

(市川市認知症ケアパス)

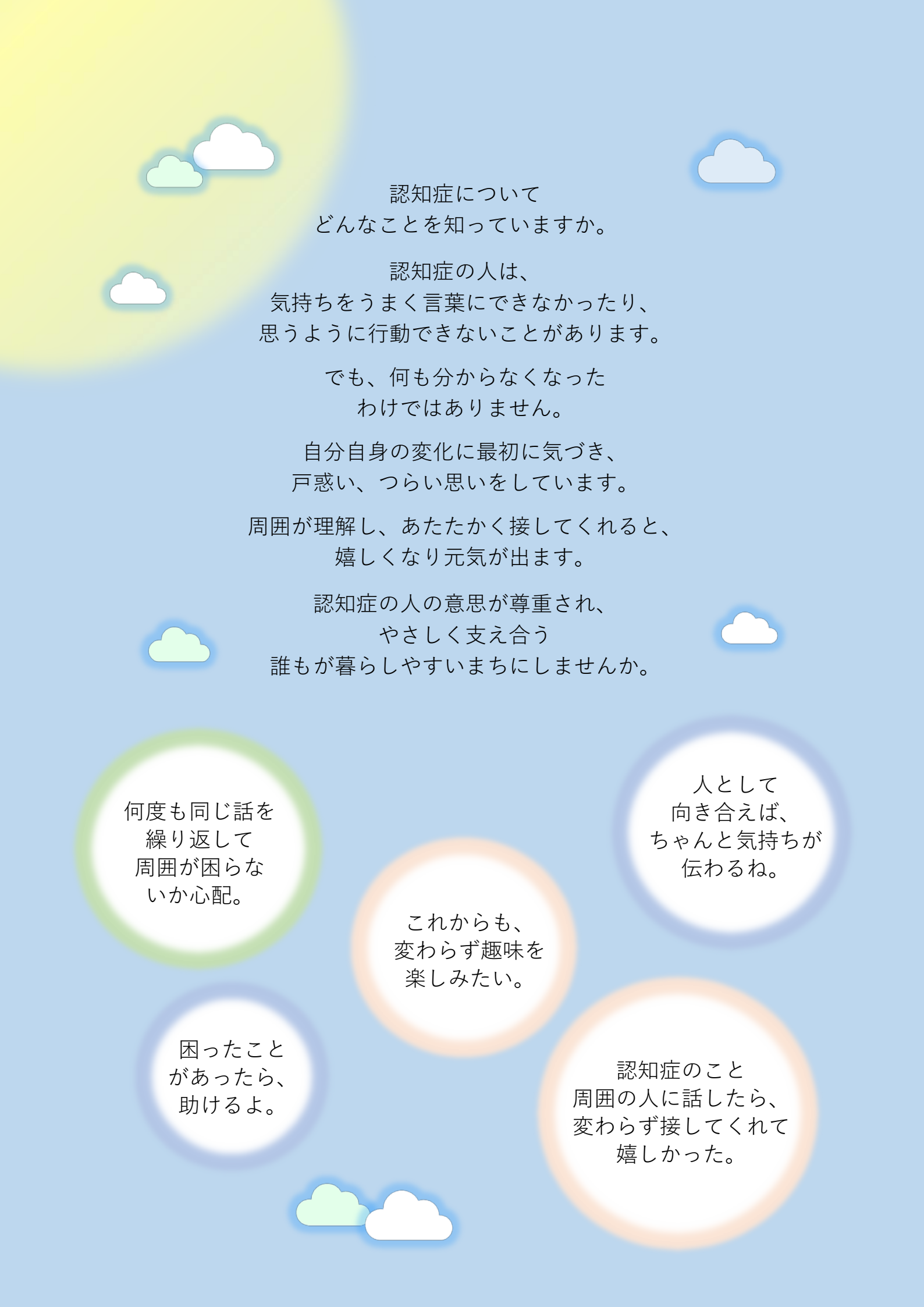
認知症 とともに生きる とともに暮らす

市川市認知症ガイドブック

(第4版)



市川市 地域支えあい課



認知症について
どんなことを知っていますか。

認知症の人は、
気持ちをうまく言葉にできなかったり、
思うように行動できないことがあります。

でも、何も分からなくなった
わけではありません。

自分自身の変化に最初に気づき、
戸惑い、つらい思いをしています。

周囲が理解し、あたたかく接してくれると、
嬉しくなり元気が出ます。

認知症の人の意思が尊重され、
やさしく支え合う
誰もが暮らしやすいまちにしませんか。

何度も同じ話を
繰り返して
周囲が困らな
いか心配。

人として
向き合えば、
ちゃんと気持ちが
伝わるね。

これからも、
変わらず趣味を
楽しみたい。

困ったこと
があったら、
助けるよ。

認知症のこと
周囲の人に話したら、
変わらず接してくれて
嬉しかった。



もくじ

こんなことはありませんか		3 ページ
まずはチェックしてみましょう		4 ページ
1 認知症とは		5 ページ
2 認知症の人への接し方		8 ページ
3 早期診断・早期対応		10 ページ
4 容態に応じた生活の工夫		12 ページ
市川市認知症ケアパス ～認知症の進行と容態に応じた 適切なサービスの流れ～		13 ページ
5 相談できる窓口		16 ページ
6 地域のサポートと安全な外出		20 ページ
7 健康な生活を送るために		22 ページ



