



# 新しい認知症観

新しい認知症観とは、認知症になったからといって何もできなくなるのではなく、認知症になっても一人一人ができること、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

高齢化が進み、認知症の方は今後もさらに増えていくことが見込まれています。このため、私たちは、誰もが認知症になり得るものとして理解していく必要があります。

決して他人ごとではない認知症ですが、症状が相当進行するまでは、生活に必要な能力が失われることはありません。認知症になっても自分らしく生きている人はたくさんいますし、むしろ、そうした人のほうが多いかもしれません。

認知症は、私たちの人生の一部です。認知症を「自分ごと」としてとらえ、正しく理解していただくとともに、認知症になっても希望と尊厳を持って安心して暮らすことができるまちを、一緒に創っていきましょう。

## 目次

認知症について	新しい認知症観 ..... P.1 ～認知症は誰でもなり得る可能性があります～ 簡易チェック表で確認してみましょう！ ..... P.2
対応・支援	☘【認知症進行度別】利用できる制度やサービスの主な例… P.3～4
認知症について P.5～8	☘認知症とは 認知症の症状 認知症の原因となる主な脳の病気 軽度認知障がい（MCI）とは 早期発見・診断・治療の重要性 むすびあい手帳をご活用ください ..... P.8
その他の支援	☘認知症の進行と主な症状の例 ..... P.9～10 ☘認知症の人との接し方ポイント ..... P.11 ☘本人・家族向けアドバイス ..... P.11～13 気づき～軽度の時期 中等度の時期 重度の時期
対応・支援	若年性認知症について ..... P.14
認知症について	☘家族も自分を大切に ..... P.15
その他の支援	☘認知症の発症や進行を遅らせよう ..... P.16
交流・予防	☘【目的別】利用できる制度やサービスの主な例 ..... P.17
相談	相談したい ..... P.17～18
介護	介護保険サービスの利用 ..... P.18
受診	受診したい ..... P.19
財産・権利	財産・権利のこと ..... P.20
その他の支援	その他の支援・制度 ..... P.21 認知症について一緒に学んでみませんか？ ..... P.22

### 「障がい」の表記について

新潟市では、「障害」の「害」の字が持つマイナスイメージや当事者への配慮から、原則的にひらがなで表記することにしました。「障がい」の表記は、本来法律に基づき漢字表記をしなければならないものもありますが、この冊子ではひらがなで「障がい」と表記しました。

～認知症は誰でもなり得る可能性があります～  
簡易チェック表で確認してみましょう！

このチェック表は認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

該当する項目に○をつけてください。

質 問 項 目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：			点

評 価

0～8点 → 正常

9～13点 → 要注意

14～20点 → 専門医等に受診を

0～8点 正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点 要注意	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。(P16参照)
14～20点 要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏表紙参照）にご相談ください。

大友式認知症予測テスト～公益財団法人認知症予防財団ホームページより～

## 認知症進行度別

# 利用できる制度やサービスの

認知症の進行に合わせた介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を利用しましょう。

気づき ~ 軽度  
誰かの見守りがあれば日常生活は自立

利用  
で  
き  
る  
制  
度  
や  
サ  
ー  
ビ  
ス  
の  
例

交流できる場所  
予防に取り組む  
(P.16 参照)

地域の茶の間／サロン／老人クラブ

介護予防教室 (幸齢ますます元気教室・認知症予防出前講座)

相談したい  
(P.17、18 参照)

地域包括支援センター／区役所健康福  
若年性認知症支援コーディネーター／

おれんじサポート (認知症初期集中支援チーム)

介護保険サービスを  
利用したい  
(P.18 参照)

ホームヘルプ

受診したい  
(P.19 参照)

財産・権利のこと  
(P.20 参照)

日常生活

その他の支援・制度  
(P.21 参照)

徘徊高齢者

高齢者運転免許証返納サポート事業

ここに掲載している制度やサービスは主なものです。詳しくは、区役所

# 主な例

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおおまかな目安とお考えください。

中等度  
日常生活に手助け・介護が必要

重度  
常に介護が必要

／認知症カフェ



社課・地域保健福祉センター／こころの健康センター／新潟県認知症コールセンター／  
認知症疾患医療センターなど

ケアマネジャー（介護支援専門員）

認知症の人と家族の会／認知症カフェ

※まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

／デイサービス／デイケア／認知症対応型デイサービス／小規模多機能型居宅介護／ショートステイ

福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

訪問看護／看護小規模多機能型居宅介護

訪問入浴介護

かかりつけ医（通院・訪問診療）

認知症サポート医／認知症疾患医療センター

自立支援事業／成年後見制度／成年後見制度の利用支援

等の家族支援（位置検索用端末の貸与）

税の控除（障がい者控除対象者認定書）

などで配付している「介護保険サービスガイド」をご覧ください。



# 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の働きが低下するために、「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、生活をするうえで支障をきたしている状態です。早期に診断し、治療することにより、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな?」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。

