

朝霞市

# 認知症

## ケアガイドブック

### 目次

1	はじめに・・・	P.2
2	認知症とは？	P.4
3	症状とは？	P.6
4	早期発見と受診をすすめるコツ	P.7
5	認知症の治療	P.9
6	認知症の方の気持ちと接し方	P.10
7	認知症の方を支えるサービス一覧	P.12
8	市の認知症の取り組み	P.14
9	認知症を予防する	P.16
10	認知症の方や家族を支えるサービス	P.17
11	主な相談窓口	P.23



朝霞市 長寿はつらつ課

©朝霞市ぼぼたん

# 1 はじめに・・・

この度、認知症になっても、「人と人がつながり 支え合い いつまでも笑顔と生きがいを持って 暮らしつづけるまち 朝霞」の実現を目指し、“朝霞市認知症ケアガイドブック”の内容をリニューアルしました。

認知症の予防、早期発見を目指し、重度化防止に役立つよう、引き続き多くの皆様にご活用いただければ幸いです。



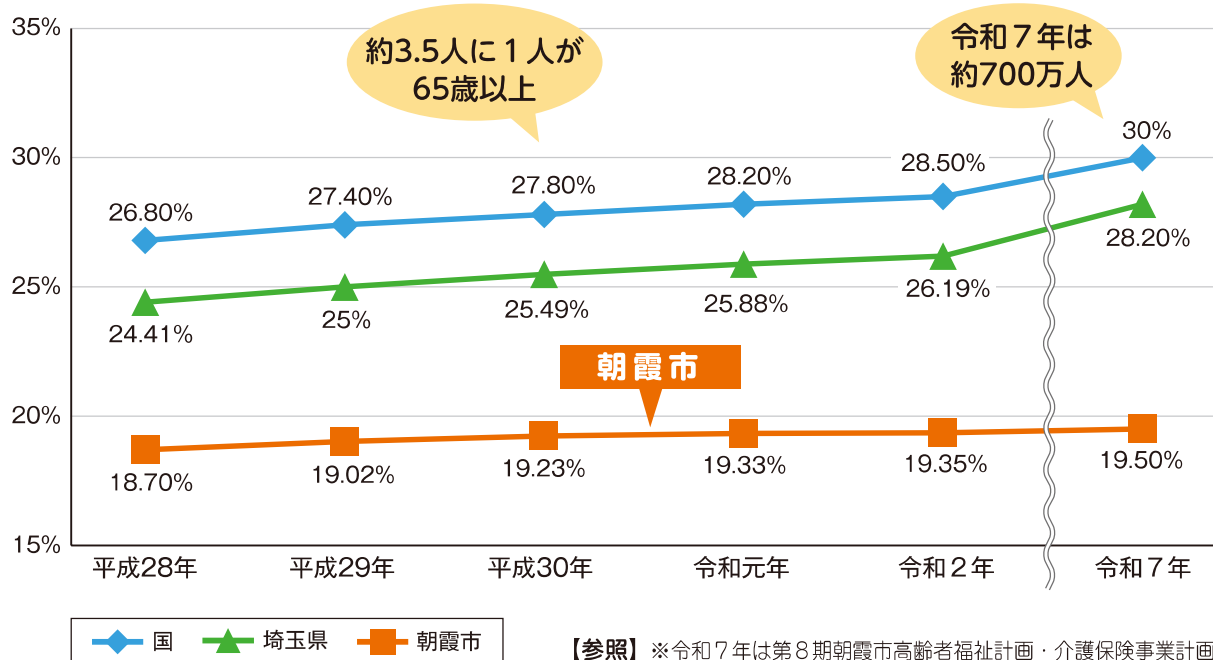
令和4年3月 朝霞市 長寿はつらつ課

## 1. 高齢化について

日本は今、急速に高齢化が進んでおり、平成30年の高齢化率は27.80%であり、人口の約3.5人に1人が65歳以上の高齢者となりました。

同時に、認知症高齢者も増加傾向にあり、令和2年には約600万人(65歳以上の高齢者のうち約6人に1人)、令和7年には約700万人(同約5人に1人)にまで急増すると推計されています。

### 高齢化率の推移



【参照】※令和7年は第8期朝霞市高齢者福祉計画・介護保険事業計画  
高齢化率の推移  
国：総務省統計局 人口推計 各年1月1日現在確定値  
県：彩の国統計情報館  
朝霞市：統計情報 人口統計

## 2. 朝霞市の認知症の方の推移

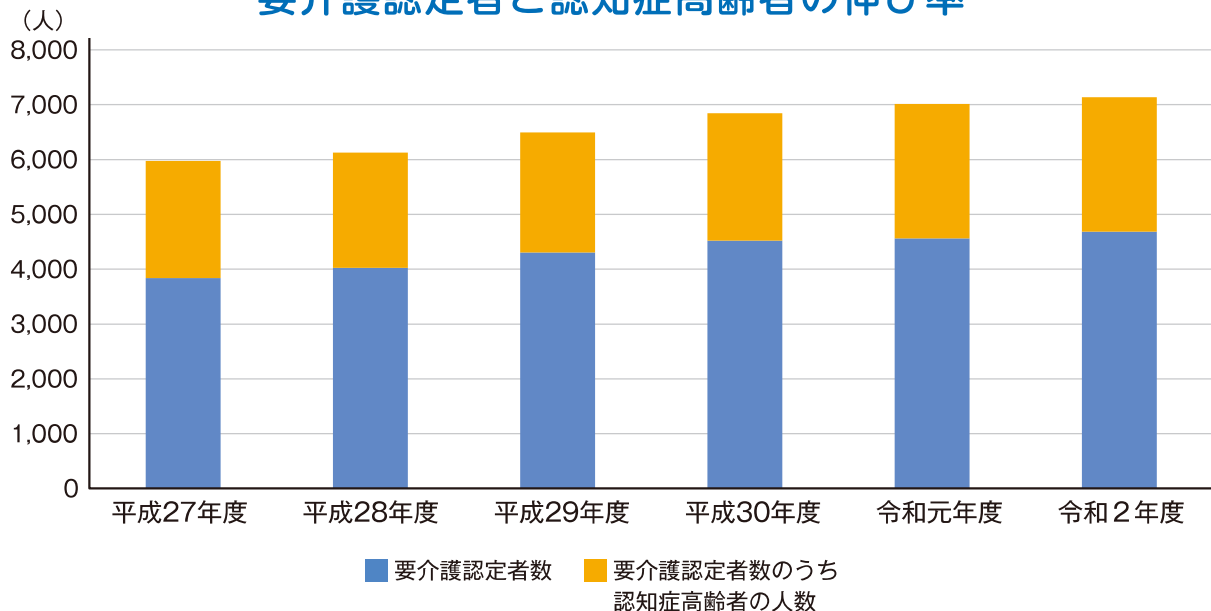
朝霞市の高齢化率は、令和7年に向けて増加の一途をたどると見込まれています。要介護認定者数も増加傾向にあり、また、令和元年度における朝霞市の認知症高齢者数は**2,400人**を超えています。

