

知ってあんしん

# おたる認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



～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～

このガイドブックは、認知症の方を地域全体で支えていくため、認知症の方の症状の進行度合いや本人、家族のニーズに合わせて、いつ、どこで医療や介護サービスなどを受けられるのかを示したものです。

1	認知症を理解する	1
2	知っておきたい認知症のこと	2
3	認知症かな？と思ったら早めの対応を	3
4	認知症の方への接し方	4
5	認知症の進行と主な症状の例	5～6
6	認知症の進行に合わせて受けられるサービスの例	7～8
7	認知症の支援内容	9～14
8	認知症チェックシート	14
9	認知症が疑われたら	15

# 1 認知症を理解する

## 認知症とは？

「認知症」とは、脳が何らかの原因で損傷したり、働きが悪くなることで、記憶力や判断力が低下する病気です。時間や人、場所の認識ができなくなるなど、認知機能が低下することにより日常生活に支障が生じます。原因となる疾患はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。

## ▼ 認知症と加齢によるもの忘れとの違い

	体験したこと	もの忘れの自覚	判断力	日常生活
認知症	朝ごはんを食べたこと自体を忘れる	ない	低下する 	親しい人やなじみの場所がわからなくなる
加齢	朝ごはんのメニューの一部を忘れる 	ある 	低下しない	親しい人やなじみのある場所は忘れない

## 認知症の原因となる主な疾患と特徴

### アルツハイマー型認知症

一番多いタイプの認知症で、記憶障害が著しく、最近の記憶(短期記憶)が不得意になるのが特徴です。

【症状の例】

- ・少し前のできごとを忘れる
- ・同じことを何度も聞く



### 脳血管性認知症

記憶に問題があっても、理解力や判断力がある程度保たれているのが特徴です。(まだら認知症)

【症状の例】

- ・意欲の低下
- ・手足に麻痺がある
- ・言葉が出てこない



### レビー小体型認知症

もの忘れは比較的軽いですが、うつ状態や幻視が起こり、症状の変化の波が大きいことが特徴です。

【症状の例】

- ・いないはずの人や虫が見えると言う
- ・夜中に寝ぼけて大声を出す



### 前頭側頭型認知症

感情をコントロールすることが難しくなります。自己中心的な性格に変わり、反道徳的な行動をとるのが特徴です。

【症状の例】

- ・店の商品を勝手に持ってきてしまう
- ・決まった時間に同じ行動をとる



※この他にも、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫などの病気によっても認知症のような症状が出る場合があります。これらは適切な治療(手術や服薬など)によって症状を改善することが可能です。

## 2 知っておきたい認知症のこと

### 認知症にはどんな症状があるの？

認知症には、「**中核症状**」と「**行動・心理症状**」という、大きく分けると2つの症状があります。

#### ▼ 中核症状

認知症は、加齢による脳の病的な変化や、病気などによる脳の障害によって脳の細胞が壊れることで発症します。**脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と**いいます。

(例)

- ・今までは出来ていた家事や趣味の活動が、だんだん出来なくなってきた。
- ・会話の理解ができず、つじつまが合わない発言が増えた。

#### ▼ 行動・心理症状

**周囲の不適切なケアや身体の不調や不快、ストレスや不安などの心理状態が原因となって現れる症状を「行動・心理症状」と**いいます。

(例)