接し方を
変えてみたら、
気持ちが
楽になった。

私抜きで
私のことを
決めないで欲しい。
自分のことは
自分で決めたい。

これまで通り、
一緒に趣味を
楽しもう。

できないことは
割り切って、
できることに
取り組もう。



こんなことはありませんか？

認知症は自覚しにくいこともあり、早期発見には周囲の気づきが大切になります。初期症状は様々ですが、次のような様子がいくつか見られる場合は、早めにかかりつけ医等に相談してみるとよいでしょう。

物忘れがひどい

- 同じことを何度も言う・聞く
- しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている。



理解・判断力が衰える

- 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
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



場所・時間がわからない

- 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



人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった



不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時に持ち物を何度も確かめる



意欲がなくなる

- 下着を替えず見だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった



参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族が作った「認知症」早期発見の目安」

※症状はあくまでも参考であり、医学的診断基準ではありません。
※レビー小体型認知症では、初期には物忘れは目立ちません。6ページの「認知症の種類」を参考にしてください。

まずはチェックしてみましょう！

認知症は、気づかないところで進行しているかもしれません。
「あれ、なんだか変だな？」と気になり始めたら、ご自身またはご家族でチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目はあくまで目安です。医学診断に代わるものではありません。)



◇質問ごとに当てはまる場所にチェックを入れてください◇

		ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
1	同じ話を無意識に繰り返す	☐	☐	☐
2	知っている人の名前が思い出せない	☐	☐	☐
3	物のしまい場所を忘れる	☐	☐	☐
4	漢字を忘れる	☐	☐	☐
5	今しようとしていることを忘れる	☐	☐	☐
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	☐	☐	☐
7	理由もないのに気がふさぐ	☐	☐	☐
8	身だしなみに無関心である	☐	☐	☐
9	外出をおっくうがる	☐	☐	☐
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	☐	☐	☐
		合計()点		

出典：財団法人 認知症予防財団ウェブサイト「大友式認知症予測テスト」



合計が**14点以上**になったら、まずは早めに
かかりつけ医や高齢者サポートセンターなどに相談しましょう。

9～13点の場合は“要注意!” 生活習慣などを見直してみましょう。
13点以下の方は、定期的なチェックをお勧めします。



1 認知症とは

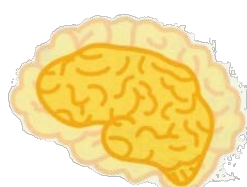
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり働きが悪くなることによりさまざまな障害が起こり、日常生活に支障がでている状態を指します。

● 認知症と加齢による物忘れとの違い

脳の機能の病的な障害により起こる認知症と、加齢による物忘れには違いがあります。また、日常生活に支障があるかどうか、見分けるポイントになります。

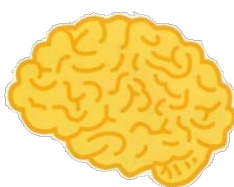
認知症	加齢による物忘れ
物忘れの自覚がない	物忘れの自覚はある
体験そのものを忘れる (約束したこと自体を忘れる)	体験の一部を忘れる (約束をうっかり忘れる)
ヒントがあっても思い出せない	ヒントがあると思い出せる
判断力が低下する	判断力の低下は見られない
日付や曜日、場所などがわからなくなる	日付や曜日、場所などを間違える
↓ 日常生活に支障が出る	↓ 日常生活に大きな支障はない

認知症は脳の病的な変化によって起こります

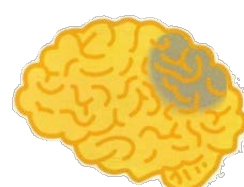


変性疾患

脳の細胞が少しずつまん
性に死んで脳が委縮する



健康な脳



脳血管疾患

脳の血管がつまって
一部の細胞が死ぬ

● 認知症の種類

認知症は、原因となる病気によっていろいろな種類があります。
有症者数が多いのは以下の4つです。

最も多い

変性疾患

アルツハイマー型 認知症

脳の神経に異常なタンパク質がたまり、正常な神経細胞を壊す。

- 記憶障害から始まる
- 物忘れの自覚がない（乏しい）
- ゆるやかに進行する

脳血管疾患

血管性 認知症

脳梗塞や脳出血など血管性疾患が原因で、脳の一部の神経細胞が壊れる。

- 機能低下はまだらに起こる
- 人格や判断力は比較的保たれる
- 再発のたびに段階的に進行する

レビー小体型 認知症

脳の神経にレビー小体(異常なタンパク質)ができ、神経細胞を壊す。

- 認知機能の変動が見られる
- 実際には存在しない虫や動物、人が見える（又は見間違える）
- 手の震えや小刻み歩行などのパーキンソン症状がみられる

前頭側頭型 認知症

脳の前頭葉、側頭葉のいずれか又は両方に萎縮がみられる。

- 物忘れはあまりみられない
- 同じ行動や言葉をくりかえす
- 社会のルールを守れなかったり、周囲に配慮できなくなる
- こだわりが強く怒りっぽくなる

軽度認知障害(MCI)・・・健常と認知症の間の状態

- 本人または家族が認めるもの忘れはありますが、日常生活は自立あるいは軽い障害を認める程度です。
- この段階で治療を始めたり、生活習慣を整えることで認知症への移行を防ぐことが期待できます。

