



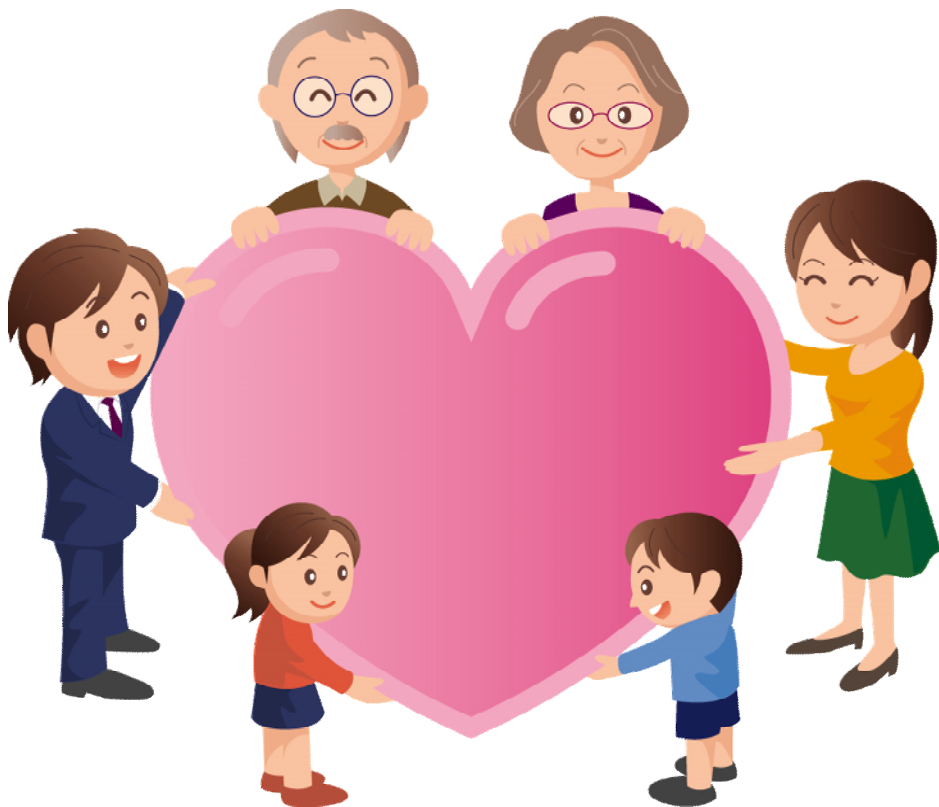
市民の
皆様へ

認知症を正しく理解し
認知症の方と家族を地域で支える

認知症あんしんガイド

「認知症あんしんガイド」は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどを示したものです。

早く気づいて受診することや適切な対応をすることでその人らしい生活が長く維持できます。



妙高市

平成29年4月作成
平成31年1月改訂



認知症の方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。
 認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが
 「何だかおかしいな」と感じたら地域包括支援センター(0255-74-0017)へご相談ください。



元気高齢者		気づきの時期 (変化が起きた時)	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)	身体面の障がい複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
		医療機関や市へ相談	介護保険の認定申請	介護サービスの利用		
本人の様子	会話など	・約束を忘れることがある ・いつも「あれがない」「これがない」と探している ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言う、問う、する	・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる ・文字が上手に書けなくなる	・質問に答えられない ・会話が成立しなくなる ・家族の顔や名前が分からなくなる	・表情が乏しくなる
	食料料理	・食事の内容を忘れることがある	・食事したことを忘れる ・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる	・電子レンジが使えなくなる ・鍋を焦がすことが多くなる ・同じ食材を買い込む ・料理の手順が分からなくなる	・食べ物でないものを口に入れる	・食事介助が必要となる ・飲み込みが悪くなる ・誤嚥や肺炎を起こしやすい
	着替え		・同じ物ばかりを着ている ・ボタンをかけ違える	・入浴を嫌がる ・服が選べない	・着替えができなくなる ・季節や場所に合わない服装をする	・介助が必要になる
	お金の管理 買い物	・お金の管理や書類作成はできる	・買い物はお札で支払う ・町内会費を何度も持つてくる ・通帳などの保管場所がわからなくなる	・同じものばかり買う ・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある		・介助が必要になる
	服装 排泄 外出 など	・たまに薬の飲み忘れがある	・ゴミ出しができなくなる ・回覧板が回せなくなる	・たびたび道に迷う ・薬の飲み忘れが目立つ ・失禁で汚れた下着を隠す	・自分がいる場所がわからなくなり 家に戻れない	・尿や便の失禁が増える ・寝たきりになる
本人の思い	・まだまだ元気! ・地域との交流を楽しみたい	・これからどうなるか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい	・できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい ・できないことで一番困るのは新しい場所に一人でいけないことや時間の感覚がない	・症状がかなり進んでも何も分からない人と思わないで! ・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		
家族の心構え	・家に閉じこもりにならないよう、地域の集まりなどへの参加をすすめてみましょう ・認知症サポーター養成講座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	・家族や周りの人の「気づき」がとても大切です ・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などへ相談しましょう ・認知症サポーター養成講座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 ・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	・できないことや間違いがあっても責めたり否定したりしないようにしましょう ・火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えていきましょう ・一人で悩みを抱え込まずに身近な人に理解してもらいましょう ・今後の生活設計について話し合っておきましょう ・介護者の気持ちを共有できる場所「こころカフェ」などを活用しましょう	・食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう ・どのような終末期を迎えるか家族間で良く話し合っておきましょう ・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 ・介護者の気持ちを共有できる場所「認知症カフェ」などを活用しましょう		

