

# 君津市認知症ガイドブック

～認知症になっても、自分らしく～

認知症の方も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に2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(認知症基本法)が施行されました。

この認知症ガイドブックは、「認知症かもしれない」と思ったご本人やご家族が、君津市でどのような支援やサービスを受けることができるのかを、認知症の進行段階に合わせて記載しています。認知症はだれにでも起こりうる病気です。自分やご家族が認知症になった時に、どのような対応をすればいいのか。認知症になる前にどんな準備をしておけばいいのか。必要な時に必要な支援を受けられるように、このガイドブックをご活用ください。

認知症基本法



## 認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の疾患です。現在認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、早期に発見し、適切な治療を行うことで病気の進行を遅らせる事が可能です。発症の原因によっては早期に発見し、治療を始めれば、回復が期待できる場合もあります。また、早期の対応でその後の症状の緩和や進行を遅らせる事が期待できます。認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「歳だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口を訪ねてください。

## 認知症のサインに気づきましょう！

### 本人が気づくこと

- 最近いつも探し物をしている気がする。
- 気分が落ち込んで不安な気持ちがある。
- 車の駐車が下手になった。
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど

### 家族が気づくこと

- 同じことを何度も聞かれる。
- 短気になった、身だしなみが悪くなった、外出しなくなったなど、以前と違う様子がある。
- きれい好きだったのに、家の中が散らかっている。
- 飲んでいない薬がたくさんあるなど

### 認知症の簡易チェックをしませんか

認知症チェックサイト

- これって認知症？  
家族、介護者向け  
(身近な人の状態をチェック)
- わたしも認知症？  
本人向け  
(ご自身の状態をチェック)



### あなたの気持ちを聞かせてください

認知症と診断を受けた方へ  
これからも自分らしい生活を送るために何をしたいか、どんなサポートがあれば良いかなどお聞かせください。

【問合せ先】君津市地域包括支援室  
電話0439-56-1732



あなた（ご本人）のまわりに、今まで築いた  
素敵なつながりがたくさんあります！！  
困った時の助けになってくれる人かもしれません。

# 地域

友人、お隣さん、自治会、サークル仲間、職場の同僚…などなど

民生委員、サロン、認知症家族の会、認知症カフェ、あんしん事業…



# 介護分野

地域のサービス

お住いの地区を  
担当する地域包  
括支援センター  
があります。



日常生活自立支援事業・  
成年後見制度

地域包括支援センター



ケアマネジャー  
(居宅介護支援事業者)  
介護保険サービスの利用



本人・家族の心構え

気づき・疑い

診断

# 医療分野



- かかりつけ医
- 認知症外来のある精神科、  
脳神経内科など



認知症疾患医療センター  
認知症コールセンター

相談  
まずは

連携

※横軸は「本人の時間軸」、縦軸が状況にあわせた「医療と介護の機能」が明示されています。

地域に認知症サポーターがいます。  
認知症サポーターとは、認知症の方  
やその家族を見守る応援者です！！



※オレンジリングか  
認知症サポーター  
カードを持っています。

市内に認知症サポーターが  
いる「認知症の方やその家  
族にやさしい店舗」もあり  
ます。

目印はこの  
ステッカー



居宅サービス  
(ケアマネジャーと相談)



自宅



短期入所施設  
(ケアマネジャーと相談)

施設サービス



症状悪化



安定期

要  
益



認知症疾患医療センター  
認知症コールセンター



# ★窓 口 一 覧★

	名 称 所在地	担当地区 (お住まいの地区)	相談先/電話番号	
			業務時間中	業務時間以外 (電話対応のみ)
地域包括支援センター	君津市 地域包括支援室 君津市久保 2-13-1 君津市役所 1 階 13 番窓口	坂田、東坂田、西坂田、君津台、大和田、人見、中野、久保、北久保、南久保、陽光台、高坂、台、中富 (870~1054 番地)	TEL 56-1732	TEL 32-1717 君津市中部 地域包括 支援センター
	君津市中部 地域包括支援センター 君津市八幡 64 介護老人保健施設 メディケア君津 敷地内	三直、内箕輪、内蓑輪、八重原、法木作、外箕輪、空師、北子安、南子安、宮下、小山野、常代、浜子、六手、皿引、尾車、草牛、馬登、大山野、作木、山高原、貞元、八幡、新御堂、杉谷、郡、小香、上湯江、下湯江、中富 (870~1054 番地を除く)	TEL 32-1717	
	君津市小糸・清和 地域包括支援センター 君津市中島 262-2 千葉信用金庫 小糸出張所建物内	小糸地区、清和地区	TEL 27-1221	
	君津市東部 地域包括支援センター 君津市広岡 375 特別養護老人ホーム 上総園敷地内	小櫃地区、上総地区	TEL 27-0710	
権利擁護	①君津市福祉部高齢者支援課 ②きみつ後見支援センター (君津市社会福祉協議会)	① 56-1731 ② 55-0454	地域サービス等 君津市社会福祉協議会 ①民生委員・児童委員 ②あんしん事業	① 57-2250 ② 57-2252
介護保険窓口	君津市福祉部介護保険課	56-1146	認知症カフェ すなみほっとサロン (周南公民館)	52-4915
	認知症の介護者ネットきみつ	事務局(芝山氏)	090-9373-4538	
	認知症疾患医療センター	袖ヶ浦さつき台病院	0438-62-1113	
	認知症コールセンター	ちば認知症相談コールセンター (月・火・木・土 10時~16時)	043-238-7731	

＜監修＞

君津市在宅医療・介護連携推進協議会  
問合せ先 君津市地域包括支援室 0439-56-1732