

# 蕨市認知症安心ガイドブック

～認知症になっても安心して暮らすために～



令和5年4月  
蕨市健康長寿課  
蕨市地域包括支援センター



## ～はじめに～

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気によるもので、高齢になるほど発症する可能性が高まります。高齢化が進む今後、「他人ごと」ではなく「自分ごと」として捉えることが重要です。

認知症の症状は、本人が最初に気づくことが多いと言われています。認知症が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたことができなくなり、何となくおかしいと感じ始め、多くの人は何かが起こっていると不安を感じます。

認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

そこで、蕨市では、認知症の状態に応じて、本人の様子や家族の気持ち、家族に行ってほしいこと、認知症高齢者を支援する体制など、認知症になっても住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう「蕨市認知症安心ガイドブック」を作成しました。

## ～もくじ～

- 1 認知症とはどんな病気？ P2
- 2 認知症の人の心に寄り添った対応をしましょう P6
- 3 認知症の経過と支援の体制 P9
- 4 地域で安心して生活する為のお役立ちリスト P11
- 5 認知症・もの忘れ相談医リスト P15
- 6 認知症予防のためのポイント P17

# 認知症とはどんな病気？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けることや働きが悪くなることで、様々な障害が起こり、およそ6か月以上継続して、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

## 『加齢によるもの忘れ』と『認知症』は異なります

### 加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- 目の前の「人の名前」が思い出せない
- 物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
- 「ヒントがある」と思い出せる

うっかり忘れる

### 認知症によるもの忘れ

- 体験の「全部」を忘れる
- 「食べたこと自体」を忘れる
- 「約束したこと自体」を忘れる
- 目の前の人「誰なのか」分からない
- 置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
- 「ヒントがあっても」思い出せない

すっかり忘れる

自分でやってみましょう・家族や身近な人がチェックしても OK

## 認知症チェックリスト

3つ以上当てはまる方は要注意！  
まずは地域包括支援センター（P.11）や  
医療機関（P.15）へご相談を

- |                                            |                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 同じことを言ったり聞いたりする   | <input type="checkbox"/> 慣れた所で道に迷った       |
| <input type="checkbox"/> 物の名前が出てこなくなった     | <input type="checkbox"/> 財布などを盗まれたという     |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった  |
| <input type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた  | <input type="checkbox"/> 蛇口・ガス栓の閉め忘れ      |
| <input type="checkbox"/> だらしなくなった          | <input type="checkbox"/> 火の用心ができなくなった     |
| <input type="checkbox"/> 日課をしなくなった         | <input type="checkbox"/> 複雑なテレビドラマが理解できない |
| <input type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになった  | <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ    |
- （引用：国立長寿医療研究センター）

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

## 認知症を引き起こす代表的な4つの病気

### 全体の6割を占める認知症

#### アルツハイマー型認知症



脳の細胞がゆっくりと減少し、脳が委縮する為に起こる病気です。記憶障害が著しく、時間、場所が分からなくなるほか、不安、うつ、妄想が出やすいのが特徴です。

#### 症状の例

- 「いつどこで」という出来事全体を思い出せなくなる
- 物事の段取り（食事の準備等）が悪くなる
- 約束をすっぽかす 等

### 脳梗塞、脳出血などから発症

#### 血管性認知症



脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。高血圧や糖尿病など生活習慣病を予防することが予防や再発防止に繋がります。

#### 症状の例

- 意欲が低下し、複雑な作業が困難になる
- もの忘れがあるが判断能力や理解力は保たれている（まだら認知症）
- 片麻痺や嚥下障害、言語障害 等

### 幻覚症状が特徴である認知症

#### レビー小体型認知症



初期の段階から、「実際には無いものが見える」という幻視やうつ状態、失神、震えといった症状を認めたりすることがあります。日によって症状の変動があります。

#### 症状の例

- 子供や動物、虫が見えると言う
- 手足の震え、筋肉の硬直等転びやすい
- もの忘れは軽い 等

### ケアが大変な認知症

#### 前頭側頭型認知症（ピック病）

もの忘れの症状は軽いですが、我慢や思いやりなどの社会性を失い、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや信号無視などの異常な行動で周囲を困惑させることもあります。

#### 症状の例

- こだわりのある繰り返し行動
- 我が道を行く、抑制のきかない行動
- 同じ食品を際限なく食べる 等

## 【若年性認知症】

「若年性認知症」は、18歳以上65歳未満で認知症が発症した場合を総称した言い方です。

働き盛りの年代の方は特に、仕事や家事でミスが増えてもうつ状態や更年期障害などと思われ、診断が遅れるケースがあります。（厚生労働省の推計によると、平均発症年齢は、概ね51歳）

経済的な問題や家庭内での課題など高齢者とは違った困りごとを抱えています。

県では、若年性認知症支援コーディネーター（P.11）を配置し、本人の就労支援や家族、勤務先等の関係者へ支援活動を行います。



## 認知症と間違いやすい病気注意到意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。



### 憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。

### 意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気により体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・意識障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なり発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で改善します。

