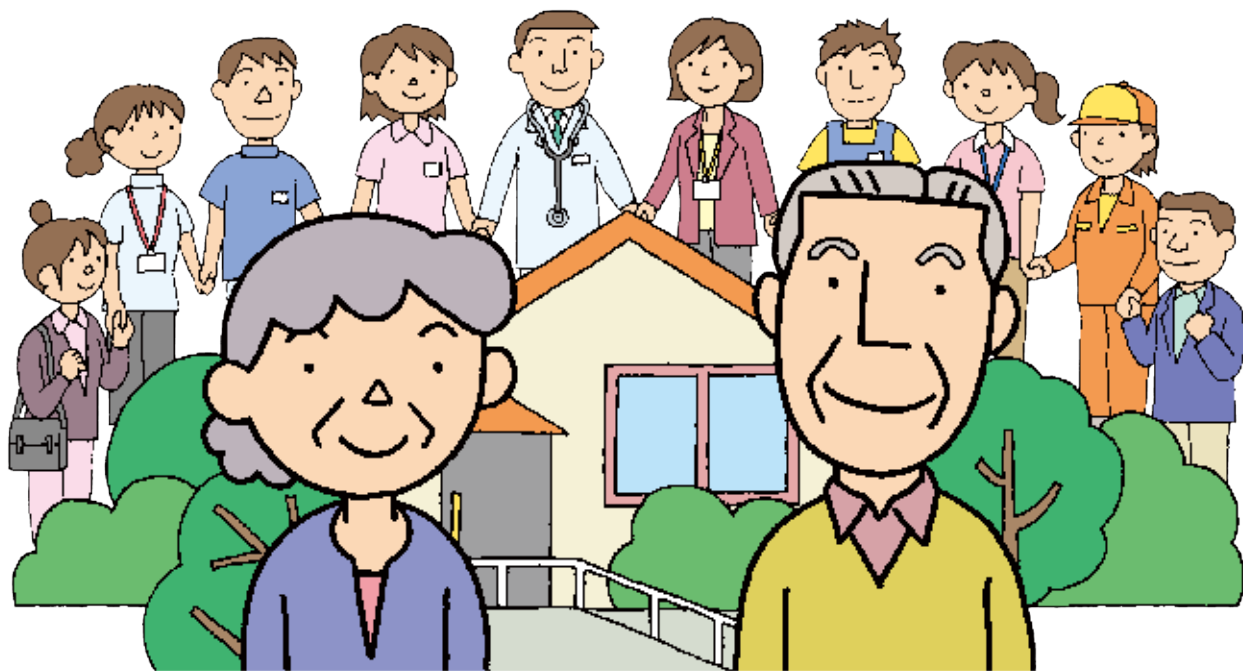


# 認知症になっても、安心して暮らせる千曲市を目指して

## 認知症支え愛ガイド（千曲市認知症ケアパス）



### 認知症支え愛ガイドとは

「どこへ相談したらいいか」「どんな支援があるのか」等、認知症の進行状況にあわせて利用できる介護サービスやその他の支援の情報をまとめたものです。市民の皆さんに少しでも認知症について正しく理解していただくとともに、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域となるよう願いを込めて作成しました。

作成にあたっては、一般社団法人千曲医師会、千曲地区認知症の人と家族の会、社会福祉法人千曲市社会福祉協議会のご協力をいただきました。

### も く じ

もっと認知症を知ろう	1
「認知症」早期発見のめやす	3
認知症に早く気づこう	4
こんな時は…こんな対応をしてみよう	6
認知症の主な症状と進行に合わせて 受けられる支援の例	7
認知症についての相談先	9
医療	10
日頃から私たちにできること	12
権利を守る支援	14
参加の場	15
介護保険サービスについて	16
地域包括支援センター（高齢者相談センター）	19

支える人があって 支えられる人がある  
千曲市

# もっと認知症を知ろう

## 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「認知（中核）症状」といわれます。また、認知症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

### 認知（中核）症状

#### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚まし方が困難になる。



#### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる。



#### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる。



#### 理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。



認知症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

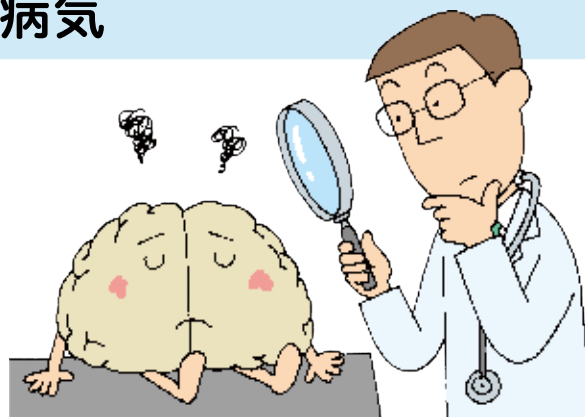
### 行動・心理症状（BPSD）

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言動
- 道に迷う ●無気力
- 便をいじるなど排泄の混乱
- 過食など食行動の混乱 など