こんな時は・・・

- 最近、もの忘れがちょっと気になる・・・もしかして認知症かしら?
 ● 認知症を知りたい ⇒ P3
 ● 認知症の予防方法を知りたい ⇒ P4
 ● 認知症の方への対応方法を知りたい ⇒ P5
 ● 相談したいけど、どこに相談したらいいかわからない ⇒ P6、P17
- 認知症の症状に合わせて介護保険サービス等を利用していく ⇒ P7～8
- お金の管理や徘徊が心配になってきた ⇒ P10
- もしもの時の備えを知りたい ⇒ P11
- 自動車の運転免許証を返納したい ⇒ P9
- 自分の人生や思い、これからのことを記録に残したい ⇒ P15～16
- 家族の介護負担が軽減できる場所 ⇒ P15
- 地域やまわりの方たちができること。認知症の方を地域で支えていくために ⇒ P12～14

認知症って どんな病気？

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気です」。認知症になるといろいろな原因で脳の働きが悪くなり、慢性的に記憶が抜け落ちたり、幻覚等のさまざまな障害が起こります。それまで当たり前の様にできていた事ができなくなるため、認知症の方はとても苦しい思いをします。

【原因】

多くの原因は脳の神経細胞が衰え、脳が萎縮してしまう『アルツハイマー病』と脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などで脳の機能が衰えてしまう『脳血管性認知症』、パーキンソン病のように運動に関連した症状が表れる『レビー小体型認知症』の主に3つです。

その他に原因はいろいろありますが、「おかしいな」と思ったら早めに医療機関に相談することが大切です。

もの忘れと 認知症の違い

加齢に伴う物忘れ

体験の一部を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せない
何を食べたか思い出せない
約束をうっかり忘れてしまった
物覚えが悪くなったように感じる
曜日や日付を間違えることがある

認知症による物忘れ

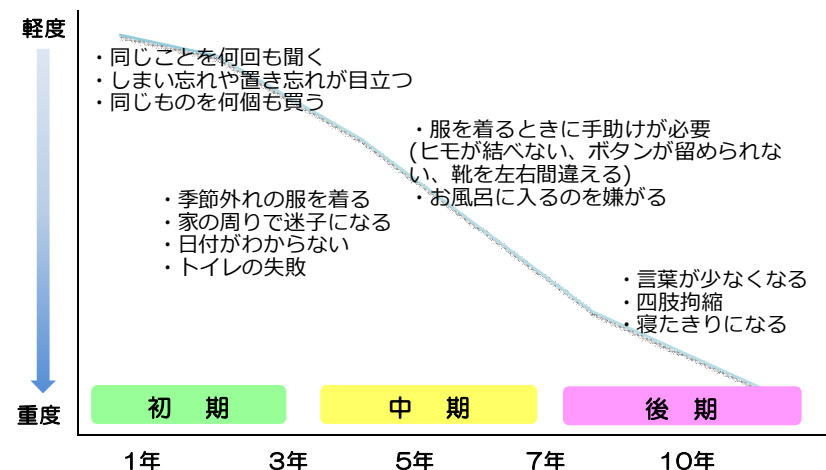
経験したこと全体を忘れる
目の前の人や誰なのか分からない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたことを忘れる
約束したこと自体を忘れる
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違える

『あれ？おかしいな』は大事なサインです。そのサインに気づけるのは身近にいる家族や隣近所の方です。早期に受診することで認知症の進行を遅らせることができます。

こんなサインは気をつけて！

- 最近あった出来事を忘れる
- 同じことを聞き返すようになった
- 年齢が言えない(3歳以上食い違う)
- 服を選んで着られない、服の着方が分からない
- 一人で入浴しなくなった
- 火の不始末がある(タバコの不始末、鍋焦がし等)
- 味覚が変わった(味付けが変わった)

認知症の症状は どう進むの？



暮らしの中に遊びとゆとりと生きがいを持つような生活を送るよう心がけていきましょう

認知症の 予防方法

認知症にならないための生活

- 家庭でも自分の役割をもちましょう
- 遊びや趣味の集まりに参加しましょう
- おしゃれなどで生活に楽しみをもたせましょう
- 日記や家計簿をつけて脳の活性化を目指しましょう



10分早く起きて朝食をとろう

朝食抜きは1日のエネルギーを補給する大切な食事です。朝食の欠食は急激な血糖値の上昇を招き、糖尿病を発症しやすくなります。高血糖の人は認知症のリスクが高くなります。

1日10品の食品をきちんと食べよう

“粗食”は脳の老化スピードを速めます。栄養状態の低下は認知機能の低下と強く関連しています。食べ過ぎによる肥満も問題ですが、60代を過ぎたらやせ過ぎにも注意しましょう。

