

長岡市 認知症

# あんしん ガイドブック



- ◆ 認知症は、誰でもなる可能性があります
- ◆ 認知症の進行状況に応じて、適切な時期に適切なサポートがあれば…
- ◆ 認知症になっても、本人も家族も安心して暮らすことができるように

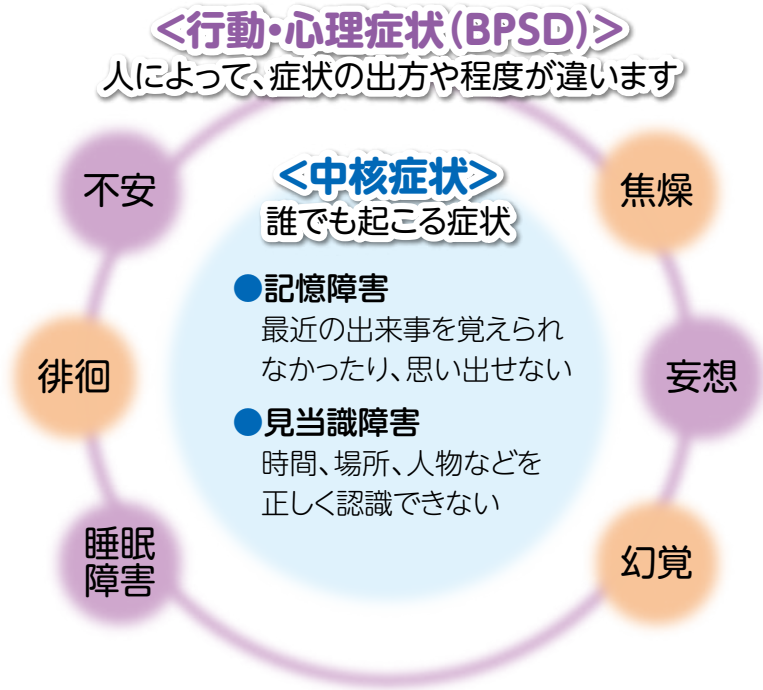
“安心のみちしるべ”として、  
このガイドブックをご活用ください。

長岡市 令和5年12月

# 認知症とは

- 認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害され、認知機能(記憶力や判断力など)が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。
- 認知症の種類はたくさんありますが、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症に起因するものが全体の8割を占めています。
- 認知症になった人は、何もわからないわけではありません。本人も不安を感じながら生活していることを理解して接することが大切です。

# 認知症の症状



## <認知症の進行と本人の様子<の例>

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じことを何度も言ったり聞いたりする。</li> <li>・ものの名前が出にくくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重要な約束を忘れる。</li> <li>・慣れている作業はできるが、複雑な作業が難しくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日にち、曜日、季節感がわからなくなる。</li> <li>・自分のいる場所がわからなくなる。</li> <li>・薬やお金の管理が難しくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家の近所でも迷子になったりする。</li> <li>・物を見てもそれが何かわからなくなる。</li> <li>・排泄の失敗が増えてくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉が減ってくる。</li> <li>・話しかけた言葉が理解できない。</li> <li>・表情が乏しくなる。</li> <li>・日中も眠っていることが多い。</li> </ul>

# この冊子の使い方

この冊子は、認知症の進行の段階に応じて、適したサービス・支援を紹介しています。

**認知症ケアパス (P.3)**

長岡市認知症ケアパス

認知症の進行

本人・家族の希望や必要なこと

その段階に適したサービス・支援

**「ガイドブック」(P.4~)**  
P.3で示した、サービス・支援の説明をしています。

※ **認知症ケアパスとは**  
認知症の予防から、発症した後の認知症の進行段階に合わせた適切なサービス提供の流れ(いつ、どこで、どのようなサービス・支援を受ければよいか)を示したものです。

# 長岡市認知症ケアパス

認知症の進行(右に行くほど発症から時間が経過し、状態が進行)

