

理解・支え・つながりのある地域をめざして

オレンジガイド

(認知症ケアパス)



2024

小 千 谷 市

目次

■	もしかして認知症？早めの相談が必要です	1
	地域包括支援センター 認知症の医療機関	
■	認知症の経過と支援の流れ	2
■	認知症の状態別生活上のポイント	4
■	認知症とは	6
	1. 認知症を正しく知ろう	
	2. よくあるもの忘れと認知症のもの忘れの違い	
	3. 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす	
	4. 認知症は早期発見、早期治療が大切です	
	5. 認知症の人の思い	
	6. 認知症の人への対応	
	7. さまざまな症状と対応のポイント	
	8. 認知症を理解するために	認知症サポーター養成講座
■	認知症の発症を遅らせる	11
	1. 暮らしのヒント	補聴器購入費助成
	2. 認知症と食べること	
	3. 高齢者の通いの場	デイホーム、いきいきサロン
■	認知症とともに安全に暮らすために	16
	1. 虐待の防止	
	2. 財産管理や金銭管理が困難、書類の保管や契約が困難	
	3. 第三者を巻き込む車の運転、火の元の管理	
	4. 徘徊（はいかい）の心配が少しでもあるときは	
■	1人で介護を抱え込まないために	19
	1. 介護疲れを防ぐために	
	2. 仕事と介護の両立のために	
	3. 介護保険サービスを利用するには、要介護認定が必要です	
	4. 介護予防・生活支援サービス事業	
	5. 介護保険サービスの紹介	
	6. 経済的支援	
	7. 本人や家族同士がつながり語り合しましょう	オレンジカフェ・笑和会
	8. 地域とのつながり	
■	若年性認知症の支援制度・窓口	26
■	支援者がつながるために	27
	記録のページ	

■もしかして認知症？早めの相談が必要です

「もの忘れが心配・・・」「ミスが目立ち仕事に支障が出る」「受診させるにはどうしたらいい・・・」など、心配や困った時の相談は下記へどうぞ。早めの相談と専門医による診断は、早くに理解のある人につながり、さまざまな準備ができます。

◆高齢者の総合相談窓口「小千谷市地域包括支援センター」 ちいきほうかつしえん

(市役所内 福祉課となり 電話 83-0807)

<高齢者のさまざまな悩みや相談を受けます>

- ・認知症に関することや介護予防、福祉サービスなどさまざまな相談をお受けし、支援します。
- ・高齢者への対応や仕事と介護の両立など介護者の相談にも対応します。
- ・関係機関と連携をとりながら、安心して暮らしていくための支援を行います。

◆もの忘れ心配相談室 毎月開催 (日程は広報おぢや・社協だよりに掲載しています)

- ・もの忘れに関する個別の相談室 (申込制) です。簡単なもの忘れテストができます。

新潟県認知症コールセンター 相談電話 025-281-2783

認知症の専門医療機関・認知症疾患医療センター ※若年性認知症支援コーディネーター配置		
名 称	住 所	電 話
ほんだ病院	魚沼市原虫野433-3	025-792-9550
三島病院 ※	長岡市藤川1713-8	42-3400
長岡西病院	長岡市三ツ郷屋町371-1	27-8519
ゆきぐに大和病院 ※	南魚沼市浦佐4115	025-788-1277
柏崎厚生病院 ※	柏崎市茨目ニッ池2071-1	0257-23-1234
市内及び近隣の主な医療機関		
山下メンタルクリニック	平沢1-5-26	83-1771
山本医院	桜町5147-9	81-7717
かつみ医院	東栄1-6-6	81-0011
小千谷総合病院 神経内科	平沢新田111	81-1600
小千谷さくら病院 脳神経内科	小栗田2732	83-2680
田宮病院	長岡市深沢町2300	46-3200
メンタルケア中条	十日町市中条己2941	025-757-3018

■ 認知症の経過と支援の流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化し原因疾患や身体状況によって経過が異なる

	自分が気づく	まわりが気づく	軽度	
本人の様子 (症状や行動)	<ul style="list-style-type: none"> ● 物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。 ● 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる。 ● 日常生活についてはおおむね自立して過ごせている。 ● 違和感を覚える。 ● 雰囲気が変わる。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 買い物で必要なものを必要なだけ買うことができない。 ● 夕食の段取り、家計の管理などに支障を来す。 ● 大事な物を何処に保管したか思い出せずに探し回ることが増える。 ● 同じことを何度も話したり、聞いたりする。 ● 日常生活で見守りなどが必要となってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節くなく ● 服を ● 外出ある ● 日常する。 ● 時間増え
認知症の 進行状況に 応じた 支援体制	◎地域包括支援センターに相談 1ページ		◎介護保険サービスの検討	
	◎デイホームや いきいきサロンに参加 14ページ		◎介護支援専門員	
	◎オレンジカフェに参加 24ページ		◎地域とつながる 25ページ	
	◎意思決定支援 本人の想いや希望を、家族や支援者は日頃から知っ			
	◎任意後見制度 16ページ		◎日常生活自立支援事業16ページ	
	◎介護予防・生活支援サービス 19ページ		◎介護保険で利用	
	◎かかりつけ医に診てもらう ◎かかりつけ薬局			
	◎もの忘れ心配相談室 1ページ ◎認知症初期集中支援チーム うまく医療・介護などの必要な支援につな			
◎認知症疾患医療センターに診てもらう 1ページ				

ていきます。本人や家族が抱え込まず、地域の人や専門家と上手につながる事が大切です。りますので、このとおりの経過を辿る訳ではありませんが、今後の対応の目安としてください。

中等度	重度	終末期
<p>にあった服を選ぶことができなくなる。 着る順番がわからなくなる。 先から一人で戻れなくなる事が。 生活で介助が必要となってくる。 や場所がわからなくなることがてくる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる。 ● トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる。 ● 食べ物でないものも口に入れる。 ● 食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。 ● 家族を認識できなくなってくる。 ● 日常生活で常時介護が必要となる。 	<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。 ● 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。 ● 歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ● 介護なしでは日常生活を送る事ができなくなる。
<p>・介護保険サービスの利用 19ページ</p>		
<p>(ケアマネジャー)を決める</p>		
<p>ておく必要があります。※「わたしの想い生き方ノート」を記入してみましょう。 ACP人生会議として活用できます。福祉課などで配付中 </p> <p>◎成年後見制度 16ページ</p>		
<p>できる主な居宅サービス 20～22ページ ◎介護保険で入所ができる主な施設 23ページ</p>		
<p>がらない人に専門職のチームが訪問し、支援します。</p>		
<p>◎病院（精神科病床）（認知症治療病床）1ページ</p>		

■ 認知症の状態別 生活上のポイント

認知症であることをまわりに知ってもらう

状態

認知症の状態別

気づき

体と心の健康管理

- ①適度な運動をしましょう。
- ②たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）が不足しないようバランスの良い食事を心がけましょう。
- ③十分な睡眠をとりましょう。
- ④気になる時はかかりつけ医に相談しましょう。

趣味やボランティア活動、仕事の続継

- ①趣味やボランティア活動がある方は、続けていきましょう。
- ②外出する機会は今までと同じように持ちましょう。
- ③周囲に協力を得ながらできるだけ仕事を続けましょう。

