

新座市 介護予防 ガイドブック

あんしん
生活編

目次

- 正しく理解 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
 - …など
- 知って安心 在宅療養 P11-P15
 - 在宅療養とは
 - 「より良く生きる」「より良く終える」ための人生会議^{A C P}
 - …など
- 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）を作成しています。

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。



令和6年7月

正しく理解 認知症（新座市認知症ケアパス）

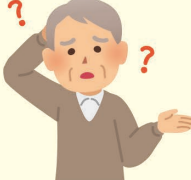
認知症ケアパスとは、認知症の方やその家族が、認知症と疑われる症状が発生した場合に、どこでどのような医療や介護サービスを受ければよいかを掲載しています。
認知症について正しく理解し、備えるために本書を是非ご活用ください。

認知症とは

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことを言います。だれでもなり得る可能性がある脳の病気で、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症とされています。いつ自分が、そして家族や友人が発症するか分かりません。

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ります。

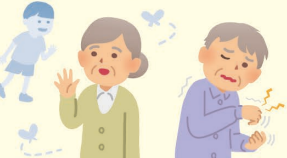


症 状

- 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ります。初期には物忘れが目立たないことが特徴です。



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ります。



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ります。



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

●認知症と似た症状が現れる疾患

他の病気や薬の影響などで、認知症のような症状が現れる場合があります。治療によって症状が改善できる場合があるので、早めに受診しましょう。
例) 高次脳機能障害、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ状態など

●若年性認知症とは

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、症状が更年期障害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

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。

認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
◆体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。 	◆体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。 
◆もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていること自体に気づかなくなります。 	◆もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。 
◆日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。 	◆日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。 

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、対応することで治療できる場合があります。
- 適切な治療によって進行を遅らせることができます。
- 症状が軽いうちに、本人や家族が認知症へ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。

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。



チェック		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、物を置いた場所がわ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「いつも同じ事を聞く」などもの忘れがあるとわれますか	1点	2点	3点	4点
チェック 4	今日が何月何日かわ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、すぐに出てこ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	一人で買い物に行けますか	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：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

チェックしたら、1～10の合計を計算 合計 点

20点以上 認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や医療機関、相談機関に相談してみましょう。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

受診のポイント

かかりつけ医がいる場合は、ご家族から家庭での様子にかかりつけ医に相談してください。必要により、認知症なのか、他の病気が原因かを診断してもらうために、かかりつけ医から総合病院や専門医を紹介されることもあります。

かかりつけ医がいない場合は、認知症の診療を行う医療機関(P10)を参考にして、受診してください。予約が必要な医療機関もありますので、事前に問い合わせてください。

ご本人が受診を躊躇することも多いので、事前に医療機関に相談したうえで、ご家族が受診に付き添うなど工夫が必要な場合もあります。それでも受診が難しい場合は、ご家族のみの相談が可能かどうか医療機関に相談してください。



認知症になるとどのような変化があるのか？

不安を感じやすくなります

初期には多くの人自身が自身の変化に不安を感じ、うつ状態になりやすくなります。

イライラと怒りっぽくなる場合があります

今までできていたことができなくなり、自分自身に苛立ちを覚えます。また、感情のコントロールがうまくできなくなり、大声をあげたり、手を出してしまうことがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような不安を感じるようになります。時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。

家族のおもい

家族に認知症では？と思われる症状が出たとき、一緒に暮らす家族にとっても、「あんなにしっかりしていたのに」「違う人みたくなってしまった」と現状を受け止めるのは難しいかもしれません。また、頭では理解していてもつい怒ってしまって、自分自身を責めてしまうこともあると思います。認知症の症状は人によって様々です。また対処法もいろんなケースが想定されます。1人で抱えず、早めの受診と公的サービスを利用して、頑張りすぎない介護を目指していきましょう。



