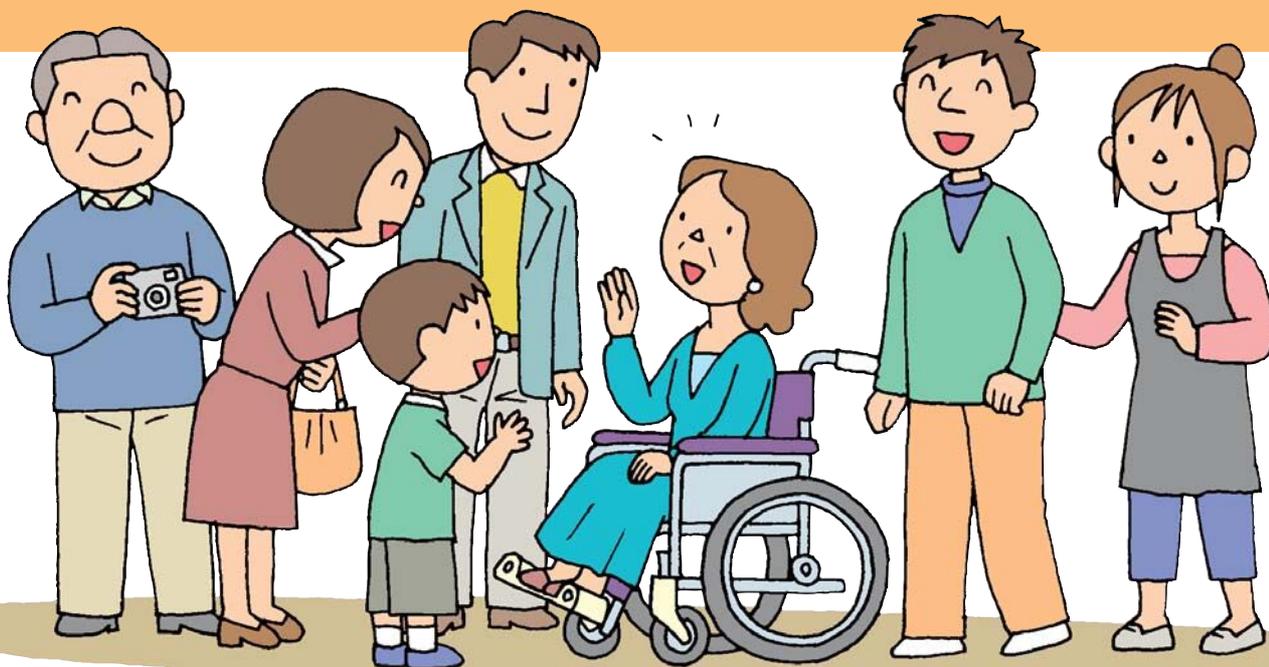


認知症を予防できる街 ♥ まつど  
認知症になっても安心して暮らせる街 ♥ まつど

# 認知症ガイドブック

松戸市版認知症ケアパス



- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| ■ 認知症を理解する                 | 1 ページ     |
| ■ 認知症予防のためのポイント            | 4 ページ     |
| ■ 認知症の人への接し方               | 5 ページ     |
| ■ 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために   | 6 ページ     |
| ■ 認知症の相談窓口                 | 7 ページ     |
| ■ 認知症ケアパスの概要図              | 9 ページ     |
| ■ 予防や認知症の進行に合わせて利用できるサービス  | 11~18 ページ |
| ■ 高齢者いきいき安心センター・福祉まるごと相談窓口 | 裏表紙       |

松 戸 市

令和6年4月作成

# 認知症を理解する

## 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脳の病気です。

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ことが見込まれています。

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



## 認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状」の2種類に大きく分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。「行動・心理症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとり妄想」などは「行動・心理症状」です。

### 中核症状

- ものごとを思い出せない。覚えられない。  
→「記憶障害」
- 場所や時間が分からなくなる。  
→「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力などが低下 等

### 行動・心理症状

- 徘徊 ● 妄想
- 不安 ● 幻覚 等



### 行動・心理症状はこのようにあらわれます

通帳をしまった場所が思い出せない  
「記憶障害」(中核症状)

私が忘れるわけがない。部屋に入るのは  
普段世話をしてくれている息子だけだ。

息子が盗ったと思い込む「妄想」(行動・心理症状)



## 認知症の原因となる病気

### アルツハイマー病

- 大脳皮質連合野や海馬領域を中心に神経細胞のネットワークが壊れることが原因
- 最近のことが覚えられず、同じことを何度も聞く
- 今日がいつか、今どこにいるのかがわからなくなる
- 初期から不安・うつ・妄想が出やすい

