

# 新居浜市 あんしんノート

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～



あなたや大切なご家族、身近な方が認知症になっても、  
住み慣れた街で安心して暮らすことができるように  
「あんしんノート」をご活用ください。

## もくじ

- 1 認知症ケアパス
- 2 認知症を知ろう!.....1～2ページ
- 3 認知症の人の思いと接し方 .....3～4ページ
- 4 医療機関・歯科医療機関の受診について .....5～8ページ
- 5 認知症の相談ができる窓口一覧 .....9～10ページ
- 6 認知症の予防 .....11ページ
- 7 認知症になっても安心して暮らすために .....12～15ページ
- 8 参考資料・リンク集 .....16ページ



# 1 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのか、認知症の進行状態に合わせたサービス提供の流れを地域ごとにまとめたものです。この冊子に掲載していない内容については、「シルバーくらしの手引き」（14ページ参照）や介護保険のパンフレットなどをご覧ください。

  
**本人の様子**  
 ※個人差があります

  
**医療**

  
**介護予防**

  
**介護・生活**

  
**住まい・移動**

  
**金銭面など**

  
**地域での見守り  
 家族支援**

認知症の疑いなし	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	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
	明らかなもの忘れがあるが、金銭管理や買い物等含め、日常生活は自立している。	買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している。新しいことがなかなか覚えられない。料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる。	服薬管理ができない。 度々道に迷う。 電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい。 買い物など今までできていたことにミスが目立つ。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 財布などを盗られたと言う。（物盗られ妄想） 自宅がわからなくなる。時間・日時・季節がわからなくなる。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 声かけや介護を拒む。 飲み込みが悪くなり食事に介助が必要。
		病院(専門医など)受診(5~8ページ)		在宅歯科医療(8ページ)	
特定健康診査	後期高齢者健康診査	成人歯周病検診	後期高齢者歯科口腔健康診査	1日人間ドック	がん検診
自主サークル活動	生きがい創造学園講座	生涯学習大学講座	ボランティア活動		
介護予防教室	PPK体操(11ページ)	ふれあい・いきいきサロン	シニア交流センター		
防災ラジオ	救急医療情報キット(命のバトン)	避難行動要支援者名簿登録	配食サービス	在宅生活応援ブック(14ページ)	
		認知症高齢者見守りSOSネットワーク(13ページ)			
		家庭ごみ「ふれあい収集」事業			
		介護保険サービス（居宅サービス・施設サービス・福祉用具貸与/販売・自宅改修費支給など）			
養護老人ホーム(慈光園)	軽費老人ホーム	サービス付き高齢者住宅		「あんしん介護保険」のパンフレットは、介護福祉課や地域包括支援センターで配布しています。	
デマンドタクシー	地域福祉バス	運転免許自主返納支援制度			
消費生活センター（市役所2階・☎65-1206）					
入院時の食事代 標準負担限度額制度					
		高額介護サービス費 等支給	高額医療・高額介護合算制度	介護保険負担限度額	自立支援医療
		福祉サービス利用援助事業(12ページ)		成年後見制度(12ページ)	
		家族介護者慰労金 要介護者紙おむつ支給 要介護者理美容サービス			
		認知症初期集中支援チーム(12ページ)			
地域包括支援センター相談協力機関(ブランチ) (9ページ)		民生委員・見守り推進員(9ページ)		オレンジカフェ(14ページ)	
人生会議(ACP) (15ページ)					





## 2 認知症を知ろう！

脳は、以下のように、部位によって様々な働きをしています。例えば、記憶をつかさどる海馬がうまく働かなくなって記憶障害が出てくるといったように、脳の細胞が壊れたり機能が低下したりすることで認知症の症状があらわれます。



認知症はさまざまな原因で起こります。以下は4大認知症といわれているもので、脳のどこが障害されるかによって症状の特徴が違います。

	アルツハイマー型	レビー小体型	前頭側頭型	脳血管性
主に障害されるところ				
症状の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嗅覚から衰える</li> <li>・最近のことを忘れる</li> <li>・ゆるやかに進行する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足の震えや筋肉の硬直が起こる</li> <li>・転倒しやすくなる</li> <li>・幻視があらわれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ言動を繰り返す</li> <li>・興味や関心が薄れる</li> <li>・社会ルールに反することがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段階的に進行する</li> <li>・意欲が低下しやすい</li> <li>・記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い</li> </ul>

