

認知症の方と その家族・介護者 支援ガイドブック

～豊川市で安心して暮らすために～



令和5年9月

豊川市

はじめに…

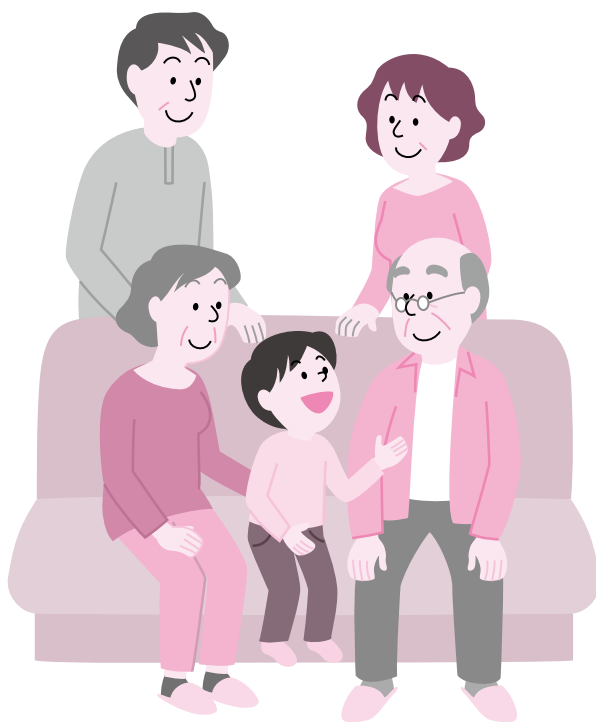
認知症は誰もがなる可能性のある身近な脳の病気です。

厚生労働省の研究によると、全国の認知症高齢者数は、令和7年度には730万人※（65歳以上人口の約5人に1人）にも上ると推測されています。

豊川市では、私達一人一人が認知症について自分ごととして理解を深め、誰もが住み慣れた地域の中で自分らしく生活できるよう、認知症への理解促進を図っています。

「認知症の方とその家族・介護者支援ガイドブック」は認知症についての基礎理解（症状や対応方法など）や社会保障、相談先などについて掲載されていますので、多くの方に活用していただけると幸いです。

※参考:あいちオレンジタウン構想第2期アクションプラン



目次

認知症チェックリスト P1

1. 認知症の基礎理解 P2 ～ 7

- 認知症とは
- 認知症の種類や症状
- 認知症の診断・治療など
- 若年性認知症について

2. 認知症の方のための社会保障及び相談先のまとめ P7 ～ 12

- 就労に関すること
- 生活を支えるための“お金”にまつわる主なもの
- 相談・交流の場など
- 認知症カフェ一覧

コラム1《運転免許自主返納について》 **コラム2**《認知症高齢者を詐欺から守るためには》

3. 認知症診療に関する相談・支援機関 P13 ～ 17

- 市内医療機関
- 東三河南部医療圏の認知症疾患医療センター（愛知県指定）
- 福祉相談センター（地域包括支援センター）

4. 介護保険サービスやその他の支援 P18 ～ 24

- サービス早わかり表（認知症ケアパス）の見方
- サービス早わかり表（認知症ケアパス）
- サービス早わかり表（認知症ケアパス）の各種サービス

5. 認知症についての理解を深める P25

- 認知症サポーター養成講座
- 認知症サポーターステップアップ講座
- 認知症の人にやさしい企業サポーター ONEアクション研修（企業向け）

6. 認知症予防について P26

- MCI（軽度認知障害）について
- 認知症予防につながる生活習慣について

7. 認知症の方への対応について P27 ～ 32

- 認知症の方を介護する家族・介護者のみなさまへ（介護を頑張りすぎないで、ストレスチェック、ストレスと虐待の関係性、認知症の介護ストレスの解消法、認知症の家族を受け入れるまでの4ステップ、ケアラー手帳）

コラム3《認知症の方への接し方5か条》

コラム4《行方不明高齢者を早期発見するために～豊川市の事業と発生時の対応方法紹介～》

コラム5《認知症の方への対応～あなたならどう対応しますか？～》

認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。

早期発見・早期対応が大切です。

「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、下記のチェックリストの質問をチェックしてみましょう。早めのチェック、少し気になったタイミングでのチェックは、あなたの認知症予防の助けにもつながるでしょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

- 1 同じことを言ったり聞いたりするようになった …………… ☐
- 2 物の名前が出てこなくなった …………… ☐
- 3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた …………… ☐
- 4 以前はあった関心や興味が失われた …………… ☐
- 5 だらしなくなった …………… ☐
- 6 日課をしなくなった …………… ☐
- 7 時間や場所の感覚が不確かになった …………… ☐
- 8 慣れた所で道に迷った …………… ☐
- 9 財布などを盗まれたというようになった …………… ☐
- 10 ささいなことで怒りっぽくなった…………… ☐
- 11 蛇口・ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった …………… ☐
- 12 複雑なテレビドラマが理解できなくなった …………… ☐
- 13 夜中に急に起きて騒いだすようになった …………… ☐



3つ以上あてはまった方は、まずは相談を

P13～P17「認知症診療に関する相談・支援機関」へ

参考:愛知県・国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

1. 認知症の基礎理解

(1) 認知症とは

認知症とは、脳の働きが低下するために、記憶が抜け落ちたり、徘徊、幻覚などの症状が現れたりして、日常生活を営むのが困難な状態になってしまう病気です。

年をとってもの忘れをしたりすると「認知症かな？」と心配に思うことがありますが、加齢に伴うもの忘れと、認知症によるもの忘れは、現れ方が違います。



加齢に伴うもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部分を忘れる	体験の全体をすっかり忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
人格に大きな変化はない	人格が変化することがある
人物や場所までわからなくなることはない	人物や場所がわからなくなる可能性がある
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす

(2) 認知症の種類や症状

(a) 主な認知症の種類と特徴

認知症の原因はひとつではありません。病気の種類によって、出てくる症状にもかなり違いがあります。それぞれにどのような症状が現れるのか、原因となる病気によって治療や介護の方法も変わってきますので、それを知っておくことは大切です。主な4つの認知症について解説します。

●アルツハイマー型認知症

アミロイドβというタンパク質が脳に蓄積して、神経細胞が減少し、脳の萎縮が進行する病気です。記憶障害を中心とした症状が徐々に進行します。もの忘れや、できていたことがうまくできなくなる実行機能障害、時間の感覚がわからないといった症状がだんだんと目立つようになります。その後、少しずつ理解や判断力の低下が現れます。

●脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの脳卒中が原因でおこる病気です。神経細胞が広い範囲で侵されるアルツハイマー型認知症と異なり、障害された部分とまったく正常な部分が混在し、できないことと驚くほどできることがあります。症状は記憶障害以外に、無気力、無関心、感情の不安定さなどが目立ちます。

●レビー小体型認知症

レビー小体という変性タンパク質が脳だけではなく心臓や消化管などに蓄積し、動作が緩慢になる、小股で歩く、顔の表情が乏しくなるなどのパーキンソン病のような症状と、幻視や認知症状の動揺が目立つことが特徴です。最近、診断方法の進歩によって、比較的多い病気であることがわかってきました。幻視は人、虫、動物などが具体的に見えます。また、症状の変化が激しく、別人ではないかと思えるくらい1日のうちに様子が変わることがあります。パーキンソン症状や自律神経症状、さらには転びやすくなったり、一過性の意識障害なども現れます。

●前頭側頭型認知症

脳の前頭葉(主に人格・社会性・言語に関与)と側頭葉(主に記憶・聴覚・言語に関与)に萎縮がみられる病気です。もの忘れは軽度ですが、感情のコントロールが難しくなり自分勝手な発言や行動が目立つようになります。また、身だしなみに無頓着になるなど、社会性が乏しくなったり、万引きや交通違反をしたり、社会的なルールを守れない行動がみられるようになります。

その他、認知症に伴って現れる症状または類似した症状

●うつ病

退職による役割の変化や加齢による社会参加の減少などにより、社会とのつながりが希薄となることでうつ症状が現れることがあります。一方、気分の落ち込みや意欲低下よりも頭痛や肩こりといった身体的な不調を強く感じることでこころの問題と気づきにくい場合もあります。家族や身近な人の「あれ？いつもと違う」という感覚がきっかけで治療につながる場合があります。

●せん妄

入院や引っ越しなどの環境の変化による心理的なストレスや身体的なストレスによる場合のほか、風邪薬の服用、便秘など、ちょっとしたことがきっかけで妄想、幻覚、幻聴が現れたり、突然暴れたすこともあるなど、急性に起こり、動揺性の経過をたどる状態です。心配な場合は医療機関へ受診しましょう。

