

令和4年 8月 改訂版

認知症ガイドブック

知って安心 認知症のあれ・これ



蒲郡市

認知症について知っておきたい基礎知識

- ① 認知症になっても安心して暮らすために・・・ 1
- ② 認知症ってなあに？・・・ 1
- ③ 「もの忘れ」と「認知症」はどう違う？・・・ 2
- ④ 軽度認知障害（MCI）って何？・・・ 2
- ⑤ 認知症には種類があるの？・・・ 3
- ⑥ 認知症と似た症状を起こす病気は？・・・ 4
- ⑦ 認知症ってどんな症状が現れるの？・・・ 5
- ⑧ 認知症の方への接し方のポイントは？・・・ 6
- ⑨ 認知症の症状に合わせた接し方は？・・・ 7

1) 中核症状に合わせた接し方・・・ 7

- ① 何度も同じことを聞いてくる（記憶障害）
- ② 時間・季節・方向が分からなくなってきた（見当識障害）
- ③ 計画や物事を手順通りにできない（実行機能障害）
- ④ 判断することが難しくなってきた（理解力・判断力障害）

2) 精神症状・行動心理症状への対応方法・・・ 9

- ① その場にそぐわない発言や大声を出す（不安・焦燥）
- ② 家の外で歩き回る（道に迷う）
- ③ 感情が不安定で暴言や暴力が出る（興奮・暴力）
- ④ 落ち込んだ状態が続く（うつ状態）
- ⑤ 現実にはない物が見えたり聞こえたりする（幻覚・妄想）
- ⑥ 不潔な物をさわったり食べたりしてしまう（不潔行為）
- ⑦ 感情が不安定で昼夜の生活リズムが逆転する（せん妄）

対応の仕方では
症状の出方も違うのね！



- ⑩ 認知症を予防するためには？・・・ 11

- ⑪ 認知症の方を介護している方が気をつけたいことは？・・・ 12



認知症かなと思ったら

- 12 認知症かどうかをチェックする方法は？ 13
- 13 認知症に関する相談窓口ってどこなの？ 14
 - 1) 蒲郡市地域包括支援センター 14
 - 2) 認知症初期集中支援チーム 14
 - 3) 認知症の相談ができる医療機関 15
 - 4) 在宅医療・介護連携サポートセンター 16



認知症の人や家族を支える仕組み

- 14 認知症の段階的な症状とその段階に合わせた支援は？ . 17
 - 1) 認知症の進行段階と主な症状 17
 - 2) 認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援 19
 - A もの忘れはあるが日常生活は自立している段階 19
 - B 見守りがあれば日常生活が自立している段階 21
 - C 日常生活に声かけや手助けが必要な段階 23
 - D 日常的に手助けや介護が必要な段階 25
- 15 安心して生活するために利用できるサービスは？ . 27
 - 1) 受診支援 27
 - 2) 服薬管理支援 27
 - 3) 介護保険サービス利用支援 28
 - 4) 家族のこころの支援 28
 - 5) 自宅での介護を支援するサービス 29
 - 6) 住まいの支援 30
 - 7) 社会参加・仲間づくり支援 31
 - 8) 見守り支援 32
 - 9) 権利擁護支援 33
 - 10) 経済的支援 33
 - 11) 若年性認知症の方のための支援 34



1 認知症になっても安心して暮らすために

今や認知症は身近なものとなり、誰もが何らかのかたちで関わる可能性があります。今もし身近な人や親、自分が認知症になったら……。そんなことが心配になることはありませんか？

- ・症状が出た時どうすればよいのか？
- ・家族はどうしたらよいのか？
- ・困ったときの相談はどこにすればよいのか？



このガイドブックは、上記のような認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援が利用できるのかをまとめたものです。

また、認知症について正しい知識を持つことで、認知症になっても住み慣れた地域で「安心して自分らしい」生活を送れるよう、市民の皆様にご活用いただきたいと考えて作成しました。

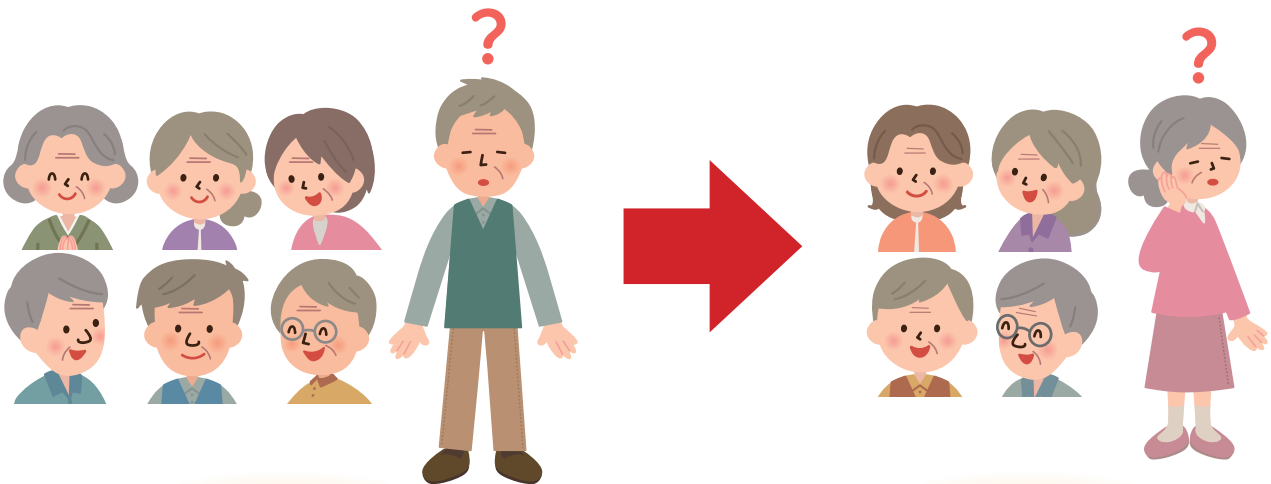


2 認知症ってなあに？

「認知症」は、何らかの原因で脳細胞が障害を受けることで、脳の働きが低下し、物事を認識したり、記憶したり、判断したりする力が弱くなり、社会生活に支障が出る状態のことです。



2025（令和7）年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上の高齢者に対する割合は、現状の約7人に1人から約5人に1人になると言われています。





2019年
7人に1人

2025年
5人に1人

3 「もの忘れ」と「認知症」はどう違う？

加齢によるもの忘れは、覚えていたことを思い出すまでに時間がかかるようになるために現れる症状です。認知症によるもの忘れは、新しいことを記憶する力が弱くなるために現れる症状です。症状の例としては、次のようなものがあります。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの例

<p>加齢によるもの忘れ</p>	<p>忘れて何度も同じことを聞かすが、忘れた自覚がある</p>  <p>最近...もの忘れが...</p>	<p>食事をしたことは覚えているが、何を食べたか忘れる</p>  <p>さっき何食べたっけ？</p>	<p>物をどこかにしまったことは覚えているが、どこにしまったか思い出せない</p> 	<p>時間や場所の感覚や、人との関係性はわかる</p>  <p>こんにちは。お隣の〇〇さん</p> <p>こんにちは。お元気？</p>
<p>認知症によるもの忘れ</p>	<p>忘れて何度も同じことを聞き、聞いた事実を覚えておらず、もの忘れの自覚がない</p> 	<p>食事をしたこと自体を忘れてしまい、「食べていない」と言う</p> 	<p>物をどこかにしまい忘れ、頻繁に探している。誰かに盗まれたと言うこともある</p> 	<p>時間や場所、人との関係性がわからなくなる</p>  <p>私の家に勝手に上がり込んで、あなたはどなた？</p> <p>あなたの息子ですけど。</p>

認知症について知っておきたい基礎知識

4 軽度認知障害(MCI)って何？

(「厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイト」より一部引用)

もの忘れが主な症状ですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態で、正常と認知症の中間の状態を言います。

記憶力の低下があり、もの忘れの自覚があっても、その他認知機能低下による明らかな障害は見られず、日常生活への影響がないかあっても軽度なものである場合です。

この軽度認知障害の人は、年間で10%～15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。

この段階で医療機関に受診し、適切な治療を行うことで、認知症への移行を防ぐことができるとも言われています。



もの忘れが気になったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどの専門家に相談しましょう。

もの忘れだけで医療機関にかかるのは気が引けるという方は、年に一度の健康診査(特定健診・後期高齢者健診等)を受診し、その際にご相談されることをお勧めします。医療機関に早めに相談して、認知症への移行を防ぎましょう。

5 認知症には種類があるの？

認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。



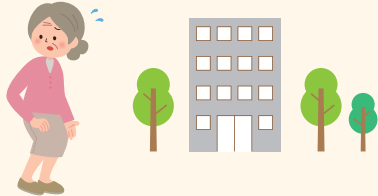
アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞の働きが少しずつ低下し、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。



特徴

- ・もの忘れから始まり、徐々に進行。
- ・判断が難しくなる。
- ・時間・場所・人物等の認識ができなくなる。
- ・事実とは異なることを話す。
- ・道に迷うなど



脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・切れるなどで、その部分の脳細胞の機能が低下することで起こる認知症です。



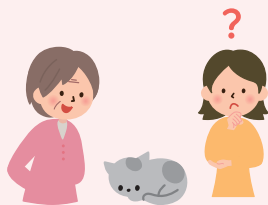
特徴

- ・脳卒中等で脳の血管が詰まる・破れる事を繰り返すたびに段階的に進行する。
- ・人格や判断力は保たれている事が多い。
- ・感情のコントロールがしづらいなど



レビー小体型認知症

脳の細胞に特殊なたんぱく質がたまったらレビー小体が現れることで、脳の働きを低下させて起こる認知症です。



特徴

- ・実際には存在しない人や小動物が見える等の幻視が現れる。
- ・パーキンソン症状（手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなる）が現れる。
- ・日や時間により、症状の変動が大きい。



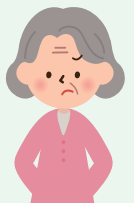
前頭側頭型認知症

脳細胞の働きが少しずつ低下していき、中でも前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。



特徴

- ・万引きや交通違反など社会的ルールが守れない行動が現れることがある。
- ・決まった行動を繰り返す。
- ・性格が変わったように見える。
- ・自分勝手な発言や行動が多くなる。



