

認知症の方は、こう接してもらいたい…

笑顔で、にこやかに

わからないこと、できないが増えて、不安です。
笑顔で接してもらえると、安心できます。

ペースに合わせて

ゆっくりであればできることも多いので、焦らせないで欲しいです。

わかりやすく

一度にたくさんのことを聞くと混乱します。
ゆっくりとシンプルに伝えて欲しいです。



気持ちに寄り添う

他人には理解できない行動にも、私なりの理由があります。
頭ごなしに否定されたり怒られたりすると、自尊心が傷つき、その後も、いやな思いをしたという感情は残ります。
私の気持ちに寄り添った対応をしてもらえると嬉しいです。

認知症の方と接するとき心がけたい“4つの「ない」”

- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない ④ 否定しない

認知症ケアにおいては、「パーソン・センタード・ケア」や「ユマニチュード」、「バリデーション」などの技法も参考になります。

高齢者の 総合相談窓口

ほうかつ（地域包括支援センター）

センター名	担当地区	所在地	電話番号
東ほうかつ	琢美 東 富士川	城東 4-13-15	055-233-6421
南東ほうかつ	里垣 玉諸 甲運	国玉町 951-1	055-223-0103
西ほうかつ	貢川 石田 池田 新田	上石田 1-8-20	055-220-7677
南西ほうかつ	国母 大国 大里	大里町 5315	055-220-2315
南ほうかつ	伊勢 住吉 湯田 山城	住吉 5-24-14	055-242-2055
北東ほうかつ	相川 北新 新紺屋	塚原町 359	055-252-3398
北西ほうかつ	千塚 羽黒 千代田 能泉 宮本	羽黒町 1657-5	055-252-4165
中央ほうかつ	春日 相生 穴切 朝日	丸の内 2-9-28 勤医協駅前ビル 4階	055-225-2345
笛南ほうかつ	中道 上九一色	下向山町 910 健康の杜センターアネシス内	055-266-4220

お問合せ

地域包括支援課 電話 055-237-5484 (直通)

甲府市丸の内1丁目18番1号

甲府市ホームページ▶



知ってあんしん

認知症ガイドブック

この冊子は、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に明記された共生社会の実現を目指す甲府市において、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるかをまとめたものです。認知症について正しく理解して、認知症になっても、希望を持って暮らしていただくために、ご活用ください。



もくじ

認知症を正しく理解しましょう	P.1
認知症は早めの気づき大切です	P.2
認知症予防・進行を遅らせるために	P.3
甲府市 認知症ケアパス	P.5
相談できる窓口	P.7
早めに受診	P.9
安心して生活するためのサービス	P.11
介護保険のサービス	P.12
地域でのサポート	P.13

甲府市

認知症を正しく理解しましょう

認知症ってどんな病気？

脳の病気や障がいなど、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなったりすることで、日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

「老化によるもの忘れ」と「認知症」とのちがい

	老化によるもの忘れ	認知症
もの忘れの自覚	もの忘れの自覚はある <small>何だったかしら</small> 	もの忘れの自覚はない
忘れ方	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる <small>ゆうべ何食べたっけ？</small> 	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる <small>ごはんはまだ？</small>
判断力	低下はみられない <small>大変！消し忘れていたわ！</small> 	低下する <small>どうしようっ！</small>
物事の関係性	時間や場所、人との関係などは分かる <small>あなた確かお隣の... えーと 〇〇です こんにちわ</small> 	時間や場所、人との関係が分からなくなる <small>どちらさんかね？ おじいちゃん！ ぼくだよ！！</small>

認知症の原因は？

主な原因としては、次の4つがあげられます。

アルツハイマー型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
<症状と特徴> 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	<症状と特徴> 小さな脳梗塞が起こるごとに段階的に進行します。体にマヒが生じることもあります。	<症状と特徴> 現実にはないものが見える幻視や、パーキンソン症状（動作がゆっくり、歩行が不安定）などがみられます。	<症状と特徴> もの忘れはあまりみられず、意欲や理性、感情のコントロールが難しくなります。

