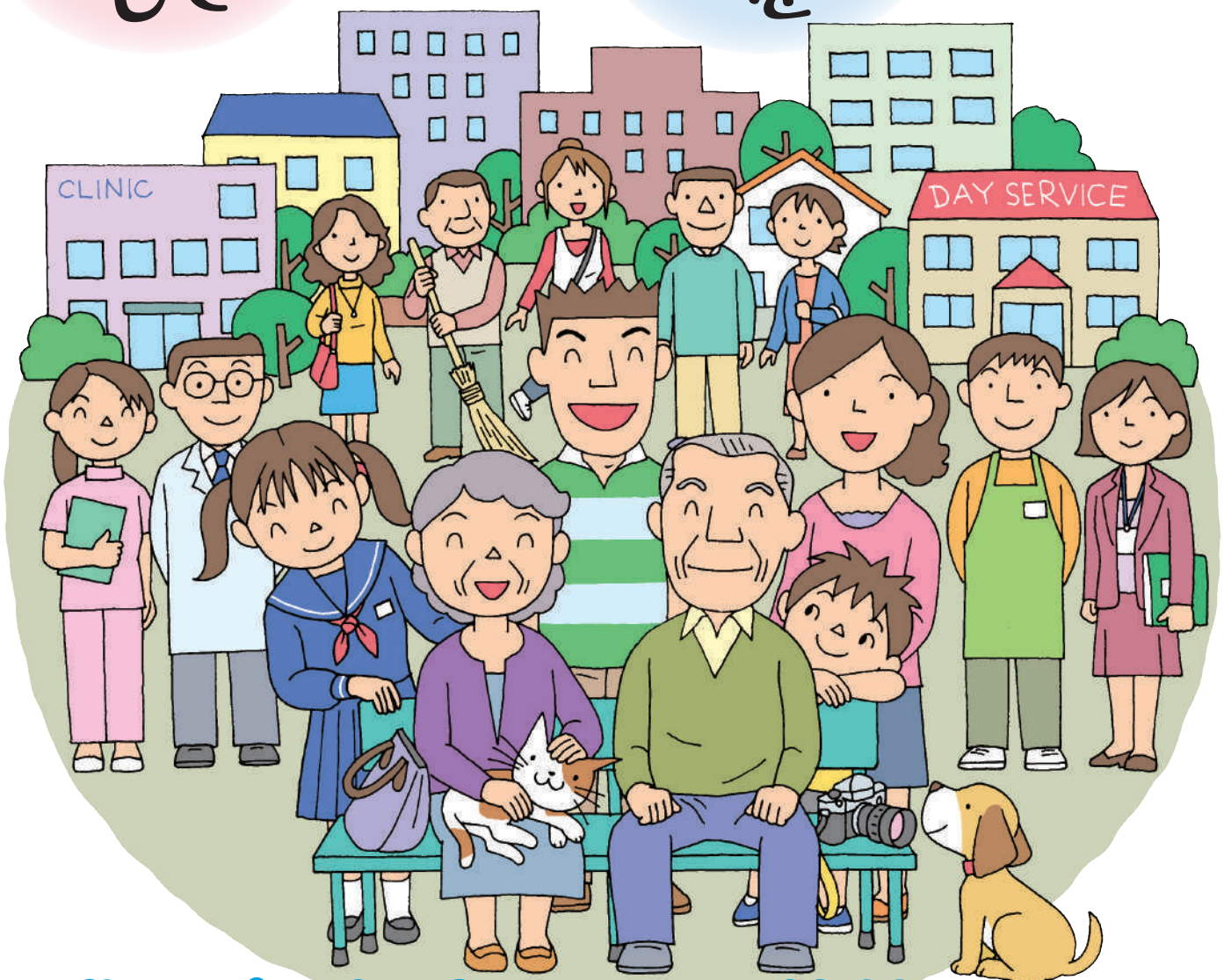


認知症

になっても
安心して暮らせるまちをめざして



誰もが認知症になる可能性があります。

「座間市認知症ケアパス」は、認知症の人とそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らすために、認知症のを知り、認知症に対する不安とご家族などの介護負担の軽減を図れるよう、認知症の症状とその対処法・支援体制などの情報をまとめています。

