

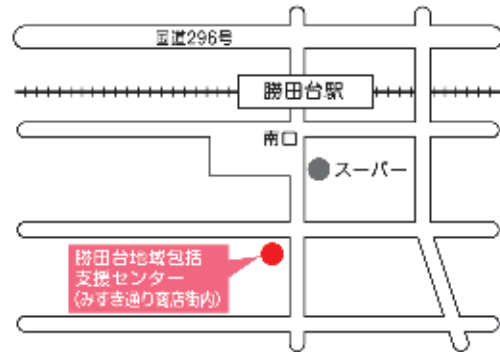
地域包括支援センター一覧

開所日：月曜日～金曜日（祝祭日除く） 開所時間：午前8時30分～午後5時

勝田台地域包括支援センター

☎047-481-3515

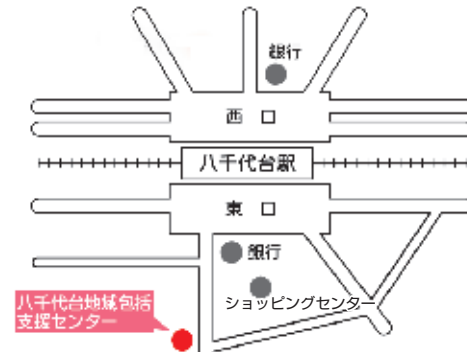
所在地：勝田台1-16京成サンコーポ E棟111号室
担当地域：勝田台・勝田・勝田台南



八千代台地域包括支援センター

☎047-406-5576

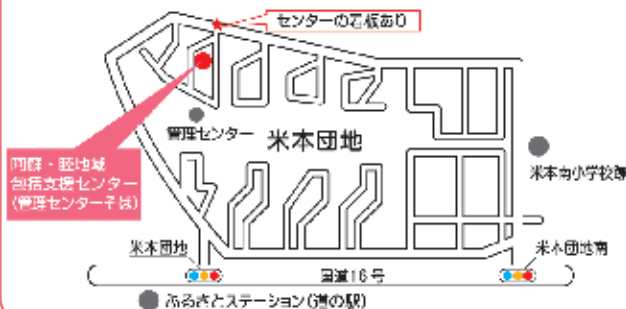
所在地：八千代台南1-7-2新緑ビル1階
担当地域：八千代台東・西・南・北



阿蘇・睦地域包括支援センター

☎047-488-9525

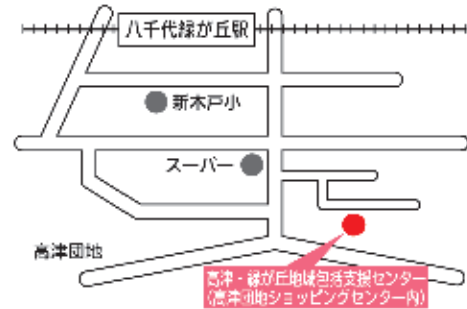
所在地：米本団地5-33-101
担当地域：米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区



高津・緑が丘地域包括支援センター

☎047-489-4655

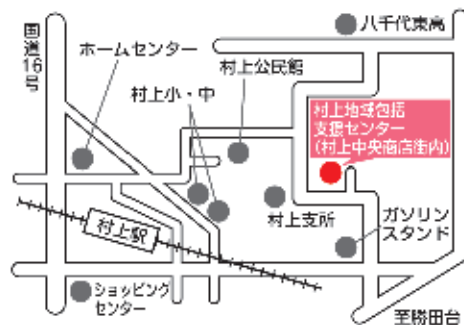
所在地：高津団地1-13-112
担当地域：高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部



村上地域包括支援センター

☎047-405-4177

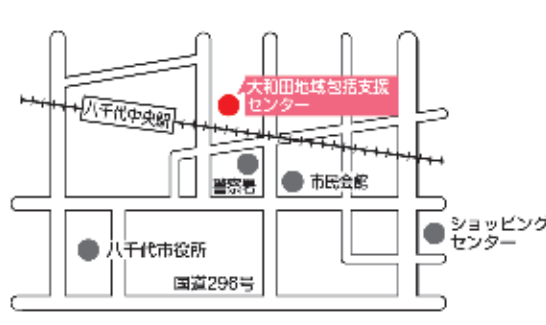
所在地：村上団地 2-7-104
担当地域：村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部



大和田地域包括支援センター

☎047-484-6611

所在地：ゆりのき台4-1-12/リリーマンションNSビル1階A号室
担当地域：大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部



八千代市 認知症 安心ガイド

認知症 ケアパス

認知症の人と家族に
やさしい八千代を
目指して



右の二次元コードを読み取ると、パソコンやスマートフォンからも八千代市内の医療機関・介護関連サービス事業所が検索できます。

介護サービス検索
「ちずプラ」



センターは生活圏域ごとに設置されています。

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

はじめに

この冊子は、認知症の種類や対応方法等の基礎知識と認知症の状態に合わせていつ・どこで・どのようなサービスを利用できるのか支援情報をまとめたものです。

この冊子を通して、1人でも多くの方に認知症についての正しい知識を深めていただき、認知症になっても安心して暮らせるまち八千代を目指しながら、皆様とともに歩んでいきます。

認知症になることは特別なことではありません。

65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の厚生労働省の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約16%とされ、両方合わせると約3人に1人が認知機能にかかわる症状があることになります。

認知症になると何もわからなくなる、何もできなくなると思われがちですが、認知症で失われる能力は一部であり、周囲の適切なサポートを受けることで、希望を持って自分らしく生活することができます。

認知症は誰もがなる可能性があります。今は認知症でない人も他人事ととらえずに、認知症の人を、少し先のご自身と考えてみませんか。

認知症の方とそのご家族が、住み慣れた地域で希望を持って安心して暮らせるよう、この冊子をご活用いただけると幸いです。

もくじ



はじめに

認知症を正しく知ろう

P1～P8

- 認知症とは P1
- 主な認知症の種類と症状 P2
- 認知症の症状 P3～4
- 軽度認知障害 (MCI) とは P5
- 認知症のサイン P6
- 認知症は早期発見と受診が大切 P7～8

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

P9～12

- 食事について P10
- 運動について P11
- 知的活動・社会参加について P12

認知症の方との接し方

P13～16

- コミュニケーションの心得 P13～14
- 具体例と対応のポイントについて P15～16
 - …同じことを何度も言う
 - …盗まれたと疑うようになった
 - …トイレの失敗が増えた
 - …暴言で仲間の和を乱す

認知症の状態に合わせた対応を

P17～20

- ①「認知症の疑いがある」状態 P17
- ②「症状はあっても自立している」状態 P17
- ③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態 P18
- ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態 P19
- ⑤「常に介護が必要」な状態 P20

認知症のサポート紹介

P21～26

- 相談窓口について P21～22
- 居場所について P22
- 権利を守る P22
- 自宅での介護 P23
- ひとり暮らしの高齢者のためのサービス P23
- 認知症の人が安心して外出できるように P24
- その他 P24
- 医療機関について P25～26

認知症ケアパス

P27～P28

認知症ケアパスは、認知症状の進行に合わせて、どこでどのようなサービスを利用できるかが書かれています。

地域包括支援センター一覧

裏表紙

認知症を正しく知ろう

●認知症とは

さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、日常生活に支障を来した状態をいいます。

認知症ともの忘れの違い

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、記憶していたことを思い出せなくなることがあります。加齢によるもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。

