

住み慣れたまちで希望をもっていきいきと！

# 認知症 あんしん ガイド

この冊子は、認知症と共に地域で暮らすために  
どのようなサービスや支援が地域にあるのかを知り、  
一緒に考えていくための情報をまとめたものです。

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. 正しく理解しよう .....          | 1 ページ  |
| 2. 早く気づこう .....            | 3 ページ  |
| 3. 認知症の症状と進行 ～認知症ケアパス～ ... | 5 ページ  |
| 4. 接し方を知ろう.....            | 7 ページ  |
| 5. こんなときはどこに相談したらいい？ ..... | 9 ページ  |
| 6. ケアを地域ぐるみで行おう .....      | 13 ページ |



# はじめに

認知症について、わがこととして考えてみましょう。

認知症になることは特別なことではありません。誰もが人生のなかで認知症になる可能性があります。今、認知症ではない人も、他人事ととらえずに、認知症の人を、少し先のご自身と考えてみてください。

## 「認知症とともに生きる希望宣言」

ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ（J DWG）

## 1. 正しく理解しよう

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるものです。

老化による物忘れ



老化による物忘れは「体験の一部を忘れていること」が特徴です。また、何かの拍子に思い出すこともあります。

認知症による物忘れ



認知症では「体験の全てを忘れていること」が特徴です。そのため、自分が体験したことを忘れてしまっている自覚がなく、生活に支障をきたすようになります。



コラム

### 若年性認知症（相談先は12ページ）

65歳未満で認知症を発症した場合、「若年性認知症」と言います。

物忘れ以外に仕事上のミスやお金の計算ができなくなる、うまく言葉が出ないなどの異変が現れます。

働き盛りの世代の発症は、本人だけでなく家族の生活にも影響があります。

就労中に早期に相談することで、今後に向けた準備ができ、その人らしい生活を続けることができます。

## 認知症の種類



アルツハイマー型

…脳内に溜まったたんぱく質が原因で、脳に萎縮がおこるタイプ。

▼特徴

同じ事を聞く、時間や場所の混乱、段取りよくできない



血管性

…血管のトラブルが原因で脳細胞が死んでしまうタイプ。

▼特徴

意欲の低下、まだらな物忘れ



レビー小体型

…レビー小体が原因で、神経伝達物質に障害がおこるタイプ。

▼特徴

実際にはないものが見える（幻視）、妄想、手足の震え、筋肉の強張り



前頭側頭型

…脳の前頭部・側頭部の脳細胞が徐々に失われていくタイプ。

▼特徴

理性・感情がコントロールできない、物忘れは目立たない

## 認知症の症状

### 認知機能障害

脳の細胞が壊れることで直接起こる症状

- 記憶障害…経験したことそのものを忘れる
- 理解・判断力の障害…複雑なことへの対応が苦手
- 見当識障害…「きょうは何月？ いまどこにいる？」
- 実行機能障害…計画を立てて物事を進められない

### 行動・心理症状（BPSD）

本人をとりまく環境の影響を受け起こる症状

不安・うつ、幻覚・妄想、  
イライラ・興奮、歩き回る・道に迷う など



コラム

## 認知症と間違えやすい病気

「うつ病」や「せん妄」などの病気の場合や薬の影響で認知症に似た症状が出ることもあります。

治療法や対処法が違うため必ず医療機関を受診し、正しく区別することが大切です。

適切な診断・治療を受けることによって、症状が治る可能性があります。

正常圧水頭症 / 慢性硬膜下血腫 / 甲状腺機能低下症 など

## 2. 早く気づこう

### 早期発見のいいところ

適切なケアで進行を遅らせることができる

早期に治療、適切にケアを行うことで回復が見込める、進行を遅らせることができます。また、認知症と症状が似た病気があり、治療ができる場合があります。

「自分らしく暮らせる時間」を考える余裕が生まれる

日常生活に支障が少ないうちに自らの病気について知ることができ、不安の軽減にもつながります。また、認知症が進行してしまった時の生活や財産管理、終末期の医療やケアなどこれからの人生について家族と共に考えるうえでも大切です。

