

# 認知症ガイドブック

住み慣れたわが家、わがまちで  
暮らしていくために



**認知症**とは、いろいろな原因で脳の細胞が死滅したり、働きが悪くなったりして、さまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。老化現象と思われがちですが、誰にでも起こる可能性のある脳の「病気」です。

日常生活を整えることで認知症を予防したり、発症を遅らせたりすることができます。

# 認知症の基礎知識

認知症は年齢を重ねれば誰でもかかる可能性のある病気で、高齢社会では身近な病気です。こわがったり、あきらめたりするのではなく、正しく知って適切にケアすることが大切です。認知症は早期に発見し、適切なケアをすることでその人らしい生活を長く続けることができます。また、地域の見守りと手助けによって、地域で穏やかに過ごすことが可能です。



## 「認知症」と「もの忘れ」の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、「朝ごはんは何を食べたのか思い出せない」といった体験の一部を忘れるのは普通のもの忘れですが、「朝ごはんを食べた」という体験のすべてを忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

### 普通のもの忘れ

- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出せる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない

日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 人や場所までわからなくなることがある

日常生活に支障がでる

## 認知症の症状 ～中核症状とBPSD(行動・心理症状)～



**中核症状** 認知症の人に共通してあらわれる

改善が難しい

**BPSD** 中核症状にさまざまな要因が加わってあらわれる

### BPSDを起こしやすい要因

孤立・不安                      ストレスの多い生活環境  
周囲との人間関係              本人への無関心・過干渉  
本人の性格や素質              生活リズムの乱れ

これらの要因を取り除けば、  
**改善の可能性がある**

- ※徘徊 (はいかい) : 家の中や外を歩き回ること
- ※妄想 (もうそう) : 事実でないことを本気で信じ込むこと
- ※異食 (いしょく) : 食べ物ではないものを食べてしまうこと
- ※失行 (しっこう) : 手や足に異常はないが身につけた一連の動作を行う機能が低下すること
- ※失認 (しつにん) : 視力に異常はないが対象物を認識したり区別したりできなくなること
- ※失語 (しつご) : 話す・聞く・読む・書くという言葉をやつこと全般が難しくなること



# 代表的な認知症の種類と特徴

## アルツハイマー型認知症

脳神経の細胞の減少と、それによる脳の萎縮が原因の病気です。

症  
状

- 同じ質問を何度もする
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 帰り道が分からなくなる など

## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により、脳細胞が死滅するために起こる病気です。

症  
状

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている (まだら認知症)
- 手足の麻痺がある
- 急に怒ったり泣いたりする など

## レビー小体型認知症

脳の広い範囲にレビー小体というタンパク質ができ、脳神経細胞が徐々に減少していく病気です。

症  
状

- 何もないのに子どもや虫が見えるという (幻視)
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは比較的軽い
- 手足の動きがにぶくなる など

## 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉を中心に脳が徐々に萎縮する病気です。

症  
状

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品ばかりを食べる
- 周囲に気遣いができなくなり、自分勝手なことをする
- 言葉の意味が分かりづらくなる など

認知症の症状が現れていても、実際には治療可能な病気が原因の場合もあります。適切な治療をはじめめるために、日常生活で異変を感じたら自己判断せず、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

病気が原因で起こる認知症の中には、早期発見で治療できるものもあります。

脳脊髄液が異常に頭に溜まる 「正常圧水頭症」

脳の表面に血液が溜まる 「慢性硬膜下血腫」

甲状腺ホルモンが減少する 「甲状腺機能低下症」 など



## 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。若年性認知症の場合、仕事・家庭や子育てなどの心配もあります。不安の解決のために、早いうちに受診や相談をしましょう。診断後の生活を支える社会制度には、次のようなものがあります。

### 傷病手当金

病気休業中、給与の一定割合の金額が最長1年6カ月の間支給されます。(全国健康保険協会(協会けんぽ)又は「健康保険組合」の加入者)

### 障害年金



初診日から1年6カ月を経過し、障害が残った場合に支給されます。加入中の年金の種類によって相談や請求窓口が異なります。

### 自立支援医療

認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費の自己負担が1割に軽減されます。(問合せ：障害者支援課)

### 精神障害者保健福祉手帳

初診日から6カ月経過すれば申請できます。(問合せ：障害者支援課)

若年性認知症に関する埼玉県の相談窓口：さいたま市若年性認知症サポートセンター (P.18)



# 認知症を予防しよう

## 生活を見直そう

認知症は、現在のところ一度発症すると完治することが難しい病気ですが、日常生活を整えることで予防したり、発症を遅らせたりすることができます。まずは日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

