

神河町では、認知症について正しく理解していただき、認知症に対する不安を少しでも減らすことができるように「あんしんナビ」を作成しました。認知症になる前から、認知症になってからも症状の進行に合わせて受けることができる医療や介護サービス等の情報をわかりやすくまとめています。認知症による心配ごとや困りごとを解決するための道しるべとして、ぜひこの冊子をご活用ください。



知っておきたい 認知症

あんしんナビ



問い合わせ先

神河町地域包括支援センター

〒679-2414 神河町栗賀町 630 番地 神崎支庁舎内

TEL / 0790-32-2421 FAX / 0790-31-2800

作成：神河町在宅医療・介護連携推進協議会

2017年夏作成

2018年一部改訂

認知症対策検討委員会 2023年一部改訂

認知症ケアネット

～住み慣れた地域で暮らすお手伝い～

神河町

聞いてください 私たちの声

～小さくて大きなひとこと～

認知症やから
何もせんでいいと
言われつらい…

もの忘れて
年のせいで
病気ではない…?

薬を飲めば
治るの?

無視しないで!
私の話を聞いて

いつまで介護しないと
いけないの?
もうしんどい…

認知症って
予防できるの?



あんしんナビ (認知症ケアネットとは)

認知症は、徐々に進行する病気なので、
まず、その特徴をよく知ることが大切です。

あんしんナビは、認知症になる前の予防の段階から、ご本人の様子に応じ「いつ」「どこで」「どのような」支援を受けることができるのかがわかるように情報を整理したものです。





1. 認知症について知りたい …… 01 ~ 03

2. 認知症を予防したい …… 04 ~ 11

- 1) 発症を予防したい
- 2) 早くに気づきたい
- 3) 進行を予防したい
- 4) 受診したい

3. 相談したい …… 12 ~ 13

4. つながりを持ちたい …… 14 ~ 17

- 1) 地域の集まりの場を知りたい
- 2) 介護の悩みを抱える家族と交流したい
- 3) 見守りの活動を知りたい

5. 介護サービスを受けたい …… 18

6. 神河町版 認知症ケアネット …… 19 ~ 20

認知症について
知りたい

認知症を
予防したい

相談したい

つながりを
持ちたい

介護サービス
を受けたい

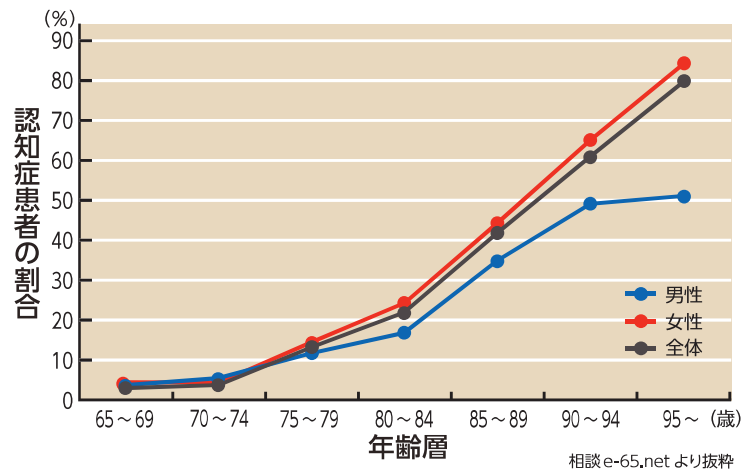
神河町版
認知症ケアネット

1. 認知症について知りたい

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、脳の働きが悪くなるために、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。

