

可児市 / 認知症ガイドブック

このガイドブックは、認知症の方とその家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症に関する情報を集め、認知症の進行に応じてどのようなサービスや支援を利用できるのかをまとめたものです。このガイドブックを活用し、認知症になっても住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

目次		ページ
1	認知症の基礎知識	1,2
2	①認知症の方とご家族に適時・適切なサービスと情報提供を行います(認知症ケアパス)	3,4
	②Aさんの場合	5,6
3	日常生活のポイント	7
4	認知症かも?と思ったら	8
5	認知症について知る、学ぶ、予防に取り組む ・認知症サポーター養成講座 ・認知症予防教室 ・介護予防教室 など	9,10
6	認知症について考える、話す、活動に参加する ・認知症カフェ	11,12
7	暮らしを支える支援 ・高齢者の生活を支える福祉サービス ・地域の見守り	13
8	介護保険サービス	14
9	こんな時どこに相談したらいいの?	15

1 認知症の基礎知識

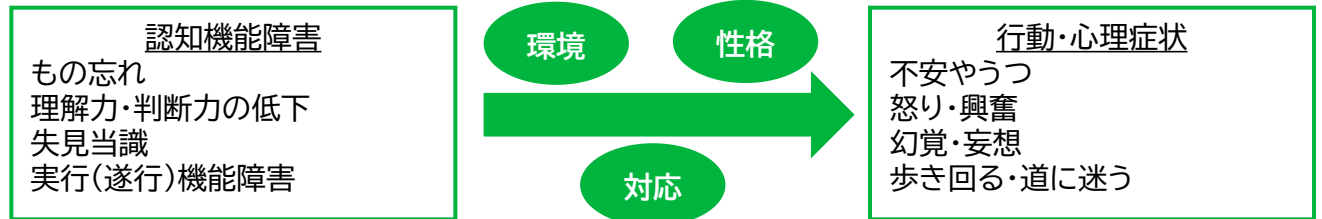
認知症とは？ 実は、病気の名前ではありません

「記憶する」、「考える」、「判断する」、「時間や場所を理解する」などの脳の働きが難しくなり、日常生活に支障が出ている状態のことを「認知症」といいます。その原因はさまざまで、原因によって起こりやすい症状や治療法などが異なります。高齢になるほど発症しやすいですが、若い世代でも起きることがあります。

また、認知症になる一歩手前の状態をMCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)といい、日常生活に支障がない程度の、軽度の認知機能の低下がみられます。MCIの人のうち、1年で約5～15%の人は認知症に移行しますが、約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。バランスの良い食事や定期的な運動習慣、生活習慣病(糖尿病、高血圧、高コレステロールなど)の予防、社会参加などにより、認知機能の低下を抑制することが期待できます。また、喫煙や過度のアルコール摂取は認知機能の低下の危険性を高めます。

認知症の症状 加齢による「もの忘れ」とのちがいは？

認知症の症状には、認知機能の低下による「認知機能障害」と、認知機能障害に環境や性格などの要因が加わることによって引き起こされる「行動・心理症状」があります。



年をとると、誰でも少しずつもの忘れが増えますが、認知症では、「体験そのものを忘れてしまう」ことが特徴です。

認知症の種類と症状

認知症にはいくつか種類があり、症状の現れ方や進行の仕方が異なります。

種類	特徴	症状
アルツハイマー型認知症	認知症の原因となるもっとも代表的な病気です。もの忘れが目立つことから始まることが多く、進行すると見当識(時間や場所、人の認識)が難しくなります。認知機能の低下に伴う不安などの環境要因から、気分が落ち込んだり怒りっぽくなる場合があります。比較的長期間に、緩やかに進行することが多いといわれています。	・何度も同じことを聞く ・物を盗られたと言う ・いろいろな理由をつけて今までできていたことをやらなくなる
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血など脳の血管障害が原因で起こる認知症です。認知機能の低下のほかに、身体の麻痺や言語障害が現れることがあります。障害が起こる脳の部位によって、現れる症状は異なります。	・まだら認知 ・手足に麻痺がある ・言葉が出にくい
レビー小体型認知症	幻視(そこに無いものが見える)やパーキンソン症状(身体が動かしにくい、小刻み歩行、手が震えるなど)がみられることが多いことが特徴的です。	・子どもや虫が見える ・気分の変動が大きい
前頭側頭葉型認知症	脳の中で、人格や社会性、言語を司る部位である前頭葉や側頭葉の委縮により起こる認知症です。脱抑制(感情や衝動を抑えられない)、社会性の問題(万引きなどの軽犯罪、身なりを気にしなくなるなど)が現れることが多いことが特徴的です。	・決まった時間に決まった行動をする ・周囲への遠慮がなく自分本位な行動をする
〈その他認知症の症状を呈する病気〉 慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、ビタミンB12欠乏症、甲状腺機能低下症 など		

認知症の診断

認知症の症状や認知症に似た症状が現れる病気は多くあるため、診断の際には、血液検査や画像検査(MRI、CTなど)、認知機能検査などさまざまな検査を行い、原因となる病気を見極める必要があります。

治療や予防はできるの？

近年、認知症の中で最も多い「アルツハイマー型認知症」の進行を遅らせる薬の開発が進められていますが、今のところ、認知症を完全に治す方法は見つかっていません。(※1)

