

相談することで、気持ちを楽に 一人で、家族だけで、抱え込まないことが大切です。

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、下記の担当窓口、専門機関などに早めに相談してみましょう。あなたの力になりたいと思っている人は、たくさんいます。

東広島市の地域包括支援センター

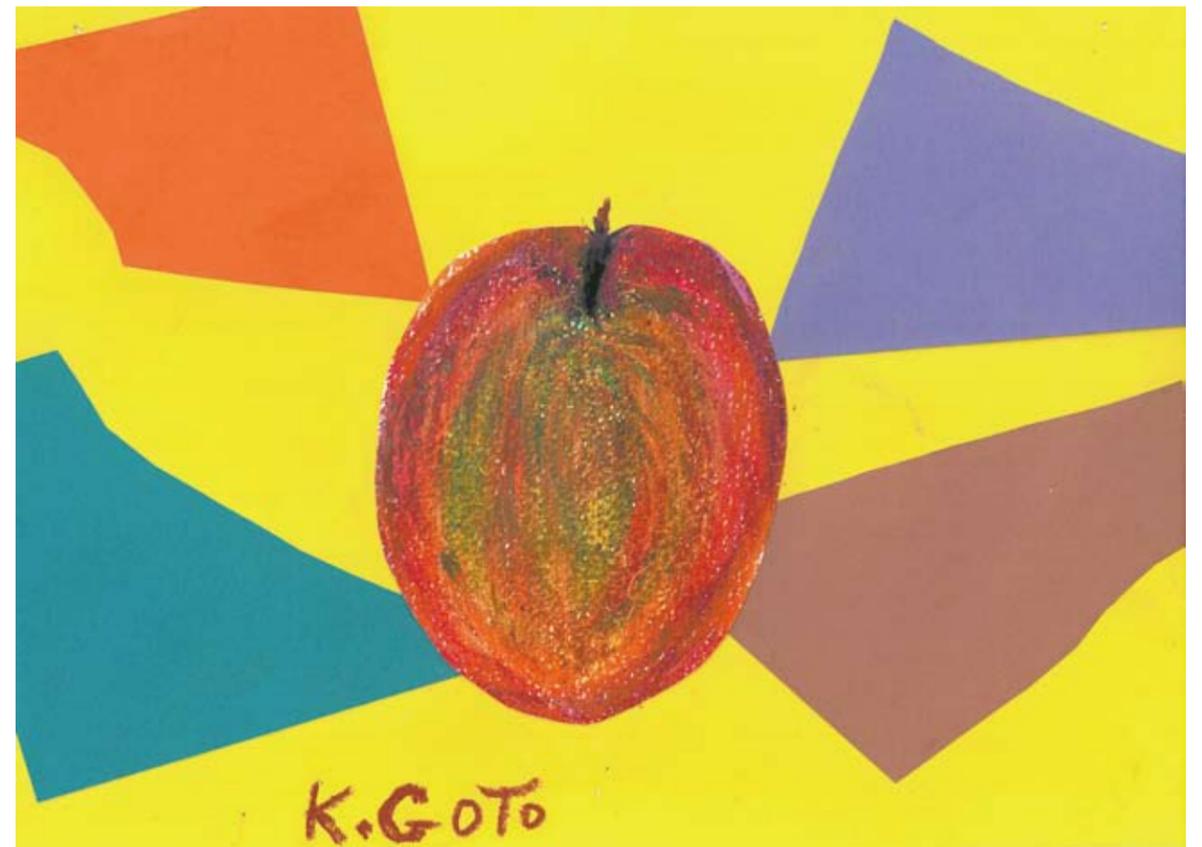
地域包括支援センター名称	所在地	連絡先
西条北 地域包括支援センター 【受託法人 社会医療法人千秋会】	〒739-0007 東広島市西条土与丸6丁目1-91 井野口病院3階	TEL.(082)431-6745 FAX.(082)431-6746
担当圏域	朝日町・大坪町・岡町・上市町・御条町・栄町・昭和町・西本町・本町・西条・西条東・下見・寺家・寺家駅前・西条東北町・末広町・助実・土与丸・吉行・吉行東	
西条南 地域包括支援センター 【受託法人 医療法人好縁会】	〒739-0025 東広島市西条中央6丁目31-38 セラフィックビル1階(中央図書館バス停前)	TEL.(082)422-1020 FAX.(082)422-1030
担当圏域	御菌宇・鏡山・西条中央・馬木・大沢・上三永・下三永・三永・郷曾・田口・福本・森近・西大沢	
八本松 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人広島県リハビリテーション協会】	〒739-0151 東広島市八本松町原5693-3 (地域密着型特別養護老人ホームときわ内)	TEL.(082)420-9717 FAX.(082)420-9718
志和 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人みずほ会】	〒739-0262 東広島市志和町志和東810-1 (ケアハウスみずほ敷地内)	TEL.(082)401-4110 FAX.(082)433-5725
高屋 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人本永福祉会】	〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀3486 (特別養護老人ホーム御菌寮内)	TEL.(082)426-5211 FAX.(082)434-0465
黒瀬 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人白寿会】	〒739-2692 東広島市黒瀬町丸山1333 (市役所黒瀬支所南庁舎2階)	TEL.(0823)82-0203 FAX.(0823)27-4355
北部(福富・豊栄・河内) 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人東広島市社会福祉協議会】	〒739-2303 東広島市福富町久芳1545-1 (市役所福富支所内)	TEL.(082)435-2240 FAX.(082)435-2098
	豊栄相談スペース(東広島市社会福祉協議会 豊栄支所内) TEL.(082)432-2083	
	河内相談スペース(東広島市社会福祉協議会 河内支所内) TEL.(082)420-7011	
安芸津 地域包括支援センター 【受託法人 社会福祉法人白寿会】	〒739-2402 東広島市安芸津町三津4398 (安芸津文化福祉センター2階)	TEL.(0846)46-1305 FAX.(0846)46-1306
基幹型 地域包括支援センター	〒739-8601 東広島市西条栄町8-29 (市役所本庁2階)	TEL.(082)422-1022 FAX.(082)423-2330

