

# まずはご相談ください

## 認知症等の相談ができる窓口

### 高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

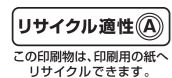
- ・高齢者の方の総合相談窓口です。保健師等、社会福祉士、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員がいます。（詳細は17ページ参照）
- ・認知症に関する相談の他、高齢の方の介護、福祉に関する相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

受付時間 月～金曜日 8時30分～17時  
土曜日 8時30分～12時（祝日・年末年始を除く）

高齢者なんでも相談室名 (担当地区)	住所	電話番号 FAX番号
北部高齢者なんでも相談室 (東深井小・江戸川台小学校区)	江戸川台東2丁目19番地 (旧)江戸川台出張所	電話 04-7155-5366 FAX 04-7154-3207
北部西高齢者なんでも相談室 (西深井小・新川小学校区)	中野久木421番地 特別養護老人ホーム花のいろ内	電話 04-7197-1378 FAX 04-7197-1615
中部高齢者なんでも相談室 (常盤松中・西初石中・おおぐろの森中・ おおたかの森中学校区の一部)	下花輪409番地の6 東葛病院附属診療所内	電話 04-7150-2953 FAX 04-7158-8419
東部高齢者なんでも相談室 (東部中・八木中・おおたかの森中学校 区の一部)	野々下2丁目488番地の5 特別養護老人ホームあざみ苑内	電話 04-7148-5665 FAX 04-7141-2280
南部高齢者なんでも相談室 (南部中・南流山中・おおたかの森中 校区の一部)	平和台2丁目1番地の2 流山市ケアセンター2階	電話 04-7159-9981 FAX 04-7178-8555

令和6年2月発行

発行：流山市役所 健康福祉部 介護支援課  
住所：流山市平和台1丁目1番地の1  
電話：04-7150-6531  
FAX：04-7159-5055  
作成：流山市認知症地域支援推進員



UD FONT 見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

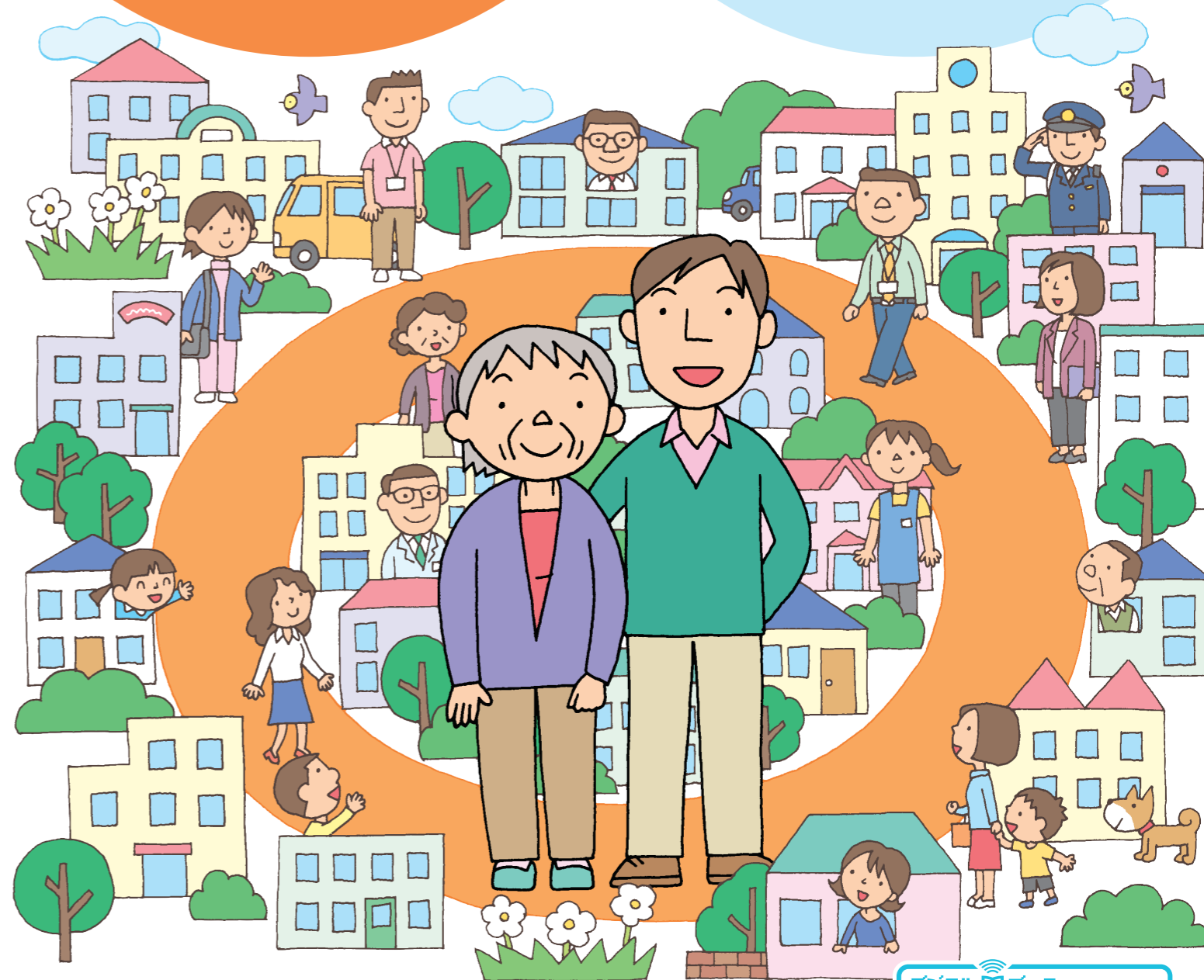
禁無断転載©東京法規出版

# 流山市

知ってて安心!

## 認知症安心 ガイドブック

いつまでも  
住み慣れた流山で  
自分らしく  
暮らし続けるために



## 流山市 認知症ケアパス

デジタルブック  
スマホやタブレット  
で読めます。  
自動音声読み上げ  
文字サイズ拡大  
[Automatic Translation] 英語 (English)

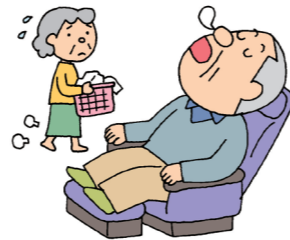
知ってて安心！認知症安心ガイドブック

～流山市認知症ケアパス～を作成しました

認知症という病気を知っていますか。全国の認知症高齢者の数は、2012年で462万人、2025年には約700万人に達すると見込まれています。

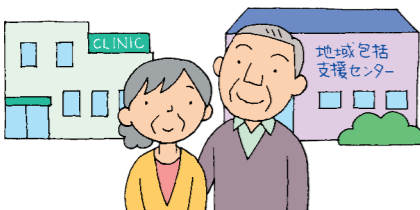
65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれ、誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。

家族や自分がいざという時にどうしたらよいのかな？



最近、「物を無くした」と探し物ばかりして心配。どこの病院で診てもらえるの？

近所に気にかかる高齢者の方がいるのだけれど、相談先はどこ？



元気な私たちにも、何か手伝えることはあるのかな？

流山市では、認知症の方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく安心して暮らし続けることができ、また、ご家族も安心して生活できるような街づくりを目指しています。

そのためにこの「知ってて安心！認知症安心ガイドブック」を作成しました。

認知症の支援について知りたいとき、ご自身やご家族、ご近所の方に気になることがあった時、ぜひこの「知ってて安心！認知症安心ガイドブック」をご活用ください。

認知症安心ガイドブック（認知症ケアパス）って？

認知症安心ガイドブックは、認知症の方やそのご家族が「いつ、どこで、何をすべきか」をわかりやすくまとめたものです。症状の進行にあわせた支援や、利用できる医療・介護サービスなどをあらかじめ知ることができます。

