昭和区版 認知症ケアパス

～だれもがいつまでも自分らしく暮らし続けるために～

「認知症？」と思った時に読むガイドブック

認知症ケアパスとは、認知症の段階に応じた相談先や
利用できるサービスなどの情報を整理したものです。
認知症について知りたい方、認知症かもしれないと不安に思っている方や、
認知症と診断された方、家族など、いろいろな状況の方に向けて、
認知症とともに自分らしく暮らすための情報をお届けします。

併せてご活用ください

認知症のしおり 検索

名古屋市昭和区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会

認知症 を知ろう

このガイドブックを手にしたあなたへ

　認知症になると何もわからなくなると思われがちですが、そうではありません。苦手になることもありますが、適切な治療、暮らしの工夫や周囲のサポート、そして、それぞれのステージで適切なサービスや社会資源を利用し、安心できる環境があれば、自分らしい暮らしを続けることができます。

　ぜひ、大切な人と一緒にこのガイドブックを読んで、考えてみてください。認知症の人やその家族、そしてだれもが、昭和区で自分らしく暮らしていくための道しるべになることを願っています。

認知症とは？

　認知症とは、さまざまな脳の病気などにより脳の働きが徐々に悪くなるために記憶や判断力などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活の中で支障をきたしている状態です。認知症の症状は、原因となる疾患によりさまざまです。

認知症の原因となる主な病気は以下の４つがあります。

アルツハイマー型認知症	脳にアミロイドβなどが溜まることで脳の働きが低下して発症します。もの忘れ（記憶障害）や時間・場所がわかりにくくなる（見当識障害）、理解・判断力の低下（実行機能障害）などの症状がみられます。
レビー小体型認知症	レビー小体という特殊なたんぱく質が脳に溜まることで起きる認知症です。現実には見えないものが見える幻視や、手足の震えや動作がゆっくりになるなどのパーキンソン症状が見られることもあります。
前頭側頭型認知症	大脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することで性格の変化、感情のコントロールが難しくなる、ルールを守る必要があることがわからなくなるといったことが起きます。難病指定が受けられます。
血管性認知症	脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により脳が障害され認知機能が低下します。障害を受けた部位により記憶や判断力が低下したり、手足の麻痺、言語障害などの様々な症状が出現します。

ワンポイントアドバイス

脳や身体の病気、薬などにより認知症のような症状が現れることがあります。
治療により改善できるものも少なくないため、早めの受診が必要です。

いままでの認知症観

認知症になったら・・・絶望的。

- 認知症は他人事。自分には関係がない。
- 認知症になったらなにもわからない、なにもできない。
- 認知症の人がいると周りが困る、大変。
- 認知症の人は地域で暮らし続けることは難しい。施設？
- 認知症の人は支援を受ける人。

今と未来のために change!

新しい認知症観

- 自分事。自分もいつかなるかもしれない。そなえる。
- 本人はわかることがある。できることがある。
  本人なりの想いがある。ひとりの人として活躍する。
- 一番困っているのは本人。言動にはワケがある。本人の声を聴く。
- 住み慣れた地域で暮らし続けられるようにみんなで一緒に
  暮らしを考える。認知症をオープンにできる地域へ。
- ひとりの人として尊重し、支え合う。

本人の人生の主人公は本人。楽しく、諦めず、希望をもって。

**認知症を正しく理解することで、
認知症の人だけでなくみんなが豊かな人生を歩める
可能性が広がります。**

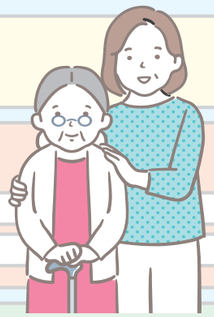
認知症とともに暮らす『人生の旅』

自分らしく生きてきた人生の途中で、認知症 に出会い、そこから長い旅路をたどります。
新しい認知症観をもって歩み、理解ある環境とステージに応じた サポートがあるかどうかで、人生の航路が大きく変わります。
早い段階から認知症についての正しい 知識を学び、そなえていきましょう。