一方で、認知症によるもの忘れ（記憶障害）は、経験したこと自体を忘れてしまうため、もの忘れの自覚がありません。

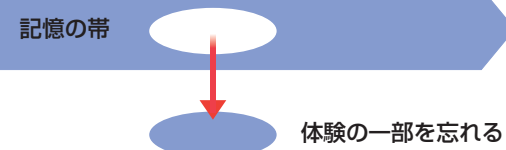
普通のもの忘れ

老化による 大脳の機能の低下

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある



普通のもの忘れ



日常生活に
大きな支障は出ない

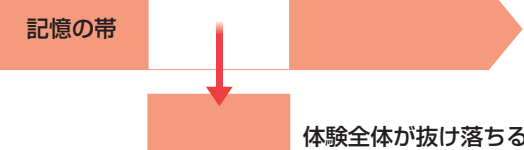
認知症のもの忘れ

脳細胞の減少など 大脳の病気

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる



認知症によるもの忘れ



日常生活に
支障が出る

*あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

●主な認知症の種類と症状

認知症はさまざまな病気が原因となっており、種類によって症状が異なります。

アルツハイマー型 認知症

- ゆっくりと進行します。
- 本人は楽観的で、病気だという意識が薄いです。
- 昼間に徘徊して、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないこともあります。
- 事実と異なることを話すことがあります（作話）。



レビー小体型 認知症

- 子どもや動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きがのろくなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声を上げたり、ばたばたしたりします。



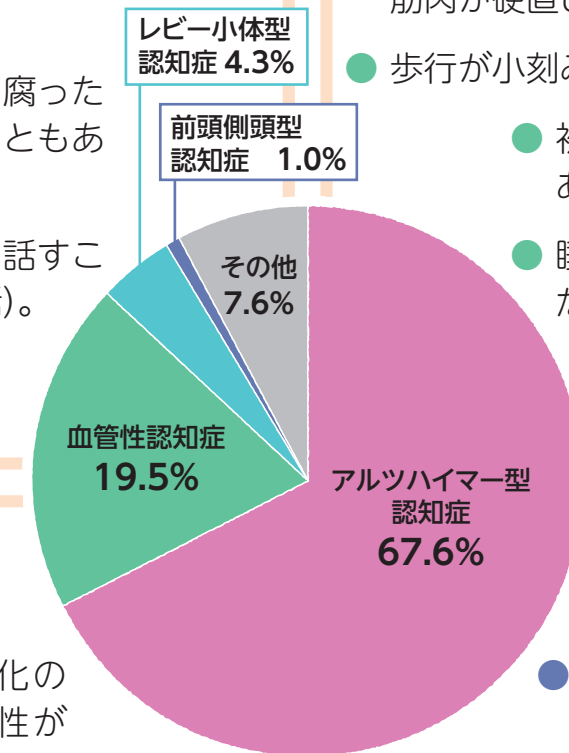
血管性認知症

- 高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ男性になりやすいです。
- 手足のまひなどの運動障害が起こることがあります。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすくなります。
- 泣きやすくなるなど、感情の制御がしにくくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。



前頭側頭型 認知症

- 理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、子どものように行動に制御が利かなくなり、万引きや交通違反など反社会的行動が増えます。
- 興味・関心がなくなると、話の途中で立ち去ります。
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなります。
- 50歳代くらいから発症することがあります。



円グラフ資料：「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（平成23年度～平成24年度）」（厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授）

● 認知症の症状

認知症の症状には、主に「認知機能障害（中核症状）」と「行動・心理症状（周辺症状）」の2種類があります。認知症の原因により症状は異なりますが、少しずつ認知機能が衰えていきます。認知症になっても、失った能力を周囲の支援で補うことで、さまざまな活動が可能です。

認知機能障害 （中核症状）

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶を思い出すことが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことを同時に処理したり、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



本人の
特性や資質



ストレスの多い
環境や
人間関係など



行動・心理 症状※ （周辺症状）

改善が可能

行動症状

徘徊、不潔行為、拒否、暴言・暴力、意欲の低下など



心理症状

抑うつ、不安、焦燥感、睡眠障害、興奮、妄想など



※BPSDと呼ばれることもあります。

BPSD：Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia（認知症に伴う行動・心理症状）

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

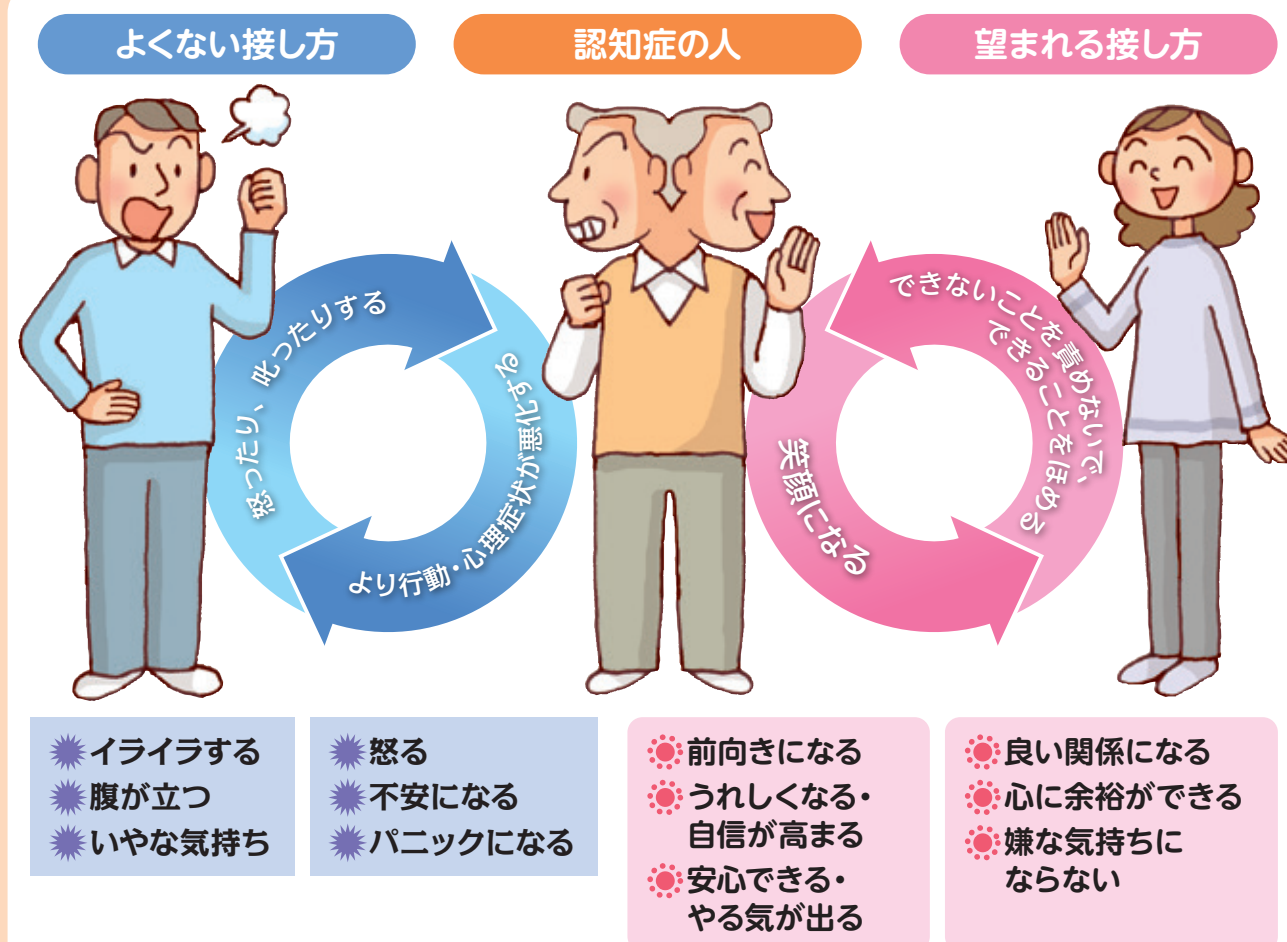
行動・心理症状の悪化がトラブルの原因になりやすい

認知症の人の特徴や接し方を知らず、認知症の人の心を傷つけたりストレスを与えてしまうことで、行動・心理症状が悪化してしまうことがよくあります。行動・心理症状があらわれると、周囲の人も認知症の人も辛い思いをすることが多くなります。

