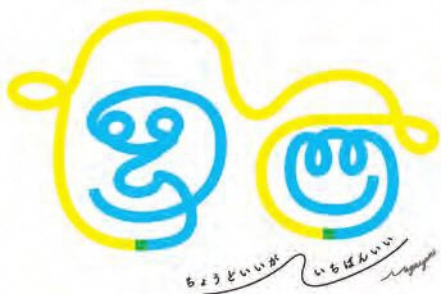


長泉町

認知症ガイドブック

● 認知症ケアパス ●



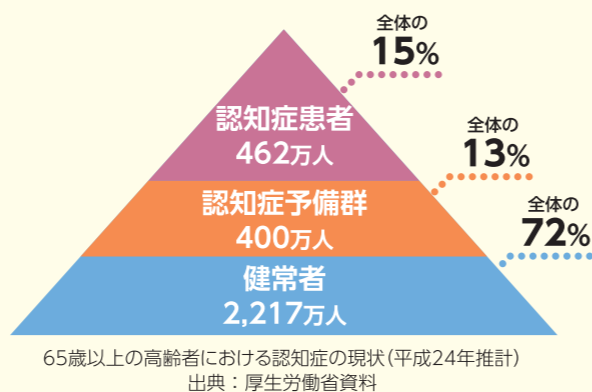
長泉町 長寿介護課

認知症の現状とこれから…

日本は超高齢社会に突入しており、総人口の28.7%、つまり約3.5人に1人が65歳以上の高齢者となりました。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。

2012年時点においては、認知症患者は約462万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備群は約400万人と推計されています。

さらに、最新の調査では、2025年には認知症患者が約700万人となり、65歳以上の約5人に1人が認知症になると予想されています。



地域で取り組む認知症のケア

このような現状をふまえ、厚生労働省では「認知症施策推進大綱」を策定しました。認知症の方やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、医療機関や介護事業者だけでなく、NPO法人やボランティアなどが参加して、地域社会が一体となり、さまざまな取り組みを進めています。

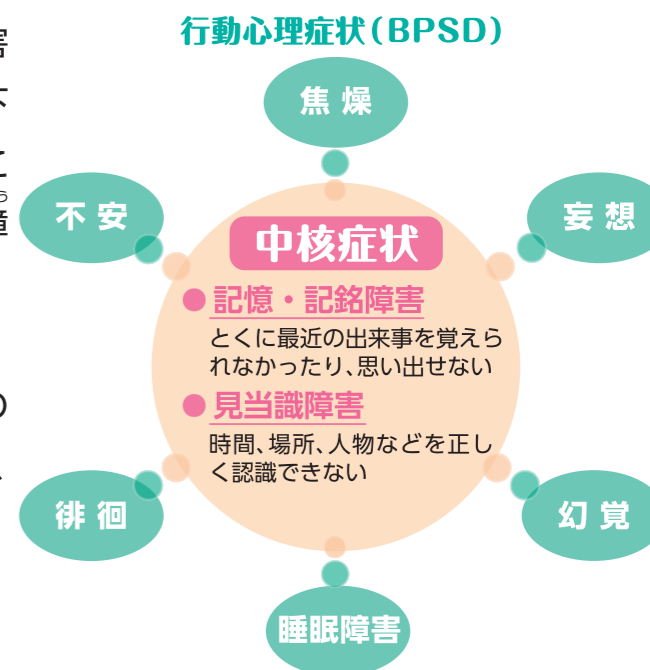
もくじ

- 知っていますか? 認知症のこと …… 3
- 認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援 …… 13
- 認知症は早期発見が大切です …… 5
- 認知症について相談したい …… 14
- 認知症の早期発見・早期治療 …… 6
- 相談窓口・長泉町で利用できるサービス …… 16
- 認知症の予防 …… 8
- 認知症チェックリスト …… 20
- 認知症のケア
認知症の方への接し方 …… 10
- 認知症の進行と主な症状 …… 12

知っていますか? 認知症のこと

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能(記憶力や判断力など)が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。具体的な症状には、記憶・記銘障害や見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状(BPSD)があります。

原因となる病気はさまざまですが、次の3つの疾患に起因するものが全体の8割を占めており、これらは**三大認知症**と呼ばれています。



●三大認知症について

種類	症状	特徴	進行
アルツハイマー型認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 最近のことを忘れる ● 身体的機能が低下することも多い ● もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある) 	脳内に発生したアミロイドβたんぱくやタウたんぱくという物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に低下・死滅する	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
レビー小体型認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● リアルな幻視・それに基づいた妄想がある ● 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる(パーキンソン病症状) ● 頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある 	脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける	初期には症状に波があり、徐々に進行する
脳血管性認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知機能低下がまだらに起きる ● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる 	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅する	急性で、発作のたびに階段状に悪化する