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
自分らしい暮らしを過ごしているころ	認知症に気がついたころ	見守りや手助けがあれば自立した生活ができるころ	常に介護が必要なころ
仲間と一緒にそなえる	生活のしづらさに早く気づき、専門職やまわりとつながる	認知症とともに地域で暮らし続けるために、支え合う	家族、仲間や専門職とさいごまで、支え合いながら、自分らしく生きていく

医療　早期受診・早期診断

- もの忘れ検診 P5
- かかりつけ医 P7
- 認知症疾患医療センターなどの専門医療機関
- 訪問看護
- 訪問診療
- 名古屋市はち丸在宅支援センター P11



地域でつながり、活動する

- はつらつクラブ・サロン P5
- 認知症カフェ P8
- チームオレンジ P5

自分らしく暮らす

- わたしが大切にしたいことメモ P6
- 周りの人に伝える
- 交流会に参加する
- 障害者・高齢者権利擁護センター P11
- 成年後見あんしんセンター P11

介護保険を利用する

- わたしが出かける（デイサービス・デイケアなど） P12
- 家に来てくれる（ホームヘルプ・訪問看護など） P12
- 泊まってみる（ショートステイ） P12
- 介護保険を申請する P9

暮らしの場所

- 自宅
- グループホーム等 P12
- 特別養護老人ホーム等 P12

いきいき支援センター・・・医療・福祉・介護に関する高齢者のなんでも相談の窓口です

- 認知症サポーター養成講座 P5
- もの忘れ相談 P7
- 家族教室 P9
- 家族サロン P9
- チームオレンジ P5
- 認知症初期集中支援チーム P7

外出にそなえる

ヘルプカード、ヘルプマーク

配布場所など詳細はこちら

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を補償する事業です。

はいかい高齢者おかえり支援事業

ひとり歩きをするおそれのある人の情報をあらかじめ登録し、行方不明になった場合にはその方の特徴や服装などの情報をおかえり支援サポーターや協力事業者に対してメールで配信し、早期に発見する取り組みです。

はいかい高齢者捜索システム事業

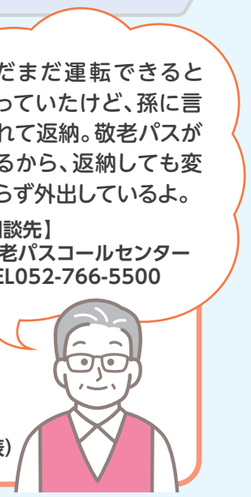
認知症の人が行方不明になった場合に、その方を捜索する家族等が早期にその位置情報を把握することができるようGPSを活用した捜索システムを利用できます。認知症の人の事故を未然に防ぐとともに、その親族等の身体的および精神的負担の軽減を図ります。

名古屋市ホームページ

運転免許証の自主返納

運転に不安を感じるようになった方は、自主的に運転免許を返納することができます。家族と話し合ってみてはいかがでしょうか。

【相談先】
昭和警察署 TEL052-852-0110（代表）



STEP 1

自分らしい暮らしを過ごしているころ

仲間と一緒にそなえる

地域で交流し、社会とつながる

地域のサロン

身近な場所で地域の仲間と活動しているグループがあります。自分たちのやりたい内容を住民主体で行い、社会的な役割を持つことが、心身の健康にもつながります。

はつらつクラブ

65歳以上の方を対象にコミュニティセンター等で健康体操・音楽・手芸・レクリエーションなどを行っています。

鶴舞公園でのゲートボールが元気の秘訣！家にこもるんじゃなくて、みんなで楽しく運動するのがよいね。

問合せ先：昭和区社会福祉協議会 P13

シルバー人材センター

原則60歳以上の方が、働くことを通じて生きがいの充実と地域社会に貢献することを目指しています。いままでの経験や知識を活かして、仕事をしている人がたくさんいます。

問合せ先：シルバー人材センター TEL052-842-4688

認知症について学ぶ

認知症サポーター養成講座

認知症の理解を深め、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター養成講座」を開催しています。講座では認知症の基本的な知識を正しく学ぶことができます。

チームオレンジ

認知症サポーターや地域の様々な人たちと認知症の本人・家族の声をもとに活動する「チームオレンジ」の取り組みが進んでいます。認知症になっても暮らせるまち“昭和区”について、一緒に考えてみませんか。

