

# 認知症ガイドブック

地域でともに支えあい いきいき暮らせるまちづくり



松 江 市

# 目次

1. はじめに	1
2. 認知症とは	2
3. 認知症を引き起こす主な病気	3
4. 認知症に早く気づく	4
5. 若年性認知症について	5
6. 認知症の人への接し方	7
7. 認知症の状態と対応のポイント	
①認知症の疑いがある状態	8
②症状があっても日常生活は自立している状態	8
③見守りがあれば自立した日常生活を送れる状態	9
④日常生活に手助け・介護が必要な状態	9
⑤常に介護が必要な状態	10
8. 目的別の支援内容	
①相談先	11
②医療について	13
③交流やつながり、介護予防について	15
④見守り（安否確認・緊急時支援）について	16
⑤家族の支援について	18
⑥介護保険サービスについて	18
⑦生活の支援について	19
⑧住まいについて	20
⑨人権や財産について	21
9. 認知症ケアパス	22

# 1 はじめに ～新しい認知症観を～

高齢化社会の現代では、認知症は特別なものではなく、ご自身を含め、家族や地域の友人、職場の同僚など誰もがなり得るものです。

令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立して、令和6年1月に施行されました。この基本法では、「新しい認知症観」について言及されています。「新しい認知症観」とは、認知症になっても、できないことに目を向けるのではなく、今自分ができていることに目を向け、役割を持ちながら自分らしく生きるという考え方です。

松江市では、認知症の症状や状態に合わせて受けられるサービスを記載した「認知症ケアパス」を作成し、本ガイドブックに掲載しておりますので、ぜひご活用ください。



表紙および本ページのイラストは、名原隆寛さんよりご提供いただきました。

## 2 認知症とは

認知症とは、色々な原因によって脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化によるもの忘れとは違います。

### 認知症の症状

記憶力や判断力などが低下するのが認知症です。

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって起こる「**中核症状**」と、本人の性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる「**行動・心理症状 (BPSD)**」があります。

#### 中核症状

##### 記憶障害

- ・新しいことが覚えられない
- ・出来事を思い出せない

##### 理解・判断力の低下

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが同時にしづらくなる。

##### 実行機能障害

- ・旅行や料理などの段取りを立てることや、それに沿った行動ができなくなる

##### 見当識障害

- ・時間や場所、季節が分からなくなる
- ・目の前の人や誰か、自分とどのような関係なのか、わかなくなる

周囲の不適切な対応などの影響



#### 行動・心理症状 (BPSD)

- 不安・焦燥・うつ状態などの心身の不調
- 物を取られたなどの妄想
- 身の回りの動作に支障がでてく
- 興奮・暴力的になる
- 一人歩きなど



#### ●認知症の人の気持ち

- 「自分に何が起きているのだろう」
- 「この先どうになってしまうのだろう」
- 「どうしてこんなことができないのだろう」
- 「馬鹿にされている」
- 「家族に申し訳ない」
- 「今までのように役に立ちたい」



適切な治療や周囲のサポートで認知症の人のストレスや不安を軽くすることで、ある程度の予防や緩和が可能です。

### 3 認知症を引き起こす主な病気

#### アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、6割を占めます。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞がゆっくり減少し、脳が委縮することによって起こります。



#### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって脳の細胞の働きが失われるために起こります。



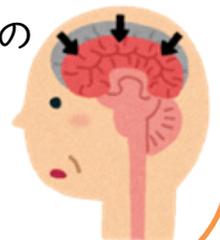
#### レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳の細胞にたまり、脳の細胞が傷つくことによって起こります。



#### 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉を中心に、脳の細胞が減少し、脳が委縮することによって起こるもので、65歳以下での発症が多い病気です。



## 4 認知症に早く気づく

もの忘れ等の症状があっても、「年をとっただけ」と自己判断せず、できるだけ早めにかかりつけ医や相談機関に相談して、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

医療機関を受診した方が良いか迷ったら、地域包括支援センターなどへ早めに相談してみましょう。

### 早めに対応することが必要な理由

#### ①早期治療で改善も期待できます

脳の病気や甲状腺ホルモンの異常、薬の影響などが原因で、症状が一時的な場合もあります。早めに診断を受け、治療を始めることで、症状の改善が期待できるものもあります。

#### ②進行を遅らせることができます

適切な治療やサポートを受けることで、症状が改善することもあります。また、認知症の進行を遅らせることもできます。(進行予防)

#### ③今後の生活の準備や心がまえができます

症状が軽いうちに、本人さんや家族が話し合い、今後の治療などの方針を決めたり、制度やサービスについて準備したりすることができます。

### 軽度認知障害 (MCI) について

軽度認知障害 (MCI) とは・・・

もの忘れが主な症状であるが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態で、正常と認知症の間ともいえる状態です。

