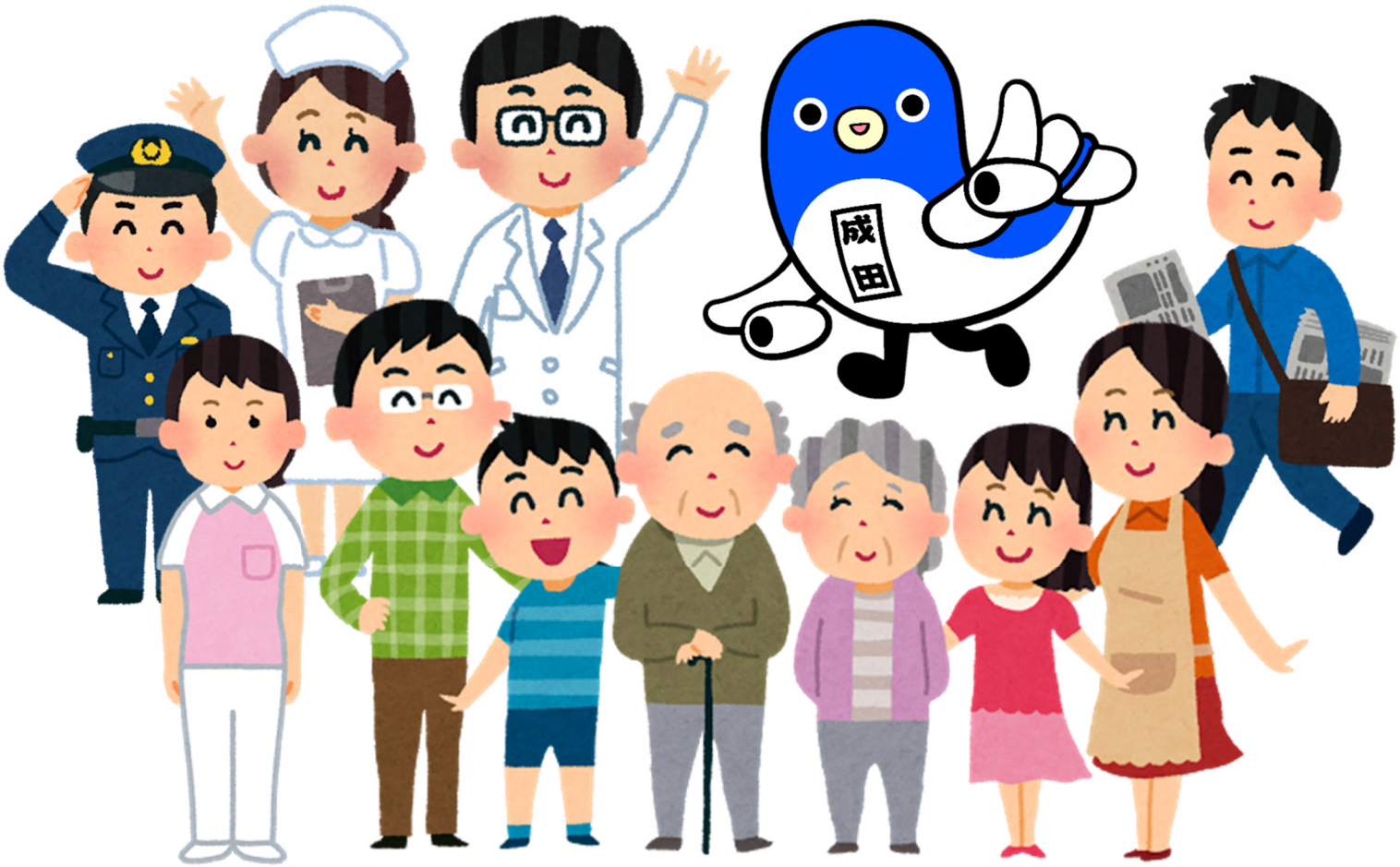
～認知症にやさしいまち成田～

# 成田市認知症ガイド










成田市が発行している
**冊子『わたしたちのまちの福祉サービス』**
**『介護保険ガイド』**
を併せてご覧下さい。
（お問合せ先：介護保険課、高齢者福祉課）

**成田市**
（令和８年５月）

# はじめに

　認知症になっても家族や周囲の人が本人を尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、住み慣れた地域で長く穏やかに暮らせます。
　また、認知症であることを恥ずかしがらず、地域のさまざまな人に協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

# 目次


認知症とともに生きていく　このまちで……1 ページ
認知症とは……2 ページ
認知症は早期発見・早期対応が大切……3 ページ
若年性認知症とは……4 ページ
相談窓口（地域包括支援センター等）……5 ページ
受診について……6～7ページ
オレンジスマイルなりた（認知症初期集中支援チーム）……8 ページ
オアシスの会、もの忘れ相談 若年性認知症本人ミーティング……9 ページ
市内のカフェ　～誰でも集える交流の場～……10 ページ
介護予防と社会参加……11 ページ
見守りと安否確認……12 ページ
権利や財産を守る……13 ページ
成田市認知症ケアパス……14～15 ページ
認知症の予防につながる習慣……16 ページ
認知症サポーター養成講座 なりたオレンジプロジェクト……17 ページ
チームオレンジ……18～19 ページ
認知症にやさしいまち成田……20 ページ


◎「認知症ケアパス」とは、認知症の進行状況に応じた適切なサービスの流れを一覧に示したものです。

成田市認知症施策推進スローガン



# 「認知症とともに生きていく このまちで」



## 9 月は世界アルツハイマー月間

1994 年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年 9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9 月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各国や全国各地で認知症に関する様々な取り組みを行っています。

国においては、公益社団法人「認知症の人と家族の会」がポスターやリーフレットを作成し、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。

## 成田市の認知症施策

市では、認知症やその家族の方の視点も重視しながら、認知症になっても尊厳と希望を持って、社会の一員として、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう「共生」と「予防」を車の両輪とした施策を推進し、包括的な支援体制の構築に取り組んでいます。

地域包括支援センターの専門職員によるきめ細やかな総合相談支援や、「認知症初期集中支援チーム」により、認知症高齢者等を適切な医療や介護サービスへつなげるなど、個々の事情に寄り添った支援をしています。また、予防の観点からは、認知症やフレイル(虚弱)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する総合的なプログラムを取り入れた介護予防教室の開催や、かかりつけの薬局薬剤師により認知機能の低下等を早期に発見して必要な支援につなげる「介護予防把握事業」、認知症が懸念される方などに対する認知症専門医による「もの忘れ相談」の実施など、認知症の予防や早期発見・早期治療に資する取り組みを行っています。

