# 認知症ガイドブック

## 第6版（第2改訂版）

## 木更津市認知症ケアパス

もの忘れが気になり始めた方へ
大切な人が認知症かも？
と心配している方へ



認知症について知っていただくとともに、
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）についてまとめています。
認知症の人やそのご家族などがこれまでどおり、
住み慣れた地域で安心して暮らせるよう
ぜひご活用ください。



木更津市　きさポン

発行：木更津市　協賛：木更津市在宅医療・介護連携推進協議会

令和８年８月発行

木更津市役所高齢者福祉課　地域包括ケア係　電話：0438-23-2630

認知症とは・・・？
認知症の相談窓口
認知症の医療機関
認知症に関するサービスや講座など
認知症の状態に合わせた流れ

# 認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です 85歳以上の約2人に1人は認知症の症状があるといわれています



認知症とは、病気やケガなどによって認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態のことをいいます。

「昨日の夕食メニューを思い出せない」といったことは誰でもある経験ですが、認知症では**食事したこと自体を忘れてしまって**「食べていない」と混乱してしまうこともあります。

物忘れなどの記憶障害があるものの、症状としてはまだ軽く、日常生活には支障をきたさない、認知症の一歩手前のような状態を**「軽度認知障害（MCI）」**と呼び、このうち約１割の方が認知症に移行するといわれています。



**認知症は、「早期発見」「早期診断」「早期対応」が重要です。**

家族などの周りの方が、「あれ？ちょっと変かも？」といった変化に、いち早く気づくことができると、早期の治療や適切な支援につなげやすくなります。

また、早めの治療で症状を改善し、進行を遅らせることができる可能性があります。

## 「認知症の発症を遅らせ、進行をゆるやかにする生活」を心掛けましょう

今までどおりの生活を長く継続し、これからどのように生活したいかについて考える時間を持つために、軽度の運動や健康的な食生活・社会とのつながりなどを大切にしましょう。

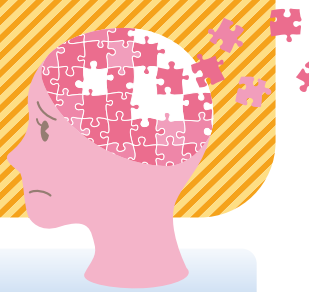


～認知症の発症を遅らせ、進行をゆるやかにする生活～

1. 生活習慣病の予防や適切な治療、たばこやアルコールの多飲を避けましょう
2. 毎日の生活に運動を取り入れましょう
3. 魚や肉などのたんぱく質を十分に摂り、バランスのよい食事を心掛けましょう
4. 社会参加や余暇活動に積極的に参加しましょう

# 認知症の種類

## 認知症を起こす原因の多くは脳の病気によるものです



### 1．アルツハイマー型認知症

脳に異常なたんぱく質がたまり、徐々に脳細胞が損傷される事によって発症します。
新たに経験したことを覚えることが苦手になり、徐々に進行し、症状が進むと身の回りのことに介助が必要になります。

### 2．脳血管性認知症

脳の血管のつまりや破れによって脳細胞が失われると発症します。
手足などのまひを伴ったりする場合があります。糖尿病や高血圧症など動脈硬化の原因となる生活習慣病を治療することで発症を減らすことができます。

### 3．レビー小体型認知症

レビー小体といわれる物質により、脳細胞が損傷することによって発症します。
初期では物忘れが目立たず、幻視（実際には存在しないものが見える）や妄想といった症状があります。進行するとパーキンソン病のような症状（手足のふるえ、小刻み歩行）が出てきます。

### 4．前頭側頭型認知症（ピック病など）

前頭葉や側頭葉など脳の一部が極端に萎縮することで発症します。
初期では物忘れが目立たず、万引きをするなど、人が変わったような行動をとることがあり、進行すると言葉が減り、同じ行動をとるようになりますが、日常生活動作は比較的保たれます。

## 認知症の対応方法についての動画を公開しています

「認知症の人とその家族の日常の場面」を認知症サポート医が症状と対応方法についてていねいに解説する動画等を、木更津市の公式YouTubeチャンネルで公開しています。
症状にお困りの方や、認知症について学びたい方など、ぜひご覧ください。




