認知症 安心ガイドブック

和歌山市認知症安心ガイドブックとは…

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の状態に応じて、**いつ・どこで・どのような医療・介護サービスや社会資源が利用できる**かを整理したものです。

認知症は、珍しい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。

このガイドブックが、認知症の不安や悩みを少しでも軽減できる一助になれば幸いです。

目次

1 認知症とは…… 2
2 主な認知症の種類と特徴…… 2
3 認知症の症状…… 3
4 早期診断・早期治療の大切さ…… 4
認知症の相談や診療ができる医療機関…… 5
5 認知症予防…… 7
6 認知症の進行と主な症状・対応のポイント…… 8
7 認知症ケアパス一覧…… 8
8 事業・サービス内容……10
9 行方不明になってしまった場合……14
10 認知症サポーターになりましょう……14
11 認知症に関する相談窓口……15
12 地域包括支援センター…… 裏表紙

和歌山市

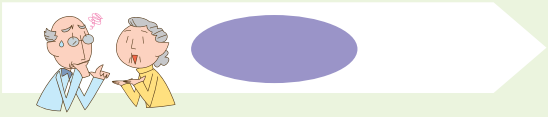
1 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで、記憶力や判断力の低下などの症状が現れ、さまざまな面で生活がしづらくなる状態を指します。認知症は誰でもなる可能性がある病気です。

	単なるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
もの忘れの範囲	出来事などの一部を忘れる （例：何を食べたか思い出せない）	出来事などのすべてを忘れる （例：食べたことそのものを忘れる）
自覚	もの忘れに気づき、思い出そうとする	もの忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない

単なるもの忘れ
（一部を忘れる）

← 過去　今　未来 →



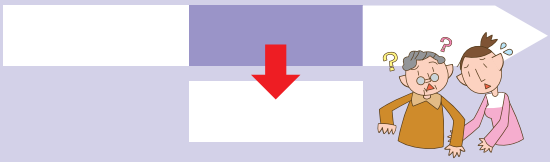
単なるもの忘れは、体験の一部のみを忘れるため、体験の他の記憶から、もの忘れした部分を思い出すことができる。
もの忘れを自覚している。

↓

日常生活に支障はない

認知症のもの忘れ
（全部を忘れる）

← 過去　今　未来 →



認知症のもの忘れは、体験全部を忘れているため、思い出すことが困難である。
もの忘れを自覚できない。

↓

日常生活に支障をきたす

2 主な認知症の種類と特徴

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろあります。代表的なものは次の４つです。

【根本的な治療が困難な認知症】

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭・側頭型認知症

➡ 脳が萎縮している。➡ 早期治療すれば **改善される可能性がある。**

【根本的な治療が可能な認知症】

- 脳血管性認知症（脳梗塞、脳出血等を原因とした認知症）

➡ 脳に栄養や酸素が届かず、神経細胞が壊れてしまう。➡ 原因となる **病気を治療する又は予防することで、症状が改善される可能性がある。**

3 認知症の症状

認知症の症状には、中核症状と行動・心理症状があります。

中核症状とは認知症の初期から出てくる症状。

【記憶障害】覚えられない・思い出せない
【実行機能障害】段取りができない
【見当識障害】月日・季節・場所がわからない
【失語】物の名前が出てこない
【失行】服の着方がわからない
【失認】物が何かわからない

行動・心理症状には、次のような症状があります。

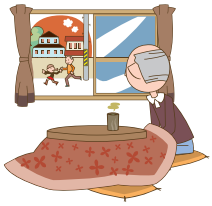
異　食
食べ物ではない物を
食べようとする

暴力・暴言
大きな声をあげる
手をあげようとする

介護の拒否
入浴や着替えをいやがる

不　安
イライラしやすい
落ち着かない

不眠・妄想
物が盗まれたと言う
昼夜が逆転する



抑うつ状態
意欲の低下
興味・関心の低下

幻　覚
見えないものが見える
いない人の声が聞こえる

初期の認知症の方の気持ち

周囲の気づかない間に、本人はもの忘れを自覚し、不安が芽生え、焦りが募ってきます。もの忘れやそれに伴う過ちを周囲の人から指摘されることで、不安や焦りが高まり、自信を失い、怒りなどの興奮状態になることもあります。

また、認知症が進行すると、コミュニケーション能力が低下します。自分の言動のつじつまが合わないことに気づき、自信を失い、不安感が募るようになります。

これまでやっていた趣味や社会活動への興味が喪失し、周囲に対する関心が低下し、その結果、家事などの日常生活も面倒になってきます。

MCI（軽度認知障害）とは？

日常生活に影響は少ないが、記憶や認知の機能低下があり、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI（軽度認知障害）と呼びます。

MCIと診断された人が、その後アルツハイマー病等に進行したとのデータがあります。一方、この状態に長時間とどまったり、回復される人もいます。

この段階で、運動などを行い、脳の活性化を図ることは、認知症の予防に効果的です。

4 早期診断・早期治療の大切さ

最初に異変に気づくのは家族など身近に暮らしている人たちです。しかし、異変に気づいても、たまたま体調が悪い、又は、一時的なことだろうと考え、年齢相応の問題とみなしてしまう場合があります。

