

認知症になっても

住み慣れたまちで 安心して暮らし続けるために

# 尾道市

(認知症ケアパス)

# 認知症ガイドブック

第3版



認知症初期集中  
支援チーム

認知症地域支援  
推進員

## 尾道市

令和4年9月発行

制作：尾道市福祉保健部高齢者福祉課  
企画：尾道市内地域包括支援センター  
(認知症施策推進部会)

## はじめに

このガイドブックは、認知症について不安や悩みを抱えている人や家族、地域の皆さんが、認知症を正しく理解して、必要な相談窓口やサービスなどにつながるよう、様々な情報を掲載しました。

尾道市には、認知症サポーターをはじめ、認知症の相談ができる医療機関（医師）、オレンジカフェ（認知症カフェ）スタッフなど、認知症の人や家族を温かく見守る応援者がたくさんいます。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、この冊子をお役立ていただけたら幸いです。

### 尾道市の認知症の取組みについて

令和元年にまとめられた「認知症施策推進大綱」を踏まえ、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会をめざし、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」\*を車の両輪として取組みを進めています。

また、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターを中心として、社会福祉協議会や関係機関等と連携し、地域で見守るネットワークづくりに取り組んでいます。

※**共生**:認知症の人が尊厳と希望をもって生きる、認知症があってもなくても、同じ社会でともに生きるという意味

**予防**:認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにするという意味

尾道市や尾道市社会福祉協議会のホームページから、関連する制度や取組みがご覧になれます。インターネットで検索していただくか、こちらのQRコードを読み取ってください。



尾道市



尾道市社会福祉協議会

## も く じ

● 認知症とは？	2
● 認知症のサインかも…自己チェックしてみましょう	3
● 早期発見と早期受診が大切です	4
● 主な認知症の種類と特徴	5
● 若年性認知症について	6
● 認知症の症状について	7
● ～認知症の理解を深める～認知症の人への接し方	8
● ～認知症の理解を深める～知っておきたい症状とその対応	9
● 運転免許証の自主返納について	11
● 認知症の人を介護している家族の方へ	12
● 認知症ケアパス	13
● 利用できる制度や支援	17
● 認知症の相談ができる医療機関	22
● 認知症の相談ができるところ	25
● 相談・申請窓口	27
● 認知症の進行予防のために（発症を遅らせる・進行を穏やかにするために）	28



# 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、おおよそ6か月以上継続して日常生活に支障が出ている状態をいいます。認知症は、誰でもなりうる身近なものであり、厚生労働省によると、認知症高齢者の数は、2025年には65歳以上の5人に1人に達することが見込まれています。

## 「認知症によるもの忘れ」と「加齢によるもの忘れ」の違い

### 「認知症」によるもの忘れ

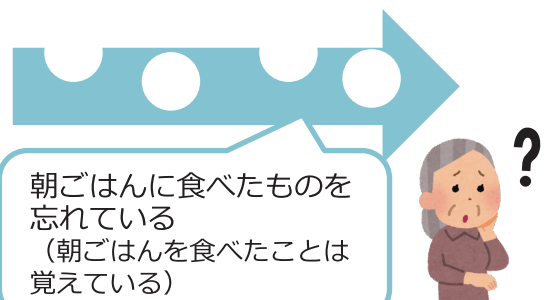
- 忘れていたことを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 季節や日時、場所がわからない
- 症状が早く進む
- 体験の全部を忘れる など



日常生活に支障が出る

### 「加齢」によるもの忘れ

- もの忘れの自覚がある
- ヒントを出すと思い出せる
- 日付や曜日を間違えることがある
- 症状は極めてゆっくり進む
- 出来事や体験の一部を忘れる など



日常生活に大きな支障はない

### 軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害(MCI)とは、認知症の前段階で、認知症のような症状があるものの、日常生活には支障がない状態のことです。放置すると、5年後には半数以上の人認知症になるといわれています。

**早めの気づきや認知症の進行予防のための生活習慣が大切です (P4、28 参照)**

# 認知症のサインかも… 自己チェックしてみましょう

認知症の疑いがあるかどうかを、初期の段階でチェックするものです。  
このチェック表だけで認知症かどうかを判断することはできませんが、**6項目以上に該当する場合は、早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談してみましょう。**

## 思い当たる項目にチェックしましょう

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 買物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- ものの名前が出てこないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- ガスや火の始末ができなくなった
- 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- だらしくなった
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない



周りの人の  
“今までと違う”  
という気づきも  
大切です

周りの人から見る  
本人の様子の確認に  
もご活用ください

出典「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

### 6項目以上の人

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

認知症の相談ができる医療機関 (P22~)  
広島県認知症疾患医療センター (P24)  
地域包括支援センター (P25)

### 5項目以下の人

生活習慣の改善や社会交流、趣味活動など、認知症の進行予防に関する活動を積極的に行いましょう

介護予防・仲間と交流ができる場所 (P20)  
認知症の進行予防 (P28)

# 早期発見と早期受診が大切です

認知症は、原因によっては早期に発見して適切に対処することで、進行を遅らせる、症状を軽減させられるなどの期待ができます。認知症のサインに気づいたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

## 早期発見によるメリット

準備ができる

症状が軽いうちに、本人と家族で今後の治療方針などを話し合っておくと、将来の生活に備えることができます。

治療ができる

甲状腺機能低下症・慢性硬膜下血種など、早期治療で改善が期待できるものもあります。早期に病気の診断を受けることが大切です。

進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療・ケアを受けることで、進行を遅らせる、症状を軽減させられるなどの期待ができます。

## 受診時のポイント まずは、かかりつけ医に相談しましょう

認知症を診る診療科：「もの忘れ外来」「脳神経外科（内科）」「精神科」「心療内科」など

### 普段の様子をメモして 受診時に伝えましょう

- 1 症状（例 薬の飲み忘れが多いなど）
- 2 性格や習慣（どんな変化がいつから現れたか）
- 3 半年間位の症状の進行、日や時間帯での変化
- 4 これまでの病気、服用中の薬
- 5 具体的に困っている内容

### 家族の方へ

自分はおかしくない

家族に迷惑かけたくない

施設や病院に入れられたくない

### 本人が病院に行きたがらない時は…

無理に連れて行くと不信感を与えます  
**表現を工夫し、気軽な気持ちで行けるよう誘導しましょう**  
「健康チェックに行きましょう」「いつもの薬をもらいに行きましょう」など



「薬物療法」「非薬物療法」「適切なケア」の3つが認知症の治療に重要です

#### 薬物療法

記憶障害や見当識障害などの中核症状に対する治療と、うつや不安などの行動・心理症状に対する治療があります。

#### 非薬物療法

脳を刺激する行動により、楽しさや喜びを感じることで悪化を防ぐもので、音楽療法や園芸療法などがあります。

#### 適切なケア

家族や周りの人からの本人の尊厳を守る関わり、温かいコミュニケーションは進行を遅らせる大きな力です。

分からない事などは、**地域包括支援センター（P25）**へご相談ください



# 主な認知症の種類と特徴

認知症の原因となる病気によって、症状が異なります。(症状の表れ方には個人差があります。)