- ・怒りっぽくなり、暴言や暴力が見られる。
- ・意欲がなくなり元気がない。

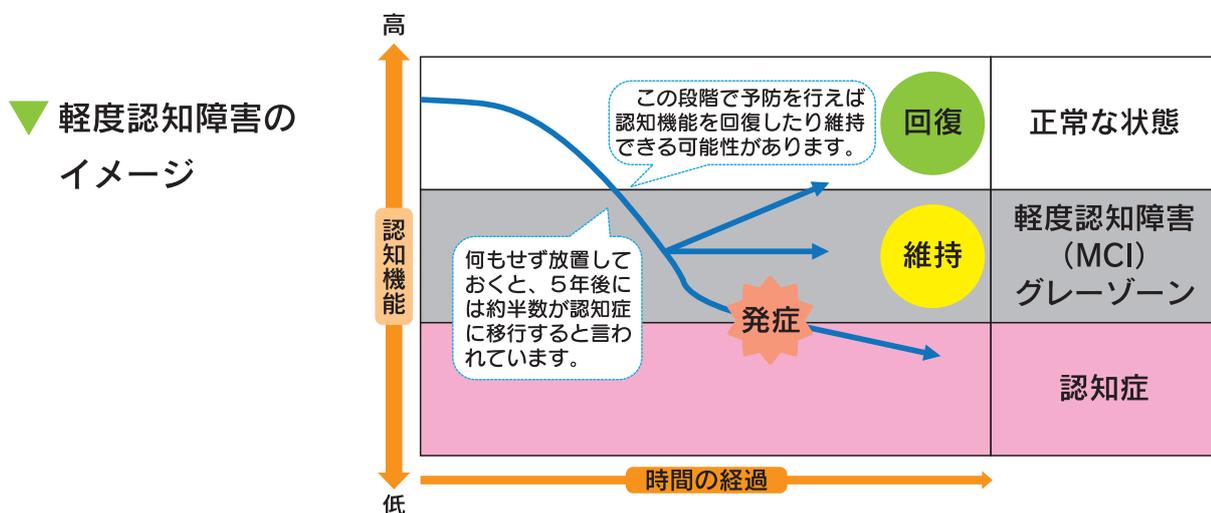


行動・心理症状は、中核症状によって引き起こされる、いわゆる二次的症状であるため、最初の中核症状が現れます。例えば、「ここはどこか？」といった混乱が生じた状況はとても不安なものですが、こうした混乱や不安がつづくことで、次第に暴言や暴力といった行動・心理症状が現れます。

大切なのは、そういった混乱や不安を理解してあげることです。本人が安心できるように適切な対応をとることで穏やかに生活することが可能となり、症状が現れることなく日常生活を送ることができます。

#### ● 軽度認知障害 (MCI) について ～ 発見と対処が重要です ～

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。それが「軽度認知障害」です。もの忘れはありますが、日常生活への影響がほぼないのが特徴です。



### 3 認知症かな?と思ったら早めの対応を

早期受診がオススメです



#### ▼ かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、本人の身体の状態や病歴、普段の様子を把握しているため、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### ▼ 受診するときは

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、医師の前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。いつ頃から症状や変化が出たか、家族からの視点も合わせて伝えましょう。

#### ▼ 受診を拒んだときは

家族や周囲の人が「病院に行きましょう」と勧めても、「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要がない」と拒むことがあります。

周囲から何度も受診を勧められると、プライドを傷つけられ不信感をあおることになり、さらに受診が困難になります。そういう時は、本人が一番信頼している人やかかりつけ医から勧めてもらう方法や、家族だけで専門医療機関を訪れて相談する方法などがあります。

#### ●若年性認知症について

働き盛りの年代でも認知症を発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいので、早期発見・早期治療がより一層重要となります。

「新しいことを覚えられない」「もの忘れが多くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば若年性認知症のサインである可能性があります。早めに専門医療機関の受診や、下記の若年性認知症コールセンターまで相談してください。

#### <全国若年性認知症支援センター事業>

##### ○若年性認知症コールセンター

電話番号 0800-100-2707 (通話料無料)

受付時間 10時~15時 (月~土 ※年末年始・祝日除く)

※(福)仁至会 認知症介護研究・研修大府センター (愛知県大府市半月町3-294) が運営。

※相談は専門教育を受けた相談員が対応。個人情報厳守されます。

※メールでの相談も受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

#### <NPO法人 北海道若年認知症の人と家族の会 (通称:北海道ひまわりの会)>

##### ○若年性認知症コールセンター

電話番号 090-8270-2010

受付時間 10時~15時 (火、水、木 ※年末年始・祝日除く)

若年性認知症支援センター



## 4 認知症の方への接し方

認知症の方と接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。  
本人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

### 基本姿勢

#### 認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



- ▼ 偏見を持たず、認知症を正しく理解する。
- ▼ 記憶力などの衰えからトラブルが生じた場合は、冷静に対応する。
- ▼ 日常的なさりげない言葉がけも大切です。(住民同士の普段からの挨拶や声かけ)

### 具体的な対応の7つのポイント

#### ●まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

#### ●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### ●声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

#### ●後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

#### ●相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### ●おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

#### ●相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

(出典：全国キャラバンメイト連絡協議会出版)