そのほか、各日常生活圏域に「認知症地域支援推進員」を配置して、認知症の相談業務や周知啓発を行っているほか、市民や企業の職員などを対象とした「認知症サポーター養成講座」の開催や、「認知症家族の会」への支援、「認知症カフェ」の周知や認知症ガイド(認知症ケアパス)の発行に加え、令和4年度からは「なりたオレンジプロジェクト」を実施するなど、認知症に関する様々な施策に取り組んでいます。

## 認知症とは？



　誰でもかかる可能性のある病気です。様々な原因で、脳の働きが悪くなることにより、日常生活に支障をきたす状態です。

## MCI（軽度認知障害）とは…

　認知症になる前の段階であり、健常者と認知症の中間の段階です。
　日常生活には支障がない状態です。この時点で適切な治療を始めたり、生活習慣を整えることで認知機能が回復したり、認知症への移行を防いだり、発症を遅らせたりできることがわかってきています。

## ＜老化による物忘れと認知症との違い＞

老化による物忘れ

**＊日常生活に大きな支障はない**

MCI
（軽度認知障害）

**＊日常生活に支障はない**

認知症

**＊日常生活に支障が出る**

| | | |
|---|---|---|
| **物忘れの自覚はある**<br>「約束の時間は何時だったかしら」<br> | **体験の一部を忘れる**<br>「夕べは何食べた？」<br> | **判断力の低下は見られない**<br>「通行止めか。<br>まいったな」<br> |
| **物忘れの自覚がない**<br>「約束？　約束なんかしてないよ」<br> | **体験したこと自体を忘れる**<br>「ごはんまだ?」<br><br>「今さっき<br>食べたでしょ！」<br> | **判断力の低下が見られる**<br>「通行止めって…<br>どういう意味?」<br> |

これって認知症なの？　どこに相談したらいいの？　と不安な時は、

お近くの**地域包括支援センター**へご相談ください。

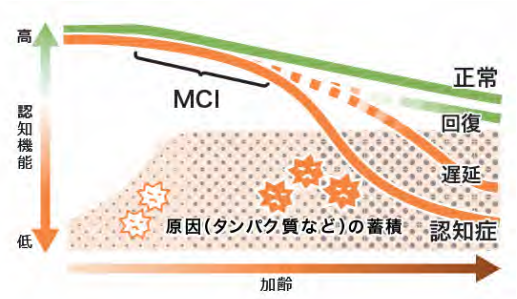
➡5ページを参照

# 認知症は早期発見・早期対応が大切

～ 早期発見のメリット ～

1. 今後の生活の準備を早くすることができます
2. 治る認知症や一時的な症状の場合があります
3. 進行を遅らせることが可能な場合があります

MCIで気づくことが大切




（ 認知症ねっと より）

## 認知症の早期発見の目安

| | |
|---|---|
| ①もの忘れがひどい | □ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる |
| | □ 同じことを何回も言う |
| | □ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している |
| | □ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う |
| ②判断力・理解力が衰える | □ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった |
| | □ 新しいことが覚えられない |
| | □ 話のつじつまが合わない |
| | □ テレビの番組の内容が理解できなくなった |
| ③時間・場所がわからない | □ 約束の日時や場所を間違えるようになった |
| | □ 慣れた道でも迷うことがある |
| ④人柄が変わる | □ 些細なことで怒りっぽくなった |
| | □ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった |
| | □ 自分の失敗を人のせいにする |
| | □ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| ⑤不安感が強い | □ ひとりになると怖がったり寂しがったりする |
| | □ 外出時、持ち物を何度も確かめる |
| | □ 「頭が変になった」と本人が訴える |
| ⑥意欲がなくなる | □ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった |
| | □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |
| | □ ふさぎ込んで何をするにも億劫がりいやになる |

（公益社団法人 認知症の人と家族の会 より）

いくつか当てはまる場合は，かかりつけ医等に相談してみましょう



## 受診のポイント



●かかりつけ医と相談し、紹介状を書いてもらいましょう。
（認知症に詳しい医療機関があります）。
●脳の状態を確認するために、検査を行います。
●病院では、日常生活で困っていることや、現在
かかっている病気や飲んでいるお薬について伺います。

## 病院にいく前にメモをしましょう

1. いつからどのような症状がでたか？
2. 今までにかかった大きな病気やけがについて
3. 現在治療している病気やけがについて
4. 現在飲んでいる薬について
（お薬手帳を持参しましょう）

## 若年性認知症とは？

**65 歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。**

若年性認知症の場合、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになったりしても、それが**認知症のせいとは思い至らない**ことがあります。

疲れや、更年期障害、あるいはうつ状態など他の病気と思い、医療機関を受診して、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。

**◎気づいた時はためらわずに**
**医療機関を受診することが大切です。**




## 若年性認知症と診断されたら？

若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけではなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

社会保障、就労、子育て等、広い領域での支援が必要になることがあります。様々なことを相談できる場所を見つけ、これまでと同様の生活が続けられるように、支援サービスを活用しましょう。

| 制度・サービス | 内　　容 | 相談窓口 |
|---|---|---|
| **介護保険サービス** | 認知症と診断された場合は、要介護認定を受ける等一定の条件の下で、40歳から介護保険サービスが利用できます。<br>※詳しくは介護保険ガイドをご覧ください。 | 地域包括支援センター<br>（P.5参照）<br>介護保険課<br>（☎20-1545） |
| **障がい者手帳** | 日常生活または社会生活への制限がある方は「精神障害者保健福祉手帳」、障がいがあり日常生活に障害がある方は「身体障害者手帳」の申請ができます。（※申請要件がありますので右記にご相談ください。）これらの手帳があれば、公共交通機関の割引や税制の優遇措置などを受けられる場合があります。 | 障がい者福祉課<br>（☎20-1539） |
| **自立支援医療<br>（精神通院医療）** | 精神疾患の治療（デイケア、訪問看護、薬剤負担を含む）に係る通院医療費の一部を公費負担します。 | 障がい者福祉課<br>（☎20-1539） |

