

認知症ケアパスガイドブック

いつどこでどんな支援をうけられるの？



認知症^{やまい}という病

今、私たちにできること
これからできること

はじめに

認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。認知症に対して不安を抱えたり、生活でお困りごとがあるため、このガイドブックを手にとられた方もいらっしゃるかもしれません。

市の要介護原因の約24%が認知症であり、高齢化に伴い年々増加しているため、市をあげて”認知症があってもなくても誰もが暮らしやすい地域づくり”を推進する必要があります。

その取り組みとして、令和3年度に医療・介護の専門家、地域づくりの専門家、行政職等による「**和光市認知症地域支援推進会議**」を設立し、このガイドブックを作成しました。

本紙には、いつ・どこで・どのような制度を利用できるのか目安となる「**認知症ケアパス**」を掲載するとともに、認知症の基礎知識や、利用できる具体的なサービス、地域で支えるポイント等をまとめました。

認知症とともに自分らしく暮らし続けるためのガイドブックとして活用いただければ幸いです。

令和4年3月 和光市認知症地域支援推進会議
和光市保健福祉部長寿あんしん課

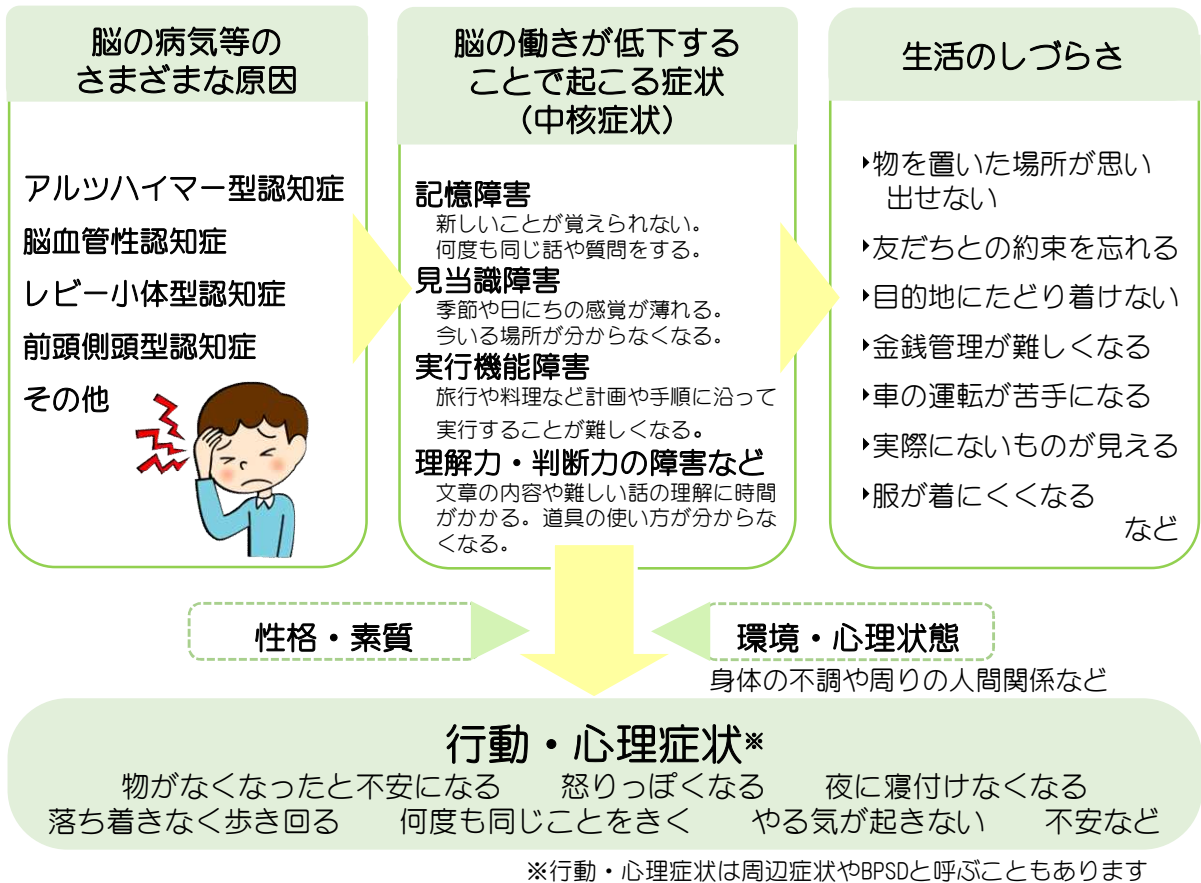
もくじ

認知症とは・・・・・・・・・・・・・・・・	2ページ
認知症ケアパス・・・・・・・・・・・・・・・・	3～4ページ
早めの気づき・・・・・・・・・・・・・・・・	5～7ページ
予防のために・・・・・・・・・・・・・・・・	8～10ページ
支えるサービス・・・・・・・・・・・・・・・・	11～14ページ
安心して暮らす・・・・・・・・・・・・・・・・	15～17ページ
相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・	18ページ

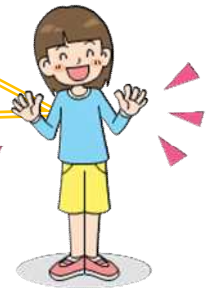


認知症とは

認知症とはさまざまな原因によって脳が影響を受け、脳の働きが低下することで起こる症状により、生活のしづらさを経験するようになる病気です。そこに、身体の不調などのいろいろな要因が加わると、極端に怒りっぽくなったり、気持ちが落ち込んだり、混乱して取り乱したりする、行動・心理症状が起こることがあります。



認知症は誰にでも起こりうる病気です。正しく理解し適切な対処や予防に取り組みましょう。また、周囲が本人の抱える不安や混乱、緊張を理解した上で支えあうことが大切です。



