

(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5版)




市川市 地域包括支援課



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。

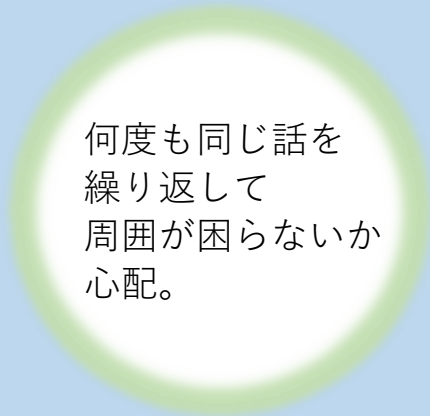
周囲が理解し、あたたかく接してくれると、  
嬉しくなり元気が出ます。



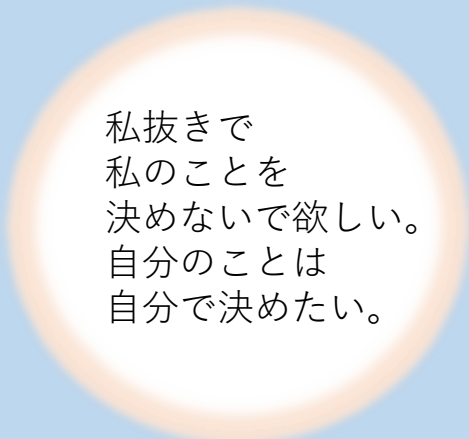
認知症の人の意思が尊重され、やさしく支え合う  
誰もが暮らしやすいまちにしませんか。



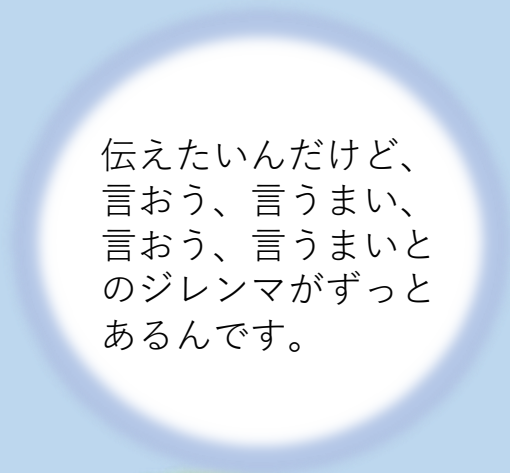
## 本人の声



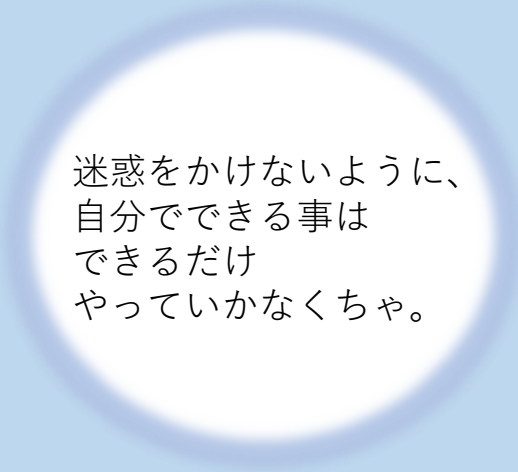
何度も同じ話を  
繰り返して  
周囲が困らないか  
心配。



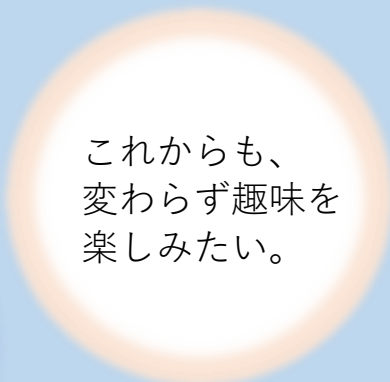
私抜きで  
私のことを  
決めないで欲しい。  
自分のことは  
自分で決めたい。