### よく食べよう

- 野菜・くだもの・青魚をバランスよく
- 塩分控えめを心がけて
- 1日3食、ゆづり、よくかんで



### よく歩こう

- 歩幅を広げて姿勢よく
- 「気持ち良い」と感じる程度の運動を継続しよう



### よく外に出よう

- 外出の機会を増やす
- 地域の会合やイベントに参加



## 脳の機能を強化しよう

認知症の前兆は、発症の6、7年前からあり、早い段階で低下し始めるのは次の3つの機能です。意識的に鍛え、認知機能低下の予防を心がけましょう。

### 計画力

自分で計画を立てて行動する



### 注意分割

2つ以上のことを同時に行う



### エピソード記憶

出来事を記憶しそれを思い出す



## 認知症予備群のうちに気づこう

認知症はいきなり発症するのではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI（軽度認知障害）といい、認知症の予備群です。

早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療を始めることで進行を遅らせることができます。

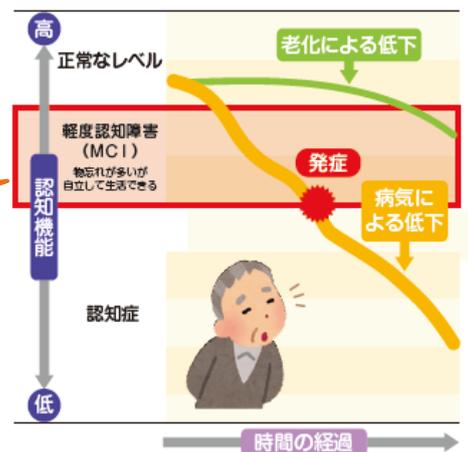


## 今までと違うと感じたら

認知症の始まりは、家族や周囲の方が先に気づくことがよくあります。

以前に比べて違う様子があれば認知症の前兆の可能性あります。小さな変化を見逃さないようにしましょう。

認知機能はこのような低下します



### 本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトする
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた
- 車の運転で以前よりミスが多くなった



### 家族などの周囲の気づき

- 料理や片付けができなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えた



# 早めの相談や受診が大切です

## なぜ、認知症は早期発見が大切なのか

それは認知症が時間とともに進行する病気だからです。早期に発見して適切に対処すれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

早期発見！



## 早期発見による3つのメリット

### メリット1

#### 治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気は様々ですが、早期に発見して適切な治療を始めることで、年齢相当まで改善が期待できるものがあります。

### メリット2

#### 今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

### メリット3

#### 事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

## 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点も重要な手がかりとなります。医師に伝えたい内容をまとめておくスムーズです。

どのようなことでお困りですか？



## 事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などに、どんな変化がいつごろからあらわれたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化はあるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病などがあるか）
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

## かかりつけ医

日頃から受診しているかかりつけ医は患者さん本人や家族の普段の状況をよく知っている身近な相談窓口です。かかりつけ医の紹介により専門の医療機関を受診し、認知症の診察を受けることもできます。



## 認知症専門医

認知症専門医とは、日本老年精神医学会や日本認知症学会などの学会が認定している認知症の専門医のことで、主に「精神科」「神経内科」「心療内科」「脳神経外科」といった診療科の医師がそれにあたります。また、認知症に特化している場合は「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関もあります。

## 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症患者やその家族を医療面から支援するため、埼玉県が設置している認知症専門の医療機関です。地域のかかりつけ医や介護機関と連携し、認知症に関する専門相談や鑑別診断をおこない、地域で認知症患者や家族を支えます。

医療法人尚寿会 あさひ病院（認知症疾患医療センター）

所在地：狭山市水野592番地

電話番号：04-2957-1202

受付時間：午前9時～午後5時（年末年始、土日祝日除く）



# 認知症の様子の変化と家族の心構え

認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。

家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		気づきの時期（変化が起きたとき）	発症した時期 （日常生活で見守りが必要）
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> <li>約束を忘れることがある</li> <li>いつも「あれがない」「これがない」と探している</li> <li>趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間や日にちが分からなくなる</li> <li>同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> </ul>
	食事調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の内容を忘れることがある</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事したことを忘れる</li> <li>調味料を間違える</li> <li>同じ料理が多くなる</li> </ul>
	着替え		<ul style="list-style-type: none"> <li>同じものばかりを着ている</li> <li>ボタンをかけ違える</li> </ul>
	お金の管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> <li>お金の管理や書類の作成はできる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物で小銭が使えない</li> <li>町内会費を何度も持っていく</li> <li>通帳などの保管場所がわからなくなる</li> </ul>
	服薬 排泄 外出 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまに薬の飲み忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴミ出しができなくなる</li> <li>回覧板が回せなくなる</li> </ul>
本人の思い		<ul style="list-style-type: none"> <li>これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>できないことも増えるが、できることも</li> <li>できないことで一番困ることは新しいこと</li> </ul>
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や周りの人の「気づき」がとても大切です</li> <li>何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センター（P.19）などに相談しましょう</li> <li>認知症サポーター養成講座（P.12）などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>できないことや間違いがあっても責め</li> <li>火の不始末や道に迷うなどの事故</li> <li>一人で悩みを抱え込まず身近な人</li> <li>今後の生活設計について話し合っ</li> <li>介護者の気持ちを共有できる場所などを活用しましょう</li> </ul>

