

五泉市認知症あんしんガイド

第13版

五泉市では、認知症に関するさまざまな支援を行っています。この冊子では、それらを紹介しています。「家族が認知症になって困っている」「認知症かもしれないと心配している」「認知症のことを知っておきたい」この冊子を一度手に取って読んでみてください。

おとしよりに関する悩みごとは、まず相談を！

地域包括支援センター

五泉市が設置している相談センターです。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職種がいて、さまざまなご相談に応じています。

名称	担当地域	電話番号	メールアドレス
五泉地域包括支援センター	五泉地区	41-1710	g-houkatsu@city.gosen.lg.jp
村松地域包括支援センター	村松地区	58-8811	m-houkatsu@city.gosen.lg.jp

午前8時30分～午後5時15分まで 土日祝日、年末年始はお休みです。

来所相談、電話での相談、メールでの相談、地域包括支援センターからご自宅に訪問して相談することもできます。来所の場合は事前に電話でお問い合わせください。

もくじ

1、認知症かな？と思ったら	・・・2 ページ
2、認知症とは	・・・3 ページ
3、認知症の医療について	・・・6 ページ
4、認知症の人からのメッセージ	・・・7 ページ
5、新しい認知症観	・・・8 ページ
6、認知症の介護について	・・・9 ページ
7、認知症の症状とケアの流れ（一覧表）	・・・10 ページ
8、五泉市で受けられる様々なサービス	・・・12 ページ
9、認知症の人の家族が受けられる支援	・・・27 ページ

第1版	H29年4月発行	第11版	R6年4月改訂
第2版	H30年4月改訂	第12版	R7年4月改訂
第3版	H31年4月改訂	第13版	R8年4月改訂
第4版	H30年4月改訂		
第5版	H31年4月改訂		
第6版	R1年4月改訂		
第7版	R2年4月改訂		
第8版	R3年4月改訂		
第9版	R4年4月改訂		
第10版	R5年4月改訂		

1、認知症かなと思ったら

「あれっ!? いつもと違う。ちょっとおかしい」

「もの忘れが前より多いかも・・・」

「前より少し怒りっぽくなったみたい・・・」

「あんなに趣味がたくさんあって外にも出かけていたのに・・・」

日常のささいなことから、認知症に気づくことがあります。



本人の気づき
<input type="checkbox"/> ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている
<input type="checkbox"/> 財布や通帳など大事なものがなくなってしまう
<input type="checkbox"/> 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
<input type="checkbox"/> 料理の味が変わったと家族に言われた
<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れや、飲んだか飲まなかったかわからなくなることがある
<input type="checkbox"/> リモコンや洗濯機などの家電がうまく使えないことがある
<input type="checkbox"/> わけもなくイライラしたり怒りっぽくなってしまふ
<input type="checkbox"/> 一人でいるのが不安になり、落ち着かないことがある
<input type="checkbox"/> おっくうになって外出したくない
<input type="checkbox"/> 趣味やテレビが楽しめなくなった

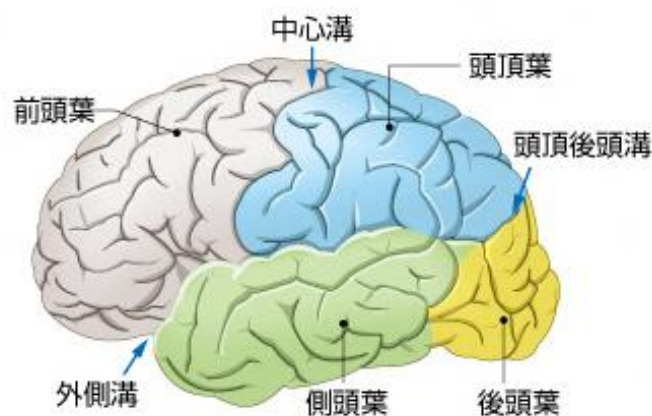
家族の気づき
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり、聞いてきたりする
<input type="checkbox"/> しまったところを忘れてしまい、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/> 曜日や日付がわからなくなり何度も確認する
<input type="checkbox"/> 料理に時間がかかるようになったり味付けが変わった
<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れがあったり、飲んだかどうかわからなくなることがある
<input type="checkbox"/> リモコンや洗濯機など家電がうまく使えなくなった
<input type="checkbox"/> 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
<input type="checkbox"/> 大事なものを盗まれた、と人を疑うようになった
<input type="checkbox"/> 好きだったものに興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> 強い不安を訴えて、家族から離れようとしている
<input type="checkbox"/> 幻視があったり、死んだはずの人が生きていると言ったりする

この中のいくつかに当てはまるようなら、受診することをお勧めします。

2、認知症とは

正常に働いていた脳が、何らかの原因でその機能が徐々に低下し、記憶や物を考える力、気分や感情などの動きに影響を及ぼす病気です。

認知症にはいくつかの種類がありますが、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」は3大認知症と呼ばれ、認知症全体の8～9割を占めています。



