

# 認知症 ガイドブック

令和4年度 改訂版

名古屋市港区版ケアパス



名古屋市港区

## 作成にあたって

認知症は歳を重ねることで誰にでも起こりうる可能性があります。この認知症ガイドブックを「もしかしたら認知症かもしれない」「認知症の介護ってどうすればいいのだろう」と思いながら手に取られているかもしれません。

認知症は脳の機能の低下によって、日常生活に支障が出ている状態ですが、全ての能力が失われているわけではありません。周囲の人の理解とサポートを得ることで毎日の生活を続けていくことができます。

この認知症ガイドブックは、認知症の状態に合わせて名古屋市港区で「いつ・どこで、どのような制度や医療・介護サービスを利用できるか」おおまかな目安となる認知症ケアパスを掲載しています。認知症について知り、住み慣れた地域で認知症と共に生活をしていくために、ご利用いただけたら幸いです。

令和5年4月

名古屋市港区地域包括ケア推進会議  
認知症専門部会



## 目次

チェックリスト、気づきの大切さ 早めの対応	3ページ
認知症あんしんのみちしるべ（名古屋市港区版認知症ケアパス）	4ページ
認知症ってどんな病気？症状？	6ページ
若年性認知症	7ページ
いろいろな相談窓口	8ページ
医療 — 認知症の診察・診断など —	
コラム① 運転免許返納のこと	10ページ
本人・家族を支援する制度やサービス	11ページ
コラム② 認知症と財産管理	14ページ
予防と参加	15ページ
わたしのこと	16ページ
コラム③ もしもの時のこと	17ページ
認知症本人・家族の声	18ページ

### 自分のもの忘れが 気になりはじめたら… 自分でチェック

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

上記のうち、一つでも思い当たる場合は  
相談してみましょう！

### 家族・身近な人のもの忘れが 気になりはじめたら… 家族・身近な人でチェック

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探しものをしている。
- 曜日や日付が分からず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味やテレビ番組に興味を示さなくなった。

