

改訂案

資料 1-2
平成 30 年 6 月 26 日 (火)
新潟市認知症対策地域連携推進会議

認知症 安心 ガイドブック

認知症になっても
安心して暮らせるまち 新潟市



説明を追加

この「新潟市認知症安心ガイドブック」には、認知症に対する不安を減らすことができるよう、認知症のことや進行に合わせて受けられる新潟市の様々な介護サービスや支援制度などの情報がまとめられています。

新 潟 市



やさしさつなぎ、広がる笑顔、新潟市

はじめに

認知症の人の数は、65歳以上の人のおよそ15%（6.6人に1人）と推計されており、誰にでも起こりうる身近な病気です。いつ自分や自分の親しい人になるか分かりませんし、介護者という立場になるかもしれません。

ご本人も、ご家族も、できるだけその症状に早く気づき、受診し状態に応じて適切なサポートを得ることが大切です。症状・状態に合わせた治療や支援により、症状の進行が緩やかになる可能性もありますし、認知症の一手手前の状態で気づき、予防に努めることで認知症への進行を和らげる可能性もあります。

また、地域の人もお決して他人事ではなく、身近なことに感じ、さりげない手助けをしていただくことで、ご本人が住み慣れた地域で安心して過ごしていくことも可能になります。

今、ガイドブックを手にとっていただいた方のなかには、認知症のこと、これからの生活のことなど様々な不安を抱えている方がいるかもしれません。この冊子が、少しでもそうしたお気持ちを和らげ、ご本人、ご家族らしい時間を紡いでいく手助けになればうれしく思います。

目次

認知症について
P.1

対応
・
支援
P.6

相談 P.13

受診 P.15

交流・予防
P.16

介護 P.17

住まい・権利
P.18

その他の支援
P.19

- 認知症とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
認知症の症状
認知症の種類
軽度認知障がい（MCI）とは
早期発見・診断・治療の重要性
- 認知症の進行と主な症状の例・・・・・・・・・・・・・・・・ P6
- 【認知症進行度別】利用できる制度やサービスの主な例・・・・ P8
- 本人・家族向けアドバイス・こんなときどう接したらいいの？・・・ P10
気づき～軽度の時期
中等度の時期
重度の時期
- 【目的別】利用できる制度やサービスの主な例・・・・ P13
相談したい
受診したい
交流できる場所／予防に取り組む
介護保険サービスを利用したい
住まいや施設のこと
財産・権利のこと
その他の支援・制度
むずびあい手帳をご活用ください
- 家族も自分を大切に・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
- 認知症について一緒に学んでみませんか？・・・・ P22

主な分類を記載

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の動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・予防をすることにより、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。

説明を追加

中核症状 : 認知症になると必ず現れる症状

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。

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〉
・食事した事は覚えているが、食べた物を忘れる。

イラスト

日常生活に支障はない

認知症による記憶障がい

- 体験そのものを忘れる。
 - 忘れたことが自覚できない。
- 〈例〉
・食事をしたこと自体を忘れる。

イラスト

日常生活に支障をきたす

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出現の仕方を穏やかにできる症状

| | | |
|-------|------|----------------------------------|
| 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, 盗まれたと思いきむ, 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 |

説明を追加

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疾患です。

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ように、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

「 α -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。初期には記憶は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

脳の中でも理性をつかさどる「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10%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。

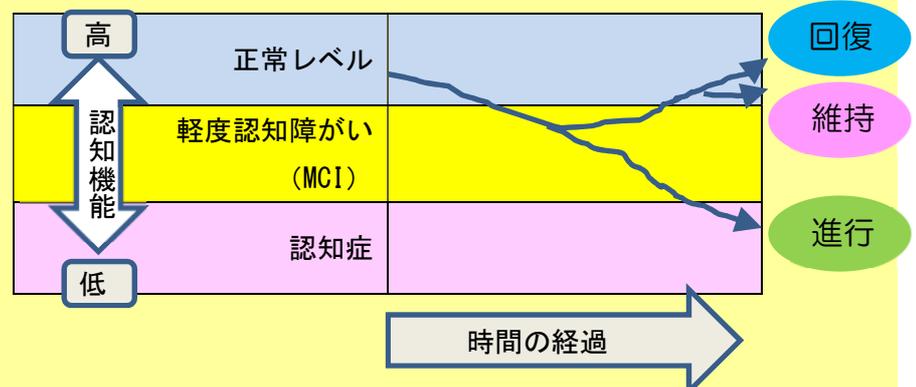
この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