動画タイトル

**これって認知症！？こんなとき、どうしたらいいの？**
**～　認知症対応力向上研修　～**

右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

**第1話**　物盗られ妄想「嫁が盗んだ」
**第2話**　物忘れ「ご飯まだかな？」、入浴拒否「風呂には入らん」
**第3話**　徘徊「家に帰りたい」
**第4話**　幻覚の事例「どうして見えないの？」
**第5話**　認知症ケアパスとは「認知症ガイドブックを知っていますか？」

第1話　第2話　第3話　第4話　第5話

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

# ひとりで悩まず、いつでもご相談ください



## 地域包括支援センター　※裏表紙をご覧ください



市内の居住地域別に設置されている、高齢者の総合相談窓口です。
医療・介護・福祉の専門職員が、高齢者の生活全般について相談を受け、支援をしています。

## 認知症地域支援推進員

木更津市役所や各地域包括支援センターなどに配置されている、認知症専門の職員です。認知症の人やご家族からの相談受付や支援、認知症に関する講座・イベントの企画調整などを行います。

## 認知症初期集中支援チーム

認知症やその疑いがあり、医療・介護サービスを受けていない方やサービスを中断している方へ、医師を含む医療・介護の専門職が、在宅生活の自立を支援するチームです。
支援をご希望のときは、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

## ちば認知症相談コールセンター　TEL 043-238−7731　#7100

「認知症の人と家族の会 千葉県支部」の相談経験が豊富な認知症の人の介護経験者が相談に応じるほか、面接相談も予約制で行っています。

電話相談：月・火・木・土曜日　面接相談：金曜日（１週間前までに電話にて要予約）
相談時間：１０：００～１６：００

## 若年性認知症の相談窓口

６５歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と呼び、働き盛りの世代のため、ご本人だけでなくご家族の生活にも影響が大きいです。
相談窓口として、若年性認知症の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っています。

### 若年性認知症コールセンター

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
TEL:0800-100−2707



### 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)
月･水･金曜日(祝日･年末年始除く)　9:00~15:00
TEL:043-226−2601

# 認知症の方の財産管理・契約トラブルなどが不安な方へ



## 成年後見制度の相談

認知症など判断能力が十分でない方が、不動産や預貯金などの財産管理や、介護サービス・施設入所に関する契約を結んだりすることが困難であるとき、不利益な契約や悪徳商法などから本人を守り、安心して生活できるように支援する制度です。

法的に権限を与えられた後見人等が本人に代わって、財産の管理や契約の補助などを行います。



**きさらづ成年後見支援センター　TEL:0438-22-6226**
木更津市潮見2-9　木更津市民総合福祉会館(木更津市社会福祉協議会内)
月～金曜日　9:00～16:00　(祝日、年末年始を除く)

## 悪徳商法や消費者被害の相談

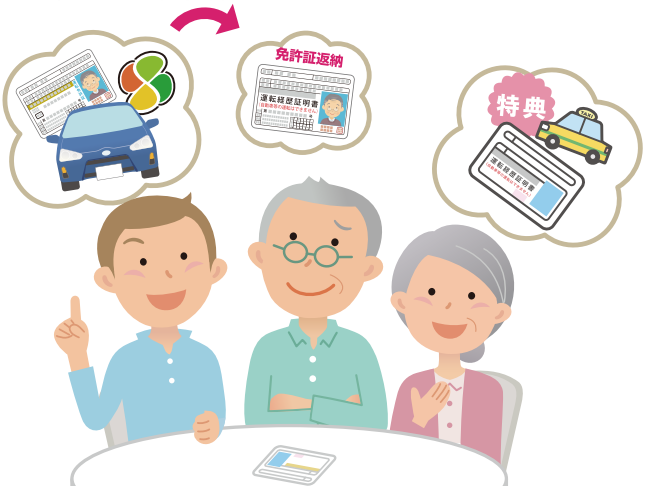
電話や面談により、市民のみなさんが安心・安全な消費生活が送れるよう、商品・契約に関する苦情やトラブルについて、専門の資格を持った、「消費生活相談員」が問題解決のための相談に応じます。



