

利府町認知症ガイドブック

（認知症ケアパス）

～認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために～



平成30年6月発行 第1版

利 府 町

1. はじめに（本書のつかい方）
2. 認知症を理解しましょう
3. 認知症と老化（加齢）によるもの忘れの違い
4. 認知症に早く気づいて早期対応を！
5. 若年性認知症とは
6. 認知症の方や家族が利用できる支援・事業一覧
7. 認知症予防のための生活習慣ポイント
8. 認知症の方への接し方
9. 地域で認知症の方を支援していくために
10. 困ったときの相談窓口は



1. はじめに（本書のつかい方）

この冊子は、認知症のことが知りたい時や、認知症が疑われた時、認知症のことを相談したいときに、皆さんが迷わずに早期に安心して相談先を見つけることや、適切な医療・介護サービスを受けることができるよう、また、認知症の方とそのご家族の不安が解消され、生活機能や認知症の進行の状態に応じた適切なサービスを利用できるよう、認知症とともに生きる道しるべとして作成しました。



こんなときに、このガイドブックをご活用ください。

各種サービスの利用や、詳しい事業の内容、相談などは、お気軽にお住まいの地区の地域包括支援センターにどうぞ。



2. 認知症を理解しましょう

■認知症とは

認知症は、様々な原因で記憶や思考などの能力が低下して、日常生活に支障を来たす状態のことで、加齢によるもの忘れとは異なります。

一時的に行動の一部を忘れてしまい、後から思い出したりすることは加齢によるもの忘れとなりますが、何をしたか忘れるなど全く記憶にない場合などは認知症の疑いがあります。

例えば、「朝ごはんは何を食べたか思い出せない」といった体験の一部を忘れた場合は加齢によるもの忘れと言えますが、「朝ごはんを食べたかどうか分からない」など食べたこと自体を忘れてしまうのは認知症の症状のひとつです。

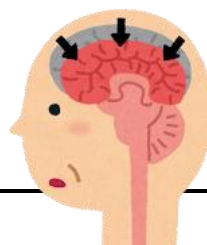
■認知症を引き起こす主な病気

●アルツハイマー型認知症

脳の中に異常なたんぱく質が作られて脳の神経細胞が徐々に失われていく進行性の病気です。脳の萎縮により機能が全体的に低下していきます。

- ・体験した出来事を忘れる、新しい出来事を覚えることが困難になるなどの記憶障害。
- ・何度も同じことを言ったり、聞いたりするようになる。
- ・簡単な計算の間違い、慣れた道の間違い、薬の管理ができない。
- ・季節や時間などの感覚がなくなる見当識障害。
- ・事実と異なることを話すなどの作話が見られる。

など・・・



●脳血管性認知症

脳梗塞（脳の血管の一部がつまる）や脳出血（血管が破れる）などの脳血管疾患により、脳細胞の動き（脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなるなど）が失われることにより認知症が発症します。

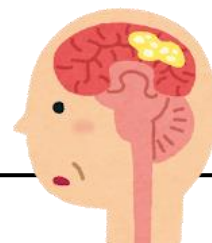
- ・脳梗塞の再発で段階的に進行するため、脳血管疾患の再発防止により進行の予防ができる。
- ・言語障害や片麻痺などの身体症状が多く、記憶障害は軽く判断力や人格は比較的保たれる。
- ・気分が落ち込んだり、意欲低下が見られる。
- ・おかしくないのに笑ったり、悲しくないのに泣いたりする感情失禁がある。



●レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という異常なたんぱく質が蓄積し、脳の神経細胞が徐々に損傷を受けて発症する進行性の認知症です。

- ・人間や虫など、その場には存在しないものがあるように見えるなどの幻視症状。
- ・歩行が小刻みになり転倒しやすくなる。
- ・初期症状として手が震える。進行すると筋肉の硬直が起こりやすく震えが止まる。



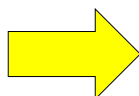
●前頭側頭型認知症

脳の中の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れることにより様々な症状が出てくる認知症です。

- ・同じ行為を繰り返したり、会話の途中で立ち去ってしまう。
- ・抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反したり、交通事故の危険性がある。