家族で認知症についての話し合いに活用を

ご自身やご家族が認知症になる前から具体的なイメージをつかむことができます。

自分たちにはまだまだ先の話とは思わずに、自分がどんなケアをしてほしいか考えたり、家族の希望を聞いておきましょう。

もくじ

- はじめに ..... 2
- 自分ノート ..... 4
- 認知症とは ..... 6
- 認知症を引き起こす主な病気 ..... 7
- 認知症?気づいて相談!チェックシート ..... 8
- 若年性認知症について ..... 10
- 受診するためのヒント ..... 13
- 認知症の方との接し方のポイント ..... 14
- 認知症の相談・サポート ..... 16
- 認知症に関する外来がある医療機関等 ..... 18
- その他の相談先 ..... 20
- 介護されているご家族の息抜きの間 ..... 21
- 見守りの体制 ..... 22
- 権利を守る ..... 24
- 介護の費用負担軽減に関する制度 ..... 27
- 認知症の経過と対応一覧 ..... 28
- 認知症を予防するために ..... 30
- いつまでも生き活きと生活するために ..... 31



## 自分 ノート

認知症や病気は、いつ、誰が直面するかわかりません。

お元気なうちから、今までの自分の人生のこと、「自分はこうしたい。」や「こういうことをして生きていきたい。」という気持ちや思いを記しておきませんか。

「今までの自分」を振り返ることで、今後の人生の過ごし方の道しるべが見つかるかもしれません。全部を記入しなくてもかまいません。記入できるところから記入してみましょう。

1 名前

2 誕生日

3 生まれたところ・育ったところ

4 得意なこと

5 好きなこと

6 よく出かける場所

7 大切なもの・大切なこと

8 家族や身の回りの人に伝えたいこと

9 認知症が進んだときに望む生活

10 かかりつけの病院・クリニック等

# 認知症とは

認知症とは、何らかの原因によって脳の細胞が破壊されたために、今まで培ってきた思考や判断力、記憶力などの能力が徐々に低下し、日常生活を送ることに支障をきたす状態の総称です。

原因となる病気は様々で、100種類近くあるとも言われています。



## 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは違います

### 加齢によるもの忘れ

- 出来事の記憶の一部がかける。
- ヒントを出すと思い出することができる。
- 日付、曜日を間違えることがあるが、季節は分かる。
- 忘れたことを自覚している。

日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 出来事が丸ごと消える。
- ヒントを出しても思い出せない。
- 日付、季節が分からなくなる。
- 忘れていることを自覚できない。

日常生活に支障が出る

## 軽度認知障害(MCI)とは

ご本人やご家族からもの忘れなどの訴えがありますが、会話は普通にできて、日常生活には支障をきたさない、正常な状態と認知症の間に位置する「認知症予備群」としてとされています。軽度認知障害(MCI)の人のうち年間で10~15%が、認知症に移行するとされています。運動習慣や食事内容、社会的交流など、生活習慣を見直すことで認知症の発症を遅らせられる可能性があります。医師に相談しながら、できることから始めてみましょう。

# 認知症を引き起こす主な病気

## アルツハイマー型認知症

**原因** 認知症の原因となる病気のうち、最も多いものです。異常なタンパク質が脳の神経細胞に蓄積して神経細胞を破壊し、脳が萎縮することで発症します。

**症状** もの忘れから気づくことが多く、今まで日常生活でできていたことが少しずつできなくなっていく。新しいことが記憶できない、思い出せない、何度も同じことを言ったりするなどの記憶障害や、ここがどこか、今いつなのか分からない見当識障害などの症状が現れます。

## 脳血管性認知症

**原因** 脳梗塞や脳出血などで血管が詰まったり出血することにより、脳の細胞に酸素が送られなくなり神経細胞が死んでしまうことで認知症を発症します。

**症状** 症状は脳のどの部分がどのように障害を受けたかによって異なります。もの忘れなどがあっても判断力の低下はみられないなど、症状がまだらに現れることがあります。

## レビー小体型認知症

**原因** レビー小体という特殊なタンパク質が脳内に蓄積し、脳神経の伝達を阻害するために発症します。

**症状** 「(いるはずのない)子どもが家の中にいる」などのはっきりした幻視や手足が震える、小刻みに歩く等パーキンソン病のような歩行障害の症状が現れます。



## 前頭側頭型認知症(ピック病)

**原因** 前頭葉と側頭葉の萎縮により発症します。

**症状** 特徴として、温和だった方が怒りっぽくなる等、今までみられなかったような人格になる、反社会的行動(万引き、無銭飲食など)をおこすなどの症状があります。

## 正常圧水頭症

**原因** 脳髄液が脳室に溜まり、脳室が大きくなって周りの脳が圧迫されることで起こる病気です。

**症状** 自発性の低下や動作や思考がゆっくりになる、足元がふらつく、小股でよちよち歩く等の歩行障害や尿失禁などの症状の他、認知症の症状もです。手術による治療で改善が期待できます。

## アルコール性認知症

**原因** 多量のアルコールを飲むことで、脳梗塞などの脳血管障害やビタミンB1の欠乏による栄養障害などから認知症を発症します。

**症状** 記憶障害、見当識障害、作話などの症状が現れます。

## 若年性認知症

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といいます。

詳細は10ページの「若年性認知症について」でご案内しています。

# 認知症？気づいて相談！ チェックシート

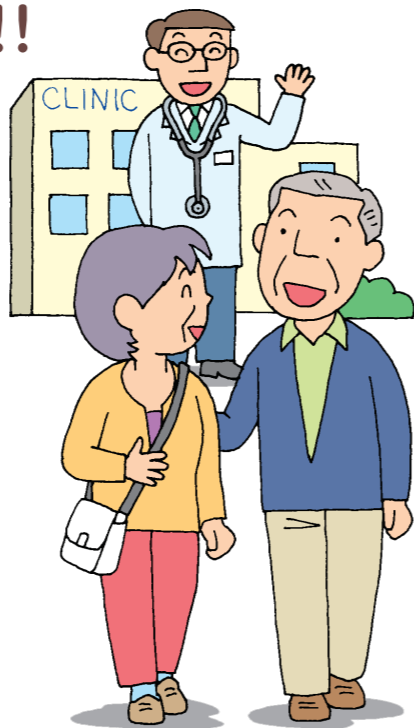
## ●安心して暮らすために早期発見を!!

認知症は、原因となる病気により、治る可能性のあるものと治らないものがあります。しかし、治らない認知症でも、治療や周囲の対応により、症状の進行をゆるやかにしていくことができます。

認知症は早期発見・早期治療・早期対応を行い、症状の軽い状態をできるだけ長く維持していくことが大切です。

## ●大切なご家族を守るために

認知症はご本人に自覚症状がないこともあるため、認知症を早期に発見するためにはご家族の「気づき」が必要です。ご本人は何かおかしいと感じ、不安を抱えていることが少なくありません。認知症を正しく理解し、認知症を早期に発見して、適切な治療や社会的な支援を受けることで、ご本人もご家族も安心して暮らせる環境を整えていきましょう。



## ～早期発見・早期相談によるメリット～

- 認知症の理解を深め、対応方法を知ることによって、症状の進行を緩やかにすることができる可能性があります。



- 薬によって進行を遅らせることも可能です。発病初期に内服すると効果的な薬もあります。



- どのようなサポートがあれば暮らしていけるかご本人と一緒に考えることができます。

正常圧水頭症や硬膜下血腫などによる認知症の場合、手術で改善されることもあります。

## 自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

### 自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも  
思い当たる場合は  
まず相談!



かかりつけ医などの医療機関や相談窓口(流山市高齢者なんでも相談室・介護支援課・高齢者支援課)にこれからのことを相談してみましょう。

## 家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

### 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、ご本人より周りが先に気づく場合も多いものです。ご家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味をしめさなくなった。

いくつか  
思い当たる場合は  
まず相談!



