



©2011 YAMAGA

思いやりのパスがつながる  
松本市を目指して

# 認知症 思いやりパスブック

松本市は、認知症とともに、  
笑顔あふれる街づくりを  
すすめていきます



認知症になってもみんなが変わらず接してくれる。  
だからここでずっと暮らしていきたいわ。

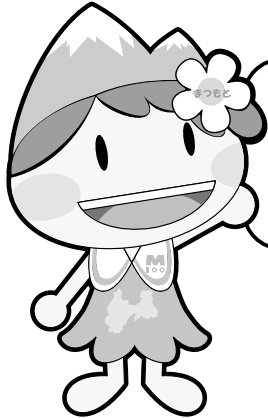
(80代女性)

vol.8

松本市 高齢福祉課

# 認知症チェックリスト

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋・改変～)



認知症の初期症状についてチェックしてみよう！  
該当のところに○をして、合計点を出してね！

質問事項	ほとんどない (0点)	ときどきある (1点)	頻繁にある (2点)
1.同じ話を無意識の内に繰り返すことがある			
2.知っている人の名前が思い出せないことがある			
3.物のしまい場所を忘れることがある			
4.漢字を忘れることがある			
5.今しようとしていることを忘れる			
6.器具の使用説明書を読むのが面倒である			
7.理由もないのに気がふさぐことがある			
8.身だしなみに無関心である			
9.外出が億劫(おっくう)である			
10.物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする			

☆チェックリストは、認知症を診断するものではありません☆

合計:      点

点数の目安	
0～8点	老化現象の範囲内です。生活習慣を見直して認知症の予防に心がけましょう
9点～	早めに「かかりつけ医」、「地域包括支援センター」に相談しましょう

# も く じ



認知症チェックリスト	1
認知症思いやりパスブックとは？	2
認知症の方を理解する	3
認知症かな？と思ったら	4
認知症とは？/原因となる代表的な病気とその特徴	5,6
対応方法のヒント	7,8
認知症の症状	9
認知症の経過と対応	10
認知症の方を支援する体制等の用語一覧	11
松本市の認知症施策について	12,13
認知症思いやりサポートチームが支援します	14
思いやりあんしんカルテを活用しよう	15
生活習慣病を予防しよう	16
専門職からの声	17
こんな関わりでイキイキ生活！	18
高齢者の運転免許について	19
相談窓口①	20
相談窓口②③④ 認知症の人と家族の会	21
付録 思い出は笑顔のもと	22

## 認知症思いやりパスブックとは？



認知症の進行状況に合わせて、いつからどのような支援を受けることができるのかをまとめたものだよ

住み慣れた地域の中で、安心して生活ができるように、このパスブックを活用してね！

認知症に関する勉強会や個別相談などで使用しているよ



まずは認知症について知ろう！



(C)2011 YAMAGA

# 認知症の方を理解する



## 「認知症になったら何もわからなくなる」 「認知症の方本人は自覚がない」って本当？

自分のこととして、イメージしてください。  
もし、家族から言われた時、自分だったらどのように答えますか？  
どんな気持ちになりますか？

その話は、さっきも聞いた…。  
忙しいのに、何回、同じ話を聞かされるのかしら…。  
それに、またスボンの後ろ前が逆…。  
はあ…。



上の場面、どのような感情が想像できたでしょうか？  
不安？怒り？落胆？…

### ① 「本人は何もわからない、自覚はない」は、大きな間違いです

「物忘れが増える」「今まで当たり前できていた事ができなくなる」という変化に誰よりも本人が驚き、混乱しています。そのような感情や気持ちをうまく言葉にできません。

また、その場で取り繕う言動がよく見られますが、これは自分の心を必死で守ろうとする自己防衛反応の現れです。

### ② 本人の気持ちになり、接すること

家族や介護者からの乱暴な言い方や叱責、子ども扱いなどは、自尊心を傷つけ、気持ちが不安定になり、かえって攻撃的な行動を引き起こしてしまう原因になります。

一番身近にいる家族や介護者が、この言いようもない不安や感情を理解し、気持ちを押し量り、寄り添う姿は、本人にとってどれだけ心強いことでしょう。

## 大切にしたいこと

認知症になっても、何もわからなくなっても、常に誰かの助けが必要になるわけではありません。

たしかに苦手になることはありますが、失敗しないように先回りするのではなく、**大切なのは本人の話に耳を傾けることです。**

困っているときは、まずは何に困っているのか、何を手伝え方がいいのか聞いてほしいです。

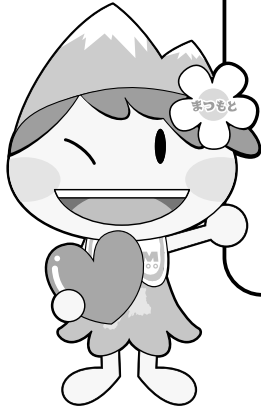
認知症になることは特別なことではありません。認知症ではない人も、他人事ととらえずに、「少し先の自分」だと考えてみてください。

「何もできなくなるわけじゃない。  
できることは続けたい」  
(80代男性)



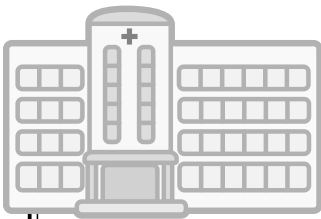
**「本人の思いを聞く」  
それが、認知症を理解するスタートラインです**

# 認知症かな?と思ったら



- ☆ 早い段階から認知症に気づき適切な治療やケア、薬の服薬により進行を遅らせることができる場合があるよ!
- ☆ 本人や家族等周りの方が少しずつ認知症に対する理解を深めていけば、その人らしく暮らし続けることができるよ!

