

上越市認知症施策総合戦略

(上越市版オレンジプラン)

平成 31 年 2 月

目 次

1	当市における認知症に関するこれまでの主な取組について.....	1
2	上越市認知症施策総合戦略の策定.....	5
3	本プラン策定の位置付け（法令等の根拠及び目的）.....	6
4	本プランに示す4つの施策の柱ごとの取組と目標.....	7

【資料編】

1	国の認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）の概要と本総合戦略の相関について.....	15
2	認知症の種類.....	17
3	認知症を理解する.....	18
4	高齢者の総合相談窓口：地域包括支援センター 一覧.....	20
5	認知症の診療に関する相談機関.....	21
6	高齢者の権利擁護等に関する相談窓口.....	21

※本文中の元号は新元号が未定であるため、改元が予定されている日以降の年についても「平成」により表記しています。

1 当市における認知症に関するこれまでの主な取組について

急速な高齢化の進展に伴い、当市においても認知症高齢者の増加が顕著となり、要介護認定データから認知症状により日常生活に支障が生じる「日常生活自立度Ⅱ a」以上の認知症高齢者は、平成 30 年 10 月現在 9,346 人に達し、自然推計によると平成 37 年（2025 年）には 1 万人を超える見込みとなっています。

<参考> 認知症高齢者数（日常生活自立度Ⅱ a 以上）の推移と推計（各年 10 月 1 日）

区 分	平成 27 年	平成 29 年	平成 32 年	平成 37 年
65 歳以上人口	58,761 人	60,395 人	61,909 人	61,336 人
高齢化率	29.6%	30.9%	32.4%	33.6%
認知症高齢者数	8,822 人	9,009 人	9,579 人	10,104 人
65 歳以上人口に占める割合	15.0%	14.9%	15.5%	16.5%

こうした状況を踏まえ、当市では、認知症初期集中支援チームの設置など、国の新オレンジプラン及び市の介護保険事業計画をよりどころとしながら、この間、認知症対策に関する様々な取組を以下のとおり展開しています。

(1) 認知症の人の権利擁護

介護保険制度と同時にスタートした「成年後見制度」や軽度認知症等により介護サービスの契約や日常的な金銭管理が不安な高齢者に対する「日常生活自立支援事業」は、認知症高齢者の財産や権利の保護、身上監護の上で有効な制度であることから、支援者であるケアマネジャーや地域包括支援センター職員等が適切な支援ができるようパンフレットなどを活用し、周知を図ってきました。また、生活保護等の人を対象に成年後見制度利用助成や身寄りのいない人に対する市長申立を行っています。

このほか、虐待や消費者被害、詐欺に遭う高齢者が増加していることから、認知症の人が安全で安心な生活が送れるよう、支援体制の強化も図っています。

(2) 認知症の正しい理解

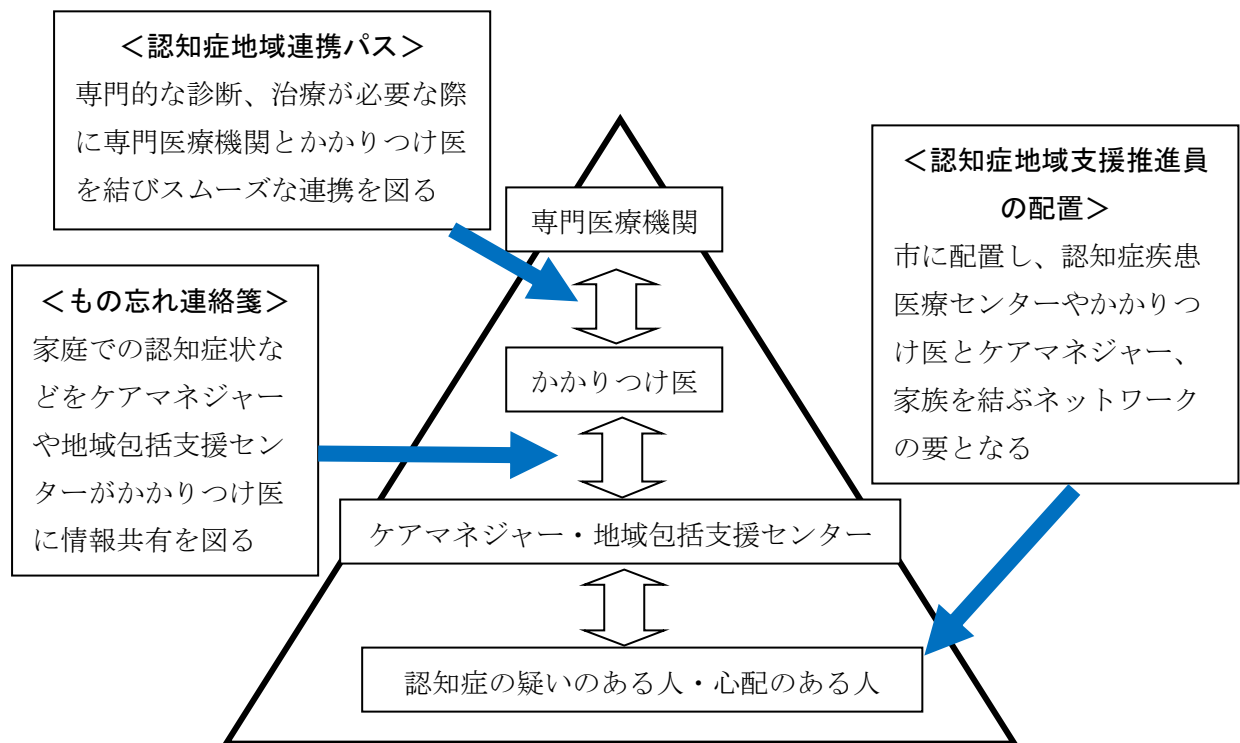
認知症は、早期発見により適切な医療やケアに結び付け、病気の進行を遅らせることで住み慣れた地域で生活することが可能となります。また、認知症は誰にでも起こりうる脳の病気であることから、対処方法や予防に関する知識が普及することで周囲の理解も進みます。このような認知症の特性を理解し、地域で認知症の人を見守る支援者を増やすための「認知症サポーター養成講座」を子どもから高齢者まで、幅広い年齢層を対象に実施しています。このほか、認知症サポーター養成講座の講師役となる「キャラバン・メイト」を対象に、そのスキルの向上を図るため、育成研修を実施しています。

