

# 川根本町

## 認知症あんしん手帳

(認知症ケアパス)



認知症は、高齢者にとって避けては通れない問題です。この手帳は「もしかして認知症？」と感じた時、いろいろな場面で役立つ情報をまとめたものです。“あなた”や“あなたの大切な人”が、住み慣れた場所で穏やかに暮らすために、ご活用いただけたら幸いです。

# ① 認知症の種類と特徴

認知症は、物忘れ（記憶力や判断力）など、脳の機能（認知機能）が日常生活に支障をきたすほど低下する「病気」の総称です。

## 認知症の主な特徴

### アルツハイマー型

#### 認知症

- ゆっくりと進行します。
- 物忘れが、たびたび表れます。
- 本人は楽観的で、病気だという意識が薄い。
- 徘徊し、昼間でも道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないこともあります。
- 事実と異なることを話すことがあります（作話）。

### 血管性認知症

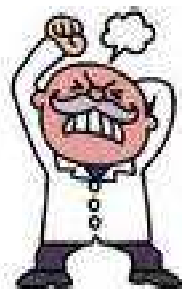
- 高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ男性になりやすいです。
- 手足のマヒなどの運動障害が起こることがあります。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすくなります。
- 泣きやすくなるなど、感情の制御がしにくくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。

### レビー小体型認知症

- 子どもや動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きが鈍くなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 初期には物忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声を上げたり、ばたばたしたりします。

### 前頭側頭葉型認知症

- 理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、子どものように行動に制御が利かなくなり、万引きや交通違反など反社会的行動が増えます。
- 興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去ります
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなります。
- 50歳代くらいから発症することがあります。



## ② 認知症になると どんな症状がでるのか

認知症には、2つの段階があります。

第1段階の「認知（中核）症状」は、脳細胞が死んだり働きが悪くなったりした結果、起こる共通した症状です。第2段階の症状（行動・心理(周辺)症状）は、人により異なり、治療や周囲の人の接し方、本人の受け止め方、環境の整え方で、改善が期待できます。

### ◎認知症状と行動

#### ・心理症状

脳の機能の低下

#### ◆第1段階の症状

##### 1. 認知症状

- 記憶障害：ついさっきの事を忘れる
- 見当識障害：日時や場所、人などがわからなくなる
- 失行：服など自分で着られなくなる
- 失語：うまくしゃべれなくなる
- 実行機能障害：料理などができなくなる
- 判断力障害：難しい話がわからなくなる など



本人の性格や考え方  
(第1段階の症状を  
どう受け止めるか)  
※3ページを参照



第2段階の原因

ストレスの多い生活  
環境や人間関係、家族  
の接し方など  
※5, 6ページを参照



#### ◆第2段階の症状

行動・  
心理症状  
(BPSD)

