

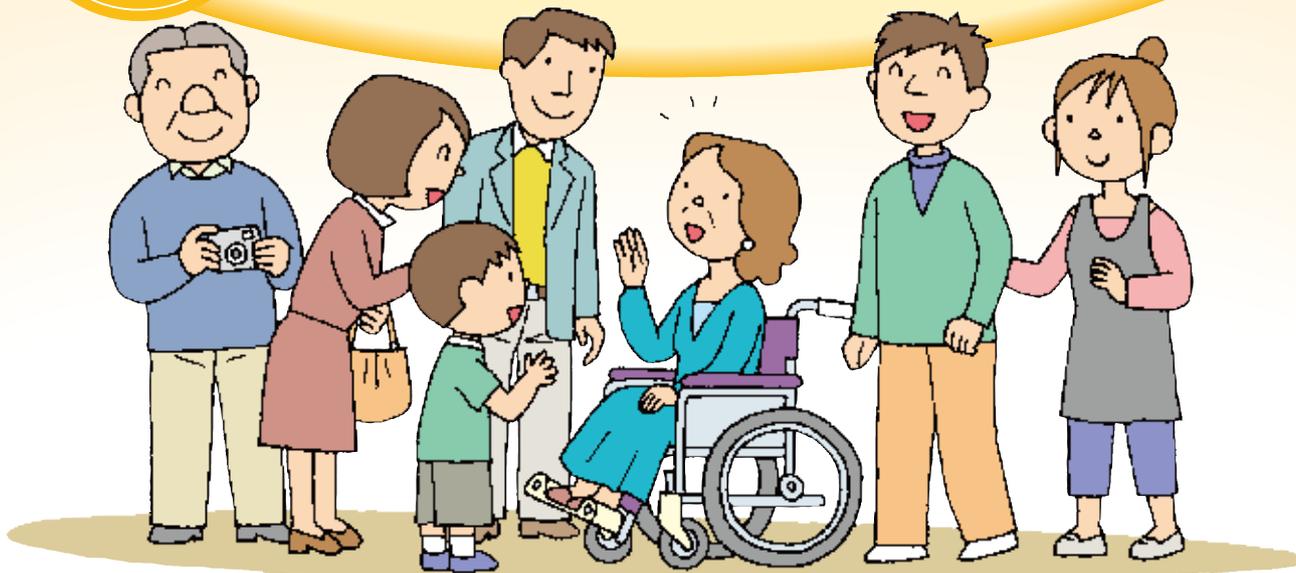
認知症を予防できる街♥まつど
認知症になっても安心して暮らせる街♥まつど

認知症ガイドブック

概要版

認知症
とは？

認知症とは、脳に起きた何らかの障がいにより、
これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、
日常生活に支障をきたす状態です。



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。

認知症の人は2025年には全国で700万人を超え、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が
認知症になると推計されています。

松戸市でも、高齢化により認知症の人は今後さらに増加すると見込まれています。

認知症に対する理解を深め、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症

- もの忘れの自覚がない
- ご飯を食べたことなど、体験したこと自体を忘れる
- 判断力が低下する
- 場所や時間、人との関係が分からなくなる



老化によるもの忘れ

- もの忘れの自覚はある
- 食事のメニューなど、体験の一部を忘れる
- 判断力の低下は見られない
- 場所や時間、人との関係などは分かる





認知症に早く気づくことが大切です

- ① 治る病気や一時的な症状の場合があります
- ② 進行を遅らせることが可能な場合があります
- ③ 今後の生活の準備をすることができます

認知症の始まりによく見られる症状

もの忘れがひどい

- 同じことを何度も言う、聞く、する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 「頭が変になった」と本人が訴える

判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする

意欲がなくなる

- 身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

まつど認知症予防プロジェクト



これって
認知症?

もの忘れが
多くなった?

雰囲気
が変わった?

専門職のサポートのもと、もの忘れや認知機能の変化をチェックしながら、自立した生活の維持を目指したセルフケアや生活習慣を考えます。

また、必要な方には介護サービスの利用や受診の勧奨を行います。

認知症?

