

認知症になっても安心して暮らせるまち おおがき

認知症ガイドブック

～大垣市認知症ケアパス～



大垣市

岐阜県認知症疾患医療センター（大垣病院内）

はじめに

「最近もの忘れが多いけど、これって認知症？」

「どこに相談したらいい？受診はどのように？」

「これからどんなサービスが受けられる？」

この冊子はそんな認知症についての疑問を解決したり、認知症の進行に合わせて必要な医療や介護サービスをまとめたものです。これからも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、本ガイドブックをご活用ください。

もくじ

「加齢」と「認知症」によるもの忘れの違い	1
認知症の症状について	2
いろいろある認知症のタイプ	3
認知症の進み方	4
暮らしのヒント	5
受診の前に家族がチェックしておきましょう	7
認知症の進行と支援の流れ《認知症ケアパス》	8
認知症の人と家族を支える各種サポート	
■ 相談	10
■ 医療相談	10
■ 家族支援	11
◇ 知っておこう！運転に不安を感じた時の相談先	
■ 社会参加・介護予防	12
◇ 認知症予防は生活習慣病予防、フレイル予防です	
■ 権利を守る	13
■ 介護保険サービスを上手に利用しましょう	13
■ 住まい	13
■ 安否確認・見守り	13
認知症（ひとり歩き）による行方不明への備えと対応	15
認知症の人への接し方	16
共生社会の実現を推進するための認知症基本法	17
チェックしよう！アルツハイマー型認知症の早期発見の目安	18

「認知症ケアパス」とは

認知症は、病気の進行によって症状が変化し、その時々に必要な医療・介護サービスが異なることから、認知症の人の生活機能の低下が進行していく中で、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければ良いのかを示すものです。

「加齢」と「認知症」によるもの忘れの違い

誰でも歳をとると、体の動きや内臓の機能が衰えます。同じように脳の働きも若い頃のようにはいかなくなり、年齢相応の“もの忘れ”がみられるようになります。これは自然な老化現象です。

一方、認知症は脳の障がいにより日常生活に支障がでる病気です。

	「加齢」によるもの忘れ	「認知症」によるもの忘れ
忘れ方	出来事の一部を忘れる (例:食事で何を食べたか忘れる) 	出来事の全体を忘れる (例:食事したこと自体を忘れる) 
自覚	もの忘れをしている自覚がある (「思い出そうとする」「ヒントがあれば思い出せる」)	もの忘れをしている自覚がない (「まだ食べていない」「食べさせてくれない」)
日常生活	支障はない	支障がある
進行	あまり進行しない	進行していく
その他の症状	なし	・ いつも同じ服を着ている ・ 段取りよく物事を行えない (例:料理や買い物などの家事ができなくなる) ・ 時間(日付、曜日、季節)や場所、人物が分からなくなる など

