

# 1. 認知症の基礎知識

## 【認知症とは】

いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで、支障が出ている状態を指します。

## 【4大認知症】

認知症には様々な原因疾患があり、それによって診断名や症状が異なります。



©秩父市

### ◆アルツハイマー型認知症

- ・認知症の中で一番多く、脳内で異常なたんぱく質が作られて脳細胞に溜まり、少しずつ脳細胞が壊れて脳が萎縮していきます。比較的ゆっくりと進行し、機能低下は全般的に進みます。「いつどこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなるのが特徴です。

### ◆血管性認知症

- ・脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。片麻痺や嘔下<sup>えんげ</sup>障害、言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に病状が進行するという特徴があります。生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。

### ◆レビー小体型認知症

- ・脳内に「レビー小体」という物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。手足の震え、筋肉の硬直などパーキンソン病に似た症状や、うつ症状、もの忘れとともに具体的な幻視（部屋の中にへびやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど）があるのが特徴です。男性に多く発症し、転びやすいことから転倒を繰り返すことも多いです。抗精神薬を使うことで病状が悪化することがあります。日によって症状が変動することがあります。

### ◆前頭側頭型認知症

- ・脳の前頭葉や側頭葉と呼ばれる部位が萎縮することにより発症します。
- ・初期から病識がなく、こだわりのある繰り返し行動（常同行動）、我が道を行く行動、抑制のきかない行動、食行動の異常などの症状が特徴です。
- ・言葉の意味が分からなくなり、言葉が出なくなる「失語」などの症状も見られます。
- ・比較的若い年齢（40歳代～50歳代）での発症が多くみられます。

### ◆その他の原因疾患による認知症

- ・正常圧水頭症 ・慢性硬膜下血腫 ・脳腫瘍 ・クロイツフェルト・ヤコブ病
- ・ビタミンB12 欠乏症 ・甲状腺機能の低下 ・頭部外傷 など

## 【認知症の症状】

認知症によって生じる症状は大きく分けて2つあります。

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますがすべての認知症の人  
に出現する「中核症状」と、もともと持っている性格や環境など様々な要因が絡み合っ  
て出る「行動心理症状（BPSD）」があります。

### ◆中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状である記憶障害、見当識障害、理解・判断  
力の低下、実行機能の低下などが中核症状と呼ばれるものです。これらの中核症状のため  
周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

認知症の原因となる病気で脳細胞が壊れることにより、脳の機能が阻害されて発生する症  
状です。

- |   |        |                          |
|---|--------|--------------------------|
| 1 | 記憶障害   | 新しいことを覚えられない、前のことが思い出せない |
| 2 | 見当識障害  | 場所や時間、季節や曜日がわからない        |
| 3 | 実行機能障害 | 段取りができない、計画が立てられない       |
| 4 | 失行     | 服の着方がわからない、道具がうまく使えない    |
| 5 | 失認     | 物が何かわからない、人が誰かわからない      |
| 6 | 失語     | 物の名前がでてこない               |



