

～認知症にやさしいまち成田～

# 成田市認知症ガイド



成田市が発行している  
冊子『わたしたちのまちの福祉サービス』  
『介護保険ガイド』  
も合わせてご覧下さい。  
(お問合せ先：介護保険課、高齢者福祉課)

成田市  
(平成31年4月)



## はじめに



認知症になっても、家族や周囲の人が本人を尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、住み慣れた地域で長く穏やかに暮らせます。

また、認知症であることを恥ずかしがらず、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安心して暮らせるまちづくりにつながります。

### 目次

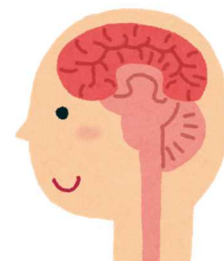
認知症とは	.....1 ページ
認知症は早期発見・早期対応が大切	.....2 ページ
相談窓口（地域包括支援センター等）	.....3 ページ
受診について	.....4～5 ページ
オレンジスマイルなりた （認知症初期集中支援チーム）	.....6 ページ
介護予防と社会参加	.....7 ページ
カフェ ～誰でも集える交流の場～	.....8 ページ
家族会の会、もの忘れ相談	.....9 ページ
見守りと安否確認	.....10 ページ
権利や財産を守る	.....11 ページ
成田市認知症ケアパス	.....12～13 ページ
認知症の予防につながる習慣	.....14 ページ
認知症にやさしいまち成田	.....15 ページ

「認知症ケアパス」とは、認知症の進行状況に応じた適切なサービスの流れを一覧に示したものです。



# 認知症とは？

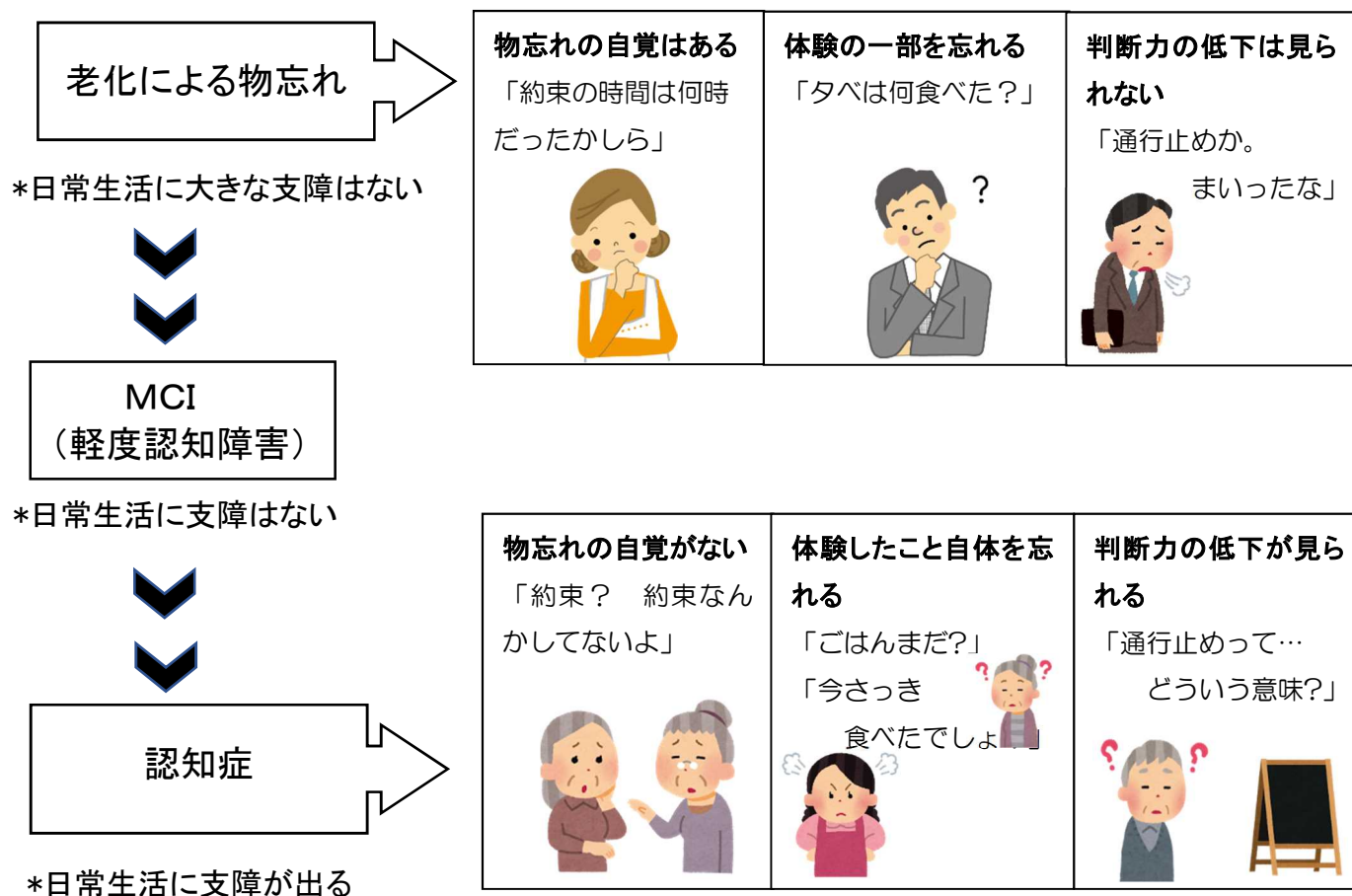
誰でもかかる可能性のある病気です。様々な原因で、脳の働きが悪くなることにより、日常生活に支障をきたす状態です。



