

認知症になっても、希望を持って暮らせる!

本人からのメッセージ (80代 女性)

もし認知症になって一人で悩んでいるなら、周りに話すのがよいと思います。一人で考えるとマイナスなことばかり考えがちになるので、「私ぼけてます!」とみんなに言ったり、相談した方が前向きになれる気がします。

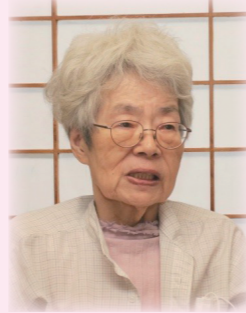
私は月に1回、「にりんそうの集い」という認知症の人と家族の集まりに参加しています。仲間がいると実感でき、とても嬉しいです。

認知症になっても楽しみはたくさんあります。むしろ

明るくなったと思います。これからも楽しみながら人を笑顔にしたいです。

認知症の人が地域活動に普通に参加できるよう、認知症への理解が広がることを願っています。

※にりんそうの集いはチームオレンジの活動です。



先輩家族からのメッセージ

妻が認知症と診断される前から様々な症状があり、診断には納得しましたがショックは大きかったです。

最初は受け入れにくいかもしれませんが、次第に慣れていくものだと思います。悲観することもあります、どう受け止めて乗り越えるかが大切だと思います。

一人で乗り越えるのは大変なので、家族や友人、同じ境遇の人に相談すると、心が軽くなるのではないのでしょうか。

平凡な日々を過ごせるだけで嬉しく感じます。今後も家にこもらず、さまざまな活動に積極的に参加したいと思っています。



一人ひとりの希望を叶える「チームオレンジ」

チームオレンジとは、認知症の人やその家族と、認知症サポーターや地域住民等をつなぐ仕組みです。「誰かとおしゃべりがしたい」、「大好きな歌を披露したい」。そんな希望を叶え、生き生きと楽しみを持ちながら、自分らしく暮らしている認知症の人がいらっしゃいます。

チームオレンジでは「支援する人、される人」の関係を超えて対等な関係を築きながら、認知症の人がやりたいことやできることを続け、役割を持って社会参加できるよう応援しています。

やりたいことがある方は、各地域包括支援センター (P.11) または、認知症地域支援推進員 (P.12) にお問い合わせください。



活動事例

本人の得意なことが、周りを笑顔にする

野の花に詳しいTさん。認知症当事者やその家族が参加する集いにおいて、外を散策しながら、Tさんから、お花のことを楽しく教わりました。

認知症になっても自分らしく笑顔で暮らせるまちを目指して

あなたに知ってほしい 認知症のこと

江別市版認知症ケアパス

令和8年3月
改訂版



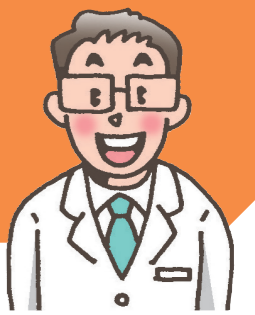
■ 認知症を正しく知ろう	1	■ 認知症の人との接し方	7
■ 若年性認知症	3	■ 認知症の経過と家族へのアドバイス	9
■ 認知症に早く気づこう	4	■ 江別市内の支援サービス一覧	11
■ 認知症の進行や症状を穏やかにするポイント	6	■ 認知症になっても、希望を持って暮らせる!	裏表紙

江別市介護保険課

認知症を正しく知ろう

認知症は記憶力や判断力など、大脳の機能（認知機能）が低下し日常生活に支障をきたした状態です。

症状や対応方法は種類によって異なり、治る認知症もあります。認知症のおそれがあるときは、まず正しい診断を受けることが大切です。



2024年に認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。また、その基本法に基づき策定された認知症施策推進基本計画の中で、「新しい認知症観」という考え方が示されました。

「新しい認知症観」とは、認知症になっても、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、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です。より多くの方が「新しい認知症観」を理解することで、認知症になっても希望を持って暮らせる社会となっていくことを願っています。

認知症のイメージを新しくしよう！

これまでの認知症観

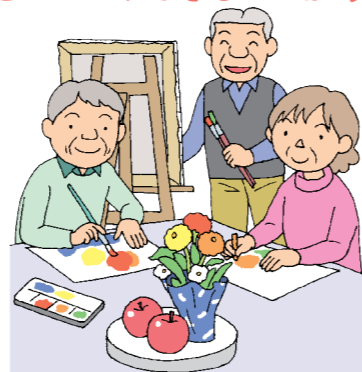
新しい認知症観

▶ 認知症になったら
何もわからなくなる、何もできなくなる

▶ 認知症になっても、
やりたいことやできることがある



Change!



