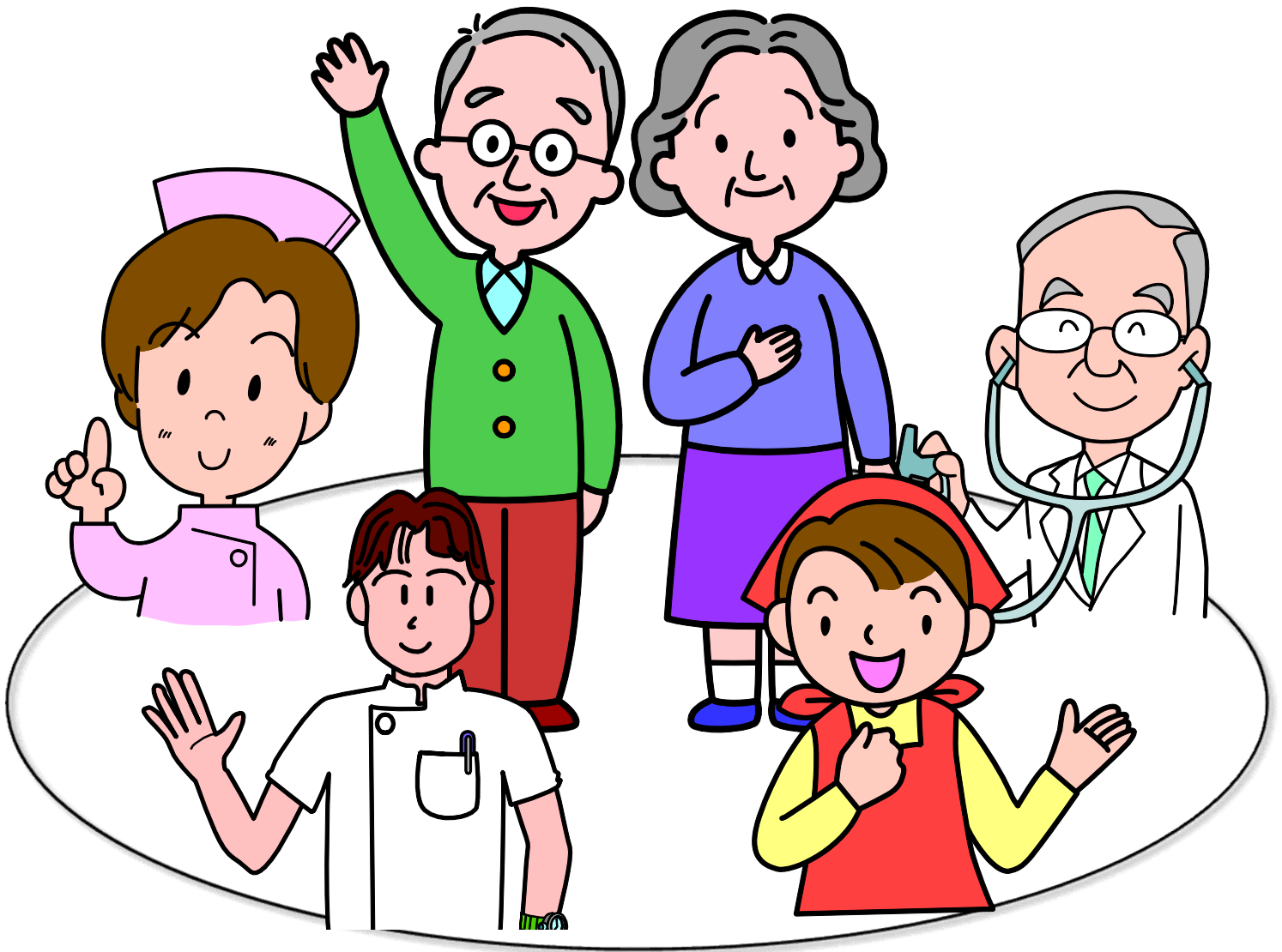


オレンジ手帳

—認知症になってもいきいきと—



春日部市認知症ケアパス（本人用）

はじめに

このガイドブックでは、認知症と診断を受けたご本人様が不安を少しでも軽減していただけるように、認知症と診断された方の声やくらしのアイデアなどをまとめています。

また、自身の生活に関わる事柄の記録や自分の気持ちを記録することもできます。

このガイドブックを活用して、いつまでも安心していきいきと生活していくためのお供としていただければ幸いです。

目次

| | |
|----------------|-------|
| ○はじめに | 1 |
| ○認知症本人からのメッセージ | 2 |
| ○武里病院からのメッセージ | 2 |
| ○認知症ご本人の声 | 3~4 |
| ○私のこと | 5 |
| ○医療のこと | 6 |
| ○介護のこと | 7 |
| ○家族や生活環境のこと | 8 |
| ○私の記録 | 9~10 |
| ○相談窓口 | 11~15 |
| ○通いの場 | 15 |
| ○くらしのアイデア | 16~17 |

認知症本人からのメッセージ

認知症の症状のひとつである、忘れやすいことや、できないことが他人よりも多いということは、個性だと思います。周りの方がサポートしていただければ、できることも沢山あります。

私は、昔から音楽が好きで、今は『これでいいのだバンド』に所属しています。ギターを弾いて参加していた時期もありましたが、今は難しいため、指揮をふったり歯笛・口笛をふいたり、今できることでバンドに参加しています。

また、人と話すことが大好きなので、認知症サポーター養成講座や講演会に登壇してお話をさせていただいたり、若年性認知症の方やご家族の方が集まれる場所である『ハルカフェ』に参加させていただいています。このように、家の中にこもらず、外に出て多くの人と関わり、今できる事を継続していくことで、楽しみながら生活しています。（若年性認知症本人 M）

