

認知症地域支援推進員 ～認知症にやさしいまちをつくります～

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療・介護・地域の支援機関と連携し、地域で支える仕組みづくりを進めていきます。



わが家の困ったときの連絡先

介護保険を利用している方は、ケアマネジャーや利用事業所の情報を記載しておきましょう。

	施設名・事業所名等	主治医・担当者名	電話番号
かかりつけ医			
かかりつけ歯科			
かかりつけ薬局			
担当のいきいきサポートセンター			
緊急連絡先			

お問合せ先

藤沢市役所 高齢者支援課

藤沢市朝日町1番地の1

TEL.50-3523(直通)

FAX.50-8412



知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：遠藤 英俊 えんどう ひでとし 国立長寿医療研究センター
内科総合診療部長



藤沢市 認知症ケアパスとは…

「認知症」は、決して他人事ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症は正しい知識と適切な対応・支援をすることで、その人らしい生活を送ることができます。

この『藤沢市 認知症ケアパス』は、認知症について正しく理解し、認知症に対する不安を減らすことができるように、認知症の症状や相談窓口、認知症の進行に応じたサービス例などをまとめたものです。

認知症の方やその家族、支援者の皆さまが、いつまでも安心して地域で暮らし、支えることができるよう、ご活用ください。

藤沢市

【知識編】
認知症を
予防する
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障がいを防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】
認知症の
方への
接し方

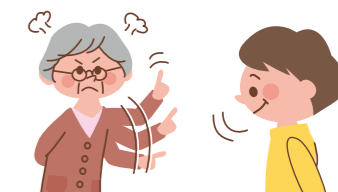
認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント② 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

若年性認知症をご存知ですか？

認知症は、18歳から64歳までのいわゆる「現役世代」にも発症することをご存知ですか？これを「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、年齢のため見過ごされたり、ストレスや他の病気と勘違いしやすく、診断まで時間がかかってしまうことがしばしばあります。

本人はもとより家族や企業にも深刻な影響を及ぼす若年性認知症に対処するには、初期の段階で発見し、早期に治療を開始するとともに、治療に適した環境を整えることが非常に大切です。



若年性認知症コールセンター

専門教育を受けた相談員が、若年性認知症(65歳未満発症)についての相談に応じます。

☎ 0800-100-2707 (受付時間/月～土曜 10時～15時 祝日、年末年始除く)

若年性認知症支援コーディネーター

患者さんやご家族からの相談の受付、支援に携わるネットワークの調整などを行っています。

【湘南東部担当】湘南東部総合病院

☎ 0467-83-9111 (代表)

0467-83-9091 (医療社会サービス部)

(受付時間/月～金曜 9時～17時 祝日、年末年始除く)

認知症の進行に応じたサービス例 ~予防から認知症の進行に合わせ、段階に応じて支援します~

認知症の進行症状や生活の様子	健康	軽度認知障がい(MCI)	軽度		中等度	重度	
	認知症を発症していない 健康づくり	もの忘れが多くなるが、日常生活に支障はきたしていない。半数以上の人が認知症へ移行	認知症の疑い 日常生活は自立 もの忘れはあるが、買い物、お金の管理などはできる	認知症の発症 日常生活はほぼ自立 同じ物を買ってくる、料理や計算などにミスが目立つ	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 薬の管理ができない、電話の対応や訪問者の対応が難しい	日常生活に手助けが必要 季節にあった服が着られない、使い慣れた道具の使い方がわからない、食事・トイレなどがうまくできない	常に介護が必要 家族の顔や名前がわからなくなる、運動機能が低下し、歩く・食べる等が困難になる、意思の疎通が困難
支援の内容	いいききサポートセンター（地域包括支援センター）						
	かかりつけ医						
	認知症初期集中支援チーム						
	福祉総合相談支援センター・各地区福祉窓口						
	民生委員児童委員						
	地域ささえあいセンター						
	もの忘れ相談				精神保健福祉相談		
	ケアマネジャー・サービス提供事業所(介護保険)						
	地域の縁側事業「基本型」						
ふじさわ安心ダイヤル24							
相談	いいききシニアセンター（老人福祉センター）、ゆめクラブ藤沢（老人クラブ）、一般介護予防事業、公民館事業・サークル、老人憩の家、老人ふれあいの家						
	健康増進事業						
	地域ささえあいセンター						
介護予防・悪化予防	いいききシニアセンター（老人福祉センター）、ゆめクラブ藤沢（老人クラブ）、一般介護予防事業、公民館事業・サークル、老人憩の家、老人ふれあいの家、地域の縁側事業「基本型」・「特定型」						
	地域ささえあいセンター						
	生きがい福祉センター（シルバー人材センター）、地区ボランティアセンター、友愛チーム						
他者とのつながり 仕事・役割支援	生きがい福祉センター（シルバー人材センター）、地区ボランティアセンター						
	日常生活自立支援事業・権利擁護事業						
生活支援	(介護保険)訪問介護・訪問入浴・通所介護・通所リハビリテーション・短期入所生活介護・短期入所療養介護・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護						
身体介護							
医療	かかりつけ医、特定健診(後期高齢者健診)、各種検診						
	市内認知症受入れ医療機関						
	かかりつけ歯科、かかりつけ薬局						
住まい	自宅						
	養護老人ホーム、軽費老人ホーム						
	サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム						
	(介護保険)グループホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設						
安否確認・見守り	民生委員児童委員、友愛チーム等による見守り活動						
	民間事業者との協定(新聞、宅配業者、銀行等)						
	一声ふれあい収集		認知症等行方不明SOSネットワーク				
本人・家族支援	<ul style="list-style-type: none"> 認知症に関する講座・講演会、認知症サポーター養成講座等に出席し、知識を得ておく 地域の行事やサークル活動等、社会参加を働きかける 趣味などを楽しめるよう働きかける 地域や家庭内での役割を持ち、継続できるようにする 						
	若年性認知症本人と家族の会「絆会」		認知症の方を介護する家族の会(ふれあい会)				
	<ul style="list-style-type: none"> 接し方の基本やコツを理解する 家族間で介護のことについて話し合っておく 						
	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービスを上手に利用し介護の負担を軽減する 介護者自身の健康管理を行う 						
	<ul style="list-style-type: none"> どのような最期を迎えるか、話し合っておく 						
	<ul style="list-style-type: none"> 困ったことなどは抱え込まずに、早めに相談する 						
	在宅介護者の会(ほほえみの会)・「本人の交流会」・「家族のつどい」						
	認知症サポーター養成講座						
知識や心構え	もの忘れ相談				精神保健福祉相談		
	ふじさわ安心ダイヤル24						
支援	家族介護者教室						
	認知症サポーター養成講座						

