

～氷見で安心して暮らすために～

認知症あっかりガイド



キーワードは

「きづく」「つなぐ」「支える」「ふせぐ」「受け入れる」

「あっかり」=「ほっとする」「安心する」

氷見市地域包括支援センター（氷見市役所内）

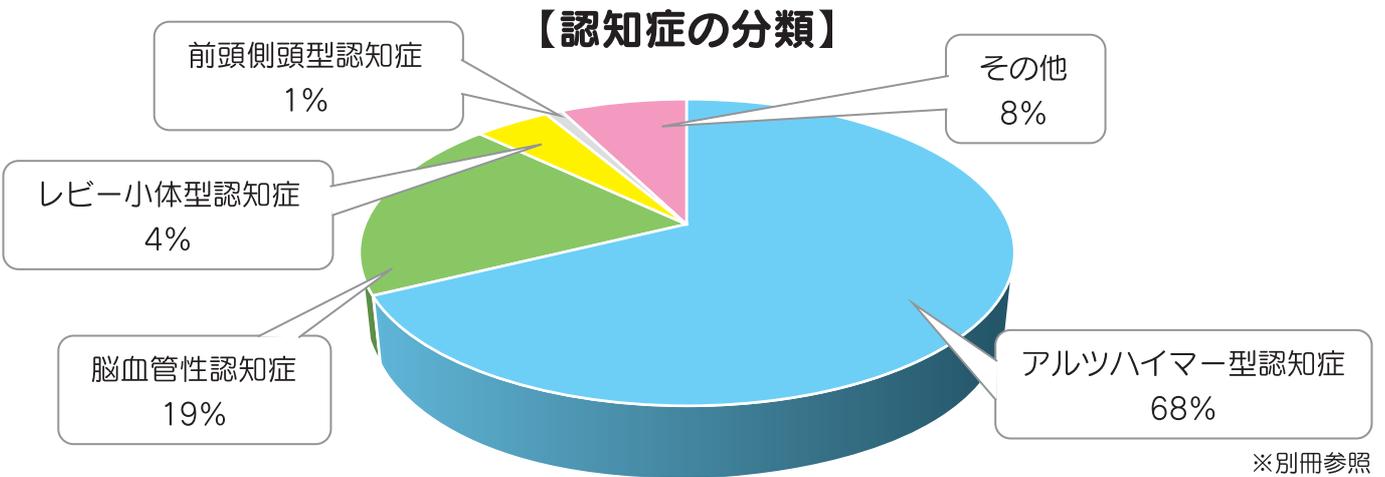
TEL (0766) 74-8067

認知症の経過と利用できる支援

	正常な状態	軽度認知障害 (P3)	認知症初期	認知症中期	認知症後期
本人の状態の例	 <ul style="list-style-type: none"> □ものの名前や言葉が出にくいと感じる □探しものが増える □同じことを何度も言う □料理、計算などのミスが増える □計画や段取りが苦手になる <p>※日常生活は自立</p>	<p>この段階で、何らかの対策をとれば、認知症へ移行するのを予防できたり、健常な状態に戻る可能性があります！</p>	<ul style="list-style-type: none"> □周囲への気づきができなくなる □「物を盗まれた」などのトラブルが増える □不安が強い □料理などの味つけがおかしくなる □意欲が低下して趣味などに消極的になる 等 <p>※買い物などに支障が出てくる、身の回りのこと（排泄、入浴、着替え等）は自立</p>	<ul style="list-style-type: none"> □薬やお金の管理が難しくなる □道に迷うようになる □時間や季節が分からなくなる □思い込みが強くなる 等 <p>※身の回りのことに見守りや手助けが必要</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ほぼ寝たきり □表情が乏しくなり、意思疎通が難しくなる □家族の顔が分からなくなる 等 <p>※身の回りのことに全面的な介護が必要</p>
心げけること	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の予防に努める（別冊*） ●認知症や介護の知識を身につける ●何かおかしいと思ったら早めに相談する (P4) <p>※別冊……あつまりガイド+（プラス）</p>	<p>本人の思い</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「できないこと」だけでなく、「できること」や「いいところ」にも目を向けてほしい 	<p>家族の心げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●接し方の基本やコツを理解する（別冊） ●家族間で介護について話し合う ●介護の相談者をつくる ●本人のできることを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分のペースに合わせてほしい ●優しく接してくれたら安心する 	<ul style="list-style-type: none"> ●表情やしぐさから思いをくみ取ってほしい ●脱水や肺炎に注意する ●手を握るなどスキンシップを心げ、安心感を与える ●介護者の健康や生活も大切にする
社会参加	ボランティア活動 老人クラブ ふれあいランチ きときと100歳体操 など				
介護予防	健康診断 きときと100歳体操 介護予防教室 足腰元気教室				
相談	もの忘れ・認知症相談会 (P6)		地域包括支援センター 認知症カフェ (P6、P7)	居宅介護支援事業所 認知症の人と家族の会 (P7)	認知症対応型サービス事業所 (P7) 家族介護教室 (P6)
医療 (P4、P7)	かかりつけ医 (認知症相談医)		認知症疾患医療センター	認知症サポート医	認知症専門医療機関 訪問診療・訪問看護・訪問歯科診療
見守り	民生委員児童委員 いのちのバトン (P6)		ケアネット	ひとり暮らし高齢者等安否確認事業 (P6)	認知症サポーター 高齢者等見守り・SOSネットワーク (P6)
権利擁護			日常生活自立支援事業	成年後見制度	
介護	介護申請の検討		デイサービス・デイケア (通い) 訪問介護	ショートステイ (泊まり) 訪問看護	小規模多機能型居宅介護 (訪問・通い・泊まり) 訪問入浴介護
住まい	ケアハウス		サービス付き高齢者住宅	有料老人ホーム	グループホーム 介護老人保健施設 特別養護老人ホーム