注：この表はあくまでも目安です。もの忘れが気になったら早めに受診することをお勧めします。

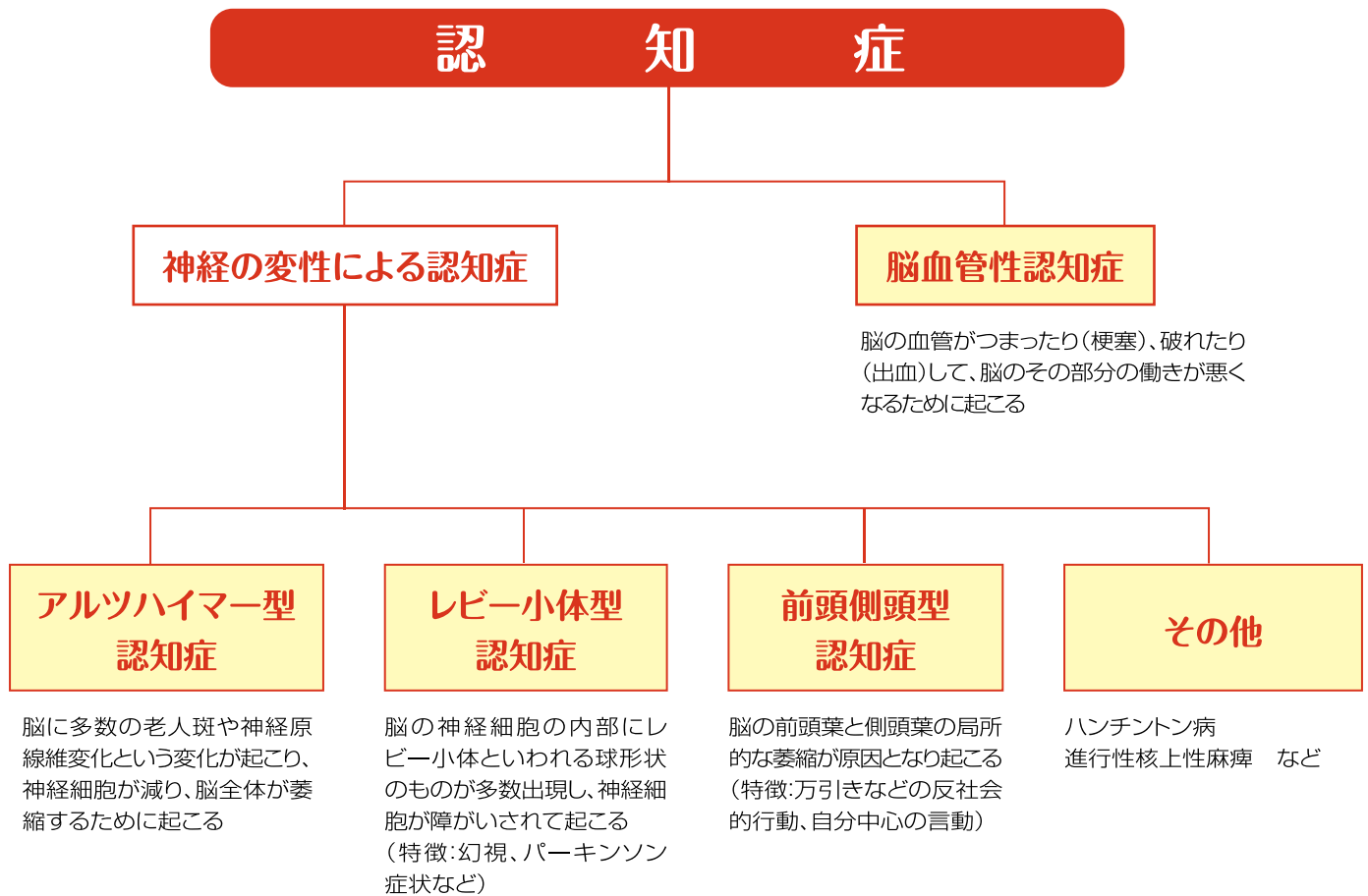
認知症の症状について

行動・心理症状(BPSD)

中核症状に、精神的な不安や混乱、本人の性格、環境、体調など
さまざまな要因が加わり引き起こされます



いろいろある認知症のタイプ



治療が可能な認知症

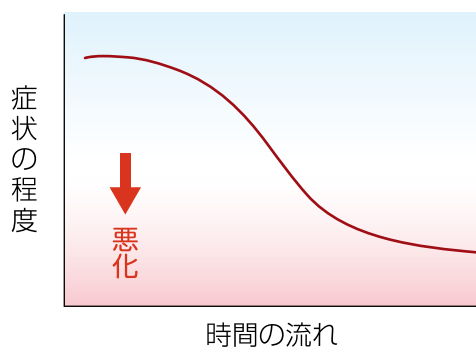
- 正常圧水頭症
- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 髄膜炎
- 脳炎
- うつ病（仮性認知症）
- 脳腫瘍
- 電解質異常など

原因となる疾患の治療により、
認知機能回復の可能性があります。
また、新薬の開発などもされています。
早めの受診をお勧めします。

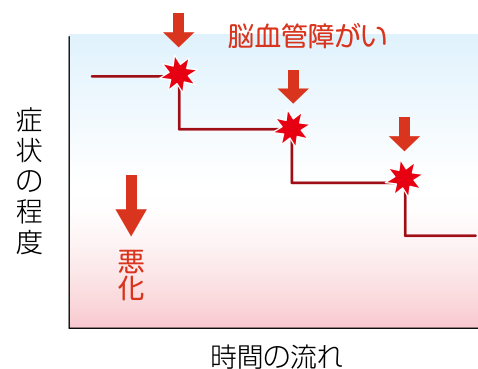
認知症の進み方

認知症の進行の経過はさまざまですが、一般的に「アルツハイマー型認知症」は、発症後ゆっくり進行していくことが多く、「脳血管性認知症」は梗塞などが起こるたびに階段状に症状が進むことがあります。

アルツハイマー型認知症の経過



脳血管性認知症の経過



認知症の経過は大きく分けて3段階

軽度

日常生活に家族等のサポートが必要になります

もの忘れや新しいことが覚えられない

- 何度も同じ事を聞く、日付や時間が分からなくなる。
- 金銭管理ができなくなってくる。
- 不安感からイライラ、落ち込みや意欲の低下がみられる。

えっと…
今日は
何日？



中等度

日常生活に介助が必要となります

新しいことだけでなく、古い記憶も障がいされる

- 物の使い方や動作が分からなくなる。
- 料理や買い物など家事ができなくなる。
- 今いる場所や状況が分からなくなる。 など

(自宅にいるのに)
家に
帰ります



高度

日常生活全般に介助が必要になります

言葉によるコミュニケーションが難しくなる

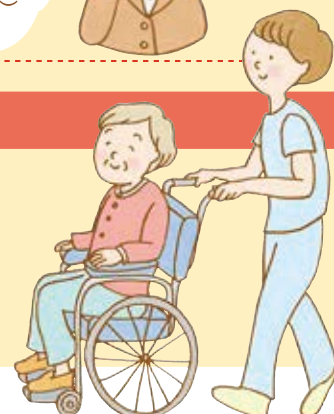
- 家族の顔、着替え、入浴、食事や排泄の手順なども分からなくなる。
- 歩行障がいや嚥下障がいなどもみられるようになる。