**認知症は、早めの気づきと対応がとても重要なんだね!!**



## かかりつけ医に相談しよう!!

### 病院を受診するときには…

家族からの情報がとても大切です。  
行動や様子のメモをとっておくことで  
スムーズに相談することができます。  
本人と一緒に受診することが難しい時は、  
家族等がまず、相談のため病院へ受診しても良いですよ。



松本市の病院を調べるには、  
松本市医師会・松本市歯科医師会・  
松本薬剤師会のホームページまたは  
介護事業所・生活関連情報検索  
(介護サービス情報公表システム)で  
確認できるよ!

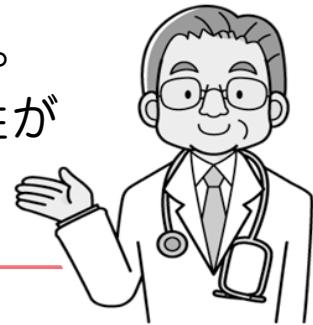


(C)2011 YAMAGA

## 認知症とは？

さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活するうえで支障をきたした状態のことをいいます。

認知症は誰にでも起こりうる可能性があります。



## 原因となる代表的な病気とその特徴

認知症の詳しい  
症状は  
P9を見てね！



### 【アルツハイマー型認知症】

- ☆ 新しいことが覚えられない、思い出せない
- ☆ 時間や場所がわからなくなる

### 【レビー小体型認知症】

- ☆ 記憶障害は比較的軽い
- ☆ 幻視(実際にはいない人が見える)やパーキンソン症状(手足の震え、転びやすくなる)などがみられる



## 【前頭側頭型認知症】

- ☆ 同じ行動を繰り返したり、我慢することが苦手になる
- ☆ 言葉の意味を理解することが苦手になる



## 【脳血管性認知症】

- ☆ 脳梗塞や脳出血などを繰り返すことで症状がみられる
- ☆ 身体的な障害がみられることがある

認知症の進行や症状は、  
病気以外にも心身の状態、環境も影響するため、  
人によって異なります。

【うつ状態】【甲状腺機能低下症】  
【正常圧水頭症】【慢性硬膜下血腫】など、  
認知症と似たような症状があらわれる病気もあります。  
ただし、治療にすることで改善できるものもあるよ！  
だからこそ早めの受診が必要だよ！





## 対応方法のヒント



### 事例① 「同じことを何度も」話す、聞く

- ① 同じ質問であっても認知症の方にとっては、初めてのことになります。落ち着いて、初めて聞いたつもりで対応をしてみましょう。
- ② 時間がない時は、「用事があるので、あとで聞かせてくださいね。」等と伝えましょう。

#### 本人の声



「何度も聞いていないよ。今、初めて聞いたのに。」  
「不安で聞いただけなのに。」等  
(本人は、記憶障害により聞いたこと自体覚えていないかもしれません。)

### 事例② 「物を盗られた」と言い、疑われる

- ① 「一緒に探しましょう。」と声をかけながら、本人がみつけれられるように誘導をしてみましょう。
- ② もし、盗まれたと疑われてしまった時は、(身近な人が疑われてしまうことがあります。)とても切ないことですが、一息ついて、「それは大変。一緒に探しますね。」と声をかけてみましょう。
- ③ 「お茶を飲んでから後で探しましょう」等、他のことに関心の方向を変えてみましょう。

#### 本人の声



「困った。無くすはずはない。きっと誰か盗ったに違いない。」  
「盗むのは、〇〇しか考えられない。」等  
(本人がしまい忘れたかもしれませんが忘れてしまっているかもしれません。)

### 事例③ 道に迷い、家に帰ってこられなくなる

- ① 本人なりの目的があって、外出をしています。外出の理由を聞き、本人の気持ちに沿った対応をしましょう。
- ② 地域包括支援センターに相談し、「思いやりあんしんカルテ」(P15)の登録も検討しましょう。

#### 本人の声

「ここはどこなのかな。家に帰りたいな。」  
「畑の様子を見に行かなきゃ。」等  
(本人は、今いる場所が分からなくなり、不安になっています。また、過去の習慣に従っている場合もあります。)





## 事例④ ささいなことで怒る

- ① 家族や介護者等の周囲の人が思う以上に我慢やストレスがあるので、本人のペースに合わせて、穏やかに対応しましょう。
- ② 本人にはいろいろ聞かず「嫌な思いさせちゃいましたね。すみません。」と伝えましょう。
- ③ 日頃から、出来る範囲で我慢やストレスがたまらないような対応や環境づくりをしましょう。

### 本人の声

「なんで分かってもらえない。」等  
(本人は、なぜ怒っているかもわからなかったり、抑制も効かなくなっている可能性があります。)



## 事例⑤ 病院の受診を嫌がる

- ① 「たまには健康診断を受けようか。」と声をかけたり、腰痛、高血圧症等の他の症状を理由に受診を促してみましょう。
- ② 「私(家族)の調子が悪くて病院へ行かなくてはならないの。一緒に付き添ってくれる?」と話し、同行してもらっても良いですね。
- ③ 地域包括支援センターに相談してみましょう。

### 本人の声

「特別自分は変わったところはないのに病院へなぜ行かなくてはならないの?」  
「馬鹿にしないで。」等  
(本人は、「病気が見つかったら怖い。」という思いや、「前とは違う自分に気が付いてはいるけど、まさか自分が認知症になるわけではない。」と言い聞かせているかもしれません。)



## 事例⑥ 薬を嫌がる、忘れる

- ① お薬カレンダー等を活用しましょう。
- ② かかりつけ医、かかりつけ薬局に相談しましょう。

### 本人の声

「飲んだか飲んでいないかわからなくなってしまった。」  
「何か飲めというけれど、これは何かな。怖くて飲めない。」等  
(本人は、自分が病気であることを忘れてしまったり、「よくわからないものは口にしたくない。」という思いを持っているかもしれません。)