若年性認知症

65歳未満で発症した認知症。頭部外傷・感染症・脳腫瘍など原因が多様であるという特徴がある。若年性認知症の方が利用できる制度はP34参照



6 認知症と似た症状をおこす病気は？

前頁で示した主な認知症以外にも、以下のような認知症と同様の症状が現れる病気があります。病気の治療をすることで認知症の症状が軽減する場合もあるので、主治医の先生に認知機能低下以外の症状や日常生活状況等を含めて伝え、相談しましょう。

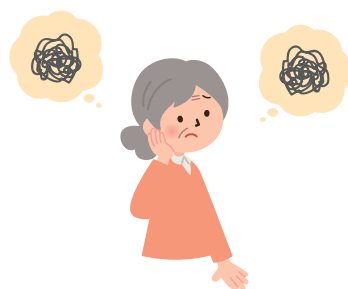
アルコール関連障害

- ・適量以上のアルコールを常習的に飲酒している場合に起こる。
- ・認知機能が低下する傾向があり、脳の萎縮や神経細胞の減少が現れることもある。
- ・断酒することが治療の基本。



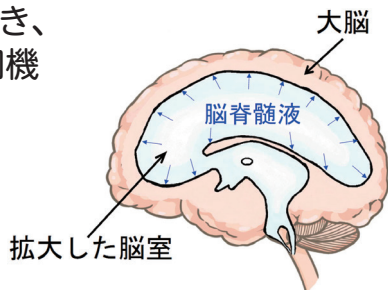
甲状腺機能低下症

- ・甲状腺の機能が低下することにより起こる。
- ・集中力低下や記憶障害、うとうとしているように見える意識障害、幻覚や妄想などが起こることもある。
- ・血液検査で発見でき、早期に治療すれば回復する。



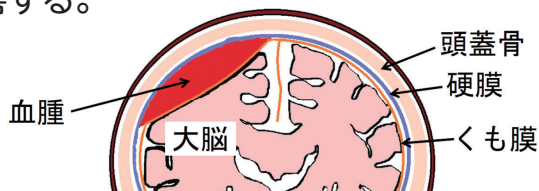
正常圧水頭症

- ・原因となる病気がないにも関わらず、脳の中心部にある脳室に髄液が過剰に溜まり、脳を圧迫してしまう病気。
- ・認知症、歩行障害、尿失禁が主症状。
- ・MRIで発見でき、手術により認知機能も回復する。



慢性硬膜下血腫

- ・頭部を強く打撲することで、頭蓋骨と脳の間隙間に血液が溜まり脳を圧迫し、認知機能の低下や神経症状が現れる。
- ・CTやMRIで発見でき、早期に手術で血の塊を除去すれば、認知機能も速やかに改善する。



ビタミンB12欠乏症

- ・悪性貧血や胃や腸の切除などでビタミンB12が欠乏することで起こる。
- ・神経障害や集中力の低下、無気力、妄想、記憶障害を伴う意識の混濁や認知症症状が現れることがある。
- ・早期にビタミンB12を補充することにより回復する。



高齢者のうつ病

- ・気分が沈む、食欲不振、眠れないといった症状の他に、記憶力や判断力が低下するといった認知症に似た症状が現れることがある。本人には、もの忘れの自覚がある。
- ・早期に内服などの治療を受けることで、もの忘れが回復する。



7 「認知症」ってどんな症状が現れるの？

認知症の症状は、「中核症状」と「精神症状・行動心理症状」の大きく2つに分かれています。

脳の動きが低下

全ての人に同じ症状が出るわけではありません。



中核症状

脳の動きが低下する事によって直接起こる基本の症状

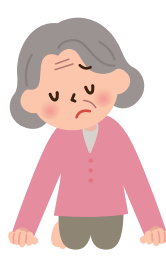
記憶障害



見当識障害



実行力障害



理解・判断力障害



P 7～8 に詳細説明あり

性格・素質

環境・心理状態

精神症状・行動心理症状

本人がもともと持っている性格、環境、人間関係など様々な要因が絡みあって、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への対応を困難にする行動上の問題が起こる症状

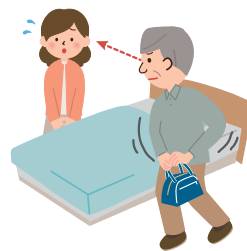
不安・焦燥



うつ状態



幻覚・妄想



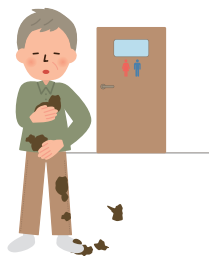
道に迷う



興奮・暴力



不潔行為



せん妄



P 9～10 に詳細説明あり

8 認知症の方への接し方のポイントは？

認知症になるともの忘れから、日々の暮らしの中で失敗が増えていきます。そのため、不安がったり、落ち込んでしまったり、怒りっぽくなることもあり、接し方や対応に注意する必要があります。



○認知症の方に接するときの心得 ～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



○具体的な接し方の7つのポイント

まずは見守る

認知症の方と一定の距離を保ち、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あおりやすいので、できるだけ1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す。「何かお困りですか」などがよいでしょう。唐突な声掛けは禁物です。

穏やかに、はっきりした話し方で

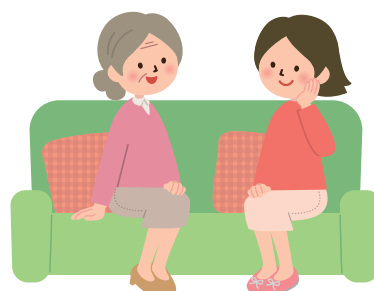
ゆっくり、はっきりと話すように心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくし立ててはいけません。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

急がせたり、同時に複数の問いかけはいけません。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいか相手の言葉から推測、確認しましょう。

相手と目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。



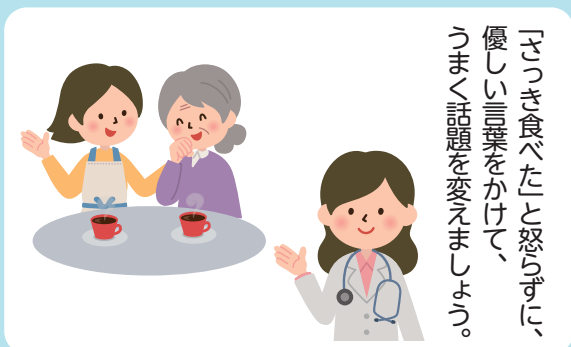
9 認知症の症状に合わせた接し方は？

1) 中核症状に合わせた接し方

①記憶障害

脳の海馬という部分の働きが衰えて、さっき聞いたことを思い出せなくなります。

ごはんまだ？

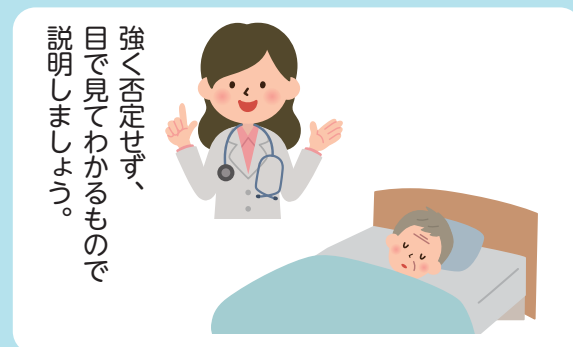
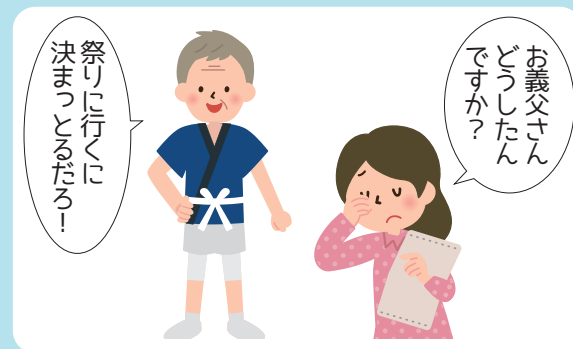
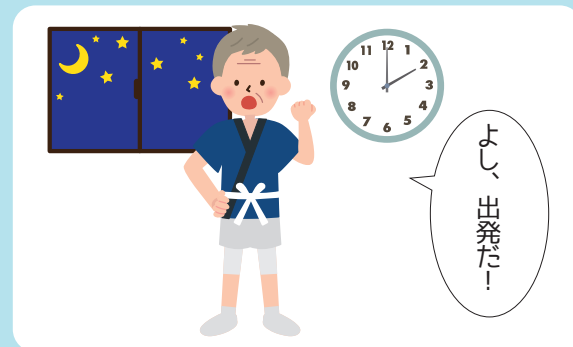


「さっき食べた」と怒らずに、優しい言葉をかけて、うまく話題を変えましょう。

②見当識障害

時間や季節、方向の感覚が薄れます。日付がわからなくなったり、迷子になったり、人との関係がわからなくなります。

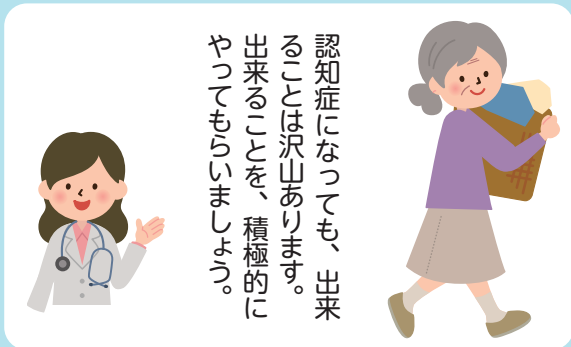
祭りはいつだっけ？



③実行機能障害

計画を立てて実行したり、手順通りや同時進行で作業することが苦手になります。

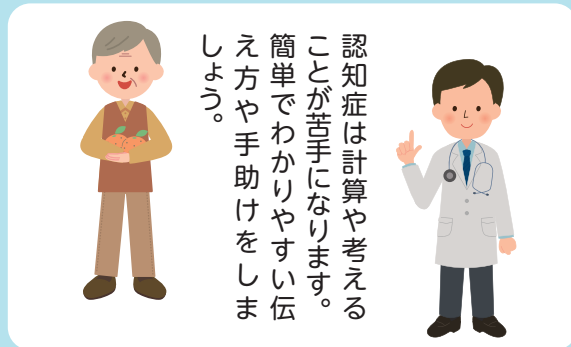
洗濯機が壊れた？



④理解力・判断力障害

ものを考えて判断することに時間がかかり、2つ以上のことが重なるとうまく処理出来なくなります。

お会計はいくら？



2) 精神症状・行動心理症状への対応方法

接し方次第でよくなることも！

どうしてそうするのか、その理由を考えながら接し方を工夫すれば、症状を和らげたり、現れないようにすることができます。



①不安・焦燥

失敗が続き不安が募り、一人でいることを嫌がる。
イライラしてその場にそぐわない発言や大声を出したりする。



こんな時どうしたらいいの？



- ・不快な刺激をさける
(室温・照度の調整、騒音の除去等)
- ・わかりやすい言葉・短い言葉で話しかける
- ・ゆっくりと穏やかな対応をする
- ・接する時間を増やす

