

札幌市認知症 ガイドブック



札幌市認知症ガイドブックについて

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまうことや、働きが悪くなることで、認知(記憶したり判断したりする)機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を言います。

平成29年(2017年)4月1日現在、札幌市の認知症高齢者(「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者)は53,800人であり、高齢者のおよそ10人に1人が認知症という状況です。高齢化の進行に伴い、認知症高齢者は年々増加していくことが見込まれます。高齢者人口に占める認知症高齢者の割合も、これまでの傾向から、全国値を上回りながら上昇していくことが見込まれており、平成37年(2025年)には、高齢者のおよそ8人に1人が認知症という状況になる可能性があります。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「認知症になったら何もできなくなる」「施設に入ることになる」と思っていないですか？しかし、早期に発見して対応することで、症状が軽くなることや、遅らせることができます。

この「札幌市認知症ガイドブック」では、症状や状態に合わせて利用できる医療・介護サービスを中心に、認知症について知っておきたい基礎知識や情報をまとめています。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になった時にどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして、このガイドブックをご活用いただければ幸いです。



目次

札幌市認知症ガイドブックについて.....	1
主な相談先について.....	2
認知症の原因・認知症の症状.....	3
認知症の進行と主な症状.....	4
認知症の気付きからサービス利用までの流れ.....	5
認知症介護をしている家族の気持ち.....	6
事例①1人暮らしでアルツハイマー型認知症のAさん.....	7
事例②夫婦2人暮らしでレビー小体型認知症のBさん.....	10
事例③1人暮らしで脳血管性認知症のCさん.....	13
認知症の方を支援するためのサービスについて.....	16
認知症初期集中支援チームについて.....	20
家族会について.....	21
お元気な方向けの主なサービス.....	22
少し手助けが必要となった時に利用できる主なサービス.....	25
介護が必要となった時に利用できる主なサービス.....	27
その他の相談先やつどい・交流会など.....	32
関係機関・施設等一覧について.....	35

主な相談先について

札幌市認知症コールセンター

認知症に関するご相談に、専門の相談員が電話で対応します。内容によって医療や福祉、介護などの関係機関につながります。

相談先 札幌市認知症コールセンター TEL：206-7837

利用時間 10：00～15：00（月～金）年末年始・祝日除く

地域包括支援センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう必要なサービスを調整したり、消費者被害や高齢者虐待をはじめ、様々な相談に応じます。また介護予防サービス計画の作成や適切なケアを支援します。相談には主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が応じます。（37 ページ）

相談先 各地域包括支援センター

⇒札幌市公式ホームページアドレス

<http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k170houkatuyobou.html>

介護予防センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、保健福祉の資格を持つ専門職員が介護予防をはじめとした様々なご相談に応じます。また、介護予防教室の開催、地域の介護予防活動に関する支援も行っています。（37 ページ）

相談先 各介護予防センター

⇒札幌市公式ホームページアドレス

<http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k170houkatuyobou.html>

区役所保健福祉課

区役所で電話相談や来所相談の他、病気などで療養されている方のご家庭に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等が訪問し、療養上のご相談に応じます。（35 ページ）

相談先 各区役所（保健福祉課）

⇒札幌市公式ホームページアドレス

http://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/jiritsushien/2-6_ku_toiawase.html



認知症の原因

原因となる生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満症等)を予防することが重要です。

認知症を引き起こす主な病気は以下のとおりです。

アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってくる。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。
[認知症の原因の約半分を占める]

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、ネットワークが壊れる。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりする。

レビー小体型認知症

異常なタンパク質の塊が脳の中に現れることで起こると考えられている。パーキンソン症状(手足の震えなど)や幻視を伴い、日や時間により症状の変動が大きいのが特徴。初期には記憶が保たれていることが多い。

前頭側頭型認知症

原因不明で、脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚や言語の理解を司る「側頭葉」が縮んでいく。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動をとる特徴がある。

その他、アルコールの長期多飲も認知症の原因となります。高齢者では上記の原因が複数重なることも稀ではありません。



認知症の症状

脳の細胞が壊れる

中核症状は治りにくい
が、行動・心理症状は
治る可能性がある!

中核症状

(脳の細胞が壊れて直接起こる症状)

記憶障害 …体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。

理解・判断力の障害 …考えるのが遅い。2つ以上のことが重なると混乱してしまう。

実行機能障害 …調理の手順が分からなくなるなど、計画を立て、段取りができない。

見当識障害 …時間や季節の感覚が薄れる。道に迷う。周囲の人との関係がわからない。

<本人の要因> 体調等

<環境の要因> 対応等

行動・心理症状

(本人の心身の状況や新しい環境、介護者の関わり方などが影響して出現する症状)

不安・焦り うつ 幻覚・妄想 徘徊 興奮・暴力 不潔行為 等

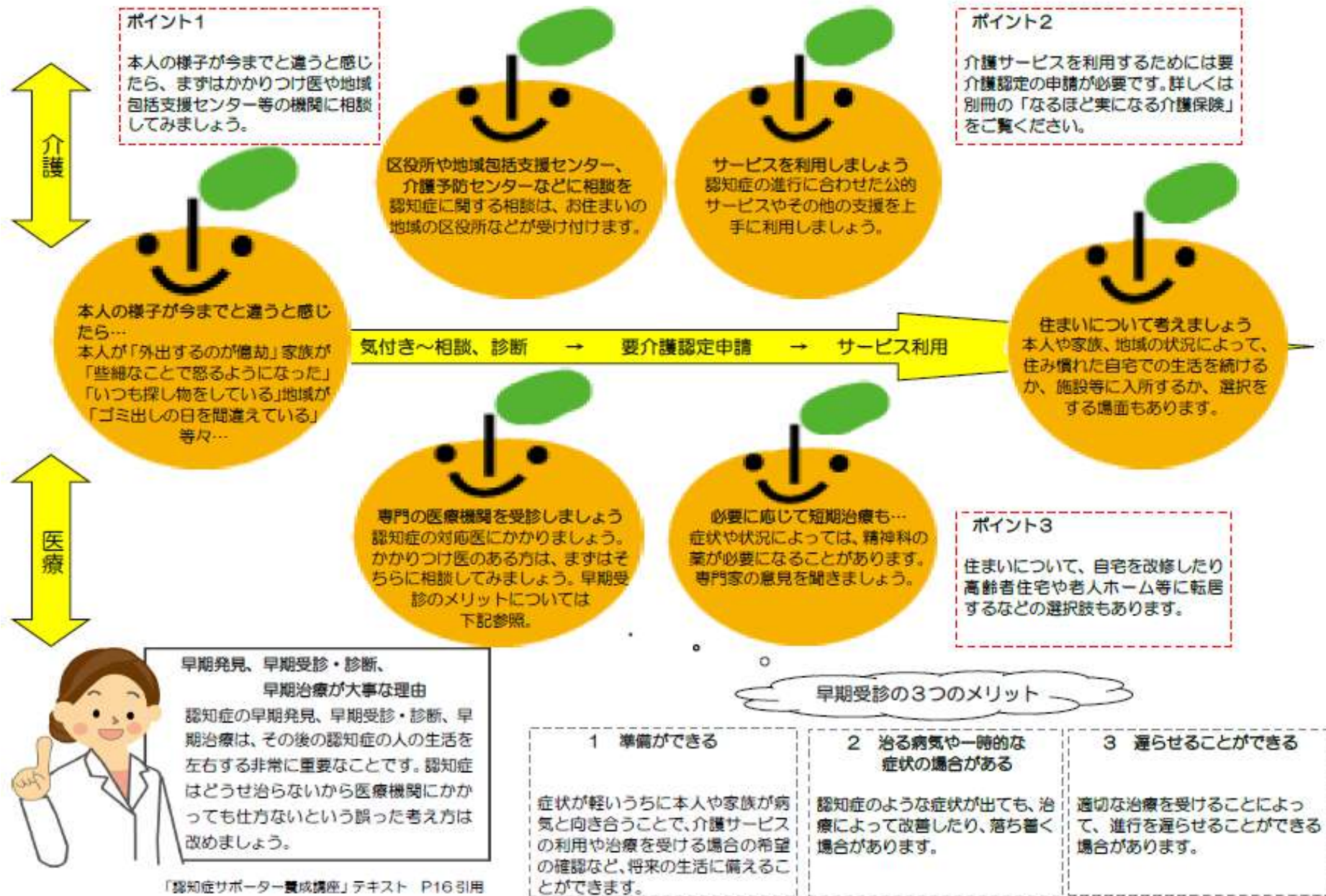
認知症の進行と主な症状

※症状の現れ方には個人差があります。必ず下記の症状が現れるとは限らず、症状の出方に前後する場合があります。

認知症の進行	元気高齢者	軽度認知障害 (MCI)	認知症			
		<ul style="list-style-type: none"> 認知症とは診断されないが、正常とも言い切れない状態 5年前後で約半数が認知症に進行する 	初期	中期	後期	
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> 物忘れは多いが、認知機能の障害はなく、日常生活への支障はないか、あっても軽度 自立して生活できる 	<ul style="list-style-type: none"> 物事が覚えにくい いつもと違う出来事で混乱しやすい 計画を立てられない、上手く段取りできない 時間の感覚が薄れる 整理整頓や掃除ができなくなる 通帳の保管場所を忘れ「盗まれた」と騒ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 季節感のない服を着る事や、自分の歳がわからない 方向感覚が薄れ、近所でも道に迷う ついさっきのことも忘れる 着替えやトイレ等、身のまわりのことが上手くできない 被害妄想で興奮しやすい 言葉が出づらくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 意思の疎通が難しくなる 家族の顔がわからなくなる 表情が乏しくなる 尿意や便意が乏しくなる 寝たきりになり、排泄や入浴等、身の回りのことに介護が必要となる 食事が飲み込みにくくなる 	
家族の心構え等	<p>＜認知症の進行を予防するために＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう ●役割や日課をもちましょう ●高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化を予防しましょう ●外出や人との交流の機会を増やしましょう ●おかしいなと思ったら早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう <p>※介護予防事業を活用しましょう</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医に相談や、専門医を受診しましょう ●接し方の基本やコツを理解しましょう ●介護保険サービスを検討しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●適宜サービスの内容を見直しましょう。 ●介護者自身の健康管理を行いましょう ●お金の管理や契約についての制度利用を考えましょう ●今後の住まい（自宅か施設等）について考えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●体調の急変や、肺炎などの合併症に注意しましょう ●看取りに備えた相談をしておきましょう 	