問合せ先：いきいき支援センター P13

鶴舞中央図書館など図書館に行ってみる

図書館には認知症に関する本や認知症の方が書いた本がたくさんあります。また、認知症に関するイベントの情報なども知ることができます。

問合せ先：鶴舞中央図書館 TEL052-741-3131

元気に暮らし続けるために

いきいき教室

認知症予防、運動、栄養、お口の健康について楽しく学べる教室を開催しています。

認知症普及啓発推進事業

認知症に関する正しい知識を広めるための講演会などを開催します。

問合せ先：昭和保健センター P13

もの忘れ検診を受けましょう

認知症の予防や認知症を早期に発見し適切な治療につながるために定期的にもの忘れ検診を受けましょう。もの忘れ検診は65歳以上で認知症の診断を受けていない方は毎年1回、無料で受けることができます。

実施している協力医療機関は市公式ウェブサイトをチェックしてみてください。

もの忘れ検診 名古屋市 検索

ワンポイントコラム

認知症は、誰でもなる可能性があります。しかし、健康で元気に暮らし続けることは認知症の発症や進行を遅らせることにつながります。また、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙など高血圧や生活習慣病の予防も大切です。そして、外出や交流、地域活動などの社会参加をし、笑顔で過ごすことを心がけましょう。

わたしらしく、よりよく暮らしていくために！

自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることができなくなるかもしれません。

「わたしが大切にしたいことメモ」

に今の気持ちを書いてみましょう。
そしてぜひ、身近な人と語り合ってみましょう。

名前：　　日付：　　年　　月　　日

- わたしの楽しみ・好きなこと
- わたしの好きな食べ物・嫌いな食べ物
- わたしの大切なひと
- わたしの大切なもの
- わたしの大切な場所・思い出
- わたしの大切な習慣・これからも続けたいこと
- わたしの行きたいところ
- わたしのこれからやってみたいこと
- わたしが望む暮らし
- 未来のわたしや大切な人へのメッセージ

STEP 2

認知症に気がついたころ

生活のしづらさに早く気づき、専門職やまわりとつながる

「認知症?」と感じたら早めに受診をしましょう

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて、かかりつけ医が専門の医療機関を紹介します。また、区内には「もの忘れ相談医」、「もの忘れ専門外来」を表記している医療機関もあります。

ワンポイントアドバイス

「かかりつけ医」「認知症専門医」に相談する時のアドバイス

○本人のありのままの姿を伝えるために、日ごろからどのような症状が出ているかメモをしておきましょう。
○いつ頃から症状が出始めたか、生活習慣や既往歴なども具体的に伝えましょう。
○お薬手帳を持っていきましょう。

「認知症?」と心配なことがあれば相談を

まずはお住まいの地域のいきいき支援センターへご相談ください。P13

いきいき支援センターは認知症をはじめ、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。認知症に関する様々な相談も受け付けています。

- **もの忘れ相談医による専門相談**
  認知症の人を介護している方やもの忘れが気になる方が、医師と個別に認知症の症状や治療について気軽に相談できる場です。
- **認知症初期集中支援チーム**
  認知症の早期発見、早期対応へ向けた支援を行います。受診や介護サービスの利用ができていない場合などに集中的に支援する認知症対応のチームです。

相談するのは勇気が必要だったけれど、思い切って一通り話したら「わたしは誰かに相談したかったんだ」と気づきました。相談して次につながって見通しが立ったことで、不安が少し減りました。

ワンポイントコラム

早めの受診・相談が必要なワケ

認知症の症状を引き起こす病気には、治療により改善できるものが少なくないため早めの受診が必要です。また、認知症の前段階と言われる軽度認知障害(MCI)は、適切な治療・予防をすることで回復したり、発症を遅らせることもできます。

早期であれば、本人や家族が認知症への理解を深めるための時間的余裕が生まれ、今後の生活に備えるために自分の生き方、考え方を周囲に伝え、相談することができます。そして、家族や周りの人たちは、介護方法や介護サービスなどの必要な情報を入手でき、早期から適切な支援を行うことができます。

若年性認知症とは

詳しくは、「名古屋市若年性認知症ハンドブック」をご覧ください。

若い世代でも認知症を発症することがあります。

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。発症年齢が若く、働き盛りや子育て中など社会や家庭で大切な役割を担い、生活している方が多く、仕事や経済的な問題、家族への影響などさまざまな悩みを抱えることがあります。

若年性認知症本人・家族「あゆみの会」

「あゆみの会」は、当事者同士の居場所・情報交換をするピアサポートの場として毎月第4土曜日に開催しています。

本人の声
同じ症状の人と出会って、自分だけじゃなかったと感じました。仲間と出会うこと、笑顔で過ごすことが大切!