●認知症は「身近な病気」です。

認知症は、誰もがかかる可能性のある病気です。年齢が高くなるほど、認知症にかかる可能性も高まります。



●「老化によるもの忘れ」と「認知症」との違い

単なるもの忘れ

体験の一部を忘れる

朝、何食べたっけ？



ヒントがあると
思い出す



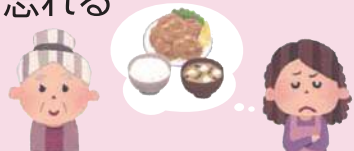
時間、場所、
人を間違える
ことがある



認知症のもの忘れ

体験全体を忘れる

ご飯は
まだ？



ヒントがあっても
思い出せない



時間、場所、
人などが
わからなくなる



●認知症の症状はもの忘れではありません。

認知症の原因となる病気の種類は多く、個人差もありその症状(理解力・判断力の低下、人柄が変わる(怒りっぽくなる)、不安感が強い、意欲がなくなる等)は多岐にわたります。

●代表的な認知症

アルツハイマー型認知症

もの忘れ
日時が分からない
不安
もの盗られ妄想
取り繕う^{※1}
など



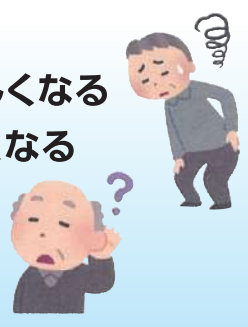
レビー小体型認知症

実際に存在していない子供などが見える(幻視)
電気コードが蛇に見える(錯視)
ぎこちない体の動き
抑うつ症状 妄想
睡眠時に大きな声を出す
自律神経症状^{※2}
状況の把握や理解力に波がある など



血管性認知症

手足の麻痺による運動障害
些細なきっかけで泣いたり興奮する
意欲が低下する
複雑な作業が難しくなる
思考や反応が遅くなる
など



前頭側頭型認知症

こだわりが強くなる
毎日決まった時間に決まったことをする
言葉の意味がわからなくなる
周囲への配慮に欠けた行動
急にその場からいなくなってしまう など



※1 答えられない質問をされた時に、そのことをごまかしたり、悟られたりしないようにする。
※2 立ちくらみや便秘、異常な発汗、頻尿など。

●認知症は治らない?

最近では、治らないと言われている認知症でも進行を緩やかにする治療も出てきています。また早期であれば、治る可能性のある認知症もあります。診断を受けて他の病気と認知症を区別することが重要です。

手術で症状の改善が期待できる

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍

治療で症状の改善が期待できる

うつ病、せん妄、甲状腺機能低下、栄養障害、薬の副作用、アルコール中毒等

若年性認知症をご存じですか？

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、仕事、家事、子育てのキーパーソンとなる世代に起こることから、ご本人だけでなく、家族の生活にも大きく影響を及ぼします。

また、心身の不調があっても、その原因が認知症とは考えず他の疾患を疑うため、診断までに時間がかかってしまうこともあります。

●若年性と高齢者の認知症はどう違うの？

発症年齢が若い
平均発症年齢は
51歳くらいです

男性に多い
女性が多い高齢者
認知症に比べ、
女性より男性が少し
多くなっています

経済的な
負担が大きい

変化に気が付くが
受診が遅れる
更年期障害や
うつ病と間違われる
こともあります

体力があり、ボランティア
などの活動が可能である

若年性認知症の方については、働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、仕事や家事が十分にできなくなることで身体的、精神的にも、また経済的にも大きな負担となります。早期に診断や助言を受けることが、適切な治療環境を見つけ、将来の生活に向けた準備につながります。少しでも疑問や不安があれば相談することが大切です。

相談窓口：地域包括支援センター ☎32-2421

2. 認知症を予防したい



巻末の表を
見てね!