## 代表的な4つの認知症

### アルツハイマー型認知症

脳の神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきるもので、認知症の中で最も多いものです。



#### 【主な症状】

- 少し前のことが思い出せない、新しいことが覚えられない
- 年月や時刻、自分の居場所がわからない
- 言い訳や取り繕いが増える、怒りっぽく頑固になる
- 財布やお金を盗られたと思うことがある

### レビー小体型認知症

脳に「レビー小体」という特殊なたんぱく質が溜まることで起こります。はじめの頃は、もの忘れより幻視が目立ちます。



#### 【主な症状】

- 幻視（存在しない人や動物が見える）
- パーキンソン様症状  
(手のふるえ、小刻み歩行、前傾姿勢)
- 立ちくらみや失神、便秘など

### 血管性認知症

脳梗塞・脳出血などの脳血管障害によって起こります。



#### 【主な症状】

- 感情のコントロールがうまくいかない
- 気分が落ち込みやすくなる
- 意欲や注意力が低下する
- 脳の障害を受けた部位により、手足の麻痺や言葉が出にくくなる
- 再発により症状が悪化することがある

### 前頭側頭型認知症（ピック病）

脳の中の前頭葉（理性のコントロール）や側頭葉（聴覚や言葉の理解）が縮んで起こります。はじめの頃は、もの忘れよりも行動異常が目立ちます。

#### 【主な症状】

- 社会的ルールを守れず、自分の思い通りに行動してしまう（万引きなど）
- こだわりが強くなり、同じ行動を繰り返す

## その他の認知症

正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫などがあり、これらは治療により改善が期待できません。また、脱水、栄養不良、環境の変化（身内の死など）などでも、認知症と同様の症状が出る場合があります。

# 若年性認知症について

若年性認知症とは、65歳未満（平均発症年齢 54歳くらい）で発症する認知症のことです。

## 特徴

- ・働き盛り世代の男性に発症することが多く、失業などの経済的な問題が大きい
- ・主たる介護者が配偶者に集中するため、育児や親の介護と重なり、負担が大きい
- ・本人や家族が異変に気づいても、認知症のせいとは思わず受診が遅れがちになり、診断を受けるまでに時間がかかる

## 気づくポイント

	本人が感じる	周りの人が感じる
職場	・今までやってきた仕事の手順が分からなくなり、時間がかかる	・いつもの業務の手順なのに抜けている部分が多く、目が離せない
生活	・作り慣れている料理が作れない ・趣味が突然できなくなる	・作ってほしいメニューをリクエストしても、毎日同じメニューの料理を作る
運転	・運転中どこを走っているか分からなくなる ・通い慣れた道なのに目的地にたどり着けなくなる	・車にぶつけた跡があったり、傷がついている ・駐車、車庫入れがスムーズにできず、時間がかかる
性格	・おしゃれに関心がなくなる ・以前のようにアイデアが浮かばなくなる	・自分の間違いを人のせいにする ・もともと頑固な性格が、さらに怒りやすくなる
行動	・テレビを見ていてもストーリーが理解できない ・人の話が理解できない	・夜、用事もないのに出かけてしまう ・会話の最中、話題についていけない様子である

若年性認知症コールセンターホームページを一部改変

## 相談できるところ

### ● 広島県若年性認知症サポートルーム（若年性認知症相談窓口）

若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人やその家族の他、若年性認知症の人を雇用する企業、医療・福祉など関係機関からの相談も受け付けています。

月～金 9時～17時（年末年始、祝日除く） ・ 電話 082-298-1034  
・ 面談（要予約） 広島市南区比治山本町 12-2

### ● 若年性認知症コールセンター

若年性認知症特有の疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員が電話で対応します。

月～土 10時～15時（年末年始、祝日除く） ・ 電話 0800-100-2707（無料）  
・ メール <https://y-ninchisyotel.net/>



### ● 陽溜まりの会 東部（交流）

若年期の認知症の人と家族、医療・介護関係者などが情報交換や交流を行う場です。

第1土曜日（場所）福山すこやかセンター ・ 電話 0848-22-2504（尾道市認知症の人と家族の会 代表 林原みどり）

その他 認知症の相談ができる医療機関（P22～） 広島県認知症疾患医療センター（P24）  
地域包括支援センター（P25） 認知症初期集中支援チーム（P26）

## 利用できる制度の一例

- 傷病手当金
- 障害年金
- 自立支援医療（精神通院医療）
- 障害福祉サービス
- 精神障害者保健福祉手帳
- 国民年金保険料の減免
- 生活福祉資金貸付
- 介護保険法に基づく介護保険サービス
- 介護休暇制度
- 就学援助

# 認知症の症状について

認知症の症状は、脳の機能が低下したことにより起こる『**中核症状**』と本人の性格、環境、心身の状態、人間関係などが影響して起こる二次的な『**行動・心理症状**』があります。

## 脳の機能が低下

### 中核症状

治療により進行を遅らせることができます

#### 記憶障害

(新しいことを覚えられない、すぐ忘れる)

- ・ 同じ話を何度もする
- ・ 探し物が増える
- ・ 食事したことを忘れる

#### 見当識障害

(日時、場所、人間関係が分からない)

- ・ 日付や約束を忘れる ・ 場所が分からなくなる
- ・ 季節に合わない服装をしている
- ・ 誰なのか分からなくなる

#### 実行機能の障害

(段取りが上手くできない)

- ・ 料理などの段取りや味付けが難しくなる
- ・ 電化製品やATMがうまく使えない
- ・ 外出の準備ができない

#### 理解・判断能力の低下

(考えるスピードが遅くなる)

- ・ 簡単な計算ができなくなる
- ・ テレビ、新聞の内容が理解できない
- ・ 訪問販売等の被害にあう

性格・素質

環境・心身の状態

### 行動・心理症状

適切な治療や対応等で改善が期待できます

#### 幻視・幻聴

ないものが見えたり、聞こえる

#### うつ状態

好きだった事に興味・関心がなくなる

#### 妄想

もの盗られ妄想、嫉妬妄想 など

#### 不安・焦燥

傍に人がいないと不安で落ち着かない

#### 不潔行為

おむつの中の便を周りに擦り付ける

#### 拒否

食事、入浴、介護などに抵抗する

外出時  
道に迷う

睡眠  
障害

#### 夕暮れ症候群

夕方になると落ち着かない、不機嫌になる

#### 興奮・攻撃的言動

ささいな事で怒る  
攻撃的になる

行動・症状には本人なりの理由があります



～認知症の理解を深める～

# 認知症の人への接し方

認知症の人は、症状が進んでも、その人らしさや感情は心の中にあります。できていたことができなくなったことを自覚し、**一番不安になっているのは本人です。**

『**今、本人はどういう思いなのか？**』と、気持ちを察して寄り添うことが大切です。

また、認知症の人にもできることはたくさんあります。できることは本人に、できないことを周りの人がサポートするよう心がけましょう。

## おどろかせない

- ・急に大声で話しかけるのではなく、やさしい口調、穏やかな表情でゆっくりと話しましょう。
- ・声をかける時は、後ろからではなく本人の視野に入って目を見て話しましょう。

## 急がせない

- ・一つの行動に時間がかかります。本人のペースに合わせて安心感を与えましょう。
- ・言葉がすぐに出てこないのので、少し待つ気持ちで聞きましょう。
- ・一度に多くのことを話すと混乱します。一つずつ話しましょう。