認知症の気付きからサービス利用までの流れ



家族の気持ち

家族の誰かが認知症になったときは、誰もがショックを受け、戸惑い、混乱に陥るものです。

家族の気持ちは一般的に下記のステップをたどります。第4ステップの「受容」にたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。

介護者が、気持ちの余裕を持ち、第4ステップまでたどりつくためには、周囲の理解や支援、適切な介護サービスの利用などが必要となります。

第1ステップ とまどい・否定

家族の最初の反応は「まさか」という、とまどい、否定です。

おかしい言動に気づいても、それを他の人に打ち明けるべきかどうか悩みます。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

どう対応してよいかわからず混乱し拒絶してしまうことも。

こんな生活がいつまで続くのかと絶望感におちいりやすくもっとも辛い時期です。

家族だけで問題を抱え込む段階ではありません。専門機関等に相談することで、認知症への対応方法も徐々にわかってきます。

第3ステップ 割り切り

イライラしても何もメリットはないと割り切るようになります。

今までの経験から、次第に認知症介護に精通し、介護サービスにより、なんとかやっていけるのではないかと気持ちになります。

しかし、認知症の進行により新たな症状が現れることで、第2ステップに逆戻りする場合があります。

第4ステップ 受容

認知症の理解が深まり、認知症の人の心理を自然に受け止められるようになります。

認知症の症状を含め、家族の一員として、あるがままを受け入れられるようになります。

近隣の方の理解と協力を得るためには、認知症の人がいることをオープンにして支援を求めましょう。

また、介護者同士で悩みを共有したり、介護の先輩の経験談を聞くことにより、孤独感が解消されたり、今後の見通しが持てるようになります。





事例1 アルツハイマー型認知症

専業主婦だったAさん（78歳） 女性 1人暮らしの場合

初期

* 主な症状 *

- 短期記憶障害：同じ話を繰り返す、話のつじつまが合わない、いつも探し物をしている
- 体験の忘れ：活動の一部を忘れるだけでなく、全体を覚えていないことがある
- 取り繕い：忘れていることを隠そうとする、冗談のように話をかわす

** この時期に適したサービスや社会資源 **

地域包括支援センター

介護予防センター

介護予防教室

かかりつけ医・認知症対応医

認知症サポート医

認知症カフェ

日常生活自立支援事業による金銭管理

認知症支援ボランティア

要介護認定の申請

ケアマネジャー

デイサービス

*** 具体的なエピソード ***

● 通常の会話では認知症と気づかないことも

- ・ Aさんに年齢を聞くと「あら、女性に歳を聞くの？ハタチよ」と笑って言います。生年月日や年齢を思い出せないことを、周囲に気づかれたくない気持ちでした。
- ・ 介護予防教室の仲間や近所の方は、同じ話を何度もするのは歳のせいとっていました。

● 長くかかわっている方や家族が、以前と様子が違うことに気づき始める時期

- ・ 毎日の洋服選びに時間がかかり、徐々に身だしなみもかまわなくなってきました。
- ・ 調理の段取りがうまくいかなくなり、複数の作業を同時にするとミスしたり、鍋を焦がしたり、日用品の置き忘れや探し物が多くなっていきます。
- ・ Aさんは、娘さんの誘いで認知症対応医療機関を受診し、アルツハイマー型の認知症と診断されました。ご本人が受診を拒む場合もありますので、ご家族の関わりが重要です。

● ご本人も自分の変化に気づいている

- ・ 自信をなくし、人に会うことや外出することを億劫がるようになります。

● 周囲の理解によって社会参加や地域での活動も可能

- ・ 地域包括支援センター職員と共に認知症カフェに参加し、ボランティア体験をしました。

● 心身の状態に応じて介護サービスなどの利用も可能

- ・ 社会福祉協議会の日常生活自立支援事業により公共料金の支払い確認等の支援を受け、要支援2の認定を受け、定期的なデイサービスの利用も開始しました。

*** 主な症状 ***

- 見当識障害：季節や今日が何日・何曜日かがわからなくなる、季節に合わない服装をする道に迷って自宅に帰れなくなる
- 徘徊：家の中を歩き回ったり外をうろうろするなど、無目的に見える行動をとる
- 妄想：探し物が見つからないと誰かに盗まれたと思込む

**** この時期に適したサービスや社会資源 ****

ホームヘルプサービス

小規模多機能型居宅介護事業所（訪問・通い・泊まり）

ゴミのさわやか収集

徘徊認知症高齢者 SOS ネットワーク事業

成年後見制度

認知症サポーター

ご近所の商店・企業の協力

認知症の人と家族の会

***** 具体的なエピソード *****

●ご家族やご近所に対する妄想症状が現れることも

- ・診断から数年後、週末に様子を見に来る娘さんに「私の通帳を盗んだでしょう」、ご近所の人に「庭の花を盗ったでしょう」と発言。実は通帳のしまい場所を忘れていたり、花が咲く季節を勘違いしていたのですが、本人は本当に盗まれたと思っています。

●病状の進行に伴い、要介護度区分やサービス内容の変更も可能

- ・要介護認定区分が高くなると利用できるサービスも広がり、利用料金も変わります。
- ・Aさんは、デイサービスによる日中の生活援助を週2回、ホームヘルプサービスによる調理の支援等を週2回、それぞれの事業所から受けていました。
- ・要介護2になったのを機に小規模多機能型サービスに変更。ひとつの事業所で訪問・通い・泊まりを柔軟に利用でき、中度認知症で単身または日中独居の方に適しています。

●介護サービス以外の支援も併用

- ・ゴミステーションまで行けない場合は、札幌市の「さわやか収集」を活用できます。
- ・認知症サポーター養成講座を受講した商店では、買い物するAさんを見守ってくれます。
- ・ある日、寒空に薄着・サンダル履きで迷子になっているAさんを「SOS ネットワーク」の協力事業者が発見し警察に連絡。娘さんが迎えに来て無事に帰宅できました。
- ・消費者被害の防止や財産管理も必要のため、成年後見制度の申請をすることにしました。

●家族の相談、情報交換の場も必要

- ・週末介護、夜間呼び出しなどによる介護疲れ、同居すべきだろうかとの迷いなど、家族の悩み相談や情報交換の場としても利用できるのが「認知症カフェ」です。グループホームや特別養護老人ホームなど、カフェの運営施設の見学もできます。
- ・親子でカフェに参加し、家族の会の方や介護職員の手も借りて、Aさんの徘徊の理由をよく聞いたところ、娘を幼稚園に迎えに行くつもりだったと50年前の記憶に戻っていました。認知症になっても母親としての責任感と愛情は薄れていません。

* 主な症状 *

- 見当識障害：トイレの場所がわからない、娘のことがわからない
- 失禁：トイレが間に合わず失禁する、尿意・便意がわからず失禁する
- 嚥下 困難：食事を噛む力、飲み込む力が弱くなり、むせたり誤飲するようになる
- 歩行 困難：バランス感覚や筋力が低下し、徐々に歩けなくなる

** この時期に適したサービスや社会資源 **

グループホーム

在宅医療（訪問診療）

在宅看取り

特別養護老人ホーム

家族・友人・入居者仲間

*** 具体的なエピソード ***

●終の棲家の選択

- ・食事や服薬を忘れる、昼夜問わずあちこちに電話をかける、娘さんが駆けつけると「どちら様でしょうか」と他人行儀な応答をする、夜間の徘徊もたび重なり、自宅での一人暮らしが限界となりました。
- ・体は元気ですが認知症状が進行して要介護3になり、特別養護老人ホームとグループホームのどちらにするかを検討。娘さんは家族・親戚とも相談して、少人数の家庭的な雰囲気でも過ごせるグループホームを選択しました。
- ・個室には自分の使い慣れたタンスや寝具、食器を持ち込み、オープンキッチンで職員や他の入居者と一緒に調理をしたりしているうちに、新たな環境にも慣れていきます。

