

お互いさまの気持ちで支え合い誰もが安心して暮らせるまちをめざして

認知症 安心ガイドブック

オレンジカフェ
【P23】
中野市内の
オレンジカフェを
紹介します

認知症ケアパス
概念図
【P2~3】

認知症とは
【P4~8】
認知症について
理解しましょう

相談窓口
【P23】

専門職員等が相談に応じ、
ご家族の支援をします



専門医療機関
【P9】
専門の医療機関を
ご紹介します

あったか
見守りネットなかの
【P18~20】
高齢者見守り・徘徊SOS
ネットワークにより、
行方不明になった方の
支援を行います

私たちが
できること
【P16~17】
地域での支え合いを
進めています

接し方
【P14~15】
認知症の方への接し方を
アドバイスします

認知症の
進行に合わせて
受けられるサービス
【P10~13】
医療や介護など地域で
利用できるサービス
をご紹介します



「いつもと違う」「何かおかしい」など
困ったことがあったら、お気軽にお電話ください。

認知症
に関する
相談窓口

中野市地域包括支援センター
中野市役所2階 ☎(0269)22-2111〔内線366・389〕
北信総合病院 ☎(0269)22-2151〔内線1657〕

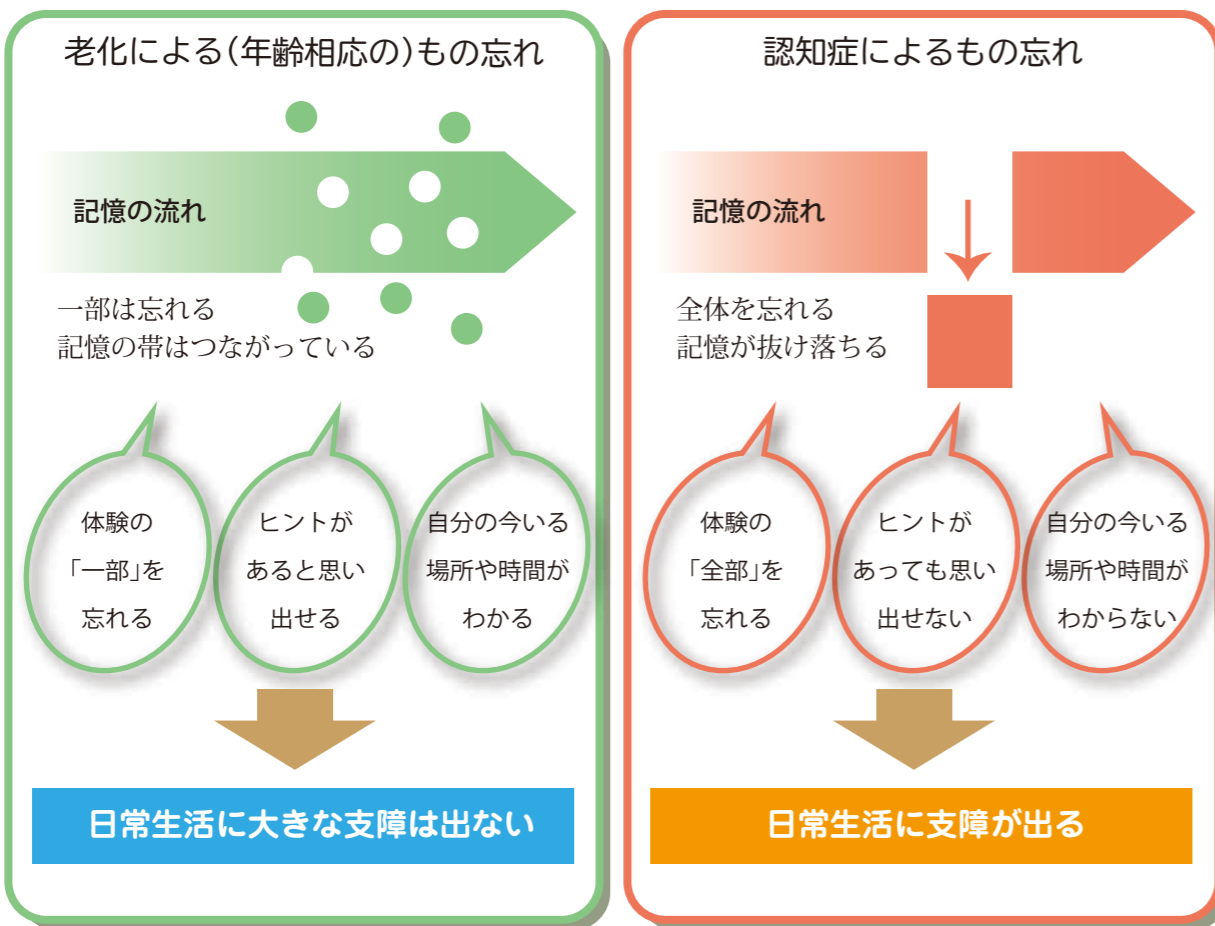


認知症とは？

◎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】



◎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」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」



中核症状（脳の細胞がこわれてしまい起こる症状）

<p>記憶障害</p> <p>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。</p>	<p>見当識障害</p> <p>時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる。</p>
<p>実行機能障害</p> <p>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。</p>	<p>理解・判断力の障害</p> <p>考えるスピードが遅くなったり、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。</p>

