

# 認知症に ついて 知りたい方へ

みんなで支えよう  
「安心して暮らせるまち  
おびひろ」

認知症  
ガイドブック  
2023

認知症は誰にでも起こりうる病気です。  
2025年には65歳以上の約5人に1人が  
認知症になるとも言われています。

この「認知症ガイドブック」には、認知症を理解し  
認知症の人や家族に役立つ情報が掲載されています。

認知症になっても、住み慣れた地域で  
みんなが安心して暮らしていくために  
「認知症ガイドブック」をぜひご活用ください。

帯広市



認知症サポーター  
キャラバンのマスコット



# もくじ

認知症とはどんな病気？	2ページ
主な認知症の種類と特徴	2ページ
認知症ともの忘れの違いは？	3ページ
軽度認知障害(MCI)とは？	3ページ
若年性認知症とは？	4ページ
認知症の受診について	4ページ
「認知症」早期発見のめやす	5ページ
認知症と車の運転	6ページ
認知症の進行と主な症状	7ページ
認知症の進行に合わせて受けられるサービスやその他の支援 (認知症ケアパス)	9ページ
相談窓口	11ページ
認知症初期集中支援チーム	11ページ
集いの場・介護予防	11ページ
安否確認・見守り	12ページ
生活支援	13ページ
医療・緊急時支援	13ページ
家族支援	14ページ
介護をしているご家族へ	14ページ
介護保険サービス	15ページ
介護保険以外の施設サービス	15ページ
認知症カフェに行ってみよう	16ページ
ヘルプマーク・ヘルプカード	16ページ
認知症を予防しよう	17ページ
認知症サポーター養成講座開催のご案内	18ページ
本人・家族の声	18ページ
地域包括支援センターの連絡先	裏面





# 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死んでしまったり、働きが悪くなるためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障がでている状態（おおよそ6か月以上継続）をいいます。



## 主な認知症の種類と特徴

### アルツハイマー型認知症

#### ▶どんな病気？

認知症の中でもっとも多く、全体の約6割を占める病気です。脳の神経細胞がゆっくりと減少し、それにより脳全体が萎縮（縮んで小さくなること）するため起きる病気です。

#### ▶主な症状は？

もの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進んでいきます。昔の記憶は残っていますが、最近のことを覚えることができません。時間や場所がわからなくなったり、お金やお薬の管理が難しくなってきます。進行の度合いや症状には個人差があり、不安やイライラが強くなる、物を盗られたという妄想が現れる、暴言や暴力、一人で家に帰れなくなるなどが見られます。

### レビー小体型認知症

#### ▶どんな病気？

「レビー小体」という特殊なタンパク質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起きる病気です。

#### ▶主な症状は？

もの忘れのほか、実際にはないものが見える“幻視”（「壁に虫がいる」「部屋に子どもがいる」など）の症状が見られます。また、体や表情が硬くなる、手が震えたり歩行が小刻みになるなど、パーキンソン病に似た症状が多く見られます。

### 前頭側頭型認知症

#### ▶どんな病気？

脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少し、萎縮していく病気です。65歳未満の若年層で発症が多く見られます。

#### ▶主な症状は？

初期にはもの忘れなどの症状は現れにくいですが、暴力的になったり、周囲の状況に関係なく自分勝手な行動を取ることがあります。万引きや信号無視など社会的ルールが守れなくなったり、こだわりが異常に強くなることもあります。

### 脳血管性認知症

#### ▶どんな病気？

脳梗塞や脳出血などにより脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が部分的に死んでしまうことにより起きる病気です。

#### ▶主な症状は？

脳が損傷を受けた場所によりですが、歩けなくなったり手足に麻痺が出ることもあります。また、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなります。もの忘れが強くても判断力や理解力は比較的保たれ、症状がまだらに現れます。



# 認知症ともの忘れの違いは？

	年齢相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
もの忘れの内容	内容の一部を忘れる	内容の全てを忘れる
ヒントを与えると	思い出せることが多い	ヒントがあっても思い出せない
もの忘れの自覚	もの覚えが悪くなったように感じ、心配する	数分前の記憶が残らず、自覚しにくい
判断力	低下は見られない	低下する
日時の認識	保たれていることが多い	混乱していることが多い
感情・意欲	保たれている	無気力

例えば…

もの忘れの場合は、お昼ごはんは何を食べたかなどを忘れますが、認知症の場合は、お昼ごはんを**食べたこと自体**を忘れてしまいます。

もの忘れの場合



朝食

散歩

昼食

外出

夕食

認知症の場合



朝食

散歩

外出

夕食

治る病気や一時的な認知症の症状の場合もあります。

- 「正常圧水頭症」、「慢性硬膜下血腫」、「脳腫瘍」
- 不適切な薬の使用
- 甲状腺機能ホルモンの異常
- アルコールの多量摂取



認知症とこれらの病気を見分けることも重要です



## 軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害(MCI)とは認知症の一步手前の状態で、認知症の診断はされませんが、記憶障害と軽度の認知障害が認められます。

認知症におけるもの忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、日常生活に大きな影響はなく十分に自立した状態ではありますが、正常な状態と認知症の間に位置する予備軍であるといえます。

