

知ってあんしん

# 認知症

## ガイドブック



相談先



ケアラー  
支援



医療



見守り・  
安否確認



交流



住まい・  
生活支援



お金のこと・  
権利を守る



「キュンとするまち。藤沢」  
公式マスコットキャラクター  
ふじキュン♡

### 認知症ガイドブックとは…

認知症は決して他人事ではなく、誰にでも起こりうる身近なものです。  
このガイドブックは、認知症かもしれないと不安に思っている方や、認知症と診断された方、  
介護者の方などに向けて認知症の進行に応じたサービス例などをまとめたものです。  
認知症の方や介護者の方が安心して暮らしていくためにご活用ください。

# 認知症??とは



「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の働きが少しずつ悪くなり、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、生活に支障をきたした状態をいいます。

## ➤ 認知症の症状

認知症の原因となる病気により、どのような症状がでてくるのかが異なります。脳の病気そのものによって直接おこる中核症状と、本人の性格や置かれている環境によって引き起こされる行動心理症状(BPSD)に大きく分けられます。主な症状は以下の通りです。



もの忘れが増える



時間や場所が曖昧になる



理解や判断に時間がかかる



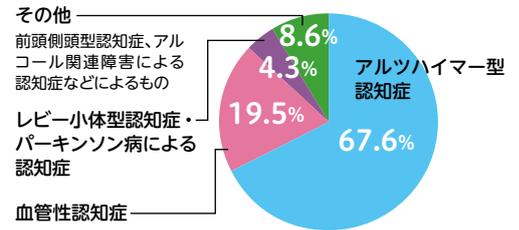
意欲の低下



不安

## 認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」等があり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

## 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。

出典：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

## 知っておくと便利

### 認知症簡易チェックサイト!

- これって認知症? (家族・介護者向け)
  - わたしも認知症? (本人向け)
- スマートフォンなどから簡単にチェックできます。



認知症簡易チェック

## ➤ 予防について

### 楽しんで! 脳と体によいことをしましょう!

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。しかし生活習慣を見直すことにより、認知症の発症や進行を遅らせることができるといわれています。

#### 予防① 運動をしましょう!

地域の公園体操に参加したり、ウォーキングをしたり適度な運動をする習慣をつけましょう。

#### 予防② バランスの良い食事を心がけましょう!

腹八分目でよく噛んで食べましょう。お口の中のお手入れも忘れずに。

#### 予防③ 脳の活性化を図りましょう!

出かける、人と会う、家庭や地域で役割を持つことで、認知機能に好影響を与えます。

#### 予防④ 耳の聴こえの対策を!

難聴になると人とのコミュニケーションがとりづらくなります。耳の健康を守りましょう。

### ●各種健康診査・検診

定期的に特定健診・後期高齢者健診やがん検診、肝炎ウイルス検診を受けて、健康管理につとめましょう。



健康づくり課  
☎21-7344

藤沢市の成人検診について



## 👉 接し方や対応について

### ポイント 1

#### 急かさないで！

認知症の方は急かされるのが苦手です。一度にたくさんの事を言われると混乱してしまいます。ゆっくり話を聞き、本人のペースに合わせましょう。

### ポイント 2

#### 否定しないで！

忘れていた自覚はあるため、否定されることは不安感を強めたり、自尊心を傷つけたりします。否定をせず、寄り添う気持ちが大切です。

### ポイント 3

#### 「ありがとう」を伝えよう！

認知症の方は不安や孤独感を抱えることがあります。明るく感謝の気持ちを伝えることで前向きに生きる力となります。

### ポイント 4

#### スキンシップなどで気持ちを伝えよう！

手を握るなど、言葉以外でも気持ちは伝わります。状況に応じスキンシップも取り入れましょう。

### ポイント 5

#### 馴染みある環境が落ち着きます

急な環境の変化が混乱を招くことがあります。これまでの日常を大切に、安心できる環境づくりに努めましょう。

介護者の方の心身の健康も大切にしてほしいキユン。



### 認知症ご本人からのメッセージ

認知症と診断を受けて、驚きました。今も驚きの中にいます。  
今思うことは、100人いれば100通りの人生がある。どれも愛おしく大切です。  
引け目を感じることはない。私は私として生きていきたい。  
認知症を周囲の人に隠さず堂々と生きていきたいし、特別扱いも望んでいません。