### その他の疾病について

- 数日～数か月で、もの忘れが急激に進行した
- 最近転んで頭を打ってから、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの心理的な変化の後に、もの忘れが増えた



このような場合は、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病、発熱、脱水症などの可能性もあります。適切な治療により、回復する場合がありますので、早めに専門医を受診してください。

## 早期発見・早期対応の大切さ

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると症状の悪化につながります。

早期に発見し症状に適した対応を行うことで、病気の進行を遅らせ、生活の質を維持しながら暮らしていくことは十分可能です。

### 改善が期待できる場合があります

発症の原因によっては、早い段階で治療を開始すれば治る可能性があります。

### 進行を遅らせることが可能な場合があります

早期の対応で、その後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。

### 今後の生活の備えができます

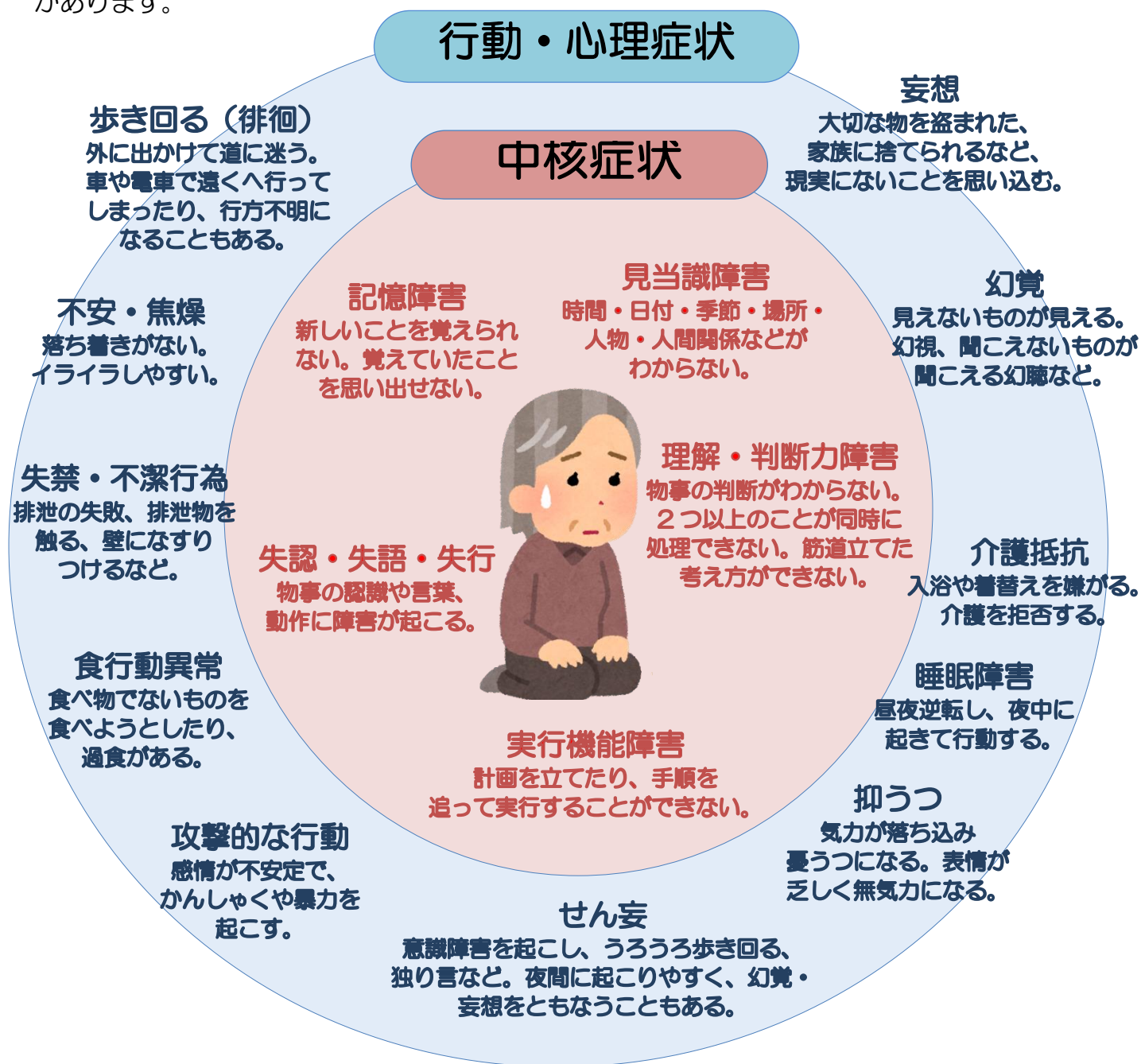
今後の生活の備えやもしもの時の話し合いを、余裕を持って進められます。

### 家族の気づきも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。

# 認知症の症状

脳の細胞が破壊されることで直接起こる「中核症状」と、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などさまざまな要因が絡みあって起こる「行動・心理症状（BPSD）」があります。