これは、介護保険の要介護認定者から導き出した数値であり、このほかに、要介護認定の申請をされていない方も含めると、さらに多くの認知症の方がいると考えられます。

### 朝霞市の要介護認定者数と認知症高齢者数

	要介護認定者数	要介護認定者のうち 認知症高齢者数
令和元年度 (R2.3.31)	4,563人 (65歳以上の高齢者のうち約16.5%)	2,453人
令和2年度 (R3.3.31)	4,683人 (65歳以上の高齢者のうち約16.8%)	2,457人

### 要介護認定者と認知症高齢者の伸び率



※この場合の「認知症高齢者」とは、要介護認定において「認知症があり、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる」と定義される『認知症高齢者の日常生活自立度』Ⅱ a以上の判定が出された高齢者を示しています。

## 2 認知症とは？

### 1. 認知症とは、誰にでもおこりうる「脳の病気」です

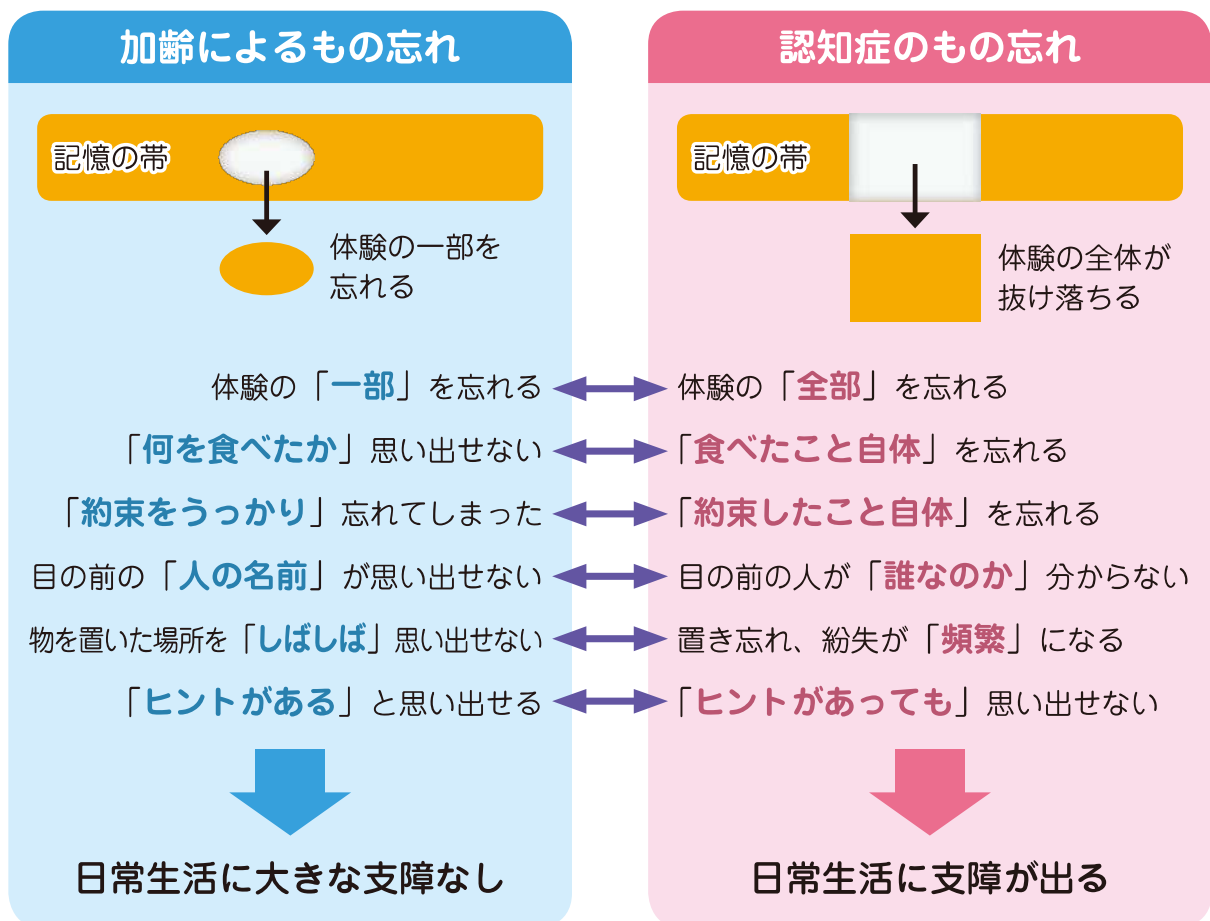
認知症とは、色々な原因によって脳の細胞が破壊されたり、働きが悪くなることにより、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

原因となる脳の病気や障害のある脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



### 2. 「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

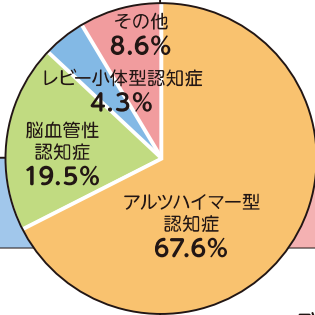
加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、夜ごはんは何を食べたか思い出せない、などの体験の一部を忘れるのは「加齢によるもの忘れ」ですが、夜ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう、などの体験全体を忘れる場合は「認知症」が疑われます。



