



認知症の相談先が分かる

サポートブック

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。

もくじ



❀ 自分らしく暮らすためのみんなのガイド ……………	1~2 ページ
❀ なぜ早期発見が大切なの? 早期発見のめやす ……	3~4 ページ
❀ 認知症ってどんな病気 ……………	5~8 ページ
❀ 診断を受けるには ……………	9~11 ページ
❀ 身近にいる方へ ……………	12~13 ページ
❀ 一足先に認知症になった先輩たちの声 ……………	14 ページ
❀ 安心して生活を送るための相談窓口 ……………	15~18 ページ
❀ これからの暮らしを楽しむためのヒント ……………	19~24 ページ
❀ これからの「わたし」のために ……………	25~26 ページ
❀ 認知症について相談できる窓口 ……………	27 ページ

新しい認知症観

令和6年(2024年)1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「認知症基本法(正式名称:共生社会の実現を推進するための認知症基本法)」が施行されました。

この中で、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、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という「新しい認知症観」が示されました。

自分らしく暮らすためのみんなのガイド



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(25ページ)
- 任意後見制度(成年後見制度)(17ページ)
- かかりつけ医を決める(9ページ)
- 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(27ページ)
- 市役所(長寿支援課・介護保険課)(27ページ)
- おれんじサポートチーム(27ページ)
- かかりつけ医(9ページ)
- 認知症サポート医(9ページ)
- オレンジドクター(9ページ)



学ぶ・楽しむ

- 認知症サポーター養成講座(26ページ)
- 認知症に関する講座やセミナー
- 介護者教室
- 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(26ページ)



医療を受ける

- かかりつけ医(9ページ)
- かかりつけ歯科医
- 認知症の相談等ができる医療機関(9ページ)
- かかりつけ薬局
- 訪問診療、往診
- 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(16ページ)
- 入院

生活を支える

- さくらんぼカフェ(16ページ)
- 認知症の人と家族の会(16ページ)
- 民生委員や福祉協力員
- 認知症カフェ(26ページ)
- 家族や友人
- 若年性認知症コールセンター(16ページ)
- 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)(17ページ)
- 介護タクシー
- 訪問理美容
- おかえり・見守り事前登録制度(18ページ)
- クーリング・オフ制度



介護を受ける

- 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(9ページ)
- 『これから』のわたしのために(25ページ)
- 在宅医療・介護連携室ポピー(16ページ)
- 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



※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。



その他のサービスについては、「介護保険と高齢者保健福祉のしおり」と併せてご覧ください。

🌸 なぜ早期発見が大切なの？ 早期発見のめやす

このようなことで、生活しにくくなっていませんか？

この質問表は、これから認知症に進展する可能性のある状態を、簡単に予測できるように考案されたものです。ご自身の状態をチェックできます。

次のような困りごとがないか、該当する点数に○をつけて確認してみましょう。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じことをいつも聞く(または言う)と言われるか？	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探しものが多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

点数	合計	点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れて見たらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や担当地域包括支援センターにご相談を。

(山形市ホームページ『私も認知症？』大友式認知症予測テスト)参考

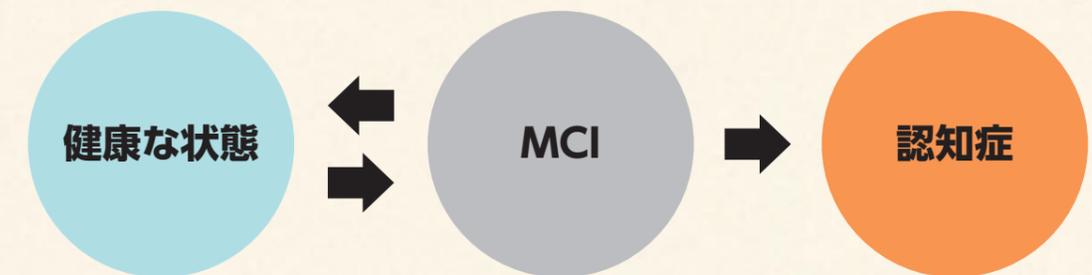
身近な方の状態をチェックしたい場合は山形市ホームページの「これって認知症？」をご覧ください。

