

本人、家族が使える在宅生活支援の制度やサービス

はじめに

～この街で安心して暮らしていくために～

認知症の方は、周りの人々が適切に関わり、各種サービスを上手に利用することで、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。

この「認知症はじめてガイド」では、認知症についての知識や診察、公的な制度やサービス、交流の場など、さまざまな情報を紹介しています。

認知症と初めて向き合うご本人とご家族が、穏やかな毎日を過ごしていくために、この冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

監修のことば

わが国の認知症人口は現在約500万人以上、2025年には約700万人、65歳以上の約5人に一人になると言われています。自分が認知症になること、それは誰にとってもそれほど縁遠いことではありません。認知症は予防と早期の対応が重要です。自分や家族が認知症かもしれないと感じた時、また、実際対応に困った時にこの冊子を手にとっていただければと思います。

やまね病院院長 **山根 則夫**

名古屋市医師会副会長
日本認知症学会専門医・指導医
認知症サポート医
認知症ケア上級専門士

目次

本人・家族が使える在宅生活支援の制度やサービス・・・ P.3
 認知症とは?・・・ P.4-5
 認知症の診察を受けたいとき、相談したいとき・・・ P.6-7
 各種制度・事業のご案内・・・ P.8-9
 地域で支える、交流する・・・ P.10-11
 家族・本人同士の交流の場・・・ P.12
 介護する家族の気持ち・・・ P.13
 本人の気持ちと対応の仕方・・・ P.14
 介護する家族の方へ・・・ P.15
 問い合わせ先・・・ P.16

本誌は「名古屋市北区版 認知症ケアパス」です。認知症ケアパスとは、認知症の方やご家族が、認知症の状態に応じて受けられる制度や各種サービスなどの情報をまとめたものです。

認知症を学びたい	認知症の相談をしたい	生活の見守りや手助けがほしい
介護予防や認知症予防に関する講座の受講や講演会等への参加(P.11)		
認知症サポーター養成講座の受講(P.10)		
なごや認知症カフェに参加(P.10)		
	医療機関への受診(P.6)	
	高齢者いきいき相談室、いきいき支援センター等への相談(P.7)	
	認知症の方を介護する家族を対象とした家族教室、家族サロンへの参加(P.12)	
	介護保険制度の利用(P.8)	
	はいかい高齢者おかえり支援事業の登録(P.8)	
	財産管理等について(P.9)	
	運転免許の返納について(P.9)	
	その他の制度の活用(P.8)	

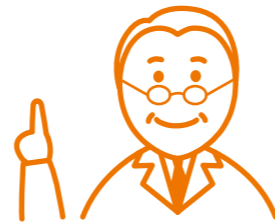
地域で支える

認知症サポーター養成講座の受講・活動(P.10)
地域支えあい事業の実施(P.10)
なごや認知症カフェの運営・参加(P.10)
はいかい高齢者おかえり支援事業への登録(P.8)

認知症とは？

認知症とは脳の病気です

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために、「物事を記憶したり、判断する能力」や「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し、生活をする上で支障をきたしている状態です。



主な認知症の比較

疾患	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症	脳血管性認知症
主な原因	脳の神経細胞が変化したり、消失したりしていくことにより発症する			脳梗塞や脳出血などが原因となって発症する
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れ ・日付や時間が分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・幻視 ・歩行が不安定になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・性格の変化 ・同じ行動を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ・まだら記憶障害 ・気持ちのコントロールができない

※認知症サポーター養成講座標準テキスト(名古屋版)より改編

「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違います

老化によるもの忘れ

- ◎体験の一部を忘れる
- ◎忘れたことを自覚している

例えば

- ・食事したことは覚えているが、食べた物を忘れる
- ・昔、活躍した歌手の名前が、思い出せない



日常生活に支障はない

認知症によるもの忘れ

- ◎体験そのものを忘れる
- ◎忘れたことが自覚できない

例えば

- ・食事したこと自体を忘れる
- ・ずっとやってきた料理の段取りを忘れる



日常生活に支障をきたす

アルツハイマー型認知症の進行と症状

軽度認知機能障害 (MCI)	軽度	中度	高度
認知症の一手手前。MCIのうち運動や趣味活動など社会活動を継続し、症状の改善に努めましょう。それにより認知症の進行を防ぐこともできます。	最近の出来事をときどき忘れるが、古い記憶はほぼ保たれています。趣味に対する関心が減ります。身なりなどは整えることができます。	年月日、時間、場所など見当識の低下が見られますが、手順や道具の使い方のアドバイスがあれば、やり慣れたことはできます。	家族の顔が分からなくなったり、日常の会話に支障があったりすることもあります。楽しい思い出や嬉しかったことは覚えています。