認知症とは

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。様々な原因で脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなるなど生活に支障をきたす状態をさします。



加齢によるもの忘れと認知症の違い

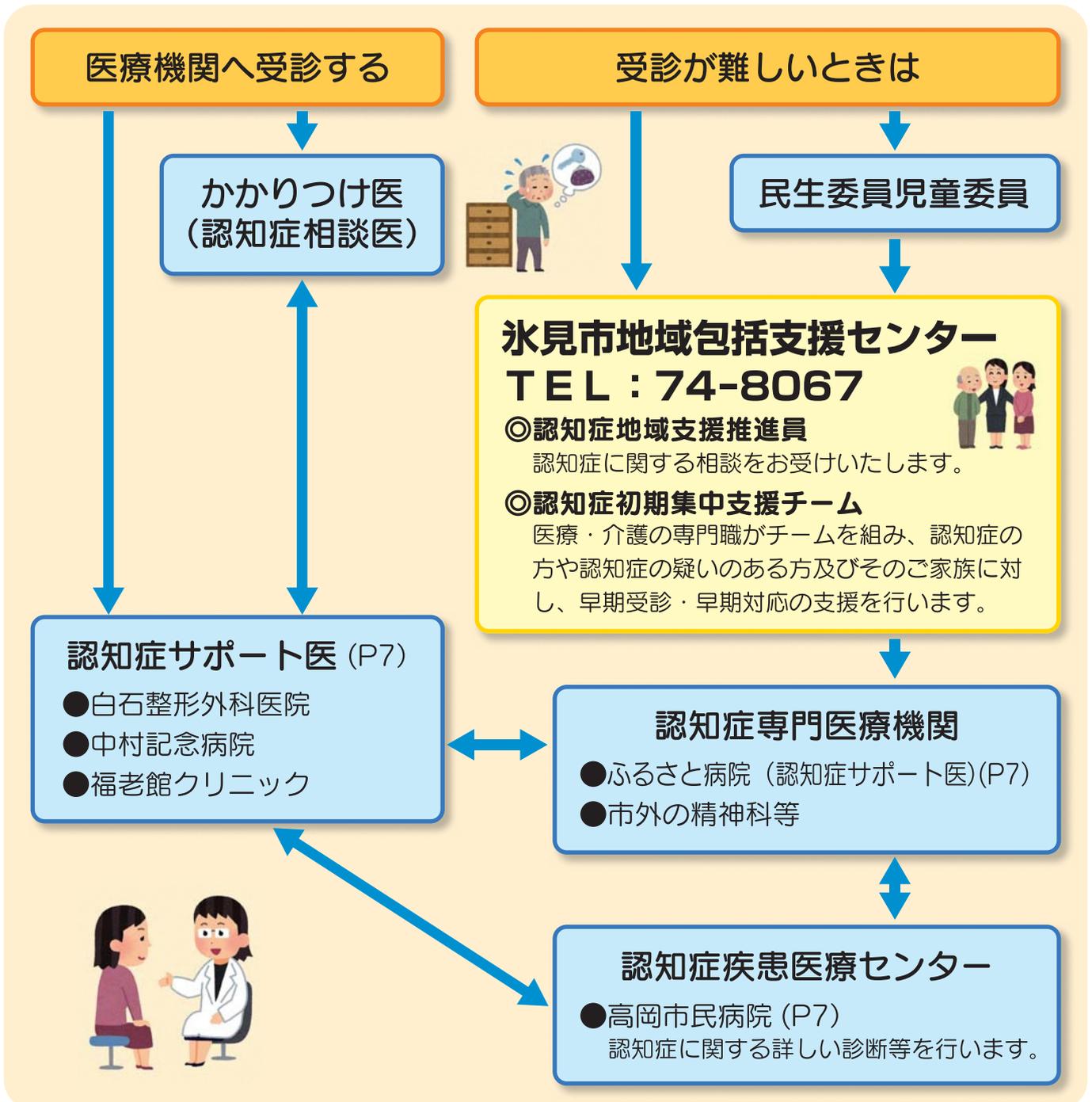
	加齢によるもの忘れ	MCI* (軽度認知障害)	認知症
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる ヒントがあると思い出せる 	体験したことの一部を忘れる ヒントがあると思い出せる ことが多い	体験したことのすべてを忘れる ヒントがあっても思い出せない
	最近使っていないものや言葉、 会っていない人の名前が 出てこない 	ものの名前が出にくいことが 増える 言葉が出にくいことが増える	よく使うものやよく会う人の 名前が出てこない
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば、 健康に戻る場合もある	だんだん進行する
自覚	もの忘れを自覚している	もの忘れを自覚していることが多い	もの忘れを自覚していない
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
日常生活	日常生活に支障はない	多少の工夫は必要だが自立している	日常生活に支障がある
対策	認知症予防に努めましょう！ 受診及び進行予防を！		