行動症状

徘徊／暴力・暴言／  
活動量の低下／不潔行為 など

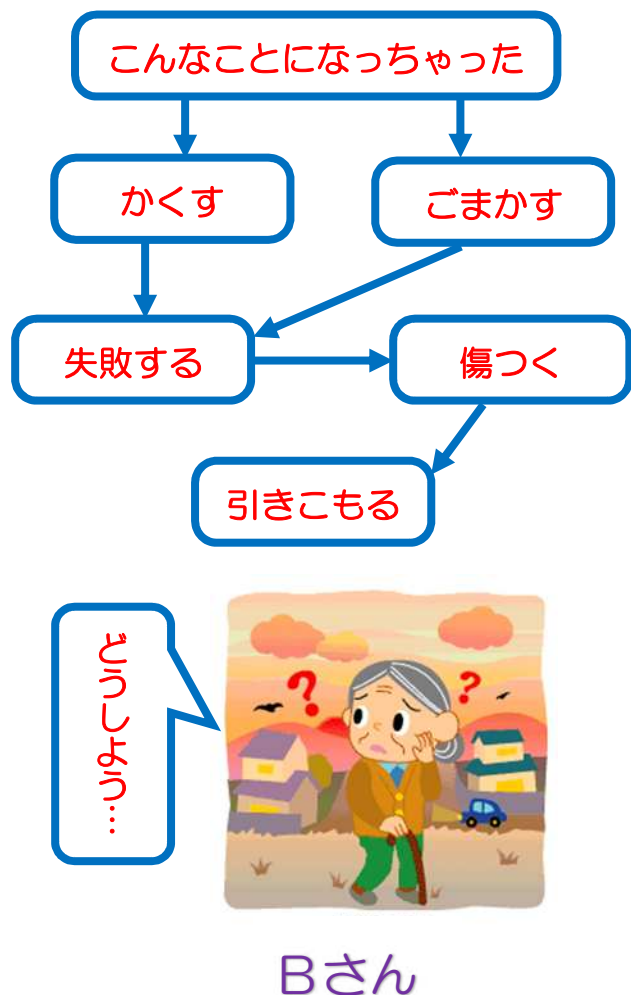
心理症状

不安／焦燥感／うつ状態／興奮  
睡眠障害／依存／妄想 など



### ③ その時、あなたはどうか受け止める？

<良くない受け止め方>



<このように受け止めると◎>



物忘れは、歳を重ねれば誰にでも起こるものです。また、物忘れの受け止め方が認知症の進行を左右することもあります。

Bさんのように、物忘れを隠そうとして家に引きこもると、認知症は進みます。





## ④ 認知症になっても自分らしく暮らすために

### 私の「大切なこと」メモ

ご自分の思いを家族や周りの人に理解しておいてもらうことが、自分らしく暮らすためには必要です。大切にしていることや、人にわかってほしいことを書き残しておくことで、家族も対応しやすくなります。

年 月 日 現在

わたしの名前	
呼び名 (こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在	
私のふるさとや なつかしい土地	
私の大切な思い出	
私の楽しみ・喜び	
好きな食べ物・飲み物 嫌いな食べ物・飲み物	
不安や心配ごとは	
病名や病状に関する 告知の希望	
終末期医療の希望 (意識がなかったり 判断力がないとき)	終末期医療を ⇒ ( ) 希望しない ( ) 希望する ※具体的にどの治療を希望するか □にチェックしてください。 □点滴による水分補給 □中心静脈栄養 □経管栄養(胃ろう含む) □人工呼吸器 □蘇生術 □その他( )
介護や暮らしの支援に ついての願い・要望	
その他、私が伝えたい こと、知ってほしいこと	

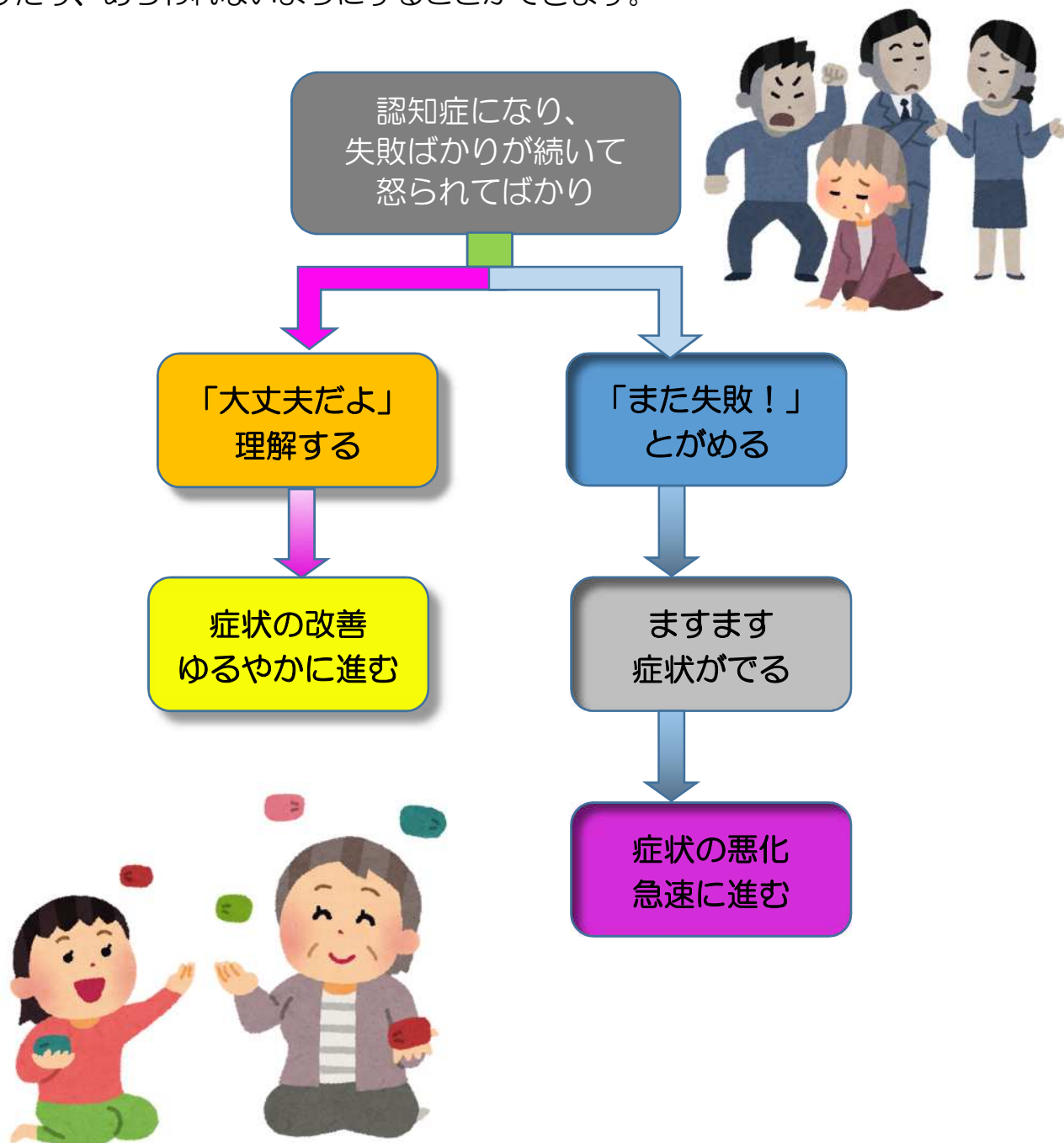
※川根本町には、認知症になっても、地域で暮らしていくための様々なサービスがあります。(11～14 ページをご覧ください)

