

ななお認知症 知ってあんしん本



1. 認知症かも？

- 1-1 認知症とは？（症状・種類）…………… 2～3ページ
- 1-2 認知症の気づきのチェックリスト…………… 4～5ページ
- 1-3 認知症かも？と思ったら早めに相談…………… 6 ページ
- 1-4 早期の気づきと対応が大切です（受診・相談窓口）…7～10ページ

2. 認知症になっても安心して暮らし続けられるように

- 2-1 認知症の経過に応じて利用できる支援…………… 12～13ページ
- 2-2 ご本人とご家族を支援する各種サービス…………… 14～18ページ
- 2-3 まわりの私たちにできること…………… 19～21ページ

「ななお認知症知ってあんしん本」とは

認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」支援を受けることができるのか、認知症の経過と状態に応じて利用できるサービスの流れをまとめたものです。

この冊子を手にとっていた方へ

認知症は脳の病気によるもので、高齢化とともに認知症を患う人は増加しています。

認知症のうち最も多い、アルツハイマー型認知症を発症する最大の危険因子は加齢であり、誰もが患う可能性がある自分事として認知症に備えることが大切です。

ご本人やご家族、周りの人が、できる限り認知症について正しく理解し、必要としたときに支援につながる事ができれば、認知症を患っても、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるのではないのでしょうか。

「認知症かもしれない」「これからの生活が心配」など戸惑ったときに、この「ななお認知症知ってあんしん本」を活用いただけたら幸いです。

ななお認知症知ってあんしん本の活用目的

●認知症に早く気づくために

ご本人やご家族、周りの人たちが、早期に認知症の症状に気づくために使います。早く気づくことにより、適切な対応や治療などで症状の進行を遅らせ、自分らしい生活を維持する期間を延ばすことができます。

●住み慣れた地域で安心して暮らすために

認知症の症状や経過、利用できるサービスを知ることができます。状態に応じたサービスを活用することによって、その人らしく、住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援します。



1. 認知症かも？

1-1 認知症とは？（症状・種類）

1-2 認知症の気づきのチェックリスト

1-3 認知症かも？と思ったら早めに相談

1-4 早期の気づきと対応が大切です
（受診・相談窓口）

1-1 認知症とは？（症状・種類）

色々な原因で脳の細胞が壊れることで、脳の働きがわるくなるために、さまざまな障害が起こり日常生活に支障をきたします。それが、およそ6ヶ月以上継続している状態を認知症といいます。

① 認知症の症状

認知症の症状は、「**中核症状**」と「**行動・心理症状**」の大きく2つに分けられます。

脳の細胞の老化、減少

中核症状

（脳の細胞が壊れてしまうことで、直接起こる症状）

記憶障害

- ・同じことを何度も言う、聞く
- ・すぐ前のことを忘れてしまう

見当識障害

- ・時間、場所、季節がわからなくなる
- ・家族のことがわからなくなる

理解・判断力の障害

- ・二つのことが重なるとうまく処理できない

実行機能障害

- ・計画を立てたり、順序がわからなくなったりする

行動・心理症状

（中核症状に、環境、体調、ストレスや不安などが加わって起こる二次的な症状）

主な症状 抑うつ、不安、幻覚、妄想、外出中に行方不明になる、暴力

周りの接し方や環境によって、症状が軽くなったり、強く出たり変化します。関り方のポイント（P19）も参考にしてください。



② 認知症の種類

アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症
<p>◆脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に委縮が起こります。</p> <p>症状</p> <p>昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなり、人物の認識ができなくなっていくます。</p>	<p>◆脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊され起こる病気です。</p> <p>症状</p> <p>現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。</p> <p>睡眠障害、便秘や尿失禁などの自立神経症状が出やすいです。</p>
脳血管性認知症	前頭側頭型認知症
<p>◆脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病など生活習慣病が主な原因です。</p> <p>症状</p> <p>脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。もの忘れや感情のコントロールが難しくなるなど、障害を受けた部位によって症状が異なります。</p>	<p>◆脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が委縮する病気です。</p> <p>症状</p> <p>初期症状では、身だしなみに無頓着になったり、同じ言動や行動を繰り返すことがあります。</p> <p>感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。</p>

③ 「認知症」と「もの忘れ」の違いって？

年齢を重ねると誰でも忘れっぽくなりますが、例えば「みそ汁を食べたけれど具が思い出せない」などは単なるもの忘れです。しかし、食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。



普通のもの忘れ

(例) 食べたメニューを思い出せない
(体験の**一部**を忘れる)



日常生活に**大きな支障はない**

認知症のもの忘れ

(例) 食べたことを覚えていない
(体験の**全部**を忘れる)



日常生活に**支障が出る**

「もしかしたら認知症？」など気になる場合は、次ページの「認知症気づきのチェックリスト」でチェックしてみてください📄

1-2 認知症の気づきのチェックリスト

「何かおかしい」「以前と違う」など、なんとなく変化を感じていながら、「年のせいだろう」などと何も対応しないまま月日経ってしまうことがあるかもしれません。

しかし、変化に気づいた時点で気になることを相談することは、今後の見通しを持ったり、適切な支援を受けることにつながります。

こんなこと
ありませんか？



自分用～もの忘れが気になり始めたら～

*** あてはまる項目をチェック してください**

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容を思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置き忘れが増える
- 最近のニュースや出来事を思い出せない
- 料理や片づけ、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ

～早目に気づいて、備えることが大切です～



家族用 ～身近な人のもの忘れが気になり始めたら～

*あてはまる項目をチェック してください

- 同じことを何度も話す、何度も聞く、何度もする
- 財布・通帳などがなくなった、盗まれたと言い出す
- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を覚えていない
- 複雑な料理や計算ができない
- 季節に合った服装ができなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことですぐ怒り、イライラしていることが多い
- 周りの人への気遣いがなくなり、がんこになった
- 外出をしたがらない
- ひとりになることをこわがったり、さみしがったりしすぎる
- 下着や洋服をかえず、身だしなみをかまわなくなった

【監修】能登認知症疾患医療センター

「いくつ当てはまると認知症が心配」というラインはありませんが、これらの項目は認知機能の衰えのサインです。

思い当たるものがあれば、まずは相談をしてください（6ページ）

1-3 認知症かも？と思ったら早めに相談

普段の生活で気になることがある場合や、「認知症の気づきのチェックリスト」で該当するものがある場合は、ためらわずに受診をしたり相談機関にご相談ください。

受診

早期に診断し、適切な治療を受けることで、治ったり、進行を遅らせることができる場合があります。

「認知症は治らないから、受診しても仕方がない」と考えず、早めの受診が大切です。

相談

初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したくなったりするものです。しかし、不安や苦しさをひとりで抱え込まず、これからのことを一緒に考えるために、早めに相談してください。

かかりつけ医

(7ページ)



専門医療機関

(精神科医師による診察)

(7ページ)

必要に応じて
紹介・連携して
サポート
します。

七尾市地域包括支援センター
七尾市在宅介護支援センター
能登認知症疾患医療センター
ななお認知症ほっとけんステーション
など

(9ページ)

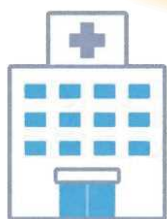


「知らない男の人が家に入ってくる」と言い、怖くてよく眠れなくなった母。転ぶことも増えて心配になり、一緒に精神科を受診しました。レビー小体型認知症と診断され、薬を飲み始めました。幻視が出やすいことやそんなときの言葉がけなど、関わり方を家族が知ることができたこともよかったです。母は不安が軽くなったようで、よく眠れるようになりました。【ご家族】

早めの相談を
お勧めします！



もの忘れをするようになった…と感じ、ひどくなるのが心配で、地域包括支援センターに相談しました。“人と関わることが予防になるから”と、近所の通いの場を紹介され参加するようになりました。野菜作りの話などみんなでおしゃべりや、体操をすることが楽しみになりました。【ご本人】



人に迷惑をかけたくないと思い、頑張っていた介護でしたが、自分が体調を崩すようになりました。思いきって在宅介護支援センターへ電話したところ、家へ来て介護保険の説明をしてもらったり、これからの事を一緒に考えてくれて気持ちが楽になりました。自分だけで抱え込む必要はないのですね。【ご家族】



1-4 早期の気づきと対応が大切です～受診・相談窓口～

認知症について受診することが望ましい医療機関

まずは、ご自身の**かかりつけ医**にご相談ください。

●かかりつけ医

日頃から、通院している医療機関の医師の事です。必要な際には専門医療機関へ紹介するなどの橋渡しもしてくれます。健康な時から、かかりつけ医を持つようにしましょう。

かかりつけ医がない場合は、下記も受診の参考にしてください。

●認知症サポート医

厚生労働省が定めた「認知症サポート医養成研修」を受講し、認知症の方やその疑いのある方が、必要な医療や介護につながる事ができるよう、専門医療機関や地域の相談窓口との連携の推進役となる医師です。

また、かかりつけ医の認知症診断等に関する相談などの役割も担います。

<七尾市内のサポート医一覧>

医師名	所属医療機関名	所在地	電話
佐原 博之	さはらファミリークリニック	石崎町夕部13番地1	62-3765
円山 寛人	円山病院	府中町68番地3	52-3400
北村 勝	北村病院	御祓町水部26番地5	52-1173
西村 正史	そら 宙メンタルクリニック	神明町1番地ミナクル1階	57-5585
川北 慎一郎	恵寿総合病院	富岡町94番地	52-3211
吉村 光弘	公立能登総合病院	藤橋町ア部6番地4	52-6611
辻口 大	辻口医院	中島町浜田1部27番地	66-0118
飛田 研二	浜野クリニック	小島町二部50番地1	52-3261
山崎 雅都	山崎医院	石崎町レ部52番地1	62-2209
眞智 俊彦	能登島診療所	能登島向田町ろ部8番地1	84-1014
橋井 美奈子	七尾病院	松百町八部3-1	53-1890

(令和4年3月末現在)