●「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、そのもの忘れが認知症によるものか、生理的老化によるものかを知っておくことが大切です。

認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
<p>◆体験のすべてを忘れてしまう</p> <p>体験したこと自体を忘れてしまいます。</p> 	<p>◆体験の一部を忘れる</p> <p>食事の内容などを忘れることがあります。</p> 
<p>◆もの忘れをしたことを自覚できない</p> <p>忘れていること自体を気づかなくなります。</p> 	<p>◆もの忘れをした自覚がある</p> <p>自分が忘れっぽいことをわかっています。</p> 
<p>◆日時、人、場所などがわからなくなる</p> <p>月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。</p> 	<p>◆日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている</p> <p>家族や自宅の場所を忘れることはありません。</p> 
<p>◆性格が変わる</p> <p>頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。</p> 	<p>◆性格に大きな変化はない</p> <p>態度や人格面は変わりません。</p> 
<p>◆日常生活に支障がある</p> <p>ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。</p> 	<p>◆日常生活に支障はない</p> <p>問題なく日常生活を送ることができます。</p> 

認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口を訪ねてください。

早期発見によるメリット

- 1 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。
- 2 早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- 3 今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。

●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。日常生活の中で「おや?」「ひょっとして…」と感じるような小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の方の気づきが必要です。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



家族など周囲の方の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど



認知症の早期発見・早期治療

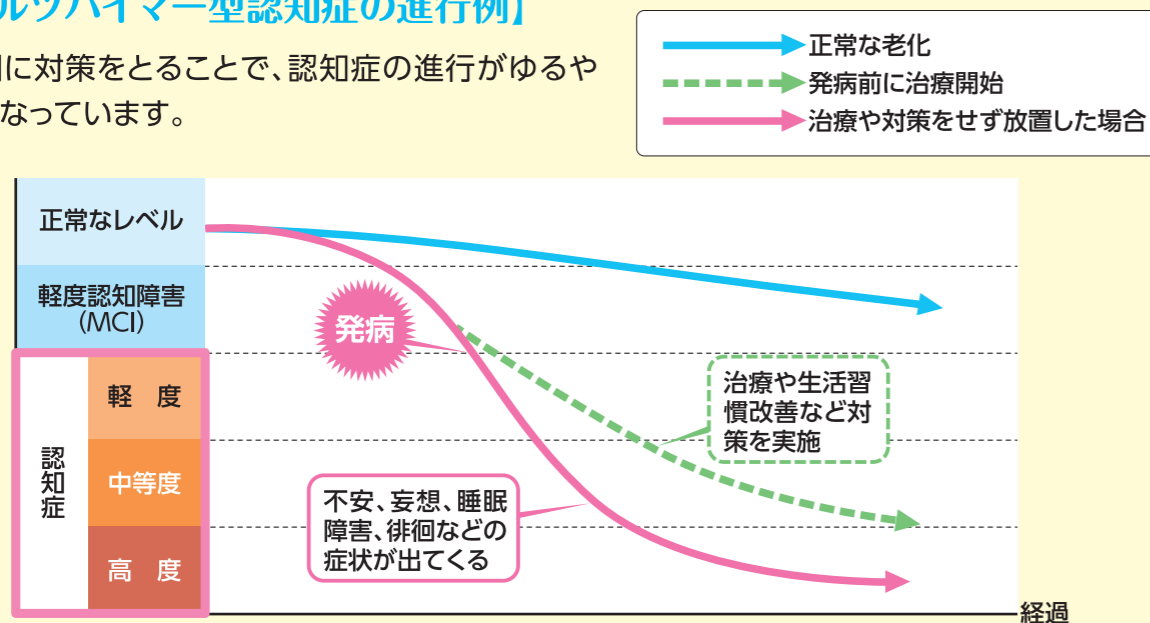
●軽度認知障害 (MCI) の対処が重要

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、**軽度認知障害 (MCI)** といわれる一歩手前の段階で適切な治療を行えば、病気の進行を抑え、生活の質を維持しながら暮らしていくことは十分に可能です。

認知症は「一度なってしまったら治らない」「年のせいだから通院や治療は必要ない」という誤解が根強く、放置されてしまうことが少なくありません。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の方の気づきが大切なのです。

