

備

え

て

安

心

敦賀市 認知症相談 ガイドブック



敦賀市は、地域住民が認知症の方をほうっておかず、認知症になっても安心して暮らせるまち（共生）をめざしています。

敦 賀 市
令和6年3月発行

はじめに

敦賀市では、平成21年度より「認知症ほっとけんまち敦賀」をスローガンに、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな取り組みをおこなっています。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに、知っておきたい認知症予防対策や認知症の症状に合わせて利用できるサービスなどを紹介しています。「認知症の方や家族にやさしいまち敦賀」をめざす第1歩として、この情報を知っていただき、ぜひ活用ください。

認知症ほっとけんまち敦賀 ～つながる支援の輪～

みんなで学び、 偏見なくしてほっとけん！

地域住民が認知症への理解を深めていけるような活動

みんなで見守り ほっとけん！

認知症の人とその家族を見守り、支え合うネットワークづくり



気軽に相談ほっとけん！ ～ほっとけない場所づくり～

認知症の相談、困りごとに対応できる環境づくり

みんなで通い(予防)・ つながり(連携)ほっとけん！

- ・ 地域住民が交流し、認知症予防に取り組めるような活動
- ・ 認知症への早期の「気づき」、医療・介護の連携により早期に対応できる体制づくり

認知症を正しく知ろう	P 1～2
◆認知症の種類・症状		
認知症に早く気づこう	P 3～5
◆早期発見・早期治療		
かかり方のポイント	P 6～7
◆介護者の健康を守るために		
認知症ほっとけんパス		
(1) 「ほっとけんパス」の使い方	P 8
(2) 「認知症ほっとけんパス」	P 9～10
(3) 目的別の主な支援内容		
① 相談	P 11～12
② 予防	P 13
③ 医療	P 14～15
④ 介護	P 16
⑤ 住まい	P 17
⑥ 生活支援	P 18
⑦ 見守り	P 19
⑧ 権利を守る	P 20



認知症を正しく知ろう

🍀 認知症は脳の病気

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態です。その原因は様々あり、症状のあらわれ方にも特徴があります。

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症です。脳の神経細胞の数が減少することで起こります。記憶障害や日付などが分からない見当識障害など徐々に進行していきます。



症状や傾向

- もの忘れが中心
- 女性に多い
- ゆっくりと進行する

血管性認知症

脳梗塞、脳出血などによって、その部分の脳の働きが悪くなり起こります。できることとできないことがはっきりしていることが特徴です。



症状や傾向

- 意欲低下、やる気が出ない
- 男性に多い
- 再発のたび進行する

レビー小体型認知症

脳や体にレビー小体というたんぱく質がたまることで起こります。手の震えといった症状が出たり、幻視があらわれたりするのが特徴です。



症状や傾向

- 幻視
- 男性に多い
- 動作が鈍くなる

前頭側頭型認知症

頭の中の前頭葉や側頭葉が萎縮することによって起こります。記憶障害の症状は軽く、理性や感情をコントロールすることが難しくなります。



症状や傾向

- 怒りっぽくなる
- 他人に共感できない
- 同じことを繰り返す

🍀 認知症の前段階「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要！

「軽度認知障害（MCI）」とは、記憶力や判断力などの認知機能の低下はみられるが、まだ日常生活には大きな支障がなく、自立した生活を送ることができる状態のことをいいます。

何らかの手立てをしないと、約5～7割が認知症を発症するといわれていますが、「軽度認知障害（MCI）」の段階で発見し、生活習慣の改善など適切に対処をすれば、元気な状態に戻ることも可能だといわれています。

ちょっとしたサイン（P4）を見逃さないようにしましょう。

🍀 アルツハイマー型認知症は、どんな症状がおこるの？

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これは、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で「中核症状」といいます。