●専門医療機関

精神科医がおり、認知症の診断のための検査や治療を行う医療機関です。

<七尾市内の医療機関・県の医療機関>

医療機関名	所在地	電話
公立能登総合病院 精神センター (能登認知症疾患医療センター)	七尾市藤橋町ア部6番地4	52-6619 (代表) 54-0089 (相談専用)
医療法人松原会 七尾松原病院	七尾市本府中町ワ部5番地	53-0211
石川県立こころの病院 (石川県認知症疾患医療センター)	かほく市内高松ヤ36	076-281-1125 (代表) 076-281-2600 (認知症疾患医療センター)

早期に受診し、専門家のアドバイスを受けるメリット

①認知症には治る病気や一時的な症状の場合がある

正常圧水頭症、脳腫瘍、硬膜下血腫、うつ病や甲状腺ホルモン異常によるものなど、早期に発見すれば治療で改善することがあります。

②進行を遅らせることができる場合がある

アルツハイマー型認知症のように治療しても完治することが難しい病気でも、進行を遅らせる薬があり、早くに使い始めると効果的と言われています。

③事前にいろいろな準備ができる

記憶が明確な症状が軽いうちに、認知症について理解を深め、本人・家族が話し合い、利用できる制度やサービスなど今後の生活の備えをすることができます。



専門医療機関の受診から診断までの流れ

認知症が疑われた場合、診察やいくつかの検査を受けます。病院によって異なる場合がありますが、基本的な流れをお示しします。

受診には、ご本人の生活をよく知っているご家族などが同席してください。

①問診	②診察	③神経心理検査	④血液検査	⑤頭部画像検査
いつから、どのような症状があるか、他の病気や今飲んでいいる薬などの聞き取りをします。	手足の動きや筋肉のこわばりなどの体の様子や、生活の様子を確認します。	記憶力や日時の感覚、順序だてて物事を行う力などの確認をします。	血液中の甲状腺ホルモンやビタミン、カルシウムなどの値に異常がないか確認します。	頭部CTやMRIといった脳の形態画像の検査をします。

⑥検査結果・診断説明	⑦今後の治療方針
医師が、診察や検査結果を総合的に判断して診断します。その内容について、医師が説明をします。	原因となる疾患や症状を悪化させる要因などを探し、ご本人やご家族と話しあって治療方針を検討します。

かかりつけ医がいる方は、紹介状をご持参ください

現在の治療状況や処方内容の確認と、受診後の連携のために必要です。

メモしておくこと

- 気になる症状
- 症状が出始めた時期やきっかけ
- これまでにかかった病気の経過
- 現在飲んでいいる薬（お薬手帳の持参）
- 生活の様子や困りごと
- 職歴などこれまでの暮らしぶり
など

受診をしたがらない時には

ご本人の気持ちを無視して嘘をついたり無理やり病院へ連れていく事は、家族の信頼関係が崩れるだけでなく、ますます病院が嫌なところだと思われてしまいます。

まずは、ご家族がかかりつけ医や、地域包括支援センターなど相談機関にご相談ください。



普段から相談できる**かかりつけ**を持ちましょう。

●かかりつけ歯科医

日頃から、通院している歯科医師の事です。認知症がすすむにつれて、歯みがきや入れ歯の手入れなど口腔ケアが行き届かなくなりがちです。健康な時からかかりつけ歯科医を持ちましょう。

●かかりつけ薬局

日頃から、お薬をもらっている薬局の事です。お薬カレンダーのセット、残った薬の整理や調整等、認知症の人への服薬支援を行っています。かかりつけ薬局を持ち、困ったときは相談しましょう。

相談窓口 ~ひとりで悩まないで。一緒に考える人がいます~

総合的な相談窓口



●七尾市地域包括支援センター 電話 53-5789

所在地 御祓町1番地（パトリア3階）

時間 月曜～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

高齢者やその家族を、介護だけでなく生活の困りごとや身体のこと、医療など様々な面からサポートするために総合的な相談に応じています。

<認知症初期集中支援チーム>

認知症サポート医やかかりつけ医と、医療・介護専門職で構成し、地域包括支援センター内に設置されたチームです。

認知症の人や又はその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症についての心配事や困りごとをお聞きし、必要な支援を集中的に行います。

●七尾市在宅介護支援センター

時間 月曜～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

地域の身近な相談窓口として、在宅介護に関する総合的な相談に応じています。

名称	担当地区	所在地	電話番号
ふれあい社協	南大呑・北大呑・崎山	御祓町1番地（パトリア3階）	52-2099
あっとほーむ若葉	袖ヶ江・矢田郷・東湊	矢田町22号七株田12番地5	53-8713
えんやま	徳田・高階	千野町に部10番地	57-8605
けいじゅ	御祓・西湊	富岡町94番地	54-0080
さはら	石崎・和倉・能登島	石崎町夕部13番地1	62-3765
田鶴浜	田鶴浜	田鶴浜町り部27番地	68-6370
寿老園	中島・能登島	中島町鹿島台は部14番地1	66-1255