しかし、進行を遅らせたり、症状を和らげたりする効果が期待できるトレーニングや生活習慣などがあることがわかっています。

※1 甲状腺機能低下症やビタミン欠乏症、正常圧水頭症、薬の副作用などが原因で認知機能の低下が起こっている場合には、適切な治療や原因となる薬の中止により改善することがあります。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす (作成:公益社団法人 認知症の人と家族の会)

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい	人柄が変わる
<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する	<input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/> しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
判断・理解力が衰える	不安感が強い
<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない	<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった	意欲がなくなる
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」とは？

1980年結成。全国47都道府県に支部があり、1万1千人の会員が励まし合い、助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

つどい
「つどい」は活動の三本柱の一つです。つどいに参加することで「自分は一人じゃない、仲間がいる」と知ることが出来ます。全国各地で様々なつどいが開催され、介護者・本人が交流しています。

電話相談
全国を対象としたフリーダイヤルと、すべての都道府県で電話相談を実施しています。

【フリーダイヤル(全国対象)】
0120-294-456 10:00~15:00(土日祝、夏季・年末年始除く)
携帯・スマホからは050-5358-6578(通話料有料)

【支部による電話相談】
岐阜県支部 058-214-8690

その他にも様々な活動を行っています。また、ホームページでは認知症に関する様々な情報が掲載されています。子ども向けに認知症についてわかりやすく伝える「認知症こどもサイト」などもありますのでぜひご覧ください。

公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページ(<https://www.alzheimer.or.jp>)より

2-①認知症の方とご家族に適時・適切なサービス

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす病気や身体状況などにより、必ずしもこの

経過	元気な時期～変化が起きた時期(発症期)		暮らしにくさが
	加齢によるもの忘れ～軽度認知症(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子や困りごと	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れが増え、自分でも「忘れっぽくなった」と思い始める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じことを何度も聞く ・車に傷やへこみが増える ・予定や約束を忘れる ・薬の飲み忘れが増える ・趣味や好きなことをやらなくなる ・不安、イライラ、焦り ・いろいろな理由をつけて、今までできていたことをやらなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に何度も探し物をする ・同じものを何回も買ってしまい、家に物が増える ・家電や携帯電話、スマートフォンなど機械の操作が苦手になる ・お風呂に入りたがらない
記憶面	・新しいことを覚えられない		
見当識	・曜日や日にちがわからない		
認知症の方や家族を支援する体制	相談する	地域包括支援センター もの忘れ・困りごと相談 民生委員 認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム 介護支援専門員	
	医療を受ける	かかりつけ医 認知症疾患医療センター かかりつけ歯科 かかりつけ薬局	
	介護や認知症を予防する他者と交流する	老人福祉センター サロン サークル 地区センターでの活動 趣味・習い事 地域の集まり 健康教室 介護予防教室 認知症予防教室 介護予防・日常生活支援総合事業(訪問型サービス、通所型サービス)	
	本人・家族の気持ちや悩みを聞いてほしい	認知症カフェ チームオレンジ 介護をともに考える会	
	日常生活の支援を受ける介護保険サービスを利用する 自宅の環境を整える	訪問介護(ホームヘルプ、ヘルパー) 訪問リハビリテーション 通所介護(デイサービス) 認知症対応型通所介護 短期入所生活介護(特別養護老人ホームなどでのショートステイ) 特定施設入居者生活介護(「介護付」有料老人ホーム) 福祉用具貸与(レンタル) 特定福祉用具購入 住宅改修 安否確認・配食サービス 地域支え合い活動 特別給付介護用品	
	見守り・安否確認	民生委員 認知症サポーター 警察署・交番 地域見守り協力活動 地域福祉協力者 救急医療情報キット 緊急通報システム 安否確認・配食サービス 認知症高齢者等	
	権利を守る	成年後見事業 消費生活相談 法律相談 法テラス 日常生活自立支援事業	
	自宅以外の施設で暮らす	サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム 等 軽費老人ホーム(ケアハウス) 認知症対応型共同生活介護	

と情報提供を行います(認知症ケアパス)

この通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。

増えていく時期(症状が多発していく時期)	生きていく困難さが増える時期	終末期
誰かの見守りがあれば日常生活は自立 <ul style="list-style-type: none"> ・物を探し回る、「誰かに物を盗られた」と言う ・お金や書類の管理ができない ・気候や場所に合った衣服を選べない ・道に迷うことが増えるが、自力で何とか家に帰ることができる ・料理がうまくできず、しなくなる 	日常生活に手助けが必要 <ul style="list-style-type: none"> ・着替え、食事、排泄、入浴がうまくできず介助が必要 ・トイレ以外の場所で排泄をする ・一人で歩き回り、家に帰れない 	常に介護が必要 <ul style="list-style-type: none"> ・日中うとうとしてることが多い ・食事が摂れない、飲み込めない ・発言が減り、声掛けへの反応が少ない
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の年齢がわからない(実際と異なる年齢だと思っている) ・季節がわからない 	<ul style="list-style-type: none"> ・親しい人や家族を認識できない 	

認知症の人と家族の会

(ケアマネジャー)

友人とのつきあい など

訪問看護 訪問入浴介護 居宅療養管理指導

通所リハビリテーション(デイケア) 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護

短期入所療養介護(老人保健施設などでのショートステイ)

