

# 認知症

## ガイドブック



播磨町

## はじめに

この冊子は、認知症かもしれないと不安に思っている方、認知症と診断された方やその家族の方のほか、認知症に関心を持つすべての方のため、どこに相談できるのか、その進行状況にあわせていつ・どこで・どのような医療・介護・福祉サービスが利用できるのかに加えて、地域の支援や認知症の予防についてまとめたものです。

「認知症になったら何もできない」「住み慣れた家で暮らせなくなる」と思ってはいませんか？認知症は早く気づいて対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。

また、介護サービスや地域の様々な支援など周囲のサポートを受けながら、自宅で生活を続けることもできます。

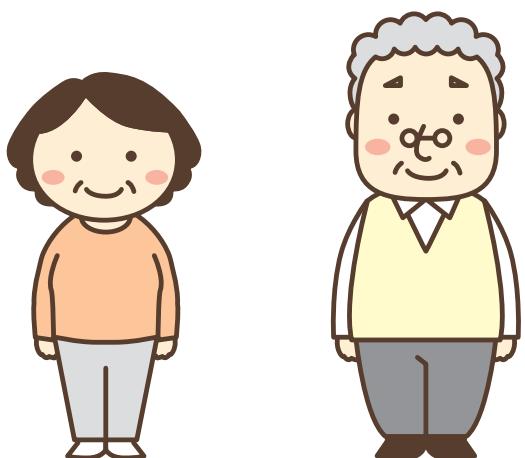
超高齢化社会を迎えた日本では、誰もが認知症になる、もしくは認知症の方と関わる可能性があります。

できるだけ多くの方に、認知症を「我が事」として捉えていただき、認知症の「予防」と地域で認知症の方を支えていく「共生」の一助とするため、「播磨町認知症ガイドブック」（認知症ケアパス）をご活用ください。



## 目 次

- ① 認知症の進行と症状の例 ..... P 3
- ② 認知症を理解する ..... P 5
- ③ 認知症の早期診断・治療・ケア ..... P 8
- ④ 認知症の人と家族を地域で支える ..... P 11
- ⑤ 認知症の人や家族を支える制度 ..... P 15
- ⑥ 認知症を予防する ..... P 19
- ⑦ 認知症の進行と支援体制 ..... P 21
- ⑧ 認知症についての相談先 ..... 裏表紙



## ① 認知症の進行と症状の例

ここで受診！

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害(MCI)	初期
本人の様子の例		<p>● 財布の中に小銭が増える ● もの忘れが多くなる ● 会話の中に「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる ● 片付けが苦手になる ● 物をよく無くす</p>	<p>● 金銭管理が難しくなる ● 探しものをする時間が増える ● 必要な物を必要なだけ買うことができない ● 同じことを繰り返し聞く ● やる気がなくなったり、不安が強くなる ● 火の消し忘れがある</p>
家族・周囲の心構え		<p>◎ 認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。 ◎ 高齢者本人の「思い」や「趣味」を把握しておき、認知症になった時に「その人らしく」生活していくための準備をしておきましょう。 ◎ 生活上の支障が大きくなる前に、家族や地域の人たちに見守りや声かけのお願いをしておきましょう。</p>	<p>◎ 家族間で今後の介護のことなどについて話し合っておきましょう。 ◎ 専門医療機関の受診や介護保険サービスの導入について、早めに地域包括支援センターなどに相談することが大事です。</p>

# 認知症

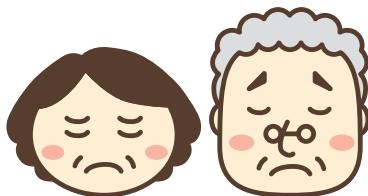
## 中期



手助けが必要

常に手助けが必要

## 後期



介助なしでの  
生活が困難

- 薬を間違えて飲む
- 道に迷うようになる
- 季節に合った服が選べない
- 家電の操作が難しくなる
- 電話や来客の対応が難しくなる
- 使い慣れた道具の使い方が分からなくなる

- 道に迷って帰ってこられないことがある
- 着替え・食事・入浴・排せつがうまくできなくなる
- 日にちや季節が分からなくなる

- 着替え・食事・排せつ・入浴に常に介助が必要になる
- 会話でのコミュニケーションが難しくなる
- 家族の顔が分からなくなる

- ◎ 介護する家族自身の健康管理に気を付けましょう。
- ◎ 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、各種サービスを利用しましょう。

- ◎ 日常生活でできないこと（食事・排せつ・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。
- ◎ どのような終末期を迎えるか、家族間で話し合いをしておきましょう。

## ② 認知症を理解する

### 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の機能（認知機能）が徐々に低下し、社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。

高齢者の4人に1人が認知症かその予備軍である軽度認知障害（MCI）といわれています。認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。認知症を他人事と思わず、正しく知ることが大切です。

### 「認知症」と「加齢によるもの忘れ」の違い

認知症によるもの忘れ	加齢によるもの忘れ
体験の「全体」を忘れる	体験の「一部」を忘れる
ヒントがあっても思い出せない	ヒントがあると思い出せる
人や時間、場所などの見当がつかない	人や時間、場所など見当がつく
日常生活に支障がある	日常生活に支障はない

### 知っていますか？軽度認知障害（MCI）

認知症は脳血管障害を除き、いきなり発症するわけではなく、一歩手前の状態があります。その段階のことを軽度認知障害（MCI）といい、認知症予備軍です。MCIと診断された人の半数以上が、その後アルツハイマー型認知症等への進行がみられるとのデータがあります。

一方、この状態のまま進行しなかったり、正常な状態に戻る人もあるといわれています。

MCIの段階で生活習慣（運動・食事）に気を配り、知的活動（人と話すことや読書）などを行うことで、認知症への進行を防いだり、発症を遅らせることができます。

### MCIのうちに生活習慣を見直しましょう

認知機能は緩やかに低下していきます。一歩手前の認知症予備軍の間に対処すれば認知機能を回復したり、維持できる場合があります。気になったら、早めに認知症相談医（P9参照）に相談しましょう。