	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
<b>予防したい</b> 4 ページ	地域の茶の間・いきいきサロン 一般介護予防事業 介護予防・生活支援サービス事業				
<b>検査・治療を受けたい</b> 4 ページ		かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 病院(神経内科・精神科) 認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援事業			
<b>相談したい</b> 5 ページ		地域包括支援センター オレンジカフェ 認知症相談窓口 居宅介護支援事業所・ケアマネジャー やすらぎ支援事業 ミーティングセンター 在宅介護者支援金 認知症のひと家族の会			
<b>地域の見守り・支え合い</b> 5 ページ		民生委員 シルバーささえ隊 小地域ネットワーク活動 認知症サポーター はいかいシルバーSOSネットワーク 認知症高齢者等見守りシール			
<b>生活の手助けがほしい</b> 6 ページ		ボランティア銀行 食事サービス 安心連絡システム			
<b>権利を守る</b> 6 ページ		日常生活自立支援事業 成年後見制度			
<b>自宅で介護を受けたい</b> 6・7 ページ		訪問看護 訪問介護(ホームヘルパー)《介》 通所介護(デイサービス)《介》 訪問リハビリテーション《介》 通所リハビリテーション《介》 居宅療養管理指導《介》 認知症対応型通所介護(デイホーム)《介》 ショートステイ《介》 小規模多機能型居宅介護《介》 定期巡回・随時対応型訪問介護看護《介》 看護小規模多機能型居宅介護《介》			
<b>住まいを変えて介護を受けたい</b> 7 ページ		認知症対応型共同生活介護(グループホーム)《介》 老人保健施設《介》 特別養護老人ホーム《介》 介護医療院《介》 サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム			

《介》は介護保険のサービス

※表の◀▶は、認知症の進行状況に応じた、その段階に適しているサービス・支援です。

# 認知症を予防したい

## 地域の茶の間・いきいきサロン

地域内で気軽に足を運べる施設を会場に、健康づくり、仲間づくり、生きがいをづくりを行います。

☎ 長岡市社会福祉協議会 (電話33-6000)

## 一般介護予防事業

(介護予防教室・はつらつサークル・はつらつ広場)

認知症予防に関する教室のほか、はつらつサークルやはつらつ広場など地域住民による、自主的な介護予防活動もあります。

☎ 健康増進課

## 介護予防・生活支援サービス事業

(介護予防訪問サービス・介護予防通所サービス・生活サポート事業・  
くらし元気アップ事業・短期集中レベルアップ事業・筋力向上トレーニング事業)

要支援1・2の方、基本チェックリスト\*の結果により生活機能の低下が見られる方が対象です。自宅で入浴などの身体介護や掃除、洗濯などの生活援助を行う訪問型サービス、施設で入浴などの身体介護や機能訓練、運動プログラムなどを日帰りで利用しながら、生活機能や心身・認知機能の維持、向上を図る通所型サービスなど本人にあった多様なサービスが受けられます。

\*基本チェックリスト…日常生活での動作、もの忘れの状況など、近い将来、介護が必要になるかどうかを判定するために厚生労働省が作成した25項目の質問票 ☎ 長寿はつらつ課

## 難聴者補聴器 購入費助成事業

聴力が低下している中高年齢者(50~74歳)の補聴器の装用を促進するため、補聴器の購入費を助成します。

※年齢・聴覚等の要件を満たす必要があります。

※補聴器の購入前に申請が必要です。☎ 長寿はつらつ課

# 検査・治療を受けたい

## かかりつけ医

日常的な診療や健康管理を行ってくれるかかりつけ医は、本人や家族にとって身近で信頼できる医療機関です。不安なことや心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局

普段から気軽に何でも相談できる、かかりつけ歯科医やかかりつけ薬局を持っておくと安心です。何かあれば、まずは相談しましょう。

## 病院 (神経内科・精神科)

認知症に関する詳しい検査・治療などを行います。

<市内で認知症の検査・治療ができる病院>



病院名	診療科	電話番号	病院名	診療科	電話番号
長岡西病院	神経内科	27-8500	長岡中央総合病院	神経内科	35-3700
田宮病院	精神科・脳神経内科	46-3200	立川総合病院	脳神経外科	33-3111
三島病院	精神科・神経内科	42-2311	悠遊健康村病院	精神科・神経内科・内科	47-8500
長岡保養園	精神科・神経内科	32-4040	すたく・おれんじクリニック	脳神経内科・精神科	84-7995
長岡赤十字病院	神経内科	28-3600			

※かかりつけ医がいる場合は、まずはそちらに相談しましょう。

※病院によって予約が必要な場合があります。必ず事前に電話で確認してください。

## 認知症疾患医療センター

認知症の専門医や相談員が配置され、「医療機関受診前の医療相談」、「認知症の原因疾患を特定する鑑別診断や治療」、「地域における医療機関等の紹介」などを行う、県の指定を受けた専門医療機関です。

三島病院 (電話42-3400)  
長岡西病院 (電話27-8500)

※初めて受診する時は、まずは相談員までご連絡ください。

## 認知症初期集中支援事業

認知症があるにも関わらず、適切な医療や介護サービス等になかなかつながらないという方に、専門の支援チームが集中的に支援をし、適切な医療・介護サービスにつなぎます。相談窓口は各地域包括支援センターとなっています。

