

6 認知症に関する相談支援

認知症は、早期発見・治療と適切な支援が大切です。

「もの忘れが増えて来て心配」「怒りっぽくなった気がする」など、ご自身やご家族が認知症では？と心配なときにご相談ください。相談は無料です。

相談・問い合わせ先:お住まいの地区を担当する地域包括支援センター（5・6ページをご覧ください。）

● 認知症相談会（予約制）

専門医などが認知症に関する相談をお受けします。

■ 対象者

認知症ではないかと心配している人、認知機能の低下のある人、またはその家族など

■ 開催日

「広報ながの」でお知らせします

■ 会場・申込み先

会場	申込み先	電話
長野市役所	中部地域包括支援センター	224-7174
篠ノ井支所	中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在	292-3358

主治医や地域の「認知症相談医※」に相談する方法もあります。認知症相談医の一覧は、市ホームページに掲載しています。ホームページをご覧ください。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

※県が実施する「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を受講した医師で、地域のかかりつけ医として、日頃の診察などで認知症について相談に応じられる医師

● ほっと安心😊 休日認知症相談（予約制）

市役所の日曜開庁日に併せ、認知症看護認定看護師（*）が相談をお受けします。

* 日本看護協会が認定する、認知症看護の専門知識と技術を持つ看護師です。

■ 対象者

認知症の相談を希望する本人または家族などで、平日の相談が難しい人

■ 開催日

日曜開庁日（「広報ながの」でお知らせします）

■ 会場

長野市役所

■ 申込み先

中部地域包括支援センター ☎ 224-7174



● 認知症初期集中支援チームによる支援

認知症により日常生活に大きな支障が出ない初期の段階からご相談に応じます。自宅に訪問して生活上困っていることを伺い、認知症の専門スタッフが意見を出し合って、本人・家族がより良い在宅生活を続けられるように、早期に医療や介護サービス、生活面のサポートにつなげます。支援を希望される方は、**地域包括支援センター（5・6ページ）**にご相談ください。

● 「安心おかえりカルテ」について

認知症などが原因で行方不明となる人が、全国で相次いでいます。地域包括支援センターでは、少しでも早く発見できるように本人の名前や身体的特徴、よく出かける場所などを記入しておく「**安心おかえりカルテ**」を作成する支援をしています。カルテの作成を希望される方は、ご相談ください。普段心掛けておきたい工夫や、行方不明になったときの対処方法などもお伝えしています。

「安心おかえりカルテ」の様式はホームページに掲載しています。備えとしてご家族が作成して、ご自宅で保管しておきたい場合などにも、ご活用ください。

相談・問い合わせ：お住まいの地区を担当する地域包括支援センター、又は担当ケアマネジャー

お早めの対策を

軽度の認知症の人は、自動車や電車を利用して短時間で遠くまで移動することができるため、発見に時間がかかってしまいます。軽症でも、早めに「安心おかえりカルテ」を作成しておくことをお勧めします。

6 認知症に関する相談支援

認知症サポーター養成講座

～認知症があっても安心して暮らせるために～

認知症があっても安心して暮らせるためには、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、応援する人が増えることが必要です。このため、各種団体・グループに向け「認知症サポーター養成講座」を開催しています。皆様、ぜひ、ご利用ください。

対象団体など

学校（小学校高学年～大学）、児童・生徒の保護者向け研修会、育成会など、子どもたちの集まり、地域住民の集まり、家族や親族の集まり、商店街や組合・企業での勉強会など（概ね 10 人以上の予定でお願いします）

- 時間** ▶ 1 時間 30 分（小中学生、高齢者のみの集まりでは 1 時間程度）
- 講師** ▶ キャラバン・メイト（専門研修の修了者）
- 内容** ▶ 認知症とともに生きる本人・家族の思い、認知症サポーターの役割、認知症の理解と具体的な接し方、相談先等
- 受講料** ▶ 無料
- 認知症サポーターカード** ▶ 受講後にお渡しします。認知症を理解し、応援や支援をする人「認知症サポーター」の証になります。
- 申し込み** ▶ 開催予定日の約 1 カ月前までに下記へ電話にて、ご連絡ください。後日、改めて「認知症サポーター養成講座申込書」の提出をお願いします。
- 提出先** ▶ 中部地域包括支援センター
〒 380-8512 長野市大字鶴賀緑町 1613 番地
● ☎ 224-7174（直通） ● ☎ 224-8574
● メールアドレス / hokatsucare@city.nagano.lg.jp