※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

### 3. 主な認知症の種類

<small>がたにん ちしょう</small> <b>アルツハイマー型認知症</b>	<small>のうけっかんせいになん ちしょう</small> <b>脳血管性認知症</b>
<p>脳に特殊なたんぱく質がたまり、正常な神経細胞が死滅することで、脳が委縮して発症します。もの忘れから徐々に進行していきます。</p> <p><b>【症状や特徴】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 女性に多い。</li> <li>● もの忘れの自覚がなくなる。</li> <li>● 症状がゆっくり進行する。</li> <li>● 性格が変わることがある。</li> </ul>	<p>脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳の細胞に酸素が送られなくなり、神経細胞が死滅することで脳機能が低下し発症します。</p> <p><b>【症状や特徴】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 男性に多い。</li> <li>● 意欲が低下しやすい。</li> <li>● 片麻痺や言語障害などがある。</li> <li>● 性格や判断力は保たれる。</li> </ul>
<p><small>しょうたいがたにん ちしょう</small>  <b>レビー小体型認知症</b></p> <p>脳に特殊なたんぱく質がたまり、脳が萎縮して発症します。実際に存在しない人やものがみえるという「幻視」がみられる場合が多いです。</p> <p><b>【症状や特徴】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。</li> <li>● 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。</li> <li>● そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。</li> </ul>	<p><small>ぜんとうそくとうがたにん ちしょう</small>  <b>前頭側頭型認知症</b></p> <p>脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。記憶障害は目立たず、他人への配慮ができないといった性格に変化が初期から見られます。</p> <p><b>【症状や特徴】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 性格に変化が現れる。</li> <li>● 同じ行動や言葉を繰り返す。</li> <li>● 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする。</li> </ul>



出典：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

### 認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢になると、自分の身近な人の病気や経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多くみられます。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。



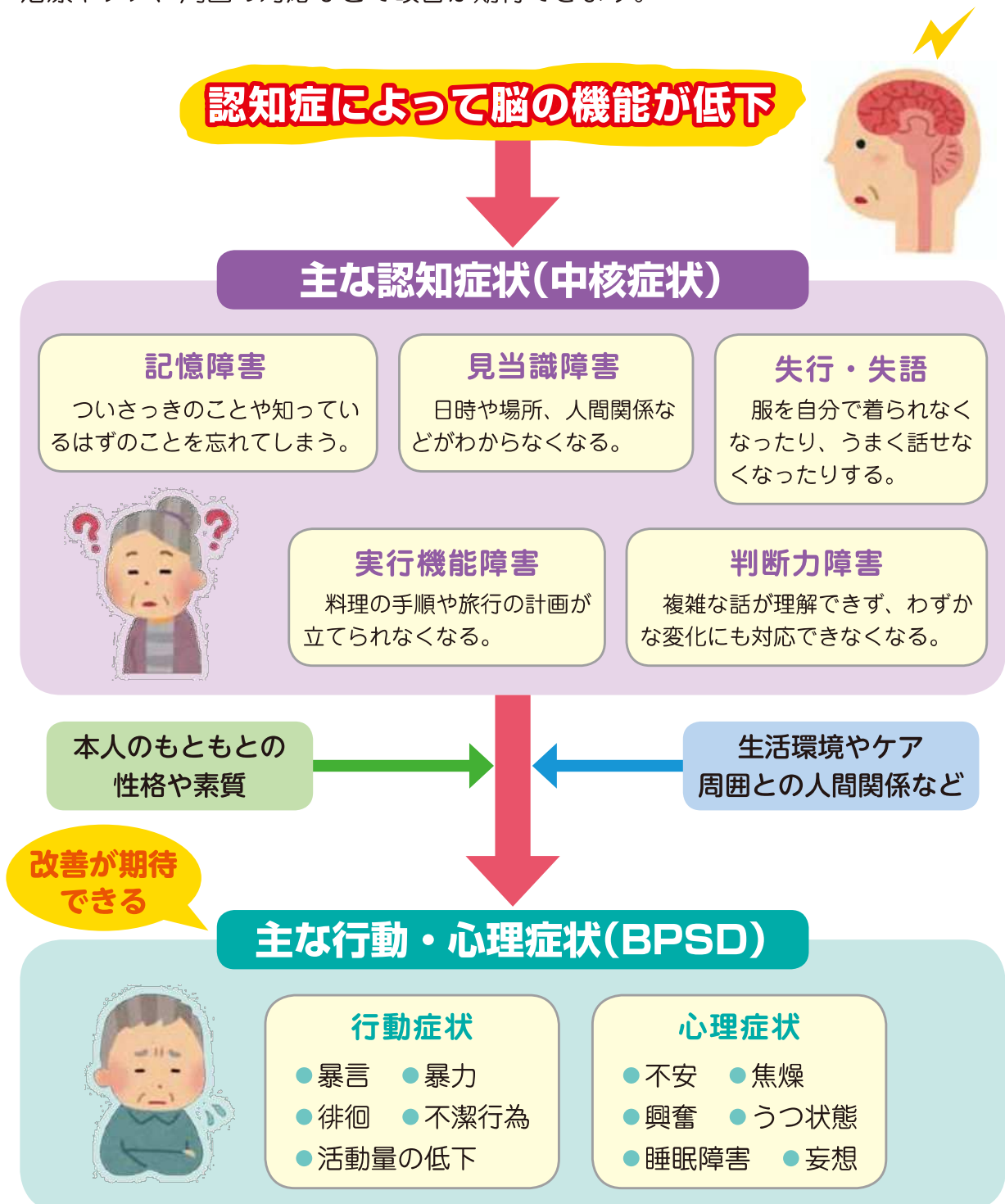
### 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症といいます。

