

認知症の相談先が分かる

サポートブック

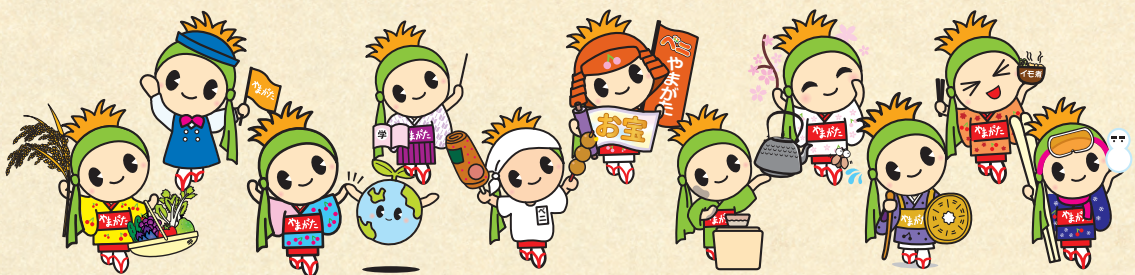
もくじ



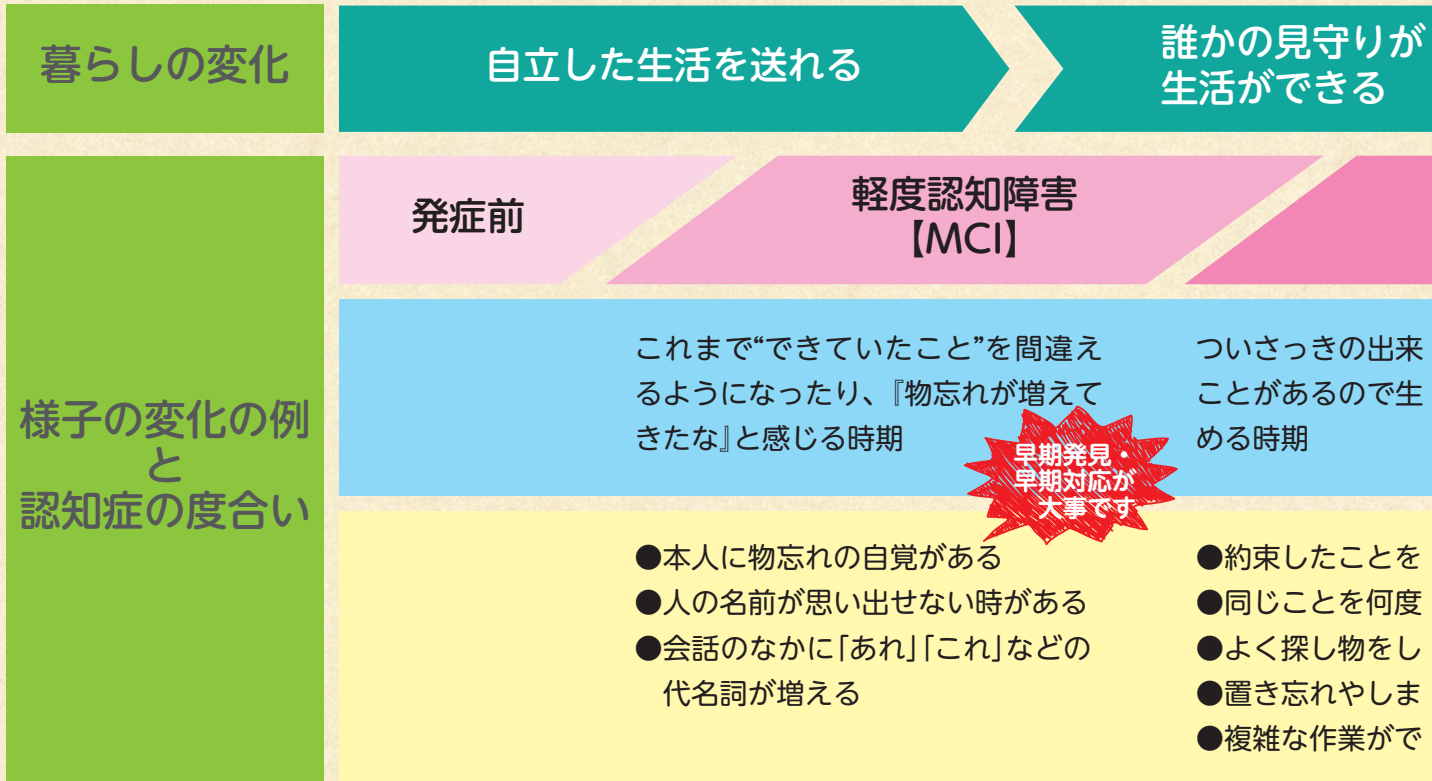
- ❁ 山形市認知症ケアパス 1～2
- ❁ 認知症ってどんな病気 3～4
- ❁ なぜ早期発見が大切なの？早期発見のめやす 5～6
- ❁ 認知症の人が身近にいる方へ 7～8
- ❁ これからの暮らしを楽しむためのヒント 9～13
- ❁ 安心して生活を送るための相談窓口 14～17
- ❁ 『これから』のわたしのために 18
- ❁ 診断を受けるには 19～22

この冊子の使いかた

この冊子は、「もしかして…認知症かな？」と感じていらっしゃる方が不安な気持ちを抱えたままひとりで過ごすことのないように、また、認知症によって生活がしづらくなったときにはどうすれば良いかなど、これからの生活を一緒に考えていくときに活用していただけるよう作成されたガイドブックです。



山形市認知症ケアパス



早期発見・早期対応が大事です

自分らしく暮らすために

備える

- ・健康診断
- ・歯科検診
- ・山形市介護予防教室※
- ・健康サークル活動
- ・『これから』のわたしのために(P18)
- ・任意後見制度(成年後見制度)(P17)
- ・かかりつけ医を決める(P19)
- ・かかりつけ歯科医を決める



相談する

- ・地域包括支援センター(P14)
- ・市役所(長寿支援課・介護保険課)(P14)
- ・おれんじサポートチーム(P15)
- ・かかりつけ医(P19)
- ・認知症サポート医(P19)
- ・オレンジドクター(P19)

学ぶ・楽しむ

- ・認知症サポーター養成講座(P13)
- ・認知症に関する講座やセミナー
- ・介護者教室
- ・山形市介護予防教室※
- ・習いごと
- ・老人クラブ
- ・地域サロン
- ・認知症カフェ(P13)