身近な場所で気軽に利用できる相談窓口



●ななお認知症ほっとけんステーション

設置場所 市内調剤薬局、認知症サポート医がいる医療機関等

対応時間 各施設の営業時間内

本人や家族などから相談を受け、助言や必要に応じて地域包括支援センターと連携して対応します。

高齢者福祉サービスや介護保険に関する窓口

●七尾市健康福祉部高齢者支援課 電話 53-8463

所在地 御祓町1番地（パトリア3階）

時間 月曜～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

高齢者福祉サービスや介護保険についての相談や申請の窓口です。

医療の専門職が対応する窓口

●能登認知症疾患医療センター 電話 54-0089（相談専用ダイヤル）

所在地 藤橋町ア部6番地4（公立能登総合病院精神センター内）

時間 月曜～金曜日 9:00～16:00（祝日、年末年始を除く）

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断（病名を見極める）を行っています。

●石川県認知症疾患医療センター 電話 076-281-2600（相談専用ダイヤル）

所在地 石川県かほく市内高松ヤ36（石川県立こころの病院内）

時間 月曜～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断（病名を見極める）を行っています。
若年性認知症（65歳未満の人がかかる認知症）の相談もできます。

●こころの健康相談 電話 53-6894

所在地 本府中町ソ部27番9（能登中部保健福祉センター内）

時間（電話予約） 月曜～金曜日 8:30～17:45（祝日、年末年始を除く）

専門医が認知症の不安や悩みについて相談に応じています。予約制ですので事前にご連絡ください。

介護家族が運営する窓口

●公益社団法人認知症の人と家族の会 石川県支部 電話 070-5146-1025

所在地 石川県金沢市御所町末10

時間 火曜～木曜日 13:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

認知症に関して困りごとを相談できる電話相談を行っています。

その他、集いを開いて交流や会報の発行などを行っています。

ホームページ <https://alzheimer-ishikawa.com/>

若年性認知症に関する窓口

●若年性認知症コールセンター 電話 0800-100-2707

所在地 愛知県大府市半月町3丁目294番地（認知症介護研究・研修大府センター）

時間 月曜～土曜日 10:00～15:00（祝日・年末年始を除く）

若年性認知症に関する無料の電話相談を行っています。

2. 認知症になっても 安心して暮らし 続けられるように

2-1 認知症の経過に応じて利用できる支援

2-2 ご本人とご家族を支援する各種サービス

- ・ 予防・交流
- ・ 生活支援・見守り
- ・ 介護保険サービス
- ・ ご家族が心身ともに健康に過ごすために
- ・ 住まい

2-3 まわりの私たちにできること

- ・ ご本人の視点に立った関りを
- ・ 認知症を理解し、協力し合える地域に

2-1

認知症の経過に応じて利用できる支援

認知症の段階	軽度認知障害 (MCI)	初期		
	日常生活が自立している～気づきの時期			
この時期の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●本人や家族からのもの忘れの訴えがある。 ●家事など基本的な日常生活は自立。 ●認知症ではない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物や金銭管理など、生活に不安を感じるようになってくる。 ●約束を忘れてたり、置き忘れやしまい忘れが増える。 ●何をやるのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	
ご本人がやっておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ●いつもと違うと感じたり、困ったことや不安なことはまず相談してください。 ●これからどう暮らしたいかなど、身近な人と話す機会を持ちましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> ● ●
家族や周囲の方へ	<ul style="list-style-type: none"> ●「いつもと違う。何かおかしい」と思ったら、相談してください。困りごとや不安な思いを相談できる窓口や医療機関があります。 ●ご本人が受診に前向きでない場合は、ご家族が相談窓口で相談することもできます。 ●認知症について、知識や理解を深めましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ●
まずは相談！安心して相談できる窓口があります。 6、9、10ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●地域包括支援センター（認知症初期集中支援チーム） ●在宅介護支援センター ●認知症ほっとけんステーション ●高齢者支援課 ●能登中部保健福祉 			
いつもと違うと感じたら、早めに受診・相談。 6、7、8、9ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医 ●認知症サポート医 ●専門医療機関 ●かかりつけ 			
いきいき暮らすための予防と交流。14ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の通いの場 ●認知症カフェ ●介護支援ボランティア ●介護予 			
困ったことをサポートする生活支援や見守りがあります。 15、16、17ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●シルバー人材センターなど民間のサービスの利用 ●配食サービスの利用 ●徘徊高齢者家族支援サービス（GPS加入） 			
介護保険を上手に利用しましょう。17ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●介護保険サービス（訪問介護、通所介護、 			
安心して生活するための住まいがあります。 18ページ	<ul style="list-style-type: none"> ●有料老人ホーム ●サービス付き高齢者向け住宅 ●ケアハウス ●生活支援ハウス ●グループホーム（要支援2以上の方） 			