かかりつけ医などの医療機関や相談窓口(流山市高齢者なんでも相談室・介護支援課・高齢者支援課)にこれからのことを相談してみましょう。

# 若年性認知症について

認知症は高齢者だけの疾患ではなく、65歳未満の方も発症することがあります。

初期症状では、頭痛、不安感、不眠などが現れることがあります。

原因となる病気は、脳梗塞などの脳血管疾患やアルツハイマー病など高齢者の認知症と変わりませんが、発症の年齢が若いことで、高齢者とは異なる課題を抱えています。



## ● 高齢者の認知症との違い

### ● 発症年齢が若い

平均の発症年齢は54歳くらいです。

### ● 体力があり、ボランティアなどの活動が可能である

### ● 今までと違う変化に気づくが、受診が遅れる

仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても認知症とは思わず、疲れや、更年期障害、うつ状態などと思って病院を受診します。誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。

### ● 経済的な問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている方が多く、経済的に困窮する可能性があります。



### ● 主介護者が配偶者に集中する

高齢者の場合は、配偶者と共に子世代も介護を担うことが多いのですが、若年性認知症の方の子どもはまだ若く、場合によっては未成年であり、介護者は配偶者に集中しがちになります。

### ● 家庭内での課題が多い

夫婦間の問題や子どもの養育・教育・結婚などの親が最も必要とされる時期に、認知症あるいは介護者になることは家庭内に大きな問題や生活の不自由さを引き起こします。

### ● 時に複数介護となる

親が要介護状態になるリスクが高い世代であり、複数介護になることもあります。



社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター作成「若年性認知症ハンドブック（改訂4版）」より抜粋

## ● 若年性認知症に関する電話相談

### 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）

若年性認知症の方に関わる様々な支援を行っている若年性認知症支援コーディネーターに相談できます。ご本人やご家族だけでなく、勤務先等からの相談にも応じています。

電話 043-226-2601（直通）

月・水・金曜日：9時～15時（年末年始・祝日を除く）

### 若年性認知症コールセンター

専門的教育を受けた相談員が、65歳未満の若年性認知症の方やご家族が抱える悩みや心配事の相談に応じます。

電話 0800-100-2707

月～土曜日：10時～15時 水曜日：10時～19時（年末年始・祝日を除く）

### 若年性認知症サポートセンター

65歳未満の若年性認知症の方やご家族をサポートする活動を行っています。

電話 03-5919-4186 月・水・金曜日：10時～17時

FAX 03-6380-5100

## ●若年性認知症の方への援助

制度の種類	問い合わせ先
<b>自立支援医療（精神通院）</b> 認知症を含む精神疾患で通院する際に、通院医療費の自己負担（保険適用分）を軽減する制度です。入院医療費は対象外です。	流山市役所障害者支援課 電話 04-7150-6081
<b>傷病手当金</b> 公的医療保険の被保険者が、病気やケガにより仕事を休んで給料が支払われないときに支給されます。	ご加入している保険組合
<b>精神障害者保健福祉手帳</b> 初診日から治療を継続して行い6か月経過した時点で、精神障害により生活などへの制約がある場合に申請できます。	流山市役所障害者支援課 電話 04-7150-6081
<b>障害年金</b> 病気やケガにより、生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができます。初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なります。	お近くの年金事務所
<b>住宅ローン支払い免除</b> 加入者が高度障害の状態になった場合、住宅ローンの支払いが免除されることもあります。	お取引先の金融機関
<b>生命保険の高度障害保険金</b> 高度障害の状態になったときに受け取れるものです。「高度障害」の認定条件は、保険会社によって異なります。	ご加入の保険会社

詳細は、お問い合わせください。

## 受診するためのヒント



認知症が早期のうち、正しい診断がつかない場合があります。認知症が心配される時は、できれば専門の医療機関を受診しましょう。ご本人が受診を嫌がる時は受診を工夫したり、ご本人が信頼するかかりつけ医などに相談してみましょう。

### ご本人が受診を嫌がる時は

認知症の方は、本人に病気だという認識（病識）がうすい場合、受診を勧めても強く拒否することがあります。そのようなときに、無理に病院に連れていくと、ご本人との信頼関係が崩れたり、より受診につなげられなくなったりしてしまふことがあります。

どうしても受診につなげられない場合は、先にご家族だけでかかりつけ医や専門医に相談するか、医師に自宅まで来ていただく方法もあります。

なお、診察ができたとしても、ご本人が日常生活の困りごとについて説明しない（できない）場合もありますので、身近なご家族ができれば複数で付き添い、説明を補足できるようにするとよいでしょう。

受診の時に本人を目の前にして医師に状況を伝えられない場合、「日頃のエピソードをわかりやすく紙に書いて医師に渡す」など、伝え方を工夫したり、病院によっては受診前に看護師などに渡しても良い場合もありますので、事前に相談しておくとういでしょう。



### 受診の勧め方

#### ●「(かかりつけの主治医の先生が) 受診を勧めていましたよ」

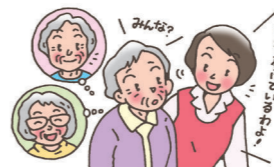
ご本人が信頼している人が勧めているという、素直に聞くことがあります。

#### ●「同年代の人は皆受けているようだよ」

高齢になったら誰もが受ける必要があることを伝えます。夫（妻）の付き添いで病院へ来てもらい、ついでにチェックを受けてもらうのも有効です。

#### ●「健康診断に行きましょう」

受診だとハードルが高く感じてしまう場合、健康診断だと伝えると、受け入れてもらいやすいこともあります。



### 受診時に伝えたいこと

- いつ頃から異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。
- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 日常生活で困っていることはなにか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。  
など



# 認知症の方との 接し方のポイント



## 周囲の接し方が重要

ご家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の方を傷つけてしまうことがあります。叱るだけではご家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。認知症の症状が進行しても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。認知症について正しく理解し、ご本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重した上で、ご本人の気持ちに寄り添いながら接しましょう。

## 認知症の方の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

### 不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」  
「この先どうなるのか」

### 悔しい気持ち

「何でこれができないのか」  
「みんなからバカにされる」

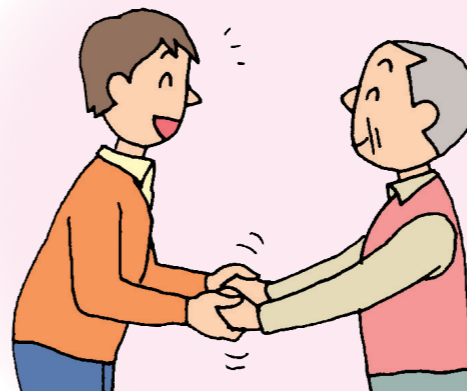
### 申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」  
「もっと役に立ちたい」

認知機能の低下によって、「出来ない」という自分の状況を理解しづらくなります。間違っていたり、周囲からはおかしい行動に見えたとしても、ご本人にとっては「当たり前」なのです。指摘し、注意することで、ご本人を追いつめたり、口論になったりすることがあります。

- まずは、「大丈夫ですよ。」と受け入れることから始めましょう。
- 弱者扱いや子供扱いは、ご本人の自尊心を傷つけたり、自信を失ってしまう原因になったりすることがあります。
- 出来ないことを責めるのではなく、出来ることをほめましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。

