

～いつまでも自分らしく生きたい～

認知症あんしんガイドBOOK



相談窓口

高齢者の身近な相談窓口です。各センターには
認知症地域支援推進員*もいますので、気軽にご相談ください！

※認知症の方やその家族の相談に乗ったり、認知症の方が住み慣れた地域で暮らしやすいような環境づくりをしていくことを役割とした認知症専門の職員です。

栗東地域包括支援センター

担当圏域：栗東中学校区（治田・治田東・金勝小学校区）

住所：栗東市安養寺190（なごやかセンター内）

電話：077-558-6979 FAX：077-558-8736

栗東西地域包括支援センター

担当圏域：栗東西中学校区（治田西・大宝・大宝西・大宝東小学校区）

住所：栗東市小柿1丁目10-10（ゆうあいの家内）

電話：077-584-4121 FAX：077-584-4128

葉山地域包括支援センター

担当圏域：葉山中学校区（葉山・葉山東小学校区）

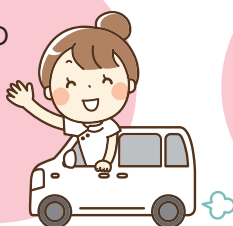
住所：栗東市出庭700-1（やすらぎの家内）

電話：077-552-5280 FAX：077-558-6870

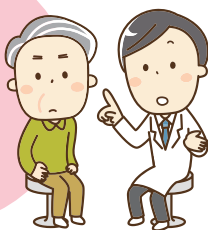


いつまでも自分らしく過ごせるよう、お手伝いをします！

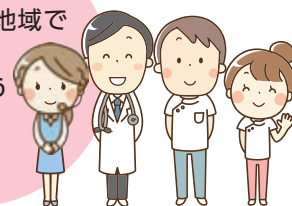
ご自宅への
訪問等で
様子を
伺います。



かかりつけ医や
関係機関との
連携等を行
います。



住み慣れた地域で
安心して
暮らせるよう
支援します。



1. 認知症ってどんな病気？ 2
2. これってもしかして認知症？と感じたら 3
3. 認知症の人への接し方 4
4. 認知症の経過と進行に応じた支援や主なサービスについて 6

5. 栗東あんしんロード 8
6. 安心して生活が続けられる支援・サービス 14
7. 医療機関への受診について 16

認知症って どんな病気? (*1)

1



認知症の原因となる主な脳の病気

■アルツハイマー型認知症

最も多い認知症の原因です。覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、日付や曜日、自分のいる場所などが分からなくなる等、徐々に進行していきます。

■脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気により脳細胞の働きが失われてしまう病気です。感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。

■レビー小体型認知症

はっきりとした幻視（ないものがあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。

■前頭側頭型認知症

理性や感情のコントロールができなくなり、衝動的に行動したり、毎日同じ行動を繰り返す等が見られます。



認知症と老化による物忘れのちがいは…?

認知症

ご飯を食べたこと自体を忘れている。
ごはんは
まだかな?



時間や場所、人との関係が分からなくなる。
家への帰り道が 分からない…



片づけた場所が分からず、頻繁に探し物をする。
お財布が また盗られたみたい。



料理、片付け、運転などのミスが増える。
ブレーキ…!?



老化による物忘れ

体験したことの一部を忘れる。
昨日の晩御飯の
メインは何だったかな?
確か…



時間や場所、人との関係は分かる。
あのお店ここらへん だったかな。
確か
えーと…



段取り良くでき、判断力の低下は見られない。
お湯をわかしていたの、
すっかり忘れてた〜!

大変!!



* 1 厚生労働省の調査によると、2040年には65歳以上の約3.3人に1人が認知症又は軽度認知障害になると推計しています。
* 2 認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

これって もしかして認知症？ と感じたら…

2

「認知症チェックシート」を やってみよう

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会
家族がつくった「認知症」早期発見のめやす



●物忘れがひどい

- ☐ 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・場所が分からない

- ☐ 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

- ☐ ⑮一人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TV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嫌がる。

…いくつか思いあたる場合は、まずは相談を！（表紙（P1）、裏表紙（P16）をご参照ください）

※本人は「何かおかしい」と不安になっているかもしれません。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、思い当たることがあればご相談ください。



認知症の早期発見・診断・治療ってどうして大事なの？

■今後の生活の準備ができる

本人や家族が病気と向き合い見通しを持つことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望など、今後、本人がどのように過ごしていきたいかを話し合い、将来の生活に備えることができます。

■治療ができる

認知症を引き起こす病気には、早めに治療をすれば改善が可能なものもあります。特に、最近は認知症の軽度の時期にのみ使用することができる薬も開発されています。

早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

■相談する場所ができる

認知症の人の症状は、周囲の対応や環境も大きく影響してきます。周囲が本人に対して、どのように対応していくことが本人の安心に繋がるのか等、医療機関や支援者と一緒に考えていくことができます。