## 知っておくと便利

### 希望をかなえるヘルプカード

自分がやりたいことや続けたいことなどを安心してスムーズにできるために、本人が使うカードです。行方不明を防いだり、災害時にも役立ちます。

希望をかなえるヘルプカード。



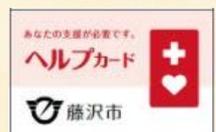
ちょっとご協力をお願いします



厚生労働省HP

### ヘルプマーク・ヘルプカード

外見から分かりにくい障がいや難病の方が必要としている援助や配慮を受けやすくするためのマークです。障がい者支援課等で、「ヘルプマーク」のストラップを配布しています。また、障がいのある方などが携帯し、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるための「ヘルプカード」も配布しています。



問合せ

障がい者支援課 ☎50-3528

# 活用できるサポート一覧

## 軽度認知障がい(MCI)

## 初期

## 中期

## 中期以降

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

### 本人の気持ち



### 家族の気持ち 対応ポイント



将来に備えて、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護の事など話し合っておくことが大切だキュン(P7 人生会議とは)

- 何かが今までと違う…不安な気持ち
- 物忘れをする自分が悔しい
- これまでと同じような生活は無理なのだろうか

- 家族に迷惑をかけてしまうのだろうか
- 人の役に立つことができたら、嬉しい
- 周りから物忘れや失敗を指摘されると、自信喪失し落ち込んだり、怒りを覚えたりすることも

- 人に会いたくない
- これまでの生活を続けたい

- 本人の葛藤に寄り添い、にこやかに接する
- 何かをお願いするときにはひとつずつ簡潔に
- 本人のペースに合わせる

- 否定することや理論的な説得は本人を混乱させる
- 本人に不安な様子などが見られた時は、まずは話を聞いて、受け止める
- 家族会などに参加して情報を得る

- 本人にとって心地よい生活に近づける
- 家族だけで抱え込まず、介護保険サービスや地域のサービスを活用する

**相談したい** P6~P7

#### 高齢者の身近な相談窓口

- いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)
- もの忘れ相談
- 福祉総合相談支援・各地区福祉窓口
- 認知症初期集中支援チーム



#### 高齢者の身近な相談窓口

- いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)
- 福祉総合相談支援・各地区福祉窓口
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症コールセンター

#### 相談先

- いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)
- ケアマネジャー
- 認知症コールセンター
- 福祉総合相談支援・各地区福祉窓口

**診断を受けたい・治療したい** P8

#### 診断・治療

- かかりつけ医・歯科・薬局
- 認知症受入れ医療機関情報
- 認知症サポート医
- 認知症疾患医療センター

**交流したい・仲間づくり** P9

#### つながり・交流・活躍・情報交換

- 認知症カフェ
- 地域ささえあいセンター
- 地域の縁側(基本型)
- いきいきシニアセンター
- ゆめクラブ藤沢(老人クラブ)
- 認知症本人の交流会・家族のつどい

#### つながり・交流・活躍・情報交換

- 認知症カフェ
- 認知症本人の交流会・家族のつどい
- 地域ささえあいセンター

**住まい・生活支援など** P9

#### 自宅で暮らす

- 日常生活支援サービス事業(●訪問型サービス ●通所型サービス) ●デイサービス
- デイケア ●ホームヘルプ ●ショートステイ ●小規模多機能型居宅介護
- 配食サービス ●一声ふれあい収集 ●緊急通報サービス(P11) ●地区ボランティアセンター

#### 介護保険サービス

※パンフレット「介護予防・日常生活支援総合事業」、「あなたと歩む介護保険」をご参照ください

#### 自宅で暮らす

- 定期巡回 臨時対応型訪問介護看護
- 夜間対応型訪問介護
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 紙おむつの支給
- 緊急通報サービス(P11)
- 配食サービス
- 一声ふれあい収集
- 地区ボランティアセンター