認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

購入費支給(おむつ券)

見守りシール

(グループホーム) 介護老人保険施設(老健) 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム、特養)

2-② Aさんの場合…



Aさん 75歳 妻と二人暮らし。
生まれも育ちも可児市。大学卒業後就職した企業では転勤が多く全国各地で勤務しました。穏やかで人当たりが良い性格です。仕事をしていた時は多忙で単身赴任をしていた時期もあるため、家のことや育児は妻に任せきりでした。60歳で定年退職した後は妻と畑をしたり、近所の老人福祉センターに通って趣味の将棋や麻雀をしたりしています。市内に長男家族が住んでおり、交流があります。

①気づき

最近、将棋仲間との約束を忘れることが増えてきて心配。この間は車に覚えのない傷ができていたけれど、本人は「そんなもの知らない」って言うし…



②相談

妻が地域包括支援センターに相談に行き、まずはかかりつけ医に相談するよう勧められました。
同時に今後の生活や利用できる制度、介護保険について説明を受けました。



●地域包括支援センターとは…65歳以上の方の総合的な相談窓口
☆認知症に関する相談先…8ページ



今後の備えが大切です。

③受診

妻の勧めで本人がかかりつけ医を受診。MRIなど複数の検査の結果、「初期のアルツハイマー型認知症」と診断されました。これをきっかけに運転免許を返納。妻とともに認知症講座や認知症カフェに参加し、認知症への理解を深めました。夫婦で相談し、学んだ対応のポイントを日常生活に取り入れ始めます。もしもに備え、認知症高齢者等見守りシールの交付を受け、洋服や持ち物に貼り付けました。



予定のある日はこまめに声をかけたり、受診や買い物と一緒に行くようにしています。



●認知症かも？と思ったり、軽度の認知症と言われたりしたら…

- ・まずは医療機関(かかりつけ医)を受診しましょう。
☆認知症かも？と思ったら…8ページ
- ・認知症の症状や対応方法について学び、本人に合った対応方法を探しましょう。
☆認知症について知る、学ぶ…9ページ
☆可児市内の認知症カフェ、介護のつどい…11,12ページ
- ・日常生活を振り返り、見直しましょう。
☆日常生活の対応のポイント…7ページ
- ・利用できるサービスについて確認しましょう。
☆暮らしを支える支援、介護保険サービス…13, 14ページ

●認知症高齢者等見守りシールとは？

行方不明になったときや警察等に保護されたときに、シールの二次元コードを読み取ることで身元の判明につながります。

☆高齢者の生活を支える福祉サービス…13ページ

④介護保険の申請、介護保険サービス利用開始

しばらくすると、「友人との約束を頻繁に忘れる」「頻繁に物をなくし、よく探し物をしている」など日常の不安が増えはじめました。妻の支援で友人との付き合いや老人福祉センターへの通いは続けていますが、以前と比べて外出の機会は減っています。地域包括支援センターに相談し、介護保険を申請した結果、要支援1の認定。社会参加の機会を増やすために、週1回、通所介護(デイサービス)の利用を始めました。



⑦施設入所



1人で外出して自宅に戻れなくなることが増える、お金の管理ができないなど、今まで以上に見守りや支援の必要性が高くなりました。Aさん、長男、ケアマネジャーが相談し、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)への入居を決め、認知症に特化した支援を受けながら生活を始めました。

●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)とは
可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、食事や入浴などの日常生活上の支援を受けることのできる施設。グループホームでは、1つの共同生活住居に5～9人の利用者が共同生活を送ります。



⑥介護保険サービスの再調整

ケアマネジャーが生活全体をコーディネートし、見守りのためのお弁当の配達(安否確認・配食サービス事業)、週2回の訪問介護(ヘルパー)による家事援助、週2回の認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)を組み合わせることで支援体制が整いました。

サービスを利用することで、日常のリズムができ、Aさんも安心して自宅で生活しています。長男がときどき一緒に外食に連れ出し、Aさんの楽しみを維持しています。



●安否確認・配食サービス事業とは？
安否確認を目的とした食事の配達サービスを利用する際に、費用の一部を助成する事業。
☆高齢者の生活を支える福祉サービス…13ページ

●訪問介護(ヘルパー)とは？
訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの介護(身体介護)や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援(生活援助)をします。

●認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)とは？
認知症の利用者を対象にした専門的なケアを提供するデイサービス。食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供することにより、自宅にこもりきりの利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持回復だけでなく、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。



⑤認知症状の悪化と介護認定の区分変更

妻が体調を崩して入院し、間もなく死去。独り暮らしとなったAさんは急速に元気をなくし、認知機能の低下も進んでしまいます。家族が買い物や病院受診の送迎などの支援をし始めましたが、生活の多くを支援に頼る必要がある状態になりました。

地域包括支援センターの勧めで介護保険の区分変更申請をし、介護度が要介護1に変更になりました。居宅介護支援事業所のケアマネジャーが担当となり、現状に合わせたサービスの調整を始めます。



●心身の状態に変化があり、介護サービスを見直す必要がある時は…
担当のケアマネジャーもしくは地域包括支援センターへ相談し、必要に応じて介護保険の区分変更を検討しましょう。