## 認知症の種類と症状

「認知症」は大きく4つに分けられます。

### アルツハイマー型認知症

脳の細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊され、脳が委縮していく病気。

女性に多く、進行は緩やか。うつ状態がみられることがある。

#### 特徴的な症状

- 少し前の出来事を忘れる
- 同じことを何度も言う
- 物事の段取りが悪くなるなど



### 脳血管性認知症

脳血管障害（脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化）により脳の神経細胞がダメージを受けるためにおこる。

#### 特徴的な症状

- もの忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）
- 急に泣いたり怒ったり感情が不安定
- 意欲が低下するなど



### レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質のかたまりが脳内の神経細胞にたまる病気。

パーキンソン症状（転倒、手足の震え、小刻み歩行）がみられる。

#### 特徴的な症状

- 初期は、もの忘れ（記憶障害）が目立たない
- 日や時間帯によって別人のように症状が変わる
- 幻視（周りの人に見えないもの）が見えるというなど



### 前頭側頭葉型認知症

前頭葉から側頭葉を中心に脳が委縮する病気。

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる。

万引きや無銭飲食を起こすことがある。

#### 特徴的な症状

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 周囲の状況を顧みず、自分本位な行動をとるなど



## 若年性認知症とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症の総称です。発症年齢は平均51.3歳であり、約3割は50歳未満で発症します。

こんな  
症状に注意

- ・書類の整理が難しくなった
- ・家事に時間がかかるようになった
- ・仕事の打ち合わせの約束をしたことを忘れるなど



### 生活への影響

若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、本人だけではなく、家族への影響が大きくなりやすい特徴があります。

認知症のために仕事に支障が出たり、仕事をやめることになって経済的に困窮する場合もあります。さらに、本人や配偶者の親の介護も重なることもあります、介護負担が大きくなることもあります。

## ■若年性認知症相談（ひょうご若年性認知症支援センター）

若年性認知症の本人と家族の様々な困りごとの相談窓口

若年性認知症の専門の相談員がいます。担当ケアマネジャー等の支援関係者の方も相談できます。

＜問い合わせ＞ 078-242-0601 （月～金/9～12時・13～16時） [ひょうご若年性認知症支援センター](#)

## 認知症の主な症状「中核症状」と「行動・心理症状」(BPSD)

認知症の症状は誰にでも生じる共通の症状としての「**中核症状**」と、中核症状に環境などさまざまな要因が加わって二次的に生じる「**認知症の行動・心理症状 (BPSD)**」、に分けられます。



中核症状に本人の生活や環境、周りの人との関わりなどが作用し、本人にとってストレスとなる状況が加わり生じる症状で、必ず生じるものではなく、人により現れ方も違います。

家族や、介護者が困るのは、この認知症の行動・心理症状の悪化です。行動・心理症状の悪化の原因の多くは、本人の「不安」「悲しみ」「恐怖」「心地悪さ」などの感情から起こります。注意したり、間違いを指摘するのではなく、その人が感じていることに寄り添い、「安心させてあげること」が大切です。怒られたり、怒鳴られたりした不快感や恐怖感などの悪い感情は、いつまでも本人の中に残りますので、気をつけましょう。

### ③ 認知症の早期診断・治療・ケア

## 認知症を早期に発見しましょう

おかしいな？と思ったらまず受診！認知症は、治療により改善したり、進行を遅らせることが可能な場合もあるため、早期診断・早期治療が大切です。

### 早期受診のメリット！

- 軽度認知障害（MCI）の段階で見つかれば、認知機能の回復・維持も期待できます。
- アルツハイマー型などの認知症では、薬で進行を遅らせることができます。
- 病気の理解や判断ができる早い段階で、今後の生活の備えをすることが可能です。さまざまな制度やサービスの情報収集ができ、サービス利用の際に自分の意思を反映させることができます。
- 早くからの周囲のサポートにより、本人らしく暮らすことが可能となります。

### 病院への受診について

まず、普段の状態を診てもらっている『かかりつけ医』に相談しましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してもらえます。

『かかりつけ医』がいない場合は、認知症相談医（P9参照）に相談してみましょう。

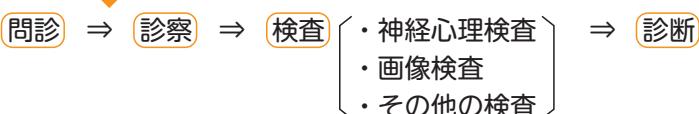
#### 受診のコツ！

本人や家族からの情報は診断には欠かせません。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

#### 【ご家族の方へ】

本人の前では伝えにくいことは、あらかじめメモにして、受付に渡しておくと良いでしょう。

#### 診断までの流れ



#### 【メモしておくとよいこと】

- ① 気になる症状
- ② 気になる症状はいつから始まったか
- ③ 現在、困っている症状（できなくなったこと）
- ④ 治療中の病気や服用している薬について
- ⑤ これまでにかったことのある病気



### もの忘れ健診

脳の健康チェックシートによる簡易な検査により、認知症の疑いがある場合は、医療機関への受診に繋げる取組みをしています。

一年に一度、住民健診（巡回がん検診）と一緒に脳の健康チェックを受けてください。

◆対象者 40歳以上の希望者

◆健診方法 住民健診の当日に希望者に対し、チェックシートを配布し看護師による簡単な質問に答えてもらいます。

◆場所 住民健診（巡回がん検診）の会場

◆費用 無料

〈問い合わせ〉播磨町地域包括支援センター 079-435-1841

# 認知症相談医一覧

ご本人やご家族のちょっと気になる「もの忘れ」あるいは認知症について、気軽にご相談いただける医療機関です。予約制のところもありますので、ご相談を希望される場合、前もって各医療機関にお電話等でお問合せください。

## 播磨町

令和5年12月1日 現在

医療機関名	電話番号	所在地
浅井クリニック	079-437-6306	播磨町宮北1-5-14
おおた内科クリニック	078-942-3355	播磨町北野添2-6-58
岡本クリニック	079-437-2271	播磨町北本荘5-10-11
河合医院	078-941-2255	播磨町野添城3-6-19
土山内科外科医院	078-942-1918	播磨町野添1662-1