出来ないことばかり指摘されると悲しくなってしまうよ。一緒に手伝ってくれると嬉しいな。



後ろから声をかけられると『はっ』とびっくりしてしまうよ。正面から優しく話しかけてほしいな。

後ろからではなく、視野に入って正面から話しかけましょう。認知症の方は、相手の表情の変化や口調に敏感です。笑顔で、接することで安心することができます。

せかさされたり、一度にたくさんのお話をされると訳がわからなくなってしまうんだ。



ご本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。情報を伝えるときは、短い言葉で一つずつ、ゆっくりと伝えることを心がけましょう。なるべくポジティブ(前向き・積極的)になれる声かけをたくさんしましょう。

## こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子ども扱いする ● 急がせる
- 役割を取り上げる ● 何もさせない など



## ● 認知症サポーター養成講座

自治会や仲間とともに認知症の方を見守るサポーターになりませんか。

5人集まれば開催します。



問い合わせ

お住まいの地域の高齢者なんでも相談室へ

裏表紙参照



# 認知症の相談・サポート

**Q** 認知症かもしれない。  
困っているとき、だれに相談したらよいか。

**A** 下記①～⑥の相談機関に相談してください。

## ① 高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）は、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護や福祉、医療、健康、認知症のことなど、さまざまな面から総合的に支えるための相談窓口です。高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）のスタッフは、保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーを中心に構成されており、それぞれの専門性を活かしながら連携して皆さんを支えます。電話番号など詳しくは、パンフレット裏表紙をご覧ください。



## ② 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、医師の指導も仰ぎながら流山市役所介護支援課の専門職が「認知症初期集中支援チーム」として高齢者なんでも相談室とともに、医療・介護サービスにつなげるための支援をいたします。詳しくは、担当の高齢者なんでも相談室（パンフレット裏表紙）または介護支援課までお問い合わせください。



## ③ 認知症協力医療機関、かかりつけ医

気になる症状があるときにはかかりつけ医に相談し、専門医療機関を受診しましょう。流山市には、認知症の診察に協力してくれる医療機関がありますので参考にしてください。（詳しくはP18～19）

医師のなかには、認知症患者の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村等との連携の推進役となるための研修を修了した認知症サポート医もいます。

**URL** 研修修了者一覧は、千葉県ホームページをご参照ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/soudan/kouhyou.html>

## ④ かかりつけ薬局

「薬の飲み忘れが多くなった」、「服薬が難しくなった」、「たくさんの薬を余らせている」などの心配があれば、かかりつけ薬局（薬剤師）にご相談ください。



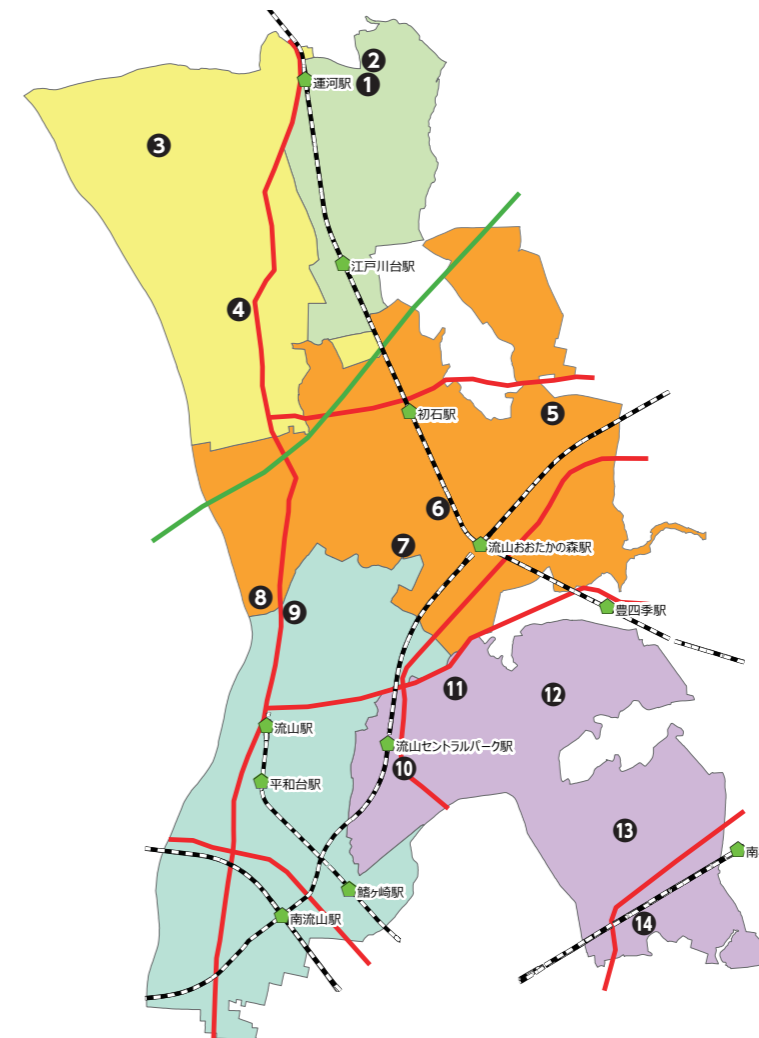
## ⑤ 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員とは、認知症の方の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービス、地域の支援機関との連携支援や、認知症の方やそのご家族を対象とした相談業務を行う専門職です。

市役所（介護支援課）及び高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）、下記介護保険サービス事業所等に、認知症地域支援推進員が所属しています。（令和5年11月現在）

相談時は、「認知症安心ガイドブックを見た」、「認知症地域支援推進員に相談したい」と、お伝えください。

No.	事業所	住所	電話	推進員
①	多機能ホーム 春の苑	東深井 518-1	04-7178-5553	宮本
②	ケアハウス 春の苑	東深井 520-1	04-7178-3377	角田
③	グループホーム「わたしの家」	西深井 176-1	04-7155-6031	金子
④	特別養護老人ホーム 花のいろ	中野久木 421	04-7197-1237	中
⑤	特別養護老人ホーム 流山こまぎ安心館	駒木 649-3	04-7178-5556	飯泉・高崎・泉
⑥	特別養護老人ホーム 季の花	おおたかの森西 4-17-1	04-7197-7758	樋口
⑦	小規模多機能ホーム ほのぼのかん	大畔 537	04-7158-1682	宇田川
⑧	東葛病院附属診療所（居宅介護支援事業所）	下花輪 409-6	04-7157-6015	伊江
⑨	小規模多機能サービス ひまわりの家	三輪野山 1-987	04-7157-6251	清水
⑩	東葛病院（患者サポートセンター）	中 102-1	04-7159-1011	—
⑪	特別養護老人ホーム 月の船	野々下 1-292	04-7197-2122	植野
⑫	特別養護老人ホーム あざみ苑	野々下 2-488-5	04-7141-2200	富塚
⑬	小規模多機能型居宅介護 ソラスト流山	名都借 1068-2	04-7141-6680	佐藤
⑭	マザアスホーム だんらん流山	向小金 2-561-1	04-7175-5571	玉田



# 認知症に関する外来がある医療機関等

認知症の専門外来がある医療機関（令和5年11月現在）

予約や家族のみでの受診について、費用や方法などあらかじめお問い合わせの上、受診してください。検査については医師の診察で必要と判断された場合に実施が可能となります。

## ★流山市

認知症に関する専門外来等を行っている医療機関です。



医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
流山中央病院	東初石 2-132-2	電話 04-7154-5741 FAX 04-7155-0450	[予約制] 認知症外来 月・火曜日	MRI CT その他検査等	無
東葛病院	中 102-1	電話 04-7159-1011 FAX 04-7158-9202	[予約制] 精神科外来	MRI CT その他検査等	有（ただし、 保険給付とな らない場合も あります。）
東葛病院附属 流山セントラル パーク駅前診療所	前平井 155 わかばビル 2階	電話 04-7157-0100 FAX 04-7157-0103	[予約制] 神経内科外来 初診は東葛病院に ご相談ください。	MR CT (東葛病院に て施行)	有（要相談）
東葛病院附属診 療所	下花輪 409-6	電話 04-7158-7710 FAX 04-7158-8722	[予約制] 内科外来	無 (他院へ依頼)	