## ⑤ ご家族の方へ

### ◎接し方次第で、よくなることもあります。

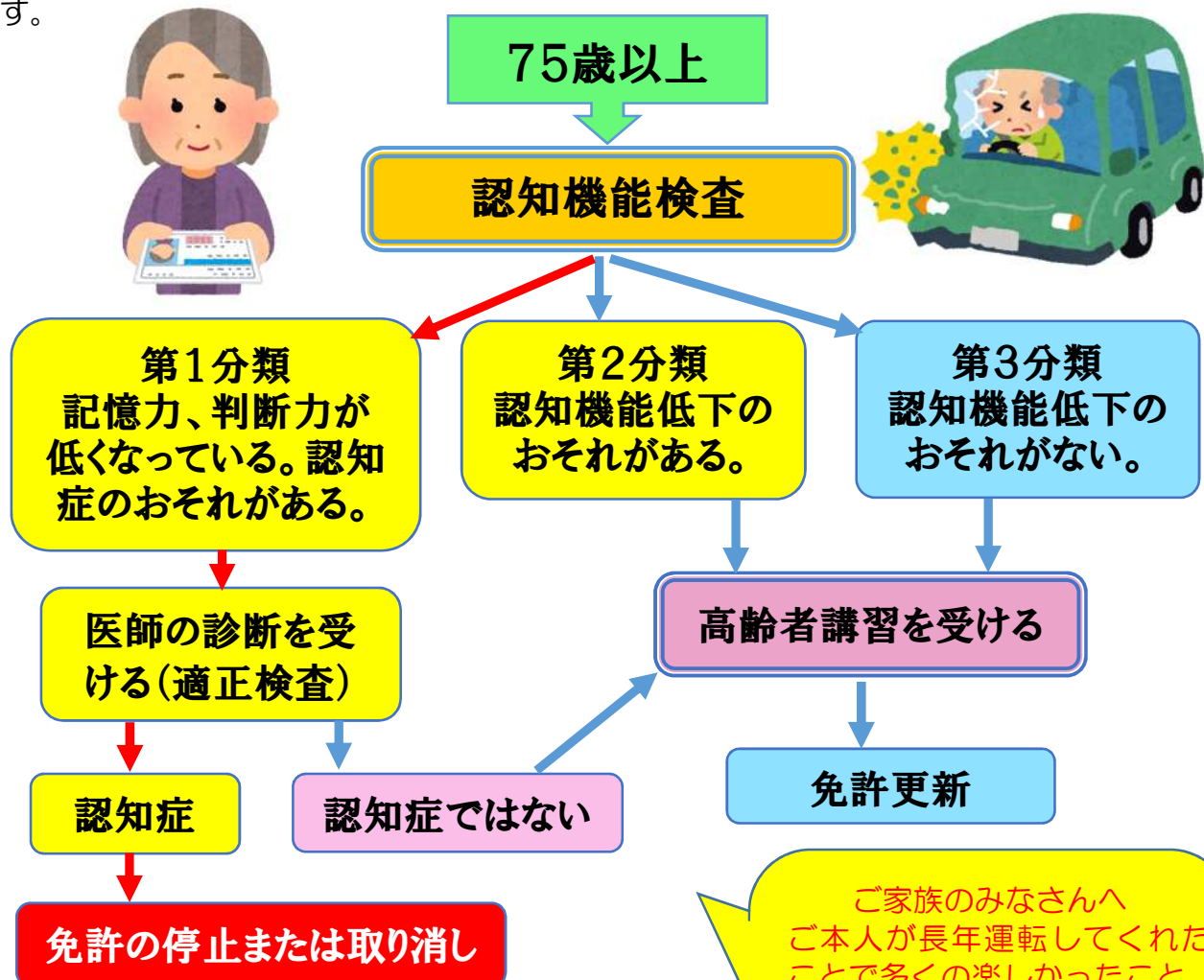
行動・心理症状は、本人にとっては、そうせざるにいらなかったり、そうしたほうがよいと思った結果あらわれるもので、その行動には必ず原因があります。それを周囲の見方で「問題行動」「異常行動」とみなすのは正しくありません。

