

認知症のことが 気になったときに 手に取る本

浦安市認知症ガイドブック

作成
浦安市認知症地域支援推進員
事務局：浦安市高齢者包括支援課
住所：浦安市猫実 1-1-1
電話：047-381-9028 / FAX：047-304-8892

浦安市
2023年11月

認知症のことが気になったときに 手にとる本の使い方

「認知症になったら何もできなくなる」

「施設に入らなければいけない」

と思われがちですが家族や地域の支えがあれば、

住み慣れた地域でその人らしい

生活続けることができます。

この認知症ガイドブックは、

認知症の発症から様々な生活上の障害が進行していく

状況に合わせ、いつ、どこで、どのような

医療・介護・福祉サービスなどを

受けることができるかをまとめたものです。

認知症の方とその家族、支援者の皆さまが、

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし、

支え合うことができるよう、ご活用ください。

目次

- 浦安市認知症とともに生きる基本条例…………… P4
- 条例に込めた思い…………… P5
- 認知症の症状や状態に応じて利用できる支援体制…………… P6
- 認知症とは、MCI(軽度認知障害)とは…………… P8
- 認知症になっても私は私！～認知症のご本人の話～…………… P9
- 他者につながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり…………… P10
- 認知症の発症・進行を遅らせるためのポイント…………… P14
- 認知症かもしれないと不安を抱えている方へ
～自分でできる認知症の気づきチェックリスト～…………… P15
- 認知症の症状…………… P16
- 主な認知症の種類と症状…………… P17
- 働き盛りを襲う若年性認知症…………… P18
- 若年性認知症の方が受けられる主な制度…………… P19
- 認知症の進行に伴う変化と家族、介護者の心構え…………… P20
- ご家族・介護者への支援…………… P22
- ご家族・介護者の方へ 接し方のポイント…………… P23
- ご家族・介護者の方へ こんなときどうする？…………… P24
- 早期診断・早期対応が重要です～早期診断・治療のメリット～… P26
- 受診にあたって…………… P27
- 相談する…………… P28
- 病院について…………… P29
- 見守り(安否確認・緊急時支援)…………… P30
- 身体的ケアや認知症ケアに関する支援(介護保険サービス)…… P31
- 住まいについて…………… P32
- 権利を守る…………… P32
- 関連施設・社会資源一覧…………… P33
- 地図…………… P34



浦安市認知症とともに生きる基本条例 (令和4年7月1日施行)

浦安市で認知症の条例ができました

浦安市では、認知症の人とその家族を含む誰もが、住み慣れた地域で希望する暮らしを実現できるよう、認知症に関する条例(認知症とともに生きる基本条例)を制定しました。



認知症とともに生きることは?

認知症になった後も、希望する暮らしを周囲の方と共有し、認知症と上手に付き合いながら自分らしい生活を続けることです。

条例の一部をご紹介します

浦安市が取り組むこと

認知症の人や
その家族の
思いの発信を
支援する



認知症と
ともに生きること
についての
理解を推進する

認知症の人が地域の中で
生活しやすい環境づくりを推進する

市民の皆さんにお願いしたいこと

心配だな、
と思ったときには
周りの人、
地域包括支援センター、
かかりつけ医などに
早めに相談する



自分の趣味や
大切にしたいことを
通じて社会との
関わりを持つ

認知症の人や
その家族が
安心して
暮らせるように、
声をかけ合ったり、
見守りあったり
する

他にもたくさんの内容が条例に
盛り込まれています!
条例の全文はこちら>>



条例に込めた思い

認知症の人の尊厳、思いを大切にする

認知症を「医療や介護のこと」に加え、
生活全般にも目を向けて考える

認知症を「本人、家族のこと」と考えるのではなく、
「地域全体のこと」として考える

「認知症=何もわからない、できない」というイメージを変える
~支えられるだけでなく、支える側としても~

<浦安市内の認知症の人、認知症傾向のある人(MCI)の推計値>

約2倍

2021年 約9,000人 → 2040年 約17,000人 高齢者の約35%

朝田隆筑波大学名誉教授の研究より算出

認知症は誰もがなる可能性があります。
認知症になったときに
暮らしやすい地域とは?
「自分事」として考えてみませんか。

認知症の症状や状態に応じて利用できる支援体制

認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などのサービスを受けることができるのか大まかな目安を示したものです。

	認知症の疑い	症状はあっても日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
相談する		かかりつけ医、地域包括支援センター 参照 P28 、ちば認知症相談コールセンター 参照 P28 、 居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 参照 P28	市役所(高齢者包括支援課など)		
病院について		かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局 認知症を相談できる医療機関 参照 P29 、認知症疾患医療センター 参照 P29 認知症初期集中支援チーム 参照 P27			訪問診療、往診、訪問歯科診療
他者とつながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり		老人福祉センター(Uセンター) 参照 P12 、老人クラブ 参照 P12 、地域のサロン 参照 P12 、 アカデミア傾聴班 参照 P12 、介護ボランティアグループ「あいあい」 参照 P12 介護予防・日常生活支援総合事業 参照 P12 認知症カフェ 参照 P13	若年性認知症の方のつどい 参照 P19 、本人ミーティング 参照 P10 、		
見守り (安否確認・緊急時 支援)		認知症サポーター 参照 P30 、民生委員・児童委員、地域住民	市の重要なお知らせメール 参照 P30 、高齢者保護情報共有事業 参照 P30		
身体的ケアや認知症 ケアに関する支援 (介護保険サービス)			訪問介護 参照 P31 、訪問看護 参照 P31 、訪問リハビリテーション 参照 P31 、訪問入浴介護 参照 P31 、小規模多機能型居宅介護 参照 P31 通所介護 参照 P31 、通所リハビリテーション 参照 P31 、認知症対応型通所介護 参照 P31		
ご家族・ 介護者への支援		認知症家族交流会 参照 P22 、ちば認知症相談コールセンター 参照 P22 認知症カフェ 参照 P22			
住まいについて		住宅改修 参照 P32 、福祉用具の貸与・購入 参照 P32		サービス付き高齢者向け住宅 参照 P32 、有料老人ホーム、グループホーム 参照 P32	特別養護老人ホーム 参照 P32 、 介護老人保健施設 参照 P32
権利を守る		日常生活自立支援事業 参照 P32 消費生活相談 参照 P32	成年後見制度 参照 P32		

