



みんなが知っておきたい

認知症

あんしん情報ガイド

(戸田市認知症ケアパス)

戸田市 健康長寿課

この冊子を 手に取られた方へ

この冊子は、「物忘れが心配で、認知症かもしれないと心配している方」や「認知症と診断されて、どうしていいのかわからない方」、「その周囲の方」に向けて、この先の生活に必要な情報が一目で分かるようにまとめたものです。

認知症の中には、原因によっては症状を軽減することができるものや、進行を遅らせることができるものがあります。そのため、抱え込まずに、早くに相談し、受診することが大切です。

また、誰もが認知症になっても、家族や仲間と笑いあい、毎日の生活を楽しんで暮らすこともできます。

受診先や相談先の他に、仲間に囲まれて安心して過ごせる場所や家族が「ほっ」とできる場所など、あなたがつながることのできる場所がたくさんあります。

この1冊から生まれる、たくさんのお逢いから、今、あなたが抱えている不安が少しでも軽くなることを願って。



もくじ

- 1 これって認知症？
早めに見つけましょう P2
- 2 相談したい P5
- 3 受診したい P6
- 4 元気に体を動かしたい P7
- 5 人・地域とつながりたい P8
- 6 仕事を続けたい・
何かの役に立ちたい P9
- 7 経済的な不安を
解消するために P10
- 8 自分のことは
自分で決めたい P11
- 9 住み慣れた地域で
暮らしたい P12
- 10 はじめよう
楽しく認知症予防 P14
はじめの一步

1

これって認知症？早めに見つけましょう

認知症の中には、原因によっては症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができるものがあります。適切な医療やケアを受けるためにも、早期に専門家へ相談することが大切です。

1 認知症早期発見の目安 (認知症の人と家族の会より一部抜粋)

もの忘れがひどい

- 自分自身にもの忘れがあることを自覚する
- 同じことを何度も言う・問う・する

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・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

時間・場所が分からない

- 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

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

不安感が強い

- 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

意欲がなくなる

- 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

2 認知症の種類

認知症には様々な原因となる病気があり、それによって診断名や症状が異なります。特に多い病気は以下の4つです。

1. アルツハイマー型認知症

ゆっくりと進行します。新しいことが覚えられない、道具がうまく使えない、道に迷うなどの症状がでることがあります。話を合わせようとして、事実と違うことを話すこともあります。

2. 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で発症する認知症です。ろれつが回らない、手足がしびれる、転びやすいなどの症状が現れることがあります。発症後すぐに治療を開始することが重要です。

3. レビー小体型認知症

現実にはないものがはっきり見えることがあります(子どもや動物、虫など)。小刻み歩行で転びやすくなったり、手が震えたりします。急にボーっとするなど、理解や感情の変化に波があります。睡眠中に大声を上げることもあります。

4. 前頭側頭型認知症

65歳未満の非高齢者の発症率が高い認知症です。無気力、無関心のほか、食の嗜好の変化、同じ行為を繰り返すなどの変化が見られることがあります。理性をつかさどる前頭葉が侵されるため、行動が制御しにくくなります。

【若年性認知症】 若年性認知症は、18歳以上65歳未満で発症した場合を総称した言い方です。

働き盛りの年代の方は特に、仕事や家事でミスが増えてもうつ状態や更年期障害などと思われ、診断が遅れるケースがあります。経済的な問題や家庭内での課題など高齢者とは違った困りごとを抱えています。各都道府県ごとに若年性認知症コーディネーターが配置されており、本人の就労支援や家族、勤務先等の関係者へ支援活動を行います。(P.5)