※個人差があります。また、2つ以上合併することもあります。



### MCI（軽度認知障害）とは

以前に比べて認知機能の低下は感じるものの日常生活に支障が出るほどではない、認知症の一手手前の状態をMCI（軽度認知障害）といいます。認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態でもあるといえます。早めに気づき対策することで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせられる可能性があります。

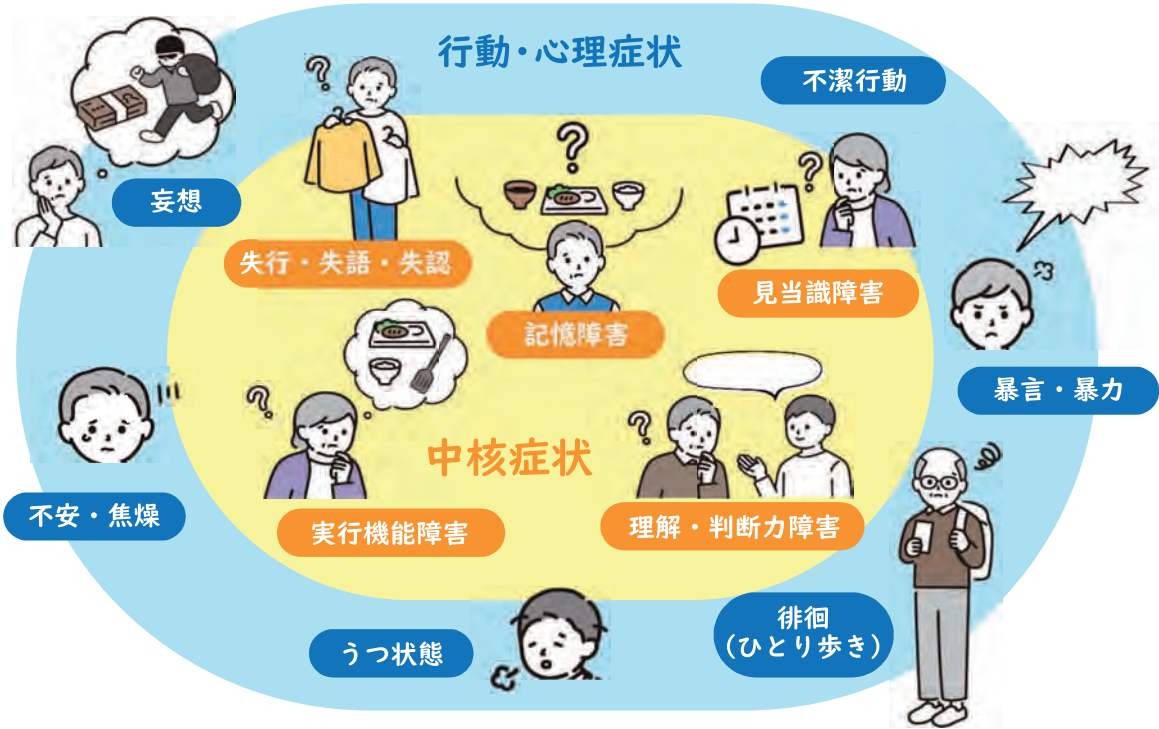




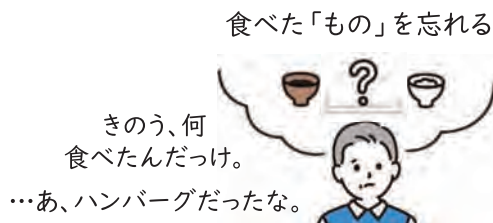
## 認知症の症状

**中核症状**は、脳の機能が低下することによって現れる症状をいいます。

**行動・心理症状**は、中核症状への焦りや不安、性格や環境などが影響して現れる症状のことです。環境や周囲の接し方によって改善が期待されることもあります。

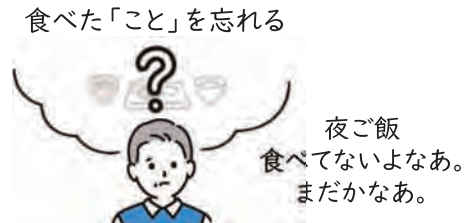


### 「もの忘れ」≠「認知症」



#### 加齢によるもの忘れ

- 出来事の記憶の一部を忘れる
- ヒントを出せば思い出せる



#### 認知症によるもの忘れ

- 出来事の記憶の障害が目立ち、体験したすべてを忘れてしまう
- ヒントを出しても思い出せない

中核症状のひとつに「記憶障害」いわゆる「もの忘れ」がありますが、認知症によるものと加齢によるものでは上記のような違いがあります。また、原因となる疾患によっては記憶障害が強くない場合もあります。(1ページ参照)

