

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

# 知ってつながる 下野市認知症ケアパス



## 「認知症ケアパス」とは

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症した時から、その進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければ良いかを標準的に示すものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「下野市認知症ケアパス」をご活用ください。



下野市

## はじめに

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気に起因するものです。

認知症を早期に発見し、適切な対応をすれば進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることもできます。また、認知症の人の家族も、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことができます。

この「下野市認知症ケアパス」は、各地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員と市・高齢福祉課職員が中心となり、認知症家族の会からご意見を伺い、認知症サポート医からご指導・ご協力をいただきながら作成したものです。

自分や家族などが「認知症かな？」と思ったとき、また、認知症の人とどのように接すれば良いのか迷ったときにこのケアパスをご活用ください。

認知症になっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けていけるよう、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を地域の皆さんとともに支え合うことのできる街を目指していきましょう。

# 目 次

1. 認知症とはどんな病気？…………… 1 ページ
2. 認知症かな？と思ったら！ …………… 2 ページ
3. 認知症の予防につながる習慣 …………… 3 ページ
4. 認知症の経過と家族の心構え …………… 5 ページ  
認知症によくみられる症状とその対処の仕方・考え方 …… 7 ページ  
「自分でできる認知症チェック」をやってみましょう！…… 8 ページ
5. 認知症の人と接する時の心得 …………… 9 ページ
6. 認知症になっても地域で生活を  
続けるためのサービス …………… 10ページ
7. 市内の医療機関 …………… 17ページ
8. 市内の歯科医院 …………… 19ページ
9. 認知症に関する相談窓口…………… 21ページ
10. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか！ …… 23ページ

# 1. 認知症とはどんな病気？

認知症とは

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。

加齢による物忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下し、数分前、数日間の出来事を思い出せなかったり、以前のように日常生活をうまく送ることができなくなります。症状が進行するとともに、家族による介護が必要になり、長年にわたるケアが必要になるので、頑張りすぎると家族が介護に疲れてしまうこともあります。



## 認知症を引き起こすおもな病気

### アルツハイマー型認知症

物忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどの症状がある

### レビー小体型認知症

見えないはずのものが見えるなどの幻視や、その時々による理解や感情の変化のほか、すり足歩行やぎこちない動作（パーキンソン症状）などを伴う

### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する。もの忘れや言語障害などが現れやすく早いうちから歩行障害も出やすいのが特徴

### 前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち上がる、同じ行為を繰り返す、興奮しやすく性格変化がみられるなどの症状

このほか、

- 髄液に脳が圧迫される「正常圧水頭症」
  - 脳の中に血液の塊ができ脳が圧迫される「慢性硬膜下血腫」
  - 甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る「甲状腺機能低下症」
- それ以外にも頸部の病気やケガなど様々な原因で発症することがある



## 2. 認知症かな? と思ったら!

認知症はどうせ治らないから医療機関に行っても仕方ないと思っていませんか? 認知症のような症状には適切な治療で回復する病気もあります。しかし長期間放置することで回復が困難になってしまいます。

「何か気になるな・・・」「何かおかしいな・・・」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してください。医療機関への受診が大切です。(P. 17 参照)

### 【治る病気や一時的な症状の場合もある】

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善可能なもの(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)もあります。早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

### 【進行を遅らせることができる】

アルツハイマー型認知症など完治が難しい場合でも、薬で進行を遅らせることができるものもあり、早い段階から使い始める事が効果的だといわれています。

### 【これからの生活への準備ができる】

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め話し合うことで、今後の生活への備えをすることができます。各種サービスを利用することで生活上の支障を減らすことも可能になります。

### 《《《《《 医療機関を受診するときに 》》》》》

相談をする際には、きちんとした情報を医療機関へ伝える事がとても大切です。いつ・どこで・何が起こったのかなどを記録しておきましょう。

### 3.認知症の予防につながる習慣

#### 『生活習慣病が認知症につながる』

認知症の発症率は、栄養状態や生活習慣病などによって発症率に違いがあることが明らかになってきています。血管性認知症は、生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化症など）が脳梗塞や血管障害の原因となり、認知症の発症へとつながります。また、高血糖状態が続いていたり、糖尿病の血糖コントロールができていなかったりする場合にも、アルツハイマー病や血管性認知症を発症するリスクが高くなることが最近の研究でわかってきました。低栄養も認知症の発症につながります。