(もの忘れの自覚があるが、記憶力の低下以外に明らかな認知機能の障害がみられない。日常生活への影響はないか、あっても軽度のものである場合)

適度な運動、バランスのよい食事、質の良い睡眠を心がけ、健康的に過ごすこと、人との交流や趣味活動などを通して脳を活性化させることが、進行予防や発症予防につながると言われています。自分のできる範囲で取り組んでみましょう。

## 5 若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。

初めは認知症を疑わなかったり、うつ病や精神疾患、更年期障害などと間違われたりすることもあり、診断や治療開始までに時間がかかることがあります。また、仕事や生計に支障が出るなど、高齢期の認知症とは違った問題が起こることも特徴です。今の仕事をやめる前に就労の継続について職場に早めに相談し、使える制度やサービスを活用しましょう。

福祉サービスや障害年金などの申請には、初診日が基準になるものがありますので忘れず記録しておきましょう。(各種ガイドブック：6ページ)

### 若年性認知症の人が利用できる主な制度

<p><b>精神障がい者保健福祉手帳</b></p> <p>所得税や市県民税などの控除、自動車税・NHK受信料・各公営施設の利用料金の減免などが手帳の等級に応じて受けられます。 お問合せ：松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5945</p>	<p><b>障がい年金</b> (障がい基礎年金と障がい厚生年金)</p> <p>病気やけがによって障がいを受けた時に支給されます。受給には障がいの程度その他、保険料の納付状況などの一定の要件があります。 お問合せ：松江年金事務所 ☎23-9540</p>
<p><b>自立支援医療（精神通院医療）</b></p> <p>認知症などの精神疾患で、継続した通院治療が必要な場合、指定医療機関での公費による医療費の受給を受けることができます。ただし、原則として医療費の1割が自己負担となります。 お問合せ：松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5945</p>	<p><b>介護保険サービス</b></p> <p>40歳以上で認知症と診断され、要介護認定を受けた場合、介護保険サービスを受けることができます。 お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5936 地域包括支援センター(連絡先12ページ)</p>
<p><b>特別障がい者手当</b></p> <p>日常生活において常時特別な介護を要する20歳以上の在宅の重度重複障がい者などに対して支給されます。 お問合せ：松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5945</p>	<p><b>傷病手当</b></p> <p>被保険者が病気やけがのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6か月を最長に支給されます。 就労先で確認しましょう。</p>
<p><b>障がい者就労に関する相談・支援</b></p> <p>障がい者手帳（精神保健福祉手帳など）の有無にかかわらず、職業上の困難を抱えている場合、就労支援の対象となります。 お問合せ：ハローワーク松江 ☎22-8609 松江障がい者就業・生活支援センターぷらす ☎60-1870 就労移行支援事業所での訓練、就労継続支援事業所での就労に向けた支援があります。 お問合せ：松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5304</p>	<p><b>成年後見制度</b></p> <p>認知症により、自分で物事を決めることができなくなった場合などに、家庭裁判所に選ばれた人が本人に代わって物事を決めることができる制度です。 お問合せ：地域包括支援センター(連絡先12ページ) 松江市権利擁護推進センター☎27-8389 (一社)松江後見センター事務局 ☎67-6560 法テラス島根法律事務所 ☎050-3383-5500</p>

各種ガイドブックも参考にしてください。

① 若年性認知症の人や家族が利用できる相談・サービスガイドブック【島根県版】

相談先、就労に関すること、社会保障制度、介護保険・障がい者福祉サービス、金銭や財産管理等に関する制度などが掲載されています。

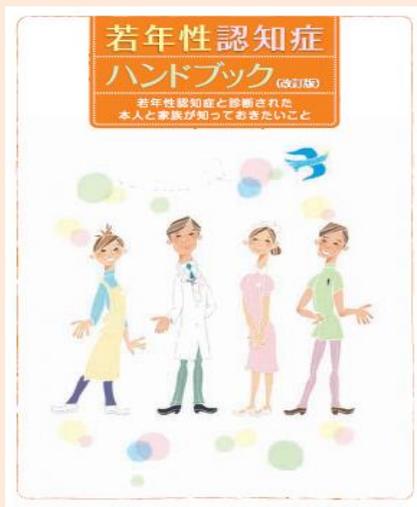


右のQRコードから、島根県のホームページにてご覧ください。

(島根県 HP)

② 若年性認知症ハンドブック

社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター編集



65歳未満で認知症と診断された人とそのご家族向けの冊子です。

認知症と診断され、何をどうしたらよいかわからない、誰に相談したらよいかわからないといった不安や焦りを解消していただくため、病気・生活のこと、医療機関の選び方、サービスや制度、相談窓口などが詳しく丁寧にまとめられています。

右のQRコードから、ホームページにてご覧ください。



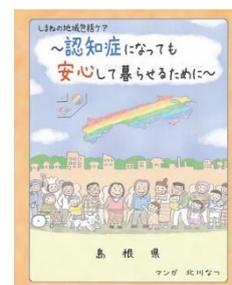
(仁至会 HP)

