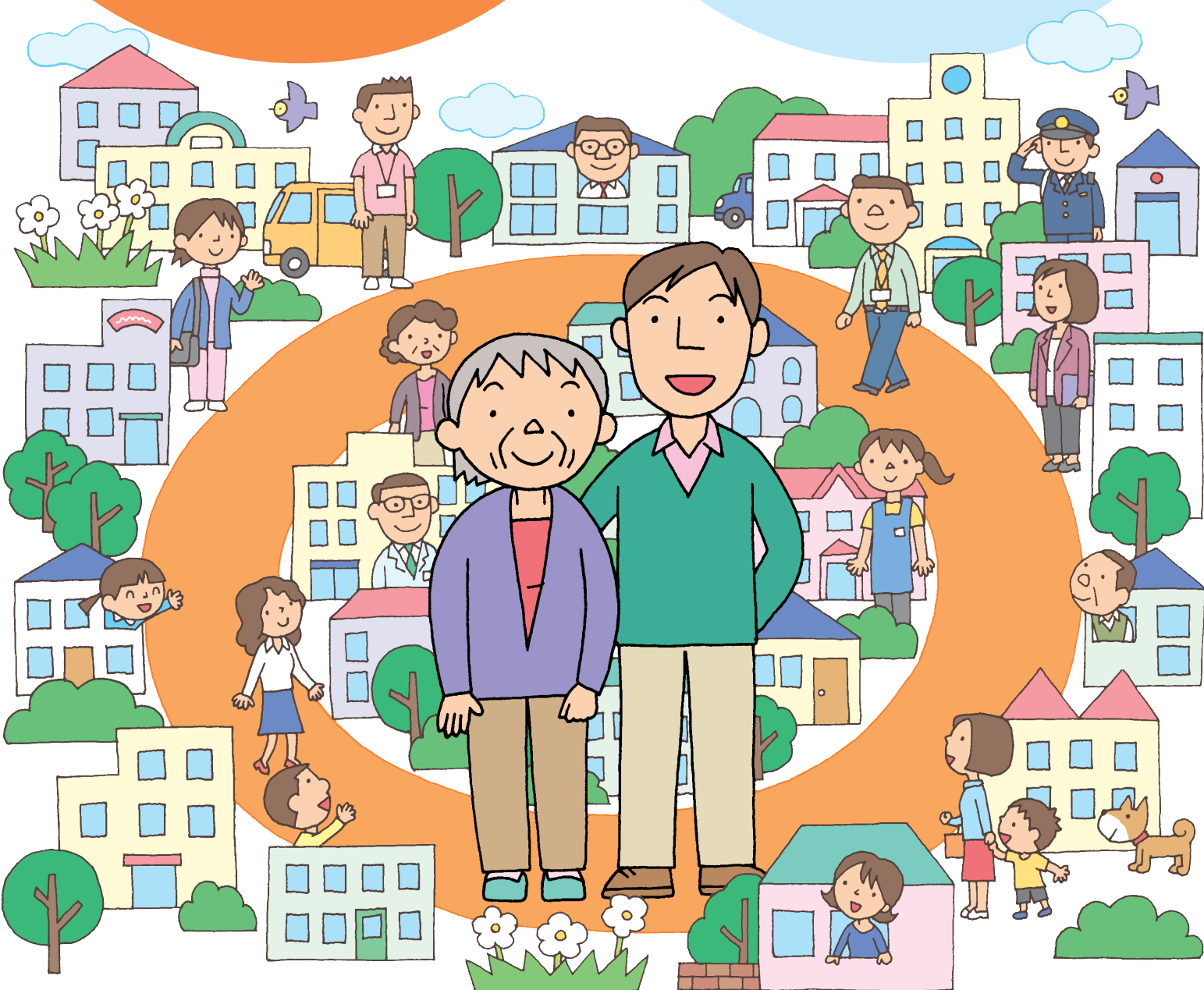


船橋市 認知症 安心ナビ

認知症 ケアパス

認知症の人に
やさしい船橋を
目指して



令和5年10月

船橋市

はじめに

認知症はとても身近な病気です

誰もがかかる可能性のある病気

平均寿命が年々延びていく日本は、本格的な超高齢社会に突入しています。それに伴い、認知症の人も増加傾向にあり、このままでは2025年には認知症の高齢者は730万人に達すると推計されています。(厚生労働省 平成26年度公表)

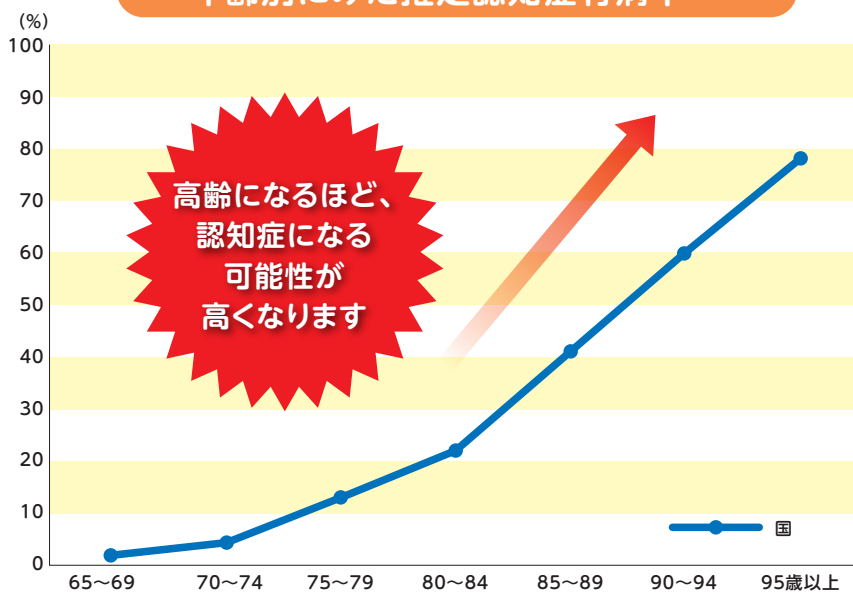
85歳の方の約4割が認知症ともいわれており(※)、認知症は今やとても身近な病気といえます。認知症は、進行とともに状態が変化する病気ですが、認知症で失われる能力は一部であり、周囲の適切なサポートを受けることで、残された能力でいきいきと暮らすことができます。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに、認知症の人との接し方や、知っておきたい情報などを紹介しています。

認知症になったとしても、あわてることなく、住み慣れたわが家、わが街で必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子をご活用ください。

※平成25年に公表された厚生労働省研究班の調査結果では、平成24年現在で認知症の患者数は462万人、予備群は400万人と推定されています。この調査結果では、85歳の約4割が認知症と推定されています。

年齢別にみた推定認知症有病率(※)



国：厚生労働科学研究費補助金「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度)による。

(※)推定認知症有病率は、年齢別に見た要介護認定者における認知症の割合(率)で算出しています。

もくじ



はじめに

- 認知症はとても身近な病気です

1 認知症を正しく知ろう

P1～P12

- 普通のもの忘れと認知症の違い P1
- 認知症のタイプ P2
- 認知症はどんな症状が出るのか P3～P4
- 認知症の進行と主な症状 P5
- 軽度認知障害 (MCI) とは P6
- 認知症は早期の発見と受診が大切 P7～P10
- 認知症の人との上手な接し方 P11～P12

2 認知症を予防するライフスタイル

P13～P16

- 認知症は予防、進行を遅らせることが可能です P13
- 「食事」で認知症を予防しましょう P14
- 「運動」で認知症を予防しましょう P15
- 「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう P16

3 認知症の相談・サポートQ&A

P17～P20

- 相談窓口について P17
- サポートについて P18～P20

4 船橋市の医療体制

P21～P26

- 船橋市医師会認知症協力医療機関名簿 P21～P24
- 船橋薬剤師会認知症対応力向上研修修了者名簿 P25～P26

5 認知症ケアパス

P27～P28

認知症ケアパスは、認知症状の進行に合わせて、どこでどのようなサービスを利用できるかが書かれています。

地域包括支援センター・在宅介護支援センター一覧

裏表紙

1 認知症を正しく知ろう

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

● 普通のもの忘れと認知症の違い

病気ではないもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし認知症のもの忘れは、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れており、本人も本当に食べていないと思っているため、周囲の人が困惑することになってしまいます。

