

認知症について知ろう！支えよう！

# 神流町 オレンジガイドブック



## はじめに

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下して、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

このガイドブックは、認知症のご本人やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、「いつ・どこで・どのような」支援が受けられるのかを冊子でまとめたものです。

認知症は誰でもなる可能性のある身近なものです。認知症に対する理解を深めて、地域全体でご本人やご家族を支えましょう！

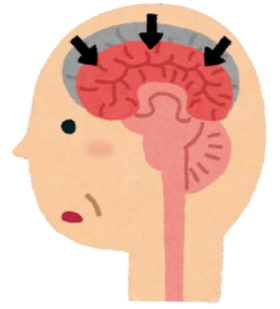
作成：神流町地域包括支援センター

# 1. 認知症の種類

代表的なのは以下の4種類ですが、他にも様々なタイプがあります。

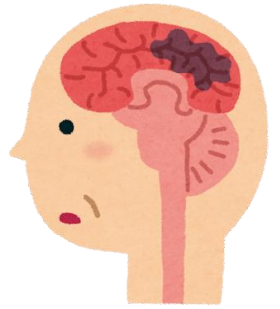
## アルツハイマー型認知症

脳にβアミロイドという異常なタンパク質がたまり、それが神経細胞を壊して脳が萎縮することで発症します。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。認知症全体の約6割を占めます。



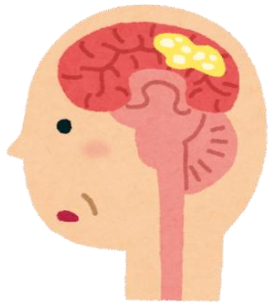
## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって脳の血流が阻害されて、脳の一部が壊死してしまうことで発症します。障害された脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状はゆっくり進行することもあるが、階段状に急速に進む場合もあります。



## レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパク質が脳にたまってしまい、神経細胞を壊すことで発症します。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）が現れます。



## 前頭側頭型認知症

脳の前方部（前頭側頭葉）を中心に神経細胞が減少し、脳が萎縮することで発症します。スムーズに言葉が出てこない・言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状が現れます。



## ★認知症と「間違われやすい」病気もあります！

- ・2～3ヵ月で物忘れが急激に進行した
  - ・転んで頭を打ってから物忘れが出てきた
  - ・身近な人の死など心理的な変化の後に物忘れが増えた
- これらの場合は、**正常圧水頭症**、**慢性硬膜下血腫**、**甲状腺ホルモンの異常**、**うつ病**などの可能性もあります。早めに医療機関に相談してください。

# ★認知症1, 200万人時代へ!

年をとるほど、認知症になりやすくなります。国内の65歳以上の認知症及び軽度認知障害（MCI）の人数は、2050年時点には約1,200万人を超え、65歳以上の高齢者の3.3人に1人が認知症またはその予備軍と推計されています。いつか自分が認知症になったり、認知症の人とともに暮らしたりすることは、誰にでも起こり得ます。地域全体に認知症への理解が広まることが「やさしい地域づくり」の第一歩です。認知症になっても**尊厳と希望**をもち、当たり前前の日常生活が過ごせること、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる「**共生社会**」を作っていくことが重要となります。

理解しよう

## “新しい” 認知症観

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この法律では、“認知症になったら何もできなくなる”という誤解をなくし、新しい認知症観を理解することが国民一人ひとりに求められています。

### これまでの認知症観

認知症になったら何もできなくなる  
認知症になるのが怖い  
認知症を周囲に伝えられない



### 新しい認知症観

認知症になってもやりたいこと、  
できることがある  
地域でつながり自分らしく生きる



# ★若年性認知症について

若くても、認知症を発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を**若年性認知症**といますが、物忘れが現れたり、仕事や生活に支障を来すようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても**うつ病**や**更年期障害**などと**間違われる**こともあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多くみられます。



# ★軽度認知障害で早期発見・早期対応を！

記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえないような状態のことを**軽度認知障害（MCI）**といいます。約半数は5年以内に認知症に移行するといわれており、この段階から運動などの**予防的活動**を始めることで、**認知症の進行を遅らせる**ことが期待されています。以前よりも物忘れが増えている、物忘れの程度が他の同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが**早期発見・早期対応**につながります。

適度な運動



バランスのいい食事



口腔ケア



人との交流



## 2. 認知症の症状について

中核症状と、行動・心理症状（BPSD）に大別されます。

### 中核症状

#### ●記憶障害

- ・数分前・数時間前の出来事を忘れる
- ・同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ・しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ・昔から知っている人や物の名前が出てこない