高齢者の認知症と病状に変わりはなく、働き世代が認知症になることで経済面などの、家族にかかる負担が大きくなります。

### 3 症状とは？

認知症の症状には、共通してあらわれる「認知症状(中核症状)」と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの方法などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状(BPSD)」があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。



## 4 早期発見と受診をすすめるコツ

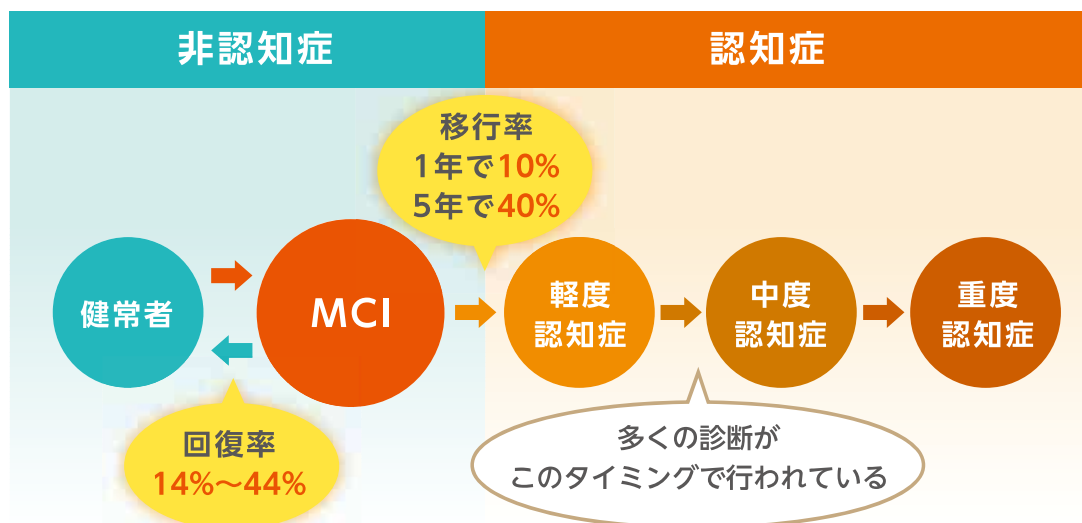
### 1. 早期の受診が大切です！

認知症は時間とともに進行するため、少しでも「今までと違う」と感じるがあれば、早めに受診をすることが大切です。認知症は早期に発見して、適切に対処できれば、その人らしい充実した生活を長く継続することが期待できます。

特に、軽い記憶障害などがあっても日常生活には大きな支障がなく送ることができる**軽度認知障害(MCI)**の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りが期待できます。



### 認知機能と時間の経過



### 2. 早期発見による3つのメリット

#### メリット1

##### 治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療を始めることで、改善が期待できる場合があります。

#### メリット2

##### 今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

#### メリット3

##### 事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

### 3. 受診の上手なすすめ方

#### コツ1 まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら？」と思っても、どの病院に行けばよいか分からない場合は、普段から診てもらっている「かかりつけ医」に相談しましょう。必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



#### コツ2 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。



##### 【事前に整理しておくポイント】

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 服用している薬 など



#### コツ3 上手な言い方で受診を促す

本人も納得して受診することがベストですが、本人が認知症の自覚がない、認めたくないなどの理由で病院受診を拒むことがあります。なるべく本人の不安をあおらず、プライドを傷つけない方法で誘ってみましょう。



##### 【本人に自覚がある場合】

- 「何かの病気かもしれないから検査してみましょう」
- 「早く発見できたら治るかもしれないし、進行もおくらせられます」
- 「(子どもから)ずっと元気でいてほしいから受診してください」

##### 【本人に自覚がない場合】

- 「私の健康診断に付き添ってください」
- 「一緒に健康チェックに行きましょう」

どうしても受診してくれない時は、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センターに相談しましょう！



# 5 認知症の治療

認知症の治療は「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があります。本人も家族も、認知症を受け入れることは簡単なことではありませんが、適切に治療することで認知症の進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。

## 1. 薬を使う治療

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症では、本人の中核症状を抑えるための薬が処方されます。また、行動・心理症状(BPSD)を軽減させるための薬も処方されます。

薬は継続して服用することが大切なので、飲み忘れを防ぐ工夫が必要です。



## 2. 薬を使わない治療の例

脳を刺激して、本人に残された脳の機能を活性化させるために行う治療もあります。家族や仲間と一緒に楽しみながら行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できます。

### 回想法

昔のことなどを思い出してもらって脳を活性化させ、心の安定を図ります。



### 音楽療法

楽しい音楽を聴いたり歌を歌ったり楽器を演奏したりして、脳に刺激を与えます。



### 創作療法

絵画や手芸などの創作活動で感性を刺激し、手先を使うことで脳を活性化させます。



### アロマセラピー

心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立っています。



## 家での役割が日々のリハビリに

家事や買い物、散歩など、できることは今まで通り続けることがリハビリにつながります。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。



# 6 認知症の方の気持ちと接し方

## 1. 本人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応は控えましょう。



### 不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」  
「この先どうなるのか」

### 悔しい気持ち

「何でこれができないのか」  
「みんなからバカにされる」

### 申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」  
「もっと役に立ちたい」

## 2. 認知症の方との接し方のポイント

### 1 ゆっくり1つずつ簡潔に

穏やかにゆっくり話すように声をかけるとともに、1つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

### 2 余裕をもって穏やかな気持ちで対応

雰囲気を感じています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。

### 3 思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、相手の話をよく聞いて、話を合わせましょう。

### 4 がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないようにしましょう。また、介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。