認知症支援のシンボルカラー なぜ「オレンジ色」なの？

由来は、夕日に映える柿の色からインスピレーションを受けて作られた江戸時代の赤絵磁器にあります。世界的に名声を誇った赤絵磁器のように、認知症支援の輪が世界に広がるように願いを込めて、温かさを感じる柿色＝オレンジ色が使われるようになりました。

「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があなたへ

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、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な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。



発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

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。

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 の例	・もの忘れはあるが、自覚がある ・同じことを何度も言う	・同じものを買ってくる ・薬の飲み忘れが目立つ ・重要な約束や予定を忘れる	・季節に合った服を選べない ・電話や訪問者の応対が難しくなる ・道に迷う	・着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる ・時間や場所、季節がわからなくなる	・言葉が出なくなる ・意思の疎通が難しくなる ・寝たきりになる
認知症の方を支える機関やサービスなど	相談 (P9～10)	市（介護保険課） 高齢者相談センター（P16～18） 認知症地域支援推進員 認知症のひとと家族の会 若年性認知症サポートセンター 若年性認知症コールセンター 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)	◎市の介護予防事業（介護保険課） ◎新座市老人クラブ連合会 ◎社会福祉協議会 ◎シルバー人材センター ◎は、いきいき生活編参照 町内会 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）				
	安否確認・ 見守り (P7～8)	高齢者相談センター（P16～18） 新座警察署（048-482-0110） 町内会 民生委員 認知症サポーター 認知症高齢者見守り模擬訓練 高齢者見守りステッカー ひとり歩き高齢者等家族支援サービス ★配食サービス ★緊急連絡システム ★救急医療情報キット（P15）				

★は、申請にあたり、対象要件が設定されています。詳しくは以下にお問い合わせください。

問 合 せ 長寿はつらつ課 元気増進係 電話 048-477-6890(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 の例	・もの忘れはあるが、自覚がある ・同じことを何度も言う	・同じものを買ってくる ・薬の飲み忘れが目立つ ・重要な約束や予定を忘れる	・季節に合った服を選べない ・電話や訪問者の応対が難しくなる ・道に迷う	・着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる ・時間や場所、季節がわからなくなる	・言葉が出なくなる ・意思の疎通が難しくなる ・寝たきりになる
認知症の方を支える機関やサービスなど	家族への支援 (P7～9)	認知症カフェ（オレンジカフェ） 認知症のひとと家族の会 家族介護教室 介護マーク 高齢者見守りステッカー ひとり歩き高齢者等家族支援サービス				
	生活支援	◎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				
	住まい (P8)	認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） など				
	介護保険 サービス (P8)	〈訪問〉介護・看護・リハビリ 〈通所〉介護・リハビリ 〈訪問・通所・泊まり〉（看護）小規模多機能型居宅介護 など				
	医 療 (P10)	かかりつけ医 医療機関				

・元気なうちから、「人生会議（ACP）」の実施、「エンディングノート」（P14）の活用や、成年後見制度（P8）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。

認知症にやさしいまち にいざ - 新座市の取り組み

取り組みの詳細は市ホームページを確認していただくか、電話でお問い合わせください。

▶市ホームページ「認知症を正しく知ろう」



●認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症があってもなくても、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる共生社会の実現を目指した集いの場です。認知症の方やそのご家族、地域に暮らす住民の方々など、どなたでも参加できます。カフェを訪れるような感覚で、気軽にご参加ください。

●ひとり歩き高齢者等家族支援サービス

認知症により見守りの必要がある高齢者などの家族に対して、位置探索機（GPS）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。

▼位置探索機（GPS）



▼ステッカーの使用例



●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、ひとり歩きなど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

市では、市民及び市内在勤者を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しています。講座を修了された方にはオレンジリングをお渡ししています。また、認知症サポーターが所属している事業所などには、目印となるステッカー（★）を交付しています。

▼オレンジリング



★このロバのステッカーが目印

●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、認知症の理解などを内容とした教室を開催しています。

●認知症高齢者見守り模擬訓練

認知症の正しい理解と、認知症などにより見守りの必要のある高齢者などの安全確保・事故防止など、地域での見守りの強化のため、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、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など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。