流山市近隣で認知症に関する専門外来等を行っている主な医療機関です。

## ★柏市

医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
初石病院	西原 7-6-1	電話 04-7152-2251 FAX 04-7153-7125	[予約制] 老人内科（認知症・ 物忘れ外来）	CT その他検査等	無
東京慈恵会医科 大学附属柏病院	柏下 163-1	電話 04-7164-1111 内線 2222 精神神経科外来 FAX 04-7166-9374	[予約制] 認知症専門外来 月・火・水曜日：午後 [予約不要] 一般外来 月～土曜日：9時～11時	認知機能検査 脳画像検査 (MRI、CT、 SPECT等)	有（自費診療、 要相談）
聖光ヶ丘病院	光ヶ丘団地 2-3	電話 04-7171-2023 FAX 04-7171-2022	[予約制] 物忘れ外来 火・木・金曜日： 午後	MRI CT その他検査等	無
名戸ヶ谷病院	新柏 2-1-1	電話 04-7167-8336 FAX 04-7163-7433	脳神経外科 (受付時間はお問 い合わせください) 月～金曜日： 9時～11時30分 14時～16時30分 土曜日： 9時～11時30分	MRI（予約制） CT（随時可） その他検査等 (高次脳機能 検査)	無
あらい メンタル・クリニック	南柏中央 2-14	電話 04-7170-8070	医療機関にお問 い合わせください	その他検査等 (認知機能検査)	無

医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
南柏こころの鈴 クリニック	南柏中央 6-3 S509 キング 307号室	電話 04-7199-2215 FAX 04-7199-2216	[完全予約制] 心療内科・精神科 月・火・木・金・土曜日： 9時30分～13時、 14時30分～19時 (月・木・土曜日は18時まで)	MRI CT (連携医療機 関で実施) その他検査等 (他院を紹介)	有 (自費診療と なる場合あ り)

## ★松戸市

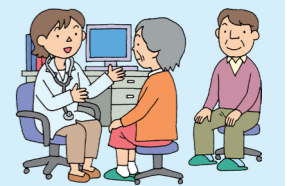
医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
いらはら診療所	小金原 4-3-2	電話 047-347-2231 FAX 047-347-2551 相談室 047-347-6600	予約は 相談室へ電話	CT その他検査等 (医師の判断に より実施)	無
馬橋クリニック	西馬橋幸町 25-1	電話 047-703-7215 FAX 047-703-7215	[予約制] 物忘れ外来	CT	
松戸ホームタウン クリニック	小金原 6-5-4 MK 小金原ビル	電話 047-711-6910 FAX 047-711-6920	心療内科・精神科 [完全予約制] 月～金曜日：10時～13時、 14時30分～18時 (金曜日は午後のみ) 土曜日：10時～13時	MRI CT (連携医療機関 で実施可能) その他検査等（簡易 的な心理検査など）	有 (自費となり ます。1回 11,000円（税 込み）

★野田市 認知症専門外来ではありませんが、精神科専門病院で認知症の対応を致します。

医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
木野崎病院 木野崎介護医療院	木野崎 1561-1	電話 04-7138-0321 FAX 04-7138-0322	[予約制] 初診受付 月～金曜日： 9時～11時30分	CT	無
江戸川病院	山崎 2702	電話 04-7124-5511 FAX 04-7124-5513	[予約制] 木・日曜・ 祝日：休診	MRI その他検査等	
岡田病院	柳沢 221	電話 04-7124-6151 FAX 04-7125-8120	[予約なし] 初診受付（初診の方は事 前にお問い合わせください。） 月～土曜日 9時～11時30分、 14時～15時30分	その他検査等	有 (家族のみでの 受診は相談のみ となります。)

## ◆千葉県認知症疾患医療センター（千葉県指定）◆

認知症疾患医療センターは、認知症の方やその家族が住みなれた地域で安心して生活するための支援のひとつとして、都道府県が指定しています。身体的検査、画像診断、神経心理学的検査等の総合的評価が可能な認知症に関する専門医療機関です。



医療機関名	住所	電話番号/FAX番号	診療時間等	検査	家族のみでの受診
旭神経内科 リハビリテー ション病院	松戸市栗ヶ 沢 789-1	電話 047-385-5566(代表) FAX 047-389-1356	[予約制] 月曜日～土曜日 (祝日・年末年始休診) 9時～17時	MRI CT その他検査等心 電図、採血、レ ントゲン、心理 検査、脳波検査)	有（ご本人やご家 族の状況に応じ て、医師が必要だ と判断した場合は 行っています。）
北柏リハビリ 総合病院	柏市柏下 265	電話 04-7110-6611 FAX 04-7110-6610	[予約制] 脳神経内科 月・木・金曜日：午前・午後 火曜日：午後 水・土曜日：午前 [予約制] 精神科 水曜日：午後 木曜日：午前 金曜日：午前・午後	MRI CT その他検査等 (心電図、採血、 心理検査等)	応相談（相談員が 状況を伺いますの で、まずは電話で の相談をお願いし ています。）

# その他の相談先

# 介護されているご家族の 息抜きの場

## ちば認知症相談コールセンター

電話相談には、相談経験が豊富な認知症の方の介護経験者が相談に応じるほか、看護師などの専門家による面接相談も予約制で行います。

電話 043-238-7731 FAX 043-238-7732

電話相談：月・火・木・土曜日（年末年始・祝日を除く）

面接相談：金曜日（予約制）

相談時間：10時～16時



## 認知症 110 番（認知症予防財団電話相談）

電話 0120-65-4874 月・木曜日：10時～15時（月曜日が休日の場合は原則、翌火曜）

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会

研修を受けた介護経験者が相談に応じます。

電話 0120-294-456（通話無料） 平日：10時～15時

（携帯電話からおかけの場合は、電話 050-5358-6578（通話有料））

## 安全運転相談窓口

運転免許証の自主返納や運転経歴証明書の申請手続き、運転についての相談に応じています。

全国统一の専用相談ダイヤル #8080（安全運転相談ダイヤル）

つながらない場合は

流山運転免許センター安全運転相談係 運転免許テレホン案内

電話 04-7147-2000（音声ガイダンス：1→68） 平日：9時～16時

FAX 043-273-6844

## 心の相談（精神科医による面接相談）

精神科等の専門の医療機関に足を運べずひとりで悩んでいた、対応に悩んでいるご家族を対象に精神科医による「心の相談」を実施しています。（要予約）

相談日：原則月 2 回

時間：13時30分～16時30分（1回1時間以内）

※実施回数は月により変更となることがあります。実施日は「広報ながれやま」でご確認ください。

問い合わせ：流山市役所障害者支援課

電話 04-7150-6081 FAX 04-7158-2727

## 家族の集い

認知症の方の家族の集いは、市内全域の方を対象としたコスモスの会と高齢者なんでも相談室ごとに開催する会があります。

介護の相談や気持ちをお互いに話し、ほっと一息つきませんか。

開催時間や場所等についてはお問い合わせください。

会の名称	問い合わせ先	電話番号・FAX 番号
「コスモスの会」	流山市役所介護支援課	電話 04-7150-6531 FAX 04-7159-5055
「こもれびの会」	北部高齢者なんでも相談室	電話 04-7155-5366 FAX 04-7154-3207
「なのはな」	北部西高齢者なんでも相談室	電話 04-7197-1378 FAX 04-7197-1615
「クローバーの会」	中部高齢者なんでも相談室	電話 04-7150-2953 FAX 04-7158-8419
「あじさい広場」	東部高齢者なんでも相談室	電話 04-7148-5665 FAX 04-7141-2280
「南部介護者のつどい」	南部高齢者なんでも相談室	電話 04-7159-9981 FAX 04-7178-8555