どうしてそうするのか、その理由を考えながら接し方を工夫すれば、症状をやわらげたり、あらわれないようにすることができます。



## ⑥ 運転免許更新と返納について

高齢者の事故が多発する中「運転に自信がなくなった」「運転するな！と家族に言われた」という話をよく聞きます。運転免許証を返納、更新手続きは、次のような流れになっています。



※免許返納した人には希望により「運転経歴証明書」が発行され、身分証明書として活用できます。

また川根本町では、免許を自主返納した人に対し、申請により、町営バス等が利用できる乗車券(11,000円分)が1回交付されます。

※その他のサービスとして

◎外出支援サービス

(町外への受診や町内での買い物等)

◎おでかけ号

(町内なら内容にかかわらず送迎)



ご家族のみなさんへ  
ご本人が長年運転してくれたことで多くの楽しかったこと、助かったことを伝え、ねぎらいの言葉をかけてください。その上で、これからの移動手段や生きがいについて、家族で、話し合しましょう。

運転しなくなっても、生きがいのある生活をしていただくために、11 ページにあるような事業への参加をお勧めします。お問い合わせ 56-2225 (地域包括支援センター)

また、免許更新、返納に関する相談は「高齢運転者ホットライン」までご相談ください。

電話054-250-2525

## ⑦ 自分でチェックしてみましょう！！

認知症の初期症状をチェックしてみましょう

(↓↓当てはまるものに○をつけ、点数を合計します↓↓)

質 問	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
1 同じ話を無意識の内に繰り返す			
2 知っている人の名前が思い出せない			
3 物のしまい場所を忘れる			
4 漢字を忘れる			
5 今しようとしていることを忘れる			
6 器具の使用説明書を読むのが面倒			
7 理由もないのに気がふさぐ			
8 身だしなみに無関心である			
9 外出がおっくうだ			
10 物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする			
合 計：		点	

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～)