仲間や居場所づくり

- ①地域との関わりを続けていきましょう。
- ②できるだけグループ活動に参加しましょう。

状態

軽度

規則正しい生活を送り、理解者を増やす

- ①食事や睡眠時間など規則正しい生活を心がけましょう。
- ②家事や畑、日課などできることは続けましょう。
- ③ご家族に定期的に電話しましょう。
- ④家族や近所や親しい人などに自分の状況を理解してもらい、自分がどのような生活を送りたいか話し合っておきましょう。



定期受診や内服はかかさずに

- ①かかりつけ医の受診は継続しましょう。
- ②かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときには受診しましょう。
- ③定期的な受診と服薬をしましょう。

介護保険サービスの検討

- ①地域包括支援センターと相談しましょう。
- ②生活の質を落とさないように、介護保険サービスの利用を考えてみましょう。

状態

中等度

介護保険サービスの利用



- ①重症化防止や家族の介護負担軽減のため、介護保険サービスを利用しましょう。
- ②担当ケアマネジャーと相談し、サービスの内容が合わなくなったときは変更してもらいましょう。



お金の管理や契約について考える

- ①様々な契約や書類の保管、金銭管理などに不安がある時には、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。

見守り支援を活用し、危険から身を守る方法を考える

- ①認知症等の症状により居場所がわからなくなった場合に備えましょう。
- ②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう。

状態

重度

日常生活全般の支援



- ①食事・入浴・排泄・着替えなどに支援が必要な場合は、適切な支援を受けましょう。
- ②定期的に受診や内服ができる支援を受けましょう。



生活環境の調整

- ①安全な環境を整えましょう。
- ②季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会をつくって、楽しみましょう。
- ③生活上必要な契約や金銭管理はご家族や後見人の支援を受けましょう。

住まいの選択

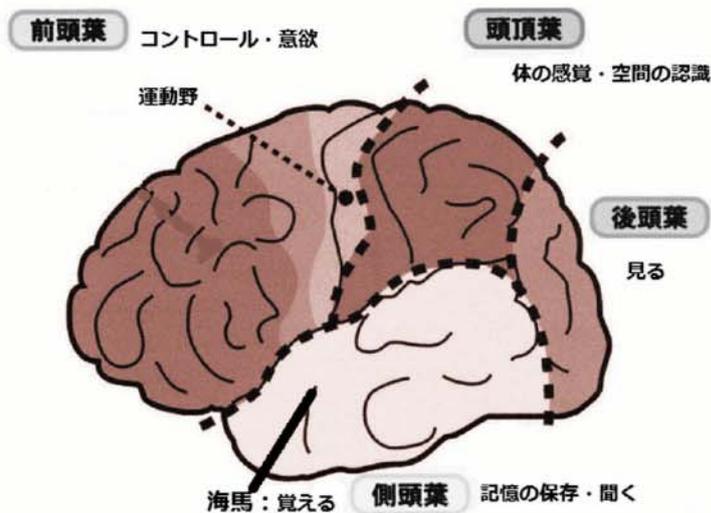
- ①ご本人やご家族の事情により、自宅や施設など住まいの選択をしましょう。
- ②選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受けましょう。

■ 認知症とは

1 認知症を正しく知ろう

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞に障がいが起こり、記憶力、認識力、判断力が低下することで日常生活に支障をきたす状態です。

認知症は、自分や家族など誰でもなる可能性のある病気です。



【脳血管性の認知症】

脳梗塞、脳出血、動脈硬化などにより起こる。
意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなる。

【レビー小体型認知症】

パーキンソン症状や幻視を伴い、
症状の変動が大きいのが特徴。

【アルツハイマー型認知症】

大脳や海馬を中心にたんぱく質のゴミがたまり、
脳が萎縮する。記憶障害、見当識障害、不安、うつ、
妄想がでやすくなる。

【前頭側頭型認知症】

脳の司令塔となる前頭野の働きが低下し、
がまんしたり、思いやりなどの社会性を失い、
「わが道を行く」行動をとる特徴がある。

2 よくあるもの忘れと認知症のもの忘れの違い

認知症とは脳の病気によって起きる症状です。もの忘れや判断力の低下が続き、生活に支障が出ている状態になります。

よくあるもの忘れ	認知症のもの忘れ
経験したことの一部が思い出せない (例) 何を食べたか思い出せない	経験したこと全体を忘れる (例) 食べたこと自体を忘れる
曜日や日にちを間違えることがある	月や季節を間違えることがある
記憶力の低下を感じても生活上の支障はない	進行するために生活上支障をきたす

3 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まり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。いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

- 1. 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある
- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
- 18. 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

もの忘れ
がひどい

判断・理解
力が衰える

時間・場所が
わからない

人柄が変
わる

不安感が
強い

意欲がな
くなる



「公益社団法人 認知症の人と家族の会より」

4 認知症は早期発見、早期治療が大切です

早期から認知症治療薬を内服することで進行を遅らせる可能性があります。また、認知症に似た症状が現れる病気があります。これらの病気は適切な治療を行うことで、症状が改善されることがあります。

早期発見や早期治療は、生活や介護の質を高めることにつながります。

<検査>

- ① 問診
 - ・・・現病歴、既往歴、生活歴、症状
 - いつからどのような出来事があったか
- ② 認知機能検査
 - ・・・認知力や記憶力等の検査
- ③ CT検査やMRI検査
 - ・・・脳の写真での萎縮や血管の状態を診断
- ④ その他：認知症のような症状を引き起こす身体の病気がないことを確定する検査

<治療>

- ① 薬・・・脳の働きや血流を改善し、症状を緩和します。
- 認知症の主な薬、（ ）はジェネリック医薬品名
内服薬 アリセプト（塩酸ドネペジル）、メマリー（メマンチン）
レミニール（ガランタミン）
貼り薬 リバスタッチ（リバスチグミン）・イクセロン
点滴 レカネマブ 2024年新薬
 - 心理、行動症状（幻覚、興奮、暴力、睡眠障害など）の強い場合は、安定剤や抗精神病薬、漢方薬（抑肝散<よくかんさん>など）も有効とされています。
また、薬だけでなく、不安や混乱を招く環境の見直しや、普段の「栄養、水分、運動、排泄」を整えることも大切です。
 - 脳を守るためにも体の健康が大切です。脳卒中の再発予防や、高血圧や糖尿病の管理、骨折や頭部のけがに注意しましょう。
- ② 日々の過ごし方・・・出来なくなった事よりも、**出来る事を続け、仲間同士で励まし合うことが大切です。**
心地良い刺激と役割を果たす事は脳の働きを良くします。
特に歩くこと、人と話すこと、仲間を作ることは大切です。
(例) 散歩、お茶飲み、趣味の継続、家事の手伝いなど楽しいと感じること
- ③ 環 境・・・住居や人間関係などのなじんだ環境を変えず、家族や周囲は病気を理解し、温かい対応を心がけましょう。