中核症状に、個人の性格、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（※BPSD）

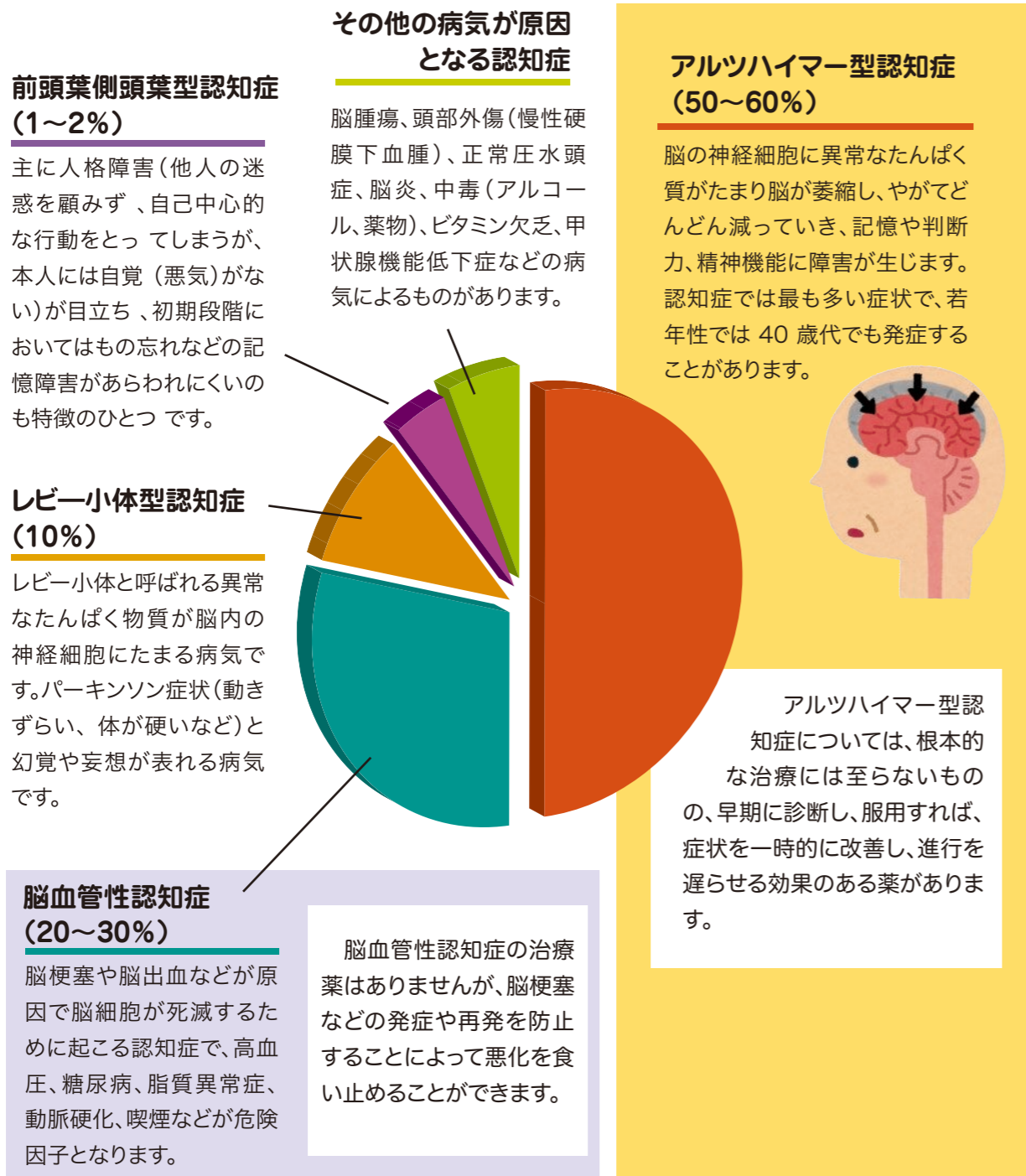
性格、環境、人間関係などの要因により、精神症状や行動に支障が起きる

●不安・ <small>しょうそう</small> 焦燥	●うつ状態	●幻覚・妄想
●興奮・暴力	●徘徊 <small>はいかい</small>	●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	

※BPSDは原因や状況に応じて、薬物療法や心理療法、環境の調整、周囲の人の理解など対応方法の工夫によって症状が改善することがあります。

◎認知症を引き起こす病気

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。



◎早期発見・早期治療が大切です

認知症は誰でも発症する可能性のある病気です。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。

【認知症に早く気づくことが大切なわけ】

今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすこともできます。

治る認知症や一時的な症状の場合もあります

脳の病気(慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症など)や甲状腺ホルモンの異常、薬の副作用で認知症に似た症状がでた場合は、早期に治療すればよくなる場合があります。

進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だといわれています。



若年性認知症

「認知症」というと高齢者の病気と思われがちですが、年齢が若くても認知症になることがあります。65歳未満で認知症を発症した場合、「若年性認知症」といいます。現役世代で発症し、高齢期の認知症に比べ病状の進行が早いことが多いため、就労が困難となり、退職を余儀なくされたり、本人への介護の負担や子育てへの対応など本人だけでなく家族の生活にも大きく影響します。

また、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、疲れや更年期症状等と思って判断が遅れることが多くあります。不安のある時は、早めの相談が大切です。