また、認知症になっていることに本人も周囲も気づかないために、本人の言動の異変を周囲が理解できず、本人が孤立し、行動・心理症状がより悪化することもあります。

認知症の特性を知り、できること、できないことについて学ぶことで、認知症になったときにどのような支援を受ければよいかわかることができます。また支援する側が認知症を学ぶことは、認知症の人を理解し、どのように支援すればいいかわかるために大切です。

関わり方で行動・心理症状は大きく変わってきます



知っておきたい

認知症になるとどうなるかは、周囲との関係で変わってくる。
そのために、認知症の特徴を知ることが大切。

●軽度認知障害（MCI※）とは

軽度認知障害は正常と認知症の間の状態で、年に1割前後、5年間で半数ほどが認知症に移行するとされるため、認知症予備群に位置付けられています。

この状態のときから、専門医の診察を受けて適切な対策をとり、認知症を遠ざける生活習慣にすることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。

※MCI：Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害（MCI）の徴候

基本的には日常生活に大きな支障はありませんが、次のようなことが、しばしば起きるのが徴候です。特に気づきやすいのが「意欲の低下」です。

1 記憶障害

「隣の部屋に探しものに行ったら、何を探しに来たのかどうしても思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなることです。このようなことがしばしば起こります。



2 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなることです。何かのイベントを思い出そうとしたときも、どのくらい前のことなのかわからなくなるなどがしばしば起こります。



3 性格変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから自分に自信がなくなったり、きちんと対応できない自分にいらだったり不安を感じるためと解釈されます。



4 話の理解困難

「もしこうならこうだけど、そうでなかったらこうだよ」といった少し複雑な話の理解が難しくなります。つじつまを合わせようとして作り話をしたり、とんちんかんな応答をすることがあります。（※難聴との鑑別は必要です）



5 意欲の低下

長年の趣味をやめるなど何十年もやってきて、生きがいだったことをやめてしまうことは危険な徴候です。うつ病と誤診されやすいですが、治療方法が異なりますので注意が必要です。



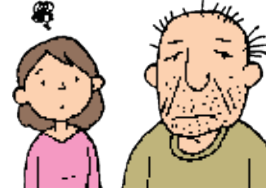
認知症のサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が先に気づく場合もあるため、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



☐ 外出したり、人と会うことをおっくうがり、嫌がるようになった。



☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。



☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



認知症は早期発見と受診が大切

「もしかして?」と感じたときは早めの受診が大切です。しかし、どの病院へ行けばいいか、どの診療科を受診すればいいか、初めてのことであれば迷うのは当然です。

認知症は、もの忘れ外来、精神科、脳神経内科、脳神経外科などの診療科のある医療機関が対応します。認知症専門医のいないところもあるため、事前に電話でお問い合わせいただくか、ホームページなどで確認してみてください。(参照P25、26)

上記医療機関の受診に抵抗や不安を感じる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、症状に合わせた専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



治療によって認知症の症状が治る場合もある病気

うつ病

気分が落ち込みやすく、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などがみられる病気。適切な治療により回復する場合があります。

せん妄

意識障害のひとつで、記憶障害や幻覚、妄想があらわれる病気。一過性で適切な治療や薬の変更により改善する場合があります。

慢性硬膜下血腫

脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起こす病気。手術で血のかたまりを取りのぞくことで改善する場合があります。

正常圧水頭症

脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などがあらわれる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する場合があります。

脳腫瘍

頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などがあらわれる。腫瘍の摘出で改善する場合があります。

甲状腺機能低下症

甲状腺のホルモンが低下する病気で、全身の倦怠感、気力の低下、体のむくみなどに加え、もの忘れなどの認知症の症状がみられる。甲状腺ホルモン製剤の服用で改善する場合があります。

ご存じですか? 若年性認知症のこと

認知症を65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、年齢が若く働き盛りの世代の発症なので、本人だけでなく家族の生活にも影響が大きいのが特徴です。早期に見つかれば、配置転換などによる雇用の継続など、周囲の病気への理解によって、その人らしい生活を続けることができます。



認知症が早期のうち、正しい診断がつかない場合があります。認知症が心配されるときは、できれば専門の医療機関を受診しましょう。

本人が信頼しているかかりつけ医などに相談し、安心して受診できる環境を整えることが大切です。

本人が安心して受診をするために

本人に病気だという認識(病識)が薄い場合、受診を勧めても拒否することがあります。そのようなときに、本人の意思を尊重せずに病院に連れて行こうとすると、本人との関係が損なわれ、むしろ受診が遠のく恐れがあります。

先に家族だけでかかりつけ医や専門医に相談するか、医師に自宅まで来てもらう方法(訪問診療)もあります。また、本人に合った受診方法を、地域包括支援センター(裏表紙)に相談することもできます。

なお、診察を受けることができたとしても、本人が日常生活の困りごとについて説明が難しい場合があります。診察には、家族等、本人をよく知る人が付き添うことで、説明を補足できるようにするとよいでしょう。



受診の勧め方

●「(かかりつけの主治医の先生が) 受診を勧めていましたよ」

本人が信頼している人が勧めているという、安心して受診ができます。

●「同年代の人は皆受けているようだよ」

高齢になったら誰もが受ける必要があることを伝えます。夫(妻)の付き添いで病院へ来てもらい、ついでにチェックを受けてもらうのも有効です。



受診時に伝えたいこと

- いつ頃から異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。
- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 日常生活で困っていることはなにか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。など



認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症と生活習慣の深い関わり



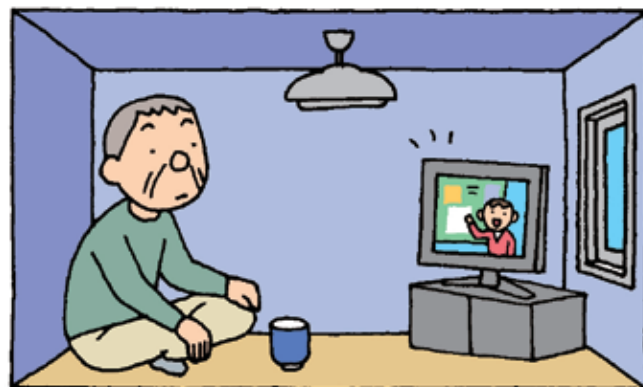
認知症は解明されていない部分も多くありますが、近年の疫学研究の結果などから、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が発症に深く関わっていることが明らかになっています。特に運動習慣は予防効果が認められています。