## 認知症の症状

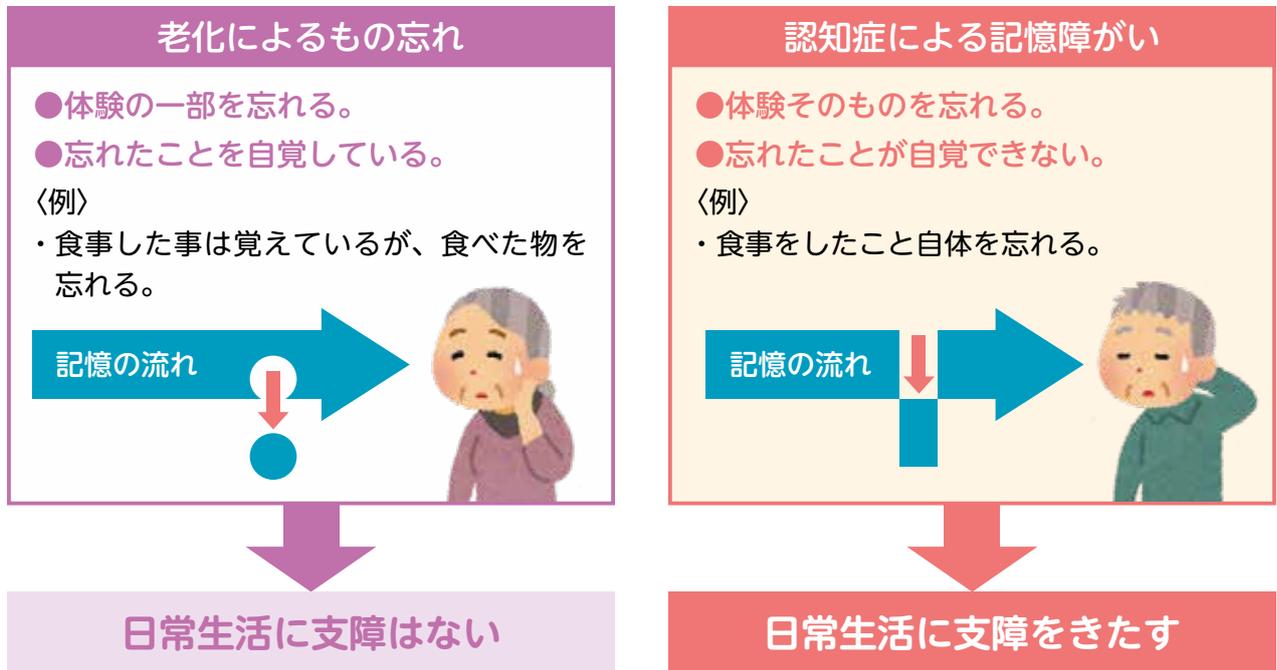
認知症の症状は、大きく2つに分けることができます。認知症の人には、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる「中核症状」と、現れるかどうかには個人差がある「行動・心理症状」があります。

### 中核症状：認知症の中心となる症状

記憶障がい

症状の例

新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる、など。認知症による記憶障がいは、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものですが次のような違いがあります。



見当識障がい

症状の例

時間や場所がわからない、今日が何月何日かわからない、近所で道に迷う、など

実行機能障がい

症状の例

段取りが立てられない、料理ができなくなる、など

理解・判断力の低下

症状の例

考えるスピードが遅くなる、など

## 行動・心理症状： 本人の心身の状態や周りの人の対応など取り巻く環境によっては症状を穏やかにできるもの

抑うつ気分 症状の例 やる気がなく気分が落ち込む、など

意欲の低下 症状の例 物事に興味・関心がなくなる、など

不安・焦燥 症状の例 不安が強く落ち着かない、イライラしている、など

妄想 症状の例 物を置いた場所を忘れて、盗まれたと思いこむ、など

興奮・暴力 症状の例 怒りっぽくなり暴力をふるう、など

徘徊 症状の例 目的の場所がわからなくなり、歩き回ったりすることがある、など

不眠 症状の例 夜眠れない、昼夜が逆転している、など

これらの症状は、本人の心の状態や性格、生活している環境などに大きく影響を受けるもので、その人によって症状の現れ方が異なります。

症状が出ている理由を理解し、適切な対応をとることで、本人が穏やかに生活することが可能です。



## 認知症の原因となる主な脳の病気

### アルツハイマー型認知症

#### どんな病気

認知症の原因では最も多い病気です。

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。

#### 主な症状

覚えたことを思い出す能力が低下して、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できない、新しいことが覚えられない、といった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### 血管性認知症

#### どんな病気

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が働かなくなる病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

#### 主な症状

認知機能の障がいのほかに、しびれや麻痺、歩行障がいなどの身体的な機能の低下が現れます。また、記憶障がいはあっても、判断力は保たれているなど、脳の損傷を受けている場所によって症状にムラがあることも特徴です。

## レビー小体型認知症

### どんな病気

「 $\alpha$ -シネクレイン」というたんぱく質が主成分である「レビー小体」が脳に溜まることにより起こる病気です。

### 主な症状

手足のふるえ・こわばり、動作や歩行がぎこちなくなる、転倒しやすいなどのパーキンソン病様症状やはっきりとした幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶が比較的保たれている場合も多いと言われています。

## 前頭側頭型認知症

### どんな病気

脳の中の理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気です。原因はよく分かっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症と言われています。

### 主な症状

性格変化（自己中心的になる）、反社会性（人のものを盗む）、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

