

# 認知症 安心 ガイドブック

再  
2  
校

認知症になっても  
安心して暮らせるまち 新潟市



新 潟 市

# 新潟市認知症安心ガイドブックについて

この「新潟市認知症安心ガイドブック」には、認知症のことを知って認知症に対する不安を減らすことができるよう、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その他の支援などの情報がまとめてあります。

もし、自分が認知症になったらどこでどのような生活をしたいですか？

大切な家族が認知症になったら、どこへ相談をしたらよいのか？

「もしかして、認知症なのでは？」「困ったな…」そんな時に、このガイドブックが少しでも解決の手がかりになればと思います。

## 目 次

- ❖ 新潟市認知症安心ガイドブックについて ..... P 2
- ❖ 認知症とは ..... P 3～5
  - 認知症の原因となる主な脳の病気
  - 認知症の症状
  - 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 ..... P 6～7
- ❖ 認知症の進行に合わせて利用できる制度やサービスのおもな例 ... P 8～9
- ❖ 利用できる制度やサービスの例 ..... P 10～14
  - 相談をする
  - 受診をする
  - 通う場所や介護の手助けなどの介護保険を利用する
  - 認知症などの予防に取り組む
  - 財産管理などの権利を守る
  - その他の支援・制度
- ❖ 本人・家族向けのアドバイス ..... P 16～18
- ❖ 家族も自分を大切に ..... P 19
- ❖ 問い合わせ先一覧 ..... P 20～22

# 認知症とは

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。

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいな？」と思ったら早めに受診・診断を受けることが大切です。

## 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

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。認知症の原因では最も多いと言われています。

#### 主な症状

覚えたことを思い出す能力が低下して、新しいことが覚えられない、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といった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### 脳血管性認知症

#### 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死んでしまう病気です。「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

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が障害を受けた部位によりませんが、手足の麻痺や失語症があると、活動的に過ごすことが難しくなります。

### レビー小体型認知症

#### どんな病気

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられています。

#### 主な症状

手足のふるえ・こわばりや動作や歩行がぎこちなくなるなどのパーキンソン病様症状や転倒、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、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

我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らない、衝動的に行動する、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、頭部外傷や脳腫瘍、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。

## 軽度認知障害（MCI）とは

健常者と認知症の人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状、MCI(Mild Cognitive Impairment: 軽度認知症障害)があります。認知機能（記憶・決定・理由づけ・実行など）のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

### 軽度認知症障害（MCI）5つの定義

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

## 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（BPSD）」があります。

### 中核症状

#### 記憶障害

#### 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。記憶障害は、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものです。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。
- 〈例えば〉
- ・食事した事は覚えているが、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〉
- ・食事を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

- 見当識障害 **症状の例** 時間や場所がわからない、近所で道に迷う、など
- 実行機能障害 **症状の例** 段取りが立てられない、言葉がうまく使えない、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

- 妄想 **症状の例** 物が盗まれたなど事実でないことを信じ込む、など
- 興奮・暴力 **症状の例** 腹を立てて攻撃的になる、など
- 徘徊 **症状の例** 無目的に歩き回る、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
- 意欲の低下 **症状の例** 物事に興味、関心がなくなる、など
- 抑うつ気分 **症状の例** やる気がなく気分が落ち込む、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。

## 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。

### 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。

# 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、進行に合わせて上手に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



**本人の様子**

- ◎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（やかん）を焦がす
- 日にちや曜日がはっきりしなくなる
- 食事の味が単純になった

など

**行動・心理症状**

- 物事への関心が薄れる
- 外出を面倒くさがり、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出すこともある

など

**家族向けアドバイス**

- ◎いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら相談する。家族の「気づき」がとても大事。

- 1 「困ったことがあればまず相談」
- 2 「家族はさりげなく手助けを」
- 3 「今後の見通しを学ぶ」

それぞれの時期に応じた本人・家族向け

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。



(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
- 尿路感染をおこしやすくなる  
など

- 1 「事故にそなえて安全対策を」
- 2 「身近な人の支援や理解を求める」
- 3 「住み替えや入所の検討も」

## 重 度

常に介護が必要

### 中 核 症 状

- 会話がうまくできなくなる
- 表情が乏しい
- 尿や便の失禁が増える
- ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい
- 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  
など



