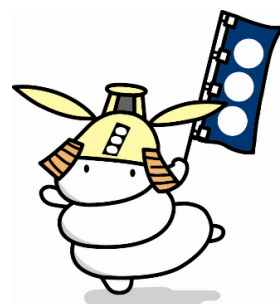


認知症の方やその家族が住み慣れた地域で
安心して暮らせるために

津市認知症支援 ガイドブック



「津市認知症支援ガイドブック」は、認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを受ければよいかを示したものです。

なお、認知症の状況は個人により異なりますので、必ずこの経過をたどるわけではありません。今後、予想される症状や状態の変化の目安として、参考にして下さい。

詳しい内容や利用につきましては、地域を担当する地域包括支援センター、地域包括ケア推進室にご相談下さい。



令和元年 6 月

津市 地域包括ケア推進室

もくじ

1 認知症について

- (1) 認知症とは 1ページ
- (2) 4大認知症の症状について 2ページ

2 認知症かな？

- (1) 認知症早期発見のチェックリスト 3ページ

3 認知症の予防について

- (1) 認知症の予防とは？ 4ページ
- (2) 脳の活性化を図る 4ページ

4 認知症の人への対応について

- (1) 認知症の人への対応の心得「3つのない」 5ページ
- (2) 認知症の人への具体的な対応の7つのポイント 5ページ
- (3) 認知症の理解を深める9大法則と介護に関する原則 6～7ページ

5 認知症の症状と経過について

- (1) 認知症ケアパス一覧 9～10ページ

6 認知症の人や家族を支える制度・サービスの案内

- (1) 相談 11～13ページ
- (2) 医療 14～16ページ
- (3) 予防 17ページ
- (4) 活動の場（生きがい支援） 17ページ
- (5) 生活支援（介護保険外） 18ページ
- (6) 介護（介護保険等） 19～20ページ
- (7) 安否確認・見守り 21ページ
- (8) 家族支援 22～23ページ
- (9) 住まい 23ページ
- (10) 財産・権利擁護 24ページ

7 若年性認知症について

- (1) 若年性認知症とは 24ページ
- (2) ご利用いただける制度について 24～25ページ
- (3) 状況に応じてご利用いただけるサービス 25ページ
- (4) 権利擁護や後見等が必要となったとき 26ページ

8 高齢者の運転について

- (1) 高齢運転者の交通安全対策について 26ページ
- (2) 運転免許に関する相談のご案内 26ページ

- (3) 運転免許証の自主返納について
- (4) 運転免許証の自主返納者への支援

26ページ

26ページ



1 認知症について

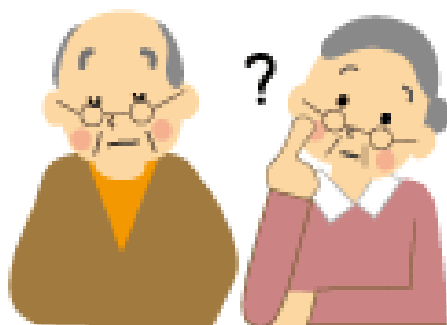
(1) 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなった為に、様々な障害がおこり生活するうえで支障が出ている状態をいいます。(およそ6カ月以上継続)

認知症により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

認知症には、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能障害等がおこる「中核症状」と、本人がもともと持っている性格、置かれている環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる症状、「行動心理症状 (BPSD)」があります。一般に「中核症状」は治りにくいとされていますが、「行動心理症状 (BPSD)」は適切な治療により治る可能性があると考えられています。

	中核症状	行動心理症状 (BPSD)
初期 (健忘期) の 症状	<ul style="list-style-type: none">・ 食事など前後の事を忘れる (記憶低下)・ 言葉ができない (失語)・ 料理など手順をふんだり、複数の作業ができない (実行機能障害)	<ul style="list-style-type: none">・ 趣味などやる気がでない・ 不安が強い・ 「ものを盗まれた」などという・ 頑固になった、自己中心的になった・ ありもしない作り話をする
中期 (混乱期) の 症状	<ul style="list-style-type: none">・ 時間や場所がわからない (見当識障害)・ 服を着るなどができない (失行)	<ul style="list-style-type: none">・ 徘徊が多くなる・ 妄想が多くなる・ すぐ興奮する・ 便をもてあそぶなどの不潔行為がある
後期 (終末期) の 症状	<ul style="list-style-type: none">・ 家族の顔や使い慣れた道具がわからない (失認)	<ul style="list-style-type: none">・ 表情が乏しくなる・ 拒食や過食・ 尿や便の失禁が多くなる・ 寝たきりになる



(2) 4大認知症の症状について

認知症にはいくつかのタイプがあり、記憶力障害や見当識障害から徐々に進行するアルツハイマー型認知症や幻視やパーキンソン症状などが特徴的なレビー小体型認知症、脳の血管の障害によって二次的に神経細胞が障害されるために起こる脳血管性認知症、注意や意欲、食行動異常、判断の障害など実行機能の障害が目立つ前頭側頭型認知症などがあります。

【アルツハイマー型認知症】

- ゆっくりと進行する
- 本人は楽観的で病気だという意識が薄い
- 昼間に徘徊して、道に迷う
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないこともある
- 事実と異なることを話すことがある

【レビー小体型認知症】

- 子どもや動物、昆虫などの目に見えないものが見える
- 手足の動きが鈍くなり、筋肉が硬直し動きが減る
- 歩行が小刻みで、転びやすくなる
- 初期には物忘れの自覚がある
- 睡眠中に大声を上げたり、ばたばたしたりする

【血管性認知症】

- 高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ男性がなりやすい
- 手足のまひなどの運動障害が起こることがある
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすくなる
- 泣きやすくなるなど、感情の制御がしにくくなる
- 初期にはもの忘れの自覚がある

【前頭側頭型認知症】

- 理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、行動に制御がきかなくなり、万引きや交通違反など反社会的行動が増える
- 興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去る
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなる

2 認知症かな？

(1) 認知症 早期発見のチェックリスト

「最近、もの忘れが増えてきたかな？」など、日常の変化に気づくことがあったら、まずは、次のチェックリストで、ご本人の様子を現在の日常生活と1年前の状態とを比べてみてください。

ご本人の様子について「かわらない」「多少悪くなった」「とても悪くなった」の3段階でそれぞれの項目の数字に○をつけてください。合計得点が24点以下の場合には、認知症の疑いがあります。まずはかかりつけの医療機関や地域包括支援センター等へご相談ください。

(チェックリストは認知症を疑う目安であり、この結果だけで認知症の診断ができるものではありません。)

項 目	かわらない	多少悪くなった	とても悪くなった
①曜日や月がわかりますか？	2点	1点	0点
②前と同じように道がわかりますか？	2点	1点	0点
③住所・電話番号を覚えていますか？	2点	1点	0点
④物がいつもしまわれている場所を覚えていますか？	2点	1点	0点
⑤物がいつもの場所がないとき見つけることができますか？	2点	1点	0点
⑥電気製品（洗濯機やテレビのリモコンなど）を使いこなすことができますか？	2点	1点	0点
⑦自分で状況にあった着衣ができますか？	2点	1点	0点
⑧買い物でお金を払うことができますか？	2点	1点	0点
⑨身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になりましたか？	2点	1点	0点
⑩本やテレビの内容がわかりますか？	2点	1点	0点
⑪手紙を書いていますか？	2点	1点	0点
⑫数日前の会話の内容を自分から思い出すことができますか？	2点	1点	0点
⑬数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか？	2点	1点	0点
⑭会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか？	2点	1点	0点
⑮会話の途中で適切な単語が出てこないことがありますか？	2点	1点	0点
⑯よく知っている人の顔がわかりますか？	2点	1点	0点
⑰よく知っている人の名前を覚えていますか？	2点	1点	0点
⑱その人たちがどこに住んでいるか、仕事などがわかりますか？	2点	1点	0点
⑲最近のことを忘れっぽくなりましたか？	2点	1点	0点

監修：お多福もの忘れクリニック 管理医師 本間 昭先生

3 認知症の予防について

(1) 認知症の予防とは？

認知症の予防とは、認知症の発症のリスクを少なくすることです。

項目	内容
脳血管性認知症の予防	高血圧症、高脂血症、肥満などの対策が有効です。
アルツハイマー病の予防	運動・食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。
老化による脳の病気の加速因子を防ぐ	脳や体を使わないこと「廃用」は、認知症の発症や進行を加速させます。

(2) 脳の活性化を図る

脳の活性化を図るにはいろいろな方法がありますが、次のようなことを心がけ楽しく行うことが大切です。本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり、かえって逆効果になる恐れがあります。

認知症の予防のために、「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

項目	内容
心地よい刺激で笑顔に	心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。
コミュニケーションで安心を	社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。
役割や日課を持ちましょう	人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。
ほめる・ほめられる	ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

(認知症サポーター養成講座標準教材より)

4 認知症の人への対応について

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。

(1) 認知症の人への対応の心得「3つのない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

(2) 認知症の人への具体的な対応の7つのポイント

認知症の人には、認知症の正しい理解に基づく対応が必要になってきます。

項目	内容
①まずは見守る	認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。
②余裕を持って対応	こちらが困惑や焦りを感じていると相手に伝わります。自然な笑顔で。
③声をかけるときは一人で	複数で取り囲むと恐怖心につながります。
④後ろから声をかけない	唐突な声かけは禁物です。相手の視野に入ることが大切です。
⑤相手に目線を合わせて優しい口調で	身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
⑥おだやかに、はっきりした話し方で	耳が聞こえにくい人が多いのでゆっくり・はっきりと話すように心がけてください。早口、大声、かんだかい声でまくし立てることは禁物です。
⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する	認知症の人は急がされるのが苦手です。相手の反応をみながらゆっくり聴き、何をしたいのか推測し確認していきます。

(認知症サポーター養成講座標準教材より)

(3) 認知症の理解を深める9大法則と介護に関する原則

認知症の人の行動は理解しづらいですが、すべて認知症本人なりの理由や思いがあります。

【第1法則】記憶障害に関する法則

認知症の人にとっての事実は、「記憶にあることだけ」です。

次の3つのような特徴があります。

項目	内容
①記銘力低下	記銘力とは体験したことをすぐに思い出す力のことで、話した事も見た事も行った事も直後には忘れてしまうほどのひどい物忘れ。同じことを繰り返すのは毎回忘れてしまうため。
②全体記憶の障害	出来事の全体をごっそり忘れる。食べたことなど体験したこと全体を忘れてしまう。
③記憶の逆行性喪失	記憶は新しい順に忘れていく。認知症の人にとっての「現在」は「最後の記憶の時点」である。

【第2法則】症状の出現強度に関する法則

認知症の症状は、いつもそばにいる身近な介護者に対しては強く出て、時々会う人などには軽く出る傾向があります。身近な人には、安心して素の自分を見せることができるためです。

【第3法則】自己有利の法則

自分にとって不利なことはなかなか認めません。とっさに言い訳するものの、誤りや矛盾があり、周囲の人を困惑させます。自分の能力低下を認めたくない、自己防衛本能の表れです。

【第4法則】まだら症状の法則

認知症の部分と健常な部分がまだら状に存在します。今食べたばかりの食事のことを忘れてしまっても、しっかりとした一面をみせることは珍しくありません。第三者の前ではしっかりすることがあります。

【第5法則】感情残像の法則

体験したことをすぐに忘れてしまっても、感情の営みは健常な人と同じです。言ったり、聞いたり、行ったことはすぐ忘れます（記銘力低下の特徴）が、感情は残像のように残ります。