#### (1) 認知症予防のための食事や習慣

普段の食事や習慣によって生活習慣病を予防できます！

- 食事はバランスよく・・・主食、主菜、副菜を意識し、ごはんは少なく、野菜を多くとりましょう。
- 味付けは薄味で・・・濃い味付けに慣れている人は、少しずつ薄味にしていきましょう。
- お酒は適量・・・男性のお酒の適量はビール 500ml、日本酒 1 合、焼酎 110ml、ワイン 180ml です。女性はその分量が適量です。
- 1日3回の食事・・・欠食はせず、規則正しい食事をしましょう。
- 適度な運動・・・食後に歩くと血糖値は下がります。背筋を伸ばして、やや大股で、膝を伸ばして踵（かかと）から着地しましょう。軽く腕を振って、少し汗ばむ程度が良いでしょう。
- お菓子は控える・・・お菓子をよく食べると、肥満や糖尿病のリスクが高まります。
- たんぱく質を毎食摂る・・・特に大豆製品や魚を摂りましょう。肉も摂るようにしましょう。
- 野菜は毎食摂る
- 海藻類も1日1回は摂る
- 牛乳や乳製品を摂る・・・間食をお菓子ではなく牛乳にすると脱水症の予防にもなります。
- 芋類を摂る
- 果物・果物ジュースを摂る・・・摂りすぎは生活習慣病になるリスクがありますが、毎日適量をとることは大切です。





## (2) 脳の活性化を図りましょう

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、次の 1～4 を心掛け、楽しく行うことが大切です。本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。



### 1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。



### 2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。



### 3 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。



### 4 ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

## (3) 脳と身体と心の運動をしましょう

脳の活性化を図る脳の運動とともに、身体・心の運動も認知症予防のために大切です。



### 1 身体の運動

運動することで、血流が良くなり代謝が高まり、脳の神経細胞を活性化させるきっかけとなります。散歩やトレッキングなど楽しみながらできる運動を取り入れましょう。



### 2 心の運動

感動やときめくことは、脳にとって重要な刺激になります。ドーパミンを分泌して、脳の神経細胞を増加させる要因となりますので、感動できる映画や美術・音楽鑑賞、新しい体験をすることなどお勧めです。




認知症予防のために「何をしたらよいか」ではなく、  
どのように刺激ある日常を過ごすかが重要です

## 4. 認知症の経過と家族の心構え




認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。

家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		気づきの時期 (変化が起き始めた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 約束を忘れることがある</li> <li>・ 探し物が多くなる</li> <li>・ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>・ 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間や日にちがわからなくなる</li> <li>・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>・ 時間の感覚や、距離感がなくなる</li> </ul>
	食 事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事の内容を忘れる事がある</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事したことを忘れる</li> <li>・ 調味料を間違える</li> <li>・ 同じ料理が多くなる</li> </ul>
	着替え		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じものばかりを着ている</li> <li>・ ボタンを掛け違える</li> </ul>
	お金の管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お金の管理や書類作成はできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 買い物で小銭が使えない</li> <li>・ 通帳などの保管場所がわからなくなる</li> </ul>
	服薬・排泄 外出など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たまに薬の飲み忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴミ出しができなくなる</li> <li>・ 回覧板が回せなくなる</li> <li>・ 新しい場所に一人でいけなくなる</li> </ul>
本人の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これからどうなるか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ できない事も増えるが、できることもたくさんあることを知って欲しい</li> <li>・ できないことが増え、とても悔しくて苦しくて、不安である</li> </ul>
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や周りの人の「気づき」がとても大事です</li> <li>・ 何か様子がおかしいと思ったらかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう (連絡先: 21 ページ)</li> <li>・ 認知症サポーター養成講座などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう</li> <li>・ 本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ できない事や間違いがあっても責めたり否定したりしないようにしましょう</li> <li>・ 火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう</li> <li>・ 一人で悩みを抱え込まず身近な人に理解してもらいましょう</li> <li>・ 今後の生活設計について話し合っておきましょう</li> <li>・ 認知症カフェや家族交流会などに参加すると良いでしょう</li> </ul>