## 自尊心を傷つけない

- ・「何度言えばわかるの！」など、頭ごなしに否定したり叱らないようにしましょう。言われたことは忘れても“嫌な思いをした”という感情は残ります。
- ・できなくなったことより、今、できることに目を向けて役割をもってもらいましょう。

## 認知症の人の気持ちを知りましょう

一人ひとりの声。認知症とともに、今日も、この町で暮らしている。

特別扱いしないで。  
一人の大人として  
普通につきあって。

自分になってみて  
分かった。  
今までの常識、ずいぶん  
違っているよ。  
結構、元気で楽しく  
やっていけるよ。

家族が楽に  
なってほしい。  
笑顔でいてほしい。

まさか自分が  
なるとは……。  
なりたくてなった  
わけじゃない。

おれは、これから  
どう暮らしていけば  
いいのか……。

うまくは  
言えないけど。  
色々考えているんだ。  
誰か聴いてほしい。  
わかってほしい。

まだまだやりたい  
ことがあるんだ。  
楽しみたい。  
外に出たい。  
誰かの役にたちたい。



## ～認知症の理解を深める～

# 知っておきたい症状とその対応

不可解で困った行動も本人なりの理由があります。常識や事実を押し付けても逆効果です。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接しましょう。

### ケース①

#### 同じことを何度も聞く

#### 初めて聞いたように対応する

- ・ 同じ内容でも、認知症の人にとっては初めてのことで理解しましょう。
- ・ 何度も聞かれるとイライラしますが、本人にとっては気になっていることかもしれません。落ち着いて対応しましょう。
- ・ カレンダーなどを利用し、返答を文字で残すなど目で見て分かるようにしましょう。
- ・ さりげなく話題を変えてみましょう。



### ケース②

#### 食事したことを忘れる

#### 話題を変えて納得してもらう

- ・ 食べたことを伝えても納得できないため、ひとまず受け入れましょう。
- ・ 「この番組が終わったら作るね」「これを食べて待っていてね」などと、小さなおやつや飲み物を出してみましょう。



### ケース③

#### 季節に合わない服装をしている

#### 服を一緒に選び、ほめる

- ・ 一緒に適切な衣類を選んで「良くお似合いですね」などと褒めましょう。
- ・ 上手くいかない時は、体調面で不都合がなければ大らかに対応しましょう。



### ケース④

#### 家族がわからなくなる

#### その人になりきって演じる

「あなたの娘よ」と言い聞かせても理解できないので、その場の状況にあわせ、間違えている人になりきって演じてみましょう。



興奮して攻撃的になる、妄想があるなどの症状の多くは、不安やストレスが蓄積されたことによっておこります。安心感や心の充足感（楽しみ・やりがい・自信・誇らしさなど）が得られるよう配慮することが大切です。

### ケース⑤ 財布が盗られた（もの盗られ妄想）

#### ↓ 共感して味方になる

なくすはずがない…

誰かが盗んだにちがいない

- ・反論せず、「困りましたね。一緒に探しましょう」と共感しましょう。
- ・家族が先に見つけた時は、本人に見つけてもらうよう誘導しましょう。
- ・見つけた時は、本人と一緒に喜びましょう。
- ・見つからない時は、気分転換しましょう。
- ・一番身近な人を疑いがちですが決して嫌っているのではないことを理解しましょう。

### ケース⑥ ささいなことで怒る（攻撃的になる）

#### ↓ できるだけ もどかしい気持ちを理解していたわる

イライラする…  
気持ちが沈む…

（妄想が）怖い

- ・家族など身近な人に症状が強く出る傾向があります。
- ・日頃から本人を尊重するよう言葉かけしましょう。
- ・ひどい時は無理に関わりたくせず、距離を置いてみましょう。

### ケース⑦ 家に帰ります（家に帰りたい願望）

#### ↓ 気持ちを認め、落ち着かせる

家族の顔が分からない。  
自分の家じゃない…

ここがどこか分からない…

- ・「ここが家ですよ」と引き留めても、不安や不信感がつのります。
- ・「そこまで送ります」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」などと気分を変えてみましょう。
- ・ここに居てもいいと安心してもらうために、「今日は泊まっていってください」と伝えてみましょう。

### ケース⑧ そこに誰かが立っている（幻視）

#### ↓ 恐怖感を取り除き、安心させる

怖い…

泥棒かもしれない

- ・泥棒が入ってきたなどとおびえる場合は、否定せずに「もういなくなりましたよ」と言い安心させましょう。
- ・本人が楽しんでいる様子の方はそっと見守りましょう。



# 運転免許証の自主返納について



75歳以上のドライバーには、運転免許証の更新手続きの際に認知機能検査が実施されています。高齢になると、認知機能の他に視力や聴力の低下、反射神経の鈍化などが現れてくることから、思わぬ事故につながる恐れがあります。

家族や周りの人が運転免許証の自主返納を促すときには、“運転を続けたい”などの本人の思いを理解し、車のない生活をどう過ごしていくかについても一緒に考えることが大切です。

## 「こんな症状」が出た時が**要注意!**

- 右左折のウインカーを間違えて出したり忘れたりする
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- 車庫入れの時、塀や壁にこすることが増えた

### その他

本人が運転に対する不安を口にするようになったり、同乗していて運転が荒い、怖いと感じるようになった など

警察庁・都道府県警察 運転免許証の自主返納制度に関するリーフレットより抜粋

## 家族の方へ

### 自主返納をすすめるためのポイント

- ・ 本人の思いを理解し、説得よりも納得してもらうように努める
- ・ 主語を自分にして「私が」心配だからと伝える
- ・ 何がどう危ないのかを具体的に伝える
- ・ 主治医やかつての上司、友人、子や孫から話をするなど、その人にとってのツボを見極める
- ・ 車に代わる移動手段を確保する（バス券、タクシー券の利用など）

### 運転をやめようとせず、危険なときは・・・

「車を車検に出している」「バッテリーがあがった」  
「キーが見つからない」などと説明し、一時的にでも運転から遠ざけることも一つの方法です

車がないと不便なんです…。



不便な様ですが、歩くことは脳の活性化にもいいですよ。

体力があるうちに返納してよかった。よく歩くようになったので体力がつかまりました。



### 運転免許証の自主返納制度

運転免許が不要になったり、運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーが、自主的に運転免許証の全部または一部を返納することができる制度です。

### 運転経歴証明書とは？

運転免許を返納した日からさかのぼって5年間の運転に関する経歴を証明するもので、これまで安全運転に努めてきた証明や記念の品となるものです。運転経歴証明書は運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。（交付には手数料がかかります）

**「運転経歴証明書」を所持していると「タクシー・バスの運賃割引」などの特典が受けられます**

くわしくは、「警察庁・広島県警察」のホームページをご覧ください。

広島県運転免許センター（安全運転相談窓口） 代表 ☎ 082-228-0110

# 認知症の人を介護している家族の方へ

不安なとき しんどいとき・・・誰かに話してください。

抱え込まないことが大切です。

認知症の人の介護は身体的にも精神的にも負担が大きいものです。また、本人の対応には何かと工夫が必要なため、家族だけでは限界があります。

家族の問題だからと抱え込もうとせず、相談窓口や各種制度の利用、家族の会やオレンジカフェの参加などを通して、家族も本人も、ホッとできる時間を作りませんか。

## 「尾道市認知症の人と家族の会」会員より



介護者の  
思い

ダメだと分かっているけど本人の行動にイライラしてしまう・・・

また怒ってしまった・・・。  
自分の対応のまずさにふがいなさを感じる。

今、注意したばかりなのに、また(ダメだということ)やった・・・。  
できないんだからやらないで。

認知症だと頭では分かっているのに、  
「何故できないんだ」と言ってしまう。

会に参加して...