### 脳血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血など脳血管疾患が原因
- 障害される部位によって現れる症状が違う
- できることとできないことの差がはっきりしている

### レビー小体型認知症

- 脳の神経細胞が徐々に減っていき、脳の機能が低下することが原因
- 人物や動物、昆虫など見えないものが生々しく見える幻視や錯視がみられる
- 体が固くなり動きづらくなる、手が震える、急に止まれない、転倒しやすい
- 気分や態度の変動が大きい

### 前頭側頭型認知症

- 前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れてくることが原因
- 自分が思ったとおりに行動してしまうなど社会性が欠如する
- 遠慮ができない、暴力をふるうなど抑制がきかなくなる
- 同じ場所を歩き回る、決まった時間に同じ行動をくり返す

※症状は一例であり、全ての症状がみられるものではありません。

## 認知症に早く気づくことが大切なわけ



- 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 今後の生活を準備することができます

### 認知症によく見られる症状

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>1</b> 物の忘れがひどい</p>    | <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、聞く、する<br><input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している<br><input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う |
| <p><b>2</b> 判断力・理解力が衰える</p> | <input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった<br><input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない<br><input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない             |
| <p><b>3</b> 時間・場所がわからない</p> | <input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった<br><input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある  |
| <p><b>4</b> 人柄が変わる</p>      | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった<br><input type="checkbox"/> 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった<br><input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする             |
| <p><b>5</b> 不安感が強い</p>      | <input type="checkbox"/> 一人になると怖がったり寂しがったりする<br><input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える   |
| <p><b>6</b> 意欲がなくなる</p>     | <input type="checkbox"/> 身だしなみを構わなくなった<br><input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった   |

### これって認知症?!

これって認知症?

### ～まつど認知症予防プロジェクト～

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。

**高齢者支援課**  
☎047-366-7346

まつど健康マイレージ  
Eメール

### 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。



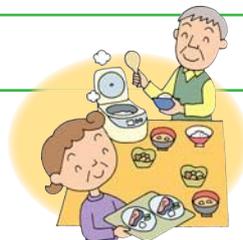
# 認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

## ポイント① 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。



## ポイント② 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。



## ポイント③ 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。



## ポイント④ 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。



## ポイント⑤ 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。



## ポイント⑥ 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。しっかりと噛み、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



## ポイント⑦ 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。



# 認知症の人への接し方

認知症の人と接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。認知症について理解していないと、「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」など認知症の人を傷つけたり、怒鳴ったりしてしまいます。すると、認知症の人は追い詰められ、症状が悪化し、悪循環をまねくことになってしまいます。

## 接し方の基本

### ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまいます。本人の気持ちを理解できるように努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



### ポイント② 本人のペースにあわせる

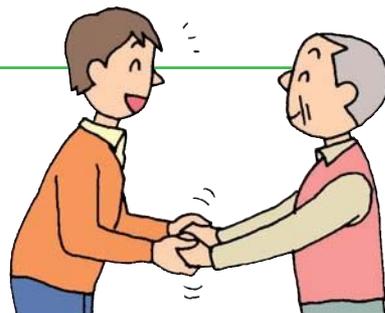
認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の人を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



### ポイント③ 笑顔で明るく接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の人でも安心できます。対応に困ってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



## 具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときはひとりで
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手の目線に合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした滑舌
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

出典:認知症の人への対応 ガイドライン



# 認知症になっても 住み慣れた地域で暮らすために

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人のプライドを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。

また、地域のさまざまな人に協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。



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には

「認知症サポーター養成講座」(90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校などに講師を派遣します。オンラインによる受講も可能です。開催日時等のご相談は、高齢者支援課(☎366-7346)にお問合せください。

## 松戸市あんしん一声運動とは

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時に、「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温かく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。さらに、専門職と連携して実践活動するのは「オレンジ協力員」です。

### ■オレンジ声かけ隊って??

「オレンジ声かけ隊」は、市に登録した、松戸市あんしん一声運動に参加する認知症サポーターの皆さんです。高齢者に優しくひと声かけることで「認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど」を一緒につくりましょう。

### ■オレンジ協力員って??

「オレンジ協力員」は、認知症サポーターの方で、さらに専門職と連携して認知症になっても安心して暮らせる街を目指して活動する方です。活動実績に応じてポイントが付与され年間最大5,000円の交付金等を受け取ることができます。何かしたいけど一人で活動するのは…という人は、高齢者いきいき安心センターや認知症コーディネーターなどの専門職と一緒に、「認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど」をつくりましょう。



# 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  
※市役所の介護保険窓口等で無料配布している  
介護ナビ・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。