②道に迷う

目的が分からなくなったりして、家の中や外で歩き回る。
帰り道がわからなくなる。



こんな時どうしたらいいの？

- ・よく歩くルートを把握しておく
- ・衣類や持ち物に名前や連絡先を記入する
- ・外出の理由を聞き、本人の思いにそって対応する
- ・携帯端末機など GPS システムを利用する
- ・ご近所や警察にあらかじめ本人の状況を説明し、一人でいる際は連絡してもらうようにする



③興奮・暴力

介助の行為をうまく理解できず、かえって邪魔に思えたり、カッとなった感情を抑えられなくなったりする。



こんな時どうしたらいいの？



- ・話題や状況を変えてみる
- ・気分転換に何か一緒にしてみる
- ・興奮している原因を確認し取り除く
- ・興奮・暴言・暴力が続く場合は医師に相談する

④うつ状態

気分が沈み込んだり、ふさぎ込んだり、悲しくなったりして、落ち込んだ状態が続く。



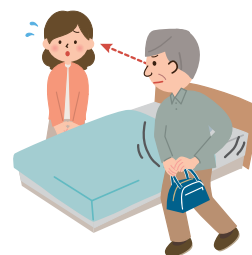
こんな時どうしたらいいの？



- ・ 外出のきっかけづくりをする
(なじみの人に会う・好きな場所に出かける等)
- ・ ゆっくり話を聞く
- ・ 音楽を聴くなど、居心地の良い時間を作る
- ・ 散歩等の軽い運動を続ける

⑤幻覚・妄想

現実にはない物があるように視覚・聴覚・嗅覚・触覚などで感じる。
現実にはありえないことを信じ込む。



こんな時どうしたらいいの？



- ・ 否定せず安心するような声かけをする
- ・ 部屋を明るくしたり、整理整頓する
- ・ 家族や介護者が妄想の対象の場合、無理に関わらず、少し距離をとる
- ・ 本人の言動に動揺せず、病気として受け止める

⑥不潔行為

不潔な物を食べる。
便器以外の場所で排泄したり、排泄物を手でさわる。



こんな時どうしたらいいの？



- ・ 本人の排泄のリズムを把握しておく
- ・ 失禁、失便しても怒らず、本人が失敗を隠さなくても大丈夫と安心させる
- ・ 身の回りを清潔に保つ

⑦せん妄

急に時間や場所がわからなくなったりイライラしたり、興奮する。
昼夜の生活リズムが逆転する。



こんな時どうしたらいいの？



- ・ 冷静に落ち着いて、話を聞く
- ・ 刺激的な音や光は避けて、静かで安全な環境を用意する
- ・ 脱水、睡眠不足、便秘など体調に変化がないかチェックする

10 認知症を予防するためには？

最近では認知症の予防は、原因疾患にもよりますが、一定程度可能と考えられるようになってきました。

生活習慣病と認知症の関係に関する研究も進められ、糖尿病や高血圧、脂質異常などの予防により動脈硬化を予防することが、認知症の予防につながることもわかってきました。

バランスのとれた食事や運動習慣をつけるなど、健康的な生活習慣をおくることで、認知症を予防しましょう。

1 運動で脳の神経の成長物質を分泌させよう

- ・運動すると脳の神経を成長させるタンパク質が分泌され、脳の神経細胞が活性化
- ・運動の中でも有酸素運動が効果的
- ・脳を使いながら運動すると、脳の血流が増えて更に効果的



2 バランスの良い食事をよく噛んで食べよう

- ・バランスの取れた食事で生活習慣病を予防することが大切
- ・塩分摂取を控え、抗酸化作用のある食品を適切に摂って、動脈硬化予防
- ・よく噛んで食べることで、脳を刺激



3 積極的に外出し、社会参加しよう

- ・人と交流して、脳細胞に刺激を与えることが大切
- ・積極的に外出して、地域活動や趣味の活動などに参加して人と交流を



4 意識的に脳細胞を刺激しよう

- ・今まで経験のない新しいことに挑戦して脳細胞に刺激を
例) 普段歩かない道をあえて選んで歩く
新たな趣味に挑戦するなど
- ・一日の終わりにその日あったことを思い出して書くなど、意識して記憶を呼び起こす



11 認知症の方を介護している方が気をつけたいことは？

認知症について知っておきたい基礎知識

1) ご家族がたどる4つの心理ステップ（認知症を受け入れるまで）

自分の家族が「認知症」だと言われたとき、介護する方は「これからどうしたらいいのか」ととても不安になるでしょう。

しかし、次のような4つの心理ステップを踏んでいくうちに、徐々に認知症のことを理解して不安が軽減していくと言われています。この4つのステップを上手に踏んでいくためには、認知症について学んで、深く理解していくことが大切です。

第1ステップ とまどい・否定

- ・「年のせいかな？」「言えはできるはず」と普段と違う言動にとまどい、否定しようとする。
- ・周囲の人に悩みを打ち明けることができずに一人で悩む。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・他人の前ではしっかりしているが、身近な人には症状が強く出ることがあり、対応の仕方に混乱する。
- ・精神的・身体的に疲労が蓄積し、認知症の方を拒絶しようとする。
- ・「何度言ってもわからない」などとイライラしたり、怒りがこみ上げる。



第3ステップ 割り切り・あきらめ

- ・「認知症だから、怒ったりイライラしても仕方がない」と割り切れるようになる。
- ・「何度言っても改善されないのだから注意するのはやめよう」とあきらめられるようになる。



第4ステップ 理解・受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の方の“あるがまま”をすべて受け入れられるようになる。
- ・認知症の症状は同じでも、「問題」として捉えなくなり、介護の負担感が軽くなる。

2) 一人で頑張りすぎないで

日ごろ認知症の方を介護している、あなたの心や体の調子はいかがですか。

「家族の介護のことを他の人に相談するのは恥ずかしい」とか「家族のことは自分が一番よく分かっているし介護は家族でするべきだ」、「私が介護してあげなければ」などと思って、頑張っている方もいるかもしれません。しかし、あなたの心や体が弱ってしまったら、介護を続けられなくなってしまいます。

以下のような症状が続いていたら、あなたの心や体が弱っているかもしれません。一つでもあてはまったら、一人で介護を抱えて頑張りすぎないように、是非、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどにご相談ください。

寝ても疲れがとれない



頭痛・腰痛や肩こり
目の疲れがある



胃腸の調子が悪い



動悸や息切れがある



食欲がない



よく眠れない



気分が落ち込んだり
ゆううつになる



何をするにも面倒で
やる気になれない



12 認知症かどうかをチェックする方法は？

次の項目は、ご家族など周囲の方から見た症状から、認知症の可能性があるかどうかをチェックするものです。該当する項目にチェックをつけてみましょう。

1 物忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 同じ事を何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
2 判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
3 時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 慣れた場所でも迷うことがある
4 人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気遣いがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
5 不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
6 意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> ふさぎこんで何をするのもおっくうがり嫌がる

【結果について】

チェックの数が 0～1 個：今のところ心配ないでしょう

チェックの数が 2～3 個：認知症予防に心がけましょう

チェックの数が 4 個以上：かかりつけ医や地域包括支援センターなどの専門家に相談しましょう

<出典：公益社団法人認知症の人と家族の会>



認知症簡易チェックサイト

「これって認知症？」
(ご家族・支援者向け)

「わたしも認知症？」
(ご本人向け)



蒲郡市の公式ホームページよりバナーをクリックするとご利用できます。

携帯電話・スマートフォンで QR コード対応の機種をお持ちの方は、右の QR コードをご利用ください。



13 認知症に関する相談窓口ってどこなの？

1) 蒲郡市地域包括支援センター

市内の地域包括支援センターが、認知症に関するご相談をお受けします。認知症かどうかかわからず心配、診療してもらえる病院がどこにあるのかわからない、家族としてどんなふうに支援したらいいのかわからないといったご相談に、保健師や看護師、社会福祉士、介護支援専門員等の医療・介護の専門知識を持った職員が応じます。



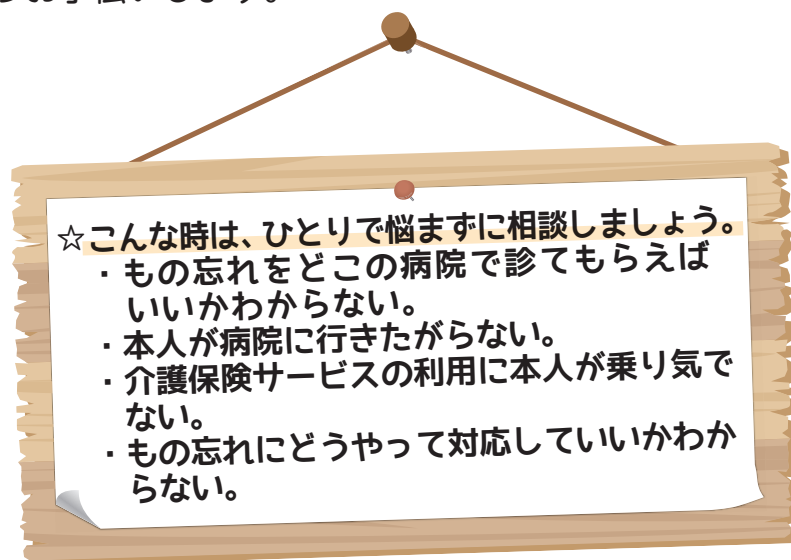
各地区の地域包括支援センター (担当区域)	住 所	電 話 番 号 F A X 番 号
蒲郡市東部地域包括支援センター (大塚・三谷中学校区)	〒 443-0013 大塚町山ノ沢 45-2 (蒲郡東部病院内)	電 話 : 59-6790 F A X : 59-6790
蒲郡市中央地域包括支援センター (蒲郡中学校区)	〒 443-0056 神明町 18-4 (蒲郡市社会福祉協議会内)	電 話 : 69-6674 F A X : 69-3993
蒲郡市みらいあ地域包括支援センター (中部中学校区)	〒 443-0035 栄町 9-20 (老人保健施設みらいあ前)	電 話 : 66-0800 F A X : 66-0808
蒲郡市塩津地域包括支援センター (塩津中学校区)	〒 443-0046 竹谷町奥林 29-1 (グループホームすずらん 2F)	電 話 : 56-7125 F A X : 56-7126
蒲郡市西部地域包括支援センター (形原・西浦中学校区)	〒 443-0104 形原町西稻荷 18-2 (形原眺海園内)	電 話 : 58-1136 F A X : 57-3808