普通のもの忘れ

老化による
脳の機能の低下

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある



普通のもの忘れ

記憶の帯



体験の一部を忘れる

日常生活に
大きな支障は出ない

認知症のもの忘れ

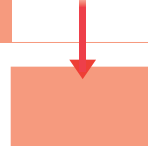
脳細胞の減少など
脳の病気

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる



認知症によるもの忘れ

記憶の帯



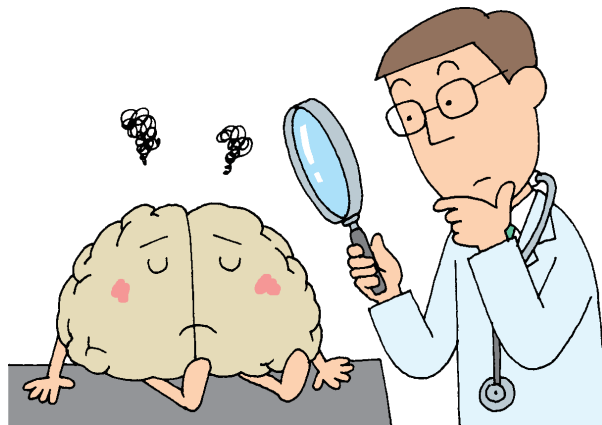
体験全体が抜け落ちる

日常生活に
支障が出る

*あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

● 認知症のタイプ

認知症はさまざまな病気が原因となっており、タイプによって症状や傾向も異なります。



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。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

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。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症 4.3%

前頭側頭型認知症 1.0%

その他 7.6%

血管性認知症 19.5%

アルツハイマー型認知症 67.6%

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。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

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。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

● 認知症はどんな症状が出るのか

認知症の症状には、主に「中核症状（認知症状）」と「行動・心理症状（周辺症状）」の2種類があります。認知症の原因により症状は異なりますが、少しずつ認知機能が衰えていきます。認知症になっても、失った能力を周囲の支援で補うことで、さまざまな活動が可能です。

中核症状

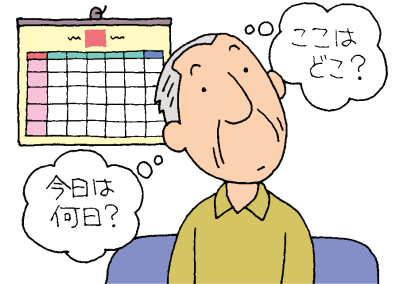
記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶を思い出すことが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことを同時に処理したり、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



本人の
特性や資質



ストレスの多い
環境や
人間関係など



行動・心理
症状※
(周辺症状)

改善が可能



行動症状

徘徊、不潔行為、拒否、暴言・暴力、意欲の低下など



心理症状

抑うつ、不安、焦燥感、睡眠障害、興奮、妄想など

※BPSD と呼ばれることもあります。

BPSD : Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (認知症に伴う行動・心理症状)

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

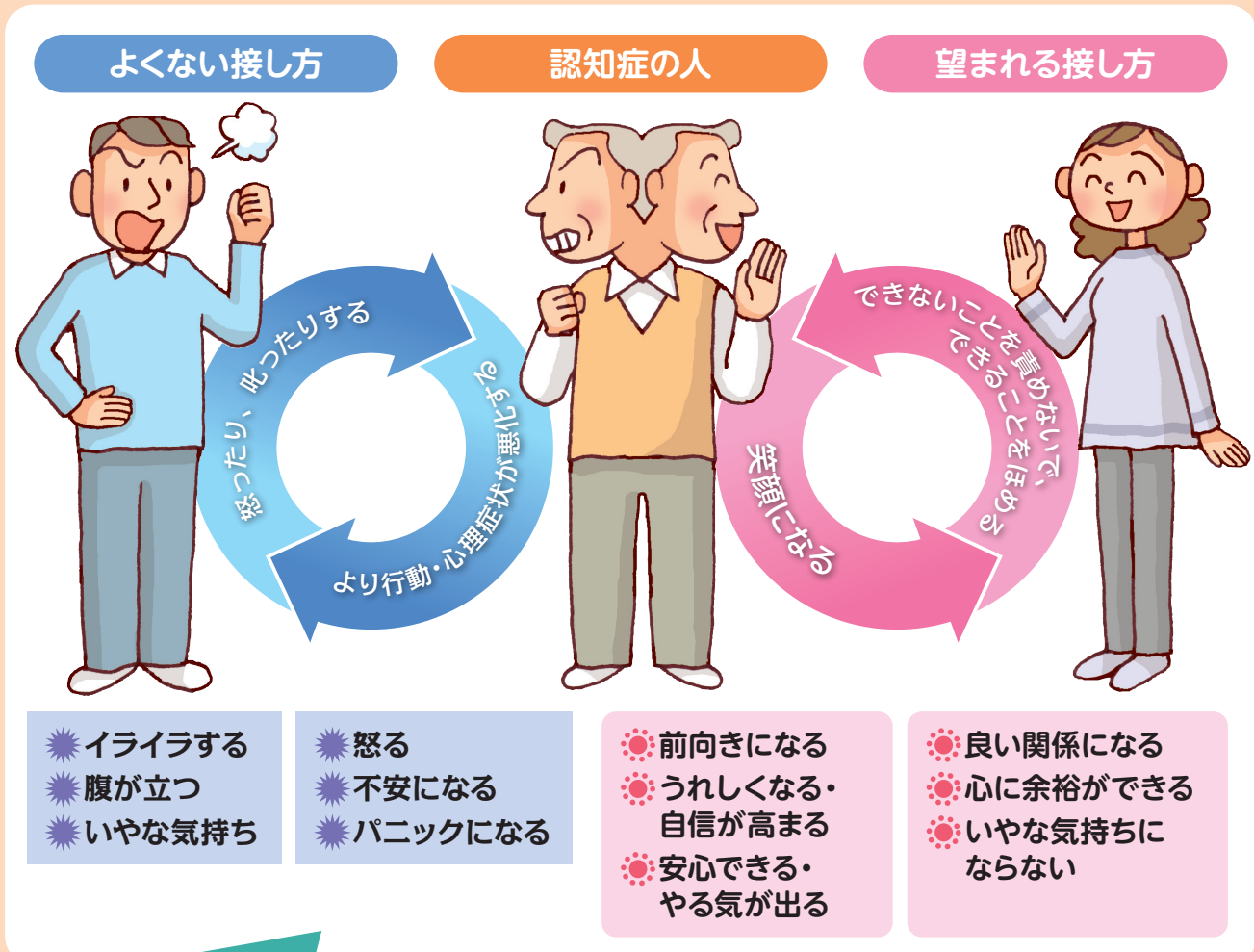
行動・心理症状の悪化がトラブルの原因になりやすい

認知症の人の特徴や接し方を知らず、認知症の人の心を傷つけたりストレスを与えてしまうことで、行動・心理症状が悪化してしまうことがよくあります。行動・心理症状があらわれると、周囲の人も認知症の人も辛い思いをすることが多くなります。

また、認知症になっていることに本人も周囲も気づかないために、本人の言動の異変を周囲が理解できず、本人が孤立し、行動・心理症状がより悪化することもあります。

認知症の特性を知り、できること、できないことについて学ぶことで、認知症になったときにどのような支援を受ければよいかを知ることができます。また、支援する側が認知症を学ぶことは、認知症の人を理解し、どのように支援すればいいか知るために大切です。

かかわり方で行動・心理症状は大きく変わってきます

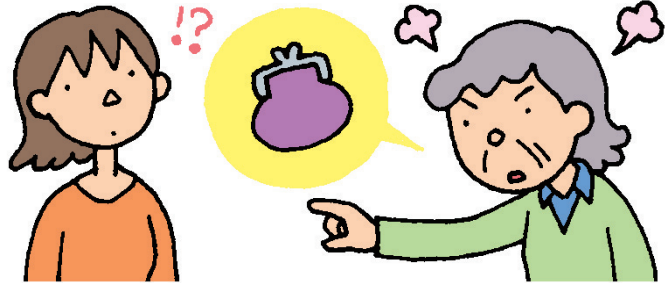
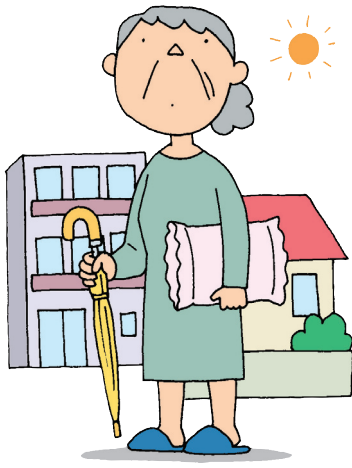


知っておきたい

認知症になるとどうなるかは、周囲との関係で変わってくる。そのために、認知症の特徴を知ることが大切。

● 認知症の進行と主な症状

認知症の進行の仕方や症状は、認知症のタイプによって異なりますが、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。ここでは代表的なアルツハイマー型認知症の進行例を掲載します。