塩分を控えることも大切です
男性は1日8g、女性は1日7gに抑えましょう

飲み込む前に、あと10回多くかもう

“かむことは立派な脳トレ”です。食べ物をかむ時は、唇や舌、歯、顎の関節、咀嚼筋や表情筋などが一斉に動きます。脳の神経細胞が活発に動き脳が刺激されます。

歯を守るために定期的に歯科検診を受けましょう

あと10cm歩幅を広げて大股で歩こう

ウォーキングは認知症予防に有効ですが、同じ歩幅なら手をしっかり振って、大股で歩きましょう。大切なのは「継続すること」です。小まめに歩く習慣を身につけましょう。

行きつけのスポットを10カ所作ろう

“めんどくさい”は脳の敵です。脳も体の一部で、使わない機能は衰えやすく、年を重ねるほどその影響が大きくなります。

行きつけの場所で多くの人と会話することは脳への良い刺激になります。

10分の隙間時間に筋トレをしよう

“筋トレは脳トレ”です。筋トレを通じて脳に刺激を伝える感覚神経の働きが高まると、脳の働きが活発になり、認知機能の改善や認知症の予防につながります。

筋肉の衰えは40歳から著明になります

寝る前10分はリラックスモードにしよう

良い睡眠がとれていないと、意欲や集中力が低下します。

寝る前はパソコンや携帯電話は禁物です。光で脳が覚醒し、入眠を妨げてしまいます。就寝の1時間前にはテレビを消し、10分前には部屋の照明を暗くしましょう。

お酒は1合につき10分以上かけてゆっくりと

大量飲酒の経験のある人は、そうした経験のない人と比べて、脳の萎縮や脳血管障害が高い割合で見られます。

- 1日の適量：ビール中瓶1本、日本酒1合
ウイスキーダブル1杯
ワイングラス2杯
- 週2日の休肝日を設けましょう

健診では10項目の数値に敏感になろう

認知機能低下のリスクに関係する項目

- ①赤血球数
- ②HDL(善玉)コレステロール値
- ③アルブミン値
- ④血圧
- ⑤空腹時血糖値
- ⑥HbA1c
- ⑦総コレステロール値
- ⑧LDL(悪玉)コレステロール値
- ⑨中性脂肪
- ⑩ヘモグロビン値



朝起きてから10分以内に たばこを吸う人は禁煙外来へ

1本の中に200種類もの有害物質を含むたばこの煙は、肺ガンをはじめ多くの病気の危険因子です。長年たばこを吸い続けている人ほど、アルツハイマー病や脳血管型認知症のリスクは高まります。高齢になってからでも禁煙するだけで認知症のリスクは下がります。

「これならできる・すぐできる・誰でもできる」認知症のリスクから遠ざかる10'sルール
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新聞 省二

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、以下の接し方を基本に、認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