### 5 背後から声をかけない

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにしましょう。

### 6 信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。

### 7 しかったり、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だと行動・心理症状(BPSD)を助長させることがあります。

### 8 自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい気持ちやつらい思いは本人も同じです。プライドを傷付けないようにしましょう。

### 9 受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

### 10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

一日の生活パターンを観察し、転倒や誤嚥といった事故防止策、排泄の声掛け等の対策を立てましょう。

### 3. こんなときどうする？

認知機能が低下することで、いろいろなことが分らなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

本人の気持ちと置かれている状況

#### ケース1 何度も同じことを聞く。

気になったことを  
聞いたただけなのに。



何度も聞いて  
なんかいないよ。

たとえさっき聞いたことでも、記憶障害により聞いたこと自体を覚えていません。

避けたい  
対応

何回も同じことを  
聞かないで！

望ましい  
対応

- 初めて聞いたように対応したり、さりげなく話題を変えます。
- 何度も聞いてくることは特に気になっていることかもしれないので、大切に受け止めて、ケアにいかすことも必要です。

本人の気持ちと置かれている状況

#### ケース2 「ご飯を食べたのに食べていない。」と言い出す。

おなかが空いた。



何も食べていない。

食べたことを忘れてたり、おなかの空き具合を感じづらくなったりしています。また、さびしさや不安、不満を表現していることもあります。

避けたい  
対応

さっき食べたでしょ！

望ましい  
対応

- 否定したりせず、ひとまず受け入れ、「この番組が終わったら作るね。」などと他のことで気をそらします。
- 「今準備してますからね。これでも食べて待っててね。」と言って、小さなお菓子、飲み物を出します。

本人の気持ちと置かれている状況

#### ケース3 「財布が盗まれた。」と言い出す。

なくなるはずがない！



誰かにとられた！

本人が保管した場所を忘れていたことがほとんどですが、その自覚がありません。普段お世話をしている人ほど疑われてしまいます。

避けたい  
対応

どこかにしまい忘れて  
いるんじゃないの!?

ここにあるじゃない

望ましい  
対応

- 疑われたことはショックでも、怒ったりせずに一緒に探します。探していたものを見つけた人が隠していたと疑われる場合があります。
- 「私はここを探すから、あのあたりを探してね。」と誘導して、本人が見つげられるようにします。

# 7 認知症の方を支えるサービス一覧

「認知症かな?」と思ったら、その症状に合わせた支援内容を一覧表としています。ただし、個人差がありますので、あくまで目安としていただき、必要時には相談窓口 **➡23ページ参照** にご相談ください。

	気づき	軽度	中度	重度	
	認知症の疑い	認知症の症状はあるが、日常生活は自立	誰かの見守りがあれば、日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
認知症の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忘れることが多いが、日常生活は自立している。</li> <li>● 料理や趣味など、好きなことへの関心がうすれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新しいことが覚えられない。</li> <li>● 買物やお金の管理にミスがみられるが、日常生活は自立している。</li> <li>● 探し物が増える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 薬の飲み忘れが増える。</li> <li>● 道に迷うことが、増えてくる。</li> <li>● 買物など今までできていたことができなくなってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間や日時、季節がわからなくなる。</li> <li>● 食事や着替えに手助けが必要となる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。</li> <li>● 車いすやベッド上での生活が長くなる。</li> </ul>
家族の方や周囲の方の関わり方	◎認知症サポーター養成講座に参加するなど、認知症に関する正しい知識や接し方のコツを学びましょう。 ◎対応方法に困ったことがあれば、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談しましょう。 ◎介護保険サービス等の支援を活用しましょう。 ◎オレンジカフェや認知症介護家族のつどい「知恵袋」などに参加し、同じ悩みを抱える人達と話せる場所とつながってみるのもいいかもしれません。				
介護予防・悪化予防 ➡17ページ	① 老人福祉センター ② 地区老人クラブ ③ 生きがい活動支援通所サービス ④ 高齢者地域交流室 ⑤ シルバーサロン ⑥ 朝霞地区シルバー人材センター				
安否確認・見守り ➡18ページ	<b>【朝霞市高齢者福祉サービス】</b> ⑦ 安心見守り連絡カード配付 ⑧ 新聞販売店による見守り活動 ⑨ 配食サービス ⑩ 緊急通報システム ⑪ 安心見守り通報システム ⑫ はいかい高齢者等位置検索サービス ⑬ はいかい高齢者見守りシール配付 ⑭ 警察署 ⑮ 民生委員				
集い・つながり ➡19ページ	⑯ 認知症介護家族のつどい「知恵袋」 ⑰ 認知症家族介護教室 ⑱ 「認知症の人と家族の会」埼玉県支部 ⑲ あさか介護者サロン「ほっとの会」 ⑳ 若年性認知症ライゼの会 ㉑ オレンジカフェ				
地域住民による生活支援サービス ➡19ページ	㉒ 朝霞市社会福祉協議会（あいはあと事業） ㉓ 朝霞地区シルバー人材センター				
権利擁護 ➡20・21ページ	㉔ 朝霞市社会福祉協議会（あんしんサポートねっと） ㉕ 埼玉県社会福祉協議会権利擁護センター ㉖ 高齢者・障がい者権利擁護センター「しんらい」 ㉗ 成年後見センターリーガルサポート埼玉支部 ㉘ 権利擁護センターぱあとなあ埼玉 ㉙ コスモス成年後見サポートセンター ㉚ 消費生活相談 ㉛ 法律相談				
介護保険サービス ➡22ページ	㉜ 通所介護 ㉝ 認知症対応型通所介護 ㉞ 訪問介護 ㉟ 定期巡回型・随時対応型訪問介護看護 ㊱ 短期入所生活介護 ㊲ 小規模多機能型居宅介護 ㊳ 認知症対応型共同生活介護 ㊴ 地域密着型介護老人福祉施設 ㊵ 介護老人福祉施設				
住まい ➡22ページ	㊶ 有料老人ホーム ㊷ サービス付き高齢者向け住宅 ※介護保険施設については <b>介護保険サービス</b> 参照				
相談窓口 ➡23ページ	㊸ 朝霞市長寿はつらつ課・地域包括支援センター				
医療	認知症を診察している医療機関（別紙参照）				

**＜この一覧表の見方＞**  
 各種支援サービス①～㉛の内容やお問い合わせ先は、17ページ以降の「10 認知症の方や家族を支えるサービス」「11 主な相談窓口」に掲載しています。  
 例えば、「配食サービス」のことであれば、18ページの番号⑨にその説明がされています。