認知症と診断されても、あわてて騒がないことが第一です。  
 本人も戸惑い、混乱しています。ゆっくりと温かく見守ることで  
 穏やかに過ごすことが可能です。

<b>症状が多発する時期</b> <b>(日常生活に手助け・介護が必要)</b>	<b>身体面の障害が複合する時期</b> <b>(常に介護が必要)</b>	<b>終末期</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる</li> <li>• 文字が上手に書けなくなる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 質問に答えられない</li> <li>• 会話が成立しなくなる</li> <li>• 家族の顔や名前がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 表情が乏しくなる</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電子レンジが使えなくなる</li> <li>• 鍋を焦がすことが多くなる</li> <li>• 同じ食材を買い込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物でないものを口にに入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食事の介助が必要となる</li> <li>• 飲み込みが悪くなる</li> <li>• 誤嚥や肺炎を起こしやすい</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入浴をいやがる</li> <li>• 服が選べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 着替えができなくなる</li> <li>• 季節や場所に合わない服装をする</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 同じものばかりを買う</li> <li>• 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある</li> </ul> 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>• 失禁で汚れた下着を隠す</li> <li>• たびたび道に迷う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分がいる場所がわからなくなり家に戻れなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尿や便の失禁が増える</li> <li>• 寝たきりになる</li> </ul>
<p>たくさんあることを知ってほしい          場所に一人では行けないこと、時間の感覚が</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 症状がかなり進んでも何もわからない人と考えないでほしい</li> <li>• 言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から、快・不快をくみとってほしい</li> </ul>	
<p>たり否定したりしないようにしましょう          に備えて安全対策を考えておきましょう          に理解してもらいましょう          ておきましょう          「認知症カフェ」(P.11) や「家族会」(P.17)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、身体の合併症が起きやすいことを理解しましょう</li> <li>• どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう</li> <li>• 一人で介護を抱え込まないように介護サービスや医療サービスを活用しましょう</li> <li>• 介護者の気持ちを共有できる場所「認知症カフェ」(P.11) や「家族会」(P.17) などを活用しましょう</li> </ul>	



# 効果的な接し方

認知症の症状には、本人が最初に気づくことも多いようです。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは、認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱ると、本人を傷つけてしまうことがあります。また、家族のストレスもたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。

## こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることを評価しましょう
- なるべく前向き・積極的になれるポジティブな声かけをしましょう
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう
- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗ないように手助けしましょう
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう

## こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける
- 命令する
- 強制する
- 子ども扱いする
- 急がせる
- 役割を取り上げる
- 何もさせない など

つらい時は  
相談しましょう



## 対応の心得

驚かせない

急がせない

傷つけない

## 介護者の心身の健康を守るポイント

認知症の介護をしている家族は、心身に疲れやストレスがたまったり、つい無理をしがちです。介護をするにあたり、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。

### ひとりで抱え込まない

医療・介護サービス(P.9~)を積極的に活用しましょう。相談機関を利用しましょう。(P.18~)

### ストレスの解消法を見つける

1日に何回か、からだをほぐしたり深呼吸したりして、自分のためのリラックスタイムを短時間でもとるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



### 介護を休む時間をつくる

デイサービス(P.12)やショートステイ(P.13)を上手に利用しましょう。

### 自分らしさを大切に

これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう



### 介護者同士のつながりをもつ

家族会(P.17)や認知症カフェ(P.11)など、認知症介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共感したりアドバイスを受けたりしましょう。



# こんなときどうする

認知症の人を理解し、上手に関わることを心がけていると、本人の状態が落ち着き、B P S D（行動・心理症状）の軽減につながることもあります。

## もの盗られ妄想

「財布を盗まれた！」

### 感情を共有して、味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。本人以外の方が財布を見つけた場合、「ここにありました」とは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。

一緒に探しましょう！



## 家に帰りたい願望

「そろそろ失礼します」

### 気持ちを認め、落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



お茶を飲んでいきませんか？

## 感情が攻撃的に変化

「ばかにしているのか！」

### できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。

つい叱ったり、イヤな顔をしてしまいがちですが、日ごろから本人を尊重する言葉をかけるとともに、怒りの理由をたずね、穏やかな口調で、にこやかに接して信頼関係を保ちましょう。



## 排泄トラブル

「トイレまで間に合わなかった」

### 排泄リズムをつかってトイレ誘導

トイレの場所がわからなくなったり、便意や尿意を感じなくなったり、服の脱ぎ方がわからなくなっているなどの原因が考えられます。

排泄の失敗は本人にとって大きなショックです。プライドを傷つけない気づき大切です。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

## 幻覚におびえる

「そこに誰か立っている」

### 話を合わせて恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出ていきましたよ」と話を合わせ、安心できるように声かけをします。音が聴こえたり（幻聴）、景色が見える（幻視）場合もありますが、本人が落ち着いているならそっと見守ってもいいでしょう。