#### ●見当識障害

- ・日付や曜日が分からなくなる
- ・慣れた道で迷うことがある
- ・周囲の人との関係が分からなくなる

#### ●理解力・判断力の障害

- ・2つ以上のことを処理できなくなる
- ・いつもと違う出来事で混乱しやすくなる
- ・状況や説明が理解できなくなる（テレビ番組の内容が理解できなくなる）

#### ●実行機能障害

- ・計画を立てて段取りすることができなくなる
- ・仕事、家事、趣味の段取りが悪くなる、時間がかかる



# 行動・心理症状（BPSD）

## ●元気がなく、引っ込み思案になる

- ・ 自信を失い、全てが面倒になってうつ状態になる場合もある
- ・ 趣味や好きなテレビ番組にも興味を示さなくなる

## ●身の回りの動作に支障がでる

- ・ 食事、更衣、入浴、排泄ができなくなる

## ●もの盗られ妄想・被害妄想

- ・ 周囲の人に財布や通帳を盗られた等と思い込む

## ●不安や混乱

- ・ 徘徊、興奮、暴言、暴力行為が現れる場合もある



## ★「加齢による物忘れ」との違い

年をとると「最近忘れっぽいな」と感じるものがしばしばあります。これは脳の老化が原因であり、誰にでも起こりうる自然なことです。加齢による物忘れと認知症による物忘れは性質が大きく違ってきます。

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れている (例：朝ごはんのメニュー)	全てを忘れている (例：朝ごはんを食べたこと自体)
	維持されている	新しいことを覚えられない
物忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけられる	いつも探し物をしている、誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
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



### 3.大切なひとが、認知症かも？と思ったら

#### その①

まずは、**かかりつけ医に相談**をしましょう。  
本人の状態を日頃からよく知っている強みがあります。  
かかりつけ医がない場合は**認知症疾患医療センター**  
(県内13ヶ所) への受診をお勧めします。



#### その②

普段の生活で気になることは**記録**しておきましょう。  
本人の前では話しづらいこともあると思います。  
記録したものは医療機関に持参して、医師や看護師に  
見せましょう。

#### 具体的には…

- ・困っていること、心配していること
- ・いつ頃からどのような症状が現れたか
- ・日や時間帯によって症状に変化はあるか
- ・今までどんな病気にかかったか
- ・飲んでいる薬とその服用期間 など

記録は箇条書き  
で大丈夫です！



#### その③

本人も納得して受診することがベストです。認知症が疑われる本人は  
「何かおかしい」という思いから不安で敏感になっています。本人の  
**不安な気持ちに寄り添い**安心する言葉かけを行いましょう。

※嘘をついて連れて行こうとすると、不信感につながる恐れがあります。

最近物忘れが多くなってきたように  
思うんだ。心配だから、一度病院に  
行ってみない？  
お母さんにはずっと元気でいてもらい  
たいし、家族ためにも受診してほしい  
んだ。




一度受診してみよ  
うかな…。



# ★受診から診察までの流れ（かかりつけ医がいる場合）

<p><b>紹介</b></p>	<p>認知症が疑われる場合、かかりつけ医から<b>認知症疾患医療センター</b>や認知症専門医等のいる医療機関に<b>紹介</b>をしてもらいます。 医療機関が決まれば、<b>診察の予約</b>をとっておくとスムーズです。</p>	
<p><b>初診</b></p>	<p>各種検査を行います。</p> <p>①面談・診察 本人や家族から、現在の状況やこれまでの経過について聞き取りを行います。</p> <p>②身体検査 これからの医療方針や介護方針を決めるために、認知症だけでなく他の病気の可能性を考えて、<b>血液検査・尿検査・心電図検査・感染症検査・レントゲン検査</b>なども行います（全ての医療機関で行うとは限りません）。</p> <p>③神経心理学検査 日時や物の形の認識、簡単な計算、数分前に見た物の記憶などを確認する検査です。<b>改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）</b>、<b>ミニメンタルステイト検査（MMSE）</b>と呼ばれる検査が、多くの医療機関で使用されています。</p> <p>④画像診断検査 脳の萎縮など形を見るため、<b>MRI・CT</b>などの検査が行われます。また、血流の状態を調べる<b>SPECT</b>、脳糖代謝量を調べる<b>PET</b>などは、脳の活動を知るための検査です。</p> <p>各種検査を行った後に<b>結果</b>が出ます。 その後、<b>治療開始</b>となります。 ※医療機関によっては即日結果が出ない場合があります。 ※状況次第で入院が必要な場合もあります。</p>	    

★かかりつけ医がない場合には、**地域包括支援センター（役場）**までご相談ください！

<b>安定期</b> ↓	認知症の診断を受け、かかりつけ医から <b>認知症の薬</b> などが処方されます。かかりつけ医で変化の評価や薬の処方が継続されます。	
<b>増悪期</b> ↓	認知症の進行や病状の変化が見られた場合に、再度 <b>認知症疾患医療センター</b> や認知症専門医等がいる医療機関へ紹介・受診をします。そして、検査や症状の評価、薬の調整を行います。 ※場合によっては <b>入院治療</b> になる可能性もあります。	
<b>安定期</b>	再検査・再評価・薬の調整後は、かかりつけ医で変化の評価や薬の処方が継続されます。 症状に変化があったときは、 <b>かかりつけ医と認知症専門医等のいる医療機関が連携</b> して治療が行われます。	