食事

排泄

清拭・入浴

衣類交換



暮らしのヒント

日常生活を工夫することで、日頃の失敗や危険を減らすことができます。本人の見慣れたもの、使い慣れたものを身近に置き、部屋の模様替えや新しい家電製品の導入を避けましょう。

夜にはトイレの明かりを点け、場所を分かりやすくするなど、安心できる環境づくりを心がけましょう。

毎日の心がけ

栄養

毎日の食事は、腹8分目に抑え、野菜、魚を中心としたバランスの良い食事を心がけましょう。また脱水に注意し、水分を十分とりましょう。



運動

加齢に伴う体力の低下を抑え、気持ちをリラックスさせるために、散歩など適度な運動をしましょう。決して無理をせず、家族とも協力して行います。



気分転換

好きな音楽を聴いたり、家族や友人とのおしゃべりは良い気分転換となります。疲れた時は昼寝も良い方法ですが、寝すぎると夜眠れなくなってしまうため、30分程度にしましょう。



もうひとつの工夫

カレンダー、日めくりの日付を毎日確認する習慣をつけましょう。
また、季節に意識を向けることで生活に変化が生まれます。



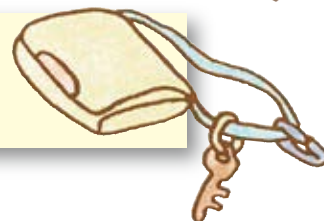
メモ帳などに大切な予定や連絡先を書き、
身につける習慣をつけましょう。



よく使う物は置き場所を決めてシールなどで見出しをつけましょう。
また、トイレにも「トイレ」と書いた紙を貼るのも良い方法です。



財布などの貴重品はヒモやチェーンで衣服とつなぎ、
紛失を防ぎます。



危険防止

身分の証明



外出時には行方不明等に備えて、名前、住所、連絡先など分かるものを身につけましょう。
※オレンジ手帳を持ち歩くのも良い方法です。

車の運転



車の運転は多くの能力を必要とする高等技術です。
主治医と相談し運転を控えることも大切です。

転倒の防止



自宅内では、足が引っ掛かるものを片付け、階段は明るく見やすくしましょう。またスリッパや滑りやすい靴下も要注意です。

オレンジ手帳とは、認知症の人やその家族が常に携帯し、医療機関の受診や介護保険サービス等の利用を行っていただくことで、医療機関、介護施設や事業所等で連携を取りながら、円滑な治療や介護を受けていただくことができる「地域連携パス」です。

受診の前に家族がチェックしておきましょう

生年月日

略 歴

- 出生地 • 職歴 • 家族構成 • 主たる介護者 など

既往症

- 過去の病歴 • 手術や事故の経験
(転倒したことはないか、頭にけがをしたことはないか)
- 現在治療を受けている病気と服用中の薬
(現在服用中の薬の一覧や、「お薬手帳」を持参しましょう)

生活習慣

- 酒、たばこ • 食べ物や薬のアレルギー • 食事の傾向や運動習慣、こだわりなど

気になる症状

- どんな変化(症状)があったのか
- 症状がいつ頃から始まったのか
- 症状は急に始まったか、いつの間にか始まっていたか
- 症状はどんな時に現れるのか
- 現在の日常生活への支障はあるか など

要介護状態区分

- 要支援、要介護の要介護認定
(可能であれば、担当ケアマネジャーの氏名及び事業所名)



受診する際は、
必ず家族が
付き添いましょう

受診勧奨のポイント (受診を促すコツ)

本人の普段の様子をよく知っている人が付き添って受診しましょう。

本人が受診を拒む場合もあります。

かかりつけ医がいれば、その医師に相談し本人に働きかけてもらいます。あるいは、本人が信頼している人や、同居していない子や孫が勧めるのもよいかもしれません。家族が心配しているからと、家族のために病院に行ってほしいと頼むのも1つの方法です。

認知症は治らない病気、あるいは怖い病気と思って不安になっているかもしれません。そのような気持ちを十分に受けとめて、受診を勧めましょう。

認知症の進行と支援の流れ《認知症ケアパス》

認知症の進行	認知症ではない状態	軽度認知障害 (MCI)
		放っておくと、5年後には約半数が認知症に移行すると言われている。 認知症の疑い、および症状はあっても日常生活は自立している
本人の様子	年齢相応のものの忘れ ● 食べたメニューを忘れる ● 人の名前がすぐ出てこない ● ヒントがあると思いつく	● もの忘れが増えたことを自覚し、ほかの人からも言われる ● おっくうで何もやる気がしない ● 通常の生活では支障はないが、時間がかかったり、間違いが増えたりする ● 意欲の低下 ● 新しいことを覚えることが苦手になる
本人の気持ち・様子		● 自覚が乏しいけれど、「何となく変だなあ」と不安を感じる ● 今までできていたことができなくなり戸惑うことが増える 
家族の心構え		○ 地域行事やボランティアなど社会参加を働きかける ○ 家庭内でも本人が役割を持ち、継続できるようにする ○ 「いつもと違う」「何か様子がおかしい」と思ったら、早めにかかりつけ医、地域包括支援センターに相談する