# 利用できるサービス・支援

認知症の経過に合わせて利用できるサービスの目安です。詳しい内容や申し込み方法は、地域包括支援センター（P.19）にご相談ください。

各サービスの説明は、P.11 以降をご参照ください。（○数字：P.11～18）



	気づきの時期 (変化が起き始めたとき)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が 複合する時期 (常に介護が必要)
社会参加 交流の場	認知症カフェ（オレンジカフェ）① サークル活動・健康推進クラブ 老人福祉センターやまゆり荘 ② 地域のサロン、通いの場 ③ 就労継続支援事業 ④			
予 防・ リハビリ	特定健診・後期高齢者健診 ⑤ 一般介護予防教室 ⑥ 通所型サービス ⑦		通所介護（デイサービス）⑦ 通所リハビリテーション（デイケア）⑧ 訪問リハビリテーション ⑨	
生活の支援 (身体介護 を含む)			高齢者配食サービス ⑩ シルバー人材センター ⑪ 地域のささえあい活動 ⑫ ・ チームオレンジ いるま ⑬ 訪問介護（ホームヘルパー）⑭ 小規模多機能型居宅介護⑮・看護小規模多機能型居宅介護⑯ 短期入所サービス（ショートステイ）⑰ 福祉用具貸与・特定福祉用具販売 ⑱、 住宅改修 ⑲ ねたきり高齢者等訪問理容・美容サービス⑳ 紙おむつ支給事業 ㉑	
住まい・ 生活の場	ケアハウス（軽費老人ホーム）㉒ サービス付き高齢者向け住宅 ㉓ ・ 有料老人ホーム ㉔ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）㉕ 介護老人保健施設 ㉖ 特別養護老人ホーム ㉗			

	気づきの時期 (変化が起き始めたとき)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が 複合する時期 (常に介護が必要)
医療				
	<p>かかりつけ医(P.4) ・ かかりつけ歯科医 ・ かかりつけ薬局</p> <p>専門外来 (もの忘れ外来、認知症専門医、認知症疾患医療センター) (P.4)</p> <p>訪問看護 ⑳</p> <p>訪問診療 ・ 訪問歯科診療 ㉑</p> <p>重度認知症患者デイケア ㉒</p> <p>介護医療院、介護療養型医療施設㉓</p> <p>認知症治療病棟(入院) ㉔</p>			
安否確認・見守り				
	<p>ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム ㉕</p> <p>見守りボランティア (ゴミ出し&amp;見守り) ㉖</p> <p>救急医療情報キット ㉗</p> <p>認知症高齢者等支援事業 ㉘</p>			
自分らしい生活を守る (権利擁護)				
	<p>あんしんサポートねっと ㉙</p> <p>成年後見制度 ㉚</p> <p>入間市消費生活センター ㉛</p> <p>法テラス (日本司法支援センター) ㉜</p>			
認知症の人・家族のためのサービス				
	<p>介護者家族会 ㉝</p> <p>ねたきり高齢者等介護手当 ㉞</p>			
相談する				
	<p>地域包括支援センター (P.19) ・ 認知症地域支援推進員 ㉟</p> <p>居宅介護支援事業所・ケアマネジャー (介護支援専門員) ㊱</p> <p>認知症初期集中支援チーム ㊲</p> <p>入間市在宅医療支援センター ㊳</p> <p>若年性認知症コーディネーター ㊴</p> <p>認知症電話相談 (公益社団法人認知症の人と家族の会) ㊵</p> <p>運転適性相談窓口 ㊶</p>			

## 社会参加・交流の場

### ① 認知症カフェ（オレンジカフェ）

問合せ：地域包括支援センター



認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「つどいの場」です。市内の各地で開催されています。活動の内容は様々ですが、認知症の人やその家族どうしが情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談ができ、地域の人との交流の場になっています。認知症カフェに参加することで、他の人の体験談から学べたり息抜きができたたり、気持ちが楽になったりします。



市公式ホームページ  
認知症カフェ

### ② 老人福祉センター やまゆり荘

宮寺 2655-1 ☎04-2934-5315

高齢者が健康の増進、教養の向上、レクリエーションなど地域の人々と、楽しく語らい趣味を通して仲間づくりを行い、健康で明るい生活を楽しんでいただくための施設です。

【利用時間】：9時から16時まで（但し、入浴時間は11時から15時まで）

【休業日】：月曜日（祝日のときは火曜日も休み）、祝日（敬老の日は除く）、年末年始

### ③ 地域のサロン、通いの場

ボランティアの方々により、各地区で魅力ある通いの場が展開されています。参加費や参加条件がある場合がありますので、詳しくは、地域包括支援センター(P.19)にお問い合わせください。

通いの場は、参加するだけでなく、ボランティアとして活動することもできます。



入間市医療・介護・地域情報検索システム  
けあプロ・navi

市内の高齢者向けの通いの場やサロン等の情報を集約したシステムです。また、介護事業所・医療機関等の情報も検索できるようになっており、入間市内の介護情報を常に最新でご覧いただけるようになっています。