また、中核症状をもとに、本人の性格や周囲の接し方、おかれている環境が関係し引き起こされる症状を「行動・心理症状」といい、あらわれ方は人それぞれ違います。





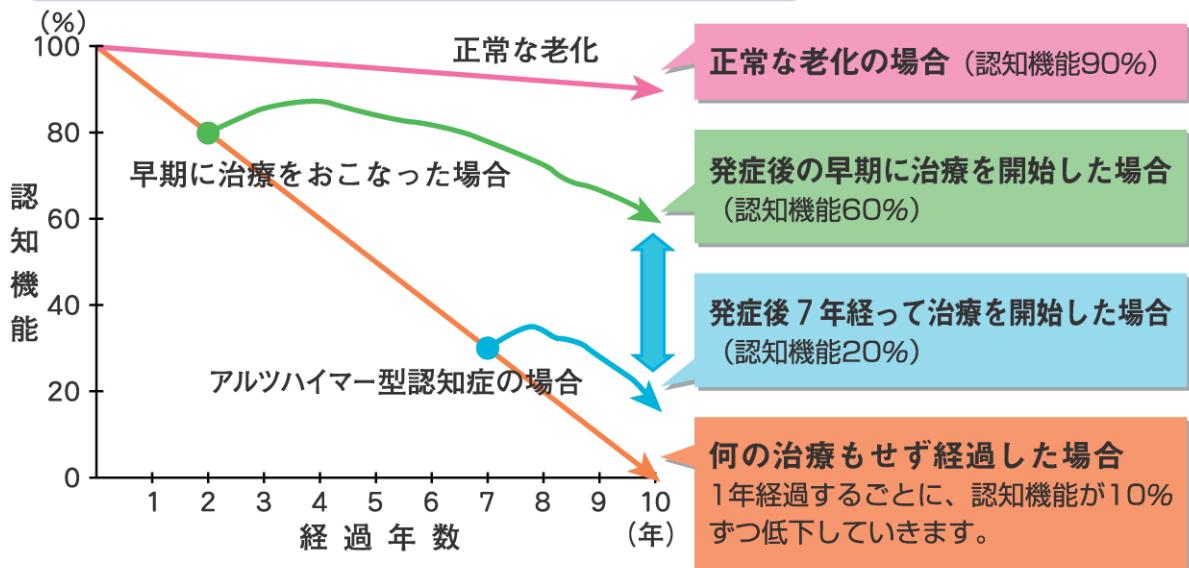
認知症に早く気づこう

🍀 認知症は早期の発見・早期の治療が大切！

認知症はほかの病気と同じように、早期発見と早期治療がとても大切です。

早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

認知症の進行の例 ～10年後の認知機能～



早期発見のメリット 3つの「いいね！」

いいね！ 1 早期治療で改善が期待できる場合もある

早期発見し治療すれば改善できるものもあり、早期に受診し原因となっている病気を突き止める、対処することが大切です。

いいね！ 2 進行を遅らせることが可能な場合がある

近年、認知症の治療薬の開発が進められ、認知症の症状が悪化する前に適切な薬物治療をおこなうことができます。また、高血圧・糖尿病などの生活習慣病の治療などをおこなうことで、進行のスピードを遅らせることができます。

いいね！ 3 今後の生活の準備をすることができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、治療方針を決めたり利用できる制度やサービスを調べるなど、今後の生活の備えができます。

🍀 「認知症かもしれない」と思ったら、まず相談を！

認知症早期発見チェックリスト

「軽度認知障害（MCI）」を、早期発見できるチェックリストです。この段階で早期治療や生活習慣を見直すことで元気な状態に戻ることも可能だといわれています。3つ以上当てはまることがあれば、地域包括支援センター（P11）にご相談ください。

認知症早期発見チェックリスト（敦賀市版）

質 問	本 人	家 族
そういえば、 大事なものをよく 置き忘れるようになった		
同じことを何度も繰り返し話すようになった		
今日が何日か、わからなくなった		
季節や状況に応じた身だしなみなどができなくなった		
新しい道を覚えられなくなった		
一つの用事をしている間に他の用事を忘れるようになった		
自分の予定や行動の準備・計画ができなくなった		
テレビのリモコンや炊飯器の使い方がわからなくなった		
人付き合いが苦手になり、閉じこもりがちになった		
ちょっとしたことでイライラするようになった		

【問い合わせ先】敦賀市役所長寿健康課 ☎ 22 - 8181（はいはい）
※市ホームページよりダウンロードもできます

認知症予防のポイント！

ポイント1 運動について

- ・ 1日1回ウォーキングするなど、体を動かすことで血流を良くして脳細胞の働きを活性化させましょう。

まずは1日3,000歩を目指しましょう！！

敦賀市の健康アプリ「**敦とんあるこ**」を活用してみませんか？

楽しく・お得に・気づけば健康！アプリのダウンロードはコチラから ➡

【アプリについての問い合わせ】敦賀市健康センターはぴふる TEL25-5311



ポイント2 食事について

- ・ 野菜や果物・青魚を積極的に食べましょう。
- ・ 良く噛むと脳の血流を増やし、脳への刺激になりますよ。

決して人ごとではない！若年性認知症

認知症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」といわれます。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、疲れや更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースがあります。

本人や配偶者が現役世代であることが多く、就労・子育て・介護など様々な問題を抱えることになるため、早期発見と早期治療が重要です。

「おかしいな？」と本人や周囲が気づいたら、まず相談しよう

大事な予定や約束事を
忘れる



料理の手順、電化製品の使い方が
分からなくなる

なんとなくやる気がない・・・

本人や家族が抱える将来の不安について相談しよう

仕事を続けられるだろうか
養育費や住宅ローンなど、
経済的に苦しい



育児や親の介護と重なる

若年性認知症に関する相談先

- ◆ **福井県若年性認知症相談窓口** ☎ 0776-63-5488
〒910-0017 福井市文京2丁目9-1 松原病院内
- ◆ **嶺南認知症疾患医療センター** ☎ 0770-23-9800
〒914-0024 敦賀市吉河41-1-5 敦賀温泉病院内
- ◆ **敦賀市地域包括支援センター「長寿」** ☎ 0770-22-8181
〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号
敦賀市役所長寿健康課内



かかわり方のポイント

🍀 認知症を正しく理解し、上手にかかわろう

早い段階から、家族や周囲の方が状況に合った接し方をすることで、本人は落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。

具体的な対応のポイント

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。困っている人をすぐに助けようと思って、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。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