認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス



	中核症状			生活上の障害		行動・心理症状	
	記憶障害	見当識障害	言語障害	運動障害	生活機能障害	心理症状	行動症状
正常							
軽度認知障害 (MCI)	5年前後で約50%が認知症を発症			正常な老化			
軽度	● 食事など、少し前のこと、これからの予定を忘れる	● 時間がわからなくなる		● 買い物で必要なものや量がわからなくなる ● 服薬ができなくなる ● バスや電車で新しいところへ行くことができなくなる	● 不安やうつ ● ものとり忘れ妄想 ● 怒りっぽくなる ● イライラしている		
中等度	● 数字が覚えられない	● 場所がわからなくなり道に迷う	● 言葉が出づらくなる	● 失禁が多くなる	● 料理ができなくなる ● 服を着ることができなくなる ● トイレの場所がわからなくなる	● 嫉妬する	● 絶えず動く ● 徘徊する ● 暴力的になる
重度	● 古い記憶も失う	● 親族の顔がわからなくなる ● 言葉が理解できなくなる ● 話さなくなる		● 寝たきりになる	● 生活全般でケアが必要	● 感情は最後まで残る	● 不潔行為がみられる

● 軽度認知障害 (MCI※) とは

軽度認知障害は正常と認知症の間の状態で、年に1割前後、5年間で半数ほどが認知症に移行するとされるため、認知症予備群に位置付けられています。

この状態のときから、専門医の診察を受けて適切な対策をとり、認知症を遠ざける生活習慣にすることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。

※MCI : Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害 (MCI) の徴候

基本的には日常生活に大きな支障はありませんが、次のようなことが、しばしば起きるのが徴候です。特に気づきやすいのが「意欲の低下」です。

1

記憶障害

「隣の部屋に探しものに行ったら、何を探しに来たのかどうしても思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなることです。このようなことがしばしば起こります。



2

時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなることです。何かのイベントを思い出そうとしたときも、どのくらい前のことなのかわからなくなることがしばしば起こります。



3

性格変化

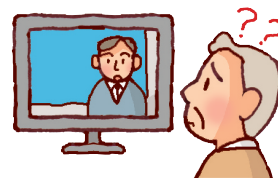
疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから自分に自信がなくなったり、きちんと対応できない自分にいらだたり不安を感じるためと解釈されます。



4

話の理解困難

「もしこうならこうだけど、そうでなかったらこうだよ」といった少し複雑な話の理解が難しくなります。つじつまを合わせようとして作り話をしたり、とんちんかんな応答をすることがあります。(※難聴との鑑別は必要です)



5

意欲の低下

長年の趣味をやめるなど何十年もやってきて、生きがいったことをやめてしまうことは危険な徴候です。うつ病と誤診されやすいですが、治療方法が異なりますので注意が必要です。



● 認知症は早期の発見と受診が大切

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、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ることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

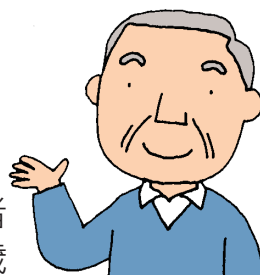
認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

忘れっぽくなって、かかりつけ医に相談したところ、記憶力の低下が始まっているので運転はしない方がいいと言われ、薬を飲み始めました。いつも車で通っていた場所へ今ではバスで行くようになり、運転する緊張や不安もなくなったり着くことができ家族も安心しているので、早めに受診して良かったです。

市内在住の高齢者
男性・78歳



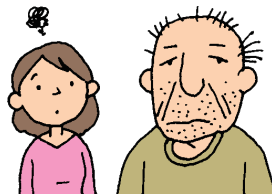
認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

- 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。



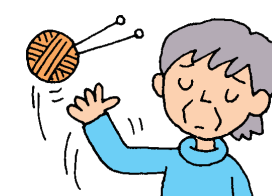
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、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。



- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



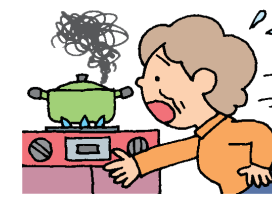
- 外出したり、人と会うことをおっくうがり、嫌がるようになった。



- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



- 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。



- つじつまの合わない作り話をするようになった。



- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



- 以前に比べ、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。



早期の受診が大切

「もしかして?」と感じたときは早めの受診が大切です。しかし、どの病院へ行けばいいか、どの診療科を受診すればいいか、初めてのことであれば迷うのは当然です。

認知症は、もの忘れ外来、精神科、脳神経内科、脳神経外科などの診療科のある医療機関が対応します。認知症専門医のいないところもあるため、事前に電話でお問い合わせいただくか、ホームページなどで確認してみてください。(参照P21~24)

上記医療機関の受診に抵抗や不安を感じる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、症状に合わせた専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



治療によって認知症の症状が治る場合もある病気

うつ病

気分が落ち込みやすく、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などがみられる病気。適切な治療により回復する場合があります。

せん妄

意識障害のひとつで、記憶障害や幻覚、妄想があらわれる病気。一過性で適切な治療や薬の変更により改善する場合があります。

慢性硬膜下血腫

脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起こす病気。手術で血のかたまりを取りのぞくことで改善する場合があります。

正常圧水頭症

脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などがあらわれる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する場合があります。

脳腫瘍

頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などがあらわれる。腫瘍の摘出で改善する場合があります。

ご存じですか?若年性認知症のこと

認知症を65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、年齢が若く働き盛りの世代の発症なので、本人だけでなく家族の生活にも影響が大きいのが特徴です。早期に見つければ、配置転換などによる雇用の継続など、周囲の病気への理解によって、その人らしい生活を続けることができます。詳しくは、「船橋市若年性認知症ガイド」をご覧ください。



認知症が早期のうち、正しい診断が見つからない場合があります。認知症が心配される時は、できれば専門の医療機関を受診しましょう。本人が受診を嫌がる時は受診を工夫したり、本人が信頼するかかりつけ医などに相談してみましょう。

本人が受診を嫌がる時は

認知症の人は、本人に病気だという認識(病識)がうすい場合、受診を勧めても強く拒否することがあります。そのようなときに、無理に病院に連れていくと、本人との信頼関係が崩れたり、より受診につながらないことがあります。

どうしても受診につながらない場合は、先に家族だけがかかりつけ医や専門医に相談するか、医師に自宅まで来てもらう方法もあります。

なお、診察ができたとしても、本人が日常生活の困りごとについて説明しない(できない)場合もありますので、身近な家族ができれば複数で付き添い、説明を補足できるようにするとよいでしょう。

まずは私だけ専門医のところへ相談に行きました。「奥様が健康診断に行くから付き添ってほしいと伝え、一緒に病院に来てみてはどうか。」とヒントをいただき、夫は専門医の診察を受けることができました。



市内在住高齢者の介護者
女性・83歳

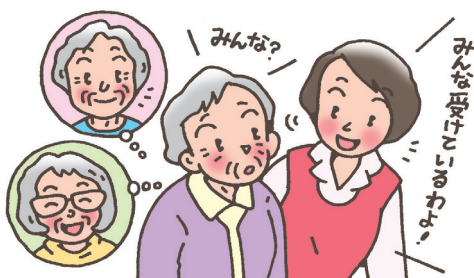
受診の勧め方

●「(かかりつけの主治医の先生が) 受診を勧めていましたよ」

本人が信頼している人が勧めているという、素直に聞くことができます。

●「同年代の人は皆受けているようだよ」

高齢になったら誰もが受ける必要があることを伝えます。夫(妻)の付き添いで本人に病院へ来てもらい、ついでにチェックを受けってもらうのも有効です。



受診時に伝えたいこと

- いつ頃から異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。
- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 日常生活で困っていることはなにか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。など



● 認知症の人との上手な接し方

「ケア（介護）する」視点が大切です



家族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、認知症の人の気持ちを傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。認知症の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。

認知症を正しく知ろう

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
- 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



認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

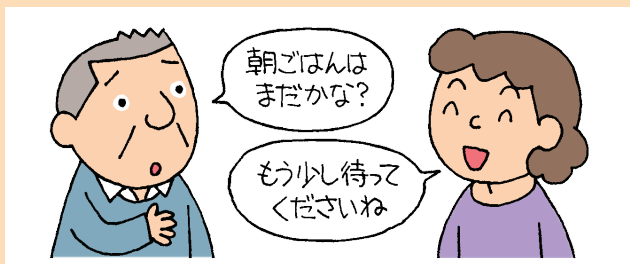
船橋市の医療体制

認知症ケアパス

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^{ていねい}対応しましょう。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。「あなたの子どもでしょ!」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。そのような場合は、怒っている理由を丁寧に尋ね、状況によっては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ることがあります。訴えに耳を傾けて一緒に探しながら関心をほかにそらしましょう。また、探しものは本人が見つけられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まる場合があります。

こんなとき

「徘徊して」道に迷ってしまう



どうする？ 周囲にとっては徘徊^{はいかい}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。外出の理由を尋ね、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、みまもりサービスも利用しましょう。(参照P19~20)