★認知症普及啓発について

島根県のホームページでは身近な相談窓口や地域での見守り、認知症の人本人やご家族による集いの場などについて、マンガと動画で紹介していますので、右のQRコードから併せてご覧ください



(認知症マンガ)



## 6 認知症の人への接し方

### 認知症の人と接する時の心がまえ

#### ●かかわり方のポイント

- ・できないことを責めるのではなく、できることに注目しましょう。
- ・笑顔で接し、本人さんが心地よいと感じる体験を増やしましょう。
- ・気持ちが温かくなるような会話や声かけをしましょう。
- ・本人さんに役割を持ってもらいましょう。
- ・本人さんの希望やペース、習慣などを大切にしましょう



#### ●こんな対応は避けましょう

- ・頭ごなしにどなる ・急かせる ・命令する ・子ども扱いする
- ・行動を制限する ・何もさせない など

説得よりも納得

→頭ごなしに説得するよりも、本人さんが納得できる言葉で伝えましょう。

### こんなときはどうする？

<p>何度も同じことを聞く・話す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○初めて聞いたつもりで対応しましょう。</li> <li>○「さっきも聞いたでしょ」などと指摘をすると、混乱して怒ることがあります。</li> <li>○時間がないときは、「今、時間がないので、また後でゆっくり話を聞かせてください」などと事情を話しましょう。</li> </ul>
<p>自分の家なのに「実家に帰る」と外出しようとする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○無理に止めず、「今日はもう遅いから泊って行って」「ご飯を食べてから帰って」などと話しましょう。</li> <li>○どうしても出かけた場合は、一緒に出かけて話をしながら歩いたり、途中で休んだりしながら家に帰りましょう。</li> </ul>
<p>通帳をしまって忘れる・盗られたと騒ぐ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「私がなくすわけがない」という、大事なものが無くなった不安を受け止め、<u>本人さんが見つけられるよう</u>一緒に探しましょう。</li> <li>○大事なものがある所を知っているのは、一番親しい家族やスタッフだという思いが、「盗った」という言葉で出ることが多いようです。</li> </ul>
<p>食事を食べたのに、まだ食べていないという</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いったん気持ちを受け止め、軽食やお茶などを出してみましょう。</li> <li>○他に関心がある話題について話してみましょう。</li> <li>○「今から準備するので待ってね」「もう少ししたらできるから」と言って時間をとり、気持ちを変えましょう。</li> </ul>
<p>人に会う約束などを忘れてしまう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大事なことや出来事は本人さんから見えやすいところに貼っておきましょう。(カレンダー、ホワイトボードの活用)</li> <li>○メモをした内容を思い出せないようならさりげなく教えましょう。</li> </ul>



## 7 認知症の状態と対応のポイント

### ①認知症の疑いがある状態

#### 本人さんの様子

もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している

#### 本人さんや家族の心がまえ

##### ☆早めに相談する

気になることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターなどへ早めに相談しましょう。



##### ☆本人さんの不安を和らげる

できなくなることが増えていき、不安や苛立ちが大きくなることもありますので、本人さんの気持ちを受け止め、サポートしましょう。

##### ☆居場所や仲間を増やす

家庭内での役割、地域の行事や趣味活動などを継続していき、安心して過ごせる場を持てるようにしましょう。

##### ☆将来のことを話しておく

医療や介護の方針などを含めた生活や財産の管理などについて、本人さんと家族で話しておきましょう。

### ②症状があっても日常生活は自立している状態

#### 本人さんの様子

- 買い物や事務、金銭管理などが一人では難しくなるが、日常生活はほぼ自立している
- 新しいことがなかなか覚えられなくなり、約束の日時や場所を間違えるようになる

#### 本人さんや家族の心がまえ

##### ☆適切な関わりを持つ

認知症や対応について理解し、温かい対応を心がけましょう。



##### ☆医療のサポートを受ける

健康状態や認知症の症状などについては、かかりつけ医などへ相談し、適切なアドバイスを受けましょう。

##### ☆介護のサポートを検討する

家族に過度な負担がかからないよう、困ったことは地域包括支援センターに早めに相談し、介護サービスの活用も考えていきましょう。

##### ☆将来のことを話しておく

医療や介護の方針などを含めた生活や財産の管理について、本人さんと家族で話しておきましょう。



### ③見守りがあれば自立した日常生活が送れる状態

<b>本人さんの様子</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●慣れた場所や道で迷うことがある</li> <li>●季節にあった衣類が選べなくなる</li> <li>●服薬管理、電話や訪問者の対応が一人では難しくなる</li> </ul>	