※そのときの状況によって一連の流れは異なります。

## 4. 認知症の治療ってどんなもの？

### ① 薬物療法について

主に、薬を用いて認知症の進行を抑制する治療法です。脳血管性認知症に効果がある薬剤は今のところありませんが、**脳梗塞の再発予防**のために、高血圧などの**生活習慣病の治療**が必要不可欠です。

名称	剤型	適 応				使用回数	副作用
		アルツハイマー型認知症			レビー小体 型認知症		
		軽度	中等度	高度			
アリセプト	内服	○	○	○	○	1日1回	吐き気 嘔吐 食欲不振 下痢 イライラ 興奮 攻撃性 など
レミニール	内服	○	○			1日2回	
リバスタッチ パッチ・イクセ ロンパッチ	貼付	○	○			1日1回	
メモリー	内服		○	○		1日1回	ふらつき 眠気、頭痛

※アルツハイマー病の新治療薬として「**レカネマブ**」「**ドナネマブ**」が国内で承認されました。

7 **原因物質を取り除いて、認知症の進行を抑制する薬**です。今後も新薬の開発が期待されます。

## ○かかりつけ薬局も活用しましょう！

「処方薬はいつもここでもらう」というかかりつけ薬局を持っておくと、同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかチェックしてもらえます。

※必要に応じて、薬剤師が訪問するサービスもあります。



- ・薬の効果には個人差があります。勝手に服用量を減らしたり、服用を中断しないようにしましょう。
- ・副作用が出現した場合には、早急にかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。



## ② 非薬物療法について

脳の残された機能を活かす活動や運動など、薬を用いないで行う方法もあります。（以下は一例です）

### 回想法

懐かしい思い出、楽しい思い出、子どもの頃に遊んだ道具や流行ったものなどについて話して脳を刺激します。昔の写真やおもちゃなどを用意して、見たり触れたりしながら話すと良いでしょう。



### 音楽療法

懐かしい歌や好きな歌をうたう、楽器でリズムをとる、クラシックを聴くなど、心身のリラックスマスやストレス解消につながる良い効果があります。



### レクリエーション療法

絵画、手芸、園芸、畑仕事、ペットの世話、ゲーム、陶芸など、自分の好きなことを楽しみながら気持ちの安定を図ります。得意なことや好きなことに対しては、前向きに取り組むことができます。



**家事、買い物、散歩など、できることは今まで通り続けることがリハビリに！**

## 5. 認知症の症状への対応

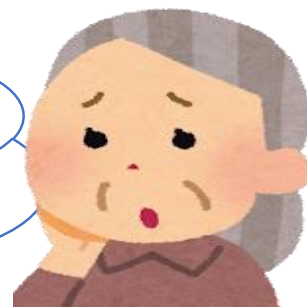
周りの人達が認知症の方の言動や気持ちを理解することで、お互いの笑顔と安心した生活につながります。認知症の方が不安や戸惑いを感じながら、日々生活していることを十分に理解して接することが大切です。

### ★困ったときの対応方法について

#### その1. 予定や約束事を忘れてしまう。

本人の状態は？

⇒忘れている自覚がない  
時間や日にちの感覚が薄れる



#### 本人への対応の仕方

- 病院の受診日や大切な用事は、カレンダーに書いておく。
- 約束の前日など、直近に連絡する。
- 忘れている自覚がないので、無理に思い出させない。

#### その2. 何度も同じことを聞いてくる。

本人の状態は？

⇒さっき聞いたこと自体を覚えていない  
不安な気持ちがある



#### 本人への対応の仕方

- 本人の自尊心を傷つけてしまうので、「さっきも聞いてきたよ」などと注意したり、怒ったりはしない。
- さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。

### その3.食べた後なのに「ご飯はまだ？」と言う。

#### 本人の状態は？

⇒食べたこと自体を覚えていない  
満腹感を感じにくくなっている



#### 本人への対応の仕方

- 「すぐに用意するので待っていてね」など、本人の気持ちを尊重する声かけし、共感する。
- 食事を小分けにしたり、果物などすぐに食べられる物を用意しておく。

### その4.攻撃的に変化し「バカにするな！」と怒る。

#### 本人の状態は？

⇒気持ちを表現できる言葉が出てこない  
相手の言葉が理解できない  
もどかしい気持ちがある



#### 本人への対応の仕方

- 日頃から本人を尊重する言葉かけをするとともに、できる限り、本人の感情をいたわる。
- とっさに投げられて危険なもの・困るものは目の届くところに置かないようにする。（かわりに、ティッシュ箱などを置いておく）