早くに医療や介護サービスの準備ができる

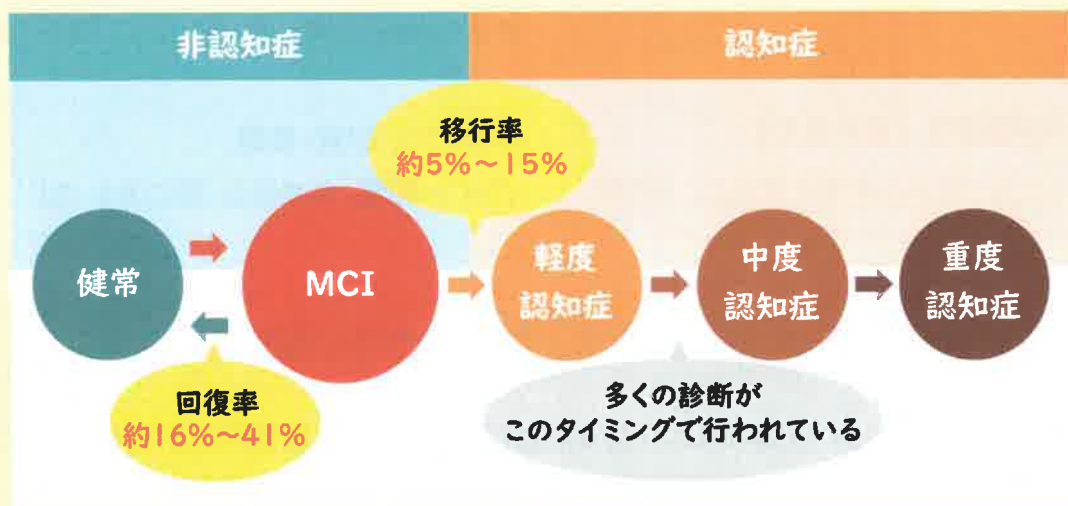
病気が重く進行してからでは本人、家族や支援側も負担が大きくなってしまいます。早くから認知症の知識をもっておくこと、相談機関とつながっておくことで本人も家族も心の準備ができます。



### コラム

### MCI（軽度認知障害）とは？

MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）とは、認知症と診断される一歩手前の状態（認知症予備軍）です。そのまま放っておくと約5～15%の人が認知症に移行すると言われています。適切な予防、対応をすることで健常な状態に戻る可能性があります。



MCIでは、日常生活（家事・買い物・金銭管理など）には支障が出ていないものの、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。物忘れが多くなってきたと感じる場合、周りから物忘れを指摘されることが増えた人は受診をおすすめします。

## こんなこと、ありませんか？

- 慣れた道でも迷うことがある
- 今話していた電話の相手を忘れる
- 財布・衣類等が盗まれたと疑う
- 持ち物を何度も確かめる
- 趣味や関心のあったことに興味を示さなくなった
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 身だしなみに無関心になる
- 同じことを何度も聞く・言う

1つでもチェックがついたら  
早めの相談をおすすめします  
(相談先は9ページ)

## 認知症のリスクを減らすために

認知症の最大の要因は年齢を重ねることですが、生活習慣を見直すことで、認知症の発症や進行を先送りすることも可能です。

### 運動

定期的な運動習慣は、認知症になるリスクを減らすと言われています。有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・ダンス）や、筋トレ（スクワット・腹筋運動）などを組み合わせるとよいでしょう。

コグニサイズ（体と頭を同時に使う活動）も有効です。

### 食事

3食しっかり食べましょう。旬の食材を取り入れたり、香りや彩りを工夫したりするなど、季節ごとに五感で楽しむのがおすすめです。

認知症の進行の抑制に有効な食材というのは、今のところ科学的に証明されていません。できるだけ多くの種類の食品を摂ることが大切です。

### 社会との交流

一人で趣味などを楽しむほか、会話をしながら、仲間と一緒に運動や趣味活動をしてみましょう。地域のサロンや通いの場、デイサービスなど上手に活用して、ストレスなく続けられることが重要です。対面でなくとも、電話やビデオ通話などを活用して、週1回以上は誰かと会話や交流を心掛けるとよいでしょう。