【第6法則】こだわりの法則

ひとつのことにいつまでもこだわり続けます。説得や否定はこだわりを強めるだけです。本人が安心できるようにもってゆくことが大切です。

【第7法則】作用・反作用の法則

認知症の人に対して強く対応すると、強い反応が返ってきます。認知症の人の反応は、介護者の対応の「鏡」です。介護者が優しく穏やかに接すると、認知症の人は優しく穏やかに反応してくれるものです。本人にとって望ましいと思うことでも、無理強い禁物です。

【第8法則】認知症の理解可能性に関する法則

一見わかりにくい認知症の人の行動も、本人の立場に立って考えれば、ほとんどすべて理解できます。そのためには、認知症についてや、本人の生活歴などを知ることが重要です。

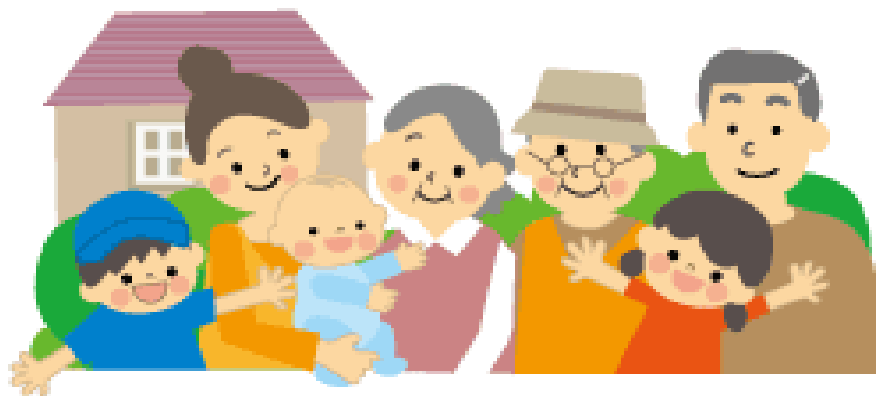
【第9法則】衰弱の進行に関する法則

認知症の人の老化の速度は非常に速く、認知症になっていない人の2～3倍のスピードで進行します。進行の速度には個人差があります。

【介護に関する原則】認知症の人が築いている世界を理解し尊重しましょう

認知症の人は、自分の認知できる世界に生きています。介護者は、健常者の「常識」や「事実」を押しつけるのではなく、認知症の人の世界を理解し、尊重することが大切です。その世界と現実のギャップを感じさせないように取り持つことが、介護のポイントです。

(杉山孝博 川崎幸クリニック院長 公益社団法人認知症の人と家族の会副代表理事
監修 「認知症の人に不可解な行動がわかる本」より)





5 認知症の症状と経過について

(1) 認知症ケアパス一覧

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、進行とともに変化を示したものです。なるべく早い時期から適切な対処方法を知って

	認知症の疑いがある	認知症を有するが 日常生活はほぼ自立
状態像の例	●物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	●買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している
1 相談 (P11~13 ページ参照)	◆津市認知症初期集中支援チーム ◆地域包括支援センター ◆在宅介護支援センター ◆認知症疾患医療センターなど	
2 医療 (P14~16 ページ参照)	◆主治医 ◆認知症サポート医 ◆認知症専門医 ◆認知症疾患医療センターなど	
3 予防 (P17 ページ参照)	◆認知症予防教室 ◆元気アップ教室 ◆認知機能アップ教室 ◆高齢者食生活改善推進事業など	
4 活動の場(生きがい支援) (P17 ページ参照)	◆ふれあいいいきサロン ◆老人クラブ活動 ◆シルバー人材センターなど	
5 生活支援(介護保険外) (P18 ページ参照)	◆日常生活用具給付事業 ◆配食サービス事業など	
6 介護(介護保険) (P19~20 ページ参照)	◆訪問介護 ◆通所介護など ◆介護予防 ◆日常生活支援総合事業(新しい総合事業)	
7 安否確認・見守り (P21 ページ参照)	◆民生委員 ◆生活介護支援サポーター ◆認知症サポーター ◆徘徊 SOS ネットワーク津 ◆高齢者見守り(見守り協定) など	
8 家族支援 (P22~23 ページ参照)	◆認知症の人と家族の会 ◆HEART TO HEART ◆認知症家族教室 ◆認知症カフェなど	
9 住まい (P23 ページ参照)	◆軽費老人ホーム ◆サービス付き高齢者向け住宅 ◆有料老人ホーム ◆住宅改修など	
10 財産・権利擁護 (P24 ページ参照)	◆津市心配ごと相談 ◆日常生活自立支援事業など	

していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援が受ければよいのか大まかな目安をおくことは、認知症の人の理解やケアに役立ちます。

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活において 手助け・介護が必要	常に介護が必要
●服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	●着替えや食事、トイレ等がうまくできない	●ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
[Redacted]		
[Redacted]		
[Redacted]		
[Redacted]		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ◆徘徊探索器貸与事業 ◆紙おむつ等給付事業 </div> <div style="text-align: right;">◆訪問理美容サービス事業</div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ◆夜間対応型訪問介護 ◆小規模多機能型居宅介護など </div>		
[Redacted]		
[Redacted]		
[Redacted]		
◆成年後見サポートセンター		

6 認知症の人や家族を支える制度・サービスの案内

(1) 相談

「認知症地域支援推進員」

津市では、市内3カ所の地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を配置しています。認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域の認知症に対する関心を高め、地域の実情に応じて医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や、認知症の人やその家族を支援する業務を行っています。

「津市認知症初期集中支援チーム」

認知症に関するさまざまな相談や介護ケアについて対応する総合窓口です。保健師、社会福祉士などの専門職が必要に応じて認知症の人の自宅を訪問し、認知症の専門医の助言を受けながら自立生活のサポートを行っています。