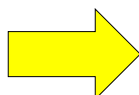
■認知症の症状

記憶力や判断力などが衰えること
↓
認知症の病気本来の症状



中核症状

中核症状のために周囲に適応できなかつたり、妄想や幻覚、徘徊などの症状が出ること



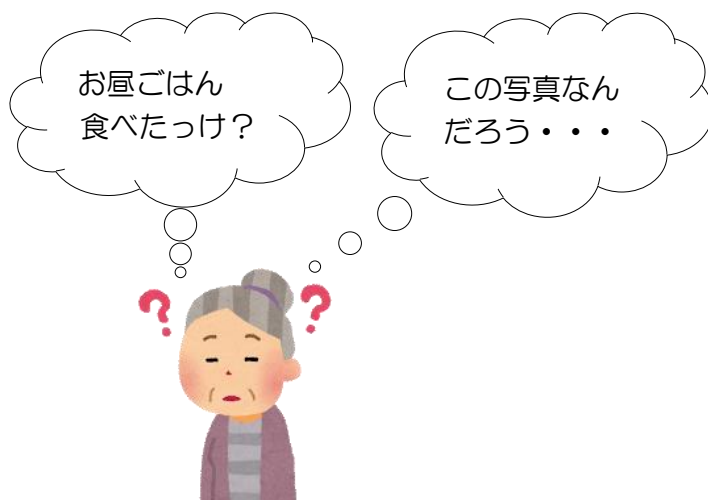
行動・心理症状

※行動・心理症状は、本人の生活環境や性格、人間関係など様々な要因により起こります。

■中核症状とは

●記憶障害●

- ・新しいことが覚えられない
- ・ついさっきの出来事が思い出せない
- ・知っているはずの記憶がでてこない



自動販売機や銀行
ATMの使い方が
わからない！

いつもの散歩道
が通行止めに！
どうしよう・・・



●判断力や理解の低下●

- 今までできたことができなくなる
- 二つ以上のことができなくなる
- ちょっとした変化に対応できない

●見当識障害●

- 時間や季節感がわからない
- どこにいるかわからない
- 人間関係の把握ができない

今日は何日？
ここはどこ？
この人誰？



お湯わかした
けど、次どう
すればいい？

あら、冷蔵庫
に牛乳が5パ
ックも！



●実行機能障害●

- 買い物で同じものを購入
- 旅行などの計画が自分で立てることができない
- 料理の手順がわからない

●感情表現の変化●

- その場の状況の認識がうまくできず、周りの人が予測できないような感情の反応を示す（突然泣いたり、笑ったりと感情が不安定）

■行動・心理症状とは

《本人の性格》 《生活環境》 《人間関係》が影響します

ストレス

不安

焦り

体調不良

付き合い

など・・・

中核症状がもとになり、周囲とうまく適応できなかったり、心身が衰えたりします。

■ 行動・心理症状の種類

行動・心理症状にはさまざまな種類があり、人により起こる症状が違います。

症状の種類	どんな症状が起こるか（一例）
幻 覚	現実にはないものが見える
妄 想	財布を盗られた！などの被害妄想
徘徊	歩き回ったりする、道に迷って家に帰れなくなる
暴言や暴力	大声を出す、叩く、蹴るなど攻撃的になる
不潔行為、排泄の混乱	便をいじって壁などに塗る、おむつをタンズにしまう、お風呂に入らなくなる
食行動の混乱	過食（夜中にこっそり冷蔵庫をゴソゴソ） 異食（新聞やティッシュを食べてしまう）
拒否行動	介護時に抵抗して手を払いのけたり、噛みついたりする
睡眠障害	眠れず昼夜逆転し、夜中に起きて「ごはん作って」
抑 う つ	憂鬱で気分が沈む… やる気がおきない…

・・・など、いろいろな症状があります。

3. 認知症と老化（加齢）によるもの忘れの違い

年を取ると、誰でも新しいことを覚えることが困難になったり、すぐに思い出せないなど、もの忘れの症状があります。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。