入間市けあプロ navi

検索

### ④ 就労継続支援事業

問合せ：障害者支援課

障害者総合支援法によるもので、A型（雇用型 ※利用開始時65歳未満）とB型（非雇用型）に分けられます。職業指導員や生活支援員が仕事の指導や生活支援を行います。

## 予防・リハビリ

### ⑤ 特定健診・後期高齢者健診

問合せ：健康福祉センター健康管理課 ☎04-2966-5511

メタボリックシンドロームに着目して、生活習慣病の予防や重症化予防に重点を置いた健診です。健診の結果、生活習慣病発症のリスクが高い方に対して、特定保健指導で生活習慣の改善を支援します。

### ⑥ 一般介護予防教室

問合せ：高齢者支援課 / 地域包括支援センター



軽体操やイスに座ってできるエクササイズをおこなったり、認知症予防、口腔ケア、栄養改善などの介護予防の知識や実践のヒントを学びます。地区センターや集会所、老人憩いの家など、身近な場所で開催しています。65歳以上の方なら、お住まいの地域にかかわらず、どの教室にも参加できます。（日時や会場は「広報いるま」に掲載しています）

⑦ **通所型サービス** **通所介護（デイサービス）**

介護保険サービス

施設などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための訓練などを受けられます。

⑧ **通所リハビリテーション（デイケア）**

介護保険サービス

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活機能の向上のためのリハビリテーションなどを受けられます。

⑨ **訪問リハビリテーション**

介護保険サービス

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションなどを受けられます。

## 生活の支援（身体介護を含む）

⑩ **高齢者配食サービス** 問合せ：高齢者支援課 / 地域包括支援センター

市に登録した配食サービス業者が、おいしくてバランスの良いお弁当を自宅に配達し、見守りをおこないます。

（市の登録基準を満たした配食業者をパンフレットにて紹介しています。）



⑪ **シルバー人材センター** 問合せ：入間市シルバー人材センター ☎04-2934-5350

家事援助(掃除、買い物、食事作りなど)や、屋内外の軽微な修繕、除草作業なども請け負っています。  
※作業の内容によって金額は変わります。

⑫ **地域のささえあい活動** 問合せ：高齢者支援課 / 地域包括支援センター

地域住民による、手助けをしたい方と手助けを希望する方の活動です。家事援助などの日常のちょっとした手助けをおこなったり頼んだりできます。手助けを利用する場合は、内容により、実費や数百円程度の利用料(謝礼)を支払います。



けあプロ navi

⑬ **チームオレンジいるま** 問合せ：高齢者支援課 / 地域包括支援センター



認知症の人やその家族に対する生活面での支援を行うため、居場所づくり、個別支援、認知症についての理解を広める普及啓発活動に取り組んでいます。「認知症サポーター養成講座ステップアップ研修」を修了した市民メンバーで構成されています。

### 認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族を支え、多くの人に認知症の正しい知識を広めるため、認知症サポーターを養成しています。認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。講座では、認知症の基礎知識や認知症の人と接する心構えなどを学ぶことができます。詳しくは、高齢者支援課または地域包括支援センターへご連絡ください。

### 認知症サポーター ステップアップ研修

認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場で必要となる認知症に関する知識、必要に応じて手助けするための対応スキル等を習得し、認知症の人とその家族を支援するボランティアグループ「チームオレンジいるま」で活動できる方を対象とした研修です。

ボランティアとして地域に貢献してみたい方、ぜひご参加ください！



## 介護保険 サービス

介護保険では、**在宅で受けるサービス**（訪問介護、訪問看護、通所介護、短期入所、福祉用具など）と、**施設に入所して受けるサービス**（特別養護老人ホームなど）があります。状況に応じてさまざまなサービスが受けられますので、家族だけで抱え込まずに介護保険サービスをうまく活用しましょう。

詳しくは、介護保険課または地域包括支援センターにご相談ください。

- サービスを利用するには、**要介護認定の申請が必要**です。
- ケアマネジャー(P.18)または地域包括支援センターで作成した「ケアプラン」に基づいてサービスを利用します。
- サービスを利用したら、かかった費用のうち、利用者負担の割合分（1-3割）をサービス事業者に支払います。



### ⑭ 訪問介護（ホームヘルパー）

介護保険サービス

ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助が受けられます。



### ⑮ 小規模多機能型居宅介護

介護保険サービス

利用者の選択に応じて通所、訪問、短期間の宿泊サービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。原則として入間市民のみ利用できます。

### ⑯ 看護小規模多機能型居宅介護

介護保険サービス

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所、訪問、短期間の宿泊を利用して介護や医療・看護のケアが受けられます。原則として入間市民のみ利用できます。



### ⑰ 短期入所サービス（ショートステイ）

介護保険サービス

介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

### ⑱ 福祉用具貸与・特定福祉用具販売

介護保険サービス

日常生活の自立を助けるための福祉用具（車いす、特殊寝台、歩行器、つえ、徘徊感知器などの対象種目に限る）の貸与が受けられます。

また、入浴や排泄に使用する特定の福祉用具（腰掛便座、入浴補助用具など）を都道府県などの指定事業者から購入した時、費用の一部が支給されます（市に申請が必要）。

一定の条件がありますので、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員とよく相談して利用しましょう。