(3) 認知症地域支援推進員の配置

平成 21 年度から市に配置している認知症地域支援推進員は、認知症初期集中支援チームと連携して、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相談業務等を実施しています。

(4) 認知症ケアパスの活用

ケアマネジャー、地域包括支援センター職員等が早期の症状をかかりつけ医に情報提供するため、上越医師会と共同で作成した「もの忘れ連絡箋」の活用や、かかりつけ医が専門医療機関に情報提供するための「認知症地域連携パス」などの連携ツールを利用し、ネットワーク化を図っています。また、認知症の予防や対応の仕方など認知症の人を地域で支えていくための啓発用に作成した認知症ケアパスを活用し、市民の皆さんへの周知の強化をしています。

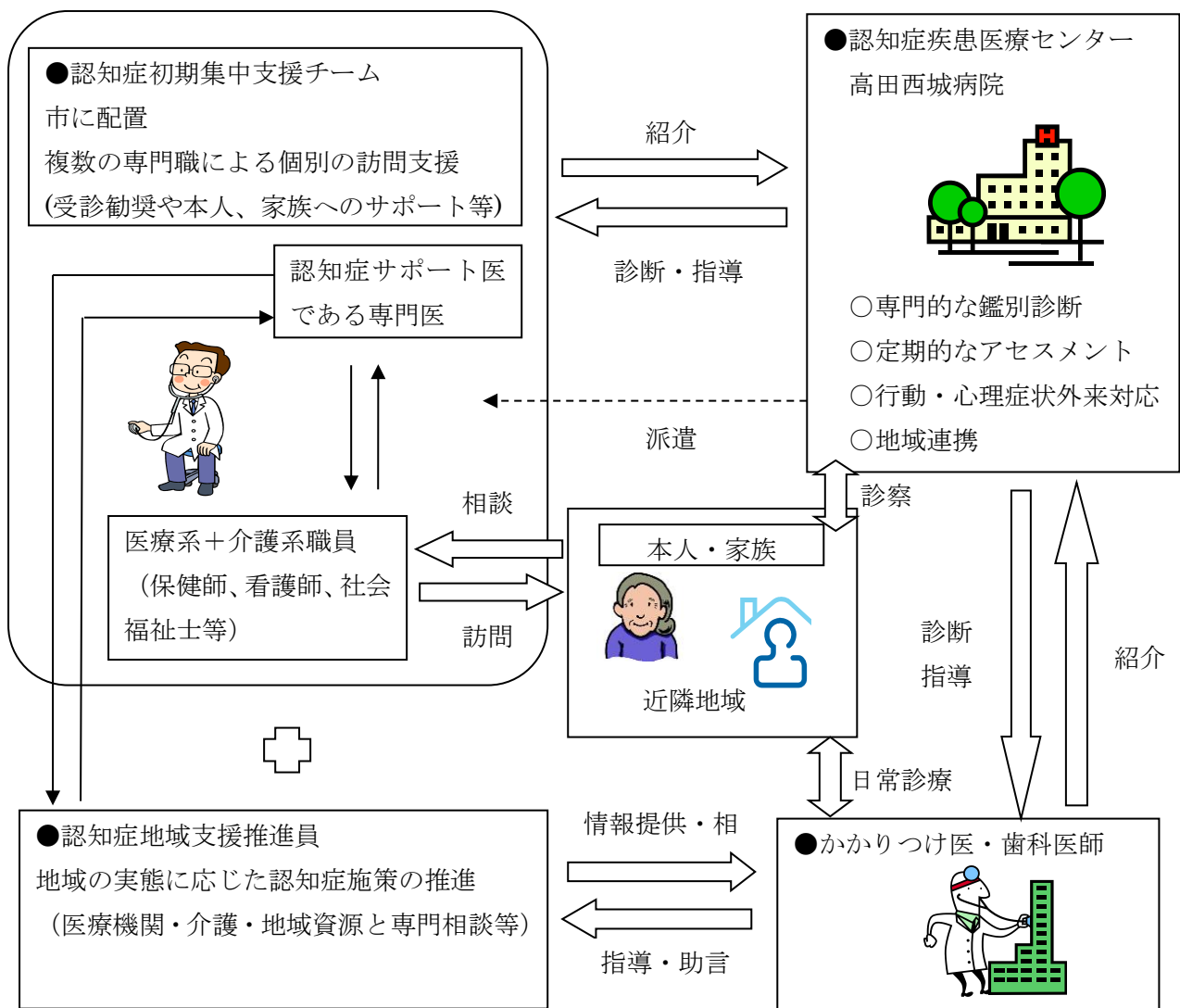


(出典：上越市で作成)