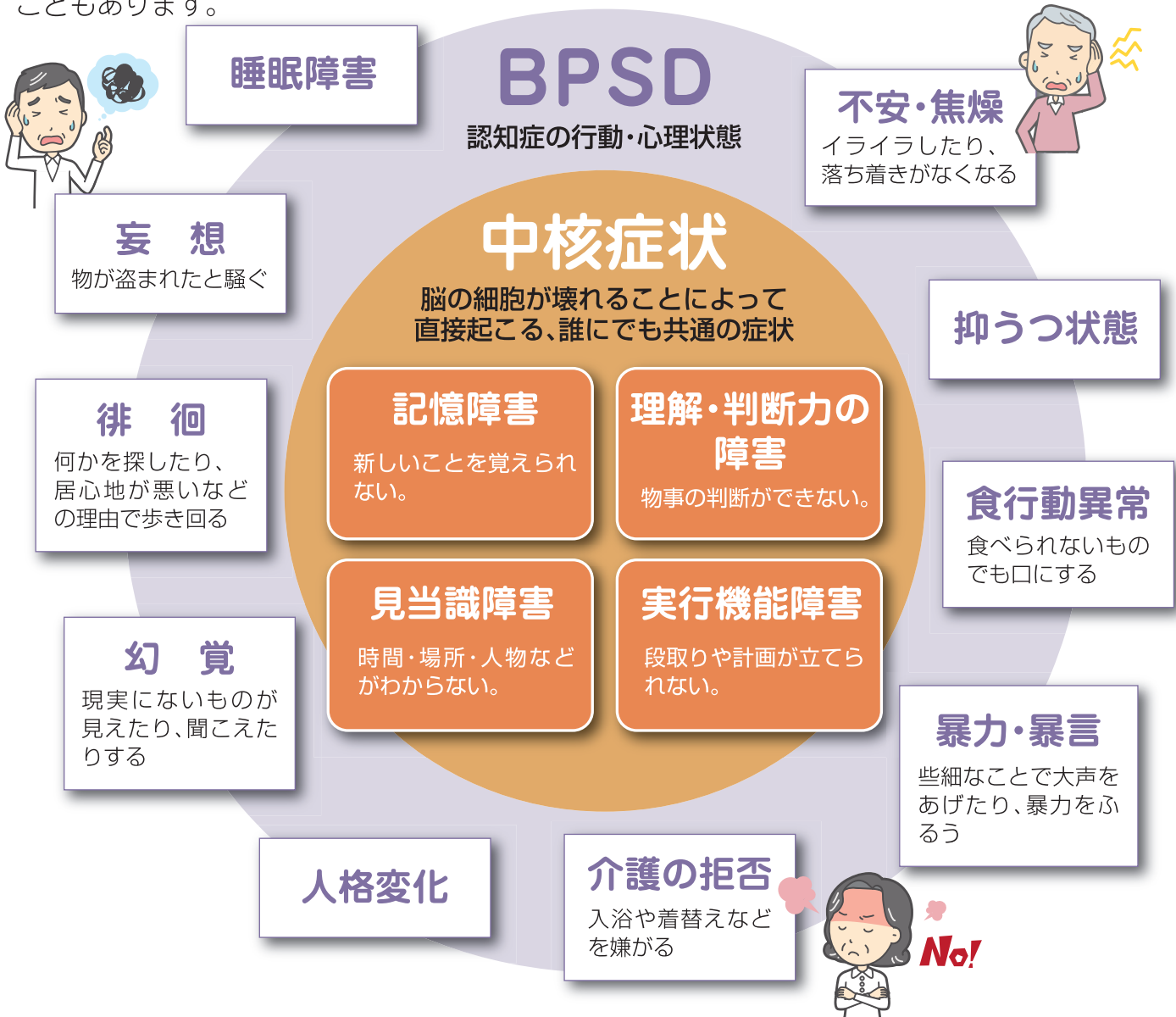


認知症と間違いやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

3 認知症の症状 中核症状とBPSD(行動・心理症状)

認知症の症状には「中核症状」と呼ばれるものと、「BPSD(行動・心理症状)」と呼ばれるものがあります。「中核症状」とは病気によって脳細胞が壊れることにより、脳の機能が阻害されて発生する症状です。一方、「BPSD」とは中核症状への不安や認識から生じる精神症状や行動障害のことで「周辺症状」とも呼ばれます。その人の置かれている環境や、周囲の人の振る舞い、本人の性格などにより程度が異なります。本人の不安や混乱の原因を理解し、適切な対応をとることで症状が軽減することもあります。



4 軽度認知障害(MCI)てなに？

健常者と認知症の中間の段階で認知症ではありません。「認知症予備軍」とも言われます。うち約半数の方が5年以内に認知症に移行すると言われてはいますが、早期の対応によって認知症の発症を遅らせることができます。受診等によって自身の状態を詳しく聞き、知ることが重要です。(受診先P6)



5 認知症の人の心に寄り添った対応をしましょう

驚かせない

急がせない

1

認知症の人への
対応の心得

2

3つのない

3

自尊心を傷つけない

認知症の人への対応 **7** つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声をかけるときは1人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に目線を合わせやさしい口調で
- 6 おだやかにはっきりとした滑舌で
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと



ちょっとした工夫で困りごとと上手に付き合っています(当事者の声より)



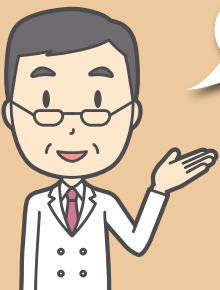
本人

- デジタルのカレンダーや携帯のアラームを使い、薬の飲み忘れを防いでいます。
- 買い物に行く前に、冷蔵庫を見て、買うものリストを作成。買いすぎを防ぎます。
- 家にこもっていると、悪化が心配なので、友達とトコカフェ(P8)に出かけて気分転換します。
- 認知症になったことを友達に話し、困ったことは助けてもらっています。
- 財布、手帳、携帯、鍵は小さい袋に一まとめにし、持ち歩いています。
- 日記をつけて、大切な思い出を残しています。

