

# 鏡野町認知症ガイドブック

## ～認知症になっても 安心して暮らせる かがみのに～



認知症と診断  
されたあなたへ  
P2・P3

認知症って？  
P4・P5

もしかして  
認知症？  
P6・P7

サービスの  
流れ  
P8・P9

相談したい  
P10・P11

受診したい  
P12・P13

手助けして  
ほしい  
P14・P15

地域で  
見守る  
P16・P17

家族や周囲の人は  
どうしたらいい？  
P18・P19

交流したい  
話したい  
P20～P23

大事なものを  
守りたい  
P24・P25

若年性  
認知症って？  
P26・P27

恩原高原に咲くニコウキスゲ（花言葉：日々あらたに、心安らぐ人）

この冊子は、認知症の方やそのご家族が、認知症の容態にあわせてどのような支援やサービスが受けられるのかをまとめたものです。

認知症は、誰にでも起こり得るものです。

認知症になっても、今までと同じ「私らしい暮らし」を送るヒントも載せています。

「認知症になっても、大丈夫」と思えるかがみのに…そのような思いで作りました。

鏡野町・鏡野町地域包括支援センター



# 認知症とともに 生きる希望宣言

～一足先に認知症になった私たちから全ての人たちへ～

- 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、生きる力を沸き立たせ、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、一緒に歩いていきます。
- 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作っていきます。



出典：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

# 認知症の方の暮らし



鏡野町には、あなたの他にも認知症とともに暮らしている方がいます。



接客業の経験をいかし、デイサービスで、話し相手や配膳など手伝っています。とても忙しくしています。(70代 女性)



50代で診断を受けました。家族に支えられながら内職や畑仕事をしています。(60代 女性)

～認知症の人自身が語り始めています～

自ら認知症であることを公表し、思いを語る場が全国に広がっています。認知症の人同士がつながり、情報交換したり、社会に向けて思いや要望を発信するネットワークも広がっています。



認知症の人が語った声の一部を紹介します。

人生は認知症になっても新しくつくることができます！

仲間ができ、前を向くことができました。

やりたいことを自由にやらせてもらえない

テストや質問をされると、どっと落ち込む



# 認知症って？



認知症の基本的なことについて、確認しましょう。

## ●認知症とは？

さまざまな原因で、脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで記憶や判断力などが低下し、生活のしづらさが現れる状態をいいます。

## ●全国的には…

平成24年時点 → 65歳以上の高齢者の7人に1人の有病率

令和7年推計 → 65歳以上の高齢者の5人に1人の見込み（平成28年版高齢社会白書より）

※MCI（軽度認知障害）も含めると、65歳以上の高齢者4人に1人が認知症またはその予備軍。

今後さらに増加することが見込まれている。→だれでも認知症になる可能性がある。

## ●鏡野町でも…

認知症がきっかけで介護認定を受ける人が多い傾向です。

### 要介護認定の要因となった疾患ランキング

- 1位……認知症
  - 2位……骨・関節疾患
  - 3位……脳血管疾患
  - 4位……骨折・転倒
- （令和2年度 介護保険新規認定分主治医意見書より集計）



## ●認知症の原因になる病気

認知症の原因はひとつではありません。原因となる病気によって、それぞれ特徴があります。

### 認知症の原因になるおもな病気（病型）と特徴

#### 脳の神経が変性する病気

- アルツハイマー型認知症  
記憶力や生活を実行する機能などが徐々に低下する。
- レビー小体型認知症  
初期は記憶障害が目立たない。幻視、睡眠の乱れ、小刻み歩行、手足のこわばり、転倒、薬の副作用などが起こりやすい。
- 前頭側頭型認知症（ピック病など）  
初期は記憶障害が目立たない。社会的な常識に適應しない言動や、同じ行動をくり返す。

#### 脳血管の障害

- 血管性認知症  
脳梗塞や脳出血、動脈硬化により脳の神経細胞の働きが損なわれる。障害された脳の部位により、片マヒ、構音障害、嚥下障害、歩行障害などがあらわれる。

#### その他

正常圧水頭症（脳脊髄液の流れが悪くなり、脳室に脳脊髄液がたまって脳を圧迫する病気）、脳腫瘍（脳内に腫瘍ができる病気）、アルコール中毒など。

## ●加齢に伴うもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、年をとれば大なり小なり誰もが経験します。たとえば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と本気で思うこともあります。

### 加齢に伴うもの忘れ

- 体験した一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、季節を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- 忘れたことを自覚していない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障が出る

## ●認知症の症状

### どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適應できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

### 中核症状

- 記憶障害**  
新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。
- 見当識障害**  
時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。
- 実行機能障害**  
旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。
- 理解・判断力の障害**  
2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。