認知症本人の
意思が尊重されない社会

認知症になっても、
希望をもって暮らせる社会

本人の思いを理解しましょう！

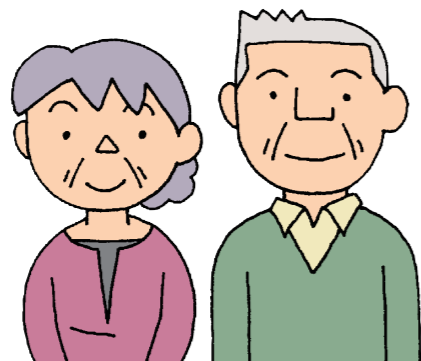
江別で聞いた本人の思い

役に立ちたいよ。
私も少しは役に
立ってるかな。

勝手に決めないで。
私のことなのに。

自分でできることはしたい。
できないところだけ
手伝ってほしい。

どこに行ったか
覚えてないけど、
楽しかったことだけは
覚えているの。



今までできていたことが、
自分でできないんだよね。
この先が不安。

● 主な認知症の種類

最も多い認知症はアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）です。二つ以上の認知症が合併する場合もあります。

▶ アルツハイマー型 認知症

特徴

記憶障害が著しく、最近の記憶（短期記憶）が不得意になることがあります。



症状

- 少し前のできごとを忘れてしまいます。
- 進行に伴って現れる症状が変化します（詳細は P.9～10）。
- 本人は病気だという意識が低いため、症状を自覚しにくくなります。
- 嗅覚が衰えやすく、悪臭に気がつかないことがあります。

▶ レビー小体型 認知症

特徴

物忘れは比較的軽いですが、うつ状態や幻視、病状の波が大きいことがあります。



症状

- 人物や動物、昆虫など詳細な幻視が現れることがあります。
- 手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすくなります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 睡眠中に大声を上げることがあります。

▶ 脳血管性認知症

特徴

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行します。脳血管障害の再発を防ぐことが大切です。



症状

- 意欲の低下がみられます。
- 手足のまひなどの運動障害が起こることがあります。
- 機能低下がまだらに起こります。
- 初期には物忘れの自覚があります。

▶ 前頭側頭型 認知症

特徴

前頭葉が萎縮することによって理性的な行動が難しくなったり、側頭葉が萎縮することによって言葉の理解が難しくなることがあります。



症状

- お店の商品を勝手に持ってきてしまうなど、社会のルールを守れなくなることがあります。
- 決まった時間に同じ行動をとることがあります。
- 興味や関心が薄れやすくなります。
- 言葉の意味が分からなくなったり、言葉がスムーズに出なくなったりすることがあります。

若年性認知症

働き盛りの年代の認知症

若くても認知症になる可能性はあり、65歳未満で発症した場合は若年性認知症とされています。働き盛りの年代で発症するため、本人だけではなく、家族にも大きな影響があります。

疲れや精神的な病気など、ほかの原因と誤解しやすく発見が遅れる傾向があります。最近怒りっぽくなった、今までスムーズにできていた仕事や家事ができなくなってきたなど、気になる症状があれば、ためらわずに受診しましょう。



知っておきたい

若年性認知症になってからの生活に役立つ支援

症状や病気の進行に合わせて支援や制度を活用し、尊厳と希望をもった毎を送りましょう。

障害者手帳	「身体障害者手帳」や「精神障害者保健福祉手帳」が取得できると、公共料金の割引や、助成金制度、税金の軽減などを受けることができます。
障害者雇用	「障害者手帳」が取得できれば、一定以上の雇用が義務付けられている企業の障害者雇用枠で働くことができる場合があります。
自立支援医療	認知症で通院治療をしている場合、医療費の自己負担が1割もしくは所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。
就労継続支援事業所	一般企業での就労が困難になっても、障害者総合支援法による事業所で就労意欲のある人を柔軟に受け入れます。