認知症を
予防したい

1) 発症を予防したい

認知症は生活習慣病と大きく関係しています。生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害から起こる認知症を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。

① 健診を受けましょう

町ぐるみ健診は、今の身体の状態を把握し、健康を維持することにつながります。年に1度は健診を受けましょう。



② 脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です



③ 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。



④ バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとり過ぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べ過ぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう



⑤ 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意しましょう



⑥ 歯磨き・口の中のケアをしましょう

歯磨きや入れ歯の手入れをして、口の中を清潔に保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にもなります。



わが町の 生活習慣病予防教室

てくてく教室

よく歩く習慣は、脳への血流を促し脳の健康寿命を延ばします。

認知症予防に効果的なのは、「広い歩幅で歩くこと」です。

● 開催日：毎月2回

禁煙サポート教室

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因にもなることが分かっています。禁煙に取り組む方をサポートします。

● 開催日：年3回 神崎支庁舎

高血圧

糖尿病

腎臓病等

予防教室

重症化しやすい病気、健康に悪影響を及ぼす病気を中心に、生活面・栄養面から知識を深め自分自身で健康管理ができるようにサポートします。

● 開催日：1～3月 神崎支庁舎

男性の料理教室

自分自身の健康管理を目的に、塩分や脂質のとり過ぎに注意し、バランスのとれた食事を調理する男性のための教室です。

● 開催日：

昼間の部：5～2月 7回

夜間の部：7～9月 5回

健康相談

健康福祉なんでも相談

からだやこころの悩みの相談や、健診後の個別相談を行っています。

● 開催日：月1回 神崎支庁舎

栄養相談

脳の栄養不足は認知症を進行させる大きな原因の一つです。バランスよく、規則正しくとることが大切です。

● 開催日：2か月に1回 神崎支庁舎

お問い合わせ・申し込み 健康福祉課 ☎32-2421

早期発見には
メリットがいっぱい!



2) 早くに気づきたい

早期発見による3つのメリット

- 1: 早期発見で改善が期待できる
- 2: 進行を遅らせることができる
- 3: 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

早期発見のためにやってみよう!

① 認知症チェックシート

もの忘れなど認知症が気になりだしたら、気軽にチェックできるシートです。認知症による変化は、本人よりも、周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

ページ **7** **8** 参照

② タッチパネルパソコンで「脳の健康度」がはかれます!



指先ひとつで5分程度で簡単にできます。各地域や職場でも5人以上集まる場があればいつでも行えます。

地域包括支援センターにご連絡ください。

～「軽度認知障害(MCI)」の発見と対処が必要です～

認知症になる前段階として、認知症予備軍に位置づけられる、正常な状態と認知症の間の状態である「軽度認知障害(MCI)」と呼ばれる時期があります。

MCIは、もの忘れは目立つものの、日常生活には支障がない状態です。5年前後で約半数が認知症に移行すると言われており、この段階で発見して適切に対応すれば、認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないように、年に1度はタッチパネルで脳の健康度をはかりましょう。

自分でできる認知症の気づき

「認知症チェックシート」をやってみましょう。



■ 最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。
 (該当項目に○) チェックしたのは (ご本人・ご家族等)

| No | 質問内容 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|----|--|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 2 | 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 3 | 自分の生年月日がわからなくなることがありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 4 | 今日が何月何日かわからないときがありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 5 | 自分のいる場所がどこかわからなくなることはいありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 6 | 道に迷って家に帰って来られなくなることはいありますか。 | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
| 7 | 電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※ 自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 8 | 一日の計画を自分で立てることができますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 9 | 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 10 | 一人で買い物はできますか。 ※ 一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 11 | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 12 | 貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |

| No | 質問内容 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|-----|---|----------------|---------------------|----------------|----------------|
| 13 | 電話をかけることができますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 14 | 自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 15 | 自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。 | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | まったく できない |
| 16 | 入浴は一人でできますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 17 | 着替えは一人でできますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 18 | トイレは一人でできますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 19 | 身だしなみを整えることは一人でできますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 20 | 食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 21 | 家の中での移動は一人でできますか。 | 問題なく できる | 見守りや 声かけを 要する | 一部介助を 要する | 全介助を 要する |
| 小 計 | | 1点×() =() | 2点×() =() | 3点×() =() | 4点×() =() |

DASC-21 : ©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記

No.1 ~ 21 (21項目)の
合計点

点 / 84点

No.1~21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、
認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。