【アルツハイマー型認知症】

認知症全体の概ね半数がこのアルツハイマー型認知症だといわれています。側頭葉と前頭葉が強く障害されることが多く、「少し前のことをすっかり忘れる」「人の言っていることが理解できない」「距離感や方向感覚が悪くなる」「道に迷って帰ってこれなくなる」という症状があらわれやすくなります。症状はゆっくりと進行し、急激に悪くなることはあまりありません。

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による認知症です。ダメージを受けた脳の間所によって症状はさまざまですが、「注意が散漫になる」「自分から何かをしようという意欲が無くなる」「計画的に段取り良く目的のために行動することができなくなる」「言葉が出にくくなる」「物の名前が言えない」「言えてもそれが何かはわからない」などの症状があらわれやすくなります。

【レビー小体型認知症】

レビー小体というたんぱく質が脳に蓄積し神経細胞を壊してしまう病気です。近年は、脳血管性認知症よりも多いといわれています。レビー小体型認知症の大きな特徴は、初期症状として、もの忘れはあまりみられず、むしろ幻視があることです。「虫がいる」「(いないはずの子どもが) 帰ってきている」などといって家族を驚かせることがあります。また、錯視といって、たとえば布団が人の姿になって見えたり、ポットを猫だに見誤ったりします。このような症状は、少し暗くなってから現れることが多いようです。

現実にはありえないようなことをまじめに訴えます。（「同じ顔をした若い女の人が 2 人いて、交代で自分の面倒をみてくれています」「孫が女の人を屋根裏にかくまっている」など）これらの症状は、常にあるわけではなく、まるでスイッチのオン・オフがあるように現れたり無くなったりします。

また、感情の不安定さが目立つようになります。激しく落ち込んだりうつ状態になったかと思うと、まるで別人のように穏やかに過ごせることもあります。

これらの症状によって家族は困惑し、戸惑わされることもしばしばです。

もう一つの大きな特徴として、パーキンソン症状といって歩き出しの一步が出にくかったり、ちょこちょここと小刻みで不安定な歩き方になったりします。そのため、レビー小体型認知症の方は、アルツハイマー型認知症の人よりも転びやすい特徴があります。

【若年性認知症】

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で認知症になる人もいます。若年性認知症で一番多いのが脳血管性認知症です。また、頭部外傷後の後遺症として認知症があらわれる人もいます。

若年性アルツハイマー病は、50代で発症する方が多く、女性よりも男性の患者さんが多い傾向にあります。男性の場合、働き盛りのうつ病と間違われたり、女性の場合は更年期障害と思われて、若年性アルツハイマー病と診断されるのが遅れてしまうことがあります。

【前頭側頭型認知症】

前頭側頭型認知症は、脳の前頭葉と側頭葉が委縮し、血流が低下する様々な症状が引き起こされる病気です。アルツハイマー型認知症と比べて記憶の影響は小さく、人格や行動、言語機能への影響が大きいことが特徴です。

初期から行動の異常や人格の変化が見られ、経過によって出現する症状が変化します。自分から何かに取り組もうとしなくなったり、引きこもる(自発性の低下)、知っているはずの言葉の意味がわからなくなり、物の名前が出にくくなる言語障害や刺激に対して抑制が効かなくなることが、初期症状としてみられます。

中期になると、同じ行動を繰り返す「常同行動」が現れます。毎日同じ時間に同じ道順で散歩をする、なくなるまで食べ続ける、決まった時間に決まった行動をしないと気がすまないといった行動が見られます。

3、認知症の医療について

「認知症は治らないから医者に行っても仕方がない」と思っている人も多いかもしれませんが。しかし、認知症も他の病気と同じで、早期受診・早期診断、早期治療が重要です。

① **認知症に似た別の病気かもしれない・・・**

治療できる可能性があります。

② **早めに治療することによって悪化を先送りできる可能性がある・・・**

アルツハイマー型認知症は、進行を抑制する薬が効く場合があります。

③ **認知症の早期の段階からリハビリを・・・**

回想法、音楽療法、作業療法、レクリエーション、園芸療法など大脳を適度に刺激するリハビリテーションや、散歩やラジオ体操などの運動により、認知症の進行をできるだけ遅らせるようにしましょう。

④ **うつ状態、幻覚、妄想などの精神症状には、薬物治療の可能性も・・・**

症状を和らげるための治療が有効な場合もあります。

⑤ **家族にとっても大切なこと・・・**

早期に診断を受けることで、家族も認知症に対する正しい理解のもとで介護をすることができるため、無用な本人との関係悪化を防いだり、余裕をもった介護ができます。また、将来に備えることもできます。

認知症が進行して様々な症状や困りごとが増える前に、早めに受診することをお勧めします。

4、認知症の人からのメッセージ

絶望してしまうのはもったいない。

希望がきっとみつかります。



世の中の多くの人たちは、「認知症になったら、何もわからなくなる。何もできなくなる」、「認知症になったら、人生もうおしまい」という^{ふる}古いイメージ（偏見）を、根深くもっています。