医療を受ける

- ・かかりつけ医(P19)
- ・かかりつけ歯科医
- ・認知症の相談等ができる医療機関(P19)
- ・かかりつけ薬局
- ・訪問診療、往診

※ご利用に一部要件がある場合がございます。詳しくは山形市長寿支援課 27番窓口(電話：641-1212(代)内線567・568)へお問い合わせください。

あれば → 生活を送るには誰かの手助けが必要 → 介護や医療が必要

軽度の認知症 中等度の認知症 重度の認知症

事を忘れてしまう
活にも影響が出始

新たに覚えることが難しくなり、次第に過去の記憶も忘れていく、混乱してしまう時期

言葉数が減って単語で話すことが多くなり、意味を理解することが難しくなるなど、言葉でコミュニケーションを図ることが難しくなる時期

- 忘れることがある
も聞くことがある
ている
い忘れが増える
きなくなる
- 着替え、食事に時間がかかったり、上手にできなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 「物を盗られた」など、現実とは異なる発言をすることがある
- 言葉だけでは、話が通じにくくなる
- トイレや食事、お風呂や移動などに介助が必要になる
- 車いすやベッドで過ごす時間が長くなる

- ・ さくらんぼカフェ (P15)
- ・ 認知症の人と家族の会 (P15)
- ・ 民生委員や福祉協力員
- ・ 認知症カフェ (P13)
- ・ 家族や友人
- ・ 若年性認知症コールセンター (P15)

- ・ 認知症の方の介護経験者
- ・ 認知症の相談等ができる医療機関 (P19)
- ・ 『これから』のわたしのために (P18)
- ・ 在宅医療・介護連携室ポピー (P15)

生活を支える

- ・ 家事代行サービス
- ・ 配食サービス
- ・ 住宅改修工事
- ・ 福祉用具を借りる、買う
- ・ 法定後見制度 (成年後見制度) (P17)

- ・ 介護タクシー
- ・ 訪問理美容
- ・ おかえり・見守り事前登録制度 (P16)
- ・ クーリング・オフ制度



- ・ 訪問看護系サービス
- ・ 訪問歯科診療
- ・ 在宅医療・介護連携室ポピー (P15)
- ・ 入院



介護を受ける

- ・ 訪問系サービス
- ・ 通所系サービス
- ・ 泊まり系サービス
- ・ 訪問・通所・泊まり一体型サービス
- ・ 施設サービス



🍀 認知症ってどんな病気

認知症は、だれにでも起こり得る脳の病気です

認知症は、何らかの原因で脳に変化が生じることによって現れる症状の総称のことで、特徴によって細かく分類されています。

症状には、認知症になると共通して現れる『認知症の中核になる症状』と、本人の性格や人間関係、環境などの様々な要因が複雑に絡み、うまく適応できないことによって現れる『行動や心理が影響して起こる症状』に分けられます。

認知症にはどのようなものがありますか？

認知症には種類があり、それぞれ症状や治療法が異なります。
代表的な認知症としては、以下の4つのタイプがあります。

疾患名	特徴
アルツハイマー型 認知症	脳に特殊なタンパク質のごみが溜まることで神経細胞が壊れ、脳が委縮してきます。比較的早い段階から数分前の事を忘れてしまう短期記憶障害や、時間、場所、家族の名前などが分からなくなる見当識障害などが現れるようになります。
レビー小体型 認知症	脳の広い範囲に「レビー小体」という異常なタンパク質が溜まり、脳の神経細胞が徐々に減っていく進行性の病気で、75～80歳くらいの方に多く認められます。繰り返し出現する幻視、運動がぎこちなくなるパーキンソン症状等が現れます。
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉の萎縮によって認知症が起こり、ルールを守ったり、他人に配慮することが難しくなり、興奮しやすく、反社会的行動をとることもあります。
脳血管性認知症	脳梗塞、脳出血などのために脳に栄養や酸素が行き渡らなくなるために現れる症状です。意欲や自発性がなくなったり、感情の起伏が激しく、些細なきっかけで泣いたり興奮することがあります。最近では脳卒中のリスク管理が進められ、割合は減少しています。

診断方法は？

診察を受ける方法等についてはP19へ

診断は、①問診(例：いつから、どのような症状があるか)、②診察(例：血圧測定、体の動きの確認)、③検査(例：血液検査、心理テスト、画像検査)などを行い、総合的に判断されます。

認知症でも、大丈夫

認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる脳の病気のひとつです。

進行していくなかで支援が必要になることはありますが、すぐに何もできなくなったり、寝たきりになったりすることもほとんどありません。

認知症になると、心と体に変化が起こるために、様々な症状が現れやすくなります。その時には、信頼できる人に相談したり、治療を続けたりしながら環境を整えてみましょう。手段や方法を工夫することで、認知症が進行しても自分らしい暮らしを続けることもできます。

行動や心理が影響して起こる症状例

あちこち歩きまわり、行きたい場所にたどり着けない

不安な
気持ちが強い

ひとりにされるのを嫌がったり、相手につきまとう

そこには存在しない物や人が本人にははっきり見えている

大声で怒鳴ったり、興奮して、物を投げたり壊したりする

認知症の中核になる症状

【記憶障害】

覚えた情報を維持したり、思い出したりすることが苦手になります。

本人にだけ他人の声や騒音が聞こえている

昼は眠気が強く、夜中になると活発に動きまわる

【けんとうしき見当識の障害】

時間や場所、周囲の人との関係など、基本的な状況を把握することが苦手になります。

気分が落ち込んで閉じこもりがちになっている

食事したことを忘れてまた食べたり、食べられないものを食べようとする

【理解・判断力の障害】

ものごとを理解して、適切に判断することが難しくなります。

「盗まれた」と訴えるなど、事実ではないことを事実だと思い込んでいる

汚してしまった衣類や下着を隠す

【実行機能障害】

計画を立てることや、状況に応じて計画を変更することなど、目的にかなった行動をすることが難しくなります。

自分の思った通りにできず、イライラしたり焦っている

意味のない動作を繰り返している

【感情表現の変化など】

総合的に判断することが苦手になり、その場の雰囲気をつかめないことがあります。

以前と比べて何に対しても興味や関心がなくなった

じっとしていることができず、落ち着きがない

介護されることを嫌がり拒否する

話しがとまらず、ずっと話し続けている

トイレではない場所で排泄してしまう

🍀 なぜ早期発見が大切なの？ 早期発見のめやす

なぜ、早期発見が大事なのでしょうか？

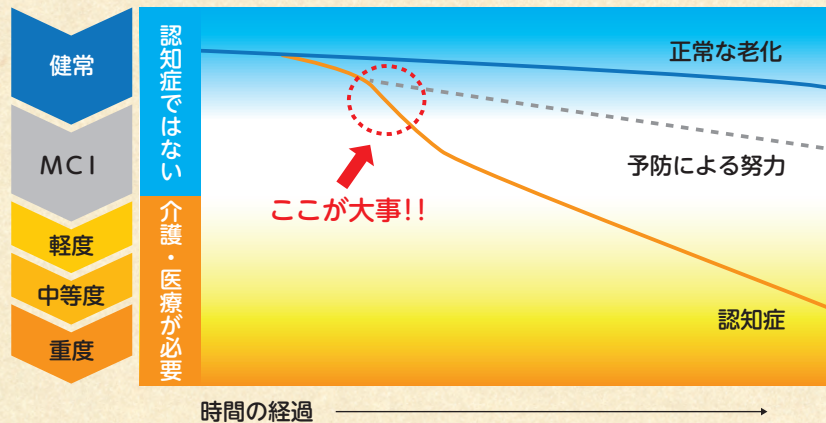
“年相応の老化”と認知症の間にあたる状態に、軽度認知障害(MCI)があります。

軽度認知障害は、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち1つの機能に問題が生じているものの日常生活には支障がない状態のことで、将来、認知症に移行する可能性を含んではいますが、すべての人が認知症に移行していくとは限りません。