◎認知症が疑われるサイン

本人や家族が下記にあるような「認知症が疑われるサイン」に気づいたら、まずは、中野市地域包括支援センター または かかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医療機関の紹介を受けましょう！

- 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

中野市地域包括支援センター

どこに相談したらいいか迷ったらまずはこちらへ

中野市役所 2階 ☎22-2111（内線366・389）

北信総合病院 ☎22-2151（内線1657）

地域包括支援センターとは、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとりながら、高齢者の総合的な支援を行う拠点です。認知症の方やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる方の相談など幅広く受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



こんなご相談を受け付けています

- 認知症の疑いがあるが、どこに受診すればいいのかわからない
- 自分が認知症なのか心配…
- 介護や生活の支援をうけたい
- 外に出かけて家に戻れない、行方不明になる心配がある
- 近隣の高齢者や家族で心配な人がいる
- 悪質商法にだまされた

専門医療機関

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 認知症疾患医療センター（もの忘れ外来）

中野市西一丁目5番63号

☎22-2151（代） お問い合わせ先：地域医療連携課（予約窓口）

*完全予約制（毎週水曜日午前）

かかりつけ医や認知症相談医に相談後、電話あるいは予約窓口にて予約してください。

佐藤病院

中野市大字上今井601番地

☎38-3311（ケースワーカーあて）

*予約制

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。

医師名	医療機関名	所在地	電話番号
荒井正彦	アライクリニック	中野市大字岩船444番地1	☎24-0601
高野次郎	高野医院	中野市中央二丁目6番22号	☎22-6810
徳竹修一	徳竹医院	中野市中央一丁目7番3号	☎22-3202