場 所	住所（電話番号）	担当地域
市役所本庁舎 1 階 地域包括ケア推進室内	西丸之内 23-1 (☎059-229-3294)	津、香良洲、河芸、 芸濃、美里、安濃地域
津久居地域包括支援センター内	久居新町 3006 ポルタひさい 3 階 (☎059-254-4165)	久居、一志、 白山、美杉地域

「地域包括支援センター」

高齢者とそのご家族に対し、介護および介護予防に関する総合的な相談に応じるとともに、必要に応じた適切な保健・医療・福祉サービスが包括的に受けられるように専門の職員（社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャー等）がご相談を受けます。

- 各地域包括支援センターの連絡先等はこの冊子の12ページにあります。

「在宅介護支援センター」

地域包括支援センターや市高齢福祉担当各課と連携を図り、民生委員などの地域の方々の協力を得て、今後増加する高齢者に対する身近な地域での相談・支援を行う機関です。

- 各在宅介護支援センターの連絡先等はこの冊子の13ページにあります。

「三重県認知症コールセンター」

認知症の介護の悩み、医療・介護サービスの利用方法などの相談ができます。認知症の介護経験者に相談を受けてもらえます。

- 認知症の人と家族の会 三重県支部 ☎059-235-4165（よいろうご）

「地域包括支援センター（市内10か所）」

地域包括支援センター名	住所（電話番号）	担当地域	認知症地域 支援推進員
津中部中 地域包括支援センター	観音寺町 442 - 3 (☎059-271-6535)	津地域 【一身田・養正・ 安東・橿形・津西 地区】	
津中部北 地域包括支援センター	島崎町 97 - 1 (津地区医師会館 2 階内) (☎059-213-3181)	津地域 【橋北・敬和地区】	★
津中部東 地域包括支援センター	津興 2947 (八幡園敷地内) (☎059-213-8115)	津地域 【橋南・藤水地区】	
津中部西 地域包括支援センター	野田 2059 (特別養護老人ホーム泉園内) (☎059-237-2018)	美里地域 津地域 【片田・神戸・ 新町地区】	★
津中部南 地域包括支援センター	高茶屋小森町 4152 (特別養護老人ホーム シルバーケア豊壽園内) (☎059-238-6511)	香良洲地域 津地域 【高茶屋・ 雲出地区】	
津北部東 地域包括支援センター	河芸町浜田 868 (津市河芸ほほえみセンター 津市社会福祉協議会河芸支部内) (☎059-245-6666)	河芸地域 津地域 【栗真・白塚地区】	
津北部西 地域包括支援センター	安濃町東観音寺 353 (介護老人保健施設あのお内) (☎059-267-1125)	芸濃地域 安濃地域 津地域 【大里・高野尾・ 豊が丘地区】	
津久居 地域包括支援センター	久居新町 3006 ポルタひさい 3 階 (久居ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園内) (☎059-254-4165)	久居地域	
津一志 地域包括支援センター	白山町川口 892 (津市白山保健福祉センター 津市社会福祉協議会白山支部内) (☎059-262-7295)	一志地域 白山地域 美杉地域	
津市 地域包括支援センター	西丸之内 23 - 1 (津市役所地域包括ケア推進室内) (☎059-229-3294)	津市全域	★

「在宅介護支援センター（市内12か所）」

在宅介護支援センター名	住所（電話番号）	担当地域
在宅介護支援センター 瑞晃苑	美里町五百野 1617 - 2 (☎059-279-7100)	美里地域
ベタニヤ 在宅介護支援センター	豊が丘五丁目 47 - 10 (☎059-230-2822)	津地域 【高野尾・大里・ 豊が丘地区】
高田在宅介護支援センター	大里野田町 1124 - 1 (☎059-230-7811)	津地域 【一身田・白塚・ 栗真地区】
在宅介護支援センター 青松園	高洲町 15 - 43 (☎059-228-7338)	津地域 【敬和・養正地区】
在宅介護支援センター 報徳園	河辺町 1317 - 1 (☎059-228-1951)	津地域 【安東・新町地区】
在宅介護支援センター はせやま	片田長谷町 167 - 2 (☎059-237-2630)	津地域 【片田・楡形地区】
みえ医療福祉生協 在宅介護支援センター	船頭町津興 3453 (☎059-213-8671)	津地域 【育生・藤水地区】
芹の里 在宅介護支援センター	久居井戸山町 747 - 4 (☎059-256-9474)	久居地域 【成美・立成地区】
七栗記念病院 在宅介護支援センター	大鳥町 424 - 1 (☎059-252-2355)	久居地域 【栗葉・戸木地区】
榊原陽光苑 在宅介護支援センター	榊原町 5684 (☎059-254-2067)	久居地域 【稲葉・榊原地区】
フルハウス 在宅介護支援センター	香良洲町 1990 (☎059-292-4888)	香良洲地域
在宅介護支援センター つまちなか地域 総合相談センター シルバーケア豊壽園	大門 7 - 15 津センターパレス内 (☎059-213-6370)	津市全域

(2) 医療

「日本認知症学会認定専門医・日本老年精神医学会専門医」

認知症診療において十分な経験と知識を有し各学会の審査に合格した医師です。

「認知症サポート医」

認知症の人に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、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る医師です

医療機関名	医師名	住所（電話番号）	専門医	サポート医
おがわ脳神経外科クリニック	小川 裕行	一身田上津部田 1414-1 (☎059-221-0234)	●	●
岩崎病院	小久保 康昌	一身田町 333 (☎059-232-2216)	●	
三重大学医学部附属病院	佐藤 正之	江戸橋 2-174 (☎059-232-1111)	●	
	谷井 久志		●	
	富本 秀和		●	
	吉丸 公子		●	
たかはし内科	高橋 岳夫	西丸之内 38-11 (☎059-221-1000)		●
医療法人桂会 いのうえ心身クリニック	井上 桂	神納 57-16 (☎059-213-0015)		●
国立病院機構 三重病院	丹羽 篤	大里窪田町 357 番地番地 (☎059-232-2531)		●