# 相談したい、家族への支援を受けたい

## 地域包括支援センター

保健・福祉の専門スタッフが常駐し、高齢者に関する様々な相談に対応する公的相談窓口です。

※詳細は8ページをご覧ください。

## 居宅介護支援事業所・ケアマネジャー

介護を必要とする人が適切なサービスを利用できるよう、介護の相談に応じ、本人にあったケアプランの作成、サービスの調整を行います。

## オレンジカフェ

身近にある「カフェ」のように、気軽にお茶を飲みながら認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流などで楽しくすごす場所です。

※オレンジカフェの一覧は8ページをご覧ください。

## やすらぎ支援事業

介護されているご家族が休息できるよう、「やすらぎ支援員」がお宅を訪問し、認知症の方の見守りや話し相手を行います。

☎ 長寿はつらつ課

## ミーティングセンター

認知症のご本人やご家族が出会い、それぞれの思いなどを話し合い、専門職等による支援を受けながら様々な活動を共に行う場所です。

☎ ミーティングセンター ハンドinハンド (電話42-3400)

☎ オレンジ・おれん時 (電話39-7374)

## 在宅介護者支援金

介護が必要な高齢者と同居し、常時在宅で介護する家族に支援金を支給します。在宅で介護を行った日数が20日以上の方が対象です。

※高齢者の心身の状態による要件があります。

☎ 長寿はつらつ課



▲詳しくはこちら

## 認知症相談窓口

認知症に関する様々な心配事や悩みを、専門の相談員が聞き取ります。必要に応じて医療機関や介護サービスを紹介するほか、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへの橋渡しを行います。

☎ 長寿はつらつ課 (電話89-7447)

## 認知症の人と家族の会

認知症介護の相談や情報交換、勉強会などを行っています。

公益社団法人 認知症の人と家族の会  
電話相談 0120-294-456(通話無料)  
(土日祝を除く10:00~15:00)

# 地域の見守り・支え合い

## 民生委員

地域の身近な相談相手である民生委員が、安否・安全確認のための見守り活動を行います。

## シルバーささえ隊

商店や金融機関、施設等が、自分のできる範囲で、声掛けや見守りを行っています。

☎ 高齢者基幹包括支援センター

## はいかいシルバーSOSネットワーク

高齢者の行方がわからなくなった時に、警察署から管内の関係機関や企業に連絡がいき、早期に発見するためのネットワークです。

## 小地域ネットワーク活動

地域の一人暮らしの高齢者等へ訪問や声かけ、見守りを行います。

☎ 長岡市社会福祉協議会 (電話33-6000)

## 認知症サポーター

サポーター養成講座を受講し、認知症の正しい理解をもって、認知症の方を地域で見守り支える応援者です。講座受講者には、サポーターの証として、認知症サポーターカードが渡されます。

☎ 長寿はつらつ課



## 認知症高齢者等見守りシール

登録いただいた方に「見守りシール」を配布し、行方不明になった際の身元確認を早期に行えます。

☎ 長寿はつらつ課

# 生活の手助けがほしい

## ボランティア銀行

地域のボランティアが高齢者等でサービスを必要とする人に対し、住民の助け合いによる軽易な家事支援等を行います。

☎ 長岡市社会福祉協議会 (電話33-6000)

## 食事サービス

自宅に食事を届けたり、近くのコミュニティセンター等を集って、会食をしたりするサービスです。

社会福祉協議会のボランティアが実施するほか、民間の配食業者もあります。

## 安心連絡システム

65歳以上のひとり暮らしの方を対象に、24時間体制の緊急通報・見守りサービスを行います。 ☎ 長寿はつつ課



◀ 詳しくはこちら



# 権利を守る

## 日常生活自立支援事業

認知症等によって、自立した日常生活に不安のある方に対し、福祉サービスの利用手続きや金銭管理などのお手伝いをします。

☎ 長岡市社会福祉協議会  
(電話32-7833)

## 成年後見制度

認知症等で、判断能力が十分でない方の権利を守るため、家庭裁判所から選任された成年後見人等(後見人、保佐人、補助人)がご本人の気持ちに寄り添いながら支援する制度です。

☎ 長岡市成年後見センター  
(電話86-4715)