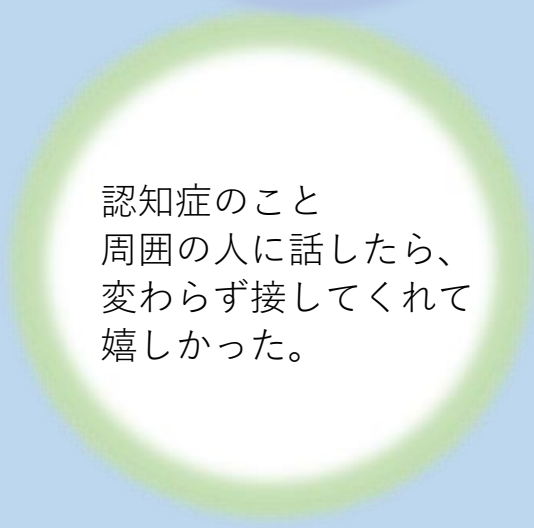
伝えたいんだけど、  
言おう、言うまい、  
言おう、言うまいと  
のジレンマがずっと  
あるんです。




迷惑をかけないように、  
自分でできる事は  
できるだけ  
やっていかなくちゃ。



これからも、  
変わらず趣味を  
楽しみたい。



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

共生社会の実現を推進するための 認知症基本法が成立しました	．．．．．	3 ページ
こんなことはありませんか	．．．．．	4 ページ
1 早期受診・早期対応	．．．．．	5 ページ
2 認知症を理解する	．．．．．	8 ページ
3 認知症の人への接し方	．．．．．	12ページ
4 状態に応じた生活の工夫	．．．．．	14ページ
5 相談できる窓口	．．．．．	15ページ
6 地域のサポートと安全な外出	．．．．．	18ページ
市川市認知症ケアパス	．．．．．	20ページ

## 支援者の声

接し方を変えてみたら、  
気持ちが楽になった。

困ったことがあったら、  
助けるよ。

これまで通り、  
一緒に趣味を楽しもう。

〇〇さんとして  
向き合えば、  
ちゃんと気持ちが  
伝わるね。

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

## 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

## 理解力・判断力が 衰える

料理や運転などのミスが多くなる  
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い

## 場所・時間が わからない

慣れた道でも迷うようになる  
約束の日時や場所を間違える  
ようになる

## 不安感が強い

外出時に持ち物を何度も確かめる  
一人になると怖がったり寂しがっ  
たりする

## 人柄が変わる

以前に比べて怒りっぽい  
周りへの気遣いがなくなり  
頑固になった

## 意欲がなくなる

身だしなみを構わなくなる  
趣味だったことに興味がなくなる  
外出しなくなる

参考：公益財団法人 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」

認知症のはじまりはあいまいで、暮らしの中で本人や周りの人が違和感を感じることが少しずつ増えていきます。

市川市認知症ガイドブックは、違和感を覚え、今後の生活に対する不安や心配を持つ認知症の人とその家族にお伝えしたいことをまとめたものです。

認知症とともに生きる人が、望む暮らしを送る一助になることを願っています。



# 1 早期受診・早期対応

## まずはチェックしてみましょう

日々の生活で違和感を感じたら、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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	知っている人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	物のしまい場所を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	漢字を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	今しようとしていることを忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	身だしなみに無関心である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	外出をおっくうがる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		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。



## 認知症は早期受診と早期対応が大切です

### 1 治療可能な場合や一時的な症状の可能性もあります

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ることで、生活のしづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することができます。

また、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。

## ●何科を受診すればいいの？

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、精神科、脳神経内科・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 <https://ichii.or.jp>



## 受診する際のポイント

医師の診断には、普段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」の症状を理解するとともに、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や認知症地域支援推進員に相談するのもよいでしょう。

### 医療との関わり

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。

### 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。

### これからのこと

認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。これからのことを一緒に考えてみませんか。

- あなたの気持ちを話してみませんか。
- 出かける場所、憩える場所を見つけませんか。
- 自分ひとりで何とかしようと思わず、人とのつながりを活かして、助けてもらいましょう。





## 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。

## 認知症の原因となる病気

認知症を起こす病気は多くありますが、代表的なものを紹介します。

最も多い

### 神経変性疾患

#### 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

### 血管障害

#### 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)がたまり、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（または見間違える）
- 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、側頭葉のいずれかまた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

### 若年性認知症・・・65歳未満で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われ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「**認知機能障害**」と「**行動・心理症状**」の2つに分けることができます。