認知症も、他の病気と同じように、早期診断・早期治療が非常に大切です。

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

【早く気づくことのメリット】

1 今後の生活の準備をすることができます

早期に診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをする事ができます。

2 治療により改善する場合があります

原因となっている病気（**正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など**）を早めに治療すれば、認知症の症状が改善する可能性もあります。また、脳血管性認知症の場合は、脳血管性認知症の原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

そのため、早期に受診し、認知症の原因を明らかにすることが大切です。

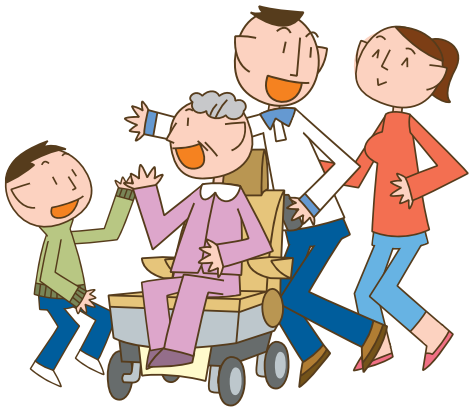
3 進行を遅らせることが可能な場合もあります

アルツハイマー型認知症は、薬で認知症の進行を遅らせることができ、早い段階から服薬することが効果的だと言われています。

【受診に際してのポイント】

1 本人の気持ちや自尊心を傷付けないようにしましょう。

2 日ごろの様子をメモに記載し、医師に伝えましょう。



認知症の診断

認知症を診断するためには、CT、MRI、脳血流検査などの画像検査や記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気がないかを確認する検査を行います。

認知症の相談や診療ができる医療機関（地区別50音順）

●かかりつけ医がいる場合には、かかりつけ医に相談しましょう。
●認知症のことで気軽に相談・受診でき、診療の範囲内で検査や診断を受けることができます。
（こちらに掲載しているのは、公表の同意があった医療機関のみになります。）
●事前予約が必要な医療機関もありますので、受診される場合はお問合せください。

★印は、認知症サポート医のいる医療機関になります。

認知症サポート医とは、認知症患者の診療に習熟していて、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センターなどとの連携役となる医師です。

加太・西脇・木本・貴志・松江・湊・野崎・楠見地区

医療機関の名称	住　所	TEL
有井医院	湊2−7−8	073−455−3411
ありた内科･循環器内科クリニック	梶取1−26	073−488−3277
宇治田循環器科内科	榎原204−8	073−455−6699
河西田村病院★	島橋東ノ丁1−11	073−455−1015
貴志内科	栄谷745	073−455−1120
北山クリニック	次郎丸78−3	073−454−2700
北山健医院	西庄187−5	073−454−6234
黒田医院	古屋64	073−451−7458
こばやし内科クリニック	木ノ本552−1	073−453−3100
佐谷医院	加太1175−11	073−459−0563
しま内科胃腸科クリニック★	土入168−52	073−455−6600
せせらぎクリニック	古屋153−7	073−499−7712
武田医院	栄谷199−1	073−455−4500
中江病院	船所30−1	073−451−0222
平井診療所	土入291−86	073−480−5262
ほんだ内科クリニック★	福島88−5	073−488−9151
増井内科	次郎丸69−1	073−453−7677
松谷内科	善明寺755−81	073−451−1700
三木内科★	楠見中169−1　ワッセナー21	073−454−8115
みなかた内科	松江北5−5−9	073−480−5556
みやび内科クリニック	野崎133−1	073−480−1233
ゆうゆうクリニック	福島269−8	073−457−1130
与田病院附属ふじと台クリニック	中573−19　ふじと台ステーションビルエスタシオン4F	073−499−8801
和歌山労災病院	木ノ本93−1	073−451−3181

有功・直川・紀伊・川永・山口地区

医療機関の名称	住　所	TEL
飯沼内科医院	直川1297	073−461−9931
岡本医院	園部596−156	073−455−6468
紀伊クリニック★	宇田森275−10	073−461−7161
串上内科消化器科	川辺133−1	073−464−3050
クリニックもり	西田井216−1	073−464−3060
辻クリニック★	六十谷748　MMKビル104	073−464−2350
土井脳神経外科クリニック	六十谷35−1	073−461−2777
二澤医院	島26−81	073−461−0697
にしたに内科	直川960−3	073−462−4131
花野医院	弘西774−10	073−461−8189
前田外科	園部969−2	073−461−0002
森医院★	弘西793	073−461−0005
米田医院★	島234−6	073−461−7807

西和佐・和佐・小倉・安原・西山東・東山東・三田・岡崎地区

医療機関の名称	住　所	TEL
あさかクリニック	新庄466−1	073−477−5155
稲田病院	和田1175	073−472−1135
岩本脳神経外科	神前395−2	073−474−3357
きのしたクリニック	禰宜970−1	073−465−3777
寒川内科医院	桑山164−3	073−479−3633
たにやまクリニック	和佐関戸244−4	073−477−7060
田村病院	小倉645	073−477−1268
辻岡医院	満屋88−1	073−477−1868
風土記の丘診療所	岩橋1271−1	073−473−6070
舩橋クリニック	岩橋316	073−472−2666
まきのクリニック	冬野1761−10	073−479−3567
松尾クリニック	小瀬田109−2	073−479−5055