その違和感を見逃さないで

MCI(軽度認知障害)は、健常な状態(年齢相応の老化)と認知症の中間にあたる状態です。この時期は『何かがおかしい』『以前とはどこか違う』とご自身で自覚されていることも多いようです。

そのまま放置すると、やがて認知症になる確率が高まりますが、適切な予防をすることで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

なかにはMCIや認知症によく似た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があります。



『あたまとからだを元気にするMCIハンドブック』
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

『もしかして…』と思ったあなたへ

困って辛くなってしまう前に、あなたの親しい人やかかりつけ医、住んでいる地区の地域包括支援センターやおれんじサポートチームに気持ちを話してみてください。きっと、あなたの助けになってくれます。

相談先は裏表紙(27ページ)を御覧ください。

『もしも 気になるようでしたらお読みください』認知症介護情報ネットワーク



🌸 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

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおり、これまでできていたことができなくなり生活に支障をきたした状態を言います。

- ◆ 認知症の種類、症状、困りごとは人それぞれ違います。
- ◆ 元気そうに見えて、困った素振りがなくても、実際には生活のしづらさを抱えていることがあります。
- ◆ 脳の働きが低下することは、何もかもわからなくなることはありません。相手の態度には敏感に反応します。
- ◆ 治療することで症状がやわらいだり、まわりの方の理解やさりげない協力があれば自分らしく暮らすことができます。

認知症になるとどうなるの？

認知症になる前の脳

もの忘れによる困りごとがない状態です。この時期に、自分が認知症になったときにどう接して欲しいのかイメージしておくことが大切です。

認知症になった人の脳

時間や場所がわからないことや、新しいことを覚えたり思い出すことが苦手になるので、テキパキ行動することが難しくなってきます。

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
脳の神経細胞がそのものが変化していくタイプ	アルツハイマー型認知症	認知症の中で最も多くを占め、初期から物忘れがみられます。ゆっくりと進行し、スロープ状に確実に進行していくのが特徴です。
	レビー小体型認知症	く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。症状が急激に変化するのが特徴です。
	前頭側頭型認知症	同じ行動を繰り返したり、我慢が苦手になるなどの行動に変化がみられるタイプと、言葉の意味理解が苦手になるタイプがあります。記憶障害よりも行動の変化や言語障害などが目立ちます。
脳梗塞や脳出血等をおこしたことにより、おこるタイプ	血管性認知症	脳梗塞・脳出血などのいわゆる脳卒中を繰り返して脳が損傷されたり、脳に血液を送る動脈硬化・狭窄などで脳に栄養や酸素が行き渡らなくなると、認知機能が低下します。生じる症状はさまざまです。

認知症とは

自分らしく暮らすことを、あきらめないことが大事

● 適切な治療を受けている
● まわりの理解や協力がある
● 自分に合った生活環境がある

目指したい姿

目指すことをあきらめないで!

● 治療を受けていない
● まわりとかかわりが無い
● 自分に合わない生活環境である *を続けたとき*

心と体の状態

認知症の発症 → 生活の支障がだんだん増える

症状には、認知症になると共通して現れる『認知機能障害』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。

本人の目的や思いがあって起きているかもしれない症状例

あちこち歩きまわり、行きたい場所にたどり着けない	不安な気持ちが高い	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	認知症になると共通して現れる『認知機能障害』 【物忘れ】 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			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	【失見当識】 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。		「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	【理解・判断力について】 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。		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	【実行機能について】 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。		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

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。



何度も同じことを聞く

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。

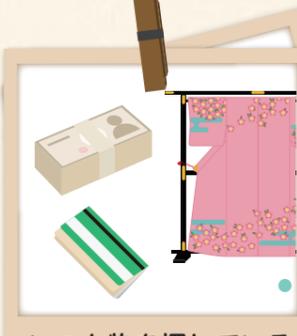
『大丈夫』『一緒に行きましょう』など、**安心できるような会話**をすることで落ち着くことがあります。決まったところに情報を記す習慣をつくることも良いでしょう。



攻撃的になる

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。



いつも物を探している

しまい忘れや置き忘れるが増えると、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。



食べたことを忘れている

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回の食事を減らして回数を増やすことも有効です。

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。

検索 やまがたオレンジドクター

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お願いしてみてもいいでしょう。



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し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。
- 11ページの『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。



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。

身近にいる方へのメッセージ

認知症かもしれないと感じたとき、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と、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
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解決していくルールを作りましょう。