(5) 認知症初期集中支援チームの設置

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現に向け、市では平成27年4月に保健師、社会福祉士等の専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」を設置し、年間50件程度の相談に対応してきています。認知症初期集中支援チームでは、認知症疾患医療センターの専門医と連携し、早期からの訪問や適切な医療の提供などを通じ、認知症の人のアセスメントや家族の支援を継続して実施しています。

<認知症初期集中支援チームの活動イメージ>



(出典：上越市で作成)

(6) 認知症の介護予防・重症化防止に向けた取組の推進

糖尿病の人は糖尿病の既往の無い人に比べ、認知症を発症する割合が4倍近く高い状況にあり、また、脳血管性認知症では、生活習慣病が悪化したことによって脳の血管に影響が生ずるなど、認知症の発症と生活習慣病の既往には関連性のあることが分っています。

このため、市ではその対策として、要介護認定者が急増する75歳前の人を対象に認知症を始めとする生活習慣病に起因する介護予防の取組として、平成22年度から高齢者健康支援訪問事業を実施しています。毎年、特定健康診査の結果から生活習慣病の重症化のハイリスク者を抽出し、保健師・栄養士などが個別の保健指導を行い、継続して訪問できた人は、訪問できなかった人に比べ、要介護状態への移行率が半分程度に抑えられるなどの効果が現われています。

また、認知症や骨折・関節疾患の予防に加え、市民一人一人が、人生の終わりに向かってどう生きるか、人生の終わりをどのように迎えるかを、自らのこととして考えていただくとともに、今後の人生の過ごし方について家族や大切な友人などと話をする契機としていただくことを目的に、平成29年度から全ての地域自治区ごとに「すこやかに老いるための市民啓発講座」を4回コースで開催しています。

< すこやかに老いる講座開催内容 平成30年度 >

	内 容
第1回	高齢者の総合相談窓口を知る（地域包括支援センターの紹介） 当市の高齢者の医療や介護の実態を知る
第2回	今日からできる転倒・骨折予防（運動実技） 口からの介護予防（口腔ケア）
第3回	認知症の正しい理解と予防について（認知症サポーター養成講座）
第4回	実際の在宅介護体験から学ぶ 今後の人生設計について考える



2 上越市認知症施策総合戦略の策定

(1) 策定の趣旨

市では、このたび、現行の取組を踏まえ、「上越市第7期介護保険事業計画・第8期高齢者福祉計画」の基本方針に掲げた「地域包括ケアシステムの深化・推進」における具体的な認知症施策を総合的に推進していくことを目的に「上越市認知症施策総合戦略（上越市版オレンジプラン。以下「本プラン」という）」を策定し、施策のさらなる推進を図ります。

本プランの策定に当たっては、認知症に関する課題を整理するとともに、国の方針に沿って、認知症の人やその家族の声を幅広くお聴きしながら、必要な施策の柱を定め、これを整理しました。あわせて、各種取組を一体的・効果的に実施することにより「市民が認知症を正しく理解し、全ての認知症の人が安全・安心な生活を送ることができる状態を目指す」とし、4つの柱に基づく施策を総合的に推進していきます。

また、認知症の発症予防・重症化予防の取組をこれまで以上に強化し、認知症により日常生活に支障が生じる認知症高齢者数を、平成37年度において1万人以下とすることを目標とします。