若年性認知症・・・64歳以下の人が発症する認知症の総称

- 発症年齢の多くは50代で、血管性認知症とアルツハイマー型認知症が多く、前頭側頭型もみられます。
- 仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、疲れや更年期症状などと思い診断が遅れることがあります。
- 経済的問題や家庭内の問題が発生しやすいため、「何かおかしい」と思ったら早めにかかりつけ医等に相談することが大切です。

● 認知症の症状

認知症の症状は大きく「中核症状」と「行動・心理症状」の2つに分けることができます。

中核症状

治りにくい

脳の細胞が壊れ、その細胞が担っていた機能が失われることにより直接起こる症状。

記憶障害

さっき聞いたことが思い出せない
覚えていたはずの記憶が失われる

実行機能障害

前もって計画を立てることができない
家電や自販機などが使いこなせない

見当識障害

時間・季節・場所等が分からなくなる
道順などが分からなくなる

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる
いつもと違うことで混乱しやすくなる

理解できない行動でも
必ず理由があるから
わかって欲しい。



原因を考えて、
対応や環境を工夫する
ことが大切なんだね。

主な行動・心理症状（BPSD）

改善できる

「中核症状」により生活上の困難にうまく適応できない場合に、
本人の性格、環境、身体状況が加わって起こる症状。

幻覚（幻視・幻聴）

実在しない音や声が聞こえる幻聴や、
実在しないものが見える幻視など

妄想

ものを盗られたと訴える等、現実には
あり得ないことを真実と信じ込む

徘徊

記憶障害などの要因により歩き回る

不安・焦燥

不安になり、日常のささいなことを
心配する

うつ状態

気分が沈む
何に対しても興味を示さない

不穏・興奮

落ち着かない
イライラしやすい

2 認知症の人への接し方

認知症の人だからといって付き合い方を変える必要は基本的にはありませんが、認知機能の低下について正しく理解することが必要です。記憶や判断力の低下などにより、日常生活に様々な支障が起こることに対してご本人が戸惑い、不安に感じていることを理解して接することが大切です。

基本姿勢

認知症の人の気持ちを理解し受け入れる

●否定しない

たとえ事実ではなくても、本人にとっては本当のことです。否定しても、傷つけたり混乱を招くことになります。

無理に説得しようとせず、本人なりの理由や気持ちを理解しましょう。

忘れることもあるけれど、頭から否定されると悲しい。



●急がせない

考えるスピードが落ち、複数のことが重なるとうまく処理できなくなります。また、新しいことや初めての場面に対応することが難しくなります。

急がせると余計に混乱してしまいます。本人のペースに合わせてゆっくり接しましょう。



ひとつずつ、ゆっくり考えればできるから見守ってほしい。

●自尊心を傷つけない

症状が進んでも、羞恥心や自尊心が損なわれるわけではありません。うれしい、悲しいといった感情は変わらずあります。

できないことを責めず、それとなく手助けをし、成功体験に結び付けるような支援が大切です。

うまくできないと不安で悲しい。でも、指摘されるとつい怒りをぶつけてしまう。



できないところは手伝うから、大丈夫。

● 接し方の具体例

習慣や感じ方は人それぞれなので、全ての人に当てはまるわけではありませんが、具体例の一つとして知っておいてください。

「財布を盗られた」



大切なものをしまった場所を忘れて、誰かが盗ったと疑うことがあります。

気持ちを共有して 味方になる



- ・「それは困ったね」とまずは気持ちを理解しましょう。
- ・本人が見つけれられるよう、うまく誘導しながら一緒に探してみましょう。

「まだ食べていない」



さっき食べたことを忘れてしまい、不安になり催促することがあります。

話題を変え 「忘れる」ことを利用する



- ・お茶やお菓子などを出し、話題を変えてみましょう。
- ・「もうすぐできるから」などと言い、待っている間に忘れてもらうのも一つの手段です。

「知らない人がいる」



※レビー小体型認知症
でよくみられる幻視



現実にはいない人が見え、話しかけたり怖がったりすることがあります。

否定も肯定もせず 不安を取り除くようにする



- ・「誰かしら、見てきますね」など、本人の体験に合わせましょう。
- ・「もう帰ったみたい」と声をかけ、その場所で一緒に確認すると安心します。

3

早期診断・早期対応

● 認知症は早期診断と早期対応が大切です

メリット

1 治療可能な場合や一時的な症状の可能性があります

認知症状の原因によっては、早い段階で治療を開始することで治る場合や一時的な症状の可能性もあります。

正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・甲状腺ホルモン異常・栄養状態・薬物やアルコールに関連するものなど

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の前段階である軽度認知障害 (MCI) のうちに対応することで、その後の症状が緩やかになったり、維持することが期待できます。

