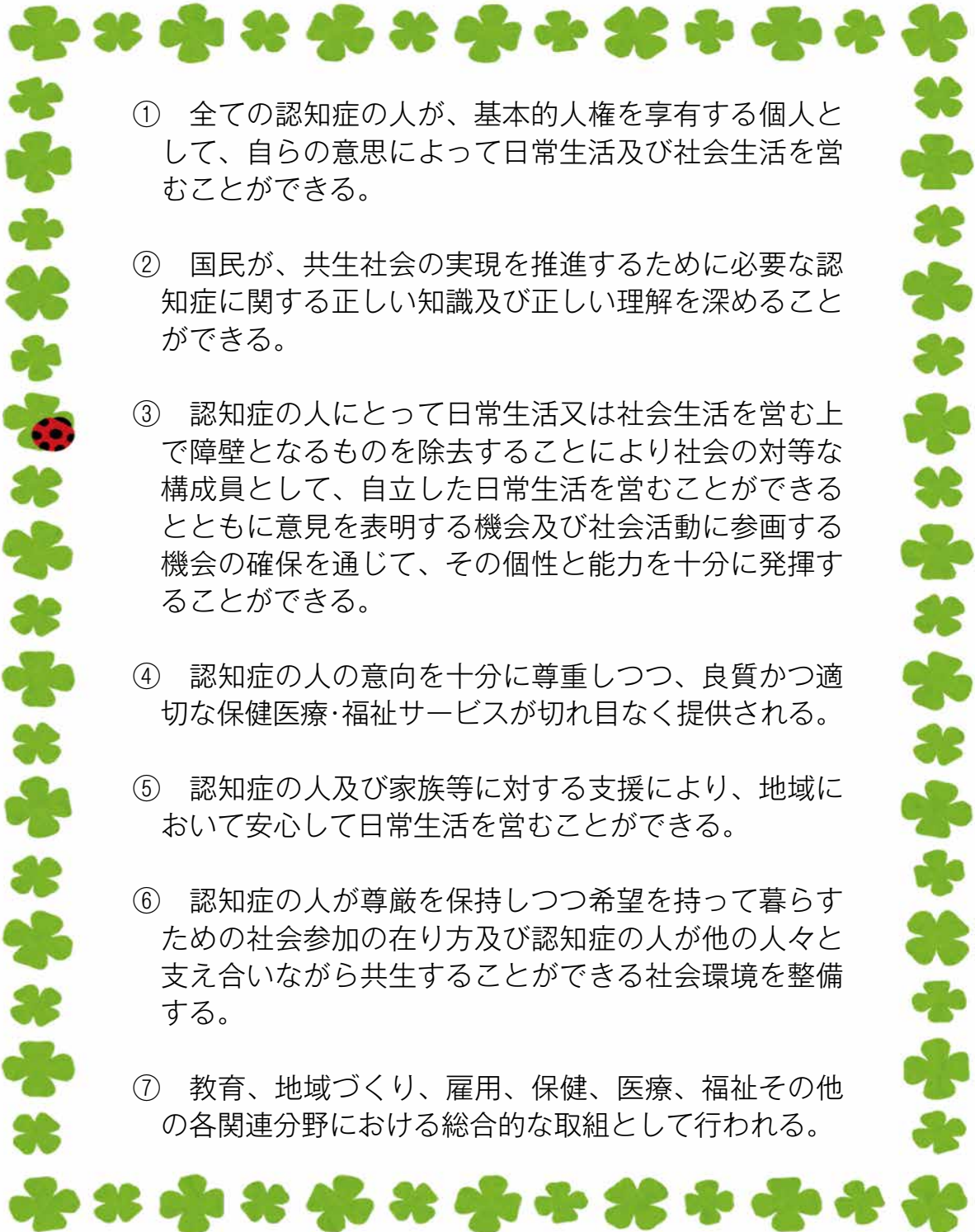


共生社会の実現を推進するための認知症基本法

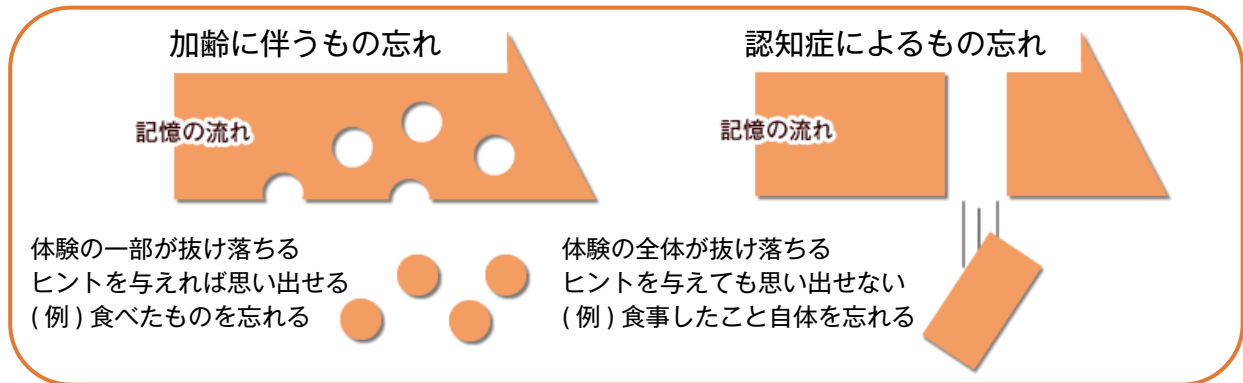
2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望をもって暮らすことができるようにするための法律です。認知症の人を含めた、国民一人一人がその人格と個性を尊重して支えあう、共生社会を実現するための礎としての役割もあります。その中には7つの基本理念が定められています。