中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

### 主な行動・心理症状（周辺症状）

#### 行動症状

- 暴言 ●暴力 ●徘徊
- 不潔行為 ●活動量の低下

#### 心理症状

- 不安 ●焦燥 ●興奮
- うつ状態 ●睡眠障害 ●妄想



→対応方法についてはP18・19参照

# もしかして認知症?

認知症に早く気づいて、適切な対応をすることで、進行を緩やかにできたり、今後の見通しが立てやすくなります。

## ● 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

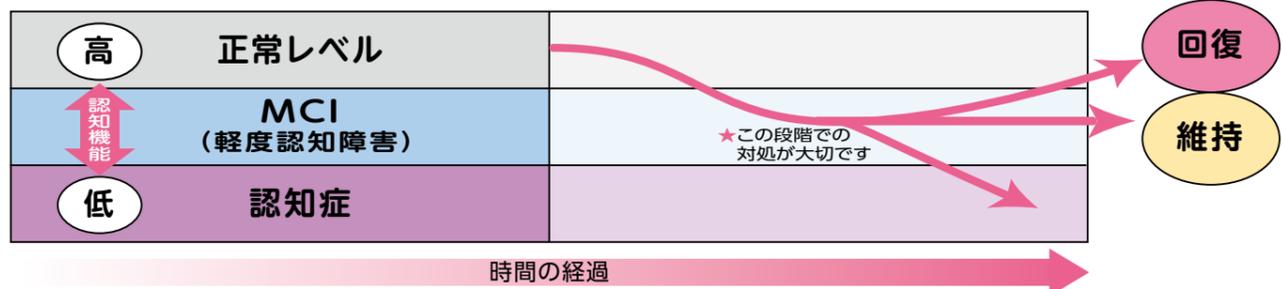
日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

<p><b>もの忘れがひどい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる</li> <li><input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する</li> <li><input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている</li> <li><input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う</li> </ul>	<p>チェックしてみよう</p> 
<p><b>判断・理解力が衰える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった</li> <li><input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない</li> <li><input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない</li> <li><input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった</li> </ul>	
<p><b>時間・場所がわからない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある</li> </ul>	
<p><b>人柄が変わる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった</li> <li><input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする</li> <li><input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた</li> </ul>	
<p><b>不安感が強い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする</li> <li><input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる</li> <li><input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える</li> </ul>	
<p><b>意欲がなくなる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる</li> </ul>	

## ● 認知症予備軍とは (MCI Mild Cognitive Impairment)

ほとんどの認知症は突然に発症するわけではなく、認知症の一手手前の期間がありそれをMCI (軽度認知障害) と呼びます。この段階で気づき、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。あれ?と思ったら、早めに相談しましょう。(→P10へ)

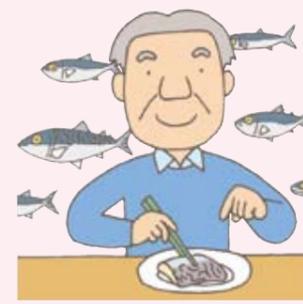
認知機能は緩やかに低下していきます。MCI (軽度認知障害) での対処が大切です!



## ● 認知症予防は、生活習慣病の予防と同じ!

### 青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸 (DHA、EPAなど) は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



### 野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



### 水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



### 適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



### 頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



### 人との絆を大切にする

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



## ● 今の生活習慣を改善し、より健康にすごすためのきっかけづくり!

鏡野町で実施している取組みの一部をご紹介します。

Let's challenge!!

### かがみの健康チャレンジ



### かがみの健康ポイントモデル事業

スマホでの歩数測定+体組成計による体重・筋肉量・体脂肪率測定で、自分変化を体験したい方を募集しています。





変化の起き始め → 見守りが必要 → 日常生活に手助けが必要 → 常に介護が必要

<p><b>この時期の本人の様子や症状</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 物忘れ</li> <li>● 同じことを繰り返し聞く</li> <li>● さがし物が多くなる</li> <li>● 火の消し忘れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たびたび道に迷う</li> <li>● 小銭で支払いができない</li> <li>● 生活リズムが乱れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外出がおっくうになる</li> <li>● 家電の操作が難しくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トイレの場所が分からない</li> <li>● 道に迷って帰ってこれない</li> <li>● 日にちや季節がわからない</li> <li>● 服の着方がわからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩くのが困難</li> <li>● 自分で食事ができない</li> <li>● 起き上がりに介護が必要</li> <li>● 言葉でのコミュニケーションが難しい</li> </ul>
<p><b>家族など介護者の対応のポイント</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医や各種相談窓口相談する</li> <li>● 近親者などに伝えておく</li> <li>● 失敗を責めず、本人の不安を和らげる</li> <li>● 役割を持ち、継続できるようにする</li> <li>● できるだけ本人の興味をひく活動を進める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症や、介護について勉強する</li> <li>● 役割を取り上げ本人ができない</li> <li>● 居場所や仲間、</li> </ul>	<p>保険等の支援に るのではなく、 部分をサポートする 見守る人を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護保険など公的なサービスを活用し、人の助けを借りる</li> <li>● サービスを利用することで、介護する人の心身の負担を軽くする</li> <li>● 見守り体制を充実させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人が安心できる環境づくりに心掛ける</li> <li>● コミュニケーションを工夫する</li> <li>● 終末期（看取り）について家族で話し合っておく</li> </ul>

<p><b>支援・サービス</b></p>	<p><b>相談したい</b> ▶ P10 ~ 11</p> <p>社会福祉協議会（各地域福祉センター・地域包括支援センター）、役場総合福祉課（介護保険係） かかりつけ医、初期集中支援チーム、介護支援専門員（ケアマネジャー）</p>
	<p><b>予防・交流したい</b> ▶ P20 ~ 23</p> <p>趣味の会、サロン活動、老人クラブ、ボランティア活動、シルバー人材センター ハツラツサークル、ガンバランドかがみの（介護予防教室）</p>
	<p><b>見守り</b> ▶ P16 ~ 17</p> <p>民生・児童委員、愛育委員、栄養委員、認知症サポーター、キヤラバンメイト、ほっとしよう会（認知症家族会）、高齢者等給食サービス 高齢者等見守りSOSネットワーク、高齢者等緊急見守りシステム</p>
	<p><b>受診したい</b> ▶ P12 ~ 13</p> <p>かかりつけ医、認知症サポート医、歯科、薬局、認知症疾患医療センター</p>
	<p><b>手助けしてほしい</b> ▶ P14 ~ 15</p> <p>ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅</p>
<p>認知症 対応型共同生活介護（グループホーム）、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）</p>	