認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。

「フレイル」も認知症の危険因子

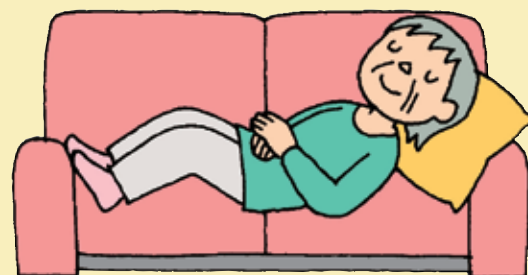
趣味や運動、友人知人との交流が乏しい高齢者が、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。これらを総称して「フレイル」といいます。

高齢者のフレイルは、介護が必要な状態になる大きな危険因子であり、認知症を引き起こす要因となります。活動的な生活を心がけましょう。



短時間の「昼寝」と「軽い運動」が認知症を予防する？

高齢期は生体リズムが悪くなるため、日中や夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方や長時間の睡眠は夜の熟睡の妨げとなります。おすすめは、午後1～3時にとる短め（30分以内）の昼寝です。短時間の昼寝は脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らすともいわれています。逆に長時間の昼寝は危険を2倍にするという指摘もあり要注意です。また、夕方に軽い運動をすると、居眠り防止とともに、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなる効果があります。



●食事について

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとることです。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

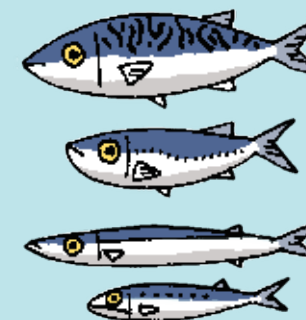


食習慣の改善ポイント

ポイント

1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



ポイント

2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



ポイント

3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



ポイント

4 お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。



「口腔ケア」も大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。また、定期的な歯科健診も受けましょう。

●運動について

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。20～60分程度の有酸素運動を、できれば毎日、少なくとも週に2～3回は続けましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ●マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング ●マイペースの水泳
- ハイキング ●サイクリング

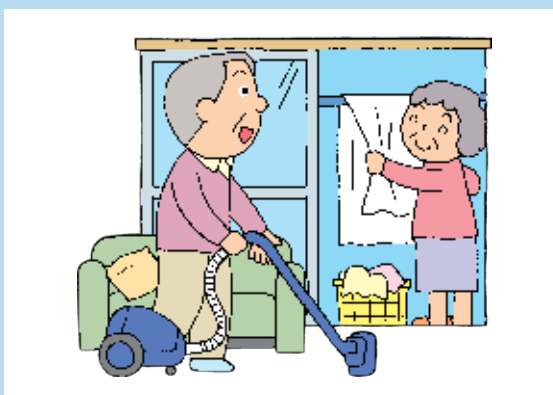
- 有酸素運動のほかに、軽いスクワットなど体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。



毎日の家事も立派な運動です

運動習慣は何もスポーツジムに通ったりしなくてもつけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動効果は期待できます。

買い物は徒歩で行く、ゴミを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事を丁寧にいきましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。



以下の事業は、65歳以上の方が利用できます。

●介護予防サロン

閉じこもり予防、健康保持、介護予防を目的に、気軽に通うことができる住民主体の場です。30か所以上の団体が活動しています。詳しくは、福祉総合相談課（Tel047-421-6732）までお問い合わせください。

●やちよ元気体操

転倒予防を目的に、いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された八千代市オリジナルの体操です。高齢者が楽しみながら運動を継続し転倒等を予防できるように、市とやちよ元気体操応援隊が、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進しています。詳しくは、健康づくり課（Tel047-483-4646）までお問い合わせください。

●介護予防教室

運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防などをテーマとした地域包括支援センター主催の教室です。開催日時や開催場所は地域包括支援センター（裏表紙）までお問い合わせください。

八千代市の 介護予防の 取り組み

●知的活動・社会参加について

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味をもてる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切にする生活習慣を心がけましょう。

もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。

たとえば

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
- 食事（食材・調理・食器など）にこる。
- 美術館や博物館に行って文化を楽しむ。



社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのきずなを大切にしましょう。

たとえば

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りなど地域のイベントや「通いの場」に参加する。
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配り、他者に関心をもつ。



社会参加を しましょう

●長寿会（老人クラブ）

地域の高齢者が交流を深め、有意義な生活を送るために自主的に組織した団体です。学習会、スポーツ、趣味などのクラブ活動を通じて、積極的にいきがづくりや健康づくりを行っています。詳しくは、八千代市長寿会連合会（Tel047-485-2257）までお問い合わせください。

●ふれあい大学校

市内在住の60歳以上の方を対象に、社会福祉や健康管理、体操などの学習の場を提供するとともに、受講生相互の親睦を図ります。期間は1年（4月～翌年3月）で、定員は100人、毎年1月頃の広報やちよで案内します。詳しくは、長寿支援課生きがいサービス班（Tel047-421-6737）までお問い合わせください。

認知症の方との接し方

●コミュニケーションの心得

認知症の人とコミュニケーションをとるときには、特別あつかいは不要ですが、いくつかのことに配慮しましょう。接し方の善しあしで、症状が安定したり悪化したりする場合があります。

こんな接し方はやめましょう

次のような接し方は、認知症の人を混乱させたり傷つけたりして、症状を悪化させる場合があります。

驚かせる

- 急に後ろから声をかける。
- 急に大声で話しかける。
- 無言のまま腕をつかんだり、体に触ったりする。 など

急がせる

- 早口で質問し、すぐに返答を求める。
- 一度に多くのことを質問する。
- 本人ではなくこちらの都合やペースで物事を進める。 など

自尊心を傷つける

- 間違いや失敗などに対して、けわしい顔や困った顔を示す。
- 本人の主張を否定または無視する。
- 子どもあつかいする。 など



こんな配慮を心がけましょう

認知症になっても、できることはたくさんあります。本人の尊厳を守り、安心して生活できるような配慮を心がけましょう。

まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、サポートできる機会をさぐりましょう。

余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。

声をかけるのは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。

目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど目線を同じ高さに合わせて話しましょう。

ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

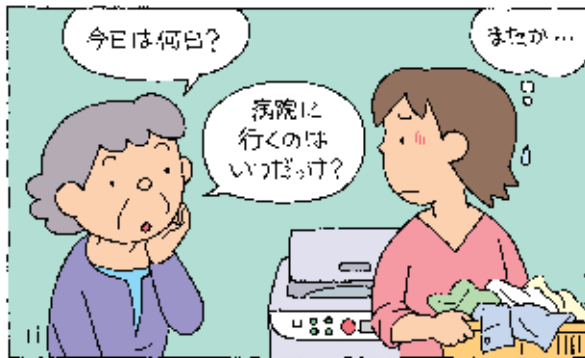
耳を傾ける

本人の話に耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。

具体例と対応のポイントについて

Q 同じことを何度も言う

母から毎日のように日付や曜日、その日の出来事や近々の予定などについて質問されます。一度返答しても、しばらくするとまた同じようなことを聞かれるので、同じ問答の繰り返しで精神的に疲れてしまいます。



本人(母)の気持ち

- 知りたい、知っておきたい。
- わからないから、聞かないと不安になってしまう。
- 何度も同じことを聞いているつもりはない。

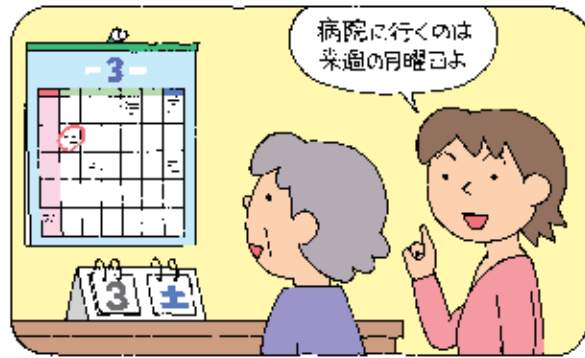
あなたの気持ち

- 同じことの繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう。

こんなとき

どうする? 接し方やサポートの参考例 会話以外でも確認する

- 本人に同じ質問を繰り返している自覚はありません。症状を理解して、「また同じ質問」と感情的にならずに丁寧な対応を心がけましょう。
- 目で見てわかる日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用して、いっしょに確認しましょう。



