

気づく・知る、そして つながる

気づく

知る

つながる

認

知

症

ささえあい
ガイドブック

はじめに

自分自身や家族、そして、地域に住む身近な人など、認知症になる可能性はだれでもあります。大切な人が、もし、認知症になったとしても、安心して暮らしつづけるために、不安を和らげ、**負担を少しでも軽くする工夫**はあります。

この冊子は、認知症について、「**気づく**」「**知る**」「**つながる**」という3つで構成されています。状態に応じて、どこへ相談するとよいのか、そして、どのような支援があるのかをまとめています。また、認知症の予防のために心がけたいことや、認知症の人へのつきあい方のポイントも掲載しています。

このガイドブックが、認知症の人や家族の支えとなれば幸いです。

目次

気づく

1. 自分でできる認知症の気づきチェックリスト… 1 2. 認知症の経過と対処方法…………… 3

知る

3. 認知症を正しく理解しましょう…………… 5 5. 生活習慣病の予防と認知症…………… 11
4. 認知症の人の気持ちとつきあい方の
ポイント…………… 8

つながる

- もの忘れの進行を予防したいと思ったら… 15 ● ケアの仕方やつきあい方に悩んだら…………… 18
● 医療機関とつながる…………… 15 ● 金銭管理や判断に自信がなくなったら…………… 19
● 家事や身の回りのことにサポートが必要
と感じたら…………… 17 ● さまざまな生活の場を知りたいと
思ったら…………… 20

若年性認知症について…………… 21

ちょっと一息（みなさんの声）…………… 22

金沢市地域包括支援センター…………… 23

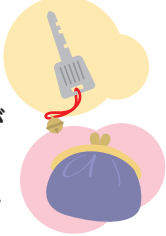




1

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



自分でできる
認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<p>財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか</p> 	1点	2点	3点	4点
<p>5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか</p> 	1点	2点	3点	4点
<p>周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか</p> 	1点	2点	3点	4点
<p>今日が何月何日かわからないときがありますか</p> 	1点	2点	3点	4点
<p>言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか</p> 	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。





「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
<p>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p>	1点	2点	3点	4点
<p>一人で買い物に行けますか</p>	1点	2点	3点	4点
<p>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p>	1点	2点	3点	4点
<p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p>	1点	2点	3点	4点
<p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p>	1点	2点	3点	4点

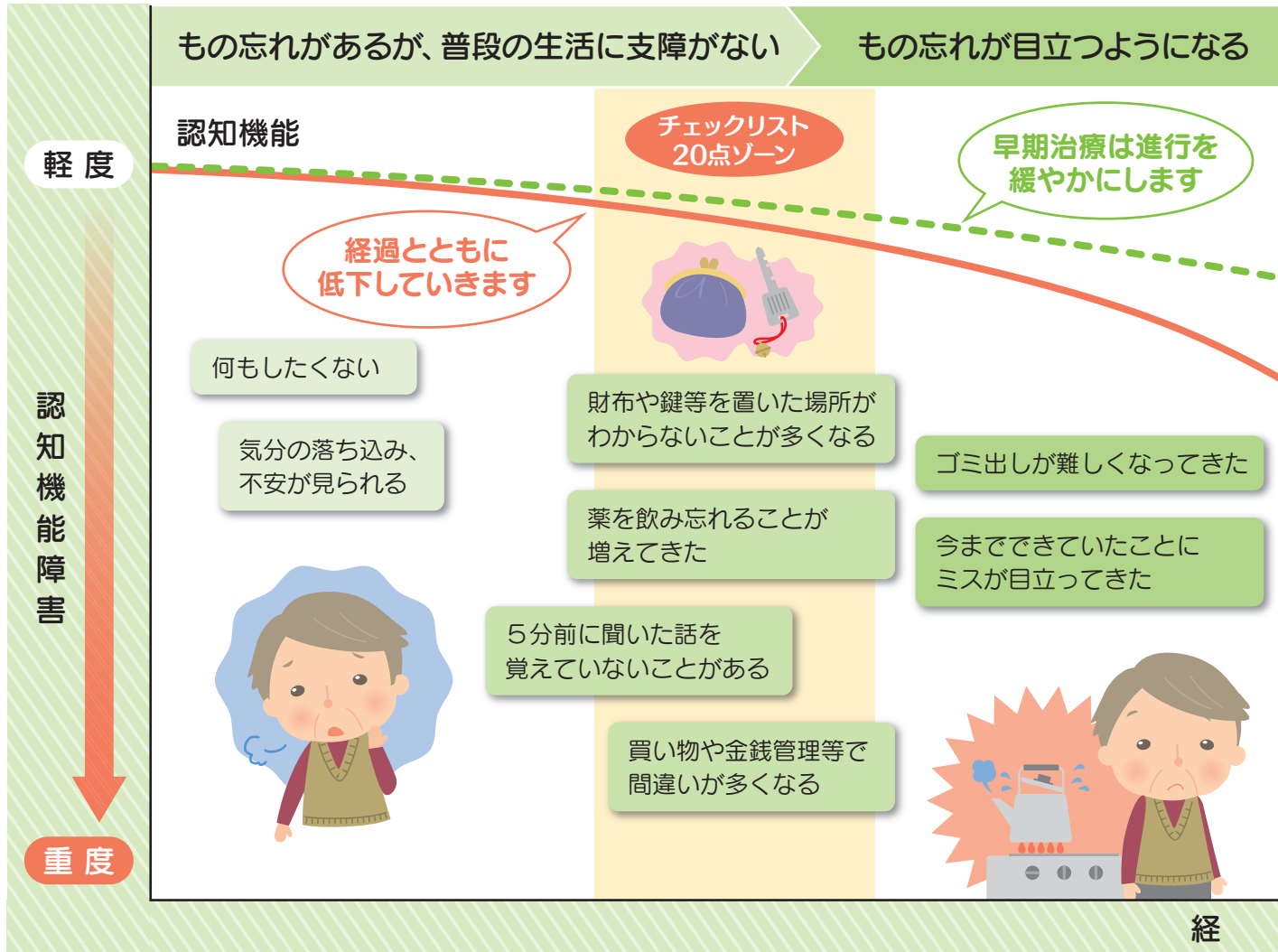
チェックしたら、①から⑩の合計を計算 点

20点以上の場合	認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や金沢市地域包括支援センター（23ページ）に相談してみましょう。
19点以下の場合	ご自分の普段の生活を振り返り、認知症の予防につながる習慣を心がけましょう。また、定期的に「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で状態を確認しましょう。

2

認知症の経過と対処方法 ～アルツハイマー型認知症の例～

※認知機能の障害によって、日々の生活に支障を来すようになるのが認知症の大きな特徴です。
症状や進行の度合いには個人差がありますが、発症からおおよそ10年ぐらいの経過を示してあります。