認知症の原因となる疾患や身体状況などにより、状態や経過は人によって変わります。
ご本人の様子から大まかな状況を把握して、今後の見通しの参考としてください。

中期		後期
見守りや手助けがあれば自立した生活ができる時期	手助けや介護があると安心な時期	常に介護が必要な時期
慣れない場所で道に迷う。 買い物やお金の管理などこれまでできていたことにミスが目立つ。 大事なものをなくすことがある。	<ul style="list-style-type: none"> ●慣れた場所で道に迷う。 ●服薬管理、金銭管理ができない。 ●ついさっきの事を忘れる。 ●日付や季節の感覚がわかりにくくなる。 ●ガスの消し忘れなど火の不始末が多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族の顔がわからなくなる。 ●言葉が減り、意思を伝えることが難しくなる。 ●ほぼ寝たきりの状態になり、身の回りのこと全般に介護が必要になる。
これまでの生活や趣味、人付き合いを続けましょう。 できる限り社会参加し、地域の中に味方を増やしましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ●病気の進行を緩やかにするために、定期的な受診と服薬をしましょう。 ●できないところや困っているところは、介護保険サービスなどを利用して、自分らしく過ごしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手助けや介護が必要となる場面が増えますが、支援を受けることで安定した生活を送ることができます。
本人も「何かがおかしい」と感じています。ご本人の気持ちを汲んで接しましょう。 これからの暮らしや、その中でどんな手助けを受けたいかなど、ご本人と一緒に考えましょう。 同じ悩みを持つ介護家族と出会える場があります。介護者仲間をつくりましょう。 必要に応じて要介護認定を申請し、介護保険サービスを利用しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症になってもすべてのことができなくなるわけではありません。ご本人のできることを活かしながら手助けしましょう。 ●かかりつけ医やケアマネジャーなど専門職と相談しながらサービスを上手に取り入れ、負担が大きくなりすぎないようにしましょう。 ●道に迷ったり、火の消し忘れなど、思いがけない事故へも備えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●困ったことや不安なことは抱え込まず、医療や介護の専門職としっかりと連携を取りましょう。
<p>センター ●能登認知症疾患医療センター ●石川県認知症疾患医療センター センター ●認知症の人と家族の会 ●若年性認知症コールセンター</p>		
<p>歯科医 ●かかりつけ薬局</p>		
<p>●訪問診療 ●訪問看護</p>		
<p>防・生活支援サービス事業（通所、訪問）</p>		
<p>●緊急通報装置の設置 ●福祉サービス利用支援事業の利用 ●成年後見制度の活用</p>		
<p>費用助成) ●認知症高齢者等SOSネットワーク事業</p>		
<p>認知症対応型通所介護、通所リハビリテーション、短期入所など)</p>		
<p>●介護老人保健施設（要介護1以上の方） ●介護老人福祉施設（要介護3以上の方）</p>		

2-2

ご本人とご家族を支援する各種サービス

予防・交流 ~人とつながり、いきいきと暮らすために~

地域の通いの場 **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

誰もが気軽に参加できる集いの場所です。集会所などの身近な場所に集い、体操や軽スポーツ、工作などの活動や、茶話会などを定期的に行っています。

詳しくは、「地域の通いの場一覧」（高齢者支援課で配布）をご覧ください。

なじみの場所で、みんなでいっしょに介護予防！
脳トレで認知症予防にもなります。



認知症カフェ

●なないろカフェ **問い合わせ先** 地域包括支援センター ☎53-5789

認知症の人やその家族、認知症のことが気になっている人や医療と介護の専門職が集って、認知症のことを話し合える寄り合いの場です。

【開催日時】 おおむね2か月に1回 第3土曜日
10:00~11:30

【場所】 寄り合い処みそぎ

【費用】 お茶代など数百円程度必要な場合があります



ここでいろいろな人と話をしたり活動することがとても楽しみです。

●その他のカフェ **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

認知症医療疾患センター、介護事業所、地域のボランティアグループなどが開催するカフェが市内各所にあります。認知症予防も含め地域の人誰でも参加することができ、専門職に相談することもできます。

【開催日時・場所】 七尾市のホームページで確認できます。

【費用】 お茶代など数百円程度

介護支援ボランティア **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

市内の介護施設や通いの場などで、行事の補助や利用者の話し相手、お茶出し等のボランティア活動をすると、活動時間に応じてポイントが付与され、年間最大 5,000 円に換金できる制度です。ボランティア活動を通じて、健康増進や認知症予防につながります。

【対象】 要支援、要介護認定を受けていない 65 歳以上の人

介護予防・生活支援サービス事業 **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463 地域包括支援センター ☎53-5789

自立した生活を送れるように、訪問介護による生活支援や、通所による交流や運動を行います。

詳しくは、「みんなのあんしん介護保険」をご覧ください。

【対象】 事業対象者（基本チェックリストに該当した人）、要支援 1 又は 2 の人



生活支援・見守り ～困ったことをサポートします～

シルバー人材センター **問い合わせ先** 七尾市シルバー人材センター ☎52-4680

生活

買い物、家の掃除、洗濯、雪かき、草むしり、軽易な大工仕事など相談に応じて対応します。
【費用】 作業内容により異なります。

食事の支援をするサービス

生活 見守り

●**七尾市配食サービス** **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

調理が困難な人に、栄養を配慮した食事を届けるとともに、安否確認をします。

【対象】 65歳以上のひとり暮らしなどの高齢者世帯で、身体上、精神上的の障害により調理が困難な人

【費用】 事業者により異なります。

●**民間のサービス** **問い合わせ先** 地域包括支援センター ☎53-5789

宅配弁当や食材の配達などを行う事業者の紹介をしています。

消費生活センター **問い合わせ先** 総務課人権・男女共同参画室 ☎53-1112

生活

消費者と事業者との間に起きたトラブルに関する相談についての助言や、弁護士や司法書士の無料相談などの紹介を行います。

運転に不安を感じたら

生活

車や自動二輪車の運転をしている方で、交通事故など運転に心配がある場合は、不安なく暮らせるために、早めにご家族で相談しましょう。

●**運転免許の自主返納** **問い合わせ先** 七尾警察署 ☎53-0110

加齢や病気、または運転の必要がないなどの理由で、有効な免許証を自ら返納したい方は自主返納の手続きができます。

●**本人や家族からの運転に関する相談** **電話** 安全運転相談ダイヤル ☎ #8080

認知症などの病気のため安全な運転に支障のある方や、その家族から、具体的な症状を確認してアドバイスを行うとともに、必要に応じて病院紹介や、臨時適正検査の実施などを行います。