## MC I（軽度認知障害）とは…

認知症になる前の段階であり、健常者と認知症の中間の段階です。日常生活には支障がない状態です。この時点で適切な治療を始めたり、生活習慣を整えることで認知機能を回復したり、認知症への移行を防いだり、発症を遅らせたりできることがわかってきています。

## 老化による物忘れと認知症との違い



これって認知症なの？ どこに相談したらいいの？ と不安な時は、

**お近くの地域包括支援センターへご相談ください。**

➡3ページを参照

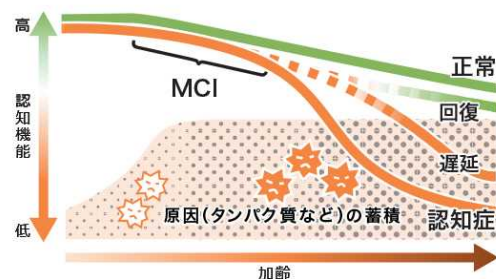


# 認知症は早期発見・早期対応が大切

～ 早期発見のメリット ～

1. 今後の生活の準備を早くすることができます
2. 治る認知症や一時的な症状の場合があります
3. 進行を遅らせることが可能な場合があります

MCIで気づくことが大切



( 認知症ねっと より )

## 認知症の早期発見の目安

- |              |   |
|--------------|---|
| ①もの忘れがひどい    | <input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる<br><input type="checkbox"/> 同じことを何回も言う<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 |
| ②判断力・理解力が衰える | <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<br><input type="checkbox"/> テレビの番組の内容が理解できなくなった           |
| ③時間・場所がわからない | <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  |
| ④人柄が変わる      | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった<br><input type="checkbox"/> 周りへの気づか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<br><input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた        |
| ⑤不安感が強い      | <input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする<br><input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる<br><input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える  |
| ⑥意欲がなくなる     | <input type="checkbox"/> 下着を替えず、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<br><input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのか億劫がりにやになる  |

いくつか当てはまる場合は、かかりつけ医等に相談してみましょう



( 公益社団法人 認知症の人と家族の会 より )

## 受診のポイント

- かかりつけ医と相談し、紹介状を書いてもらいましょう。  
( 認知症に詳しい医療機関があります )。
- 脳の状態を確認するために、検査を行います。
- 病院では、日常生活で困っていることや  
現在かかって病気や飲んでいるお薬について伺います。

## 病院に行く前にメモをしましょう

1. いつからどのような症状がでたか？
2. 今までにかかった大きな病気やけがについて
3. 現在治療している病気やけがについて
4. 現在飲んでいる薬について  
( お薬手帳を持参しましょう )

## 相談窓口

### (1) 高齢者のための総合相談窓口：地域包括支援センター

認知症に関すること、市の福祉・介護サービスに関することが知りたい、ひとり暮らしで不安、財産管理に自信がなくなった等のご相談は地域包括支援センターへ。社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などの専門職員が様々な面から支援します。



## 成田市の地域包括支援センター

担当地区	センター名	電話番号
ニュータウン はなのき台	<b>西部北地域包括支援センター</b> 橋賀台ショッピングセンター内（橋賀台 1-16-3）	<b>☎29-5005</b>
八生 豊住	<b>西部北地域包括支援センター（押畑支所）</b> 特別養護老人ホーム玲光苑内（押畑 896-4） ～ 認知症地域支援推進員を配置しています ～	<b>☎20-3655</b>
下総 大栄	<b>東部地域包括支援センター</b> 成田市下総地域福祉センター内（猿山 1600）	<b>☎80-7007</b>
中郷 久住 遠山	<b>中央地域包括支援センター</b> 介護老人保健施設セントアンナナーシングホーム内（本三里塚 226-1）	<b>☎35-6081</b>
成田	<b>西部南地域包括支援センター</b> 新町デイサービスセンター玲光苑内（新町 1037-63）	<b>☎23-7151</b>
公津 ※はなのき台を 除く	<b>西部西地域包括支援センター</b> （公津の杜 6-5-16）	<b>☎36-4981</b>