しかし、認知症は老化（加齢）によるもの忘れとは異なり、何かしらの病気によって脳の神経細胞が壊れるため、記憶がまるごと抜けてしまいます。

体験したこと自体を忘れる、もの忘れの自覚がない場合などは、認知症の可能性がありえます。

<もの忘れの違い（一例）>

	老化（加齢）によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
もの忘れの自覚	ある	ない
体験したこと	記憶の一部が消える	記憶がまるごと消える
探し物があるとき	自分で努力して 見つけようとする	誰かが盗んだなど 他人のせいにする
判断力	低下しない	低下する
日付や曜日など	間違えることがある	分からなくなる
人との関係など	分かる	分からなくなる
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

4. 認知症に早く気づいて早期対応を！

認知症も、他の生活習慣病と同じように、早期発見や診断、治療が大切です。

原因や症状が軽いうちに早期発見し、適切な対応をすることで症状が改善したり進行を遅らせることができる場合があります。

年のせいだから仕方ない、まだまだ自分は大丈夫、気のせいなどと思っていませんか。

これからの人生を考えていく上で大切なことですので、「認知症かな？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や地域包括支援センター等の相談窓口で相談しましょう。



■ 認知症チェックをしてみましょう

認知症の始まりに見られる症状の一部です。ちょっとチェックしてみましょう。

こんなことはありませんか

- ☐ 毎日の日課ができなくなった
- ☐ 日付や時間を間違えるようになった
- ☐ ものの名前や人の名前が出てこなくなった
- ☐ 直前にしていたことや会話を忘れてしまう
- ☐ 慣れている道などで迷ってしまう
- ☐ 疑い深くなったり、些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ つじつまの合わない話をするようになった
- ☐ 同じ話を何度もしたり、聞いたりする
- ☐ 服装がだらしなくなる、おしゃれや清潔などに気を
使わなくなる

■早期発見による4つのメリット



メリット1 早期治療で改善が期待できます

認知症のなかには早めに治療することで改善が可能なものもありますので、早めに受診して原因を知ることが大事です。

メリット2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は服薬などの治療により進行を遅らせることも可能ですので、早い段階からの治療が効果的です。



メリット3 周囲の人が、適切な接し方や支援をすることができます

認知症かどうか分からない状態で本人に接していると、家族や地域の人たちもどのようにしたらよいか分からなくなります。

例えば、「財布を盗られた！」と何度も疑われる、「同じことを何度も聞かれ、つい怒ってしまう」、「隣近所の敷地に入ってウロウロしている」など、周囲からみるとおかしい言動に見えることも、言動の原因が認知症にあることがわかれば、その人に合った接し方ができるようになります。

メリット4 今後の生活準備をすることができます

病気の進行に合わせた生活支援や介護サービスの利用について、症状が軽いうちに本人と家族が話し合いながら計画を立てることができます。

また、成年後見制度など、認知症が進行したときに受けられる支援や、車の運転を控えることで事故やトラブルなどを未然に防ぐなど生活環境を整えておくことも可能です。



■「もしかして認知症？」と思ったら

自分自身、家族、地域の人、友人など・・・周りの人が「もしかして認知症？」と思うような症状や行動に気づいた場合は、ひとりで悩まず病院や相談窓口にご相談しましょう。

本人が受診を拒む場合は無理に促さず、まずは家族などの周囲の方だけでも、相談窓口でアドバイスを受けるところから始めましょう。

■そんなことを言っても、不安になりますよね

現在の医療では、認知症は完全に治すということが難しい病気です。早期発見、治療が大事だと分かっているのに、不安になる人も多いと思います。

すべての人が前向きに認知症に向き合えるわけではないことも覚えておきましょう。

5. 若年性認知症とは

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、そうではありません。

18歳から65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。原因や症状は高齢者の方の状況と何ら変わりません。

若年性認知症は、働き盛りの人、子育て中の人、一家の大黒柱・・・発症年齢が若いことで、仕事や家庭、この先の人生のことなど、本人はもとより家族の不安もより大きくなります。

認知症になることで仕事ができなくなり経済的な不安や、やりたいことができなくなり将来的な不安を抱えます。

若年性認知症の方が利用できるサービスはまだまだ限られてはいますが、早期発見、早期診断で、少しでも早く本人にとって良いサービスにたどり着けるようにしましょう。

- かかりつけ医に早めに相談をしましょう。
ほかの病気が隠れている場合もあります。
- 認知症について、話を聞いてみませんか。⇒20ページ
- 認知症全般について相談にのってくれる窓口があります。
⇒21ページ



