

認知症が気になったら読んでほしい

瀬戸市認知症ケアパス

# 人生のほっと 安心ノート

あれ？認知症かも？ /

と思ったら地域包括支援センターに相談しましょう

お住まいの地域	地域包括支援センター	問い合わせ先
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
市内全域	基幹型地域包括支援センター	☎ 88-1294

# 認知症ケアパスとは?

認知症の進行状況(発症前から人生の最終段階)に合わせて、「いつ」「どこで」

		発症前	発症してから	
相談	生活のこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 担当の地域包括支援センターを知ろう!(表紙)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者福祉課</li> <li>● 地域包括支援センター</li> <li>● 若年性認知症支援コーディネーター(p10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ケアマネジャー</li> </ul>
	医療のこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医を持ちましょう!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医・近医</li> <li>➡ ● もの忘れ外来(p9)</li> <li>● 認知症疾患医療センター (p9)</li> </ul>	➡
暮らしを支えるサービス		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 配食サービス(p12)</li> <li>● もーやっこサポート(p12)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護保険サービス(p11)</li> <li>● 障害福祉サービス(p11)</li> </ul>
お金のこと		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高額療養費(p10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷病手当(p10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高額介護サービス費(p11)</li> <li>● 失業手当(p11)</li> </ul>
出合い つながり 社会参加		<p><b>今までのつながりを大切に、新しいことにもチャレンジ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大人の充活!ワンコイントレーニング(p4)</li> <li>● コミュニティバスを使ってみよう!(p4)</li> <li>● チームオレンジ(p5)</li> <li>● おれんじドア・せと(p5)</li> <li>● せとらカフェ(p6)</li> </ul>		
そなえ		<p><b>認知症についての知識や情報を得て、認知症になったときの生活を考えてみましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一足先に認知症になった方の生活を見てみましょう(p14.p15)</li> <li>● 人生会議(p17)</li> </ul>		
住まい		<p><b>転倒しないよう整理整頓を心掛け、気持ちの良い空間で暮らしましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の状況に合わせた生活の場を検討しましょう(自宅/施設p16)</li> </ul>		
家族の 相談		<p><b>ご本人のお話をよく聞いて、「これから」について一緒に考えましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域包括支援センター</li> <li>● 高齢者福祉課</li> <li>● 認知症介護家族交流会(p8)</li> <li>● せとらカフェ(p6)</li> </ul>		

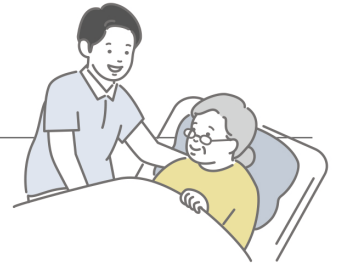
「どのような」医療・介護サービスが利用できるかをまとめた道しるべです

## 症状が進行したら

若年性認知症については  
p10、p11をご覧ください

### かかりつけ医

✓ 希望する人は…在宅医療(p9)  
もーやっこダイヤル(瀬戸旭医師会)



● 障害者手帳(p11)

● 訪問理美容サービス(p12)

● 障害年金(p11)

● 日常生活自立  
支援事業(p13)

● 成年後見制度(p13)



運転免許証返納に向けて  
バスを利用してみよう

● おかえりサポート(p13)

● 認知症おれんじ保険(p13)

● ひとり歩き高齢者家族  
支援サービス(p13)



# 🌸 出会い・つながり・社会参加

自分らしさを忘れずに、続けてきた活動や交友関係を保てるようにしていきましょう。

## ● よりどころ

地域住民が集える開放的な場所です。だれでも参加可能です。皆で集まり、おしゃべりを楽しみましょう。詳しくは「瀬戸市暮らしの便利一覧」をご覧ください。

**問い合わせ先** ● 瀬戸市社会福祉協議会  
☎84-2011



## ● 大人の充活! ワンコイントレーニング

運動と栄養、口腔機能、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** ● 高齢者福祉課 地域支援係  
☎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2か所(幡野町・菱野台)で開設しています。