# 相談窓口

**(1)高齢者のための総合相談窓口:地域包括支援センター**

認知症に関すること、市の福祉・介護サービスに関することが知りたい、ひとり暮らしで不安、財産管理に自信がなくなった等のご相談は地域包括支援センターへ。

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職員が様々な面から支援します。



## 成田市の地域包括支援センター

| 担当地区 | センター名 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 成 田<br>中 郷 | **成田・中郷地域包括支援センター**<br>新町デイサービスセンター玲光苑内（新町 1037-63） | ☎23-7151 |
| 公 津<br>※はなのき台を除く | **公津地域包括支援センター**<br>（公津の杜6-5-16） | ☎36-4981 |
| ニュータウン<br>はなのき台 | **ニュータウン地域包括支援センター**<br>橋賀台ショッピングセンター内（橋賀台 1-16-3） | ☎29-5005 |
| 八 生<br>豊 住 | **八生・豊住地域包括支援センター支所**<br>特別養護老人ホーム玲光苑内（押畑 896-4） | ☎20-3655 |
| 遠山 | **遠山地域包括支援センター**<br>介護老人保健施設セントアンナナーシングホーム内<br>（本三里塚 226-1） | ☎35-6081 |
| 久 住<br>下 総 | **久住・下総地域包括支援センター**<br>成田市下総地域福祉センター内（猿山 1600） | ☎80-7007 |
| 大栄 | **大栄地域包括支援センター支所**<br>大栄支所内(松子413-1) | ☎94-5664 |

※地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しています。

(2)その他の電話相談

| 名 称 | 受付時間 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 千葉県若年性認知症<br>専用相談窓口 | 月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>9:00～15:00 | ☎043-226-2601 |
| 若年性認知症コールセンター | 月～土曜日(祝日・年末年始を除く)<br>10:00～15:00<br>※水のみ 10:00～19:00<br>※ホームページからメール相談可能 | ☎0800-100-2707 |
| ちば認知症相談コールセンター | 月・火・木・土曜日 10:00～16:00<br>(金曜日:予約制の面談) | ☎043-238-7731<br>プッシュ回線固定電話は<br>局番なし＃7100 |
| 認知症110番 | 月・木曜日 10:00～15:00<br>(月曜が休日の場合は原則、翌火曜) | ☎0120-65-4874 |

**～ ご本人とご家族を支える 介護保険サービス ～**

日常生活に介護が必要な状態になり、介護保険のサービスを利用するには、要介護(要支援)認定の申請が必要です。くわしくは、上記**地域包括支援センター**、または**成田市介護保険課**にお尋ねください。

**介護保険課 ☎20-1545**

# 気になる症状があった時、
# まずは「かかりつけ医」に相談しましょう



市内及び近隣の医療機関にアンケートを行い、本誌への掲載に同意した医療機関の情報を掲載しています。（認知症の診療を行うすべての医療機関の情報を掲載しているわけではありません。） ※家族のみの相談については、保険が適応されない場合があります。また、診療内容の範囲等の詳細は、各医療機関にあらかじめお問合せ下さい。

## 成田市内で認知症の相談・診断を行っている医療機関

令和8年5月1日現在

| 医療機関 | 住所 | 電話 | 相談 | 診断 | 診療科目 |
|---|---|---|---|---|---|
| 石原医院 | 東町157-2 | ☎22-0550 | ○ | ○ | 内・小・呼内 |
| セントマリアクリニック | 花崎町799-7（ホクセイビル1F） | ☎23-3311 | ○ | | 心・精 |
| 京増内科クリニック | 花崎町842-3 | ☎22-1717 | ○ | ○ | 内・消 |
| 菅谷クリニック | 馬橋1-17 | ☎24-4774 | ○ | | 内・胃内・外・肛 |
| ひらの内科 | ウイング土屋170 | ☎23-8070 | ○ | | 内・消 |
| なりた内科・脳神経内科 | ウイング土屋64 | ☎33-7342 | ○ | ○ | 内・脳内 |
| 成田センタークリニック | 囲護台2-5-8 | ☎20-1002 | ○ | | 内・整 |
| 美郷台木内クリニック | 美郷台1-13-10 | ☎23-5551 | ○ | ○ | 胃・内・整・循 |
| わたなべクリニック | 公津の杜3-3-8 | ☎36-7878 | ○ | | 内・循 |
| 木下医院 | 公津の杜5-28-1 | ☎27-7222 | ○ | | 内・消・小 |
| 黒田内科診療所 | 加良部1-3-2 | ☎26-3251 | ○ | | 内・循・形 |
| つかだファミリークリニック | 加良部5-7-2 | ☎26-4750 | ○ | ○ | 内・循・消・外・訪 |
| おうち de 診察クリニック成田 | 玉造3-5-1 | ☎37-6930 | ○ | ○ | 訪 |
| 国保医院 | 玉造4-42-2 | ☎26-3613 | ○ | ○ | 脳・精・心 |
| 片岡内科循環器科医院 | 玉造7-24-2 | ☎28-3027 | ○ | | 内・循 |
| 伊藤医院 | 本三里塚78-3 | ☎35-0101 | ○ | | 消内・内・小・整・外 |
| 根本内科外科医院 | 猿山1056 | ☎96-2829 | ○ | | 内科・外科 |
| 矢野医院 | 猿山1131 | ☎96-0071 | ○ | | 内・消・放 |
| なのはなクリニック | 吉岡1342-7 | ☎49-0533 | ○ | ○ | 内・消・ア・小・皮 |
| 成田病院 | 押畑896 | ☎22-1500 | ○ | ○ | 精 |
| 大栄病院 | 桜田1137 | ☎73-2311 | ○ | ○ | 精・内 |

**神**:神経内科 **精**:精神科 **精神**:精神神経科 **心**:心療内科 **脳**:脳神経外科 **整**:整形外科 **リ**:リウマチ科
**形**:形成外科 **外**:外科 **肛**:肛門外科 **内**:内科 **糖**:糖尿病内科 **消**:消化器科 **消内**:消化器内科 **胃**:胃腸科
**胃内**:胃腸内科 **呼内**:呼吸器内科 **泌**:泌尿器科 **ア**:アレルギー科 **循**:循環器科 **小**:小児科 **放**:放射線科
**眼**:眼科 **皮**:皮膚科 **訪**:訪問診療 **脳内**:脳神経内科 **老**:老年内科

## 市内の認知症専門医療機関

| 医療機関 | 住所 | 電話 |
|---|---|---|
| 聖マリア記念病院(物忘れ外来) | 取香446 | ☎32-0711 |
| 成田赤十字病院 | 飯田町90-1 | ☎22-2311 |
| 国際医療福祉大学成田病院(精・脳) | 畑ケ田852 | ☎35-5600 |