かかりつけ医

認知症が重度になると持病があっても体調の悪さを訴えることができにくくなりますので、定期受診が大切です。通院できないときは往診できる医療機関もありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ歯科

認知症になっても生活の質を維持するためには、元気なうちから歯と口の健康を守ることが大切です。認知症が重度になり通院できない場合は、かかりつけ歯科へ相談しましょう。

かかりつけ薬局

認知症の薬だけでなく他の病気の薬を飲んでいる場合もありますので、薬の飲み方など、薬に関することはかかりつけ薬局へ相談しましょう。

認知症の進行に合わせて受けられるサービス

認知症の症状は、病気の進行により変化します。家族や周囲の方が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。安心して地域で暮らしていけるようにご活用ください。

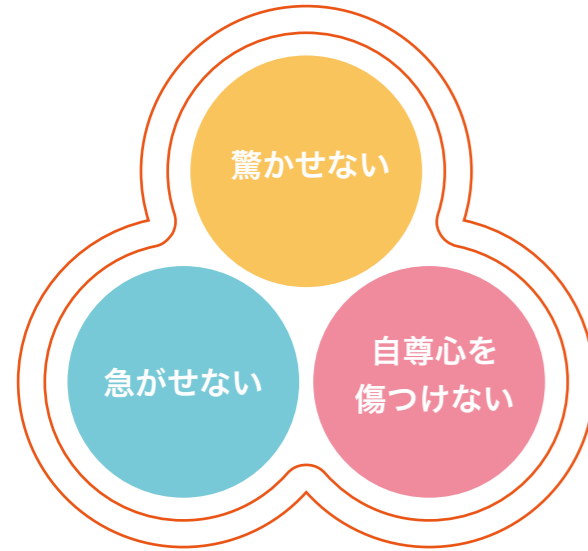
認知症の進行	軽度認知障がい	認知症		
		軽度	中程度	重度
認知症の進行		認知症の疑い 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要 常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も繰り返し聞く 日付や曜日がわからなくなる 疑い深くなったり、怒りっぽくなる 好きだったことに興味を示さなくなる 探し物をしていて、何を探していたが思い出せない 物忘れが多いが、自立して生活できる 	<ul style="list-style-type: none"> 忘れることは多いが日常生活は自立 失敗を指摘すると怒り出すこともある 「物を盗まれた」などのトラブルが増える やる気がでない 物事が覚えにくい、約束が思い出せない 頭の中に霧がかかったようだ 	<ul style="list-style-type: none"> 徘徊が多くなる 妄想が多くなる すぐ興奮する 着替えや食事、トイレがうまくいかなくなる 服を着るなどができない ついさっきのことも忘れる 時間や場所がわからない 	<ul style="list-style-type: none"> 表情が乏しい 尿や便の失禁が増える ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい 日常生活全般にいつも介護が必要 家族の顔や使い慣れた道具がわからないなど
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> 本人自ら地域行事やボランティアを行うなど、社会参加してもらえよう働きかける 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 接し方やコツを理解する 家族間で介護のことについて話し合っておく 相談窓口を見つける 	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービスを上手に利用する 介護者自身の健康管理を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活でできないこと(食事・排泄・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく
居場所・通う場・予防	公民館活動・老人クラブ・ふれあいサロン・オレンジカフェ等 通所介護(デイサービス)・通所リハビリテーション(デイケア)・小規模多機能居宅介護			
生活支援	買い物、調理など	地域の方々・配食サービス・訪問介護(ホームヘルプサービス)・小規模多機能型居宅介護・有償ボランティア		
	移動支援	地域の方々・移送サービス(介護タクシー・一般タクシー・ハイヤー)		
	ゴミだしなど	地域の方々・訪問介護(ホームヘルプサービス)・中野市資源物等排出支援事業・有償ボランティア		
	雪かきなど	地域の方々・シルバー人材センター・有償ボランティア		
	金銭管理など	日常生活自立支援事業 成年後見制度		
住まい	自宅			
	認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム 養護老人ホーム・軽費老人ホーム(ケアハウス)・サービス付き高齢者住宅			
医療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局			
	訪問看護			
	居宅療養管理指導 認知症専門医療機関			
相談・家族支援	中野市高齢者支援課(中野市地域包括支援センター)介護支援専門員(ケアマネジャー)			
	短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)・緊急宿泊事業・家族介護者交流事業			
安否確認・見守り	地域の方々・認知症サポーター・民生委員			
	あつ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)			
	看護師による訪問 緊急通報装置事業・火災報知器給付事業			