5 認知症の人の思い

失敗を体験し、自信を無くし、傷つきやすく、不安を感じて生活しています。

不安や苛立ちがある
これからどうになってしまうのか

疲れやすく新しいことは苦手

自分に自信がない

言葉が出にくい
もどかしい
ゆっくり話を聴いてほしい

病名で（自分を）判断してほしい
ない



わかって欲しい
見守ってほしい

複雑な事は理解しにくい

気を使うので無理をして落ち込んでしまう

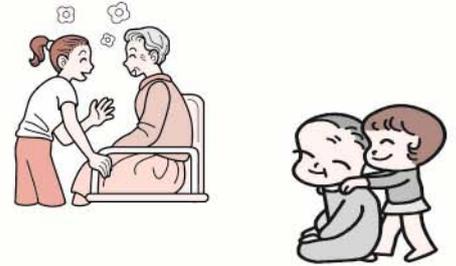
なぜ嫌なのかを言うことができなくて辛い
たたみかけられると、引っ込みがつかない

人との会話を楽しみたいから否定や指摘をしないでほしい

6 認知症の人への対応

認知症の人は、言葉が出にくくなり、意思疎通が上手くいかず、お互いに感情的になることがあります。周囲の人たちが、**温かく見守り**適切な関わりを行うことにより、外出もでき、自分でできることも増えるでしょう。認知症の人の想いを聞き、記憶を助ける存在となり、一緒に活動しましょう。

- 基本姿勢**
- 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 ⇒一定の距離を保ち、さりげなく見守ります。
2. 余裕をもって対応する ⇒こちらが困惑や焦りを感じると相手に伝わり、動揺させてしまいます。
3. 声をかける時は1人で ⇒複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすくなります。
4. 後ろから声をかけない ⇒相手の視野に入ったところで声をかけます。
5. やさしい口調で ⇒体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
6. おだやかな口調で ⇒早口、大声、甲高い声でまくしたてない。
7. ゆっくり対応 ⇒急かされることや同時に複数の問いに答えることは苦手です。一つずつ、短い文章で会話しましょう。

●『希望をかなえるヘルプカード』の活用

ご相談は1ページ目地域包括支援センターへ

本人が依頼したい事をすぐに言葉で言えない時に、カードで伝えてもらいます。

7 さまざまな症状と対応のポイント

盗られ妄想

「同じ感情を共有して味方になる」

- ◆盗まれたと思い込んでいるため、反論せずに「困ったね、一緒に探そう」と共感。
- ◆本人以外の方が財布を見つけた場合、「この辺はどう」言い、本人に見つけてもらう。

家に帰りたい願望

「気持ちを認め、否定しない」

- ◆引き止めると不安や不信感が募ります。気分を変えて落ち着かせるため、「そこまで送ります」と一緒に散歩したり、「お茶を飲みませんか」と共に腰かけて休憩しましょう。

夜になると騒ぐ・幻覚

「話を合わせて恐怖感を取り除く」

- ◆部屋を明るくし、話を聞き、温かい飲み物を一緒に飲む。
- ◆否定せずに「もう大丈夫」と安心できるように寄り添います。

人柄が攻撃的に変化

「できる限り感情をいたわる」

- ◆気持ちを表現できる言葉が出てこず、もどかしい気持ちを感じていることもあります。
- ◆危険なものや困るものは目の届くところから離しておきましょう。

同じことを何度も聞いてくる

- 「覚えてもらおう・教えようとしなない」
- ◆物忘れを責めると関係も悪くなります。
 - ◆紙に書いて貼ってみたり、同時にいくつものことを言わないようにしましょう。

「食事をしていない」と騒ぐ

- 「話題を変えて納得してもらおう」
- ◆「食べた」事実を理解してもらいより本人が納得することが大切です。
 - ◆「もうすぐできるから」「飲んで（食べて）いて」とお茶やお菓子を手渡し、話題を変えてみましょう。



入浴や着替えをしない

- 「入浴はたくさんの動作が必要なため、集中力の弱い認知症の方は嫌がる傾向があります」
また、清潔に対する感覚が鈍くなることがあります。
- ◆排泄や入浴などの身体介護は、家族だけでがんばらず、早めにケアマネジャーなどの専門職に相談しましょう。

8 認知症を理解するために

◆認知症サポーター養成講座を開催してみませんか

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、高齢者の生活に密着している企業や学校、地域での理解が必要です。

- ◆認知症の症状やその対応方法などをわかりやすくお伝えします。
- ◆少人数（5人程度）での開催も可能です。開催日の60日前にお申込みください。
- ◆料金は無料です。但し、会場の確保や借用にかかる費用は、申込団体にてご用意ください。

認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る『応援者』です。

サポーターカードを贈呈します！

認知症サポーターには『認知症の人を応援します！』という意思を示す目印としてサポーターカードを贈呈します。



お問合せ・お申込み先 小千谷市福祉課高齢福祉係
83-3517

■ 認知症の発症を遅らせる

1 暮らしのヒント



まずは健康管理

生活習慣病

高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満などの予防
⇒血管を硬くし、動脈硬化や脳血管疾患の原因となることがあります。

また、脳内の血流が悪くなり、脳の働きが低下します。

⇒かかりつけ医をもち、定期受診と内服は忘れずに。

節酒・禁煙

けが 頭部外傷・頭部骨折など

⇒事故や転倒による頭部外傷は、硬膜下血腫を起し、脳の機能が低下することがあります。階段からの転落や転倒、交通事故などにも注意しましょう。

心の健康 うつ病、社会的孤立など

睡眠

睡眠は疲れを取るだけでなく、脳を休めたり、記憶を保存する役割があります。また、嫌な記憶を忘れて良い記憶を残す働きがあります。

2週間以上続く不眠は、相談や受診の目安です。

寝る前の飲酒は眠りが浅くなり、睡眠の質が低下します。

良い眠りのために

- ・カーテンをあけて、朝陽を浴びましょう。
- ・昼寝は30分以内で、午後3時以降の昼寝は避けましょう
- ・夕方頃の散歩や体操、畑や家事などで軽く体を動かしましょう
- ・ぬるめ（40度くらい）のお風呂で体を温めましょう。
- ・時間にこだわらず、眠くなったら布団に入りましょう。

運動

運動は、記憶をつかさどる脳の場所、「海馬」を守り、血液の流れを良くします。

楽しい運動

楽しい、心地よいと感じることがポイントです。手足口の様々な部分を使って、散歩、体操、畑、家事など自分が楽しめる活動を楽しみましょう。

奥歯で良く噛む

義歯でも、柔らかいものでも良く噛んで食べましょう。

奥歯で噛むことが大切です。

食生活

魚、野菜、果物を摂りましょう

アルツハイマー型認知症の原因となるβ-アミロイドの沈着を抑制します。

また、血管性認知症の予防にも効果があります。鮭と緑黄色野菜が効果的です。

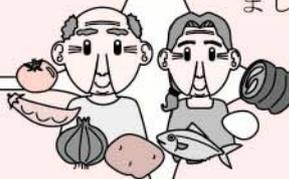
糖分、塩分の摂りすぎは注意！！

濃い味付けや甘い物の摂りすぎは、血管を痛めたり、血液中に糖分や脂分が溜り、動脈硬化の危険があります。

水分はしっかり

水分が不足すると、脳の血管の流れが悪くなり、忘れっぽくなります。

1日1000～1500mlの水分を摂りましょう。



脳の活性化

注意分割能力

同時に二つのことをやって、頭を働かせましょう。

- メモを取りながら電話
- 3人以上でお茶のみ

計画力

仕事や旅行、日課など頭の中で予定をイメージしてから取り組みましょう。

記憶の確認

思い出しながら、日記や家計簿をつけましょう。また、後から確認できます。

記憶を助ける暮らし方

カレンダー付の時計

今日の日付と時間をいつでも確認できます。

予定のメモ

日時や目的を書いておきましょう。

家族や友人にも告げておくことで、記憶を助けてくれる存在になります。

人との交流・社会参加

脳の刺激で最も良いものは会話です。

人の集まる所に出かけましょう。

デイホーム、いきいきサロン、あけびの会（ひとり暮らしの会）、老人会などを利用しましょう。

ゴミ出しや回覧板回し

人と出会う機会になります。

家族との会話も大切です。

時間が合わなくても、日常のあいさつでも十分です。

縁起がいい「鯛」にかけて、人や社会とつながり心地よく脳を働かせるために「4つの鯛」を獲得できるように協力を求めましょう。



たい
認められ鯛

たい
役に立ち鯛

たい
ほめられ鯛

たい
してあげ鯛



難聴者の補聴器購入費の助成

難聴によるコミュニケーションの低下は、将来認知症につながりやすくなります。補聴器を装着し、人との交流や社会参加を積極的に行いましょう。助成は予算の範囲内で行います。