- 
- ① 全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。
 - ② 国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び正しい理解を深めることができる。
 - ③ 認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより社会の対等な構成員として、自立した日常生活を営むことができるとともに意見を表明する機会及び社会活動に参画する機会の確保を通じて、その個性と能力を十分に発揮することができる。
 - ④ 認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療・福祉サービスが切れ目なく提供される。
 - ⑤ 認知症の人及び家族等に対する支援により、地域において安心して日常生活を営むことができる。
 - ⑥ 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境を整備する。
 - ⑦ 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の各関連分野における総合的な取組として行われる。

1 ご存じですか？ 認知症のこと

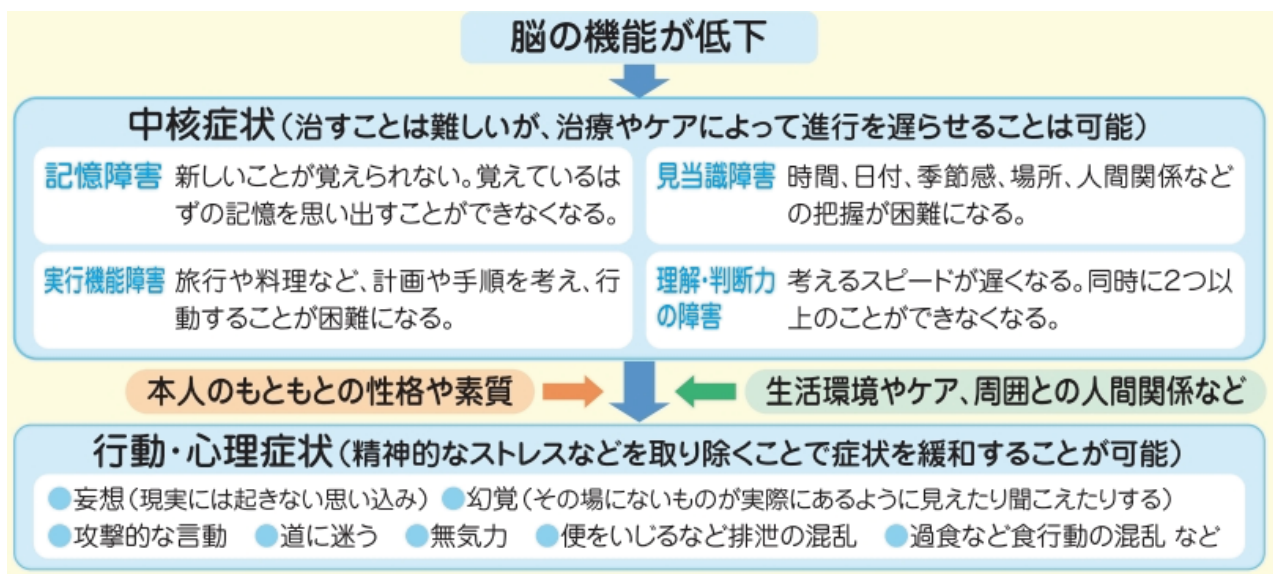
「認知症」とは、様々な原因により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

●加齢による物忘れと、認知症による物忘れの違い



●認知症の「中核症状」と「行動・心理症状」について

認知症の症状には共通してあらわれる「中核症状」と本人の性格や生活状況、ケアなどの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」があります。「行動・心理症状」は人によって様々ですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。



2 認知症の種類

● 認知症には原因となる病気があります

認知症の原因となる病気には、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など、さまざまな種類があります。原因となる病気によって症状は異なります。代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。

〈 一番多い認知症 〉

アルツハイマー型認知症

- ・ 物の忘れ
- ・ 物事の段取りが悪くなる
- ・ 日時や場所がわからない
- ・ 症状は穏やかに進行する

〈 脳梗塞、脳出血、 脳動脈硬化などが原因 〉

脳血管性認知症

- ・ 意欲低下
- ・ 感情のコントロールがうまくいかない
- ・ 手足のまひがある

〈 幻視が起こる 〉

レビー小体型認知症

- ・ 幻視・妄想
- ・ 日によって、物の忘れの症状に変動がある
- ・ パーキンソン症状がみられる（手足の震え、小刻み歩行など）

〈 自分本位な行動が目立つ 〉

前頭側頭型認知症

- ・ 性格の変化
- ・ 社会ルールが守れなくなる（万引きや無銭飲食など）
- ・ 同じ行動を繰り返す
- ・ 初期の物忘れは目立たず、比較的若い年齢で発症する