## 稻美町

医療機関名	電話番号	所在地
大西メディカルクリニック	079-492-0935	稻美町国岡2-9-1
コスモクリニック	079-496-5577	稻美町国岡2-9-7
後藤医院	079-492-0065	稻美町国安479
沼田クリニック	079-492-1330	稻美町加古5345
播磨サナトリウム	079-492-0278	稻美町北山1264
三木内科クリニック	079-451-8140	稻美町中一色825-1

## 加古川市

所在地	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
加古川町	いのまた循環器科内科	079-420-0123	いるか心療所	079-451-8322
	枝川内科胃腸科医院	079-427-4331	岡内科クリニック	079-454-7002
	住吉医院	079-420-7333	しょうせ脳神経外科クリニック	079-454-8040
	平野こころのクリニック	079-456-1077	とよだクリニック	079-454-8677
	むらつ皮ふ科クリニック	079-427-1131	松本病院	079-424-0333
	ファミリークリニック加古川	079-427-2200	樂樂クリニック	079-427-5566
野口町	あきもとクリニック	079-426-2252	中岡クリニック	079-427-0200
	西村医院	079-422-1130		
平岡町	河合外科胃腸科	079-435-8800	塩津外科胃腸科	078-942-0333
	玉田内科	079-421-2500	つむら循環器内科クリニック	079-425-3388
	中田医院	079-422-3720	なかやま心療内科	079-425-4848
	二宮内科クリニック	079-456-0311	のむら心療内科クリニック	079-427-4141
	東加古川病院	079-424-2983	平松眼科医院	079-425-5528
	宮地医院	078-943-5678	若藤クリニック	079-425-8615
尾上町	大西医院（尾上）	079-421-1223	こだま医院	079-457-0333
	松浦クリニック	079-422-3828		
別府町	おだけ内科循環器科	079-435-1740	工藤内科小児科	079-437-2058
	順心病院	079-437-3555	すみれこころのクリニック	079-435-0611
	多木クリニック	079-435-0555		
西神吉町	長谷川医院	079-431-8151	はせがわ内科クリニック	079-433-8886
	藤岡内科眼科医院	079-432-0231		
志方町	いちかわ内科循環器科	079-452-5222	笠井医院	079-452-0549
	平井内科クリニック	079-452-5811		
上莊町	玉川医院	079-428-2028	山崎記念クリニック	079-428-0025
東神吉町	あだち医院	079-432-2660	前田内科医院	079-432-8007
神野町	甲南加古川病院	079-438-0621		
八幡町	加古川磯病院	079-438-8333		
米田町	共立会病院	079-431-0234		

## こんな時はどうしたらいいの？～Q&A～

### Q1. 本人が受診を拒否します

- ・本人に自覚がある場合は、不安な気持ちに寄り添った促し方をしましょう。  
「元気でいてほしいから、診てもらいましょう」  
「早く発見できれば、改善するかもしれないし、進行も遅らせることができます」
- ・本人に自覚がない場合は促し方を工夫してみましょう。  
「一緒に健康チェックにいきませんか」「私の健康診断に付き添ってください」

### Q2. 同じことを何度も聞かれてイライラします

- ・認知症の人は、ほんの数分前に質問したことを忘れてしまう場合もあります。認知症の人にとっては「初めて聞いているのにどうしてこんなに怒られるのだろう」と不安に感じたり、あなたに対して拒否反応を示す可能性もあります。
- ・『すぐに忘れる』という特徴を理解し、同じ答えを繰り返し答えてみてください。
- ・答えに困るような質問の場合は、質問をオウム返しして、穏やかに同調するだけでも、安心される場合があります。

### Q3. ご飯を食べたばかりなのに「食べていない」といいます

- ・「さっき食べたでしょ」と伝えても「まだ、食べていない。何も食べさせないつもりか」となってしまいます。食べたという事実を理解してもらうのではなく、本人が納得するかがポイントです。「お腹がすきましたね」と共感しつつ「もうすぐできるので待っていてね」「できるまでお茶でも飲んで待っていてください」と伝えてみてください。

### Q4. 「財布を盗まれた」と犯人扱いされます

- ・盗まれたと思い込んでいるので、否定するところだわりがさらに強くなっています。「それは困りましたね。一緒に探しましょう」と共感し、一緒に探してください。少し探した後、「少し疲れたのでお茶にしましょうか」と他のことに興味を移るように工夫してみてください。本人以外の人が見つけた場合は、ここにありましたとは言わず、「この辺りを探しましょうか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。

### Q5. 家にいるのに家に帰ります

- ・認知症の人は若いころの自分に戻ってしまうことがあります。「ここが家ですよ」と引き留めると不安や不信感が募り、逆効果となってしまいます。「そこまで送りましょう」と一緒に散歩をしたり、「ご家族が迎えに来られます。お茶でも飲んで待っていてください」と気分を変える工夫をしてみてください。

### Q6. 「そこに誰か立っている」と幻覚が見えるようです

- ・虫がいる、泥棒が入ってきたなど幻覚に怯えたり混乱している場合は、否定せずに「もう出でていきましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。

## ④ 認知症の人と家族を地域で支える

### 認知症の人への対応方法

#### 認知症の人の気持ちを理解する

もの忘れにより家事・仕事がうまくいかなくなり、何かおかしいと最初に気づくのは、ご本人です。そして、誰よりも心配したり、苦しんだり、悲しんだりしているのも、ご本人です。

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、家族や周囲の人も認知症への理解を深め、対応のポイントを基本に、認知症の人の気持ちを理解し、温かく接することが大切です。

#### 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



#### 具体的な対応の7つのポイント

##### ● まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

##### ● 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、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

##### ● 声をかけるときは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人で声をかけます。

##### ● 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声掛けは禁物。  
「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」など。

##### ● 相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

##### ● おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。

##### ● 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問い合わせに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材

## 地域での支援

～認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らすために

地域で「できること」があります～

- 認知症の人は、環境の変化に戸惑いやすいため、住み慣れた家庭や地域での介護など、従来の生活環境をできるだけ継続することが大切です。
- 「認知症の人や家族が安心して暮らせるまちづくり」には、地域の方の支援が欠かせません。例えば、近所で認知症の方と出会うことがあれば、温かい目での見守りをお願いします。特に何かをしなくとも、気に掛けることが支援につながります。

### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるように、認知症についての正しい知識や接し方を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を地域や企業・団体、学校などで開催しています。

あなたも、認知症の人や家族を温かい目で見守り・支援する「認知症サポーター」になってみませんか？  
講座を希望される場合は、播磨町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

#### 認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人と家族を温かく見守る応援者です。養成講座修了者には認知症サポーターの印として「サポーターカード」をお渡しします。

＜問い合わせ＞

播磨町地域包括支援センター TEL 079-435-1841



### 介護マークの取り組み



認知症の方の介護は、一見介護していることが分かりにくいため、周囲から誤解や偏見を持たれることがあります。介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくため「介護マーク」が活用されています。

〈介護マークの配布場所〉 保険課地域包括ケア係

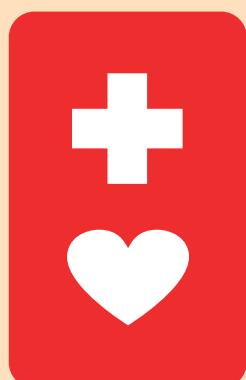
### ヘルプマーク（カード）

ヘルプマーク（カード）は周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができ、支援をしていただきたいことが書かれています。ヘルプマーク（カード）を持っている方が困っていたら、「お手伝いできることはありませんか？」と声かけをしましょう。ご本人が支援の内容をうまく伝えられない場合は記載されている内容に沿った支援をお願いします。

ヘルプカードは、播磨町地域自立支援協議会のホームページからダウンロードできます。

【播磨町地域自立支援協議会】

〈ヘルプマークの配布場所〉 健康福祉課障害福祉係



# オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、お茶を飲みながら認知症について気軽に意見交換や相談ができる場所で、認知症の人や家族・地域住民・専門職など、誰でも参加することができます。認知症についての勉強会や講座、参加者間の交流を図るためのアクティビティなども取り入れています。

播磨町では、認知症サポーター養成講座やステップアップ研修を受講した『チームオレンジ』のメンバーが認知症カフェの運営を行うことで、地域の憩いの場を定期的に提供することができています。



## 認知症家族の会

認知症の人の家族・地域住民・専門職・ボランティアなどの参加者同士がお茶を飲みながらリラックスして語らえる場所です。

- ▶日時：毎月第2土曜日 13:30～15:30
- ▶場所：幸ばあちゃんの家（南野添3-16-7）

## オレンジカフェ（認知症カフェ）

茶話会・ミニ講話・認知症介護の相談・頭の体操などを行っており、誰でも安心して過ごすことができる場所です。

名 称	日 時	場 所
【野添カフェ】	毎月第3金曜日 14:00～15:30	県営野添住宅集会所（上野添1-7）
【幸ちゃんカフェ】	毎月第4金曜日 13:30～15:30	幸ばあちゃんの家（南野添3-16-7）
【あっぷるカフェ】	毎月第2水曜日 13:30～15:30	本荘北公民館（北本荘5丁目2-12）
【はっぴーカフェ】	毎月第3木曜日 14:00～15:30	はっぴーの家（古宮5-13-40）
【カフェ夢の森】	毎月第1金曜日 10:00～11:30	駅西公民館（北野添2-22-30）
【四つ葉カフェ】	毎月第3土曜日 13:30～15:00	東部コミセン（二子418-3）
【ひだまりカフェ】	毎月第2火曜日 14:00～15:30	サービス付き高齢者向け住宅ひだまり（古田1-4-59）

参加費：100円

〈問い合わせ〉播磨町地域包括支援センター 079-435-1841



認知症の人やその家族が安心して住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域全体で認知症の人やその家族を見守り支えていく必要性があります。そのためにも、認知症について正しく理解し温かい目で見守ることのできる認知症サポーターの活動が必要となってきます。

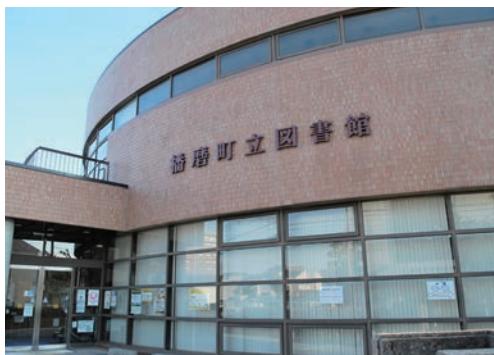
# 認知症サポート店の紹介

認知症サポート店とは、認知症サポーターを店舗や窓口等に配置し、認知症の人への適切な対応に努める企業等のことです。

播磨町でも『認知症の人にやさしい地域づくり』のために、認知症サポート店が各所で取り組みをされており、その一部をご紹介します。



## 播磨町立図書館



播磨町立図書館では、毎年9月の「世界アルツハイマー月間」に展示コーナーで認知症関連書籍を展示するなど、認知症啓発活動に取り組んでいます。

普段からも、認知症などで困っている人はいかにか積極的に館内の見守りを行っており、認知症の人でも親しみやすい図書館を目指しています。



## 但陽信用金庫 本荘支店



但陽信用金庫本荘支店では、独居の人に対してひと月に一回程度、困り事や心配事がないか定期的に様子を伺う【ケア訪問】を行っています。また、日常生活に不安のある高齢者等に対しては、困り事などがないかなど定期的に電話をして相談に乗る【ふれあい電話】事業も実施しています。

その時に認知症の疑いのある人については、地域包括支援センターなどに相談を行い、必要な場合には適切な支援を受けることができるよう連携も図っています。

※撮影については感染症対策を実施して行っております。

ひょうご認知症サポート店

## ⑤ 認知症の人や家族を支える制度

認知症の人を在宅で介護する場合、家族だけで抱え込まないことが大切です。様々なサービスがありますので、状況に応じて介護保険サービスや高齢福祉サービスを利用しましょう。

### 東播認知症教室

認知症と診断され疑問や不安を抱えている本人や家族、介護者を対象に認知症の知識や対応方法などを学ぶことができる教室を毎月開催しています。（播磨町・稻美町・加古川市）