認知症疾患医療センター武里病院からのメッセージ

認知症と向き合うことに、不安や戸惑いを感じておられるかもしれませんが、あなたは一人ではありません。どうか一人で抱え込まず、周りに頼ってください。

認知症疾患医療センターは、あなたの思いを受け止め、必要な医療や支援につなぐ“相談の場”として常に開いています。私たちは、これからの生活を安心して続けられるよう、医療・介護・地域の支援者と力を合わせ、継続して支えていきます。

できることを続け、困ったときは早めに相談することが、より良い暮らしにつながります。あなたの思いを大切にしながら、一緒に歩みを進めていきましょう。焦らず、無理をせず、これからもあなたらしく過ごせるようにともに考え、ともに工夫し、全力でサポートいたします。

（病院長 大野智之）



認知症ご本人の声



なるべく一人でボーツとする
時間がないようにしているよ。

たまに実家に帰って
知り合いと話をするよ。



私は作品作りはあまり
やらないの。



8000 歩くらい歩くのを
目標にしているよ。





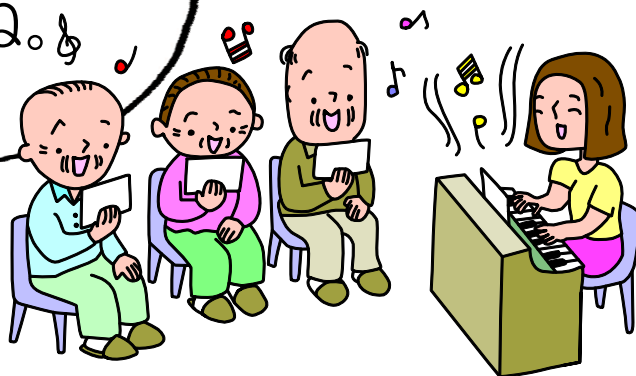
久しぶりに外に出たから、
気持ちがいいわ。

国際交流のボランティア
活動をしているんだ。



えん JOY トレーニングに
参加すると、すごく脚が軽く
なるんだよ。

オレンジカフェに参加する
のが楽しみなの。
外に出ることは大事だよね。♪



私のこと

| | | |
|---------|-----|------------|
| ふりがな | 性別 | 一緒に暮らしている人 |
| 氏名 | 男・女 | |
| 生年月日 | 年 | 月 日 (歳) |
| 住所：春日部市 | | |
| 電話番号： | | |

| | |
|--------|----------------|
| ①緊急連絡先 | 氏名 |
| | 電話番号 本人との関係 |
| ②緊急連絡先 | 氏名 |
| | 電話番号 本人との関係 |

