

新座市 介護予防 ガイドブック

あんしん生活編

正しく理解 認知症 P1-12

- 認知症ケアパス
- 認知症・物忘れチェックリスト
- 主な相談窓口

知って安心 在宅療養 P13-18

- 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

高齢者相談センター P19-22

- 高齢者相談センターとは
- 各圏域の窓口一覧

令和8年9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ぜひご活用ください。

認知症とは

認知症とは、様々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。誰でもなり得る可能性がある脳の病気で、2030年には65歳以上の7人に1人が認知症と言われています。いつ自分が、そして家族や友人が発症するかわかりません。

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
- 帰りがわからなくなる
- 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、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、症状がうつ病や更年期障害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ます。それに対し、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」

◆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。



◆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。



◆日時、人、場所などがわからなくなる

季節や家族、自宅の場所などがわからなくなります。



生理的老化による「もの忘れ」

◆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。



◆もの忘れをした自覚がある

自分が忘れっぽいことをわかっています。



◆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・早期受診が大切です

- 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。

認知症の主な症状

認知症の症状には「中核症状」と「行動・心理症状」と呼ばれる2種類があります。これらの症状が複雑に組み合わさって現れるため、認知症の症状には個人差があります。



病気により脳細胞が壊れることにより、脳の働きが阻害されて発症する症状。

中核症状

記憶障害	見当識障害	実行機能障害
●新しいことが覚えられない ●前のことが思い出せない	●場所や時間、季節や曜日がわからない	●段取りができない ●計画が立てられない
失行	失認	失語
●服の着方がわからない ●道具がうまく使えない	●物が何かわからない ●人が誰だかわからない	●物の名前がでてこない

中核症状がもとになり、本人の性格や環境、暮らし方、体調など様々な要因で引き起こされる症状。対応を工夫することで、症状を和らげることが期待できます。

行動・心理症状

不安・焦燥	幻覚・妄想	睡眠障害
●強い不安を感じる ●落ち着きがなく、イライラする	●大切な物を盗まれたと思い込む ●現実にはないものが見えたり、聞こえたりする	●夜中や早朝に目が覚めてしまう ●昼夜が逆転する
ひとり歩き	抑うつ	暴言・暴力
●1人で出かけて道に迷う ●歩き回る	●気分が落ち込み、憂うつになる ●表情が乏しく、無気力になる	●感情をうまくコントロールできず、大声をあげたり、叩いたりする

MCI(軽度認知障害)について

MCI(軽度認知障害)とは、「正常な状態と認知症の間」にあたる段階のことです。

「物忘れが目立つ」「注意力が低下する」などの軽い症状が見られますが、日常生活を送るにはまだ支障がない段階にあります。

しかし、このまま何もせずに放置すると悪化する可能性が非常に高く、MCIと判断された高齢者のうち、約半数が5年以内に認知症を発症するとされています。

その一方で、MCIの段階で適切な対応をとることにより、認知機能が正常な段階に戻る人も少なくないと言われており、早期発見・早期受診が重要とされています。



早期発見・早期受診・早期治療のために

やってみよう! 認知症・物忘れチェックリスト

このチェックリストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自身や家族が簡単に予測できるよう考案されたものです。



質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
① 同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
② 知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
③ 物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
④ 漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
⑤ 今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
⑥ 以前に比べ、器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
⑦ 理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
⑧ 以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
⑨ 以前に比べ、外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
⑩ 物(財布)が見つからず、誰かがどこかにやったと思うことがある	0点	1点	2点

チェックしたら①～⑩の点数を合計⇒ **合計点** 点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。	8点に近かったら 気分の違うときに再チェック!
9～13点	要注意	生活習慣の見直し、改善などに取り組んでみてはいかがでしょうか。	家族に再チェックしてもらったり しばらくしてから再チェック!
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。	家族にも再チェックしてもらい 結果が同じなら かかりつけ医や専門医に相談を!!