《認知症に関する情報を知りたいとき》

・ 認知症介護情報ネットワーク（DC ネット）
※認知症介護研究・研修センターが運営しています。

<https://www.dcnet.gr.jp/>



・ 厚生労働省認知症施策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html



3 これからの生活を考える ～住み慣れたこのまちでいつまでも～

認知症の段階

健康な状態

日常生活を
自立して過ごせる



MCI（軽度認知障害）

認知症ではないが、
年齢相応より認知機能が低下した状態

本人の様子

○健康づくり・介護予防に取り組む

○家族や友人、地域とのつながりを大切に



○もの忘れが増えるが自覚もある

○外出がおっくうになる



家族の心得 対応のポイント

○本人と一緒に
認知症予防に
取り組む



○気になったら、早めにかかりつけ医等に相談を

○家庭内での役割継続を



認知症（軽度）

誰かの見守りがあれば日常生活は自立



認知症（中等度）



日常生活を送るには支援や介護が必要

認知症（高度）

常時専門医療や介護が必要



○同じことを何度も聞くようになる

○料理や買い物、金銭管理など度々失敗する



○「物を盗られた」等の発言が聞かれる
○身だしなみを気にしない
○ものの忘れの自覚がない

○車いすやベッド上での生活が中心になる

○言葉による意思疎通がはかりにくい



○忘れることを指摘することは逆効果になりやすく傾聴や共感の姿勢を意識する
○今後の生活設計をする



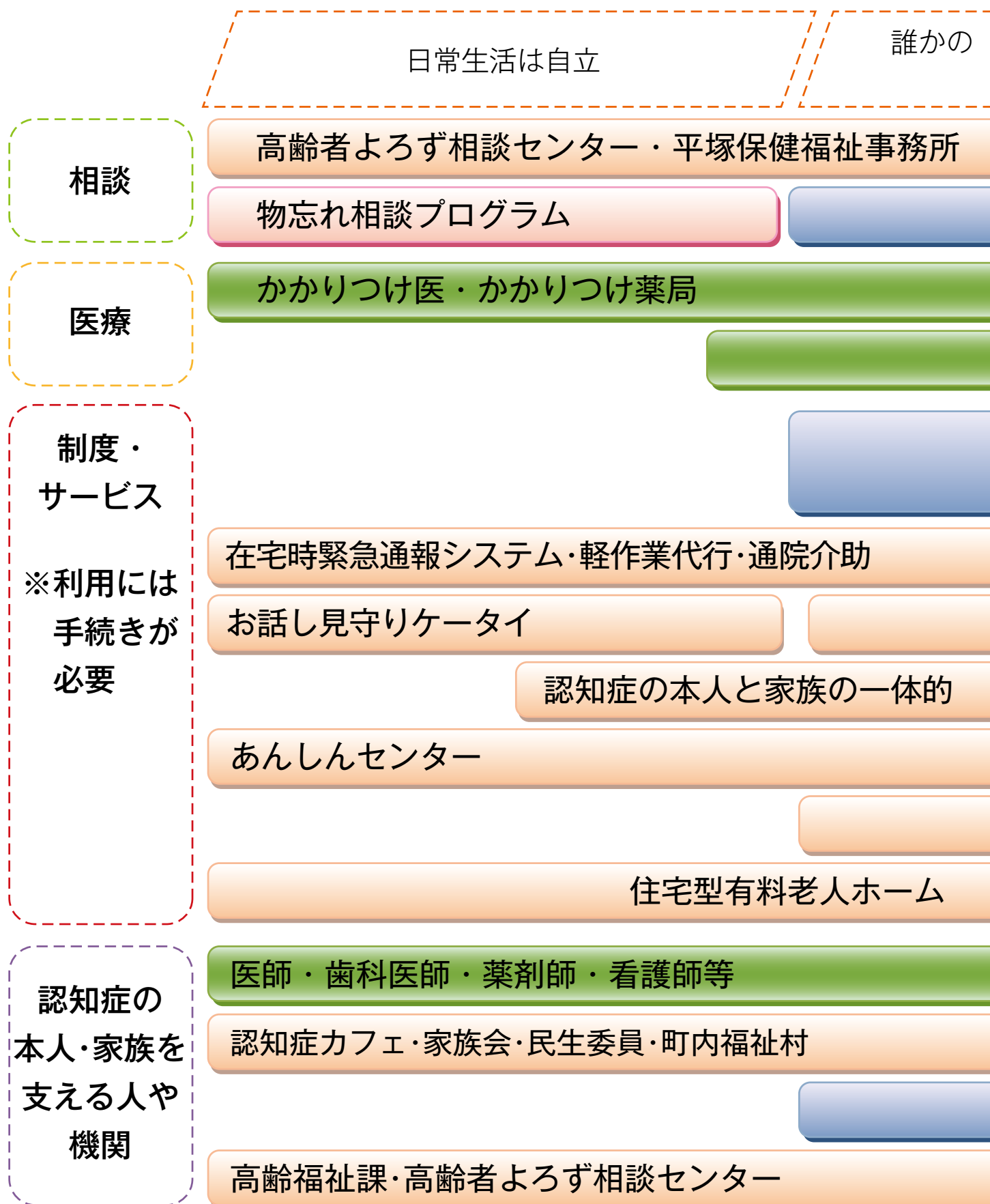
○自分時間を大切に
○残された能力を活用する
○症状が強い場合には、早めの受診を心がける