認知症と診断されたあなたへ  
認知症について  
もしかして認知症？  
サービスの流れ  
相談したい  
受診したい  
手助けしてほしい  
地域で見守る  
家族や周囲の人はどうしたらいい？  
交流したい、話したい  
大事なものを守りたい  
若年性認知症について？

# 相談したい

まずは、ご連絡ください。あなたと一緒に悩んだり、考えたりする人がきつきます。



## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域の高齢者のさまざまな相談に対応するところです。認知症に関する相談窓口でもあります。

「最近、物忘れがひどい…」 「認知症と診断されたけど、どうしよう…」 というご本人からの相談や、「家族が認知症みたい。どうしたらいい?」 というご家族の相談にも応じます。

### 認知症の支援

認知症の普及啓発や研修、本人発信などの取り組みを行います。

### 権利を守ります

虐待や消費者被害、お金の管理や契約の相談に対応します。

### 地域づくり

地域ケア会議等を通じて、認知症の人も含めたみんなが住みやすい地域づくりについて、関係者や住民の方と協働します

### ネットワークづくり

支援が必要な方に、切れ目なく対応できるよう、医療機関や介護事業所、地域住民との連携を図ります。

### 総合相談

高齢者に関するなんでも相談をお受けします。



社会福祉士 保健師  
主任ケアマネ

### 介護予防

要支援1・2と認定された方等の介護予防ケアプランを作成します。地域での介護予防の拠点づくりを推進します。

連絡先 鏡野町地域包括支援センター  
☎ 0868-54-2984



## かかりつけ医・認知症サポート医

- 「かかりつけ医」がいる方は、まず相談してみましょう。
- かかりつけ医がない場合、「認知症サポート医」に相談しましょう。(→12ページへ)  
※認知症サポート医…所定の研修を修了し、かかりつけ医への助言等を行う医師です。



## 社会福祉協議会

社会福祉協議会では、福祉活動専門員等が相談・訪問活動や地域づくりの支援を行っています。

連絡先 ☎ 0868-54-1243  
(鏡野地域福祉センター)



## 鏡野町役場総合福祉課 ※地図は左ページ (P10) 参照

連絡先 ☎ 0868-54-2986  
要介護認定の申請や相談を受け付けます。



介護保険パンフレット

## その他の相談先

連絡先 おかやま認知症コールセンター  
☎ 086-801-4165  
月曜日～金曜日  
10:00～16:00  
実施主体：岡山県・岡山市  
実施機関：公益社団法人  
認知症の人と家族の会岡山県支部



## 初期集中支援チーム (地域包括支援センター内)

### 初期集中支援チームって?

認知症の疑いがあるが受診が難しい、適切なサービスにつながっていない、支援方法に困っている場合などの相談やサポートを行います。

鏡野町では、認知症サポート医と、包括支援センター職員等多職種でチームを構成しています。

# 受診したい

早期に発見して治療をはじめれば、病気の進行をゆるやかにすることができます。まずはあなたのことをよく知っている“かかりつけ医”に、相談してみましょう。

## (1) 医療機関

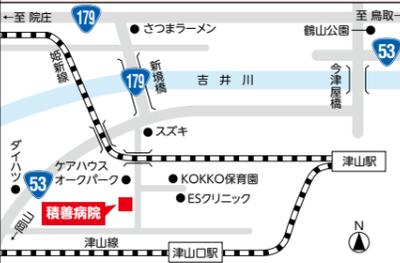
認知症の診断・治療ができる医療機関があります。かかりつけ医、または下記の医療機関にご相談ください。受診時に紹介状が必要な医療機関や、紹介状がない場合には料金がかかる医療機関もありますので、予約時にご確認ください。診療時間等くわしくは、各医療機関にお問い合わせください。（※診療や受付時間は原則、日・祝日を除きます）

### 町内にある医療機関

医療機関名／問合せ先	
一般財団法人共愛会 <b>芳野病院【もの忘れ外来】</b> 鏡野町吉原312 ☎0868-54-0312	

※「認知症サポート医」認知症の診療に習熟した医師で、認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への認知症診断に関するアドバイスや地域包括支援センターとの連携などの役割を担っています。町内には芳野病院・武田医院にサポート医がいます。（R4.3月現在）

### 町外にある医療機関

医療機関名／問合せ先	
津山市内	真庭市内
一般財団法人江原積善会 <b>積善病院</b> 津山市一方140番地 ☎0868-22-3166	社会医療法人高見徳風会 <b>希望ヶ丘ホスピタル</b> 津山市田町115 ☎0868-22-3158
	

## (2) 認知症の専門医療機関

岡山県認知症疾患医療センター (岡山県指定) ☆「積善病院」が指定医療機関になります	<b>問合せ先</b> 津山市一方140番地 みまさか認知症医療連携室 ☎0868-22-3173 (月～金曜日、午前9時～午後5時)
--	--

## 在宅で受けることができる医療サービス

内容	問合せ先
● <b>訪問診療</b> 通院が困難な場合に、医師が自宅に定期的に訪問し、診療を行う	かかりつけ医へご相談ください
● <b>薬剤師の訪問</b> 服薬管理が難しい方に薬剤師が訪問し、主治医へ服薬治療についての相談・連携が可能です。	利用している薬局または、かかりつけ医にお問合せください
● <b>訪問歯科診療</b> 身体上の問題により歯科医院に通院が困難な、概ね65歳以上の方を対象に歯科医師が訪問して診療します。かかりつけ歯科医または、津山歯科医療センター診療所へご相談ください。 * 津山歯科医療センター診療所 津山市沼6-15 ☎0868-22-4021 月～土曜日 9:00～15:00	