認知症の人への 接し方

3

認知症になるとどのように感じるの？

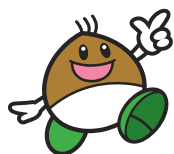
自分がこれまでとは違うことにまず気づくのは、本人です。物忘れにより失敗が増え、「何かがおかしい」、「家族に迷惑をかけているのではないか」と不安を感じるようになります。また、どうしてもいかに分からず混乱したり、いらいらしたり、怒りっぽくなることがあります。

何かがおかしい。
自分は今どこにいるの？
この先どうなってしまうのだろう…



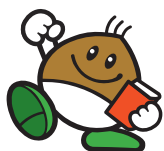
自分の体験していることを
分かって欲しい。
できないことを責めないで
欲しい。

- ★「認知症だから何も分からなくなる」のではなく、本人が何を求め、どんなことを考え、何をしたいと思っているのか、どんなことができるのかを話してみましょう。
- ★ 本人ができなくなったことに目を向けるのではなく、今できることを少しでも長く続けられるように、さりげない手助けを心がけましょう。



認知症の人への具体的な対応 “6つのポイント”

- ① ゆっくり一つずつ簡潔に伝える。
- ② 余裕をもって穏やかな気持ちで対応する。
- ③ 驚かせない、急かさない。
- ④ 間違いを正さない。
- ⑤ 失敗を責めたり命令したりしない。
- ⑥ 自尊心を傷つけない。



認知症の人への接し方 ～こんな時はどう対応するの？～

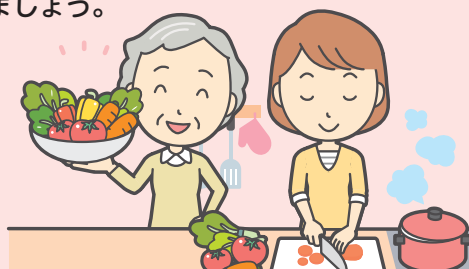
① 料理の段取りが難しくなってきた。

認知症になって長年してきた料理も段取り良くできなくなった。

あれ？



材料を切ったり、混ぜたり、盛り付けたり、本人ができる部分はできるよう、さりげなく手伝いましょう。



② 「財布がなくなった！」と探し物をよくしている。

盗まれたと思い込んでいる場合もあります。



まずは、「困ったね、一緒に探しましょう」と共感を。本人以外が財布を見つけた場合でも、本人に見つけてもらうことが大事です。



③ 「ごはんをまだ食べてない」と何度も言う。

ごはんを食べたという事実を説明しても、本人は納得しない場合もあります。

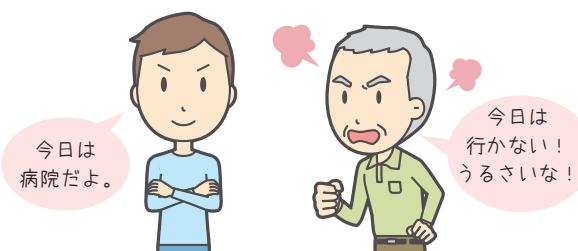


否定せずに、「もうすぐできるよ」「お茶でも飲んで待っていてね」と話題を変えてみましょう。



④ 怒りっぽくなって攻撃的になる。

気持ちを言葉で表現できない、相手の言葉が理解できない等不安な気持ちから、感情を抑えられない場合もあります。



その場から少し距離を置いたり、話題を切り替えたりしましょう。本人の気持ちを尊重した関わり方を考えていくことも大事です。



⑤ 外に出ようとする。

「ここが家だよ」と引き止めても、不安や不信任に繋がる可能性があります。



本人に合わせて一緒に散歩をしたり、「お茶を飲んでいきませんか」と誘い、気分を変えて落ち着けるように、声かけをしていきましょう。



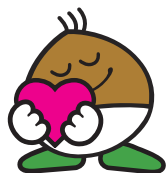
認知症の経過と 進行に応じた支援や 主なサービス について

4

認知症の症状は、病気の進行により変化します。また、症状が変われば、その人が必要とする支援も変わります。おおまかな目安として、どの時期にどのような支援が必要になるのか、認知症の経過（見通し）や、その時々状況に応じた適切な支援を知っておくことは、認知症の人の理解や対応に役立ちます。