### 認知機能障害

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

新しいことが覚えられない  
以前のことが思い出せない

#### 実行機能障害

物事を段取りよく進めることができない

#### 見当識障害

時間・場所・人との関係性の判断がつかなくなる

#### 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）

本人の身体状況、生活環境、心理状態などが影響して現れることがあります。

#### 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

#### 歩き回る・道に迷う

記憶障害などの要因により、一人で出かけて道に迷ったり歩き回る

#### 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

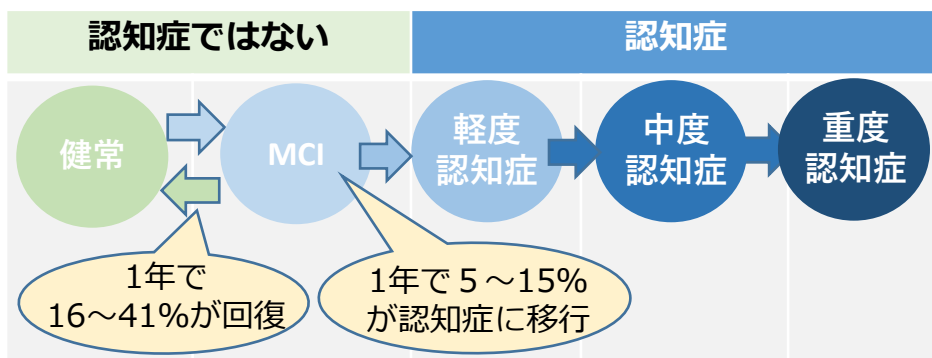
落ち着かない  
イライラしやすい

## 認知症の経過

### 進行・経過は個人差が大きい

認知症の進行とともに、認知機能が低下していきますが、進行の仕方は、原因となる病気や人によって違います。

なだらかに進行する人もいれば  
階段状に進行する人もいます。  
経過は個人差が大きく進行の  
早さもさまざまです。



#### 軽度認知障害(MCI)とは・・・健常と認知症の間の状態

記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を、**MCI（軽度認知障害）**と呼びます。MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人も多く報告されています。

この段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは非常に重要です。

## 意思決定支援に向けて

認知症の症状にかかわらず、自らの意思に基づいた日常生活・社会生活を送れることを目指し、本人の意思を確認し尊重することが大切であり、初期の頃からアドバンス・ケア・プランニング（ACP：人生会議※）を始めることが推奨されています。

ご本人に代わって  
決めてしまっている？  
その前にできることは  
ない？

#### 対象となる場面

- ・食事、衣服の選択、外出、排せつ、整容、入浴などの基本的な生活習慣に関する場面
- ・自宅、施設など住まいの場を移す場面
- ・どのような福祉サービスを選ぶか決める場面 など

#### ※ アドバンス・ケア・プランニング（ACP：「人生会議」）とは

万が一のときに備えて、自分の大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるのか、自ら考え、信頼する人たちと話し合うことをいいます。

## 症状について

認知症は同じに見えて、症状が異なります。

- ご本人の状態を知ることが大切です。
- 症状の多くは、背景にそこに至る理由があります。  
どうしてこの言動が生じたのだろうと、まずは考えてみましょう。

## 様々なサポートの活用

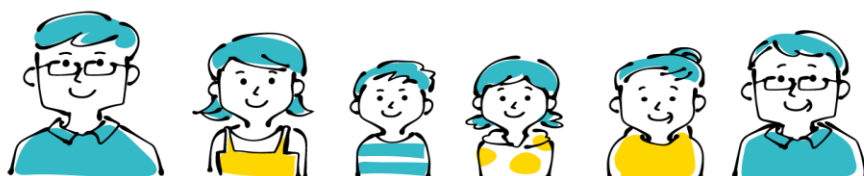
介護を抱え込まないようにしましょう。

- 高齢者サポートセンターや認知症地域支援推進員に相談しましょう。
- 原因となる病気のタイプにより対応が異なることがあります。  
かかりつけ医など専門家に相談しましょう。
- 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（認知症カフェ、家族交流会など）に参加してみましょう。