かかりつけ医を受診してください。

※かかりつけ医を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。

※かかりつけ医がない場合や、お近くの医療機関がわからない場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医、相談窓口にご相談ください。



3) 進行を予防したい

普段の生活を見直し、脳の活性化を図ることは認知症の進行を遅らせることにつながります。

わが町の 介 護 予 防 教 室

こつこつ貯筋教室

筋肉は動かさないと弱っていき、動かすと100歳を超えても鍛えられます。この教室は、日頃から身体を動かすコツを学びます。男性グループの教室もあります。

- 開催日：毎月各2回
- 場所：大河内保健福祉センター
神崎支庁舎

いきいき倶楽部

毎日の生活の中で若々しい身体と脳を保つ秘訣を実践し、いつまでも若々しく健康で過ごせることを目指しています。

- 開催日：毎月各2回
- 場所：大河内保健福祉センター
神崎支庁舎

ほがらか教室

普段の生活に困りごとはないものの物忘れがあり積極的に認知症予防に取り組みたい方を対象としています。

- 開催日：毎週各1回
- 場所：大河内保健福祉センター
ケーブルテレビ局舎



4) 受診したい

不安を感じたら早めの受診が必要です。まずはかかりつけ医にご相談ください。

Q & A

Q. 私の父親に認知症の受診を勧めても病院に行きたがらず困っています。何かよい方法はありませんか？



A. 事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診の
すすめ方の例

かかりつけ医にすすめてもらう。

健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。

ほかの不調を理由に誘う。

悪い例



認知症の検査を
受けてください！

バカを
言うな！



よい例



元気で長生きで
きるように健康
チェックをして
もらいましょう。

そうだね。



認知症の対応ができる医療機関

認知症疾患医療センター

認知症の診断・治療・相談や助言ができ、必要に応じて入院治療が可能。

※受診の際は、紹介状が必要です。

| 医療機関名 | 住所 | 電話 | 認知症専門診療科 | 認知症の診断・治療 | 相談・助言 |
|-----------------|-------------------|------------------|----------|-----------|-------|
| 県立はりま姫路総合医療センター | 姫路市 神屋町3丁目264 | 079- 289-5080 | ○ | ○ | ○ |
| 姫路中央病院 | 姫路市 飾磨区三宅2丁目36 | 079- 235-7331 | ○ | ○ | ○ |
| 高岡病院 | 姫路市 西今宿5丁目3番8号 | 079- 293-3315 | ○ | ○ | ○ |
| 大植病院 | 朝来市 多々良木 1514 | 079- 678-1231 | ○ | ○ | ○ |

認知症対応医療機関

| 医療機関名 | 住所 | 電話 | 認知症専門診療科 | 認知症の診断・治療 | 相談・助言 | 専門医への紹介 |
|-------------------|-------------------|------------------|------------|------------|-------|---------|
| 公立 神崎総合病院 | 神河町 粟賀町 385 | 0790- 32-1331 | — | ○ | ○ | ○ |
| 姫路北病院 | 福崎町 南田原 1134-2 | 0790- 22-0770 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 市立加西病院 ※ | 加西市 北条横尾1丁目13 | 0790- 42-2200 | ○ (精神科) | 鑑別診断 のみ | ○ | ○ |
| あきたけメンタル クリニック | 福崎町 南田原 2937-1 | 0790- 24-2790 | ○ (精神科) | ○ | ○ | ○ |

※市立加西病院は完全予約制ですので、個人予約はできません。

まずは神河町地域包括支援センター(32-2421)にご連絡ください。

鑑別診断後はかかりつけ医での治療となります。

医院

(かかりつけ医) 日常的な診療や健康管理をしてくれる町内の身近な医療機関。

| 医療機関名 | 住所 | 電話 | 認知症の診断・治療 | 認知症の相談・助言 | 専門医への紹介 |
|-------------------|----------|---------|-----------|-----------|---------|
| 立岩医院 | 寺前33-1 | 34-0033 | ○ | ○ | ○ |
| 山本医院 | 福本562-1 | 31-3200 | ○ | ○ | ○ |
| かんざき訪問診療 クリニック | 粟賀町527-1 | 32-3006 | ○ | ○ | ○ |