●心身機能の低下と医療ニーズ

- ・病状の進行とともに体力も低下し、職員の介助による歩行、車いすの併用、ほとんど車いすでの移動と変化していき、リビングで過ごしていても眠りがちになってきました。
- ・排せつは職員の手を借りて、ベッドわきのポータブルトイレで行っていましたが、徐々にむつでの排泄が多くなっていき、看護師から床ずれ予防の指導を受けます。
- ・食事は流動食の全介助、飲み込む力が弱くなって誤嚥性肺炎にかかり入院しましたが、病室では落ち着かず、帰りたいと泣くため2泊でグループホームに戻っています。
- ・かかりつけ医による訪問診療に切り替え、本人が食べられるだけ、飲めるだけの飲食を支援し、職員や入居者が枕元で会話をしている中、ベッド上で静かに過ごす日々が続きます。

●最期の迎え方

- ・娘家族がたびたび面会に訪れ、親しかった友人も居室を見舞い、みんなで見守ります。
- ・呼吸の乱れや発熱時の対応などは、主治医からホーム職員が指導を受けました。
- ・認知症の診断から10年目、娘さん家族と主治医、ホーム職員との相談により、無理な延命はせず、ここで静かに看取するという方針としました。



事例2 レビー小体型認知症

社交的な元サラリーマンのBさん（70歳） 男性
夫婦2人暮らしの場合

初期

* 主な症状 *

- パーキンソン症状：動きがぎこちなく最初の一步が出にくい、足がもつれ転びやすくなる
- 幻視：夜間や暗い場所で、本来そこにはないものが見えると言う
- よくうつ症状：気持ちが落ち込み、意欲が低下する

** この時期に適したサービスや社会資源 **

老人福祉センター

地域包括支援センター

介護保険サービス

かかりつけ医・認知症対応医

認知症サポート医

認知症コールセンター

認知症サポーター養成講座

近隣住民の協力

*** 具体的なエピソード ***

● ご本人からの発信

- ・老人福祉センターに通っていたBさんは、冬のある日、日没後の玄関先で帰り支度をしていて、「この時間、いつもそこに人が見える」と職員に訴えます。
- ・職員は歩行が不安定になってきたことも含め、かかりつけ医に相談するよう勧めました。

● かかりつけ医と認知症サポート医、介護職との連携

- ・夫婦でかかりつけ医に相談したところ認知症サポート医を紹介され、診察と検査を受けた結果、レビー小体型認知症と診断されました。
- ・サポート医から症状や今後の対応方法について説明を受け、かかりつけ医への紹介状をもらって治療を開始しています。また、介護保険サービスについては地域包括支援センターに相談するよう助言がありました。
- ・Bさんは要介護認定を受け、自宅での転倒防止のため介護保険で手すりを設置しました。

● 幻視とのたたかい

- ・消灯した寝室でハンガーにかかった洋服を見て、Bさんは「人がいる」と不穏になり、奥さんが洋服だと説明しても怖がります。翌日、認知症コールセンターに電話相談し、洗濯物は寝室に干さない、洋服はクローゼットにしまう、部屋を明るくするなどの工夫と、本人の訴えを否定せずに環境を整えるようにとの助言を受けました。

● 近隣住民の理解と協力

- ・Bさん夫婦は町内会役員に病気のことを打ち明け、ふらつきや幻視の症状を知らせ、町内会では認知症サポーター養成講座を受講して病気の理解を深め、昔と同じようにご近所付き合いを続けてくれました。

*** 主な症状 ***

- パーキンソン症状の悪化：歩行困難、立ちくらみ、手の震え、表情のこわばり
- 自律神経障害：便秘、皮膚のかゆみ、食欲の変動など
- 睡眠障害：寝つきが悪い、睡眠中に大声を出す・暴れる
- 幻視の悪化：虫がいる、蛇がいる、知らない人が部屋にいる、親戚が来たなどの訴え

**** この時期に適したサービスや社会資源 ****

ケアマネジャー	認知症対応型 通所介護	訪問看護
ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）		認知症の人と家族の会

***** 具体的なエピソード *****

●転倒防止などご本人の安全を守る介護サービス

- ・歩行困難、ふらつきなどに伴う身体面の介助が多くなり、幻視による精神的動揺などを理解して対応するためには、専門職による介護が必要となります。
- ・ケアマネジャーに相談して、ご本人の状態と家族の介護力を考慮したケアプランに変更してもらいました。
- ・日中の生活援助を受けるための認知症対応型通所介護や、便秘や心身の症状について相談するための訪問看護を導入しました。

●家族の介護負担を軽減するための介護サービス

- ・1日ボーっと過ごす日もあれば、朝から激しく幻視を訴える日もあります。意欲が低下した日は食事・トイレ・着替えなどの介護負担が増し、虫が這いあがってきたと訴える日は、その都度追い払うしぐさで対処するなど、Bさん中心の日々が続きます。
- ・ご夫婦で話し合い、離れて暮らす家族にも相談して、奥さんが休息を取る時間を確保するために、ショートステイも活用することにしました。

●札幌認知症の人と家族の会の力

- ・家族の会の会員には、様々な介護体験をした方々がいます。レビー小体型認知症の介護は、同じ経験をした方の言葉が支えになります。ショートステイの期間を利用して、奥さんは家族の会に相談しました。
- ・介護の工夫、上手な接し方、病状の変化と介護サービスの利用のし方など、先の見通しを得ることができ、奥さんは前向きな気持ちになりました。

●夫も闘っている

- ・Bさんが就寝中に大声で叫んだり、布団をバタバタと揺さぶっても、奥さんは冷静に対処できるようになりました。夫も不治の病と闘っている、一緒に闘おうと決めます。
- ・嫁いだ娘、近所の方にも現状を報告し、助けてほしい時には助けてと言えるようになり、介護サービスをうまく使いながら1日1日を乗り越えていきました。

* 主な症状 *

- 運動機能の低下：歩けなくなる、ベッド上で足を上げたり腕を上げることも困難になる
- 嚥下困難：食事を噛む力、飲み込む力が弱くなり、むせたり誤飲するようになる
- 声が出にくくなる

** この時期に適したサービスや社会資源 **

おむつサービス事業

在宅医療（訪問診療）

在宅看取りまたは緊急入院

福祉用具のレンタル・購入

訪問看護

訪問介護

訪問入浴サービス

*** 具体的なエピソード ***

● 寝たきりの生活

- ・就寝中に暴れるようになった頃、転落防止のために夫婦ともにベッドから布団に変更しましたが、日常生活のすべてに介助が必要となったため、介護保険サービスで特殊寝台をレンタルすることにしました。食事や服薬の際、楽に上半身を起こすことができます。
- ・受診や外出時に使用する車いす、札幌市のおむつサービス事業による紙おむつ支給、訪問入浴なども利用し、在宅介護サービスがさらに充実しました。
- ・激しい幻視症状が出ていた時とは異なり、身体的な介護負担は増えたものの、精神的には安定した状態が数年続いています。

● 在宅療養の覚悟

- ・元気だったころ Bさんは、自宅の庭を眺めては「家が一番だ」「俺はこの家で死にたい」と言っており、奥さんは自分の体が続く限り家で面倒を見たいと考えています。
- ・庭の手入れは NPO 法人による介護保険外の生活支援サービスを利用し、Bさんのベッドは庭が見える位置に置いています。
- ・しかし食事量の低下により体重が減少し、便の出が悪い日、のどがゼイゼイする日など、いつ何が起こるのか不安は尽きません。
- ・離れて暮らす娘さんからは、入院させなくて大丈夫か、点滴でもしてもらった方がよいのではないかとされるたびに、奥さんの心が揺れます。
- ・そこで、主治医、訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、訪問入浴スタッフ、娘さんと奥さんでサービス担当者会議を開催し、現在の病状と余命、Bさんらしい暮らし方の確認、状態が変化した時の連絡先、入院が必要な症状と様子を見て良い症状、緊急時の受け入れ病院を確認しました。娘さんも覚悟が決まりました。

● 納得のいく看取り

- ・在宅と決めたら何が何でも家で看取らなければならないものではありません。症状によって救急搬送も在宅看取りも選択できる体制を整え、支援チームが一丸となってこそ、誰もが納得できるお見送りができます。



事例3 脳血管性認知症

老人クラブの世話役だったCさん（70歳） 女性
1人暮らしの場合

初期

* 主な症状 *

- 糖尿病・高血圧：自覚症状がほとんどなく、検査の値が病状のバロメーター
- 記憶力の低下：新しいことが覚えられない、同じことを何度も聞く
- 短期記憶障害：物忘れ、同じ話を繰り返す、できたりできなかつたりする

** この時期に適したサービスや社会資源 **

かかりつけ医・認知症対応医

認知症サポート医

老人クラブ

高齢者あんしんコール

配食サービス

民生委員・児童委員

地域包括支援センター

ケアマネジャー

デイケア（通所リハ）

*** 具体的なエピソード ***

●地域のつながり

- ・老人クラブの役員をしているCさん。3年前に軽い脳梗塞を経験しましたが、後遺症もなく、かかりつけ医で糖尿病と高血圧の薬をもらって飲んでいました。
- ・最近のCさんの様子について、「じっと座っていても首が小刻みに揺れる」、「会合の日程調整がおかしい」「同じことを何度も聞く」ということがクラブで話題になりました。
- ・民生委員でもある仲間が地域包括支援センターに相談し、脳外科の認知症サポート医を紹介されます。市内に住む息子さんの同行で受診した結果、多発性脳梗塞と脳血管性認知症との診断がされました。