また、記憶が保たれないことで時間や日にちがわからなくなる、それにより判断ができなくなり実行できなくなるなど、症状は別のように関連しています。個人差はありますが、症状について知っておくことは対応のヒントにもなります。





### 3 認知症の人の思いと接し方

認知症の人＝何もできない・わからない ではありません

「認知症」であるという自覚はなくても、自分の変化には気づいており、症状への不安や焦り、できなくなったことへの悔しさ、申し訳なさなどを抱えています。また、認知症が進行しても、優しくされてうれしい、冷たくされて悲しいといった感情はなくなりません。



#### 基本姿勢「3つのない」と対応の7つのポイント

1. 驚かせない
  2. 急がせない
  3. 自尊心を傷つけない
- 認知症の人への対応には、まず認知症のことを正しく理解することが大切です。そして偏見を持たず、認知症の人を支援するという意識が大切です。

##### ①まずは見守る



認知症と思われる人に気付いたときは、近づきすぎたりじろじろ見たりせず、さりげなく様子を見守りましょう。

##### ②余裕をもって対応する



こちらの焦りや困惑は相手にも伝わり、動揺させてしまうことがあります。自然な笑顔で対応しましょう。

##### ③声をかけるときは1人で



複数人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ少ない人数で声をかけましょう。

##### ④後ろから声をかけない



驚かせないように一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。

##### ⑤やさしい口調で



小柄な方の場合などは、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

##### ⑥おだやかに、はっきりした話し方で



耳が聞こえにくい方も多いので、ゆっくり、はっきり話すよう心がけましょう。

##### ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



相手の反応をうかがいながら、相手の言葉をゆっくり聞き相手の言葉を使いながら伝えたいことを確認しましょう。

介護する人や家族もひとりの人間です。適切とされる接し方ができないときもあって当然だと思います。とにかく抱え込まず、自分を責めないでください。困ったら相談すること、社会資源・介護保険サービスなどを利用することも検討してみてくださいね。

## 4 コマ漫画から対応方法を学ぼう！



登場人物



### 1. 何度も同じことを言う

おばあちゃん、私の大事な予定も忘れるようになってしまったんやね…。私、ちょっとショック。同じことを何回も聞くようになってしまったら、どうしたらええんかな？



同じことを聞かれても、忘れたことを責めたらいかんよ。同じことを聞くのは、本人が不安を感じとるから。それに「忘れたらいかん」という思いが強いつてことやけん、祭の結婚式をすごく楽しみにしとるってことよ。同じ答えてええけん、優しく声をかけて、何度も伝えてあげて。おばあちゃんが安心できることが大切なんよ。



### 2. ものがなくなった（盗られた）と言う

自分で置いたのに誰かのせいになってしまうなんて…。おばあちゃんが心配。



自分で置いたことを忘れてしまうけん、「誰かに盗られた」と思ってしまうんよね。そういうときは信頼できる人を疑ってしまうことも多いんよ。先に見つけてしまたら 余計に疑われるけん、一緒に探すようにしてみても。見つけても「〇〇は見た？」とか、「〇〇にないかな？」みたいに促して、「本人に見つけてもらう」とええね。



でも、一生懸命介護しよる家族が疑われたら、やっぱりつらいよね。



そうやね。でも、疑われたということは、その人にとって信頼できる人であるという証拠。いわば介護の勲章でもあると思うんよ。ただ、症状がひどくて対応に困るときは、医療機関や8.9ページの相談先に相談せんかいよ。





## 4 医療機関・歯科医療機関の受診について

かかりつけ医がいる場合は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。  
普段の生活の様子、気になること、聞きたいことなどをメモしておくとおスムーズです。

### 早期受診のメリット

- 早期治療により改善が期待できることもある
- 今の状態を維持できる・進行を遅らせられる可能性がある
- 本人や家族が事前に「認知症に向き合う準備」ができる



例えばうつ症状、意欲の低下などはうつ病にもあらわれることから、認知症と間違えられることがあります。認知症の症状のように見えても他の病気である可能性もあるため、症状があらわれたら早めに受診することをおすすめします。