※症状には個人差があり、全員の方に見られることではありません。
※参考：朝田隆「家族が認知症と診断されたら読む本」日東書院 2008 P.32-40より改編

思いあたることはありませんか？



頻繁に物を置き忘れたり、無くしたりする

ひとりになると怖がったり寂しがったりする

片付け・計算・運転などのミスが多くなった

身だしなみに気を使わなくなった

約束の日時や場所を間違えるようになった

意欲や気力がなくなり趣味にも関心がなくなった



認知症は早期診断と早期治療が大切です

理由①

認知症ではないのに認知症に似た症状が現れる病気があります。これらの病気は早期の適切な治療によって症状が改善する場合があります。

理由②

早期に認知症を発見し、薬の服用を開始することによって、多くの場合、病状の進行を遅らせることができます。

理由③

認知症の原因となる病気(アルツハイマー病や脳梗塞・脳出血など)によって、適切な治療方法が異なるため原因となる病気が早期に分かれば、早くから適切な治療を受けることができます。

「認知症ではないか？」と思ったときは、かかりつけ医に相談してみましょう

おや?と思ったら

まずは「かかりつけ医」で受診を

認知症について心配事があれば、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。
かかりつけ医がない場合は、北区はち丸在宅支援センター(P.16)へ相談しましょう。



→ お近くの「もの忘れ相談医」でも相談できます

「もの忘れ相談医」とは、認知症診断の知識・技術、ご家族からの相談への対応方法に関する研修を修了した医師のことです。

名古屋市医師会 もの忘れ相談医

→ 北区内の「もの忘れ」に関する専門外来

認知症の診断および治療の専門外来です。
※事前予約やかかりつけ医の紹介状が必要な場合があります。

- ◎西部医療センター(平手町1-1-1) TEL 052-991-8121
- ◎総合上飯田第一病院(上飯田北町2-70) TEL 052-991-3111
- ◎北病院(上飯田南町2-88) TEL 052-915-2301
- ◎あじま診療所(楠味鏡3-1001-1) TEL 052-901-3011
- ◎大隈病院(大曾根2-9-34) TEL 052-911-2111

→ 市内の認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、症状が悪化した場合の対応などを行う認知症の専門医療機関です。
※事前予約が必要です。かかりつけ医の紹介状が必要な場合があります。

- ◎名鉄病院(西区栄生2-26-11) TEL 052-551-2802
- ◎まつかげシニアホスピタル(中川区打出2-347) TEL 052-352-4165
- ◎もりやま総合心療病院(守山区町北11-50) TEL 052-795-3560

※認知症に詳しい医師がいる医療機関の情報は、以下のホームページでも確認することができます。

- ◎名古屋市医師会ホームページ
- ◎愛知県精神科医療連携ホームページ(こころのドクターネット)

いきいき支援センター(P.16)で相談できます

認知症の相談をはじめ、医療・介護・福祉など高齢者に関するなんでも相談窓口です。ご来所またはお電話で受け付けています。相談無料

◎医師による専門相談

認知症の症状や治療など認知症に関する相談に応じ、不安の解消や早期発見・早期治療に向けたアドバイスを行います。(相談のみ、診療ではありません)

[場所]北区東部・西部いきいき支援センター | 毎月1回 | 予約制

◎認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医のアドバイスを受けながら、認知症の方のご自宅に訪問し、本人・家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

[対象]主に40歳以上の認知症が疑われる方で、医療・介護のサービスを受けていない方

高齢者いきいき相談室

身近な場所で高齢者の健康・福祉・介護などの相談に応じています。ご来所またはお電話で相談に応じています。北区内にも20カ所以上設置されています。相談無料

地域包括 いきいき相談室一覧



名古屋市認知症コールセンター

介護経験者や社会福祉士などの専門職がお電話で相談に応じています。

TEL 052-919-6633 [受付時間]月・水・木・金:10~16時/火:14~20時(年末年始・祝日除く) | 相談無料

受診ワンポイントアドバイス



Q. 初めて受診するときに、何を話したらいいですか？

- A. いつから、どんなことが気になっているかメモして持参しましょう。
具体的には、①困っていること ②具体的な症状 ③今までの経過 ④かかったことのある病気 ⑤飲んでいる薬 ⑥家族の協力状況 など