認知症は早めの気づき大切です

認知症の多くは、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けやすくなります。

(※早期発見・早期治療のメリットをP.10に記載しています。)

認知症に気づくためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうか簡単に分かるチェックリストです。項目1から10の合計を計算して、状態を判定します。(※この結果は、あくまでも目安で医学的診断に代わるものではありません。)

<採点法>ほとんどない=0点 時々ある=1点 頻繁にある=2点

項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点



▼評価▼

0～8点＝正常 9～13点＝要注意 14～20点＝専門医などで診断を

出典：大友式認知症予測テスト（認知症予防財団 HP より抜粋）

「認知症簡易チェックサイト」もご活用ください！

「もの忘れかな？」「認知症かな？」と気になったら、パソコンやスマートフォンから無料で簡単に認知症のチェックができます。

まずは、身近な方やご自分の状態を確認してみてください。

認知症チェックサイト

これって認知症？
わたしも認知症？

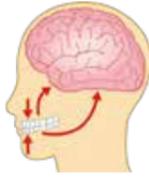
アクセスは
こちらから



ご自身でできること

口の健康を保つ

健康な歯でしっかり噛むことで、血流が良くなり、脳の活性化につながります。



(出典・参考)「脳の老化を止めたければ歯を守りなさい」(長谷川嘉哉/かんき出版)

- かかりつけ歯科医で定期的なお口の健康チェックを
- 舌や口の周りの筋肉を鍛えることで、噛む力・飲み込む力が保たれます

定期的な運動

身体を動かすことで、全身の血流が良くなり、脳の機能が高まります。

- (例)ウォーキングを週3回・1日30分以上
- 運動習慣のない方は、10分ずつでも効果があります



聞こえにくさへの対策

聞こえにくいと感じたら、放置せず、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



社会参加・活動

社会とのつながりや、外出、人との交流が脳を刺激します。



バランスの良い食事

- いろいろな食品をしっかり食べる
- たんぱく質の多い食品を毎食食べる
- 塩分を控える



生活習慣病の予防・治療

肥満・高血圧・高血糖等の生活習慣病の予防や、適切な治療を継続することが、認知症予防にもつながります。



嗜好品

節度ある飲酒、禁煙は、認知機能の低下を予防します。



将来に向けて、「想い」を整理しておく

ACPノート「わたしの想いノート」

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、病気の治療や介護が必要になったときに、大切にしていることや「どう過ごしたいか」を、家族・大切な人や医療・介護関係者と繰り返し話し共有するプロセスです。ACPノートは自分の想いの整理に活用できるノートです。

【配布場所】

市役所本庁舎、公民館、地域包括支援センター等

元気なうちから将来どのように過ごしたいか、周りの方と話し合しましょう!



【ACPノートについて】



【ACPIについて】

地域で行っている予防やサービス

交流の場

65歳以上の方が無料で利用できます。

ふれあいくらぶ

公民館などの身近な場所で、楽しみながらフレイル予防や認知症予防の運動・レクリエーションなどに参加できます。

問合せ先 地域保健課 055-237-1173

いきいきサロン

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきと過ごすことを目的とした、地域に住む人たちの出会い・交流・生きがいの場です。

問合せ先 長寿介護課 055-237-5613

高齢者食育元気会

地区の集会所などで生活習慣病や低栄養予防が学べる講義、調理実習、食事会等の教室です。

問合せ先 地域保健課 055-242-8301

歯つらつ歯っぴーキャラバン

専門家による口腔機能の維持や栄養改善に認知症予防の視点を加えた出前講座が受けられます。

問合せ先 地域保健課 055-242-8301

介護予防

脳!活性化教室

要介護認定を受けていない60歳以上の方を対象に、頭の体操や楽しいゲームをしながら、脳の機能を活性化します。健康談話室や市内公民館等で実施します。

問合せ先 健康政策課 055-237-2586

65歳以上の方を対象に、体の調子や日常生活に必要な動作などの機能が低下していないか調べる「元気アップチェック」を受け、生活機能の低下がみられた「元気アップ高齢者」や「要支援」の認定がある方が、以下のサービスを受けられます。