認知症の人や家族等を支援する体制	相談	地域包括支援センター ・ 認知症初期集中支援
	医療相談	かかりつけ医 ・ かかりつけ歯科医 ・ かかりつけ薬局 ・ 認知症疾患医
		訪問看護 ・ 訪問診療
	家族支援	認知症カフェ / オレンジカフェ（地域型認知症カフェ） ・ 認知症の人と家族の
	社会参加 予防	笑・話・歯動場 ・ ふれあいいきいきサロン ・ かがやきクラブ大垣 ・
		オレンジの泉 ・ 介護予防教室 ・ 認知症予防体操 ・ 日常生活支援総合
	権利擁護	日常生活自立支援事業 ・ 成年後見制度
	介護等	訪問介護 ・ 訪問看護 ・ 通所介護・短期入所・
住まい	在宅生活：	住宅改修 ・ 福祉用具の購入、貸与 など
	施設入所：	サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム など
安否確認・見守り		あんしん見守りネットワーク ・ 民生委員 ・ 認知症サポーター ・ 高齢
		配食サービス ・ 見守りほっとライン事業

○認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。また、症状が良くなったり悪くなったりを繰り返すこともあります。症状に合わせた対応をしていくことが大切です。

○症状の進行には個人差があります。

認 知 症		
初 期	中 期	後 期
見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助け・介助が必要	常に介助が必要
● 同じことを何度も言ったり、聞いたりする ● 置き忘れ、しまい忘れが多くなる ● 不安感から疑い深くなり、怒りっぽくなる ● 「ものを盗まれた」(盗られ妄想)などと言う ● 日付や時間が分からなくなる ● 約束したことを忘れてしまう	● 「ものを盗まれた」などのトラブルが増える ● もの忘れが進む ● ついさっきのことも忘れる ● 食事や着替え、トイレがうまくいかなくなる ● 慣れた地域で道に迷う	● 表情が乏しい ● 食事、トイレ、入浴、移動などにサポートが必要 ● 言葉による意思表示、理解が困難になる ● 昔の記憶も忘れやすくなる ● 家族の顔や人間関係が分からない
● 何かおかしいという戸惑いや、これからどうなるのかという不安を感じる ● 日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちになる ● もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなる ● 周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制限されると、ストレスがたまり、症状が悪化することがある	● 失敗が増えることで自信をなくす ● 周囲から「しっかりして」などと言われると苦しい ● 自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラすることが増える ● 家族からできないことを指摘されると、ムキになって怒り出すことがある ● 「叱られた」「馬鹿にされた」などの嫌な感情は記憶に残っている	● できることもあることを分かってほしい ● 言葉で意思を伝えることは難しくなるが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」などの感情は保たれており、表情やしぐさで表現することができる
○ 接し方の基本的なコツなどを理解する ○ 相談窓口をみつける ○ 介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する	○ 介護者自身の健康管理を行う ○ 介護サービスを上手に利用する ○ 民生委員や近所の知人・友人など、日常生活の中で見守ってくれる人を増やす	○ 日常生活でできないこと(食事・排泄・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ○ どのような終末期を迎えるか、本人に寄り添い、家族間でよく話し合う

チーム ・ ケアマネジャー

療センター

会 ・ 大垣のつどい

認知症カフェ

事業

小規模多機能型居宅介護 などの介護保険サービス

施設入所： 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）

者にやさしくし隊 ・ 消費生活相談室 ・ 警察 ・ 消防

位置情報提供サービス・見守りシール交付事業・個人賠償責任保険・メール配信サービス（行方不明者情報等）

認知症の人と家族を支える各種サポート

■ 相 談

● 地域包括支援センター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活続けられるように支援を行う総合機関です。①介護予防を推進します。②高齢者の権利を守ります。③様々な相談に対応します。④適切なサービスを提供できるように支援します。

名 称	主な担当地区	所 在 地	電 話
地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会	興文・東・西・南・南杭瀬・ 日新・静里・綾里・荒崎	馬場町124 (総合福祉会館内)	77-2255
	和合・三城・墨俣	今宿5-1-4 (在宅福祉サービスステーション内)	84-7111
	上石津	上石津町牧田4780 (上石津老人福祉センター内)	48-0068
大垣市地域包括支援センター お勝山	宇留生・赤坂・青墓	牧野町2-150-1 (お勝山ふれあいセンター内)	71-5536
大垣市地域包括支援センター 中川ふれあい	北・中川	中川町4-668-1 (中川ふれあいセンター内)	82-1701
大垣市 地域包括支援センター	安井・洲本・浅草・川並	丸の内2-29 (市役所高齢福祉課内)	82-1166

● 大垣市認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期対応を目的として、医師・医療職・介護職により構成された専門職チームです。認知症の心配がある人やその家族を訪問し、初期の支援を包括的、集中的に行います。