# 認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症(アルツハイマー病)」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



## アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われていき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

### 症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

## 脳血管性認知症

脳梗塞こうそくや脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

### 症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はみだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

## レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視(その場にはないものがあるように見える)があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

### 症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍しゅよう、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

# 「認知症」 早期発見のめやす

早期発見の目安として、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

## もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



## 判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった



## 時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある



## 人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



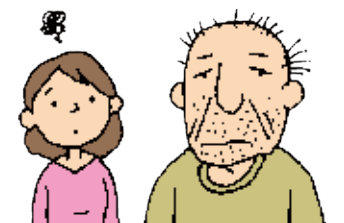
## 不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える



## 意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる



# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### 早期発見による3つのメリット

#### メリット1 早期治療で改善も期待できる

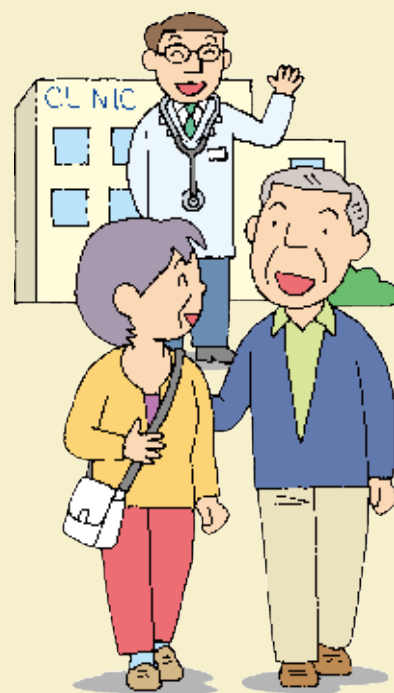
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できることもあります。

#### メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



# 認知症の人への対応 **ガイドライン**

## 基本姿勢

### 認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

#### ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。



## 具体的な対応の7つのポイント

#### ① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

#### ② 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### ③ 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

#### ④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

#### ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

#### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。



# こんな時は…こんな対応をしてみよう

## 約束や予定を忘れてしまう…

大事なことや予定は、大きな字でわかりやすくメモにし、本人の見やすいところに張り紙をしましょう。

## 何度も同じことを聞く…

初めてのつもりで接しましょう。「何度も聞くな!」と怒ると混乱し、本人も自信がなくなり逆効果になります。

## 食事を済ませたのに、食事をとっていないと言う…

関心を他にそらすようにしましょう。お茶等を出し、「これから用意するのでお待ちください」と気持ちを受け止め、気持ちの転換を図りましょう。

## 家に帰ると言い、外出しようとする…

「出かける準備をしよう」と別のことをするようにし気を紛らわします。どうしても外出する場合には、一緒に出かけましょう。近所を1周するだけでも気が紛れることもあります。

## 財布を盗られたという…

一緒に探しましょう。もし、家族が先に見つけた場合は、見つけた場所の付近を本人に探してもらうよう誘導し、本人が財布を最初に見つけるようにしましょう。



## 認知症の人への上手な声かけや対応の方法

- ゆっくり近づいて、相手の視界に入ってから話しかける
- 近づきすぎず、目線を合わせ、ゆっくり穏やかな口調で話しかける
- 「こんにちは」「お暑いですね」のごく普通の挨拶からはじめる
- 「私は〇〇です」と自分の立場や名前を名乗る
- 「どちらからいらっしゃいましたか」など優しくたずねる
- わかりやすく簡潔な言葉で1つずつ話しかける
- うまくいかない場合は、いったん離れて間をおく