軽度認知障害(MCI)の段階で気づくことができれば、運動習慣や食生活など生活習慣を改善することで、認知症への進行を防いだり、発症を遅らせることにつながるといわれています。(詳しくは、17ページ「認知症を予防しよう」をご覧ください。)

健常



MCI



認知症



# 若年性認知症とは？

認知症は、年齢に関わらず発症する可能性のある病気で、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。18～64歳人口における人口10万人あたり50.9人が若年性認知症であるというデータがあります。(2020年 日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による若年性認知症実態調査結果より)

40～50歳代の働き盛りの世代に発症するケースが多いため、仕事を継続することが難しくかったり、家族への精神的、経済的負担がかかるなどの影響があります。

若年性認知症に関する電話相談はこちら

若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707

月～土 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く)

※ただし、水曜日は、10:00～19:00

通話料  
無料

北海道認知症コールセンター

TEL 011-204-6006

月～金 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く)



# 認知症の受診について

## 早期受診はどんなメリットがある？

治る病気や一時的な認知症の症状が出る病気が隠れている場合があるので、確認することが大切です。いつもと違う言動に、本人や周囲が「何か様子がおかしい」、「こんなはずではないのに」と感じていても、疲れやストレスのせいと見過ごしたり、ほかの病気と勘違いして発見が遅れることも少なくありません。

早期発見、早期診断や早期対応により、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の生活について考えることができます。また、適切な治療や対応で、進行を遅らせることができます。

## どんな病院にかかればいい？

認知症の診断は専門医にかかることが理想ですが、精神科・神経内科や脳神経外科などを受診するとよいでしょう。

問診や検査など(CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査や認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査)を通して診断し、適切な治療やケアに結び付けます。

## 受診するときのポイント

どのような症状があるのか、気になることなどメモをしておきましょう。

本人のことをよく知る身近な人の付き添いがあると安心です。

本人が受診を拒否します。  
そんなときはどうしたらよい？



かかりつけ医に相談してみることもひとつの方法です。また、地域包括支援センターなどにも相談できます。



# 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まり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、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

## 〈 物の忘れがひどい 〉

- 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、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
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

## 〈 時間・場所がわからない 〉

- 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



# 認知症と車の運転

仕事のため？  
通院、買い物のため？



認知症である場合、安全な運転の継続が徐々に難しくなります。道路交通法では、運転者が認知症であると判明した場合、「運転免許を取り消す」または、「免許の効力を停止する」と定めています。

本人が運転に自信がなくなったとき、家族が本人の運転に心配になったときは、本人を含め、家族や関係者で早いうちから話し合いを持ちましょう。本人にとっての運転の目的や、運転することの意味をよく理解することが大切です。

## 〈運転チェック ～あなたや家族は大丈夫？～〉

以下の5項目の運転状況は、年をとっただけで増えてくる失敗というわけではなく、認知症という病気のためにさらに起こりやすくなる失敗です。ひとつでも繰り返して起こすようなときは、交通事故を起こす確率が高く、危険であることを示すサインです。

以下の5項目の運転が見られた場合は日付をメモしておき、相談する際に活用しましょう。

運転チェック		日付	日付	日付	気づいたこと
1	センターラインを超える				
2	路側帯に乗り上げる				
3	車庫入れ(指定枠内への駐車)に失敗する				
4	ふだん通らない道に出ると、急に迷ってしまったり、パニック状態になったりする				
5	車間距離が短くなる				

〔認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル〕より

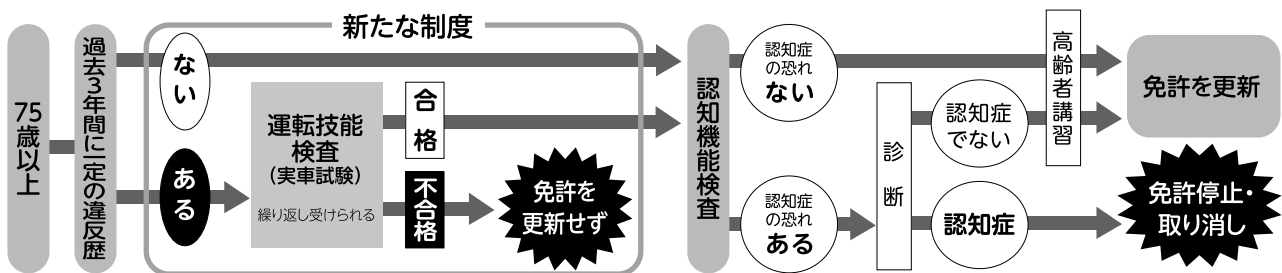
## 〈運転技能検査の新設とサポートカー限定免許(令和4年改正道路交通法施行)〉

高齢運転者の事故防止対策の強化と充実を図る目的で、改正道路交通法が施行されました。(令和4年5月13日) 75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、免許証更新時に運転技能検査の受検が義務化されます。

### サポートカー 限定免許制度

運転に不安を感じるものの運転を継続したいという方については、より安全な車のみ運転を継続できる「サポートカー限定免許」の申請が可能です。運転免許証の更新に併せて申請を行うことが可能です。