**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ます。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



## 運転免許証の自主返納について、検討してみましょう。

返納後の生活を考え、コミュニティバス、移動販売、宅配などの情報収集を行ったり、実際に利用してみましょう。



コミュニティバスの時刻表はこちらからご確認ください。  
→ 市役所1階にも時刻表が置いてあります。



## ● おれんじドア・せと

認知症になった本人や自分自身が認知症なのではないかと不安を感じている方同士が交流し、楽しい時間を過ごしたり、お互いの相談にのったりします。



日 時 毎月第2金曜日 13:30～15:30(途中参加・途中退席可)

開催場所 瀬戸市役所(詳細はお問い合わせください)

問い合わせ先 ● 高齢者福祉課 地域支援係 ☎88-2626

## ● チームオレンジ

チームオレンジは、認知症の人・家族が地域の認知症サポーターとつながり、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、自らの想いを発信・社会参加するための仕組みです。

### ① 個別活動

認知症の方やその家族のやりたいことと認知症サポーターのできることをマッチングし、一緒に楽しむ活動です。

### ② 出張!せとらカフェ♪

市内各所(地域交流センター、公民館、スーパー等)で認知症に関する講座や認知症クイズ、コグニサイズ、瀬戸の情熱(口腔ケアダンス)等、認知症の普及啓発を行っています。

### ③ オレンジガーデニングプロジェクト

毎年9月の認知症月間に向けて、認知症の啓発カラーであるオレンジ色の花を市内各所に咲かせる活動です。咲いた花は押し花にして、しおりを作成し、配布しています。

### ④ おいでんサロン

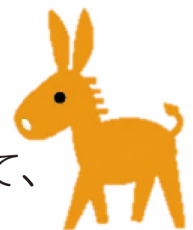
認知症の有無を問わず、どなたでも参加でき、認知症を“自分ごと”として「学び、そなえる」ことができる地域交流の場です。参加者の希望に合わせ、さまざまな内容で実施しています。また、認知症に関する相談も随時受け付けています。

問い合わせ先 ①～③ 基幹型地域包括支援センター ☎88-1294

④ 瀬戸旭医師会(もーやっこダイヤル) ☎21-8822



## 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。

「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、表紙の「地域包括支援センター」までお問い合わせください。



# せとらカフェ一覽

※日程などが変更になることがあるので、参加を希望される場合は事前に各主催団体へお問い合わせください。(令和8年3月時点)

講座実施 相談可能

喫茶店



## 1 万年青(おもと)カフェ

季節のお菓子を手作りしたり、関連の NPO 法人で自家焙煎したコーヒーをお楽しみいただけます。

第 2 土曜日 10:00~12:00  
 住 東山町 1-90-5「デイサービスまめ」  
 ¥ 飲食代 100 円 ☎ 82-1600

## 2 デニーズ瀬戸共栄通店

認知症サポーター養成講座を受けたスタッフがいます。多くの方にお食事、おしゃべりを楽しんでいただいております。ぜひ、お立ち寄りください。

6:30~24:00 住 共栄通 6-14  
 ¥ 飲食代 352 円~(ワンオーダー制)  
 ☎ 080-3219-5266

## 3 せとらカフェ やすらぎ

やすらぎ会館の庭に農園を作りました。一緒に畑作業を楽しみませんか?おしゃべりだけの参加も大歓迎です!

第 2・4 木曜日(祝日の場合は翌週) 9:30~12:00  
 住 川端町 1-31「やすらぎ会館南庭及び1階第2作業室」  
 ¥ 飲食代 200 円程度 ☎ 88-1294

## 4 せとらカフェ せいりょう

地域の方が集まり、体操やおやつ作りを通して認知症予防に取り組みながら、認知症への理解を広めています。

第 2 土曜日 10:00~12:00  
 住 さつき台 1-12「デイサービスうさぎとクローバー」  
 ¥ 飲食代 200 円(材料代必要に応じて) ☎ 42-7522

## 5 せとらカフェ みずの

認知症の方やその家族等でお茶をしながら悩みを話合っています。年 1 回、医師を招いて交流会も開いています。

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

## 6 認知症ケアラズカフェ 「よってたも〜れ」

誰かとちょっと話したい時等、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。困りごと一人で抱え込まずご相談ください。

毎週 月~金曜日(祝日は休み) 10:00~16:00  
 住 菱野台 4-4-2 菱野ウイングビル「まごころ」  
 ¥ コーヒー代 200 円 ☎ 85-3080

