

もの忘れが気になったら 読んでみんべ



「認知症ケアパス」とは、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の症状や進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを示したものです。

♥ 利用できる支援の一覧表

会津若松市では、認知症の人や介護する家族などを支援する体制の充実をすすめています。認知症の状態に合わせ、介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を上手に利用しましょう。

認知症の介護は、介護する人がストレスをためないことが大切です。一人で抱え込まず、手助けする人とつながりましょう。

ここを👁️
見てみる！

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <p>相談したい</p> | <p>認知症カフェ、認知症の人と家族の会、認知症対応薬局、かかりつけ薬局 家族介護者交流会、地域包括支援センター、市役所高齢福祉課 認知症疾患医療センター、ケアマネジャー、※認知症初期集中支援チーム</p> <p>認知症の症状を知り、今後の生活のヒントを探しましょう。 早めに相談をすることで周りの理解や自分の希望を実現できる可能性が広がります。</p> | <p>• 認知症カフェ、認知症対応薬局 p7~8 • 認知症疾患医療センター..... p9 • 相談窓口連絡先..... 裏表紙</p> |
| <p>医療について</p> | <p>かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局、 認知症疾患医療センター、在宅医療・介護連携支援センター 訪問看護、精神科（外来・急性期増悪期の一時入院）</p> | <p>p9で確認。</p> |
| <p>元気に活動したい</p> | <p>ボランティア（自主活動）、 あいづわくわく学園、ゆめ寺子屋、サークル活動、老人クラブ、 地域サロン、いきいき百歳体操、健康づくり事業、 介護予防講座、介護予防教室</p> <p>地域活動で、身体と脳を動かし他者と交流を継続する事が認知症のリスク軽減につながるとされています。</p> | <p>• ボランティア、地域サロン..... p10</p> |
| <p>生活している中で 困ったことがあったら</p> | <p>生活での工夫、家族や周りの人の協力、ボランティア、 民生委員・児童委員、共生福祉相談員 認知症外出見守り事業（QRコードシール給付）、緊急通報システム、訪問給食サービス、日常生活用具給付、 民間企業の見守りサービス、民間企業の生活支援サービス 認知症サポーター、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅</p> | <p>• 認知症と向き合うヒント..... p3~4 • 認知症の方とその家族の声を聴いてみよう..... p5~6 • 認知症サポーター、ボランティア、民生委員・児童委員、共生福祉相談員 p10</p> |
| <p>公的支援について</p> | <p>介護予防・生活支援サービス事業（訪問サービス・通所サービス） 介護予防サービス（介護予防通所リハビリ・介護予防福祉用具貸与、介護予防住宅改修費支給 など） 介護サービス（デイサービス・通所リハビリ・訪問介護・訪問看護・ショートステイ など） 成年後見制度 グループホーム、老人保健施設 養護老人ホーム、特別養護老人ホーム</p> | <p>公的支援については、市役所高齢福祉課又は地域包括支援センターへ相談いただく事で、各申請のご紹介が可能です。</p> |

一覧に記載されているもので、詳しい内容を知りたい場合は、裏表紙「総合相談窓口」にお問い合わせください。

※「認知症初期集中支援チーム」とは保健や医療、介護に関する専門的な知識を持つスタッフが認知症の人や認知症が疑われる方の家庭を訪問などし、適切な医療や介護サービスもしくは、市役所高齢福祉課（電話 0242-39-1290）へご相談下さい。

♥ 認知症について ～認知症と向き合うヒント～

認知症と診断されても、出来ることを継続し仲間と考え生活していきましょう。

認知症と診断されても、大丈夫です。本人も家族も戸惑い、混乱しています。ゆっくり落ち着いてこれからについて考えることで、穏やかに過ごすことなど可能性が広がります。どうしてもいかわからない場合はまず相談を。

MCI (軽度認知障害) をご存じですか？

【MCIの特徴】

- 日常生活は大きな支障がない
- 物忘れが多いという自覚がある
- 言葉の理解がしにくくなる
- ものの形、大小などの把握が以前より苦手
- 段取り、計画だてることが以前より苦手 など

【MCIの改善に期待できること】

- 「知的活動を熱心に取り組む」
- 「好奇心が保てている」
- 「初めてやることに積極的である」
- 「運動の習慣がある」

MCIとは健常と認知症の「中間」の状態を言います。そのまま認知症に進行もしますが、状態の改善も可能とされています。MCIには物忘れが現れるタイプと、物忘れが現れないタイプがあります。



