

～認知症とともに自分らしく暮らし続けられるまち～



ネットワークガイド

第4版

認知症と診断された方、
『認知症かもしれない』と不安に思っている方や
そのご家族に認知症の症状に沿った相談窓口や、
状態に応じて受けられる支援をご案内します。
住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために
活用するガイドブックです。

目次

P1	はじめに
P2	あなたの相談窓口はこちらです
P3～4	認知症の症状と支援について（認知症ケアパス）
P5～6	住み慣れた地域で暮らす私のネットワーク
P7～9	こんなサービスが受けられます
P10～11	藤枝市もの忘れ相談シート

お問い合わせ先



藤枝市
Fujieda City

健康福祉部 地域包括ケア推進課

〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号 [TEL] 054-643-3225 [FAX] 054-643-3506

[Eメールアドレス] chiikicare@city.fujieda.lg.jp

[藤枝市ホームページ] <http://www.city.fujieda.shizuoka.jp>

藤枝市認知症支援ネットワークガイド 令和6年2月作成

認知症は単なるもの忘れとは違い“脳の病気”です。
その原因はさまざまで、誰もが認知症になる可能性がある
あるとても身近な病気です。
ひとりで悩まないで相談しましょう。

『認知症かな?』と思ったらチェックしてみよう!

このテストは認知症の初期症状がどうかをご自分や家族で簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計点数			点

点数の目安

0～8点	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。
9～13点	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックをしてみてください。
14～20点	認知症の初期症状がでている可能性があります。担当地区の安心すこやかセンター(P2)やかかりつけ医に相談してみましょう。

(認知症予防財団 HP より抜粋 一部改編)

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る
応援者(認知症サポーター)を増やしていくために開催しています。

- 認知症や認知症の方への接し方に関心のある方や、ご家族や近所の方など、少人数での開催も可能です。

問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎643-3225



ひとりで悩まないで

まずは ご相談ください



わたしの地域の安心すこやかセンター

あなたの相談窓口はこちらです

藤枝市から委託を受けた高齢者のための総合相談の窓口です



グリーンヒルズ藤枝

☎639-1212

住所 藤枝市宮原 244-1

担当地区 瀬戸谷地区の全町内会／稲葉地区の全町内会

第2 開寿園

☎634-0232

住所 藤枝市青南町 1-12-13

担当地区 青島地区のうち◆前島上東・西◆前島仲◆田沼北・中・南◆青葉町中・南◆追分◆追分西◆青南町上・下の各町内会／大洲地区のうち◆善左衛門上・下◆弥左衛門◆忠兵衛◆青洲団地◆源助◆五平の各町内会

ふじトピア

☎638-5259

住所 藤枝市時ヶ谷 417-2

担当地区 西益津地区の全町内会／藤枝地区の全町内会

愛華の郷

☎634-1133

住所 藤枝市大東町 58

担当地区 高洲地区の全町内会／大洲地区のうち◆大東町西・北・東・南◆泉町の各町内会

開 寿 園

☎638-2253

住所 藤枝市中ノ合 252-1

担当地区 葉梨地区の全町内会／広幡地区の全町内会

社会福祉協議会

☎643-3526

住所 藤枝市瀬戸新屋 83-6

担当地区 青島地区のうち◆富士見町◆日の出町◆小石川町◆東町◆メゾン・グランツ藤枝◆ファミリー藤枝◆駅前1～3◆喜多町◆サーパス西公園◆駿河台1～5丁目◆駿河台団地◆駿河台西団地◆南駿河台1～6丁目◆メゾン駿河台◆青木北・西・東・南◆志太第1～5◆瀬戸新屋◆水上◆南新屋◆新南新屋◆芙蓉台◆緑の丘◆一里山◆三軒屋◆瀬戸◆内瀬戸◆光洋台◆瀬古第1～3◆ふじみ台◆県営瀬古団地◆マークス・ザ・タワー藤枝◆エンブルエバー藤枝駅前の各町内会

亀 寿 の 郷

☎667-5001

住所 藤枝市岡部町内谷 1334-4

担当地区 岡部地区の全町内会

認知症と診断された方・「認知症かもしれない」と不安に思っている方やそのご家族に、いつ・どこで・どのような支援が受けられるのかを症状に沿ってご案内します

ご本人の様子
(症状や行動)

気づき

日常生活については
自立して過ごせている

- 物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。約束を忘れる。
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる。
- 怒りっぽくなった。趣味や好きなことをしなくなった。
(藤枝市こころの声 アンケートより)