7. 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとこと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。

(認知症サポーター養成講座標準教材より)

🍀 介護する家族の心身の健康を守りましょう

認知症の方の介護をしている家族は、心身の疲れやストレスを感じていてもつい無理をしたりしがちです。介護をするにあたって、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

介護をしているあなたへ・・・

- 自分が疲れているのかわからない → (P7. こころの気づきシート)
- 同じ悩みを持った人と話したい → (P12. 認知症カフェ)



こころの気づきシートで、こころの健康度をチェック！

介護をしているあなたへ・・・毎日の介護、ちょっと疲れていませんか？

今の状態を確認してみましょう！

介護をしている方(介護者) 用	介護者の周りにいる方 用
<input type="checkbox"/> 介護やお世話を代わってくれる人がいない	<input type="checkbox"/> ひとりで介護をしている
<input type="checkbox"/> 介護のことを相談できる人がいない	<input type="checkbox"/> 介護以外に負担の大きな役割がある(仕事、子育てなど)
<input type="checkbox"/> 介護やお世話のために家事や仕事に影響が出ている	<input type="checkbox"/> 介護者本人に病気や障害がある
<input type="checkbox"/> だるくて意欲がわからない	<input type="checkbox"/> 介護サービスを利用していない、または利用しようとしていない
<input type="checkbox"/> 食欲がなく、体重が減っている	<input type="checkbox"/> 介護についてどこにも相談していない
<input type="checkbox"/> 眠れない日が続いている	<input type="checkbox"/> 疲れた様子である、疲れたと言っている

ひとつでもチェック☑のつく方は、気づかないうちに心身が疲れている場合があります。かかりつけ医や専門機関、お近くの地域包括支援センター（P11）にご相談ください。

心身の不調の相談

	電話番号	所在地
敦賀市健康センターはぴふる	0770-25-5311	敦賀市中央町2丁目16-52
二州健康福祉センター	0770-22-3747	敦賀市開町6-5
福井県総合福祉相談所 <ホッとサポートふくい>	0776-26-4400	福井市光陽2丁目3-36

◆専門医療機関（精神科・神経科・診療内科など）へ

心身の不調に対して、より専門的な治療などが受けられます。

市内専門医療機関	電話番号	所在地
猪原病院	0770-22-3558	敦賀市榎林32-5-2
敦賀温泉病院	0770-23-8210	敦賀市吉河41-1-5
萩の実ストレスケアクリニック	0770-62-1131 (嶺南こころの病院)	敦賀市清水町2丁目11-16

◆かかりつけの病院へ

内科などで、不眠症状やストレスからくる心身の不調に対する治療が受けられます。



認知症ほっとけんパス

認知症を発症したときから、生活する上で色々な支障が出てくる中で、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスなどを受けることができるのか、支援の内容などを示したものです。

敦賀市内の情報を掲載したものが、「認知症ほっとけんパス（P9～10）」です。

- 認知症の進行（「軽度認知障害（MCI）」から「非常に高度」までの生活機能障害に応じて対応するサービスなどが記載されています。
- 「認知症ほっとけんパス」を参考に、医療や介護サービスなどの様々なサービスを検討してください。
- 一人で悩まずに、地域包括支援センター（P11）などにご相談ください。

《認知症ほっとけんパス（P9～10）の見方》

右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態になります。
 （本人の様子、本人の心構え、家族がやっておきたいこと欄を参考にしてください。）

認知症 ほっとけんパス

★「認知症ほっとけんパス」は、認知症の軽い状態から、進行とともに変化していく状態にまで対応できるようにサービスを利用できる場合に、その進行にあわせて利用できるサービスなどを示したものです。右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態になります。