教室終了後には、専門職が個別相談にも応じています。

＜問い合わせ・申し込み＞ 東播認知症教室事務局 079-441-8500（月・水・金9時～12時）

### 認知症初期集中支援チーム

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「認知症初期集中支援チーム」の専門職による訪問支援を行っています。

〈対象者〉

40歳以上の方で、在宅で生活しており、認知症が疑われる方や認知症の方で次の①～④に該当する方

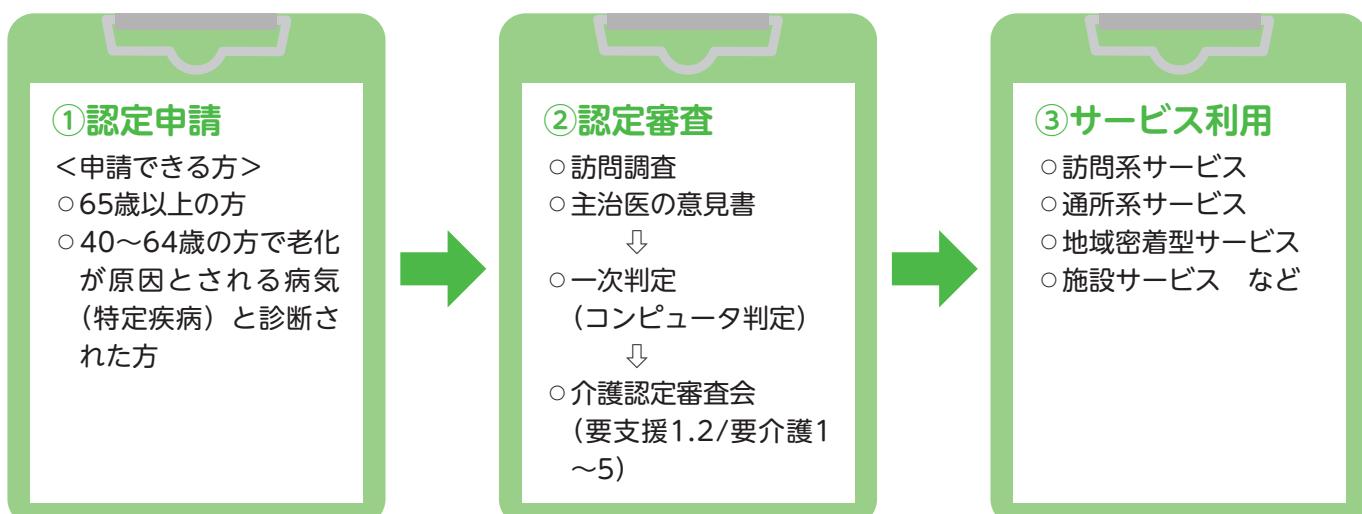
- ① 認知症の診断を受けていない方
- ② 医療受診を中断されている方
- ③ 適切な介護サービスに結びついておらず、対応に困っている方
- ④ 認知症の行動・心理症状が悪化し、対応に苦慮している場合

＜問い合わせ＞ 播磨町地域包括支援センター 079-435-1841  
保険課地域包括ケア係 079-435-0313

### 介護保険制度

介護保険サービスを利用するためには、播磨町の窓口に申請し、「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。

介護保険サービスを利用し、適切なケアを受けることで認知症の進行を遅らせることもできます。また、介護者の負担を軽減することもできます。（詳しくは「シルバー情報ハンドブック」をご参照ください。）



＜問い合わせ＞ 保険課介護保険係 079-435-2582

## 播磨町高齢者等見守り・SOSネットワーク

播磨町では、認知症等の病気により、行方不明になる可能性のある方などを、関係機関やネットワーク協力事業所と連携し、日頃からの見守りや、行方不明になった場合に速やかに発見活動を開始する「高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業」を実施しています。

### ◆事前登録制度とは？

認知症等の病気により行方不明になる恐れのある方が、事前に本人の身体的特徴や連絡先、写真などを登録しておく制度です。

（事前登録情報は、町・加古川警察署・播磨町地域包括支援センターで共有されます。）

### 【事前登録のメリット】

- ・行方不明になった場合、ご家族等からの依頼により、各関係機関や地域の協力事業所に発見協力を依頼し、発見活動をします。
- ・ご希望により、地域包括支援センターに配置された認知症地域支援推進員（専門職）が、一人ひとりの状況に応じた地域での見守り方法を支援します。



## あんしんキーホルダー

認知症等によりひとりで外出することに不安がある方の、外出時の安心・安全を確保することを目的に「あんしんキーホルダー」を交付しています。

事前に緊急連絡先等を登録いただくと、登録番号の入ったキーホルダーをお渡しします。外出時に携帯していただくことで緊急時には、お渡しした登録番号により、ご本人の身元が確認でき、迅速にご家族の方へ連絡を行うことができるようになります。（検索するものではありません。）

※ キーホルダーの他に、持ち物に貼るシールもお渡しします。

※ キーホルダーに個人情報が載ることはできません。



## 緊急通報システム（あんしんボタン）

ひとり暮らしの高齢者などが急病や事故などの万一のときに、近隣の方の協力により速やかに援助が受けられるように「あんしんボタン」を貸与します。固定型（無線ペンダント付き）か携帯型（固定電話回線不要）のどちらか一つを貸与し、高齢者の日常生活の安全の確保と不安解消を図ります。

※2人の近隣協力者が必要です。

※お住まいの地区の民生委員の証明が必要です。

＜対象となる方＞ 町内に住所を有し、在宅において生活し日常生活を営む上で常時注意が必要な状態にある方で次の条件に該当する方。  
①75歳以上のひとり暮らしの高齢者、  
②75歳以上のみの高齢者世帯、  
③65歳以上の重度身体障がい者など



＜利用料金＞ 無料（装置の設置費用と利用料は町が負担します。）

## 救急医療情報キット

かかりつけ医や持病などの医療情報や薬剤情報、保険証(写し)などの情報を専用の容器に入れ、保管しておくための「救急医療情報キット」を配布しています。冷蔵庫や玄関先に保管しておくと、万一の救急時に救急隊員などに医療情報を確実に伝えることができます。