**木更津市消費生活センター　TEL:0438-20-2234**
木更津市朝日3-8-1
木更津市役所朝日庁舎(地域共生推進課内)
月～金曜日　10:00～16:00　(祝日、年末年始を除く)

# 自動車の運転が不安な方や運転免許証の自主返納をお考えの方へ

都道府県警察では、自動車の安全な運転に不安のある方やそのご家族などのために、医療の専門職員をはじめとする専門知識の豊富な職員に相談ができる窓口を設置しています。




**安全運転相談ダイヤル**
**#8080**
月～金曜日　9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

自らの意思で運転免許証の返納ができます。また、公共交通機関(バス)の乗車券割引や、市で高齢者タクシー利用券の交付などの特典を受けられる場合があります。

【お問い合わせ先】
・運転免許証の自主返納手続き　最寄りの警察署(木更津警察署0438-22-0110)
・高齢者タクシー利用券の交付申請手続き　高齢者福祉課(いきがい支援係0438-23-2695)

# かかりつけ医への受診

元気な時から日常の健康管理をお願いする「かかりつけ医」を持つことが大切です。
生活の変化に気付いたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



## （かかりつけ医）認知症対応力向上研修修了者

認知症対応に関する知識や技術を習得し、早い段階で認知症疑いのある人に気付いて医療を提供します。また状況に応じて認知症サポート医や認知症専門医などにつなぎます。

### 【木更津市内の医療機関（五十音順）】

※下記の表には、掲載許可をいただいている医師のみ、掲載しています。
※近隣市など、他の市町村の医療機関については、千葉県公式ホームページをご覧ください。

| 医療機関名 | 氏　名 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 天野医院 | 天野　隆臣 | 清川 2-21-1 | 0438-97-8211 |
| 上総記念病院 | 本吉　光隆 | 新田 1-11-25 | 0438-22-7111 |
| 金田クリニック重城 | 重城　明男 | 金田東 6-43-1 | 0438-97-5611 |
| 木更津東邦病院 | 大日方　研 | 菅生 725-1 | 0438-98-8111 |
| こざわクリニック | 小澤　邦壽 | 金田東 6-2-1-207 | 0438-97-5789 |
| 鹿間医院 | 鹿間　伸明 | 木更津 1-2-22 | 0438-22-4095 |
| 嶋田医院 | 嶋田　宗彦 | 永井作 1-10-12 | 0438-52-7575 |
| 重城産婦人科小児科 | 重城　利國 | 万石 358 | 0438-41-3700 |
| 高名清養病院 | 大島　伸司 | 長須賀 1239 | 0438-22-6262 |
| 高名清養病院 | 髙橋　一真 | 長須賀 1239 | 0438-22-6262 |
| 武井整形外科 | 武井　紀夫 | 岩根 1-1-5 | 0438-41-3611 |
| 竹内基クリニック | 竹内　基 | 請西南 4-2-9 | 0438-30-2266 |
| 津田医院 | 津田　浩史 | 東中央 2-1-11 | 0438-25-4171 |
| 中村医院 | 中村　和成 | 真里谷 250 | 0438-53-2041 |
| 中村医院 | 中村　和人 | 真里谷 250 | 0438-53-2041 |
| 松清医院 | 松清　央 | 清見台南 1-9-6 | 0438-98-2065 |
| 松清医院 | 松清　大 | 清見台南 1-9-6 | 0438-98-2065 |
| 薬丸病院 | 林　隆之 | 富士見 2-7-1 | 0438-25-0381 |
| 山田医院 | 山田　勝巳 | 大和 2-22-1 | 0438-25-3811 |

千葉県公式ホームページ　かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者名簿を基に改編
（令和8年3月26日更新）