●**高齢者運転免許証自主返納支援補助金** **問い合わせ先** 総務課 ☎53-1111

高齢者の交通事故防止を図ることを目的とし、自主的に運転免許証を返納しやすい環境づくりをすすめるための助成制度です。

【対象】 市内に住所がある満70歳以上の方で、全ての運転免許証を自主返納した方
【補助】 12,000円（1人につき1回限り）

福祉サービス利用支援事業 **問い合わせ先** 社会福祉協議会 ☎52-2099

生活

認知症や知的障害、精神障害などの理由で、判断能力に不安がある人に対して、福祉サービス利用に係る手続きや利用料の支払い、日常のお金の管理や通帳・年金証書など大事な書類の管理の支援をします。

成年後見制度 **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463
社会福祉協議会 ☎52-2099

生活

成年後見制度の説明やサービス利用の相談に応じます。
手続きなど具体的なことについては、下記へお問い合わせください。

●**法定後見制度** **問い合わせ先** 金沢家庭裁判所七尾支部 ☎52-4622

認知症などで、理解力や判断力が不十分な人に代わって財産管理、サービス利用などにかかる適正な契約を行ってくれる人（成年後見人など）を決める制度です。本人や家族が家庭裁判所に審判の申し立てをします。

●**任意後見制度** **問い合わせ先** 七尾公証役場 ☎52-6508

将来、判断力が不十分になった時に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）と、自分の生活や財産管理に関する契約（任意後見契約）を結んでおく制度です。

精神保健福祉手帳 **問い合わせ先** 福祉課 ☎53-8464

生活

認知症を含む精神疾患のため、長期にわたり日常生活または社会生活の制約がある方の障害の程度により 1～3 級に区分され、等級に応じて各種サービスを利用できる場合があります。

【対象】 認知症などの確定診断を受けてから 6 ヶ月以上経過している方

緊急通報装置の設置 **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

見守り

自宅に緊急通報装置を設置し、急病や災害時などの緊急時にボタンを押すだけでコールセンターにつながり、利用者が指定した連絡先へ通報します。

【対象】 65歳以上のひとり暮らしで、日常生活上、常時注意が必要な人

【費用】 毎月 500 円程度

徘徊高齢者家族支援サービス **問い合わせ先** 高齢者支援課 ☎53-8463

見守り

行方不明になる心配のある在宅の認知症高齢者の安全を確保することができる位置情報提供サービス（GPS）へ加入する費用の一部を助成します。

【対象】 要介護等認定者で 65 歳以上の徘徊行動のある人を在宅で介護している家族

【助成金額】 10,000 円上限（初回加入時）



認知症高齢者など行方不明になる可能性のある人の名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録しておき、行方不明の際に地域の協力機関の協力を得て早期発見に役立てる仕組みです。

●見守りシール

事前登録者に、衣類や持ち物に貼り付けるQRコード付きシールを配布します。行方不明時に、発見者がQRコードを読み取ると家族へ発見メールが届き、発見者と家族が連絡を取ることができます（メールアドレスや個人情報は開示されません）

【対象】 在宅で生活している、おおむね65歳以上で行方不明になる心配のある人

【費用】 無料



↑見守りシール

自立支援医療（精神通院）

問い合わせ先

福祉課

☎53-8464

医療費

認知症を含む精神疾患について、通院による継続的な治療が必要な方の医療費の自己負担を軽減する制度です。自己負担1割で、世帯の所得などに応じて月あたりの自己負担に上限額が設けられます。

【対象】 精神疾患により継続的な通院による精神療法や薬物治療を受けている方

介護保険サービス ～プロのサービスも活用しましょう～

要支援・要介護認定を受けた方が利用できます。

ホームヘルパーが自宅を訪問して行う身体介護や生活援助、施設へ通って介護や機能訓練を行う通所サービス、短期間施設に宿泊して介護を受けるショートステイなど、様々なサービスがあります。

詳しくは、「みんなのあんしん介護保険」をご覧ください。

～ご家族が心身ともに健康に過ごすために～



ご家族の関りで、ご本人が安心して過ごせることはうれしいことです。

しかし、様々な生活行為などに日々気を配ることは、ストレスの積み重ねでもあります。ご本人の気持ちや願いを大切にしようと思いがけていても、そうはいかないこともあるのではないのでしょうか。

ご家族は介護のプロではありません。

関わりや介護がうまくいかなくても自分を責めず、手助けしてくれる人や介護保険などのサービスを活用して、ご自身のこころとからだを労わり、「自分らしく」過ごせることを大切にしてください。