## 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。
- 周囲に迷惑の及ばない行動はなるべく見守るようにしましょう。





# 3 認知症の人への接し方

## 基本の考え方

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。

**本人の意思・自尊心を尊重する接し方**を心がけることも重要です。

## 具体的なポイント

### 1 まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

### 2 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人を助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

### 3 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

### 4 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

### 5 やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

### 6 おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。

### 7 会話は本人のペースに合わせて

一度に複数の問いかけをしないように気をつけます。一言ずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

## 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」



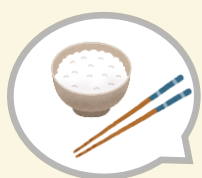
大切なものをしまった場所を忘れて、誰かが盗ったと疑うことがあります。

### 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、待ってもらうのも一つの方法です。

### 「知らない人がいる」



※レビー小体型認知症  
でよく見られる幻視



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、その場所と一緒に確認すると安心します。

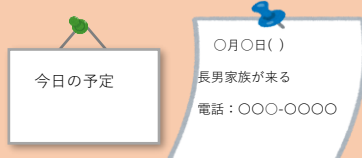
## 4

# 状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、携帯電話を活用しましょう

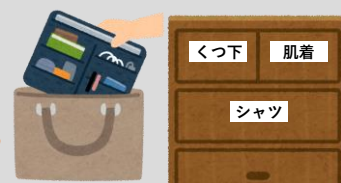
- ・買物に行くときは、買う必要があるものをメモにして持っていきましょう。
- ・1日の予定を書いたボードを壁にかけておくと、次の行動がわかります。
- ・大切な人の連絡先を携帯電話に入れておくときは顔写真も加えてみましょう。



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。
- ・鍵、財布、メガネなど日々使用するものは、ひとつの場所に置くとよいでしょう。



### 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は、つまず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日の日課を作りましょう。適度な運動を続けましょう

- ・順番を決めておくことで安心して生活を送ることができます。
- ・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

## 高齢者サポートセンター

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、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職員が、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、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



## 認知症地域支援推進員

高齢者サポートセンターに、配置されています。認知症になっても、地域で安心して自分らしく生活できるよう、認知症の人や家族の視点に立ち、認知症への理解や支え合いを広める取り組みのほか、関係機関をつなぐための支援を行っています。

認知症当事者の  
社会参加活動



認知症  
ピアサポート活動



医療・介護及び  
生活関連領域に係る  
関係者の連携の促進

認知症に関する  
知識と理解の拡大

認知症の人本人や  
家族の視点

認知症の人と  
その家族の  
交流の場の拡大・  
認知症の人の  
社会参加の促進

ボランティア等による  
認知症の人や  
その家族への  
支援の充実

チームオレンジの推進



認知症カフェ・家族会



## 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。**お近くの高齢者サポートセンターにご相談ください。**

（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

### チーム員



専門医



医療・保健・  
福祉の専門職

### 支援の流れ

ご自宅に訪問  
し相談内容を  
確認します。



必要に応じて、医療や介  
護サービスの検討・調整  
のお手伝いをします。





症状に応じた対応や、日  
常生活についてのアドバ  
イスをします。

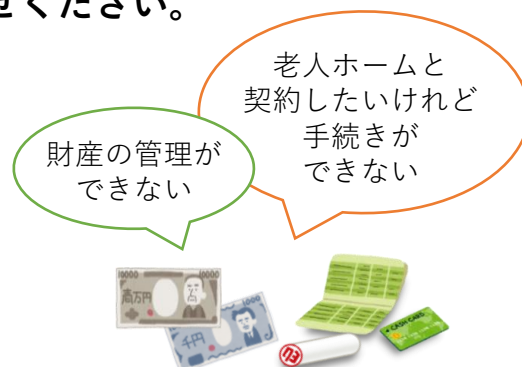
チームの支援終  
了後は、ケアマネ  
ジャーなどの関係  
機関へ支援を引  
き継ぎます。



## 権利擁護についての相談

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。**成年後見制度**は、法律的に財産や権利を守り支えるための制度です。**成年後見制度**については、お住まいの地区の**高齢者サポートセンター**もしくは**市川市後見支援センター**へお問い合わせください。

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 市川市後見支援センター ☎ 047-711-1437	



## 消費者被害や悪質商法などの相談

**消費生活センター**では、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。

名称	窓口・電話受付時間	電話番号
<b>市川市消費生活センター</b> 市川市八幡1-1-1 市川市役所第1庁舎3階 総合市民相談課内	月～金曜日(祝日除く) 10:00～16:00 ※第2・第4土曜日(祝日除く) は電話相談のみ受付	047-712-8629

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・Web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**  
一定の研修を受けた介護経験者が  
電話による相談を受け付けています。