一足先に認知症になった先輩たちの声

本当は誰にも迷惑かけたくないんだけど

急に聞かれると答えられなくて困るんだ

これでも遅刻せずに出かけて、定時に帰ってこれるよ

もう呆けているようなところはあるけど、できることはやらないと、ますますできなくなると思うの

日付の感覚はなくなったけど、新聞で確認すれば困らないよ

前よりも頭がモヤモヤするような感じ考えがまとまらないというか…前は道筋を決めて判断できたのに

人の役に立ちたいと思うの

何かしたいというより誰かといると安心

認知症だから可笑しなことを言うと思われているかもしれないけど、それでも誰かに話しておかなきゃいけないことがあるの

今までできていたのに、ポッと忘れるときがある

前は外出のついでに温泉に行けたけど、いまは久しぶりだから道を覚えているか自信がないし、迷子になったらどうしよう、と思う

最近、いろいろ自信がない家の中でも、これでいいのかなと思うことが増えた

症状の現れかたや困りごと違うから続けられることやできなくなることも、人それぞれ。

まわりの人の理解が不安な気持ちをやわらげたり、ちょっとした手助けで希望がかなうことがあるかもしれません。おれんじサポートチーム(27ページ)にご相談ください。

令和6年1月認知症基本法がスタートしました。誰もがなりうる認知症。「新しい認知症観」を理解し、共に支えあって生きることが大切です。

ホームページ
<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html>



先輩の声

🌸 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

山形市地域包括支援センター 担当地区と連絡先については27ページを御覧ください。

お住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。お住いの地域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。

おれんじサポートチーム

おれんじサポートチームは「認知症初期集中支援チーム」と「認知症地域支援推進員」が認知症の人や家族の支援、地域での支援体制づくりを行います(地域包括支援センターと連携して対応します)。

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対し、早期受診、体調管理、環境改善、家族支援などの支援を専門職が集中的に行います。

たとえばこんなとき…

- ・認知症かどうか診断を受けたいがうまく受診につながらない
- ・認知症の症状がひどく対応に困っている
- ・介護サービスを利用したいが、本人が拒否している

認知症初期集中支援チームへのご相談は、地域包括支援センター(27ページ参照)にご連絡ください。

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができる支援体制を構築します。

たとえばこんなこと…

- ・研修会の企画(認知症についての正しい理解を深めるために)
- ・認知症カフェ(※)の支援

※認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、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のことで、市内にも増えてきています。

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】023-642-1212(代表)

『同じような悩みを話したいときに』

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電話でご連絡ください。

さくらんぼカフェ(認知症の人と家族の会山形県支部)



〈所在地〉小白川町2-3-30 県小白川庁舎2階

〈電話番号〉023-687-0387

〈相談日〉月曜～金曜 (年末年始・祝日を除く) 正午～午後4時

『若くして認知症と診断されたときに』

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。

若年性認知症コールセンター



〈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/>

『安心して在宅療養生活を送りたい時に』

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。

山形市医師会 在宅医療・介護連携室ポピー



〈電話番号〉023-641-5555

〈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/>

『これから先』の心配ごとは、少しでも減らしましょう

消費者生活専門相談員等の専門の相談員が消費者トラブル等の相談・問い合わせを受け付け、解決のための助言・あっせんを行っています

山形市消費生活センター

【電話番号】023-647-2211

【相談受付】火～日曜日

午前9時から午後5時まで



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。

「不用品を買い取る」と家に来た業者に、貴金属を買い取られてしまいました。

成年後見制度

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。

先月分の家賃を誤って2回支払おうとしたことがありました。

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。

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。

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、 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ることができます。(任意後見制度)

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)

お住いの地区の
地域包括支援センター
【電話番号】27ページをご参照ください
【相談受付】平日(年末年始は除く)
午前9時から午後5時まで

山形市成年後見センター
【電話番号】023-674-0680
【相談受付】平日(年末年始は除く)
午前8時30分から
午後5時30分まで

山形市長寿支援課
ようご係(内線651・652)
【電話番号】023-641-1212(代表)