この冊子はユニバーサルデザインフォントを使用しています。

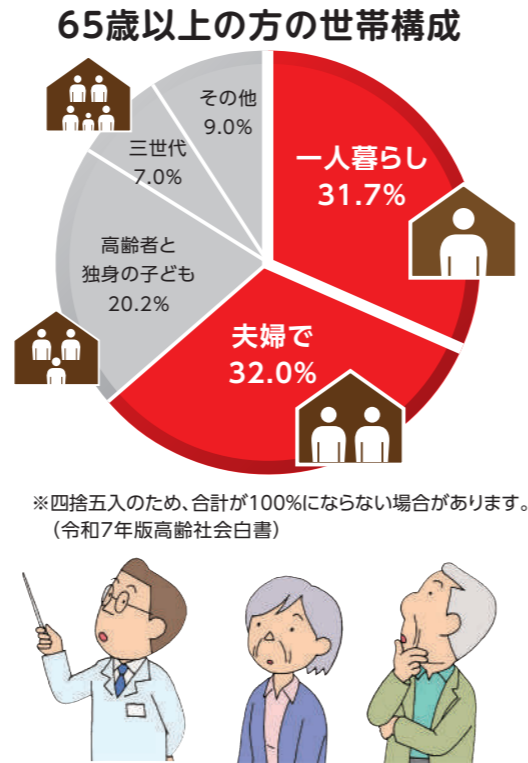
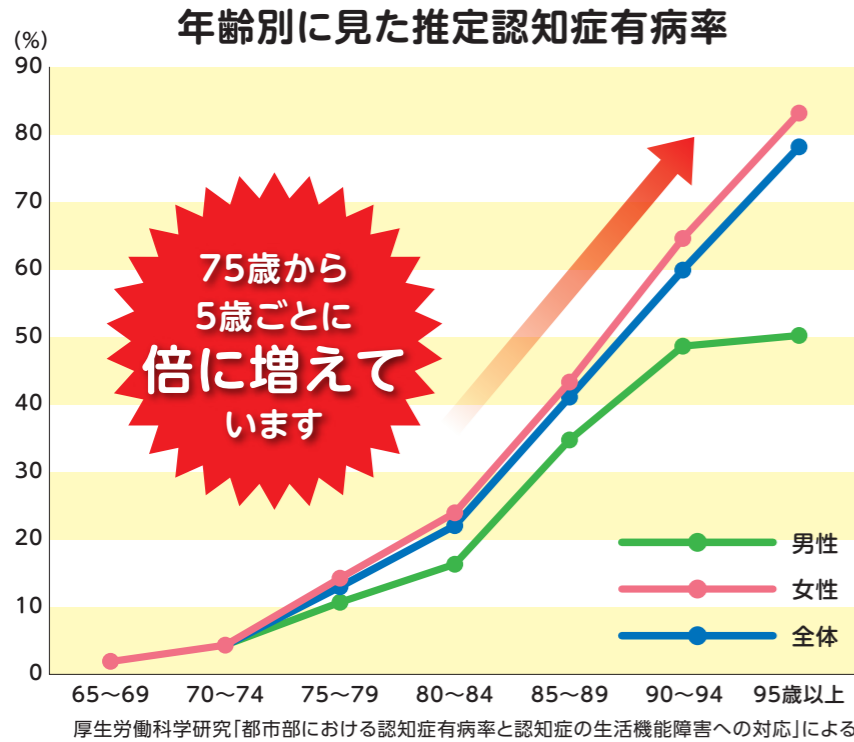
認知症のことを知っていますか？



認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものです

認知症は高齢になるほど発症しやすくなります。厚生労働省研究班の調査では、**85歳では約5割、95歳では約8割の人が認知症と考えられています。**

一方、65歳以上の人半数以上が一人暮らしか高齢夫婦で暮らしており、認知症の人や家族が生活するには、周囲の人の支援が必要です。



認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートが受けられれば、いきいきと生活することが可能です。

認知機能の衰えを感じたら、早めに対処することが大切です

認知症の原因となる病気にはさまざまなものがありますが、治療により進行を遅らせることができたり、改善を期待できる認知症もあります。そのためには治療の効果がある早期の段階で認知症に気づき、対処することが重要です。6~7ページに診療、相談のできる医療機関、地域包括支援センターの一覧があります。

認知症チェックリスト

大友式認知症予測テスト

採点法：ほとんどない=0点 時々ある=1点 頻繁にある=2点

項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

評価:0~8点=正常 9~13点=要注意 14~20点=専門医などで診断を 出典：公益財団法人 認知症予防財団

認知症を予防するために

認知症は高齢になることが最大の要因ですが、運動、食事、睡眠といった生活習慣や、高血圧・糖尿病などの生活習慣病、毎日の生活の送り方などが認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。