医療 早めにかかりつけ医等に相談し、検査を受けましょう
※金沢市では、もの忘れ健診（70、73、76歳）も行っています。
対象の方には受診券が送付されます。

サービス

もの忘れの進行を予防したいと思ったら（つながりの場）	家事や身の回りのことにサポートが必要と感じたら	認知症つきあ
認知症予防教室への参加 地域サロンへの参加 15ページ	介護保険サービス、 配食サービスの利用 17ページ	認知症 みつけ (行方不)

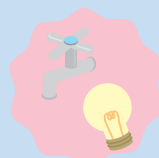
相談

公益社団法人 認知症の人と家族の会	【石川県支部】 TEL 070-5146-1025 木曜
地域の相談窓口	金沢市地域包括支援センター 23ページ
認知症の総合的な相談窓口	金沢市福祉政策課 TEL 220-2288 FAX
若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会	TEL 080-1954-3681 平日 9~16時

認知症の方やそのご家族にとって
住みやすい地域づくりを考えていく
認知症地域支援推進員が、各日常生活圏域（地域包括支援センターの担当区域）に配置されています。

もの忘れによって生活がしづらくなる

※治療中でも一時的に容態が悪くなることがあります。
そのような時には、かかりつけ医に相談しましょう。
専門医療機関での治療に切り替えることで、症状を緩和
できることがあります。



バスや車を使っての外出や、
買い物が一人でできない

お金の出し入れや、公共料金
等の支払いができない

時間、場所、季節が
分からなくなる

着替えや食事、トイレが
うまくできない

道に迷って家に帰って
こられないことがある

家族のことがわからなくなる

言語でのコミュニケーション
が難しくなる

寝たきりで過ごすことが多い

電話をかけることが
難しくなってきた

同じことを何度も聞く

食事の準備に支障が出てきた

過

定期的を受診し、専門的な治療を続けましょう

※もの忘れ外来・認知症の専門医療機関への受診 16ページ

人のケアの仕方や
い方に悩んだら

カフェ、家族の会への参加
でネット
明)への登録 18ページ

金銭管理や判断に
自信がなくなったら

日常生活自立支援事業、
成年後見制度の利用 19ページ

さまざまな生活の場を
知りたいと思ったら

住まいの選択（施設利用）
について 20ページ

13~17時 FAX 251-8045

【全国】TEL 0120-294-456 月~金曜 10~15時

260-7192

3

認知症を正しく理解しましょう

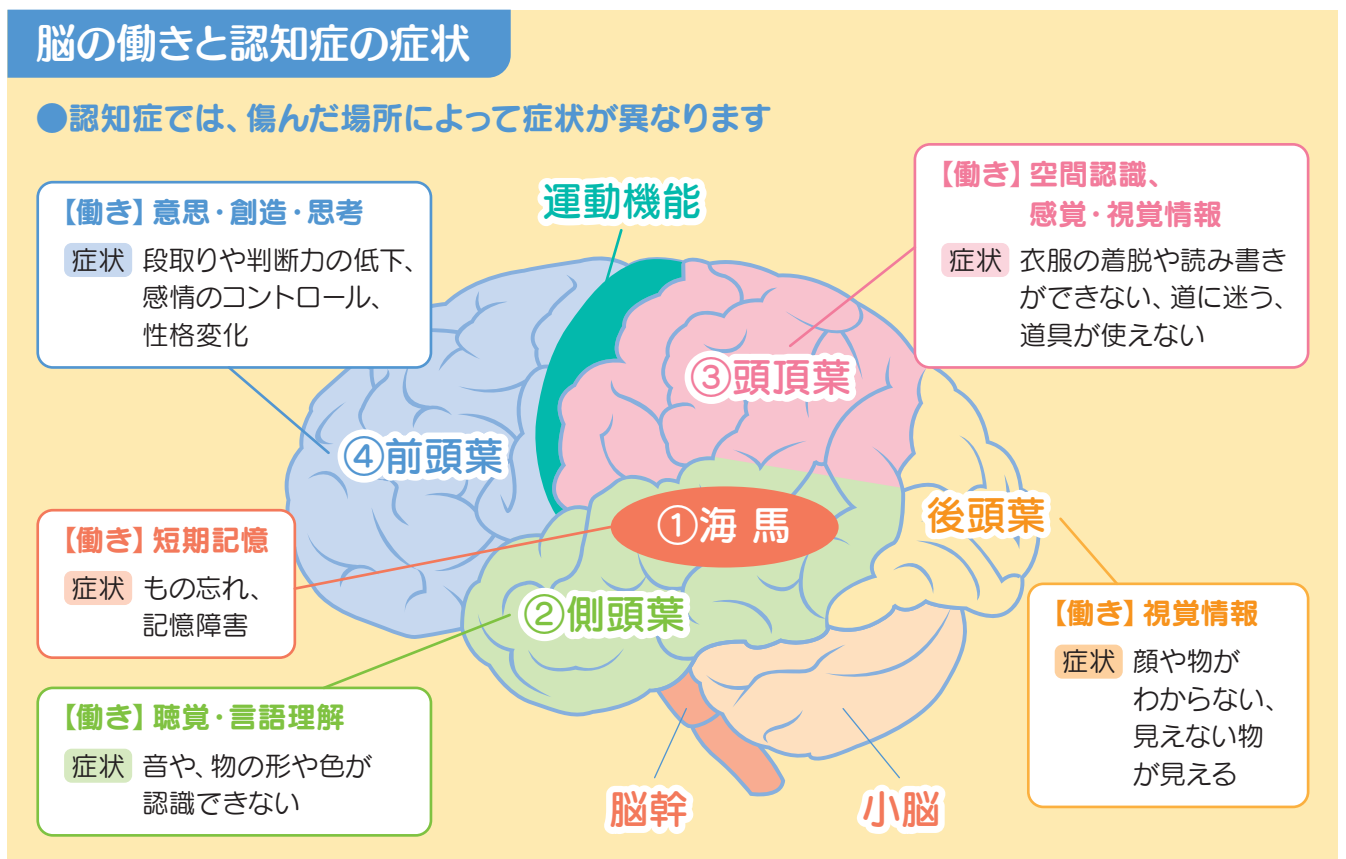
認知症とは、もの忘れ（記憶障害）をおもな症状とした脳の病気のことをいいます。その他にも、思考や判断力が低下したり、時間や人、場所の認識ができないなど、認知機能の障害が起こり、その結果、日常生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

