

●若年性認知症の相談窓口

65歳未満で認知症を発症された、「若年性認知症」の方へ、専門知識を持った相談員が対応し、医療・介護・生活支援・就労支援など様々な情報提供などを行います。

- 千葉県若年性認知症専用相談窓口 ☎043-226-2601
(千葉大学医学部附属病院)
月・水・金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00~15:00
- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707
月~土曜日(祝日・年末年始除く) 10:00~15:00
※ただし、水曜日は 10:00~19:00

自分でできる「認知症チェックリスト」

- ☐ 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
- ☐ しまい忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳などを盗まれたと人を疑う
- ☐ 料理・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
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☐ 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
- ☐ ささいな事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
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 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



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。上記の項目にいくつか当てはまるようでしたら地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

【出典】公益社団法人認知症の人と家族の会

相談先一覧

●医療や介護のことなど、高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター		
地区	名称・所在地	電話番号
木更津西	中部地域包括支援センター (中央1-5-18)	97-7818
木更津東	東部地域包括支援センター (請西682-1)	97-6536
岩根・金田	西部地域包括支援センター (長須賀1305-2)	22-3422
波岡・鎌足	南部地域包括支援センター (畑沢南3-16-76)	37-4811
中郷・清川	北部地域包括支援センター (井尻951)	97-2561
富来田	富来田地域包括支援センター (真里谷883-1)	53-8031

●市役所の相談窓口

課名等	内容	電話番号
高齢者福祉課	高齢者サービスの窓口です。認知症に関する専門の相談員を配置しています。	23-2630 23-2695
介護保険課	介護保険サービスの利用申請や介護保険料など、介護保険に関する窓口です。	23-7178 23-7161 23-7163

●成年後見制度の相談

成年後見制度は認知症などにより判断力が不十分になった人を法的に守り、支える制度です。

きさらづ成年後見支援センター ☎22-6226
(木更津市潮見2-9 木更津市社会福祉協議会内)

●認知症に関する医療相談

認知症の診断の他、進行の予防から生活維持まで、幅広く必要な医療を提供する「認知症に関する専門の医療機関」です。

認知症疾患医療センター ☎63-1119
(袖ケ浦市長浦駅前5-21 袖ケ浦さつき台病院内)

認知症リーフレット

第2版

木更津市認知症ケアパス

「認知症にやさしいまち」を目指して



このリーフレットは、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも軽くできるよう、相談先や受けられる支援(サービス)の流れをまとめています。

発行：木更津市

協力：木更津市在宅医療・介護連携推進協議会

担当：木更津市役所 高齢者福祉課
地域包括ケア係 ☎23-2630



認知症の症状の変化と対応

認知症は原因疾患や身体状況など個人差があり、その人に合わせた対応や支援が大切です。
全ての方に当てはまるものではありませんが、今後の道筋として参考にしてください。



	もの忘れが気になる時期	そろそろ誰かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
本人の様子	- もの忘れが多くなる - いつも探し物をしている - 会話の中に「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる ➡ 「なんとなくおかしい」と不安を感じる	- 日にちや時間がわからなくなる - 同じ食材を買い込む - 同じことを繰り返し聞く - 火の消し忘れがある - 財布や通帳が盗まれたなど妄想がある	- 服薬や金銭の管理が難しい - 道に迷って帰ってこれない - 日にちや季節がわからなくなる	- 歩く、着替え、トイレなど介助が必要になる - コミュニケーションが難しくなる
家族の気持ちと対応	「何かおかしい」と気になる反面「年のせいだろう」と思い込む - 悩みを抱え込んでしまいがち ➡ 一人で抱え込まずに誰かに相談することが大事 その人に会った環境調整や家族の理解が今後の症状の変化に影響します	- 本人の行動や言動の対応に悩み戸惑う - ささいな事に腹を立てたり、叱ったりする ➡ 自分のリラックスできる時間も大事にしましょう	症状を理解し対応が上手になってくる。しかし本人の失敗が増え介護疲れを感じる ➡ 元気なうちに本人と今後のことを確認し、記録に残しておきましょう	
本人や周りの人がやっておきたいこと 決めておきたいこと	- 介護や認知症に関する相談先はどこか確認しておきましょう - 身近な場所での交流できる場所へ出かけましょう（シニアクラブ・サークル活動など） - 認知症サポーター養成講座、認知症カフェなどで認知症に関する知識を得ましょう	- 自分でできることは続けましょう - 認知症の専門医や地域包括支援センターへ生活について相談しましょう - これからについて一緒に考えましょう（エンディングノートの利用など） - 家族交流会や認知症カフェなどに参加しましょう - 将来に備えて、成年後見制度等の利用について検討しましょう	- 介護疲労が強くなったときは、ケアマネジャーなどに相談しましょう - 定期的な受診・治療を継続しましょう - 金銭・財産の管理をご家族間で決めておきましょう	対応のポイント！ - 説得や否定をするのではなく気持ちを受け止めましょう - スキンシップをとり、安心させましょう
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		

認知症の方や家族への支援体制

相談

- 地域包括支援センター
- 木更津市高齢者福祉課
- ケアマネジャー
- きさづ成年後見支援センター

医療

- かかりつけ医
- 認知症サポート医
- 認知症疾患医療センター
- 認知症初期集中支援チーム

家族のサポート

- 認知症家族交流会
- 認知症カフェ
- 家族介護教室
- 認知症対応力向上研修（YouTube動画）

施設

- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム
- グループホーム
- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設 など

地域での支えあい

- シニアクラブ
- 地区のサロン
- ボランティア活動
- 民生委員
- チームオレンジ

予防・知識

- 毎日の運動
- 介護予防サークル
- 認知症カフェ
- 認知症対応力向上研修（YouTube動画）

生活支援

- 認知症高齢者等見守りシール
- 高齢者見守りキーホルダー
- 高齢者紙おむつ給付事業
- 高齢者配食サービス
- 緊急通報装置貸与事業

在宅介護

- デイサービス
- 訪問介護
- ショートステイ
- 小規模多機能型居宅介護 など



認知症サポーターになりましょう！

認知症の人は、「何もわからない」「何もできない」わけではありません。特に初期では、本人が症状に気づき、「認知症かもしれない」と不安や悲しみを抱いていることが多いです。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して穏やかに暮らし続けるために、周囲の人の認知症に対する理解と少しの手助けが必要です。

約1時間半の講義を受講すると、認知症サポーターになることができます。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者です。認知症サポーターについてご興味のある方は木更津市高齢者福祉課又は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