○本人が安心できる環境づくりを心がける
○どんな最期を迎えるか家族間でよく話し合う



4 認知症の進行にあわせて受けられる支援



見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に手助け・
介助が必要

常に介護が必要

・ 認知症初期集中支援チーム

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

・ かかりつけ歯科医

認知症対応医療機関・精神科医療機関

介護保険制度による在宅サービス（デイサービス・ホームヘルプ・ショートステイなど）
施設サービス（グループホーム・特別養護老人ホームなど）

・ 配食サービス業者による見守りサービス

認知症等行方不明SOS平塚

支援プログラム（認知症の診断後）

成年後見制度

・ サービス付き高齢者向け住宅・介護付き有料老人ホーム

認知症疾患医療センター・若年性認知症支援コーディネーター

・ 地域ボランティア・認知症サポーター・チームオレンジメンバー・近隣住民

ケアマネジャー・介護職員

・ 平塚保健福祉事務所・警察・見守り協定の協力企業・生きがい事業団

5 認知症の人と家族を支える社会資源

認知症になっても安心して暮らせるように支援するさまざまなサービスがあります。サービスによっては、有料のものやご利用の対象条件を設けているものもあります。詳しくは「高齢者のためのガイドブック」をご覧ください。



●介護保険サービス（※介護保険ガイドブック参照）

在宅生活を支える訪問介護（ホームヘルプ）から自宅以外の場所で生活をする施設サービスまで、さまざまなサービスがあります。

認知症対応型通所介護（デイサービス）や、認知症の方が少人数で共同生活をする認知症対応型共同生活介護（グループホーム）もあります。

●福祉サービス（認知症等行方不明 SOS 平塚）

認知症高齢者の方の行方が分からなくなった場合に、協力機関へ情報の提供を呼びかけ、高齢者をいち早く保護するためのシステムです。事前に写真を提出し、高齢者の名前や連絡先、体の特徴などを登録しておく必要があります。

加えて見守りGPSの貸与（有料）を受けることで、行方不明時にインターネットで位置検索をすることができ、早期発見につながります。GPSには「日常生活賠償補償」が付帯されており、万が一の場合にも安心です。

●見守り（見守り協定）

地域の見守りを進めるため、金融機関や一般企業等と市が見守り協定を締結します。締結した事業所は、日常業務としてさりげない見守りをし、何らかの「気づき」があった場合は市へ連絡をします。その連絡を受けて市は関係者等へ連絡を入れ、安否確認等を行います。

●認知症サポーター、チームオレンジメンバー

認知症サポーターとは、認知症になっても安心して過ごせるまちづくりのために認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受講した方が、認知症サポーターになります。

さらに研修を受けた認知症サポーターは、チームオレンジメンバーとして地域の中で認知症の人やその家族を支援しています。



6 認知症の人への接し方について

認知機能が低下することで、色々な事がわからなくなるようでも、その人らしさや感情が無くなっている訳ではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

認知症の人と接するとき心がけたい『3つのない』

①驚かせない

突然後ろから声をかけたりせず、ゆっくり近づいて相手の視野に入ってから声をかけましょう。

②急がせない

一度にたくさん話しかけたり複数で囲んだりせず、相手の反応をうかがいながらゆっくりと会話をしましょう。

③自尊心を傷つけない

失敗を責めたり叱ったりせず、気持ちに寄り添った対応を心掛けましょう。

『具体的な 7 つのポイント』



7 あれ?!おかしいな…と思ったら

認知症は進行性の疾患なので、気が付かないまま放置すると、
どんどん症状が悪化してしまいます。おかしいな、と思ったら早めに
相談しましょう。



●平塚市高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）
「認知症地域支援推進員」がいて、認知症に関する様々な相談を
お受けしています。