### 3. 認知症の進行と症状 ～認知症ケアパス～

進行度	<b>軽度認知障害 MCI</b> 認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態。	初期認知症
状態	日常生活に支障はありません。 早期対応で回復しやすいです。	日常のことは自分でできます。
こんなことはありませんか？	<input type="checkbox"/> 同じことを何回も話すことが増えた <input type="checkbox"/> 外出するのが面倒になった <input type="checkbox"/> 外出時の服装に気を使わなくなった <input type="checkbox"/> 小銭での計算が面倒でお札で支払うようになった <input type="checkbox"/> 料理の味付けが変わった <input type="checkbox"/> 車をこすることが増えた	<input type="checkbox"/> 大事な約束を忘れ、困ることがある <input type="checkbox"/> 計算の間違いが多くなった <input type="checkbox"/> 趣味や楽しみに興味がなくなった <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に同じ物がいくつもある <input type="checkbox"/> その場を取りつこう言動がある <input type="checkbox"/> 財布などの物が見当たらないと他人（身近な人）のせいにする
どうしたらいい？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 専門医を受診して進行予防&amp;改善を目指しましょう。</li> <li>・ 一人で抱え込まず、周囲に話すことも大切です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お薬の飲み忘れがないよう正確に服薬しましょう。</li> <li>・ 趣味や特技を活かし、積極的に社会参加しましょう。</li> </ul>
家族・周囲の人へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護仲間を作って情報収集をしましょう。</li> <li>・ 忘れてしまうことや失敗に対しての「指摘」「注意」「修正」は、本人との関係を悪くし、症状を悪化させます。</li> </ul>

進行度に応じた支援があります

#### 相談

少しでも気になったら、高齢者相談センターや市役所へ気軽に相談してみましょう（11ページ）。民生委員や高齢者相談員も身近な相談先です。介護サービス利用が始まれば、ケアマネジャーにも相談できます。家族会（12ページ）や認知症カフェ（14ページ）への参加もおすすめです。

#### 医療

早めの相談・受診がおすすめです。かかりつけ医がない場合は（10ページ）を参考に。

#### 生活支援

生活を助ける様々な支援があります（13ページ）。お問い合わせは、高齢者支援課や社会福祉協議会へ（11・12ページ）。

誰かの見守りがあれば日常のことは自分でできます。

- たった今しようとしたことや話したことを忘れる
- 今までしていた料理をしなくなった
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 薬の管理ができない
- 行き慣れた道がわからなくなる

- ・介護保険等の制度を上手に活用しましょう。
- ・頼れるところは頼って、認知症と上手に付き合う方法を探しましょう。

- ・本人の行動には意味があります。なぜそのような行動をするのか「傾聴」「共感」の姿勢が大切です。

## 中期認知症

日常生活に手助け・介護が必要ですが、手助けがあれば自分でできることはたくさんあります。

- 季節に合った服装が選べない
- 顔を洗わない・入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない
- 箸の使い方がわからない
- 排泄を失敗する
- 知人のことがわからなくなる

通所系サービスのみでは困難。訪問系や泊まりサービスなどの検討を。

- ・介護者がリラックスできる時間を作りましょう。介護者の気持ちの安定は、認知症の方にも伝わります。
- ・失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切にしましょう。
- ・できなくなっていくことを悲観的にとらえないようにしましょう。

## 後期認知症

日常生活に介護が必要となります

- 身近な家族の顔がわからなくなる
- 自由に身体を動かせなくなる
- 食べ物の飲み込みに支障がでる

- ・馴染みの人や、好きなものに囲まれて過ごしましょう。
- ・これからも、最後まで自分が人生の主人公です。

- ・本人が得意だったことや、思い出・馴染みの場所など話してみましよう。



## 介護

誰かの手助け・見守りがあれば、自分で生活ができそうだが、という時期には、介護サービスを取り入れましょう。行って受けるサービス、家に来てくれるサービスなど、種類は様々です。