●居宅介護支援事業所とは？
主に要介護1～要介護5の認定を持つ方が介護サービスを利用するためのケアプランを作成する介護支援専門員(ケアマネジャー)が所属する事業所。



●認知症の症状によって生活の困りごとが増えてきたら…
・認知症の症状や対応方法について学び、本人に合った対応方法を探しましょう。
☆認知症に関する講座…9ページ ☆日常生活の対応のポイント…7ページ
・介護保険サービスの利用を検討しましょう。
介護保険を申請し、認定を受けると介護保険サービスを利用することができます。
☆介護保険サービス…14ページ



3 日常生活のポイント

認知症になっても「笑顔」や「その人らしさ」を大切にできる暮らしは可能です。
本人も家族も、ひとりで抱え込まず、地域や支援者とつながることが、何よりの支えになります。

基本の対応のポイント

ポイント	説明
やさしい声かけ	正面から笑顔で、ゆっくり・はっきり話しましょう。 「大丈夫ですよ」「ゆっくりでいいですよ」など、安心できる言葉がけが大切です。
否定しない	記憶違いや言い間違いをすぐに否定せず、気持ちに寄り添いましょう。 「そんなことない」よりも「そうだったんですね」と受け止める姿勢を。
わかりやすく伝える	一度にたくさんのことを伝えず、「ひとつずつ」「短い言葉」で説明を。 ジェスチャーや写真、メモなども活用しましょう。
見守る姿勢	できることはできるだけ本人に任せて、できない部分をさりげなくサポート。 自尊心を傷つけない配慮が大切です。
環境の工夫	張り紙やラベルを貼る、必要な物を目立つ場所に置くなど、目で見えてわかるような工夫も役立ちます。便利な道具を活用することも効果的です。

心がけたい日常生活のポイント

ご本人	分野	ポイント
ご本人	生活リズム	毎日決まった時間に起きて、食事・活動・就寝を規則正しく行いましょう。
	体と頭を動かす	簡単な体操や散歩、計算・塗り絵・手芸などを日課に。 サロンやデイサービスなど地域の集まりに参加することもおすすめです。
	安全対策	外出時には連絡先を書いたカードを携帯。家に帰れなくなる心配がある場合は、見守りシールやGPSの活用も便利です。 ただし、GPSの利用については本人の意思を尊重しましょう。
	心配ごととは相談する	苦手なことや不安に思うことは、一人で抱えず家族や支援者に伝えましょう。 ささいなことでも普段からよく話をしておきましょう。
	医師の指示を守る	薬の飲むタイミングや量、受診の頻度など、主治医の指示は守りましょう。 心配や不安はその都度相談します。
ご家族	分野	ポイント
ご家族	過度に手を出さない	本人のできることを大切にしましょう。危険なことではなければ失敗してもすぐに手を出さず、見守ることが大切です。認知症の症状や本人の状態を把握し、本人に合った対応方法を考えましょう。
	早めの相談	困ったときは、主治医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどの支援者に相談しましょう。早めの対応が安心につながります。
	介護者の負担軽減	介護はがんばりすぎず、サービスを活用して休息を取ることも大切です。
	周囲との連携	民生委員や近所の方、友人、親族などつながっておくと、いざというときの助けになります。

認知症とともに生きる希望宣言 (一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 作成)

～ 一足先に認知症になった私たちから、すべての人たちへ ～

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きています。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

4 認知症かも？と思ったら

認知症は早期の発見、対応が重要です。「認知症かもしれない…」と思った時、またその後の変化していく状態で不安がある時は、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

まずは

かかりつけ医に相談する

日ごろから受診している「かかりつけ医」は、本人の身体の状態や今までにかかった病気、普段の様子などをよく知っている身近な相談先です。

必要に応じて、専門の医師・医療機関を紹介してもらうことができます。

詳しい検査を受けたい、専門的な治療を受けたい

認知症疾患医療センター

岐阜県では、認知症疾患に関する早期診断・早期治療を行うとともに、地域の医療・福祉との連携を図ることを目的として、「認知症疾患医療センター」を県内8病院に設置しています。

【中濃・東濃地域の認知症疾患医療センター】

医療機関名	住所	電話番号
のぞみの丘ホスピタル	美濃加茂市蜂屋町上蜂屋3555	0574-27-7833
慈恵中央病院	郡上市美並町大原1-1	0575-79-3038
大湫病院	瑞浪市大湫町121	0572-63-2397

生活のことで困っている、どこに相談したらよいかわからない

地域包括支援センター(通称:包括)

地域包括支援センターは、高齢のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも安心して健やかに生活をしていけるよう相談、支援を行っています。まずはお住まいの地区の「地域包括支援センター」にご相談ください。

ご家族や地域の方々からのご相談もできます。相談の費用はかかりません。

詳しくは、可児市ホームページまたはチラシをご確認ください。

もの忘れ・困りごと相談会

地域包括支援センターの職員が、地区センターやサロンなどに出向いて相談を受けます。

詳しくは、可児市ホームページまたはチラシをご確認ください。

必要な医療・介護サービスにつなげられない

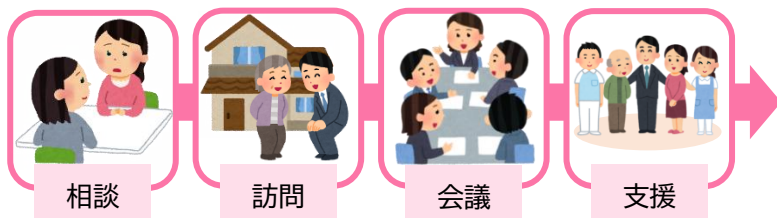
認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職と認知症サポート医で構成されたチームです。認知症の方やその家族と早期から関わり、認知症の早期診断・早期対応が出来るよう支援を行います。