わたしたち自身も診断された当初はそう思い込み、絶望し、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。

でも実際は違いました。

病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。



少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。

自分自身が^{ふる}古いイメージに縛られたままだと、よりよく生きていける可能性を自分でつぶしてしまいます。

まず、自分の中の^{ふる}古いイメージから解放されましょう。

自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らしていきましょう。

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（発行：東京都健康長寿医療センター）」より抜粋

URL : https://www.tmg Hig.jp/research/info/cms_upload/2ae5b2def3d386fae9ed3f6eadc65786.pdf



5、新しい認知症観

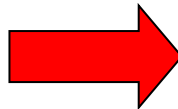
「新しい認知症観」

認知症になったら何もできなくなるのではなく、
認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがあり、

**住み慣れた地域で仲間などつながりながら、
希望を持って自分らしく暮らし続ける**ことができるという考え方

これまでのイメージ

- ・何もわからなくなる
- ・自分の思いが伝えられない
- ・誰にも相談ができない
- ・社会から孤立する
- ・一人ぼっちになってしまう
- ・知られたくない など



新しくシフト！

- ・できることがある
- ・やりたいことが続けられる
- ・認知症になってからも自分らしく暮らすことができる
- ・地域とつながり続けられる
- ・当事者同士で話す場がある
- ・他人事ではなく自分事！ など

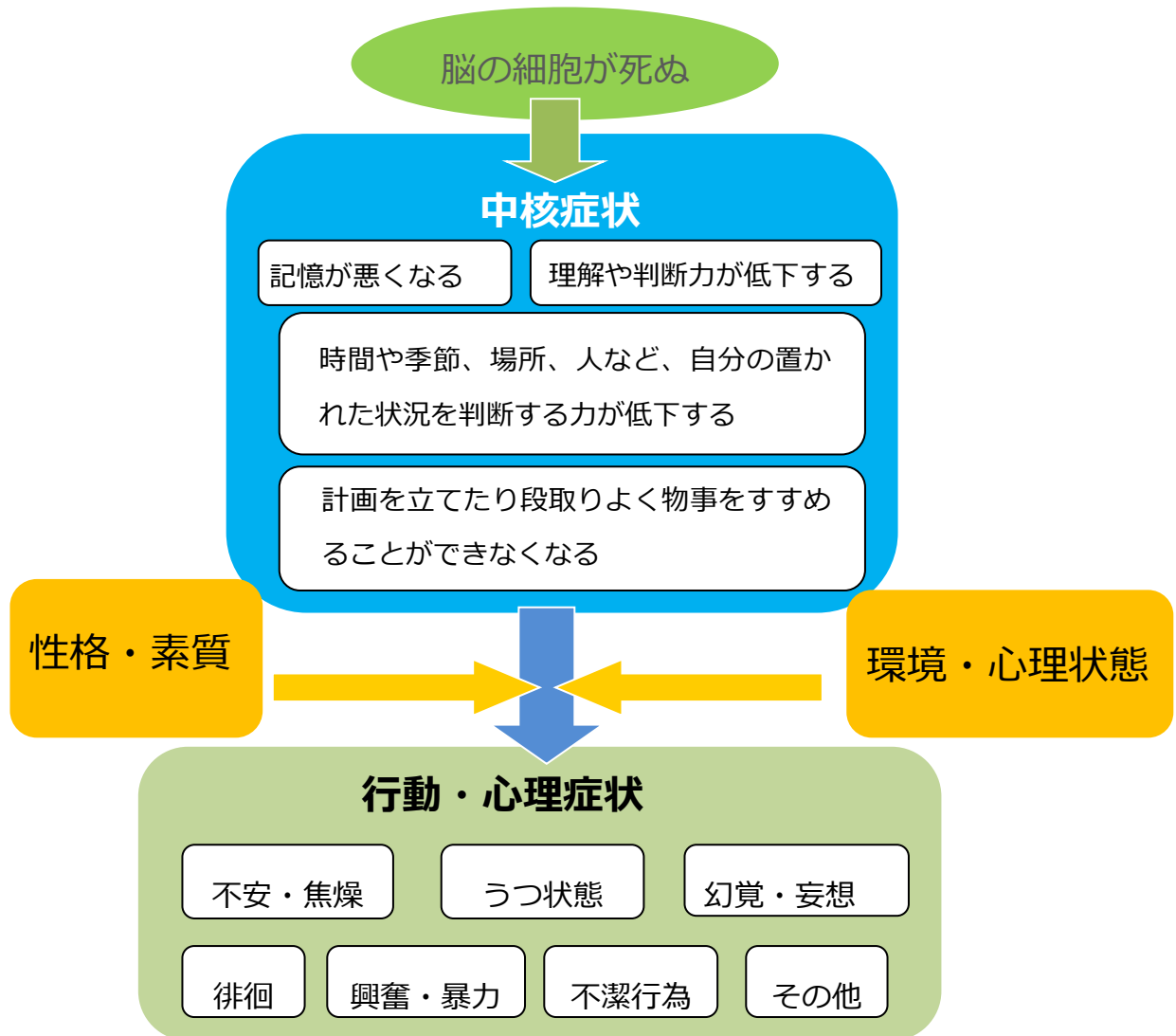
令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づく国の認知症施策推進基本計画において、認知症の本人の声を尊重し、「新しい認知症観」に基づき施策を推進することが明記されました。