※MCI：同年代の人に比べて認知レベルが低下しているが、日常生活は概ね正常に送ることができる状態、認知症の一步手前の状態

認知症かもしれないと思ったら？

～早めに専門家に相談しましょう～

- 一時的な症状の場合がある
- 薬で進行を遅くすることができる
- 今後の生活の見通しを立て、準備ができる



具体的に症状や状況を伝えることが大切です。
家族など本人をよく知っている人と一緒に受診しましょう。

- どんな症状 (変化) が気になるか
- 「おかしい」と感じた具体的なエピソード
- 症状が始まったのはいつ頃からか
- 生活にどんな支障があるか
- かかったことのある病気や治療中の病気、頭を怪我した経験の有無 など



診断後の生活

認知症と診断されたからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。
工夫次第で生活の困りごとを減らすことができます。
また「まだできること」に目を向け、できない時は「どうすればできるか」を考えてみましょう。

記憶を補う

- 視覚的な手がかり**
カレンダーやホワイトボードを使うと日々の予定を確認しやすくなります。
- 道具の利用**
ノートや時計のアラームなども利用してみましょう。

環境の整備

- 視覚的な手がかり**
色分けされたラベルや写真などを使うと物の保管場所などが分かりやすくなります。
- 周囲への声かけ**
帰り道を忘れてしまうなど困ったときに助けてもらえるよう、近所の人や親戚、友人に事情を説明し、協力者になってもらうと良いでしょう。(安心できる事前登録 P6)

生活の工夫

- 日課づくり**
食事、入浴、睡眠など、時間や物ごとの順番を決めておくと、混乱が減り安心して生活できるようになります。
- 脳の活性化**
音楽、絵、創作活動、運動など脳を刺激しましょう。気分転換や達成感にもつながります。
- 人との交流**
友人や家族との交流、地域の活動への参加を続けましょう。孤立感の解消や気分転換につながり、脳も活性化します。
- ストレスの管理**
リラックスできる時間を持ちましょう。疲れやストレスがたまると本来の意欲や記憶する力が落ちてしまうことがあります。