上記のうち、いくつか思い当たる場合は  
相談してみましょう！

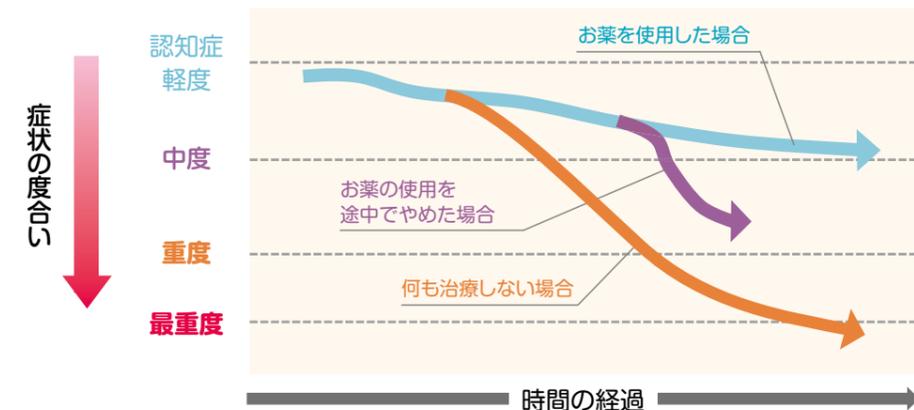
出典：京都市のケアパス（一部編）改編

## 気づきの大切さ 早めの対応

認知症は早く気づくことが大切です。早期に受診をすることで進行を遅らせたり、治療によって改善が可能な場合があります。

### 早期発見の メリット

- ① 今後の生活の準備をすることができる。
- ② 治る認知症や一般的な症状の場合がある。
- ③ 進行を遅らせることができる。



認知症の進行	健康	MCI(軽度認知障害)	認知症(軽度)	認知症(中度)	認知症(重度)	認知症(最重度)
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れが気になる</li> <li>●「あれ」「これ」「それ」を言うことが多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れによる生活のしづらさがある</li> <li>●買物やお金の管理にミスがある</li> <li>●薬を飲み忘れることがある</li> <li>●日常生活はなんとなくかなっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●買物やお金の管理ができない</li> <li>●服薬管理ができない</li> <li>●道に迷うことがある</li> </ul>	以下のことに手助けが必要 <ul style="list-style-type: none"> <li>●着替え</li> <li>●食事</li> <li>●排泄</li> <li>●入浴</li> <li>●整容</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●車イス、ベッド上での生活</li> <li>●食事を自分で摂ることが難しくなる</li> <li>●言葉によるコミュニケーション、意思疎通が難しくなる</li> </ul>
本人や家族がやっておくこと・準備しておくこと 通いの場や使える制度など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●元気なうちから備えておきましょう。</li> <li>●人との交流や地域とのつながりを大切にしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症について話し合っておきましょう。</li> <li>●本人の希望について確認しましょう。どこで生活したいか、介護のこと、お金のことなど</li> <li>●介護保険や在宅医療について確認しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周りのサポートを得ながら、本人の生活を支えていきましょう。</li> <li>●できないことが多くなってきますが、“できること”にも目を向けてみましょう。</li> <li>●困りごとがあれば、一人で抱え込まずにいきいき支援センターや担当ケアマネジャー、かかりつけ医などに相談しましょう。</li> <li>●介護をする家族の健康も大切です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周囲のサポートを得ながら、本人の生活を支えていきましょう。</li> <li>●できないことが多くなってきますが、“できること”にも目を向けてみましょう。</li> <li>●困りごとがあれば、一人で抱え込まずにいきいき支援センターや担当ケアマネジャー、かかりつけ医などに相談しましょう。</li> <li>●介護をする家族の健康も大切です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●苦痛なく穏やかに過ごせるように…。</li> <li>●人生の最後をどのように迎えたいか、担当ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しておきましょう。</li> </ul>	
	 <p><b>ミニデイ・運動型通所サービス</b>                      転倒予防・筋力アップなどの心身の機能改善する運動を行います。                      問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568                      問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p> <p><b>港福社会館</b>                      60歳以上の方を対象とした健康づくりや趣味に取り組むことができる施設です。                      問合せ 港福社会館 電話 052-389-7009</p> <p><b>はつらつ長寿推進事業・高齢者サロン</b>                      健康体操・手芸工作・ゲームなどを楽しみながら行っています。                      問合せ 港区社会福祉協議会 電話 052-651-0305</p> <p><b>いきいき出張講座</b>                      介護予防・認知症予防の講座を港区内で開催しています。                      問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p> <p><b>いきいき教室</b>                      認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する介護予防教室や講演会等を開催しています。                      問合せ 港保健センター 電話 052-651-6471</p>	<p><b>運転免許の返納</b>                      運転免許は申請して取り消すこと“運転経歴証明書”の発行を申請で                      問合せ 港警察署 電話 052-661-0110</p> <p><b>もの忘れ検診</b>                      認知症を早期に発見して進行の65歳以上の市民の方が対象で、年                      問合せ 名古屋おしえてダイヤル 電話 052-953-7584</p> <p><b>人生会議ノート</b>                      好きなこと、続けたいこと…今までの振り返って、本人の                      問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p>	<p><b>はいかい高齢者おかえり支援事業・検索システム事業</b>                      認知症の人のひとり歩き(はいかい)の事故防止のため、早期に発見する取り組みです。                      問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568                      問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p> <p><b>おでかけあんしん保険</b>                      認知症の人がひとり歩き(はいかい)をしてしまった時などに備えることができる賠償補償制度です。                      問合せ 認知症相談支援センター 電話 052-734-7079</p>			
			<p><b>家族支援事業</b>                      介護の負担・負担軽減を目的に教室・家族サロン・もの忘れ相談を                      認知症家族 問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568                      実施しています。 問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p>			
		<p><b>介護保険サービス(在宅)</b>                      自宅での生活を支援する在宅のサービスがあります。サービス</p>	<p><b>サービス・施設サービス)</b>                      サービス、施設に入所するサービスなど様々な種類を利用するには、要支援・要介護認定が必要です。</p>	<p>問合せ 港区役所福祉課高齢福祉係 電話 052-654-9715                      問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568                      問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260</p>		
		<p><b>見守り・安否確認</b>                      認知症サポーター(港区町づくり隊を含む見守りサポーター)、民生委員、自治会、地域の見守り(新聞店、金融機関、配食サービス事業所、コンビニエンスストア等)</p>	<p>町内会、港区社会福祉協議会、</p>			