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

● 認知症は予防、進行を遅らせることが可能です

認知症と生活習慣の深いかわり



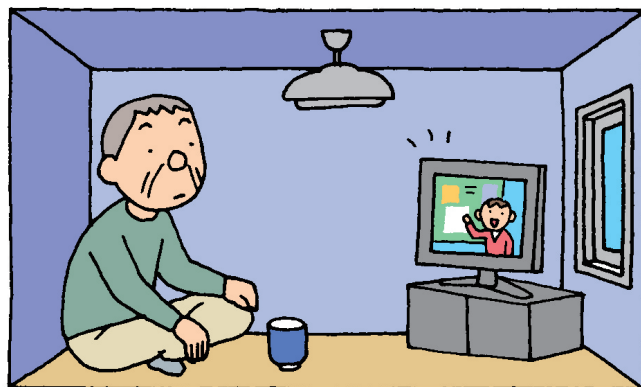
認知症は解明されていない部分も多くありますが、近年の疫学研究の結果などから、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が発症に深くかかわっていることが明らかになっており、特に運動習慣は予防効果が認められています。

認知症の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を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。

「フレイル」も認知症の危険因子

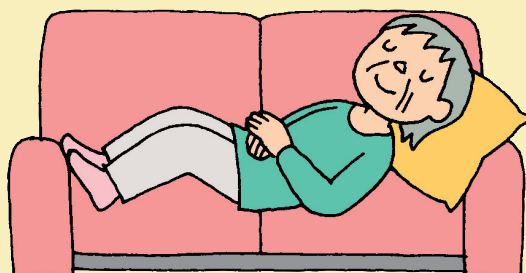
趣味や運動、友人知人との交流が乏しい高齢者が、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。これらを総称して「フレイル」といいます。

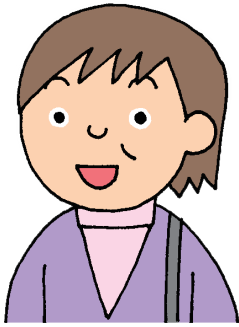
高齢者のフレイルは、介護が必要な状態になる大きな危険因子であり、認知症を引き起こす要因となります。活動的な生活を心がけましょう。



短時間の「昼寝」と「軽い運動」が認知症を予防する？

高齢期は生体リズムが悪くなるため、日中や夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方や長時間の睡眠は夜の熟睡の妨げとなります。おすすめは、午後1～3時にとる短め（30分以内）の昼寝です。短時間の昼寝は脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らすともいわれています。逆に長時間の昼寝は危険を2倍にするという指摘もあり要注意です。また、夕方に軽い運動をすると、居眠り防止とともに、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなる効果があります。





●「食事」で認知症を予防しましょう

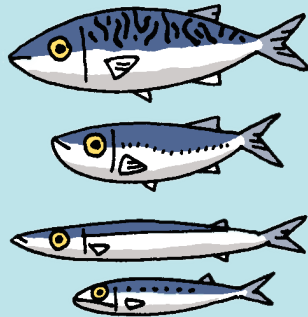
食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

食習慣の改善ポイント

ポイント

1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



ポイント

2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



ポイント

3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



ポイント

4 お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。



「口腔ケア」も
大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。

また、定期的な健診も受けましょう。

●「運動」で認知症を予防しましょう

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。20～60分程度の有酸素運動を、できれば毎日、少なくとも週に2～3回は続けましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ●マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング ●マイペースの水泳
- ハイキング ●サイクリング

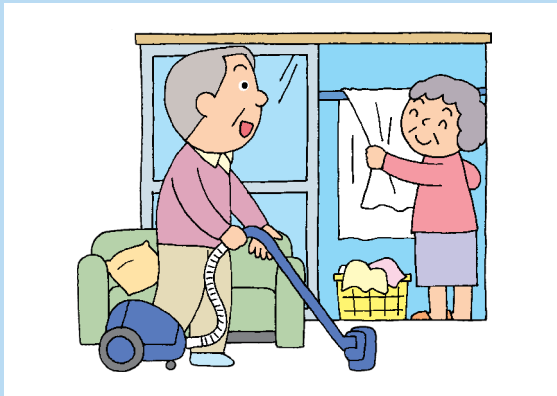
- 有酸素運動のほかに、軽いスクワットなど体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。



毎日の家事も立派な運動です

運動習慣は何もスポーツジムに通ったりしなくても、つけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも、運動効果は期待できます。

買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事を丁寧に行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。



以下の事業は、原則65歳以上の方が無料で利用できます。

●生き生きと若々しく過ごすための教室

短期間で集中して取り組む運動教室で、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防などの日常生活を健康に過ごすために必要な基本的な知識を学びます。

●ふなばしシルバーリハビリ体操

「いつでも、どこでも、どなたでも」できる健康づくりと介護予防のための体操です。

上記の事業について詳しくは、健康づくり課（☎047-409-3817）までお問い合わせください。

船橋市の 介護予防の 取り組み

●「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味のもてる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切にする生活習慣を心がけましょう。

もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると、日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。

たとえば

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
- 食事（食材・調理・食器など）にこだわる。
- 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのきずなを大切にしましょう。

たとえば

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りなど地域のイベントや「通いの場」に参加する。
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配り、他者に関心をもつ。



認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

社会参加を しましょう

各地区社会福祉協議会では、公民館などを拠点に、ボランティアなど地域の皆さんの協力を得ながら、ふれあい・いきいきサロン事業、助け合い活動などさまざまな活動をしています。

詳しくは、市社会福祉協議会（☎047-431-2653）までお問い合わせください。

認知症ケアパス

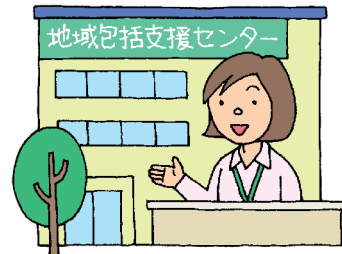
● 相談窓口について

Q 認知症かもしれない。
困っているとき、だれに相談したらよいのか。

A 下記①～④の相談機関に相談してください。

① 地域包括支援センター・在宅介護支援センター

地域包括支援センター及び在宅介護支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護や福祉、医療、健康、認知症のことなど、さまざまな面から総合的に支えるための相談窓口です。地域包括支援センター及び在宅介護支援センターのスタッフは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーを中心に構成されており、それぞれの専門性を活かしながら連携して皆さんを支えます。電話番号や所在地など詳しくは、パンフレット裏表紙をご覧ください。



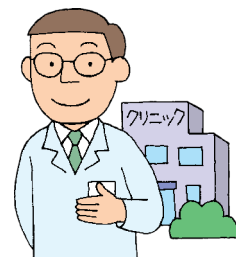
② 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、医師の指導の下、各地域包括支援センターの専門職が「認知症初期集中支援チーム」として医療・介護サービスにつなげるための支援をいたします。詳しくは、担当の地域包括支援センター（パンフレット裏表紙）までお問い合わせください。



③ 認知症協力医療機関、かかりつけ医

気になる症状があるときにはかかりつけ医に相談し、専門医療機関を受診しましょう。船橋市には、認知症の診察に協力してくれる医療機関がありますので参考にしてください。（詳しくはP21～24）



④ かかりつけ薬局

「薬の飲み忘れが多くなった」、「服薬が難しくなった」、「たくさんの薬を余らせている」などの心配があるときには、かかりつけ薬局（薬剤師）にご相談ください。船橋市には、認知症対応力向上研修を修了した薬剤師がいる薬局がありますので参考にしてください。（詳しくはP25～26）



● サポートについて

通いの場

Q 認知症になっても、気軽に集える場所はあるのか。

A オレンジ(認知症)カフェがあります。

「オレンジカフェ」とは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職などの誰もが気軽に集い、交流することができる場所です。開催場所や開催日時などを記載した「オレンジカフェ開催一覧表」を作成し、市ホームページへの掲載や、公民館・出張所などで配布しています。是非、お近くの認知症カフェにお立ち寄りください。

詳しくは、地域包括ケア推進課(☎047-436-2558)までお問い合わせください。

何をするのも億劫でしたが、近くにできたオレンジカフェに参加したことで知り合いが増え、外に出かけるのが楽しみになりました。

市内在住のひとり暮らし
認知症高齢者
女性・72歳



Q 介護する家族の相談先や集える場所があるのか。

A 電話相談と交流会があります。

「公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部」では、ちば認知症相談コールセンターを運営しており、電話相談及び面接相談(要予約)を実施しております。

電話番号 ☎043-238-7731 ☎#7100 (プッシュ回線の固定電話から)

相談日時 月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時

また、船橋市では、「認知症家族交流会・若年性認知症家族交流会」を「公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部」に委託し実施をしております。交流会は、認知症、または若年性認知症(※)の方を介護している家族を対象に、家族同士の交流とともに悩みや疑問を話し合うことでご家族の負担軽減を図ります。開催日時や開催場所は市ホームページや市広報でお知らせするほか、チラシを市の窓口などで配布しています。詳しくは、地域包括ケア推進課(☎047-436-2558)までお問い合わせください。(※)65歳未満で発症する認知症です。