## 認知症カフェ

認知症の方ご本人、ご家族、医療やケアの専門職、地域の方々など、どなたでも気軽に集い、交流できる場です。

（新型コロナウイルス感染症の状況により開催休止あり。要問合せ。）

	オレンジカフェ風の村	オレンジカフェ「いそいそ」	えがおの談話室
日時	毎月 22 日（日・祝祭日除く） 13時30分～15時	毎月第 2・第 4 水曜日 10時～12時	毎月第 4 金曜日 13時30分～15時30分
会場	流山市東深井 20-29	流山市東深井 94-24	流山市若葉台 3-131
主催	生活クラブ風の村	ふれあいの家「いそいそ」	ふれあいの家「えがお」
参加費	100 円	100 円	200 円
問い合わせ	電話 04-7153-6333 FAX 04-7155-4538	電話 090-5396-5431	（ふれあいの家えがお） 電話 04-7153-5733 （中部高齢者なんでも相談室） 電話 04-7150-2953

## 公益社団法人「認知症の人と家族の会」

全国 47 都道府県に支部があり、1 万 1 千人の会員が励ましあい、助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

千葉県支部は本人・家族のつどいや、勉強会等様々な活動を行っています。

電話 043-204-8228（月・火・木曜日：13時～16時）

FAX 043-204-8256

# 見守りの体制

## ●流山市 SOS ネットワーク

市内の協力団体等との連携により、徘徊高齢者の早期発見と保護に努めています。

ご家族・保護者の方は、警察（流山警察署 04-7159-0110）に捜索願を行うと、希望により、SOS ネットワークを利用することができます。

**問い合わせ** 流山市役所高齢者支援課  
電話 04-7150-6080 FAX 04-7159-5055

## ●流山市安心メール

流山市では、徘徊行動等で行方不明になり警察に届けをした場合に、ご家族の希望等によりEメールで行方不明者等情報提供を配信するシステムがあります。

徘徊している高齢者の方の安全が少しでも早く確保できるように流山市安心メール「行方不明者等情報提供依頼」にご登録をお願いいたします。

### ※流山市 LINE 公式アカウント

流山市安心メールの他に、流山市 LINE 公式アカウントからも行方不明者等情報提供を配信しています。友達追加していただいた後、「受信設定」から「防犯」→「行方不明者等情報提供依頼」を選択し、登録することで情報を受け取ることができます。詳しい登録方法は、市のホームページをご覧ください。

ホームページリンク



## 流山市安心メール登録方法（流山市ホームページより）

### Step 1 メールを送信します。

送信方法は3パターンあります。ご自分の操作しやすい方法でアクセスしてください。

#### パターン 1

下記アドレスへメールを送信してください。

email : nagareyama-address@anshin-bousai.net

#### パターン 2

下記 URL へアクセスしメールを送信してください。

URL : http://www.anshin-bousai.net/news\_mail/reg.do?param=03519

#### パターン 3

二次元コードからアクセスし、空メールを送信してください。

登録用  
二次元コード

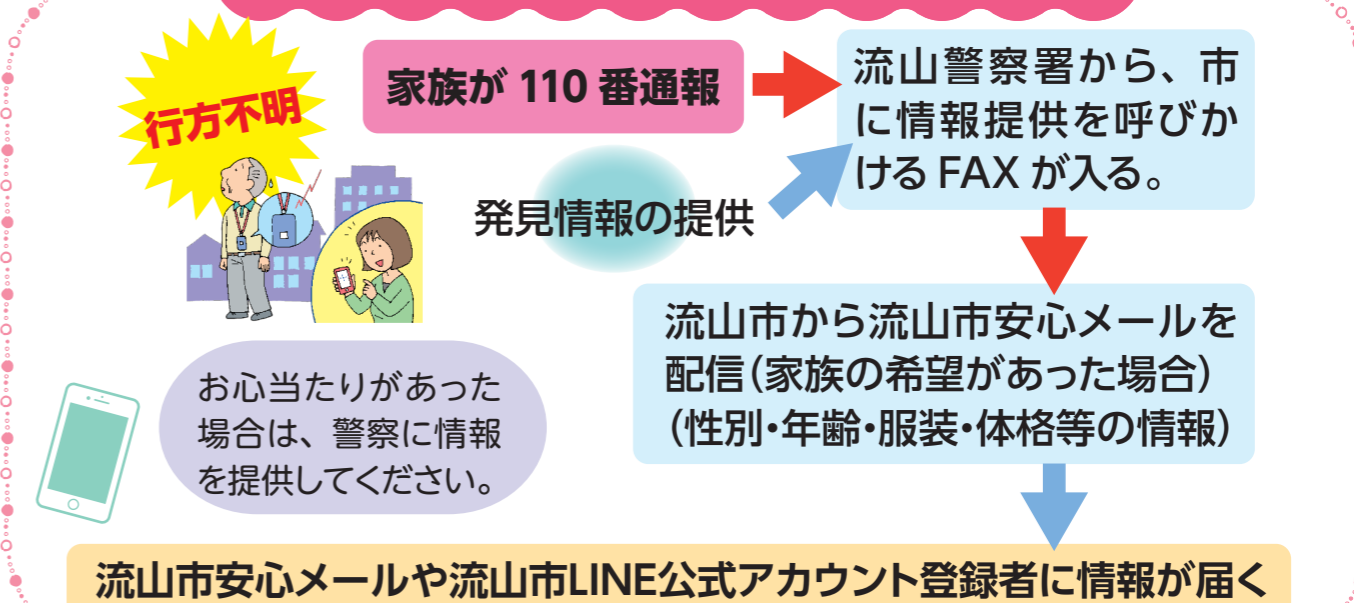


### Step 2 登録サイトで利用したいサービスを選択します。

「行方不明者等情報提供依頼」を選択し、ご登録ください。

「登録完了のお知らせ」メールが届きましたら、正常に登録されたこととなります。場合によっては「登録完了のお知らせ」メールが届かないことがあります。その場合、ご自身の携帯電話で「迷惑メール防止対策」の設定をしていることが考えられます。大変お手数ですが、受信できるドメインとして「anshin-bousai.net」を許可してください。（登録料は無料ですが、利用登録される際の通信料や実際のメール受信に要する費用は、利用者の負担となります。）

## 行方不明発生時のイメージ



## ●徘徊高齢者家族支援サービス

徘徊高齢者を介護する家族に対し、位置情報検索装置（GPS 端末等）の利用開始に必要な登録料を助成します。

## ●認知症高齢者等見守りシール

40歳以上の認知症の方又は認知症の疑いのある方で、徘徊の恐れがある方へ、申請に基づきQRコード付きの見守りシールを配布しています。見守りシールを衣服や持ち物に貼ることで、行方不明となった際の早期発見・早期保護につながります。



ホームページ  
リンク



**問い合わせ** 流山市役所介護支援課  
電話 04-7150-6531 FAX 04-7159-5055

# 権利を守る

## ●日常生活自立支援事業（通称：すまいる）

高齢者の方や障害者の方が、安心して自立した地域生活を送るために生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理などを支援する事業です。



流山花子さん  
(80歳・ひとり暮らし)

**Q** 最近、通帳や印鑑をどこにしまったかわからなくなってしまうことがあって、困ってます。  
足腰も弱って銀行に行くのも大変。先日は銀行の帰り道に転んでしまって怖かったわ…お買い物はヘルパーさんに頼めるけど、お金を下ろすのは、ねえ。息子たちも遠いから…  
誰か手伝ってもらえないかしら？