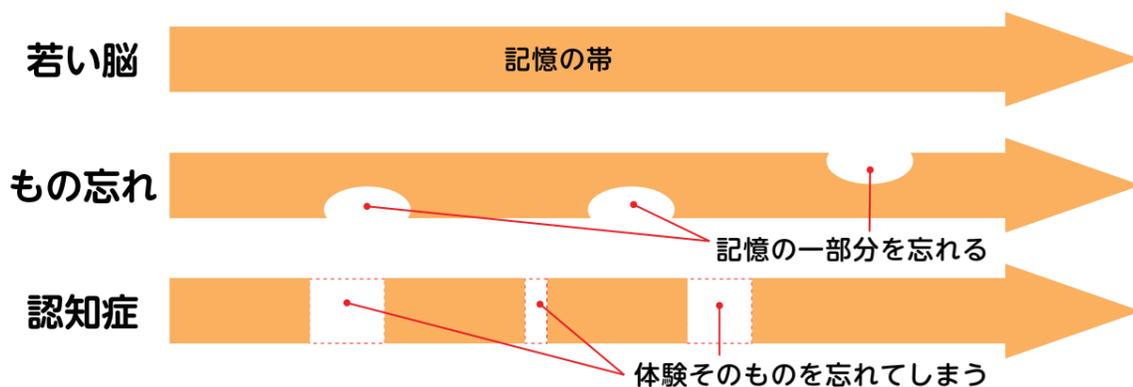
認知症とは

認知症とは脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、脳の神経細胞が萎縮するなどして壊れ、そのために認知機能が低下して、日常生活に支障が出ている状態のことを指します。

認知症と単なるもの忘れとの違い

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは異なります。

加齢によるもの忘れは、体験した記憶の一部を忘れても、ヒントがあれば思い出しますが、認知症によるもの忘れは体験そのものを忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せません。



	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	全てを忘れる 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰が盗ったなどと他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

※上記は目安です。個人差があり、当てはまらない方もいます。

MCI(軽度認知障害)とは

本人や家族から認知機能の低下の訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことをMCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)といいます。MCIは認知症ではありませんが、認知機能の低下が起こっており、放置すると症状が進み認知症へと移行してしまう可能性が高い状況です。

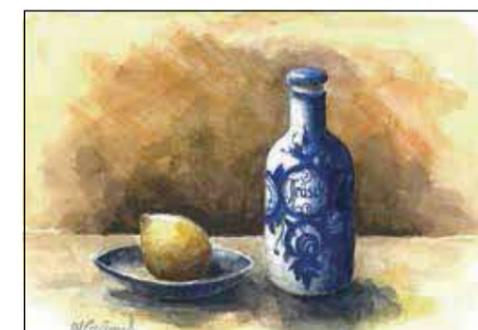
MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症を遅らせることができます。食習慣を見直し、定期的な運動、色々な人とのコミュニケーションをとることで、認知機能の改善や維持を図りましょう。

認知症になっても私は私！～認知症のご本人の話～

Tさん

昭和11年生まれ 弁天在住

77歳で認知症と診断される。令和3年3月現在、要介護度1、週3回3時間のリハビリデイサービスを利用。月に2回、絵画の趣味を活かし、以前から続けていた地域で絵を教えるボランティア活動を、認知症になってからも続けている。



Tさんが描いた作品

Q 絵の教室の先生を続けていることについて

A 教えていて、皆さんが上達する様子を見れることがとても楽しいです。予定を忘れても、サロンの方が電話をかけてくれたり、呼びに来てくれたりして休まず続けられています。参加者の方も私が認知症であることを知っています。

Q 認知症になった方に伝えたいことはありますか？

A 今の自分のレベルでできること、好きなこと、楽しいことを続けることが大切です。

Q まわりに伝えたいことはありますか？

A 家族も含めて理解し、受け入れてくれるまことが大切です。特別な目で見ないことです。

アートサロンに参加している方より

先生が同じ話を繰り返すこともありますが、年をとれば皆当たり前のこと、自然なこと、として受け止めています。認知症であることをあまり意識したことはありません。先生の絵の実力は素晴らしく、指導を入れていただくと、絵が生きてくるので、教えてもらえることはありがたいです。教室の運営のお世話役の方が、先生のフォローをしてくださっていて、それも大切なことだと思います。

奥様より一言

すぐく勇気がいるけど、周りに認知症のことを話したら、安心できました。本に書いてあるように毎日優しくはできないです。本人も家族も色々な人と関わり、たくさんおしゃべりすることが大切だと思います。サロンのお世話役さん、参加者の方々のお心づかいに感謝しています。



サロンで絵を教えているTさん(写真中央の男性)

認知症になっても、続けたいこと、やりたいことはありますか？下記へご相談ください。実現できる方法と一緒に見つけていきましょう。

また、認知症のご本人の活動の取材をさせていただける方を募集しています。是非ご連絡ください。
お問い合わせ：各地域包括支援センターP28参照、高齢者包括支援課 Tel 047-381-9028

他者とつながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり①

認知症について、不安に感じている方へ
一足先に認知症を経験している私たちからのメッセージ

(認知症になっても) 多くの人と接して、話をしたり、笑い合ったりしたいですね。「健康づくりのためにも、交流の場に参加することが大切」です。



本人ミーティング

安心して話すことができる場所、「本人ミーティング」に来てみませんか？
日常生活のことや認知症のこと、その他どんなことでも、同じ認知症の当事者同士で話し合う場です。

毎月1回、市役所などで開催

問い合わせ：高齢者包括支援課 ☎047-381-9028

【本人ミーティングで話し合ったこと(一部ご紹介)】

- (今も新しいことに挑戦している人の話を聞いて…)年を重ねても目標を持って生活することは素晴らしいこと、大切なことだねえ。
- なんでもやってもらえばかりじゃなくて、自分で考え、自分でできることを続けることが大事よね。
- 「認知症の人」と言われると、「そうでない人」と区別・差別されている気持ちになる。年をとれば多くの人になる自然現象なんだと思う。



他者とつながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり②

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
認知症のご本人を中心に立ち上げられた団体です。



私たちは、認知症とともに暮らしています。

<http://www.jdwg.org/>

日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

<認知症とともに生きる希望宣言>

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

他者とつながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり③

認知症による生活機能の低下などがあると、外に出ていく自信がなくなり、外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通うことができ、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

地域のボランティアや自治会、認知症カフェ、趣味の場、スポーツなどやってみたい、楽しいと思えるさまざまな活動に参加してみましょう。



老人福祉センター(Uセンター)

60歳以上の方を対象にした施設で、健康増進および教養の向上を図るためのレクリエーションなどを楽しむことができます。

問い合わせ: 老人福祉センター ☎047-351-2096

老人クラブ

概ね60歳以上の方ならどなたでも会員になれます。加入手続きなどについては、お近くのクラブまたは高齢者福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ: 高齢者福祉課 ☎047-381-9014

地域のサロン活動

お住まいの近くのサロンはこちらより検索できます。



アカデミア傾聴班

市内個人宅を訪問し、一緒に心を通わせて、お話をさせていただく仲間が私たちです。いつでも声をかけて下さい。寄りそってお話を伺います。

問い合わせ: 高齢者包括支援課 ☎047-712-6389

介助ボランティアグループ「あいあい」

おひとりでの外出に不安がある方へ付き添いなどを行います。

問い合わせ: 浦安市ボランティアセンター ☎047-380-8864

介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業です。

介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス ●通所型サービス

対象者

- ・要介護1・2の認定を受けた方
- ・基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方(事業対象者)