砂山・今福・高松・雑賀・雑賀崎・田野・和歌浦・名草地区

医療機関の名称	住　所	TEL
井関循環器科内科	毛見173−4	073−444−8111
今福診療所	今福2−1−16	073−425−2775
今村病院	砂山南2−4−21	073−425−3271
上林神経内科クリニック★	布引652−6	073−447−3111
川﨑医院	紀三井寺1099	073−444−1005
嶋本脳神経外科・内科	西浜921−4	073−446−3636
竹内内科胃腸科	西浜973−12	073−441−5501
竹原外科内科医院	西浜1004−1	073−445−0011
田中内科医院★	秋葉町7−28	073−447−0222
中西内科呼吸器内科クリニック	塩屋5丁目122−1	073−445−2255
浜田脳神経外科・内科★	東高松3−4−25	073−445−7331
浜之宮メンタルクリニック	内原948	073−448−2331
半羽胃腸病院	堀止南ノ丁4−11	073−436−3933
福外科病院★	和歌浦東3丁目5番31号	073−445−3101
藤民病院	塩屋3丁目6−2	073−445−9881
みなかたクリニック	和歌川町10−39	073−445−1147
宮本医院	西高松1−5−36	073−422−6065
宮本内科	紀三井寺1−53	073−414−1300
宮本病院	塩屋3丁目6番1号	073−444−0576
恵みクリニック★	坂田641−2	073−499−4169
横山内科	宇須1−5−15	073−422−1741
わかうら会診療所	田野175	073−445−3545
和歌浦病院	和歌浦東3丁目2番38号	073−444−0861
渡辺内科	湊3218	073−425−0323
和中内科・循環器科	和歌浦西1−7−1	073−444−0880

芦原・本町・城北・広瀬・雄湊・吹上地区

医療機関の名称	住　所	TEL
井上整形外科・内科	小人町南ノ丁20	073−433−2500
おくむらクリニック★	十二番丁9　リヴァージュ十二番丁ビル2F	073−435−0510
金澤内科クリニック	本町6−26	073−418−1171
済生会和歌山病院★	十二番丁45	073−424−5185
嶋病院	西仲間町1−30	073−431−3900
十一番丁てらしたクリニック	十一番丁18	073−425−1123
新谷医院	島崎町7丁目14番地	073−422−6629
生協芦原診療所	雄松町2−55	073−423−4349
瀬藤病院	岡山丁71	073−424−3181
寺下整形外科・内科・リハビリテーション	三木町南ノ丁35	073−435−5552
内科・生活習慣病くらしクリニック	東蔵前丁39　キーノ和歌山3階	073−494−3355
中谷医科歯科クリニック	屋形町1−26	073−433−2002
ナカムラメディカルクリニック	元寺町南ノ丁50	073−433−3305
西川内科診療所	匠町29　小山ビル1F	073−431−0526
橋本病院	堀止南ノ丁4−31	073−426−3388

吹上クリニック	吹上2−5−28	073−423−2700
伏虎リハビリテーション病院★	屋形町1−11	073−433−4488
松平 ハタ 医科歯科クリニック	鷹匠町1−60	073−488−1115
みつばクリニック	広道38	073−422−2122
メンタルクリニック岩井★	東蔵前丁4　市駅前ファーストビル3F	073−427−2331

大新・新南・宮・宮北・宮前・中之島・四箇郷地区

医療機関の名称	住　所	TEL
あきさきクリニック★	新中島125−1	073−475−4165
いまえクリニック	加納201−8	073−412−1126
宇都宮病院	鳴神505−4	073−471−1111
大河内医院	中島429−1	073−473−5800
太田医院	太田1丁目13−10　太田ビル2F	073−473−0010
木下胃腸科内科医院	太田554−5	073−471−6470
黒田医院	吉田318	073−422−3990
児玉病院	友田町4−130	073−436−6557
さとう内科	太田667−6	073−475−0111
さわ内科医院★	新留丁32	073−422−2365
サンクリニック	中之島1716	073−402−7750
しもがいとメンタルクリニック	黒田1−2−4　寺本興産ビル3F	073−474−2288
しんどうなおこクリニック	秋月275−1	073−472−0333
土井内科胃腸科	有家249−16	073−474−8885
得津医院★	新大工町7	073−432−1092
中西クリニック	美園町5−7−4　テンビル2F	073−402−3336
中谷病院★	鳴神123−1	073−471−3111
西川内科クリニック	黒田1−2−4	073−471−0002
野村内科医院★	中之島688−1	073−433−6533
星野クリニック★	友田町5−32	073−422−0007
まえだ内科クリニック	加納122−12	073−474−0080
道浦クリニック	津秦113−5	073−472−7377
みながクリニック	友田町4−18	073−432−2666
森内科クリニック	有本226−12	073−402−3281
米満内科	黒田108−7	073−471−2555
和歌山駅前つじもと内科・呼吸器内科アレルギー科	黒田95−5	073−476−5676
和歌山生協病院	有本143−1	073−471−7711
わかやま友田町クリニック	友田町4丁目130　Aタワー2階	073−488−8632