確認中

認知症の一步手前

軽度認知障がい（MCI）から引き返そう

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。



遅くとも、軽度認知障がい（MCI）の間に診断を受けましょう！

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

早期の診断を受け、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疾患もあります。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もあります。

認知症の予防に取り組んだり、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。

こんなこと
ありませんか？

「認知症」簡単セルフチェック

質問項目について検討中



思い当たる項目があった人は、認知症への注意が必要です。
認知症の知識を増やし、予防につとめましょう。(P. 参照)

認知症が疑われるときは？

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や区役所健康福祉課の窓口などでも相談でき、本人が嫌がる場合は、家族だけでも相談できます。

早めに
相談・受診
しましょう

イラスト

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厚生労働省の研究によると人口10万人当たり47.6人とされており、この推計で見込むと本市では200人程度になると思われます。

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、この世代ならではの課題を抱えることが多くなります。

若年性認知症の場合、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ことが徐々に増え、「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いわれます。「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、恐怖や悲しみを一番感じているのはご本人です。

相談をするのは、初めは勇気がいることかもしれません。相談するまでに数年かかったという人もいます。不安や悩みを1人で抱え込まず、できるだけ早いうちに相談することで、ご本人らしい生活が継続できるようなサポートが受けられます。

新潟県では、若年性認知症の人や家族を支援するため、「若年性認知症支援コーディネーター」を配置しています。



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？そんなときは、若年性認知症支援コーディネーターにご相談ください。新潟市では、以下の2つの認知症疾患医療センターに配置されています。

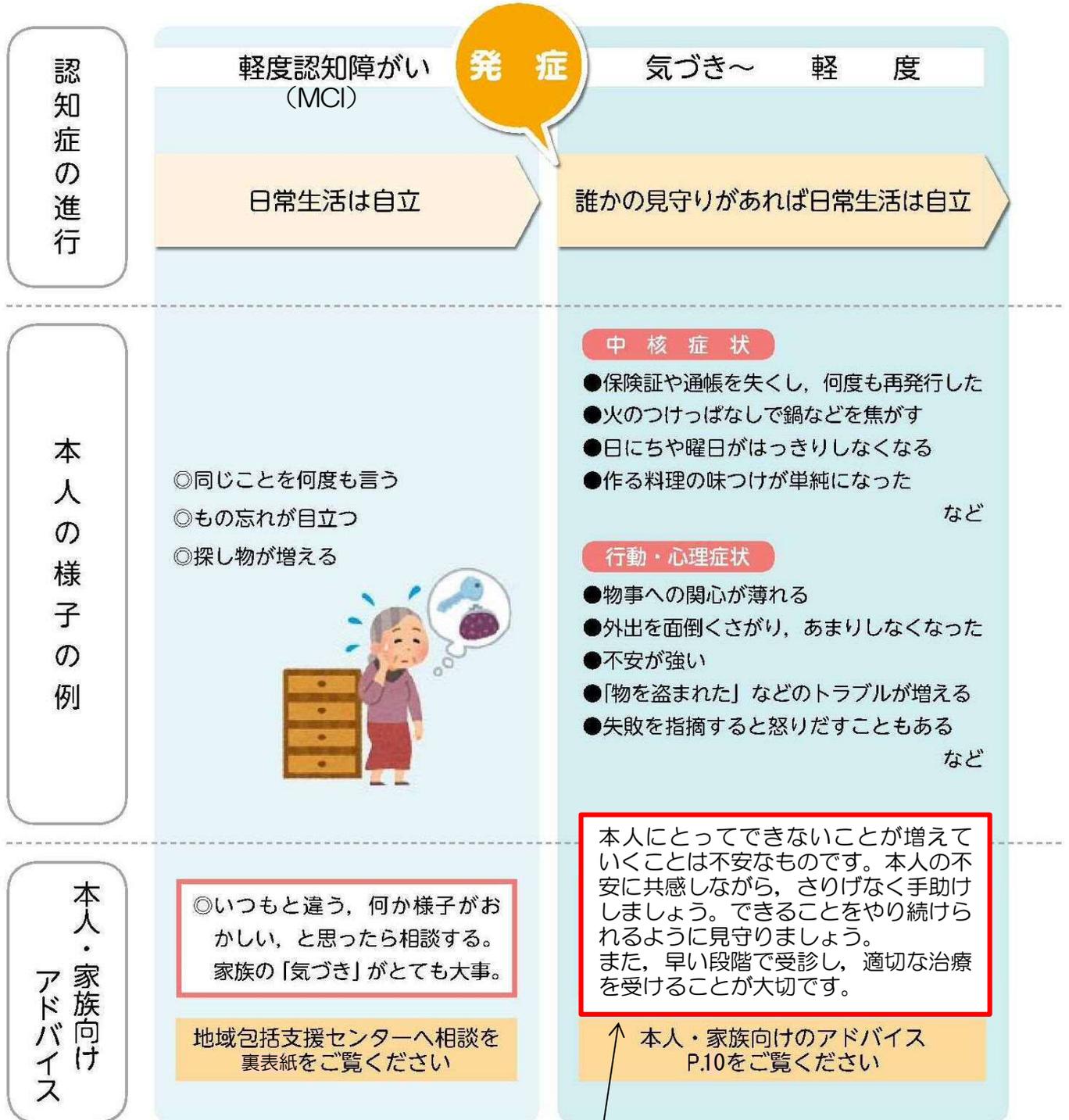
| 名称 | 住所 | 相談窓口電話番号 | 相談対応時間 | |
|----------------------|-------------|--------------|--------|--------------------------------|
| 総合リハビリテーションセンターみどり病院 | 中央区神道寺2-5-1 | 025-244-5566 | 電話相談 | 月～金（祝日を除く） 9:00～17:00 |
| | | | 来所相談 | 月～金（祝日を除く） 9:00～17:00（事前予約） |
| 白根緑ヶ丘病院 | 南区西白根4-1 | 025-372-4107 | 電話相談 | 月～金第2土（祝日を除く） 9:00～17:00 |
| | | | 来所相談 | 月～金第2土（祝日を除く） 9:00～17:00 |

