

# 新座市 介護予防 ガイドブック

あんしん  
生活編

## 目次

- 知って安心 認知症 ～認知症ケアパス～ P1-P10
  - ・ 認知症の気づきチェックリスト
  - ・ 認知症ケアパス一覧表
  - ・ 主な相談窓口
  - …等
- いつまでも新座で暮らしたい!を支える P11-P15
  - ・ 在宅療養とは
  - ・ 人生会議をしてみましょう
  - …等
- 高齢者相談センターとは P16-P18

新座市では、市民の皆様ができる限り、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう支援するための情報冊子（いきいき生活編・あんしん生活編）を作成しました。

ファイルに綴ることができるよう加工しております。ぜひお好きなファイルでほかの冊子と併せて保管し、日常生活にご活用ください。



## 知って安心 認知症 ～認知症ケアパス～

認知症はだれもがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなってきています。

認知症について正しい理解や知識を得る機会がないと、認知症になることを不安に感じ、認知症になると何もできなくなると考えてしまいます。しかし、できることを活かし困難を工夫し補うことで、希望や生きがいをもっていきいきと暮らしている方は数多くいらっしゃいます。

ここでは、認知症を正しく理解し、早期の発見や治療につながるよう、介護サービスや相談窓口、医療機関などの情報を掲載しています。

認知症になってもその人らしい生活を続けていくために、適切な医療や周りの方のサポートなどの、安心できる環境を整えていくことが大切です。ぜひご活用ください。

### ① 認知症とは

#### ● 認知症は大きく4つに分けられます

##### アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊されて、脳が萎縮することで起こる認知症。

- 症状
- 少し前の出来事を忘れる
  - 同じことを何度も言う
  - 帰り道が分からなくなる
  - 何度も同じものを買ってくる など

##### レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内の神経細胞にたまることで起こる認知症。初期には物忘れが目立たないことが特徴。

- 症状
- 子どもや虫が見える（幻視）
  - 手足の動きが鈍くなる
  - 夜間に寝ぼけて大声を出す
  - 日によって症状の程度が違う など

##### 脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）破れたり（脳出血）して血流が途絶え、脳細胞が死滅することで起こる認知症。

- 症状
- 物忘れが多い
  - 転びやすい
  - 意欲が低下する
  - 急に泣いたり怒ったりする など

##### 前頭側頭型認知症

脳の一部である「前頭葉」や「側頭葉前方」の萎縮が見られることで起こる認知症。

- 症状
- 周囲を顧みず自分本意な行動が目立つ
  - 同じ時間に同じ行動を繰り返す
  - 同じ食品を際限なく食べる
  - 感情が鈍くなる など

#### ● その他

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などから認知症の症状が現れることがありますが、外科的な治療で症状が改善します。

その他、ビタミン欠乏（栄養不良）や脱水、うつなどによっても、認知症に似た症状が現れることがあります。

#### ● 高次脳機能障害

事故や病気などで脳に損傷を受けた後に、記憶力や注意力の低下などの症状が現れ、日常生活や社会生活に支障が出る障がいです。記憶障がい・注意障がい・遂行機能障がい・社会的行動障がいなどの症状があります。

※詳細は埼玉県ホームページ「高次脳機能障害者支援」参照

#### ● 若年性認知症とは

認知症は若い世代でも発症することがあります。**64歳以下**で発症する認知症を総じて「**若年性認知症**」といいます。

物忘れなどの症状により、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院を受診しても、症状が更年期障がいやうつ病などと似ているため、認知症と診断されるまでに時間がかかってしまうことがあります。

#### ● 認知症による物忘れと老化による物忘れは違います

認知症による物忘れと老化による物忘れの違いは脳の機能の低下する速さです。認知症の場合、短期間に急激に脳の機能が低下する傾向があり、反対に老化による機能の低下はゆるやかです。

また、老化による物忘れは、体験や出来事の一部を忘れてしまうもので、ヒントがあれば思い出すことができるのに対し、認知症による物忘れは、体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができません。

#### 認知症による物忘れと老化による物忘れの違いの具体例

認知症による物忘れ	老化による物忘れ
体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたかを忘れる
日付や曜日、場所などがわからなくなる	日付や曜日、場所などを間違える
性格に変化がある	性格に変化はない

#### ● 早期発見・早期対応が大切です

認知症は、早いうちに発見し、対応することで、以下のことが期待できます。

##### ☑ 治療できる場合があります

認知症のような症状が現れた場合、様々な原因が考えられます。正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などが原因の場合は、適切な治療により回復する場合があります。

##### ☑ 進行を遅らせることができる場合があります

適切な治療によって、認知症の症状の進行を遅くすることができる場合があります。

##### ☑ 今後の生活に備えることができます

症状が軽いうちに、本人や家族が認知症についての理解を深めることで、今後の生活への備えをすることができます。

7ページ以降に掲載しているサービス等の申請・利用には、数か月以上かかる場合があります。早めの対応をすることで、必要な支援等も早期に受けることができます。

次ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を活用し、心配なことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

