

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

1. 正しく理解しよう……………2ページ
2. 早く気づこう……………4ページ
3. 認知症の症状と進行……………6ページ
4. 接し方を知ろう……………8ページ
5. こんなときはどこに相談したらいい？…10ページ
6. 日常生活を安心して過ごすために……13ページ

はじめに



高齢化の進行に伴い認知症の人は増加し、令和22(2040)年には高齢者の約3.3人に1人が認知症または軽度認知障害になると推計されています。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、私たち一人一人が認知症を自分ごととして理解し、認知症になってからも自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える必要があります。

この冊子は、認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、必要な情報をまとめたものです。これからの生活を考えるうえで、ご活用ください。

知っていますか「新しい認知症観」

新しい認知症観とは、

「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」

という考え方のことです。

いま、認知症と診断されてからも自分らしく暮らし、活躍する人が増えています。

歌を歌うのが好き。
運動もしている。

昔ダンスに夢中だった。
またやってみたい。

ごはん作るのが得意。
ヘルパーさんにほめられる。

自分の話を
みんなが聞いてくれて
嬉しかった。

習志野市でお聞きした認知症のご本人の声（一部抜粋）

1. 正しく理解しよう

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

高齢者だけではなく、年齢が若くても発症することがあります(p.12「若年性認知症」参照)。

認知症は、誰もがなり得る脳の病気によるものです。

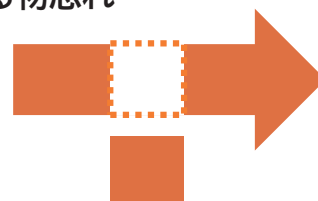
加齢による「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」

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

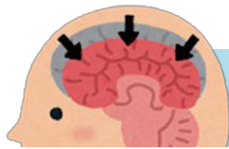
加齢による物忘れ



認知症による物忘れ



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



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

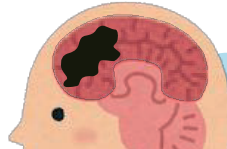


血管性

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



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

●見当識障害

時間・季節・場所などの把握が困難

●理解・判断力の障害

複雑なことへの対応が苦手になる

●実行機能障害

料理など手順に沿って実行することが困難

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、イライラ・興奮
幻覚・妄想、歩き回る・道に迷う など

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

以下は、認知症の始まりではないかと思われる言動です。

医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

ものの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

不安感が強い

- ☐ ひひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医等に相談してみることがよいでしょう。
(p.10「こんなときはどこに相談したらいい？」参照)

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会、「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」

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(p.3「認知症と間違えやすい病気」参照)。

「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。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。

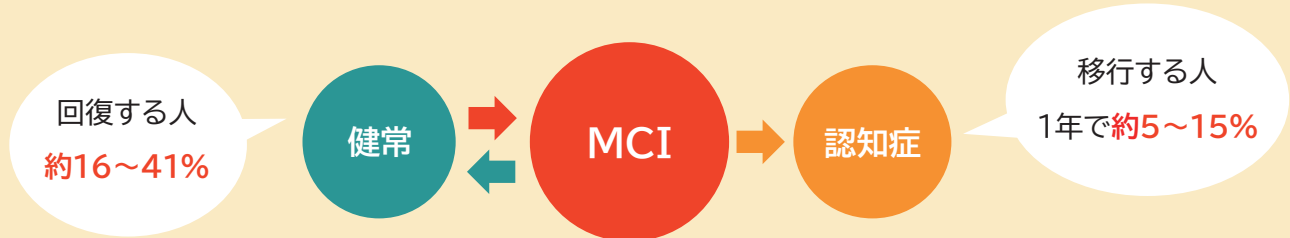
早くに医療や介護サービスの準備ができる

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ち、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。

MCI(軽度認知障害)とは？

MCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)とは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のことです。

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。



そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)を参考に習志野市が作成

認知症のリスクを減らすために

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、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。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。

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(p.14参照)。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. 認知症の症状と進行 ～認知症ケアパス～

