

四日市市 安心 認知症 ガイドブック



認知症安心ガイドブックとは

- この冊子は、認知症について知り、不安や心配になった時の相談先や、認知症とともに希望を持って暮らし続けるための支援やサービス等を具体的に紹介しています。
- 四日市市では、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるまちづくりを目指して、令和4年8月に「四日市市認知症フレンドリー宣言」を行いました。この冊子が認知症の人やそのご家族が地域で安心して暮らし続けるための一助となることを願っています。



認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

四日市市認知症フレンドリー宣言



四日市市認知症フレンドリー宣言

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症の人や家族が、住み慣れた地域で、いきいきと安心して暮らし続けるためには、みんなが認知症への理解を深めるとともに、認知症の人や家族の視点に立って社会のしくみや環境を整えることが重要です。

こうしたことから、認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすい「認知症フレンドリーなまち」の実現に向けて、オールよっかいちで取り組むことを宣言します。

1. 認知症に関する正しい知識や理解を深め、認知症の人や家族の想いに寄り添った行動ができる応援者を増やします。
2. 認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の団体や企業などと連携し、みんなで見守り支え合える地域社会を目指します。
3. 認知症になっても、これまで積み重ねてきた経験などを活かしながら、役割と生きがいを持って、自分らしく暮らせるまちづくりを進めます。

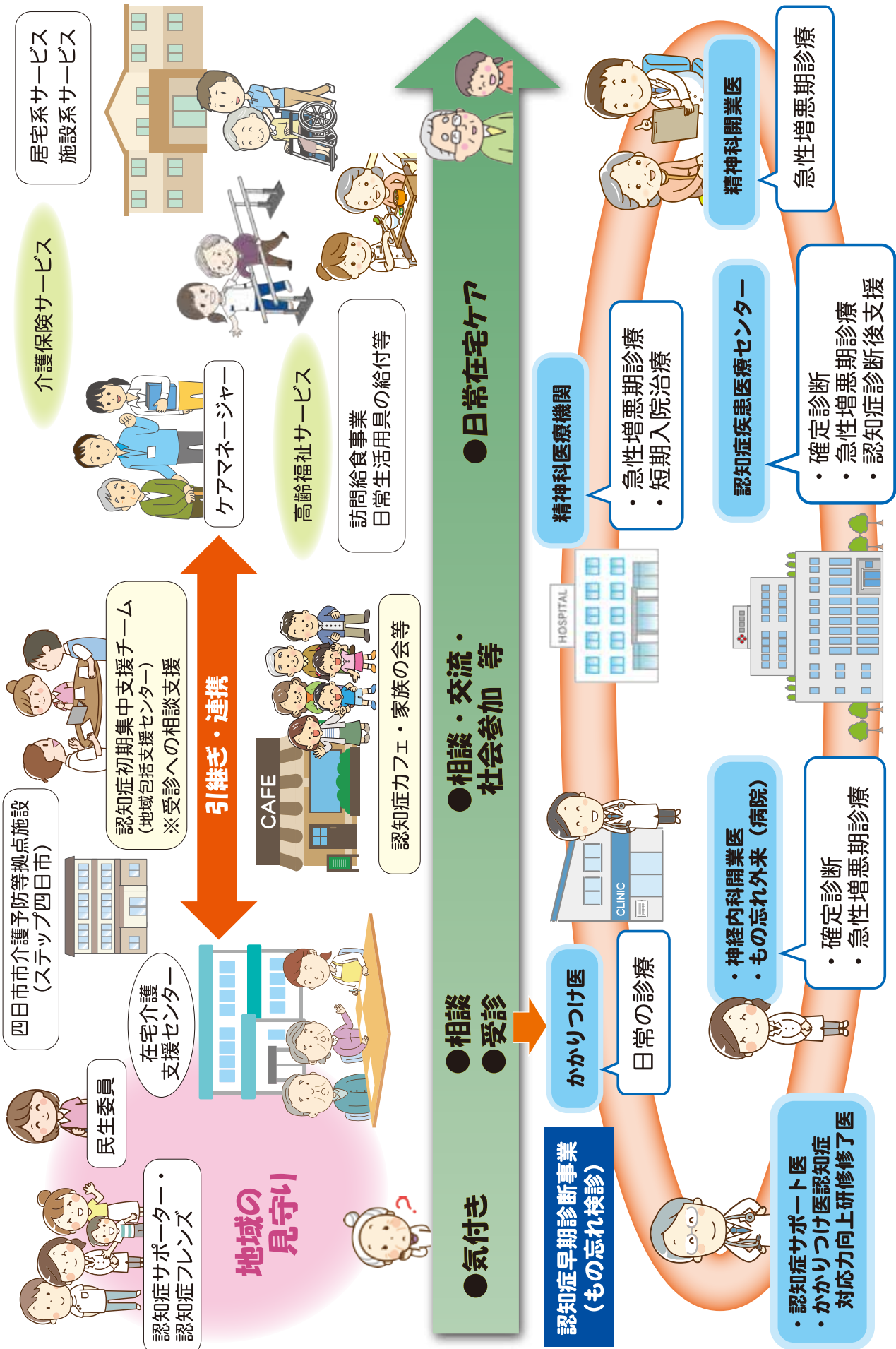
令和4年8月23日

四日市市長 森 智広

目次

四日市市認知症フレンドリー宣言と目次	1
認知症ケアパスの概念図（四日市市モデル）	2
認知症の経過と暮らしのヒント	3～4
認知症ってなに～正しく知ろう認知症～	5～6
認知症の診察を受けるには	7
医療機関一覧	8～10
相談できる窓口	11～12
認知症とともに生きるために	13～14
認知症とともに安心して暮らすための工夫	15
家族としての心構え	16
認知症の方とご家族の安心のために	17～18
認知症とともに歩むために（利用できる制度と相談窓口）	19
認知症とともに歩むために（若年性認知症の人の相談・支援の流れ）	20
地域での交流の場	21～22