医療のこと

年 月 日 認知症と診断

病院名

電話番号

その他
かかり
つけ医

病名

病院名

電話番号

その他
かかり
つけ医

病名

病院名

電話番号

かかりつけ薬局

電話番号

アレルギー

食べ物

薬

過去にかかっ
たことのある
病気

介護のこと

| | | |
|-----------------|----------------------|-----|
| ケアマネジャー | 事業所 | さん |
| | 電話番号 | |
| ヘルパー | 事業所 | さん |
| | 電話番号 | |
| デイサービス | | 事業所 |
| | 電話番号 | |
| 福祉用具レンタル | | 事業所 |
| | 電話番号 | |
| | 歩行器・杖・手すり・その他 () | |
| 訪問看護 | 事業所 | さん |
| | 電話番号 | |
| その他のサービス () | 事業所 | さん |
| | 電話番号 | |
| その他のサービス () | 事業所 | さん |
| | 電話番号 | |

家族や生活環境のこと

| | |
|---------|---|
| 出身地 | |
| 兄弟姉妹 | () 人きょうだいの () 番目 |
| 配偶者 | あり ・ なし |
| 子ども | なし ・ 息子 () 人・娘 () 人 |
| 世帯状況 | 一人暮らし ・ 人家族 |
| | 同居者 |
| 地区の民生委員 | |

| | | |
|--------------------|----|------|
| 家族・ 友人・知人 など | 氏名 | さん |
| | 関係 | 電話番号 |
| | 氏名 | さん |
| | 関係 | 電話番号 |
| | 氏名 | さん |
| | 関係 | 電話番号 |

私の記録

- 好きなこと
- 苦手なこと
- 好きな食べ物
- 嫌いな食べ物
- 好きな音楽
- 好きな場所

- 毎日の習慣

- 大切な思い出

- 大事な人

- 尊敬する人

- やりたいこと

- わたしの〇〇（自由記載）

相談窓口

●地域包括支援センター

地域の高齢者の関する総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、認知症や介護の相談を受け付けています。また、医療機関、介護サービス事業所及び地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う『認知症地域支援推進員』を配置しています。最寄りのセンターにご相談ください。

(担当地区については次ページ)

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|--------------|----------------------------------|----------|
| 第1地域包括支援センター | 中央2-24-1 (あしすと春日部内) | 754-3775 |
| 第2地域包括支援センター | 内牧2072 (清寿園内) | 753-2020 |
| 第3地域包括支援センター | 花積267-7 (豊潤館内) | 753-1136 |
| 第4地域包括支援センター | 上大增新田109-2 (春日部勝彩園内) | 738-5764 |
| 第5地域包括支援センター | 一ノ割948-1 (フラワーヒル内) | 734-7631 |
| 第6地域包括支援センター | 大枝89 武里団地3-23-101 | 738-0021 |
| 第7地域包括支援センター | 藤塚2622-2 (春日部ロイヤルケア センター内) | 733-7771 |
| 第8地域包括支援センター | 米島389 (しょうぶ苑内) | 746-5190 |