認知症の方の様子の変化と 心構え・備えのポイント

| | 気づきの時期 | 発症した時期 | 症状が多発する時期 | 身体面の障害が複合する時期 |
|-------------|---|---|--|---|
| ご本人の様子 | <p>違和感が出てくるが日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分自身でも違和感を感じてくる時期。疲れている、体調が悪いなど見過ごしてしまう。意欲が低下しがち。 <input type="checkbox"/> いつも探し物をしている。 <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。 <input type="checkbox"/> 趣味などに関心を示さなくなった。 | <p>日常生活で見守りがあれば自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 周りの方も違和感を感じてくる。 <input type="checkbox"/> 新しいことを覚えるのが苦手。 <input type="checkbox"/> 同じことを言ったり、聞いたりする。 | <p>日常生活に手助け・介護が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外出時、道に迷うことがある。 <input type="checkbox"/> 時間や季節などが分からなくなる。 <input type="checkbox"/> 状況判断が難しくなる。 <input type="checkbox"/> 火の消し忘れがある | <p>身体機能も衰え、日常生活のあらゆる面で介護が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 言葉でのコミュニケーションが難しくなる。 <input type="checkbox"/> ベッド上での生活時間が増える。 |
| 心構え・備えのポイント | <p>• 今後の生活について考えましょう。周りの方とも話し合しましょう。</p> <p>• 認知症について、正しい知識や理解を深めましょう。</p> <p>出来ることに目を向け、相手に気持ちを伝えることが大切です。</p> | | | |
| | | <p>●医療・介護について、学びましょう</p> <p>医療や介護についてあらかじめ知っておくことで、備えや準備をすることが可能です。周囲に理解を求める事もできますので、可能性が広がります。</p> | <p>●できることは行い、できないことはどうしていくか一緒に考えましょう</p> <p>経過によって、できること、できないことが出てきます。できないことでも工夫をしてできるようになることもあります。責めたりせずにお互い様と手助けしましょう。</p> | <p>●介護保険サービスや認知症カフェ、地域の活動などを利用しましょう</p> |

一人で悩んだり抱え込まず、早めに相談しましょう。

♥ 認知症の方とその家族の声を聞いてみよう

認知症と診断された方に話をきいてみました



これから何かしたい
事がありますか？

- 人の役に立ちたい。
- できることは自分でしたい。
- 自分のことは自分でできる。
- 今までの生活を継続したい。
- 旅行に行きたい。

アドバイス

工夫しながら、家族や近所の人と協力をして生活している認知症の方々もいます。ピアサポート（当事者の相談）や体験談を記した本からのヒントを得て生活について周囲の方と一緒に考えていきませんか。



何か困っていること
はありますか？

- 自分も話にまぜてほしい。
- 自分でできるから、そっとしてほしい。
- （介護保険）サービスを追加すると言われる。
- 「おかしい」と言われ、傷ついた。

アドバイス

認知症と診断されたからと言って何も分からなくなるわけではありません。周りの方が良かれと思って行うことに傷ついているかも…よく話し合うことが重要です。

認知症と診断された方の家族に話をきいてみました

介護を行う上での日頃
の思いはありますか。



- 介護でつらい事など、話をきいてもらいたい。
- 怒らないで話をしたいのに、いつの間にか、けんかになってしまう。
- 本人ができる事は見守ってあげたい。

アドバイス

認知症と診断された方だけでなく、家族も同じくらい辛い思いや大変な思いをすることもあります。その場合は早期に相談する事で、介護経験者の話を聞いたり、対応を学んだりできます。当事者のみで抱え込まず、周りに相談してみましょう。

困っていることを
教えて下さい。



- 介護（保険）サービスを利用したいが、できない。（本人の意向や金銭問題など）
- 本人の望むようにしたいが負担が大きい。ジレンマがある。
- 本人からの攻撃が辛い。
- 心配してるのに。
- 経験してみないと大変さはわからない。

アドバイス

困っていることは、言葉に出して相談してみましょう。相談相手は、介護経験者や地域包括支援センター、頼れる知人など。複数に相談する事で違う視点から、困っていることへの解決のヒントが見つかるかもしれません。なにより1人で悩まないことが大切です。