Q. 受診したとき、どんなことをするの？

- A. 問診のほか、記憶障害や認知機能を調べる簡単なテスト、必要なときにはCTやMRIなどの検査や血液検査が行われることがあります。

介護サービス等を利用したい

生活の手助けがほしい

介護保険制度は、日常生活で介護や支援が必要となった方に、介護サービス等を提供し、本人や家族の生活を支援する公的制度です。

◎介護保険サービスの利用手続きについては

高齢者いきいき相談室(P.7)、いきいき支援センター(P.16)、区役所福祉課・支所区民福祉課(P.16)へご相談ください。

介護サービスの一例

[訪問介護(ホームヘルプ)]

ホームヘルパーの訪問によって、自宅で身体介護や家事の支援を受けるもの。

[通所介護(デイサービス)]

日帰りでデイサービスなどの施設に通い、食事や入浴の介護、レクリエーションや機能訓練を受けるもの。

[ショートステイ]

短期間、施設に宿泊し、食事や入浴などの介護を受けるもの。

[介護施設]

施設に入所し生活を送るもの。

※サービスを利用するにはそれぞれ一定の要件があります。

はいかい高齢者おかえり支援事業

一人で出かけて帰れないことがあり心配

はいかいのおそれのある方の情報をあらかじめ登録し、行方不明になった際にはその方の特徴や服装等の情報を地域のおかえり支援サポーターや協力事業者にもメールで配信し、情報提供を依頼します。

[登録できる方] 市内在住のはいかいのおそれのある認知症の方

[問い合わせ先] 北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)

高齢者の見守り支援事業

安否確認してほしい

ひとり暮らしなどの高齢者に、定期的なお電話や個別訪問などの見守り支援を行います。

[問い合わせ先] 北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)



認知症の方に、医療費や税金の減免制度もあります

詳しくは、名古屋市:社会保障制度(手帳・年金など)(暮らしの情報)のホームページをご覧ください。

<http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000043630.html>

財産管理や権利擁護の相談

計画的にお金を使う手助けをしてほしい

契約に基づき、預貯金の入出金のお手伝いや公共料金の支払いなどの代行、大切な書類の預かり等を行っています。

[問い合わせ先] 名古屋市障害者・高齢者権利擁護センター北部事務所
Tel.052-919-7584/FAX.052-919-7585

成年後見制度について

契約や手続き、財産管理の手助けをしてほしい

成年後見人等が、認知症等で判断能力が不十分な本人に代わって、福祉サービスの契約や財産管理等を行うことで、本人の意思を尊重した生活が送れるように支援するものです。

[問い合わせ先] 名古屋市成年後見あんしんセンター Tel.052-856-3939/FAX.052-919-7585

認知症で車の運転が心配な方に

◎運転免許証の自主返納とは

運転免許証の有効期間が満了する前に、取り消し申請をすることです。自主返納後、申請により「運転経歴証明書」の交付(有料)を受けることができます。

[申請場所] 平針運転免許試験場、各警察署交通課

◎相談窓口

認知症の疑いなどで車の運転が心配な方の相談ができます。

[相談ダイヤル] 愛知県北警察署交通課 Tel.052-981-0110(内線412)

◎愛知県内の免許返納特典

「運転経歴証明書」を高齢者交通安全サポーター*に提示すると、お買い物割引等の特典を受けることができます。

※自主返納される方を支援するサポート企業のことです。詳しくは愛知県警察ホームページにある高齢者交通安全サポーター一覧をご覧ください。

愛知県警察 高齢者交通安全サポーター一覧



地域で支える この街のみんなの力で見守り、支えます。

学ぶ
支える

なごや認知症カフェ

認知症について気になっていることを専門職に相談したり、地域のみなさんと交流したりする場所です。認知症の人や家族、地域住民の皆さんなど、どなたでもお気軽に参加できます。各カフェでは、毎月1～2回定期開催しています。(要参加費)

[問い合わせ先] 北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)