高齢者を取り巻く現状

厚生労働省の研究では、2020年（令和2年）には認知症の人の数は65歳以上の人口の約18%であり、全国で600万人を超えると推計されています。金沢市では、約12万人が65歳以上の高齢者です。全国の推計を金沢市にあてはめると、約22,000人が認知症と推定されます。さらに、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると言われており、認知症は、多くの人にとって身近なものになっています。

脳の働きとおもな症状

脳は、それぞれの場所が役割を分担し、お互いに連絡を取り合いながら活動をしています。下記の図には、脳のおもな働きと認知症の症状を示しました。



アルツハイマー型認知症では、短期記憶（数分から1週間の新しい記憶）をつかさどる「海馬」周辺から左右対称に脳が徐々に萎縮していきます（図①から④の順）。また、血管性認知症では、脳梗塞や脳出血などが生じた場所の働きが悪くなります。脳は傷んだ場所によって症状は異なりますが、機能を補いながら働いていることもわかってきています。

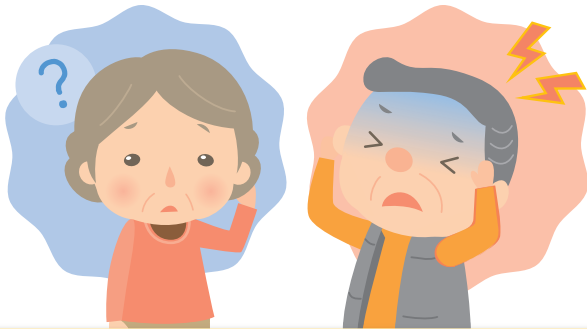
脳の感情（図④）をつかさどる部分は、人生の最期まで残っているとされています。

認知症の主な原因と比率

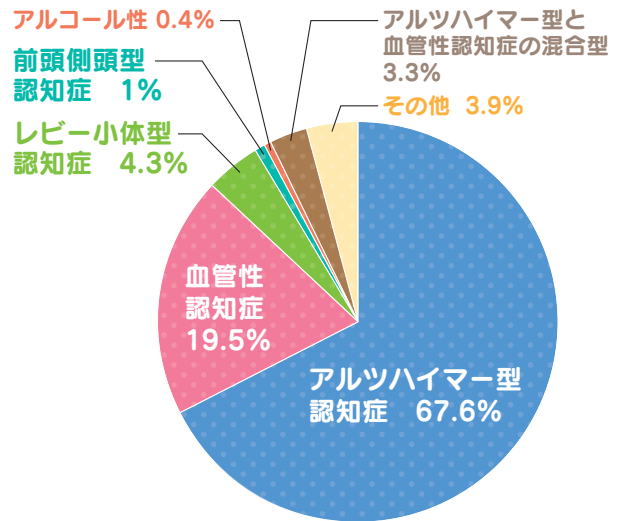
※症状は個人によって異なります。

最近の調査研究では、アルツハイマー型認知症、血管性認知症に次いで、レビー小体型認知症が第3位を占めるようになりました。

また、アルツハイマー型認知症の人が血管障害を併せもち、血管性認知症と混合している人も増えてきています。



● 認知症の疾患別内訳（診察を受けた者のみ）



朝田隆氏他 厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(2013年)

知る

認知症の分類と症状の一例

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気

特徴

- 記憶障害（もの忘れ）から始まることが多く、**数年から十数年かけてゆっくり進行**していく
- もの忘れの自覚がないこともある
- 意欲の低下や感情が乏しくなりがち

血管性認知症

脳の中の血管が詰まったり、切れることで神経細胞に栄養や酸素が行き渡らず、その部分の神経細胞が壊れてしまう病気

特徴

- 体のしびれや麻痺などの自覚症状を伴うことが多い
- 最初の頃は、もの忘れの自覚がある
- 脳卒中の発作が起こるたびに、**階段状に認知症が進む**

レビー小体型認知症

脳の神経細胞の中に、「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が増えて認知機能が低下する病気

特徴

- リアルな幻視（見えないものが本人には見える）
 - パーキンソン病で見られるような、からだのこわばりや、動作が遅くなるなどの症状が見られることがある
- ※アルツハイマー型認知症やパーキンソン病と誤診されることもあります

前頭側頭型認知症（ピック病など）

脳の前と横の部分の神経細胞が少しずつ壊れ、縮んでしまう病気

特徴

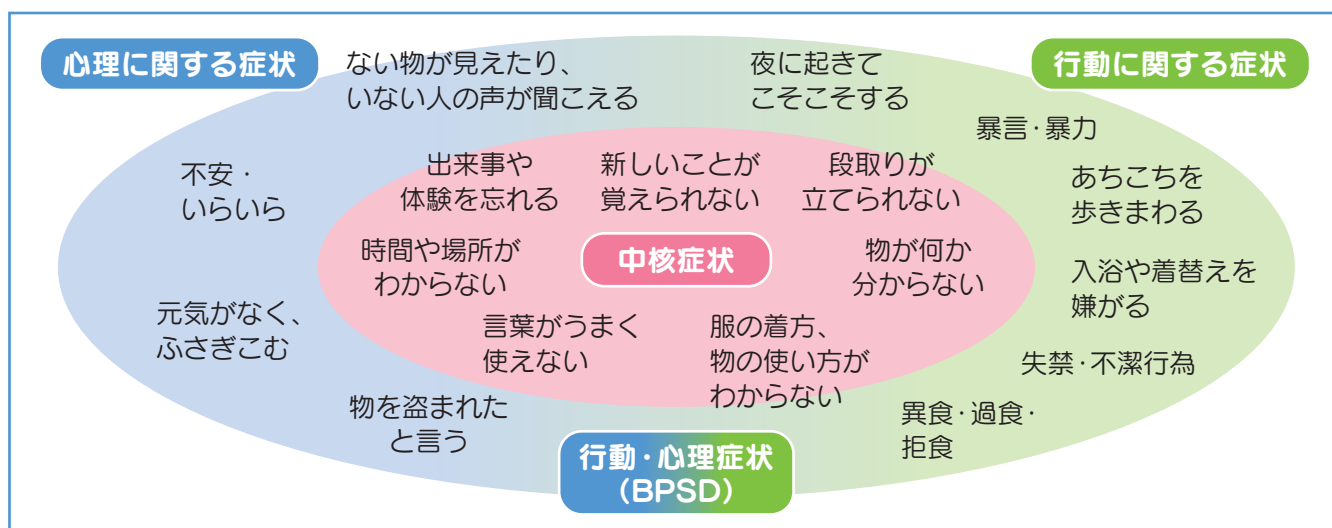
- 65歳未満の発症が多い
- 初期には、記憶の障害はそれほど目立たない
- 落ちつきがない、怒りっぽくなるなどの性格の変化、暴力的になる、同じ行動パターンの繰り返し、柔軟な対応ができにくい