(2) 計画期間

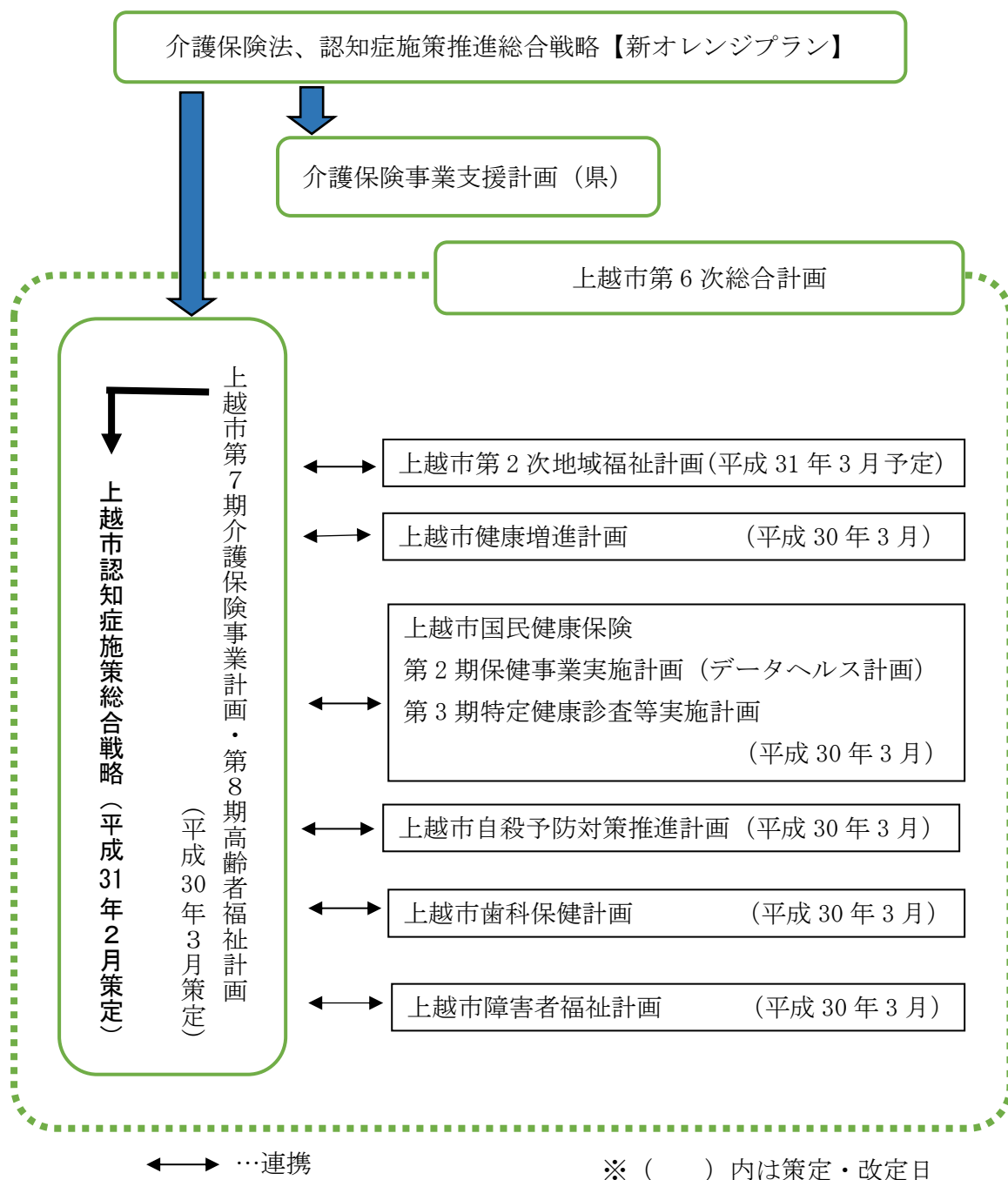
本プランの対象期間は、国の認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）の計画期間と整合を図り、2025年（平成37年）までとします。

(3) 評価・検証・見直し

介護保険事業計画が3年間を一つの事業計画期間としていることを踏まえ、介護保険運営協議会において、上越市認知症施策総合戦略に基づく事業の目標の達成状況の評価・検証を行い、必要に応じて計画期間内において見直しを行うこととします。

3 本プラン策定の位置付け（法令等の根拠及び目的）

本プランは、市の最上位計画である「上越市第6次総合計画」に基づき、「上越市第7期介護保険事業計画・第8期高齢者福祉計画」の基本方針の一つに掲げた「地域包括ケアシステムの深化・推進」における、認知症施策を総合的に推進していくために策定するものです。



4 本プランに示す4つの施策の柱ごとの取組と目標

市では、本プランに基づく、各種取組を一体的・効果的に実施することにより「市民が認知症を正しく理解し、全ての認知症の人が安全・安心な生活を送ることができる状態を目指す」こととし、以下の4つの柱に基づく施策を総合的に推進していきます。

～4つの施策の柱～

- (1) 認知症の正しい理解と認知症予防の取組の充実
- (2) 認知症の状態に応じた医療・介護等の適切なサービスの推進
- (3) 認知症の人と家族への支援の推進
- (4) 認知症の人とその家族にやさしい地域づくりの推進

(1) 認知症の正しい理解と認知症予防の取組の充実

市民の皆さんに、認知症を正しく理解していただくため、認知症サポーター養成講座や市民啓発講座を開催する中で、当事者からは「できるのにやらせてくれない。全てダメな人間という目で見ないで欲しい。」また、家族からも「認知症の親のことを隠したい。周りの目が気になる。」などの声をお聴きしています。認知症を正しく理解するとともに、当事者や家族の思いも十分に理解することができるよう、今後より一層の啓発が重要と考えます。

この認識を踏まえ、今後の新たな取組として、国が作成した当事者の声を反映したガイドや、本プラン策定に向け収集した当事者や家族の声を啓発講座で活用するとともに、健診会場で物忘れチェックを行い、必要に応じて各種相談や医療機関の受診へつなげるなど、認知症の予防や重症化予防の取組を推進していきます。

これらの取組を通じて、市民が認知症に関心を持つとともに、認知症の人や家族の思いを理解し、さらには自身の認知症予防にもつなげていただく状態を目指す中で、平成37年度における認知症高齢者の目標人数を1万人以下と設定しました。

<認知症サポーター養成講座>



(1) 認知症の正しい理解と認知症予防の取組の充実

これまでの取組	課 題
①認知症サポーター養成講座の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の理解及び予防について、より多くの市民への啓発が必要 ・当事者、家族の思いを理解できていない
②市民啓発講座の開催（稲作ケア、認知症対策）	
③認知症予防の講座の開催（地域自治区単位で開催）	

【当事者の声】

- ・馬鹿にしたり、年寄り扱いして欲しくない。
- ・家族に叱られてばかり。家族に申し訳ない。
- ・何でもできるのにやらせてくれない。あれもダメ、これもダメと言われる。
- ・全てダメな人間という目で見ないで欲しい。

