

瀬戸市

人生のほっと
安心ノート



… 目 次 …



認知症について知ろう	1
認知症に早く気づこう	1
軽度認知障害ってなに？	2
認知症を予防しよう	3
認知症の治療について	4
若くても認知症になる？	5
認知症の進行と主な症状	6
認知症ケアパス一覧	8
相談窓口	10
生きがいづくり・人とのつながり	11
見守り	14
本人・家族への支援	15
サービスを使いながら生活を支える	16
病院や医療について	18
住まいや施設について	19
お金のこと	20
いままでのあなたと、これからのあなた (人生会議)	21

前半では、認知症の方や支援するご家族の状況にあったサービスや対応方法を選択し、その人にあった生活を考えていきやすいよう、**認知症ケアパス**を載せています。手引書として、認知症になっても安心して暮らしていけるよう、まずは認知症についての理解を深めていきましょう。

後半には、ご自分の医療や介護に関する考えを記入していただける、**エンディングノート**を載せています。いざというときに自分の意思が尊重されるように、このノートを使いながら今後のあなたについて考え、ぜひ周りの人と話し合ってみてください。

認知症について知ろう

認知症とは、様々な原因によって脳の働きが衰えることで生活に支障が出てくる状態のことを表します。他人ごとではなく、自分ごととして一緒に考えてみましょう。

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。こういった認知症の本質的な症状を、「**中核症状**」といい、この中核症状に、生活環境や心身の不調（入院・身近な人の死）など様々な要因が加わることで、妄想や幻覚、ひとり歩きなどの「**行動心理症状**」が出てくることがあります。

●中核症状の例●

- ・最近体験したことや知っているはずの記憶を思い出すことが難しい
- ・時間・日付・場所・人間関係などの把握が難しい
- ・計画や手順を考えて、それにそって実行することが難しい など

●年齢による物忘れと認知症の違い●

また、誰でも歳をとると物忘れをするようになりますが、「年齢による物忘れ」と「病気による物忘れ（認知症）」は異なります。一連の行動の記憶がまるごと抜け落ちてしまうのが認知症です。（例えば、前日の食事内容が思い出せないのは「年齢による物忘れ」ですが、「認知症」は食べたこと自体忘れてしまいます。）

認知症に早く気づこう

早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見によるメリット●

早期からの治療（P4「認知症の治療について」）

症状の軽減や改善が期待できる。

早期からの服薬（P4「認知症の治療について」）

薬の効果が高まり、進行を遅らせることができる場合がある。

事前に様々な準備ができる（P21「いままでのあなたと、これからのあなた」）

症状が軽いうちに本人と家族が話し合い、今後の治療方針が決められる。

家族などが認知症に向き合うための準備ができる。

軽度認知障害ってなに？

認知症は早期に発見することが大切ですが、いきなり症状が発症するわけではなく、徐々に症状が現れます。もの忘れなどはあっても基本的には日常生活に大きな支障がなく生活できる段階のことを、**軽度認知障害（MCI）**といいます。

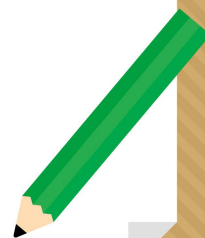
この時期に認知症予防や適切な治療に取り組むことで、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防したり、進行を遅らせることができますと言われていています。

●認知症チェックをしてみよう●

該当する項目にチェックを入れましょう。2～3個以上該当する場合は、かかりつけ医などに相談してみましよう。

MCIチェックリスト

- いま何をしようとしていたか簡単に思い出せない
- 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- 人と会う約束を忘れたことがある
- 探し物が増えた
- 何かやろうとしても「まあいいか」と思ってしまう
- 長年の趣味を楽しめなくなった、やめてしまった
- 外出することが減った
- 段取りが下手になった
- レジで会計するとき小銭が使えない
- 今日の日付が言えない



認知症を予防しよう

認知症は生活習慣や病気と深く関係していることがわかっています。生活習慣を見直し、持病のコントロールをきちんと行うことが、認知症の発症や進行を遅らせ、予防することにつながります。できるかぎり軽度認知障害から進行させないよう、日常的に認知症予防に取り組む習慣をつけておきましょう。

生活習慣の改善で予防

食 事

- ・ 青魚・緑黄色野菜を積極的にとる
- ・ 水分補給を忘れずに
- ・ お酒は適量に
(日本酒換算で1日1合程度)