### ●75歳以上で運転免許を持っている方の検査の流れ



## 〈免許の返納について〉

本人確認書類として、「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

- ※申請には手数料がかかります。
- ※自主返納後5年が経過している方、交通違反等により免許取り消しとなった方は運転経歴証明書の交付を受けることができません。

◎交付窓口(土日祝、年末年始は除きます)

帯広運転免許試験場……………受付時間/8:45～16:00  
※ただし、第1・3日曜日のみ、13:00～16:30  
帯広警察署……………受付時間/8:45～17:00

60歳以上の方で運転経歴証明書を持っている方は、バス運賃が半額になります。降車時に運転手へご提示ください。

〈適用路線〉十勝バス・拓殖バス全路線(十勝管内)

運賃についてのお問合せ先

十勝バス……………TEL(0155)23-5171  
拓殖バス……………TEL(0155)31-8811

運転免許返納等に関する問合せ・安全な運転に不安のある方や家族の相談窓口

**帯広運転免許試験場** (帯広市西19条北2丁目) **TEL 0155-33-2470**



# 認知症の進行と主な症状

※症状には個人差があります

認知症の進行例 ▶▶▶ 右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態

正 常

軽度認知障害(MCI)

認知症の疑い

認知症を有するが  
日常生活は自立

<p>本人の様子</p>	<p>そのまま過ごしていると5年で、約半数が認知症になるといわれています</p> <p>あれっ… ちょっと変かな?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会話の中に、「あれ」「これ」などの代名詞が増える</li> <li>● 約束したことを忘れる</li> <li>● 物を探すことが増える</li> <li>● 不安・いらいら</li> <li>● 好きだったことに興味を持たなくなる</li> <li>● やる気が出ない</li> <li>● 同じことを何度も話したり聞いたりする</li> <li>● 忘れることは多いが日常生活は自立</li> </ul>
<p>対応のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適度な運動やバランスの良い食事を心がける</li> <li>● 趣味や人との交流を楽しむ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 短い言葉でゆっくりと話す</li> <li>● メモに書いて目立つところに貼っておく</li> <li>● 時計やカレンダーなどを近くに置いて日時の見当がつく工夫をする</li> <li>● 同じことを何度も聞かれても親切に対応する</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>×</b> しては いけないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訴えを無視したり拒否する</li> <li>● 急がせる</li> <li>● 間違いを指摘する</li> </ul> </div>
<p>家族の心構え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「いつもと様子が違う…」何か気になることがあったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する</li> <li>● 家庭内で役割を持ってもらい、それを継続できるようにする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 望ましい接し方や、コツを学ぶ (認知症サポーター養成講座、認知症・家族の集い茶話会などへの参加も有効です)</li> <li>● 家族間で、今後の生活や介護のことについて話し合っておく</li> </ul> 

## 「人生会議(ACP アドバンス・ケア・プランニング)」を知っていますか?

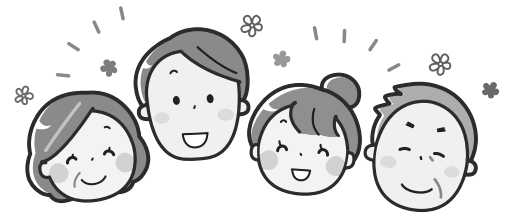
もしものときのために、自らが望む医療・ケアについて話し合っ共有する取り組みのことをいいます。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

人生の最終段階の医療・ケアについて自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い共有することが重要です。

※知りたくない、考えたくない人への配慮も必要です。



認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



**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・介護が必要**

**常に介護が必要**

- ついさっきのことも忘れてしまう
- 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- 外出先から、一人で戻れなくなる
- 鍋を焦がすなどの火の不始末が増える
- 興奮し怒りっぽくなる
- お金の出し入れや支払いが難しくなる
- 入浴や着替えなどがうまくできなくなる
- 暴力を振るうようになる

- 会話が成り立ちにくくなる
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 食べられない物を口に運ぶ
- 親しい人や家族を認識できなくなる
- 表情が乏しくなる
- 飲み込みが悪くなる
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しくなる

- 本人の訴えを受け入れて否定しない
- 物がなくなった際は一緒に探し、普段からしまう場所を確認しておく
- 衣類や持ち物に連絡先を記入しておく
- 嫌がることやできないことを無理にさせない

- 体調の変化に注意する
- 家族の顔がわからなくなっても、安心を与えられるようにつとめる
- やさしく触れるなど、スキンシップを大切にする
- 表情などのサインを大切にする

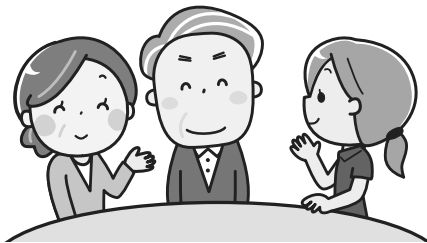
**×** してはいけないこと

- 家に鍵をかけて、本人を出られないようにする
- 強い口調で怒りつける
- 無理やり入浴させようとする

**×** してはいけないこと

- 介護者の都合を優先する (例: すぐにオムツにする)
- 食べようとするものを力づくで奪う

- 適度に休息をとるなど、介護者自身の健康管理に気をつける
- 介護サービスを有効に利用する



- 普段の生活の中でできないこと(食事・排泄・入浴)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する
- どのような最期を迎えるか、本人の視点に立って家族間で話し合っておく