## 不安にする声かけや対応の方法

- 後ろから急に話しかける
- 大声で怒鳴るように呼びかける
- 数人で取り囲む
- 困った顔をする
- 急に腕をつかむ

# 認知症の主な症状と進行に合わせて受

認知症の進行	元気な状態～軽度認知障害(MCI)		
	軽度認知障害(MCI)とは、正常と認知症の中間の状態をさします	認知症の疑い	症状はあるが日常生活は自立
本人の様子の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが多いが、自立して生活ができる</li> <li>●日常生活に支障はない</li> </ul> <p>3ページに、より具体的な早期発見のめやすを掲載しています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが気になる</li> <li>●もともと行っていたお金の管理、買い物、書類の作成などは一人でできる</li> <li>●重要な約束を忘れる</li> <li>●新しい場所への旅行などが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れにより生活のしづらさがある</li> <li>●日付や時間がわからなくなる</li> <li>●買い物やお金の管理にミスが出る</li> <li>●日常生活は何とか行っている</li> <li>●意欲の低下がみられる</li> <li>●もの盗られ妄想がみられる</li> </ul>
家族の人へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人が家庭や地域の中で役割を持ち、継続できるようにサポートしていきましょう</li> <li>●いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう</li> <li>●認知症や介護について学ぶ機会をもちましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ医や地域包括支援センターに相談したり、介護認定を申請する</li> <li>●不安なこと、心配なこと、腹がたつことが出てきて当たり前。ひとりで抱得る機会をつくりましょう</li> <li>●どのような医療や介護サービスがあるかを知り、介護保険サービスやそなわない介護を心がけましょう</li> <li>●認知症であることを身近な人に伝えて、理解者や協力者をつくりましょう</li> <li>●接し方の基本やコツ等を理解し、記憶をためすような問いかけなどはや</li> </ul>	
住まい	自宅		
		有料老人ホーム・軽費老人ホーム等・高齢者向け住宅	
家族支援		認知症の人と家族の会・認知症コールセンター・地域包括支援センター・	
医療		かかりつけ医・認知症相談医・認知症疾患医療センター・かかりつけ歯	
相談		地域包括支援センター・認知症コールセンター・長野県若年性認知症支	
介護予防・社会参加・交流	仕事・ボランティア活動・シニアクラブ・サークル活動・いきいきサロン・オレンジカフェ		
	介護予防教室		
安否確認・見守り		配達員（新聞配達員や配食業者等）	
		近隣住民・民生委員（見守り・声かけ）・安心コール・行方不明高齢者	
		認知症サポーター（認知症サポーター養成講座を受講している近隣の住	
生活支援・金銭管理・権利擁護		介護タクシー・一般タクシー・移動自動車・車椅子貸出事業	
		弁当などを含めた食料品・日用品の配達	
		訪問型サービス・小規模多機能型居宅介護・定期巡回随時対応型訪問	
		社会福祉協議会「つなぐ」・有償サービスや有償ボランティア	
		日常生活自立支援事業	
	成年後見制度（任意後見制度等を含む）		
介護保険サービス			



# けられる支援の例

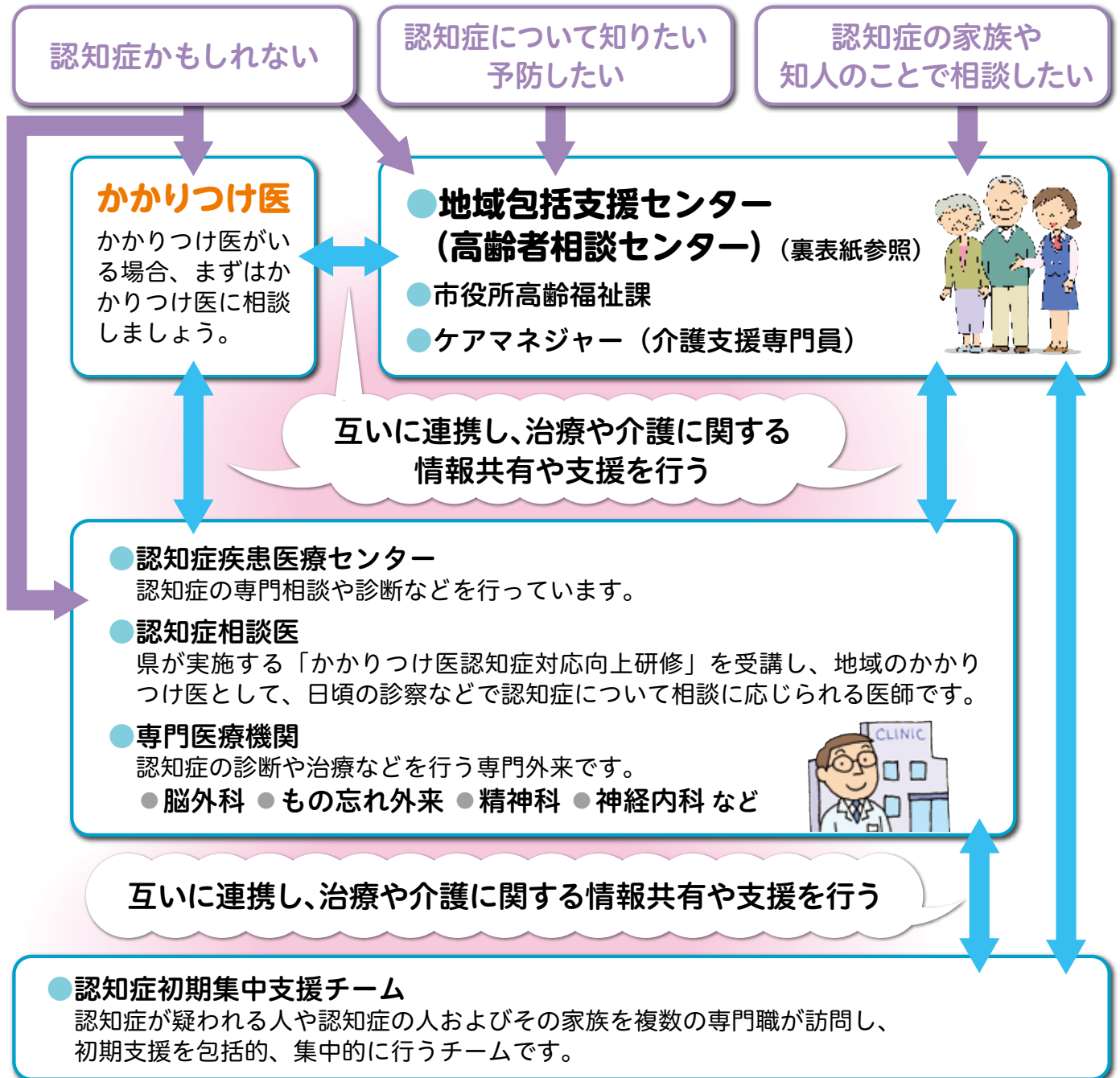
●認知症は進行する病気です。進行に合わせた支援を受けることで、認知症の人やその家族など周囲の人が生活しやすくなります。