## 8 市の認知症の取り組み

認知症や介護について悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まないことが大切です。ここでは、朝霞市で行っている主な家族支援について紹介します。



### 認知症地域支援推進員

認知症の方やその家族に対し、認知症の症状に合わせ、適切な医療・介護などの支援が円滑な連携のもと提供されるよう調整します。地域包括支援センターや市役所等に配置し、地域のネットワークづくりの支援を行います。

### 認知症初期集中支援チーム

認知症の方(疑い含む)が適切な医療や支援が受けられるようにするため、医療と介護の専門職からなる「支援チーム」がご自宅を訪問し、集中的(おおむね6か月)に自立生活をサポートします。

まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

### 認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、地域や職場で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるためには、『認知症サポーター養成講座』の受講が必要です。

講座は、約90分となっており、認知症の方への対応方法や認知症に対する正しい知識について学んでいただきます。

受講者には、認知症サポーターの証<sup>あかし</sup>としてオレンジリングをお渡ししています。



## オレンジカフェ(認知症カフェ)《→P19参照》

認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に来る交流の場となっています。

主に参加者同士での情報交換やものづくりなどを行っています。

参加の申し込み、日程等については各地域包括支援センターにお問い合わせください！

※地域包括支援センターの詳細はP23に掲載しています。



## 認知症介護家族のつどい(知恵袋)《→P19参照》

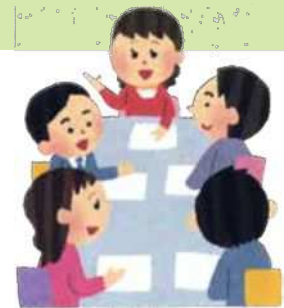
認知症の方(疑いを含む)の介護者を対象として日頃の介護の状況などについて、介護者同士が集まって介護の悩みや思いを話す場を設けています。

市内の公共施設で月1回開催しています。



## 認知症家族介護教室《→P19参照》

認知症の方(疑いを含む)や介護者を対象に認知症の知識や対応の方法などについて学んでいただきます。また、参加者同士が心配ごとや介護の経験等をお話していただくことで、介護者の負担軽減や介護者同士のつながりを支援します。



## 認知症講演会

精神医学に携わっている現役医師をお招きして、認知症の正しい知識や予防についてお話していただき、学んでいただきます。



※日程等は広報や市のホームページにてお知らせします。

## 9 認知症を予防する

### ① 定期的な運動

脳の活性化には、週に2回以上、1回30分以上ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう！



### ② 禁煙

喫煙者の認知機能の低下リスクは非喫煙者の1.5～2倍になります！

### ③ 健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく摂りましょう！



### ④ 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本または日本酒1合程度が理想的です。飲みすぎには注意しましょう！

### ⑤ 社会的活動への参加

孤独感が認知機能を低下させる場合があります。社会参加し認知機能を活性化しましょう！



### ⑥ 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動で認知機能低下を予防しましょう！

### ⑦ 体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になる場合があります。減量の基本は、食事改善と運動です！

### ⑧ 血圧のコントロール

高血圧は認知機能の低下リスクの要因になります。予防のためには減塩を心がけましょう！



### ⑨ 血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の低下リスクを減らしましょう！

### ⑩ 脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能の低下の原因になります。食物繊維の多い食品を積極的に摂りましょう！



### ⑪ こころの健康の維持

うつ病で認知機能の低下リスクが2倍になります。十分な休養を心がけましょう！

### ⑫ 聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大します。コミュニケーションを心がけましょう！




出典：WHOガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』

## 10

## 認知症の方や家族を支えるサービス

## 介護予防・悪化予防

番号	項目	内容	問い合わせ先
1	老人福祉センター (浜崎・溝沼)	60歳以上の高齢者が気軽に利用でき、趣味を通じた仲間づくりによって互いに若さと健康を保っていただく施設です。 毎月1回、保健師又は看護師と管理栄養士による健康相談、栄養相談を開催しています。	<ul style="list-style-type: none"> <li>浜崎老人福祉センター ☎048-486-2476</li> <li>溝沼老人福祉センター ☎048-464-5488</li> </ul>
2	地区老人クラブ	老人クラブは、仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくりや生活を豊かにするため、学習、教養活動、健康増進の活動、レクリエーションなど楽しい活動を行っています。	浜崎老人福祉センター ☎048-486-2476
3	生きがい活動支援 通所サービス (ミニデイサービス)	地域のボランティア団体が、レクリエーションや食事、機能訓練などのサービスを提供します。現在はNPO法人が主体となって市内3か所で運営しています。対象は介護保険の要介護認定で非該当（自立）と判定された方などです。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
4	高齢者地域交流室	市内に2か所(朝志ヶ丘・栄町)あり、市民の方がサロン(茶話会やレクリエーションなど)を開いています。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
5	シルバーサロン	市民センター3か所(根岸台・弁財・膝折)に高齢者が気軽に交流でき、語らい、くつろぐことのできるスペースがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>根岸台市民センター ☎048-450-1801</li> <li>弁財市民センター ☎048-467-1616</li> <li>膝折市民センター ☎048-462-4531</li> </ul>
6	朝霞地区シルバー 人材センター	60歳以上の方が、定年退職した後も、自らの経験を生かして働くことにより、生きがいの充実や、地域社会への貢献を目的として活動している団体です。	朝霞地区 シルバー人材センター ☎048-465-0339

※ 3 4 は市民の方が中心となって活動しています。他にも住民による活動、自助グループがあります。



## 朝霞市高齢者福祉サービス

※ **7**～**13**のサービスを利用するには**事前申請が必要**です。対象要件等もありますので下記までご連絡ください。

(お問い合わせ：朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921)