サポート+α 返答をメモに残すことも

認知症の人から受ける質問の内容によっては、返答の要点などをその場でメモ用紙に書きながら会話をしましょう。紙を残しておけば、あとから見直すこともできます。



Q トイレの失敗が増えた

父が失禁などトイレのことでしばしば失敗するようになりました。就寝中や体調のすぐれないときだけでなく、昼間普通に生活しているときにもトイレに間に合わないことがあり、本人も気に病んでいるようです。



本人(父)の気持ち

- また間に合わなかった。情けない……。
- 尿意や便意を感じないことがある。
- トイレの場所がわからなくなることがある。

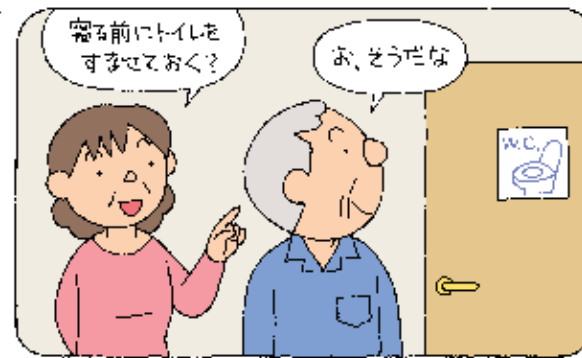
あなたの気持ち

- 必要になれば使うが、まだ「おむつ」などは使いたくない。

こんなとき

どうする? 接し方やサポートの参考例 習慣や環境を変える

- 起床時、毎食後、入浴前、就寝前など決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- トイレの場所がわかりやすいように、ドアに貼り紙をするなど工夫しましょう。
- 本人の居室や寝室をトイレの近くにしましょう。



サポート+α 叱るのは禁物

トイレの失敗は羞恥心をとともなうデリケートな問題です。本人の尊厳を保つためにも、サポートする人が感情的に叱るのは禁物です。心に余裕をもって接しましょう。



Q 暴言で仲間の和を乱す

同じ釣り同好会で活動しているAさんの言動が問題になっています。無断で休んだり、分担した役割をしなかったりしても反省の色がなく、逆に「聞いていない!」などと声を荒らげるので、サークルの規律や和が乱れています。



本人(Aさん)の気持ち

- 何でもみんなオレのことばかりを責めるんだ?
- 釈明したくても言葉がうまく出てこない。
- オレがいたら迷惑というならやめてやる!

あなたの気持ち

- 以前のAさんはこんなトラブルメーカーではなかったのに……。

こんなとき

どうする? 接し方やサポートの参考例 気持ちを落ち着かせる

- Aさんの「わがまま」ではないと理解しましょう。
- 不用意な言葉で注意すると感情が高ぶり、より攻撃的な言動につながる場合があります。
- 余裕のないAさんの気持ちに寄り添って、安心できるように声をかけましょう。



サポート+α 裏返しの感情表現

周囲への乱暴な言動は、自分自身への憤りや不安、焦り、孤独といった感情の裏返しの場合があります。こちらの適切な対応や配慮次第で、状況は大きく変わります。



Q 盗まれたと疑うようになった

母が最近よく物をなくすようになりました。単なる「置き忘れ」「しまい忘れ」が多いのですが、財布や通帳など貴重品をなくしたときは「誰かが盗んだ!」と騒ぎ立て、家族を疑うことさえあるので困っています。



本人(母)の気持ち

- 自分が大事な物をなくすはずがない。
- 家族の誰かが盗んだに違いない……。
- 泥棒だとすれば、警察に通報しなければ……。

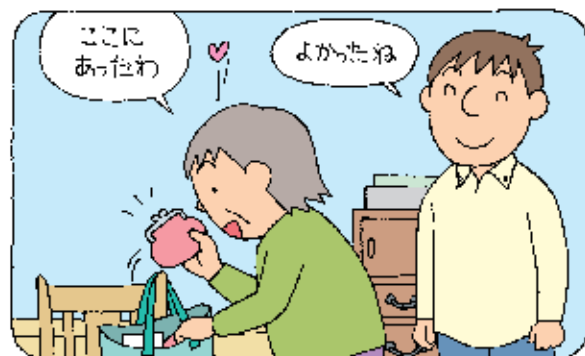
あなたの気持ち

- なくすだけならまだしも、盗んだと家族が疑われるのは悲しい。

こんなとき

どうする? 接し方やサポートの参考例 本人の訴えを否定しない

- 「知らないよ!」「自分がなくしたんでしょ!」などと頭から否定するのはやめましょう。
- 本人といっしょに探すようにしましょう。
- 探しものが見つかったときも、本人自身が見つけれられるように上手に導きましょう。



サポート+α 疑われても落ち込まない

家族など身近な人に金品などを盗まれたと思ってしまうのは、認知症の典型的な症状のひとつです。自分やほかの家族が疑われてもショックを受けず、冷静に対応しましょう。



認知症を正しく知ろう

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症の方との接し方

認知症の状態に合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス

認知症の状態に合わせた対応を

①「認知症の疑いがある」状態、および

②「症状はあっても自立している」状態

この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



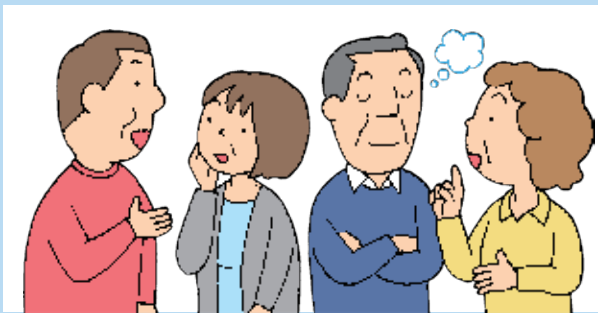
本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や治療方針の希望、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから、本人を含めた家族で話し合っておきましょう。



認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やすと、本人も安心して過ごすことができます。



安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策をしましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。使い方が大きく変わると、本人が混乱することもあるため、買い替えの際は本人に相談したり、使い慣れるまでサポートしましょう。



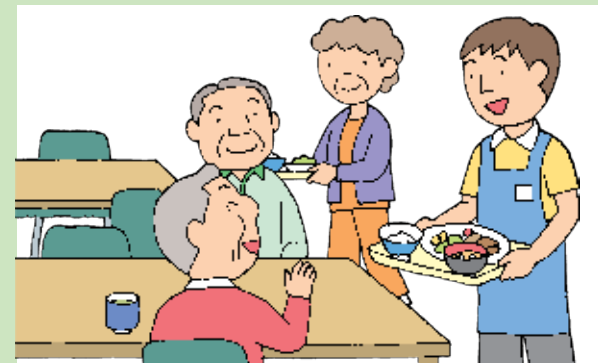
医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