早期診断・早期治療のために

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
チェック 1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 3	周りの人から「いつも同じ内容を聞く」などもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック 4	今日が何月何日か分からないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 5	言おうとしている言葉が、すぐに出ないことがありますか	1点	2点	3点	4点
		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
チェック 6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック 7	一人で買い物に行くことができますか	1点	2点	3点	4点
チェック 8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック 9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当／発行

チェックしたら、1～10の合計を計算 合計  点

**20点以上** …医療機関へ相談してみよう。

**19点以下** …ご心配のある場合は、市の相談窓口や高齢者相談センターにご相談ください。  
(医療機関や相談窓口は、9・10 ページ参照)

## ② 認知症ケアパス一覧表とは

次ページの「認知症ケアパス一覧表」は、認知症の発症からその進行状況に合わせた適切な支援内容や機関（担い手）を一覧表としてまとめたものです。この一覧表を参考に、医療や介護サービスなどの様々なサービスが利用できることをご確認ください。

休みなく介護を続けていると、疲れがたまり、心にもゆとりが持てなくなってしまいます。介護する側にも息抜きは必要です。不安や悩みなどは一人で抱え込まずに、周囲に相談したり、公的サービスを上手に利用して、頑張りすぎない介護をしましょう。

具体的なサービスの内容や利用方法、相談場所などは、市や高齢者相談センターにお問い合わせください。

### ● 認知症ケアパス一覧表の見方

認知症の経過	認知症の段階	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
	本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れ</li> <li>・同じことを繰り返す</li> </ul>	<p>ご本人の認知症の程度が段階になっています。左から右へ進むほど重度になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・重要な約束や予定を忘れる</li> </ul>
認知症	相談 (P9～10)	<p>高齢者相談センター 認知症の人と家族の会</p>	<p>NPO法人暮らしネット・えん 若年性認知症コールセンター</p>
	介護・悪化予防 他者とのつながり (P7～8)	<p>認知症や高齢者の介護サービス利用に関することなどの相談先</p>	<p>上のご本人の「認知症の段階」によって生じる生活上の支障に応じて必要な支援やサービス等を掲載しています。具体的な内容や問合せ先は、7ページ以降をご参照ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎市の介護・高齢者相談センター</li> <li>◎社会福祉協議会</li> <li>◎彩愛クラブ新座</li> <li>認知症カフェ（オレンジカフェ）</li> </ul>

### 「本人にとってのよりよい暮らしガイド」 一足先に認知症になった私たちからあなたへ

このガイドは、一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしている方々が、皆が元気になって、これからをよりよく暮らしていくためのヒントにしてほしい、と願って作られたものです。

日々、悪戦苦闘しながらも、人生を楽しんでいること、色々な可能性があることを伝えてくれます。認知症は特別なものではなく、他の病気と何ら変わりないことが理解でき、ご本人の思いや周囲に必要とする支援がイメージしやすい内容となっていますので、ぜひご覧ください。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



※右のQRコードから該当のページをご覧ください。

発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

③ 認知症ケアパス一覧表

※認知症の症状の現れ方は個人差があります。この一覧表はあくまで目安としてご活用ください。

介護保険サービス  
  介護保険以外のサービス  
 ◎は、いきいき生活編参照

★は、申請にあたり、対象要件が設定されています。詳細については下記にお問い合わせください。

問合せ 長寿はつらつ課 安心サポート係 電話 048-424-9611(直通)