# 自宅で介護を受けたい

※《介》と書いてある項目は、介護保険のサービスです。詳細は介護保険課・各地域包括支援センター・ケアマネジャーにお問い合わせください。

## 訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、主治医と連携を取りながら看護や介護の相談、服薬の確認などを行います。



## 訪問介護 (ホームヘルパー)《介》

ホームヘルパーから自宅を訪問してもらい、①身体介護や②生活援助を受けます。

- ① 食事、排せつ、入浴、通院などの介助
- ② 調理、掃除、洗濯、生活必需品の買い物など

## 通所介護 (デイサービス)《介》

デイサービスセンターに通って、食事・入浴などの介護を受けたり、レクリエーション活動などに参加します。

## 訪問リハビリテーション《介》

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士から自宅を訪問してもらい、安心して在宅介護を送れるよう、リハビリを受けます。

## 通所リハビリテーション(デイケア)《介》

介護老人保健施設や病院に通って、リハビリを受けます。作業療法士等の専門職が、認知症の方が落ち着いて生活できるよう、ご家族への介助方法や、生活スタイルの見直しをアドバイスします。

## 居宅療養管理指導《介》

医師・歯科医師・薬剤師などから自宅を訪問してもらい、療養指導を受けます。

## 認知症対応型通所介護(デイホーム)《介》

認知症の人が症状の進行を緩和するため、その特性に配慮した食事・入浴などの介護を受けたり、レクリエーション活動などに参加します。

## 自宅で介護を受けたい

### ショートステイ (短期入所生活介護)《介》

特別養護老人ホームなどに短期間宿泊して、食事・入浴などの介護を受けたり、レクリエーション活動などに参加します。

### ショートステイ (短期入所療養介護)《介》

介護老人保健施設などに短期間宿泊して、医学的管理のもとに介護・リハビリ・医療のサービスを受けます。

### 小規模多機能型居宅介護《介》

「通い」、「泊まり」や「訪問」を柔軟に利用でき、24時間365日の在宅生活を支える様々なサービスを受けます。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護《介》

日中・夜間を通じて、定期的な巡回訪問と緊急時に随時の訪問介護や訪問看護サービスを受けます。

### 看護小規模多機能型居宅介護《介》

小規模多機能型居宅介護と訪問看護の組み合わせによる、介護と看護の一体的なサービスを受けます。



## 住まいを変えて介護を受けたい

### 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)《介》

認知症の人が日常生活の介助を受けながら、家庭的な雰囲気の中で、9人以下の共同生活を送ります。

### 老人保健施設《介》

在宅復帰を目的とした施設で、医学的な管理のもとで、介護や看護を受ける施設です。

### 特別養護 老人ホーム《介》

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所し、介護を受けながら生活する施設です。

### 介護医療院《介》

医療ケア(吸引や酸素吸入など)を必要とする認知症高齢者が、必要なケアを受けながら療養生活できる施設です。

### サービス付き高齢者向け住宅・ 有料老人ホーム

生活相談や入浴、食事などの支援を受けながら、生活できる高齢者向け住宅・施設です。受けられる支援内容は、施設によって異なります。

## 若年性認知症

高齢者だけが認知症になるわけではありません。若い世代の人でも、認知症になることがあります。年齢が若く働き盛りでもあることから、休職や退職を余儀なくされるとたちまち生活に影響するなど、若年性に特有の問題もあります。若年性認知症に関するお困りごと、心配ごとは、下記にご相談ください。

- 若年性認知症相談  
認知症疾患医療センター(三島病院) ☎42-3400
- 若年性認知症コールセンター  
☎0800-100-2707 月～土曜日(年末年始・祝日除く) 10:00～15:00
- 公共職業安定所(ハローワーク) ☎32-1181 ※就労に関する相談

## フェニックスネット

ご本人の同意に基づき、お名前、ご住所などの基本情報や緊急連絡先、病歴(既往歴)などを登録し、長岡市の救急隊や医療機関、介護事業所等がパソコンやタブレットなどのシステムを使い、情報を共有する仕組みです。

☎ 長寿はつらつ課

# 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、長岡市が設置する、高齢者に関する公的な相談窓口です。保健・福祉の専門職が常駐し、様々な機関と連携しながら以下の業務などを行っています。

- ◆ 高齢者に関する相談に応じ、ご希望により訪問もします。
- ◆ 消費者被害や虐待の相談に応じます。
- ◆ 介護保険や総合事業に関する相談を受け付けます。
- ◆ 体力の低下した高齢者に介護予防教室をお勧めしたり、要支援1・2の方、総合事業対象者の方の介護予防ケアマネジメントを実施します。
- ◆ 認知症に関する相談に応じます。