詳しくは、高齢者相談センターや介護保険課へ（11 ページ）。

## 住まい

必要な手助けや見守りの段階に応じて、住まいの選択肢は変わります。

今のお家で生活していくことに不安が生まれたら、相談してみましよう。

詳しくは、高齢者相談センターや介護保険課へ（11 ページ）。

## 4. 接し方を知ろう

認知機能の低下でいろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなったわけではありません。関わり方で症状の緩和が期待されます。

本人の尊厳を大事にして、本人ができることを活かし、さりげなくお手伝いしましょう。

周りの人が理解し対応できれば、お互い安心して暮らすことができます。

### 認知症の人への対応ポイント

#### 1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| ①まず見守る       | ⑤やさしい口調で              |
| ②余裕を持って対応する  | ⑥おだやかに、はっきりした話し方      |
| ③声をかけるときは一人で | ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する |
| ④後ろから声をかけない  |                       |

### このとき、見守る人の気持ちは… ～見守る人へのアドバイス～

#### STEP1 否定

#### 腹が立ってあたりまえ

「認知症じゃないよ。言えはできるはず。怠けてるんじゃないの?」「わざと私を困らせている!」と思う方がたくさんいます。介護者が一番つらい時期です。一人で抱えず、介護仲間を作って情報収集しましょう。

#### STEP2 混乱

#### がんばりすぎない

「自分だけがなぜ…」「こんなに頑張っているのに…」と悲しくなる・憤ることもあります。時には肩の力を抜いてみて。

#### STEP3 拒絶

#### 自分のことも大切に

「いつまで続くんだろう」「私のことも忘れてしまう?」と不安になることもあります。介護者の不安は、本人にも伝わるものです。介護者がリラックスできる時間を大切に。

#### STEP4 割切

#### 一緒にいる時間を大切に

わからなくなっても大切な人であることは変わりません。ありのまま受け入れて寄り添い、一緒にいる時間を大切にしましょう。

終末期が近付いていますので、身の回りのことについて確認しましょう。



## こんなとき、どうする？

### 日時感覚の混乱 「今日は何日？」



誰にでもとっさに答えられないことはあります。  
答えられなくても大丈夫です。  
大きな日めくりカレンダーなどを活用し、  
本人がわかりやすいように配慮しましょう。

### 季節感がなくなる！ 服装が変



「おかしいよ」などとたしなめないようにしましょう。  
一緒に着る服を選び、ほめて勧めてみましょう。  
多少のちぐはぐには目をつむりましょう。

### 全体の記憶の障害 「ごはんまだ？」



時間の観念、空腹の感覚が不安定になりやすい  
です。食べた事実を理解するのは難しいかもしれま  
せん。「もうすぐできるから待ってね、できるまでティ  
ータイムにしましょう」など、話題を変えてみましょう。

### 家族や身近な人がわからない 「あなたはどなた？」



「〇〇でしょ！」と言い聞かせても叱っても混乱  
するだけです。忘れられたら、それなりに別人を  
演じるなど穏やかな雰囲気 연출 しましょう。

### 物盗られ妄想 「財布を盗まれた！」



一緒に探し、本人に見つけさせるが基本です。  
他者の発見は財布を盗んだ犯人と思い込むこ  
ともあります。「財布がない、どうしよう」という気  
持ちを共有し、味方になりましょう。

### うちに帰りたい願望 「そろそろ失礼します！」



自分の家とは思っておらず、引き止めると不安  
や不信感が募りやすいです。引き止めず「そこ  
まで一緒に送りましょう」「お茶でも飲んでいっ  
てください」と気持ちを認め、落ち着かせましょう。