認知症ケアパスの概念図（四日市市モデル）



認知症の経過と暮らしのヒント

原因となる病気や身体状況により、症状や経過は違います。今現在の状態の整理や今後の生活の目安としてご活用ください。

	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 会話の中で「あれ」や「それ」などの代名詞が多くなる。 ● 同じことを何度も話す・尋ねる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大切なものなどの置き場を忘れて探し回ることがある。 ● 約束したことを忘れてしまうことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節に応じた服装を選ぶことが難しくなる。 ● 知っている場所で道に迷い、目的地に辿り着かなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ● 感情のコントロールが難しくなる。
家族や周りの対応方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症について正しい情報を集めましょう。 ● これからのことを本人と一緒に考えてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族介護者のつどいや認知症カフェに参加しましょう。 ● ご近所の人などに本人が認知症であることを伝え、見守ってくれる人を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 専門職や同じ立場の家族などに相談しながら、介護保険サービスなどを活用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● コミュニケーションの工夫をしましょう。 ● 医療・介護サービスを充実させましょう。
こんなときは	<p>認知症について知りたい P5~6</p> <p>認知症の受診をするには P7~10</p> <p>認知症について相談したい P11~12</p> <p>暮らしのヒントが知りたい P13~16</p> <p>制度やサービスについて知りたい P17~19</p> <p>若年性認知症について知りたい P20</p> <p>気軽に安心して集える場について知りたい P21~22</p>			

早期に相談するメリット P6

認知症ってなに～正しく知ろう認知症～

認知症とは脳の病気によって起きる症状です。もの忘れや判断力の低下が続き、生活に支障が出ている状態になります。

＜加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い＞

加齢によるもの忘れ

体験の一部を忘れる
例えば…
食事したことは覚えているが食べた物を忘れる



日常生活に支障はない

認知症によるもの忘れ

体験そのものを忘れる
例えば…
食事したこと自体を忘れる



日常生活に支障をきたす

＜認知症の主な種類と特徴＞

疾患	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	前頭側頭型 認知症	脳血管性 認知症
主な原因	脳の神経細胞が変化・消失することにより発症する			脳梗塞や脳出血 などが原因となって 発症する
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れ 日付けや時間が 分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 幻視 歩行が不安定に なる 	<ul style="list-style-type: none"> 性格の変化 同じ行動を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> まだら記憶障害 気持ちのコント ロールができない



健康な脳



脳の細胞が少しずつ減り
脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの
変性疾患)



血管が詰まって
一部の細胞が壊れる
(脳血管性認知症)

<早期に受診することの意義>

思いあたることはありませんか？

頻繁に物を置き忘れたり、
なくしたりする

ひとりになると
怖がったり寂しがったりする

片付け・計算・運転などの
ミスが多くなった

身だしなみに
気を使わなくなった

約束の日時や場所を
間違えるようになった

意欲や気力がなくなり
趣味にも関心がなくなった

認知症は早期診断と早期治療が大切です

理由①	理由②	理由③
認知症ではないのに認知症に似た症状が現れる病気があります。これらの病気は早期に適切な治療を行うことによって症状が改善する場合があります。	早期に認知症を発見し、薬の服用を開始することで、多くの場合、症状の進行を遅らせることができます。また、認知症の原因となる病気が早期に分かれれば、早くから適切な治療を受けることができます。	早期に相談窓口とつながることで、今後の生活の見通しが立てやすくなります。

<認知症早期診断事業（もの忘れ検診）について>

認知症の早期発見と早期対応を目的に実施します。

詳しくは、在宅介護支援センター、地域包括支援センター、市高齢福祉課等に配架している「[認知症早期診断事業（もの忘れ検診）のご案内](#)」をご参照ください。



※検診受託医療機関の一覧は、「認知症早期診断事業（もの忘れ検診）のご案内」に記載があります。P8～P10の医療機関一覧ではありませんのでご注意ください。

対象

- ・市内に住民登録がある75歳以上の人(すでに認知症の診断を受けている人は除く)
 - ・かつ、「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」に折り込みの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を実施し、合計点が20点以上だった人
- ※一年間に1回、受診が可能です。

内容

上記の対象に該当する人に対して、認知機能について確認する「**一次検査（質問票による認知症の簡易スクリーニング検査）**」を行います。一次検査の結果、認知機能の低下が疑われる場合は、認知症かどうかを専門医療機関で診断する「**二次検査（鑑別診断）**」を行います。

費用

無料（ただし、要二次検査となった場合、文書発行に係る費用負担があります）
※二次検査は保険診療のため、診察や検査等に係る費用負担があります。

「認知症早期診断事業（もの忘れ検診）のご案内」の入手方法

お近くの在宅介護支援センター、地域包括支援センター（P11～P12参照）または市高齢福祉課地域支援係（☎354-8170）までお問い合わせください。

認知症の診察を受けるには

まずは「かかりつけ医」で受診を!