5 認知症の進行と主な症状の例（主にアルツハイマー型認知症の場合） 認知症の進行の過程でみられる特徴的な行動の例です。症状の現れ方には個人差があります。

認知症の進行過程	正常～軽度認知障害（MCI）	認知症疑い～初期	認知症初期～中期	認知症中期～後期	認知症後期～終末期
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物の忘れの自覚がある。</li> <li>・言葉が出にくく「あれ」「それ」と言う。</li> <li>・何かヒントがあれば思い出せる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じことを何回も聞く。</li> <li>・約束したことを忘れる。</li> <li>・探し物をすることが多くなる。</li> <li>・買い物の小銭が払えない。</li> </ul> <p>生活の中で失敗する場面が増えてくるため、自分が自分でなくなっていくような不安を感じています。</p> <p>物忘れに不安を感じ気分が落ち込むなど何らかの異常を感じています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事がうまくできなくなる。</li> <li>・薬の飲み忘れが目立つようになる。</li> <li>・季節に合った服を選べなくなる。</li> <li>・大事な物をしまい忘れ誰かに盗まれたと言う（物盗られ妄想）</li> <li>・外出先から家へ戻れなくなることがある。</li> </ul> <p>自分の能力低下を感じて不安になり、イライラします。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ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間、場所、季節がわからなくなる。</li> <li>・食事、入浴等に介護が必要となる。</li> <li>・自宅にいるのに「家に帰る」と言う。</li> <li>・食事をしたばかりなのに「食べてない」と言う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日中うつらうつらしていることが多い。</li> <li>・言葉数が減り、声かけへの反応が少なくなる。</li> <li>・食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる。</li> </ul> <p>言葉によるコミュニケーションが難しくなりますが、「気持ちいい」「嬉しい」などの感情は保たれています。</p>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の方との関わりを続け、できるだけグループ活動に参加しましょう。</li> <li>・趣味の活動を継続しましょう。</li> <li>・適度な運動をしましょう。</li> <li>・今後のことも考え、かかりつけ医を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大事なことや物の置き場所などは、メモに書き、目立つところに貼りましょう。</li> <li>・閉じこもりにならないよう、外出の機会を持ちましょう。</li> <li>・家事などを続け手先や頭を使いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬の飲み忘れがないようお薬カレンダーの利用や薬局で薬を一包にまとめてもらうなど工夫しましょう。</li> <li>・物盗られ妄想は身近な人が疑われます。一緒に探し本人に見つけてもらうなど工夫しましょう。</li> <li>・外出先から家へ戻れない時に備え安全面の対策を考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒などの事故が起きやすくなるため安全な環境を整えましょう。</li> <li>・自ら体調不良を訴えることが難しくなります。本人の様子に変化があればかかりつけ医に相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺炎や脱水にならないよう口の中を清潔に保ち、水分摂取を心がけましょう。</li> <li>・体調悪化時の対応について医師に相談しましょう。</li> </ul>
家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座や、認知症カフェに参加するなど、認知症についての知識や本人との接し方を学びましょう。</li> <li>・本人の役割を作りましょう。</li> <li>・本人へ声かけをし、本人と会う機会を増やしましょう。</li> </ul> <p>介護保険の利用を検討してみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族も悩む時期ですが、地域包括支援センターなどに相談しましょう。</li> <li>・今後の介護や金銭管理などについて考えておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近い親族や本人の親しい人に病気のことを伝えておきましょう。</li> <li>・些細なことでも役割をもってもらいましょう。</li> <li>・本人が失敗しない環境づくりを心がけましょう。</li> </ul> <p>介護保険サービスを利用しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護者自身の健康管理に気をつけ、上手に介護保険サービスを活用しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表情やしぐさなどから気持ちを読みとり、手を握るなどスキンシップを心がけましょう。</li> <li>・本人の視点に立ち、どの程度の延命処置や医療を行うか、家族で相談しておきましょう。</li> </ul> 

