

「もしかして**認知症**かも…」
気になりだした**あなた、ご家族へ**



西尾市認知症支援ガイドブック

令和6年3月作成

なんとなくおかしい
気がする



でもどこに
相談したらいいか
わからない…

そんな時、この冊子が少しでも
今後の参考になり不安が
解消され、皆さんが笑顔に
なれますように…



目次



認知症チェックシート	P2
早めの相談・受診が大切	P4
受診にあたってのメモ	P5
認知症の進行に伴う変化	P6
「にしお街道」～認知症の進行具合と支援の目安～		P7
「にしお街道」用語説明	P12
わたしのこと	P14
一足先に認知症になった私たちから すべての人たちへ	P16



自分のもの忘れが気になりはじめたら…

自分でチェック!

変化はゆっくり現れることが多いので、
1年前の状態と現在の状態を比べてみると良いでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり
いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと家族に言われた
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうか
分からなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の
操作がうまくできない
- いらいらして怒りっぽくなった
- 一人でいるのが不安になったり
外出することがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった



ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談!!

家族・身近な人のもの忘れが
気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック!

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いです。
家族や身近な人がチェックしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり
聞いたりする
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- 曜日や日付が分からず何度も確認する
- 料理の味が変わったり、準備に時間が
かかるようになった
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか
分からなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の
操作がうまくできない
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり
些細なことで怒るようになった
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

いくつか
思い当たる場合は
まず相談!!

地域包括支援センター(裏表紙)やお医者さん(かかりつけ医)に

これからのことを早めに相談してみましょう

早めの相談・受診が大切

早く相談するといいい点は？

症状が軽いうちに認知症への理解を深め、病気と向き合い、今後の生活について備えることができます。
また早めに受診・治療すれば進行を遅らせることができたり改善が可能な場合もあります。

どこに相談すればいい？

今後の生活や介護保険サービスの利用等気になることは地域包括支援センターに相談しましょう。
診断や治療についてはお医者さん(かかりつけ医)に相談しましょう。
状態に応じて、専門の病院を紹介されることがあります。



専門の病院って？

認知症に関する詳しい診断、治療等の医療相談にのってくれる専門的な医療機関です。

名称	住所	電話番号
あいちりハビリテーション病院 (もの忘れ外来)	西尾市江原町西柄1-1	0563-52-9001
八千代病院	安城市住吉町2丁目2-7	0566-33-5556
岡崎市民病院	岡崎市高隆寺町字五所合3-1	0564-66-7474
国立長寿医療研究センター	大府市森岡町7丁目430	0562-87-0827

(令和6年3月現在)

※受診のためには紹介状が必要な場合がありますので、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

どこに受診したら良いか分からない…かかりつけ医がない…
心配なことや不安なことは地域包括支援センターへご相談ください。

※お問い合わせ先は裏表紙へ

受診にあたってのメモ

お医者さん(かかりつけ医)に相談するときに慌てずに落ち着いて伝えることができるよう、普段の様子等をまとめておきましょう。
このメモに記入し、そのままお医者さん(かかりつけ医)に渡してもよいです。
自分用、家族用と別々に記入する等必要に応じてコピーして使ってください。

- 気になる症状とそれが始まった時期
例) 2年ほど前からちょっとしたことで怒りっぽくなった
半年前くらいから新しいことが覚えられない、前のことが思い出せない

- 気になっていること、心配なこと
例) いつも何かを探している、頭がぼーっとした感じがする





- 今までかかったことのある病気

- 今、飲んでいる薬(お薬手帳がある方は持参してください)

- 住んでいる場所 自宅 / その他()
- 一緒に住んでいる人 一人暮らし / 同居(誰と?)