### ⑲ 住宅改修

介護保険サービス

手すりの取受けや段差解消などの住宅改修をしたとき、費用が支給されます（原則として住宅一棟につき20万円を上限に利用者負担分（1-3割）を除いた額が支給）。市に事前の申請が必要です。ケアマネジャー等とよく相談して利用しましょう。



## ⑳ ねたきり高齢者等訪問理容・美容サービス

問合せ：高齢者支援課

理・美容師が自宅でねたきり高齢者等に散髪・洗髪・顔剃りを行う際に、費用を一部補助します。

【対象者】：市内に住所を有し、要介護認定を受けた方のうち、病気等により常時臥床の状態またはこれに準ずる状態が3か月以上継続している方（入院・入所中の方を除く）



## ㉑ 紙おむつ支給事業

問合せ：高齢者支援課

介護保険の認定を受けた在宅の高齢者等に対し、おむつを貸与又は給付します。利用するには、ケアマネジャーを通じて市に申請します。

【対象者】：市内に住所を有し、在宅で常時失禁の状態にある方。

※介護保険施設入所の方と入院中の方、生活保護受給者を除きます。  
(詳細については高齢者支援課にお問い合わせください。)



# 住まい・生活の場

## ㉒ ケアハウス（軽費老人ホーム）

身体機能等の低下により自立した生活を営むことに不安があり、家庭環境・住宅事情により居宅での生活が困難な60歳以上（夫婦の場合はどちらかが60歳以上）の方が入居できます。費用は所得によって異なります。食事などの生活サービスが受けられます。介護については、介護保険サービスを外部の事業者と契約して利用する施設と、施設内で包括的に介護を提供する施設があります。

## ㉓ サービス付き高齢者向け住宅

高齢者に配慮したバリアフリー設備があり、日中常駐のスタッフが生活相談や安否確認等を提供する民間賃貸住宅です。食事の提供、入浴等の介護サービス、生活支援サービスは別途費用がかかります。

## ㉔ 有料老人ホーム

自立した方から要介護状態が重い方も対象とした民間の介護施設です。食事の提供などのサービスや、施設が提供する介護サービスを受けることができます。

## ㉕ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

介護保険サービス

認知症の方が共同生活をする住居で、家庭的な雰囲気の中で日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。認知症の診断を受けた要支援2以上の人が入居できます。

## ㉖ 介護老人保健施設

介護保険サービス

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、看護、介護、リハビリテーションなどを提供する施設です。要介護1以上の人が入所できます。



## ㉗ 特別養護老人ホーム

介護保険サービス

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入居し、日常生活上の支援や介護が受けられる施設です。原則として、要介護3～5の人が入居できます。



# 医療



## ⑳ 訪問看護

介護保険サービス

医師の指示にもとづいて、看護師などが自宅を訪問し、病状の経過観察や療養上の世話、診療の補助を行います。

## ㉑ 訪問診療・訪問歯科診療

問合せ：入間市在宅医療支援センター ☎04-2966-3201

自宅療養中で病院へ通院することが困難な方に対して、医師が定期的に自宅を訪問して診療します。

## ㉒ 重度認知症患者デイケア

認知症疾患医療センターなどの精神科病院に設置される認知症患者専門の通所医療施設です。医療保険適応のデイケアで、認知症があり、精神症状、行動異常が著しい方を対象としています。



## ㉓ 介護医療院、介護療養型医療施設

長期の療養が必要な人に対し、医療、看護、介護、リハビリテーションなどを提供する施設です。

## ㉔ 認知症治療病棟(入院)

認知症などにより精神症状や行動異常が特に著しいために自宅や他の施設で療養が困難な方に対し、精神症状の軽快や生活機能の回復を目的に、病状に応じた専門的な治療、医学的管理下での介護やリハビリテーション等の医療を提供する施設です。



# 安否確認・見守り

問合せ：高齢者支援課 または 地域包括支援センター(P.19)

## ㉕ ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム

ひとり暮らしの高齢者などの急病や事故などに備えて、緊急通報システム装置を貸与し、日常生活上の不安を軽減するとともに自宅での不慮の事故に対処します。



## ㉖ 見守りボランティア (ゴミ出し&見守り)

あらかじめ登録した「見守り協力員」が、支援を必要とする高齢者宅を訪問して、見守りやゴミ出しのちょっとしたお手伝いをする事業です。(受けられる支援は月に10回まで) 利用するには、ケアマネジャーまたは地域包括支援センターを通じて市に申請します。見守り協力員とのマッチングができれば支援がスタートします。

【対象者】：65歳以上の高齢者世帯



## ㉗ 救急医療情報キット

一人暮らし高齢者などが、万一自宅で倒れ、意識がないなどで救急隊員等との会話が困難な場合に備えるものです。かかりつけ医、持病、緊急連絡先などの救急情報を記載し、筒に入れて冷蔵庫に保管します。対象者に無料で配布しています。