運 動

- ・ ウォーキングやマイペースで行うジョギングなどの有酸素運動を行う
- ・ 軽いスクワットなど適度な負荷をかける運動で骨や筋肉を鍛える



知的活動・社会参加

- ・ 日記をつける、新聞や本を読む、楽器演奏や絵画鑑賞など、知的活動を増やす
- ・ ボランティア活動やお祭りなどのイベントへ積極的に参加し、社会との接点を持つ



その他

- ・ よく噛むことは、脳への刺激になる
- ・ 口腔ケア（口腔内を清潔に保つ・よく動かすなど）をきちんと行うことは、認知症予防につながるだけでなく、肺炎の予防にもなる
- ・ 昼間に30分以内の昼寝をする



認知症の治療について

認知症の症状は、本人の心理状態や周りの環境なども大きく影響します。薬だけでなく、本人ができるだけ平穏に過ごせるような適切なケアが必要です。(P18「病院や医療について」)

薬を使う治療

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症では、認知症状を抑える薬があり、使い始めるのが早ければ早いほど効果が高いと言われています。この薬は、病気を完全に治すことはできませんが、薬を服用しない場合に比べ、症状の進行がゆっくりになります。アルツハイマー型以外の認知症にも有効な場合もあります。

薬を使わない治療の例

薬を使わない治療には、脳に刺激を与えて、脳の活性化を図る方法があります。また、本人の持つ他の病気（目や耳、低栄養等）の治療を行うことで認知症状が改善することもあります。

回想法

昔の楽しかった出来事を思い出してもらうことで脳を活性化させ、心の安定を図る



音楽療法

音楽を聞いたり、簡単な楽器を演奏したり、歌ったりすることで脳に刺激を与え、心身の安定を図る



芸術（創作）療法

陶芸、絵画、ダンスなど創作活動で感性を刺激し、脳の活性化を図る



その他

- ・アロマセラピー
- ・園芸療法
- ・アニマルセラピー
など



若くても認知症になる？

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、年齢が若くても認知症になる可能性はあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症については、発症から診断がつくまでにかかる時間が高齢者より長くなる傾向があり、場合によってはいくつかの医療機関を経て、やっと診断された例もあります。

いまでは、若年性認知症に関する専門の相談窓口が用意されています。一人で抱え込まずに、勇気を出して相談してみましょう。

※40歳以上から若年性認知症も介護保険制度の利用ができます。

■ 若年性認知症に関する相談窓口

専門の相談窓口（P10参照）以外にも、若年性認知症の方やその家族のための相談場所があります。

■ 愛知県若年性認知症総合支援センター（来所や訪問による相談も可能：要予約）

問い合わせ先： ☎0562-45-6207

月～土曜日 10:00～15:00 ※祝日・年末年始は除く

場所：大府市半月町三丁目294番地

■ 若年性認知症コールセンター





問い合わせ先： ☎0800-100-2707

月～土曜日 10:00～15:00 ※祝日・年末年始は除く




不安なことがあったら、
まずは相談してみよう！

認知症の進行と主な症状

認知症の進行	元気なとき	初期	
		気づき	症状はあっても日常生活は自立
本人の様子 の例		<ul style="list-style-type: none"> • 同じことを何度も繰り返し聞いたり、お金の管理などに不安がある • 日にちや曜日がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 通帳や印鑑などの置き場所がわからなくなる • 約束を忘れることがある
本人の生活上の ポイント		<ul style="list-style-type: none"> • 気になるはじめたら、早めにかかりつけ医や各種 • 「おれんじドア・せと」で同じ思いをしている当事 • 介護サービスを活用してデイサービス等を利用す • 認知症について身近な人に伝え、理解者や協力者 • 自分の「できる」ことに目を向ける 	
介護者の生活上の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 日頃から趣味など楽しめるように働きかける • 地域の行事などの社会参加を働きかける (p11) • かかりつけ医をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> • 「家族交流会」「せとらカフェ」で同じ思いをしている介護者と交流する (p12・13・15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 本人の不安を和らげる • 本人ができないことをサポートする • 認知症について身近な人に伝え、理解者や協力者をつくる 