これからおこる事態に対応できるよう、早めに受診や相談をすることで、人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

認知症と診断された方に生活についてきいてみました

A
さん
男性

運転免許の更新で認知機能検査に引っかかり、病院を受診したところ、アルツハイマー型認知症の診断を受けました。医師より車の運転を辞めるよう言われて、パーキンソン病も発症し車の運転を辞めました。一人暮らしだし、これからどうしようと思い、地域包括支援センターへ相談してみました。



楽しみの一つは好きなものを食べること！でも、スーパーは遠くて一人では行けない…そんな悩みも包括や地域の人達と一緒に考えて、自宅近くに移動販売車が来てくれるようになり、今でも自由に好きなものを買って食べられています。食べたいものの名前が出てこないこともあるけど、お店の人も好みを知ってくれて、「あれ」と言えば、出してくれます！嬉しいです。



お出掛けをすると、近所の方が声をかけてくれたり、お茶のみに誘ってくれます。はじめは「男だしなあ〜」と思ったけれど、自分の認知症の話をする、「オレもすぐ忘れちゃう。しょ〜ねなあ〜」とお互い笑いながら楽しくお喋りしています。寄ってくれるのも嬉しいと言ってくれます♪俺は、よく物も無くすし、約束も守れないことがあります。でも、周りの人に知ってもらい、安心して暮らしています。困る事？…ないなあ〜俺の周りの人たちが俺の事を知ってくれて、みんな優しく声をかけてくれているから。ありがたいな〜。



私は、これまで保母さんの仕事をしながら、茶道・華道の先生として生徒さんへ週2回教室を開いていました。もう少しで100歳になるかしら。

B
さん
女性

夫が亡くなってから自宅で一人暮らしをしています。夫が亡くなり、気力がなく何もかも辞めてしまおうと思った時期ぐらいから、少しずつ物忘れを感じるようになり、病院へ行ったところ認知症の診断を受けました。

気力がなくなっていた頃、教室を閉じる話をしたら、生徒さんから「そんなこと言わず、続けてください！」と声をかけてもらって、休まず来てくれているの。お孫さん達を連れて来る時もあって、賑やかで楽しい。食事に誘われて、連れていってくれることもあるわ。今は少ない人数ではあるけれど、教室を続けています。新しいことをやるのは忘れちゃうから難しいけど、教室は長年続けてきたものだし、習慣になっているから今も出来ているのかしら。それに、私が大変になってきたことも生徒さんが理解して助けてくれるから、私は口で教えてあげるだけで良くて。元気で居られるのも、沢山のつながりがあって、心強いから。民生委員さん、ヘルパーさん、生徒さん、ご近所さん、包括の人とか来てくれているの。一人暮らしだけど寂しさはないわ。



認知症と診断されても、生活はつづきます。どうすればみんなが望む生活にしていけるか一緒に考えていくことが大切です。1人で考えていっては行き詰まり、辛くなることも多いです。周りの方や、相談窓口相談して抱え込まないようにしましょう。

☝ 認知症カフェ・認知症対応薬局

認知症カフェの記載は【①日時／②場所／③費用／④問い合わせ先】

※日程や場所が変更になる場合がありますので事前にご確認ください。(令和6年1月現在)

「認知症カフェ」は、認知症の人とその家族、地域の方や専門職が気軽に集い、お茶を飲みながら語り、情報交換や催しを通じて交流を楽しみ、くつろぐ場所です。認知症に関する理解を深めたり、参加者同士で悩みを相談しあったり、医療や介護についての相談もできます。どうぞお気軽に「認知症対応薬局」は、処方箋がなくても認知症の相談をすることができます。お近くの認知症対応薬局などでお気軽にご相談下さい。

「認知症カフェ」は、認知症の人とその家族、地域の方や専門職が気軽に集い、お茶を飲みながら語り、情報交換や催しを通じて交流を楽しみ、くつろぐ場所です。認知症に関する理解を深めたり、参加者同士で悩みを相談しあったり、医療や介護についての相談もできます。どうぞお気軽に「認知症対応薬局」は、処方箋がなくても認知症の相談をすることができます。お近くの認知症対応薬局などでお気軽にご相談下さい。

俺ん家カフェ OrenchiCafe ☝

- ①毎月第3金曜日 (1月～4月、8月は休み) 13:30～15:00
- ②河東園芸ふれあいセンター (河東町郡山中子山22)
- ③無料
- ④会津若松市社会福祉協議会 在宅サービス推進室 ☎0242-75-4780