このほかにも、脳腫瘍や頭部外傷、感染症やアルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることもあります。

## 軽度認知障がい（MCI）とは

日常生活に支障をきたす程度には至らないために、認知症とは診断されないが、認知機能（記憶・実行機能・注意・言語・視覚空間能力）の1つまたはそれ以上の機能に問題を生じている状態を「軽度認知障がい（MCI：mild cognitive impairment）」と呼びます。

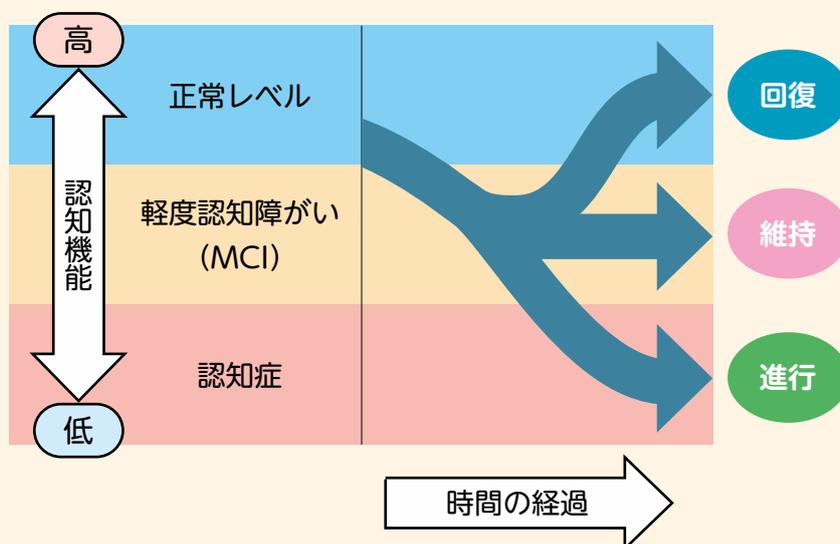
軽度認知障がいの人のうち年間約5～20%が認知症に移行するという報告があります。※一方、この状態にとどまり認知症に進行しない人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣を身につけることは認知症の予防に非常に重要です。

※ KM Langaら JAMA 2014;312(23):2551-2561

### できるだけ早く 軽度認知障がい(MCI)の段階で診断を受けましょう！

約束をよく忘れるようになる、服装に関心がなくなる、会話が少なくなるなどの変化は、認知症を発症する前の軽度認知障がい(MCI)の現れで、認知症予備群に該当します。この段階で予防に努め、適切に対処すれば、発症を防いだり、進行を遅らせることもできます。



# 早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

## 準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

## 治療ができる

認知症の中には、早めに治療すれば改善が可能な病気もあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

## 進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な抗認知症薬などの薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

生活習慣の改善に取り組んだり、正しいケアを行うことにより、認知症の進行を遅らせることができます。

## 認知症が疑われるときは？

早めに  
相談・受診  
しましょう

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。

また、地域包括支援センター（裏表紙参照）や区役所健康福祉課（P.17 参照）の窓口などでも相談できます。（ご家族だけでの相談もできます。）



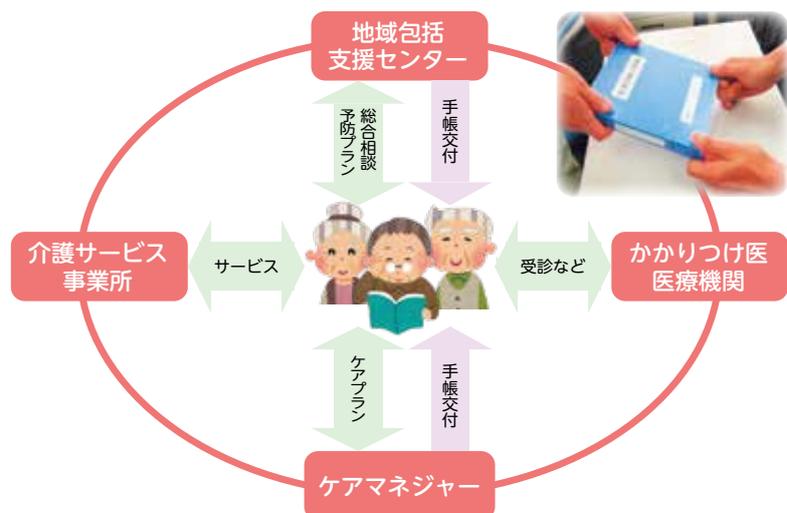
## むすびあい手帳をご活用ください

### 目的

○手帳を用いて本人家族と医療・介護関係者が情報共有することで、症状の変化に早く気がつき、地域で安心して暮らし続けられるようにみんなで支援を考えていくための手帳です。

### 利用対象者

○在宅で介護保険サービスなどを利用され、手帳を利用して、医療や介護の関係者間で情報共有することについて、本人や家族が同意していただける人



### お問い合わせ

各地域包括支援センター（裏表紙参照）、  
またはご担当のケアマネジャー

# 認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

## アルツハイマー型認知症の進行の例

認知症の進行

軽度認知障がい (MCI)