#### 自宅以外で暮らす

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

**お金のこと・権利を守る** P10

#### お金の負担を軽くする・お金の管理・権利を守る

- 日常生活自立支援事業
- 任意後見制度
- 自立支援医療
- 傷病手当金
- 消費生活センター

#### お金の負担を軽くする・お金の管理・権利を守る

- 日常生活自立支援事業
- 権利擁護(あんしんセンター)
- 成年後見制度
- 消費生活センター
- 自立支援医療
- 傷病手当金
- 障がい者控除
- 障がい者税控除対象者認定

#### お金の負担を軽くする・お金の管理・権利を守る

- 日常生活自立支援事業
- 権利擁護(あんしんセンター)
- 成年後見制度
- 自立支援医療
- 傷病手当金
- 障がい者控除
- 障がい者税控除対象者認定

**見守り・安否確認** P11

#### 見守り・安否確認

- 民生委員児童委員
- 友愛チーム
- 配食サービス(P9)
- 緊急通報サービス
- 一声ふれあい収集(P9)

#### 見守り・安否確認

- 民生委員児童委員
- 友愛チーム
- 一声ふれあい収集(P9)
- 配食サービス(P9)
- 緊急通報サービス

#### 見守り・安否確認

- 認知症等行方不明SOSネットワーク
- 一声ふれあい収集(P9)
- 配食サービス(P9)
- 緊急通報サービス
- 民生委員児童委員
- 友愛チーム

**介護についての情報を知りたい(ケアラー支援)** P12

#### 介護の悩み・情報交換

- 家族(介護者)会
- 家族介護者教室
- 認知症本人の交流会・家族のつどい
- 認知症コールセンター
- 介護休業給付金
- 介護休業制度

# 相談したい

認知症に関して心配なことがあったら  
一人で抱え込まず、早めに相談しましょう



## いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)

住み慣れた地域でその人らしい生活を継続することができるよう、様々な方面から高齢者の皆さんを支える機関です。

いきいきサポートセンター  
(地域包括支援センター)  
のご案内  
です。



### ● 藤沢市内のいきいきサポートセンター

- 片瀬いきいきサポートセンター ☎29-5066
- 鵜沼東いきいきサポートセンター ☎55-1511
- 辻堂西いきいきサポートセンター ☎54-9511
- 藤沢東部いきいきサポートセンター ☎55-5570
- 明治いきいきサポートセンター ☎35-2811
- 善行団地いきいきサポートセンター ☎47-7345
- 小糸いきいきサポートセンター ☎90-4507
- 石川いきいきサポートセンター ☎52-7417
- 遠藤いきいきサポートセンター ☎54-8312
- 御所見いきいきサポートセンター ☎49-2020

- 鵜沼南いきいきサポートセンター ☎33-1166
- 辻堂東いきいきサポートセンター ☎36-3333
- 村岡いきいきサポートセンター ☎24-4100
- 藤沢西部いきいきサポートセンター ☎22-7633
- 善行いきいきサポートセンター ☎90-0065
- 湘南大庭いきいきサポートセンター ☎87-3588
- 六会いきいきサポートセンター ☎80-5877
- 湘南台いきいきサポートセンター ☎45-2300
- 長後いきいきサポートセンター ☎45-1121

### いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)より

「物忘れが多くなってきた」などのご心配や、認知症と診断されたご本人に「どう接していいかわからない」といったご家族のお悩みなど、お気軽にご相談ください。住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、一緒に考えていきます。  
(湘南台いきいきサポートセンター 大西さん)

一人または家族だけで抱え込まず、「心配だな」と思ったら医療機関や私たちにご相談ください。話すことで理解者や仲間が増え、不安が軽減される方もいます。介護保険サービスや地域の社会資源を活用し少しでも安心して過ごせるようお手伝いします。(鵜沼南いきいきサポートセンター 眞田さん)