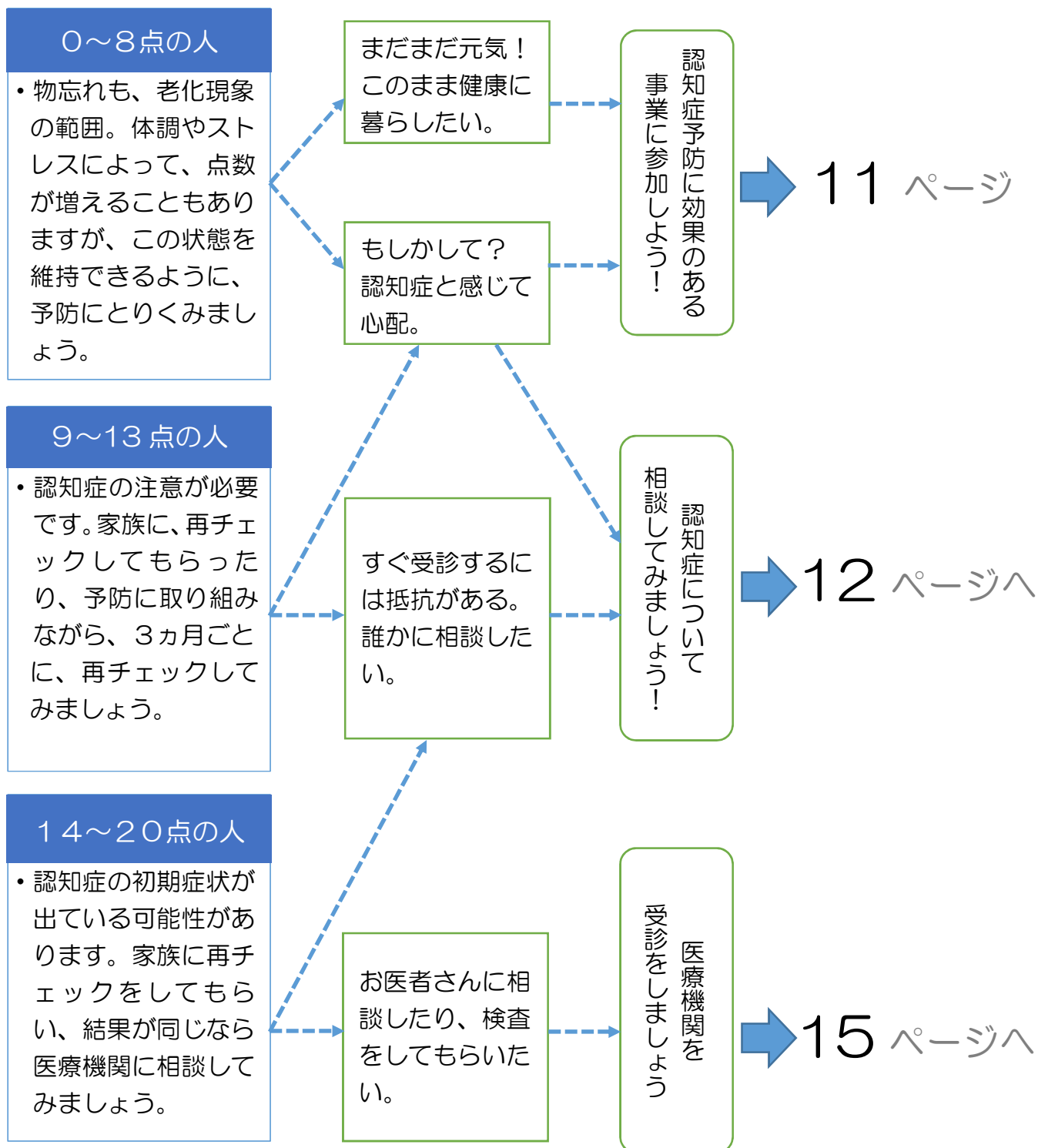
**\*チェックの結果は8ページをご覧ください。**

このチェックは、認知症の診断をするもの  
ではありません。あくまで目安なので、  
気軽にやってみてください。





## ⑧ あなたは何点???



※ 点数にこだわらず、認知症について何か心配や疑問のある人は、日頃から自分でできる予防にとりくみましょう。(9～10 ページ)

## ⑨ 認知症の予防

まずは自分で、できることから、はじめましょう！！

認知症を完治させるお薬や治療法は、現在はありません。しかし、生活習慣病のように普段から気をつけておけば、その進行を遅らせることができます。

### 1. 有酸素運動を行う

有酸素運動<sup>\*</sup>には、脳により多くの酸素を取り込み血液の循環をよくする効果があり、認知症の発症リスクを減らすと考えられています。

<sup>\*</sup>有酸素運動とは、身体に酸素をとりこみながら行う運動で、ウォーキング、ジョギング、水泳、体操などが代表的です。



### 2. 魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバ、イワシなどの青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効とされています。また、野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどがもつ抗酸化作用にも高い予防効果があります。



### 3. 脳血管障害のリスクを減らす

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病がもとで起こるので、運動不足、肥満、塩分の取りすぎに注意しましょう。