3 今後の生活に備えることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症についての理解を深め、さまざまな制度やサービスの情報を得ることで、今後の生活の備えや見通しを立てることができます。

● どこに受診すればいいの？

まずは、普段から診てもらっているかかりつけ医に相談しましょう。必要であれば、専門医を紹介してもらえます。

一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは「もの忘れ外来」というような専門外来で診てもらえます。

市川市医師会では、認知症への取り組みの中で「認知症相談医」の一覧を掲載しています。

市川市医師会ホームページ <http://ichii.or.jp>



● 受診する際のポイント

医師の診断には、ふだんの本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。付き添う家族は、下記のようなことをあらかじめメモにして整理しておくといよいでしょう。



- ・いつからどのような症状があるのか
 - ・どのような事で困っているのか
 - ・今までかかった大きな病気や手術・入院歴
 - ・服用中の薬や服薬状況について
- ※お薬手帳があれば持参しましょう。



● 認知症と診断されたら

「認知症」という疾患を理解すると共に、下の例を参考に、どのように対応していけばよいかを知りましょう。高齢者サポートセンターに相談するのもよいでしょう。

適切な治療

進行を緩やかにし、症状の緩和が期待できます。

- 定期的に受診し医師に様子を伝えましょう。
- 薬が処方されたら、きちんと服用しましょう。

様々なサポートの活用

介護を抱え込まないようにしましょう。

- 公的な制度を利用しましょう。
- 地域や社会でのサポートを得るようにしましょう。
- 地域での交流に参加してみましょう。

心身機能の維持

意欲を持ち、身のまわりのことが自分でできる状態を保ちましょう。

- 運動習慣を持ちましょう。
- 家庭や地域で役割を持ちましょう。
- 好きなことや人との交流を続けましょう。

家庭での過ごし方

本人が安心して暮らせる環境をつくりましょう。

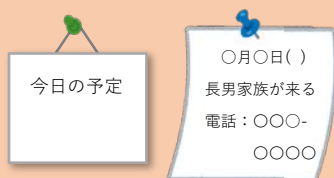
- 本人の気持ちに寄り添うように接しましょう。
- これまでの習慣を大事にしながら、症状に応じて生活を工夫しましょう。

4 容態に応じた生活の工夫

認知症になると、環境の変化に適応しづらくなります。室内には使い慣れたものを置き、大きな模様替えなどとはできるだけ避けたほうがよいでしょう。本人の習慣を大切にしながら、生活を工夫してみましょう。

メモやボードを活用しましょう

- 大切な約束や連絡先は、決まった方法でメモに書いておきましょう。
- 1日の予定を書いたボードを壁にかけておくと、次の行動がわかります。



目で見て
くり返し確認することで
理解しやすくなります

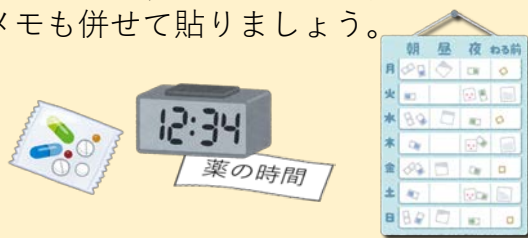
普段使うものをわかりやすく整理しましょう

- 引き出しなどに、入っているものを書いたラベルを貼るとよいでしょう。
- 外出の時に鍵、財布などをひとつの袋にまとめたり、持ちものリストを見やすいところに貼っておきましょう。



薬を飲み忘れるときは

- 1週間分、朝・昼・夕などに分けて入れておくケースや、お薬カレンダーを使ってみましょう。薬の一包化を相談してもよいでしょう。
- 飲む時間にタイマーをセットするのもよいですが、服薬時間だと分かるメモも併せて貼りましょう。



室内の環境を整えましょう

- 動線上に置いたものや、ずれやすい敷物など、つまづきやすいので片付けておきましょう。
- 階段や廊下の照明は明るめにし、夜間も点灯しておくか、人感センサーにするのもよいでしょう。
- トイレの場所が分かりにくいときは、ドアに『トイレ』と貼り紙をし、夜は電気をつけておく方法もあります。



1日の生活リズムを整え、適度な運動を続けましょう

- 日中は外に出て軽く運動し、ほどよく体を疲れさせるとよいでしょう。
- 昼寝をする場合は、30分以内にとどめましょう。



楽しみながら散歩したり
室内で軽い体操をして
筋力低下を防ぎましょう

市川市認知症ケアパス

～認知症の進行と容態に応じた適切なサービスの流れ～

初 期

《よくみられる症状》

- ・ものの置き場所を忘れ、探すことが多くなった。
- ・同じものばかり買ってくる。
- ・料理の味付けが変わった。
- ・お金の計算ができなくなった。
- ・些細なことで怒りっぽくなった。

《支援のポイント》

- ・本人の不安や心の葛藤に寄り添い、にこやかに接しましょう。
- ・できることに取り組めるよう、さりげなく手助けしましょう。
- ・周囲に見守り、支援してくれる人を見つけましょう。