中核症状と行動・心理症状 (BPSD)

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。

「中核症状」は脳が障害されることにより起こる症状です。全ての認知症の人にいずれかの症状がみられ、脳の障害が進めば症状も進行します。治療で治すことは難しいと言われています。

「行動・心理症状」は心の状態や性格、環境により出てくる症状です。必ずしも症状が出るとは限りません。周囲からは「妄想」等にみえる症状でも、本人なりの理由や背景があると言われています。周りの対応や適切な治療で予防や改善ができる可能性があります。



認知症に早く気づき、対応することのメリット

①別の病気が原因であったり、一時的な症状の場合があります

認知症と同じ症状のように見えても、別の病気が原因の場合があります。また、薬の使用が原因で症状が出ていることもあります。これらは治療可能ですが、治療しないでおくと回復が難しくなったり、認知症につながってしまうことがあります。

②進行を遅らせることが可能な場合があります

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで、進行のスピードを遅らせることができる場合があります、今の生活をより長く続けることができます。

③今後の生活の準備ができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、予め本人が希望する生活や支援について話し合うことで、事前に生活環境を整えることができ、生活上の支障を軽減することも可能です。

気になることを事前にまとめておきましょう

医療機関を受診する場合には、診断のための検査の他に、もの忘れの状態などを質問されることがあります。日常生活の様子などを事前にまとめておくと診断の手助けになります。

本人の状態

- いつ頃から、どんな状態が、どんなふうに見えたか
- これまでかかった病気や現在かかっている病気
- 飲んでいるお薬



家族から本人をみて

- 日常生活の様子
- 生活する上で困っていること
- 性格や習慣の変化など

4

認知症の人の気持ちと つきあい方のポイント

認知症の人がとる行動は、その人の「心の表現」という捉え方が基本です。

「その人がどうしてそのような行動をとるのか」認知症の人の気持ちになって考えて接することで、行動・心理症状が改善されることもあります。

これまでの施設や介護者の都合を優先したケアから、「認知症になってもその人らしく生きる」ことを支える『パーソン・センタード・ケア』の考え方へと変わってきています。

ご本人の不安な気持ちを理解しましょう

知る

頭にモヤがかかった
ようだ…。
全然頭に入らない…。
失敗ばかりしている…。

もしかして認知症？
いやそんなことはないはず。
でも何かおかしい…
家族に迷惑をかけていない
だろうか…。

知らん！知らん！
わしにかまうな！
指図するな！

わからない…わからない…、
私どうしてしまったの…。
どうすればいいの…。

接し方のヒント6つ

1 ご本人のことをよく知しましょう

認知症の行動・心理症状には、ご本人のこれまでの生活（人生）と関係したものが多くみられます。ご本人のことをよく知ることで、その行動の意味を理解することにもつながり、その人に合った接し方を見つけ出すことにもなります。



2 不安な気持ちを理解しましょう

何度も同じことを聞くのは、聞いているという認識がないため、聞くことで確認し、不安をやわらげようとしている気持ちの現れかもしれません。

無視をされたり、怒られたりすることは、さらに不安や悲しみを増やして、かえって症状が悪くなることもあります。

3 間違いを指摘しないようにしましょう

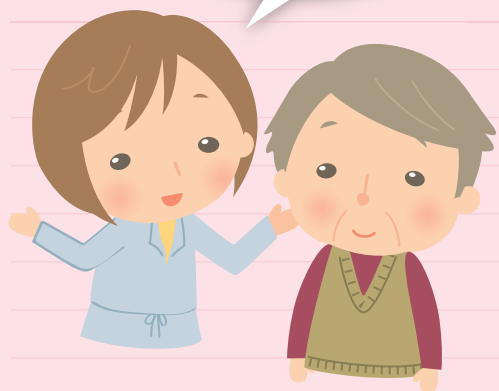
妄想や幻視は、ご本人にとっては「本当に起きていること」です。食事をしたことを覚えていなければ、ご本人にとっては「食べていない」のです。間違いを指摘したり、事実を教えるのではなく、ほかの接し方を探りましょう。



今 作っています
もう少し待って
くださいね

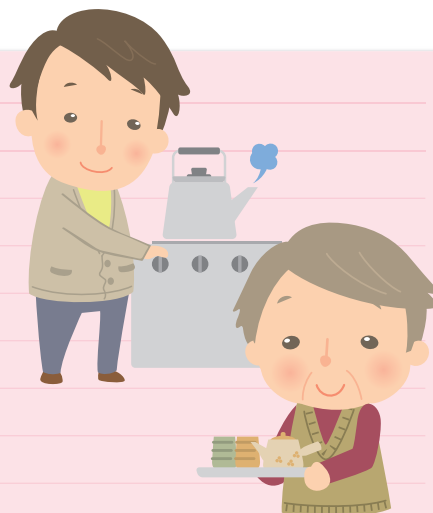
4 ご本人の話にできるだけ合わせましょう

「ごはんは、まだ？」と言われて、具体的に食べたものを説明しても、食べたという記憶が残っていないため、説得してもうまくいきません。「今作っているので、もう少し待ってくださいね」などと言うと、落ち着くことがあります。



5 できないことをさりげなく お手伝いしましょう

火の管理ができなくなっても、盛り付けなど部分的にできることはあります。できることは続けてもらう、できないことはさりげなく手伝うことで、今までの生活環境がなるべく変わらないようにするといいですね。気持ちが落ち着くことができるが増えるかもしれません。



6 一人で抱え込まないように しましょう



介護を続けるためには、一人で抱え込まないことが大切です。介護保険のサービスを積極的に利用することや、一人歩きがある場合などは、あらかじめ近所の方に伝えておくことで、協力が得られて安心することもあります。

また、介護の悩みを相談できる人をもつことが大切です。金沢市地域包括支援センターが開催している「認知症カフェ（オレンジカフェ）」や「家族介護教室」に参加すると、接し方のヒントが得られるかもしれません。

認知症の人や家族を支えとりくみ

●認知症サポーター養成講座

金沢市では、認知症の正しい理解と認知症の人とのつきあい方を学べる認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは、講座を受講して、認知症の人や家族をさりげなく見守る応援者です。

2020年末までに金沢市では3万人以上の「認知症サポーター」が誕生しています。講座は、自治会や老人会、企業、学校など身近な団体で申し込むことができます。

●オレンジパートナー育成研修

認知症サポーター養成講座のステップアップ講座としてオレンジパートナー育成研修を開催しています。オレンジパートナーは認知症地域支援推進員と共に実際に地域の中で認知症の人や家族を支える取り組みを行っています。