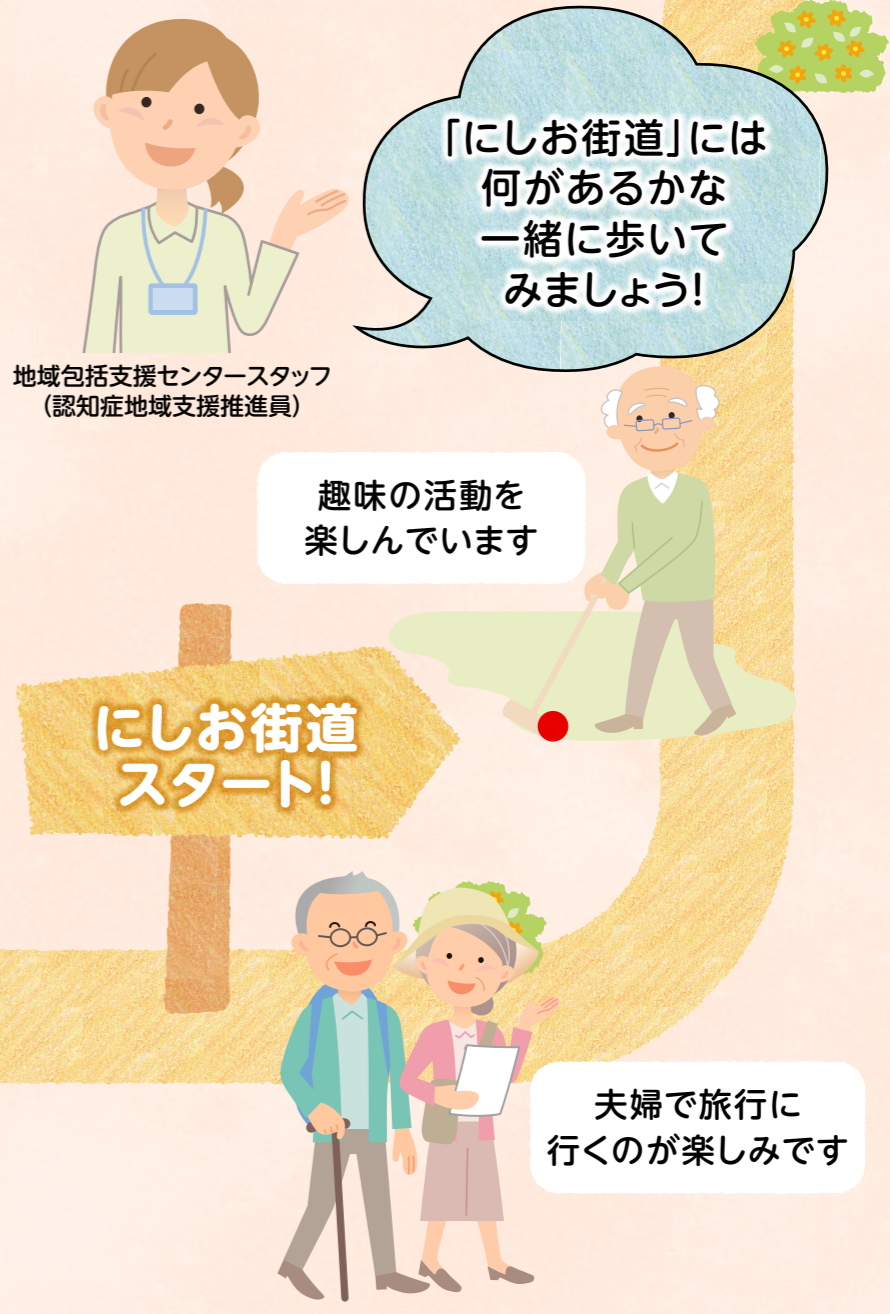
- お医者さんに教えてほしいことや伝えたいこと等

認知症の進行に伴う変化

	変化の起き始め	見守りが必要	手助けが必要	介護が必要
本人の様子	<input type="checkbox"/> もの忘れ <input type="checkbox"/> 同じことを繰り返し聞く <input type="checkbox"/> 片付けが苦手になる <input type="checkbox"/> 探し物が多くなる <input type="checkbox"/> 火の消し忘れ 	<input type="checkbox"/> 小銭で支払いができない <input type="checkbox"/> 度々道に迷う <input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れる <input type="checkbox"/> 外出がおっくうになる <input type="checkbox"/> 家電の操作が難しくなる 	<input type="checkbox"/> トイレの場所が分からない <input type="checkbox"/> 道に迷って帰ってくるできない <input type="checkbox"/> 日にちや季節が分からない <input type="checkbox"/> 服の着方が分からない 	<input type="checkbox"/> 自分で食事ができない <input type="checkbox"/> 言葉でのコミュニケーションが難しい <input type="checkbox"/> 歩くことが困難 <input type="checkbox"/> 起き上がりに介助が必要 
家族の気持ち	<p>戸惑い・否定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○普通でない言動に戸惑い、病気を否定しようとする ○周囲に打ち明けられずに悩む 	<p>混乱・怒り・拒絶</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対応の仕方が分からずにちょっとしたことで怒ったりする ○精神的、身体的に疲労が蓄積し拒絶感が高まる 	<p>割り切り・あきらめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○怒ったりイライラしてもメリットはないと思い始め、割り切るようになる ○症状は同じでも介護者の問題は軽くなる 	<p>受容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○理解が深まって認知症の方の心理がわかるようになる ○本人のあるがまを受け入れられるようになる