認知症かなと思ったら

2) 認知症初期集中支援チーム

「もの忘れについて心配」と思ったら、**上記の地域包括支援センターに相談しましょう**。所属するチーム員(保健師・看護師・社会福祉士等の専門職員)が、もの忘れに関する相談をお受けします。

また、認知症サポート医を含む専門チームが、支援方針を検討し、概ね6か月以内に必要な医療・介護サービスにつながるようお手伝いします。



3) 認知症の相談ができる医療機関

(令和4年6月現在)

医療機関名	住所・連絡先	医師名	診療時間(曜日・時間)	その他
蒲郡市民病院 (もの忘れ外来)	平田町向田 1-1 66-2200	松川則之	水 9:00~11:30	かかりつけ医からの紹介状をお持ちの場合のみ予約制で診療します。
医療法人星越 加藤医院	大塚町星越 1-20 59-7878	加藤佳子	水~日 9:00~11:30 水~日 15:30~18:30	事前に御連絡ください。
蒲郡東部病院	大塚町山ノ沢 45-2 59-7601	増本 弘	水 9:00~12:00 木 9:00~10:00	左記以外の日時でも前もって御連絡頂ければ、御相談させていただきます。
はしば耳鼻咽喉科 ・内科クリニック	三谷町二舗 96 68-4190	羽柴初美	月・水・金 15:30~18:00	事前に御連絡ください。
小林内科 クリニック	三谷北通二丁目 44 66-2111	小林正登	月~金 9:00~11:00 月~金 15:30~17:30	当院受診中の方に限る
福原医院	三谷北通2丁目 266 69-5518	福原直樹	月~土 8:30~12:00 月・火・水・金 15:30~18:30	
カワイ外科	丸山町 7-1 68-4234	河合 雄	月~金 9:00~12:00 月・火・水・金 16:00~18:00	子・孫世代の方の同行をお願いいたします。
はたのクリニック	港町 20-14 68-8899	羽田野幸夫	月~金 10:00~11:00	予約制
かとう小児科・ 内科クリニック	旭町 8-12 95-8181	藤井清史	火・木・金・土 9:00~12:00 火・木・金 16:00~18:30	当院受診中の方のみ
蒲郡厚生館病院	栄町 11-13 69-3251	鈴木裕介	各隔週月曜日 9:00~11:45 13:30~時間不定	予約制 認知症専門医
		横山敦司	月 9:00~11:45	予約制
蒲郡クリニック	三谷町須田 10-2 68-1115	村上和隆	月・火・木・金・土 9:00~12:00 月・火・金 15:00~18:00	不明な点があればご連絡ください。
		井野佐登	月・水・木・土 9:00~12:00 木 15:00~18:00	
沓名医院	本町 7-24 68-2395	沓名哲治	月~土 9:00~12:00 月・火・水・金 15:30~18:00	事前に御連絡ください。
マイファミリー クリニック蒲郡	中央本町 6-7 67-2626	中山久仁子	水~日 9:00~11:30 水・金・土・日 14:00~16:00	事前に御連絡ください。 (要予約)
小田醫院	宝町 12-15 68-5233	小田雄一	月・火・木・金 14:00~17:00	受診の前に電話で御連絡ください。
とよおか クリニック	豊岡町梶田 13-1 67-1155	嶋田 満	火・水・金・土 9:00~12:00 月~金 15:30~18:30	受診の前に電話で御連絡ください。

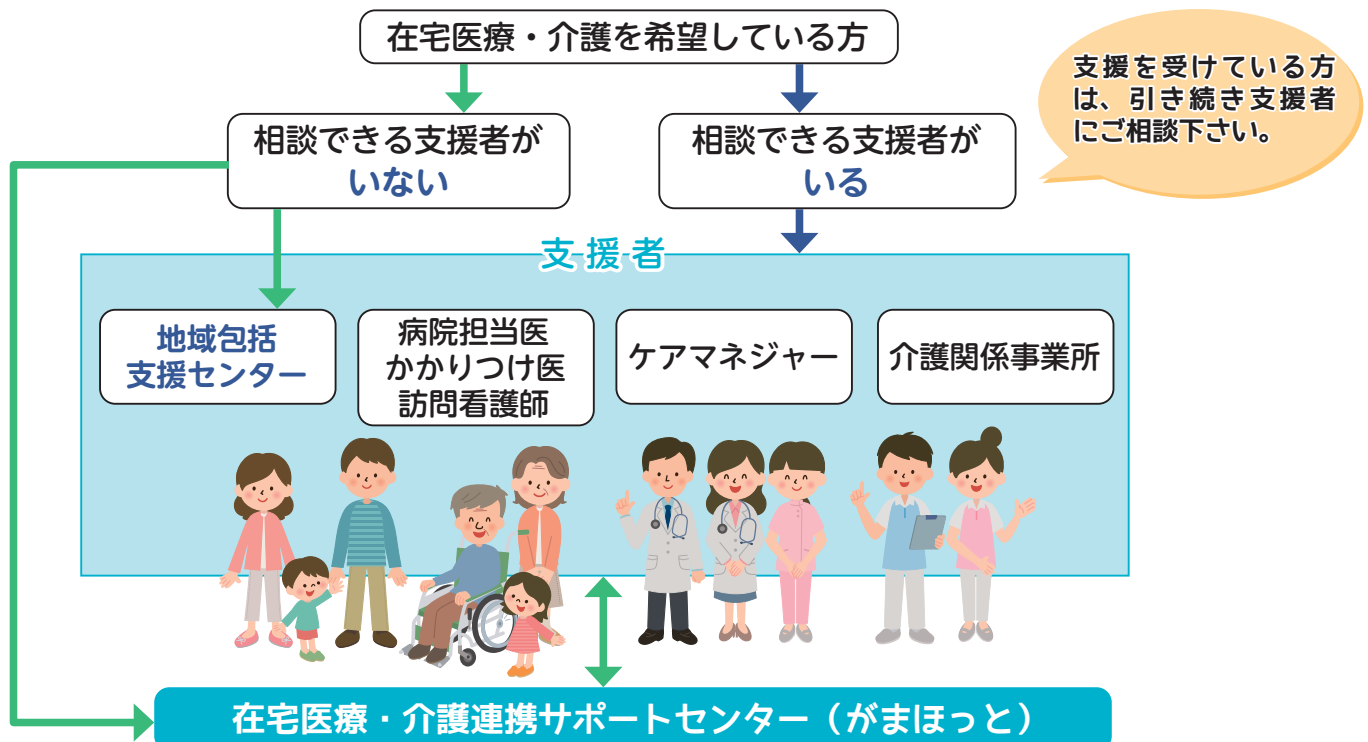
いとう内科小児科	水竹町西清水川 38-1 66-0088	伊藤 真理	月・水・木・金・土 10:00~12:00 月・水・金 16:00~18:00	事前に御連絡ください。 子供、孫世代の方の同行をお願いします。
とくなが内科	水竹町下島 82 95-1232	徳永 隆之	月・火・木・金・土 9:00~12:00 月・火・木・金 15:30~18:30	事前に御連絡ください。
こんどう クリニック	鹿島町深田 22-1 66-0007	近藤 耕次	月~土 9:00~12:00 月・火・木・金 16:00~19:00	運転免許更新に伴う診断書作成もご相談ください。
かんだ消化器内科	一色町西山 6-1 58-3030	神田 裕大	月~土 8:30~12:00 月・火・水・金 15:30~18:30	
あおば内科 クリニック	形原町計後家 22-1 57-0211	鈴木 高志	月~土 9:00~11:00 月・火・木・金 16:00~17:30	
平野内科医院	形原町下屋敷 41-1 57-0370	平野 謙	月~土 9:00~12:00 月・火・水・金 15:30~18:30	事前に御連絡ください。
柳沢内科	西浦町馬々 53-1 57-2537	柳沢 潔	月~土 9:00~12:00 月・火・木・金 16:00~18:30	

作成：蒲郡市健康福祉部長寿課地域包括ケア推進室 TEL：66-1105 FAX：66-3130

4) 在宅医療・介護連携サポートセンター（がまほっと）

在宅医療や介護を安心して利用していただけるよう、在宅医療・介護関係機関の連携を支援するとともに、在宅医療・介護に関する講演会等を開催しています。

また、「かかりつけ医」や「ケアマネジャー」、「地域包括支援センター」等相談に応じる支援者がいない市民の方が、「在宅医療等を受けたい」という場合のご相談にも対応しています。ご相談いただく場合の流れは以下の図のとおりです。



住所：〒443-8601 旭町 17-1 蒲郡市役所 1階 長寿課内
電話：0533-65-9050 FAX：0533-65-9051

14 認知症の段階的な症状とその段階に合わせた支援は？

1) 認知症の進行段階と主な症状

認知症の進行段階に応じた適切な対応や支援を受けることで、認知症の進行を遅らせたり、介護する方の負担を軽減することができます。

進行段階

A もの忘れがあるが日常生活は自立

- ・書類やお金などの管理が難しくなる。
- ・忘れてもメモなどヒントがあれば思い出することができる。
- ・同じことを、何度も繰り返すことや尋ねることが増えてくる。
- ・探し物をしていることが多くなる。

最近よく忘れるな～

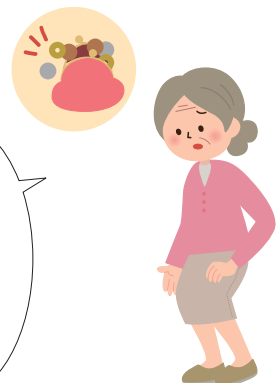


支援のポイントは
P 19 ~ 20 参照

B 見守りがあれば日常生活は自立

- ・物の置き忘れやしまい忘れがあり、探すが見つからないことが増える。
- ・料理の手順がわからなくなり、作る品数が減る。
- ・薬を飲んだかわからなくなり、飲み忘れなどがあり残薬が合わない。
- ・買い物で同じ調味料や食材などを買うことが増える。
- ・買い物で小銭の支払いができずにお札で支払うことが増え、小銭が溜まる。
- ・約束したことを忘れ、仕事など人との付き合いに支障が出る。
- ・話を取り繕って話す。
- ・考えるスピードが遅くなる。
- ・同時に複数のことができなくなる。
- ・ATMなど機械の操作方法がわからなくなる。