| 地区 | | 包括 | 地区 | | 包括 | 地区 | | 包括 | |
|----|-------|-----------|------|-------|------|------|---------|----|------|
| あ | 赤崎 | 7 | | 小湊 | 2 | は | 八丁目 | 2 | |
| | 赤沼 | 7 | | 米崎 | 8 | | 花積 | 3 | |
| い | 飯沼 | 8 | | 米島 | 8 | | 浜川戸 | 1 | |
| | 一ノ割 | 5 | さ | 栄町 | 2 | ひ | 東中野 | 8 | |
| う | 牛島 | 7 | し | 下大增新田 | 4 | | 樋堀 | 2 | |
| | 内牧 | 2 | | 下吉妻 | 8 | | 樋籠 | 2 | |
| | 梅田 | 2 | | 下蛭田 | 3 | | 備後東 1~4 | 5 | |
| | 梅田本町 | 2 | | 下柳 | 7 | | 備後東 5~8 | 6 | |
| え | 榎 | 8 | | 新川 | 7 | | 備後西 | 4 | |
| | お | 大枝 (団地含む) | | 6 | 新宿新田 | | 8 | ふ | 藤塚 |
| 大沼 | | 4 | | す | 水角 | | 7 | | 不動院野 |
| 大畑 | | 6 | | 薄谷 | 4 | ほ | 本田町 | 7 | |
| 大場 | | 4 | せ | 千間一丁目 | 6 | | ま | 増戸 | 3 |
| 大衾 | | 8 | た | 武里中野 | 4 | | | 増富 | 3 |
| か | 粕壁 | 1 | | 立野 | 8 | 増田新田 | 4 | | |
| | 粕壁東 | 1 | ち | 中央 | 1 | み | 緑町 | 5 | |
| | 金崎 | 8 | | 銚子口 | 7 | | 南 1~3 | 1 | |
| | 上大增新田 | 4 | つ | 塚崎 | 8 | | 南 4~5 | 5 | |
| | 上金崎 | 8 | | と | 道口蛭田 | 3 | 南栄町 | 2 | |
| | 上吉妻 | 8 | 道順川戸 | | 3 | 南中曾根 | 3 | | |
| | 上蛭田 | 3 | な | 豊野町 | 7 | や | 八木崎町 | 3 | |
| | 上柳 | 7 | | 永沼 | 7 | | 谷原 | 4 | |
| | 神間 | 8 | | に | 新方袋 | 3 | 谷原新田 | 4 | |
| き | 木崎 | 8 | 西親野井 | | 8 | ゆ | 豊町 | 3 | |
| | く | 桐 | 8 | | 西金野井 | | 8 | よ | 芦橋 |
| 倉常 | | 8 | 西宝珠花 | | 8 | ろ | 六軒町 | | 7 |
| こ | 小平 | 8 | 西八木崎 | | 3 | | | | |

●認知症疾患医療センター 武里病院

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断などを行い、地域の保健医療・介護機関と連携を図り、地域の認知症疾患対策の拠点となります。

住所：春日部市下大增新田9-3

電話番号：0120-8343-56（フリーダイヤル）
048-733-5111

●認知症の人と家族の会

（公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉支部）

電話番号：048-814-1210

電話相談：月～金（年末年始・祝日を除く）10:00～15:00

*若年性認知症（65歳未満で発症する認知症）の相談も受け付けています。

*同会の「つどい」が市内で開催されています（年数回）。

●若年性認知症コールセンター

若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員がお答えします。

（社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター）

電話番号：0800-100-2707

電話相談：月～土（年末年始・祝日を除く）10:00～15:00

●あんしんサポートねっと

一人で生活していくには不安のある人が安心して生活が送れるように生活支援員が定期的に伺い、お手伝いします。

- ・福祉サービス利用のお手伝い
- ・日常生活に必要な事務手続きのお手伝い
- ・日常生活に必要な金銭管理に関するお手伝い
- ・ご自身で保管することが不安な場合に大切な書類を預かるサービスなど

春日部市社会福祉協議会

電話番号：048-762-1081

●認知症対応共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が、少人数の家庭的な環境で共同生活をしながら、日常生活の介護や支援などが受けられる施設です。