## 6 認知症の進行に合わせて受けられるサービスの例

※主にアルツハイマー型認知症の場合

認知症の進行	正常～軽度認知障害 (MCI) 物忘れはあるが日常生活は自立している	認知症疑い～初期 認知症の症状がみられるが日常生活は自立している	認知症初期～中期 誰かの見守りがあれば日常生活を送ることができる	認知症中期～後期 日常生活全般に誰かの手助けや介護が必要	認知症後期～終末期 常に介護が必要
①相談	地域包括支援センター、認知症初期集中支援チーム、小樽市役所、小樽市保健所（こころの健康相談） ケアマネジャー（居宅介護支援事業所、入所先） 民生委員・児童委員、小樽・北しりべし消費者センター				
②介護予防	介護予防事業（認知症予防教室、地域版介護予防教室、委託型介護予防教室） 認知症カフェ 町内会、老人クラブ、地域のサロン				
③医療	かかりつけ医 認知症サポート医、認知症専門医、認知症疾患医療センター				
④見守り	小樽市独居高齢者等給食サービス 小樽市在宅虚弱高齢者緊急通報システム助成・小樽市はいかい高齢者位置情報検索システム助成 小樽市高齢者地域見守りネットワーク、警察署 認知症サポーター 民生委員・児童委員				
⑤家族支援	地域包括支援センター、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所、入所先）、小樽認知症の人を支える家族の会 認知症カフェ 家族介護慰労金支給				
⑥生活支援のサービス	シルバー人材センター 日常生活自立支援事業、成年後見制度 介護用品助成 理美容サービス				
⑦介護保険サービス	 訪問介護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、定期巡回・随時対応型訪問介護看護 通所介護、通所リハビリテーション 短期入所生活介護・療養介護 小規模多機能型居宅介護 訪問看護 福祉用具貸与・福祉用具購入、住宅改修費の支給				
⑧住まい	有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、軽費老人ホーム、養護老人ホーム 認知症グループホーム、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、老人保健施設				



# 7 認知症の支援内容

## ① 相談

### 地域包括支援センター

高齢者の皆さんが小樽市で安心して暮らせるよう、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が介護・福祉・医療など様々な相談をお受けしています。

小樽市東南部地域包括支援センター	
〒047-0154 小樽市朝里川温泉2丁目711番地4	TEL51-2301/FAX52-1142
小樽市南部地域包括支援センター	
〒047-0008 小樽市築港11番5号(ウイングベイ小樽5番街1階)	TEL61-7268/FAX61-7269
小樽市中部地域包括支援センター	
〒047-0032 小樽市樺穂2丁目22番1号(小樽経済センタービル1階)	TEL24-2525/FAX24-2575
小樽市北西部地域包括支援センター	
〒048-2671 小樽市オタモイ1丁目20番18号(特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	TEL28-2522/FAX28-2523

※それぞれの担当地域や電話の利用時間はこのガイドブックの裏表紙をご覧ください。

### 認知症初期集中支援チーム

小樽市では、早期に認知症の診断が行われ、速やかに適切な医療・介護等が受けられるよう、地域の医師と医療・介護の専門職からなる認知症初期集中支援チームを地域包括支援センターに設置し、認知症疑いの人等の支援を行っています。下記に該当する場合などありましたら、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の診断を受けていない  
医療や介護サービスを受けていません

認知症の症状が強く、サービス利用や介護に困っています



◆問合せ先：上記の地域包括支援センターへ

### 小樽市役所

介護保険の手続きやその他福祉サービスなどの相談ができます。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部介護保険課  
(☎0134-32-4111 内453～455)

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

### 小樽市保健所(こころの健康相談)

認知症やこころの病気に関する相談に応じています(事前に電話での予約が必要です)。

◆問合せ先：小樽市保健所こころの健康相談担当  
(☎0134-22-3110)

### ケアマネジャー

介護認定された方に対して、本人や家族の意向を伺い、心身の状態に応じた居宅サービス計画書(ケアプラン)を作成し、サービス提供機関との連携・調整を行います。

### 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は地域住民の生活上の心配ごとなどの相談に応じ、必要な支援への「つなぎ役」になります。定期的な訪問などにより高齢者や障がい者世帯等の見守りを行っています。

◆問合せ先：小樽市民生児童委員協議会事務局  
(☎0134-23-7844)

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

### 小樽・北しりべし消費者センター

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を受け付けています。

◆問合せ先：小樽・北しりべし消費者センター  
(☎0134-23-7851)

## ② 介護予防

### 介護予防事業

#### □認知症予防教室

小樽市高齢者懇談会杜のつどいに委託し、計算や読み書きなどを実施しています。

#### □地域版介護予防教室

小樽市で養成するボランティアの介護予防サポーターが中心となり、65歳以上の方を対象に地域の会館等で、ストレッチや筋力トレーニング、脳トレなどのレクリエーションを実施しています。