# 認知症ってどんな病気？症状？



認知症は、脳の病気などの様々な原因で脳がダメージを受け、脳の機能が低下することで起こる症状（中核症状）によって、生活のしづらさが起きている状態をいいます。そこに身体の不調や生活環境などの様々な要因が加わると、怒りっぽくなる、抑うつ、不安などの行動・心理症状（BPSD）が現れることがあります。

## 代表的な認知症

### アルツハイマー型認知症

#### 記憶障害

- ・新しいことを覚えられない
- ・覚えたことを忘れる
- ・何度も同じことをきく

#### 見当識障害

- ・時間や季節がわからなくなる
- ・人物の把握が難しくなる

#### 判断力の低下

- ・理解したり判断することに時間がかかる記憶障害

### レビー小体型認知症

#### 幻視

- ・見えないはずのものが見える

#### パーキンソン病様症状

- ・手足がふるえる
- ・動作がゆっくりになる
- ・歩行がぎこちなくなる

#### うつ症状

- ・なんとなく元気がない

#### レム睡眠行動障害

- ・夜中に大声を出したりする

### 血管性認知症

#### 感情の起伏が激しい

- ・突然泣いたり怒ったりする

#### 抑うつ・不安

- ・なんとなく元気がない

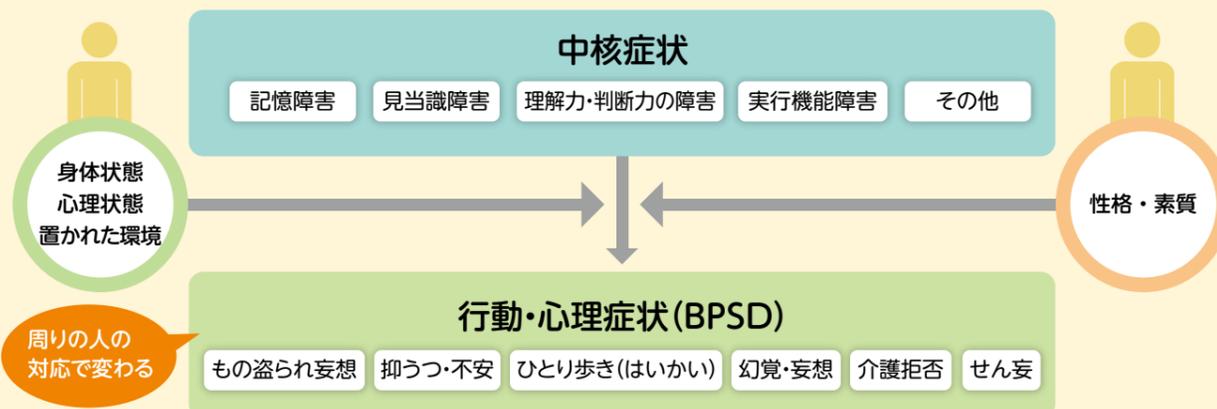
#### 意欲や注意力が低下

- ・複雑な作業ができなくなる

#### 脳が障害を受けた部位によって

- ・手足の麻痺
- ・失語症（言葉が出にくくなる等）

## 行動・心理症状（BPSD）



# 若年性認知症

若年性認知症は、65歳未満で発症した認知症のことをいいます。

## 高齢者の認知症との違い

### 発症年齢が若い

平均発症年齢は54歳くらいです。

### 男性に多い

高齢者の認知症では女性が多いのに対して、若年性認知症では男性が女性よりやや多くなっています。

### 受診が遅れる

初期の症状が出ても疲れやうつ病、あるいは更年期障害など他の病気と思い、症状が目立つようになってから気づくケースも少なくありません。

## 若年性認知症をとりまく家庭内の課題

### 経済的な問題が大きい

働き盛りで生計を支えている方の場合、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。

### 主介護者が配偶者に集中する

若年性認知症の世代では、子どもはまだ若く、介護者は配偶者に集中しがちです。また、高齢の親が介護者になることもあります。

このような高齢者の認知症との違いがあります。そのため、若年性認知症の方が使える制度やサービスも高齢者の場合と異なってきます。

## 介護保険以外の制度の利用

就労について支援をする機関（障害者職業センターなど）の利用や、障害福祉サービスを利用できる場合があります。

## 自立支援医療

認知症を含む精神疾患の治療は、長期に渡ることが多いため、通院に限り医療費自己負担分の一部が補助される制度です。

## 精神障害者保健福祉手帳

認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障をきたす場合に申請することができる場合があります。

## 障害年金の受給

病気やケガにより一定の障害が残った場合、生活や労働の不都合の度合いに応じて支給される年金です。

名古屋市には、若年性認知症に関する相談窓口があります。専門の教育を受けた相談員が対応します。ご本人のほか、ご家族・関係者の相談も受け付けています。