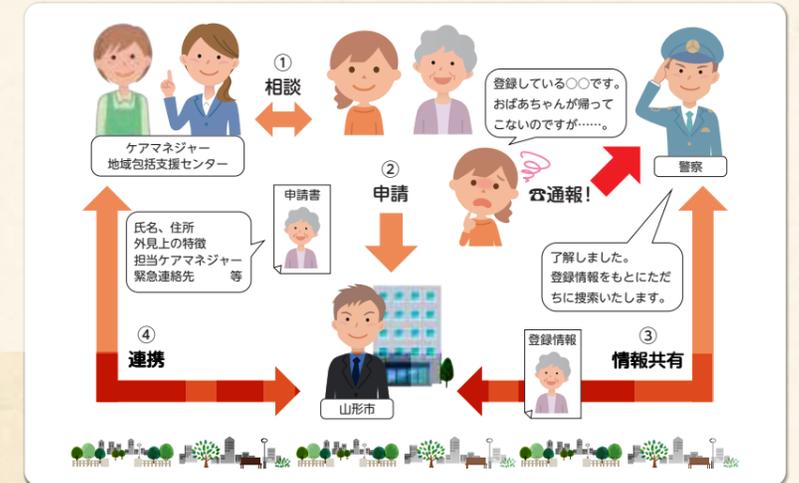
安心して暮らすために

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、自分の家が変わ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)やお住いの地域包括支援センター(27ページ参照)、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 (ポリスイノベーション)
- ⑧ 有害鳥獣出没情報 (市街地に出没した熊に関する情報)
- ⑨ ポリスイノベーション (警察主催のイベントや上記に該当しないその他安全に関する情報)

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

※詳しくは山形県警ホームページをご覧ください。

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：023-645-8061



✿ これからの暮らしを楽しむためのヒント

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、地域で行っている100歳体操に参加したり、体を動かす機会を作ることが大切です。

体力に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。

栄養バランスのよい食事

バランス良くしっかり食事していると感じる方

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。

あまり食事に気がついていないと感じる方

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。

食欲がわかenないと感じる方

買い物や調理が億劫に感じたり、ひとりで食べる楽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。

生活を豊かにするお口の健康

お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。

お口の働きが弱くなったと 感じる方

高齢になると、舌や唇の機能が低下して、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危険性が出てきます。

お口の機能を高める体操をしたり、毎食後の正しい歯磨きや、かかりつけ医をもつことが大切です。

お口のトラブルを 感じる方

65歳以上で自分の歯がなく、入れ歯もない人は、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。

生活の質を維持するためには、元気なうちから歯と口の健康を守ることが大切です。定期的にかかりつけ歯科でチェックを受け、ケアを継続していきましょう。



いきいきした生活(社会参加)

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

新たなチャレンジを探すことは、いくつになっても心が弾み、脳の働きもよくなります。さらに、行動に移すことで知的好奇心が増すことや、一緒に楽しむ仲間がいると活動も長続きするようです。また、自分にとって関心のある活動に挑戦することも大事ですが、どんな小さなことでも、人のために役に立つことで感謝される機会を持つことも、脳にとっては大変よいとされています。

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。こころと体を回復させるには休養も必要ですが、家に閉じこもって何もしない生活を続けていると、できないが増えて、ますます健康バランスを保つのがむずかしくなります。

いまできていることは、これからの自信につながるので、ぜひ続けていきましょう。また、早めに相談(27ページ)することが、いきいきした暮らしをおくるためのきっかけになるかもしれません。



お口の健康のこと

これからの暮らしを楽しむための私の目標

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

生活のこと

これからの暮らしを楽しむための私の目標

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

耳の聞こえのこと

聞こえの状態に満足している方

高齢になるにつれて、多くの方が難聴になっていきます。その為、難聴に対する理解を深めると共に、自分の「聞こえ」の状態に関心を持つようにしましょう。

聞こえの状態を良好に保つ事は、認知症発症のリスクを低減させることにも繋がります。

聞こえの状態に少し不安を感じている方

生活する上では、困ることはないかもしれませんが、気づかないうちに聞こえにくさが進行していくこともあります。原因によっては、治療できる場合も有ります。その為、不安に思う事があれば、早いうちに、専門医を受診してみましょ。聞こえの状態改善は、認知症予防の一つとして効果的です。