<b>本人さんや家族の心がまえ</b>	
<p><b>☆頼れる人を増やす</b></p> <p>家族だけでなく、民生児童委員や町内会の人へ状況を説明しておき、頼れる人を増やしておきましょう。</p>	<p><b>☆安全対策を考える</b></p> <p>火の消し忘れや一人歩きなど、事故につながるリスクについては、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。</p>
<p><b>☆医療のサポートを受ける</b></p> <p>かかりつけ医などへ相談し、適切なアドバイスを受けましょう。気になることはメモしておくとう診の時に便利です。</p>	<p><b>☆介護のサポートを受ける</b></p> <p>家族に過度な負担がかからないよう、お困りごとを地域包括支援センターやケアマネジャーに早めに相談し、介護サービスを活用しましょう。</p>

### ④日常生活に手助け・介護が必要な状態

<b>本人さんの様子</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなる</li> <li>●場所が分からなくなることがある</li> <li>●通帳や財布などを探すことが多くなる</li> </ul>	

<b>本人さんや家族の心がまえ</b>	
<p><b>☆介護サービスを活用する</b></p> <p>ケアマネジャーと相談し、本人さんの思いや状態に合わせた介護サービスを利用しましょう。</p>	
<p><b>☆悪質商法などから守る</b></p> <p>詐欺や悪質商法などの被害に遭わないよう、周囲の人が気にかけておきましょう。また、成年後見制度などの利用も考えてみましょう。(相談先：12ページ)</p>	<p><b>☆住まいの環境を整える</b></p> <p>本人の状態に合わせ、住宅改修などを行い、住宅内での事故などを防ぎましょう。(相談先：12ページ)</p>



## ⑤常に介護が必要な状態

### 本人さんの様子

- 身体機能が衰え、寝たきりになることがある
- 家族の顔や自分との関係が分からなくなる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる



### 本人さんや家族の心がまえ

#### ☆コミュニケーションを工夫する

言葉だけでなく、ジェスチャーを使ったり、スキンシップを持つなどコミュニケーションの方法を工夫しましょう。



#### ☆介護と看護を充実させる

介護されることが増える、また、体調が悪くなることなどが多くなるため、かかりつけ医やケアマネジャーと相談し、介護と看護の体制を充実させましょう。

#### ☆住み替えを検討する

本人さんや家族の事情を考えて、自宅で過ごすか施設で過ごすかを検討しましょう。

#### ☆終末期に備える

本人さんの希望も含め、終末期にどう過ごしたいか、家族で話し合っておきましょう。



### 外出して帰られないことがある場合の工夫

外出して自宅へ帰られなくなると、家族は心配して探し回ることもあります。また、警察等で保護されても氏名や連絡先が分からず、家族へ連絡できない場合も少なくありません。



こういった場合、GPS 機器持っているとうまく発見できますし、持ち物や衣類・靴に氏名を記入する、ヘルプマークを付ける、また「松江市見守りシール」を貼っておくことで、保護された時にご家族へ早く連絡できます。

その他、近隣の人や行きつけのお店などに事情を話し、見守りの協力を得ておくことも工夫の一つです。地域包括支援センターやケアマネジャーさんに相談してみましょう。

### 自動車の運転について

判断力や理解力、身体機能が低下すると、自動車の運転に支障が出たり、事故を起こしやすくなったりすることがありますので、重大な事故にならないうちに、早めに免許の返納を検討してみませんか。

運転免許を自らの意思で返納（自主返納）すると、身分証明として使える「運転履歴証明書」を発行してもらえ、特典も受けられます。

島根県運転免許センターには、「運転適性相談窓口」があります。

お問合せ：島根県運転免許センター 高齢運転者支援係 ☎36-7400





## 8 目的別の支援内容

### ① 相談先

認知症かもしれない、どこの病院にいったらよいだろうか、認知症と診断された後の生活が心配など、不安や心配なことは早めに相談しておくことで安心です。認知症の人や家族を支える制度やサービスも多くありますので、まずは相談しましょう。

#### 松江市役所

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。また、認知症の専門医のいる医療機関や認知症カフェなどについての情報提供、認知症地域支援推進員や保健師などによる相談対応を行っています。（連絡先：12ページ）