【対象】

40歳以上で認知症やその疑いがある方で、次のいずれかに該当する方

- 適切な医療サービスや介護サービスを利用できていない
- 認知症の症状についてどのように対応してよいか困っている



チームの支援対象と判断した場合は、おおむね6か月を目安に集中的な支援をします。
チームの支援対象と判断されない場合は、担当の地域包括支援センター等へ引き継ぎます。

5 認知症について知る、学ぶ、予防に取り組む

基礎知識や予防体操など楽しく学びたい方に

知って備えて認知症講座

『2回コース』で、認知症について、みなさん楽しく学びましょう！！

【内容】認知症を知り、認知症の予防体操(コグニサイズ)を体験しませんか。

講座終了後、地域包括支援センターによる個別相談も受け付けます。

【日程・会場】年3回(各2回コース) 市内3地区センターにて開催予定

詳細は可児市ホームページおよび広報かにてお知らせします。

【問合せ】高齢福祉課地域包括ケア推進係



症状や認知症の方への接し方を学びたい方

認知症サポーター養成講座

『認知症サポーター』とは、認知症の人やその家族を見守る身近な『応援者』です。

【対象】認知症に関心のある方などなたでも

【内容】「認知症とは」「診断・治療・予防について」「認知症の人と接する時の心構え」

【日程・会場】



開催日	会場	時間
令和8年 8月3日(月)	中恵土地区センター	13:30~15:00
10月8日(木)	春里地区センター	13:30~15:00
11月9日(月)	川合地区センター	13:30~15:00

左記の定期講座のほかに、地域包括支援センターによる出張講座も行っています。お申し込みは、お近くの地域包括支援センター又は高齢福祉課までご連絡ください。

【申込】インターネットまたは電話

【問合せ】高齢福祉課高齢者支援係

もっと具体的に知りたい方に

認知症サポーターフォローアップ研修会

【日程】11月ごろを予定

【会場】可児市福祉センター 詳細は可児市ホームページおよび広報かにてお知らせします。

ボランティア等の活動に興味がある方に

認知症サポーターステップアップ講座

【日程】1月ごろを予定

【会場】可児市福祉センター 詳細は可児市ホームページおよび広報かにてお知らせします。

認知症予防について体験しながら学ぶ

認知症予防教室はつらっ！

認知症についてじっくり楽しく学べる講座です。

【内容】専門職によるプチ講座や認知症の予防体操(コグニサイズ)など

【対象】おおむね65歳以上の方で

認知症や物忘れが気になる方、認知症予防に興味のある方、ご家族で認知症の疑いがある方など継続して講座に参加できる方

【日程】全18回 詳細は可児市ホームページおよび広報かにてお知らせします。

【問合せ】高齢福祉課地域包括ケア推進係



介護予防教室に参加する

まちかど運動教室

地区センターや自治会の集会所などに、運動指導講師やK体操普及員などを派遣して、介護予防の運動(45分)を定期的に行っています。

【対象】市内在住のおおむね65歳以上の人

【開催教室】市内30カ所で開催しています。詳細は市ホームページまたはチラシをご確認ください。

【申込・登録等】参加を希望される人は、事前に申込・登録をしてください。

【問合せ】高齢福祉課地域包括ケア推進係



おいしく歯歯歯教室

口腔機能向上、栄養のある食事などについての講話です。

【対象】市内在住のおおむね65歳以上の人

【日程・会場】年4回(各2回コース) 市内4地区センターにて開催予定。

詳細は可児市ホームページおよび広報かにてお知らせします。

【問合せ】高齢福祉課地域包括ケア推進係

健康増進や介護予防に取り組む

骨コツカラダ健康隊

気軽に外出でき他者との交流をはかる場として、健康教室を開催します。

【対象】市内在住の60歳以上の人

予約は不要です。お気軽にご参加ください。

【会場】老人福祉センター可児川苑 ホール

【日時】



開催日	時間	内容	
令和8年 5月27日(水)	14:00~ 15:00	K体操で身体を動かしましょう	
7月29日(水)		未定 	
9月30日(水)			健康に関する勉強会、体操など 楽しい企画を準備中…
11月25日(水)			
令和9年 1月27日(水)			
3月3日(水)			

【問合せ】南部地域包括支援センター ☎66-6722

老人福祉センターを利用する

市内在住の60歳以上の高齢者の方が、健康増進、機能回復訓練、教養の向上及び娯楽の場、並びに老人クラブの活動の場として親睦を図り、明るい余暇時間を過ごしていただいたり、各種の相談や指導を受けたりしていただく施設です。

【開館時間】午前9時から午後4時

【休館日】土曜日、日曜日及び祝日、年末年始(12月28日から1月4日)

