

試してみよう!

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士：大友英一氏(社会福祉法人浴風会病院名誉院長) (認知症予防財団HPより)

お問合せ先

坂井市 高齢福祉課

坂井市坂井町下新庄1-1

TEL 0776-50-3040 FAX 0776-68-0324

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

坂井市

認知症を正しく理解しましょう

認知症って
どんな
病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

主な認知症の種類と特徴

認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。



【特徴】

- もの忘れ(記憶障害)から始まり、徐々に進行します。
- 判断をすることが難しくなります。
- 時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- 事実とは異なることを話すことがあります。

脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が壊れてしまうことで起こる認知症です。



【特徴】

- 脳卒中等で脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- 気分が落ち込んだり意欲低下がみられやすいです。
- 人格や判断力は保たれていることが多いです。

レビー小体型認知症

脳に特殊なたんぱく質が溜まりレビー小体が現れることで、脳の後頭葉の血流が低下して起こる認知症です。



【特徴】

- 実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れます。
- 手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなるパーキンソン症状が現れます。
- 日や時間により、症状の変動が大きいです。

前頭側頭型認知症

脳細胞が少しずつ壊れていき、中でも、前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。



【特徴】

- 行動に抑制が効かなくなり、万引きや交通違反など社会的ルールが守れないが増えます。
- 周囲への配慮を欠いた行動をとることがあります。
- 同じ行為を繰り返します。
- 性格が変わったように感じます。
- 厚生労働省により「指定難病」に認定されています。

早期発見・治療で治せる認知症について

次の疾患等により引き起こされる認知症については、早期に治療をしたり原因を取り除くことで治る場合があります。

- 「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「脳腫瘍」「甲状腺機能低下症」などの疾患により起こる認知症
- 不適切な薬の使用によって起こる認知症
- アルコールの多量摂取によって起こる認知症

完治はできない場合でも、早期に対応するほど進行を抑えやすくなるので、右のようなサインに気付いたら、早期発見・治療をするためにも早めに受診しましょう。

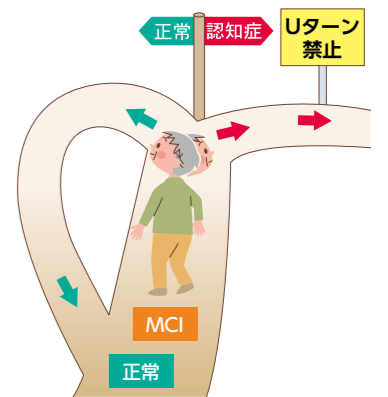
認知症のサイン

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 駐車時に接触事故を繰り返すなど、車の運転に不安が出てきた

など

軽度認知障害(MCI)について

軽度認知障害とは、日常生活に支障はきたしていないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階であり、認知症の予備軍と言われています。軽度認知障害と診断された人の約半数が5年前後で認知症になると言われています。軽度認知障害は、適切な治療・予防をすることで回復したり、認知症の発症を遅延させたりすることができます。そのため、この段階で認知症の予防に取り組むことが非常に重要です。



若年性認知症について

18歳～64歳で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、本人が働き盛りであったり、子育て年齢とも重なることから、経済的な負担や介護負担、心理的影響が大きいと言われています。また、発症年齢が若いと、認知症が原因で起こっている仕事のトラブルやうつ状態を、ストレスや年齢のためと感じ見過ごしてしまったり、他の病気と勘違いしてしまうことがあります。若年性認知症は高齢になってから発症する認知症に比べ、脳の萎縮スピードが速いと言われています。「何かおかしい」と感じた時には、早めに受診しましょう。また、本人やご家族のみで抱え込まず、早めに相談するようにしましょう。

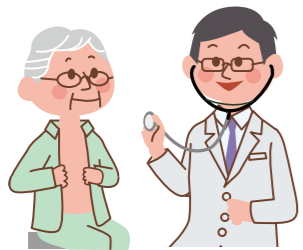


認知症の方のための医療

認知症を根本的に治療することはできませんが、早期に発見して対応することにより、進行や症状を抑えたり、行動・心理症状（BPSD）を緩和させたりすることができます。そのため、早期の診断が大切になってきます。

どんな病院にかかればいいのか？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかることが理想です。認知症の診断を行っているのは、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科です。地域の医療機関については、地域包括支援センターに相談してください。