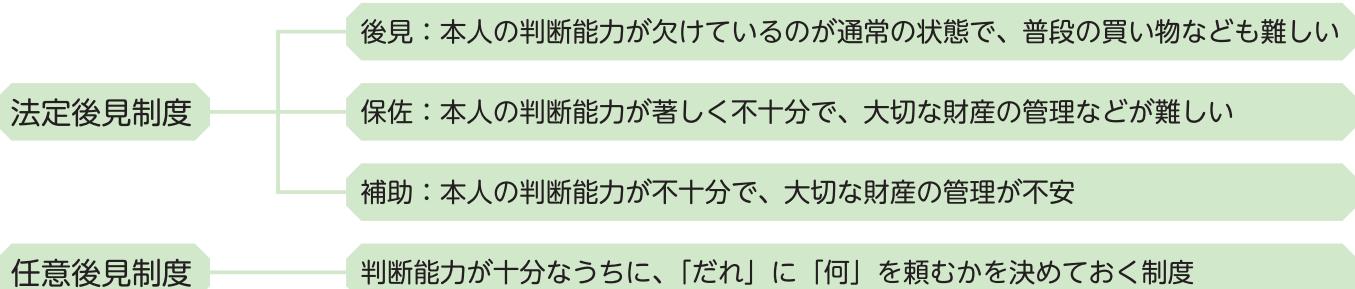


＜問い合わせ・申し込み＞ 保険課地域包括ケア係 079-435-0313

# 権利を守るためにの支援

## 成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でない人に対し、日常生活の様々な契約（身上監護）や財産管理など、家庭裁判所が適切な支援者を選任し、本人の権利や財産を守り、自分らしい暮らしができるように支援を行う制度です。



成年後見制度についての相談	地域包括支援センター 079-435-1841 健康福祉課地域福祉係 079-435-0311
任意後見制度の利用についての相談	加古川公証役場 079-421-5282
成年後見制度などの申し立て先	神戸家庭裁判所 姫路支部 079-281-2011

## 日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

認知症などで判断能力が不十分な人に対して、福祉サービスの利用に伴う情報提供や契約手続きにかかる支援を行います。（福祉サービスの利用援助・日常の金銭管理・書類等の預かりサービス）

利用料：1時間あたり1,000円

＜問い合わせ＞ 播磨町社会福祉協議会 079-435-1712

## 消費生活相談

契約トラブルや悪質商法による被害、クーリングオフの方法など消費生活の相談を行います。専門の相談員が対応します。

＜問い合わせ＞ 播磨町消費生活センター（産業環境課内⑦窓口）  
079-435-1999 （平日9:00～12:00、13:00～16:00）

# その他の福祉の制度・サービス

## 障害福祉の制度やサービス

健康福祉課障害福祉係 079-435-2361

### ・精神障害者保健福祉手帳

精神障がいの状態であることを認定し、交付されます。所持することで利用できる制度があります。

### ・身体障害者手帳

原因となる疾患（脳梗塞など）により、身体に一定の障がい状態がある場合は、取得できます。所持することで利用できる制度があります。

### ・障害福祉サービス

身体や精神に障がいのある人や特定の疾患のある人が「障害者総合支援法」に基づき、受けることができる福祉サービスです。

## 医療費の負担軽減について

- ・**自立支援医療** ..... 健康福祉課障害福祉係 079-435-2361  
精神疾患による継続的な通院医療が必要な場合に医療機関や薬局の窓口で支払う医療費の自己負担が1割になる制度です。
- ・**高額療養費（健康保険）** ..... ご加入の健康保険組合・共済組合など  
病院などで治療を受けた（受ける）際に支払う一部負担金が、自己負担限度額を超えた場合、超えた負担金が支給（免除）されます。  
※国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の問い合わせ先  
保険課国保年金医療係（079-435-2581）となります。

## 若年性認知症の人が利用できる制度

- ・**傷病手当金（健康保険）** ..... ご加入の健康保険組合・共済組合など  
被保険者（健康保険制度に加入している本人）が、病気やけがのため休業しなければならなくなったりした場合に、休業中の生活保障として支払われます。
- ・**障害年金** ..... 厚生年金加入期間あり 加古川年金事務所 079-427-4740  
厚生年金加入期間なし 保険課国保年金医療係 079-435-2581  
障害の程度と一定の要件により受給できます。
- ・**雇用保険 失業給付** ..... 職業安定所（ハローワーク）079-421-8609  
雇用保険に加入している被保険者がやむなく会社等を離職し、一日も早く再就職するまでの失業間の生活支援として支給されます。

## 高齢福祉サービス

保険課地域包括ケア係 079-435-0313

- ・**家族介護慰労金**  
家庭でねたきりや認知症の状態にある要介護高齢者などを介護している人に対して、介護慰労金を支給します。（町民税非課税世帯であることなど要件あり）
- ・**家族介護用品給付事業**  
在宅で要介護4.5の高齢者を介護している家族に対して、紙おむつや尿とりパッドを現物支給します。（町民税非課税世帯であることなど要件あり）
- ・**高齢者等タクシー料金助成券**  
要支援・要介護認定を受けている方や当該年度の4月1日現在において75歳以上の方を対象にタクシー料金助成券を交付し、高齢者等の社会参加や移動を支援します。

## 社会福祉協議会のサービス

播磨町社会福祉協議会 079-435-1712

- ・**くらしサポート事業**  
住民同士の助け合いを目的とした住民参加型の福祉サービスです。家事援助や見守りのお手伝いをします。（利用料 1時間あたり800円）
- ・**見守り給食サービス**  
ボランティアや民生委員、認知症サポーターによってお弁当の配達と見守り活動を行います。（詳細はお問い合わせ下さい）  
<実施日>毎週木曜日（祝日・年末年始・8月を除く）  
<料 金> 1食300円

## その他

危機管理課防災安全係 079-435-0991

- ・**高齢者運転免許証自主返納奨励金**  
運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた65歳以上の方に、ICOCAカード5,000円分（カード発行預り金500円を含む）の交付を行っています。（要件あり）