可児川苑	福寿苑	やすらぎ館
【所在地】坂戸765 【電話番号】61-0248	【所在地】大森347-2 【電話番号】63-3333	【所在地】兼山1011-1 【電話番号】59-2223

6 認知症について考える、話す、活動に参加する

認知症や介護について考える、話す、聞く

可児市内の認知症カフェ、介護のつどい(令和8年4月～令和9年3月)

※包括＝地域包括支援センター

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
①	50since オレンジカフェ	22日 (水)	27日 (水)	24日 (水)	22日 (水)	26日 (水)	30日 (水)	28日 (水)	25日 (水)	23日 (水)
②	グリーンカフェ				7日 (火)		8日 (火)		10日 (火)	
③	はるさとの森 カフェ		22日 (金)					27日 (火)		
④	えんカフェ					28日 (金)				
⑤	おしゃべり会 “とまり木”			24日 (水)						23日 (水)
⑥	とうのうカフェ		13日 (水)		8日 (水)		9日 (水)		11日 (水)	
⑦	はとぶき 倶楽部	15日 (水)		17日 (水)		19日 (水)		21日 (水)		16日 (水)
⑧	オレンジカフェ つむぎ	16日 (木)		18日 (木)		20日 (木)		15日 (木)		17日 (木)
⑨	ハッピーカフェ	15日 (水)	20日 (水)	17日 (水)	15日 (水)	19日 (水)	16日 (水)	21日 (水)	18日 (水)	16日 (水)
⑩	麦の丘de わいわい広場	10日 (金)		12日 (金)				16日 (金)		11日 (金)
⑪	ホット♥ほっ とカフェ	21日 (火)	19日 (火)	23日 (火)	21日 (火)		15日 (火)	20日 (火)	24日 (火)	22日 (火)
⑫	ダブルケア カフェ	12日 (日)	7日 (木)	14日 (日)	2日 (木)	9日 (日)	3日 (木)	11日 (日)	5日 (木)	13日 (日)

①50sinceオレンジカフェ	②グリーンカフェ	③はるさとの森カフェ	④えんカフェ(要予約)
飲み物を飲みながら おしゃべりしましょう。 参加費:ドリンクバー代 450円(お菓子付)	講話や体操、歌、製作などの 企画と座談会	身体や指・脳を使った プログラムと座談会	講話や創作活動及び座談会。 希望者は送迎します。 喫茶代100円(変動あり)
🕒 14:00-15:00	🕒 10:00-11:30	🕒 13:45-15:00	🕒 10:00-11:15
50since (広見7-90ケーブルテレビ可児1階)	老人福祉センター福寿苑 (大森347-2)	春里地区センター会議室2 (矢戸407)	特別養護老人ホーム春里苑 (塩河2709-1)
☎62-1111 可児市包括	☎64-5115 東部包括 ☎62-1111 可児市包括	☎66-6722 南部包括	☎66-6722 南部包括

認知症カフェは、誰もが気軽に集まり、仲間づくりや情報交換を通してみんなで認知症に向き合う場所です。「最近物忘れが心配・・・」「家族や友人が認知症かも?」「認知症や介護について知りたい、話したい」などなど…どなたでも、お気軽にご参加ください。気楽にお話ししましょう。

1月	2月	3月		
27日 (水)	24日 (水)	24日 (水)	50since オレンジカフェ	①
12日 (火)			グリーンカフェ	②
			はるさとの森 カフェ	③
		23日 (火)	えんカフェ	④
			おしゃべり会 “とまり木”	⑤
13日 (水)		10日 (水)	とうのうカフェ	⑥
	17日 (水)		はとぶき 倶楽部	⑦
	18日 (木)		オレンジカフェ つむぎ	⑧
20日 (水)	17日 (水)	17日 (水)	ハッピーカフェ	⑨
	12日 (金)		麦の丘de わいわい広場	⑩
19日 (火)		23日 (火)	ホット♥ほっと カフェ	⑪
7日 (木)	14日 (日)	4日 (木)	ダブルケア カフェ	⑫

⑤おしゃべり会“とまり木”	⑥とうのうカフェ
日頃感じることや想いなど、自由にみんなでおしゃべりしましょう。	ミニ講座と座談会 お茶を飲みながら交流しましょう!
🕒 13:30-14:30	🕒 13:30-15:00
老人福祉センター可児川苑 (坂戸765)	可児とうのう病院内 (土田1221-5)
☎66-6722 南部包括	☎66-7171 土田包括 ☎66-3377 帷子包括
⑦はとぶき倶楽部	⑧オレンジカフェつむぎ
介護や介護予防に関する企画	歌唱・クイズ・体操などを交えた座談会
🕒 13:30-14:30	🕒 10:30-11:30
可児とうのう病院附属介護 老人保健施設(土田900)	土田地区センター (土田2352-2)
☎ 25-1717	☎66-7171 土田包括
⑨ハッピーカフェ	⑩麦の丘deわいわい広場
体操や製作などの企画と座談会 参加費:飲食代 500円 (送迎利用の場合は+300円)	素敵なカフェでおいしいパンを食べながらわいわいおしゃべりしましょう。 (パンと飲み物で450円~)
🕒 9:30-12:00	🕒 10:00-11:30
DOREMIみらい (土田5311)	カフェ&ベーカリー麦の丘 (東帷子3827-6)
☎ 28-5723	☎66-3377 帷子包括
⑪ホット♥ほっとカフェ	⑫ダブルケアカフェ
座談会、折り紙、カレンダー作り等 出張ころんカフェ(有料)	育児と介護など複数の家族のお世話(ダブルケア)をしている方、将来ダブルケアの心配がある方対象。 ※お子さま連れOK
🕒 13:30-14:30	🕒 10:00-12:00
福祉センター1階会議室 (今渡682-1)	可児市子育て健康プラザマーノ (下恵土1-100)
☎63-6200 北部包括	☎63-8303 市民支援室