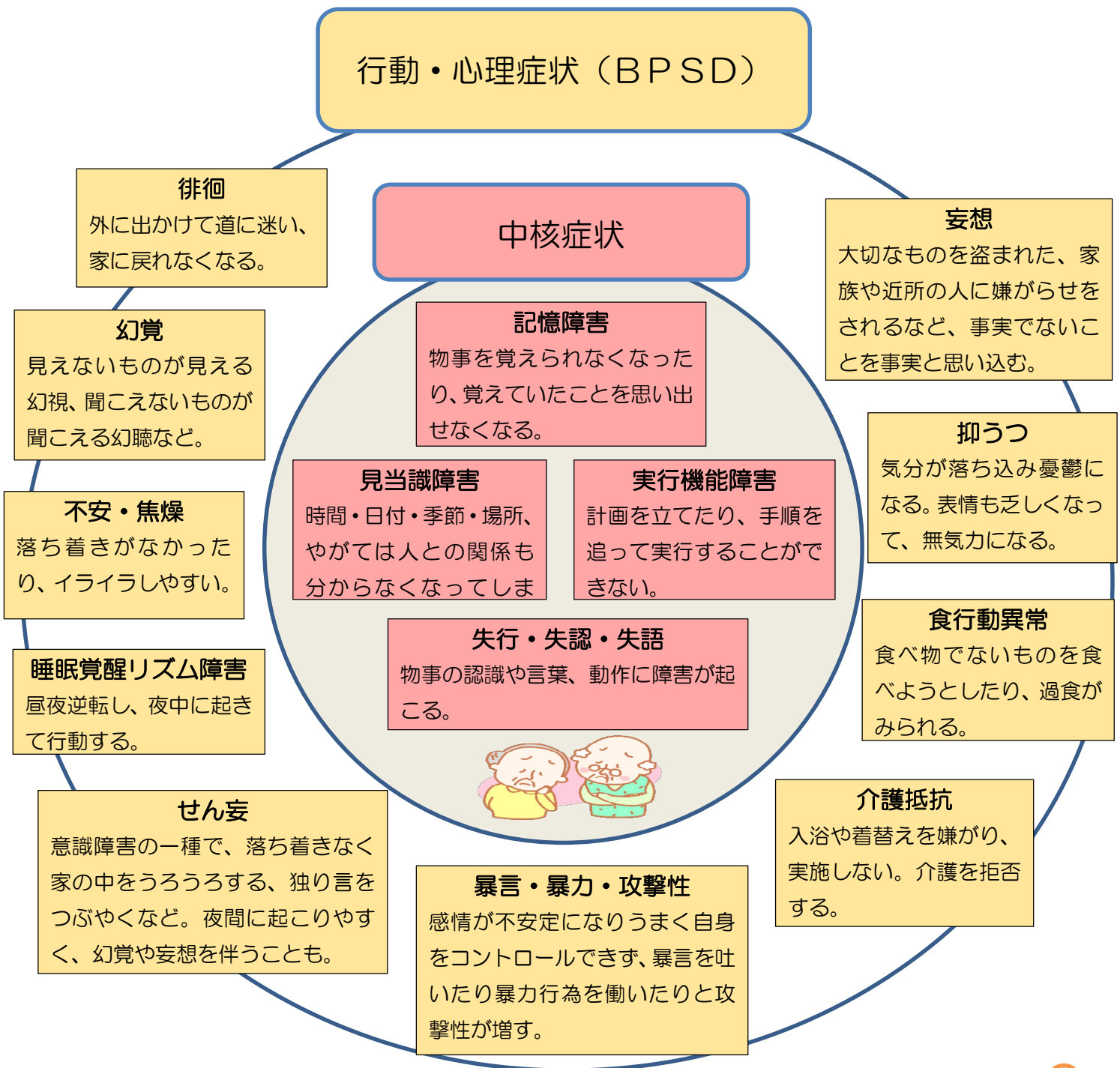
### ◆行動・心理症状（BPSD）

本人がもともと持っている性格、環境、人間関係などさまざまな要因が絡み合っ  
て、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こっ  
てきます。これらを行動・心理症状（BPSD）と呼びます。

中核症状への不安や認識から生じる精神症状や行動障害です。本人の性格や生活環境、周  
囲の人の振る舞いなどにより程度が異なってきます。

- |    |                                   |                          |
|----|-----------------------------------|--------------------------|
| 1  | 徘徊                                | 目的もなくあちこちと歩き回る           |
| 2  | 妄想                                | 現実には起きていない事を信じて疑わない      |
| 3  | 幻覚                                | 現実にはないものが見える幻視、聞こえる幻聴がある |
| 4  | 不安・ <small>しょうそう</small> 焦燥       | 強い不安、イライラ                |
| 5  | 抑うつ                               | 意欲の減退                    |
| 6  | 食行動異常                             | 食べられないものを食べようとする         |
| 7  | <small>すいみんかくせい</small> 睡眠覚醒リズム障害 | 昼夜逆転、早朝覚醒など              |
| 8  | 介護抵抗                              | 介護されることを嫌がる              |
| 9  | 暴言・暴力・攻撃性                         | 大声をあげたり、手をあげたりする         |
| 10 | せん妄                               | 意識障害の一種で、夜間に起こりやすい       |



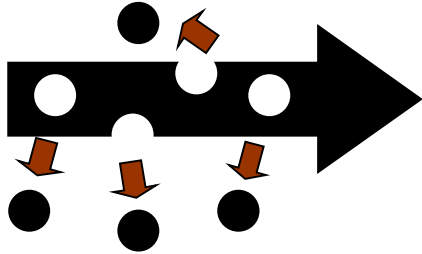


## 認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢期になると、近親者との死別などにより「うつ病」になりやすい環境にあります。うつ病は一時的な記憶力の低下などを引き起こすことがあるため、認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状がある場合は早めに専門医を受診しましょう。