	軽度認知障害	中程度認知障害	非常に高度
認知症の 状況	日常生活はほぼ自立	日常生活に多少の支障がある	日常生活に大きな支障がある
生活	日常生活はほぼ自立	日常生活に多少の支障がある	日常生活に大きな支障がある
の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●「あれ」「それ」「あの」などという代名詞が以前より多く出る ●日にちが曖昧になる ●何かの音があれこれ聞こえる ●うっかりミスが増えた ●趣味などに興味がなくなってきた ●もの忘れがあり、その自覚もある 	<ul style="list-style-type: none"> ●日にちが分からなくなる ●同じことを何度も繰り返す ●聞き場所が分からなくなった ●買ったこと、食べたこと、行ったこと、計画を立てる 	<ul style="list-style-type: none"> ●月が分からなくなる ●休したことを忘れる ●季節、年次がわからなくなる ●いつ、どこで何をしたかなどの記憶が曖昧になる ●家族が認識できなくなる ●意志の疎通が難しくなる ●表情が乏しくなる ●自分で食事ができない ●尿意、便意が感じなくなる
の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ◆極みを打ち明ければ、一人で悩んでしまいがち ◆抱え込まずに相談することが大事 ◆同じことが繰り返さないように、積極的に外出し、友人や地域とのつながりを大切にしましょう ◆脳の活性化に努めましょう ◆趣味・家事、地域の活動、ボランティア 	<ul style="list-style-type: none"> ◆大事なこともできることも今までのどおり ◆一人で悩まずに相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆介護サービスなどを利用し、お互いにリラックスできる時間を待ちましょう ◆本人の気持ちを受け止め、本人が納得できる対応を ◆本人の「得意」を利用し、その人らしい生活を ◆施設での生活を希望する場合は、見守っておきましょう
家族が おきたい こと	<p>「地域包括支援センター」「嶺南認知症疾患医療センター」「かかりつけ医」にまずは、相談を!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゆっくり短い言葉で1つずつ伝えましょう ◆周囲の見当がつく工夫をしましょう ◆進んでほしいように、外出の準備は自分で決めましょう ◆家族の願いの強さを伝えてみましょう ◆今後の見通しを立て、医療や介護、金銭管理について本人と一緒に考えておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度おこなうか家族で相談しておきましょう
相談	<p>居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） 認知症地域支援推進員（認知症支援のコーディネーター）</p>	<p>嶺南認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム</p>	<p>福井県若狭認知症相談窓口 （医療・福祉のスタッフが構成された専門チーム）</p>
予防	<p>P13 ふれあいまちづくり</p>	<p>リスト 発見のためのシート</p>	<p>リスト 発見のためのシート</p>
医療	<p>14-15 かかりつけ医</p>	<p>ケア（病院などで認知症の進行予防、生活機能改善のための介護や機能訓練を日曜りで受けられる） 薬物管理指導・居宅療養管理指導（薬剤師が自宅を訪問し、薬物管理などの指導を受けられる）</p>	<p>ケア（病院などで認知症の進行予防、生活機能改善のための介護や機能訓練を日曜りで受けられる） 小規模多機能型居宅介護（遠いを中心に、訪問や泊まりのサービスを受けることができる） 看護小規模多機能型居宅介護（訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービス） 認知症対応型デイサービス（食事・入浴などの介護や支援、職能訓練を日曜りで受けられる）</p>
介護	<p>P16 地域包括支援センター</p>	<p>訪問介護・訪問看護（ヘルパー、看護師などが自宅を訪問し、介護や看護が受けられる） ショートステイ（短期間入所して日常生活を送ることができる）</p>	<p>看護小規模多機能型居宅介護（訪問・泊まりに看護を組み合わせたサービス） 認知症対応型デイサービス（食事・入浴などの介護や支援、職能訓練を日曜りで受けられる）</p>
住まい	<p>P17 〇かかりつけ医</p>	<p>住宅改修（生活環境を整えるための小規模なリフォームに対して、住宅改修費が支給される） サービス付き高齢者向け住宅（介護・医療と連携して支援するサービスを提供する住宅）</p>	<p>福祉用具貸与・購入（自立した生活を送るための福祉用具のレンタルや購入に費用が支給される） 軽費老人ホーム 有料老人ホーム</p>
生活支援	<p>P18 配食サービス</p>	<p>買い物支援（移動販売など） 復員洗濯サービス事業 介護タクシー（病院などに介護が必要な場合に利用するタクシー）</p>	<p>介護用品（紙おむつ）支給</p>
暮らし	<p>P19 地域での見守り（隣近所、民生委員、区長、近隣 など）</p>	<p>認知症サポーター（認知症の方と家族を見守る応援者） 敦賀みまもりネットワーク（所在がわからなくなったときに団体や地域の力を持って、早期発見に役立つネットワーク）</p>	<p>緊急通報システム</p>
権利を守る	<p>P20 消費生活センター（契約トラブルなど消費生活における相談窓口）</p>	<p>法律相談</p>	<p>成年後見制度（判断能力が十分でない人の財産管理などを支援）</p>

相談先やサービス内容について掲載しています

認知症 ほっとけんパス

★「認知症ほっとけんパス」は、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのようなサービスを利用できるかについて症状の進行に合わせてまとめたものです。まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談することから始めましょう。