#### 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症の症状や対応方法、受診や介護、生活支援、権利擁護に関する相談などに対応します。

（連絡先：12ページ）

#### しまね認知症コールセンター

認知症介護の経験者や専門スタッフが、介護の悩みなどについて電話相談を受けます。

相談電話：0853-22-4105

■受付時間 月曜～金曜 10:00～16:00（祝日、お盆及び年末年始を除く）

#### しまね若年性認知症相談支援センター

若年性認知症支援コーディネーターによる電話相談や必要な情報提供、関係機関へのコーディネートを行います。職場からの相談も受け付けています。

相談電話：0853-25-7033

■受付時間 月曜～金曜 10:00～16:00（祝日、お盆及び年末年始を除く）

#### ケアマネジャー

認知症についての悩みや、受けられるサービス、生活のお困りごと等は担当のケアマネジャーに相談しましょう。

### 【松江市地域包括支援センター】

センター名	担当地域	住所	電話番号
中央地域包括支援センター	城北・城西・城東・白潟・朝日・雑賀	千鳥町 70 松江市総合福祉センター内	24-6878
松東地域包括支援センター	朝酌・川津・本庄・持田・島根・八束・美保関	西川津町 825-2 シルバーワークプラザ3階	24-1810
松東サテライト		美保関町下宇部尾 61-2 松江市役所美保関支所内	72-9355
松北地域包括支援センター	法吉・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島	鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市役所鹿島支所 3階	82-3160
松南第1地域包括支援センター	津田・大庭・古志原	大庭町 7 3 5	60-0783
松南第2地域包括支援センター	竹矢・八雲・東出雲	東出雲町揖屋 1216-1 ヨリアイナーナ東出雲内	52-9570
湖南地域包括支援センター	乃木・忌部・玉湯・宍道	乃白町 32-2 松江市保健福祉総合センター3階	24-1830
湖南サテライト		宍道町上来待 213-1 宍道健康センター内	66-9355

### 【松江市役所】

内容	電話番号	担当部署
介護保険の申請やサービスについて	55-5936	介護保険課
認知症に関する相談、高齢者在宅福祉サービスについて	55-5568	
障がい者手帳、自立支援医療などについて	55-5495	障がい者福祉課
民生児童委員について	55-5334	健康福祉総務課
暮らしや消費生活に関する相談	55-5148	消費・生活相談室
保健師による医療・介護・健康に関する各種相談	55-5706	鹿島支所市民生活課
	55-5726	島根支所市民生活課
	55-5746	美保関支所市民生活課
	55-5826	八束支所市民生活課
	55-5844	東出雲支所市民生活課
	55-5766	八雲支所市民生活課
	55-5786	玉湯支所市民生活課
	55-5806	宍道支所市民生活課

### 【松江市社会福祉協議会】

担当部署	内容	電話番号
地域福祉課	見守りネットワーク事業（メール配信）、なごやか寄り合い事業など	24-5800
生活支援課	日常生活自立支援事業、成年後見制度等	24-9026

## ②医療について



認知症は、早めの対応が大切です。正しく診断してもらい、適切な治療を始めることをお勧めします。認知症の症状だけでなく、持病の管理、全身状態の観察を続け、日々の生活で異変を感じたら早めに受診しましょう。

### かかりつけ医

自己判断せず、気になることは相談しましょう。状態の変化に応じて、訪問による在宅医療を提供したり、介護分野のスタッフと連携を取った対応をしたりすることが可能な場合もあります。

### かかりつけ歯科医

歯科医院での定期的なケアを受け、普段から口の中を触れられることに慣れておきましょう。口腔ケアをすることで食べる機能を保ち、誤嚥性肺炎を予防することが出来ます。

### かかりつけ薬局

内服管理について相談をすることで、飲み忘れや飲み間違い、過度な投薬等を予防し、適切な服薬を行うことが出来ます。

### 認知症疾患医療センター



認知症に関する相談や、専門的な診察、検査・診断を行い、治療方針を説明します。詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

類型	病院名	住所・電話番号	お問い合わせ先
基幹型	国立大学法人島根大学医学部 附属病院	出雲市塩冶町 89-1 0853-20-2630	平日：9:00～16:00
地域型	社会医療法人昌林会 安来第一病院	安来市安来町 899-1 0854-22-3432	平日：8:30～17:30
連携型	医療法人同仁会 こなんホスピタル	宍道町白石 129-1 66-0712	平日：9:00～12:00 土曜日：9:00～12:00
	まつしま脳神経内科 クリニック	下東川津町 42-5 59-5678	毎週月～土曜日 8:30～12:00、15:00～17:30 ※水曜日、土曜日午後は休診

## 認知症サポート医

認知症サポート医は、かかりつけ医や地域包括支援センターへの助言・支援、専門医療機関等との連携などを行います。

(令和6年6月現在、島根県ホームページより引用)

サポート医	医療機関
櫻井照久、福田賢司 高村睦代、石川美保	こなんホスピタル
細田眞司	こころの診療所細田 クリニック
松嶋永治	まつしま脳神経内科 クリニック
宮岡剛、柴田昌洋 百瀬勇、清水予旨子	松江青葉病院
吉岡志津枝	吉岡医院
杉谷美代子	いんべ杉谷内科 小児科醫院
内藤篤	松江記念病院
萬代恵治	松江刑務所
松本和也	入澤クリニック
古和久典、中島健二 下山良二、深田育代	松江医療センター
野津立秋	野津医院