●慢性硬膜下血腫

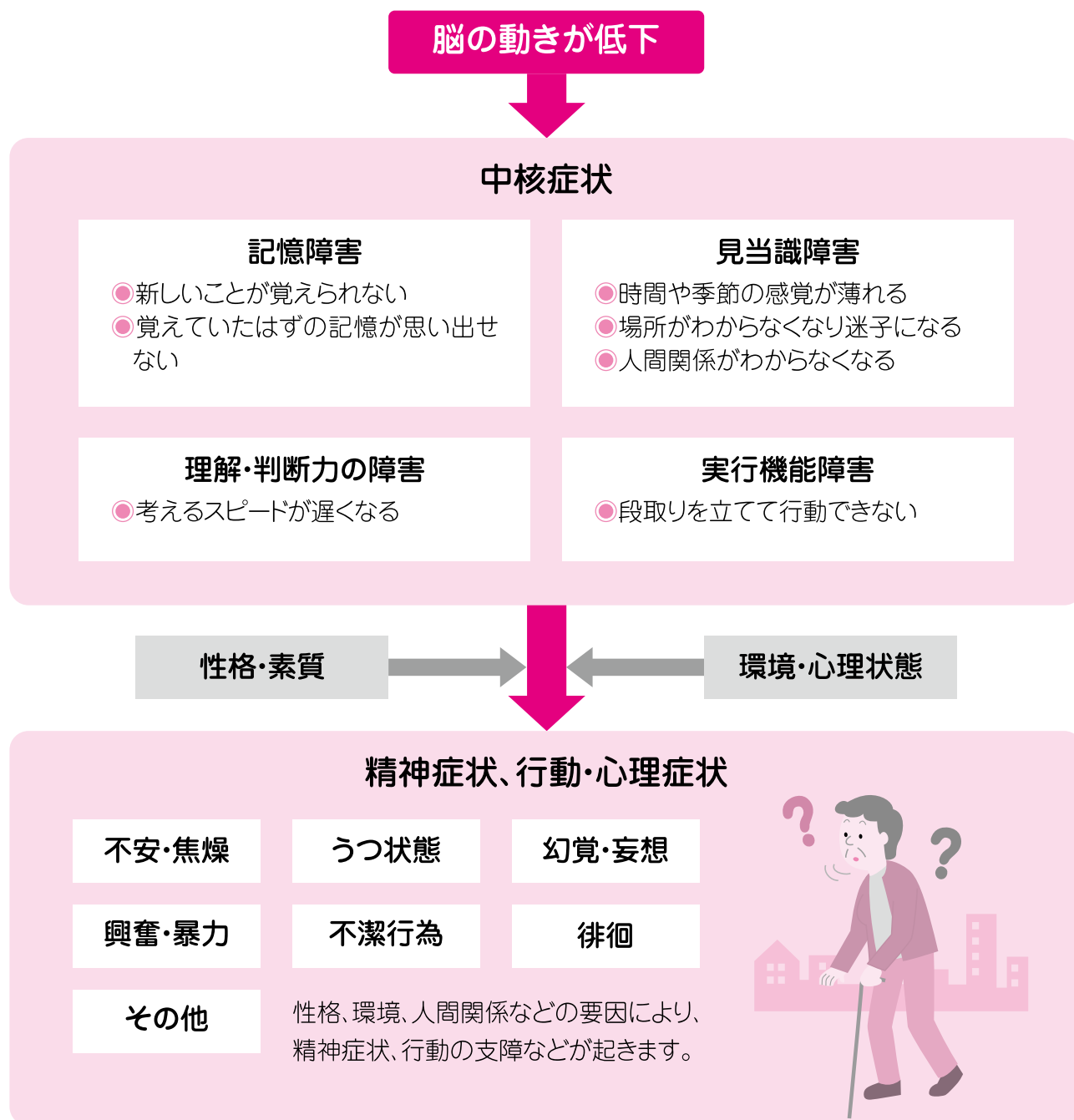
散歩中の転倒など、頭部外傷が引き金となり脳を包む膜(硬膜)と脳の表面との間にゆっくりと血液がたまって血腫ができた状態で、外傷後、数週間で症状が出たり、時には忘れてしまうような数カ月前の頭部外傷がきっかけで起こることがあります。認知症との区別が付きにくいのですが、早期に適切な治療を受ければ完治する病気の1つです。

●アルコール性認知症

アルコールの大量摂取が原因と考えられる認知症です。アルコール依存症に伴う認知症の場合は、長期間の断酒により認知機能やもの忘れが改善することがあります。

(b) 認知症の症状

脳の働きが低下することによって直接起こる中核症状と、本人がもともと持っている性格、環境、人間関係など、様々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対応を困難にする行動上の問題が起こる行動・心理症状があります。



(3) 認知症の診断・治療など

① 早期診断・治療

認知症は、治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思われるかもしれませんが、これは誤った考えです。認知症は、早期相談、早期受診、早期診断、早期治療が非常に重要です。

② 治る病気や一時的な症状の場合がある

脳腫瘍、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などの場合、脳外科的な治療で良くなる場合もあります。甲状腺機能低下の場合は、内科的な治療で良くなります。また、薬の不適切な使用が原因で、認知症のような症状がでた場合は、薬を調整すれば回復すると言われています。一日も早く受診することが重要です。



③ 早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせられるため、薬を発症の早い段階から使い始めることで、健康な時間を長くすることが期待できます。

病気が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できます。

障害の軽いうちに、障害が重くなったときの後見人を自分で決めておく(任意後見制度)などの準備や手配をしておけば、認知症であっても、最後まで自分らしい生き方をすることができます。

④ 初期は専門の医療機関の受診が不可欠

認知症の診断は初期ほど難しく、高度な検査機器と、熟練した技術を要する検査が必要です。かかりつけ医・主治医への相談を経て、専門の医療機関への受診が不可欠です。

⑤ 受診の内容

コンピュータ断層撮影(CT)、核磁気共鳴画像法検査(MRI)、脳血流検査などの画像検査、記憶や知能などの心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査を行います。

(4) 若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症は、若年性認知症と呼ばれます。発症年齢による区分であり、原因や病名による定義ではありません。同じ病気でも発症が65歳未満であれば「若年性」をつけて呼ばれています。

50歳代で発症することが多く、もの忘れや仕事・家事に関するミスが目立つようになって、本人も周囲の人も年齢的に認知症とは気づかず、発症してから診断につながるまでに時間がかかると言われています。

若年性認知症は働き盛りでの発症のため、仕事、家事、育児なども含めて、場合によっては家族とともに役割を見直す必要があり、身体的、心理的影響が大きくなると言われています。

特に病気による仕事の休職や退職による経済負担や配偶者の介護負担など、高齢者の認知症とは違った側面が見られます。

介護保険サービスは、65歳以上の人が主な対象者ですが、40歳以上の若年性認知症の人は、要介護認定を受けることで対象となります。サービス利用に際し、障害福祉サービスに同種の介護保険サービスがある場合、40歳以上であれば、基本的には介護保険サービスが優先されます。しかし、障害福祉サービスに固有のサービス（行動援護、自立訓練〈生活訓練〉、就労移行支援、就労継続支援など）は、市町村より支給決定された範囲で利用することができます。若年性認知症の人の場合、介護保険サービスには馴染まないことがありますので、本人・家族・関係機関とよく相談することが重要です。

《若年性認知症当事者からのメッセージ》

- ◆本人が自立すると家族が楽になります。本人の自立を応援してください。
- ◆認知症の人と接する時、一方的に聞くのは情報収集であって会話とは言わないです。会話のキャッチボールをしたいから自分のことも話してほしいです。
- ◆認知症の人だったらどうするだろう？と考えるより、直接、本人に「どうしてほしいのか」を聞いてほしいです。
- ◆支援する場合、認知症の人が困っていることに関して「どう工夫したら楽になるか」という“工夫の勉強”をしてほしいです。
視力の悪い人は眼鏡をかけることで文字などを見ることができる。骨折している人は杖を使うことで歩くことができる。認知症の人のできないことも「工夫」を考えることで障害になっていることを取り除くことができます。
(工夫例)財布を失くす⇒財布に紐をつける。

◆若年性認知症に関する相談先

名称	概要及び問い合わせ先
愛知県若年性認知症 総合支援センター 	若年性認知症支援コーディネーターは、ご本人やご家族からの若年性認知症に関する困りごとや悩みごとなどの相談に対して、解決に向けた支援をします。 また、勤務先の企業や地域包括支援センター、市町村などからの相談については、医療・福祉・就労などの専門機関と相互に連携し、必要な助言を行います。 なお、来所による相談並びに訪問による相談については、予約制となっていますので、事前にご連絡ください。 ◆相談専用電話:0562-45-6207 (月)～(土)午前10時～午後3時(年末年始・祝日除く)
若年性認知症 コールセンター	◆電話:0800-100-2707 フリーコール、無料相談です。 (月)～(土)午前10時～午後3時、ただし(水)のみ午前10時～午後7時 ◆メール相談:https://y-ninchisyotel.netの専用フォームからご入力ください。

2. 認知症の方のための社会保障及び相談先のまとめ

(1) 就労に関すること

◆「働き続けたい」を叶えるための相談先

- ・働いている職場の上司、人事担当、産業医などに相談し、現状の業務内容や業務量の見直し、必要に応じて配置転換などが可能かを相談してみましょう。
- ・「精神障害者保健福祉手帳」を取得することにより、障害者雇用により切り替えて働くことが可能な場合があります。