周りの人

- ◆失敗を指摘しても、本人の状態は悪くなる一方なので、事実と違ってても話を聞いています。助かっている部分は本人に感謝を伝えるようにしました。結果的に、本人との喧嘩が減り、楽になりました。
- ◆本人と一緒に、のんびりお茶を飲んだり、思い出話をする時間を大切にしています。
- ◆毎月1回、トコカフェで同じ介護者とお話。ホッとする時間です。
- ◆何度も外に出かけようとするときは、近所を一緒に一周します。
- ◆自分が倒れたら大変。デイサービスやショートステイを利用して、自分の時間も作っています。

認知症について学んでみませんか？



住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域全体で認知症の人やその家族を見守り、支えていくことが必要です。そのために、まず、地域において子どもから大人まで認知症に対する理解を深めることが大切です。

戸田市では、「まちづくり出前講座」として、①物忘れ気になりませんか？～認知症とは～、②認知症サポーター養成講座を実施しています。また、年に1回認知症サポーターを対象とした「認知症サポーターステップアップ研修」を開催しています。

詳細は戸田市ホームページをご覧ください。



▲戸田市ホームページ
「認知症サポーター養成
講座の開催について」

認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。講義を受ければどなたでもなることができます。ひとりでも多くの方が認知症の人やその家族の応援者となることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。



キッズサポーター養成講座の様子

2

相談したい

地域包括支援センター

本人 家族

地域の高齢者に関する総合相談窓口です。認知症になっても、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャー、認知症地域支援推進員等がチームで対応します。ご自身の担当地域の地域包括支援センターにご相談ください。(裏表紙をご覧ください。)

認知症初期集中支援チーム

本人 家族

医療、介護の専門職がチームで支援します。このチームは、「40歳以上でご自宅で生活をしている認知症(疑いを含む)でお困りの方」が対象です。本人やご家族の状況に合わせて、病院受診やご家族の負担軽減を図ります。市内2か所(戸田病院、市民医療センター)に設置されておりますが、受付は各地域包括支援センターが行っております。地域包括支援センターにご相談ください。

認知症電話相談窓口

家族

認知症介護体験のある家族の会の方が電話を受け、助言をしたり一緒に考えたりします。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部

TEL 048-814-1210【月・火・水・金・土/10時~15時(年末年始・祝日除く)】 FAX 048-814-1211

若年性認知症の電話相談【65歳未満で認知症と診断された方】

本人 家族

65歳未満の方の認知症は若年性認知症と呼ばれています。仕事の問題や、子育てなど本人の役割がある場合も多いのが特徴です。

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部)

TEL 048-814-1212【月~金/9時~16時(年末年始・祝日・夏期休暇除く)】 FAX 048-814-1211 (随時)

〒330-0061 さいたま市浦和区常盤3-12-17 プリムローズ常盤第3

若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707【月~土/10時~15時(年末年始・祝日除く)】 URL <https://y-ninchisyotel.net/>
(メールでの相談も可能です)

運転に不安がある方や家族の方の相談【認知症・高齢者の適正相談】

本人 家族

【対象】 免許を取得している家族が認知症になりお困りの方、高齢や病気で運転に不安がある方
【受付日時】 月曜日から金曜日の平日 9時~15時【祝日・休日・年末年始(12月29日から翌年1月3日)を除く】

サンサン
相談室

要予約

サンサン相談室では平日に来庁できない方の相談を予約制で受け付けています。
毎月第3日曜日

※更新期間の方は午前中の来室をお願いします。

【相談場所】 運転免許センター1階安全運転相談室

【住所】 埼玉県鴻巣市鴻巣405番地4

【電話番号】 048(543)2001(代表)

【必要書類等】 運転免許証、通院状況がわかるもの(お薬手帳等)



3

受診したい

毎日の暮らしで、不安を感じたら、少しでも早く受診しましょう。これからも自分らしく生き生きと暮らすためには、早めの受診が大切です。かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。紹介状があるとスムーズです。

認知症疾患医療センター

本人 家族

認知症疾患医療センターは、認知症の専門医療機関です。認知症に関して、本人やご家族、関係機関からのご相談に精神保健福祉士などの相談員が対応します。医療相談や鑑別診断を行い、認知症に伴う様々な症状への初期対応、合併症への対応を行います。