また、なかには認知症によく似た別の病気が原因の場合もあり、治療によって症状が改善することもあります。

この時期に何も取り組まずそのまま放置すると、認知機能は次第に低下し、やがて認知症へ移行する確率が高まりますが、適切な対処を行うことで年齢相応まで認知機能を回復させたり、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

認知機能の低下のイメージ



症状が軽い時期に早期発見・予防を行い、状態を維持する努力を心がけることは、この時期の過ごし方として非常に重要です。



口腔ケア



段取りよく料理する



まずは かかりつけ医や
専門医を **受診** して、
あきらめずに **進行防止** !!

笑う



頭と体を同時に動かす
～ウォーキングしながら、車のナンバー引き算～



1～2日遅れの
日記をつける

いくつか思い当たること
があれば、医師に相談し
ましょう。
気になった時が、相談・
受診のタイミングです。

家族が作った「認知症」早期発見のめやす

もの忘れが
ひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、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・計算・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

時間・
場所が
わからない

- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 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できなくなり、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」と周囲から言われた

不安感が
強い

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

意欲が
なくなる

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

認知症の人と家族の会作成

ご家族など、身近にいらっしゃる方へ

認知症の初期の段階では、本人も「何かがおかしい」「これまでできていたことができなくなってきた」など、自分の変化に気づいていて、不安を感じたり、混乱している場合があります。身近にいらっしゃる方も「いや、まさか…でも、もしかしてこれって認知症なの?」と感じる出来事があったかもしれません。

しかし、そう思っても「しばらく様子を見よう」とか「医者に連れて行ったら本人が傷つくかもしれない」と考えてしまい受診を先延ばしにしてしまうことがあります。何もしないまま時間が過ぎると、認知症の症状を悪化させてしまうことがあるので注意が必要です。

本人と落ち着いて話をするができる時には、相手の話をよく聞き、一緒に受診するなどのサポートがあれば、早めの受診や適切な治療につながりやすくなります。

🍀 認知症の人が身近にいる方へ

ご家族や身近にいる方へ

認知症と診断されたとき、本人のみならず、身近にいる方も、戸惑ったり、混乱したりするのは当然のことです。困りごとや悩みごとが増えると、認知症の人を支えることに一生懸命になりすぎて、気が付くと無理をしてしまいがちですが、すべてを抱え込んでしまっては疲れて共倒れしてしまいます。認知症の人の医療や介護について身近でサポートしてくれる協力者や、介護者自身の時間を確保することも大切なことです。

信頼する人には伝えておく

家族が認知症になったことを信頼できる友人や職場、近所の人に伝えておく、困った時に協力してもらえることがあるかもしれません。

一緒に考えてもらう

医療や介護、生活上の困りごとなど、その悩みに応じて相談できる機関があるので、一緒に悩みを解決していくことができます。

自分の時間をつくる

息抜きする日や時間をつくることで、ストレスや疲れを解消でき、介護者に心の余裕ができます。

なんでもやっってしまうわない

本人の代わりにやっしまわずに、本人ができることを続けてもらうことは、本人の自信につながります。

協力してもらう

医療や介護のサービスを利用したり、家族内で役割を分担してもらうなどみんなでき解決していくルールを作りましょう。

自動車運転について ～専門の相談窓口があります～

車は便利な移動手段ですが、年齢問わず事故の危険は誰もが持ち合わせています。

運転能力は体で覚えた機能なので保たれることが多いですが、認知機能が低下するととっさの判断が難しくなることがあり、重大な事故につながる場合があります。

道路交通法でも高齢運転者に対する認知機能検査が厳格化され、該当すると医師による認知症診断が求められることになりました。自分や家族の運転を心配に感じたら、下記の相談窓口にご相談してみましょう。

【運転適性相談窓口】

〈受付時間〉月～金曜の午前8時30分～午後5時15分

●山形県総合交通安全センター 運転適性相談窓口

〈住所〉天童市大字高揃1300 〈電話〉023-655-2150

●各警察署交通課窓口

※運転免許自主返納をした方へのサポートについては、山形市長寿支援課(電話：641-1212 内線566)へお問合わせください。

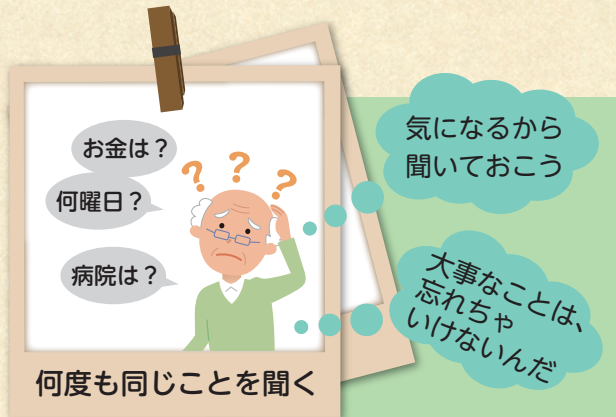


この行動は、その人なりのメッセージです

『認知症になると何もわからなくなる』は大きな間違いで、感情は変わらず豊かなままです。

でも、認知症の進行に伴って言葉で想いを言い表せなかったり、周囲で起きていることが理解できなくなると、それがストレスとなって行動に現れることがあります。

これらの行動は、言葉にできない想いを現したその人なりのメッセージです。体の状態や認知機能をできるだけ正確に把握したうえで、周囲の人がそれを理解し、正しく対応することが重要です。



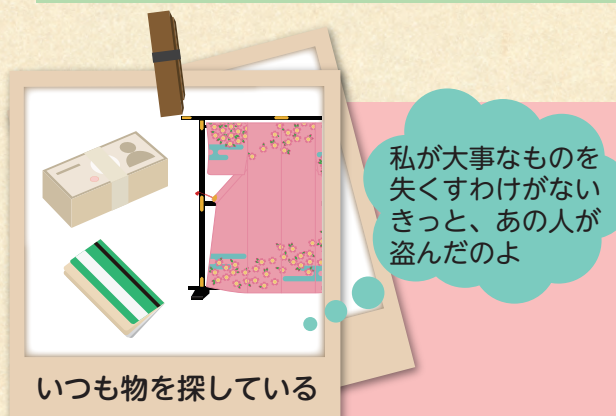
話の内容ではなく、会話したこと自体を忘れてしまうと、『知らない』『聞いていない』という想いだけが残ってしまい、不安な気持ちから何度も確かめたくなるのかもしれませんが。