5 認知症予防

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防は、認知症予防につながります。
適度な運動は、脳の血流量を増やし、脳の機能を高めることにつながります。

1. バランスのよい食生活をしましょう

●塩分を控えめに。青魚や野菜、果物を積極的に食べましょう。

2. 適度な運動をしましょう

●ウォーキングや体操などの有酸素運動を習慣化しましょう。

3. メリハリのある生活を心がけましょう

●趣味やスポーツに取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。
●家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう。
●脳の健康を保つために食事、睡眠など規則正しい生活を送りましょう。

6 認知症の進行と主な症状・対応のポイント

	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
本人の様子	●最近、もの忘れが少し出てきた。 ●買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安があるが、一人でできる。	●「物を盗まれた」などのトラブルが増える。 ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が難しくなる。 ●失敗を指摘すると怒りだすことがある。 ●やる気がでない。	●季節に応じた服が選べない。着方が分からない。 ●服薬管理ができない。 ●道に迷うことがある。	●時間・日時・季節が分からなくなる。 ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。	●ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。 ●表情が乏しい。 ●便・尿失禁が増える。

【対応のポイント】 周囲の関わり方で、認知症の症状を和らげることができます。

①語りかけるときは穏やかに。
②本人の発言を否定せず、気持ちに寄り添うよう、対応しましょう。
③時には、穏やかに対応できないこともあるかもしれません。自分を責めないようにしましょう。
④認知症カフェ（11ページ10の項目参照）などで、同じ立場の方からの話を聞くことが何かの参考になるかもしれません。
⑤友達やご近所の方など相談できる人がいれば、気持ちが楽になります。
⑥けっして1人で抱え込まないで、必要時に、介護保険サービスを利用したり、ボランティアなどの協力を得ましょう。

7 認知症ケアパス一覧

「認知症ケアパス」とは、認知症の進行状況にあわせて、**いつ、どこで、どのような医療・介護サービス**を受けることができるのかを示したものです。住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにご活用ください。各事業・サービスの内容は、10ページ以降をご参照ください。

サービスの分類	サービスの内容	認知症の進行度				
		認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
予防・他者とのつながり 生きがい・仲間づくり	社会の一員として、社会参加し、生きがいをもって過ごすことができます。意欲を保ち続け、生きがいや喜びを感じることができます。	1.介護予防自主グループ活動				
		6.認知症サポーター養成講座				
		7.つれもてサポート事業				
		10.認知症カフェ				
		11.高齢者補聴器購入費助成				

サービスの分類	サービスの内容	認知症の進行度				
		認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
安否確認・見守り	起こりやすい徘徊などの危機に対する適切な緊急対応や、安否確認を通じて安心して生活を送ることができます。	12.配食サービス				
					16.家庭ごみのふれあい収集	
				17.認知症徘徊感知機器貸与(介護保険サービス)		
		18.高齢者等地域見守り				
				34.認知症見守り支援員派遣事業		
生活支援・身体介護・悪化予防	認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防ぎます。暮らし方に応じた最適なケアを受けて、生活リズムや体調を整えることができます。	8.シルバー人材センター 9.ふれあいサービス		19.訪問介護(介護保険サービス)		
		12.配食サービス				
					16.家庭ごみのふれあい収集	
					13.在宅理美容サービス	
				2.通所リハビリテーション 3.通所介護(介護保険サービス)		
				4.認知症対応型通所介護(介護保険サービス)		
				5.小規模多機能型居宅介護(介護保険サービス)		
					20.訪問入浴介護(介護保険サービス)	
				30.ショートステイ(介護保険サービス)		
				31.居宅介護支援事業所(介護保険サービス)		
医療	認知症を正しく診断し、病気についてわかりやすく説明を受けることができます。また病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぐような治療や支援を受けることができます。	21.認知症相談				
		22.かかりつけ医 23.かかりつけ薬局 24.認知症疾患医療センター				
		25.認知症初期集中支援チーム				
		29.和歌山県精神科救急情報センター				
				26.訪問看護(介護保険サービス)		
				27.看護小規模多機能型居宅介護(介護保険サービス)		
			28.精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神科の通院負担)			
家族支援	介護による身体的な負担やストレスを軽減することができます。介護に対する思いを同じ境遇のご家族と話したり、共有することができます。	10.認知症カフェ				
		32.ピアカウンセリングのつどい				
		21.認知症相談				
		33.家族介護教室				
				34.認知症見守り支援員派遣事業		
				35.紙おむつ給付		
				17.認知症徘徊感知機器貸与(介護保険サービス)		