**余裕を持って
穏やかな気持ちで対応**

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。



**頑張りすぎない
抱え込まない**

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の方も無理をせず健康に留意しましょう。

**しっかりと
命令しない**

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSD(暴力や暴言などの症状)を助長しかねません。



**ゆっくり
ひとつずつ簡潔に**

穏やかにゆっくり話すように心がけるとともに、一つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

**本人の視界に入った
ところで声をかける**

突然声をかけられるとビックリします。視界に入ったところで、目を見てゆっくり話すようにしましょう。

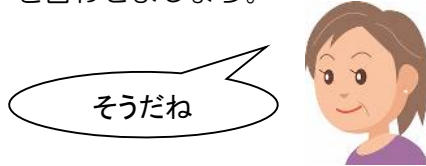
**自尊心を大切に
敬意を払う**

症状が進んでも恥ずかしい、つらいという感情は残っています。プライドを傷つけないようにしましょう。



**思い出させない
間違いを訂正しない**

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて話しを合わせましょう。



**信頼関係を
大切にする**

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。

**受け入れて
共感する**

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

**行動パターンを観察し
早めにフォロー**

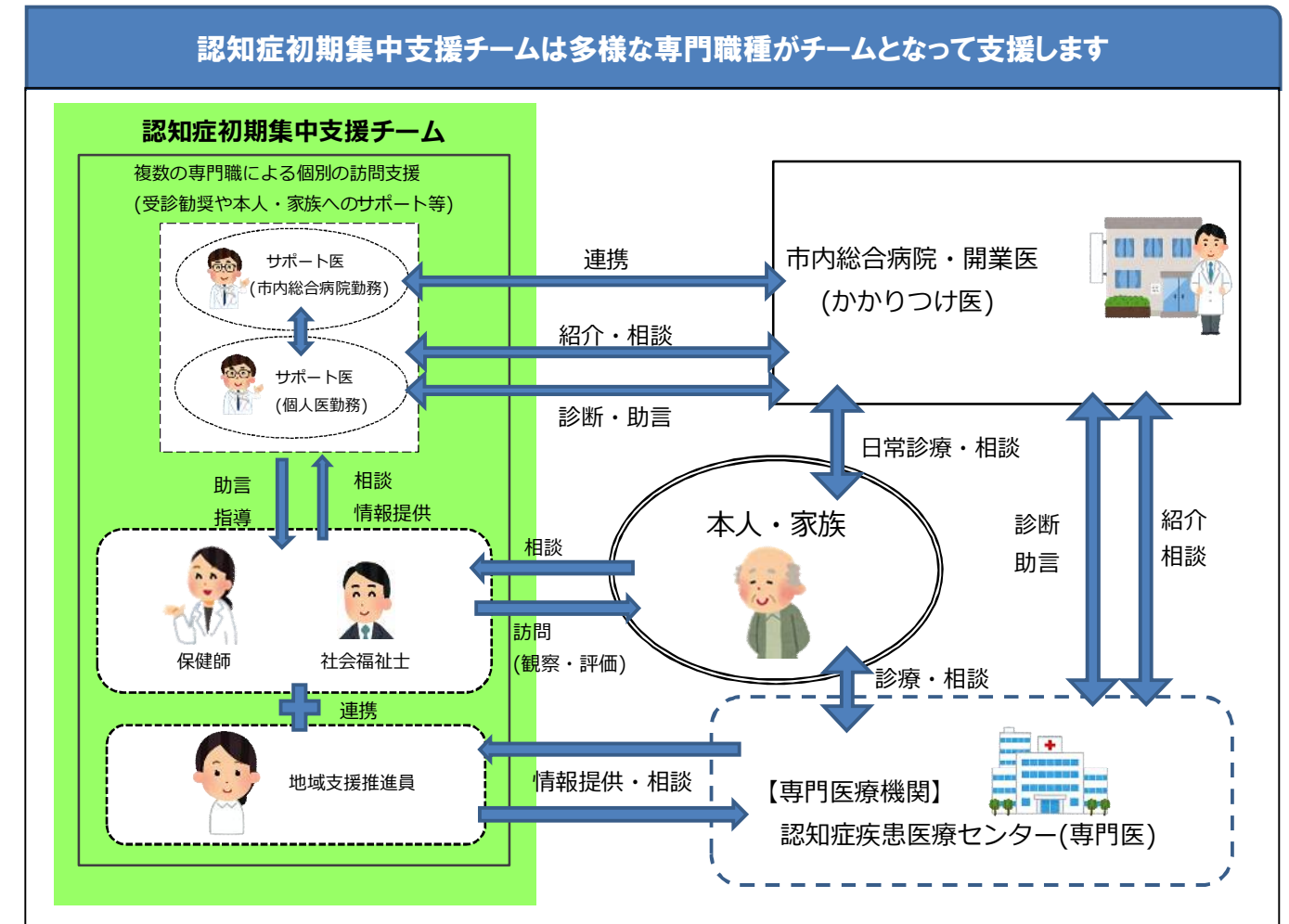
1日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てると良いでしょう。

「あれ、認知症かな?」と思ったら・・・
お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

認知症のことで心配なことがありましたら、お気軽に地域包括支援センター(74-0017)までご相談ください。

より良い生活を長く送るために、認知症は早期対応が何よりも大切です。まだ介護保険サービスを利用していない場合は「認知症初期集中支援チーム」が対応いたします。

- 「認知症初期集中支援チーム」：認知症の早期診断・早期対応を目指して認知症サポート医とともに、専門医療機関への受診支援や対応方法について短期的に支援するチーム



認知症は対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MC I (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

※MCI: 正常とはいえないが認知症とも診断できるレベルでない、認知症の前駆状態またはグレイゾーンの状態



かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介いたします。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。

認知症の状態に合わせたサービスの利用

認知症の状態に合わせ、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。

	気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要な時期)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障がい複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
介護保険	医療機関や市へ相談	要介護認定の申請	介護サービスの利用		
相談	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター ・認知症初期集中支援チーム (P6) ・認知症疾患医療センター ・ケアマネジャー ・その他各種相談 				
予防	<ul style="list-style-type: none"> 《趣味・活動》 地域の茶の間 ・地域活動 ・ボランティア活動 《市の一般介護予防事業》 介護予防出前講座(回想法 など) ・介護予防 ・生活支援サービス事業 				
医療	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医(P6) ・かかりつけ歯科医 ・かかりつけ薬局 ・認知症疾患医療センター 《かかりつけ歯科医》 認知症になると口腔内の診察に抵抗を示す方が多くいらっしゃいます。また、奥歯で噛めるか噛めないかは、認知症の進行に関連してきます。口腔ケアは高齢者の肺炎予防や低栄養予防のために必要であり、定期的な受診で日頃から口腔内の診察に慣れることが大切です。 《かかりつけ薬局》 薬の飲み忘れや飲み過ぎにより思わぬ症状が発生する場合があります。決まった薬局で内服を管理することで、適切な処方を守ることができ、場合によっては、かかりつけ医の先生と連携を取りながら支援することで、認知症の症状によるトラブルを回避することができます。 ・精神科(外来、急性増悪期の一時入院) ・訪問看護 				
生活支援 家族支援 安否確認 権利を守る	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員・児童委員 ・見守りネットワーク(P14) ・配食サービス ・買い物支援 ・緊急通報装置(P11) ・行方不明時の備え(認知症高齢者捜索願事前届出票)(P10) ・認知症サポーター(P12) ・こころカフェ(P15) ・認知症の人と家族の会(P15) ・運転免許返納支援(P9) 日常生活自立支援事業(P13) ・成年後見制度(お金の管理や財産、契約に関すること)(P10) 				
介護	<ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャーによるケアプランの作成 ・福祉用具レンタル ・訪問介護 ・通所介護 ・ショートステイ ・小規模多機能型居宅介護 など 				
住まい	<ul style="list-style-type: none"> 最後まで自宅で生活する ・公営住宅 ・見守りつき住宅(ケアハウス) ・サービス付高齢者向け住宅 ・有料老人ホーム ・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) 				