【アルツハイマー型認知症の進行例】

早期に対策をとることで、認知症の進行がゆるやかになっています。



●若年性認知症とは？

認知症は、高齢者だけに発症するとは限りません。65歳未満の方に発症する認知症は、**若年性認知症**と呼ばれています。40～50歳代で発症するケースも多いため、仕事の遂行能力の低下から退職を余儀なくされたり、家族に精神的・経済的負担が及んだりするなど、二次的問題をとまなうことが特徴です。こうした事態を防ぐためにも、早期発見・早期治療がたいへん重要です。

◆若年性認知症について相談したいときは…

若年性認知症コールセンター …… ☎0800-100-2707 (通話料無料)
受付時間：月～土曜日 10時～15時

●気になることがあれば早めに受診や相談を

認知症を疑うような言動や、体調の変化などに気づいたときには、早めに医療機関を受診しましょう。早く受診すれば、早期に適切な治療を開始することができ、治療やケアの選択肢も広がります。

受診のコツ① 最初はかかりつけ医に相談してみる

かかりつけのお医者さんがいる場合は、まずかかりつけ医に相談してみるのがよいでしょう。日頃から患者さんのことを診てくれている医師であれば、必要に応じて専門医を紹介してくれるなど、適切な対応が可能です。

《かかりつけ医のメリット》

- 早期の段階で気づきや発見をしてもらえる
- 専門の医療機関への受診を勧めたり、紹介状を書いたりしてくれる
- 日常的な身体疾患の治療や、健康相談に応じてくれる
- 地域の認知症介護サービス機関等と連携して、患者をサポート



受診のコツ② 話をする内容を整理しておく

認知症の診断には、日頃的生活習慣をはじめとした情報が重要になります。本人の話だけではなく、家族が感じた様子なども大切な手がかりとなります。伝えたいことをメモして持参するなど、医師に話をする内容を整理しておくといよいでしょう。

《事前に整理しておきたいポイント》

- 生活行動や習慣にどのような変化があったのか
- 具体的に困っていることはどんなことか
- 1日の時間帯によって変化が見られるか
- 高血圧や糖尿病など既往症の情報
- 飲んでいる薬や、服用している期間



受診のコツ③ 受診を促すためにかけたい言葉

医療機関を受診してもらうためには、その理由を述べて本人の自覚を促すことが大切です。例えば、次のような声かけをしてみましょう。

本人に自覚がある場合

- ずっと元気でいてもらいたいから、一度お医者さんに行きましょう
- 早く発見できれば、症状を回復することができるそうだよ
- もしかしたら何か病気かもしれないから、検査に行ってみたら

本人に自覚がない場合

- 私も健康診断に行くので、一緒に行かない？
- 検診の案内が来ているので、受けに行きましょう
- 訪問診療のお医者さんが来てくれるので、受けてみましょうよ



認知症の予防

認知症は誰にでも起こる可能性があります。日頃の健康管理や生活習慣の改善で発症のリスクを軽減できることが明らかになっています。

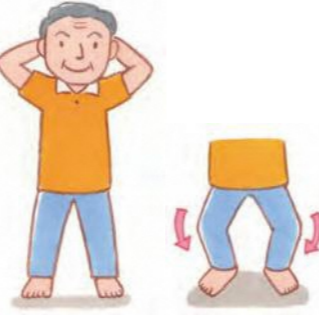
① 食生活

認知症を防ぐためには、毎日バランスのよい食事をとることが大切。そのほか、次のようなことを意識しましょう。

<p>ビタミンやカロテンが豊富な野菜や果物をたくさん食べる</p> 	<p>脳を活性化させる成分が含まれる青魚をとる</p> 	<p>よく噛んで食べる習慣をつける</p> 	<p>お酒は適量を守る</p> 
---	---	--	---

② 運動（身体活動）

体を動かすと血流がよくなり、脳細胞の働きが活性化されます。また、動脈硬化のリスクを下げるので、脳血管性認知症の予防に効果的です。

<h3>有酸素運動</h3> <p>ウォーキングや体操、水泳などの有酸素運動は心肺機能を高めたり、「アミロイドβ」という認知症の原因となるたんぱく質を排出させたりする効果があります。</p> 	<h3>筋力トレーニング</h3> <p>転倒や骨折を防ぐために、筋力トレーニングも行いましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">●開眼片足立ち 転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。  床につかない程度に片足を上げる。●回数目安 左右1分間(1日3回) ●スクワット 肩幅より少し広めに足をひろげ、膝頭が足の内側から2番目の指に向かうように膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないように。  ●回数目安 深呼吸するペースで5~6回(1日3回) <p>注意 支えが必要な人は、医師と相談してから行ってください。</p>
---	--