## 7 ひしのミナクル

認知症になっても安心して暮らせる街を目指した、どなたでも参加できるカフェです。お気軽にお立ち寄りください。

第 3 水曜日 10:00~11:30  
 住 菱野台 1-4 菱野第 3 住宅 10 棟 ひしのミナクル  
 ¥ 飲食代 200 円 ☎ 090-2687-4072

## 8 共想いカフェ

出会い、交流、憩いの場所です。昭和のビデオを見ながら、一緒に思い出話をしたり、軽体操等を行ったりしています。

第 3 水曜日 10:00~11:30 **休止中**  
 住 宝ヶ丘町 310-1「デイサービス共想いの家」  
 ¥ 飲食代 100 円 材料代 100 円程度 ☎ 76-5741

## 9 ほのぼの喫茶 六じょうや

お話して笑ったりすると元気になりますよ。認知症でお悩みの方等、気分転換にいかがですか?

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

## 10 せとっこカフェ

簡単なゲームで頭の体操や健康体操等をしています。お茶をしながらおしゃべりを楽しむ、心のやすらぎの場です。

第 1 金曜日 10:00~12:00  
 住 朝日町 47「プラザせとっこ」  
 ¥ 飲食代 100 円 ☎ 65-3922

## 11 古民家カフェ たら

手芸、お花等、いろいろな講座を毎月行っています。焼き立てのパンを食べながら楽しくおしゃべりしましょう。

第 3 水曜日 10:00~12:00 (変更する場合あり)  
 住 品野町 3-317「古民家カフェ たら」  
 ¥ 飲食代 600 円(材料代 500 円~) ☎ 090-2267-4674 (伊藤)

## 12 MENARD 瀬戸上本町

手を動かし、心をつなぐ。みんなが主役の部活動

第 3 日曜日 13:00~15:00  
 住 上本町 179「MENARD 瀬戸上本町」  
 ¥ 飲食代 100 円 ☎ 090-3938-7324

# せとらカフェMAP



## POINT 身近な相談相手を作しましょう

自分が認知症になって苦手になったことを、大切な人にだけでも伝えておくといいですよ。私は困ったときに力になってもらえて、気持ちが楽になりました。



家族も、自分たち以外に近所に協力者がいると安心ですよ。

# 家族の相談先

## ● 認知症の人と家族の会(愛知県支部)

認知症の家族を介護している方と、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。



日 時 月～金曜日 10:00～16:00※祝祭日・年末年始は除く

問い合わせ先 ● 認知症介護相談(電話相談) ☎0562-31-1911

## ● 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。  
(認知症本人交流会と同時開催 p5)

日 時 毎月第2金曜日 13:30～15:30

開催場所 瀬戸市役所(詳細はお問い合わせください)

問い合わせ先 ● 高齢者福祉課 地域支援係  
☎88-2626



## ● 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 of 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。(表紙の「地域包括支援センター」参照)



認知症の方本人の受診拒否等により、家族が悩みをかかえている場合はご相談ください。

## ダブルケア

ダブルケアとは、子育てと介護が同時期に重なることを言います。人生 100年時代の今、子育てや介護は家族みんなで考えるものです。  
詳細は「子育て×介護」をご参照ください。

問い合わせ先 ● 高齢者福祉課 地域支援係  
☎88-2626



## ★ 病院や医療について

認知症もほかの病気と同様、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。

### ● かかりつけ医をもちましょう

認知症が心配になってきたら、かかりつけ医又は近医に相談し、専門外来を紹介してもらいましょう。

専門外来のある病院…受診には予約が必要です。

医療機関名	連絡先/予約方法	必要なもの*
公立陶生病院 脳神経内科 もの忘れ外来	82-5101(代表) かかりつけ医から予約	かかりつけ医からの紹介状 日常生活の状況が分かる人の同行をお願いします。
愛知医科 大学病院 認知症疾患 医療センター	61-1878(直通) かかりつけ医から予約	受診予約票(かかりつけ医からお受け取りください。) 日常生活の状況が分かる人の同行をお願いします。 (困難な場合はご相談ください。)
あさい病院 脳神経内科	84-3111(代表) 電話:月～金(祝除く) 13時～16時30分	
瀬戸みどりの まち病院 認知症検査外来	84-3113(代表) 電話:月～金(祝除く) 13時～17時	