## ● 早期受診のメリット

- 1 早いうちに適切な診断が受けられることで、今後の生活の見通しを立てることが出来たり、認知症への理解を深めるうえで重要です。症状が進行した時の準備も、判断力があるうちに自分で決めることができます。
- 2 認知症のような症状が出る、他の病気の可能性もあります。この場合、治療により症状がよくなることもあります。

### ○ 受診の前に準備を

1. かかりつけ医がいる場合は、まず相談してみましょう。場合によっては、専門医を紹介してもらいましょう。
2. 受診の際にはメモを準備
  - 気になる症状
  - 内服中の薬
  - いつから
  - 既往歴など
  - 持病の有無



### 📄 うつ病と間違われることも

認知症になると、意欲や気力が低下し、「何もしたくない」「眠れない」「からだがだるい」などと、うつ状態になることが少なくなく、間違っとうつ病と診断されることがあります。反対に、認知症と診断され、うつ病が見逃されることもあります。高齢者の場合、認知症の初期症状とうつ症状はよく似ているため、どちらの病気なのか、経過をていねいにみながら診断を受ける必要があります。



# 手助けしてほしい

認知症による生活機能の低下などによって、食事・掃除・買い物など日々の生活に支障が出るようになった場合は介護保険などのサービスを利用しましょう。



## (1) 生活を支援する

### 高齢者等給食サービス事業

在宅のひとり暮らし高齢者等へ、栄養バランスのとれた食事を定期的に配達し、あわせて安否確認を行うことにより、健康で自立した生活を確保することを目的にします。  
(→P16へ)



### 高齢者等タクシー利用助成事業

高齢者等の日常生活の利便性の向上と経済的負担の軽減を図り、社会参加を促します。

**対象者** 65歳以上の方で運転免許証を保有していない方  
(おかやま愛カードの交付を受けた方を含む)

**助成額** タクシー利用料金の6割(1回の上限 5,000円) ※利用回数に制限はありません。

**その他** 利用するには事前の手続きが必要です。利用証を発行します。



問合せ先 **役場総合福祉課** (☎0868-54-2986)

### 生活応援隊(生活支援サービス事業)

日常生活に支援を必要とする高齢者の方などに対し、生活上の困りごと(ゴミ出し、買い物、部屋の掃除など)をお手伝いします。(有料)  
※会員になるには申込書により登録が必要です。

**年会費** 利用会員300円

### 日常生活自立支援事業

認知症の方などで、判断に不安がある方が、地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助・日常生活の金銭管理援助等を行っています。

### ミニシルバー人材センター

おおむね60歳以上の働く意欲をもつ高齢者の、豊かな知識経験、技能を活用した就業機会を提供し、社会参加の促進により高齢者の生きがいを高める活動の場です。

問合せ先 **社会福祉協議会** (☎0868-54-1243)

## (2) 身体を介護する

かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、認知症の状態や生活環境などに合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。サービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。くわしくは、介護保険のパンフレットをご参照ください。

### 1 自宅を訪問してもらい受けるサービス

#### ●訪問介護(ホームヘルプ)

介護保険サービスで、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴や排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。

#### ●訪問看護

介護保険のサービスで、症状の急変等に備え、訪問看護ステーションから看護師等に訪問してもらい、主治医の指示による病状の経過観察や療養上の支援、診療の補助等が受けられるサービスです。

#### ●訪問リハビリテーション

介護保険のサービスで、自宅での生活動作を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

#### ●訪問入浴介護

自宅の浴槽に入ることができない人のために、介護職員と看護職員が専用の移動入浴車などで訪問して入浴の介護を行います。

### 2 施設に通って受けるサービス

#### ●通所介護(デイサービス)

通所介護施設で入浴や食事などの日常生活上の支援、生活動作向上のための支援、目標に合わせた選択的サービスを提供します。

#### ●通所リハビリテーション

老人保健施設や医療機関等で入浴や食事等の日常生活上の支援や生活動作向上のための支援、リハビリテーションを行います。

#### ●認知症対応型通所介護

認知症の人へ、食事、入浴等の介護や機能訓練等を日帰りで行います。

#### ●小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、認知症の人の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせて、多機能なサービスを提供します。

## (3) 住まいを考える

### 1 生活環境を整えるサービス

#### ●住宅改修

生活環境を整えるための小規模な住宅改修(手すりの取り付けや段差解消など)に対して、要介護区分に関係なく上限20万円まで住宅改修費が支給されます。(自己負担は1割~3割)

#### ●福祉用具貸与・購入

介護保険サービスで日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。また、貸与に適さない入浴や排泄などに使用する福祉用具の場合は、購入した時に購入費が同年度で10万円(自己負担額を除く)を上限に支給されます。



医療・介護・福祉連携マップ

### 2 施設入所によるサービス

#### ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で、在宅での生活が難しい人が、日常生活上の支援や介護が受けられます。原則として要介護3~5までの人が対象です。

#### ●介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。

#### ●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が共同生活をする住宅で、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

#### ●その他施設

サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス、有料老人ホーム等さまざまな施設があります。入居要件や費用は施設ごとに異なります。

認知症と診断されたあなたへ  
認知症について  
もしかして認知症?  
サレスの  
相談したい  
受診したい  
手助けしてほしい  
地域で見守る  
家族の人はどうしたらいい?  
交流したい、話したい  
大事なものを守りたい  
若年性認知症について?