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

- ・65歳以上のすべての高齢者が対象

利用方法等詳細については、各地域包括支援センター(P28)へお問い合わせ下さい。

他者とつながる、役割を持つ、生きがい・健康づくり④

浦安市内の認知症カフェ

身近にあるカフェのように、気軽に認知症についての相談や参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。認知症の心配がある方や現在治療中の方、ご家族、認知症に関心をお持ちの方など、どなたでもお気軽にご参加ください。(地図P34)

カフェ名称	うらちゃんカフェ Uセンター	コーヒーを飲みながら、ゆったり過ごしましょう。めい想法や体操等みんなで楽しく行っています。
開催日	毎週火曜日 10:00~11:30 (毎月29、30、31の火曜日はなし)	
開催場所	浦安市老人福祉センター(東野1-9-1)地図番号②	
参加費	50円	
問い合わせ	浦安市老人福祉センター(☎047-351-2096)	
カフェ名称	カフェ☆キラキラ	認知症の方、介護するご家族の方、認知症について知りたい方、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしませんか。
開催日	第3金曜日 13:30~15:30	
開催場所	浦安市民プラザ WAVE101 サロン(入船1-4-1)地図番号②	
参加費	無料	
問い合わせ	NPO キラキラ応援隊 (☎090-3339-8703)	
カフェ名称	オムソーリ・カフェ	誰でも自由に参加できる「語らいの場」です。ご家族からの相談も承ります。認知症に関する情報提供も行っています。
開催日	毎月第三土曜日 13:00~15:30	
開催場所	まちづくり活動プラザ306 (入船5-45-1)地図番号②	
参加費	100円	
問い合わせ	オムソーリ・プロジェクト 090-6042-7672	
カフェ名称	認知症カフェ・フィーカ	認知症の方やご家族が気軽に立ち寄り、タクトィールやブンネメソットなど、認知症緩和ケアで「癒し」を提供し、相談コーナーでは専門職に個別に相談ができます。
開催日	毎月 第4土曜日 13:00~16:00	
開催場所	舞浜倶楽部・新浦安フォーラム (高洲1-2-1)地図番号⑨	
参加費	100円	
問い合わせ	舞浜倶楽部・新浦安フォーラム 047-304-2400(担当 下館、関)	
カフェ名称	うらちゃんカフェ 高洲	認知症の方も気軽に参加でき、楽しめるイベントを企画しているカフェです。出入り自由! どなたでもご参加ください。
開催日	毎月第2・4火曜日 10:00~11:30	
開催場所	高洲ぽっかぽか前サロンスペース (高洲5-3-2 エスレ高洲1階)地図番号③	
参加費	100円	
問い合わせ	浦安市社会福祉協議会 高洲ぽっかぽか(☎047-721-1294)	

※令和5年10月1日現在の情報です。開催日時・場所等変更になる可能性があります。参加いただく際は事前に各団体へお問合せください。

認知症の発症・進行を遅らせるためのポイント

認知症は誰でも発症する可能性のあるものです。認知症の発症を遅らせるため、また、認知症になっても進行を遅らせるため、下記のポイントを意識しましょう。



ポイント1 生活習慣病を予防しよう！

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、認知症の原因になります。食事や運動に気を付けるようにしましょう。

ポイント2 適度な運動を習慣にしよう！

ウォーキングなどの適度な運動は認知機能の維持・向上に効果があるとされています。運動習慣を身につけましょう。

ポイント3 バランスのとれた食事を心がけよう

野菜、果物、魚や肉など様々な栄養素を1日3食バランスよく食べましょう。また、栄養不足にも注意しましょう。



ポイント4 口腔ケアを忘れずに！

口腔の状態は、全身の健康に関係します。健康を保つため、口腔機能向上に取り組みましょう。



ポイント5 人とのつながりを大切に！

社会との関わりが少なくなることは認知症のリスクを高めます。積極的に他者との交流を持ち、活発なコミュニケーションを行い脳細胞を活性化させましょう。

ポイント6 楽しく脳を使おう！

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味を持ちましょう。脳の機能が高まります。



ポイント7 休養も大切です！

1日30分程度の昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を減らすとも言われています。ただし、長時間の昼寝は逆効果なので注意しましょう。



認知症かもしれないと不安を抱えている方へ

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまる○ところに✓をつけてください。

ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1～10の合計を計算

合計点 **点**

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。地域包括支援センター(P28参照)に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典

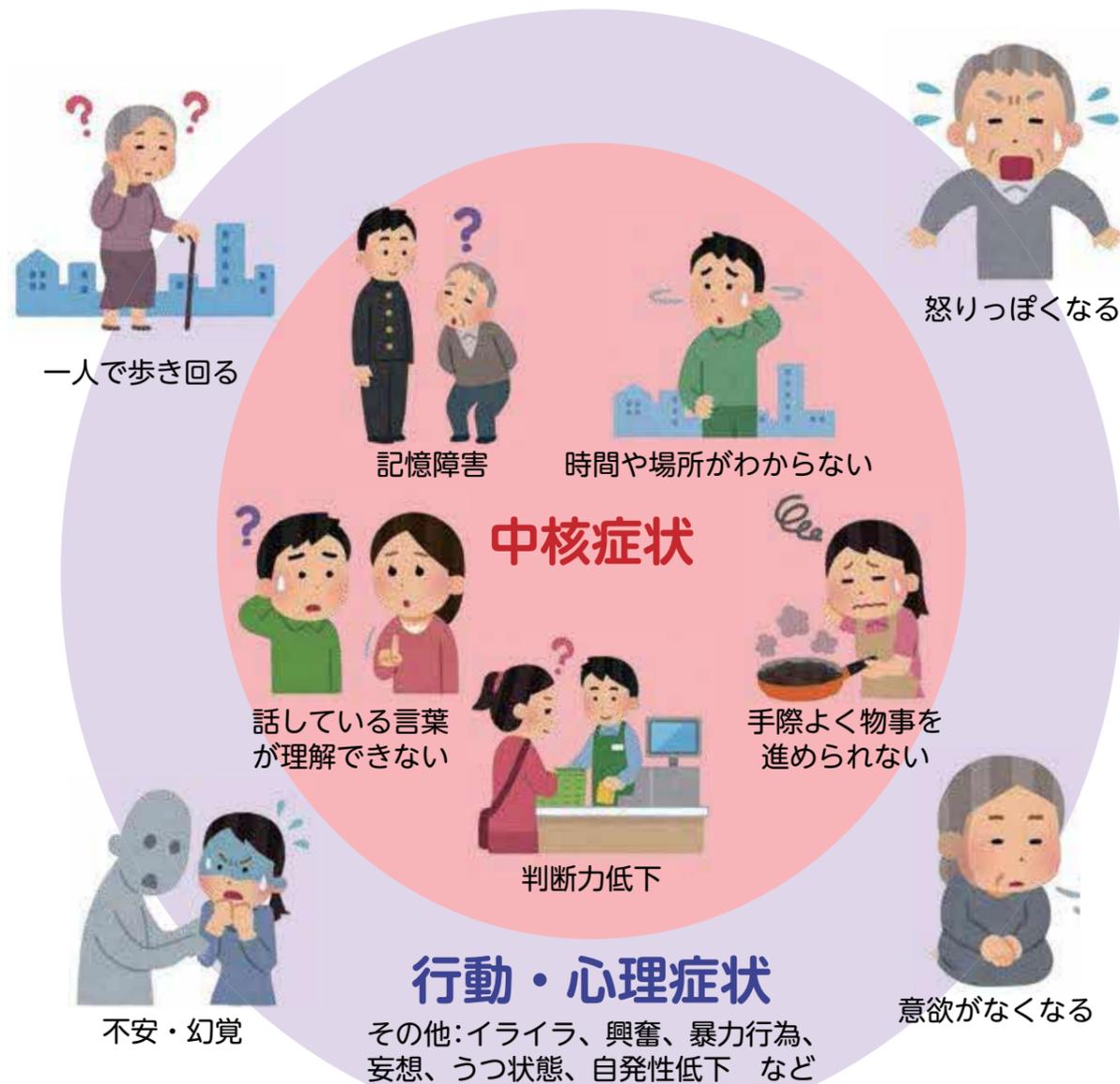
地方独立行政法人健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 監修: 知って安心認知症、東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課発行(平成30年12月)より引用