### 安否確認・見守り

番号	項目	内容
7	安心見守り連絡カード配付	ひとり暮らしの高齢者が、自宅において急病または事故が発生した場合に、本人の身元情報などを救急隊員や関係機関に伝達する手段のひとつとして配付します。 <b>&lt;対象&gt;</b> ①75歳以上のひとり暮らしの方 ②65歳～74歳のひとり暮らしで次の手帳を所持している方 ・身体障害者手帳1級・2級 ・療育手帳(A)・A ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級
8	新聞販売店による見守り活動	高齢者に対する新聞販売店の配達員等による見守り活動です。
9	配食サービス	自ら食事作りが困難なひとり暮らし等の方の自宅に、栄養バランスのとれた昼食をお届けするとともに、利用者の安否確認を行います。 
10	緊急通報システム	心臓疾患等をお持ちのひとり暮らし等の方に、緊急時にボタンを押すことで消防署に通報できる機器を無料で設置します。
11	安心見守り通報システム	日常生活において不安を感じるひとり暮らし等の方に、緊急時にボタンを押すことで消防署に通報できる機器を有料で設置します。
12	はいかい高齢者等位置検索サービス	現在位置を知らせる端末機を貸与し、徘徊行動のある認知症高齢者などの居場所がわからなくなったときに、位置検索ができるサービスです。
13	はいかい高齢者見守りシール配付	徘徊の見られる認知症高齢者が家族のもとを離れ所在不明となった場合に、安全に保護するため、個人を特定するための番号を付した靴等に貼るシールを配付します。

番号	項目	内容	問い合わせ先
14	警察署	徘徊行動により、所在が不明となった等の相談を受けます。	朝霞警察署 生活安全課 ☎048-465-0110
15	民生委員	地域と行政のパイプ役として、活動しています。	朝霞市福祉相談課 地域福祉係 ☎048-463-1594

## 集い・つながり ~家族向け~

※16 17の詳細はP15に掲載しております。

番号	項目	内容	問い合わせ先
16	認知症介護家族のつどい「知恵袋」	認知症の方を介護している家族の方の集いです。日頃の悩みや思いを語り合う場です。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
17	認知症家族介護教室	認知症（もの忘れ）が心配な家族がいる市民向けの教室です。年に1回開催。（広報にてご案内します。）	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
18	「認知症の人と家族の会」埼玉県支部	全国で定期的に家族の集いを行っています。詳細は支部へお問い合わせください。	「認知症の人と家族の会」 埼玉県支部 ☎048-814-1210
19	あさか介護者サロン「ほっとの会」	認知症に限らない、市民の方が立ち上げた介護者の集いです。	ほっとの会 代表 森田 ☎080-3176-4938

## 集い・つながり ~家族・本人向け~

※21の詳細はP15に掲載しております。

番号	項目	内容	問い合わせ先
20	若年性認知症ライゼの会	若年性認知症と診断され、この先大きな不安を抱えている本人やその家族が集まり、本音で語り合える場です。	ライゼの会 代表 佐々木 ☎080-6636-8886
21	オレンジカフェ	地域包括支援センターが主催する、認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集い、交流するカフェ形式の集いの場です。	各地域包括支援センター 《→詳細はP23参照》

※22は事前申請と調査が必要です。

※23は事前登録が必要です。

## 地域住民による生活支援サービス

番号	項目	内容	問い合わせ先
22	朝霞市社会福祉協議会（あいはあと事業）	高齢者や障害者、子育てをしている方などが、日常の生活で困ったときに、協力員（地域住民）が訪問して生活援助を行う、地域住民の協力による有料の在宅福祉サービスです。	朝霞市社会福祉協議会 ☎048-486-2479 (代表)
23	朝霞地区シルバー人材センター	依頼されたお仕事（庭木や垣根のせん定やふすまや障子、網戸の張り替え等）を60歳以上の市民の方が行います。	朝霞地区 シルバー人材センター ☎048-465-0339


## 権利擁護

認知症高齢者や障害のある方などが、判断能力が不十分なために権利が侵害されないよう、支援を行います。



番号	項目	内容	問い合わせ先
24	朝霞市 社会福祉協議会 (あんしんサポート ねっと)	<b>【日常生活自立支援事業】</b> 判断能力の不十分な高齢者や知的障害・精神障害のある方などが、安心して福祉サービスを利用できるように、生活支援員が定期的に訪問し、日常生活上の手続きを支援します。	朝霞市社会福祉協議会 地域福祉推進課 総合相談支援係 ☎048-486-2478
25	埼玉県 社会福祉協議会 権利擁護センター	<b>【生活相談】</b> 平日9時～16時 認知症高齢者や障害のある方の生活上のさまざまな相談をお受けします。 <b>【法律相談・要予約】</b> 水・金13時～14時30分 生活相談をお受けした上で、希望があれば法律家による相談も受けられます。	埼玉県社会福祉協議会 権利擁護センター (認知症・知的) ☎048-822-1204 (身体・精神) ☎048-822-1240
26	高齢者・障がい者 権利擁護センター 「しんらい」 (埼玉弁護士会)	高齢者や障害者の法的問題について、弁護士を紹介し、相談に応じます。 <b>【高齢者・障害者向け無料電話相談】</b> ☎048-865-5770 平日：10時～16時 ①高齢者、②障害のある方、③その方を支援する立場にいる方(ただし、前記①②を支援する上での法律相談に限ります。)は、無料で弁護士との電話相談ができます。	埼玉弁護士会 法律相談センター ☎048-710-5666 平日：10時～16時
27	成年後見センター リーガルサポート 埼玉支部 (司法書士)	判断能力が不十分な高齢者や障害者の暮らしと財産を守る司法書士の団体です。成年後見制度に関する相談を受けています。 《⇒成年後見制度については右ページ参照》	成年後見センター・ リーガルサポート埼玉支部 ☎048-845-8551
28	権利擁護センター ばあとなあ埼玉 (社会福祉士)	社会福祉の援助を必要とする人々の生活と権利を擁護するため、成年後見制度に関する活動を行っている埼玉県社会福祉士会の中の組織です。主に成年後見・福祉の電話相談や来訪相談(要予約)を行っています。	埼玉県社会福祉士会 ☎048-857-1717 平日：9時30分～16時30分 土曜日：10時～13時