		軽度認知障害 MCI 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。 日常生活に支障はなく、早期対応で回復しやすいです。	初期認知症 日常のことは自分でできる状態から、 少しずつ誰かの見守りが必要となります。
本人の状態	本人の状態	☐ 同じことを何度も言う・問う・する ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる ☐ 身だしなみを構わなくなった ☐ いつも探しものをしている ☐ 料理・計算・運転などのミスが多くなった ☐ 些細なことで怒りっぽくなった	☐ 時間や日にちがわからなくなる ☐ 財布の中の小銭が増える ☐ 趣味や楽しみに興味を示さなくなった ☐ 冷蔵庫の中に同じ物がいくつもある ☐ その場を取りつこう言動がある ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
	本人、家族・周囲の人へのアドバイス	- まずはかかりつけ医に相談しましょう。 必要の場合は専門医などを紹介してもらいましょう。 - 規則正しい生活を送りましょう。 - 認知症サポーター養成講座を受講しましょう。 ➡参照p.9 認知症は家族のかかわり方や環境調整により、症状が大きく変化します 認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう	- 今までやってきたことを続けましょう。 (地域のサークル、ボランティア等) - 定期的に受診し、正確に服薬しましょう。 - 介護保険のサービス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。 - 認知症カフェに参加しましょう。➡参照p.14 本人も自分自身の変化をなんとなく感じ、不安や焦りを抱えていることがあります 心の葛藤に寄り添い、できるだけ穏やかに接しましょう
介護保険		申請の相談	介護認定の取得
認知症の人や家族を支援する体制	窓口相談	高齢者相談センター ➡連絡先は裏表紙	ちば認知症相談コールセンター
	交流・予防	ボランティア活動 サークル活動 てんとうむし体操 地域サロン	認知症カフェ(ならしのオレンジテラス)
	医療	かかりつけ医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター ➡参照p.10～11	認知症初期集中支援チーム
	介護		
	住まい	サービス付き高齢者向け住宅 介護付き有料老人ホーム	

ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、
本人の症状の変化や知っておきたい情報などを記載しました。
症状には個人差があり、すべての方に当てはまるものではありませんが、今後の道筋として参考にしてください。

中期認知症		後期認知症	
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。		日常生活に介護が必要となります。	
☐行き慣れた道がわからなくなる ☐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 ☐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		☐身近な家族の顔がわからなくなる ☐身体を動かすのに介助が必要 ☐食べ物の飲み込みに支障がでる	
・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捉えないようにしましょう。 ・通所サービスだけでなく、訪問や泊まりサービスなどの利用を検討しましょう。 ・本人や家族にとって、安心安全な住まいはどこか、専門家にも相談してみましょう。		・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、自分が人生の主人公です。 ・本人の思いをくみとり、本人にとって心地よい生活に少しでも近づけてみましょう。 ・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ょう。	
お互いにリラックスできる 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			
介護サービスの利用			
・認知症の人と家族の会 ➡参照p.12 高齢者のつどい など ➡参照p.14 ➡参照p.14			
訪問看護 訪問薬剤師 訪問診療 訪問歯科診療 居宅介護支援事務所(ケアマネジャー) デイサービス 訪問介護 ショートステイ 地域密着サービス 住宅改修費支給(介護保険サービス) 認知症グループホーム 特別養護老人ホーム(※原則要介護3以上)			

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



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 とまどい・否定

腹が立ってあたりまえ

「認知症じゃないよ。言えばできるはず。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。

STEP2 混乱・拒絶

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。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。時には肩の力を抜いてみて。

STEP3 割切

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 受容

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。



こんなとき、どうする？

日時感覚の混乱

「今日は何日？」



誰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。

数字が大きな日めくりカレンダーなどを活用し、日付の確認を日課にしても良いですね。

季節感がなくなる！

服装が変



「おかしいよ」などと言って否定しないようにしましょう。

季節や色合いを考慮して一緒に選び、「お似合いですよ」と声をかけてみましょう。

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ます。「お茶でも飲んでいってください」「帰りましょうか」などと声をかけ、帰りたいという気持ちを受け止めましょう。