認知症の症状

ほぼ全員に現れる「**中核症状**」と、本人の性格や環境が要因で現れる「**行動・心理症状**」があります

脳の細胞が壊れることによって直接起こるのが**中核症状**です。記憶障害、見当識障害(季節や時間、場所などがわからなくなる)、理解・判断力の低下、実行機能の低下(手順よく物事を進められない)が見られ、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。

これに対し、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などの様々な要因が絡み合っとうつ状態や妄想、外出中に道に迷うなどといった問題が起こることがあります。これが**行動・心理症状**です。この行動・心理症状は周囲の接し方や薬等の服用で改善できる場合があります。



主な認知症の種類と症状

主な認知症の種類と症状

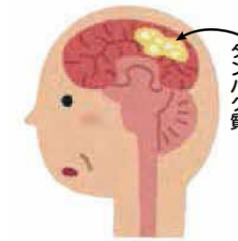
認知症全体の約9割を、大きく分けて次の4種類に分類することができ、これらは「4大認知症」と呼ばれています。

レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

【症状】

現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。

【症状】

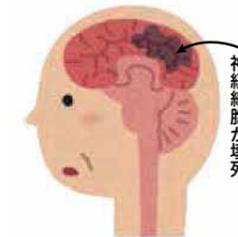
感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

【症状】脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

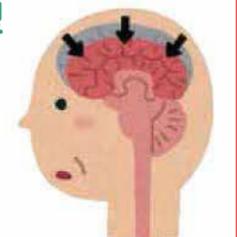


アルツハイマー型

脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。

【症状】

昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。

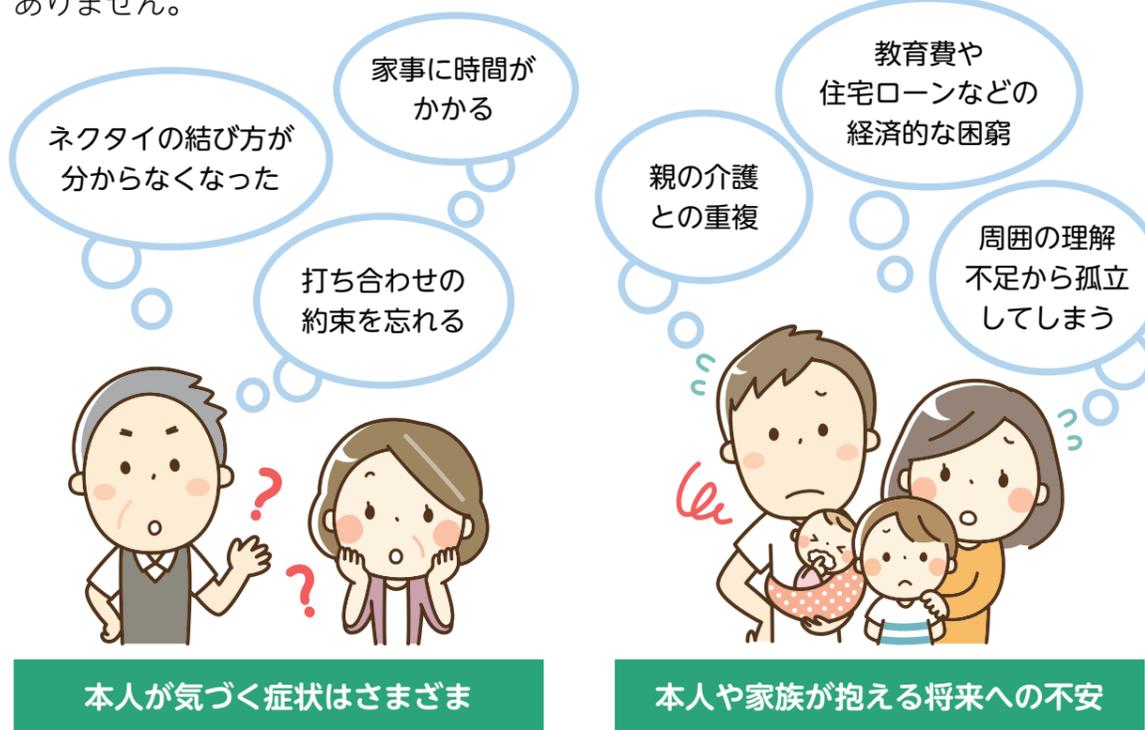


出典:厚生労働省ホームページ(認知症対策)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html

働き盛りを襲う若年性認知症

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



相談できる場所

■千葉県若年性認知症専用相談窓口(千葉大学医学部附属病院内)

若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症に関わるさまざまな支援を行っています。若年性認知症を心配する方、診断がついた方、ご本人・ご家族、職場や地域の関係者など、どなたでもご相談ください。

電話:043-226-2601(直通)
月・水・金曜日(祝祭日・年末年始除く)9:00~15:00

■若年性認知症コールセンター

若年性認知症の電話相談を(社会福祉法人仁至会)認知症介護研究・研修大府センター(愛知県)でおこなっています。

電話:0800-100-2707
月曜日から土曜日(祝祭日・年末年始除く)10:00~15:00

若年性認知症の方が受けられる主な制度

介護保険サービス	40歳以上65歳未満の方でも、初老期における認知症と診断され、要介護認定を受けた場合「介護保険サービス」を利用することができます。
精神障害者保健福祉手帳	若年性認知症の方が、一定の障害の状態にあることを証明するものです。この手帳により税の控除、各種割引などが受けられます。
自立支援医療(精神通院医療)	若年性認知症のため、指定の医療機関などで継続的な通院治療を必要とする場合に医療費の負担が軽減される制度です。
障害年金	病気やケガによって障害を受けたときに支給されます。受給には障害の程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。
特別障害者手当	日常生活において常時介護を必要とする20歳以上の在宅の方(社会福祉施設入所中や病院等に3カ月以上入院している方を除く)に手当を支給します。所得制限があります。※専用の診断書による判定が必要です。