③ 脳の活性化

趣味やレクリエーションを楽しんだり、積極的に社会参加したりすることは脳細胞の活性化を促し、認知症予防につながります。

<h3>音楽や絵画</h3> <p>感性を刺激する趣味は特におすすめです。コーラスグループに参加したり、スケッチに出かけたりしましょう。 </p>	<h3>囲碁・将棋</h3> <p>一歩先を読む力が要求される囲碁や将棋、マージャンなどは脳を鍛えるのに最適。トランプゲームでもOKです。 </p>
<h3>買い物や散歩</h3> <p>家に閉じこもってばかりいると、脳への刺激が減ってしまいます。買い物など、積極的に外出する機会をつくりましょう。 </p>	<h3>地域行事</h3> <p>地域のお祭りや、ボランティア活動へ参加してみましょう。社会貢献できるという自信や生きがいを持つことが大切です。 </p>

認知症予防に役立つ講座やイベントを開催しています!

町では介護予防の講座を開催するとともに、公民館などで行う運動などの活動を支援しています。外に出掛けて人との関わりを持つことは、心と体を健康に保つためにとても大切です。また、一人ひとりが地域で役割を持つことが、住みやすい地域づくりにつながります。まずはお住まいの地域で行われているサロンやイベントなどに参加してみましょう。

※地域サロン活動についての詳細は「ながいずみ社会資源ガイドブック」をご覧ください。

<h3>健口(けんこう)教室</h3> <p>歯科医師による講演会や歯科衛生士による口腔ケアの講話・実技指導を実施します。</p>	<h3>ひらめき! 脳広場</h3> <p>地区の公民館等で、参加者同士のコミュニケーションを深めながら、脳と身体を同時に使うダブルタスクトレーニングを実施します。</p>
<h3>健やか脳教室</h3> <p>医師による認知症予防の講演会や健康運動指導士・理学療法士等による認知症予防の講話、実技指導を行います。</p>	<h3>ちょいトレ! 楽しくクラブ</h3> <p>地区の公民館等で、転倒予防のための運動と仲間づくりのためのレクリエーション等を実施します。</p>

問合せ先 長泉町役場 長寿介護課 高齢者支援チーム ☎055-989-5537

認知症のケア 認知症の方への接し方

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。家族が認知症になったとき、どのように接していけばいいのかについて、正しい知識を持っておくことはとても大切です。

また、認知症が大きな社会問題になっているにもかかわらず、認知症に対する誤解や偏見はなくなっています。認知症になった本人はもちろん、家族や周囲の方たちが安心して暮らしてゆくために必要なことは何か、わたしたちみんなで考え、取り組んでいきましょう。

●本人も不安や悩みを抱えています

認知症の方は、ときに不可解な行動で、ときに乱暴な言葉で、身内や介護者を驚かせたり困らせたりする場合があります。発症前とは人格が変わってしまったと感じることもあるかもしれません。しかし本人も日々とまどい、悩んでいるということを忘れてはいけません。

問題行動には理由があります

●不安・焦り・恐怖心



大事なことを忘れてしまったり、今まで当たり前でできていたことができないうちに、「この先どうなるのだろう」と不安でいっぱいです。

●「恥ずかしい」「認めたくない」気持ち



認知症の症状があっても、それまで社会的役割をもち、自立して生きてきた誇りは失われていません。屈辱感や劣等感にさいなまれます。

【現れる行動】
失敗を恐れて消極的になったり、絶望的な気持ちから興味や意欲を失うことがあります。



【現れる行動】
失敗や困惑を知られなくて、その場を取りつくりたり、嘘をつくことがあります。



●もどかしさ・いらだち



自分の気持ちや要求をうまく伝えられなかったり、思うように行動できないことがもどかしく、いらだちています。

●「役に立ちたい」「ちゃんとしたい」という思い



迷惑をかけたくない、みっともない真似はしたくないという気持ちから、年寄り扱いや病人扱いされることに不満を感じます。

【現れる行動】
わかってもらえない不満から攻撃的になったり、感情を爆発させてしまうことがあります。



【現れる行動】
世話を焼かれるのをいやがり、自分でやろうとして失敗してしまうことがあります。



●認知症の方と接するときの心構え

認知症の方は、失敗をとがめられても、なぜ叱られたのかがわからなかったり、自分の不甲斐なさに落ち込んでしまう場合もあります。認知症は周囲の方の接し方が、症状や進行に影響するので、ときには失敗や不可解な行動も受け入れて話を合わせるなどの対応が必要になります。また、できるだけ否定的な言葉をかけないように留意することも大切です。