(出典)公益財団法人 認知症予防財団HP 大友式認知症予測テスト

要診断の方は
早めに受診を



本人の思いと家族の思い

本人の思い 本人も不安に思っているのです

- 認知症の初期には、多くの人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。
- 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。苛立ちから感情のコントロールができなくなり、大声を出して怒ったりすることもあります。



家族の思い

- 家族に認知症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、現状を受け止めるのは難しいかもしれません。



悩みを1人で抱えこまないで

- 認知症の症状は人によって様々、対処法も色々です。1人で悩まず、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。

地域でみんなで見守りをしよう

認知症サポーターになりませんか

認知症の方が地域で安心して生活をするためには、地域の方の理解と支えが欠かせません。多くの方に「認知症サポーター」になっていただき、認知症の人にもそうでない人も、誰もが安心して暮らせるまちをみんなで作っていきませんか。

認知症サポーターとは

- 認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」のことです。
- 認知症サポーター養成講座で学んだことを活かし、近所に気になる人がいればさりげなく見守るなど、自分のできる範囲で活動します。

認知症サポーター養成講座とは

- 専門の研修を受けた講師による講座を毎年実施しています。
- 開催日程は市の広報やホームページに掲載していますので、ぜひご参加ください。
- ご希望に応じて、町内会などの団体へ講師の派遣も行っております。

講座を修了された方には、オレンジリングや埼玉県のサポーター証をお渡しします。



認知症の人への接し方

認知症について正しい理解を持ち、認知症の人が安心して生活できるように支援していきましょう。

認知症の人と接するときの心構えとして、「3つの心得」と「7つのポイント」をご紹介します。



認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1 驚かせない 2 急がせない 3 自尊心を傷つけない

具体的な対応 7つのポイント

1 まずは見守る

- さりげなく、そっと見守りましょう。
- 近づきすぎたり、ジロジロ見るのは禁物です。

2 余裕をもって対応する

- こちらの戸惑いや焦りの感情は、相手にも伝わって動揺させてしまいます。
- 自然な笑顔で余裕をもって対応しましょう。

3 声をかけるときは1人で

- 複数人で取り囲むと怖がらせてしまうので、できるだけ1人で声をかけましょう。

4 後ろから声をかけない

- 本人の視野に入ってから声をかけましょう。
- 背後からなど唐突な声掛けは、相手を混乱させてしまいます。

5 相手に視線を合わせてやさしい口調で

- 強い口調だと、相手に「怖い」「嫌い」といったマイナスの印象を抱かせてしまいます。
- やさしい口調で、小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにしましょう。

6 おだやかに、はっきりとした話し方で

- 耳の聞こえにくい高齢者の方も多いので、ゆっくり、はっきりとした話し方を心がけましょう。

7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

- 急かしたり、同時に複数の問いかけをしないように気を付けましょう。
- 質問は、わかりやすく簡潔にし、回答を急かすことなく相手のペースに合わせてゆっくりと会話をしましょう。

コラム「新しい認知症観」とは

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。



※令和6年1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。同年、認知症施策推進基本計画が策定され、その中で「新しい認知症観」が示されました。

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。

本人の 状況・様子	認知症の前段階	認知症		
	MCI(軽度認知障害)	軽度	中等度	重度
	多少の物忘れがあるが日常生活には支障がない ●もの忘れはあるが、自覚がある ●同じことを何度も言う ●注意力が低下する	認知症はあるが日常生活は自立 ●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	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 ●季節に合った服が選べない ●電話や訪問者の対応が難しくなる ●道に迷う	日常生活に手助け・介護が必要 ●着替えや食事、トイレ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	●高齢者相談センター ●市役所(介護保険課) ●認知症地域支援推進員 ●認知症の人と家族の会 ●かかりつけ医 ●医療機関 ●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 ●保健センター ●ケアマネジャー		
	医療	●かかりつけ医 ●医療機関(認知症の専門医療機関) ※早期受診は、とても重要です ●自宅で受けられる医療の介護保険サービス(訪問看護・居宅療養管理指導など)		
	介護予防 他者との つながり	●市の介護予防事業 ●老人福祉センター ●高齢者いきいき広場 ●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 ●認知症カフェ(オレンジカフェ) ●チームオレンジ		
	安否確認 見守り	●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 ●認知症サポーター養成講座 ●認知症高齢者見守り模擬訓練 ●緊急通報システム ●配食サービス ●救急医療情報キット ●地域の見守り ●高齢者相談センター ●民生委員 ●町内会 ●警察		
	生活支援	●シルバー人材センター ●社会福祉協議会 ●おむつ等の給付 ●移送サービス費助成 ●自宅住まいの人向けの介護保険サービス(訪問介護・小規模多機能型居宅介護・ショートステイ・デイサービス・福祉用具貸与・居宅介護住宅改修など) ●支援を受けながら共同生活をする認知症の人向けの介護保険サービス(グループホーム) ●施設で介護を受ける人向けの介護保険サービス(介護老人保健施設・介護老人福祉施設など)		
		「いきいき生活編」		
		P9参照		
		P9参照		
		P9参照		
		P10参照		