認知症の経過	認知症の段階	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	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	常に介護が必要	
	本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>もの忘れはあるが、自覚がある</li> <li>同じことを何度も言う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じものを買ってくる</li> <li>薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>重要な約束や予定を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節に合った服が選べない</li> <li>電話や訪問者の対応が難しくなる</li> <li>道に迷う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなる</li> <li>時間や場所、季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉が出なくなる</li> <li>意思の疎通が難しくなる</li> <li>寝たきりになる</li> </ul>	
認知症の方を支える機関やサービス等	相談 (P9~10) <small>認知症や高齢者の介護サービス利用に関することなどの相談先</small>	高齢者相談センター 認知症の人と家族の会	NPO法人暮らしネット・えん 若年性認知症コールセンター	市 (介護保険課)	かかりつけ医	医療機関	
	介護・悪化予防 他者とのつながり (P7~8) <small>介護・悪化予防や、他者と交流できる機会</small>	◎市の介護予防事業 (介護保険課) 高齢者相談センター 認知症初期集中支援チーム ◎社会福祉協議会 ◎シルバー人材センター 町内会 ◎彩愛クラブ新座 公民館等でのサークル活動 認知症カフェ (オレンジカフェ)		通所介護／訪問介護／小規模多機能型居宅介護			
	安否確認・見守り (P7~8) <small>地域で安心して暮らすための仕組み</small>	高齢者相談センター 認知症サポート事業所ステッカー 認知症高齢者見守り模擬訓練	町内会 認知症サポーター ★配食サービス	民生委員 ひとり歩き高齢者等家族支援サービス ★緊急連絡システム	●新座警察署 (048-482-0110) 高齢者見守りステッカー ★緊急連絡カード発行		
	生活支援 身体介護 (P8) <small>状況に応じて利用できる福祉・介護サービス</small>	◎社会福祉協議会	◎シルバー人材センター	★おむつ等給付		★移送サービス費助成	
	医療 (P8~10) <small>認知症の診断・治療等</small>	かかりつけ医	医療機関	通所介護／訪問介護／短期入所生活介護／(看護)小規模多機能型居宅介護／定期巡回・随時対応型訪問介護看護			
	家族支援 (P7~8) <small>家族を支援するサービス等</small>	認知症カフェ (オレンジカフェ) 認知症の人と家族の会	家族介護教室	ひとり歩き高齢者等家族支援サービス	高齢者見守りステッカー		
	住まい (P8) <small>安心して暮らせる環境</small>	介護マーク発行					認知症対応型共同生活介護／介護老人福祉施設

・元気なうちから、「人生会議」(14ページ)や「エンディングノート」(15ページ)の活用や、

成年後見制度(8ページ)の利用を検討するなど、今後の生活に備えることが大切です。

#### ④ 認知症ケアパス一覧表に掲載された支援・サービスの内容

##### ●認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェ(オレンジカフェ)は、認知症の方やご家族、また地域の方誰もが気軽に立ち寄り、相談もできる場として、市がNPO法人等に委託して実施しています。現在、市内数か所で開催しています。

##### ●ひとり歩き高齢者等家族支援サービス

認知症等により見守りの必要がある高齢者等の家族に対して、位置探索機を貸し出し、ご本人の行方が分からなくなったときに、居場所を探索するシステムです。

##### ●高齢者見守りステッカー配布事業

登録番号入りのステッカーを、見守りが必要な方の靴のかかとや杖などに貼付することで、ひとり歩き等により行方不明になった場合に、早期発見・早期保護・事故防止に役立てるものです。

##### ●認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について理解し、地域で温かく見守る応援者のことです。

市では、市民及び市内在勤者を対象に、認知症サポーターを養成する認知症サポーター養成講座を実施しています。また、認知症サポーター養成講座の修了者に対し、より実践的な知識及び地域での活動を習得することを目的に、フォローアップ講座も実施しています。

認知症サポーターが所属している事業所等には、目印となるステッカーを交付しています。



##### ●家族介護教室

認知症の方を介護している家族を対象に、介護者同士の交流や、認知症の理解等を内容とした教室を開催します。

##### ●認知症高齢者見守り模擬訓練

認知症の正しい理解と、認知症等により見守りの必要のある高齢者等の安全確保・事故防止等、地域での見守り強化のため、実践訓練を通して声のかけ方を学びます。

##### ●認知症初期集中支援チーム

認知症またはその疑いのある方やご家族のお宅を訪問してお話を伺い、生活上で困っていることを伺い、今後の対応を一緒に考えます。

早期に専門機関の受診・治療につなげたり、必要に応じて、かかりつけ医・介護サービス事業所等と連携を図りながら、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。

**チーム員** 認知症サポート医、看護師、社会福祉士、介護支援専門員等の専門職

#### 問合せ窓口

対象	名称	電話番号	担当地域
65歳以上	各高齢者相談センター	※詳細については、16～18ページ参照	
40～64歳	新座市保健センター	048-481-2211	市内全域

**問合せ** 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186(直通)

#### ⑤ 主な介護保険サービス


あらかじめ市に申請して要介護認定を受けることにより、ご本人の状態や生活状況等に応じて、利用することができます。サービスの内容や自己負担額等については、市または高齢者相談センターにご相談ください。

サービスの種類	サービスの内容
自宅で利用するサービス	訪問介護(ホームヘルプ・サービス)、訪問看護、居宅療養管理指導、(看護)小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護
施設に通ったり、宿泊したりして利用するサービス	通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)、小規模多機能型居宅介護
認知症高齢者の共同生活	認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
施設サービス	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、介護老人保健施設