医療機関名	医師名	住所（電話番号）	専医	サポート医
三重県立 こころの医療センター	森川 将行	城山 1 丁目 12-1 (☎059-235-2125)	●	●
豊里クリニック	浦和 健人	豊が丘 2 丁目 4 6-3 (☎059-230-1120)		●
ベタニヤ内科・ 神経内科クリニック	渡辺 佳夫	豊が丘 5 丁目 4 7-7 (☎059-230-7373)		●
草川医院	草川 雅之	大里窪田町 1735-1 (☎059-232-2210)		●
介護老人保健施設あのを	永田 博一	安濃町東観音寺日野丘 3 5 3 (☎059-267-1800)		●
千里クリニック	東 憲太郎	河芸町東千里 6-1 (☎059-245-6111)		●
榊原白鳳病院	笠間 睦	榊原町 5630 (☎059-252-2300)	●	
藤田医科大学 七栗記念病院	脇田 英明	大鳥町 424-1 (☎059-252-1555)	●	
	高橋 雄		●	
津田クリニック	津田 光徳	久居新町 3006 ポルタひさい 3 階 (☎059-259-1212)		●
上野内科	上野 利通	庄田町 2090 (☎059-254-0300)		●
井上内科病院	井上 達雄	久居井戸山町 759 (☎059-256-6665)		●
津みなみクリニック	伊與田 義信	久居野村町 600-2 (☎059-254-0777)		●

医療機関名	医師名	住所（電話番号）	専門医	サポート医
三重中央医療センター	北川 長生	久居明神町 2158-5 (☎059-259-1211)		●
武内病院	武内 操	北丸之内 82 (☎059-226-1111)		●
津生協病院	田中 啓太	船頭町 1721 (☎059-225-2848)		●
三重県立一志病院	四方 哲	白山町南家城 616 (☎059-262-0600)		●
国立病院機構 榊原病院	村田 昌彦	榊原町 777 (☎059-252-0211)		●

（認知症専門医：日本認知症学会ホームページ、日本老年精神医学会ホームページより掲載）

（認知症サポート医：三重県長寿介護課提供資料より掲載）

「認知症疾患医療センター」

認知症疾患医療センターは、認知症疾患医療に対する保健医療水準の向上を図るとともに、認知症医療等の連携の拠点としての役割を果たす機関です。三重県知事の指定を受けた機関です。津市内には、下記の2つの認知症疾患医療センターがあります。

センター名	医療機関名	住所（電話番号）
基幹型 認知症疾患医療センター	三重大学医学部附属病院	江戸橋2丁目174 (☎059-231-6029)
中勢伊賀地域 認知症疾患医療センター	三重県立 こころの医療センター	城山1丁目12-1 (☎059-235-2125 (代))

(3) 予 防

「介護予防事業（転倒予防教室・認知症予防教室）」

転倒によるけがや認知症の予防などに関する教室を開催することにより、高齢者の健康保持や要介護状態への移行を予防しようとする事業です。

●お問い合わせ先 津市社会福祉協議会 本部 ☎059-246-1165

「元気アップ教室」

元気に年齢を重ねられるように、介護予防についてバランスよく学ぶ教室です。体力測定を行い、自宅で簡単に続けられる「元気アップ運動」や健康のキーワードである「お口の体操」等の実技を基本に、介護予防の手立てや工夫を学びます。普段の生活での運動習慣の定着を応援し、体力維持を図ります。みんなで交流する機会にもなる教室です。

●お問い合わせ先 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294

「認知機能アップ教室」

認知症への理解を深め、認知症予防の実践について、交流しながら学びます。運動や活性化レクリエーション、グループトーク等で認知機能をアップします。

●お問い合わせ先 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294

「ヘルシー講習会（高齢者食生活改善事業）」

津市食生活改善推進員とともに、健康の基本である食生活を見直し、食べる楽しみをもつことで、健康の維持、増進を図り、高齢者のみなさんの交流の場にもなる教室です。

●お問い合わせ先 健康づくり課 ☎059-229-3310

(4) 活動の場（生きがい支援）

「ふれあい・いきいきサロン」

高齢者や障がい者、子育て中の親子など、誰もが楽しく気軽に参加できる「地域の居場所」です。内容は、おしゃべりやレクリエーション、健康体操、講演会などさまざまですが、交流や介護予防、地域のつながりづくりの場となっています。

●お問い合わせ先 津市社会福祉協議会 本部 ☎059-246-1165

「老人クラブ活動」

おおむね60歳以上の人が地域で自主的に組織するクラブで、スポーツやレクリエーション活動を通じて、相互の親睦、健康の増進を図るとともに、各種講座や教室活動を行い、教養を高め生きがいの創出や地域社会との交流を深めるなど、福祉の増進を図っています。

●お問い合わせ先 直接、お近くの老人クラブへ。

「シルバー人材センター」

60歳以上の健康で働く意欲のある人が会員となり、豊かな経験と能力を生かし、補助的、短期的な就業を通じて、自己の労働能力の活用を図っています。入会を希望される人、仕事を発注される人は直接津市シルバー人材センターへ。

●お問い合わせ先 津市シルバー人材センター ☎059-224-4123

(5) 生活支援（介護保険外）

●各サービスのお問い合わせ先 高齢福祉課 ☎059-229-3156

（利用には、条件がある場合があります）

「徘徊探索器貸与事業」

認知症による徘徊の恐れがある在宅の人に徘徊探索器を貸与します。探索器を携帯することで、徘徊時にその居場所を確認することができます。

「紙おむつ等給付事業」

在宅において介護が必要で、寝たきりや認知症等により常時失禁状態の人に紙おむつ等を給付します。

「日常生活用具給付等事業」

おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者等で、虚弱、寝たきり、認知症などにより日常生活に支障のある人に電磁調理器、火災警報器、自動消火器の日常生活用具の給付等を行います。