心構え	<p>困ったことがあればまずは相談する 地域包括支援センター(裏表紙)に相談しましょう。</p> <p>さりげない手助け できないが増えていくことは不安なものです。本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう。</p>	<p>今後の見通しを学ぶ 今後の生活について本人や家族の希望を確認したり、制度について学びましょう。</p> <p>身近な人の支援や理解を求める 一人で抱え込まず、身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。</p>	<p>事故に備えて対策を 見守り体制を整えたりGPSの利用等安全な環境づくりをすることも大切です。</p> <p>もしもの時に備えて相談 医療、介護のことについて、家族や専門職と相談しましょう。</p>	<p>コミュニケーションの工夫を 手を握る、背中をさするなどのスキンシップがあると、安心できます。</p>

にしお街道

認知症の進行具合や症状の強さ、現れる頻度も人それぞれです。
西尾市には認知症の方やその家族が安心して暮らせるよう様々な支援があり、どの時期にどのような支援が必要になるのか「にしお街道」に沿って示しています。参考にしてください。



「にしお街道」には何があるかな一緒に歩いてみましょう!

地域包括支援センタースタッフ(認知症地域支援推進員)

趣味の活動を楽しんでいます

にしお街道スタート!

夫婦で旅行に行くのが楽しみです

認知症になっても西尾市で

「認知症カフェ」で
気の合う仲間と
お茶をしています
…P12 ①



地域包括支援センターで
高齢者の相談にのって
もらえます
…P12 ②



変化の起き始め



地域のサロンや
体操教室に参加しています
…P12 ⑦

ゴミ出しの時に近所さん
とおしゃべりすることが
楽しみです



近所の人を
誘って、サロンや
認知症カフェに
行きます



オレンジサポーター

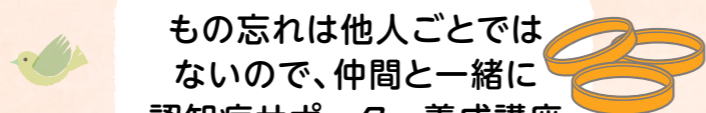
最近、もの忘れが
気になるので
お医者さんに相談しました



地域の民生委員さんが
時々声をかけてくれます
…P12 ⑨



もの忘れは他人ごとでは
ないので、仲間と一緒に
認知症サポーター養成講座
を受けました
…P12 ③



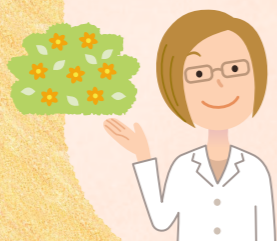
オレンジサポーター養成講座で
地域で支える活動を
学びます …P12 ④



シルバー人材センターで
仲間と一緒に頑張っています
…P12 ⑥



身近に相談できる薬剤師さん
がいるので、薬をもらいながら
相談にのってもらっています



わたしらしく生きる!