認知症の方は、症状が軽度な時も、進行してからも、一人ひとり自分なりの「思い」や「願い」があります。ゆっくりと関わりながら、本人の声に耳を傾けてくださいね。



# 認知症の症状

## 中核症状

脳の神経細胞が壊れることによって出現する症状

## 行動・心理症状（BPSD）

本人の置かれている環境、もともとの性格、人間関係などさまざまな要因がからみあって出現する症状（個人差があります）

### 【行動・心理症状（BPSD）】

#### 不安やうつ

変わっていく自分に不安を感じる  
今までできたことがうまくできずイライラする  
感情のコントロールが苦手になる

#### 妄想・幻覚

「自分は物忘れ  
なんかしない」  
という意識から  
「物を盗まれた」  
と言ってしまふ  
実際にいない人が  
見えることがある

### 【中核症状】

#### もの忘れ

新しいことが覚えられない、思い出せない

#### 理解・判断力

考えるスピードがゆっくりになる  
いつもと違うことが起こると混乱しやすくなる

#### 実行（遂行）機能

計画を立てて段取りよく進めることが難しくなる

#### 失見当識

時間や場所、人がわからなくなる  
今の自分の状況がわかりにくくなる

#### 失行・失認・失語など

服の着方がわからない  
物の名称が出て来ない等

#### 道迷い

目的を持って  
出掛けるが  
道に迷ってしまう



- ・ BPSDの予防には、仲間がいること、日課や役割があり自分の力を発揮できること、日常的に感謝されることがあるなど、本人が前向きな気持ちでいられる環境が大切だよ
- ・ BPSDのような言動がみられたら、まずは本人の話を聞いて、その行動の背景を考えてから接してみよう

# 認知症の経過と対応



認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより個々で経過は異なりますが、この先の経過の中で大まかな位置を知ること、今後を見通す参考としてください

用語説明は、P11にあるよ！  
用語の横にある番号を確認してね！



		認知症の疑い	軽い症状はあっても日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介助が必要	常に介護が必要
<b>主な症状</b>		● 買い物や書類作成、金銭管理等を含め日常生活は自立している	● 買い物や金銭管理にミスが見られる ● 新しいことがなかなか覚えられない ● 料理の準備や手順を考える等、状況判断が必要な行為が難しくなる	● 服薬管理ができない ● 電話の対応や訪問者の対応等が一人では難しい ● たびたび道に迷う ● 買い物等今までできたことにミスが目立つ	● 着替えや食事、トイレ等がうまくできない ● 財布などを盗られたと言い出す(物盗られ妄想) ● 自宅が分からなくなる ● 季節・月日・時間が分からなくなる	● ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる ● 声掛けや介護を拒む ● 飲み込みが悪くなり食事に介助が必要
<b>自分でできること</b>		○ 「何か気になる」と感じたらかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しよう ○ 定期的に通院しよう ○ 人との繋がりを大切に、地域行事や趣味活動を楽しもう ○ 規則正しい生活を心掛けよう	○ メモやカレンダーを活用し、大事なことやその日の出来事を書き留めよう ○ 家族や友人とのおしゃべりを楽しもう ○ できることを続けよう ○ やりたいことを誰かに話してみよう		○ 周囲からのサポートを受けながら自分らしく暮らそう	
<b>家族や介護者等の対応のポイント</b>		■ ミスや失敗を責めず、不安なことを共感する ■ 認知症に関する正しい理解を深め、生活(金銭管理)を考える ■ かかりつけ医、地域包括支援センターに相談する ■ 万が一に備えて治療やケアに関する考えや希望を、大切な人と話し合っておく(人生会議・リビングウィル)(※)		■ 環境の急激な変化を避ける ■ 本人ができない部分をサポートする	■ 介護サービスを活用し、介護者の休息を図る ■ 施設入所を検討する	
<b>認知症の人を支援する体制等</b>	<b>相談</b>	地域包括支援センター【1】 かかりつけ医【2】 居宅介護支援事業所【3】 認知症思いやり相談【4】 認知症思いやりサポートチーム【5】				
	<b>予防</b>	地区福祉ひろば【6】 地区公民館【7】 シルバー人材センター【8】 通所介護【9】 通所リハビリ【10】 訪問リハビリテーション【11】				
	<b>医療・介護</b>	かかりつけ医【2】 認知症サポート医【12】 認知症疾患医療センター【13】 かかりつけ歯科医【14】 かかりつけ薬剤師【15】 通所介護【9】 訪問介護【16】 訪問看護【17】 介護保険サービス【18】 有料老人ホーム等【19】 介護福祉施設【20】 グループホーム【21】				
	<b>生活支援見守り</b>	民生児童委員【22】 思いやりあんしんカルテ【23】 徘徊GPS端末機の貸与【24】 松本安心ネット【25】 配食サービス【26】 宅配【27】 移動支援【28】 有償ホームヘルプサービス【29】 シルバー人材センター【8】 まつもとミーティング【30】 認知症カフェ【31】 家族会【32】 認知症サポーター【33】 地域づくりセンター【34】 町会【35】 地域ケア会議【36】				
	<b>権利</b>	日常生活自立支援事業【37】 任意後見制度【38】 成年後見制度【39】				

支援する体制等の情報は「高齢者福祉と介護保険のしおり」、「介護保険事業所情報」等をご覧ください

(※)人生会議・リビングウィル:もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みを人生会議と言い、その内容等を記したものをリビングウィルと言います。