# 地域で見守る

～地域で“みまもり、支えあい”のネットワークづくり～

独居の方や認知症で行方不明になる可能性がある方の安否確認や見守りをを行います。

## 高齢者等給食サービス事業

- 内容** 昼食または夕食（お弁当）を見守りを兼ねて、自宅にお届けします。
- 対象者** 65歳以上のひとり暮らしの高齢者や高齢者等で、体調等の理由で、食事の調達や調理が困難で、見守りが必要な方
- 利用日** 月～土曜日（日・祝祭日、お盆、年末年始は除く） ※利用事業所によって異なります。

## 地域の民生委員による見守り

- 内容** 地域の民生委員が一人暮らしの高齢者等の見守り（安否確認・声かけ）をしたり、相談にのり、必要に応じて関係機関（役場、社会福祉協議会、包括支援センター等）に連絡し、専門職員による必要なサービスや支援につなげるなどの対応をします。

## 救急医療情報キット「命のボタン」

- 内容** 重要な医療情報を冷蔵庫に保管し、救急隊員や医療従事者等に確実に伝えるための救急医療情報キットです。緊急事態の時に、当事者にかわり医療情報という“命のボタン”が医療従事者に渡され、適切な処置が速やかに受けられるようにします。災害時にも有効です。



## 高齢者等緊急見守りシステム整備事業

- 内容**
  - 緊急通報装置、ペンダント型送信機、人感センサーの貸与
  - 緊急通報受信 → 状況確認をおこない、状況に応じて協力員（近所の方、民生委員さん等）への現地確認の依頼や消防署への出動要請を行います。
  - 健康相談の対応（24時間体制）
  - 安否確認（1ヶ月に1回、電話連絡を行います）災害等が発生した場合も緊急相談センターから安否確認を行います。

**対象者** おおむね65歳以上の高齢者世帯等 **費用** 所得に応じて、自己負担あり

### 緊急見守りシステムの機器



**問合せ先** 役場総合福祉課（☎0868-54-2986）  
地域包括支援センター（☎0868-54-2984）

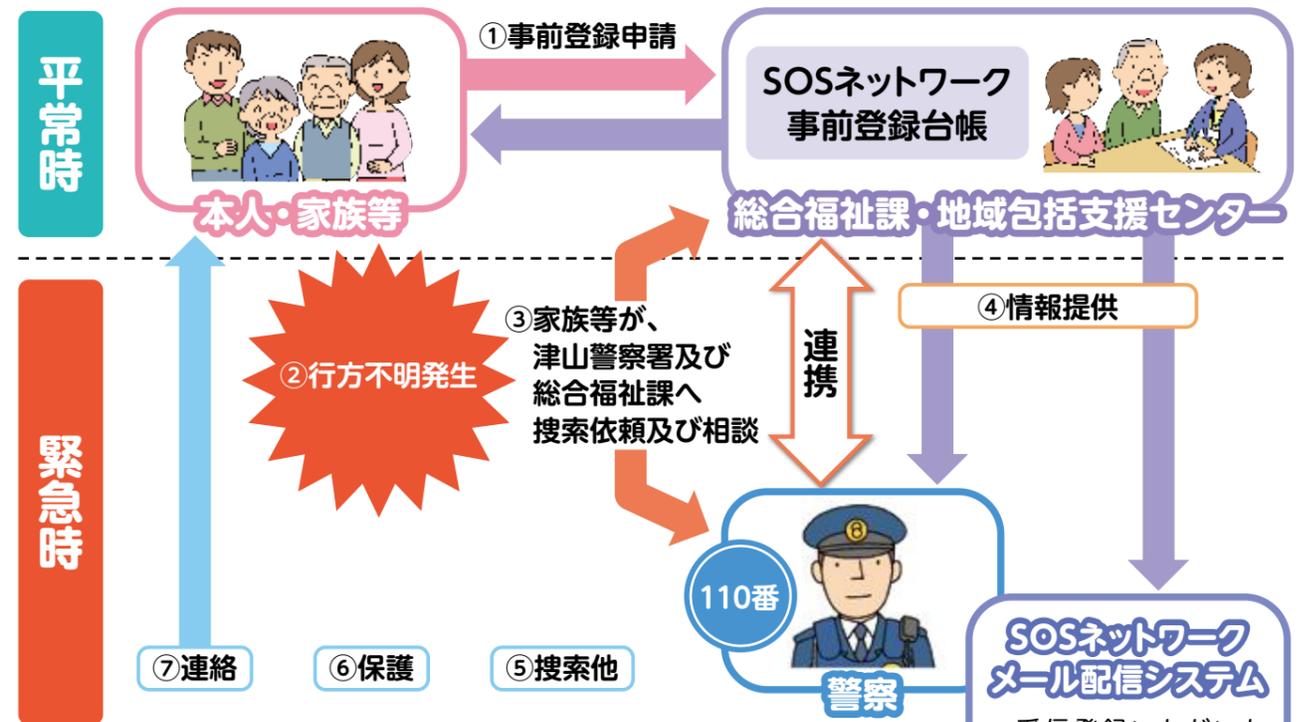
# 鏡野町 認知症高齢者等 SOSネットワーク事業



道に迷ったり、行方不明になったりした場合に、早く発見し事故等を防ぐ目的で実施しています。

## 見守りが必要な高齢者のご家族の方、 町内の医療機関・施設の方々へ

認知症などにより行方不明になる恐れのある方が、事前に本人の特徴や連絡先、写真などを登録することで、その情報をもとに、役場から協力機関等へ発見協力を依頼します。万が一、行方不明になった場合に迅速な対応を行うためにも事前の登録をお勧めします。