★精神障害者保健福祉手帳の申請に関する相談は

豊川市 福祉部 障害福祉課 障害者支援係(電話:0533-89-2131)へ

◆「(再)就職したい」を叶えるための相談先

- ・就労移行支援:就労を希望される障害のある方への職業訓練制度
- ・就労継続支援:
 - A型** 雇用契約を結んで労働者として働きながら、一般企業などへの就職を目指すサービスのこと。※年齢制限があります。
 - B型** 一般就労が難しい方に対し、生産活動などの機会を提供したり、知識および能力向上のために必要な訓練などを行うサービスのこと。

★就労移行支援及び就労継続支援に関する相談は

豊川市 福祉部 障害福祉課 障害福祉係(電話:0533-89-2159)へ



(2) 生活を支えるための“お金”にまつわる主なもの

制度や事業名など	概要及び問い合わせ先
自立支援医療 (精神通院医療)	精神症状を治療するために継続的な通院を必要とする場合に通院医療費の自己負担の一部を軽減します。※所得が一定以上ある方は対象外となる場合があります。 ◆豊川市 福祉部 障害福祉課 障害者支援係 電話:0533-89-2131
障害者医療費 受給者証	障害者手帳の等級などで資格に該当される方は、健康保険証とともに障害者医療費受給者証を窓口に出すと、医療費の保険診療自己負担額が助成されます(自立支援医療受給者の方は指定医療機関の精神通院の自己負担額のみ)。 ※差額ベッド代などの保険診療対象外の費用は助成されません。 ◆豊川市 福祉部 保険年金課 福祉医療係 電話:0533-89-2164
高額療養医療費 (限度額適用認定証)	通院や入院などで医療費が高額になる場合、医療機関などでの支払いが軽減されます。 ◆豊川市 福祉部 保険年金課 ①対象:75歳以上の方または65歳～74歳で一定の障害がある方 福祉医療係 電話:0533-89-2164 ②対象:75歳未満で国民健康保険加入の方 国保給付係 電話:0533-89-2135
介護保険負担 限度額認定	所得の低い方が介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院)やショートステイを利用する際の食費、居住費についての支払いが軽減されます。 ◆東三河広域連合 介護保険課 豊川窓口(豊川市 福祉部 介護高齢課内) 電話:0533-89-2173
高額介護(予防) サービス費	1か月の介護保険に関する利用料が高額になる場合、上限額を超えた額が後から戻ってきます。 ◆東三河広域連合 介護保険課 豊川窓口(豊川市 福祉部 介護高齢課内) 電話:0533-89-2173
就学援助制度	経済的理由によって就学困難な豊川市立の小中学校に在籍する児童または生徒の保護者などに対し、給食費などを援助する制度です。 ◆豊川市教育委員会 学校教育課 電話:0533-88-8033
日常生活自立 支援事業	日常生活に不安のある方に対して、福祉サービスの利用や日常のお金の出し入れのお手伝い、銀行の貸金庫などで大切な書類のお預かりなどを行う制度です。※利用料や書類の預かり料がかかります。 ◆豊川市成年後見支援センター 電話:0533-83-6377

認知症チェック
リスト

認知症の基礎理解

認知症の方のための社会保障
および相談先のまとめ

認知症診療に関する
相談・支援機関

介護保険サービスや
その他の支援

認知症についての
理解を深める

認知症予防に
ついて

認知症の方への
対応について

制度や事業名など	概要及び問い合わせ先
成年後見制度	認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって物事を判断する能力が十分でない方（「本人」という）について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。 ◆豊川市成年後見支援センター （豊川市社会福祉会館 ウイズ豊川2階）電話:0533-83-6377 （月）～（金）午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日除く） ◆認定特定非営利活動法人 東三河後見センター （豊川商工会議所3階） 電話:0533-80-2707 （月）～（金）午前9時～午後5時30分（年末年始・祝日除く） ※電話相談受付は午前9時～午前12時、午後1時～午後4時
生命保険の支払い	ご加入の保険会社
住宅ローンの返済	ローン契約金融機関
傷病手当金	職場の労務担当者
雇用保険の失業給付	◆ハローワーク豊川 雇用保険課 電話:0533-86-3178 ※音声メッセージの後に11を押してください。
年金相談	◆豊川年金事務所 お客様相談室 代表電話:0533-89-4042 ※音声メッセージの後に1を押し、その後2を押してください。 （年金相談は事前予約が必要です。）

※詳細は担当へお問い合わせください。

(3) 相談・交流の場など

名称	概要及び問い合わせ先
公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部 	昭和55年に結成。全国の支部において認知症の人と家族を支え、認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して活動を行っています。本人や家族の交流する「つどい」や介護者のための支援講座「家族支援プログラム」などを開催しています。 ◆認知症電話相談 電話:0562-31-1911 (月)～(金)午前10時～午後4時(年末年始・祝日除く)
介護者交流会	介護は1人で頑張ると息が切れてしまいます。1人より2人、2人より3人。人の経験を聞くことによって悩みに関する糸口が見つかったり、おしゃべりすることで気持ちが楽になります。 対象者:高齢者を介護している方 ◆西部福祉相談センター 電話:0533-88-8005
認知症カフェ 	認知症の方とその家族、地域住民の方など、誰でも参加できる集いの場です。認知症の方にとっては「自ら活動し楽しめる場所」、家族にとっては「分かり合える人と出会う場所」、地域住民にとっては「認知症について理解を深める場所」として、各施設が独自性を出し取り組んでいます。詳細については、各カフェにお問い合わせください。

※詳細は担当へお問い合わせください。



(4) 認知症カフェ一覧

【令和5年8月現在】

名称	開催日時、場所、問い合わせ先など
豊川駅前カフェ (東部中学校区)	◆毎週木曜日 午後2時～午後4時 ◆豊川栄町20 皆藤クリニック短時間型デイケア兼地域交流スペース 電話:0533-86-3300/FAX:0533-86-8066
ぬくといカフェ国府 (西部中学校区)	◆毎月第3水曜日 午後2時～午後4時 ◆国府町下河原62-1 国府市民館1階ボランティア研修室 電話:0533-80-1192/FAX:0533-80-1191
ぬくといカフェ (御津中学校区)	◆毎月第3土曜日 午後1時～午後3時 ◆御津町西方松本86-1 リハディー晃内 電話:0533-75-6661/FAX:0533-75-6629
ぬくといカフェ輝楽苑 (御津中学校区)	◆毎月第2火曜日 午後1時30分～午後3時30分 ◆御津町御馬浜田148 ケアサポートセンター輝楽苑地域交流スペース内 電話:0533-77-1222/FAX:0533-77-1700

名称	開催日時、場所、問い合わせ先など
ぬくといカフェ西方 (御津中学校区)	◆毎月最終金曜日 午後1時30分～午後3時30分 ◆御津町西方宮長31 西方地区市民館内 電話:0533-75-2800/FAX:0533-75-2622
ぬくといカフェ下佐脇 (御津中学校区)	◆毎月第1火曜日 午後1時30分～午後3時30分 ◆御津町下佐脇宮本81 御津町下佐脇会館内 電話:0533-75-2800/FAX:0533-75-2622
まちカフェランチ会 (音羽中学校区)	◆毎月第2水曜日 午前11時30分～午後1時30分 ◆赤坂町松本195-1 まちカフェ喜ら里 電話:0533-88-2600/FAX:0533-88-2822
喜ら里サンデーカフェ (音羽中学校区)	◆毎月第3日曜日 午前10時～午前12時 ◆赤坂町北平山50-1 小規模多機能マイホーム喜ら里 電話:0533-88-2600/FAX:0533-88-2822
うなごうじカフェ (南部中学校区)	◆毎週日曜日 午前10時～午後3時 ◆牛久保町八幡口64-1 小規模多機能型居宅介護ぬくぬく横古民家 電話:0533-84-0255/FAX:0533-89-8077
ココカフェあいゆう (南部中学校区)	◆毎月第2火曜日 午後1時30分～午後3時30分 ◆牛久保町岸下41 デイサービスセンターあいゆう1階 電話:0533-83-9077/FAX:0533-83-9066
ほっとカフェ (南部中学校区)	◆毎月第4水曜日 午後1時～午後4時 ◆諏訪2丁目30-1 有限会社ドルチェ多目的ホール 電話:0533-83-1545/FAX:0533-83-5412
ゆとりカフェ (小坂井中学校区)	◆毎週金曜日 午前9時～午後4時 ◆平井町神明13-6 特別養護老人ホームれんげそう地域交流センター 電話:0533-73-1110/FAX:0533-73-1120
だのんカフェ (中部中学校区)	◆毎月第4日曜日 午後1時～午後3時 ◆野口町道下31 介護老人保健施設たんぽぽ内 電話:0533-83-3955/FAX:0533-83-3970
さつきカフェ (中部中学校区)	◆毎月第2日曜日 午前9時～午前12時 ◆八幡町本郷14-1 電話:0533-56-7087/FAX:0533-56-7088

※詳細は担当へお問い合わせください。



コラム1 運転免許自主返納について

運転免許証の有効期限が満了する前に、本人の意思で運転免許の取消申請ができます。

【申請場所】東三河運転免許センター 代表電話:0533-85-7181
豊川警察交通課 代表電話:0533-89-0110

【必要なもの】有効期限内の運転免許証

受付時間など、詳しくは、愛知県警察のホームページ(自主返納)をご覧ください。

※家族などが本人の返納を希望する場合は要相談。

■自主返納された方に次のいずれかをお渡しします。

豊川市では、65歳以上の方が運転免許自主返納をされた場合、以下のいずれかをお渡ししています。(申請は1回限りとなります。)