今宿5-1-4 (大垣市社会福祉協議会在宅福祉サービスステーション内) ☎84-7555

● 大垣市 高齢福祉課 (認知症カフェ、介護予防教室等)

丸の内2-29 ☎47-7416

■ 医療相談

● かかりつけ医

日常的な診察や健康管理をしてくれる身近なお医者さんです。認知症に関する受診・診断・治療については、まずかかりつけ医に相談してください。必要に応じて、認知症の専門医療機関等と連携し、対応します。

● 岐阜県認知症疾患医療センター

認知症についての専門医療相談、鑑別診断と認知症に伴う行動及び心理状態への初期対応、合併症への対応を行う医療機関です。

【西濃地区】 医療法人静風会 大垣病院内 中野町1-307 ☎75-5031
土日祝日を除く 9:00~15:00

● 岐阜県若年性認知症支援センター

専門のコーディネーターが本人・家族の相談に対して、医療・経済・生活・就労などについてさまざまな情報提供を行い、支援します。

【西濃地区】 医療法人静風会 大垣病院内 中野町1-307 ☎78-7182
土日祝日を除く 9:00~15:00

■ 家族支援

○ 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、介護福祉の専門職など誰でも気軽に集える場所です。「居場所」「交流の場」「相談」「学び」「楽しみづくり」などのひとときを一緒に過ごしましょう。

名 称	日 時	場 所	参加費 他
カフェぽ〜ねぽ〜れ	毎月21日 13:30～15:30	奥の細道むすびの地記念館(船町) 2階 多目的室1	ひとり200円
みつばちカフェ (若年性認知症カフェ)	奇数月第3土曜日 13:30～14:30	内容等によって会場が異なります。	ひとり200円 ※事前申込が必要
スマイル	偶数月第4月曜日 13:30～15:00	イオンタウン大垣(三塚町) 2階 コミュニティホール	無料
ひまわり畑	奇数月第4金曜日 13:30～15:00	武道館(米野町) 1階 多目的ホール	無料

※都合により日時や場所が変更になる場合があります。

○ オレンジカフェ (地域型認知症カフェ)

名 称	日 時	場 所	参加費 他
さんさんカフェ	毎月第4水曜日 10:00～11:30	サンビレッジ大垣(北方町) さんさんひろば つつみ	ひとり100円
健康カフェ そわか	毎月第3金曜日 13:30～15:00	特別養護老人ホーム 優・悠・邑和合 多目的ホール (和合本町)	ひとり100円 ※初参加時は事前申込が必要
カフェ de モンク オレンジ	毎月第3土曜日 14:00～15:30	メディカルシェアハウス アミターバ (笠木町)	ひとり100円 ※事前申込が必要

※都合により日時や場所が変更になる場合があります。

○ 認知症の人と家族の会

電話相談 ☎0120-294-456

- 土日祝日を除く毎日 10:00～15:00 ● 全国どこからでも無料
- 携帯電話、スマートフォンからは 050-5358-6578 (通話料は利用者負担)
- LINE「友だち追加」で電話相談(無料) <https://lin.ee/MHYOf52>

認知症の人と家族の会 岐阜県支部 電話相談 ☎058-214-8690

○ 大垣のつどい

認知症の人やその介護家族等が集まり、介護の相談や情報交換、勉強会などを行っています。

- 毎月第1木曜日 10:00～12:00 大垣市総合福祉会館

お問い合わせ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 岐阜県支部 西濃地区

☎090-6807-0061 (代表 臼井)

● 知っておこう！ 運転に不安を感じた時の相談先

- 加齢に伴い、視野障がいや筋力の衰えなど身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより、重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

警察で自動車などの安全な運転に不安のある
高齢ドライバーや家族の人向けの相談窓口を
設けています。

まずはお気軽にお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0

シャープ ハ レ バ レ

※この番号にダイヤルされると、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります
※受付時間：平日8:30～17:15 ※通話料は利用者負担



社会参加・介護予防

● 笑・話・歯 動場

おおむね65歳以上の人を対象に、みんなで楽しく笑いながら健康に関する話や運動を行います。

お問い合わせ 保健センター ☎75-2322

● ふれあい・いきいきサロン

町内、自治会で、高齢者が気軽に集まり、地域の人々との交流を通じて、閉じこもりを予防し、生きがいづくりを行っています。社会参加や情報交換の場となり、介護予防につながる場です。

お問い合わせ 大垣市社会福祉協議会 ☎78-8182

● かがやきクラブ大垣

おおむね60歳以上の方が、三大目標である「健康・友愛・奉仕」のもと、互いに協力し支え合い、仲間づくりや健康づくり、社会貢献活動に励んでいます。

お問い合わせ かがやきクラブ大垣(旧 大垣市老人クラブ連合会) ☎73-7775

● オレンジの泉

「あたま」や「からだ」を鍛えて認知症予防、介護予防に取り組みます。

14種類のゲームで認知機能アップを目指す「CogEvo (コグエボ)」や、迷路や間違い探しなどの脳トレプリントを楽しみながら行います。また体操や音楽療法など独自のプログラムを取り入れる会場もあります。