若年性認知症の方のつどいに参加してみませんか?

laka(レーカ)~癒しの集い~

ひとりひとりの個性、生活、歴史等を大切にしながら、同じ悩みを持つ人同志で集い、語らい、社会活動・缶バッチ作成、外出、里帰りなど、自分たちで考え話し合ったことで開催日を過ごします。



レーカの活動の一例(浦安市民まつりにて)

対象者:浦安市在住の65歳未満で、認知症の診断を受けた方

開催日:毎月第2、4土曜日

参加費:実費(昼食代等)

場所:舞浜倶楽部デイサービスはじめ ほか

予約・お問合せ:(株)舞浜倶楽部 047-304-2400

開催日は変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

認知症の進行に伴う変化と 家族、介護者の心構え

※症状の現れ方には個人差があります。

認知症がない状態		軽度認知障害(MCI)		認知症	
認知症の進行	軽度		中等度	重度	
	※もの忘れは多いが、自立して生活できる		見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子例	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何度も繰り返し聞く ●日にちや曜日が時々わからなくなる ●食事の内容を忘れることがある ●時々薬を飲み忘れる ●好きだったことに興味を持たなくなる ●探しものをしていて、何を探していたか思い出せない ●買い物や事務的なこと、金銭管理に少し不安がある ●疑い深くなったり、怒りっぽくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●食事をしたこと自体忘れる ●服薬管理ができなくなる ●通帳や印鑑などの置き場所がわからなくなる ●同じものを買ってくることがある ●計画や段取りどおりに行動ができない ●約束を忘れる ●料理の品数が減ったり、味付けが変わる ●ごみ出しができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ●外出した時、道に迷うことがある ●季節にあった洋服を着ることができなくなる ●着替えや食事、トイレなどがうまくできない ●文字が上手に書けなくなる ●財布を盗られたなどの妄想がある ●すぐ興奮したり、感情に波がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●トイレの失敗をする ●会話が成立しなくなる ●家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる ●話さなくなる ●使い慣れた道具の使い方がわからなくなる ●季節や場所にあわない服装をする ●食事介助が必要になる ●寝たきりになる 	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やボランティアなど社会参加を働きかける ●趣味やレクリエーションを楽しむように働きかける 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭内でも役割を持ち、継続できるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ●接し方の基本的なポイントなど(P23)を理解する ●家族間で介護のことについて話しあっておく ●相談先をつくっておく 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護者自身の心身の健康管理を行う ●介護保険サービスやその他のサービスを上手に利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ●合併症を起こしやすくなることを理解しておく ●どのような終末期を迎えるかを家族間で話しあっておく
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●本人と一緒に認知症予防の取り組みを実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ●気になりはじめたら歳のせいせず、早めにかかりつけ医や各種相談窓口(P28~29)に相談する ●認知症の気づきチェックリストはP15 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の不安を和らげる ●居場所や仲間を増やす ●同じことを何度聞かれてもきちんと返答する ●できることは取り上げず本人ができないことをサポートする ●認知症についての勉強をする ●本人と一緒に話しあい、将来を見据える ●見守る人を増やす ●安全対策を考える ●医療のサポートを受ける ●介護のサポートを受ける時を検討しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護サポートを活用し、人の助けを借りる ●見守り体制を充実させる ●住まいの環境を整える ●消費者被害に遭わないように注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人が安心できる環境づくりを心がける ●コミュニケーションを工夫する ●介護と看護を充実させる ●最期の迎え方について話し合いをしておく

本人の思いは… 出来事を忘れても、楽しいとか、悲しいとか、怖いなどの感情は残っていることをわかってほしい

ご家族・介護者への支援

認知症の人を介護するのは容易なことではありません。特に在宅で介護している家族には大きな負担がかかりやすい傾向があり、介護する側の心身の負担を軽減することが大切です。

介護する人に余裕が生まれれば、それは介護される人にも伝わり、お互いの信頼や安心につながります。



認知症カフェ

認知症の人、家族、地域住民、専門職が気軽に集える場で市内に5か所あります。認知症の人やその家族にとっては自分の思いを安心して話せる場です。

詳細はP13をご参照下さい。

認知症家族交流会

認知症の人の家族として感じる様々な思いを同じ環境の人同士で語り合える場です。安心してご参加いただくために、参加者は認知症の方の家族、介護者に限定しています。

問い合わせ：高齢者包括支援課 ☎047-381-9028

参加者の声 この会に参加して、認知症の母を介護するための色々なアイデアを頂いています。自分一人で悩まず皆さんに会って話をする事で変わります。介護を一人で抱えないで下さいね。



堀江在住
50代女性

ちば認知症相談コールセンター(介護の経験者による電話相談)

もしかして認知症?と思ったとき、介護の対応に困ったとき、介護のストレスがたまってどうしたらいいのかわからないとき、ひとりで悩んでいませんか?千葉県と千葉市の委託事業として認知症の人と家族の会千葉県支部が受託して行っています。

☎043-238-7731 ☎#7100(プッシュ回線の固定電話から)

電話相談日:月・火・木・土

面接相談:金(1週間前までに電話にて要予約)

相談時間:10:00~16:00

コラム

認知症地域支援推進員とは

医療・介護等の支援ネットワーク構築、認知症対応向上のための支援、相談支援・支援体制構築を担う役割です。介護保険法に定められており浦安市では、各地域包括支援センター、浦安市社会福祉協議会、株舞浜倶楽部に配置しています。

ご家族・介護者の方へ 接し方のポイント

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

1. 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

こんな関わりがうれしい! ~本人の気持ち~

●この前も話したでしょう、と思ってもふんふん、と聞いてほしい。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



2. 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

こんな関わりがうれしい! ~本人の気持ち~

●一生懸命話を聞いてもらえる、それがうれしい。

環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。



3. 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。

こんな関わりがうれしい! ~本人の気持ち~

●(認知症になっても)多くの人と接して、話をしたり、笑い合ったりしたい

認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。



認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

ご家族・介護者の方へ こんなときどうする？

中核症状が起こす行動

ケース① 軽度障害

日時の感覚の混乱「今日は何日？」

対応のポイント → 答えられなくても問題視しないこと

日にちは誰でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



ケース③ 中等度障害

季節が分からない「服装が変」

対応のポイント → 一緒に選ぶ、褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース② 中等度障害

全体の記憶の障害「ごはんまだ？」

対応のポイント → 話題を変えて納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース④ 高度障害

家族を忘れる「あなた誰？」

対応のポイント → なりきって振る舞う

家族の名前を忘れてたり、別の人と間違えるなど、目の前の人自分とどう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



行動・心理症状で見られる言動

ケース①

物盗られ妄想「財布を盗まれた！」

対応のポイント → 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ます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、「ここにありました」とは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