認知症の進行は個人差があり、少しずつ症状が変わっていきます。
認知症についての理解を深め、上手に付き合っていきましょう。

中期		後期
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助けが必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> • 季節に合った洋服を着ることが難しくなる • 計画や予定どおりに行動することが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 外出した時、道に迷うことがある • 着替えや食事・トイレなどがうまくできない 	<ul style="list-style-type: none"> • 会話が難しくなる • 使い慣れた道具の使い方がわからなくなる • 歩行困難による転倒・骨折、嚥下障害による誤嚥性肺炎、失禁などが見られる
<p>相談窓口相談する (p10・18)</p> <p>者と交流する (p15)</p> <p>る (p16)</p> <p>をつくる</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 無理をせず、難しいことは家族や介護者を頼るようにする
<ul style="list-style-type: none"> • 見守る人を増やし、安全対策を考える (p14) • 本人の尊厳を大切に、蚊帳の外、孤独にしない 	<ul style="list-style-type: none"> • 頑張りすぎず、まずは自分のことや健康に気をつける • 介護サービスを活用し、人の助けを借りる • 見守り体制を充実させる (p16・17) 	<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 • 生活上必要な契約や金銭管理は、他の家族や専門家の支援を受ける (p20)



認知症ケアパス一覧

認知症の進行とともに変化し

	初期（認知症の疑い）	
相談窓口 (P10参照)	地域包括支援センター・高齢者福祉課・	
生きがいづくり 人とのつながり (P11参照)	介護予防教室	
	サロン・まごころ・老人クラブ・せとらカフェ（認知症カフェ）	
見守り (P14参照)	民生委員	
	おかえりサポート・ひとり歩き高齢者家族支援サービス・	
本人・家族 への支援 (P15参照)	おれんじドア・せと（認知症本人交流会）・	
サービスを使 いながら 生活を支える (P16参照)		訪問介護・
病院や医療 について (P18参照)		もの忘れ外来・
		かかりつけ医・
住まいや施設 について (P19参照)		
お金のこと (P20参照)		

ていく状態に応じて、どのような対応方法があるのか目安を示したものです。適切な対応方法を知ることは、認知症の方を支援していくことに役立ちます。

中期	後期	
せとらカフェ（認知症カフェ）		
ケアマネジャー・認知症地域支援推進員		
よりどころ		
もーやっこサポート・認知症おれんじ保険		
認知症介護相談・認知症介護家族交流会		
せとらカフェ（認知症カフェ）・チームオレンジ		
配食サービス		
通所介護・短期入所生活介護・地域密着型サービス・訪問看護		
福祉用具・住宅改修		
	訪問入浴	
	訪問理美容サービス	
認知症疾患医療センター		
認知症サポート医		
福祉用具・住宅改修		
	老人保健施設	特別養護老人ホーム
グループホーム		
有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅		
日常生活自立支援事業・成年後見制度		
エンディングノートの活用		

相談窓口

「認知症かもしれない」、「認知症と診断されたが、ひとり暮らしのためこれからのことが心配」と思ったときは、まずは相談することから始めましょう。

認知症の方を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

■ 専門の相談窓口

■ 地域包括支援センター

保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが、認知症の相談だけでなく、医療や介護、暮らしの困りごとの相談にのります。

お住まいの地域	地域包括支援センター	問い合わせ先
市内全域	基幹型地域包括支援センター	☎88-1294
陶原・長根	やすらぎ地域包括支援センター	☎84-2287
效範・水南	ふたば地域包括支援センター	☎87-4139
幡山	はたやま地域包括支援センター	☎89-6165
東明・品野	地域包括支援センターしなの	☎41-3231
祖母懐・原山台 萩山台・八幡台	地域包括支援センターせと	☎97-0552
水野・西陵	水野地域包括支援センター	☎86-8770
道泉・深川・古瀬戸	地域包括支援センター中央東	☎87-5083

■ 認知症地域支援推進員

認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、認知症の人やその家族を対象とした相談業務を行っています。

問い合わせ先：基幹型地域包括支援センター

(認知症に関するお悩み事について) (☎88-1294)

瀬戸旭医師会

(在宅医療・介護に関するお悩み事について) (☎21-8822)

■ 瀬戸市高齢者福祉課

介護保険や福祉サービスの利用についての手続きなどを行います。

場所：瀬戸市役所北庁舎 2階 (☎88-2620)

生きがいつくり・人とのつながり

できるだけ介護に頼らず、元気に生活したいと思う方は多いと思います。体を動かしたり人と交流する機会を持つことは認知症の進行予防につながることもあります。

■大人の充活！ワンコイントレーニング

地域の介護予防活動を目的に、運動と栄養、認知機能の低下予防に関する教室を開催しています。いつまでも自分らしく元気な暮らしを送ることを目的としています。65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

問い合わせ先：瀬戸市高齢者福祉課
(☎88-2626)



■サロン・まごころ

年齢や身体の状態に関わらず、誰でも一緒に参加できる通いの場として市内3か所（新郷・萩殿・菱野台）で開設しています。公立陶生病院の作業療法士によるプログラムも開始されました。