加齢と認知症

加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れてしまうもので、ヒントがあれば思い出すことができるのに対し、認知症によるもの忘れは、体験の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことが困難です。

ごはんのメニューを思い出すのに
時間がかかる
■
加齢によるもの忘れ



ごはんを食べた事をすべて忘れる
■
認知症によるもの忘れ

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

認知症ケアパス

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

軽度認知障害		初期	
もの忘れかな？と気づく時期		日常生活は自立している時期	
認知症の 症状・様子	☐ もの忘れの自覚がある ☐ 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が出てくる。 ☐ 何かヒントがあれば思い出せる。	☐ 同じことを何回も聞く。 ☐ 置き場所がわからず探し回ったり、約束したことを忘れる。 ☐ 買い物やお金の管理など生活に不安を感じることが出てくる。	
相談窓口		市役所長寿あんしん課 裏表紙 地域包括支援センター 裏表紙	
早めの気づきと対応		認知症検診 P6 かかりつけ医	
予防のために		介護予防拠点事業、認知症サロン 一般介護予防事業（うえるかむ事業、あくていびていあつぷ事業 坂下いきいき教室、3B体操、いつまでも元気塾体操、	
支えるサービス	相談・調整	地域包括支援センター 裏表紙	
	生活支援	配食サービス おむつ助成	
	訪問	訪問介護 居宅管理療養指導	
	通い	通所介護	
	泊り		
	通い+訪問+泊り		
	住まい・入所		
	権利を守る	成年後見制度 日常生活自立支援事業	
安心して暮らす	安全を守る	緊急通報システム 認知症と自動車の運転	
	安心して暮らす	認知症サポーター養成講座 P16 チームオレンジ P16 高齢者版	

「ケアパス」とは認知症の症状に合わせた生活の目安、相談窓口、利用できる医療機関や施設、サービスを示したものです。症状がどのように進行していくか理解しておく、将来に備えて何を準備しておけばよいか余裕をもって考えることができます。