ケース②

家に帰りたい願望「そろそろ失礼します」

対応のポイント → 気持ちを認め、落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



ケース④

幻覚におびえる「そこに誰か立っている」

対応のポイント → 話を合わせて恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

ケース③

人柄が攻撃的に変化「バカにしてるのか！」

対応のポイント → 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ない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。

ケース⑤

排泄トラブル「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント → 排泄のリズムを作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や便をいじる行為は決してわざととしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなったり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

早期診断・早期対応が重要です

治る、よくなる、進行を遅らせる認知症があります。適切な対応で、認知症の方の心と生活を安定させます。

早期診断・治療のメリット

1. 今後の生活の準備をすることができます

早期診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、認知症と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

2. 治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもありますので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。



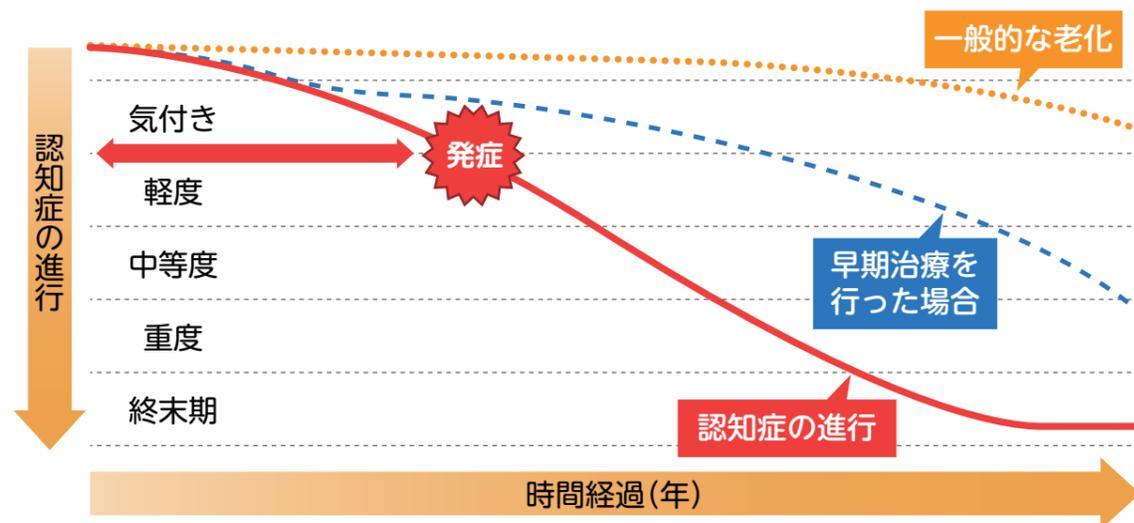
治せる可能性のある認知症

- ・正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合は手術などの治療で良くなる場合があります。
- ・薬の不適切な使用により、認知症のような症状が出た場合は、薬の中止や調整によって良くなる場合があります。

進行を抑えられる可能性のある認知症

- ・アルツハイマー型認知症なら薬の服用で進行を遅らせられる場合があります。
- ・脳血管性認知症なら脳血管の病気の再発を防げば進行を止められる場合があります。

※症状は人によって様々で、治療の効果にも個人差があります。



※服薬により、吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

認知症になっても、いきなり何もできなくなるわけではありません。認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートがあれば、残された能力で生活していくことは可能です。

受診にあたって

「もしかして?」と感じたとき、どの病院へ行けばいいか、どの診療科を受診すればいいか、初めてのことであれば迷うことも当然です。認知症を相談できる医療機関はP29をご参照ください。

問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添って受診しましょう。



受診の際にメモしておくこと

気になる症状	
気になる症状はいつから始まったか	
日常生活での困りごと	
現在他に治療している病気	
現在飲んでいる薬	
これまでにかったことのある病気	
食欲	
睡眠の状況	

ご家族の方へ

受診が不安なこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため、家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。

40歳以上で自宅で生活しており、医療・介護サービスを受けていない方、認知症の症状でお困りの方へ

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職が構成するチームです。ご家庭を訪問し、生活上の困難さなどをご本人やご家族と一緒に確認し、医療や介護サービスの調整などをサポートさせていただきます。支援期間は概ね6か月です。

問い合わせ: 担当の地域包括支援センター P28

相談する

初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したくなったりするものです。

しかし、あなたの不安や苦しさをひとりで抱えないために、早めに相談することをお勧めします。



地域包括支援センター(ともづな) [高齢者の総合相談窓口]

ともづな中央

(中央地域包括支援センター)

【担当地区】猫実1・2丁目、堀江、富士見、鉄鋼通り、港、千鳥

TEL:047-381-9037

ともづな富岡

(富岡地域包括支援センター)

【担当地区】舞浜、東野、富岡、弁天、今川

TEL:047-721-1027

(ともづな富岡東野支所)

TEL:047-314-1085

ともづな新浦安

(新浦安駅前地域包括支援センター)

【担当地区】美浜、入船、海楽

TEL:047-306-5171・5172

ともづな浦安駅前

(浦安駅前地域包括支援センター)

【担当地区】当代島、北栄、猫実3・4・5丁目

TEL:047-351-8950

ともづな高洲

(高洲地域包括支援センター)

【担当地区】日の出、高洲、明海

TEL:047-382-2424

ちょっと聞きたいことがある時にどこに相談したらよいか困ったことはありませんか？

こんなことまで聞いていいの？と思うようなことでも、お電話ください。

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

介護認定がある方の日常生活を支援するために、介護保険サービス利用の調整を行います。

ちば認知症相談コールセンター (介護の経験者による電話相談)

千葉県と千葉市の委託事業として認知症の人と家族の会千葉県支部が受託して行っています。

☎043-238-7731

☎#7100(プッシュ回線の固定電話から)

電話相談日:月・火・木・土

面接相談:金(1週間前までに電話で要予約)

相談時間:10:00~16:00

安全運転相談窓口

(旧運転適性相談窓口)について

都道府県警察においては、加齢に伴う身体機能の低下等のため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、身体の障がいや一定の症状を呈する病気等による症状のため自動車等の安全な運転に支障のある方等が、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。また、電話でも相談できるように全国統一の専用相談ダイヤル(#8080)を設けています。この安全運転相談ダイヤルに電話していただくと、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。(警察庁ホームページより)

病院について

認知症を相談できる医療機関

2023年10月1日時点

予…予約制

※…認知症に関する受診の際は電話でご相談ください

○…認知症サポート医(国が実施する研修を受講して、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門機関や地域包括支援センターなどとの連携役となる医師)がいる医療機関

病院

医療機関名	外来名称	住所	電話番号	サポート医
東京ベイ・浦安市川医療センター	神経内科	当代島3-4-32	047-351-3101 [※]	○
浦安中央病院	脳神経外科	東野3-4-14	047-352-2115	○
順天堂大学医学部 附属浦安病院	脳神経内科	富岡2-1-1	047-353-3111 ^予	
	メンタルクリニック		047-353-3111 ^予	