コラム

## 認知症サポーター ～養成講座でもっと認知症を学ぼう～

90分の講座で、認知症の症状や予防のこと、認知症の人への対応方法について学びます。  
お問い合わせは、高齢者支援課またはお近くの高齢者相談センターへ。



## 5. こんなときはどこに相談したらいい？

### ①最近物忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

#### 1. かかりつけ医

物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。

かかりつけ医には、普段の本人・家族を知っている強みがあります。

必要に応じて専門機関を紹介してもらいましょう。

#### 2. 認知症診療を行う協力医療機関

かかりつけ医のない方は、10ページを参考に、まずは近医を受診しましょう。

#### 3. 認知症疾患医療センター

専門医療相談、鑑別診断と対応を行う医療機関です。

#### 4. 「認知症高齢者介護相談」（予約制）

市の事業です。認知症の心配がある本人・家族が、精神科の医師等に無料で相談できます。

日時：毎月第2・4金曜日 午後2時30分から

申込：習志野市役所 高齢者支援課

### ②認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

#### 1. 高齢者相談センター

高齢者の皆さんが、お住まいの地域で安心して生活を送れるよう支援する総合相談の窓口です。

医療・介護・福祉の専門職が相談に応じます。各センターには認知症地域支援推進員※がいます。

※認知症の人や家族が安心して暮らせる地域づくりを進めています。認知症の理解者・応援者を増やす取り組みや、見守りや支援をすぐ行えるよう関係者・住民同士のネットワークづくりなどに取り組んでいます。

#### 2. 市の相談窓口

認知症のことや、介護認定・介護保険料・介護サービスなどに関する相談に応じます。



コラム

### 病院を受診するときのコツ

#### \* 相談内容をまとめておく

既往歴、飲んでいる薬、いつ頃変化してきたか、具体的に困っている症状は何かなどをメモしておく  
と相談がスムーズにできます。

#### \* 受診へのためらいを上手にとる

症状の自覚がない場合、改めて病院へ行くことにためらいを持つ方も多くいます。

本人が納得して受診できないときは、かかりつけ医や高齢者相談センターに相談しましょう。

## 医療機関を探す

### 認知症診療を行う協力医療機関

医療機関名	所在地	電話
津田沼中央総合病院	谷津1-9-17	047-476-5111
まきた内科医院	谷津5-6-14	047-473-1510
さきたに内科・内視鏡クリニック	谷津7-7-1 Loharu津田沼A館4F	047-470-5155
こころの杜クリニック	谷津7-10-3 椎名ビル2F	047-472-0556
かすみクリニック	香澄2-9-9	047-453-2266
袖ヶ浦西クリニック	袖ヶ浦1-7-4	047-452-1006
習志野クリニック	袖ヶ浦4-17-3	047-452-9542
わかさクリニック津田沼	津田沼1-4-34 新津田沼パスタビル4F	047-406-5151
津田沼医院	津田沼1-18-45	047-479-2611
太田医院	津田沼4-3-2	047-452-2417
ハートクリニック村山	鷺沼3-20-8	047-452-2222
吉岡医院	藤崎6-15-16	047-472-8821
豊崎循環器内科クリニック	大久保1-23-8 ボヌール大久保102	047-470-3330
古川医院	大久保2-14-20	047-475-2976
ふるもと整形外科	大久保4-9-11	047-455-6336
山川医院	大久保4-10-17	047-472-1378
村井クリニック	花咲1-11-5	047-477-6171
実籾診療所	実籾1-5-2	047-472-0431
三橋病院	実籾2-21-1	047-472-8121

### 認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話
千葉病院	船橋市飯山満町2-508	047-496-2255
八千代病院	八千代市下高野549	047-488-2071

# 市の相談機関を探す

## 高齢者相談センター（地域包括支援センター）

名称	住所	問合せ先	地区
谷津 高齢者相談センター	谷津5-16-33 (谷津コミュニティセンター内)	電話：047-470-3177 FAX：047-472-0188	谷津、谷津町 奏の杜
秋津 高齢者相談センター	秋津3-4-1 (総合福祉センター内)	電話：047-408-0030 FAX：047-451-1113	秋津、茜浜、香澄 芝園、袖ヶ浦
津田沼・鷺沼 高齢者相談センター	鷺沼1-2-1 (保健会館1階)	電話：047-408-1600 FAX：047-408-1610	津田沼、鷺沼 鷺沼台、藤崎
屋敷 高齢者相談センター	屋敷4-6-6 (東部保健福祉センター内)	電話：047-409-7798 FAX：047-409-7793	花咲、屋敷、泉町 大久保、本大久保
東習志野 高齢者相談センター	東習志野2-10-3 (地域交流プラザプレーメン習志野内)	電話：047-470-0611 FAX：047-470-0612	実籾、実籾本郷 新栄、東習志野