1 ひとりの人間として普通に接する

- 病人扱いや子ども扱いをしない
- 「どうせ本人にはわからないだろう」と思わない
- 過保護にせず、本人がひとりでやれることまで奪わない



ポイント 記憶や言葉を失っていても、感情や、過去の生活体験の記憶は残っています。

2 自尊心(プライド)を傷つけない

- 命令的、高圧的な態度をとらない
- 間違いを否定したり、失敗を叱ったりしない
- 理解できない言動が見られても、調子を合わせる



ポイント 思うように動けなかったり同じ失敗を繰り返すことで、一番つらいのは本人です。

3 安心感を与える

- ゆっくり簡潔な言葉で、目線の高さを合わせて笑顔で接する
- 環境の急激な変化を避け、本人のペースを尊重する
- ひとりぼっちにしない



ポイント 認知症の方の日常は不安の連続です。ストレスは症状の進行につながります。

4 本人の意欲や意向を尊重する

- わかっていないと決めつけず、本人に聞く、尋ねる、確認する
- その人の生い立ちや職歴、嗜好などを理解して接する
- できること(残存能力)を引き出し、ほめてあげる



ポイント 人間ですから、好みもあればしたくないこともあります。

認知症の進行と主な症状

時間の経過とともに、症状が重症化していきます。

認知症の進行状態	軽度認知障害 (MCI)	軽度	中等度	重度
		認知症の疑いがある、または何らかの症状があっても日常生活は自立している状態	誰かの見守りがあれば、日常生活は自立している状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態
日常生活で困ること	<ul style="list-style-type: none"> ● 物の忘れがある。 ● 本人にはっきりとした自覚がないが、「何となくおかしい」と思っている。 ● 家族も「以前とは違う」様子を感じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間や日にちが覚えられない。 ● 同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ● 食事をしたり、薬を飲んだりしたことを忘れる。 ● 通帳などの保管場所がわからなくなる。 ● 怒りっぽくなったり、イライラしたりすることが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 慣れた道でも迷ってしまうことがある。 ● 電話や訪問者への対応が難しくなる。 ● 着替えや入浴がうまくできない。 ● 文字が上手に書けなくなる。 ● 暴力的な行動を引き起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族の顔や名前がわからなくなる。 ● 会話が成立しなくなる。 ● 季節や場所に合わない服装をする。 ● 食事に介助が必要になる。 ● 古い記憶も失ってしまう。
本人や家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ◆ まずは相談することが大切。何かおかしいと感じたら、地域包括支援センター等に相談してみましょう。 ◆ 地域の行事やボランティア活動、介護予防教室等に参加してみるように働きかけましょう。 ◆ 家庭内で何らかの役割を担ってもらい、継続できるようにしましょう。 ◆ 本人の不安を和らげるように、サポートをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 接し方の基本を理解して対応しましょう。 ◆ 家族の間で、介護サービスの利用について話し合みましょう。 ◆ 介護で困ったことがあったら、早めに担当のケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう。 ◆ 家族だけで支えるのではなく、民生委員や地域の人にも協力を求めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 介護サービスを上手に利用しましょう。 ◆ 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら家族で抱え込まず、早めに担当のケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食事や排泄等の日常生活に支障をきたすことが増え、合併症が起こりやすくなることを理解しておきましょう。 ◆ 言葉以外の、表情やしぐさなどでコミュニケーションをとる工夫をしてみましょう。 ◆ 介護と看護を充実させて、どのような終末期を過ごすかについて家族で話し合っておきましょう。

認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援

認知症の進行(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

認知症の機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
支援の内容					
介護予防・悪化予防 9・14・17 ページ参照	ひらめき! 脳広場 / 健やか脳教室			認知症初期集中支援チーム	
	シニアクラブ活動 / 地域サロン / 認知症カフェ				
安否確認・見守り 18・19 ページ参照	配食サービス事業 / ひとり暮らし高齢者見守り事業 / 認知症サポーター			見守りネットワーク / 徘徊高齢者探索サービス事業 / 徘徊高齢者等見守り事業	
生活支援・身体介護 16・18・19 ページ参照	介護予防・日常生活支援総合事業 ● 通所型サービス ● 訪問型サービス		運転免許証自主返納等支援事業	介護保険サービス(通所介護・訪問介護等)	
医療 15ページ参照	かかりつけ医 / かかりつけ歯科医 / かかりつけ薬局			認知症専門外来 / 認知症疾患医療センター	
権利を守る 16ページ参照	消費生活相談		日常生活自立支援事業	成年後見制度	
家族支援 17・18・19 ページ参照			家族介護教室 / 認知症家族の会 / 認知症カフェ / 認知症地域支援推進員	家族介護用品支給事業 / 要介護高齢者等介護者支援金支給事業	
住まい			グループホーム	介護老人福祉施設 等	