### 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターでは、認知症に関する専門相談や鑑別診断を行っています。  
新居浜市・西条市の認知症疾患医療センターは、**十全ユリノキ病院**です。

#### 認知症疾患医療センター 利用の流れ

##### ● 受診についてのご相談

専門の相談員が本人の様子や困りごとなどについてお伺いし、受診日の予約を行います。

##### ● 受診1日目（問診・診察・検査）

診察、検査時間はおよそ2時間ほどかかります。

☆ご本人の生活の様子をよく知っている方の付き添いをお願いします。

☆かかりつけの医療機関からの「診療情報提供書」（紹介状）をご準備ください。

##### ● 受診2日目（結果についてのお知らせ）

診察、検査の結果から、認知症の有無や程度などについてご説明します。  
介護サービスの利用などについての情報提供も行います。

検査結果をもとに、かかりつけの医療機関で継続した治療を受けてください。



### 認知症の相談ができる医療機関一覧

次の医療機関で認知症の相談ができます。予約が必要な場合や、休診日・休診時間などもありますので、電話で確認してから受診しましょう。

圏域	医療機関名	住所	電話番号
上部	<b>十全ユリノキ病院</b>	<b>角野新田町1-1-28</b>	<b>47-6681</b>
	泉川診療所	瀬戸町1-2	41-6110
	加藤医院	松原町12-44	43-7068



圏域	医療機関名	住所	電話番号
上部	かとうクリニック	船木4322-2	40-2400
	さいとう脳神経外科	寿町11-41	47-7800
	立花病院	喜光地町1-13-29	41-4118
	はやし外科クリニック	萩生1191	41-0801
	胃腸科内科 松村クリニック	中筋町2-1-1	66-1555
川西	井石内科医院	西原町1-1-65	32-5370
	こんどう心療内科	坂井町2-5-14	37-3888
	十全総合病院	北新町1-5	33-1818
	Dクリニック駅前医院	坂井町1-7-4	33-5000
	新居浜協立病院	若水町1-7-45	37-2000
	新居浜山内病院	徳常町6-13	37-0022
	西の土居あらいクリニック	西の土居町1-8-5	66-7056
	はびねす内科クリニック	一宮町2-6-72	35-3001
	吉松外科胃腸科	田所町3-5	32-5787
川東	伊藤整形外科クリニック	郷1-15-20	37-7335
	いまなかクリニック	高田1-1-3	33-5388
	愛媛労災病院	南小松原町13-27	33-6191
	たに脳神経外科・内科・ ものわすれクリニック	郷2-1-10	46-1325
	知元医院	松神子4-1-10	45-1525
	三木医院	垣生1-7-34	45-0008
	宮下整形外科・内科	松神子3-1-26	45-3833
	宮田内科	田の上2-1-39	46-1170
	みやはら腎泌尿器科クリニック	八幡2-6-30	35-1235



認知症があっても受診できる歯科一覧



圏域	医療機関名	住所	電話番号
上部	浅井歯科医院	船木甲2366-1	40-1451
	岡嶋歯科医院	中萩町1-7	41-6365
	おの歯科医院	中村松木1-11-23	47-5430
	亀川歯科	萩生1138-3	41-8333
	こたに歯科医院	星原町6-15	43-1811
	こもだデンタルオフィス宮原	宮原町1-58	43-2411
	サトウ歯科	土橋1-10-24	41-6551
	直野孝則歯科	中筋町1-6-38	40-6585
	花野歯科クリニック	下泉町1-8-51	31-8857
	真鍋憲夫歯科医院	坂井町1-5-8	34-8148
	もり歯科	松木町1-26	43-1015
山下歯科クリニック	松原町4-48	43-0115	
川西	青野歯科医院	庄内町1-8-35	33-0038
	安保歯科医院	中須賀町2-2-6	33-6666
	いんなみ森田歯科	繁本町7-45	37-6480
	戒能歯科医院	江口町4-19	34-5255
	加藤歯科	西の土居町2-1-2	34-4117
	北村歯科医院	若水町1-1-4	65-3489
	こあみ歯科医院	高木町8-24	34-1611
	すぎもり歯科クリニック	王子町3-3	47-3960
	住友別子病院	王子町3-1	37-7111
そのだ歯科クリニック	徳常町9-8	33-0070	