- コミュニティバス回数券(2,000円分) 1冊
- 反射材付き傘1本
- タクシー券 500円券 4枚

【申請場所】豊川市役所北庁舎2階 市民部 人権生活安全課(電話:0533-89-2149)

【必要なもの】運転免許証の取消通知書(東三河運転免許センターで自主返納をされた際に発行されるものです。発行日から1年以内のものに限ります。)

コラム2 認知症高齢者を詐欺から守るためには

近年、高齢者を狙った振り込め詐欺などの特殊詐欺が多く発生しています。認知症高齢者は判断力が低下するため、良いか悪いかなど、判断できていない場合が多く、簡単に被害に遭う可能性が高くなります。「詐欺かな?」と思ったら、消費生活相談窓口にご相談してください。

●被害にあわないためのポイント

- 早く気づくためにまめに様子を伺う
- 電話勧誘への対策は留守番電話が効果的
- 1人で留守番をさせないようにし、1人になる時はインターホンを切る
- 成年後見制度の利用を申し立てる

●消費生活相談窓口をご利用ください

- 東三河消費生活豊川センター 電話:0533-89-2238

営業日及び受付時間 ▶ (月)～(金) 午前9時～午後4時30分

祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです。

- 愛知県消費生活総合センター 電話:052-962-0999/FAX:052-961-1317

営業日及び受付時間 ▶ (月)～(金) 午前9時～午後4時30分 (土)・(日) 午前9時～午後4時

祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです。

●消費者ホットライン「188(いやや)」電話:188(局番なし)

上記の消費生活相談窓口が開設されていない土曜、日曜、休日でも利用可能な全国共通の電話番号もご利用ください。

相談窓口へ繋がった時点から通話料金が発生します。(相談料は無料です。)



詳しくはこちら

3. 認知症診療に関する相談・支援機関

認知症かなと思ったら、まずは日頃から受診している「かかりつけ医・主治医」に相談しましょう。必要があれば、「かかりつけ医・主治医」が認知症の専門病院に紹介をします。日頃から受診している医療機関がない場合は、下記の市内医療機関を受診し、相談してください。

なお、病気やけがなど、様々な理由により医療機関に出向くことが難しい方は、福祉相談センター（P17）にご相談ください。

～受診する時のワンポイント～

認知症の症状は個人差があります。また、身近な人以外では、はっきりと受け答えできることがあり、普段の様子が伝わりにくい場合がありますので、受診の際は日頃の様子が伝わるようにメモを取っておきましょう。

記載例: 「既往歴」、「いつ頃から」、「どのような症状が現れたか」、「生活習慣」、「嗜好」など。

(1) 市内医療機関

認知症の疑いのある方が受診した際、診察を行う医療機関の一覧です。

【診察区分】◎診断する:ここでいう「診断」とは、画像検査や神経心理検査、問診などを通じて認知症の

（注釈） 有無、原因疾患や認知症の種類、重症度など判断することを指します。

○診察はするが診断はしないため、専門医を紹介する:認知症については専門外だが、かかりつけ医のため専門医へ紹介状を書くなどを指します。

【令和5年8月現在:日常生活圏域別50音順】

日常生活圏域	中学校区	診察区分	医療機関名	住所・電話番号・備考(◇)
東部	東部一宮	◎	安形医院	◆一宮町泉140 ◆0533-93-4811
		◎	一宮クリニック	◆東上町松本104-2 ◆0533-93-1477
		○	今泉アイクリニック	◆一宮町錦2 ◆0533-93-6082
		◎	大橋医院	◆東桜木町88 ◆0533-86-2354 ◇家族または生活の様子がわかる人の同伴をお願いします。
		◎	皆藤クリニック	◆豊川栄町20 ◆0533-86-3300
		○	共立荻野病院	◆三上町雨谷口32 ◆0533-86-2161
		○	後藤病院	◆桜木通4丁目10-2 ◆0533-86-8166

日常生活圏	中学校区	診療区分	医療機関名	住所・電話番号・備考(◇)
東部	東部一宮	◎	さくらぎ眼科 こころのクリニック	◆美幸町2丁目86 ◆0533-86-0081
		○	しらゆりクリニック	◆大堀町77 ◆0533-80-2111
		◎	高橋医院	◆豊川西町36 ◆0533-86-2507 ◇他医療機関へ紹介する場合があります。
		◎	たけだクリニック	◆豊川町波通34-1 ◆0533-83-3730 ◇問診や血液検査、HDS-R(※1)で診断しますが、画像検査などは行えないので他医療機関に依頼し、診断を行っています。
		○	宮地病院	◆豊川町伊呂通40 ◆0533-86-7171
		◎	ユタカ医院	◆大木町鍵水402-1 ◆0533-93-6515
西部	西部音羽御津	○	あかさかクリニック	◆赤坂町松本176-1 ◆0533-88-1666
		○	石川クリニック	◆御津町御馬浜田117 ◆0533-95-0100
		○	いとう内科	◆久保町棒田26-2 ◆0533-87-2610
		○	大石医院	◆国府町流霞103 ◆0533-88-2235
		○	国府病院	◆久保町葉善寺36-1 ◆0533-88-2611
		◎	こじま内科クリニック	◆八幡町上宿75-5 ◆0533-87-0088
		◎	たけもとクリニック	◆御津町広石小城前54 ◆0533-77-1100 ◇他医療機関へ紹介する場合があります。
		◎	ふくとみクリニック	◆御油町欠下11-1 ◆0533-82-4150
		○	堀内クリニック	◆長沢町向谷84 ◆0533-88-5785
		○	弥田内科	◆御津町大草西郷31-1 ◆0533-76-2407 ◇生活状況が分かる家族、ケアマネジャーの付添いをお願いします。
		◎	ユリクリニック	◆御津町西方広田49 ◆0533-76-3220

認知症チェック
リスト

認知症の基礎理解

認知症の方のための社会保障
および相談先のまとめ

認知症診療に関する
相談・支援機関

介護保険サービスや
その他の支援

認知症についての
理解を深める

認知症予防に
ついて

認知症の方への
対応について

日常生活 圏	中学校区	診察 区分	医療機関名	住所・電話番号・備考(◇)
南部	南部 小坂井	○	伊藤医院	◆下長山町中屋敷1-1 ◆0533-86-2637
		○	うしくぼクリニック	◆牛久保町高原143 ◆0533-89-0288 ◇確定診断のための諸検査が実施できず解 釈できません。
		○	大原医院	◆松久町2丁目1-2 ◆0533-86-8785 ◇精査はできません。
		◎	きくちメンタルクリニック	◆牛久保町城跡20-1 ◆0533-56-9000
		○	クリニックすみた	◆伊奈町南山新田305-12 ◆0533-78-2255 ◇生活状況のわかる方の付添いが必要です。
		◎	しんあいクリニック	◆光明町1丁目19-10 ◆0533-56-7878
		○	すずきクリニック	◆西塚町2丁目16-1 ◆0533-89-1007 ◇診断については専門医を紹介します。診 察はできます。
		◎	総合青山病院	◆小坂井町道地100-1 ◆0533-73-3777 ◇完全予約制のため、まずはお電話や受付 にてご相談ください。
		○	豊川アレルギーリウマチクリニック	◆宿田野川10-5 ◆0533-85-8484
		◎	豊川脳神経外科クリニック	◆四ツ谷町3丁目105 ◆0533-56-8781 ◇状況により、核医学検査(※2)が必要とな ることがあり、豊川市民病院等の基幹病院 にて行っていただく場合があります。
		◎	内藤メンタルクリニック	◆光明町1丁目34-1 ◆0533-82-1556
		○	野本医院	◆萩山町3丁目6-2 ◆0533-86-4037
		○	樋口病院	◆諏訪2丁目145 ◆0533-86-8131
北部	中部 代田 金屋	○	いたづ内科クリニック	◆野口町若宮16-1 ◆0533-80-3355 ◇診断はできませんが、専門医を紹介します。
		○	井上医院	◆本野町北貝津8 ◆0533-89-9966 ◇診察はするが診断はしないため専門医を 紹介します。

日常生活 圏	中学校区	診療 区分	医療機関名	住所・電話番号・備考(◇)
北部	中部 代田 金屋	◎	大竹内科クリニック	◆蔵子6丁目14-3 ◆0533-86-2121
		○	さかまきクリニック	◆八幡町東赤土83-4 ◆0533-87-6700
		◎	タチバナ病院	◆諏訪3丁目61 ◆0533-85-3535
		○	田中内科医院	◆八幡町鐘鋳場100 ◆0533-89-4600 ◇生活がわかる家族・ケアマネジャー等の 付添いをお願いします。
		◎	豊川さくら病院	◆市田町中社1 ◆0533-85-6511
		○	とりやまクリニック	◆代田町1丁目27 ◆0533-80-2850
		◎	丹羽クリニック	◆諏訪4丁目200 ◆0533-83-5528