## 習志野市役所

名称	詳細	電話
高齢者支援課 (市役所1階)	各種事業、サービス等相談に応じます。 認知症高齢者介護相談の予約受付をしています。	047-407-4560
介護保険課 (市役所1階)	要介護認定や介護保険料、介護サービスなどに関する 相談に応じます。	047-453-7345



### コラム

## 認知症初期集中支援チーム

認知症の知識を持った複数の専門職によるチームが個別に訪問支援を行います。

認知症やその疑いのある人とその家族に対して、初期の支援を包括的・集中的に行い、適切な医療や介護サービスに速やかにつながります。

高齢者相談センターは適宜、チームと連携し対応しています。

## 家族会・コールセンター（若年性認知症含む）に相談する

### 家族会・コールセンター

名称	詳細	電話
認知症の人と家族の会 千葉県支部	介護に関する悩みを相談できるほか、県内各地で介護者のつどいを開催しています。 (月・火・木曜日 午後1時～4時)	043-204-8228 FAX:043-204-8256
ちば認知症相談コールセンター	介護経験者による電話相談 (月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時)	043-238-7731

### 若年性認知症専門の窓口

名称	詳細	電話
若年性認知症相談コールセンター	若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。 (月～土曜日 午前10時～午後3時) ※水曜日は午後7時まで	0800-100-2707
千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大医学部附属病院内）	若年性認知症の方のための専用相談窓口です。本人・家族だけでなく、勤務先やご友人、支援者の方からの相談にも応じています。 (月・水・金曜日 午前9時～午後3時)	043-226-2601

## 詐欺・悪質商法の相談、成年後見の相談

名称	詳細	電話
習志野警察署	オレオレ詐欺や還付金詐欺の被害にあったり、不審な電話を受けたりしたら、すぐに連絡しましょう。	047-474-0110 警察総合相談#9110
消費生活センター	振り込め詐欺や悪質商法の被害にあったなど、様々な消費者トラブルの相談に応じます。 (月～金曜日 午前9時30分～午後4時)	047-451-6999 消費者ホットライン188
習志野市社会福祉協議会	成年後見制度全般に関する相談や、後見等申立てに関する相談など、成年後見制度の利用に関する相談窓口です。	047-452-4161

## 6. ケアを地域ぐるみで行おう

認知症は誰もがなる可能性があり、家族だけでお世話をするのは難しいものです。一人で抱え込まず、地域で周囲の人の見守りや支援、公的サービスを利用するなどして、穏やかな暮らしを続けましょう。必要に応じて、高齢者相談センターが窓口となって相談に応じ、個別の支援につなぎます。