**問合せ** 介護保険課 調査給付係 電話 048-477-6892(直通)

#### ⑥ その他利用できる事業など

その他、認知症に関わりがある事業として、次のものがあります。これ以外の制度もご案内できる場合がありますので、ご相談ください。

名称等	主な内容
成年後見制度	認知症や精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活での契約を行うときに、判断が難しく不利益をこうむったり、悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守るための支援をする制度です。 <b>問合せ</b> 成年後見制度推進室 電話 048-423-2196(直通)
福祉サービス利用援助事業「あんしんサポートねっと」	認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで、自らの判断で適切にサービスを選択し、利用することが不安な方々に対し、地域で安心した生活が送れるよう、福祉サービスの利用手続の支援、利用料の支払及び見守りを行います。 <b>問合せ</b> 新座市社会福祉協議会 電話 048-480-5705(直通)
精神障がい者保健福祉手帳	精神障がい者保健福祉手帳は、一定の精神障がいの状態にあることが認定されて交付される手帳です。生活サポート事業、コミュニティバスの無料乗車、バス料金の割引、移動支援事業など、様々な支援策が講じられています。 <b>問合せ</b> 障がい者福祉課 電話 048-424-2730(直通)
介護マーク	介護する方が、介護中であることを周囲に理解してもらうことを目的としたマークです。長寿はつらつ課及び介護保険課のどちらでも申請可能です。(市のホームページからダウンロード可)  <b>問合せ</b> 長寿はつらつ課 安心サポート係 電話 048-424-9611(直通) <b>問合せ</b> 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186(直通)

⑦ 主な相談窓口・認知症の相談ができる医療機関

認知症について相談したい

● 市内の相談窓口

認知症に関する相談対応や、地域での支援ネットワーク作りを推進する、認知症地域支援推進員がいます。

名称	所在地	電話番号	担当地域
各高齢者相談センター	※詳細については、16～18ページ参照		
NPO法人暮らしネット・えん	石神2-1-4	048-480-4150	市内全域

● 民間の相談窓口

名称	問合せ先	相談受付時間
認知症の人と家族の会 埼玉県支部	電話:048-814-1210 FAX:048-814-1211	月火水金土 10時～15時 (祝日・年末年始除く) ※FAXは随時受付
認知症の電話相談 (認知症の人と家族の会 本部)	フリーダイヤル:0120-294-456 ※携帯電話、スマートフォンからは 050-5358-6578(通話料有料)	月～金 10時～15時 (祝日・夏季・年末年始除く)

● 若年性認知症について (民間の相談窓口)

名称	問合せ先	相談受付時間
若年性認知症サポートセンター ※若年性認知症支援コーディネーターが、 医療、社会保障、就労支援等に関する相談を受け付けています。	電話:048-814-1212 FAX:048-814-1211	月～金 9時～16時 (祝日・夏季・年末年始除く) ※FAXは随時受付
若年性認知症コールセンター (認知症介護研究・研修大府センター)	0800-100-2707	月～土 10時～15時 (祝日・年末年始除く)

受診したい

かかりつけ医又は下記の医療機関までお問い合わせください。

● 市内医療機関

※事前に電話でお問合せの上、ご相談ください。

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
新座ふれあいクリニック	老年精神科、老年認知症	栄4-6-3	048-483-8050
坂本医院	精神科、心療内科、内科	菅沢1-1-36	048-481-4839
堀ノ内クリニック	内科、整形外科、 精神科、胃腸内科	本多1-3-8	048-483-2222
海江田医院	内科、神経内科	新堀3-11-11	042-491-6262
堀ノ内病院	内科、神経内科	堀ノ内2-9-31	048-481-5168
玲子内科クリニック	内科	栗原5-12-17 2階	042-421-8800
志木こころのクリニック	精神科、心療内科	東北2-30-18 4階	048-424-7933
新座すずのきクリニック	精神科、心療内科	野火止6-3-23	048-480-5511
いしもと脳神経外科・内科	脳神経外科	北野3-18-16	048-483-7111

● 近隣の認知症専門の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
和光病院 (医療福祉相談室)	和光市下新倉5-19-7	048-450-3312

● 認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や診断などを行い、地域の保健医療・介護機関と連携を図る、認知症疾患対策拠点です。

医療機関名	所在地	電話番号
菅野病院 認知症疾患医療センター	和光市本町28-1	048-464-6655 月～金 9時～17時(祝日除く)

消費生活トラブルについて相談したい

日常生活における契約上のトラブル等の相談を専門の相談員が受け付けています。消費生活相談に該当するかどうか判断に迷う時も、一度ご連絡ください。

名称	電話番号	相談受付時間
新座市消費生活センター	048-424-9162	月～金 10時～16時 (祝日・年末年始除く)

自動車の運転について相談したい

認知症等の病気で運転に不安がある方や、家族の方からの相談を受け付けています。

名称	電話番号	相談受付時間
埼玉県警察 運転免許センター 1階 安全運転相談室	048-543-2001 音声ガイダンス4番	月～金 9時～15時 第3日曜日 ※要予約 (祝日・年末年始除く)