財布に小銭が
たくさんあるな～



支援のポイントは
P 21 ~ 22 参照

本人の様子

認知症を引き起こす病気や身体状態は個人差があり、必ずしもこのとおりになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな段階を把握して、支援の参考にしてください。

以下の表では、認知症の進行をA～Dまでの段階で表し、その段階に現れる主な症状を示しました。左から右に行くほど認知症が進行していく様子を表しています。

A～Dの認知症の進行段階によって、利用できるサービスや支援が異なります。19ページから26ページを参考にして、サービスや支援をうまく活用しましょう。

C 日常生活に声かけや手助けが必要

- ・ 時間や季節などが分からなくなる。
- ・ トイレの場所を間違えるようになる。
- ・ 季節に応じた服を選ぶことができなくなる。
- ・ 服の前後ろを間違えるなど着方が分からなくなる。
- ・ 慣れた道でも迷うようになり、自宅に帰れなくなる。
- ・ 食べた後なのに、「お腹がすいた」「食事させてもらえない」などと訴える。
- ・ 実際の年齢より若く言う。
- ・ 我慢ができなくなる。
- ・ 人格が変わったように見える人もいる。
- ・ 物を壊す、殴るけるなど暴力的な行動が出る場合がある。



支援のポイントは
P 23 ～ 24 参照

D 日常的に手助けや介護が必要

- ・ 運動機能低下し、歩行が不安定になる。
- ・ 日中、ぼんやりしたり、眠っていることが増える。
- ・ 衣服の着方がわからなくなり、着替えの動作ができなくなる。
- ・ 尿意や便意を感じにくくなり失禁などが多くなる。
- ・ 食事に介護が必要になる。
- ・ 飲み込みが悪くなり、口から飲食物が入らなくなる。
- ・ 会話が成り立ちにくくなり、言葉が減る。



支援のポイントは
P 25 ～ 26 参照

2) 認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援

A もの忘れはあるが日常生活は自立している段階

日常生活は自立しており今までどおりの生活を続けることができます。運動や食事など生活習慣を整え介護予防を行うことで、より長く現在の状態を維持することができます。

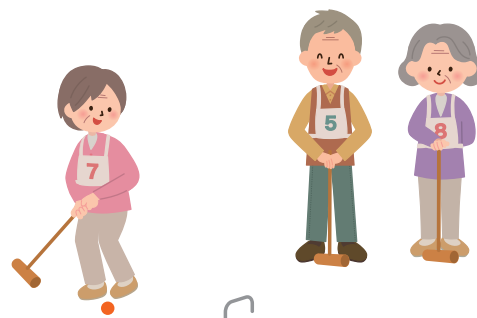
認知症予防

介護・認知症予防をしよう

- ・生活習慣病の予防は認知症予防につながります。
- ・認知症予防には仲間づくりや人との交流が大切です。外出する回数を増やし人と交流することで、認知症にならないようにしましょう。

◆社会参加・仲間づくり支援・・・P 31

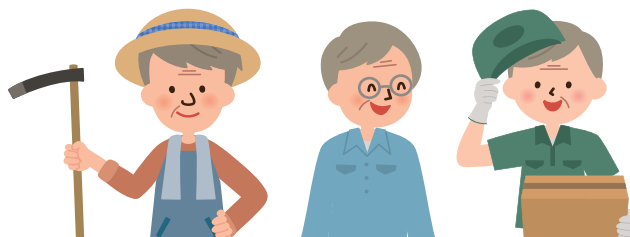
いきいきサロン
友愛クラブ
介護予防教室など



- ・ボランティアや仕事で自分の趣味や特技を活かし、やりがいや喜びを感じましょう。

◆社会参加・仲間づくり支援・・・P 31

介護支援ボランティア事業・シルバー人材センターなど



生活支援

安心して生活できるように知っておこう

- ・火のもとに気をつけ火災報知器や電気調理器を使用しましょう。
- ・安否確認ができるように緊急通報装置の設置や家族の連絡先が分かるようにしておきましょう。
- ・シルバーカードを登録しておきましょう。

◆見守り支援・・・P 32

日常生活用具給付事業・緊急通報体制等整備事業・シルバーカード事業など

- ・一人暮らしに不安がある方は、ケアハウスやシルバーハウジングなどを利用しましょう。

◆住まいの支援・・・P 30

ケアハウス・シルバーハウジングなど

見守り支援・権利擁護

認知症のことを学ぶ機会を持とう

- ・ 認知症サポーター養成講座に参加して、認知症に関する正しい知識を持ちましょう。
 - ◆見守り支援・・・P32
認知症サポーター養成講座

「もしもの時」のことについても考えておこう

- ・ 自分と家族のために、「もしもの時」に受けたい医療や介護、相続などについて、元気なうちから考えておきましょう。また、それをかかりつけ医や家族など身近な人と話し合っておきましょう。
 - ◆権利擁護支援・・・P33
法律相談・身元保障ができる NPO 法人など

相談

相談先を知っておこう

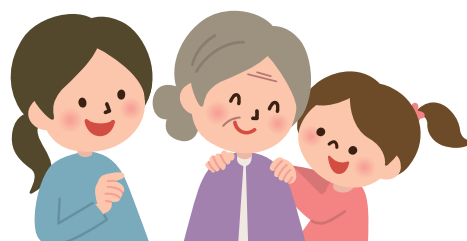
- ・ 「あれ？おかしいな」と思ったら早めに相談しましょう。
- ・ 早期発見・早期治療が大切です。
 - ◆認知症の相談ができる医療機関・・・P15～P16
かかりつけ医・もの忘れ外来など
 - ◆相談窓口・・・P14
地域包括支援センター
認知症初期集中支援チーム



こころの支援

家族だけで抱えこまないようにしましょう

- ・ 家族だけで悩まずに早い段階から相談し、支援やアドバイスを受けることが大切です。介護する家族の負担を減らすことができます。
 - ◆家族のこころの支援・・・P28
認知症支援講座
がまごおり認知症家族の交流会
認知症カフェなど



2) 認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援

B 見守りがあれば日常生活が自立している段階

家族や友人、地域の人々などの手助けがあれば自宅で生活を続けられます。銀行や市役所などの手続き、料理の献立を考えることなどが難しくなることもありますが、家族や介護サービスなどの見守り支援を受ければ、自立して生活することができます。

介護保険等のサービス・認知症予防

介護保険の利用を検討しよう

- ・介護保険を利用するためには介護保険の申請が必要です。申請から認定まで1ヵ月程度かかります。
- ・介護サービスを利用するためにはケアマネジャーが作成した計画書が必要です。その方に合った“ケアプラン（介護サービス計画書）”を作成します。
- ・通所サービスで適度な運動や人との交流することで認知症の進行を遅らせる効果があります。
- ・訪問サービスを利用し、ご本人が行いづらいことを手伝ってもらうことで、安心して生活できるようにしましょう。
- ・つまずきやすくなったら、住宅の段差などを改修することで、転倒を予防することができます。
- ・1人での暮らしに不安を感じてきたら、集団で共同生活を送る住まいへ転居する方法もあります。

◆介護保険サービスの利用支援・・・P28

地域包括支援センター・居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

◆自宅での介護を支援するサービス・・・P29

訪問介護・通所介護など

◆住まいの支援・・・P30

住宅改修補助・グループホームなど



人と交流しよう

- ・ひとりでは場所や時間が分からなくても、本人を理解して声をかけてくれる人、一緒に行ってくれる人がいれば、まだまだ楽しめます。認知症予防には、仲間づくりや人との交流が大切です。

◆社会参加・仲間づくり支援・・・P31

認知症カフェ・いきいきサロン・友愛クラブ・介護予防教室など

生活支援・見守り支援

生活支援・見守り支援サービスを知ろう

- ・見守りと栄養サポートを兼ねて配食サービスや独居高齢者安否確認事業があります。また、万が一に備えて安心カードや救急医療情報キットなどを事前に用意しましょう。

◆見守り支援・・・P32

配食サービス・独居高齢者安否確認事業・安心カード配布・緊急医療情報キットなど

権利擁護・経済的支援

権利擁護について知ろう

- ・金銭管理、財産のことを何度でも話し合い備えておきましょう。
- ・お金の出し入れや日常生活の事務手続きなどの支援を受け、安心して生活できるようにしましょう。
- ・判断することが難しくなった人の代わりに、お金や資産の管理を代行してくれるサービスがあります。

◆権利擁護支援・・・P 33

日常生活自立支援事業・成年後見制度など

サービス費用等を軽減できる制度を知ろう

- ・介護サービスや医療の利用負担が高額になったときや所得が低い方などは、申請することで費用負担を軽減できることがあります。

◆経済的支援・・・P 33

介護保険負担限度額認定証の発行など

相談

認知症について相談しよう

- ・まず医師に認知症の検査や治療について相談しましょう。また、どこの病院へ受診すればよいのかわからない時や本人が受診を拒むなどするときは、相談窓口へお問い合わせください。

◆相談窓口・・・P 14

地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム

◆認知症の相談ができる医療機関・・・P 15～16

かかりつけ医・もの忘れ外来など

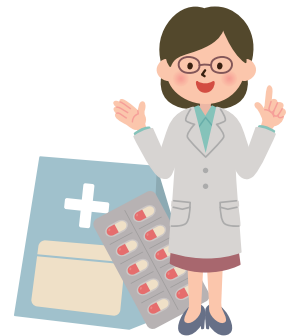
◆受診支援・・・P 27

薬剤師に相談しよう

- ・薬をきちんと飲めるように相談にしましょう。飲みやすくする方法や管理しやすいようにお手伝いします。

◆服薬管理支援・・・P 27

かかりつけ薬局など



こころの支援

認知症の介護について勉強しよう

- ・対応や声のかけ方によって家族の負担が減ることもあります。認知症の基礎知識や本人への接し方、社会資源について学びましょう。
- ・交流会に参加しアドバイスや体験談から介護の苦労を分かちあいましょう。

◆家族のこころの支援・・・P 28

認知症支援講座・がまごおり認知症家族の交流会
認知症カフェなど

2) 認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援

C 日常生活に声かけや手助けが必要な段階

日常生活で慣れ親しんだことでも間違え、わからなくなることがあります。出来ないことに対して否定的な言い方をすると、怒ってしまい、物にあたってしまうたり、大声が出てしまったり周辺症状が顕著に出ることもあります。介護者は落ち着いた対応をしていくよう心がけましょう。