医療法人 高仁会 戸田病院 認知症疾患医療センター

TEL 048-433-0090 (専用) 【受付時間 月～土/8時45分～17時】 戸田市新曽南3-4-25

認知症・物忘れ相談医

本人 家族

認知症・物忘れ相談医は、認知症の早期発見のため、ご本人やご家族の相談に乗り、必要に応じて専門医へ紹介をする医師のことです。

医療機関名	相談医	専門 外来	住所	電話(048)
あしやハートクリニック	●		下戸田1-18-2 2F	434-0810
梅田クリニック	●		笹目4-18-11 ドムス笹目102	449-0016
奥村医院	●		喜沢1-33-4	441-5128
公平病院	●		笹目南町20-16	421-3030
公園の街クリニック	●		本町5-13-19-101	447-6571
河野内科医院	●		新曽2492-1	447-7227
荘和泉クリニック	●	●	大字新曽1705-2	432-7711
篠医院	●		上戸田5-14-7	442-3221
戸田おおたクリニック	●		喜沢1-18-8 まるたけビル1F	432-5199
戸田駅前クリニック	●		新曽330-1 グランド静扇2F	434-6325
戸田の杜クリニック	●		大字上戸田5-1 グリーンフォレスト戸田1F	229-3608
豊田脳神経外科クリニック	●		新曽2163-1	430-0030
内科クリニック松原	●		新曽969-1	433-8899
中島病院付属なじまクリニック	●		下戸田2-9-20	441-1211
宮澤医院	●		中町2-11-8	442-2433
永尾醫院	●		本町4-2-1	441-3773
はやふねクリニック	●		下戸田1-1-5	442-5031
ふくだ内科	●		川岸2-7-30	431-3737
戸田市立市民医療センター	●		美女木4-20-1	421-4114
戸田中央総合病院 もの忘れ外来	●	●	本町1-19-3	442-1111
認知症疾患医療センター 戸田病院	●	●	新曽南3-4-25	433-0090
医療法人高仁会 戸田病院	●	●	新曽南3-4-25	442-3824
とだ小林医院	●		喜沢1-27-10	441-1511

病院で
どんなことを
するの？



認知症の診断は、問診、心理検査、画像検査(CTやMRIなど)、血液検査等の結果を総合して診断します。診断や治療には、ご本人やご家族、関係者からのお話がとても大切です。以下のことを、あらかじめ、まとめておくとスムーズです。

受診の際に
メモしておく
良いこと

- ① 本人や家族が感じている症状
- ② 始まった時期
- ③ 日常生活で困っていること
- ④ 現在他に治療している病気、かかっている医療機関
- ⑤ これまでかかったことのある病気
- ⑥ 現在飲んでいる薬
- ⑦ 社会資源の利用状況 (要介護区分・障害者手帳の有無)

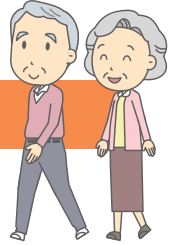
4

元気に体を動かしたい

皆さん誰もが、いつまでも元気で楽しく生活ができたらと思っています。

そのためには、体を動かし仲間と交流する機会をもつことで心身ともに明るく元気に過ごせるのではないのでしょうか。

腰が痛い、膝が痛い、目が見えにくくなってきた・・・など、皆さんそれぞれ体調は万全ではないかもしれませんが、無理せずできる範囲のことから始めてみませんか？



地域の活動

活動場所まで歩いて行ける方

▶ 主に地域住民が主体となって行っている活動です。

TODA元気体操

(戸田市)

重りを手足につけて、椅子に座った体操や椅子を支えに立って行う体操を実施します。詳細は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。(裏表紙参照)



元気体操の様子(にじの杜)

リズム体操

戸田市社会福祉協議会支部
(町会・自治会)活動

リズム体操とは、音楽に合わせてリズムをとりながら体を動かす体操です。

各町会会館で、高齢者が健康増進のため活動しています。詳細は、社会福祉協議会にお問い合わせください。

戸田市社会福祉協議会
TEL 048-442-0309

ラジオ体操

(各地域にて)

各地域で、住民主体や地域包括支援センターが後方支援しながらのラジオ体操が増えています。誰もが知っているラジオ体操は、手軽に体を動かしながら、人との交流もできリフレッシュできます。開催場所、日程については、各地域包括支援センターにお問い合わせください。(裏表紙参照)



ラジオ体操(とだ優和の杜)

介護保険サービス

歩いて通うのが困難な方

▶ 要介護認定を受けた方が、1～3割負担の利用料金でサービスを受けられます。



訪問リハビリ

リハビリの専門職が、自宅を訪問し、一人一人に合ったリハビリを自宅で行います。

デイサービス

施設にて、入浴や食事、運動やレクリエーションを集団で行います。

デイケア

施設にて、リハビリの専門職が個別リハビリメニューを組み、リハビリを行います。入浴や、食事のサービスもあります。

詳細は、戸田市健康長寿課にお問い合わせください。

戸田市 健康長寿課 TEL 048-441-1800(代表)