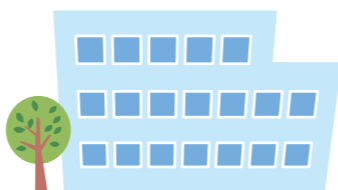
かかりつけ医

認知症の疑いがある場合には適切な専門医を紹介してもらえます。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。



認知症専門医

認知症に関する経験や知識が十分であると認定を受けた専門医です。「もの忘れ外来」や「認知症外来」などの名称での診療を行っています。



認知症疾患医療センター

認知症に関する相談や診断のほか、入院の必要がある認知症患者のために、地域の病院と連携して入院受付を行っている場合もあります。

受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

本人が受診に前向きでないときは

認知症の方には、はっきりとした「もの忘れ」の自覚症状がある方もない方もいますが、あなたも自身や周囲の変化に何かが起こっていると不安を感じています。受診をすすめるときには本人のプライドや気持ちを傷つけないことが大切です。心配していることを丁寧に伝えるようにしましょう。

●自覚のあるなしによって対応は変わります。

本人に自覚がある場合

病気が原因のもの忘れかもしれないから一度病院で診てもらおう

一度脳の検査を受けてみようか

本人に自覚がない場合

役場から高齢者全員が受ける検診のお知らせが来たよ

わたしも検査を受けてみたいから一緒に受診しよう

あらかじめ医師に事情を説明しておきましょう。往診で関係づくりからはじめる方法もあります。

どんな治療法があるの？

認知症の症状を抑え、改善していくためには、原因となる病気や行動・心理症状（BPSD）に効果のある薬による治療だけでなく、回想法や音楽療法といった非薬物療法を行っていくとともに、「適切なケア」と「なじみの環境」が重要です。



薬物療法

認知症を完治させるような薬はまだ開発されていません。しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病などの病気の進行を抑える薬^{*}や、幻覚や妄想に効く向精神薬、昼夜逆転を元に戻すための睡眠薬など、行動・心理症状（BPSD）をやわらげる薬もあります。

※アルツハイマー病によるMCIや軽度の認知症の方に向けた、原因物質を取り除き認知症の進行を抑える薬が開発されています。使用するには条件があるので、まずはかかりつけ医などにご相談ください。



お互いによりよい関係を保ち穏やかな生活を送るためにも、費用や副作用などについて医師と相談しながらうまく利用しましょう。

非薬物療法

適切に薬を利用していても、認知症の進行を必ず抑えられるわけではありません。そこで薬物療法に非薬物療法を取り入れることで、人によっては感情面が安定したり、行動・心理症状（BPSD）が抑えられたりするとされています。



回想法

昔の写真や生活用品、おもちゃなどを手に取りながら昔話をすることで、認知機能の改善をはかります。



音楽療法

好きな音楽を聴いたり、懐かしい歌を合唱したりすることで、心が落ち着き自信回復につながります。



芸術療法

絵画や陶芸、俳句などの創作活動を通して生きがいを感じます。



動物介在療法

犬などの動物と触れ合ったり世話をすることで気持ちが落ち着き、感情が豊かになります。



バリデーション療法

本人の想いや言葉に耳を傾け、共感することで、価値を認められたと感じてもらい、力づけます。



運動療法

運動を継続的に行うことで、認知機能、身体機能の維持につながります。

認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が、認知症を理解し、進行に合わせて対応していく事が大切です。
※症状の現れ方には個人差があります。

初期

中期

後期

認知症の進行例 (右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

正常

軽度認知障害 (MCI)

認知症疑い

認知症を日常生活

有するが自立

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

軽度認知障害 (MCI) が進むと、5年前後で、約半数が認知症になると言われています。

- 物の忘れが増えてくるが、ヒントがあれば思い出せる。(約束していたことや、食事の内容など)
- 金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立している。



会話と気持ち

- ささいなことで、怒りっぽくなる。
- 新しい事がなかなか覚えられない。
- 言葉が出にくく、会話の中に「あれ」「これ」などの代名詞が増える。
- 同じことを何回も聞くようになる。
- 不安や焦りが多くなる。
- 好きだったことに興味を持たなくなる。

身だしなみ

- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなる。

買い物

- 買い物の小銭が支払えなくなる。

その他

- 電気や水道、ガスの消し忘れが多くなる。
- 置き忘れ・紛失が多くなる。
- 慣れた作業でもミスが目立つようになる。
- 駐車時に接触事故を繰り返すなど、車の運転に不安が出てきた。