若年性認知症についての専門相談窓口

- NPO法人北海道若年認知症のひと家族の会（北海道ひまわりの会）
☎090-8270-2010
011-205-0804
（毎週火～木 10時～15時）
※年末年始・祝日除く
- 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）
☎0800-100-2707（通話無料）
（月・火・木・金・土曜日 10時～15時）
（水曜日 10時～19時）
※年末年始・祝日除く
🌐 <https://y-ninchisyotel.net/mailform/>

本人からのメッセージ

認知症と診断されたときには、納得感と同時に、これからの人生に対する不安もありました。そんなうつうつとした日々を過ごしていましたが、家族から「何をしているときが一番楽しい？」と聞かれたことをきっかけに、小さい頃から好きだった歌の活動をはじめ、今では私自身を支えるものになっています。

診断された頃は「できないこと」への抵抗がありました。病気を周囲にオープンにしたことで、理解しサポートしてくれる仲間が増え、気持ちが楽になりました。

今でも将来を不安に思うことはありますが、できることや、得意なことに目を向けることで、楽しく過ごせる時間もあります。絵を描いたり本を読んだり、好きなことに触れていると沈みっぱなしのところから浮上できると思うので、そういうものを皆さんも見つけられると良いなと思います。



認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりするなど「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

右記の二次元コードから「物忘れチェックリスト」を確認できます。認知症を疑うような行動等の変化に気づいたら、「気のせい」「年だから仕方ない」と自分で判断せず、早めに専門医療機関への受診をお勧めします。



受診の際のポイント

①まずかかりつけ医に相談

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療機関を紹介してくれます。また、受診に関して困ったときには、地区を担当する地域包括支援センター(P.11)にご相談ください。

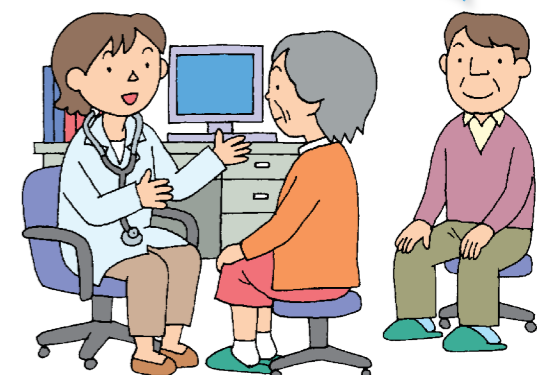
②気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手がかりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病など）があるか
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



認知症のことについて相談できる医療機関一覧

認知症疾患医療センターとは

都道府県から指定を受けた認知症治療における専門医療機関です。認知症の診断を行うとともに、認知症の人の身体合併症及び周辺症状の治療の受け入れを行っています。また、医療相談室を設置し、本人・家族・関係機関からの認知症に関する医療相談に対応しています。

認知症サポート医とは

かかりつけ医への助言、その他の支援を行う医師です。認知症の人の診断に習熟しているとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となっています。

医療機関名	診療科名	住所	電話番号	認知症サポート医
認知症疾患医療センター 江別すずらん病院	精神科、心療内科、神経内科、 内科	上江別 442 番地の 15	384-2100	
認知症疾患医療センター 江別市立病院	精神科、もの忘れ外来、内科他	若草町 6 番地	382-5151	
あさひ町南大通クリニック	内科、循環器内科、胃腸科、 リウマチ科他	朝日町 3 番地の 30	383-9816	○
江別訪問診療所	内科	上江別 476 番地の 4	375-9470	
江別循環器	循環器科、呼吸器科、内科、 外科	中央町 1 番地の 1	389-0810	
友愛記念病院	内科、精神科、心療内科他	新栄台 46 番地の 1	383-4124	○
江別谷藤脳神経クリニック	脳神経外科	幸町 4 番地の 10	382-3333	○
江別谷藤病院	脳神経外科、内科、整形外科、 麻酔科他	幸町 22 番地の 1	382-5111	
おくの内科胃腸科 クリニック	内科、胃腸科、消化器科他	野幌町 26 番地の 12 野幌メディカルビル 4F	381-0501	
野幌病院	内科、糖尿病内科、循環器内科 他	野幌町 53 番地の 5	382-3483	
湊和会江別病院	脳神経外科、外科、内科、 消化器内科他	野幌代々木町 81 番地の 6	382-1111	○
ささなみ内科クリニック	内科、消化器内科、胃腸科内科	野幌町 66 番地の 2	382-3373	
紺野内科医院	内科、呼吸器科、循環器科、 消化器科	野幌東町 19 番地の 5	381-5001	
平賀内科クリニック	内科、呼吸器科、消化器科、 循環器科	野幌東町 26 番地の 26	382-5989	
おおあさ鈴木ファミリー クリニック	小児科、内科、アレルギー科	大麻扇町 3 番地の 4	386-5303	
おおあさクリニック	内科、整形外科、 リハビリテーション科	大麻中町 2 番地の 17	388-2233	
ないとうクリニック	整形外科、リウマチ科、内科	大麻東町 14 番地の 6	386-8855	○
大麻内視鏡内科クリニック	内科、消化器科、循環器科、 呼吸器科	大麻東町 31 番地の 1	386-3366	
おおあさ高町クリニック	精神科、心療内科	大麻高町 12 番地の 2	386-6363	○
ウルトラ内科小児科クリ ニック	内科、小児科	大麻栄町 11 番地の 9	688-8801	