認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援

認知症について相談したい

●ご存じですか?「認知症初期集中支援チーム」

「認知症初期集中支援チーム」とは、医師（認知症サポート医）をはじめ、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの医療・介護の専門職により構成されるチームです。認知症が疑われる方や認知症の方、およびその家族を訪問して、認知症に関する心配や悩みなどの相談に応じたり、医療機関の受診や介護サービス利用の支援を行います。認知症の方やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援体制を築きます。



●地域包括支援センター

認知症についての相談のほか、介護や健康、権利擁護に関する相談など高齢者に関する総合相談窓口となります。

圏域・機関名	【北部】長泉北地域包括支援センター	【南部】長泉南地域包括支援センター
担当エリア (自治会名)	元長窪、上長窪、屋代住宅、八分平、下長窪、池田、尾尻住宅、谷津、駿河平、南一色、東べ南一色、納米里、上土狩、惣ヶ原、エンゼル、鮎壺(黄瀬川以西)	シャリエ中土狩、中土狩、荻素、新屋町上、新屋町中、新屋町下、シャルマン、駅上、駅中、駅下、薄原上、薄原下、シャリエ南、シャリエ東、西、原、東、三軒家、エンゼル西、グランツ、杉原、原分、高田、竹原、シャルマン竹原、本宿、鮎壺(黄瀬川以東)
所在地・連絡先	長泉町下長窪787-1 (ながいずみホーム地域づくりセンター モク・オハナ内) 《電話》055-941-5335 《FAX》055-941-5337	長泉町下土狩457-2 (さつき園内) 《電話》055-999-2121 《FAX》055-999-2123
開所時間	8時30分～17時30分 (土、日、祝日、12/30～1/3を除く)	8時30分～17時30分 (第2・第4土、日、祝日、12/29～1/3を除く)

●認知症サポート医・認知症かかりつけ医・認知症専門医が在籍する医療機関（長泉町内50音順）

まずは、ご本人のかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がない場合は、下記の病院・診療所にご相談ください。
(令和4年11月末現在)

医療機関名	担当診療科名	住所	電話番号
★ 青木医院	内科・循環器科・消化器内科	長泉町下長窪568-1	055-986-0999
★ 池田病院	内科・外科	長泉町本宿411-5	055-986-1212
★ 石川医院	内科・外科・皮膚科	長泉町下長窪56-1 下山ビルあまだ1F	055-987-1300
★ 境医院	内科・皮膚科	長泉町竹原397-4	055-975-8021
★ さはこ内科クリニック	内科	長泉町中土狩560-1	055-999-3850
★ スマイリークリニック	内科・呼吸器内科・アレルギー科	長泉町中土狩366-1	055-957-2510
★★● 花メディカルクリニック	内科・脳神経内科	長泉町下土狩636	055-987-9145
★ 久道医院	内科	長泉町中土狩878-6	055-986-6387

- ★認知症かかりつけ医 … 認知症サポート医が県医師会等と連携して地域のかかりつけ医に対し、認知症に関する知識や技術、本人や家族支援のための地域資源との連携等について行った研修を受けた医師
- ★認知症サポート医 …… 国立長寿医療センターが厚生労働省から委託を受けて行う認知症サポート医養成研修を受けた医師
- 認知症専門医 …… 「認知症の治療にかかわる十分な知識と経験がある」と判断できる医師に対し、「日本老年精神医学会」と「日本認知症学会」がそれぞれ精査して認定した医師

●駿東田方圏域の認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」とは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介や連携などを行う専門医療機関で静岡県が指定しています。

●受診にあたっては、事前予約が必要です。また、原則かかりつけ医等からの紹介が必要となりますので、必ず事前に電話で確認してください。
(令和4年11月末現在)

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
NTT東日本伊豆病院	函南町 平井750	055-978-2558	月～金:8時30分～17時 (祝日、年末年始を除く)
静岡医療センター*	清水町 長沢762-1	055-939-5679	月～金:9時～17時 (祝日、年末年始を除く)
ふれあい沼津ホスピタル	沼津市 市道町8-6	055-962-3530(代)	月～土:9時～17時 月・水:もの忘れ外来(要予約) (祝日、年末年始を除く)

