



# 1 認知症の 疑い (気づきの時期)

ここでは、認知症の進行段階に応じて、必要な支援と社会資源<sup>※</sup>について説明します。表面すぐろく中の①～⑥にそれぞれ対応しています。黄色のマークが引かれている個所が具体的な社会資源です。  
※社会資源とは、社会福祉を支える財政や資金、施設・機関、設備、人材、法律などの総称です。

[アドバイス]

- 楽しい趣味と ボランティア。仲間づくりを いたしましょ
- 困ってきたら まず相談。今後の見通し 学びましょ
- さりげなく 家族みんなで 手助けを
- 適度な運動、健康管理
- 物忘れ 行って安心 相談医



**1** サロンに集まって、みんなで お茶を飲んだ

仲間づくりをしましょう

- ・ 認知症にならないために積極的に外に出ましょう!
- ・ 認知症の予防には仲間づくりや交流が大切です。家族以外の3人以上の人との交流が効果的です。

高齢者クラブ  
シルバー人材センター  
自治会 ボランティア活動

**4** 若いうちから体を動かして 介護予防

若いうちからの健康管理が大切です

- ・ 若い時からの生活習慣で違いますよ!
- ・ 生活習慣病の予防は認知症予防にもつながっています。

介護予防教室「としとらん塾」  
「佐倉わくわく体操会」  
「佐倉ふるさと体操」  
特定健診・健康診査

**2** 「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症がどういふものかよくわかった

認知症を学びましょう

- ・ 認知症になる人は5人に1人の時代です!(65歳以上、認知症+その予備軍)
- ・ 元気な時から認知症のことをまず知るようにしましょう。

認知症サポーター養成講座  
介護者教室

**5** 「わたしらしく生きるを支える手帳」を記入してみたよ

私らしい生き方・老い方のために

- ・ 突然の入院や介護が必要になったときに自分の望み療養やケアを受けるためにはあらかじめ考えて備えておくことが大切です。
- ・ 全ての内容を記入する必要はなく、いつでも、何度でも書き換えることができます。

わたしらしく生きるを支える手帳

**3** 今日はゴミ出しの日じゃないよ。明日、声をかけてみよう

地域で支え合ひましょう

- ・ 近所同士で見守りをしましょう! 助け合ひはお互いさまで。
- ・ ちょっとでもおかしいと思ったら早目の相談をしましょう。

民生委員 町内会長 自治会  
地域包括支援センター

**6** 親が最近物忘れするようになってきた。誰に相談すればいい?

かかりつけ医に相談しましょう

- ・ おかしいな?と思ったら早めに受診しましょう!
- ・ 認知症も早期発見、早期治療が大切です。

かかりつけ医 物忘れ相談  
地域包括支援センター

# 2 見守りが 必要 (発症した時期)



[アドバイス]

- お薬は 規則正しく 欠かさずに
- そろそろ検討 介護保険
- 生活は 規則正しく、脳スッキリ!
- 活用しましょ 専門家。必ず力に なりますよ
- 不安な気持ち 理解して 接することが 大事です

**7** 薬を飲み忘れてしまうことが増えてきた

薬の管理は薬剤師に相談を

- ・ 薬をきちんと飲めるように、薬剤師が相談のついでにしてくれます。
- ・ 飲みやすくするのはもちろん、管理しやすいようにお手伝いします。

保険薬局 (かかりつけ薬局)  
かかりつけ薬剤師

**10** デイサービスで体を動かすのもいいね

介護保険を活用しましょう

- ・ 専門職が個人に合ったプログラムを提案・指導してくれます。
- ・ 適度な運動や人と交流することで、認知症の進行を遅らせる効果があります。
- ・ ケアマネジャーに相談してください。

デイサービス (通所介護)  
デイケア (通所リハビリ)  
介護保険サービス

**8** 介護保険ってどうやって申請するのかなあ

介護保険を検討しましょう

- ・ 介護サービスの利用には、介護保険の申請が必要です。
- ・ 申請のお手伝いをしてくれるところがあります。
- ・ 介護保険は申請してから認定まで1ヶ月程度かかります。

介護保険課 地域包括支援センター  
居宅介護支援事業所  
介護保険サービス

**11** お風呂に入りがらないので、ヘルパーさんに来てもらって入浴介助を受けた

介護保険を活用しましょう

- ・ ヘルパーは自立支援のための専門職です。本人がしづらいことのお手伝いをします。
- ・ 生活援助: 調理、清掃、洗濯、買い物など (同居家族制限あり)
- ・ 身体介護 (体に触れます): 入浴、清拭、オムツ交換、服薬確認など (同居家族制限なし)

訪問介護  
介護保険サービス

**9** ケアマネジャーって何をしてくれる人なの?

介護を支えてくれる専門家です

- ・ 介護サービスを利用するためにはケアマネジャーが作成した計画書が必要です。
- ・ 担当するケアマネジャーを決める時は「地域包括支援センター」が手伝ってくれます。

地域包括支援センター  
居宅介護支援事業所  
介護保険サービス

**12** あれ? この洋服、着方が分からない

認知症専門医へ相談しましょう

- ・ 認知症にはいろいろなタイプがあります。
- ・ 認知症の確定診断を受けて、治療の方針を決めましょう。
- ・ 専門医を受診する場合にはかかりつけ医から紹介状をもらって受診しましょう。