「新しい認知症観」とは認知症になったら何もできなくなるのではなく認知症になってからも一人一人が個人として出来ることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

これまでのイメージは「何もわからなくなる」「自分の思いが伝えられない」などありましたが、これからは認知症になっても「できることがある」「やりたいことが続けられる」「自分らしく暮らすことができる」など希望を持って暮らし続けることができる考え方にシフトしています。

6、認知症の介護について

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることによって起きる直接的な症状と、その人の性格や素質、家族などの人間関係などの要因が複雑にからみあって起きる行動・心理症状があります。



認知症の人の困った行動にも、いろいろな意味があります。たとえば、徘徊と呼ばれる行動も、「夕方だから家に帰ろうと思った」とか、「仕事に行こうと思って家を出たが道がわからなくなって探していた」などです。「嫁が財布を盗った」というのも、自分が片づけた場所を忘れてしまい、「嫁が黙って盗ったに違いない」と合理的な理由をつけることで解決しようとしているのです。

人によっては、便秘をすると落ち着かなくなり、怒りっぽくなる症状が現れる場合があります。また、夕暮れ時は気持ちが落ち着かなくなる時間帯のことが多いです。介護者が落ち着いて本人の行動を観察することで、対処方法が見えてくる場合があります。

「認知症になると何もわからなくなる」というのは間違いで、特に感情は豊かに残っています。不安が強くなったり、「バカにしている」と怒ったり悲しんだりする症状があらわれることがあります。

家族や周りの人が本人の認知症を理解して適切に介護すること、あるいは、介護サービスによって生活リズムを整えたり、活動を通じていきいきとした時間を過ごすことで、落ち着いた生活を送ることができるようになります。

【具体的な対応 7つのポイント】

- ① まずは見守る ② 余裕を持って対応する ③ 声をかけるときは一人で
- ④ 後ろから声をかけない ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりとした滑舌で ⑦ 相手の言葉に耳を傾けて

【こういうときには・・・】

	悪い対応例×	よい対応例○
同じことを繰り返したずねる	もう何度も言ったよ!! 忘れたの?	責めずに何度でも初めてのように対応する
食べたばかりなのに食事を催促する	今、食べたばかりでしょ!! 忘れたの? しっかりして	「今作ります」などと言い、少量のおやつを出すなどの工夫をする
財布が盗まれたと言い出す	そんなこと、あるわけないでしょ!!	否定したり怒ったりせず、一緒に探して認知症の人が自分で見つけた形にする
買い物や料理に失敗する	なんでこんなもの買ってきたの? 味付けがおかしいよ。料理の仕方を忘れたの?	声掛けしながら一つずつ実行できるようにすると混乱や間違いを防ぎやすい。叱ったりしない。
夕方になると家に帰ると言っ て外に出ようとする	ここは自分の家でしょう。 外に出たらだめ!!	「もう遅いから泊まって行って」「そこまで一緒に行くよ」と一旦は本人にあわせる。

8 五泉市で受けられる様々なサービス

認知症についての相談

「家族が認知症なのではないかと心配。」「認知症になりたくないけれど、どうしたらいいか。」「介護保険サービスを使わせたいが本人が嫌がっている」「認知症と診断されたけれど対応方法を知りたい。」「知り合いで認知症なのではないかと心配な人がいるのだけれど…」など、認知症に関する様々な相談に応じます。秘密は守られますのでご安心ください。

地域包括支援センター

五泉市が設置している相談センターです。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職種がいて、さまざまなお相談に応じています。

名 称	担当地域	電話番号	メールアドレス
五泉地域包括支援センター	五泉地区	41-1710	g-houkatsu@city.gosen.lg.jp
村松地域包括支援センター	村松地区	58-8811	m-houkatsu@city.gosen.lg.jp

午前8時30分～午後5時15分まで 土日祝日、年末年始はお休みです。

来所相談、電話での相談、メールでの相談、地域包括支援センターからご自宅に訪問して相談することもできます。来所の場合は事前に電話でお問合せください。

在宅介護支援センター

五泉市が各施設に相談業務を委託しています。相談員がお話を伺います。

介護保険認定申請の代行やサービス機関の紹介なども行っています。

名 称	電話番号
在宅介護支援センター菅名の里	47-1083
五泉中央在宅介護支援センター	41-1010
在宅介護支援センターうずらはし	48-5588
愛宕の里在宅介護支援センター	58-6976
五泉市村松在宅介護支援センター	58-1141