*原則、完全予約制(診療情報提供書を確認した後、予約を受付します)。かかりつけ医不在の場合には、電話相談後に担当医師と相談いたします。当院での受付終了後は、かかりつけ医もしくはサポート医等での受診をお願いしています。

相談窓口・長泉町で利用できるサービス

認知症の方の権利を守る

《成年後見制度の相談》

成年後見制度とは、認知症や精神障がいなどにより判断能力の低下があり、適切な意思決定が難しい方たちの財産や権利を守る制度です。成年後見制度の相談は各地域包括支援センターの他、下記相談窓口でも受け付けております。

- 静岡県司法書士会(公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート静岡支部)…☎054-289-3704

相談日 月～金 14時～17時(祝日、年末年始を除く)

- 権利擁護センター ぱあとなあ静岡(静岡県社会福祉士会)…☎054-252-9877

相談日 月～金 10時～16時(木曜日、祝日、年末年始を除く)

- 静岡県弁護士会沼津支部 高齢者相談窓口(65歳以上の方対象)…☎055-931-1848

受付日 月～金 9時～12時、13時～17時(祝日、年末年始を除く)

《日常生活自立支援事業の相談》

認知症や知的・精神障がいなどにより、日常生活を営む上で必要な福祉サービスを自分の判断で適切に利用することが難しい方に対し、福祉サービスの利用の援助を基本サービスとして、日常的な金銭管理、書類の預かりを行います。

- 長泉町社会福祉協議会…☎055-987-7680

相談日 月～金 8時15分～17時(祝日、年末年始を除く)

《消費生活相談》

消費生活相談員の資格を持った相談員を配置して、ネットショッピングや架空請求、悪質訪問販売、クーリングオフなどさまざまな消費に関する相談を受け付けています。なお、相談員は公正な立場で相談を聴き、解決に向けて情報提供や助言を行います。

- 長泉町役場 西館3階 暮らし環境課内…☎055-989-5514

相談日 月～金 9時～16時(祝日、年末年始を除く)



運転免許の相談

《運転免許の相談》

警察では、運転免許に係る相談窓口を設置しています。運転に不安がある場合等については、下記窓口に相談できます。

- 裾野警察署 交通課 免許係…☎055-995-0110

相談日 月～金 9時～16時(祝日、年末年始を除く)

- 静岡県警察本部 運転免許課 高齢運転者支援ホットライン…☎054-250-2525

受付日 月～金 10時～17時(祝日、年末年始を除く)

認知症の方を地域でささえる 家族を支援する

《認知症コールセンター》

認知症の方やその家族を対象とした電話相談です。認知症について、あなたの相談、話を何でも聴きます。

- 認知症コールセンター…☎0545-64-9042 または ☎0120-123-921

相談日 月、木、土、日 10時～15時(第3日曜、祝日、年末年始を除く)

相談員 認知症の人と家族の会 静岡県支部

《若年性認知症相談窓口》

若年性認知症についての電話相談です。就労を含む日常生活全般についての総合相談です。

- 若年性認知症相談窓口…☎054-252-9881

相談日 月、水、金 9時～16時(祝日、年末年始を除く)

相談員 静岡県社会福祉士会の若年性認知症支援コーディネーター

《認知症カフェ》

認知症の方や家族の方の相談の場、認知症の方や家族の方がほっと一息つきながら集う場となっています。

- 喫茶花あかり

会場 特別養護老人ホームさつき園 地域交流室

日時 月に2回開催 13時～15時(開催日時等詳細はお問合せください。)

問合せ先 長泉南地域包括支援センター…☎055-999-2121

- モク カフェ

会場 ながいずみホーム地域づくりセンター モク・オハナ

日時 毎月第2水曜日 10時30分～12時

問合せ先 長泉北地域包括支援センター…☎055-941-5335



《長泉町認知症家族会～Dog Wood(ハナミズキ)の会～》

認知症家族の集いです。定期的開催され、介護者同士の仲間が作れます。医師が出席することもあり、簡単な医療面のアドバイスを受けることも可能です。

連絡先・事務局 さつき園・杉山(施設長)…☎055-989-2121

《家族介護教室》

高齢者を介護している家族に、介護に関する知識や技術を習得できるような講座を開催するとともに、介護者同士の交流の機会を提供します。

問合せ先 長泉北地域包括支援センター…☎055-941-5335

長泉南地域包括支援センター…☎055-999-2121



《認知症地域支援推進員》

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における支援体制の構築を進めます。認知症に係るご相談での訪問の他、地域の集まり等での相談会にも出張いたします。