介護の先輩から介護のコツが聞ける！

ダメだと怒るのではなく、〇〇してみたら？という提案に変えるとうまくいった。

「〇〇(名前)ちゃん」と愛情をこめて接すると満面の笑みを浮かべ機嫌を直す。どう接するかが大切だ。

「自分も同じだよ」と仲間に話を聞いてもらうと心が救われる

どんな自分でも受け入れてくれる人生の先輩がいる

あなたの参加をお待ちしています



### 尾道市認知症の人と家族の会

介護経験者や認知症の人や家族が集い、介護の悩みや心配事などを分かち合い、気軽に相談できる集いです。

(開催日)第2・4金曜日 13:00~16:00

(場所)本通り商店街 尾道もりあげ隊

(問) 代表 林原 ☎0848-22-2504

### 尾道市認知症の人と家族の会 会員作 川柳

疲れ果て 悲鳴上げれば いる仲間	介護の日 母の笑顔に 救われる	介護の日 喜び反省 繰り返す	認知母 五分持たない 記憶力	認知母 心に寄り添い 花開く	認知症 怒られたのは 忘れない	認知症 言ったそばから 忘れず
------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------



# 認知症ケアパス (認知症の経過について)



**軽度認知障害 (MCI)**  
認知機能の低下はあるが日常生活は自立

誰かの見守りがあれば  
日常生活は自立している

本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉が出にくく「あれ」「それ」が多くなる</li> <li>人や物の名前が出にくい</li> <li>置き忘れ、しまい忘れが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何度も同じことを話す</li> <li>日付や曜日が分からなくなる</li> <li>電話や訪問者の対応が一人では難しい</li> </ul>
	運動 着替え 食事等	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えや食事など見守りがあれば一人で行える</li> <li>時々火の消し忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節にあった服が選べない</li> <li>家電が扱えない</li> </ul>
	買い物 金銭管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物や金銭管理はできるがミスがみられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小銭を使わずお札で支払うことが増える</li> <li>買い物や金銭管理でミスが増える</li> </ul>
	服薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>時々薬の飲み忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬の飲み忘れが目立つ</li> </ul>
	外出	<ul style="list-style-type: none"> <li>約束した日時や場所を忘れてたり間違える</li> <li>外出するのが面倒になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>慣れない場所で道に迷う</li> </ul>

気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>何となくおかしいと思い不安を感じる</li> <li>約束を忘れるような気がする</li> <li>些細なことで怒りっぽくなる</li> <li>周りから「しっかりして」と言われるとつらい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>この先どうなるのか不安</li> <li>できていたことができなくなり悲しい</li> <li>苛立ちやあせりを感じるが増える</li> <li>できることもあることを知ってほしい</li> </ul>
-----	--	--

あなたへ	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動、バランスの良い食事をするなど規則正しい生活に心がけましょう</li> <li>ボランティアや地域行事など社会参加や趣味を楽しみましょう</li> <li>家庭内で、できる範囲の役割を続けましょう</li> <li>不安を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう</li> <li>気になる症状や将来どんな介護を受けたいかなど、自分の思いを周囲へ伝えておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活を続けましょう</li> <li>かかりつけ医を持ち、受診を継続しましょう</li> <li>安心して相談できる理解者や見守ってくださる方を見つけてください</li> <li>できないことや困っていることは、介護保険などを利用しましょう</li> </ul>
------	--	---

家族や周りの人へ

### くらしの工夫

- 引き出しに、入っている物を書いたラベルを貼る
- 外出時に持っていく物は、一つの袋にまとめておくか持っていく物のリストを目立つ所に貼っておく
- 大切な物を入れて持ち歩く袋には、ひもをつける
- カレンダーやスケジュール帳、ホワイトボード、張り紙などを上手に活用する
- 1回に飲む薬が多い場合は、ひとまとめにする「一包化」など薬局に相談する
- 飲み忘れを防ぐため、薬を飲む時間にタイマーをセットするなど

本人のこと

- 不安な気持ちを理解
- できることを活かし、

介護者のこと

- 介護者自身の健康
- 介護は1人で抱え込まず、
- 介護負担が増えるた支援センターに相談
- 通所サービスだけで検討しましょう
- 食事や買い物など、

いつもと違う様子など、不安な思いや困りごとについて相談できる窓口があります。早めにご相談ください。



## 日常生活に手助け 介護が必要

## 常に介護が必要

- ・時間、場所、季節が分からなくなる
- ・家族が分からなくなる

- ・表情が乏しくなって話さなくなる

- ・着替えや食事、入浴、トイレなどに手助けや介護が必要
- ・歩行が不安定になり転倒が増える



- ・食事、トイレ、移動など生活のすべてに介護が必要
- ・食事の飲み込みが悪くなり誤嚥や肺炎を起こしやすい
- ・歩行困難になり、車いすやベッドでの生活が長くなる

- ・財布など大事なものが盗まれたと人を疑うが増える

- ・自分で管理することが難しくなる



- ・薬の管理ができなくなる

- ・慣れた場所でも道に迷う
- ・家に閉じこもりがちになる

- ・家の中でも自分がどこにいるのかわからなくなる

- ・できないことが増えて困る
- ・不安や苛立ちが強まる
- ・会話についていけず孤独を感じる
- ・家族に迷惑をかけてすまないと思う

- ・慣れた環境の中で暮らしたい
- ・笑顔でやさしく声をかけられるとうれしい

う  
れる人を増やしましょう  
険サービスなどを利用しましょう



- ・体調を崩しやすくなります
- ・体調面、栄養面のサポートも整えましょう

して接しましょう  
できないことは無理強いしないようにしましょう

### 本人のこと

- ・安心できる環境づくりを心がけましょう
- ・終末期をどう迎えるか、家族でよく話し合い、かかりつけ医にも伝えましょう

管理をしましょう  
まず、理解者や協力者を作りましょう  
め、早めに担当のケアマネジャーや地域包括  
しましょう  
なく、訪問や泊まりの介護サービスの利用も