問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

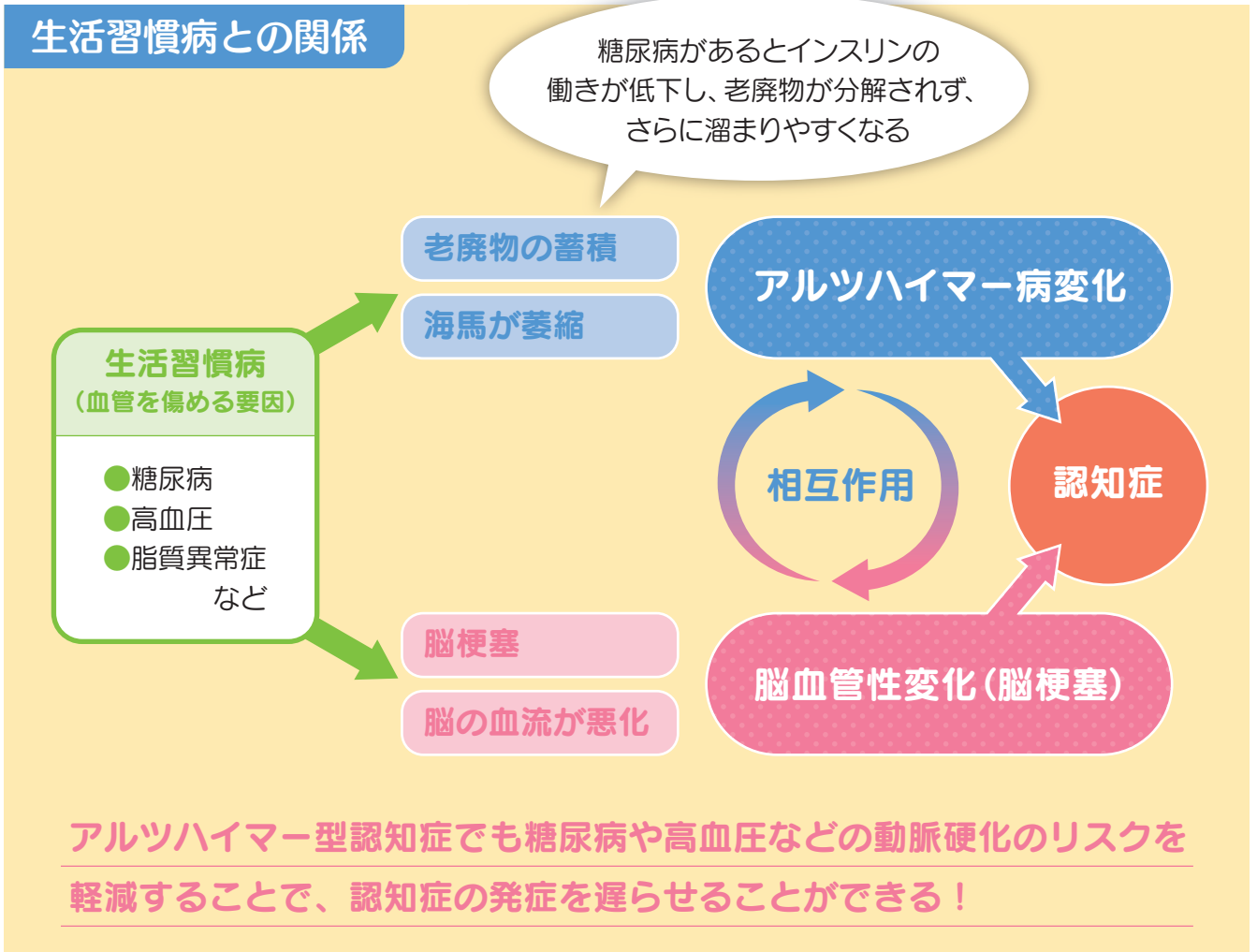
●金沢市福祉政策課

TEL 220-2288 FAX 260-7192

5

生活習慣病の予防と認知症

血管性認知症は、高血圧や脂質異常症(高脂血症)、動脈硬化症などの生活習慣病が深く関与しています。一方で、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、対処療法しかないのが現状ですが、糖尿病や高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らすことで、**発症を遅らせることができる**ということがわかってきています。何より、生活習慣病予防のために、**血管や、血液の質を守る**ことが重要です。



脳を良い状態に保つために

脳は、**全身の20%近い血液**を必要とする臓器です。全体で1分間に約800mlの血液が流れていて、**栄養や酸素**を運んでいます。脳の血管は、**栄養と酸素を運ぶ**一方で、**老廃物を排泄する働き**も担っています。

高齢者の認知症には、高血圧や糖尿病など動脈硬化のリスクが少なからず関係しているので、脳の血管や血液の質を守り、老廃物の排泄をスムーズにできるよう、心がけましょう。

また、慢性的に続く精神的ストレスは、脳の血液の流れを悪くするので大敵です。脳の中でも、短期記憶をつかさどる『海馬』は、ストレスに弱いと言われています。これまで脳の細胞は再生しないと言われてきましたが、『海馬』の領域で、学習行動や運動により、わずかながら細胞数が増加することがわかってきました。

日常生活のポイント

1 年1回「すこやか検診」を受ける

※脳のチェックとして「もの忘れ健診」も受けましょう。
対象年齢の人 (70・73・76歳) には、受診券が送られてきます。

2 生活習慣病の改善で、脳の健康を保つ

「脳の健康＝からだの健康」と同じです。心臓病、高血圧、糖尿病は、脳に大きなダメージを与えるので、医師と相談し、**きちんと服薬**するなどコントロールが必要です。

3 規則正しい生活リズムを心がける

睡眠は脳と体を休め、細胞の働きを整えたり、修復をしています。



4 適度な運動を行う

歩くことで脳の血流が良くなり、脳が活性化します。



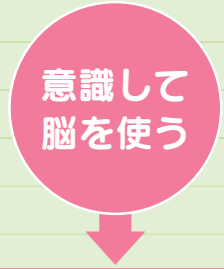
5 知的な活動に取り組んだり、積極的に地域活動に参加する

楽しいと思うことをしていると脳の血流がアップします



6 自分なりのストレスへの対処法を探してみる

例) ・深呼吸でリラックス
・友人などに本音を語り、ストレスをこまめに発散



- 五感を刺激
- 人と付き合う
- 計画を立てる
- 物事を考え、思い出す

生活習慣病予防と食事

認知機能の低下や認知症と栄養との関連では、ビタミンB6、B12、葉酸等のビタミンのうち、いずれかが欠乏すると、血管性認知症やアルツハイマー病のリスクが高まるとの報告があります。

また、青魚に多く含まれる脂肪酸（n-3系）が少ないと、認知機能の低下や認知症の発症に関与するとの報告もあります。**野菜や魚**を意識して取ることが大切です。

生活習慣病の予防には、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。牛乳・乳製品や果物は、間食にとり入れましょう。

