

認知症ガイドブック

～相談からはじまる支援～



今、花ひらく 小さな城下町
三春町



も く じ

1. 認知症とともに生きる希望宣言 1ページ
2. はじめに 2ページ
3. 認知症とは 3ページ
4. 認知症本人とご家族を支える環境について 4～5ページ
5. 相談窓口と認知症の専門機関 6～7ページ
6. 認知症カフェ（オレンジカフェ）について 8ページ
7. 地域の見守りについて 9ページ
8. 三春町の認知症施策について 10～11ページ
9. 認知症の発症を防ぐための生活習慣について 12ページ
10. 三春町もの忘れ相談シート 13ページ



認知症とともに生きる希望宣言

1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、

社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3 私たち本人同士が、出会い、つながり、

生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、

身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、

暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

この宣言は認知症のご本人を中心に組織された

「日本認知症本人ワーキンググループ」が自分たちの体験と意志をもとに宣言したものです。
三春町では認知症ご本人とそこご家族の思いや視点を大切にしたい地域づくりを行っていきます。



○はじめに…

認知症は単なる「もの忘れ」とは違い“**脳の病気**”です。

その原因はさまざまで、誰もが認知症になる可能性がある身近な病気です。

このガイドブックは「認知症かもしれない」と不安に思っている方、認知症と診断された方、または認知症の方を介護している方が1人で悩まないようにするために、認知症における情報をまとめたものです。

○「**認知症**かな？」と思ったらチェックしてみよう！

このテストは認知症の初期症状かどうかをご本人や家族で簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計点数			点

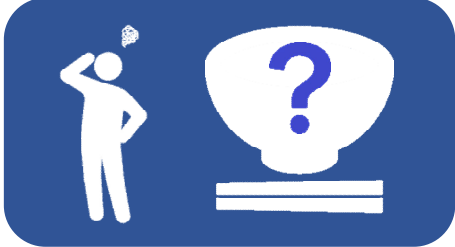

点数の目安

0 ~ 8点	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。
9 ~ 13点	家族に再チェックしてもらるか、数か月単位で間隔をおいて再チェックをしてみてください。
14 ~ 20点	認知症の初期症状がでている可能性があります。地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

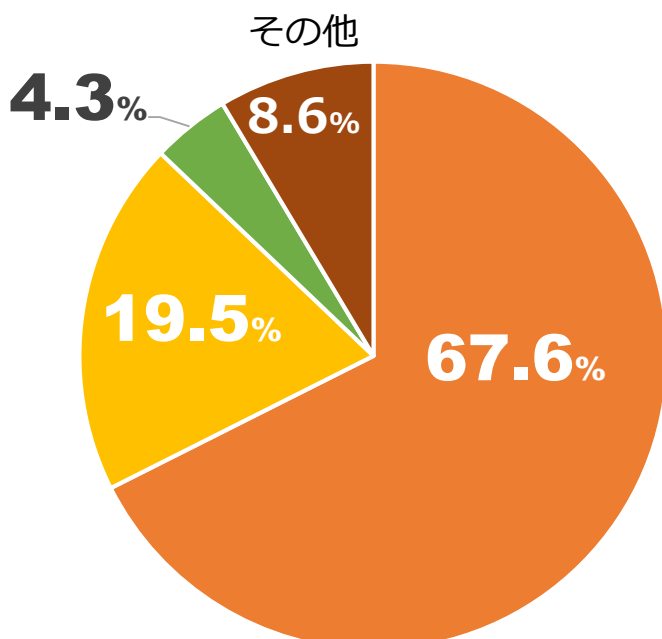
(認知症予防財団HPより抜粋 一部改編)

Q.物忘れと認知症の**違い**は？

A.ひとつの出来事を**そっくり忘れる**のが認知症です。

○物忘れ	○認知症
	
<ul style="list-style-type: none">・出来事（食事など）の内容を忘れる・忘れたことを自覚している・手がかりがあると思い出す	<ul style="list-style-type: none">・出来事（食事したこと）を忘れる・忘れたことを自覚していない・手がかりがあっても思い出せない