『大丈夫』『一緒に行きましょう』など、**安心できるような会話**をすることで落ち着くことがあります。決まったところに情報を記す習慣をつくることも良いでしょう。



自分では感情を調整することが難しくなっていたり、言葉では伝えきれないもどかしさが行動に現れているのかもしれませんが。

責めたり叱ったりせずに、その場を離れたり、話題を変えながら気持ちが落ち着くまで様子を見ることも方法のひとつです。ただし、こうした状態が続いている時は早めに医師に相談しましょう。



しまい忘れや置き忘れることが増えると、探す回数も増えてきます。また、自分で片づけたことを忘れてしまい、『盗まれたかもしれない』と身近な人を疑ってしまうことがあります。

叱るのは逆効果です。安心させるような会話をしながら、一緒に探しつつ本人に発見してもらうよう促したり、お金については少額を立て替えたりすることも有効かもしれません。



食事したことが真実だったとしても、食べた記憶が残っていないために『食べていない』と思い込んでしまうことがあります。

間違いを指摘せずに、お茶やお菓子を食べて時間まで待ってもらったり、1回の食事量を減らして回数を増やすことも有効です。

🌸 これからの暮らしを楽しむためのヒント

私たちの心と体は、普段の生活で起こるさまざまなできごとや人との関わりなどに影響を受けながらも、どの理由から、自分の心と体の変化にうまく対応できなくなることがあります。

しかし、だからといって先のことを心配しすぎたり、できなくなったことを悲観することはありません。また、周りの方の理解と適切な支援があれば、手助けを受けながら“自分らしい暮らし”を続けていく。ページ9から12には、各項目ごとに『これからの暮らしを楽しむためのヒント』が掲載されています。あなたに合った項目を参考に総合的な心と体づくりを始めましょう。

からだを動かすこと

同世代の人よりも、 運動していると感じる方

運動は、身体機能の低下を防いだり、ストレス解消など精神面への良い影響も期待できるので是非続けましょう。

なお、1日30分程度、少し負荷を掛けながらゆっくりと継続的に行う有酸素運動(ウォーキングや水泳など)は認知機能の低下防止に効果があるとされています。

あまり機会がないと 感じる方

運動は体と脳に良い影響を与えますが、体を動かす機会は運動や体操だけに限ったことではありません。日々の暮らしのなかで、犬との散歩や庭の手入れをしたり、お店から購入品を持ち帰ることや旅先で歩いて観光することなど、楽しみながら体を動かす機会を作ることも大切です。

栄養バランスのよい食事

栄養状態は良好だと 感じる方

バランスのよい食事をとることは、生活習慣の予防になり、認知症の予防にもつながります。栄養状態を適切に保つには、食べる量に注意し、欠食せず、さまざまな種類の食材をまんべんなく食べることが基本です。

旬の食材を取り入れるなど、主食、主菜、副菜の組み合わせを意識しつつ、今の食生活を継続しましょう。

栄養が不足気味だと 感じる方

高齢になると、使い慣れた材料や方法で調理しがちです。こうして、自覚がないままに栄養が偏ったり、不足していくことは、認知症の進行につながりやすくなります。

新しい料理に挑戦したり、調理が大変なときは、栄養補助食品や惣菜、レトルト食品・缶詰などを利用して不足した栄養を補うことも有効です。また、毎日、体重を確認して、体重が減り続ける時は医師に相談しましょう。

その変化にうまく適応しながら暮らしていますが、歳を重ねて高齢になったり、たとえ若くても認知症な

今のあなたに合った方法を見つけていけば良いのです。

とができるでしょう。

元気な心や体は脳に良い影響を及ぼし、認知症の発症や症状の進行を遅らせることにもつながりますので、

体力には自信がないと 感じる方

老化によって体の機能が低下すると、転倒や骨折などの危険性が高まります。だからと言って何もしない生活を送っていると、体はもちろん脳の機能も低下してしまい、やがて寝たきりの状態になることや認知症への進行が予想されます。10分程度の活動を1日3回行うなど、体の状態に合わせて、できるだけ活発な生活を送ることが大切です。

これからの暮らしを楽しむための 私の目標

からだを動かすこと



いまの私は、

これからは、

目指したいです。

食事が楽しくないと 感じる方

買い物や調理が億劫に感じたり、ひとりで食べる淋しさなどがきっかけで栄養不足になることがあります。栄養状態が悪いと、体の機能が低下して要介護状態や病気になりやすくなり、脳の働きも低下するため認知症につながりやすくなるので、おかずを中心に食べたり、誰かと一緒に外食を楽しむなど、食事の時間を工夫しましょう。

これからの暮らしを楽しむための 私の目標

栄養と食事のこと



いまの私は、

これからは、

目指したいです。

生活を豊かにする口づくり

口のケアはできていると 感じる方

口は、食事や呼吸といった生命を維持するための働き以外にも、言葉を話したり、口元の筋力をつかって感情を表すなど、コミュニケーションを図るうえで大切な役割を担っています。

表情をつくったり、言葉を話すことは、食べる時以上に舌やあごの筋肉を使うので、よりたくさんのコミュニケーションをとることも、口のケアにつながります。

食べるのも、話すのも、 特に問題ないと感じる方

口やのどの機能が低下すると、噛む力や飲み込む力も弱まります。そのため、食べ物がのどに詰まりそうになったり、水分でむせやすくなり、誤嚥性肺炎やちっ息などの命にかかわる危険性が出てきます。

フッ素入りの歯磨き粉や、歯間ブラシを活用するなど、普段の口のケアをより効果あるものにしていくことが大切です。

いきいきした生活

やりたいことが たくさんあると感じる方

長年携わっていた仕事や子育てから手が離れた時は、次のステージ(人生)へと歩きはじめる時といえます。これまでの経験や知識を新たな仕事やボランティア活動に活かしたり、地域の行事や趣味のサークル活動で活躍するなど、新しいことへのチャレンジや誰かの役に立つことは、脳の活性化にもつながります。

何かに挑戦してみたい と考えている方

新しいことへのチャレンジは、いくつになっても心が弾み、脳への良い刺激になります。音楽を聞くことが好きな方は、歌ったり楽器の演奏に挑戦したり。花が好きな方は、アロマの種類や効果を勉強したり、生け花を習うのも良いかもしれません。