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！」と怒っても混乱するだけです。

先に名乗り、笑顔で接するようにしましょう。

忘れられたときは別人を演じるなどし、安心感を与えるようにしましょう。

物盗られ妄想

「財布を盗まれた！」



一緒に探し、本人に見つけてもらうことが基本です。他者が発見することで、その人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」と言う気持ちを共有し、否定することなく寄り添いましょう。

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く、食べたという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、気持ちが他に向けられるよう話題を変えてみましょう。

認知症サポーター養成講座

90分の講座で、認知症の基礎知識や、認知症の人への支援のあり方について学びます。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

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（裏表紙参照）。

市ホームページに年間予定を掲載しています→



5. こんなときはどこに相談したらいい？

①自分が認知症かどうか知りたい

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。かかりつけ医のない方は、以下を参考に受診しましょう。



認知症診療を行う協力医療機関 習志野市内の医療機関です。

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
つだぬま頭痛・脳神経外科クリニック	谷津7-7-1 Loharu津田沼B館1F	047-476-2211
かすみクリニック	香澄2-9-9	047-453-2266
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
習志野第一病院	津田沼5-5-25	047-454-1511
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
悠翔会在宅クリニックみもみ	実籾本郷23-8	047-406-4722

認知症疾患医療センター

千葉県に設置された専門医療相談、鑑別診断と対応を行う医療機関です。

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
千葉大学医学部附属病院	千葉市中央区亥鼻1-8-1	043-226-2736
旭神経内科リハビリテーション病院	松戸市栗ヶ沢789-1	047-330-6515
北柏リハビリ総合病院	柏市柏下265	04-7110-6611
日本医科大学千葉北総病院	印西市鎌苅1715	0476-99-1111
総合病院国保旭中央病院	旭市イの1326	0479-63-8111
浅井病院	東金市家徳38-1	0475-58-1411
東条病院	鴨川市広場1615	04-7093-6046
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前5-21	0438-63-1119
千葉ろうさい病院	市原市辰巳台東2-16	0436-78-0765



「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（裏表紙参照）

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ことで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。

②認知症に関して、生活のこと、介護のことを相談したい

まずは高齢者相談センターへ

高齢者相談センター(地域包括支援センター)は、認知症だけでなく、高齢者の介護・医療・福祉のことなど様々な相談支援を行います。
お住まいの地域によって担当のセンターが決まっています。
詳しくは裏表紙をご覧ください。



認知症初期集中支援チーム

市の事業です。認知症やその疑いのある人とその家族に対して、認知症の知識を持った専門職によるチームが、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繋がります。高齢者相談センターにご相談ください。

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

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。



名称	詳細	電話
若年性認知症 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 ※メール相談も可能。右記QRコードより ホームページにアクセスしてください。	0800-100-2707
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)	県の若年性認知症コーディネーターに相談ができます。 (月・水・金曜日 午前9時～午後3時)	043-226-2601

6. 日常生活を安心して過ごすために

認知症は誰もがなる可能性があり、家族だけで支え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

配食安否確認サービス

食事の支度や確保が困難な高齢者に対し、夕食をお届けします。併せて安否を確認します。
1食:500円(所得の状況により400円)

問合せ:高齢者支援課

介護保険サービス

通所介護や訪問介護などのサービスがあります。利用するためには介護認定を受ける必要があります。

問合せ:介護保険課

GPS端末利用料助成事業

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。

問合せ:高齢者支援課

民生委員・高齢者相談員等の見守り

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。

問合せ:高齢者支援課

高齢者見守りネットワーク

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。

問合せ:高齢者支援課

認知症サポート事業所

認知症の人とその家族を積極的に支援している事業所です。右のステッカーが目印です。

問合せ:高齢者支援課



権利を守る

福祉サービス利用援助事業

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。

問合せ:社会福祉協議会(047-452-4161)