元気運動教室

わっはっ歯教室

専門職による運動機能や口腔機能を向上するための短期集中の教室です。



笑顔ふれあい訪問サポート

地域住民の生活支援サポーターから、日常生活の支援が受けられます。



笑顔すこやか通所サークル

地域住民の通いの場で、専門職による介護予防の体操・認知症予防の活動等に参加できます。



本人の声
いろんな人と話
したい!



本人の声
〇〇が生きがいに
なっています!



※利用する場合には、担当のケアマネジャーへご相談ください。担当のケアマネジャーが決まっていない場合には、地域を担当する地域包括支援センター(ほうかつ ※裏表紙を参照)へご相談ください。

甲府市 認知症ケアパス

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲の方が、認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

認知症の進行	自立	認知症の疑い・MCI*	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
本人の様子・気持ち ○健康づくりや予防に取り組んでいる ○認知症の理解を深めようとしている ○地域とのつながりを大事にしている いつまでも健康でいたい 認知症を予防したい	○健康づくりや予防に取り組んでいる ○認知症の理解を深めようとしている ○地域とのつながりを大事にしている	○もの忘れが増えてくるが、ヒントがあれば思い出せる ○金銭管理や買い物など、日常生活は自立している *MCIとは、軽度認知障害のことです。詳細はP.10に記載しています。 認知症だったらどうしよう…不安に感じている	○同じことを何回も聞くようになる ○料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる ○置き忘れや紛失が多くなる ○慣れた作業でも間違えるようになる おかしいと感じるが、認知症ではないと自分に言い聞かせている	○もの忘れをしている自覚がない ○外出先から1人で戻れなくなる ○食事をしたことなど、体験したこと自体をすぐに忘れてしまう ○薬やお金の管理が難しくなる 失敗してしまうが、自分ではどうしていいかわからず、気持ちが落ち込んだり、イライラして怒ってしまう	○食事、着替え、入浴などの介助が必要になる ○表情が乏しく、会話が成立しなくなり、意思表示が難しくなる 自分の思いを上手く伝えられないので、意思を汲み取ってほしい
家族の心構えと対応 ○地域行事やボランティア等、社会参加をする ○元気なうちから将来どのように過ごしたいか、周りの人と話し合う(→P.3 ACPノート)	○家庭内での役割を持ってもらい、今の生活が継続できるようにする ○運転免許の返納について、家族で話し合う(→P.11) ○気になることがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談を	○認知症についての理解を深める ○本人ができることを大切に ○困ったことがあったら、抱え込まずに身近な人や専門家に相談を	○介護保険サービスなどを上手に利用する ○介護者自身が抱え込まないように、相談をしたり、介護者の集いに参加し、健康管理に気を付ける ○火の始末や、道に迷うなど、思いがけない事故に備えて、安全対策を行う	○表情などのサインを大切に ○医療や介護の専門家等に相談し、どのような最期を迎えるか、家族間でよく話し合う	
認知症予防・進行を遅らせるために	健康診断 ふれあいくらぶ・いきいき サロンなどの交流の場 (P.3-4)				
	脳!活性化教室・元気運動教室・わっはっ歯教室・笑顔すこやか通所サークルなどの介護予防 (P.4)				
相談できる窓口	地域包括支援センター かかりつけ医 認知症疾患医療センター もの忘れ相談体制 (P.7)				
	若年性認知症相談窓口 山梨県が開設する相談窓口 認知症初期集中支援チーム (P.8)				
早めに受診	認知症の診療を行う医療機関 (P.9)				
安心して生活するためのサービス	配食 サービスなどの高齢者福祉サービス 成年後見制度 (P.11)				
介護保険のサービス	自宅で生活しながら利用できるサービス	訪問介護 通所介護 小規模多機能型居宅介護 短期入所 福祉用具の貸与・住宅改修 (P.12)			
	施設サービス	グループホーム 介護老人福祉施設等 高齢者向け住宅 (P.12)			
地域でのサポート	本人・家族への支援	オレンジカフェ(認知症カフェ) 家族介護教室 認知症の人と家族の会 (P.13)			
	認知症への理解・地域での活動	認知症サポーター オレンジサポーター チームオレンジ (P.14)			