中期Ⅰ だれかの見守りがあれば 自立した生活ができる時期		中期Ⅱ 手助けや介護があると 安心な時期	後期 常に介護が必要な時期
☐ 慣れない場所で道に迷う。 ☐ 服薬、金銭管理などこれまでで きたことにミスが目立つ。 ☐ 買い物の支払いがしにくい。 ☐ 大事なものをなくすことがある。 ☐ 周囲の見守りや手助けがあれば 生活できる。		☐ 慣れた場所でも道に迷う。 ☐ 服薬、金銭管理ができない。 ☐ ついさっきのことを忘れる。 ☐ 日付や季節の感覚などがわか りににくくなる。 ☐ 日常生活全般が一人ではでき にくくなるが、手助けや介 護があればできる。	☐ 家の中で迷う。 ☐ 言葉が減り、自らの意思を伝 えることが難しくなる。 ☐ 食べることの理解が難しく、 飲み込みにくくなる。 ☐ 着替えや排せつなど生活の多 くの場面で介護が必要になる。
医療機関		認知症の人と家族の会 P18	
認知症疾患医療センター		認知症専門病院 P18	
喫茶サロン) P8~10		重症化予防 介護保険制度によるサービス P11	
		居宅介護支援（ケアマネジャー） P11	
地域送迎サービス		シルバー人材による家事援助 P11	
訪問看護 訪問入浴介護	訪問リハビリテーション ★ 栄養マネジメント	定期巡回・随時対応型訪問介護看護 口腔ケアステーション	P11
認知症対応型デイサービス	デイケア ★	地域密着型デイサービス ★	P11
		ショートステイ P11	
小規模多機能型居宅介護		看護小規模多機能型居宅介護 ★	P11
福祉用具貸与や購入費の支給 ★		住宅改修費の支給 ★	
特定施設入居者生活介護 ★ 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 養護老人ホーム ★ 老人保健施設 ★ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）		P11	
		特別養護老人ホーム ★ P11	
消費生活相談		高齢者虐待の対応 P13	
救急医療情報キット		有事の避難に備える P14	
ファミリーサポート事業 P17		和光ゆめあいむすび隊 P17	認知症初期集中支援チーム P17

★ 詳細は長寿あんしん課窓口で配布している「みんなのあんしん 介護保険」をご覧ください

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

早めの気づき

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

地域で元気に暮らす

認知症の方とその家族からのメッセージ

はじめは介護サービスがどんなものかわからず
ドキドキしていたけれど、使ってみて、
顔見知りができました。
利用日は遠足に行くみたいに楽しいです。

介護サービス いっしょに来れたら旦那も楽しいのに！

本人

わたしは知らない人ばかりの施設や年寄りの集まりには行きたくない！でも、介護サービスのあなた達が来てくれるのは大丈夫よ～
これからもよろしくね！施設には絶対行きませんから（笑）

家族

はじめはどうなることかと不安でした。
包括支援センターやケアマネジャーさんに相談することで
一人で頑張らなくもよいと安心感が持てるようになりました。

自分の楽しみを持つ時間ができるようになったのはうれしいです。
夫と二人で出かけようと思える余裕ができ、
夫が認知症であるということを忘れてしまうときもあります。

人見知りなおばあちゃんだけど、ちゃんと通えるかしら？と
心配していましたが、介護サービスを使い、以前より明るくなった
気がします。今は行くのが楽しくってしょうがない様子で、毎日、
玄関で迎えが来るのを待っています。

軽度認知障害

軽度認知障害（MCI）とは、認知症ではないものの、年齢相応より脳の働きが低下した状態のことです。この時期に適切な対応をすることで、アルツハイマー型認知症の発症を予防できることがわかっています。

多くの病気と同じように、
認知症も早めの気づきと対応が大切



早めの対応による改善が期待できる

早めに気づいて対応することで、改善が期待できるものもあります。また、認知症の前段階である軽度認知障害の状態であれば、状態が良くなることもあります。

認知症以外がもの忘れを引き起こす場合もあるため、原因をはっきりさせることが大切です。もの忘れを引き起こしやすい病気として、うつ病、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などがあげられます。



病気の進行を遅らせることができる

認知症が重くなる前に適切な治療やサポートを行うことで、その進行をゆっくりにすることが期待できます。



今後の生活の備えをすることができる

早期に発見することで、本人も家族も認知症に対する心構えができます。症状が軽いうちであれば、本人の意思を尊重した上で、方針や今後の生活のあり方を一緒に考えることができます。

認知症検診

4月1日時点の年齢が65歳、69歳、73歳の市民を対象に、集団健診時に簡易的な検査を実施しています。費用は無料です。集団健診の実施日程は、広報わこう・HP上でご確認ください。

検査結果が「認知機能低下の疑いあり」の場合は、専門医療機関での精密検査をご紹介します（※専門医を受診する場合には医療費がかかります）。

対象年齢でない方は、直接、医療機関に相談しましょう。

▶和光市保健センター（和光市役所） ☎048-424-9128



若年性認知症

65歳までに発症した認知症を若年性認知症といいます。働き盛り、子育て最中であつたりと社会的役割が大きい世代だけに、介護・経済的な問題が大きくなる傾向があります。若年性認知症の相談に特化した「若年性認知症支援コーディネーター」が相談に乗ることができます。