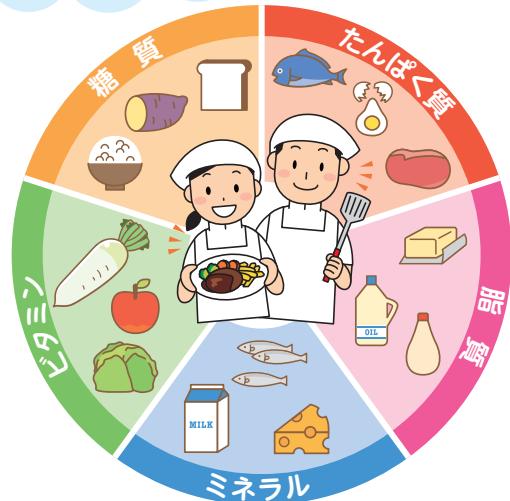
## 6 認知症を予防する

### 認知症予防のための生活習慣のポイント

認知症の発症には、栄養状態や運動習慣、社会参加の頻度、生活習慣病などが影響していることがわかっています。自分自身の生活習慣をみなおし、運動やバランスの良い食事など生活習慣病の予防に努めることも大切です。認知症予防に努めることで、認知症の発症時期や進行を遅らせることができます。



認知機能を刺激するために、興味の持てる「**知的活動**」を増やすことや  
人との交流など「**社会参加**」の機会も大切にしましょう。



ポイント  
1

#### バランスのよい食事を心がける

いろいろな種類の食品をよく噛んで食べましょう。よく噛むことは、消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。また、脱水は認知症状を引き起こす場合があります。1日1～1.5リットルを目安に水分をとりましょう。

ポイント  
2

#### 積極的に体を動かす

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。  
特にウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。（30分以上継続して  
行うことが必要です）



また、ウォーキング時に「しりとり」などで頭を使いながら歩くとより効果的です。

ポイント  
3

#### 1日1度は外出を

家族や友人とのおしゃべり、趣味やボランティア活動など、積極的な外出や人との交流は、認知症の予防に役立ちます。1日1回は外に出て、人と関わる機会をつくりましょう。

#### 播磨町内での介護予防・社会参加の場

名 称	問い合わせ先	電話番号
いきいき百歳体操 シニア元気アップ出前講座	播磨町地域包括支援センター	079-435-1841
はつらつ広場	播磨町社会福祉協議会	079-435-1712
シニア（老人）クラブ	各自治会 播磨町シニアクラブ連合会	079-435-5138
いきいきサロン	各自治会 播磨町社会福祉協議会	079-435-1712
播磨町ことぶき大学	播磨町中央公民館	079-437-6980

# もの忘れチェックシート

※該当する項目すべてに  を入れてください

## もの忘れが 増えてきた

- 何度も同じことを話したり聞いてきたりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 財布や通帳などを盗まれたと訴えるようになった。
- 大事な約束や用事を忘れることが増えた。

## 理解力や判断力が なくなってきた

- 新しいことが覚えられなくなってきた。
- 買い物や料理などの家事が上手にできなくなってきた。
- 財布の中の小銭が増えてきた。
- 必要のないものや、同じものを買ってくることがある。

## 時間や場所などが わからなくなってきた

- 約束した日にちや場所が分からなくなることがある。
- 近所なのに道に迷ってしまうことがある。
- 季節に合った服装を選ぶことができなくなってきた。
- 家族や知人など、親しい人の顔が分からぬ時がある。

## 人柄が 変わってきた

- ちょっとしたことでもすぐに怒るようになった。
- 以前より頑固になったと感じる。
- 自分の失敗を認めず他人のせいにするようになった。

## 不安を感じることが 増えてきた

- ひとりになると不安になることが増えてきた。
- 外出をする際、何度も持ち物を確認することが増えてきた。
- わけもなく不安を訴えることがある。

## 意欲低下が 見受けられる

- 服装や身だしなみを気にすることがなくなった。
- 今まで興味があったことや趣味などに关心がなくなった。
- 何をするにも億劫になり、自発的に何かをすることがなくなった。

## その他

- 自分勝手な行動や、ルールを守らないような行動が目立ってきた。
- 幻覚（子ども・知人・虫・動物など）が見える。
- 感情の起伏が激しくなってきた。

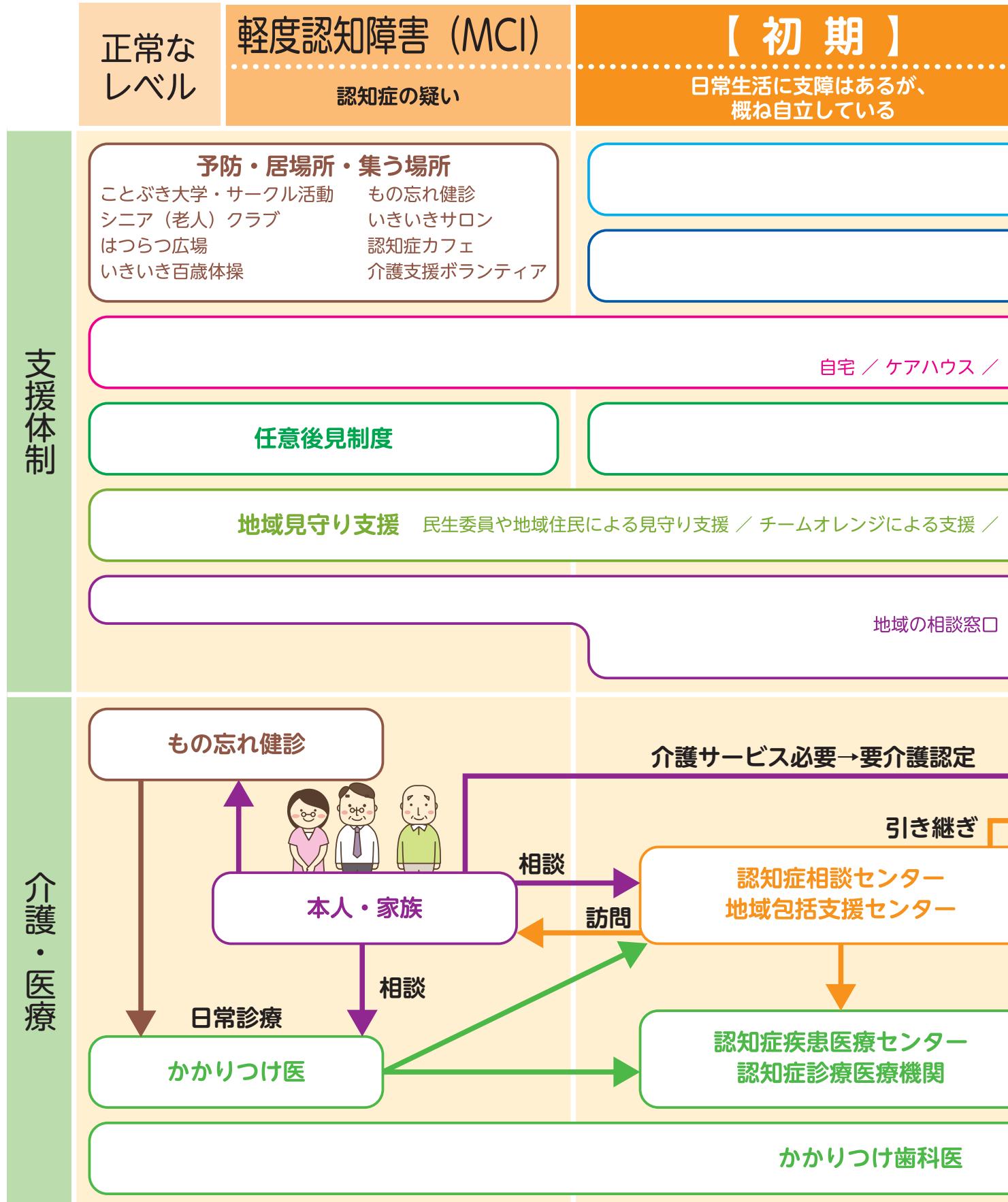
※一つでも思い当たる項目がある方は、播磨町地域包括支援センターにご連絡の上、お気軽に相談ください。