#### □委託型介護予防教室(シニアからだづくり教室)

市内事業所に委託し、ストレッチや筋力トレーニング、水中運動などを実施しています。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ  
(☎0134-32-4111 内 313)

### 認知症カフェ(オレンジかふえ)

認知症の方や家族、地域住民など誰もが参加でき、集いふれあえる場です。温かいコーヒーなどを飲みながら、団らんや情報交換を行い楽しい時間を過ごします。家族支援の場でもあります。

小樽市では市内各地で認知症カフェが開催されています。詳細は小樽市ホームページをご覧ください。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ  
(☎0134-32-4111 内 313)



## ③ 医療

### かかりつけ医

日頃から本人の病歴、健康状態などを把握し、健康管理上のアドバイスなどをしてくれます。

本人にももの忘れなどの自覚がないときでも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれます。

### 認知症サポート医

認知症サポート医とは、国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への助言その他の支援を行う医師です。専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役を期待されています。

### 町内会

安心、安全に暮らせる地域づくりのために様々な活動を行っています。

◆問合せ先：小樽市総連合町会事務局  
(☎0134-24-1933)

◆問合せ先：小樽市生活環境部 生活安全課  
(☎0134-32-4111 内 226)

### 老人クラブ

おおむね60才以上の方が参加し仲間づくりを通して生きがいと健康づくりなどの活動を行っています。

◆問合せ先：小樽市老人クラブ連合会事務局  
(☎0134-25-7320)

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111 内 412)

### 地域のサロン

地域の方がお茶を飲みながらゆっくりお話をしたり、様々な催しを通して参加者同士の親睦を深めるサロン活動が市内各所で行われています。

◆問合せ先：小樽市社会福祉協議会 地域福祉係  
(☎0134-23-7847)

### 認知症専門医

認知症専門医とは、日本認知症学会、日本老年精神医学会などが認定している認知症の専門医のことで、「精神科」「神経内科」「心療内科」「脳神経外科」などにいることが多いです。

### 認知症疾患医療センター

都道府県から指定を受けた認知症治療における専門医療機関です。認知症の専門医療相談、鑑別診断と初期対応、認知症に伴う症状への対応、認知症医療に関する情報発信を行っています。

## 認知症のことについて相談できる市内医療機関一覧

かかりつけ医がいる場合は、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

下記の医療機関を受診する際は、事前にお問合せください。(令和3年3月現在)

医療機関名	診療科名	住所	電話番号	備考
朝里中央病院	内科、脳神経内科、循環器内科、整形外科、心臓血管外科、 歯科、皮膚科、眼科、小児科	新光1-21-5	54-6543	
石橋病院	内科、心療内科、精神科、神経科	長橋3-7-7	25-6655	認知症サポート医
小樽協会病院	循環器科、呼吸器内科、消化器内科、外科・呼吸器外科、 整形外科、糖尿病内科、血液内科、産婦人科	住ノ江1-6-15	23-6234	認知症サポート医
小樽市立病院	精神科、脳神経外科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、 血液内科、糖尿病内科、内分泌内科、腎臓内科、神経内科、 外科、心臓血管外科、整形外科、形成外科、リウマチ科、皮膚科、 泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、婦人科、小児科	若松1-1-1	25-1211	(認知症疾患医療センター)
木下病院	精神科、神経科	新光1-7-7	54-8714	認知症サポート医
済生会小樽病院	脳神経内科、内科、消化器内科、循環器内科、外科・消化器外科、 整形外科、泌尿器科、リハビリテーション科、緩和ケア内科	築港10-1	25-4321	認知症サポート医
札幌病院	神経内科、脳神経外科、一般内科、消化器内科、循環器内科、 外科、整形外科、泌尿器科、リハビリテーション科	銭函3-298	62-5851	認知症サポート医
西病院	内科、精神科、心療内科	花園2-11-5	33-1200	
東小樽病院	内科、胃腸科、呼吸器科、リハビリテーション科	新光2-29-3	54-7111	認知症サポート医
三ツ山病院	内科、呼吸器内科、消化器内科、人工透析、小児科	稲穂1-9-2	23-1289	認知症サポート医
南小樽病院	内科、老年内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、外科、 整形外科、リハビリテーション科	潮見台1-5-3	21-2333	認知症サポート医
阿久津内科医院	内科、循環器科、消化器科	住ノ江1-8-16	33-5678	認知症サポート医
ウェルネス望洋台医院	内科、心療内科、精神科、神経科	望洋台2-2-13	54-1199	
梅ヶ枝内科・眼科クリニック	内科、消化器科、胃腸科、呼吸器科、循環器科、小児科	梅ヶ枝町1-3	27-2323	認知症サポート医
越前谷脳神経クリニック	神経内科、脳神経外科	稲穂2-9-10	21-5253	認知症サポート医
岡本メンタルクリニック	心療内科、精神科	稲穂1-8-101	22-2345	
小樽セントラルクリニック	脳神経外科	富岡1-4-15	25-8000	認知症サポート医 日本認知症学会専門医・指導医
おたる中央通クリニック	内科、心療内科、精神科	稲穂2-13-1	32-1111	
札幌・すがた医院	内科、神経内科、整形外科、リハビリテーション科	緑2-29-3	23-8266	認知症サポート医
島田脳神経外科	脳神経外科、神経科	錦町1-2	22-4310	認知症サポート医 (認知症疾患医療センター)
世良心療内科クリニック	心療内科、精神科	稲穂2-9-11	24-4556	
そとその内科医院	内科	稲穂2-2-1	22-6911	認知症サポート医
高村内科医院	内科、循環器内科	赤岩1-15-14	23-8141	認知症サポート医
脳神経外科おたる港南クリニック	脳神経外科、リハビリテーション科	真栄1-6-1	31-5566	
本間内科医院	内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科	稲穂2-19-13	25-3361	認知症サポート医
三浦外科肛門科医院	外科、肛門科、胃腸科、整形外科、皮膚科	最上1-3-2	22-6111	認知症サポート医