会話と気持ち

- 物の忘れをしている自覚がない。
- 物を盗まれたとよく言う。
- すぐに興奮し、大声を上げる。
- 自分の年齢を若く言う。



身だしなみ

- ボタンのかけ違いやかけ忘れ等、着替えが上手くいかなくなる。

買い物

- 外出先から1人で戻れなくなる。
- 買い物で同じものばかり買ってくる。

その他

- 時間や日にちだけでなく、季節がわからなくなる。
- 徘徊が多くなる。
- 食事をしたことなど、体験したこと自体をすぐに忘れる。
- 薬やお金の管理ができなくなる。

会話と気持ち

- 表情が乏しい。
- 会話が成立しなくなり、意思疎通が難しい。
- 親しい人や家族を認識できなくなる。

身だしなみ

- 一人で着替えができない。
- 尿や便の失禁が増える。



その他

- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要。
- 食べられないものを口に運ぶ。



- 表情などのサインを大切にしましょう。
- 食べようとするものを力づくで奪わないようにしましょう。
- 急に体調を崩しやすくなります。肺炎などの合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。
- 医療や介護の専門家等に相談し、どのような最期を迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう。



認知症の進行

本人の様子为例

家族の心構えと対応

- 地域行事や、ボランティア等、社会参加するように働きかけましょう。
- 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。
- 『いつもと様子が違う…』など気になる事があれば、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。



認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、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。



休養も大切です

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。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

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。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

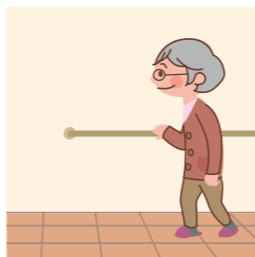
よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



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。



認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状（BPSD）の多くを和らげることができます。

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、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



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、焦らせたり急がせたりし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方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。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

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方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右

認知症の段階		初期		中期		後期	
健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	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"> ・自立 ・物忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】正常と認知症の中間の状態 	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・物忘れ ・同じことを言う 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物のお札でしか支払えない ・同じ物を何度も買う ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬の飲み忘れ ・意欲低下 ・火の消し忘れ ・趣味をやめてしまう ・食事の支度ができない 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ・服が選べない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・文字が上手に書けない ・入浴を嫌がる ・もどかしさ、憤り、焦り、不安、孤独 ・服の着方がおかしい ・服薬管理ができない ・家電が扱えない ・家族とのトラブル ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動 	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子どもや孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする ・時間、場所、季節がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・トイレの失敗 ・歩行が不安定 ・言葉が出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難 ・寝たきり ・誤嚥 ・肺炎
家族の気持ち		年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要。介護量が増。あきらめ、割り切る時期。	
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。			<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	

介護保険		介護保険の検討		介護保険の認定申請		介護サービスの利用	
認知症の方や家族を支援する体制	相談	・地域包括支援センター		・坂井市役所（高齢福祉課）		・認知症地域支援推進員	
	予防	・介護予防事業（●地域介護予防活動 ●音楽・体操いきいき教室 ●通いの場・地域サロン ●介護予防出前講座） ・老人クラブ ・シルバー人材センター					
	医療	・かかりつけ医		・認知症専門外来がある病院		・認知症専門医療機関	
	介護			介護保険サービス			
	生活支援	地域（・認知症サポーター ・チームオレンジ ・区長 ・民生委員・児童委員 ・福祉員 ・高齢者配食見守り活動） 制度（・緊急通報システム ・災害時要援護者支援 ・高齢者等SOSネットワーク ・地域ぐるみ高齢者等住宅（在宅介護ほっとひといき支援事業 ・寝具類等乾燥消毒サービス ・すこやか）				活動 ・生活・介護支援サポーター ・介護マーク ・心配ごと相談・無料法律相談） 屋根雪下ろし助成） 介護用品支給）	
	権利擁護	・日常生活自立支援		・成年後見制度相談支援		・消費者センター	
本人と家族支援	・家族介護教室・介護者交流会		・認知症のひとと家族の会		・認知症カフェ		
住まい	・サービス付き高齢者向け住宅		・有料老人ホーム				
	・軽費老人ホーム（ケアハウス）		・グループホーム		・介護老人保健施設		
					・介護老人福祉施設		