ふあん

実施機関

高齢者いきいき安心センター、かかりつけクリニック、病院、歯科医院、薬局、介護事業所など
看護師・薬剤師・保健師・ケアマネ・介護職員などの専門職が担当します。
松戸市ホームページに実施機関一覧を掲載しています。



お問い合わせ先

お気軽にご連絡ください。お近くの専門職（実施機関）をご紹介します。



松戸市 高齢者支援課
☎ 047-366-7346



認知症簡易チェックサイト

松戸市ホームページより携帯電話（パソコンでも可能）を使っていつでも、どこでも簡単に認知症チェックができます。

判定結果は3段階で示され、相談窓口も表示されます。このシステムは医学的診断をするものではありませんが、早めに気づくためのツールとしてご活用ください。



認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい



かかりつけ医



- 高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）
※連絡先は、裏表紙をご参照ください
- 地域包括ケア推進課（福祉まるごと相談窓口）
☎047-366-1100
- 介護サービス事業所（ケアマネジャー）
※市役所の介護保険窓口等で無料配布している
介護なび・まつど等をご参照ください



互いに連携し、治療や介護に関する
情報共有や支援を行う

- 認知症疾患医療センター
認知症の専門相談や診断などを行っています。
- 専門医療機関
認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。
● もの忘れ外来 ● 精神科 ● 神経科 ● 神経内科 ● 脳外科 など
- 認知症サポート医
認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村等との連携を行う医師です。



互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

- 認知症初期集中支援チーム（オレンジサポートチーム）
認知症が疑われる方や認知症の方およびその家族を複数の専門職が訪問し、初期支援を包括的、集中的に行うチームです。
- 認知症地域支援推進員
市町村における認知症に関する医療・介護等の連携の推進役で、市役所、高齢者いきいき安心センターに配置されています。
- 認知症コーディネーター
認知症に関する知識を持つ医療、介護、福祉などの専門職です。



認知症を予防するために

認知症を 予防するために 大切なこと

認知症の原因である脳血管障害などを防ぐには、生活習慣病を予防・改善することが効果的であることが分かってきています。
また、健康的な生活習慣を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。
また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりとかみ、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



認知症ケアパスの概要図

予防

軽度認知障害(MCI)～初期

- 症状**
- もの忘れが多くなる
 - 料理や片付け、計算などミスが目立つ
 - 同じ物を買ってくる
 - 重要な約束や予定を忘れる

- 生活上のポイント**
- 地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう
 - 家庭内での役割を見つけましょう
 - 家族のみなんで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう
 - いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や高齢者いきいき安心センターに相談しましょう
 - 受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう
 - 楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間を持ちましょう

- 予防・社会参加**
- 地域での活動**
 - ★町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操など
 - ★シニアクラブ(老人クラブ)
 - ★元気応援くらぶ
 - 運動などの介護予防**
 - ★短期集中予防サービス
 - ★高齢者いきいき安心センター主催の介護予防教室
 - ボランティア**
 - ★介護支援ボランティア
 - 認知症カフェ(オレンジ・カフェ)**
 - ★認知症の人と家族、医療や介護の専門職員など、誰もが参加できる場です
 - ★プラチナカフェ等

- 見守り・安否確認**
- 地域での見守り**
 - ★民生委員
 - ★高齢者支援連絡会
 - ★いきいきメール
 - ★介護マーク
 - 松戸市あんしん一声運動**

認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族を地域で見守っています

 - ★認知症サポーター
 - ★オレンジ声かけ隊
 - ★オレンジ協力員
 - 見守り・安否確認サービス**
 - ★緊急通報装置
 - ★地域見守りあんしん電話

ひとり暮らし等の高齢者にパソコンから自動的に電話をかけ、健康状態をボタンで回答してもらう安否確認の無料サービスです

- 生活支援・介護**
- 総合事業のサービス**

事業対象者の特定を受け、利用できるサービスです

 - ★訪問型元気応援サービスなど
 - 介護(介護予防)サービス**

介護保険の要介護(要支援)認定を受け、利用できるサービスです

 - ★訪問介護(ホームヘルプサービス)
 - ★通所介護(デイサービス) など
 - その他のサービス**
 - ★軽度生活援助事業
 - ★シルバー人材センター
 - ★住民参加型在宅福祉サービス
 - ★民間配食・宅配サービス