認知症の人は、不安を感じながら生活していることを理解しましょう。  
そして、本人の気持ちを尊重しながら、穏やかに過ごせるよう支援していきましょう。

 症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	 身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	 終末期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる</li> <li>・ 文字が上手に書けなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 質問に答えられない</li> <li>・ 会話が成立しなくなる</li> <li>・ 家族の顔や名前がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 表情が乏しくなる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電化製品が使えなくなる</li> <li>・ 火の消し忘れがみられるようになる</li> <li>・ 同じ食材を買い込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物でないものを口に入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事介助が必要となる</li> <li>・ のみこみが悪くなる</li> <li>・ 誤嚥や肺炎を起こしやすい</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 入浴を嫌がる</li> <li>・ 服が選べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 着替えができなくなる</li> <li>・ 季節や場所に合わない服装をする</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じものばかりを買う</li> <li>・ 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たびたび道に迷う</li> <li>・ 薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>・ 失禁で汚れた下着を隠す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分がいる場所がわからなくなり家に戻れなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 尿や便の失禁が増える</li> <li>・ 寝たきりになる</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 症状がかなり進んでも何もわからない人と考えないで！</li> <li>・ 言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から、快・不快をくみとってほしい</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう</li> <li>・ どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう</li> <li>・ 一人で介護を抱え込まないように介護サービスや医療サービスを活用しましょう</li> <li>・ 介護者の気持ちを共有できる場所「認知症カフェ」などを活用しましょう</li> <li>・ かかりつけ医に訪問診療をして欲しいと頼む時期でもあります</li> </ul>	

# 認知症によくみられる症状とその対処の仕方・考え方

症 状	対 処	どうしてこんな行動になるの？
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お財布をよく探している（置き忘れ）。見つからない、盗られたと言う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「それは大変だね、一緒に探そう」と言って一緒に探す。最後は本人に見つけてもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大切なものだからしまい込んで、置いたところを忘れてしまう。忘れてしまったことを認めたくないで、話しを取り繕うために嘘をついたり、誰かが盗んだと思いつむ。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電化製品が使えない（手順がわからない）。</li> <li>・ ATMなどに戸惑う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「こんなこともわからないの」とは言わず、一緒に行く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ もの忘れからくるものや、目に見えない仕組みが理解できなくなるためにおこる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事を食べたことを忘れて、何度も食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食べたでしょ」とは言わず、「今準備してるから、これでも食べて待っててね」と言う。</li> <li>・ 散歩など促したり、話しを反らす。</li> <li>※初期は食べた事実を優しく伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べたことを忘れてしまうから。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 汚れものをしまい込んでしまう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 怒らないで、「ここに片付けてくれていたんですね。」と肯定的な言葉をかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 後で洗濯しようと思っていて、迷惑かけたり指摘されないように隠してしまう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見えないはずのものが見えるなどの幻視（レビー小体の症状）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「私には見えないけど、あなたには見えるんですね。」など声掛けをし、虫などの場合には、実際にはらってあげたり、殺虫剤など使用したりする。</li> <li>・ 子供が見える場合は「座敷童だね、幸せになるね」と、話しを合わせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 病気によって視覚に異常が起こるため。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家にいるのに帰ろうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ まずは、「今日は、ご家族と連絡を取っていて、泊って行ってもらって大丈夫なんですよ」と伝える。</li> <li>・ 次に話しを聞きながら、一緒に歩いて帰ってくる。家に着いたら「お帰りなさい。」と声掛けする。</li> <li>・ 家族に伝えず出て行ってしまう場合は、GPS や QR コードを活用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 迷惑をかけてはいけないという意識がある。</li> <li>・ 感情は残るので、自尊心を傷つけないように対応する。</li> </ul>

## 「自分でできる認知症チェック」をやってみましょう！

### 物忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 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

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. 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

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

### 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「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

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる

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、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみることがよいでしょう。

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

## 5. 認知症の人と接する時の心構え

### ～基本姿勢～

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



認知症の人だからといって付き合いを基本的に変える必要はありません。認知症への正しい理解に基づいて、冷静に対応することが必要です。

### ～7つのポイント～

#### (1) まずは見守る

本人や他の人に気付かれぬように一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守る。

#### (2) 後ろから声をかけない

驚かせないように、相手の視野に入ったところで声を掛ける。

#### (3) 声を掛けるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声を掛ける。

#### (4) 相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合は、体を低くし目線を同じ高さに合わせて対応する。

#### (5) おだやかに、はっきりした口調で

優しくゆっくり・はっきりと話す。また、低い声で話した方が伝わりやすい。

#### (6) 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手が何をしたいのか反応を伺いながら会話をしましょう。

#### (7) 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまう。時間と心に余裕を持ち、自然な笑顔で応じましょう。

## 6. 認知症になっても地域で生活を続けるためのサービス

(1) 元気な体を  
保ちたい



お問い合わせは各地域包括支援センターへ！  
(21ページ参照)