## その他の相談先

もの忘れ相談  
もの忘れが気になったら

認知症の心配のある方や、その家族を対象に精神科  
嘱託医や保健師・福祉職が相談をお受けします。

保健予防課  
☎50-3593

かながわ認知症コール  
センター

認知症介護の経験者等が、認知症の人や家族等からの  
介護の悩みなど、認知症全般に関する電話相談を  
行っています。

☎045-755-7031

受付 月・水10時～20時、土曜10時～16時  
日時 (祝日含む、年末年始除く)

福祉総合相談支援  
センター

福祉や保健にかかわる相談をお受けします。

地域福祉推進課／北部福祉総合相談室  
☎50-3533／☎46-0046

地区福祉窓口

身近な窓口で、福祉の相談や手続きを行うことができ  
ます。市内各市民センター(藤沢除く)、六会市民セ  
ンター石川分館に設置されています。

地域福祉推進課／北部福祉総合相談室  
☎50-3533／☎46-0046

## ➤ 認知症初期集中支援チーム

医療職(認知症サポート医、保健師)、福祉職で構成するチームです。認知症の方やその家族に対する診断、対応を含めた早期支援を行います。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3523

## ➤ ケアマネジャー

要介護認定を受けて、担当のケアマネジャーがいる方は、自立した日常生活を送るのに必要な介護サービスや援助、制度についての相談ができます。

問合せ 介護保険課 ☎50-8276

## ➤ 若年性認知症と診断されたら

認知症は高齢者だけではなく、65歳未満の働き盛りの世代でも発症します。ご本人・ご家族を支えるためには、介護保険のサービスだけでなく、医療や障がい福祉サービス、就労や家計に関する相談の場など、生活を支えるための情報が必要です。そして、ご本人やご家族を孤立させない地域の理解や見守りが何より大切になります。

問合せ 保健予防課 ☎50-3593

### 若年性認知症 コールセンター

若年性認知症の相談を行っています。

☎0800-100-2707

受付時間:月~土曜10時~15時

水曜は10時~19時(祝日含む、年末年始除く)

### 若年性認知症 コーディネーター

患者さんやご家族からの相談の受付、支援に携わるネットワークの調整などを行っています。

湘南東部総合病院

☎0467-83-9091(医療社会サービス部)

## 知っておくと安心

### 自動車の運転が心配な方は、 安全運転相談へ

病気にかかり安全な運転に支障が出る恐れのある方に安全運転相談を行っています。免許返納などについて、家族の方からの相談もできます。

安全運転相談ダイヤル ☎#8080

発信場所を管轄する都道府県の相談室へつながります。

#### ●免許返納について

神奈川県高齢者運転免許  
自主返納サポート



### 認知症に限らず、 備えておくことが大切です

#### ●人生会議(ACP アドバンス・ケア・プランニング)とは

意思決定能力が低下する場合に備え、話し合い、本人の意思決定を支援するプロセスのことです。



「人生会議」  
してみませんか

#### ●任意後見制度について

ひとりで決められるうちに、認知症や障害などに備えて、任意後見人を決めておき、代わりにしてもらいたい契約を決めておく制度です。



任意後見制度とは

## 自分の事は自分で決めたい 意思決定支援

誰もが心の中にはしっかりと意思をもっています。判断できないのではなく、思いを形にするのが苦手なのかもしれません…上手く伝えられないだけかもしれません…。

「今は決められない」という選択肢も大切に。表面的なことだけで判断せずに、言葉に出来ないことがあるということも考えておきましょう。

厚労省：ご本人らしい生き方にたどり着く 意思決定支援のためにより抜粋



意思決定支援の  
ために

# 診断を受けたい・治療したい

STEP 1

まず、かかりつけ医へ相談してみましょう

STEP 2

かかりつけ医がない場合は…

認知症疾患医療センターやもの忘れ外来、藤沢市認知症サポート医、精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科などに受診しましょう。