担当地区	名称	所在地	連絡先
千手・阪之上の一部(JR線の西側) 表町・中島・神田・新町	地域包括支援センターなかじま・おもてまち	〒940-0071 長岡市表町2-2-21 長岡市社会福祉センター内	TEL 30-1121 FAX 31-6201
四郎丸・豊田・阪之上の一部 (JR線の東側)・川崎	地域包括支援センターけさじろ	〒940-0033 長岡市今朝白2-8-18 高齢者センターけさじろ内	TEL 37-5700 FAX 37-3558
栖吉・富貴亀・山本・新組・黒糸	地域包括支援センターふそき	〒940-0876 長岡市新保町1399-3 高齢者センターふそき内	TEL 25-3354 FAX 25-6531
宮内・十日町・六日市・太田 山通・山古志	地域包括支援センターみやうち・やまこし	〒940-1103 長岡市曲新町566-7 高齢者センターみやうち内	TEL 39-0080 FAX 39-0068
下川西・上川西・福戸・王寺川 三島	地域包括支援センターまきやま・みしま	〒940-2002 長岡市榎山町1592-1 高齢者センターまきやま内	TEL 29-7005 FAX 29-2506
大島・希望が丘・日越・関原 宮本・大積・深才・青葉台	地域包括支援センターにしながおか	〒940-2111 長岡市三ツ郷屋字下川原383-1 ケアハウス西長岡内	TEL 29-6621 FAX 29-5600
中之島・与板	地域包括支援センターなかのしま・よいた	〒954-0174 長岡市中野中甲1666-2 サンパルコなかのしま内	TEL 61-2600 FAX 61-2606
越路・小国	地域包括支援センターこしじ・おぐに	〒949-5406 長岡市浦3060 特別養護老人ホームわらび園内	TEL 41-3201 FAX 41-3153
和島・寺泊	地域包括支援センターわしま・てらどまり	〒949-4511 長岡市小島谷3422-3 デイサービスセンターわしま内	TEL 74-3808 FAX 41-8032
栃尾	地域包括支援センターとちお	〒940-0234 長岡市栃尾泉419-2 特別養護老人ホームいずみ苑内	TEL 53-2265 FAX 53-2267
川口	地域包括支援センターかわぐち	〒949-7513 長岡市西川口1168 高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内	TEL 89-3974 FAX 89-3985

## オレンジカフェ一覧 長寿はつらつ課(各カフェの内容は、直接カフェにお問い合わせください)

認知症の人と家族の会 「つどい」	TEL 090-4665-3494 080-5014-8270	まちなね オレンジカフェ上除	TEL 42-8503	オレンジカフェなじりい「おぐに」	TEL 95-3110
		オレンジカフェ in 中之島	TEL 61-2828	オレンジカフェ in わしま	TEL 89-8560
オレンジカフェ in 川崎	TEL 31-8551	オレンジカフェ「こしじの空」	TEL 86-8817	オレンジカフェ in 寺泊	TEL 0256-97-5000
オレンジカフェ新町わいが家	TEL 30-1161	オレンジカフェ in みしま	TEL 42-3131	オレンジカフェ in 与板	TEL 72-2500
まちなね オレンジカフェ大島	TEL 28-2161	オレンジカフェ「やまこし」	TEL 41-1203	オレンジカフェてまり	TEL 51-5005

\*オンラインオレンジカフェや、その他の場所で開催することもあります。長寿はつらつ課へお問い合わせください。

### 長岡市 長寿はつらつ課

TEL 39-2268  
FAX 39-2603

### 高齢者基幹包括 支援センター

TEL 89-7440  
FAX 39-2603

### 長岡市 介護保険課

TEL 39-2245  
FAX 39-2278

### 長岡市 健康増進課

TEL 39-7508  
FAX 39-5222

### 中之島支所 地域振興・市民生活課

TEL 61-2015  
FAX 61-2030

### 越路支所 地域振興・市民生活課

TEL 92-5906  
FAX 92-5930

### 三島支所 地域振興・市民生活課

TEL 42-2246  
FAX 42-2154

### 山古志支所 地域振興・市民生活課

TEL 59-2333  
FAX 59-2331

### 小国支所 地域振興・市民生活課

TEL 95-5900  
FAX 95-5914

### 和島支所 地域振興・市民生活課

TEL 74-3113  
FAX 74-3500

### 寺泊支所 地域振興・市民生活課

TEL 75-3113  
FAX 75-2238

### 栃尾支所 市民生活課

TEL 52-5836  
FAX 51-5223

### 与板支所 地域振興・市民生活課

TEL 72-3190  
FAX 41-5787

### 川口支所 地域振興・市民生活課

TEL 89-3112  
FAX 89-3430