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～土（祝日を除く）10:00～15:00
<http://y-ninchisyo.net/>

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



内容を変更

※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してください。

(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上手に利用しましょう。

本人・家族向けのアドバイス
P.11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・家族向けのアドバイス
P.12 をご覧ください

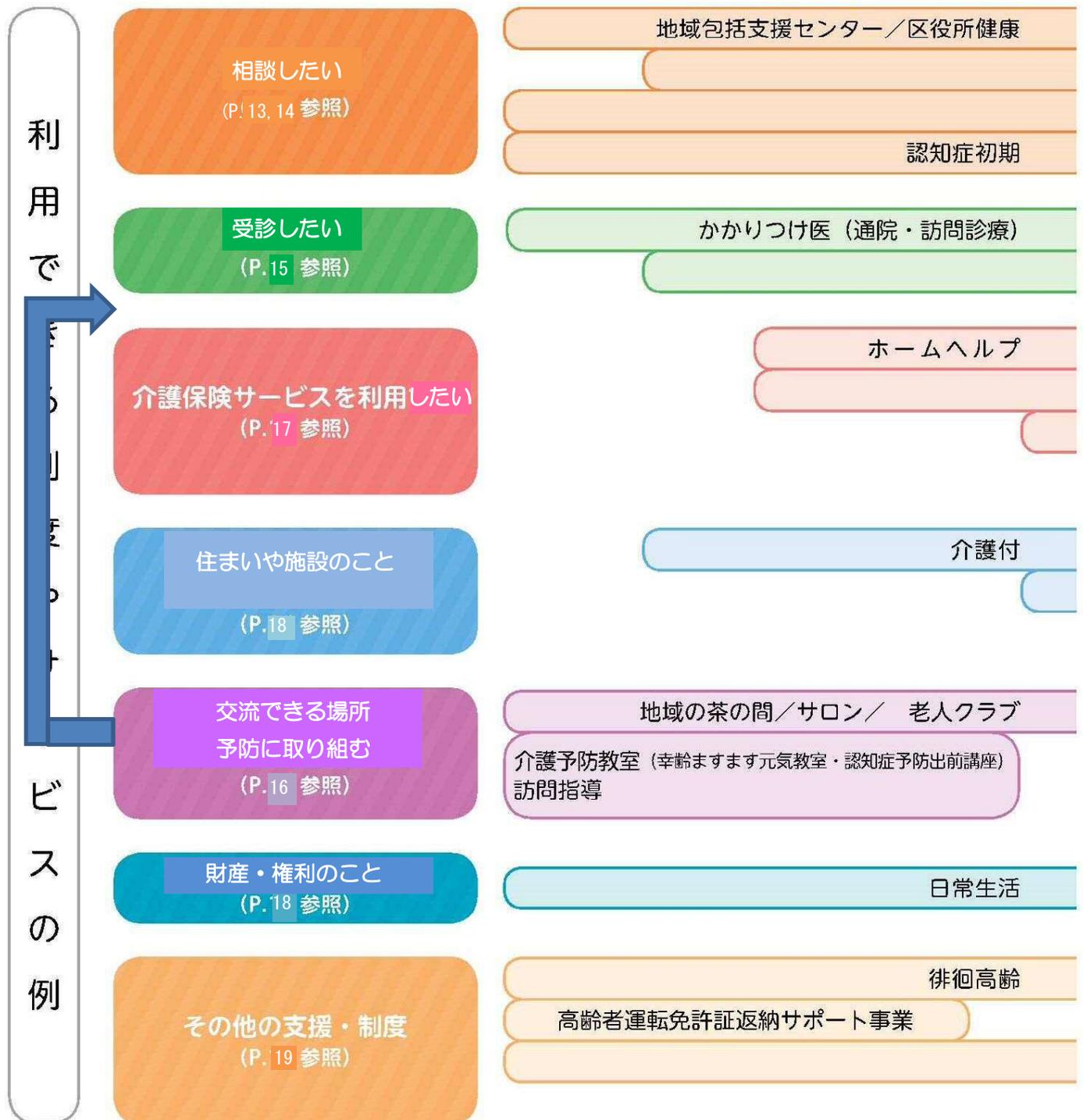
内容を変更

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、その他の支援を上手に利用しましょう。

気づき ～ 軽度
誰かの見守りがあれば日常生活は自立



今回、掲載している制度やサービスは、主なものです。

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してください。

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

福祉課・地域保健福祉センター／こころの健康センター／高齢者あんしん相談センター

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

集中支援チーム

／若年性認知症コーディネーターなど

／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）／かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）

認知症相談医／認知症疾患医療センター／専門医療機関

／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

有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅

認知症高齢者グループホーム

介護老人保健施設／特別養護老人ホーム

／認知症カフェ



自立支援事業／成年後見制度／成年後見制度の利用支援

家族支援サービス事業（位置検索用端末の貸与）

配食サービスの帯を削除

配食サービス

税の控除（障がい者控除対象者認定書）

詳しくは、区役所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。

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してください。

気づき～軽度の時期

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

- 地域包括支援センター／区役所健康福祉課・地域保健福祉センター／こころの健康センター 高齢者あんしん相談センターなど
- ケアマネジャー（介護支援専門員）
- 認知症初期集中支援チーム

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）
- 認知症相談医

文字サイズを大きくする

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」が様々に提供されています。

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
- 介護予防教室

3 「今後の見通しを学ぶ」