**若年性認知症コールセンター（大府市） 電話：0800-100-2707**  
**（名古屋市認知症コールセンター 電話：052-734-7089）**

## いろいろな相談窓口

心配な気持ちがあれば、相談しましょう。いろいろな相談窓口があります。

### 認知症や高齢者の総合相談

#### ●港区東部いきいき支援センター

担当学区：稲永・大手・港楽・成章・東海・中川・西築地・野跡・東築地学区  
住所：港区港楽二丁目6番32 電話：052-651-0568



#### ●港区西部いきいき支援センター

担当学区：小碓・港西・正保・神宮寺・高木・当知・南陽・西福田・福田・福春・明德学区  
住所：港区寛政町6丁目40番地 電話：052-381-3260

#### ●港区西部いきいき支援センター分室

住所：港区知多二丁目2215 レーブエル1階  
電話：052-309-7411



### いきいき支援センターには、認知症初期集中支援チームが設置されています。

認知症初期集中支援チームは、医療・保健・福祉の専門職と専門医（認知症サポート医）により、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動する専門チームです。認知症の方、またはその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症についての心配ごとや困りごとに対して様々な支援を行います。

### 在宅医療

#### ●港区はち丸在宅支援センター（訪問診療の相談などできます）

住所：港区千鳥一丁目13-22（名古屋市医師会看護専門学校1F）  
電話：052-652-0874

#### ●名古屋市在宅歯科医療・介護連携室（訪問歯科について相談できます）

住所：名古屋市南区弥次工町五丁目12-1 電話：052-619-4188

#### ●港薬剤師会（下記のホームページで在宅医療受け入れ薬局一覧を確認できます。）

名古屋市港区 在宅医療受入薬局



### 認知症の相談

#### ●名古屋市認知症コールセンター

電話：052-734-7089（月・水・木・金：10時～16時 / 火：14時～20時）

#### ●若年性認知症コールセンター（大府市）

電話：0800-100-2707（月・火・木・金・土：10時～15時 / 水：10時～19時）

## 医療 — 認知症の診察・診断など —

### かかりつけ医

不安を感じたら、かかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医がない場合は、港区はち丸在宅支援センター（8ページ）へ相談してみましょう。

### お近くのもの忘れ相談医でも相談できます。

もの忘れ相談医は、名古屋市の認知症診断技術の向上を目的とした研修<sup>\*</sup>を修了した医師です。



※適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修

名古屋市 もの忘れ相談医



### もの忘れ検診

認知症を早期に発見して、適切な治療に繋げることや予防のきっかけとする検診です。年度に1回、65歳以上の市民の方を対象に協力医療機関で問診による認知機能検査を実施します。事前に予約が必要です。

名古屋市 もの忘れ検診



### かかりつけ歯科医

近年、口腔衛生の状態と認知症は密接な関係があるといわれています。かかりつけ歯科医をもてば、お口の中のトラブルに早めに対処できます。定期的な受診を行うと良いでしょう。訪問歯科について相談ができる名古屋市在宅歯科医療・介護連携室（8ページ）もあります。