家族の声
これから楽しもうと思っていた人生、なんで妻が?と思っていたけど、ここで話をしていると他の人も頑張っているんだ、また頑張ろうと思えます。

名古屋市若年性認知症相談支援事業　検索

認知症と診断されたら…

認知症と診断されても、急に生活が変わるわけではありません。自分でうまくできないこと、不安に感じていること、これからやってみたいこと、家族や身近な人に伝えてみませんか。そこから新たなつながりや仲間ができるかもしれません。

今の思いを周りの人に伝えることが難しい場合は、地域の認知症カフェやいきいき支援センターへ気軽に足を運んでください。

診断を受けてすぐ、友だちに言いました。認知症と言われても重い感じがしなかったのは、身近に友だちがいたから。

なごや認知症カフェ

認知症について学んだり、情報交換したり、気になっていることを専門職に相談できる場です。認知症の人やその家族、地域のみなさん、医療や介護の専門職、誰でも気軽にご参加できます。

認知症と言われてずっと心の中にため込んできたことをここで話せて気持ちが軽くなりました。

問合せ先：いきいき支援センター P13

STEP 3

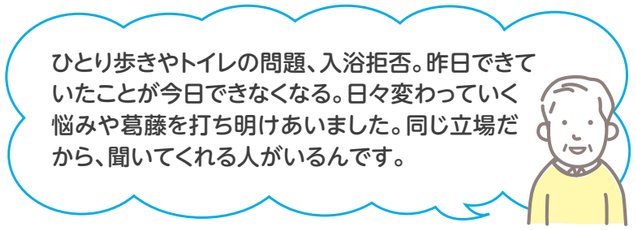
見守りや手助けがあれば自立した生活ができるころ

認知症とともに地域で暮らし続けるために、支え合う

介護する家族の方へ

家族など介護者の気持ちを理解しサポートしてくれる方がいます。
いきいき支援センターでは、同じ体験をもった人たちが、お互いに支えあう「ピアサポート」の場を定期的に開催しています。

- **家族教室**
  認知症に関する知識・介護方法を学びます。また、介護者同士で交流を行います。“もしかして家族が認知症かもしれない”という方も参加できます。(月1回、5回コース)
- **家族サロン**
  認知症の人を介護している家族が、不安や悩み(たまにはグチも…)を自由に話し合える場です。(月1回)



介護サービス等を利用する

介護保険制度は、日常生活で介護や支援が必要に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制度です。介護保険のサービスを利用するためには申請し、介護認定を受ける必要があります。

問合せ先：昭和区役所福祉課
いきいき支援センター P13

身近な相談室

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。
相談は無料です。

高齢者いきいき相談室 一覧　検索

ワンポイントコラム

認知症の人の社会参加

「認知症と診断されて泣いてばかりいたけれど、気づいたらたくさんの出会いがあり、たくさんの人が支えてくれていた。今の自分だからこそできることをしながら楽しく生きていきたい」認知症とともに生きている人の声です。
「人の役に立ちたい」「社会とつながっていたい」「自分にできることを探したい」「生きがいある毎日を過ごしたい」、誰もが生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、認知症の人の声を実現できる社会を目指す取り組みが始まっています。

日々の暮らしを続けるために…

わたしにできるそなえ、工夫

外出する

- 鍵穴に鍵をさすことが難しくなり、スマートロックを取り付けました。スマホをかざすだけで鍵の開け閉めができます。
- 鍵を閉めたか忘れてしまうことがあります。鍵の閉め忘れを防止するアイテムを活用しています。
- いずれ車の免許証を手放してもいいように、今からバスや電車などの公共交通機関を使えるように練習しています。