6. 認知症の方や家族が利用できる支援・事業一覧

認知症の状態によって、利用できるサービスや支援の種類は変わってきます。
本町で利用できるサービス等を一覧にまとめています。



7. 認知症予防のための生活習慣ポイント

■認知症を予防するための生活習慣のポイント

認知症を予防するためには、日々の生活習慣の工夫や見直しが効果的と言われています。また、生活習慣病の予防や改善により、脳血管疾患などの病気を防ぐことで、認知症の予防にも繋がっています。

いつまでも元気で健康に過ごすことができるよう、活動的な生活を心がけましょう！

健康的な生活は、認知症予防だけではなく生活習慣病の
予防・改善にもつながります！



ポイント1 バランスのよい食生活

- 魚や野菜、果物などを積極的に食べましょう。
 - ・魚は特に、サバ・イワシ・アジなどの青魚には脳の血流を良くする不飽和脂肪酸（DHA／EPA等）が含まれています。
 - ・緑黄色野菜は、ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・セリ・春菊・トマト・かぼちゃ、果物は、いちご、オレンジ、キウイなど、ビタミンC・E・βカロテンを含む食材
- 塩分や油の取りすぎには注意しましょう。
- 間食や糖分も控えましょう。
- よく噛みましょう。



偏った食生活は生活習慣病も引き起こしますよ

脳の血流を増やして
脳の刺激をアップ！



ポイント2 体を動かしましょう！

- 体を動かすことで脳の刺激もさらにアップ！
- 運動が苦手な方は、ストレッチから始めてみませんか？
- ウォーキングや水泳など有酸素運動は認知症予防だけではなく生活習慣病にも効果的



自分に合った運動方法で、無理せず
に少しずつ始めてみましょう

慣れてきたら、1回あたり30分
以上の運動を週3回

ポイント3 趣味を持って楽しみましょう



頭を使う生活をすることで、脳が活発に！

興味のあることに継続的に取り組んだり、熱中できることを見つけましょう。

- 考える・・・囲碁や将棋、麻雀など頭を使うゲーム
料理や旅行など手順や計画を立てる
- 読書・・・本や新聞を読む、日記をつけるなど。
- 園芸・・・庭のお手入れや、花壇づくり、町民農園で野菜づくり

新聞のコラムの書き写し、
写経なども良いですよ

ポイント4 友達や地域の人との付き合いや交流を

人と会話をしたり、出かけたりすることで記憶力アップや脳の活性化に繋がります。

- 友達と美味しい食事やおしゃべりを楽しむ
- カラオケを楽しむ
- 旅行に出かける
- 地区の老人クラブに参加してみませんか。いろいろな活動をしています。
- 地域の集いやボランティア活動に参加する。

ストレス解消にも！



ポイント5 正しい生活リズムを身につけましょう

仕事などで一定のリズムがある場合はよいですが、
そうでない場合はついつい生活のリズムが乱れがちです。

昼夜逆転しないように、朝に太陽の光を浴びる、決まった時間に起きて食事
をとるなど規則正しい生活を心がけましょう。



ポイント6 たまには脳を休養させましょう

脳も毎日フル回転では疲れてしまいます。

1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果があると言われています。



ポイント7 歯みがきなど口腔ケアも大事です

- 歯みがきや入れ歯の手入れをしっかりとしましょう。
- 健康な歯を1本でも多く保って認知症予防
 - ・・・自分で咀嚼し飲み込む力をつけることで脳の血流がよくなって活性化し、認知症予防につながっています。
 - ・・・自分の歯がなく、入れ歯も使っていない人は歯が20本以上ある人に比べて認知症の発症リスクが高くなります。
- 歯の健康は認知症予防だけではなく、糖尿病などの生活習慣病や肺炎などの様々な病気予防につながります。年に一度は、かかりつけの歯科医院で歯の検診を受けましょう。
- 虫歯や口腔トラブル、入れ歯が合わない等の場合は放置せず早めに受診しましょう。