認め合^るって知^るって共^に生^{きる}

2024年度版

認知症 ケアパス

東広島つながりブック



「認知症絵画講座 参加者の作品」

こんな認知症への疑問や不安はありませんか

認知症は身近な病気です。しかし、病気への誤解や過度な不安は、正しい予防やケアのさまたげになります。正しく知ることからはじめましょう。



認知症の人と共に生きる

日本では平均寿命が延びており、それともなっていて認知症にかかる人も増えています。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者に5人に1人が認知症になると見込まれています。

また、2024年1月1日には認知症基本法が施行され、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、基本理念や施策が定められました。社会の変化に応じて、これからは、認知症の人にも認知症でない人も、お互いに支えあいながら生きていく共生社会を作ることが大切になります。



もくじ

パート1 認知症を知りましょう	認知症とはどんな病気なのか..... 2 早めの相談や受診が大切です..... 3 当事者の声..... 4
パート2 認知症をケアしましょう	認知症の人との上手な接し方は..... 5 症状の進行に対応する「認知症ケアパス」..... 7 認知症の進行に合わせた支援の内容..... 9 東広島市の認知症高齢者等見守り支援事業..... 17
パート3 認知症を予防しましょう	認知症予防のポイント..... 18
お問い合わせ先 裏表紙

パート1 認知症を知りましょう

認知症とはどんな病気なのか

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でも、もの忘れなどをするようになりますが、認知症はさまざまな原因によって引き起こされる脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



●主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。



レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。



厚生労働省「認知症施策の総合的な推進について」(平成元年6月20日)より引用

「本人」の気づき

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをすることが増えた。
- 知っているはずの人や、ものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

「家族など周囲」の気づき

- 同じことを何度も言ったりたずねたり、したりするようになった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

早めの相談や受診が大切です

まずは「かかりつけ医」に相談

認知症は時間とともに進行する病気ですが、早期に発見して適切な受診・診断を受ければ、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」や、お近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

早期発見による3つのメリット

メリット1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで、今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3

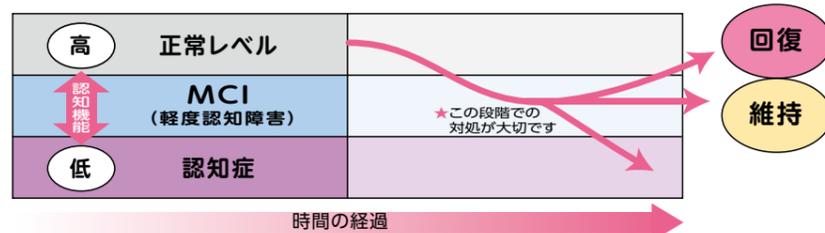
事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

●軽度認知障害とは (MCI : Mild Cognitive Impairment)

ほとんどの認知症は突然に発症するわけではなく、認知症の一手手前の期間がありそれをMCI(軽度認知障害)と呼びます。この段階で気づき、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。

認知機能は緩やかに低下していきます。MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



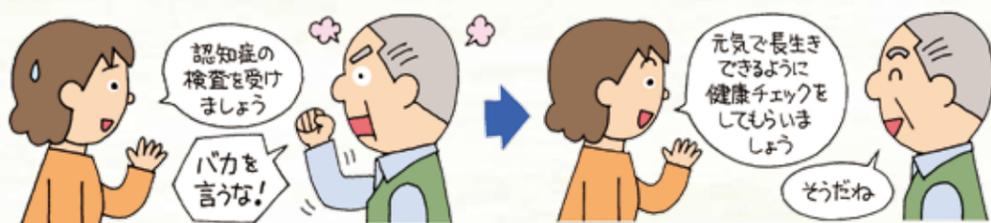
認知症の疑いがある人に家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をおおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。



当事者の声

認知症とともに生きる「先輩」達の声が、これからの生活のヒントになるかもしれません。

東広島市在住 Aさんご夫妻

妻が78歳のときに、アルツハイマー型認知症と診断される。子どもは遠方に住んでおり、夫婦2人暮らし。

Q いつ、受診しようと思いましたか?