介護保険等のサービスと医療

介護保険サービスの活用

- ・ 認知症が急激に進行しないように生活のリズムを整えていくことが大切です。生活の支援や短期入所する介護サービスなども検討し、必要に応じて利用していきましょう。

◆ 介護保険サービスの利用支援・・・P 28

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

◆ 自宅での介護を支援するサービス・・・P 29

通所介護・訪問介護・短期入所生活介護・短期入所療養介護など

定期的な医療機関受診と服薬管理を

- ・ 定期的な受診して、症状に合わせた治療を受けることや薬がきちんと飲めるよう支援を受けることで、認知症が急激に進行しないようにしましょう。
- ・ 受診する際は、症状や日ごろの生活状況が医師にわかるように、出来事や感じたことを書いたメモを持って受診することをお勧めします。

◆ 認知症の相談ができる医療機関・・・P 15～16

◆ 受診支援・服薬管理支援・・・P 27

見守り支援・権利擁護

外出先でのトラブルなどに備えて

- ・ 認知症の方がトラブルを起こすと家族が損害賠償を求められる場合があります。認知症によるひとり歩き中の事故に備えた保険もあります。

◆ 見守り支援・・・P 32

認知症高齢者等居場所検索支援事業

認知症等個人賠償責任保険事業など

お金の管理について不安なときに

- ・ 金銭の管理や書類の手続き、緊急時の対応方法などを、整理してわかるようにしましょう。

◆ 権利擁護支援・・・P 33

日常生活自立支援事業

成年後見制度など



住まいの支援・経済的支援

自宅以外での暮らしを考え始めたときには

- ・ケアマネジャーと相談しながら自宅以外を生活の場として選ぶこともできます。
- ・施設入所などが必要になる前に見学に行って、事前にサービス内容や雰囲気などを確認しておきましょう。

◆住まいの支援 P 30

グループホーム
サービス付き高齢者住宅など

サービス費用等を軽減できる制度を知ろう

- ・介護サービスや医療の利用負担が高額になったときや所得が低い方などは、申請することで費用負担を軽減できることがあります。

◆経済的支援・・・P 33

介護保険負担限度額認定証の発行など

相談

介護の方法に悩んだら相談しよう

- ・幻覚や妄想・興奮・暴力などの症状が出る時などは、どのように対応したらよいかと悩むことがあります。いつでも気軽に相談できる場所を作っておきましょう。

◆相談窓口・・・P 14

認知症初期集中支援チーム

◆介護保険サービスの利用支援・・・P 28

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

こころの支援

1人で介護を抱え込まないために

- ・1人の家族で抱え込まないで、他の家族でも対応できるように話し合い、役割分担をしていきましょう。
- ・介護の方法を学ぶことで、介護のコツを知ると介護が楽になります。また、他の介護家族の方の経験談を聞くと、介護のヒントにもなります。

◆家族のこころの支援・・・P 28

認知症支援講座
がまごおり認知症家族の交流会
認知症カフェなど

◆社会参加・仲間づくり支援 P 31

認知症カフェなど



2) 認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援

D 日常的に手助けや介護が必要な段階

日常生活で声かけや見守りだけではできないことが増え、身体的な機能も低下してくると、直接的な介護を必要とすることが増えてきます。体調不良や不快なことがあっても言えず、いつもと違う行動をとったりしますが、表情や声の感じを観察することで、ご本人の感情を読み取ることができます。言葉以外の表情などのサインを見ながら、スキンシップを大切にしましょう。

介護保険等のサービス・経済的支援

身体的な介護への対応

- ・認知症が急激に進行しないように、生活リズムを整えていく必要があります。
- ・身体的な介護（食事・入浴・排泄・着替えなど）も段々必要になってきます。ご家族の方の介護負担軽減のためにもサービスを活用していきましょう。
- ・居住環境を整えていくために、福祉用具や住宅改修なども準備していきましょう。

◆受診支援・・・P27

在宅福祉サービス「ふれあい蒲郡」など

◆服薬管理支援・・・P27

◆介護保険サービスの利用支援・・・P28

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

◆自宅での介護を支援するサービス・・・P29

福祉用具貸与・通所介護・訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション
訪問入浴介護・短期入所生活介護・家族のレスパイト※を目的とした入院など

◆住まいの支援・・・P30

住宅改修補助など



※レスパイトとは、高齢者などを在宅でケアしている家族を癒すため、一時的にケアを代替し、リフレッシュを図ってもらう家族支援のこと。

サービス費用等を軽減できる制度を知ろう

- ・介護サービスや医療の利用負担が高額になったときや所得が低い方などは、申請することで費用負担を軽減できることがあります。

◆経済的支援・・・P33

介護保険負担限度額認定証の発行など

見守り支援・権利擁護

お金の管理について不安なときに

- ・金銭の管理や書類の手続き、緊急時の対応方法などを、整理してわかるようにしましょう。

◆権利擁護支援・・・P33

日常生活自立支援事業・成年後見制度など

外出先でのトラブルなどに備えて

- ・認知症の方がトラブルを起こすと家族が損害賠償を求められる場合があります。認知症によるひとり歩き中の事故に備えた保険もあります。

◆見守り支援・・・P32

認知症高齢者等居場所検索支援事業・認知症等個人賠償責任保険事業など

住まいの支援

自宅以外での暮らしを考え始めたときには

- ・自宅での生活が難しい状態になったら、生活の場を切り替えていくことが必要になることもあります。ケアマネジャーと相談しながら事前にどんな場所があるかやサービス内容、雰囲気などを確認しておきましょう。

◆介護保険サービスの利用支援・・・P 28

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）



施設では

- ・入所した人たちとの交流や外出の支援など楽しみましょう。
- ・家族や友人の方々とも交流をしましょう。
- ・栄養バランスの良い食事や職員の見守りを受け、規則正しい生活ができます。

◆住まいの支援・・・P 30

特別養護老人ホーム・介護療養型医療施設・有料老人ホームなど

相談

訪問診療や往診について相談しておこう

- ・通院できなくなった時に、訪問診療や往診をしてくれる医療機関もあります。まずは、かかりつけ医等に相談しましょう。

◆相談窓口・・・P 15～16

かかりつけ医

在宅医療・介護連携サポートセンター



介護の方法に悩んだら相談しよう

◆相談窓口・・・P 14

認知症初期集中支援チーム

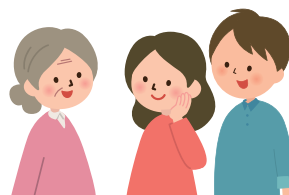
◆介護保険サービスの利用支援・・・P 28

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

こころの支援

1人で介護を抱え込まないために

- ・1人の家族で抱え込まないで、他の家族でも対応できるように話し合い、役割分担をしていきましょう。



介護者同士で情報交換しよう

- ・他の介護家族の方の経験談を聞くと、介護のヒントにもなります。ご自身の経験談やうまく支援できたことなどを話すことで、他の家族の方の支えになることもできます。

◆家族のこころの支援・・・P 28

認知症の人と家族の会・がまごおり認知症家族の交流会・介護者のつどいなど

◆社会参加・仲間づくり支援・・・P 31

認知症カフェなど

15 安心して生活するために利用できるサービスは？



1) 受診支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
認知症初期集中支援	もの忘れについて心配と思ったら、相談しましょう。詳細は、P14 をご参照ください。	地域包括支援センター P14 参照
訪問介護	ホームヘルパーが居宅を訪問し、通院等を目的とした乗降介助等を行います。介護度によって支援内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。	地域包括支援センター P14 参照 居宅介護支援事業所 (※別冊子参照)
訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、病状の観察をし、状態によっては受診を勧めたり、訪問診療につなげる支援を行います。	在宅医療・介護連携 サポートセンター 65-9050 地域包括支援センター P14 参照 居宅介護支援事業所 (※別冊子参照)
認知症の相談ができる医療機関	P 15 ~ 16 をご参照ください。	長寿課 66-1105
かかりつけ医	健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師です。	在宅医療・介護連携 サポートセンター 65-9050
訪問診療	通院が困難な方の自宅に、医師が定期的に診療のため訪問し、計画的に健康管理を行います。訪問診療・往診を行っている医療機関については、別冊子「がまごおりし 病院・診療所・歯科医院・薬局ガイド」をご参照ください。	
在宅福祉サービス「ふれあい蒲郡」	日常的に車いすを利用している方等を対象に、病院等への送迎サービスを行います。	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
高齢者割引タクシーチケット	高齢者の外出手段確保対策として、70 歳以上の方に市内の乗降に限り、3 割引でタクシーが利用できるタクシーチケットを配布します。	交通防犯課 66-1156

2) 服薬管理支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
かかりつけ薬局	薬による治療のこと、健康や介護に関すること等に豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師です。必要に応じて医師や介護保険担当と連携し、在宅での訪問薬剤指導も行ないます。 ◎お薬手帳は 1 冊にまとめ、上手に活用しましょう。	別冊子「がまごおりし 病院・診療所・歯科医院・薬局ガイド」参照
訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、病状の観察をし、服薬の確認や正しく服薬できるように支援を行います。	在宅医療・介護連携 サポートセンター 65-9050 地域包括支援センター P14 参照 居宅介護支援事業所 (※別冊子参照)



3) 介護保険サービスの利用支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
地域包括支援センター	要支援1・2、事業対象者の方が介護保険サービスを利用できるようにご相談に応じるとともに、介護予防サービス計画書(介護予防ケアプラン)を作成します。	地域包括支援センター P14 参照
居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)	要介護1～5の方が介護保険サービスを利用できるようにご相談に応じるとともに、ケアプランを作成します。	居宅介護支援事業所 (※別冊子参照)

※別冊子=「がまごおりし介護保険サービス事業所ガイド」



4) 家族のこころの支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
がまごおり 認知症家族の交流会	介護者同士の交流と介護者の息抜きの場を提供するために、認知症の人を介護する家族を対象に月1回交流会を開催しています。	健康推進課 67-1151
認知症支援講座	認知症の初期から中期の方を介護する家族が、認知症の方に無理なく関わられるよう、早い段階から認知症の知識や利用できる制度について学ぶ6回コースの講座を開催しています。	
認知症の人と 家族の会 (愛知県支部)	認知症の人と家族を支援している全国組織の団体です。他地域の方とも交流できます。 平日10～16時に認知症の電話相談が出来ます。 (愛知県認知症電話相談 0562-31-1911)	認知症の人と家族の会 (愛知県支部) 0562-33-7048
介護者のつどい	家庭で介護されている介護者のリフレッシュのための交流や催し、バス旅行を行います。	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
認知症カフェ	認知症の方やその家族と地域住民・支援関係者が集い交流するために、身近な地域で開催し、認知症の方とその家族、地域の方々とのつながりを支援します。	長寿課 66-1105

