

# ◆ 高齢者等を守るSOSネットワークを利用しましょう

## ◆ SOSネットワークとは…

認知症などにより、外出時に行方不明になった高齢者等を速やかに検索・保護し、その後の介護等の相談につなげるシステムです。「メール@きたみ」を活用し「介護あったか見守り情報」として行方不明高齢者等の情報をメール配信しますので、多くの方の登録と検索へのご協力をお願いします。また、高齢者が行方不明になった場合には、早めに警察へ届出をしましょう。

多くの方の登録を!!



24時間365日対応しています。夜中にメールが届く場合もあります。



**北見市「メール@きたみ」**  
「介護あったか見守り情報」メール配信

※検索協力内容・時間はそれぞれの機関・登録者の対応可能な範囲。  
※地域で様子が気になる高齢者を見かけたら、ゆっくり、やさしく声をかけ、警察に連絡し、家族などが到着するまで付き添ってください。  
※保護した場合は、速やかに北見警察署生活安全課に電話を。(電話：0157-24-0110)

### 「メール@きたみ」配信登録方法

以下のメールアドレスに空メールをお送りください。  
数分で仮登録メールが届きます。メールの内容に沿って本登録を行ってください。  
※しばらく待っても受信されない場合は、「ドメイン指定受信」「ドメイン指定拒否」の設定を確認してください。  
既に「メール@きたみ」に登録している場合も「介護あったか見守り情報」の受信ができるよう、再度登録変更をお願いします。  
**touroku@info.city.kitami.lg.jp**    空メール → 確認メール → 本登録 → 登録完了



## ◆ 行方不明になる心配が出てきたら、もしもの時の備えを!

警察へ届出をした時に確認される特徴のメモや写真(顔、全身、後ろ姿)の準備があると役立ちます。

身長	当日の服装の種類、色	認知症の有無
体格(太り気味・ふつう・やせ)	当日の靴の種類、色	住所を(言える・言えない)
頭髪	所持品(お金)	自分の名前を(言える・言えない)
めがねやほくろなどの特徴	歩行能力	車両使用の場合(車名、色、ナンバー)

※衣服に名前をつけたり、GPSの活用も有効です。

発行・問い合わせ …… 北見市保健福祉部介護福祉課 ☎0157-25-1144  
編集 …… 北見市高齢者相談支援センター認知症地域支援推進員  
(北見市地域包括支援センター)

令和4年(2022年)4月作成

ダイジェスト版

# きたみ あったか見守りガイドブック

～認知症になっても  
安心して暮らせるまちを目指して～



## みんなで認知症の人を支えよう

認知症は、記憶力や判断力など、認知機能が日常生活に支障をきたすほど低下する脳の病気の総称で、誰にでも起こり得る病気です。  
現れる症状は人それぞれ違います。認知症の症状には、脳の機能が低下したために起こる記憶障害、判断力や注意力の障害などがあります。

周りが認知症の特性を知り、気持ちに寄り添うことができれば、穏やかに、自分らしい生活を続けることができます。  
認知症になっても、住み慣れたまちで生活を続けられるよう「あたたかく見守る輪」を広げましょう。

## 北見市認知症ケアパス ダイジェスト版

「認知症ケアパス」とは、認知症の人や家族を支援するための情報と、認知症の状態に応じて利用できるさまざまな支援についてまとめたガイドブックのことです。

## ◆ 年相応のもの忘れ？ 認知症？

認知症の初期症状である記憶障害は、老化による年相応のもの忘れとは異なります。記憶障害があっても、感情がなくなるわけではなく、症状に自分で戸惑って不安を感じたり、うつ状態になったり、怒りっぽくなったりすることもあります。

認知症のもの忘れ	年相応のもの忘れ
体験のすべてを忘れる	体験の一部を忘れる
もの忘れの自覚がない	もの忘れの自覚がある
親しい人やよく行く場所がわからなくなる	親しい人やよく行く場所は忘れない
性格に変化がある	性格は大きくは変わらない
自分のいる場所や時間がわからなくなる	自分のいる場所や時間はわかる