軽度

日常生活で見守りなどが
必要となってくる

- 買い物で必要なものを必要なだけ買うことができない。
- 夕食の段取り、家計の管理などに支障を来す。
- 大事な物を何処に保管したか思い出せずに探し回ることが増える。
- 同じことを何度も話したり、聞いたりする。

中等度

日常生活で介助が
必要となってくる

- 時間や場所がわからなくなることが増えてくる。
- 季節にあった服を選ぶことができない。
- 服を着る順番がわからなくなる。
- 外出先から一人で戻れなくなる事がある。

重度

日常生活で常時介護が
必要となる

- 歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる。
- トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる。
- 食べ物でないものも口に入れる。
- 食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。

終末期

介護なしでは日常生活
を送ることができない

- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
- 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。
- 歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。

相談したい

心配な事など相談し、今後に備えていきましょう

安心すこやかセンター(地域包括支援センター) P2,5

藤枝市地域包括ケア推進課【TEL:643-3225】

ケアマネジャー P5

静岡県認知症コールセンター【TEL:0120-123-921】 P6

家族会【ほっと会】 P6

藤枝市認知症ケアラズカフェ P7



家族会で同じ立場の人とつながり、知識を得られると同時に、介護の悩みを相談し気持ちが分かり合え楽になりました。話す場所がある事が、介護を続ける力になっています。

病院にかかりたい

あれっ?おかしいな?と感じることがあったら、P10～11の「もの忘れ相談シート」を使ってかかりつけ医に相談してみましょう
薬や日頃の様子など相談しましょう かかりつけ医・かかりつけ薬局・かかりつけ歯科医院 P5,6

人と交流しながら
元気な体を
維持したい

サロン・老人クラブ・地域の集まり・居場所・認知症カフェ P7 など…
ふじえだアクティブクラブ(住民主体の介護予防の活動)

アクティブシニア大学 P7

介護予防・生活支援サービス事業 P7

頑張りすぎず、介護サービスを利用しましょう
介護保険のサービス P7

どこの病院に受診したら良いか分からなくて、安心すこやかセンターに相談しました。日頃の生活の様子も聞いてくれ、病院を紹介してくれました。

困ったときに
助けてほしい

小規模多機能型居宅介護
同じ事業所の中で、「通い」を中心に、「訪問」や「宿泊」を組み合わせサービスを受けられます

藤枝市認知症の人 見守りネットワーク P7

高齢者等お出かけ サポート事業 P8

歯科衛生士による在宅訪問歯科指導 P8

介護マーク P8

紙おむつの支給【要介護3以上】 P8

自分のことを
自分で決めたい

日常生活自立支援事業 成年後見制度 P8

住まい施設のこと

「施設に入所して利用するサービス」グループホーム・特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・ケアハウス・有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅【施設によって入所の要件が異なります】

住み慣れた地域で暮らす私のネットワーク

あなたの日ごろなじみのある人 や場所などを書いてみましょう

民生委員

名前



ご近所さんやお友達

名前



何でも相談

安心すこやかセンター

名前



生活・介護についての相談

ケアマネジャー

名前



ケアマネジャーとは
介護を必要とする方の状態に応じた
生活をサポートする専門職です

藤枝警察署

☎ 641-0110

交番名

名前



介護サービス事業所 (デイサービス・ショートステイなど)

名前



名前



地域のあつまり

名前



地域のあつまり

名前



< 名前 >

名前



< 名前 >

名前



診断・治療についての相談

志太医師会 認知症対応医

志太医師会に登録した認知症の
診断、症状に対応可能な医師です。
認知症対応医への受診を希望する場合は、
安心すこやかセンターに相談してください

かかりつけ医

名前



かかりつけ薬局

名前



かかりつけ歯科医

名前



連携

家族の連絡先

名前



相談

連携

家族の連絡先

名前



私の名前

名前



こんな暮らしがしたい ~わたしの望む生活~

相談

相談

連携

安全・安心サポート
ネットワーク事業



認知症サポーター



消防署



家族会

ほっと会 (認知症の人と家族の会)

定例会 毎月第1水曜 10:00~正午

☎ 645-1014 (代表宅)

