

認知症456、認知症について、どこに相談すればいいの？

はい、「高齢者支援センター」です！

高齢者支援センター		
お住まいの中学校区	センター名	電話番号
第一・第二中学区	中央 高齢者支援センター	306-9582
第三・千波中学区	東部 高齢者支援センター	246-6216
第四中学区	南部第一 高齢者支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学区	南部第二 高齢者支援センター	241-4821
飯富中・国田義務教育学区、 第五・石川中学区	北部 高齢者支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学区	西部 高齢者支援センター	246-6333
常澄中学区	常澄 高齢者支援センター	246-6155
内原中学区	内原 高齢者支援センター	257-5466



### パンフレット「認知症123」

- ・ 認知症を「知って、予防して、みんなで支える」ための基礎知識を学ぶ冊子です。
- ・ PDFデータは水戸市のホームページからダウンロードしてご活用いただけます。



### ヒント集「認知症789」

- ・ 認知症の人と家族を支える個別対応編。「こんな時どうする？」へのヒント集です。4コマ漫画によりクスッと笑える親しみやすい内容です。水戸市医師会の先生方の協力・監修をいただきました。



〈お問合せ〉 水戸市高齢福祉課 地域支援センター

〒310-8610 茨城県水戸市中央1-4-1 電話 029-297-5903

\*月～金曜日の午前8時30分から午後5時15分。祝日、12月29日～1月3日を除く



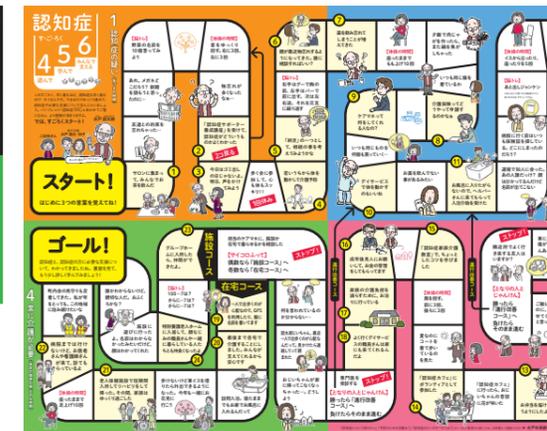
## 〈はじめに〉 認知症456 (すごろく) をおこなうみなさまへ



自分が認知症になったら…。親や身近な人が認知症になったら…。認知症になったらどうすればいいの？ ……そんな不安を抱くこともあるでしょう。また、誰もが認知症になりうると言われているにもかかわらず、認知症を「自分ごと」としてとらえることはなかなか難しいかもしれません。この「認知症456(すごろく)」は、すごろくで遊びながら、認知症を自分ごととして疑似的に体験してみようという試みでつくられました。困った時にはこんな支援があるということも紹介されています。「認知症だから無理」「認知症だからできない」ではなく、認知症のあるなしに関わらず、やりたいことができ、できることを応援し合えるような、誰にとっても暮らしやすい社会をつくっていきつかけになることを祈っています。

### 「認知症456(すごろく)」のやり方

- ① 認知症456本体、本リーフレット「資源編」、コマ、サイコロを準備します。
- ② 参加者それぞれのコマを決めたら、順番にサイコロを振って出た目の数だけコマを進め、止まったマスに書かれていることを読みましょう。
- ③ 止まったマスに指示がある場合は、その指示をぜひやってみましょう。
- ④ 黄色の番号①～④に止まった時、本リーフレット「資源編」を読んでください。
- ⑤ すごろくの細かいルールを参加者みんなで決めたり、進行役を決めるのもいいですね。



認知症456 本体

普通のすごろくは最初にゴールした人が勝ちですが、この認知症456ではできるだけゆっくり進んで、認知症についてたくさん学びましょう。

### 認知症を知る、学ぶ

マスを進むごとに様々な認知症の症状が出てきます。何が起きているのか、その時に本人はどんな気持ちでいるのか、どんな工夫や支援があるのか、ぜひみなさんと話し合ってみましょう。本リーフレット「資源編」では、認知症の進行段階に応じて活用できる支援や社会資源について紹介しています。また、水戸市では、サービス利用の手引き「お年寄り便利帳」を発行しており、詳しい内容が掲載されています。高齢福祉課や高齢者支援センターでお渡ししていますので、あわせてご覧ください。