社会参加することにより、能力の範囲で社会貢献し、生きがいを持って過ごすことができます。また、閉じこもりにより起こしやすい病気を予防します。

1	ふれあいサロン	地域住民やボランティアが、一緒に仲間や生きがいをつくる交流の場。地域住民同士がつながりを持つことによって、お互いに支えあい助け合う地域づくりが目的。
2	老人クラブ	おおむね60歳以上の方が参加し、高齢者の生きがいづくりのため、仲間と楽しい活動しながら、地域への社会奉仕、教養講座、健康づくり等の活動をしている。
3	家族の会	認知症の方を介護している、または経験者が集い交流する会。毎月第4金曜日に行っている。
4	認知症カフェ	認知症の人とご家族・地域住民・専門職の誰もが参加でき、集い交流する場所。 第1火曜日、第2水曜日、第3木曜日に行っている。
5	転倒骨折予防教室	筋力低下や転倒による骨折などの予防の為、筋力向上トレーニングにより、寝たきり・認知症予防を図る教室。
6	能力アップトレーニング教室	認知症の予防の脳トレと運動を複合した教室
7	しもつけ元気はつらつ体操	筋力やバランス能力の向上や日常生活動作の維持・向上を図る為の体操を行う。
8	デマンドバス「おでかけ号利用券」 ※デマンドバスは、市内在住の方で、一人で乗り降りできる方であれば、どなたでも利用（市内）できる。	通院や買い物等で交通機関を利用することが困難な75歳以上の高齢者に外出支援と社会参加の拡大を図る。

(2) 仕事を続けたい・  
誰かの役に立ちたい



☆印は介護保険で利用できる  
サービスです

能力を活かした仕事や役割があります。意欲を保ち続け、生きがいや喜びを感じることができます。

1	シルバー人材センター 〒323-0431 薬師寺 1949, TEL 47-1124	高齢者が経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をすることを目指した組織。
2	ハローワーク 〒323-0014 小山市喜沢 1475, TEL22-1524	職業紹介、指導、失業手当等、職業相談を行っている相談窓口。
3	社会福祉協議会ボランティアセンター 〒329-0414 小金井 789, TEL43-1236 (保健福祉センターゆうゆう館内)	市民やボランティア団体が市域の公私福祉関係者ととも地域福祉活動を中心に様々な活動を展開する民間団体。

(3) 早めの受診をお勧めします



認知症を正しく診断し、病気について分かりやすく説明します。病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぎましょう。

1	かかりつけ医	家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。
2	認知症専門医療機関	認知症に関する診察、医療機関等の紹介、行動、心理症状についての対応を相談する機関。
3	訪問診療	医師がご自宅を訪問し、治療や薬の処方などの相談・指導を受けられる医療サービス。
4	訪問看護 ☆	医師の指示に基づき、看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う介護保険サービス。
5	認知症初期集中支援チーム	医療・介護の職員がチームとしてご自宅に訪問し医療受診や介護サービス調整を行うチーム。
6	介護タクシー	身体などが不自由で通院などの外出の際に、介護支援を行ってくれるタクシー。



#### (4) 薬の飲み忘れをなくしましょう



薬の回数や形状、飲み方の相談ができます。

1	かかりつけ医	家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。
☆	訪問看護	医師の指示に基づき、看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う介護保険サービス。
3	かかりつけ薬局	薬剤師から、薬の効果や飲み合わせ、費用などの様々な薬について身近に相談できるところ。
☆	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師等が、通院困難な利用者の自宅を訪問して、看護方法や口腔ケア、服薬の管理などの療養上の管理指導を行う。

#### (5) 介護保険サービスの相談と計画を作成します



日常生活に困りごとが増えた場合、迅速にサービスや支援につながります。定期的に様子を見に来てくれ、支援の必要なところを確認してくれます。

1	居宅介護支援事業所 (下野市ホームページの 介護保険ガイドブック参照)	介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる相談窓口。ケアマネージャーが在籍し、介護保険サービスの調整をする。
2	地域包括支援センター (21ページ参照)	身近な総合相談窓口として、様々な事業所と連携し、高齢者の方が住みなれた地域で安心して生活していけるよう支援する。
☆	小規模多機能型居宅介護 (下野市ホームページの 介護保険ガイドブック参照)	1ヶ所の事業所内で訪問・通所・宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設。