A 「もの忘れが多くなってきたな」と思い始めて1か月ほどは、なにも行動していませんでした。しかし、本人から「少し変な気がする」と言われて、近所の人に相談し受診しました。日々の変化に早く気付くことができるのは、一緒に生活している家族だと思います。「アレ?! 普段と違うかな」と思ったら、早めの受診をお勧めします。

Aさんが伝えるメッセージ

(本人より)

当時の私は、アルツハイマー型認知症と診断されて、気持ちが落ち込みました。今でも、「ボケている」という言葉を言われると情けなくなります。これは、認知症になった本人でないとわからないと思います。このような中で、周囲が期待する行動ができないことも増えましたが、地域の方と話をすると「頑張ろう!」という気持ちになるので、変わらず声をかけてほしいです。



Aさん

(夫より)

まずは、本人を理解することが大切だと思います。また、認知症の症状は、人それぞれ違うので、新聞や本などで情報を得ています。そして、認知症の方が生活するためには、周囲のサポートが必要不可欠です。介護していく中で、イライラすることもあると思います。空いた時間で有効に気分転換し、介護者自身が心のケアを図ることも必要ですよ。



Aさんの夫

運転免許証について

運転に不安を感じている方や、自主返納をお考えの方、ご家族の運転について相談のある方は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先

安全運転相談専用ダイヤル ☎ #8080
 広島県運転免許センター ☎082-228-0110(代表番号)
 ※電話交換に、安全運転相談の係につなぐよう伝えてください。
 東広島警察署 ☎082-422-0110

認知症の人との上手な接し方は

「ケア(介護)」する視点が大切です

周りの人が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱られた認知症の人だけでなく、叱った側にもストレスがたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア(介護)の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ(前向き・積極的)になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。
- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。



- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ●命令する
- 強制する ●無視する
- 子ども扱いする
- 急がせる ●役割を取り上げる
- 何もさせない など



こんなときどうする?

こんなとき 食べたはずなのに「ごはん、まだ?」



どうする? 「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき 「同じことを何度も」話しかけてくる



どうする? 「今日は何曜日?」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に応対しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき 家族に向かって「どちらさまですか」



どうする? 人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子もでしょ!」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる



どうする? 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた!」



どうする? 身近で介護する家族などが犯人として疑われます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。また、さがしものは本人が見つかるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まります。

こんなとき 「徘徊して迷子に」なってしまう



どうする? 周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、地域のサービスも利用しましょう。

症状の進行に対応する「認知症ケアパス」

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。
※ケアパスとは「ケアの流れ」。認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

認知症の進行(右へ行くほど時間が経過し症状も進行しています)

認知症の進行	認知症の疑いがある状態	軽い症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
この時期の本人の様子や症状 	<ul style="list-style-type: none"> ●物の忘れをしても、本人にその自覚がある。 ●「あれ」「それ」「あの人」など代名詞が増える。 ●ヒントがあれば思い出す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何回も聞く。 ●さがしものが増える。 ●買い物の支払いや事務処理でのミスが増える。 ●意欲や自信が減退する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手順の多い料理などができなくなる。 ●時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる。 ●感情の起伏が激しくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●服の着替えが困難になる。 ●「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える。 ●家族を他人と間違える。 ●外出して道に迷う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる。 ●寝たきりの生活が増える。 ●感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る。
本人の思い	できないことについて、自分で認めるのがつらい		できないが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい		何も分からない人と思わないでほしい
家族など介護者の対応のポイント 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭内で役割をもつ。 ●認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる。 ●高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。 ●ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげ、さりげなく手助けする。 ●近親者などに伝えておく。 ●できるだけ本人の興味をひく活動をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療のほか介護保険などの支援についても勉強する。 ●役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する。 ●介護を経験している家族の集いや認知症カフェに参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族だけで支えようとしなくて、介護保険などの公的サービスなどを積極的に利用する。 ●サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●設備の整った施設などへの住み替えを考える。 ●終末期（看取り）に備える。

① 相談先	①～⑨ 地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなど …P9参照				
② 予防	⑩～⑰ 元気輝きポイント制度、通いの場など …P10参照				
③ 医療	⑱～⑳ かかりつけ医、もの忘れ相談医（オレンジドクター）など …P10～12参照				
④ 介護	㉑～㉗ デイサービス・デイケアなど …P12～13参照				
⑤ 生活支援・見守り・家族支援	㉘～㉚ 配食サービス、家族介護教室、認知症カフェなど …P13～14参照				
	㉛～㉝ 傾聴おはなしボランティア、認知症高齢者等見守り支援事業など …P14参照				
⑥ 生活の心配事	㉞～㉟ 生活支援センターなど		㊱～㊳ 福祉サービス利用援助事業「かけはし」、権利擁護センター		㊴ 成年後見制度 …P15参照
	㊴～㊶ 自立支援医療（精神通院医療）、精神障害者保健福祉手帳など …P15～16参照				
⑦ 住まいや施設のこと (P16)	㊷ サービス付き高齢者向け住宅 ㊸ 有料老人ホーム				
	㊹ 軽費老人ホーム ㊺ 養護老人ホーム		㊻ グループホーム ㊼ 介護老人保健施設 ㊽ 介護療養型医療施設 ㊾ 介護医療院		㊿ 介護老人福祉施設
	㋀ 住宅改修 ㋁ 福祉用具				

