

# 認知症 安心 ガイドブック

念  
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



やさしさつなぎ、広がる笑顔、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

❖ 認知症とは …………… P1	P1
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	
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 …………… P4	P4
❖【認知症進行度別】利用できる制度やサービスの主な例 …………… P6	P6
❖ 本人・家族向けアドバイス …………… P8	P8
気づき～軽度の時期	
中等度の時期	
重度の時期	
❖【認知症目的別】利用できる制度やサービスの主な例 …………… P11	P11
相談をする	
受診をする	
介護保険サービスを利用する	
自宅以外の生活の場 (入所する)	
通いの場を利用する／介護予防に取り組む	
財産や権利を守る	
その他の支援・制度	
むすびあい手帳をご活用ください	
❖ 家族も自分を大切に …………… P17	P17
❖ 問い合わせ先・連絡先 …………… P18	P18

### 「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、原則的にひらがな表記にしました。「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。ただし、固有名詞などは漢字で表記しています。

# 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、生活をする上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動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、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

「 $\alpha$ -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。

## 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

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。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。

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。

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、今日が何月何日だかわからない、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

- |       |      |                                  |
|-------|------|----------------------------------|
| 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などと思いこむ, 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。

## 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。

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。

# 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

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

- ◎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
- 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、と思ったら相談する。  
家族の「気づき」がとても大事。

地域包括支援センターへ相談を  
P.18 をご覧ください

- 1 「困ったことがあれば相談を」
- 2 「さりげなく手助けを」
- 3 「今後の見通しを学ぶ」

本人・家族向けのアドバイス  
P.8 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

- 1 「事故にそなえた環境づくりを」
- 2 「身近な人の支援や理解を求める」
- 3 「自宅以外での生活の場も検討を」

本人・家族向けのアドバイス  
P.9 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



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

本人・家族向けのアドバイス  
P.10 をご覧ください

## 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

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／区役所健康

認知症初期

受診をする

かかりつけ医（通院・訪問診療）

ホームヘルプ

介護保険サービスを利用する

介護付

自宅以外の生活の場  
（入所する）

地域の茶の間／サロン／ 老人クラブ

通いの場を利用する  
介護予防に取り組む

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

財産や権利を守る

日常生活

その他の支援・制度

徘徊高齢

高齢者運転免許証返納サポート事業

今回、掲載している制度やサービスは、主なものと



# 主な例

※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。

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  
集中支援チーム（モデル事業）

／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）／かかりつけ薬局（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  
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（位置検索性端末の貸与）

配食サービス

税の控除（障がい者控除対象者認定書）

なっております。詳しくは、「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 高齢者あんしん相談センターなど
- 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（通院・訪問診療）
- 認知症相談医

### 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。

#### 通いの場を利用する・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

### 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。

#### 財産や権利を守る

- 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見守り体制を整えたり、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しましょう。

#### 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
- 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 ● 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、「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  
高齢者あんしん相談センターなど
- 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）

#### 受診する

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ薬局（薬剤師訪問） ● 認知症相談医

### 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も、検討するのもよいでしょう。

#### 自宅以外での生活の場（入所する）

- 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、福祉用具などをうまく取り入れたり、デイサービスやショートステイなどの利用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。

#### 相談する

- ケアマネジャー（介護支援専門員）

#### 受診する

- 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（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
  - 訪問看護／看護小規模多機能型居宅介護
- ◆ 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てよいでしょう。

### 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。

#### 受診する

- 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（薬剤師訪問）
- 認知症疾患医療センター／専門医療機関

## 相談をする

### 地域包括支援センター (P.18 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

### 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等の介護支援専門員（ケアマネジャー）が要介護者などからの相談に応じ、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など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.19 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.20 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に対応しています。

### 高齢者あんしん相談センター (P.20 参照)

高齢者の様々な相談や各種福祉サービスの紹介など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)

### 認知症の人と家族の会 (P.17 参照)

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。

### 認知症カフェ 新潟市福祉部 地域包括ケア推進課へ (P.19 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、悩みごとなど、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 新潟市福祉部 地域包括ケア推進課へ (P.19 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実施)  
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。

## 受診をする

### かかりつけ医

身近にあり、患者の病歴や生活環境等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ご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。

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、公表の同意が得られた医師をホームページに掲載しています。