**A** こんな心配をお持ちの方に、流山市社会福祉協議会では、「**日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）**」で、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理をお手伝いしたり、大切な書類などをお預かりして、日常生活を安心して暮らせるように、お手伝いします。



### ■利用できる人

- ・在宅で生活されている高齢の方や、障がいをお持ちの方で、福祉サービスの利用や預貯金の払戻し等の金融機関の手続きがうまくできない方
  - ・利用に必要な契約の内容を理解できる方（成年後見制度の利用をおすすめする場合があります）
- ※入院・施設入所中の方でも利用できます。

### ■サービス内容

#### (1) 福祉サービスの利用援助

福祉サービスの利用に関する相談、情報提供及び各種サービスの利用手続き等をお手伝いします。

#### (2) 財産管理サービス

日常的な生活に必要な預金の払い戻しや、公共料金、税金、家賃、医療費等の支払いをお手伝いします。

#### (3) 財産保全サービス

定期預金の通帳、年金証書、印鑑、保険証書、不動産の登記簿権利証を金融機関の貸金庫にて大切に保管します。

※現金、宝石、有価証券、書画、骨董品の類はお預かりできません。

財産保全サービスのみでは利用できません。

利用料など、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ

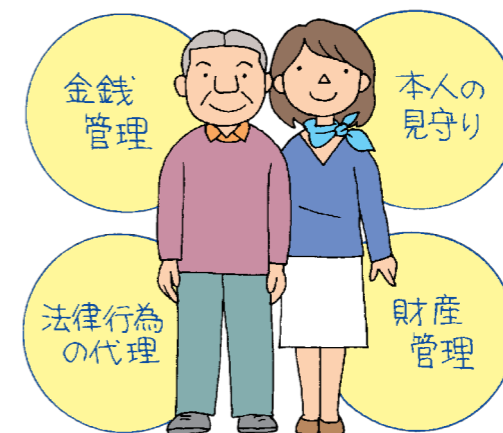
社会福祉法人流山市社会福祉協議会  
電話 04-7159-4735 FAX 04-7159-4736

## ●成年後見制度

### ① 成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害、高次脳機能障害の方など判断能力が不十分な方々は、財産の管理（預貯金、家賃収入、相続など）や身上監護（介護サービスの利用契約や費用の支払いなど）に係る法律行為を自分で行うのが困難であったり、悪質商法の被害にあう恐れがあります。こうした方々に家庭裁判所が選任する成年後見人等をつけて本人を保護・支援するのが成年後見制度です。

誰のために：認知症など判断能力が不十分な人のために  
誰が：成年後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）、任意後見人が  
何を：財産管理や身上監護の法律行為を（介護などの事実行為等ではありません）  
後見人等の権限：① 代理権（本人の代わりに法律行為を行うこと）  
② 同意権（本人が自分で法律行為を行うときに同意を与える）  
③ 取消権（後見人等の同意を得ないで行えば取り消すことができる）



### ② どんな時に利用したらよいのでしょうか？

- 通帳や大事な証書などを管理できない。
  - お金の出し入れや買い物などがきちんとできない。
  - 悪徳業者などにだまされやすい状態にある。
  - 介護の契約、施設入所や入院時の手続き・支払い等がひとりではできない。
  - 相続が発生した場合、遺産分割の協議ができない。
- など、判断能力が不十分な為に財産侵害やその方の尊厳が損なわれる恐れがある場合です。

### ③ 成年後見制度の仕組みと手続き

成年後見制度には、判断能力が不十分な方を対象とした ①法定後見制度 と、判断能力が低下したときに備えて予め自分の信頼できる人と契約をしておく ②任意後見制度 があります。

#### ① 法定後見制度

本人の判断能力が低下した時点で、本人や家族などの申し立てに基づき、必要な援助の程度に応じて家庭裁判所が援助を行う人を選びます。選ばれた支援者（成年後見人・保佐人・補助人）が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約を行う、または本人に不利益な契約を取り消すなどの法律行為や財産の管理を行い、判断能力の低下した方々を保護し、支援します。

# 介護の費用負担軽減に関する制度

## 【成年後見申立手続き、必要書類などについて】

千葉家庭裁判所 松戸支部 後見係  
 住所：松戸市岩瀬無番地 電話：047-313-0153  
 参考：「成年後見制度～成年後見登記制度～」(法務省)  
 URL：https://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html

## ②任意後見制度

判断能力があるうちに、将来の判断能力の低下に備えて、あらかじめ本人が選んだ代理人（任意後見人）と、本人の生活や財産管理などについて、どのような援助を頼むか話し合います。内容が具体的になったら、公証役場で公正証書を作成しておきます。実際に本人の判断能力が低下したら、家庭裁判所が選んだ任意後見監督人のもとで、任意後見人が支援をします。

【どの公証役場でも手続き可能です。】

### 松戸公証役場

住所：松戸市本町 11-5 明治安田生命松戸ビル 3 階 電話：047-363-2091

### 柏公証役場

住所：柏市東上町 7-18 柏商工会議所 5 階 電話：04-7166-6262

## ●成年後見人等の決定

後見人等は、本人のためにどのような保護や支援が必要かなどの事情に応じて裁判所が選任します（申し立て時に候補者を推薦することができます）。後見人等には、配偶者、親、子、兄弟、甥姪等親族のほか、弁護士等の第三者もなれます。

また、個人だけではなく法人もなれますし、一人だけではなく複数の人が後見人となることもできます。

## ④ 法定後見の費用と報酬は？

申し立てにかかる費用（診断書・申立手数料等）は原則申立人の負担となります（1万5千円～2万円程度）。その他「後見」と「保佐」の場合には鑑定料（5万～10万円）が必要な場合があります。また、第三者を後見人とした場合は、後見人から請求があった場合、家庭裁判所が後見内容や本人の財産等を総合的に判断し、本人の財産から報酬が支払われることとなります。

## ⑤ 後見人の業務は？

後見人の業務は本人の財産管理、本人のための支払いや受け取り、介護や入院・入所の契約、住所変更等必要な手続き、家庭裁判所への定期的な報告、必要により本人の不動産の売却等です。

また、取消権を有し本人が後見人に無断で行った法律行為（一部を除く）を取り消すことができます。あくまで本人の意思を尊重して支援していきます。

## ●お金の管理や契約などに不安はありませんか？

財産の管理や契約に関する不安があるとき、頼れる家族がいない場合などには、成年後見制度の利用をおすすめします。市役所や高齢者なんでも相談室では、成年後見制度についての相談をお受けします。

高齢者なんでも相談室	住所・電話番号は裏表紙をご参照ください。	
流山市成年後見推進センター (成年後見中核機関)	平和台 2-1-2 ケアセンター 3 階	04-7157-1275
流山市役所 高齢者支援課	平和台 1-1-1	04-7150-6080
流山市役所 障害者支援課	平和台 1-1-1	04-7150-6081

## ●受けられる援助

### ●定められた限度額を超えると返還される制度

制度の種類	問い合わせ先
<b>医療費控除</b> 年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、申請により納めた税金の一部が戻ってくる制度です。	松戸税務署 電話 047-363-1171
<b>高額療養費制度</b> 同じ月の医療費の自己負担が高額になった場合、申請により限度額を超えた分が後で払い戻される制度です。	加入している健康保険組合など
<b>高額介護サービス費</b> 同じ月に利用した介護サービスの利用者負担の合計額が定められた限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。	流山市役所介護支援課 電話 04-7150-6531
<b>高額医療・高額介護合算制度</b> 年間の医療保険と介護保険の自己負担が高額になり、定められた限度額を超えたときは、申請により超えた分が後から支給されます。	流山市役所介護支援課 電話 04-7150-6531

### ●自己負担の軽減ができる制度

制度の種類	問い合わせ先
<b>介護保険負担限度額認定</b> 所得が低い方に対して、介護保険施設やショートステイの食費・居住費の負担額が申請により軽減される制度です。	流山市役所介護支援課 電話 04-7150-6531