認知症専門医  
認知症疾患医療センター

# 3 日常生活に 手助けが必要 (症状が多くなる時期)



[アドバイス]

- 介護保険 使って お互い 楽しよう!
- 介護のつらさ 抱えない。身近な人に 話しましょ
- 対応に 迷いが出たら、すぐ相談
- 本人が できることは 尊重し、できないことは 支援です
- 安全対策 考えて。迷子、転倒、火の始末

**13** お弁当を届けてもらうようにしたよ

生活支援サービスを受けましょう

- ・ 市や社会福祉協議会で宅配事業を行っていたり、民間サービスがあります。
- ・ 地域包括支援センターや市の高齢者福祉課、ケアマネジャーに相談してみてください。
- ・ 見守りも兼ねてくれることがあります。

配食サービス

**16** 成年後見人に、お金の管理をしてもらってます

権利擁護について知っておきましょう

- ・ 判断することが難しくなってきた人に、日常生活に必要なお金や資産の管理を支援する事業があります。
- ・ 判断力の状態により、その人の生活を守るための契約行為等を支援する制度があります。

日常生活自立支援事業  
成年後見制度  
成年後見支援センター

**14** 「オレンジカフェ」にボランティアとして参加した

介護の苦勞は分かち合ひましょう

- ・ 認知症の本人と家族、ボランティア、専門家が集う場です。
- ・ 家族が仲間を作ったり、気軽に相談できる場です。
- ・ 本人も楽しめます。

オレンジカフェ (認知症カフェ)  
介護者のつどい

**17** 家族の介護負担を減らすために、お泊りに行っている

介護保険を活用しましょう

- ・ 家族の都合などで一時的に在宅生活ができない時、「特別養護老人ホーム(特養)」や「老人保健施設(老健)」に短期間滞在して、介護サービスを受けることができます。
- ・ 利用にあたっては、ケアマネジャーに相談してください。

ショートステイ  
介護保険サービス

**15** 「介護者教室」で、ちょっとしたコツを学びました

介護にはコツがあります

- ・ 対応の仕方によって、家族の負担がだいぶ減ることがあります。
- ・ 認知症の基礎知識や本人への接し方、使える社会資源(社会福祉を支える財政や資金、施設・機関、設備、人材、法律などの総称)の事などを学びます。
- ・ 日頃の悩みを話したり、交流することで、リフレッシュできます。

介護者教室 介護者のつどい

**18** よく行くデイサービスの職員さんは家にも来てくれるんだよ

介護保険を活用しましょう

- ・ 認知症の人は保守的になりがちです。顔なじみの職員が対応することで安心することができます。
- ・ 通い、訪問、泊まりを同じ施設、顔なじみの職員が行っています。

小規模多機能型居宅介護  
介護保険サービス

# 4 常に 介護が必要 (身体の障害も複合する時期)



[アドバイス]

- サービスの 積極利用で 負担減
- 見直そう、生活環境、住むところ
- 本人の かわりに気づこう 体調変化
- 意思疎通。話して、触れて、ジェスチャーで
- ためらわず、看取りに備え 相談を

**19** 一人で出歩くのが心配なので、GPSを利用したり、SOSステッカーの登録をしています

最新機器も積極的に利用しましょう

- ・ 行方不明となる恐れがある人向けに、GPS購入助成制度があります。
- ・ 行方が分からなくなった時は、SOSネットワークで検索します。
- ・ SOSステッカーの事前登録をしましょう。

高齢者福祉課  
地域包括支援センター

**22** 病院までは行けないけど、お医者さんや看護師さんが来て、診てもらっているよ

在宅でも医療が受けられます

- ・ 寝たきりになっても在宅で過ごすことができます。
- ・ 定期的に医師が訪問して、診察・検査などを行います。
- ・ 医師の指示のもと、定期的に看護師が訪問して、体調や薬の管理、病気の相談に応じます。

訪問診療 訪問看護  
介護保険サービス

**20** 最後まで自宅で介護することにしました。みんなが支えてくれるから安心です

介護する環境を整えましょう

- ・ 介護度に合わせて、杖や手すり、ベッドや車イスなどを借りることができます。
- ・ 福祉用具を使ったり、手すりを付けたり、段差を解消したりと環境を整えることで、生活がしやすくなります。
- ・ ケアマネジャーに相談してください。

福祉用具 住宅改修  
介護保険サービス

**23** グループホームに入所したら、仲間ができたよ

認知症でも安心して暮らせませす

- ・ 認知症の人だけが入居できる施設です。
- ・ 認知症の専門スタッフが常駐しています
- ・ 少人数でアットホームな環境で暮らすことができます。
- ・ ケアマネジャーに相談してください。

グループホーム  
介護保険サービス

**21** 老人保健施設で短期間入所してリハビリをして帰った。その間、家族はゆっくり過ごした

リハビリできる施設があります

- ・ リハビリテーションに重点を置いた介護が必要な人が対象の施設です。
- ・ ケアマネジャーに相談してください。

老人保健施設  
介護保険サービス

**24** 特別養護老人ホームに入居して、顔なじみの職員さんや一緒に暮らしている人たちとも仲良くなったよ

常時介護が必要な人の住まいです

- ・ 要介護3以上で入居できます。
- ・ 看護師や嘱託医がいるので、一部医療ケアも受けられます。
- ・ 申込みは家族が行います。
- ・ ケアマネジャーに相談してください。

特別養護老人ホーム  
介護保険サービス