▶埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター（さいたま市浦和区常盤3-12-17プリムローズ常盤第3） ☎048-814-1212（平日9：00～16：00）

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

やってみよう認知症チェック

初期の認知症、あるいは認知症になる可能性が高い状態を、自分自身あるいは家族などが簡単に予測できるように考案されたテストです。10問の得点を合計し、判定してみましょう。



	ほとんど ない	ときどき ある	頻繁に ある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
ものをしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
もの（財布など）が見つからず、 誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

結果		何をしたらいいの？
0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で感覚を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょう。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や専門医に相談をしましょう。医療機関の受診が難しい場合は地域包括支援センターに相談してみましょう。

出展：公益財団法人 認知症予防財団 大友式認知症予測テスト 大友英一

予防のために

規則正しい生活や食生活、適度な運動が認知症の発症や進行を遅らせることにつながります。運動・栄養・社会参加の3本柱で健康づくりに取り組みましょう。

●介護予防拠点事業●

和光市在住の65歳以上の方が無料で参加できる拠点を紹介します。平日の日中はスタッフがおりますので、お気軽にお立ち寄りください。各種体操などのプログラムを用意しているほか、専門職に健康に関する相談をすることもできます。



【対象者】

- ▶和光市在住の65歳以上の方
- ▶移動等に多くの介護を要しない方
(事業により送迎の有無が異なります)
- ※要支援・要介護認定を受けている方でも参加できる場合があります。

まちかど健康広場

本町23-32-1階 ☎048-424-5420

痛みの教室、ピラティス、ミニピンポン、骨盤調整、コグニサイズ、ヨガなど様々な運動の教室を実施しています。運動が苦手な方でも楽しく参加出来る教室を見つけてみてください。

まちかど元気あっぷ

南1-9-25 ☎048-485-8859

ストレッチやセラバンド、マシン、脳トレ等のグループ指導と(月～木：無料)健康機器を使用したり、姿勢チェックをし、身体の不調、痛みの緩和を目的とした個別指導を行っております。(金のみ：有料)詳しくはHPをご確認頂くかお問合わせください。

まちかど健康相談室

広沢1-2コンフォール西大和 ☎080-5913-6797

栄養士、看護師、歯科衛生士がおり、子どもから大人までどなたでも、気軽に健康相談ができる場所です。手芸、習字、折紙等の各種講座や体操、ゲートボール、散歩等も行っております。栄養士による、ミニ料理講座では、簡単に作れる1品を紹介しております。

まちかど健康空間

丸山台2-11-21-2階 ☎048-462-3030

有酸素運動・無酸素運動を30秒づつ交互に行う運動スタイルの施設です。油圧式マシンを使用しているので運動が苦手な方でもおススメです。スタッフがマシンの使用方法をしっかりと指導致しますので、安心して下さい。一緒に楽しく運動しませんか？

まちかどピテクス和光

南1-27-35 ☎070-6514-6253

お洒落なサロン風に、環境づくりを意識しました。皆さん自身で選べる多彩なプログラムを用意し、みんなで楽しく筋トレできるボディースパイダーを中心に運動します。皆さんで明るく、元気に、カッコ良く運動を楽しみませんか。是非、一度見学にいらして下さい。お待ちしております。

まちかど生き生きフラガ

下新倉1-4-17 ☎048-452-5088

創作・タブレット・脳トレ・ボードゲームなど多様なプログラムを実施しています。経験や強みを生かして社会参加して頂けるよう、就労的活動支援(ボランティア活動)や高齢者版ファミリースポーツセンター事務局も運営しております。認知症サロンも開催しています。気軽にお立ち寄りください。

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

★うえるかむ事業★

体操、作品作り、歌唱、お話しなど、気軽に行けることができる介護予防教室です。地域の方がだれでも利用できる場として、それぞれの事業所が特色のある多様なプログラムを用意しています。市内10か所で行っていますので、お近くの事業所にお問合せください。