家族は、認知症への人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

- 日常生活自立支援事業／成年後見制度

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してください。

中等度の時期

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す。介護保険サービスの利用や地域での見守り制度を活用したり、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

- 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
- ホームヘルプ ● 福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

その他の支援・制度

- 徘徊高齢者家族支援サービス事業 ● 高齢者運転免許証返納サポート事業

文字サイズを大きくする

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

- 地域包括支援センター／区役所健康福祉課・地域保健福祉センター／こころの健康センター
高齢者あんしん相談センターなど ● 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 ● 認知症初期集中支援チーム

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症相談医／認知症疾患医療センター／専門医療機関

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支援する住まいもあります。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。

住まいや施設のこと

- 介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅
- 認知症高齢者グループホーム ● 介護老人保健施設／特別養護老人ホーム

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してください。

重度の時期

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も、相談するのもよいでしょう。

相談したい

- ケアマネジャー（介護支援専門員）

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）
かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症疾患医療センター／専門医療機関

介護保険サービスを利用したい

- 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
- 訪問看護／看護小規模多機能型居宅介護
- 福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

文字サイズを大きくする

◆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。

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）
／かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症疾患医療センター／専門医療機関

相談したい

地域包括支援センター（裏表紙 参照）

新潟市が市内に27か所（各区3～4か所）のセンターを設置しています。高齢者がいつまでも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・介護などさまざまな面から高齢者を支援する機関です。