- さまざまな機能が障害されても、何もできなくなるわけではありません。周囲のサポートや良い環境などがあれば、保たれている能力を活かすことができます。
- 叱る・無視などの対応や不適切な介護、環境の変化などは行動・心理症状の出現や悪化を招きます。共感する、褒める、ペースを合わせるなどの対応で症状が落ち着いたり、進行が緩やかになることがあります。薬物療法や生活・介護環境の工夫が有効なこともあります。医療や介護の専門職に相談しましょう。

## 2

# 認知症の人の心に寄り添った対応をしましょう

認知症の人に対応するときに大切なことは、「本人の視点に立つ」ことです。認知症になっても何も分からなくなるわけではありません。本人は、できない、分からないことに戸惑い、不安な気持ちでいっぱいです。私たちからすれば、不可解な行動でも、認知症の人にとっては本人なりの理由があります。本人の声に耳を傾けるとともに、本人の心に寄り添った対応を心がけましょう。

## 基本姿勢 認知症の人への対応の心得 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



## 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、本人や他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。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

### 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。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうかなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 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。

### 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。

### 声をかけるときは1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。

### 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人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。

### 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人が多いので、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。

【引用】NPO 法人 地域ケア政策ネットワーク  
[認知症サポーター養成講座標準教材]  
認知症を学び 地域で支えよう

## よくある症状と対応法

### 【ケース1】

ごはんを食べたばかりなのに「まだ食べていない」とごはんを要求する

本人の  
気持ち

- 満腹感が感じられない  
(満腹中枢の機能低下)
- ごはんを食べる時間なのに  
食べさせてもらえない
- いじめられている

接し方の  
ポイント

食べたことを忘れてしまっているの  
で、「食べましたよ」と説明しても、な  
かなか理解できません。また、満腹中  
枢が鈍くなり、満腹感が感じられない  
ために、「食べてない」と思っているこ  
ともあります。



- ★ 「お腹がすいたの?」と、一旦気持ち  
を受け入れる
- ★ 「今作るから、先にこれを食べておい  
てね」と果物などの軽いものを出し  
たり、食事を小分けにするなどの工  
夫をしましょう

### 【ケース2】

お金や財布を「盗まれた」と言って怒り出す

本人の  
気持ち

- 確かにここに置いたはず
- 自分がなくすはずがない
- 知らないうちに隠された
- 自分はいやがらせを受けて  
いる

接し方の  
ポイント

「財布がない」「お金を盗まれた」と言う  
ことに対して、  
「自分で置き忘れたのでしょうか」と  
指摘しても納得してくれません。  
「それは大変!」と本人の不安な気持ち  
に共感して一緒に探して本人が見つ  
けることができるように支援しましょう。



- ★ 「一緒にさがしましょう」と協力する  
姿勢を見せ、本人が見つけれ  
るように誘導しましょう
- ★ 見つかったら、「見つかってよかったね」  
と安堵の気持ちを示す
- ★ 財布や鞆などの置きやすい場所の見当をつ  
けておくに対応しやすい



## 地域社会全体で認知症の人とその家族を支えましょう

日本は世界でも類を見ない超高齢社会になっています。高齢化率の伸びは今後ますます進んでいくことや高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加することにより、老老介護が増えていくことなど、介護する側も万全の体制とは言えない家庭も多くなりつつあり、家族だけで行う介護には限界があります。

「介護は家族だけがするもの」という意識ではなく、「地域や社会全体で支援する」という意識で、認知症の人とその家族を見守るネットワークづくりが不可欠です。

### 徘徊への対応

認知症のケアの中において、特に介護者が対応に苦慮するのが「徘徊」への対応です。独りで外に出たまま行方不明になったり、交通事故に巻き込まれる認知症の人が近年増えつつあり、深刻な社会問題になっています。

町中で徘徊が疑われる人を見かけたとき、声をかけられますか？見ず知らずの人には、なかなか声をかけにくいものです。「ただ散歩しているだけかもしれない・・・」「認知症扱いしたら悪い」と躊躇してしまうかもしれません。

しかし、重大な事故に繋がる危険性が極めて高い徘徊では、周りの人の声かけが事故を未然に防ぐために欠かせない行動なのです。

#### こんな様子が見られたら 徘徊を疑ってください

- 身なりがおかしい（季節外れの服装、寝間着のまま、スリッパや裸足など）
- 夜中や早朝に歩き回っている
- 同じ場所をずっと、うろうろしている
- 車道を歩いている
- 道端に座り込んでいる
- 手ぶらで携行品が何もない
- 持ち物や服に名札（連絡先）がついている
- 何かを探している様子
- 表情が険しい
- 一心不乱に歩いている



#### 優しく声をかけてください

- ゆっくり近づいて、目線を合わせてから話しかける
- 分かりやすい簡潔な言葉で、穏やかな口調で話す
- 急に体に触れたりしない
- 「何かお困りですか」「どこへ行かれますか」などと問いかける
- 「こんにちは」「いいお天気ですね」と挨拶から入ってもよい
- 休憩を取るよう促す