問い合わせ先：NPO法人瀬戸地域福祉を考える会まごころ
(☎85-3080)



■老人クラブ

シニアスポーツを通じて楽しみながら交流と親睦を深め、健康保持、増進を図っています。また、仲間づくりへつながる趣味活動として、芸能大会・趣味の作品展・囲碁大会や女性部のコーラスなど様々な活動を行っているので、交友の和を広げてみましょう。

問い合わせ先：瀬戸市老人クラブ連合会事務局 (☎85-5523)

■よりどころ

地域住民との交流を通じ、困りごと等を気軽に相談し、支えあい、助け合える関係づくりを図っています。市内に46か所あり、地域住民が開催しています。

問い合わせ先：瀬戸市社会福祉協議会 (☎84-2011)



1 ☕ せとらカフェ みずの

上本町 818 (デイサービスクローバー)
☎57-9848
第4木曜日 13:00 ~ 15:00
参加費 飲食代 200 円 (材料代必要に応じて)

2 ☕ せとらカフェ せいりょう

さつき台 1-8 (デイサービスうさぎ
とクローバー) ☎42-7522
第2土曜日 10:00 ~ 12:00
参加費 飲食代 (200 円程度) (材料代必要に応じて)

3 ☕ 万年青 (おもと) カフェ

東山町 1-90-5 (デイサービスまめ)
☎82-1600
第2土曜日 10:00 ~ 12:00
参加費 100 円 (飲食代含む)

4 ☕ せとらカフェ やすらぎ

川端町 1-31 ☎88-1294
やすらぎ会館 3 階エレベーターホール
第2・4木曜日 (祝日の場合は翌週)
9:30 ~ 12:00
参加費 飲食代 (200 円程度)

5 ☕ まごころ認知症ケアラズカフェ 「よってたも〜ね」

菱野台 4-4-2 菱野ウィングビル (まごころ)
☎85-3080 毎週月曜日 ~ 金曜日
(土日・祝日休み) 10:00 ~ 16:00
参加費 飲食代 (150 円程度)

☕ おいでんサロン

緑町 2-114-1
(瀬戸みどりのまち病院 コミュニティセンター 1 階 コミュニティ室)
☎21-8822 毎月第2・4水曜日 9:30 ~ 11:30
参加費 無料

瀬戸市には他にも
誰でも参加できるサロンが
あります



せとらカフェとは

認知症の方や家族、地域住民、専門職など、地域の誰もが気軽に集えるカフェです。お茶やお菓子

を楽しみながら、ほっと一息、楽しい時間を過ごしませんか。



せと品野 IC

岩屋堂公園

10 古民家カフェ てら

品野町 3-317 ☎41-0740
第3水曜日 ※変更する場合あり
10:00 ~ 12:00
参加費 500円程度 飲食代 550円程度

9 せとらカフェ 聚楽

深川町 48 ☎87-5083
(中央高齢福祉センターケアハウス聚楽7階)
第3木曜日 13:30 ~ 15:30
参加費 100円

8 せとっこカフェ

朝日町 47 (プラザせとっこ)
☎65-3922
第1金曜日 10:00 ~ 12:00
参加費 飲食代 (100円程度)

6 共想いカフェ

宝ヶ丘町 310-1 デイサービス共想いの家
☎76-5741 第2水曜日
10:00 ~ 11:30
参加費 飲食代 100円 材料代 100円程度

7 ほのほの喫茶 六じょうや

西茨町 28 ☎87-1138 (要予約)
デイサービスセンター六じょうや
第4日曜日 14:00 ~ 15:30
参加費 300円 (飲食代含む)

見守り

これからの自分自身や生活・家族のことを思い、不安に感じる方は多いと思います。そのような不安や心配ごとをひとりで抱え込まず、あらかじめ相談できるところや支援・サービスについて知り、つながっておくことも1つの備えです。

■ ひとり歩きをされる方への支援

おかえりサポート

認知症などによりひとり歩きをする可能性がある方に、履物に貼る「おかえりサポートステッカー」を配布します。ひとり歩きの際に発見しやすくしたり、発見時に身元が分かるように、あらかじめ登録をしておきます。