お金の管理や契約について
家族や専門家に相談して
教えてもらっています
…P13 ⑯



家族の休養を兼ねて定期的に
ショートステイに行きます
…P13 ⑳



高い商品を買ってしまい困った
ので消費生活センターに
相談にのってもらいました
…P13 ⑩



献立を考えるのが大変なので
配食弁当を頼むことにしました
…P13 ⑰



いざという時のために
「おかえりネットワーク」に
事前登録することにしました
…P13 ⑯



家族や友達が声を
かけてくれるので、
趣味を続けることが
できます



オレンジカレッジに
参加して、仲間・家族と
やりたいことに
チャレンジします
…P12 ⑫

家族支援プログラムを紹介
してもらい、参加してみました
家族交流会もあるそうです
…P13 ⑭、⑮

もの忘れが多くなってきたので
お医者さんに相談したら
専門の病院を紹介してくれました
…P12 ⑬



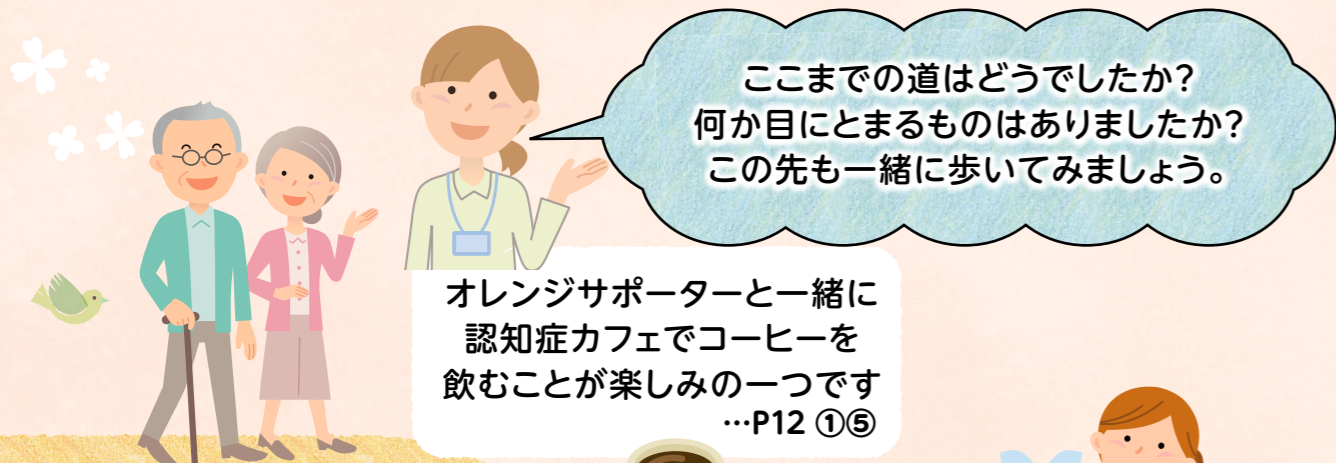
見守りが必要な時期

地域包括支援センタースタッフや