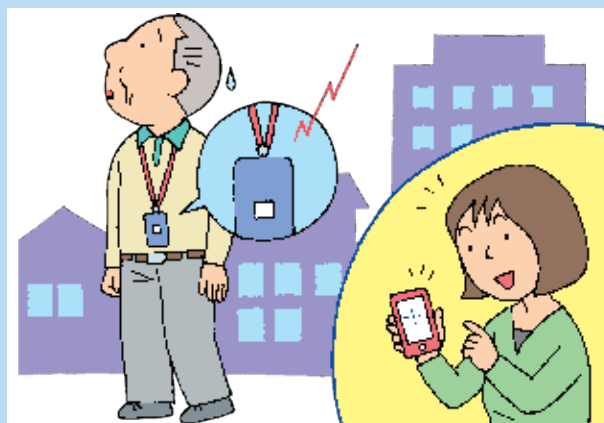
介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



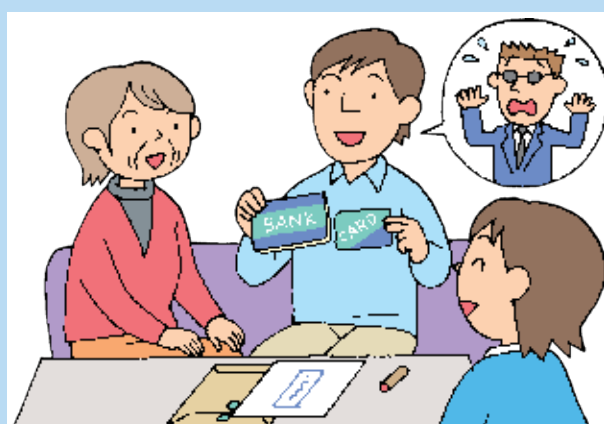
住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



⑤「常に介護が必要」な状態

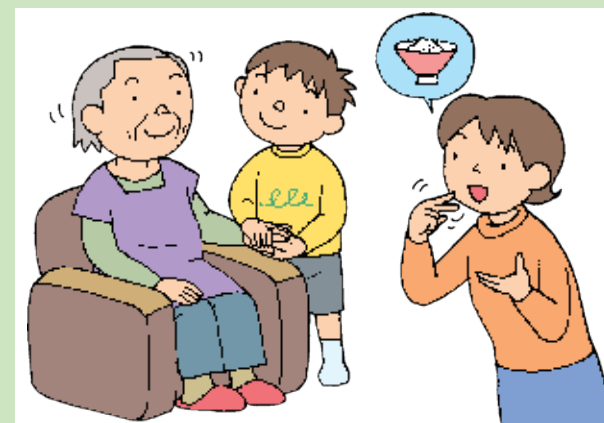
この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



認知症のサポート 紹介

●相談窓口について

Q 認知症かもしれない。困っているとき、だれに相談したらよいのか。

A 下記の相談機関に相談してください。

① 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護や福祉、医療、健康、認知症のことなど、さまざまな面から総合的に支えるための相談窓口です。地域包括支援センターのスタッフは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーを中心に構成されており、それぞれの専門性を活かしながら連携して皆さんを支えます。

また、認知症地域支援推進員が配置されており、認知症の方を支えるための地域づくりや認知症の方やご家族に対して相談業務に取り組んでいます。

各地域包括支援センターの電話番号は、パンフレット裏表紙をご覧ください。



② 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症サポート医と医療・福祉の専門職が「認知症初期集中支援チーム」として、認知症の方に早期に関わることを目的に活動しています。チームの支援対象者に要件はありますが、詳しくは担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。



③ かかりつけ医、認知症診療医療機関

気になる症状があるときはかかりつけ医に相談し、専門医療機関を受診しましょう。市内には認知症診療医療機関、協力医療機関がありますので参考にしてください。（詳しくはP25～P26）



④ ちば認知症相談コールセンター

「公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部」では、認知症相談コールセンターを運営しており、電話相談及び面接相談を実施しております。

電話番号 043-238-7731 又は #7100

電話相談 月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時

面接相談 金曜日（予約制）午前10時～午後4時

⑤ 千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大学医学部附属病院）

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といい、若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人に関わる様々な支援を行っています。働き盛りの世代で、社会や家庭で重要な役割を担っている時期に発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられます。若年性認知症は家族や職場の同僚など、周りの方に気づかれることが多いようです。早期に見つければ、配置転換等による雇用の継続など、周囲の病気への理解によって、その人らしい生活を続けることができます。

電話番号 043-226-2601（直通）

相談日時 月・水・金曜日 午前9時～午後3時

⑥ 若年性認知症コールセンター

電話番号 0800-100-2707

相談日時 月～土曜日 午前10時～午後3時 ※水曜日は午前10時～午後7時



●居場所について

Q 本人や家族が情報交換できる場所があるか。

A 認知症カフェや家族交流会があります。

市内に認知症の人、家族等が気軽に集える「認知症カフェ」があります。認知症の人やその家族にとっては自分の思いを安心して話せる場です。

また、認知症の方を介護している家族を対象に「認知症の方を介護する家族交流会」も定期的に開催しております。介護経験者の体験談を聞いたり、家族同士で悩みや疑問を話し合う場です。

参加ご希望の方は、福祉総合相談課(Tel.047-421-6732)、地域包括支援センター（裏表紙）までお問い合わせください。

●権利を守る

認知症などで本人の判断能力の低下がある場合、日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用が考えられます。

日常生活自立支援事業では、契約能力はあるが本人の判断では不安がある場合に利用できます。支援の範囲は、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理のサービス、通帳などを保管する財産保全サービスがあります。

成年後見制度は、任意後見制度と法定後見制度があります。

①判断能力が不十分になる前に任意後見制度

判断能力があるうちに将来の判断能力の低下に備え、任意後見人となる人と支援してもらう内容について契約し、公証役場で公正証書を作成しておきます。実際に本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所が選任する任意後見監督人のもとで任意後見人による支援を受ける制度です。

②判断能力が不十分になってからは法定後見制度

判断能力が不十分な時、その能力の程度や財産並びに権利の保護の範囲に応じて3つの類型（後見、保佐、補助）に分けて支援していく制度です。

詳しくは、地域包括支援センター（裏表紙）、八千代市社会福祉協議会（八千代市権利擁護連携支援センター）（Tel.047-483-3021）までお問い合わせください。

● 自宅での介護

Q 家族で介護するのが大変になってきた。

A 介護保険サービス、有償ボランティアなどがあります。

ただし、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。詳しくは、担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。

Q 徘徊をするようになってしまった。

A GPS機器の貸し出しをしています。

徘徊するおそれのある65歳以上の方を自宅で介護している家族を対象に、GPS機器の貸し出しをしています。月額500円の利用料がかかります。詳しくは長寿支援課生きがいサービス班（Tel047-421-6737）までお問い合わせください。



Q 介護保険サービスのほかに、利用できるサービスはどのようなものがあるか。

A 市の福祉サービスがあります。

認知症や寝たきりの高齢者と家族のための福祉サービスとして、紙おむつや尿取りパッドなどの購入費を一部助成する「介護用品購入費助成」、自宅において6か月以上寝たきりの状態にある高齢者に支給する「ねたきり老人福祉手当」、重度の認知症状態にある高齢者に支給する「在宅重度認知症高齢者手当」があります。

