

今治市認知症あんしん ガイドブック

第4版

認知症は誰もがなる可能性がある病気です。しかし、認知症についてよく知らないために、多くの方が認知症に対して大きな不安を持っています。まず、認知症について正しい知識を持つことが大切です。

このガイドブックは、認知症になっても安心して暮らせるように、相談窓口やご本人の状態に合わせて利用できるサービス等の情報をまとめてあります。

認知症とは



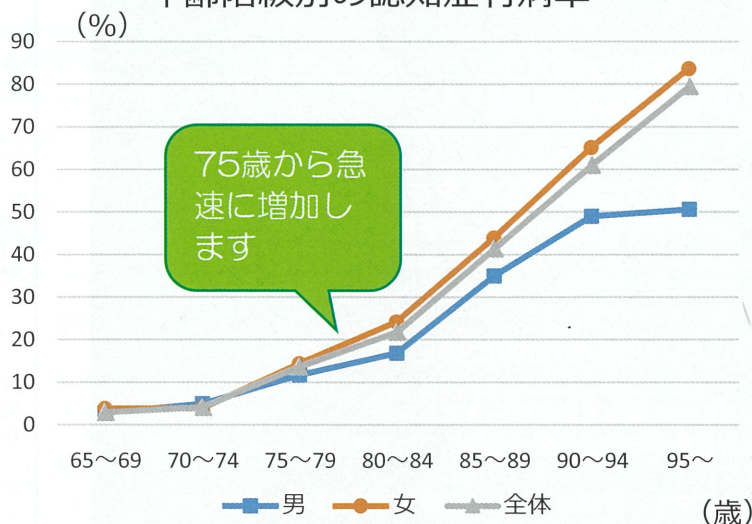
いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をさします。

認知症の原因となる代表的な病気には、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

認知症とよく似た症状をきたす他の病気もありますので、早期受診・早期対応が必要です。



年齢階級別の認知症有病率



出典：厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業
「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」総合研究報告書より

認知症になる人は、75歳を過ぎたあたりから急増していきます。年齢を重ねれば、体のあちこちが衰えたり障害が出たりするように、脳も衰えたり障害がでたりするためです。

気になることは 地域包括支援センターへ相談を！

名 称	住 所	電話番号	担当地域（生活圏域）
美須賀・立花	黄金町2丁目2-5	0898-55-8872	美須賀・立花
日吉・近見	北日吉町1丁目11-17	0898-22-7960	日吉・近見
西・南	別名272	0898-33-7861	西・南
桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86-1	0898-36-8330	桜井・朝倉・玉川
北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501-2	0898-53-5540	北郷・大西・菊間
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930-1	0897-72-1065	大島・伯方・大三島・関前
サブセンター大島	吉海町名1466	0897-84-4110(代)	大島
サブセンター大三島	大三島町野々江2435-2	0897-83-1110(代)	大三島

正式名称は「今治市地域包括支援センター〇〇（名称）」です。サブセンターの正式名称は「今治市伯方地域包括支援センター〇〇（名称）」です。

認知症になっても 安心して暮らせるように

どうすればいい！？ 認知症だとわかったら…

○孤立しない生活を送る

家族・ご近所と良い関係をつくる。困った時に助けてくれる人を増やしましょう。
デイサービスなどを利用して、人と触れ合う時間をつくりましょう。

○毎日決まったスケジュールで生活する

何時におきる、いつご飯を食べるなど、生活パターンを習慣づけておく。タイマーなども活用しましょう。

○記憶をおぎなう工夫をする

日記や手帳などに大切なことを書き留めておく。
大事なことは、一か所にまとめてメモしておく。
大切な物（財布など）はいつも決まった場所に置く。

○これからの自分のために備えておく

「今後どう過ごしたいか」「どういう介護を受けたいか」など自分の望みを周囲に伝えておきましょう。判断能力のある元気なうちに、将来の支援について決めておくこともできます。

もしものことがあったときに備えて「エンディングノート」を活用する人も増えています。

【接し方のポイント】

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない

☆具体的な対応の7つのポイント☆

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしく話す
- ・おだやかに、はっきりした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応