# 認知症の人を支援する体制等の用語一覧



詳細は、各地域包括支援センター(P20)までお問い合わせください

	No	名称	支援内容
相 談	1	地域包括支援センター	高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活できるように、地域において総合的な支援を行う機関です。連絡先は、P20です。
	2	かかりつけ医(主治医)	定期的を受診をしている医療機関の医師です。
	3	居宅介護支援事業所	ケアマネジャー(介護支援専門員)を配置している事業所です。ケアプラン(介護サービス計画)の作成を依頼するときの窓口となり、本人または家族が直接連絡をして、依頼・契約をします。
	4	認知症思いやり相談	詳細はP12をご覧ください。
	5	認知症思いやりサポートチーム	詳細はP14をご覧ください。
予 防	6	地区福祉ひろば	住民の皆さんが主体となって、健康づくりや生きがいづくりを行う「共助のひろば」です。地区ごとに特色のある交流事業や健康教室等を実施しています。
	7	地区公民館	松本市内35地区すべてに設置されており、地域への関心や自治意識を育み、地区ごとの独自性を生かした活動を展開しています。
	8	シルバー人材センター	「健康で働く意欲のある高齢者が就業を通じて、助け合いながら仲良く、ともに働くことによって社会参加する」という理念のもとに自主的に活動する団体です。
	9	通所介護(デイサービス)	デイサービス施設に日帰りで通い、食事、入浴などの支援や介護を行います。また、難病やがん末期などの方が在宅で医療ケアを受けるサービスを行います。
	10	通所リハビリ(デイケア)	老人保健施設や医療機関などに日帰りで通い、食事、入浴などの支援やリハビリテーションを行います。
	11	訪問リハビリテーション	居宅での生活行為を向上させるために、主治医の指示にもとづいて、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
医 療 ・ 介 護	12	認知症サポート医	認知症の方に対し、かかりつけ医と認知症サポート医等が連携し、発症初期から状況に応じた支援を行うとともに、医療と介護が一体となった支援を行います。
	13	認知症疾患医療センター	都道府県が指定した医療機関で、1.認知症に関する詳しい診断を行う2.行動・心理症状や身体合併症への対応を行う3.専門医療相談などを行うといったことを行うための必要な要件や、そのための機能をもっています。かかりつけ医や介護・福祉施設、地方自治体とも連携し、地域の中で認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています。詳細は、P21をご覧ください。
	14	かかりつけ歯科医	安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う歯科医師です。
	15	かかりつけ薬剤師	一人ひとりの服薬状況をしっかり把握し、薬のことについて教えてくれるのが「かかりつけ薬剤師」です。薬の飲み合わせや副作用などの相談をはじめ、地域で暮らす私たちの日常の健康相談に24時間応じる役割を担っています。
	16	訪問介護(ホームヘルプサービス)	訪問介護員がご家庭へ訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。
	17	訪問看護	疾患等がある方について、看護師がご家庭を訪問し、主治医の指示にもとづいて、診療の補助等を行います。
	18	介護保険サービス	高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みであり、介護保険のサービスを利用するためには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。
	19	有料老人ホーム等	有料老人ホーム及びサービス付き高齢者向け住宅は、介護等が必要な高齢者が入居可能な施設です。主に民間法人が経営主体となり、入居希望者と事業者との契約により、入居することになります。

	No	名称	支援内容
医 療 介 護	20	介護福祉施設	日常生活に常時介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所し、食事・入浴・排泄などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。
	21	グループホーム	自宅での生活に似た環境の中で、5~9人の少人数で共同生活をしながら、介護スタッフによる食事・入浴・排泄など日常生活の支援や機能訓練が受けられます。
生 活 支 援 ・ 見 守 り	22	民生児童委員	厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員であり、子育て家庭から高齢者の方まで、身近なところでさまざまな相談・支援をしています。職務を遂行するにあたって、個人の人格を尊重し、その身上に関する秘密を守る義務があります。
	23	思いやりあんしんカルテ	詳細は、P15をご覧ください。
	24	徘徊GPS端末機の貸与	おおむね65歳以上で、徘徊のおそれがある高齢者を介護している家族に探知機をお貸しします。詳細は、高齢福祉課(☎34-3061)、西部福祉課(☎92-3002)までお問い合わせください。
	25	松本安心ネット	安心・安全に暮らすための情報提供・共有するメール配信システムです。登録したパソコン、携帯電話等に、緊急情報などをEメールでお届けします。詳細は、危機管理課(☎33-9119)までお問い合わせください。
	26	配食サービス	高齢者向けの弁当を自宅まで配達するサービスです。事業所が行っている配食サービス、松本市が行っている訪問給食サービスがあります。詳細は、事業所または高齢福祉課(☎34-3492)、障がい福祉課(☎34-3212)、西部福祉課(☎92-3002)までお問い合わせください。
	27	宅配	電話やインターネット等で注文した商品を、自宅まで配達をするサービスです。
	28	移動支援(福祉・介護タクシー)	高齢者等の移動をサポートするタクシーです。詳細は、事業所または各地域包括支援センターまでお問い合わせください。
	29	有償ホームヘルプサービス	介護保険制度ではまかなえない部分をカバーします。NPO法人、農業協同組合(農協)、生活協同組合(生協)、松本市社会福祉協議会、その他事業所で行っています。詳細は、事業所または各地域包括支援センターまでお問い合わせください。
	30	まつもとミーティング	認知症の方が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望を語り合い、自分たちのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい!」に加え、本人だからこそその気づきを本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。
	31	認知症カフェ	詳細は、P13をご覧ください。
	32	家族会	認知症の介護にかかわり、悩みを抱えている家族が定期的集まり、介護相談、情報交換、勉強会などを行っています。詳細は、「認知症の人と家族の会」までお問い合わせください。連絡先は、P21です。
	33	認知症サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者(サポーター)です。養成講座はどなたでも受講することができます。詳細は、各地域包括支援センター(P20)までお問い合わせください。
	34	地域づくりセンター	各地区の地域づくりにおける最前線の拠点であり、支所・出張所(窓口サービス)、公民館(学習)、福祉ひろば(地域福祉)の機能が一体となり、住民主体の地域づくりを支援します。
	35	町会	住んでいる地域をより良くするための活動を行っている任意の自治組織です。住民同士の絆づくりや子供や高齢者の見守りなど様々な活動を行っています。
	36	地域ケア会議	医療と介護の専門職と住民が、顔の見える関係を作り、困りごとなどの共有をし、役割分担をしながら、困りごとの解決に向けた検討を行う場です。
	権 利 擁 護	37	日常生活自立支援事業
38		任意後見制度	現在は、判断能力があるが、将来、判断能力が衰えたときに、財産管理や契約などの法律行為を代理してくれる任意後見人をあらかじめ自分で決めておく制度です。詳細は、松本公証役場(☎35-6309)までお問い合わせください。
39		成年後見制度	認知症や精神障がい、知的障がいなどにより判断能力が十分でない方の不動産や預貯金などの財産管理や、日常生活での様々な契約などの身上保護を、家庭裁判所が選任した成年後見人等が支援する制度です。詳細は高齢福祉課(☎34-3061・34-3237)、西部福祉課(☎92-3002)、地域包括支援センター(P20)までお問い合わせください。