## ④ 見守り

### 小樽市独居高齢者等給食サービス

65歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯に週1回お弁当を届け、安否を確認します。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)



### 小樽市在宅虚弱高齢者緊急通報システム助成・小樽市はいかい高齢者位置情報検索システム助成

#### □小樽市在宅虚弱高齢者緊急通報システム助成

65歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で、心臓疾患などの慢性疾患のために日常生活上常時注意を要する状態の方に緊急事態でも簡単に通報できるシステムを導入する場合の経費を助成します。

#### □小樽市はいかい高齢者位置情報検索システム助成

行方不明になった時に位置情報などを検索できるシステムの導入経費を市が助成します。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

## 小樽市高齢者地域見守りネットワーク

高齢者に対する見守り意識の醸成と異変に気付いた場合のルールを明確にし、関係機関との連携に取り組んでいます。

認知症などにより高齢者の行方がわからなくなった時は、警察、タクシー会社等の関係機関が協力し、行方不明となった高齢者の搜索活動を行います。行方がわからなくなったときは、すぐに警察署へ連絡してください。

高齢者宅に新聞や郵便物が3日以上たまっている時や頻繁に罵声が聞こえるなど虐待の恐れがあると感じたときなどは、各地域にある地域包括支援センターに連絡してください。

◆緊急時：小樽警察署  
(☎0134-27-0110もしくは☎110)  
(夜間・土日可)

◆緊急時以外：小樽市地域包括支援センター  
◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ  
(☎0134-32-4111内313)

## 認知症サポーター

認知症を正しく理解し認知症の方と家族を温かく見守り支援する応援者を「認知症サポーター」といい、市は認知症サポーター養成講座を実施しています。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ  
(☎0134-32-4111内313)

## ⑤ 家族支援

### 小樽認知症の人を支える家族の会

認知症介護の経験者が、認知症に関する相談に応じます。

◆問合せ先：小樽認知症の人を支える家族の会  
(☎090-7050-4408)

### 家族介護慰労金支給

過去1年を通して介護保険サービスを受けていない要介護4以上の在宅高齢者を同居で介護している場合等に慰労金を支給します。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

## ⑥ 生活支援のサービス

### シルバー人材センター

退職高齢者等が登録し、必要な方へ臨時的で短期的、軽易な作業を行います。

◆問合せ先：小樽市シルバー人材センター  
(☎0134-33-9850)

### 日常生活自立支援事業

高齢や障がいにより日常生活の判断に不安のある方を対象として、登録されている生活支援員が、生活支援計画に基づき、福祉サービスの利用手続きや金銭管理・書類の預かりなどについて援助します。