特に運動習慣は、認知機能の維持や向上に効果があることがわかっています。最近では、頭で考えるコグニション（認知）課題と身体を動かすエクササイズ（運動）課題を同時に行う「コグニサイズ」も注目されています。

普段からの食生活や睡眠、適度な運動など健康的な生活を心がけ、持病をコントロールすること、友人に会うなど積極的に社会参加することが認知症の予防となるのです。



認知症の人と接するとき配慮したいこと

- 本人に近づいて相手の視野に入ってから、目を見て話しかけましょう
- 笑顔など、おだやかな表情で話しましょう
- 伝わるように、わかりやすく、ゆっくりと話しましょう
- 一度に多くのことを話すと混乱するので、一つずつ話しましょう
- 言葉がすぐに出てこないのも、数呼吸待つ気持ちで聞きましょう
- うなずきや相づちで、受け入れようとしている姿勢を示しましょう
- 自尊心を尊重し、子ども扱いしないようにしましょう
- 事実と異なっても、頭ごなしに否定しないようにしましょう
- 何かするときは、言葉をかけながらおこないましょう

家族が認知症の人と接するには、認知症に関する知識を含め、さまざまな支援が必要です。また、介護・支援を続けるためには定期的な休息が不可欠です。

認知症について学んだり、デイケアなど、介護保険をはじめとする支援を受けるために、早めに周囲に相談するようにしましょう。



認知症の症状とその対応・支援体制

認知症は症状の進行度に合った対応や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、市の支援体制を紹介しています。お気軽に地域包括支援センターや長寿支援課へご相談ください。
※利用に関しては、P7の相談窓口へ

認知症の段階	1 年相応のもの忘れはあるが、身の回りのことは一人でできる	2 年相応のもの忘れはあるが、身の回りのことはなんとか一人でできる	3 誰かの見守りや声掛けがあれば身の回りのことはなんとか一人でできる	4 身の周りのことに手助けや介護が必要	5 常に介護が必要
ご本人の様子(例)	<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がある <input type="checkbox"/> ヒントがあれば思い出せる <input type="checkbox"/> お金の管理や買物はできる <input type="checkbox"/> 約束を忘れることがある	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く <input type="checkbox"/> 日時がわからない <input type="checkbox"/> 出来事を忘れる <input type="checkbox"/> 小銭での支払いができない	<input type="checkbox"/> 服薬管理ができない <input type="checkbox"/> 料理がうまくできない <input type="checkbox"/> 季節に応じた服が選べない <input type="checkbox"/> 季節や場所がわからない	<input type="checkbox"/> 一人で着替えができない <input type="checkbox"/> 尿意や便意を感じにくい <input type="checkbox"/> 箸の使い方がわからない <input type="checkbox"/> 体がうまく洗えなくなる	<input type="checkbox"/> 歩行が困難になる <input type="checkbox"/> 声かけの反応が少なくなる <input type="checkbox"/> 食事のときにむせる <input type="checkbox"/> 眠っている時間が長くなる
ご本人の思い	失敗ばかりするのではないかと不安になる。	できることもたくさんあるのに、できないことも増えてきた。できることは自分でやりたい。	できることは自分でやりたい。	症状がかなり進行しても、何もわからない人だと決めつけたくない。	
ご家族の心構え できること	<input type="checkbox"/> 認知症や介護について学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 早めに地域包括支援センターへ相談しましょう。	<input type="checkbox"/> ひとりで抱え込まずに、介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症カフェや相談機関等、自分の気持ちを話しましょう。 <input type="checkbox"/> 介護保険の認定を申請して各制度のサービスを受けましょう。 <input type="checkbox"/> 頑張りすぎない介護を心がけましょう。	<input type="checkbox"/> 利用を検討しましょう。	<input type="checkbox"/> 自分のことや健康を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じた情報収集をしましょう。 <input type="checkbox"/> 終末期のケアについて、早い段階で医師やケアマネジャー等と相談し、どのような対応が必要か確認しておきましょう。	
相談窓口	地域包括支援センター / 認知症初期集中支援チーム / 認知症コールセンター / 市の相談窓口 / 認知症疾患医療センター / 保健福祉事務所 →P6~7参照				
医療	かかりつけ医 認知症診療を行う医療機関・疾患医療センター →P6参照 在宅療養管理指導 / 在宅歯科医療地域連携室				
社会参加	座間市オレンジパートナー 介護予防ボランティア / シルバー人材センター生きがい事業 認知症予防のための教室 一般介護予防事業 / 老人クラブ / サロン / 自治会活動 地域の運動サークル / ウォーキング活動 デイサービス等 認知症カフェ →P7参照				
生活支援	座間あんしんセンター 訪問介護 / 短期入所生活介護 / 移送サービス 成年後見制度等についての専門相談(成年後見利用促進センター)				
家族支援	地域包括支援センター / 認知症コールセンター / 保健福祉事務所での相談 / かながわ認知症ポータルサイト 認知症高齢者等見守りネットワーク事業 / 認知症高齢者等位置確認事業 認知症カフェ →P7参照 おむつ等支給事業				
地域見守り	救急医療情報キット配布事業 / あんしん自分登録 認知症サポーター / 友愛チーム活動 / ひとり暮らし高齢者訪問活動 / 緊急通報システム事業				