※表の中の番号の詳細についてはP9～16をご参照ください。

認知症の進行に合わせた支援の内容

① 相談

①	地域包括支援センター	高齢者に関わるさまざまな相談に、電話や窓口、訪問で応じています。 ※最終ページに連絡先を記載しています。
②	認知症・若年性認知症相談会	もの忘れ、認知症等に関する相談を気軽にできる機会として、市役所などで無料の相談会を実施しています。 問合せ先：市役所 基幹型地域包括支援センター ☎ 082-422-1022 Fax 082-423-2330
③	認知症初期集中支援チーム	在宅で生活する認知症またはその疑いのある方、ご家族をチーム員（医療・介護専門職）が訪問し、適切な支援につなげるための初期支援を行います（概ね6か月以内）。 ▶ 認知症初期集中支援チーム チームは広島県広島中央認知症疾患医療センター（宗近病院）に設置しています。 ☎ 082-493-8651（直通） Fax 082-423-2999
④	認知症疾患医療センター	鑑別診断と初期対応、電話による専門医療相談、認知症の周辺症状・身体合併症に関する急性期対応を行っています。医療機関や地域包括支援センターと連携しながら支援を行っています。 ▶ 広島県広島中央認知症疾患医療センター 指定病院：医療法人社団二山会 宗近病院（東広島市西条町御園宇 703） ☎ 082-493-8651（直通） Fax 082-423-2999 ※予約制
⑤	介護保険課	介護が必要となった場合、要介護（要支援）認定を受けることでご本人の状態に応じた介護保険サービスによる支援を受けることができます。 問合せ先：市役所 介護保険課 ☎ 082-420-0937 Fax 082-422-6851 ※すでに要介護（要支援）認定があり、変更または更新をお考えの方は、まずはケアマネジャーやお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。最終ページに連絡先を掲載しています。
⑥	認知症の人と家族の会	定期的に集まり、介護者の悩みや心配事を分かち合い、気軽に相談ができる会です。 問合せ先：「やすらぎ会」東広島市総合福祉センター ☎ 082-430-8877
⑦	認知症コールセンター	▶ 若年性認知症コールセンター 電話相談：月～土の10時～15時（年末年始・祝日を除く） ☎ 0800-100-2707（フリーダイヤル） 運営主体：社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター ▶ 広島県若年性認知症サポートルーム（若年性認知症相談窓口） 電話相談：月～金の9時～17時（年末年始・祝日を除く） ☎ 082-298-1034 運営主体：公益社団法人 広島県社会福祉士会
⑧	広島県認知症介護アドバイザー（オレンジアドバイザー）	認知症介護に関する地域の身近な相談役であり、認知症の人やご家族などを支援する「道案内役」です。相談内容に応じて、適切な機関・制度・サービスを紹介します。各市町のアドバイザー名簿は広島県ホームページで見ることができます。
⑨	東広島地区医師会 地域連携室あざれあ	住み慣れた地域で「自分らしく生き、希望する医療や介護を受ける」ことができるように支援しています。お気軽にご相談ください。 問合せ先：〒739-0003 東広島市西条町土与丸 1113 東広島保健医療センター 2階 ☎ 082-493-7360 Fax 082-493-7361 ホームページ https://east-hiroshima-med.or.jp/pages/82/

② 予防

⑩	元気輝きポイント制度	市民の皆様の健康寿命の延伸を目指して、高齢者の健康づくり、介護予防活動や高齢者への支援活動を推進することを目的としています。対象となる活動に参加した際にポイントを付与し、1年間のポイント数に応じて報奨金を支給する制度です。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
⑪	地域センター活動	各地域センターで、さまざまなイベントや講座を企画、開催しています。 問合せ先：お住まいの地域の地域センター
⑫	熟年大学	市内に住む60歳以上の人を対象に、パソコン・英会話・手芸・健康体操・料理・陶芸・水彩画等の講座を開催しています。 問合せ先：東広島市社会福祉協議会 企画福祉課 ☎ 082-422-4075 Fax 082-423-8525
⑬	地域サロン	同じ地域で暮らす住民同士が気軽に集まることのできる、出会いの場、交流の場、仲間づくりの場です。 問合せ先：東広島市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 082-430-8867 Fax 082-423-8525
⑭	通いの場	住み慣れた地域で暮らし続けるために、身近な場所で、地域の人とつながりができ、健康づくりができる「通いの場」で体操等を行い介護予防に取り組んでいます。 問合せ先：基幹型地域包括支援センター ☎ 082-422-1022 Fax 082-423-2330 黒瀬支所 福祉保健課 ☎ 0823-82-0220 Fax 0823-83-2403 豊栄支所 地域振興課 ☎ 082-432-2563 Fax 082-432-2328 河内支所 地域振興課 ☎ 082-437-1109 Fax 082-437-0229 安芸津支所 福祉保健課 ☎ 0846-45-2065 Fax 0846-45-6055
⑮	老人クラブ	地域ごとに組織されており、60歳以上の人ならどなたでも加入することができます。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
⑯	元気すこやか健診	健康管理や病気の早期発見のための健診です。 問合せ先：市役所 医療保健課 ☎ 082-420-0936 Fax 082-422-2416
⑰	シルバー人材センター	高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。 問合せ先：シルバー人材センター ☎ 082-426-4683 Fax 082-426-4684