# 松本市の認知症施策について①

松本市では、認知症に関するさまざまな事業を行っています。  
お住いの地区を担当する地域包括支援センター（P20）へお問い合わせください。

## 認知症思いやり相談

「認知症かも」とお悩みの本人や認知症への対応に困っている家族等に対し、認知症サポート医による相談会を開催します。

開催日：各地域包括支援センターにお問い合わせください（要予約）  
会場：市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室  
相談時間：約30分

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者（サポーター）の養成講座を開催します。



## ステップアップ講座

認知症の方本人の社会参加や共生社会を目指し、認知症に対する理解をより深め、本人とその家族を見守るサポーターの活動を促進させるために、地域の実情に応じた内容で開催します。

## チームオレンジまつもと～物忘れのある方もない方も一緒に活動を行う取組み～

認知症の方本人ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、本人たちの声や視点を重視し、本人たちの希望に応じた方法で地域に関わる（＝社会参加）の体制を整備し「共生」の地域づくりを推進する取組みのことです。

## 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民や専門職が気軽に集える場として提供され、交流や情報交換を通じて家族の心情などを支援することを目的として開設されています。

開催日等は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。



## まつもとミーティング

認知症の方本人とその家族、その他一緒に活動したい仲間が参加する集いの場です。

「集って楽しい!」に加えて、本人だからこそその気づきや意見を語り合ったり、「一緒に〇〇したい!」という思いを実現しています。

ご本人はご本人同士で悩みやこれからのことを相談できます。また、付き添いのご家族同士で話をする場も設けています。

〈まつもとミーティングに参加している本人の声〉

私はすぐに忘れちゃうけど、声をかけてくれるから集まりに参加し続けられてうれしい!  
(70代女性)



仲間が集まれるのは安心感がある。もっと来る人が増えればいいな。  
(70代男性)



家族が大変だから、自分たちがやりたいことより家族が息抜きできる機会があればいいな。  
(80代女性)



月1回行われ、若い方も高齢者も誰でも参加いただけます。詳細は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

## 松本市の認知症施策について②

# 認知症思いやりサポートチームが支援します



### 認知症思いやりサポートチームって？

認知症の方やその家族に早期に関わることで、早期診断や早期対応に向けた支援を行うチームです。  
(松本市認知症初期集中支援チーム)



### チームにはどんな人がいるの？

認知症専門の医師と、専門知識を持った保健師、作業療法士、社会福祉士、看護師等で構成しています。

### 対象となる方は？

- 松本市内で在宅生活をする40歳以上の下記に該当する方
- ☆認知症が疑われる方
- ☆認知症の方で医療や介護サービスなどにつながない、または中断している方
- ☆認知症状で対応に困っている方等



### どのようなことをするの？

チーム員である看護師や作業療法士、保健師、社会福祉士等が自宅を訪問し、認知症サポート医を含めたチーム員会議で支援方針などを検討します。認知症の方やその家族に対し、介護サービスの導入や、医療機関への受診勧奨など、おおむね6ヶ月の集中的な支援を行います。



地域(民生委員・町会など)での見守り、声かけなどに加えて、専門的な支援として、認知症思いやりサポートチームが介入し、家族などの介護負担が軽減したケースもあります。

まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センター (P20)、高齢福祉課 (☎34-3237) へお気軽にご相談ください。



## 松本市の認知症施策について③

# 「思いやりあんしんカルテ」を活用しよう



## 「思いやりあんしんカルテ」とは？

認知症の方などが行方不明になった時に、必要な情報を速やかに警察などに提供するための情報カルテです。

認知症の方を早期に発見し、安全を確保することを目的としています。



このカルテは、本人の名前や住所、生年月日、身体的な特徴、家族の連絡先などを事前に記入して保管しておくものだよ！

本人の馴染みの人や場所など、できる限り詳しく記入をしてね！



「思いやりあんしんカルテ」は、各地域包括支援センターで申請を受け付けているよ！

提出していただいた申請書は松本警察署と情報共有するよ。

希望する方は申請時に写真の登録も可能です。

最近の写真を登録しておくよ

情報の正確性が増し

早期発見につながるよ。



(C) 2011 YAMAGA

行方不明になった時には警察署から「防災行政無線」等の案内もありますのでご活用ください。



# 生活習慣病を予防しよう

認知症は誰にでも起こりうるものです。

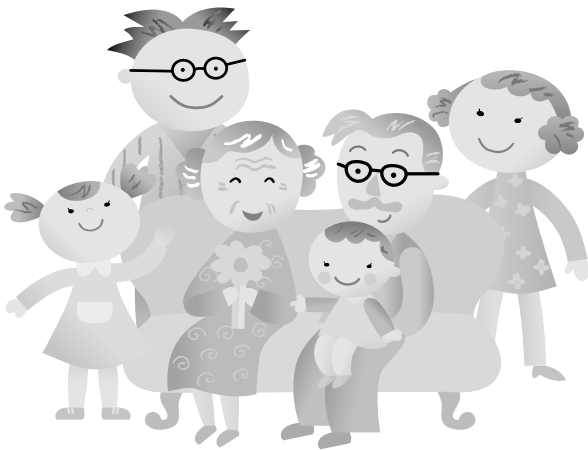
認知症の『予防』とは「認知症にならないようにする」のではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。食事や運動等に気を配り、生活習慣病を予防することで、発症や進行を緩やかにすることができます。