相談できる窓口

身近な相談窓口

● 地域包括支援センター(ほうかつ)

地域の高齢者の総合相談窓口です。市内に9か所あります。 ※連絡先等は裏表紙に掲載しています。

認知症についてのご相談は、
お住まいの地域の「ほうかつ」へ!



医療に関する相談窓口

● かかりつけ医

これまでの病歴や普段の様子を知ったうえで、相談にのってもらえます。

● 認知症疾患医療センター

認知症についての専門医療相談、鑑別診断や治療、関係機関との連携を行っています。

山梨県立北病院	韮崎市旭町上條南割3314-13	電話 0551-23-5435
日下部記念病院	山梨市上神内川1363	電話 0553-22-0536
峡西病院	南アルプス市下宮地421	電話 055-282-2151
回生堂病院	都留市四日市場270	電話 0554-43-0101

● もの忘れ相談体制

甲府市医師会や市内の認知症サポート医と連携して、認知症の相談や早期発見・診断等につなげます。地域包括支援センターや市の相談窓口で認知症の簡易チェックを行い、必要に応じて「もの忘れ相談医」などを案内します。

このステッカーが目印です



▲ 甲府市もの忘れ相談体制ホームページ

【もの忘れ相談医一覧(R7.3.1現在)】

最新の情報は、甲府市ホームページからご確認ください。

	医療機関名	所在地	電話番号		医療機関名	所在地	電話番号	
東	今井整形外科医院	上阿原町1151	232-7411	南	深澤内科クリニック	国母5-19-18	221-1177	
	こいし糖尿病内科クリニック	上阿原町1023-1	268-3305		古川内科・皮フ科	国母1-4-8	228-6100	
	甲州聖愛ハッピークリニック	上阿原町487-1	236-0888		三神医院	大里町2151-1	243-2861	
	甲府脳神経外科病院	酒折1-16-18	235-0995		おさだ内科クリニック	山宮町18-1	220-3703	
	里吉内科クリニック	里吉4-15-17	227-0028		国立病院機構甲府病院	天神町11-35	253-6131	
	城東病院	城東4-13-15	233-6411		しまづ脳神経クリニック	千塚5-13-21	254-1200	
	ほしの内科クリニック	和戸町389-3	235-5225		順聖クリニック	湯村1-5-19	251-2121	
西	おさだクリニック	下飯田2-4-6	236-3355	北	武田内科小児科医院	屋形2-1-6	251-3663	
	たから内科心臓クリニック	宝2-25-11	269-8355		のだ内科クリニック	富士見1-7-35 ヴィラフジミ1階	253-2119	
	内科小児科小野医院	貢川2-2-11	228-8822		日原内科小児科医院	天神町14-45	252-8786	
	なかがわ耳鼻咽喉科・頭頸部外科クリニック	飯田2-3-9	233-8744		藤原整形脳神経リハビリクリニック	武田3-3-9	254-0511	
	向山クリニック	池田1-1-11	255-6500		中央	JCHO山梨病院	朝日3-11-16	252-8831
	あきやま医院	東下条町80-2	243-0500			甲府共立診療所	宝1-10-5	221-1000
	あとべ心のクリニック	増坪町541-3	243-1020			小宮山外科医院	中央1-12-33	235-3311
今井循環器呼吸器科	住吉1-10-4	235-2278	竹居医院	美咲1-11-15		252-3908		
おおくにクリニック	大里町5125	288-0092	露木耳鼻咽喉科医院	中央4-9-2		235-3387		
長田在宅クリニック	西下条町13	242-3700	中村外科医院	丸の内1-12-3		233-4106		
笹本整形外科	古上条町446	243-1717	藤原医院	塩部4-15-16		252-2588		
南	清水医院	大里町2940	241-1181	保坂内科消化器科	中央4-12-26	233-7241		
	ながまつ医院	宮原町88-1	242-2015	望月整形外科クリニック	塩部4-16-2	220-3311		
	原整形外科医院	幸町6-15	233-8832	山角病院	美咲1-6-10	252-2219		
	ひろクリニック	中小河原1-9-12	241-2313					