経 過	気づきの時期	軽度認知症
本人の様子	■物忘れが見られ、人や物の名前が思い出せないことがよくある。 ■買い物やお金の管理など、日常生活は少し不安があるものの、自立して過ごせる。 *P3認知症チェックシート①⑨⑪⑬⑯に該当	■同じ事を何度も話したり、聞いたりする。 ■大事な物の保管場所等思い出せずに探し ■食事の段取りに時間がかかったり、買い ■日常生活で見守り等が必要になってく *P3認知症チェックシー
本人・家族へのアドバイス	1 「困ったことがあればまず相談を」 本人は認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。いつもと違う様子や困ったことがあれば、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。 2 「趣味や地域との関わりを続ける」 外出する機会は今までと同じようにして、できる限り、地域との繋がりを持ち続けることが大事です。趣味やボランティア活動等も続けていきましょう。 3 「家族はさりげない手助けを」 本人ができることは大切にしながら、難しくなった部分にさりげなく手助けしましょう。	1 「医療機関の受診（かかりつけ医、専定期的な受診をして、お医者さんの指う。かかりつけ医から専門の医師を紹介 2 「地域で見守ってくれる人を増やしま 地域には、認知症の人を含む高齢者を住民同士等、立場は様々ですが、自分ののかを知っておく事もお勧めです。 3 「介護保険サービスの検討をしましよ 介護保険サービスは、人生の最後までとができるよう支援するひとつとなりまセンター等、皆で困っている事だけでなにしている事等も含めて相談をしていき
(1)相談支援		1. 地域包括 2. 居宅介護支援事
(2)社会参加・仲間作り支援		3. 住民主体のサロン 4. 老人クラブ 5. 自主グループ(い 6. 生きがいデイサービス事業(老人福祉センター) 7. シルバー人材センター 8. ボラン
(3)身体的ケア・服薬等の支援		11. 医療機関(かかりつけ医、認知症専門 14. 通所介
(4)見守りや生活への支援		21. 配食サービス 22. 認知症サポーター、民生委員、行方不明高齢者S 25. 認知症高齢者等事前登録事業 26. 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 27. 行方不明高齢者等位置情
(5)家族支援		30. 家族同士の交流や相談ができる場: 栗東市介
(6)住まいの支援		31. 住宅改修、福祉用具のレンタルや購入 32. 見守 18. 小規模

* (1)～(6) 1～34の数字はP14～15ページに対応（詳細説明あり）



認知症になっても自分らしく！安心して生活が続けられる支援やサービスのおおまかな目安です。詳しくは、地域包括支援センターや担当ケアマネジャー等に相談しましょう。

～	中等度認知症 ～
物が増える。 物で必要な物が買えない。 る。 ト②③④⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳に該当	■季節にあった服を選んだり、服を着る順番が分からなくなる。 ■時間や場所が分からなくなることが増え、外出先から一人で戻れなくなる事がある。 ■日常生活で介助が必要になってくる。 *P3認知症チェックシート⑦⑧⑩⑬⑱に該当
門医）を継続する」 示があれば、お薬を飲みましょ されたときには受診しましょう。 しょう」 見守る人々がいます。専門職や 住む地域にはどんな見守りがあ う」 自分らしく生活をしていくこ す。本人・家族・地域包括支援 く、本人がやりたい事・楽しみ ましょう。	1 「事故にそなえて安全対策を」 火の不始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えます。 サービスの利用や地域での見守り等体制を整えたり、家の中の環境づくりを することで安心して過ごせます。 2 「認知症の進行状態に合わせた対応方法を学ぶ」 症状の進行とともに、「ものを盗られた」「ごはんを食べさせてもらえない」等 の被害妄想が出たりする場合があります。対応に困った時には、専門医や専門職 等に相談して、接し方を工夫することも必要です。 3 「介護する家族の休息も大切に」 介護のしんどさを家族だけで抱え込まず、同じ介護を経験した家族が集う場 に参加して話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所があると良いですね。
支援センター 11. 医療機関	
業所(ケアマネジャー) 18. 小規模多機能型居宅介護事業所(ケアマネジャー)	
きいき百歳体操や趣味のサークル等)	
ティアセンター 9. いきいき活動ポイント事業	
10. 認知症カフェ	
医療機関) 12. かかりつけ歯科医 13. かかりつけ薬局	
護(デイサービス)/認知症対応型デイサービス 15. 訪問介護 16. 訪問リハビリ 17. 通所リハビリ 18. 小規模多機能型居宅介護 19. 訪問看護	
	20. 短期間の宿泊が必要になった時のサービス(ショートステイ)
OS ネットワーク事業等の見守り 23.オレンジヘルプカード 24. 緊急通報システム事業	
報システム利用助成事業 28. 色々な手続きの援助・代行、日常的金銭管理(権利擁護) 29. 財産管理、身上監護(成年後見制度)	
護者の会、認知症の人と家族の会(滋賀県支部) 10. 認知症カフェ	
りつきの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム・ケアハウス)	
多機能型居宅介護 33. グループホーム 34. 介護保険施設(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設)	

栗東あんしん ロード

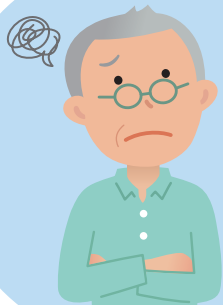
(認知症ケアパス)