診療所

医療機関名	診療科目	住所	電話番号	サポート医
浦安やなぎ通り診療所	内科、脳神経外科、 糖尿病内科、腎臓内科	猫実2-13-26	047-354-8800 [※]	○
上田クリニック	内科、小児科、泌尿器科	猫実3-18-12	047-354-1711 [※]	○
あべメンタルクリニック	精神科・心療内科・神経科	猫実4-18-27 6階	047-355-5335 ^予	
浦安わかさクリニック	心療内科・精神科	当代島1-1-11 フォーレストビル5階	047-316-8008 ^予	
浦安駅前クリニック	内科、人工透析	北栄1-13-13	047-380-2222	○
くまがわクリニック	内科、脳神経外科、 リハビリテーション科	北栄1-8-16	047-306-2881 [※]	○
鈴木医院	内科、外科、消化器内科、 小児科、整形外科	堀江1-35-28	047-354-5911	○
浦安中央公園クリニック	泌尿器科、内科、外科	富岡3-2-6	047-314-1771 [※]	○
新浦安内科・ 脳神経内科クリニック	脳神経内科、内科、 リハビリテーション科	入船1-4-1 イオン スタイル新浦安6階	047-381-0077	○
高木メンタルクリニック	心療内科・精神科・神経科	入船4-9-27 ジェネシスビル201	047-390-7223 ^予	○
新浦安虎の門クリニック	内科、糖尿病・代謝内分泌科、消 化器内科、外科、呼吸器内科、 乳腺外科、循環器内科、放射線 科、アレルギー科、泌尿器科	日の出2-1-5	047-381-2090 [※]	○
ひまわりクリニック	内科、心療内科	高洲1-2-1-1階	047-380-6660 [※]	○

認知症疾患医療センター

医療機関名	診療科目	住所	電話番号
医療法人社団心利和会 八千代病院	精神科、心療内科、内科、ペイン クリニック・心療内科、麻酔科	八千代市 下高野549	047-488-2071 ^予
医療法人同和会 千葉病院	精神科、神経科、神経内科、 歯科	船橋市飯山満町 2-508	047-496-2255 ^予

見守り(安否確認・緊急時支援)

日常生活の中で、健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守り体制づくりをしましょう。

認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を受講した人を「認知症サポーター」と呼びます。何か特別な資格ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

問い合わせ・講座の申込み: 高齢者包括支援課 ☎047-381-9028



講座を受講した方へ、認知症サポーターの目印として、オレンジ色のプレスレット「オレンジリング」をお渡ししています

「市の重要なお知らせ」の配信

行方不明高齢者の早期発見 認知症の症状の一つで、道に迷ってしまう方がいます。市では早期発見のため、「市の重要なお知らせ配信サービス」を使用して性別、年齢、身体の特徴、服装などの情報の配信をしています。検索依頼のお知らせが届いた時に、日常の活動の中でいつもより少しだけ気にかけていただき、それらしき方を見つけた場合は浦安警察署生活安全課(☎047-350-0110)へご連絡をお願いします。

「市の重要なお知らせ」の配信を受け取るには 下記の要領で登録をお願いします。

- ①二次元コードを読み取って、LINEの浦安市公式アカウントを「友だち追加」を押して登録
- ②友だちに追加すると、「浦安市の重要なお知らせ」への案内メッセージが届きますので、メッセージのURLを押す
- ③利用規約が表示されますので、内容をご確認の上、「規約に同意して登録する」の文字の左のチェックボックスにチェックをつけて「次へ」を押す
- ④「購読するトピックを選択します」の下にある配信項目(トピック)のうち、「防犯情報」を選択して「次へ」を押す
- ⑤「受信を希望する時間帯を選択します」の下の時間帯を選択または解除します(初期設定では、午前8時から午後8時が選択されています)
- ⑥「登録の確認」が表示されますので、選択した「配信項目(トピック)」と「配信時間帯」に間違いがなければ「登録」を押して登録完了です。



高齢者保護情報共有事業(QRコード®付きラベルシールの配布)

杖などの持ち物に貼るシール(蓄光シール)10枚と衣類にアイロンなどで貼るラベル(耐洗シール)30枚を合わせて40枚1セットとして、配布します。

行方不明になった際に発見通報者がQRコードを読み取ることで、互いの個人情報を開示することなく、インターネット上の伝言板を用いて身元確認や、家族への引き渡しを円滑に行えるようになります。

対象者: 行方不明になる恐れのある高齢者とその家族

問い合わせ: 高齢者福祉課(市役所3階) ☎047-381-9014



実物大見本

身体的ケアや認知症ケアに関する支援(介護保険サービス)

生活機能の低下がみられる認知症の方が安心して在宅生活を送ることができるように…「訪問」や「通所」による介護サービスが整備されています。かかりつけケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、認知症の状態や生活環境などに合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。詳しくは介護保険のパンフレットをご参照ください。

自宅を訪問してもらい 受けるサービス

訪問介護

介護保険サービスで、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴や排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。

訪問看護

介護保険のサービスで、症状の急変等に備え、訪問看護ステーションから看護師等に訪問してもらい、主治医の指示による病状の経過観察や療養上の支援、診療の補助等が受けられるサービスです。

訪問リハビリテーション

介護保険のサービスで、自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

訪問入浴介護

自宅の浴槽に入ることができない人のために、介護職員と看護職員が専用の移動入浴車で訪問して入浴の介護を行います。

施設に通って 受けるサービス

通所介護

通所介護施設で入浴や食事などの日常生活上の支援、生活行為向上のための支援、目標に合わせた選択的サービスを提供します。

通所リハビリテーション

老人保健施設や医療機関等で入浴や食事等の日常生活上の支援や生活行為向上のための支援、リハビリテーションを行います。

認知症対応型通所介護

認知症の人へ、食事、入浴等の介護や機能訓練等を日帰りで行います。(P33参照)

小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、認知症の人の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを提供します。(P33参照)



住まいについて

認知症による生活機能の低下などがあると、その状態に合わせて住まいの環境を整えていく必要があります。

ケア体制を含めた環境が整っている施設などへの入所も選択肢のひとつです。自宅での生活を続ける場合は、必要な住宅改修や福祉用具の利用も考えてみましょう。

住宅改修	介護保険サービスで手すりの取り付けや段差などの住宅改修をした時に、住宅改修費が20万円(自己負担額を除く)を上限に支給されます(事前と事後の申請が必要です)。
福祉用具	介護保険サービスで日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。また、貸与に適さない入浴や排泄などに使用する福祉用具の場合は、購入した時に購入費が同年度で10万円(自己負担額を除く)を上限に支給されます(申請が必要です)。
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の人が共同で生活できる場で食事や入浴等の日常生活上の支援や介護、機能訓練等が受けられます。(P33参照)
介護保険施設	自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)等があり、日常生活の支援や介護やリハビリが中心か等によって入所する施設を選びます。(P33参照)
サービス付き高齢者向け住宅	「安否確認」や「生活相談」の提供を基本とした入居施設です。設置主体は主に民間企業等で、入居要件や費用はさまざまです。必要に応じて、食事の提供や訪問介護などのサービスを受けることもできます。