● 運転免許の自主返納制度について

高齢等で身体・認知機能の低下等を自覚して、保有している運転免許を自主的に返納できる制度です。運転免許を自主返納したときは、申請により、公的な身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。埼玉県警では「運転経歴証明書」を提示することにより協賛事業所で様々な特典を受けることができるシルバー・サポーター制度を実施しています。

詳しくは、最寄りの警察署又は運転免許センターにお問い合わせください。

難聴も早いうちに発見を

難聴になると、人とのコミュニケーションが少なくなったり、社会との関わりが減ってしまうことで、認知症のリスクが高まると言われています。

補聴器をつけるなど、難聴に適切に対応することが大切です。補聴器は慣れるまでに調整が必要となるため、聴力の低下を感じたり、補聴器の使い方や困っている場合は、かかりつけの耳鼻咽喉科や、補聴器の購入店・補聴器相談医等に相談しましょう。

認知症に関する市の施策については市ホームページにも掲載しています。



## いつまでも新座で暮らしたい!を支える

新座市では、病気や障がいがあっても、住み慣れた場所で医療や、介護サービスを使いながら療養生活を続けることができるよう、医療・介護が連携して、在宅療養を支える取組を行っています。

### 在宅療養とは?

住み慣れた場所で医療・介護を受けながら生活することを「在宅療養」と言います。医師・歯科医師・看護師・薬剤師・理学療法士など多くの専門職の協力のもと自宅やなじみの環境で必要な治療を受けることが可能です。

#### 例えばこんな時…

- 年齢とともに足腰が弱り、かかりつけ医のところに通うことができなくなってしまった。
- 病院での治療を終えて退院することになったが、以前のように身体が動かなくなった。
- 残りの人生、痛みを緩和しながら、自分らしく生活したい。

### 在宅療養の対象は?

自宅や自宅扱いの介護施設で療養されている通院困難な方など

～次のような医療処置や対処が必要な方も対象です～

- 人工呼吸器
  - 在宅酸素療法
  - 人工透析
  - 胃ろう
  - 義歯の不具合
  - モルヒネ等を活用した緩和ケア
  - 点滴
  - 摂食えん下機能支援
  - 看取り
- など。

※自宅や施設で療養している方で、通院することが難しい場合は、年齢・病気・障がいの種類に関係なく、在宅療養を選択することが可能です。

### 在宅療養のメリットとデメリットは?

メリット	デメリット
① 住み慣れた場所で、自分のペースで自分らしい時間を過ごせる。 ② 生活に合わせた治療法を選べる。 ③ 一対一の密な関係で支援が受けられる。	① 治療法に限界がある ② 緊急時などの際、専門職に至急で対応してもらうことが困難なことがある。 ③ 家族の負担が大きい。

「自分らしくあるためにどのように暮らしたいか」を明確にし、それを実現するためには、「どこで暮らすことが良いか」などを考え、メリットだけでなくデメリットも踏まえ選択することが大切です。

## 在宅療養を受けるには?

家族などによく相談して、窓口となる専門職に相談しましょう。



### 相談先

#### 通院中の場合

かかりつけ医に訪問診療を依頼できるか相談してみましょう。  
ただし、対応が困難な場合もあります。その場合は訪問診療などを行っている医療機関を紹介してもらえるか相談しましょう。

#### 入院中の場合

多くの病院に「地域医療連携室」などの相談室が設けてあります。医療ソーシャルワーカーや看護師が、在宅療養についてのアドバイスや訪問してくれるスタッフを紹介してくれます。

#### 在宅療養中・介護保険をすでに利用中の場合

お住まいの地域の「高齢者相談センター（16～18ページ）」に相談してみましょう。  
また、ケアマネジャーがついている場合は、自宅で受けられるサービスや、訪問診療を行っている医療機関などの相談にのってくれます。