社会参加	地域の活動 自治(町)会 高齢者クラブ てるぼサロン(地区社協事業) いきいきセンター 市川みんなで体操  就労ボランティア	総合事業 (通所型サービス)
医療服薬支援	専門医 ⇄ かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局	かかりつけを持ちましょう P22
総合支援	早めに相談しましょう	高齢者サポートセンター 市内15カ所 ⇄ 認知症初期集中支援チーム P17
介護生活支援	介護保険サービスについて知っておきましょう 配食サービス ※対象条件あり	介護保険の申請 ・介護福祉課 ・高齢者サポートセンター → 介護保険の利用 要介護1～5 → 介護サービスの利用 (ケアマネジャー) 要支援 → 介護予防サービス等の利用 (高齢者サポートセンター等) 非該当
住まい	自宅で暮らす 介護保険や地域の助け合いサービスなど (ケアマネジャー・高齢者サポートセンター)	施設で暮らす ケアハウス・有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅など
家族支援見守り支援	地域の支援 P20 ・認知症カフェ ・認知症サポーター  相談できたり、見守ってくれる人がひとりでも多い方が安心ね。	あんしん電話 高齢者見守り支援事業 ※対象条件あり (介護福祉課・高齢者サポートセンター) ひとり暮らし高齢者への訪問 (地域支えあい課)
権利擁護	てるぼサポート(福祉サービス利用援助事業) 手続きや財産の管理などの相談・支援 (市川市社会福祉協議会)	住み慣れた自宅で暮らし続けたいけれど、これからのことも考えておこう。 

- ◆この表はアルツハイマー型認知症の進行と症状をもとに作成しています。認知症の原因疾患や、身体状況などにより経過は異なりますが、今後の見通しの参考にしてください。
- ◆支援の分類はあくまで目安です。記載がない時期でも利用できる場合があります。
- ◆記載されている内容については、お住まいの地域の高齢者サポートセンターにご相談ください。

中 期

《よくみられる症状》

- ・ 食事をしたことを忘れる。
- ・ 季節や場面に合った服装ができない。
- ・ 内服や通院を嫌がる。
- ・ ATM等でお金がおろせない。
- ・ 外出するとひとりで帰れない。

《支援のポイント》

- ・ 否定したり説得しようせず、まずは話を聞いて、本人の気持ちを理解し対応しましょう。
- ・ 生活上の困難が現われる時期です。ひとりで抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。

社会参加	初期の生活を無理のない範囲で続けましょう  手伝ってもらうことが増えるけれど、できるだけこれまで通り友人らと楽しく過ごしたいな。
医療服薬支援	症状は変化します。日々の状況を医師に伝えるようにしましょう。 かかりつけ医 ↔ 専門医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局
総合支援	高齢者サポートセンター 市内15カ所 ⇔ 居宅介護支援事業所 ケアマネジャーが在籍し、適切な介護サービスの利用を手助けします。
介護生活支援	介護保険サービスを活用しましょう 介護保険の利用 自宅：訪問介護 訪問看護など 通いで：デイサービスやデイケア 施設で：ショートステイ (担当ケアマネジャーに相談しましょう) 小規模多機能型居宅介護 通所を中心に訪問・泊まりのサービスを組み合わせて利用します
住まい	自宅で暮らす ・福祉用具貸与 ・特定福祉用具購入費 ・住宅改修 (担当ケアマネジャーに相談しましょう) 介護保険を利用し生活環境を整えます 施設で暮らす ・特別養護老人ホーム ※要介護3以上 ・サービス付き高齢者向け住宅 ・有料老人ホームなど 認知症対応型グループホーム 共同生活をする住宅で、介護を受けられます
家族支援 見守り支援	地域の支援 ・認知症カフェ ・認知症サポーター 行方不明高齢者の早期発見の取り組み (市川市メール情報配信サービス) P21 登録者に行方不明高齢者の情報をメール配信します
権利擁護	成年後見制度 任意後見制度・法定後見制度 P18 財産管理・契約など 判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、成年後見人等が支援する制度

中期以降

《よくみられる症状》

- ・自分の名前が答えられない
- ・日常生活の様々な場面で手助けが必要になる
- ・言葉で気持ちを表現したり理解することが難しくなる
- ・思うように動けなくなり寝ている時間が増える

《支援のポイント》

- ・本人が安心し、心地よいと感じる生活に近づけるようにしてみましょう。
- ・家族だけで抱え込まず、医療・介護サービスを利用しましょう。
- ・介護者の交流会に参加するなど、相談先を複数持つと安心です。

社会参加	 自宅で暮らす 在宅医療・介護 自宅に来てもらう 訪問診療 訪問歯科診療 訪問看護 訪問リハビリテーション 訪問介護 訪問入浴 通う・泊まる デイケア・デイサービス ショートステイ 医療・介護の専門職が連携し在宅生活を支えます  居宅介護支援事業所 ケアマネジャーが容態に応じた介護保険サービスの利用を支援します。 紙おむつの配布 ※対象条件あり 訪問理髪サービスなど できるだけ住み慣れた自宅で暮らしたいな。
医療 服薬支援	
総合 支援	
介護 生活支援	
住まい	 高齢者向け住宅・施設で暮らす 特別養護老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホームなど  自宅以外で安心・安全に暮らせるところはどこか、相談してみよう。
家族支援 見守り支援	中期からのサービスを続けて利用しましょう。
権利擁護	