## ◆ 認知症のサインを見逃さないで

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> オシャレや清潔感など身だしなみに気を遣わなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった</li> <li><input type="checkbox"/> 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</li> <li><input type="checkbox"/> 財布が見当たらない時など、盗まれたと人を疑うようになった</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり聞いたり、したりするようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている</li> <li><input type="checkbox"/> 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をするようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった</li> </ul> |
|--|--|

### 早期発見によるメリット

- ・発症の原因によっては、早い段階で治療をすることで回復が期待できる場合があります。
- ・早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- ・症状が軽いうちに、本人と家族が話合ったり、利用できる制度を調べたりする準備ができます。

## ◆ 認知症の人と接する時に、知っておいてほしいこと

認知症の人は、何もわからないのではなく、誰よりも不安で苦しんでいる当事者です。認知症になっても、周囲の理解があれば、本人も家族も、住み慣れた家、地域で安心して暮らすことができます。

### 《基本の接し方》

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない(相手の気持ちを尊重する)

### 《具体的な対応の7つのポイント》

- ①まずは見守る ②余裕をもって対応する ③声をかけるときは1人で  
 ④後ろから声をかけない ⑤やさしい口調で ⑥おだやかに、はっきりした話し方で  
 ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



## ◆ その他の相談窓口

市の介護福祉課及び各総合支所の保健福祉課窓口では、介護保険の手続きや福祉サービスなどの相談ができます。

保健センター（健康推進課）や保健所等でも認知症の相談や医療機関の情報提供を行っています。

相談窓口名		電話番号	相談窓口名		電話番号
北見市の窓口	北見市保健福祉部 介護福祉課	0157-25-1144	北海道の窓口	北見保健所 (北海道オホーツク総合振興局 保健環境部北見地域保健室)	0157-24-4171
	端野総合支所 保健福祉課	0157-56-2117			
	常呂総合支所 保健福祉課	0152-54-2114	北海道認知症コールセンター (平日午前10時～午後3時)	011-204-6006	
	留辺蘂総合支所 保健福祉課	0157-42-2425	若年性認知症コールセンター (月～土曜 午前10時～午後3時、祝日除く)	0800-100-2707	
	北見市保健福祉部 健康推進課 (保健センター)	0157-23-8101	認知症疾患医療センター(北見赤十字病院) (平日 午前8時30分～午後5時)	0157-24-3115	

## ◆ 認知症について心配な時は

認知症は進行性の病気です。治療や適切な対応のために、早期に診察を受け、診断を受けることが大切です。認知症かどうか心配な時は、専門医、もしくはかかりつけ医に相談してみましょう。

- ☆専門医療機関：認知症疾患医療センター、もの忘れ外来、精神科、神経科など
- ☆主治医、最寄の医療機関

※本人が受診を拒否している、どこを受診したらいいのかわからないとき等は左記の高齢者相談支援センターへ相談しましょう。

## ◆ 家族の気持ちによりそう

### ◆ 北見市認知症の人と家族の会（よりそいの会）

定期的に交流会や相談会を開催しています。認知症の人を介護されているご家族、介護経験のある方など仲間同士でゆっくり語り合いませんか？参加は無料です。日程などは介護福祉課にお尋ねください。

### ◆ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人や家族が、専門職に相談したり地域住民と交流ができる場です。閉じこもりがちな認知症の人も交流の場に出かけるきっかけになり、介護者のリフレッシュにも役立ちます。

## ◆ 認知症を理解し、地域の見守りと手助けを！

### ◆ 認知症サポーターになりませんか？

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く見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座では、認知症の原因や症状、接し方、相談先などについてお話しします。受講された方へは、サポーターの目印として「認知症サポーターカード」をお渡しします。