若年性認知症に関する相談窓口

● 山梨県若年性認知症相談支援センター(日下部記念病院内)

電話：0553-22-2212

受付：月～金曜日 10:00～15:00

● 若年性認知症コールセンター(全国からの相談に対応)

電話：0800-100-2707

受付：月～土曜日 10:00～15:00 ※若年性認知症コーディネーターが相談に対応します。

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代が多いため、病気のことだけでなく、経済的な問題や家族への身体的・精神的負担などが大きく、高齢者の認知症とは異なる支援が求められます。

その他の相談窓口

● 山梨県などが開設する相談窓口

山梨県認知症コールセンター	保健師や認知症介護経験者などが、ご本人や家族の相談に応じます。	電話 055-254-7711 【月～金曜日】13:00～17:00
介護福祉総合支援センター(介護支援センター)	認知症介護講座等、各種介護講座を実施しています。	電話 055-254-8680 【月～金曜日】9:00～17:00
精神保健福祉センター	認知症高齢者の介護等により精神的に疲れている方などを対象に相談員が相談に応じます。	電話 055-254-8644 【月～金曜日】8:30～17:15
山梨県精神科救急受診相談センター	早急に治療の必要性のある方を対象として、電話で受診相談に応じます。	電話 0551-20-1125 【24時間】

● 公益社団法人認知症の人と家族の会

山梨県支部(あした葉の会) 事務局:甲府市北新1-2-12 認知症コールセンター内	電話 055-244-2771
地域会(オリーブの会)	電話 055-279-2540

● 認知症初期集中支援チーム

認知症専門医、看護師、社会福祉士が、6か月間を目安に集中的に支援し、認知症の本人や認知症が疑われる方、そのご家族の困りごとに対応します。

利用については、地域を担当するほうかつ(裏表紙参照)へご相談ください。



【対象となる方】

- 40歳以上で、自宅で生活しており、認知症の症状などでお困りの方
- 認知症の診断を受けたいが、本人が受診拒否をしている方
- 介護サービスを利用したいけどできない方
- 認知症の症状が強くて対応に困っている方
- 認知症の治療を中断している方

認知症の診療を行う医療機関

認知症に関する専門外来を行っている医療機関です。**受診前に電話でお問い合わせください。**

医療機関名	所在地	診療科目	電話番号
国立病院機構 甲府病院	甲府市天神町11-35	物忘れ外来(脳神経外科内)	055-253-6131
甲府共立病院	甲府市宝1-9-1	メモリー外来	055-226-3131
JCHO山梨病院	甲府市朝日3-11-16	もの忘れ外来	055-252-8831
秋山脳外科	韮崎市大草町若尾1330	物忘れ外来	0551-22-8881
ながせき 頭痛クリニック	甲斐市中下条1844-3	もの忘れ診断外来	055-267-2211
日下部記念病院	山梨市上神内川1363	もの忘れ外来(精神科内・老年精神科内)	0553-22-0536

受診前に整理しておくポイント

気になる症状について

- いつ頃から
- どのように
- きっかけはあるか
- 時間帯や気温などによる変化はあるか

これまでにかかってきた病気、現在治療中の病気について

内服中の薬

- いつから
- 薬の種類
- 服用期間

本人の声

早めに受診してよかった!



伝えたいことや医師に聞きたいことなどをメモにまとめておきましょう!