※認知症の発症から、病気の進行により変化する中で、どの時期にどのような医療・介護サービス等が必要になるかおおまかな目安を示したものです。

認知症の方への接し方

基本姿勢

認知症の方への対応の心得
“3つのない”



認知症の方への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の方を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の方だからといって、つきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行動などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

まずは見守る

認知症と思われる方に気づいたら、一定の距離を保ちさりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「ごゆっくりどうぞ」など。

具体的な対応の7つのポイント

相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

おだやかに、はっきりとした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりとした滑舌を心がけます。その土地の方言でコミュニケーションを取ることも大切でしょう。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくりと対応する

認知症の方は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。ただたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聞き、相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

参考) 全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

◎こんなときどうする??

人に会う約束などを忘れてしまうことがあります



「大事なことや出来事はメモに書き留める」

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

時間に合わせた行動がとれない

「日時や時間の見当がつく工夫を」

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫をしてみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返す、本人の気づきを促そうとするとかえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。



何度も同じことを聞く・話す

「初めてのつもりで接する」

「何度言えばわかるんですか」など強く指摘すると混乱して怒ることもあります。時間が無いときには「今は用があるのでまた後でゆっくり聞かせてください」など事情を話しましょう。



食事を済ませたのに、食事をとっていないという

「説得せず、関心を他にそらすようにしよう」

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませているとわからせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることもあります。



自分の家にいるのに家に帰ると言い外出しようとする

「無理に止めようとしない」

「出かける準備をしよう」などと、別のことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいと言うときは一緒に出かけ、話をしながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換でき効果的です。



夜中にゴソゴソ動いて困らせることがある

「規則正しい生活をする」

夜間活動するのは眠れないからです。暗くて静かな部屋で1人で過ごしていると、不安な気持ちになり家族を探し回ったりします。つい叱ったり注意したりしますが、改善しません。むしろ悪化する場合があります。日中活動量を増やせるように工夫しましょう。



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

普段から高齢者と接点のある地域の方々や地区の役員さん、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。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、医療機関の受診や中野市高齢者支援課(中野市地域包括支援センター)などへ相談するよう勧めてください。

小さな気づき

認知症かな？
悪徳業者にだまされて
いないかな？
虐待を受けていない
かな？

郵便物や新聞が
何日も郵便受けに
たまっただけ…

何日も洗濯物が
干しっぱなし…

服装が不自然な
まま外出している

ゴミ出しの日を間違
えるようになった…

家の中から大声で
怒鳴る声が聞こえる…

怪しい業者が
出入りしている
みたい…

最近、姿を見かけ
なくなった…

買い物の支払いで、
小銭があるのに
お札を出している



◎認知症を正しく理解しましょう

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症の方と家族への応援者である認知症サポーターを多数養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。



認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターが更なるステップアップを図り、認知症の方や家族への手厚いサポートへと繋がるよう支援します。

あなたも認知症サポーターになりませんか？

「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。

認知症講演会



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本人、介護関係者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。

これも 知って おきたい

認知症初期集中支援チーム

認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族のもとに訪問して対応する、医師や保健師、介護支援専門員、社会福祉士などで構成された専門家チームです。日常生活に大きな支障が出ない段階からご相談に応じます。

認知症についての困りごとや心配ごとなどを確認させていただき、認知症の診断や適切な医療サービス、介護サービス利用の検討・紹介などの初期に必要な支援を行います。

早期発見
に役立つ

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

地域の高齢者の方に対して、日ごろから優しく見守りや声掛けをし、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～」を運用しています。