どんな目的でも外出し、人とのつながりをもつことは、いきいきとした生活につながります。

認知症に関すること

もの忘れもなく、 困りごともない方

今は困りごとがなくても、将来の備えとして認知症になっても自分らしく生活を送れるように、自分だけではなく家族と一緒に準備することが必要です。

本やTVなどで情報を得ることもできますが、実際に認知症の人やその家族の思いを知り、つながることが大切です。

まずは「認知症サポーター」になることから始めてみませんか。

もの忘れがあっても 普段の生活は困ってない方

普段はそれほど困らずに生活できていますが、最近の出来事を忘れていたり、計画を立てることが苦手になるなど、以前と比べて少し変わったと自分で感じたり、身近な人に言われることはありませんか？少しでもこうした状態が気になった時は、早めに家族や専門機関へ相談したり、受診することをお勧めします。この時期に適切な対応をとれば、認知症の発症時期を遅らせたり、防ぐことも可能です。

口のトラブルに 心当たりがある方

65歳以上で自分の歯がなく、入れ歯を使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べて認知症になるリスクが2倍といわれています。

食事や会話を楽しむには、噛む力や飲み込む力を低下させないことが重要です。

よく噛むことを意識したり、毎日口のケアを行い、定期的に歯科の検診を受ける心がけをしましょう。

これからの暮らしを楽しむための 私の目標



口の健康のこと

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

何かしたい気持ちに なれない方

体力低下や心配ごとが増えると、気持ちが落ち込み、様々なことが面倒になり、家に閉じこもりがちです。そのままですと無関心になり、できないことが増え、心身ともに健康を失ってしまいます。

習慣や役割など、できることは続けていきましょう。また、楽しく過ごせる仲間に出会える居場所をつくれれば、気持ちも体も軽くなります。

これからの暮らしを楽しむための 私の目標



生活のこと

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

認知症かもしれないと 感じている方

約束を忘れることや、お金を管理することが難しくなったり、慣れた道でも迷うことがあるかもしれません。そんな時は、不安や焦りを感じていることが多いです。

家族もあなたの思いを理解し、支えようとしています。しかし、言葉にしなければ思いは伝わりにくいものです。

やりたいことや、どんなことに不安を感じているか、伝えてください。身近な人の適切な支援があれば、“自分らしい暮らし”を続けることが可能です。

これからの暮らしを楽しむための 私の目標



認知症のこと

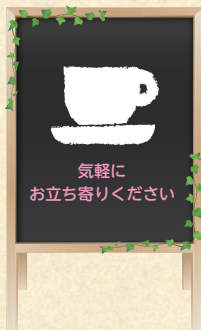
いまの私は、

これからは、

目指したいです。

『これから先』を一緒に楽しむ“仲間”に出会うために…

認知症カフェ



オレンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症になっても安心して過ごせる地域のなかの居場所であり、認知症ではないけれども物忘れが気になる人や、認知症の診断を受けた人、家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場になっています。

ここでは、参加者同士が一緒に楽しんだり、役立つ情報を得ることもできるので、いきいきと暮らすきっかけにもなります。

参加を希望される方は、おれんじサポートチーム(P15)もしくは該当地区の地域包括支援センター(P14)へ事前にお問い合わせください。

認知症サポーター

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を通して、認知症に対する正しい知識や理解、対応の仕方などを学んだ認知症の人やその家族を温かく見守る応援者“の”ことです。

現在、山形市には2万人を超える認知症サポーターを養成しています。

認知症になっても安心して暮らせるまちにするため、多くのサポーターが必要です。



認知症サポーター養成講座の 受講のしかた

受講すると
もらえます!!

【実施方法】 少人数から講師を派遣することができます

※地域活動や企業や学校等で実施する場合には、少人数から講師を派遣することができますので山形市長寿支援課までご相談下さい。

【内 容】 認知症に関する基礎知識、認知症の人への対応の仕方

【所要時間】 60～90分程度

【講 師】 キャラバン・メイト(専門の研修を受講した修了者)

【申込み先】 山形市長寿支援課もしくはお住いの地区の地域包括支援センター

『認知症サポーターカード』



講座を受講した方には、認知症サポーターの証として、令和3年4月より『認知症サポーターカード』をお配りしています。

「認知症の人を応援します」という気持ちや、具体的な支援は出来なくても理解者であることを示す「目印」となるものです。

オレンジリングも引き続き、認知症サポーターの証としてお使いいただけます。



介護マーク

認知症の方の介護は、一見では介助が必要なことが分かりにくいために誤解や偏見を持たれてしまうことがあります。そこで、介助している人が介護中であることを周囲に理解して頂くために“介護マーク”を配布しています。

【お申し込み先】

- ・山形市長寿支援課(27番窓口) 電話:641-1212(代)内線566
- ・お住まいの地域を担当する地域包括支援センター(P14)



山形市生活お役立ちガイドブック

体操やボランティア活動について知りたい!

- ・近くで気軽に体操をできる場所を知りたい
- ・地域の人に役立つことをしたい

【お問い合わせ先】 山形市社会福祉協議会 地域福祉課 福祉のまちづくり係 電話:645-8061



🍀 安心して生活を送るための相談窓口

認知症について相談できる窓口

山形市役所（長寿支援課・介護保険課）

介護予防、地域支援事業、認知症全般、介護保険のしくみ、介護サービス、介護保険以外のサービスなどの相談に応じています。

市役所 2階 長寿支援課(27番窓口) 介護保険課(26番窓口) 〈電話〉641-1212(代)

山形市地域包括支援センター

お住まいの地区の地域包括支援センターでは、高齢者が安心して生活をするために、医療、介護、福祉、生活など、様々な面からの相談に対応しています。

認知症の相談だけでなく総合的な支援を行うため、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が介護サービス利用や虐待防止、権利擁護など、あらゆる相談に応じる最も身近な窓口です。お住まいの地区によって担当の地域包括支援センターが決まっています。ご不明な方は、山形市長寿支援課へお問い合わせください。

担当地区	地域包括支援センター	電話番号	所在地
出羽・大郷・明治・千歳	済生会なでしこ	681-7450	長町751番地
楯山・高瀬・山寺	大森	685-1224	大森2139番地1
鈴川	敬寿会	634-2309	五十鈴三丁目6番17号
滝山	たきやま	622-4577	岩波5番地
第六	ふれあい	628-3988	桜田西四丁目1番14号
南山形・本沢・大曾根・西山形・村木沢	山形西部	646-1165	すげさわの丘46番地
第一・第二	篠田好生会さくら	635-4165	桜町2番68号
第三・第四・第九	かがやき	631-8020	旅籠町一丁目7番23号
第七	霞城北部	645-9070	城西町二丁目2番22号
第十・飯塚・榎沢	霞城西部	647-8010	城西町二丁目2番22号
蔵王	蔵王	688-8099	蔵王半郷79番地7
第五・第八・東沢	済生会愛らんど	679-3611	小白川町二丁目3番1号(令和5年3月まで) 妙見寺4番地(令和5年4月から)
南沼原	南沼原	664-3080	沼木1129番地1
金井	金井	664-2181	陣場903番地