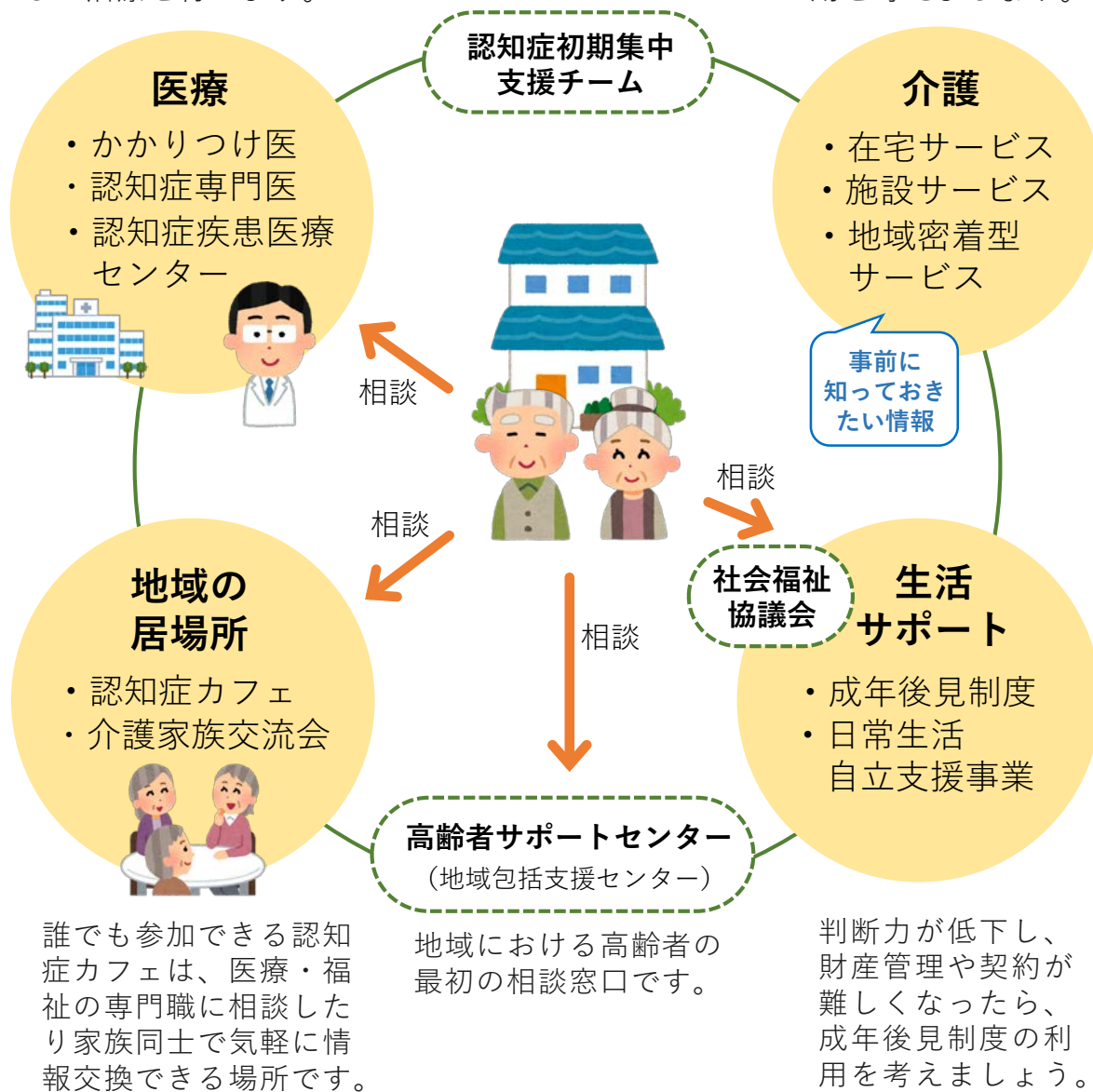
5 相談できる窓口

認知症に不安を感じたとき、本人、家族、周囲の人が相談できる窓口の存在を知っておくことが大切です。

気になること、心配なことはかかりつけ医に相談しましょう。必要があれば専門医と連携して治療を行います。

高齢者サポートセンターと連携し支援します。

日常生活に手助けが必要になったら、介護サービスの利用を考えましょう。



● 高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）

高齢者サポートセンターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などの専門職員が、健康や介護の相談など、さまざまな面から支援を行います。