認知症おれんじ保険

ひとり歩きにより行方不明になるおそれのある方が、日常生活における偶発的な事故で法律上の損害賠償を負った場合に、被害者に支払うべきお金を保証する制度です。



ひとり歩き高齢者家族支援サービス

認知症の方がひとり歩きをして行方が分からなくなってしまうときに位置検索ができる、GPS端末の貸し出しをしています。



■ もーやっこサポート

冷蔵庫の開閉といった日常生活を通じて、高齢者を見守るサービスです。異変が発生した場合は、コールセンターよりご本人やご家族へ連絡し、安否確認を行います。



問い合わせ先：瀬戸市高齢者福祉課（☎88-2626）

本人・家族への支援

認知症になると全てがわからなくなるということではありません。当事者の気持ちに寄り添いながら、本人の「できること」に目を向けてみましょう。

また、家族も、本人が認知症と診断されてから、そのことに向き合い、悩み、本人と一緒に乗り越えていく当事者です。そのような中、家族だけで全てを抱え込むことはとても大変なことです。困ったことや悩みを相談したり、同じ思いの方と分かち合うことで、気持ちが楽になることもあります。まずは相談しながら色々な事について整理し、一緒に考えていきましょう。

■ 認知症の人と家族の会（愛知県支部）

認知症の介護家族と認知症について関心を持つ人々が中心になって活動している民間団体です。電話相談だけでなく、同じ悩みを持つ家族同士の情報交換や、介護セミナーなどの場も設けています。

■ 認知症介護相談（電話相談）

問い合わせ先： ☎0562-31-1911

月～金曜日 10:00～16:00 ※祝祭日・年末年始は除く

■ 認知症介護家族交流会

認知症の家族を介護している方がお互いに悩みを相談し、情報交換ができる場として交流会を開催しています。

問い合わせ先： 瀬戸市高齢者福祉課（☎88-2626）

毎月第2金曜日 13:30～15:30

開催場所： 瀬戸市役所内



■ チームオレンジ

認知症の方やその家族の支援ニーズと認知症サポーターのできることをマッチングしています。また、認知症の方と一緒に普及啓発活動を行っております。

問い合わせ先： 基幹型地域包括支援センター（☎88-1294）



■ おれんじドア・せと

認知症になった本人同士が集まり、相談できる交流会を開催しています。参加をご希望の場合は、高齢者福祉課までお申し込みください。

問い合わせ先： 瀬戸市高齢者福祉課（☎88-2626）

毎月第2金曜日 13:30～15:30

開催場所： 瀬戸市役所内



サービスを使いながら生活を支える

様々なサービスを利用することで、日常生活の本人の「できる」部分を活かしつつ、「できない」部分を補って、在宅での生活を続けることができます。

在宅での生活をあきらめず、できるかぎり住み慣れた地域で暮らしていけるように、適切なサービスを利用していきましょう。

家事や入浴など、日常生活の中で自分で行うことが難しいときはサービスを利用しましょう。

配食サービス、通所介護（デイサービス）、
訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、
小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、
訪問看護、訪問薬剤指導 など

やれないことをできるように、できていることができなくならないように、生活能力の低下を防ぎ、状態の改善を図るリハビリなどのサービスを利用しましょう。

通所リハビリテーション（デイケア）
訪問リハビリテーション、通所介護（デイサービス） など

より住みやすい環境を整えるために手すりの取り付けなどの住宅改修や福祉用具の貸与・購入を検討しましょう。

住宅改修費支給
福祉用具の貸与・購入

家族も、介護から離れられる時間を作ることで、自分の趣味などを満喫し、リフレッシュしましょう。

通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、
小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、
短期入所生活／療養介護（ショートステイ）

ひとり歩きをしてしまう場合は、外出を感知するセンサーのような福祉用具の貸与を利用しましょう。

福祉用具の貸与



利用したいサービスがある場合は、
介護保険の申請が必要なため、
市役所高齢者福祉課かお住まいの地域の
地域包括支援センターへご相談ください。
(相談先は P10 参照)

よくある質問

Q 認知症であることを周りの人に伝えた方が良いのでしょうか？
また、伝えるメリットはなんのでしょうか？

A 誰に、どこまで伝えるかはあなた自身が決めて良いことです。しかし、実際に打ち明けた方の多くは、「想像に反して周囲の方が温かく受け入れてくれ、それまでと変わらず過ごせている」と言います。伝えたことによって気持ちが楽になった、という方もいます。

Q この先、物忘れが進んでも、私の今の気持ちや今後の望みを、周りに伝える方法がありますか？

A 自分が大切にしていることや将来の希望、大事な交友関係などをノートに書き留め、周りの人にも伝えておきましょう。あなたが今後、医療や福祉サービスなどを利用するときにも役立ちますし、あなたらしく暮らしていくためのひとつの指針にもなります。(P21参照)