## 食 事

- ☆一日3食食べましょう  
(過度なダイエットは注意です。栄養不足を招いてしまいます。)
- ☆主食(ごはん、パン等)、  
主菜(肉、魚、大豆製品等)  
副菜(野菜、きのこ等)を  
バランスよく食べましょう
- ☆水分はこまめに取りましょう  
(1日に1～1.5ℓ位)

## 運 動

- ☆1日、30分以上の運動  
(ウォーキング等)をなるべく行い  
ましょう
- ☆毎日少しずつ体を動かすことが  
効果的です
- ☆無理をせず、楽しみながら行い  
ましょう



## 仲 間

- ☆人と交流し、仲間づくりをしま  
しょう
- ☆趣味・生きがいを持てると良い  
ですね
- ☆福祉ひろば、公民館などを活用  
しましょう

## 健 康

- ☆定期健診を受けましょう
- ☆体重・血圧測定を習慣化しま  
しょう
- ☆禁煙・アルコールの摂取量を  
減らしましょう

## 歯 科

- ☆よく噛んで食べましょう
- ☆食べる前に口腔体操をしましょう
- ☆食べたら歯を磨こう、入れ歯を  
洗いましょう
- ☆歯科検診を受けましょう

# 専門職からの声



## かかりつけ医から

- 受診の予約を間違えてしまう
  - 会話の中に「あれ、それ、これ」が増える
- 認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。おかしいなと感じたらまずはかかりつけ医の先生に早めに相談してください。



P4 にアドバイスがありますので参考にしてください。

## 歯科医師から

- 最近歯磨きがしっかりできない
  - 入れ歯をよくなくしてしまう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科を受診している場合、ちょっとした変化から認知症を早期に発見することが可能です。歯科受診は、先延ばししがちですが、普段から歯科と関わり、利用してください。



P16にアドバイスがありますので参考にしてください。

## 薬剤師から

- お薬の飲み忘れがある
- お薬の飲み間違いがある
- 薬がたくさん余っている



薬剤師は、お薬カレンダーや一包化調剤等により飲み忘れを防いだり、残薬を整理し服薬支援をしたり、回収し処分することができます。

また、薬剤師がご自宅へ訪問することもできます。まずはかかりつけの薬剤師に相談してください。

## ケアマネジャーから

本人や家族からの希望など、心身の状態から、自立支援に向けた適切な在宅サービスが利用できるようケアプランを作成し、介護サービス事業者等と連絡調整や手配をする職種です。

住み慣れた家でその人らしく生活できるよう、その方にあったサービスをご提案します。一緒に考えていきましょう。



## 家族会から

ひとりで悩まないで！  
ひとりで抱え込まないで！  
介護経験者の私たちは、  
介護者の気持ちが手に取るようにわかります。話すだけでも心が軽くなります。

そして、認知症の方が生きている世界を理解することで介護者も本人も笑顔になれる日が来るはずです。松本市にも多くの会員がいます。一人で頑張らないでください。



## 認知症地域支援推進員から

認知症の方と家族が安心して地域で暮らし続けるためには、地域住民の支えと医療や介護の連携が必要です。また認知症について正しい知識を持つことが支えの第一歩です。

認知症サポーター養成講座や地域の学習会に参加し、自分に何ができるかを考えてみませんか。

認知症地域支援推進員は、各地域包括支援センターにいます。



# こんな関わりでイキイキ生活！



A子さん 80歳 独居  
家族構成：長男夫婦が近隣に居住  
既往歴：高血圧症  
趣味：ゲートボールや料理が趣味

【本人の希望】  
ゲートボールには  
続けて参加したいな。

## 【長男夫婦の心配事】

Aさんが最近、趣味のゲートボールに出かけなくなり、好きだった煮物作りもしなくなってしまった。作り方を忘れているようで、ふさぎ込んで1日家にこもるようになり、認知症の進行を心配しています。

## 地域包括支援センター

- ☆「認知症思いやりパスブック」を紹介
- ☆認知症の方の関わり方のポイントを伝える

- ☆地域資源の紹介
- ☆専門医への受診を提案する
- ☆要介護認定の申請の受付

## ケアマネジャー

- ☆かかりつけ医に相談する
- ☆意欲を取り戻すための支援策を提案
- ☆ホームヘルパーと一緒に調理することで本人の前向きな気持ちを回復

私はすぐに忘れちゃうけど、周りのみんなが声をかけてくれるから、集まりに参加し続けられてうれしいわ！

## 地域

- ☆地域住民の理解がある
- ☆民生児童委員や町会長等の地域の温かな見守りがある
- ☆地域資源の活用

## 認知症の人を支える家族と友人等

- ☆友人がゲートボールに誘う
- ☆家族が本人に声かけを行う
- ☆友人と「ふれあい健康教室」に参加する
- ☆「認知症思いやりパスブック」の活用で関わり方の理解が広がる

※これは一例です



認知症になっても早期治療、支援の方法、家族や地域の方達のかかわり方によって本人の望む暮らしを目指せるといいね！

## 介護はがんばりすぎないで

責任感のある人ほど、「私がすべて面倒をみなければ」と自分自身を追い込んでしまうこともあります。

公的なサービスを利用することも決して悪いことではありません。

介護の悩みは自分だけで抱え込まずに、家族や周囲の人々に助けを求めて良いですよ。可能であれば、近隣の方に事情を話し、認知症の方が一人で外を出歩いているのを見かけたら、連絡してもらうようにするなど、地域へ協力を求めることも良いですね。