成年後見制度

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。

問合せ:社会福祉協議会、高齢者支援課

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りなど様々な消費者トラブルの相談に応じます。

047-451-6999
消費者ホットライン 188

集いの場・通いの場

高齢者のつどい

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、お住まいの地域の高齢者
相談センターへお尋ねください(→裏表紙参照)。

ならしのオレンジテラス (認知症カフェ)

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。

習志野市に登録した認知症カフェを「ならしのオレ
ンジテラス」と呼んでいます。下記のとおり、市内に
8か所あります。

てんとうむし体操(転倒予防体操)

転びにくい身体づくりのために考案された、習志
野市オリジナルの体操です。

市の研修を受けた市民ボランティア
が、市内全域で、てんとうむし体操や
その他の運動等を取り入れて活動し
ています。

問合せ: 高齢者支援課



地域サロン

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。

問合せ: 町会・社会福祉協議会

ならしのオレンジテラスマップ

ふれあいカフェ
(谷津コミュニティセンター)

毎月第1火曜
午後1時～3時
(1月・5月はお休み)

080-3009-8696
(オレンジテラスふれあいカフェ)

にこここローズカフェ
(谷津パークタウン集会所)

3か月に1回
午前10時～12時

047-470-3177
(谷津高齢者相談センター)

オレンジカフェ谷津
(玲光苑習志野ローズ館内)

毎月第4土曜
午後1時半～3時半
(要予約)

047-407-3600
(玲光苑習志野ローズ館)

袖園カフェ
(袖ヶ浦団地集会所)

毎月第3日曜
午前10時～12時半

047-451-6898
(有限会社 ウェルフェア)

つだ3 cafe
(津田沼三丁目第三町会会館)

毎月第3月曜
午後1時～3時

047-454-0728
(習志野市ケアマネ連絡会)

メタセカフェ
(習志野偕生園内)

毎月第2日曜
午後1時半～3時

047-476-5122
(習志野偕生園)

よりみち
(東部保健福祉センター内)

毎月第2土曜
午後1時～2時
(要予約)

047-493-8021
(東部デイサービスセンター)

花咲あったか広場
(リハプライド花咲大久保)

3・6・9・12月 第1土曜
午後1時30分～3時

047-409-7798
(屋敷高齢者相談センター)

令和8年9月時点の情報です

※開催日は変更となることがあります。
事前に各問合せ先へ御確認ください。
市ホームページにも掲載しています→



日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)は、2018年11月に「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。これは、認知症とともに暮らすご本人一人ひとりが、自らの体験と思いを言葉にしたものです。

「認知症とともに生きる希望宣言」

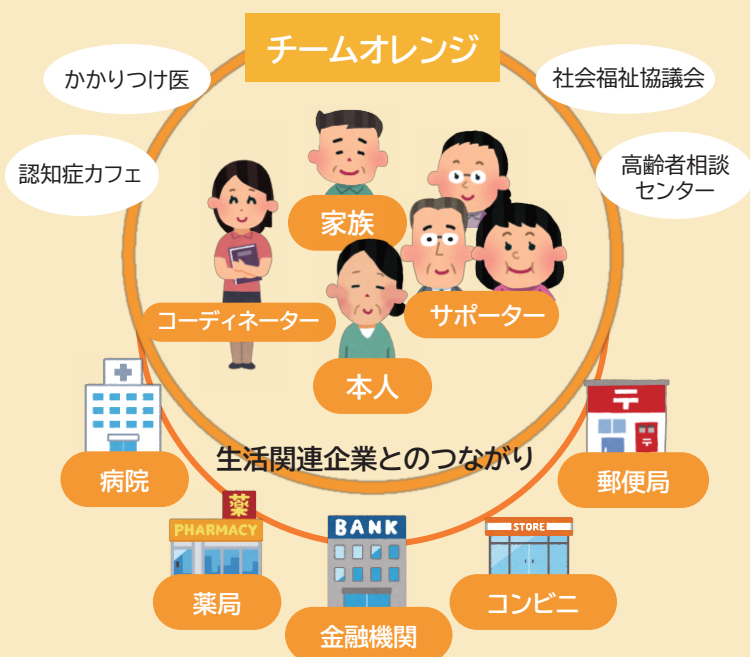
ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