## 近隣の認知症専門医療機関

| 医療機関 | 住所 | 電話 |
|---|---|---|
| 日吉台病院　(もの忘れ外来) | 富里市日吉台1-6-2 | ☎0476-92-0001 |
| 聖隷佐倉市民病院 (物忘れ外来) | 佐倉市江原台2-36-2 | ☎043-486-1155 |
| 東邦大学医療センター佐倉病院 (認知症センター) | 佐倉市下志津564-1 | ☎043-462-8811 |

## 近隣の認知症疾患医療センター　(千葉県ホームページより近隣のみ抜粋して転載)

| 医療機関 | 住所 | 電話 |
|---|---|---|
| 日本医科大学千葉北総病院 | 印西市鎌苅1715 | ☎0476-99-0413 |
| 総合病院国保旭中央病院 | 旭市イの1326 | ☎0479-63-8111 |
| 八千代病院 | 八千代市下高野549 | ☎047-488-2071 |
| 千葉病院 | 船橋市飯山満町2-508 | ☎047-496-2255 |
| 千葉大学医学部附属病院 | 千葉市中央区亥鼻1-8-1 | ☎043-226-2736 |

### ① かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

### ② 認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。神経内科、精神科、脳神経外科、もの忘れ外来等で、認知症の診断のための検査、治療を行っています。

### ③ 認知症疾患医療センター

都道府県及び政令指定都市が指定する病院に設置するもので、保健・福祉・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応についての相談受付などを行う専門医療機関です。

# ご存知ですか？

# （愛称）オレンジスマイルなりた

## （認知症初期集中支援チーム）

## があなたとご家族をサポートします！



### ○認知症初期集中支援チームとは？

複数の専門職が家族の訴え等により認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、**アセスメント、家族支援等の初期の支援を包括的・集中的（概ね6か月）に行い**、自立生活のサポートを行うチームです。

### ○対象となる人は？

40歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人又は認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する人

◆医療・介護サービスを受けていない人、または中断している人で
以下のいずれかに該当する人
◎認知症の診断を受けていない人
◎継続的な医療サービスを受けていない人
◎適切な介護サービスを受けていない人
◎診断されたが介護サービスが中断している人



◆医療・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、
対応に苦慮している

### ○どのようなことをしてくれるの？

生活上の困り事を確認し、生活環境の改善やケアについてのアドバイス、地域の社会資源の情報提供、適切な医療・介護サービスにつなげるために、チーム員である看護師や主任ケアマネジャーがご自宅を訪問し、一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

### ○実施主体は？

成田市では「成田・中郷地域包括支援センター」に事業を委託して実施します。

**まずは、お住まいの地域包括支援センターへご相談下さい。**

## 成田市認知症家族の会(オアシスの会)

認知症のご家族を介護された経験のある人や現在介護中の人、認知症の人、認知症について知りたい人などが参加しています。

| 令和８年度 開催日 | | |
|---|---|---|
| ４月 22 日 | ５月 27 日 | ６月 24 日 |
| ７月 22 日 | ８月 26 日 | ９月 30 日 |
| 10 月 28 日 | 11 月 25 日 | 12 月 23 日 |
| １月 27 日 | ２月 24 日 | ３月 24 日 |

◎会場:保健福祉館　団体活動室
◎日時:原則毎月第4水曜日
13:30～15:00
◎内容:つどい、情報交換
**◎参加無料、申し込み不要**

**事務局 ヒガキさん ☎080-5692-4167**

## 若年性認知症本人ミーティング

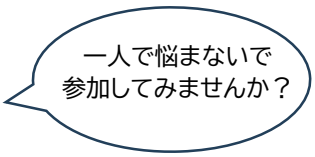
若年性認知症の診断を受けた方・関心のある方は、市内外問わずお気軽にご参加ください。
(同行の方のミーティングや情報共有の会場は同館別室で行います。)

◎会場:保健福祉館
◎日時:年４回開催　13:30～16:00
◎内容:語り合い、レクリエーションなど
◎参加者の目安:10 名
**◎参加無料**
**◎申し込みは下記へご連絡ください。**

**成田市社会福祉協議会 ☎27-7755**

| 令和８年度 開催日 | |
|---|---|
| ５月９日(土) | ８月 26 日(水) |
| １月 16 日(土) | ３月 20 日(土) |






## もの忘れ相談

もの忘れが気になる方、認知症の人やそのご家族に対して、専門医(精神科・神経内科)が相談に応じます。「もの忘れが多い」「認知症ではないか」と悩んでいる方、病院に行くことに抵抗のある方は、お気軽にご相談下さい。

| 令和８年度 相談日 | |
|---|---|
| ５月 18 日(月) | 11 月 16 日(月) |
| ７月４日(土)※ | 12 月 16 日(水) |
| ７月 29 日(水) | １月 13 日(水) |
| ９月 24 日 (木) | ２月 10 日(水) |
| 10 月 20 日(火) | ３月 16 日(火) |



**◎事前に予約が必要**です。
◎会場:成田市役所　福祉部相談室
◎時間:午後
※7 月４日(土)のみ会場は成田市保健福祉館(相談室 3・4)、時間は午前の開催

なお、日程と会場が変更となる場合もありますので、ご予約時にご確認下さい。

**介護保険課 ☎20-1545**



# 市内のカフェ

地域の方、認知症の方、ご家族、だれでも集い交流できるカフェです。お気軽にお越し下さい♪

## ももとせ・サロン（みんなの茶の間）

会場：公津の杜 3-11-1
グループリビング「ももとせ」アトリエ
日時：第 1、3 木曜日
10:00～12:00
内容：音楽に合わせて体操と手仕事・ミニイベント・お茶会（200 円）

※電話で要申し込み
NPO住まい・まち研究会事務
☎26-3098

## 喫茶ひまわり



会場：猿山 1600
下総地域福祉センター
日時：原則毎月第 3 木曜日
13:30～16:00
内容：ミニイベントと体操
お茶会（200 円）



喫茶ひまわり事務局
久住・下総地域包括支援センター
☎80-7007

## カフェ緑の牧場



会場：北須賀 291-1
（甚兵衛公園より徒歩 2 分）
成田シャローム・チャーチ内
日時：毎月第 4 土曜日（8 月休み）
13:30～15:30
内容：ミニイベントと体操、お茶会（100 円）