【問合せ先】長泉北地域包括支援センター…☎055-941-5335
長泉南地域包括支援センター…☎055-999-2121

《認知症初期集中支援チーム》

専門医と医療・介護の専門職からなる認知症の専門知識と豊富なケア経験を持つチームです。早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療や介護が受けられるように支援します。

【問合せ先】長泉北地域包括支援センター…☎055-941-5335
長泉南地域包括支援センター…☎055-999-2121

《認知症サポーター養成講座》

長泉町では、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざし、「認知症サポーター」を養成しています。

認知症になっても安心して暮らせる地域を作っていくためには、認知症のことを正しく理解し、温かく見守る認知症サポーターが数多く地域で活動することが求められています。

地域の皆さんや職場の仲間など、個人・団体を問わず小学生以上ならどなたでも受講できます。

【問合せ先】長泉町役場 長寿介護課 高齢者支援チーム…☎055-989-5537



介護や福祉の相談

《介護保険の相談》

●長泉町役場 北館1階 長寿介護課介護保険チーム…☎055-989-5511
【相談日】月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

《高齢者を対象とした町のサービスについての相談》

●長泉町役場 北館1階 長寿介護課高齢者支援チーム…☎055-989-5537
【相談日】月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)



《長泉町で利用できるサービス》

事業名	内容等		問合せ先
配食サービス事業	対象	65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯で、食事の調理が困難な方	長寿介護課 高齢者支援チーム ☎055-989-5537
	内容	利用者の状況に合わせた栄養バランスの取れた食事の配達をします(昼のみ)。配達時に安否確認を行います。	
	利用者負担	1食350円	
ひとり暮らし高齢者見守り事業	対象	75歳以上の在宅で生活するひとり暮らしの方	
	内容	週3回(月・水・金。祝日、年末年始を除く)乳酸菌飲料を高齢者宅に配達し、声かけ、安否確認を行う。	
高齢者運転免許証自主返納等支援事業	対象	65歳以上で運転経歴証明書の交付を受けた方	
	内容	①指定するタクシー・バス会社で利用できる10,000円分の利用券の交付 ②運転経歴証明書交付手数料の助成	
徘徊高齢者探索サービス事業	対象	徘徊性のある在宅の65歳以上の方とその介護者の方	
	内容	GPS発信機の貸出と基本料金を助成します。徘徊高齢者の探索ができます。	
	利用者負担	探索料、現場急行料	
徘徊高齢者等見守り事業	対象	徘徊性のある在宅の高齢者等で次の①～③のいずれかに該当する方を介護する方 ①要介護者または要支援者 ②認知症と診断された方 ③①・②に準ずる方	
	内容	衣服や持ち物に貼ることができ、読み取ると介護者にメールが送信されるQRコードが印字された見守りシールを配布します。	
家族介護用品支給事業	対象	在宅の方で要介護1以上の認定がある方を介護している家族	
	内容	介護用品(紙おむつ・使い捨て手袋などの消耗品)を支給します。	
	利用者負担	支給限度額を超えた金額	
要介護高齢者等介護者支援金支給事業	申請条件	要介護3～5の介護認定を受けた在宅で生活している方を介護している同一住所の家族(世帯分離でも可)	
	内容	月5,000円を前期分(1～6月)と後期分(7～12月)に分けて支給。申請月は、8月と2月。 ※8日以上ショートステイまたは医療機関への入院がある月は対象外	

認知症チェックリスト (主にアルツハイマー型)

認知症の初期段階では、次のような症状が見られます。該当する症状がないか、チェックしてみましょう。

今日が何月何日かわからないときがある。



同じことを何度も聞いたり、いったりすることが増えた。



置き忘れやしまい忘れが増えた。



冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。



慣れているはずの道で迷うことがある。



料理や洗濯の段どりが悪くなり、以前のようにできない。



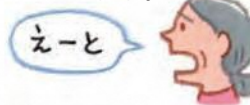
以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた。



些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった。



言おうとしている言葉がなかなか出てこないことがある。



人づきあいや外出がおっくうになった。



雑誌やテレビの内容が理解できなくなった。



財布がいつも小銭でパンパンになっている。



身だしなみに気を使えなくなった。



5分前に聞いた話が思い出せないことがある。



以前はできていたりリモコンなどの操作がわからなくなった。



***チェックが6つ以上ついたら、認知症の疑いがあります。早めに専門医の診断を受けましょう。**

ちょうどいいが いちばんいい *nagaizumi*