(個人差があります)

認知症		
誰かの見守りが必要	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物やお金の管理ができない</li> <li>●服薬管理ができない</li> <li>●電話の対応や訪問者の対応が困難になる</li> <li>●道に迷うことがある</li> <li>●季節にあった服が選べない</li> <li>●家族とのトラブルがふえる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●着替え、入浴、食事、排泄、整容(洗面、歯みがき、化粧)等に介護が必要になる</li> <li>●着る順番がわからない</li> <li>●箸の使い方がわからない</li> <li>●トイレの失敗がふえる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●車いす・ベッドでの生活が中心になる</li> <li>●食事をとることが困難になる</li> <li>●言葉による意思表示・理解が困難になる</li> </ul>
<p>るなど、生活環境を整えていきましょう え込まず、介護仲間をつくったり、情報を の他のサービスを利用し、頑張りすぎ めましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表情やしぐさからメッセージを探りましょう</li> <li>●介護者があつての介護です。まずは自分のことや健康を大切にしましょう</li> <li>●ケアマネジャーなどとも相談しながら、今後のことについて検討し、施設の情報収集なども行っておきましょう</li> <li>●どのような終末期を迎えるか、かかりつけ医やケアマネジャー、親族間で相談し、こういった対応が必要か確認しておきましょう</li> </ul>	
グループホーム		介護老人福祉施設
オレンジカフェ		
科医・かかりつけ薬局		
援コーディネーター・ケアマネジャー		
SOSネットワーク (民等)		
介護看護		
介護保険訪問サービス・介護保険通所サービス		
短期入所生活(療養)介護・介護老人保健施設		

# 認知症についての相談先

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～



## 認知症相談・ケアサイトもご活用ください

気になることがあったら、千曲市認知症相談・ケアサイトで簡単にチェックしてみませんか？

(<http://fishbowlindex.net/chikuma/>)



**利用料無料**

(通信料自己負担)

\*個人情報入力不要

**これって認知症？(家族・介護者向け)**

(3ページに公益社団法人認知症の人と家族の会作成の「認知症早期発見のめやす」が掲載されています。)

⇒ **身近な人の状態をチェックできます。**

**わたしも認知症？(本人向け)**

⇒ **自分の状態をチェックできます**

結果とともに  
相談先等が  
表示されます



# 医療

## かかりつけ医

認知症は早期診断・早期治療が大切です。  
「もしかして認知症?」「なんだかおかしい」等ありましたら、  
まずはかかりつけ医に相談することをおすすめします。



## 認知症相談医

認知症相談医の在籍する市内医療機関 (令和5年11月現在)