5

人・地域とつながりたい

最近、歳のせいか家の中に閉じこもりがちで、家族以外と話していないな～という方、物忘れが気になるけど誰にも話ができずに悩んでいる方、家族の介護で悩みを抱えている方…同じような悩みを持った方が集まるカフェや、同世代が集まる仲間づくりの教室などに参加して、リフレッシュしませんか？

トコカフェ(認知症カフェ等)

認知症の人やその家族が心のよりどころとして集い、地域の人も認知症の人やその家族と交流することができる場所です。お茶等を飲みながら、認知症の人同士の交流や、認知症の介護をしている家族同士が心置きなく話ができます。

▶ トコカフェとは…

戸田市の認知症等のカフェの総称のことです。トコトコ歩いて行ける、戸田コミュニティカフェの略です。

▶ どんなことをするの？

ゆっくりくつろぎながらお茶を飲んだり、体操や歌で楽しんだり、小物づくりをするカフェもあります。

▶ 誰でも参加できるの？

地域の人や認知症の人やそのご家族、専門職など様々な方が参加できます。詳しくは、各カフェにお問い合わせください。



↑ オレンジカフェろうけんの様子



このマークが目印です！



↑ ちえぞうサロンの様子

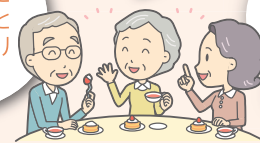
戸田市内には、トコカフェがいくつかあります。ご興味のある方は、トコカフェマップ一覧をご覧ください。

参加者の声

介護をしている家族同士で、大変なことなどを語り合うことができ励みになりました。

昔のことを思い出しながら楽しい時間が過ごせました。

お茶を飲んでゆっくり過ごせました。



公民館活動(各公民館)／コミュニティセンター

各公民館、コミュニティセンターでは、絵手紙やそば打ち、ヨガ教室など市民向け講座を実施しています。詳細は各福祉センター、各コミュニティセンターへお問い合わせください。

福祉センター名	住所	電話(048)
西部福祉センター(美笹公民館)	美女木5-2-16	421-3024
東部福祉センター(下戸田公民館)	下前1-2-20	443-1021
新曽福祉センター(新曽公民館)	新曽1395	445-1811

コミュニティセンター名	住所	電話(048)
上戸田地域交流センター(あいパル)	上戸田2-21-1	229-3133
新曽南多世代交流館(さくらパル)	新曽南3-1-5	229-1061
笹目コミュニティセンター(コンパル)	笹目3-12-1	422-9988

老人クラブ

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。健康づくり、生きがいづくり、社会奉仕などの活動を各地域で実施しています。詳細は、戸田市 健康長寿課へお問い合わせください。

戸田市 健康長寿課 TEL 048-441-1800

いきいきふれあいサロン

支部内住民を対象として、誰もが気軽に参加できるサロンです。詳細は、戸田市社会福祉協議会へお問い合わせください。

戸田市社会福祉協議会 TEL 048-442-0309

6

仕事を続けたい・何かの役に立ちたい

日々の生活の中で失敗することが増え、今後の生活に不安を抱えていませんか？認知症になってもすぐに何もできなくなるわけではありません。得意なことやかつての経験を生かした仕事など、無理なく続けられることは続けていきましょう。一人で悩まずにまわりに相談することで、続けていけることがあります。

今までできたことが
少しずつできなくなった



失敗が増え周りに迷惑がかかる

認知症になっても、
働き続けられるだろうか？

会社の人に、
病気であることを話したら
なんと言われるだろうか…

もし、認知症と診断されたら…

今仕事をしている方は、周りの人に認知症であることを打ち明けて、理解してもらうことが大切です。

そのうえで、苦手になったこと、時間はかかってもゆっくりやればできるといふこと、体調が優れないことがあることを理解してもらうことが大切です。



仕事についての相談機関

相談窓口	電話	内容
公益社団法人 戸田市シルバー人材センター 戸田市新曽933-2	TEL 048-434-0411 月～金／8時30分～17時15分 (年末年始・祝日を除く)	豊富な知識・経験・技能を持つシルバー世代が、仕事や社会奉仕活動、サークル活動を通じて生きがいのある生活を送り、地域社会に貢献することを目的としています。
ハローワーク川口 川口市青木3-2-7	TEL 048-251-2901 月～金／8時30分～17時15分 (年末年始・祝日を除く)	就職活動に関する様々な相談を受け付けています。
戸田市障害者 就労支援センター 戸田市笹目2-9-1	TEL 048-471-9333 月～金／9時～17時(年末年始・祝日を除く)	障害のある方を対象に、働く前の準備や就職活動、就労の継続について、一人ひとりにあつた支援を行います。
独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構埼玉支部 埼玉障害者職業センター さいたま市桜区下大久保136-1	TEL 048-854-3222 月～金／8時45分～17時 (年末年始・祝日を除く)	障害のある方に対して、就職、職場適応及び職場復帰等に関する相談・助言、情報提供等を行います。また、事業主に対して、採用計画から職場定着までの各種相談・支援を行っています。