### ◆ 認知症サポーターのいるお店

北見市では、窓口や店舗等に対応される方の概ね1割以上の方が「認知症サポーター」であるお店の登録事業を行っています。登録店は、北見市のホームページにて紹介しています。また登録店ステッカー（左参照A4サイズ）をお渡しします。

◆ **身近な相談先** …介護される方は、1人で抱え込まず、頑張りすぎず、周囲の力を借りましょう！

◆ **高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）**  
 高齢者の介護や福祉・医療などの相談窓口です。主任ケアマネジャー・保健師（または看護師）・社会福祉士など保健や福祉の専門職が相談に応じます。

**お住まいの地域を担当しているセンターへご相談ください。**

相談窓口名	住所	電話	担当地域
高齢者相談支援センター中央	北斗町 2丁目1番27号 ナカシンビル1階	0157-26-0061	条東、条西、三楽町、三住町、中央町、番場町、北斗町、清見町、幸町、山下町、本町、美芳町、寿町、桂町、高栄東町、栄町、北進町、南仲町、南町、泉町
高齢者相談支援センター東部・端野	桜町 5丁目61番地	0157-69-5111	大町、公園町、高砂町、青葉町、東陵町、朝日町、田端町、小泉、春光町、柏陽町、並木町、文京町、曙町、ひかり野、清月町、桜町、川東、端野町全域
端野地区相談窓口（端野地区在宅介護支援センター）	端野町端野 238番地6	0157-67-6500	端野町全域
高齢者相談支援センター西部・相内	とん田東町 450番地9	0157-66-0166	西富町、光西町、東三輪、西三輪、中央三輪、緑町、卸町、双葉町、大正、若葉、とん田西町、とん田東町、相内町、美園、豊田、西相内、住吉、本沢、東相内町、柏木、富里
高齢者相談支援センター南部	北光 296番地9	0157-57-3161	常盤町、中ノ島町、南丘、開成、北光、光葉町、花園町、新生町、川沿町、北央町、錦町、広明町、末広町、無加川町、豊地、常川、上ところ、広郷、北上、若松
高齢者相談支援センター北部	高栄西町 7丁目11番4号 高齢者生活相談所内	0157-22-7800	緑ヶ丘、花月町、美山町東、美山町西、美山町南、高栄西町、昭和、大和、仁頃町、北陽、上仁頃、美里
高齢者相談支援センター常呂	常呂町字常呂 332番地2 常呂総合支所向かい	0152-63-2026	常呂町全域
高齢者相談支援センター留辺蘂	留辺蘂町東町 84番地1 はあとふるプラザ1階	0157-42-5008	留辺蘂町全域

※北見市では「地域包括支援センター」がわかりやすいように、通称名として「高齢者相談支援センター」を使用しています。

**認知症初期集中支援チーム**

医療と介護の専門職が、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、医療や介護等につなげる初期の支援を、高齢者相談支援センターと認知症疾患医療センターが連携し、集中的に行います。



**認知症地域支援推進員**

認知症の人ができる限り住み慣れた環境で暮らせるよう、地域の実情に応じて医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務を行います。（高齢者相談支援センターに配置）

◆ **居宅介護支援事業所**

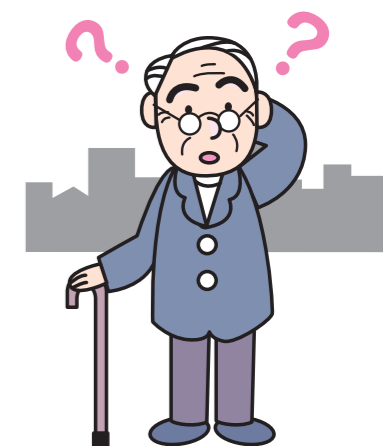
ケアマネジャーが介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる窓口です。



◆ **認知症の段階的な症状について**

認知症は、段階的に症状が異なります。一般的には、もの忘れなどの症状により認知症を疑う「**気づき・発症期**」から、「**軽度**」「**中等度**」「**重度**」へと段階的な経過をたどります。必要となる医療や支援サービスは、認知症の進行状況によって異なるため、それぞれの段階に適した支援を受けられるよう、症状を見極めることが重要となります。