各サービスには対象要件がありますので、詳しくは長寿支援課生きがいサービス班（Tel047-421-6737）までお問い合わせください。

● ひとり暮らしの高齢者のためのサービス

Q ひとり暮らしで利用できる支援はどのようなものがあるか。

A ひとり暮らしの方を対象にしたサービスがあります。

八千代市では、ひとり暮らし高齢者を対象に、「ひとり暮らし登録」を行っています。担当の民生委員がご自宅を訪問し、生活状況や健康状態・緊急連絡先等の情報を収集し、その内容を市に登録します。登録された情報は、市・民生委員・地域包括支援センターで共有し、ひとり暮らし高齢者がご自宅にて自立した生活が送れるように支援を行います。

ひとり暮らし登録を行うと、状況に応じて、ひとり暮らし高齢者を対象にしたサービス（配食サービス、緊急通報システム、日常生活用具の給付・貸与）をご利用いただけます。

ひとり暮らし登録やひとり暮らし高齢者を対象にしたサービスを希望される場合は、長寿支援課生きがいサービス班（Tel047-421-6737）までご相談ください。

● 認知症の人が安心して外出できるように

ご近所の方にも認知症だと隠さずに話しておくことで、地域全体で見守りができることもあります。家族だけで抱え込まないようにしましょう。

家族ができる工夫

- ・上着の内側などに、氏名・住所・連絡先を書いた名前シールを貼る
- ・持ち歩く鞆などに、家族の連絡先が書いてあるメモなどを入れておく
- ・所在不明となった場合に、場所が調べられるようにGPS機器も持たせる

SOSネットワーク

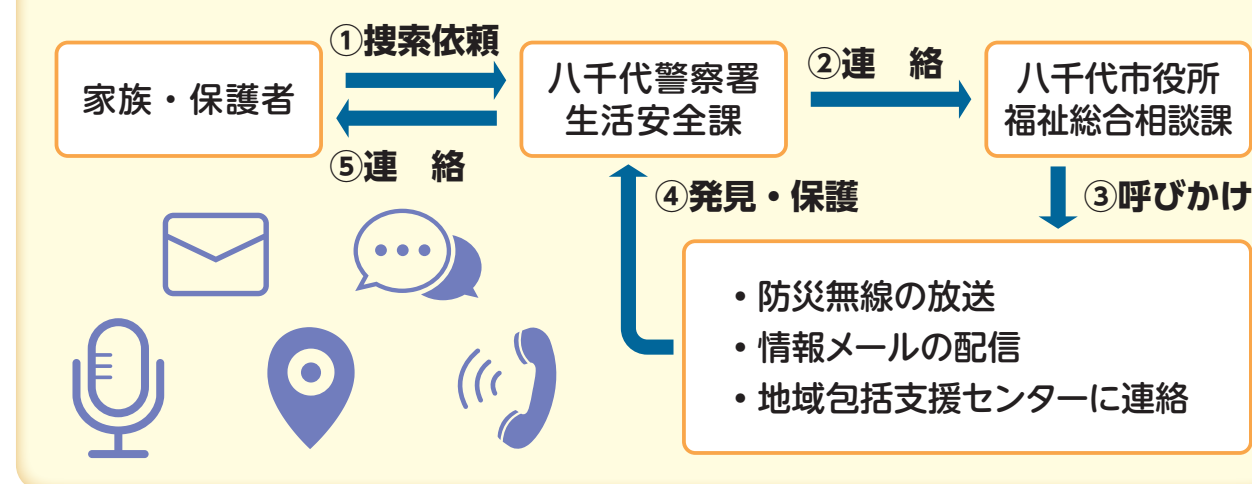
行方不明の高齢者等を早期発見するために、警察へ利用申請し、防災無線による呼びかけ、情報メールの配信を行い、早期の発見・保護を図ります。

対象となる方 認知症により行方不明となった高齢者等

問い合わせ 八千代警察署生活安全課 Tel047-486-0110

福祉総合相談課 Tel047-483-1151（代表）Tel047-421-6732（直通）

SOSネットワークの流れ



● その他

① 認知症サポーター養成講座

認知症について、正しい知識を身に付けるために、認知症の原因や症状、また認知症の人及びその家族への接し方について学ぶ講座です。講座を受けた方には、認知症サポーターの証として「認知症サポーターバッジ」をお渡しいたします。詳しくは、各地域包括支援センター（裏表紙）までお問い合わせください。

② 避難行動要支援者登録制度

認知能力の低下等で災害時に自力で避難することが困難で、円滑に避難するために特に支援を要する人として、平常時から支援者に情報提供を希望する方には「避難行動要支援者登録制度」があります。

関係機関への個人情報の共有・提供に同意が必要です。

詳しくは長寿支援課生きがいサービス班（Tel047-421-6737）までお問い合わせください。

医療機関について

令和7年11月1日現在

千葉県認知症疾患医療センター（千葉県指定）

医療機関名	住 所	電話番号	地 区
八千代病院	八千代市下高野549	047-488-2071	東葛南部
千葉病院	船橋市飯山満町2-508	047-496-2255	
日本医科大学千葉北総病院	印西市鎌刈1715	0476-99-0413	印旛
旭神経内科リハビリテーション病院	松戸市栗ヶ沢789-1	047-330-6515	東葛北部
北柏リハビリ総合病院	柏市柏下265	04-7110-6611	
千葉ろうさい病院	市原市辰巳台東2-16	0436-78-0765	市原
浅井病院	東金市家徳38-1	0475-58-1411	山武長生夷隅
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前5-21	0438-63-1119	君津
総合病院国保旭中央病院	旭市イの1326	0479-63-8111	香取海匠
東条病院	鴨川市広場1338	04-7093-6046	安房

千葉市認知症疾患医療センター（千葉市指定）

医療機関名	住 所	電話番号	地 区
千葉大学医学部附属病院	千葉市中央区亥鼻1-8-1	043-226-2736	千葉市

【認知症疾患医療センターとは】

認知症についての専門医療相談、鑑別診断、行動・心理症状への初期対応、身体合併症への対応などを行う医療機関です。

八千代市認知症協力医療機関一覧

下記の研修修了者で、掲載の同意を頂いた医療機関です。

地区	医療機関名	住 所	電話番号	認知症 専門医	サポート医	かかりつけ医 対応力 向上研修
村上	えみファミリークリニック	村上南2-6-27	047-487-8010		○	
大和田	まるやまクリニック	大和田新田381-2	047-480-3800		○	

【認知症サポート医とは】

平成17年より都道府県（厚生労働省）が国立長寿医療センターに委託して実施されている所定の研修を受けた医師です。

【かかりつけ医認知症対応力向上研修】

平成18年度より認知症サポート医が都道府県医師会等と連携して地域のかかりつけ医に対し、認知症に関する知識や技術及び本人や家族支援のための地域資源との連携などについて行った研修のことです。修了者には千葉県より修了証書が渡されます。

