

# あったか見守りネットなかの

～高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク～

高齢者のみなさんを地域で支える

ネットワークづくり にあなたも参加しませんか？



～ お互いさまの気持ちで支えあい

誰もが安心して暮らせる街をめざして ～

中野市

# はじめに

少子高齢化が急速に進み、医療の高度化等により平均寿命が年々伸びる日本では、本格的な超高齢社会に突入しています。

中野市でも、65歳以上の人口の割合は25%を超えています。高齢化に伴い、物忘れや判断力の低下などの症状が現れる「認知症」の高齢者も増加していく傾向にあります。

85歳以上では4人のうち1人にその症状があると言われており、2040年（平成52年）には認知症の方の数が倍増すると予想されています。

このような中、たとえ認知症になっても地域で安心して暮らすためには、地域に暮らす者が認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を支えていくという、「お互いさま」と思える社会となる必要があります。

中野市では「あったか見守りネットなかの」（認知症高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク）により、認知症の方が徘徊により行方不明になった際に地域全体で捜索できるネットワークを構築し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを進めておりますので、多くの皆様のご参加・ご登録をお願いします。この度、そのためのガイドブックを作成しましたので、ご活用いただきたいと思います。

認知症は私たちにとって身近な病気であることを認識し、自分の家族、友人、また将来の自分自身を支えるために、みなさんと一緒に「認知症」について理解を深め、「お互いさまの気持ちで支え合える地域づくり」を進めていきましょう。



はじめに	
「あったか見守りネットなかの」に参加してください	3
「あったか見守りネットなかの」概要	4
徘徊の心配のある高齢者のご家族へ	5
1 認知症とは？	6
普通のもの忘れと認知症によるもの忘れとは違います	6
認知症によっておこる主な症状は？	7
認知症を引き起こすさまざまな病気	8
2 認知症の治療とケア	9
早期受診、早期診断、早期治療が大切です	9
認知症かも？と思ったらどこに相談すればいいのでしょうか？	9
認知症の方と接するときの心構え	10
3 地域で暮らす私たちができること	11
日常的な見守り・気づきが大切です	11
認知症を知ってください	11
巻末	認知症や介護についての相談は…