※1 HDS-Rとは、長谷川式簡易知能評価スケールのことで、認知症の診断に使われる認知機能テストのひとつです。

※2 核医学検査とは、薬剤を用いた放射線検査のことです。脳の血流や働きを画像化するものです。

日常生活 圏・ 中学校区	診療 区分	医療機関名	住所・電話番号・備考(◇)
全域	◎	豊川市民病院	◆八幡町野路23 ◆0533-86-1111 ◇・原則、紹介患者様をお受けしています。受診中の医療機関を通じ ご予約ください。 ・紹介状がない方は、「もの忘れ外来」の受診について、内科へご 相談ください。なお、紹介状がない場合、初診時選定療養費※と して診察料と別に7,700円が必要となる場合があります。

※「初診時選定療養費」とは、初期の治療と高度・専門治療を行う医療機関の役割分担を推進するために設けられた制度です。
紹介状なく初診受診した場合は、通常の医療費の他に費用が発生します。

(2) 東三河南部医療圏の認知症疾患医療センター（愛知県指定）

医療法人松崎病院 豊橋こころのケアセンター

※受診希望の場合は事前にご連絡ください。

住 所 ▶ 豊橋市三本木町字元三本木20-1

電 話 ▶ ①0532-45-1372 ②0532-45-1324（豊橋こころのケアセンター 医療相談室）

電話相談 ▶ ①（月）～（金） 午後1時30分～午後4時30分 ※祝日を除く

②（月）～（金） 午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く

医療法人義興会 可知記念病院

住 所 ▶ 豊橋市南大清水町字富士見456

電 話 ▶ ①0532-26-1103 ②0532-26-1101（代表）

電話相談 ▶ （月）～（水）、（金）、（土）及び隔週（日）の午前9時～午後5時 ※祝日を除く

※電話相談の隔週（日）は病院カレンダーに準じています。

(3) 福祉相談センター（地域包括支援センター）

要支援の認定を受けた方や介護予防事業を利用する方のケアマネジメントを行うほか、介護や福祉に関する様々な相談に応じ、関係機関への橋渡しを行い、住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いをします。また、高齢者の権利を守るため、虐待防止への取組みや成年後見制度の活用に関しての相談などもお受けします。



施設名 所在地	連絡先 (市外局番0533)	利用日時 (祝日・年末年始を除く)	担当中 学校区
東部福祉相談センター 東新町33-1 (県営稲荷北住宅敷地内)	電話:85-6110 FAX:85-6131	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)と 第1(土)と翌(日)	東部 一宮
東部福祉相談センター 一宮出張所 上長山町本宮下1-1685 (いかまい館内)	電話:93-0801 FAX:93-0804	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	
西部福祉相談センター 国府町下河原61-2 (西部地域福祉センター内)	電話:88-8005 FAX:87-5452	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)と 第4(土)と翌(日)	西部 音羽 御津
西部福祉相談センター 音羽出張所 赤坂町狭石1 (音羽福祉保健センター内)	電話:88-5940 FAX:88-7927	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	
西部福祉相談センター 御津出張所 御津町広石枋ヶ坪88 (御津福祉保健センター内)	電話:77-1502 FAX:77-2330	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	
南部福祉相談センター 山道町2丁目49 (県営牛久保住宅併設)	電話:89-8820 FAX:89-8812	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)と 第2・5(土)と翌(日)	南部 小坂井
南部福祉相談センター 小坂井出張所 小坂井町大堀10 (こざかい葵風館内)	電話:78-4584 FAX:78-3242	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	
北部福祉相談センター 平尾町親坂36 (ふれあいセンター内)	電話:88-7260 FAX:88-7261	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)と 第3(土)と翌(日)	中部 代田 金屋
北部福祉相談センター 代田出張所 諏訪西町2丁目158-1 (市営諏訪西住宅併設)	電話:89-8070 FAX:89-9112	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	
北部福祉相談センター 金屋出張所 金屋元町2丁目53-1 (東部地域福祉センター内)	電話:85-6258 FAX:89-8815	午前8時30分～午後5時 15分(月)～(金)	

■認知症地域支援推進員

豊川市では福祉相談センターに「認知症地域支援推進員」を配置し、認知症の人やその家族を支援する相談業務を行うとともに、お薬カレンダー配布事業や認知症サポーター養成講座などを実施することにより、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう取り組んでいます。

4.介護保険サービスやその他の支援

「サービス早わかり表(認知症ケアパス)」を作成しました

認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援をまとめた「サービス早わかり表(認知症ケアパス)」を作成しました。

この表は、認知症の方とその家族・介護者をご覧になることで、どのような症状の段階の時にどのような医療・介護などのサービスを受けることができるか、という目安になります。

※認知症ケアパスとは

認知症を発症したときから、生活機能障害の進行にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるのかをあらかじめ標準的に決めておくこと。

(1) サービス早わかり表(認知症ケアパス)の見方

認知症軽度から重度までの生活機能障害に対応するサービスなどが記載されています。

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の生活機能障害 支援の内容	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。	服薬管理ができない。電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい。	着替えや食事、排せつなどがうまくできない。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
介護予防 悪化予防	1.脳ちから塾 ▲1.はみだし番号で21ページ以降のみだし番号に対応しています。				
他者とのつながり支援	日常生活に必要なサービスを分類しています。				
安否確認・見守り	P10.介護者交流会 ▲P10は10ページに詳細が記載していることを示しています。				
生活支援					

※介護保険制度のサービス事業者一覧については、東三河広域連合が発行している「ハートページ」を参照してください。



(2) サービス早わかり表(認知症ケアパス)

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の生活機能障害 支援の内容	ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。	服薬管理ができない。電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい。	着替えや食事、排せつなどがうまくできない。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
介護予防 悪化予防	1.脳ちから塾 2.ちから塾 3.いきいき元気運動教室 4.フレイル予防教室 5.エンディングノート		20.訪問リハビリテーション 21.通所介護・地域密着型(小規模)通所介護(デイサービス) 22.通所リハビリテーション(デイケア) 23.認知症対応型通所介護(認知症デイサービス) 26.小規模多機能型居宅介護 28.看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)		
他者との つながり 支援	39.老人クラブ 40.ふれあいサロン P10～11.認知症カフェ P10.介護者交流会		21.通所介護・地域密着型(小規模)通所介護(デイサービス) 23.認知症対応型通所介護(認知症デイサービス)		
安否確認 ・見守り	P31.高齢者地域見守りネットワーク P31.高齢者見守りキーホルダー(またはカード) P31.認知症高齢者等居場所検索支援事業 6.高齢者生活支援ショートステイ 7.緊急通報システム 8.避難行動要支援者支援制度 11.まごころ給食サービス				
生活支援	9.寝具洗濯サービス 10.ひとり暮らし高齢者ガス安全対策 11.まごころ給食サービス 12.日常生活用具給付 13.ホームヘルパー派遣 14.生活管理指導員派遣 15.高齢者交通料金助成事業 16.お薬カレンダー 38.ちょこっとサポート事業 P8.日常生活自立支援事業 P9.成年後見制度(豊川市成年後見支援センター、認定特定非営利活動法人 東三河後見センター)		17.訪問介護(ホームヘルプ) 26.小規模多機能型居宅介護 28.看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)		

認知症チェック
リスト

認知症の基礎理解

認知症の方のための社会保障
および相談先のまとめ

認知症診療に関する
相談・支援機関

介護保険サービスや
その他の支援

認知症についての
理解を深める

認知症予防に
ついて

認知症の方への
対応について

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の 生活機能 障害 支援の内容	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。	服薬管理ができない。電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい。	着替えや食事、排せつなどがうまくできない。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
身体介護			17.訪問介護（ホームヘルプ） 18.定期巡回・随時対応型訪問介護看護 21.通所介護・地域密着型（小規模）通所介護（デイサービス） 23.認知症対応型通所介護（認知症デイサービス） 26.小規模多機能型居宅介護 28.看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）		
医療	P13～16.市内医療機関 P16.認知症疾患医療センター		19.訪問看護		
本人または 家族支援	P17.福祉相談センター（地域包括支援センター） P24.居宅介護支援事業所 P10.認知症の人と家族の会 愛知県支部 24.短期入所生活介護（ショートステイ） 25.短期入所療養介護（ショートステイ） P8.日常生活自立支援事業 P10～11.認知症カフェ P29.ケアラー手帳 P10.介護者交流会				
住まい		33.福祉用具貸与・特定福祉用具販売 34.住宅改修費支給 35.36.37ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅			
居住系 サービス （グループホーム、 介護老人福祉施設など）			27.認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 29.地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（小規模特別養護老人ホーム） 30.介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 31.介護老人保健施設 32.介護医療院		

認知症に関する相談・支援窓口

介護保険サービス

その他

認知症診療に関する相談・支援機関

行政サービス

(3) サービス早わかり表(認知症ケアパス)の各種サービス

(a) 行政サービス (介護高齢課▶電話:0533-89-2105/FAX:0533-89-2137)

