

(令和6年3月発行)

認知症サポートブック



By タコカゲ



- 1 認知症について知ろう
- 2 認知症の進行状況に合わせた対応と支援
- 3 認知症の相談ができる医療機関
- 4 認知症の人をサポートする制度など
- 5 認知症についての相談窓口
- 6 事例の紹介



※●が付いている用語は P21 で説明があります

1 認知症について知ろう

(1) 認知症とは

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。障害された脳の箇所によって、もの忘れが起きたり、時間や場所が分からなくなったり、幻が見えたりすることがあります。

認知症の症状は、種類により異なりますが、時間の経過とともに、軽度から重度の症状に進行していきます。

脳の病気や障害によって、脳細胞が壊れる

どの認知症にも共通して出てくる症状

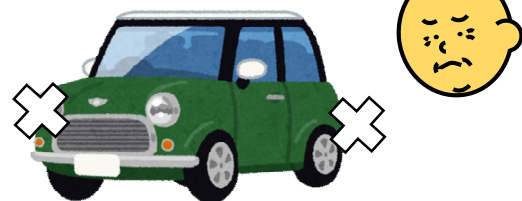
中核症状（改善は難しい）

もの忘れ（記憶障害）

- ・数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ・同じことを何度も言う・聞く
- ・しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ・約束を忘れる
- ・昔から知っている物や人の名前が出てこない
- ・同じものを何個も買ってくる

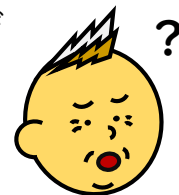
理解力・判断力が低下する

- ・手続きや貯金の出し入れができなくなる
- ・状況や説明が理解できなくなる、テレビ番組の内容が理解できなくなる
- ・運転などのミスが多くなる



時間・場所がわからなくなる（見当識障害）

- ・日付や曜日がわからなくなる
- ・慣れた道で迷うことがある
- ・出来事の前後関係がわからなくなる



仕事や家事・趣味、身の回りのことができない（実行機能障害）

- ・仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる
- ・調理の味付けを間違える、掃除や洗濯がきちんとしてできなくなる
- ・身だしなみを構わなくなる、季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- ・食べこぼしや排泄などの失敗が増える
- ・洗面や入浴の仕方がわからなくなる

これらの影響を受けて行動・心理症状が出てくるんよ。

性格

環境

心身状態

ここが大事なポイントじゃ！

※ 老化によるもの忘れ と 認知症によるもの忘れ の違い ※

老化に伴うもの忘れ

記憶

日常生活に支障なし

- ・体験の一部を忘れる
- ・もの忘れの自覚がある
- ・ヒントを与えられると思い出せる

認知症のもの忘れ

記憶

日常生活に支障あり

- ・体験の全てを忘れる
- ・もの忘れの自覚がない
- ・ヒントを与られても思い出せない

その人の性格や環境・心身状態により出てくる症状

行動・心理症状

（環境や関わり方を変えることで改善が期待できる）

不安・焦燥

- ・落ち着かない
- ・イライラする



睡眠障害

- ・昼と夜が逆転する

ごそごそ...



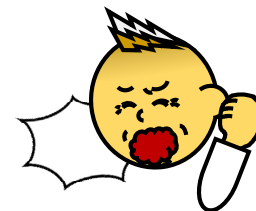
うつ状態

- ・気分が落ち込む
- ・興味や関心が低下する



興奮・暴力

- ・大声をあげる
- ・暴力をふるう



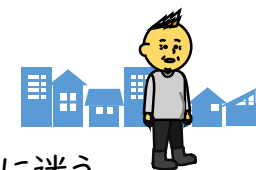
幻覚・妄想

- ・実際にはないものが見える
- ・物を盗まれたと思い込む



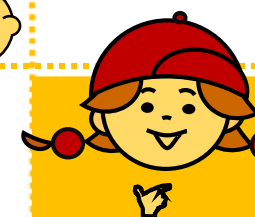
ひとり歩き

- ・歩き回る
- ・外へ出て、道に迷う



不潔行為

- ・排泄に関連した行動がうまくできなくなる



どんな関わり方をしたら笑顔でいられるかな...

※中核症状と違い、本人が安心できるように環境を整えたり本人に接する人が認知症を理解して関わり方を変えることで、症状がなくなったり落ち着くなど改善が期待できます。

市ホームページに簡単な認知症チェックができるサイトを開設しています。2次元コードから、サイトが開けます。（無料）



(2) 認知症の人との関わり方を考えよう



これらの感情からイライラや興奮、暴力行為などが起こり
認知症が「悪化した」ようにみえることがあります。

認知症の人の声

こないだ医者に(認知症と)言われたんよ。まだ信じてないけどね。
でも、こういう立場になったから思うんだけど、妻とか周りの人にもっと認知
症のことを理解して、やさしくしてほしいって思っているよ。