(6) 介護保険で利用できるサービス



☆印は介護保険で利用できるサービスです

認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防ぎます。暮らし方に応じた最適なケアを提供し、生活リズムや体調を整えます。

1 ☆	ホームヘルプサービス	訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者のご自宅を訪問し、入浴・排せつ・食事の介助や、調理・洗濯・掃除等の家事、通院等のための乗車または降車の介助が受けられる。ただし、内容によっては訪問介護の対象にならないので注意。また、「通院等のための乗車または降車の介助」は要支援1・2の方は対象にはならない。
2 ☆	デイサービス	入浴・排せつ・食事等の介助、レクリエーション等による利用者同士の交流、健康状態等の日常の世話と機能訓練等のサービスを日帰りで受けられる。
3 ☆	デイケア(通所リハビリ)	介護老人保健施設や病院・診療所に通って、入浴・排せつ・食事等の介助、レクリエーション等による利用者同士の交流、理学療法、作業療法等の必要なリハビリテーション等のサービスを日帰りで受けられる。
4 ☆	訪問入浴	入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車が入浴困難な利用者のご自宅を訪問し、入浴の介助を受けられる。
5 ☆	訪問リハビリテーション	病院・診療所または介護老人保健施設の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、利用者のご自宅を訪問し、手先の訓練やマッサージ等の理学療法・作業療法その他必要なリハビリテーションが受けられる。
6 ☆	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師等が、通院困難な利用者の自宅を訪問して、看護方法や口腔ケア、服薬の管理などの療養上の管理指導を行う。

(7) 高齢者の見守りを行っています



※印は利用に条件があるサービスです

地域社会の中で、様々な活動をしている個人や団体、事業者の協力を頂き、さりげない見守り・声掛けにより、見守りを受ける側・見守る側、双方にあまり負担のかからない方法で見守りを行います。協力者は、活動中に何らかの異変に気付いた時は、関係機関が協力して、状況の確認と必要な対応、支援を行うものです。また、起こりやすい徘徊などの危機に対し、万が一に備えて居場所がわかる携帯用品を準備するなどの緊急対応ができます。

1 ※	配食サービス	昼食時に週3回を限度とする配食サービスにより、安否確認および負担の軽減を図る。
2 ※	安否確認システムの貸与	高齢者で体調等に不安を感じている方に、安心した生活の確保・精神的不安の解消のため、安否確認機能のついた緊急通報装置の貸与を行う。
3 ※	徘徊高齢者あんしんサービス	徘徊のある認知症高齢者及び所在が不明となる障害者等の居場所を早期に発見し、安全を確保するための機器を貸与。また、連絡先が分かるQRコードシールを配布して介護者が安心して介護できる環境を整備する。
4	協力事業所（つながる連絡票）	高齢者の見守りに協力してくれる事業所。異変があった時に市役所へ連絡をくれる。
5	民生委員	地域の身近な相談相手として必要な支援を行う人。
6	町内会・自治会	町内会単位で、加入している住民の協力を得ながら地域のつながりを作る団体。
7	警察署・交番	市民の安全を守り、各証明手続き・犯罪に関する相談ができる機関。 交番では安全に関する身近な相談ができる。
8	消防署	消防活動や救急活動などを専門に行う機関。
9	認知症サポーター	認知症についての正しい知識と理解で地域を守り、認知症の人とご家族を支援する人。
10 ※	声かけふれあい収集事業	高齢や障害等により、ゴミ出しが困難な方々に対して、見守りを兼ねて家庭ゴミを回収する。