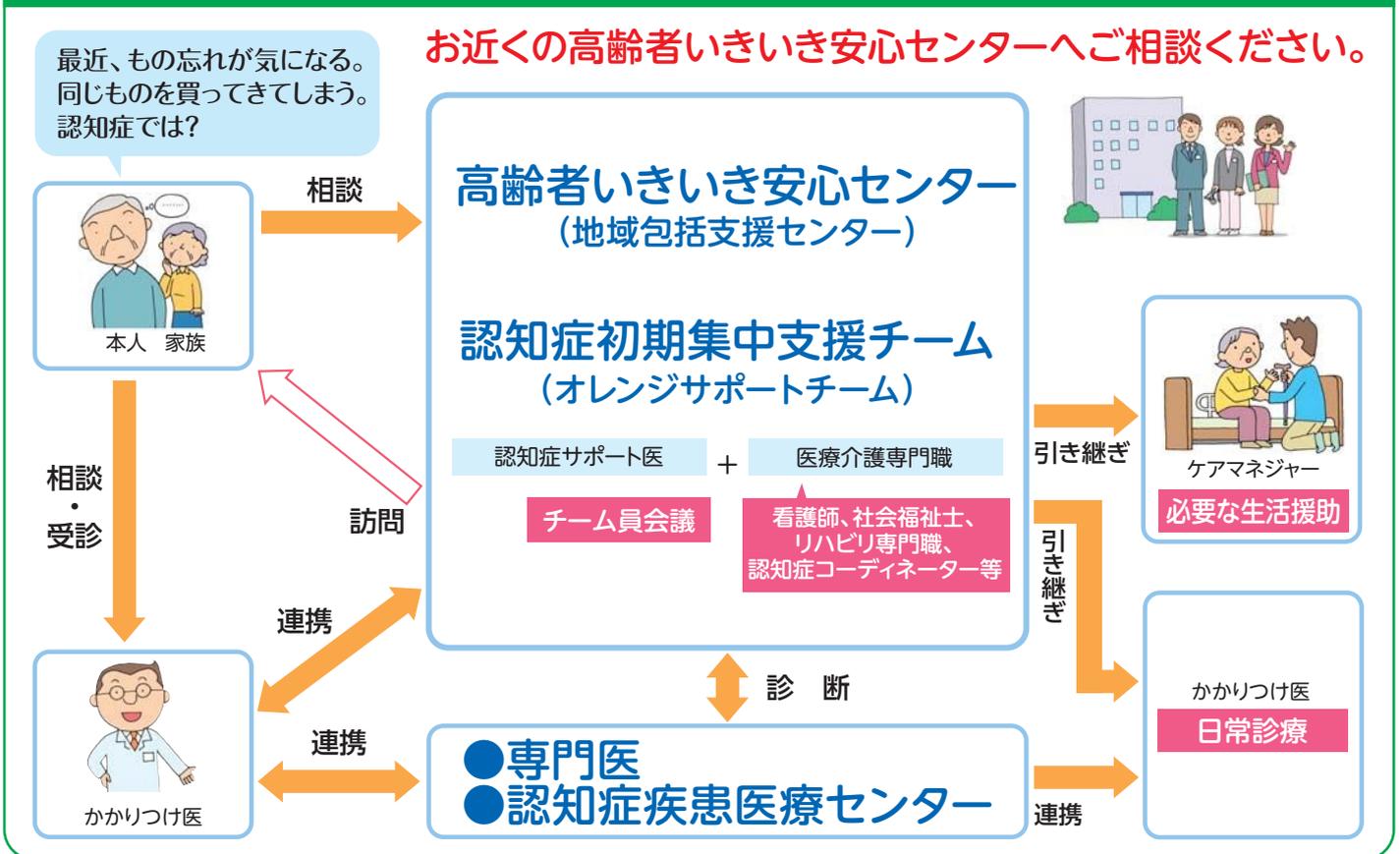


## 認知症初期集中支援チームについて

認知症初期集中支援チーム(オレンジサポートチーム)とは、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるために、認知症の方または疑いのある方およびそのご家族をチーム員が訪問し、適切な支援機関に結び付けるなど、初期の支援を集中的に行うチームです。詳しくは高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせください。

## 認知症初期集中支援チーム(オレンジサポートチーム)

※松戸市の愛称



## 認知症に関する専門職

### ■認知症コーディネーター

認知症に関する知識を有する医療、介護、福祉などの専門職です。認知症の人やその介護・支援のあり方を理解し、地域の社会資源(人材、施設、サービス等)の情報を持ち、関係者と連絡しあいながら、認知症高齢者とその家族に寄り添って、継続的で一貫した支援を行います。