カフェ緑の牧場事務局
☎85-7778

## スマイルカフェ ういずゆー

会場：不動ヶ岡 2154-4
サービス付き高齢者向け住宅ういず・ユーホープリビング成田内
日時：毎月第 4 日曜日
14:00～16:00
内容：交流会、お茶会（200 円、子ども 100 円）

成田・中郷地域包括支援センター
☎23-7151
ういず・ユーホープリビング成田
☎37-3206

## わっしょいカフェ

会場：下福田 148-1
下福田区騒音地域集会所
日時：毎月第 2 火曜日第 4 木曜日
10:00～11:30
内容：おしゃべり、イベント
参加費無料

八生・豊住地域包括支援センター支所
☎20-3655
成田市社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎27-8010

## にじいろカフェ



会場：三里塚 2 番地
三里塚コミュニティーセンター　多目的ホール
日時：9/15、10/20、11/17
※火曜日
13:30～15:00
内容：交流会、お茶会
参加費（100 円）

※詳細は下記へ確認してください。

遠山地域包括支援センター
☎35-6081

## ほっこりカフェ

会場：赤坂 1-3-1
カフェ茶花（保健福祉館内）
日時：7/16、11/19、2/18
14:00～15:30
内容：お茶会、交流会
※飲食代は自費

ニュータウン地域包括支援センター
☎29-5005
八生・豊住地域包括支援センター支所
☎20-3655

## みんなでカフェ



会場：赤坂 1-3-1
成田市保健福祉館
日時：不定期
10:00～11:30
内容：参加費無料

※詳細は下記へ確認してください。

成田市社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎27-8010

## まんざき☆ほっこりカフェ




会場：松崎 247-9
松崎青年館
日時：毎月第 3 火曜日
13:30～15:00
内容：交流会、お茶会
参加費無料

松崎睦会　代表　大澤守
☎090-8815-4930
ニュータウン地域包括支援センター
☎29-5005
八生・豊住地域包括支援センター支所
☎20-3655

# 介護予防と社会参加

## 介護予防教室



認知症予防に注力した介護予防教室です。運動や認知トレーニング等認知症予防のための総合的なプログラムを行います。

**介護保険課　☎20-1545**

## 介護支援ボランティア制度

指定の事業所や地域の介護予防活動に携わるボランティア活動を行った方に交付金を交付することで、高齢者の社会参加を促進します。

**介護保険課　☎20-1545**

## なりたいきいき百歳体操



お住まいの地域で、身近な人たちと主体的に筋力アップの体操を行い、地域とのつながりや健康づくりを目指します。

**介護保険課　☎20-1545**

## 介護者教室

医師、看護師、理学療法士等が講師となり、適切な介護知識・技術の習得などにより、介護者自身を支援する教室を開催します。

**介護保険課　☎20-1545**

## 成田おたすけ隊

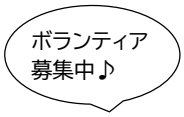
「日常生活のお手伝い」「一時的・補助的なサポート」が必要な人（利用会員）と「困っている方のお手伝いをしたい人」（協力会員）が会員となり、地域で助け合う有償サービスです。

**社会福祉協議会ボランティアセンター**
**☎27-8010**

## 脳活ウォーキング倶楽部

軽い認知症の人を対象に、ボランティアと一緒にノルディックウォーキングで歩きます。

ポール貸出（無料）。




日時：第2水曜日、 第4木曜日
　　午後１時 30 分から3時頃



会場：保健福祉館

参加方法：**要申込**　**健康増進課　☎27-1111**

## 成田ノルディックウォーキングの会

運動機能の維持向上のために、保健福祉館や、玉造、外小代公園等の周囲の緑道を中心にボランティアと一緒に歩きます。ポール貸出あり（無料）。

**健康増進課　☎27-1111**

## あおぞら会

市内4地区（遠山、ニュータウン、公津、大栄）で65歳以上の人を対象に、各地区のボランティアが、体操や季節の行事、地域との交流等を企画し、各地区毎月1回開催しています。

（介護認定を受けている人を除く ）

**介護保険課　☎20-1545**



## 高齢者クラブ

高齢者クラブは健康で豊かな老後を過ごすため、また、家庭や地域で役立つための様々な活動を行っています。現在、市内には約 50 の高齢者クラブがあります。

**高齢者クラブ連合会　☎37-3227**
**（赤坂ふれあいセンター内）**

# 見守りと安否確認

## 緊急通報装置



65歳以上の一人暮らし、または高齢者世帯(日中高齢者のみとなる世帯を含む)の人で、緊急事態に備えた通報装置の設置を希望する人に固定電話回線を使用する有線型、または携帯電話等の通信回線を使用する無線型の緊急通報装置を貸与します。

レンタル料:無料。

ただし、市民税所得割課税世帯は有線型月額1,988円(付属機器の安否確認センサを利用している世帯では、2,195 円)、無線型月額2,134 円。

※毎年利用料の見直しが行われます。

**高齢者福祉課 ☎20-1537**

## SOSネットワーク



認知症などによる行方不明者を捜索するため、各種協力団体へ一斉ファクシミリ通報、防災行政無線により市民に協力の呼び掛けを行います。

**成田警察署 ☎27-0110**

## 配食サービス



栄養のバランスのとれた食事(昼食)をお届けするとともに、安否確認を行います。

自力での買い物、食事の調理が困難なおおむね65歳以上の一人暮らし、または 高齢者世帯(日中独居・日中高齢者世帯含む)で、週1日以上継続して配食を希望する世帯。(他の世帯員 又は本市に居住する扶養義務者から食事の提供を受けられる方を除く)

配食日:毎日(1月1日～3日を除く)お昼

利用料:1食300円

**高齢者福祉課 ☎20-1537**

## 徘徊高齢者早期発見ステッカー



認知症などによる行方不明者の早期発見・身元確認のため、行方不明の恐れのある65歳以上の高齢者の個人情報を登録し、履物のつま先とかかとに貼る反射シール状のステッカーを交付します。費用は無料です。

**高齢者福祉課 ☎20-1537**

## 独居高齢者の見守り支援



70歳以上の一人暮らし(親族が同一敷地内にいる場合を除く)で、継続して見守りを希望し、配食サービスやデイサービス・ホームヘルプサービスなどを週1回以上利用していない方は、次のいずれかを利用することができます。①乳酸菌飲料を2週間に1回配達