「配食サービス事業」

調理が困難な高齢者等に食事をお届けすることで、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認等を行い在宅での健康的な生活や自立した生活を送るために支援します。

「訪問理美容サービス事業」

理髪店に出向くことが困難な高齢者宅を訪問し、理美容サービスを行います。

「在宅ねたきり老人等寝具洗濯等サービス事業」

寝具類の衛生管理が困難な人に寝具類の水洗いと乾燥消毒を行うサービスです。年2回を限度とし、1回当たり掛布団、敷布団、毛布の各1枚を限度とします。

「緊急通報装置事業」

ひとり暮らしの高齢者等の発作、急病などの緊急時に速やかに連絡がとれるよう、簡単な操作で通報ができる装置を設置します。

「はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業」

70歳以上の在宅高齢者を対象に寝たきりにならないための予防対策として、在宅の高齢者に対して保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成します。

「家族介護慰労金支給事業」

介護保険の認定で、要介護「4」または「5」となった高齢者を介護保険サービスを利用することなく自宅で介護された家族に慰労金を支給し、家族の経済的負担の軽減と高齢者の在宅生活の継続向上を支援するものです。

「介護予防・日常生活支援総合事業」

新しい総合事業には、65歳以上の全ての人ができる「一般介護予防事業」と、要支援1・2の認定を受けた人や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」があります。「介護予防・生活支援サービス事業」は、要支援認定の手続きをしなくても、基本チェックリストによる判定で迅速にサービスが利用できるようになります。

「訪問介護」

訪問介護員（ホームヘルパーなど）がご自宅を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や日常生活上の世話をします。

「訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護」

寝たきりの高齢者などの家庭を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。

「訪問看護・介護予防訪問看護」

訪問看護ステーションなどの看護師や保健師などが訪問し、主治医と連絡をとりながら、病状を観察したり、療養の世話、診療の補助などを行います。

「訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション」

理学療法士や作業療法士などがご自宅を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを行います。

「通所介護（デイサービス）」

デイサービスセンターに通い、食事・入浴などの介護サービスや日常動作訓練、レクリエーションなどを行います。

「通所リハビリテーション（デイケア）・介護予防通所リハビリテーション」

介護老人保健施設や病院・診療所などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションなどを行います。

「福祉用具貸与・購入」

日常生活の自立を助けるための福祉用具が貸与されます。また、排泄や入浴に使われる貸与になじまない福祉用具を指定された事業所から購入する場合に購入費用を支給する制度です。

「短期入所生活介護（ショートステイ）・介護予防短期入所生活介護」

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに短期間入所して、食事、入浴、排泄などの日常生活上のお世話をします。

「短期入所療養介護（医療型ショートステイ）介護予防短期入所療養介護」

介護老人保健施設などに短期間入所して、医学的な管理の下、医療上のケアを含む介護や機能訓練を行います。

「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」

定期的な巡回や随時通報（連絡）などによって、介護福祉士等の訪問介護員等が居宅を訪問して、入浴・排泄・食事などの介護、その他の日常生活上の世話を行ったり、看護師等が療養上の世話又は必要な診療の補助を行い、心身機能の維持回復を図るサービスです。

「夜間対応型訪問介護」

夜間に、定期的な巡回や随時通報（連絡）などによって、介護福祉士等訪問介護員が居宅を訪問して、入浴・排泄・食事などの介護、その他の日常生活上の世話を行い、夜間において安心して生活を送ることができるよう援助するサービスです。

「地域密着型通所介護（デイサービス）」

日帰りで施設に通い、利用者の生活機能の生活機能の維持または向上を目指して、入浴、排泄、食事などの日常生活上の世話や機能訓練などを行うサービスです。定員18名以下の小規模な通所介護（デイサービス）です。

「認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護」

認知症の高齢者ができるだけ居宅で能力に応じ自立した日常生活を営めるように、デイサービスセンター等に通い、入浴・排泄・食事などの介護や日常生活上の世話や機能訓練を行い、利用者の社会的孤立感の解消と心身の機能の維持を図るサービスです。

「小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護」

居宅やサービスの拠点で、入浴・排泄・食事などの介護や日常生活上の世話や機能訓練を行うサービスです。

利用は登録制で「通い」を中心に、利用する人の状態や希望に応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを行います。

「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）・介護予防認知症対応型共同生活介護」

認知症の高齢者に対して、共同生活住居で、家庭的な環境と地域住民との交流の下、能力に応じた自立した日常生活を営めるように入浴・排泄・食事などの介護、日常生活上の世話や機能訓練を行うサービスです。

「介護老人福祉施設」（特別養護老人ホーム）

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排泄などの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。

「介護老人保健施設」

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

(7) 安否確認・見守り

「民生委員・児童委員」

厚生労働大臣から委嘱を受けた民生委員などが一人暮らしの高齢者宅を訪問します。身近な相談窓口として、必要に応じて市や地域包括支援センターなどへつなぎます。

「生活・介護支援サポーター」

20時間程度の高齢者福祉などに関する知識を習得する養成講座を修了し、地域包括支援センターや民生委員・児童委員、社会福祉協議会など地域における様々な機関と連携しながら、高齢者の居場所づくりや地域の見守り等の支援を行う人です。

●お問い合わせ先 高齢福祉課 ☎059-229-3156

「認知症サポーター・キャラバンメイト」

【認知症サポーター】

認知症サポーター養成講座を受講した人で、認知症を理解した応援者です。「認知症サポーターがいます」と書かれたステッカーが貼られている店舗等には、認知症サポーター養成講座を受講した従業員がいます。

【キャラバンメイト】

ボランティアとして市などと協働して認知症サポーター養成講座を開催し、講座の講師役となって認知症サポーターの育成を行います。また、認知症になっても安心して暮らせる町づくりに向けてネットワーク作りを期待されています。