行方不明者の早期発見のために、  
メール受信の登録に協力ください。

### 登録は無料

※ただし、必要機器類（スマートフォン・パソコン）や通信経費等は登録者の負担になります。

### 〈～メール受信登録方法～〉

右記QRコードを読み取り、空メールを送信してください。「kagamino-wlf@raidens3.ktaiwork.jp」からのメールが受信できるように設定してください。



### 配信メール例



**問合せ先** 役場総合福祉課（☎0868-54-2986）  
地域包括支援センター（☎0868-54-2984）

# 家族や周囲の人はどうしたらいい?

認知症の人を理解し、気持ちに寄り添うかわりができれば、本人の状態が落ち着き、周囲の人も楽になります。

## 本人のこころの中は?

周囲には見えぬ大きなダメージを受けている

認知症が発見されることで、くやしさを不安を抱え、周囲にはわかりにくいダメージを受けていることがあります。

できること、やりたいことがある

誰かにしてもらおう一方ではなく、残された力で人の役に立ちたいという意欲がある人もたくさんいます。

## 心地よいコミュニケーションのポイント

- ひとりの人としてふつうに接する  
認知症の人という先入観を持たず、その人自身を見ましょう。
- 自尊心を傷つけない  
否定したり訂正したりしない。子ども扱いもやめましょう。
- 笑顔で楽しく  
緊張は伝わります。力を抜いて関わりましょう。
- 視野に入って話す  
聞こえている姿勢を示す  
ひと呼吸待って、まずは本人の声に耳を傾けましょう。
- ゆっくりとひとつずつ話す  
一度に多くのことを話すと混乱します。
- なじみのある言葉を使う。
- 本人が好むことやなじみのあることを話題にする。
- 不安や不快がないか、注意をはらう。
- 本人に直接聞く、たずねる、確かめる。

「拒否」には理由がある

どんな場面でも、意味なく拒否する人はいません。その時、あるいは過去の体験の中で本人が拒否したくなるような理由が必ずあります。



本人にとっての願いがある

認知症が進んでも、「手を貸してほしい」「苦痛は取り除いてほしい」「大事にしてほしい」という人としての願いは持ち続けています。

どんなに認知症が進んでも心は生きています

物忘れがあっても、その瞬間瞬間に感じる喜怒哀楽はとても豊かです。「うれしかった」「怖かった」という気持ちが心に残っていることがあります。

大切なものを守ろうとする

認知症が進んでも、自分にとって大切なこと(思い出・習慣・好み・なじみの人・大事にしている物品など)の記憶は残っています。それがなくなってしまうことで症状が悪化することがあります。

本人ミーティングでのつづやき

認知症になると人が離れていく気がする(70代)

おしゃべりができて仲間に見える場に毎日でも行きたい。(90代)



## こんなときどうする?

こんなとき

食べたはずなのに「ごはん、まだ?」



どうする?

「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき

「同じことを何度も」話しかけてくる



どうする?

「今日は何曜日?」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に応じましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき

家族に向かって「どちらさまですか」



どうする?

人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子どもでしょ!」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき

急に興奮して「攻撃的に」なる



どうする?

認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき

財布などをなくして「盗まれた!」



どうする?

身近で介護する家族などが犯人として疑われます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まります。

こんなとき

「徘徊して迷子に」なってしまう



どうする?

周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、地域のサービスも利用しましょう。

# 交流したい・出かけた・話したい

人とのふれあい・つながりが、きっとあなたの支えになります。  
あなたにとって“心地よい”場所を見つけてください。

## ●オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、地域の方などなたでも気軽に立ち寄りくつろげる場所です。認知症に対する理解を広げる場でもあります。専門職もいますので、認知症の相談もできます。

※コロナ禍のため、開催形態を変更したり、休止したりしている場合があります。  
事前にお問合せください。



### ボランティアが開く

## オレンジカフェ かがみの

一緒においしいコーヒーを飲み、お菓子を食べてながら話しませんか？

### オレンジカフェって？

認知症のご本人とご家族、地域の人、誰もが集えるカフェです。

家に伝わる昔ながらの行事をお聞きしながら季節感のある手作りお菓子をいただきます。



オレンジは、認知症支援のシンボルカラーです。  
オレンジリング（認知症サポーターの証）など、認知症のご本人や、ご家族を支える目印としてさまざまところで使われています。



#### 開催日時

毎月第4月曜日 13:30～15:30  
※都合により変更する場合があります。

#### 場所

介護予防センター〈古川439-1〉  
（鏡野地域福祉センター敷地内）

#### 参加費

200円～（お飲み物とお菓子代）



問合せ先 地域包括支援センター ☎0868-54-2984

## オレンジ・カフェ わんりん

共愛会の法人に所属する各施設、事業所から医師、看護師、作業療法士、ケアマネジャー、社会福祉士、管理栄養士などの専門職が企画・実施しています。相談時間も個別で対応できるようにしています。