（利用対象者：要支援2、要介護1～5の認定を受けている人）

また、認知症に関する相談も受け付けています。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|----------------------------|----------------|----------|
| グループホーム ふれあいの家 | 南1-7-5 | 738-1221 |
| グループホームふれあいの家備後 | 備後東5-5-1 | 734-2202 |
| グループホーム みんなの家 春日部花積 | 花積108-5 | 753-3091 |
| あすなろホーム庄和 | 西金野井169-5 | 718-3270 |
| 庄和ケアセンターそよ風 | 金崎675-2 | 718-3730 |
| 春日部ケアセンターそよ風 | 牛島391 | 753-3820 |
| ツクイ春日部グループホーム | 栄町3-83 | 753-3826 |
| トゥルーケア GH （グループホーム）ふじの花 | 豊町1-2-40 | 753-0267 |
| 愛の家グループホーム 春日部一ノ割 | 一ノ割1000-4 | 731-7000 |
| 愛の家グループホーム 春日部豊春 | 上蛭田191-4 | 760-0280 |
| グループホーム きらら春日部 | 浜川戸1-5-10 | 753-3000 |
| 愛・グループホーム豊野町 | 豊野町1-33- 10 | 884-8436 |
| グループホーム みんなの家 春日部やなか | 大場675-1 | 738-5000 |
| グループホームなごみ米島 | 米島350番地1 | 718-3005 |
| グループホームひだまり | 谷原2-4-7 | 812-8270 |

●オレンジカフェ

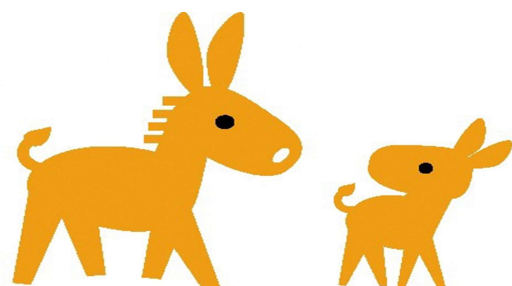
「オレンジカフェ（認知症カフェ）」は、認知症の人や家族、地域の人、専門職などどなたでも参加できる集いの場です。申し込みは不要で、時間内であればいつでも気軽に参加できます。

ゆったりとお話をしたり、情報交流をしてみませんか？

詳細は広報かすかべをご覧ください。

●ハルカフェ（若年性認知症カフェ）

若年性認知症当事者の方の「社会参加」の場として、役割をもちながら自由に参加し、トークを楽しんだり、ゲームをしたり等、ほっと一息つける場です。詳細は広報かすかべをご覧ください。



通いの場

| 日時 | 予定 | 場所 | 電話番号 |
|----|----|----|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

くらしのアイデア

認知症のご本人や家族の方から伺ったくらしのアイデアの一部です。

●日めくりカレンダー

日めくりカレンダーに予定を記入しています。

一週間の予定だと混乱してしまうので、1日の予定だけを確認できる日めくりカレンダーを使うようにしています。

●大事なことは目立つところに書き出す

一日の予定を玄関や冷蔵庫など目につくところに貼ることで、忘れないようにしています。紙に大きく書いたり、ホワイトボードを使ったりすることがおすすめです。



●お薬カレンダー

お薬カレンダーに1週間分の薬を入れておくことで、いつ飲むのかが一目でわかります。また、飲んだか確認することもできるため、飲み忘れを防ぐことができます。



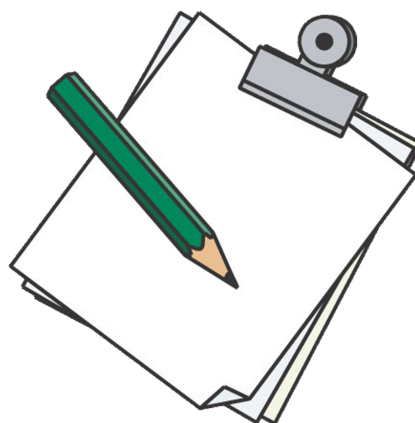
●シールを貼る

スイッチにシールを貼ることで、どのスイッチを押せばよいのかがわかり便利です。また、電子レンジなど家電製品に、1・2・3など番号の書いてあるシールを貼ることで、操作の順番をわかりやすくしています。



●連絡先を持ち歩く

家族や友人、お世話になっている方などの連絡先を紙に書き、持ち歩くようにしています。いつでも連絡ができるので安心です。



発行

春日部市役所 健康保険部 介護保険課

春日部市中央七丁目 2 番地 1

048-736-1119

監修 医療法人社団 みどり会 武里病院

協力 ハルカフェ参加者の皆さん

地域包括支援センター

令和 8 年 3 月発行