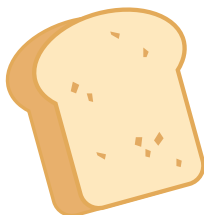
高齢者の1日の食事量の目安

● バランス良く食べましょう

主食

ご飯

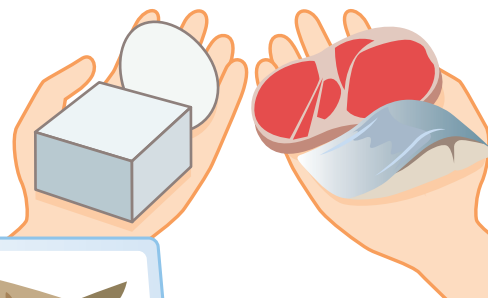
毎食茶碗1杯または
パン6枚切り1枚～1枚半
うどん1玉



魚・肉・卵・豆腐

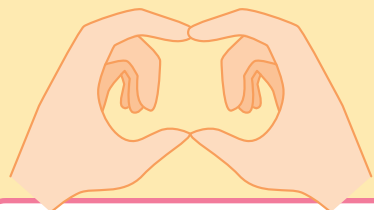
主菜

毎食どれか1つ
1日分は両手のひらサイズ



油

大さじ1杯弱
適量の脂肪を
とりましょう



1日分は人差し指と
親指でつくった輪の
中の大きさ

コップ1杯
または乳製品



間食

果物・牛乳

1日分は両手
2～3杯分
350g以上



野菜・海藻・きのこ・芋

副菜

※医師からの食事の指示がある場合は、指示に従ってください。

効果的な運動について

●積極的に体を動かしましょう

定期的な身体活動や運動は、生活習慣病を予防するとともに、脳の健康にもつながっています。10年以上の長期にわたり運動などの活動を行ってきた人は、活動していない人と比べて認知症の発症リスクが低かったとの報告があります。

仕事や家事、日々の日課、地域のレクリエーションへの参加などを通して積極的に体を動かすことは、老化に伴うさまざまな機能低下を予防し、健康で自立した生活を長く送ることができる効果もあります。

好きなスポーツがある人は、定期的に行うことをお勧めします。

●有酸素運動が効果的です

有酸素運動とは、酸素を使って体内の糖質や脂質をエネルギー源とする筋肉への負荷が比較的軽い運動です。軽く息が弾んだり、少し汗ばむ程度が目安です。

65歳以上の高齢者では、1回10分以上、1週間に少なくとも150分の有酸素運動を行うことが望ましいといわれています。

これから始めようとする方は、徐々に運動量を増やしていきましょう

有酸素運動の例

- ウォーキング
- 水泳
- ハイキング
- ダンス
- スロージョギング
- 水中ウォーキング
- サイクリング
- など



金沢市や金沢市地域包括支援センターで実施している認知症や介護予防のための教室に参加することもお勧めします。

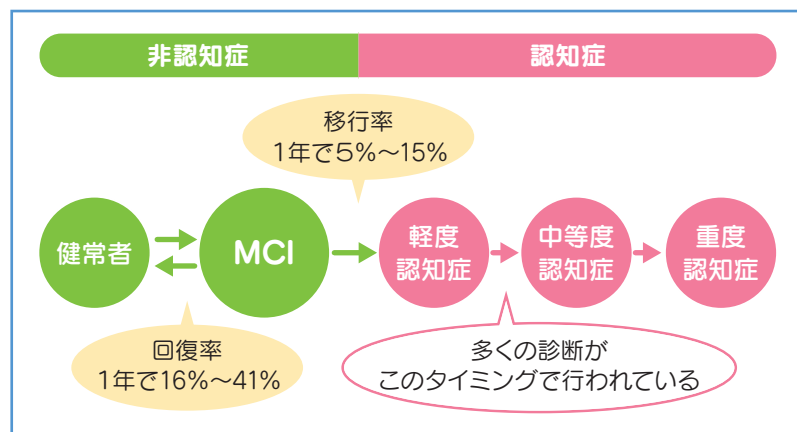
問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

軽度認知障害 (MCI) について

正常と認知症の間ともいえる状態です。記憶力に障害があっても、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ず、日常生活への影響がないかあっても軽度のものである場合です。しかし、MCIの人は年間で5～15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。一方で、その後の検査で認知機能が正常化している人もいるため、生活習慣病の予防などに取り組むことが大切です。



もの忘れの進行を 予防したいと思ったら

●認知症予防教室

認知症予防や機能向上のために、頭やからだを使う事、生活の中でできる予防策を学んだり、体操やレクリエーション等も行われています。また、地域の人との交流の場にもなっています。

●いつでもどこでも脳活プログラム

その日の体調や場所、一緒に行く仲間に合わせて組み合わせ、楽しみながら取り組むことができる様々なプログラムを紹介しています。



問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

●地域サロン

高齢者の地域交流の場です。公民館や集会所など身近な施設で開催され、仲間づくりを通じ、生きがいと健康づくりを目的とし、会食や教養講座、レクリエーションなど幅広い内容で実施しており、気軽に参加することができます。



問合せ先

●金沢市社会福祉協議会

TEL 231-3571 FAX 231-3560

医療機関とつながる

●かかりつけ医

認知症になる前から本人の健康状態や持病などを把握しているので、相談がスムーズに行えます。また、介護サービスを利用する際には、介護保険の申請に、主治医が作成する「主治医意見書」が必要になってきます。

かかりつけ医は、本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に自覚がない場合などは受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、認知症の専門医療機関にも紹介してもらえます。



●認知症専門外来

日本認知症学会及び日本老年精神医学会が認定している認知症専門医が在籍している医療機関の一覧表です。受診の際は、紹介状や予約が必要となります。必ず電話でのお問い合わせの上、受診してください。

名 称	住 所	電話番号
金沢大学附属病院(脳神経内科もの忘れ外来)	宝町13-1	265-2000 (内線2904)
松原病院 とびうめ館(もの忘れ外来)	石引4-3-5	231-4145 (受診相談ダイヤル)
桜ヶ丘病院	観法寺町へ174	258-1454 (地域連携室)
金沢西病院(脳神経センター神経内科)	駅西本町6-15-41	233-1811
きだクリニック(脳神経外科)	疋田2-39	257-7771 (紹介状・予約不要)
岡部病院	長坂町子15	243-1222