認知症のことで心配なことがあれば、認知症の正しい知識を持ち、地域で認知症の人や家族を支援する「かかりつけ医」を受診しましょう。

「認知症サポート医」

かかりつけ医の認知症診断等に関する相談役・アドバイザーとなるほか、地域における「連携」の推進役を期待されています。

かかりつけ医で認知症対応力向上研修^{*}を修了した医師も認知症サポート医に準じた役割を期待されています。

「神経内科開業医」

各病院のもの忘れ外来と同等の診断を行い、認知症サポート医と同様にかかりつけ医の認知症診断等に関する相談役・アドバイザーとなることが期待されています。

「精神科開業医」

認知症の診断等に関する相談のみならず、かかりつけ医が対応困難な場合の相談やアドバイスを行い、必要に応じて精神科医療機関への紹介窓口となるゲートキーパーの役割を期待されています。

「もの忘れ・認知症外来」

認知症の診断や治療を行う専門外来です。

「精神科医療機関」

興奮・暴力などの急性増悪期の状態にある時、精神症状を合併している時など、精神科開業医などの紹介により、一時的に入院治療を行います。

「認知症疾患医療センター」

保健・医療・介護機関などと連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断、症状が悪化した場合の対応などを行う認知症の専門医療機関です。

※適切な認知症診療の知識・技術や認知症の人本人とその家族を支える知識と方法を習得するための研修

受診の前に

- ①ご自身の不安や困りごとを診察時に医師に伝えられるよう、整理しておくといでしょう。
- ②家族などと一緒に受診すると、ご自身が気付かない症状を話してくれたり、結果を共有することで、今後の生活を考えやすくなります。
- ③かかりつけ医をお持ちでない方やご自身のかかりつけ医が一覧に記載されていない方は、お住まいの地区の在宅介護支援センターにご相談ください。

※この一覧は、P6でご案内した認知症早期診断事業(もの忘れ検診)の受託医療機関一覧ではありませんのでご注意ください。

認知症に関するかかりつけ医、専門の医院などの一覧

地域	地区	医療機関名	所在地	電話番号	かかりつけ医	サポート医	研修修了者	神経内科開業医	精神科開業医
北地域	富洲原	さかい内科クリニック	富田一色町30-59	361-5001	○		○		
		渡辺医院	富州原町16-16	365-0658	○				
		山中内科小児科	松原町8-11	365-6151	○				
		うえのクリニック	天力須賀4-6-8	361-7755	○				
	大矢知	伊藤クリニック	下之宮町329-1	364-1877	○	○	○		
		おきがみクリニック	西富田町168-1	327-6766	○	○			
		川平内科	西富田町322-1	363-4976	○				
	羽津	羽津内科クリニック	大宮西町10-6	331-2626	○		○		
		長谷川脳神経外科クリニック	羽津中2-2-6	330-0330	○	○	○		
		越山クリニック	城山町1-11	330-5555	○				
		ひかり心身クリニック	羽津町23-21	330-5564	○		○		○
		森医院	羽津町15-26	331-3845	○				
	海蔵	すえながばしクリニック	清水町1-12	333-6662	○				
		たけしま胃腸科内科	野田2-9-12	332-5100	○				
		森医院	末永町5-15	331-6985	○				
	八郷	村上ファミリークリニック	山分町242-3	361-2300	○				
	下野	いしが在宅ケアクリニック	山城町749-37	336-2404	○				
		しもの診療所	西大鐘町東谷1610	336-3600	○				
		水谷医院	山城町1107-2	337-1131			○		
	富田	飯田医院	富田浜元町1-16	365-0001	○				○
小林内科胃腸科		富田1-9-3	364-0006			○			
斉藤クリニック		茂福741	363-0611	○					
富田浜病院		富田浜町26-14	365-0023			○			
前田医院		富田2-11-2	365-0278	○					
中地域	中部	うの森クリニック	浜田町7-17-2	354-5235	○	○			○
		奥島クリニック	安島1-4-16 カネニビルディング2階	325-7686					○
		石田胃腸科病院	朝日町1-15	353-3313	○				
		佐藤クリニック	中納屋町4-1	353-9261	○	○	○		
		水沢病院附属四日市診療所	九の城町15-10	355-3837	○	○			○
		田中医院	浜田町12-25-1	356-5600	○				
		西浦クリニック	西浦1-2-8	355-5656	○				
		西村内科小児科	中部12-5	352-3604	○				
		二宮メディカルクリニック	中部6-8	351-2466	○				