ケアマネジャーにデイサービスの
相談にのってもらいました
…P12 ②⑧⑩⑪

薬剤師さんに薬の飲み忘れ
について相談しました

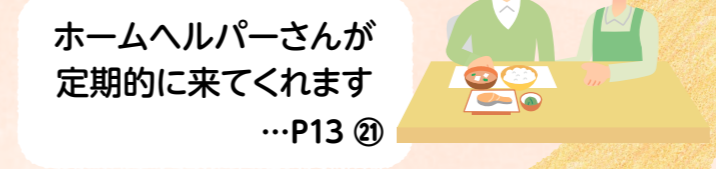
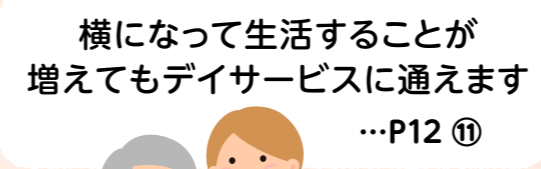
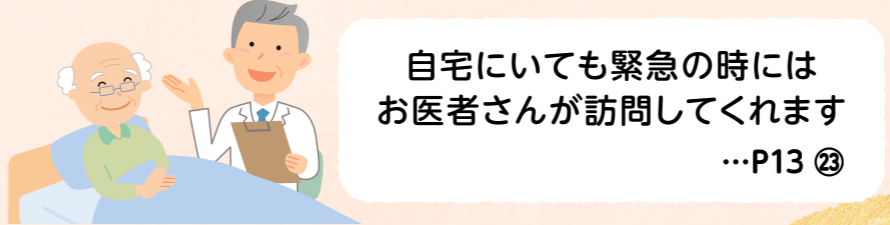
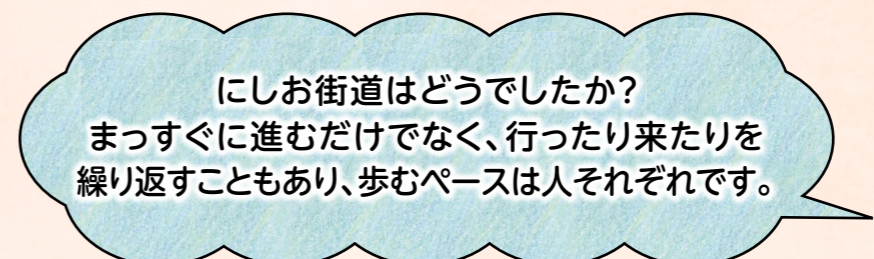
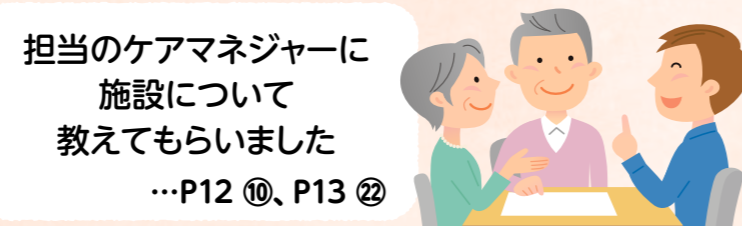
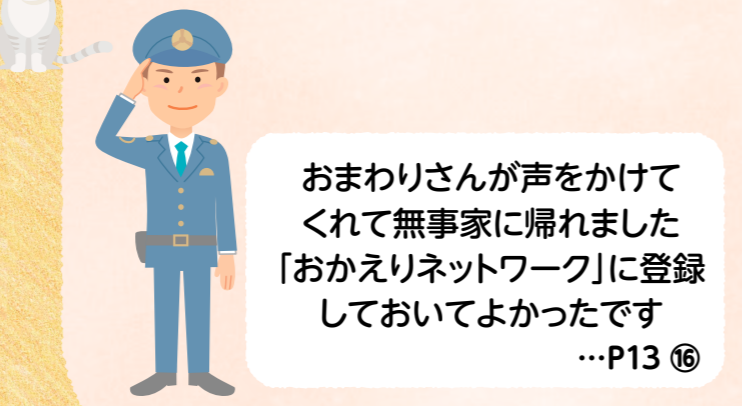
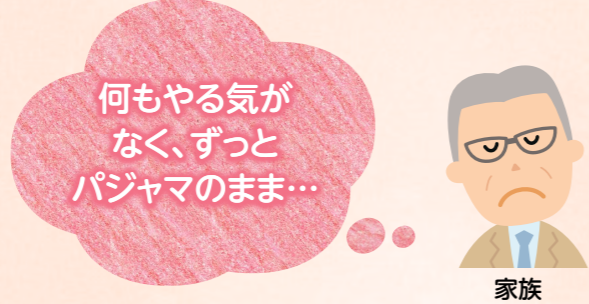
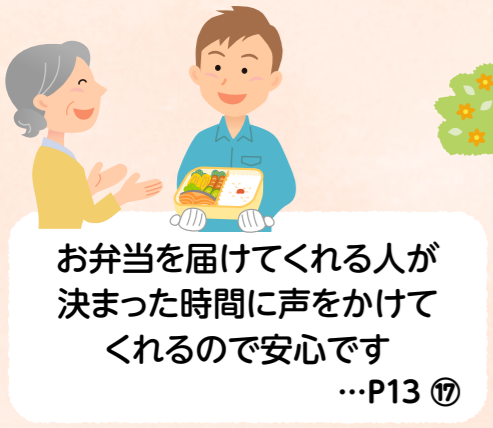
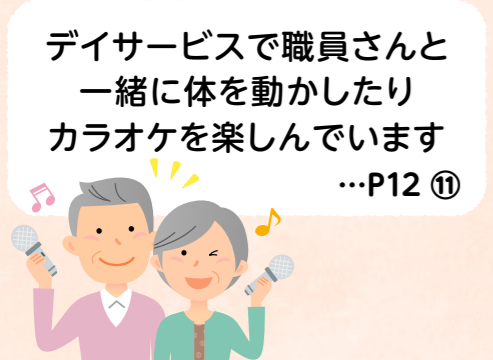
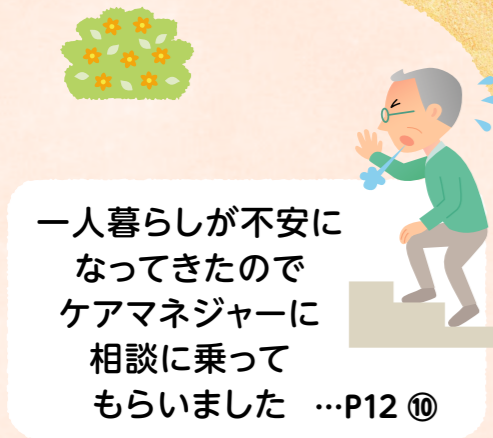