③ 医療

P11～12の医療機関で相談ができます

⑱	かかりつけ医	日常的な診療や健康管理を行ってくれるかかりつけ医は、ご本人やご家族にとって身近で信頼できる医療機関です。必要に応じて専門機関の紹介も行いますので、病気の早期発見・早期治療のためにも、不安や心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談をしましょう。
⑲	認知症の相談ができる医療機関	認知症の人やご家族が地域で相談・受診できる医療機関です。曜日や時間などの指定がある場合があります。受診前に必ず電話でお問い合わせください。 受診の際は、ご家族など、なるべくご本人の状況がよくわかる人の同行をお願いします。（P11、12参照）
⑳	もの忘れ相談医（オレンジドクター）	もの忘れ・認知症の相談ができる医師として、広島県が認定した医師です。以下の医療機関一覧表のうち、★印がオレンジドクターのいる医療機関です。（P11、12参照）

東広島地区医師会・賀茂東部医師会・竹原地区医師会等の協力のもと、掲載の同意をいただいた医療機関を掲載しています。

地区	医療機関名	住所	電話番号
西条	宗近病院	★ 西条町御菌宇703	423-2726
	東広島医療センター	★ 西条町寺家513	423-2176
	木阪病院	★ 西条町土与丸1235	421-0800
	藤井脳神経外科	西条町馬木245	425-0211
	藤原内科医院	西条町御菌宇2421-4	422-6262
	川口内科クリニック	★ 西条中央7丁目1-17	422-3518
	西条心療クリニック	★ 西条西本町28-30	421-1480
	下山記念クリニック	★ 西条町寺家7432-1	424-1121
	アソカの園武島医院	★ 西条西本町25-29	422-2073
	くぼにし小児科・内科クリニック	★ 西条町大沢98-1	420-2222
	三浦医院	西条西本町27-28	422-3080
	かなたクリニック	西条町御菌宇2049-1	493-7451
	わかみやメンタルクリニック	西条上市町5-5 総合不動産ビル3階	431-6110
	のぞみ整形外科クリニック西条	★ 西条町助実1182-1	422-6000
	木阪クリニック	★ 西条本町12-2 1階	422-2502
	たにぐち脳神経外科クリニック	★ 西条本町12-2 2階	421-7888
	ゆかわ脳神経外科クリニック	★ 西条土与丸5丁目9-34	493-6177
	四季の心クリニック	★ 西条町御菌宇6035	421-8848
	友安クリニック	西条町寺家1319-1	422-1900
	そね内科クリニック	西条町御菌宇4281-1 東広島クリニックビル1階	426-6855
門沢医院	★ 西条下見6丁目10-4	422-0980	
原クリニック東広島	★ 西条栄町2-23	423-2332	
八本松	高橋ホームクリニック	★ 八本松飯田6丁目16-12	428-0147
	山田脳神経外科	★ 八本松町飯田111-1	427-1110
	なかた内科医院	★ 八本松南5丁目9-14	497-3077
	八本松病院	★ 八本松東3丁目9-30	420-1230
	佐々木医院	★ 八本松町原6769	429-0255
志和	三木医院	志和町別府1324	433-2501
	さえき医院	志和町志和東1199-4	433-3733

地区	医療機関名	住所	電話番号
高屋	藤原医院	★ 高屋町檜山448-1	434-0029
	造賀信原医院	★ 高屋町造賀737-2	436-0100
	坂本クリニック	高屋町杵原957-1	434-6610
	ファミリークリニック 森のくまさん	高屋町大畠499-18	491-1875
	なんぶ内科医院	★ 高屋町小谷3253-1	434-7822
	高美ヶ丘クリニック	★ 高屋高美が丘4丁目33-1	434-8110
	本田クリニック	★ 高屋町杵原1292-1	434-8811
	高美中央クリニック	高屋高美が丘5丁目2-1	434-1128
	小西脳外科内科医院	高屋町造賀2957-1	430-2020
	まきだクリニック	★ 高屋町中島31-17	491-1751
	白市診療所	高屋町白市716-1	434-2020
	黒瀬	康成病院	★ 黒瀬町檜原757
清水医院		黒瀬町丸山1324	0823-82-2011
山形内科循環器医院		黒瀬町檜原243-6	0823-82-4577
前田医院		黒瀬町国近335-1	0823-82-2179
サザンクリニック		黒瀬町兼広137-8	0823-83-6171
福富豊栄	福富内科外科医院	★ 福富町久芳1539-27	430-1101
	豊栄診療所	★ 豊栄町乃美3009	432-2005
河内	葵の園クリニック	河内町入野7841-2	420-7272
	AOI広島病院	河内町入野7907-2	420-7000
	河内クリニック	河内町中河内1197-1	420-7665
安芸津	南海診療所	★ 安芸津町風早2027	0846-45-0131
	おの内科クリニック	安芸津町風早1118-14	0846-46-1213

4 介護

くわしい内容は、担当のケアマネジャーか地域包括支援センターにお問い合わせください。

①	デイサービス・デイケア・ 認知症対応型デイサービス	食事、入浴などの日常生活上の世話や生活機能向上の訓練、レクリエーション等を事業所にて日帰りで行います。 ※要介護（要支援）認定または事業対象者の認定が必要です。
②	訪問介護	ホームヘルパー等が自宅を訪問し、利用者が自立した生活を送れるよう、日常生活上の支援を行います。介護が必要な方には身体の介護や日常生活上の世話をを行います。 ※要介護（要支援）認定または事業対象者の認定が必要です。
③	訪問入浴介護	自宅等で簡易浴槽を使って入浴をする介護を受けることができます。 ※要介護（要支援）認定が必要です。