地域	地区	医療機関名	所在地	電話番号	かかりつけ医	サポート医	研修修了者	神経内科開業医	精神科開業医
中地域	中部	諏訪メンタルクリニック	諏訪栄町5-8 0-ビルタワーシュ07四日市2階 医療モール内	336-5900	○	○			○
		なべしま消化器内科クリニック	堀木2-7-18	359-0321	○				
		南浜田クリニック	南浜田町3-15	353-8860	○	○	○		
		棟方内科	沖の島町3-3	352-3772	○				
	川島	品川医院	川島町7390	321-0411	○				
		東海内科クリニック	浮橋2-19-7	322-6511	○				
		ひがし胃腸科内科クリニック	川島町5969-7	320-2110	○				
		ふじい内科クリニック	川島町6507-2	321-0080	○				
	神前	すが内科	菅原町828	325-2255	○				
		加藤医院	高角町2732-1	326-8771	○				
		四日市インタークリニック	高角町734-1	326-6666	○				
		三重呼吸器アレルギー内科 クリニック	高角町1563-4	326-1181	○				
	県	あがたクリニック	下海老町高松163-1	326-6333	○			○	
		あこず内科循環器科クリニック	赤水町1274-3	327-1515	○	○	○		
	桜	小野外科内科	智積町6333	326-1151		○		○	
		中嶋内科	桜台1-31-3	326-7272	○				
	三重	四日市腎クリニック	生桑町291-1	333-8080	○				
		竹尾内科クリニック	生桑町1642-91	332-6789	○				
		鳥井医院	小杉町東浦1282	331-8081	○				
		広田クリニック	東坂部町長坂1391	330-4600	○				
		とと内科診療所	小杉新町70	332-8155		○			
よしみね内科胃腸科		東坂部町86-1	331-6121			○			
橿北	小野医院	川原町34-7	331-3322	○	○	○			
南地域	塩浜	位田内科循環器科	馳出町3-6-3	348-1800	○				
		藤原医院	宮東町2-42	345-2456	○				
		松尾医院	塩浜本町2-14-1	345-1633		○	○		
	楠	杉浦医院	楠町南五味塚1246-2	397-2076	○				
	常磐	いとう内科消化器科	中川原2-3-8	350-7775	○				
		おの心のクリニック	松本3-10-27	352-1151					○
		四日市徳新会病院	久保田2-1-2	355-2980	○				
		村山医院	松本5-3-8	352-3791	○				
		四日市糖尿病クリニック	城西町654-4	328-4109	○				
		四日市内科ハートクリニック	城西町3-17-1	359-0008	○				
		らんクリニック	松本3-9-11	359-2000	○	○			

地域	地区	医療機関名	所在地	電話番号	かかりつけ医	サポート医	研修修了者	神経内科開業医	精神科開業医	
南地域	日永	すずらん診療所	日永1-3-18	347-1118	○					
		貝沼内科小児科	泊山崎町10-1	347-1188	○	○				
		中村内科循環器科クリニック	泊山崎町3-22	345-0906	○					
		三原クリニック	日永西3-1-21	347-1611	○	○	○	○		
	四郷	柳田内科胃腸科	笹川3-50	321-0201	○					
		笹川内科胃腸科クリニック	波木町坂向305	322-9538	○	○				
		内部	山中胃腸科病院	小古曾3-5-33	345-0511	○	○	○		
			正和クリニック	小古曾町2717-1	349-0100	○	○			
			まきた内科クリニック	貝家町266-2	320-1001	○				
			やまもり内科クリニック	采女町名倉1798-15	349-1166	○				
小畠	矢田クリニック	山田町2839	328-2680	○						
市外	菰野	あそクリニック	三重郡菰野町潤田2150-3	394-5577	○		○			
		諸岡医院	三重郡菰野町田光4465-2	396-0061	○					
		内田クリニック	三重郡菰野町小島1157	399-2800	○	○				
	川越	とみすはらメンタルクリニック	三重郡川越町豊田243-7	361-5800					○	
	朝日	寺本医院	三重郡朝日町小向966-1	377-4161	○					

もの忘れ・認知症外来（神経内科専門医）

名称	所在地	電話番号
四日市羽津医療センター	羽津山町10-8	331-2000
みたき総合病院	生桑町菰池458-1	330-6000
市立四日市病院	芝田2-2-37	354-1111
四日市徳新会病院	久保田2-1-2	355-2980
県立総合医療センター	大字日永5450-132	345-2321
小山田記念温泉病院	山田町5538-1	328-1260
三重北医療センター菰野厚生病院	三重郡菰野町福村75	393-1212

精神科医療機関

名称	所在地	電話番号
総合心療センターひなが	大字日永5039	345-2356
水沢病院	水沢町638-3	329-3111

認知症疾患医療センター

名称	所在地	電話番号
三原クリニック（連携型）	日永西3-1-21	347-1611
東員病院（地域型）	員弁郡東員町大字穴太2400	(0594) 41-2383
三重大学医学部附属病院（基幹型）	津市江戸橋2-174	認知症相談窓口 (059) 231-6029

相談できる窓口



在宅介護支援センター 四日市市内に26カ所ある身近な相談窓口です

認知症を含め、生活の困りごとや福祉サービスを利用するための調整など、在宅介護に関するあらゆる相談を受け付けています。市役所に代わって相談業務を行う公的機関です。365日24時間体制で相談に応じています。