※各用語についてはP12・P13でそれぞれ説明しております。

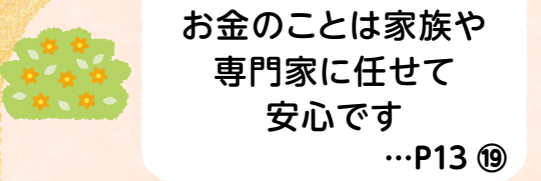
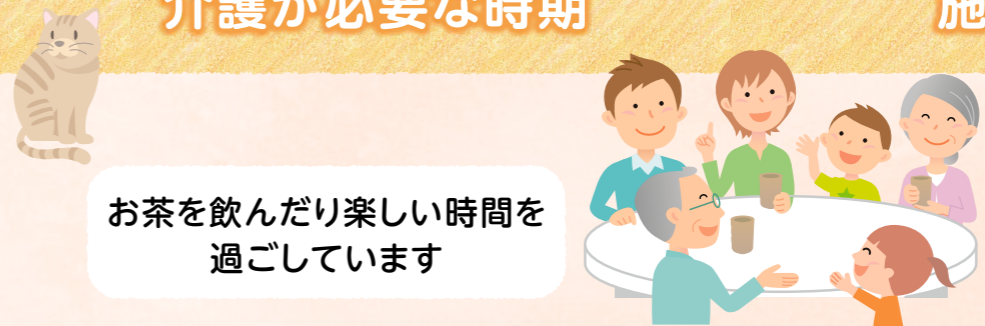