名 称	日 時	場 所
オレンジの泉in奥の細道むすびの地 記念館	毎月第3木曜日 13:30~15:00	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1
オレンジの泉in江並団地	毎月第4水曜日 10:00~11:30	江並団地 集会場
オレンジの泉in川並	毎月第4金曜日 13:30~15:00	川並地区センター
オレンジの泉in悠楽苑	毎月第1木曜日 13:30~15:00	悠楽苑(上石津老人福祉センター)

お問い合わせ 認知症初期集中支援チーム ☎84-7555 ※都合により日時や場所が変更になる場合があります。

● 介護予防教室

65歳以上のみなさんがいつまでもお元気でいきいきと暮らせるよう、介護予防につながる話や体操、口腔ケア、園芸、作品づくり、買い物などさまざまなことを行います。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

● 認知症予防体操

体操やデュアルタスクなどの運動プログラムと脳トレーニングを行います。

笑・話・歯動場にて年6回開催予定。開催時期、会場は年度によって異なります。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

認知症予防は生活習慣病予防、フレイル予防です

「予防」は、認知症にならないという意味ではありません。認知症の発症のリスクを少なくし、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることが大切です。

フレイルとは、歳をとって活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、虚弱となった状態を言います。健康と病気の間とも言われ、高齢者の多くはフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。しかし、適切な取り組みをすれば機能を回復できる時期でもあります。

頑張りすぎず
無理なく続けよう

運 動

体を動かして筋力を維持・向上
ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングをすることは体力を維持し、認知機能の改善に有効です。

栄 養

さまざまな食品を食べよう。
低栄養状態の予防
野菜や魚を中心としたバランスの良い食事は脳の老化を防ぎます。また水分をこまめに取りましょう。

口 腔 ケ ア

しっかり食べるためには歯と口の健康も大切です。
●入れ歯の手入れだけでなく、舌など
●口腔内を清潔にしよう
●口の周りの筋肉を鍛えよう
●定期的な歯科受診をして、専門の口腔清掃を受けよう

社会参加

積極的に外出し活動へ参加を
こまめに外出したり、人や地域とつながりを持続しましょう。

■ 権利を守る

○ 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助などを行うものです。

お問い合わせ 福祉サービス利用支援センター(大垣市社会福祉協議会) ☎75-0014

○ 成年後見制度

認知症等により判断能力が十分でない人が、財産の管理、身上監護等、本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選任することで、本人を法律的に支援する制度です。

詳細 岐阜家庭裁判所 大垣支部 ☎78-6352

相談先 大垣市成年後見支援センター(高齢福祉課 高齢福祉グループ) ☎47-7424
地域包括支援センター 10ページ参照

■ 介護保険サービスを上手に利用しましょう

介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。

詳しくは『わたしたちの介護保険 わかりやすい利用の手引き(大垣市版)』冊子をご覧ください。

お問い合わせ 介護保険課 ☎47-7406

地域包括支援センター 10ページ参照

■ 住まい

○ サービス付き高齢者向け住宅

高齢者の住居の安定確保を目的として、バリアフリー構造等を有し、医療・介護と連携して高齢者を支援するサービスを提供する住宅です。

○ 有料老人ホーム

高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。サービス内容や入居に際しての条件などは有料老人ホームによって違いますので直接お問い合わせください。

○ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)【要介護状態区分:要支援2、要介護1～5】

認知症の人が必要な介助を受けながら共同生活するところです。家庭にいるような環境の中で、近隣の住民とも関わり合いを持ちながら、その人らしい生活を送ることができます。

○ 介護老人保健施設【要介護状態区分:要介護1～5】

状態が安定している方が在宅復帰を目指し、医学的管理の下、看護・介護、機能訓練などが受けられる施設です。

○ 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)【要介護状態区分:要介護3～5】

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護を受けられる施設です。

■ 安否確認・見守り

○ あんしん見守りネットワーク

地区社協を基盤に自治会を単位として、ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、障がい者の方、虚弱の方などを地域の人たちが温かく見守ります。

お問い合わせ 大垣市社会福祉協議会 ☎78-8182

○ 民生委員

民生委員は厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域で常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めており、児童委員を兼ねています。

○ 認知症サポーター

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の人とその家族をサポートする“応援者”です。認知症サポーターになるには、認知症サポーター養成講座を受講します。目印としてオレンジリングを配布しています。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

○ 高齢者にやさしくし隊

地域で高齢者や認知症の人をさりげなく見守り、助け合う取り組みです。店舗、企業、団体、個人を問わずどなたでも登録できます。目印としてステッカーを配布しています。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

○ 消費生活相談室

専門の相談員が訪問販売や電話勧誘販売などによる契約トラブルについて、消費者の相談に対応し、解決のための助言、話し合いのお手伝いをするなど、被害の未然防止に努めています。

お問い合わせ 消費生活相談室(市役所 2階 消費生活相談コーナー内) ☎75-3371
9:00~17:00(土日祝日、年末年始除く)