### ■認知症サポート医

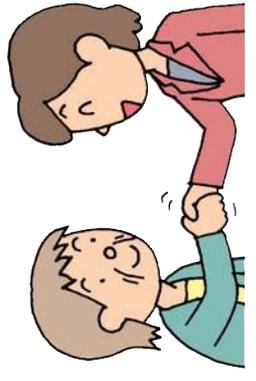
認知症患者の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村等との連携の推進役となるための研修を修了した医師です。

### ■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、市役所と高齢者いきいき安心センターに配置されています。医療機関や介護サービス及び地域の支援機関の間の連携を図るための支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

# 認知症ケアパスの概要図 ～予防から認知症の進行に合わせ、段階に合わせて対応します

認知症の進行	正常なレベル～ 軽度認知障害 (MCI※)	認知症の疑い	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・ 介助が必要
認知症の進行	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 物の忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない</li> </ul> <div data-bbox="564 1680 683 1937" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ● 物の忘れについて不安を感じている                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じ物を買ってくる</li> <li>● 料理や片付け、計算などミスが目立つ</li> <li>● 重要な約束や予定を忘れる</li> <li>● 薬の飲み忘れがある</li> </ul> <div data-bbox="603 1137 689 1664" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 季節に合った服が着られない</li> <li>● 電話や訪問者の応対が難しくなる</li> <li>● 使い慣れた道具の使い方が分からなくなる</li> <li>● 着替えや入浴を嫌がる</li> <li>● 徘徊が見られるようになる</li> <li>● トイレの失敗を隠すことがある</li> </ul> <div data-bbox="683 595 836 1137" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     一人で何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トイレの失敗が多くなる</li> <li>● 家族の顔や名前がわからなくなる</li> <li>● 話さなくなる</li> <li>● 運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる</li> </ul> <div data-bbox="651 51 769 595" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりする                 </div>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域行事やボランティアなど社会参加を行う</li> <li>○ 趣味やレクリエーションを楽しむ</li> <li>○ 家庭内で役割を持つ</li> <li>○ いつもと違う、様子がおかしいと思ったら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する</li> </ul> <div data-bbox="1337 1680 1490 1937" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     お住まいの地域のサロンや認知症予防教室に参加するのも良いでしょう                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族が認知症を正しく理解し、接し方の基本的なコツを理解する</li> <li>○ 家族間で介護のことについて話し合っておく</li> <li>○ 介護で困ったことがあれば抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや高齢者いきいき安心センターに相談する</li> </ul> <div data-bbox="1114 1137 1232 1664" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族、介護者の健康管理を行う</li> <li>○ 介護の負担が増えるため、困ったことがある場合は抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや高齢者いきいき安心センターに相談し、介護サービスを上手に利用する</li> </ul> <div data-bbox="1082 595 1200 1137" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     お金の管理方法や徘徊への備えなど、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族、介護者は日常生活できないこと(食事、排泄など)が増え合併症を起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>○ どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく</li> </ul> <div data-bbox="1082 51 1200 595" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ご本人、ご家族にとっても生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう                 </div>



<p>(P3)</p> <p>予防 居場所 役割支援 (P11)</p>	<p>町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操等</p> <p>認知症予防教室・介護予防教室・短期集中予防サービス</p> <p>シニアクラブ(老人クラブ)・地域のサークル活動</p> <p>介護支援ボランティア</p> <p>元気応援くらぶ・訪問型元気応援サービス</p> <p>認知症カフェ(オレンジ・カフェ)</p> <p>通所型サービス・訪問型サービス(総合事業)</p> <p>通所介護・訪問介護・小規模多機能型居宅介護</p>
<p>安否確認 見守り (P12)</p>	<p>民生委員や地域による見守り</p> <p>認知症サポーター・オレンジ声かけ隊・オレンジ協力員</p> <p>緊急通報装置・地域見守りあんしん電話</p> <p>高齢者見守りシール・防災無線を利用した徘徊高齢者の探索</p> <p>訪問介護・訪問入浴介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護</p>
<p>生活支援 介護 (P14)</p>	<p>訪問型元気応援サービス</p> <p>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・民間宅配サービス</p> <p>通所介護・地域密着型通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護・短期入所生活(療養)介護</p> <p>小規模多機能型居宅介護</p> <p>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</p>
<p>医療 (P15)</p>	<p>かかりつけ医・専門医療機関・認知症疾患医療センター・認知症サポーター医</p> <p>認知症初期集中支援チーム(オレンジサポートチーム)</p> <p>居宅療養管理指導・訪問診療</p> <p>サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホーム・ケアハウス・介護老人ホームなど</p> <p>グループホームなど</p> <p>特別養護老人ホーム</p>
<p>住まい (P15)</p>	<p>住宅改修</p>
<p>家族 介護者支援 (P17)</p>	<p>高齢者いきいき安心センター・ケアマネジャー</p> <p>認知症コーディネーター・認知症地域支援推進員</p> <p>介護者の集い・家族介護講座・認知症の人と家族の会・認知症カフェ</p> <p>徘徊高齢者等探索サービス利用料助成</p> <p>介護用品(紙おむつ等)支給事業</p>
<p>権利擁護 (P18)</p>	<p>日常生活自立支援事業</p> <p>成年後見制度</p> <p>高齢者虐待についての相談</p>