サービスの内容

介護予防・悪化予防

いきいきシニアセンター（老人福祉センター）

市内に3箇所ある高齢者が交流し、生きがいや健康づくりを図る施設で、各種講座やレクリエーションの実施、サークル活動の場の提供をしています。

【問い合わせ】 湘南なぎさ荘 TEL.36-2315、やすらぎ荘 TEL.81-6068、こぶし荘 TEL.45-3121

ゆめクラブ藤沢（老人クラブ）

高齢者がお互いに協力しあい、親睦を深めるため、健康増進やレクリエーション活動のほか、福祉活動等を行います。

【問い合わせ】 市老人クラブ連合会事務局 TEL.50-3455

健康増進事業

生活習慣病予防・改善や健康増進のために、食生活や運動など、生活習慣改善が図れるよう教室や相談事業を実施しています。

【問い合わせ】 健康づくり課 TEL.50-3522（直通）

一般介護予防事業

何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしていくために、健康の維持・向上や生活改善等をめざした各種事業を実施しています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523（直通）

公民館事業・サークル

各地区の公民館で、さまざまな事業やサークル活動が実施されています。

【問い合わせ】 各地区の公民館

老人憩の家、老人ふれあいの家

地域におけるふれあいや高齢者の心身の健康増進を図ったり、高齢者と次世代が交流を図る施設です。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3571（直通）

地域ささえあいセンター

高齢者の相談支援、介護予防や孤立予防、生きがいづくり、多世代交流などの促進を図るため、地域福祉サービスの拠点として開設しています。

【問い合わせ】 地域共生社会推進室 TEL.50-3544（直通）

他者とのつながり、仕事・役割支援

生きがい福祉センター（シルバー人材センター）

高齢者や障がい者等に働く機会を提供することにより、生きがいづくりと社会参加を促進するとともに、福祉の向上を図ります。

【問い合わせ】 藤沢市生きがい福祉センター TEL.27-1100

友愛チーム

老人クラブ会員を中心に在宅の寝たきり高齢者、または一人暮らし高齢者等の家庭や、高齢者の福祉施設等に、ゆめクラブの友愛チームが訪問し、高齢者の身の回りの相談を受けたり、話し相手になります。

【問い合わせ】 市老人クラブ連合会事務局 TEL.50-3455

地域の縁側事業「基本型」・「特定型」

住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら人の和を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が気軽に立ち寄れる居場所として開設しています。

【問い合わせ】 地域共生社会推進室 TEL.50-3544（直通）

生活支援

地区ボランティアセンター

市内各地区のボランティアセンターで、電球交換やごみ出し、外出付き添いなどの生活支援や気軽に集まれるサロン（居場所）事業を実施しています。地区によって活動内容が異なります。