●生活習慣病の重度化予防

- ・糖尿病が影響して、気づかぬうちに小さな脳梗塞を何度も繰り返していたことがわかり、Cさんは息子さんとともに脳梗塞の再発防止、糖尿病の食事療法、軽い運動などの指導を受けます。病院の紹介により、要介護認定も受けました。
- ・退院後は糖尿病食の配食サービスを受け、緊急時連絡のための高齢者あんしんコールを利用し、糖尿病と認知症の悪化防止のために通所リハビリを開始しました。

●できるだけ以前と同じ生活をめざす

- ・一度要介護になっても、リハビリによって回復する場合があります。Cさんも治療とリハビリの甲斐があって、要介護1から要支援1にまで回復し、日常生活も以前の状態に近くなり、老人クラブに復帰しました。

* 主な症状 *

- 脳梗塞の再発：再発の場合、小さな血管から太い血管に広がることもある
- 歩行障害：梗塞の部位によって、麻痺や動作緩慢、ぎこちなさが現れる
- 見当識障害：外出先から戻れなくなる、自分がどこにいるのかわからなくなる

** この時期に適したサービスや社会資源 **

訪問介護（ホームヘルパー）と訪問看護

私の手帳（連絡ノート）

または

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

男性介護者の交流会

*** 具体的なエピソード ***

● 頻回な介護の必要性

- ・脳梗塞の再発後、Cさんは足の運びが小刻みになり、頻繁に転ぶようになったため、夜間でもヘルパーまたは看護師が訪問してくれるサービスを導入しました。
- ・睡眠リズムが崩れ、Cさんから息子さんを選んでくれと頼まれることが多く、夜中に息子さんが駆けつけることが増えました。
- ・息子さんは介護のための同居を決断し、Cさんと暮らし始めます。

● 予測できない症状に家族が困惑

- ・Cさんは、1日ぼんやり過ごしている日、急に外出すると言いだして止めてもいうことを聞かない日、家事をテキパキとこなしたと思ったら急に怒り出す日など、日々の変化が大きく、まるで別人になったようでした。
- ・病気の母親とはいえ腹の立つこともあり、夜中に外出したがるのを止めようとして強く腕をつかんだら、真っ青に皮下出血を起こすこともありました。脳梗塞の再発を防止するために飲んでいる薬は、出血しやすくなります。

● ひとりで抱え込まない方策

- ・仕事と介護の両立に疲れ、ケアマネジャーに相談したところ、男性介護者の交流会（ケア友の会）を紹介されました。男性同士で愚痴をこぼし合い、介護のコツを情報交換するうちに、息子さんは「ひとりではない、仲間がいる」という気持ちになりました。
- ・また、日々の介護記録や本人の様子を書き込むノートを紹介され、そのノートを通じてケアマネジャーやヘルパー、看護師と情報交換することによって、自分の介護を客観視できるようになり、完璧を目指さなくてもいいんだ、人に頼ってもいいんだと思えるようにもなりました。
- ・息子さんの気持ちに変化が現れてからCさんの態度も変化し、息子さんが笑えばCさんも笑顔になり、息子さんが愚痴ればCさんが慰める場面もありました。

* 主な症状 *

- 要介護度の悪化：生活すべてに介助が必要
- 失語：会話ができない、意思疎通が困難
- 知覚障害：触った感じがしない、痛みや熱さがわからない

** この時期に適したサービスや社会資源 **

おむつサービス事業

在宅医療（訪問診療）

ショートステイ（短期入所）

福祉用具のレンタル・購入

デイサービス

特別養護老人ホーム

*** 具体的なエピソード ***

●寝たきりの生活

- ・Cさんは、入浴、排せつ、食事、更衣など、すべての介助が必要となり、ほぼ寝たきりの生活になりました。
- ・時々、着替えをいやがったり、食事を口から出したり、介護に抵抗することもあります。
- ・日中はデイサービスの利用、仕事の繁忙期はショートステイを併用しながら、在宅介護を続けていましたが、夜間・休日は介護を休むこともできず、息子さんの疲労が蓄積していきます。
- ・Cさんがどんな生活を望んでいるかはわかりませんが、息子さんが疲労困憊する姿は見たくないのではないかと、というのが支援チームの意見でした。

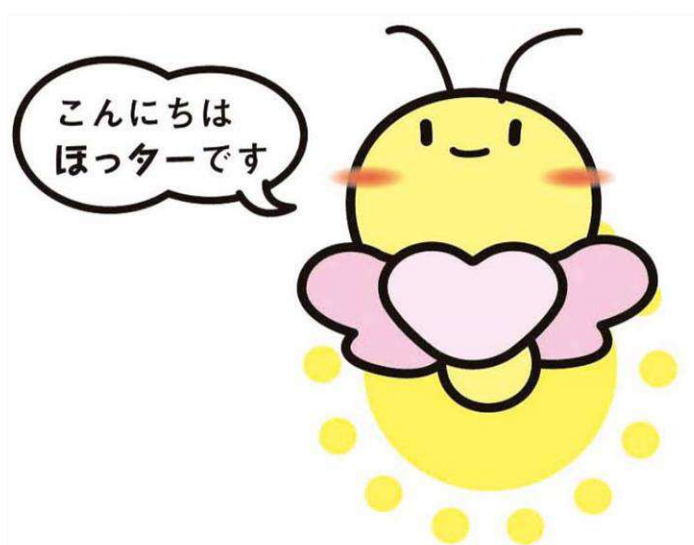
●家族の生活設計

- ・息子さんは、仕事を辞めて介護に専念することも考えましたが、自分のこれからの長い人生を考えたとき、ここで仕事を辞めるわけにはいかないと判断しました。
- ・男性介護者の集いで出会った先輩介護者にも相談しながら、施設入所か在宅介護かを検討し、ケアマネジャーに依頼して施設見学をすることにしました。
- ・広域型の特別養護老人ホームと地域密着型で少人数ユニット制の特別養護老人ホームを見学します。最初は息子さんが一人で行き、2回目はCさんも連れて行きました。
- ・費用負担は少し高いけれど、自宅に近く、待機者も少ない地域密着型特別養護老人ホームを申し込むことにしました。この施設は、地域の老人クラブとの交流も行われており、かつてのクラブ仲間にも会えるということが決め手でした。

●施設に入っても要介護になっても社会の一員

- ・介護を受けているからといって、何もできない人ではありません。Cさんは息子さんにとって生きる張り合いとなる存在です。老人クラブ仲間もCさんがクラブに貢献してくれたことを忘れません。仲間が話しかけるとCさんも笑顔になります。
- ・施設の中でも地域の方々と交流し、最期まで社会の一員として暮らし続けます。

認知症の方を 支援するための サービス一覧



札幌市地域包括支援センターのイメージキャラクター

認知症の方を支援するためのサービス

	元気高齢者 (自立)	認知症の疑い	見守りがあれば 生活できる	日常的に 介護が必要	常に介護 が必要
介護予防・ 交流支援	老人クラブ				
	シニアサロン				
	おとしより憩の家				
	老人福祉センター				
	介護予防教室				
	健康入浴21				
	ふれあい・いきいきサロン				
認知症カフェ					
役割支援・ 社会参加			介護保険サービス(重度化予防)		
			通所介護		
			小規模多機能型		
	シニア大学				
	シルバー人材センター				
	認知症サポーター				
	介護サポーター				
		通所介護			
		小規模多機能型/看護小規模多機能型			
生活支援	NPO等による生活支援等サービス				
	地域支え合い有償ボランティア事業(ほっ・と支え愛事業)				
	福祉除雪				
		配食サービス			
			さわやか収集		
			訪問介護		
			通所介護		
			短期入所生活介護		
			小規模多機能型/看護小規模多機能型		
			定期巡回・随時対応型訪問介護看護		
				おむつサービス	
				理美容サービス	

※ 上記は認知症の状態に応じたサービス利用の目安です。認知症の状態によっては、必ずしもサービスを利用できるとは限りません。詳しくは 20 ページ以降の照会先等にお問い合わせください。

※ 下線が引いてあるサービスは、札幌市公式ホームページで詳細をご確認いただけます。

	元気高齢者 (自立)	認知症の疑い	見守りがあれば 生活できる	日常的に 介護が必要	常に介護 が必要
安否確認・見守り	民間事業協定				
	福祉のまち推進事業				
	民生委員				
		あんしんコール			
		配食サービス			
身体的ケア支援	SOSネットワーク				
	NPO等による生活支援等サービス				
			訪問介護		
			通所介護		
			短期入所生活介護		
				小規模多機能型／看護小規模多機能型	
受療支援				定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
		認知症かかりつけ医／認知症サポート医			
		認知症対応専門医がいる医療機関			
			訪問看護		
				看護小規模多機能型	
服薬支援				定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
					訪問診療医
	NPO等による生活支援等サービス				
			訪問看護		
介護サービス調整				看護小規模多機能型	
				定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
	介護予防センター				
	区役所保健福祉課				
	地域包括支援センター				
	認知症コールセンター				
	医療ソーシャルワーカー／地域医療連携室等				
			居宅介護支援事業所		

※ 上記は認知症の状態に応じたサービス利用の目安です。認知症の状態によっては、必ずしもサービスを利用できるとは限りません。詳しくは 20 ページ以降の照会先等にお問い合わせください。

