

ならしの在宅ものがたり

NARASHINO ZAITAKU MONOGATARI

CASE
3

認知症

ならみさんの場合

夫婦で
合唱サークルへ
通っています。
まだまだ元気よ!



・80歳 女性
・病院が嫌い

夫は1年前に脳梗塞を
患った しのすけさん

最近人の名前が出てこなくなった

ならみさん 。夫のしのすけさん  は

同じことを何度も話したり、料理の味付けが濃くなった
妻を心配していますが…

〈ある日の合唱サークルにて〉

さいさん



医師から塩分控えなさいって
言われてるのよね～

しのすけさん



僕も気を付けないと。でも
最近味が濃くなったような…

ならみさん



え? そう?
昨日は…何を食べたっけ?

わはは

しのすけさん

あじこさん

さいさん



こんなことはありませんか?

- ☐ 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つでもチェックが付いたら
早めに相談しましょう

ならみさんはもしかしたら
認知症かもしれないなあ…

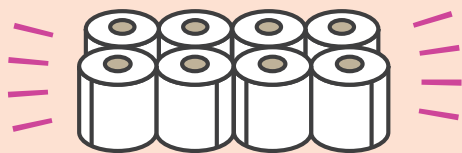


「人生会議」してみませんか

「人生会議」とは? 詳しくは裏面をご覧ください

「人生会議」をすることは、「もしものとき」にあなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。

まだあるのに
あれ、また
トイレットペーパー
買ってきたの？



もう
無くなっちゃう
と思って...



昨日も同じこと言ったのに...

ならみさん
やっぱり一度病院で
診てもらおうよ

ええー？
病院なんて
イヤよー

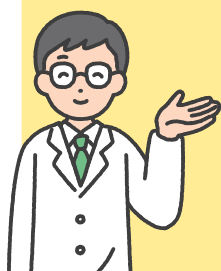
年のせいよ
大丈夫！

どこに相談すれば...？

しのすけさんは、自分の受診時に病院で相談してみました

認知症の相談先は、たとえば
このようなところがありますよ

- かかりつけ医
- かかりつけ薬局
- ちば認知症相談コールセンター
- 高齢者相談センター
(地域包括支援センター)
- 市役所高齢者支援課 など



なるほど...ひとりで
悩まずいろんな人に
相談していいんだね

ならみさんはかかりつけ医がないから、
まずは受診した方がいいかも...
自分の受診のときに誘ってみよう

認知症高齢者 介護相談
(習志野市役所 高齢者支援課)

認知症の心配がある本人・家族を対象
に、認知症高齢者の介護方法や、在宅福
祉サービスなどについて精神科医師や
ケースワーカー、
保健師などが相談
にのります。

詳しくは
こちら ▶



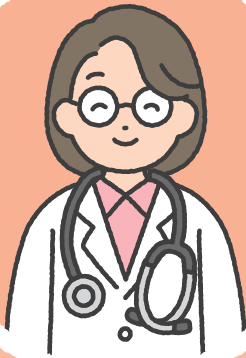
知っていますか？

MCI (軽度認知障害)

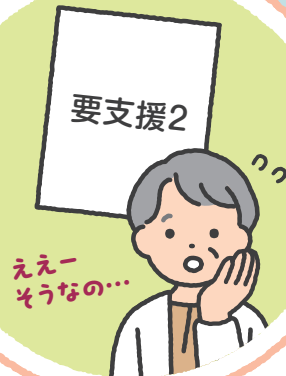
認知症と完全に診断される一歩手前の段
階で、記憶力に軽度の低下がみられるもの
の、家事・買い物・金銭管理など、日常生活
には支障が出ていない状態のことです。
放っておくと1年で約5~15%の人が認知
症に移行する一方で、生活習慣を整えるな
ど適切な予防をすることで健常な状態に
戻る可能性があります。

介護認定後の サービスの一例です

ならみさんは
受診をしました



医師より
高齢者相談センターへ
行くよう勧められ、
高齢者相談センターで相談し
介護保険を申請することに…



月	
火	デイサービス
水	
木	
金	デイサービス
土	
日	

(一例)