主なサービスの例

※MCIとは、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

# 予防や認知症の進行に合わせて

## 予防・居場所・役割支援

### ●町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操等

各地域の町会や地区社会福祉協議会では、高齢者向けのサロンや体操等を開催しております。詳しくは、お住まいの地域の町会、地区社会福祉協議会または担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

### ●認知症予防教室、介護予防教室

#### 各高齢者いきいき安心センター（裏表紙）

介護予防・認知症予防として、各高齢者いきいき安心センターでさまざまな教室を行っております。

### ●短期集中予防サービス

#### 高齢者支援課

☎366-7346

市指定の事業所において、保健・医療の専門職の指導のもとで、生活機能向上のためのプログラムを短期間（原則3ヶ月程度）集中的に実践していただきます。終了後もご自身で習得した方法が継続できるよう助言します。

※要支援者・事業対象者の方が対象です。

### ●シニアクラブ（老人クラブ）

#### 松戸市はつらつクラブ連合会事務局

☎343-0571（月～金曜日 午前10時～午後3時）

健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動を通じて地域社会との交流と老後の生活を楽しく健康で豊かにするため、おおむね60歳以上の地域の人たちによって自主的に組織された団体です。

入会手続きについては、直接地域のシニアクラブまたは事務局にご相談下さい。

### ●介護支援ボランティア

#### 松戸市社会福祉協議会 ボランティア推進課

☎362-5963

#### 高齢者支援課

☎366-7346

事前に介護支援ボランティア登録説明会に参加し、登録をした65歳以上の市民の方が、市内の特別養護老人ホームなどでボランティア活動を行います。その実績に応じて付与されるポイントを活用することで、年間最大5,000円の交付金等を受け取ることができます。

ボランティア活動の内容は、行事の手伝い、レクリエーションの補助、話し相手などです。

### ●元気応援くらぶ

#### 高齢者支援課

☎366-7346

65歳以上の方が気軽に出かけ、人とのふれあいや元気づくりができる場として住民が主体的に運営する通いの場です。家から外に出て、人と話したり、身体を動かすことで、仲間づくりや生活に張り合いが生まれ、介護予防につながります。

### ●訪問型元気応援サービス

#### 高齢者支援課

☎366-7346

意欲のある高齢者の方が社会貢献の一環として、ケアプランのもと生活支援を実施します。生活支援コースと困りごとコースがあります。※要支援者・事業対象者の方が対象です。

### ●認知症カフェ（オレンジ・カフェ）

認知症の人と家族、地域住民、医療や介護の専門職員など、誰もが参加でき、認知症や介護などについて話し合える場です。詳しくは、担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

# 利用できるサービス

## ●通所介護(デイサービス)、地域密着型通所介護、通所型サービス、認知症対応型通所介護、通所リハビリテーション(デイケア)

食事、入浴などの介護サービスや生活機能向上の訓練、レクリエーション等を指定事業所にて日帰りで行います。

※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定または事業対象者に特定される必要があります。認知症対応型通所介護、通所リハビリテーション(デイケア)は、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

## ●訪問介護(ホームヘルプサービス)、訪問型サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、利用者が自立した生活を送れるよう、日常生活上の支援を行います。介護が必要な方には身体の介助や日常生活上の介護を行います。

※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定または事業対象者に特定される必要があります。

## ●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。

※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

元気応援くらぶの体操教室に参加したら男の人がたくさんいて楽しかったよ。

介護支援ボランティアを始めたから気持ちがシャキッとしたよ。



## 安否確認・見守り

### ●認知症サポーター・オレンジ声かけ隊・オレンジ協力員

高齢者支援課

☎366-7346

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族をあたたく見守る応援者のことです。詳しくは6ページをご覧ください。

### ●いきいきメール

高齢者支援課

☎366-7346

高齢者の方とご家族を対象にした日常生活の健康予防に関する情報やオレンジ声かけ隊の方を対象とした情報が届きます。QRコードを読み取りご登録ください。



### ●緊急通報装置

介護保険課(松戸市介護保険事務センター  
給付担当) ☎366-7067

65歳以上の市民税非課税のひとり暮らし高齢者の方に対して、緊急時に通報連絡できる装置を無償貸与します。手続きは地区の民生委員を通じて申請していただきます。

### ●地域見守りあんしん電話

高齢者支援課

☎366-7346

ひとり暮らし等の高齢者に、あらかじめ登録してもらい、曜日や日時を決め、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って安否確認の無料サービスです。