参照ページ
又は参照冊子

P12

P10

「いきいき生活編」

P9参照

P9参照

P9参照

P10参照

「高齢者をささえるやさしい手」

P10参照

P10参照

P10参照

P10参照

認知症にやさしいまちにいざ—新座市の取組

取組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「認知症にやさしいまちにいざを目指して」▶



●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。



▲オレンジカフェ

●ひとり歩き高齢者等家族支援サービス

認知症など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、居場所を探索するものです。



◀位置探索機(GPS)

●高齢者見守りステッカー配布事業

認知症などにより見守りの必要のある高齢者や家族などに登録番号入りのステッカーを配布し、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。



ステッカーの使用例▶

●認知症サポーター ※詳しくはP5を参照

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。



★このロバのステッカーが目印

●チームオレンジ

地域で暮らす認知症の人や家族の支援ニーズと、認知症サポーターをつなぐ取組のことを言います。支援する側、支援される側の関係を越えて、認知症になっても安心して過ごすことができるよう支え合います。

●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、認知症の理解などを目的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。

問合せ 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186

主な介護保険サービスについて

あらかじめ市に申請をして「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、市又は高齢者相談センターにご相談ください。

介護保険サービスの分類	主なサービスの種類	掲載冊子
在宅サービス	・訪問介護、訪問看護、居宅療養管理指導 ・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) ・福祉用具貸与、居宅介護住宅改修 など	みんなのあんしん介護保険 介護保険制度やサービス事業の全般について、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」
施設サービス	・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・介護老人保健施設 など	
地域密着型サービス	・認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ・小規模多機能型居宅介護 ・地域密着型通所介護 など	

問合せ 介護保険課 介護給付・事業者係 電話 048-424-5361

高齢者向け福祉サービスについて(ケアパス一覧表の掲載事業のみ)

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。利用には事前申請や対象者要件がありますので、サービスの内容については、市(長寿はつらつ課)にご相談ください。

※下記は、P7~8のケアパス一覧表に記載している事業のみを記載しています。その他の事業もありますので、ぜひ「高齢者をささえるやさしい手」をご参照ください。

高齢者向け福祉サービス	サービスの内容	掲載冊子
緊急通報システム ※1	急病、事故などの緊急時に発信機のボタンを押すと、自動的に消防署に通報され、直ちに救急活動が行われるシステム機器を設置します。	高齢者をささえるやさしい手 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」
配食サービス ※1	食事の支度が困難な方に、安否確認を目的として昼食をお届けします。	
おむつ等の給付 ※1	常時失禁状態にある高齢者におむつなどを給付します。	
移送サービス費助成 ※1	寝台や車いすに乗りながら乗降できる移送用車両による移送サービスを受けた場合に助成金を交付します。	
救急医療情報キット ※2	医療情報など(かかりつけ医や持病、緊急連絡先など)を記載して専用容器に入れ、自宅冷蔵庫で保管することで、緊急時の救急活動に役立てるものです。	

問合せ ※1…長寿はつらつ課 元気増進係 電話 048-477-6890 ※2…長寿はつらつ課 安心サポート係 電話 048-424-9611

その他利用できるサービスについて

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
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 048-480-5737
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
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。(市ホームページからダウンロード可能) 問合せ 長寿はつらつ課 安心サポート係 電話 048-424-9611