②4	ショートステイ	特別養護老人ホーム等や老人保健施設等に短期入所して、食事・入浴などの日常生活上の世話や生活機能維持・向上訓練を行います。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
②5	訪問看護	看護師等が訪問し、医療上の支援や助言等を行います。
②6	小規模多機能型居宅介護	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。
②7	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通い・訪問・短期間の宿泊を含む介護や医療・看護のケアが受けられます。 ※要支援1・2の人は利用できません。

5 生活支援・見守り・家族支援

②8	緊急通報システム	65歳以上で意識消失を伴う緊急性の疾病のあるひとり暮らし高齢者等を対象に、自宅で急病や事故などの緊急事態が発生した際に、ボタンを押すことで、自動的に受信センターに通報ができる機器を貸出します。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
②9	日常生活用具給付	65歳以上で、心身機能の低下等により火の元の管理に不安のある、在宅の寝たきり高齢者やひとり暮らし高齢者等に、電磁調理器・自動消火器を給付します。 ※所得要件あり 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
③0	配食サービス	毎日の食事の調理が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯に該当する人（介護保険第2号被保険者を含む）を対象に、栄養バランスのとれた食事を配達し、併せて利用者の安否確認を行います。おかゆ、きざみ食などの対応も可能です。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
③1	認知症カフェ	認知症の人やその家族、支援者が集い、お茶を飲みながら、日頃の悩み、病気のことなどを語り合います。 ●etto smile cafe (えっと すまいる かふえ) 場所：宗近病院内 サロンデュ青空 日時は直接下記へお問い合わせください 問合せ先：広島中央認知症疾患医療センター（宗近病院） ☎ 082-493-8651 ●きく茶屋 場所：サービス付き高齢者向け住宅たかやの郷内ラウンジ(高屋町杵原1826-1) 問合せ先：東広島介護支援専門員連絡協議会 ☎ 082-422-4075 ●きくカフェさくら 場所・問合せ先：通所介護事業所桜が丘保養園(西条町寺家 5976) ☎ 082-423-2595 ●西条酒蔵通りオレンジカフェ「一水」 場所：小泉サロン(西条本町11-18 中国新聞西条販売所2階) 日時：毎月第1水曜日 ☎ 082-424-3678 ●カフェほのぼの 場所・日時は直接下記へお問い合わせください 問合せ先：黒瀬地域包括支援センター ☎ 0823-82-0203 ●あすカフェ 場所：安宿地域センター 日時は直接下記へお問い合わせください 問合せ先：あすか住民自治協議会（安宿地域センター） ☎ 082-432-2521 ●サンSUNカフェ 場所・日時は直接下記へお問い合わせください 問合せ先：北部（福富・豊栄・河内）地域包括支援センター ☎ 082-435-2240 ●おれんじ喫茶志あ和せ 場所・日時は直接下記へお問い合わせください 問合せ先：地域密着型特別養護老人ホームおうぎの里 ☎ 082-433-0016

③2	家族介護教室	要介護者を介護している家族等を対象に、介護方法や介護者の健康づくりなどについての知識・技能を習得するための教室を開催します。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
③3	民生委員・児童委員	生活にお困りの人や、心身に障がいがあり仕事ができない人、また、お年寄りの看病や世話をしている人、児童の子育てで問題を抱えている人などの相談を受け付けています。 問合せ先：市役所 地域共生推進課 地域共生推進係 ☎ 082-493-5621 Fax 082-423-8065
③4	見守りサポーター	見守りや声かけなどで発見した生活や健康・育児などの困りごとや不安がある方を、民生委員・児童委員や市役所などにつなぐ（知らせる）役割を担っています。 問合せ先：市役所 地域共生推進課 地域共生推進係 ☎ 082-493-5621 Fax 082-423-8065
③5	認知症サポーター	認知症サポーター養成講座を受講し、認知症の正しい知識や対応の仕方などを学びます。認知症サポーター養成講座の開催や受講に関することは、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。 ※最終ページに連絡先を掲載しています。
③6	そよかぜねっと	普段の暮らしのちょっとした「困りごと」を協力者が一緒にお手伝いします。（草取り、ゴミ出し、お話し相手、精米、外出の付添い、電球の交換など） 問合せ先：東広島市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 082-430-8867 Fax 082-423-8525
③7	ふれあい収集	家庭ごみを地域のごみステーションに出すことが困難な高齢者や障がい者等を対象に、家庭ごみの戸別収集を行い、希望者には声かけによる安否確認を行うことで、住み慣れた地域で安心して暮らすことができる環境づくりを支援します。 対象者の玄関先などに分別して出されたごみを週に1回、決まった曜日（月曜日～金曜日のいずれか、市が指定します。）に収集しており（祝日は収集しますが、年末年始【12月29日～1月3日】の収集はありません。）、無料でご利用いただけます。 ※ご利用には一定の要件があります。また、申請の際にはケアマネジャー等の意見が必要になります。 問合せ先：市役所 廃棄物対策課 ☎ 082-420-0926 Fax 082-426-3115
③8	傾聴おはなしボランティア	月に1～2回、1時間程度ご自宅などに伺い、認知症の人やご家族のお話や思いを傾聴する「おはなし相手」として活動しています。利用料は無料です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター ※最終ページに連絡先を掲載しています。
③9	はいかいSOSネットワーク事業	「はいかい」のおそれがある認知症の人や障がい者、その介護者等に対し、地域で見守りや声かけができる関係を「社会福祉協議会」や「社会福祉施設連絡協議会」「市役所」「警察」等、地域の協力者と連携してつくっています。行方不明になられ、東広島警察署に届出された場合、関係機関と共に不明者の捜索に協力します。 問合せ先：東広島警察署 ☎ 082-422-0110
④0	認知症高齢者等見守り支援事業	行方不明のおそれのある認知症高齢者等の情報を市が事前に把握し、各圏域の地域包括支援センターに情報提供し、認知症高齢者等の支援を図ります。行方不明となった場合や警察に保護された場合には、東広島警察署と情報共有することにより、早期発見につなげます。 また、支援の対象となる認知症高齢者等には、「見守りシール」（二次元コード印字シール）を配布し、行方不明時に、発見者が衣服や持ち物等に貼付された二次元コードを携帯電話等で読み取ることで、身元確認や家族への円滑な連絡を行います。 あわせて、認知症高齢者等を被保険者とする個人賠償責任保険に、市が保険契約者として加入します。 問合せ先：基幹型地域包括支援センター ☎ 082-422-1022 Fax 082-423-2330
④1	避難行動要支援者避難支援	75歳以上の、ひとり暮らしで災害時に他者の手助けが必要で、家族等による必要な手助けを受けることができない方を対象としています。希望の際は登録が必要です。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117