(8) 住まいや施設のこと



☆印は介護保険で利用できるサービスです

安全で、できるだけ自立した生活が継続的にできます。プライバシーが守られ、終末期まで過ごすことができます。

1 ☆	短期入所（ショートステイ）	利用者の心身の状況や家族の病気・冠婚葬祭・出張等の理由により、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等に短期間入所し、入浴・排せつ・食事の介助、その他日常生活上の世話と機能訓練等のサービスが受けられる。
2 ☆	短期入所療養介護（ショートステイ）	利用者の心身の状況や家族の病気・冠婚葬祭・出張等の理由により、介護老人保健施設等に短期間入所し、看護・医学的管理下の介助、機能訓練その他必要な医療と日常生活上の世話等のサービスが受けられる。
3 ☆	サービス付き高齢者向け住宅	ケアの専門家が常駐し、生活相談・安否確認・緊急対応サービスが提供されるサービス。
4 ☆	有料老人ホーム	入居者が必要とする時、施設が提供する介護サービスを受けられることができる施設。
5 ☆	特別養護老人ホーム	常時介護が必要で（要介護3以上）、在宅での生活が困難な場合に入所する施設。
6 ☆	老人保健施設	病状が安定し、ご自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアを行う施設。
7 ☆	グループホーム	認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられる施設。
8 ☆	小規模多機能型居宅介護	1ヶ所の事業所内で訪問・通所・宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設。
9	公的賃貸住宅	市営住宅をはじめ、県営住宅などの住宅。
10 ☆	福祉用具購入・貸与・住宅改修工事	日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るため、ポータブルトイレの購入・歩行器レンタル・手すりの設置や段差解消の工事などを行う介護保険サービス。

### (9) ほっとできる集い



同じ介護・家族の立場で体験や悩みを話し合える場所です。また、必要な時は専門家の支援を受け、専門知識や介護方法などについて知ることができます。

1	家族介護者交流会	介護をしているご家族が交流したり介護の専門家に相談できる集まり。
2	家族会	認知症当事者と家族介護者と支援者の交流会。
3	認知症カフェ	認知症の人とご家族・地域住民・専門職の誰もが参加でき、集う場所。

### (10) 権利や財産のこと



医療費や日々の生活費など、金銭管理等の相談ができます。

1	地域包括支援センター	身近な総合相談窓口として、様々な事業所と連携し、高齢者の方が住みなれた地域で安心して生活していけるよう支援。
2	日常生活自立支援事業あすてらす	判断力の不十分な高齢者が安心して暮らせるように社会福祉協議会の専門員が金銭管理などを支援する事業。
3	リーガルサポート 弁護士会・社会福祉士会	判断力が不十分な人の暮らしと財産を守るため、司法書士が成年後見制度を利用して支援する事業。
4	法テラス	借金・離婚・相続など、法的トラブルを解決するための相談を受ける事業。
5	成年後見制度	認知症や精神障害などの疾患をお持ちの場合に、身上監護（介護サービスの手配・施設入所・契約の手続き）や財産管理を、裁判所関与のもと第三者がサポートする制度。

## 7.市内の医療機関

「物忘れが気になる」「認知症かもしれない・・・」など気になったときは、普段の状態を診てもらっているかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医では、状態に応じて専門医を紹介します。

「認知症サポート医」とは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医研修を修了し、「認知症かかりつけ医」への助言等を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

「認知症かかりつけ医」とは、かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了し、認知症サポート医との連携のもと適切な認知症診断と家族へのサポートを行う医師です。

### 〈認知症対応力向上研修修了医〉

※平成29年度小山地区医師会下野支部会員を掲載

【石橋】

◎認知症サポート医 ○認知症かかりつけ医 ★認知症専門医

	医療機関名	所在地	電話番号
○	石橋総合病院	下古山1-15-4	53-1134
○	大栗内科	石橋811-1	53-5850
○	大柳内科・眼科	文教2-7-14	51-2400
	おちあい眼科	下古山88-1	53-8222
	柏木ひふ科	下古山1-1-10	53-5102
	グリムこどもとアレルギーのクリニック	下古山2-6-17	51-1515
◎ ○	佐藤内科	石橋839-14	53-1305
○	島田クリニック	石橋238-1	53-8000
	そうとめ皮膚科クリニック	石橋803-1	53-0015
○	角田内科医院	石橋549	53-5665
○	都丸整形外科	文教1-11-16	52-1010
○	新島内科クリニック	文教3-10-4	53-8820
	早田耳鼻咽喉科	文教1-19-6	53-8733
○	ふじたクリニック	大光寺1-11-10	51-2727
	藤原整形外科	下古山3378-1	52-0755