医療機関名	所在地	電話番号
千曲中央病院	杭瀬下	026-273-1212
とぐらクリニック	戸倉	026-275-0405
坂口整形外科	屋代	026-273-8680
鵜沢内科クリニック	屋代	026-272-3713
やまざき医院	上徳間	026-276-2700
とよき内科	磯部	026-276-0413
おかだクリニック	稲荷山	026-272-2828
安里医院	内川	026-275-7800
ちくまこころのクリニック	杭瀬下	026-214-2114

## 認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
栗田病院	長野市栗田 695	026-228-6666

## 精神保健福祉手帳の申請

認知症は、精神保健福祉手帳の該当になる場合もあります。申請方法やサービスの利用方法は、かかりつけ医や市役所に相談してください。

問い合わせ先 市役所福祉課 電話:026-273-1111(内線1273)

## 千曲市以外の相談窓口は次のとおりです

### 認知症コールセンター（若年性認知症についての相談もできます）

認知症について日頃から悩んでいることや疑問に思っていることの相談窓口

**電話:0263-31-5006**

受付時間▷月～金曜日の午後1時～8時（祝日も受付 年末年始を除く）

### 若年性認知症コールセンター

厚生労働省が設置する若年性認知症に関する専門の相談窓口

**電話:0800-100-2707（無料）**

受付時間▷月～土曜日の午前10時～午後3時（祝日・年末年始を除く）  
ただし水曜日は午前10時～午後7時

### 長野県若年性認知症支援コーディネーター（北信地域）

若年性認知症の人、一人ひとりの状況に応じた適切な支援が受けられるよう、必要な制度やサービスなどの紹介、関係機関との連絡調整などを行います

**電話:026-292-2243（宅老所  
のぞみ内） 携帯:090-4152-2434**

長野県若年性認知症支援コーディネーター 伝田さん

### 認知症の人と家族の会 長野県支部

認知症に関する知識や介護の仕方などの相談窓口

**電話:026-293-0379**

受付時間▷月～金曜日の午前9時～正午

### 公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症に関する知識や介護の仕方などの相談窓口

**URL <https://www.alzheimer.or.jp/>**

**電話:0120-294-456（無料）**

（ただし、携帯電話・スマートフォンからは050-5358-6578）

受付時間▷午前10時～午後3時（土・日曜日、祝日を除く）

# 目頃から私たちにできること

## 認知症になった時、どう生きたいか考えよう

老後や認知症になった時に、どう生きたいと思えますか？

「自分のことは自分で決めたい」「自宅で暮らし続けたい」など、ご希望は色々あると思います。ご家族にその希望は伝えてありますか？ どう生きたいかを考えた時、どのような方法があるのか、また身の回りにどんな支援があるのか、知る良いきっかけにもなります。



## 認知症や介護のことを知ろう

### ☒ 認知症サポーター養成講座

地域や職場で、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支えていくための講座です。費用は無料です。受講時間は1時間30分程度です。



問い合わせ先 基幹地域包括支援センター 電話:026-273-1111(内線1181)

### ☒ 市内外で開催される認知症についての講演会や研修会

毎年、市内外で講演会や研修会が開催されています。積極的に参加し、認知症についての理解を深めていきましょう。

### ☒ 出前講座

「介護予防はどうしたらいいの?」「介護保険のサービスを利用するには?」「成年後見制度ってなんだろ?」と思われる人も多いのではないのでしょうか。担当職員が地域に出向いて、出前講座を行います。

費用は無料です。お気軽にお申し込みください。

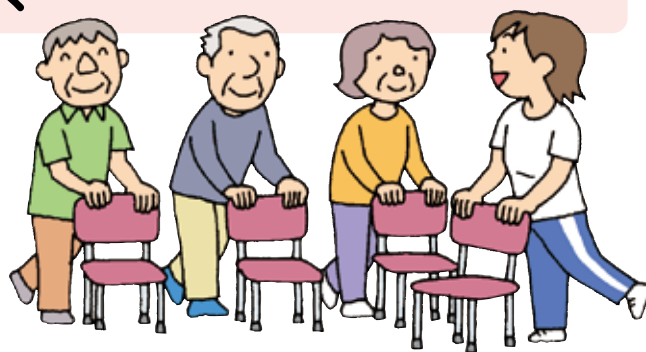


問い合わせ先 市役所生涯学習課 電話:026-273-1111(内線4113)

## 介護予防教室などに参加しよう ～生きがいをもって自分らしく～

市や介護予防ボランティアが開催する教室です

- ☒ 元気なつどい
- ☒ 膝腰サポート塾
- ☒ いきいき男塾
- ☒ 介護予防健康づくり応援団の体操教室



問い合わせ先 基幹地域包括支援センター 電話：026-273-1111(内線1181)