三大認知症



■ アルツハイマー型

⇒脳が萎縮、初期は物忘れ
徐々に進行する

■ 脳血管性

⇒脳梗塞などが原因
初期は物忘れ

■ レビー小体型

⇒幻視や妄想、うつ症状
パーキンソン症状が主
脳の萎縮はないことが多い

認知症本人、ご家族を支える環境



- デイサービス
- ホームヘルパー（訪問介護）
- リハビリ（通所・訪問）
- 訪問診療・訪問歯科
- 訪問看護・訪問薬剤
- 住宅改修・福祉用具貸与・助成

介護

医療

- かかりつけ医・認知症サポート医
- 認知症コールセンター
- 認知症疾患医療センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 若年性認知症相談窓口

地域包括支援センター

ケアマネジャー

本人
家族

成年後見制度

- 友人・仲間
- 民生委員
- 認知症サポーター
- 警察や消防、町役場など
- 認知症カフェ
- 通いの場（サロンなど）

地域

住まい

- 有料老人ホーム
- サービス付き高齢者住宅
- グループホーム
- 介護療養型医療施設
- 老人保健施設
- 特別養護老人ホーム
- ショートステイ（短期入所）



相談窓口

1. 地域包括支援センター

認知症を含む介護や福祉、生活の様々な相談に対応する「**高齢者の総合相談窓口**」です。
センターの主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が、高齢者の生活相談に応じます。
また、認知症地域支援推進員が配置され、認知症の相談体制が整っています。

事業所名	所在地	電話番号
三春町地域包括支援センター	三春町字南町 1 三春町福祉会館内	0247-62-8586

2. 居宅介護支援事業所のケアマネジャー

主に要介護1～5の認定を受けた方の相談や介護サービスの調整を行う専門的な機関で、本人の状態をよく把握しているため、病院の受診や連携がスムーズにできます。

事業所名	所在地	電話番号
三春町介護支援事業所	三春町字南町 1 三春町福祉会館内	0247-62-8586
居宅介護支援事業所よつば	三春町八島台七丁目 5-17	0247-61-2033
居宅介護支援事業所もうぎ	三春町大字下舞木字上ノ内 99-7	024-956-5071
なごみの里ケアプランセンター	三春町大字熊耳字上荒井 198-1	0247-73-8722
L-CUB 介護支援センター三春	三春町大字山田字クルミヤツ 15-2	0247-61-6612
南東北三春居宅介護支援事業所	三春町大字山田字クルミヤツ 3-3	0247-61-2512

※営業日は各事業所により異なります。

3. かかりつけ医

まずは普段のご本人の様子を知っている、かかりつけ医に相談しましょう。受診には、本人をよく知る人の同席が望ましく、気になる点はメモに残すことが理想です。

かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター（0247-62-8586）にご相談ください。

4. 認知症コールセンター

認知症のご本人や家族の方の不安や介護における悩み、認知症の症状や行動への対応の仕方などについて、認知症介護の経験者が電話や面談で相談に応じます。

相談機関名	電話番号	相談日等
福島県社会福祉協議会	024-522-1122	電話相談：月～金曜日 10時～16時
		面接相談：第2木曜、第4金曜 13時～16時 (※事前の予約が必要です)

認知症の専門機関

1. 認知症初期集中支援チーム

家族等の相談により認知症が疑われる方や認知症の方及び、その家族を専門職が訪問し、ご本人やご家族の状況に合わせて、病院受診や介護保険サービスの利用、認知症に関する情報提供など、認知症初期の支援を早期に集中的に行うサポートチームです。

チームへ相談する際は、地域包括支援センターにご相談ください。

相談機関名	所在地	電話番号（直通）
三春町地域包括支援センター	三春町字南町 1 三春町福祉会館内	0247-62-8586

※相談日等は土日・祝日・年末年始を除く

2. 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断と対応、周辺症状・身体合併症への対応、専門相談、地域の関係機関との連携を行う専門機関です。受診は、基本的にかかりつけ医や認知症初期集中支援チームからの紹介、または事前の電話相談が必要な場合がありますので、ご確認ください。

医療機関名	所在地	電話番号（直通）	相談日等
公益財団法人 星総合病院	郡山市向河原町 159-1	024-983-5529	月～金曜日 9時～17時 (※土曜日は除く)
社会医療法人 あさかホスピタル	郡山市安積町 笹川字経坦 45	024-945-1655	月～土曜日 9時～17時

※両医療機関とも相談日等は日・祝日・年末年始を除く

3. 若年性認知症相談窓口

若年性認知症は65歳未満で発症する認知症で、うつ病など、他の病気に間違えられることがあります。社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、経済・日常生活上の問題に、本人だけでなく、その本人を介護する家族も直面します。