番号	項目	内容	問い合わせ先
29	コスモス成年後見サポートセンター (行政書士)	高齢者、障害者が自身の意思に基づき、安心してその人らしい自立した生活が送れるよう、財産管理、身上監護等のサポートを行います。 <b>【成年後見無料相談】</b> ☎0120-874-780 平日：13時～16時	コスモス成年後見サポートセンター埼玉県支部 ☎048-833-0647
30	消費生活相談	お求めになった商品の品質やサービスについての疑問や苦情、悪質な訪問販売や電話勧誘のトラブル、多重債務問題など消費生活全般について、消費生活相談員が応じます。 	朝霞市地域づくり支援課消費生活センター ☎048-463-1111 内線2256 平日：10時～12時 13時～16時
31	法律相談	相続、離婚、多重債務など、個人の日常生活上の法律分野全般について弁護士が相談に応じます。(予約制)	朝霞市地域づくり支援課市民生活・相談係 ☎048-463-2648

## 成年後見制度とは・・・？

認知症、知的障害・精神障害などにより、物事を判断する能力が十分ではない方(本人)について、本人の権利を守る援助者(「成年後見人等」)を選ぶことで、本人を法律により支援する制度です。



### 判断能力が不十分になる前に → 『任意後見制度』

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ本人が契約により決めておきます。

### 判断能力が不十分になってから → 『法定後見制度』

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)が選ばれます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3種類があります。  
成年後見人等は、本人の親族以外にも、第三者専門機関(26～29参照)が選ばれることもあります。

制度の全般的なことについては、長寿はつらつ課または市内の各地域包括支援センターまで、ご相談ください。

## 介護保険サービス



これらのサービスを利用するためには介護認定の申請が必要です。介護申請を検討中の方は、朝霞市長寿はつらつ課介護認定係(048-463-1951)または、市内の各地域包括支援センター(P23参照)へお問い合わせください。

番号	サービスの形態	項目	内容
32	施設に通う	通所介護 (デイサービス)	食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などの介護サービスが日帰りで受けられます。
33		認知症対応型 通所介護	認知症と診断された高齢者が、食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などの介護サービスを受けられます。
34	自宅を訪問 してもらう	訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助が受けられます。
35		定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	密接に連携をとっている介護職員と看護師による1日複数回の定期的な訪問を受けられます。また、通報や電話などをすることで、随時対応も受けられます。
36	一時的な泊り	短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
37	通い・訪問・泊り	小規模多機能型 居宅介護	小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。
38	施設に入所	認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された高齢者が介護を受けながら共同で生活をする住宅です。
39		介護老人福祉施設	常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、生活上の支援や介護が受けられる施設です。
40		地域密着型 介護老人福祉施設	常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、生活上の支援や介護が受けられる施設です。(定員29名以下の小規模施設となります。)

### 参考

## 住まい：自宅以外の生活場所

※詳細については各種パンフレットまたは各施設のHPを参照ください。

また、介護保険のサービスを利用出来る場合もありますので各施設へお問い合わせください。

番号	項目	内容
41	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮した住まいに、食事提供その他日常生活に必要なサービスが付いた施設です。
42	サービス付き高齢者向け住宅	バリアフリー等の設備などの条件を満たし、安否確認や生活相談サービスがある賃貸等の住まいです。

# 11 主な相談窓口

## 43 朝霞市長寿はつらつ課・地域包括支援センター

朝霞市役所 長寿はつらつ課 高齢者支援係

☎048-463-1921

### 朝霞市地域包括支援センター(市内6か所)

朝霞市が委託し、高齢者の方が住み慣れた地域で、家族や近所の方々とともに、協力して元気に生活していけるよう、様々な相談をお受けしています。

第1圏域 内間木苑	大字上内間木498-4 (特別養護老人ホーム 内間木苑内)	☎ 048-458-2022 FAX 048-458-2023	朝志ヶ丘、宮戸、 大字宮戸、 大字上内間木、 大字下内間木
第2圏域 つつじの郷	西弁財1-10-21 ブリランテ朝霞台 103号室	☎ 048-472-1574 FAX 048-472-2203	東弁財、西弁財、三原、 泉水
第3圏域 モーニングパーク	溝沼3-2-26	☎ 0120-247355 FAX 048-465-5845	本町1~2丁目、 溝沼1~5丁目、 大字溝沼、 膝折町3~5丁目
第4圏域 ひいらぎの里	仲町1-1-19 1F	☎ 048-291-9111 FAX 048-291-9090	仲町、根岸台、 大字根岸、大字台
第5圏域 朝光苑	青葉台1-10-32 (特別養護老人ホーム 朝光苑内)	☎ 048-450-0855 FAX 048-450-0966	青葉台、栄町、幸町、 膝折町1~2丁目、 大字膝折、本町3丁目
第6圏域 あさか中央	北原1-1-14	☎ 048-423-2761 FAX 048-423-2762	北原、西原、浜崎、 大字浜崎、田島、 大字田島、岡、大字岡、 溝沼6~7丁目



# 認知症の気づきチェック

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
機械の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく落ち込むときがある	0点	1点	2点
身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出する気がおきなくなった	0点	1点	2点
物が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点

0～8点	<b>問題なし</b>	もの忘れ(老化現象)の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。
9～13点	<b>要注意</b>	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしましょう。認知症予防対策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	<b>要診断</b>	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、医療機関に相談しましょう。

【大友式認知症予測テスト〔(公財)認知症予防財団HPより〕】

- 朝霞市のホームページに、これと同様のものを「認知症簡易チェックサイト」として掲載しています。家族の方がチェックできるものもありますので、ご活用ください。市ホームページの中にあるサイト内検索欄に“認知症のチェック”と入力することでアクセスできます。



認知症のチェック

検索

- 認知症チェックの結果、不安や心配のある方は、長寿はつらつ課や地域包括支援センターにご相談ください。医療機関については別紙参照。

お問い合わせ

朝霞市役所 長寿はつらつ課 ☎048-463-1921