### (2) その他の電話相談

名 称	相談内容	電話番号
千葉県若年性認知症専用相談窓口	月・火・水・金曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～15:00	043-226-2601 （千葉大学医学部附属病院内直通）
若年性認知症 コールセンター	月～土曜日（祝日・年末年始を除く） 10:00～15:00	0800-100-2707
ちば認知症相談 コールセンター	月・火・木・土曜日 10:00～16:00 （金曜日：予約制の面談）	043-238-7731 プッシュ回線固定電話は 局番なし 7100
認知症110番	月～木曜日（祝日を除く） 10:00～15:00	0120-654-874

## ～ ご本人とご家族を支える 介護保険サービス ～

日常生活に介護が必要な状態になり、介護保険のサービスを利用するには、要介護（要支援）認定の申請が必要です。くわしくは、上記地域包括支援センター、または成田市介護保険課にお尋ねください。

介護保険課 ☎ 20-1545

# **気になる症状があった時、** **まずは「かかりつけ医」に相談しましょう**



市内及び近隣の医療機関にアンケートを行い、本誌への掲載に同意した医療機関の情報を掲載しています。（認知症の診療を行うすべての医療機関の情報を掲載しているわけではありません。）※家族のみの相談については、保険が適応されない場合があります。また、診療内容の範囲等の詳細は、各医療機関にあらかじめお問合せ下さい。

## **成田市内で認知症の相談・診断を行っている医療機関**

平成 30 年 10 月 1 日現在

医療機関	住所	電話	相 談	診 断	診療科目
石原医院	東町157-2	22-0550	○	○	内・小・呼内
藤倉クリニック	幸町483	22-1158	○		整・リ・外・内
セントマリアクリニック	花崎町799-7 (ホクセイビル1F)	23-3311	○		心・精
菅谷クリニック	馬橋1-17	24-4774	○		内・胃内・外・肛
京増内科クリニック	花崎町842-3	22-1717	○	○	内・消
ひらの内科	ウイング土屋170	23-8070	○		内・消
成田センタークリニック	囲護台2-5-8	20-1002	○		内
美郷台木内クリニック	美郷台1-13-10	23-5551	○		胃・内・整・外
吉原医院	宗吾2-275	26-2477	○		内・循内・小
なかまち泌尿器科クリニック	公津の杜2-27-5-202	26-8010	○		泌
わたなベクリニック	公津の杜3-3-8	36-7878	○		内・循
鳥居内科医院	吾妻3-49-1	27-3456	○		内・ア
木下医院	公津の杜5-28-1	27-7222	○		内・小・消
黒田内科診療所	加良部1-3-2	26-3251	○		内・循・消・形
つかだファミリークリニック	加良部5-7-2	26-4750	○	○	内・循・消・外
立花・真鍋医院	橋賀台1-15-4	27-3535	○		内・消内・泌
国保医院	玉造4-42-2	26-3613	○	○	脳・精・心
片岡内科循環器科医院	玉造7-24-2	28-3027	○		内・循
伊藤医院	本三里塚78-3	35-0101	○		消内・内・小・整・外
日本医科大学 成田国際空港クリニック	古込1-1(空港第2旅客ターミナルビルB1)	34-6119	○		内・外・眼
根本内科外科医院	猿山1056	96-2829	○		内科・外科
矢野医院	猿山1131	96-0071	○		内・消・放
岡崎医院	吉岡15-2	73-5225	○	○	内・小・外
なのはなクリニック	吉岡1342-7	49-0533	○		内・小・皮・ア・糖
成田病院	押畑896	22-1500	○	○	精
大栄病院	桜田1137	73-2311	○	○	精・内
成田赤十字病院	飯田町90-1	22-2311	○	○	神・精

神:神経内科 精:精神科 精神:精神神経科 心:心療内科 脳:脳神経外科 整:整形外科 リ:リウマチ科

形:形成外科 外:外科 肛:肛門外科 内:内科 糖:糖尿病内科 消:消化器科 消内:消化器内科 胃:胃腸科  
胃内:胃腸内科 呼内:呼吸器内科 泌:泌尿器科 ア:アレルギー科 循:循環器科 小:小児科 放:放射線科  
眼:眼科 皮:皮膚科

## 近隣の認知症専門医療機関

医療機関	住所	電話
聖マリア記念病院 (物忘れ外来)	成田市取香446	32-0711
日吉台病院 (もの忘れ外来)	富里市日吉台1-6-2	92-0001
聖隷佐倉市民病院 (物忘れ外来)	佐倉市江原台2-36-2	043-486-1151
日本医科大学千葉北総病院 (もの忘れ外来)	印西市鎌苅1715	0476-99-1111