認知症サポーターのキャラバンの隊長として「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一步一步着実にキャラバンも進むという意味が込められています。

問合せ 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186(直通)

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などに応じて、利用することができます。サービスの内容については、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）、（看護）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)

その他利用できるサービス

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。 問合せ 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。 問合せ 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。 問合せ 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） 問合せ 長寿はつらつ課 安心サポート係 電話 048-424-9611(直通) 問合せ 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186(直通)

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、P16～18参照		
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・年末年始除く)

●若年性認知症について※64歳以下での発症

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、就労支援など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・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～火、木～土 10時～15時 水 10時～19時 (祝日・年末年始除く)

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など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

認知症など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 ※要予約 (祝日・年末年始除く)

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、補聴器の使い方で困っている場合は、かかりつけの耳鼻咽喉科や、補聴器の購入店・補聴器相談医などに相談しましょう。



受診したい

※事前に電話でお問い合わせの上、ご相談ください。

かかりつけ医または以下の医療機関までお問い合わせください。

●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 月～土 9時～16時(祝日・年末年始除く)

●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・年末年始除く)

●市内医療機関

認知症の項目に○がついた医療機関にお問い合わせください。

医療機関名	認知症	訪問診療	診療科目	所在地	電話番号
志木こころのクリニック	○		精神科、心療内科	東北2-36-11 志木駅南口ビル 5F	048-424-7933
北野病院	○		内科、胃腸科	北野2-14-8	048-481-1621
いしもと脳神経外科・内科	○		内科、脳神経外科	北野3-18-16	048-483-7111
新座クリニック	○		内科、呼吸器科、胃腸科、 ペインクリニック科、循環器科	新座1-13-3	048-479-6321
新座Area Five Clinic		●	泌尿器科、内科、皮膚科	野火止5-3-63 Area Five 1F	048-485-9788
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
坂本医院	○		内科、精神科、心療内科	菅沢1-1-36	048-481-4839
喜多村内科クリニック		●	内科、循環器内科、 糖尿病内科、小児科	栄4-4-21	048-481-2626
新座ふれあいクリニック	○		老年精神科、老年認知症、内科	栄4-6-3	048-483-8050
ALIGN MEDICAL CLINIC		●	内科、糖尿病内科、 消化器内科、精神科	栄4-6-14	048-424-8885
MCP新座クリニック		●	内科、外科	馬場1-2-33 SCコーポレーション 1F	048-423-2806
堀ノ内クリニック	○	●	内科、精神科、整形外科、胃腸内科	本多1-3-8	048-483-2222
堀ノ内病院	○	●	内科、神経内科、外科	堀ノ内2-9-31	048-481-5168 048-479-7583(訪問診療直通)
新座病院	○	●	もの忘れ外来、訪問診療	堀ノ内3-14-30	048-481-1611
海江田医院	○		内科、脳神経内科、神経内科	新堀3-11-11	042-491-6262
新座こだまクリニック	○	●	内科、精神科、 皮膚科、リハビリテーション科	栗原5-6-12 第一光進マンション201号室	042-438-0800
玲子内科クリニック	○	●	内科、消化器内科	栗原5-12-17 メイハイムビル 2F	042-421-8800

○ 認知症に関しての受診相談が可能な医療機関 ● 訪問診療に関しての受診相談が可能な医療機関(P11～13)
(注)本書作成にあたり、掲載の許可をいただいた医療機関のみ掲載しています。

自分の望んだ場所で望んだ暮らしを実現

新座市では、誰もが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送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

在宅療養 = 在宅医療 + 在宅介護 + α（病院・かかりつけ医・家族など）

住み慣れた地域で医療・介護などのサービス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支援のもとで、住み慣れた環境で必要な治療やケアを受けることが可能です。

在宅療養の対象

在宅療養の対象は、ほぼ全員の高齢の方となります。
 訪問診療、訪問看護などの医療行為を希望するには、基本的には入院や通院が困難な患者さんで、ご自宅での療養を希望される方が対象となります。
 元気なうちからどのような医療を受けたいかを考えておくことをお勧めします。