# 認知症サポート医

認知症患者の診療に習熟していて、対応が難しい患者やその家族に対して直接支援をするほか、かかりつけ医などに対しても医療的な助言や支援を行います。

また、地域の中で適切な医療や介護が受けられるよう、関係機関と連携し、地域内の環境調整や教育的役割を担います。

## 【木更津市内の医療機関（五十音順）】

※下記の表には、掲載許可をいただいている医師のみ、掲載しています。
※近隣市など、他の市町村の医療機関については、千葉県公式ホームページをご覧ください。

| 医療機関名 | 氏　名 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 上総記念病院 | 本吉　光隆 | 新田 1-11-25 | 0438-22-7111 |
| 金田クリニック重城 | 重城　明男 | 金田東 6-43-1 | 0438-97-5611 |
| 木更津東邦病院 | 千葉　　裕 | 菅生 725-1 | 0438-98-8111 |
| 木更津東邦病院 | 小島　英郎 | 菅生 725-1 | 0438-98-8111 |
| 木更津東邦病院 | 大日方　研 | 菅生 725-1 | 0438-98-8111 |
| 木更津病院 | 関根　　博 | 岩根 2-3-1 | 0438-41-1551 |
| 木更津病院 | 井手本啓太 | 岩根 2-3-1 | 0438-41-1551 |
| 嶋田医院 | 嶋田　宗彦 | 永井作 1-10-12 | 0438-52-7575 |
| 竹内基クリニック | 竹内　　基 | 請西南 4-2-9 | 0438-30-2266 |
| 中村医院 | 中村　和人 | 真里谷 250 | 0438-53-2041 |
| 松清医院 | 松清　　央 | 清見台南 1-9-6 | 0438-98-2065 |
| 松清医院 | 松清　　大 | 清見台南 1-9-6 | 0438-98-2065 |
| 山田医院 | 山田　勝巳 | 大和 2-22-1 | 0438-25-3811 |
| よこすか医院 | 齋藤真梨子 | 岩根 3-10-25 | 0438-41-2912 |
| よこすか内科小児科・はるこレディースクリニック | 横須賀　淳 | 金田東 6-47-21 | 0438-40-5336 |

千葉県公式ホームページ　認知症サポート医養成研修修了者名簿を基に改編（令和8年5月22日更新）

## 認知症疾患医療センター（袖ケ浦さつき台病院内）

君津圏域4市内で唯一の認知症に関する専門医療機関です。認知症の診断のほか、認知症の進行予防から生活維持に至るまで、幅広く必要な医療を提供しています。

**袖ケ浦市長浦駅前5-21　TEL：0438-63-1119**

# 市のサービスや支援をぜひご利用ください



　認知症の人などの見守りや生活環境を整えるため、市で行っている支援・サービスの一覧です。
　申請・利用するにあたり、一覧に記載されている申請先のほかに、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーなどにもご相談いただけます。

| サービス・支援 | 内　　容 | 申請先 |
|---|---|---|
| 高齢者見守りキーホルダー<br> | ６５歳以上の方もしくは認知症状がある方に名前や住所、緊急連絡先などが登録できるキーホルダーをお渡しします。<br>外出時などでの緊急時、医療機関や警察からの照会に対して、迅速に情報提供できます。 | 地域包括支援センター |
| 認知症高齢者等見守りシール<br> | 衣類や持ち物に貼ることができるＱＲコードが印字されたシールをお渡しします。<br>行方がわからなくなったとき、スマートフォンなどでＱＲコードが読み取られると、発見・保護をしてくれた方と直接、インターネット上の伝言板でやりとりができ、発見・保護・帰宅が迅速に行えます。<br>※ＱＲコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。 | 高齢者福祉課<br>いきがい支援係<br>0438-23-2695 |
| 高齢者紙おむつ給付事業<br> | 要介護・要支援の認定を受けていて、在宅生活をしている、寝たきりか認知症により、常時失禁している方に紙おむつを給付します。<br>テープ・パンツ・フラット・尿とりパッドの中から、１種類を選択でき、月３０枚を給付します。<br>※尿とりパッドは月９０枚。 | |
| 高齢者配食サービス<br> | 世帯の全員が、要介護・要支援の認定を受けていて、６５歳以上の方を対象に、週２回以内で１食４３０円の昼食を配達します。<br>代金は配達時にお支払いいただきます。 | |
| ひとり暮らし高齢者等緊急通報装置貸与事業<br> | ひとり暮らしや高齢者のみの世帯などを対象に、緊急ボタンがついた装置を貸与します。<br>緊急ボタンを押すと、ガードマンが駆け付け、親族等に連絡をしてくれたり、救急車などの手配をしてくれます。<br>※月額使用料は、世帯の収入（所得税）によって異なります。 | |
| 高齢者見守り等タブレット端末貸与事業 | 世帯全員が６５歳以上で、スマートフォン等を所持していない世帯もしくは土砂災害特別警戒区域及び富来田地区の土砂災害警戒区域に居住している世帯を対象に、市の情報の閲覧等ができるタブレットを貸し出します。 | |
| 高齢者日常生活用具給付貸与事業 | ひとり暮らしで、要介護認定を受けている高齢者などを対象に、電磁調理器、自動消火器、電話を給付・貸与します。<br>※給付又は貸与する用具によって要件は異なります。 | |