運転に不安を感じたら・・・

認知症患者は同年齢の健常者に比べ、2.5～4.7倍自動車事故を起こすリスクが高く、一度事故を起こし、その後も辞めずに運転している認知症患者の40%が再び事故を起こしています。また、「道路交通法第103条」の規定により、「認知症であることが判明したとき」は運転免許の取消対象となります。当市では高齢者の交通事故を減少させるため、運転免許証を自己返納した方や高齢者に対し、各種支援を行っています。

運転免許証の返納方法は・・・?

①運転免許証 ②印鑑 を持って返納する本人が警察署に来署してください

高齢者等バス利用支援事業

市内の路線バス、乗合タクシー、市営バス及びコミュニティバスへの乗車運賃の一部を支援します。

【対象者】 次のいずれかに該当する方

- ①75歳以上の方
- ②要介護認定を受けている方
- ③介護者または付添者



【助成額】 乗車運賃から100円引いた額(上限なし)

【有効期間】 なし

【問い合わせ】 妙高市環境生活課 Tel0255-74-0032

運転免許返納支援事業

運転免許証を自主返納した方に対し、バス・タクシー利用券を交付します。

【対象者】 70歳以上で自動車運転免許証を自主的に返納した方

【助成額】 2万円(200円券100枚) ※1人1回限り

【適用会社】 新井タクシー、アイエムタクシー、高原タクシー
頸城自動車、くびき野バス、頸南バス

【有効期間】 2年間

【問い合わせ】 妙高市環境生活課 Tel0255-74-0032

運転免許返納支援事業を利用される方は申請の際に「**運転経歴証明書**」が必要です。「運転経歴証明書」は警察署へ免許証を返納した後、交通安全協会から交付されます。

「運転経歴証明書」

- 運転免許証の代わりに、身分証明書として利用できます。
- 有効期限はありません。

●各種事業に関する問い合わせ
妙高市環境生活課 生活安全係 Tel0255-74-0032

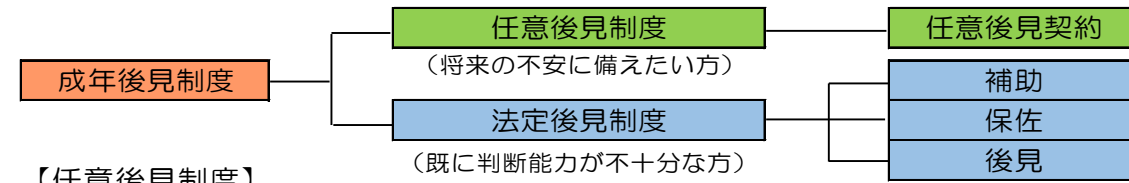
●運転免許の返納に関する問い合わせ
妙高警察署 交通課 Tel0255-72-0110
運転免許センター 上越支所 Tel025-536-3688



お金の管理や徘徊が心配になってきたら・・・

成年後見制度

認知症や精神障がいなどによって物事を判断する能力が不十分な方に対し、権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、法律的に保護し、支援する制度です。



【任意後見制度】

< 手続 >

公正役場で受付を行います。

< 経費 >

公正証書作成手数料11,000円、登記嘱託手数料1,400円、登記印紙2,000円、その他に郵送料等がかかります。

< 必要な書類 >

①印鑑登録証明書(本人・任意後見人) ②住民票(本人・任意後見人) ③戸籍謄本 等

【法定後見制度】

< 手続 >

最寄りの家庭裁判所で受付を行います。4親等以内の親族が申立できる権利を有します。また、申立の意志が無い場合や4親等内の親族がいない場合は、市長名で申立ができます。

< 経費 >

申立は収入印紙800円、登記費用(収入印紙)2,600円、郵便切手3,000円(保佐・補助は4,000円)分と医師の診断書(1,500円～3,000円)が必要となります。

精神鑑定が必要な場合は、別途54,000円必要な場合もあります。※低所得者に対して費用の助成制度があります。

< 必要な書類 >

①診断書 ②申立書 ③財産目録 ④親族関係図 ⑤申立人の戸籍謄本 ⑥本人の戸籍及び戸籍の附票
⑦登記事項証明書(法務局発行) 等

※必要な書類は家庭裁判所、または家庭裁判所のホームページにあります

【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel 0255-74-0017

認知症高齢者捜索願事前届出票

認知症状の進行により、徘徊が心配な方については、基本情報をあらかじめ妙高警察署に届け出ることによって、発生時に迅速な対応を行うことができます。

【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel 0255-74-0017



徘徊高齢者探知機器費用助成

認知症高齢者等の徘徊による危険行動の予防を目的に、徘徊感知装置の設置費用を助成します。

【対象者】 ①介護保険法に規定する主治医意見書による認知症日常生活自立度がⅢa以上の方、又は専門の医療機関による診断により認知症と認められた方
②知的な障がいを有し、専門の医療機関により行動障がいと認められた方

【自己負担】 毎月の電話回線使用料

【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 高齢福祉係 Tel 0255-74-0016

高齢者を狙った悪質商法にご注意を!!