**▶ 地域の人ができること**

- 普段からのお付き合いを大事にする
- 認知症について正しく理解し、望ましい接し方やコツを学ぶ (認知症サポーター養成講座 18ページ参照)
- 認知症本人だけでなく、家族も気にかける
- ゆっくりペースに合わせる心のゆとりを持つ





# 認知症の進行に合わせて受けられるサービスやその他の支援(認知症ケアパス)

認知症の進行例 ▶▶▶▶▶▶  
右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態



<p>相 談</p>	<p>1. 地域包括支援センター(認知症初期集中支援チーム) 3. 帯広市役所(介護高齢福祉課・きづきネットワーク) 4. 帯広保健所(こころの健康相談)</p>
<p>集いの場・介護予防</p>	<p>5. 地域交流サロン 10. 一般介護予防事業 6. 老人クラブ 16. 介護予防・生活支援サービス事業 7. 認知症カ...</p>
<p>安否確認・見守り</p>	<p>11. 安否確認 12. SC... 13. 民生委員</p>
<p>生 活 支 援</p>	<p>16. 介護予防・生活支援サービス事業 18. 訪問介護 宅配サービス(スーパーの配送サービスなど)</p>
<p>介 護</p>	<p>18. 通院支援等</p>
<p>医 療</p>	<p>20. かかりつけ医</p>
<p>緊急時支援 (精神症状が見られる等)</p>	
<p>家 族 支 援</p>	
<p>住 ま い 等</p>	<p>自宅 有料老人ホーム サービス付き高齢者 ケアハウス 生活支援ハウス 養護老人ホーム 高齢者下宿</p>

認知症の発症からその進行状況に合わせて適切なサービスやその他の支援を掲載しています。

なお、各種サービスに付されている番号は、11ページから15ページの情報の番号と一致していますので、ご参照ください。



**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・介護が必要**

**常に介護が必要**

26. ケアマネジャー(介護支援専門員)  
21. 認知症疾患医療センター

2. 帯広市成年後見支援センター(みまもーる)  
若年性認知症コールセンター(4ページ)

9. 高齢者いきいきふれあい館まちなか

通所系サービス

小規模多機能型居宅介護

カフェ 8. 認知症・家族の集い茶話会

OSネットワーク 15. 配食サービス

14. 老人クラブが行う友愛活動

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

小規模多機能型居宅介護

17. 寝たきり・認知症登録

コープくらしの助け合いの会 19. シルバー人材センター

成年後見制度の利用

15. 配食サービス

通所系サービス 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護 福祉用具貸与 居宅療養管理指導

コープくらしの助け合いの会

訪問介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 夜間対応型訪問介護

訪問入浴介護

21. 認知症疾患医療センター

22. 認知症の相談ができる病院

訪問看護

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

23. 薬局

24. 警察

22. 認知症の相談ができる病院

21. 認知症疾患医療センター

ショートステイ

ショートステイ

通所系サービス

25. 帯広市家族介護者リフレッシュ事業

7. 認知症カフェ

8. 認知症・家族の集い茶話会

高齢者向け住宅 特定施設入居者生活介護 地域密着型特定施設入居者生活介護

グループホーム 介護老人保健施設 介護医療院 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

特別養護老人ホーム



# 相談窓口

## 1. 地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で生き生きと生活ができるよう支援を行う総合相談窓口です。

認知症の人や家族に早期に関わる認知症初期集中支援チームにつなげることができます。

※裏面に連絡先が掲載されています。

## 2. 帯広市成年後見支援センター (みまもーる)

認知症や知的・精神障害などにより判断能力が十分でない方の「生活」や「財産」に関する不安や困り事について相談できます。

【問合せ先】

帯広市成年後見支援センター …… ☎20-3225

## 3. 帯広市役所の相談窓口

● 高齢者福祉サービスの相談

介護高齢福祉課 …… ☎65-4145

● 介護保険サービスの相談

介護高齢福祉課 …… ☎65-4151

● 福祉の総合的な相談

きづきネットワーク …… ☎65-4149

### 認知症初期集中支援チームとは？

40歳以上の在宅生活をしている人が、認知症状などでお困りの場合、認知機能や健康状態を確認し、今後について本人や家族と一緒に考えます。

必要時、受診や介護サービス利用についての支援なども行います。



## 4. 帯広保健所(こころの健康相談)

こころの健康に関して悩んでいる事、困っている事を気軽に相談できます。

【問合せ先】

帯広保健所 …… ☎21-9110



# 集いの場・介護予防

## 5. 地域交流サロン

地域の方々が気軽に参加し、仲間づくりをしながら楽しい時間を過ごしています。誰もが自由に参加できる交流の場です。

【問合せ先】

帯広市社会福祉協議会地域福祉課  
…………… ☎21-2414

## 6. 老人クラブ

高齢者の知識と経験を活かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。

【問合せ先】

帯広市老人クラブ連合会事務局  
…………… ☎21-2010

## 7. 認知症カフェ

認知症の有無にかかわらず、誰でも気軽に参加できる場所です。認知症に関する情報交換や相談ができます。

ボランティア活動のひとつの場にもなっています。

※詳しくは、16ページをご覧ください。

【問合せ先】  
地域福祉課 ..... ☎65-4113

## 9. 高齢者いきいきふれあい館 「まちなか」

運動や文化活動を通じて様々な方と交流できる施設です。ボランティアとして活動することもできます。

【問合せ先】  
高齢者いきいきふれあい館「まちなか」  
..... ☎67-6799



## 安否確認・見守り

### 11. 安否確認 (ひとり暮らし高齢者の訪問活動)

健康に不安のある方に乳酸菌飲料を週3回(月・水・金)宅配し、安否を確認します。(一部地域を除く)