- 1 「サービスを利用して負担軽減を」
- 2 「体調の変化に気をつける」

アドバイスを P.16 から掲載しています。

# 認知症の進行に合わせ利用できる制度や

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

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

相談をする

地域包括支援センター／

認知症初期集中支援

受診をする

通う場所や介護の手助けなどの  
介護保険サービスを利用する

在 …在宅で利用するサービス

入 …入所する

在 ホームヘルパー／



認知症などの予防に取り組む

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・楽しく脳力アップ塾）  
訪問指導

財産管理などの権利を守る

日常生活自立

その他の支援・制度

徘徊

高齢者運転免許証返納サポート事業



# サービスのおもな例

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

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

ケアマネージャー

認知症の人と家族の会／認知症カフェ

チーム（モデル事業）

若年性認知症コールセンター

かかりつけ医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局

認知症相談医／もの忘れ相談医／専門医療機関／認知症疾患医療センター

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

在 福祉用具の貸与や購入・住宅改修

在 訪問看護

在 訪問入浴介護

入 グループホーム

入 介護老人保健施設／特別養護老人ホーム

／認知症カフェ

支援事業／成年後見制度／成年後見制度の利用支援

SOS ネットワーク

配食サービス

税の控除（障害者控除対象者認定書）

# 利用できる制度やサービスの主な例

## 相談をする

### 地域包括支援センター (P.20 参照)

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、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。

認知症に関するさまざまな相談に対応しています。

- 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

### 介護支援専門員（ケアマネジャー）

居宅介護支援事業所等の介護支援専門員（ケアマネジャー）が要介護者等からの相談に応じ、要介護者等がその心身の状況等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等との連絡調整や介護サービス計画（ケアプラン）などを作成します。

### 区役所健康福祉課・地域保健福祉センター (P.21 参照)

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

### こころの健康センター (P.22 参照)

高齢者の認知症やこころの健康・精神疾患に関する相談をお受け致します。

### 若年性認知症コールセンター（認知症介護研究・研修大府センター）

若年性認知症に関係する医療や介護、生活支援、就労支援などの面で、ご相談を受け、医療や福祉の専門機関への紹介などを行います。

- 電話 0800-100-2707（フリーダイヤル）
- 開設時間 月～土曜日（祝日・年末年始除く）10時～15時
- ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/index.html>

### 認知症カフェ 問い合わせ：新潟市地域包括ケア推進課へ (P.21 参照)

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

### 認知症初期集中支援チームによる支援 問い合わせ：新潟市地域包括ケア推進課へ (P.21 参照)

（平成 28 年 1 月より、中央区・南区在住者を対象にモデル事業として開始）

専門職からなる「支援チーム」がご自宅を訪問し、集中的に支援をすることで、自立支援のサポートを行います。



## 通う場所や介護の手助けなどの介護保険サービスを利用する

### 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・区役所健康福祉課・地域保健福祉センター（P.21 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、認知症と診断された場合は、40 歳から利用できます。

詳しくは「介護保険サービスガイド」を区役所等で配布しています。あわせてご覧ください。

### サービスの例

#### 在宅で利用する

##### ●ホームヘルパー（訪問介護）

訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の生活支援を行います。

##### ●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）

デイサービスや介護老人保健施設などの施設へ通い、入浴や食事の提供やリハビリテーションを行います。

##### ●認知症対応型通所介護

デイサービスなどの施設で、認知症の方を対象に定員 12 名程度の少人数で、入浴や食事の提供、日常生活上のお世話や機能訓練などを行います。

##### ●小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを提供する施設です。

##### ●ショートステイ（短期入所生活介護）

特別養護老人ホームや老人保健施設・病院などの施設へ、短期間入所し、入浴・排泄・食事などの介助や日常生活上の支援、機能訓練などのサービスを受けます。

##### ●福祉用具の貸与や購入・住宅改修

車いすや特殊寝台など、日常生活の自立を助ける用具を貸与。福祉用具購入費の支給。（購入費の支給については対象福祉用具のみ）

廊下や階段に手すりを取り付けるといった工事を伴う軽易な住宅改修費の支給。

※介護度により利用できない場合があります。

##### ●訪問看護

看護師などが訪問して、かかりつけの医師と連絡をとりながら、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。

##### ●訪問入浴介護

入浴が困難な方の自宅に、移動入浴車で訪問して、入浴の介助を行います。

#### 入所する

##### ●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、日常生活上の支援を行う施設です。（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。 ※原則要介護以上の方