【助成対象者】 身体障害者手帳の交付対象にならない次の①から④の全てに該当する方

- ①小千谷市に住所のある50歳以上の方
- ②片耳の聴力レベルが40デシベル以上、又は医師が必要と認めた方
- ③コミュニケーションの向上に一定以上の効果が期待できると医師が判断した方
- ④令和4・5年度にこの事業を受けていない方

【助成額】 購入前に申請が必要です。

生活保護世帯・市民税非課税世帯：購入額（上限5万円）

市民税課税世帯：購入額の1/2（上限3万円）

【問い合わせ先】 小千谷市福祉課高齢福祉係 83-3517

2 認知症と食べること

【食べることの意義】

口から食べることは、栄養摂取だけでなく、病気からの回復、健康保持に大きな意味をもちます。口を動かし、飲み込むことは、脳に刺激を与え、身体全体を動かす役割も果たします。そして、口から食べることは、生きる力を引き出し、食べられることで人生の尊厳を保ち、人生の質を変える要素をもっています。



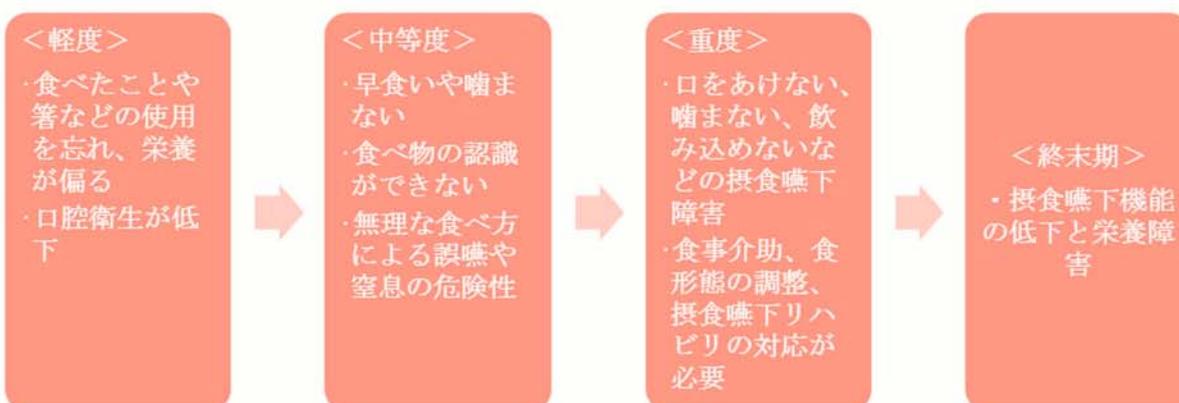
【おいしく口から食べるために】

認知機能の低下が進み、重度の摂食嚥下障害となると、適切に対応することは難しくなります。その為にも、歯科受診と日頃からの口のお口のケアをお勧めします。



【認知症と食行動の変化】

認知症の進行状態により、栄養不足になりやすい特異的な食行動が起こるため、適時その対応が必要です。



◆入れ歯の手入れ

認知症が重度になると新しい入れ歯を作りたくても、難しいことがあります。軽度の時に口の中全体を整えておくことが大切です。そして、日々の介護の中で入れ歯が壊れていないかを確認し、きれいに洗浄して、口の中が汚れていないかを確認することが大切です。

◆誤嚥性肺炎の予防

飲み込みにくい、むせる

食べる機能が衰え、摂食嚥下障害となって最も心配なのが『ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎』です。

誤嚥性肺炎とは、本来食道に入る食べ物が誤って肺に入って肺炎を起こす病気です。それを防ぐ為には、口の中をきれいに保つための日常の「口腔ケア」の徹底と適切な食事形態を選択し、リハビリテーションなどで機能強化を図ることで対応します。

口の中の変化、飲み込みに不安のある方は、下記にご相談ください。

小千谷北魚沼在宅歯科医療連携室（健康・こどもプラザ内）
TEL 0258 - 89 - 8114（月・水・木 10:00～15:00）



3 高齢者の通いの場

◆ 生きがい対応型デイサービス事業(デイホーム)