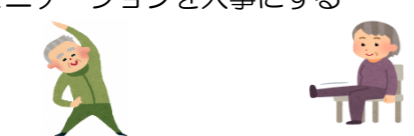


#### 注意

声をかけても反応が無い場合や無視される場合は、警察署や地域包括支援センターまたは蕨市役所等にご連絡ください。

### 3 認知症の経過と支援の体制

ここでは、認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化や知っておきたい情報などを掲載しています。症状には個人差があり、全ての方に当てはまるものではありません。今後を見通す参考としてご活用ください。

認知症の段階	健康	認知症の疑い(軽度認知障害)	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自立		誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介助が必要	常に専門医療や介助が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●元気に日常生活を過ごす</li> <li>●健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>●家族・兄弟姉妹・近所の方とのコミュニケーションを大事にする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増えるが自覚もある(人から言われ始める)</li> <li>●金銭感覚や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える</li> <li>●新しいことがなかなか覚えられない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●最近の出来事を忘れてしまう</li> <li>●同じことを何度も聞くようになる</li> <li>●置き忘れやしまい忘れが増える</li> <li>●不安や意欲の低下などがみられる</li> <li>●料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れの自覚がなく「ものを盗られた」などの発言をする</li> <li>●電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい</li> <li>●着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなる</li> <li>●時間・月日・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●言葉数が少なくなり意思の疎通が難しくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている</li> <li>●病気によっては、車いすや寝たきり等によりベッド上での生活が長くなる</li> </ul>
家族の気持ちと対応	認知症は家族のかかわり方や環境調整により、症状が大きく変化し、気持ちの変化は人それぞれです	<b>悩みを打ち明けられないで一人で悩んでしまいがち</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●抱え込まずに相談をすることが</li> <li>●家族の病気への理解が今後の症状の出方に大きく影響する</li> <li>●家族会や勉強会に参加すると色々な情報が得られます</li> </ul>	<b>本人の失敗が増え、介護疲れを感じる休みたくなる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護サービス等を利用し、自分のリラックスできる時間も大事にする</li> </ul>	<b>最期の過ごし方や看取りが心配</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●元気なうちに本人の意向を確認するエンディングノート等を活用する</li> </ul>	
ご自身や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域の行事や趣味の集まりに参加</li> <li>◆本人と一緒に生活習慣病や認知症予防に関する取組を実践</li> <li>◆本人の日々の様子や大事な交友関係などを聞いておく</li> <li>◆認知症や介護保険制度を学ぶ機会を持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域との交流を継続する</li> <li>◆気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種相談窓口にご相談</li> <li>◆本人と将来の希望(財産・住まい等)生活設計について話し合っておく</li> <li>◆家族の連絡先を分かるようにしておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆同じことを聞かれてもそのつど対応</li> <li>◆本人が出来ない事だけをサポート</li> <li>◆認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を検討</li> <li>◆将来に備えて成年後見制度等の利用について検討する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人の得意」を活かし、その人らしい生活をいかにして送っていくのかを考える</li> <li>◆認知症を隠さず、身近な人に伝え理解者や協力者を得る</li> <li>◆一人で考えず介護仲間を作ろう</li> <li>◆施設での生活を希望する場合は早めにいくつかの施設を見学しておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人が安心できる環境づくりを心掛ける</li> <li>◆肺炎など、他の合併症の症状や予防策について知っておく</li> <li>◆人生の最期をどう迎えるか、専門職と話しおき、どのような対応が必要か確認しておく</li> </ul>
相談しよう	地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、認知症の人と家族の会(本部・埼玉県支部)、埼玉県若年性認知症支援コーディネーター				
受診しよう	かかりつけ医(もの忘れ相談医)、認知症疾患医療センター(戸田病院)				
元気な体を維持しよう 人と交流しよう	介護予防教室(フレイル予防教室、おおいきいき教室など) 悪化させないためのリハビリ等(通所介護・通所リハビリ等) 介護保険サービス ボランティア活動、地域での自主グループ活動、オレンジカフェクローバー(認知症カフェ)、サロン				
家族が安心できる支援	認知症の人と家族の会、介護者の集い、オレンジカフェクローバー(認知症カフェ)、サロン、徘徊高齢者等家族支援サービス利用助成、緊急・医療情報カード				
自宅での生活を続けよう	有償ボランティア(ちょっとした困りごとや家事援助など)、配食サービス(市、民間)、見守り・訪問活動(民生委員、社会福祉協議会) 消費者トラブルに関する相談(消費生活センター等、日常生活上の手続きや金銭管理の支援(あんしんサポートねっと)、日常生活上の手続きや財産管理(成年後見制度)) 介護保険サービス等 <ul style="list-style-type: none"> <li>通いを中心としたサービス(小規模多機能型居宅介護、通所介護、通所リハビリ、認知症対応型通所介護等)</li> <li>訪問を中心としたサービス(訪問介護、訪問入浴、小規模多機能型居宅介護等)</li> </ul> 一時的な入所、入院(短期入所生活介護・短期入所療養介護・短期入院)				
住まいや施設について	見守りサービスがある住宅(シルバーハウジング、ケアハウス、サービス付高齢者住宅、有料老人ホーム)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護を受けられる施設(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設)				