### 介護者のこと

- ・介護者の健康や生活を大切にしましょう
- ・介護サービスを上手に利用しましょう
- ・必要に応じて、施設等の情報収集をしておきましょう

生活支援サービスを利用しましょう

ケアパスは、認知症の症状に応じて、どの時期にどのようなケアや支援が必要になるのかをおおまかにまとめたものです。

# 認知症ケアパス（利用できる支援）



軽度認知障害（MCI）  
認知機能の低下はあるが日常生活は自立

誰かの見  
日常生活

相談できる場所 （相談窓口） P25、26、27	高齢者の総合相談窓口（地域包括支援センター）		
	市役所・社会福祉協議会 老人介護支援センター 認知症電話相談		
若年性認知症の相談 P6	尾道市認知症初期集中支援チーム		
相談できる場所 （医療機関） P22、23、24、26	広島県若年性認知症サポートルーム・若年性認知症コールセンター・陽溜まりの かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局		
	認知症の相談ができる医療機関		尾道市認知症初期集中支援チーム 広島県認知症疾患医療センター
介護予防・仲間と交流 ができる場所 P20	シルバーリハビリ体操・ふれあいサロン・老人福祉センター・老人クラブ 公民館等でのサークル活動 など		
認知症の人や家族が交 流できる場所 P20	オレンジカフェ（認知症カフェ）・陽溜まりの会東部 在宅介護者の集い・尾道市認知症の人と家族の会		
暮らしの支援 P18	住民参加型ふれあいサービス・シルバー人材センター生活援助サービス・ねこの 寝具乾燥消毒サービス事業		
			地域自立生活支援事 認知症高齢者見守り
見守り支援 P19	一人暮らし高齢者等巡回訪問（民生委員）・緊急通報装置貸与事業		おのみち見守りネット
権利を守る P21	消費生活センター		
介護保険 サービス など P17	相談・調整	福祉サービス利用援 居宅介護支援専門員	
	訪問	訪問（看護・リハビリ 訪問型サービス	
	通所	通所型サービス	
	宿泊	通所リハビリテーショ ショートステイ	
	訪問+通所 +宿泊	小規模多機能型居宅	
	施設・住宅		

守りがあれば  
は自立している

日常生活に手助け  
介護が必要

常に介護が必要



会東部

精神科病棟・認知症治療病棟等

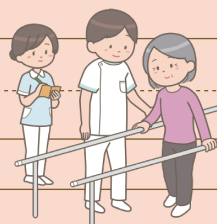
て手帳(情報誌)

業(配食サービス)  
事業

家族介護用品購入助成券交付事業(要介護3以上)

ワーク事業・認知症サポーター・おのみち見守り訓練

助事業(かけはし)・成年後見制度  
(ケアマネジャー)



テーション・入浴)・居宅療養管理指導(医師・歯科医師・薬剤師等)

訪問介護・定期巡回・随時対応型訪問介護看護

ン  
通所介護・認知症対応型通所介護

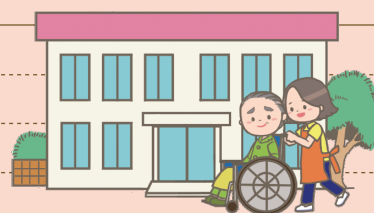
介護

看護小規模多機能型居宅介護

福祉用具販売・住宅改修費の支給等  
付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)等

介護老人保健施設・介護療養型医療施設等



介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等

# 利用できる制度や支援

## 介護保険サービスを利用したい

### 居宅介護支援事業所（介護保険のケアマネジャー）

ケアマネジャーが、介護サービスなどの利用や介護保険の相談に応じます。要介護認定申請手続きの代行や各種サービスの利用手続きも支援します。

### 訪問サービス

- \* 訪問介護（ホームヘルパーによる介護等）
- \* 訪問入浴
- \* 訪問看護
- \* 訪問リハビリテーション
- \* 居宅療養管理指導（医師・歯科医師・薬剤師等による訪問指導等）
- \* 定期巡回・随時対応型訪問介護看護（24時間対応の定期巡回と随時対応による訪問介護・看護）

### 通所サービス

- \* 通所介護（デイサービスセンターへ通って受ける、食事・入浴などのサービス）
- \* 通所リハビリテーション（老人保健施設や医療機関等へ通って受ける食事・入浴・リハビリテーションなどのサービス）
- \* 認知症対応型通所介護（認知症高齢者に対応したデイサービス）

### 宿泊サービス

- \* ショートステイ（介護老人福祉施設等へ短期入所して受ける食事・入浴などのサービス）

### 訪問・通所・宿泊サービス

- \* 小規模多機能型居宅介護（1か所の事業所内でデイサービスや訪問介護、宿泊サービスを組み合わせて受けられる）
- \* 看護小規模多機能型居宅介護（小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせて受けられる）

### 施設や住宅

- \* 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）：原則要介護3以上  
常時介護が必要で居宅生活が困難な人が入所し、生活上の支援や介護が受けられる施設
- \* 介護老人保健施設：要介護1以上  
病状が安定している人が、居宅生活へ戻れるよう介護やリハビリテーションを受けられる施設
- \* 介護療養型医療施設：要介護1以上  
長期療養が必要な人が、医療・看護・介護・リハビリテーションなどを受けられる施設
- \* 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）：要支援2以上  
認知症の高齢者が共同生活し、介護サービスを受けられる住宅
- \* 介護サービス付き有料老人ホーム等  
生活上の支援や介護が受けられる施設

その他 日常生活の自立を助けるための「福祉用具」、手すりの取り付けや段差の解消など住宅改修に対し「住宅改修費支給」などがあります。

サービスを利用するには「介護が必要な状態である」と認定を受ける必要があります。詳しくは「わたしたちのまちの介護保険」や尾道市ホームページをご覧ください



# 自宅での暮らしを続けたい

## 暮らしの支援

### 配食サービス【地域自立生活支援事業】

市民税非課税世帯で事業対象者及び要支援 1 以上の一人暮らし高齢者等に、バランスのとれた食事（昼食）を配達し、利用者の安否確認や見守りを行います。（週 2 回まで）

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

●この事業以外の宅配弁当のお店の情報は「ねこのて手帳」に掲載しています。

### 布団の衛生【寝具乾燥消毒サービス】

寝具の衛生管理が困難な一人暮らし高齢者等を専用車で訪問し、寝具を乾燥消毒します。

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

### 家事や庭仕事などを依頼できる自費のサービス

#### \*「住民参加型ふれあいサービス」

暮らしの中でのちょっとした困りごとをお互いさまの気持ちで支え合うサービスです。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 本所 0848-22-8385 御調 0848-76-1231  
向島 0848-45-2113 因島 0845-22-6562  
瀬戸田 0845-27-3846

#### \*シルバー人材センター生活援助サービス

☎ シルバー人材センター ☎ 本所 0848-20-7700 御調 0848-76-0223  
向島 0848-45-2503 因島 0845-22-9577  
瀬戸田 0845-27-3804

### 高齢者にやさしいお店等の情報誌「ねこのて手帳」

高齢者にやさしいサービスを提供するお店等のお役立ち情報を集めた冊子です。「ねこのて手帳」の掲載店には、高齢者への温かい見守りと、緊急時の地域包括支援センターへの連携をお願いしています。



ねこのて手帳

☎ 地域包括支援センター（P25 参照）

### 認知症高齢者の話し相手や見守り（認知症高齢者見守り事業）

認知症について学んだ「やすらぎ支援員」が、認知症高齢者等の話し相手や見守り、家族の相談相手として、月 2 回程度訪問します。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

### 介護用品購入費の助成（家族介護用品購入助成券交付事業）

在宅で要介護 3 以上の高齢者等を介護している市民税非課税世帯の家族又は本人へ、介護用品の購入助成券を交付します。☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

## 見守り支援

### おのみち見守りネットワーク事業

#### \* 行方不明時の捜索に備えた事前の登録

行方不明になる可能性のある方の登録を受け、警察へ情報提供して行方不明時に備えます。登録は、ケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。