サポート医	医療機関
泉明夫	泉胃腸科医院
伊達伸也	東部島根医療福祉 センター
坂之上一史、田野俊平 伊元祐貴	鹿島病院
岡崎哲也	八雲病院
戸田稔子	松江生協病院
佐々木亮	介護老人保健施設 もちだの郷
田中康貴	たなか脳神経内科
笠木重人	笠木医院
小松和久	小松クリニック
奥田 亮	奥田クリニック
山田顕士	松江市国民健康保険 来待診療所
津森洋	津森医院
伊藤健一	伊藤医院

### ③交流やつながり、介護予防について

認知症で出来ないことやわからないことが出てくると、自信がなくなることがあります。

しかし、安心して過ごせ、楽しいと感じる場で、他者とのつながりや交流、趣味などを続けていくことでその人らしく過ごしていくことができます。

気軽に出かけ、交流できることや寄り添う人がいることは、認知症の人だけでなく、高齢者にとって住みよいまちづくりの基礎となります。

#### 認知症カフェ

認知症にとらわれることなく、本人さんやご家族さんが交流できる場です。また、医療・介護・福祉の専門職やサポーターなど、支援者ともつながることができます。



#### 【松江市内で開催されている認知症カフェ】

カフェ名称	開催場所	開催時期	連絡先
まつえオレンジカフェ	総合福祉センター（千鳥町）	毎月第3水曜 13:30-15:00	55-5568（松江市介護保険課）
ゆうなぎカフェ	ゆうなぎホーム（島根町）	現在休止中	85-3636（なぎさ居宅）
オレンジカフェなのはな	ふらここ高齢者住宅 （佐草町）	偶数月 第4日曜 14:00~16:00	・平日 24-1212（介護医療院虹：池田） ・日曜日 080-6323-8482（介護医療院虹：池田）
喫茶わらべ唄	たまゆの杜（玉湯町）	現在休止中	62-8500（たまゆの杜）
のあカフェ	御華門（浜乃木）	毎月第2、4木曜 14:30~16:30	27-4441（御華門）
認知症家族の会家族のつどい	総合福祉センター（千鳥町）他	偶数月（予定） 第3金曜日 13:30-15:00	27-7530（井上:ケアセンター咲花）
若年性認知症カフェ まいんど東部	要問合せ	不定期	0853-25-7033 （しまね若年性認知症相談支援センター）
智者ヶ池お茶の間カフェ	カフェ太郎（西法吉町）	毎月第2、4木曜 14:00~16:00	82-3160（松北地域包括支援センター） 33-7549（社会福祉法人みずうみ）
本人さんカフェ	菅田会館（菅田町）	毎月第4水曜日 13:30-14:30	55-5568（松江市介護保険課）

※最新の開催状況については各カフェにお問い合わせください。

## なごやか寄り合い

介護予防を目的に、身近で出かけやすい場所を会場にしてお茶を飲みながらの交流や、レクリエーション、体操などを実施しています。

お問合せ：松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

## 高齢者クラブ

地域の高齢者が日々の生活を健全で明るいものにするために、自主的に組織された団体です。健康づくり活動、ボランティア活動、教養や趣味の活動、レクリエーション活動、地域社会との交流活動などを通して、生涯の仲間づくりを行っています。

お問合せ：松江市高齢者クラブ連合会（事務局） ☎22-3036



## 公民館・自治会・町内会

公民館、自治会では、さまざまなイベント・行事、交流事業などを行っています。地域の人との交流する場として活用してください。地域の人と繋がりを持っておくと、災害時などいざというときに安心です。

## ④見守り（安否確認・緊急時支援）について

認知症によって外出先から帰宅できなくなったり、家の中でお困りごとが増えたりすると、本人さんも家族も不安が募ります。健康面や安全面などにおいて、見守りや緊急時の対応について考えておきましょう。

## 民生児童委員・福祉推進員

民生児童委員や福祉推進員は、高齢者等の状況を把握するとともに、見守りや声かけを行い、異変に気づいた際には相談を受けたり、必要な相談支援機関へつないだりする活動を行っています。

## 認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を受けた「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、それぞれの立場で見守りや支援を行っています。

養成講座は5人以上で、企業や学校・地域で開催しています。

お問合わせ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



講座受講者にお渡しする  
サポーターカードが  
認知症サポーターの証です

## 見守りネットワーク事業 協力事業所

交通、金融、電気、ガス、水道、商店などの企業・事業所と連携して見守り体制を充実させています。日常業務の中で高齢者に対するさりげない見守りや支援を行い、異変や気になることがあれば、早めに相談機関へつなげる仕組みです。