認知症の人や家族を支援する体制

## 4 地域で安心して生活する為のお役立ちリスト

### ● 相談したい

#### 地域包括支援センター：本人・家族・地域の方

高齢者の方が、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるように、介護・健康・福祉・医療などの様々な面から、高齢者とそのご家族を支援する総合相談窓口です。

名称	住所	時間	電話 (048)	担当地区 (令和3年4月から)
第一地域包括支援センター	蕨市錦町3-3-27 総合社会福祉センター内	平日(月~金) 8:30~17:15	434 -6721	錦町・北町 中央1・3~6
第二地域包括支援センター	蕨市南町2-32-20 いきいきタウン蕨内	平日(月~金) 8:30~17:15	290 -8587	中央2・7 南町
第三地域包括支援センター	蕨市塚越2-7-6 TMSビル101	平日(月~金) 8:30~17:15	498 -6122	塚越

地域包括支援センターには「**認知症地域支援推進員**」がいます。

認知症の方やそのご家族等へ、行政や医療機関、関係機関と連携をとりながら具体的な相談支援を行っています。他にも認知症への理解を深めるための啓発活動や、支援ネットワーク作りを行っています。

#### 認知症について電話で相談できる窓口：家族の方

名称	概要	問い合わせ先
公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部	認知症に関することや介護方法など、介護経験者が相談をお受けします。	相談時間：月~金 10時~15時 (祝日、年末年始除く) 電話：048-814-1210 FAX：048-814-1211 (随時)
認知症 110 番 (公益財団法人 認知症予防財団)	認知症に関する相談に専門家が答えます。	相談時間：月・木 10時~15時 (原則月曜が祝日の場合、翌火曜) 電話：0120-654874

#### 若年性認知症について電話で相談できる窓口：本人・家族の方

名称	概要	問い合わせ先
若年性認知症コールセンター	専門教育を受けた相談員が対応します。	相談時間：月~土 10時~15時 (祝日、年末年始除く) 電話：0800-100-2707
埼玉県若年性認知症 サポートセンター	社会保障・医療・サービス受給・就労支援等に応じます。	相談時間：月~金 9時~16時 (祝日、年末年始除く) 電話：048-814-1212

## ● 自分のことは自分で決めたい

### 成年後見制度について

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、消費者被害を受けないようにするなど、家庭裁判所が選んだ後見人などが本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。

#### 法定後見制度（本人の判断能力がすでに不十分）

- 後見** 本人の判断能力が欠けているのが通常の状態、普段の買い物なども難しい
- 保佐** 本人の判断能力が著しく不十分で、大切な財産の管理などが難しい
- 補助** 本人の判断能力が不十分で、大切な財産の管理が不安

#### 任意後見制度

（本人がまだしっかりしている）

判断能力が十分なうちに、あらかじめ「だれ」に「何」を頼むか決めることができる制度です。

### 成年後見制度に関する相談機関の紹介

名称	問い合わせ先
日本司法支援センター （法テラス・サポートダイヤル）	相談時間：平日 9 時～21 時、土 9 時～17 時 （日曜祝日・年末年始を除く） 電話：0570-078374 IP 電話からは、03-6745-5600
埼玉弁護士会 高齢者・障害者権利擁護センター「しんらい」	相談時間：平日 9 時～17 時（土日、祝日を除く） 電話：048-710-5666
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部（埼玉司法書士会）	相談時間：平日 10 時～16 時（土日、祝日を除く） 電話：048-845-8551
権利擁護センター ぱあとなあ埼玉 （埼玉県社会福祉士会）	<電話相談> 土曜日 10 時～13 時 ※要予約（無料） <来訪相談> 土曜日 10 時～13 時 ※要予約（無料） 問合先・予約受付：平日 9 時 30 分～16 時 30 分 電話：048-857-1717
一般社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 埼玉県支部	相談時間：10 時～16 時（平日のみ） 電話：048-833-0647
一般社団法人 社労士成年後見センター埼玉	相談時間：9 時～16 時（平日のみ） 電話：080-8915-8370
関東信越税理士会 成年後見支援センター	<電話相談> 毎週火曜日（祝日、夏季休暇及び年末年始を除く）10 時～11 時 30 分 13 時～15 時 30 分 電話：048-671-3500 FAX：048-671-3501（随時）

### 日常的な金銭管理等の支援

名称	概要	問い合わせ先
日常生活自立支援事業 （あんしんサポートねっと）	判断能力の不十分な高齢者の方などが、安心して生活が送れるよう福祉サービスに関する相談や見守り、日常的な金銭管理の援助を行っています。	蕨市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 電話：048-443-6051