※上記の医療機関以外にも、症状に応じた専門医のいる医療機関があります。

金沢市地域包括支援センターから医療につなぐ支援

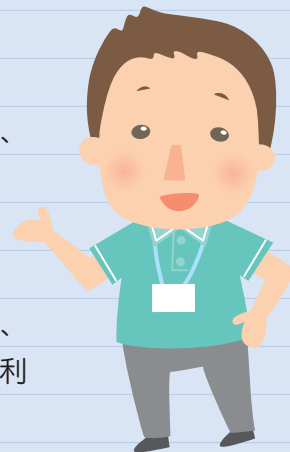
金沢市地域包括支援センターが窓口となって、医療機関へつなぐ支援があります。受診先を迷っている場合や、受診することを躊躇しているときには、金沢市地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

●認知症専門医相談

認知症の人や家族、ケアマネジャー等からの相談に対して、認知症専門医療機関による相談や支援につながります。

●認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が、認知症が疑われる方のご自宅を訪問し、医療機関と連携しながら支援計画をたて、受診やサービス利用、ご家族の介護負担軽減等に向けた支援を行います。



問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

家事や身の回りのことに サポートが必要と感じたら

家事や身の回りの事が負担や不安に感じた時は、介護サービス等を利用することで、少しでも負担を軽減することができます。

介護保険サービスの利用

自宅で

●訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や療養上のお世話を行います。

●訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、食事・排せつなどの身体介護や、掃除などの生活援助を行います。

通う

●通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けます。

●通所リハビリテーション（デイケア）

医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。

●認知症対応型通所介護

認知症の人を対象に、日帰りで入浴や食事などの日常生活上の支援のほか、専門的なケアを受けます。

泊まる

●短期入所生活（療養）介護の利用（ショートステイ）

短期間、介護老人保健施設などに入所して、日常生活上の介護やリハビリテーションを受けます。

自宅で
通う
泊まる

●小規模多機能型居宅介護

「通所サービス」を中心に「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、本人の心身の状況や希望に応じ、入浴、排泄などの介護や機能訓練などを受けます。

問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

●金沢市介護保険課

TEL 220-2264 FAX 220-2559

見守る

●配食サービス

ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯等の方に自宅にお弁当を届けることと同時に、お元気かどうか確認を行います。

問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

ケアの仕方やつきあい方に悩んだら

悩みを分かち合いたい

●認知症の人と家族の会

同じ悩みを持つ仲間同士で情報交換ができる場です。
「つどい」「認知症カフェ」を行っています。

問合せ先

●公益社団法人 認知症の人と家族の会 石川県支部

TEL 070-5146-1025 木曜 13時~17時 FAX 251-8045

●認知症カフェ(オレンジカフェ)

金沢市では「オレンジカフェ」と呼んでいます。
認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集える場です。お茶を飲みながら参加者同士で談笑できます。

また、経験者の話を聞いたり、必ず認知症に詳しい相談員が参加しているため、気軽に相談できる場です。



問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

万一、行方不明になったときに備えて

●みつけてネットへの登録

認知症の方が万一、行方不明となった場合に早期発見・保護するためのネットワークです。行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真を事前に登録しておきます。

●認知症高齢者地域見守りネットワーク

IoTを活用した見守りシステムです。タグを身につけた認知症高齢者が外出した際に、市内に設置した感知器等の検知状況をご家族のスマートフォンで確認できる等、行方不明になった場合の搜索を手助けします。



ボランティアを募集しています！

専用アプリをインストールすることで、お手持ちのスマートフォン等が感知器の役割を果たします。行方不明者の早期発見のため、ぜひご協力ください。

問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

金銭管理や判断に自信がなくなったら

認知症の人の福祉サービスの利用や金銭管理を手伝います

●日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

認知症や知的・精神障害のある方等で判断能力が不十分な方と社会福祉協議会が契約を結び、本人の意思決定を支援し、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常的な金銭管理を行う事業です。

問合せ先

●金沢権利擁護センター（金沢市社会福祉協議会内）

TEL 231-3521 FAX 231-0801

認知症の人に代わり、財産管理や施設の契約などを行います

●成年後見制度（法定後見制度）

認知症などで理解力や判断力が不十分な人の財産管理や福祉サービスの利用などについて、本人に代わって契約したり、本人が行う法律行為の取り消しなどを行ってくれる人（後見人など）を決めることができる制度です。

問合せ先

●制度の全般的なことやどう相談してよいか困ったときは

金沢権利擁護センター（金沢市社会福祉協議会内） TEL 231-3521 FAX 231-0801

●申し立て手続きや必要書類、費用について

金沢家庭裁判所（後見係直通） TEL 221-3225

●後見人などを紹介してほしい

金沢弁護士会 高齢者・障がい者支援センター TEL 221-0242

公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート石川県支部 TEL 291-7070

**一般社団法人石川県社会福祉士会
成年後見センターぱあとなあ石川** TEL 090-4329-2255
(平日 10時~16時)

北陸税理士会 TEL 223-1841

**一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター
石川県支部「コスモス石川」** TEL 204-9433

一般社団法人 社労士成年後見センター石川 TEL 292-2066

さまざまな生活の場を知りたいと思ったら

住まいの選択（施設利用）について

●認知症対応型共同生活介護 （グループホーム）

認知症の人が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。

●介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）

常に介護が必要で在宅生活が難しい人が入所して、日常生活の介助などを受けます。

●介護医療院

要介護者に対し、「長期療養のための医療」と日常生活上の世話（介護）を一体的に提供します。

●介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリテーションが必要な人が入所して、介護や機能訓練などを受けます。

●介護療養型医療施設

病状が安定し、長期間療養が必要な人が入所して、医療や看護、介護などを受けます。

その他に、有料老人ホームなどに入居しながら、介護や機能訓練、療養上の世話を受けることもできます。



介護保険の申請が必要です。

問合せ先

●金沢市地域包括支援センター

23ページ

●金沢市介護保険課

TEL 220-2264 FAX 220-2559

●安全運転相談ダイヤルについて

加齢に伴う認知機能の低下や、視野障害や筋力の衰えなどの身体機能の低下は、運転状況に応じた判断や運転操作のミスにつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。石川県警察では、高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じている方や、そのご家族の方のための相談窓口を設けています。

安全運転相談ダイヤル「#8080」（シャープハレバレ）

電話が混み合っているときは 076-238-5901（運転免許センター代表番号）
受付時間 平日 8時30分～17時（年末年始を除く）

●運転免許証を持たない高齢者への外出支援

運転免許証自主返納者など運転免許証を持たない75歳以上又は昭和23年4月1日以前生まれの高齢者に対し、バス・鉄道の回数券や定期券購入費の助成を行っています。

問合せ先

●金沢市交通政策課

TEL 220-2038 FAX 220-2048

若年性認知症とは ……65歳未満で発症した認知症を言います。

高齢者の認知症と特に病態的に違いはないと言われていますが、若年性認知症は年齢が若いため、さまざまな問題を抱えることがあります。家庭内での問題、病気に対する誤解や偏見、経済的な問題です。長期間にわたって、多くの支援が必要になってきます。