※認知症の症状には個人差がありますので、詳しくは専門医などにご相談ください。



◆ **認知症の状態や症状**

段階	状態	症状
<b>気づき・発症期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症の疑いがある</li> <li>● 認知症を有するが日常生活は自立している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れがある</li> <li>・食事の内容を忘れることがある</li> <li>・たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>・買い物や事務作業、金銭管理に少し不安がある</li> </ul>
<b>軽度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 誰かの見守りがあれば日常生活は自立している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日付がわからなくなる</li> <li>・同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>・食事したこと自体を忘れる</li> <li>・服薬管理ができなくなる</li> <li>・通帳などの保管場所がわからなくなる</li> <li>・ゴミ出しができなくなる</li> </ul>
<b>中等度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常生活に手助けや介護が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話や訪問者への対応が一人では難しくなる</li> <li>・着替えや食事、トイレ等がうまくできない</li> <li>・外出時、道に迷うことがある</li> <li>・文字が上手に書けなくなる</li> <li>・財布を盗られたなどの妄想がある</li> </ul>
<b>重度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 常に介護が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会話が成立しなくなる</li> <li>・家族の顔や名前がわからなくなる</li> <li>・季節や場所に合わない服装をする</li> <li>・寝たきりになる</li> <li>・食事に介助が必要となる</li> </ul>

# 認知症の人の暮らしに役立つ情報一覧

認知症の状態や症状など、経過に応じて利用できる支援・サービスは異なります。経過がどの段階なのかを把握して、最も適した支援やサービス、また必要な医療などを受けようようにしましょう。

認知症の経過 ※右に行くほど発症から時間が経過し、進行している	気づき・発症期		軽度	中等度	重度
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<b>相談</b>	高齢者相談支援センター(地域包括支援センター)／認知症初期集中支援チーム／認知症地域支援推進員 居宅介護支援事業所／認知症の人と家族の会 かかりつけ医または認知症疾患医療センター(北見赤十字病院)／もの忘れ外来 市の相談窓口(北見市保健福祉部介護福祉課・保健センター(健康推進課)・総合支所 保健福祉課)／北見保健所(こころの健康相談)				
<b>予防</b>	高齢者クラブ／地域サロン／サークル活動等 介護予防事業(元気アップ講座など) 通所サービス(デイケア・デイサービス) 健康診査				
<b>生活支援</b>	配食サービス・宅配サービス(スーパーの宅配サービス)／シルバー人材センター 通所サービス(デイケア・デイサービス) 日常生活自立支援事業／成年後見制度 訪問介護(ホームヘルパー)／高齢者等ごみ出し支援事業 小規模多機能型居宅介護(通所、訪問、宿泊)				
<b>見守り</b>	民生委員の見守り・訪問／近隣住民の見守り(認知症サポーター・認知症サポーターのいるお店・高齢者クラブ・町内会・地域サロン)／民間の見守りサービス 認知症高齢者位置検索サービス／SOSネットワーク／高齢者福祉サービス(安否確認サービス・配食サービスなど)				
<b>本人・家族支援</b>	介護教室・介護者交流会 認知症の人と家族の会・認知症カフェ(オレンジカフェ)・若年性認知症サポートグループ「たんぼぼ」				
<b>身体介護</b>	通所サービス(デイケア・デイサービス)／訪問介護(ホームヘルパー)・訪問入浴／ショートステイ 小規模多機能型居宅介護(通所、訪問、宿泊)				
<b>医療</b>	かかりつけ医 もの忘れ外来・精神科 認知症疾患医療センター(北見赤十字病院) 訪問看護				
<b>住まい</b>	自宅(住宅改修・福祉用具貸与・特定福祉用具購入) 高齢者向け住宅(有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅等) 養護老人ホーム／経費老人ホーム(ケアハウス) 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護老人福祉施設等				