自分の人生も大切に

これまでの暮らし方、仕事、趣味などをできるかぎり続けましょう。



介護を休む時間をつくる

デイサービスやショートステイを利用するなど介護から解放される時間をつくりましょう。

介護者同士のつながりを持つ

認知症カフェや家族の会などで、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう。

ひとりで抱え込まない

相談窓口や、身近な話せる人に相談しましょう。話をすることで、気持ちや情報の整理ができます。



住まい ～安心して生活するために～

<介護保険外>

● 有料老人ホーム

問合せ先 各施設

食事等の生活支援サービスが付いた高齢者向けの居住施設で、介護サービスを受けられる特定施設入居者生活介護が設置されている場合もあります。

名称	所在地	電話番号
グランド・ケア・クラシック能登	七尾市能登島半浦町参2番地1	85-2111

● サービス付き高齢者向け住宅

問合せ先 各施設

安否確認・生活相談サービスが提供される高齢者向けの住宅です。介護サービスが必要な方は、別にサービス事業所と契約が必要です。

名称	所在地	電話番号
ローレルハイツ恵寿	七尾市富岡町95番地	52-6014
あっとほーむレガール	七尾市矢田町壱号261番地	53-0071
ぶくぶくななお	七尾市石崎町3丁目33番地1	62-0293

● ケアハウス

問合せ先 各施設

家庭環境や経済状況などの理由により、家族との同居が困難な方が入所し、食事等の生活支援サービスを受ける施設です。介護サービスを受けられる特定施設入居者生活介護が設置されている場合もあります。

※本人の収入により利用者負担金額が異なります。

名称	所在地	電話番号
アンジェリィなぎの浦	七尾市津向町ト部107番地4	52-0223
ビハラの里	七尾市能登島半浦町6部11番地1	85-2557
ローレルハイツ恵寿	七尾市富岡町95番地	52-6014

● 生活支援ハウス

問合せ先 高齢者支援課 ☎53-8463

60歳以上のひとり暮らし、または老夫婦の方で、高齢等のため独立して生活するには不安のある方で、家族による援助を受けることが困難な方の入所施設です。

※本人の収入により居住負担や、光熱費、食費等の負担があります。

名称	所在地	電話番号
七尾市生活支援ハウス白南風	七尾市中島町鹿島台は部14番地4	66-2822

<介護保険> 詳しくは、「みんなのあんしん介護保険」をご覧ください。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）や介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院があります。
施設によって、対象者や利用料が異なります。

2-3 まわりの私たちにできること

ご本人の視点に立った関わりを

ご本人の気持ちを理解しましょう

もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりという変化に、誰よりもご本人が驚き、混乱し、苦しんでいます。まず、その気持ちを理解するように心がけてください。

認知症だから、「何もわからない、できない」は間違い

認知症を患っても、感情、長年の習慣でつちかった経験、能力、その人らしさは残っています。

心のバリアフリーを

自分や家族など、誰でもが認知症になる可能性があります。温かく見守る、声をかけるなど、さりげない関わりが穏やかな暮らしの手助けになります。

～認知症の方とコミュニケーションを深めるときに、大切なこと～

周りの接し方で、行動・心理症状の出方が変わります。

認知症の方の思わぬ言動に、戸惑うこともあると思いますが、間違いや失敗を指摘されたり否定されることが続くと、症状の悪化につながります。

症状を和らげる関わり方のポイントを参考にしてください。

ポイント 1 自尊心を傷つけない

ちぐはぐな言動がみられても、怒ったり、否定や訂正はしない。こども扱いしない。

ポイント 2 笑顔でやさしく

ご本人を緊張させたり、脅かせないように、楽しい雰囲気づくりを心がける。

ポイント 3 視野に入って話す

上から見下ろさず、ご本人の目を見て、話す。

ポイント 4 話をよく聴く

手出し口出しをせず、まずはご本人の話を聴く。言葉がうまく出なかったり、ちぐはぐな話でも、うなずくなどして、受け止めていることを伝える。

ポイント 5 ゆっくり、ひとつずつ話す

ご本人が受け止めて対応するペースに合わせて関わる。長文は理解しにくいいため、短い言葉で、順に伝える。

ポイント 6 不安や不快を感じていないか気にかける

ご本人の表情や言動を気にかけて見るようにする。

ポイント 7 ご本人にたずねる、確かめる

言葉がうまく出ない場合でも、周りが決めてしまわずに、どうしたいかをたずねて反応を確かめる。



認知症を理解し、協力し合える地域に

認知症を患っても、住み慣れた場所で安心して生活できる、そんな暮らしやすいまちをつく
認知症の人が利用する商店、交通機関、金融機関で働く人など、みんなが認知症を理解して
ことにつながります。