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。また、高齢者は悪質商法の被害にあっても「だまされたことに気付かない」「だまされたことを恥ずかしく思い、誰にも相談しない」ケースが多くあります。以下の様子が見られたら、本人に確認をとり、速やかに消費生活相談窓口(妙高市市民総合相談室 Tel0255-74-0042)までご相談ください。

- 最近、お金の困っているようだ
- 業者がよく家に入りしている
- 訪問や電話におびえている

- 家の中に見慣れない段ボール箱や商品がたくさんある

など

一人暮らしのかたは、これがあれば安心！

救急医療情報キット

自宅で万が一の事態に備えるための道具です。救急医療活動に必要な氏名、生年月日、血液型、病名、受診医療機関、緊急連絡先等の情報を「救急医療情報シート」に書き込み、右写真の容器に入れて自宅の冷蔵庫の中で保管し、マグネットを冷蔵庫の扉に貼ります。

自宅で具合が悪くなり、病状の説明をすることができない場合でも、かけつけた救急隊員が保管されている情報を確認することで、適切ですばやい救急活動に役立ちます。

【配付対象者】

一人暮らし高齢者や、高齢者のみ世帯
障がい者世帯等

【問い合わせ】

妙高市福祉介護課
高齢福祉係
Tel.0255-74-0016



緊急通報装置

電話回線を利用し、緊急時に通報をするとコールセンターを通じ、あらかじめ指定された協力員や消防署などに連絡を取る装置を貸与します。押しボタン方式と人感センサー方式の2種類あり、火災警報機能も付いています。

【対象者】 ひとり暮らしや寝たきりの方がいる高齢者世帯のかた

【利用料】 市民税非課税世帯 : 設置料やレンタル料は市が負担します
市民税課税世帯 : 設置料やレンタル料は自己負担となります
※いずれの世帯も電話回線使用料は自己負担となります。

【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 高齢福祉係 Tel.0255-74-0016



365日24時間体制で専門のスタッフが対応します。



認知症のかたと家族を地域で支える

認知症サポーター養成講座

《認知症サポーターとは》

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症について正しく理解し、認知症のかたや家族を見守る『応援者』です。
※講座を受講することで『認知症サポーター』になれます。

- 対象 : 町内会やグループなど
- 内容 : ①認知症について
②認知症の症状
③認知症の方への対応方法
④認知症サポーターとは
- 会場 : 町内会館や市内事業所など
- 費用 : 無料
- スタッフ : 認知症キャラバン・メイト
(市民ボランティア)
福祉介護課職員
- 問い合わせ : 妙高市福祉介護課 地域包括支援係
Tel. 0255-74-0017



認知症キャラバン・メイト養成講座

《認知症キャラバン・メイトとは》

認知症サポーター養成講座の講師となる方です。町内会や企業、学校などから依頼を受け「認知症サポーター養成講座」を開催します。

- 問い合わせ : 妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel.0255-74-0017
新潟県上越地域振興局健康福祉環境部 地域保健課 Tel.025-524-6132



介護マーク

介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために、また、在宅介護者を支援する取り組みとして作成されたマークです。