- 医療**
- かかりつけ医・認知症サポート医**
専門医療機関・認知症疾患医療センター
 - 認知症初期集中支援チーム(オレンジサポートチーム)**

- 住まい**
- 自宅で暮らす**
住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります
 - 自宅以外に住み替える・入所する**
サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え

- 家族・介護者支援**
- 専門職に相談する**
 - ★高齢者いきいき安心センター
 - ★ケアマネジャー
 - ★認知症コーディネーター
 - ★認知症地域支援推進員
 - つどいの場**
 - ★介護者の集い
 - ★認知症の人と家族の会 松戸のつどい
 - ★家族介護講座
 - ★認知症カフェ

- 権利擁護**
- 日常生活自立支援事業**
福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます

方から認知症の進行に合わせて対応しましょう

中 期

- 症状**
- 食事したことを忘れる
 - 重要な約束や予定を忘れる
 - 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする
 - 外出すると道に迷ってしまう
 - 銀行などで機械操作が難しくなる

- 支援のポイント**
- 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずはゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう
 - ケアマネジャーや認知症コーディネーター等に相談しましょう
 - 一人で抱え込まずに、家族同士の交流会や認知症カフェなどに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう

予防・社会参加

初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう

見守り・安否確認

地域での見守り
松戸市あんしん一声運動
見守り・安否確認サービス

認知症高齢者の安全対策

- ★ 防災無線を活用した高齢者の探索
- ★ 徘徊探索サービス利用料助成
- ★ 高齢者の見守りシール

生活支援・介護

介護保険サービス

- ★ 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- ★ 短期入所生活介護（ショートステイ）
- ★ 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の様態や希望に応じて、訪問や短期間の泊まりを組み合わせたサービスを受けられます

- ★ 通所介護（デイサービス）
- ★ 訪問入浴介護 など

その他のサービス

居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます

かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう

医療

- ★ 訪問看護
- ★ 看護小規模多機能型居宅介護
- ★ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 など

住まい

自宅で暮らす

ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう

自宅以外に住み替える・入所する

- ★ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

比較的安定した認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます

家族・介護者支援

専門職に相談する

- ★ 高齢者いきいき安心センター
- ★ ケアマネジャー
- ★ 認知症コーディネーター
- ★ 認知症地域支援推進員

- ★ 認知症の人と家族の会 千葉県支部

☎043-204-8228（月・火・木曜日 13時～16時）

認知症の人と家族を支えるために活動をしている全国組織です。介護家族だけでなくどなたでも入会することができます。

ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731

県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100（月・火・木・土 10時～16時）

- ★ 介護者の集い
- ★ 認知症カフェ
- ★ 家族介護講座

権利擁護

成年後見制度

認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です

高齢者虐待の通報・相談

高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、高齢者いきいき安心センター、市役所地域包括ケア推進課にて通報や相談をお受けしています

中期以降

症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活動作の中で、介護が必要になる ● 家族の顔や人間関係が分からなくなる ● 活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる ● 今の気持ちを表現しにくくなる
ポイント 支援の	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の思いをうまく伝えることが難しくなってきます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう ● 家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーや認知症コーディネーターといった専門職に相談し、地域のサービスも利用しましょう
社会参加 予防	<p>外出など、楽しみを続けていきましょう</p>
安否確認 見守り	<p>介護保険サービスの利用等により、一人では難しくなっても誰かと一緒に外出を楽しむことができます</p>
生活支援 介護	<p>引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護保険サービスやその他のサービスを利用しましょう</p>
医療	<p>訪問診療 内科に限らず、精神科、皮膚科、耳鼻科などの専門医についても訪問診療を行っています</p>
住まい	<p>自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する ★特別養護老人ホーム 本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう</p>
介護者支援 家族	<p>★介護用品（紙おむつ等）支給事業</p>
権利擁護	<p>中期からのサービスを続けて利用しましょう</p>

認知症になっても 住み慣れた地域で暮らすために

認知症の人を地域で見守るために、認知症サポーターになり松戸市あんしん一声運動に参加しましょう

● 認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

● 松戸市あんしん一声運動とは

普段の生活の中で手助けが必要な高齢者を見かけたときに、「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」と声をかけ、高齢者を地域全体で見守っていくことを目指した運動です。

この運動は「オレンジ声かけ隊」が行います。また、専門職と連携しさらに実践的なボランティア活動を行うのが「オレンジ協力員」です。



若年性認知症とは?