※行政サービスは、対象者がそれぞれ異なりますので、詳しくは介護高齢課へお問い合わせください。

	事業名	サービス内容
1	脳ちから塾	「読む」「書く」「計算する」など、教材を使用した学習療法やグループ活動による交流を行い、脳の活性化を図る介護予防教室です。
2	ちから塾	日常生活を「身体」「運動」「栄養」「口腔」「こころ」の視点から総合的にみつめることで、今まで気づけなかった「ちから」を知ってもらい、予防・改善できるよう支援する介護予防教室です。
3	いきいき元気運動教室	高齢者の方が、要介護状態に陥る要因の一部となっている転倒や廃用症候群などを予防することを目的に、下肢などの運動器の機能向上を図るための介護予防教室です。
4	フレイル予防教室	フレイル(加齢により心身の機能が低下し衰えた状態)を知り、健診結果から生活習慣を振り返って“予防”と“対策”の実践につなげることを目的とした教室です。
5	エンディングノート (介護高齢課及び福祉 相談センターにて配布)	元気で判断能力があるうちに、自分の思いを書き記し、万が一のことがあった時、まわりの大切な人たちにその思いを伝えることができる「エンディングノート」を配布します。 例えば、「自身に介護が必要になった際に希望すること」「病気になったときの延命措置を望むか望まないか」など、自身の希望を書き留めておくことができます。
6	高齢者生活支援 ショートステイ	養護が必要な高齢者が、一時的に居宅で介護が受けられない場合などに、養護老人ホームなどで短期間宿泊するサービスです。
7	緊急通報システム	体調の急変や災害時に緊急ボタンを押すことにより、助けを求めることのできる緊急通報システム用の機器を貸与します。
8	避難行動要支援者 支援制度	地震などの災害時に、人的被害の防止や軽減を図るため自主防災会を始め近隣の地域支援者、民生委員・児童委員などの協力により、避難誘導が速やかに実施できるよう、あらかじめ氏名・住所などの必要な事項を市に登録する制度です。
9	寝具洗濯サービス	寝たきり、ひとり暮らし高齢者の方が利用している寝具のクリーニングを、年2回(8月・2月)行います。
10	ひとり暮らし高齢者 ガス安全対策	ガス漏れを防止するため、ガスを自動的に遮断し、ガス漏れを知らせる機器を設置します。
11	まごころ給食サービス	在宅のひとり暮らし高齢者などに、必要に応じて1週につき5食を上限とし、1日につき1食(昼食または夕食)食事を配達するとともに、安否の確認を行います。

	事業名	サービス内容
12	日常生活用具給付	ひとり暮らし高齢者などの安全・安心な日常生活を支援するため、自動消火器、電磁調理器を給付します。
13	ホームヘルパー派遣	介護保険の給付対象にはならない場合で、自立した日常生活を営むのに支障のある方に、一時的にホームヘルパーを派遣し、家事などの援助を行います。
14	生活管理指導員派遣	基本的な生活習慣が欠如しているなど、社会適応が困難で自立生活に支障がある概ね65歳以上の高齢者に、訪問により日常生活への支援を行います。
15	高齢者交通料金助成事業	高齢者の外出や社会参加を支援するため、豊鉄バスと豊川市コミュニティバス全線で利用できる回数券を無料で交付します。 ●対象者 申請時に70歳以上で、市民税が非課税の方 ●交付金額 年額2,000円分 ●受付窓口 介護高齢課、一宮支所、音羽支所、御津支所、小坂井支所、プリア窓口センター ●持ち物 保険証など本人確認できるもの
16	お薬カレンダー (福祉相談センターにて配布)	認知症や判断能力の低下により服薬管理に不安がある方とそのご家族に対し、無料でお渡しします。

(b) 介護保険サービス (介護高齢課▶電話:0533-89-2173/FAX:0533-89-2137)

※サービスの利用に介護認定が必要です。介護認定については、介護高齢課へお問い合わせください。

	事業名	サービス内容
17	訪問介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介助や炊事・洗濯・掃除といった生活援助など、日常生活のお手伝いをを行います。
18	定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	24時間、訪問介護と訪問看護が一体的に、または密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。
19	訪問看護	看護師や保健師が訪問し、療養上の世話や助言などを行います。
20	訪問リハビリテーション	医療機関への通院が困難な方に対し、理学療法士、作業療法士などが家庭を訪問し、機能訓練を行います。
21	通所介護・地域密着型 (小規模)通所介護 (デイサービス)	食事・入浴の提供や機能訓練などを行います。
22	通所リハビリテーション (デイケア)	医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。
23	認知症対応型通所介護 (認知症デイサービス)	認知症の高齢者がデイサービスセンターなどで、機能訓練や日常生活動作訓練など、専門的なケアの提供を受けることができます。

	事業名	サービス内容
24	短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別養護老人ホームなどに短期間入所し、入浴・食事などの日常生活上の支援を受けることができます。
25	短期入所療養介護 (ショートステイ)	介護老人保健施設や介護医療院で短期間、看護、医学的な管理のもとで介護及び機能訓練を受けることができます。
26	小規模多機能型 居宅介護	「通所サービス」を中心に、利用者の状態や希望、家族の事情に応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせた介護サービスや機能訓練を受けることができます。
27	認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、グループホームに入所し、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を受けます。
28	看護小規模多機能型 居宅介護 (複合型サービス)	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通所・訪問・短期間の宿泊で、介護や医療・看護のケアが受けられます。
29	地域密着型 介護老人福祉施設 入所者生活介護 (小規模特別養護老人 ホーム)	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)のうち、入居定員が29人以下の施設で、食事・入浴・排せつなどの介護や健康管理、療養上の世話などが受けられます。
30	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	日常生活に常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方のための施設です。入所により、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練、健康管理、療養上の世話などを受けることができます。
31	介護老人保健施設	介護を必要とする高齢者が、家庭への復帰を目指し、医師による医学的管理のもと、看護・介護やリハビリテーションなどを受けることができます。
32	介護医療院	慢性期の医療と介護の両方のニーズに対応しており、看取り介護やターミナルケアなどにも対応しています。
33	福祉用具貸与・ 特定福祉用具販売	日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタル・購入することができます。特定の福祉用具を指定の業者から購入した場合、一旦全額を自己負担することになりますが、申請すると同一年度において10万円を上限に自己負担分を差し引いた額が支給されます。
34	住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする場合、事前にケアマネジャーに相談してから介護保険担当窓口に申請しておく、一旦全額を自己負担することになりますが、同一住宅につき1人あたり20万円を限度に、自己負担分を差し引いた額が支給されます。



(c) その他

	事業名	サービス内容
35	ケアハウス	社会福祉法人や地方自治体、民間事業者などによって運営される福祉施設であり、家庭環境や住宅事情などの理由により家庭で生活することが難しい方が入所する施設で、生活指導、入浴、食事などのサービスを受けることができます。自治体の助成を受けており、有料老人ホームよりも比較的安い費用で利用できます。
36	有料老人ホーム	民間事業者によって運営される高齢者向け施設であり、要介護者を受け入れて施設内のスタッフが介護する「介護付」と、入居者が個々に外部サービス事業者と契約する「住宅型」があります。
37	サービス付き 高齢者向け住宅	民間事業者などによって運営され、都道府県単位で認可・登録された賃貸住宅であり、主に自立あるいは軽度の要介護状態の高齢者を受け入れています。バリアフリー対応の賃貸住宅において、安否確認や生活相談などのサービスを受けられます。
38	ちょこっと サポート事業	シルバー人材センターに登録する“ちょこさぼ隊員”が、高齢者の「ちょっとした困りごと」をワンコイン(500円)でお引き受けし、暮らしのお手伝いをします。詳しくはシルバー人材センターにお問い合わせください。 (シルバー人材センター▶電話:0533-84-1851/FAX:0533-89-0581)
39	老人クラブ	地域を基盤とする高齢者の自主的な団体です。仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動などに取り組んでいます。入会を希望される方は、地域の老人クラブにご相談ください。地域のクラブが分からない場合は連合会事務局へお問い合わせください。 (豊川市老人クラブ連合会事務局▶電話:0533-83-5211/FAX:0533-89-0662)
40	ふれあいサロン	地域住民が住み慣れた地域で孤立することなく、生きがいを持って生活できるよう、市民館や集会所などを拠点に、住民が主体となって交流し、ふれあう場所です。お近くのサロンをお知りになりたい場合は、お住まいの中学校区の福祉相談センターにお問い合わせください。(P17)

事業名	サービス内容
居宅介護支援事業所	保険・医療・福祉など、介護に関する幅広い知識を持つ介護支援専門員（ケアマネジャー）が配置され、介護を必要とする方が適切なサービスを利用できるよう、相談に応じたり、本人や家族の要望などにそって、ケアプランの作成や見直しを行ったりするとともに、サービス事業者や施設との連絡調整を行います。

認知症チェック
リスト

認知症の基礎理解

認知症の方のための社会保障
および相談先のまとめ

認知症診療に関する
相談・支援機関

介護保険サービスや
その他の支援

認知症についての
理解を深める

認知症予防に
ついて

認知症の方への
対応について

5. 認知症についての理解を深める

(1) 認知症サポーター養成講座

(問い合わせ先:豊川市 福祉部 介護高齢課 電話:0533-89-3179)

認知症の症状や認知症の方と接する心構えなどを学ぶ90分の講座です。認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。講座受講者には認知症サポーターの証となるグッズをお渡しします。

受講者の声
(一部抜粋)