### その他

#### 朝霞地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点

新座地区在宅歯科医療支援窓口  
歯科衛生士が電話にて歯やお口の相談を受け付けています。

- 歯科通院が困難な方への歯科治療のご相談
- 訪問診療を行っている歯科医院のご紹介



相談受付 月～金 10時～15時 (祝日・年末年始除く) 電話番号 080-2252-8020 080-2334-8020

### 「かかりつけ」をもちましょう!

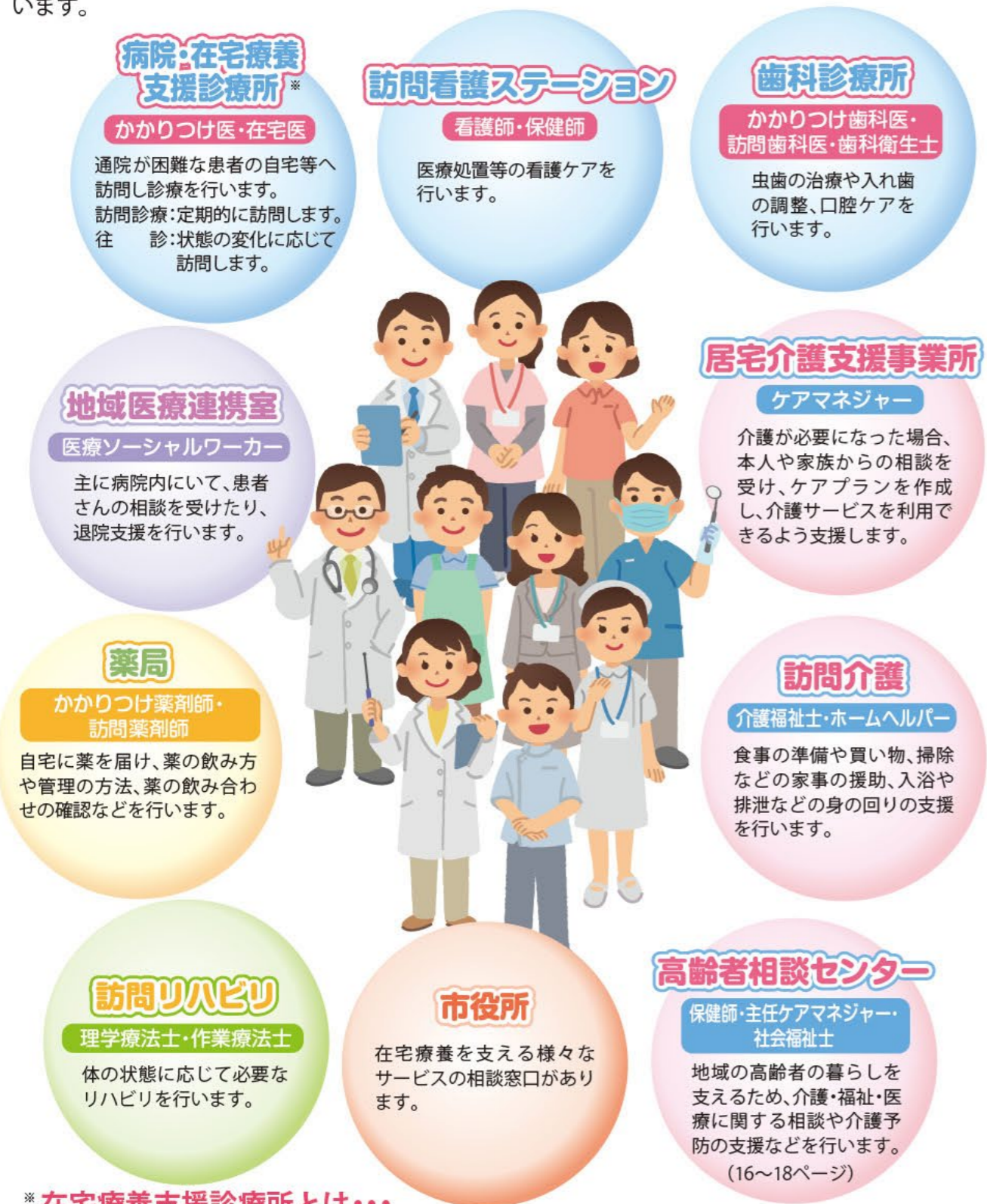
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局は、ご自身の身体の相談ができる医療のパートナーです。

体調や健康上で気になることがあった時、なんでも相談ができる、かかりつけ医師や歯科医師、薬剤師がいると、継続的に病歴や健康状態を把握してもらえるため、自分では気付かない変化に気づいてもらえることもあります。

かかりつけがない方は、近くの診療所や病院等の医師（歯科医師）、薬剤師に相談して、かかりつけをもつことをおすすめします。

## 在宅療養を支えるスタッフ

安心して在宅療養ができるように、様々な職種が連携し、チームとなりご本人やご家族を支えています。



\*在宅療養支援診療所とは・・・

24時間・365日体制で往診や訪問診療を行う診療所(クリニック)のことです。入院が必要とされる場合や緊急時には、連携している医療機関と迅速に協力してサポートする体制を備えています。

## ～最期まで自分らしく暮らす～ 「人生会議」をしてみましょう

今は元気で「まだまだ先のこと」と考えているかもしれません。

しかし、いざという時、自分の意思や考えを周囲に伝えられるとは限りません。「最期」のことを元気なうちに考え、自分らしく迎える。それは最期まで自分らしく生きるということにほかなりません。どのような選択が自分らしいのかを考えてみませんか。

最期まで自分らしく生きるために、これからの生き方をご家族や、大切な人と話し合う取組を「人生会議」と呼びます。語り合う中で新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、想いを共有することができます。その時の状態に応じて意思は変化することがあります。何度も繰り返し考えて話し合みましょう。

※人生会議は、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称です。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。右のQRコードから該当のページをご覧いただくことができます。