名称	所在地	電話	担当地区（町名）
あさひきた	根坂間 218-7	30-3611	日向岡・公所・河内・纏・徳延・根坂間
あさひみなみ	高村 203 13-104	31-4932	出縄・万田・高根・山下・高村
おおすみ	岡崎 6130	51-6433	大島・小鍋島・下島・城所・岡崎・ふじみ野
倉田会	東真土 4-4-31	53-1930	四之宮・西八幡・東八幡・東真土・西真土
ごてん	御殿 2-17-42	31-6957	御殿・中原1丁目、2丁目、 3丁目（20～26番）・南原
サンレジデンス湘南	田村 2-11-5	54-7009	田村・横内・吉際・大神
とよだ	南豊田 85-1	36-2501	寺田縄・入野・長持・飯島・中原下宿 豊田平等寺・南豊田・東豊田・豊田打間木 豊田小嶺・豊田宮下・豊田本郷・北豊田
ひらつかにし	北金目 2-36-14	59-5544	広川・千須谷・片岡・南金目・北金目・真田
	土屋 2198-7	73-5848	土屋・上吉沢・下吉沢・めぐみが丘
富士白苑	唐ヶ原 1	61-5050	唐ヶ原・撫子原・黒部丘・花水台・虹ヶ浜 桃浜町・龍城ヶ丘・八重咲町・松風町・堇平・袖ヶ浜
ふじみ	中里 11-17 SSビル1階	30-5010	桜ヶ丘・上平塚・達上ヶ丘・諏訪町・中里 富士見町・豊原町・平塚
まつがおか	東中原 2-2-59	35-4465	東中原・新町・大原・中原3丁目1～19番
みなと	夕陽ヶ丘 55-14	73-5422	高浜台・夕陽ヶ丘・千石河岸・札場町・幸町・代官町・ 久領堤
ゆりのき	立野町 31-20	33-2334	立野町・見附町・錦町・浅間町・紅谷町 明石町・宮松町・宮の前・宝町・追分 老松町・八千代町・天沼・堤町・中堂 榎木町・馬入本町・馬入・長瀬・須賀

●認知症疾患医療センター

専門医療相談が受けられます。

医療機関名	住所	電話
メモリーケアクリニック湘南	平塚市四之宮 5-20-4	51-1102
東海大学医学部付属病院 総合相談室	伊勢原市下糟屋 143	93-1121
秦野厚生病院医療相談室	秦野市南矢名 2-12-1	070-2493-1714
久里浜医療センター 医療福祉相談室	横須賀市野比 5-3-1	046-848-1550
曽我病院 地域連携室	小田原市曽我岸 148	0465-42-1630
湘南東部総合病院 医療社会サービス部	茅ヶ崎市西久保 500	0467-83-9091
厚木佐藤病院 医療サービス課	厚木市小野 759	046-258-6663
メンタルホスピタルかまくら山	鎌倉市鎌倉山 1-23-1	0467-32-2550
たなかクリニック	大和市桜森 3-7-18	046-200-3322
藤沢病院	藤沢市小塚 383	0466-23-2343
えびな脳神経クリニック	海老名市めぐみ町 3-1-601-12	046-204-8817

●認知症サポート医のいる医療機関

認知症サポート医の養成研修を履修した医師がいます。

医療機関名	住所	電話
メモリーケアクリニック湘南	四之宮 5-20-4	51-1102
はまの内科・脳神経クリニック	御殿 3-3-37-1	32-0600
ありがとうみんなファミリークリニック平塚	岡崎 215-3	59-3739
昭和クリニック	中原 1-20-11-2F	30-6330
川口医院	立野町 24-8-105	31-0516
永瀬医院	紅谷町 9-1-302	22-0124
松井整形外科医院	見附町 14-5	32-0148
内田クリニック	徳延 306-38	36-3799
富士見台病院	土屋 1645	58-0186
ふれあい平塚ホスピタル	袖ヶ浜 1-12	22-4105
平塚病院	出縄 476	32-0380
寺田医院	宮の前 6-3	20-9787
こじま脳神経外科クリニック	明石町 1-23-4F	21-7722

●もの忘れ外来や受診に関する相談は…

医師や保健師、ケースワーカーによる相談が受けられます。

相談機関	住所	電話
平塚保健福祉事務所 保健予防課	豊原町 6-21	32-0130

令和 7 年 1 月 現在

8 認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを推進するために、平塚市と各高齢者よろず相談センターに「認知症地域支援推進員」を配置しています。

《認知症地域支援推進員とは…》

- 認知症の人やその家族の相談支援を行います。
- 適切な医療や介護等のサービスが受けられるよう、医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。
- 地域の方に認知症を身近な病気として理解していただく活動を行います。
(認知症サポーター養成講座、認知症予防教室等)
- 認知症に関する医療や介護の専門的知識及び経験を有する保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員等が従事しています。



認知症サポーター養成講座を御希望の方は認知症地域支援推進員へ！

《 認知症サポーター養成講座とは・・・ 》

- ☐ 講義やDVDを見ていただき認知症の知識や対応について学びます。
- ☐ 講座時間は90分です。講座受講費用は無料です。
- ☐ 受講者には応援者の証「オレンジリングピンバッジ」をお渡しします。

* P10の平塚市高齢者よろず相談センターへご連絡ください。

認知症サポーターとは…

認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を理解して、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。何かを特別にするというものではありません。自分のできる範囲で活動します。

例えば ○友人や家族にその知識を伝える。

○家の近所やお店の中などで、認知症の人が困っている様子が見られたら、声をかけてみる。 …など



9 脳の健康チェック

1年に1回は

脳の健康チェックを受けませんか？

お住まいの地区の高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）で、タッチパネル式のタブレット端末を利用した簡易な認知機能検査を受けることができます。また結果もその場で確認できます。