医療機関での受診の流れ

① 問診

現在の症状やこれまでの経過について話を聞きます。

② 身体検査

血液検査・尿検査・心電図検査・レントゲン検査などを行います。

③ 認知症検査

- ◎**神経心理学的検査**…簡単な質問や作業によって実施されます。
- ◎**脳画像検査**…CTやMRIなどの装置を使い、脳の画像を元に認知症の診断をします。

気がかりなことがありましたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう!

家族の声

早く診断を受けることで、早期からの治療につながり、症状の進行を先送りできるのね



早期発見・早期治療のメリット

早期治療による改善が期待できる

認知症の前段階である「**軽度認知障害(MCI)**」^{※1}や、認知症のような症状を示す別の病気であれば、適切な治療をすることで、認知症への移行を遅らせることや健全な状態への回復が期待できます。



症状の進行を遅らせることができる

症状が重くなる前に、適切な治療(服薬など)やサポートを行うことで、症状の進行をゆっくりにしたり、行動・心理症状(怒りっぽさ等)を予防・軽減することが期待できます。



事前にいろいろな準備ができる

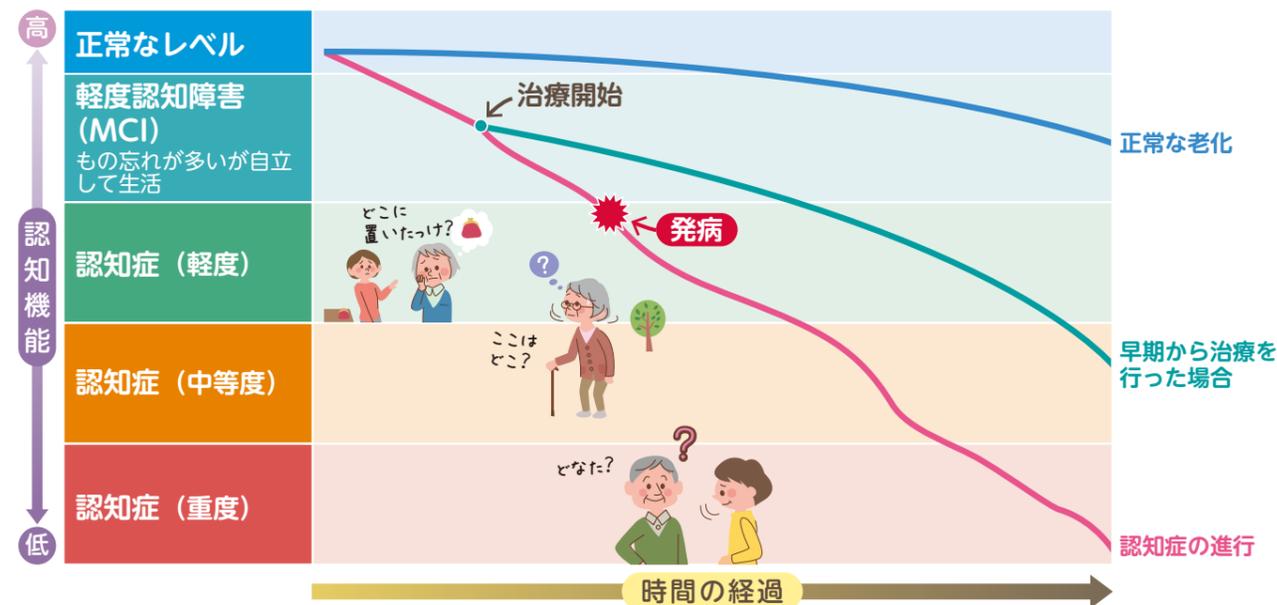
早期に診断を受けることで、本人も家族も認知症に対する心構えができます。症状が軽いうちであれば、本人の意思も尊重したうえで、治療方針や利用するサービスを定めることができます。



※1 軽度認知障害(MCI)とは…?