高齢者の憩いの場、定期的な外出の場としてデイホームを市内10団体25会場で、おむね週3回開催しています。送迎をしているところもあります。

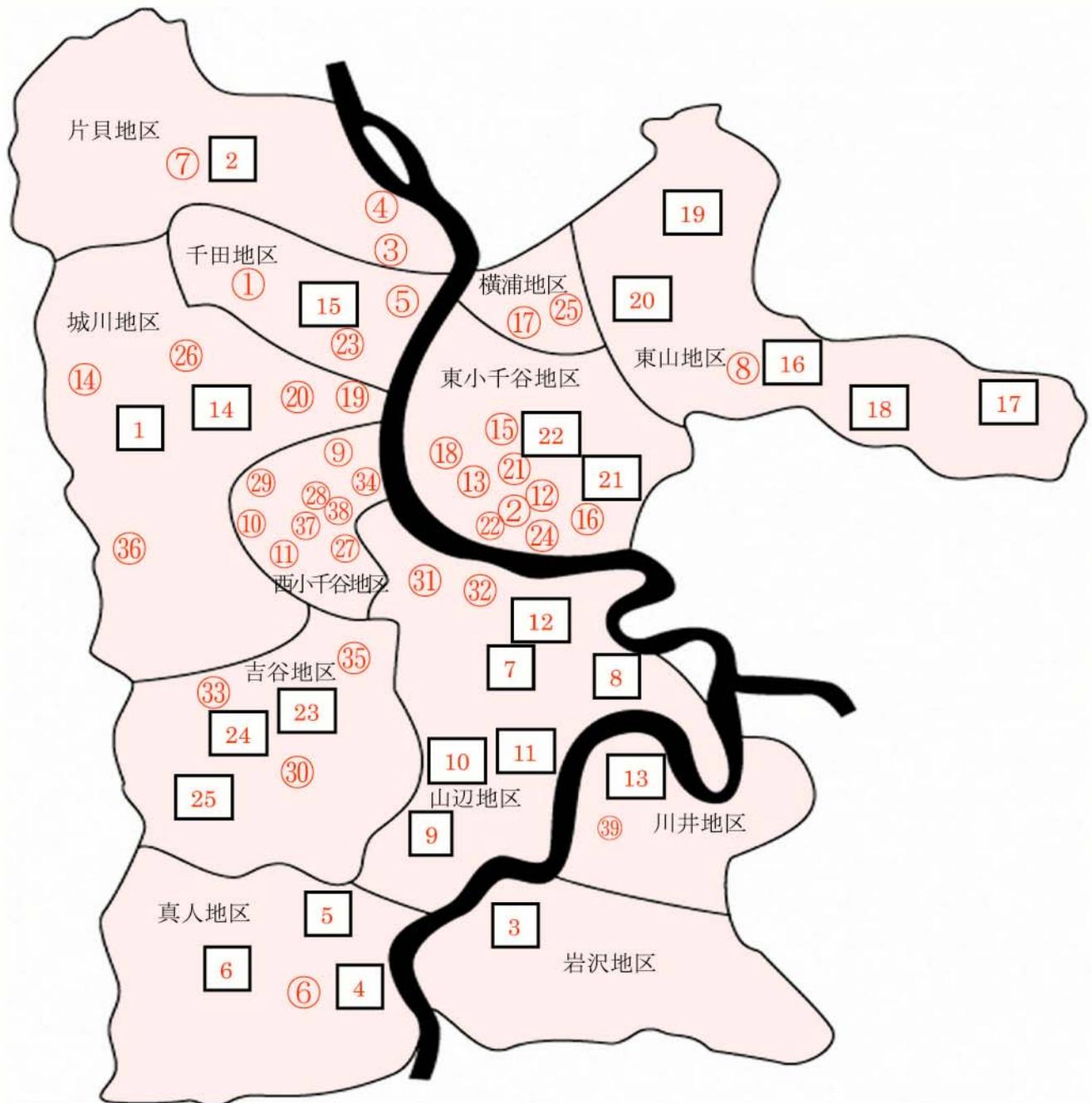
名称	対象地区(会場)	活動内容	申込み先
デイホーム だんらん	1 西・城川(城内除く)山本・西中 (ひさだ・はうす)	茶話会、創作活動、軽体操、昼食等 ■希望者は入浴可	社会福祉協議会 ■83-2340
デイホーム かたかい	2 片貝地区(片貝総合センター)	茶話会、体操、ゲーム、味噌汁提供等 ■希望者は入浴可	片貝総合センター ■84-2026
デイホーム いわさわ	3 桂・市之口(岩沢住民センター)	茶話会、手芸、体操、昼食等	岩沢住民センター ■86-2002
デイホーム まっと	4 上沢・万年・栗山・本村・源藤山 石名坂・中山(真人ふれあい交流館)	茶話会、創作活動、体操、カラオケ、昼食等	真人ふれあい交流館 ■86-3002
	5 芋坂・時之島(克雪管理センター)		
	6 市之沢・山新田・芹久保・若栃 北山・孫四郎(真人北部コミュニティセンター)		
デイホーム らくらく	7 池ヶ原(デイホームらくらく)	茶話会、創作活動、歌、軽体操、 昼食等	デイホームらくらく ■83-4419
	8 塩殿(塩殿ふれあいセンター)		
	9 上坪野(上坪野集会所)		
	10 細島(細島ふれあいセンター)		
	11 卯ノ木(卯ノ木集会所)		
	12 上片貝(上片貝公会堂)		
地域のお茶の間	13 川井本田・新田・真皿・内ヶ巻 (ほのぼの地域交流室)	茶話会、レクリエーション、 物づくり、ゲーム、昼食等	地域のお茶の間城内 ■81-4010
	14 城内(地域のお茶の間城内)		
デイホーム ちや	15 千谷(千谷センター)	茶話会、レクリエーション、 体操等	デイホームちや ■090-4522-7411
デイホーム ひがしやま	16 荷頃・岩間木・首沢(東山住民センター)	茶話会、介護予防講座、体操等 月に1回昼食会	東山住民センター ■59-2003
	17 塩谷(塩谷集落センター)		
	18 蘭木(蘭木ふれあいセンター)		
	19 小栗山・中山(金倉会館)		
	20 寺沢・朝日(朝日倶楽部)		
デイホーム 東小千谷	21 木津・山寺・津山町 (木津公会堂)	体操、茶話会、歌、レクリエーション等 月に2回昼食会	いろりばた ■090-1535-6463
	22 木津団地・元中子・信濃町・旭 町・東栄(白寿荘)		
デイホーム さんあい	23 谷内・四ツ子・藤田沢・高畑・茶合 (吉谷トレーニングセンター)	体操、認知症予防体操、ゲーム、 カラオケ、茶話会など	デイホームさんあい ■080-8899-5816
	24 滝谷・打越・上村・水口 (吉谷北部コミュニティセンター)		
	25 二俣・遡入(二俣・遡入集落開発センター)		

◆ ふれあいいきいきサロン

地域福祉会などにより、市内39か所で地域住民の世代間交流の場として、茶話会・学習会・会食などをおおむね月1回開催しています。

名称	対象地区
各町内の いきいきサロン	①小栗田 ②元中子 ③高梨 ④五辺 ⑤三仏生 ⑥真人里地 ⑦片貝地区 ⑧東山地区 ⑨本町 ⑩土川 ⑪上ノ山 ⑫津山町 ⑬旭町 ⑭桜町 ⑮蕨生 ⑯木津町 ⑰横渡 ⑱東栄 ⑲千谷川 ⑳宮田 ㉑山寺 ㉒信濃町 ㉓千谷 ㉔木津団地 ㉕浦柄 ㉖平沢町 ㉗栄町 ㉘稲荷町 ㉙平成町 ㉚高畑 ㉛西中 ㉜山本 ㉝上村 ㉞元町 ㉟谷内 ㊱時水・荻川・両新田 ㊲船岡町 ㊳日吉 ㊴川井 ※申込み先については、各町内の福祉会やいきいきサロン役員、民生委員へ ※不明な場合は小千谷市社会福祉協議会（83-2340）

デイホーム・ふれあいいきいきサロンのマップ



■ 認知症とともに安全に暮らすために



1 虐待の防止

高齢者が身近な人から人権侵害や尊厳を奪う行いなど不当な扱いを受けることを高齢者虐待とよんでいます。「高齢者虐待の防止、高齢者の護者に対する支援等に関する法律」（高齢者虐待防止法）では、以下の5つの行為を虐待と定義しています。虐待に気付いたら、地域包括支援センター（電話83-0807）へご相談ください。

- ①身体的虐待：身体に外傷が生じるような、または生じる恐れのある暴行を加えること
- ②介護・世話の放棄：身体を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置など
- ③心理的虐待：著しい暴言または拒絶的な対応などによって心理的外傷を与えること
- ④性的虐待：わいせつな行為をすること、わいせつな行為をさせること、人前でのオムツ替え
- ⑤経済的虐待：本人の財産を不当に処分したり、不当に財産上の利益を得ること、年金や預貯金の不当な搾取

2 財産管理や金銭管理が困難、書類の保管や契約が困難

- 管理が本当に困難になる前に、本人や家族、金融機関、保険会社と話し合い、手続きをしておきましょう。
- 本人の判断能力があるうちに、財産管理などを委託する任意後見人を決めておく、**任意後見制度**があります。長岡公証人合同役場（電話33-5435）へご予約のうえご相談ください。
- 地域には、判断能力が十分でない人の権利や財産を守る仕組みがあります。