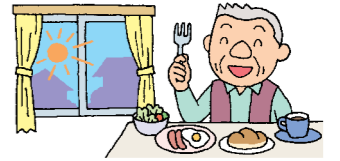
※認知症サポート医は、令和7年9月現在

認知症の進行や症状を穏やかにするポイント

心身の不調は認知症の進行や症状の悪化に影響します。日頃から健康管理をするとともに、好きなことをして、楽しく過ごせる時間を増やしましょう。

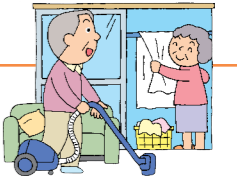
ポイント① 生活リズムを整えましょう

目覚めの時間と床につく時間を規則正しく整え、午前中に日光を浴びて不眠を防ぎましょう。また、食事の時間を規則正しく整え薬を正しく飲みましょう。



ポイント② 体を動かす習慣をつけましょう

運動習慣は何もスポーツジムに通ったりしなくても、つけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動の効果は期待できます。



ポイント③ 食生活に気をつけましょう

■ バランスよく食べる

塩分や脂質のとりすぎに注意し、バランスのとれた食事を心がけましょう。



■ 便秘に気をつける

1日3食食べ、食物繊維を多く含む食品や乳製品を積極的にとりましょう。



■ 水分補給を忘れずに

高齢者になるとのどの渇きを感じにくくなるため、脱水を起こさないよう、こまめに水を飲む習慣を家族でつくりましょう。



■ 健康な歯を保つ

日々の歯みがきや入れ歯の手入れはもちろん、定期的に歯科検診を受診して、健康な歯を保ちましょう。よく噛んで食べることは、脳に刺激を与え、血糖値の上昇も抑えられます！



ポイント④ 楽しく過ごせる時間を増やしましょう

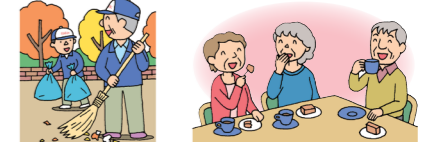
■ 好きなことをする時間を増やす

趣味や運動等、自身の好きなことをして、楽しく過ごせる時間を増やしましょう。(P.14に活動場所の一覧を掲載)



■ 外出機会を増やす

人と交流したり、ボランティアや社会活動に参加するなど、家から出る機会を積極的に増やしましょう。ご家族の気分転換にもつながります。



ポイント⑤ 習慣や希望を大切にしましょう

準備や段取りなどが苦手になっても、できることはたくさんあります。小さなことでも成功したり人から感謝されることは、自信や喜びにつながります。

認知症の人が、役割を持てるような関わりを心がけましょう。そのためには支援する側も工夫が必要です。本人がこれまで築いてきた習慣や希望を大切に、できることは続けてもらいましょう。また、本人が挑戦できる環境を整えてあげることも大切です。