## 緊急通報サービス

自宅に緊急通報装置を設置することにより安否確認や事故などへの対応を行うことができます。民間警備会社で設置する場合、市で補助金を受けられる場合があります。

お問合せ：松江市役所 健康福祉総務課 ☎55-5303

## 福祉用具貸与（レンタル）・購入

介護保険サービスで認知症の方が一人歩きをした場合にお知らせする機器をレンタルする事ができます。

お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5933

## 見守りネットワーク事業（メール配信）

行方不明になった方の早期発見のため、協力者に行方不明者の情報が配信される事業です。事前に登録をしておくで安心です。

お問合わせ：地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）



## 見守りネットワーク事業（GPS 端末機貸出）

行方不明になった方の早期発見のため、GPS 端末機を無料で貸し出しています。

お問合わせ：地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）

## 見守りシール

認知症などで道に迷われたり帰宅が困難となった場合に、発見者が衣服や持ち物に貼られたQRコードを読み取り、松江警察署又は地域包括支援センターに連絡します。シールに記載された番号を伝えることで、迅速にご家族へ発見の連絡をすることができます。

なお発見者に、ご本人やご家族の個人情報知られることはありません。

お問合わせ：地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）

## ⑤ 家族の支援について

認知症の人を介護する家族に過度な負担がかからないよう工夫しましょう。例えば、介護の悩みを話したり、出かけたりすることは気分転換になります。また、介護負担を軽くするため各種サービスを活用しましょう。

### 認知症の人と家族の会

認知症に関する啓発などを行うとともに、認知症について悩みを話したり、交流したりすることで、気分転換や精神的な負担が軽くなることを目指しています。

認知症の人や家族が集まって、日々の介護について語り合う「家族のつどい」を年4～6回、開催しています。

お問合せ：ケアセンター咲花 ☎27-7530



### 家族介護者交流会

在宅で介護している人が悩みを話したり、交流したりすることで、気分転換や精神的な負担が軽くなることを目指し、年2回程度、開催しています。

お問合せ：松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

### 家族介護用品支給事業

介護用品（紙おむつ等）を支給し、家族介護の負担軽減を図ります。

対象者：要介護4・5の在宅で高齢者を介護している同居家族で、市町村民税非課税世帯

お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5568

## ⑥ 介護保険サービスについて

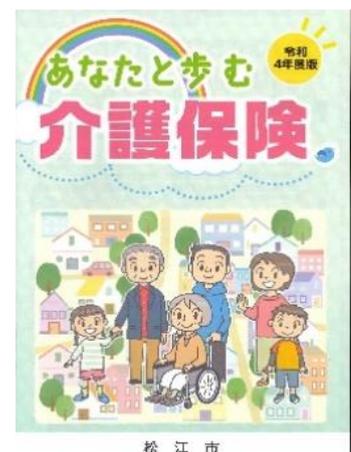
日常生活で出来ないことが増えていく場合でも、本人や家族が安心して過ごしていくため、かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、本人の状態や生活環境などに合わせた介護サービスを活用しましょう。

詳しいサービス内容や事業所名は、「あなたと歩む介護保険」または「介護保険事業所一覧」をご参照ください。

介護保険サービスを利用するためには、介護認定が必要です。

配布先：松江市役所 介護保険課 ☎55-5936

各地域包括支援センター（連絡先12ページ）



## ⑦生活の支援について

認知症によって食事・掃除・買い物などに支障が出るようになっても、適切なサポートがあれば、安心して暮らせる場合も多くありますので、状態や必要に応じて介護保険やその他のサービスや制度を活用しましょう。

### 配食サービス

お弁当などの配達に併せて安否確認などの見守りを行います。民間企業が行っているものや市の高齢者福祉サービス【食の自立支援事業】があります。

### 介護保険対象外の家事援助

#### 【食の自立支援事業】

栄養バランスのとれた食事を訪問により提供し、安否を確認することにより、高齢者の自立生活の質の確保を図ります。

対象者：食事の調理が困難で、安否確認の必要な  
在宅の一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯等

お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



民間団体が行う有償ヘルパーや市の高齢者福祉サービス【安心ライフ援助事業】で、介護保険の対象にならない家事援助（庭・庭木、家まわりの手入れなど）を利用することができます。

#### 【安心ライフ援助事業】

対象者：要支援以上の一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で、  
市町村民税非課税世帯

お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



### 終活支援ノートについて

認知症が進み、意思を伝えることができなくなる前に、伝えておきたいことや必要なことを記入する終活支援ノートなどを活用してみませんか。

書きたい時に書きたい内容から書いたり、家族・親類で必要なことを話す材料として使ってください。

お問合せ：松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



## ⑧住まいについて

認知症の症状や身体機能などに合わせて、住宅改修や福祉用具などを利用して自宅の住環境を整えたり、ケア体制の整った施設への入所を検討したり、住まいについて本人さん・家族さんで話し合ってください。

また、早めにケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。

### 住宅改修

身体の弱った高齢者が引き続き自宅で安全・快適に生活ができるように、介護保険サービスで、手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な住宅改修を行う場合は、改修費用が支給されます。住宅改修を行う前に申請が必要です。

支給は、原則上限20万円までで、自己負担があります。



### 福祉用具貸与（レンタル）・購入

日常生活の自立を助けるための福祉用具を介護保険サービスでレンタルまたは購入する場合に費用が支給されるサービスです。購入費の支給は事前に申請が必要です。

### 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が共同で生活できる場所で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