# 認知症に関わる講座や交流会にぜひご参加ください

木更津市で開催している講座や交流会です。
日程や申し込みについては、高齢者福祉課（0438-23-2630）または地域包括支援センターにお問い合わせいただくか、「広報きさらづ」や「木更津市公式ホームページ」をご確認ください。



| 講座・教室・交流会 | 内　　容 |
|---|---|
| 認知症サポーター養成講座 | 認知症の人やそのご家族を温かく見守り、支援・応援する「認知症サポーター」になるための講座です。<br>認知症の基礎知識などを学びます。 |
| 認知症サポーターステップアップ講座 | 認知症サポーターを対象に、認知症についてさらに深く学び、認知症の人との交流体験などを通じて、実際に手助けするための方法を学びます。<br>講座修了者は、市の**「オレンジメイト」**として登録でき、地域で活動・活躍しています。 |
| コグニサイズ教室（認知症予防運動） | 認知症予防を目的として開発された運動で、簡単な計算やしりとりなどの認知課題を運動とともに行います。<br>認知症の各講座や介護予防教室などで紹介・実践しています。 |
| 認知症家族交流会 | 認知症の人を介護するご家族などが集い、専門職や他の参加者と介護の悩みや疑問などについて、相談・情報交換・交流などを行っています。 |
| 家族介護教室 | 専門職による「介護に関する知識や技術の講座」や、介護者同士が日ごろの悩みや疑問について話し合う「家族介護教室」を開催しています。 |

# 「共生社会」の実現に向けて

認知症であってもなくても、共に生きていく**「認知症にやさしいまち 木更津」**を目指し、認知症に関する普及・啓発を図るためのイベントや、地域での支援者の養成などの活動をしています。

## チームオレンジ

オレンジメイト（認知症サポーターステップアップ講座修了者）を中心とした、それぞれの地域で認知症の人や家族を支えていくための住民主体のボランティアチームで、市が配置するコーディネーターが、立ち上げや運営の支援を行っています。