発症

気づき ~ 軽度

日常生活は自立

誰かの見守りがあれば日常生活は自立

本人の様子  
の例

- ◎同じことを何度も言う
- ◎もの忘れが目立つ
- ◎探し物が増える



### 中核症状

- 保険証や通帳を失くし、何度も再発行した
  - 火のつけっぱなしで鍋などを焦がす
  - 日にちや曜日がはっきりしなくなる
  - 作る料理の味つけが単純になった
- など

### 行動・心理症状

- 物事への関心が薄れる
  - 外出を面倒がり、あまりしなくなった
  - 不安が強い
  - 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
  - 失敗を指摘すると怒りだすこともある
- など

本人・家族向け  
アドバイス

◎いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら相談しましょう。  
家族の「気づき」がとても大事です。

地域包括支援センターへ相談を  
裏表紙をご覧ください

本人にとってできないことが増えていくことは不安なものです。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。できることをやり続けられるように見守りましょう。

また、早い段階で受診し、適切な治療を受けることが大切です。

本人・家族向けアドバイス  
P.11 をご覧ください

※認知症の進行に伴い生じてくる主な症状の例です。

症状の現れ方には個人差がありますのでおおまかな目安とお考えください。

(右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態)

## 中等度

日常生活に手助け・介護が必要

### 中核症状

- 場所がわからない
- 入浴を嫌がる
- 買い物ができなくなる
- 適切に服を選択できない
- 着替えがうまくできなくなる
- ついさっきのことも忘れる
- 家計が管理できなくなる
- 家族の顔や使いなれた道具がわからない  
など

### 行動・心理症状

- 徘徊が多くなる
- 妄想が多くなる
- 昼夜逆転が起こる
- 暴言・暴力  
など

本人は段々とももの忘れの自覚がなくなってきました。家族は、本人の行動の変化にとまどいや不安を感じるが増えてきます。

家族の負担が増えてきたら介護保険サービス等を利用しましょう。

本人・家族向けアドバイス  
P.12 をご覧ください

## 重度

常に介護が必要

### 中核症状

- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- 言葉（語彙や発語量）が減ってくる
- 表情が乏しい
- 尿や便の失敗が増える
- 歩行や食事など日常動作ができなくなり、いつも介護が必要
- 誤嚥性肺炎や尿路感染症などの合併症をおこしやすくなる
- 転倒や合併症を機に、寝たきりになってしまう
- 床ずれができやすくなる  
など



本人はわからないことが増えてきますが、全てわからないわけではありません。温かい気持ちは伝わります。背中をさすったり、手を握ったりすると安心できる場合もあります。

ケアマネジャー等に相談して、家族の負担を減らしましょう。

本人・家族向けアドバイス  
P.13 をご覧ください

# 認知症の人との接し方ポイント

- 笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やしましょう
- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう
- なるべく前向きになれる声かけをたくさんしましょう
- 家庭や社会の中での役割を担ってもらいましょう
- 本人の希望や意思、ペースを尊重しましょう

## 本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安とお考えください。

### 気づき～軽度の時期

誰かの見守りがあれば日常生活は自立な時期のポイント

#### 1 「困ったことがあれば相談を」

普段と違う様子や困ったことがあれば、まず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っている場合もあります。早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

相談したい ⇒ P.17、18へ

受診したい ⇒ P.19へ



#### 2 「さりげなく手助けを」

家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、どの部分ができ、どの部分ができないのかを理解したうえで配慮しましょう。今までにやってきたこと、できることは続けましょう。

また、本人にとって、できないことが増えていくことは不安なものです。例えば財布のしまい場所を忘れて不安に感じ「財布を盗られた」と訴えることもあります。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。

◆初期の認知症の人が過ごせる「場所」や、「機会」を利用しましょう。

交流できる場所／予防に取り組む ⇒ P.16へ

#### 3 「今後の見通しを学ぶ」

家族は、認知症の人への接し方や利用できるサービスについて学びましょう。

◆今後の生活設計（介護や医療についての希望、金銭管理など）について本人の希望を確認し、利用できる制度やサービスについて、知っておくことも大切です。

財産・権利のこと ⇒ P.20へ

# 本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安とお考えください。

## 中等度の時期

日常生活に手助け・介護が必要な時期のポイント

### 1 「事故にそなえた環境づくりを」

火の不始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。介護保険サービスを利用したり、自動消火器などの道具を使うことで安全な環境づくりを行いましょう。

介護保険サービスを利用したい ⇒ P.18 へ

その他の支援・制度 ⇒ P.21 へ

### 2 「身近な人の支援や理解を求める」

家族は、本人の行動の変化にとまどいや不安を感じるが増えてきます。同じことを何度も繰り返し尋ねられることにイライラすることもあるでしょう。また、認知症の症状として、「ものを盗られた」「食べさせてもらえない」などの被害妄想が現れたり、薬の飲み忘れや外に出かけて帰れなくなるなどがあります。

介護のつらさ・心労を一人で抱え込まず、親族などの身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。同じ介護を経験する家族が集う場に参加するのもよいでしょう。

相談したい ⇒ P.17、18 へ

受診したい ⇒ P.19 へ

### 3 「自宅以外での生活の場も検討を」

自宅以外での生活の場を選ぶこともできます。サービス付き高齢者向け住宅には、見守りや食事の提供などを行う住まいもあります。また、認知症高齢者グループホームなどの入所施設について、検討するのもよいでしょう。