◆問合せ先：権利擁護センター  
日常生活自立支援事業担当(☎0134-33-7760)

### 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分になった人の財産や権利を守るため、家庭裁判所で選ばれた後見人等によって財産管理や身上保護(契約など)を支援する制度です。

◆問合せ先：小樽・北しりべし成年後見センター  
成年後見制度担当(☎0134-64-1231)

### 介護用品助成

要介護3以上の在宅で暮らす市民税非課税の方に、紙おむつ等を購入できる介護用品購入助成券を交付します。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

## 理美容サービス

65歳以上の在宅で寝たきりの方等に訪問理美容の利用助成券を交付します。

◆問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111内412)

## ⑦ 介護保険サービス

### 訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが訪問し食事・排泄などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。

### 訪問入浴介護

浴槽を積んだ移動入浴車などで自宅を訪問し、介護職員と看護職員が入浴の支援を行います。

### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問し、リハビリをします。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通して1日に複数回の定期巡回と随時の対応で、介護と看護を一体的に受けられるサービスです。要支援1・2の人は利用できません。

### 通所介護(デイサービス)・通所リハビリテーション

自宅から施設まで送迎し、入浴、食事、リハビリなどを提供します。



### 短期入所生活介護・療養介護(ショートステイ)

短期間、介護施設などに入所して、日常生活上の支援や機能訓練等が受けられます。

### 小規模多機能型居宅介護

小規模な施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」や施設に「泊まる」サービスを柔軟に組み合わせて利用することができます。

### 訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、主治医と連携をとりながら、療養上の世話や健康管理を行います。

### 福祉用具貸与・福祉用具購入

日常生活の自立を助けるための福祉用具のレンタル(貸与)を受けたり、購入費用の支給を受けることができます。購入費は年間10万円までを上限とし、費用のうち、7割から9割が支給されます。

### 住宅改修費の支給

手すりの取り付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。20万円を上限とし、事前の申請が必要です。費用のうち、7割から9割が支給されます。

## ⑧ 住まい

### 有料老人ホーム

高齢者を対象に食事などのサービス機能が付いた入所施設で住宅型や介護型などに分けられます。

### サービス付き高齢者向け住宅

介護の専門職による見守りや安否確認・生活相談を受けられる高齢者向けのバリアフリー構造の住宅です。

### 軽費老人ホーム

60歳以上で環境上の理由等により自宅での生活が困難な方が入所する施設です。

### 養護老人ホーム

環境上の理由及び経済的な理由により自宅での生活が困難な65歳以上の方が入所する施設です。

## 認知症グループホーム

要支援2以上の認定を受けている認知症のある高齢者が、小規模で家庭的な雰囲気の中で、介護や日常生活の支援を受けながら共同生活を送る住宅です。

## 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

原則要介護3以上の認定を受けており、寝たきりや認知症により常時介護が必要な方が入所して日常生活の介助などを受けます。

## 老人保健施設

症状が安定しリハビリに重点をおいたケアが必要な人が入所します。

# 8 認知症チェックシート

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、地域包括支援センターや医療機関に相談してみましょう。

### ●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 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

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

### ●時間・場所がわからない

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

### ●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

### ●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



(出典：公益財団法人認知症の人と家族の会作成)

## 9 認知症が疑われたら . . .



地域包括支援センターや医療機関に相談しましょう

### 地域包括支援センター

**小樽市東南部地域包括支援センター** (TEL : 51-2301)

担当地域 : 朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、  
銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、  
見晴町

**小樽市南部地域包括支援センター** (TEL : 61-7268)

担当地域 : 有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、  
信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、築港、  
勝納町、若竹町、潮見台、天狗山

**小樽市中部地域包括支援センター** (TEL : 24-2525)

担当地域 : 港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、  
稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、  
末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目

**小樽市北西部地域包括支援センター** (TEL : 28-2522)

担当地域 : 赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、  
長橋3~5丁目、桃内、蘭島、旭町

※利用時間 / 9:00~17:00(月~土)

(休業日: 日曜日、祝日、年末年始)

電話による相談は24時間対応

### 医療機関

かかりつけ医

専門医療機関

認知症疾患  
医療センター

連携



問 合 せ : 小樽市福祉保険部福祉総合相談室 地域包括ケアグループ (☎0134-32-4111内313)

発行年月 : 2021年4月