圏域	医療機関名	住所	電話番号
川西	田口歯科	庄内町5-2-51	37-5550
	ふくだ歯科	泉宮町1-11	34-8020
	ふじた歯科クリニック	八雲町5-39	33-3100
	藤村歯科医院	若水町2-9-27	32-2227
	松木歯科クリニック	久保田町3-10-3	32-3700
	マツダ顕微鏡歯科クリニック	菊本町2-1-9	33-2777
	吉津歯科医院	田所町2-38	34-3445
川東	いまい歯科医院	郷1-1-51	33-1814
	宇野歯科医院	郷2-6-11	46-1118
	愛媛労災病院	南小松原町13-27	33-6191
	岡歯科クリニック	垣生2-12-38	46-2277
	こんどう歯科医院	沢津町1-2-27	34-7711
	桜木歯科クリニック	桜木町15-1	32-6003
	白石歯科医院	多喜浜1-4-40	46-3533
	林田歯科医院	沢津町2-10-21	32-2876

歯・口腔の健康は食べることにかかわるだけでなく、認知症と関連があるともいわれています。かかりつけ歯科をもち定期的に受診することや毎日の歯みがきを大切にしましょう。

### 在宅歯科診療の相談窓口

高齢や病気などで歯科通院ができない方に、在宅歯科診療、口腔ケア指導等をご紹介します。 ※交通費が実費必要な場合があります。

新居浜市在宅歯科医療連携室 ☎ 0897-40-9900

受付時間：10：00～16：00（月～金）土日祝日・夜間に対応していません





## 5 認知症の相談ができる窓口一覧



最近もの忘れが多くなった。  
どう対応したらいいんだろう。

認知症かな、でも病院に行くのを嫌がる。どうしよう。



など、悩みを抱えていませんか。以下の窓口で、相談に応じています。

### 高齢者の相談全般

相談窓口	所在地	電話番号	
新居浜市地域包括支援センター	新居浜市役所2階	65-1245	
地域包括支援センター 相談協力機関	はびねす	若水町1-7-6	34-6813
	きぼうの苑	西の土居町2-8-12	33-4488
	新居浜市社会福祉協議会	庄内町6-11-46	32-8339
	アソカ園	郷3-16-58	46-5251
	宝寿園	荷内町6-21	67-1766
	ふたばの森	船木3101-1	47-4542
	三恵	萩生67-60	40-3370
	おくらの里	御蔵町11-23	31-6113
	新居浜市社会福祉協議会 別子山分室	別子山乙241-6	64-2350