認知症サポーター養成講座での発信

◆認知症とともに生きる本人からの発信！

長野市では、認知症の本人が自らの経験や思いなどのメッセージを社会に発信する機会を増やし、認知症があっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

認知症があっても日常生活の全てができない訳ではなく、つながりと役割を持って生きることができるという「新しい認知症観」への変革を図っています。

また、認知症サポーター養成講座等での本人発信のほか、「本人同士で話をする場をつくりたい」の声から、「ピアサポート活動*」が始まっています。

※本人同士が話をし、体験を共有することで支え合う活動

6 認知症に関する相談支援

認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、専門職、地域住民など、どなたでも参加でき、お茶を飲みながら和やかに集う場です。

- 認知症がある人にとって
ちょっとした手助けで自分のしたいことができる活動の場
- 介護中の家族にとって
近所や友人、親類等にも言えない介護者の気持ちを話せる場、相談の場
- 地域ボランティア、専門職にとって
認知症があってもできることもたくさんあることを知る、あるいは家族の悩みを聞くことで具体的に理解でき、地域の支援につながる体験の場、学びの場

市内の認知症カフェ一覧は、長野市のホームページに掲載しています。

お住まいの地区にかかわらず、市内のどのカフェも利用することができます。
事前申し込みも不要ですので、お気軽にお出かけください。
詳しくは、各カフェ又は地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症カフェ（オレンジカフェ）設立の応援

長野市では、「オレンジカフェ」の設立を希望する団体・個人に対して、設立に係る経費の一部を予算の範囲内で助成しています。
詳しくは、中部地域包括支援センター（☎ 224-7174）へお問い合わせください。

認知症は高齢者だけの病気ではありません～若年性認知症について～

「認知症」というと高齢者の病気と思われがちですが、年齢が若くても認知症になることがあり、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と言います。

若年性認知症は、初期症状が認知症特有のものではないため診断しにくく、変化に気付いても受診が遅れるといった特徴があります。

不安のある時は、まずお電話でご相談ください。若年性認知症支援コーディネーターが、お一人おひとりの状態に応じた適切な支援が受けられるよう、連絡調整等を行います。

若年性認知症（認知症）についての相談窓口

名称	電話番号	受付時間
若年性認知症コールセンター 長野県がNPO法人長野県宅老所・グループホーム連絡会に委託している電話相談	0263-31-5006 ・通話料がかかります。	月曜日から金曜日の午後1時から午後8時 (祝日も受付、年末年始を除く)
若年性認知症コールセンター 厚生労働省が設置する若年性認知症に関する専門の電話相談	0800-100-2707 ・通話料無料	月曜日から土曜日の午前10時から午後3時 ただし、水曜日は午前10時から午後7時 (日曜日、祝日、年末年始を除く)

その他の主な認知症の相談窓口

名称	電話番号	受付時間
認知症の人と家族の会 長野県支部	293-0379 通話料がかかります。	月曜日から金曜日の午前9時から12時



共生社会の実現を推進するための認知症基本法のご案内

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。

法の概要の一部（目的と基本理念）については、以下をご参照ください。。

共生社会の実現を推進するための認知症基本法 概要

1.目的

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進

⇒ **認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進**

～共生社会の実現の推進という目的に向け、基本理念等に基づき認知症施策を国・地方が一体となって講じていく～

2.基本理念

認知症施策は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、①～⑦を基本理念として行う。

- ① 全ての認知症の人が、**基本的人権を享有する個人として、自らの意思**によって日常生活及び社会生活を営むことができる。
- ② 国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する**正しい知識**及び認知症の人に関する**正しい理解**を深めることができる。
- ③ 認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で**障壁となるものを除去**することにより、全ての認知症の人が、**社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができる**とともに、自己に直接関係する事項に関して**意見を表明する機会**及び社会のあらゆる分野における活動に**参画する機会**の確保を通じて**その個性と能力を十分に発揮**することができる。
- ④ 認知症の人の**意向を十分に尊重**しつつ、**良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービス**が切れ目なく提供される。
- ⑤ 認知症の人のみならず家族等に対する支援により、認知症の人及び家族等が**地域において安心して日常生活を営む**ことができる。
- ⑥ **共生社会の実現に資する研究等を推進**するとともに、認知症及び軽度の認知機能の障害に係る**予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法**、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための**社会参加の在り方**及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる**社会環境の整備**その他の事項に関する科学的知見に基づく**研究等の成果を広く国民が享受**できる環境を整備。
- ⑦ 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の**各関連分野における総合的な取組**として行われる。