- ・相手の気持ちになって考えることを理解できた。
- ・自分に何ができるのだろうか？と考えるきっかけになりました。

(2) 認知症サポーターステップアップ講座

(問い合わせ先:豊川市 福祉部 介護高齢課 電話:0533-89-3179)

認知症サポーター養成講座の上級編講座です。この講座では、地域での認知症サポーター活動の実践へとつながる知識・ノウハウに加え、活動実践者からの事例紹介を受けることで活動の実際を知る機会となります。講座の受講後、サポーター活動の実践を希望・登録する方には、「認知症サポーター活動登録者」の証となるピンバッジをお渡しします。



(3) 認知症の人にやさしい企業サポーター ONEアクション研修(企業向け)

(問い合わせ先:豊川市 福祉部 介護高齢課 電話:0533-89-3179)

認知症の人と関わる機会が多いことが予想される、小売業、金融機関、公共交通機関などで働く人達が、業務の特性に応じて、日常業務でさりげなく対応できるようになることを目的に愛知県が開発した研修プログラム(クイズや事例検討など)を用いて実施している研修です。

※1企業あたり3名以上で申込可。ただし、政治・宗教活動や営利目的の催事は除く。

講座の受講後、サポーター活動の実践を希望・登録する方には、「認知症サポーター活動登録者」の証となるピンバッジをお渡しします。



6. 認知症予防について

(1) MCI (軽度認知障害)について

MCI (軽度認知障害)とは、もの忘れはありますが日常生活に支障がないという正常と認知症の中間の状態です。

MCIと診断された人の中には、認知症に進んでいく人もいますが、2割弱の人が日常生活を見直すことなどで正常に戻りますので、脳の活性化を図るために社会参加すること、運動習慣を身につけることなどが非常に重要です。

※身体は動かさないと、いざという時に十分動かせなくなります。「手(作業)」「足(筋力の維持)」と「口(おしゃべり)」をできるだけ動かすように意識して生活することも大切です。

(2) 認知症予防につながる生活習慣について

1. お口の健康

- 日々の歯磨き、入れ歯のお手入れで虫歯や歯周病を予防しましょう。
- 食べ物をよく噛むことは脳を刺激し、認知症予防につながります。

2. 食事

- 不足しがちな大豆製品、肉や魚などのたんぱく質を意識して食べましょう。
- 塩分控えめで主食や野菜などバランスよく食べましょう。



3. 運動

- 継続は力なり。運動習慣は脳の活性化につながります。日中はなるべく身体を動かし、規則正しい生活を心がけましょう。
- 頑張りすぎると逆効果！自分のペースで散歩などの運動を取り入れてみましょう。

4. 睡眠

- 質の良い眠りは、疲れた身体を修復してくれて免疫力が向上したり、記憶を整理してくれたり、生活習慣病予防につながったり、感情が安定するなどの効果が期待できます。
- 睡眠は脳内に溜まる老廃物を掃除してくれる役割がありますので熟睡できる環境を整えましょう。(例:音や照明の工夫、室温の調整、枕などの寝具を身体にあったものにするなど)

寝る前にテレビ鑑賞やスマートフォンの操作をしていると強い光が脳を刺激し、脳が「昼間だ」と錯覚するので睡眠の質が低下します。

5. 社会参加

- ご近所付き合いや気の合う仲間とのおしゃべりは脳の活性化につながります。
- 人付き合いが苦手な場合は認知症カフェ (P10 ~ P11)の利用や趣味活動を通しての交流もお勧めです。

普段からのお付き合いは災害対策にも役立ちます。日頃のお付き合いを大切に。

7. 認知症の方への対応について

認知症の方を介護する家族・介護者のみなさまへ

①介護を頑張りすぎないで

認知症を介護する家族には、本人を支えようとするあまり疲れてしまう場合があります。頑張りすぎないで、周囲の協力を求めましょう。

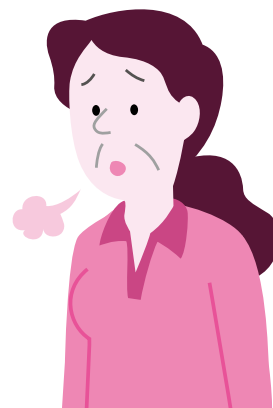
- 介護をする人の健康が何より大切です。
- 完璧な介護をめざさず、ほどほどの気持ちを持ちましょう。
- 介護サービスなどを利用し、自分のお休みを作りましょう。

②ストレスチェック

認知症の方の介護は、ストレスを上手に発散しなければ続きません。介護は長期間になることが多いので、ストレスを上手に解消していかないと、心身ともに参ってしまいます。

ここでは、ストレスをためないコツ、簡単で有効なストレス解消法をご紹介します。まず、介護のストレスがどのくらいなのかチェックしてみてください。

- ☐ 介護は主に1人でやっている。
- ☐ 介護は自分が頑張らないとだめだ、と思っている。
- ☐ 介護がいつまで続くのか、先が見えない不安がある。
- ☐ 介護のために他人が家に入ってくることに抵抗がある。
- ☐ 以前より笑う回数が減り、いつもイライラしている。
- ☐ 人に会うのが面倒くさい。
- ☐ 介護の悩みを聞いてくれる人がいない。
- ☐ 以前より食欲も気力も落ちている。



チェック数6～8個

かなりストレスがたまっている状態です。このまま放置していると倒れてしまう可能性があります。まず、ご自分が楽になることを第一に考える必要があります。周りの人や専門機関などに相談したり頼ったりしましょう。気持ちを聞いてもらうことも大切です。

チェック数2～5個

ストレスがたまりつつあります。ちゃんと睡眠はとれていますか。体調はいかがでしょう。もう少しリラックスできるように、ストレス解消法を実践しましょう。

チェック数0～1個

ストレスを上手に解消できているようです。この状態を持続できるように、時々ストレスチェックをしましょう。

③ストレスと虐待の関係性

介護への不安や疲れ、人間関係、病気(認知症)への知識不足、経済的な問題など、様々な原因が過大なストレスとして積み重なり、結果として『虐待』へと発展してしまうこともあります。

『虐待』ケースでは、周囲の支援を受けにくい介護者が追い詰められて、無意識に『虐待』を行っていることが多くみられます。『虐待』をしてしまった、または『虐待』に気づいてしまった…そんな時には福祉相談センター(P17)や豊川市福祉部介護高齢課に相談してください。

④認知症の介護ストレスの解消法

介護ストレスはどんな時に感じるものなのでしょうか。おそらく一番大きなストレスは、周囲の人(兄弟や親戚)の無理解でしょう。自分の親や大切な人が、認知症になったことを受け入れられないのです。そのため、介護者の苦労を理解しないことがよくあるようです。

二番目のストレスは、本人との意思の疎通ができないことです。何度も同じ事を聞いたり、ものを盗ったと言われたり、行くはずだったデイサービスに突然行かないと言われたりすると、ストレスはどんどん溜まってしまいます。

また、「自分の時間が取れない。」「頑張ってるね、と励まされた。」「わかっていることを指示された。」など、介護者には様々なストレスがふりかかります。ストレスは、蓄積する前に上手に解消して、心身の健康を守りたいものです。

●介護ストレス解消法1:声を出す、身体を動かす

声を出すこと、身体を動かすことは最も手軽なストレス解消法です。カラオケ、スポーツの応援、本を音読する、読経など実践しやすい例です。

体を動かすのも効果があります。週1度でもよいので、ジムに通ったり、ジョギングやスイミングなど、介護を忘れて打ち込むスポーツがあると、体も心もすっきりします。ヨガ、太極拳など呼吸法を取り入れたものは、気持ちを落ち着ける効果もあります。



●介護ストレス解消法2:思いを吐き出す、同じ体験をした人と話をする

自分の思いを打ち明ける場があると、精神的にとっても救われます。友人、担当のケアマネジャーに話をするのもよいでしょう。

認知症の介護は、同じ体験をしないと理解し得ない難しさがあります。そこで特によいと思われるのは、介護者交流会(P10)などで、本音を言い合えるような同じ体験をした人と話をすることです。電話相談を利用するのも良いでしょう。

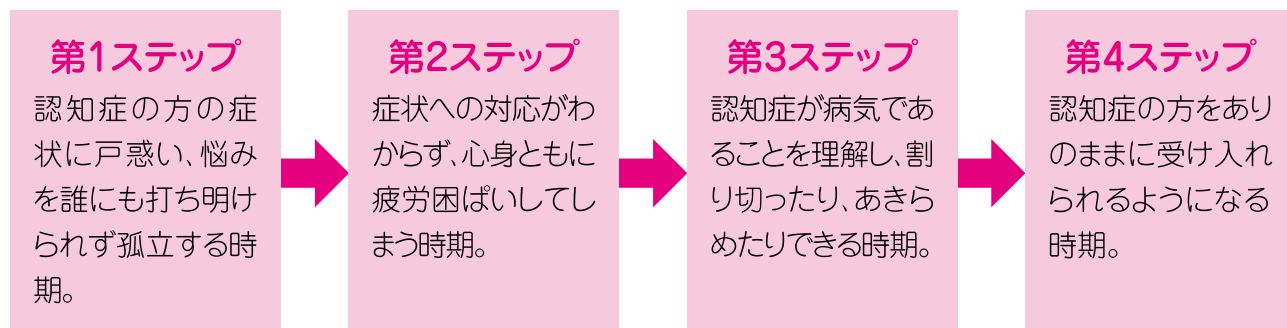
●介護ストレス解消法3:思いや悩みを書き出してみる

話す代わりに、文章で表現するのも手です。日記や散文、短歌など、いろいろな方法があります。介護仲間のいるウェブサイトで意見を交換したり、ブログを開設するのも良いでしょう。書くことは、自分の考えや感じ方を整理することにもなるので、自分を客観的に見られるメリットもあります。