認知症に関するさまざまな相談にも対応しています。

- 開設時間：月～金曜日（祝日・年末年始除く） 8時30分～17時30分
- 相談費用：無料

行政等の相談機関

健康づくりや精神保健福祉、介護保険、高齢者福祉、障がい者福祉などの相談窓口です。

①各区役所 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。

②地域保健福祉センター 保健サービスや福祉サービスに関する相談窓口です。

③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窓口です。

相談したい

高齢者あんしん相談センター

高齢者の様々な相談や各種福祉サービスの紹介をおこなっています。電話による相談も受け付けています。(費用は無料です)

| 名 称 | 所 在 地 | 電話番号 | 開設日時 |
|-----------------|--------------------------------|--------------|--|
| 1 高齢者あんしん相談センター | 中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階 | 025-248-6283 | 火曜日から日曜日 午前9時～午後5時 (年始年末及び月曜日が祝日の場合はその翌日を除く) |
| 2 さわやかなんでも相談所 | 北区東栄町 1-1-35 豊栄さわやか老人福祉センター | 025-386-0745 | 月曜日から金曜日 (年始年末及び祝日除く) 相談内容により、受付時間が異なりますので、直接お問い合わせ下さい |

ケアマネジャー（介護支援専門員）※詳しくは「介護保険サービスガイド」を参照

居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）が要介護者などからの相談に応じ、その心身の状況に応じた適切なサービスを利用できるよう、各種サービス事業者との連絡調整や介護サービス計画（ケアプラン）の作成を行います。



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

認知症の人やその家族の方、地域の方が相談ごと、悩みごとなど、気軽に話ができる場所です。

認知症の人とその家族、地域の方や専門職の方などが気軽に集い、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。認知症の人やその家族が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方が、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・調整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・・・

- ・専門の病院に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)

受診をする

かかりつけ医

「かかりつけ医」は、皆さんのお宅の近くにおいて、いつでも気軽に相談できる、皆さんが選ぶ医師のことです。患者の病歴や生活環境などを知ったうえで診療や相談を行い、病状の説明や治療をします。また、必要なときにはふさわしい医療機関を紹介するなどの役割を担っています。心身の状況によっては自宅などへ訪問して診療を行う場合もあります。

認知症の早期発見や診療、必要な場合は専門医療機関への紹介、地域の介護サービス事業所との連携などを行います。

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かかりつけ医を、地域で認知症の人や家族をサポートする「もの忘れ相談医」として、ホームページに掲載しています（公表の同意が得られた方のみ）。

新潟市 もの忘れ相談医

検索

認知症相談医

新潟市医師会では、認知症を診断し治療方針を決定する「認知症相談医」を設けています。認知症相談医は、かかりつけ医からの紹介のもと、診察や画像により、認知症の診断を行い、初期の治療方針の決定を行います。方針が決まりましたら、また、かかりつけ医に通院していただきます。

認知症に伴う攻撃的行動・幻覚妄想・徘徊などの行動・心理症状に対する治療も行っています。

なお、認知症相談医は、電話相談の窓口ではありませんのでご注意ください。

認知症相談医の一覧は、新潟市医師会ホームページに掲載しています。

新潟市医師会 認知症相談医

検索

認知症疾患医療センター

／専門医療機関

認知症に関する医療相談を行うほか、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）、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。新潟市内には2ヶ所設置しています。

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 |
|---|--------------------------|--------------|--------------|
| 1 | 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 |
| 2 | 白根緑ヶ丘病院 | 南区西白根 41 | 025-372-4107 |

認知症の専門医療は、認知症疾患医療センターのほかにも、「精神科」「神経内科」「老年内科」「脳神経外科」などの診療科で行われており、認知症の専門医療に特化した場合は「物忘れ外来」を掲げることもあります。

かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）

歯科診療や口腔ケア、口腔全般の相談に応じます。

歯科医院に通院することが困難な方に対し、歯科医師が自宅や施設に訪問して、入れ歯の調整や作成、虫歯などの歯科診療を行う場合もあります。

かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）

医薬品の調剤や販売、薬剤の使い方や副作用に関する相談・情報提供、服薬指導を行います。

薬がきちんと飲めない、残薬がたくさんあるなど、薬のことで困ったことがある場合、医師の指示を受け、訪問して支援を行う場合もあります。

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)

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。こうした場所へ行ってみたい、地域の行事などにも参加しましょう。

幸齢ますます元気教室 各区健康福祉課健康増進係へ (P.13 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。