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。

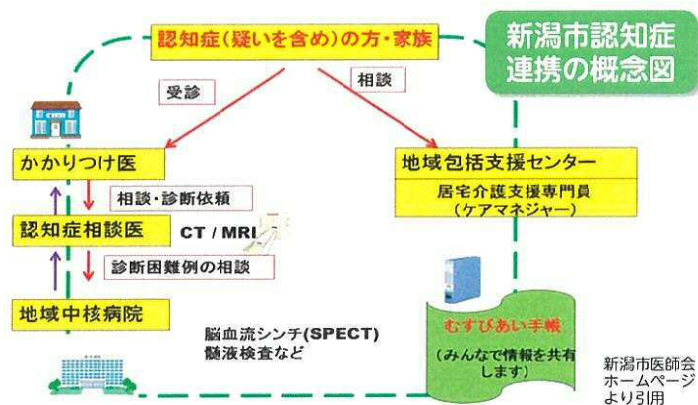
新潟市医師会 認知症相談医

検索

### 認知症疾患医療センター (P.20 参照) / 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。

認知症の専門医療機関は、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、認知症の専門診療に特化した場合は「もの忘れ外来」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や口腔全般相談に応じます。

歯科医院に通院することが困難な方に対し、歯科医師がご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います。

### かかりつけ薬局 (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や情報提供、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しています。

## 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（P.18 参照）・区役所健康福祉課・地域保健福祉センター（P.19 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。あわせてご覧ください。

### サービスの例

#### 在宅で利用する

##### ●ホームヘルプ（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、排泄、食事など身のまわりのお世話をを行います。

##### ●デイサービス（通所介護）

デイサービスセンターなどの施設へ通い、入浴や食事の提供や日常生活上のお世話などを行います。

##### ●デイケア（通所リハビリテーション）

介護老人保健施設などの施設への通い、理学療法士などによるリハビリテーションを行います。

##### ●認知症対応型デイサービス

デイサービスセンターなどの施設で、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・短期入所療養介護）

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行います。

##### ●福祉用具の貸与・購入費の支給 / 住宅改修費の支給

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します。福祉用具によっては、購入費の一部が支給されます。

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改修について改修費の一部が支給されます。

##### ●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。

##### ●看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状態に応じた通い・泊まり・訪問（介護と看護）サービスを柔軟に提供するため、小規模多機能型居宅介護と訪問看護の機能を合わせたサービスを行います。

##### ●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。

## 自宅以外の生活の場（入所する）

### ●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。

※詳しくは、区役所などで配布しています「介護保険サービスガイド」をご覧ください

### ●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3以上の方

## 通いの場を利用する／介護予防に取り組む

**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（P.18 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.19 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。

**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.19 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.19 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。



## 財産や権利を守る

**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.20 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など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.18 参照)  
新潟市成年後見支援センターへ (P.20 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ったりすることがないように法律的に保護し、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

**徘徊高齢者家族支援サービス事業** 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.19 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、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、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** 新潟市市民生活部 市民生活課へ (P.19 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。

対象者：市内に住所を有する 65 歳以上の人で、平成 22 年 1 月 1 日以降に有効期限がある運転免許を自主返納された方

※支援内容や手続きなど詳しくは、新潟市市民生活部市民生活課 又は 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 

**配食サービス** 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.19 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（障がい者控除対象者認定書）** 各区健康福祉課高齢介護係へ (P.19 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。