8. 認知症の方への接し方

認知機能が低下すると、感情的、被害的になったりすることがあります。こんなとき、どのように接するのが一番よいのでしょうか。

本人の生活環境や性格、人間関係など様々な要因で起こる症状ですが、これらは周囲の人の関わり方しだいで落ち着くことがあります。

また、認知症になった本人は自覚がない、感情が無いわけではありません。

本人が一番不安で苦しいのです。理解することや感情をコントロールすることが困難ではありますが、周囲の人の関わり方や見守り方などによって、自分でやれることも増えていきます。

認知症の病気や症状を正しく理解して、やさしく温かくサポートしましょう。

■本人の個性を尊重して自尊心を傷つけない

まわりの人が一見理解しにくい行動でも、本人には本人なりの理由があって行動しています。

本人が何を求めて行動をしているのか、本人の気持ちを理解して寄り添う気持ちが大切です。これまで社会で一生懸命頑張ってきた人生の先輩です。また、一人ひとりに積み重ねてきた人生があります。

「認知症の人」ではなく、本人の個性を尊重しながら接しましょう。

【NG】どうせ、おばあちゃん私の言ってること分らないでしょ！

子ども扱い・・・乱暴な言い方・・・傷つける対応

【OK】おじいちゃんは何を考えてこんな行動するのかな？

何か望んでいることあるのかな？



■できることは、本人のペースに合わせながらやってもらう

認知症になっても、自分でできることもあります。

できることを取り上げてしまわず、ゆっくり自分のペースで取り組んでもらいましょう。

認知症の方は、一度にふたつ以上のことをすることが難しいので、ひとつずつ、声がけしましょう。

たとえば・・・

「おばあちゃん、お天気いいから洗濯物干して、お布団も縁側に干してちょうだい。

そのあと、花壇にお水お願いね！」

↓

「おばあちゃん、洗濯物干してね」（それが終わったら・・・）

「お布団干してね」（それが終わったら・・・）

「花壇にお水を撒いてね」

やってもらうときは、ひとつずつ、わかりやすく。一度にお願いしても混乱してしまいます。

■間違いや失敗を否定しない。「大丈夫」と肯定しましょう

失敗してしまったことや、できなかったことに対して責めないこと。怒鳴るのも禁物。今までできていたことができなくなって不安になったり、混乱するのは本人です。

特に、一番近くでお世話をしている方は、
「なんで何度言ってもわかってくれないの？」
「毎回毎回同じ失敗するんだから！」

など、もやもやしたり、イライラしたりして疲れてしまうこともあると思いますが、責めたりせずに「大丈夫だよ」「今度はこうしてみてね」「心配しないでね」と声をかけてみましょう。



■声をかけるときは、正面から

後ろから突然声をかけるとビックリしてしまいます。

声をかける人の姿を確認できるように、正面からやさしくゆっくり声をかけましょう。



■ご家族の方へ・・・

- ひとりで抱え込まず、家族での役割分担や地域の方の力を借りましょう。
- 本人のサポートはできることから。
家族が倒れてしまったら、本人も心配になります。
- 本人やご家族を支える様々なサービスがあります。精神的、経済的な負担を少しでも減らしましょう。
- 介護疲れで自分も気づかないうちに虐待をしてしまっていることもあります。
肉体的な暴力（殴る・蹴る・叩くなど）だけではなく、精神的な暴力（言葉の暴力、自尊心を傷つける、怒鳴るなど）や、ネグレクト（日常のお世話や介護の放棄）なども虐待です。