支援者の皆さんへ

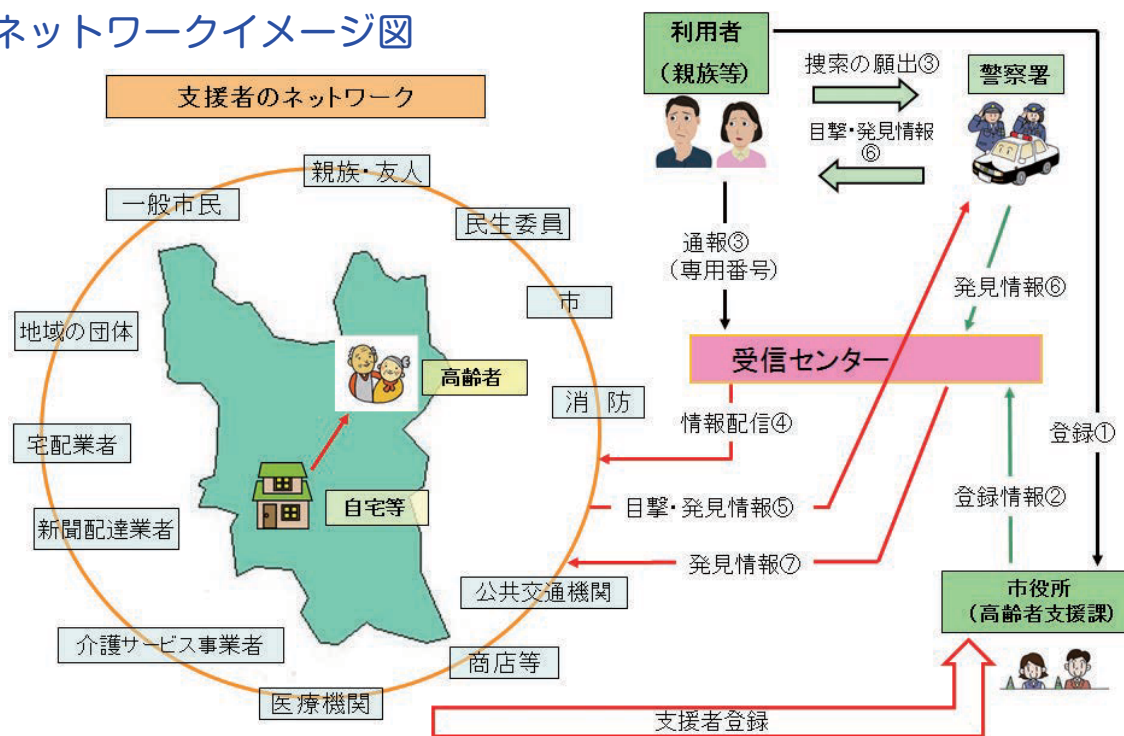
## 「あったか見守りネットなかの」に参加してください

年を重ねることは誰にも避けられません。地域のつながりのない不安な生活より、地域でお互いに支え合うことができる生活のほうが安心でしょう。

市では、地域の高齢者の方に対して、日頃からやさしく見守り・声かけをし、徘徊による行方不明などの緊急事態が起こったときには地域の皆さんの目で探すことができる「あったか見守りネットなかの」（高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク）を構築しました。

「明日の自分のために…」ぜひネットワークに参加してください。

### ネットワークイメージ図



### お願い

- ① 支援者の登録をいただいた方には、受信センターからFAX、電子メールなどで行方不明者の検索依頼が配信されます。支援者のできる範囲内でのご協力をお願いします。  
登録申請書は、中野市役所高齢者支援課まで提出してください。
- ② 電子メールでの連絡を希望される方でドメイン指定受信を設定されている方は、**「service@homenet-an.com」**の登録をお願いします。
- ③ 行方不明者の目撃・発見情報は **中野警察署（26-0110）**へ連絡してください。



## 「あったか見守りネットなかの」概要

利用者	認知症で行方不明となる心配がある高齢者の親族等
登録先	中野市役所 高齢者支援課 電話 22-2111 (内線366)
検索願提出先	中野警察署 電話 26-0110
検索通報先	受信センター (専用電話) 0263-48-5910
支援者	親戚・友人、一般市民、地域の団体、市、消防、民生委員、公共交通機関、商店等、新聞配達業者、宅配業者、医療機関、介護サービス事業者
運用方法	<p>(事前登録の場合)</p> <p>① 利用者(親族等)は、徘徊の心配のある高齢者について、中野市(高齢者支援課)に利用者登録を行う。</p> <p>② 市は、登録した情報を受信センターに送る。</p> <p>③ 登録した方が行方不明となった場合、利用者(親族等)は警察への検索願提出と同時に受信センターの専用電話番号に通報をする。</p> <p>④ 受信センターは、あらかじめ登録した支援者にFAX・電子メールで情報(不明時刻、性別、年齢、特徴、場所等)を配信する。</p> <p>⑤ 支援者は、行方不明者を目撃・発見したら、その情報を警察に連絡する。</p> <p>⑥ 警察は、その情報を利用者(親族等)及び受信センター(発見情報のみ)に連絡する。</p> <p>⑦ 受信センターは、支援者にFAX・電子メールで発見情報を配信する。</p> <p>※緊急の場合、利用者(親族等)は警察への検索願提出とともに、利用者登録を行う。市又は警察は、受信センターに緊急依頼を行うと共に、利用者登録情報を送る。以下、事前登録と同じ。</p>