## その5.探し物が多くなり「通帳を盗られた」と言う。

### 本人の状態は？

⇒「自分がなくすはずがない」と思う  
見つけられず、不安やパニックになる  
気持ちを表現できる言葉が出てこない  
しまったことを忘れていく



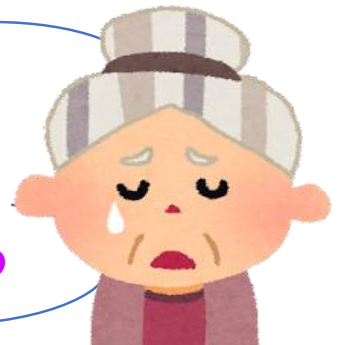
### 本人への対応の仕方

- 疑われるとショックですが、「ひどい！」と感情的にならないで、「一緒に探そう」と協力する。
- 本人が見つけられるように自然に誘導し、物が見つければ「良かったね」と共感し、安堵の気持ちを示す。

## その6.自分の家にいるのに「家に帰る」と言う。

### 本人の状態は？

⇒自分がいる場所がどこか分からない  
いる場所にストレスや不安を感じている



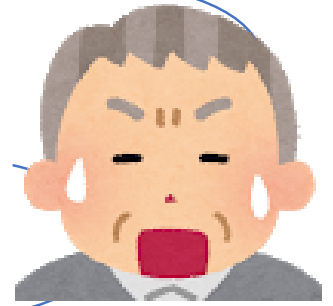
### 本人への対応の仕方

- 帰りたがるのを無理に止めたり、強い口調で怒ることはしないで、「家まで送るね」と一緒に近所を散歩する。
- 場面を変えて出迎え、「お茶を飲んでいってね」「今日は泊まって行ってね」と本人の気持ちを受け入れて、落ち着かせる。

## その7.誰もいないのに「そこに誰かいる」と怯える。

### 本人の状態は？

⇒**脳の機能低下や視力・聴力低下により、錯覚を起こしやすい状態になっている不安や恐怖を感じる環境がある**



### 本人への対応の仕方

- 分かってもらえないと悪い感情が残り、ストレスの原因となるため、「何をバカなことを言ってるんだ！」等と**拒絶や否定をしない**。
- 「誰か来たかもしれないけど、もういないみたいだよ」と**話を合わせ**、一緒に確認して安心してもらう。
- 見間違える環境を改善する（壁のシミや傷を隠す、部屋を明るくするなど）。



### ～ 大切なポイント ～

体験したこと自体の記憶はなくしても、そのときの感情はしっかりと残っています。また、周りの人達の態度や語感から、自分のことを責めているのか、怒っているのか、認めてくれているのか、守ってくれているのかを敏感に感じ取っています。本人の気持ちに共感し、あるがままを受け入れることで、感情の安定につながります。



## ★本人の気持ちに寄り添った対応を…！

家族や周囲の人にとって大切なことは「**認知症は病気**」ということを理解して、本人の気持ちに寄り添った対応をするように心がけましょう。

### その1. 本人のペースに合わせてみましょう

急がせてしまうと、できることもできなくなってしまいます。自分でやろうとしているときは、**ゆっくりと待つ**姿勢で見守りましょう。



### その2. 本人の思いを理解しましょう

「**認知症の本人に自覚がない**」は大きな間違いです。周りが気がつく前から、本人は「何かおかしい」と感じています。失われていく記憶や能力に不安を感じ、**一番心配なもの、心細いもの、苦しいもの、悲しいもの**も本人自身です。何を思っ  
て、何が不安でそのような行動をするのかを理解するように心がけ、本人の抱える悩みや困ったことなどに対して、**さりげなく、自然にかかわる**ことが大切です。

それとなく手助けしよう

みんなで支えるから、大丈夫だよ

プライドを傷つけないように



### その3. コミュニケーション方法を工夫しよう

話の内容を理解するのが遅かったり、受け答えがうまくできなかったりすることがあります。基本的に、**ゆっくり・はっきり・同じ目線で話す**ように心がけましょう。また、安心感をもってもらえるように、穏やかな表情・口調で話しかけましょう。



#### ★認知症のご本人の声（令和3年日常生活に関する希望調査より）

**ちょっとしたことで怒られる。**文句を言われる。監視されている気がする。娘が頻繁に家に来るようになって、台所の仕事や片づけをしていく。「自分なんていない方がいい、必要ない」と思ってしまうことがある。



日頃「うれしい!」と思うことは、**家族と一緒に過ごせること、家族と会話**をしているとき。子ども、孫、ひ孫が来てくれると大人数で疲れるけど、やっぱり嬉しいね。

生活していて不安なことは、物忘れが増えてきたこと。近所の人、友だち、妹もいなくなり、**寂しいしつまらない。**



**皆さん、それぞれ色々な思いを持っています…**



## ★認知症の方の介護をしているご家族の声

### ① 90代のお母さんの面倒をみている60代の息子さん

何かあっても怒らないようしている。怒ったって何にもならない。冷蔵庫にある物をたくさん買ってきてしまうときは、「もうあるから、買ってこなくて大丈夫だからね」と優しく声をかけるようにしている。