## 認知症に関するイベント

認知症に対する偏見を取り払い、理解を促進することを目的として、**「きさらづオレンジフェスタ」**などのイベントを、毎年開催しています。

開催の予定は、チラシを配布するほか、「広報きさらづ」や「木更津市公式ホームページ」に掲載します。

# 身近な通いの場の「認知症カフェ」をご活用ください



認知症の人やそのご家族などが自由に会話でき、息抜きや情報交換などができる場です。

それぞれの認知症カフェでは、医療や介護・生活情報などの講話やレクリエーションなど、様々なイベントを開催していて、どなたでも楽しく参加できます。

また、認知症地域支援推進員や認知症サポーターなども参加していますので、気軽に介護の相談もできます。

| 名　称 | 場　所 | 開催日 | 申込先 |
|---|---|---|---|
| げんきカフェ<br>きみさらず | ファーマシーきみさらず2階<br>新田 1-11-24 | 毎週水曜日<br>14:00～15:30<br>（祝日休み） | 中部地域包括支援センター<br>0438-97-7818 |
| なないろカフェ | ヤックスドラッグ木更津文京店<br>文京3-347-1 | 毎月 第3木曜日<br>（祝日の場合は第2木曜日）<br>14:00～15:30 | |
| チームオレンジ<br>誰でもサロン | ばった庵<br>中央 1-4-11 | 毎月第3または第4日曜日<br>10:00～16:00 | |
| ゆぅるーむ | 中央地域交流センター<br>富士見1-2-1 | 毎月 第2金曜日<br>10:00～12:00 | |
| つむぐカフェ | スターバックスコーヒー イオンモール木更津店<br>木更津市築地１-４ | 毎月 第3火曜日<br>10:30～12:00 | |
| ともカフェ | 東部地域包括支援センター<br>請西６８２－１ | 隔月 第3火曜日<br>14:00～15:30 | 東部地域包括支援センター<br>0438-97-6536 |
| カフェ潮の香 | いわね潮の香園内<br>万石 146-1 | 毎月 第4日曜日<br>13:30～15:30 | 西部地域包括支援センター<br>0438-22-3422 |
| まちなかカフェ<br>縁（えん） | 住吉集会所<br>高柳 2-13-12 | 毎月 第4木曜日<br>13:30～15:30 | |
| チームオレンジ・カフェ<br>なみおか | 波岡地域交流センター1階集会室<br>大久保 5-7-1 | 毎月 第4火曜日<br>13:30～15:00 | 南部地域包括支援センター<br>0438-37-4811 |
| チームオレンジ・カフェ<br>はたざわ | 波岡の家地域交流室<br>畑沢南 3-16-76 | 毎月 第2月曜日<br>13:30～15:00 | |
| 笑顔カフェウエルシア<br>in 木更津ぎおん店 | ウエルシア木更津祇園店内<br>祇園 4-27-14 | 毎月 第4木曜日<br>10:00～11:30 | 北部地域包括支援センター<br>0438-97-2561 |
| 笑顔カフェ<br>in 老人福祉センター | 老人福祉センター内<br>十日市場 826 | 毎月 第2水曜日<br>13:30～15:00 | |
| もりもり café | フォレストヒル内地域連携室<br>清見台東 1-22-15 | 毎月 第2木曜日<br>13:30～15:00 | |
| ハぐカフェ | 多宝会法人本部　会議スペース<br>東太田2-15-19　タマビルV106号室 | 毎月 第4金曜日<br>10:00～11:30 | |
| ふくふく広場 | 富来田地域交流センター<br>真里谷 110 | 毎月 第4木曜日<br>10:00～11:30 | 富来田地域包括支援センター<br>0438-53-8031 |

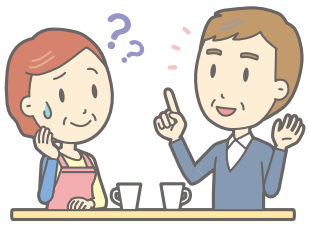
※開催状況などの詳細は、申込先の各地域包括支援センターへお問い合わせください。

# 認知症カフェを開催しませんか？

認知症カフェを開催していただける、企業や事業所・団体を募集しています。開催をご検討いただけるときには、ぜひ、高齢者福祉課（0438-23-2630）または地域包括支援センターへご連絡ください。