## 近隣の認知症疾患医療センター (千葉県ホームページより近隣のみ抜粋して転載)

医療機関	住所	電話
東邦大学医療センター佐倉病院	佐倉市下志津564-1	043-462-8811
総合病院国保旭中央病院	旭市イの1326	0479-63-8111
八千代病院	八千代市下高野549	047-488-2071
千葉病院	船橋市飯山満町2-508	047-496-2255
千葉大学医学部付属病院	千葉市中央区亥鼻1-8-1	043-226-2736

### ① かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

### ② 認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。神経内科、精神科、脳神経外科、もの忘れ外来等で、認知症の診断のための検査、治療を行っています。

### ③ 認知症疾患医療センター

都道府県及び政令指定都市が指定する病院に設置するもので、保健・福祉・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応についての相談受付などを行う専門医療機関です。

ご存知ですか？

# (愛称) オレンジスマイルないた



(認知症初期集中支援チーム)  
**があなたとご家族をサポートします！**



## ○認知症初期集中支援チームとは？

認知症初期集中支援チームは、認知症や認知症の疑いのある人、そのご家族のもとに訪問し、認知症に関する困り事や心配事などの相談に対応する、医療・介護の専門職によるチームです。

## ○対象となる人は？

40歳以上の市民で自宅で生活をしており、認知症の人や認知症の疑いのある人で、以下のいずれかに該当する方。

- ◎認知症の診断を受けていない人、または治療を中断している人
- ◎適切な介護サービスを受けていない人、または中断している人
- ◎認知症による症状が強く、対応に困っている人



## ○どのようなことをしてくれるの？

生活上の困り事を確認し、生活環境の改善やケアについてのアドバイス、地域の社会資源の情報提供、適切な医療・介護サービスにつなげるために、チーム員である看護師や主任介護支援専門員がご自宅を訪問し、一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

## ○実施主体は？

市が実施しますが、成田市では「成田訪問看護ステーション玲光苑」に事業を委託して実施します。

まずは、お住いの地域包括支援センターへご相談下さい。



## 介護予防と社会参加

### 介護予防教室

\* 65 歳以上の方が利用できます \*

#### まるごとげんき教室

運動・口腔・栄養の講座や、体を動かすゲームや遊びを通して、介護予防に必要なプログラムを行います。

介護保険課 ☎20-1545

#### シニア元気アップ教室

音楽療法や健康体操・認知症予防等、介護予防に必要なプログラムを行います。

社会福祉協議会 ☎27-7755



### なりたいいきいき百歳体操

お住まいの地域で、身近な人たちと主体的に筋力アップの体操を行い、地域とのつながりや健康づくりを目指します。

介護保険課 ☎20-1545



### 介護者教室

医師、訪問看護師、理学療法士等が講師となり、適切な介護知識・技術の習得などにより、介護者自身を支援する教室を開催します。

介護保険課 ☎20-1545

### 成田おたすけ隊

「日常生活のお手伝い」「一時的・補助的なサポート」が必要な人(利用会員)と「困っている方のお手伝いをしたい人」(協力会員)が会員となり、地域で助け合う有償サービスです。

社会福祉協議会ボランティアセンター  
☎27-8010

### 脳活ウォーキング倶楽部

軽い物忘れのある要支援 1 までの人を対象に、ボランティアと一緒に歩きます。ご家族の情報交換会もあります。※当日は 3 組程度。

日時: 第 2 水曜日、第 4 木曜日

会場: 保健福祉館

参加方法: 要申し込み

健康増進課 ☎27-1111

ボランティア  
募集中♪



### 成田ノルディックウォーキングの会

運動機能の維持向上のために、保健福祉館や、玉造、甚兵衛公園等の周囲の緑道を中心にボランティアと一緒に歩きます。

健康増進課 ☎27-1111

### あおぞら会

市内 5 地区(遠山、ニュータウン、公津、美郷台、大栄)で 65 歳以上の人を対象に、各地区のボランティアが、体操や季節の行事、地域との交流等を企画し、各地区毎月 1 回開催しています。(介護保険認定者を除く)

介護保険課 ☎20-1545

### 高齢者クラブ

高齢者クラブは健康で豊かな老後を過ごすため、また、家庭や地域で役立つための様々な活動を行っています。現在、市内には 80 を超える高齢者クラブがあり、およそ 4,200 人の方々が参加しています。

高齢者クラブ連合会 ☎37-3227  
(赤坂ふれあいセンター内)