認知症の方を支える社会資源

相談

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんに対し、介護・福祉・医療などを総合的に支援する相談窓口です。認知症が心配になったら、地域包括支援センターにご相談ください。

◆三国地域包括支援センター	所在地 三国町北本町二丁目 6-65	☎ 82-1616	担当圏域及び地域 三国町
◆丸岡地域包括支援センター	所在地 丸岡町西瓜屋 15-12	☎ 68-1130	担当圏域及び地域 丸岡町
◆春江地域包括支援センター	所在地 春江町江留上昭和 119	☎ 43-0227	担当圏域及び地域 春江町
◆坂井地域包括支援センター	所在地 坂井町下新庄 18-3-1	☎ 67-5000	担当圏域及び地域 坂井町

坂井市役所（高齢福祉課）

高齢福祉事務や介護保険事務を担っています。

☎ 50-3040

認知症地域支援推進員（各地区地域包括支援センターに配置）

認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療と介護の連携強化や地域における支援体制の構築を進めます。

認知症初期集中支援チーム（各地区地域包括支援センターにご相談ください）

専門医と医療・介護福祉の専門職（看護師、社会福祉士、介護福祉士、保健師など）からなる認知症の専門知識と豊富なケア経験を持つチームです。早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療や介護が受けられるよう支援します。

ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護サービス全般を支援する専門員です。サービスの利用に関する相談や、ケアプランの作成、サービス事業者との連絡・調整を行います。

予防

介護予防事業

◆地域介護予防活動（各事業所にお問い合わせください。営業時間内のみつながります）

NPO法人等が実施する介護予防通所事業です。週1回、身体状況に応じた日常動作訓練や、レクリエーション活動を行っています。

地区	活動名称	活動場所	電話番号
三国	あい愛サロン	三国町楽円 53-16-1	82-2020（社会福祉協議会）
丸岡	つどいの家	丸岡町下安田 19-11	68-0150
	いこいの家	丸岡町霞町 1-2	68-0151
	高椋東なごみの家	丸岡町板倉 45-47 高椋東部コミュニティセンター	66-4422
	陽だまりサロン（竹田）	丸岡町山竹田 119-3 竹田コミュニティセンター	68-5060（社会福祉協議会）
	陽だまりサロン（丸岡）（長畝）	丸岡町八ヶ郷 24-9 のうねの郷コミュニティセンター	68-5060（社会福祉協議会）
	陽だまりサロン（高椋西部）	丸岡町長崎 8-5-3 ふれ愛の家	68-5060（社会福祉協議会）
春江	すまいるサロンはるさか	春江町中筋 100-75	58-0189
	友遊クラブ	春江町随応寺 17-17 春江中コミュニティセンター 春江町本堂 22-15 春江西コミュニティセンター	51-4545（社会福祉協議会）
坂井	しんじょうよりあい	坂井町上新庄 51-35	67-6544
	大関よりあい	坂井町東中野 15-1-1	67-6544
	おいでの会	坂井町下新庄 19-1 坂井老人福祉センター	67-0699（社会福祉協議会）



●音楽・体操いきいき教室

おおむね 65 歳以上の方を対象とした、音楽を使った体操を中心とした通年型の介護予防教室です。

●坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

●通いの場・地域サロン

地域住民の方が主体となって、企画・運営を行いながら、高齢者が自宅から歩いて行ける身近な場所（区民館など）に気軽に集い、ふれあいを通して生きがいがづくり・仲間づくりの輪を広げる活動をしています。

●坂井市社会福祉協議会 ☎ 68-5070

●介護予防教室（出前講座）（各地区地域包括支援センターにご相談ください）

おおむね 65 歳以上の高齢者で構成された団体に対し、介護予防に関する知識の普及啓発のため、専門講師を派遣します。

シニアクラブ

おおむね 60 歳以上の会員で組織され、地域ごとに多様な自主活動を基盤として、健康づくりや生きがいがづくりを行うと共に地域の社会活動等にも取り組んでいます。（坂井市社会福祉協議会内に各事務局があります）

- 坂井市シニアクラブ連合会に関すること 事務局 ☎ 67-0640
- 各地区シニアクラブ連合会に関すること みくに ☎ 82-1170
- まるおか ☎ 68-5060
- はるえ ☎ 51-4545
- さかい ☎ 67-0640