\*マイナンバーカード(健康保険資格確認書)・お薬手帳・診察券(お持ちの方)が必要です。

## 🏠 在宅医療について

ひとりで通院ができなくなった場合、退院が決まったが通院は困難な場合など、医師や看護師が自宅を訪問し、診療や医療処置を行うなどの在宅医療を選択することができます。  
詳しくは「在宅医療をサポートするまち」をご参照ください。

※かかりつけ医が在宅医療に対応できるか確認が必要です。  
入院中の場合は、病院の看護師や  
ケースワーカーへ相談してみましよう。



問い合わせ先 ● 瀬戸旭医師会 ☎21-8822

(在宅医療介護連携推進協議会もーやっこダイヤル)

# 🌸 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症で、発症年齢が若いことで高齢者とは違った課題(病気との付き合い方、仕事、お金のこと、家族への影響等)が考えられます。認知症を疑ったらまず下記へご相談ください。今後の生活について一緒に考えていきましょう。

## 認知症を疑ったら

### 医療機関受診

かかりつけ医から専門外来へ ➡ p9



### 相談窓口の利用

- **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)**

ご本人や家族と社会保険制度や支援機関をつなぎます。

**問い合わせ** ☎0562-45-6207(月～土 10:00～15:00)  
※祝日・年末年始は除く

**[場 所]** 大府市半月町3丁目294番地 社会福祉法人 仁至会  
認知症介護研究・研修大府センター1F

- **若年性認知症コールセンター**

専門的教育を受けた相談員が、一人ひとりの状態に応じた支援を行っています。

**問い合わせ** ☎0800-100-2707(月～土 10:00～15:00)  
※祝日・年末年始は除く。ただし水曜日のみ19:00まで

- **市内の相談窓口**

地域の相談窓口でご相談をお受けしています。(表紙参照)

## 診断を受けたら

経済的な不安を抱えていらっしゃる方のために、様々な制度があります。利用には申請が必要です。以下の窓口へ相談してみましょう。

- **社会福祉課 障害福祉係** ☎88-2612

自立支援医療制度、障害者手帳

- **ご加入の健康保険(全国健康保険協会または健康保険組合など)**

傷病手当金(国民健康保険加入の方は非該当)、高額療養費、  
高額医療・高額介護合算療養費

- **高齢者福祉課 介護認定給付係** ☎88-2620  
高額介護サービス費
- **瀬戸年金事務所** ☎83-2412  
障害年金

## 退職したら

### 経済的な相談・手続き

- **ハローワーク瀬戸** ☎82-5123  
失業手当
- **国保年金課 窓口・年金係** ☎88-2642 / **瀬戸年金事務所** ☎83-2412  
国民年金保険料免除手続き

### 交流したい

- **おれんじドア・せと** ➡ p5

## 介護保険について

介護保険サービスの利用には介護認定を受ける必要があります。

65歳以上の方は介護保険証、40～64歳の若年性認知症の方はマイナンバーカード(健康保険資格確認書)をお持ちになり、瀬戸市役所高齢者福祉課へ「要介護・要支援(新規・更新)認定申請書」を提出してください。郵送も可能です。

詳細は「介護保険サービス利用の手引き」をご参照ください。

**問い合わせ先** ● **高齢者福祉課 介護認定給付係**  
☎88-2620



## 障害者手帳・障害福祉サービスについて

認知症と診断を受けた際、介護保険サービスだけでなく、障害者手帳を取得し、障害福祉サービスを受けられる場合もあります。障害福祉サービスを利用することで、医療費助成や税金・公共料金等が控除・免除されることもあります。

詳しくは「せと福祉ガイドブック」をご参照ください。

**問い合わせ先** ● **社会福祉課 障害福祉係**  
☎88-2612



# 瀬戸市独自の介護保険外サービス

問い合わせ先 ● 高齢者福祉課 地域支援係 ☎88-2626

## ● もーやっこサポート

### 【対象者】

見守り等を必要とする方のうち①②どちらかに該当する方

①65歳以上の一人暮らし世帯または高齢者世帯

②身体障害者手帳1級または2級をお持ちの一人暮らしの方

### 【内 容】

ご自宅の冷蔵庫に見守りセンサーを取り付け、開閉を感知し、見守るサービスです。異変を感知した場合は、コールセンターよりご本人やご家族へ連絡して、安否確認を行います。