区分	日常生活自立支援事業	成年後見制度
内容	介護・福祉サービスの情報提供や契約援助、日常の金銭管理、書類や通帳の保管	財産管理（預貯金、不動産）身上監護（介護・福祉サービスの契約、支払いなど）
実施者	社会福祉協議会の生活支援員	家庭裁判所で選任された後見人
手続き	本人や家族が社会福祉協議会へ申し込む	本人・親族又は市長が家庭裁判所へ申立てる
費用	1回1時間1,200円程度 書類の保管は1ヶ月500円程度	申立て手数料、登記費用等2万円程度 鑑定費用5～10万円。（申立てを専門家に依頼しない場合） 後見人に支払う報酬：年間24万円程度
相談窓口	小千谷市社会福祉協議会 (電話83-2340)	小千谷市地域包括支援センター (電話83-0807)

3 第三者を巻き込む車の運転、火の元の管理

(1)車の運転

【安全運転相談窓口】

認知症と診断されたら、車の運転は卒業しましょう。道路交通法では公安委員会により、75歳以上の人は免許更新時に認知機能検査が実施され、その後の診断で運転免許証を取り消す（運用基準があります）ことができると改正されています。

○安全運転相談ダイヤル #8080 月～金（祝日除く）8:30～17:00

○安全運転相談窓口（聖籠運転免許センター）電話025-256-2525

【認知症の方の運転に対する対応】



◎家族の成功例

- ① 家族が運転する車に乗せる。
→ ドライブや買い物に乗せていくと運転したい気持ちが落ち着く事がある。
- ② デイサービスを増やす。
→ 運転する機会を減らす。1人になる時間を少なくし、他に気持ちを向けることで運転へのこだわりが和らぐ事がある。
- ③ 身内の中で本人が最も好きな人や一目置いている人が説得する。
→ 孫や子供の言う事なら聞く事がある。本人と関係が悪い人の説得は避ける。
- ④ 主治医や近所の人 が説得する。
→ 家族が禁止せず、他人の説得で、家族は味方と思い上手くいく事がある。
- ⑤ 自動車販売、修理店に協力してもらう。
→ 知らない間に新車を購入したりするので、車の広告は見せない方が良い。付き合いのある販売店に事情を説明しておく。
車検の時期に売却、廃車にする。（本人には修理中とか検査中とその都度対応）

▲家族の失敗例

- ① 車の鍵を隠したら、本人が夜中も探し回り、家族も眠れなくなった。
- ② 本人に黙って車を廃車にしたり、鍵を隠したら激怒し暴言、暴力につながった。その後の関係が悪化し介護抵抗が生じた。タクシーなどに乗り、迷子になった。

(2)火の不始末の予防

- ガスレンジをIH対応に変える。（適した1つの方法）
- 居間等本人が入る部屋に「ガスを消す」、「火に注意」と張り紙する。
- 自動消火機能のガスレンジに変える。ガスの元栓が開かないようにする。
- 仏壇に注意！電気のロウソクに変える。

4 徘徊（はいかい）の心配が少しでもあるときは

認知症の人でもその人なりの目的をもって出かけていきます。ただ、途中で目的を忘れてしまったり、迷っても人に尋ねることができずに事故や転倒の危険が高まります。



◆家族ができること

- 本人に連絡先がわかるものを身につけてもらいましょう
(衣服や靴、お守りなどに連絡先を記入)
- 本人が家を出たときに気づく工夫
(ドアに鈴をつける、ドアが開くとチャイムが鳴るグッズを取り付ける)
- ご近所やよく立ち寄るお店、民生委員などに認知症であることをお知らせし、見かけたら連絡してもらおうようお願いしておきましょう
- 本人がよく立ち寄る場所や散歩コースを知っておきましょう
- 行方不明になったら町内会や近所、介護支援専門員に相談しましょう。必要に応じ、警察に相談しましょう。
- 行方不明になる心配があるときは、下記「認知症見守り事業」をご利用ください。

【認知症見守り事業】

◆事前登録◆

徘徊の心配のある人の特徴や写真、家族の連絡先などを事前登録し、市、小千谷警察署、地域包括支援センターと共有しておくことで、保護した際の身元確認と家族への連絡を迅速に行います。

◆見守りステッカーの交付◆

登録ナンバーの入った見守りステッカー（反射シール）20枚を無料で交付します。靴や杖、バッグなど普段身につけるものに貼り付けておくものです。

◆利用方法◆

登録する人の上半身と全身写真（任意）を添えて、小千谷市福祉課（83-3517）に申込みください。



【徘徊 SOS ネットワーク】

- 行方不明の届け出者の希望に応じ、市の緊急情報メールで配信し、地域からの情報を求めます。
- 緊急情報メール 登録用アドレス・QRコード
bousai.ojiya-city@raidan.ktaiwork.jp



■ 一人で介護を抱え込まないために

1 介護疲れを防ぐために

介護は忍耐を要し、腹が立ったり、イライラは「介護うつ」を招くことがあります。介護者は、家族の歴史があり、愛情があるからこそ、感情的になってしまいます。介護サービスなどを利用し、よく眠り、美味しいものを食べたり愚痴をこぼすなどで、気分転換しましょう。

<ポイント>

- ① 認知症を正しく知る・・・専門家や他の介護者とつながりを持ちましょう。
- ② ストレスの解消・・・介護サービスの利用、介護者同士の交流、気分転換
- ③ 自分をほめる
- ④ 介護の分担・・・協力してもらいたいことを家族で相談しましょう。
- ⑤ 愚痴や本音を言える相手を持つ
- ⑥ 眠る・・・脳の休養は睡眠しかありません。眠剤も有効です。
- ⑦ 完全主義はやめましょう

2 仕事と介護の両立のために

職場に「家族などの介護を行っていること」を伝え、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度（介護休業、介護休暇、短時間勤務など）」を上手に利用しましょう。

3 介護保険サービスを利用するには、要介護認定が必要です

【申請窓口】

名称	住所	電話
市役所福祉課 介護保険係	城内2-7-5	83-3517

4 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の方または基本チェックリスト（25項目の生活機能の質問票）の結果により生活機能の低下があり、介護予防サービス・支援計画（ケアプラン）により、サービスの利用が必要とされた方が対象です。介護保険制度の中で行われる事業の一つです。

【相談窓口】

要支援1・2及び総合事業対象者の介護予防マネジメントを行います。

事業所名称	場所	電話
小千谷市地域包括支援センター	市役所内福祉課となり	83-0807

5 介護保険サービスの紹介（介護支援専門員がサービスの調整を行います）

【居宅介護支援事業所】

介護支援専門員（ケアマネジャー）が居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービスの提供が確保できるよう連絡調整を行います。要介護1から要介護5までの方が対象です。

事業所名称	住所	電話
小千谷総合病院居宅介護支援事業所	平沢新田111	81-1677
おぢやケアプランステーション	城内1-12-17 木村ビル102	86-8530
居宅介護支援事業所春風堂	山谷3622	83-1312
小栗田の里	小栗田2732-7	83-2224
ケアプランセンターサンラックおぢや	桜町5140	83-0783
健康倶楽部中子の森居宅介護支援事業所	菫生乙1460-1（元中子）	82-0880
居宅介護支援事業所片貝さくら	片貝町4708-1	81-2053
ケアプランセンターつつじガーデン小千谷	四ツ子509-1	84-0033
さわやか苑小千谷 居宅介護支援事業部	本町1-6-13	94-4890

【小規模多機能型居宅介護事業所】

要介護者の希望に応じて、通い、訪問、宿泊サービスを組み合わせて利用できる事業所です（但し、他の施設が提供しているデイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイとの併用はできません）。要支援1、2及び要介護1から5までの方が対象です。