## 社会とつながろう

自宅に閉じこもってはいませんか？

地区の集まりに参加する、近所の友人を訪ねる…できることから始めて外とつながりを持ちましょう。自治会サロンやシニアクラブに参加したり、シルバー人材センターやボランティアに登録し、活動してみることも良いかもしれません。



問い合わせ先 自治会サロン・シニアクラブ・ボランティア・市民活動相談  
千曲市社会福祉協議会 電話：026-276-2687

問い合わせ先 更埴地域シルバー人材センター 電話：026-272-5630

## 見守りをしよう

認知症の人やその家族を支援するということは、何か特別なことをするものではありません。

一人暮らしのお宅のカーテンが今日も開いているか、そっと見守りをしたり、皆さんの周りで何かお困りの高齢者を見かけた際にはちょっと声をかけてみるということも支援の一つです。



## 行方不明高齢者SOSネットワーク事業

登録いただいている協力団体に、行方がわからなくなった高齢者等の情報を提供し、可能な範囲で捜索にご協力いただき、発見・通報・保護等をお願いするものです。

登録についての  
問い合わせ先

基幹地域包括支援センター 電話：026-273-1111(内線1183)

もし行方不明になってしまったら、早めに警察に相談しましょう。

相談先:110番 又は 千曲警察署 電話:026-272-0110

## 市民の皆様のご協力もお願いいたします

行方不明となった高齢者の情報は、「千曲市メール配信サービス」で受信できます。

受信した場合は、発見・保護等皆様のご協力をお願いします。  
(このサービスでは、防犯、防災などの情報も配信されます。)



利用者登録は  
こちらから

## 権利を守る支援

### 成年後見制度に関わる相談や利用手続き支援

認知症等により判断能力が十分でない人の財産や権利を守り、安心して生活ができるよう「成年後見制度」の利用相談や手続き等の相談・支援を行います。



問い合わせ先

千曲市成年後見支援センター(千曲市社会福祉協議会内)

電話:026-276-2687

開設日:月～金曜日 8:30～17:30(祝日、12月29日～1月3日は休み)

### 日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理に不安がある認知症の人等が、契約により支援を受けることができます。支援を受けるには原則利用料がかかります。(判断能力が不十分な人は利用できない場合があります)



問い合わせ先

千曲市社会福祉協議会

電話:026-276-2687

開設日:月～金曜日 8:30～17:30(祝日、12月29日～1月3日は休み)

# 参加の場

## 千曲地区認知症の人と家族の会

情報交換や介護の相談などを語り合う場です。同じ体験を持つ仲間から、知恵や勇気をもらえます。

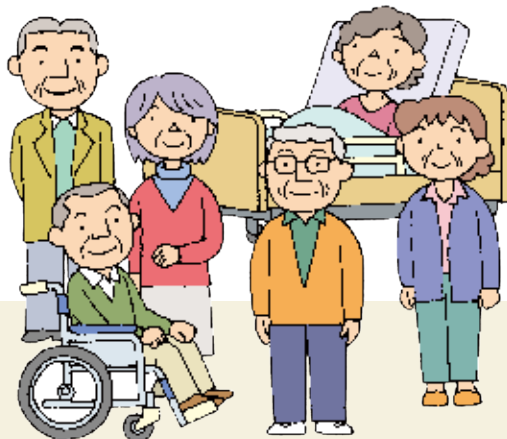
日時: 全体のつどい⇒毎月第2火曜日

若年のつどい(若年性認知症の会)⇒毎月第2金曜日

※開催日、会場が変更となる場合があります。

参加希望の人は事前に問い合わせてください。

☑地区年会費:500円 毎月「会報」をお届けします。



問い合わせ先

千曲地区認知症の人と家族の会  
世話人 北澤さん  
電話:090-3917-3377

## 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族、地域の人などが集まって、お茶等を飲みながら介護の不安などを、気軽に話せる場所です。



オレンジカフェ「ちくま」

日時: 不定期

場所: カフェCoCoレスト(上山田温泉2-13-13)

参加費: 200円/回

問い合わせ先

基幹地域包括支援センター  
電話:026-273-1111(内線1181)

## 本人ミーティングながの（北信地域）

認知症の本人が集い、本人同士が主となって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、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」に加えて、本人だからこそその気づきや意見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。