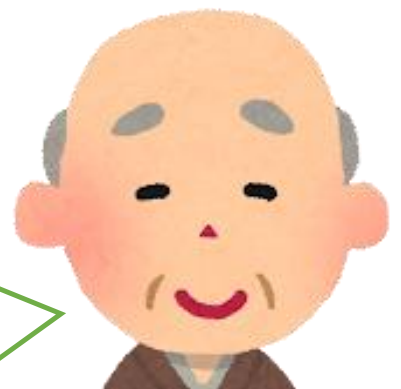
### ② 80代のお母さんの面倒をみている50代の娘さん

普段は離れて暮らしており、気軽に通えずに心配もあります。デイサービスや地域の皆さんにお世話になり、助けられています。認知症に対して「世間体が悪い」「他人に知られたくない」という思いはありません。周りの方々に知っていただいた方が安心だと思っています。



### ③ 80代の妻の面倒をみている80代の夫

認知症になる前は何でもテキパキこなせる人だった。認知症になってからは炊飯器のタイマーのかけ方も分からないし、野菜を上手く切ることもできなくなった。でも、できることは何でもさせている。そうでないと、「私は悪いことしてないのに！何でやらせてくれないの？」と精神的に不安定になってしまう。夫婦喧嘩もよくするよ。



ご本人の様子に応じて、ご家族の対応もそれぞれです！



# ★日常生活でのちょっとした工夫を！

負担なく、できることからやってみましょう。

## メモ

大切な約束や大事な連絡先などは、決まった方法でメモに書いておきましょう。



## カレンダー

カレンダーや日めくりを毎日確認する習慣をつけましょう。



## 貼り紙

物の保管場所を忘れないように、引き出しなどにラベルを貼りましょう！

## ボード

ボードに一日の予定を書いて壁にかけておくと、次の行動に困らずにすみます。



## 会話

アルバムを見ながら、思い出話や周りの人の顔を再学習するのも◎季節の話題をするのもいいですね！



## 一行日記

その日の出来事を一行の日記に書くことで記憶を增强することができます。



## 連絡先

外出時には名前・連絡先の分かるものを身につけてもらうようにしましょう。いつも使っている帽子や靴、バッグなどに書くのもおすすめ。



## 周囲への声かけ

家までの帰り道を忘れてしまうなど困ったときに助けてもらえるよう、近所の方には事情を説明しておくのも一つの方法です。



## 住宅環境

転倒防止のため、つまずきやすい場所には手すりを付けたり、階段や廊下の照明を明るくしましょう。環境の変化に適應するのが不得意になるので、使い慣れた家具や家電を置いておきましょう。

## ★ご家族の皆さんに知っていただきたいこと

認知症の方の介護は長期にわたることが多く、家族だけで解決しようとする、負担が大きくなってしまいます。自分たちだけで頑張ろうと抱え込まずに、**周囲の人たちや専門家の力をかりて支える**ことが大切です。

### 介護者もストレス発散しましょう！

介護は家族だけで行うものではありません。デイサービスやショートステイなど、**介護保険サービス**を上手く活用して、介護者も自分だけの時間をつくって**リフレッシュ**しましょう。



### できることは、自分でやってもらいましょう！

介護者が何でもやってしまったり、手伝ってしまうのではなく、**得意なことやできることは**やってもらいましょう。時間がかかることもあるので、**ゆっくりと見守る姿勢**が大事です。



介護保険の申請、介護サービス・事業所などについて、「**神流町の介護保険**」という冊子にまとまっています。表紙に神流町のゆるキャラ・サウルス君が目印です！

今後の参考に、是非ご覧になってください！必要であれば、ご自宅に送付することも可能です。また、神流町のホームページからもダウンロードできます。



## 6.介護保険サービスはどんなもの？

要介護度によって使えるサービスの種類、回数、金額等は異なります。詳しくは担当のケアマネさんに確認してください！

※ここでは一部を紹介します。

### ★訪問型サービス・訪問介護（ヘルパー）

訪問介護員が要介護者等の自宅を訪問して、食事、入浴、排せつなどの身体介護、調理・掃除・洗濯などの生活援助、通院等の送迎・乗り降りの介助・病院の受診手続き等の支援を行います。自分で行うのが難しいところをヘルパーと一緒にいることにより、「自分でできた」という成功体験を積み重ね、達成感や自信へとつながります！