【家族の声】

- ・認知症の親のこと、家族のこと隠したい。周りの目が気になる。
- ・認知症に対してマイナスイメージが強い。



◎：継続、⊕：充実、○：開始年度

当事者や家族の声を反映した今後の取組

- 認知症サポーター養成講座の拡充（年間 2,300 人）
- ⊕ 認知症予防の取組の充実
- ⊕ 市民啓発講座の開催（年 2 回）
- H31～国作成当事者の声を反映したガイド、市作成の当事者・家族の声の活用
- H31～地域包括支援センターの実態把握訪問や地域での講座で啓発チラシを配布
- H32～市の健診等で物忘れチェックの実施
→地域包括支援センター等の各種相談、医師の無料相談会、医療機関受診等へつなげる



<目標>

- ・市民が認知症の人や家族の思いを理解することができる
 - ・市民が認知症に関心を持つことができる
 - ・市民が病気である認知症について理解し、認知症の予防に取り組んでいる
- 目標：平成 37 年度において認知症高齢者数 1 万人以下

(2) 認知症の状態に応じた医療・介護等の適切なサービスの推進

市がこれまで実施してきた、認知症初期集中支援チームや認知症地域支援推進員の配置、医療と介護の連携ツールの活用などの取組を実施してきましたが、認知症になっても就労継続したい、趣味活動を続けたいなど、当事者や家族の希望に合ったサービスが十分に提供されているとは言えないことが明らかとなっています。

そこで、今後の新たな取組として、平成 30 年度に再編、機能強化を図った地域包括支援センターを対象に認知症相談対応力向上の研修会を開催し、地域で気軽に相談できる体制を強化することとします。

また、認知症の人を理解し、雇用している事業所を表彰するとともに稲作ケアなどにより育てた農作物や加工品の販売などを通じ、認知症の人の居場所と役割の確保や継続の支援も新たに盛り込みます。

こうした取組を実施することにより、認知症の人や家族が認知症の状態に応じた適切な医療や介護等のサービスの提供や支援を受け、安心して過ごすことができている状態と、また、認知症を正しく理解し、雇用などにより支援を行っている事業所の増加を目標とします。

(2) 認知症の状態に応じた医療・介護等の適切なサービスの推進

これまでの取組	課題
①認知症初期集中支援チームによる早期からの相談支援体制	・当事者、家族の希望に合ったサービスが十分に提供できていない
②認知症地域支援推進員の配置（医療や事業所の連携支援）	
③医療と介護の連携強化（ICT、認知症ケアパス、認知症地域連携パス、もの忘れ連絡箋の活用）	
④認知症の人の権利擁護	
⑤介護保険サービスの提供	

【当事者の声】

- ・仕事を頑張りたいけど、クビになるかも。
- ・外で散歩や草取りをしたいが、家族に止められた。趣味活動を続けたい。楽しみたいがうまくいかない。
- ・私はできることが多い。自分のことは自分でしたい。家族が役割を少なくしてくれて、今は楽しんでいる。
- ・自分ではまだまだやれているけど、周りは必要以上に心配してくる。



◎：継続、⊕：充実、○：開始年度

当事者や家族の声を反映した今後の取組

- ◎認知症初期集中支援チーム、医療と介護の連携強化、介護保険サービスの提供
- ⊕認知症地域支援推進員の活動の拡充
- ⊕成年後見制度の周知の強化
- H31～地域包括支援センター職員向けの相談対応力向上研修会の開催
- H33～認知症の人の雇用に取り組んでいる事業所を優良事業所として表彰
- H34～稲作ケア、オレンジレストラン、農産物・加工品などの販売等



<目標>

- ・認知症の人や家族が認知症の状態に応じた適切な医療や介護等のサービスの提供や支援を受け、安心して過ごすことができる
- ・認知症の人を理解し、雇用などにより支援を行っている事業所が増える
目標：市内事業所の1割

(3) 認知症の人と家族への支援の推進

平成 27 年度から 28 の地域自治区ごとに開始した「地域支え合い事業」では、すこやかサロンや認知症カフェの開催を通じて、身近に気軽に集える場所や就労先が少ないことや認知症状に対する適切な対応が分からずに、家族が困っている状況も見えてきました。

そこで、今後の新たな取組として、家族向けに認知症の人への接し方講座を開催し、認知症状の理解や症状に合った対応方法を学ぶとともに、認知症の人の就労支援・活動支援の窓口を事業所等に開設することにより、認知症になっても地域で役割を持って生活できる環境の整備を行うこととします。

また、地域包括支援センターに「認知症なんでも相談窓口」を開設し、保健師が中心となった相談・支援にも取り組みます。

こうした取組を行うことにより、認知症になっても気軽に集え、活躍する場所があり、認知症の人や家族、支援者が不安なく接することができることを目標とします。

<認知症カフェの様子>



(3) 認知症の人と家族への支援の推進

これまでの取組	課 題
①認知症カフェの開催（地域自治区ごとに開催）	・身近で気軽に集える場所や就労・活動等について相談できる場が少ない
②サロンの開催（地域自治区ごとに開催）	

【当事者の声】

- ・認知症になったのか自分で判断できない。
- ・心の中に霧がかかっているみたい。
- ・できていたことができなくなってショックだ。
- ・なかなか病気を受け入れできない。
- ・行きたくないけど、デイサービスに行かされる。