### 医療費の自己負担軽減制度

#### ●自立支援医療（精神通院医療）

自立支援医療（精神通院医療）は、一定の要件に該当する場合に通院による精神障害（認知症を含む）の医療費の自己負担分の一部が補助される制度です。

港保健センター 保健予防課 電話：052-651-6471 / 南陽分室 電話：052-302-8161

#### ●福祉給付金支給制度

福祉給付金支給制度は、寝たきりや重・中度の認知症により介護を受けている方などの一定の要件に該当する方に対し、一部負担金が助成される制度です。

港区役所保険年金課 電話：052-654-9644 / 南陽支所 電話：052-301-8154

## 認知症疾患医療センター

認知症に関する医療相談や詳しい診断、症状が悪化した場合の対応のほか、認知症の鑑別診断（認知症の原因となる病気を特定すること）を行う専門医療機関です。

**受付・診察時間** 各医療機関により時間が異なるため、直接お問い合わせください。

### ● まつかげシニアホスピタル

住所：中川区打出二丁目347  
電話：052-352-4165



### ● 名鉄病院

住所：西区栄生二丁目26-11  
電話：052-551-2802



### ● もりやま総合診療病院

住所：守山区町北11-50  
電話：052-795-3560



### ● 八事病院

住所：天白区塩釜口一丁目403番地  
電話：052-832-2111



## 運転免許返納のこと

高齢者ドライバーの話題を新聞記事やテレビのニュースを時折見かけます。高齢者ドライバーを身内に持つご家族としては、「交通事故を起こさないか心配…」と思われる一方で、「車がないと通院や買物にいけなくなってしまって、生活が成り立たない。」という現状があると思います。

どのタイミングで運転をやめるのか？は難しい問題だと思います。認知症になると判断能力の低下から、何かを見落としてしまったり、とっさの状況判断が鈍ってしまう可能性が出てきます。そのため、交通事故を起こしてしまうリスクが高くなってしまいます。交通事故を起こしてしまうことで、ご本人やご家族、被害者の方など色々な人が傷ついてしまいます。