尾道市安全・安心メール  
登録会員募集中

#### \* 行方不明時のSOS情報の配信

尾道市安全・安心メール（SOS情報メール）やおのみち見守りネットワーク「協力団体」へ情報を配信し、情報提供等の協力を呼びかけています。

#### \* おのみち見守りネットワーク「協力団体」の募集、地域での見守り

協力団体とは：日常的な関わりの中で高齢者を見守り支援し、異変時などは、相談機関へ連携する地域の応援団です。 (問) 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

### 緊急通報システム【緊急通報装置貸与事業】

緊急通報装置が必要と思われる一人暮らし高齢者等を対象に、緊急通報装置（固定電話に取り付け）を貸し出します。ボタンを押すと受信センターへつながり、オペレーターが24時間体制で緊急要請や相談に応じます。 (問) 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

### 一人暮らし高齢者等巡回訪問

概ね75歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯を、民生委員が巡回訪問して見守っています。 (問) 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

### 認知症サポーターの養成

認知症の正しい知識を学び、地域で見守り支える「地域の応援者」となる認知症サポーターを養成しています。職場で、学校で、地域で認知症サポーター養成講座を受講してみませんか。認知症サポーターの中から地域でオレンジカフェ等を支援する「オレンジメイト」も養成しています。 (問) 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

困った時には  
気軽にスタッ  
フを呼んでく  
ださい



このステッカーが貼ってあるお店や事業所には、認知症サポーター養成講座を受けたスタッフがいます



### おのみち見守り訓練

地域の人を対象に、認知症の人への声かけや警察への連絡方法など、実体験を通して学べるよう地域住民と関係機関が共同で行っています。また、訓練を通して地域住民同士の見守り活動を推進しています。 (問) 地域包括支援センター(P25 参照)

こんにちは  
何かお困り  
ですか？



## 交流したい（介護予防・仲間と交流ができる場所）

### シルバーリハビリ体操



「いつでも・どこでも・だれでもできる」体操です。シルバーリハビリ体操指導士が、市内各地で体操教室等を行っています。☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137



教室一覧等

### ふれあいサロン

地域の集会所等で、住民ボランティアが主体となって、高齢者の介護予防や住民の交流の場として開催しています。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385 サロン一覧表等



### 老人福祉センター

フレイル予防や認知症予防になる教室を提供し、楽しく充実した生きがいのある毎日を送れるよう応援しています。

（対象者）尾道市在住の60歳以上の方（場所）尾道市総合福祉センター

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385



教室案内等

老人クラブ 地域ごとに組織されており、60歳以上ならどなたでも加入できます。

☎ 老人クラブ連合会 ☎ 0848-24-5738

その他 公民館等での自主講座・サークル活動など

自主講座・  
サークル一覧等



## 交流したい（認知症の人や家族が交流できる場所）

### オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や家族、専門職などが集まり、お茶を飲みながら、日頃の悩み、病気などについて気軽に語り合い、情報交換や相談、交流することのできる集まりです。

認知症地域支援推進員等による相談やサービス紹介なども行っています。

※開催日時や会場等については「尾道市オレンジカフェマップ」をご覧ください。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385



カフェ一覧等

### 在宅介護者の集い

家族同士の交流や情報交換、勉強会などを行っています。

（開催日）2か月に1回 偶数月（場所）尾道市総合福祉センター

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

陽溜まりの会 東部（P6参照）

尾道市認知症の人と家族の会（P12参照）

## 権利を守りたい・お金や財産の不安を解消したい

### 成年後見制度

家庭裁判所が選んだ後見人などが、認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪徳商法などの被害を受けないようにするなど、本人の保護や支援を行います。

「法定後見制度」：判断能力が不十分になった時に、親族などが家庭裁判所へ申し立てることにより後見人などが選任されるもの

「任意後見制度」：判断能力が不十分になった時に備えて、予め誰に何を頼むかきめることができるもの (問) 地域包括支援センター(P25 参照)

### 福祉サービス利用援助事業 (かけはし)

一定の理解はあるものの、判断能力が不十分な場合に利用できます。福祉サービスの利用手続きや、日常的な金銭管理をサポートします。

(問) 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-2113

### 詐欺や悪徳商法などの相談【消費生活センター】

消費者被害や悪徳商法、多重債務などの相談窓口です。





(問) 尾道市消費生活センター ☎ 0848-37-4848

## 認知症についてもっと知りたい

インターネットから様々な情報が得られます。検索してみてください。

厚生労働省 認知症 🔍検索

### 厚生労働省ホームページより

「本人にとってのよりよい暮らしガイド」	「若年性認知症ハンドブック」	「もしも 気になるようでしたらお読みください」	認知症とともに歩こう (動画)
 <p>認知症の診断を受けた本人向けガイド</p>	 <p>若年性認知症と診断された本人と家族のための冊子</p>	 <p>生活の中で何となく違和感を覚えている方やご家族のための冊子</p>	 <p>認知症の人が、認知症とともに前向きに生きていく姿を取材した動画</p>

これらはホームページからご覧いただけます。

### 認知症に関する図書について

尾道市立図書館 (中央・みつぎ子ども・因島・瀬戸田・向島子ども図書館) に、認知症に関する書籍が色々とあります。ぜひご覧ください。

9月の「世界アルツハイマー月間」には、認知症に関する本の展示にあわせて地域包括支援センターがパネル展示を行いました





# 認知症の相談ができる医療機関

認知症が疑われる場合は、まず**かかりつけ医（主治医）**に相談しましょう。

尾道市医師会・因島医師会・瀬戸田地域の医療機関の協力のもと、掲載の同意をいただいた医療機関を掲載しています。

★印は、オレンジドクター（広島県もの忘れ・認知症相談医）がいる医療機関です。

## 尾道・御調・向島地区

医療機関名	所在地	電話番号	相談	診断	治療
★ 砂田内科	久保1-1-15	0848-37-5888	○	○	○
★ 諫見内科眼科医院	久保1-2-4	0848-37-5805	○	○	○
★ 笠井病院	久保1-3-19	0848-37-2308	○	○	○
★ 久山内科医院	久保2-5-25	0848-37-3134	○	○	○
高亀医院	久保2-24-17	0848-37-3102	○	○	○
★ 松本病院	久保3-14-22	0848-37-2400	○	○	○
★ 板阪内科小児科医院	西久保町12-28	0848-37-3803	○	○	○
★ 藤田内科医院	長江1-23-8	0848-20-7133	○	○	○
★ ころろ尾道駅前クリニック	土堂1-11-6	0848-36-5561	○	○	○
★ 湯浅内科	土堂2-2-8	0848-23-7070	○	○	○
★ 井手内科クリニック	土堂2-9-10	0848-22-3738	○	○	○
★ おかはし内科医院	三軒家町17-12	0848-22-2262	○	○	○
★ 森本医院	天満町17-15	0848-22-5009	○	○	○
★ みやもとクリニック	西御所町3-5	0848-20-1891	○	○	○
★ 檀上医院	西御所町9-9	0848-22-3861	○	○	○
★ 福原内科医院	新浜2-2-3	0848-22-5500	○	○	○
★ 田辺クリニック	古浜町6-20	0848-24-1155	○	○	○
★ 木曾病院	神田町 2-24	0848-23-5858	○	○	○
西医院	手崎町7-16	0848-23-2437	○	○	○
★ かつたにクリニック	栗原西1-4-19	0848-38-2511	○	○	
★ 正岡外科胃腸科医院	栗原西1-9-15	0848-23-5255	○	○	○
★ 青山病院	栗原東2-2-69	0848-23-2488	○	○	○
★ 平櫛内科医院	栗原東2-4-32	0848-22-9748	○	○	○
正岡クリニック	栗原町5901-1	0848-24-2411	○	○	○
★ 片山医院	栗原町8513-1	0848-23-8252	○	○	○
★ 藤本医院	栗原町9650-4	0848-23-2424	○	○	○