5

Aさんの場合 気づきの時期

「まだまだこれから！私の人生」

PO…掲載ページ／(△) □…サービスの番号



最近、何だか忘れっぽい。
おかしいな…。

夫のことを近所の人に話すと、
「かかりつけ医に相談してみたら？」と提案してくれました。



最近の夫は、何だかいきいきしているなあ。



夫婦で老人福祉センターに行き、
将棋や囲碁を楽しんでいます。
巡回バスもあるので助かります。
新しい友達もできました！

P14／(2)6



今日は横断歩道で旗振り。
子どもたちの笑顔
を見ると嬉しいな。

地域のサロンや認知症カフェ等、
身近に楽しそうなことをしている
場が色々あるみたい。行って
みようかな。

P14／(2)3,10



最近、息子夫婦が孫を
連れてよく訪ねて来て
くれます。一緒に旅行
もしました！

かかりつけ医の先生に不安なことを
話すと、地域の相談先として地
域包括支援センターを紹介してもら
いました。

P14／(3)11



たくさんある薬を、
一つにまとめてもら
えるようお願いし
ました。

P14／(3)13



認知症のことを知りたくて、
サークル仲間と一緒に「認
知症サポーター養成講座」
を受講しました。

P15／(4)22





私は、会社員として定年まで勤めました。子どもたちは独立し、今は妻と二人暮らしです。定年後は、自治会の役員を引き受けたり、カラオケサークルに入ったり地域で活動していました。しかし、最近は何だか気持ちが落ち着かず、外出するのが不安になってきました。もの忘れが増え、妻に回覧板を回すように頼まれても、忘れてしまって落ち込みました。

地域包括支援センターは身近な相談窓口です。

P14／(1)1



将来の不安や、生活のこと等、色々相談できました。

自治会のみんなで出前講座を受けました。「未来ノート」をもらい、今後の人生について考えました。

P15



住み慣れたこの家でいつまでも楽しく暮らしたいなあ。



未来ノートを記入して、将来について家族で話し合いました。

仲間が誘ってくれるので、カラオケサークルには楽しく通っています。カレンダーにも印を付けているので忘れません！

P14／(2)5



時々、地域の民生委員さんが家に来てくれ、色々お話してくれるので安心です。

P15／(4)22

夫婦で相談し、何かあった時に備えて、緊急通報システムに申し込みました。

P15／(4)24



いつものスーパーへ買い物に行きます。店員さんとは顔馴染みで安心。

妻との散歩が毎日の日課です。いきいき百歳体操にも毎週通っています。

P14／(2)5

シルバー人材センターでお手伝いを始めました。いきいき活動ポイント事業にも登録し、ボランティア活動もしています。ポイントが貯まると達成感！

P14／(2)7,9



ロードはBさんの場合続きます

栗東あんしん ロード

(認知症ケアパス)

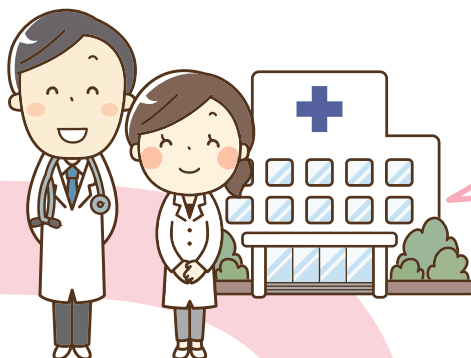
5

Bさんの場合 軽度認知症の時期

「私を知ってくれる素敵な仲間を作ろう」

PO…掲載ページ／ (△) □…サービスの番号

生活を支援してくれる
さまざまなサービスが
あります。



娘と一緒にかかりつけ医を受診し、
専門医を紹介して貰いました。病気が不安定になった時には専門の先生が相談に乗ってくれるので安心です。

P14／(3)11

介護保険サービスの申請をしました。
一か月後、なんでも相談できる担当
ケアマネジャーが決まりました。

P14／(1)2



飲み残しの薬が多かったので、かかりつけ医と薬剤師さんに相談しました。

P14／(3)13



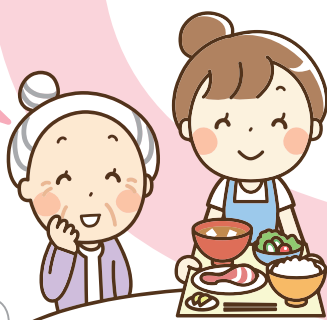
お薬を忘れないように、
娘が来た時にセットし
てくれるようになりました。

ケアマネジャーと相談し、
認知症高齢者等事前登録
事業・認知症高齢者等個人賠償責任保険事業の手続きをしました。

P15／(4)25,26

ケアマネジャーと相談し、
介護保険サービスの利用を
始めました。週に2回ヘルパーさんが来てくれます。

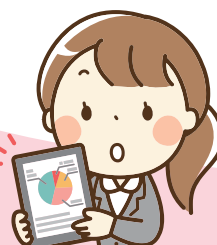
P14／(3)15



大好きな料理は、
ヘルパーさんと
一緒に楽しく続
けています。

お金の管理や契約につ
いては専門家に相談して、教
えてもらいます。

P15／(4)28,29



長女は孫と一緒に
定期的に様子を見
に来てくれます。



私は、隣市に娘が嫁ぎ2年前に夫を亡くして以降、大好きな料理を楽しみながら、一人暮らしをしています。ある日、私が道に迷っていると警察官が声を掛けてくれ、娘に連絡してくれました。娘は驚いていましたが、私は娘の顔を見てホッとしました。娘が自宅まで送ってくれましたが、自宅に焦がした鍋や飲み残しの薬があり、娘はさらに驚いていました。