病院や医療について

認知症も他の病気と同様、早期診断・早期治療が重要です。早くから治療を開始することは、その後の元気な生活を送る時間を延ばせる可能性があり、これからもあなたらしく過ごすために大切なことです。

本人の日常生活の状況を把握している家族などがいらっしゃればご一緒に受診してください。

■ 専門外来のある病院

■ 公立陶生病院 もの忘れ外来

受診するには、かかりつけ医からの紹介状などが必要です。

問い合わせ先： ☎82-5101 (代表)

■ 愛知医科大学病院 認知症疾患医療センター

受診するには、かかりつけ医からの診療情報提供書と受診予約が必要です。

問い合わせ先： 医療福祉相談室 ☎78-6246



■ 認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期発見を目的として、認知症サポート医をはじめとする多職種の専門職で構成されたチームです。各地域包括支援センターに設置されています。(P10の「地域包括支援センター」参照)

■ 認知症サポート医

医療機関から認知症の方々の相談を受けたり、認知症初期集中支援チームの一員として活動しています。

よくある質問

Q どこを受診すればいいですか？

A 一般的には神経内科、精神科、心療内科でも対応できますが、詳しい診断のためには専門外来への受診をおすすめします。**まずはかかりつけ医に相談して、専門外来への紹介をしてもらいましょう。**

Q 受診の時、何を伝えたらよいですか？

A あなたが心配に思っていることを伝えてください。受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモして、当日医師に渡すと役立つ場合があります。ご家族も、ご本人の前でどうしても言いにくいことはメモして、受付に渡しておくとも良いでしょう。

あらかじめメモしておくの良いこと

- ・物忘れなどの気になる症状と、いつ頃から始まったか
- ・日常生活の中で困っていること
- ・これまでにかかったことのある病気と、現在治療している病気

聞かれるかもしれないこと

- ・睡眠や食欲の状況
- ・生活の状況（トイレの失敗など）

住まいや施設について

認知症になっても、できるだけ自分の家で生活したいと思う人は多いと思います。あなたらしい暮らしができる場所を、あなた自身が選択し、決定することはとても大切なことです。

また、家族や周囲の人が認知症を理解し、優しさと思いやりを持って寄り添うことで、自宅で長く、穏やかに生活することができます。

住まいについて 問い合わせ先：P10の「地域包括支援センター」参照

福祉用具の貸与・販売

車いすや介護ベッドなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りることができます。入浴や排せつで使用する福祉用具の購入については、年間上限10万円のうち自己負担分を除いた7～9割が支給されます。介護認定を受けた方が対象です。

住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消など、自宅で安全に生活するために必要な改修の費用について、上限20万円のうち自己負担分を除いた7～9割が支給されます。介護認定を受けた方が対象です。

施設について

グループホーム

認知症の方がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。

有料老人ホーム（住宅型・介護付）・サービス付き高齢者向け住宅

高齢者向けの施設で、タイプによってサービスの提供に違いがあります。施設や介護度、利用サービスなどによって値段も様々です。

特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、在宅生活が難しく、要介護3以上の介護認定を受けた方が対象です。

介護老人保健施設

症状が安定し、リハビリテーションを中心としたケアが必要な方が対象です。

その時の状態や条件などによって、選ぶ施設も違います。話を聞いたり、見学などをしながら、自分に合った施設を選びましょう。

お金のこと

医療費や日々の生活費の管理などが心配になっているかと思いますが、お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、認知症の診断を受けた後に活用できる制度などもありますので、相談してみることが大切です。

また、この先の自分のことについて自分で決めていきたいという思いや、あなたの大切なもの・大切なことができるだけ守られるよう今からできることがあります。

■ お金や財産に関する支援 ※制度の利用にはそれぞれ条件があります

■ 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方の、福祉サービス利用の申し込みや契約手続き、日常のお金の出し入れや預金通帳の預かりなどのお手伝いをします。

問い合わせ先：瀬戸市社会福祉協議会（☎84-2011）

■ 成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分な方に対して、財産管理や契約などのサポートをする人を家庭裁判所で選任してもらう制度です。

問い合わせ先：尾張東部権利擁護支援センター あすライツ（☎75-5008）

将来判断能力が不十分になったときのために、元気なうちに備えておく制度もあります。
(任意後見制度)