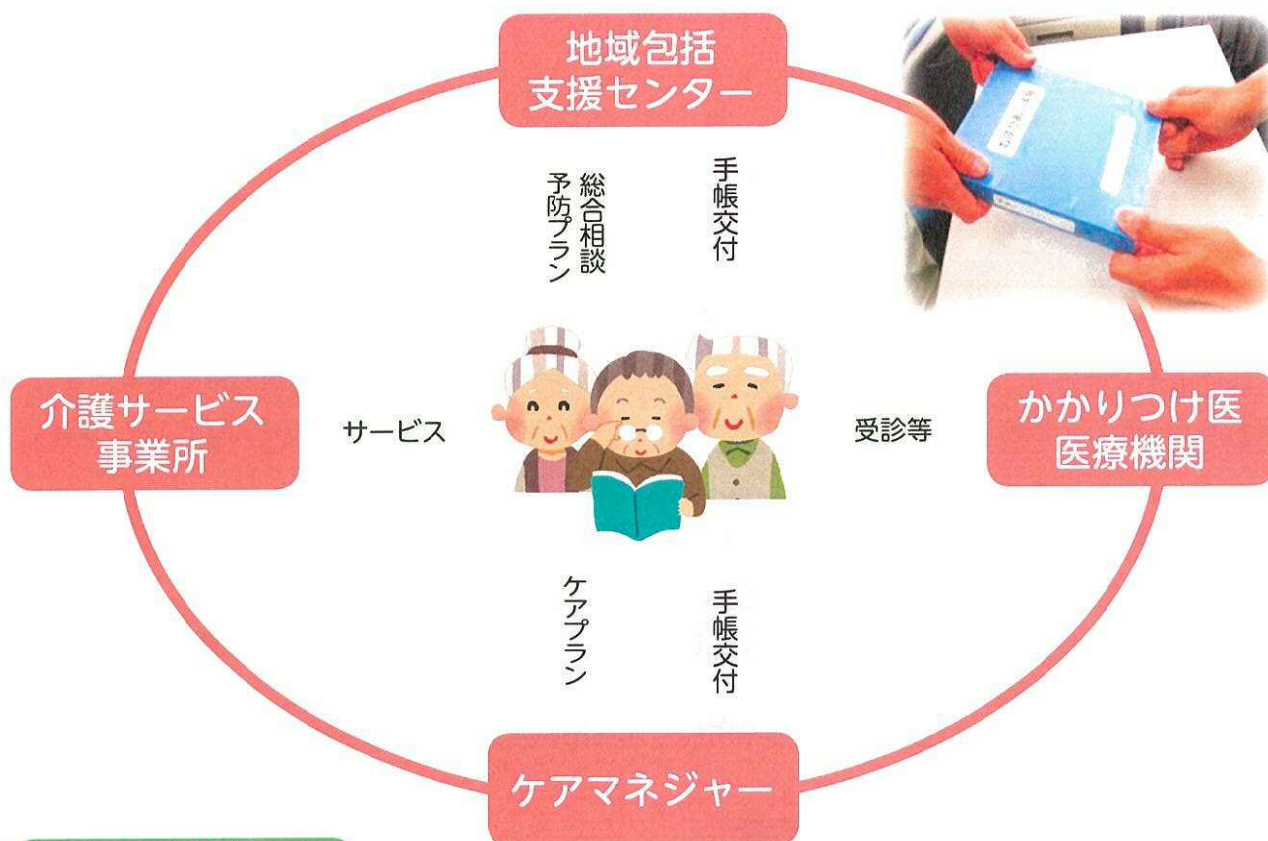
# むすびあい手帳をご活用ください

## 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.18 参照

## 若年性認知症について

若年性認知症とは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。

若年性認知症に見られる症状として、認知症の行動・心理症状が老年期より問題が大きいとされていますが、環境の調整や周囲のかかわり方により軽減・防止することができます。

新潟県のホームページで、「若年性認知症のひと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



## 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）の窓口申請をし、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、人として誇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)

## 【地域包括支援センター】

	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 (複合施設なじょも 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・旧舟栄)
9	宮浦東新潟		中央区鑑 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 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。

# 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 1-602-1	025-226-1013

## ②各区役所 電話番号の上段：健康増進係 下段：高齢介護係

	名 称	所 在 地	電話番号
1	北区健康福祉課	北区葛塚 3197	025-387-1340
			025-387-1325
2	東区健康福祉課	東区下木戸 1-4-1	025-250-2350
			025-250-2320
3	中央区健康福祉課	中央区学校町通 1-602-1	025-223-7246
			025-223-7216
4	江南区健康福祉課	江南区泉町 3-4-5	025-382-4316
			025-382-4383
5	秋葉区健康福祉課	秋葉区程島 2009	0250-25-5686
			0250-25-5679
6	南区健康福祉課	南区白根 1235	025-372-6375
			025-372-6320
7	西区健康福祉課	西区寺尾東 3-14-41	025-264-7433
			025-264-7330
8	西蒲区健康福祉課	西蒲区巻甲 2690-1	0256-72-8380
			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高齢者あんしん相談センター

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 高齢者あんしん相談センター西	西区寺尾東 3-14-41 西区役所 健康センター棟 1階	025-211-1634	月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (年始年末及び祝日除く)
3 さわやかなんでも相談	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

#### ⑥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

#### ⑦《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

#### ⑧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

# 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係へ（P.19 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。