※ 下線が引いてあるサービスは、札幌市公式ホームページで詳細をご確認いただけます。

	元気高齢者 (自立)	認知症の疑い	見守りがあれば 生活できる	日常的に 介護が必要	常に介護 が必要
家族支援	生活支援型ショートステイ				
	認知症カフェ				
	家族会				
	若年性認知症の人と家族への支援の手引き				
				男性介護者の交流会(ケア友の会)	
住まい	養護老人ホーム				
	軽費老人ホーム				
	生活支援ハウス				
	有料老人ホーム				
	サービス付き高齢者住宅				
	高齢者向け優良賃貸住宅				
				住宅改修	
				グループホーム	
				特別養護老人ホーム	
				介護老人保健施設	
				介護療養型医療施設	
				介護医療院	
	権利擁護	成年後見制度(任意後見含む)			
		高齢者虐待電話相談			
			日常生活自立支援事業		

※ 上記は認知症の状態に応じたサービス利用の目安です。認知症の状態によっては、必ずしもサービスを利用できるとは限りません。詳しくは 20 ページ以降の照会先等にお問い合わせください。

※ 下線が引いてあるサービスは、札幌市公式ホームページで詳細をご確認いただけます。

認知症初期集中支援チーム

適切なサービスにつながない認知症の方（認知症の疑いを含む）とその家族をチーム員が訪問して、必要な医療・介護等のサービスにつながるように支援します。

対象者

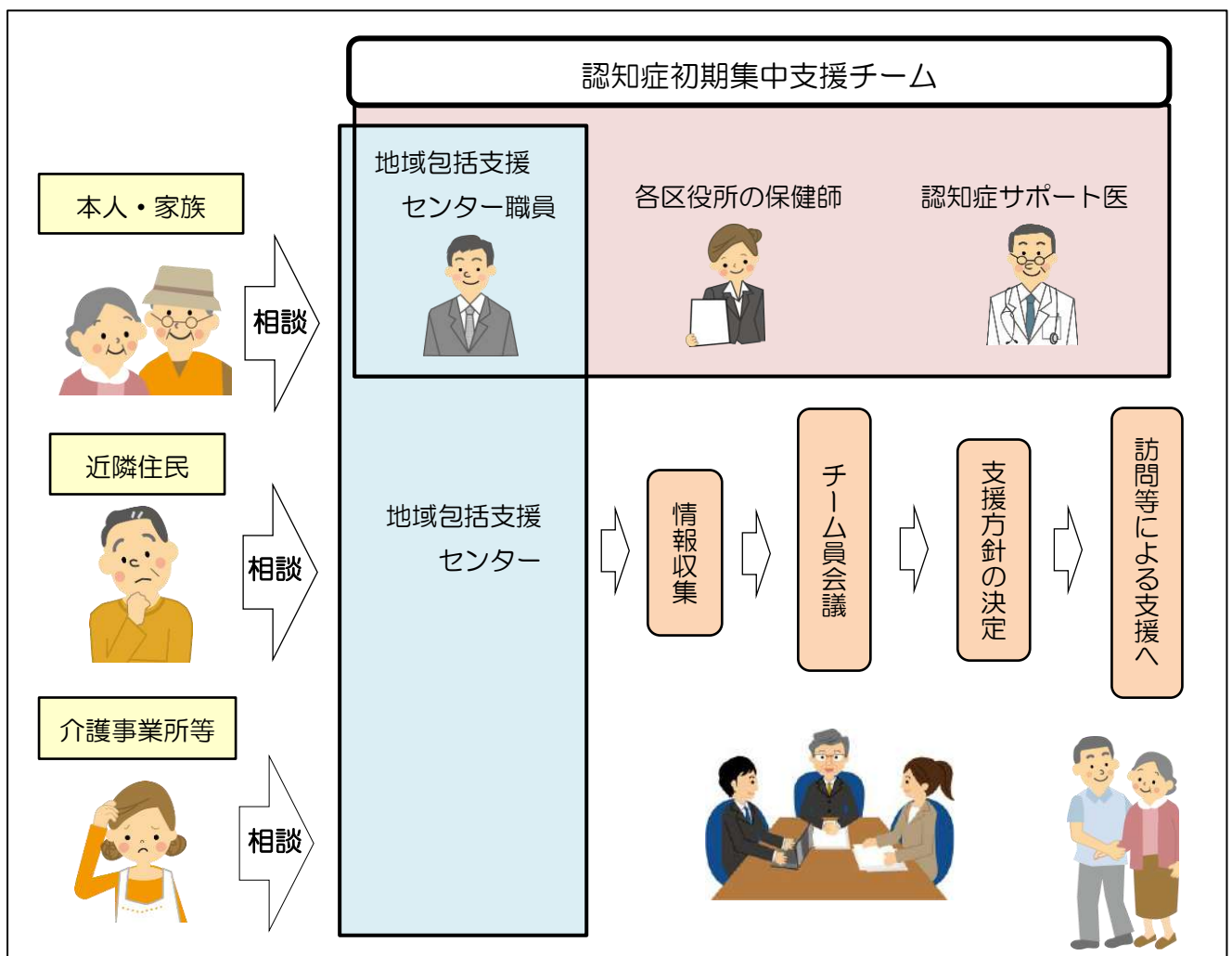
40歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症の方もしくは認知症が疑われる方で、次の①～②のいずれかに該当する方。

- ① 医療や介護のサービスを利用していない、または中断している方で、認知症の症状などで日常生活にお困りの方。
- ② 医療や介護のサービスを利用しているが、認知症の症状が強く、対応にお困りの方。

相談先

- 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ
- 札幌市地域包括支援センター⇒ 37～38 ページ

サービスの流れとチーム員



札幌認知症の人と家族の会 認知症介護者の心のよりどころ

札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7

(2階) 北海道ボランティア・市民活動センター内

電話&FAX 011-281-2969 10:00~15:00

活動日：火曜日・水曜日

「札幌市社会福祉総合センター」でも相談を受け付けています。

活動日：金曜日のみ 電話：011-614-1006 時間：13:00~16:00

活動の内容



主な内容

- ・私のこと
- ・家族関係図
- ・身体・健康状況
- ・「介護保険」利用状況
- ・私の性格
- ・趣味、特技、活動
- ・親族、交友関係
- ・私の願い

ほか



※1冊：300円

購入のお申し込みは、「札幌認知症の人と家族の会」へ

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会(北海道ひまわりの会)

若年認知症の本人とその家族が中心となり、若年性認知症に関する情報交換や、家族や本人が抱える悩みを話し合える場として、活動しています。電話や面談による若年性認知症に関する相談対応のほか、介護家族が集まったの情報交換・勉強会などを行う「つどい」などを実施しています。

電話&FAX：011-205-0804 携帯：090-8270-2010

活動日：火曜日・水曜日・木曜日 / 10:00~15:00

札幌市では、若年性認知症に関する基礎知識や活用できる各種サービスの利用方法、相談機関等について掲載した手引きを発行しております。
(NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会が編集)



「受診手帳」は、事前に本人の症状や生活の変化を記録(複写方式)し、受診時に医師とお話しがしやすいようにしたものです。高齢・若年にかかわらず使用できます。

「北海道若年認知症の人と家族会」発行
1冊 300円 購入は家族会に申込みください。



お元気な方向けの主なサービス

※利用の条件についてはサービスによって異なりますので、各種サービスの説明をご覧ください。

札幌シニア大学

高齢の方が、地域活動の推進役となることを目的に、地域貢献活動、健康づくり、リーダーシップなどの必要な知識を身に付けるための学習講座です。

- 対象者** 50歳以上
- 費用** 2年間の修学期間に対し、1年ごとに修学金(15,000円)の負担があります。
- 照会先** (一社)札幌市老人クラブ連合会 TEL:614-0153

シルバー人材センター

高齢者が働くことを通して社会参加をし、自らの生きがいの充実と健康の推進を図るとともに、活力ある社会づくりに貢献することを目的とする公益社団法人です。

一般家庭、民間事業所等から臨時的・短期的な仕事を引き受け、会員各人の希望・経験・能力に応じて仕事を提供します。

- 対象者** おおむね60歳以上の方
- 照会先** 公益社団法人札幌市シルバー人材センター

名称	所在地	電話番号
中央支部 (担当:中央区・東区・南区)	中)大通西19 社会福祉総合センター2階	614-2155
東支部 (担当:白石区、厚別区・豊平区・清田区)	白)本通16南 リフレサッポロ1階	826-3279
西支部 (担当:北区・西区・手稲区)	西)琴似2-2 高道ビル2階	615-8228

ボランティア活動センター

ボランティア活動の普及啓発、人材育成のための研修、相談、登録・コーディネートを行うなど、ボランティア活動の拠点として役割を担っています。

内容

- ボランティア相談、登録、コーディネート
- ボランティア活動の拠点運営
- 広報誌などによる普及啓発
- ボランティア養成研修
- ボランティア体験
- ボランティア保険加入
- 福祉教育推進
- 障がい者講師等派遣
- 災害ボランティアセンターの設置・運営

- 照会先** 札幌市社会福祉協議会(ボランティア活動センター) ⇒ 36ページ

介護サポートポイント

介護保険制度への理解を深め、自身の健康増進と介護予防に役立ててもらうため、介護サポーターとして登録を受けた方が、対象の介護施設などでボランティア活動を行った際、その活動に対してポイントを付与し、ポイントに応じた現金を交付します。定期的に行われる介護サポーター研修を受講していただくことで、介護サポーターへの登録が可能です。