認知症予防出前講座（平成 30 年 9 月開始予定） 各区健康福祉課健康増進係へ (P.13 参照)

研修を受講した運動普及推進委員※が認知症予防に効果的とされる運動を中心とした介護予防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。

訪問指導 各地域包括支援センターへ 裏表紙 参照)

保健師や看護師などが訪問して、相談・助言をすることで生活機能の維持・向上を図ります。

認知症の予防について

地域の茶の間に参加したり、市で行っている介護予防の事業に参加する以外にも、ご自身で食事などの生活習慣を改善するなど、認知症になりにくい生活を送ることで、少しでも認知症の発症のリスクを減らすことができます。

認知症予防のポイント

①よく体を動かす (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。

イラスト

②よく食べる (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。

イラスト

③よく外に出る (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教室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、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。

イラスト

介護保険サービスの利用

問い合わせ先：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 (P13 参照)

サービスを利用できるのは、一般的に 65 歳以上の方ですが、40 歳以上 65 歳未満の人は、「初老期における認知症」を含む 16 種類の特定疾病によって、介護が必要になった時に限り、サービスを利用することができます。

詳しくは「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、あわせてご覧ください。



サービスの例

サービスを分類ごとに分けて掲載

家庭を訪問するサービス

- ・ホームヘルプ（訪問介護）
- ・訪問看護
- ・訪問入浴介護

日帰りで通うサービス

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

短期宿泊サービス

- ・ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）

小規模多機能型居宅介護

看護小規模多機能型居宅介護

福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

住まい・施設のこと

●介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅

介護付有料老人ホーム：介護などのサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。

住宅型有料老人ホーム：生活支援などのサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。

サービス付き高齢者向け住宅：バリアフリー構造，一定の面積・設備が備わり，安否確認・生活相談を行う賃貸などの住宅です。食事の提供や介護サービスなどの生活支援の内容は住宅ごとに異なります。

●グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある方が，少人数で生活をおくりながら，介護スタッフによる入浴，排泄，食事などの介助や，日常生活上のお世話をを行う施設です。（要支援 2 以上の方が利用できます）

●介護老人保健施設

病状が安定し，治療よりも看護や介護に重点をおいたケアを行う施設です。

●特別養護老人ホーム

常時介護が必要で，自宅では介護が困難な方が利用できる施設です。 ※原則要介護 3 以上の方

詳しくは「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。あわせてご覧ください。



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

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

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方に，経費の一部を助成する「成年後見制度の利用支援」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. 13 参照）

その他の支援・制度

徘徊高齢者家族支援サービス事業 各区健康福祉課高齢介護担当へ (P.13 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、捜索のお手伝いをします。

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：025-226-1013

65 歳以上で運転免許証を自主的に返納された方を支援します。

支援内容：①区バス（西区バス除く）の半額乗車

（乗車の都度何度でも。運転経歴証明書の提示が必要）

②交通券の給付（一人 1 回限り。平成 30 年 6 月末で受付終了）

※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

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.13 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 歳以上の方について「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方が障がい者控除を受けることができます。