STEP 3

受診の際に、お医者さんに伝えるポイント

日常生活での困り事を具体的に伝えることが大切です。メモに書いておくのも一つです。

**例** 同じ話を10回以上する。いつも行っているスーパーから帰宅できず、近所の人に連れてきてもらった 等

家族などが受診に同行できない場合は、事前に電話で相談してみましょう。

## 認知症サポート医

認知症サポート医は、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等の連携の推進役となる医師です。

県HPをご参照ください。



## 認知症疾患医療センター(連携型・地域拠点型)

神奈川県が指定する医療機関で、専門医療相談窓口を設け、電話や面談による相談に対応しています。

### 連携型

**問合せ** 藤沢病院 地域医療連携室  
☎53-9044

藤沢市認知症疾患医療センター  
(藤沢病院 地域医療連携室)



藤沢病院HP

### 地域拠点型

**問合せ** 湘南東部総合病院(医療社会サービス部)  
☎0467-83-9091(直通)

地域拠点型 認知症疾患医療センター  
(湘南東部総合病院 医療社会サービス部)



湘南東部総合病院HP

## 認知症受入れ医療機関情報

認知症に関する受診、診断が可能な市内医療機関の一覧を市ホームページに掲載しています。➡



## 知っておくと安心

### 早めの受診や診断がいいのはなぜ？

- 1 正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫など、認知症と似た症状の疾患があります。原因となっている病気を確認することが大切です。
- 2 認知症の種類により、早い段階からの服薬等の治療や環境を整えることで進行を緩やかにすることができます。
- 3 元気なうちにご本人や家族が認知症について知識を身につけることで、今後の生活について話し合うことができます。環境を整えれば、生活上の困りごとを減らすこともできます。

### 認知症だということを近所や友人など、周りの人に伝えた方がいい？

家族だけで抱え込まず、近所の人などに早めに伝えておくことで、トラブルを避けることができるかもしれません。認知症という言葉を使わなくても、「道に迷うことがあるので、見かけたら声をかけていただけると嬉しいです」などと、今の時点で心配なことを具体的に伝えてみてはいかがでしょうか。

まずは、信頼できる人に相談してみてください。理解してもらえることも多いはずです。

# 交流したい・仲間づくり

## 認知症カフェ

誰もが気軽に集える場、活躍できる場です。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3523



## 認知症本人の交流会・家族のつどい

認知症の診断を受けた方や、認知症を心配されている方で交流しませんか。お部屋を分けて家族のつどいも同日に開催しています。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3523

## 交流できる場所や仲間

### 地域ささえあいセンター

地域福祉の拠点として開設。市内に4カ所あります。生活支援コーディネーターがご相談をお受けします。



地域福祉推進課  
☎50-3544

### 地域の縁側(基本型)

誰でも気軽に立ち寄れる居場所。気軽に相談ができ、支援が必要な場合には、適切な機関におつなぎします。



地域福祉推進課  
☎50-3544

### いきいきシニアセンター(老人福祉センター)

高齢者の交流の場で「やすらぎ荘」、「湘南なぎさ荘」、「こぶし荘」があります。



高齢者支援課  
☎50-3571

### ゆめクラブ藤沢(老人クラブ)

親睦を深めるため健康増進やレクリエーション活動の他、福祉活動等を行います。



市老人クラブ連合会事務局  
☎50-3455

# 住まい・生活支援など

## 介護保険のサービス

サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。まずは、いきいきサポートセンター(P6)へご相談ください。

問合せ 介護保険課 ☎50-8276

「あなたと歩む介護保険」  
介護保険制度についてのパンフレットです。  
※サービスの利用については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

## 紙おむつの支給

在宅で常時おむつを必要とする方に月1回紙おむつを支給しています。

問合せ 在宅福祉サービスセンター ☎50-3524 高齢者支援課 ☎50-3571

## 高齢者の方のための施設のご案内

神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課



## 地区ボランティアセンター

市内各地区のボランティアセンターで電球交換やゴミ出し、外出付き添いなどの生活支援や気軽に集まれるサロン(居場所)事業を実施しています。担当地区等をご案内します。

問合せ ふじさわボランティアセンター(市社会福祉協議会) ☎26-9863

## 配食サービス

ご自宅に、栄養バランスのとれたお食事を直接お届けします。訪問時に安否の確認にもなります。民間サービスのため、事業者にお問合せください。

## 一声ふれあい収集

日常的にごみ(大型ごみを除く)を収集場所に出すことが難しい高齢者世帯や障がい者世帯などに市職員が安否確認の一声を掛けながら週1回、収集します。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3571