●お問い合わせ先 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294

「高齢者見守り協定」

地域で訪問、配達等を行っている民間事業者と高齢者に対する見守り協定を結んでいます。事業者が行っている訪問、配達等の日常業務において、配達先のポスト等に新聞がたまっている等の異変が感じられる場合は、市へ連絡が入り、安否確認等を行います。

●お問い合わせ先 高齢福祉課 ☎059-229-3156

「徘徊SOSネットワーク津」

事前に登録申請のあった認知症の人などが行方不明になった場合、家族などからの依頼により、その人の身体的特徴や服装等の情報を認知症サポーターなどの協力機関に対してメールで配信し、可能な範囲で捜索協力をお願いするものです。徘徊の恐れがある人がみえましたら、登録票とご本人様の写真をご持参の上、高齢福祉課、各総合支所市民福祉課（福祉課）及び各地域包括支援センターまでお越しくください。

●お問い合わせ先 高齢福祉課 ☎059-229-3156

(8) 家族支援

「認知症の人と家族の会（三重支部）」

1980年に結成された会で、認知症の人とその家族が励まし合い、助け合って「認知症があっても安心してらせる社会」を目指して、全国に支部が設置されています。本人同士、介護家族が集まり、情報交換や介護の相談等のつどいを行っています。

- お問い合わせ先 認知症の人と家族の会 三重県支部
津市垂水2772-75 ☎059-227-8787

「HEART TO HEART 三重支部」

介護家族と認知症の問題に関心を持つ人々が中心となって活動している民間団体です。活動は介護者交流会（つどい）・電話相談・家族支援プログラム・機関紙の発行を中心に主に家族支援に力を入れた取り組みを進めています。

- お問い合わせ先 HEART TO HEART 三重支部 ☎090-4859-7204

「認知症家族教室・認知症カフェ」

※日時等変更することがありますので、事前にお問い合わせの上ご参加ください。
認知症の人とその家族などが気軽に参加できます。情報交換や交流、専門職スタッフへの相談ができます。

名称	開催日時及び開催場所	お問い合わせ先
認知症家族教室	毎月第4金曜日 13時30分～15時30分 三重県立こころの医療センター 2階講堂	三重県立 こころの医療センター 医療福祉グループ ☎059-235-2125
えそらカフェ	毎月第1金曜日 10時30分～12時30分 三重大学医学部附属病院新病棟 12階「三医会ホール」	三重大学医学部附属病院 基幹型認知症疾患 医療センター ☎059-231-6027
津地区つどい	毎月第2土曜日 10時～12時 みえ医療福祉生協地域支援センター 「えがお」2階（津市柳山津興1548 生協病院南側）	認知症の人と家族の会 （担当：西口） ☎090-4401-1324 （担当：河戸） ☎090-6462-8365
久居つどいCafe	毎月第3土曜日 10時～12時 但し、4月及び8月は休み 久居総合福祉会館 南館1階 会議室	津久居 地域包括支援センター ☎059-254-4165
安濃つどい	毎月第3木曜日 10時～12時 サービス付き高齢者住宅 「ルミナスビレッジ曾根」	津北部西 地域包括支援センター ☎059-267-1125

名 称	開催日時及び開催場所	お問い合わせ先
ほっと Cafe	年 4 回 5/30(木)、9/26(木)、 11/28(木)、2/27(木) 10 時～12 時 河芸ほほえみセンター	津北部東 地域包括支援センター ☎059-245-6666
みどりの丘 Cafe	毎月第4土曜日 10 時～12 時 三重県総合文化センター 男女共同参画センター フレンテ三重2階セミナー室 B	みどりの丘 集いの会 (担当：寺田) ☎090-7676-3954

認知症の人とその家族などをはじめどなたでも参加いただけます。

名 称	開催日時及び開催場所	お問い合わせ先
メディカル アロマカフェ	毎月第3土曜日 14 時～14 時 30 分 あおぞら薬局（河芸町東千里 155-1）	あおぞら薬局 ☎059-271-7725
サロン花みずき	毎月第4木曜日 13 時～15 時 特別養護老人ホームフルハウス 中庭及び玄関ホール	花みずきの会 (担当：内藤・近藤) ☎059-292-4888

⑨ 住まい

「軽費老人ホーム」

60歳以上の方が対象で高齢者の自立した生活のための住まいを提供するものです。食事サービス付きで市の在宅福祉サービスも受けることができます。

「サービス付き高齢者向け住宅」

高齢者の居住の安定を確保することを目的として、バリアフリー構造などを有し、安否確認・生活相談など高齢者を支援するサービスを提供します。

「有料老人ホーム」

高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や入居に関する条件などは有料老人ホームによって違います。

「住宅改修」

要支援・要介護者の住宅における住環境改善のため、手すりの取り付けや段差解消などの小規模な改修に対して、介護保険から限度枠（20万円）内で費用の9割分、一定以上の所得がある方は8割分（平成30年8月からは7割分）が支給されます。

(10) 財産・権利擁護

「津市成年後見サポートセンター」

認知症や障がいがあっても住み慣れた地域で安心した生活が送れるように、成年後見制度を利用するための手続き、申立、後見活動等をお手伝いします。

●お問い合わせ先 津市成年後見サポートセンター

(津センターパレス3階 津市社会福祉協議会内) ☎059-246-1165

「津市心配ごと相談」

相続、財産、離婚、生計など日常生活における法律的な悩みごとに対し、専門職（弁護士、司法書士など）による相談を行っております。各種相談内容により相談日を設定しています。

●お問い合わせ先 津市社会福祉協議会 本部 ☎059-246-1165

「日常生活自立支援事業」

地域で生活されている高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの方々に、心から安心できる生活を送っていただけるよう、自分に必要な福祉サービスを選んだり、利用するための手続きや契約を結んだり、日常的なお金の管理などをお手伝いします。