## 【加齢による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違い】

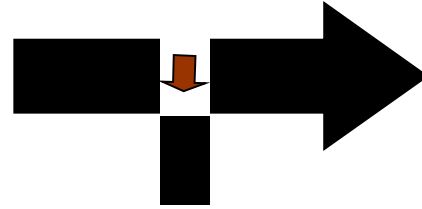
### 加齢による「もの忘れ」



- ◎体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。
- ◎もの忘れをしている自覚がある。

たとえば・・・  
朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。

### 認知症による「記憶障害」



- ◎体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
- ◎もの忘れをしている自覚がない。

たとえば・・・  
朝ごはんを食べたことを忘れている。



### 日常生活に大きな支障はない



### 日常生活に支障がある

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが <b>部分的</b> に思い出せない	経験したこと <b>全体</b> を忘れている
目の前の人の <b>名前</b> が思い出せない	目の前の人が <b>誰なのか</b> わからない
物の置き場所を <b>思い出せない</b> ことがある	置き忘れ・紛失が <b>頻繁</b> になる
<b>何を食べたか</b> 思い出せない	<b>食べたこと</b> と <b>したい</b> を忘れている
<b>約束を</b> うっかり忘れてしまった	<b>約束したこと</b> と <b>したい</b> を忘れている
<b>物覚え</b> がわるくなったように感じる	<b>数分前の記憶</b> が残らない
<b>曜日</b> や <b>日付</b> を間違えることがある	<b>月</b> や <b>季節</b> を間違えることがある

「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう」より抜粋

※上記内容に当てはまらない場合、個人差もあります。

## 2. もしかして認知症？と思ったら

認知症は、だれにでも起こり得る病気です。

65歳以上の7～10人に1人、85歳以上の4人に1人は認知症の症状があると言われており、秩父でも2,000人以上の方が認知症ということになります。

「何かおかしいな？」と思ったら、早めにかかりつけ医や相談機関に相談しましょう。

### 【認知症の早期診断・早期治療が大切！】

#### ◆治る病気や一時的な症状の場合がある

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、外科的な処置でよくなる場合があります。甲状腺もホルモン異常の場合は、薬による治療で良くなります。副作用など薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医と相談のうえで薬を止めるか調整することでよくなることもあります。

#### ◆早期診断するメリット

アルツハイマー型認知症など治療をしても完治することが難しい病気でも、薬で進行を遅らせることができます。本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。早く治療を始めることで健康に過ごせる時間を長くすることができます。症状の軽いうちに重くなった時に自分の代理をしてくれる人（後見人）を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい暮らしを送ることが可能になります。

#### ◆家族のみなさんへ

医療機関への受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。普段から本人の様子や出来事をメモにとっておき、受診の際にそのメモを見せることも効果的です。また、認知症と診断されてもあわてて騒がないことも大切です。どのように対応すればよいか、医師や相談機関等とよく話し合い、本人と家族が穏やかで心地よい生活がおくれることを目標にしていきましょう。



### 「軽度認知機能障害（MC I）」の発見と対応

「軽度認知機能障害（以下、MC I）」とは、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は、大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対応すれば、認知症へ移行することを予防したり、先送りできるともいわれています。MC Iは、認知症になりやすい反面、症状が軽ければ正常に回復することもあります。ちょっとした異変やサインを見逃さないようにしましょう。

### 3. 認知症の気づきチェックリスト

「認知症」が気になりはじめたらチェックしてみましょう！

ご自身やご家族でいくつかの項目に該当する場合は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談することをお勧めします。

- ①  財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある
- ②  5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- ③  今日が何月何日かわからないときがある
- ④  預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが一人でできない
- ⑤  バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない
- ⑥  一人で買い物に行けない
- ⑦  電話番号を調べて、電話をかけることができない
- ⑧  自分で掃除や食事の準備ができない
- ⑨  言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある
- ⑩  周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあるとされる

「認知症簡易チェックサイト」もご活用ください！

秩父市では、パソコンや携帯電話、スマートフォンで簡単に認知症のチェックができる「認知症簡易チェックサイト」を開設しています。

ご家族の方またはご自身で手軽にチェックすることができます。

HP <http://fishbowlindex.net/chichibu/>



©秩父市

## 4. 認知症の人への接し方

認知症の症状には、本人が最初に気づくことが多いようです。認知症が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、何かが起こっているという不安を感じ始めます。「認知症になったのでは？」という不安は、健康な人の想像を絶するものでしょう。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう！

### 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

### 具体的な対応 “7つのポイント”

#### ① まずは見守る

認知症サポーター100万人キャラバン 認知症サポーター養成講座教材より

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他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しょう。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。自然な笑顔で対応しましょう。

#### ③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおりにやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

#### 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です。「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」など優しく声をかけましょう。

#### ⑤ 相手の目線に合わせて

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しょう。

#### ⑥ おだやかに、はっきりと

耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけましょう。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

認知症の人は急が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をしましょう。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に言葉を使って推測・確認していきましょう。

## 5. 認知症介護のポイント

認知症の症状の中で、脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでてきます。

認知症の人を家庭で介護をするには、状態に合わせた介護の方法を選び工夫していくことが大切です。

【こんなときはどうしたらいいの？】

時間に合わせた行動がとれない



日付や時間の見当がつきやすい工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫してみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとすると、かえって混乱することがあります。日付などは「今日は何月何日です」とシンプルに伝えることも大切です。