6 生活の心配事

④2	権利擁護センター ・福祉サービス利用援助事業「かけはし」 ・法人後見事業(成年後見制度) ・生活あんしんサポート事業	・認知症や障がいのある方々が、判断能力に不安があっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう、相談対応や各事業での支援を行います。 ・各事業では、金銭管理や貴重品保管、福祉サービス利用支援等を行います。 問合せ先：東広島市社会福祉協議会 地域福祉課 権利擁護センター ☎ 082-430-8867 Fax 082-423-8525
④3	成年後見制度	認知症等でものごとを適切に決めることが一人では難しくなった場合に、ご本人の思いを大切にしながら、財産や権利を守る制度です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター ※最終ページに連絡先を掲載しています。
④4	精神障害者保健福祉手帳 身体障害者手帳 自立支援医療	障害福祉サービス、障害者手帳、自立支援医療などの相談窓口です。 問合せ先：市役所 障がい福祉課 ☎ 082-420-0180 Fax 082-420-0181
④5	東広島市子育て・ 障がい総合支援センター (はあとふる)	障がいのある人の障害福祉サービスの利用の調整や社会資源の情報提供、権利擁護のために必要な援助、また地域課題の解決に向けて、相談支援事業所等のさまざまな機関・組織と連携をとりながら必要な支援を行っています。 利用時間 月曜日～土曜日 8：30～17：15(年末年始・祝日を除く) 問合せ先：東広島市子育て・障がい者総合支援センター(はあとふる) 〒739-0043 東広島市西条西本町28-6 サンスクエア東広島1階 ☎ 082-493-6073 Fax 082-424-3841
④6	国民健康保険	退職するなどして、それまで加入していた健康保険をやめた方が加入する国民健康保険の相談窓口です。 問合せ先：市役所 国保年金課 国保係 ☎ 082-420-0933 Fax 082-422-0334
④7	後期高齢者医療	75歳以上の方と、65歳以上75歳未満の一定の障がいのある方が加入する、後期高齢者医療制度の窓口です。 問合せ先：市役所 国保年金課 医療給付係 ☎ 082-420-0933 Fax 082-422-0334
④8	障害基礎年金 (国民年金加入者)	病気やけがで障がいが残った時に受け取ることができる年金の相談窓口です。(20歳前または国民年金加入中に初診日がある人) ※第3号被保険者の期間に初診日がある人は年金事務所で相談してください。 問合せ先：市役所 国保年金課 年金係 ☎ 082-420-0933 Fax 082-422-0334
④9	年金事務所	年金に関する相談窓口です。障害年金(厚生年金加入中に初診日がある人)のほか、老齢年金や遺族年金についても相談できます。相談される際は「ねんきんダイヤル」へご連絡ください。 【ねんきんダイヤル】0570-05-1165 問合せ先：日本年金機構 呉年金事務所 東広島分室 〒739-0015 東広島市西条栄町10-27 栄町ビル1階 ☎ 082-493-6301 Fax 082-493-5752 【予約受付専用電話番号】0570-05-4890
⑤0	ハローワーク	就職を希望し、就労可能な方に、仕事に関する情報を提供したり、就職に関する相談に応じています。 問合せ先：ハローワーク広島西条(広島西条公共職業安定所) 〒739-0041 東広島市西条町寺家6479-1 ☎ 082-422-8609
⑤1	生活保護	けがや病気などのため、収入が少なく生活に困っている世帯に対して最低限度の生活を保障し、1日も早く自分の力で生活していけるように援助する制度です。 問合せ先：市役所 生活福祉課 ☎ 082-420-0405 Fax 082-420-0913