医療機関名		所在地	電話番号	相談	診断	治療
	かなもと医院	門田町1-43	0848-23-4677	○	○	○
★	平原クリニック	平原2-21-29	0848-21-2021	○	○	○
★	山本病院	高須町735	0848-46-0634	○	○	○
★	丸谷循環器科内科医院	高須町1383-2	0848-46-7755	○	○	○
★	高橋医院	高須町2694	0848-46-0004	○	○	○
★	加納内科消化器科	高須町3659-1	0848-47-3200	○	○	○
★	本田クリニック	高須町4754-5	0848-56-1855	○	○	○
★	山本医院	美ノ郷町白江597	0848-48-0021	○	○	○
★	土橋内科医院	美ノ郷町三成1065-1	0848-48-4114	○	○	○
★	たがしら医院	美ノ郷町三成2675	0848-48-3588	○	○	○
★	佐藤内科クリニック	浦崎町2723	0848-73-2380	○	○	○
★	神原こうじクリニック	浦崎町2746	0848-73-5617	○	○	○
	八木診療所	御調町大田3	0848-76-2255	○	○	
	たなか医院	御調町神101	0848-76-0160	○		
★	本多医院	御調町丸河南721-1	0848-76-0036	○	○	○
	百島診療所 <sup>※</sup>	百島町972	0848-73-5399	○	○	○
★	松本内科胃腸科医院	向東町3570-5	0848-45-2277	○	○	○
★	よしはら内科外科 リハビリテーションクリニック	向東町8681-1	0848-45-0007	○	○	○
★	大田垣医院	向島町542-35	0848-44-0660	○	○	○
★	三宅医院	向島町576-1	0848-44-1048	○	○	○
	得本医院	向島町5450	0848-45-0555	○	○	
	高原内科循環器科	向島町5617-51	0848-45-2881	○		
★	土本ファミリークリニック	向島町5900	0848-44-0246	○	○	○
★	山本医院	向島町14775	0848-44-0308	○	○	○
★	公立みつぎ総合病院	御調町市124	0848-76-1111	○	○	○
★	尾道市立市民病院	新高山3-1170-177	0848-47-1155	○	○	○

※百島島内在住者を対象とする

## 因島・瀬戸田地区

医療機関名		所在地	電話番号	相談	診断	治療
★	巻幡内科循環器科	因島土生町331	0845-22-3111	○	○	○
	巻幡内科医院	因島土生町1686-1	0845-22-2696	○	○	○
★	眞田クリニック	因島土生町1809-34	0845-22-0867	○	○	○
	鈴木内科医院	因島土生町1899-24	0845-22-9585	○	○	○

医療機関名		所在地	電話番号	相談	診断	治療
★	弓場医院	因島土生町2023-5	0845-22-0235	○	○	○
★	三宅医院	因島土生町2086-3	0845-22-0554	○		
	因島総合病院	因島土生町2561	0845-22-2552	○		
	まきはたクリニック	因島田熊町1140-1	0845-22-6661	○	○	○
★	森尾内科医院	因島中庄町3314-3	0845-24-3470	○	○	○
	藤田医院	因島中庄町4934	0845-26-2030	○	○	○
★	藤井医院	因島重井町6309	0845-25-0088	○	○	○
	中郷クリニック 東生口診療所	因島原町668-18	0845-26-3050	○	○	○
	児玉医院	瀬戸田町瀬戸田346	0845-27-0833	○	○	○
★	尾道市立市民病院附属 瀬戸田診療所	瀬戸田町中野400	0845-27-2161	○	○	○

## 広島県認知症疾患医療センター

電話等による専門医療相談、認知症疾患に対する鑑別診断と初期対応、認知症疾患の周辺症状や身体合併症への急性期対応などを行います。電話相談及び専門外来は各病院とも県内全域から受け付けています。

### ○ 特定医療法人大慈会 三原病院

(所在地) 三原市中之町6-31-1

(電話相談受付時間) 月曜～金曜(祝日除く) 9時～17時

(専門外来受付時間) 月曜～金曜(祝日除く) 9時30分～11時30分 ※予約制

(相談窓口) 0848-61-5515

### ○ 医療法人永和会 下永病院

(所在地) 福山市金江町藁江590-1

(電話相談受付時間) 月曜～土曜(祝日除く) 8時30分～17時

(専門外来受付時間) 木曜(他の曜日も随時受付) 9時～12時 ※予約制

(相談窓口) 084-939-6211



# 認知症の相談ができるところ

## \* 地域包括支援センター

まずは、地域の身近な  
高齢者総合相談窓口へ！

保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等が相談  
に応じて支援します。

各センターには「**認知症地域支援推進員**」がいます。

**もの忘れ**や**認知症**について、ご本人やご家族の相談  
をお受けしています。

1人で悩まず  
お気軽にご相談  
ください！

相談例  
もの忘れについて  
病院受診について など



地域包括支援センター	電話番号	担当地区名
<b>尾道市</b> 地域包括支援センター 尾道市新高山 3 丁目 1170-177 尾道市立市民病院内	0848-56-1212	山波町・尾崎町・尾崎本町・久保町・久保 1・2・3 丁目・防地町・東久保町・西久保町・新高山 1・2・3 丁目・十四日町・長江 1・2・3 丁目・東御所町・西御所町・三軒家町・天満町・潮見町・日比崎町・十四日町・土堂 1・2 丁目・東土堂町・西土堂町
<b>尾道市北部</b> 地域包括支援センター 尾道市御調町市 107-1 尾道市御調保健福祉センター内	0848-76-2495	御調町・美ノ郷町・木ノ庄町・原田町
<b>尾道市西部</b> 地域包括支援センター 尾道市門田町 22-5 尾道市社会福祉協議会内	0848-21-1262	新浜 1・2 丁目・吉浦町・古浜町・手崎町・正徳町・東元町・吉和 西元町・福地町・沖側町・神田町・吉和町・栗原東 1・2 丁目・栗原西 1・2 丁目・栗原町・東則末町・西則末町・桜町・門田町・平原 1・2・3・4 丁目・久山田町
<b>尾道市東部</b> 地域包括支援センター 尾道市東尾道 4-4 ベイタウン尾道組合会館内	0848-56-0345	高須町・西藤町・東尾道・長者原・百島町・浦崎町
<b>尾道市向島</b> 地域包括支援センター 尾道市向島町 5888-1 向島福祉支援センター(愛あいセンター内)	0848-41-9240	向東町・向島町
<b>尾道市南部</b> 地域包括支援センター 尾道市因島中庄町 1955 介護老人保健施設ピロードの丘内	0845-24-1248	因島土生町・因島田熊町・因島三庄町・因島中庄町・因島大浜町・因島重井町・因島鏡浦町・因島外浦町・因島椋浦町
<b>南部</b> 地域包括支援センター瀬戸田支所 尾道市瀬戸田町林 1288-7 瀬戸田福祉保健センター内	0845-27-3847	因島原町・因島洲江町 瀬戸田町