オレンジサポーターと一緒に
認知症カフェでコーヒーを
飲むことが楽しみの一つです
…P12 ①⑤

手助けが必要な時期



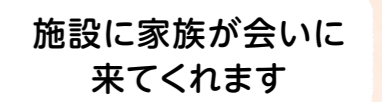
介護が必要な時期



自宅での生活



施設での生活

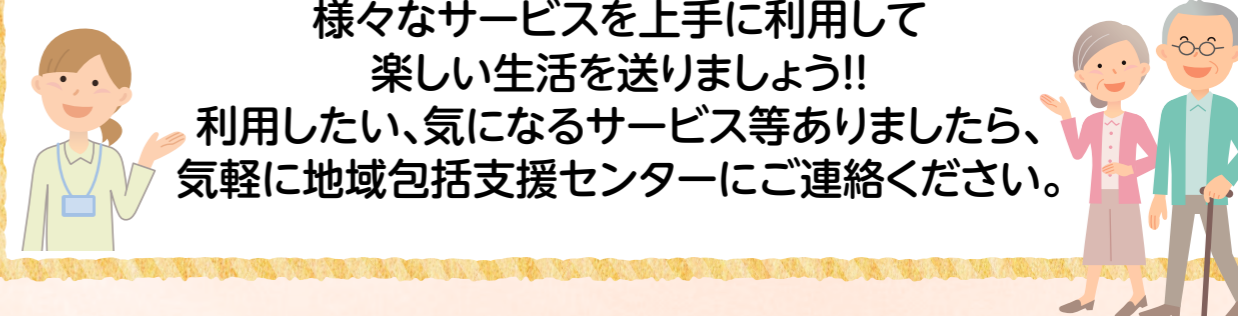


「にしお街道」用語説明

NO.	用語	内容
①	認知症カフェ	認知症の方やその家族の息抜き、交流の場です。ボランティアや地域の方、福祉の専門職と交流できます。
②	地域包括支援センター	認知症だけでなく、高齢の方の様々な困りごと相談窓口です。詳しくは裏表紙をご覧ください。
③	認知症サポーター養成講座	認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指すため、認知症の方と家族への応援者である認知症サポーターを養成する講座です。
④	オレンジサポーター養成講座	認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症の学びをさらに深め、地域で支援するオレンジサポーターを養成する講座です。
⑤	オレンジサポーター	オレンジサポーター養成講座を受講した方で、認知症にやさしいまちづくりに向けた活動の企画運営や認知症高齢者を支援する人です。
⑥	シルバー人材センター	高齢の方が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。
⑦	地域のサロン 体操教室	地域住民が中心となって運営・参加を行い、だれでも参加できる地域交流の場です。「まちの体操教室」や「シルバー元気教室」等地域包括支援センターが行っている教室があります。 ※各ふれあいセンターや老人福祉センター、地域の集会所等で各種教室や集まり等がある場合があります。
⑧	介護保険制度	介護が必要になった場合、介護サービスを利用するには要介護（要支援）認定を受けることが必要です。
⑨	民生委員	必要な福祉制度等を受けられるように関係機関へつないでくれる、地域の身近な相談役です。
⑩	ケアマネジャー	介護保険サービスを利用するために必要なケアプランの作成、本人や家族の相談に乗ります。
⑪	デイサービス	日帰りで施設に通い、体操や食事、入浴、レクリエーションなどを受けられるサービスです。
⑫	オレンジカレッジ (本人と家族の一体型支援)	認知症の方とその家族がやってみたいことを出し合い、みんなでチャレンジして楽しめます。
⑬	専門の病院	物忘れ外来や認知症疾患医療センター等があります。 →詳細はP4へ

NO.	用語	内容
⑭	家族支援プログラム	認知症の方を介護する家族向けに認知症について学びながら交流や仲間づくりができます。
⑮	認知症介護家族交流会	認知症の方と安定した生活を送るため、介護者同士の交流を中心に月1回開催しています。
⑯	西尾市高齢者おかえりネットワーク	高齢の方が行方不明になった時に早期発見のため協力者にメールを配信します。 行方不明になる心配のある高齢の方は、事前登録もできます。
⑰	配食弁当	見守りも兼ね、決まった曜日や時間帯に食事を届けてくれるサービスです。市の補助を受けられる場合もあります。
⑱	消費生活センター	商品やサービス・消費生活に関する苦情相談などを行っています。
⑲	お金の管理・契約	認知症の方の権利を守るための制度があります。
	※日常生活自立支援事業	判断能力が十分でない認知症の方等と契約を結び、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理の支援を行います。
	※成年後見制度	認知症の方の契約等法律行為の代理や金銭管理などの支援を行います。
⑳	ショートステイ	施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援を受けるサービスです。
㉑	ホームヘルパー	自宅に訪問し、介護や家事等本人に必要なサポートを行うサービスです。
㉒	施設	介護保険制度を利用するものや本人との契約により利用するものがあります。
㉓	お医者さんの訪問	通院が困難な方のもとにお医者さんが定期的に訪問してくれます。

**様々なサービスを上手に利用して
楽しい生活を送りましょう!!**
**利用したい、気になるサービス等ありましたら、
気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。**



わたしのこと

自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。
覚書として記入したり、またこれからの生活をどのように送りたいのか、
自分の思いを確認したり、家族とも話すきっかけにしてみませんか。