対象者 要介護認定（要介護 1～5）を受けていない札幌市の介護保険被保険者証をお持ちの 65 歳以上の方

内容

●レクリエーション等の指導、参加支援 ●お茶出し等の補助 ●散歩、外出、施設内移動の補助 ●施設の行事に関する手伝い（模擬店、会場設営、利用者の移動補助）
●芸能披露 ●話し相手、傾聴 ●施設職員とともに行う軽微かつ補助的な作業 など

照会先 札幌市社会福祉協議会(ボランティア活動センター) ⇒ 36 ページ

老人クラブ

地域のおおむね 60 歳以上の方々がお互いに交流して、ボランティア活動、生きがい、健康づくりなどの活動を行うための集まりです。ウォーキングなどの健康づくり・スポーツ活動、舞踊・書道などの教養活動、友愛訪問や清掃奉仕など幅広い活動を行います。

照会先 ●各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

●（一社）札幌市老人クラブ連合会 TEL：614-0153

シニアサロン

高齢の方が気軽に集い、交流を深めるための居場所で、地域貢献なども行っています。高齢者団体が自主的に運営しており、補助制度もあります。

照会先 高齢保健福祉部高齢福祉課⇒ 35 ページ

おとしより憩の家

地域の 60 歳以上の方が、親睦やレクリエーション等のため利用できる場です。

利用時間 施設によって利用できる曜日と時間に違いがあります。

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

ふれあい・いきいきサロン

身近な住民どうしの「仲間づくり」や「出会いの場づくり」を進める活動です。社会福祉協議会では開設支援及び運営相談のほか、5 年間を限度とした助成を行っております。

照会先 各区社会福祉協議会⇒ 36 ページ

老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

対象者 市内在住の60歳以上の方

料金 無料。ただし浴室は利用1回につき200円 **利用時間** 9:00~17:00

照会先 各老人福祉センター⇒ 36ページ

健康入浴 21 高齢者健康入浴推進事業

転倒や介護の予防、閉じこもり防止、健康増進のため、銭湯での健康チェックと入浴体操のあと、入浴をお楽しみください。65歳以上の方が対象で、毎月10~20か所の公衆浴場で実施します。

費用 1回/100円(入浴料込み)

照会先 札幌公衆浴場商業協同組合 TEL: 611-9341

介護予防センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、保健福祉の資格を持つ専門職員が介護予防をはじめとした様々なご相談に応じます。

また、介護予防教室の開催、地域の介護予防活動に関する支援も行っています。

照会先 各介護予防センター⇒ 37~38ページ

札幌市介護予防センターの
イメージキャラクター「かよるん」



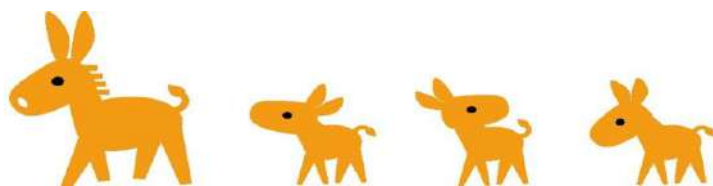
認知症サポーター養成講座

認知症について学び、正しい知識を持って認知症の方やそのご家族を支える「認知症サポーター」を養成しています。

照会先 各地域包括支援センター⇒ 37~38ページ

高齢保健福祉部介護保険課⇒ 35ページ

※詳細については、インターネットで「札幌市認知症ナビ」を検索し、「認知症サポーター養成講座」をご確認ください。



「ロバ隊長」は、「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。認知症サポーターの「キャラバン」(隊商)の隊長として、「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に、キャラバンも進んでいきます。

出典：認知症サポーターキャラバンの手引き

少し手助けが必要となった時に利用できる主なサービス

※利用の条件についてはサービスによって異なりますので、各種サービスの説明をご覧ください。

配食サービス

配食を必要とする方の事情をうかがい、実情にあったプランを立てて、月～土曜日の週6日（ただし、祝日及び12月29日～1月3日を除く）の範囲で、夕食をお届けします。また、お届けするときに声かけをして、安否を確認します。

対象者 原則 65 歳以上のひとり暮らしの方で、高齢者や病気などで体が弱く、日常的に食事の調理が困難な方

利用料 1 食あたり 500 円

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

あんしんコール

ボタンを押すだけで専用の受信センターにつながる通報装置を自宅に設置し、健康等の相談に24時間対応するほか、受信センターから定期的な電話掛け（お元気コール）を行います。また、急病などの緊急時は、受信センターが救急車を要請するなど状況に応じた支援を行い、高齢者の安心した在宅生活をサポートします。

照会先 ①または②に該当する方

①「65 歳以上でひとり暮らしか、世帯全員が65歳以上」で、ご本人が次のいずれかの身体要件に該当

- 慢性疾患により日常生活上注意を要する
- 要介護認定または要支援認定を受けている
- 札幌市介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者

②「85歳以上でひとり暮らし」（身体要件なし）

※固定電話回線が必要です。固定電話回線でも、NTT アナログ回線以外では停電時などに通信できない場合、または、機器の取り付け自体ができない場合があります

利用料 月額 900 円（市町村民税非課税世帯は 300 円、生活保護受給者は無料）

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

福祉除雪

道路に面している一戸建ての住宅に住み、約 500 メートル以内に除雪を援助できる子または子の配偶者が居住しておらず、自力で除雪することが困難と認められる世帯で、70 歳以上の方や重度の身体障がい者の方だけで構成されている世帯等に対して、地域の協力員が間口（道路に面した出入り口部分）と玄関先までの通路部分の除雪を行います。

費用 1 冬あたり 10,000 円、非課税世帯 5,000 円、生活保護受給者は無料

照会先 ●各区社会福祉協議会 ⇒ 36 ページ

●各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

生活支援型ショートステイ

要支援・要介護認定を受けていない虚弱な 65 歳以上の方が、家族などの介護を一時的に受けられないときなどに、養護老人ホームに短期間宿泊することができます。

- 費用** 1 日あたり 320 円と食事代の実費負担（生活保護受給者は食事代のみ）
施設 養護老人ホーム長生園、慈啓会ふれあいの郷養護老人ホーム
照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

養護老人ホーム

家庭環境や経済的な理由などにより、自宅で養護を受けることが困難になった高齢の方をお世話する施設です。

- 対象** 原則として 65 歳以上の方で、本人とその世帯の生計中心者が市民税の所得割の額を課税されていない方
費用 収入に応じた負担があります。
照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

軽費老人ホーム（A 型、B 型、ケアハウス）

家庭環境や住宅事情、身体的な機能低下などの理由により、自宅での生活に不安があり、家庭による援助が困難になった 60 歳以上の方が生活する施設です。全室個室で夫婦で入居することもできます。3 食付きの「A 型」、自炊型の「B 型」のほか、入居者の収入制限のない「ケアハウス」があります。

- 費用** 収入に応じた負担のほか、光熱水費等の実費負担があります。
照会先 高齢保健福祉部事業指導担当課⇒ 35 ページ

生活支援ハウス

ひとり暮らしや夫婦のみの世帯で、高齢などのために居宅で生活することに不安のある、60 歳以上の方を対象とした施設です。

- 費用** 収入に応じた負担や電気代等の実費負担があります。
照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

介護が必要となった時に利用できる主なサービス

※利用の条件についてはサービスによって異なりますので、各種サービスの説明をご覧ください。

おむつサービス

家庭で常時おむつを使用している要介護 4～5 の高齢者や、要介護 3 で認定調査票の「認知症高齢者の日常生活自立度」の項目がⅢ以上、もしくは（イ）認定調査票の「排尿」又は「排便」のいずれかの項目が「全介助」となっている方に紙おむつの宅配を行います。また、配達の際は指定ゴミ袋（1 回の配達につき、20ℓ用 10 枚）を一緒にお届けします。

費用 費用の 1 割（月 1 回 上限額 6,500 円／月）生活保護受給者は無料

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

理美容サービス

理容室・美容室へ行くことができない、ねたきりの高齢者の家庭を理容師・美容師が訪問して整髪等を行います。（お一人あたり 1 年に 4 回まで）

費用 1 回／2,000 円 生活保護受給者は無料

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

さわやか収集（札幌市要介護者等ごみ排出支援事業）

ごみステーションにごみを排出することが困難な高齢の方や障がいのある方などへの支援として、燃やせるごみなどの「生活ごみ」は玄関先等から収集し、「大型ごみ」は家の中から運び出して収集します。また、希望者には、ごみの収集時に声掛けによる安否確認も行います。支援は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

対象 ごみの排出が困難で、親族や近隣住民、地域ボランティア等の支援が受けられず、次の 1～3 のいずれかの要件に該当する方。

なお、2 人以上の世帯の場合は、満 15 歳に到達した日以後最初の 3 月 31 日までの者及びホームヘルプサービスを利用している 18 歳未満の者を除く世帯員全員が要件に該当する場合に、当該事業の対象となります。

- 1 介護保険の要介護 2 以上または障害福祉サービスの障害支援区分 3 以上。
- 2 介護保険の事業対象者、要支援 1・2 または要介護 1 か、障害福祉サービスの障害支援区分 1・2 で、本人または世帯内のどなたか 1 人以上がホームヘルプサービスを利用していること。