普段の暮らし

- 今は毎日のスケジュールをスマホに入れて、時間になったら音で知らせてもらうようにしています。
- 忘れてしまわないように、とにかくメモをする!メモがどこかに行ってしまわないようにかわいい箱を置いて居場所を作ってあげました。
- 大切な保険証や診察券、お薬手帳などは大好きなキャラクターの袋に入れています。
- 物を失くしても困らないように、忘れ物防止用のスマートタグを活用しています。

周りに伝えてみる

- スーパーでお財布からお金を出すことや袋詰めが難しいことを伝えたら、気持ちよくサポートしてもらえるようになりました。
- 空間認知の障害で椅子に座ることが難しくなりました。ずっと通っている美容院で認知症であることを伝え、今でも通い続けることができています。
- 勇気をもって認知症であることを話してみたら、周囲の人が助けてくれるようになりました。

何かあったときのために…

ショウちゃんみまもり袋

緊急連絡先やかかりつけ医療機関などを記入できるお守り型のシートです。
外出の際に鞄などにつけて携帯しましょう。

昭和区安心ほっとカプセル

ひとり暮らしの高齢者の方や障害がある方などの安心・安全のため、「緊急連絡先」や「かかりつけ医」、服用中の薬剤などの「医療情報」などをカプセルに入れ、救急隊に発見されやすい冷蔵庫に置いておきましょう。

問合せ先：昭和区役所福祉課 P13

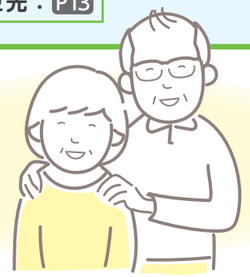
STEP 4

常に介護が必要なころ

家族、仲間や専門職と支え合いながら、自分らしく生きていく

安心できる暮らし

各問合せ先：P13



進行とともに、入浴や排せつ、着替え、食事などの生活の場面で見守りや声掛けが必要になる場面が多くなります。介護など、本人・家族だけで抱え込まず、周りの人に相談したり、手を借りることも大切です。

- **高齢者排せつケア コールセンター**
  排せつでお困りの高齢者の方やその家族の方のための電話相談窓口です。看護師等の専門職が相談に応じます。
- **なごや福祉用具プラザ**
  本人の自立を支援し、介護者の負担を軽減するため介護や福祉用具、住宅改修の相談に応じます。
- **名古屋市 はち丸在宅支援センター**
  病気を抱えながら自宅などで生活をしていくにあたり、看護師等の専門職が相談に応じます。

判断力の低下などにより、金銭管理や財産管理、福祉サービスの利用契約など、本人の権利を守るために必要な支援が出てくることがあります。

- **いきいき支援センター**
  お金の管理や契約などに不安がある高齢者の、金銭管理・財産保全や成年後見制度の利用など、権利擁護についてのご相談に応じます。
- **障害者・高齢者 権利擁護センター**
  権利擁護や財産管理などの相談に対応します。契約に基づき、預貯金の出し入れや公共料金の支払いの代行、大切な書類の預かりなどを行います。
- **名古屋市 成年後見あんしんセンター**
  判断することが難しくなっても自分らしく安心して暮らせるように成年後見制度を使って法的に本人の権利を守り、支援します。

ワンポイントコラム

本人の想い

わたしたちは、食べたい物を食べ、行きたい場所に行き、好きな服を着る･･･大切にしたいことを自分なりに選び自分らしい暮らしを続けています。認知症と診断されても急に何かが変わることはありません。認知症が進み、うまく言葉で自分の想いを伝えることが難しくなるかもしれません。しかし、本人の想いは変わらずにあるということを前提に、支援する人たちは表情や身ぶり、「わたしの大切にしたいことメモ」などから本人の想いを確認し、希望を実現できるよう支援することが求められています。