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、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、早期発見・早期対応が必要です。

若年性認知症についての相談先

● 千葉県若年性認知症専用相談窓口 ☎043-226-2601

- 月・水・金曜日（年末年始・祝日を除く）
- 9:00～15:00

● ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731

- 月・火・木・土曜日（年末年始・祝日を除く）
- 10:00～16:00（※面接相談予約制）

● 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

若年性認知症の無料電話相談です。愛知県にある認知症介護研究・研修大府センター（社会福祉法人仁至会）に設置されています。

- 月～土曜日（年末年始・祝日除く） ● 10:00～15:00
- 水曜日は10:00～19:00

支援が必要な時は、一人で抱えず相談しましょう。高齢者いきいき安心センターは、高齢者の総合相談窓口です。

高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)一覧

お住まいの地域により、担当の「高齢者いきいき安心センター」が決まっています。

※お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

- 開所日：月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)
- 時 間：8時30分～17時

※開所日時にご相談が困難な方は、お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

明第1 高齢者いきいき安心センター

稔台7-13-2 第3山田マンション101-A

☎700-5881 FAX 700-5567

明第2西 高齢者いきいき安心センター

栄町西3-991-15

☎382-5707 FAX 382-5727

明第2東 高齢者いきいき安心センター

上本郷3196 パインツリーコート1階

☎382-6294 FAX 312-4882

本 庁 高齢者いきいき安心センター

松戸1292-1 シティハイツ1階

☎363-6823 FAX 710-7198

矢 切 高齢者いきいき安心センター

上矢切299-1 総合福祉会館内

☎710-6025 FAX 710-6027

東 部 高齢者いきいき安心センター

紙敷1186-8 第二南花園内

☎330-8866 FAX 330-8867

常盤平 高齢者いきいき安心センター

常盤平3-11-1 西友常盤平店5階

☎330-6150 FAX 330-6260

常盤平団地 高齢者いきいき安心センター

常盤平2-24-2 常盤平団地中央商店街C-5

☎382-6535 FAX 382-6536

五香松飛台 高齢者いきいき安心センター

五香西2-35-8 斉藤ビル1階

☎385-3957 FAX 385-3958

六実六高台 高齢者いきいき安心センター

六高台2-6-5 リバティベル1階

☎383-0100 FAX 383-2288

小 金 高齢者いきいき安心センター

小金3 高橋ビル4階

☎374-5221 FAX 349-0560

小金原 高齢者いきいき安心センター

栗ヶ沢789-22

☎383-3111 FAX 385-3071

新松戸 高齢者いきいき安心センター

新松戸1-414 大清堂ビル1階

☎346-2500 FAX 346-2514

馬橋西 高齢者いきいき安心センター

西馬橋広手町40-1 秀栄ビル101

☎711-9430 FAX 711-9433

馬 橋 高齢者いきいき安心センター

中和倉130 第1コーポオング1階

☎374-5533 FAX 374-5501

担当地域の確認はこちら



福祉まるごと相談窓口

福祉に関する困りごと(サービスや制度を知りたい、どこに相談してよいかわからない等)の相談窓口です。専門職と一緒に考え、必要なサービスをご紹介したり、担当の課におつなぎします。

相談場所

松戸市役所 本館1階
地域包括ケア推進課

電話

☎ 047-366-1100

相談日時

月曜日から金曜日9時から16時半
※祝日、年末年始はお休みです。

問い合わせ先

松戸市 高齢者支援課

☎047-366-7346 FAX 047-366-0991