※事業対象者とは、平成 29 年 4 月から開始している札幌市介護予防・日常生活支援総合事業の対象者のこと。

- 3 障害福祉サービスの同行援護を利用していること。

照会先 ●生活ごみの収集：お住まいの区を所管する清掃事務所⇒ 35 ページ

●大型ごみの収集：大型ごみ収集センター⇒ 35 ページ

訪問による介護サービス

- 訪問介護：ホームヘルパーの訪問による身体介護や生活支援
- 訪問入浴介護：移動入浴車などでの訪問による入浴の介助
- 訪問リハビリテーション：理学療法士などの訪問によるリハビリテーション
- 訪問看護：看護師などの訪問による病状の観察、医療処置
- 居宅療養管理指導：医師、薬剤師などの訪問による医学的な管理や指導

通所・短期入所

- 通所介護（デイサービス）：通いによる入浴や日常動作訓練など
- 通所リハビリテーション：通いによるリハビリテーションなど
- ショートステイ：短期入所しながらの介護や機能訓練など

地域密着型サービス

- 地域密着型通所介護（デイサービス）：通いによる入浴や日常動作訓練など
※定員 18 人以下のデイサービス
- 夜間対応型訪問介護：夜間の定期巡回や随時訪問、通報に応じたサービス
- 認知症対応型通所介護：認知症の状態の方の通いによる入浴や日常動作の訓練
- 小規模多機能型居宅介護：通いを中心に訪問や泊りのサービス
- 看護小規模多機能型居宅介護：小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせたサービス
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護：ホームヘルパーと看護師による定期巡回や随時訪問、通報に応じたサービス

ケアプラン

- 居宅介護支援：必要な支援を受けるために、介護支援専門員がケアプランを作成

その他の在宅サービス

- 福祉用具貸与：歩行器、住宅改修をともしない手すりなど福祉用具の貸与
- 福祉用具購入：ポータブルトイレなど福祉用具を購入した費用の一部を給付



介護保険制度（保険料、サービス費用、サービス利用の手続きなど）について、詳しくは各区役所（保健福祉課）にて配布しておりますパンフレット「なるほど実になる介護保険」をご覧ください。

- 介護保険についてのお問い合わせ先

各区役所（保健福祉課）または介護保険課⇒ 35 ページ

住宅改修費の支給

介護保険で要支援、要介護と認定されている方が、現に居住している住宅の小規模な改修を行った場合、改修費の一部が償還されます。住宅改修費の支給を受けようとする方は、介護保険の認定を受けた上で、改修に着手する前に、担当のケアマネジャーまたは区役所保健福祉課にご相談ください。

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

住まいの修繕・リフォームの相談窓口

家屋の修繕やリフォーム、バリアフリー改修、設備工事などの相談に応じ、相談内容に適した企業を紹介します。

照会先

相談窓口	事業実施地域	電話番号
すまいとくらし・まち相談センター (中央区南 19 条西 15 丁目 4-6-201)	中央・北・白石・厚別・ 豊平・清田・南・西区	252-7558
住まいと暮らしの相談室 (東区北 17 条東 8 丁目 1-5)	北・東・白石・厚別・豊 平・清田・西区	731-3728
いい家づくりコム (手稲区新発寒 5 条 2 丁目 11-14 BS ビル)	北・白石・厚別・豊平・ 清田・西・手稲区	624-5747

高齢者向け優良賃貸住宅

札幌市の認定を受けた民間事業者が建設し運営している高齢者向けの優良な賃貸住宅で、管理開始から 20 年間に限り、所得が一定基準以下の入居者に対して家賃の一部を補助しています。

バリアフリー構造であり、各住戸に緊急通報装置が設置されています。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL：211-2807

サービス付き高齢者向け住宅

高齢者が安心して住み続けることができるよう、各住戸の面積や設備、バリアフリー構造といったハード面で一定の基準を満たすとともに、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービス等を提供する高齢者向けの住宅です。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL：211-2807

有料老人ホーム

入浴、排せつもしくは食事の介護、食事の提供またはその他日常生活上必要なサービスを提供する高齢者施設であり、入居要件等は、各施設によって異なります。

費用 施設ごとに定められています。

照会先 高齢保健福祉部事業指導担当課⇒ 35 ページ

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある高齢者が 5～9 人で共同生活をし、家庭的な雰囲気の中で、介護スタッフによる入浴・排せつ・食事などの日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

日常生活に常時介護が必要で自宅では介護が困難な高齢者等が入所します。食事、入浴、排せつなど、日常生活の介護や健康管理が受けられます。

介護老人保健施設

症状が安定し、リハビリテーションに重点をおいたケアが必要な高齢者等が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする高齢者等のための医療機関の病床です。医療、看護、介護などが受けられます。

介護医療院

長期療養や日常生活に介護が必要な高齢者等が入所します。医療と介護の一体的なサービスを受けられます。

以上の介護保険による入所施設について

費用 サービス費用の 1 割（※）のほかに、食費、居住費等の利用者負担がかかります。
※一定以上の所得の方は費用の 2 割または 3 割

照会先 各区役所（保健福祉課）または高齢保健福祉部事業指導担当課 ⇒ 35 ページ

徘徊認知症高齢者 SOS ネットワーク

認知症高齢者の行方がわからなくなったとき、消防署、タクシー、地下鉄などの公共機関、郵便局、ラジオ局等の協力を得て、速やかに捜索・保護します。

相談先 中央警察署（242-0110） 東 警察署（704-0110）
西 警察署（666-0110） 南 警察署（552-0110）
北 警察署（727-0110） 白石警察署（814-0110）
豊平警察署（813-0110） 厚別警察署（896-0110）
手稲警察署（686-0110）

相談の際に提供する情報

届出者の氏名・連絡先等、行方不明者の氏名、生年月日、特徴、行方不明になった時期・状況、かかりつけ医療機関、過去の徘徊歴など。

日常生活自立支援事業

認知症や精神障がい等により日常生活を送るうえで支障がある方へ、福祉サービスの利用に関する相談や助言、利用のために必要な手続きまたは費用の支払い等の支援を行います。

照会先 各区社会福祉協議会⇒ 36 ページ

成年後見事業

成年後見制度についての利用手続きや、仕組みに関する相談に応じます。

相談先 札幌市社会福祉協議会（権利擁護係）⇒ 36 ページ

若年性認知症の人と家族への支援の手引き

若年性認知症に関する基礎知識や各種サービスの利用方法や相談機関等について解説した冊子です。

照会先 ●高齢保健福祉部介護保険課⇒ 35 ページ
●北海道若年認知症の人と家族の会⇒ 21 ページ

※詳細については、インターネットで「[札幌市認知症ナビ](#)」を検索し、ご確認ください。

その他の相談先やつどい・交流会など

認知症対応専門医のいる医療機関・訪問診療

札幌市医師会のホームページでは、認知症対応専門医がいる医療機関や認知症の方の訪問診療に対応可能な医師の検索ができる「[在宅療養情報マップ](#)」を公開しております。

認知症サポート医

「認知症サポート医」は、認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役等を担う医師のことです。

照会先 各区役所（保健福祉課）もしくは介護保険課⇒ 35 ページ

※詳細については、インターネットで「[札幌市認知症ナビ](#)」を検索し、「札幌市認知症サポート医登録者名簿」をご確認ください。

高齢者虐待相談

「これは虐待ではないかしら？」と思ったらまずご相談ください。

- 相談先**
- 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ
 - 札幌市地域包括支援センター⇒ 37～38 ページ
 - 札幌市社会福祉協議会（高齢者虐待相談）⇒ 36 ページ

札幌市認知症コールセンター

認知症に関するご相談に、専門の相談員が電話で対応します。内容によって医療や福祉、介護などの機関につながります。

相談先 札幌市認知症コールセンター TEL：206-7837

利用時間 10：00～15：00（月～金） 祝日、年末年始を除く

民生委員の巡回相談

地区の民生委員が、ひとり暮らしの高齢者等のご家庭を訪問し、最近の様子や日ごろのお悩みになっている事からなどについてご相談に応じています。この巡回相談に先立ち、66歳を迎えられるころに初回の訪問として皆様のお宅にお伺いします。

照会先 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

福祉のまち推進事業

市民の自主的な福祉活動を行う組織として、概ね連合町内会ごとに「地区福祉のまち推進センター」を設置し、だれもが安心して暮らせるまちづくりをめざし、地域住民による日常的な福祉の支え合い活動を進めています。

内容

- 軽易な日常生活支援活動（見守り・訪問活動、話し相手、相談援助、ゴミ出し等の簡単な生活援助、除雪など）
- 交流会活動（サロン活動、食事会、ふれあい交流会など）
- 研修活動（ボランティア研修、介護にかかわる講座など）

照会先 各区社会福祉協議会⇒ 36 ページ

地域支え合い有償ボランティア事業（ほっ・と支え愛事業）

高齢者等が日常生活の負担を軽くして、住み慣れた地域で暮らせるよう、有償ボランティア（協力会員）が家事などの援助を行います。また、認知症の方の介護をしているご家族の介護負担の軽減を図るため、見守りの支援も行います。

種類 家事援助、生活援助（庭の手入れ、認知症高齢者等の見守り）、外出援助（お出かけ同行）

費用 年会費（1,200 円）のほか、サービス内容に応じた料金（基準 1 時間 800 円程度、見守りは 500 円）、交通費実費をご負担いただきます。

照会先 札幌市社会福祉協議会（ほっ・とプラザ）⇒ 36 ページ

認知症カフェ

認知症カフェは「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき集う場」です。お茶を飲んでゆっくり過ごしたり、認知症に関する相談をすることも可能です。