### ★通所型サービス・通所介護（デイサービス）

食事、入浴、レクリエーション、リハビリ体操、機能訓練などが受けられる日帰りサービスです。

他者との会話や交流によって、本人の楽しみや生きがいにつながるだけでなく、脳が刺激されて認知症の進行予防になります！

①自宅までお迎え



②健康チェック・入浴



③バランスのいい食事



④リハビリ体操



⑤レクリエーション



⑥夕方に帰宅



## ★ショートステイ（短期入所生活介護）

特別養護老人ホームなどの福祉施設に数日～数週間宿泊し、食事、入浴、排泄など日常生活の介助やレクリエーションが受けられるサービスです。

### ★ ポイント ★

- ・「要支援1～要介護5」の人が利用でき、利用料は介護度や所得段階に応じて異なります。負担限度額認定証を受けることにより、施設での居住費・食費が軽減できます。
- ・在宅で介護しているご家族が負担軽減（休息）のために、将来その施設に入所することを見据えて、本人に施設に慣れってもらうために利用することもあります。



## ★グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の方ができるだけ自立した生活が送れるよう、食事、入浴、排泄などの支援を受けながら、共同生活を送ります。

### ★ ポイント ★

- ・医師から認知症の診断を受けた「要支援2～要介護5」の人が入所できます。
- ・事業所のある市町村に住民票があることが条件です。（神流町のようにグループホームがない場合、市町村間の協議の結果によって入所が可能になります）
- ・1フロア5～9人の少人数で、家庭のような暮らしを送ることができ、なじみの関係もできやすく、本人にとって安心感につながります。
- ・個室なので、今まで使っていた家具などを持ち込めます。
- ・入所に要する費用は介護度、事業所によって異なります。詳しくは事前によくご確認ください。

※入所をご検討の場合、担当ケアマネや役場介護保険係までご相談ください。



# 7.認知症についての相談先

## ★認知症の相談ができる医療機関

まずは、**かかりつけの先生**に相談をしてみましょう。  
関係機関と連携をとって対応してくれます。

医療機関名	所在地	電話番号
万場診療所	万場44-3	0274-57-2018
中里診療所	神ヶ原430-1	0274-58-2201
神流町歯科診療所	万場33-2	0274-57-2019

※診療時間や休診日は、診療予定表、かな広報、町HPでご確認ください。



## ★認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する鑑別診断、認知症の専門医療の提供、介護サービス事業所などとの連携を図ります。  
群馬県内には**13ヶ所**の医療機関が指定を受けています。  
ここでは**神流町から比較的近いセンター**をご紹介します。

医療機関名	所在地	相談専用番号		
篠塚病院	藤岡市篠塚105-1	0274-20-1103	月～金曜 (診察は土曜も可)	午前9時～午後4時
サンピエール病院	高崎市上佐野町786-7	027-347-4477	月～土曜	午前9時～午後5時
西毛病院	富岡市神農原559-1	0274-63-8120	月～土曜	午前9時～午後5時 (土曜のみ午後0時30分まで)

センターを受診するためには、**予約**が必要であったり、  
かかりつけ医の紹介状が必要な場合もあります。  
**事前に電話をかけて確認**してから受診してください！

## ★認知症の人と家族の会

認知症介護の経験がある家族が相談に応じています。  
誰かに話すと、気持ちが軽くなるかもしれませんね。

相談専用番号				備考
群馬県 支部	027- 289- 2740	月～金曜 (祝休日・年末 年始除く)	午前10時～ 午後3時	つどいの会(※)は毎月第4日曜に開催しており、参加したい場合は、群馬県社会福祉総合センター(右記と同じ電話番号)まで。
本部	0120- 294-456	月～金曜 (祝休日・年末 年始除く)	午前10時～ 午後3時	携帯電話から相談したい場合は、075-811-8418におかけください。