北区版なごや認知症カフェのパンフレット

参加者の声

お茶を出したり、お手伝いをして自分の居場所の一つです。

参加者の声

認知症のことが相談できました。気軽に話せる介護者の仲間もできました。



お近くの認知症カフェを検索できます。

認知症サポーター養成講座

認知症に対する理解を深め、認知症の方や家族を温かい目で見守る認知症サポーターの養成講座を開催しています。認知症の病気の理解、認知症の方と接するときの心構えなどを学ぶことができます。(90分 無料)。講座を受講すると、オレンジリングがもらえます。出張講座も行っています。

[問い合わせ先] 北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)



オレンジリング

地域支えあい事業

電球の取り換え、重い荷物の移動など、高齢者等のちょっとした困りごとを、ご近所ボランティアさんの力で解決する仕組みです。 ※実施学区はお問い合わせください。

[問い合わせ先] 北区社会福祉協議会(P.16)

地域で交流する 積極的に地域に出かけることで心身の健康維持にもつながります。

学ぶ

上飯田福祉会館

60歳以上の方を対象に、手軽に入門できる趣味講座、健康の維持・増進のための体操講座、各種同好会活動などが行われています。

◎認知症予防教室

認知症予防の体操やレクリエーションなどを行っています。

◎認知症予防リーダー

認知症予防の体操などを指導するリーダーを養成し、派遣しています。

[問い合わせ先] 上飯田福祉会館 TEL052-914-0831/FAX052-912-1308



高齢者はつらつ長寿推進事業 (フレンドリークラブ)

65歳以上の方を対象に、コミュニティセンターなど北区内8カ所で健康体操、音楽、手芸、工作、レクリエーションなどを行っています。

[問い合わせ先] 北区社会福祉協議会(P.16)



ふれあいいきいきサロン

地域のコミュニティセンターなどで健康体操、音楽、手芸、工作、レクリエーションなどを行っています。

[問い合わせ先] 北区社会福祉協議会(P.16)

介護予防普及啓発事業

コミュニティセンターや保健センターで、介護予防に関する講演会や教室を開催しています。

認知症普及啓発事業

認知症に関する正しい知識の普及を目的とした講演会を行います。

[問い合わせ先] 北保健センター保健予防課 TEL052-917-6541/FAX052-914-2343

北区おでかけマップ

高齢者のみなさんが気軽に立ち寄れ、介護予防や仲間作りができる場所の情報を集めて冊子にしました。北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)で配布しています。



家族・本人同士の交流の場

相談

家族教室

認知症の方を介護している家族を対象に、認知症に関する知識・介護方法などの講話、家族同士の交流会を行います。(月1回、全5回コース)

参加者の声

認知症である母の気持ちや行動を理解するために、まずは認知症について知ることから始めようと思いました。教室に参加して、病気のことや接し方、介護保険制度のことなどが勉強でき、介護のヒントがもらえました。



家族サロン(憩いの場)

交流を目的にご家族同士が集まり、介護の悩みを話したり情報交換を行います。(月1回)

参加者の声

- ◎他の家族の話聞いて、本人の気持ちについて改めて考えることができました。
- ◎病院や施設の口コミなどアドバイスをもらえました。
- ◎このサロンで介護の悩みを話すことで、気持ちが少し楽になりました。



[開催場所・問い合わせ先] 北区東部・西部いきいき支援センター(P.16)

認知症の人と家族の会 愛知県支部

介護家族と認知症の問題に関心を持つ人々が、電話相談や交流会を開催しています。

[問い合わせ先] 認知症の人と家族の会 愛知県支部 Tel.0562-33-7048/FAX.0562-33-7102

若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」

若年性認知症の方とその家族が集まり、日頃の介護の悩みや情報交換などを行う場です。

[日時] 原則毎月第4土曜 13:30~15:30 [場所] 鶴舞中央図書館または総合社会福祉会館

[問い合わせ先] 名古屋市認知症相談支援センター Tel.052-919-6622/FAX.052-913-8553

認知症ご本人のこぼ

仕事でミスが続き、自分でおかしいと思い病院へ行き、検査の結果「若年性アルツハイマー型認知症」と診断されました。私の症状は、いろいろなことを忘れてしまいます。頭の中の引き出しを整理整頓したり中の記憶を引っ張り出すことが上手できません。手帳に書くことで少し整理ができます。「認知症=何もできなくなる」と思われがちですが、できないことばかりではありません。できることもたくさんあります。苦手になっても、周りの理解や、ちょっとしたサポートで、できることもあることを知ってほしい。時間がかかるが、ゆっくり話を聞き、待っていてほしい。認知症カフェのような、当事者同士が出会って話ができる場所や、社会とつながる場所が増えてほしいと思います。