【問い合わせ】 ふじさわボランティアセンター（市社会福祉協議会） TEL.26-9863 ※担当地区等をご案内します。

日常生活自立支援事業

本人と市社会福祉協議会との契約により、福祉サービスを利用する際のさまざまな手続きや日常的な金銭の管理、年金証書や預貯金通帳等の大切な書類の管理などを行います。

【問い合わせ】 ふじさわあんしんセンター（市社会福祉協議会） TEL.55-3055

権利擁護事業

判断能力が不十分な方の権利を後見人等によって法的に保護する成年後見制度や悪質な訪問販売や住宅改修など消費者被害の予防に関すること、心身を傷つけるような言動や人権侵害から守る相談や支援を行います。

【問い合わせ】 ふじさわあんしんセンター（市社会福祉協議会） TEL.55-3055

地域共生社会推進室 TEL.50-3533（直通）

高齢者支援課 TEL.50-3523（直通）

藤沢市内のいきいきサポートセンター（地域包括支援センター）10 ページ参照

安否確認・見守り

民生委員児童委員

民生委員法に基づき、地域福祉の推進役として高齢者や障がい者等の生活上の相談に応じるとともに、行政とのパイプ役を務め、地域の身近な相談役として支援をしていきます。

【問い合わせ】 福祉総務課 TEL.50-8245（直通）

民間業者との協定

支援の必要な高齢者等をいち早く発見するために、個人宅を訪問するような業者や、金融機関等の民間業者と地域見守り活動に関する協定を結んでいます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3571（直通）

認知症等行方不明SOSネットワーク

認知症などのため、行方不明となるおそれのある高齢者を介護している家族の方が事前に高齢者の情報を登録しておき、行方不明となった際にいち早く警察等の関係機関が連携して捜索し、早期保護を図るシステムです。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3571（直通）

一声ふれあい収集

可燃ごみ・不燃ごみ・資源等を収集場所に出すことが困難な高齢者世帯や障がい者世帯などに対し、市職員が玄関先から安否確認の声をかけながら戸別収集するサービスを実施しています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3571（直通）

本人・家族支援

認知症「本人の交流会」・「家族のつどい」

本人同士、家族同士別々の部屋で交流・情報交換を行っています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523（直通）

家族介護者教室

高齢者等を介護している家族等を対象に、介護者同士の交流や介護に必要な知識を習得する場として教室を開催しています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523（直通）

認知症の方を介護する家族の会（ふれあい会）

月1回、家族の交流会を開催しています。（会場：保健所）初めて参加される方は、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593（直通）

在宅介護者の会（ほほえみの会）

在宅で介護している方を中心に、情報交換や仲間づくり、リフレッシュ等のため月に1回程度、集まる場を設けています。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523（直通）

若年性認知症本人と家族の会「絆会」

本人・家族が集い、仲間同士が交流・理解しあい助けあうことを目的に集っています。

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593（直通）

● 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解するとともに、認知症の方への対応等について学ぶことができます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523 (直通)

● ふじさわ安心ダイヤル24

市民の皆さんが心や身体の健康などについて気軽に相談できるよう、24時間365日体制で電話相談をお受けします。

【安心ダイヤル】 TEL.0120-26-0070 【問い合わせ】 地域保健課 TEL.50-3592 (直通)

※発信者番号は通知設定でおかけください。

介護保険サービス

● 訪問介護・通所介護・通所リハビリテーション・短期入所生活介護・短期入所療養介護・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護・グループホーム・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム等

介護を必要としている方や介護をしている方の不安や負担を解消し、安心して生活することができるように、その方の状態に合わせた通いの場や在宅での生活支援、機能訓練等を行います。また、介護の必要な状態に合わせた住まいとしての施設もあります。

※介護保険サービスを利用するには、申請をして要介護認定を受ける必要があります。

【問い合わせ】 介護保険課 TEL.50-3527 (直通)

認知症に関する相談窓口

認知症に関して、心配なことがあったら、一人で抱え込まずに早めに相談しましょう。

● いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を継続することができるよう、様々な方面から高齢者の皆さんを支える機関です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって高齢者の皆さんを支援します。

◆ 藤沢市内のいきいきサポートセンター ◆

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ・片瀬いきいきサポートセンター TEL.29-5066 | ・鵜沼南いきいきサポートセンター TEL.33-1166 |
| ・鵜沼東いきいきサポートセンター TEL.55-1511 | ・辻堂東いきいきサポートセンター TEL.36-3333 |
| ・辻堂西いきいきサポートセンター TEL.54-9511 | ・村岡いきいきサポートセンター TEL.24-4100 |
| ・藤沢東部いきいきサポートセンター TEL.55-5570 | ・藤沢西部いきいきサポートセンター TEL.22-7633 |
| ・明治いきいきサポートセンター TEL.35-2811 | ・善行いきいきサポートセンター TEL.90-0065 |
| ・善行団地いきいきサポートセンター TEL.47-7345 | ・湘南大庭いきいきサポートセンター TEL.87-3588 |
| ・小糸いきいきサポートセンター TEL.90-4507 | ・六会いきいきサポートセンター TEL.80-5877 |
| ・石川いきいきサポートセンター TEL.52-7417 | ・湘南台いきいきサポートセンター TEL.45-2300 |
| ・遠藤いきいきサポートセンター TEL.54-8312 | ・長後いきいきサポートセンター TEL.45-1121 |
| ・御所見いきいきサポートセンター TEL.49-2020 | |