相談員が出かけていることもあるので、まずは電話をしてください。

認知症・介護予防の取り組み

認知症予防には、定期的に出かけられる場所があったり、人と話をしたりレクリエーションを通じて交流したり、適度な運動をすることが有効と言われています。脳の活性化につながることを生活に取り入れて、認知症を予防していきましょう。

お茶の間サロン

地域で高齢者の人がいきいきと暮らし続ける活力を持ってもらえるように、集会所などを会場に「お茶の間サロン」を開催しています。ボランティアの協力のもと、市内各所で定期的を開催しています。

認知症カフェ

高齢者同士の交流の場です。コーヒーやお茶を飲みながら楽しいひと時をすごすことができます。看護師がいますので、健康相談や介護相談などもお受けします。五泉会場、村松会場の2会場で開催しています。事前の申し込みはいりませんので、直接会場においでください。

ふらっとカフェ(五泉会場)

毎週 火曜日・金曜日(どちらかの曜日を選んで参加) 午後1時30分～

会場：五泉地域包括支援センター（五泉市南本町1丁目6-24）

五泉駅の五泉中学校側にある建物です

参加費：無料(座談会の日は250円※お茶代・お菓子代含む)

オレンジカフェさくら(村松会場)

各会場毎月1回 午後1時30分～(開催日や会場はお問い合わせください)

会場：村松保健センター（五泉市村松乙116-1）

村松老人福祉センターかがやきの郷(五泉市石曾根8074-1)

参加費：250円（※お茶代・お菓子代含む）

スクエアステップ自主会

スクエアステップとは、マスの書いてあるマットの上を、さまざまなステップを覚えて踏んでいく軽い運動のことです。「覚える」「体を動かす」ことで、足腰の筋力を鍛えるとともに、認知機能を向上させます。公会堂や保健センター等で実施しています。

日常生活訓練「男の料理教室」

家事経験のない方からある程度できる方まで、男性だけの料理教室です。

2回1コースの教室を4回開催しています。

会場 五泉市保健センター・村松保健センター

参加費 1回 300円

「地域の茶の間」

村松地区で実施している、ボランティアグループが主催する高齢者の集いです。どなたでも参加できます。昼食をはさんで行います。

グループ名	会場	開催日	参加費
こぶし	村松保健センター	毎月第2木曜日	300円
ひまわり	かがやきの郷	毎月第4木曜日	300円

時間は午前10時から12時です。

送迎はありませんので、各自お集まりください。

いきいき悠遊塾（きなせや悠遊館・いきいきシニアプラザ村松）

一人暮らしや日中一人になる高齢者、閉じこもりがちな高齢者の方を対象に、月曜日から金曜日まで開館しており、介護予防の場として利用できます。軽体操、脳トレ、季節の行事などを行っています。

○利用料は1日200円です。

◆このページのお問い合わせ:高齢福祉課(43-3911)

五泉市と五泉市近郷の医療機関

かかりつけ医

普段と様子が違うなと思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

必要に応じて、専門医療機関に紹介してくれます。医師に日頃の様子を伝えるために気になることをノートなどに書き留めておくと良いでしょう。

にいがたオレンジドクター

認知症の相談が可能な医師がいる新潟県認定の医療機関です。もの忘れや認知症に関する相談対応のほか、認知症の方及び家族への支援、認知症疾患医療センターや地域包括支援センター等と連携をします。

医療機関名	所在地	電話
石曽根医院	五泉市石曽根 7990	58-6335
たけだ内科クリニック	五泉市村松 1288-1	58-2113

認知症外来

医療機関名	所在地	電話	備考
五泉中央病院 ※認知症疾患医療センター	五泉市太田 489 番地 1	47-8598	認知症外来 要予約 月・水・木曜日
白根緑ヶ丘病院 ※認知症疾患医療センター	新潟市南区 西白根 41	(025) 372-4107	月～金曜日 要予約

認知症初期集中支援チーム

「本人が医者に行きたがらない」「今まで丈夫でかかりつけ医がない」などの理由で認知症の診断や治療につながらない人を対象に、認知症初期集中支援チームが医療受診や適切な介護サービスの利用などについて支援します。

【認知症初期集中支援チームのメンバー】 医師、保健師、社会福祉士、介護支援専門員等

【支援の流れ】 ① 受付窓口の地域包括支援センターへご相談ください。事業のご説明、対象者の判定等を行います。

② 対象となりましたら保健師、社会福祉士、介護支援専門員がご自宅等へ訪問し、本人の認知症の状態を確認します。あわせて事業の説明、同意の確認を行います。

③ チーム員会議を行い、医師からのアドバイスを含め、適切な医療や介護サービスの紹介と受診等についての説明を行います。

④ 状態が安定したところで、継続的に相談・支援を行ってくれる介護支援専門員に引き継ぎます。(支援期間はおおむね6か月です。)



生活支援サービス

認知症により日常生活で様々なことが次第に困難になってきます。最初は見守りやちょっとしたお手伝い、配食などの手助けがあれば、毎日の暮らしを続けることができる場合があります。