認知症地域支援推進員 / 認知症初期集中支援チーム

認知症になってもご本人の意思が尊重され、住み慣れた地域でできるだけ長く生活が送れるように、医療・介護の専門職がご家庭を訪問し、専門医への受診や介護サービスの利用、生活支援をご提案するとともに、家族介護者への相談助言を行います。その際、地域包括支援センターや医療機関、サービス事業所、地域の皆さんと連携・協力しながらサポートを行います。

おれんじサポートチーム

『えがお』

〈所在地〉長町751番地(特養ながまち荘内)
〈電話番号〉687-0200
〈担当地区〉出羽・大郷・明治・千歳・楯山
高瀬・山寺・鈴川・第三・第四
第九・第七・第五・第八・東沢
金井

おれんじサポートチーム

『こころ』

〈所在地〉桜田西4-1-14(大島医院内)
〈電話番号〉616-5250
〈担当地区〉滝山・第六・南山形・本沢
大曾根・西山形・村木沢・第一
第二・第十・飯塚・榎沢・蔵王
南沼原

さくらんぼカフェ (認知症の人と家族の会 山形県支部)

電話や面接によって認知症に関する相談ができたり、気軽に情報を交換したり息抜きができる交流の場として、認知症の人や家族のほか、地域の方や支援者が利用できます。また、専任の若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じていますので、面接を希望される方は事前にご連絡ください。

〈所在地〉小白川町2-3-30 県小白川庁舎2階
〈電話番号〉687-0387
〈相談日〉月曜～金曜(年末年始・祝日を除く) 正午～午後4時

若年性認知症コールセンター

65歳未満で発症する若年性認知症について、専門的教育を受けた相談員が支援を行います。高齢期の発症に比べて、働き盛り世代の発症は本人だけではなく周囲へ与える影響も大きいことから、より状況に応じた支援が必要になります。ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

〈電話番号〉0800-100-2707(無料相談窓口)
〈相談日〉月曜～土曜(年末年始・祝日を除く) 午前10時～午後3時
ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>

山形市医師会 在宅医療・介護連携室ポピー

ご自宅で暮らしていくための医療処置や、通院できない方のための往診医の紹介など、医療や介護が必要になった方が自宅で生活していくための「在宅ケア相談窓口」です。

〈電話番号〉641-5555
〈相談日〉月曜～金曜(年末年始・祝日を除く) 午前9時～午後3時30分
ホームページ <http://www.yamagatashi-ishikai.or.jp/zaitaku/>

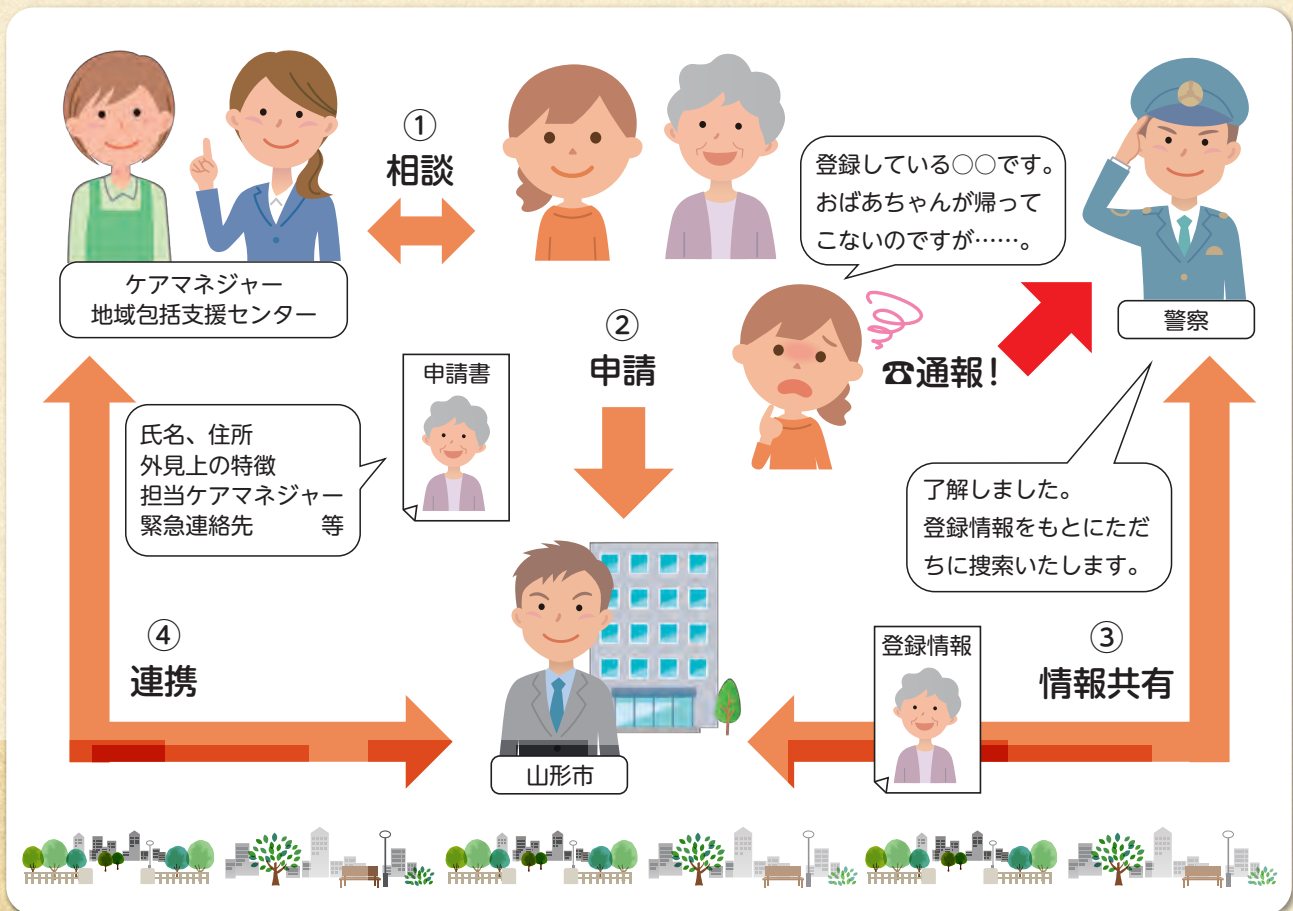
安心して生活を送るために

おかえり・見守り事前登録

認知症の症状のある方のうち、なかには、判断力や記憶力が低下して、道に迷ったり、自分の家がわからなくなってしまう場合があります。

そこで、在宅で生活している高齢者で認知症等によって徘徊のおそれのある方の情報を山形市（長寿支援課）に登録しておくことで、検索に必要な情報を事前に関係機関に提供することができ、早期発見・早期保護につながります。また、登録者を警察が保護したときに、早期に身元を確認し、実際に行方不明になったとき、いち早くご家族に連絡することができます。