若年性認知症は、もの忘れや仕事や家事などでミスが多くなって気づくことがあります。一方で、疲れや更年期症状等と思って受診が遅れたり、いくつかの医療機関を受診して診断されることもあります。できるだけ早い専門医の受診や相談先への相談が大切です。



若年性認知症の相談先

●若年性認知症コールセンター

65歳未満で発症した「若年性認知症」について全国からの相談に応じています。
TEL 0800-100-2707 (月～土曜 10時～15時)

●石川県認知症疾患医療センター(石川県立こころの病院)

TEL 076-281-2600 (平日 8時30分～17時15分)

●若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会

TEL 080-1954-3681 (平日 9時～16時)

若年性認知症の方への支援

●若年性認知症カフェ

もの忘れが気になるみんなのHaunt (たまり場)

対象者 若年性認知症と診断された方、またはその疑いのある方、そのご家族、支援者

目的 仲間づくり、情報交換

参加費 一回500円程度(ドリンク代)

場所 金沢21世紀美術館Fusion21カフェ など

●金沢市若年性認知症応援団

若年性認知症の方の「～したい!」を実現するための情報サイトです。支援者とのマッチングを行っています。応援団も募集しています。



問合せ先

●若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会

TEL 080-1954-3681 (平日 9時～16時)

(担当: KKR北陸病院 道岸、小西)

メール tsumugu_kai@hokuriku-hosp.jp



話を聞いてほしいけど不安。誰かに後押ししてほしい。
(本人)

人とのつながりが大事。人の輪の中でつながってほしい。
(本人)

今はまだ大丈夫だけど、困った時は手伝ってね！
(本人)

なんか自分でもおかしいと感じる。周りに迷惑をかけないように、できるだけ元気にやっていきたい。それが一番や。
(本人)

気を使わず無理せんようにしとるげん。皆に助けてもらって助かるとるわ。
(家族)

同じ悩みの人と話せたら、また頑張れる。
(家族)

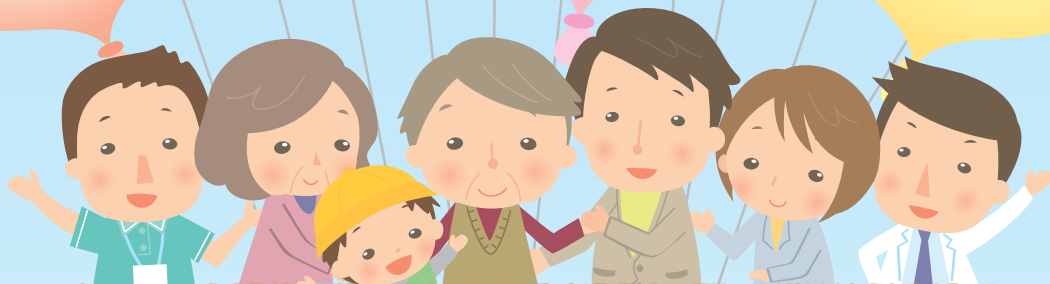
受け入れるようになるまで大変やった。今でも辛いときあるけど、受け止め方やね。自分の考え方しか変えられんもん。
(家族)

抱え込まないで一緒に考えよう。
(オレンジパートナー)

認知症は誰もがなりうる病気です。正しく理解し、生活のしづらさを少しでも解消していけるといいですね。まずはご相談ください！
(相談援助者)

話したり一緒にカフェを楽しむくらいしかできないけど、私がしてもらいたいと思うことができるように皆さんを待っています。
(オレンジパートナー)

誰でも悩みはある。誰かに打ち明けたり、頼ってみよう。きっと助けがあるから。
(ケアマネ)



もしも、あなたが…

- 「あれ・それ・これ」を使う事が増えたら
- 薬の数が合わない事が増えたら
- 同じ話をしているなと感じたら
- 財布の中が小銭でたくさんになっていたら
- 同じ物ばかり買ってきていると気づいたら
- 好きだった事に興味を持てなくなったら
- 「新聞を読む」「ニュースを見る」など日課だった事をしなくなったら

いつもと違う、何かおかしいと心配に感じる事があれば
早めにかかりつけ医や金沢市地域包括支援センターへご相談ください。

金沢市地域包括支援センター

地域の認知症に関する相談窓口として、お気軽にご相談ください。

センター名	電話番号	住所	担当地域 (地区民生委員児童委員協議会担当地域)
きしかわ	257-7878	岸川町ほ5 金沢朱鷺の苑内	森本
ふくひさ	293-2913	小坂町中83 浅ノ川総合病院内	千坂、小坂
かすが	253-4165	山の上町1-26 ハイロードビル2階	浅野、森山、夕日寺
おおてまち	263-5517	大手町9-1 小池病院デイケアセンター内	松ヶ枝、此花、瓢箪、馬場
さくらまち	222-5722	桜町24-30 宗広病院内	材木、味噌蔵
たがみ	231-8025	田上本町カ45-1 ピカソ内	犀川、湯涌、浅川
もろえ	293-5084	沖町ハ15 金沢病院内	諸江、浅野川、川北
くらつき	237-8063	鞍月東1-6 シニアホームみらい鞍月内	鞍月、栗崎、大野、金石
えきにしほんまち	233-1873	駅西本町6-15-41 金沢西病院内	戸板、大徳
ひろおか	234-2129	広岡2-1-7 中央金沢朱鷺の苑内	長町、長土堀、芳斉、長田、西
かみあらや	269-0850	上荒屋1-39 やすらぎホーム内	押野、西南部、三和
きたづか	240-4604	北塚町西440 ケアハウスあいびす内	米丸、二塚、安原
とびうめ	231-3377	飛梅町2-1	新竪、小立野
みつくちしんまち	263-7163	三ツ新町1-8-1 陽風園内	十一屋、内川、菊川、崎浦
ながさか	280-5111	泉野出町1-22-26 Belle2内	泉野、長坂台
いずみの	259-0522	泉野町6-15-5 泉野福祉健康センター内	野町、中村、弥生、新神田
ありまつ	242-5510	有松5-2-24	三馬、米泉
やましな	241-8165	山科町午40-1 シニアマインド21内	富樫、伏見台
まがえ	298-6964	馬替2-125 南ヶ丘病院別館内	額、扇台、四十万

(2021年3月現在)

発行 金沢市福祉健康局福祉政策課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 TEL 220-2288 FAX 260-7192

メールアドレス：fukusei@city.kanazawa.lg.jp

協力 金沢市地域包括支援センター連絡会