○支援者登録へのご協力をお願いします

支援者とは

認知症高齢者の方を日ごろから見守り、行方不明になった時に早期発見・保護にご協力いただける市民の方。または、市内の企業や団体。

何をするか

支援者の登録をしていた方には、行方不明者の検索依頼情報が受信センターからEメールまたはファクスで配信されます。検索依頼情報が配信されたら、日常生活や普段のお仕事の中で、可能な範囲で検索にご協力をお願いします。

登録の方法

支援者の登録をしていた方は、「支援者登録申請書」に必要事項を記入の上、高齢者支援課へ提出してください。申請書は、高齢者支援課にあります。市公式ホームページからもダウンロードできます。

支援者登録は
電子申請が可能です



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”からのメールを受信できるよう、設定をお願いします。

行方不明者の目撃 または発見した場合

中野警察署 (☎26-0110) へ
連絡してください。



○早期発見・保護のために利用者登録を

利用者とは

認知症高齢者の方が、知らぬ間に外出し、どこに行ったのか分からなくなった…。そんな場合、地域でたくさんの「見守る目」、「見つける目」があれば、早期発見・保護につながります。行方不明となる心配がある高齢者のご家族の方は、事前に利用者登録をしていただきますと、行方不明になった際、警察へ検索の願出を行うとともに、受信センターへ通報を行うことで、支援者の方に情報が配信され、支援者のネットワークで検索に協力いただけます。

緊急の場合でも対応はできますが、事前に登録していただいた方が短時間でネットワーク配信ができ、早期発見につながります。

登録の方法

まずは、中野市高齢者支援課または担当のケアマネジャーまでご相談ください。詳しい登録の方法や、持ち物をご説明します。

○登録した利用者が行方不明になったら

- ・まず中野警察署に捜索願を提出してください。
- ・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(専用電話) ☎0263-48-5910に電話してください。



利用者登録できる方	認知症で行方不明となる心配がある高齢者の親族等
登録する場所	中野市役所 高齢者支援課 ☎22-2111 (内線 389)
行方不明になってしまったら (捜索願提出先)	中野警察署 ☎26-0110
捜索通報先	受信センター(専用電話) 0263-48-5910
支援者登録できる方	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
運用の流れ	<p>(事前登録の場合)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 ②市は、登録した情報を受信センターに送る。 ③登録した方が行方不明となった場合、利用者(親族等)は警察への捜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。 ④受信センターは、あらかじめ支援者登録をしている方に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。 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。 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。 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>(緊急の場合)</p> <p>利用者(親族等)は警察への捜索願提出とともに、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。受信センター(専用電話 0263-48-5910)に電話してください。</p>

認知症の方が安心して暮らせるまちづくりを目指して

令和2年7月から、QRコード付き見守りシールの交付をはじめました。

さらに支援が
広がりました

徘徊による行方不明などの緊急事態が起こったとき…

○発見者が認知症高齢者のQRコードを読み取るだけで、ご家族に読取通知メール(1通目)が届きます。
伝言板上で、利用者登録している認知症高齢者のニックネームや性別、既往歴、保護時に注意すべきこと等を確認することができます。

○さらに、発見者が発見情報を入力・送信すると、発見通知メール(2通目)が届きます。メールを受け取ることができるご家族等は3名まで登録できます。

○発見者とご家族は伝言板でやりとりすることができます。

※ 伝言板上で開示される情報は、認知症高齢者の安全・安心を支援するために使用されるものです。

動画で確認



このシールに気づいてください
あなたの支援が必要な方です

地域の
みなさん



登録して
衣服等に貼るだけ
ご家族

認知症等で見守りが必要な方へ、QRコード付きシール・ラベルを交付しています。



※SOSネットワーク
利用者登録が
必要です

シールを
衣服や持ち物に貼って、
準備は完了です。

地域の
みなさん

シールを
身につけた方
を見かけたら…

- ①まずはご本人の正面から優しく声をかける※1
- ②スマートフォンでQRコードを読み取る
- ③表示されたご本人情報を確認
- ④可能であれば伝言板に現在地などを入力

※1 後ろからの声かけは禁物です

声かけをしやすく

シール・ラベ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。警察・消防等地域の見守りにも役立ちます。

24時間 365日

素早く連絡が取れます。夜間も伝言板を通じてやりとりが可能。登録したご家族へ読取通知・発見通知メールが届きます。

シールは

耐洗ラベル……20枚
(衣服にアイロン等で貼り付けます)