登録を希望される方は、山形市長寿支援課（電話：641-1212 内線 566）やお住まいの地域包括支援センター（P14 参照）、もしくは担当ケアマネージャーにご連絡ください。



やまがた110ネットワーク

県内の安全や安心に関する7種類の情報を、登録先のメールアドレスで受信することができます。

- ① 手配が必要な事件の情報など（事件手配情報）
- ② 振り込め詐欺等の発生情報など（特殊詐欺発生情報）
- ③ 不審者などの発生情報など（不審者情報）
- ④ 行方不明者の手配情報など（行方不明者手配情報）
- ⑤ 交通事故の発生情報など（交通安全情報）
- ⑥ 災害情報など（防災情報）
- ⑦ 警察主催のイベント情報など（ポリスイنفォメーション）

yp1@ox03.asp.cuenote.jp
宛に空メールを送信して登録する



左の登録用QRコードを
活用して登録する

※詳しくは山形警察ホームページを
ご覧ください

『これから先』の心配ごとは、少しでも減らしましょう

成年後見制度

財産の管理、契約の代理や取り消し、介護・医療サービスを受ける手続きなど、法律面や生活面で保護したり支援します

将来、認知症になったら誰に財産管理をお願いしたらよいのでしょうか。

将来、

判断能力が不十分になった場合に備えて、判断能力が不十分になったときに何をしてもらいたいかを任意後見人になってくれる人と話し合い、その内容を契約によって決めておくことができます。
(任意後見制度)

必要なときに大切な書類がどこにあるか探せない時があります。

すでに

判断能力が不十分な方については、家庭裁判所が本人の判断能力に応じて、どのような保護や支援が必要なのかを考慮し、家族や法律・福祉の専門家などから本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法的に支援します。
(法定後見制度)

もの忘れが進まないように介護サービスの利用を勧められたけど、娘は海外に住んでいるし、ひとりで決めて契約するのは不安です。

認知症の母に、『土地を売って介護施設に入居する費用にあてたい』と相談されたけど、どうすれば良いのでしょうか。

【お問い合わせ先】

お住まいの地区の地域包括支援センター(P14)

●山形市成年後見センター

〈住所〉城西町2丁目2-22
山形市総合福祉センター1階

〈電話〉674-0680

〈相談受付〉月曜から金曜まで(祝日および年末年始は除く)
午前8時30分から午後5時30分まで

●成年後見支援センター・リーガルサポート山形支部

(山形県司法書士会)

来所相談(随時)

〈電話〉642-3434(予約用)

〈予約受付時間〉月曜から金曜まで 午前10時から午後4時まで

〈相談受付〉原則として山形県司法書士会(小白川町1-16-26)

または会員事務所

〈相談料〉有料(5,000円+消費税)

定期相談会(要予約 平日午前10時~午後4時、相談日の3日前まで)

感染症対策のため現在電話相談のみとしています(令和3年7月時点)

〈開催日〉毎月第3木曜日定期相談会(祝日を除く)

午後6時から午後8時まで

〈相談料〉無料

●山形県社会福祉士会(権利擁護センターぱあとなあ山形)

〈住所〉小白川町2-3-31 山形県総合社会福祉センター3階

〈電話〉615-6565

〈相談受付〉月曜から金曜まで(祝日および年末年始は除く)

午前8時30分から午後5時まで 来所相談・電話相談ともに可

〈相談料〉無料

●山形県弁護士会 法律相談センター

〈住所〉七日町2-7-10 NANA BEANS 8階

〈電話〉635-3648

〈相談受付〉平日(水曜以外)午後2時から4時 水曜日午後5時から7時

(祝日および年末年始は除く)

来所相談・電話相談のほか、出張相談も可(いずれも要予約)。

詳細はお問合せください。

〈相談料〉有料(ただし、法テラスの無料相談を利用する場合および初回

電話相談は無料。)

ひとり暮らしの認知症の親が、不必要な高額な布団を数組も購入する契約していたことに気づきました。

認知症で寝たきりの父の年金を、家族が勝手に使っているような気がして心配です。

『これから』のわたしのために

今のわたしのきもちを伝えよう

わたしの名前 _____ (記入日) _____ 年 _____ 月 _____ 日

生まれた日 _____ 明治・大正・昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

★ あなたの『感じていること』『望んでいること』を記入もしくはしていきましょう。

- ・ 出かけること 好き 嫌い どちらでもない
- ・ 家で過ごすこと 好き 嫌い どちらでもない
- ・ 思い出に残る出来事 _____
- ・ 思い出に残る旅行 _____
- ・ いちばんの自慢 _____
- ・ これからの楽しみ _____
- ・ これからも続けたいこと _____
- ・ これからの住まい このまま自宅で暮らしたい
 自宅で生活できなくなったら施設に入居したい
 自宅で生活できなくなったら子どもと同居したい
 高齢者が暮らしやすい住まいで、新しい生活を送りたい
 その他 (_____)
- ・ 困ったときに頼れる友人 _____
- ・ 相談できる身内の人 _____
- ・ これから先の心配ごと 認知症のこと 体調や体の動作のこと 医療や薬のこと
 日常生活のこと 介護のこと 住まいのこと
 家族のこと 収入や財産管理のこと
 車の運転や移動のこと 人との付き合いのこと
 その他 (_____)

これから先の私のためにお願いしたいこと

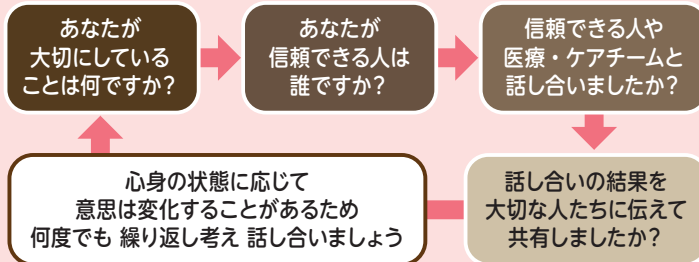
〈例〉可能な限り、家族に支えてもらい自宅で暮らしたい

参 考

はじめよう人生会議

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときのために、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。そのような取り組みを「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

話し合いの進めかた(例)



🌸 診断を受けるには

診察を受けるには、どうしたらいいの？

まずは、かかりつけ医に相談を！

かかりつけ医がいる場合は、まず、かかりつけ医に相談し、必要に応じて専門の医療機関や医師を紹介してもらいましょう。

認知症の症状には個人差がありますが、やがて進行していく特徴をもつ病気なので、認知症の人の治療や介護も長期にわたることになります。そのため、本人や家族のことをよく知っている医師に診てもらうことで、相談しながら適切な治療を受けることができます。