高齢者生活安全訪問（見守りサービス）

地域との交流が少ない一人暮らし高齢者で、安否確認を希望される人に、五泉市社会福祉協議会のヘルパーが定期的に訪問したり、電話をかけるなどして、安否確認や生活上の相談等を行います。費用はかかりません。

配食サービス（食の自立支援事業）

一人暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の方に、栄養バランスのとれた弁当を週 2 回定期的に配達します。調理することや買い物などが困難な場合などにご利用ください。見守りを兼ねているため、直接本人にお渡しします。

利用料：300 円／1 食

配食サービス（民間サービス）

おかずだけの弁当や冷凍された弁当の配達などもあります。金額や配達される時間帯は、それぞれの業者によって異なりますので、まずは、地域包括支援センターにお問い合わせください。

軽度生活援助事業

一人暮らし高齢者などの方へ、買物や外出時の付き添い、家の中の整理整頓などの日常生活に必要な軽作業をシルバー人材センターに依頼した場合に費用の一部を支援します。

- 一月あたり 10 時間まで利用できます。
- 玄関周りの除雪については利用限度時間がありません。
- 屋内作業は 1 時間 2 0 0 円 屋外作業は 1 時間当たり 3 0 0 円です。

◆このページのお問い合わせ：高齢福祉課いきいき福祉係（43-3911）

運転免許証の自主返納支援

市内在住の65歳以上の高齢者で、運転免許証を自主返納してから6ヶ月以内の方に、以下の6つの中からいずれか1つを選ぶことができます。(1回のみ)

1. ふれあいバス回数券

1回200円回数券(11枚綴り)6冊

2. ごせん乗合タクシー「さくら号」回数券

1回300円回数券(11枚綴り)4冊

3. ふれあいバスと「さくら号」回数券

バス1回200円回数券(11枚綴り)3冊

タクシー1回300円回数券(11枚綴り)2冊

4. さくらんど温泉入館回数券

1回700円回数券(12枚綴り)1冊と1回700円回数券7枚

5. 馬下保養センター入浴利用券

1回500円回数券(12枚綴り)2冊

6. ラポルテ五泉お買物券

1回500円回数券(4枚綴り)6冊

◆問い合わせ：環境保全課



認知症の症状があっても安全な運転ができないにもかかわらず、車の運転をしている高齢者について、運転免許の取り消し申請ができる場合があります。

ごせん乗合タクシー「さくら号」回数券購入助成事業

市内在住の65歳以上の方が、ごせん乗合タクシー回数券を購入する際、販売所で保険証などの身分証明書を提示すると、通常11枚綴り3,000円のところ、同じ値段でもう1枚乗車券を追加します。

◆問い合わせ：高齢福祉課いきいき福祉係

緊急通報装置貸与事業

一人暮らしの虚弱な高齢者などに緊急異常時に迅速に対応するために、通報装置を貸与します。基本料金は市が負担しますが、電話回線使用料は利用した分個人負担となります。

◆問い合わせ：高齢福祉課いきいき福祉係

介護保険サービス：在宅サービス

介護保険サービスでは、ヘルパーがご自宅に訪問し生活援助を行ったり、施設に通うことで介護やリハビリを受けることができます。

【自宅に訪問してもらい受けるサービス】

ホームヘルプサービス（訪問介護）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴、排泄、食事などの身体介護や、調理、洗濯、掃除などの生活援助を行います。