医療

かかりつけ医

認知症研修を修了し、適切な認知症診断の知識・技術などをもつ、かかりつけ医です。「認知症研修を修了したかかりつけ医 一覧」については、福井県長寿福祉課（☎ 20-0332）へお問い合わせください。



認知症専門外来がある病院（坂井医療圏域）

- 春江病院
坂井市春江町針原 65-7 ☎ 51-0029

※診療日、時間等については、直接各医療機関にお問い合わせください。その他の圏域の医療機関については、福井県長寿福祉課（☎ 20-0332）へお問い合わせください。

認知症専門医療機関

認知症の医療相談、鑑別診断や救急対応、保健・医療・福祉サービスに関する情報提供を行います。また、介護教育や啓発活動も行っています。

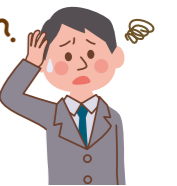
- すこやかシルバー病院
福井市島寺町 93-6 ☎ 98-2700
- 嶺北認知症疾患医療センター
福井市文京 2-9-1 松原病院内 ☎ 28-2929



福井県若年性認知症相談窓口

65 歳未満で発症した認知症を若年性認知症といい、働き盛りに発症するため、家庭に与える影響が大きく、経済的な問題も生じやすいため、早期の利用や支援が必要です。若年性認知症支援コーディネーターが対応します。

- 福井県若年性認知症相談窓口
福井市文京 2-9-1 松原病院内 ☎ 63-5488



坂井地区医師会 坂井地区在宅ケアネット

在宅医療を希望する患者が円滑に訪問診療等を受けられるように、また住み慣れた地域の中で、安心して在宅医療が受けられるように医療・保険・福祉サービス機関と連携を密に行い、支援を行います。

- 坂井地区医師会 坂井地区在宅ケアネット
あわら市東善寺 5-27 ☎ 73-5366

生活支援

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症キャラバンメイトが講師となり養成されます。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守るなど支援します。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040



緊急通報体制等整備事業

ひとり暮らし高齢者等に対し緊急通報装置を貸与し、定期的な安否確認や緊急時の通報に随時（24時間・365日）対応するための体制整備（電話を受け付け、適切なアセスメントを行う専門的知識を有するオペレーター等の配置等）を行います。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040



高齢者等 SOS ネットワーク事業

認知症などの症状で自宅に戻れず行方不明になった方に対して、協力機関が連携し、行方不明者の情報共有をすることで早期発見に努めます。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

民生委員・児童委員

地域の身近な相談役として、相談や助言、情報共有を行い、地域の方々と行政や地域包括支援センターとをつなぐ役割を担っています。

・坂井市 社会福祉課 ☎ 50-3041

避難行動要支援者支援事業

高齢者や障がい者など災害発生時に自力で避難することが困難な方（避難行動要支援者）を地域の力を借りて支援する仕組みです。災害時に支援を希望する方からの登録申請を受け付け、個人情報共有の同意をいただき、市が管理する台帳に登録された氏名などの情報を、地域の支援関係者と共有し、日常的な見守りや災害時の支援に活用します。

・坂井市 社会福祉課 ☎ 50-3041

地域ぐるみ高齢者等屋根雪下ろし助成事業

地域ぐるみで高齢者等の住宅の屋根雪下ろし作業を実施した際に、除雪にかかる経費を助成します。

対象となるのは、非課税世帯で、市内および隣接市町に2親等以内の親族がいない高齢者等です。なお、借家・アパート居住者は対象となりません。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

高齢者配食見守り活動

坂井市内で配達による食事や食材の提供を行っている業者の方と協定を結び、日常業務の中で気づいた異変を市役所や地域包括支援センターに連絡していただき、安否確認などの適切な支援につなげます。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

生活・介護支援サポーター

●生活・介護支援サポーター養成事業

生活・介護支援サポーターを養成し、地域住民で高齢者の生活を支え合う地域社会づくりを推進するとともに、活動に参加することによりサポーター自身の介護予防も促進します。

●生活・介護支援サポーター事業

生活・介護支援サポーターとして、定期的に高齢者のお宅に伺い、お話をしながら利用者さんの体調等に変わりがないかの確認や、換気等の簡単な環境整備を行います。

・坂井市社会福祉協議会 ☎ 68-5070

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

在宅介護ほっとひといき支援事業

在宅介護者の負担を軽減するため、在宅で介護を受けている人たちが、ふだん日中に通所しているデイサービス施設等で、気心のしれた職員のもとで夜間も過ごしていただくことができるよう、坂井市在住の要支援者および要介護者の方を対象に通所介護事業所で宿泊サービス（介護保険外）を提供します。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