認知症の程度	境界状態～軽度認知症	中程度認知症	重度認知症
気になる事 心配な事	生活上のポイント 物忘れが出てきます。買い物や事務作業、お金の管理は少し心配ですが、一人でできます。 家庭内での役割を持ち、継続できるようにしましょう。趣味や他者との交流を楽しめるように働きかけましょう。	生活上のポイント 一人で何かすることに不安があります。着替えやトイレは声かけや誘導があればできます。 家族が中心となり健康管理を行いましょう。介護の負担が増えてくる場合は介護保険サービスを上手に活用しましょう。	生活上のポイント 自分の要求を上手に表現できなかったり、食事、入浴、トイレ等、生活しにくい場面が多くなります。 生活の全般に介護が必要になります。介護保険サービスを活用し、生活を支えていきましょう。
物忘れが出てきて心配。または定期的に認知症の状態を確認したり体調管理をしてもらいたい。	かかりつけ医に相談。 認知症疾患医療センター （正光会今治病院内） 初期集中支援チーム 医療や介護サービスにつながない認知症の方の支援をチームで行います。		
一人暮らしが続けられるか心配。介護サービス以外でも食事の準備や掃除のサービスはあるの？	配食サービス、生活支援サービス 民間の配食サービスやシルバー人材センターによる生活支援サービスがあります。また、地域によっては、ボランティアの支援やたすけあいによる生活支援サービスがあります。 介護保険外ヘルパー 掃除や洗濯など家事に関するお手伝い（生活援助）の他、食事・入浴・排泄などの身体介護があります。料金形態は事業所ごとに異なります。 ひとり暮らしの方には… ○配食サービス ○電話による安否確認・福祉電話貸与 ○緊急通報装置の貸与 認知症サポーター 認知症に対する正しい知識と理解を持ち地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲の手助けをします。養成講座も開催しています。		
できるだけ元気な身体で過ごしたいけど、何か良い方法がありますか？	地域のサロン 【問合せ】社会福祉協議会 地域福祉課 介護予防教室・筋力つけ隊 認知症予防教室 【問合せ】地域包括支援センター		
趣味は続けたい。皆で何か活動できる場所はありますか？	趣味・活動 趣味や楽しみ、サークル活動は無理せず続けましょう。 【問合せ】サークル活動 →公民館等 老人クラブ →今治市老人クラブ連合会		
みんなと一緒に社会参加ができそう。	社会参加・ボランティア これまでの人生や仕事の経験を活かしてみませんか？ 【問合せ】シルバー人材センター 0898-22-2003 今治市社会福祉協議会 ボランティアセンター 0898-22-6063		
不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。	介護者の集い・家族会 介護者に関する情報交換や介護の苦勞・悩みを語り合える場です。 【問合せ】今治市社会福祉協議会 地域福祉課 0898-22-6063 認知症在宅介護者のつどい（みかん学級） 【対象】認知症の方を介護されている方、経験者 【開催】年3回 家族介護者交流事業 【対象】在宅で介護されている方 【開催】年1回		
ひとり歩きをして、自宅に帰れなくなったらどうしよう。	認知症高齢者等見守りネットワーク「いまからネット」 道に迷って自宅に帰れなくなった時、地域の関係機関の協力を得て早くご家族のもとへ帰るためのネットワークです。 位置情報探索サービスの利用 携帯電話、GPS付きの物を所持		
今後、お金の管理ができるか心配です。	福祉サービス利用援助事業 福祉サービスの利用手続きや支払い、日常のお金の出し入れ等をお手伝いします。 【問合せ】今治市社会福祉協議会（福祉サービス利用援助事業）0898-22-1144 成年後見制度 権利や財産を守り、安心した生活が送れるようにお手伝いします。		
介護に関する悩みや苦勞を介護者同士で話し合いたい。	認知症の人と家族の会 愛媛県支部 同じ悩みを持つ家族同士の情報交換などもできます。		
どんな介護サービスがあるの？	★介護保険サービス★ 日常生活を送る上で、介護が必要になったら、「介護保険」を利用しましょう。まずは「要介護認定」の申請をしてください。 在宅サービス デイサービス、デイケア、ホームヘルプ、訪問入浴、訪問リハビリ、訪問看護、ショートステイ、福祉用具貸与・販売、住宅改修費支給等 施設等のサービス グループホーム、介護老人保健施設、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）		

認知症についての相談窓口

★医療

かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
認知症が疑われる場合に、他の病気が隠れていることがあります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。	生活の質を維持する為には、お口の健康は大事です。かかりつけ歯科医に相談しましょう。	認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲んでいることもありますので、薬に関することは、かかりつけ薬局に相談しましょう。
認知症疾患医療センター		
認知症に関する専門医療機関（正光会今治病院内） 今治市高市甲786-13 080-8633-2000 月～金 8:30～17:00 （土・日・祝日を除く）		



★認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアの人などが会員となり、認知症の人と家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の情報交換を行うこともできます。

0120-294-456（土・日・祝日を除く毎日10時～15時）

愛媛県支部：089-923-3760（月曜日から金曜日の10時～16時、年末年始祝日除く）

★若年性認知症支援コーディネーター

65歳未満の若年性認知症の人や家族が抱える悩み、心配ごとの相談に応じます。

若年性認知症交流会や各種セミナーも定期的に開催しています。

070-3791-0342（平日10～15時に相談受付） 高齢者総合福祉施設 いれぎ荘（松山市）

★市役所窓口

名 称	住所	電話番号
今治市役所 介護保険課	別宮町1丁目4-1	0898-36-1528
朝倉支所 住民サービス課	朝倉北甲397	0898-56-2500
玉川支所 住民サービス課	玉川町三反地甲10-1	0898-55-2211
波方支所 住民サービス課	波方町樋口甲250	0898-41-7111
大西支所 住民サービス課	大西町宮脇甲506-1	0898-53-3500
菊間支所 住民サービス課	菊間町浜840	0898-54-3450
吉海支所 住民サービス課	吉海町八幡137	0897-84-2111
宮窪支所 住民サービス課	宮窪町宮窪2668	0897-86-2500
伯方支所 住民サービス課	伯方町木浦甲1235	0897-72-1500
上浦支所 住民サービス課	上浦町井口6605	0897-87-3000
大三島支所 住民サービス課	大三島町宮浦5708	0897-82-0500
関前支所 住民サービス課	関前岡村甲732	0897-88-2111

作成：今治市役所 介護保険課

今治市別宮町1丁目4-1

TEL 0898-36-1528 FAX 0898-34-5077