食事をしたのに食事をしていないと話す

気持ちの転換を促す

食事をしたこと自体を忘れてしまっています。説得せず、お茶を出す、「少しまってくださいね」と声をかける等、気持ちの転換を促しましょう。

自分の家にいるのに家に帰ると言い出す

無理に止めない

「出かける準備をしよう」などと別のことをしてみると気がまぎれて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは、一緒に出かけて、話をしながら歩いたり、公園で休んだりすることで気分転換できるので効果的です。

自分の持ち物が盗られたと話す

よく話を聞き、一緒に探す

まずは、話をよく聞きましょう。本人の言うことを頭から否定せずに話を聞き、そのうえで一緒に探すなどの対応をしましょう。家族が見つけた場合でも、「そこにあるかもしれない」など声かけし、本人が見つけれられるように対応しましょう。



## 6. 認知症の予防

認知症の予防方法が完全にわかっているわけではありませんが、「生活習慣病」を治療したり、規則正しい生活や食生活、適度な運動により生活習慣病にならないよう心がけることが大切です。また、脳の活性化を図ることも認知症の予防に効果的と言われています。

### 食生活



食生活が偏っていると高血圧症、糖尿病、高脂血症などを引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。ビタミンCを多く含む果物、ビタミンEやベータカロテンを多く含む野菜、血液の流れを良くするDHAやEPAを多く含む青魚など、いろいろな食材をバランスよく摂り、塩分や脂肪を控えめにすることを心がけましょう。

### 運動



有酸素運動は、脳の血流を増し、脳の代謝と循環を活発にしたり、高血圧やコレステロールのレベルを下げたりする効果があります。週2日以上、1回20分～30分程度のウォーキング等、汗が出る程度に運動を無理なく続けていくことが効果的です。

### 脳の活性化



散歩や旅行などの体を動かす趣味、日曜大工や楽器演奏などの想像力を働かせる趣味など脳に刺激を与えます。大切なのは、楽しく行うことです。家族や仲間と楽しく行うことで、「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えばより効果的です。普通に生活を送るなかでも、新しい食事のメニューを考えたり、買い物の道順を普段と変えてみたりすることで、判断力や想像力が刺激されます。

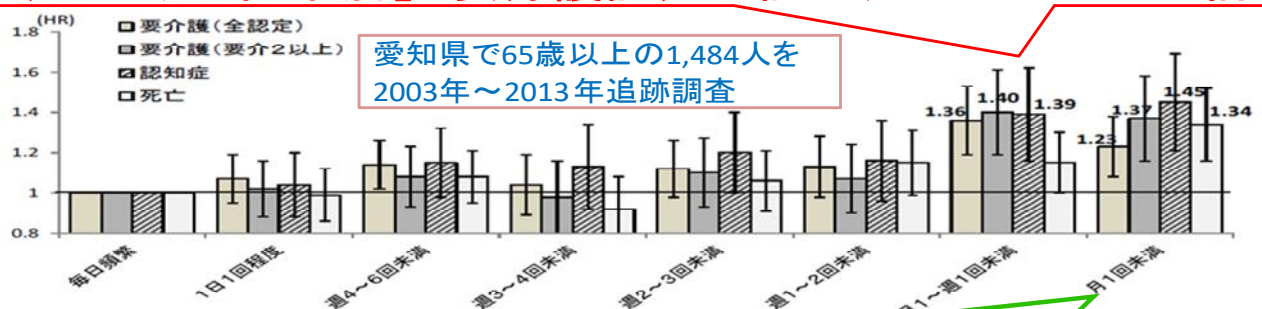
### 【注目の情報 ～他者との交流が認知症予防に重要！～】

こちらは、愛知県で行った調査です。注目していただきたいのは、早期死亡を防ぐには月1回以上、要介護認定や認知症の予防には週1回以上の頻度に効果を認めるという点です。週1回以上家族でない人と交流することは、『元気長生きの秘訣』ですね！

## 他者との交流が少ないと、 死亡・認知症・要介護のリスク高くなる

### ●同居以外の他者との交流「毎日・頻繁」な人と比較

「月1～週1回未満」 要介護認定や認知症の人 1.3～1.4倍



「月1回未満」 早期の死亡も 1.3～1.4倍

## 7. わたしたちにできること

認知症になってもその人らしく、いきいきと生活できる地域をつくるには、家族や近所の人、商店や交通機関、金融機関など地域の全ての人々が認知症に対する正しい知識を持つことが大切です。日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、気軽に出かけることができるなど、安心して自分らしい生活を続けることにもつながります。

### 認知症サポーターになろう！

認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解している認知症の人の「応援者」です。何か特別なことをするわけではありません。

たとえば・・・

- ★近所に住んでいる認知症の人に、困っている様子が見えたとき「何かお手伝いすることはありますか？」など優しく声をかけてみる。
- ★商店で会計の時に、支払いの計算ができなかったり、高額紙幣のみで買い物をするなどの様子が見られた時は、急がせずに認知症の人のペースで対応する。