【家族の声】

- ・できないのにできるという。対応の仕方がわからない。
- ・物忘れなのか、認知症なのかわからない。
- ・デイサービス以外に行く所、居場所がない。



◎：継続、⊕：充実、○：開始

当事者や家族の声を反映した今後の取組

- ◎地域支え合い事業を実施し、居場所を確保し、サロン等での役割を創出する
- ⊕認知症カフェの開催及び内容の充実
- ⊕気軽に相談し、集える場の提供（事業所、公共施設）
- H31～認知症の人への接し方講座の開催
- H31～認知症なんでも相談窓口の開設
- H33～夜間に家族の集いの開催
- H34～認知症の人の就労支援・活動支援の窓口の開設



<目標>

- ・認知症になっても気軽に集える場所がある
- ・認知症になっても活躍する場がある
- ・地域で認知症に関して気軽になんでも相談できる場がある
- ・認知症の人に対し、認知症の人の家族や支援者が不安なく接することができる

(4) 認知症の人とその家族にやさしい地域づくりの推進

これまでも、高齢者見守りネットワーク事業として、認知症高齢者の見守り支援、見守り体制の構築を進める中で、異変や危険を発見し、支援につなげる事業を展開しています。今後は「認知症の人とその家族にやさしい地域づくり」の視点に立って、強固な地域ぐるみの支援体制を構築していくことが必要と考えます。

そこで、的確な見守りの在り方について研究を進めるとともに、新たに地域の方々に参加していただく「認知症徘徊模擬訓練」を行い、地域としての支援策を検討していただく機会を作ります。

こうした取組を行うことにより、認知症になっても不安なく地域で生活することができ、地域住民が認知症を理解し、地域ぐるみで見守り、支え合いを行っている状態を目標とします。

これまでの取組	課題
①認知症高齢者の見守り支援、見守り体制の構築	・認知症高齢者を地域で見守る体制が不十分

【家族の声】

- ・夫が認知症になって世間に気付かれないようにしようと思っていたが、本人に無理をさせていることだと気付いた。夫が認知症だと言えるようになってから夫の行動も理解しながら介護しようと思うようになった。
- ・親は自慢の親で、認知症だと認めたくない。



◎：継続、⊕：充実、○：開始年度

当事者や家族の声を反映した今後の取組

- ⊕ 認知症高齢者の見守り支援の強化（地域での見守り活動の充実）及び研究
- H32～認知症の人が自らの意思に基づいた日常生活・社会生活を送れるよう、地域ぐるみで支援する
- H34～認知症徘徊模擬訓練の実施（介護保険事業所や地域の協力を得る）



<目標>

- ・認知症になっても不安なく地域で生活することができる
- ・地域住民が認知症を理解し、地域ぐるみで見守り、支え合いを行っている

【資料編】

1 国の認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）の概要と本総合戦略の相関について

＜基本的な考え方＞

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。

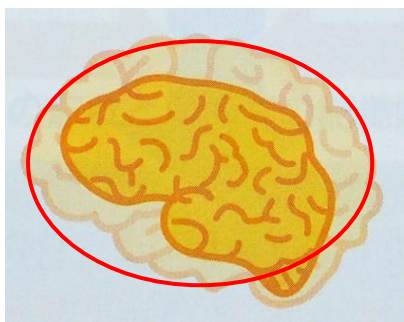
＜国の新オレンジプランの7つの柱と本総合戦略の相関＞

国の7つの柱	当市の4つの柱
1 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・広告等を通じ認知症への社会の理解を深めるための全国的なキャンペーンの展開 ・認知症サポーターの養成 ・認知症の人を含む高齢者への理解を深めるような教育を推進 	1 認知症の正しい理解と認知症予防の取組の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーター養成講座の開催 ・市民啓発講座の開催（稲作ケア、認知症対策） ・啓発チラシの配布 ・市の健診等で物忘れチェックの実施 ・国作成当事者の声を反映したガイド、市作成の当事者・家族の声の活用
2 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・本人主体の医療・介護等の徹底 ・発症予防の推進 ・早期診断・早期対応のための体制整備 ・行動・心理症状や身体合併症への適切な対応 ・認知症の人の生活を支える介護の提供 ・人生の最終段階を支える医療・介護等の提供 ・医療・介護等の有機的な連携の推進 	2 認知症の状態に応じた医療・介護等の適切なサービスの推進 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症初期集中支援チームによる早期からの相談支援体制 ・認知症地域支援推進員の活動の充実 ・医療と介護の連携強化 ・地域包括支援センター職員向けの相談対応能力向上研修会の開催 ・稲作ケア、オレンジレストラン、農産物、加工品などの販売等 ・認知症カフェ開催及び内容の充実
3 若年性認知症施策の強化	（再掲） <ul style="list-style-type: none"> ・認知症カフェ開催及び内容の充実 ・気軽に相談し、集える場の提供 ・認知症の人の就労支援・活動支援の窓口の開設