認知症の人の家族の気持ち

- ・まさか自分の妻が認知症になるなんて思ってもみなかった。信じられない。
- ・何度も同じことを繰り返し言ったり、同じものを買ったりおかしいなと思って
たけど、まさか…。自分自身も混乱してしまった。ショックだったけれど、今ま
で家族を支えてくれたのだから、家族の力で今度は支えてあげたい。

これらの気持ちを理解したうえで、関わるのが大事です。

(3) 認知症に早期に気づくことの大切さを知ろう

●早期治療によって進行を緩やかに

認知症治療の基本は「薬物療法」「非薬物療法」「ケア※●P21」です。
早いうちにこれらの治療を受けることで、進行をゆるやかにすることが期待できます。
また、認知症には、治る認知症(慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症、脱水など)もあります。

●適切な対応で症状緩和

もの忘れなどの症状によるストレスから、不安や焦燥、妄想などの二次的な症状が起こるこ
とがあります。周りの人の理解やさりげない気配りで症状が緩和するなど、進行や悪化の
予防が期待できます。

●今後の備え

今後の生活、受けたい医療や介護について、認知症が進行する前にご家族など
親しい方や主治医と話し合うことで、余裕をもって備えることができます。

** 早期発見の目安 **

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験
からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参
考にしてください。

物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の
名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探
し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を
疑う

時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようにな
った
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが
多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない

不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言わ
れた

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さな
くなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いや
がる

(出典／公益社団法人認知症の人と家族の会)

2 認知症の進行状況に合わせた対応と支援

抱え込まずに、相談を

認知症の症状は、進行により変化します。どの時期にどのような支援が必要になるのか、おま個人の状況により、経過や利用できる制度・サービスは異なりますので、今後の参考にしてくだ

かな目安をまとめました。
さい。

状態	日常生活は自立している → 見守りがあれば日常生活は自立できる → 日常生活に手助けが必要 → 常に誰かの助けが必要
認知症の進行	年相応のもの忘れ～軽度認知障害 (MCI※●P21) 認知症初期 中程度認知症 高度認知症
本人の様子 (目安)	1年で10%、5年で40%が認知症に移行 ＜本人の気持ち＞ なんとなく おかしい…と感じ て不安になる ・同じことを繰り返し聞く ・疑い深くなったり怒りっぽくなる ・片づけが苦手になる ・物がなくなる、よく探し物をする ・外出が億劫になる ・小銭で払うのが苦手になる ・探し物をする時間が増える ・食事の支度がひとりでは難しい ・火の消し忘れがある ・金銭管理や支払いが難しくなる
家族の気持ちと対応	家族の会や認知症カフェなどに参加すると色々な情報が得られます 悩みを打ち明けられず、ひとりで悩んでしまいがち 抱え込まずに相談することが大事 家族の病気への理解が、今後の症状の現れ方に大きく影響する 本人のできることが減り 介護疲れを感じ、休みたくなる 介護サービス等を利用し、自分のリラックスできる時間を大切にする 最後の過ごし方や看取りが心配 元気なうちに本人の意向を確認する。ACP(※●P21 アドバンスケアプランニング)を家族や主治医と話し合う
介護保険	申請の相談 介護認定の取得 介護サービスの利用

認知症の人や家族への支援体制

予防・参加

介護予防事業(介護予防教室等)
認知症サポーター養成講座 P6
老人クラブ、ふれあいいきいきサロン
いきいき百歳体操
認知症カフェ P10

相談

高齢者相談センター P15
行政(高齢者福祉課) P16
民生委員 P16
広島県若年性認知症サポートルーム P17

医療

歯科医、薬局 P10
かかりつけ医、物忘れ外来 P7~8
認知症専門医療機関 P8
認知症疾患医療センター P8
認知症初期集中支援チーム P9
訪問看護、訪問リハビリ、訪問薬剤師
自立支援医療 P12

参加

認知症カフェ P10
認知症の方の介護者カフェ P10
認知症の方の男性介護者家族の会 P10
認知症の人と家族の会 P17

生活支援

ほっとはーと、シルバー人材センター
ふれあい訪問給食、ふれあい安心電話
認知症の人にやさしいお店
認知症高齢者家族やすらぎ支援事業 P11
チームオレンジ

介護保険サービス

訪問介護、通所サービス
ショートステイ
小規模多機能型居宅介護

備え

あんしんサポートセンターかけはし P11、成年後見制度 P11
認知症高齢者等事前登録制度 P14
個人賠償責任保険事業 P14

みんなで

認知症サポーターになろう!

認知症サポーター養成講座(約1時間半)を受けるだけで、認知症の基本的な知識と認知症の人との関わり方などが学べて、サポーターになることができます!