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	※詳しくは、P21～22を参照		
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	月水金土 10時～16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～土 10時～15時（水曜日のみ10時～19時） （祝日・年末年始除く）
新座市保健センター	048-481-2211	月～金 9時～12時、13時～16時30分 （祝日・年末年始除く） ※来所相談される場合は、事前にご予約ください。

成年後見制度について相談したい 成年後見制度についての相談を受け付けています。

※成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人の財産の管理や日常生活での契約を支援することにより、本人の権利を守る制度です。

名 称	電話番号	相談受付時間
新座市成年後見制度推進室	048-423-2196	月～金 9時～12時、13時～16時30分 （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ときも、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）

受診したい ※医療機関には事前に電話でお問い合わせの上、ご相談ください。

かかりつけ医又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28-3	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
	相談	診断				
新座ほほえみクリニック	○	◎	○	内科、循環器内科、精神科、 緩和ケア内科	東北2-29-11 石塚ビル3階	048-458-0761
よつば在宅クリニック新座	○	◎	○	内科	東北2-30-26 三上ビル2階	048-423-2577
志木こころのクリニック	○	◎		心療内科、精神科	東北2-36-11 志木駅南口ビル5階	048-424-7933
もみじ在宅クリニック	○	◎	○	内科、泌尿器科、精神科、 緩和ケア内科	東2-2-16	048-400-3002
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、 循環器科、ペインクリニック科	新座1-13-3	048-479-6321
須田整形外科	○	◎	○	内科、整形外科、リウマチ科、 リハビリテーション科	新座3-3-14	048-478-2688
にじの陣屋クリニック	○	◎		内科、精神科	野火止1-23-44	048-423-2737
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
高田整形外科病院	○	◎		内科、整形外科	野火止6-5-20	048-478-5222
野火止クリニック	○			内科、小児科、循環器内科、 糖尿病内科、消化器内科	野火止8-1-22	048-479-5698
新座ふれあいクリニック	○	◎		内科、老年精神科、もの忘れ外来	栄4-6-3	048-483-8050
堀ノ内クリニック	○	◎	○	内科、整形外科、精神科、胃腸科	本多1-3-8	048-483-2222
堀ノ内病院	○	◎	○	内科、神経内科、外科、 整形外科、消化器外科	堀ノ内2-9-31	0570-00-5168
新座病院	○	◎	○	もの忘れ外来、訪問診療	堀ノ内3-14-30	048-481-1611
むさしメディカルクリニック	○	◎		内科、整形外科、泌尿器科、 脳神経外科	片山3-11-2	048-260-6634
こいとクリニック	○			内科、消化器内科	新堀2-9-35	042-497-9892
海江田医院	○	◎		内科、小児科、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2階	042-421-8800

○認知症に関しての受診相談が可能な医療機関 ◎認知症に関しての診断が可能な医療機関
○訪問診療に関しての受診相談が可能な医療機関

(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。

住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために

在宅療養とは？

住み慣れた自宅や地域で医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャーなどの医療・介護のサービスを受けながら生活することを言います。

対象は？

身体機能の低下などによって通院や入院が難しくなった方で、自宅での療養を希望する方が対象となります。

元気なうちから、どのような医療や療養を受けたいか考えておくことが大切です。

在宅療養を支える主な医療・介護サービス

医療機関等に訪問してもらう
訪問診療
訪問看護
居宅療養管理指導 など

介護事業所に訪問してもらう
訪問介護
訪問入浴介護
訪問リハビリテーション など

施設に通う
通所介護（デイサービス）
通所リハビリテーション など

短期間施設に泊まる
短期入所生活介護（ショートステイ） など

24時間対応の訪問サービス
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

通い・訪問・泊まりなど複合的なサービス
小規模多機能型居宅介護
看護小規模多機能型居宅介護 など

生活の環境を整える
福祉用具貸与・福祉用具購入
居宅介護住宅改修 など



詳しくは「みんなのあんしん介護保険」

介護保険のしくみや利用方法、受けられるサービスをわかりやすくまとめています。（P10）

**困ったとき、不安なとき…
お気軽にご相談ください。**



こんなときはどうしたらいいの？



悩まないで…まずは相談を!