自宅での介護

Q 家族で介護するのが大変になってきた。

A 有償ボランティア、民間サービス、介護保険サービスがあります。

ただし、介護保険サービスを利用するためには、介護認定が必要です。詳しくは、担当の地域包括支援センター又は在宅介護支援センター(パンフレット裏表紙)までお問い合わせください。

Q 外出をしたいが、本人が家で一人になってしまう。

A やすらぎ支援員訪問事業があります。

認知症高齢者をご自宅で介護している家族が介護疲れで休みたい時、外出したい時に家族に代わって見守りなどを行うやすらぎ支援員を派遣します。詳しくは、高齢者福祉課(☎047-436-2352)までお問い合わせください。

Q 徘徊をするようになってしまった。

A 徘徊対策としてGPS機器の貸し出しをしています。

徘徊により、所在不明となった高齢者などを、GPSの電波網を使って探索し、早期に介護者が発見できるように位置情報を提供します。また介護者が現場に行き保護することが困難な場合、要請により緊急対応員が現場に急行し対応します。詳しくは、地域包括ケア推進課（☎047-436-2558）までお問い合わせください。

対象者 徘徊のおそれがある高齢者などを在宅にて介護している家族

利用料 市県民税非課税世帯：1か月250円（税込み） 市県民税課税世帯：1か月500円（税込み）

※なお、ご家族が徘徊で行方不明になってしまった場合には、すぐに最寄りの警察署又は交番に連絡し、捜索願を出してください。



権利を守る

以下の事業や制度を含め、判断能力が不十分な場合にどのような支援が受けられるのかは、担当の地域包括支援センター、在宅介護支援センター（パンフレット裏表紙）または地域包括ケア推進課（船橋市権利擁護サポートセンター）（☎047-436-2558）までお問い合わせください。

Q 地域で暮らしたいけど、一人でさまざまな判断をするのに不安がある。

A 契約能力のある方は日常生活自立支援事業が利用できます。

生活支援員・専門員が福祉サービスの利用援助を行います。伴う援助として、日常的な金銭管理のサービス、通帳などを保管する財産保全のサービスも行います。（金銭管理、財産保全のみの利用はできません。）詳しくは、ふなばし高齢者等権利擁護センター「ぱれっと」（☎047-431-7560）までお問い合わせください。

Q 認知症になって、お金の管理が心配。詐欺の被害にあうのではないか。

A 成年後見制度（法定後見制度）が利用できます。

成年後見制度（法定後見制度）とは、判断能力が不十分になった時、その能力の程度に応じて3つの類型（補助、保佐、後見）に分けて支援していく制度です。後見人選任などの申立手続については、千葉家庭裁判所市川出張所（☎047-336-3003）までお問い合わせください。



その他

Q 認知症について詳しく知りたい。

A 「認知症サポーター養成講座」があります。

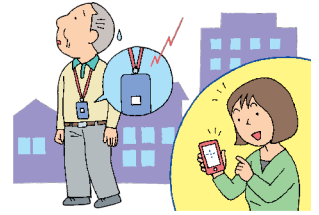
認知症に関する正しい知識を身に付けるために、認知症の原因や症状、また認知症の人及びその家族への接し方について学ぶ講座です。講座を受けた方には、認知症サポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡しいたします。詳しくは、地域包括ケア推進課（☎047-436-2558）までお問い合わせください。



認知症の人が安心して外出できるように

ご近所の方にも、認知症だと隠さずに話しておくことで、地域全体で見守りができることもあります。家族だけで抱え込まないようにしましょう。

また、船橋市では「認知症の人にやさしい船橋」を目指して、さまざまな取り組みを行っています。



～家族ができる工夫～

- 上着の内側などに、氏名・住所・連絡先を書いた名前シールを貼る。
- 持ち歩く鞆などに、家族の連絡先が書いてあるメモ、ヘルプカードなどを入れておく。
- 所在不明となった場合に、場所が調べられるようにGPS機器も持たせる。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

船橋市

ヘルプカードについて詳しくは
障害福祉課まで ☎047-436-2345

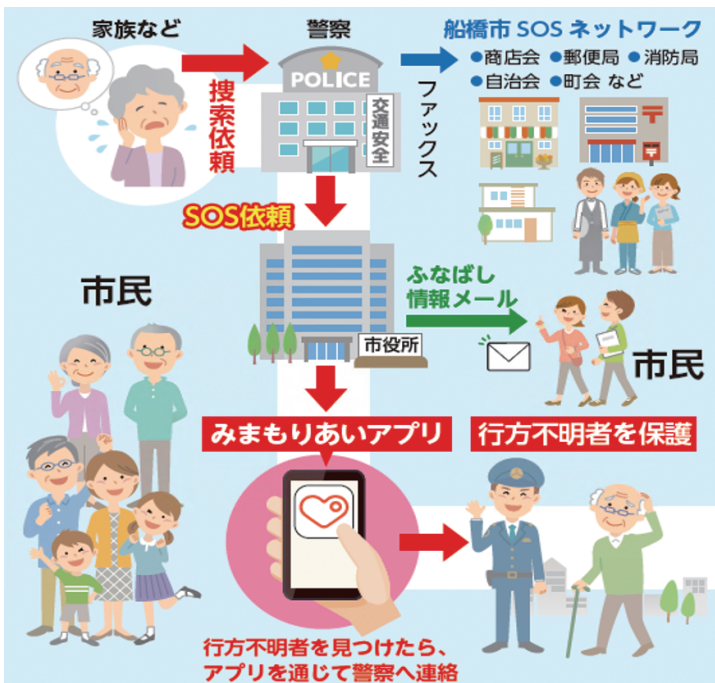
船橋市のみまもりの取り組み

詳しくは、地域包括ケア推進課まで ☎047-436-2558

みまもりあいプロジェクト

認知症高齢者などが行方不明となった場合に、アプリ上で行方不明者の情報を共有し、住民同士が主体的に見守り合える互助のまちづくりを目指す事業です。

右の二次元バーコードより、アプリをダウンロードできます。是非ご登録ください。



SOSネットワーク

認知症高齢者などが行方不明になったときに、警察から、自治会・行政機関・交通機関などの各関係機関に行方不明者の情報をFAXで配信することで、事故を未然に防ぐことを目的としたネットワークです。SOSネットワークと連携して、希望により行方不明高齢者として「ふなばし情報メール」にて配信も行います。

認知症高齢者徘徊模擬訓練

認知症の人を地域で見守る体制を作ることとを目的とし、認知症高齢者徘徊模擬訓練を開催しています。訓練では、高齢者への声かけ方法を学び、実際に高齢者役への声かけを行います。



〔ふなばし情報メール〕 ふなばしオレンジネットのご案内

船橋市では、「認知症の人にやさしい船橋」を目指し、認知症関連のイベント情報や、ボランティア募集、行方不明高齢者等の徘徊情報などをメール配信しています。興味がある方は右の二次元バーコードを読み取り、ふなばしオレンジネットを登録してください。



4 船橋市の医療体制

地域には、認知症の人やその家族を支えるさまざまなサービスがあります。認知症を予防する、早期に発見して進行を遅らせるためには、医療機関やサービスを上手に利用することが大切です。少しでも不明な点がありましたら、地域包括支援センターなどに問い合わせてみましょう。

● 船橋市医師会認知症協力医療機関名簿

認知症協力医療機関とは

認知症の人の診察に協力してくれる市内の医療機関です。

認知症専門外来とは

通常の外来とは別に、認知症専門の外来がある医療機関です。

認知症サポート医とは

平成17年より都道府県（厚生労働省）が国立長寿医療センターに委託して実施されている所定の研修を受けた医師です。

かかりつけ医認知症対応力向上研修とは

平成18年度より認知症サポート医が都道府県医師会などと連携して地域のかかりつけ医に対し、認知症に関する知識・技術や、本人や家族支援のための地域資源との連携などについて実施した研修です。



認知症疾患医療センターとは

認知症に関する電話相談・面談、専門的な診断・治療を行います。また、地域の方々に対して認知症に関する情報提供や講習会・研修会などを開催し、かかりつけ医や福祉施設などと連携を図りながら、認知症の人が住み慣れた地域で安心して生活が続けることができるよう取り組んでいる医療機関です。

船橋市内では「医療法人同和会 千葉病院」が千葉県の指定を受けています。（参照P22）

在宅医療支援拠点 ふなぼーと （事業受託者：一般社団法人 船橋市医師会）

船橋市北本町1-16-55 保健福祉センター 1階

「定期通院が難しい」、「自宅で治療を受けたい」、「退院後の訪問診療医を探したい」など、在宅療養を希望しているけれど、どこに相談したらよいかわからないなどの悩みを抱えた患者さんやそのご家族などからの相談を受け、適切な機関・サービスを紹介します。