【問合せ先】  
介護高齢福祉課 ..... ☎65-4145

### 13. 民生委員

地域の身近な相談役として、相談や助言、情報提供を行い、行政や地域包括支援センターとの橋渡し役を行っています。

【問合せ先】  
地域福祉課 ..... ☎65-4146

## 8. 認知症・家族の集い茶話会

認知症の方を介護しているご家族同士の交流の場です。ご本人はもちろん、介護を終えた方も参加できます。

●日時：毎月第4木曜日 午後1時30分より  
●場所：帯広市グリーンプラザ(公園東町3)

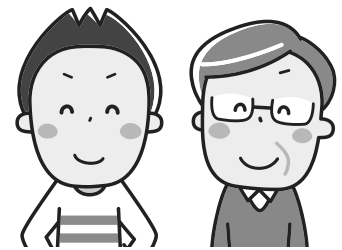
【問合せ先】  
地域福祉課 ..... ☎65-4113

## 10. 一般介護予防事業

【げんき活動コース】

生きがいや役割を持ちながら地域で元気に過ごすことができるよう、脳トレや簡単な運動、レクリエーションなどのプログラムを行う教室です。

【問合せ先】  
地域福祉課 ..... ☎65-4113



### 12. 帯広市認知症高齢者等 SOSネットワーク (十勝高齢者見守りSOSネットワークシステム)

認知症等の症状で自宅に戻れず行方不明になった方に対して、市町村や協力機関が連携し、行方不明者の情報共有をすることで早期発見に努め、その後の支援につなげます。

【問合せ先】  
帯広警察署生活安全課  
..... ☎25-0110

### 14. 老人クラブが行う友愛活動

老人クラブの友愛活動員が、高齢者宅を訪問し、話し相手や安否確認を行います。

【問合せ先】  
帯広市老人クラブ連合会事務局  
..... ☎21-2010



## 生活支援

### 15. 配食サービス

介護予防や生活支援を要する65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯に属する方で、要支援又は要介護の認定を受けている方を対象とし、バランスのとれた食事を週6回以内で宅配し、安否を確認します。

【問合せ先】

介護高齢福祉課…………… ☎65-4145

### 16. 介護予防・生活支援サービス事業

訪問や通所のサービスがあり、「要支援1,2」と認定された方と65歳以上の基本チェックリストで事業対象者と判定された方が利用できます。

【問合せ先】

地域福祉課…………… ☎65-4146

### 18. コープくらしの助け合いの会

高齢者の方や病気などで家事が思うようにできなくなったときにコープの組合員がお手伝いをし、地域で暮らしていけるよう支え合う団体です。

【問合せ先】

生活協同組合コープさっぽろ・コープくらしの助け合いの会…………… ☎33-9572



## 医療・緊急時支援

### 20. かかりつけ医

患者さんの身近にいて、病気の相談を受け、正確に病状を説明します。また、必要なときには専門の医療機関を紹介します。

**ちょっとした支え合い  
サポーター養成講座**

地域のちょっとした困りごとに対して地域でお互いに支え合うことが必要です。正しい知識やマナーを学び、支え合いを日常生活の中で実践できる人を養成するための講座です。

※団体の依頼に応じ、出張講座も行います。

【問合せ先】  
帯広市第1層生活支援コーディネーター  
(帯広至心寮内) ☎080-5596-1671

### 17. 寝たきり・認知症登録

在宅で要介護3～5の、寝たきりまたは認知症の方が対象となります。家族の相談に対応したり、寝具クリーニングや自宅での理美容サービスを受けられます。

【問合せ先】

介護高齢福祉課…………… ☎65-4145

### 19. シルバー人材センター

60歳以上の会員組織団体で、清掃や家事手伝いなど経験や技能を活かした日常生活上の軽作業を行います。

【問合せ先】

公益社団法人帯広市シルバー人材センター…………… ☎38-2001

### 21. 認知症疾患医療センター

認知症(若年性含む)の専門的な鑑別診断や相談を行うための医療機関として、十勝で唯一北海道から指定を受けた病院です。医療・福祉・介護の支援のため、かかりつけ医や関係機関と連携を図ります。