みんなでつくり、
認知症になっても
暮らしやすいまち七尾



迷っている人を見つ
けたら、お声かけと
保護に協力します。

安心して出かけら
れるよう、お役に立
ちたいです。

困っている
お客さまに
は、相談窓口
の紹介など
したいです。

お薬のことや認知症の
ことなど、気軽に相談
してください。

日頃からの健
康管理をサポ
ートします。

お困りの方が
いたら、丁寧に
ゆっくり対応
します。

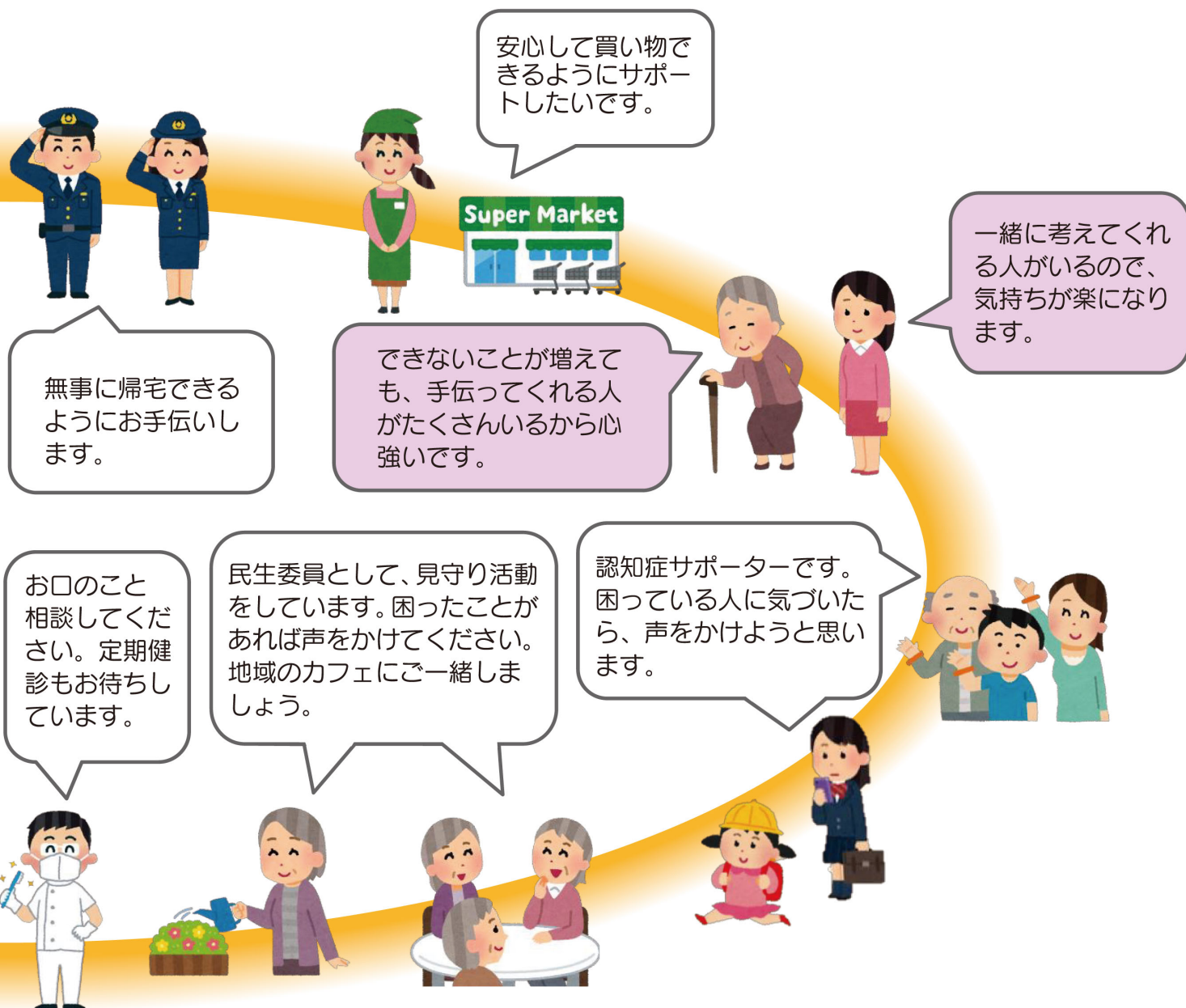


今の暮らしや、これからの
ことを一緒に考えるため
に、心配なことはご相談く
ださい。



るためには、地域ぐるみの理解と協力が欠かせません。

できる範囲で手助けすることが、認知症の人が気軽に出かけたり、自分らしい生活を続けられる



「認知症サポーター」になる

問い合わせ先 高齢者支援課 ☎53-8463

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解しできる範囲で手助けをする、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座を受講した人は、誰でも認知症サポーターになれます。

【養成講座の申込み】

町会、商店、学校などのグループ単位で、開催希望日のおよそ1カ月前までにお申込みください。

認知症サポーターの印



<オレンジバッジ>



<オレンジリング>

令和4年3月発行【第2版】

発行・事務局

七尾市健康福祉部高齢者支援課

七尾市御祓町1番地（パトリア3階）

TEL0767-53-8463 FAX0767-53-5990

編集協力

七尾市在宅医療・介護連携推進協議会

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう地域包括ケアシステムの構築に向け、七尾市における医療介護等の関係者により、在宅医療・介護連携を推進するための検討を行う会議

能登認知症疾患医療センター

認知症の専門医療機関として、詳細な診断と急性期や身体合併症の治療を行うとともに、認知症に関する相談や、地域の支援者との連携を図り、医療と介護の切れ目ない支援をサポートする機関