③⑥ **認知症高齢者等支援事業**

位置情報が確認できる端末機の貸与や、爪Qシール・かかとステッカー・キーホルダーの交付により、迷い人の早期保護、安全確保を図ります。



**介護している高齢者が  
いなくなりました！**



自分たちだけで探そうとせず、  
まず警察に連絡しましょう。  
時間が経てばたつほど遠くへ  
行ってしまう可能性があり、  
捜索がより困難となります。

家族等が警察署に「家出人捜索願」を届出

狭山警察署 04-2953-0110

防災無線で放送してほしい

警察署から入間市役所に依頼

行政防災無線で  
高齢者の情報を放送

## 自分らしい生活を守る（権利擁護）

高齢者を中心に、商品の購入・サービスの利用に伴うトラブルや、悪質商法の被害に遭うことが増えています。おかしいな？と思ったら、迷わず相談してください。

③⑦ **あんしんサポートねっと** 問合せ：入間市社会福祉協議会 ☎04-2963-1014

もの忘れなどのある高齢者や知的障害・精神障害のある方などが安心して生活が送れるように、定期的に訪問し、福祉サービスの利用手続きの援助や、暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。

③⑧ **成年後見制度**



認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人（成年後見人等）を選んでもらう制度です。成年後見人等は、本人の身上に配慮しながら財産管理や契約などの法律行為をすること等により本人を支援・保護します。

成年後見制度についての相談は、地域包括支援センターのほか、入間市社会福祉協議会の入間市成年後見センター【直通】080-2281-8872 / 【代表】04-2963-1014でも応じています。

③⑨ **入間市消費生活センター** 専用電話：04-2963-5199

商品の購入・サービスの利用に伴うトラブルや、悪質商法の被害でお困りの方の苦情相談、消費生活に関する疑問について、消費生活専門の相談員が公正な立場で問題解決のための助言、あっせんなどを行っています。

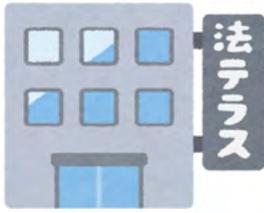
【場 所】：入間市役所 1階 総合相談支援室内  
【相談日】：月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）  
【時 間】：9時30分から12時、13時から16時30分



④⑩

**法テラス（日本司法支援センター）**

法テラス・サポートダイヤル 0570-078374



国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。

法制度に関する情報と相談機関・団体等に関する情報（弁護士会、司法書士会、地方公共団体の相談窓口等）を無料で提供する『情報提供業務』や、経済的に余裕のない方などに無料で法律相談を行い、必要な場合には弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う『民事法律扶助業務』などを行っています。

【受付時間】：平日 9 時～21 時、土曜 9 時～17 時（祝日・年末年始を除く）

## 認知症の人・家族のためのサービス

④⑪

**介護者家族会**

問合せ：地域包括支援センター

認知症の人やその家族が集まる場所です。介護の悩みを自由に話したり、情報交換や介護の相談ができます。勉強会などもおこないます。悩みを一人で抱え込まないよう、気軽に参加して、ゆったりと情報交流をしてみませんか。



豊岡地区：介護者サロン「かたらい」（月 1 回）

男性だけの介護者サロン「スカツ to イルマ」（月 1 回）

西武地区：西武地区介護家族の会（月 1 回）

藤沢地区：認知症介護者家族交流会「ひとやすみ」（月 1 回）

東藤沢介護者家族相談会（月 1 回）

宮寺・二本木地区：介護者家族サロン「けあカフェ」（月 1 回）

④⑫

**ねたきり高齢者等介護手当**

問合せ：高齢者支援課 / 地域包括支援センター

ねたきり高齢者等を常時介護している方に月額 5,000 円を支給します。

【対象者】：市内に住所を有し、ねたきり高齢者等（市内に住所を有する 65 歳以上で、要介護認定を受け、疾病等により常時臥床の状態またはこれに準ずる状態が 6 か月以上継続している方）を常時介護している方。 ※ただし、介護を受けている方が入院・入所（ショートステイも含む）している場合は除きます。

## 誰にも相談できず、孤立しているケアラーがいるかもしれません

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助をしている人のことです。また、そのなかで、本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている 18 歳未満の人をヤングケアラーといいます。

ケアラーは、自身の健康、ケアをしている相手との人間関係、ストレスや仕事、学校のことなど悩みがあっても、「家族内のことだから…」と人には話せず一人で抱え込んでいることも少なくありません。

周囲の人は、ケアラーが抱えている悩みに気づき、心を配ることが大切です。

市ではケアラーの方のご相談を受け付けています（本人や家族の状況により、こども支援課、地域保健課、障害者支援課、地域包括支援センターでお受けします）。一人で悩まずにご相談ください。

# 相談する

## ④③ 認知症地域支援推進員

問合せ：地域包括支援センター

各地域包括支援センターに配置されており、認知症の状態に応じた必要な医療、介護などの専門的な相談に応じます。また、市民の方に身近な病気として認知症を理解していただく活動や、認知症カフェ開設の支援もおこなっています。