3. 相談したい

町内にはいろんな
相談窓口があるよ



認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。

まずは、相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない…」と思ったとき、また変化する状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

① 神河町地域包括支援センター

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行います。

神崎支庁舎内(栗賀町 630) ☎32-2421

② 民生委員・児童委員

各地区に1名配置されています。地域で困っている人の悩みに耳を傾け、必要な支援をうけられるよう、行政や専門機関とのパイプ役を担っています。

健康福祉課 ☎32-2421

③ 介護サービス事業所


※あいうえお順

| 事業所 | 住所 | 電話 | 施設の特徴 |
|--------------------------|--------------|---------|---|
| アキタケメディカル 「さくら」介護センター | 吉富 1597-1 | 32-3690 | 音楽療法(週1回) あそびリハビリテーション (ゲーム)に力を入れている |
| あやめ苑 | 比延 277 | 34-1800 | 外出支援、料理、脳トレ体操、果樹 菜園収穫、季節行事の取り組み |
| うぐいす荘 | 福本 1241-3 | 32-2257 | 職員全員認知症サポーターであり、 認知症ケア専門士の資格者がいる |
| 介護老人保健施設 かみかわ | 栗賀町 422 | 31-3880 | 認知症予防訓練、デュアルタスク 体操、脳トレ、手作業など |
| 神河町社会福祉協議会 | 栗賀町 630 | 32-2303 | 認知症キャラバンメイトの資格者が いる |
| かんざき訪問看護 ステーション | 栗賀町 385 | 32-2422 | 生活の困りごとに対し専門職が訪問し、 個別に相談・アドバイス、訓練を実施。 認知症ケア専門士の資格者がいる |
| デイサービスセンター 蓮 | 福本 334 | 32-0995 | 脳を使う体操、調理、裁縫等実施 職員は認知症介護実践者研修、管理 者研修を修了 |
| デイサービスゆる結す | 東柏尾 79 | 32-3020 | 認知症というフレームを一旦横に置き マインドメンタルトレーニングの観点・ 視点からアプローチをしている |

| | | | |
|---------------------------|---------------|---------|--|
| にょん神河 | 南小田 1233-2 | 34-1824 | レクリエーション「おとなの学校」を実施。脳トレ体操、間違い探し、パズルを使用 |
| 訪問看護リハステーション まーの | 東柏尾 673-1 | 35-8321 | 体や脳を使った認知症予防訓練や在宅で生活していく中で心配ごとに対してアドバイスを実施 |
| リハビリ デイサービス 心 | 粟賀町 363 | 32-2500 | 指体操、脳トレ、塗り絵、折り紙、パズル、間違い探し等 |
| グループホーム ゆうゆう | 福本 1241-3 | 32-3333 | 職員全員認知症サポーターであり、認知症ケア専門士の資格者がいる |
| アキタケメディカル 「さくら」グループホーム | 吉富 1597-1 | 32-3690 | 外出支援、編み物や洗濯を一緒に取り組む |

④ 薬局

Q & A



Q. 複数の病院からの薬、一緒に飲んでも大丈夫？


A. お薬手帳や薬局の薬の記録をもとに、薬の飲み合わせを確認します。

Q. 飲み忘れが多い。薬が残っている。

A. 飲むタイミングごとに一つの袋にまとめて飲みやすくします。残っている薬は数の調節をします。患者様の家にお伺いしてお薬の管理をしたり、体調変化をチェックして関係者に連絡します。

Q. 飲みにくいお薬があって困っている。

A. 他の薬への変更や錠剤を粉に粉砕したりします。



困った時は、処方された医療機関、またはかかりつけの薬局、薬剤師にご相談ください。

⑤ こころのケア相談

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)では、こころの病気やこころの健康について、精神科医師による相談を行っています。