照会先

● 認知症カフェを利用したい場合⇒ 各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ

● 認知症カフェの認証を受けたい場合⇒ 高齢保健福祉部介護保険課⇒ 35 ページ

※詳細については、インターネットで「札幌市認知症ナビ」を検索し、各認知症カフェにお問い合わせください。

男性介護者の交流会（ケア友の会）

認知症の方を介護する男性の方を対象に、介護や家事を行う上で役立つ講話や交流会を実施しています。

- 照会先 ●各区役所（保健福祉課）⇒ 35 ページ
●高齢保健福祉部介護保険課⇒ 35 ページ

※詳細については、インターネットで「札幌市認知症ナビ」を検索し、ご確認ください。



札幌市地域包括支援センターのイメージキャラクター「ほっター」（左）と
札幌市介護予防センターのイメージキャラクター「かよるん」（右）

■ 札幌市役所

	名 称	所在地	電話番号
区役所	中央区役所	中) 南 3 西 11	231-2400
	北区役所	北) 北 24 西 6	757-2400
	東区役所	東) 北 11 東 7	741-2400
	白石区役所	白) 南郷通 1 南 8	861-2400
	厚別区役所	厚) 厚別中央 1-5	895-2400
	豊平区役所	豊) 平岸 6-10	822-2400
	清田区役所	清) 平岡 1-1	889-2400
	南区役所	南) 真駒内幸町 2	582-2400
	西区役所	西) 琴似 2-7	641-2400
	手稲区役所	手) 前田 1-11	681-2400
保健センター	中央保健センター	中) 南 3 西 11	511-7221
	北保健センター	北) 北 24 西 6	757-1181
	東保健センター	東) 北 10 東 7	711-3211
	白石保健センター	白) 南郷通 1 南 8	862-1881
	厚別保健センター	厚) 厚別中央 1-5	895-1881
	豊平保健センター	豊) 平岸 6-10	822-2400
	清田保健センター	清) 平岡 1-1	889-2400
	南保健センター	南) 真駒内幸町 1	581-5211
	西保健センター	西) 琴似 2-7	621-4241
	手稲保健センター	手) 前田 1-11	681-1211
保健福祉局	高齢保健福祉部 高齢福祉課	中) 北 1 西 2	211-2976
	高齢保健福祉部 介護保険課	//	211-2547
	高齢保健福祉部 事業指導担当課	//	211-2972
清掃事務所等	中央清掃事務所(担当:中央区)	南) 南 30 西 8	581-1153
	北清掃事務所(担当:北区)	北) 屯田町 990-3	772-5353
	東清掃事務所(担当:東区)	東) 丘珠町 873-1	781-6653
	白石清掃事務所(担当:白石区、厚別区)	白) 東米里 2170	876-1753
	豊平・南清掃事務所(担当:豊平区、清田区、南区)	南) 真駒内 602	583-8613
	西清掃事務所(担当:西区、手稲区)	西) 発寒 15-14-2-1	664-0053
	大型ごみ収集センター	—	281-8153

■ 社会福祉協議会

名称	所在地	電話番号
札幌市社会福祉協議会	中) 大通西 19 札幌市社会福祉総合センター	614-3345
地域福祉係	//	614-3344
高齢者虐待相談	//	614-2002
権利擁護係	//	633-2941
ボランティア活動センター	//	623-4000
ほっ・とプラザ	//	623-4010
中央区社会福祉協議会	中) 南 2 西 10 中央区民センター1 階	281-6113
北区社会福祉協議会	北) 北 24 西 6 北区役所 1 階	757-2482
東区社会福祉協議会	東) 北 11 東 7 東区民センター1 階	741-6440
白石区社会福祉協議会	白) 南郷通 1 南 8 白石複合庁舎 1 階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	厚) 厚別中央 1-5 厚別区民センター1 階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	豊) 平岸 6-10 豊平区民センター1 階	815-2940
清田区社会福祉協議会	清) 平岡 1-1 清田区総合庁舎 3 階	889-2491
南区社会福祉協議会	南) 真駒内幸町 2 南区役所 3 階	582-2415
西区社会福祉協議会	西) 琴似 2-7 西区役所 1 階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	手) 前田 1-11 手稲区民センター1 階	681-2644

■ 老人福祉センター・保養センター駒岡

名称	所在地	電話番号
中央老人福祉センター	中) 大通西 19	614-1001
北老人福祉センター	北) 北 39 西 5	757-1000
東老人福祉センター	東) 北 41 東 14	741-1000
白石老人福祉センター	白) 栄通 6	851-1551
厚別老人福祉センター	厚) 厚別中央 1-7	892-2211
豊平老人福祉センター	豊) 中の島 2-3	811-5201
清田老人福祉センター	清) 清田 3-3	885-8500
南老人福祉センター	南) 石山 78-68 (石山緑地内)	591-3100
西老人福祉センター	西) 二十四軒 4-3	641-4001
手稲老人福祉センター	手) 曙 2-1	684-3131
保養センター駒岡	南) 真駒内 600-20	583-8553

■ 地域包括支援センター・介護予防センター

区	担当地区	介護予防センター		地域包括支援センター	
中央区	本府・中央、西創成、 大通・西、桑園	大通公園	271-1294	中央区第1	209-2939
	東北、苗穂、東、豊水	北一条	251-1340		
	南円山、円山	円山	633-6056	中央区第2	520-3668
	宮の森	宮の森	611-7741		
	曙、幌西	曙・幌西	633-6055	中央区第3	205-0537
	山鼻	旭ヶ丘	532-6110		
北区	鉄西、幌北、北	新道南	707-4129	北区第1	700-2939
	新琴似	新琴似	769-2800		
	麻生、太平百合が原	百合が原	774-3333	北区第2	736-4165
	拓北・あいの里	茨戸	773-6110		
	篠路	篠路	770-6161		
	新川、新琴似西	新川・新琴似西	764-2232	北区第3	214-1422
	屯田	屯田	774-3740		
東区	鉄東、苗穂東	なえぼ	782-7010	東区第1	711-4165
	北光	北光	752-6110		
	北栄	北栄	751-1294		
	元町	元町	784-0808	東区第2	781-8061
	伏古本町	伏古本町	781-1100		
	札苗	東苗穂	789-6050		
	栄西	栄町	748-8484	東区第3	722-4165
	栄東、丘珠	栄・丘珠	786-0030		
白石区	白石	白石中央	864-5535	白石区第1	864-4614
	北東白石	川下	875-6810		
	東札幌、菊水	菊水	820-1365	白石区第2	837-6800
	北白石、菊の里	菊の里	879-6012		
	東白石、白石東	本通	861-6110	白石区第3	860-1611
厚別区	厚別西、厚別東	厚別西東	896-5019	厚別区第1	896-5077
	もみじ台	もみじ台	898-8660		
	厚別中央、青葉	厚別中央・青葉	896-1475	厚別区第2	375-0610
	厚別南	大谷地	894-6110		
豊平区	豊平、美園	美園	817-1294	豊平区第1	841-4165
	平岸、中の島	中の島	813-3311		
	西岡	西岡	581-3000	豊平区第2	836-6110
	福住、東月寒	東月寒・福住	852-8830		
	月寒	月寒	857-6110	豊平区第3	854-7777
	南平岸	南平岸	584-1325		
清田区	北野、平岡	北野・平岡	885-1230	清田区第1	888-1717
	清田、里塚・美しが丘	清田・里塚・美しが丘	885-7119	清田区第2	887-5588
	清田中央	清田中央	882-5322		

南区	石山、芸術の森	石山・芸術の森	592-7622	南区第1	867-0710
	澄川	澄川	598-1295		
	簾舞、藤野、定山溪	定山溪	598-3311	南区第2	572-6110
	藻岩、南沢	もいわ	578-4525		
	真駒内、藻岩下	まこまない	581-1294	南区第3	588-6510
西区	八軒、八軒中央	八軒	624-7026	西区第1	611-1161
	琴似二十四軒、山の手	山の手・琴似	631-6110		
	西町	西町	663-2558	西区第2	661-3929
	西野	西野	668-3300		
	発寒北、発寒	発寒	666-6855	西区第3	671-8200
手稲区	前田	まえだ	685-3141	手稲区第1	695-8000
	新発寒、富丘西宮の沢	新発寒・富丘・西宮の沢	683-5561		
	手稲、手稲鉄北	中央・鉄北	682-1294	手稲区第2	686-7000
	稲穂金山、星置	稲穂・金山・星置	685-8366		

協力者一覧

札幌市認知症ガイドブック 監修

札幌市認知症支援事業推進委員会 委員長
伊古田 俊夫 勤医協中央病院 名誉院長

認知症ケアパス作成ワーキンググループ（札幌市認知症ガイドブック作成・編集）

千田 晃禎	札幌市豊平区第3地域包括支援センター センター長
泉 京子	札幌市手稲区第2地域包括支援センター センター長
菊地 伸	札幌市西区介護予防センター西町 センター長
水野 早矢香	札幌市北区保健福祉部保健福祉課保健支援係 保健師
宮下 未奈	札幌市白石区保健福祉部保健福祉課保健支援係 保健師

SAPPORO

笑顔になれる街



札幌市認知症ガイドブック

平成 29 年 1 月発行 令和元年 8 月改訂

発行元 札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課

〒060-8611 札幌市中央区北 1 条西 2 丁目

TEL 211-2547

FAX 218-5117



さっぽろ市
01-F03-19-1373
31-1-107