認知症の人との接し方

ストレスを軽減することで症状が改善されることも

行動・心理症状は、体調が悪かったり、不安や戸惑いが強く、ストレスの多い暮らしをしていると、出現しやすくなります。

行動・心理症状は、原因をなくすことで、予防や軽減が期待できることもあります。本人の視点に立って、何が原因で起きているかを考えることが大切です。

行動症状	暴力・暴言／抵抗／繰り返し質問／不潔行為など
心理症状	不安／焦燥感／うつ状態／睡眠障害／幻覚／依存／妄想 など

大切なのは本人の気持ちを聞くことです

認知症の人と接するときには、その気持ちや行動への理解が大切です。まず、本人に気持ちを聞いてみましょう。

本人が上手に伝えられないときには、認知症の人がどうしたいのか、何を望んでいるのかを理解しようとするのが大切です



認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗ないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子ども扱いする ● 急がせる ● 否定する
- 役割を取り上げる ● 何もさせない など



こんなときどうする？

こんなとき 「同じことを何度も話しかけてくる」



本人の気持ち 本人には何度も同じことを話しているつもりはありません。少し前に聞いたこと、話したことを忘れてしまっているため、「知っておきたい」「聞いてほしい」という気持ちから同じことを話してしまいます。

どうする？ 同じ質問や同じ内容の話を繰り返されても感情的にならず、はじめてされたつもりで丁寧な対応を心がけましょう。質問の内容によっては、返答の要点などをメモ用紙に書きながら会話しましょう。紙を残しておけば、あとから見直すこともできます。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる



本人の気持ち 自分が責められているように感じて、攻撃的になることや、釈明したくても言葉がうまく出てこないことがあります。周囲への乱暴な言動は、自分自身への憤りや不安、焦りや孤独といった感情の裏返しの場合があります。

どうする？ 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発することがあります。怒っている理由を丁寧に尋ね、状況によっては謝って信頼関係を保ちましょう。こちらの対応や配慮次第で、状況は大きく変わります。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた!」と訴えてくる



本人の気持ち 「置き忘れ」や「しまい忘れ」をしていることが多いのですが、自分が大事な物をなくすわけがないという思いから、「盗まれたのでは」と考えてしまいます。

どうする？ 家族など身近な人に金品などを盗まれたと思いつくのは、認知症の典型的な症状のひとつです。疑われても、「自分がなくしたんでしょ」などと頭から否定するのはやめましょう。訴えに耳を傾け、一緒に探しながら、本人が見つけれられるように上手に導きましょう。他の人が見つけると疑いが深まる可能性があります。

こんなとき 一人で外出して道に迷ってしまう



本人の気持ち 本人は昔の習慣から「仕事に行く」など目的をもって外出しますが、場所の把握が困難になり「知っている場所」が急にわからなくなってしまいます。

どうする？ 外出の理由を尋ね、本人の思いに沿って、同行したり引き留めたりしましょう。外出が増えたら、見守りサービスを利用しましょう。また、行方不明時に備えて「認知症高齢者等行方不明時位置検索サービス (GPS 端末貸与 詳しくは P.14)」等を活用するほか、行方不明になった時は、ためらわずに 110 番通報しましょう。

介護する方が健康でいることも大切です

認知症の方と介護する方は「写し鏡」と言われています。認知症の方が落ち着いて過ごせるように、介護する方も心の余裕を持ちましょう。


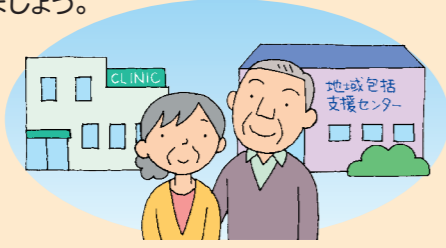


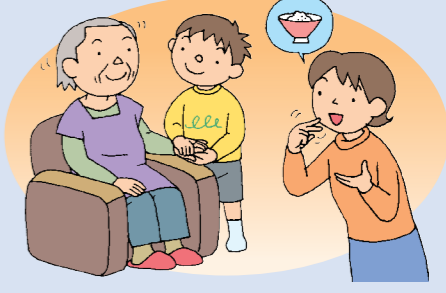
- 誰かに相談する、話を聞いてもらう
- 介護サービス等を上手に活用し休息をとる
- 体調不良が続く場合には、早めに受診する



認知症の経過と家族へのアドバイス

認知症の経過によって症状や状態が変化していくことから、日々の日常生活を送るために必要となる医療や介護などの支援は異なります。その人に合わせた適切な支援を考えましょう。