活動に参加する

チームオレンジ

認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、地域において把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みです。可児市では新しい仕組みや事業をつくるのではなく、今ある人や資源(認知症カフェやサロンなど)を活用し、チームオレンジとしての活動につなげています。

7 暮らしを支える支援

高齢者の生活を支える福祉サービス

支援制度	概要	相談窓口
安否確認・ 配食サービス	日常生活において調理、買い物等をするのが困難で、他の支援を求めても食事をとることができない高齢者等の日常生活を支援するため、安否確認を兼ねた配食サービスを利用する際の費用の一部を助成します。	
緊急通報システム	ひとり暮らしの老人等の高齢者世帯に緊急通報装置を貸与し、体調の悪化や災害時など緊急時の通報に迅速かつ適切な対応を図るとともに、日常生活上の悩み事等の相談に応じ、その福祉の増進に資することを目的とします。	
特別給付介護用品 購入費支給 (介護用品購入助成事業)	ご自宅で生活されている要介護者が日常生活で使用のおむつ、  防水シーツ等購入費の一部を支給します。	
救急医療情報キット	健康に不安のある一人暮らしの高齢者などが対象で、かかりつけ医や持病、服薬情報など、救急時に必要な情報を指定の容器に入れて冷蔵庫に保管することで、救急隊が救急活動に活かします。	高齢福祉課
認知症高齢者等 見守りシールの交付	認知症の高齢者等が行方不明になったときや警察等に保護されたときに、早期に身元の判明ができるよう、「見守りシール(二次元コードシール)」を交付します。利用者の方は、認知症高齢者等団体日常生活賠償保険に無料で加入することが出来ます。 【地域のみなさまへ】 様子が気になる方を見かけたら、やさしく「どうされましたか？」と声をかけてください。見守りシールが貼ってある場合は、スマートフォンなどで読み取り、コールセンターや警察に連絡するなどご協力をお願いします。	
介護マークの配布 	認知症の方の介護は他の人から見ると介護していることが分かりにくいいため、トイレの付き添いの際など誤解や偏見を持たれることがあります。そのため、介護中であることを周囲に理解していただくための「介護マーク」を配布しています。	・高齢福祉課 ・地域包括支援センター

地域の見守り

民生委員	民生委員はそれぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、関係部署と連携し社会福祉の増進に努める方々です。厚生労働大臣から委嘱を受けて活動しており、可見市内では約180人の委員が活動しています。
認知症サポーター	「認知症サポーター」とは、認知症の人やその家族を見守る身近な「応援者」です。可見市では延べ1万人以上の認知症サポーターを養成しています。
地域見守り協力活動	民間事業者等が、個人宅を訪問する業務活動などを通じて地域の見守りなどを実施することで、高齢者の孤立死や子どもの虐待などを防止すると共に、地域の皆さんが安心して暮らし続けることができる地域づくりを推進していくものです。
地域福祉協力者制度	地域福祉協力者は、近所の方やお友達同士といった協力者自身のお付き合いの中で、高齢者や子ども、体の弱い方などの見守りや気配りを無理のない範囲で行います。
地域支え合い活動	住民が営利を目的とせず自主的に行う、日常生活支援や介護予防のためになる活動(ふれあい・いきいきサロン運営、生活支援、安否確認、移動支援)です。

8 介護保険サービス

利用手順

介護保険は、介護を要する状態になっても、できる限り、自宅で自立した日常生活を営めるように、真に必要な介護サービスを総合的に提供する仕組みです。

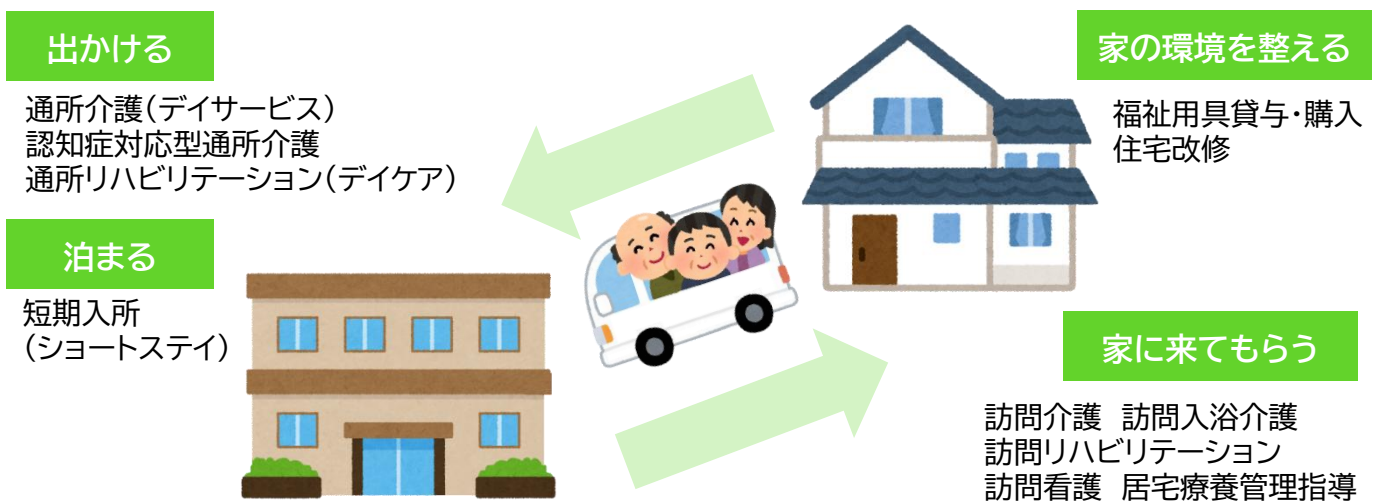
介護保険のサービスを利用するには、「介護が必要である」との認定を受ける必要があります。