## 市内のカフェ

地域の方、認知症の方、ご家族、だれでも集い交流できるカフェです。お気軽にお越し下さい♪

### あい愛オレンジカフェ

会場：赤坂2-1-14

男女共同参画センター

(ボンベルタアネックス館B棟2階)

日時：毎月第3水曜日

午後1時半から4時

内容：オレンジ体操とお茶会(100円)



NPO法人あい愛 ☎35-6360

### お散歩カフェ

会場：新町1037-63

新町デイサービスセンター玲光苑

日時：毎月第2土曜日

午後1時半から3時半

内容：ミニイベントとお茶会(100円)

社会福祉法人 豊立会

新町デイサービスセンター玲光苑

成田市西部南地域包括支援センター

お散歩カフェ事務局 ☎23-7158



### カフェ緑の牧場



会場：北須賀 291-1

(甚兵衛公園より徒歩2分)

成田シャローム・チャーチ内

日時：毎月第4土曜日

午後1時半から3時半

内容：ミニイベントとお茶会(100円)

カフェ緑の牧場事務局 ☎85-7778

### さくらカフェ



会場：本三里塚 226-1

セントアンナナーシングホーム内

成田市中央地域包括支援センター

日時：毎月第2日曜日

午後1時半から3時

内容：情報交換とお茶会(100円)

医療法人聖母会

セントアンナナーシングホーム内

成田市中央地域包括支援センター

さくらカフェ事務局 ☎35-6081

### ももとせ・サロン (みんなの茶の間)

会場：公津の杜 3-11-1

グループリビング「ももとせ」アトリエ

日時：毎週木曜日

午前10時から12時

内容：音楽に合わせて体操と手仕事・お茶会  
(200円)・ミニイベント

NPO住まい・まち研究会事務局

☎26-3098



### 喫茶ひまわり



会場：猿山 1600

下総地域福祉センター

日時：原則毎月第3木曜日

午後1時から3時

内容：ミニイベントとお茶会(200円)

喫茶ひまわり事務局

成田市東部地域包括支援センター

☎80-7007



## 家族会の会



一人で悩まないで参加してみませんか？

### オアシスの会 (成田市認知症家族の会)

認知症のご家族を介護された経験のある人や現在介護中の人、認知症の人、認知症について知りたい人などが参加しています。

会場：成田市保健福祉館 団体活動室

日時：毎月第4水曜日

時間：午後1時半から3時

内容：つどい、情報交換

参加無料、申し込み不要

事務局 佐藤さん ☎26-2528



## もの忘れ相談

もの忘れが気になる方、認知症の人やそのご家族に対して、専門医(精神科・神経内科)が相談に応じます。「もの忘れが多い」「認知症ではないか」と悩んでいる方、病院に行くことに抵抗のある方は、お気軽にご相談下さい。

平成31年度の相談日	
5月29日(水)	11月18日(月)
6月12日(水)	12月11日(水)
7月20日(土)※	1月15日(水)
9月 未定	2月20日(木)
10月 8日(火)	3月10日(火)

◎事前に予約が必要です。

◎会場：成田市役所 議会棟1階 福祉部相談室

◎時間：午後

※7月20日(土)のみ会場は成田市保健福祉館、  
時間は午前の開催

なお、日程が変更となる場合もありますので、  
ご予約時にご確認下さい。



成田市介護保険課 ☎20-1545

## 見守りと安否確認

### 緊急通報装置



65歳以上の一人暮らし、または高齢者世帯（日中高齢者のみとなる世帯を含む）の人で、緊急事態に備えた通報装置の設置を希望する人に緊急通報装置または緊急通報専用携帯電話端末を貸与します。

レンタル料：無料。ただし、市民税所得割課税世帯は月額1,000円（付属機器の安否確認センサを利用している世帯では、+月額150円）+消費税

### 徘徊高齢者早期発見ステッカー



認知症などによる行方不明者の早期発見・身元確認のため、行方不明の恐れのある65歳以上の高齢者の個人情報登録し、履物のつま先とかかとに貼る反射シール状のステッカーを交付します。費用は無料です。

### 徘徊高齢者等家族支援サービス

徘徊する高齢者などの居場所を早期に発見できる、衛生回線（GPS）を利用した機器を貸与します。介護の認定がある方で、在宅で著しい徘徊行動がある方。

基本料金：月額500円

位置情報提供料：1回200円

※インターネット利用の場合は月2回までは無料、3回目以降100円。

現場急行料：10,000円

※金額には、それぞれ別途消費税がかかります。



### 独居高齢者の見守り支援

70歳以上の一人暮らし（親族が同一敷地内にいる場合を除く）で、継続して見守りを希望し、配食サービスやデイサービス・ホームヘルプサービスなどを週1回以上利用していない方は、次のいずれかを利用することができます。