蓄光シール……10枚
(持ち物等に貼る暗間で光るシール)
お一人につき合計30枚を交付します。
(有料で追加もできます)

個人情報
は表示されません

伝言板上でやりとりするため、氏名・住所・連絡先の記載は不要です。個人情報の漏えいの心配がありません。

行方不明



※発見者のみでの対応が不安なとき、困難なときは、
中野市高齢者支援課 ☎0269-22-2111(内線389)へご連絡ください。



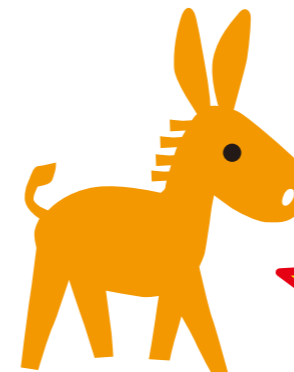
《中野市》 オレンジカフェ

一覧表

【参加される方は事前にお問い合わせください】

名称	住所	電話番号	開催日時	参加費・お茶代
オレンジカフェ	中野市 西部公民館 (2階研修室)	ヒューマン ヘリテージ安源寺 24-0606	毎月 第4金曜日 午前9時30分 ~11時30分	100円
ひなたぼっこ お茶会	中野市吉田1249-1 株式会社かな 宅老所ひなたぼっこ	23-3910	毎月第2日曜日 午前9時30分 ~11時30分	100円
おれんじカフェ あんきな集い	中野市大字中野 1872-7 宅老所あんきな日	土屋さん 080-9802-3644	毎月 第3土曜日 午前10時~12時	100円
おれんじかふえ ~たむろ処~	中野市大字金井32-3 訪問介護事業所 たむろ事務所	安藤さん 090-7100-4015	毎月第2金曜日 午後6時~8時	お問い合わせ ください
にじいろカフェ	中野市岩船19-17 まるごとケアの家 やわらぎ	金井さん 23-3081	毎月第3金曜日 午後2時~4時	100円
おはなカフェ	中野市七瀬1608-7 長嶺ニュータウン集会所	高齢者支援課 22-2111	毎月第2水曜日 午前10時~12時	長嶺区以外の方 100円

※オレンジカフェの開催場所は、増えている場合もあります。
最新情報は中野市高齢者支援課22-2111まで、お問い合わせください。



オレンジカフェとは?

認知症の方やそのご家族、地域住民、介護や福祉などの
専門家などが気軽に集い、交流を楽しむ場所です。
どなたでも参加でき、専門的な相談もできます。
開催する場所によって内容は様々ですが、
お茶を飲んで話をしたり、体操や歌を歌ったりします。

Memo



相談窓口

●中野市地域包括支援センター《中野市役所2階》

▶高齢者の介護のほか様々な相談ができます

電話番号 0269-22-2111 (内線 366・389)
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)

●中野市地域包括支援センター《北信総合病院》

▶症状でお悩みの方、認知症に関することなどの相談ができます

電話番号 0269-22-2151 (内線 1657)
受付時間 平日:午前8時30分～午後5時
第2・第4土曜日:午前8時30分～午後12時

●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ができます

電話番号 026-293-0379
受付時間 午前9時～正午(月曜～金曜) 代表者 伝田 景光



●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ができます

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・スマートフォンの場合は050-5358-6578 (通話料有料)
受付時間 午前10時～午後3時(土日祝日、夏季年末年始除く)

●長野県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、
認知症介護の専門家や介護経験のある相談員に相談ができます

電話番号 0268-23-7830
受付時間 午後1時～午後8時(火・木・土曜の週3日(祝日も受付))
(月・水・金・日曜、年末年始[12/29～1/3]を除く)

●若年性認知症コールセンター

▶65歳未満で発症する若年性認知症についての電話相談ができます

電話番号 0800-100-2707 (通話料無料)
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)



令和5年3月発行

発行元

中野市地域包括支援センター
☎ 0269-22-2111(内線 366・389)