毎回テーマを変え、講話・レクリエーション・工作など実施しています。



#### 開催日時

毎月第3木曜日 13:30～15:00

#### 場所

芳野病院4階88ホール（鏡野町吉原312）

参加費 200円



問合せ先 芳野病院 ☎0868-54-0312 FAX 0868-54-3418



## オレンジ・カフェ おくつ

奥津地域の会場で開催予定です。  
鏡野町認知症家族会「ほっとしよう会」の有志で立ち上げました。

認知症の方やご家族・地域の方・専門職の方などなたでも気軽に集える交流の場です。

★当カフェは新設のカフェです。  
コロナ禍のためオープンを見合わせていますが、いつでもオープンできるように準備万端にしています。令和4年度中にはオープンしたいです。



問合せ先 ☎090-7125-2676（秦野）

## ●本人ミーティング

認知症の方同士が、アットホームな雰囲気の中で、お互いの苦労話や工夫していることなどを語り、仲間づくりをする場になっています。

令和3年に初めて開催しました。  
不定期に開催しています。  
町内いろいろな会場で開催する予定です。



問合せ先 **地域包括支援センター** ☎0868-54-2984

## ●ハツラツサークル

地区の公会堂などを会場に、理学療法士考案の「筋力強化体操」を行っている地区があります。



問合せ先 **社会福祉協議会** ☎0868-54-1243

## ●ガンバランドかがみの

要支援認定等を受けた方などを対象に、体操や脳トレ・入浴を行っています。



問合せ先 **地域包括支援センター** ☎0868-54-2984

## ●その他、地区サロンを開催している地域もあります。

問合せ先 **社会福祉協議会** ☎0868-54-1243

## 家族がほっとできる場所

身近な家族が心身ともに健康であること、それが認知症の人にとって一番の環境です

## 鏡野町認知症家族会「ほっとしよう会」



認知症のご家族を介護されている方、認知症介護・支援に関心のある方等、お気軽にご参加ください。

- ★日頃の思いや悩み等、語り合しましょう
- ★認知症について理解し学びましょう
- ★仲間と一緒に楽しく、スッキリ気分転換しましょう



認知症介護を乗り切る秘訣は仲間づくりにあります！

問合せ先 ☎090-7125-2676 (秦野)

## 在宅介護者のつどい

在宅で家族を介護している人の仲間づくりの場です。食事をしながら思いを話してリフレッシュしています。



問合せ先 **社会福祉協議会** ☎0868-54-1243

## 介護者の心身の健康を守るために…

- ひとりで抱え込まない  
→相談できる人・機関を上手に活用しましょう。(▶P10へ)
- 介護や休む時間をつくる  
→デイサービスやショートステイなどを利用して、「自分の時間」を作りましょう。(▶P14・15へ)
- 自分らしさを大切に  
→これまでの暮らし方・仕事・役割・生きがい・趣味など、自分の人生も大切に。
- ストレス解消法を見つける  
→1日のうち何度か、自分のためのリラックスタイムを設けましょう。
- 介護者同士のつながりをもつ  
→家族会や、同じ経験をしている人同士のつながりが支えになります。



★認知症地域支援推進員…認知症の人に必要サービスが提供されるよう、医療機関や介護サービス、地域の支援者間での連携支援や、相談業務などを行います。鏡野町では、地域包括支援センターの職員が担っています。

# 大事なものを守りたい



大事な書類やお金の管理が不安になってきた。

延命治療はしてほしくない。

身に覚えのない請求書が届いたが、払わないといけないのか？

元気なうちに将来のことをいろいろと決めておきたい。



認知症によって、判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や手続きが難しくなったり、契約で大きな不利益をこうむったり、消費者被害にあう場合もあります。事前に相談先や制度を知っていざというとき慌てないようにしましょう。

## 鏡野町権利擁護センター みなよく

誰もが住み慣れた鏡野町で、安心して生活できるよう、みなさまの権利を守る支援を行います。

主な業務として権利擁護に関する相談・支援、成年後見制度の相談・支援、日常生活自立支援事業の相談・支援、虐待の防止・対応などを行っています。

鏡野町古川439-1 (鏡野地域福祉センター内)  
☎0868-54-3749

## 岡山県消費生活センター 津山分室

消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪徳商法による被害や商品事故の苦情等消費生活に関する相談に応じています。

津山市山下53 ☎0868-23-1247

## 成年後見制度

### ●法定後見制度

知的障害や精神障害、認知症などの理由で判断能力が不十分な人の財産管理、日常生活上の法律行為（契約など）を、成年後見人等が本人に代わって行う制度です。

→利用のためには、最寄りの家庭裁判所に申し立てが必要です。

### ●任意後見制度

今は大丈夫でも、認知症など不安に備えて、あらかじめサポートしてもらいたい代理人と内容を決めておく制度です。

→利用のためには、まず公正役場で公正証書を作成し、判断能力が十分でなくなったときに、最寄りの家庭裁判所に申し立てが必要です。

## ●もしものときのために『人生会議 (ACP)』

### 『人生会議』とは、

アドバンス・ケア・プランニング (AdvanceCarePlanning) の愛称です。アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて考え、また、あなたの信頼している人たちと話し合うことを言います。

- 話し合いの進めかた(例)
- ステップ1 あなたが大切にしていることは何ですか？
  - ステップ2 あなたが信頼できる人は誰ですか？
  - ステップ3 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
  - ステップ4 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？



相談先 ○かかりつけ医  
○役場 総合福祉課

## ●いきいきと生きて逝くために～エンディングノート～

### エンディングノート

人生の最期について、どのように迎えたいかを家族と話し合い、自分の考えを整理しておくものです。

何については話せば良いのか、何を書き残しておけば良いのか。自分の最期を考えるとときにエンディングノートはその道しるべとなります。良い死を考えることは良い生を考えることにつながります。