## ① もの忘れが気になる時期

| | |
|---|---|
| 生活の様子 | ●もの忘れがあり、いつも探し物をしています<br>●お金の管理や買い物などの日常生活は、おおむね一人でできます<br>●薬の飲み忘れがあっても家族の声かけなどがあれば薬を飲むことができます |
| 本人の気持ち | ●もの忘れによる失敗や今までできていた家事・人づきあいなどが上手くいかなくなり、何となくおかしいと不安を感じ始めます |
| 家族の気持ち | ●行動をみて「何かおかしい」と気になる反面「年のせいだろう」と思い込むなど、気持ちがゆらぎます。「認知症では？」と考えますが、本人への確認や専門家などへの相談には躊躇（ちゅうちょ）があります |
| 生活上の心掛け | ●毎日の運動や栄養バランスを考えた食事、十分な睡眠など、メリハリのある規則正しい生活を心掛けましょう<br>●趣味や特技を生かした楽しみのある生活を送りましょう |
| 家族ができること | ●怒ったり否定したりしないで、本人の言葉に耳を傾け、困りごとについてどうしたらできるかの視点で対応を考えていきましょう |
| やっておきたいこと | ●認知症や介護について学ぶ機会を持ち、正しい知識を持ちましょう<br>●認知症になった時にどのような生活を送りたいかについて話し合いましょう<br>●認知症の簡易チェック（気づきチェックリスト）をやってみましょう<br>●かかりつけ医や地域包括支援センターに気になることを相談してみましょう |



何度も同じことを言う、聞く



大切なものをなくしたり、置き忘れたりする



本人や家族が「認知症では？」と気づく

**かかりつけ医がない場合**

早期対応

- 担当地区の地域包括支援センター ケアマネジャーなど
- 認知症地域支援推進員
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症サポート医
- 認知症専門医

**かかりつけ医がある場合**

早期診断

- かかりつけ医
- 認知症サポート医 認知症の相談ができる診療所・病院
- 認知症専門医 認知症の診断ができる診療所・病院

## 2 日常生活で見守りが必要になる時期

| | |
|---|---|
| 生活の様子 | • これまでできた家事や日常生活が一人ではできず、着替えやトイレ、食事や薬の管理などは手助けや声かけが必要となります<br>• 物が盗まれた・意地悪されたなどの言葉が出るようになります |
| 本人の気持ち | • 自分はどうなるのかと不安が増し、認知症ではないし病院にも行きたくないと否定的な気持ちが強くなります |
| 家族の気持ち | • 専門の医師の診察を受けたい、誰かに相談したいとの思いが強くなりますが、本人の拒否などで板挟みとなり、やりきれなさや疲労を感じやすくなります |
| 生活上の心掛け | • 自分でできることは家族などの協力を得ながら継続していきましょう |
| 家族ができること | • これまで行ってきたことの中から継続してできそうなことを見つけて、生活の中で役割を感じてもらえるようにしましょう<br>• 昔の思い出話など、本人が笑顔になる・うれしくなる話題を提供しましょう<br>• 大切なことはメモに書いて渡す、ゆっくりと短い言葉で伝えるなど、行動しやすくなるよう工夫をしましょう<br>• 説得を避け、本人のやる気を尊重した声かけや見守りを行いましょう |
| やっておきたいこと | • 認知症の治療や病気の進行に合わせた生活（介護）について、専門医や専門家に相談してみましょう<br>• 認知症の交流会、家族会、認知症カフェなどに参加してみましょう<br>• 介護保険サービスの利用などについて考えてみましょう |