認知症は、早期に発見して早期に適切に対応することが重要と言われています。「まだまだ認知症の心配はないし、関係ない。」と思っている方も、気軽に検査できますので、ぜひ受けてみてください。

事前に予約が必要となりますので、まずはお住いの地区の高齢者よろず相談センター（p 10）に御連絡ください。

対象：おおむね 65 歳以上の方（それ以外の方は要相談）
検査は事前予約制、無料です。



1. 物忘れ相談プログラム（検査時間：5 分程度）

必要に応じて

2. TDAS 検査（検査時間：20～30 分）

3. 検査結果の説明と生活におけるアドバイスや活動場所の紹介
必要に応じて詳しい検査のすすめ、病院紹介 など

10 安心して暮らせるまちづくり 活動に参加できる場所があります



安心して暮らせるまち～共に生きるチームオレ
ホームオレ

利用しやすいお店があります





平塚市

Hiratsuka City



**気軽に専門的相談が
できます**



住み慣れた地域には支えるひとがいます

学校やスーパー、銀行、消防署などにも認知症サポーターがいます

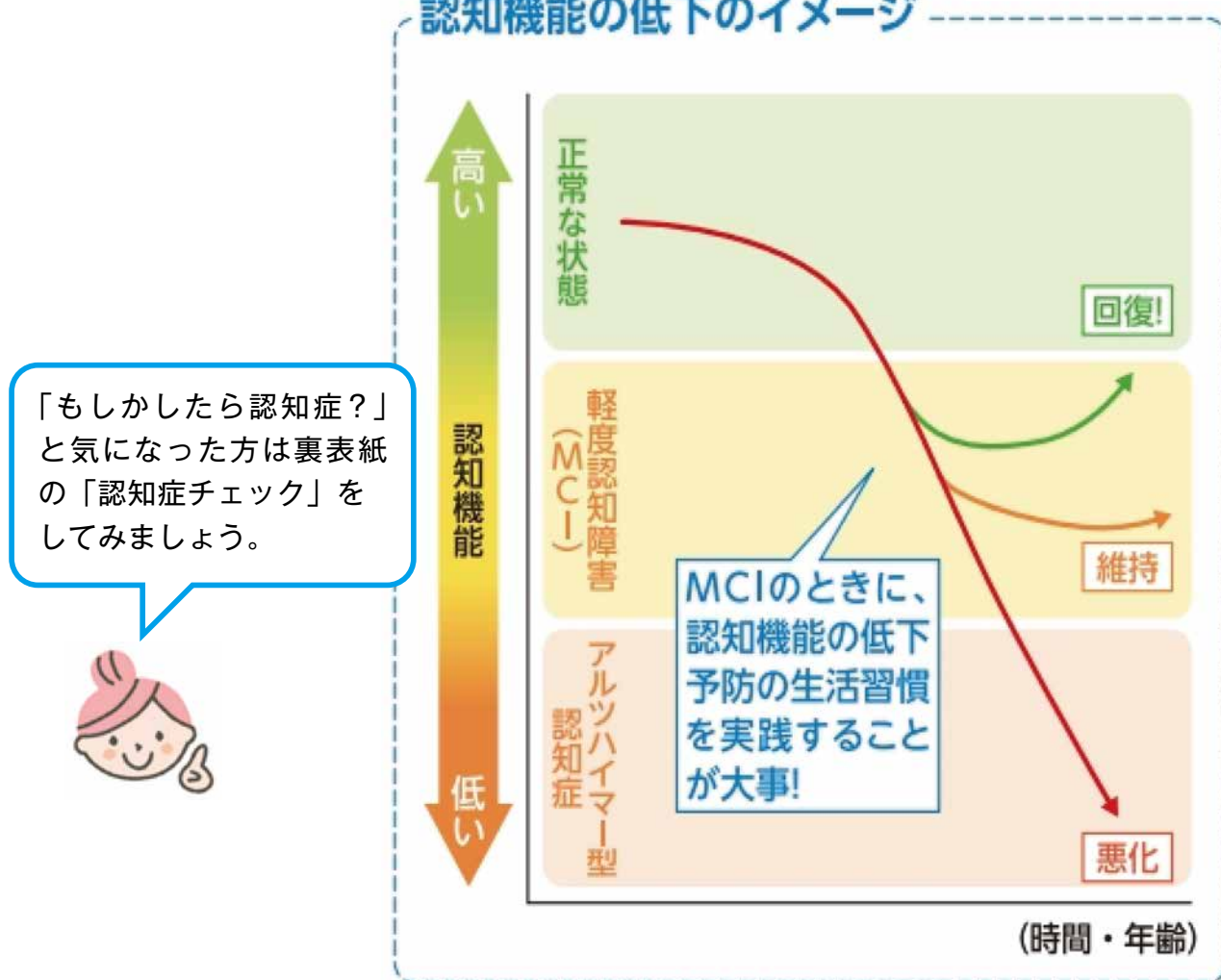
11 MC I (軽度認知障害)について

●MC I (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害) とは

物忘れの自覚があり、実際の年齢に比べて記憶力が低下しているものの、日常生活には支障がない状態です。

MC I (軽度認知障害) の段階で発見して適切に対処すれば、認知症への移行を防ぐ、または先送りできるといわれています。

認知機能の低下のイメージ



公益財団法人健康・体力づくり事業財団「運動で未来を作る！健康寿命をのばすために」より作成

12 認知症初期集中支援事業

／ 専門家がサポートします！ ／

あれ？

が増えたら

今が相談のタイミング！

こんなお困りごとがある方はご相談ください

医療や介護サービス
を受けてほしい...