## 消費者被害について

名称	概要	問い合わせ先
蕨市消費生活センター	契約に関するトラブルの相談など消費者のための相談や情報提供を行っています。	相談時間：9時30分～11時30分、13時～16時（祝日、年末年始除く） 電話：048-432-4286

## ● 生活支援について

### 高齢者福祉サービス

- ・寝具乾燥等サービス
- ・配食サービス
- ・紙おむつ
- ・緊急通報サービス
- ・歩行補助具
- ・訪問理美容サービス
- ・徘徊高齢者等家族支援サービス利用助成 等

※ 健康長寿課窓口にて一覧を配布しています。



### 有償ボランティア

暮らしの困ったを応援する住民参加型のサービスです。

名称	問い合わせ先	活動の謝礼・利用料金
蕨市社会福祉協議会 有償ボランティアサービス事業	048-443-6051	30分まで400円 30分を越えて1時間まで800円
いきいきネットワーク	0120-070-920	30分350円・1時間700円 ※ご家族の方への家事援助のみ可

## ● 見守り支援について

### SOS ネットワーク

行方が分からなくなった時に素早く捜索、保護できるよう、行政や警察などが連携できるネットワークを構築しています。

※ 事前に近くの交番や警察署に相談しておきましょう。

### ヘルプカード

緊急時や災害時に必要な支援や配慮を周囲の人に伝えるため、緊急連絡先や医療情報などを記入して携帯できるカードを市役所の福祉総務課、保健センター、蕨市総合社会福祉センターで配布しています。



### 民生委員

民生委員活動の一環として、年1回75歳以上の高齢者宅を訪問するなど、見守り活動を行っています。

## ● 介護保険制度について

### 介護保険について知りたい

介護保険制度は、40歳以上の方が被保険者となって介護保険料を納め、介護が必要になったときに、その有する能力に応じ、自立した日常生活を営むことができるよう、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みです。

介護保険サービスを利用するには、蕨市健康長寿課に申請して、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。介護保険サービスによる介護や支援が必要な方は、蕨市健康長寿課もしくは、お住まいの圏域の地域包括支援センターにお問い合わせください。



## ● 介護者の集い・相談



### オレンジカフェクローバー（認知症カフェ）

認知症カフェとは、認知症の方やご家族、地域の方など、誰でも気軽に集い、交流することができる場所です。地域包括支援センター職員など専門スタッフもいますので、もの忘れや心配ごとの相談もできます。

施設名	住所	問い合わせ先	開催日
みんなの家・蕨2	錦町 6-9-29	430-1515	休止中
ライフコミュニケーション蕨	北町 2-6-12	229-1261	毎月第3木曜日
ふれあい多居夢蕨	中央 3-15-22	434-5335	休止中
リハビリホームまどか蕨	南町 2-11-10	434-7300	毎月第4木曜日
グリーンライフ蕨	塚越 1-11-4	430-0110	休止中

### 介護者サロン

※ 開催日時・場所については、下記の問い合わせ先へご連絡下さい。

サロン名等	会場	問い合わせ先	開催日
ホッとおしゃべりサロン	中央公民館	432-2530（中央公民館）	月1回
介護者交流サロン	文化ホールくるる	434-6721（第一地域包括支援センター）	月1回
体操のりーヨソのきらり	総合社会福祉センター		月1回
介護おしゃべりサロン	東公民館	442-4052（東公民館）	月1回
つどいの場	南公民館・下蕨公民館	290-8587（第二地域包括支援センター）	月1回
にんち症家族サロン	いきいきタウン蕨		随時
介護者サロン	第三地域包括支援センター	498-6122（第三地域包括支援センター）	月1回

### 認知症サポーター養成講座

## ● 認知症について学んでみませんか

認知症サポーターは認知症のことを正しく理解し、認知症の人やその家族の方をあたたく見守り支援する応援者です。蕨市では認知症に関する正しい知識や対応の仕方などを学ぶことができる「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