※お住まいの地域によっては、利用できないことがあります。

## ●高齢者の見守りシール

高齢者支援課

☎366-7346

家族や介護者が登録した注意事項などの情報を携帯電話などで読みとることのできるQRコードが印字されたシール（見守りシール）の支給を行っております。

支給対象となる方は、(1) 認知症などで行方不明となり、防災行政用無線により探索されたことがある高齢者、(2) 道に迷った、家が分からなくなってしまったなどにより警察に連絡または保護されたことがある高齢者です。

## ●防災無線を利用した徘徊高齢者の探索

高齢者支援課

☎366-7346

認知症で行方不明になった高齢者を早期に保護することを目的に、防災行政用無線を利用した行方不明者についての探索を行っております。

## ●訪問介護(ホームヘルプサービス)、訪問型サービス

P12参照

## ●訪問入浴

浴槽を積んだ入浴車で訪問し、入浴の介助を行います。

※サービスを受けるには、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。



# 防災無線の 利用の仕方

松戸市では防災行政用無線を利用し、行方不明者の探索を行っています。早期に保護するためには迅速な対応が必要です。いざという時のために、利用の流れを知っておきましょう。

介護している高齢者が  
いなくなりました!!



行方不明高齢者の家族等が  
警察署に「家出人捜索願」の  
届出をする

★松戸警察署 ☎369-0110

★松戸東警察署 ☎349-0110

※行方不明になった場所を管轄する警察署に連絡をしてください。



警察署から松戸市役所に  
行方不明高齢者  
探索放送依頼が入る



防災行政無線により行方不明  
高齢者の情報を放送する  
(8時30分～17時)

無事に発見された後は、高齢者いきいき安心センターや関係機関がその後のサポートをします。

## ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期巡回や緊急時など必要に応じて随時訪問を行います。介護と看護が連携を図り、ヘルパーによる入浴、排せつの介護や、看護職員による療養上の世話や診療の補助などが受けられます。  
※サービスを受けるには、要介護認定を受ける必要があります。要支援の方は利用できません。

## 生活支援・介護

### ●訪問介護(ホームヘルプサービス)、訪問型サービス、訪問入浴、定期巡回・随時対応型訪問介護看護

P 12~14参照

### ●訪問型元気応援サービス

P11 参照

### ●軽度生活援助事業

介護保険課(松戸市介護保険事務センター  
給付担当) ☎366-7067

在宅で75歳以上の単身世帯・高齢者世帯、介護保険法による要介護の認定または、要支援相当の特定を受けた40歳以上の単身世帯の人に対して、清掃や草むしりなどをシルバー人材センターに依頼できる「ミニ援助券」を月1枚(1時間分)支給します。  
※料金は1枚(1時間あたり)300円です。

### ●シルバー人材センター

松戸市シルバー人材センター ☎330-5005

高齢者の方に働く機会を提供し、生きがいの充実、社会参加を図ることにより、高齢者の経験や能力を活かした、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的とした公益法人です。

仕事の内容は、①技術・技能(植木の手入れ、襖・障子張り、大工等)②事務・管理(毛筆・筆耕、一般事務、駐車場・施設管理等)③サービス(家事手伝い等)④一般作業(除草、清掃等)⑤折衝外交(販売、チラシ配布、営業等)などです。

## ●住民参加型在宅福祉サービス

松戸市社会福祉協議会 ふれあいサービス  
☎368-2941

地域住民のみなさんの参加と協力により、家事援助サービスや見守り等の軽度介護サービスを有償で利用できます。市内の団体等で実施するサービスも紹介しています。

### ●通所介護(デイサービス)、地域密着型通所介護、通所型サービス、認知症対応型通所介護、通所リハビリテーション(デイケア)

P 12参照

### ●短期入所生活介護(ショートステイ)、短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護福祉施設や介護老人保健施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護サービスや生活機能維持・向上訓練を行います。  
※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

### ●小規模多機能型居宅介護

P 12参照

### ●訪問看護

看護師や保健師等が訪問し、療養上の世話や助言などを行います。  
※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

### ●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ることで通所、訪問、短期間の宿泊で介護や医療、看護のケアが受けられます。  
※サービスを受けるには、要介護認定を受ける必要があります。要支援の方は利用できません。

## 医療

# 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ています。

## 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

### ■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

### ■ちば認知症相談コールセンター

☎043-238-7731

県内の固定電話(プッシュ回線)からは

**局番なしの#7100**

・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)