など、自分にできる対応を考え実施してみてください。

### 【認知症サポーター養成講座を開催しています！】

秩父地域包括支援センターでは、認知症の理解や接し方などについて学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。5名程度の人が集まる、町内会や職場、サークル等に出向いて開催します。また、年3回個人でも参加できる講座も開催しています。時間は1時間から1時間30分程度です。受講者には、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」が配布されます。認知症になっても安心して生活できるよう、あなたも認知症サポーターになってみませんか？



## 認知症のことや介護のことを一緒に勉強しませんか？

認知症サポーターになった人を対象に「認知症サポーター研修会」を開催しています。認知症のことや介護のことなどさらに学習を深め、生活や地域での活動に活かし、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指しています。

### 【お問い合わせ】

「認知症サポーター養成講座」、「認知症サポーター研修会」については

秩父地域包括支援センターにお問い合わせください。

電話 22-2582

## 10. 各種サービス等

認知症支援の早見表（認知症ケアパス）に掲載している各種サービス等の内容について説明します。

**介護保険**・・・介護保険サービスを利用するには要介護認定の申請をし、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。介護保険サービスを利用できるのは、次の人です。

《第1号被保険者》65歳以上の人

原因を問わず介護や日常生活の支援が必要になった時、認定を受けサービスを利用できます。

《第2号被保険者》40歳以上65歳未満の人

老化が原因とされる病気（特定疾病）により、介護や支援が必要となった時、認定を受けサービスを利用できます。

※要介護認定の申請に関することは、市役所高齢者介護課にお問い合わせください。

申請に支援が必要な方は、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

### 総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

平成28年4月から、65歳以上の方で要支援の認定を受けた方、または事業対象者の判定を受けた人が利用できます。心身の状態や環境などから、訪問型サービス（訪問介護）及び通所型サービス（通所介護）を利用することができます。

（事業対象者は、基本チェックリストにより生活機能の低下ありと判断された方です。）

※介護保険・総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）のサービス、基本チェックリストの実施については、市役所高齢者介護課または、最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。

### 《介護保険・総合事業サービス》

#### ①通所介護（デイサービス）

日中施設に通い、食事や入浴介助や日常生活機能訓練、レクリエーションなどを受けられます。

#### ②小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

#### ③認知症対応型通所介護

認知症の人を対象にした専門的ケアの提供を行う通所介護です。

#### ④通所リハビリ（デイケア）

医療機関や介護老人保健施設等に通い、食事、入浴の提供やリハビリを受けられます。

#### ⑤訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問してリハビリを行います。

#### ⑥訪問介護

ヘルパーなどが自宅を訪問し、食事や排せつ、入浴などの「身体介護」や買い物、調理や掃除などの「生活援助」を行います。

## ⑦訪問入浴

移動入浴車などで自宅を訪問し、入浴介護を行います。

## ⑧短期入所

短期間施設に宿泊して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

## ⑨福祉用具貸与、販売

歩行器や車いす、ベッドなど日常生活の自立を助けるための用具の貸与できます。(介護認定の区分により利用できない物もあります。)

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を販売します。一年度 10 万円を上限に自己負担分を除いた費用を支給します。

## ⑩住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした際に、20 万円を上限に自己負担分を除いた費用を支給します。

## ⑪看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスです。

## ⑫訪問看護

看護師等が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて生活上の世話や必要な診療の補助を行います。

## ⑬居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、栄養士などが自宅を訪問し、療養上の管理及び指導を行います。

## ⑭定期巡回随時対応型訪問介護看護

日中と夜間を通じた複数回の定期訪問と随時の対応で、介護と看護を一体的に提供します。

## ⑮介護老人保健施設

介護が必要な人が対象の施設で、医学的な管理のもとで、介護や看護、リハビリを行います。

## ⑯グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の人が共同で生活する住宅で、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

## ⑰特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

寝たきりや認知症などで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対象の施設です。介護や日常生活上の支援が受けられます。

## ⑱地域密着型特別養護老人ホーム

定員が 29 名以下の小規模な特別養護老人ホームです。

《その他の支援・サービス等》※高齢者施設等の問合せ先は、市内の施設のみとなっています。

### ①老人クラブ

市内に町会単位の老人クラブが 68 箇所あり、グランドゴルフ等の健康増進活動や公会堂などに集まり茶話会や講演、講座などの開催を行っています。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ②公民館活動

市内公民館にて生涯学習活動として、様々な講座やクラブ活動を行っています。

【お問合せ】秩父市役所中央公民館 ☎0494-22-0420

### ③地域サロン活動

高齢者やボランティアが主体となり、おしゃべりしたり、介護予防や健康づくりなどにつながる活動をする地域で気軽に集まれる場所です。

【お問合せ】秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ④オレンジカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、医療・介護の専門職など、地域の誰もが参加でき、仲間づくりや情報交換のできる場所です。市内3ヶ所で開催しています。