輪番で認知症をテーマとしたイベントも開催していますので、長寿あんしん課までお問合せください。

桜の里

桜の里（新倉8-23-2）

☎048-450-5656



オアシス和光

オアシス和光
（新倉2-5-49）

☎048-423-0763



ひまわり

わこう翔裕館ひまわり
（下新倉4-17-52）

☎048-486-9371



わこうの丘

わこうの丘交流室
（下新倉3-7-7）

☎048-451-0157



リーシェガーデン 和光

リーシェガーデン和光
（丸山台2-11-1）

☎048-485-9956



ひかりのさと

ひかりのさと
（丸山台2-20-15）

☎048-468-2313



サポートセンター 広沢

サポートセンター広沢
（広沢1-1）

☎048-458-6901



本町小

本町小福祉交流室
（本町31-17）

☎048-423-7335



南公民館

南公民館
（南2-3-1）

☎048-423-7335



和光ホーム

和光ホーム
（諏訪2-4）

☎048-451-6411



認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

ご近所で介護予防に取り組もう



もっと詳しい情報は
市HP、長寿あんしん課
窓口で紹介しています。



介護予防拠点



一般介護予防



- 介護予防拠点事業
- ★ うえるかむ事業
- ◆ その他

喫茶サロン

本町小福祉交流室（本町31-17）
☎080-5913-6797

管理栄養士と気軽に相談できる
サロンです。体重、血圧測定の健
康チェック、栄養ミニ講座があり、
みなさんで楽しくおしゃべりをし
て過ごします。



認知症サロン

まちかど生き活きプラザ（下新倉1-4-17）
☎048-452-5088

認知症のご本人・ご家族の憩いの場と
して、金曜日の午後に開催しておりま
す。スタッフとの楽しい対話や簡単な
レクリエーションを通して、明るく前
向きな毎日を送っていただけることを
目指します。



認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

支えるサービス

相談	居宅介護支援 (ケアマネジャー)	安心して生活ができるよう、介護サービスや地域にある様々な資源を利用できるよう計画を立てます。相談・計画は無料です。
生活支援	配食サービス	食の確保が難しい高齢者に、栄養バランスの取れた食事を提供します。
	おむつ助成	おむつやリハビリパンツ、居宅介護用品を配送します。
	地域送迎サービス	病院及び介護保険施設への送迎を行います。
	シルバー人材による家事援助	希望に応じて掃除や洗濯、庭木の手入れ、障子の張替え等のお手伝いを有料で行います。 ▶朝霞地区シルバー人材センター ☎048-465-0339
訪問	訪問介護 (ホームヘルパー)	介護職員が自宅を訪問し、本人のできることを生かしながら生活するお手伝いをします。掃除や食事作りなどの生活介護から入浴や食事介助などの身体介護を行います。
	訪問看護・訪問リハビリテーション	看護師や理学療法士、作業療法士などが自宅を訪問し、健康管理やリハビリなどを行います。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	介護職員と看護師による一日複数回の定期的な訪問を行います。また、急に助けが必要になればコールで呼ぶこともできます。
	居宅療養管理指導	医師・歯科医師などが自宅へ訪問し、療養上の管理や指導、助言等を行います。
	栄養マネジメント	管理栄養士がご自宅へ訪問し、1人1人に合った食事の内容、取り方、調達方法等を一緒に考えます。
	口腔ケアステーション	歯科衛生士がご自宅へ訪問し、お口の中の健康を確認し、口腔ケアの方法を提案します。
通い	通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などが日帰りで提供します。
	認知症対応型通所介護	認知症の方に特化したメニューのデイサービスです。
泊り	短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。ご家族の負担軽減のためにも利用できます。
通訪泊	小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に自宅へ「訪問」、施設に「泊り」サービスを柔軟に提供します。同じ施設の職員が対応するため、本人がより安心して在宅生活を続けられます。
住まい・入所	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が、本人のできることを生かしながら少人数で共同生活を行います。
	サービス付き高齢者向け住宅	バリアフリーの住宅に、必要時、上記のサービスを導入しながら生活をします。
	特別養護老人ホーム	常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、生活上での支援や介護が受けられる施設です。