日時：原則毎月第4水曜日 受付時間：9：30～11：00

場所：中播磨健康福祉事務所(福崎保健所) 福崎町西田原 235

申し込み：予約制です。事前に電話でお申し込みください。

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所) 地域保健課 ☎22-1234

4. つながりを持ちたい

1) 地域の集まりの場を知りたい

認知症による機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけていく自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

ミニデイ・ふれあい喫茶・サロン

閉じこもり予防や健康づくりのために、各地区でボランティアが中心となって様々な活動を自主的に展開されています。

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

老人クラブ活動

地域での仲間づくりを通じた生きがいと健康づくりを目的として、幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる事業を幅広く行っています。

お問い合わせ 健康福祉課 ☎32-2421

シニアカレッジ

高齢者の生涯学習活動の一環として一人ひとりの意欲や能力、適性に応じて学習できる機会を設けています。

中央公民館と神崎公民館の2か所で、満60歳以上の方を対象に、教養講座（あやめ学級・あじさい学級）と趣味講座を展開しています。

お問い合わせ 中央公民館 ☎34-1450

ほがらかの家（猪篠地区）

地域で気軽に通える場として、町内2か所、ナースボランティアが中心となって主体的に健康づくりを行っています。



～ナースボランティアとは～

病院を退職した看護師の団体です。その知識や経験を生かし認知症高齢者等のために、地域で、もの忘れ健診、予防教室を積極的に展開しています。

お問い合わせ 藤原 ☎32-0108

どこでもサロン

外に出にくく、閉じこもりがちの方のお宅の近くで、社協からテーブルや椅子、飲み物などを持参して移動サロンを開きます。希望があれば、足浴や手浴もできます。（その場合は電源と水道をお借りします。）

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

各集落でも集いの場が広がっています

歩いて行ける隣保館や集会所などで、いろんな集いが開かれています。ご近所の方と一緒に食事をしたり、おしゃべりをしたりして、楽しい時間を過ごしましょう。

2) 介護の悩みを抱える家族と交流したい

▶ たまゆらの会

介護者のストレス発散を目的に在宅で介護されている方が集まり、介護について悩みを相談しています。

開催日：毎月第1木曜日

話を聞いて
もらって気持ちが
楽になりました



お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

▶ 地域サロン『らくや』

介護のプロ達が集まって開くサロンです。
自分の身体のこと、介護のこと等ご相談に応じます。
イベントも開催! 送迎も希望により対応可能です。

開催日：毎月第4日曜日(変更もあり) 10時～12時

お問い合わせ 楽護会事務局 デイサービスセンター蓮
稲川 ☎32-0995

3) 見守りの活動が知りたい

認知症で生活機能が衰えている高齢者が一人暮らしであったり、同居する家族が仕事で外出するなど、一人で過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。日常生活の中で、健康面や安全面などにおいても見守りが必要になってきます。

福祉給食サービス事業による見守り支援

対象者：75歳以上の高齢者で見守りが必要な方

内 容：夕食をお届けし、安否確認を行います。

※ふれあい型(月2回)と安否確認型(週1回)のいずれかになります。

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

傾聴ボランティアの訪問

対象者：外出の機会が少なく、閉じこもりがちな方

内 容：ボランティアが2名で訪問し、1時間程度お話し相手をします。

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

うぐいす見守りたい(地域サポート施設)

対象者：65歳以上の見守りを必要、希望される方

内 容：安否確認サービス : 配食サービス

: 緊急通報サービス : 相談援助 など

お問い合わせ 特別養護老人ホーム うぐいす荘 ☎32-2257

緊急通報システム事業

在宅の一人暮らし高齢者などの緊急時に対して、迅速かつ適切な対応が取れるように緊急通報装置を貸与します。

お問い合わせ 健康福祉課 ☎32-2421

認知症サポーター

認知症サポーターとは、「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者」のことです。養成講座を受けた老若男女のサポーターたちが地域に根ざし、見守りや環境整備の支援をしています。