介護や健康に
関すること

さまざまな
相談ごと

権利を
守ること

市の福祉サービス
に関すること

※下の一覧を参考に、**お住まいの地域を担当する**
高齢者サポートセンターにご相談ください。

市川市高齢者サポートセンター一覧

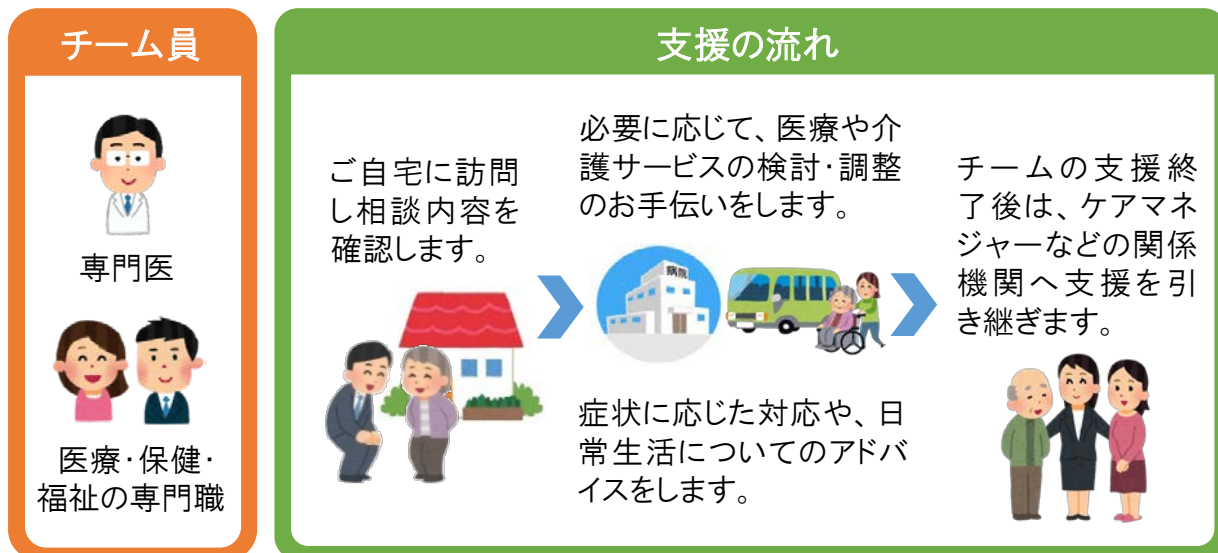
■ 窓口開設日 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） ■ 窓口開設時間 8:45～17:15

センター名	担当地区	電話番号
国府台	国府台	373-6539
国分	北国分、中国分、堀之内、稲越町、東国分、国分	318-5565
曾谷	曾谷	371-6161
大柏	大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町	338-6595 303-9555 (大柏出張所内)
宮久保・下貝塚	宮久保、下貝塚	373-0763
市川第一	市川、市川南3・4丁目、真間1丁目	700-5139
市川第二	市川南1・2・5丁目、新田、平田、大洲、大和田、 稲荷木、東大和田	320-3105
真間	真間2丁目～5丁目	322-8811
菅野・須和田	菅野、須和田、東菅野	326-7737
八幡	八幡、南八幡	376-3200
市川東部	北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、 鬼高	334-0070
信篤・二俣	田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、 高谷新町、東浜	327-3366
行徳	河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、 伊勢宿、富浜、末広、塩焼、宝、幸、加藤新田、 高浜町、千鳥町	312-6070
南行徳第一	押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、 新井、島尻、南行徳	359-6660
南行徳第二	行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜	712-8022

● 認知症初期集中支援チーム

認知症（疑いを含む）の方やご家族を支援するチームです。認知機能の低下による生活上の困難さなどを、ご本人やご家族と一緒に確認のうえ、支援の方向性を検討し、自立した生活のサポートを行います。支援期間はおおむね6か月間です。

（対象）40歳以上で、自宅で生活をしている認知症の症状などでお困りの方



お近くの**高齢者サポートセンター**にご相談ください。

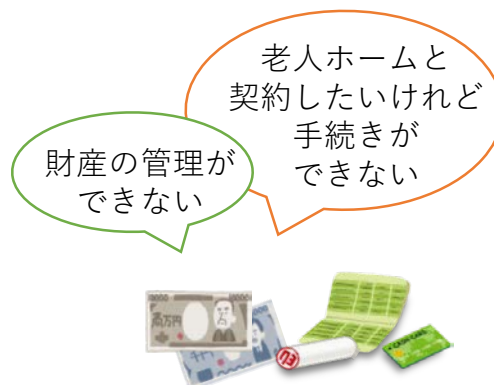
● 権利擁護についての相談

成年後見制度

認知症になると判断能力が低下し、自分で十分に判断することが難しくなることがあります。そんな時に、法律的に財産や権利を守り、支えるための制度が、成年後見制度です。

成年後見制度に関するお問い合わせは、お住まいの地区の高齢者サポートセンター**もしくは**市川市社会福祉協議会**へ。**

市川市公式Webサイト 『成年後見制度について』	
社会福祉法人 市川市社会福祉協議会	



● 消費者被害や悪質商法などの相談

消費生活センター

- ・商品の購入やサービスの利用に関するトラブル等、消費生活に関する相談を専門の相談員が受け付け、問題解決のための助言等を行っています。
- ・多重債務に関することは、専門の弁護士による無料法律相談を行っています（要予約）。
- ・消費者被害を未然に防ぐための情報や、暮らしに役立つパンフレットも用意しています。

名称	窓口・電話受付時間	電話番号
市川市消費生活センター 市川市市川南1-1-1-213 ザタワーズ イースト2階	月～金曜日 10:00～16:00 ※第2・第4土曜日(祝日除く) は電話相談のみ受付	047-320-0666
行徳支所市民相談室 市川市末広1-1-31 行徳支所 2階	第2・第4火曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	047-359-1121