玄関口や浴室に手すりをつけます。

P15/(6)31

認知症カフェで得意な料理をスタッフと一緒に作っています。皆が美味しそうに食べてくれて嬉しいな。



最近、よく転ぶようになり、かかりつけ医から足腰を鍛えるように言われました。

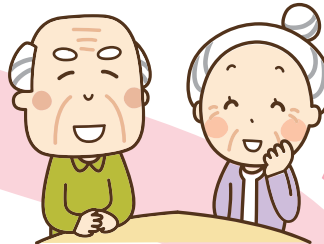
P14/(3)17



同じような物忘れがある人たちが集まれて、気持ちを分かち合う場所があります。

P14/(2)10

年に1回の娘や孫との旅行に元気に行けるように、頑張らなきゃね。



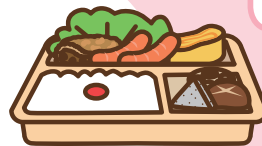
認知症カフェのお誘いがありました！

近所の民生委員さんが定期的に様子を見に来してくれます。

P15/(4)22

週1回、配食サービスを頼むことにしました。声かけをして見守ってくれ、美味しく頂いています。

P14/(4)21



お巡りさんも声をかけてくれたり、見守ってくれ安心です。



銀行でお金をおろす時には、銀行のスタッフの方に手伝ってもらいます。

難しくなってきたゴミ出しは、近所の人を手伝ってくれます。(いきいき活動ポイント事業登録)

P14/(2)9



ロードはCさんの場合続きます

栗東あんしん ロード

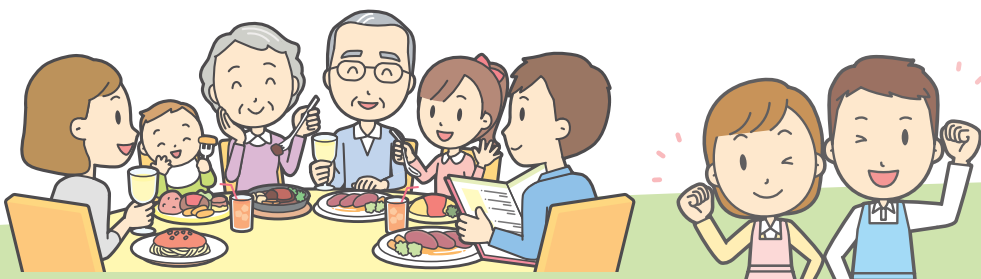
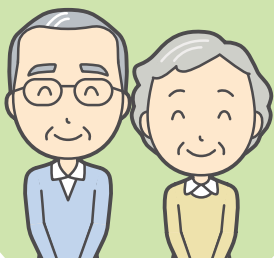
(認知症ケアパス)

5

Cさんの場合 中等度認知症の時期

「みんなに支えられて自分らしく」

PO…掲載ページ／(△) □…サービスの番号



子どもたちが定期的に遊びに来てくれて、孫と会うのが何よりの楽しみになっています。孫たちにお茶とお菓子を出して、喜んでいる姿を見ると嬉しいな。

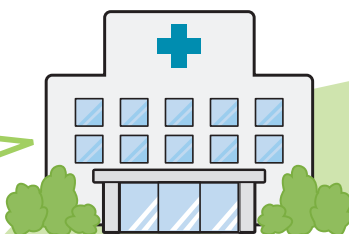
介護をしている夫もほっと一息できる時間があります。

ヘルパーさんに手伝ってもらいながら家のことや身の回りのことを一緒にします。自分でできることは自分でやりたい。

P14／(3)15

専門病院の医師や看護師から負担軽減のための、家の中でできる対応方法や工夫等のアドバイスを受けました。

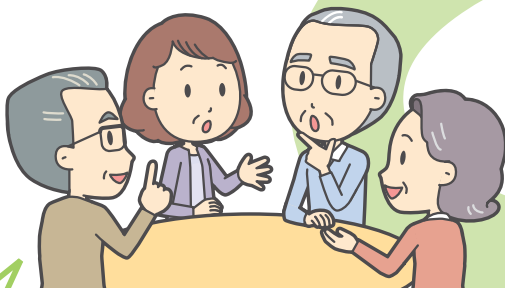
P14／(3)11



子どもたちが学校から帰ってこない。探しにいかないと…



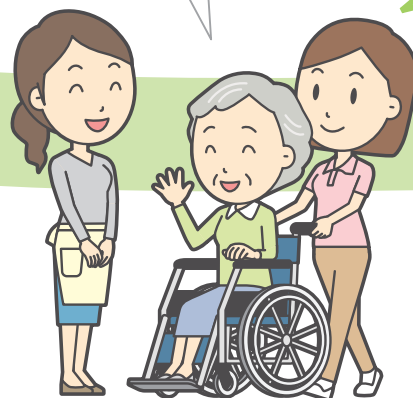
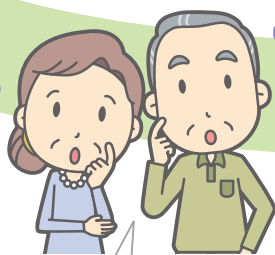
可能な限り、Cさんがしたいことができるよう、安心できる環境を整えていきましょう。