【問い合わせ先】 蕨市役所 健康長寿課 電話：048-433-7756（直通）



## 5

## 認知症・もの忘れ相談医リスト【一般社団法人 蕨戸田市医師会】

★診療を受けるにはあらかじめ予約が必要な場合があります。事前に電話で確認してください。

### ■認知症・もの忘れ相談医

認知症・もの忘れ相談医は、認知症の早期発見のため、本人・家族の相談に乗り、必要に応じて専門医へ紹介をする医師のことです。

	医療機関名	住 所	電話 (048)
蕨 市	金子医院	蕨市中央 4-13-2	431-2071
	菊地医院	蕨市錦町 2-20-12	442-5745
	栗原内科医院	蕨市塚越 2-17-4	444-8828
	しょう内科クリニック	蕨市中央 5-12-21	432-2418
	齋藤クリニック	蕨市中央 3-19-14	445-5311
	関根内科クリニック	蕨市中央 3-31-8 ヨウガイハイツ 101	432-9000
	たかくぼクリニック	蕨市北町 2-9-7	432-7555
	辻川ホームクリニック	蕨市中央 5-19-16	446-6376
	中村医院	蕨市中央 4-4-12	445-5450
	前島クリニック	蕨市中央 4-2-25	431-2574
	三和町診療所	蕨市南町 2-23-6	441-2701
	みなと医院	蕨市中央 3-15-22	431-2411
	わらび中央内科クリニック	蕨市中央 1-17-35 クリエイトビル 1F	433-6800
	やますげ医院	蕨市中央 2-4-3	431-2739
	わらび北町病院	蕨市北町 1-24-5	431-6917
	蕨市立病院	蕨市北町 2-12-18	432-2277
戸 田 市	あしやハートクリニック	戸田市下戸 1-18-2 2F	434-0810
	梅田クリニック	戸田市笹目 4-18-11 ドムズ笹目 102	449-0016
	奥村医院	戸田市喜沢 1-33-4	441-5128
	公平病院	戸田市笹目南町 20-16	421-3030
	公園の街クリニック	戸田市本町 5-13-19-101	447-6571
	河野内科医院	戸田市新曽 2492-1	447-7227
	篠医院	戸田市上戸田 5-14-7	442-3221
	戸田おおたクリニック	戸田市喜沢 1-18-8 まるたけビル 1F	432-5199
	戸田駅前クリニック	戸田市新曽 330-1 グランド静扇 2F	434-6325
	戸田の杜クリニック	戸田市大字上戸田 5-1 グリーンフォレスト戸田 1F	229-3608
	豊田脳神経外科クリニック	戸田市新曽 2163-1	430-0030
	内科クリニック松原	戸田市新曽 969-1	433-8899
	中島病院附属 なかじまクリニック	戸田市下戸田 2-9-20	441-1211
	宮澤医院	戸田市中町 2-11-8	442-2433
	永尾醫院	戸田市本町 4-2-1	441-3773
	はやふねクリニック	戸田市下戸田 1-1-5	442-5031
	ふくだ内科	戸田市川岸 2-7-30	431-3737
戸田市立市民医療センター	戸田市美女木 4-20-1	421-4114	
とだ小林医院	戸田市喜沢 1-27-10	441-1511	

## ■認知症疾患医療センター

認知症の専門医療機関で、認知症に関し本人やご家族、関係機関からの相談に応じ、医療相談や鑑別診断・治療を行い、認知症に伴う様々な症状への対応を行います。

医療法人高仁会 戸田病院 **認知症疾患医療センター**

住所：戸田市新曽南 3-4-25 電話：048-433-0090 月～土 8:45～17:00

## ■認知症専門医療機関

認知症専門医がいて、認知症の診断や治療を行っています。

	医療機関名	住所	電話 (048)
蕨市	ふたばクリニック	蕨市中央 1-10-11 シャロームわらび 2F 3F	430-0562
戸田市	戸田中央総合病院 もの忘れ外来	戸田市本町 1-19-3	442-1111
	戸田病院 認知症疾患医療センター	戸田市新曽南 3-4-25	433-0090
	荘和泉クリニック	戸田市新曽 1705-2	432-7711

## ■認知症初期集中支援チーム

市と地域包括支援センターが必要と判断した方へ認知症の早期発見・早期支援を目的に、医療と介護の専門職のチームで、認知症や認知症の疑いがある方のご自宅を訪問し、お困りごとや心配事を伺い、受診の支援などを行います。

★ 担当地区の地域包括支援センター（P. 11）へご相談下さい。

## ■病院ではどんなことをするのか？

認知症の診断は、問診、心理検査、画像検査（CT や MRI など）、血液検査等の結果を総合して診断します。診療や治療には、ご本人やご家族、関係者からのお話しがとても大切です。以下のことを、あらかじめ、まとめておくとスムーズです。

### 【受診の際にメモしておくの良いこと】

- ① 本人や家族が感じている症状
- ② 始まった時期（いつごろから感じている症状なのか。思い当たるきっかけ）
- ③ 日常生活で困っていること
- ④ 現在、他に治療している病気、かかっている医療機関
- ⑤ これまでかかったことのある病気
- ⑥ 現在飲んでいる薬
- ⑦ 社会資源の利用状況（要介護認定区分、障害者手帳の有無など）





認知症の発症には、運動や食事、人との交流の頻度、生活習慣病の進行等が影響していることが多くの研究からわかっています。そこで、5つのポイントを心がけ、日々の生活習慣を見直してみましょう。詳しくは地域包括支援センターにご相談ください。

### ポイント① よく噛んで バランスよく食べる

高齢期になると食事の量や品目が減りがちです。色々な食品をバランスよく、規則正しく食べましょう。よく噛んで食べることは、脳を活性化し、認知症を予防します。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めるので気をつけましょう。