生活援助を利用できるのは、原則として、一人暮らしの場合や、同居の家族が障害・病気等のため家事を行うことができない場合などです。

【施設に通って利用するサービス】

デイサービス（通所介護）

デイサービスセンターなどへ通い、食事、入浴などの介護や、リハビリなどのサービスを日帰りで受けることができます。

認知症対応型デイサービス（認知症対応型通所介護）

認知症の方がデイサービスセンターなどへ通い、食事、入浴などの介護や、リハビリ、認知症の進行予防に特化したプログラムなどのサービスを日帰りで受けることができます。

デイケア（通所リハビリテーション）

介護施設などへ通い、食事、入浴などの介護や、理学療法士によるリハビリなどのサービスを日帰りで受けることができます。

【短期間、施設に入所するサービス】

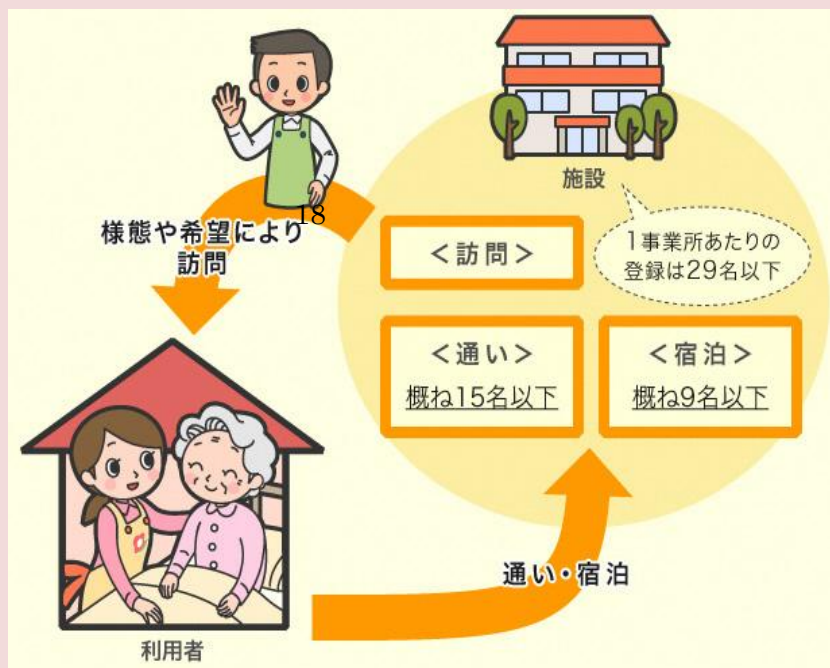
ショートステイ（短期入所生活介護）

特別養護老人ホーム等に短期間入所して、食事、入浴、排泄などの介護や、リハビリなどのサービスを受けることができます。

【通い・訪問・泊りを同じ施設で組み合わせて利用するサービス】

小規模多機能型居宅介護

施設へ通って食事や入浴などの介護を受けることを中心として、自宅への訪問や施設への短期間の宿泊のサービスを、すべて同じ事業所から受けられます。



介護保険サービス：入所・入居サービス

認知症の進行などにより、自宅での生活が難しくなってくる場合があります。家族の状況や認知症の症状、介護の必要度などによって、入居施設を選択できます。

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

寝たきりなど常に介護が必要で、在宅生活が困難な人が入所して介護を受けます。

○原則として、要介護 3 以上の方が申し込みをすることができます。

老人保健施設（介護老人保健施設）

医学的な管理の下で、介護やリハビリを受ける施設です。3 か月を目途に在宅復帰を目指します。

○要介護 1～5 の方が利用できます。

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の人が共同生活をしながら、日常生活上の介護やリハビリなどのサービスを受けることができます。

○要支援 1 の人は利用できません。

有料老人ホーム

身の回りの介護や日常生活において必要な支援を受けながら高齢者が生活できる入居施設です。設置主体に特別な規制がないため民間企業が運営している場合が多いです。

施設によって、介護が必要な方向けや生活が自立している方向けなど、入居できる対象に違いがあります。

◆介護保険サービスについてのお問い合わせ：高齢福祉課介護保険係（43-3911）

高齢者の権利擁護

認知症の進行などにより、周りに自分の意思を伝えられなくなったり、物事の判断がうまくできなくなることがあります。そのような場合に備え、事前にご自分の考えを書き留めるノートや判断がうまくできなくなってきたときのための支援制度があります。

「わたしの人生ノート」(五泉市版エンディングノート)

認知症や病気などのために自分の意思を周りの人に伝えられなくなるような場合に備えて、どのような介護を受けたいのか、いつか来る最期の時をどのように迎えたいか、葬儀をどのようにしてほしいか、所有する財産をどのようにしたいのか等を書き留めておくためのノートです。

◆問い合わせ：地域包括支援センター

日常生活自立支援事業

認知症、知的障がい、精神障がいなどのある方で、日常の生活をしていくうえで必要な福祉サービスの利用等について、自分一人で判断を行うのに不安がある方を対象に、福祉サービスの利用の手伝い、日常的なお金の出し入れの手伝い、大切な書類の預かりを行います。

○社会福祉協議会と本人の契約に基づいて行われます。

○契約について判断できる能力があることが必要です。

◆問い合わせ：五泉市社会福祉協議会

成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどのある方で、物事を判断する能力が充分でない方（以下「本人」といいます）に、本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

「成年後見人」等は、本人の財産の管理や本人に代わって契約を結ぶなどの支援を行います。

- 家庭裁判所に申し立てを行い、家庭裁判所が成年後見人の選任を行います。
- 市では、制度利用のために必要な費用の補助を行う、「成年後見制度利用支援事業」を行っています。
- ◆問い合わせ：地域包括支援センター

若年性認知症の方に対する支援

65歳未満で発症する若年性認知症は、働き盛りの世代であるため、本人だけでなく家族の生活にも大きく影響します。仕事の継続が困難となり、退職を余儀なくされたり、子どもが成人していない、親の介護など、状況によって経済的に苦しい状況になることも考えられます。

相談や介護サービス等の利用だけでなく、サービスや制度を利用することで負担を軽くすることもできます。

若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の総合的な相談窓口として、様々な相談に応じます。市内には五泉中央病院認知症疾患医療センターに配置されています。

◆問い合わせ 五泉中央病院認知症疾患医療センター

傷病手当金

病気休業中に被保険者とその家族の生活を保障するための制度で、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得られない場合に支給されます。(会社で加入している健康保険に入っていることが前提となります)

