



保存版

本ガイドは、認知症に関する情報をまとめたものです。→認知症は身近な病気であり、他人事ではありません。保管いただき、ご活用ください。

彦根市もの忘れ H^ほO^とT安心 ガイド

記載は一例です。介護保険サービスなどその他の支援もあります。地域包括支援センターやケアマネジャーなどにご相談ください。



① 相談できる場所

どこに相談したらいいかわからない方
⇒地域包括支援センター
(市内に7か所)

名称	電話番号 (FAX)
彦根市地域包括支援センターすばる 担当学区:鳥居本	21-5412 (21-5464)
彦根市地域包括支援センターすばる 担当学区:城東・佐和山	24-0494 (24-0408)
彦根市地域包括支援センターハピネス 担当学区:城西・城北	27-6702 (21-0302)
彦根市地域包括支援センターひらた 担当学区:金城・平田	21-3555 (21-5022)
彦根市地域包括支援センターゆうじん 担当学区:城南・高宮・旭森	21-3341 (21-3306)
彦根市地域包括支援センターきらら 担当学区:城陽・若葉・河瀬・亀山	28-9323 (28-9322)
彦根市地域包括支援センターいなえ 担当学区:稲枝東・稲枝北・稲枝西	47-3320 (47-3315)

- ホームページでの相談
⇒インターネットで「彦根市 高齢者に関する相談 受付」で検索
- 介護保険サービスを利用されている方
⇒担当のケアマネジャー
- 介護経験者に相談したい方(電話相談)
⇒もの忘れ介護相談室(毎週月～金 10時～15時) ☎0120-294-473(祝日・お盆・年末年始は休み)
- 若年認知症に関する相談も可能な相談窓口
⇒滋賀県若年認知症コールセンター ☎077-582-6032 (月～金 9時～13時半/14時半～17時半)

彦根市認知症HOTサポートセンター
地域包括支援センターと連携しながらご本人やご家族への相談支援を行うほか、認知症に関する普及啓発活動や認知症カフェの支援などを行っています。
☎30-9601 FAX26-2500

② 受診できる場所

かかりつけ医または認知症相談医へ受診・相談しましょう
※早めに受診することで、進行を遅らせることができる場合もあります。

彦根市の認知症相談医 (の医療機関は予約が必要です)

医療機関名(所在地)	電話番号	医療機関名(所在地)	電話番号
いけだ内科医院(野瀬町)	21-6060	すみよしクリニック(小泉町)	30-1835
岡田医院(橋向町)	22-1505	高山内科循環器科(日夏町)	28-7007
おがわ耳鼻咽喉科クリニック(駅東町)	22-8799	なかつか内科医院(川瀬馬場町)	29-0981
おくの内科(本町一丁目)	21-3355	中西医院(芹橋二丁目)	22-1152
きたむら内科医院(長曾根南町)	22-9617	成美記念クリニック(賀田山町)	28-1323
しみずクリニック(中央町)	21-3525	松木診療所(平田町)	22-5185
小森医院(旭町)	22-2714	山下医院(長曾根町)	24-5290
杉本整形外科(東沼波町)	30-0055	横野医院(大藪町)	24-1515

*滋賀県認知症相談医名簿より抜粋(令和5年4月現在)

- 精神科・心療内科等(予約が必要)
菅原メンタルクリニック(大東町) ☎21-0840
南彦根クリニック(西今町) ☎24-7808
菜の花心療クリニック(大東町) ☎27-7087
- 認知症について受診できる外来(病院)
⇒彦根市立病院 脳神経内科(完全予約制・紹介状が必要)【八坂町 ☎22-6050】
⇒友仁山崎病院 もの忘れ外来(電話予約が必要)【竹ヶ鼻町 ☎23-1800】
- 認知症専門外来
⇒豊郷病院 認知症疾患医療センターオアシス(予約が必要)【豊郷町 ☎35-3001】



彦根市認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と医療・介護の専門職で構成しています。認知症の方や認知症の疑いのある方のご家庭を訪問して、お身体の状態や生活の状況をお聞きし、病院の受診・サービスの利用など、ご本人およびご家族に合わせたサポートを集中的に行います。ご相談は、彦根市認知症HOTサポートセンターまたはお住まいの地域包括支援センターにご連絡ください。