詳しくは、在宅医療支援拠点ふなぼーと（☎047-409-1736）までお問い合わせください。



● 船橋市医師会認知症協力医療機関名簿

令和5年6月1日時点

★かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

地区	医療機関名	医師名	認知症 専門外来	認知症 専門医	認知症 サポーター として 対応	かかりつけ 医	所在地	電話番号	車いす	備考欄
中部	矢走クリニック	矢走誠		○	○	○	夏見1-1-3	047-422-0711	○	初診要予約
	船橋夏見の杜クリニック	小西孝典				○	夏見1-5-20	047-409-5101	○	
	高根台メンタル クリニック	鈴木洋文				○	高根台1-2-2	047-468-6806	○	周辺症状対応可能な病院： 同法人運営の千葉病院精神科 神経学的専門施設： 同法人運営の脳神経内科津 田沼、脳神経内科千葉
	高根木戸診療所	渡邊良彦 ★			○	○	高根台4-23-3	047-466-2203	○	初診要予約
	妹尾内科	小山善次				○	高根台6-2-22	047-490-2221	○	
	やまと内科小児科 クリニック	大和俊太				○	高根台7-12-10	047-465-0870	○	
	遠藤医院	遠藤恒宏 ★				○	新高根2-15-11	047-463-9555	○	
東部	いけだ病院	松岡かおり ★			○	○	前原東1-6-4	047-472-7171	○	外来受診や入院希望などの相談 については、MSW（医療ソー シャルワーカー）が窓口 いけだ居宅介護支援事業所併設
	クリニック津田沼	村上光右				○	前原西2-7-4	047-478-5505	○	
	深沢医院	深沢琢也			○	○	前原西2-8-3	047-472-3069	○	初診要予約
	津田沼診療所	深沢規夫 ★				○	前原西2-9-11	047-479-2525	○	
	脳神経内科津田沼	高橋伸佳		○	○	○	前原西2-14-5	047-470-0500	○	初診要予約。千葉病院と連携
	吉田医院	吉田幸一郎 ★			○	○	前原西6-1-23	047-472-2905	○	通常の外来で予約して相談
	船津医院	船津陽子			○	○	前原西8-24-5	047-466-6711	○	
	いとう内科循環器科 クリニック	伊藤清治 ★				○	二宮1-5-4	047-465-2000	○	
	薬園台リハビリテー ション病院	齋藤浩記		○			滝台町94-22	047-464-8111	○	
	千葉病院	小松尚也 ★	○	○	○		飯山満町2-508	047-466-2176	○	認知症疾患医療センターあり (専用 TEL047-496-2255)
	さなだクリニック	眞田孝裕 ★				○	薬円台5-4-3	047-496-1111	○	
	小林医院	小林史朗				○	薬円台6-1-1	047-496-1116	○	
	薬園台さかいクリニック	酒井真人				○	薬円台6-6-2 2F	047-490-1515	○	
	薬円台眼科	林真				○	薬円台6-14-31	047-469-6123	○	眼科疾患のみ、かかりつけ医 として対応
	ならしの内科外科	林伸一 ★			○	○	三山2-1-11	047-403-8400	○	
	志村医院	小齊平恵			○	○	三山8-7-2	047-472-7166	○	
	及川医院	及川卓一				○	三山9-6-16	047-473-3625	○	
	戸張クリニック	戸張雅晴			○	○	田喜野井7-3-13	047-456-4777	○	
ファミリークリニック	田中幸太郎				○	習志野台1-11-4	047-404-2688	○		

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

地区	医療機関名	医師名	認知症 専門外来	認知症 専門医	サポ ート 医	認知 症 と し て 対 応	かかり つけ 医	所在地	電話番号	車 い ず	備考欄
東 部	習志野台整形外科内科	宮川一郎					○	習志野台2-16-1	047-461-1221	○	
	北習志野花輪病院			○				習志野台2-71-10	047-462-2112	○	認知症初診外来は月曜日午後 および水曜日午後の予約制 順天堂大学附属病院または浦安 病院の脳神経内科から非常勤来院 習志野台地域包括支援センター、 ケアプラン花輪(居宅介護支援事 業所)あり
	きたなら駅上 ほっとクリニック	松本悠	○				○	習志野台3-1-1	047-401-1707	○	家族相談可 精神科医20名以上在籍 PSW(精神保健福祉士)常駐 在宅診療も行っており適時相 談可
		秋根良英	○			○					
		北村聡一郎	○			○					
	たけしファミリー クリニック	北垣毅	○		○	○	習志野台6-3-25	047-465-1192	○	連携医療機関にて脳MRI施行可 栄養指導も可能	
	中條医院	高橋宏和	○	○		○	西習志野1-9-30	047-466-3133	○		
横堀クリニック	横堀直孝				○	西習志野4-20-16	047-463-9731	○			
西 部	西船橋訪問診療 クリニック	向後正幸				○	印内町603-1-612	047-468-8368			
	西船医院	重光俊男 ★			○	○	西船2-21-1	047-495-3633	○		
	まつうら内科	松浦誠一 ★				○	西船2-28-1	047-495-5225	○		
	つばさ在宅クリニック 西船橋	元田親章			○	○	西船4-11-8	047-468-8111	○	相談場所として診察室使用	
	岩田内科循環器科	岩田次郎 ★				○	西船4-12-10	047-432-7722	○		
	葛葉クリニック	近藤千紗				○	西船4-22-1	047-434-2284			
	西船内科	篠浦拓				○	西船4-23-8	047-431-6400	○		
	土居内科医院	土居良康			○	○	東中山1-18-10	047-334-2686	○	訪問診療可能	
	小栗原クリニック	上野真弓 ★			○	○	本中山3-8-16	047-333-5553			
	原木中山クリニック	五木田憲太郎				○	本中山7-5-11	047-318-3501	○		
	山中医院	大田希有子				○	馬込町952-8	047-438-3611	○		
	山崎内科外科クリニック	山崎達之				○	山手1-1-3	047-432-1007	○		
	東武塚田クリニック	林直樹			○	○	前貝塚町565-12	047-430-3322	○	デイサービスあり、訪問診療 可能、訪問看護可能	
	坂口医院	坂口文秋				○	丸山1-55-3	047-438-6381			
法典クリニック	加地展之				○	上山町1-128-1	047-337-7896	○			
若葉クリニック	若月冬樹 ★			○		上山町1-156-1	047-303-0800	○	精神科担当する訪問診療医師 は現在1名(非常勤)		
南 部	くりはら内科・皮膚科 クリニック	栗原俊夫				○	宮本4-12-18	047-422-2624	○		
	総武病院	蓮田洸	○	○			市場3-3-1	047-422-2171	○	物忘れ外来あり(要予約) 精神保健相談室で外来受診や 入院についての相談に対応 (月~土9:00~16:00)	

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル認知症の相談・サポ
ートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

★かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

地区	医療機関名	医師名	専門外来	認知症 専門医	サポ ート医	認知 症 として 対応	かかり つけ 医	所在地	電話番号	車 い ず	備考欄
南 部	安西クリニック	安西由紀子 ★	○	○		○		東船橋4-29-6	047-422-5036	○	初診要予約
	かわい内科クリニック	川居重信				○		浜町2-2-7	047-432-5353	○	
	やすまクリニック	安間芳秀 ★	○	○	○	○		本町1-5-3	047-407-2111	○	初診要予約 画像検査は板倉病院や船橋市立医療センター等MR設備のある施設で撮影をお願いします。
	板倉病院	赤川和弘		○	○		○	本町2-10-1	047-431-2662	○	塚田地域包括支援センター、介護老人保健施設ロータスケアセンターあり
		梶原崇弘				○	○				
		梶原麻美子				○	○				
		久野慎一				○	○				
		鈴木伸之				○	○				
	高木医院	高木恒雄 ★					○	本町2-26-24	047-431-2256	○	
		高木康博 ★				○	○				
	佐野医院	佐野千寿子 ★					○	本町3-3-7	047-422-2278	○	
	悠翔会 在宅クリニック船橋	稲次忠介				○	○	本町4-40-8	047-407-0930	○	
	いちかわクリニック	市川壮一郎					○	本町6-2-20 2・3F	047-429-8181	○	
	にじの空クリニック	大塚佳子					○	本町6-2-20 6F	047-424-0287	○	予約制 (インターネット、電話)
かわもりたクリニック	川守田剛					○	本町6-10-19	047-423-6313			
船橋駅前内科 クリニック	増村暁与					○	本町7-6-1	047-406-5515	○		
南浜診療所	松岡角英					○	南本町6-5	047-431-3717	○	往診・デイサービス、ケアプラン、訪問看護あり	
	加藤由紀子				○	○					
海神ほっとクリニック	船木桂		○	○	○		海神4-1-14	047-431-0034	○	家族相談可	
なかむら内科消化器 クリニック	中村順哉					○	海神6-7-12	047-433-4976	○		
北 部	船橋二和病院附属 ふたわ診療所	戸田治代		○	○		二和東3-16-1	047-448-7660	○	初診要予約（かかりつけ医からの紹介費） 認知症看護相談外来は毎週月曜日午後、看護師が対応 デイケア、在宅介護支援センター、訪問看護ステーションあり 市外に老人保健施設、グループホーム、デイサービスあり	
	船橋二和病院	戸田治代		○	○		二和東5-1-1	047-448-7111	○	外来対応はふたわ診療所のみ	
	コミュニティクリニック みさき	玉元弘次 ★				○	三咲3-1-15	047-440-1512	○	介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、通所介護施設、グループホーム、短期入所生活介護、居宅介護支援事業所あり	
	大島記念嬉泉病院	勝然秀一				○	三咲3-5-15	047-448-3330	○		
	はしもとクリニック	橋本聖				○	咲が丘3-25-3	047-448-5175	○		
	船橋北病院	南雅之			○	○	○	金堀町521-36	047-457-7151	○	初診要予約
		月間秀樹			○	○	○				
むなかた内科・神経内科	宗像紳 ★		○	○	○	○	坪井東3-9-3	047-456-0234	○	初診要予約	
しまね内科クリニック	嶋根正樹					○	坪井東1-2-25	047-456-5252	○		