○ 配食サービス事業

心身の障がいや疾病等により調理をすることが困難なひとり暮らし高齢者等に、食事を宅配し、安否の確認などを行います。

お問い合わせ 高齢福祉課 高齢福祉グループ ☎47-7424

○ ひとり暮らし高齢者等見守りほっとライン事業

ひとり暮らし高齢者の自宅に設置した緊急通報装置を利用し、急病、事故などの緊急時に消防本部内の緊急通報センターに通知することにより、迅速で円滑な救助、援助を行うほか、定期的な安否確認や健康相談に対応します。

お問い合わせ 高齢福祉課 高齢福祉グループ ☎47-7424

○ 高齢者等位置情報提供サービス事業

認知症の人を介護している同居の介護者に対し、位置検索端末機(GPS)を貸与し、ひとり歩き*による事故の防止や介護負担軽減を図ります。

※認知症の徘徊行動は、本人なりの目的があることから「ひとり歩き」としています

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

○ 高齢者等見守りシール交付事業

認知症の症状により行方不明になるおそれのある人やその家族などへ、衣服等に貼ることができる2次元コード付き見守りシールを交付します。見守りシールの2次元コードを読み取ると家族などへ通知が届き、Web上の掲示板を介して連絡を取ることができます。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

○ 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

偶発的な加害事故により、認知症の人やその家族が損害賠償責任を負った場合に補償する保険です。

対象となる人は、①高齢者等位置情報提供サービス事業 ②高齢者等見守りシール交付事業の利用者です。

お問い合わせ 高齢福祉課 包括支援グループ ☎47-7416

○ メール配信サービス(行方不明者情報等)

行方不明者発生時に地域や関係機関で連携し、早期発見・保護に繋げる仕組みとして、市メール配信サービスで行方不明者の検索情報などを配信します。

【大垣地域・墨俣地域：大垣警察署情報】

【上石津地域：養老警察署情報】

大垣市メール配信サービス

検索

認知症(ひとり歩き)による行方不明への備えと対応

事前に準備できること

認知症の進行により行方不明が心配になった際には、身元の確認ができたり、本人を探す際に助けとなるものをあらかじめ準備しておくことが重要です。

① 連絡先が分かるものを本人の身に付けてもらう

- 衣服、靴、カバン、杖など身に付けるものや持ちものに名前・電話番号を書いておきましょう。
※本人のプライドを傷つけたり、悪用されないように外から目立たないところに書くといよいでしょう。

② 写真や情報を準備しておく

- 顔写真、全身写真があると、検索する際に役立ちます。
- なるべく直近に撮影した普段の姿の写真がよいでしょう。
- 写真はプリントしたもの、データのもの両方あると便利です。

③ 検索時に見つけやすい身支度をしてもらう

- 明るい色の衣服にする、着ている衣服を把握しておくといよいでしょう。
- 夜間の外出に備えて、靴のかかとやカバン、杖などに反射材を貼っておくと交通事故を防ぐことにもつながります。

④ 便利な見守り機器などを活用する

- 移動や通過を感知し知らせるセンサー機器
- 玄関の出入口に鈴やベルなど音が鳴るものを付ける
- 携帯電話やスマートフォンのGPS機能
- 本人の位置を特定できる位置検索端末機、小型発信機、見守りシールをよく着る衣服に貼付する

家族の心構え

- 本人が立ち寄り場所や、行動パターンなどを知っておきましょう。
- 家族にとって、いざという時に頼りになる方(ケアマネジャー、民生委員など)を見つけ、連絡先を分かりやすいところに書いておいたり、携帯電話に登録しておきましょう。
- 近所の人やよく利用するお店などに、あらかじめ事情を説明しておきましょう。

※行方不明になる可能性があることを、ご近所や周りの方に伝えることは、抵抗があるかもしれませんが。しかしあらかじめ説明しておくことで、普段から気にかけてくれたり、本人が一人で外出している所、家から離れた所にいるのを見かけた時に連絡がもらえたりと、見守りに協力いただけることにつながります。

位置検索端末機の貸出や、見守りシールの配付については、
高齢福祉課 包括支援グループ
☎47-7416 までお問い合わせください

実際に外へ出かけようとするときは…

自宅以外の所に来ていると思い込み、早く帰らねばと不安になっている可能性があります。外へ出たがるときは一緒に外出して、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と誘導しましょう。

もしも、行方不明になったら

「迷惑をかけるから」、「自分たちで捜せば大丈夫」と思わずに、警察に相談することが大切です。

◆ まずは落ち着いて心当たりを捜しましょう

- 捜すときのポイント
- ① 協力できる人と役割分担(捜す人、連絡する人)する
 - ② 近所の人や馴染みの場所、よく行く所を捜してみる

◆ 心当たりを捜しても見つからない場合は、すぐに警察署(110番)へ相談しましょう

相談が早ければ早いほど、発見できる可能性が高まります。また、警察が既に本人を保護している場合もあります。

- 警察に伝える内容
- 本人氏名、性別、年齢、特徴、現在の状態(いなくなった時の様子、服装など)、よく行きそうな場所、車で出かけた場合は車のナンバーなど

認知症の人への接し方

認知症の人の気持ち

認知症の人がその人らしく過ごせるよう、自然に寄り添いましょう。認知症の人の気持ちを理解し、優しく対応することが大切です。

●症状を最初に気づくのは本人です

認知症になったら本人は何も分からないと考えるのは誤りです。自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えたり、今までできていたことができなくなることで「おかしい!？」と感じ始めます。認知症かもしれないという不安は大変つらいものです。