### 介護保険施設

自宅での生活が難しくなった場合、介護保険を利用して施設に入所することができます。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（老人保健施設）などがあり、ご本人の状況や必要とする支援やサービスによって入所する施設を選びます。

### サービス付き高齢者向け住宅

「安否確認」や「生活相談」の提供を基本としたバリアフリーの賃貸住宅です。設置主体や入居要件、費用は様々です。必要に応じて食事の提供や訪問介護などのサービスを受けることもできます。

### その他の施設

養護老人ホーム、ケアハウス、有料老人ホームなど、様々な施設があり、入居要件や費用、利用できるサービスなどはそれぞれ異なります。

入所施設は、松江市ホームページ「健康・福祉:高齢者福祉・介護:介護保険:サービス事業所の種類・一覧:介護保険事業所一覧」、島根県ホームページ、介護保険情報公表システム、松江市社会福祉協議会「高齢者お役立ち情報」で確認できます。

## ⑨人権や財産について

認知症によって理解力や判断力が低下すると、自分の考えで財産を使ったり、契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な商品の購入契約をさせられたり、悪質商法にだまされたりと、消費者トラブルに巻き込まれる危険性が高くなります。

このような被害から身を守るために、事前に準備をしておくことで安心した生活を続けることができます。

### 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人に代わって、法的に権限を与えられた後見人などが財産管理や身上監護を行う制度です。

お問合せ：松江市地域包括支援センター（連絡先 12 ページ）

松江市権利擁護推進センター ☎27-8389

（一社）松江後見センター事務局 ☎67-6560

法テラス島根法律事務所 ☎050-3383-5500



### 日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者、理解力や判断能力が不十分な人が、自立した生活を送れるように、利用者との契約に基づき、福祉サービスなどの利用援助や書類・日常的な金銭管理などを行います。

お問合せ：松江市社会福祉協議会 生活支援課 ☎24-9026

### 悪質商法や消費者被害の相談

消費者被害の相談に対し、解消に向けた助言やあっせんなどを行います。

お問合せ：松江市消費・生活相談室 ☎55-5148

消費者ホットライン ☎（局番なし）188（イヤヤ）



### 事件や事故の相談

認知症で自宅に帰れなくなり、行方不明になることもあります。また、振り込め詐欺をはじめとした犯罪や事故に巻き込まれやすくなります。気になること、気づいたことは迷わず相談しましょう。

お問合せ：松江警察署 ☎28-0110

### 任意後見制度について

本人が契約を結ぶのに必要な判断能力を有している間に、将来自己の判断能力が不十分になった時の後見事務の内容と後見する人（任意後見人）を、自ら事前の契約によって決めておく制度です。

お問合せ：法テラス島根法律事務所 ☎050-3383-5500

本人の状態	認知症の疑いがある	症状があっても日常生活は自立している	見守りがあれば日常生活を送れる	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
 相談をしたい P11,12	地域包括支援センター、市役所、認知症カフェ、 しまね認知症コールセンター		専門医療機関、ケアマネージャー		
 病院を受診したい P14,15	かかりつけ医・歯科医		認知症疾患医療センター、認知症専門外来	かかりつけ薬局、健康診断・歯科検診	
 交流したい P16	趣味、サークル、高齢者クラブ、なごやか寄り合い		公民館活動、認知症カフェ		
 見守りや緊急時の 対応に備えたい P17	配食サービス、緊急通報サービス		見守りネットワーク(メール配信、GPS 端末機貸出)、見守りシール		
 介護保険サービスを利用したい P18	地域包括支援センターや 市役所に相談	訪問型・通所型サービス	デイケア(要支援)	デイサービス、デイケア(要介護) ホームヘルプ、訪問入浴、訪問看護	小規模多機能型居宅介護、認知症対応型デイサービス、ショートステイ
 生活の支援を受けたい P19	配食サービス(民間事業所、または食の自立支援事業)		庭、庭木、家回りの手入れなどの	介護保険対象外の家事援助(民間事業所、または安心ライフ援助事業)	
				自宅の環境を整える(住宅改修)	
				福祉用具の貸与	
				紙おむつの支給等(家族介護用品支給事業)	
 住まいについて知りたい P20	軽費老人ホーム	有料老人ホーム、グループホーム、介護老人福祉施設、介護老人保健施設			
	サービス付き高齢者向け住宅				
 権利擁護・財産管理 について P21	任意後見人制度	日常生活自立支援事業	成年後見制度		

平成31年 3月 初 版発行  
令和 7年 7月 第7版発行

松江市健康福祉部介護保険課

〒690-8540

島根県松江市末次町86番地

電 話：0852-55-5568

F A X：0852-55-6186

E-mail：kaigohoken@city.matsue.lg.jp