※認知症の進行には個人差があります。今後の経過により変化する症状や状態の目安としてください。

認知症の経過	認知症の疑いや症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> • もの忘れがあるが、それを自覚している。 • 新しいことがなかなか覚えられない。 • 計算間違いや事務処理のミスが増える。 • 物や人の名前が出てこない。 • 探しものが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> • 同じことを何度も言ったり聞いたりする。 • 同じものを何度も買う。 • 食事をしたことを忘れる。 • 薬の飲み忘れや、火の消し忘れなどが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「ものを盗まれた」と言うなど疑り深く怒りっぽくなる。 • 慣れているはずの道に迷い、家に戻れないことがある。 • 季節に合った服選びや、着替えがうまくできなくなる。 • もの忘れの自覚がなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 近親者の顔や人間関係がわからなくなる。 • 食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活が、サポートがないと難しくなる。 • 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> • 何かおかしいという戸惑いや、これからどうなるのかという不安がある。 	<ul style="list-style-type: none"> • 失敗が増えることで自信を失いがちになる。 • 周囲から「しっかりして」などと言われると苦しい。 • やれることはやりたい、自分の思いを聞いて欲しい 	<ul style="list-style-type: none"> • できないことへのストレスからイライラする。 • できることもあることを周囲に理解されたいと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 言葉などでうまく伝えられない喜怒哀楽の感情などをわかってほしい。
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> • かかりつけ医などに早めに相談する。 • 認知症サポーター養成講座などに参加して、認知症について学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> • できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添う。 • 今後の生活について本人と家族全員で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 介護する人の負担を減らすために、家族で役割を分担する。 • 医療や介護のサービスを積極的に利用する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 施設入所など本人が安心できる生活環境を考える。 • 終末期医療などについても本人に寄り添い家族で話し合う。
本人や家族へのアドバイス	<p>● まずは相談する (詳しくはP.11、12)</p> <p>今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。</p>  <p>● 本人の不安を和らげる</p> <p>本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。本人の思いを家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。</p> <p>● 居場所や仲間を増やす (詳しくはP.14)</p> <p>趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。</p> <p>● できることを続ける</p> <p>苦手になったことは一緒に工夫し、できるだけ以前と変わらない暮らしを続けましょう。また、今後の生活、医療や介護の方針、財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。</p>	<p>● 理解してくれる人を増やす (詳しくはP.12、14)</p> <p>家族だけで支えるのではなく、民生委員や自治会の知人、友人などにも理解を求め、日常生活の中でさりげなく見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。</p>  <p>● 安全対策を考える</p> <p>できることを続けながら、万が一の事故に備え、安全センサー付きのコンロや暖房器具への買い替えを検討しましょう。</p> <p>● 医療のサポートを受ける</p> <p>健康管理や持病を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。</p> <p>● 介護のサポートを検討する</p> <p>家族がいない時間帯などに、専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といったサービスを検討しましょう。</p>	<p>● 介護サービスを活用する</p> <p>ケアマネジャーなどに相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。</p>  <p>● 見守りの体制を充実させる (詳しくはP.14)</p> <p>知っているはずの道でも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話を持ってもらうなど、見守りの体制を充実させましょう。</p> <p>● 住まいの環境を整える</p> <p>家庭内での事故も増えるので介護保険などで住宅改修等を行い、生活環境を整えましょう。</p> <p>● 悪質商法などから守る (詳しくはP.13)</p> <p>判断能力の衰えにつけ込まれて、悪質商法などの被害にあう危険があります。日常生活自立支援事業、成年後見制度の利用などで、被害を防ぎましょう。</p>	<p>● コミュニケーションを工夫する</p> <p>言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。</p>  <p>● 介護と看護を充実させる</p> <p>体調管理が大切です。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。</p> <p>● 住み替えを検討する</p> <p>自宅で過ごすか、適切なサポートを受けられる設備や体制の整った施設などで過ごすかを検討しましょう。</p> <p>● 看取りに備える</p> <p>将来の終末期に備え、本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。</p>

江別市内の支援サービス一覧

相談窓口

● 地域包括支援センター

江別市が委託・設置している高齢者の総合相談窓口です。
主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士が連携して総合的に高齢者の暮らしを支えます。
市内4か所のセンターがそれぞれの地域を担当し、来所・電話又は自宅まで訪問して本人及び家族のさまざまな相談に対応します。
また、認知症の方のやりたいことの実現や困りごとの解決に向け、協力してくれる方（認知症サポーターステップアップ講座修了者等）につなぐお手伝いをしています。やりたいけど諦めてしまったことなど、お気軽にご相談ください。