## 自分らしい暮らしを続けるために考えておきたいこと

### どこで

たとえば…

- 自宅
- 病院
- 介護施設

医療の進歩により多くの場合、自宅で過ごせるようになりました。最期までおうちという人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。

### 誰に

たとえば…

- 配偶者
- 子供・孫
- その他  
親しい人

配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

### どのような

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが起きないとは限りません。延命治療といえば人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしもの時に備えて考えをまとめておくことが大切です。

## エンディングノートを書いてみませんか?

新座市では、エンディングノート「私の願い～自分らしく生きるために～」を作成しました。エンディングノートは、「自分らしく」生きるために家族や大切な人に伝えたい内容をわかりやすくまとめておくためのノートです。

今をよりよく生きるために、エンディングノートを活用してみませんか。

### エンディングノート配布場所

新座市役所介護保険課・長寿はつらつ課  
市内高齢者相談センター等



新座市ホームページからダウンロードすることもできます。

## 高齢者相談センター（地域包括支援センター）とは

高齢者相談センター（※）は高齢者の皆様が住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。新座市が主体となり、日常生活圏域ごとに設置されています。

高齢者相談センターは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが専門分野を活かし「チーム」で皆様を支援します。



### 総合相談支援

様々な相談に応じます



高齢者の皆様やご家族、地域の方からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします。

### 介護予防ケアマネジメント

イキイキした生活を支援します



高齢者の皆様の心身の状態にあわせて、健康づくりや介護予防のお手伝いをし、自分らしいイキイキとした自立生活が送れるように支援します。

### 権利擁護

尊厳のある暮らしを守ります



虐待、悪質な消費者被害の防止や、財産管理・日常生活上の契約についての支援など、高齢者の皆様が毎日安心して生活できるように、権利を守る取組を行います。

### 包括的・継続的ケアマネジメント支援

地域の連携・協力体制を支えます



ケアマネジャーや様々な関係機関と連携・協力し、皆様にとって暮らしやすい地域にするための体制づくりを行います。

※高齢者相談センター：介護保険法に基づいて設置する「地域包括支援センター」のことです。新座市では、市民の皆様に親しまれやすい呼称として「高齢者相談センター」と呼んでいます。

## 高齢者相談センター一覧

### 1 東部第一高齢者相談センター (新座市社会福祉協議会指定介護予防支援事業所)

〒352-0025 新座市片山1-9-1  
TEL 048-480-5853  
FAX 048-480-5854

西武池袋線 ひばりヶ丘駅北口から朝霞台駅行きバス「片山小学校」下車 徒歩1分

担当地区  
池田・道場・片山・野寺



### 2 東部第二高齢者相談センター (菜々の郷指定介護予防支援事業所)

〒352-0016 新座市馬場1-2-35  
TEL 048-480-7808  
FAX 048-480-7807

東武東上線 朝霞台駅南口からひばりヶ丘駅北口行きバス「原ヶ谷戸」下車 徒歩5分

担当地区  
畑中・馬場・栄・新塚



### 3 西部高齢者相談センター (新座園指定介護予防支援事業所)

〒352-0011 新座市野火止4-14-20  
TEL 048-477-1707  
FAX 048-477-1739

JR武蔵野線 新座駅南口から徒歩10分

担当地区  
本多・あたご・菅沢・野火止(一〜四丁目)



### 4 西堀・新堀高齢者相談センター (かくの木指定介護予防支援事業所)

〒352-0032 新座市新堀1-13-5  
TEL 042-497-8106  
FAX 042-497-8107

にいなバス西コース「小山入口」バス停前 新堀交差点すぐ

担当地区  
西堀・新堀



### 5 南部高齢者相談センター (殿山亀寿苑指定介護予防支援事業所)

〒352-0023 新座市堀ノ内3-13-1  
TEL 048-481-2162  
FAX 048-481-2688

西武池袋線ひばりヶ丘駅北口から志木駅南口行きバス「福祉センター入口」下車 徒歩8分

担当地区  
石神・栗原・堀ノ内



### 6 北部第一高齢者相談センター (指定介護予防支援事業所晴和苑)

〒352-0001 新座市東北2-1-17  
TEL 048-486-5011  
FAX 048-471-1131

東武東上線 志木駅南口から徒歩10分

担当地区  
東北・東



### 7 野火止五〜八丁目高齢者相談センター (ウエルシア介護サービス指定介護予防支援事業所)

〒352-0011 新座市野火止6-16-15  
TEL 048-485-8936  
FAX 048-485-8937

東武東上線志木駅南口から清瀬駅北口行きバス「野火止中央」下車すぐ

担当地区  
野火止(五〜八丁目)