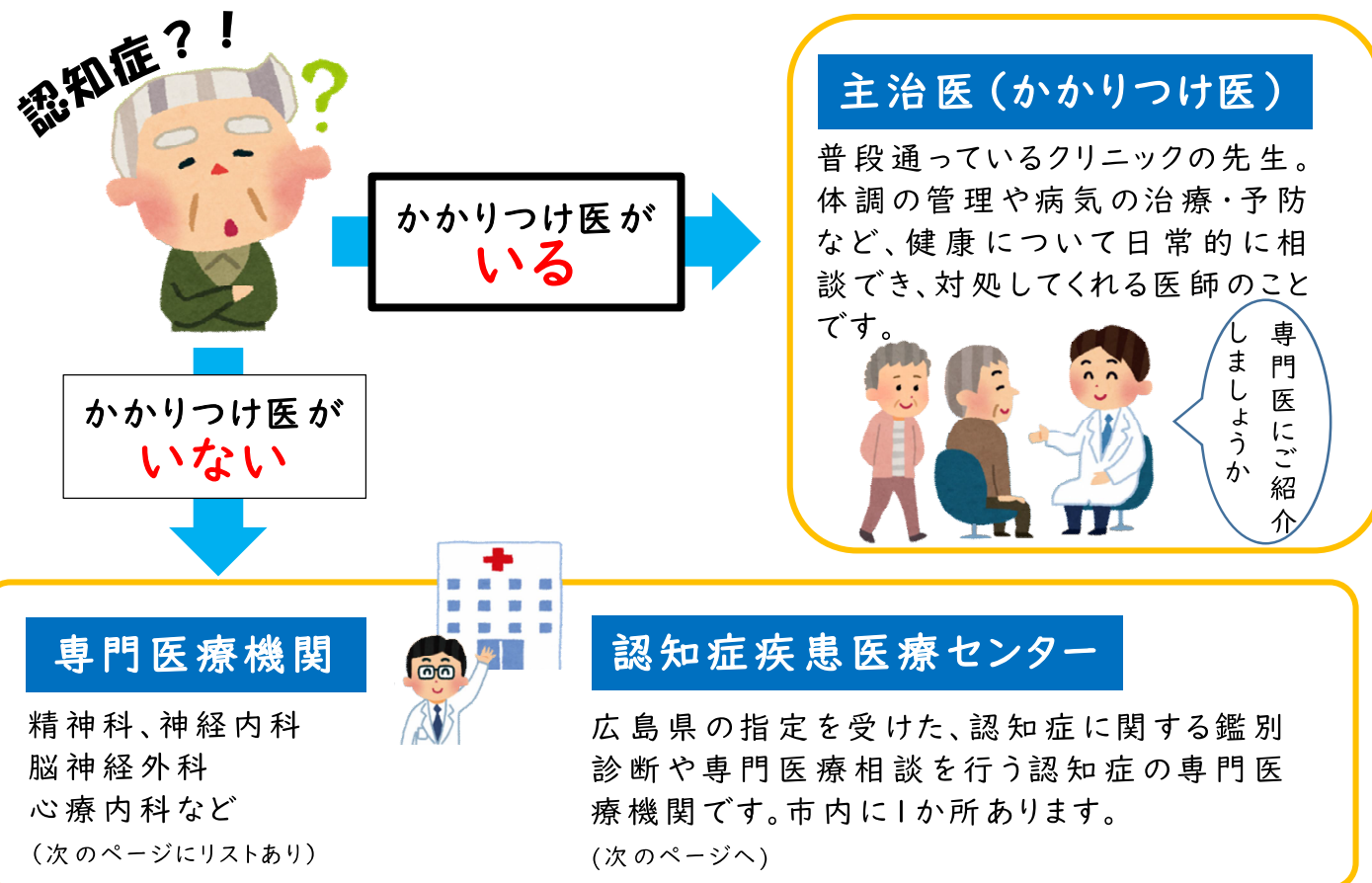
サポーターの証

<認知症サポーターってなあに?>

認知症に関する正しい知識と理解を持って、地域や職場で認知症の人や家族を手助けをしたり温かい目で見守る人のこと

3 認知症の相談ができる医療機関

認知症かもしれないと不安に感じたときは、まずは、**主治医（かかりつけ医）**に相談しましょう。主治医がいない場合は、以下の医療機関に相談を。



■ オレンジドクター（もの忘れ・認知症の相談が気軽にできる）

広島県では、認知症に関する知識や患者・家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得する研修を修了した医師を「オレンジドクター（物忘れ・認知症相談医）」として登録し、主治医に認知症について気軽に相談できる体制づくりをしています。

オレンジドクターの名簿は、広島県のホームページに掲載されています。

広島県ホームページ: www.pref.hiroshima.lg.jp

広島県 オレンジドクター を入力し、 **検索** **クリック**

受診するときのポイント

- **ご家族などの付き添い**
できるだけ本人の日常生活を知っているご家族などがよいでしょう。

● メモの持参

「おかしい」と感じた変化や症状、日常生活で困っていることなどを具体的にメモして伝えましょう。

● 病歴の確認

ご本人がこれまでにかかった病気、治療中の病気、現在、服用している薬などを確認しておきましょう。
(お薬手帳があれば持参しましょう)

■ 精神科クリニック（認知症の診察をしてくれるクリニック）

クリニック名	住所	電話番号
たかはしメンタルクリニック	頼 兼	0848-81-0717
港町クリニック	港 町	0848-62-1711
押尾クリニック	城 町	0848-67-8766