認知症456 資源編

### お互いに支え合う地域をつくる

水戸市では認知症に関する様々な講座や催しを開催しています。さらに理解を深めて、お互いに支え合う地域を一緒につくっていきましょう。

認知症456  
資源編  
中面→

## 認知症の 疑い



## 見守りが 必要



## 日常生活に 手助けが必要



## 常に 介護が必要



### ① 介護予防に関する講座

若いうちから健康管理、介護予防のための取り組みが大切です。シルバーリハビリ体操、いきいき健康クラブなど。



### ④ 地域交流

仲間づくりや交流は大切です。積極的に外に出て様々な取り組みに参加しましょう。高齢者サロン、高齢者クラブ、ボランティア活動など。



### ⑦ 認知症サポーター

認知症の症状などを学ぶ認知症サポーター養成講座に参加して、正しい知識を身につけましょう。どなたでも受講できます。



### ⑩ 介護保険

介護が必要になったら、介護保険の利用を検討しましょう。まずは介護認定の申請が必要です。介護保険課、高齢者支援センターにご相談ください！



### ⑬ 認知症疾患医療センター

認知症についての様々な心配などについて、専門医療相談及び診断・治療を行います。事前の電話予約が必要です。



### ⑯ デイサービス(通所介護)

日帰りで通います。運動やレクリエーションなどを行い、在宅での健やかな暮らしをサポートします。



### ⑲ 小規模多機能居宅介護

1つの施設が、通い、訪問、泊まりを組み合わせ提供するサービスです。



### ⑳ 訪問診療、訪問看護

定期的に医師や看護師が自宅を訪問して、診察・検査・処置などを行います。



### ② 成年後見制度

自分で判断することが難しい人に、契約や財産管理などを行う代理人を定めるものです。エンディングノートも活用してください。



### ⑤ 高齢者支援センター

様々な相談の窓口です。専門職員が必要な情報の提供、サービスの紹介を行います。お住まいの中学校区で担当するセンターがあります。



### ⑧ 民生委員、自治会 など

地域のつながりを活かして、ご近所同士がおたがいさまの気持ちで見守り、支え合います。



### ⑪ ケアマネジャー(介護支援専門員)

サービスの利用にあたり、本人や家族と話しながら、利用の計画を作り、相談に乗ってくれる専門家です。



### ⑭ 認知症カフェ

認知症の本人や家族が安心して気軽に訪れることができるカフェです。ケアの専門職を交え、ボランティアや地域の人と交流しましょう。



### ⑰ ホームヘルプ(訪問介護)

自宅にヘルパーが訪問し、入浴、食事等の介護、掃除、洗濯、調理等の援助など本人に必要なサポートを行います。



### ⑳ 見守りサービス等

市の協力機関と連携し行方不明の高齢者等を早期に発見・保護する仕組み(行方不明高齢者等SOSネットワーク)や認知症高齢者等家族支援位置探索サービス助成などがあります。ヘルプマーク・ヘルプカードも活用しましょう。



### ㉓ グループホーム

認知症の人が自分のできることを活かしながら、アットホームな環境で暮らすことができる施設です。

### ③ かかりつけ医

医療面からのアドバイスを受けることができる身近な専門家です。心配なことは遠慮せず相談してみましょう。



### ⑥ 難聴への対応

難聴は認知症の危険因子として知られています。耳が遠いと感じている場合は、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。



### ⑨ かかりつけ薬局

薬を飲みやすくしたり、管理しやすくしたり、きちんと飲むように相談にのってくれます。



### ⑫ かかりつけ歯科

お口には、食べる、話す、呼吸する等の大切な機能があります。歯磨きや口腔体操など日常的な手入れに加え、かかりつけ歯科による定期的な口腔ケアも大切です。



### ⑮ 配食サービス

調理が困難で食生活が不安な方に調理された弁当を配達します。利用には事前申請が必要です。



### ⑱ ショートステイ

家族の都合などで一時的に在宅生活ができない時、「特別養護老人ホーム」「老人保健施設」に短期間滞在して受ける介護サービスです。



### ㉑ 福祉用具貸与、住宅改修

身体の状態に合わせて、手すり・ベッド・車いす・移動リフト等を借りることができます。住宅改修により、手すりの取り付け・段差の解消等ができます。

### ㉒ 特別養護老人ホーム

常に介護が必要な人の住まいで、要介護3以上の介護認定を受けた方が対象です。