## 認知症などの予防に取り組む

**幸齢ますます元気教室** 各区健康福祉課健康増進係へ (P.21 参照)

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

**脳の健康教室「楽しく脳力アップ塾」** 各区健康福祉課健康増進係へ (P.21 参照)

認知症・閉じこもり防止のために、参加者同士の交流を図り、簡単な「読み書き」「計算」を実施する教室です。

**訪問指導** 各区健康福祉課健康増進係へ (P.21 参照)

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

**地域の茶の間・サロン・老人クラブなど** 各地域包括支援センターへ (P.20 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。地域の行事等にも参加してみましょう。

## 財産管理などの権利を守る

**日常生活自立支援事業** 新潟市社会福祉協議会あんしんサポート新潟へ (P.22 参照)

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等のお手伝いをします。

**成年後見制度** 各地域包括支援センターへ (P.20 参照)  
新潟市成年後見支援センターへ (P.22 参照)

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的に保護し、支援する制度です。

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。

## その他の支援・制度

### 徘徊高齢者の家族支援 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.21 参照)

認知症等により、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、高齢者が徘徊した場合に、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。

### 高齢者運転免許証返納サポート事業 新潟市市民生活部 市民生活課へ (P.21 参照)

運転免許証を自主的に返納される 65 歳以上の方を支援します。運転に不安のある高齢者の方が免許証を返納しやすいよう支援を行う事業です。

### 配食サービス 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.21 参照)

高齢者の単身世帯又は高齢者のみの世帯で、食事づくりが困難な方などに配食サービスを行っています。

### 税の控除（障害者控除対象者認定書） 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.21 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「障害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害者控除を受けることができます。

# むすびあい手帳をご活用ください

## 目的

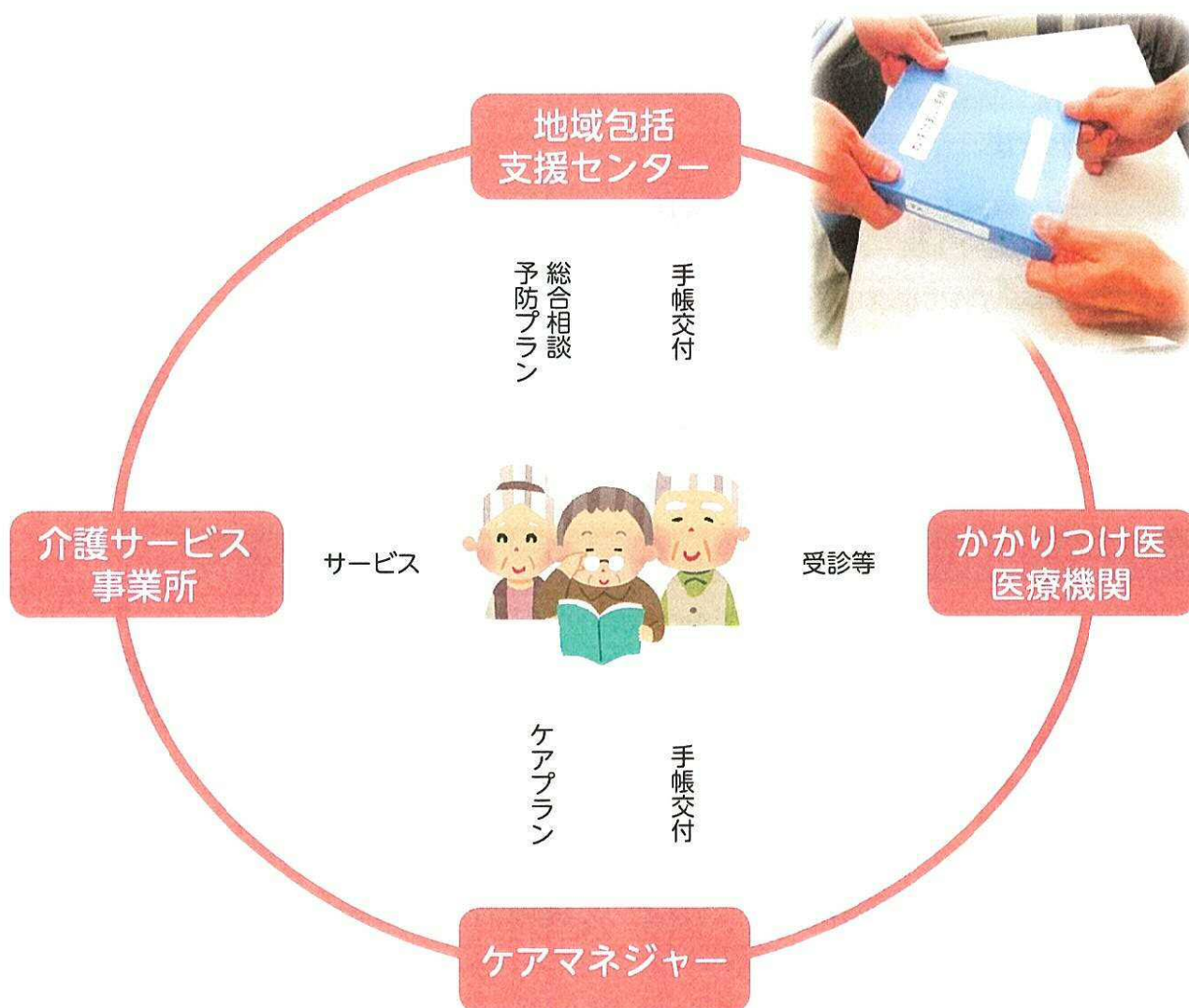
○手帳を用いて本人家族・医療・介護関係者が情報共有することで次の効果が期待できます。