運転免許証を返納して、成り立つ生活を少しずつ考えていく必要もあるかもしれません。

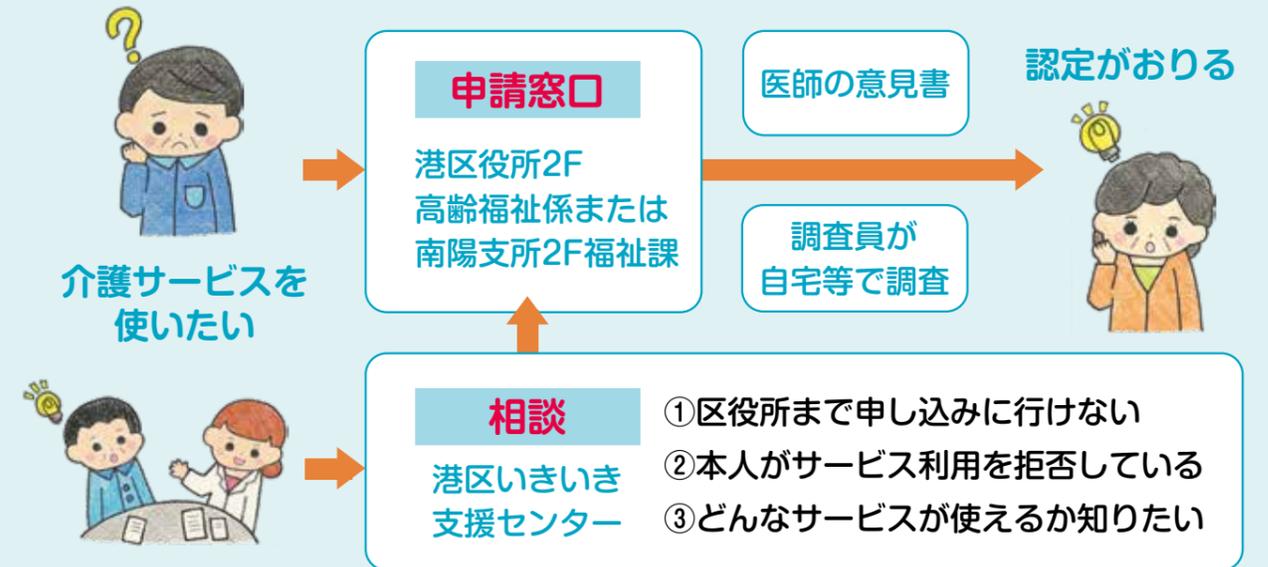


●相談窓口  
愛知県港警察署交通課  
電話：052-661-0110

## 本人・家族を支援する制度やサービス

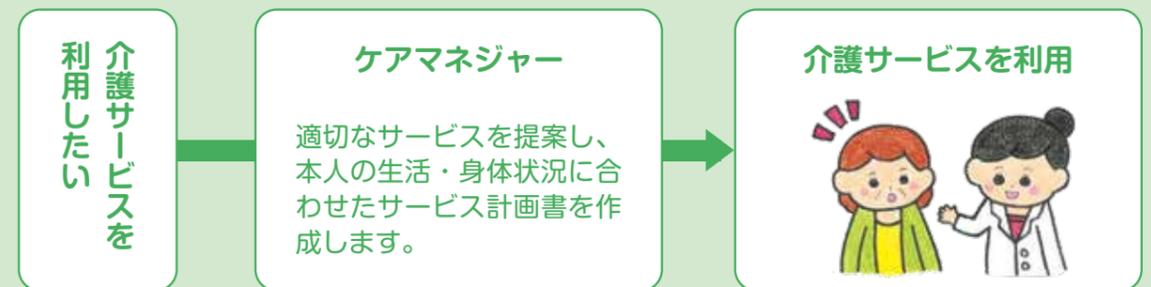
### 介護保険制度

認知症や身体機能の低下によって、介護が必要とする状態になっても、できる限り自立した生活を営むことができるように介護を必要とする人を社会全体で支える仕組みです。認知症の方の場合、申請やサービスの選定などの手続きを一人で行うことが難しいかもしれません。家族や親族などのサポートが必要になってきます。



介護認定を受けることで、訪問介護（ホームヘルパー）や通所サービス（デイサービスなど）、施設サービス（有料老人ホーム、グループホーム、介護老人保健施設や特別養護老人ホームなど）や福祉用具貸与、住宅改修などのサービスを利用することができます。詳しくは、名古屋市発行の「[介護保険制度のパンフレット](#)」をご覧ください。

本人に合ったサービスを選びましょう。介護サービスを提案・調整してくれるケアマネジャーさんが相談に乗ってくれます。



## 認知症カフェ

ご本人やご家族・知人・医療やケア専門職・地域の人たちが  
出合いや交流を楽しみ、認知症のことやその対応などについて  
理解を深めることができます。

名古屋市港区 認知症カフェ



## 認知症家族支援事業

いきいき支援センターが行っている認知症の人を介護しているご家族向けの事業です。

### ● 家族教室

認知症の病気の知識、介護の方法、体験者談などから認  
知症について学ぶことができます。

毎月1回開催  
(全5回コース)

### ● 家族サロン

介護をしているご家族が、日頃の介護の悩みなどを話し  
合うためのサロンです。交流会や情報交換などを行う憩い  
の場です。

毎月1回開催

### ● もの忘れ相談医による専門相談

認知症の早期発見、治療、症状などについて個別相談が  
できます。もの忘れ相談医は名古屋市の認知症診断技術の  
向上を目的とした研修\*を修了した医師です。

※相談の場のため、認知症診断や薬の処方はできません。

※適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く  
姿勢を習得するための研修

毎月1回開催  
1組30分程度  
1日3組

## 認知症の人と家族の会

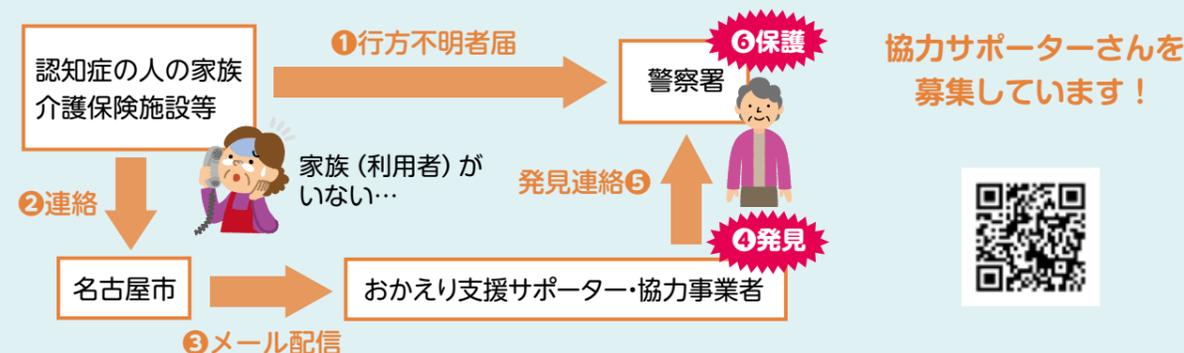
本人同士や介護しているご家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行って  
います。「一人だけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加されています。