■ 認知症専門医療機関（もの忘れ外来がある医療機関）

医療機関名	住所	電話番号	物忘れ外来受付
県立広島大学附属診療センター	学園町	0848-60-1132	神経内科外来
小泉病院	小泉町	0848-66-3355	随時
興生総合病院	円一町	0848-63-5500	随時
三原城町病院	城 町	0848-64-1212	木曜日午前
三原病院	中之町	0848-63-8877	随時

※受付日が変わる場合がありますので事前にお問い合わせください

■ 広島県東部認知症疾患医療センター

三原市中之町六丁目 31-1
(三原病院内)

電話相談受付時間(相談無料)
月曜～金曜 9時～17時
(祝日、お盆、年末年始除く)

電話 0848-61-5515



<認知症疾患医療センターとは>
認知症疾患に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症状に対する急性期治療、専門医療相談、地域保健医療・介護関係者へ研修を行う機関です。

早めの受診が大切な理由

認知症の症状を引き起こす病気の中には、治療することで治るものもあります。

原因(慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など)となる病気を治療することで、認知症の症状も回復する場合があります。一方、治療が遅れることで、低下した認知機能を回復させることが困難になる場合もありますので、急に物忘れがひどくなったと感じるときは、医療機関に相談しましょう。

4 認知症の人をサポートする制度など

■ 認知症地域支援推進員 相談

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるためには、医療・介護や生活支援を行うさまざまなサービスが連携して効果的な支援が受けられることが重要です。医療や介護サービス、支援機関をつなぐコーディネーター役を担うのが認知症地域支援推進員です。

三原市では、各高齢者相談センターに認知症地域支援推進員を配置しています。

■ 認知症初期集中支援チーム 相談

複数の専門職（医師、看護師、作業療法士、介護福祉士、社会福祉士など）が、物忘れが心配な人や認知症の人とご家族宅を訪問し、認知症の人や家族の支援を集中的に行い、自立した生活をサポートします。

* 支援の対象になる人

- ◆ 認知症の診断を受けていない、または中断している場合
- ◆ 医療や介護のサービスを利用していない、または中断している場合
- ◆ サービスを利用しているが、認知症の症状で対応に困っている場合

** 支援の流れ **

お住まいの担当地域の高齢者相談センター（P15）の窓口や電話にてご相談ください。

支援実施機関	担当センター地域（P15）
三原病院	どりいむ・三恵苑・三原市医師会
小泉病院	大空・はーもにー



認知症では、身近な人の関わり方がとても重要になってきます。がんばっているのに関わり方がうまくいかず、ご本人を思っただけの助言も受け入れてもらえなかったり、ご本人との関係がうまくいかなかったりして悩むご家族もおられます。

しかし、ちょっとしたコツを学び、取り入れてみることで、お互いにストレスが減り笑顔で過ごせることもあります。

自分の関わり方がどうかな？と思った時にも、ぜひ認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チーム員に相談してみてください。



■ かかりつけ歯科医師 医療



歯と口の健康は「食事をする」「おしゃべりする」など、豊かな生活を送るために重要な役割を担っています。

歯や口の病気は何らかの症状が出たときに受診する方もいますが、「かかりつけ歯科医」を持ち定期的に健診を受けることで、小さな変化に気づくことができます。

■ かかりつけ薬局 医療



薬の「副作用」や「飲み合わせ」によって認知症に似た症状を起こしたり、認知症の症状を悪化させる場合もあります。認知症の薬やそれ以外の病気の薬についても、正しい服用方法などを普段からかかりつけ薬剤師に相談するようにしましょう。

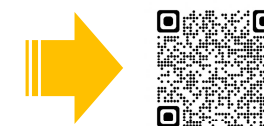
■ 認知症カフェ 予防・参加



「認知症カフェ」は、認知症の人とその家族、認知症ケアに携わる専門職や地域の人が集い、一緒に活動したり、日ごろの悩みを相談する場のひとつです。認知症の人が、地域で孤立せず、人との交流を楽しむ場として地域に広がっています。

市内のカフェは、三原市のホームページで紹介しています。

2次元コードを読み取ると、認知症カフェの紹介ホームページに移動します。



問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者福祉係 0848-67-6055

カフェに参加しているご家族より



- ・同じ悩みを抱えている人と一緒に集うだけでなぜかほっとします。
- ・参加する家族はみんな状況が違いますが、今つらく悩んでいることがある人、そこを乗り越えた人、通り過ぎて笑って話せる人、色々な人が参加することで今つらい人も少し笑顔になれる。



市内には、ご本人と一緒に参加するカフェの他、介護する家族だけで集まる介護者カフェや男性介護者の集まる場もあります。ご家庭の事情に合わせて参加しやすいところを自由に選ぶことができます。