日常生活を安心して過ごすために・・・

③ 認知症カフェ

いらしいませ

⇒「認知症カフェ」とは、認知症という病気をもつ人やそのご家族、地域の人や専門職等誰もが気軽に集い、交流を持ち、語り合える場所、必要に応じて相談できる場所です。市内に4か所あります。

- ☺HOTカフェnde銀座
日 時:原則第2月曜日・第4水曜日 10時～14時半
場 所:小さな銀座(銀座町2-25)
連絡先:特定非営利活動法人 喜房会 ☎26-3135
- ☺HOTカフェnde元町
日 時:原則第1・第3水曜日 11時～14時半
場 所:コーヒーハウス アップルジャム(元町1-17)
連絡先:コーヒーハウス アップルジャム ☎24-3326
- ☺HOTカフェnde日夏
日 時:原則第4木曜日 14時～16時
場 所:ユトリ珈琲店日夏店(日夏町3701-2)
連絡先:ほっこりかふえ ☎090-5134-4674
- ☺HOTカフェnde平田
日 時:原則第2木曜日 14時～16時
場 所:カフェ・グレコ(平田町673-1 NASU7 1階)
連絡先:一般社団法人 アシスタ ☎090-7499-2913



④ 家族の方



■日頃の思いや悩みを話せる場所

- ⇒彦根市介護家族のつどい ほっこり
日 時:毎月第2火曜日 13時半～15時
場 所:くすのきセンター(八坂町)
連絡先:ほっこり(たがらさん) ☎090-7961-3856
※奇数月は若年性認知症に関する家族会もあります。(ほっこりらぶ)
- ⇒男性介護者のつどい「彦根こんき会」
日 時:毎月第2月曜日 10時半～15時
場 所:市民交流センター 小会議室(里根町)
連絡先:認知症の人と家族の会(小宮さん) ☎080-3797-4530
※日程が変更する場合があります。広報ひこねでご確認ください。



⑤ 行方不明もしもの時に

- メール配信システム
⇒行方不明になられた場合に、市民や事業所にその方の情報をメール配信し広く捜索の協力を求めます。
【登録方法】彦根市: touroku@hikone-city.jp に空メールするか右のQRコードを読み取ってください
- 事前登録制度
⇒認知症の人の情報を事前に登録できます。登録後、希望者にQRコード付き見守り安心シールを配布しています。



⑦ 認知症の人の権利を守る

- 成年後見制度など権利擁護に関する相談
および出前講座
⇒彦愛犬権利擁護サポートセンター ☎22-2855

認知症に早く気付くために

認知症は早期の発見が大切です。早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい暮らしを続けることができます。



- ほっとかない!認知症出前講座
⇒早期発見と認知症予防のための講座。お住まいの地域包括支援センターに5名以上でお申し込みください。
- 脳の健康チェック
⇒タッチパネルを使ってもの忘れのチェックができます。彦根市認知症HOTサポートセンター(☎30-9601)へお尋ねください。

運転免許についての相談・支援

- 車の運転に関する相談窓口
⇒運転適性相談窓口 運転免許センター(守山) ☎077-585-1255
- 運転免許証自主返納高齢者支援制度
滋賀県警では、65歳以上の高齢者が運転免許証を自主返納し、交付を受けた運転経歴証明書を持示することで、支援協賛店で各種サービスを受けることができる制度を行っています。
⇒滋賀県警察本部交通企画課 高齢者交通安全推進室 ☎077-522-1231(代表)
- 彦根市では、運転免許証を自主返納された方に対し、愛のりタクシーまたはバスの回数券交付の支援を行っています。
⇒彦根市交通政策課 ☎30-6134

認知症の経過と主な症状や対応例

◎ 認知症になったら、なにもわからないのではありません。誰より不安なもの、苦しいもの、本人であることを理解することが大切です。

認知症は少しずつ進行し、症状に合わせた対応方法も必要になります。この表は認知症の中でも代表的な『アルツハイマー型認知症』の症状を例にして作成しています。認知症の進行の程度や症状は個人差も大きく、認知症のタイプによっても異なりますが、経過の参考にしていただければと思います。