認知症の人と家族の会 愛知県支部 電話：0562-33-7048

## はいかい高齢者おかえり支援事業

認知症の人のはいかいによる事故を防止するため、地域の方々の協力を得て、はいかい  
されている方を早期に発見する取り組みです。

はいかいのおそれがある方の情報を登録した上で、行方不明となった場合に、家族など  
からの依頼により、行方不明となった方の身体的特徴や服装などの情報を地域の協力者に  
対してメールで配信し、情報提供を依頼します。



問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568

問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260

## はいかい高齢者搜索システム事業

認知症の人が行方不明となった場合に、認知症の人を搜索する親族などが早期に位置情  
報を把握することができるよう、名古屋市に登録した事業者のGPS機器の利用に係る  
一部経費を助成する事業です。

問合せ 港区東部いきいき支援センター 電話 052-651-0568

問合せ 港区西部いきいき支援センター 電話 052-381-3260

## なごや認知症の人

### おでかけあんしん保険事業

認知症の人が起こした事故に関する損害賠償などを補償する保険です。保険料は無料で  
すが、医師の診断書料は自己負担です。

問合せ 名古屋市認知症相談支援センター 電話 052-734-7099

#### 補償される事故の例

- アパートの水道の蛇口を閉め忘れ、下の階の部屋を水浸しにして家財を壊してしまった。
- 店頭の商品を落として壊してしまった。
- 線路や踏切に誤って立ち入って、列車の運行を遅延させてしまった。

補償の種類	補償金額
個人賠償責任保険	補償上限額：2億円
給付金	補償上限額：3000万円 (事故の相手方が市民で死亡または後遺障害となった場合)
見舞金	15万円 (事故の相手方が市民以外で死亡した場合)

## 認知症と財産管理

認知症が進行すると物事の判断が十分にできなくなってしまうことがあります。これがどういふことに繋がるかというと、何かの契約をすることや自分の財産（預貯金や不動産など）を管理することが難しくなってしまう、ということです。悪質な訪問販売やオレオレ詐欺などの特殊詐欺の被害に遭ってしまうかもしれません。

こういった心配ごとに対して、支援する方法があります。一つ目は、**日常生活支援自立支援事業**です。日常生活自立支援事業は、日常的な金銭管理や福祉サービス利用（契約の締結など）援助、大切な書類などの預かりを専門員さん、または生活支援員さんが行ってくれるというものです。名古屋市社会福祉協議会と利用される方との契約となるので、ご本人に契約する能力が必要になります。

二つ目は、**成年後見制度**です。成年後見制度は、判断能力が不十分なために契約などの法律行為を行えない方が対象となります。家庭内裁判所に申し立てを行うことよって、ご本人に後見人が選任されます。担当の後見人が必要な契約などの締結や財産の管理を行っていきます。一般的に後見人は、弁護士や司法書士の先生が行うことが多い印象ですが、ご家族のどなたかが行うこともあります。後見人の選出は、家庭裁判所が行います。

また、成年後見制度には、ご本人が元気なうちに「将来、この人に私の後見人になってもらいたい。」と事前に後見人を決めておくことができる**任意後見制度**があります。