#### 大江病院 認知症疾患医療センター

帯広市西20条南2丁目5-3

《相談専用電話番号》…………… ☎58-2690

## 22. 認知症の相談ができる病院

### 国立病院機構 帯広病院 (精神科)

帯広市西18条北2丁目16

☎33-3155

### 帯広協会病院 (総合診療科)

帯広市東5条南9丁目2

☎22-6600

## 23. 薬 局

薬の飲み方や管理の仕方について相談できます。また、自宅に訪問してもらい、アドバイスを受けることもできます。

## 24. 警 察

生命・身体の危険がある場合は通報してください。

【連絡先】

帯広警察署

☎110 または ☎25-0110



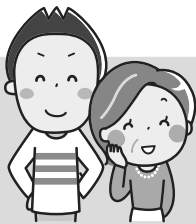
## 家族支援

## 25. 帯広市家族介護者リフレッシュ事業

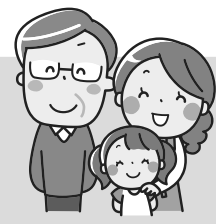
在宅で介護されている方を対象に交流会等を通して介護者同士の情報交換を行っています。

【問合せ先】

地域福祉課 ☎65-4113



### 介護をしているご家族へ



家族の誰かが認知症になったとき、とまどったり混乱してしまうことがあるかもしれません。その時期を過ぎ、あるがままに受け入れるようになるには、介護をしている方の気持ちの余裕が必要です。

ご家族が認知症の診断を受けてから、「自分がやらなければ」という責任感が介護者の負担を増大させ、心身が疲れ果ててしまうことがあります。一人で抱え込まずに周囲の人や専門家の力を借りましょう。

#### 情報交換をする

同じ境遇の人たちと情報交換をして苦勞や、喜びを分かち合うことで、気持ちが軽くなったり、工夫が見つけられることがあります。

#### 相談をする

かかりつけ医や担当のケアマネジャー、地域包括支援センターに必要なサービス等の相談をすることができます。

#### 自分の時間をつくる

介護疲れによるストレスを解消するために、適度な休息を取ることが大切です。

仕事をしている家族の方は、「育児・介護休業法」により介護を理由にした休業や休暇、労働時間の短縮などの制度が利用できるようになっています。

一人で悩まず、仕事と介護の両立のための制度について相談してみましょう。

相談先

北海道労働局雇用環境・均等部 指導課

受付時間 8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

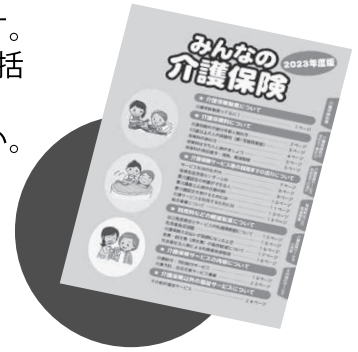
☎ 011-709-2715



# 介護保険サービス

認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスを掲載しています。介護保険サービスの詳しい内容については、担当ケアマネジャー、地域包括支援センター、介護高齢福祉課にお問い合わせください。

みんなの「介護保険」入門（介護高齢福祉課発行）を併せてご覧ください。



## 26. ケアマネジャー（介護支援専門員）

状態に応じて、介護保険サービスなどの利用を支援します。

### ◎訪問系サービス

- 訪問介護
- 訪問看護
- 訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 夜間対応型訪問介護

### ◎入居サービス

- 特定施設入居者生活介護
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 地域密着型特定施設入居者生活介護

### ◎短期入所サービス

- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

### ◎通所系サービス

- 通所介護（デイサービス）
- 地域密着型通所介護
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 認知症対応型通所介護

### ◎施設サービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護医療院

### ◎通い・訪問・泊まりを組み合わせた複合型サービス

- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護

### ◎その他のサービス

- 福祉用具貸与
- 特定福祉用具購入費の支給
- 住宅改修費支給



# 介護保険以外の施設サービス

◆養護老人ホーム（家庭環境、経済状況などによって自宅での生活が困難な人が対象の施設）

◆生活支援ハウス（高齢等のために独立して生活することに不安のある方が利用できる高齢者の住宅）  
【問合せ先】 介護高齢福祉課…………… ☎65-4145

◆ケアハウス（60歳以上で家族の援助を受けることが困難な方を対象とした住宅）

【問合せ先】 そうび苑…………… ☎36-2088

※そのほか、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、高齢者下宿等があります。





# 認知症カフェに行ってみよう



認知症カフェの様子

## 認知症カフェとは？

認知症の有無にかかわらず、誰でも気軽に参加できる場所です。お茶を飲みながら、参加者同士が楽しく過ごしたり、情報交換することができます。認知症の知識がある専門職や認知症サポーターがスタッフとして活躍しているので、気軽に相談も行えます。