○悩みや不安を打ち明けて良いですよ。  
○なんでも完璧でなくて良いですよ。



○わざと失敗しているのではなく、病気のせいだと割り切ることも良いですよ。  
○うまくいかなくても自分を責めなくて良いですよ。

## 認知症の方やその家族を支えるためにできること

地域みなさんも、認知症の方が困っている様子を見かけたら、「何かお手伝いできることはありますか。」と声をかけてみましょう。特別なことでなくて良いです。

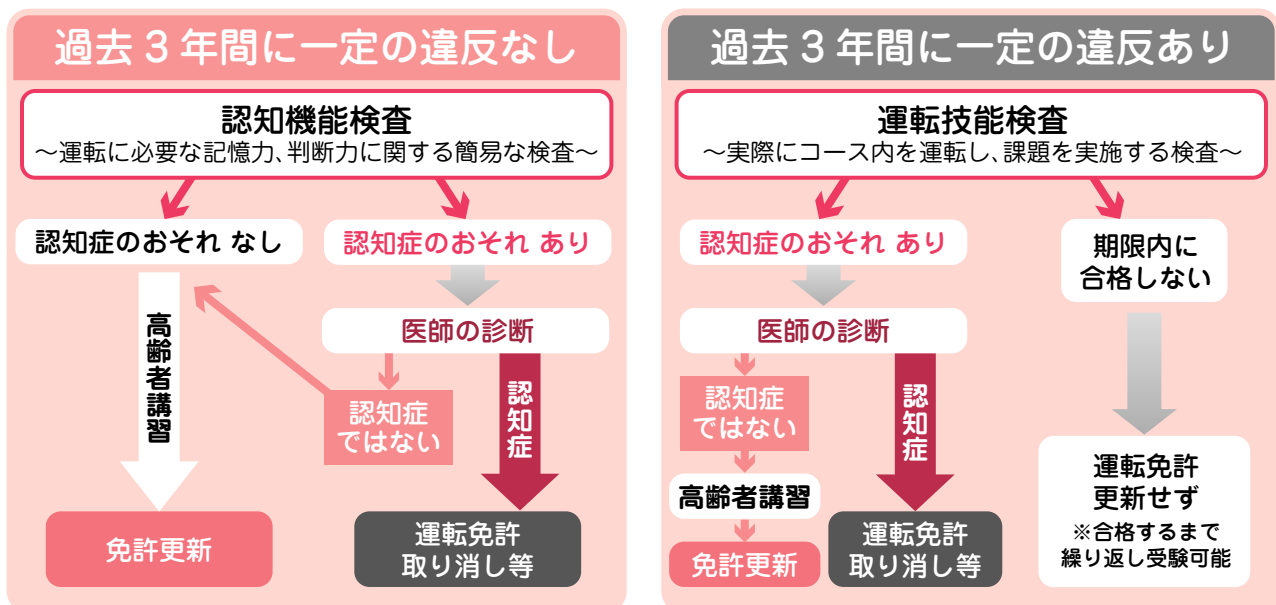
それぞれが自分にできることを協力して行い、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせると良いですね。

## 高齢者の運転免許について

75歳以上の方の運転免許証更新時の運転技能検査が義務化されています

(令和4年5月31日施行 道路交通法の一部改正)

### ◎75歳以上の運転者の方について



# 相談窓口①



## 地域包括支援センター

高齢の方や介護者の相談窓口です。  
認知症については、まずはこちらにお問い合わせください。

地域包括支援センター名	担当地区	住所・電話 / FAX 番号
北部	岡田 本郷 四賀	岡田下岡田39-2 TEL: 87-0231 FAX: 87-0232
東部	第三 入山辺 里山辺	里山辺910-1 (うつくしの里内) TEL: 36-3703 FAX: 36-3704
中央	第一 第二 東部 中央 白板	本庄2-10-21 TEL: 31-0022 FAX: 88-8840
中央北	城北 安原 城東	元町3-7-1 (ふくふくらいず内) TEL: 34-8511 FAX: 34-8512
中央南	庄内 中山	筑摩2-31-1-1 TEL: 55-3320 FAX: 25-2211
中央西	田川 鎌田	巾上9-26 TEL: 38-3310 FAX: 32-3060
南東部	寿 寿台 内田 松原	寿中2-20-1 (真寿園内) TEL: 85-7351 FAX: 85-7353
南部	松南 芳川	双葉4-16 (総合社会福祉センター内) TEL: 27-5138 FAX: 27-5139
南西部	神林 笹賀 今井	今井4820-1 (やまびこの里内) TEL: 50-7858 FAX: 50-7859
河西部	島内 島立	島内4970-1 (島内公民館内) TEL: 48-6361 FAX: 48-6362
河西部西	新村 和田 梓川	和田4693-1 TEL: 47-0294 FAX: 47-1294
西部	安曇 奈川 波田	波田6908-1 (波田保健福祉センター内) TEL: 87-1572 FAX: 87-1573

相談日 : 月曜日～金曜日 (国民の祝日、12月29日～1月3日を除く)

相談時間 : 午前8時30分～午後5時15分

## 相談窓口②



施設名称	電話 / FAX 番号
高齢福祉課(福祉担当)	TEL: 34-3237/34-3061 FAX: 34-3026
西部福祉課	TEL: 92-3002 FAX: 92-7112
介護相談専門電話 「介護110番」	TEL: 39-1165 サンキューイイロウゴ
健康づくり課	TEL: 34-3217 FAX: 39-2523
南部保健センター	TEL: 27-3455 FAX: 27-3464
北部保健センター	TEL: 38-7677 FAX: 38-7678
中央保健センター	TEL: 39-1119 FAX: 39-1109
西部保健センター	TEL: 92-8001 FAX: 92-8006
松本市消費生活センター	TEL: 36-8832

夜間・土日・祝日緊急連絡先 34-3000 (松本市役所代表)

## 相談窓口③



施設名称	住所・電話
城西病院 認知症疾患医療センター	松本市城西 1-5-16 TEL: 32-1338 (認知症疾患医療センター窓口) 月～金 午前10時～午後4時
桔梗ヶ原病院 認知症疾患医療センター	塩尻市宗賀1295 TEL: 54-7880 (認知症疾患医療センター窓口) 月・火・水・金 午前9時～午後5時 / 木・土 午前9時～正午