- ・認知症の人の介護者カフェいとぎ
- ・認知症の人の男性介護家族の会『ケアメン隆景』

問い合わせ 広島県東部認知症疾患医療センター三原病院 0848-64-5515

■認知症高齢者家族やすらぎ支援事業

生活支援



在宅の認知症の高齢者宅へ『やすらぎ支援員』が訪問し、認知症の高齢者の見守りや話し相手をする事で、同居し介護している家族等の支援をしています。

問い合わせ 三原市社会福祉協議会 0848-63-0570

■あんしんサポートセンターかけはし

生活支援

1人で物事を決めることが不安な人に対し、日々の暮らしに必要な福祉サービスの利用手続きやお金の管理のお手伝いをして、安心して暮らせるよう支援する事業です。

問い合わせ 三原市社会福祉協議会 0848-63-0570

■消費生活相談

相談

契約のトラブルや商品の相談・苦情など消費生活に関わる困りごとについて、専門の相談員が公平な立場に立って、解決のお手伝いをしています。
三原市役所本庁舎3階に窓口があります。

問い合わせ 三原市消費生活センター 0848-67-6410

■成年後見制度

備え

判断能力が低下している人を法律的に保護し、支援する国の制度です。
本人や家族の申し立てにより、本人の判断能力の程度に合わせて「法定後見人」を裁判所が決定します。
後見人は、本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら本人に代わって財産を管理したり、介護サービスなど必要な契約を結び、本人を保護・支援します。

申し立て窓口 広島家庭裁判所 尾道支部
(大和町の方は、広島家庭裁判所)
相談窓口 高齢者相談センター(P15)、高齢者福祉課(P16)

※弁護士、司法書士にも相談できます。
また、申し立てを依頼することもできます。(有料)



■介護保険サービス

生活支援

介護保険サービスを利用するためには、まず市から要支援・要介護認定を受ける必要があります。認定を受けるための申請から結果が出るまで、おおむね1か月かかります。高齢者相談センターや居宅介護支援事業所などに代行申請してもらうことも可能です。

介護サービスには、在宅系サービスと施設系サービスがあります。詳細は、市高齢者福祉課または高齢者相談センター(P15)にお問い合わせください。

問い合わせ 高齢者福祉課 介護保険係 0848-67-6240

■精神障害者保健福祉手帳

制度

障害を認定する証明となる手帳です。障害者手帳を提示することで、料金(バスや電車等の運賃、公共施設の利用料など)や、税金の減免優遇措置が受けられます。(等級によって、受けられるサービスは異なります。)

手帳を取得するためには、精神科の初診から6か月を経過していることが条件となります。
詳細は、市障害者福祉課もしくは病院の相談員にご相談ください。

問い合わせ 障害者福祉課 障害者福祉係 0848-67-6060

■障害福祉サービス

生活支援

障害者総合支援法に基づく福祉サービスを利用して、福祉的就労や社会参加のための外出や通院の介助などの障害福祉サービスが必要に応じて利用できます。利用に際し、相談支援専門員によるアセスメント(無料)が必要になります。

<サービスの例>

就労移行支援・・・一定期間、就労に必要な訓練を行います。

就労継続支援 A 型事業所・・・雇用契約に基づく就労の機会を提供するサービス

就労継続支援 B 型事業所・・・就労を通して社会参加を続けるサービス

問い合わせ 障害者福祉課 障害者福祉係 0848-67-6060

一緒に考えて
いきましょう。



仕事がしたく
て・・・

■自立支援医療

制度

自立支援医療は、一定の要件に該当する場合に、通院による認知症を含む精神障害の医療費(診察・訪問看護・デイケア・薬局の利用)の自己負担が1割となり、世帯の課税状況に応じて1か月の負担限度額が設けられる制度です。

問い合わせ 障害者福祉課 障害者福祉係 0848-67-6060

■傷病手当

制度

「全国健康保険協会(協会けんぽ)」または「健康保険組合」など健康保険に加入しているご本人(被保険者)が、若年性認知症などの病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料がもらえないときに、その間の生活保障するための「現金給付制度」です。病気やけがで3日以上連続で休んだ場合、4日目から最長1年6か月の間支給されます。

問い合わせ 所属する会社の人事担当課、協会けんぽ窓口

ひとり歩きで困った時は

1 万が一、行方が分からないときは まずは警察に相談を！

行方不明の届け出を出すときに必要な情報

- ◆行方不明者の氏名、生年月日、本籍、血液型
- ◆人相（髪型など）や体格（身長や体重）などの特徴
- ◆行方不明時の着衣や所持品の特徴
- ◆行方がわからなくなった日時

110番！



行方不明になる認知症の人は年々増加しており、令和2年は約17,500人の行方不明者がありました。（警察庁HPより）
どんなに気を付けていても、行方不明になることはあります。捜索を家族だけで行うのではなく、警察や地域の人を借ります。たくさんの人の協力が得られるほど、早期発見につながります。

110番

ひとりで外に出たまま行方不明になったり、交通事故に巻き込まれたりする認知症の人が増えています。

実は本人なりの理由があるんじゃないかな。
本人が安心できる声掛けや工夫が大事といわれておるぞよ。



2 備えとして

① 認知症高齢者等ひとり歩き SOS 事業

ご家族等が、三原警察署に行方不明者届を提出された際、希望があれば、市の防災メールのうち「認知症高齢者ひとり歩き SOS」に登録している人に、行方不明者の情報（個人情報含まず、特徴などのみ）を配信します。