次のような医療処置や対応が必要な方も対象です。

- 在宅酸素療法
 ●胃ろう管理
 ●点滴
 ●ストマ（人工肛門）ケア
 ●褥瘡（じよくそう）処置
- 在宅人工呼吸器
 ●経鼻経管栄養
 ●膀胱留置カテーテル
 ●麻薬等を活用した緩和ケアなど

訪問診療と往診の違い

訪問診療：定期的に訪問して行う医療処置や健康管理
 往診：主に急変時に不定期に行う在宅医療

在宅療養のメリット・デメリット

メリット

- ①本人が住み慣れた自宅で過ごすことができる
- ②いつでも家族や友人と過ごすことができる
- ③自由な生活を送ることができる（病状にもよる）
- ④医療費が入院より安く済む

デメリット

- ①家族の看護や介護の負担が入院よりは大きい
- ②本人だけでなく、家族や親族を含めた意思の統一が必要
- ③画像検査や病気を治すような積極的な治療は難しい
- ④緊急時の対応は、病院には劣る

こんなことで悩んでいませんか



- 病院に通うことが
 難しくなった
 （できなくなった）
- 大事な薬を
 飲み忘れないか
 心配
- 家で過ごしたいけれど
 家族に負担は
 かけたくない
- 栄養剤を管から
 入れているが、
 家でできるか心配
- さいごの時まで
 自宅で過ごしたい

通院に困難が生じた際などに住み慣れた場所で療養するためには、医療と介護の両方を利用します。

在宅療養についての相談窓口

家族などと相談して、窓口となる専門職に相談しましょう。

通院中

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

多くの病院が「医療福祉相談室」などの相談室を設けています。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。

介護保険を利用中

お住まいの地域の「高齢者相談センター（P16～18）」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ができます。

「かかりつけ」を持ちましょう

かかりつけ医

かかりつけ歯科医

かかりつけ薬剤師

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師は、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」があると継続的に病歴や健康状態を把握してもらえるため、自分では気づかない変化にも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などの医師、歯科医、薬剤師に相談して、「かかりつけ」を持つことをおすすめします。

◎在宅医療とは

在宅医療とは、通院が困難な患者さんに対して、医師や歯科医、看護師や薬剤師、リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）などがご自宅または高齢者住宅などの居宅系施設に訪問して提供する医療のことです。

費用は？

費用は医療保険と介護保険が適応されます。
（いずれも1割から3割の自己負担）※一部自費となる場合もあります。

介護保険サービスとの連携

在宅医療を必要と感じたら、介護保険の利用を考えましょう。介護保険を申請して要介護認定されると、介護保険サービスを受けることもできます。（その要介護度によって利用できるサービスは異なります。）

主な在宅医療

訪問診療実施医療機関（P10）

地域の診療所であって、24時間連絡をうける医師または看護師がいて患者や家族の求めに応じて、24時間往診が可能。また、訪問看護ステーションや病院、介護支援専門員（ケアマネジャー）とも連携。
※医療機関全てがこの限りではありません。

訪問看護ステーション

医師の指示のもと訪問看護ステーションから、看護師、リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）などが自宅を訪問し、療養上の支援や必要な診療の補助を行う。

訪問リハビリテーション

在宅での生活動作の向上を目的としてリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が自宅へ訪問し、リハビリテーションを行う。

保険薬局

保険薬局から、薬剤師が通院が困難な人を訪問し、医師の指示に基づき残薬の確認や服用の仕方などアドバイスを行う。

◎在宅介護とは

在宅介護とは、介護保険で要支援・要介護と認定された人が自宅で生活しながら、介護保険サービスを受けて生活することです。

費用は？

介護保険が適応されます。（いずれも1割から3割の自己負担）
※要介護度に応じた支給限度額を超えた場合は自費となります。

主な在宅介護

訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴、排せつ、衣服の着脱など日常生活の助助や、料理・洗濯などの生活援助などを提供。