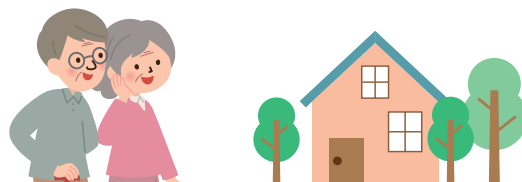


5) 自宅での介護を支援するサービス

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先	
訪問介護	ホームヘルパーが訪問し、食事・排泄等の身体介護や、掃除・洗濯等の生活援助を行います。	長寿課 66-1176 地域包括支援センター P14 参照 居宅介護支援事業所 (別冊子「がまごおり し介護保険サービス事 業所ガイド」参照)	
訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、病状の観察や療養上のお世話をを行います。		
訪問 リハビリテーション	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士等の専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。		
訪問入浴介護	介護・看護の専門職が、運搬可能な浴槽を持参して訪問し、入浴の介助を行います。		
通所介護	通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供、日常生活上の介護や機能訓練等を受けられます。		
認知症対応型 通所介護	認知症の症状がある方が通所介護施設等に通い、入浴、食事等の介護や機能訓練を受けられます。		
短期入所生活介護・ 短期入所療養介護	介護老人福祉施設等に短期間入所して、食事、入浴等の介護や機能訓練を受けられます。		
小規模多機能型 居宅介護	「通所サービス」を中心に「訪問」や「宿泊」等のサービスを組み合わせ、本人の心身の状況や希望に応じ、入浴、食事等の介護や機能訓練等を受けられます。		
福祉用具貸与・購入	車いす、歩行補助つえ等福祉用具を借りることができます。また、貸与になじまない排泄や入浴に使う福祉用具の購入費用の一部を、申請により支給します。		
家庭介護用品給付券 支給事業	要介護4・5の方を在宅で介護している、市民税非課税世帯の方に、紙おむつなどの介護用品と交換できる券(月額8,300円分)を支給します。		
介護老人保健施設	要介護の方で、病状が安定し、リハビリテーションが必要な方が入所して、介護や機能訓練等を受けることで、在宅生活に戻れるよう支援します。		
車いす貸与事業	介護等で車いすを一時的に必要とされる方に、車いすを貸与します。		蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
ふれあい蒲郡	日常生活を営むことに支障がある方が利用会員として家事援助、身体介助、通院介助等のサービスを受けることができます。		蒲郡市民病院 66-2200
家族のレスパイト [*] を 目的とした入院	必要性に応じて蒲郡市民病院に一時的に入院していただき、家族の介護負担を軽減できるよう支援します。	蒲郡市民病院 66-2200	
ワンコイン お助けサービス	高齢者世帯を対象に、ごみ出しや電球の取り替え等、既存の公的サービス等では対応できない簡単な困りごとを「ワンコイン(500円)」でお手伝いします。	シルバー人材センター 69-2500	
シルバー人材 センター	家事手伝い、草刈、大工工事、ふすま張り、植木の手入れ等を請け負います。		

*高齢者などを在宅でケアしている家族を癒すため、一時的にケアを代替しリフレッシュを図ってもらう家族支援のこと。

6) 住まいの支援



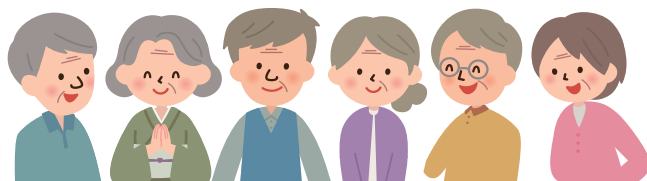
支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
家具等転倒防止事業	要支援・要介護の方や70歳以上の方のみの世帯等に、自宅の起居する部屋にある転倒の恐れのある家具に転倒防止器具を取り付けます。	危機管理課 66-1208
シルバーハウジング	高齢者の生活に配慮した設備を持つ公的賃貸住宅で、生活援助員を派遣し、福祉サービスを行います。	建築住宅課 66-1132
養護老人ホーム	65歳以上で環境上及び経済的な理由により家庭で生活することが難しい方が入所します。	長寿課 66-1105
ケアハウス	60歳以上で自立的な生活を望む方が入居することで、生活相談、入浴、食事の提供を受けられます。	
サービス付き 高齢者住宅	安心して住めるバリアフリー構造であり、日中は介護スタッフが常駐し、安否確認と生活相談サービスを受けることができます。	長寿課 66-1105
有料老人ホーム	自由契約に基づき、全額自己負担で入居します。食事、健康管理等のサービスを受けることができます。 ※介護付有料老人ホームでは、要支援・要介護の方は、介護保険サービスを受けることができます。	地域包括支援センター P14 参照
住宅改修補助	要支援・要介護の方が住み慣れた自宅で安心して暮らすために、20万円を上限として住宅の改修費用を支給します。	長寿課 66-1176
グループホーム	要支援2・要介護の方で、認知症の症状のある方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を受けられます。	地域包括支援センター P14 参照
特別養護老人ホーム	要介護3～5の方で、常に介護が必要で在宅介護が難しい方が入所することで、日常生活の介助等を受けられます。	居宅介護支援事業所 (別冊子「がまごおりし介護保険サービス事業所ガイド」参照)
介護療養型医療施設	要介護の方で、病状が安定し長期間療養が必要な方が入所することで、医療や看護または介護等を受けられます。	



7) 社会参加・仲間づくり支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
いきいきサロン	誰でも、気がねなく参加できる場所です。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、簡単な運動やゲームをする等多種多様な活動を楽しんでいます。	長寿課 66-1105
地域の自主グループ	地域住民が主体となり運動や趣味活動を積極的に行っています。	
友愛クラブ (老人クラブ)	地域行事や交流事業等を通じ、健康づくりや生きがいづくりに努めています。概ね60歳以上の方であれば誰でも加入できます。	
認知症カフェ	認知症の方やその家族と地域住民・支援関係者が集い交流するために、身近な地域で開催し、認知症の方とその家族、地域の方々とのつながりを支援します。	長寿課 66-1105 健康推進課 67-1151
介護予防 健康づくり教室	市及び地域包括支援センターが開催する介護予防・健康づくりのための教室が多数あります。元気なうちから体を動かし、脳を鍛えていくことで老化防止や身体機能を維持していただけるよう支援します。	
公民館活動	地区公民館や地区集会所では、体操教室・カラオケ・手芸・陶芸等の会を開催しています。会により参加費用は異なりますが、誰でも気軽に参加できます。	生涯学習課 66-1167
各種サークル活動	文化・芸能・ボランティア・軽スポーツ等幅広い活動を行っています。	
寿楽荘	高齢者の健康増進のため、レクリエーション活動や各種運動、文化的な教室を開催します。また、毎週水曜日には「ふれあい入浴の日」として無料送迎サービスを行います。	寿楽荘 59-7411
ボランティアセンター 活動事業	ボランティア活動の相談や紹介、ボランティア連絡協議会活動や各ボランティア団体活動の支援を行います。また、福祉体験教室、ボランティア養成講座等を行います。	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
ふれあい蒲郡	協力会員として通院介助や家事援助等のサービスを提供し、相互扶助を行います。	
介護支援 ボランティア事業 (まごころDEちよいボラ)	元気な高齢者がポイント付与をきっかけに新たにボランティア活動をすることで、仲間づくりや地域貢献できるように奨励・支援します。	長寿課 66-1105
シルバー人材 センター	健康で意欲のある高齢者に就労の機会を提供し、地域社会への参加を促進し、ご自身の健康を保持するとともに働く喜びと生きがいづくりの場を創出します。	

8) 見守り支援



支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
独居高齢者安否 確認事業	シルバーカードに登録している75歳以上のひとり暮らしで、要介護1以上の認定を受け、他に安否確認する方法がない方を対象に、安否確認を目的に乳酸菌飲料を配布します。	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
配食サービス	食生活の自立支援と安否確認のため、65歳以上の方のみの世帯で栄養状態の改善が必要と認められる方に、給食の配達及び見守り支援を行います。	
シルバーカード事業	民生児童委員の協力を得て、65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方を登録し、必要に応じて生活支援サービスの相談、調整等を行います。	
高齢者見守り ネットワーク事業	認知症の方とその家族を地域で声かけ・温かく見守る体制の整備のため、市内の店舗等や地域住民による高齢者見守りネットワーク拡充に努めています。	
認知症高齢者 検索・声かけ訓練	地域での認知症高齢者検索・声かけ訓練を行うことにより、発見時の声かけの方法等を周知するとともに、地域住民による早期発見のための見守り体制の強化を図ります。	
認知症高齢者等 居場所検索支援事業	行方不明になる恐れのある認知症の方を介護している家族等に、位置情報携帯探知機等への利用助成を行い、早期保護と介護家族の精神的・肉体的負担の軽減を図ります。	
認知症等個人賠償 責任保険事業	認知症によるひとり歩き中の事故（鉄道事故など）に備えた保険制度で、加入者が法律上の損害賠償責任を負った場合などに、最大1億円を補償します。加入対象者は、原則、認知症による徘徊の恐れのある市内在住の方（ただし、施設などに入所されている方は除きます）で、加入費用は無料です。	長寿課 66-1105
日常生活用具 給付事業	概ね65歳以上のひとり暮らしの方等で日常生活に不安のある方に対して、電磁調理器、自動消火器、火災警報器の給付を行います。	
ガス漏れ警報機 貸与事業	住宅環境の安全確保のため、65歳以上のひとり暮らしの方にガス漏れ警報機を貸与します。	
緊急通報体制等 整備事業	65歳以上のひとり暮らしの方等で対象疾患があり必要と認められる方に、急病等の緊急時にボタンを押すだけで24時間、消防とつながる機器を貸与します。	
安心カード配布	あらかじめ緊急連絡先等を記入したカードを携帯していただき、万一の際の救急活動時に活用します。	
介護マーク	認知症の方等に付き添う家族等が、介護時に周囲から誤解を受けないためのマークを配布します。	
認知症サポーター 養成講座	市民に認知症の症状や支援の仕方について知っていただく講座を開催し、養成された認知症サポーターが地域で認知症の方とご家族を見守ります。	蒲郡市中央地域包括 支援センター 69-6674
救急医療情報キット	健康に不安がある方等に、自宅で万一の緊急時に病歴やかかりつけ医、服薬状況、緊急連絡先等の情報を救急隊員に伝えるための専用キットを配布します。キットの配布は、長寿課・福祉課・危機管理課で行っています。	消防本部 68-5119