病院を受診してほしい

怒りっぽくなった
薬をきちんと飲めていない

以前まで出来ていた事が
できなくなった

道に迷う事がある
物忘れがある

専門家って？



【認知症初期集中支援チーム】

認知症専門医（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職が1つのチームとなり認知症の「早期発見・早期判断・早期対応」を目指して活動する認知症の支援チームです。

活動内容は？



平塚市にお住まいで、認知症の不安や症状にお困りの方を対象に、ご自宅を訪問してお話を伺います。ご本人やご家族と一緒に今後の対応を考え、必要に応じて医療・介護サービスの情報提供や助言を行います。

↓ お問い合わせはこちら ↓



メモリーケアクリニック湘南

☎ 0463-51-1102

平塚市四之宮5丁目20-4

高齢者よろず相談センター
からも相談可能です！



13 「若年性認知症」の人への支援

「若年性認知症」とは65歳未満で発症した認知症のことを言います。

物忘れや徘徊など、症状は高齢者の認知症と重なることが多いですが、「若年性認知症」の方には、病気に対する苦しみだけではなく、働き盛りであったり、子育て中であったりすることから、これらに付随する様々な問題が生じます。

次のような制度や施設があります。

《若年性認知症に関する相談窓口》

①相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターを配置し、本人・家族はもとより、医療・福祉関係者や事業所等からの相談を受け、市町や関係機関等と連携しながら、医療、福祉、就労等の総合的な支援を行います。

【曾我病院（福祉医療相談室）】

所在地：小田原市曾我岸 148

電話：0465-42-1630（代表）

月～金 9時から17時

（祝日・年末年始除く）



②認知症疾患医療センター

治療の内容や医療に関する情報などについての「専門医療相談窓口」です。患者さんご自身、御家族、医師、保健医療、福祉関係者などを対象に専門スタッフが電話や面接によるご相談に応じています。

【メモリーケアクリニック湘南】

所在地：平塚市四之宮 5-20-4

電話：0463-51-1102（代表）

月～金 9時30分から17時

土 9時30分から12時30分

（祝日・年末年始除く）



《若年性認知症支援に関するガイドブック等》

編集発行：社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター



①「若年性認知症ってなんだろう」(改訂5版) 冊子

若年性認知症と診断されたけれど、「この病気について何も知らない。どうしていいかわからない。どこに相談したらいいのだろう……。」そのような人のために、若年性認知症についてわかりやすく解説したパンフレットです。



②「若年性認知症支援ガイドブック」(第5版) 冊子

～相談を受ける人が知っておきたいこと～

ご本人やご家族から相談を受ける人に読んでいただきたい冊子です。相談者の状況やニーズに応じ、適切な制度やサービスの情報をわかりやすく伝える事が出来ます。ご本人やご家族の支援のために作られた、支援者のためのガイドブックです。



③「若年性認知症ハンドブック」(改訂5版) 冊子

これからの仕事のこと、経済的なこと、症状のこと、日常生活のこと、子ども達のこと。この冊子には、ご本人とご家族が知っておきたいことが記されています。みなさんに安心していただくためのハンドブックです。



お問い合わせ先 平塚市役所 高齢福祉課
電話 0463-21-9621

14 認知症の人の意思決定支援

●認知症希望大使について

厚生労働省では、認知症の本人発信の機会が増えるよう、7人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しました。神奈川県でも、多くの方に当事者目線で認知症に理解していただくために「オレンジ大使」を創設しました。認知症の当事者が、自分の体験など思いを発信しています。

★認知症ご本人からのメッセージ

神奈川県

かながわオレンジ大使（メッセージ動画）

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/orange_taishi.html

厚生労働省

認知症本人大使「希望大使」

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



認知症になっても
手助けしてもらい
ながら好きなこと
を続けたいな。



●安心して毎日を送るために

高齢となり認知機能が低下しても安心して毎日を過ごせるように権利や財産を守るための支援を行っています。



【権利擁護や成年後見制度の相談窓口】

名称	相談内容	相談受付時間	住所	電話番号
平塚後見センターよりそい	成年後見制度 について（要予約）	8:30～17:00 （土日・祝日・ 年末年始を除く）	立野町 31-20 平塚栗原ホーム 3 階	35-6175

【日常生活自立支援事業（平塚市社会福祉協議会 ひらつかあんしんセンター）】

名称	相談内容	相談受付時間	住所	電話番号
平塚市社会福祉協議会 ひらつかあんしんセンター	日常生活を営む上で 必要な福祉サービス の利用や金銭管理等 を支援します。	8:30～17:00 （土日・祝日・ 年末年始を除く）	立野町 31-20 平塚栗原ホーム 2 階	37-1888