本人と家族（介護者）と一緒に考えてみましょう。
自分で決めたことは記憶に残る可能性が高いです。

楽しみながら
できるといいね！



利用できる支援

		問合せ先
もの忘れ・認知症相談会	認知症の専門スタッフがお話を伺います。開催日及び会場は広報ひみ、市ホームページにてお知らせしています。また認知症対応型サービス事業所でも随時相談を受け付けています。	地域包括支援センター ☎74-8067
家族介護教室	介護に関する知識や技術等について学ぶための介護教室を開催しています。	
認知症カフェ	介護を経験した家族等がお話を伺ったり、本人、家族が交流できる場所です。	P7参照 (ホッとおしゃべりサロン)
ひとり暮らし高齢者等安否確認事業	ひとり暮らしの高齢者等に弁当を配達する事業者が、利用者の安否確認を行います。	地域包括支援センター ☎74-8067
いのちのバトン	かかりつけ医や緊急連絡先などの情報を冷蔵庫に保管し、緊急時に活用します。	氷見市社会福祉協議会 ☎74-1800
高齢者等見守り・SOSネットワーク事業	安心できる事前登録	行方不明になる可能性のある人の情報を事前に市に登録します。行方不明になった時に、特徴等の情報を市SNSで配信し、早期発見を支援します。
	どこシル伝言板 (QRコード付き見守りシール)	「安心できる事前登録」登録中の人を対象に交付しています。シールは帽子や鞆、杖などに貼ります。発見者がスマートフォン等でQRコードを読み取ると家族等へ瞬時に発見通知メールが届き、早期保護を支援します。
	個人賠償責任保険事業	認知症の人が日常生活における偶発の事故により、法律上の損害賠償責任を負った場合に備えて、市が保険の契約者となり、認知症の人が補償を受けられます。
介護予防・日常生活支援総合事業	要支援1・2の認定を受けた人や生活機能の低下が確認された方を対象に、介護予防・日常生活の自立支援を目的に通所型サービスや訪問型サービスを実施しています。	地域包括支援センター ☎74-8067
介護保険サービス	訪問（ホームヘルパー等）、通い（デイサービス等）、泊まり（ショートステイ等）、施設入所などのサービスが利用できます。	福祉介護課 (介護保険担当) ☎74-8066 地域包括支援センター ☎74-8067
高齢者運転免許自主返納支援事業	運転免許証を有効期限内に自主返納された満70歳以上の方を対象に公共交通機関利用券の支給などを行います。	氷見市交通安全協会 ☎91-0459 市民課 ☎74-8068

認知症の相談窓口

■ 地域包括支援センター

センター名		住所	電話番号	担当地域
氷見市地域包括支援センター (氷見市役所福祉介護課内)		鞍川1060	TEL 74-8067	市内全域
相 談 窓 口	氷見地域相談窓口 (ふるさと病院内)	鞍川1878-1	TEL 74-7061	朝日丘 東 加納 松田江 下十二町
	南条地域相談窓口 (はまなす苑氷見内)	島尾791	TEL 91-7700	窪 宮田 十二町 布勢 神代 仏生寺
	上庄谷地域相談窓口 (エルダーヴィラ氷見内)	余川50	TEL 72-5900	上庄 熊無 速川 久目 余川
	灘浦地域相談窓口 (つまま園内)	阿尾410	TEL 72-2685	稻積 碁石 八代 阿尾 敷田 宇波 女良

■ 認知症対応型サービス事業所 (順不同)

事業者名	住所	電話番号
グループホーム宮田の家	島尾548-1	73-2270
グループホーム島尾の家	島尾599	91-8223
グループホーム堀田の家	堀田465-3	91-8720
ケアホームあお	阿尾860-1	74-5437
そよ風ホーム	窪2073	91-5100
朝日山ケアセンター	朝日丘834-1	74-7501
ありがとうホーム氷見	十二町135	54-5801
ありがとうホーム氷見(窪)	窪2714-1	53-5739
ケアホームひまわり	大野1337-3	72-1080
グループホームひまわり	余川1153-2	74-1081
あおぞらホーム	川尻271-1	91-2501
グループホームすずらん	朝日丘8-20	72-0025
ケアホームまどか	栄町18-12	72-6177

■ 認知症相談医のいる医療機関 (順不同)

医療機関名	住所	電話番号
★● ふるさと病院	鞍川1878-1	74-7061
● 白石整形外科医院	柳田2011-2	91-5355
● 中村記念病院	島尾825	91-1307
● 福老館クリニック	堀田465-2	91-7720
織坂内科医院	伊勢大町1-4-26	72-6206
加藤医院	北大町11-11	72-0608
金沢医科大学 氷見市民病院	鞍川1130	74-1900
河合内科医院	中央町12-8	74-5178
澤武医院	幸町1-13	72-0118
嶋尾内科医院	阿尾928	72-0622
高木内科医院	大野595	72-8686
高嶋クリニック	丸の内10-5	72-0834
西野医院	窪1076-1	91-7500
福田内科医院	丸の内5-17	72-5610
松井内科クリニック	伊勢大町2-7-49	72-0074
ゆう内科クリニック	栄町10-8	73-2811
訪問診療さいとー内科	伊勢大町2-3-9	74-1173
やまだメディカルクリニック	上泉623	73-8881

■ その他、近隣の相談機関・医療機関など

- ホットおしゃべりサロン
【第3金曜 10時半～11時半、14時～15時】
☎74-1800 (氷見市ボランティア総合センター)
- 高岡厚生センター 氷見支所 ☎0766-74-1780
- 富山県若年性認知症相談・支援センター
☎076-432-7501
- 認知症の人と家族の会 富山県支部
【毎日 夜間は20～23時】 ☎076-441-8998
- 認知症ほっと電話相談
【毎週月・火・金曜 午前10時～午後2時】
☎076-444-4696
- 認知症疾患医療センター(高岡医療圏) 高岡市民病院内
☎0766-23-0204

★ 認知症専門医療機関

● 認知症サポート医のいる医療機関