- ①乳酸菌飲料 2週間に1回配達
- ②毎日定時に自動音声による電話連絡を行い、結果を家族などにお知らせ。

### 配食サービス



栄養のバランスのとれた食事（昼食）をお届けするとともに、安否確認を行います。

自力で食事の調理が困難なおおむね 65 歳以上の一人暮らし、または 高齢者世帯（日中独居・日中高齢者世帯含む）で、週 1 日以上継続して配食を希望する世帯。（他の世帯員 又は本市に居住する扶養義務者から食事の提供を受けられる方を除く）

配食日：毎日（1月1日～3日を除く）お昼

利用料：1食300円



### SOSネットワーク



認知症などによる行方不明者を検索するため、各種協力団体へ一斉ファクシミリ通報、防災行政無線により市民に協力の呼び掛けを行います。

成田警察署 ☎27-0110



### 認知症サポーター養成講座



認知症に関する正しい知識と理解を身につけるための講座です。市の広報やホームページでお知らせしているほか、職場・自治会・サークル等の元に出向いて出張での開催も行っています。費用は無料です。



認知症サポーターに認定されるとシンボルグッズの「オレンジリング」が授与されます。

高齢者福祉課 ☎20-1537

※認知症サポーター養成講座は介護保険課へ

☎20-1545



## 権利や財産を守る

### 福祉サービス利用援助事業 (日常生活自立支援事業)

高齢者や知的障がい者、精神障がい者等で判断能力に不安がある人に、介護・福祉サービスの手続きの支援や公共料金の支払い代行等、生活支援員を派遣してお手伝いをします。また、通帳・印鑑等の管理が不安な場合はお預かりし保全を行います。

会費: 年3,600円

利用料: ①生活相談員の派遣 30分500円

※上記の料金に別途、支援員の交通費がかかります。30分以上＝500円、1時間以上＝一律1,000円(ともに往復料金)

②保全サービス 年3,000円

成田市社会福祉協議会 ☎27-7755

### 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人の身体や財産などに対する権利が侵されないように、法律的に守り、支えるための制度です。「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

#### 法定後見制度

判断能力が一定以下に低下した時に、家庭裁判所に申し立てを行い、後見人等が選任されます。能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の三類型があります。

千葉家庭裁判所 佐倉支部

☎043-484-1243

#### 任意後見制度

判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ任意後見人を指定し、依頼する内容と共に公正証書で契約しておきます。

成田公証役場 ☎22-1035

### 消費生活センター

商品の購入やサービスの利用に関する、消費生活全般に関する相談を専門の相談員が受け付け、問題解決のための助言等を行っています。

相談受付: 月～金(祝祭日・年末年始を除く)

9時30分～16時30分

場所: 成田市役所2階




成田市消費生活センター ☎23-1161

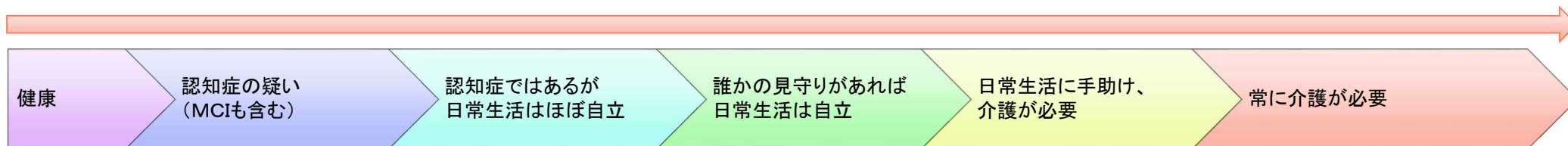
### 成年後見制度利用支援事業







法定後見制度の利用が必要と思われる方で、申し立てを行う親族がいない場合に、市長による申し立てを行います。また、市長申し立てにかかる費用や後見人の報酬の支払いが困難な人に対し、後見人の報酬を負担します。