②毎日定時に自動音声による電話連絡を行い、結果を家族などにお知らせ。

利用料:無料

**高齢者福祉課 ☎20-1537**

## 徘徊高齢者等家族支援サービス

徘徊高齢者などの居場所を早期に発見できる、衛星回線(GPS)を利用した機器を貸与します。介護の認定がある方で、在宅で著しい徘徊行動がある方。



基本料金:月額1, 320円

位置情報提供料:1回220円

※インターネット利用の場合は無料。

現場急行料:11, 000円

**高齢者福祉課 ☎20-1537**



# 権利や財産を守る

## 福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）

高齢者や知的障がい者、精神障がい者で判断能力に不安がある人に、介護や福祉サービスの手続きに関する支援や公共料金の支払い代行など、生活支援員を派遣してお手伝いをします。また、通帳・印鑑などの管理が不安な場合はお預かりし保全を行います。

会　費：年3，600円

利用料：①生活支援員の派遣

1時間30分未満＝1，000円

以降30分毎に500円を加算

※上記料金に別途、支援員の交通費がかかります。30分以上＝500円、1時間以上＝一律1，000円（ともに往復料金）

②保全サービス　年3，000円

**成田市社会福祉協議会　☎27-7755**






## 消費生活センター

消費生活に関するトラブルや悪質商法による被害などの相談を受け付けています。消費生活専門相談員が暮らしの中のさまざまな相談や苦情を受付、消費者と一緒に考え、解決のお手伝いをします。

相談受付：月～金（祝祭日・年末年始を除く）

9時～16時30分

場所：成田市役所3階　消費生活センター

**成田市消費生活センター　☎23-1161**

## 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人の身体や財産などに対する権利が侵されないように、法律的に守り、支えるための制度です。「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

**法定後見制度**

判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度です。判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の三類型があります。

**成田市成年後見支援センター（高齢者福祉課内）**

**☎20-1537**

**千葉家庭裁判所　佐倉支部**

**☎043-484-1243**

**任意後見制度**

本人が十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や将来その方に委任する事務の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度です。

**成田公証役場　☎22-1035**

## 成年後見制度利用支援事業

法定後見制度の利用が必要と思われる方で、申し立てを行う親族がいない場合に、市長による申し立てを行います。また、その方の収入や財産状況に応じ、後見人等の報酬の一部または全部を扶助します。

**高齢者福祉課　☎20-1537**

# 成田市認知症ケアパス～認知症の進行と主な症状に応じた適切なサービス提供の流れ～

※本人の様子には個人差があります。

| | 健康 | 軽度認知障害(MCI)<br>・認知症疑い | 認知症(初期) | 認知症(中期) | 認知症(後期) |
|---|---|---|---|---|---|
| 本人の様子(例) | ●自立<br>・健康づくりや介護予防に取り組む<br>・地域とのつながり(社会参加)を大事にする<br>・健診を定期的に受け、生活習慣病などの改善に取り組む<br> | ●もの忘れはあるが日常生活は自立<br>・もの忘れが増えた<br>・同じことを何度も聞く<br>・家事や家計管理には影響がない<br> | ●認知症ではあるが日常生活は自立(見守り)<br>・直前の会話の内容を忘れる<br>・人や物の名前がすぐに出てこない<br>・金銭管理が難しい<br>・整理整頓ができなくなった<br>・できなくなったことを受け入れられない(否定的)<br>・不安から地域交流を避ける<br> | ●日常生活に手助け、介護が必要<br>・日付や時間がわからない<br>・家までの帰り道がわからない<br>・物の使い方がわからない(家電等)<br>・怒りっぽさや抑うつなどが目立つ<br>・「物が盗られた」などの発言がある<br> | ●常に介護が必要<br>・単語などの返答が多く、会話が成立しなくなる<br>・家族の顔や名前がわからない<br>・表情が乏しくなる<br>・食べ物の認識が出来ず、何でも口に入れる<br>・尿や便の失禁が増える<br> |
| 家族の心構え | ●本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践・促し | ●年齢のせいにせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談(P.5)<br>●もの忘れ相談の活用(P.9) | ●できないことへの焦燥感や不安を否定せず、本人の気持ちに寄り添う関わりが重要。<br> | ●できないことも増えますが、できることもたくさんあるということを忘れずに。<br> | ●たとえ言葉を交わせなくても、声かけややさしく身体に触れるなどの非言語的なコミュニケーションで、本人が穏やかに過ごせる環境を整える。 |
| 本人・家族の備え | □認知症や介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。(P.17)<br>□地域の方と交流を持ちましょう。(P.11)<br>□今後の生活設計について考えておきましょう。<br>□かかりつけ医を持ちましょう。 □消費者被害(詐欺等)に注意しましょう。 | | | □認知症であることを身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。<br>(チームオレンジ P.18-19、認知症カフェ P.10　など)<br>□一人で抱え込まず仲間を作りましょう。(認知症家族の会 P.9　など)<br>□介護する家族の健康・生活を大切にしましょう。 | |
| |  | □安否確認ができるよう緊急通報装置等の使用について考えてみましょう。(P.12)<br>□火のもとに気を付け、安全対策を考えましょう。<br>□家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。 | | | □人生の最後をどう迎えるか家族間で話し合い、専門家に早めに相談しましょう。<br>□必要に応じて施設情報等を集めましょう。<br>□介護負担が大きくなります。適切にサービスを利用しましょう。 |