同じ立場の仲間たちと
話しあい、情報交換し、
支えあっています。



電話相談

静岡県認知症コールセンター

☎ 0120-123-921

月・火・水・木 10時~15時
祝日・年末年始除く
介護経験者(「認知症の人と家族の会」
静岡県支部の会員)が相談に応じます。

静岡県若年性認知症相談窓口

P9

サービスのご案内

藤枝市認知症ケアラズカフェ（認知症介護者の集い）

認知症の人を介護している家族同士で、情報交換や、本音や悩みを打ち明け合いませんか。個別相談を希望の方はお問い合わせください。ほっと会（認知症の人と家族の会）の会員が運営しています。

場 所 ほっとな居場所 輪笑 志太2-1-34
開 催 月 毎月第三土曜日 10:00～12:00
問 合 せ ほっと会 ☎645-1014

場所・日時が変更になる場合がありますのでお問い合わせください

認知症カフェ

誰もが自由に利用できる居場所＆認知症カフェです。認知症の本人や家族が参加しています。ほっと会（認知症の人と家族の会）の会員が運営しています。

場 所 ほっとな居場所 輪笑 志太2-1-34
開 催 日 毎週水・木・金曜日 10:00～15:00
問 合 せ ほっと会 ☎645-1014 / 輪笑 ☎689-5507

木曜日は安心すこやかセンターの介護相談日です

アクティブシニア大学

65歳以上の方が対象の介護予防のための教室です。運動機能の向上・栄養改善・口腔機能の向上など生活の状況や運動機能、栄養状況などから、必要と思われる教室を提案します。

申し込み 安心すこやかセンター

介護予防・生活支援サービス事業

介護サービス事業者・住民によるボランティア等が主体となって、「訪問」や「通い」など対象者にあった様々なサービスを提供し、自立した生活をサポートするための事業です。

対 象 者 要支援1・2の方、基本チェックリストにより必要と判断された方
問 合 せ 地域包括ケア推進課 ☎643-3225 / 安心すこやかセンター

介護保険のサービス

介護保険には「訪問」「通い」「泊まり」のサービスや、福祉用具貸与（レンタル）・特定福祉用具購入費の支給・住宅改修費の支給など、状況に合わせた様々なサービスがあります。

利用については、安心すこやかセンター又は介護福祉課に相談してください。ケアマネジャーにケアプランを作成してもらいましょう。

対 象 者 要支援1・2、要介護1～5の方

藤枝市認知症の人見守りネットワーク

所在が不明となる可能性のある人の名前や住所、連絡先、写真等を事前に登録し、消防や警察と情報を共有し、行方不明になったときに登録情報を活用し早期に発見・保護するための制度です。

申請方法 申請用紙に必要事項を記入し、顔写真と全身の写真の計2枚を地域包括ケア推進課（☎643-3225）へ提出
ケアマネジャーの代行申請も可能

高齢者等お出かけサポート事業

GPS衛星を利用して位置情報を検索できる、GPS端末の導入費を補助します。

対 象 者 市内に居住し、認知症等による認知機能低下を認める65歳以上の方
または第2号被保険者でひとりでの外出が不安な方又はその家族
補助対象経 費 GPS端末及びGPS端末の使用に必要な付属機器の導入費、見守りサービスの利用の開始に要する費用
補 助 額 上限10,000円
申し込み 地域包括ケア推進課 ☎643-3225

歯科衛生士による在宅訪問歯科指導

歯科衛生士が訪問し、口腔内の状態を確認、ケアの方法についての指導や助言を行ない、必要に応じて訪問診療を行っている歯科医院を紹介します。

対 象 者 ねたきり等のため通院による歯科診療が困難な人
利 用 料 無 料
申し込み 地域包括ケア推進課 ☎643-3225

介護マーク

こんなときに
使ってみよう

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するときなど

配布場所

介護福祉課・地域包括ケア推進課
岡部支所 ☎667-3482 / 安心すこやかセンター



紙おむつの支給

常時おむつを必要としている人に、紙おむつ購入助成券を毎月渡します。対象者や申請方法についてはお問い合わせください。

問 合 せ 地域包括ケア推進課 ☎643-3225

日常生活自立支援事業

認知症や知的・精神障害等により、日常生活を営む上で必要な福祉サービスを自分の判断で適切に利用することが難しい方を対象に、「福祉サービスの利用援助」を基本サービスとして、「日常的な金銭管理」や「書類等の預かり」を行います。

相 談 先 藤枝市社会福祉協議会 藤枝市福祉センターきすみれ
☎667-2940

成年後見制度

認知症や知的障害・精神障害などにより、判断能力が不十分な人に代わって、家庭裁判所から選任された成年後見人等が財産の管理やさまざまな契約などを行い、ご本人の生活を支援する制度です。