利用にはそれぞれ要件があり、申請と審査が必要です。詳しくは長寿あんしん課窓口で配布している「みんなのあんしん 介護保険」をご参照ください。

サービスを組み合わせて生活を支えます まずは地域包括支援センターへご相談ください



薬を飲んだかわからない

もう一錠飲んでみようか…どうしよう…

内服カレンダーを使って、目で見て飲んだか分かるようにしてみましょう。

一袋で飲めるように薬の処方工夫を工夫してみましょう。
薬の袋に日付を印字すると便利です。

一緒にカレンダーに薬をセットしたり、
飲み忘れがないか訪問して確認しましょう。



▶ケアマネジャー

▶かかりつけ医
▶かかりつけ薬局
▶居宅療養管理指導

▶訪問介護
▶訪問看護



散歩で道に迷わないか心配

家どこだったかな、このまま進んでみようかな…

しっかり診てみましょう。不安かもしれませんが、
早めに状態が分かれば、予防や対策を提案できます。

運動や他の人と交流することで、
もの忘れを予防しましょう。

あんしんして生活できるよう見守ります。

※介護・医療保険のサービスだけでなく、スーパーや
飲食店、郵便局などの通い慣れたお店、民生委員に
見守りを協力してもらってもいいかもしれません。



▶かかりつけ医
▶専門医
▶居宅療養管理指導

▶通所介護
▶認知症対応型
通所介護

▶ケアマネジャー
▶定期巡回サービス
▶緊急通報システム
▶警察・市役所
▶通い慣れたお店や
民生委員など



体重が減ってしまっている

ご飯食べたかな？そろそろ食べようかな…
食べ物がいない…食欲もなくなってきたな…

規則正しく食べられるよう、
一緒に食事を用意しましょう。

栄養不良は認知症の大敵です！
一緒に食事内容を確認しましょう。



▶訪問介護
▶配食サービス

▶栄養マネジメント
▶包括支援センター

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

あんしんサポートねっと事業

一人で生活していくには不安がある人が福祉サービスを契約するにあたり、利益を保護する仕組みです。生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスに利用援助や生活費の出し入れ、郵便物の整理や手続き等のお手伝いを契約に基づいて行います。

▶和光市社会福祉協議会（和光市南1-23-1） ☎048-452-7111

成年後見制度

判断能力が不十分な方が誤って契約した場合、それを取り消したり、本人に代わって契約する援助者（後見人など）を家庭裁判所が選任します。判断能力が不十分になったときに、親族など（身寄りがない方などは和光市長）が家庭裁判所へ申し立てることで後見人などが選任される「法定後見制度」と、判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめ契約を結んでおく「任意後見制度」があります。また、地域住民が後見人として活動する、「市民後見人」の育成も行っています。

▶和光市権利擁護センター（和光市南1-23-1） ☎048-452-7111

消費生活相談

悪徳商法などの契約に関する相談に、専門の資格をもった消費生活相談員が対応します。

▶和光市消費生活センター（和光市役所） ☎048-464-1111

高齢者虐待の対応

高齢者の安全確認と虐待の事実確認の調査を行います。状況により、高齢者を介護・医療等のサービスに繋げるとともに、その養護者に対しても介護負担の軽減等の支援を行います。

▶和光市長寿あんしん課（和光市役所） ☎048-464-1111

人生会議

生涯にわたって自分らしく生きていくために、人生の最終段階における医療やケアについて、前もって考え、周りの人たちと話し合っておく過程のことを、人生会議（ACP アドバンス・ケア・プランニング）と言います。

「自分の最期はこんなふうにあってほしい。」という気持ちを周りの人に語っておくことで、“もしもの時”に慌てません。家族や友人、かかりつけ医や介護の関係者と一緒に少しずつ考えてみませんか。

和光市の介護事業所は、埼玉県医師会が作成した「私の意思表示ノート」等を活用した人生会議の推進に取り組んでいます。ご興味のある方は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。



緊急通報システム

市内在住の65歳以上の一人暮らしの方で、慢性疾患などにより日常生活において常時注意を要する方が利用できます。自宅に緊急通報機器を設置し、自宅内の事故等を外部に通報できます。また、日常生活における身体状況の不安等の相談に24時間体制で応じます。利用にあたっては申請内容の審査があります。

▶和光市長寿あんしん課（和光市役所） ☎048-464-1111



認知症と自動車の運転

75歳以上のドライバーの方は免許証の更新時だけでなく、一定の違反行為があれば臨時に認知機能検査を受けます。その検査で認知症の可能性があるかと判定された場合は、医師の診断を受けなければなりません。医師により認知症と診断された場合は、運転免許証の取り消しまたは停止の対象となります。