介護の辛い思いがあふれてしまう前に、周囲の人たちにSOSを出しましょう。
毎日の介護は大変です。頑張り過ぎず、気分転換やほっとできる時間を持ちましょう。



話をきいてもらいたいなあというときは「認知症カフェ」(⇒20ページ)や、「介護家族のつどい」などがあります。

ストレス発散したいなあ、たまには1人でゆっくり出かけたいなあというときは、介護サービスで短期間、預かってくれる施設もあります。



■アプローチの仕方を変えてみましょう

●例えばお風呂

お風呂に入りがらない。
→なんで入ってくれないの？
→無理やり引っ張っていく。

そうではなく

必要最低限は清潔にしてもらいたいな。
→体を拭くだけはどうか？
→足湯だったら入ってくれるかな？

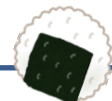
●例えば食事

ご飯茶碗を持って、お箸でちゃんとこぼさずに食べてほしいのに、なんでボロボロとご飯をこぼすの？

そうではなく



茶碗とお箸がうまく使えないみたい。どうしたら、1人で食べられるかな？
→手づかみはできるから、おにぎりにしてみよう！



●例えば食事その2

食事をしても「まだ食べていない」の一点張り。どう対応したらよいかな。

「朝ご飯まだ？」
「えっ、さっき食べたでしょ！」
「いや、まだ食べてないよ。早く用意してちょうだい」
「もう食べたからダメだってば！」
「食べてない！食べさせない気だな・・・」
「違うってば・・・。」

そうではなく



食べていないと思っている人に「食べたよ」と何度言っても伝わらないこともあります。

→そんな時は、おやつや飲み物を出してみたり、ご飯を少量ずつ回数を分けて出してみたりしてみましょう。

●例えば「財布を盗んだ」と疑われた

「いつも置いているところに財布がない。盗んだでしょう！」
「盗んでないよ！（怒）」
「タンスにでも入れたんじゃないの」
「いや、ここに置いておいたんだ。人の財布盗むなんて、泥棒！」
「盗んでないってば！」
なんでいつも私のことばかり疑うんだろう・・・と、もやもや。

そうではなく



「ばあちゃん、一緒に財布探そう」一緒に探しましょう。
→ただし、一緒に探して「ここにあったよ」と見つけたものを手渡ししても、「やっぱり、あんたが盗んでいたんだな」とさらに疑われることもあります。
→そうならないために、自分で見つけられるように誘導してみましょう。

9. 地域で認知症の方を支援していくために

認知症の方やその家族が安心して暮らしていくためには、地域の方一人ひとりの理解や協力が不可欠です。

専門的な知識がなくても、自分ができる範囲でサポートや見守り活動をすることで認知症の方の支えとなります。

■さりげない見守りや声かけを

近所に認知症の方はいませんか



普段からあいさつをするなど顔を合わせておき、困っているようなときはやさしく声掛けをしましょう。

消費者被害にあっていませんか

最近、不審な人が何度も出入りしていませんか。家の中に高価なものや同じ物が何個も積み重なっていませんか。

わからない間にハンコを押して不要なものを購入してしまっているかもしれません。不審な人を見かけたら交番に相談しましょう。

■認知症サポーターとして



認知症サポーターは、認知症のことについて正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者」のことです。

サポーターだからといってなにか特別なことをしなければならないわけではありません。認知症は自分や身近な家族など誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族、友人、地域の人などが認知症になるかわかりません。認知症を身近な問題に感じて認知症について学び、認知症の方や家族の心の支えとなりましょう。

認知症の知識が少しでもあれば、認知症の人が困ったり、家族が悩んだりしているときにそっと手を差し伸べることができます。

■認知症サポーターになるには



保健福祉センター等を会場にして認知症サポーター養成講座を実施しています。開催日時などは回覧板で随時お知らせしています。

また、団体や企業などからの受講申し込みも随時受け付けています。養成講座の実施を希望する場合はご相談ください。

サポーターには証としてオレンジリングが付与されます。



問い合わせ先

お住まいの地区の「地域包括支援センター」⇒17ページ

10. 困ったときの相談窓口は

■まずは「地域包括支援センターへ」

最近物忘れが多くて心配。認知症かしら・・・？

そんなときはお住まいの地区の地域包括支援センターへ相談してみましょう。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師などの専門職による、

高齢者の総合相談窓口がこちらです。

認知症だけではなく、介護、医療、福祉、生活相談など、何をすればよいのか、どこに手続きにいけばいいのか、高齢者の悩みや不安を取りのぞく道案内（アドバイス）をしてくれます。

中央 地域包括支援センター	<担当地区> 神谷沢、菅谷一部、菅谷二部、沢乙、加瀬、野中一部、野中二部、町加瀬、大町、館、仲町、東町、藤田、春日一部、春日二部、赤沼、浜田、須賀、菅谷台、葉山 ●住 所 利府町中央二丁目11番地1 （利府町社会福祉協議会内） ●電 話 022-353-7322 ●FAX 022-353-7323 ●開所時間 午前8時30分から午後5時15分まで （土・日・祝日除く）
北部 地域包括支援センター	<担当地区> しらかし台、青山、青葉台、花園、皆の丘 ●住 所 利府町しらかし台一丁目1番地41 （しらかし台集会所「夢民館」となり） ●電 話 022-767-7677 ●FAX 022-767-7688 ●開所時間 午前8時30分から午後5時15分まで （土・日・祝日除く）