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。どなたでも参加することができます。

市川市公式Webサイト  
『認知症カフェに来ませんか』



### チームオレンジ

認知症の人・家族と認知症サポーターを中心とした支援者でチームを結成

チームオレンジは、認知症の人やその家族の社会参加と意思と一緒に実現するチームです。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりに向けた具体的活動となっています。

### 認知症の人にやさしいお店・事業所



認知症の人にやさしいお店・事業所とは、認知症サポーターがおり、認知症の人にやさしい店・事業所づくりに取り組んでいるお店や事業所です。認知症地域支援推進員や高齢者サポートセンターと連携しています。認定店舗にはステッカーが掲示されています。

市川市公式Webサイト  
『認知の人にやさしいお店・事業所をご存じですか』



### 認知症ピアサポート活動

認知症への不安を感じている方や認知症と診断された方などで、今後の生活の見通しなどに不安を抱えている人に対し、認知症当事者が話を聴き、自分自身の経験を話すことにより、精神的な負担の軽減につなげる活動です。

## 外出が心配になったら

### ご近所の力を借りましょう

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SOSネットワーク

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  
『市川市SOSネットワーク  
＜行方不明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があります。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 安全運転相談係：043-274-2000

流山運転免許センター 安全運転相談係：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』





# 市川市認知症ケアパス

認知症の状態に応じたサービス・支援の流れ

## 軽度認知障害（MCI）～ 軽度認知症

### 《よく見られる症状》

- ・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	<b>地域の活動</b> ・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  <b>就労ボランティア</b> <b>総合事業</b> （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 <b>かかりつけを持ちましょう</b>
総合支援	<b>早めに相談しましょう</b> <b>高齢者サポートセンター 認知症地域支援推進員</b> ⇄ <b>認知症初期集中支援チーム</b> P15,16
介護生活支援	<b>総合事業・介護保険サービスについて知っておきましょう</b> <b>基本チェックリストの記入・介護保険の申請</b> ・地域包括支援課 ・高齢者サポートセンター <b>総合事業・介護保険の利用</b> 非該当・事業対象者 → 総合事業の利用 要支援 → 総合事業・介護予防サービスの利用 要介護1～5 → 介護サービスの利用 <b>配食サービス ※対象条件あり</b>
住まい	<b>自宅で暮らす</b> 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） <b>施設で暮らす</b> 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	<b>地域の支援</b> P18 ・認知症カフェ ・認知症サポーター ・チームオレンジ ・認知症の人にやさしいお店・事業所 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。  <b>高齢者見守り支援事業 ※対象条件あり</b> （地域包括支援課・高齢者サポートセンター） <b>ひとり暮らし高齢者への訪問</b> （地域共生課）
権利擁護	<b>てるぼサポート(福祉サービス利用援助事業)</b> 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。 

- ◆ 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も目安です。記載がない時期でも利用できる場合があります。

# 市川市認知症ケアパス

認知症の状態に応じたサービス・支援の流れ


## 中度認知症

### 《よく見られる症状》

- ・ 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としてず、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	<p>初期の生活を無理のない範囲で続けましょう</p>  <p>手伝ってもらえる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。</p>
医療服薬支援	<p>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。</p> <p>かかりつけ医 ↔ 専門医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局</p>
総合支援	<p>高齢者サポートセンター 市内15カ所</p> <p>⇔</p> <p>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。</p>
介護生活支援	<p>介護保険サービスを上手に利用しましょう</p> <p>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)</p> <p>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</p>
住まい	<p>自宅で暮らす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 福祉用具貸与</li> <li>・ 特定福祉用具購入費</li> <li>・ 住宅改修</li> </ul> <p>(担当ケアマネジャーに相談しましょう)</p> <p>介護保険を利用し生活環境を整えます</p> <p>施設で暮らす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特別養護老人ホーム ※要介護3以上</li> <li>・ サービス付き高齢者向け住宅</li> <li>・ 有料老人ホームなど</li> </ul> <p>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</p>
家族支援 見守り支援	<p>地域の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症カフェ・認知症サポーター</li> <li>・ 認知症の人にやさしいお店・事業所</li> <li>・ 介護者の交流会</li> </ul> <p>市川市SOSネットワーク ＜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) 登録者に行方不明高齢者の情報をメール配信します</p> <p>P19</p>
権利擁護	<p>成年後見制度 任意後見制度・法定後見制度</p> <p>財産管理・契約など</p> <p>P17</p> <p>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</p>