### ●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

P14参照

### ●かかりつけ医、専門医療機関、 認知症疾患医療センター、認知症サポート医

P7参照 詳細は、『松戸市認知症ガイドブック もの忘れ・認知症相談窓口マップ版』をご覧ください。

### ●認知症初期集中支援チーム (オレンジサポートチーム)

P8参照

### ●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行います。

※サービスを受けるには、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

### ●訪問診療

在宅で療養していて通院が困難な方を対象に、医師が定期的に訪問して診療を行います。内科以外にも、皮膚科や耳鼻科などについても訪問診療を行っている医療機関もあります。ケアマネジャー等にご相談下さい。

## 住まい

### ●サービス付高齢者向け住宅(サ高住)

自立または要介護状態が比較的軽度の方が対象の高齢者向け住宅です。生活相談員が常駐し、安否確認、生活相談が受けられます。介護保険サービスは外部サービスのため、別途費用がかかります。

### ●有料老人ホーム

#### 〈介護付有料老人ホーム〉

自立した方から要介護状態が重い方も対象とした民間の介護施設です。ホームが「特定施設入居者生活介護」の指定を受けていれば、介護保険サービスが利用できます。その他、食事などの生活サービス、機能訓練、レクリエーションなど幅広いサービスが受けられます。

#### 〈住宅型有料老人ホーム〉

自立した方から要支援状態の方を対象とした民間の居住型施設です。食事などのサービスが受けられます。介護保険サービスは外部サービスのため、別途費用がかかります。

## ●ケアハウス（軽費老人ホーム）

身体機能等の低下により自立した生活を営むことに不安があり、家族による援助を受けることが困難な60歳以上の方（夫婦で入所する場合はどちらかが60歳以上）が入所できます。食事などの生活サービスが受けられます。介護保険サービスは外部サービスのため、別途費用がかかります。（所得に応じて負担軽減があります）

## ●養護老人ホーム

地域包括ケア推進課 ☎366-7343

おおむね65歳以上で、比較的健康で経済的理由や、家庭環境などの理由で家庭生活が困難な人が対象となります。ただし、世帯中心者の市民税が、均等割以下の人に限ります。

## ●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。

※サービスを受けるには、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。要支援1の方は利用できません。

## ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活で常に介護を必要とし、在宅生活が困難な方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理を受けることができます。

※サービスを受けるには、原則要介護3～5の認定を受ける必要があります。

## ●介護老人保健施設（老人保健施設）

症状が安定し、在宅復帰のためのリハビリテーションに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとでの介護や看護、リハビリテーションを受けることができます。

※サービスを受けるには、要介護認定を受ける必要があります。要支援の方はご利用できません。

## ●住宅改修サービス

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする際、対象経費20万円を上限に費用の9割から7割を支給します。

※サービスを受けるには、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。また、工事着工前に市への申請が必要ですので、ケアマネジャー等に相談して下さい。

## 有料老人ホームとサービス付高齢者向け住宅の違いは？

	介護付有料	住宅型有料	サ高住
契約形態	主に利用権契約 入居一時金あり		賃貸借契約
サービス	①入浴・排泄・食事の介護 ②食事の提供 ③洗濯・掃除等の家事 ④健康管理 ①から④のうちいずれかの提供		安否確認 生活相談
介護保険サービス	定額制	併設の事業所や外部の介護保険サービスを利用可	

### ■住まいを選ぶときの注意点

施設のパンフレット記載の金額以外にも別途費用がかかることがあります。

サービス内容を確認して、余裕をもって予算を立てましょう。

- 居住費（施設費）
- 生活費（光熱費）
- 食費
- 保険医療費
- 介護サービス費
- 通信費
- 交際費
- 税金、保険料
- 日用品、雑費など



## 家族・介護者支援

# 家族・介護者 支援の重要性

突然始まり、終わりが見えない介護は、介護が必要になった本人だけでなく、支える家族にも大きな影響を与えます。

家族・介護者が健康であること、介護の負担を軽くすることが、自宅での生活を続けていく上で必要不可欠となります。

「介護者同士で気持ちを分かち合う」「専門家に相談する」など、一人で悩んだり、抱え込まないことも大切です。

家族・介護者を支援する機関を積極的に活用してください。

### 認知症カフェ(オレンジ・カフェ)

### 介護者の集い



介護者の集い

### ●介護マーク



### 高齢者支援課

☎366-7346

高齢者いきいき安心センター（裏表紙）

介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために使用するもので、無償で配布しています。

### ●認知症コーディネーター、 認知症地域支援推進員

P8参照

### ●介護者の集い

高齢者いきいき安心センター（裏表紙）

認知症の症状がある人の介護者をはじめ、寝たきりや病弱な人の介護者などを対象として、市内各所で開催しております。自宅での介護経験や日頃感じていることなどを共有し、情報交換を行っております。