対象者

- ☑認知症と診断を受けた人(もしくは疑いがあり悩んでいる人)
- ☑本人とその家族
- ☑その他、関心のある人も参加可能です

日時及び場所

下記に問い合わせてください。

問い合わせ先

長野県若年性認知症支援コーディネーター  
伝田さん  
電話:026-292-2243(宅老所のぞみ内) 携帯:090-4152-2434



# 介護保険サービスについて

## サービスの利用にあたって

利用には、  
**申請が必要**です

相談・申請から  
介護認定までの流れ

1

### 相談・申請する

相談や申請は市の窓口や、裏表紙に記載の地域包括支援センター等で行えます。

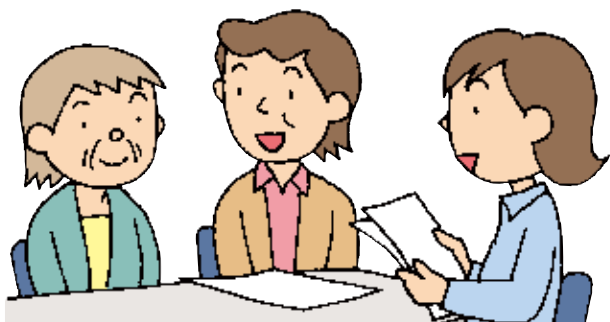
相談や申請は、本人の他、家族でもできます。

窓口に来所できない場合には、電話でも相談できます。

2

### 要介護認定等

申請をすると、訪問調査の後に審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い(要介護度)が決まります。



#### 訪問調査

市の担当職員などが自宅などを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境について聞き取り調査を行います。

#### 主治医の意見書

市から主治医に依頼し、意見書を作成します。

#### 一次判定

訪問調査の結果や、主治医の意見書から、一次判定を行います。

#### 二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

3

### 結果の通知

審査の結果、介護度の記された介護保険証が郵送されます。

要介護度に応じて、利用できるサービスや月々に利用できる限度額などが異なります。

4

### サービス利用に向けて

結果通知に同封されている用紙に居宅介護支援事業所等の案内が記載されています。案内に従って手続きをすすめてください。

手続きがわからない場合は、裏表紙に記載の地域包括支援センター等に問い合わせてください。

※居宅介護支援事業所とは、ケアマネジャーが所属している事業所です。

※ケアマネジャーは、介護が必要な状況に応じて、本人や家族と相談しながら介護保険をはじめとしたサービス等の利用について支援をします。



# 介護保険サービス

## 通所系介護

### 認知症対応型通所介護

認知症の人を対象とした食事や入浴、日常生活動作等の支援が受けられるデイサービスです。

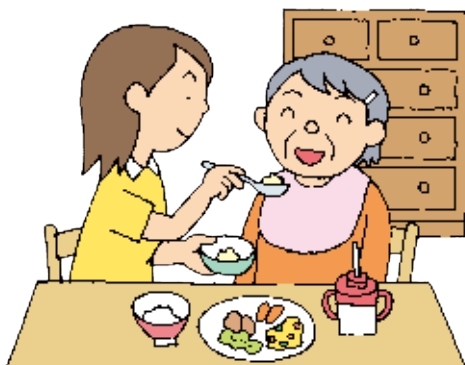
### 通所サービス(デイサービス)、 通所リハビリテーション(デイケア)

食事や入浴などの日常生活の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。



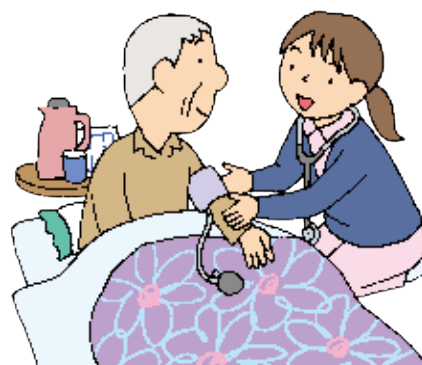
## 訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事や入浴、排泄などの身体介護や生活上必要な家事等を支援します。



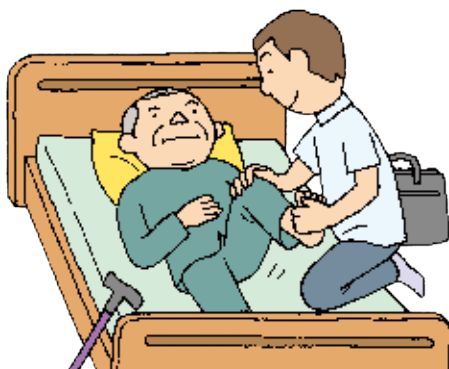
## 訪問看護

看護師が疾患などを抱えている人の自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。



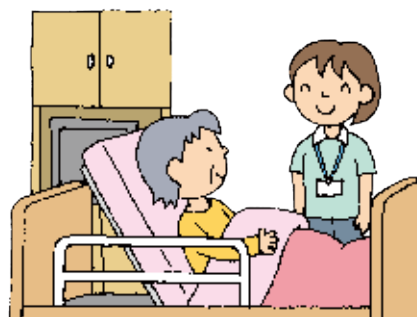
## 訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅での生活行為を向上させるために、訪問によるリハビリテーションをします。