オレンジリングは認知症サポーターのしるしです

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-2421

安心見守りネットワーク

誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、地域の事業所や協力者の方々で見守る活動をしています。協力機関、協力者を募集しています。

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-2421

SOSネットワーク

認知症の症状などが原因で外出し、行方不明になる恐れのある方を事前に登録し地域で見守る体制づくり、また行方不明になった場合、地域の協力を得て早期に発見できるような体制づくりを目的としています。

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-2421

安心見守りQRコードシール

あらかじめQRコード付きシールを衣服等に身に付けておいてもらうことで、外出時に見守りが必要な高齢者などが帰宅困難となった場合、身元確認を迅速かつ容易に行うことができます。



お問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-2421

日常生活自立支援事業

認知症などにより、自分ひとりの判断では福祉サービスの利用手続きやその支払い、日々の金銭管理に不安がある場合に、社会福祉協議会と本人との利用契約を結ぶことにより生活支援員が定期的に訪問し、サービスの利用援助や金銭管理、書類等の整理を行います。

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

成年後見制度

認知症や知的障害などで判断力が不十分な人の日常生活を法律的に保護する仕組みで、後見人が財産管理、契約行為などを代理で行い、財産や権利を守る制度です。認知症が進行する前に自分の意志で決める「任意後見制度」と家庭裁判所が選任する「法定後見制度」があります。

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-2421

法律相談

相続や金銭問題など、日常生活における法律上のトラブルに、弁護士が相談に応じます。相談時間は一人30分で、前日までの予約が必要です。

日 時：奇数月の第4水曜日 13時30分～16時30分

場 所：神崎支庁舎

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

暮らしの安心相談

生活上の悩みごとや心の問題など、身近な困りごとを行政相談員、人権擁護委員等が相談に応じます。事前の予約が必要です。

日 時：偶数月の第4水曜日 13時30分～16時

お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-2303

5. 介護サービスを受けたい

介護保険のサービスを利用するときは、まず「要介護認定」が必要です。「要介護認定」は、介護の支援が必要な度合い(要介護度)を決めるための審査を受けて決まります。神崎支庁舎健康福祉課で申請できます。

介護サービスの種類

- 施設に通う ⇒ デイサービス(通所介護) デイケア(通所リハ)
- 自宅を訪問してもらう ⇒ ヘルパー(訪問介護)
訪問看護
訪問入浴
- 環境を整える ⇒ 福祉用具貸与(レンタル) 特定福祉用具購入 住宅改修
- 短期間施設に泊まる ⇒ ショートステイ
(短期入所生活介護、短期入所療養介護)
- 訪問・通所・泊まりを合わせて利用する ⇒ 小規模多機能型居宅介護
- 住まい・入所する ⇒ 介護老人保健施設
特別養護老人ホーム
介護療養型医療施設
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
サービス付高齢者向け住宅