認知症の進行状況	軽度認知障害 (MCI)	軽度	中等度	やや高度	非常に高度
日常生活	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・介護が必要	日常生活に手助け・介護が多く必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●「あれ」「それ」「あの人」などという代名詞が以前より多く出る ●日にちが曖昧になる ●何かヒントがあれば思い出す ●うっかりミスが増えた ●趣味などに関心がなくなってきた ●もの忘れがあり、その自覚もある 	<ul style="list-style-type: none"> ●日にちが分からなくなる ●同じことを何度も聞く ●置き場所が分からなくなる ●約束したことを忘れる ●金銭管理にミスがみられる ●計画を立てるのが、苦手になってきた 	<ul style="list-style-type: none"> ●月が分からなくなる ●体験したことを忘れる ●買い物の際、小銭が払えない ●服薬管理ができない ●不安、いらいら、抑うつ、混乱など感情が不安定になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節、年次がわからなくなる ●いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる ●外出先から家に帰れない ●着替え、入浴、排泄など身の回りのことがうまくできない 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族が認識できなくなる ●意志の疎通が難しくなる ●表情が乏しくなる ●自分で食事ができない ●尿意、便意が乏しくなる
本人の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ◆悩みを打ち明けられず、一人で悩んでしまいがち抱え込まずに相談することが大事 ◆閉じこもりにならないように、積極的に外出し、友人や地域とのつながりを大切にしましょう ◆脳の活性化に努めましょう 趣味・家事、地域の活動、ボランティア 	<ul style="list-style-type: none"> ◆大事なことや出来事は書きとめましょう ◆できることもたくさん残っているので、趣味や仕事で養ったことを生かしましょう ◆今までどおり外出の機会を持ち、多くの人と会話ししましょう ◆一人でおこなうのが難しいことはまわりの人に手伝ってもらいましょう 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 介護サービスなどを利用し、お互いにリラックスできる時間を持ちましょう </div>		
家族がやっておきたいこと	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 「地域包括支援センター」 「嶺南認知症疾患医療センター」 「かかりつけ医」に まずは、相談を!! </div>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゆっくり短い言葉で1つずつ伝えましょう ◆時間の見当がつく工夫をしましょう ◆道に迷わないように、外出の際は目印を決めましょう ◆家族の集いの場などに参加してみましょう ◆今後の見通しを立て、医療や介護、金銭管理について本人と一緒に考えておきましょう 			
相談 P11~12	居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) 嶺南認知症疾患医療センター 福井県若年性認知症相談窓口 認知症地域支援推進員 (認知症支援のコーディネーター) 認知症初期集中支援チーム (医療と福祉のスタッフで構成された専門職チーム)				
予防 P13	ふれあい「いきいき」サロン (町内会単位の集いの場) 認知症早期発見チェックリスト 自主的な介護予防活動 (地区・町内会単位) 介護 (認知症) 予防のための教室 (本人・家族がチェックできる認知症早期発見のためのシート) 敦賀いきいき生涯大学 (生きがいづくり・社会参加) 老人クラブ				
医療 P14~15	かかりつけ医 認知症専門医療機関 認知症サポート医 医療デイケア (病院などで認知症の進行予防、生活機能改善のための介護や機能訓練を日帰りで受けられる) 訪問診療 訪問歯科診療 訪問薬剤管理指導・居宅療養管理指導 (薬剤師が自宅を訪問し、薬剤管理などの指導を受けられる)				
介護 P16	まずは、相談を!! ○地域包括支援センター 「あいあい」【担当】栗野地区以外 ☎22-7272 「なごみ」【担当】栗野地区 ☎21-7530 「長寿」【担当】敦賀市全体 ☎22-8181 ○嶺南認知症疾患医療センター ☎23-9800 (敦賀温泉病院内) (センター直通) ○かかりつけ医				
住まい P17	住宅改修 (生活環境を整えるための小規模なリフォームに対して、住宅改修費が支給される) 福祉用具貸与・購入 (自立した生活を送るための福祉用具のレンタルや購入時に費用が支給される) サービス付き高齢者向け住宅 (介護・医療と連携して支援するサービスを提供する住宅) 軽費老人ホーム 有料老人ホーム グループホーム (共同生活しながら、食事・入浴などの介護などが受けられる) 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム (施設に入所して介護や機能訓練を受けられる)				
生活支援 P18	寝具洗濯サービス事業 介護タクシー (通院などに介護が必要な場合に利用するタクシー) 介護用品 (紙おむつ) 支給 配食サービス 買い物支援 (移動販売など)				
見守り P19	地域での見守り (警察・民生委員・区長・近隣 など) 認知症サポーター (認知症の方と家族を見守る応援者) 緊急通報システム 敦賀みまもりネットワーク (所在がわからなくなったときに団体や地域の方々の協力を得て、早期発見に役立つネットワーク)				
権利を守る P20	消費生活センター (契約トラブルなど消費生活における相談窓口) 法律相談 成年後見制度 (判断能力が十分でない人の財産管理などを支援) しあわせねっと (福祉サービス利用の援助や日常的な金銭管理の支援)				





目的別の主な支援内容

相 談

まずは
ご相談ください！

● 敦賀市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援をおこなっています。

	地域包括支援センター 「あいあい」	地域包括支援センター 「なごみ」	地域包括支援センター 「長寿」
担当地区	北・東郷・東浦・南・中郷・ 愛発・西・松原・西浦地区	栗野地区	市内全域
電話番号	なになに 0770-22-7272	なごみ 0770-21-7530	はいはい 0770-22-8181
所在地	敦賀市東洋町4番1号 敦賀市福祉総合センター 「あいあいプラザ」内	敦賀市公文名1号6番 つるが生協在宅総合 センター「和」内	敦賀市中央町2丁目1番1号 敦賀市役所長寿健康課内

認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス事業所など支援機関の間の連携調整、認知症の方や家族からの相談・支援をおこないます。敦賀市地域包括支援センター「長寿」に配置しています。

● **嶺南認知症疾患医療センター** 敦賀温泉病院内 敦賀市吉河4-1-1-5
専門スタッフによる相談や専門医による診断、治療方針のご提案、認知症の啓発などをおこなう医療機関です。かかりつけ医や関連機関と連携し、ご本人・ご家族・地域のみなさまを支援します。

お悩み相談窓口

※電話・面談でのご相談は無料です

☎ **0770-23-9800** (直通)

● **かかりつけ医 (P14)**

● 居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

介護支援専門員 (ケアマネジャー) が、要介護1~5の方の介護サービス計画 (ケアプラン) を作成するなど、安心して介護サービスが利用できるよう支援します。利用者以外の市民の方の認知症に関する相談にも応じています。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎ **22-8180**

こんなときどうするの？

「病院に行った方がいい」と思うが、行きたがらない

- 地域包括支援センター 認知症初期集中支援チームにご相談ください

認知症初期集中支援チーム

認知症専門医、保健師、社会福祉士などの専門職で構成されるチームです。だれもが認知症になっても住み慣れたところで自分らしく生活していけるよう、本人や家族に早期に関わり自立生活のサポートをおこないます。

対象となる方

- 40歳以上で在宅で生活しており、認知症の疑いがある方
- 認知症の方で、医療サービス・介護サービスを受けていない、中断している方

どんなことをしてくれるの？

- 認知症の症状や程度をみて、状態に応じた対応などのアドバイスをおこないます。
- 本人の身体状況に合わせ、医療機関受診に向けた支援をおこないます。
- 本人に合った医療サービスの継続や、介護サービス利用をお勧めします。
- 家族の相談を受け、かかりつけ医と連携し、支援をおこないます。

日頃の悩みを誰かに聞いてほしい、たまに交流したい



● 認知症カフェ

認知症の方と家族、地域住民、専門職が気軽に集い、日ごろの悩みや情報交換をしながらゆっくりと過ごしてもらおうカフェです。認知症の方の不安や家族の介護負担の軽減を図るための場所として、市内3か所で開催しています。



- ◆ オレンジカフェ だんね
- ◆ ぬくもり温泉カフェ
- ◆ 敦賀つながりカフェ

問い合わせ

敦賀市地域包括支援センター「長寿」 ☎22-8181

● 認知症の人と家族の会

介護をしている家族と認知症の問題に関心を持つ人による全国的な民間団体です。全国47都道府県に支部があり、「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。市内では「敦賀のつどい」を開催しています。

問い合わせ

認知症の人と家族の会 福井県支部 敦賀のつどい
☎090-6271-6426 (村上)

予 防

● ふれあい“いきいき”サロン

閉じこもりがちな高齢者が、地区の会館などに気軽に集まり、交流や親睦を通じて介護予防及び心身の健康や生きがいづくりをおこなう場です。

問い合わせ 敦賀市役所長寿健康課 ☎22-8181

● 敦賀いきいき生涯大学

社会環境の変化に対応する能力と心身を養うための一般教養講座に加えて、3つの専門コース（敦賀再発見コース、元気づくりコース、パソコンコース）から1つを選択していただき、2年間継続して学習を進めます。
対象は、原則65歳以上の方で通学できる方になります。

問い合わせ 敦賀市役所長寿健康課 ☎22-8124

● 「介護（認知症）予防のための教室」と「つるが元気体操」

認知症の知識普及の講義を通して、認知症の予防を図り、脳の健康を維持するための教室を実施しております。

介護予防と認知症予防を兼ね備えた
「つるが元気体操」の普及に取り組んでいます。



● 自主的な介護予防活動

問い合わせ 敦賀市役所長寿健康課 ☎22-8181

● 老人クラブ

高齢期を楽しく、仲間づくり、生きがい、健康づくりの活動を通じ、地域で安心して暮らすとともに、知識や経験を生かし、地域を豊かにする社会活動を推進しています。

問い合わせ 敦賀市老人クラブ連合会 ☎22-1951

● かかりつけ医

- ◆家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。
- ◆かかりつけ医の中には、認知症研修を修了し、適切な認知症診断の知識や技術などをもつお医者さんがいます。

● 認知症サポート医

国の養成研修を修了し、認知症に関する専門診断・治療ができる医師で、かかりつけ医への助言などのサポートをします。

福井県ホームページ「認知症について」をご参照ください。

「かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者一覧」「認知症サポート医一覧」

[福井県 認知症](#) 検索クリック

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8181

● 認知症専門外来がある病院

- ◆ 医療法人 敦賀温泉病院（嶺南認知症疾患医療センター）
敦賀市吉河41-1-5 ☎23-8210
- ◆ 明峰クリニック（もの忘れ外来）
敦賀市津内町3丁目6-38 ☎23-3031

● 医療デイケア（認知症デイケア）

認知症の方を対象に、専門医による診察、機能評価、作業療法士などのスタッフによる生活機能回復訓練、指導などをおこないます。

問い合わせ

敦賀温泉病院デイケア

敦賀市吉河41-1-5 ☎23-8210

- 訪問診療
- 訪問歯科診療
- 訪問薬剤管理指導

通院が困難な方に対し、医師又は歯科医師が訪問し診療をおこない、必要に応じて処方箋を発行します。医師より訪問指示があれば、薬剤師が訪問しお薬の管理や説明をおこないます。

問い合わせ

- ▶ 訪問診療 各医療機関へ
- ▶ 訪問歯科診療 敦賀市健康センターはぴふる ☎25-5311
- ▶ 訪問薬剤管理指導 各保険薬局へ

認知症予防のポイント！

ポイント3 脳を活性化させよう

- さまざまな人とつながり、積極的に交流し生活を楽しみましょう。
- 趣味や生きがいをみつけましょう。
 - ・囲碁や将棋、料理、園芸など
 - ・日記をつける
 - ・簡単な計算をする
- 睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

ポイント4 健診をしっかり受けましょう

今かかっている病気の通院を続けることや定期的に健診を受けて、健康を保ち続けることも大切です。



介護保険サービスの利用に関しては・・・

「地域包括支援センター」にご相談ください。

● 居宅介護支援事業所

介護サービスの利用計画を作成します…………… P 11

● 敦賀市地域包括支援センター

介護予防サービスの利用計画を作成します… P 11

● 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーなどが、家庭を訪問し、入浴、食事などの介護や調理、掃除などの生活の支援をおこないます。

● 訪問看護

医師の指示に基づき、看護師などが家庭を訪問し、健康チェックや療養上の世話などをおこないます。

● 通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション（デイケア）

利用者をデイサービスセンターなどに送迎し、入浴・食事・機能訓練などを日帰りでおこなうサービスで、利用される方の心身機能の維持向上を図ります。

● 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

短期間入所してもらい、食事、入浴などの日常生活の支援や機能訓練などをおこないます。家族の病気や冠婚葬祭などで一時的に在宅介護が困難な時にも利用できます。

● 認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）

認知症の方をデイサービスセンターなどに送迎し、入浴・食事・機能訓練などを日帰りでおこないます。認知症の利用者を対象にした専門的なケアや機能訓練・レクリエーション・軽作業をおこないます。認知症に特化した事業所のため、利用者以外の市民の方々の認知症に関する相談にも応じています。

● 小規模多機能型居宅介護

「通い」によるサービスを中心に施設の宿泊や家庭への訪問を組み合わせ、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練などをおこないます。

● 看護小規模多機能型居宅介護

「通い」、「訪問」、施設に「宿泊」するサービスに看護を組み合わせ利用できます。

● 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が共同で生活しながら、食事や入浴などの介護や支援、機能訓練をおこないます。少人数（5人～9人）の家庭的な雰囲気の中で、できる限り自立した生活が送れるようになることを目指します。また、認知症に特化した事業所のため、利用者以外の市民の方々の認知症に関する相談にも応じています。

● 介護老人保健施設

常に介護が必要である方に対して、医学的管理のもとで、看護、リハビリテーション、食事・入浴・排泄などの介護を併せておこない、家庭への復帰を目指す施設です。要介護1以上の方が入所対象になります。

● 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常に介護が必要で、自宅での生活が難しい方のための施設です。入所により、入浴・排泄・食事などの介護や機能訓練などをおこないます。要介護3以上の方が入所対象となります。

住まい

● 住宅改修

手すりの取付け、段差の解消、洋式便器への取り換えなど、生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、介護保険から上限20万円までの住宅改修費用が支給されます（自己負担は1割～3割）。

● 福祉用具貸与・購入

利用者の日常生活における自立支援と介護者の負担を軽減するサービスです。

- 福祉用具貸与：対象となっている用具（歩行器、車いすなど）を、費用の1割～3割の自己負担で借りることができます。
- 福祉用具購入：用途が「貸与になじまないもの」である用具（トイレ・入浴関連のもの）が対象となります。
上限額は、同一年度に10万円でその1割～3割が自己負担です。

● サービス付き高齢者向け住宅 ※介護保険外

介護・医療と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅です。ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供することなどにより、高齢者が安心して暮らすことができる環境を整えます。

● 軽費老人ホーム ※介護保険外

食事や入浴、生活相談、緊急時の対応など援助を受けながら自立した生活ができるよう、構造や設備の面で充実した施設です。その他、有料老人ホームなどがあります。

- 介護保険制度に関する内容は、長寿健康課で配布している「ともにはぐくむ 介護保険」もご参照ください。

問い合わせ 敦賀市役所長寿健康課 ☎22-8180

生活支援

● 配食サービス ● 買い物支援（移動販売など）

敦賀市内の「食事・お買い物」に関する情報が満載！

食料品やお弁当などを配達するサービスをおこなっている事業所の情報をまとめた「敦賀市情報マップ食事・お買い物編」を発行しています。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8181

● 寝具洗濯サービス事業

自宅での寝具を洗濯することが困難なひとり暮らしの方や高齢者世帯などに対し、寝具洗濯サービスをおこなっています。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8124

● 介護タクシー

高齢の方や身体の不自由な方が、通院などで介護が必要な場合に利用するタクシーで、事前予約が必要です。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8180

日々の介護でこころも体もつかれていませんか？

介護者の身体やこころの負担を軽減し、抱え込まずに在宅での介護が継続できるよう、ぜひご活用ください。

介護やすらぎカフェ

介護者がつどい、介護に関する情報交換や相談、交流ができる場

対象▶ 要支援・要介護認定を受けている方を在宅で介護されている方など

介護やすらぎ訪問

在宅で介護している介護者宅を訪問し、介護者に代わって家事援助や要介護者の見守り、外出介助などの支援をします。（次の要件のいずれかに該当する方）

- 対象▶
- ①要支援、要介護認定を受けている方2名以上を同居で介護している方
 - ②要支援・要介護認定を受けている方1名と介護認定を受けていないが、介護が必要な状態の方1名以上を同居で介護している方
 - ③高齢者2人暮らしで、要支援、要介護認定を受けている方を介護している方

詳しくは、敦賀市長寿健康課 ☎22-8181 までお問合せください。

ほっとけん



ほっとけん

見守り

受講された方には認知症サポーターの目印である「オレンジリング」「サポーターカード」をお渡ししています。



● 認知症サポーター

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、家庭や地域で認知症の方や家族を温かく見守り支援する応援者です。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

認知症サポーター養成講座 開催中！

地域の集まり（町内会・老人会など）や企業・団体、小学校・中学校で開催を希望される方は下記までお問い合わせください。

● チームオレンジ

認知症サポーターの更なる活躍の場として、チームオレンジがあります。認知症の方、そのご家族の方と共に、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をおこなっています。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8181

● 敦賀みまもりネットワーク

行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報を事前に登録し、所在がわからなくなった時に、地域の方の協力を得て、早期発見に役立つネットワークです。

登録された方が行方不明になった際、警察に捜索依頼及び配信依頼をされると市長寿健康課にも連絡が入り、長寿健康課より協力機関にメール配信をおこないます。

登録の受付

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8181

● 緊急通報システム（緊急通報装置貸与）

ひとり暮らしの方などが、自宅で突然病気や不慮の事故にあったとき、親族・近隣の協力者などの協力を得て緊急事態に備えます。

緊急ボタンを押すと受信センターに通報され、24時間365日体制で対応します。また、ボタンが押せないような緊急時にも、居間などに設置されたセンサーにより対応します。

問い合わせ

敦賀市役所長寿健康課

☎22-8124

権利を守る

● 消費生活センター

契約トラブルなど、消費生活における苦情・相談について助言をしたり、消費者への情報提供や解決するためのお手伝いをします。

問い合わせ 敦賀市消費生活センター
(敦賀市役所生活安全課) ☎22-8115

● 法律相談

遺産相続、土地問題、金銭問題などについて、弁護士が相談に応じます。
(相談は無料)

問い合わせ 敦賀市社会福祉協議会 ☎22-3133

● しあわせねっと（福祉サービス利用援助事業）

認知症のある方や知的障がい、精神障がいのある方などが、地域で安心して生活できるように、福祉サービスの利用に関することや、日常生活に関わる手続き、日常生活に必要なお金の管理などのお手伝いをおこなっています。

問い合わせ 敦賀市社会福祉協議会 ☎22-3133

● 成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人など）をえらび、本人を法律的に支援する制度です。
成年後見人などは、預貯金や不動産などの財産を本人に代わって管理したり、介護や福祉サービスの利用、医療・福祉施設への入退所の手続きや費用の支払いなどをおこなうことによって本人を支援します。

問い合わせ 担当地区の敦賀市地域包括支援センター（P11）

◆申立て・手続きなどについて：福井家庭裁判所敦賀支部 ☎22-0812

お困りのことがありましたら・・・

敦賀市 地域包括支援センターにご相談ください!

様々な相談に対応 (総合相談支援)



- ・介護保険のサービスを利用したい
- ・最近、もの忘れがあり気になる
- ・最近、近所の高齢者を見かけないので心配
- ・家族の介護のこと、誰かに聞いてほしい
- ・終活に関する事で相談したい

★介護者が負担を抱え込まず、在宅介護を継続できるよう、介護者の方からの相談もお受けしています。

自立した 生活を支援



(介護予防マネジメント)

- ・「要支援1」と認定されたので、介護予防サービスを利用したい
- ・「非該当」と認定されたけど、体力に自信がない
- ・今の体力を維持したい

高齢者の権利を守る (権利擁護)

- ・お金の管理が不安だけれど、頼れる人がなくて困っている
- ・近所に虐待を受けている人がいる
- ・悪質な訪問販売で困っている



多方面からの支援 (包括的・継続的 ケアマネジメント支援)

- ・近々退院するけれど、自宅での生活が心配

★医療機関や民生委員など、さまざまな関係機関との連携や、高齢者を支える地域のケアマネジャーを支援します。



敦賀市 地域包括支援センター

あいあい

なになに

☎ 22-7272

(平日8:30~17:30)

〔住所〕

敦賀市東洋町4番1号
敦賀市福祉総合センター
「あいあいプラザ」内

栗野地区以外

なごみ

なごみ

☎ 21-7530

(平日8:20~17:20)

〔住所〕

敦賀市公文名1号6番
つるが生協在宅総合センター
「和」内

栗野地区

長寿

はいはい

☎ 22-8181

(平日8:30~17:15)

〔住所〕

敦賀市中央町2丁目1番1号
敦賀市役所 長寿健康課 内

市内全域

【発行】 敦賀市役所 福祉保健部 長寿健康課
〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号
TEL22-8181

【協力】 敦賀市認知症支援推進協議会