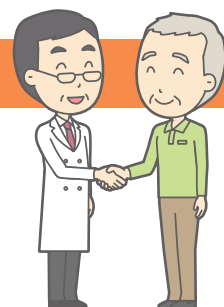
7

経済的な不安を解消するために

認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなど、たくさんの方が心配になっているかもしれません。お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、診断された後に活用できるサービスもありますので、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

医療費の負担について

上手に病気と付き合っていくためには、定期的な受診がとても大切です。



自立支援医療(精神通院医療)

医療費については、自立支援医療(精神通院)があります。

福祉サービス利用に必要な【精神障害者保健福祉手帳】の申請と併せて、市役所の障害福祉課にお問い合わせください。

戸田市 障害福祉課 TEL 048-441-1800

仕事について

仕事をしていれば、しばらく病休をとる場合があるかもしれません。

傷病手当金

「全国健康保険協会」または、「健康保険組合」に加入している事業所にお勤めの方が、病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料を受けられないときに、その間の生活の保障を行う制度。

雇用保険の失業給付

雇用保険制度に基づいた手当のことで、会社を退職し求職活動を行う際に受給することができます。受給には一定の要件があります。

自分の職場の総務担当課やハローワークなどにご相談ください。

生活について

生活不安



生活保護受給者を除いた、経済的な(仕事、将来不安等含む)生活上の問題でお悩みの方の相談先です。

戸田市生活自立相談センター TEL 048-432-7321

生活保護

病気や介護などの為に収入が少なくなり、生活が苦しくなった時、その程度に応じて最低限度の生活を保障し、一日でも早く自分たちの力で生活できるよう支援する制度です。

※生活保護を受けるには、資産・能力の活用、他の法律による給付が優先するなどの要件があるほか、世帯単位での適用となります。

詳しくは、市役所の生活支援課にお問い合わせください。 戸田市 生活支援課 TEL 048-441-1800



住宅や保険について

住宅などのローンや生命保険の支払いについては、「ローン支払いの免除」、「保険料の減額・免除」ができないかを契約している金融機関・保険会社に相談してみましょう。

8

自分のことは自分で決めたい

消費生活について



クーリング・オフ制度

訪問販売など特定の取引について、いったん契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することを認める制度です。

消費生活についての相談機関

くらしに役立つ情報やトラブルに遭わないようにするための豆知識など消費生活に関する幅広い情報を提供し、トラブルを未然に防いだり、もしトラブルに遭っても慌てずに行動できるように支援しています。消費者トラブルは、小中学生から高齢者まで幅広い年齢層で発生しています。賢い消費者を目指し学習する機会として、消費生活出前講座も実施しています。

戸田市消費生活センター TEL 048-433-5724 【月～金(年末年始、祝日を除く)／10時～12時、13時～16時(受付は15時30分まで)】

後見制度について

成年後見制度

「法定後見制度」

本人の意思を尊重しながら、本人の代わりに契約を結んだり、財産の管理をしたりしてくれる制度です。本人の判断能力に応じて「後見」「補佐」「補助」の3種類があります。

「任意後見制度」

本人が支援者と将来の約束をし、支援内容を決め、あらかじめ本人と支援者の間で任意に契約を行う制度です。

成年後見制度についての相談機関

相談窓口	電話	内容
埼玉弁護士会高齢者・障害者権利擁護センター 「しんらい」	TEL 048-710-5666 月～金／10時～16時(祝日を除く)	家庭裁判所に推薦名簿を提出しており、多数の後見人・後見監督人の受託実績があります。
公益社団法人 成年後見センター・ リーガルサポート埼玉支部	無料成年後見電話相談 TEL 050-5527-9897 毎週木曜日13時から16時 (祝祭日・年末年始・お盆期間を除く) 会員の紹介等の問合せは、 TEL 048-845-8551の事務局まで 平日10時から12時/13時から16時 (年末年始・お盆期間を除く)	法務省の許可を受けた司法書士の団体。会員は家庭裁判所に推薦名簿を提出しており、多数の後見人・後見監督人の受託実績があります。
権利擁護センター ばあとなあ埼玉 (公益社団法人埼玉県社会福祉会 権利擁護センターばあとなあ埼玉事務局)	TEL 048-857-1717 月～金／9時30分～17時 相談専門 土／10時～13時	無料相談の他、後見人等候補者の推薦も行っています。会員は埼玉県社会福祉士会が行う成年後見人材育成研修／名簿登録研修を修了し、かつ家庭裁判所に推薦名簿を提出しており、多数の後見人等の受任実績があります。
関東信越税理士会 成年後見支援センター	TEL 048-796-4562 毎週火曜日(祝日、夏季休暇及び年末年始は除く) 10時～11時30分／13時～15時30分	多くの税理士が成年後見制度に積極的に参画し、地域に密着した社会貢献を果たすことを目指して活動しています。家庭裁判所と連携して、多数の後見人・後見監督人の受託実績があります。
日本司法支援センター 法テラス	TEL 0570-078374 平日9時～21時 土曜日9時～17時 (日曜・祝日を除く)	法的トラブルの紛争解決に役立つ情報や、法律サービスを提供する国、地方公共団体、各種相談機関、弁護士・司法書士等の各種士業団体の相談窓口の情報を無料で提供します。

