存じですか？

ケア技法「ユマニチュード」

ユマニチュードとは、「人間らしさを取り戻す」という意味をもつフランス語の造語です。4つの方法（見る・話す・触れる・立つ）を柱とした、認知症の人を大切に思い、「一人の人間」として接するケア技法です。

見る

認知症の人の正面で、目の高さを同じにして、近い距離から長い時間見つめます。斜めや横から視線を注ぐのではなく、まっすぐに見つめ合うことで、お互いの存在を確認します。

話す

優しく、前向きな言葉を使って、話しかけます。ケアをするために体に触れる場合も、いきなり触れるのではなく、話すことで安心感を得てもらいます。

触れる

認知症の人の体に触れる手で、多くのメッセージを伝えます。決して腕を上からつかむような感じではなく、優しく背中をさすったり、歩くときにそっと手を添える等、認知症の人が安心できるように工夫します。

立つ

認知症の人が寝たきりにならないよう、自力で立つことを大切にします。立つことで筋力の低下を少しでも防ぐことができます。また視界が広がって、外の世界に関心を向けることが多くなります。

<参考文献> 本田美和子他著：ユマニチュード入門、医学書院、2014

<引用> 「知っていますか？認知症のこと～認知症は早期発見・早期対応が大切です～」 富山県発行

テレビ広報いみず 認知症オレンジちゃんねる

ケーブルテレビでは、隔月で「認知症オレンジちゃんねる」を放送し、認知症の初期症状と対応方法を寸劇等を交えて紹介しています。射水市ホームページからバックナンバーをご覧いただけます。



射水市認知症ささえ隊
マスコット「オレンジちゃん」

射水市 認知症オレンジちゃんねる

名 称	内 容	問合せ先
日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用に関する情報提供や手続きを支援、あわせて日常的な金銭管理等の生活支援を行います。	射水市ふくし総合相談センターすてっぷ ☎55-5203
成年後見制度	認知症などにより判断能力が十分でない人の預貯金の管理（財産管理）や日常生活上のさまざまな契約など（身上監護）を、本人に代わって後見人などが支援する制度です。	地域福祉課 ☎51-6625
成年後見制度利用相談会	司法書士・行政書士・社会福祉士が相談に応じます。	
呉西地区成年後見センター	成年後見制度に関する相談や利用支援などを行います。	高岡市社会福祉協議会館 2階 ☎92-0810

高齢者虐待

虐待の背景には、認知症や自立度の低下、家族などの介護疲れや生活上の問題など、様々な要因があります。高齢者の尊厳を守り、家族とともに健やかな暮らしを取り戻すためには、早く発見して対応し、地域全体で見守り支援することが大切です。一人でがんばらず、相談しましょう。

ご相談は

● 地域福祉課 ☎51-6625

● 地域包括支援センター

19ページ

このような行為は虐待にあたります

暴力を加える	<ul style="list-style-type: none"> ● 平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、やけど・打撲させる、無理やり食事を口にさせる ● 外部との接触を意図的・継続的に遮断する ● ベッドに縛りつけたり、意図的に過剰に薬を服用させる
世話をしない	<ul style="list-style-type: none"> ● 入浴させない、髪が伸び放題、皮膚が汚れている、尿臭がある ● 食事や水分を十分に与えず、低栄養状態や脱水状態にある ● 室内にゴミを放置するなど劣悪な環境で生活させる ● 必要とする介護医療サービスを制限したり使わせないなど
精神的な苦痛を与える	<ul style="list-style-type: none"> ● 排泄の失敗を嘲笑したり、それを人前で話すなどして恥ずかしい思いをさせる ● 怒鳴る、ののしる、悪口をいう、侮辱する、子ども扱いする ● 高齢者が話しかけても意図的に無視するなど
性的な行為を強要する	<ul style="list-style-type: none"> ● キスやセックス、性器への接触を強要する ● 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
金銭や財産を勝手に使う	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない ● 年金や預貯金を本人の意思・利益に反して利用する ● 本人の自宅などを本人に無断で売却するなど

このほかにも、「セルフ・ネグレクト（自ら自分の生命、健康、生活を損なうまま放置している状態）」の高齢者も多く、他の虐待同様に周囲の支援が望まれます。



すまいを整える

サービス名	内 容	問合せ先
福祉用具購入や貸与	車いすや歩行器など日常生活の自立を助ける用具の利用ができます（購入又はレンタル）。 まずは、ケアマネジャーにご相談ください。	介護保険課 ☎51-6627
住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの工事をするとき、費用の助成を受けることができます。 工事をする前に、市へ事前申請をし、承認を受ける必要があります。 まずは、ケアマネジャーにご相談ください。	介護保険課 ☎51-6627 地域福祉課 ☎51-6625