【お問合せ】秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ⑤シルバー人材センター

定年退職者など的高齢者に、そのライフスタイルに合わせた就業を提供するとともに、ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会参加を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現を目指しています。

【お問合せ】秩父市シルバー人材センター ☎0494-22-4454

### ⑥ボランティアバンクお助け隊

シニアを中心としたお助け隊が援助を必要としている人々に買い物代行や外出支援などの日常生活での困り事を有償で支援します。また、お助け隊員は、活動時間を貯蓄して自身や家族のために利用したり、秩父市共通商品券で受け取ることもできます。

【お問合せ】みやのかわ商店街（振）福祉事業部 ☎0494-24-8856

### ⑦介護予防事業

健康増進や介護予防の普及啓発を目的として、老人クラブや町会、ご近所の集まりなどに出向いて講座を行ったり、地域住民が中心となっていく健康体操の実施を推奨しています。

【お問合せ】秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ⑧民生委員

厚生労働大臣の委嘱を受けた地域福祉推進のリーダーとして活躍するボランティアで、地域住民の身近な相談相手として、生活や福祉全般に関する相談、援助活動を行っています。

【お問合せ】秩父市役所社会福祉課 ☎0494-25-5204

### ⑨在宅福祉員

一人暮らしの高齢者を対象に会食会や配食、見守り活動などの福祉活動を行っています。

【お問合せ】秩父市社会福祉協議会 ☎0494-22-1514

### ⑩健康推進員

地域の健康づくりの担い手として、健康教室の開催や高齢者の安否確認などを行っています。

【お問合せ】秩父保健センター ☎0494-22-0648

### ⑪見守り協力事業所

電気、ガス、JA、郵便局、銀行、新聞、生協、タクシーなど、90事業所に高齢者の見守り活動に協力いただき、訪問時や来店時の異変など、情報提供をお願いしています。

【お問合せ】秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ⑫高齢者配食サービス

自分で食事の支度をすることが困難な、65歳以上のひとり暮らし高齢者又は重度心身

障がい者を対象に週3回まで昼食を400円で配布します。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ⑬緊急通報システム

在宅のひとり暮らしで、身体上の慢性的な疾病等により日常生活を営む上で常時注意を要する65歳以上の高齢者又は障がい者を対象に、緊急時に無線発信器を押すだけで消防署に通報するシステムを無料で貸し出します。また、特に身体的に急を要する病気等ではないが、ひとり暮らしで不安を抱えている高齢者に有料で貸し出します。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ⑭徘徊高齢者探索システム（GPS）

徘徊行動のある高齢者等に移動端末機を所持させ、位置情報を探索、入手するシステムを有料で貸し出します。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ⑮認知症高齢者等見守りシール交付事業（どこシール伝言板）

認知症の方等の保護時に、個人情報を開示することなく、早期にご帰宅に繋げるサービスです。衣服や持ち物に専用のQRコードラベルを張り付けておき、行方不明になった際、発見者が衣服や持ち物に貼付けされたラベル・シールのQRコードを読み取ると、ご家族へ直接メールが自動送信される仕組みです。また、発見者は、専用の伝言板で保護に必要な情報を確認でき、ご家族のお迎えまで伝言板を通じて連絡を取り合うことができます。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ⑯認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症の正しい知識と理解を持った応援者です。

詳しい内容は、P.9の「7. わたしたちにできること」をご覧ください。

### ⑰福祉移送サービス（福祉有償運送）

介護認定を受けている方、事業対象者の判定を受けている方や障害者手帳をお持ちの方で、外出が困難な方に通院などの外出の送迎を行います。

【お問合せ】アシスト秩父 ☎0494-25-0339

### ⑱運転免許自主返納

#### 「運転免許経歴証明書」

運転免許証を有効期間内に自主的に返納する制度です。返納した日から5年以内に返納者本人が運転免許センター又は各警察署へ申請すると「運転免許経歴証明書」を取得することができます。この「運転免許経歴証明書」は、金融機関等の身分証明として使用できます。