### 生活を支える・見守る

#### 《介護保険のサービス》

**問合せ：介護保険課、各高齢者相談センター**  
本人や家族の状況、希望をふまえ、デイサービスや訪問介護などを利用できます。

#### 《配食安否確認サービス》

**問合せ：高齢者支援課**  
食事の支度や確保が困難な高齢者に対し、1食500円で夕食を配達します。合わせて安否を確認します。多種多様な民間業者の配食サービスも！

#### 《GPS端末利用料助成事業》

**問合せ：高齢者支援課**  
認知症により、外出中に行方不明になるおそれのある方がGPS端末（位置探索システム）を利用する際にかかる費用を助成します。

#### 《福祉サービス利用援助事業》

**問合せ：社会福祉協議会**  
福祉サービスを利用するための手続きや日常的な金銭管理を代行し、地域で安心して暮らすことができるよう支援します。

#### 《民生委員・高齢者相談員の見守り》

**問合せ：高齢者支援課**  
地域の身近な相談相手として、同意を得た人に対して安否確認を行います。見守りやお声かけなど日常的に行っています。

#### 《成年後見制度》

**問合せ：社会福祉協議会、高齢者支援課**  
認知症や障がいなどによって判断能力が不十分な方が、社会で不利益や被害を受けることがないように成年後見人等が法律行為を支援します。

#### 《認知症サポート事業所》

**問合せ：高齢者支援課**  
右のステッカーが目印です。  
詳しくは下記の内容をご覧ください。



#### 《高齢者見守りネットワーク》

**問合せ：高齢者支援課**  
宅配や地域を巡回する業種、接客を行う業種等が参加して、緩やかに高齢者を見守ります。気がかりなことは高齢者相談センターに連絡します。



コラム

### 認知症サポート事業所・ならしのオレンジテラス登録事業

ならしのオレンジテラス(認知症カフェ)をはじめ市内金融機関、郵便局、理容業、小売店等、多数の対人サービスの事業者等が本事業に登録し、認知症の人や家族にやさしい対応を心がけ、地域で安心して暮らせるサポートを実践しています。

「スタッフに必ず認知症サポーターがいること」が登録の要件です。



登録数90超！  
詳細はホームページへ

## 集いの場・通いの場

### 《地域サロン》

問合せ：町会・社会福祉協議会

高齢者の健康や介護予防、見守りなどを目的に開催される交流の場です。

### 《高齢者のつどい》

問合せ：各高齢者相談センター

各高齢者相談センターが主催する交流の場です。詳しい日にちや内容は、お問い合わせください。

### 《転倒予防体操、サークル活動》

主催：転倒予防体操推進員、ボランティアなど  
市内全域で、てんとうむし体操やその他の運動を取り入れた活動を展開しています。

### 《家族の会》

問合せ：認知症の人と家族の会千葉県支部

介護に関する悩みを相談できるほか、県内各地で介護者のつどいを開催しています。

### 《ならしのオレンジテラス・認知症カフェ》 主催：認知症介護に関わる法人や団体

認知症の人や家族だけでなく、一般の人、介護や福祉の専門職なども一緒に交流し、相互理解を深める場です。

また、当事者の主体性を引き出し、家族の気持ちに寄り添った安らぎの場でもあります。



詳細はホームページへ



## コラム

## 運転免許証の返納について

運転に不安を感じたら まずは相談してみましょう。 **安全運転相談ダイヤル #8080 (シャープハレバレ)**

運転免許の取り消し（返納）の手続き

申請場所：運転免許センター、警察署

必要書類：運転免許証

- ◆ご本人が申請（家族等代理申請不可）
- ◆免許取り消し、停止等の行政処分対象者は対象外となります。

運転経歴証明書の交付申請（有料）

免許証を返納後手続きができます。

証明書の提示により受けられるサービスがあります。

- ◆車の運転はできません。
- ◆有効期限なし。再交付可能。

受けられるサービスの例

公的な身分証明書として様々な手続きに利用可能。

バス、タクシー会社によっては運賃割引があります。

各種特典も受けられます

高齢者運転支援サイト



# わたしのページ

## かかりつけ病院・診療所

名称

担当者名

連絡先

名称

担当者名

連絡先

## 介護のこと

名称

担当者名

ケアマネジャー

連絡先

名称

担当者名

連絡先

似顔絵

なまえ

電話

住所

好きなこと

なじみの場所

伝えたいこと・知っておいてほしいこと

## 家族のこと

なまえ

続柄

連絡先

なまえ

続柄

連絡先

## 地域の頼れる人

なまえ

連絡先

備考

なまえ

連絡先

備考

## 相談先

名称

高齢者相談センター

連絡先

名称

連絡先

## 認知症とともに生きる 8か条

- 1条 認知症の診断で人生は終わらない
- 2条 認知症の正しい情報を得よう
- 3条 制度を知り、活用しよう
- 4条 家族だけで抱え込まないで

- 5条 仲間と支援者を探そう
- 6条 職場の上司や親族などに病名を伝えよう
- 7条 社会と地域とつながろう
- 8条 家族で話し合っておこう

出典 公益社団法人 認知症の人と家族の会