### 【費 用】

980円/月 ※一部利用者負担が免除になる場合があります



## ● 配食サービス

### 【対象者】

65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯の方で  
栄養管理および安否確認が必要な方

### 【内 容】

宅配弁当を手渡しすることで利用者の安否確認を行います。  
栄養のバランスがとれた食事を提供し、在宅生活のお手伝いをします。1食150円(最大6食分/週)を助成します。

### 【費 用】

336～790円/食(助成後の価格)



## ● 訪問理美容サービス

### 【対象者】

以下のすべてを満たす方

・在宅で介護を受けている方

・介護保険で「要介護3～要介護5」と認定を受けた方または、  
65歳以上で常に寝たきり状態にある方

### 【内 容】

常に寝たきり状態にあり、理容店や美容院に行くことが  
できない方を対象に、年度4回までの訪問調髪を行います。

### 【利用者負担】

カット料金:2,000円～(詳細は各理美容業者にお問い合わせください。)



# 🌸 そなえ

## ● お金や手続きのこと

### 日常生活自立支援事業

判断能力が少し低下している方(日常生活の中で必要なサービスを利用するための情報の入手・理解・判断・意思表示を本人のみでは適切に行うことが難しい方)に対して、福祉サービスの利用手続きや金銭管理等の援助を行い、在宅での日常生活を支援します。

#### 問い合わせ先

- 瀬戸市社会福祉協議会  
☎84-2287

### 成年後見制度

認知症などの理由で、財産管理や身上保護(施設入所・入院の契約締結など)にかかわる法律行為をひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護し、支援するもの。

**「任意後見」**:あらかじめ本人が選んだ人(任意後見人)に、ひとりで決めることが心配になったとき、代わりにしてもらいたいことを契約(任意後見契約)で決めておく制度。

**「法定後見」**:裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度。不安や心配の程度に応じて3つの種類(後見、保佐、補助)が用意されています。

#### 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

## ● 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。



名前、住所、連絡先が分かるものを持っておくと迷ってしまった時に安心です!

行方不明になり、周辺を探して見つからない場合は、すぐに警察へ相談しましょう。



# 一足先に認知症になった方へのインタビュー



## Aさんの場合

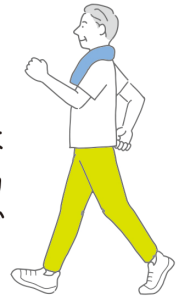


### Q 受診したきっかけは?

家族に「物忘れが増えてない?一度病院で診てもらおう」と言われて受診しました。自分でも「おかしいな?」と思うことがあったので、勇気を出して受診しました。認知症と言われたけど、まだまだ家族のために頑張りたいです。

### Q 普段はどのように過ごしていますか?

せとらカフェ(p6)やグランドゴルフに参加しています。打数を忘れることはあるけれど、仲間が覚えていてくれるので安心です。せとらカフェでは野菜を育てています。若い職員さんに肥料や水やりのタイミングなど教えていますよ。昔からやっていたので得意です。



## 生活上の工夫例

- 買い物へ出かける前に冷蔵庫の中を写真に撮っておくことで同じものを買ってしまうことを予防しています。

- 駐車場や駐輪場の位置を忘れてしまった時に困らないよう、周辺の写真を撮っています。

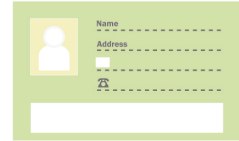


- やることや予定を思い出せるようにスマートフォンのアラーム機能を活用しています。

- 来客やお出かけの予定を忘れてしまわないように家に大きなカレンダーを用意して予定を記入しています。



- 外出先で自分のことがうまく伝えられないこともあるので、名前・住所・連絡先を書いたものを持ってお出かけしています。



- ごみ箱の蓋にごみの種類と収集する曜日を書いた紙を貼り、ごみの入れ間違いや出し忘れないように気を付けています。



- 食事の栄養バランスが気になるので、市の配食サービス(p12参照)を利用して、食事を摂り、空いた時間に自分のできる家事を行っています。

※家族の思いだけでなく、本人と相談してやり方を決めましょう。

こんな制度もあります!