※住民健診（巡回がん検診）の会場にて無料で『もの忘れ健診』（P8）を実施しております。

【脳の健康チェックシート】で簡単にチェックができますので、是非、ご参加ください。

〈問い合わせ〉 079-435-1841（播磨町地域包括支援センター）

## 7 認知症の進行と支援体制



## 【中期】

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

## 【後期】

常に介護が必要

### 在宅生活支援

あんしんボタン／救急医療情報キット／くらしサポート事業

P 16・18参照

### 介護保険サービス

訪問系サービス／通所系サービス／小規模多機能型居宅介護／福祉用具貸与・購入／住宅改修 P 15参照

### 住まい

有料老人ホーム／サービス付き高齢者住宅／グループホーム／特別養護老人ホーム／介護老人保健施設

### 権利を守る

成年後見制度／日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

P 17参照

あんしんキーホルダー／SOSネットワーク／見守り給食サービス（社会福祉協議会）

P 16・18参照

### 家族のために

認知症相談センター／若年性認知症相談／オレンジカフェ（認知症カフェ）  
(地域包括支援センター)

P 6・P 13・裏表紙参照

ケアマネジャー

介護サービス（居宅）

居宅サービス事業者  
地域密着型サービス  
事業者など



日常診療



急性  
増悪期

短期入所等施設を  
利用したサービス

老健施設など

認知症行動・  
心理症状悪化時などの  
短期治療

介護サービス（居宅）

居宅サービス事業者  
地域密着型サービス  
事業者など



日常診療

かかりつけ医

認知症診療医療機関

かかりつけ医

かかりつけ薬局

## ⑧ 認知症についての相談先

ご自身や家族が「認知症と言われた・・・。どうしよう」と一人で悩んでいませんか？  
早めの相談により、必要なサポートを一緒に考えていくことができます。

### 播磨町認知症相談センター（播磨町地域包括支援センター）\*

高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」に、認知症地域支援推進員を配置し、認知症全般についての相談を受け付けています。

播磨町地域包括支援センター（月～土曜日 8：45～17：20）

播磨町南大中1丁目8-41（播磨町福祉しあわせセンター内）

TEL 079-435-1841 FAX 079-435-1730



保健師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

※専門職が「チーム」として高齢者を支援します

#### 地域包括支援センターの主な仕事

- 高齢者の介護や福祉に関する総合相談
- 認知症（若年性認知症を含む）に関する相談
- 保健（介護予防）・医療に関する相談
- 高齢者の権利擁護支援

### 認知症地域支援推進員

認知症の人に対するやさしい地域づくりを推進するため、「認知症地域支援推進員」として活動しています。地域の方から認知症に関する相談があった際に、専門知識をいかして相談に応じたり、「認知症カフェ」の開設など地域のネットワークづくりを支援しています。



### 地域の医療機関

- 加古川医師会所属の認知症相談医（P9参照）

〈もの忘れ外来（播磨町内）〉

施設名	住 所	電話番号	備考
河合医院	播磨町野添城3-6-19	078-941-2255	診察時間内ならいつでも可
土山内科外科医院	播磨町野添1662-1	078-942-1918	① 9:00～10:00 ※木・日曜日、祝日を除く ② 16:00～17:00 ※木・土・日曜日、祝日を除く

〈認知症疾患医療センター〉

施設名	住 所	電話番号	備考
加古川中央市民病院 地域連携室	加古川市加古川町本町439番地	079-451-8650	月～金 9:00～17:00 ※祝日を除く
いるか心療所	加古川市加古川町篠原町111番地 医療ビルおいしゃさん3F	080-6220-8333	① 9:00～12:00 ※木・日曜日、祝日を除く ② 15:00～18:00 ※木・土・日曜日、祝日を除く
明石こころのホスピタル	明石市藤江1315番地	070-5261-7419	月～金 8:30～16:30 ※祝日、盆休、年末年始を除く

### 認知症・高齢者相談（兵庫県民総合相談センター）\*

介護経験者による高齢者とその家族の悩み・心配事相談や看護師による介護方法等に関する相談窓口

窓 口	相談日	電話番号	相談時間
家族の会会員による相談	月・金曜	078-360-8477	10:00～12:00 13:00～16:00
看護師等による相談	水・木曜		(年末年始・祝日を除く)

発行：保険課地域包括ケア係

TEL：079-435-0313

令和6年4月発行