サービスの分類	サービスの内容	認知症の進行度				
		認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
住まいの支援	できるだけ自立した生活を安心して送ることができます。	37.住宅改修（介護保険サービス）　38.福祉用具の貸与（介護保険サービス）				
		36.高齢者住宅改造助成　14.日常生活用具の給付				
		15.緊急通報システム				
		39.シルバーハウジング				
		40.生活支援ハウス				
		41.ケアハウス				
		42.有料老人ホーム				
		43.サービス付き高齢者住宅				
				44.グループホーム（介護保険サービス）		
					45.老人保健施設	
					46.特別養護老人ホーム	
権利擁護	権利や財産を守るための支援を行います。	47.福祉サービス利用援助事業				
		48.任意後見制度　49.成年後見制度				
		50.消費生活相談				

8 事業・サービス内容

1	介護予防自主グループ	自主的に介護予防のための運動（わかやまシニアエクササイズ、WAKAYAMAつれもて健康体操）を実践しているグループがあります。詳しくは市ホームページをご覧いただくか、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。	地域包括支援センター
2	通所リハビリテーション（介護保険サービス）	医療機関などで、食事・入浴などの日常生活上の支援やリハビリテーションを日帰りで受けられます。	介護保険課 ☎435-1190
3	通所介護（介護保険サービス）	通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などの支援を日帰りで受けられます。	
4	認知症対応型通所介護（介護保険サービス）	認知症の高齢者が、食事や入浴などの日常生活上の世話や機能訓練、専門的なケアなどのサービスを日帰りで受けられます。	
5	小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス）	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊りのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。	
6	認知症サポーター養成講座	認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。**14ページ参照**。	地域包括支援課 ☎435-1197
7	つれもてサポート事業	介護保険施設等で介護支援ボランティア活動を通じて社会参加、地域貢献を支援します。施設等で行ったボランティア活動をした場合に、たまったスタンプの数に応じて交付金を支給します。	

8	**シルバー 人材センター**	少しの間、掃除などちょっとした家事支援を頼みたい時に頼れるのが、シルバー人材センターです。**「実費必要」**	**和歌山市シルバー 人材センター ☎431-1270**
9	**ふれあいサービス**	会員同士の助け合い活動で、サービスを行う人（提供会員）がサービスを受ける人（利用会員）のご家庭を訪問し、家事援助（掃除、買物、洗濯等）、外出の付き添い等のお手伝いを行います。**有料（チケット制）**の福祉サービスです。	**和歌山市 社会福祉協議会 （生活支援班） ☎422-2081**
10	**認知症カフェ**	認知症の人とその家族、地域の方など誰もが参加でき集う場所が「認知症カフェ」です。認知症の人や家族が地域で安心して生活を続けていけるように、気軽に集える場となっています。**飲食費実費必要。**	**地域包括支援課 ☎435-1197**
11	**高齢者補聴器購入費助成**	65歳以上で生活保護世帯又は、市民税非課税世帯に属し、両耳の聴力レベルが50デシベル以上70デシベル未満または一耳の聴力レベルが40デシベル以上かつ他耳の聴力レベルが80デシベル以上で医師により補聴器の使用が必要と認められ、聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方に対して補聴器購入費の一部を助成します。	**高齢者・地域福祉課 ☎435-1063**
12	**配食サービス**	65歳以上の高齢者世帯に属し、食事の調理が困難な方の居宅に定期的に訪問して栄養のバランスのとれた食事を提供及び安否確認を行います。**利用者負担あり。**	**地域包括 支援センター**
13	**在宅理美容サービス**	在宅の対象者に訪問理美容を行います。 対象者：65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、**要介護度３・４・５**で、かつ寝たきり状態か外出が困難な方。	
14	**日常生活用具の給付**	日常生活の便宜を図る必要がある方を対象に、電磁調理器、火災報知器、ふとん乾燥機を給付します。 対象者：65歳以上ひとり暮らしで、生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属する方（ふとん乾燥機は**要介護度が１～５**のいずれかの方）。	
15	**緊急通報システム**	緊急時にペンダントのボタンを押すことにより、警備会社の職員が駆けつけて必要な措置をとる緊急通報用の機器を無料で貸し出します。 対象者：**65歳以上病弱な方又は身体障害者手帳（１・２級）、療育手帳（Ａ１・Ａ２）**所持者でひとり暮らしの所得税非課税世帯に属する方。 ※対象外の方でも有料でサービスを受けられる場合があります。	**和歌山市 社会福祉協議会 （介護福祉班） ☎431-0410**
16	**家庭ごみの ふれあい収集**	ごみを集積場所まで出すことが困難な方を対象に、職員が自宅の前まで直接ごみを取りに伺います。 **【対象】**①70歳以上かつ**要介護度３**以上の認定を受けている方。②**視覚障害１・２級**又は**肢体不自由１・２級**の身体障害者手帳をお持ちの方。 **【要件】**①一人暮らしの方。②同居する家族の方が70歳以上、かつ、**要介護度３**以上の認定を受けている、または**視覚障害１・２級**又は**肢体不自由１・２級**の身体障害者手帳をお持ちの方。（詳細は、問い合わせ先まで）	**収集センター 北事務所 ☎471-1503 一般廃棄物課 ☎435-1352**
17	**認知症 徘徊感知機器貸与 （介護保険サービス）**	認知症の高齢者（**原則として要介護２～５**）が部屋の外や屋外へ一人で出ようとした時など、センサーにより感知し、家族、隣人等へ通報します（**GPS機能は対象外**です）。	**介護保険課 ☎435-1190**
18	**高齢者等 地域見守り**	地域見守り協力員や地域の見守り協力事業者が日常の業務やさりげない見守りの中で、**高齢者等の異変（※）**に気付いた際に通報することで必要な支援につなげていきます。 **（※）**例えば、郵便物がポストに溜まっている状態が続いているとき、など。	**高齢者・地域福祉課 ☎435-1063**