## \* 認知症電話相談 (無料)

※要通話料 祝日・年末年始は休み

\* 火曜日 13 時～16 時 30 分 ☎082-553-5353 相談員：認知症の人と家族の会会員  
\* 木曜日 13 時～16 時 30 分 ☎082-569-6501 相談員：社会福祉士 (広島県社会福祉士会会員)

[運営主体：広島県地域包括ケア推進センター]

\* 若年性認知症の相談窓口は P6 をご覧ください。



# \* 認知症初期集中支援チーム

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターに寄せられた相談の内容によっては、各センターと「**認知症初期集中支援チーム**」が連携して相談をお受けします。

お住まいの地域により、**尾道北・尾道南・因島瀬戸田**のいずれかのチームがサポートします！



## 認知症初期集中支援チームとは？

認知症専門医・専門職（看護師・社会福祉士・理学療法士等）で構成しています。認知症の早期対応・早期診断が行えるようサポートします。



## チーム員会議（支援方針の決定）



連携 → かかりつけ医

## どんなことをするの？

認知症の人やその疑いのある人、ご家族を訪問し、概ね6カ月以内を目安に包括的・集中的に支援を行います

- ・ 受診支援
- ・ 介護サービス利用の支援
- ・ 認知症の症状に応じた助言
- ・ 身体ケアや生活環境改善
- ・ その他サービスの案内 など



## その後

関係する支援機関へ引継ぎ、安心して地域で暮らし続けられるよう支援します

## 対象となる方

40歳以上で、自宅で生活をしており、認知症の症状などでお困りの方

- 認知症の診断を受けていない人、又は治療を中断している人
- 介護サービスを利用していない人、又は中断している人
- 何らかのサービスは利用しているが、認知症の症状が強く、対応に困っている人



## 利用者（家族）の声

先生（医師）が訪問して、本人と話をしてくれたおかげで受診できた。

具体的な対応方法が聞けた。



何度も訪問してもらい、力になってもらった。

まずは、担当の**地域包括支援センター**（P25）へご相談ください！

# 相談・申請窓口



## 市役所（福祉・介護・保健関係）

\*各支所も申請等受けています

名称	所在地	電話番号
高齢者福祉課	高齢者福祉・総合事業	0848-38-9137
	介護保険	0848-38-9118
社会福祉課	尾道市久保1-15-1	0848-38-9124
因島総合支所 因島福祉課	障害福祉・生活保護	0845-26-6210
御調保健福祉センター	福祉・介護保険	0848-76-2235
健康推進課	保健・福祉・介護保険	0848-24-1962
	総合福祉センター内	0845-22-0123
	因島総合支所内	0845-27-3849
	尾道市門田町22-5	
	尾道市因島土生町7-4	
	尾道市瀬戸田町林1288-7	



## 社会福祉協議会

名称	所在地	電話番号
本所（総合福祉センター内）	尾道市門田町22-5	0848-22-8385
福祉まるごと相談窓口		0848-22-3499
くらしサポートセンター尾道		0848-21-0322
御調支所（御調保健福祉センター内）	尾道市御調町市107-1	0848-76-1231
向島支所（向島福祉支援センター内）	尾道市向島町5888-1	0848-45-2113
因島支所（因島総合福祉保健センター内）	尾道市因島田熊町1315-1	0845-22-6562
瀬戸田支所（瀬戸田福祉保健センター内）	尾道市瀬戸田町林1288-7	0845-27-3846



## 老人介護支援センター

\*介護に関する身近な相談窓口

名称	所在地	電話番号
老人介護支援センター 星の里	尾道市久保町1786 (特別養護老人ホーム星の里内)	0848-37-7277
老人介護支援センター ひらはらの郷	尾道市平原1-10-30 (特別養護老人ホームひらはらの郷内)	0848-21-2224
老人介護支援センター ひかり苑	尾道市原田町梶山田3609 (特別養護老人ホームひかり苑内)	0848-38-0900
老人介護支援センター はなの苑	尾道市向東町12255-1 (特別養護老人ホームはなの苑内)	0848-20-6320

尾道市で作成しているこれらの冊子もご覧ください



「わたしたちのまちの介護保険」(高齢者福祉課)



「地域に出たもん勝ち」(健康推進課)



「ねこのて手帳」

(高齢者福祉課・地域包括支援センター)

これらは市のホームページに掲載しています

# 認知症の進行予防のために (発症を遅らせる・進行を緩やかにするために)

高血圧・糖尿病・喫煙・難聴などは認知症のリスクを高めるため、改善することが大切です

生活習慣病等の  
早期発見と  
治療につとめま  
しょう

## 定期受診と治療継続

- ・定期的に健診を受け、かかっている病気の治療を継続しましょう
- ・よく噛んで食べられるよう、お口の手入れと定期的な健康チェックを行いましょう



## 聴力の確認



聞こえにくさがあると、人との交流や会話を避けるようになり、脳への刺激も減ります。定期的に検査を受け、必要時、補聴器を利用しましょう。



外出の機会を増やし、生活を楽しみましょう！

よく噛んで食べる、適度な運動や人との交流を楽しむことなどは、脳を活性化させ認知症の進行を遅らせます

## 適度な運動



- 1日30分以上 週2、3回以上
- ・ウォーキング
  - ・スクワット、体操 など
- 散歩しながら数を数える、しりとりをするなど同時に脳を使うとさらに効果的！
- 買い物や調理、掃除などの家事活動も運動です

## バランスの良い食事

- ・塩分や糖分は控えめに
  - ・緑黄色野菜、海藻類、果実類、豆類、魚(青魚)などバランスよく
  - ・水分はしっかりととりましょう
- 緑茶もおすすめです



発症を遅らせる  
進行を緩やかに  
する生活習慣が  
大切です

介護予防・仲間と交流ができる場所(P20参照)

## 睡眠と生活リズム

- ・しっかりと睡眠をとりましょう
- ・決まった時間に起床し、朝食を摂る、朝日を浴びるなど生活リズムを整えましょう



## 趣味や生きがい

読書、映画鑑賞、音楽鑑賞、園芸、ボランティア活動など楽しめるもの、やりがいがあるものを見つけましょう



## 人との交流

- ・近所の人と話をする
  - ・地域活動や各種教室に参加する など
- 積極的に人とつながり、交流する生活を楽しみましょう





# これからの暮らしが 自分らしく暮らせるように…

家族や大切な人と話し合っておきませんか？

**1** 私の好きなこと  
続けたいこと

協力して  
ほしいこと **2**

**3** 医療や介護  
についてのお願い

例) ゴミ出しの協力 など

例) どのような医療を受けたいか  
どこで暮らしたいか

メモ

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 「世界アルツハイマー月間」啓発看板



9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなんで、尾道市南部地域包括支援センターと因島内の介護事業所と地域の高齢者がこの作品を共同で作成しました。