運転免許証を自主返納して申請すると、身分証として使用できる「運転経歴証明書」が取得でき、シルバー・サポーター制度の協賛事業所で提示すると、タクシー割引等さまざまな特典を受けることができます。

▶運転経歴証明書は埼玉県警察本部運転免許課 ☎048-543-2001

▶シルバー・サポーター制度は同交通総務課 ☎048-832-0110（内線5056）

救急医療情報キット

緊急時に迅速な救急活動ができるよう、かかりつけ医療機関などの情報を専用の容器に入れて冷蔵庫の中に置いておきます。

窓口で無料配布しています。

▶和光市長寿あんしん課（和光市役所） ☎048-464-1111



有事の避難に備える

災害などが発生した時に自力で避難が困難な方を対象に、あらかじめ支援者や避難経路等、避難行動計画を立てて有事に備えています（和光市避難行動要援護者登録制度）。希望者は相談ください。

▶和光市地域共生推進課（和光市役所） ☎048-464-1111



認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

安心して暮らす

認知症の方への接し方

脳の働きが低下することで分からないことが増えたとしても、その人らしさや感情がなくなってしまうわけではありません。以下に具体的な対応策を紹介します。気持ちに寄り添いながら、一緒に支えていきましょう。

まずは見守る

さりげなく様子を見守り、認知症の方の気持ちを想像しましょう。

余裕をもって接する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかける時は一人で

複数人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

後ろから声をかけない

一定の距離で、相手の視界に入ったところでビックリさせないように声をかけましょう。

相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さに合わせて対応しましょう。

穏やかにはっきりした話し方で

高齢者の方は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すよう心がけましょう。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は、急がされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応をうかがいながら、相手の言葉をゆっくり聴き、確認していきましょう。



認知症サポーター

市では認知症サポーター養成講座を定期的に行っています。受講すると認知症サポーターとして登録され、市ではこれまで一般市民だけでなく、民生委員や中学生、企業の従事者など約2,500人養成しています。

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、ご本人やその家族を地域で温かく見守る応援者です。「認知症の方を応援します」という意思を示す目印としてオレンジリングを身につけています。

▶和光市長寿あんしん課（和光市役所）☎048-464-1111

認知症サポーター養成講座の開催はホームページもしくはお電話にて市に問合せください。無料で開催しています。



チームオレンジ

認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、コーディネーターを配置し、地域において把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーター（基本となる認知症サポーター養成講座に加え、ステップアップ講座を受講した者）を中心とした支援者をつなぐ仕組みのことです。和光市では、令和4年度に第1号となる『チームオレンジひまわり』が立ち上がりました。それぞれ身近な地域でチームオレンジ活動に取り組めるように、チームオレンジコーディネーターが活動支援を行っています。

チームオレンジひまわり 認知症家族の会

家族の会は、チームオレンジひまわりのメンバーが中心となって奇数月の土曜日に定期開催しています。家族が認知症になったことによる不安や心配、大変さ…同じ“家族”という立場での悩みを共有すると心が軽くなります。また、生活の工夫を知るきっかけにもなります。

無理にご自身のお話しをしていただく必要はありません。同じような悩みを持つ仲間と出会う場です。お気軽にご参加ください。



▶チームオレンジひまわり：地域交流室ひまわり☎048-486-9371

▶チームオレンジコーディネーター：まちかど生き生きプラザ☎048-452-5088

認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

高齢者版ファミリーサポート事業

市内にお住いの65歳以上の方の日常生活のちょっとしたお困りごとに、地域の方が援助を行い、高齢者が安心して暮らせる環境を作るための地域活動のひとつです。

●こんな時にご利用いただけます

- ・一緒にお部屋の掃除をしてほしい
- ・季節の変わり目に衣替えを手伝ってほしい
- ・一緒にお洗濯やお料理をしてほしい
- ・趣味の相手をしてほしい 等

■利用料金：30分500円～※30分単位500円（交通費別）

■利用時間：平日10：00～16：00

土・日・祝・夏季休暇・年末年始はお休み



▶まちかど生き活きプラザ（下新倉1-4-17） ☎048-452-5088
（業務委託元和光市長寿あんしん課）

和光ゆめあいむすび隊

住民同士の助け合い活動として、1回15分または30分以内で、地域の方々がそれぞれできる範囲のちょっとしたお手伝いを通して、お互いの顔が見える地域づくりを推進しています。