## 相談窓口④～運転免許自主返納のお問い合わせ～



施設名称	住所・電話
長野県松本警察署 交通課	松本市渚 3-11-8 TEL: 25-0110
中南信運転免許センター	塩尻市宗賀字桔梗ヶ原 73-116 TEL: 53-6611 #8080 (安全運転相談ダイヤル)

## 認知症の人と家族の会



「認知症の人と家族の会」 長野県支部	TEL/FAX: (026) 293-0379 代表者: 伝田景光【電話相談】 月～金 午前9時～正午
「認知症の人と家族の会」 松本支部	TEL: 090-8326-4695 代表者: 島崎歌子【電話相談】 月～金 午前9時～正午
「認知症の人と家族の会」 四賀支部	TEL: 090-7265-9406 代表者: 瀧澤長子【電話相談】 月～金 午前9時～正午

# 付録



## 思い出は笑顔のもと

年齢を重ねても、物忘れをしても、懐かしい思い出はよく覚えているものですよ。

この「認知症思いやりパスブック」を開いたときに、ほっこりする気持ち、少し笑顔になるように、あなたの大切な思い出を書き留めておきませんか？

また、これからしてみたいことを書いてみませんか？

私の大切な思い出

私の大切な宝物

これからしてみたいこと



氏名

認知症思いやりパスブック 令和6年3月 第8版

編集・発行／松本市 健康福祉部 高齢福祉課

松本市役所

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/>

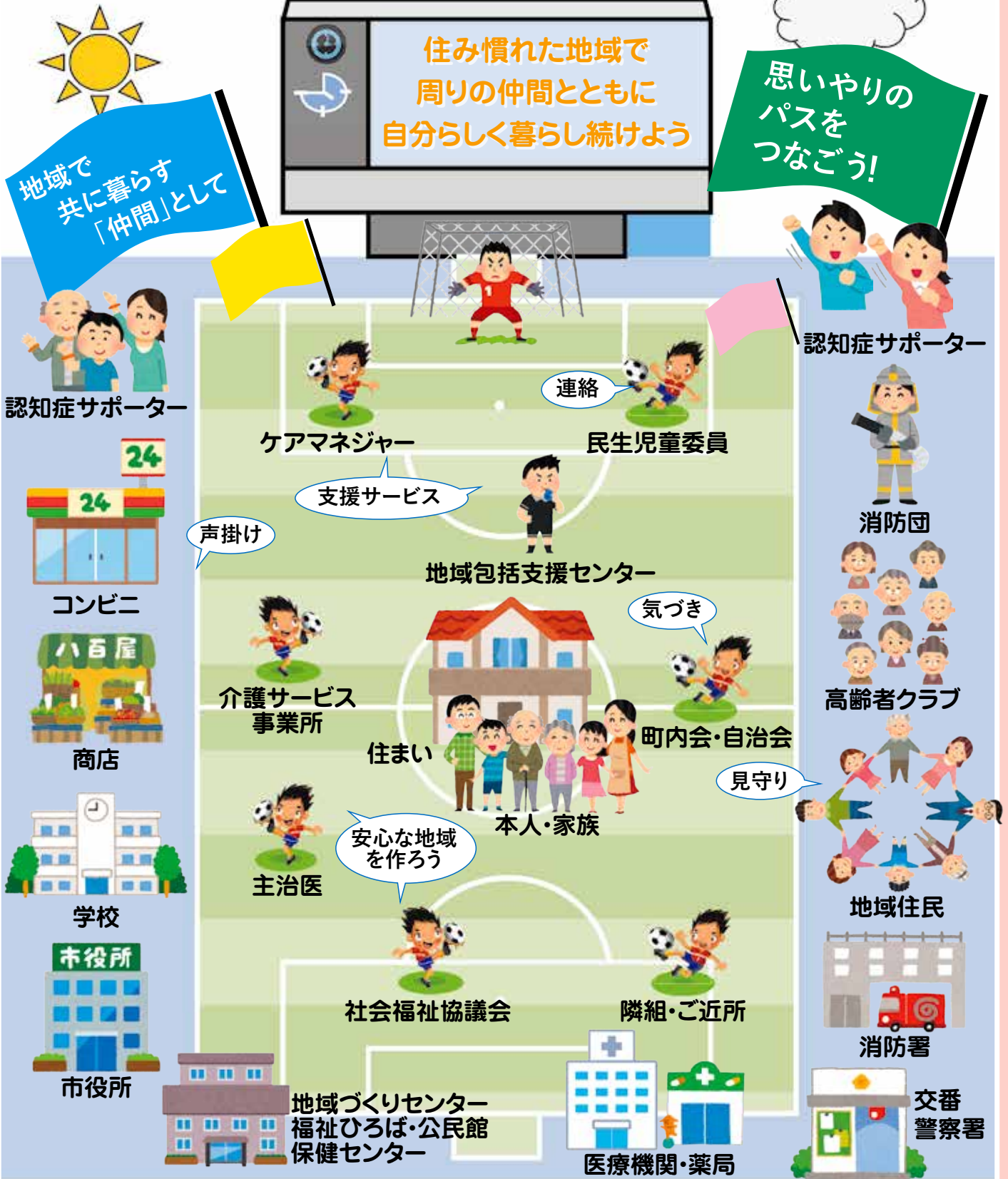
高齢福祉課 福祉担当

TEL 0263(34)3237

FAX 0263(34)3026

松本市認知症施策推進協議会の協力のもと作成しました

# 認知症思いやりスタジアム



## 「認知症思いやりスタジアム」がイメージするまちとは？

- ★ 高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようなまち。
- ★ 「ちょっとおかしいな」「ちょっと気になるな」など、高齢者の異変に気付いたら、必要な機関へとつながる、見守り体制のあるまち。そんな松本市にしたいよね!!