在宅療養中	要支援	高齢者相談センター（地域包括支援センター） （P21～22） 地域の高齢者の暮らしを支えるため、医療・介護などに関する相談や介護予防の支援などを行います。	
	要介護	居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） 介護が必要になった場合、本人や家族からの相談を受け、ケアプランを作成し、介護サービスを利用できるように支援します。	
入院中		医療福祉相談室（ソーシャルワーカー） 主に病院内で、患者さんの相談を受けたり、退院支援を行います。	
通院中		かかりつけ （P15） かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局にご相談ください。	

在宅療養ってどんな暮らし？

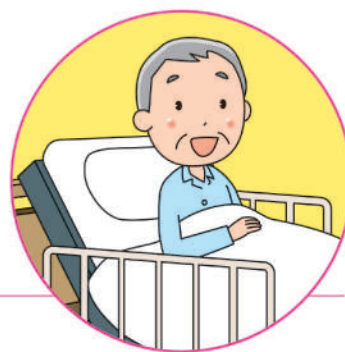
在宅療養のよい点・気をつける点

よい点

- ① 本人が住み慣れた自宅で過ごすことができる
- ② いつま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

気をつける点

- ① 家族の看護や介護の負担が入院より大きい
- ② 本人だけでなく、家族や親族などの意思の統一が必要
- 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、病院に劣る



在宅療養の主な医療処置・対処

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

1人暮らしの人は？

訪問医療、看護、介護サービスを上手に利用することで、1人暮らしの方でも在宅療養による療養生活を送ることができます。

「かかりつけ」を持とう

かかりつけ医 患者の身体のことや日頃の健康状態を把握しています。

在宅療養の中心となるのが、かかりつけ医です。
かかりつけ医が在宅療養に対応できない場合でも、対応可能な医療機関を紹介してもらうことができます。

かかりつけ歯科医 口の健康は、身体全体の健康にも関わります。

歯科医師や歯科衛生士が訪問して、口の健康を保つための治療やお手入れ方法などの指導を行います。

かかりつけ薬局 重複や飲み合わせをチェックしてくれます。

薬を調剤してもらう薬局を1つにして、薬剤師に相談すると安心です。

まずは、**かかりつけ医**や
身近な**高齢者相談センター**に
相談してみましょう。



訪問診療と往診の違い

訪問診療 ※P12を参照

定期的に訪問して行う医療処置や健康管理を行います。

往診

主に急な体調の変化があったときに、必要に応じて診察に来てもらいます。

急に具合が悪くなったら

慌てないために「今」できる準備

チェックリスト

- ☐ 緊急連絡先となる家族または知人
- ☐ かかりつけ医・連絡先
- ☐ 持病または今までかかった病気（骨折、手術など）
- ☐ お薬手帳の写し
- ☐ アレルギーの有無など
- ☐ 保険証（医療）の写し
- ☐ ケアマネジャーの名前・連絡先
- ☐ 介護保険証・負担割合証の写し
- ☐ 自分が大切にしてきた想い
- ☐ これから先の人生の望み・夢
- ☐ お金と資産
- ☐ 月々の支払のある契約など

すぐわかる場所に
まとめておこう！

身近な人に
保管場所を知らせておくことが
大切です。



救急医療情報キット

緊急時の救急活動が迅速に行えるように市が無料で配布しているキットです。

保管しておく情報

- かかりつけ医療機関名
- 既往歴 ●緊急連絡先
- など緊急時に必要な情報

対象者

- 市内在住の65歳以上の
- ①ひとり暮らしの方
- ②高齢者のみの世帯の方

問合せ 長寿はつらつ課 安心サポート係 電話048-424-9611



急変時対応の手引き



「朝霞地区・急変時対応の手引き」を事前に準備し、記入しておくことで、急な体調変化の際に必要な情報を伝えやすくなり安心です。事業所等施設向けの冊子ですが、市民の方もご活用いただけます。