	在宅介護支援センター名 (担当地区)	電話	FAX	所在地
北地域	富洲原(富洲原:天力須賀以外)	366-2600	364-0306	富洲原町2-80
	天力須賀(富洲原:天力須賀)	361-5361	361-5362	天力須賀4-7-25
	ヴィラ四日市(大矢知)	363-2882	361-4440	垂坂町8-2
	羽津(羽津)	334-3387	334-3377	羽津山町10-8
	海蔵(海蔵)	333-9837	333-9830	阿倉川町14-16
	ハピネスやさと(八郷)	366-3301	366-3302	千代田町325-1
	諧朋苑下野(下野)	338-3005	338-3008	西大鐘町1580
	聖十字保々(保々)	339-7788	339-7211	中野町2492
	富田(富田)	365-5200	365-5208	富田浜町26-14
中地域	みなと(中央、港、同和)	357-2110	359-6612	高砂町7-6
	ユートピア(共同、浜田、久保田1・2丁目)	355-2573	355-3576	久保田2-12-8
	川島(川島)	322-3613	322-3614	川島町4040
	かんざき(神前)	327-2223	327-2228	寺方町986-4
	くぬぎの木(県)	327-2267	327-1160	赤水町1274-14
	桜(桜)	326-6618	326-7557	智積町34-1
	陽光苑(三重)	333-4622	334-7841	西坂部町1127
	橋北楽々館(橋北)	334-8588	329-7255	京町15-26
	しおはま(塩浜)	349-6381	349-6382	大字塩浜471-2
南地域	くす(楠)	398-2001	397-6861	楠町北五味塚1450-1
	常磐(常磐:久保田1・2丁目を除く)	355-7522	358-0360	城東町3-22
	日永(日永)	347-9977	347-6661	大字日永5530-23
	四郷(四郷)	322-1761	322-1769	西日野町4015
	うつべ(内部)	340-7008	348-7761	采女町418-1
	南部陽光苑(河原田)	347-7336	347-7338	河原田町2146
	小山田(小山田)	328-3709	328-3432	山田町5500-1
	水沢(水沢)	329-3553	329-3554	水沢町1990-1

地域包括支援センター

高齢者虐待などの対応が困難な場合に、在宅介護支援センターと連携し専門的な相談支援にあたります。認知症初期集中支援チームや認知症地域支援推進員を配属しています。

名称	電話	FAX	所在地
四日市市北地域包括支援センター	365-6215	365-6216	富田浜町26-14
四日市市中地域包括支援センター	354-8346	354-8326	本町9-8 本町プラザ4階
四日市市南地域包括支援センター	328-2618	328-2980	山田町5500-1

認知症初期集中支援チームとは…

認知症が疑われるが認知症の診断を受けていない人や、介護保険サービスを利用していない人を対象に、医師や保健師、社会福祉士などの専門職がチームを作って家庭訪問し、必要な医療・介護サービスにつなげる支援を行います。

認知症地域支援推進員とは…

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、医療や介護の関係機関と調整を図ります。また認知症に関する普及啓発や認知症の人の本人発信、社会参加に向けての仕組みづくりを支援しています。

四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）

若年性認知症を含む、認知症の不安がある人や認知症と診断された人、そのご家族などからの相談を受け、適切なサービス・支援への橋渡しを行います。

- 対応時間 月～金 8:30～17:15（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）
- 所在地 日永東1-2-27（中央緑地公園前 / 四日市市登校サポートセンターふれあい教室南）
- お問い合わせ ☎(059)348-4008 ※「認知症担当へ」とお伝え下さい

三重県認知症コールセンター

認知症の介護の悩みや医療・介護保険サービスの利用方法など、さまざまな相談ができます。若年性認知症に関する相談も受け付けます。介護経験者が相談に応じます。

- 対応時間 月・火・木・金・土 10:00～18:00（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）
- お問い合わせ ☎(059)235-4165（よろうご）

三重県若年性認知症電話相談

三重県の若年性認知症施策総合推進事業の一環として、委託を受けた専門職が、若年性認知症のニーズにあった関係機関やサービス担当者調整を図り、本人や家族の支援を行います。

- 対応時間 月～金 10:00～17:00（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）
- お問い合わせ ☎090-5459-0960

まずは、お近くの「在宅介護支援センター」までお電話ください。

認知症とともに生きるために

認知症の本人による活動

四日市市には、認知症の本人が中心となって行っている活動があります。
お問い合わせ：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市） ☎348-4008

●本人ミーティング

認知症の本人が集い、自らの想いや、これからのよりよい暮らしのあり方を一緒に語り合います。



俺のために言ってくれてるけど、やかましいってなる。あとでごめんねって言う。認知症でもやっぱり学習はしますね。

子どもの登校の見守りとかね、できることはやった方がいいと思う。

本人同士が集まって話せる場所がもっとあったら嬉しい。

若年性認知症を知らない人がほとんど。周囲に言っても、相手はどうしたら良いかわからないんじゃないかな。

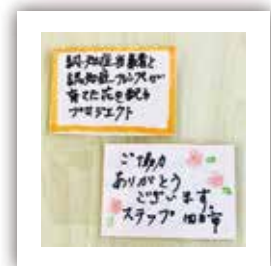
●活動支援

認知症になっても趣味や役割を継続し、社会の一員として楽しく生活できるよう、認知症フレンズ（P22）と一緒に活動の場を広げています。

一緒に作って食べるって楽しいね。



みんなでやれるのがいいよね。



『希望の道—認知症とともに生きる—』 厚生労働省

日々、自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を。認知症とともに歩いて行こう。認知症の人が出会った新しい自分と彼らにしか見ることができない世界、そして自分らしく前向きに生き続ける姿を、多くの人に知ってもらいたい。そんな思いから作成された映像です。

厚生労働省
(希望の道)