「介護保険サービスガイド」をご覧ください。



介護保険  
サービスガイド

# 本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安とお考えください。

## 重度の時期

常に介護が必要な時期のポイント

### 1 「サービスを見直して負担軽減を」

状態の進行に応じて、寝たきりになった場合の在宅介護は、介護者の身体的な負担も大きくなります。介護サービスを増やしたり、福祉用具をうまく取り入れたり、デイサービスやショートステイの利用などで介護者自身の休息を図るのもよいでしょう。

また、訪問診療や訪問看護などについて、相談するのもよいでしょう。

相談したい ⇒ P.17、18へ

受診したい ⇒ P.19へ

介護保険サービスを利用したい ⇒ P.18へ



◆本人が大声で怒鳴ったり、落ち着かず手が出たり、介護を嫌がったりすることがあるかもしれません。これらの症状は、記憶障がいなど認知症の症状が進む不安や体調、慣れない環境、周囲の接し方も影響して現れると考えられています。かかりつけ医などに医療面での対応を相談するとともに、本人への接し方の工夫を介護の専門職や介護経験者に尋ねてみるのもよいでしょう。

### 2 「体調の変化に気をつける」

急に体調が変化することが多くなります。本人から訴えることが難しいので、いつもと違う様子があれば注意し、心配なときはかかりつけ医に相談しましょう。

#### 認知症の人からのメッセージ

認知症になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。

少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること、できることがたくさんあります。

自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らしていきましょう。

この他にも、認知症の診断を受け、日々の生活を送っていらっしゃる人からのメッセージは、ホームページからご覧いただけます。

認知症の人からのメッセージ

検索



# 若年性認知症について

若年性認知症は、18歳以上65歳未満で発症する認知症を総称した言い方です。

発症年齢が若く、子育て世代・働き盛りの世代にも重なるため、家庭内でも社会・経済的にも、この世代特有の課題を抱えることが多くなります。

これまでスムーズに行えていた仕事や家事がうまくいかなくなるのが徐々に増え、「何かおかしい」と最初に変化に気付くのがご本人自身であるケースが多いと言われています。「自分は認知症になったのではないか」その不安は計り知れないものであり、不安や悩みを一番感じているのはご本人です。

不安や悩みを一人で抱え込まず、ご本人らしい生活が継続できるよう、早いうちに相談しましょう。

**医 療**

- ・近くの認知症専門医情報を知りたい
- ・会社から受診を勧められているけれど…

**経済的な援助**

- ・会社を退職して、収入がなく不安
- ・医療費助成や障がい年金など利用できるサービスが知りたい

**財産管理・契約等**

- ・財産の管理や福祉サービスなどの手続きについて知りたい

**福祉サービス**

- ・どんな福祉サービスがあるの？
- ・同じ病気の人と話がしたい
- ・介護の方法がわからない

**就 労**

- ・仕事で失敗することが増えてきた。でも仕事を続けたい

どこに相談したらいいかわからず一人で悩んでいませんか？  
ご本人とご家族同士の交流の機会もあります。お問い合わせください。

名 称	住 所	相談窓口電話番号	相談対応時間	
総合リハビリテーションセンター・みどり病院	中央区神道寺 2-5-1	025-244-5566	電話相談	月曜～金曜（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時30分
			来所相談	月曜～金曜（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時30分（予約制）
白根緑ヶ丘病院	南区西白根 41	025-372-4107	電話相談	月曜～金曜（祝日を除く） 午前9時～午後5時
			来所相談	月曜～金曜（祝日を除く） 午前9時～午後5時（予約制）

若年性認知症コールセンターもあります。（認知症介護研究・研修大府センター）  
フリーコール（無料）0800-100-2707 月曜～土曜（祝日を除く）午前10時～午後3時  
<http://y-ninchisyotel.net/> 水曜日のみ 午後7時まで

新潟県のホームページで、「若年性認知症の人と家族の支援ガイドブック」がご覧になれます。



新潟県 若年性認知症 検索

# 家族も自分を大切に

～がんばりすぎていませんか～



時には介護から離れて、リフレッシュする時間を持つことはとても大切です。辛いことは、一人で抱えこまずに、声を上げ、家族、親戚、ご近所、友人などに協力を求めましょう。話を聞いてもらえたり、理解してもらえたりするだけで、ずいぶん心が軽くなるものです。

また、介護者に体調の異変が生じたときは、我慢せずすぐ医療機関に診てもらうことが大切です。病気が手遅れにならないよう、自己管理を心掛けましょう。認知症カフェに参加したり、趣味などの楽しみを持つことも介護者の生活を守る方法です。

## 介護疲れが「虐待」につながることもあります

虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴行行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。怒鳴ったり罵ったりして「人としての尊厳」を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な支援を放棄したりすることなども虐待にあたります。

「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を作りましょう。

一人で抱えこまず、サービスを上手に利用しましょう



介護保険  
サービスガイド

## 認知症の人と家族の会

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければなりません。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求しています。