例：ゴミ出し、おしゃべり相手、ちょっとしたお掃除、おつかい

▶和光市社会福祉協議会（和光市南1-23-1） ☎048-452-7111

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医を含む医療・保健・福祉の専門職により、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動する専門チームです。

認知症の方、またはその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症に対しての心配ごとや困りごとをお聞きし、様々な支援を行います。相談等は無料です（医療機関受診や、介護保険サービスなどの利用については自己負担があります）。

▶和光市長寿あんしん課（和光市役所）

☎048-464-1111

～こんな時は相談ください～

- ・認知症の診断を受けたいが、本人が受診を拒否している
- ・認知症の症状が強くて、対応に困っている
- ・介護サービスを利用したいけどできない
- ・認知症の治療を中断している

相談窓口

地域包括支援センター

認知症のこと、介護のこと、まずは担当の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。認知症の支援に詳しい、認知症地域支援推進員を配置しています。訪問、来所、電話いずれの方法でも相談を受け付けています。相談等は無料です、詳しくは背表紙の地域包括支援センターのご案内をご覧ください。

医療機関

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医等を受診しましょう。本人が受診したがない等の困りごとがあればお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

名称	住所・電話番号	電話の受付時間
埼玉県認知症疾患医療センター 菅野病院	和光市本町28-1 ☎048-464-6211	月～土 9:00～17:00
認知症専門病院 和光病院	和光市下新倉5-19-7 ☎048-450-3312	月～土 9:00～16:00

市内医療機関は市のホームページに掲載しています。

和光市医療機関マップ

検索

認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している方を対象に、周囲に話しづらい悩みごとがある方や日中家をあけられない方でも、電話で日頃の悩みを相談することができます。認知症介護体験のある家族の会の世話人が電話を受け、助言をしたり一緒に考えたりします。

▶公益社団法人認知症の人と家族の会埼玉県支部（さいたま市浦和区常盤3-12-17プリムローズ常盤第3） 048-814-1210（平日10:00～15:00）

どこに相談してよいかわからない場合は、和光市役所へお問い合わせください

◎もっと認知症のことを知りたい！

最後に、このガイドブックと一緒に読んでいただきたい冊子をご紹介します。これらは厚生労働省のホームページからダウンロードして閲覧できます。

- ・もしも
- ・本人にとってのよりよい暮らしガイド
- ・若年性認知症ハンドブック



認知症とは

認知症ケアパス

早めの気づき

予防のために

支えるサービス

安心して暮らす

相談窓口

地域包括支援センターのご案内

お困りごとは、お住まいの住所を担当する
地域包括支援センターへご相談ください。

【開所時間】 平日8:30～17:30

※緊急時は夜間も電話対応可能です

和光市北地域包括支援センター

場 所：新倉2-5-12
電 話：048-458-5120
F A X：048-458-5121
担当地区：大字新倉、新倉1～8丁目、
下新倉1丁目

和光市北第二地域包括支援センター

場 所：下新倉5-10-70
電 話：048-450-0591
F A X：048-450-0592
担当地区：大字下新倉、下新倉2～6丁目、
白子2丁目15～22番、白子3・4丁目

和光市中央地域包括支援センター

場 所：本町15-35 2階
電 話：048-475-9016
F A X：048-468-3770
担当地区：本町

和光市統合型地域包括支援センター

場 所：丸山台2-20-15
電 話：048-468-2312
F A X：048-468-2315
担当地区：中央1・2丁目、西大和団地、広沢
1・3・4番、丸山台1～3丁目、白子2
丁目24番の一部（和光パークファミリア
以外）・25～28番、諏訪、諏訪原
団地、広沢2番、南1・2丁目

和光市南地域包括支援センター

場 所：南1-23-1（総合福祉会館内）
電 話：048-450-2500
F A X：048-450-2501
担当地区：白子1丁目、白子2丁目1～14番・
23番・24番の一部（和光パークファミリア
以外）・25～28番、諏訪、諏訪原
団地、広沢2番、南1・2丁目

発行

和光市健康部長寿あんしん課
〒351-0192 埼玉県和光市広沢1番5号
TEL：048-464-1111（代表）
FAX：048-466-1473

編集

和光市
和光市認知症地域支援推進会議