## 【国分寺】

◎認知症サポート医 ○認知症かかりつけ医 ★認知症専門医

	医療機関名	所在地	電話番号
	海老原医院	小金井5-26-10	44-0163
○	岡田医院	小金井2976	44-0021
	小山富士見台病院	柴1123	44-0200
	回生眼科	医大前4-8-1	44-1166
	小金井中央病院	小金井2-4-3	44-7000
◎ ○	国分寺さくらクリニック	小金井777-1	40-0203
	ことうだ腎クリニック	駅東5-13-16	44-8345
★ ◎	自治医大ステーション・ ブレインクリニック	医大前3-2-2-3F	37-8721
	しもつけ痛みのクリニック	柴871-7	40-0307
	たかはし眼科クリニック	小金井1-34-6	44-8822
	ちば整形外科クリニック	烏ヶ森1-4	40-0811
	にじいろこども診療所	小金井4-1-1	44-7716
	みどりメンタルヘルスクリ ニック	医大前3-2-12 2F	40-6262
○	宮澤クリニック	柴291-2	44-3309
◎ ○	山本整形外科医院	駅東6-1-22	44-6820
	山本皮膚科医院	駅東6-1-22	44-1419
	和田マタニティクリニック	小金井1-30-6	40-5503

## 【南河内】

	医療機関名	所在地	電話番号
○	あんずの森クリニック	仁良川1518-1	32-6601
	おかべこどもクリニック	緑5-17-12	40-7300
	カナザワ・アレルギー・ク リニック	祇園1-25-4	40-1337
	木村クリニック	祇園1-7-7	44-8211
○	グリーンタウンクリニック	祇園2-3-2	44-8311
	耳鼻咽喉科ふじもとクリ ニック	祇園1-6-10	44-3322
◎ ○	しもつけクリニック	薬師寺3171-4	32-6331
	すずき内科・循環器科	薬師寺2489-10	40-1260
	中央クリニック	薬師寺3154-2	40-1121
◎ ○	つるかめ診療所	緑3-18-16	32-6011
○	南河内診療所	薬師寺2472	47-1070
	薬師寺運動器クリニック	薬師寺3221-3	44-6100
	若草クリニック	緑2-3291-1	40-0123

## 8.市内の歯科医院

※小山歯科医師会下野支部会員を掲載

(口腔内を診察して、治療可能な場合について)

可能：○ 状況を確認し可能：△ 困難：—

診療所名	診療所での診察の受け入れ		在宅歯科診療の受け入れ	
	自院で診ている患者が認知症になった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？	自院で診ている患者が通院困難となった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？
<b>【石橋】</b>				
飯野歯科医院	○	○	—	—
下古山 986-6	53-3223			
伊沢歯科医院	○	○	△	△
下古山 1-12-2	53-0235			
金田歯科医院	—	—	—	—
下古山 16-19	53-7475			
さくら歯科医院	—	—	—	—
下古山 2-1-6	53-8888			
どい歯科口腔外科クリニック	○	○	△	△
石橋 571-1	32-6121			
とみざわ歯科	—	—	—	—
文教 3-8-8	39-6308			
豊田歯科医院	○	○	—	—
大松山 1-9-1	53-0307			
原田歯科医院	○ (程度によるが)	○	△	△
石橋 362	53-0033			
山崎歯科	○	○	○	△
石橋 284-21	53-0275			

可能：○ 状況を確認し可能：△ 困難：－

診療所名	診療所での診察の受け入れ		在宅歯科診療の受け入れ	
	自院で診ている患者が認知症になった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？	自院で診ている患者が通院困難となった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？
<b>【国分寺】</b>				
おがわら歯科医院	○	○	○	○
柴 1419-10	40-5525			
おさの歯科医院	○	○	△	△
医大前 4-9-4	44-6188			
五月女歯科医院	○	○	－	△
駅東 5-12-15	44-8241			
高橋歯科医院	○	○	－	－
小金井 132-6	44-1169			
ハラダ歯科医院	○	○	△	△
小金井 1-5-4	44-4182			
増山デンタルクリニック	○	○	－	－
小金井 4-5-2	40-8204			
山中歯科医院	○	○	－	－
小金井 2966	44-0401			
<b>【南河内】</b>				
岩井歯科クリニック	○	○	△	△
緑 1-9-1	40-1177			
海老原歯科医院	○	○	△	△
祇園 5-7-3	44-8148			
野口歯科クリニック	○	－	－	－
薬師寺 3383	44-8880			
山本歯科医院	－	－	－	－
薬師寺 1516-4	48-0058			