新潟県支部 〒941-0006 新潟県糸魚川市竹ヶ花45 金子方  
電話/FAX 025-550-6640

介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流を図るため、月1回「つどい」を実施しています。

## 介護マークについて

認知症などの人の介護は、他の人から見ると介護していることが分かりにくいので、周囲の人から偏見や誤解を受けることがあります。このようなときに、介護中であることを周囲に理解してもらうために考案されたのが「介護マーク（名札）」です。

新潟県 介護マーク

検索



# 認知症の発症や進行を遅らせよう

適度な運動やバランスの取れた食事など良い生活習慣を継続することが効果的であると言われています。

## ポイント

### ①運動 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

体を動かしながら、同時に頭も使うと認知症予防により効果的と言われています。(ウォーキングしながら計算を行うなど)



### ②食事 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

おいしく、楽しく、充実した食生活を送るために、**お口の健康を維持しましょう。**また、よく噛むことで脳の働きが活発になると言われています。



### ③社会参加 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や介護予防の教室などに参加してみましょう。

#### 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。



### ④睡眠

#### 質のよい睡眠をとりましょう。

よい睡眠は体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクの蓄積を防ぐと言われています。



## 交流できる場所／予防に取り組む

**地域の茶の間・サロン・老人クラブ・認知症カフェなど** 各地域包括支援センターへ (裏表紙参照)

地域の人と交流を続けることは、認知症の発症や進行を遅らせると言われています。こうした場所へ行って、地域の行事などにも参加してみましょう。

**幸齢ますます元気教室** 各地域包括支援センター (裏表紙参照) または各区健康福祉課健康増進係へ (下記参照)

集団で「体やお口の体操」や「運動・お口の健康・栄養についての講座」を学ぶことで、心身機能の維持・向上を図ります。

**やろてば体操・楽しく脳トレ! (認知症予防出前講座)** 各区健康福祉課健康増進係へ (下記参照)

研修を受講した運動普及推進委員※が運動を中心とした脳トレ・健康づくりのメニューを提供します。

※運動普及推進委員とは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及するボランティアです。

**フレイル予防事業 (フレイルチェック)** 各区健康福祉課健康増進係へ (下記参照)

フレイルチェックに参加し、ご自身の心身の状態を確かめ、生活習慣改善のきっかけを作ります。

## 各区役所健康福祉課健康増進係

北 区	025-387-1340	中央区	025-223-7246	秋葉区	0250-25-5686	西 区	025-264-7433
東 区	025-250-2350	江南区	025-382-4316	南 区	025-372-6385	西蒲区	0256-72-8380

開設時間

月曜～金曜 (祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時30分

## 相談したい

**地域包括支援センター** (裏表紙参照) ■開設時間：月曜～金曜（祝日・年末年始除く） 午前8時30分～午後5時30分

新潟市が市内に30か所（各区3～5か所）のセンターを設置しています。高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が中心となって、健康・福祉・介護など様々な面から高齢者を支援する機関です。

認知症に関する様々な相談にも対応しています。(裏表紙参照)



**行政等の相談機関** ■開設時間：月曜～金曜（祝日・年末年始除く） 午前8時30分～午後5時30分

①各区役所健康福祉課 介護保険や高齢者の福祉制度などに関する相談窓口です。

北区 健康福祉課	高齢介護係	025-387-1325	秋葉区 健康福祉課	高齢介護担当	0250-25-5679
	地域保健福祉担当	025-387-1345		地域保健福祉担当	0250-25-5695
	北地域保健福祉センター	025-387-1781	南区 健康福祉課	高齢介護担当	025-372-6320
東区 健康福祉課	高齢介護担当	025-250-2320		地域保健福祉担当	025-372-6395
	地域保健福祉担当	025-250-2370	西区 健康福祉課	高齢介護担当	025-264-7330
	石山地域保健福祉センター	025-250-2901		地域保健福祉担当	025-264-7453
中央区 健康福祉課	高齢介護担当	025-223-7216		西地域保健福祉センター	025-264-7731
	地域保健福祉担当	025-223-7039		黒埼地域保健福祉センター	025-264-7474
	東地域保健福祉センター	025-243-5312	西蒲区 健康福祉課	高齢介護担当	0256-72-8362
	南地域保健福祉センター	025-285-2373		巻地域保健福祉センター	0256-72-7100
江南区 健康福祉課	高齢介護担当	025-382-4383			
	地域保健福祉担当	025-382-4138			

②こころの健康センター こころの健康や精神疾患に関する相談窓口です。

内 容	電話番号
【電話相談】 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始除く）	025-232-5560

## 新潟県認知症コールセンター

認知症についての悩みや疑問について、相談員（認知症介護の専門家や経験者）がご相談をうかがいます。(相談費用は無料です)

相談電話	025-281-2783 <small>にちいづな や み</small>
相談時間	月曜～金曜 午前9時～午後5時（年末年始及び祝日除く）
所在地	中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階(新潟県社会福祉協議会内)

## 認知症の人と家族の会

認知症の人と介護家族並びに「認知症」に関心を持つ人々による自主的な団体です。介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流をはかるため、月1回「つどい」を実施しています。