こんな時に活用してください

通りがかりの人に少しの間見守ってほしいと頼むのが大変。

認知症高齢者を病院に連れて行った際、二人で診察室に入っていくと、見た目は健康そうなのになぜ二人で診察室に入るのか、と呼び止められる。



男性介護者がお店で女性下着を購入する際、いつも困っている。

サービスエリアや駅などのトイレで、介護者が付き添う際、周囲から冷やかな目で見られて困る。



【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel. 0255-74-0017

認知症のかたと家族を地域で支える



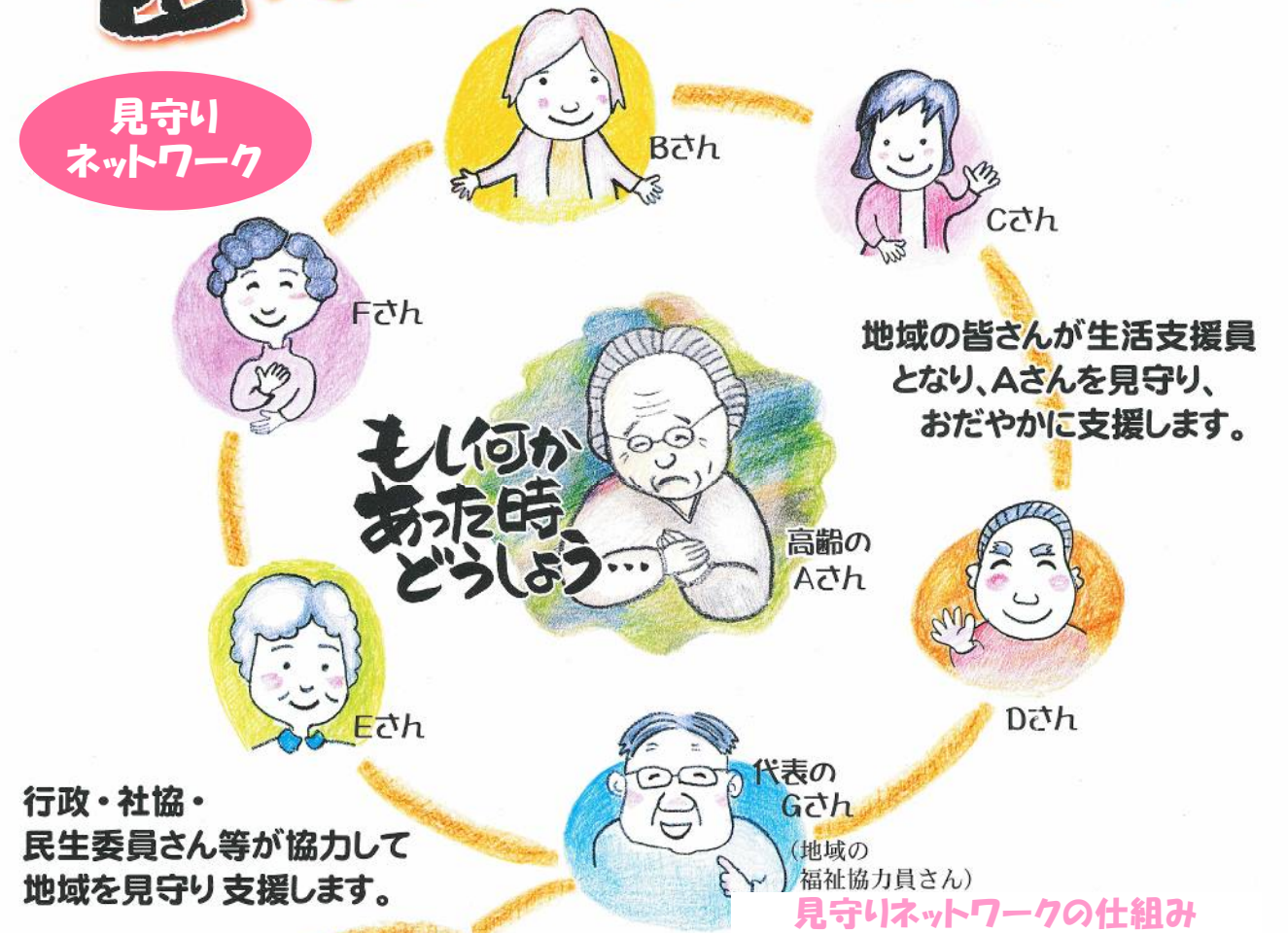
本人の将来のために、頑張り過ぎずに介護をするために、さまざまな支援を活用しましょう。

社会福祉協議会	日常生活自立支援事業	判断能力の不十分なかたの福祉サービスの利用申請やそれに伴う金銭管理などを生活支援相談員がお手伝いします。(1回1時間まで 1,200円 交通費実費負担)
	見守りネットワーク (あったかネットワーク)	一人暮らし高齢者や、高齢者のみ世帯等、地域で見守りが必要なかたに対して、民生委員・児童委員や福祉協力員とともに見守りネットワークをつくります。
	生活支援ボランティア事業 (有償ボランティア事業)	少しの支援で自立した生活を送ることができるように、ボランティアの派遣を行います。 【内容】 買い物・掃除・話し相手・ゴミ出し等 【対象者】 在宅で生活している高齢者や障がい者世帯 【利用料】 1時間500円/30分250円
	お楽しみランチ	ボランティアによる手作り弁当をお届けします。 【内容】 月2回の配食 【対象者】 概ね70歳以上の世帯 【利用料】 1食300円
	車椅子の貸し出し	病院からの外泊・退院や旅行等で一時的に車椅子の使用が必要なかたが利用できます。 【利用料】 無料 【貸出期間】 3カ月以内
	福祉総合相談	①介護相談 ・相談時間 月～金 8:30～17:30 ②無料弁護士相談 ・月に1回弁護士が無料で相談に応じます ・相談時間 13:30～17:30 (1人30分) ・事前に予約が必要です ・相談日は社会福祉協議会へお問い合わせください

社会福祉法人 妙高市社会福祉協議会

- 本所
〒944-0045 妙高市中町4-16 (いきいきプラザ 3階)
Tel 0255-72-7660 FAX 0255-70-1345
- 妙高高原支所
〒949-2106 妙高市田口33 (妙高市役所妙高高原支所内)
Tel 0255-86-5310 FAX 0255-86-5330
- 妙高支所
〒949-2235 妙高市関山1200-1 (妙高保健センター 1階)
Tel 0255-82-4084 FAX 0255-81-3502

元気がねー どうしてんねえ 困ってることねえかねー



お問い合わせは 妙高市社会福祉協議会 TEL 0255-72-7660

認知症のかたやご家族のかたの話を聞きたい、話したい
家族の介護負担が軽減できる場所

認知症の人と家族の会

『認知症の人と家族の会』は1980年に結成され、全国47都道府県に支部があり、約1万1千人の会員が励まし合い、助け合って「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