- ・要介護認定には有効期間があり、継続してサービスを利用する場合は更新の手続きが必要です。
- ・心身の状態の改善や悪化などにより介護の必要度合いが変化したときは、有効期間の途中であっても要介護認定の区分変更を申請することができます。
- ・サービスを利用するためにはケアプラン(介護(予防)サービス計画)が必要です。

要介護状態区分	ケアプランの作成
要支援1、2	原則、お住まいの地区の地域包括支援センターが作成します。
要介護1～5	在宅でのサービスを希望される場合は、居宅介護支援事業所のケアマネジャー(※)が作成します。介護保険施設への入所を希望する場合は、各施設に直接申し込んでください。 ※ケアマネジャー(介護支援専門員)とは… 要介護・要支援の状態にある高齢者やその家族の相談に応じ、その心身の状況に応じた最適な介護サービスが利用できるよう、介護サービス計画(ケアプラン)を作成し、市や居宅サービス事業者、介護保険施設との連絡・調整を行う専門職です。

介護保険サービスを使いながら自宅で暮らす



1つの事業所で「出かける」「来てもらう」「泊まる」のサービスを受ける

小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護

※認定の区分やその他の条件等に応じて利用できるサービスの種類、量は異なります。
※サービスを利用する場合、所得等に応じて1～3割の利用者負担があります。

施設で暮らす

- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- 介護老人保健施設
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム、特養)
- 介護医療院

介護保険以外の施設
サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム 軽費老人ホーム(ケアハウス) など

9 こんな時どこに相談したらいいの？

消費者トラブルや法的トラブルを抱えてしまった…

可児市役所での相談

消費生活相談

【内容】商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を受け付けています。

【日時】毎週月・火・水・金曜日 9時～15時

【場所】市役所3階相談室

【相談員】消費生活相談員

【問合せ】商工振興課

法律相談 ※要予約

【内容】離婚、家庭、相続、金銭、賠償、債務、労働など、生活上の法律に関する問題について、相談することができます。

【日時】毎週火曜日 13時～16時

【場所】市役所1階相談室

【相談員】弁護士

【問合せ】地域協働課

法テラス

「借金」「離婚」「相続」…など、さまざまな法的トラブルを抱えてしまったとき、「だれに相談すればいいの？」、「どんな解決方法があるの？」と、わからないことも多いと思います。法テラスでは、こうした問題解決への「道案内」を行っています。相談は、事前の予約が必要です。

【問合せ】法テラス可児法律事務所 050-3383-0005(受付時間:平日9時から17時)

法テラスホームページ(<https://www.houterasu.or.jp/site/about-houterasu/>)より

被害にあったり、不審に感じた時は…

警察安全相談

犯罪被害の未然防止や安全・平穩に関する相談・要望・意見等を受け付ける窓口です。

【問合せ】

警察安全相談室(岐阜県警察本部内) ☎#9110(ダイヤル回線の電話及び一部のIP電話の場合は058-272-9110)

警察安全相談所(可児警察署内) ☎0574-61-0110

- 事件・事故は「110番」へ
- 事件・事故以外の相談は「#9110」へ

日常の金銭管理の相談をしたい

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある人などが、地域で安心して暮らせるように福祉サービスを利用するためのお手伝いや日ごろのお金の管理などのお手伝い(支援)をしたりする事業です。

【内容】

福祉サービスの説明や利用するための手続きの支援、金銭管理の支援、書類や印鑑などの管理の支援

【費用】有料(相談や支援計画の作成は無料)

【問合せ】可児市社会福祉協議会 ☎0574-62-1555

判断能力が不十分な状態になっても自分らしく暮らすために

成年後見制度

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神的な障がいなどにより、判断能力が不十分であるため、法律行為における意思決定が困難な人たちを保護し支援する制度です。

【問合せ】可児市役所高齢福祉課または各地域包括支援センター

将来に備える

エンディングノート

自分の人生を、最後まで自分らしく歩むために、必要なことや考えをまとめるお手伝いをするのがエンディングノートです。

可児市では「自分ノート ～これまでとこれから～」と題して作成し、市役所や地域包括支援センター等で無料で配布しています。ぜひ、ご活用ください。