| | 健康 | 軽度認知障害（MCI）・認知症疑い | 認知症（初期） | 認知症（中期） | 認知症（後期） |
|---|---|---|---|---|---|
| 社会参加 予防 | シルバー人材センター　おたすけ隊（P.11）　社会福祉協議会ボランティアセンター<br>介護予防教室　介護支援ボランティア制度　（P.11）<br>なりたいきいき百歳体操　あおぞら会　介護者教室　脳活ウォーキング倶楽部（P.11）<br>高齢者クラブ（P.11）　地区社会福祉協議会・自治会・サークル<br>市内のカフェ（P.10）　オアシスの会（成田市認知症家族の会）（P.9）　若年性認知症本人ミーティング（P.9） | | | |  |
| 医療 |  | ★訪問看護　★居宅療養管理指導　★訪問診療　訪問歯科診療<br>かかりつけ医　認知症専門外来　認知症疾患医療センター（P.6-7） | | | |
| 生活支援 介護 | おたすけ隊　シルバー人材センター　有償たすけあいサービス　地域のたすけあい<br>介護予防・日常生活支援総合事業 |  | ★通所介護　★通所リハビリ　★小規模多機能型居宅介護　★ショートステイ　★介護老人保健施設<br>★訪問介護　★訪問入浴介護　★訪問リハビリ　★定期巡回・随時対応型訪問介護看護<br>移送サービス　紙おむつ　配食サービス　寝具乾燥 | | |
| 住まいの支援 |  | ★福祉用具貸与　★特定福祉用具購入　★住宅改修<br>サービス付き高齢者向け住宅　有料老人ホーム<br>★認知症対応型共同生活介護（グループホーム）<br>★特別養護老人ホーム | | | |
| 家族支援 見守り | もの忘れ相談（P.9）　独居高齢者の見守り支援事業（P.12） | 徘徊高齢者等早期発見ステッカー（P.12）　★徘徊高齢者等家族支援サービス | | |  |
| | 緊急通報装置（P.12）　SOSネットワーク（P.12）　配食サービス（P.12） | | | | |
| | 市内のカフェ（P.10）　オアシスの会（成田市認知症家族の会）（P.9） | | | | |
| 権利擁護 | 日常生活自立支援事業（P.13） |  | 地域包括支援センター（P.5） | | |
| | | | 成年後見制度（P.13）　消費生活センター（P.13）　法テラス | | |

掲載されているサービス内容の詳細については、
最寄りの**地域包括支援センター**にご相談ください。

**※太字★印のサービスについては介護保険の認定が必要です。**
（訪問介護・通所介護については基本チェックリストによる事業対象者も対象となります）

# 認知症の予防につながる習慣

認知症の発症は日ごろの生活習慣との関連が高いとされています。
普段の**生活習慣を改善**すること、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心臓病など）を予防することにより、認知症の発症リスクを低下させることが期待されています。

## 食習慣を見直しましょう

・バランスの良い食事を摂る
・食べ過ぎない
・塩分をとりすぎない
・間食や甘いものは控える
・水分補給は忘れずに
・お酒は適量に



**★よく噛むことを意識しましょう！**

## 体を動かしましょう

・できれば毎日、少なくとも2日に
１回30分程度の有酸素運動
・仲間と一緒にウォーキング
・簡単な筋トレで足腰を鍛える
・転倒や骨折に注意



**★運動習慣を取り入れることを**
**意識しましょう！**

## 生活を楽しみましょう

・趣味に積極的に取り組む
・おしゃべり、料理などの家事、
旅行の計画など
・日記・手芸・園芸など
・囲碁・将棋・ゴルフなど



**★脳が活性化され、**
**モチベーションアップにつながります！**

## 人と積極的に交流しましょう

・地域のお祭りや集まりに参加する
・友人などと一緒に出かける
・地域の中で役割を持つようつとめる
・介護予防教室などに参加
・積極的に地域との関わりを持つ



**★無理のない範囲でコミュニケーションの**
**場を増やすのがおすすめです！**

## しっかり睡眠をとりましょう

・寝室の温度・湿度を適切に
・身体に合う寝具を選ぶ
・寝る前のスマホやパソコン、
テレビの視聴は控える
・お昼寝は 30 分以内



**★約 7～8 時間の睡眠時間が最適！**
**※個人差あり**

## 目や耳の機能も重要です

・健診を受け、視力・聴力を確認
・視力にあった眼鏡や、
聴力にあった補聴器を装着する



**★目からの情報は脳に刺激をあたえ、**
**認知機能の維持に欠かせません！**
**★聴力はコミュニケーションを**
**とるうえで重要です！**

## 認知症サポーター養成講座




### ○認知症サポーターとは

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。

**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」です。**

その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動しています。認知症サポーター養成講座で得た知識を活かし、近所で気になることがあれば**さりげなく見守る**、街中で困っている人がいたら**手助けする**ことも立派な活動の一つです。

### ○認知症サポーター養成講座とは

認知症に関する正しい知識と理解を身につけるための講座です。市の広報やホームページでお知らせしているほか、皆様の職場・自治会・サークル等へ出向き、出張での開催も行っています。

費用は無料です。

受講後、認知症サポーターの証である「**オレンジリング**」を配布します。



## なりたオレンジプロジェクト

市では、9 月の世界アルツハイマー月間に合わせて、成田山新勝寺や成田国際空港関連企業、成田市認知症家族の会（オアシスの会）や市内事業者と協働し、認知症への理解を広く呼び掛ける啓発活動「なりたオレンジプロジェクト」を実施しています。

さらに、世界アルツハイマーデー翌日の 9 月 22 日には、協働する企業・団体や成田市議会議員等と合同で、JR 成田駅前で啓発うちわを配布するなど、認知症に関する啓発活動を実施しました。（令和7年度取組内容）




市役所 1 階　啓発コーナー



駅前啓発活動の様子




## ✧ チームオレンジの活動について

認知症サポーターが正しい理解を得たことを契機に自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつけるための取り組みです。