**1日10品目をバランスよく食べて  
脳を活発に！**

- |       |         |
|-------|---------|
| ◎たまご  | ◎いも類    |
| ◎肉類   | ◎牛乳・乳製品 |
| ◎魚介類  | ◎緑黄色野菜  |
| ◎海藻類  | ◎果物     |
| ◎大豆製品 | ◎油脂類    |



### ポイント② 日常生活を活発にする

読書や新聞を読むなどの知的活動、趣味、ボランティアなど人との付き合いを大切にして、会話やお出かけを楽しみましょう。

### ポイント③ よく体を動かす



すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に、まず歩きましょう！

### ポイント④ よく外に出る

外に出る機会が減ってきていませんか。外出が減ると人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。外出することが億劫に感じて、買い物・習い事・通院でも、どんな目的でも1日1回は外出しましょう。社会的なつながりが増えると、認知症の発症のリスクが低下すると言われています。

**1日1回は外出しよう！**



### ポイント⑤ 持病をきちんと管理する

今まで薬などで現状を維持してきた持病は高齢期になると、だんだんコントロールが難しくなってきます。認知症予防のためには、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の進行を防ぐことが重要です。治療とともに、食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直し、積極的に改善しましょう。



**生活習慣病の進行を防ごう！**



## 地域の活動に参加したい

### ある！ある！わらび (蕨つどいの場ガイドマップ)

各地区で行われているサロン活動や体操教室の情報を掲載しています。

※右のガイドブックは、総合社会福祉センター・地域包括支援センター・健康長寿課窓口等で配布しています。



### 一般介護予防事業

蕨市では、様々な介護予防事業を開催しております。いつまでも明るく元気な生活を続けていくことができるように、ぜひ積極的に参加しましょう。

※右のチラシは、健康長寿課窓口、地域包括支援センター、公民館等で配布しています。

**令和5年度 介護予防教室**

いつまでも明るく元気な生活を続けていくことができるように、今から「介護予防」をはじめましょう！「介護予防」とは、高齢者が心身ともに健康で生きがいのある自立した生活を送ることができるようにする取り組みです。ぜひ、ご参加ください。

教室名	日 時	場 所	定 員	申 込 先
<b>からだ健康チェック会</b> 定員30名 簡単な体力測定や骨密度測定など、専門員による健康相談を行います。	5/11 木曜日 14時～16時	北町体育館	4月 4/3～4/21	蕨市介護予防課 ☎048-433-7756
<b>おいきいき教室</b> (5日開コース) 定員各15名 口腔機能の測定や、口腔機能・栄養等のお話を、歯科医師・管理栄養士から学びます。	① 6/7-6/21・7/5-7/19・8/2 水曜日 13時半～15時 ② 1/17・2/7・2/14・2/21・3/6 水曜日 13時半～15時	西公民館 総合福祉センター 旭町公民館	5月 5/1～5/24 12月 12/4～12/25	受付時間：9時～17時 (土・日・祝日を除く)
<b>フレイル予防教室</b> (4日開コース) 定員各20名 フレイル(虚弱)を予防するための運動・栄養・生活習慣の相談を行います。	① 9/5-9/12・9/19-10/24 火曜日 14時～16時 ② 12/7-12/14・12/21-1/25 木曜日 14時～16時 ③ 2/2・2/9・2/16・3/15 金曜日 10時～12時	南公民館 東公民館 中央公民館	8月 8/1～8/22 11月 11/1～11/22 1月 1/4～1/19	東京体育機器株式会社 ☎03-3625-6831 受付時間：9時～17時 (土・日・祝日を除く)

※開演や日程等は講師の事前で変更となる場合がありますので、掲載予定の広報誌・蕨市ホームページ等でご確認ください。

【申込方法】ご希望の教室を選び申込期間中、お電話でお申込みください。  
なお、申込が定員を超えた場合は抽選となります。(年度内初回受講者を優先します)  
【対象者】65歳以上の蕨市民の方 【参加費】無 料

蕨市介護予防課  
☎048-433-7756

### 老人福祉センター

施設名	住所	電話	利用時間
けやき荘	塚越 5-6-10	048-441-0705	9時～17時 休館日：年末年始
松原会館	錦町 3-3-41	048-443-6542	9時～16時30分 休館日：日、月、祝日、年末年始
老人憩いの家みつわ苑	南町 2-21-2	048-432-7271	9時～12時 13時～17時 休館日：日、祝日、年末年始

## 市民活動・ボランティア活動がしたい

名称	電話	時間
蕨市社会福祉協議会 (ボランティアセンター)	048-433-1915	平日(月～金) 8時30分～17時15分
わらびネットワークステーション (文化ホールくるる1F)	048-445-7256	火～金 8時30分～21時 土・日 8時30分～17時 休館日：月、祝日、年末年始 ※月曜が祝日の場合は火曜日休み
蕨市シルバー人材センター	048-433-0962	月～金 8時30分～17時15分

蕨市健康長寿課 住所：中央5-14-15 電話：048(433)7756(直通)