介護者の会で同じ介護経験者の人たちと意見を分かち合う場があります。話を聞いてもらい、アドバイスも貰いました。

P15／(5)30

昔から知っているCさん。地域で見守るって、どんなことができるかな？

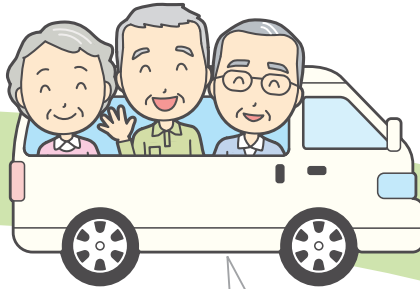




私は、専業主婦として過ごし、子どもたちが独立した後は、趣味で地域のサロンの手伝いや、ボランティア活動をしてきました。おいしいお茶を入れて友達と語り合うことも好きでした。認知症と診断されたのは約2年前。要介護認定を受け、デイサービスを利用しながら80歳の夫が色々と助けてくれています。最近、トイレの場所が分からないことや入浴や着替えも一人では難しくなってきた、いつも夫が気にかけてくれますが、疲れている様子で、なんだか心配。



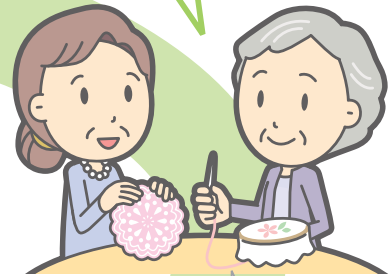
行きつけの喫茶店はお気に入りの場所。頼れる友人と一緒に通っています。



もともと外出が大好き。外に出る時間は夫婦にとって、お互いの気分転換になります。

デイサービスでは、顔なじみの仲間と一緒に趣味の手芸をしたり、楽しい時間を過ごしています。

P14／(3)14



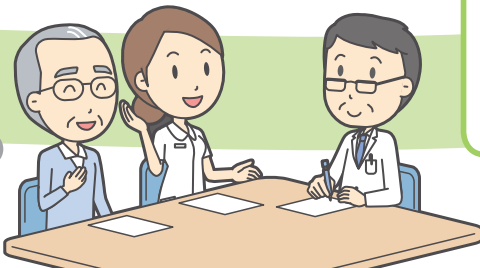
素敵なものができたら孫に送りたいな。

お風呂はデイサービスじゃなくて、自分のタイミングで入りたい！



最近、認知症の症状が進み、どう対応したら良いか、ケアマネジャーとともに医師に相談しました。

P14／(3)11

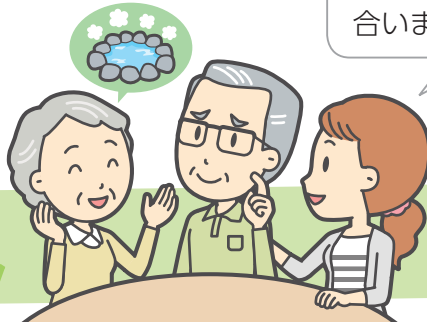


今後の状況や環境により、住まいの選択をどうするかも話し合います。

人生の最期の時まで住み慣れた家で過ごしたいな。

夫の介護負担が大きい時には、ショートステイ等のお泊りのサービス利用も検討しましょう。

P14／(3)20



在宅での生活

私が夫と相談して数年前に書いた未来ノートの見直しを行いました。これからの過ごし方や医療のこと等、私の想いを家族や関係者と再確認しました。

P15

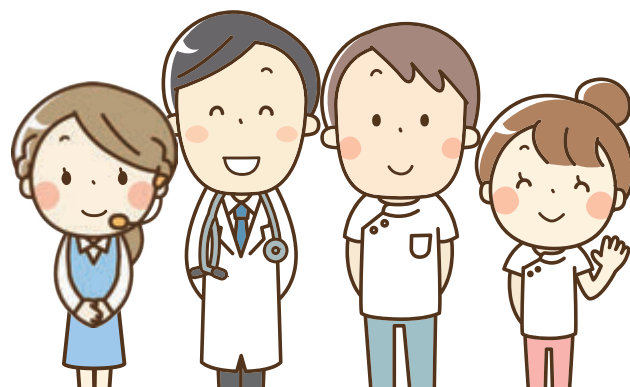
頼りになる施設の職員さんや仲間とともに賑やかな毎日です。

施設での生活

P15／(6)32,33,34

安心して 生活を続けられる 支援・サービス

6



(1) 相談支援

1	地域包括支援センター (認知症地域支援推進員)	高齢者の総合相談窓口で、介護・福祉・健康・医療等総合的な支援を実施
2	居宅介護支援事業所	ケアマネジャーが要介護者等からの相談に応じ、適切なサービス利用になるよう調整・連携等支援を実施