朝霞地区・急変時対応の手引き

問合せ 朝霞地区医師会地域包括ケア支援室 電話048-465-6575

市ホームページ「朝霞地区・急変時対応の手引き」▲



急変時の対応...「もしものとき」を迎える前に

在宅療養を進めていく上で、最期のときをどう迎えるかについて、本人、家族ともに納得できるプロセスを、かかりつけ医をはじめとした在宅療養のスタッフと、普段から相談しておくようにしましょう。

死期が近づくと、様々な状態の変化が現れます。救急搬送すべきか判断に迷う場合は、かかりつけ医又は訪問看護師にご相談ください。

どこまでの
治療を
希望する？

容態が
急変した場合
どうする？

…などについて、次ページの
「人生会議(ACP)」も参考に
話し合っておきましょう。

「より良く生きる」「より良く終える」ために…

人生会議(ACP)してみませんか

「もしものとき」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、望み、どのような医療やケアを望むのかを考えたり、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、想いを伝えておく。

気持ちが変わっていくことがあります。
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

新座市版エンディングノート(P18)を活用すると、話し合いがスムーズに進みます。

人生会議に関するインターネットサイト

厚生労働省
ホームページ



埼玉県
ホームページ



新座市
ホームページ



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。

新座市版エンディングノート



「より良く生きる」「より良く終える」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。

配布場所

- 介護保険課 ●福祉の里
- 各高齢者相談センター(P21~22) など



市ホームページ ▲

「新座市版エンディングノート」

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)で情報提供を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」

朝霞地区 がんと向きあう暮らしのガイド



「がん」と診断された後の暮らしや不安、相談先などをわかりやすくまとめた冊子です。ご本人やご家族の備えとしてご活用ください。



朝霞地区医師会地域包括ケア支援室ホームページ ▲
「がんと向きあう暮らしのガイド」

新座市 健康応援ガイド



各種相談や予防接種、健診、医療機関の案内などを掲載しています。(発行:保健センター)



市ホームページ「新座市健康応援ガイド」▲

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。

保健師（経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが、それぞれの専門分野を活かして支援を行っています。

「妻の物忘れが多くなってきた…これって認知症？」「顔見知りの〇〇さん、最近姿を見ていないけど元気かな…」など、お近くの方が心配になったときには、お住まいの地域を担当する高齢者相談センターにご相談ください。