### 健康相談


保健センター  庄内町4-7-17  35-1070

### 生活困窮者の自立支援、金銭管理等の相談

社会福祉協議会  高木町2-60  47-4976（権利擁護課）

### 地域の見守り活動

校区の民生委員・児童委員（市のホームページに名簿あり）

問：地域福祉課（市役所1階）  65-1237

## 介護サービスの利用について

居宅介護支援事業所  各居宅介護支援事業所

電話相談・家族同士の悩み相談・集いの場など

認知症の人と家族の会 愛媛県支部  松山市道後町2-1-14  
愛媛県看護協会内  089-923-3760

※電話相談は月・火・木・金曜日の10～16時

精神疾患等による行動障害などの助言・支援

西条保健所 健康増進課  西条市喜多川796-1  56-1300

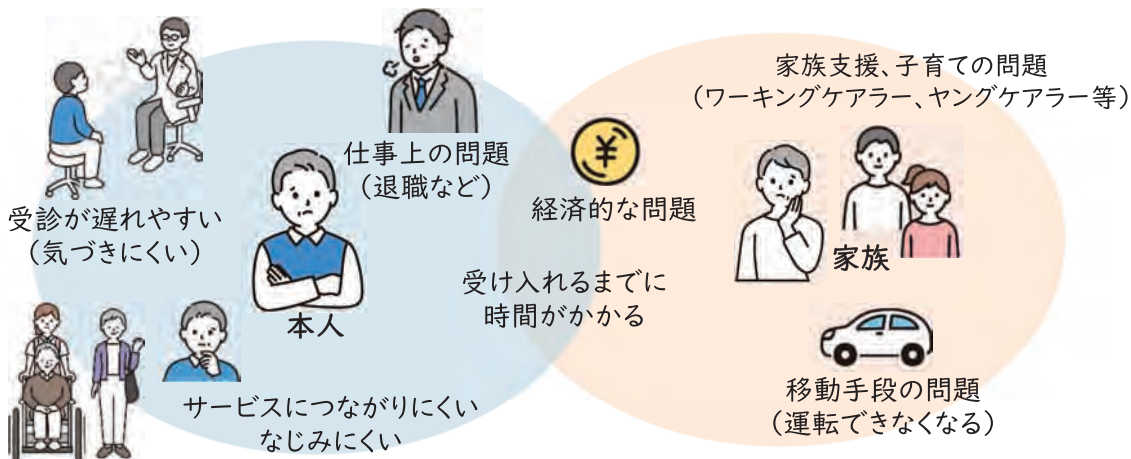
地域の不安ごと・行方不明者捜索

新居浜警察署 生活安全課  久保田町3-9-8  35-0110



## 若年性認知症について



認知症は一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は、「若年性認知症」とされます。症状は認知症と変わりありませんが、課題となるのが高齢者の認知症とは異なります。



介護保険サービス、障害福祉サービス、障害年金、精神障害者保健福祉手帳などを利用できることがあります。地域包括支援センター、地域福祉課等にご相談ください。また若年性認知症支援コーディネーターにも相談が可能です。下記連絡先まで、お気軽にお問い合わせください。

愛媛県若年性認知症支援コーディネーター事業

(社会福祉法人 慈光会 ていれぎ荘)

 松山市水泥町405-1  070-3791-0342 (平日9時～17時)

 [jikoukai@eos.ocn.ne.jp](mailto:jikoukai@eos.ocn.ne.jp)





## 6 認知症の予防

認知症予防＝認知症になるのを遅らせる・  
認知症になっても進行を緩やかにする

認知症の予防は、「認知症にならない」ではありません。

①運動不足の改善 ②糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防 ③社会参加による社会的孤立の解消や役割を持つこと が認知症の予防策と言われています。家事や趣味なども活動のひとつです。何かを強制するのではなく、本人ができること・楽しめることを継続できればいいですね。



### 新居浜市で取り組んでいる予防事業

#### ● PPK体操（健康長寿地域拠点づくり事業）

自治会館などの通いの場（拠点）に週1回集まって、DVDを見ながらPPK体操を行います。



身体を動かしたい！  
地域で仲間を作りたい！



#### ● 元氣もりもり教室（一般高齢者介護予防教室）

自宅でできる体操やお口の健康、栄養バランスのよい食事、認知症予防などについて学びます。（全13回のコース学習）



介護予防について学びたい！  
新しい仲間と出会いたい！  
会場まで送迎があると助かる！



#### ● 生活いきいき訪問（短期集中訪問型サービス事業）

週に1回3か月程度、管理栄養士・保健師・作業療法士・歯科衛生士・健康長寿コーディネーター等がご自宅に訪問し、介護予防に関する専門的な指導を行います。

※65歳以上の新居浜市民のうち、生活いきいき訪問によって生活機能の改善が期待できると地域包括センターが判断する方が対象です。まずはご相談ください。



足腰が弱ってきたと感じる・外に出ていく気力がない  
最近閉じこもりがち…

ほかにも、ボランティア活動や生涯学習センターでの講座など、参加できる場所がたくさんあります。詳しくは「シルバーくらしの手引き」（12ページ）をご覧ください。



## 7 認知症になっても安心して暮らすために

認知症になっても住み慣れた地域で生活できるよう、受けられるサポートや制度、相談先などについて知っておくことも大切です。参考にしてみてください。



### サポートを受けたい

#### ● 認知症初期集中支援チーム

問：地域包括支援センター 65-1245

認知症の専門医師、保健師、精神保健福祉士などで構成されたチームです。チーム員が家庭訪問し、困っていることを伺い、おおむね6か月を目安に医療や介護に繋げるために集中的に支援します。詳しくは別紙ちらしやホームページをご覧ください。