オレンジカフェメモリー ☝

- ①毎月第3火曜日 (祝日は変更あり) 10:00～11:00
- ②健康づくりセンター (東千石1丁目2-13)
- ③お茶代 100円
- ④第1地域包括支援センター ☎0242-36-6770

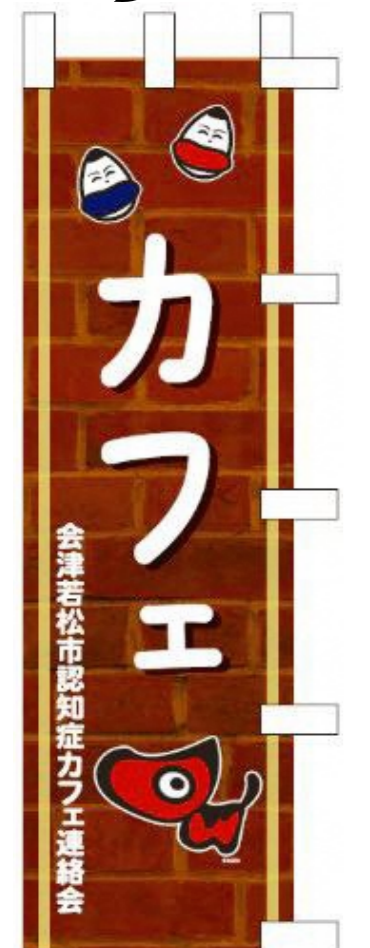


月とほしカフェ (完全オンライン)

- ①偶数月第2水曜日 18:15～19:30
- ②オンライン (Zoom) ID: 99097153954 パスワード: 756876 開催時間に上記のID等でZoomミーティングにご参加いただけます。
- ③無料
- ④デイサービスOASIS 2号館 ☎0242-27-5533 主催: おうち型デイ連絡会



この旗が 認知症カフェの 目印!



オレンジカフェ 「こころの輪」 ☝

- ①毎月第1土曜日 10:00～11:30
- ②会津西病院 メンタル会議室 (北会津町東小松2335)
- ③お茶代 200円
- ④北会津地域包括支援センター ☎0242-56-5005



認知症家族教室「オレンジカフェ」 ☝

- ①偶数月第3土曜日 13:30～15:00
- ②竹田総合病院 こころの医療センター5階 (山鹿町3-27)
- ③お茶代 1人200円
- ④竹田総合病院 認知症疾患医療センター ☎0242-29-3808



コミカフェしゃべりば ☝

- ①毎月第2土曜日 10:00～11:30
- ②城南コミュニティセンター (東年貢1丁目11番2号)
- ③200円 (飲みもの、菓子、作業材料代含)
- ④竹田総合病院 こころの医療センター 精神科作業療法室 ☎0242-29-9812



カフェ「ひだまり」 ☝

- ①毎月第3土曜日 10:00～12:00
- ②会津若松市少年の家 (城東町15番62号)
- ③100円
- ④認知症の人と家族の会 会津地区会 ☎090-8423-4377



認知症対応薬局も ご相談お受けいたします

かかりつけ薬局もしくはお近くの認知症対応薬局でも認知症のご相談対応できます。お気軽にご相談ください。



認知症 対応薬局は このステッカーが 目印です

もの忘れが気になったらどこに 受診すれば良いの？

まずはかかりつけ医に相談を。



日頃から体調を知っているかかりつけ医に相談する事で、変化を伝えやすく、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれます。

かかりつけ医がない方は地域包括支援センターなどにご相談下さい。

またかかりつけ医を決めておくことで認知症への備えとなります。

医療機関では何科を受診すれば良いの？

かかりつけ医がない、専門の医師に診てもらいたいという場合は、精神科や心療内科などが専門医になります。また地域によりますが「もの忘れ外来」等を設置している病院もあります。