家事がうまくできない



被害妄想
（盗まれる、意地悪される）




服薬管理ができない

### 担当のケアマネジャーがいない場合

担当地区の地域包括支援センター
介護保険課
居宅介護支援事業所 など

### 担当のケアマネジャーがいる場合

担当のケアマネジャーに相談
（介護相談・介護プラン作成）

### 介護保険サービス・高齢者福祉サービスなどを利用

**通所して活用する**
- デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 通所リハビリテーション
- 小規模多機能型居宅介護

**訪問を受けて活用する**
- 訪問看護・訪問リハビリ（看護師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士）
- 薬の相談・管理（薬剤師）
- ホームヘルパー

**在宅での暮らしを支える**
- 高齢者見守りキーホルダー
- ひとり暮らし高齢者等緊急通報装置
- 見守りシール

**短期入所する**
- ショートステイ

# ③ 日常生活で介助が必要になる時期

| | |
|---|---|
| 生活の様子 | • 言葉でのコミュニケーションが難しくなります<br>• 歩く、着替える、トイレに行くなど身の回りのことに介助が必要となります<br>• 食事がとりにくくなり、飲み込みでむせることが多くなります |
| 本人の気持ち | • これまでどおり自分らしさを尊重してほしい気持ちが強くなります<br>• 自尊心は保たれているため、介護を受けることに抵抗感があります |
| 家族の気持ち | • どのように接したらよいか常に心配し、目が離せないなどで心身共に疲れを感じやすくなります<br>• 近所の人などまわりに迷惑をかけていないかの不安が強くなります |
| 生活上の心掛け | • これまでどおりの規則正しい生活を心掛けましょう |
| 家族ができること | • 使い慣れた物の使用やなじみのある場所で過ごすなど、心身共に落ち着ける環境を整えましょう<br>• 本人の表情やしぐさなどから気持ちをくみ取りましょう<br>• 手を握る、背中をさするなどスキンシップを取り入れたコミュニケーションを心掛けましょう<br>• 介護者への声かけや話を聞くなど、介護者が孤立しないように配慮しましょう |
| やっておきたいこと | • 認知症の症状が不安定な場合や、介護疲労が強くなった場合は、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどに生活の場について相談をしましょう |



行動・心理症状
多動・不穏・興奮(じっとしていない)



身体の病気の合併症
(誤嚥性肺炎)



介護負担（重度期）

## 認知症状や身体症状が強くある時に利用できるサービス

### 訪問を受けて活用する
- 在宅療養協力医（往診）
- 訪問歯科診療・口腔ケア指導
- 訪問薬剤管理指導　など

### 家族のサポート
- 家族介護教室　● 認知症家族交流会
- 認知症カフェ　など

### 地域の相談窓口
- 民生委員・児童委員　● 社会福祉協議会

### 通所して活用する
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護　など

### 施設に入所する
- 特別養護老人ホーム　● 介護老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム　など

### 病院を受診する
- 認知症専門医にご相談を

**一人で悩まずに、まずは早めにご相談ください。**

# 認知症の相談ができるところ

## 中部地域包括支援センター
木更津市中央1－5－18（旧保健相談センター内1階）
電話：0438-97-7818
FAX：0438-97-7819

●**木更津西地区**
新田、富士見、中央、新宿、吾妻、朝日、木更津、東中央、大和、文京、貝渕、潮見、幸町、桜町、桜井、桜井新町、中の島、潮浜、木材港、新港、築地、内港、長須賀、中里一丁目、中里外（畳ヶ池都市下水路より南側）

## 東部地域包括支援センター
木更津市請西682－1
電話：0438-97-6536
FAX：0438-97-6547

●**木更津東地区**
請西、請西東、請西南、真舟、千束台

## 西部地域包括支援センター
木更津市長須賀1305－2（グリーンパレス内）
電話：0438-22-3422
FAX：0438-22-5700

●**岩根地区**
岩根、高砂、本郷、高柳、若葉町、万石、久津間、江川、坂戸市場、中里二丁目、中里外（畳ヶ池都市下水路より北側）、西岩根

●**金田地区**
中島、瓜倉、畔戸、牛込、中野、北浜町、金田東

## 南部地域包括支援センター
木更津市畑沢南 3－16－76（波岡の家内）
電話：0438-37-4811
FAX：0438-36-1594

●**波岡地区**
畑沢、畑沢南、港南台、小浜、大久保、上烏田、八幡台、中烏田、下烏田、羽鳥野

●**鎌足地区**
矢那、草敷、かずさ鎌足

## 北部地域包括支援センター
木更津市井尻951（中郷記念館内）
電話：0438-97-2561
FAX：0438-97-2581

●**中郷地区**
上望陀、下望陀、有吉、大寺、十日市場、井尻、曽根、牛袋野、牛袋

●**清川地区**
東太田、太田、永井作、清見台、清見台東、清見台南、祇園、菅生、清川、椿、笹子、日の出町、犬成、中尾、伊豆島、ほたる野

## 富来田地域包括支援センター
木更津市真里谷883－1（馬来田の太陽内）
電話：0438-53-8031
FAX：0438-53-8132

●**富来田地区**
大稲、真里、下内橋、戸国、茅野、茅野七曲、山本七曲、真里谷、田川、佐野、下郡、根岸、上根岸、下宮田