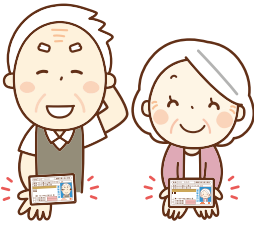

すまいの選択

自宅以外での生活を希望される場合、本人の希望を尊重しながら施設を選び、本人・家族が契約をします。

サービス名	内 容	
介護保険サービス（施設入所）	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、少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練が受けられます。
	介護老人保健施設	病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで、看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。 医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰に向けた支援を受けられます。
	介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所できます。 食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話が受けられます。 原則要介護3以上の方が対象です。
	介護医療院	医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療のほか、生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の介護などが受けられます。
介護保険サービス以外	軽費老人ホーム （ケアハウス）	60歳以上で、自立した生活に不安のある方が利用できる施設で、食事や生活支援などのサービスが受けられます。
	有料老人ホーム （住宅型）	①入浴、排せつ又は食事の介護 ②食事の提供 ③洗濯、掃除等の家事 ④健康管理 などのサービスを提供する施設です。
	サービス付き 高齢者向け住宅	安否確認・生活相談などのサービスを提供する住宅です。 60歳以上の単身・高齢者、あるいは要介護認定を受けた60歳未満の方が対象です。



生活の支援

事業名	内容	問合せ先
高齢者運転免許 自主返納支援事業 	運転免許証を有効期間内に自主返納された満年齢65歳以上の方を対象に支援します。 ●支援内容 (①～④までの支援策より1つ選択) ①射水市コミュニティバス及びデマンドタクシーの無料乗車証の交付 (5年間有効) ②万葉線回数券の交付 (2万円相当分) ③加越能バス回数券の交付 (2万円相当分) ④富山地方鉄道ICカードの交付 (2万円相当分)	生活安全課 ☎51-6623
思いを伝えるノート 	思いを伝えるノートは射水市終活支援ノートです。現在の健康状態、医療や介護などの希望、葬儀や財産管理に関する自分の思いを記入し、周囲の人に伝えるため、射水市民病院の協力を得て作成したものです。 ●配布場所 ①地域での出前講座 (終活講座) ②地域包括支援センター、射水市地域福祉課 ③射水市内の居宅介護支援事業所 ④射水市民病院	地域福祉課 ☎51-6625
軽度生活援助事業	介護保険のホームヘルプでは対象としない日常生活の援助 (清掃・草むしり・除雪等) を行います。総合事業・要支援・要介護の対象者 (一人暮らし) が利用できます。	地域福祉課 ☎51-6625

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作っていきます。



一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

射水市の地域包括支援センター

新湊西 地区担当

新湊西地域包括支援センター
☎83-7171 fax82-8283
射水市朴木211番地1（特別養護老人ホーム射水万葉苑内）

新湊西地域包括支援センター

新湊東 地区担当

新湊東地域包括支援センター
☎86-8739 fax86-8687
射水市七美882番地1（軽費老人ホームケアハウス万葉内）

新湊東地域包括支援センター

小杉北部・下 地区担当

小杉・下地域包括支援センター
☎55-8217 fax55-5885
射水市大江333番地1（特別養護老人ホーム大江苑内）

小杉・下地域包括支援センター

小杉南部 地区担当

小杉南地域包括支援センター
☎56-8725 fax56-1336
射水市南太閤山3丁目2番地1（小杉南福祉交流センター「つな〜く」内）

小杉南地域包括支援センター

大門 地区担当

大門地域包括支援センター
☎52-0800 fax52-6800
射水市中村20番地（特別養護老人ホームこぶし園内）

大門地域包括支援センター

大島 地区担当

大島地域包括支援センター
☎52-8050 fax52-8051
射水市小島700番地1（大島コミュニティセンター内）

大島地域包括支援センター

担当地区名	地域包括支援センター名
新湊西	庄西町、港町、庄川本町、本町、放生津町、中央町、桜町、西新湊、三日曾根、善光寺、緑町、塚原地区、作道地区
新湊東	立町、八幡町、中新湊、二の丸町、越の湯町、海王町、片口地区、堀岡地区、海老江地区、本江地区、七美地区
小杉・下	三ヶ地区、戸破地区、大江地区、下地区
小杉南	橋下条地区、金山地区、黒河地区、池多地区、太閤山地区、中太閤山地区、南太閤山地区
大門	浅井地区、榎田地区、水戸田地区、二口地区、大門地区
大島	大島地区