年 月 日

- わたしがやりたいこと、これからも続けたいこと
例) これからもグラウンド・ゴルフを続けたい

- わたしのうれしいこと、楽しいこと
例) おいしいご飯を食べること、愛犬と遊ぶこと

- わたしが最期まで暮らしたい場所
例) できれば最期まで自宅で暮らしたい

- わたしから、家族や大切な人に伝えたいこと

ACP(Advance Care Planning 人生会議)

もしもの時のために自らが大切にしていることや希望する人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族等信頼できる人や医療チーム等と共有することが大切だと言われています。「わたしのこと」と併せて、家族と話し合いができるといいですね。

★人生会議の内容は、西尾市HPからご覧いただけます。

エンディングノート

検索



メモ欄



一足先に認知症になった私たちから すべての人たちへ

みんなで一緒に
なにかやれる事さか
そうさ
Hさん

仕事
があるから
いそいそ
いられる
Kさん

認知症はこわくない
まわりの人が助けてくれる
安心してネ
東幡豆町

いつもお世話になって
います。これから
よろしくお願ひし
できることつづけて
Wさん

メモしておく
といいよ。
旭町Uさん

おめそおめそしたい
おありがとうの言葉
を忘れず
一色町

酒の得者にしてくれた
こと感謝を伝えたい
寺津町

皆様と一緒には
たのしい一時を
すごしたいと思ひます。
匿名希望

自分買つて物
逆んで買ひたい
いかに花柄と
元氣な顔を見たい
匿名希望

忘れゆくは
自信もつて
いかに西尾市
には行く
Mさん

あなたがい
日には歩く。
何んでも少し食べ
る。
よく寝る。
平口町

認知症カフェに
行くと良いかなと
思えます
寺津町Uさん

★この冊子の内容は西尾市HPからもご覧いただけます。

西尾市認知症支援ガイドブック 検索



★西尾市内のサービス一覧については、「いげたネット」からご覧いただけます。

いげたネット 検索



作成:西尾市健康福祉部長寿課、認知症地域支援推進員
発行:西尾市健康福祉部長寿課
〒445-8501 愛知県西尾市寄住町下田22番地 TEL0563-65-2120

認知症に関する相談は 地域包括支援センターへ

西尾市から委託を受け、高齢の方が住み慣れた地域でいきいきと生活していくための支援を行う介護・医療・保健・福祉などの「総合相談窓口」です。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等専門知識を持った職員がいます。

名称・所在地	担当地区	連絡先
西尾市地域包括支援センター 東部・ハツ面 花ノ木町2-1(西尾市総合福祉センター内)	ハツ面、三和、室場 小学校区	56-1021
西尾市地域包括支援センター 西尾 寄住町洲田20-1(なかざわ記念クリニック内)	西尾、花ノ木 小学校区	54-8998
西尾市地域包括支援センター 平坂 和泉町22(西尾病院内)	平坂、矢田、中畑 小学校区	55-7373
西尾市地域包括支援センター 鶴城 桜町4-31(米津老人保健施設内)	鶴城、米津、西野町 小学校区	55-3155
西尾市地域包括支援センター 寺津福地 平口町大溝77(特別養護老人ホームせんねん村内)	寺津、福地南部、 福地北部小学校区	64-0002
西尾市地域包括支援センター 一色 一色町前野新田48-3 (西尾市一色老人福祉センター内)	一色中学校区、 佐久島地区	72-9654
西尾市地域包括支援センター 吉良幡豆 吉良町寺嶋御手洗31-2	吉良中学校区	65-0501
はずサブセンター 西幡豆町仲田14-2(幡豆支所内)	幡豆中学校区	65-2877

各地域包括支援センターには認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続するため、医療機関やサービス、地域の支援機関をつなぐコーディネーターとして、**認知症地域支援推進員**が配置されています。お気軽にご連絡ください。

※お住まいの地区によって担当の地域包括支援センターが変わります。
ご不明な点は、西尾市役所長寿課(65-2120)へお問い合わせください。