# お金のこと・権利を守る

## 日常生活自立支援事業

本人と市社会福祉協議会との契約により、福祉サービスを利用する際の手続きの援助や日常的な金銭管理、大切な書類の管理などを行います。

**問合せ** ふじさわあんしんセンター(藤沢市社会福祉協議会)  
☎55-3055

## 自立支援医療(精神通院)

指定した精神疾患の治療を行う医療機関(薬局、デイケア、訪問看護ステーションを含む)を利用する際に、自己負担額が原則1割になります。(所得額や病状により対象とならない場合があります。)

**問合せ** 障がい者支援課 ☎50-3528

## 権利擁護事業あんしんセンター

判断能力が不十分な方を法律的に保護する成年後見制度や日常生活自立支援事業の利用支援のほか、権利擁護に関する情報提供や相談などを行います。

**問合せ** ふじさわあんしんセンター(藤沢市社会福祉協議会) ☎55-3055

### 「高齢者のための安心べり帳」



高齢者の方が利用できるサービスをまとめた「高齢者のための安心べり帳」を発行、配布しています。市のホームページからもダウンロードできます。



## 税金の控除

	障がい者手帳をお持ちの方	障がい者手帳はないが、介護が必要な状態の高齢者
内容	ご本人、その控除対象配偶者又は扶養親族が障がい者手帳をお持ちで一定の等級に該当する場合は、市・県民税、所得税、相続税など税金の控除が受けられます。	障がい者手帳の交付を受けていない場合でも、所得申告する本人または扶養親族等が65歳以上で認定の要件を満たす場合、「障がい者控除」として一定金額の所得控除を受けることのできる「障がい者控除対象者認定書」を交付します。
問合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市・県民税 市民税課 ☎50-3510</li> <li>●所得税、相続税 国税相談専用ダイヤル ☎0570-00-5901</li> </ul> <small>※給与から源泉徴収、特別徴収されている方は勤務先の給与担当へお問合せください</small>	高年齢者支援課 ☎50-3571

## 詐欺被害(消費生活センター)

消費生活センターでは、買い物や訪問販売での困りごと、詐欺被害などの相談や苦情を受け付けています。購入した商品を返品したい、訪問販売を受けて困っている、詐欺被害など消費生活に関する相談や苦情を受け付けています。

**問合せ** 藤沢市消費生活センター ☎50-3573

## 傷病手当金・雇用保険失業給付

ご本人が病気やけがのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。

**問合せ** 各健康保険組合

## 知っておくと安心

### 障がい者手帳の取得について

認知症で日常生活に支障をきたす場合は「精神障がい者保健福祉手帳」、さらに脳血管性認知症などで身体に障がいがある場合は「身体障がい者手帳」が申請できます。手帳があると次のサービスが受けられます。

公共交通機関、公共施設などの料金割引、税金の控除・減免。再就職ができる状態であれば障がい者雇用枠で働くことなど。

**問合せ** 障がい者支援課  
☎50-3528



障がい者福祉の手引き

# 見守り・安否確認

## 民生委員・児童委員

地域福祉の推進役として高齢者や障がい者等の生活上の相談に応じるとともに、行政とのパイプ役を務め、地域の身近な相談役として支援をしていきます。

問合せ 福祉総務課 ☎50-8245

## 友愛チームの訪問

老人クラブ会員を中心に、ひとり暮らし高齢者等の家庭や高齢者の福祉施設等に訪問し、話し相手などの活動を行っています。

問合せ 市老人クラブ連合会事務局 ☎50-3455

## 認知症等行方不明SOSネットワーク・2次元コードによる見守りシール

認知症などのため、行方不明となる心配のある高齢者の情報を事前に登録します。行方不明となった際に警察等の関係機関が連携して早期保護を図るシステムです。

問合せ 在宅福祉サービスセンター ☎50-3524 高齢者支援課 ☎50-3571

## 緊急通報サービス

日常生活上注意を要する高齢者を対象に、緊急通報装置等を貸与し日常の相談を受け不安を解消するとともに、人感センサーにより日常的な安否確認を行います。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3571