19	**訪問介護（介護保険サービス）**	ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、食事・入浴・排泄などの身体介護、調理・洗濯などの生活援助を受けられます。通院などを目的とした乗降介助も利用できます（通院等乗降介助）。	**介護保険課** **☎435-1190**
20	**訪問入浴介護（介護保険サービス）**	介護職員と看護職員に移動入浴車などで訪問してもらい、浴槽の提供を受けての介護が受けられます。	
21	**認知症相談**	地域包括支援センターで、医師が認知症に関する相談に応じます。**（要予約 無料）**	**地域包括支援センター**
22	**かかりつけ医**	もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて、専門医のいる医療機関を紹介してもらうことができます。	**直接かかりつけ医へ**
23	**かかりつけ薬局**	薬剤師から、薬の効果や飲み合わせなど、様々な薬について身近に相談できるところです。	**直接かかりつけ薬局へ**
24	**認知症疾患医療センター**	和歌山市にある病院では、和歌山県立医科大学附属病院が指定を受けています。本人、家族、関係機関等からの認知症に関する医療相談に対応したり、鑑別診断などを実施しています。	**和歌山県立医科大学附属病院認知症疾患医療センター** **☎441-0776**
25	**認知症初期集中支援チーム**	認知症初期集中支援チームとは、医療・福祉の専門職と専門医で構成しています。 専門職が、ご自宅を訪問し、初期に集中的に支援します。まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。	**地域包括支援センター**
26	**訪問看護（介護保険サービス）**	疾患などを抱えている方が、看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助を受けられます。	**介護保険課** **☎435-1190**
27	**看護小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス）**	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます（**要介護１～５**の方が利用できます）。	
28	**精神障害者保健福祉手帳**	初診から６か月以上経過した精神障害（認知症を含む。）のある方が取得できます。	**保健所保健対策課** **☎488-5163**
	自立支援医療（精神科の通院負担）	精神科等の通院医療費公費負担制度です。指定の医療機関で通院医療を受けた場合、自己負担額が１割となり、利用者の世帯の所得状況に応じて月額自己負担上限額が設定されます。	
29	**和歌山県精神科救急情報センター**	和歌山県では、精神科救急情報センターにおいて、緊急に精神科受診が必要な場合の受診先をご案内しています。「かかりつけ医がいない」、「休診」、「時間外」などで困ったときにご活用ください。	**専用電話** **070-2281-1633** **開設時間** **平日17時～翌9時** **土・休日9時～翌9時**
30	**ショートステイ（介護保険サービス）**	特別養護老人ホームなどに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。	**介護保険課** **☎435-1190**
31	**居宅介護支援事業所**	介護を必要とする方が、適切なサービスを利用できるよう、ケアマネジャーが、介護に関する相談や手続、ケアプランの作成などのサポートをしてくれます。	
32	**ピアカウンセリングのつどい**	ご本人や介護している家族が集まり、同じ立場の方同士が何でも話せる場所です。不安を解消し前向きな気持ちが持てるよう支援します。**昼食費実費必要。**	**地域包括支援課** **☎435-1197**
33	**家族介護教室**	在宅で高齢者を介護している家族や、家族を支援している地域の援助者を対象に、適切な介護の知識・技術を習得するための教室を開催します。	
34	**認知症見守り支援員派遣事業**	対象者の自宅又は支援ルームで、家族に代わり見守り支援員が認知症の方の話し相手、見守り等を行います（月に15時間以内）。**利用者負担あり。**	**地域包括支援センター**