介護する家族の気持ち

家族が認知症になったときには、ショックを受けたり、とまどったり、混乱したりします。介護する家族の気持ちは、一般的には第1から第3段階を行ったり来たりを繰り返しながら、少しずつ受容の段階へと進みます。

段階	家族の気持ち	利用しよう・参加しよう
第1段階 とまどい・否定	「できていたことがなぜできないの？」 「あんなにしっかりしていた人が…」 認知症になったことを受け入れられない気持ちや、そんなはずはないという否定の気持ちを抱えて悩みます。	『認知症家族教室』や『認知症家族サロン』に参加しましょう。認知症の正しい知識や介護方法を学び、仲間を見つけて交流しましょう。
第2段階 混乱・怒り・拒絶	「失敗することによってきつく注意してしまう」 「同じことの繰り返しで怒りのやり場がない」 どう対応してよいかわからず混乱したり、ささいなことに腹を立てたりすることがあります。介護に心身共に疲れ、絶望感に陥りやすく、最も辛い時期です。	医療・介護の各種サービスを積極的に利用することで、家族の介護の負担を減らしたり、本人の症状に対する対応方法をともに考えることができます。
第3段階 割り切り	「間違いを正しても、説得してもうまくいかない」「違うと否定するより、違う方法で対応してみよう」 介護する家族も経験を重ねて割り切ることができるようになります。	介護者自身の健康も大切です。リフレッシュする時間をつくり、元気を回復しましょう。
第4段階 受容	「探し物をしているときは一緒に探して、本人に見つけてもらうようにしました」 「食事を催促されたらお茶を出して待ってもらっています」 本人の気持ちを受け止められるようになります。	どこで、どのように看取りの時期を迎えるかなど、家族や関係者と相談しておきましょう。

本人の気持ちと対応の仕方

認知症の始まりは本人が何かおかしいなと感じています。おかしいなと感じても、そのことを上手に家族や友人に相談できずにいる方もいます。

外出して戻れない

いつものスーパーに買い物に出かけましたが、道が分からなくなりました。

認知症の症状により、場所や時間が分からなくなったことが、原因のひとつです。



ご近所の方へも見かけたら声をかけてもらうよう、お願いしましょう。
はいかい高齢者おかえり支援事業(P.8)を活用しましょう。

物盗られ妄想

財布がない。どこにもない。家族に「あなたが財布を盗っていったでしょ。」と責め立てます。

記憶障害のため、しまった場所を忘れてしまい、それを身近な人のせいにして心の安定を図ろうとします。



否定したり説得しようせず、本人が見つけれられるように一緒に探しましょう。

介護する家族の方へ

本人の気持ちを大切にしましょう

認知症のためできないことがあっても、人の感情の働きがなくなるわけではありません。その人のペースに合わせた接し方を心がけましょう。

本人にできることはやってもらいましょう

認知症があっても、全てのことができなくなるわけではありません。時間をかければ上手にできることはたくさんあります。誰かの役に立っているという実感は本人が前向きに生きる姿勢につながります。

ゆったり、ゆっくりを心がけましょう

認知症の人に早口で話をしたりすると理解ができず混乱させ傷つけてしまいます。ゆっくり、短い言葉で分かりやすく伝えましょう。認知症の人が安心し、リラックスできるような接し方が大切です。

否定する対応をしないように気をつけましょう

明らかに事実と違うことを言っても、否定や訂正をせず本人の感情や言動を一旦受け入れるようにしましょう。想いや感情、その人らしさは保たれています。褒められれば嬉しいし、叱られれば悔しい、役に立たないと言われれば悲しくなります。

本人の言葉や感情からその想いを想像しましょう

家族や近くにいる人にしかわからない仕草やクセなど、本人の出すサインの意味を考えてみましょう。気持ちを理解し寄り添う対応をしましょう。

家族が元気でいましょう

家族(介護する人)にも自分の生活や大切にしていることがあります。何でも背負い込んでしまわずに、自分自身の時間を大切にしてください。あなた(家族)の笑顔で私(認知症の人)も笑顔になります。家族(介護する人)の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わります。