### ●税控除が受けられる制度

制度の種類	問い合わせ先
<b>障害者控除対象者認定</b> (要介護(要支援)認定を受けている65歳以上の方) 申請により障害の程度が障害者に準ずると認められた場合、税の申告の際に認定書を添付して障害者控除が受けられます。	流山市役所介護支援課 電話 04-7150-6531

※各制度とも条件により対象とならない場合があります

# 認知症の経過と対応一覧

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、経過は異なり、必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。

	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
ご本人の様子 見られる症状や行動の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意欲が低下する</li> <li>●判断や理解に時間がかかる</li> <li>●金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している</li> <li>●新しいことがなかなか覚えられない</li> <li>●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行動が難しくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●服薬管理ができない</li> <li>●電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい</li> <li>●たびたび道に迷う</li> <li>●買い物など今までできたことにミスが目立つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●着替えや食事、トイレ等がうまくできない</li> <li>●財布などを盗られたと言い出す(物盗られ妄想)</li> <li>●自宅が分からなくなった</li> <li>●時間・日時・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>●言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>●声かけや介護を拒む</li> <li>●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要</li> </ul>
やっておきたい・決めておきたいこと ご家族などへのお願い	<ul style="list-style-type: none"> <li>■規則正しい生活を心がけましょう</li> <li>■認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう</li> <li>■今後の生活設計(介護、金銭管理など)について考えてみましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■医療や介護について勉強しましょう …認知症を引き起こす病気に困りが適切に対応することに</li> <li>■できないことを手助けしましょう …今までできたことが少しずつできないことを手助けしましょう</li> <li>■介護保険サービスなどを利用 …戸惑うようなことが増え、介さないようにしましょう。また、</li> </ul>	<p>しょう より今後の経過や介護の方法が異なります。間違った対応は、ご本人の症状を悪化させる原因にもなります。周りよりおだやかな経過をたどることも可能です。</p> <p>う できなくなり、手助けが必要なことが増えてきます。ご本人が自信を失うことで、症状が悪化することもあるので、</p> <p>しましょう 護が大変になってきます。介護者が休息する時間も必要です。介護保険制度を上手く利用して過度の負担にならない立場の人の集まり(家族会)で話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。</p>		
認知症の方を支援する体制等	相談	相談(来所・電話・訪問)⇒16ページ			
	予防*	要介護状態を予防するための教室など⇒31ページ みんなで交流したり、サークル活動などができる【高齢者ふれあいの家・公民館・体育館・福祉会館・森の倶楽部・ゆうゆう大学など】			
	医療・介護	かかりつけ医・専門医に相談⇒18ページ			
	生活支援	支えあい活動 見守り活動【自治会・地区社協など】 訪問活動【民生委員】 行方不明への備え(SOSネットワーク)⇒22ページ 徘徊高齢者家族支援サービス、認知症高齢者等見守りシール⇒23ページ 食事の配達【高齢者支援課・民間サービス】 商品の配達【地域の商店など】 介護の必要な人の移動支援【介護タクシーなど】 庭仕事などをお願いできる【シルバー人材センターなど】 認知症について勉強したり、家族同士の情報交換・交流ができる【認知症カフェ・家族の集いなど】⇒21ページ 福祉サービスの利用や財産管理の支援【日常生活自立支援事業】⇒24ページ 財産管理や契約等の相談・支援 【成年後見制度】⇒25ページ			
	住まい	見守り付きの住宅【サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど】 認知症の方が共同生活をしながら 介護や機能訓練を行う施設【グループホーム】 常時介護を受けることができる施設【特別養護老人ホーム】			
地域の方へのお願い	■認知症サポーター養成講座に参加して、知識を得ておきましょう⇒15ページ ■介護支援サポーターになって社会参加を⇒31ページ				



\*予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行をゆるやかにする」ということです。

# 認知症を予防するために

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身につけたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

## ■ バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。



食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。

## ■ 脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。

## ■ 禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。



そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。

## ■ 寝たきりにならないための転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒防止を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



## ■ 体を動かす習慣をつけましょう

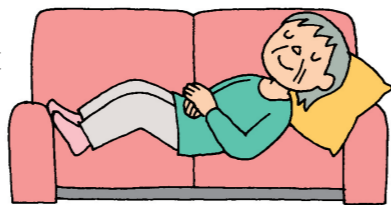
体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回をめやすにウォーキングを行いましょう。



## ■ 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。



長時間の昼寝は逆効果なので注意！

## ■ 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。



よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！

# いつまでも生き活きと生活するために

食べ物に気をつけたり、有酸素運動や趣味活動や学習に取り組んだり、人とのつながりを持つことは、脳の活性化につながります。さあ、今日からできる事を始めましょう。

あなたのやりたいことは何ですか。いつまでもあなたらしく、元気でいるために、あなたの「〇〇したい」を応援します！

## ■ 介護予防教室

学びたい！

いつまでも元気でいられるように、介護予防についての知識が習得できる講座を開催しています。日程等については広報や市のホームページなどでお知らせいたします。

## ■ 介護予防に関する内容の講師派遣

仲間と一緒に取り組みたい！

流山市では65歳以上のグループの介護予防に関する取り組みを応援しています。

身近な場所で介護予防を展開しませんか。身近な地域で皆様自身が介護予防に取り組むことができるよう「高齢者ふれあいの家」や「自治会」「老人会」などへ介護予防に関する講師を派遣します。（介護度重度化防止推進員・栄養士・歯科衛生士・リハビリテーション専門職等）

ながいき100歳体操、しゃきしゃき100歳体操及びかみかみ100歳体操の取り組みを支援します。

## ■ 流山みんなのフレイル予防教室

高齢者の集いの場等に専門職（保健師、歯科衛生士、管理栄養士、作業療法士）が伺い、いつまでも元気に過ごせるようフレイル（虚弱）予防に関する健康教育・個別相談を行います。地域活動の中にフレイル予防に関する内容を取り入れてみませんか。

## ■ 介護支援サポーター

社会参加を通じた介護予防の取り組みを推進しています。

介護支援サポーター養成講座を受けた後、市内の介護保険施設や高齢者ふれあいの家で、見守り、話し相手、レクリエーションの指導や補助等のサポーター活動を行った場合に活動実績に応じてポイントがたまり、そのポイントを交付金に交換できる制度です。65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方が対象です。

## ■ 高齢者の生活支援の担い手に

働きたい！

今まで、資格を持っていないと出来なかった、ホームヘルパー等の仕事のうち、市が行う生活支援サービス従事者研修を受講すれば資格を持っていなくても、買い物や掃除などの生活支援サービスを行うことができるようになりました。（サービスを提供する指定事業所に所属する必要があります。）

## ■ 高齢者ふれあいの家

交流したい！

市内32か所（令和5年11月現在）にふれあいの家があります。体操や囲碁、カラオケ等の活動内容は場所や日にちによって異なります。友人作りや余暇の活用には是非お立ち寄りください。一度訪ねてみてはいかがでしょうか。

参加者の声

ふれあいの家の活動の中で体操を行っており、認知症の方も毎回お誘いしています。体操のメニューを皆で考えており、アイデアが出なくても皆で声掛けし、フォローしながら活動しています。

## ◆ 問い合わせ

流山市役所高齢者支援課

電話 04-7150-6080

FAX 04-7159-5055

## ■ ボランティアの紹介

ボランティアがしたい！

ボランティアセンターでは様々なボランティアを募集しています。自身の特技を生かして活動してみたいですか。

## ◆ 問い合わせ

ボランティアセンター（流山市社会福祉協議会）

電話 04-7159-4939

FAX 04-7159-4736