## 知っておくと便利

### 認知症サポーターになろう!

認知症についての基本的な知識を学び、認知症の人や家族を地域で温かく見守る「認知症サポーター」。養成講座を地域、企業などで開催しています。子どもから大人まで、受講者にはオレンジバッジを配布します。

問合せ 高齢者支援課 ☎50-3523



## 知っておくと安心

### 「ふじさわ安心ダイヤル24」

心や体の健康などについていつでも気軽に相談できるよう、24時間医師や専門スタッフなどによる無料電話相談を受け付けています。

電話 0120-26-0070 (24時間・年中無休)

※発信者番号は通知設定でおかけください。

FAX 050-3816-3809

※FAX番号、ご相談内容を明記の上、送信をお願いします。(外部サイトヘリンク)

WEB相談



## 参考図書



認知症の違和感を覚える方、そしてご家族へ『もしも 気になるようでしたらお読みください』



発行元：認知症介護研究・研修仙台センター



『本人にとってのよりよい暮らしガイド 一足先に認知症になった私たちからあなたへ』



発行元：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ JDWG

# 介護をしている方へ ～ケアラー支援～



認知症カフェ&  
交流会・家族会マップ



「介護」「看護」等をする家族や介護者の立場や背景は多岐にわたり、ケアの内容もさまざまです。大切な方をケアされているご自身も、「ケアを必要とする大切なひとり」です。相談窓口や家族会等がありますので、ぜひご利用ください。

また、各種健康診査・検診については2ページをご参照ください。



相談窓口 高齢者支援課 ☎50-3523

## 参加してみませんか?家族会や家族の集い

### ふれあい会

認知症の方を介護する家族と、月1回の交流会を開催しています。

問合せ

保健予防課 ☎50-3593

### 在宅介護者の会 ほほえみの会

在宅で介護している方を中心に情報交換や仲間づくり、リフレッシュ等のための集いの場を月1回開催しています。

問合せ

高齢者支援課 ☎50-3523

### 若年性認知症本人と家族の会「絆会」

本人、家族が集い、仲間同士が交流・理解し助け合うことを目的に月1回集まっています。

問合せ

保健予防課 ☎50-3593

### 北部在宅介護者の会

自宅で介護している家族同士のざっくばらんな会話を大事に、一息つける交流をしています。

問合せ

湘南台いきいきサポートセンター  
☎45-2300

### 認知症本人の交流会・家族のつどい

認知症の診断を受けた方や、認知症を心配されている方で交流しませんか。また、介護者は、日頃の介護の悩みや困りごとなど参加者同士で語り合い、ホッとひと息つきませんか?

問合せ

高齢者支援課 ☎50-3523

## 家族介護者教室

介護者の交流や介護に必要な知識を習得する場として教室を各地で開催しています。

問合せ

高齢者支援課  
☎50-3523

## 介護休業について

### 介護休業制度

労働者が要介護状態にある対象家族を介護するための休業です。仕事と介護を両立しましょう。



厚労省  
介護休業制度HP

### 介護休業給付金

雇用保険の被保険者で、一定の要件を満たす方は、介護休業給付金が支給されます。

問合せ

雇用先の総務担当・ハローワークへ

## おれんじ会議（認知症施策検討委員会）からのメッセージ

おれんじ会議は、認知症ご本人・ご家族、また地域で医療・福祉等に関わる専門職、地域で活動している団体・支援者などが集まり、藤沢市の認知症施策について意見交換を行う場で、令和6年度よりスタートしました。

このガイドブックは、認知症ご本人やそのご家族が住み慣れた藤沢市で前向きに希望をもって安心して生活を送れるよう、さまざまな方からご意見をいただきながら作成いたしました。認知症ご本人やご家族のみならず必要な情報が届き、安心して暮らし続けていただける一助となるよう、心より願っております。