エンディングノートの一例

目次	
最期について考えてみませんか？	P1
最期はどこで過ごしたいですか？	P2
緩和ケアって？	P3
在宅・施設でのチーム	P4
自宅・施設と病院との違いとは	P5
愛する人たちとの別れ	P6
最期のときが近づいたら	P7~8
最期のときがきたら	P9
みんなの気持ちは一つですか？	P10
生きて逝くノート(わたし編)	P11



〈発行〉公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会



# 若年性認知症とは



若い年齢層で発症するため、本人が認知症と思わない場合が多く発見が遅くなりがちです。気になる症状が続いたら、早めに専門の医療機関に相談をおすすめします。

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症することがあります。65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と言います。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになって、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病などの精神疾患や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多くみられます。若年性認知症は、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つが圧倒的に多く見られ、2疾患で6割を占めます。脳血管性認知症の割合が多いことは、若年性認知症の特徴と言えます。



- 専門の医療機関のご紹介
  - 利用できる制度や利用方法についての情報提供
  - 就労や社会参加などに関する連絡や調整
  - 傷病手当や障害年金等経済的な事に関する情報提供
- その他の悩みごとにも傾聴し、情報提供や助言を行います

## 若年性認知症についての相談

### ● おかやま若年性認知症支援センター

若年性認知症支援コーディネーターを配置し、複数の相談員と共に相談業務等に対応していきます。

- 電話番号：086-436-7830
- 相談日・時間：月曜日～金曜日 10時～16時  
(※休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く)



### ● 若年性認知症コールセンター

認知症介護研究・研修大府センターが運営している電話相談もあります。こちらも専門教育を受けた相談員が対応します。

- 運営機関：社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター（愛知県大府市）
- 電話番号：☎ 0800-100-2707 ● 相談日・時間：月曜日～土曜日 10時～15時（※年末年始祝日除く）

# 生活を支える制度や支援について

主なものを掲載しています。まずはご相談ください。



名称	内容	問合せ先
傷病手当金	「協会けんぽ」または「健康保険組合」の加入者が、病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料が支払われない場合に受け取れる現金給付制度。	お勤めの職場へ
自立支援医療（精神通院医療）	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割に軽減されます。	通院中の医療機関・役場 総合福祉課
障害年金	公的年金（①国民年金・②厚生年金・③共済年金）の受給資格がある人が障害者になって仕事が続けられない場合に受給できます。「初診日から換算して1年6か月経過した日」または「1年6か月以内に症状が固定した日」から申請できます。	①役場 住民税務課 ②年金事務所 ③各共済組合
精神障害者保健福祉手帳	1～3級まであり、初診日から6か月程度経過した時点での障害の程度で決められます。税制の優遇措置、公共料金の割引等が受けられます。	役場 総合福祉課
高額療養費	医療機関や薬局で支払う自己負担額が1か月単位で一定額を超えた場合、その超えた金額を支給されます。	健康保険組合 協会けんぽ 役場 健康推進課
高額介護サービス費	同じ世帯の利用者が1か月に支払った介護サービス費の自己負担額の合計額が、一定金額を超えた場合、その超えた分が支給されます。	役場 総合福祉課
年金	60歳になるまで国民年金に加入します。60歳以上で老齢福祉年金の受給資格を満たしている場合、請求手続きが出来ます。	年金事務所
健康保険	現在の保険を任意継続する、国民健康保険に切り替える、家族の保険に加入して被扶養者になる、という方法があります。	健康保険組合 協会けんぽ 役場 健康推進課
失業給付	休職の申し込みを行い、求職活動をして失業認定を受けます。	ハローワーク
住宅ローン	住宅金融支援機構では、加入者が高度障害状態になった場合、残りの住宅ローンは全額返済が免除となるとされています。（金融機関により契約内容は異なる。）	金融機関
生命保険	解約すると病気になってからの再加入は難しい。保険料が負担になる場合、掛け金減額や保険料支払いの終了をして契約を残す方法もあります。	生命保険会社
国民年金保険料の免除	病気や障害等で保険料の支払いが困難になった場合は、申請により保険料の免除制度があります。	役場 住民税務課
生活福祉資金貸付制度	所得が低い世帯に低利子あるいは無利子で資金を貸し付けたり、援助指導を行います。	社会福祉協議会
子どもの就学資金	子どもの就学に関する費用に支援が必要な場合、奨学金や学費免除が受けられます。	日本政策金融公庫 日本学生支援機構 県・所属する学校

# 安心して暮らせる 地域にするために

鏡野町では、「認知症の人が住みやすいまち  
は、みんなが住みやすいまち」をスローガンに、  
地域共生のまちづくりを進めています。



## アルツハイマー月間の取りくみ ～認知症になっても安心して暮らせるかがみのに～



毎年、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。鏡野町では9月をアルツハイマー月間として、認知症理解の輪を広げています。



ロバ隊長の贈呈式（町内医療機関）



ボランティアによる啓発ポスター

### ★認知症キャラバン・メイト「ロバの会」

所定の研修を修了し、認知症サポーター養成講座の講師役を務めます。

認知症普及啓発マスコットキャラクター  
「ロバ隊長」  
(縫製ボランティア作製)



### 認知症サポーターになりませんか？

- 認知症サポーター…………… 認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者の事です。
- 認知症サポーター養成講座… 受講すると、認知症サポーターになれます。目印であるオレンジリングを贈呈します。

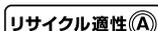


認知症サポーターの証  
「オレンジリング」



問合せ先 **地域包括支援センター** ☎0868-54-2984

令和4年4月発行



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

禁無断転載©東京法規出版  
1711053