チェック！

- ☐ 新品のふとんなど同じような商品が大量にある
- ☐ 通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にある
- ☐ 不審な業者が出入りしている形跡がある
- ☐ 預金通帳などに不審な出金の記録がある



● その他の相談窓口・ウェブサイト

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内）

若年性認知症を心配する方、診断がついた方、ご本人・ご家族、職場や地域の関係者など、どなたでも相談できます。

月・水・金曜日（祝日・年末年始除く） 9:00～15:00

☎ 043-226-2601（直通）



公益社団法人
認知症の人と家族の会



男性介護者と支援者の
全国ネットワーク



6 地域のサポートと安全な外出

● 認知症サポーターが見守ります

認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の方やそのご家族をあたたく見守る応援者が「認知症サポーター」です。



認知症サポーター養成講座

- ・ 認知症に関する基礎知識を習得し、認知症の方やそのご家族への接し方などを学ぶ1時間30分程度の講座です。
- ・ 受講した方が「認知症サポーター」になります。



市川市公式Webサイト
『認知症サポーター養成講座』



● 認知症カフェに来ませんか

認知症（疑い含む）の方やそのご家族、地域の方、専門職が和やかにおしゃべりや情報交換など交流をする場であり、また認知症（疑い含む）の方にとっては安心して過ごせる場です。

認知症の方、認知症の方を支えているご家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加することができます。お気軽にご参加ください。



市川市公式Webサイト
『認知症カフェに来ませんか』



● 外出が心配になったら

ご近所の力を借ります

ご近所やご本人の行きつけの店などに事情を説明し、見かけたら連絡をくれるようお願いしておきましょう。

自尊心を傷つけないよう
配慮しましょう

連絡先など記載の工夫

連絡先を衣類やくつの中などに書いたり、ポケットに連絡先を書いた紙を入れておくなど工夫しましょう。

市川市メール情報配信サービス

警察に届出た後ご家族の同意を得て登録者に情報をメール配信し、早期発見・保護する取り組みです。



市川市公式Webサイト
『行方不明(徘徊)高齢者の早期発見の取り組み』



● 運転が不安になったら

ヒヤリとする運転をくり返す場合は、認知症や他の病気が原因の可能性もあります。かかりつけ医に相談し、相談窓口も利用しましょう。

免許の更新についての相談窓口

※受付時間: 月～金 8時30分～17時

千葉運転免許センター 適性相談係: 043-274-2000

流山運転免許センター 適性相談係: 04-7147-2000

全国統一の専用相談ダイヤル #8080

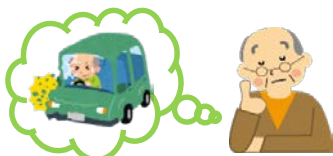


発信場所を管
轄する窓口
につながります

運転免許証の自主返納制度

有効期限の残っている運転免許証を自主的に返納すると、本人確認書類として利用できる『運転経歴証明書』の交付申請ができます。

■ 申請先 千葉・流山運転免許センター又は住所地を管轄する警察署



市川市公式Webサイト
『運転免許の自主返納について』



7 健康な生活を送るために

● かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ医は、ご自身の意思で選んだ信頼できる身近な医師（歯科医師）のことです。健康面についてだけでなく、生活環境面などにおいても普段から気軽に相談でき、必要に応じて専門医や専門医療機関などを紹介してくれます。健康診断などの機会を通じて、ご近所に探しておくことをおすすめします。

- ・気になることがあれば、まずは、かかりつけ医（歯科医）に相談しましょう。
- ・介護保険を申請するには、かかりつけ医の意見書が必要です。



● かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局は、普段から何でも相談できる薬局のことです。服用する薬を1つの薬局で管理すると、複数の医療機関から同じ成分の薬が処方されているのに気づいたり、防ぐことなどができます。また、市販薬や健康食品、介護関連商品の相談もできます。



『お薬手帳』を活用しましょう

● 生活習慣を見直しましょう

現在、これをすれば認知症にならないという方法はありません。しかし、運動や生活習慣病に注意することで、認知症の原因となる病気を予防することができます。

3つのポイントを意識して生活しましょう！

運動（体づくり）

日頃から体を動かすことを意識しましょう

- ・自宅でできる簡単な運動から始めましょう。
- ・今より10分多く体を動かしましょう。

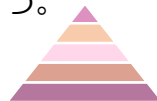


+10分

栄養（食・口腔機能）

バランスの良い食事で、低栄養を予防しましょう。

- ・毎日10食品群を意識しましょう。
- ・口腔機能を維持するために、口や舌をよく動かしましょう。



社会参加（人とのつながり）

人とのつながりを失わないように、閉じこもりを予防しましょう。

- ・外出できないときは、電話やメールを利用して会話を増やすよう意識しましょう。





市川市認知症ガイドブック(第4版)

発 行：市川市福祉部地域支えあい課

住 所：〒272-8501

市川市八幡1丁目1番1号

第1庁舎3階

電 話：047-712-8521(直通)

発行日：令和3年3月