【お問合せ】埼玉県運転免許センター ☎048-543-2001

秩父警察署

☎0494-24-0110

#### 「バス回数券購入補助」

秩父市では、運転免許証自主返納者へバス回数券の購入のための補助を行っています。1回限りで6,000円の補助が受けられます。

【お問合せ】秩父市役所市民生活課 ☎0494-26-1133

## ⑱ ケアハウス

60歳以上の人で、ひとりでの生活に不安があるが、身の回りのことができる人が入居できる施設です。

【お問合せ】 ケアハウス藤の郷 ☎0494-22-7366

## ⑲ サービス付き高齢者向け住宅

安否確認、生活相談のサービスがついた、高齢者向けの住宅です。

【お問合せ】 サンライズホーム ☎0494-23-0101

ゆいまーる花の木 ☎0494-26-7058

## ⑳ 介護付き有料老人ホーム

介護サービスのついた高齢者向けの有料老人ホーム施設です。

【お問合せ】 シニアホーム武甲の郷 ☎0494-27-8181

シンシアホーム宮杜 ☎0494-26-7373

ケアホーム楓 ☎0494-54-3210

ガーデンハイム楓 ☎0494-54-3210

## ㉑ かかりつけ医

予防も含め普段から気軽に相談できる医師と言えるでしょう。自分の健康管理のため、かかりつけ医をもつことが大切です。

【お問合せ】 秩父市役所地域医療対策課 ☎0494-22-2279

## ㉒ かかりつけ歯科医

生涯を通じていつでも相談できる身近な歯科医師として、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた継続管理や重症化予防のための適切な歯科医療の提供や指導を行います。

【お問合せ】 秩父市役所地域医療対策課 ☎0494-22-2279

## ㉓ かかりつけ薬局（薬剤師）

薬による治療のこと、健康や介護に関することなどの相談を豊富な知識を持った薬剤師が応じることができます。処方せんの薬のみならず、市販薬の取り扱いなどの相談もできます。

【お問合せ】 秩父市役所地域医療対策課 ☎0494-22-2279

## ㉔ 認知症サポート医

かかりつけ医として診療を行うほか、他の医療機関からの相談を受けたり、認知症疾患医療センターなどと連携し、認知症の患者さんやその疑いのある人が、必要な医療や支援につながるよう支援しています。

【お問合せ】 秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

## ㉕ 認知症疾患医療センター

埼玉県の指定を受け、認知症に関する詳しい診断や専門医療相談などを行う医療機関で、地域のなかで認知症の人やその家族に適切な専門医療を提供する役割を担っています。

【お問合せ】 (医) つむぎ診療所 ☎0494-22-9366 (専用電話)

## ㉖ 認知症初期集中支援チーム

認知症の人またはその疑いのある人やその家族を専門職（保健師、社会福祉士等）のチーム員が訪問し、6か月を目安に医療や介護につなげていくために支援します。

【お問合せ】秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ⑳ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護を必要とする人が適切なサービスを利用できるよう、高齢者やその家族からの相談に対応したり、関係機関への連絡や調整を行います。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ㉑認知症の人と家族の会

認知症の人やその家族、介護者のためのセルフグループです。47都道府県に支部があり、定期的なつどいの場や学びの場、認知症介護の電話相談などの活動を行っています。

【お問合せ】認知症の人と家族の会埼玉県支部事務局 ☎048-667-5553

### ㉒病院相談員

退院後の生活上必要な支援などの相談に対応します。福祉サービスの調整や介護認定の申請やケアマネジャーへの引継ぎなどを行い、退院後も困らない様支援します。

【お問合わせ】各病院相談室

### ㉓高齢者介護課

介護認定など介護保険に関する業務や高齢者に関する施策を担当しています。

【お問合せ】秩父市役所高齢者介護課 ☎0494-25-5205

### ㉔高齢者相談支援センター

高齢者に関する身近な相談機関として、市内7か所に設置されています。

【お問合せ】P20をご覧ください。

### ㉕地域包括支援センター

保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などが中心となって、高齢者の方の支援を行っています。市内3か所に設置されています。

【お問合せ】P20をご覧ください。

### ㉖あんしんサポートねっと（福祉サービス利用援助事業）

高齢者の方や知的障害、精神障害のある方で、一人で生活していくには不安のある方に安心して生活が送れるよう、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れ等の支援を行います。

【お問合せ】秩父市社会福祉協議会 ☎0494-22-1514

### ㉗成年後見制度

認知症などにより判断能力の低下した高齢者等の代理として、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人の利益を考えながら契約等の法律行為を行い、本人を保護、支援します。成年後見制度には、本人が判断能力のあるうちに後見人を決めておく「任意後見制度」と、すでに本人の判断能力が不十分な状態となっている場合の「法定後見制度」があります。