- ・認知症の早期発見
- ・介護の適切なケアの提供

## 利用対象者

○在宅で介護保険サービス等を利用され、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…P.20 参照

# 気づき～軽度の時期

## 本人・家族向けアドバイス

### 1 「困ったことがあればまず相談」

いつも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、不安に思っていることもあります。認知症の診断を受けていない場合は、早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

#### 相談する

- 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
- 認知症初期集中支援チーム（モデル事業）

#### 受診する

- かかりつけ医

### 2 「家族は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を見極めて接しましょう。昔の経験などをもとに、できることは大切にします。

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。例えば大事な財布のしまい場所を忘れて不安のあまり「財布が盗られた」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。

### 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。

◆ 初期の認知症の人が過ごせる「居場所」や、家族の集まる機会が様々に提供されています。

#### 介護予防などに取り組む

- 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

◆ 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たり、その手助けとなる制度について学ぶのもよいでしょう。

#### 権利を守る

- 日常生活自立支援事業／成年後見制度



# 中等度の時期

## 本人・家族向けアドバイス

### 1 「事故にそなえて安全対策を」

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。サービスの利用や地域での目配りを依頼することで見守り体制を整えたり、自動消火器などの便利な道具を使うことで安全な環境づくりをすることで、安心して過ごせます。

#### 介護保険サービスを利用する

- 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
- ホームヘルパー
- 住宅改修／福祉用具の貸与や購入

#### その他の支援・制度

- 徘徊 SOS ネットワーク
- 高齢者運転免許証返納サポート事業
- 配食サービス

### 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、記憶障害や見当識障害の進行とともに、場合によっては、「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、外に出かけて帰れなくなるなどがあります。その事実を受け止めるには様々な悩みや心の痛みを伴います。

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。

#### 相談する

- 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
- 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（モデル事業）

### 3 「住み替えや入所の検討も」

自宅以外を生活の場として選ぶこともできます。サービス付き高齢者向け住宅やケアハウスなど、見守りや食事の提供などで生活をゆるやかに支援する住まいもあります。また、自宅での介護が難しくなった場合に備えて、認知症高齢者グループホームや特別養護老人ホームなどの施設見学をしておくのもよいでしょう。

#### 介護保険サービスを利用する

- 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

# 重度の時期

## 本人・家族向けアドバイス

### 1 「サービスを利用して負担軽減を」

家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。

- ◆ デイサービスなどの通うサービスやショートステイなどの泊まるサービスの利用で介護者自身の休息を図るのもよいでしょう。

#### 介護保険サービスを利用する

- 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

- ◆ 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、記憶障害など認知症の症状が進むと本人も不安になり、体調や慣れない環境、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てみましょう。

#### 相談する

- 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
- ケアマネジャー
- 認知症の人と家族の会

#### 受診する

- かかりつけ医／かかりつけ歯科医
- 認知症相談医／専門医療機関／認知症疾患医療センター

### 2 「体調の変化に気をつける」

急に体調を崩しやすくなります。肺炎など、ほかの合併症の症状や予防策について学びましょう。脱水や便秘、発熱など身体の不調が、認知症の症状に影響することも少なくありません。必要な食事や水分をとっているか、便秘や下痢をおこしていないか、発熱していないか、などに注意し、変化があれば早めにかかりつけ医に相談しましょう。