## ④④ 居宅介護支援事業所・ケアマネジャー（介護支援専門員）

ケアマネジャー（介護支援専門員）は介護の知識を幅広く持った専門家です。在宅で介護サービスを利用する場合は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーがケアプランを作成します。また、利用者や家族の相談に応じアドバイスをしたり、サービス事業者との連絡・調整等を行います。

## ④⑤ 認知症初期集中支援チーム

問合せ：高齢者支援課／地域包括支援センター

認知症の方や認知症の疑いのある方の自宅を訪問し、ご本人の様子の確認やご家族への助言などの支援を、初期にいろいろな面から集中的に行い、住み慣れた自宅での生活ができるように支援するチームです。認知症専門医、保健師、社会福祉士などの専門職で構成されています。

## ④⑥ 入間市在宅医療支援センター

問合せ：☎04-2966-3201

在宅医療を希望される方と医療機関や介護事業者との調整をしたり、在宅医療に関する普及啓発活動を行います。市民の方からの在宅医療に関する相談事に関しても、専門スタッフが対応します。

【受付時間】：平日 9 時～17 時（祝日、年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）を除く）

## ④⑦ 若年性認知症コーディネーター

さいたま市若年性認知症サポートセンター ☎048-814-1212

若年性認知症に関して、社会保障・医療・サービス受給・就労支援等などの相談に応じています。若年性認知症のご本人やご家族のほか、支援関係者、職場(事業者)等からの相談も受け付けています。

【受付時間】：平日 9 時～16 時（祝日、夏季休暇、年末年始を除く）

FAX 番号 048-814-1211（随時受付）

## ④⑧ 認知症電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会 ☎048-814-1210

認知症介護体験のある家族の会の世話人が電話を受け、助言をしたり一緒に考えたりします。周囲に話づらい悩みごとがある方や日中家をあげられない方でも、電話で日頃の悩みを相談できます。

【受付時間】：月・火・水・金・土曜の 10 時～15 時（祝日、年末年始を除く）

FAX 番号 048-814-1211（随時受付）

## ④⑨ 運転適性相談窓口

埼玉県警察 運転免許センター ☎048-543-2001（音声ガイダンス4番）

加齢に伴う身体機能の低下や病気等で車の運転に不安を感じた方やその家族が相談する窓口です。

【電話受付】：平日 9 時～16 時（祝日・休日・年末年始 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）

## 運転免許自主返納支援

問合せ：入間市交通防犯課 ☎04-2964-1111

市では、運転免許証を自主返納した方に対し、入間市コミュニティバス（ていーろーど、ていーワゴン）の乗車回数券 5,500 円分を無料交付します。

※ 満 65 歳以上で入間市に住民登録がある方（身体障がい者は除く）



# 地域包括支援センター

介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいかわからない心配ごとや悩みは、まず地域包括支援センターにご相談ください。相談内容に応じて適切な機関等と連絡を取り、みなさんへ必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などをして、問題の解決に努めます。健康に過ごせるための教室の案内やアドバイスも行っていますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

センター名	電話番号	担当地域
豊岡東 地域包括支援センター	☎04-2960-1050 豊岡 1-16-1 (入間市役所内)	豊岡・東町・向陽台・大字黒須 ※東町5丁目2番の一部、6丁目2・3番除く
豊岡西 地域包括支援センター	☎04-2960-5010 扇町屋 1-9-34 (扇町屋地区センター内)	扇町屋 (大字含む)・扇台 久保稲荷・善蔵新田
豊岡北 地域包括支援センター	☎04-2901-2501 黒須 2-3-13 (黒須地区センターとなり)	黒須・河原町・春日町 宮前町・鍵山・高倉
東金子地区 地域包括支援センター	☎04-2960-6322 小谷田 77-3 (東金子地区センター内)	牛沢町・小谷田 (大字含む) 上小谷田・森坂・新久・狭山ヶ原 狭山台4丁目
金子地区 地域包括支援センター	☎04-2935-7543 寺竹 535-1 (金子地区センター内)	木蓮寺・南峯・寺竹・金子中央 西三ツ木・三ツ木台・上谷ヶ貫 下谷ヶ貫・花ノ木・中神・根岸 狭山台3丁目
宮寺・二本木地区 地域包括支援センター	☎04-2935-0082 宮寺 2405-1 (宮寺・二本木地区センター内)	宮寺・二本木・高根・駒形富士山 大字狭山台・狭山台1丁目, 2丁目
藤沢 地域包括支援センター	☎04-2960-6307 下藤沢 5-17-1 (藤沢地区センター内)	上藤沢・下藤沢 (大字含む) 東町5丁目2番の一部、6丁目2・3番
東藤沢 地域包括支援センター	☎04-2901-7025 東藤沢 5-7-1 (東藤沢地区センター向かい)	東藤沢
西武地区 地域包括支援センター	☎04-2931-3311 野田 496 (西武地区センター内)	仏子・野田・新光

**入間市高齢者支援課 地域支援担当**  
**☎04-2964-1111 (内線 1341~1343)**



2023年8月