## 短期入所生活(療養)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、日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。



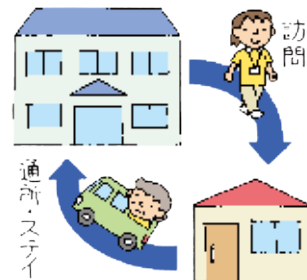
## 定期巡回・ 随時対応型訪問介護看護

要介護高齢者の在宅生活を支えるため、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、短時間の定期巡回型訪問介護と随時の対応を行うものです。  
(※要介護1から利用できます)



## 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、本人の選択に応じて訪問サービスや泊まりのサービスを組み合わせる多機能なサービスを提供するものです。

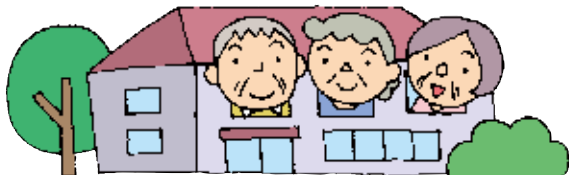


## 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が家庭を訪問し浴槽を提供して入浴介護を行います。

## 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

認知症の人がスタッフの介護を受けながら共同生活をする住宅です。  
(※要支援2から利用できます)



## 福祉用具・住宅改修

- ☑ 日常生活の自立を助ける為、福祉用具を貸与します(介護度により利用できない場合もあります)。
- ☑ 手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をした際、20万円までを対象に費用を支給します。

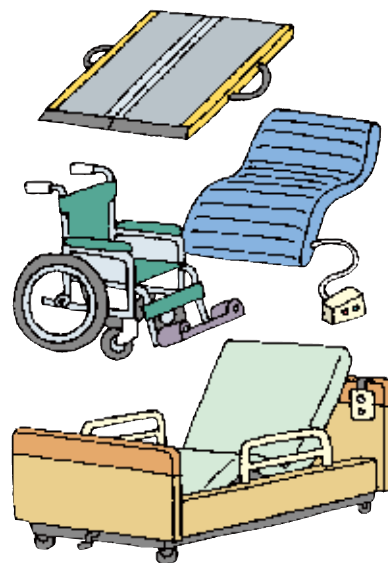
## 施設サービス

### 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で自宅での生活が困難な人が入所して日常生活上の支援や介護が受けられます。(※原則要介護3~5の人が利用できます)

### 介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心とした療養を行います。(※要介護1~5の人が利用できます)



※各サービスのくわしい内容は、各地域包括支援センター、居宅介護支援事業所のケアマネジャー等に問い合わせてください。

# 地域包括支援センター(高齢者相談センター)

高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた地域や自宅で生活が送れるよう、相談を受けています。社会福祉士、主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)、保健師、認知症地域支援推進員が配置されています。

※必要に応じて、訪問もしています。  
※相談に関する秘密は守ります。



## 基幹地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市杭瀬下2-1(市役所内)

担当地区:更埴西中学校区

電話:026-273-1111(内線 1181. 1182.1183) Fax:026-272-6302

## 更埴川東地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市杭瀬下13-1(千曲神社の東側)

担当地区:屋代中学校区・埴生中学校区

電話:026-213-5085 Fax:026-213-6089

## 戸倉上山田地域包括支援センター(高齢者相談センター)

千曲市戸倉2388(千曲市ふれあい福祉センター内)

担当地区:戸倉上山田中学校区

電話:026-214-7780 Fax:026-214-7781

### 地域包括支援センターの主な業務

#### ●総合相談支援

介護保険サービスの利用等を含め、高齢者の生活全般にわたって相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。

#### ●権利擁護

高齢者虐待の予防および対応、成年後見制度の活用促進、消費者被害の防止等を行います。



●ケアマネジャー(介護支援専門員)等への支援  
ケアマネジャー(介護支援専門員)への支援や地域ケアの連携・協力体制づくりを進めます。

#### ●介護予防ケアマネジメント

要介護状態になるおそれの高い人に、適切に介護予防の取り組みができるように必要な援助を行います。また要支援1と2に認定された人と事業対象者のケアプランを作成します。

#### ●介護予防事業

在宅でいきいきと自立して過ごせるよう介護予防教室や講座を行います。