⑤2	生活支援センター	仕事が見つからない、家賃が払えない、家計のやりくりが上手にできないなど、生活をする上での不安や心配がある方の相談窓口です。 問合せ先：東広島市生活支援センター ☎ 082-420-0410 Fax 082-420-0964
⑤3	消費生活センター	訪問販売や電話勧誘などによる契約トラブルについての相談窓口です。 問合せ先：東広島市消費生活センター ☎ 082-421-7189 Fax 082-426-3124

7 住まいや施設のこと

⑤6～⑤9、⑥2～⑥4のくわしい内容は、担当のケアマネジャーか地域包括支援センターにお問い合わせください。

⑤4	サービス付き 高齢者向け住宅	一定の居住面積と設備を備え、バリアフリー住宅に、安否確認や生活相談サービスがついた高齢者向けの住宅です。サービス内容や入居条件等は施設によって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
⑤5	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や入居に際しての条件等は有料老人ホームによって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
⑤6	グループホーム	認知症の方が、共同生活を送りながら食事・入浴などの日常生活上の世話や機能訓練を受けることのできる施設です。 ※要介護(要支援)認定が必要です。要支援1の方は利用できません。
⑤7	介護老人保健施設 (老人保健施設)	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを一定期間受けることができる施設です。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
⑤8	介護療養型医療施設	療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護や機能訓練、その他必要な医療を受けることができる施設です。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
⑤9	介護医療院	療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護や機能訓練、その他必要な医療や、日常生活上の世話を受けることができる施設です。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
⑥0	軽費老人ホーム	身体機能の低下があり、家族による援助が困難な方が低額で利用できる施設です。利用料金は収入に応じた負担が必要となりますので、施設に直接お問い合わせください。
⑥1	養護老人ホーム	環境上の理由と経済的な理由で、居宅生活が難しい65歳以上の方が入所し養護を受ける施設です。 問合せ先：市役所 地域包括ケア推進課 ☎ 082-420-0984 Fax 082-426-3117
⑥2	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、在宅での生活が難しくなった方が介護を受けながら生活できる施設です。 ※原則要介護3～5の認定が必要です。
⑥3	住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした時、改修費が支給されるサービスです。 ※要介護(要支援)認定が必要です。
⑥4	福祉用具	ベッドや手すりのレンタルや、シャワーチェアの購入など介護に必要な用品をレンタルや購入する際のサービスです。 ※要介護(要支援)認定が必要です。

東広島市の認知症高齢者等見守り支援事業

市内在住の、認知症による徘徊行動により行方不明となるおそれのある高齢者等が対象で、利用料は無料です。以下の3つの内容があります。

① 事前登録事業

認知症高齢者等の情報を市が事前に把握し、各圏域の地域包括支援センター及び東広島警察署と情報共有することで、早期支援・早期発見につなげます。

② 見守りシール交付事業

見守りシール交付事業

どこシル伝言板® とは?

発見

行方不明 → 二次元コード読取 → 伝言板にアクセス → 自動メール受信

洋服等に専用の二次元コードラベルを貼付けておく

発見者

ご家族

この画面は保護者と発見者のみが見ることができます

24時間365日 素早く連絡が取れる!

動画で確認



どこシル伝言板® の特徴

読み取ると発見者の手順を確認できます

準備はこれだけ

1. スマホのメールアドレスを用意する
2. 登録シートの記入
3. ラベルシールの貼付け

24時間365日OK
夜間も伝言板を通じてやりとりが可能。登録した3名へ瞬時に発見通知メールが届きます。

個人情報の記載不要
氏名・住所・連絡先の記載は不要なので安心です。

声かけをやすく
ラベル・シールを貼っておくことで、発見者が声をかけるきっかけになります。

耐洗ラベル

衣服等にアイロンで貼付けます



蓄光シール

持ち物等に貼る暗闇で光るシール



耐洗ラベル (アイロンで貼り付けられるもの)



右上腕部 背面 襟元 袖口 帽子側面

蓄光シール (アイロン不可のもの)



ナイロン素材 杖

③ 個人賠償責任保険事業

認知症高齢者等が法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、市が保険契約者として加入し、保険料は市が全額負担します。

問い合わせ・申し込み

基幹型地域包括支援センターまたは各地域包括支援センター ※最終ページに連絡先を記載しています

パート3 認知症を予防しましょう

認知症予防のポイント

「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緩やかにする」という意味です。

運動

適度な運動をしましょう。運動面では、30分以上の有酸素運動が効果的です。有酸素運動は、認知症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝をよくします。また、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果もあります。

運動例

- 散歩をしながらしりとりをする
- 体操 (いきいき百歳体操はP10へ)
- グラウンドゴルフ など



栄養

主食(米)に偏らず、主菜や副菜をしっかりとり、バランスのいい食事が大切です。動脈硬化を防いだり、食物繊維がたくさん含まれているものを積極的に摂取し、認知症発症リスクを減らしましょう。塩分の取りすぎにも注意が必要です。



社会交流

何をするにも「楽しく行うこと」が重要です。笑ったり褒めあうことは、脳を活性化させます。また人の役に立つことで得られる充実感も大切です。

例

- ボランティア活動
- 趣味活動
- 年長者クラブなどに参加する
- いきいき百歳体操に参加したりサポーターになる など



持病がなくても1年に1回は、健診を受けましょう!



その他にも、うつ病などの精神疾患や転倒などで頭を強く打つことが認知症の発症につながるおそれがあるので、注意が必要です。