まずは、かかりつけ歯科医に相談！いない、わからないという方は・・・

とちぎ在宅歯科医療連携室（宇都宮市一の沢 2-2-5 とちぎ歯の健康センター内）  
 電話・FAX 028-648-0750（共通）  
 メール zaitakushika@tochigi-da.or.jp  
 受付時間 月曜日～金曜日 10時から16時

## 9. 認知症に関する相談窓口

### (1) 地域の相談窓口「地域包括支援センター」

高齢者に関する相談窓口として、市内に3か所設置されています。

認知症がご心配な方の相談をはじめ、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスや高齢福祉サービスを利用する方法などの相談に応じています。

また、近所に住んでいる気になる方の情報や相談なども幅広く受け付けていますので、気軽にご相談ください。

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます！

認知症地域支援推進員は、国の定めた研修を受けた専門職です。

認知症の方や家族の相談に応じ、医療機関や介護サービス、地域の関係機関との調整をします。



#### ○地域包括支援センター一覧

名 称	担当地区	所在地	電話番号
地域包括支援センター みなみかわち	南河内地区	仁良川1651-1 (特養にらがわの郷内)	48-1177
地域包括支援センター こくぶんじ	国分寺地区	小金井789 (ゆうゆう館内)	43-1229
地域包括支援センター いしばし	石橋地区	下古山1174 (特養いしばし内)	51-0633

### (2) 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、周辺症状等に対応する急性期医療、認知症医療相談、身体合併症における医療連携が可能なほか、認知症ケアを担う人材育成等の地域医療への貢献など、厚生労働省で定める要件を満たす医療機関を県が指定しています。

医療機関名	住 所	連絡先
独協医科大学病院	壬生町大字北小林880	0282-87-2251
烏山台病院	那須烏山市滝田1868-18	0287-82-0051
足利富士見台病院	足利市大前町1272	0284-62-7775
上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033	0289-64-2186
皆藤病院	宇都宮市東町22	028-689-5088
足利赤十字病院	足利市五十部町284-1	0284-20-1366
自治医科大学附属病院	下野市薬師寺3311-1	0285-58-8998
芳賀赤十字病院	真岡市台町2461	0285-81-3856
済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1	028-680-7010
佐藤病院	矢板市土屋18	0287-43-1150

### (3) その他の相談窓口

#### ○電話相談

相談先	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会	0120-294-456	月～金曜日 10時～15時 (祝祭日を除く)
公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部	028-667-6711	月～金曜日 13時30分～16時 (祝祭日を除く)

#### ○若年性認知症に関する相談

相談先	電話番号	受付時間
若年性認知症 コールセンター	0800-100-2707 フリーコール	月～土曜日 10時～15時 (祝祭日、年末年始除く)





## 10. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか!

下野市では、「認知症になってもいきいきと安心して暮らせるまち」を目指し、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者になっていただく『認知症サポーター養成講座』を実施しています。

### ◆ 認知症サポーターとは ◆

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として自分の出来る範囲で活動します。講座を受講すると、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

### ◆ どなたでも講座を受講することができます ◆

この講座は、認知症について基礎知識の習得、認知症の人やその家族への関わりかたなど認知症について正しく理解していただくために「キャラバンメイト」という専門の研修を受講した講師が中心となって開催する講座です。認知症についての理解を深め、普段の生活において必要な関わり方や相談窓口を知り、早めに相談したり、地域でできることを考えるきっかけとなります。なお、講座は各種団体からの依頼でも開催することができます。

### ◆ 講座の内容 ◆

- 認知症とは
- 認知症の症状・診断・治療・予防について
- 認知症の人への接し方
- 相談窓口の紹介
- 認知症サポーターのできること などです。



オレンジリング

### ◆ 各種団体開催について ◆

- ①対象：おおむね10人以上
- ②開催時間と場所：1時間30分程度の講座で、開催場所は、市内でお願いします。
- ③会場の手配：会場の手配や通知等につきましては主催者側でお願いします。
- ④講師料：無料
- ⑤申込方法：おおむね開催予定日の1か月前までに「認知症サポーター養成講座申込書」を記入の上、申込みをしてください。



問合せ先

下野市役所健康福祉部高齢福祉課 基幹型地域包括支援センター  
TEL. 0285-32-8904 FAX. 0285-32-8602  
メール：koureifukushi@city.shimotsuke.lg.jp