### 4. 急激な環境の変化を極力避ける

入退院、転居、退職、死別など急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮しましょう。



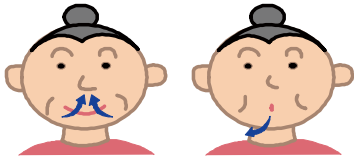
### 5. しっかり治療しましょう

医師の指示を守り、お薬をちゃんと飲むことで、認知症の症状を和らげたり、進行を遅らせたりすることができます。

※ お口の機能が衰えると全身の衰えにつながり、認知症のリスクも高くなります  
 (オーラルフレイル) 日々の生活にこんな体操を取り入れてみませんか？

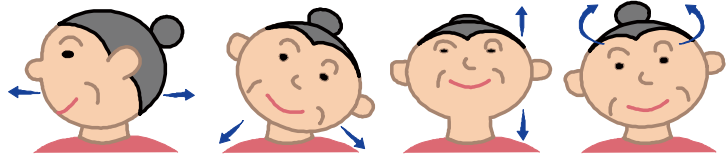
## お口の体操

### ① 深呼吸



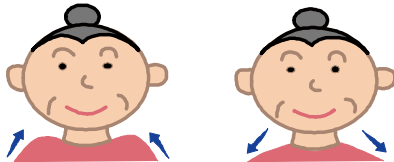
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

### ② 首の運動(咀嚼機能アップ)



左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す  
 左→正面→右→正面 左→正面→右→正面 下→正面→上→正面 左回り→右回り

### ③ 肩の運動(咀嚼機能アップ)



上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。  
 腕を回す 前回し→後回し

### ④ 頬の運動(お口のまわりの筋力アップ)



片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「ぶっ」とつぶす。

### ⑤ 顔の運動 (お口のまわりの筋力と咀嚼機能アップ)



口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」  
 上を向いて口を横に広げて「イー」

### ⑥ 耳下腺マッサージ (むせ予防効果)



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回し→後回し

### ⑦ 舌の運動(滑舌アップ)



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくりなめる

### ⑧ 発音(滑舌アップとむせ予防効果)



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす  
 「パ」「タ」「カ」「ラ」  
 「パンダのたからもの」

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10 TEL:054-283-2591

## ⑩ 認知症の悪化を防止

外出の機会を増やし様々な人と交流することは、認知症の進行をゆるやかにしてくれます。

### 1. 介護予防事業 ※その方の状態によって、参加いただける事業が異なりますので、ご相談ください。

事業名	内 容	お問い合わせ
元気いっぱい教室	運動機能の維持向上のための教室	川根本町 地域包括支援 センター 56-2225
元気はつらつ教室	認知症の予防について学ぶ教室	
閉じこもり予防教室	閉じこもりがちな高齢者に外出の機会を提供	
おじさんキッチン	高齢の男性を対象に料理を通じた交流の場	
健康づくり友の会	寝たきり、認知症を予防し元気高齢者を目指す会	
地区栄養講習会	健康長寿ランチの試食と食生活についての学習	
転倒・ケガ予防教室	脳を刺激する爪モミ体操他、気軽な運動教室	

### 2. 生きがいデイサービス

家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、昼食、レクリエーション、趣味活動などを日帰りで行うサービスです。利用料は1日300円（昼食は別途200円）です。

※要介護認定を受けている方はご利用になれません。

※ご利用には手続きが必要になります。下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 56-2234（高齢者福祉課長寿介護室）  
58-7070（総合支所 窓口業務室）

### 3. 地区ふれあいサロン

高齢者の生きがいと健康増進を目的に、地区公会堂でボランティアを中心に、趣味活動やレクリエーション、介護予防に関する講習会など様々な活動をしています。

お問い合わせ先 56-1872・59-2315（社会福祉協議会）

### 4. いきいきクラブ（老人クラブ）

高齢者の福祉の増進を図るため、高齢者の知識及び経験を生かし、生きがいと健康づくりのため、教養や社会奉仕など多様な活動が行われています。

お問い合わせ先 56-1872・59-2315（社会福祉協議会）



### 5. 生涯学習事業

高齢者の仲間づくりのため、60歳以上の女性を対象に「むつみ学級」や70歳以上の方を対象とした「すこやか大学」開催しています。仲間と会っておしゃべりをすることは認知症の予防に繋がります。