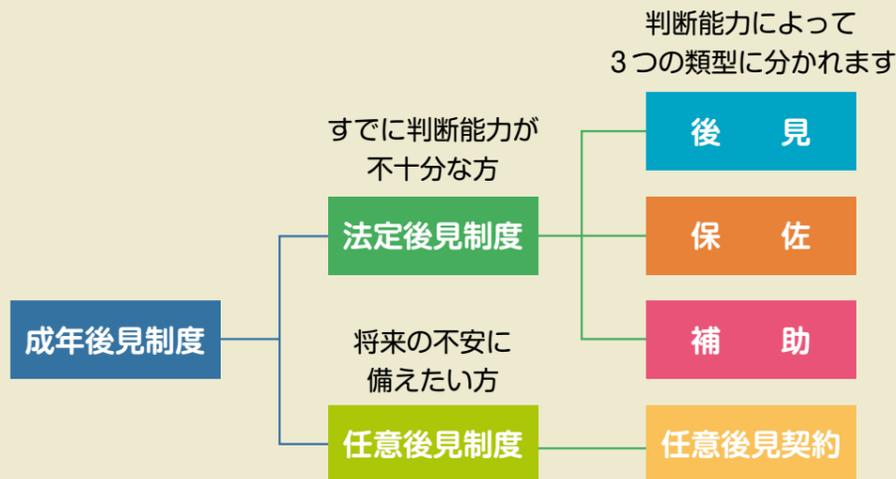


通帳…  
どこに置いたかな…

いきいき支援センターが作成した日常生活自立支援事業の説明動画です。



You Tube



問合せ先 **成年後見あんしんセンター** 電話：052-856-3939

## 予防と参加

運動や体操や地域に出かけて交流を図ることは、心身の健康維持につながります。

### 高齢者をつらつ長寿推進事業（名古屋市委託事業）

65歳以上の方を対象に、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。

問合せ先 港区社会福祉協議会 電話：052-651-0305

### ふれあいいきいきサロン

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

問合せ先 港区社会福祉協議会 電話：052-651-0305



### いきいき教室

認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する介護予防教室や講演会等を開催しています。

問合せ先 港保健センター 電話：052-651-6471

### 港福社会館

60歳以上の方を対象に、健康づくりや趣味（囲碁、将棋、ヨガなど）を楽しむことができます。

問合せ先 港福社会館 電話：052-382-7009

### いきいき出張講座

地域住民を対象に、介護予防や認知症予防に関する講座などを実施しています。

問合せ先 港区西部いきいき支援センター 電話：052-381-3260

### 港区おでかけガイド

地域住民が気軽に立ち寄れ、介護予防や仲間づくりができる場所の情報をコンパクトな冊子にしました。港保健センターや区役所、いきいき支援センターなどで配布しています。



# 『わたしのこと』

お名前： 記入日： 年 月 日

今後、ご自分の気持ちやこれまでのことを上手く伝えることが難しくなるかもしれません。これからの生活をどのように送りたいか等をご家族等とお話する機会をつくりましょう。

## 私にとって・・・

なじみの場所は、

行きたい場所は、

会いたい人は、

一番頼りにしてる人は、

支えたい人は、

## 私の好きな（嫌いな）こと

好きな（嫌いな）ことや話は、

わたしがしてきた仕事や得意なことは、

毎日の習慣になっていることは、

大切な思い出は、

好きな（嫌いな）食べ物は、

好きな曲（音楽）は、

わたし

日ごろ、関わりのある人（ご家族やかかりつけ医など）を書いてみましょう。

## 私の今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは、

不安や悲しみ、苦しいこと、

やりたいことは、

介護への願い、要望は、

医療への願い、要望は、

人生のターミナルでの願いや要望は、

延命の措置を望みますか？ はい・いいえ

どこで過ごしたいですか？

自宅 ・ 施設 ・ 病院

その他、伝えたいことは、

(認知症の人のためのケアマネジメントセンター方式より抜粋)



## もしもの時のこと

病気や事故・認知症などで、普段当たり前に行っている「自分のことを自分で決める」ことができなくなってしまうことがあります。家族や周りの人が困惑することなく本人の意思を尊重した選択をしてもらうように準備をすることが大切です。医療・福祉の用語でACP（アダンス・ケア・プランニング）という言葉があります。もしもの時に備えて、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・介護などのケアチームと話し合い、共有する取り組みのことです。

前のページの『わたしのこと』や、いきいき支援センターで作成した『人生会議ノート』に触れて、もしもの時のことを大切な人と話し合ってみませんか？



港区西部いきいき支援センターでお渡ししています



## 認知症についての資料のご紹介

厚生労働省に掲載されている認知症に関する冊子をご紹介します。



もしも 気になるようでしたらお読みください



本人にとってのよりよい暮らしガイド



若年性認知症ハンドブック

厚生労働省のホームページからダウンロードしていただくことができます。

厚生労働省 認知症







発行 ●名古屋市港区東部いきいき支援センター  
●名古屋市港区西部いきいき支援センター  
●港区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会

協力 ●愛知県立惟信高等学校 美術部  
笠谷 凜 様  
市川 郁海 様  
岡部 美咲 様  
川名 梨奈 様  
加藤 匠翔 様