いままでのあなたと、これからのあなた ～あなたの大切な事を伝えておきましょう～

年齢を重ねるにつれて、体が衰えていくのは当たり前のことです。その中でも、認知症は誰でもなる可能性のある病気で、症状が進むと自分の意思を上手に表現できなくなっていきます。また、認知症にかかわらず、誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やけがをすることがあります。

自分がどのような医療や介護を望むか前もって考え、家族や医療・介護の専門家など周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが大切です。

人生会議

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議」と呼びます。

● 人生会議のすすめかた ●

ステップ1 「考えてみましょう」

もし生きる時間が限られているとしたら、あなたが大切にしたい事、希望する事は何か？

ステップ2 「信頼できる人が誰か、考えてみましょう」

あなたが自身の考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに治療やケアについて話し合ってもらいたい人は誰ですか？

ステップ3 「主治医に質問してみましょう」

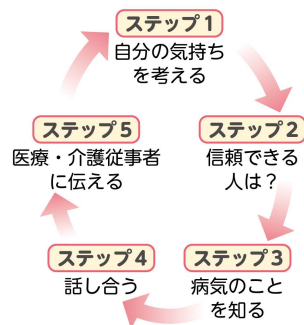
あなたが治療している病気の名前や病状、これからの予測される経過や受ける可能性のある治療やケアなどについて医師に質問してみましょう。

ステップ4 「話し合いましょう」

あなたが望む治療やケアについて、信頼できる人たちと話し合っておきましょう。治療やケアを受ける場所についても相談しましょう。

ステップ5 「伝えましょう」

話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう。



心身の状態に応じて意思は変化することがあります。何度も繰り返し考え、話し合いましょう。

これらのステップを踏まえて、自分の考えを26ページに書いてみましょう。

わたしについて



ふりがな 名前	
生年月日	明治・大正 昭和・平成 年 月 日
住所	
本籍地	
電話番号	自宅： 携帯電話：

趣 味	
自分の性格	
好きな場所	
好きな食べ物	
自 慢	
ペ ッ ト	

病 名	病気になった時期	かかりつけの病院
	治療の状況	飲んでいる薬
	年 月頃(歳) 治療中・経過観察・完治	
	年 月頃(歳) 治療中・経過観察・完治	
	年 月頃(歳) 治療中・経過観察・完治	
	年 月頃(歳) 治療中・経過観察・完治	
	年 月頃(歳) 治療中・経過観察・完治	

家族や親せき・友人

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

名前		続柄	
住所		電話番号	
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

これからのあなたについて

回答日	年 月 日
認知機能の程度	初期のとき
あなたが大切にしたいこと (例：家族・仕事・社会的役割 等)	
あなたの思いを代弁してくれる人	
買い物や掃除などの生活援助	<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい
排せつや入浴などの身体介護	<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい
お金の管理	<input type="checkbox"/> 自分で管理する <input type="checkbox"/> 他の人にお願いしたい 名前：
現在治療している病気と症状	
治療やケアを受けたい場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 家族の家 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 病院
あなたが受けたい医療やケア	<input type="checkbox"/> 延命を最も重視した治療やケア <input type="checkbox"/> 延命効果を伴った基本的、 一般的な内科治療やケア <input type="checkbox"/> 快適さを重視した治療やケア
してほしくない治療やケアと その理由	
その他、あなたの思いや話し合った 内容などを記入してください	

年 月 日	年 月 日
中期のとき	後期のとき
<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい	<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい
<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい	<input type="checkbox"/> できる限り自分で行いたい <input type="checkbox"/> 家族に介護してもらいたい <input type="checkbox"/> 専門の人に介護してもらいたい
<input type="checkbox"/> 自分で管理する <input type="checkbox"/> 他の人にお願いしたい 名前：	<input type="checkbox"/> 自分で管理する <input type="checkbox"/> 他の人にお願いしたい 名前：
<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 家族の家 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 病院	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 家族の家 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 病院
<input type="checkbox"/> 延命を最も重視した治療やケア <input type="checkbox"/> 延命効果を伴った基本的、 一般的な内科治療やケア <input type="checkbox"/> 快適さを重視した治療やケア	<input type="checkbox"/> 延命を最も重視した治療やケア <input type="checkbox"/> 延命効果を伴った基本的、 一般的な内科治療やケア <input type="checkbox"/> 快適さを重視した治療やケア

● 認知症サポーター養成講座 ●



認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族に対して、温かい目で見守る「認知症サポーター」を養成しています。現在は小中学校でも開催しており、市内各地に5,000人以上の応援者の方がいます。

「認知症サポーター」になっていただくために、毎年各地域で認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座については、各地域包括支援センターで受講いただけます。詳しくは、P10の「地域包括支援センター」までお問い合わせください。