※費用などはお問い合わせ先でご相談ください。




町内の医療・介護についての具体的なサービス等、連絡先については別冊の「神河町医療介護資源マップ」をご覧ください。



介護サービスを受けたい






6. 神河町版

認知症の経過と支援体制

| 認知症の段階 | | 予 防 | 気 づ き |
|-------------|-------------------|--|--|
| | | 〔 日常生活に大きな支障はありません 〕 | 〔 生活に支障をきたさないため見過ごされがちです 〕 |
| ご本人の様子 | |  <ul style="list-style-type: none"> ■若いころからの健康づくりが大切です ■認知症予防のための生活習慣を心がけましょう ■メタボ対策も大切です | <ul style="list-style-type: none"> ・物忘れの自覚がではじめ、新しいことを覚えるのが難しくなります ・会話の中で「あれ」「それ」等の代名詞がよく出てきます  |
| 認知症を予防したい | 発症を予防したい |  発症予防のための生活を心がける 町ぐるみ健診、生活習慣病予防教室、健康相談 | |
| | 早くに気づきたい | 簡単にできる認知症チェック方法（認知症チェックシート、 | |
| | 進行を予防したい | 介護予防教室（P9） | |
| | 受診したい | 不安に感じたら早めの受診が必要です まずはかかりつ | |
| 相談したい | | 地域包括支援センター（神崎支庁舎）、民生委員、居宅介護支援事 | |
| つながりをもちたい | 地域の集まりの場を知りたい | 地域行事への参加（ミニデイ・ふれあい喫茶・サロン）、老人クラブ活動、シニアカレッジ、ほがらかの家、らくや P14～15 参照 | |
| | 介護の悩みを抱える家族と交流したい |  たまゆらの会（介護者家族会） | |
| | 見守りの活動を知りたい | 配食サービス、傾聴ボランティアの訪問、認知症サポーター、安心見守りネットワ | |
| 介護サービスを受けたい | | | |
| ご家族の心構えや準備 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 医療や介護が必要でない元気なうちからご本人が今後どのようにすごしたいかを家族間で話あっておきましょう（治療方針・介護・どのような終末期を迎えるか 金銭管理、財産管理について） ● 「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めに「地域包括支援センター」に相談をしましょう ● ご本人の役割をすべて奪わず、できることはしてもらいましょう。例えば、家事の役割分担（田んぼ・畑・洗濯物たたみ等）、もち味を生かせる活動（ボランティア）、日課の継続 | |

認知症ケアネット

※認知症の症状、段階と本人の様子は個人差があり必ずしも一致する訳ではありません。

| <p style="text-align: center;">軽 度</p> <p style="text-align: center;">〔 少しの見守りがあればふだんの生活は行えます 〕</p> | <p style="text-align: center;">中 度</p> <p style="text-align: center;">〔 ふだんの生活に介助が必要になってきます 〕</p> | <p style="text-align: center;">重 度</p> <p style="text-align: center;">〔 ふだんの生活において常時の介護が必要となります 〕</p> |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・最近の出来事をよく忘れるようになります ・決まり事や約束を守れなくなります ・繰り返し同じことを聞いたり物のしまい忘れや置き忘れが増えてきます ・薬の飲み間違いや飲み忘れが出てきます ・物事に対する意欲が落ちてきます ・転びやすくなります  | <ul style="list-style-type: none"> ・直前のことをすぐに忘れるようになります ・時間や場所が分からなくなってくるので外出先から一人で戻れなくなります ・今までできていたことができなくなり買い物やお金の管理が難しくなります ・話のつじつまが合わないことがあります ・季節感のない服を選んだり、着る順番がわからなくなります | <ul style="list-style-type: none"> ・会話が成り立たなくなってきました ・食事や着替え、入浴などが一人でできなくなります ・トイレの失敗が増えてきます |
| <p>P4～5 参照</p> |  | |
| <p>タッチパネル(健診) P6～8 参照</p> | <p style="text-align: center;">かかりつけ医、専門外来等の病院 P11 参照</p> | |
| <p>け医にご相談ください 専門外来等の病院についてはP11 参照</p> |  | |
| <p>業所(ケアマネジャー)、介護サービス事業所、かかりつけ医、薬局、こころのケア相談 P12～13 参照</p> | | |
| <p>らくや P15 参照</p> |  | |
| <p>民生委員(民生協力委員)の訪問、地域サポート施設 ーク、SOSネットワーク、安心見守りシール P16～17 参照</p> |  | |
| <p>必要に応じてサービスを利用しましょう P18 参照</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・今後のことも考えてかかりつけ医を持つようにしましょう ・家族や身近な方に対しての専門的なサポートが必要になります ・介護する家族の休息も大切にしましょう ・すべて抱え込まずいろいろなサービスや資源を活用しましょう ・家族会などで話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を作りましょう ・ご本人の状態を、身近な人や隣近所に知らせておきましょう <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div> | | |