【お問合せ】秩父市社会福祉協議会 ☎0494-22-1514

秩父市高齢者介護課 ☎0494-25-5205

秩父地域包括支援センター ☎0494-22-2582

### ㉘消費生活センター

訪問販売、電話勧誘販売、身に覚えのない請求など契約のトラブルや製品事故などに関する相談を受け付けています。対応は、専門の消費生活相談員が行います。



【お問合せ】秩父市消費生活センター ☎0494-25-5200

③⑦警察署

秩父市は、旧秩父市、旧荒川村、旧大滝村の地域は秩父警察署、旧吉田町の地域は小鹿野警察署の管轄となります。

【お問合せ】秩父警察署 ☎0494-24-0110

小鹿野警察署 ☎0494-75-0110

## 【相談先】

### • 地域包括支援センター

地域にお住いの高齢者やそのご家族・地域住民の皆様の介護や福祉などについての様々な相談に対応しています。

センター名	所在地	電話番号
秩父地域包括支援センター (担当地区：旧秩父市内)	秩父市熊木町 8-15 秩父市役所内	0494-22-2582
吉田地域包括支援センター (担当地区：旧吉田町内)	秩父市下吉田 6569-1 吉田保健センター	0494-77-1134
大滝・荒川地域包括支援センター (担当地区：旧大滝村・荒川村内)	秩父荒川上田野 1734-6 荒川総合支所内	0494-53-1014

### • 高齢者相談支援センター

中学校区ごとに設置されており、高齢者の暮らしに関わるあらゆる相談や問題に対応しています。

センター名	所在地	電話番号
在宅介護支援センターなかむら (担当地区：第一中学校区)	秩父市中村町 3-6-24	0494-27-0251
生協花の木ホーム高齢者相談支援センター (担当地区：第二中学校区)	秩父市上町 1-12-11	0494-25-2000
秩父市社会福祉事業団居宅介護支援事業所 (担当地区：高篠中学校区・旧大滝中学校区)	秩父市蒔田 1977	0494-22-6777
和らぎサポートセンター (担当地区：影森中学校区)	秩父市上影森 503-10	0494-21-7134
エスポワール秩父高齢者相談支援センター (担当地区：尾田蒔中学校区)	秩父市寺尾 2744	0494-24-5870
白砂恵慈園高齢者相談支援センター (担当地区：吉田中学校区・大田中学校区)	秩父市吉田久長 186-1	0494-72-6003
大島介護サービスセンター (担当地区：荒川中学校区)	秩父市桜木町 11-21-201	0494-22-0055

• 秩父郡市内認知症サポート医一覧

認知症の相談（診療）ができる秩父郡市内の医療機関です。

診察や相談については予め予約が必要となる場合もありますので、必ず事前に電話でお問い合わせいただきますようお願い致します。

	医師名	医療機関	住所	電話
秩父市	奥野 暁子	健生堂医院	秩父市東町 28-5	0494-22-0270
横瀬町	石郷岡 聡	ヨコゼ診療所	横瀬町横瀬 4346	0494-23-3311
長瀬町	南須原 宏城	南須原医院	長瀬町本野上 174-3	0494-66-2038
小鹿野町	本間 信	本間医院	小鹿野町小鹿野 399	0494-75-0020
秩父市	内田 里華	つむぎ診療所 (認知症疾患医療センター)	秩父市寺尾 1404	0494-24-5551

• 埼玉県精神科救急情報センター

**夜間・休日**において、精神疾患を有する方や、そのご家族などからの**※緊急的な**精神医療相談を電話で受け付けており、相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて医療機関の紹介を行ってくれます。

※緊急的などは

急性精神病状態をはじめとした、**早急に**精神科救急医療を提供することが必要である方を対象としている。

～主な具体例～

- 幻覚妄想によって興奮が激しい。
- 多弁で行動がまとまらず、周囲に迷惑をかけている。
- ひどく落ち込み、自分を責めて自殺をほのめかしている。

⇒**本人自身では冷静な判断ができず、強制的な入院も含めて直ちに精神科受診が必要な状態。**

	医療機関	受付時間	電話
埼玉県	精神科救急情報センター	平日（月～金） 17:00～翌日 8:30 休日（土・日・祝） 8:30～翌日 8:30	048-723-8699

※平日（月～金）の日中の時間帯（8:30～17:00）の精神科救急医療に関するご相談は秩父保健所にご相談ください。

・埼玉県内の認知症専門相談機関一覧

◎埼玉県認知症疾患医療センター

電話相談・面接相談や専門医師による鑑別相談を行う、認知症の専門医療機関です。

診察や相談については予め予約が必要となる場合もありますので、必ず事前に電話でお問い合わせいただきますようお願い致します。

	医療機関	住所	電話
秩父市	つむぎ診療所	秩父市寺尾1404	0494-24-5551
熊谷市	西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
鴻巣市	埼玉県済生会 鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
毛呂山町	丸木記念福祉 メディカルセンター	入間郡毛呂山町毛呂 本郷38	049-276-1486
さいたま市	埼玉精神神経センター	さいたま市中央区 本町東6-11-1	048-857-6811
戸田市	戸田病院	戸田市新曽南 3丁目4-25	048-433-0090
春日部市	武里病院	春日部市下大増新田 9-3	048-738-8831
和光市	菅野病院	和光市本町28-3	048-464-6655
狭山市	あさひ病院	狭山市大字水野 592	04-2957-1202
久喜市	久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300