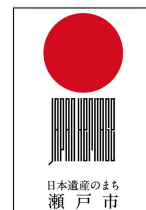
● サポーターの証「オレンジリング」 ●

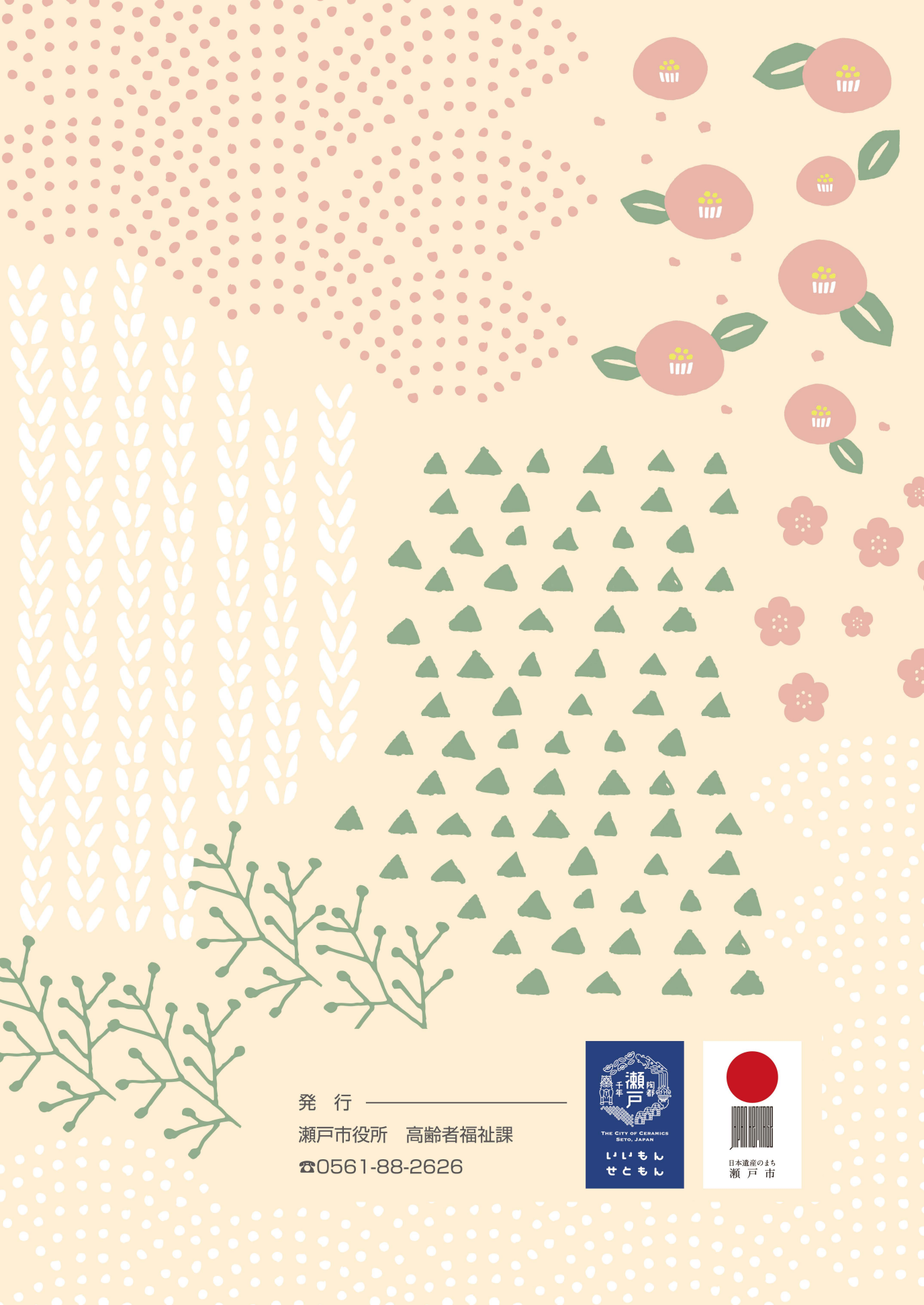


制作 瀬戸市役所 高齢者福祉課
認知症地域支援推進員
(一般社団法人瀬戸旭医師会・基幹型地域包括支援センター)

発行 瀬戸市役所 高齢者福祉課
☎0561-88-2626

発行日 令和4年5月





発行 _____

瀬戸市役所 高齢者福祉課

☎0561-88-2626