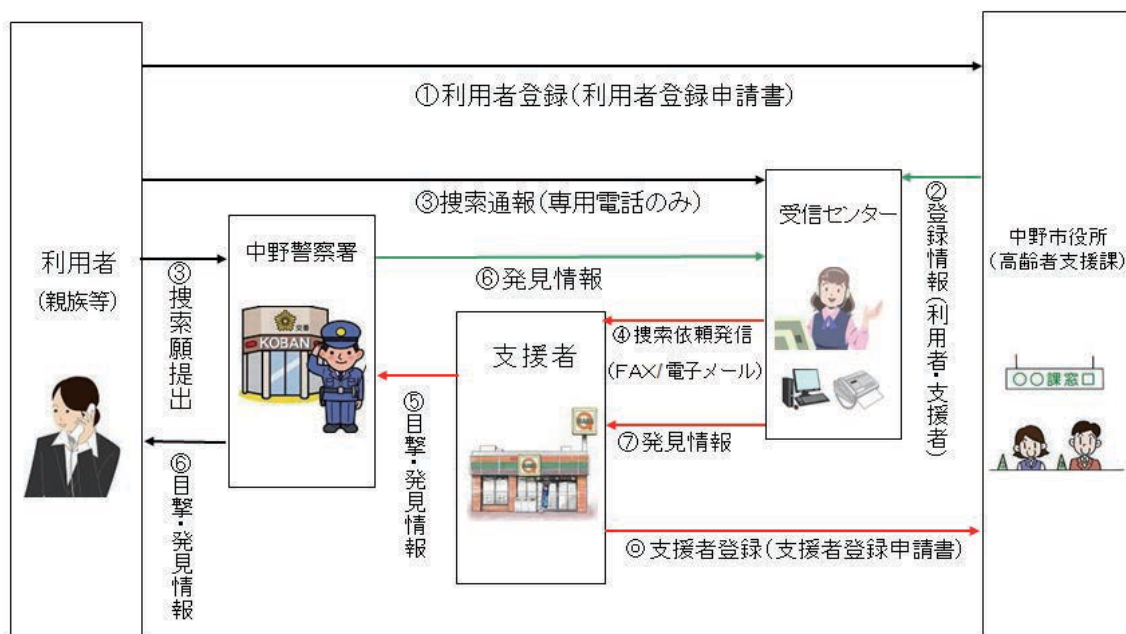
### お 願 い

登録した方が行方不明になったら、

- ① まず **中野警察署に検索願** を提出してください。
- ② 次に「SOS ネットワーク登録カード」を見ながら

**受信センター (電話：0263-48-5910) に電話** してください。

## 「あったか見守りネットなかの」概要図



※緊急の場合は、③検索願提出と同時に、利用者登録(利用者登録申請書)を行う。  
この場合の受信センターへの検索通報は、市又は警察が行い、併せて利用者の登録情報も送る。

### 徘徊の心配のある高齢者のご家族へ

認知症は誰もがなり得る脳の病気です。

徘徊は、病気のために起こる症状で、慣れた場所でも道に迷ってしまいます。

認知症により徘徊する高齢者は、自分なりに何か目的があって家を出ます。

そのうち外出した目的や行き先、自分のいる場所がわからなくなってしまい、その結果「徘徊している」と私たちには見えてしまうのです。

それを防ごうとして家に鍵をかけたり、身体を拘束しても、ほかの形の症状が出る可能性もあり、家族がずっと一緒にいるのも無理があります。

認知症の高齢者の方が外出しても、地域には「見守る目」、「見つける目」があります。これは家族だけの問題ではありません。ぜひ周囲の人たちを頼ってください。

「あったか見守りネットなかの」に登録すれば、徘徊などで行方不明になったとき、警察への検索願提出と同時に、受信センターへ通報することで、支援者のFAXや電子メールに、検索依頼情報が配信され、通常のお仕事の中で、できる範囲で周辺地域の捜索をしていただきます。