高齢者相談センターの4つの役割

介護・福祉・保健・医療などに関する
ご相談に応じます

（総合相談支援）



高齢者の皆様やご家族、地域の方からのご相談やお悩みにお応えし、情報提供や必要なサービスなどへの橋渡しを行います。

介護や健康について支援します

（介護予防ケアマネジメント）



高齢者の皆様の心身の状態や介護度に合わせて介護予防の取組を紹介したり、介護サービス利用の支援を行います。

権利を守ります

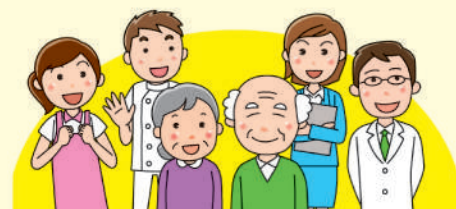
（権利擁護）



虐待や悪質な訪問販売などの被害を防止するための取組や、財産管理が難しくなった場合に利用できる適切な専門機関をご案内します。

暮らしやすい地域にします

（包括的・継続的ケアマネジメント支援）

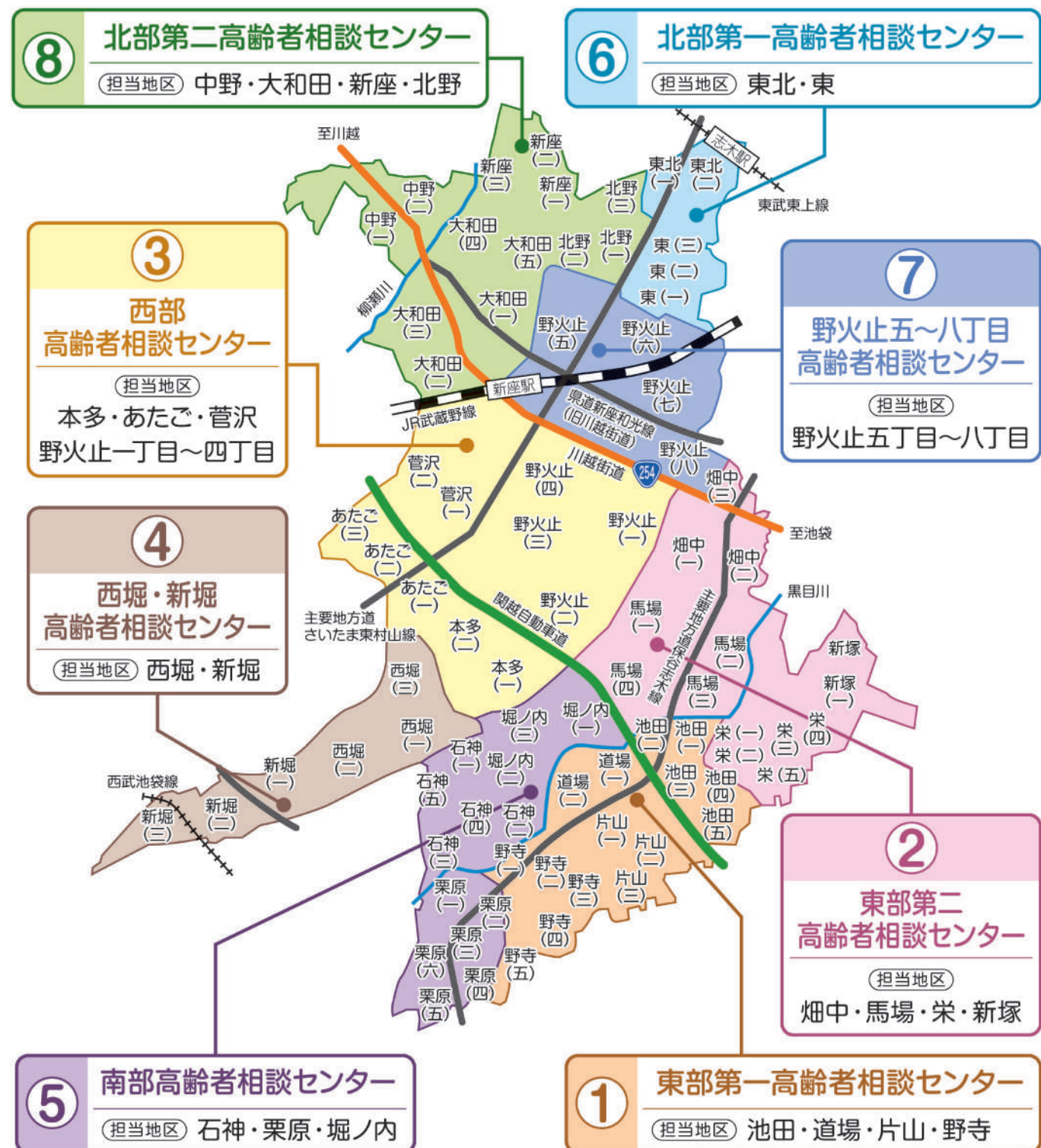


地域のケアマネジャーや関係機関と連携・協力し、暮らしやすい地域にするための体制づくりを行います。

※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。市では、市民の皆様が親しみやすい呼称として「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マップ

高齢者相談センターに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。



※センター名左・上の番号は、P21～22「高齢者相談センター」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

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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

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



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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

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



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

開所時間：月～土 8時30分～17時30分（祝日・年末年始除く）

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10分

（担当地区）畑中・馬場・栄・新塚



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

開所時間：月～土・祝日 9時～17時30分（年末年始除く）

東武東上線 志木駅南口から徒歩10分

（担当地区）東北・東



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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

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・野火止一丁目～四丁目



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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

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）野火止五丁目～八丁目



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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

にいバス清瀬コース「小山入口」バス停前新堀交差点すぐ

（担当地区）西堀・新堀



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

開所時間：月～土 9時～17時30分（祝日・年末年始除く）

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

（担当地区）中野・大和田・新座・北野



※年末年始の開所については、広報にいざをご確認ください。

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。