#### 受診する

- かかりつけ医

# 家族も自分を大切に



## 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。病気が手遅れにならないよう、自己管理を心掛けてみましょう。

## 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よう

### 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）の窓口申請を、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など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らない。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

# 問い合わせ先・連絡先

(平成 28 年 3 月現在)

	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	木戸小・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・旧舟栄)
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・沼垂小・笹口小
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	江南区茜ヶ丘 7 番 22 号 (横越郵便局 並び)	025-385-5791	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	臼井・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 3 丁目 34 番 5 号 (新潟医療センター 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	黒埼		西区鳥原 3255 番地 1 (ケアハウスことぶき 内)	025-377-1522	黒埼
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 305 番地 1 (特別養護老人ホーム中之口愛宕の園 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。なお、東新潟中学校区は、東新潟\*1(木戸小学校区)、東新潟\*2(沼垂小学校・笹口小学校)となります。

# 問い合わせ先・連絡先

(平成 28 年 3 月現在)

## ①新潟市役所

名 称	所 在 地	電話番号
地域包括ケア推進課	中央区学校町通 1-602-1	025-226-1281
市民生活課	中央区学校町通 1-602-2	025-226-1013

## ②各区役所

	名 称	所 在 地	電話番号
1	北区健康福祉課	北区葛塚 3197	025-387-1325
2	東区健康福祉課	東区下木戸 1-4-1	025-250-2320
3	中央区健康福祉課	中央区学校町通 1-602-1	025-223-7216
4	江南区健康福祉課	江南区泉町 3-4-5	025-382-4383
5	秋葉区健康福祉課	秋葉区程島 2009	0250-25-5679
6	南区健康福祉課	南区白根 1235	025-372-6320
7	西区健康福祉課	西区寺尾東 3-14-41	025-264-7330
8	西蒲区健康福祉課	西蒲区巻甲 2690-1	0256-72-8362

## ③地域保健福祉センター

	名 称	所 在 地	電話番号
1	北地域保健福祉センター	北区松浜 1-7-1	025-387-1781
2	石山地域保健福祉センター	東区石山 1-1-12	025-250-2901
3	中央地域保健福祉センター	中央区関屋下川原町 1-3-11	025-266-5172
4	東地域保健福祉センター	中央区明石 2-3-25	025-243-5312
5	南地域保健福祉センター	中央区新和 3-3-1	025-285-2373
6	黒埼地域保健福祉センター	西区大野町 2843-1	025-264-7474
7	西地域保健福祉センター	西区内野町 471	025-262-3405
8	巻地域保健福祉センター	西蒲区巻甲 4363	0256-72-7100

④こころの健康センター

内 容	所 在 地	電話番号
<b>【来所相談】</b> 高齢者精神保健相談 第2火曜・第4木曜 午後1時30分～ 午後4時30分 <b>【電話相談】</b> 月曜～金曜 午前9時～午後4時30分	中央区川岸町 1-57-1	025-232-5560

⑤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 白根緑ヶ丘病院	南区西白根 41	025-372-4107
2 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

⑥《参考》県内の認知症疾患医療センター（市外分）

名 称	所 在 地	電話番号
1 黒川病院	胎内市下館字大開 1522	0254-47-2640
2 三島病院	長岡市藤川 1713-8	0258-42-3400
3 柏崎厚生病院	柏崎市茨目字ニッ池 2071-1	0257-23-1234
4 高田西城病院	上越市西城町 2-8-30	025-523-2139
5 南魚沼市民病院	南魚沼市六日町 2643-1	025-788-1222
6 川瀬神経内科クリニック	三条市大字東本成寺 20-8	0256-33-9070

⑦日常生活自立支援・成年後見制度

名 称	所 在 地	電話番号
1 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	025-243-4416
2 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	025-248-4545

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

# 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おります。

### 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が渡されます。



### 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・企業等の従事者
内容	認知症の症状や具体的な接し方等
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係へ (P. ●参照)

お友達、お仲間等集まりましたらお気軽にご連絡ください。



発行日／平成 28 年 4 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 28 年 3 月現在の内容で作成しています。