聞こえにくく、日常生活で不便を感じている方

聞こえにくさから外出が億劫になったり、人と話すことが嫌になったりしていませんか？

聞こえないことを理由に、家に閉じこもると、認知症を発症させてしまうこともあります。一人で悩まずに、専門医を受診しアドバイスを受けましょ。

これからの暮らしを楽しむための私の目標

耳の聞こえのこと

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

あなたの聴こえは大丈夫？耳の健康チェック

4つ以上当てはまると聴力低下の恐れがあります

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう



<https://u-s-d.co.jp/hearingfrail/> ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社HPより引用

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とも、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、自分だけではなく身近な人と一緒に認知症を正しく理解し、備えることが大切です。

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身が感じたり、身近な人に言われることはありませんか？もし、少しでもこうした状態が気になる時は、受診することをお勧めしています。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。

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。

身近な人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。

ぜひ、この機会に不安なことや心配なことを身近な人へ伝え、前向きに暮らせる方法を一緒に考えてみましょう。



認知症のこと

いまの私は、

これからは、

目指したいです。

これからの暮らしを楽しむための私の目標

暮らしを楽しむためのヒント

『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

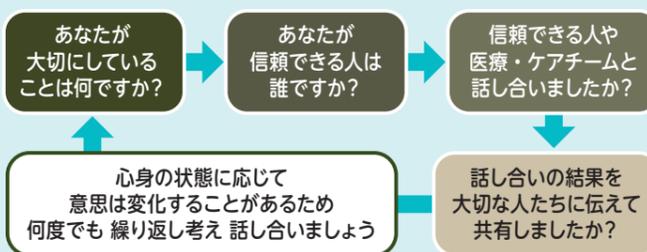
〈例〉可能な限り、家族に支えてもらい自宅で暮らしたい

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)



『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情報とつながりの場であり、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、来場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(27ページ)もしくは該当地区の地域包括支援センター(27ページ)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3万人を超える認知症サポーターを養成しています。



オレンジリング



サポーターカード



サポーターステッカー

オレンジ色のリングやサポーターカード、ステッカーは認知症サポーター養成講座を受講した証です。お店や金融・交通機関などの生活に身近なところで働く人を含めた大人から子どもまで、山形市内にはたくさんのサポーターが誕生しています。

困っているようすを見かけたときに、認知症サポーターが『なにかお手伝いすることはありますか?』と声をかけることがあります。また、ちょっとした手助けが必要なときは、この目印を持った人に声をかけてみてください。

チームオレンジ

チームオレンジとは、認知症の人とその家族、認知症の事を勉強した認知症サポーターがチームを組み、同じ地域で暮らす認知症の方とその家族の困りごとを、早期から継続的に支援を行うことを目的とした地域支援活動です。

活動内容はさまざま、山形市内には2ヶ所チームオレンジが立ち上がっております。

(令和6年12月31日時点)

🌸 認知症について相談できる窓口

圏域	担当地域包括支援センター
出羽・大郷 明治・千歳	済生会なでしこ地域包括支援センター 023-681-7450
楯山・高瀬 山寺	地域包括支援センター大森 023-685-1224
鈴川	地域包括支援センター敬寿会 023-634-2309
第三・第四 第九	地域包括支援センターかがやき 023-631-8020
第七	霞城北部地域包括支援センター 023-645-9070
第五・第八 東沢	済生会愛らんど地域包括支援センター 023-679-3611
金 井	金井地域包括支援センター 023-664-2181

おれんじ
サポートチーム
えがお

山形市長町751番地
(特別養護老人ホーム
ながまち荘内)

023-687-0200



圏域	担当地域包括支援センター
滝山	たきやま地域包括支援センター 023-622-4577
第六	地域包括支援センターふれあい 023-628-3988
南山形・本沢・大曽根 西山形・村木沢	山形西部地域包括支援センター 023-646-1165
第一・第二	篠田好生会さくら地域包括支援センター 023-635-4165
第十・飯塚 榎沢	霞城西部地域包括支援センター 023-647-8010
蔵王	蔵王地域包括支援センター 023-688-8099
南沼原	南沼原地域包括支援センター 023-664-3080

おれんじ
サポートチーム
ころろ

山形桜田西4-1-14
(大島医院内)

023-616-5250



※緊急時以外は、平日午前9時から午後5時までにご連絡ください。
相談内容や個人情報を守られていますので、安心してご相談ください。

山形市役所 長寿支援課 ☎023-641-1212 (内線 567・568)