成田市では、2025年度までに33名の「成田市オレンジサポーター」を養成し、「チームオレンジ」としての活動を開始しています。

## ✧ チームオレンジの紹介



成田市では10か所のチームオレンジが立ち上がっています。誰でもお気軽にご参加ください。

※一部 P.10「市内のカフェ」と重複しています。

### チームひまわり

**～編み物でつなぐ地域の輪～**

日時：毎月第 2・4 金曜日／13：30～

場所：下総地域福祉センター（猿山 1600）

参加費：500 円（初回無料）

内容：おしゃべり、
講師による編み物講座



### 美郷台認知症マフの会

**～①おしゃべりしながら②手先を使って③贈られる側の笑顔を想像してマフ作りを楽しむ～**

日時：毎月第 3 水曜日／10：00～

場所：美郷台地区会館（美郷台 3-3-9）

参加費：無料

内容：おしゃべり、
マフの作成など



### 公津の杜 手芸クラブ

**～誰もが気軽に参加できる手芸クラブ！～**

日時：毎月第 2 金曜日・第 4 月曜日／9:30～

場所：公津地域包括支援センター（公津の杜 6-5-16）

参加費：無料

内容：おしゃべり、編み物、刺繍など



### 壮年クラブ

**～みんなで地域に住む人を元気にしよう～**

日時：①毎週火曜日 ②毎月第 1 金曜日／
9:30～

場所：①もりんぴあこうづ（公津の杜 4-8）
②公津地域包括支援センター（公津の杜 6-5-16）

参加費：無料

内容：体操、清掃活動など



## カフェ緑の牧場

～みんなで語らい、笑顔になろう！～

日時：毎月第４土曜日／13：30～15：30

場所：成田シャローム・チャーチ内（北須賀 291-1）

参加費：100 円

内容：おしゃべり、
体操、歌など



## オアシスの会

～認知症とともに、楽しく暮らせる成田～

日時：毎月第４水曜日／13：30～15：00

場所：成田市保健福祉館（赤坂 1-3-1）

参加費：無料

内容：交流会、講演会、
勉強会など



## わっしょいカフェ

～みんなを笑顔に！
わっしょい！わっしょい！～

日時：毎月第２火曜日・第４木曜日／
10：00～11：30

場所：下福田区騒音地域集会所（下福田 148-1）

参加費：無料

内容：おしゃべり、
季節に合わせたイベントなど



## にじいろカフェ

～またみんなと笑顔で会いたいと思えるような
ホットな場所～

日時：原則第３火曜日（P.10 日程参照）
13：30～15：00

場所：三里塚コミュニティセンター（三里塚2）

参加費：100 円

内容：おしゃべり、折り紙など



## きらら登校時見守りたい。

～安全に登校できるように見守ります！～

日時：毎月第２・4月曜日／7：30～8：00

場所：公津の杜５丁目付近

参加費：無料

内容：中学生登校の
見守りなど



## 公津・飯仲元気クラブ

～誰もが楽しく参加できる WALKING！～

日時：毎月第１木曜日／10：00～11：00

場所：公津の杜公園（公津の杜 6-9）

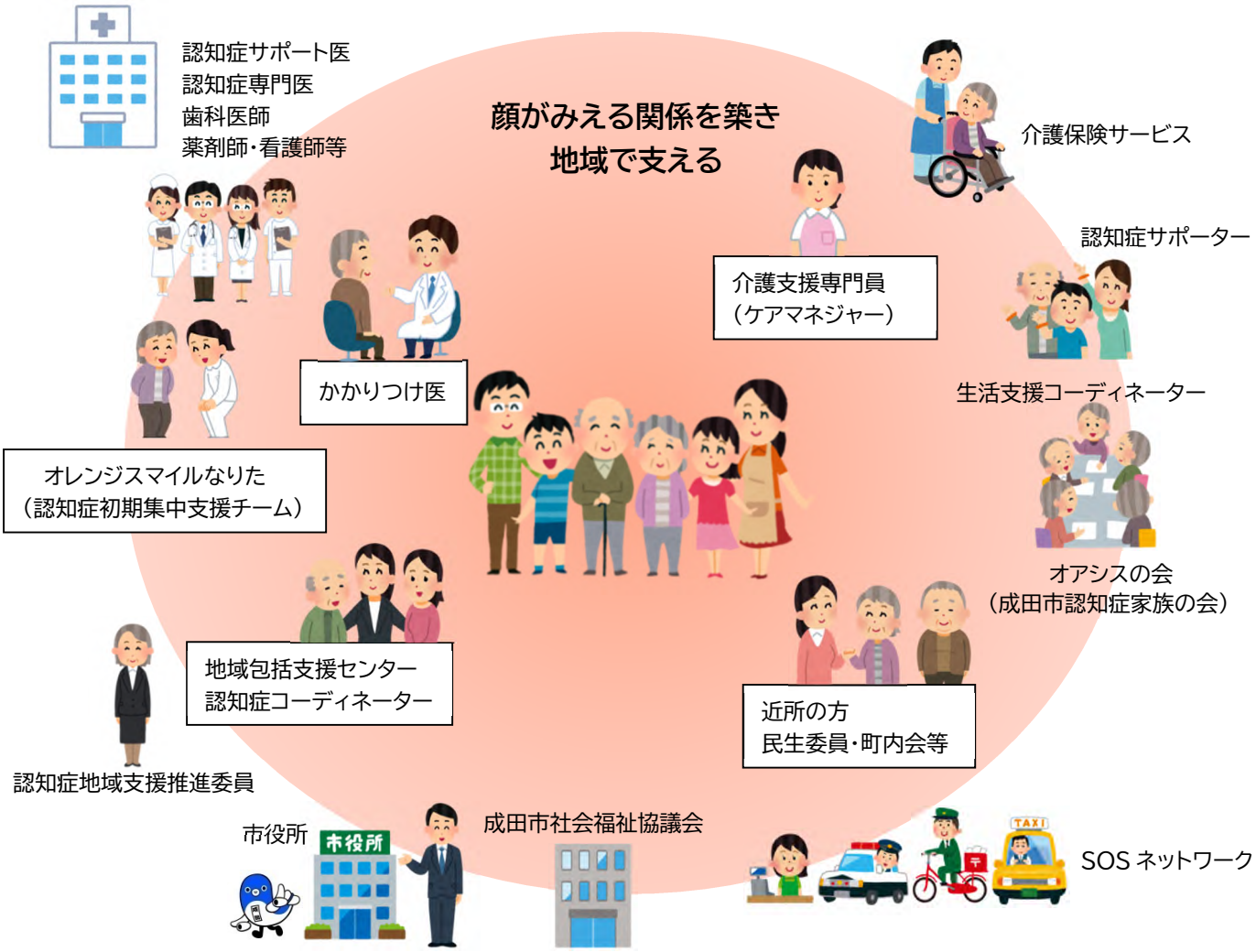
参加費：無料

内容：ラジオ体操、
散歩など



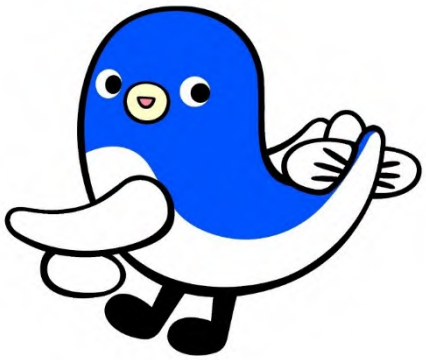
## 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

## ～認知症にやさしいまち成田～




### かかりつけをメモしておきましょう

| かかりつけ医 | かかりつけ歯科 | かかりつけ薬局 |
| --- | --- | --- |
| | | |



成田市認知症ガイド（第 12 版）

発　行：成田市福祉部介護保険課
住　所：〒286-8585
　　成田市花崎町 760 番地
電　話：0476-20-1545
発行日：令和 8 年 5 月 1 日