高齢者福祉課 ☎20-1537

## 成田市認知症ケアパス～認知症の進行と主な症状に応じた適切なサービス提供の流れ～

健康					
	認知症の疑い (MCIも含む)	認知症ではあるが 日常生活はほぼ自立	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、 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"><li>● 約束を忘れる事がある</li><li>● いつも「あれがない」「これがない」と探している</li><li>● 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li><li>● 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li><li>● 時間や日にちがわからなくなる</li><li>● 同じ事を何度も言ったり聞いたりする</li><li>● お金の管理や書類作成はできる</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 食事した事を忘れる</li><li>● 通帳などの保管場所がわからなくなる</li><li>● たびたび道に迷う</li><li>● 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる</li><li>● 文字が上手に書けなくなる</li><li>● 入浴や通院を嫌がる</li><li>● 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 質問に答えられなくなり、会話が成立しなくなる</li><li>● 家族の顔や名前がわからなくなる</li><li>● 食べ物でないものを口に入れる</li><li>● 日常生活の様々な場面で介助が必要になる</li><li>● 表情が乏しくなる</li><li>● 飲み込みが悪くなり、誤嚥や肺炎を起こしやすくなる</li><li>● 尿や便の失禁が増える</li></ul>		
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"><li>● 家族や周りの「気づき」がとても大事です</li><li>● 何か様子がおかしいと思ったら、お早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう</li><li>● 認知症サポーター養成講座などで認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう</li><li>● 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</li><li>● できないことや間違いがあっても責めたり否定しないようにしましょう</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● できないことも増えますが、できることもたくさんあるということを理解しましょう</li><li>● 火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう</li><li>● 1人で悩みを抱え込まず身近な人に理解してもらいましょう</li><li>● 家族の集いや認知症カフェに参加するのもよいでしょう</li><li>● 今後の生活設計について話し合っておきましょう</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう</li><li>● 言葉での表現は難しくなりますが顔や表情から、本人の気持ちをくみとってあげましょう</li><li>● 介護者の負担が大きくなります。ご本人とご家族にとって、安心安全な住まいはどこか、専門家に相談しましょう</li><li>● どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう</li></ul>		



社会参加 ・ 予防	<div> <div>           シルバー人材センター おたすけ隊 社会福祉協議会ボランティアセンター            介護予防教室 (まるごとげんき教室・シニア元気アップ教室)            なりたいいきいき百歳体操 あおぞら会 介護者教室 脳活ノルディックウォーキング倶楽部            高齢者クラブ 地区社会福祉協議会・自治会・サークル         </div> <div>  </div> </div>
医療	<div> <div>  <div>           ★訪問看護 ★居宅療養管理指導 ★訪問診療 訪問歯科診療         </div> </div> <div>           かかりつけ医 認知症専門外来 認知症疾患医療センター         </div> </div>
生活支援 ・ 介護	<div> <div>           おたすけ隊 シルバー人材センター 有償たすけあいサービス 地域のたすけあい            介護予防・日常生活支援総合事業         </div> <div>  <div>           ★通所介護 ★通所リハビリ ★小規模多機能型居宅介護 ★ショートステイ ★介護老人保健施設            ★訪問介護 ★訪問入浴介護 ★訪問リハビリ ★定期巡回・随時対応型訪問介護看護            移送サービス 紙おむつ 配食サービス 寝具乾燥         </div> </div> </div>
住まいの 支援	<div> <div>  <div>           サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム         </div> </div> <div> <div>           ★福祉用具貸与 ★特定福祉用具購入 ★住宅改修         </div> <div>           ★認知症対応型共同生活介護(グループホーム)         </div> <div>           ★特別養護老人ホーム         </div> </div> </div>
家族支援 ・ 見守り	<div> <div> <div>           もの忘れ相談 独居高齢者の見守り支援事業         </div> <div>           徘徊高齢者等早期発見ステッカー ★徘徊高齢者等家族支援サービス         </div> </div> <div>           緊急通報装置 SOSネットワーク 配食サービス         </div> <div>           カフェ オアシスの会(成田市認知症家族の会) 認知症高齢者等の家族等の集い         </div> <div>  </div> </div>
権利擁護	<div> <div>           日常生活自立支援事業         </div> <div>  <div>           地域包括支援センター            成年後見制度 消費生活センター 法テラス         </div> </div> </div>

掲載されているサービス内容の詳細については、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

※太字★印のサービスについては介護保険の認定が必要です。

(訪問介護・通所介護については基本チェックリストによる事業対象者も対象となります)

## 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心臓病など)を予防することは、  
認知症予防につながります。

### バランスの良い食事

- ① 肉も魚も食べましょう
- ② 野菜や果物を積極的にとりましょう
- ③ 塩分をとりすぎない
- ④ 間食や甘いものは控える
- ⑤ 水分補給は忘れずに
- ⑥ お酒は適量に