どなたでも入会でき、「つどい」や「電話相談」「月報・会報の発行」などを行っています。

【問い合わせ】妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel 0255-74-0017

【入会申込み・ホームページ】

認知症の人と家族の会 www.alzheimer.or.jp
新潟県支部 Tel 025-550-6640

介護家族のつどい

『つどい』は、介護家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行います。「ひとりだけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加されています。上越地域では家族交流会として様々な地区で毎月『つどい』が開催されています。

※参加には申込みが必要な場合があります。詳しい日程は下記問い合わせまでご連絡ください。

こころカフェ(認知症カフェ)

『こころカフェ』は、認知症の方ご本人やご家族が集える場所です。認知症に関するミニ講座を聞いたり、趣味や特技を生かした活動などが行えるほか、ご本人同士、ご家族同士で思いや悩みを話すことで安心や息抜きができる場所です。専門職も参加していますので、医療や介護などに関する相談もできます。

- 開催日 毎月第4火曜日 13時30分～15時
- 会場 けいなん総合病院6階 多目的ホール
- 参加費 200円

※参加には事前の申込みが必要になります。詳しい日程などは下記問い合わせまでご連絡ください。

こころカフェに来ると
こんな“良いこと”があります

- 明るく、笑顔になれます
- 介護の工夫を学ぶことができます
- 同じ悩みを持つ方たちと思いを共有し、安心できる場所です
- 気軽に相談でき、必要なサービスを紹介してもらえます
- ご本人やご家族が息抜きできます

認知症になっても
本人の思いを尊重したい

「にっこり手帳～みんなで支え合う連携ノート」はご本人、ご家族、医療関係者、介護関係者、地域の支援者をつなぐ認知症ケアサポートツールです。

【対象者】要支援、要介護認定を受けた方、及び未申請の方でもご本人、ご家族が希望された方

【問い合わせ】①妙高市福祉介護課 地域包括支援係
Tel 0255-74-0017
②にっこり手帳プロジェクト委員会
認知症疾患医療センター
Tel 025-523-2139



【問い合わせ】 妙高市福祉介護課 地域包括支援係 Tel 0255-74-0017

上越地域で、私も家族も支援者も
「にっこり手帳」でつながり 微笑もう

にっこり手帳
～みんなで支える連携ノート～



上越市、妙高市、糸魚川市の医療・介護関係機関等と相談しながら「にっこり手帳」を作成しました。認知症になっても、地域で安心して暮らしていくために活用する手帳です。ご本人、ご家族をはじめ、かかりつけ医・専門医等の医療機関、地域包括支援センター、介護保険事業所、障害者総合支援法に基づく事業所等、関係者をつなぐケアサポートツールです。ぜひ皆様に活用をお勧めします。

にっこり手帳プロジェクト委員会

にっこり手帳プロジェクト委員会 事務局
高田西城病院内 認知症疾患医療センター 〒943-0834 新潟県上越市西城町2-8-30
TEL/025-523-2139・FAX/025-522-7035



	施設名	電話番号	地区
1	めぐみ妙高	0255-70-6322	朝日町
2	てるてるぼうず指定居宅介護支援事業部	0255-75-1220	柳井田
3	揚石医院内科小児科循環器科	0255-70-1155	石塚町
4	さくらメディカル(株) あらい居宅介護支援事業所	0255-70-6030	朝日町
5	上越あたご居宅介護支援事業所 新井	0255-70-6701	高柳
6	みなかみの里在宅介護支援センター	0255-72-7321	上新保
7	ケアセンター スマイル	0255-70-0445	栗原
8	けいなん総合病院 在宅介護支援センター	0255-72-9351	田町
9	(株)ケアサポートのぞみ	0255-70-5605	末広町
10	くりはらケアプラン	0255-72-6357	栗原
11	(福)妙高市社会福祉協議会	0255-70-1380	中町
12	居宅介護支援事業所ハートフルサポートセンター	0255-72-7378	上町
13	ゆう 居宅介護支援事業所	0255-72-3672	白山町
14	居宅介護支援センターサンクスたんぽぽ	0255-72-3040	白山町
15	(株)リボン 妙高ステーション	0255-70-1915	栗原
16	在宅介護支援センター 新井愛広苑	0255-81-1188	小原新田
17	名香山苑在宅介護支援センター	0255-86-5334	関川
18	居宅介護支援事業所山なんてん	0255-81-3180	岡新田
19	ファミリアいしづか	0255-70-0670	石塚町
20	ほのぼの北条	0255-72-2980	北条
21	JAえちご上越ふれあいの里・矢代	0255-72-8468	志
22	ほのぼの宮内	0255-72-7007	宮内
23	なんぶ鍛冶屋さ	0255-75-3820	東菅沼
24	妙高の杜	0255-86-2314	関川

 認知症疾患医療センター(高田西城病院)
 090-7801-7533(専用電話)
 (社)認知症の人と家族の会 新潟県支部
 025-550-6640

〒944-8686 新潟県妙高市栄町5番1号
 妙高市役所 福祉介護課 地域包括支援係
 電話 0255-74-0017
 FAX 0255-72-7659