国の7つの柱	当市の4つの柱
<p>4 認知症の人の介護者への支援</p>	<p>3 認知症の人と家族への支援の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域支え合い事業を実施し、居場所を確保し、サロン等での役割を創出する ・認知症カフェの開催及び内容の充実 ・気軽に相談し、集える場所の提供 ・認知症の人への接し方講座の開催 ・認知症なんでも相談窓口の開設 ・夜間に家族の集いの開催 ・認知症の人の就労支援・活動支援の窓口の開設
<p>5 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活面の支援 ・生活しやすい環境の整備 ・就労・社会参加支援 ・安全確保 	<p>4 認知症の人とその家族にやさしい地域づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者の見守り支援の強化 ・認知症の人が自らの意思に基づいた日常生活・社会生活を送れるよう、地域ぐるみで支援する ・認知症徘徊模擬訓練の実施 ・認知症の人の就労支援・活動支援の窓口の開設 ・認知症の人の雇用に取り組んでいる事業所を優良事業所として表彰(再掲) ・稲作ケア、オレンジレストラン、農産物、加工品などの販売等 ・認知症カフェの開催及び内容の充実 ・気軽に相談し、集える場の提供
<p>6 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の原因となる疾患それぞれの病態解明や行動・心理症状等を起こすメカニズムの解明を通じて、認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発を推進する 	
<p>7 認知症の人やその家族の視点の重視</p>	<p>(再掲)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国作成当事者の声を反映したガイド、市作成の当事者・家族の声の活用

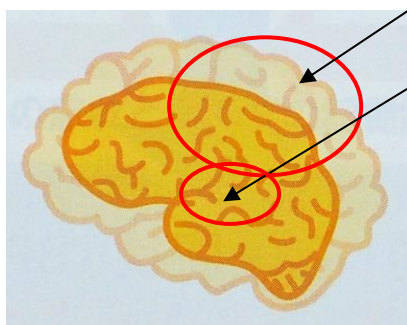
2 認知症の種類

①脳血管性認知症



- ・脳梗塞や脳出血など脳内の血管に異常が起こる
- ・脳血管障害の大きさが認知症の程度と関係する

②アルツハイマー型認知症

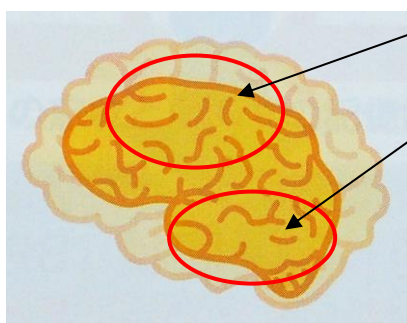


頭頂葉：位置や空間を把握する

海馬：記憶をつかさどる

- ・頭頂葉から海馬の広範囲において脳が委縮することによって起こる
- ・記憶障害、見当識（日付や時間、場所などを認識する機能）障害、判断力の低下

③前頭側頭型認知症

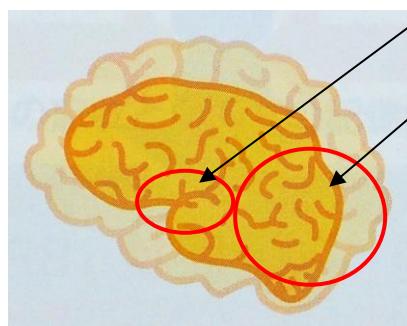


前頭葉：理解、感性などの人格や判断、計画
実行、振り返る機能をつかさどる

側頭葉：言語の理解、耳からの情報を処理する

- ・前頭葉から側頭葉が委縮することによって起こる
- ・人格が変化して思いのままに行動しようとする
- ・言語の理解ができなくなる

④レビー小体型認知症



海馬：記憶をつかさどる

後頭葉：視覚をつかさどる、見たものを認識する

- ・後頭葉から海馬の広範囲において血流が悪くなり、機能が低下することによって起こる
- ・初期症状に幻視を訴えることが多く、睡眠障害が初発症状となることが多い

3 認知症を理解する

●年をとると、誰でも物忘れが多くなり、記憶力も落ちてきます。それは、脳の自然な老化現象で、医学的にいう「認知症」とは異なります。

●認知症は何らかの原因により脳の機能が低下します。慢性的に記憶が抜け落ちたり、幻覚等の症状が現われたりして、日常生活を送ることが困難な状態になることを言います。

●認知症の多くの原因は、脳の神経細胞が衰える「アルツハイマー型認知症」と脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの「脳血管性」の2つです。この他にも原因は色々あり、症状が分りやすいもの、分りにくいものがあります。「おかしいな」と気が付いたら早めに専門医の診断を受けることが大切です。

～見逃さないで！認知症のサイン～

「あれ、おかしい？」は大事なサイン。気付くことができるのは、身近な家族や近隣の人です。早期に受診することで進行を遅らせることができます。

～こんな変化は認知症のサインです～

- ・無表情、無感動でぼんやりしていることが多い
- ・根気が全く続かない
- ・身だしなみに気を付けなくなった
- ・今までできていたことができなくなる（例えば簡単な計算や調理、買い物など）
- ・しまい忘れが多くなる（例えば「盗まれた、処分された」と騒ぐ）

<認知症と物忘れはここが違う！>

【健康な「物忘れ」】

- ①体験の一部を忘れる
- ②物忘れの頻度は増えても進行しない
- ③物忘れを自覚している
- ④自分のいる場所が分らなくなることはない

【認知症が考えられる「物忘れ」】

- ①体験のすべてを忘れる
- ②物忘れだけでなく、判断能力が低下
- ③物忘れを自覚できない
- ④自分がいる場所が分らなくなる

～認知症の人への対応の心得～

“驚かせない” “急がせない” “自尊心を傷つけない”