#### ● 福祉サービス利用援助事業

問：社会福祉協議会 47-4976

福祉サービスの利用や、それにとまなう日常的な金銭管理について、自分の判断に不安がある方を対象に社会福祉協議会がその方のお手伝いをする事業です。

詳しくは新居浜市社会福祉協議会にお問い合わせください。

ホームページにも説明が掲載されています。 [リンク先はこちら](#)→



#### ● 成年後見制度

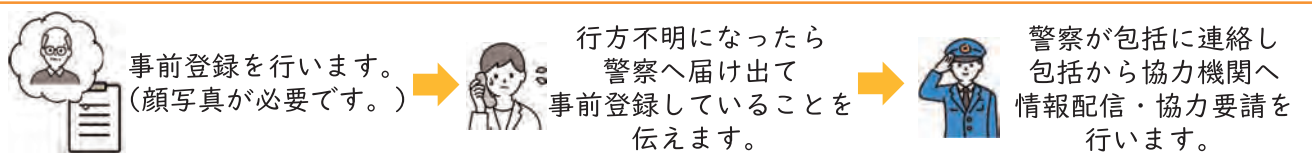
成年後見制度は、認知症、精神障がい、知的障がい、発達障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、その方の権利を守る援助者を選ぶことで、財産管理や日常生活での契約を行うときに不利益を被ったり、悪徳商法の被害にあったりしないよう、法律的に保護し支えるための制度です。成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

制度	内容	問合せ先
任意後見制度	十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が低下した場合に、あらかじめ自分が選んだ人（任意後見人）に、支援してもらうことを契約で決めておく制度。	新居浜公証役場 35-3110
法定後見制度	判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人が選ばれる制度。（判断能力に応じて「補助」、「保佐」、「後見」の3つの制度があります。）	家庭裁判所 西条支部 56-0650

## ● 認知症見守りSOSネットワーク

問：地域包括支援センター 65-1245

地域包括支援センターでは、行方不明になる可能性のある人の事前登録を行っています。事前登録しておくことで詳細で迅速な情報提供ができるため、早期発見につながりやすいです。(登録をしても、行方不明になった場合は警察へ届け出てください。)



## 認知症について学びたい

問：地域包括支援センター 65-1245

### ● 認知症サポーター養成講座

市の出前講座として希望の日時と場所に出向き、無料で開催しています。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守るサポーターとして、自分のできる範囲で活動します。職場や学校、自治会、友人の集まり、趣味のサークルなど、みんなで受講して認知症への理解を深めましょう。

### ● 認知症講演会

認知症にかかわる専門職や家族介護者などを講師に招き、認知症について学ぶことができる「認知症講演会」を開催しています。その年により講師や内容、日程が異なりますので、新居浜市地域包括支援センターのホームページや市政だより、にじいろケアポータルなどでお知らせします。

### ● ロビー展(市役所、図書館)

認知症についてまとめたパネルや資料、パンフレットの設置などを行い、認知症についての普及啓発に努めています。例年9月前後で開催していますので、ぜひご覧ください。



9月は世界アルツハイマー月間・認知症月間、  
9月21日は世界アルツハイマーデー・認知症の日です

この期間は認知症の普及啓発活動が全国各地で行われます。新居浜市では、市内の施設等を認知症支援のシンボルカラー「オレンジ色」にライトアップしたり、上記ロビー展を行ったりしています。認知症になっても安心して暮らせる新居浜市を目指して、この機会に認知症について考えてみましょう。



## 情報を知りたい

問：地域包括支援センター 65-1245

### ● にじいろケアポータル



市の医療と介護に関する情報や研修会、地域包括支援センターの取り組み、社会資源などの情報を確認することができるサイトです。

### ● シルバーくらしの手引き

介護・支援が必要になった時の行政サービスの相談窓口や、介護保険サービス以外の食事や買い物の支援について等、お役立ち情報が掲載されています。にじいろケアポータルからダウンロードできます。



### ● バスにのって出かけよう

市内路線バスの乗り方、各公民館の最寄りのバス停留所情報・時刻表の検索方法などが載っています。にじいろケアポータルからダウンロードできます。



### ● わくわくマップ(川西・川東・上部西・上部東)

PPK体操を実施している自治会館の場所と活動を実施する曜日・時間、公民館・交流センター・病院・スーパー等の場所などが載っています。

### ● 在宅生活応援ブック

リハビリ職が作成した、在宅生活の困りごと(手すりや杖の選び方、食事や着替えなどの身の回りのこと)を解決するヒントを集めた冊子です。



## 悩みを相談したい・話したい

### ● オレンジカフェ

問：各カフェ(マップをご参照ください)

認知症の人やその家族が専門職に相談をしたり、参加者同士で思いを共有したり、地域の人が集まって情報交換・学習をしたりすることができる集いの場です。地域の人だれもが参加できますが、準備が必要な場合もありますので、各カフェに事前に連絡をしてから参加しましょう。