# 市川市認知症ケアパス

認知症の状態に応じたサービス・支援の流れ

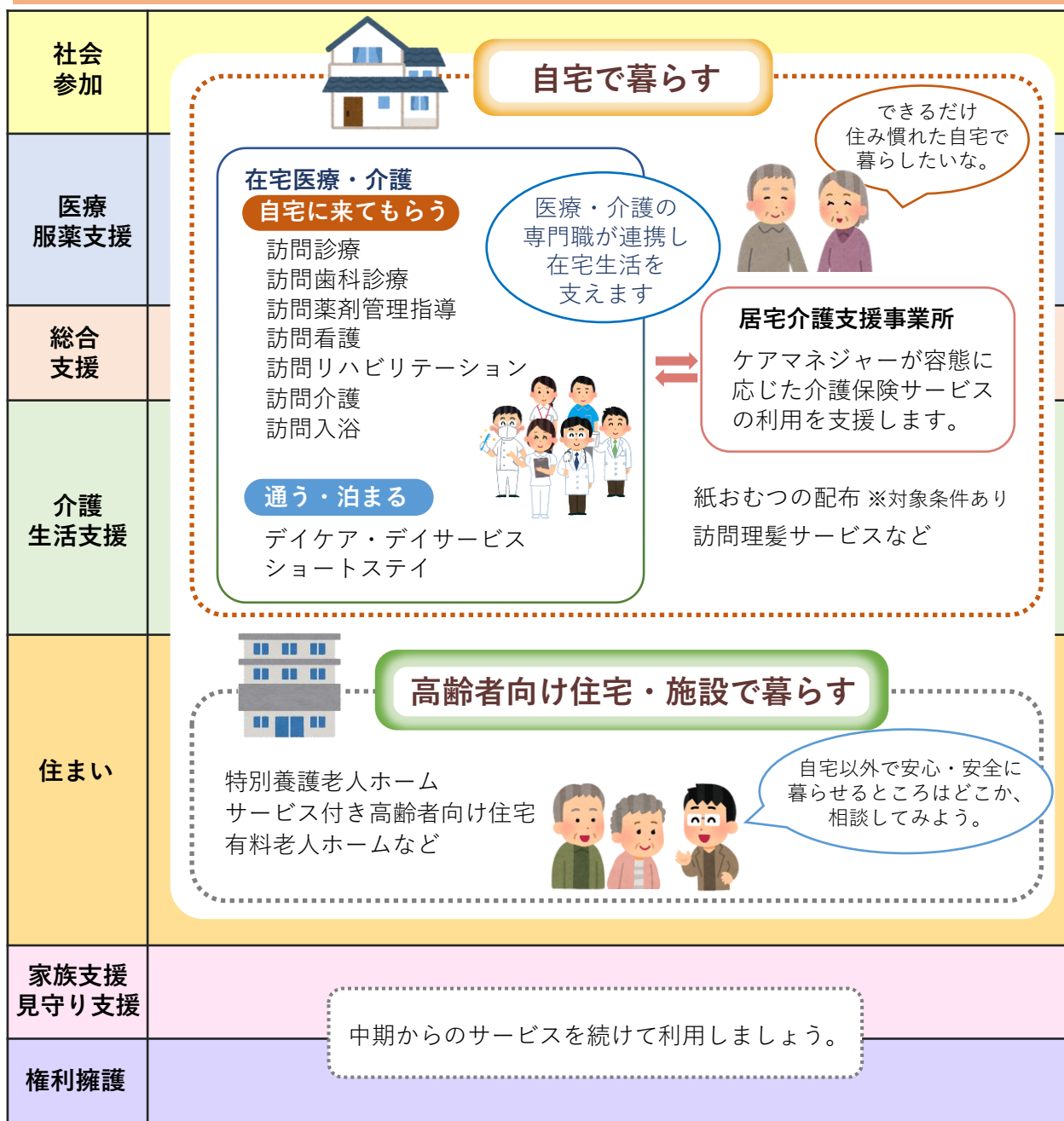
## 重度認知症

### 《よく見られる症状》

- ・ 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。



市公式Webサイトでは、認知症に関する基礎知識や相談先、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域の実現に向けた市の取り組み等を掲載しています。





いつも新しい流れがある 市川

市川市認知症ガイドブック(第5版)

発 行：市川市福祉部地域包括支援課

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7年4月