かかりつけ医がない場合、一般的には、もの忘れ外来、認知症外来、心療内科、精神科、神経内科、脳神経外科などで診察を受けることができますが、医療機関によっては内科でも受診できる場所がありますので、事前に認知症の診察が受けられるか電話でご確認ください。

やまがた オレンジドクター

適切な認知症診療の知識・技術や認知症の方とその家族を支える知識と方法を習得するための「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師です。

認知症サポート医

認知症について専門の研修を受講した医師で、かかりつけ医の認知症診療等に関する相談への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や市町村の地域包括支援センター等の関係機関との連携役となります。

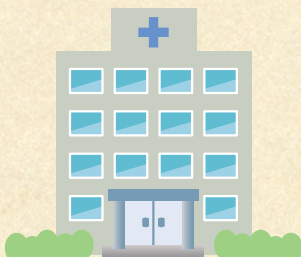


※『やまがたオレンジドクター』『認知症サポート医』の名簿につきましては、山形県ホームページをご確認ください。

認知症疾患医療センター

認知症を的確に診断するための検査等を実施し、必要な治療・対応に関する助言や症状が急に悪化した場合の治療を行います。診断後は、かかりつけ医のもとで日頃の診察を行えるように情報を提供したり、認知症の人や家族、地域包括支援センター等と連携しながら、これからの暮らし方についてアドバイスをもらったり、より良い方法について相談することができます。

※事前予約が必要です。かかりつけ医の『紹介状』があると診察がスムーズです。



	篠田総合病院内	国立病院機構山形病院内
所在地	桜町2番68号	行才126番地2
電話番号	623-1711 (代表)	684-5566 (代表)

山形市内には、認知症疾患医療センター以外にも認知症を的確に診断できる専門の医療機関があります。かかりつけ医に相談してできるだけスムーズに診断が受けられるよう、適切な医療機関を紹介してもらうようにお話ししてみるといいでしょう。

相談や受診の時は、身近な方からの情報提供が大切です！

気になることをメモしておき、受診のときに持っていくと便利です。診察の時に本人の目の前で見せたくない場合は、事前に受付にお渡ししておき、診察前に先生に目を通していただけるようお願いをしておくことも有効かもしれません。

初診時、検査内容によっては疲れることが予想されます。体調がすぐれない時は早めに相談をしましょう。また、先生が説明する重要なことはメモしておく、後々便利です。

受診したからないときは…



1. 心配していることを伝え、受診を促しましょう
2. 健康診断などの機会を利用しましょう
3. 専門の機関に相談しましょう

周りの人が認知症の症状に気付いても、「自分はおかしくない」と自覚のない人や、「認知症だなんて認めたくない」という想いの人に、受診してもらうことは簡単なことではありません。

認知症の症状のひとつに、体験した出来事自体を忘れてしまうという症状があります。そのため、本人は失敗したことを覚えておらず、なぜ診察を勧められているのか納得することが難しいのです。また、『認知症かもしれない』と不安な気持ちをもつ人には、受診するメリットよりも、認知症であることを認める辛さのほうが大きく感じられ、通院を拒んでいるのかもしれません。

しかし、「食事にいこう」などごまかして病院に連れて行っても、本人は「だまされた」と不信感を抱いてしまい、その後のケアにも影響しかねません。

まずは最初に気がついた人が“認知症について相談できる窓口（P14）”や“医療機関”に相談しましょう。また、健康診断などの機会に「ついでに、頭（脳）の検診も受けましょう」などとさりげなく受診に誘う手段も効果的かもしれませんが、本人が冷静に会話できるのであれば、認知症かもしれない状況を伝え、「認知症の進行を遅らせることができるかもしれないから、診察を受けて欲しい」と後押しし、本人が納得したうえで治療につなげるのが最善策です。

相談や受診に行ってみようと思ったら…

認知症について受診や相談をする時は、認知症かもしれないと感じているご本人が直接お話されることも大切ですが、普段の様子を知っている身近な方からの情報も重要です。

受診や相談の時に付き添える方は、情報を簡単に整理したものを記録しておき、当日に持参すると良いでしょう。

病院ではどんなことをするの…？

1. 問診

- ・病歴 ・職歴 ・生活状況 ・家族歴
- ・受診しようと思ったきっかけ ・その他

2. 検査

- ・神経心理検査(記憶力、計算力、図形模写など)
- ・脳の画像検査(CT・MRIなど)
- ・血液検査・尿検査・心電図・レントゲン…など
- ・身体状況

3. 結果説明

診断結果をもとに、どのように治療していくか話し合い、方向性を決めていきます。

病院や担当の先生によって異なります



受診の時に持参した方が良いもの

- 保険証(後期高齢者医療保険証)
- お薬手帳
現在飲んでいる薬の有無に関わらず、持参しましょう。
- P22の『診察に役立つ情報』
- その他
症状が分かるメモなどあれば持参出来ると良いでしょう。



診察に役立つ情報 ～認知症の相談先が分かるサポートブック～

☆ 次の質問のうち、当てはまるところに○をつけたり、記入していただき、認知症に関する受診や相談をする時にご活用ください。

▶ 症状はいつ頃から、ありますか？

1. 最近(1ヶ月位前から) 2. 3ヵ月位前から 3. 半年前位から 4. 1年以上前から

▶ 今、どんな症状がありますか？または気になりますか？(複数回答可)

1. 物忘れ 2. 不安 3. 興奮 4. 暴言・暴力
5. 幻覚 6. 徘徊 7. 多弁・多動 8. 妄想
9. 睡眠障害 10. うつ状態(意欲低下) 11. 過食又は食欲低下 12. 不潔行為
13. その他 ()

▶ その症状により本人、またはご家族が今困っていることは何ですか？

1. 予定外のことが起こると、どうして良いか分からなくなる
2. 今まで出来ていたことが分からなくなることがある
3. 話のつじつまが合わない、理解できない
4. 気持ちが分ってもらえない
5. これから先どうなるのか分からないため心配、不安
6. 以前と比べて人柄が変わる(怒りっぽくなったり、不安が強くなる)
7. 入浴、着替えをしなくなり、身だしなみにも気を使わなくなった
8. その他 ()

▶ これまでの既往歴や治療中の病気はありますか？(例えば…高血圧、糖尿病、高コレステロールなど)

▶ 包括や介護・医療関係者に関わってもらっていますか？

はい ・ いいえ

▶ ご本人やご家族が希望されることは何ですか？

1. 原因が知りたい 2. 必要であれば治療して欲しい(進行を遅らせて欲しい)
3. 穏やかにして欲しい 4. サービスを利用して欲しい(介護保険を申請したい、利用したい)
5. これからどうすれば良いのか教えて欲しい 6. 専門の病院を紹介して欲しい

▶ ほかに気になることや、心配なことはありませんか？

編集／発行 山形市長寿支援課・山形市認知症地域支援推進員



令和5年1月作成