### ●家族介護講座

介護保険課(松戸市介護保険事務センター)

☎366-7370

介護をする心構えや認知症の理解、基本的な介護の実践についての講座を行います。

### ●認知症の人と家族の会

公益社団法人 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。介護者同士が少人数で気軽に何でも話し合え、仲間と交流できる場「つどい」や、情報提供としての会報発行などを行っています。ご相談は下記までご連絡ください。

### 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

電話相談日…月・火・木・土 面接相談日…金(予約制)  
相談時間…10:00～16:00

ちば認知症相談コールセンターは、家族を支えるための相談を受け付けています。一人で悩んでいる方、誰かに話を聞いてほしい方など、認知症介護の経験者等が電話相談を受けています。

### ●認知症カフェ(オレンジ・カフェ)

P11参照

## ●徘徊高齢者等探索サービス利用料助成

### 高齢者支援課

☎366-7346

介護保険の認定を受けている徘徊行動のある方、または初老期の認知症等を原因とする40歳以上の徘徊行動のある方の家族等に、情報機器の登録料・使用料の一部を助成します。(助成対象者や利用機器の要件があります。)

## ●介護用品(紙おむつ等)支給事業

### 介護保険課(松戸市介護保険事務センター 給付担当) ☎366-7067

在宅において要介護者を介護している家族に対して、市で指定した介護用品(紙おむつ・尿とりパッド)と交換できる引換券を支給します。要介護認定で要介護3から5と認定され、常時紙おむつを使用している要介護者を介護している介護者が支給対象となります。

## 権利擁護

## ●日常生活自立支援事業(愛称:すまいる)

### 松戸市社会福祉協議会 生活相談課 ☎368-0349

### 高齢者いきいき安心センター(裏表紙)

判断能力が十分でない方や体の自由がきかない方が、住み慣れた地域で自立した生活を送れるように、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相談に応じています。

- 福祉サービス利用援助 福祉サービスについて情報提供したり、一緒に考えながら手続きのお手伝いをします。
- 財産管理サービス 通帳から生活に必要なお金を払い戻したり、公共料金などの支払いのお手伝いをします。
- 財産保全サービス 年金証書・預金通帳などの大切な書類や印鑑等をお預かりします。

※財産管理サービスのみ、財産保全サービスのみ利用はできません。また、財産保全サービスは、宝石、骨董品、株券、有価証券などお預かりできないものがあります。

## ●成年後見制度

### 松戸市成年後見相談室

☎702-3033

### 高齢者いきいき安心センター(裏表紙)

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方は、預貯金や不動産などの財産管理、介護サービスの利用や施設への入所などに関する契約の締結、遺産の分割協議などが必要となった場合に、自分で行うことが難しい場合があります。また、不利益な契約を締結してしまうことや悪質な詐欺商法などの被害に遭う恐れもあります。判断能力が不十分な方を保護し、支援する制度が成年後見制度です。

※現在は判断能力が十分ある人が、将来、認知症などで判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ誰にどのような支援をしてもらうかを契約しておく制度(任意後見制度)もあります。

## ●成年後見制度を利用するには

成年後見制度を利用するためには、家庭裁判所に後見(保佐・補助)開始の「申立て」を行い、成年後見人等の選任を行う必要があります。「申立て」ができるのは、本人、配偶者、四親等以内の親族、市町村長(身寄りのない高齢者の場合)などです。

詳細は高齢者いきいき安心センターへお問い合わせください。

## ●高齢者虐待についての相談

### 地域包括ケア推進課

### (基幹型地域包括支援センター)

☎366-7343

### 高齢者いきいき安心センター(裏表紙)

暴力的行為、介護放棄、威圧的な態度や暴言、金銭搾取など、高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、通報や相談をお受けしています。

※介護保険サービスについては、高齢者いきいき安心センターまたはケアマネジャーにご相談ください。

※介護保険サービスの事業所一覧については、市役所の介護保険窓口、関連施設等で無料配布しております介護ナビ・まつど、松戸市ホームページ等をご参照ください。

# 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～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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 小金原 高齢者いきいき安心センター

栗ヶ沢789-22  
☎ 383-3111 FAX 385-3071

## 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

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ますり、担当の課におつなぎします。

相談場所

電話

相談日時

松戸市役所 本館1階  
地域包括ケア推進課

☎ 047-366-1100  
(相談専用ダイヤル)

月曜日から金曜日9時から16時30分  
※祝日、年末年始は  
お休みです。

松戸市 高齢者支援課

☎047-366-7346 FAX 047-366-0991