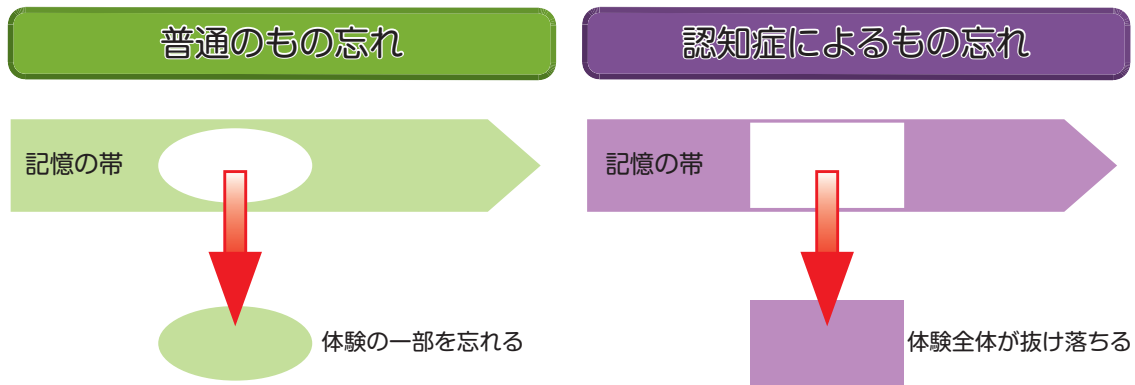
このネットワークの利用を希望されるご家族の方は、高齢者支援課又は担当の民生委員、ケアマネジャーにご相談ください。

# 1. 認知症とは？

## 普通のもの忘れと認知症によるもの忘れとは違います

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出るような状態で、通常の老化による衰えとは違います。例えば、「朝ごはんにどんなものを食べたか思い出せない」といった、体験の一部を忘れるのは老化による年相応の“もの忘れ”と言えますが、朝ごはんを食べたという体験自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

## 2種類のもの忘れの違いと特徴



- 体験やできごとの一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。



- 体験やできごとのすべて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ない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることもある。

日常生活に大きな支障は出ない

日常生活に支障が出る

## 認知症によっておこる主な症状は？

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」の大きく2つに分けられます。

「中核症状」とは、脳の細胞がこわれてしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は、本人のもともとの性格や人間関係、生活環境、心身の不調などによって出てくる症状をいいます。