介護マーク普及事業

認知症の方の介護は、他の人からは介護をしていると分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれてしまう状況から、介護中であることを周囲に理解していただくために、全国で共通の「介護マーク」ができ、坂井市でも交付しています。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業

寝具類の衛生管理が困難な高齢者世帯等に対し、水洗い及び乾燥消毒等のサービスを提供します。65歳以上で単身および高齢者のみ世帯の方で要介護3～5で在宅で生活されている方が対象となります。

なお、施設入所者（介護保険外施設を含む）、長期入院中の方は対象になりません。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

心配ごと相談・無料法律相談

●心配ごと相談

月1回 相談員：民生委員・児童委員

●無料法律相談

月1回 相談員：弁護士（県弁護士協会から派遣）

・坂井市社会福祉協議会 ☎ 68-5070

成年後見制度相談支援

認知症や知的・精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方の「生活」や「財産」に関する不安や困りごとのほか、成年後見制度の利用等について相談できます。

・各地区地域包括支援センター

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040



日常生活自立支援事業（しあわせねっと）

判断能力が不十分で、適切な福祉サービスを受けることができない方のために、福祉サービスの利用手続きを援助したり、日常的な金銭管理のお手伝いなどを行い、地域で自立した生活が送れるよう支援します。

・坂井市社会福祉協議会 ☎ 68-5070

消費者センター

商品やサービスなどの消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、消費者からの相談を消費生活専門相談員が受けています。

・坂井市消費者センター ☎ 50-3030

すこやか介護用品支給事業

在宅で生活する高齢者に対し、介護用品を支給することにより高齢者を介護している家族の身体的、精神的、経済的負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続および向上を図ります。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

在宅介護外出支援事業

バス、電車等の交通機関を利用することが困難な在宅高齢者等にタクシー乗車券を交付し、通院等にタクシーを利用することにより、在宅介護における身体的かつ経済的負担の軽減及び高齢福祉の増進を図ります。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040

家族支援

家族介護教室・介護者交流会

要介護者の状態の維持・改善を目的とした介護知識・技術の習得や各種サービスの利用方法を学ぶ教室や介護者同士の交流会を開催しています。

・各地区地域包括支援センター

認知症の人と家族の会 福井県支部坂井地区

認知症の人とその家族が助け合って安心して生活ができるような社会を目指して、全国に支部が設置されています。本人・家族が各地区のつどいに参加し、同じ立場で寄り添い・共感し介護の知恵・工夫点を一緒に考え支援します。個人情報を守りながら、一人の課題をサービス関係者、民生委員など立

場を越えて考え、地域・県・国へ働きかけ制度へつなげる活動をしています。

・認知症の人と家族の会 坂井地区世話人 ☎ 82-1282（白楽荘内）

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人及びその家族が気軽に集え、悩みを共有したり、相談したりできる場です。また、地域住民にとっても認知症という病気に対する理解を深めることができます。

・坂井市 高齢福祉課 ☎ 50-3040



住まい（各地区地域包括支援センター・ケアマネジャーにご相談ください）

住宅改修費の支給

自宅で生活している要支援・要介護に認定されている人の生活環境を整えるために施工する小規模な住宅改修に対して、申請により住宅改修費の7～9割を支給します。

サービス付き高齢者向け住宅

安否確認や生活相談の援助が受けられる高齢者向けの住宅です。その他の生活支援や介護・医療サービスの内容は事業者によって異なります。

有料老人ホーム

高齢者の日常生活の援助や介護を提供する施設です。施設と利用者の個別な契約による入所となるため、入居費用は全額自己負担となります。

軽費老人ホーム（ケアハウス）

身体機能の低下により独立した生活に不安があり、家族の援助を受けることが困難な高齢者を対象に、入所により日常的な便宜の供与や生活相談などのサービスを提供する施設です。

グループホーム

認知症のための介護を必要とする人が、共同生活をする住宅で、家庭的な雰囲気のもとに日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。

介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常生活について、職員を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

介護老人福祉施設

日常生活において常に介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活の介護や療養上の世話が受けられます。