認知機能のレベルが同じ年代の人と比べて低下しているが、日常生活を基本的には正常に送ることができる状態のことをいいます。MCIが進むと、5年後で約半数が認知症になるといわれています。

認知症の代表例 アルツハイマー型認知症の進行例^{※2}



※2 認知症の状況は個人により異なり、進行の仕方は、必ずしもこの通りではありませんが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

安心して生活するためのサービス

① 配食サービス

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で、病気などにより食事作りが難しい場合に、夕食を届けてくれます。



② 高齢者等緊急通報システム

慢性疾患等により、日常生活に注意が必要な高齢者世帯などが、急病等で緊急に助けを求めるとき、緊急通報システムを使用して対応します。



③ 日常生活用具の支給

身体上または精神上的の障がいがある高齢者に対し、電磁調理器や火災警報器が支給されます。



④ ふれあい収集

自分でゴミを出すことが困難な高齢者世帯を訪問し、ゴミの収集と安否確認を行います。



問合せ先 ごみ収集課 055-241-4313

⑤ 防災防犯メールマガジン・防災アプリ

行方不明者の捜索や振り込め詐欺への注意喚起など、防災行政用無線の放送内容や各種防災関連情報をメールで配信しています。また、防災アプリでも情報を取得できます。



<アプリのダウンロードはこちらから>

問合せ先
防災企画課
055-237-5331



⑥ 日常生活自立支援事業

認知症高齢者、知的・精神障がい者などで判断能力が十分でない方が、地域において安心して自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用手続きや金銭管理を通じて安心して暮らせるようサポートします。

問合せ先
甲府市社会福祉協議会 福祉支援課
055-225-2119

⑦ 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な方の日常生活、財産管理などを支援するための制度です。



	対象 (判断能力の段階)	制度の内容
法定後見	本人の判断能力が不十分になった後	家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が本人を法的に支援する。
任意後見	本人に判断能力がまだある時	あらかじめ「誰に」「どのような支援をしてもらうか」を自分で決め、契約しておく。

参考:成年後見制度 成年後見登記制度(法務省パンフレット)

問合せ先
・各ほうかつ(裏表紙参照) ・福祉後見サポートセンターこうふ(甲府市社会福祉協議会 055-225-2120)

※①～③の問合せ先は、<長寿介護課 055-237-5613>です。

「運転を卒業する」という選択について

運転に危険や不安を感じたら、運転免許証の返納について家族で話し合みましょう!

甲府市では、自主的に運転免許証を返納した70歳以上の市民の方に対し、ICカード式バス乗車券(PASMO 10,000円相当)を贈呈しています。

【手続きができる場所】

山梨県総合交通センター、甲府警察署、南甲府警察署、笛吹警察署

問合せ先:甲府市 市民部 市民総室 総務課 交通安全係 電話 055-237-5303

あなたは、安全運転
できていますか?



介護保険のサービス

介護認定を受けた方が利用できます。

利用する場合には、担当のケアマネジャーへご相談ください。

担当のケアマネジャーが決まっていない場合には、地域を担当するほうかつ(裏表紙参照)へご相談ください。



自宅で生活しながら利用できるサービス

訪問介護(ホームヘルプサービス)

自宅で、自力では難しい掃除や買い物、調理などの手助けをしてくれます。

通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターで、食事や入浴などの支援が受けられます。

小規模多機能型居宅介護

施設への「通い」を中心に、「訪問」、「宿泊」サービスを受けられます。

短期入所(ショートステイ)