### 「中核症状」と「行動・心理症状」

脳細胞がこわれる

#### 中核症状（脳の細胞がこわれてしまい起こる症状）

##### 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できない。



##### 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。



##### 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。



##### 理解・判断力の障害

2つ以上のことを同時に行ったり、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。



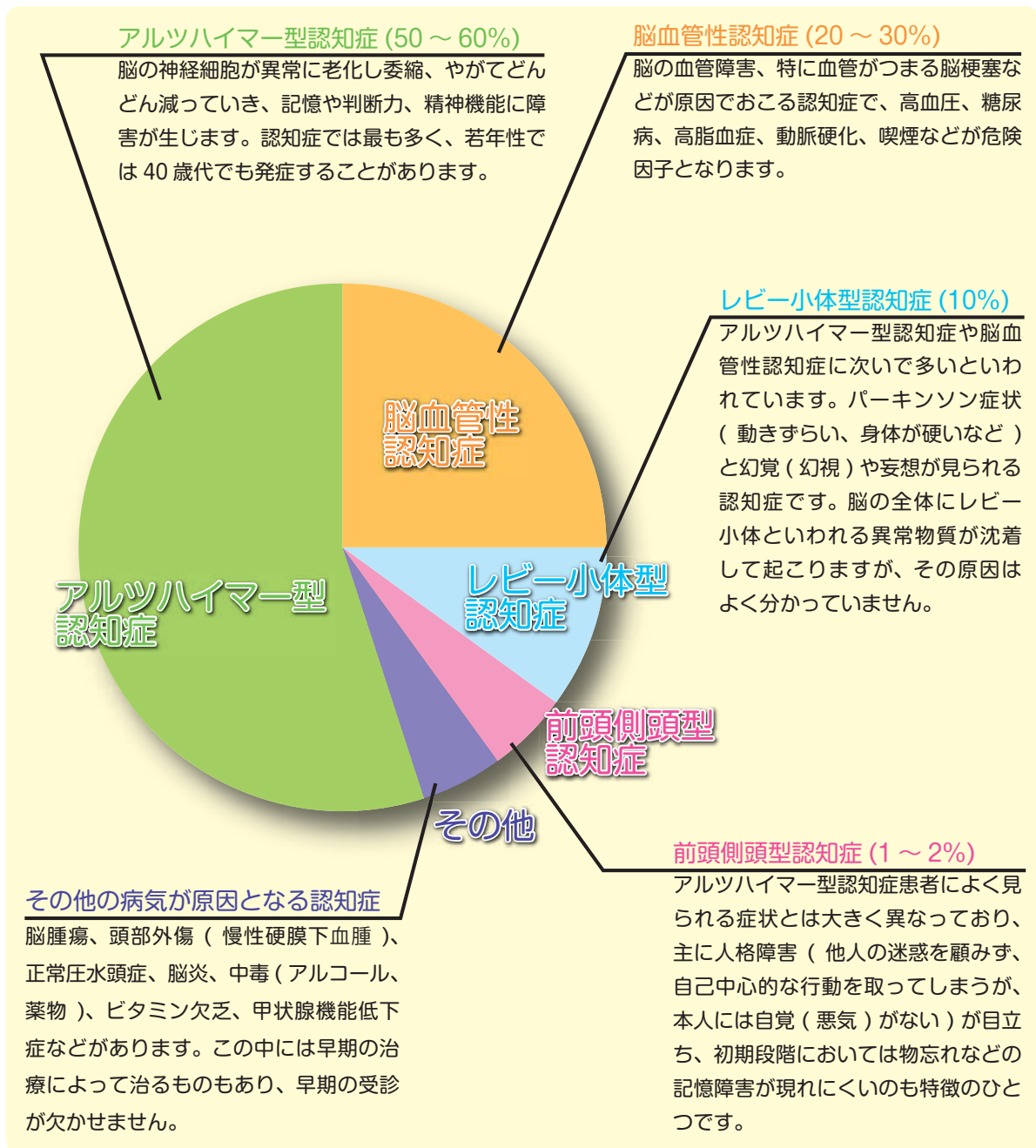
中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

#### 行動・心理症状

- 不安・焦燥
- うつ状態
- 幻覚・妄想
- 興奮・暴力
- 徘徊
- 無気力
- 便をいじるなどの不潔行為
- 過食などの食行動の混乱
- など

## 認知症を引き起こすさまざまな病気

認知症は多くの場合、脳の神経細胞がかなり広い範囲に、しかも長い期間にわたって障害を受けた時に起こります。認知症の原因となる病気は約70種類あるといわれていますが、代表的なものは次のようなものです。



アルツハイマー型認知症については、根本的な治療には至らないものの、症状を一時的に改善し、その進行を遅らせる効果のある薬が出ています。

脳血管性認知症の治療薬はありませんが、脳梗塞などの再発を防止することによって悪化を食い止めることができます。



## 2. 認知症の治療とケア

### 早期受診、早期診断、早期治療が大切です

「認知症はどうせ治らない」などという人がいますが、必ずしもそうではありません。認知症を引き起こす原因によっては、脳外科的な処置や内科的な治療で劇的に良くなる場合もあります。症状に気づき、原因が何なのかを突き止め、早期に治療を始めることが大切です。

本人や家族が病気という事を少しでも早く知る事によって、病気に対する心構えができます。また、適切な介護方法や、病気の進行に合わせて介護保険サービスなども利用して、適切にケアできれば、認知症の進行を抑制できる可能性が高まります。

### 認知症かも？と思ったらどこに相談すればいいのでしょうか？

本人や家族が右の枠内にあるような“認知症が疑われるサイン”に気づいたら、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門である精神科、神経内科、心療内科の紹介を受けましょう。