<配信を希望する場合の登録方法>

2次元コードを読み取るか、メールアドレス (t-mihara@sg-p.jp) を直接入力して、空メールを送信してください。登録用サイトを示すメールが届きます。

スマートフォン
パソコンの方



フィーチャーフォン
（ガラケー）の方



② 認知症高齢者等事前登録制度

認知症などにより行方不明になる心配のある人が、事前に本人の特徴や連絡先、写真などを登録しておく制度です。登録情報は、市と担当の高齢者相談センターが共有し、日常の見守りや、行方不明時の早期発見に役立っています。

③ 認知症高齢者等個人賠償責任保険制度

認知症高齢者等事前登録制度に登録した人のうち、希望する人は個人賠償責任保険に加入できます。

◎三原市 認知症高齢者等個人賠償責任保険ってなに？

認知症の人が日常生活における予期せぬ事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことなどによって、ご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を保険で補償するということです。

誤って他人の自転車を壊してしまった。



漏水事故を発生させ、階下の建物や家財に損害を与えてしまった。



④ 認知症高齢者等見守り GPS 機器購入費等助成制度

在宅で生活する三原市民のうち、認知症状のため外出時行方不明になるおそれのある高齢者等が利用する GPS 機器やその付属機器（充電器など）の購入またはレンタルにかかる初期費用を、ひとり1万円まで市が助成します。

どんな機器があるの？



GPS

靴埋込型



靴に入れておくタイプ

⑤ 福祉用具貸与による認知症徘徊感知機器利用

認知症の人が、屋外に出ようとしたときセンサーが感知して知らせるものです。原則要介護2～5の人の対象用品です。（ただし、心身機能の状態によっては、利用できる場合がありますので、担当ケアマネジャーに相談してください。）

①～④の問い合わせ	高齢者福祉課	高齢者福祉係	0848-67-6055
⑤の問い合わせ	高齢者福祉課	介護保険係	0848-67-6240

5 認知症の相談窓口

① 高齢者相談センター（地域包括支援センター）

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健・福祉などさまざまな面から、地域での生活を総合的に支える中核機関です。

三原市では、市民の皆さんになじみやすいように

「高齢者相談センター」と名付けています。

5 か所の高齢者相談センター、3 か所の高齢者相談窓口を設置しています。



・何に困っているのか
・どういう支援がいいか
・どう動いていくか
一緒に考えていきます。
まずはお電話ください！

担当エリア	高齢者相談センター	電話
東町、館町、本町、港町、西町、宮沖、円一町、中之町、中之町南、駒ヶ原町、深町	どりいむ	0848 61-4410
	中之町6丁目31-1（三原病院内）	
旭町、古浜、城町、系崎、系崎南、木原、鉢ヶ峰町、奥野山町、須波、須波西、須波ハイツ、幸崎能地、幸崎町能地、幸崎久和喜、幸崎渡瀬、鷺浦町	三恵苑	0848 63-6775
	城町3丁目7-1（介護老人保健施設三恵苑内）	
宮浦、皆実、西宮、西野、頼兼、明神、田野浦町、田野浦、青葉台、登町、沖浦町、宗郷、和田、貝野町	三原市医師会	0848 63-7100
	宮浦1丁目15-16（三原市医師会病院西館2階内）	
小坂町、長谷、沼田、新倉、沼田東町、小泉町、沼田西町、高坂町、本郷町、本郷南、本郷北、下北方、南方	大空	0848 86-2450
	下北方1丁目6-5（本郷中央病院北東側）	
八幡町、久井町（全域）、大和町（全域）	はーもにー	0847 32-5007
	久井町和草1906-1（久井保健福祉センター内）	

② 高齢者相談窓口

介護保険外のサービスを含む高齢者やご家族の困りごとの相談を受け付け高齢者相談センター（P15）へつなぐ窓口です。

担当エリア	高齢者相談窓口	電話
高齢者相談センター三恵苑と同じ（P15 参照）	すなみ荘	0848-69-3269
	三原市須波ハイツ2丁目26-27	
高齢者相談センター大空と同じ（P15 参照）	三原慶雲寮	0848-66-2100
	三原市小坂町1550	
高齢者相談センターはーもにーと同じ（P15 参照）	だいわ	0847-34-1214
	三原市大和町和木1538-1	

③ 居宅介護支援事業所

要介護認定の申請代行や利用者に適したケアプランの作成などを行う窓口で、サービス事業者との連絡調整を行います。

介護支援専門員（ケアマネジャー）が所属しています。



④ 行政の相談機関

電話番号	相談先	内容
0848-67-6055	高齢者福祉課	・高齢者相談センターについて ・介護予防・認知症予防について ・認知症初期集中支援チームについて ・成年後見制度について
0848-67-6240	高齢者福祉係	
0848-67-6060	介護保険係	・介護保険制度やサービスについて
0848-63-0570	障害者福祉課 障害者福祉係	・障害福祉サービスについて ・障害者手帳について
	三原市 社会福祉協議会	・ふれあいいきいきサロンについて