認知症の人はいつもの何かしらの「不安」を抱えていると言われています。知っている人や場所、いつもの日常が、不安を軽減させるととても大切なものです。また、体の痛みや不調（便秘や空腹など）でも認知症状が悪化すると言われています。

<認知症と間違えやすい「うつ病」>

「口数が少なくなった」「言葉をかけても反応が鈍い」などから、認知症状を間違えやすい病気に「うつ病」があります。高齢者は離職・退職や親密な人との別れなどの体験が多いことから、うつ病にかかることが多いのです。「うつ病」は心の病気です。心配な場合は早めに専門医に相談しましょう。

<認知症の発症と重症化予防のためのワンポイントアドバイス>

～認知症を寄せ付けない暮らしのすすめ～

- 家庭でも自分の役割を持ちましょう
- 遊びや趣味の集まりに参加しましょう
- おしゃれなどで生活に楽しみを持たせましょう
- 日記や家計簿をつけて、脳の活性化を目指しましょう
- 足は第二の脳。普段から歩くことを心がけましょう

☆ここがポイント 40～65歳も要注意!!

- ★認知症を予防するには、危険因子となる「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病の発症や重症化を予防し、全身の血液や血管をきれいに保つことが大切です。
- ★毎年、健康診断を受け、生活習慣病の有無を確認しましょう。

4 高齢者の総合相談窓口：地域包括支援センター 一覧

名 称		所在地
1	地域包括支援センターたかだ	西城町3丁目6番31号 介護老人保健施設「くびきの」内
2	みんなでいきる地域包括支援センター	大貫2丁目16番23号 特別養護老人ホーム「サンクスレルヒの森」内
3	センター病院地域包括支援センター	南高田町6番9号 「上越地域医療センター病院」内
4	高田の郷地域包括支援センター	新南町28番地3 介護老人保健施設「高田の郷」内
5	リボン地域包括支援センター	下門前1910番地 有料老人ホーム「スローライフもんぜん」内
6	ふもと地域包括支援センター	中央1丁目23番26号 介護老人保健施設「えがおと虹の森ふもと」内
7	地域包括支援センター府中会（拠点）	東雲町2丁目11番6号 ケアハウス「至徳路」内
	名立地域包括支援センター（サテライト）	名立区名立大町4174番地 地域密着型介護老人福祉施設「名立ひなさき」内
8	しおさいの里地域包括支援センター大潟くらし支援室（拠点）	大潟区土底浜1079番地 「大潟保健センター」内
	しおさいの里地域包括支援センター頸城くらし支援室（サテライト）	頸城区百間町636番地 「頸城区総合事務所」内
9	柿崎地域包括支援センター（拠点）	柿崎区柿崎5548番地 特別養護老人ホーム「よねやまの里」内
	吉川地域包括支援センター（サテライト）	吉川区原之町1819番地1 特別養護老人ホーム「ほほ笑よしかわの里」隣
10	浦川原地域包括支援センター（拠点）	浦川原区顕聖寺242番地2 「浦川原高齢者生活福祉センター」内
	安塚地域包括支援センター（サテライト）	安塚区安塚2549番地5 「安塚やすらぎ荘」内
	大島地域包括支援センター（サテライト）	大島区岡3388番地1 「大島地区公民館」内
	牧地域包括支援センター（サテライト）	牧区大月252番地 特別養護老人ホーム「沖見の里」内
11	上越あたご地域包括支援センター三和（拠点）	三和区井ノ口444番地 「三和区総合事務所」内
	上越あたご地域包括支援センター清里（サテライト）	清里区荒牧18番地 「清里区総合事務所」内
	上越あたご地域包括支援センター板倉（サテライト）	板倉区針722番地1 「板倉区総合事務所」内
	上越あたご地域包括支援センター中郷（サテライト）	中郷区二本木1959番地4 「中郷保健相談センター」内

5 認知症の診療に関する相談機関

相談機関	内容等	連絡先
認知症疾患医療センター	認知症の診察や対応の相談	090-7801-7533
もの忘れ外来（高田西城病院）	認知症の診察（第1・3土、9～12時）	025-523-2139
認知症専門医療機関	精神科、神経内科、脳神経内科、心療内科、もの忘れ外来などの診療科のある医療機関	

6 高齢者の権利擁護等に関する相談窓口

相談機関	内容等	連絡先
日常生活自立支援事業 （上越市社会福祉協議会）	日常生活で不安のある方に必要なサービス利用やお金の出し入れなどの支援を行う	025-521-1212
成年後見制度 （新潟家庭裁判所高田支部）	判断能力が十分でない人を保護するための制度	025-524-5160
成年後見制度等利用助成事業 （福祉課、高齢者支援課）	日常生活自立支援事業や成年後見制度を利用した人の費用の一部を補助する	025-526-5111
認知症の人と家族の会新潟支部	認知症の人と家族のための集いを開催	025-526-1268
認知症サポーター養成講座 （高齢者支援課）	認知症を正しく理解するための講座を開催	025-526-5111
認知症予防のための講座 （高齢者支援課、健康づくり推進課）	認知症予防のための各種健康講座を開催	025-526-5111

上越市認知症施策総合戦略
(上越市版オレンジプラン)

平成 31 年 2 月

上越市健康福祉部高齢者支援課
〒943-8601 上越市木田 1 丁目 1 番 3 号
TEL : 025-526-5111 FAX : 025-526-6115
E-mail : koureisya@city.joetsu.lg.jp