相談窓口では、若年性認知症の本人、家族、職場の方などの相談に対応します。

◆福島県の若年性認知症相談窓口（※相談日等は土日・祝日・年末年始を除く）

医療機関名	所在地	電話番号（直通）	相談日等
公益財団法人 星総合病院	郡山市向河原町 159-1	024-983-8406	月～金曜日 9時～17時 (※木曜日の午後除く)

◆若年性認知症コールセンター（相談日等は日曜日・祝日・年末年始を除く）

医療機関名	電話番号（直通）	相談日等
認知症介護研究・研修 大府センター (愛知県大府市)	0800-100-2707	月～土曜日 10時～15時

認知症カフェ（オレンジカフェ）

いつでも気軽に。安心して過ごせる。自分たちの思いを吐き出せる。

介護する家族同士が知り合いになり、お互いの経験を共有することができる。

そんな認知症の本人や家族、支援する人、どんな人でも足を運んでもらえるところ。

地域とのつながり

オレンジカフェさくら



身体や脳を鍛えるストレッチ、健康に関する講座を開催。栄養豊富なおやつ付き。認知症の方、ご家族、地域の方と交流や情報交換を行います。相談には医療や介護、福祉の専門スタッフが対応します。

偶数月木曜日 10時～12時

役場 2階さくらホール

参加費 200円 申込み不要

問:エルキューブ三春 0247-61-6612



地域とのつながり

エルカフェ（エルカフェ）

健康講座や運動トレーナーによる健康体操など内容は充実。
おしゃれな雰囲気味わう
スイーツも絶品。
おいしさと健康を一緒にエル！



奇数月第2火曜日 14時～15時

エルマールガーデン

参加費 200円 申込み不要

問:エルキューブ三春 0247-61-6612



地域の見守りについて

○ 関わり方の **3** つのポイント



自尊心を傷つけない



急がせない



驚かせない

* 認知症サポーター養成講座



地域や職場、学校などで認知症について正しく理解し、認知症本人やその家族の「**応援者**」になっていただく認知症サポーターを養成しています。教材等を用いて、分かりやすく説明します。

関わり方のポイントなど詳しく説明し、すぐに実践できるような内容です。

講座を受けたい・開催したい等のご要望は、下記までお問合せください。



講座内容

- ・認知症とは
- ・症状や対応方法
- ・予防、治療、診断
- ・関わり方の基本
- ・三春町の現状 など

お問合せ

三春町役場保健福祉課 ☎ 0247-62-3166
地域包括支援センター ☎ 0247-62-8586

三春町の認知症施策について

*見守りネットワーク事業

認知症高齢者等が行方不明になった時に、行政や警察、地域の関係団体が協力し、速やかに発見・保護するための仕組みです。

徘徊による行方不明の心配のある方の情報を事前に登録し、有事に備えます。

Q.地域の関係団体はどこが協力しているの？

A. 警察や消防署、行政、地域包括支援センターの他、介護サービス事業所や金融機関等が協力します。

Q.行方不明が起こったときの対応は？

A. 事前に登録している情報と行方不明時の状況をLINEやメール等を利用して、協力団体へ情報提供します。また、必要時には防災無線を利用し、迅速に発見・保護できるよう対応します。



*見守りQRコード活用事業

徘徊する可能性のある認知症高齢者等が外出し、行方不明となったとき、または保護された時に、早期に身元が判明するようにQRコードを活用するものです。

Q.どのように使うの？

A. スマホ等でQRコードを読み取ると、委託業者の連絡先と利用者番号（10桁）が表示されます。委託業者に連絡し、利用者番号を伝えると、業者が事前登録された緊急連絡先へ連絡、本人の身元保護に繋がります。

Q.どのような方が対象者になりますか？

A. 町内の認知症高齢者等を介護する親族かつ、住所や氏名等が言えず、保護された際に身元が判明できない方
見守りネットワーク事業に登録されている方

Q.利用料はいくら？

A. 利用料はかかりません。



*個人賠償責任保険事業

認知症の方とその家族が地域で安心して生活できる環境を整えることを目的として、認知症本人が日常生活の中で法律上の損害賠償責任を負った場合や交通事故等による死亡や後遺障害等に対して保険料が支払われるものです。

Q.どのような人が対象ですか？

- A. ①見守りネットワーク事業に登録している方
②町内に住所を有し、在宅生活をしている方
(施設入所等除く)