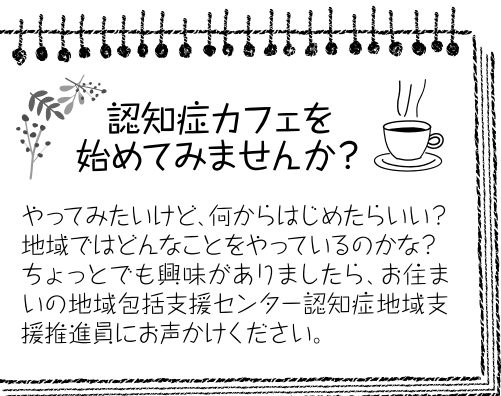
令和4年6月現在

### 認知症カフェ一覧

- café 天使のひろば  
西5南30  
特別養護老人ホーム帯広至心寮  
☎24-9572 ☎22-5060
- オレンジカフェ・ささえ愛  
緑ヶ丘8 コムニの里みどりヶ丘  
☎0120-331-891
- かいごカフェ ふれWOW  
西4南29 WOW西館1階  
株式会社ツクイ  
☎20-1562
- カフェ えん  
大正町西1  
特別養護老人ホーム太陽園  
☎64-5570
- 喫茶 フォーユー  
西16北1 ケアハウスそらび苑  
☎36-2088
- なんもなんもカフェ  
西17南28 老人ホーム普仁園・愛仁園  
☎48-3311
- カフェ えるむ  
西22南1 にれの木 ☎66-5111
- なんもなんもカフェ  
西24南1 地域密着型介護老人福祉施設  
あいじえん西帯広 ☎61-1800
- 脳健カフェ  
西16南2 地域支線くらぶ白樺  
☎58-6500
- 杜の出会い  
大空町3 地域密着型介護老人福祉施設  
社のそら ☎090-3898-2900 ☎47-4857

## 認知症カフェ開催者の声

- ・地域の人にたくさん来てほしいです。
- ・ゆったり過ごせるよう工夫しています。
- ・ボランティアとして何かやってみたい人、歓迎です。



※天候や災害、感染症流行などの状況により、中止や日程変更となる可能性があります。詳細は各認知症カフェにご確認ください。



# ヘルプマーク・ヘルプカード

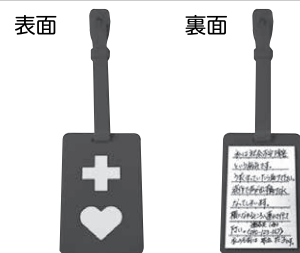
帯広市では、認知症の方など援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせる「ヘルプマーク・ヘルプカード」の普及に取り組んでいます。

【問合せ先】 障害福祉課 ☎65-4148

## ◎ヘルプマーク

以下の窓口で配布しています。

- ・帯広市役所1階 障害福祉課
- ・帯広市保健福祉センター 1階 障害者生活支援センター
- ・ // 1階 子育て支援課



## ◎ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などを書くことができ、日常場面で困ったとき、緊急時、災害時などに、周りの援助や配慮をお願いしやすいカードです。

使用にあたり手続きは必要ありません。帯広市のホームページに様式を掲載していますので、ご自身で印刷してお使いください(ご自身の印刷が困難な場合はご相談ください)。



※ヘルプマークを見かけたとき、ヘルプカードの提示を受けたときは、配慮や手助けをお願いします。



# 認知症を予防しよう

## 認知症と生活習慣病の関係

高血圧や糖尿病などにより、脳の血管に障害が起きると、脳血管性認知症が発症しやすくなります。また、糖尿病はアルツハイマー型認知症と関連があるといわれていますが、帯広市では病気の分類別に見ると糖尿病にかかる医療費が最も多くなっています。(第二期けんこう帯広21改訂版より)

生活習慣病にならないよう予防することが重要ですが、もし生活習慣病になったとしても、状態をよりよくコントロールすることが大切です。

## 認知症予防のポイント

### 食生活

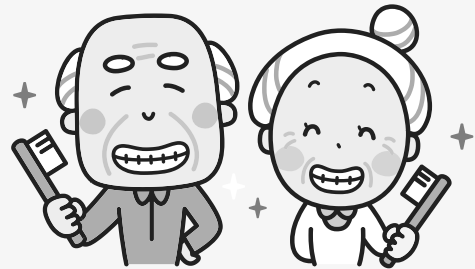
#### ● よく噛んで食べる

よく噛むことは、脳の血流を増やし脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。いつまでもしっかり噛んで食事を摂るためには、口腔ケアを行うことも大切です。

#### ● 魚・野菜・果物を積極的に摂る

特に青魚にはEPA・DHAが多く含まれ、脳血管性認知症につながる動脈硬化を防ぎます。ビタミンC・E、ベータカロテン等の抗酸化物も、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人や入れ歯により噛み合わせ回復している人と比べて認知症発症のリスクが最大で1.9倍になることが示されています。



yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012 より

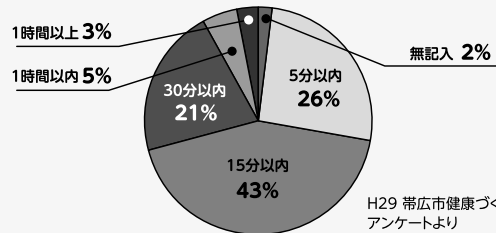
### 運動習慣

ウォーキングなどの有酸素運動は認知機能の維持・向上につながるといわれています。肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。

乗り物を使わずに、歩いて買い物に出かけてみることやエレベーターを使わずに、階段を利用してみることに取り組みましょう。

帯広市民は、短い距離でも車で移動しています。意識して歩くようにしましょう。

【歩いて何分の距離なら自家用車を利用しますか?】



### 人との付き合い

人とお付き合いすると、外出する機会も増えて刺激を受ける機会が多くなります。おしゃれをして出かけたり、人に気配りすることで脳が活性化します。

また、趣味(囲碁・将棋、読書、音楽、ものづくりなど)を楽しんだり、笑うことで脳が刺激されて脳内の血流が良くなり、脳が活性化します。楽しいことを見つけてたくさん笑いましょう。