つどいの会では介護家族が集まり、  
介護の相談、情報交換、勉強会など  
を行っています。

## ★群馬県地域密着型サービス連絡協議会

グループホームなどに勤務する認知症介護の専門職が相談  
に応じ、下記連絡先でお近くの相談窓口をご紹介します。

電話番号	開設日	
027-289-0908	月～金曜 (祝休日・年末年始除く)	午前9時～ 午後5時



## ★若年性認知症コールセンター

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の専門教育  
を受けた相談員が対応します。

電話番号	開設日	
0800-100-2707	月～土曜 (祝休日・年末年始除く)	午前10時～ 午後3時



## 8.認知症の方の自動車運転について



認知症になると、突発的な対応や適切な判断に支障がみられるため、**交通事故**を起こす可能性が大きくなります。

### ★運転者に認知症の疑いがある場合には

まずは、運転者の安全確保をすることが大切です。**運転が継続して可能であるかどうか**について、**詳しく調べる**必要があります。

### ★運転者が認知症である場合には

道路交通法により、「**運転免許の取り消し、または、運転免許の効力が停止される対象**」になります。

運転者の**安全確保**を第一に考え、できるだけ速やかに運転を中止させましょう。

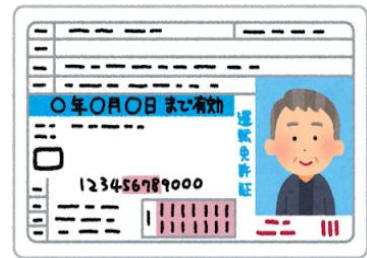
### ★認知症別の運転行動の特徴

認知症はその原因によって行動・症状も大きく異なるため、運転に関してもそれぞれ異なる注意点や危険性があります。

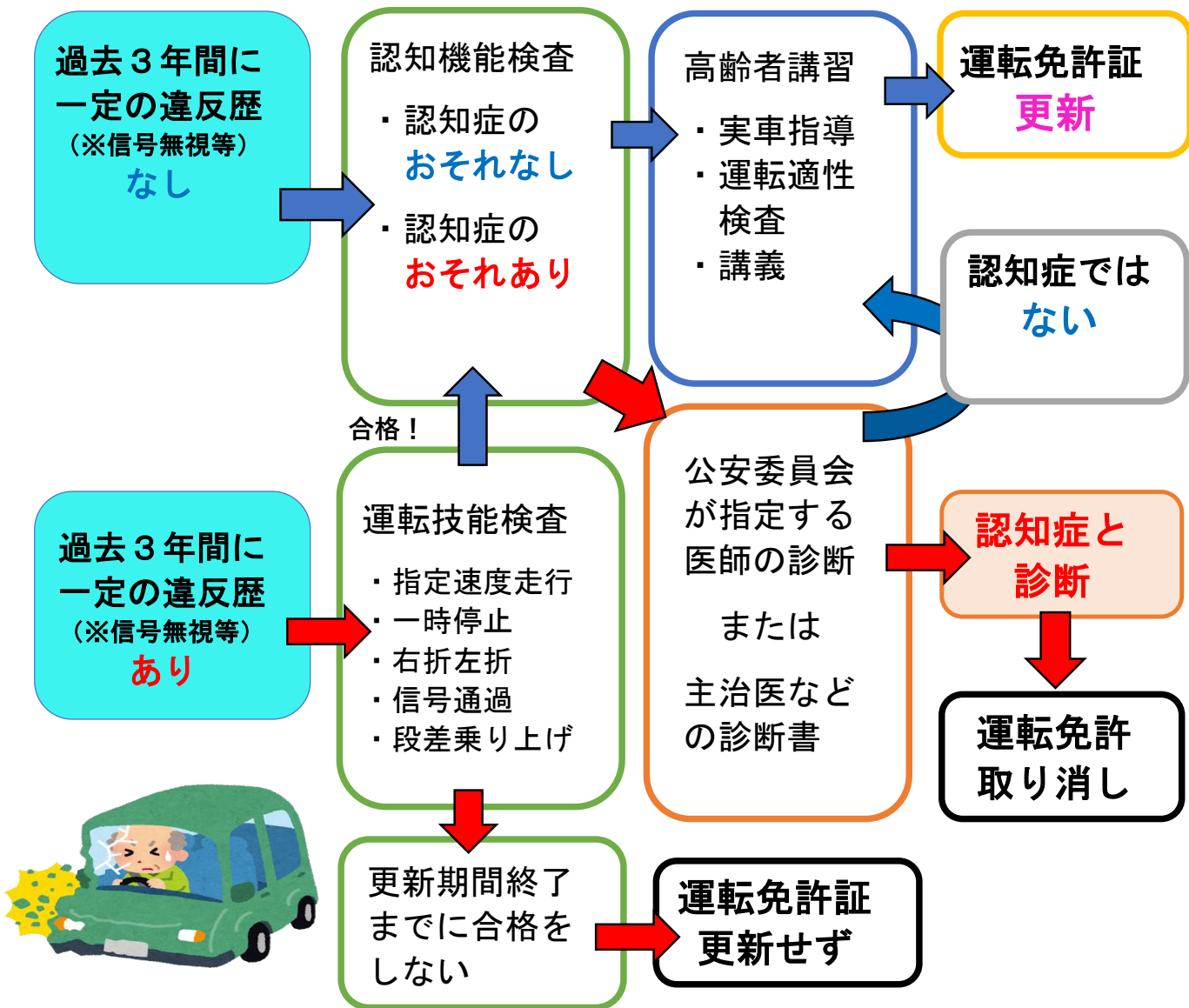
認知症の種類	運転の特徴
<b>アルツハイマー型 認知症</b>	・運転中に行き先を忘れる ・駐車や幅寄せが下手になる
<b>脳血管性認知症</b>	・運転中にボーッとするなど注意散漫になる ・ハンドルやギアチェンジ、ブレーキペダルなどの運転操作が遅くなる
<b>レビー小体型 認知症</b>	・注意力や集中力に変動がみられ、運転技術にもむらがある
<b>前頭側頭型 認知症</b>	・交通ルール無視 ・運転中のわき見 ・車間距離が短くなる