施設へ短期間入所し、食事や入浴、リハビリなどが受けられます。

福祉用具の貸与・住宅改修

歩行器などの福祉用具を借りることができます。また、自宅に手すりの取り付けや段差を解消するなどの改修をしてもらえます。

本人の声
デイサービスに行くといろんな人と話せるのがいい! 毎日気楽に過ごせるようになった。



施設サービス

グループホーム

認知症高齢者が共同生活ができる住宅で、食事、入浴などの支援や、機能訓練などを受けられます。

介護老人福祉施設等

自宅での生活が難しい場合、介護保険を利用して入所できる施設です。特別養護老人ホーム、老人保健施設などがあります。

高齢者向け住宅

バリアフリーの施設に住み、見守りや声かけ、食事などの支援を受けられます。
※介護認定を受けていない方も利用できます。

在宅療養普及啓発動画

通院ができなくなった場合、住み慣れた自宅で訪問診療を受けながら、生活を続ける実際の様子を見ることができます。



アクセスは
こちらから▶



「こうふ医療・介護情報」・「医療・介護情報検索システム」

「こうふ医療・介護情報」

介護保険の概要や、相談窓口・市内の医療機関・介護サービス事業所などの所在地情報をまとめた冊子です。



アクセスは
こちらから▶



「医療・介護情報検索システム」

医療機関や介護サービス事業所の情報をインターネットで確認できます。



アクセスは
こちらから▶



本人・家族への支援

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人とその家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、集える場所です。飲食しながら、情報交換や交流をしたり、認知症や介護のこと、日々の生活で心配なことなどを気軽に相談することができます。詳細や日程などは、甲府市ホームページや広報をご覧ください。

問合せ先 地域包括支援課 ☎055-237-5484



▲ 甲府市
オレンジカフェ
ホームページ

家族介護教室

在宅で高齢者等を介護されているご家族を支援するために、公民館などで、介護に関する学習、介護者同士の交流、情報交換などの教室を開催しています。

問合せ先 地域保健課 ☎055-237-1173



▲ 甲府市
家族介護教室
ホームページ

認知症の人と家族の会

※問合せ先はP.8をご覧ください。

認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して学習会や交流会などを行っています。山梨県支部の「あした葉の会」や、地域会の「オリーブの会*」などがあります。

* 甲府市・甲斐市・中央市・昭和町の方が対象

おかえりマーク

「認知症の人と家族の会 山梨県支部」が作りました。認知症の方が自宅に帰ることができるよう、名前・連絡先等を書くことができるワッペンです。



オリーブの会

会員の声

認知症の本人ができることを見つけ、支え合うようにしました。

認知症のことを隠さないでいられる社会にしたい。

手助けがあれば、できることがたくさんあります。

ケアマネさんが「オリーブの会」を紹介してくれました。「仲間同士の助け合いの場」になっています。

認知症への理解・地域での活動

認知症サポーター、オレンジサポーター

地域には、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」、さらに、学んだ知識を生かし、ボランティアとして活動する「オレンジサポーター」がいます。各サポーターは、オレンジカフェやチームオレンジ等、地域で活躍しています。市では、このような人材を養成する「認知症サポーター養成講座」「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。

問合せ先 地域包括支援課 ☎055-237-5484



講座の様子

講座の参加者の声

- ・認知症の方を身近に感じることができた
- ・特別な対応ではなく、普段と変わらない接し方をすることが大切だと感じた
- ・高齢者や認知症の方の支えになるために、ボランティア活動にも参加してみたいと思った



▲ 甲府市認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座ホームページ

チームオレンジ

「チームオレンジ」は、認知症の本人や家族が抱える困りごとと地域の認知症サポーターをつなぐ取り組みです。近隣の認知症サポーターがチームを組んで、早期から認知症の本人や家族を支えます。

認知症の本人やその家族もチームの一員となり、関係機関や生活関連企業と一緒に、みんながやりたいことやできることを増やしていけるような地域づくりを進めていきます。



ご存じですか? 『チームオレンジ』



甲府市での活動例

協力団体 いきいきサロン

各地域でサロンを実施しています。認知症の本人も参加しており、現在は運営スタッフの一員として活動に参加しています。

協力団体 老人ホーム

入居者の中に認知症の方もいて、入居者の方を含め、普及啓発などのイベントや認知症の方を温かく見守る活動を行っています。

協力団体 デイサービス施設

施設が地域の方の集いの場となり、認知症になっても通える場となるように活動しています。地域住民への普及啓発や、困りごとの相談がしやすい関係づくりも目指しています。

本人の声

認知症だと伝えたら、みんなが助けてくれるようになったよ!