認知症の診療を行う医療機関

医療施設

施設名称	所在地	電話番号
佐藤内科	相模が丘 4-19-18	046-252-1777
塚原クリニック	相模が丘5-5-7 ブリリア小田急相模原105	042-705-9555
相模台病院	相模が丘 6-24-28	046-256-0011
まこと在宅クリニック神奈川県央	さがみ野2-1-30 さがみ野ダイヤモンドマンション1階	046-251-7766
座間総合病院	相武台 1-50-1	046-251-1311
降矢医院	相武台 3-18-51	046-251-1364
相武台メディカルクリニック	相武台 3-27-60	046-255-3003
くりはらメディカルクリニック	栗原 1199-4	046-200-9898
谷戸山の森内科クリニック	入谷東 2-6-23	046-255-5222
さとだ内科クリニック	入谷西3-18-1 座間駅前クリニックビル1階	046-298-0066
座間メンタルクリニック	入谷西3-18-1 座間駅前クリニックビル1階	046-257-4255

認知症に関する相談窓口

【コールセンター】

- **かながわ認知症コールセンター** 公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
☎ 045-755-7031 月・水曜 10:00～20:00、土曜 10:00～16:00 (年末年始を除く)

【認知症疾患医療センター】

- **厚木佐藤病院 医療サービス課**
☎ 046-247-1211 (代表) ☎ 046-258-6663 (直通)
厚木市小野 759
月・火・木・金・土曜 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)
- **たなかクリニック** ☎ 046-200-3322 (代表)
大和市桜森 3-7-18
月・火・水・金曜 9:00～12:00、15:00～18:00、木・土曜 9:00～12:00 (祝日、年末年始を除く)
- **えびな脳神経クリニック** ☎ 046-236-2188 (代表) ☎ 046-204-8817 (直通)
海老名市めぐみ町 3-1 VINA GARDENS PERCH 601-12
月～金曜 9:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)

【若年性認知症支援コーディネーター】

- **湘南東部総合病院** ※担当エリア：湘南東部、県央
☎ 0467-83-9111 (代表) ☎ 0467-83-9091 (医療社会サービス部)
月～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

【保健福祉事務所】

- **厚木保健福祉事務所** ☎ 046-224-1111 (代表)
月～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

地域包括支援センター

認知症に関する相談のほか、介護・健康・福祉等の総合相談窓口です。医療と介護の専門職が対応しますのでお気軽にご利用ください。相談は無料です。

担当地区	名称	所在地	連絡先
相模が丘	相模が丘 地域包括支援センター	相模が丘 6-30-12 相模台商事第1ビル	046-266-5222 (FAX 046-256-0650)
小松原 ひばりが丘 東原	ひばりが丘 地域包括支援センター	ひばりが丘 5-21-29 牧山商事ビル 1階	046-255-2555 (FAX 046-255-1666)
さがみ野 栗原中央 南栗原 西栗原	栗原 地域包括支援センター	栗原中央 6-1-18 (特別養護老人ホーム栗原ホーム内)	046-251-1167 (FAX 046-251-9300)
相武台 広野台 栗原 緑ヶ丘2～6丁目 明王	相武台 地域包括支援センター	栗原 1261-1 (特別養護老人ホームベルホーム内)	046-258-2030 (FAX 046-257-1803)
緑ヶ丘1丁目 立野台 入谷東	立野台 地域包括支援センター	立野台 1-1-4 (立野台事務所内)	046-266-2005 (FAX 050-3094-8874)
入谷西 四ツ谷 新田宿 座間	新田宿 地域包括支援センター	新田宿 623 (特別養護老人ホーム第二座間苑内)	046-256-9007 (FAX 046-251-8383)