## 認知症になっても自分らしく生きていきたい

### ● 人生会議（ACP・アドバンス ケア プランニング）

問：地域包括支援センター 65-1245

もしものときのために、望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。認知症の人や高齢者に限らず、誰でも、いつでも、大きな病気やけがをする可能性があります。まずは好きなものや大切にしていることなど話題にしやすいことから、家族や友人等と話し合ってみてください。



迷っても決められないことがあっても大丈夫！  
①～③を繰り返してみましょう。

新居浜市では、エンディングノートを作成・無料配布しています。話し合っておく内容の参考にもなりますので、ぜひ、人生会議にお役立てください。



## 全国で活躍する「希望大使」

認知症の人本人からの発信のため、7人の認知症本人の方が国から「希望大使」と任命され、普及啓発活動への参加・協力等に取り組んでいます。

愛媛県では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進するために「えひめ認知症希望大使」を設置しています。新居浜市でも講演会の講師を務めていただくなど、本人発信、認知症の普及啓発等に取り組まれています。



## 認知症の人からのメッセージ



全国の認知症の人が自分らしく前向きに認知症とともに生きていく姿を取材した動画があります。ぜひご覧ください。【日々、自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を。】

<https://nakamaaru.asahi.com/nakamaaru/extra/kibounomichi/>



## 8 参考資料・リンク集

PDFでご覧いただく場合は、リンクをクリックするかコピーペーストで検索してください。紙媒体の場合は、検索するか二次元コードを読み込んでください。

### 認知症について

● 認知症施策（厚生労働省ホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/ninchi/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html)



ここから下記の各ページにアクセスできます。

- ・ 知っておきたい認知症のキホン（政府広報オンライン・Webサイト）
- ・ 認知症介護情報ネットワーク（認知症介護研究・研修センターWebサイト）
- ・ 認知症に関する相談先（厚生労働省 ホームページ）
- ・ 「もしも」 気になるようでしたらお読みください（PDF）
  - ❖ 生活の中でなんとなく違和感を覚えている方やご家族に向けた、ヒントとなる情報をまとめた絵本のような冊子です。
- ・ 本人にとってのよりよい暮らしガイド（本人ガイド・PDF）
  - ❖ 認知症の診断を受けた人が一歩を踏み出すことを後押しするような本人向けのガイドです。

● 冊子・リーフレット類（公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページ）

❖ 認知症の本人や家族に向けた冊子・リーフレット類をダウンロードできます。

[https://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=58391](https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=58391)



### 若年性認知症について

● 若年性認知症ハンドブック（PDF）

❖ 若年性認知症と診断された本人と家族が知っておきたいことをまとめたハンドブックです。

[https://www.mhlw.go.jp/content/2020\\_jyakubook.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/2020_jyakubook.pdf)



### MCIについて

● あたまとからだを元気にする MCIハンドブック（PDF）

❖ 軽度認知障害（MCI）の当事者の方々、ご家族など親しい方々に、MCIに対する正しい情報をお伝えするものです。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001100282.pdf>



### 人生会議について

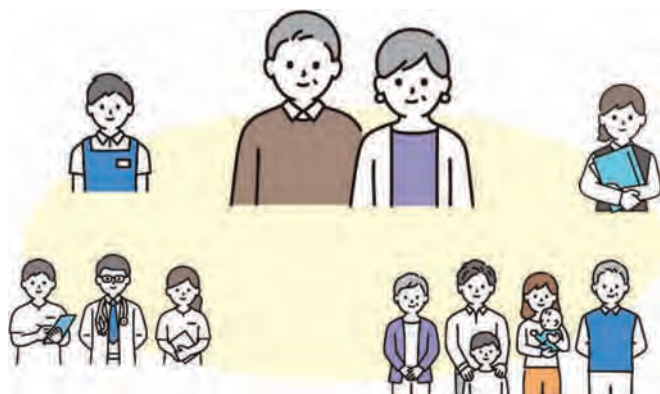
● 「人生会議」してみませんか（厚生労働省・Webサイト）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



本人からのメッセージ（本人座談会より）

難しい病気だけど、それぞれできることはたくさんある。  
オープンにすれば、困った時に助けてもらえる。  
認知症はこわくない。人生は新たに出発できる。



新居浜市地域包括支援センター

第1版： 平成27年 3月 発行  
第2版： 平成30年 12月 改訂  
第3版： 令和3年 8月 改訂  
第4版： 令和6年 9月 改訂