●認知症になってもさまざまな感情があり、誇りを失っている訳ではありません

認知症の人は症状が進行して、自分の意思を言葉でうまく表現できなくなってからも、喜怒哀楽や思いやりなど、豊かな感情を持ち続けています。また人生において培ってきたその人なりの価値観や人格に変わりはありません。

接し方のポイント

●その人らしさを大切に

「認知症だからこう」と決めつけずに、その人が望んでいることは何かという姿勢で、本人の言動や言葉にできないメッセージに寄り添ってみましょう。

●否定するより肯定の気持ちを

認知症の人の言動に誤りや失敗があった時、強く否定したり理屈で説明しようとするよりも、「大丈夫」という気持ちを表すことが大切です。言葉だけでなく、表情やスキンシップなどの働きかけも大切です。



こんな症状がある時は…

Q. ご飯を食べてないと言われたら？

A. 「今用意している所だからそれでも食べて待っててくださいね」と言って、フルーツなどを出したり、1回分のご飯の量を少なめにし、残りをおにぎりにして出したりしても良いです。

Q. 「財布を盗まれた」と言われたら？

A. 「それは大変!」と共感して一緒に探します。本人が見つけれ出せるように誘導したり、見つかったら一緒に喜びましょう。

Q. 大声を出して攻撃的になる時はどうする？

A. 不安や悔しい気持ちを言葉で表現できず、感情が抑えられないことがあります。その場合は少し距離を置いたり、話題を変えたりしてみましょう。気に障った原因を探るとともに、日ごろから本人の気持ちを尊重する接し方を。

ひとりで頑張らず、周囲の助けを借りましょう

認知症ケアはひとりでではできません。介護者の方が、「何がなんでも私が頑張ってる」という気持ちでは、逆に本人や家族、そして自分自身を追い込んでしまう可能性があります。自分のためにも、そして認知症になった方のためにも、苦しくなった時は相談窓口や制度を上手に活用しましょう。

共生社会の実現を推進するための認知症基本法

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)」が施行されました。

認知症の人が尊厳を持ちつつ、希望を持って暮らすことができるようにするための法律で、その中には7つの基本理念が定められています。

1

認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意志によって生活できる

2

国民が、認知症に関する正しい知識と理解を深めることができる

3

認知症の人が、社会の対等な構成員として、その個性や能力を十分に発揮できる

4

認知症の人の意向を尊重しつつ、適切な保健医療・福祉サービスが切れ目なく提供される

5

認知症の人と家族等が、住み慣れた地域で安心して日常生活を営むことができる

6

認知症に関する研究を推進し、その成果を国民が享受できる環境を整備する

7

教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉などの分野において、認知症施策に総合的に取り組む

～ 認知症の人の尊厳が守られ、
他の人々と共存できる共生社会
の実現に向けた大きな一歩 ～

認知症の人の意思決定支援(本人発信・希望宣言・希望大使)

「認知症とともに生きる希望宣言」

認知症本人が、「一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。」との願いから生まれたものです。

認知症は誰にも起こりうる身近な病気です。一足先に認知症になった方から全ての人たちへ向けたメッセージをどうぞ受け取ってください。



認知症とともに生きる希望宣言▶

認知症希望大使について

「認知症とともに生きる希望宣言」の発信を受け、認知症の本人発信の機会が増えるよう、令和元年に厚生労働省が7人の認知症本人を「希望大使」に任命しました。

現在(2025年3月)、岐阜県でも4人の方が希望大使として自分の思いや体験などを発信しています。



認知症希望大使▶

いくつか思い当たることがある場合は、一度専門医に相談しましょう

もの忘れがひどい

- ☐ 今、電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる。
- ☐ 同じことを何度も言う・聞く・する。
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 新しいことが覚えられない。
- ☐ 話のつじつまが合わない。
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった。

時間・場所が分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある。

人柄が変わる

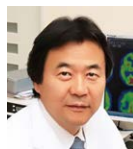
- ☐ 些細なことで、怒りっぽくなった。
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする。
- ☐ このごろ様子がおかしいと人に言われた。

計算力の低下

- ☐ 簡単な計算ができなくなった。
- ☐ 買い物のレジでトラブルになったことがある。

ちょっとした難しいことが分からない

- ☐ 使い慣れている家電製品の操作ができなくなった。
- ☐ 衣服のボタン・ファスナーを掛けることが難しくなった。
- ☐ 紐を結ぶことが難しくなった。



〈監修〉

筑波大学名誉教授

朝田 隆 先生