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

● 船橋薬剤師会認知症対応力向上研修修了者名簿

研修修了者のいる薬局をご活用ください

認知症対応力向上研修とは

研修を通して認知症の疑いのある人に早期に気づき、かかりつけ医などと連携して対応するとともに、その後も認知症の人の状況に応じた薬学的管理を適切に行い、認知症の人への支援の担い手となることを目的としております。

薬剤師だからこそ気づけること…

いつも薬局に来られる患者様の小さな変化に気づき、早期発見の糸口になるよう心掛けております。不安のある方には、かかりつけの医師又は地域包括支援センターなどとお話しするきっかけをつくるお手伝いをいたします。

かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つメリットは？

- ・ 薬の内容や使用方法などについて詳細な説明が受けられます。
 - ・ 複数の医療機関を利用している場合やOTC医薬品^(※)を購入する際に薬の成分の重複や飲み合わせの悪影響を防ぎます。
- (※) 薬局やドラッグストアなどで買える「要指導医薬品」と「一般用医薬品」のことです。
- ・ 薬の相談や、サプリメントなどの健康食品の利用についても相談にのります。
 - ・ 薬歴やアレルギー、体質などお薬に関する情報を管理します。
 - ・ 健康管理のアドバイスが受けられます。

● 船橋薬剤師会認知症対応力向上研修修了者名簿

令和5年6月22日時点

地区	医療機関名	氏名	所在地	電話番号
中部	アップル薬局船橋店	佐藤 正至	夏見1-5-15	047-409-3662
	船橋中央薬局	黒崎 美奈	金杉1-20-26	047-429-2211
	カネマタ薬局芝山在宅センター	渡邊 真純	芝山3-10-2-109	047-404-7782
	ヒロ薬局	杉山 宏之	芝山3-14-3	047-404-1605
船橋市の医療体制	前原東薬局	小島 章弘 小島 里実	前原東4-13-3	047-477-8522
	みずほ薬局前原店	田中 志保 山崎 美恵子	前原東6-21-13	047-474-7017
	ことぶき薬局 津田沼店	合田 麻里	前原西2-9-10	047-473-2305
	シオン薬局	塚越 芳子	前原西2-13-2	047-479-2011
	オレンジ薬局津田沼店	加藤 尚	前原西2-33-10	047-470-4193
	あいケア薬局前原店	寺本 かおる	前原西4-10-17-103	047-409-7331
	うさぎ薬局	鳥巢 啓子	前原西6-1-2 レグルス近藤105	047-411-7428
	薬局くすりの福太郎飯山満吹上店	川原 恵美	飯山満町1-626-2	047-421-4729
	薬局くすりの福太郎飯山満店	並木 由美子	飯山満町1-832-6	047-460-7736
	ライオン薬局はざま店	神山 和也	飯山満町1-836-5	047-422-9588
	はさま薬局	松田 なを子	飯山満町2-511-14	047-496-7750
	あおば薬局	青柳 智子 大嶋 佳代	薬円台4-13-11	047-469-0341
	ならしの台薬局	黒澤 みち子	習志野台1-18-6 満ビル101号	047-461-2900
	ファイン薬局北習志野店	久喜 裕子	習志野台2-7-1	047-463-2100
	ウエルシア薬局船橋習志野台店	石崎 宏美	習志野台2-14-17	047-490-1065
	北習志野薬局	山田 麻友	習志野台2-49-15	047-404-5775

地区	医療機関名	氏名	所在地	電話番号
東部	あすなる薬局	井上 圭子	習志野台4-15-9	047-465-4777
		北野 いつみ		
		久保 芳子		
		國分 信康		
		小杉 信義		
		古野 理恵 渡邊 英里香		
西部	太陽堂薬局西船店	鈴木 勉	西船6-6-13	047-711-4106
	中山薬局	三木 洋子	本中山3-21-5	047-336-2911
		宮田 有子		
	クオール薬局原木中山店	山本 玲子	本中山7-14-1 松丸ハイツ1F	047-302-3856
	森のシティ薬局2号店	鈴木 康友	北本町2-66-20	080-7704-1365
薬局くすりの福太郎塚田店	加藤 良美	前貝塚町565-11	047-439-6691	
	郡山 草子			
	相馬 理絵 八木 純子			
南部	薬局くすりの福太郎東船橋店	菊池 ふみ	東船橋1-38-1	047-460-7730
		西川 里英		
		若菜 久恵		
	コスモス薬局東船橋店	齊藤 亮	東船橋3-33-6	047-424-6731
	薬局くすりの福太郎東船橋駅前店	永野 知子	東船橋4-31-20	047-411-0029
		櫻井 美里 大保 佐紀		
	そうごう薬局ららぽーとTOKYOBAY店	五味 美和	浜町2-1-1 西館3F	047-421-7831
	みやもと薬局	木澤 尚子	宮本2-1-17	047-407-3868
	クオール薬局船橋店	小山 真祐子	本町2-24-10	047-433-3955
	市原薬局駅前店	市原 章良	本町4-5-21	047-423-6348
		市原 華南		
	ミヤマ薬局駅前店	高田 雄基	本町6-2-19 日光屋ビル	047-460-6651
	カネマタ薬局ケイツー店	榎並 博子	海神4-1-15	047-420-8844
カネマタ薬局中央店	池田 京未	海神6-11-19	047-431-3037	
	大岡 百合			
	貴田 崇史			
	齋藤 牧子			
	柴田 るり子			
	清水 忍			
	鍋田 貴裕			
	吉野 榮 和田 喜代香			
北部	すこやか薬局	風戸 美紀	二和東5-1-6	047-448-2220
	すこやか薬局2号店	矢嶋 裕子	二和東5-1-13	047-404-5551
	薬局くすりの福太郎三咲店	猪口 智子	二和東6-44-5	047-490-7056
		岩佐 美乃里		
	三咲ダルマ薬局	馬場 勲	三咲3-1-15	047-448-8608
	日本調剤滝不動薬局	永井 葉子	南三咲4-13-10	047-448-1780
	はまなす薬局	松浦 憲司	咲が丘1-33-31	047-468-8843
		水留 美智恵		
わかば薬局船橋店	関根 郁美	高野台5-30-2	047-490-7102	
アイン薬局とよとみ店	高木 堅自	豊富町699-1	047-490-6670	