お気軽にお電話ください。電話や来所により相談に応じます。
来所が難しい場合は、自宅に訪問相談も可能です。



■出張相談はじめました

地域包括支援センターへの来所が困難な地域を対象に、地区の集会所等を会場とした「出張相談窓口」を実施しています。

お住まいの地区での開催が決まりしだい、随時、回覧板等でお知らせをします。

＜出張相談窓口の対象地区＞

神谷沢、菅谷一部、菅谷二部、野中一部、野中二部、藤田、春日一部、春日二部、赤沼、浜田、須賀、菅谷台、葉山

※上記以外の地区で、集会所での出張相談の希望がある場合はご相談ください。対応できる範囲で地域に出向きます。

■認知症地域支援推進員がいます

認知症の人や家族を支援する相談業務や、地域にある様々な支援機関との連携を図るための支援を行ないます。

各地域包括支援センターに配置していますので、お気軽にご相談ください。

■認知症初期集中支援チームを設置しています

認知症が疑われる人やその家族など認知症で困っている方に対して、早期診断・早期対応に向けた支援体制づくりを推進するため、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

チーム員である医師や看護師等の複数の専門職が、本人や家族に対して適切な医療や介護サービスにつなげるための支援や対処方法などの助言を行います。

40歳以上で在宅で生活している認知症が疑われる人や認知症の人で医療や介護サービスを受けていない、または医療や介護サービスを中断している人や、認知症の症状により対応に苦慮している人などを対象としています。認知症のことで悩んだら、まずはお住まいの地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

■介護保険の申請のことなら

介護保険サービスを使いたいときは申請が必要です。下記までお越しください。

なお、介護保険サービスの利用方法など詳しく知りたい場合は、地域包括支援センターでの相談が便利です。

地域福祉課 介護福祉係

- 住 所 利府町利府字新並松4番地
- 電 話 022-767-2198
- FAX 022-767-2102
- 業務時間 午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日除く）

■介護保険サービス利用の相談は

介護保険の申請をすると、「要支援1から要介護5」までの7段階の認定がつきます。

（介護の頻度や程度によっては非該当となる場合があります。）

介護保険サービスを利用するにはケアプランを作成する必要があります。施設サービス以外のサービスを利用する場合は自分や介護者がケアプランを作成することもできますが、居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャー（介護支援専門員）に依頼するのが一般的です。

介護保険の認定がついたら、今後、どんなサービスをどのくらい使いたいのか、使えるのかななどを相談し、ケアプランを立ててもらおうようにしましょう。

ケアマネジャーとは

介護が必要な人の心身の状況や希望に応じて、適切な介護保険サービスを利用できるようにコーディネートしてケアプラン（サービスの利用計画書）を作成するなど、サービスの利用支援や生活のケアを継続的にサポートします。



<町内の居宅支援事業所>

事業者名	住 所	電話番号
壱ノ町介護支援センター	利府町赤沼字大貝93-1	356-5280
加瀬ウェルネスタウン指定居宅介護支援事業所	利府町加瀬字北窪16-1	767-3771
利府中央居宅介護支援事業所	利府町中央2-8-1	356-1218
利府町社会福祉協議会指定居宅支援事業所	利府町中央2-11-1	356-9060
利府仙台ロイヤルケアセンター指定居宅介護支援事業所	利府町新中道2-1-1	356-0355
居宅介護支援ふれあいホームひなたぼっこ	利府町花園3-5-18	349-0617



どんな暮らしをしたいのか、どんなサービスを希望しているのか、ケアマネジャーに相談しながら、安心して生活できるようにしましょう。

■認知症の専門職に相談できる場所

<町内の認知症カフェ>



名 称	開催場所※	開催状況・時間等※	問合せ先
カフェ・なし畑	利府町社会福祉協議会	月1回 無料	中央地域包括支援センター 353-7322
わすれな草	北部地域包括支援センター	月1回 無料	北部地域包括支援センター 767-7677
喫茶よつば	市庵（いちあん） （菅谷台4-9-4）	毎月第3土曜日 13:00～15:00 お茶代 200 円	おれんじはあと交流会 代表 内海 090 - 3364 - 3784