住民と行政が協働でつくる
助け合いの地域

（『地域包括ケア推進モデルバス』パンフレット）



よくわかる
在宅医療&介護



地域包括ケアシステム
って結局なに？



基本チェックリストで
今の心身の状態を
確認しませんか



介護保険
サービスガイド

これらのパンフレット以外にも関連資料を掲載予定

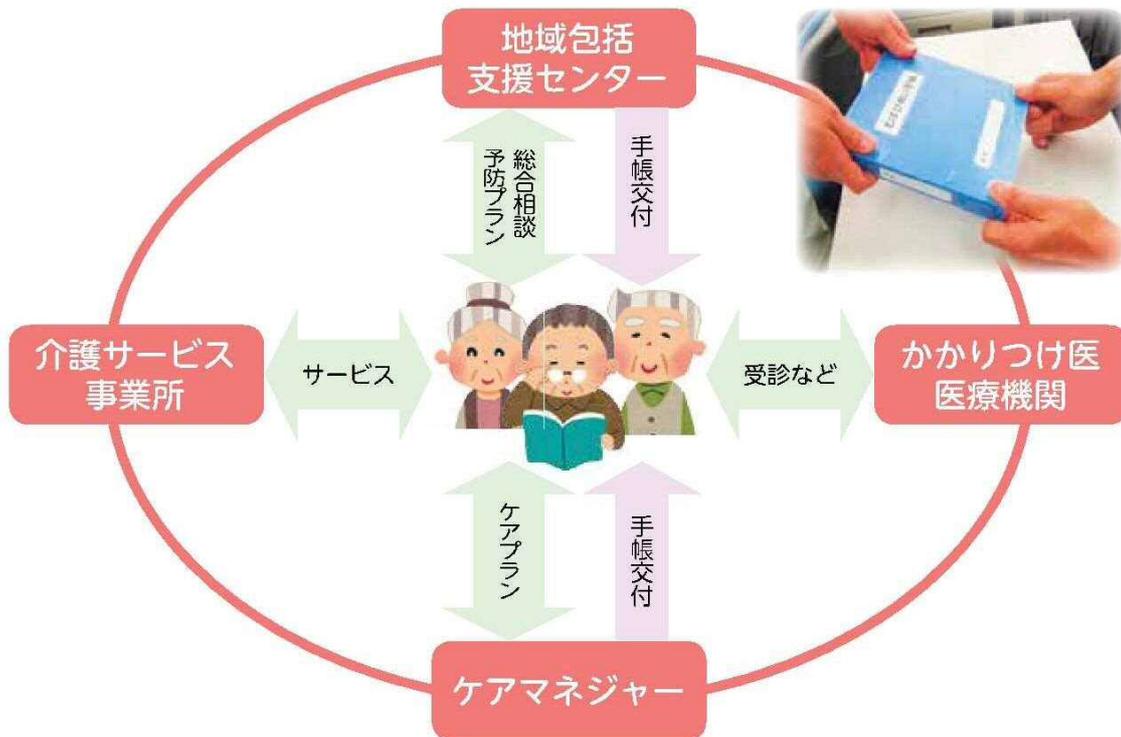
むすびあい手帳をご活用ください

目的

○手帳を用いて本人家族・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ていけることができ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、手帳の利用について、本人や家族が同意していただける方
- 地域包括支援センターやケアマネジャーから配付
- 医療や介護の関係者間で情報共有すること、手帳を自己管理できること



問い合わせ

各地域包括支援センターへ…裏表紙 参照

家族も自分を大切に

～がんばりすぎていませんか～



体が疲れたときは

生活環境を見直しましょう。夜どれだけ眠れているか、ストレスの一番の原因は何か、どうすれば介護負担を減らせるか、などを客観的な目で見つめ直しましょう。そのうえで、介護サービスを増やしたり、マッサージや健康体操を取り入れたりするなど、自分の体をいたわる工夫をしなければ、介護者の健康は守れないのです。

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。病気が手遅れになったりしないよう、自己管理を心掛けましょう。

こころが疲れたときは

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。心の余裕は優しい介護に繋がるからです。また、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。「認知症カフェ」などの介護者の集いに参加することも、心の回復には有効な方法です。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。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。一人で頑張らずにマイチームをつくって助け合いましょう。

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世話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こころの余裕を作りましょう。

サービスを上手に利用しましょう

介護保険制度

お住まいの区の区役所健康福祉課（または地域保健福祉センター）の窓口に申請し、認定を受けた方が利用できるサービスです。申請は、本人や家族のほか、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所による代行も可能です。

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。

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。そのため、多くの認知症サポーターを養成し、地域での見守り支援を進めていきたいと考えています。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、特別なことをするものではありません。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
- 受講料** 無料
- 申込** 10名以上の団体で各区健康福祉課高齢介護担当へ (P.13 参照)

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。



地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者に関する総合相談窓口です。ご相談に対して、社会福祉士、保健師（又は看護師）、主任介護支援専門員が協力してお手伝いします。