事業所名称	住所	電話
ひよしの家	日吉1-6-22	83-0766
ひうの家	菫生乙1389-1（元中子）	83-5566



○「自宅での生活を続けたいが介護が大変」・・・訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事などの身体介護や、洗濯、調理などの生活援助を行います。通院のための乗降介助も行います。

事業所名称	住所	電話
小千谷市社会福祉協議会	桜町5140	83-1039
ヘルパーステーション中子の森	蕨生乙1460-1(元中子)	82-0880
ヘルパーステーションりぼん	小栗田2732-7	83-2100
ハイハイネット中越	桜町5145-1	83-0038
ニチイケアセンターおぢや	本町1-3-1新栄ビル1階	86-5091
ヘルパーステーションさわやか苑 小千谷	本町1-6-13	94-4890

○「日帰りで入浴などのサービスを受けたり、本人の脳を刺激したい」・・・デイサービス

介護事業所に通い、食事や入浴などの支援を受けたり、レクリエーションなどで生活のための支援を受けます。

事業所名称	住所	電話
デイサービスセンターサンラックおぢや	桜町5140	83-1224
デイサービスセンターみなみ	真人町丁73-3(芋坂)	81-3100
デイサービスセンター小千谷さくら	小栗田2732-13	82-1077
デイサービスセンター那由多の家	山谷3622	83-1811
デイサービスセンター春風堂	山谷1635-100	83-1311
健康倶楽部中子の森デイサービスセンター	蕨生乙1460-1(元中子)	82-0880
デイサービスセンターほのぼの	川井1690	81-4010
老人デイサービス事業所ときみずの家	時水182-1	81-6120
あいあいデイサービス	上ノ山3-4-14	81-1023
老人デイサービス事業所千谷島の家	千谷川302	81-6211
デイサービスセンターつつじガーデン小千谷	四ツ子509-1	84-0030
ほっとデイ夢咲桜	小栗田942	89-6363
雪あかりデイサービスセンター	元町10-1	89-6711

【認知症通所介護】

事業所名称	住所	電話
デイサービスセンター小千谷さくら	小栗田2732-13	82-1077
モス・コーラデイホーム	桜町3146-2	86-7072



○「旅行、冠婚葬祭で介護ができない、少しまとめて休みたい」・・・ショートステイ

事業所名称	住所	電話
小栗田の里	小栗田 2 7 3 2 - 7	8 3 - 2 1 0 0
特別養護老人ホームおぢやさくら	小栗田 2 7 3 2 - 1 4	8 3 - 1 7 8 6
ショートステイつつじガーデン小千谷	四ツ子 5 0 9 - 1	8 4 - 0 0 3 0
特別養護老人ホーム雪あかり *	元町 1 0 - 1	8 9 - 6 7 1 1
老人短期入所事業所ときみずの家 *	時水 1 8 2 - 1	8 1 - 6 1 2 0
老人短期入所事業所千谷島の家 *	千谷川 3 0 2	8 1 - 6 2 1 1
ショートステイつつじガーデン小千谷 *	四ツ子 5 0 9 - 1	8 4 - 0 0 3 0
モス・コーラ *	桜町 3 1 4 6 - 2	8 6 - 7 0 7 2
特別養護老人ホーム春風堂 *	山谷 1 6 3 5 - 1 0 0	8 3 - 1 3 1 1

*空床ショートステイ

○「1ヶ所で、通いを中心に泊まりや訪問を組み合わせて利用したい」

・・・小規模多機能型居宅介護

事業所名称	住所	電話
ひよしの家	日吉 1 - 6 - 2 2	8 3 - 0 7 6 6
ひうの家	蕨生乙 1 3 8 9 - 1 (元中子)	8 3 - 5 5 6 6

○「在宅での療養上の世話や診療の補助が必要な時」・・・訪問看護

事業所名称	住所	電話
小千谷訪問看護ステーションひまわり	平沢新田 1 1 1	8 1 - 1 6 5 5

○「在宅での生活行為を向上させたい時」・・・訪問リハビリテーション

事業所名称	住所	電話
小千谷総合病院(リハビリテーション科)	平沢新田 1 1 1	8 1 - 1 6 0 0

○「自宅での生活をしやすいしたい」・・・福祉用具貸与や購入、住宅改修

出歩いて迷子になる・・・認知症老人徘徊感知機器の貸与
歩行器、ベット、車椅子など福祉用具の貸与や購入
手すりの設置や段差解消などの住宅改修費用の支給



事業所名称	住所	電話
もみじ倶楽部	城内 4 - 1 1 - 2 4	8 1 - 1 7 7 0
クスのみどり	城内 1 - 1 2 8 3 - 3	8 3 - 0 3 3 0
(株)草野商店 ※貸与なし	三仏生 3 5 4 7 - 1	8 3 - 2 3 3 6
ハイハイネット中越	桜町 5 1 4 5 - 1	8 3 - 0 0 3 8
クリアメディコ小千谷地域介護推進室	本町 1 - 6 - 1 3	9 4 - 4 8 9 0

- 「自宅での暮らしは困難でも、スタッフの助けをかりながらの共同生活をする住宅」
 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 要支援2以上の人が対象です。

事業所名称	住所	電話
グループホームほのぼの	川井1690	81-4010
グループホーム深雪	蕨生乙1460-1(元中子)	82-0880

- 「在宅介護は困難、ケアを受けながら施設で暮らしたい」

- (1)特別養護老人ホーム 要介護3以上の人が対象です。

事業所名称	住所	電話
特別養護老人ホーム小栗田の里	小栗田2732-7	83-2100
特別養護老人ホームおちやさくら	小栗田2732-14	83-1786
地域密着型介護老人福祉施設ときみずの家	時水182-1	81-6120
特別養護老人ホームあおりの里	長岡市西川口1173-3	89-4880
特別養護老人ホーム片貝さくら	片貝町4708-1	81-2051
地域密着型介護老人福祉施設千谷島の家	千谷川302	81-6211
地域密着型介護老人福祉施設つつじガーデン小千谷	四ツ子509-1	84-0030
モス・コーラ特別養護老人ホーム	桜町3146-2	86-7072
特別養護老人ホーム雪あかり	元町10-1	89-6711
特別養護老人ホーム春風堂	山谷1635-100	83-1311

- (2)介護老人保健施設 要介護1以上の人が対象です。

事業所名称	住所	電話
介護老人保健施設清流苑(精神科病院に併設)	魚沼市原虫野433-3	025-792-9588
介護老人保健施設楽山苑(精神科病院に併設)	長岡市宮沢327-1	42-3500

- (3)介護医療院 要介護1以上の人が対象です。

事業所名称	住所	電話
小千谷総合病院介護医療院	平沢新田111	81-1600

- (4)その他の住まい

事業所名称	住所	電話
ケアハウスひう	蕨生乙1389-6(元中子)	83-2290
ケアハウス小千谷さくら	小栗田2732-13	82-1080
グットライフたんぼぼ	蕨生乙1389-6(元中子)	82-2250
高齢者ハウス片貝さくら	片貝町4708-1	81-2051
サービス付き高齢者向け住宅ヴィラわか葉	若葉1-14	86-5073
介護付有料老人ホーム那由多の家	山谷3622	83-1811
小千谷市養護老人ホーム※	小栗田2732-6	83-2196