※開催場所や時間等に変更になる可能性もありますので、回覧チラシで確認いただくか電話でお問い合わせください。

■認知症の治療について相談したい

<宮城県認知症疾患医療センター>

認知症の診断と治療を専門的に行っています。県や政令指定都市が指定している医療機関で、塩釜管内では下記の医療機関が指定を受けています。

名 称	電話相談時間等	専用電話
公益財団法人宮城県厚生協会 坂総合クリニック （多賀城市下馬2-13-7）	月曜日～金曜日 （祝休日を除く） 午前9時から午後4時まで	361-7031

※認知症の相談・診療は予約制です。

<認知症サポート医>

かかりつけ医への助言等の支援を行うとともに、認知症の方や疑いのある方が地域の中で必要な医療や介護に繋がることができるよう、専門の医療機関や地域包括支援センター等の関係機関との連携づくりを行うパイプ役です。

名称・医師名	受付時間等	代表電話
公益社団法人日本海員掖済会 宮城利府掖済会病院 （利府町森郷字新太子堂51） 片寄 大 副院長	火・水・木曜日（祝休日を除く） 午前8時30分から 午前11時30分	767-2151

※内科外来診察となります。受付時間等の詳細は病院のホームページをご覧ください。

■かかりつけ医（主治医）

日頃から内科等の病院を受診していて、かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。

状況に応じて認知症専門医等を紹介されることもあります。

健康なうちから、かかりつけ医を持ったり、住民健診などを受診しながら健康管理することが大切です。



■電話相談窓口

<認知症全般の相談>



名 称	相談時間等	電話番号
認知症の人と家族の会 宮城県支部	月曜日～金曜日 （祝休日を除く） 午前9時～午後4時まで	263-5091
電話相談110番 （認知症の人と家族の会・本部）	月曜日～金曜日 （祝休日を除く） 午前10時～午後3時まで	フリーダイヤル 0120-294-456 携帯・PHSの場合（通話有料） 075-811-8418

<若年性認知症の相談>

名 称	相談時間等	電話番号
若年性認知症コールセンター	月曜日～土曜日 （年末年始・祝休日を除く） 午前10時～午後3時まで	フリーダイヤル 0800-100-2707
いずみの杜診療所地域連携室 RBA相談室	月曜日～土曜日 （祝休日を除く） 午前9時～午後4時まで	346-7068

■身近な相談先

お住まいの地区の民生委員

厚生労働大臣から委嘱を受け、地域住民の立場から、高齢者や子ども、障がいがある方などの生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。

■行方不明時の早期発見、保護

はいかい高齢者SOSネットワークシステム

認知症高齢者の方が行方不明になったときに早期に発見・保護できるよう、町内にある企業や事業者と協力機関として登録してもらい、業務に支障のない範囲で行方不明者の捜索活動に協力してもらう事業です。

＜システム利用の対象者＞

- ①町内に居住する65歳以上の高齢者で認知症等により徘徊のおそれがある方または徘徊したことがある方
- ②利府町において、介護保険法に基づく要支援・要介護認定を受けている方で認知症等により徘徊のおそれがある方または徘徊したことがある方（40歳以上で若年性認知症の方も含む）
- ③その他（町外居住者であるが、町内の家族宅で介護をしている場合など）

＜登録方法＞

健康推進課長生き支援係（保健福祉センター内）に、対象者の写真（顔写真1枚、全身写真1枚）を添付した登録申請書を提出してください。

●行方不明になったときは、本システムとは別に、最寄りの警察へ連絡を入れましょう。

塩釜警察署	生活安全課	362-4141
	利府交番	356-2110
	菅谷駐在所	356-2210



利府町認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

■編集・発行■

平成30年6月発行（第1版）、令和3年8月一部改編

利府町健康推進課長生き支援係（利府町保健福祉センター内）

電話 022-356-1334 FAX 022-356-1303