■ 江別第一地域包括支援センター ☎011-389-4144

【担当地域】
条丁目、萩ケ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、いずみ野、高砂町、対雁、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山

【営業時間】月～土8:45～17:15

■ 野幌第一地域包括支援センター ☎011-381-2940

【担当地域】
野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町

【営業時間】月～土9:00～18:00

■ 江別第二地域包括支援センター ☎011-389-5420

【担当地域】
上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町

【営業時間】月～金8:30～17:30、土8:30～12:30

■ 大麻第一地域包括支援センター ☎011-388-5100

【担当地域】
文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町

【営業時間】月～金8:30～17:00、土8:30～12:30

● 江別市認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族に対して、専門職で構成されたチーム員が訪問し、本人の様子を確認したり家族への助言等を行い、必要な医療や支援に結び付けるサポートを行っています。

こんなときは ご相談を

- 認知症が疑われるけれど、受診を拒否しています…
- 認知症の症状が強くて介護に困っています…
- 医療や介護サービスを利用したいけれど拒否されてしまう…

支援チーム員

認知症専門医（認知症サポート医）と認知症の専門知識を持つ保健師、社会福祉士などの国家資格を有する者で構成されています。



まずは地区を担当する地域包括支援センターへご連絡ください（上記）

● 認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、認知症の人を支援する関係機関のネットワークづくりや、認知症の人やその家族の相談・支援体制の整備を行っています。

問合せ先 野幌第一地域包括支援センター ☎011-381-2940

● 江別市役所

介護保険の手続きやその他福祉サービスなどの相談ができます。

問合せ先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● 江別保健所（こころの健康相談）

物忘れ、不眠等の精神症状について、精神科医師に相談できます。（事前に予約が必要です。日程については電話でお問い合わせください。）また、保健師は随時相談に応じています。

問合せ先 江別保健所 ☎011-383-2111

● 北海道認知症コールセンター

認知症の介護経験者が、介護の不安や思い、対応方法について相談に応じます。医療・介護・福祉の専門家につないだり、家族の会の集いにお誘いします。電話・来所で相談できます。

【月～金曜日 10:00～15:00】※年末年始・祝日除く

相談先 北海道認知症の人を支える家族の会 ☎011-204-6006

● 江別認知症の人と家族を支える会（かけはしの会）

認知症の人を介護している家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。毎週水・木曜日には、電話・来所で相談できます。また、出前講座などもしています。

【毎週水曜日 10:00～15:00】（いきいきセンターさわかみ内）☎011-387-5657

【毎週木曜日 10:00～15:00】（社会福祉センター内）☎011-389-7830

問合せ先 江別認知症の人と家族を支える会 ☎011-387-5657

生活支援等サービス

● さわかきサービス

高齢や障がいなどにより生活に不便を生じている方を対象に、ボランティアによる有償の家事援助サービスなどを提供しています。

問合せ先 江別市在宅福祉サービス公社 ☎011-802-5004

● シルバー人材センター

地域の住民の暮らしに関するさまざまな仕事を請け負い、センターに登録された高齢者が自宅にお伺いしてご希望するサービスを提供します。

- ・ 除雪、冬囲い、草刈り
- ・ 掃除、買い物、ゴミ出しなど

問合せ先 江別市シルバー人材センター ☎011-384-3771

● 福祉機器の貸与

病気やケガのために、在宅生活で一時的に車いす・ベッド等を必要とされる方へ、有料で貸出しをしています。介護保険等の制度を利用できる方は対象外です。（台数に制限あり）

問合せ先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 介護タクシー・福祉有償運送

通院等のための移動に介助が必要な方向けのサービスとして、介護タクシーや福祉有償運送があります。詳しくは担当のケアマネジャー又は地域包括支援センターにご相談ください。

● 江別市ごみサポート収集

高齢や障害などの理由によりごみステーションにごみを出すことが困難で、近所の方や親戚、ボランティアによる支援が受けられない方に対して、ごみの戸別収集を行います。

問合せ先 江別市廃棄物対策課 ☎011-383-4217

● 認知症家族やすらぎ支援

認知症の人を介護している家族の休養や、買い物などの外出時に、江別市が委託した団体のボランティアが訪問し、家族に代わって認知症の人の話し相手となったり見守りを行います。