**お問い合わせ** 認知症の人と家族の会 新潟県支部  
新潟県糸魚川市竹ヶ花 45 金子方 電話／FAX 025-550-6640

## 認知症カフェ 福祉部地域包括ケア推進課へ 電話 025-226-1281

認知症の人とその家族、地域の人や専門職の人などが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場です。同じ立場で経験を共有したり、参加者同士やスタッフで認知症の相談に応じたりすることもあります。

開催場所や開催日、連絡先等は新潟市ホームページに掲載しています。

新潟市 認知症カフェ

検索



## 認知症サポーター

認知症サポーター養成講座（P.22 参照）を受講し、正しい知識と理解をもち、地域で認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けする地域の応援者です。

近所や友人づきあいの中でさりげなく気にかける、困っていることがあれば親身に話を聞くことや、認知症カフェなどの開催、参加の手助けなどの活動をしています。

## 介護保険サービスの利用

お問い合わせ：地域包括支援センター（裏表紙参照）・区役所健康福祉課・地域保健福祉センター（P17 参照）

介護保険制度（手続き、サービス、費用など）について詳しく記載がある「介護保険サービスガイド」を区役所などで配布していますので、ご覧ください。



## おれんじサポート（認知症初期集中支援チーム）による支援

40歳以上の在宅生活をしている人が、認知症の症状などでお困りの場合、専門職からなる「支援チーム」が自宅を訪問し、必要な医療やサービスの導入やご家族への支援などを初期の段階で集中的に行うことで、自立生活をサポートします。

例えば…

- ・専門の病院を受診したいがうまく受診につながらない。
- ・介護保険サービスを利用したいがうまくつながらない。
- ・認知症による症状が強く、介護や対応に困っている。

⇒まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。（裏表紙参照）

## 受診したい

### かかりつけ医

認知症の早期発見は、その後の治療や生活において重要となります。日ごろ受診している開業医または病院に、ご相談ください。

受診の際は、日頃の気になる症状をメモし持参したり、ご本人のことがよく分かる人がいれば、付き添っていただくとよりよいです。

なお、認知症に関する正しい知識と理解について研修を受講した医師や、「認知症サポート医」もいます。

新潟市認知症 サポート医

検索



### 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や医療相談を行う、認知症の専門医療機関です。新潟市内には2か所設置しています。受診歴がなくても、相談もできます。

新潟市内の認知症疾患医療センター

名 称	所 在 地	電話番号	相談対応時間
総合リハビリテーションセンター・みどり病院	中央区 神道寺 2-5-1	025-244-5566	月曜～金曜（祝日除く） 午前8時30分～午後5時30分
白根緑ヶ丘病院	南区西白根 41	025-372-4107	月曜～金曜（祝日除く） 午前9時～午後5時

かかりつけ医がない場合は、**地域包括支援センター（裏表紙参照）**に、ご相談ください。

## 財産・権利のこと

### 日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安のある高齢者などのお手伝いをします。

**お問い合わせ** 新潟市社会福祉協議会あんしんサポート新潟  
中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階 電話 025-243-4416  
月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分

### 成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分になった人が、自分の権利を侵害されたり金銭搾取などの財産侵害などにあたりることがないように法律的に保護し、支援する制度です。

**お問い合わせ** ・各地域包括支援センター（裏表紙参照）  
・新潟市成年後見支援センター  
中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階  
電話 025-248-4545 月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後5時  
メール相談 kouken-niigata@syakyo-niigatacity.or.jp

なお、費用を負担することが難しいために成年後見制度を利用することができない人に、経費の一部を助成する「成年後見制度利用支援事業」を実施しています。

**お問い合わせ** 各区役所健康福祉課高齢介護担当（P.17 参照）



早く専門家に相談することで、  
あなたの人生を自分で選択することができます。  
そして、さまざまな準備をすることができます。  
早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に出会えます。  
あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。  
早期に支えを手にするすることで、あなたが前向きに  
歩む可能性が広がります。

DC - NET もしも認知症

検索



## その他の支援・制度

### 運転免許証の自主返納について

高齢や病気、認知機能の低下などにより運転を続けることに不安がある人、また、そのご家族の相談窓口として、運転免許センターに「安全運転相談窓口」が設けられています。運転免許証の自主返納や運転経歴証明書の申請についても相談できます。

運転免許証を自主返納した人は、申請により「運転経歴証明書」が交付されます。公的な身分証明書としても使えます。(交通違反等により免許取消しとなった人などは申請できません)

※手続きの方法等詳しくは新潟県警のホームページをご覧ください。

新潟県警 自主返納

検索



新潟県運転免許センター 高齢運転者支援係

安全運転相談ダイヤル #8080 (シャープ ハレバレ)

月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

高齢者運転免許証返納サポート事業 市民生活部市民生活課へ 電話：025-226-1113

運転免許証を自主的に返納される65歳以上の人を支援します。

支援内容：①区バスの運賃割引(新潟市の支援)

運転経歴証明書の提示で半額になります。

②市内のハイヤー・タクシー運賃の割引(タクシー事業者の支援)

運転経歴証明書の提示で1割引になります。

※詳しくは新潟市ホームページをご覧ください。

新潟市 運転免許証返納

検索



徘徊高齢者等の家族支援(位置検索用端末の貸与) 各区健康福祉課高齢介護担当へ (P.17 参照)