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

5

認知症ケアパス ～認知症の症状や状態に

様子の変化が目立ってくる → 普段の暮らしが何とかできる
 【軽度認知障害 (MCI) ～認知症初期】 【認知症初期～中期】

<p>本人の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも探し物をしている ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・約束を忘れることがある ・怒りっぽくなる ・今までやっていたことが面倒そうになる ・薬の飲み忘れがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ・食事したことを忘れる ・財布の中の小銭が増える ・ゴミ出し (分別) ができない ・家の中が物で散らかっている ・受診を嫌がる
<p>本人の思いは…出来事を忘れても、楽しいとか、悲しい</p>		
<p>家族の心構え</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様子の変化に気づいたら、まずはかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。 ・認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ・本人の不安に共感しながら、言動などを否定せず、さりげなく手助けしましょう。 ・本人が行える備えを一緒に行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・叱咤激励するとさらに調子を崩してしまうことがあります。 ・心も体も日によって調子が変わること自体、認知症の症 ・今後の生活について話し合っておきましょう。 ・火の不始末や道に迷うことなどの事故に備えて安全対策 ・本人のプライドを傷つけないよう手助けしましょう (さり ・同じ体験をする家族の集いにも参加し、情報交換や相談
<p>相談窓口</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●地域包括支援センター・在宅介護支援センター ●民生児童委員 地域の見守りあいや助け合いをしています ●ちば認知症相談コールセンター・「認知症の人と家族の会」 ●認知症疾患医療センター (千葉病院) 認知症についての専門医療相談を行う医療機関です ●かかりつけ医師・認知症協力医療機関 認知症かも?と思ったら早めに相談・受診をしましょう 	
<p>通う場所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サロン・居場所など 参照 P16 ふれあい・いきいきサロン、老人福祉センター、老人憩の家、老人クラブ など 生き生きと若々しく過ごすための教室 参照 P15 ふなばしシルバーリハビリ体操 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) ●介護保険で利用できるサービス ●認知症カフェ 参照 P18
<p>自宅での介護</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●有償ボランティア 【日常生活上の簡易なお手伝いをします】 ファミリー・サポート・センター (介護)、 ●民間サービス 移送サービス 【介護タクシー、福祉車両】 / 配食サービス 【宅配弁当など】  <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険で利用できるサービス ●やすらぎ支援員訪問事業 ●徘徊高齢者家族 	
<p>住まい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活用具の貸与・給付 / 緊急通報装置の貸与 ●高齢者住宅改造資金の助成 / 介護保険サービス (住宅改修費支給) 	
<p>権利を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活自立支援事業 (ぱれっと) 参照 P19 ①福祉サービス利用援助 ②金銭管理サービス ③財産保全サービス など ●成年後見制度 (成年後見制度利用支援) 	

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

応じて利用できる支援体制～

※症状や進行状況については個人差があります。



- 一人での電話や訪問者の対応が難しくなる
- 温厚な性格だった人が攻撃的になる
- 物を盗られたと訴える
- 電子レンジ、テレビのリモコン、ATMなどの機械操作ができなくなる
- 入浴を嫌がる
- 季節に合う服を着ることができない
- 同じものばかり買う

- 会話が成り立たなくなる
- 本人の訴えがあいまいで具合が悪くてもわからない
- 家族の顔や名前がわからなくなる
- 食べ物でないものを口に入れる
- 着替えができなくなる
- トイレの動作がわからなくなる
- 家の中をうろうろする
- 外に出て道に迷い自分の家に戻れない

- 表情が乏しくなり、意思疎通が困難になる
- 身の回りのことすべてに介助が必要になる
- 飲み込みが悪くなり、誤嚥性肺炎を起こしやすい

とか、怖いなどの感情は残っていることをわかってほしい

状です。

を考えておきましょう。
(げなくが一番)。
できる場所を見つけましょう。

- 食事、排せつ、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすくなります。一人だけで介護を抱え込まないように医療や介護サービスを活用しましょう。
- 最後を迎えることについて家族で話し合い、準備しておきましょう。
- 言葉で表現できなくても、顔や表情から気持ちを汲み取りましょう。

認知症家族交流会・認知症初期集中支援チームなども行っています [参照 裏表紙](#)

電話相談は月・火・木・土の10時から16時 金曜日は予約制の面接相談 [参照 P18](#)

[参照 P22](#)

[参照 P21～24](#)

●在宅医療支援拠点(ふなぽーと) 在宅医療・介護に関する情報提供・相談を受ける機関です [参照 P21](#)

介護認定がある方の日常生活を支援するために、介護保険サービス利用の連絡調整を行います

通所介護(デイサービス)、通所リハビリ

軽度生活援助員の派遣、生活・介護支援サポーター事業 ※利用にあたって要件あり。介護認定を受けていない方も利用できます。

訪問リハビリ、訪問看護、訪問介護、訪問入浴、通所リハビリ、通所介護(デイサービス)、ショートステイ、福祉用具購入・貸与
介護を行っている家族の不在時などに認知症高齢者の見守り、話し相手などを行います [参照 P18](#)

支援サービス【GPS事業】／ヘルプカード [参照 P19～20](#)

●介護用品の支給(紙おむつなど) [問い合わせ先](#) 高齢者福祉課 ☎047-436-2352

[問い合わせ先](#) 高齢者福祉課 ☎047-436-2352

- 入所ができる施設 ※入所には介護度や身体状況などの条件があります。
 - 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
 - 有料老人ホーム
 - 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
 - サービス付き高齢者向け住宅

[参照 P19](#)

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する
ライフスタイル

認知症の相談・サポートQ&A

船橋市の医療体制

認知症ケアパス

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター 電話番号・所在地・担当住所一覧

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、市内14か所に地域包括支援センター、その協働機関として市内15か所に在宅介護支援センターを設置し、介護や福祉、医療、健康、認知症のことなど、さまざまなご相談をお受けしております。お困りのことなどがありましたら、お気軽にご利用ください。



中部圏域	中部地域包括支援センター ☎047-423-2551 北本町1-16-55 保健福祉センター1階	
	夏見在宅介護支援センター ☎047-460-1203 米ヶ崎町691-1 特別養護老人ホームさわやか苑内	夏見、夏見町、夏見台、米ヶ崎町
	高根・金杉在宅介護支援センター ☎047-406-8765 金杉町141-2 船橋健恒会ケアセンター内	高根町、金杉町、金杉、金杉台、緑台
	新高根・芝山、高根台地域包括支援センター ☎047-404-7061 芝山1-39-7 フォンテーヌ芝山104	芝山、新高根、高根台7丁目
	高根台在宅介護支援センター ☎047-774-0412 高根台2-11-1 千葉徳洲会病院内	高根台（7丁目除く）
東部圏域	東部地域包括支援センター ☎047-490-4171 薬円台5-31-1 社会福祉会館3階	
	二宮・飯山満在宅介護支援センター ☎047-461-9993 飯山満町2-519-3 船橋市ケア・リハビリセンター内	二宮、飯山満町、滝台町、滝台
	薬円台在宅介護支援センター ☎047-402-2713 薬円台5-6-1ますがたビル102	薬円台、薬園台町、七林町
	前原地域包括支援センター ☎047-403-3201 前原西2-29-10 青空ビル1階	前原東、前原西、中野木
	三山・田喜野井地域包括支援センター ☎047-403-5155 三山6-41-24 田屋ビル103	三山、田喜野井、習志野
	習志野台地域包括支援センター ☎047-462-0002 習志野台2-71-15 ACEビル202	習志野台、西習志野
西部圏域	西部地域包括支援センター ☎047-302-2628 本郷町457-1 西部消防保健センター4階	
	葛飾在宅介護支援センター ☎047-410-0072 西船2-21-12 船橋市特別養護老人ホーム朋松苑内	山野町、印内町、葛飾町、本郷町、古作町、古作、西船、印内、東中山
	中山在宅介護支援センター ☎047-302-3212 二子町492-26-102	二子町、本中山
	塚田地域包括支援センター ☎047-404-7221 前貝塚町535-10 ハイムルーエ	行田町、行田、山手、北本町、前貝塚町、旭町
	法典地域包括支援センター ☎047-430-4140 馬込西1-2-10 寿ビルA101	丸山、上山町、馬込西、馬込町、藤原
南部圏域	南部地域包括支援センター ☎047-436-2883 湊町2-10-25 市役所3階	
	湊町在宅介護支援センター ☎047-409-1270 湊町2-11-3 AS湊町ビル402	本町3丁目、湊町、浜町、若松、日の出、西浦、栄町、潮見町、高瀬町
	海神在宅介護支援センター ☎047-410-1230 海神6-7-5-102	南本町、海神、海神町、海神町東、海神町西、海神町南、南海神
	宮本・本町地域包括支援センター ☎047-401-0341 宮本4-19-12 ヨモギダビル203	宮本、市場、東船橋、東町、駿河台
	本町在宅介護支援センター ☎047-422-9800 本町7-15-19-103	本町（3丁目除く）
北部圏域	北部地域包括支援センター ☎047-440-7935 三咲7-24-1 北部福祉会館1階	
	三咲在宅介護支援センター ☎047-460-9300 三咲4-1-11-104	三咲町、三咲、南三咲
	松が丘在宅介護支援センター ☎047-461-3465 松が丘1-33-4 ひばりの丘デイサービスセンター内	松が丘
	大穴在宅介護支援センター ☎047-400-2355 大穴北7-22-1 老人保健施設千葉徳洲苑内	大穴町、大穴南、大穴北
	二和・八木が谷地域包括支援センター ☎047-448-7115 二和東6-17-39	二和東、二和西
	八木が谷在宅介護支援センター ☎047-448-6300 咲が丘3-11-4	八木が谷町、咲が丘、みやぎ台、八木が谷、高野台
	豊富・坪井地域包括支援センター ☎047-457-3331 神保町117-8	古和釜町、小室町、小野田町、大神保町、神保町、車方町、鈴身町、豊富町、金堀町、楠が山町
	坪井在宅介護支援センター ☎047-469-1100 坪井西2-1-9	坪井東、坪井西、坪井町