お問い合わせ先 58-7080（社会教育課）



## ⑪ 悩みを相談したい…

認知症の悩み、家族の介護の悩みを聞いてほしい。

### 1. 川根本町地域包括支援センター

認知症について悩んだらご本人や家族だけで抱え込まず、まず、地域包括支援センターにご連絡ください。認知症地域支援推進員が対応します。認知症以外にも高齢者の生活全般の相談を受付けています。ご自宅への訪問もしますので、お気軽にお電話ください。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）



### 2. 物忘れ相談

町内の認知症サポート医が、認知症の検査や治療のアドバイスをしてくれます。また、必要に応じ、町外の専門医を紹介してくれます。お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

### 3. 認知症初期集中チーム

認知症の中には「病院に行かない」「介護サービスを受けるのもイヤ」という方もいます。そんな時は、認知症サポート医と認知症地域支援推進員がご自宅を訪問し、認知症の検査や介護保険の手続きを行います。お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

### 4. ちょこっと介護相談所

日頃、認知症の方と接している介護事業所では、気軽に立ち寄って相談できる「相談所」を開いています。認知症以外にも「おむつの替え方」「どんなものを食べさせたらいい？」など、介護全般の相談におうじます。

ちょこっと相談所：まつおか薬局 57-2345、介護ホームまつおか 57-1133  
まつおか本川根 59-1150 グループホームまつおか 57-1300、57-1100

### 5. 認知症コールセンター（認知症の人と家族の会静岡県支部委託事業）

認知症の人の家族にとっては、知識や介護技術の面だけでなく、精神面も含めた様々な支援が必要です。そこで静岡県では、認知症の方や介護されている家族の方等の電話相談窓口を設置しています。

○認知症コールセンター（介護経験者が相談に応じます） 0545-64-9042  
毎週月、木、土 10:00～15:00 受付（祝祭日・年末年始を除く）

※相談は無料ですが、通話料は相談者負担です。

### 6. 川根本町介護者の集い（介護する家族が支え合う会）

介護の悩み・相談事など同じように悩んでいる家族や、介護を終えた家族が集まる会で、良いアドバイスをもらったり、時に楽しく語らってみませんか？見学だけでも結構です。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

## ⑫ 暮らしやすくするためのサービス

### 1. 介護保険サービス

介護保険を申請し要支援以上に認定されると、在宅生活をサポートするヘルパーさんやデイサービスを利用することができます。また状態によって、ショートステイ（お泊り）や施設入所の利用ができます。

お問い合わせ先 56-2234（高齢者福祉課長寿介護室）  
58-7070（総合支所 窓口業務室）

### 2. 介護予防・日常生活支援総合事業

症状の軽いうちは、介護保険の申請をしなくてもヘルパーさんやデイサービスを利用することができます。併せて、ふれあいサロンや生きがいデイサービスを利用することで、症状の進行を緩やかにしてくれます。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

### 3. ちょいサポ

ヘルパーさんを頼むほどではないけれど、ゴミ出し、買い物、調理、電球の取り換え等一人では大変だという方に、サポーターによる有償の支援が受けられます。

お問い合わせ先 56-1617（NPO 法人 かわね来風）

### 4. 話相手ボランティア

話相手ボランティアとは、名前のおり、お話したり聴いたりするボランティアです。認知症の方ご本人の苦悩や、ご家族の悩みに耳を傾けることによって、少しでも気持ちが落ち着くことを期待して活動しています。

※ご連絡をいただいてから、ボランティアが伺えるよう調整します。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）  
59-2315（社会福祉協議会）

【成年後見制度の利用支援】 認知症の人の権利を守りたい。財産の保護をしたい。



本人の判断能力が低下してしまうと、様々な社会との関わりに支障がでてきます。

そのような場合、法律上の本人の代理人（本人と同じように権限を持つ者）として、成年後見人等を家庭裁判所に選任してもらうことができます。

お問い合わせ先

56-2225（地域包括支援センター）  
59-2315（社会福祉協議会）

## ⑬ 地域で認知症の人を支えよう

認知症の症状が悪化し徘徊が始まり、家族が目を見失ってしまったり…

### 1. 認知症サポーター養成講座

認知症を理解し地域で支えていくサポーター養成の講座を各地で開催しています。話を聞いてみたい場合は、少数であっても出張して講座（無料）を開催しますので、お気軽にご相談ください。  
お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