中野市内で、認知症に関する専門の診断ができる医療機関は、以下のとおりです。

#### ●北信総合病院 神経内科 物忘れ外来 中野市西一丁目5番63号

お問い合わせ先  
地域医療連携課（窓口）  
電話 22-2151（代）

\*完全予約制（毎週水曜日午前）  
かかりつけ医からの紹介や電話あるいは  
予約窓口にて予約して頂く必要があります。

#### ●佐藤病院 中野市上今井601番地

電話 38-3311  
（ケースワーカーあて）\*予約制

#### 「認知症が 疑われるサイン」

- 知っている人の名前が思い出せない
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった
- 外出や人と会うことがおっくうになる
- 身なりを気にしなくなった
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 今までできていた家事、計算、運転などでミスが多くなった
- 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
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
- 「頭が変になった」と本人が訴える など

※その他、認知症や介護についての相談先の主なものは、巻末にあります。

## 認知症の方と接するときの心構え

### ・「本人は何もわかってない」は誤りです

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れが増えたり、今までできていた家事や仕事がうまくいかなくなるなどの変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

認知症の症状が進行して、言葉で自分の気持ちをうまく表現できなくなってからも、年長者としての誇りや、うれしい、楽しい、悔しい、悲しいなどの豊かな感情は生きています。目の前で見聞きしたことはすぐに忘れても、そこに働いた感情は心の中に残っているのです。

### ・「その人らしさ（個性）」を大切に

誰もがそうであるように、それぞれに「個性」や長く積み上げられてきた「歴史」があります。接し方や対応は、「その人らしさ」を尊重して、「この人の場合は、今何を望んでいるのだろう」と表情やしぐさからメッセージを探るようにしましょう。自分が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるはずです。

### ・こころのバリアフリーを

足の不自由な方の場合、杖や車いすなどを補えば自力で動くことができます。手助けが必要になれば周囲の人に助けを求めることもできます。しかし、認知症の方の場合は、自分のできないことを補う「杖」の存在が何であるかわかりません。

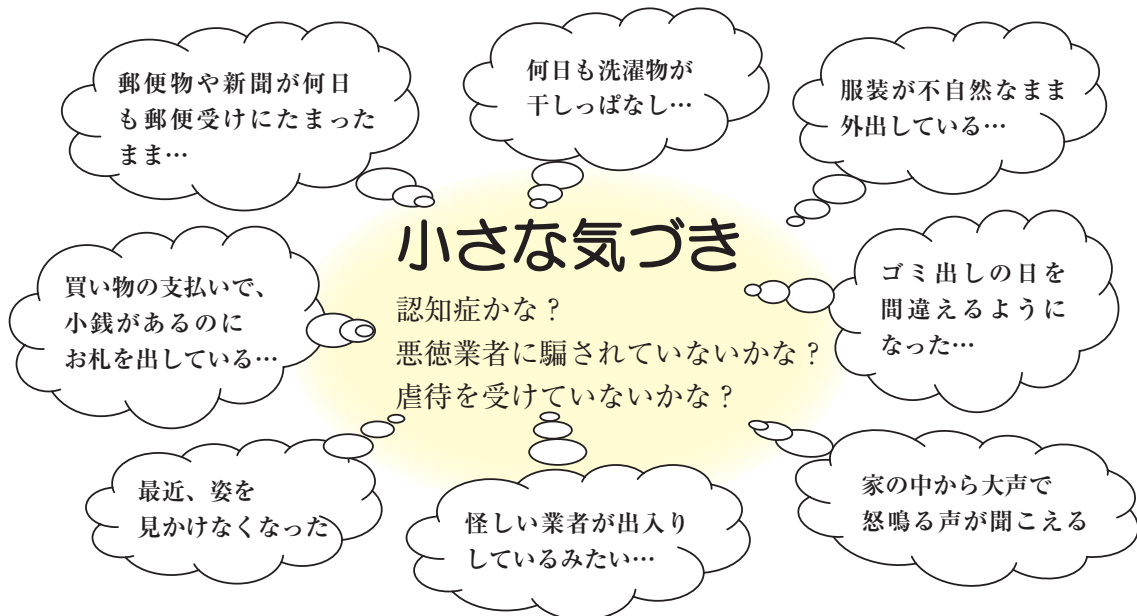
認知症の方への援助には、その方の病気を理解しさりげなく支えられる「人間杖」が必要です。やさしく声をかけ適切な手助けをしてくれる人が街じゅうにいれば、認知症の方も外出でき、自分でできることもずいぶんと増えるでしょう。