「いきなり公的な機関などに相談するのは…」という人は民生委員さんに相談してください。

地域の事をよく知っている身近な民生委員さん。

悩みや不安を受け止めて、適切な相談窓口につないでくれます。

民生委員さんも守秘義務がありますので、安心して相談ができます。



⑤認知症に関する電話相談（相談料は無料。ただし通話料は自己負担）

認知症に関する疑問、介護の方法、ご本人・介護者・家族の悩みなどについての相談を、電話で受け付けています。

電話番号	相談先	受付
082-553-5353	認知症の人と家族の会 広島県支部	毎週火曜日 13:00～16:30
082-569-6501	広島県社会福祉士会	毎週木曜日 13:00～16:30
082-298-1034	若年性認知症サポートルーム（※）	月～金曜日 9:00～17:00

（※）若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人が利用する関係機関及び若年性認知症の人を雇用する企業などからの各種相談に応じます。

⑥運転免許の相談

加齢に伴い自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバーやそのご家族が、担当の職員（看護師等の医療系専門職員をはじめとする専門知識の豊富な職員）に相談することができる窓口を設けています。

電話番号	相談先
#8080	安全運転相談ダイヤル （発信場所を管轄する安全運転相談窓口につながります。）
082-228-0110	広島県運転免許センター（広島市佐伯区）
082-228-0110	東部運転免許センター（福山市瀬戸町）

運転免許証を自己返納した方、免許証の更新を受けずに失効した方



運転経歴証明書の交付を受けることができます。



※ただし、自主返納や運転免許の更新を受けなかった日（失行した日）から5年以内であることが条件。

氏名

〇〇 〇〇

昭和〇年〇月〇日生

住所

〇〇市〇〇町〇〇〇〇ー〇

交付

令和〇年〇月〇日

運転経歴証明書

(自動車等の運転はできません)

運転免許証に代わる身分証明書として利用することができます。

■運転免許返納で考えておくべきこと



～返納のメリット・デメリット～

高齢者が運転免許を返納するのは、「不便になる」「車が使えらるのに勿体ない」と考える人も少なくありません。確かにデメリットはありますが、工夫次第で対処できることもあります。

免許返納は、本人だけでなく、家族で考える必要があります。

メリット

- ・車の運転で起こす事故がなくなる
→少なくとも自分の運転で事故がなくなるという大きな安心
- ・車の維持費がかからない
→自動車税、保険料、ガソリン代、メンテナンスの費用、駐車場代などがかからず、公共交通機関を使う方が安いこともあります。

・各種特典、割引が受けられる

→公共交通機関の割引など。（三原市のHPにも記載あり）

デメリット

- ・十分な移動手段がなくなる
バスや電車などの利用が難しい地域にお住まいの場合は、車を運転できなくなるとどうしても生活が不便になってしまいます。その場合は、混雑する道路や時間帯を避けたり、ペダルの踏み間違いを防ぐ急発進防止装置を使用したりして、工夫していくことをおすすめします。
一方、少し歩けばバス停や電車の駅があるときは、車のない生活にも意外と慣れるものですし、自然と運動量が増えるというメリットもあります。

・社会参加の機会が減る

免許返納によって社会参加の機会が減ってしまうことはデメリットといえます。社会参加の割合が高い高齢者では、認知症や転倒のリスクが下がることもわかっています。免許返納後に高齢者が家にこもってしまうことがないように、家族や地域で支えていく必要があります。

・買い物が面倒になる

免許返納によって、食料品や日用品など、重いもの・大きなものを買うときに不便に感じられることがデメリットです。ただ、家族と一緒に買い物にいたり、重いものだけ届けてもらったり、工夫をすることで対処できるケースもあります。地域のスーパーが食料品の配達サービスや、弁当を配達するサービスもあります。子供や孫が代わりに注文だけするなど、遠方に住んでいてもなんらかの形でサポートすることは可能です。

不便じゃし
悩んどる...

週1回、買物や通院の時
は、ぼくが車を出そうか？



・身分証の一つがなくなる

高齢者になっても、通帳や健康保険証の再発行などの場面で、写真付きの身分証明書が必要になることがあります。

運転免許証は身分証としての効力が強いですが、それがなくなると少し不便に感じられます。

しかし、運転免許証の自主返納から5年以内であれば、免許証によく似た「運転経歴証明書」を発行できます。

申請期間は制限されていますが、有効期限は「永年」なので、本人確認できる証明書として持っておくことをお勧めします。

6 事例の紹介

事例1) 独居となり一人歩きをするようになった人への支援



Aさん 80代 男性 妻と二人暮らし 長男は市内在住

長年サラリーマンとして定年まで働き、定年後も勤めていた会社から頼りにされて数年は度々手伝いに行かれていました。趣味は、将棋と機械いじり。

80歳を過ぎてから物忘れが始まり、妻がかかりつけ医に相談。その時は年相応の物忘れと言われたものの、徐々に子どもの名前が言えなくなり、孫の顔もわからなくなってきました。