#### コミュニケーションに大切な機能を保ちましょう

見る(目)、聞く(耳)、話す(歯・顎)といった機能が低下してくると、人と話すことや外出がおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうことがあります。

心配なことがある場合は、かかりつけ医に相談したり、適切な診療科に受診しましょう。



# 認知症サポーター 養成講座開催のご案内

町内会、民生委員、地域住民・友人同士の概ね10名以上の集まりへ講師がお伺いします。企業からの場合は少人数でも対応します。

**実施内容** 「認知症の具体的な症状」、「認知症の治療や予防」、「認知症の方と接するときのところがまえ」などわかりやすく説明します。

**開催日時** 原則、9時から17時までの間で、1時間～1時間半実施します。土日、祝日、夜間については、相談に応じます。(年末年始は除きます)

**会場** 帯広市内とします。会場の手配や会場費の負担は、主催者側でお願いします。

**費用** 講師料、講座に使うテキスト、オレンジカードは無料です。

申込み・問合せ先

**地域包括支援センター、地域福祉課**

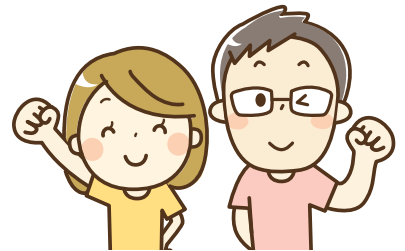


受講後は、認知症サポーターの証として、**オレンジカード**を差し上げます。

## 認知症サポーターとは？

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守る応援者です。

- 自分の近くで、認知症の人が困っている様子が見えたら…
  - ▶「何かお手伝いできることはありますか？」などやさしく声をかける
- 認知症の方を介護している家族の方に…
  - ▶「体調はいかがですか？」などねぎらいの言葉をかける



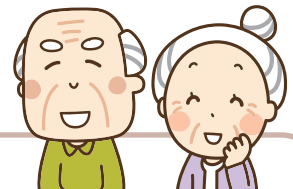
## 帯広市みまもりサポーターについて

認知症等による行方不明者の情報をみまもりサポーターへメールで配信し、早期発見につなげる取り組みです。みまもりサポーターは普段の生活をしながら、まわりに気をかけ、行方不明となっている高齢者と思われる方を発見したら、警察署に連絡をし、警察が来るまでそばで見守るなどの対応をします。

認知症サポーター養成講座を受けていればどなたでも、みまもりサポーターになることができます。



## 本人・家族の声



Y・T様(70歳代前半、アルツハイマー型認知症の夫と帯広市で2人暮らし)

夫は61歳の頃若年性認知症の診断を受け、これまで運動、絵手紙、カラオケ、食べ物等々認知症に良いと聞けばあれこれと取り組んできました。状態の進み方や症状の現れ方は人それぞれで同じではないと言われながらも、本を抛りどころにしたり、専門職や介護経験者・介護中の皆様に支えられ、助けられてきました。

夫は、コミュニケーションを取ることが難しいことも少なくないですが、私が表情や感情を読み取り、怒っているときは否定せず、不安な時は安心感を与え共感するようにすると、穏やかになってくれます。

認知症の症状が進んでいくあるがままの夫も、私にとってかけがえのない愛すべき人です。「ゆっくり」、「優しく」の言葉を胸に、穏やかに二人で過ごしていきたいです。

# 認知症に関するご相談は 地域包括支援センターへ

認知症予防のための取り組みや、認知症が心配になったときの相談を受けたり、認知症の人と家族の支援などを行っています。

認知症の人やその家族の相談に応じる認知症地域支援推進員や認知症専門担当職員が配置されておりますので、お気軽にご相談ください。

## 鉄南 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広至心寮**  
帯広市西5条南30丁目19番地  
TEL (0155) 24-1150  
FAX (0155) 24-1105

## 東 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広至心寮(東)**  
帯広市東13条南6丁目1番地23  
TEL (0155) 66-4613  
FAX (0155) 66-4617

## 西 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広市社会福祉協議会**  
帯広市公園東町3丁目9番地1  
TEL (0155) 21-3292  
FAX (0155) 21-3240

## 川北 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広市社会福祉協議会(北)**  
帯広市西14条北1丁目1番地18 アディ14 A-1  
TEL (0155) 66-4535  
FAX (0155) 66-4536

## 広陽・若葉 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**愛仁園**  
帯広市西16条南28丁目2番地1  
TEL (0155) 49-2338  
FAX (0155) 49-3022

## 西帯広・開西 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**愛仁園(西)**  
帯広市西24条南1丁目33番地17  
TEL (0155) 61-1616  
FAX (0155) 67-6692

## 川西・大正 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広けいせい苑**  
帯広市川西町西1線47番地3  
TEL (0155) 53-4771  
FAX (0155) 59-2341

## 南 日常生活圏域担当

地域包括支援センター  
**帯広けいせい苑(南)**  
帯広市西5条南37丁目1番7号  
TEL (0155) 67-8437  
FAX (0155) 67-8062

お問合せ先

## 帯広市市民福祉部地域福祉課

帯広市西5条南7丁目1 TEL (0155) 65-4113 FAX (0155) 23-0158