※ () 内の数字は、表面をご覧ください。

認知症の進行の程度	健康なとき	軽度認知障害(MCI)	認知症		
		認知症の疑い	初期 日常生活は自立	中期 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	後期 常に介護が必要
認知症という病気をもつ人の主な症状の例		<ul style="list-style-type: none"> 物忘れがありますが日常生活は自立しています。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人は「なんだかおかしいな」ということを感じています。 意欲の低下（閉じこもりがち、身なりのみだれ）がみられ、同じ話を何度も繰り返します。 	<ul style="list-style-type: none"> 長期間の記憶は残りませんが、「嬉しかった」「怒られた」などの感情は残ります。 日常生活の行動に手助けが必要となります。（例：季節にあった服が選べない、お金の管理ができない） 自宅から離れたところなど慣れない場所で道に迷うことがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活や行動のほとんどに介護が必要となります。 近所や自宅内など慣れた場所でも道に迷う場合があります。 言葉の数が減り、会話での意思疎通が難しくなることがあります。
日常生活で気をつけることや家族・周囲の人の接し方等の例	<p>認知症予防のために</p> <p>MC I（軽度認知障害）の時期に生活習慣を改善することで、認知機能の低下を遅らせたり回復させることにつながります。</p> <p>◆ヒント1 身体を動かす ウォーキングをしながら、しりとりや計算、川柳などの脳を使う運動（コグニサイズ）がおすすです。脳と体の両方を使うよう、意識しましょう。</p> <p>◆ヒント2 生活習慣病予防 栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防しましょう。また、生活習慣病で治療中の人は、薬をきちんと飲んで重症化を防ぎましょう。睡眠を十分に取って過度な飲酒をしないこと、たばこは吸わないようにしましょう。</p> <p>◆ヒント3 心を動かす 新聞や本を声を出して読んだり、料理を効率よくできるように、生活の中で脳を活性化させましょう。また、グラウンドゴルフやカラオケ、園芸など趣味の活動を楽しみましょう。囲碁や将棋、マージャンなど頭を使うゲームもおすすです。地域の活動や趣味の会に参加するなど外に出ることも大切です。</p>	<p>認知機能の低下のイメージ</p> <p>認知機能 (高い/低い)</p> <p>正常な状態 → 軽度認知障害 (MCI) → アルツハイマー型認知症</p> <p>回復 (↑) / 維持 (→) / 悪化 (↓)</p> <p>MCIのときに、認知機能の低下予防の生活習慣を実践することが大事!</p> <p>(時間・年齢)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 病気や接し方の基本について理解しましょう。 早めにかかりつけ医などに受診しましょう。(2) 地域包括支援センターやケアマネジャー、医師などに相談しましょう。(1) 本人ができることや得意なことはできるように接しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人の記憶の時期を理解し、それに応じて対応しましょう。(無理に訂正しない。) 失敗を責めたりすると症状を悪化させます。 サービスの利用や周囲で積極的に見守ってくれる人など、援助の手をつくりましょう。 介護者は抱え込まず、話や思いを共有できる人をつくり、体調管理に気をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体的な合併症（感染症・誤嚥性肺炎など）にも注意をしましょう。 介護者も休息をとるよう心がけましょう。
公的なサービスやその他の支援等の一例	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医、歯科、薬局をもちましょう。(2) 認知症サポーター養成講座を受講しましょう。(6) 成年後見制度(※)について知りましょう。(7) <p>※判断する力が低下し、預貯金などの財産管理、介護サービス(利用)の契約締結などが難しくなった時に利用する制度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 必要時は買い物支援、配食サービスなどの利用を検討しましょう。介護保険サービスの利用をしましょう。介護家族のつどいや認知症カフェなどへ参加しましょう。(3)(4) 	<ul style="list-style-type: none"> 万が一の行方不明に備えて、事前登録制度を利用しましょう。(5) 	<ul style="list-style-type: none"> 行方不明時は早期の警察への届出とメール配信システムを利用しましょう。(5) 	<ul style="list-style-type: none"> 受診が難しい場合は、訪問診療の利用も検討しましょう。

認知症には、認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症以外にも、脳血管性認知症（意欲の低下、もの忘れがある一方で判断力は保たれる、脳がダメージを受けた場所にもよるが、手足の麻痺など）、レビー小体型認知症（もの忘れに加えて、実際にはないものが見える幻視、小股での歩行、表情が乏しくなるなど）、前頭側頭型認知症（人格や性格の変化、万引きや信号無視など社会性の低下、こだわりが強まり、同じ行動をとるなど）などの種類があり、もの忘れ以外の症状が見られる場合もありますので、「いままでと違う」と感じたら早めに受診しましょう。また、軽度認知障害(MCI)は認知症ではありませんが、うち半数が5年以内に認知症を発症するといわれています。