詳しくはこちらから

厚生労働省
(希望の道)
YouTube



視聴はこちらから

希望の道 厚生労働省 検索



YouTubeより

人生会議のための「わたしメモ」

「人生会議」は、万が一に備えて、自身の大切にしていることや望み、どのような医療や介護を望んでいるかについて、自身で考えたり、家族や支援者など周囲の人たちと話し合ったりすることです。この「人生会議」を、誰もが気軽に行うためのツールとして作成したのが「わたしメモ」です。市ホームページに掲載していますのでご自由に活用してください。

お問い合わせ：高齢福祉課 地域支援係
(☎354-8170)



ステップ1

自分が大切にしたいことを書いておくことができます

ステップ2

判断が難しくなったり、人の手を借りるようになったとき、お願いしたいことを書いておくことができます

ステップ3

自分のさいごについて考えたことを書いておくことができます

参考：「本人にとってのよりよい暮らしガイド」地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター発行

※知りたくない、知ってほしくない、考えたくない人への配慮も必要です。
※全ステップについて、市のホームページよりダウンロードが可能です。



詳しくはこちらから

認知症とともに安心して暮らすための工夫

認知症からくる困りごとは、工夫次第で対処できることもたくさんあります。ご本人からお聞きしたアイデアを紹介します。

予定を忘れないために

- 予定や連絡は目に入るように書いておく
- 決めた場所に書いたものを貼っておく
- 携帯電話のメモ機能やアラーム機能を活用する

お薬をのむときに

- 主治医や薬局に薬の一包化をお願いする
- お薬カレンダーを活用する
- 飲む時間を忘れる場合は、携帯電話のアラーム機能を活用して、音が鳴ったら飲む

外出するときは

- 住所や連絡先を書いたものを持ち歩く
- よく行く場所や近所に状況を説明しておく
- 携帯電話のナビ機能を活用する
- 人に道や場所を尋ねたり、外出の同行を頼む

物をしまうときは

- 普段良く使うものは、目に入る決まった場所にまとめて置く
- 引き出しなどには中身を書いたラベルを貼っておく
- かばんの中で散らばるものはヒモをつける

混乱しないために

- 同時に2つのことをしない
- メモは最小限にして情報を簡単にする
- いらないものは処分して、環境を整える
- 行動に順序をつけたり、慣れ親しんだ手順を繰り返す

自分らしく過ごすために

- 無理せず、疲れたら休息する
- 社会資源を利用して仲間を見つける
- 認知症があることを周囲に伝える
- 自分が望んでいるかどうかを周りの人に確かめてもらうようにする

「ヘルプマーク」について

外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や、病気の方などが、カバンなどに吊り下げて、日常生活や災害時で困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくする「ヘルプマーク」を三重県が配布しています。ヘルプマークの裏面には無地の点線が入ったシールを貼ることができ、配慮してもらいたいことなどを簡潔にご記入いただけます。

三重県はヘルプマークと同様の目的で「ヘルプカード」も配布しています。こちらには名前や住所、かかりつけの医療機関を書き込む欄が設けられており、カードケースに入れてカバンに下げたり、首から下げたりすることができます。

どちらも四日市市の担当窓口（障害福祉課、または保健所保健予防課）でも配布しています。

なお、ヘルプカードの書式については県のホームページからダウンロードが可能です。



家族としての心構え

認知症の本人が安心して過ごすことができるためには、落ち着いた対応をすることが大切です。そのための心構えをいくつかご紹介します。

●違和感に最初に気付くのは本人です

もの忘れによる失敗が増える、今までできていたことが難しくなるなど、認知症かもしれないと不安に感じたり、気分が沈んでうつ状態になったり、時には怒りっぽくなることもあります。

●さまざまな感情や自尊心は失っていません

言葉で自分の気持ちをうまく表現できなくなっても豊かな感情を持ち続けています。その人が人生において培ってきた価値観や人格はしっかり残っています。

余裕を持った対応を

否定しない対応を心掛ける

本人の出来ることは
してもらうようにする

心構え

本人の気持ちを大切に

家族の健康も大切に

一人で抱え込まないようにする

すぐに病気を受け入れることは難しいものです。

一進一退を繰り返しながら、少しずつ受け入れられるようになっていくとされています。

対応方法

「財布（お金や貴重品）を盗まれた」と言う

→「そんなわけがない」などと否定せず、一緒に探します。本人が見つけれられるよう、探す場所などについて助言するようにしましょう。

食べたことを忘れてしまう

→1回の食事量を少なめにして、後から軽食という形で出すなどの工夫をしましょう。

自宅にいても「家に帰る」と言って出ていこうとする

→一緒に外を歩き、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と声を掛けましょう。少し休憩していてもらうような声掛けをしましょう。

認知症の方とご家族の安心のために

認知症高齢者等SOSメール

メールで市民に協力を依頼します

認知症の人が外出中に道に迷われた時、早期に発見できるよう、その特徴などを「見守り協力者（メールの受信登録をした市民など）」にメールで配信し、情報提供を呼びかけています。

道に迷う心配がある人については、事前に情報を登録しておくことができます。

●お問い合わせ 高齢福祉課 ☎354-8170



こちらのQRコードを読みとると登録することができます。

認知症高齢者等見守り支援事業

〈対象者〉

- ① 認知症が原因で道に迷うおそれのある人
- ② 市内に住所があり、住宅で生活を送っている人
- ③ 認知症高齢者等SOSメール配信事業の事前登録を行っている人