## 3. 地域で暮らす私たちができること

### 日常的な見守り・気づきが大切です

普段から高齢者の方々と接点のある地区の役員さん、民生委員さんをはじめ、市内の多種多様な業種・団体みなさまにご協力いただき、普段の関わりのなかで高齢者に温かく接し、「いつもと何か違うな？変だな？」という高齢者の異変への「小さな気づき」に対して、声をかけ、適切な支援につなげること。そして高齢者やそのご家族が不安なく生活を続けることができる地域づくりが目標です。

ご本人、ご家族から相談を受けた際は、話を聞いたり、医療機関の受診や市の高齢者支援課などへ相談するよう勧めてください。



### 認知症を知ってください

#### 認知症を考える会

認知症について知っていただくために、毎年、市民の方を対象に開催しています。

認知症診断治療専門の医師や、介護職員などさまざまな立場の方の講演、ときには寸劇や人形劇を通してわかりやすく認知症の症状や対応方法などをご紹介します。

開催日時・会場等は「広報なかの」やチラシなどでお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

#### 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症について知り、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る応援者として、自分で出来る範囲で活動する人のことです。

「認知症について勉強してみたい！」という方が数名集まれば、講師がお伺いし1時間～1時間半くらいの時間で認知症についてお話をします。講師はボランティアですので、料金はかかりません。ご希望の方は、高齢者支援課あてにお申込ください。

## 認知症や介護についての相談は…

- 中野市地域包括支援センター(中野市 高齢者支援課) (高齢者の介護のほか様々な相談)  
電話番号 0269-22-2111 (内線366)  
受付時間 午前8時30分～午後5時15分  
(土曜、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)
- 認知症コールセンター (日頃から悩んでいる事や疑問に思っている事を相談員(認知症介護の専門家や介護経験者など)に相談)  
電話番号 0268-23-7830  
受付時間 午前10時～午後5時  
(日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)
- 若年性認知症の電話無料相談 (65歳未満で発症する若年性認知症の電話相談)  
電話番号 0800-100-2707  
受付時間 午前10時～午後3時  
(日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)
- 認知症の人と家族の会 長野県支部 (認知症に関する知識や介護の仕方などの相談)  
代表者 関 靖  
所在地 飯田市下久堅下虎岩780番地2  
電話 0265-29-7799 (月～金 午前9時～12時)
- 公益社団法人 認知症の人と家族の会 (認知症に関する知識や介護の仕方などの相談)  
URL <http://www.alzheimer.or.jp/>  
電話番号 0120-294-456 (全国どこからでも無料)  
(ただし携帯・PHSの場合は075-811-8418)  
受付時間 午前10時～午後3時(土曜、日曜、祝日除く)
- 老人性認知症センター (認知症に関する医療相談や診断、治療方針の選定などを行います。)  
北信総合病院  
中野市西一丁目5番63号  
0269-22-2151
- 認知症相談医  
(県が実施する「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を受講した医師で、地域のかかりつけ医として日頃の診察などで認知症についての相談に応じられる方です。)  
高野次郎 (高野医院)  
中野市中央二丁目6番22号  
0269-22-6810

発行元

中野市健康福祉部高齢者支援課 介護予防包括支援係

電話 0269-22-2111 (内線366)