15 こころのサイン

あなたと一緒に心がやわらで

	相談内容	相談先	電話	相談日時
1	もの忘れ・認知症相談 (認知症の不安をお持ちの方、治療・対応の仕方等でお悩みのご家族の方などを対象に専門医が担当)	神奈川県 平塚保健福祉 事務所 (保健予防課)	0463 32-0130 (代表)	予約制 受付時間は月～金 8:30～17:00
2	こころの電話相談	神奈川県 精神保健福祉 センター	0120 821-606	毎日・24時間
3	いつでも、だれでも、どこから でもできる電話相談	よりそい ホットライン	0120 279-338	毎日・24時間
4	認知症に関する相談	公益社団法人 認知症の人と 家族の会 神奈川県支部	045 755-7031	月・水 10時～20時 土 10時～16時
5	認知症や介護についての悩み 相談	公益社団法人 認知症の人と 家族の会	0120 294-456 050 5358-6578 (通話有料)	月～金 10:00～15:00
6	若年性認知症の電話相談	若年性認知症 コールセンター	0800 100-2707	月・火・木・金・土 10:00～15:00 水 10:00～19:00

こころのサイン

一度、声に出していませんか？



16 生活習慣を整えよう

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また活動的な生活を心がけて脳に刺激を与える事も大切です。

バランス良く食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、本や新聞などを読む、日記をつけるなど脳に刺激を与えましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かす事で、脳への血流が増え、脳細胞の活性化に繋がるといわれています。



ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。

休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています。長時間の昼寝は逆効果なので注意しましょう。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つ事は認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べる事は脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも効果があります。



禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、血管障害の他、アルツハイマー病の原因にもなる事がわかっています。

喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが高まります。



寝たきりにならない為の転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、認知症を招いてしまうことがあります。



転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけ、また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しにくい体づくりを心がける事も大切です。

ながら運動（二重課題）は効果的！！

「〇〇しながら〇〇をする」といった複数の運動や動作を同時に行う「ながら運動」が、認知機能の向上に効果が高いと注目されています。

例えば…歩きながら、しりとりをする



※ここでの「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」という意味です。（認知症施策推進大綱より）

17 災害時に備えましょう

①「ヘルプカード」を準備しておきましょう

認知症のあるなしに関わらず、これを示して周りの支援を得られやすくするために持ち歩くものです。高齢になったら外出時に携行するように習慣づけておくと、いざという場合に役立ちます。

ヘルプカードの表には、カードを示した時に周りの人に一目で伝わるように、「助けてほしい」ということを書いておきましょう。認知症であることを書いておくかどうかは、本人次第です。見た相手に「助けて」と伝わればいいので、本人が望まない場合は書く必要はありません。裏には、名前や住所、電話番号などの連絡先、助けてほしい内容を書いておきましょう。

日常の場面でも役に立ちます。たとえば、買い物先やバスに乗るとき、「ゆっくり話してほしい」「こんなことを手伝ってほしい」と見せれば、周囲の人が手助けしやすくなります。最近では、ヘルプカードを家族が本人に持たせるのではなく、本人自身が自分からヘルプカードを持参して外出する人も増えてきています。

ヘルプカード



私はあなたの支援を必要としています。私が困った様子でしたら、ゆっくりと声をかけてください。

*** 裏面を見てください。**

例：わたしは、認知症があります

なまえ：平塚 花子

住 所：平塚市 町〇〇番地

☆以下に電話し、居場所を伝えてください。

①長男△△

070-〇〇〇〇—××××

②よろず相談センター〇〇

0463-〇〇—××××

②「認知症の人や配慮が必要な人のための災害支援ガイド」

認知症介護研究・研修センターでは、災害時（震災、火災、水害等）における避難所生活で認知症の人や家族、周囲の人が少しでも楽にすごせることを願い支援ガイドを作成しています。（これまでの震災時の避難所での支援体験をもとに作成したものです）。不測の事態を想定した備えとして役立ててください。



災害支援ガイド



『もしかして認知症？』と気になったら

生活の中で、「何かおかしい」と最初に気づくのは、実は自分です。認知症は進行性の疾患で、放置しておくとどんどん症状が進行します。早めに適切な治療を受けることで、日常生活の改善や進行を緩やかにできる可能性が高くなります。



「気のせい」「年だから仕方ない」と自分で判断せず、まずはかかりつけの医療機関等を受診することをおすすめします。



認知症のサインをチェックしてみよう

本人の気づき

- ☐ しっかり寝ているのに昼間にウトウトすることがある
- ☐ 気分が落ち込み不安感が強くなった
- ☐ 車の運転や駐車が以前よりうまくできなくなった
- ☐ 仕事や家事で、うっかりミスが増えた

家族や周囲の人の気づき

- ☐ 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- ☐ 几帳面できれい好きだったが、家の中が散らかっている
- ☐ 怒りっぽくなった、あまり外出をしないなど、以前と違う様子が見られる