わたしの暮らしを支えるサービス

～介護保険サービス～

介護保険には自宅や自宅以外でも
自分らしい暮らしを続けられるサービスがあります。
介護保険の申請等についてはP9を参照してください。

自宅で暮らす

わたしが出かける

- 通所介護（デイサービス）
- 認知症対応型通所介護
- 通所リハビリテーション（デイケア）

泊まってみる

- 短期入所生活介護（ショートステイ）

認知症の診断が出ても、自分の好きなスポーツは絶対続けたい！そのために身体を鍛えています。

家に来てくれる

- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問看護
- 訪問入浴介護など

通う・来てもらう・泊まる

- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護

皆さんの顔をみたら元気が出ます。やっぱり閉じこもることはよくないですね。人と話したり、運動は大事なんだなって思います。

自宅以外で暮らす

- 介護老人保健施設
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 有料老人ホーム
- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- サービス付き高齢者向け住宅

母のために頑張ってきたけれど、このままじゃわたしが倒れちゃうと思って施設を探し始めました。面会に行くと喜んでくれて、楽しく過ごせています。家にいるときは怒ってしまってばかりだったので…

職員さんがよくやってくれるからありがたい。みんなで出かけて外食するのがとても楽しみ。

できることを奪わないように、できることはやっていただいています。洗濯物を畳んだり、時にはお料理もやっていただきますが、わたしたち職員よりずっと丁寧だったりします。

開設時間：月～金（祝日・年末年始除く）午前９時～午後5時

昭和区東部いきいき支援センター

担当学区
伊勝・川原・滝川
広路・八事

昭和区滝川町33
いりなかスクエア3階
TEL052-861-9335
FAX：052-861-9336

昭和区西部いきいき支援センター

担当学区
御器所・白金・鶴舞・村雲

昭和区御器所三丁目18-1
昭和区在宅サービスセンター内
TEL052-884-5513
FAX：052-883-2231

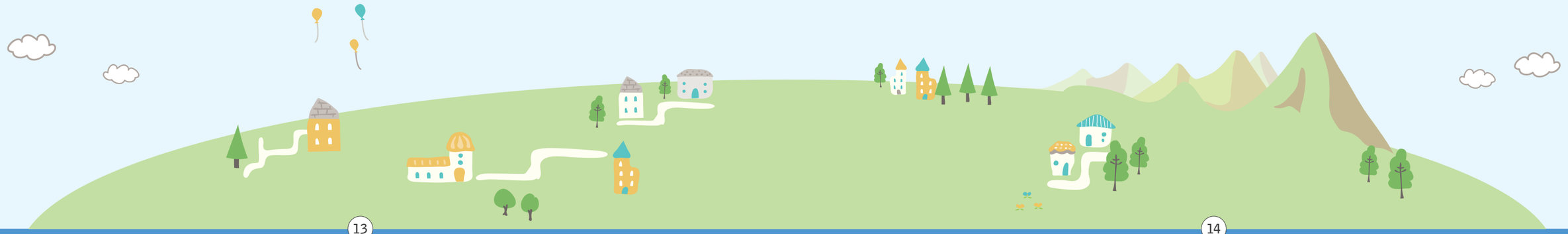
昭和区西部いきいき支援センター分室

担当学区
松栄・吹上

昭和区阿由知通4丁目7
グローバル御器所2C
TEL052-852-3355
FAX：052-852-3344

認知症に関する相談先一覧

問い合わせ先	電話番号	掲載ページ
昭和区役所　福祉課	052-735-3918	9
昭和保健センター（代表）	052-735-3950	5
昭和区社会福祉協議会	052-884-5511	5
高齢者排せつケアコールセンター	052-746-1180	11
なごや福祉用具プラザ	052-851-0051	11
名古屋市はち丸在宅支援センター	052-971-0874	11
障害者・高齢者権利擁護センター 東部事務所	052-803-6100	11
名古屋市成年後見あんしんセンター	052-856-3939	11



認知症になっても
安心して暮らし続けられる昭和区を目指して

知る
認知症を、
わたしたちの暮らす昭和区を

つながる
家族と、地域や社会と、
そして仲間と

行動する
認知症があってもなくても、
すべての人のよりよい暮らしのために、
いまできることを少しずつでも

いま、あなたは「知る」のステージの第一歩に立っています。
これから、地域や社会、そして仲間などとつながりながら、
誰もが暮らしやすい昭和区を一緒につくっていきませんか。

昭和区の皆さんの声を聴かせてください。
アンケートにご協力をお願いいたします。