⑤認知症の家族を受け入れるまでの4ステップ

前述のストレス解消法は、介護者の気持ちがかかなり落ち着いてきた段階になって、ようやくできることです。介護者が認知症の家族を受け入れるまでには、4つのステップがあると言われています。



ほとんどの認知症介護者が行ったり来たりを繰り返しながら、やっと第4ステップにたどり着くものです。一番大変な時期は第1、第2ステップです。この時期を、いかにうまく乗り越えられるかが、ポイントになります。

そのためには、1人で我慢の介護をするのはやめましょう。一日も早く、周りの人や専門機関に助けを求める勇気を持ちましょう。

⑥ケアラー手帳

ケアラーとは、介護が必要な家族などを無償でケアする方をいいます。

ケアラー手帳は、認知症の人を介護しているケアラーを支援するために作られました。

介護をしている方の体験談や健康チェック、認知症に関する知識や認知症の方を介護する際のコツなどが記載されています。

自分自身の健康を守りながら、より良い介護ができるようご活用ください。

《問い合わせ先》 豊川市 福祉部 介護高齢課、福祉相談センター（P17）



詳しくはこちら

関連情報・・・「ヤングケアラー」とは

家族にケアを要する人がいる場合に、本来大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている子どものことをいいます。

ヤングケアラーに関する情報はこちら→



コラム3 認知症の方への接し方5か条

1. 信頼関係を築きましょう

相手のことを理解しようとするのが信頼関係の第一歩です。

理解できない言動でも、本人にとっては何らかの理由があります。

普段の何気ない「おはよう」などのあいさつから始めて、他愛のない日常会話から相手のことを知っていきましょう。

※早く信頼関係を築きたいあまり、相手のことを根ほり葉ほり聞かないよう注意しましょう。

2. 自尊心を傷つけない態度で接すること

相手の目線に合わせて笑顔で接しましょう。

子ども扱いしないなど、言葉遣いにも気を配りましょう。人付き合いの基本を大切に。

3. 穏やかでハッキリした口調で話すこと

大声は相手の方が萎縮しますし、早口では話の内容が十分に伝わらないことがあります。落ち着いた雰囲気ですくくハッキリ*と相手に分かりやすいように話すよう、こころがけましょう。

話しかける時は、驚かさないように相手の視野に入ってから声をかけましょう。(背後からの声かけはビックリさせてしまいます。)

※「ハッキリ」とは決してキツイ言い方ではありませんので気をつけましょう。

4. シンプルに伝えること

理解力や判断力の低下のため、一度に処理できる情報量が少なくなります。

一度にいくつも伝えるのではなく、相手の様子を伺いながらシンプルに伝えましょう。



5. 相手のペースに合わせること

行動がゆっくりになる傾向があります。

時には見守ったり、声をかけたり、「本人のできること」や「やってみたいこと」を尊重しつつ、さりげなくサポートしてみましょう。

認知症に関する知識や理解を深めたい方、接し方について学びたい方は、ぜひ《認知症サポーター養成講座》を受講してください。(P25)

コラム4 行方不明高齢者を早期発見するために ～豊川市の事業と発生時の対応方法紹介～

◎高齢者地域見守りネットワークからの行方不明高齢者情報配信について

地域の多様な方々や組織などが、普段から高齢者などを見守ることで行方不明になることを未然に防ぎ、万が一、行方不明者が発生した際や異変に気付いた際には、連携協力しながら高齢者などを早期発見・保護するため、行方不明者の氏名、年齢、身体的特徴(髪型、体格、服装など)、顔写真、行方不明となった時間・場所などを、「とよかわ安心メール」にて配信します。

※行方不明になる恐れがある認知症高齢者の身体的特徴や連絡先、顔写真などを事前に登録しておく

「事前登録制度」があります。事前登録しておくことで、早期発見につながります。(情報は、豊川市福祉部介護高齢課、豊川警察署生活安全課で共有します。)

(問い合わせ先:豊川市 福祉部 介護高齢課 電話:0533-89-3179)

◎高齢者見守りキーホルダー(またはカード)

65歳以上のひとり暮らしの方や認知症の方の安心と安全のため、高齢者見守りキーホルダー(いなりんお守り)を配布します。氏名や緊急連絡先などを事前登録し、登録番号を記載したキーホルダーを保持することで、速やかに身元確認ができ、迅速かつ適切な対応につながります。

(問い合わせ先:豊川市 福祉部 介護高齢課 電話:0533-89-3179)

◎認知症高齢者等居場所検索支援事業

高齢者の見守りや行方不明時の居場所を確認するために、GPSを用いた位置情報検索サービスを利用する際の初期費用を一部助成します。

(問い合わせ先:東三河広域連合 介護保険課 電話:0532-26-8472)

行方不明者発生時のQ & A

- Q1** 行方不明者が発生し、家族と関係者で捜索しています。警察にはどのタイミングで通報すればよいでしょうか？
- A1** 行方不明と分かり次第、警察署に通報してください。速やかに見守りネットワークによる情報配信や防災無線での放送を行うことで早期発見につながります。
- Q2** 行方不明者が発生しましたが、家族が警察に通報することを拒み、長時間経過後の通報となった結果、数日後に亡くなって発見されました。このような場合はどうすれば良かったのでしょうか？
- A2** 行方不明者が発生しているにも関わらず、家族が通報を拒む場合は、関係者から警察に相談してください。

行方不明者発生時の対応手順

①まずは110番！

行方不明時の服装や移動手段、過去の行方不明歴、心当たりのある場所などを伝えます。

②顔写真を持参し、豊川警察署へ(行方不明届を提出)

高齢者地域見守りネットワークによる情報配信や防災無線放送などを警察へ依頼します。(※任意)

③自宅内・周辺の再確認

押入れの中や倉庫など、思わぬところで発見されることがあります。

コラム5 認知症の方への対応～あなたならどう対応しますか？～

認知症の方に比較的によく見られる症状とその対応方法について一例をご紹介します。ご自身ならどう対応するかを想像してみてください。

事例

80歳の女性:豊川花子さん。認知症予防のため、積極的に老人クラブやふれあいサロンに参加しています。しかし、ここ最近、①老人クラブの集まりの日を忘れたり、また何度も日程の確認をしたり、②財布や通帳を失くしたり、③急に感情的になり怒ったりなどの症状が見られ、周りだけでなく本人も「何だかおかしいな」と違和感を覚えています。先日は、④日課の散歩をしている途中で道に迷ってしまったところを警察に保護されたこともありました。豊川花子さんが住み慣れた地域で生活するにはどうすれば良いのでしょうか？

対応のポイント

- ①日時が分からない(見当識障害)ため、「不安なので聞いて安心したい」といった気持ちが強いと考えられます。不安を取り除くために、「集まりは〇月〇日だよ」と一緒にカレンダーに印を付けることも良い対応です。
- ②記憶障害のため、しまい場所を忘れ、使おうとした時に慌ててしまいます。中には「泥棒が盗んだ」と疑うこともあります。そんな時は、「一緒に探しましょう」と声をかけ、仮に本人以外が見つけたら、「この辺りを探してみましょう」と促し、本人が発見できるようにしましょう。
- ③感情をコントロールする能力が低下し、思いを上手く伝えられないことから、もどかしくなり、急に怒りっぽく攻撃的になることもあります。何に対して怒っているのかを理解し、周りが冷静になることが大切です。「お茶を飲んで落ち着きましょう」と話題を変えることも一つです。
- ④見当識障害のため、今自分がいる場所が分からなくなり行方不明になってしまった可能性があります。万が一、行方不明になった時のために、「高齢者地域見守りネットワーク(P31)」への事前登録や「高齢者見守りキーホルダー(P31)」を身に付けておくこと、「認知症高齢者等居場所検索支援事業(P31)」を活用するなど、事前の備えが大切です。また、ご本人の行動パターンや立ち寄り場所を知っておくと発見しやすくなりますし、可能であれば、近所の人に「行方不明になる恐れがある」ことを伝えておき、地域ぐるみで見守ることも大切です。

おわりに

みんなが“わがまち豊川”でこれからも笑顔で安心した生活が送れるよう、また、未来に希望がもてるよう、「人」「地域」「まち」「企業」が一体となって認知症にやさしいまちづくりを進めていきましょう。

認知症の方とその家族・介護者
支援ガイドブック
～豊川市で安心して暮らすために～

発 行	豊川市
発行年月	令和5年9月
編 集	豊川市福祉部介護高齢課
住 所	豊川市諏訪1丁目1番地
電 話	0533-89-3179
F A X	0533-89-2137