35	紙おむつ給付	在宅、65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、**要介護1～5**で、かつ3か月以上寝たきり状態であるか認知症で常時失禁状態の方を対象にしています。(要介護1～3の方は合わせて直近の認定調査票で「排尿」又は「排便」項目が「介助」又は「見守り等」に該当する方)条件により対象者にならない場合があります。	地域包括 支援センター
36	高齢者 住宅改造助成	65歳以上で生活保護世帯又は市民税非課税世帯に属し、要支援・要介護認定を受けている方を対象に、住宅改造に要する費用の一部を助成します。	
37	住宅改修 (介護保険サービス)	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費（工事対象上限20万円)が支給されます（**事前申請が必要です**)。	介護保険課 ☎435-1190
38	福祉用具の貸与 (介護保険サービス)	日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与が受けられます（**要介護度により**、利用できる福祉用具の種類が異なります)。	
39	シルバーハウジング	市内にある高齢者の特性に配慮した公営住宅に生活援助員を派遣して、高齢者に生活指導や安否確認などのサービスを提供する住宅です。	地域包括支援課 ☎435-1197
40	生活支援ハウス	60歳以上のひとり暮らしか夫婦のみの世帯で、独立して生活することに不安のある方にある一定期間住居を提供し、介護支援機能、居住機能及び交流機能を総合的に提供します。	地域包括 支援センター
41	ケアハウス	60歳以上の方が利用することができ、自立した生活を送れるよう工夫された施設です。	高齢者・地域福祉課 ☎435-1063
42	有料老人ホーム	入浴・排泄・食事の介護、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理のいずれかを行う施設で、サービスの内容は施設ごとに異なります。	
43	サービス付き 高齢者住宅	高齢者住宅としての居室の広さや設備、バリアフリーといった内容が整備されており、状況把握サービスと生活相談サービスのいずれも提供する住宅です。また介護や家事等のサービスの内容は住宅ごとに異なります。	「サービス付き高齢者向け住宅情報システム」ホームページを参照してください。
44	認知症対応型 共同生活介護 【グループホーム】 (介護保険サービス)	認知症の高齢者（**要支援2～要介護5**）が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスが受けられます。	介護保険課 ☎435-1190
45	老人保健施設 (介護保険サービス)	状態が安定している方（**要介護1～5**）が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。	
46	特別養護老人ホーム (介護保険サービス)	常時介護が必要で居宅での生活が困難な方（**原則要介護3～5**）が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。	
47	福祉サービス利用 援助事業	判断能力が不十分な高齢者、知的障害者、精神障害者を対象に、福祉サービス利用の援助、日常的な金銭管理サービス、書類等の預かりサービスなどの援助を一体的に行います。**利用者負担あり。**	和歌山市 社会福祉協議会 (生活支援班) ☎423-0021
48	任意後見制度	自分が選んだ人と公正証書で契約を締結し、判断能力が不十分になったときの財産管理等の支援を、あらかじめ頼んでおく制度です。	和歌山 公証人合同役場 ☎422-3376
49	成年後見制度	認知症・知的障害・精神障害などにより判断能力の十分でない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。申立てを行う親族等がなく、本人が申立てできない場合は、市長が申立てを行います。	和歌山家庭裁判所 ☎428-9951 高齢者・地域福祉課 (高齢者・障害者成年後見センター) ☎435-1053 地域包括支援センター
50	消費生活相談	資格を有する消費生活相談員が、契約トラブル、架空請求、悪質商法による被害などの相談を受けます。	消費生活センター ☎435-1188

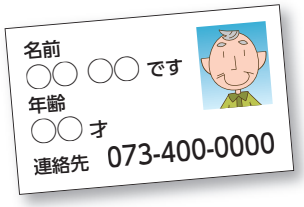
9 もしも認知症の方が行方不明になってしまった場合

本人の尊厳を大事にしつつ、危険を少しでも防ぐために準備をしておきましょう。

日ごろからできること

①氏名や連絡先などを身につける。
衣類や靴などに氏名や連絡先を書いたり、名刺状の連絡カードを服のポケットなどに入れておき、保護された時に備えましょう。

②届け出や連絡の準備をしておく。
写真（上半身、全身のもの）や画像データなどは最近のものを用意しておきましょう。



行方不明になった時は！？

①まずは、最寄りの警察へ連絡しましょう。

【連絡先】 和歌山東警察署 TEL ０７３-４７５-０１１０
和歌山西警察署 TEL ０７３-４２４-０１１０
和歌山北警察署 TEL ０７３-４５３-０１１０

②周囲の人（ケアマネジャーやご近所の方など）に伝える。
③相談機関（地域包括支援センター、高齢者・地域福祉課）に状況を伝える。
※高齢者・地域福祉課は、家族の要請を受けて、行方不明者の情報を他の自治体に情報提供することができます。

10 認知症サポーターになりましょう！

ご近所の人や、商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

●認知症サポーターとは

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。特に何か特別な活動をするということではありません。

オレンジリング

●認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。

●認知症サポーター養成講座を受講するには

日時、会場、参加人数（15人以上）を決めた上で、地域包括支援課にお申込みください。
申込書は、和歌山市ホームページ**「認知症サポーター」**で検索できます。
また、個人・少人数で受講を希望する場合は、市主催の講座を年数回開催しております。開催が決まれば、**市報わかやま**に掲載しますので、ご確認ください。

【問合せ先】地域包括支援課 TEL 073-435-1197

11 認知症に関する相談窓口

≪電話相談をしたい場合≫

わかやま認知症なんでも電話相談《一般社団法人和歌山県認知症支援協会》

電話番号	受付時間
0120-969-487（フリーダイヤル） 073-444-0030	月～金（祝日・年末年始を除く） 10：00 ～ 15：00

認知症コールセンター《公益社団法人認知症の人と家族の会（和歌山県支部）》

電話番号	受付時間
0120-783-007（フリーダイヤル） なやみ ゼロゼロセブン	月～土（年末年始を除く） 10：00 ～ 15：00

専門医療相談《和歌山県立医科大学附属病院 認知症疾患医療センター》

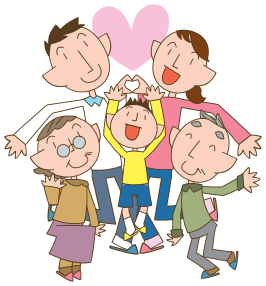
電話番号	受付時間
073-441-0776	月～金（祝日・年末年始を除く） 8：45 ～ 17：30