相 談 先 安心すこやかセンター／成年後見支援センター ☎667-2940

その他のサービスについて

藤枝市高齢者運転免許証自主返納支援事業

運転免許証を有効期限内に自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた65歳以上の市民の方に運転経歴証明書の交付手数料を助成するほか、民間路線バス乗車券(10,000円分)、タクシー乗車券(10,000円分)、自主運行バス乗車券(1年間無料)のいずれかを交付します。(自主運行バス乗車券のみ65歳未満の方でも交付可能。)

問い合わせ 交通安全・地域安全課 ☎631-5553

認知症疾患医療センター

志太榛原圏域では下記2施設が県から指定を受けています。

- **地域型認知症疾患医療センター 焼津市立総合病院** ☎623-3111
受診方法…受診を希望する場合は、まずは、かかりつけ医に相談してください
- **連携型認知症疾患医療センター やきつべの怪診療所** ☎620-3103
受診方法…個人でも、主治医からの紹介でも受診可能 電話予約が必要です

若年性認知症に関する相談窓口など

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合とは異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけではなく介護する家族も直面します。

● 若年性認知症の人と家族の交流会（さくらの会）

若年性認知症の人や家族同士が不安や悩みを打ち明けたり、情報交換をしています。

問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎643-3225

● 静岡県若年性認知症相談窓口

医療、福祉、就労等の総合的な支援を行います。

相談窓口 静岡県総合社会福祉会館 シズウエル4階（静岡市葵区駿府町1-70）

専用電話 054-252-9881

相談時間 週3日（月・水・金）9時～16時（祝日及び年末年始は除く）

- ・電話による相談
- ・来所による相談（来所の場合電話で予約が必要）

裏面の

藤枝市もの忘れ相談シートの使い方

かかりつけ医に相談する場合

- 1 本人または家族が裏面の **☑もの忘れ相談シート** をチェックします。
- 2 チェックした **☑もの忘れ相談シート** を持って受診します。

★もの忘れ相談シートの備考欄に本人の具体的な症状を記入し、受診する時にかかりつけ医に伝えましょう。



かかりつけ医がない場合など

- 1 本人または家族が裏面の **☑もの忘れ相談シート** をチェックします。
- 2 担当地区の安心すこやかセンターに受診希望を伝えます。
- 3 安心すこやかセンター職員がご自宅に伺い、**☑もの忘れ相談シート** をもとにお話をお聞きします。
- 4 相談のうえ医療機関を決め、安心すこやかセンターが受診日を予約してから受診します。必要に応じ安心すこやかセンター職員が受診に同行します。

★本人が受診に同意しない場合は、ご家族のみでの相談にも応じます。

詳しくは安心すこやかセンターまたは地域包括ケア推進課に
お問い合わせください。

✓ 藤枝市もの忘れ相談シート

気になる傾向がみられたら、安心すこやかセンターや
かかりつけ医に相談してみましょう。



日付： 年 月 日 名前：

✓ もの忘れについて

- ☐ 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- ☐ よく知っている人の顔(名前)が思い出せない時がある。
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 買い物などでお金の計算ができない。
- ☐ 火の不始末がある。
- ☐ 薬の管理ができない。



✓ 人柄について

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 涙もろくなった。
- ☐ 「家族の誰かが物(財布、通帳、衣類等)を盗んだ」と言いはる。
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする。
- ☐ 見えるはずのないものが見えたり聞こえたりする。
- ☐ 事実と違うことを言う。作り話をする。
- ☐ 「最近様子がおかしい」と周囲から言われた。

✓ 判断・理解力について

- ☐ 料理・片付け・運転などのミスが多い。
- ☐ シャツやズボンをきちんと着る事ができない。
- ☐ 話のつじつまが合わないことがある。

✓ 時間・場所について

- ☐ 日にちや場所の感覚があいまいで、約束や受診日を忘れることがある。
- ☐ 家に戻れなかったことがある。
- ☐ 昼間ウトウトし、夜寝ないことがある。

✓ 意欲について

- ☐ ふさぎこんで何をするのも億劫がりでいやがる。
- ☐ 身だしなみに無関心になった。
- ☐ 趣味や好きな事をしなくなった。
- ☐ 毎日やっていた日課をしなくなった。
- ☐ 外出を嫌がり、人との付き合いを避けるようになった。
- ☐ 風呂に入ることを嫌がるようになった。

✓ 不安感について

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える。

一番困っている事は何ですか？