認知症初期集中支援チーム

認知症専門医、医療介護の専門職で構成されたチームです。認知症が疑われる方とそのご家族を対象に、初期の支援を集中的に行い、医療機関への受診などをお手伝いします。

担当地区	所在地	連絡先
座間市全域	相模が丘 6-30-12 相模台商事第1ビル	070-7585-7147 / 070-5580-7033

認知症カフェ一覧

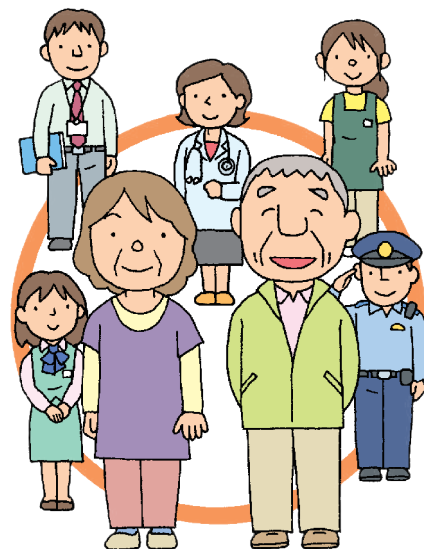
認知症カフェとは、認知症の人や介護されているご家族、認知症に関心のある人、地域住民等誰でも参加できる場所です。気軽におしゃべりや、相談、介護についての情報交換ができます。

	おしゃべり美豚	ざまりんカフェ	マリーカフェ	きよさと	ほっとカフェ	いきいきカフェ
開催日時	毎週木曜日 13:00～16:00	毎月第2火曜日 10:30～12:30	毎月第3木曜日 14:00～15:00	水曜～金曜日 12:00～16:00 (要問い合わせ)	不定期開催	毎月第4木曜日 13:30～15:30
開催場所	相模が丘 4-38-5	スターバックス コーヒー イオンモール 座間店	東原共同住宅 集会所 ひばりが丘 5-58-17	介護事業所 ふれんどりい 栗原中央 4-23-21	地域を巡回し 開催	さくらカフェ 入谷西 3-23-6
連絡先	046-240-0161	相模が丘包括 046-266-5222 ひばりが丘包括 046-255-2555 相武台包括 046-258-2030	ひばりが丘包括 046-255-2555	046-210-3811	立野台包括 046-266-2005	080-3608-8426
参加費	200円 (飲み物代含む)	無料・飲み物代 実費	無料 (飲み物の提供 あり)	無料 ランチ・弁当: 事前申し込み可能 (ランチ630円・ 弁当500円)	無料	500円 (飲み物代含む)

座間市の認知症見守り関連事業

① 認知症高齢者等見守りネットワーク事業

認知症高齢者の中には家族が知らないうちに家から出て行ってしまったり、外出先から自宅に戻れなくなったりすることがあります。そのような方の情報を事前に登録しておき、行方がわからなくなった場合、関係機関の協力により少しでも早く発見することを目的とします。



● 検索方法

- ① 警察署へ検索願の届け出をすると、防災行政無線などにより市内全域に情報が流れます。
- ② 長寿支援課へ連絡をすると、近隣の市町村や協力機関に情報提供されます。

● 申請

申請書と登録者の顔写真（なるべくご本人の特徴がわかるもの）を窓口へ提出してください。

② 認知症高齢者等位置確認事業

高齢者の行方がわからなくなったときに24時間対応でご家族に位置情報をお知らせする位置検索性機器を貸与する事業です。

※位置情報の確認後、高齢者の保護はご家族で対応していただきます。

※利用者負担額があります。



③ 認知症サポーター養成講座の開催

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で見守り支える応援者です。座間市では、認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座を修了された方には、サポーターの証であるサポーターカードをお渡ししています。



お問い合わせ先

座間市 長寿支援課 長寿支援係

☎ 046-252-7084

FAX 046-252-8238



UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

禁無断転載©東京法規出版
1811087