### 2. 高齢者見守りネットワーク事業

町内の様々な団体にご協力いただき、高齢者宅等の訪問時に異変に気づいた時、地域包括支援センターまたは役場福祉課に連絡していただきます。

○事業協力団体：郵便局、住谷新聞店、井澤新聞店、瀧澤新聞店、工藤新聞店

ヤマト運輸(株)川根本町センター、川根ガス、中部電力(株)島田営業所

※登録していただける事業所さんは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 56-2234（役場：高齢者福祉課）

### 3. 徘徊行方不明者捜索活動支援システム

このシステムに登録すると、認知症の人が徘徊等で行方不明になってしまった時、事前に登録いただいた町内の様々な協力者に、携帯電話のメールで捜索を依頼し、できるだけ早くその人を見つけられるようお手伝いします。

○協力者：区長、民生児童委員、ふれあいサロン協力者、いきいきクラブ、駐在所  
介護保険事業所、話相手ボランティア、日赤奉仕団等 約200人

### 4. ケアラーズカフェ

高齢者やその家族、介護をしている人やされている人、誰もが気軽に立ち寄れる居場所として、ケアラーズカフェを「創造と生きがいの湯」で月1回、開いています。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）

### 5. 認知症総合支援会議

町内の医師、歯科医師、薬剤師や警察、リハビリの専門職、介護の専門職が「認知症になっても地域で暮らしていけるようにする」ことを目的に、定期的に会議を開き、この町に合った支援について話し合っています。

お問い合わせ先 56-2225（地域包括支援センター）



## ⑭ 医療機関を受診したい

認知症かな??って思ったら、まず、かかりつけのお医者さんへ。

### 1. 近隣の医療機関一覧

No	医療機関名	所在地	電話番号	診療科等
1	本川根診療所	川根本町千頭 1147-1	59-2555	内・外・消
2	いやしの里診療所	川根本町東藤川 864-1	59-2102	内・リ
3	鈴木内科医院	川根本町徳山 826-1	58-3100	内・神内
4	大下医院	川根本町下長尾 219-1	56-0019	内・消・循
5	上長尾田澤内科医院	川根本町上長尾 915-5	56-1800	内
6	鈴木医院	島田市川根町家山 345-1	53-2165	内・小・皮
7	高木医院	島田市川根町身成 3133-1	53-3535	内・小

### 2. 近隣市町の認知症サポート医

No	医療機関名	所在地	電話番号	診療科等
1	本川根診療所	川根本町千頭 1147-1	59-2555	内・外・消
2	上長尾田澤内科医院	川根本町上長尾 915-5	56-1800	内
3	生駒脳神経クリニック	島田市大津通 15-2	37-3155	脳神経外科
4	たぐちクリニック	島田市日之出町 4-8	39-5920	精神科
5	やきつべの径診療所	焼津市中里 162	054-620-3103	精神・心療内科

### 3. 近隣の認知症疾患医療センター

認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介、地域保健医療・介護関係者への研修や連携などを行う専門医療機関です。(県指定)

No	医療機関名	所在地	電話番号
1	焼津市立総合病院	焼津市道原 1000	054-623-3111
2	やきつべの径診療所	焼津市中里 162	054-620-3103
3	静岡てんかん神経医療センター	静岡市葵区漆山 886	054-246-4608
4	溝口病院	静岡市葵区長沼 647	054-261-4165
5	聖隷三方原病院	浜松市北区三方原 3453	053-439-0006

※ 認知症は「専門医にかかれば完治する」というものではなく、根気よく付き合っていかなければならない病気です。日頃からかかりつけ医がいる場合は、まず、そちらを受診しご相談ください。また、専門医にかかる場合も、かかりつけ医からの紹介状などにより、日頃の様子を伝えてもらうことが大切です。

受診する時、次ページの「物忘れ相談シート」を活用すると診察がスムーズです。







地 区	名 前
--------	--------

このパンフレットに関するお問い合わせ  
川根本町 高齢者福祉課 長寿介護室  
電 話：0547-56-2234  
FAX：0547-56-1117  
e-mail：koreisha-fukushi@town.kawanehon.lg.jp  
川根本町総合支所 窓口業務室  
電 話：0547-58-7070  
FAX：0547-59-3116

発 行：2019年 3月  
(2022年 4月 一部修正)