9) 権利擁護支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
日常生活 自立支援事業	認知症や障がいにより、日常的なお金の出し入れ、福祉サービスの契約等に不安を抱えている方の支援や大切な書類お預かりを行います。	
成年後見制度	認知症等により資産管理や日常生活に必要な契約等を行うことが難しくなった方やご家族を対象に、相談を受け自立した生活が営めるよう支援を行います。また、法律に基づき本人に代わって必要な支援を行うことにより、本人の権利を擁護します。	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
法律相談	市役所市民相談室、勤労福祉会館相談室にて予約制で弁護士による法律相談を行っています。	市民課 66-1110 蒲郡市社会福祉協議会 69-3911
身元保証ができる NPO 法人	身寄りや親族がない等の場合に、身元保証や生活支援を親族に代わって行う NPO 法人等の有料サービスです。 ※個人契約が必要です。	長寿課 66-1105
消費生活被害相談	商品・サービスに関する契約トラブルや悪質商法による消費者被害などの相談窓口です。 消費者ホットライン（188 番）へお電話いただくと身近な消費生活相談窓口につながります。	東三河消費者 生活蒲郡センター 66-1204

10) 経済的支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
障害者控除対象者 認定書の発行	65 歳以上で要介護認定を受けている被保険者または扶養親族の方は、年末調整や確定申告などの所得申告をするときに、「障害者控除」として一定の金額を差し引くことができる場合があります。 対象となる方には、2 月中旬頃までに「障害者控除対象者認定書」を郵送します。	長寿課 66-1176 ※対象者に該当するかどうか等はこちらにお問い合わせください。
介護保険 負担限度額認定証の 発行	所得の低い方が一定の基準を満たしている場合、申請により「負担限度額認定証」を発行します。 この認定証を所持している方が、短期入所生活介護等で施設を利用し、その滞在費・食費などが定められた上限を超えた場合には、超えた分については介護保険が負担します。	
高額療養費、 高額介護サービス費、 高額医療・高額介護 合算療養費制度	医療保険の自己負担金や介護保険の自己負担金が、一定の額を超えた場合に、その超えた分を支給または、減額するものです。 自己負担額の上限額などの詳細については、右記にお問い合わせください。	【医療保険に関すること】 各医療保険の保険者へ 【介護保険に関すること】 長寿課 66-1176

11) 若年性認知症の方のための支援

ここでは、これまでご紹介してきた支援内容以外で、若年性認知症の方が利用していただける制度についてご紹介します。

① 相談窓口

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
基幹相談支援センター (障がい者支援センター)	65歳未満の方がご相談いただける窓口です。 障害福祉サービスのご紹介や利用支援なども行います。	68-3612
若年性認知症 コールセンター	認知症介護研究・研修大府センター内に設置されており、若年性認知症に関する様々な相談に対して、専門の教育を受けた相談員が対応します。	0800-100-2707 (フリーコール)

② 利用できる支援

支援内容 (支援団体名)	概要	問い合わせ先
障害者手帳の 取得により 利用できる支援	認知症と診断され、一定の精神障害の状態にあることが認定された場合、「精神障害者保健福祉手帳」を取得できます。また、脳血管性認知症やレビー小体型認知症などで、身体症状がある場合は「身体障害者手帳」に該当することもあります。手帳取得の際は、医師の診断書が必要となりますので、医療機関に相談の上でご来庁下さい。 手帳を取得することにより、税制の優遇措置、公共交通料金や施設の利用料の割引等が受けられます。	福祉課 66-1106 ※制度の詳細については、こちらへお問い合わせください。
介護に関する サービス	40歳以上で認知症の診断を受けた方は、介護保険制度を利用できます。40歳未満の方で、身体障害者手帳及び精神障害者保健福祉手帳を取得された方は、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスが利用できます。	
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症で精神科や心療内科など指定医療機関へ通院する場合の医療費（薬局、デイケア、訪問看護を含む）の本人負担が軽減されます。	
精神障害者医療 ・後期高齢者福祉医療 (精神通院)	自立支援医療対象の精神障害の通院治療に要した医療費の自己負担分を全額助成します。	保険年金課 66-1102
障害年金制度	一定の障害の状態にあり、生活や仕事などが制限される場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。 障害年金を受け取るには、年金保険料の納付状況、年齢などの要件があります。	豊橋年金事務所 0532-33-4144 保険年金課 66-1101



認知症サポーターになりましょう！

ご近所の方や商店街、郵便局、銀行、交番等地域で働く方たちが、認知症を正しく理解し、優しい声かけや見守り等を行っていただくことで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を地域で温かく見守る応援者です。

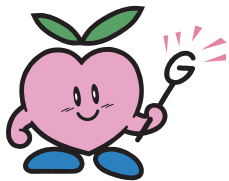
受講者には、認知症サポーターの目印であるオレンジリングをお渡しします。



認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- ・60～90分間の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- ・養成講座は、市内の在住、在勤の方の団体や市内の企業、学校等で行っています。
※お申し込み方法・開催日等は、蒲郡市中央地域包括支援センター（0533-69-6674）へお問い合わせ下さい。



ひとりでも多くの方に認知症の方や家族の応援者になっていただくことが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

認知症地域支援推進員です！

認知症になっても、安心して暮らせる蒲郡となるよう、認知症への理解を深めていただくための活動を行なっています。

認知症地域支援推進員とは？

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、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を支援する相談業務等を行います。

認知症地域支援推進員はどこにいるの？

認知症地域支援推進員は、蒲郡市社会福祉協議会（TEL：0533-69-3911）に在籍しています。認知症の取り組みなどについて知りたい方は、蒲郡市社会福祉協議会にご連絡ください。





運転に不安を感じたら

まずは相談 気持ちハレバレ

8 0 8 0

最近、こんな経験ありませんか？

- 周りが見えづらくなった
- 身体の動きが鈍くなった
- 物忘れが多くなった
- 運転中ヒヤッとしたことがある

加齢に伴い視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

運転に不安を感じたらお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0

シャープ ハ レ バ レ

● この番号にダイヤルしていただく、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。
● 受付時間は原則として平日の執務時間内となります。 ● 通話料は利用者負担となります。

運転に不安を感じたら まずは相談



最近、こんな経験ありませんか？



視野が狭くなったり部分的に見えづらくなった。



身体の動きが若い頃より鈍くなった。



物忘れが多くなった。



運転中ヒヤッとしたことがある。

加齢に伴い、視野障害や筋力の衰えなど身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより、重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

「若い頃とちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証返納の時期です。

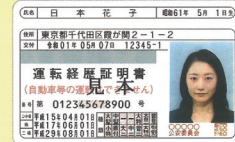
高齢ドライバーや家族のみなさん
高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたらお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0
シャープ ハ レ バ レ

運転免許証を返納すると「運転経歴証明書」の交付が受けられます。

各種特典も受けられます！
「高齢運転者支援サイト」



運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な身分証明書として銀行口座の開設時等に利用可能です。その他、タクシー・バスの運賃割引や、宅配料金の割引など様々な特典が受けられます。(自治体により異なります。)

※ 令和元年12月1日からは、運転免許証の有効期間が経過して運転免許が失効した方も運転経歴証明書の交付が受けられます。

警察庁・都道府県警察

警察庁・都道府県警察

蒲郡市では運転免許証を返納した方に記念品をお渡しします！

運転免許証を自主返納された70歳以上の市民の方を対象に、下記の記念品を贈呈しています。

記念品

※いずれか1点をお選びいただけます。

1. 名鉄バスで使える交通系ICカードmanaca 1枚
2,000円分(カード補償金含む)



2. 蒲郡市コミュニティバス共通回数券 2冊
(※1冊は 100円券×12枚)

蒲郡市で運行しているすべてのコミュニティバスでご利用いただけます。

<令和4年4月現在運行中の路線>

- 形原地区 「あじさいくるりんバス」
- 東部地区 「とがみくるりんバス」
- 西部地区 「みかんの丘くるりんバス」
- 三谷地区 「おおしまくるりんバス」
- 大塚地区 「ひめはるくるりんバス」



3. 三河木綿グッズ

(色・柄等は様々です。お選びいただけませんので、ご了承ください。)

記念品のお渡し方法など、詳細についてのお問い合わせ先
蒲郡市市民生活部交通防犯課 (66-1156)

「認知症のことを相談したいけど、どこに相談したらいいかわからない・・・」という方は、
お住いの地区の「**地域包括支援センター**」へご連絡ください。

こんな時もお相談をお受けします

- ・もの忘れについて病院で診てもらっていないけど、どこに受診していいかわからない。
- ・同じ事を何度も聞くなどの症状に、周囲がどう対応していいかわからない。
- ・もの忘れで病院に行った方がいいと思うけど、本人が病院に行きたがらない。
- ・介護保険サービスを利用して欲しいけど、本人が乗り気になってくれない。
(医療機関受診やサービス利用につながるよう支援しますが、ご本人の症状や状態により、受診やサービス利用につながるまでに時間を要することがありますのでご了承ください。)

<各地区の地域包括支援センターの連絡先等>

センター名	担当地区 (中学校区)	相談対応 曜日・時間	電話番号
東部地域包括支援センター	大塚・三谷	月～金 8:30～17:30	59 - 6790
中央地域包括支援センター	蒲 郡	月～金 8:30～17:15	69 - 6674
みらいあ地域包括支援センター	中 部	月～金 8:30～17:15	66 - 0800
塩津地域包括支援センター	塩 津	月～金 8:30～17:30	56 - 7125
西部地域包括支援センター	形原・西浦	月～金 8:30～17:30	58 - 1136

「蒲郡市認知症ガイドブック」 令和4年8月 改訂版

監 修 蒲郡市地域包括ケア推進協議会 認知症地域支援部会
発 行 蒲郡市市民福祉部長寿課地域包括ケア推進室
〒443-8601 蒲郡市旭町17番1号
電 話 0533-66-1105 FAX 0533-66-3130
Eメール choju@city.gamagori.lg.jp