●お問い合わせ先 津市社会福祉協議会 本部 ☎059-246-1165

「津市消費生活センター」

市内に在住・在勤・在学の消費者を対象に、商品を購入したりサービスを利用したりするときに生じる販売方法、契約内容、品質のトラブルなど、消費生活に関する相談を受け付け、どんな解決方法があるのかを一緒に考え、どう交渉したらよいかを助言する身近な相談窓口です。 ●お問い合わせ先 市民交流課 ☎059-229-3313

7 若年性認知症について

(1) 若年性認知症とは

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症です。

現役世代が発症する若年性認知症では、本人や家族にとって医療費や仕事上の困難からくる経済的な負担等が生じてきます。

若年性認知症が利用できる精神障害者保健福祉手帳及び医療の給付制度は精神障害者施策の適用となっていますので、サービス利用には障害の認定を受けていただく必要があります。

(2) ご利用いただける制度について

「自立支援医療（精神通院医療）」

◆申請 通院による継続した手続きが必要になった時

◆概要 精神障がいの治療のため、医療機関で外来治療を受けている方は、通院医療に要した医療費の自己負担は1割になります。

ただし、所得に応じた一定の自己負担上限があります。

●お問い合わせ先 障がい福祉課 ☎059-229-3157

「精神障がい者医療費（福祉医療費）の助成（入院）」

- ◆申請 指定された医療機関に90日を超えて継続入院した場合
- ◆概要 津市に本人及び扶養義務者が1年以上住所を有している精神障害者保健福祉手帳1級又は2級をお持ちの方で、指定医療機関に90日を超えて継続して入院した場合、医療費（保険診療分）の自己負担相当額の2分の1が助成されます。本人及び扶養義務者等の所得制限があります。
 - お問い合わせ先 保険医療助成課 ☎059-229-3158

「障がい者医療費（福祉医療費）の助成」

- ◆申請 申請により、医療費（保険診療分）の自己負担相当額に対して助成が受けられます。
- ◆概要 身体障害者手帳1級から3級まで、療育手帳A1・A2・B1又は知能指数50以下の判定を受けた方、精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方は、助成が受けられます。ただし、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人については、通院分のみを助成の対象とします。また、精神障害者保健福祉手帳2級の交付を受けている人は自己負担相当額の2分の1が助成されます。本人及び扶養義務者等の所得制限があります。
 - お問い合わせ先 保険医療助成課 ☎059-229-3158

「精神障害者保健福祉手帳の申請」

- ◆申請 初診から6か月が経過した日から
- ◆概要 障害の状態を1から3級の等級で証明します。
税金の優遇措置として「所得税・住民税の障害者控除」があります。
 - お問い合わせ先 障がい福祉課 ☎059-229-3157

「障がい者年金の申請」

- ◆申請 初診から1年6か月が経過した日から
- ◆概要 一定の障害がある方に障害の程度に応じて年金を支払うものです。
- ◆その他 障害年金の1・2級を受けている方は届けることにより国民年金保険料が免除されます。
 - 国民年金第1号加入者 保健医療助成課 ☎059-229-3162
 - 厚生年金加入中 年金事務所 ☎059-228-9112

(3) 状況に応じてご利用いただけるサービス

「傷病手当金」

就業されている場合は、傷病手当金の給付を受けられることがあります。

（国民健康保険の被保険者は対象になりません）

- ◆期間 休職4日目から最長1年6か月
- ◆その他 退職まで1日も出勤しないなど一定の条件に該当すれば、支給期間中に退職しても、引き続き傷病手当を支給することができます。
 - お問い合わせ先 加入している保険者（全国健康保険協会又は健康保険組合等）

「雇用保険の手続き」

退職された場合は、労働する能力と意思がある場合は、失業手当を受けられる可能性があるため、退職後なるべく早くに雇用保険の手続きをしてください。

- お問い合わせ先 ハローワーク津 ☎059-228-9161

(4) 判断能力の低下等により権利擁護や後見等が必要となったとき

「日常生活自立支援事業」

ご本人の契約に基づき、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理を行います。

- お問い合わせ先 津市社会福祉協議会本部 ☎059-246-1165

「成年後見制度」

契約や財産の管理などをすることが難しい方を法的に支援する制度です。

- お問い合わせ先
 - ・津市成年後見サポートセンター（津市社会福祉協議会内）☎059-246-1165
 - ・成年後見センター リーガルサポート ☎059-213-4666
 - ・法テラス三重 ☎050-3383-5470（代）等

8 高齢者の運転について

平成 29 年 3 月 12 日から高齢運転者の交通安全対策が強化されました。

(1) 高齢者運転者の交通安全対策について

更新期間が満了する日における年齢が 75 歳未満の方については、高齢者講習の合理化が図られます。

また、更新期間が満了する日における年齢が 75 歳以上の方については、認知機能検査の結果に基づいて、より高度化又は合理化が図られた、内容や時間等の異なる更新時の高齢者講習が実施されます。

(2) 運転免許に関する相談のご案内

認知症・統合失調症・てんかん・そううつ病などにより、自動車等の運転に支障がある方は、症状等によっては、運転免許が取得できなかつたり、取消されたりする場合があります。

警察では、病気にかかっていること等により自動車等の運転に不安がある方のための相談窓口を設けています。（要事前予約）

- お問い合わせ先 運転免許センター適性審査係 ☎059-229-1212

(3) 運転免許証の自主返納について

認知機能や身体機能の低下等を理由に自動車等の運転をやめる際には、運転免許の取消しを申請して運転免許証を返納することができますが、その場合には、返納後 5 年以内に申請すれば、運転経歴証明書の交付を受けることができます。

- お問い合わせ先 住所地を管轄する警察署または運転免許センター

(4) 運転免許証の自主返納者への支援

三重交通グループの乗合バスでは、免許証の自主返納者への支援として、乗降時に運転経歴証明書を提示すれば運賃が半額等になるサービスがあります。

- お問い合わせ先 三重交通株式会社 ☎059-229-5533