（看護）小規模多機能型居宅介護

1つの事業所で、「通い」を中心に「泊まり」、「訪問介護」（「訪問看護」）を利用者の状況・必要に応じて、相談しながら柔軟にサービスを提供。

短期入所介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などが短期間の宿泊を受け入れ、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練、レクリエーションなどのサービスを提供。

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）

通所介護（デイサービス）は、日帰りで入浴、食事などの介護や機能訓練などのサービスを提供。通所リハビリテーション（デイケア）は、日帰りで機能維持・回復を目的に機能訓練などのサービスを提供。

※介護用ベッドや車いす、様々な介護福祉用具も介護保険を利用して、借りることができます。
自宅以外でも、住宅型有料老人ホームやサービス付高齢者向け住宅、グループホームなどで外部の介護サービスを利用する場合も在宅介護となります。



A C P 「より良く生きる」「より良く終える」ための人生会議

万が一の時に備えて、前もってあなたの大切にしている価値観や自分の考えや望み、どのような医療やケアを望むかを考えたり、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合う取組のことを人生会議（ACP（アドバンス・ケア・プランニング））と言います。

人生会議は、もしものときにあなたの信頼する人たちが、あなたの代わりに医療やケアについて難しい決断をする場合の重要な助けになります。

考える

- ・介護や医療が必要になったとき、あなたが大切にしたいことは何か、どのように暮らしたいか
- ・人生の最期をどのように迎えたいか



書き留める

考えたことや話したことをノートなどに書き留め、周囲の人があなたのことを知る手掛かりにする

話し合う

家族や友人、かかりつけ医、医療・介護従事者などと話し合い、思いを共有する

新座市版エンディングノート わたしの願い～自分らしく生きるために～

この冊子は「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。

今をより良く生きるために、エンディングノートを活用してみませんか。

▶市ホームページ「エンディングノート」



配布場所

介護保険課、長寿はつらつ課、福祉の里、各高齢者相談センター（P16～18）など

新座市が発行するお役立ち情報

※表紙デザインは変更することがあります。

朝霞地区医療・介護連携 お助けガイド

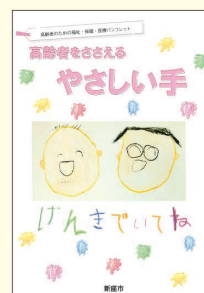
朝霞地区（朝霞市・志木市・和光市・新座市）で
情報提供いただいた医療機関・介護事業所の相談
窓口や連絡先などを掲載しています。



▲朝霞地区医師会地域包括ケア支援室ホームページ
「朝霞地区医療・介護連携お助けガイド」

高齢者をささえるやさしい手 （長寿はつらつ課）

高齢者のための、福祉・保健・医療などのサービス
を掲載しています。



▲市ホームページ「高齢者をささえるやさしい手」

救急医療情報キット （長寿はつらつ課）

新座市では、緊急時に迅速に救急活動が行える
よう、「かかりつけ医療機関名」や「持病」、「緊急連
絡先」などの緊急時に必要な情報
を保管する「救急医療情報キット」
を無料で給付しています。



▲市ホームページ「救急医療情報キット」

みんなのあんしん介護保険

介護保険制度全般についてわかりやすく案内し
た利用の手引きです。



▲市ホームページ「みんなのあんしん介護保険」

新座市健康応援ガイド（保健センター）

各種相談や医療機関の案内を掲載しています。

▶市ホームページ「健康応援ガイド」



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
けるように、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
(新座国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

にいはバス清瀬コース「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
(堀ノ内病院指定介護予防支援事業所)

〒352-0023 新座市堀ノ内2-9-31
TEL 048-487-8263
FAX 048-487-8269

西武池袋線ひばりヶ丘駅北口から 志木駅南口行きバス「貝沼」下車 徒歩7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 2F
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、にいはバス約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
北部第二地区	野火止五丁目〜八丁目
	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～