権利を守る

認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども難しくなったり、契約で大きな不利益をこうむったり、犯罪の被害にあったりする場合があります。そして、核家族化の進展によって、高齢者・障がい者だけの世帯も増え、日常生活に不安のある方も多数いらっしゃいます。そんな時に慌てないように、サポート体制を整え、相談先や制度を確認しておきましょう。

日常生活自立支援事業	日常生活での理解力・判断能力に不安のある方に対して、福祉サービスの利用手続き援助や財産管理・保全サービスなどを提供し、地域での自立した生活を支援します。 お問合せ:うらやす成年後見支援センター(浦安市社会福祉協議会内) ☎047-355-5315
成年後見制度	判断能力が十分でなくなった方が対象です。裁判所に後見人等を選任してもらうことで財産管理をはじめ、契約などの法律行為をご本人に代わって行います。 お問合せ:うらやす成年後見支援センター(浦安市社会福祉協議会内) ☎047-355-5315
消費生活相談	消費生活上のトラブルや消費生活に関する苦情などについて相談に応じます。 相談日:月～金曜日 午前10時～午後4時 *祝日は休み お問合せ:消費生活センター(市役所10階) ☎専用相談ダイヤル047-390-0030

関連施設・社会資源 一覧

2023年10月1日時点

	名 称	所 在 地	問い合わせ	次頁地図番号
認知症カフェ	フィーカ	高洲1-2-1 舞浜倶楽部 新浦安フォーラム ほか	☎304-2400	①⑨
	オムソーリ・カフェ	入船5-45-1 浦安市 まちづくり活動プラザ306	☎090-6042-7672	②⑩
	うらちゃんカフェUセンター	東野1-9-1 浦安市老人福祉センター	☎351-2096	②⑪
	カフェ☆キラキラ	入船1-4-1 浦安市民プラザ ほか	☎090-3339-8703	②⑫
	うらちゃんカフェ 高洲	高洲5-3-2 高洲公民館	☎721-1294	②⑬
特別養護老人ホーム	うらやす和楽苑	当代島2-14-2	☎380-0111	②⑭
	浦安市特別養護老人ホーム	高洲9-3-1	☎382-2943	②⑮
	浦安愛光園	高洲9-3-2	☎700-6600	②⑯
	特別養護老人ホームしずか荘	当代島3-10-35	☎353-1231	②⑰
	地域密着型特別養護老人ホーム 清風荘うらやす	堀江6-8-33	☎316-5678	②⑱
	特別養護老人ホームわとなーる浦安	富士見3-23-16	☎318-2750	②⑲
	地域密着型特別養護老人ホーム 清風荘舞浜	富士見4-14-41	☎303-3927	④⑥
介護老人保健施設浦安ベテルホーム	高洲9-3-2	☎700-6600	③⑩	
グループホーム	グループホームきらら当代島	当代島2-22-29	☎709-5800	③⑪
	グループホームしずか荘	当代島3-10-35	☎353-1231	③⑫
	グループホームきらら浦安海楽	海楽2-6-12	☎353-6801	③⑬
	癒しの浦安いまがわ館グループホーム	今川2-13-10	☎355-6514	③⑭
	癒しの浦安ふじみ館グループホーム	富士見2-21-36	☎381-6514	③⑮
	グループホームきらら浦安富士見	富士見5-15-11-1	☎350-0246	③⑯
小規模多機能型 居宅介護	グループホームきらら新浦安	明海2-12-1	☎380-6801	③⑰
	小規模多機能きらら北栄	北栄2-18-18	☎350-8747	③⑱
	小規模多機能型施設きはち	高洲1-2-1	☎304-2400	③⑲
認知症対応型 デイサービス	小規模多機能型居宅介護 清風荘舞浜	富士見4-14-41	☎303-3927	④⑦
	うらやす和楽苑デイルーム和楽	当代島2-14-2	☎380-0111	④⑩
	デイサービスはじめ	高洲1-2-1	☎304-2400	④⑪
	わとなーる浦安	富士見3-23-16	☎318-2750	④⑫

認知症を相談できる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	地図番号
順天堂大学医学部附属 浦安病院 脳神経内科	富岡2-1-1	353-3111 予	⑦
高木メンタルクリニック	入船4-9-27 ジェネシビル201	390-7223 予	⑨
あべメンタルクリニック	猫実4-18-27 6階	355-5335 予	⑩
浦安わかさクリニック	当代島1-1-11 フォーレストビル5F	316-8008 予	⑪
順天堂大学医学部附属 浦安病院 メンタルクリニック	富岡2-1-1	353-3111 予	⑫
浦安駅前クリニック	北栄1-13-13	380-2222	⑬
浦安中央病院	東野3-4-14	352-2115	⑭
くまがわクリニック	北栄1-8-16	306-2881 予	⑮
ひまわりクリニック	高洲1-2-1 1階	380-6660 予	⑯
新浦安虎の門クリニック	日の出2-1-5	381-2090 予	⑰
上田クリニック	猫実3-18-12	354-1711 予	⑱
東京ベイ・ 浦安市川医療センター	当代島3-4-32	351-3101 予	④③
鈴木医院	堀江1-35-28	354-5911	④④
浦安中央公園クリニック	富岡3-2-6	314-1771 予	④⑤
浦安やなぎ通り診療所	猫実2-13-26	354-8800 予	④⑧
新浦安内科・ 脳神経内科クリニック	入船1-4-1 イオンスタイル新浦安 6階	381-0077	④⑨

予：予約制
※：認知症に関する受診の際は
電話でご相談下さい。



②ともづな浦安駅前
(浦安駅前地域包括支援センター)

①ともづな中央
(中央地域包括支援センター)

③ともづな新浦安
(新浦安駅前地域包括支援センター)

⑤ともづな富岡
(富岡地域包括支援センター)

④ともづな高洲
(高洲地域包括支援センター)
高洲公民館内移転予定
詳細については、高洲地域包括支援センターに
お問い合わせ下さい。

⑥ともづな東野支所
(富岡地域包括支援センター東野支所)

地域包括支援センター

名称	所在地	電話番号	地図番号
ともづな中央(中央地域包括支援センター)	猫実1-1-1(市役所3階)	381-9037	①
ともづな浦安駅前(浦安駅前地域包括支援センター)	北栄1-1-16	351-8950	②
ともづな新浦安(新浦安駅前地域包括支援センター)	入船1-2-1 (新浦安駅前プラザマーレ内)	306-5171 306-5172	③
ともづな高洲(高洲地域包括支援センター)	高洲9-3-1 (特別養護老人ホーム内) 〈移転後の所在地〉 高洲5-3-2(高洲公民館内)	382-2424	④
ともづな富岡(富岡地域包括支援センター)	富岡3-1-9	721-1027	⑤
ともづな富岡東野支所(富岡地域包括支援センター東野支所)	東野3-4-11	314-1085	⑥