詳しくはこちらから

●認知症高齢者等安心おかえりシール交付事業 QRコードで家族に連絡します

認知症の人に、服や杖などに貼ることのできるQRコードシールを配布します。道に迷っている認知症の人を発見した人がQRコードを読み取り、インターネット上の掲示板にアクセスすることで、速やかに安否を家族などに知らせることができます。掲示板は、発見者と家族など限られた人だけが見ることができます。



●認知症高齢者等あんしんGPS給付事業 身に着けたGPSで位置を検索します

認知症の人に、高齢者でも身に着けやすい小型のGPS機器を給付します。認知症の人が道に迷った際に、家族などがスマートフォンなどの専用アプリを使って位置情報を検索することができます。

●認知症高齢者等あんしん保険事業 もしもの時の補償に備えます

認知症の人が、誤って線路に立ち入って電車を止めてしまった、他人のものを壊してしまったなどの賠償責任を負った場合に備えて、市が個人賠償責任保険に加入します。1事故当たり最高1億円が保険会社から支払われます。

訪問給食事業

給食配達時に安否確認を行います

認知症の人を含め、心身の障害などで調理や買い物が困難な65歳以上のひとり暮らしの高齢者、または同居する家族がいても、家族全員が心身の障害により調理や買い物が困難で見守りが必要な世帯の高齢者などを対象に、お近くの在宅介護支援センターから、月～土曜日までの昼食・夕食を配食します。

●費用 1食688円（うち188円は市が負担、自己負担は500円）

●お問い合わせ 在宅介護支援センター（P11）

権利擁護相談

判断能力が低下した方の相談に応じます

認知症や知的・精神障害などで判断能力が低下している方が受ける様々な不利益について、福祉の専門家が相談に応じ、解決のためのコーディネートを実施します。

●お問い合わせ 四日市市社会福祉協議会 ☎354-8144

日常生活自立支援事業

手続きや日常的な金銭管理のお手伝いをします

認知症などで判断能力が低下し、福祉サービスの利用や日常生活に支障をきたしている人を対象に、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、日常的なお金の管理などの支援を行います。ただし、本人に契約能力のある人に限ります。

●お問い合わせ 四日市市社会福祉協議会 ☎354-8144

成年後見制度

本人に代わって契約や手続き、財産管理を行う仕組みです

認知症や精神障害などが原因で判断能力が十分でない人が、財産管理や契約などで不利益を受けないよう、家庭裁判所が、本人に代わって財産管理や契約を行う成年後見人等を選定し、本人の権利を保護する制度です。

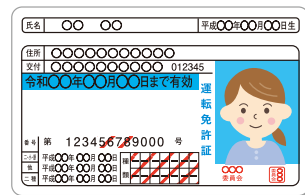
●お問い合わせ 津家庭裁判所四日市支部 ☎352-7151
リーガルサポート三重支部 ☎(059) 213-4666
三重弁護士会 ☎(059) 228-2232
四日市市社会福祉協議会 ☎354-8144

運転免許の返納

認知症で車の運転が心配な方に

運転免許証の有効期限が満了する前に、取り消し申請（自主返納）をすることができます。

●お問い合わせ 三重県運転免許センター ☎(059)229-1212
四日市北警察署 ☎366-0110
四日市西警察署 ☎394-0110
四日市南警察署 ☎355-0110
四日市市内すべての交番と駐在所



「運転免許証の返納のためのパンフレット及びチラシ」を作成し、市ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。

介護保険制度

介護保険サービスまたは、四日市市の介護予防・日常生活支援総合事業のサービスを利用するには、要介護認定や、介護予防生活支援サービス対象者の認定を受けて、ケアマネジャー（介護支援専門員）にケアプラン（介護サービス計画書）を作成してもらう必要があります。お住まいの地区の在宅介護支援センターなどでサービス利用等の相談や介護認定申請の代行をすることができます。

●お問い合わせ お住まいの地域の在宅介護支援センター
(P11参照)

こんにちは
ケアマネジャーです



認知症とともに歩むために 利用できる制度と相談窓口

◎ 自立支援医療

精神疾患の治療のために指定医療機関に通院されている方を対象に、医療費を軽減する制度です。

●お問い合わせ 保健予防課 ☎352-0596

◎ 精神障害者保健福祉手帳

精神障害のある方に交付される手帳で、等級によりさまざまな福祉サービスが利用できます。

●お問い合わせ 保健予防課 ☎352-0596

◎ 特別障害者手当

精神または身体に著しく重度の障害があるため、日常生活においていつも特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人に支給されます。(所得制限あり。申請には医師の診断書が必要です)

●お問い合わせ 障害福祉課 手当・医療費係 ☎354-8163

◎ 所得税、市民税・県民税の軽減

精神障害者保健福祉手帳が交付されている場合、一定金額の所得控除(障害者控除)が受けられます。

●お問い合わせ 四日市税務署(所得税) ☎352-3141 市民税課 ☎354-8132

◎ 障害基礎年金、障害厚生年金

病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金です。それぞれの年金で要件を満たしている場合、受給できることがあります。

●お問い合わせ 四日市年金事務所 ☎353-5515 予約受付専用電話 ☎(0570)05-4890
保険年金課 ☎340-0221

◎ 健康保険 傷病手当金

病気やケガで会社等を休んだときに生活を保障するために設けられた制度で、事業主から十分な報酬を受けられない場合に支給されます。

勤務先の担当部署、または加入の健康保険組合、共済組合や協会けんぽの窓口にお問い合わせください。

◎ 雇用保険制度(失業保険など)