| | 名称 | 区 | 所在地 | 電話番号 | 担当する地域(中学校区) |
|----|--------|----|---|--------------|-------------------------|
| 1 | 阿賀北 | 北 | 北区松潟 1482 番地 1 (障がい者支援施設松潟の園 内) | 025-258-1212 | 松浜・南浜・濁川 |
| 2 | くずつか | | 北区東栄町 1 丁目 1 番 35 号 (北区社会福祉協議会 内) | 025-386-8100 | 葛塚・木崎・早通 |
| 3 | 上土地亀 | | 北区上土地亀 2433 番地 1 (特別養護老人ホームながうらの郷 内) | 025-386-1150 | 岡方・光晴 |
| 4 | 山の下 | 東 | 東区河渡本町 2 番 35 号 (河渡 2 丁目バス停 そば) | 025-290-7155 | 山の下・藤見・下山 |
| 5 | 木戸・大形 | | 東区上木戸 5 丁目 2 番 1 号 (複合施設なじよも 内) | 025-272-3552 | 東新潟(木戸小学校区のみ)・大形・木戸 |
| 6 | 石山 | | 東区中野山 4 丁目 16 番 13 号 (サンライフ中野山 内) | 025-277-0077 | 石山・東石山 |
| 7 | 関屋・白新 | 中央 | 中央区関屋大川前 1 丁目 2 番 36 号 (特別養護老人ホーム関屋おもと園 内) | 025-231-5659 | 関屋・白新 |
| 8 | ふなえ | | 中央区入船町 3 丁目 3629 番地 1 (舟江診療所 内) | 025-229-3600 | 寄居・新潟柳都(旧二葉・旧舟米) |
| 9 | 宮浦東新潟 | | 中央区鏡 1 丁目 5 番 16 号 (自動車学校 そば) | 025-240-6111 | 宮浦・東新潟(沼垂小学校区・笹口小学校区のみ) |
| 10 | 姥ヶ山 | | 中央区神道寺 1 丁目 10 番 6 号 (神道寺公園 隣) | 025-240-6077 | 鳥屋野・上山・山潟 ※曾野木中一部含む |
| 11 | 大江山・横越 | 江南 | 江南区丸山ノ内善之丞組 352 番地 3 (丸山小学校 そば) | 025-278-7860 | 大江山・横越 |
| 12 | かめだ | | 江南区早通 6 丁目 7 番 34 号 (介護老人保健施設亀田園 内) | 025-383-1780 | 亀田・亀田西 |
| 13 | 曾野木・両川 | | 江南区鍋潟新田 382 番地 (特別養護老人ホームにいがた恵風園 内) | 025-280-3636 | 曾野木・両川 ※曾野木中一部除く |
| 14 | にいつ日宝町 | 秋葉 | 秋葉区日宝町 5 番 25 号 (新津図書館 前) | 0250-22-1931 | 新津第五 |
| 15 | 新津 | | 秋葉区荻野町 3 番 8 号 (介護老人保健施設おぎの里 内) | 0250-25-3081 | 新津第一・新津第二 |
| 16 | こすど | | 秋葉区小須戸 120 番地 5 (小須戸出張所 内) | 0250-61-1855 | 小合・金津・小須戸 |
| 17 | しろね北 | 南 | 南区高井東 2 丁目 2 番 30 号 (北田中バス停 そば) | 025-362-1750 | 白井・白根北 |
| 18 | しろね南 | | 南区上下諏訪木 817 番地 1 (南区社会福祉協議会 内) | 025-373-6770 | 白南・白根第一 |
| 19 | あじかた | | 南区西白根 44 番地 (介護老人保健施設 常盤園 内) | 025-372-5121 | 味方・月潟 |
| 20 | 小新・小針 | 西 | 西区小針藤山 1 番 17 号 (小針小学校 そば) | 025-201-1351 | 小新・小針 |
| 21 | 坂井輪 | | 西区新通 4734 番地 (特別養護老人ホーム穂波の里 内) | 025-269-1611 | 坂井輪・五十嵐 |
| 22 | 黒崎 | | 西区鳥原 3255 番地 1 (ケアハウスことぶき 内) | 025-377-1522 | 黒崎 |
| 23 | 赤塚 | | 西区赤塚 4782 番地 (特別養護老人ホーム松風園 内) | 025-264-3377 | 内野・赤塚・中野小屋 |
| 24 | 西川 | 西蒲 | 西蒲区旗屋 701 番地 2 (西川社会福祉センター 内) | 0256-88-3122 | 西川 |
| 25 | 中之口・潟東 | | 西蒲区福島 313 番地 1 (中之口高齢者支援センター 内) | 025-375-8833 | 潟東・中之口 |
| 26 | 巻 | | 西蒲区巻甲 1569 番地 7 (動物病院 そば) | 0256-73-6780 | 巻東・巻西 |
| 27 | 岩室 | | 西蒲区橋本 97 番地 1 (介護老人保健施設 いわむろの里 内) | 0256-82-5501 | 岩室 |

※各センターが担当する地域は中学校区で分かれています。

発行日/平成： 年 月

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、平成 年 月現在の内容で作成しています。