【利用時間】 月～土曜日 9:00～17:00までの間で1時間単位で利用できます。
(年末年始・祝日を除く)

【利用料】 1時間100円、月8日以内

申込み先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067



権利を守る

● 消費生活センター

江別市が設置する消費生活に関する相談窓口です。
「不審な電話がかかってきた」「悪質商法の被害に遭ってしまった」「契約内容に納得できない」など、日常生活の中で困りごとに関する相談に対応しています。

問合せ先 江別市消費生活センター ☎011-381-1026



● 日常生活自立支援事業

高齢や障がい等により日常生活の判断に不安のある方を対象として、登録されている生活支援員が、生活支援計画に基づき、福祉サービスの利用手続きや金銭管理・書類の預かりなどについて援助します。

申込み先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 成年後見制度

認知症などの理由により判断能力が十分ではない方が、財産管理や契約で不利益を被ったり、権利や尊厳が侵害されることがないように、家庭裁判所に選ばれた成年後見人等が支援する制度です。成年後見人等には、親族や、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家、成年後見に関して必要な知識や技術、倫理性を身につけた市民後見人などの中から適任者が選ばれます。

問合せ先 江別市成年後見支援センター(江別市社会福祉協議会内) ☎011-375-8988
又は各地域包括支援センター(P.11参照)

認知症について知りたい、認知症の人を応援したい

● 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座では、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学ぶことができます。

広く一般市民の方を対象とした公募型(詳細は広報えべつ・市のホームページに掲載)と、受講を希望する団体等へ講師を派遣する派遣型があります。

問合せ先 江別認知症オレンジの会事務局(野幌第一地域包括支援センター内) ☎011-381-2940

交流・社会参加をしたい

● 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、お茶などを飲みながら、互いに交流したり悩みを相談することができる集いの場です。
開催の詳細は右記の市ホームページからご覧いただけます。



問合せ先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

認知症地域支援推進員(野幌第一地域包括支援センター) ☎011-381-2940

● 認知症地域支援推進員

活動場所の紹介や、認知症の人を支援するボランティアの方々につなぐ等、ご相談に対応します。

問合せ先 認知症地域支援推進員(野幌第一地域包括支援センター) ☎011-381-2940

● 高齢者クラブ

会員によって自主的に運営されている高齢者クラブが市内各地域に60団体ほどあり、会員同士の交流や、文化・スポーツ・趣味・地域貢献などに関する活動を行っています。

問合せ先 江別市高齢者クラブ連合会 ☎011-385-1247

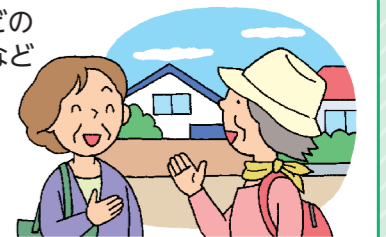


地域の見守り

● 民生委員

民生委員は担当する地域の身近な相談相手として、生活上の心配ごとなどの相談に応じ、必要な支援への「つなぎ役」になります。また、定期的な訪問などにより、高齢者や障がい者世帯などの見守りを行っています。

問合せ先 江別市民生委員児童委員連絡協議会 ☎011-382-8750
江別市健康福祉部管理課 ☎011-381-1090



● 愛のふれあい交流事業

各地域の自治会等が独居高齢者の見守りや、高齢者の閉じこもり防止・心身のリフレッシュのための交流事業を実施しています。

問合せ先 お住まいの地域の自治会

● 認知症高齢者等行方不明時位置検索サービス(GPS端末貸与)

認知症などにより外出時に帰宅困難になることが予測される高齢者を対象に、GPS端末を貸出します。
GPS機器の現在位置情報をご家族等が検索することで、行方不明となった方の早期発見・保護につながり、在宅生活を支える家族の介護負担の軽減になります。(利用者負担あり)

申込み先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● SOSネットワーク

認知症などにより高齢者の行方がわからなくなった時に、警察、消防、公共交通機関、市などの関係機関が協力して、行方不明となった方を捜索・保護するとともに、各種相談や必要な保健福祉サービスの情報提供を行います。行方がわからなくなった時は、ためらわずに110番通報してください。

行方がわからなくなった時には 110番