失業された方が安定した生活を送りつつ、一日も早く再就職できるよう求職活動を支援するための求職者給付があります。支給要件や手続き等についてはお問い合わせください。

●お問い合わせ ハローワーク四日市 ☎353-5566

認知症とともに歩むために 若年性認知症の人の相談・支援の流れ

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症を言います。実際の進行段階や必要なサービスは、人によってそれぞれ違います。（年齢問わず就労中で、認知症が疑われる人もご活用ください）

認知症を疑ったら

医療機関へ相談 →P7

認知症と診断されたとき

各種サービスを利用するための認定・交付 →P18、19

- ・精神障害者保健福祉手帳の取得
- ・要介護認定

経済的な支援を受ける→P19

- ・健康保険 傷病手当金
- ・障害基礎年金、障害厚生年金

今の雇用が続けられるよう、環境を整える

- ・職場の理解を得る、障害者雇用への切り替え

症状に合わせて

日常生活の支援を受ける→P18

- ・介護保険制度など

権利や財産を守る→P18

- ・日常生活自立支援事業・成年後見制度

経済的な支援を受ける→P19

- ・医療費の助成・減免（自立支援医療）
- ・特別障害者手当
- ・税の軽減など（所得税、市民税・県民税の軽減）

就労支援を受ける

- ・職業相談・職業紹介
- お問い合わせ ハローワーク四日市 ☎353-5566
- ・障害福祉サービスを利用した働く場の提供や就労に必要な訓練などの支援
- お問い合わせ 障害福祉課 ☎354-8527

【相談できる窓口】→P12

四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）

三重県認知症コールセンター

三重県若年性認知症電話相談（三重県若年性認知症支援コーディネーター）

地域での交流の場

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域住民、専門職等の誰もが気軽に集い交流できる場です。ここでは、認知症の方や家族が同じ立場同士で語り合い、つながりあうことができます。

連絡先：「市内認知症カフェ一覧」をご覧ください。



詳しくはこちらから

参加者の感想

認知症カフェでお互いの経験を話し合える
仲間ができて心が軽くなりました。



認知症の人と家族の会

全国47都道府県に支部があり、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。認知症に関する知識や介護方法のほか、介護に関する悩みなどを電話で相談できます。

- 対応時間：月～金曜日 10：00～15：00
- お問い合わせ：（フリーダイヤル）☎0120-294-456
（携帯・スマホから）☎050-5358-6578
三重県支部 ☎(059) 227-8787（随時）

<四日市地区家族のつどい>

- 開催日時：毎月第4金曜日 13：30～15：30
- 場所：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1F多目的室 日永東1-2-27
- お問い合わせ：☎090-4114-6027（担当 中川）

<若年のつどい・本人交流会>

- 開催日時：年数回の日曜日 13：00～15：30
- 場所：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1F多目的室 日永東1-2-27
- お問い合わせ：☎080-5293-0297（担当 工藤）

レイの会（若年性認知症本人の会）

レイの会は「本人の会」です。本人だけで話せる場を作りたいという思いから立ち上げました。若年性認知症の皆さん、ぜひご参加ください。

- 開催日時：毎月第3金曜日13:30～15:30（※本人のみの参加となります）
- 場所：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1F多目的室 日永東1-2-27
- お問い合わせ：ディハウス沙羅 ☎382-8490

その他の通いの場

総合事業：サービスB (住民主体通所型)

住民組織、ボランティア団体、NPOが実施する交流、生きがいづくり介護予防の場です。

- お問い合わせ 在宅介護支援センター (P11)
地域包括支援センター (P12)
高齢福祉課 ☎354-8170

ふれあいいきいきサロン

高齢者が住み慣れた地域で気軽に集える場として、体操やグラウンド・ゴルフ、茶話会や趣味活動などを行っています。

- お問い合わせ 四日市市社会福祉協議会 ☎354-8144

いきいき百歳体操

手足に重りバンドを巻き、DVDの映像を見ながら行う、介護予防のための体操です。

- お問い合わせ 地域包括支援センター (P12)
高齢福祉課 ☎354-8170

イキイキ教室

市が養成した介護予防ボランティア「ヘルスリーダーの会」が、介護予防のための運動やレクリエーションを行っています。

- お問い合わせ 高齢福祉課 ☎354-8170

認知症を支える人たち

認知症サポーター

認知症の正しい知識や接し方などを学び、自分のできる範囲で認知症の人と家族をサポートする応援者です。「認知症サポーター養成講座」は随時開催しています。

- お問い合わせ 高齢福祉課 ☎354-8170

認知症フレンズ

認知症サポーターから一歩踏み出し、認知症の人の想いに寄り添い、仲間や友達のように、一緒に活動していただくボランティアです。認知症カフェや、ステップ四日市などで、具体的な支援に関わり活躍中です。

認知症フレンズ養成講座を修了することで登録が可能です。

- お問い合わせ 高齢福祉課 ☎354-8170



認知症サポーター養成講座の様子



認知症フレンズの交流会の様子



令和7年7月改定

発行元

四日市市役所 健康福祉部 高齢福祉課

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

TEL (059)354-8170

FAX (059)354-8280