八千代市認知症診療医療機関

診療の結果により、専門医を紹介する場合もあります。

地区	医療機関名	住所	電話番号	予約	診療科	診療対象者	認知症 専門医	サポー ト医	かかり つけ医 対応力 向上研修
勝田台	勝田台病院	勝田 622-2	047-482-3020	不要	脳神経外科・脳神経内科	初診を含めどなたでも可		○	
	ふじホームクリニック	勝田台 2-43-1	050-7107-7138	要	内科・循環器内科	初診を含めどなたでも可		○	○
	ふたば在宅クリニック 八千代	勝田台北 1-9-1 みかど第2ビル104号	047-409-3677	要	訪問診療・精神科	定期受診をしている人		○	
	新井クリニック	勝田台北 3-4-27	047-485-3706	要	精神科・心療内科	初診を含めどなたでも可			
阿蘇・睦	新八千代病院	米本 2167	047-488-3251	要	心療内科・精神科	初診を含めどなたでも可			
	下総病院	米本 2472-2	047-488-2135	要	精神科	初診を含めどなたでも可	○	○	
	しのだの森ホスピタル	島田台 1212	047-488-2218	要	精神科・心療内科	初診を含めどなたでも可		○	
村上	セントマーガレット病院	上高野 450	047-485-5111	要	脳神経内科	初診を含めどなたでも可			
	得本クリニック	村上団地 1-52	047-485-5644	要	内科	定期受診をしている人		○	
八千代台	メディカルプラザ加瀬外科・加瀬眼科	八千代台北 1-7-10	047-480-8111	要	外科	初診を含めどなたでも可		○	○
	もと脳神経・内科クリニック	八千代台西 9-2-9	047-405-7005	要	脳神経内科	初診を含めどなたでも可		○	
	平野内科医院	八千代台東 4-14-7	047-483-9630	不要	内科	初診を含めどなたでも可		○	○
緑が丘・高津	やちよ総合診療クリニック	緑が丘西 1-15-4	047-455-8145	不要	内科	初診を含めどなたでも可		○	○
	八千代有床診療所	緑が丘西 3-13-21	047-411-6020	要	訪問診療・老年内科・内科	初診を含めどなたでも可			
	緑が丘セントラルクリニック	緑が丘 1-4-1 エスタシオン2階	047-450-6604	要	心療内科・精神科	初診を含めどなたでも可			
	アグリホームクリニック やちよ	大和田新田 59-68	047-406-3093	要	総合診療科・内科	初診を含めどなたでも可			
	中嶋内科クリニック	高津 850-134	047-459-2264	不要	内科	診察券を持っている人			○
大和田	山本医院	大和田 860-9	047-484-2953	不要	内科・皮フ科	初診を含めどなたでも可		○	
	東京女子医科大学附属八千代医療センター	大和田新田 477-96	047-450-6000(代表)	要	脳神経内科	初診を含めどなたでも可 (初診は紹介状必要)	○		
ゆりのき台	向日葵クリニック	ゆりのき台 5-1-2	047-485-6000	要	訪問診療・緩和ケア内科	定期受診をしている人		○	
	ゆりの木こころのクリニック	ゆりのき台 3-5-2 ユウセイモール2階	047-411-8800	要	精神科・心療内科	初診を含めどなたでも可		○	

認知症を正しく知ろう

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症の方との接し方

認知症の状態に合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス

認知症を正しく知ろう

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症の方との接し方

認知症の状態に合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス

認知症ケアパス

～認知症の流れとサービスについて～

	①様子の変化が目立ってくる 軽度認知障害(MCI)～認知症初期 P17	②普段の暮らしが何とかできる (認知症初期～中期) P17	③見守りがあれば生活が送れる (認知症中期) P18	④手助けや介助がないと生活できない (認知症中期～後期) P19	⑤常に介護が必要 (認知症後期) P20
本人の様子	・いつも探しものをしている ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・約束を忘れることがある ・怒りっぽくなる ・今までやっていたことが面倒そうになる ・薬の飲み忘れがある	・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ・食事したことを忘れる ・財布の中の小銭が増える ・ゴミ出し(分別)ができない ・家の中が物が散らかっている ・受診を嫌がる	・電話や訪問者の対応が難しくなる ・温厚な性格だった人が攻撃的になる ・物を盗られたと訴える ・電子レンジ、テレビのリモコン、ATM等の機械操作ができなくなる ・入浴を嫌がる ・季節に合う服を着ることができない ・同じものばかり買う	・会話が成り立たなくなる ・本人の訴えが曖昧で具合が悪くても分からない ・食べ物でないものを口に入れる ・着替えができなくなる ・トイレの動作がわからなくなる ・家の中をうろうろする ・外に出て道に迷い自分の家に戻れない	・表情が乏しくなり、意思疎通が困難になる ・身のまわりのこと全てに介助が必要になる ・飲み込みが悪くなり、誤嚥性肺炎を起こしやすい
家族の心構え	・様子の変化に気付いたら、まずはかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。 ・認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ・本人の不安に共感しながら言動などを否定せず、さりげなく手助けしましょう。 ・本人が行える備えを一緒にに行いましょう。	・叱咤激励するとさらに調子を崩してしまうことがあります。 ・心も体も日によって調子が変わること自体、認知症の症状です。 ・今後の生活について話し合っておきましょう。 ・火の不始末や道に迷うことなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう。 ・本人のプライドを傷つけないようさりげなく手助けしましょう。 ・同じ体験をする家族の集いにも参加し、情報交換や相談できる場所を見つけましょう。		・食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすくなります。一人だけで抱え込まないように医療や介護サービスを活用しましょう。 ・最期を迎えることについて家族で話し合い、準備しておきましょう。 ・言葉で表現できなくても、顔や表情から気持ちを汲み取りましょう。	
相談窓口	●地域包括支援センター 認知症家族交流会等行っております 参照 裏表紙 ●かかりつけ医・認知症協力医療機関、認知症疾患医療センター(八千代病院) 認知症についての専門医療相談を行う医療機関です 参照 P25、26 ●ちば認知症相談コールセンター・「認知症の人と家族の会」 電話相談は月・火・木・土の午前10時～午後4時、金曜は予約制の面接相談 参照 P21 ●認知症初期集中支援チーム 地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。 参照 P21				
通う場所	●サロン・居場所など 参照 P11、12 介護予防サロン・やちよ元気体操グループ・介護予防教室・長寿会・ふれあい大学校	●介護保険で利用できるサービス 通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)	問い合わせ先 地域包括支援センター 参照 裏表紙		
自宅での介護	●有償ボランティア ●移送サービス(介護タクシー) 地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。 ●配食サービス 【宅配弁当】 問い合わせ先 長寿支援課生きがいサービス班 ☎047-421-6737 ●介護保険で利用できるサービス 訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、ショートステイ、福祉用具購入・貸与 問い合わせ先 地域包括支援センター 参照 裏表紙  ●徘徊高齢者家族支援 はいかい高齢者家族支援サービス【GPS】 問い合わせ先 長寿支援課生きがいサービス班 ☎047-421-6737 参照 P23、24 SOSネットワーク 問い合わせ先 八千代警察署生活安全課☎047-486-0110・福祉総合相談課☎047-421-6732 ●介護用品購入費助成 ●ねたきり老人福祉手当 参照 P23 ●在宅重度認知症高齢者手当 問い合わせ先 長寿支援課生きがいサービス班 ☎047-421-6737				
住まい	●日常生活用具の貸与・給付／緊急通報システム 問い合わせ先 長寿支援課生きがいサービス班 ☎047-421-6737 参照 P23 ●介護保険サービス(住宅改修費支給) 問い合わせ先 地域包括支援センター 参照 裏表紙 ●避難行動要支援者登録制度 問い合わせ先 長寿支援課生きがいサービス班 ☎047-421-6737 参照 P24 ●入所ができる施設 ※入所には介護度や身体状況などの条件があります。 ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ・有料老人ホーム ・サービス付き高齢者向け住宅				
権利を守る	●日常生活自立支援事業 問い合わせ先 八千代市社会福祉協議会 ☎047-483-3021 ●成年後見制度 問い合わせ先 地域包括支援センター 参照 裏表紙 ・八千代市社会福祉協議会 ☎047-483-3021				

認知症を正しく知ろう

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症の方との接し方

認知症の状態に合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス

認知症を正しく知ろう

認知症の発症・進行を遅らせるための生活習慣

認知症の方との接し方

認知症の状態に合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス