



カパル © (財)志木市文化スポーツ振興公社

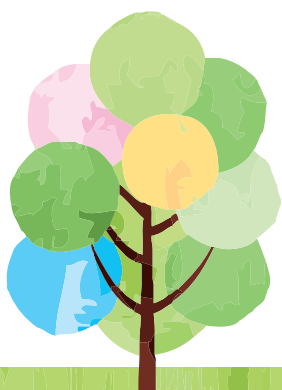
# 知ってつながる認知症



地域で支え合い

笑顔とふれあいあふれる

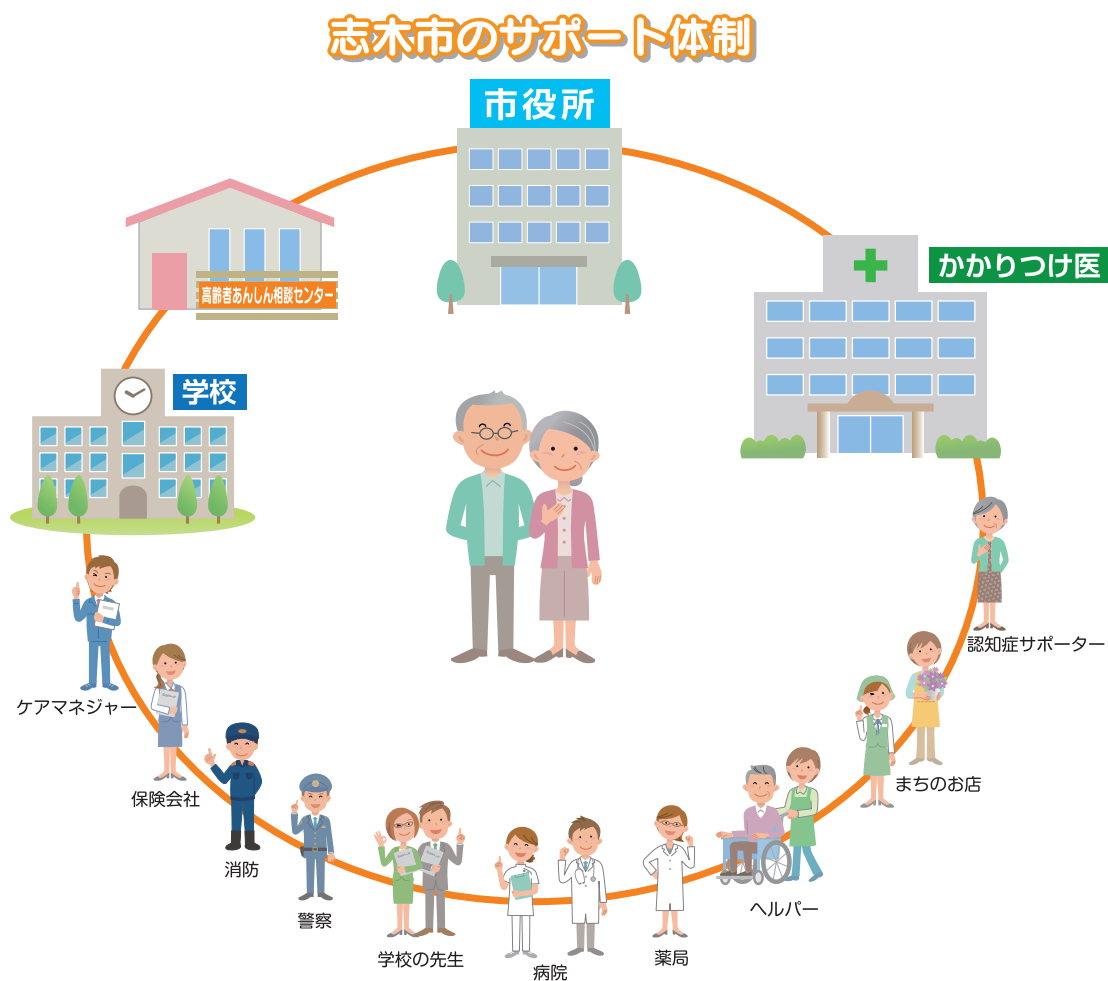
福祉のまちづくり



ずっと住みたいまち

## 本書の使い方（はじめに）

この度、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる志木市を目指し、知ってつながる認知症「認知症と地域の支援 早わかりガイドブック」を改訂しました。認知症かもしれないと不安な気持ちや介護が続くと疲れがたまり心にゆとりがもてなくなることがあります。不安や悩みは一人で抱え込まずに周囲に相談したり、この冊子を手にとって相談窓口や公的サービスなどを見つけたりしていただければと思います。認知症の人や介護する家族の困りごとの解決に少しでもつながるよう、多くの皆様にご活用いただければ幸いです。



## 目 次

### 認知症になるとどうなるの？

#### 認知症の知識・理解

|                |   |
|----------------|---|
| 認知症とは？         | 1 |
| 認知症の種類、特徴      | 2 |
| 認知症に早く気付くことが大事 | 3 |
| 「認知症」早期発見のめやす  | 4 |
| 認知症の簡単チェックリスト  | 5 |

### 認知症の人への対応を知りたい

#### 認知症の人・家族

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 認知症の人はどのように感じているでしょう | 6   |
| 認知症の人の気持ちに寄り添ってみましょう | 7・8 |

### 使えるサービスなどを知りたい

#### 志木市の取り組み・サービス等

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 認知症の人を支えるサービス一覧     | 9・10  |
| 認知症の人や家族を支えるサービス    | 11～14 |
| 意思表示できなくなった時に備える    | 15    |
| 志木市の認知症への取り組みを紹介します | 16    |

### 相談先を知りたい

#### 相談・医療機関

|                   |    |
|-------------------|----|
| こんな時はどこに相談したらいい？  | 17 |
| 認知症を診察している医療機関の紹介 | 18 |

### その他

|                     |    |
|---------------------|----|
| オレンジヘルプカードを使ってみましょう | 19 |
|---------------------|----|

### ミニコラム

災害時の備え

# 認知症とは？

認知症は誰でもなる可能性がある身近な病気です。

さまざまな原因により脳が損傷し、働きが悪くなったりすることで認知機能が低下し、さまざまな生活の難しさが現れる状態をさします。

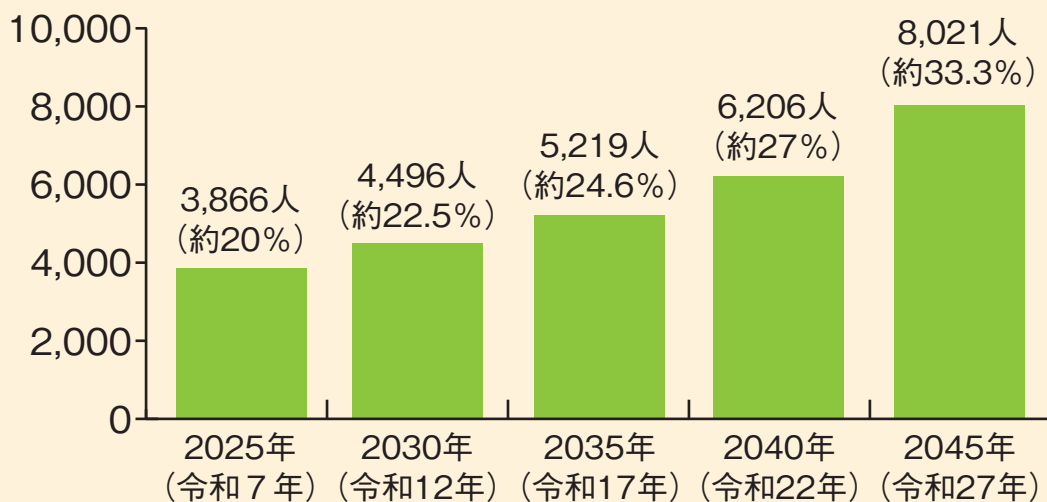


認知症は、  
とても身近な病気です。  
認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくる  
ことが大切です。

## 志木市における認知症の症状がある高齢者の将来推計（イメージ）

認知症の症状がある高齢者は、現在4～5人に1人と言われていますが、2045年には3～4人に1人になると推測されます。

（単位：人）％は65歳以上の人口に対する割合



# 認知症の種類、特徴

認知症は大きく4つに分けられます

## アルツハイマー型認知症

もの忘れから始まることが多い。進行は緩やかで、段取りが立てられない、薬の管理ができないなど、日常生活において以前できたことができなくなる。

## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する。もの忘れや言語障がいなどの症状があり、早いうちから歩行障がいしやすい。

## レビー小体型認知症

見えないものが見える幻視や認知機能の激しい変動、筋肉のこわばりなどの症状がでる。

## 前頭側頭型認知症

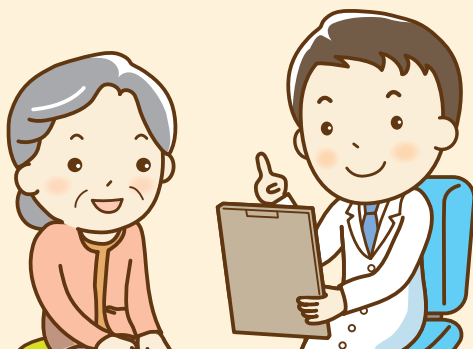
会話中に突然立ち去る、同じ行動を繰り返す、興奮しやすくなるなど性格に変化が見られる症状がある。

アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症には進行を遅らせる薬があります（効き方には個人差があります）。

脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血の再発予防が大切です。

認知症の人には、苦手になった部分をさりげなく周りで補いながら、本人の気持ちに寄り添った関わりが大切です。

# 認知症に早く気付くことが大事



認知症は早期発見・早期治療が大切です。認知症の前段階(MCI)であれば、さまざまな対応で進行を緩やかにすることができると言われています。

## 早く気付くことのメリット

### ■「治る」・「一時的な症状」の場合がある

回復可能な病気が原因の場合もありますので、医療機関を受診し、診断を受けましょう。早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

### ■今後の生活への準備をすることが可能

症状が軽いうちに認知症への理解を深め、病気と向き合い周囲の人と相談し合うことで、今後の生活に備えることができます。

### ■進行を遅らせることが可能な場合がある

認知症は、個人差はありますが薬で進行を遅らせることができる場合があります。早いうちから医師に相談してみましょう。

# 「認知症」早期発見のめやす

医学的診断の基準ではありませんが、普段の暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、相談機関や医療機関（17、18ページ参照）に相談してみましょう。

## もの忘れ

- ① 人の名前をよく忘れる
- ② 同じことを何度も言う、聞く、行う
- ③ いつも探し物をしている
- ④ 鍵や携帯、財布など普段よく使うものが見つからない
- ⑤ 新しいことが覚えられない

## 判断・理解

- ① 季節に合わない服やとても汚れた服を着ている

## 時間・場所 状況の認識

- ① 約束の日時、場所を間違える
- ② 出かけた先で自分のいる場所がどこか分からなくなる
- ③ 見覚えのある顔だと思っても相手と自分がどんな関係なのか思い出せない

## 性 格

- ① ちょっとしたことでも怒りっぽくなった
- ② 周りに対して頑固になった

## 不 安

- ① 見慣れた人がいないと不安になる

## 意 欲

- ① 身だしなみを構わなくなった
- ② 趣味や好きなことに興味を示さなくなった
- ③ 何をするにもおっくうがる

# 認知症の簡単チェックリスト

## 採点法

ほとんどない=0点    時々ある=1点    頻繁にある=2点

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

## 評 価

0～8点=正常    9～13点=要注意    14～20点=専門医等で診断を

認知症の初期、あるいは認知症に至るおそれのある状態を、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。

(出典) 公益財団法人 認知症予防財団 大友式認知症予測テスト

# 認知症の人はどのように 感じているでしょう

## ～認知症の人とその家族の思い～

### ～本人～

- ・ 認知症になったことを伝えると周囲の人に「かわいそう」と思われるのが嫌。認知症だからってかわいそうだとは限らない。
- ・ 認知症と診断されたことを伝えた途端に周りの対応が変わる。自分は昨日と今日と全く変わっていないのに。
- ・ 見た目では分からないので声をかけてくれると嬉しい。
- ・ 昔よりは少しずつ病気の事を言いやすくなっていると思う。
- ・ 病名が分からない時の方が不安で認知症と分かった時は原因が分かって良かったと感じた。
- ・ 困った時に気軽に助けてほしいと言える地域だと良い。

### ～家族～

- ・ 近所の人などに話した時に、認知症だと分かったら今までと違う人というように思われるのがつらい。
- ・ 持病があり10年間神経内科で治療や投薬を受けていたので主治医に相談していましたが、結局、病院を変えてやっと若年性認知症と診断されました。

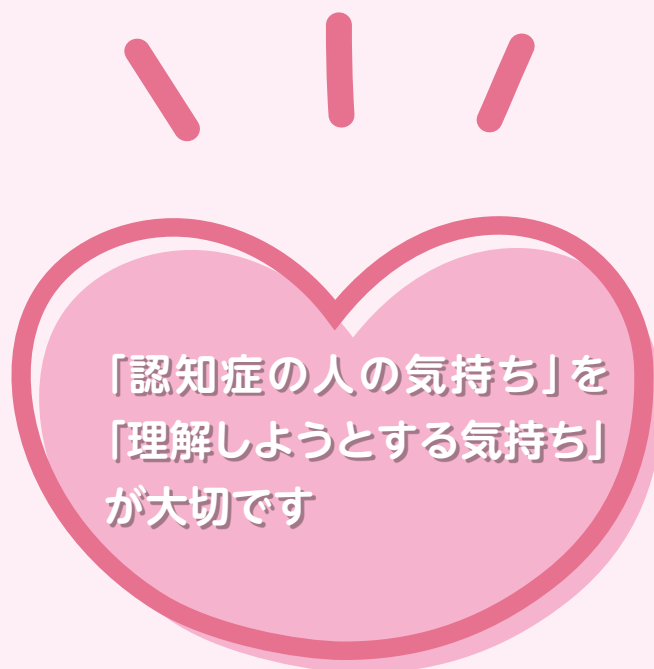
### ～支援者～

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター  
若年性認知症支援コーディネーター

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンターでは、若年性認知症と診断された人や、もしかしたら若年性認知症かもしれないと不安を抱えている人の相談に応じています。

どこに受診したらよいか、仕事の継続や経済的な問題、これからの生活について等まずは電話でご相談ください。（048-814-1212）

## 認知症の人の気持ちに 寄り添ってみましょう



認知症の人に対して、どのようなイメージがあるでしょうか？

「認知症になると何も分からなくなる。」

「ひとり歩きをすると迷ってしまう。」

などと決めつけてしまいがちです。でも実際は、何も分からなくなってしまうわけではなく、自分が分からなくなっていくことに、戸惑いや不安を感じています。

認知症になると記憶障害が顕著に現れます。日常的にもの忘れが増えて「何かおかしい」と不安を感じ、本人は混乱します。また、もの忘れと自覚がないのに、周りの人から指摘されると、さらに混乱してしまいます。

このように、周囲の理解が得られない状態で、失敗体験が積み重なると次第に自信を失ってしまいます。出来ないことなどを注意されると認知症の人にも怒りや悲しみを感じることがあります。

本人が出来ないことはさりげなく支援しましょう。そして、本人が自分で出来ることは温かく見守りましょう。

## ご家族へ

介護する人が何でも背負い込んでしまわず、介護サービスの利用や、介護者の集いに参加して愚痴の言える仲間を見つけたり、電話相談を利用したりして、介護者自身も支援者を見つけましょう。家族が認知症であることを隠さないことが大切です。頑張り過ぎない介護を心がけましょう。

## ご近所の人へ

認知症になること自体は決して珍しいことではありません。

周囲の人が、認知症の人の気持ちを理解して、少し手を差し伸べれば、住み慣れた場所での生活を続けられる場合もあります。

近所で、困っている人を見かけたら下記の接し方を参考にしながら、声をかけてみましょう。

## 認知症の人への接し方

- ① まずは見守る
- ② 余裕を持って対応する
- ③ 声をかける時は一人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせて、優しい口調で
- ⑥ 穏やかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



# 認知症の人を支えるサービス一覧

|                                     | 気づき                                                                                                | 軽度                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 認知症の疑い                                                                                             | 認知症の症状はあるが、日常生活は自立                                                                                                  |
| 認知症の症状<br>※認知症の種類などにより経過が異なる場合があります | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段の生活は自立しているが忘れることが多い</li> <li>・ 好きなことへの関心が薄れる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新しいことが覚えられない</li> <li>・ 買い物やお金の管理を間違える</li> <li>・ 探し物が増える</li> </ul>       |
| 家族や周囲の関わり方                          | 認知症サポーター養成講座に参加するなど、認知症に関する正しい知識や接し方を学びましょう                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 困ったことがあれば高齢者あ</li> <li>○ 介護保険サービス等使える支</li> <li>○ 認知症カフェや家族介護支援</li> </ul> |
| 介護予防・重症化防止                          | 介護予防事業 / 老人クラブ / サロン事業 / 世代間交流事業<br>元気づくり事業 / いろは百歳体操 / 短期集中予防サービス（身体機                             |                                                                                                                     |
| 安否確認・見守り                            | 認知症サポーター / 配食サービス / 緊急時連絡システム・高齢<br>救急医療情報キット / 民生委員 / 警察 / ホッとあんしん見守                              |                                                                                                                     |
| 家族への支援                              | 家族介護者交流事業 / ケアラズサロン / 認知症カフェ（オレ                                                                    |                                                                                                                     |
| 仕事・役割                               | ジョブスポットしき / 朝霞地区シルバー人材センター<br>有償ボランティア / 老人クラブ / シニアボランティ                                          |                                                                                                                     |
| 住まい                                 | 有料老人ホーム                                                                                            |                                                                                                                     |
| 介護保険サービス                            |                                                                                                    | 主なもの<br>通所介護 / 認知症対応型通所介護                                                                                           |
|                                     |                                                                                                    |                                                                                                                     |
| 権利擁護<br>(権利や財産を守ること)                | あんしんサポートねっと（志木市社会福祉協議会） / 基幹福祉相談<br>シルバー・サポーター制度（埼玉県警）                                             |                                                                                                                     |
| 意思決定支援・ACP 支援                       | ACP普及啓発講話 / わたしの希望をつなぐシート・自分らしく生きる                                                                 |                                                                                                                     |
| 相談窓口                                | 長寿応援課 / 高齢者あんしん相談センター / 基幹福祉相談セン                                                                   |                                                                                                                     |
| 医療・受診支援・服薬管理                        | かかりつけ医・かかりつけ薬局 / もの忘れ訪問相談事業（P.16 参照）                                                               |                                                                                                                     |

| 中度                                                                                                        |                                                                                            | 重度                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立                                                                                     | 日常生活に手助け・<br>介助が必要                                                                         | 常に介護が必要                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・薬の飲み忘れが増える</li><li>・外出すると道に迷う</li><li>・今までできていたことができなくなる</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・日時や季節などが分からなくなる</li><li>・食事や着替えが自分でできなくなる</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・日常生活で介護が常に必要</li><li>・人や物を認識できない</li><li>・言葉が理解できない</li></ul> |
| んしん相談センターや担当のケアマネジャーに相談しましょう<br>援を活用しましょう<br>事業などに参加して悩みごとや困りごとをためないように心がけましょう                            |                                                                                            |                                                                                                      |
| ／各種健（検）診・講座<br>能向上・栄養改善・口腔機能向上)                                                                           |                                                                                            |                                                                                                      |
| 者見守り通報システム<br>徘徊高齢者位置探索システムの貸与<br>／見守り SOS ステッカー交付<br>りネットワーク                                             |                                                                                            |                                                                                                      |
| ンジカフェ）<br>／もの忘れ訪問相談事業（P.16 参照）<br>／介護用品の支給                                                                |                                                                                            |                                                                                                      |
| アスタンプ制度                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                                      |
| ／サービス付き高齢者向け住宅                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                      |
| ／訪問介護<br>／定期巡回・随時対応型訪問介護看護<br>／短期入所生活介護<br>／小規模多機能型居宅介護 等                                                 |                                                                                            |                                                                                                      |
| 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）<br>／介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）                                                             |                                                                                            |                                                                                                      |
| センター（後見ネットワークセンター）<br>／公証人役場<br>／法テラス（日本司法支援センター）                                                         |                                                                                            |                                                                                                      |
| ために（ACPステップリーフレット）・わたしの想いをつなぐノート（志木市版エンディングノート）                                                           |                                                                                            |                                                                                                      |
| ター<br>／健康増進センター                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                      |
| ／認知症を診察している医療機関（P.18 参照）<br>／居宅療養管理指導                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      |

# 認知症の人や家族を支えるサービス

## Q 困ったときの相談先は？

A 地域にある高齢者の総合相談窓口として高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）が市内に5か所あります。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の資格を持った専門職がおり、認知症の相談のほか、医療・介護・暮らしの困りごとの相談に応じています。まずは高齢者あんしん相談センターまで問い合わせください。住所によって担当地区が決まっています。詳しくは17ページを参照ください。

## 見守り支援

### Q 外出先で道に迷ってしまったら？

A 志木市では、道に迷ってしまうような症状がある高齢者の家族を支援するため、小型専用端末機（GPS）を貸与し、情報提供します。【★徘徊高齢者位置探索システムの貸与】

また、迷い人になった時の早期発見・保護に役立つ「見守り SOS ステッカー」の交付をします。衣類、杖、バッグなど、さまざまなものに貼付することができ、認知症の人の見守りや早期発見につなげます。

### 【★見守り SOS ステッカー交付事業】

|                              |                                                                                             |                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ★配食サービス                      | 食事の確保が難しい高齢者の家庭に昼食を配達します。食事の提供と合わせて安否確認も行います。                                               | 長寿応援課<br>048-473-1395   |
| ★徘徊高齢者位置探索システム・見守り SOS ステッカー | 認知症などによりひとりで外出してしまう高齢者の家族を支援するため、小型専用端末機（GPS）を貸与し情報提供をします。<br>早期発見のため衣類などに貼り付けるステッカーを交付します。 |                         |
| ★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冷蔵庫に入れて保管する専用の容器を交付します。                                    |                         |
| ★緊急時連絡システム・高齢者見守り通報システム      | ひとり暮らしや日中ひとり暮らしになる高齢者のいる家庭に緊急通報システム装置を貸与します。ボタンを押すと消防署へ通報されます。                              |                         |
| ホッとあんしん見守りネットワーク             | 民生委員や警察、ホッとあんしん見守りネットワーク協力事業所等との連携により、地域の見守りネットワークを構築しています。                                 | 共生社会推進課<br>048-456-5364 |



子どもから高齢者、障がいのある人を含めて誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせることをめざします。「ホッと」安心できるような地域での見守りをしましょう！



## 生活・住まいの支援

認知症と診断されてからも、これまでどおり人と人とのつながりを大切にしながら自宅で生活している人がたくさんいます。自宅で生活を希望される人向けに地域にあるサービスや集まりを紹介します。

### 〈社会参加・仲間づくり・介護予防〉

|                                           |                                                       |                                                    |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 志木市にはさまざまな体操や集まりなどがあるので、まずはお気軽に問い合わせください。 |                                                       |                                                    |
| ★体操                                       | いろは百歳体操<br>からだづくり教室<br>フレイルチェック・フレイル予防講話              | 長寿応援課<br>048-473-1395                              |
| ★サロン活動                                    | 高齢者間の仲間づくりや児童とのふれあい交流を図ります。地域のボランティアが運営しています。         |                                                    |
| ★老人クラブ                                    | 自主的に集まって仲間を作り、老後の生活を豊かにしていくためにさまざまな活動をしています。          | 志木市老人クラブ連合会<br>事務局（福祉センター）<br>048-473-7569         |
| ★老人福祉センター                                 | 65歳以上の方が憩いや保養の場として気軽に利用でき、趣味やレクリエーション活動を通じて交流を深められます。 | 福祉センター<br>048-473-7569<br>第二福祉センター<br>048-476-4122 |
| ★施設に通う                                    | 【元気アップトレーニング】<br>理学療法士や運動指導員による柔軟とマシントレーニングで楽しく運動します。 | いろは元気サロン本町<br>048-424-4856                         |
| 自宅に訪問してもらう                                | 歯科衛生士や管理栄養士が自宅に訪問し、栄養やお口の機能の相談や助言を行います。               | 長寿応援課<br>048-473-1395                              |

|                                                                                             |                                 |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 本人の心身の状態の維持や向上、介護者（家族）の介護負担を軽減するために利用いただけます。<br>※介護保険サービス利用には、介護の認定が必要です。申請は長寿応援課で受け付けています。 |                                 |                                                                   |
| ★施設に通う                                                                                      | 短期集中予防サービス                      | 理学療法士による3～6か月間の訪問トレーニングを行い、自立した活動的な生活が送られるよう支援します。<br>※要支援相当の方が対象 |
| 施設に通う                                                                                       | デイサービス（通所介護）<br>デイケア（通所リハビリ）    | 施設に通い、食事や入浴、リハビリ（運動）などの介護サービスを日帰りで利用できます。                         |
| 自宅に訪問してもらう                                                                                  | 短期集中予防サービス                      | 理学療法士や歯科衛生士、管理栄養士が自宅を訪問し、運動や栄養、お口の機能の相談や助言を行います。<br>※要支援相当の方が対象   |
| 自宅に訪問してもらう                                                                                  | ホームヘルプサービス（訪問介護）                | ホームヘルパーが自宅を訪問し、おむつ交換などの身体介護や、家事援助を行います。                           |
|                                                                                             | 訪問看護                            | 看護師が疾患のある利用者の自宅を訪問し、主治医の指示に基づいて医療的ケアを行います。                        |
|                                                                                             | 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1日複数回の定期的な訪問を行います。また通報や電話により、随時の対応を行います。               |
|                                                                                             | 訪問診療（居宅療養管理指導）                  | 通院が難しい人の自宅に医師や歯科医師などが訪問し、病気に関する指導や助言等を行います。                       |
| 一時的な泊まり                                                                                     | ショートステイ（短期入所生活介護）<br>（短期入所療養介護） | 施設に短期間入所し、食事や入浴などの介護やリハビリ（運動）を利用できます。                             |
| 通い・訪問・泊まり                                                                                   | 小規模多機能型居宅介護                     | 通いを中心に訪問や短期間の宿泊を組み合わせたサービスを利用できます。                                |

|         |                           |                                                              |
|---------|---------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 施設に入所する | グループホーム<br>(認知症対応型共同生活介護) | 認知症と診断された人が対象で、介護を受けながら少人数で共同生活をしています。                       |
|         | 特別養護老人ホーム<br>(介護老人福祉施設)   | 日常生活の介助や健康管理から機能訓練など、中度～重度の要介護者が生活しています。                     |
|         | 介護付有料老人ホーム                | 入居者が必要とするときに施設が提供する介護サービスを受けることができる施設です。                     |
|         | サービス付き高齢者向け住宅             | 職員が常駐し、生活相談、安否確認、緊急対応サービスが提供される住宅です。                         |
|         | 介護老人保健施設                  | 病状が安定している高齢者に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設で、家庭への復帰を支援します。 |
|         | ケアハウス                     | 自宅での生活が困難な高齢者が低料金で介護サービスを受けられる施設です。                          |
|         | 養護老人ホーム                   | 生活環境等の理由により、自宅での生活が難しい高齢者を養護して社会復帰を目指す施設です。                  |

### 権利擁護（権利や財産が守られるための支援をします）

|                                  |                                                                                                                          |                                                         |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 成年後見制度                           | 認知症や知的障がい・精神障がいなどによってひとりで決めることに不安や心配のある人が、さまざまな契約や手続きをする際にサポートする制度です。                                                    |                                                         |
| ★志木市基幹福祉相談センター<br>(後見ネットワークセンター) | 法律・福祉の専門職が、後見制度の利用に関する相談を受け付けます。                                                                                         | ★志木市基幹福祉相談センター<br>048-456-6021                          |
| ★あんしんサポートねっと                     | 障がいや疾病等により判断能力が低下し、ひとりで生活していくのに不安がある人を対象に、生活支援員が定期的に訪問し、日常的な金銭管理や書類の整理、届け出などのサポートをするサービスです。                              | 志木市社会福祉協議会<br>048-474-6508                              |
| 法テラス                             | 相続や借金など、法的トラブルを解決するための相談を受ける法人です。<br>※利用には要件があります。                                                                       | 法テラス埼玉<br>0570-078-312<br>IP 電話<br>050-3383-5375        |
| 安全運転相談                           | 認知症などで自動車等の運転に、不安、支障がある人やその家族のための相談窓口です。通話料は、相談者負担となります。                                                                 | 安全運転相談ダイヤル<br>＃８０８０<br>発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。 |
|                                  |                                                                                                                          | 安全運転相談窓口<br>048-543-2001<br>音声ガイダンス<br>４番をプッシュしてください    |
| シルバー・サポーター制度                     | 埼玉県では、運転免許自主返納をサポートするため、運転免許を返納して申請すると「運転経歴証明書」を取得でき、シルバー・サポーター制度の協賛事業所でさまざまな特典を受けることができます。協賛事業所については埼玉県警ホームページから確認できます。 | 埼玉県警本部<br>交通総務課<br>048-832-0110                         |

## 意思決定支援・ACP 支援（アドバンス・ケア・プランニング）

|                                  |                                                                                                     |                                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ACP 普及啓発講話                       | 自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もってさまざまな希望する内容を家族や身近な人に伝えるためのツールを配布しています。また、考えるきっかけづくりのため講話を実施しています。(P15 参照) | ＜配布場所＞<br>長寿応援課<br>高齢者あんしん相談センター |
| わたしの希望をつなぐシート                    |                                                                                                     |                                  |
| 自分らしく生きるために<br>(ACP ステップリーフレット)  |                                                                                                     |                                  |
| わたしの想いをつなぐノート<br>(志木市版エンディングノート) |                                                                                                     |                                  |

## 家族支援

|                      |                                                                                           |                            |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| ★家族介護者交流事業           | 高齢者を介護している家族の負担を軽減するため、介護情報の提供や情報交換の場を提供し、介護者同士の交流を図ります。                                  | 志木市社会福祉協議会<br>048-474-6508 |
| 介護者サロン               | 介護している人たちが日々の悩みや不安など何でも話し合える、集いの場です。                                                      | 長寿応援課<br>048-473-1395      |
| ★認知症カフェ<br>(オレンジカフェ) | 認知症の人やその家族、地域住民、介護の専門スタッフなどが集い、お茶を飲みながら情報交換や会話をを楽しむ場所です。                                  |                            |
| ★介護用品支給事業            | 要介護 4 又は 5 と認定された高齢者を在宅で介護している介護者に対し、紙おむつ等の介護用品を支給します。<br>※住民税非課税世帯が対象                    |                            |
| ★要介護高齢者手当            | 要介護 4 又は 5 と認定された 65 歳以上の人で、施設入所や生活保護を受給していない人に経済的、精神的負担を軽減するため、手当を支給します。<br>※住民税非課税世帯が対象 | 長寿応援課<br>048-473-1348      |

## 役割支援

|                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Q 認知症と診断されました。</b><br><b>これからも仕事を続けていきたいのですが、どうしたらよいのでしょうか？</b>                                                                        |                                                                                                               |                                |
| <b>A</b> まずは職場に相談してみましょう。周りの人に認知症であることを打ち明けて、苦手なことは手伝ってもらいながら仕事を続けている人もいます。<br><b>【ジョブスポットしき】</b> や <b>【朝霞地区シルバー人材センター】</b> に相談することも可能です。 |                                                                                                               |                                |
| ジョブスポットしき                                                                                                                                 | 職業相談を行っている相談窓口です。                                                                                             | ジョブスポットしき<br>048-473-1069      |
| 朝霞地区シルバー人材センター                                                                                                                            | 登録した高齢者の経験や知識、技能を生かして社会貢献のための仕事を斡旋しています。                                                                      | 朝霞地区シルバー人材センター<br>048-465-0339 |
| ★シニアボランティア<br>アスタンプ制度                                                                                                                     | 元気な 65 歳以上の高齢者が楽しみながら、市が指定するボランティア活動に参加するとスタンプが加算され、地域で使えるお買物券と交換できる制度です。※要支援・要介護認定者、総合事業対象者、生活保護を受給している人は対象外 | 長寿応援課<br>048-473-1395          |

★志木市が発行している「ふれあい：高齢者保健福祉サービスのご案内」に詳細に掲載しています。  
上記以外にも志木市のサービスなどが掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

# 意思表示できなく なった時に備える

## ACP (アドバンス・ケア・プランニング) をご存じですか？

ACPをより馴染みやすい言葉として「人生会議」という愛称で呼びます。

ACPによって本人が元気なうちに意思を知ることが出来れば、万が一意思表示ができなくなっても話し合った内容を基に最期まで豊かにその人らしく生きることが出来ます。

ACPはあなただけではなく、家族やあなたの代わりに意思決定をしなければならない人にとって、安心をもたらす手段となります。

想いはその時々で変わるものです。何度でも見直して家族や身近な人と繰り返し話し、あなたの想いや希望を共有しましょう。

あなたの今の希望や想いを伝えるために「わたしの希望をつなぐシート」をご活用ください。長寿応援課や高齢者あんしん相談センターで配布しています。



「自分らしく生きるために」



「わたしの希望をつなぐシート」

# 志木市の認知症への 取り組みを紹介します

## ■ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族、専門家や地域の住民が集う場としてお互いに交流したり、情報交換する場所です。

高齢者あんしん相談センター等が中心となって定期的を開催しています。

## ■ 認知症サポーター養成講座

志木市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」となる認知症サポーターを養成し、地域での見守りの輪が広がるように取り組んでいます。

また、「大切な未来の支え手」である小・中学生を対象に、認知症を知ってもらいきっかけづくりとして認知症サポーター養成講座を実施しています。



## ■ 認知症 SOS 声かけ模擬訓練

認知症になっても安心して歩くことができる街づくりを目指し、認知症の人が道に迷われた場合を想定した訓練を行っています。

## ■ もの忘れ訪問相談事業（認知症初期集中支援チーム事業）

認知症またはその疑いがある人やその家族に対して、医療や福祉の専門職がチームとなり、家庭を訪問し、必要に応じたサポートを行います。具体的には、認知症に関する情報の提供や必要に応じて医療機関の受診や介護保険サービスなどの利用につながるための支援を行います。

# こんな時はどこに相談したらいい？

長寿応援課 ☎048-473-1395

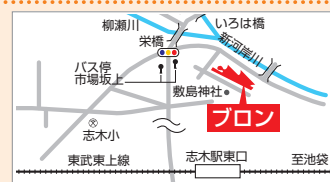
各高齢者あんしん相談センターには、認知症地域支援推進員を配置しています。  
認知症、もの忘れに関する相談は、お住まいの地区の高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）へ

開所時間／月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分（祝日、年末年始を除く）  
※緊急時は、時間外でも電話での相談を受け付けています。

## 高齢者あんしん相談センター ブロン

| 担当地区 |
|------|
| 本町地区 |

志木市本町2-10-50  
☎ 048-486-0003



## 高齢者あんしん相談センター 柏の杜

| 担当地区 |
|------|
| 柏町地区 |

志木市柏町3-5-1  
第二福祉センター内  
☎ 048-486-5199



## 高齢者あんしん相談センター 館・幸町

| 担当地区   |
|--------|
| 館・幸町地区 |

志木市幸町3-12-5  
☎ 048-485-5610



## 高齢者あんしん相談センター せせらぎ

| 担当地区                      |
|---------------------------|
| 宗岡北地区（上宗岡、中宗岡の一部）（宗岡中学校区） |

志木市中宗岡1-19-51  
☎ 048-485-2113



## 高齢者あんしん相談センター あきがせ

| 担当地区                        |
|-----------------------------|
| 宗岡南地区（中宗岡の一部、下宗岡）（宗岡第二中学校区） |

志木市中宗岡3-25-10  
☎ 048-485-5020



健康の相談窓口

## 健康増進センター

志木市幸町3-4-70  
☎ 048-473-3811  
（月～金8時30分～17時15分）※祝日、年末年始を除く



福祉の相談窓口

## 基幹福祉相談センター 市役所共生社会推進課内

☎ 048-456-6021（月～金8時30分～17時15分）※祝日、年末年始を除く

若年性認知症に関する埼玉県の相談窓口

## 埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

（公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉支部）  
さいたま市浦和区常盤3-12-17 日建プリムローズ常盤第3-1階  
☎ 048-814-1212（月～金9時～16時まで）※祝日、年末年始を除く



# 認知症を診察している医療機関の紹介

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。

|                                                             |                                                |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>菅野病院</b><br>(埼玉県認知症疾患医療センター)                             | 和光市本町28-1<br>☎048-464-6655                     |
| <b>和光病院</b><br>(認知症専門病院)                                    | 和光市下新倉5-19-7<br>☎048-450-3312 (相談室直通)          |
| <b>戸田病院</b><br>(埼玉県認知症疾患医療センター)                             | 戸田市新曽南3-4-25<br>☎048-433-0090                  |
| <b>市内及び近隣市の医療機関</b>                                         |                                                |
| <b>福島脳神経外科・内科クリニック</b><br>(脳神経外科・内科)                        | 志木市本町6-22-45 ヴェルモ志木2F<br>☎048-474-3000         |
| <b>TMG 宗岡中央病院</b><br>(内科・外科・整形外科・小児科・泌尿器科・リハビリテーション科・脳神経外科) | 志木市上宗岡5-14-50<br>☎048-472-9211                 |
| <b>志木北口クリニック</b><br>(心療内科・精神科)                              | 志木市本町5-24-17 アルバビル4F<br>☎048-471-2661          |
| <b>たで内科クリニック</b><br>(内科・消化器内科・糖尿病内科・アレルギー科)                 | 志木市柏町6-29-44 ベルリバー2F<br>☎048-485-2600          |
| <b>志木ファミリークリニック</b><br>(内科・精神科・皮膚科)                         | 志木市本町5-12-21 GRACE1F<br>☎048-487-7681          |
| <b>柳瀬川ファミリークリニック</b><br>(内科・小児科・泌尿器科)                       | 志木市幸町4-1-1<br>☎048-485-9561                    |
| <b>いしもと脳神経外科・内科</b><br>(脳神経外科・内科)                           | 新座市北野3-18-16 志木・新座メディカルヴィレッジ内<br>☎048-483-7111 |
| <b>新座すずのきクリニック</b><br>(心療内科・精神科)                            | 新座市野火止6-3-23<br>☎048-480-5511                  |
| <b>志木こころのクリニック</b><br>(心療内科・精神科)                            | 新座市東北2-36-11 志木南口ビル5F<br>☎048-424-7933         |
| <b>あさか台メンタルクリニック</b><br>(心療内科・神経科・精神科)                      | 朝霞市浜崎1-2-10 アゴラ21ビル6F<br>☎048-476-9700         |
| <b>中村メンタルクリニック</b><br>(心療内科・精神科)                            | 朝霞市浜崎1-3-6 ル・クール302<br>☎048-458-3424           |
| <b>TMG あさか医療センター</b><br>(脳神経外科)                             | 朝霞市溝沼1340-1<br>☎0570-07-2055                   |

## <オレンジヘルプカードを使ってみましょう>

不安なことなど話さなくても相手に伝わります。

伝えたいことを忘れても大丈夫です。

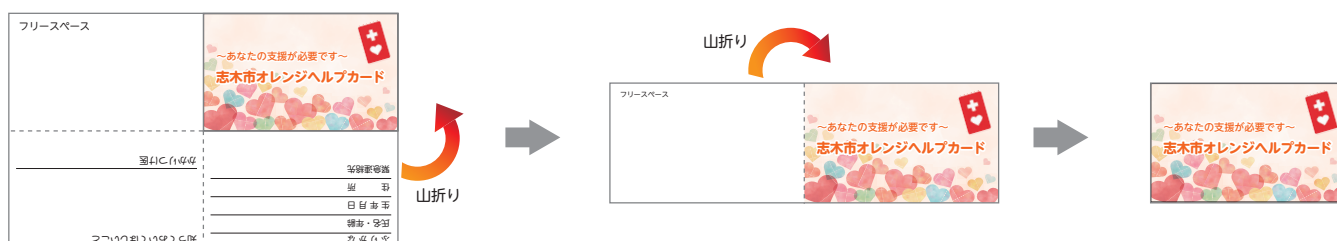
かんたんに作れるカードです。

普段の生活だけではなく、災害時などでも活用することができます。

### 記入例

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>フリースペース</p> <p>趣味は〇〇です。<br/>〇〇が大好きです。</p> <p>～家族より～<br/>見守り SOS ステッカーを杖に貼って<br/>あります。</p>                                                                                                                 |  <p>～あなたの支援が必要です～</p> <p><b>志木市オレンジヘルプカード</b></p> |
| <p>ふりがな し き はなこ</p> <hr/> <p>氏名・年齢 志 木 花 子 (90歳)</p> <hr/> <p>生 年 月 日 昭和〇〇年〇〇月〇〇日</p> <hr/> <p>住 所 埼玉県志木市××××××</p> <hr/> <p>緊急連絡先 志木 太郎 (長男)</p> <p>△△△ - △△△△ - △△△△ (携帯)</p> <p>〇〇〇 - 〇〇〇 - 〇〇〇〇 (自宅)</p> | <p>知っておいてほしいこと</p> <p>道に迷うこともあります。<br/>安全な場所に行けるよう一緒に考えて<br/>欲しいです。ゆっくり話してくれたら<br/>嬉しいです。</p> <hr/> <p>かかりつけ医<br/>△△△クリニック</p>       |