### 体を動かしましょう

- ① できれば毎日、少なくとも2日に30分程度の有酸素運動
- ② 仲間と一緒にウォーキング
- ③ 転倒や骨折に注意



### 生活を楽しみましょう

- ① 趣味に積極的に取り組む
- ② おしゃべり、料理などの家事、旅行の計画など
- ③ 日記・手芸・園芸など



### 人と積極的に交流しましょう

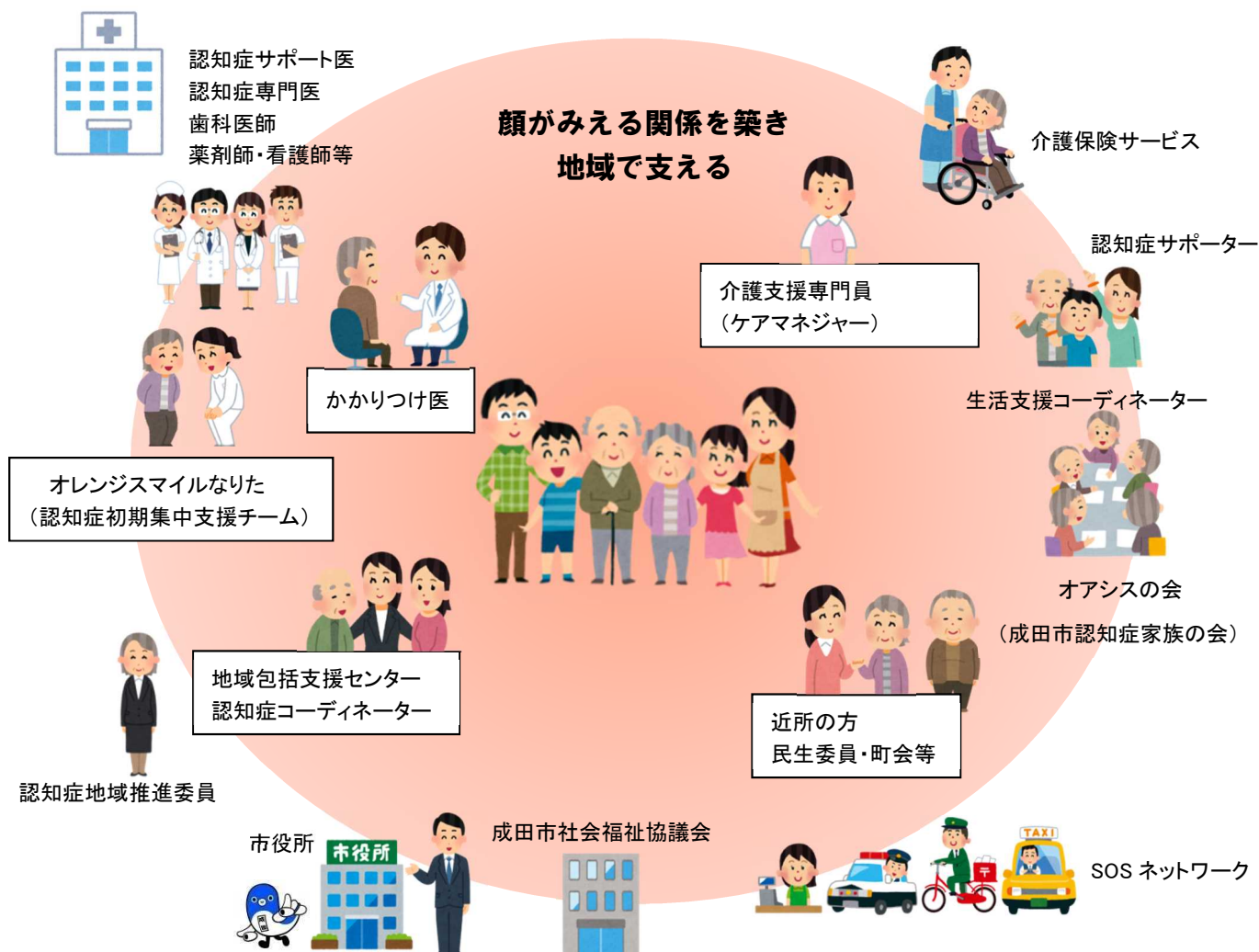
- ① 地域のお祭りや集まり
- ② 友人などと一緒に出かけ楽しくコミュニケーションをとる
- ③ 地域の中で役割を持つようつとめる
- ④ 介護予防教室などに参加





認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

～認知症にやさしいまち成田～



かかりつけをメモしておきましょう

かかりつけ医

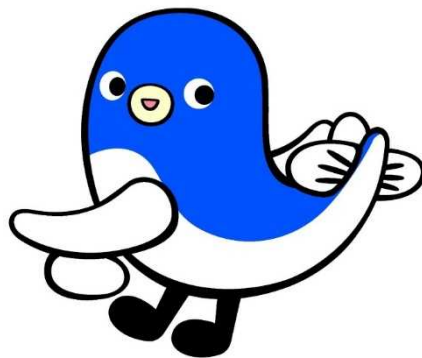


かかりつけ歯科



かかりつけ薬局





成田市観光キャラクターうなりくん

©成田市 2009 No.964

成田市認知症ガイド（第3版）

発 行：成田市福祉部介護保険課

住 所：〒286-8585

成田市花崎町 760 番地

電 話：0476-20-1545

発行日：平成 31 年 4 月 1 日