新規の予約は初回受診までに数か月、時間を要することもありますので早目に予約することをおすすめします。

竹田総合病院認知症疾患医療センター ☎ 0242-29-3808

認知症の方やご家族、関係機関からの認知症に関する様々な相談に専門の相談員が応じます。認知症かその他の病気ではないか必要な検査を行い、総合的に判断します。

診断に基づいてその方に応じた治療などの方針を検討します。



病院に行くことにためらいがある方は…

地域包括支援センターに早めに相談して下さい。

地域包括支援センターにいる認知症地域支援推進員は、認知症の人やそのご家族の相談に応じ、医療や介護サービスなどへつなげる役割を担っています。

市役所高齢福祉課（電話 0242-39-1290）と市内7か所の地域包括支援センターに認知症地域支援推進員が一人ずつおりますので、お気軽にご相談ください。

下記の内容の問い合わせ先：高齢福祉課 ☎ 0242-39-1290

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族の方を温かく見守り支援する応援者です。

上級編として「ステップアップ講座」も開催しております。

ステップアップ講座受講修了後は、認知症の人やご家族のニーズをもとに地域で一緒に活動していく仲間づくり（チームオレンジ）を行っています。

皆様も一緒に活動してみませんか。



地域サロン

お住いの地域において、複数の方が集まって生きがいづくりや会話を楽しむことを主な目的として活動しています。趣味や体操、茶話会などを通して人と交流する事で、介護予防につながります。



ボランティア

地域支援ネットワークボランティアは、一人暮らしの高齢者や障がいのある方、また介護事業所等から依頼があった際に、無償でお手伝いをする登録制のボランティアです。登録申請や支援申込については、市の高齢福祉課（上記連絡先）までご連絡ください。

民生委員・児童委員、共生福祉相談員

民生委員・児童委員、共生福祉相談員に困りごとを相談する事もできます。

共生福祉相談員は、民生委員・児童委員と情報を共有して一人暮らしなどの高齢者の家庭を定期的に訪問し、話し相手になったり身の周りの相談を受けたりしています。また、地域活動をしてみたい、参加してみたいという方には地域活動団体を紹介するなど、地域と高齢者を結ぶ「橋渡し役」を担っています。



日頃から近所との付き合いを大切にしましょう。

もしかして認知症？ 心配になったらまず下記に相談を！

認知症になっても、いきいきと暮らせる
会津若松市を目指しています！

総合相談窓口

会津若松市地域包括支援センター

認知症の受診や介護のことなど、心配なことがありましたら、できるだけ早くご相談ください。お住まいの小学校区ごとに、担当の「地域包括支援センター」があります。下表でご確認ください。担当の地域包括支援センターがわからない時には、市役所高齢者福祉課（電話0242-39-1290）までお問い合わせください。

| 名称 | 担当地区 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|---------------------|-------------------------------|--------------|
| 若松第1地域包括支援センター | 行仁・鶴城・東山 小学校区 | 東千石一丁目2-13 (医療生協会津若松診療所内) | 0242-36-6770 |
| 若松第2地域包括支援センター | 謹教・城西・小金井 小学校区 | 本町1-1 (山鹿クリニック内) | 0242-27-0211 |
| 若松第3地域包括支援センター | 門田・城南・大戸 小学校区 | 門田町黒岩字五百山丙459-3 (会津長寿園内) | 0242-38-3090 |
| 若松第4地域包括支援センター | 永和・神指・城北・ 日新小学校区 | 神指町北四合字伊丹堂55-1 (会津みどりホーム内) | 0242-37-7711 |
| 若松第5地域包括支援センター | 一箕・松長小学校区 湊学園区 | 一箕町松長字下長原152 (枝雪零苑内) | 0242-39-2779 |
| 北会津地域包括支援センター | 荒舘・川南小学校区 | 北会津町東小松字南古川12 (美野里内) | 0242-56-5005 |
| 河東地域包括支援センター | 河東学園区 | 河東町郡山字中子山22 (社会福祉協議会河東支所内) | 0242-75-4815 |

認知症に関する総合的な相談窓口

福島県認知症コールセンター（認知症ほっと電話相談）☎電話 024-522-1122

相談時間：月曜日～金曜日 午前10時～午後4時 ※土日祝日及び12/29～1/3を除く
認知症介護経験者が、様々な相談に応じています。

○若年性認知症相談窓口（福島県）☎電話 024-983-8406

相談時間：月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時から午後5時まで

○若年性認知症相談センター（福島県）☎電話 024-572-4611

相談時間：月曜日から金曜日（祝日・年末年始・夏期休診日を除く）
午前9時から午後5時まで

若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人、家族、関係機関及び雇用している企業等からの相談に応じます。