◆問い合わせ：加入している健康保険（または健康保険組合）

精神障害者保健福祉手帳

精神障がい（認知症は、脳の器質的精神疾患として精神障がいに該当する場合があります）を持つ方が一定の障がいにあることを証明するものです。

○対象者は、精神障がいのため、日常生活や社会生活にハンディキャップのある方で、初診から6か月を経過した方

◆問い合わせ：健康福祉課 障害係

自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患（精神症状に該当する認知症を含む）のため、通院による治療を受ける場合は、通院医療費が1割負担となります。（入院医療費は対象になりません）

◆問い合わせ：健康福祉課 障害係

精神障害者医療費助成事業

精神疾患（精神症状に該当する認知症を含む）のために医療（入院、通院、調剤、訪問看護）を受ける方へ医療費の一部を助成します。

助成費は、医療費の自己負担額から、医療保険各法の規定により保険者が給付する高額療養費支給額及び付加給付額等を控除した額（①）に対し、入院の場合①の67%、通院、調剤、訪問看護の場合は①から530円を控除した額（②）の67%となります。

※②が0円以下の場合の対象外です。

◆問い合わせ：健康福祉課 障害係

障害年金

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

障害年金には「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があり、病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

障害年金を受け取るには、年金の保険料納付状況などに条件が設けられています。

◆問い合わせ：障害基礎年金については市民課 保険年金係

障害厚生年金については新潟東年金事務所

お客様相談室TEL 025-283-1013

就学支援

経済状況により教育費の支払いが困難になった場合には、子供の就学を支援する制度があります。

◆問い合わせ：学校教育課、学校

住宅ローンの債務弁済（支払い免除）

住宅ローンを契約する場合、ローンを組む銀行等は融資に関する保障機関への加入を同時契約していることが多いようです。債務者が返済中に高度障害状態になった時には、債務弁済（支払い免除）となる場合があります。認知症も該当する場合があります。契約した時の住宅ローンによって内容が異なりますので、確認が必要です。

◆問い合わせ：融資を受けた金融機関

生活保護

国と自治体が経済的に困窮する国民に対して、生活保護費の支給など最低限度の生活を保障する制度です。基準となる最低生活費と保護を必要とする人の収入を比較し、収入が最低生活費を下回る場合に不足分が支給されます。

◆問い合わせ：健康福祉課 援護係

母子・父子・寡婦福祉資金貸付

ひとり親家庭及び寡婦の方の経済的な自立支援や扶養している子供の福祉の増進を目的に行われる福祉資金（生活資金、修学資金等）の貸付制度です。この制度は、配偶者が精神または身体の障がいにより長期間働けない女性も対象となっています。

◆問い合わせ：こども家庭課、新潟地域振興局 健康福祉部 総務福祉課

8、認知症の人の家族が受けられる支援

介護者の集い

家族ならではのさまざまな悩みや思いを話し合ったり、お互いの立場を理解したうえでアドバイスしたりなど、家族のための交流会です。

月に1回、五泉会場と村松会場で交互に開催しています。

【五泉会場】第3木曜日 午後1時30分～ 福社会館

【村松会場】第3金曜日 午前10時～ 村松保健センター

茶話会が多いですが、講師を招いての講話や施設見学に出かけることもあります。日程は予定表をご覧ください。また、予定が変わることもありますので、事前に高齢福祉課にお問い合わせください。

在宅寝たきり老人等介護手当扶助金支給事業

在宅で介護をしている同居家族に対して、介護手当扶助金を支給します。対象者の基準は以下のとおりです。

支給対象	支給額
①65歳以上で寝たきりになって6か月以上経過した方。	月額6,000円
②身体障害者手帳1または2級あるいは療育手帳Aの判定を受けている方。	
③そのほか認知症の方 ・常時おむつをするようになって6か月以上経過している、着替えや食事、排せつに介助が必要である等いくつかの基準があるのでご相談ください。	

詳しくは、担当の介護支援専門員または高齢福祉課いきいき福祉係(43-3911)にお問い合わせください。

五泉市は「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指しています

(五泉市認知症施策推進計画より)

認知症の症状は人それぞれで、心配ごとや悩みもさまざまです。家族や周りの人が困ってしまう本人の症状も、これまでの生活史や暮らしぶり本人の性格などをもとに、本人の気持ちになって考えてみると、「ああ、そうだったのか」と気づかされることがあります。そのことがヒントになって、本人への接し方や対処方法がつかめることがあります。

「家族は本人にとっての一番の主治医」です。本人の行動を見守り、気持ちに寄り添って介護していきましょう。



でも、ときにはストレスが爆発しそうになることもあるかもしれません。そんな時は、介護支援専門員や地域包括支援センターなど、専門職を相手に愚痴をこぼしても大丈夫！

100点満点の介護など、だれにもできないのです。

つらい時には、誰かに話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。



また、認知症が進行してきたときには介護をする人は1人で抱え込まずに家族での分担やご近所の見守り、声かけ、介護保険等の活用などを行ってみてはどうでしょうか。

介護にがんばりすぎは禁物です。

介護をする人の心身の健康も大切に。