基幹型地域包括支援センター

高齢者支援課内に設置されています。各いきいきサポートセンターの全体的な調整や、個別の業務支援などのバックアップを行います。

● 認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医・医療職・福祉職で構成するチームです。認知症の方やその家族に対する診断・対応を含めた早期支援を行います。

【問い合わせ】 高齢者支援課 TEL.50-3523 (直通)

● 福祉総合相談支援センター

福祉や保健に関わる相談をお受けします。また、これらのサービス内容の説明や手続きのお手伝いも行います。

【問い合わせ】 地域共生社会推進室 TEL.50-3533 (直通)

● 地区福祉窓口

身近な窓口で、福祉の相談や手続きを行うことができます。

藤沢市内の地区福祉窓口 ・市内各市民センター・六会市民センター石川分館と村岡公民館に設置されています。

【問い合わせ】 地域共生社会推進室 TEL.50-3533 (直通)

● もの忘れ相談

認知症の心配がある方やその家族を対象に、精神科嘱託医や保健師・福祉職が相談をお受けします。

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593 (直通)

● 認知症受入れ医療機関に関する相談

市内で認知症に関する診断、治療の受入れを行っている医療機関の情報をご案内します。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/nintishou-iryokukan.html>

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593 (直通)

● 認知症コールセンター

認知症介護の経験者等が、認知症の人や家族等からの介護の悩みなど認知症全般に関する電話相談を行っています。

【かながわ認知症コールセンター】 TEL.045-755-7031

受付日時:月・水曜 10時～20時、土曜 10時～16時 祝日含む、年末年始除く

● 若年性認知症コールセンター

厚生労働省が認知症介護研究・研修センターに委託して若年性認知症の相談を行っています。

【若年性認知症コールセンター】 TEL.0800-100-2707 受付日時:月～土曜 10時～15時、祝日、年末年始除く

● 運転免許保有者の安全運転相談

病気等にかかり、安全な運転に支障が出る恐れのある方の安全運転相談。家族の方からの相談もできます。

【運転免許センター来場による相談】 安全運転相談室 TEL.045-365-3111 (代)

受付日時:月～金曜 8時30分～11時、13時～16時、土・日、祝日、年末年始除く

※ただし、免許の更新時に相談を受ける方は、講習区分によって受付時間が異なります。

【安全運転相談ダイヤル】 TEL. # 8080 受付日時:月～金曜 8時30分～17時、土・日、祝日、年末年始除く

※発信場所を管轄する都道府県の相談室へ繋がります。

医 療

● かかりつけ医

体調の管理や病気の治療・予防など日常的な状態を管理し相談できる身近な医療機関です。まずはかかりつけ医を持ち、もの忘れなどが気になり始めたら相談してみましょう。

※かかりつけ医のいない方は、認知症受入れ医療機関情報:市内で認知症に関する診断、治療の受入れを行っている医療機関の情報を案内します。

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593 (直通)

● 認知症疾患医療センター

神奈川県が指定する医療機関で、専門医療相談窓口を設け電話や面接による相談に対応しています。

【連携型】・藤沢病院 地域医療連携室 TEL.0466-53-9044 (直通)

受付日時:月～金曜 10時～16時、土・日、祝日、年末年始除く

【地域拠点型】・湘南東部総合病院 (医療社会サービス部)

TEL.0467-83-9111 (代) TEL.0467-83-9091 (直通)

受付日時:月～土曜 9時～17時、祝日、年末年始除く

● 若年性認知症支援コーディネーター

患者さんやご家族からの相談の受付、支援に携わるネットワークの調整などを行っています。

【湘南東部担当】 湘南東部総合病院 (医療社会サービス部) TEL.0467-83-9091 (直通)

受付日時:月～金曜 9時～17時 祝日、年末年始除く

● 市内認知症受入れ医療機関

認知症に関する受診・診断が可能な医療機関です。

【問い合わせ】 保健予防課 TEL.50-3593 (直通)

● 各種健康診査・検診

生活習慣病等の予防や悪化を防止することが、認知症予防につながります。年に1度は健康診査や各種検診を受診し、ご自身の体の状態をチェックしましょう。

【問い合わせ】 健康づくり課 TEL.50-3522 (直通)