若年性認知症

若年性認知症とは、18～64歳までに発症する認知症のことをいいます。

【特徴】

①働き盛りで、就学期の子どもがいる場合もあります。
②仕事や経済的な課題が生じることがあります。
③周囲の人（家族を含む。）も病気を理解し受け入れるのに時間がかかることが多いです。



《相談窓口》

●**一般社団法人和歌山県認知症支援協会**
若年性認知症相談・本人ミーティング・居場所支援
TEL 073-444-0030／0120-969-487（フリーダイヤル）
月～金曜日（年末年始・祝日除く）10：00～15：00

●**公益社団法人認知症の人と家族の会（和歌山県支部）**
若年性認知症相談お問い合わせ先（若年性認知症コーディネーターによる相談あり）
交流会／毎月第３日曜日 13：30～15：30
（スーパーセンターオークワ セントラルシティ和歌山店 ひかりサロンりゅうじん内）
TEL 073-432-7660／0120-783-007（フリーダイヤル）
月～土曜日（年末年始を除く）10：00～15：00　※緊急性が高い場合や専門的な話は時間外の対応も可能

●**若年性認知症コールセンター（認知症介護研究・研修大府センター）**
TEL 0800-100-2707 月～土曜日（年末年始・祝日除く）10：00～15：00

12 地域包括支援センター

高齢者のみなさまを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな方面から支えるための市の機関（センター）です。

事業所名称（担当地区）	所　在　地	連絡先
和歌山市地域包括支援センター西脇 （加太・西脇）	西庄389-1 レジダンス･アンソレイエ101	ＴＥＬ：073-456-1212 ＦＡＸ：073-456-1133
和歌山市地域包括支援センター木本 （木本・貴志）	榎原204番地10 ストリームビル１階	ＴＥＬ：073-480-3010 ＦＡＸ：073-453-3011
和歌山市地域包括支援センター松江 （松江･湊）	松江北２丁目19番８号	ＴＥＬ：073-488-8782 ＦＡＸ：073-488-8783
和歌山市地域包括支援センター野崎 （野崎・楠見）	北島325-106	ＴＥＬ：073-453-8102 ＦＡＸ：073-453-8152
和歌山市地域包括支援センター有功 （有功・直川）	六十谷361番地１	ＴＥＬ：073-464-1033 ＦＡＸ：073-464-0300
和歌山市地域包括支援センター川永 （紀伊・山口・川永）	島26-118	ＴＥＬ：073-464-2468 ＦＡＸ：073-464-2929
和歌山市地域包括支援センター和佐 （西和佐・和佐・小倉）	井ノ口302-5	ＴＥＬ：073-477-7181 ＦＡＸ：073-477-7182
和歌山市地域包括支援センター東山東 （岡崎・西山東・東山東）	明王寺13番地１	ＴＥＬ：073-466-3344 ＦＡＸ：073-466-2244
和歌山市地域包括支援センター名草 （名草・三田・安原）	毛見1451番地	ＴＥＬ：073-444-3142 ＦＡＸ：073-446-4821
和歌山市地域包括支援センター雑賀 （雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀）	関戸１丁目4-15	ＴＥＬ：073-445-1700 ＦＡＸ：073-445-4700
和歌山市地域包括支援センター宮前 （宮・宮前）	杭ノ瀬255番地２	ＴＥＬ：073-474-5535 ＦＡＸ：073-474-5567
和歌山市地域包括支援センター高松 （砂山・今福・吹上・高松）	西高松１丁目5-4 高松丸岩ビル101号	ＴＥＬ：073-435-0312 ＦＡＸ：073-435-0313
和歌山市地域包括支援センター新南 （広瀬・芦原・新南・大新）	木広町5-1-4 高田ビル１階	ＴＥＬ：073-488-1750 ＦＡＸ：073-488-1751
和歌山市地域包括支援センター宮北 （中之島・四箇郷・宮北）	吉田423番地	ＴＥＬ：073-432-0077 ＦＡＸ：073-432-0076
和歌山市地域包括支援センター城北 （本町・城北・雄湊）	十二番丁30番地 シティビルアオイ１階	ＴＥＬ：073-488-5518 ＦＡＸ：073-488-5519

認知症安心ガイドブック

発行日／令和５年６月
発　行／和歌山市健康局 保険医療部 地域包括支援課
〒640-8567 和歌山市西汀丁36番地 和歌山商工会議所１階
TEL 073-435-1197　FAX 073-435-1343
メールアドレス chiikihokatsu@city.wakayama.lg.jp

VEGETABLE OIL INK この冊子は環境にやさしい植物性インクを使用しています。