## ● ふれあい収集

ごみを集積所まで持ち出すことが困難であり、身近な人などの協力を得ることができない方を対象として、戸別に収集する事業です。

\*ただし、同居する家族がいる場合でも、高齢者や年少者などでごみを持ち出すことが困難な世帯は対象になります。

詳しくは資源リサイクルセンターへお問い合わせください。

問い合わせ先 ● 資源リサイクルセンター ☎21-3196



### Bさんの場合

認知症と診断されるとひとりでは家で暮らすことができないと考えていませんか。地域のさまざまな支えや介護保険サービスなどをうまく活用し、ひとり暮らしを続けている方がたくさんいます。

### Q ひとり暮らしをするきっかけは？

夫が病気で他界して、一人暮らしが始まりました。子ども達に迷惑をかけたくないし、なるべくお金を残しておきたいので、施設でなく自宅で暮らすことを選びました。

### Q 実際にひとり暮らしをして思ったこと

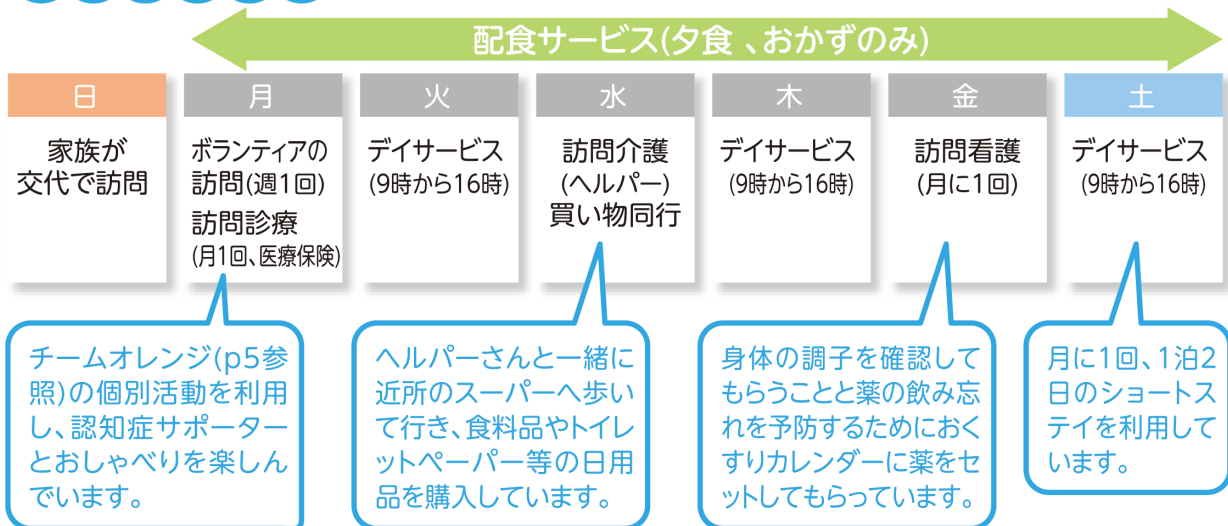
一人だと不安な時もありますが、看護師さんに身体のことを相談したり、運動を兼ねてヘルパーさんと買い物に行けるので安心です。デイサービスでも仲良しの人ができるので、会えるのが楽しみです。認知症サポーターさんには自分の苦手なことも分かってもらえて安心です。

#### 家族の声

認知症と診断を受け、いろんなことが心配で不安もありましたが、本人の状態に合わせて介護保険サービスを調整してくれるケアマネジャーや周囲の支援者に支えられて、本人が望む暮らしを継続できています。



### 1週間の流れ(例)



### 気になるお金

Bさんの場合、介護保険サービスは全部でどれくらい費用がかかる？

要介護1  
1割負担

- デイサービス 週3回
- 訪問介護 週1回1時間
- 訪問看護 月1回30分
- ショートステイ 月1回1泊2日

全部(介護保険サービス)で  
約15,000円/月

+

デイサービス等での食事代・  
ショートステイの部屋代(実費)