## <オレンジヘルプカードの作り方>



右のページを切り取りお使いください。



フリースペース



かかりつけ医

緊急連絡先

住所

生年月日

氏名・年齢

ふりがな

知っておいてほしいこと

フリースペース



かかりつけ医

緊急連絡先

住所

生年月日

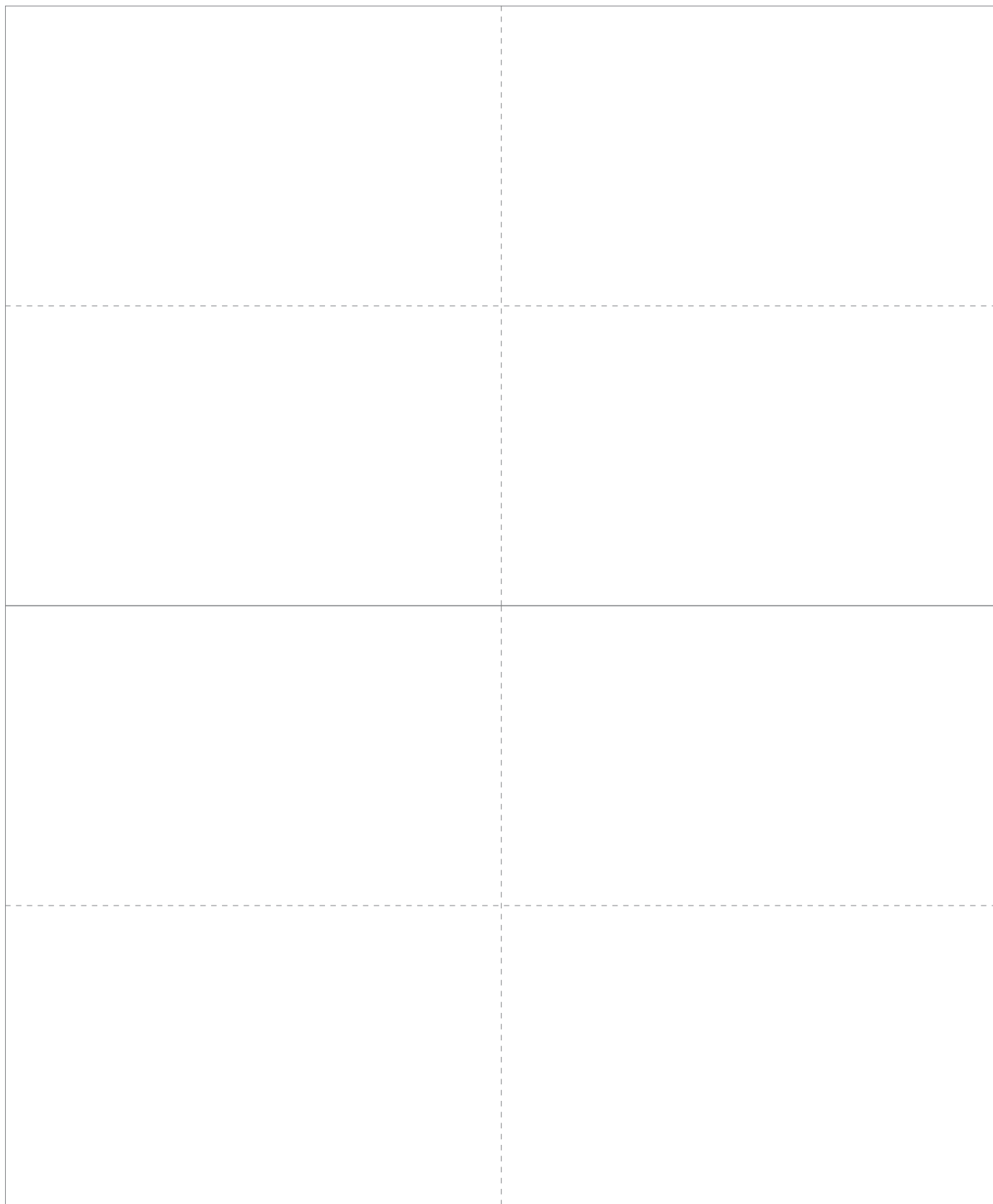
氏名・年齢

ふりがな

知っておいてほしいこと



うら面です



# 災害時の備え

## ～災害時に備えましょう～

志木市は3つの河川（荒川・新河岸川・柳瀬川）に囲まれており、水害のリスクが高い地域です。

災害の中でも水害は事前に情報を収集して、早めに行動することで身を守ることができる災害です。いざという時のために事前に準備をしておきましょう。

### <日頃からできること>

- ①「志木市洪水ハザードマップ」や「志木市地区別防災ガイドブック」を確認し、避難場所や避難経路などを把握しておきましょう。（事前に家族や親族の自宅、リスクの低いホテルなどに身を寄せることも有効です。）
  - ②避難時に支えてくれる人がどこにいるのかを確認しておきましょう。  
（単独で避難することは非常に危険です。複数で行動するよう心がけましょう。）
  - ③地域で行われる防災訓練に参加しましょう。
  - ④非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。  
（お薬手帳の写し・おむつ・慣れ親しんだもの等）
  - ⑤自力での避難が困難な人は個別避難計画を作成できます。  
（まずは長寿応援課まで問い合わせください。）
- ※詳しくは「志木市 防災」で検索し、防災に関する最新情報を確認しておきましょう。



※志木市の緊急情報や新着情報などのメール配信サービスを活用しましょう。  
裏表紙の二次元コードより登録できます。

## オレンジヘルプカードやヘルプマークを活用しましょう



オレンジヘルプカードは  
市ホームページから  
ダウンロードできます。

オレンジヘルプカードやヘルプ  
マークを持っていることで、不特定  
多数が集まる避難所では周囲の理解  
や配慮が得られやすくなります。



ヘルプマークは  
共生社会推進課  
で申請できます。

令和 6 年 3 月発行

**発行 志木市役所長寿応援課**  
**制作 認知症地域支援推進員**  
志木市中宗岡 1-1-1  
TEL 048-473-1111 (代表)  
FAX 048-471-7092

高齢者応援情報、迷い人SOS情報のメール配信をご利用ください！  
介護予防・高齢者に役立つ情報などの受信ができます。  
是非ご登録ください。※パケット通信料は、ご利用者負担となります。