- 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(JDWG)



チームオレンジ～支援する側される側の垣根のない活動～



認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズと、認知症サポーター(p.9)を中心とした支援者をつなぐ仕組みのことを「チームオレンジ」と呼びます。

チームオレンジの活動は外出支援、見守り、声掛け、話し相手、認知症の人の居宅へ向く出前支援等が考えられます。

認知症の人にもメンバーとしてチームに参加することや、地域の企業や事業者との連携体制を構築することが望まれています。



厚生労働省ホームページ

認知症地域支援推進員とは

認知症施策の推進役、地域における認知症の人の医療・介護等の支援ネットワーク構築の要役として、地域の特徴や課題に応じた活動を展開しています。2018(平成30)年度からすべての市町村に配置されており、習志野市では市内に5か所ある高齢者相談センターに配置しています。

高齢者相談センター(地域包括支援センター)一覧

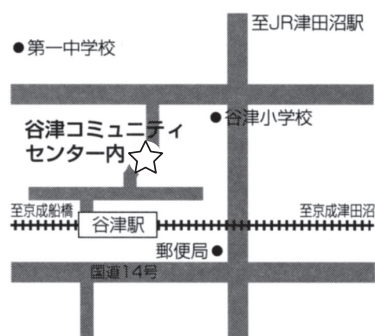
高齢者相談センターは高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送るための総合的な相談・支援の窓口です。お気軽にご相談ください。

谷津高齢者相談センター

所在地: 谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター内

担当地域: 谷津、谷津町、奏の杜

☎ 047-470-3177

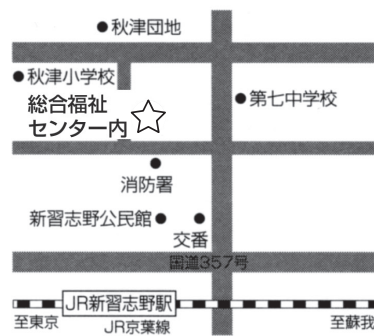


秋津高齢者相談センター

所在地: 秋津3-4-1 総合福祉センター内

担当地域: 秋津、茜浜、香澄、芝園、袖ヶ浦

☎ 047-408-0030



津田沼・鷺沼高齢者相談センター

所在地: 鷺沼1-2-1 保健会館1階

担当地域: 津田沼、鷺沼、鷺沼台、藤崎

☎ 047-408-1600

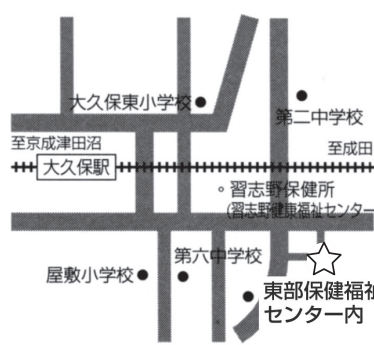


屋敷高齢者相談センター

所在地: 屋敷4-6-6 東部保健福祉センター内

担当地域: 花咲、屋敷、泉町、大久保、本大久保

☎ 047-409-7798



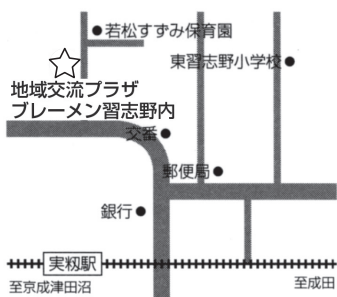
東習志野高齢者相談センター

所在地: 東習志野2-10-3

地域交流プラザブレイメン習志野内

担当地域: 実籾、新栄、東習志野、実籾本郷

☎ 047-470-0611



習志野市役所 (鷺沼2-1-1)

高齢者支援課
(市役所1階)

☎ 047-407-4560

介護保険課
(市役所1階)

☎ 047-453-7345