食事代は1食850円、部屋代は1泊4,000円支払っています。  
※利用する事業所により、食事代・部屋代は異なります。

# 高齢者施設の特徴

一人暮らしが不安な方は自宅以外で暮らすこともできます。様々な施設があります。詳細は地域包括支援センター(表紙)や担当のケアマネジャーへご相談ください。

施設の種類	特別養護老人ホーム(特養)	地域密着型特別養護老人ホーム(特養)	介護老人保健施設(老健)	ケアハウス	グループホーム(認知症対応型共同生活介護)	有料老人ホーム		サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)
					介護付き	住宅型		
入居時の受け入れ対象	自立							
	要支援1							
	要支援2							
	要介護1			↑要介護1~		↑要支援2~		
	要介護2				↓			
	要介護3	↑要介護3~						
	要介護4							
要介護5	↓	↓	↓		↓	↓	↓	
施設の特徴	常時、介護が必要で在宅介護が困難な高齢者に包括的な介護サービスが提供される施設(申し込みは要介護1~)		在宅復帰に向けた施設(リハビリあり)	自立的な生活。食事サービス提供あり。支援が必要な方には外部介護サービス利用	【認知症の方専用】少人数で共同生活を送りながら介護サービスが受けられる	介護事業者として指定をうけ、スタッフによる包括的な介護サービスが提供される住まい	介護は外部の介護事業者と別途契約が必要	状態把握と生活相談付きの高齢者バリアフリー対応の賃貸住宅
	所得に応じた公的補助あり							
料金目安	初期費用	0円	0円	20万円(預り金)	0~20万円(敷金)	0~20万円	0~30万円	17~21万円(敷金)
	月額費用	5~18万円(要介護3・1割負担)相部屋・個室で料金が異なる。		5~20万円(要介護3・1割負担)相部屋・個室で料金が異なる。	7~15万円	14~22万円	16~30万円	10万円弱~25万円

料金目安は、介護サービス情報公表システム、パンフレット、HP、聞き取りの情報です。詳しい金額は各施設にお問い合わせください。

# これからのあなたについて

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することが難しくなる人もいます。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可能性があります。

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

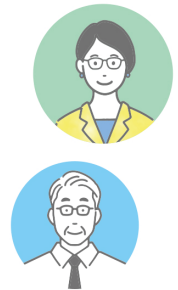
#### ステップ 1 あなたの気持ちを考えてみましょう

あなたが大切にしたい事、幸せに感じる事は何か？



#### 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

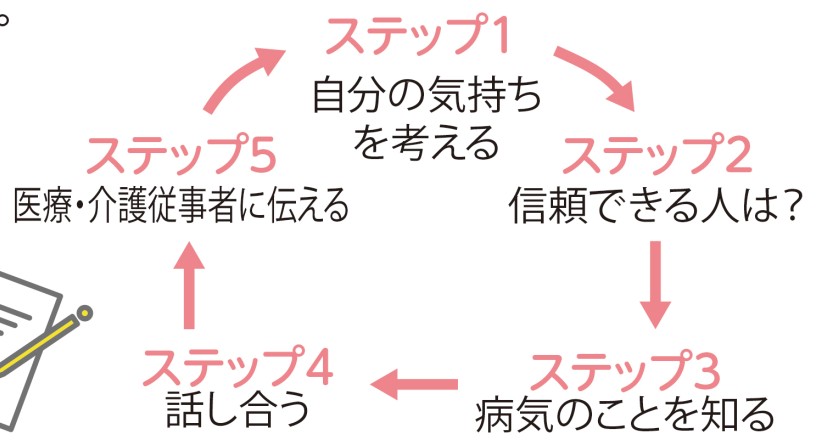
あなたが治療している病気の名前や病状、これから予測される経過や受ける可能性のある治療・ケアなどについて医師に質問してみましょう。

#### ステップ 4 話し合みましょう

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、話し合みましょう。

これらのステップを踏まえて、自分の考えをp19に書いてみましょう。

# 🌸 わたしについて

記入日 年 月 日

好きな写真を貼りましょう  
(家族・好きな風景・旅行の思い出など)

わたしがしてきた仕事や得意なこと	毎日の日課・習慣
趣味や楽しみ	好きなもの・嫌いなもの
なじみの場所・知人・友人	大切な思い出





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

発 行 瀬戸市役所 高齢者福祉課  
☎88-2626

発行日 令和8年3月