後日、申請の結果

【要支援2】と判定ができました

お薬の内服について

認知症の進行を遅らせたり、症状を和らげるためのお薬があります。自分で管理できとも思っている、意外と飲み忘れなど多いものです。飲み忘れ防止策をいくつかご紹介します！

- 薬をひとまとめにしてもらう
- 家族が管理する
- 服薬カレンダーを使用する
- 訪問介護・看護の際に内服する 等

その他にも、薬剤師が週1回程度訪問し内服確認をすることもできます。認知症の症状や状態に合わせて服薬方法も検討しましょう。

地域での見守り

見守りネットワーク

地域の方が“気になる高齢者”を見かけたときに、高齢者相談センターが窓口となり地域で見守ります。

認知症の人と家族の会

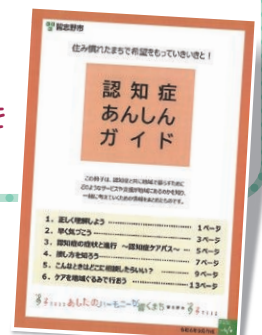
介護に関する悩みを相談できるほか、県内各地で介護者のつどいを開催しています。

ならしのオレンジテラス(認知症カフェ)

認知症の本人、家族、医療やケアの専門職などが気軽に集まり、歓談や相談をしながら、互いに情報を共有し、お互いを理解しあう場です。

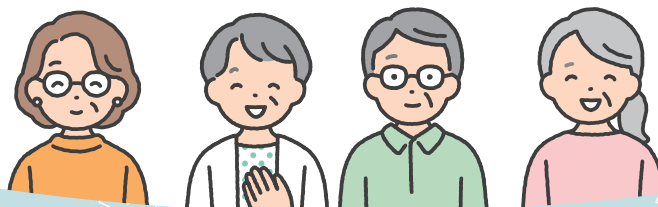


習志野市では、これらの
情報がまとまった冊子
「認知症あんしんガイド」を
作成しています ▶



ならみさんは、認知症の進行予防も兼ね、
積極的に合唱サークル活動を継続しています

いっしょに
歌おう！



色々な人とたくさん
話をすることで
脳に刺激を与えられる
みたいだよ！

介護保険申請の詳細についてはこちら▶



人生会議（ACP）とは？

誰でも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
命の危険が迫った状態になると約70%の人が、これからの医療や
ケア等について自分で決めたり、人に伝えたりすることが
できなくなるといわれています。

あなたが大切にしていることや望んでいること、どのような医療や
ケアを望んでいるかについて、前もって自ら考え、あなたの信頼する
人たちと話し合うことを「人生会議」と言います。

ために
作って
みましょう！



厚生労働省の人生会議学習サイトでは、リスト化された項目を
選択・入力することで「自分の望み」を整理でき、完成物は
印刷できます。WEBで人生会議を体験してみませんか？▶▶▶



在宅医療・介護などに関する高齢者の相談は、高齢者相談センターへご相談ください

担当地区	高齢者相談センター（地域包括支援センター）	電話番号
谷津 / 谷津町 奏の杜	谷 津 高齢者相談センター (谷津5-16-33)	047-470-3177
秋津 / 茜浜 / 香澄 芝園 / 袖ヶ浦	秋 津 高齢者相談センター (秋津3-4-1)	047-408-0030
津田沼 / 鷺沼 鷺沼台 / 藤崎	津田沼・鷺沼 高齢者相談センター (鷺沼1-2-1)	047-408-1600
花咲 / 屋敷 / 泉町 大久保 / 本大久保	屋 敷 高齢者相談センター (屋敷4-6-6)	047-409-7798
実籾 / 実籾本郷 新栄 / 東習志野	東習志野 高齢者相談センター (東習志野2-10-3)	047-470-0611

窓口開設時間：月～金曜日 / 午前8時30分～午後5時00分（祝日・年末年始を除く）



習志野市役所ホーム
ページにて、介護や医
療が必要になっても
在宅で生活をする
ための情報をまとめたパンフレットや
「ならしの在宅ものがたり」シリーズ
を紹介しています。



【作成】
習志野在宅医療・
介護連携ネットワーク
(あじさいネットワーク)

2025年3月