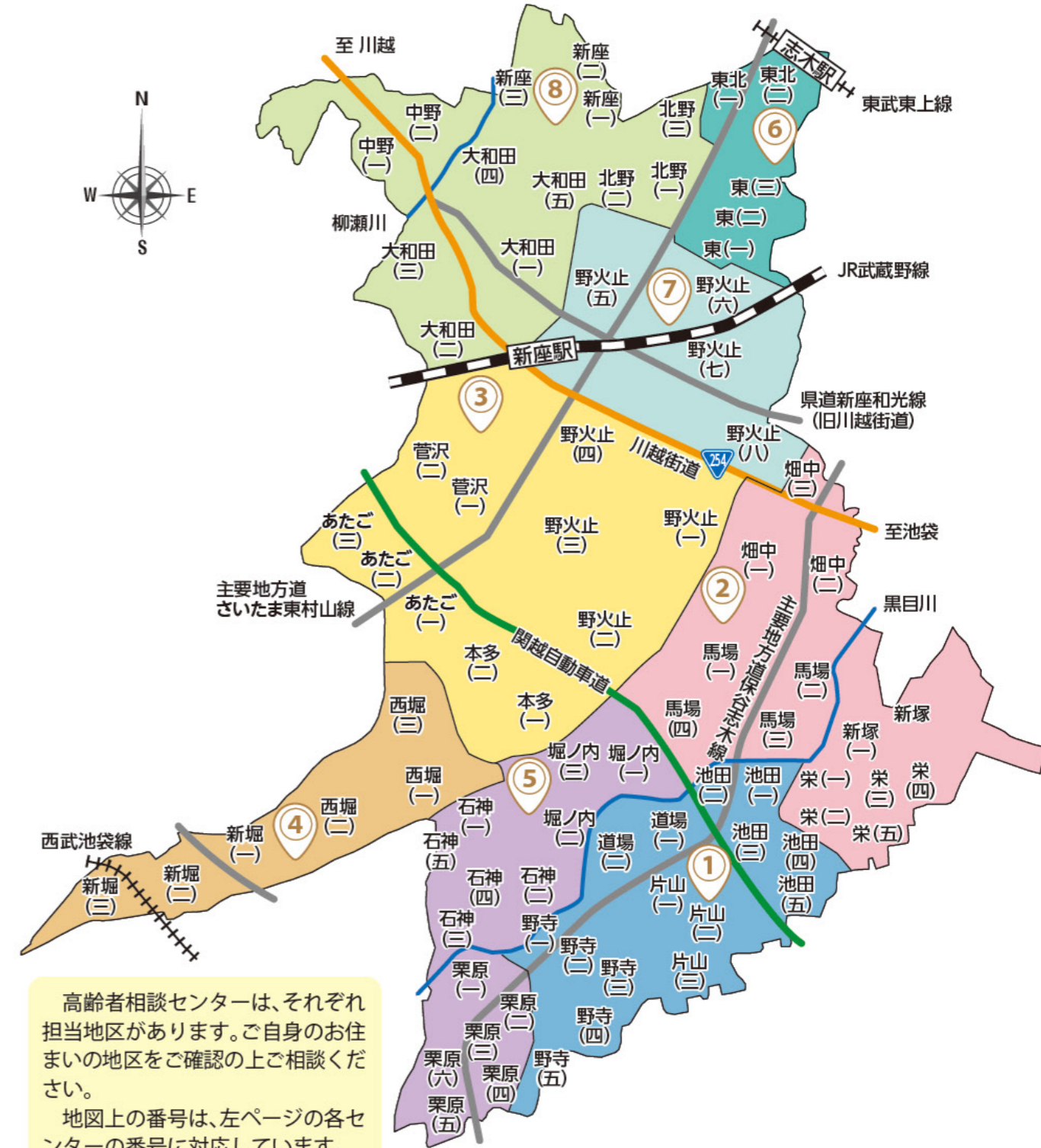


### 8 北部第二高齢者相談センター (指定介護予防支援事業所新座みずほ)

〒352-0006 新座市新座3-3-20-101  
TEL 048-485-8587  
FAX 048-485-8588

東武東上線志木駅南口から東武バス、西武バス、にいなバス約10分「新座団地」下車すぐ

担当地区  
中野・大和田・新座・北野



高齢者相談センターは、それぞれ担当地区があります。ご自身のお住まいの地区をご確認の上ご相談ください。  
地図上の番号は、左ページの各センターの番号に対応しています。

日常生活圏域	高齢者相談センター担当地区
東部第一地区	池田、道場、片山、野寺
東部第二地区	畑中、馬場、栄、新塚
西部地区	本多、あたご、菅沢、野火止一丁目〜四丁目
	西堀、新堀

日常生活圏域	高齢者相談センター担当地区
南部地区	石神、栗原、堀ノ内
北部第一地区	東北、東
	野火止五丁目〜八丁目
北部第二地区	中野、大和田、新座、北野

新座市  
介護予防  
ガイドブック  
～あんしん生活編～