Q.補償内容は？

- A. ・個人賠償責任保険 最大1億円
・傷害保険 最大50万円
・見舞費用保険 15万円

Q.保険料はかかるの？

- A. 保険料はかかりません。



*成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいにより、判断能力が不十分な人の財産や権利を守るため、日常生活を法律的に支援する制度です。判断能力に応じて、後見人等が財産管理や契約の代理、取消し等を行い、本人や家族の財産・権利を守る仕組みです。

Q.どのような場合、利用が考えられますか？

- A. ・お金の管理ができなくなったとき
・悪質商法などの被害が不安なとき
・判断能力が不十分な子の将来を考えたとき

Q.誰が申し立て(申請)できますか？

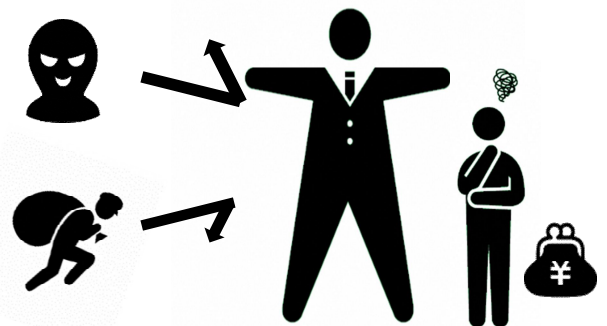
- A. 本人や配偶者、4親等内の親族です。
※身寄りがいない場合など、町長が申し立てる場合もあります。

Q.費用はどのくらいかかりますか？

- A. 申し立て費用や報酬については、
裁判所 ホームページで確認ができます。



裁判所HP



相談先・
問合せ先

三春町役場保健福祉課 ☎ 0247-62-3166
地域包括支援センター ☎ 0247-62-8586 または 各担当ケアマネジャーへ

認知症の発症を防ぐために4つの生活習慣を心がけよう！

1 バランスのとれた食事を摂ろう！

高齢になると噛む力や食欲の低下によって、食べる量が減り、気づかないうちに偏った食事になりがちです。

日頃から主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。



2 歯や病気の管理を行いましょ！

噛む力が弱くなると、認知症になりやすいとされています。歯周病の予防、義歯を正しく使用するように努めましょう。

糖尿病や高血圧の進行は、認知症の発症・進行を早めるリスクとなります。病院への受診や薬の服薬をきちんと継続することが大切です。



3 人とのつながり、役割を持とう！

外出する機会は減っても、ご近所との小まめなあいさつや電話、メールなどで友人や知人、地域の人とつながる機会を持ちましょう。また、ボランティアなど社会の中で役割を持つことが、認知症予防につながります。



4 適度な運動を心がけましょ！

ウォーキングなどの運動は、認知症の予防に役立つことが知られています。

また、町民が地域で行っているサロン活動等（通いの場）に参加し、百歳体操などをするこで、認知症予防につながります。



☆ **サロン(通いの場)**を新しく行いたいと考えている方はご相談ください！！

お問合せ先： 三春町役場保健福祉課 ☎0247-62-3166

三春町社会福祉協議会 ☎0247-62-8586

三春町もの忘れ相談シート

このシートは、認知症の早期発見の目安になります。いくつか思いあたることがあれば、項目にチェックを入れ、今困っていることを書き出してみましょう。

記入が終わりましたら、町内のかかりつけ医へ持参するか、町外のかかりつけ医の場合は地域包括支援センター（62-8586）へ連絡しましょう。



もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、
電話の相手の名前を忘れてしまう。
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、
いつも探し物をしている。
- 財布・通帳・衣類などを
盗まれたと人を疑う。

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・
運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 慣れた道でも迷うことがある。

人格が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 周りの気遣いがなくなり頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。
- 「このごろ様子がおかしい」と
周囲から言われた。

不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 「頭が変になった」と本人が訴える。

意欲がなくなる

- 下着を替えず、
身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に
興味を示さなくなった。
- ふさぎ込んで
何をするのも億劫がり嫌がる。

自由記載欄

「認知症ガイドブック～相談からはじまる支援～」

(認知症ケアパス：第4版)

発行：三春町保健福祉課 介護保険グループ

〒963-7759 田村郡三春町字大町1番地の2

電話 0247-62-3166 FAX0247-62-5678