9

住み慣れた地域で暮らしたい

自分自身のこの先を思うと不安になることがあるかもしれません。また、認知症と診断された家族が一人で外出することに不安を覚えることがあるかもしれません。そのような不安や心配事を解消するために、サービスを調べて活用することやご近所の方の力を借りたりすることも一つの備えです。

戸田市の高齢者の福祉サービスについて



徘徊高齢者等探索システム利用助成

GPS端末機器を身につけてもらうことで、位置情報を介護者に知らせるシステムの利用料の一部を助成します。

日常生活自立支援事業利用料金助成

埼玉県社会福祉協議会が行う日常生活自立支援事業(通称:あんしんサポートねっと)を利用する高齢者に対し、その利用料の一部を助成します。

日常生活自立支援事業とは・・・?

社会福祉協議会に所属する「生活支援員」が、安心して生活が送れるよう、定期的に訪問し、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。(サービス内容に応じて利用料がかかります。)

戸田市社会福祉協議会 TEL 048-442-0309

上記以外にも高齢者の福祉サービスがあります。詳細につきましては左のガイドブックに記載しています。
※ガイドブックは市役所・地域包括支援センターの窓口で配布しています。

見守り支援について

SOSネットワーク

行方が分からなくなった時に素早く捜索、保護できるよう行政や警察等が連携できるネットワークを構築しています。

※事前に近くの交番や警察署に相談しておきましょう。

ヘルプカード

外出時におこる急病やケガなど、もしものときに備え、緊急連絡先や医療情報等を記入して携帯できるカードを市役所で配布しています。



民生委員

日々の暮らしの中で困ったり、悩んだりしたことを相談できる人たちです。地域住民の一員として皆さんと一緒にまちの中で生活しながら、皆さんの立場に立って心配ごとや困ったことの相談に応じます。こんなときには、民生委員に相談しましょう。

- ▶ 高齢者で一人暮らしのため不安が多い。
- ▶ 地域の身近な人に相談したい。
- ▶ 引っ越してきたばかりで、戸田市のことが良く分からない。

介護保険制度について

介護保険は、40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となって、保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。



訪問介護

通所介護

短期入所介護

訪問入浴

小規模多機能型居宅介護

住宅改修制度

福祉用具貸与・福祉用具購入

上記等の介護保険サービスがあります。詳細につきましては左のパンフレットに記載しています。
※パンフレットは市役所・地域包括支援センターの窓口で配布しています。

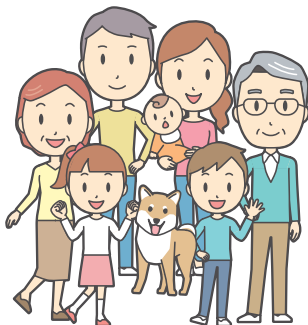
介護サービスを利用しても、自分でできることはしていきたい

たとえサービスを利用したからといって、自分の生活のすべてを任せる必要はありません。日常の中の、自分自身が不便に感じることや助けが必要な部分を頼みましょう。実際、家事をホームヘルパーと一緒に分担している方も多くいます。できることを自分自身で行うことで、普段どおりの生活を続けていきましょう。



介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅で暮らしたい

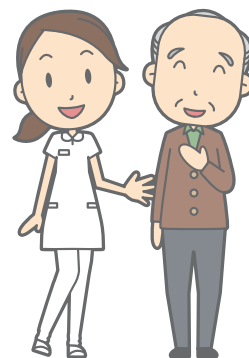
介護保険のサービスには、在宅サービスとして【訪問介護】、【通所介護】、【短期入所介護】、【訪問入浴】、【小規模多機能型居宅介護】等があり、ヘルパーによる家事や食事、入浴等のサポートをします。一人で頑張らずに状況に応じて適切にサービスを利用しながら生活をしていきましょう。