(2) 社会参加・仲間作り支援

3	サロン	仲間づくりや交流を目的に、人との繋がり場として地域住民が運営するサロン
4	老人クラブ	おおむね60歳以上の方が参加し、実りある老後を送るため地域の社会活動や交流を会員が主体となつて行う会
5	自主グループ (いきいき百歳体操や趣味のサークル等)	介護予防・生きがい作りのための、参加者による自主的なグループ
6	生きがいデイサービス事業 老人福祉センター	高齢者が利用できる健康づくりや趣味、娯楽、学習及び憩いの施設
7	シルバー人材センター	高齢者が経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をするを旨とした組織
8	ボランティアセンター	市民やボランティア団体が市域の公私福祉関係者とともに地域福祉活動を中心に様々な活動を展開する民間団体
9	いきいき活動ポイント事業	60歳以上の市民が行ういきいき活動 (手助けを必要とする高齢者のゴミ出しや安否確認を含めた話相手等のボランティア) に対してポイントが付与され、ポイントに応じて買い物券等に交換
10	認知症カフェ	認知症の人とその家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場所

(3) 身体的ケア・服薬等の支援

11	医療機関 ①かかりつけ医 ②認知症専門医療機関	①家庭の日常的な診療や健康管理等ができる地域にいる身近な医師 ②認知症に関する診療、医療機関等の紹介、行動・心理症状についての対応を相談する機関
12	かかりつけ歯科医	歯科診療や口腔ケア、健康相談等ができる身近な歯科医師
13	かかりつけ薬局	薬の効果や飲み合わせ、費用等、様々な薬に関することについて、薬剤師に相談できる場所
14	通所介護 (デイサービス)	日帰りで食事、入浴、リハビリ、レクリエーション等が受けられる介護保険を利用した施設
15	訪問介護 定期巡回訪問介護看護	ホームヘルパーが訪問して、食事、入浴、排泄の介助や家事などの日常生活の手助けを行う介護保険サービス
16	訪問リハビリ	心身機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるために、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問して行うリハビリテーション
17	通所リハビリ	リハビリを目的に通い理学療法や作業療法等の機能訓練が受けられる介護保険サービス
18	小規模多機能型居宅介護	1か所の事業所内で容態や希望に応じて相談しながら、「通い」、「訪問」、「泊まり」を組み合わせる介護保険サービスを受けられる施設
19	訪問看護	医師の指示に基づき看護師が自宅訪問し、病状の観察等、療養生活の支援を行う。
20	ショートステイ	短期間、施設に宿泊しながら日常生活上の介護が受けられるサービス

(4) 見守りや生活への支援

21	配食サービス	地域で自立した生活ができるように見守りも兼ねて食事を配達するサービス
22	①認知症サポーター ②民生委員 ③行方不明高齢者SOSネットワーク事業 等の見守り	①認知症についての正しい知識と理解があり、認知症の人とご家族を地域で見守り手助け等をする人 ②地域の身近な相談相手として必要な支援を行う人 ③行方が分からなくなった人を地域で探すための仕組み
23	オレンジヘルプカード	認知症の人が普段から持ち歩くカバンにヘルプマークとともに携帯しておくことで、困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくなるカード
24	緊急通報システム事業	日常生活に不安のある1人暮らしの高齢者または高齢者世帯を対象に緊急通報機器を貸し出し、緊急時に救急・救助活動等を行う仕組み
25	認知症高齢者等事前登録事業	行方不明の際に備え、早期の発見・保護、早期の身元確認につなげ、安全を確保するための事前登録事業
26	認知症高齢者等個人賠償責任保険事業	偶発の事故により法律上の損害賠償責任を負った場合に損害補償額の補償を行う事業
27	行方不明高齢者等位置情報システム利用助成事業	GPSやBluetooth等により位置情報を検索し把握する機能を主とする端末機の利用について、その初期費用を助成する事業
28	権利擁護	福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理等の支援を実施
29	成年後見制度	判断能力が不十分な場合に、契約等の法律行為の代理や金銭管理等の支援を実施

(5) 家族支援

30	①栗東市介護者の会 ②認知症の人と家族の会	①介護をしている家族同士が交流・相談等ができる集まりの場 ②認知症の人と家族介護者同士が情報交換をしたり、繋がる集まりの場
----	--------------------------	--

(6) 住まいの支援

31	住宅改修・福祉用具貸与、購入	日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るための介護保険サービス
32	サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム・ケアハウス	安否把握、生活相談、日常生活を営むために必要な福祉サービス等を提供する住宅・施設
33	グループホーム	認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられる施設
34	①特別養護老人ホーム ②介護老人保健施設	①常時介護が必要で在宅での生活が困難な場合に入所する施設 ②自宅に戻れるようにリハビリに重点を置いたケアを行う施設