※小千谷市養護老人ホーム入所相談窓口：市役所福祉課電話83-3517

6 経済的支援

医療費やサービス費用、手当などで利用できるものがないか確認しましょう。

※それぞれのサービスには一定の条件がありますので、申請窓口にお尋ねください。

区分	制度名称	概要	市役所申請窓口
医療	障害者自立支援医療	精神科医療費の自己負担を助成する	福祉課 電話 83-3517
	精神障害者入院医療費助成	精神科の入院医療費を月 6,000 円助成する	
介護	高額介護サービス費支給	1ヶ月の利用負担額が一定の上限を超えた場合、超えた分を払い戻す	福祉課 電話 83-3517
	社会福祉法人による利用者負担額の軽減制度	社会福祉法人のサービスを利用している場合に自己負担額の1/4を軽減する	
	特定入所者介護サービス費	施設入所にあたり、食費、居住費を軽減する	
	通院等支援サービス	通院のためのタクシー券を交付する	
	介護手当の支給	要介護3以上の方を在宅で介護している場合、月8,000円支給する	
	高齢者家族介護用品給付事業	要介護3以上の方を在宅で介護している場合、紙おむつなどの介護衛生用品を購入するための給付券を交付する	
その他	成年後見制度利用支援	経済的な理由により制度の利用が困難な方に対し、申立て費用や後見人などの報酬を助成	福祉課 電話 83-3517
	特別障害者手当	在宅で常時特別な介護が必要な方に、月28,840円支給する。	
	障害者控除	所得税法の障がい者に該当すると、所得税や住民税が控除される。	税務課 電話 83-3508

7 本人や家族同士がつながり語り合しましょう

◆オレンジカフェ（認知症カフェ）



オレンジカフェは、認知症の人や家族、地域の方など誰もが参加できる集いの場です。いずれも午後開催です。日時等は事前にお問い合わせください。

名称	開催日	会場	電話
オレンジカフェみゆき	第1日曜日	元中子公会堂（元中子）	82-0880
オレンジカフェほのぼの	第2火曜日	地域のお茶の間城内（城内4）	81-4010
オレンジカフェさくら	第3木曜日	片貝総合センター	83-1786
モス・オレンジカフェ	第4土曜日	モス・コーラデイホーム（桜町）	86-7072

◆笑和会：認知症高齢者見守り隊（傾聴ボランティア）

認知症高齢者宅に訪問し、ご本人や介護者のお話し相手をします。ボランティアが「お茶飲み相手」としてお話を聞くことで、少しでもご本人や介護者の心の安定につながるよう活動しています。

【ご利用について】

1ヶ月概ね1～2回、訪問時間は1回あたり30分～1時間

利用料は無料

ボランティア2名で訪問します。

【申し込み先】

小千谷市社会福祉協議会

（ボランティアセンター）

電話 83-2340



◆陽だまりサロン（介護者のつどい）

サンラックおぢやで毎月1回開催しています。

日程は小千谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。電話：83-2340

◆公益財団法人 認知症の人と家族の会新潟県支部

詳細は新潟県支部にお問い合わせください。電話：025-550-6640

8 地域とのつながり

民生委員・児童委員やご近所、周囲の方に認知症であることを知ってもらいましょう。よく行くお店や銀行、郵便局などに配慮の協力していただくようお願いしておきましょう。

生活のお困り事は地域の
支え合い活動を利用できる
ことがあります。

社協や町内会などにお問
い合わせください。

民生委員・児童委員さんは
福祉のつなぎ役です。

地域の福祉会では友愛
訪問をしています。

■ 若年性認知症の支援制度・窓口

若年性認知症は、本人が働き盛りでもあり、仕事や経済、家族関係などの問題が大きく、長期に渡る支援を必要とします。

(1) 就労支援

内 容	窓 口	電 話
就労支援・相談	新潟障害者職業センター	025-271-0333
傷病手当金	加入している各医療保険者	
失業手当	ハローワークおぢや	82-2441

(2) 障がい福祉サービス

内 容	窓 口	電 話
精神障害者保健福祉手帳 (税の減免など)	小千谷市役所 福祉課	83-3517
自立支援医療費 (精神通院医療費の軽減)		
障がい福祉サービス		
障害年金	小千谷市役所 市民生活課	83-3516
	長岡年金事務所お客様相談室<音声ガイド>	88-0006

(3) 相談窓口、医療機関、家族同士のつながり

(1 ページ参照)

○若年性認知症支援コーディネーター

(1 ページ参照)

○若年性認知症の会 空の会 (SKY)

詳細はゆきぐに大和病院にお問い合わせください。

電話：025-788-1277

<月・土曜日：9時～12時、火～金曜日：9時～17時>

○公益財団法人 認知症の人と家族の会新潟県支部

詳細は新潟県支部にお問合せください。

電話：025-550-6640

(4) 日常生活自立支援事業、成年後見制度

(16 ページ参照)

(5) 車の運転への対処

(17 ページ参照)

(6) 介護保険サービス

(19～23 ページ参照)

(7) 経済的支援

(24 ページ参照)

(8) 子どもの就学支援 健康・こどもプラザ内 教育・保育課

電話83-3519

(9) 生活困窮・生活保護 小千谷市役所 福祉課

電話83-3517

■ 支援者がつながるために

<ご家族・各機関担当者をご記入ください>

居宅介護支援事業所

事業所名	介護支援専門員（ケアマネジャー）
電話	
電話	

かかりつけ医・認知症専門医

医療機関名	主治医・担当者
電話	
電話	

緊急時連絡先

名称	氏名
電話	
電話	

いま、治療中の病気

<かかりつけ医・ご家族・介護支援専門員などをご記入ください>

病名	医療機関

おわりに

認知症について正しい理解がなかったり、介護の大変さがあると虐待という悲しい状況になることがあります。

地域の方は、支え手として認知症を理解し、本人にとって「なじみの人」であり続けましょう。そして、時々話し相手に訪れてください。本人も嬉しいですが、介護者も助かります。

また、介護者には「がんばってるね」と声をかけてください。

介護者は、周囲に事情を話し、協力してもらいたいことを具体的に話してみよう。

この冊子は、小千谷市認知症対策推進検討会議委員、認知症地域推進支援員などの皆様の御協力により作成したものです。

令和6年4月現在の小千谷市内での各種支援事業やサービスを掲載してあります。認知症の理解や悩みの解決に少しでも役立つことを願っています。

編集 小千谷市福祉課（令和6年4月）

〒947-8501 小千谷市城内2-7-5

T e l : 0258-83-3517

F a x : 0258-83-4160

M a i l : fukushi@city.ojiya.niigata.jp

☆ 本ガイドの作成に引用・参考とした文献

- 山口晴保（編著）：認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント．協同医学出版社
- 遠藤英俊（編）：認知症・アルツハイマー病がよくわかる本．主婦の友社
- 認知症の人と家族の会新潟県支部（編）：認知症の人と家族の思い
- 川瀬康裕（研修会資料）：平成23年度新潟県認知症サポート医・かかりつけ医フォローアップ研修資料
- 認知症介護研究・研修大府センター（報告書）：若年性認知症コールセンター2012年報告書
- 山上徹也（研修会資料）：小千谷市認知症リハビリテーション研修会資料
- 荒井由美子ほか：認知症高齢者の自動車運転を考える 家族介護者のための支援マニュアル
- 公益社団法人 認知症の人と家族の会
- 全国キャラバン・メイト連絡協議会：認知症サポーター養成講座標準教材
- 運転に不安を感じたら まずは相談気持ちハレバレ8080