認知症などにより徘徊が見られる高齢者を在宅で介護している家族に、位置検索用端末を貸与し、そうした行動が見られた場合に、24時間体制の検索センターで位置を確認し、搜索のお手伝いをします。

税の控除(障がい者控除対象者認定書) 各区健康福祉課高齢介護担当へ (P.17 参照)

要介護認定者など、身体や日常生活の状況などが障がい者に準ずると認められる65歳以上の人について「障がい者控除対象者認定書」を交付しています。

税申告時にこの認定書を提示することにより、本人やその扶養親族の人が障がい者控除を受けることができます。

# 認知症について

## 一緒に学んでみませんか？



新潟市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していくまちづくりに取り組んでいます。

認知症になること、認知症の人や家族にすることは、決して特別なことではありません。

認知症があっても皆が安心して生活するためには、地域に暮らす全員の理解と支援が必要です。

### 認知症サポーターとは

認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守り自分のできる範囲で活動します。

友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるというのもサポーターの活動のひとつです。

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになった証であるオレンジリング（ブレスレット）をお渡しします。



### 認知症サポーター養成講座

- |     |   |
|-----|---|
| 対象者 | 地域住民、職域、学校、広域団体、企業などの従事者  |
| 内容  | 認知症の症状や具体的な接し方 など   |
| 時間  | 60分から90分程度  |
| 受講料 | 無料  |
| 申込  | 10名以上の団体で新潟市認知症サポーターキャラバン事業事務局（新潟県介護福祉士会）へ<br>電話番号 025-281-5531<br>※開催予定日の30日前までにお申し込みください。 |

お友達、お仲間など集まりましたらお気軽にご連絡ください。

お一人で参加可能な講座もあります。詳細は、新潟市ホームページをご覧ください。

新潟市 認知症サポーター養成講座日程 検索



認知症サポーターの学びを活かした、認知症カフェなどでの活動も広がっています。

新潟市 認知症カフェ 検索



# 新潟市地域包括支援センター一覧

※担当する地域は中学校区（日常生活圏域）ごとに分かれています。

区	名称	担当する地域（中学校区）	所在地	電話番号
北 区	阿賀北	松浜・南浜・濁川	松潟 1482-1	025-258-1212
	くずつか	葛塚・木崎・早通 【★1】	前新田甲 74-1	025-250-1280
	上土地亀	岡方・光晴 【★2】	上土地亀 2433-1	025-386-1150
東 区	山の下	山の下	秋葉 1-1-15	025-250-0032
	藤見・下山	藤見・下山	河渡本町 2-35	025-290-7155
	木戸・大形	東新潟（木戸小）・大形・木戸	岡山 1183-1	025-272-3552
	石山	石山・東石山	中野山 4-16-13	025-277-0077
中 央 区	関屋・白新	関屋・白新 【★3】	関屋大川前 1-2-36	025-231-5659
	ふなえ	寄居・新潟柳都（旧二葉・旧舟栄）	入船町 3-3629-1	025-229-3600
	宮浦東新潟	宮浦・東新潟（沼垂小・笹口小）	鏡 1-5-16	025-240-6111
	鳥屋野・上山	鳥屋野・上山 【★4】	神道寺 1-10-6	025-240-6077
江 南 区	山潟	山潟	長潟 1204-1	025-257-7090
	大江山・横越	大江山・横越 【★5】	三百地 2312-1	025-278-7860
	かめだ	亀田・亀田西	早通 6-7-34	025-383-1780
秋 葉 区	曾野木両川	曾野木・両川 【★6】	曾川甲 1326	025-282-7295
	にいつ日宝町	新津第五	日宝町 5-25	0250-22-1931
	新津	新津第一・新津第二	古田 3-2-7	0250-25-3081
南 区	こすど	小合・金津・小須戸	小須戸 3785-1	0250-61-1311
	しろね北	白井・白根北	高井東 2-2-30	025-362-1750
	しろね南	白南・白根第一	上下諏訪木 817-1	025-373-6770
西 区	あじかた	味方・月潟	西白根 44	025-372-5121
	小新・小針	小新・小針 【★7】	小針藤山 1-17	025-201-1351
	坂井輪	坂井輪	新通 4734	025-269-1611
	五十嵐	五十嵐	上新栄町 6-17-33	025-378-2255
西 浦 区	黒埼	黒埼	鳥原 3255-1	025-377-1522
	赤塚	内野・赤塚・中野小屋	赤塚 4782	025-264-3377
	西川	西川	旗屋 701-2	0256-88-3122
	中之口・潟東	潟東・中之口	福島 313-1	025-375-8833
西 浦 区	巻	巻東・巻西	巻甲 1569-7	0256-73-6780
	岩室	岩室	橋本 97-1	0256-82-5501

- ★2の光晴中学校区の中にある葛塚中央コミュニティ協議会の区域は、★1の圏域となります。
- ★3の関屋中学校区の中にある青山小学校区は、★7の圏域となります。
- ★5の横越中学校区の中にある北区十二前は、★2の圏域となります。
- ★6の曾野木中学校区の中にある中央区上沼、湖南、高美町は、★4の圏域となります。

発行／新潟市福祉部地域包括ケア推進課

TEL：025-226-1281 FAX：025-222-5531

このパンフレットは、令和7年4月現在の内容で作成しています。