ちょこっと コラム

「早めに準備しておくこと、 家族で話し合っておくことって、なあに？」

●どのような人生の最期（終末期）を迎えたいですか？

「認知症にかかわらず、いつまでも自分らしく生きていきたい…」

このような想いは誰もが持っています。しかし、認知症の発症を確実に予防できる方法は現在に至るまで発見されていません。認知症の進行とともに、認識・理解・判断力が低下し、言葉で意思表示をすることが上手でできなくなることが多々あります。

わが国では認知症基本法が成立し、その計画の中で、**認知症になってからも、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる「新しい認知観」**が示されました。このような考え方を実現していくには、自分がどう人生を過ごし、終えていきたいのか、まずは自分自身で考え、身近な人たちの支えも得られるように伝えておかねばなりません。

栗東市では、自分にもしものことがあった時のために、伝えておきたいことをまとめておく「未来ノート」を作成し窓口等で配布しています。本冊子を手にとっていただいたことをきっかけに未来ノートを活用して、これからの人生をどう生きたいか、家族や周りの人と考え、話しあってみませんか？



医療機関への 受診について

7

こちらに掲載している医療機関以外でも
受診・相談できます。
まずは、身近なかかりつけ医等にご相談
ください。



認知症の診療を行う医療機関（湖南圏域）*1 日本認知症学会又は日本老年精神医学会に専門医として登録

医療機関名	住 所	電話番号
南草津けやきクリニック	草津市南草津1-1-8KDXレジデンス南草津2F	565-7708
藤本クリニック（認知症疾患医療センター）	守山市梅田町2-1-303セルバ守山3階	582-6032
済生会滋賀県病院*2	栗東市大橋2-4-1	552-1221
淡海医療センター*2	草津市矢橋町1660	563-8866
滋賀県立総合病院*2	守山市守山五丁目4-30	0570-00-5031
市立野洲病院*2	野洲市小篠原1094番地	587-1332

認知症サポート医*3がいる医療機関*4

医療機関名	住 所	電話番号
うつのみや医院	十里136-2	552-1888
済生会滋賀県病院*2	大橋2-4-1	552-1221
おがき耳鼻咽喉科	小柿7-5-10	552-8711

医療機関名	住 所	電話番号
きづきクリニック	岡195-1	553-5051
あおあお在宅クリニック	中沢2-11-10-1F	599-3070
草津たにもと脳神経外科クリニック	小柿7-1-3	551-5515

認知症相談医*5がいる医療機関*4

医療機関名	住 所	電話番号
栗東ピースクリニック	手原3-11-2	553-3123
済生会滋賀県病院*2	大橋2-4-1	552-1221
ひえだクリニック	高野562-8	551-5388
立石医院	北中小路2-6	552-7267
うつのみや医院	十里136-2	552-1888
真下胃腸科医院	霊仙寺1-1-52	553-1041
おがき耳鼻咽喉科	小柿7-5-10	552-8711

医療機関名	住 所	電話番号
あらき内科クリニック	安養寺1-1-20-101	553-4447
ごとう医院	御園1829-1	559-2782
こびらい生協診療所	小平井3-2-25	553-9696
きづきクリニック	岡195-1	553-8051
あおあお在宅クリニック	中沢2-11-10-1F	599-3070
栗東内科・内視鏡クリニック	小野178	552-7211

*1 厚生労働省ホームページより抜粋

*2 診療する曜日、時間等は病院に直接お問合せください。紹介状がいる場合がありますのでご注意ください。

*3 かかりつけ医への助言等の支援や専門医療機関、地域との連携の推進役となる医師。

*4 滋賀県ホームページより抜粋

*5 日頃受診している患者さんの認知症を早期に発見し、認知症の人の身体疾患の対応や健康管理を実施。必要時、専門医療機関への受診勧奨や地域の関係機関との連携を取ります。

主 な 相 談 窓 口

● もの忘れ介護相談室 社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部

電話：0120-294-473 月～金曜日（祝日休み）午前10時～午後3時

● 若年性認知症相談窓口（県内の認知症疾患医療センター）

琵琶湖病院・瀬田川病院・藤本クリニック・水口病院・近江温泉病院

豊郷病院・滋賀八幡病院（おうみ）・セフィロト病院 ※連絡先等詳細は滋賀県のホームページ参照

● 栗東市介護者の会 …介護経験者同士で集まる機会を定期的に持っています。

電話：077-553-0056

● 認知症になっても安心して通えるカフェ …認知症の人やそのご家族、地域の人、専門職等誰でも立ち寄れるカフェを開催しています。

認知症カフェについてのお問い合わせは、長寿福祉課地域支援係まで 電話：077-551-0198

● 地域包括支援センター …表紙をご覧ください。