認知症と診断されたらすぐに施設に入らなければなりませんか？

認知症と診断されても、住み慣れた自宅での生活が続けられるように支援するサービスがたくさんあります。デイサービスで食事や入浴をしながら日中を過ごしたり、短期間施設に泊まるなど、介護保険のサービスを利用して自宅での生活を続けている方もたくさんいます。

また、手すりの取付けや段差解消などの【住宅改修制度】、自立した日常生活をサポートする【福祉用具貸与・福祉用具購入】があります。



自宅以外での生活を考える場合に、どのような場所がありますか？

自宅以外での生活として、【グループホーム(認知症対応型共同生活介護)】や【特別養護老人ホーム】、【サービス付き高齢者向け住宅】、【有料老人ホーム】等が挙げられます。

サービスについてもっと詳しく知りたい

介護保険サービスには、様々な種類があります。ご自身の希望や家族の希望にあわせて適切なサービスを選択することが大切です。地域包括支援センター(P5及び裏表紙)では、サービスについて詳しく知りたい等の相談に応じています。

カミカミ



塩分・脂質・お酒は控えめにバランスの良い食事を心がけましょう。

一口30回噛んで、脳にも刺激を与えましょう。正しく歯磨きをし、定期的に歯科検診を受けましょう。

シャキシャキ

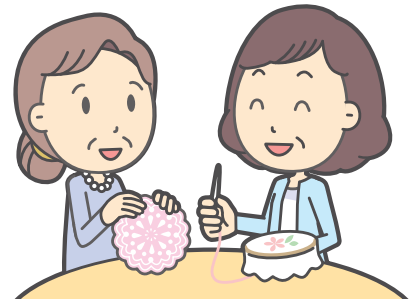


ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。姿勢よく、シャキシャキ歩きましょう。できれば、家族や友人と会話したり、景色を楽しみながら歩くと効果的です。

ワイワイ

最近、楽しいことはありましたか？人と話をしたり、笑顔になることは良いことです。

趣味や好きなことを続け、いろいろな人と会って楽しく過ごしましょう。



きょうよう
(今日、用がある)

きょういく
(今日、行くところがある)

のある毎日にしましょう。
例えば…

- 近所のつながり
- 福祉センター
- 多世代交流センターの
習い事や講座

ニコニコ

笑顔を作るだけで、感情を豊かにし、幸福感をもたらすホルモン、ストレスを抑制するホルモンに良い影響を与えます。

「笑う門には福来る」です。口角を上げて笑顔で過ごしましょう。



グッスリ

Z
Z
Z



毎日決まった時間に、起きましょう。

晴れの日朝は窓際にいすを置いて新聞を読んだり、テレビを見るなど、午前中に日光を浴びましょう。日光を浴びると、眠気を作り出す「メラトニン」というホルモンが作用し、日中に起きて夜は寝るという生活リズムが作りやすくなります。

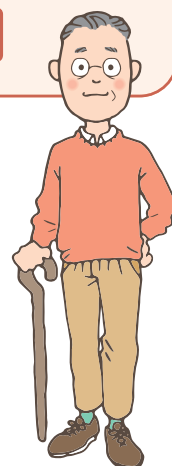
日中の活動を増やし、1日の生活パターンを固定化しましょう。寝る前は、入浴や足浴で体を温めると、眠りにつきやすくなります。

認知症に関する相談窓口のご案内



認知症についてのご相談は…

市内4ヶ所にある地域包括支援センターで
認知症の方やそのご家族の相談に応じています。



地域包括支援センター名・住所	連絡先	担当地区
戸田市立地域包括支援センター (戸田市立市民医療センター内) 美女木4-20-6	TEL 048-422-8821 FAX 048-422-8819	美女木・美女木北 美女木東・笹目 笹目北町・笹目南町 早瀬
戸田市中央地域包括支援センター (戸田市立健康福祉の杜内) 大字上戸田5-4	TEL 048-432-6088 FAX 048-432-6010	川岸3丁目・本町 南町・戸田公園 上戸田・大字上戸田 下戸田
戸田市東部地域包括支援センター (いきいきタウンとだ内) 喜沢南2-5-23	TEL 048-434-6233 FAX 048-434-6176	喜沢・喜沢南・中町・ 下前・川岸1丁目 川岸2丁目
戸田市新曽地域包括支援センター (戸田市役所新曽南庁舎内 4階) 新曽南3-1-5	TEL 048-446-6767 FAX 048-446-6720	大字新曽・新曽南 氷川町・大字下笹目

お問い合わせ

戸田市 健康長寿課

上戸田1-18-1

TEL 048-441-1800(代表)

2023年4月1日