朝起きると、「行ってきます」と言い、自宅から数メートル離れた線路際にある勤めていた会社の工場へ行こうとし、その度に妻が引き止めて説明し玄関先で口喧嘩になっていました。その後、高齢者相談センターに相談し、介護保険の申請の手続きを始めた矢先、妻が亡くなってしまいました。

一人になった本人の生活は徐々に難しくなったため、配食弁当を頼み、介護保険を使ってヘルパー支援をお願いすることになりました。

ある日、ヘルパーが支援で訪問しても留守で夕方になっても帰って来られず、近所の人が線路に入って歩いている本人をみつけ、自宅に連れて帰ってくるということがありました。

長男さんと相談して、いつも外出の際に履いて出かける靴にGPS機器を取り付け、行方不明となる可能性が高いので事前登録制度を利用し、市へ登録。また、認知症の個人賠償責任保険に加入しました。

その後は、子どもさんや孫さんの再々の訪問と、やすらぎ支援員による訪問と月1回の認知症カフェへの参加で大事に至らず生活されています。現在、将棋のできるデイサービスの利用を検討中です。

事例2) 生活に支障が出ているが支援を拒否してしまう人への支援



Bさん 80代 女性 3年前に夫が亡くなり一人暮らし

夫健在の時から物忘れが見られましたが、物の紛失（保険証、通帳等）や家の中が散らかるなど、徐々に不衛生な環境になってきました。

定期的な病院受診や服薬も難しくなり、近所に住んでいる親戚や民生委員が様子を見ながら必要な対応をされていました。その後訪問しても応答がなかったり、移動スーパーの利用日も出て来なくなったりしました。

高齢者相談センターが何度も訪問して関係性をつくり、介護保険を申請し介護認定受けました。しかし本人は「何も困っていない！」と言ってサービス利用や通院拒否が続きました。

そこで認知症初期集中支援チームへ依頼して、支援を開始。チーム員の毎週の訪問にて徐々に信頼関係ができ、これまでは鍵をかけて誰も入らせてもらえなかった部屋にも入ることができるようになりました。

主治医や薬剤師とも連携し、往診やお薬管理の訪問ができるまでになり、今ではケアマネジャーが付き、訪問看護やヘルパーなどの介護保険サービスを利用して、自宅で穏やかに暮らせています。

事例3) 認知症と診断されたが仕事を続けていきたい人への支援



Cさん 70代 女性 夫と2人暮らし

清掃の仕事をしていますが、半年前から曜日の感覚があやふやになり、出勤日でない日に出勤してしまうことが増えるようになりました。しかし長年勤めてきたことや仕事自体はできるということもあり、上司が毎朝電話で勤務を教えてくれるようになりました。夫からは「よく忘れる」と怒られることが増え自分も不安になり、精神科の病院を受診しました。アルツハイマー型認知症と診断され、専門職（認知症初期集中支援チーム、高齢者相談センター）や主治医の先生に勧められ、デイサービスに行くことにしました。慣れている調理や掃除などの家事は続けており、夫もゴミ出しなどはしてくれています。専門職が上司との間に入って来て認知症の説明をしてから、前より気にかけてくれて働きやすくなりました。また、専門職が夫に認知症カフェを勧めてくれて参加するようになってから、怒られることも少なくなりました。

よく忘れるという自覚はありますが、仕事が続けられること、デイサービスも楽しくて充実した生活を送っています。

ブック用語（※●がついていた言葉）

■ケア

本人が安心して過ごせるように環境を整えたり、介護者が認知症の理解を深めて対応を変えること

■MCI(エムシーアイ)

MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態（健常と認知症の中間の状態）です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な認知症予防対策をすることで健常な状態へ戻る可能性や認知症への移行を遅らせることができると言われています。



1年で10%、5年で40%が認知症に移行すると言われています。

■ACP(エーシーピー)

ACP（Advance Care Planning）という名称で取り組まれていましたが、より馴染みやすい言葉として浸透するよう、厚生労働省によって「人生会議」という愛称で呼ばれることが決められました。

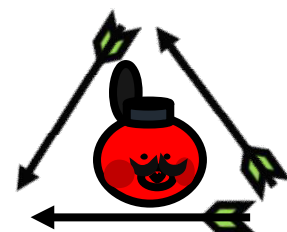
人生会議は、自分の命が危険な状態となった場合に自分の望む形での医療やケアを受けられるようにすることを目的としています。人生の終末期における医療やケアの内容について、事前に家族や医師などの信頼できる人たちと話し合うことです。

＼認知症の理解を深めるための参考資料のご紹介／

認知症ご本人の思いが聞ける動画です。関心のある方は厚生労働省認知症本人大使「希望大使」で検索してみてください。



こちらインターネットで検索して、無料で閲覧・印刷が可能です。



当事者として、認知症をどう捉えたらいいのか…
家族として、本人をどう支えていけばいいのか…
何かヒントがあるかもしれません。