# ★高齢者の運転免許証の更新制度について

令和4年5月13日、改正道路交通法の施行により、高齢運転者の免許更新時の**認知機能検査**が義務化されました。



## ○75歳以上で運転免許を持っている方



※一定の違反として11類型が定められています。

※運転機能検査については、不合格の際には再受検可能です。

## ○70歳から74歳までの方で、運転免許を持っている方

これまでどおり、高齢者講習を受けて運転免許証の更新を受けることになります。

※詳細については、運転免許センター等にお問い合わせ下さい。

## ★運転に不安を感じたら、まずは相談！

認知症だけではなく、加齢に伴う視力低下や筋力低下など、「若い頃とちょっと違うな」「最近、運転に自信がないな」と感じたら、運転免許証の返納の時期です。まずは、気軽に相談してみましよう！

安全運転相談ダイヤル ☎ # 8080

群馬県総合交通センター適性検査係

危なくなる前に自主返納！

◆相談時間：月～金曜（祝休日・年末年始除く）

午前8時30分～午後5時15分



## ★運転経歴証明書とは？

免許を自主返納すると、更新の必要がない**身分証明書**として運転経歴証明書が取得できます。（※交付手数料は1,100円）

氏名	〇〇 〇〇〇	昭和〇年〇月〇日生
住所	〇〇県〇〇市〇〇〇 123-45	
交付	〇〇年〇月〇日	
<b>運転経歴証明書</b> (自動車等の運転はできません)		
第	1234567890	号
〇〇年〇月〇日		
〇〇年〇月〇日		
〇〇年〇月〇日		

返納手続きと運転経歴証明書の申請は、**総合交通センター、最寄りの警察署、交通安全協会**で行うことができます。

### 運転経歴証明書で各種特典が受けられます！

①多野藤岡地域代替バス「**かながわ号**」の運賃支払時に運転経歴証明書を提示すると、**普通旅客運賃が半額**になります（期限、回数、年齢制限なし）。

※詳しくは**日本中央バス（株）**

☎027-287-4422まで



②群馬県タクシー協会では運転経歴証明書を提示した方に**タクシー運賃1割引**を実施しています。

※詳しくは**群馬県タクシー協会**

☎027-261-2071まで



### 有償タクシー「メジロ」

神流町社協では、**日常的な外出の手助け**（町内の通院、買い物、金融機関への用足し等）として移送サービスを提供しています。

★対象者：

- 1.65歳以上で要介護になっていない者
- 2.障がい者手帳を持っている者
- 3.生活保護受給者

★利用料：行き先ごとに1回200円

★営業日：月～金曜（祝休日・年末年始を除く）、午前8時30分から午後4時30分まで。

※詳しくは**神流町社会福祉協議会**

☎0274-58-2781まで

# 9.権利擁護に関する支援



家庭裁判所

## ★成年後見制度

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪徳商法などによって被害を受けないようにするなど、**家庭裁判所が選任**した後見人などが本人の保護や支援を行います。（申立てや支援に要する費用は、本人の負担になります）

### 法定後見制度（本人の判断能力がすでに不十分）

**後見（こうけん）**...本人の判断能力が欠けているのが通常の状態、普段の買い物なども難しい

**保佐（ほさ）**...本人の判断能力が著しく不十分で、大切な財産の管理などが難しい

**補助（ほじょ）**...本人の判断能力が不十分で、大切な財産の管理が不安

### 任意後見制度（本人がまだしっかりしている）

判断能力が十分なうちに、**あらかじめ「だれ」に「何」を頼むかを決める**ことができる制度です。



名称	電話番号・受付時間等		
権利擁護センター ぱあとなあ群馬	027-212-8388	月～金曜 (祝休日・年末年始除く)	午前9時～ 午後5時 (昼休憩あり)
法テラス群馬	0570-078-3200	月～土曜	午前9時～ 午後5時
高齢者・障がい者向け 無料電話相談 (ひまわりあんしんダイヤル)	027-234-9321 (初回20分無料)	月～土曜	午前9時～ 午後5時 (昼休憩あり)
成年後見センター・ リーガルサポート群馬	027-224-7773	月～金曜 (祝休日・年末年始除く)	午前9時～ 午後5時 (昼休憩あり)
コスモス成年後見サポート センター群馬県支部	027-234-3677	月～金曜 (祝休日・年末年始除く)	午前10時～ 午後3時

## ★日常生活自立支援事業

認知症高齢者など、自分一人で契約などの判断をすることが不安な人やお金の管理に困っている人が、地域において自立した生活が送れるよう、**利用者との契約**に基づいて、**福祉サービス利用援助**などを行います。

名称	所在地	電話番号・受付時間等		
神流町社会福祉協議会	神ヶ原430-1	0274-58-2781	月～金曜 (祝休日・年末年始除く)	午前8時30分～ 午後5時15分

最近物忘れが多くて  
預金通帳をちゃんと  
しまったがいつも心配な方



福祉サービスを使いたいけど  
どうすればいいかわからない方



計画的にお金を使いたいけど、  
いつも迷ってしまう方



介護保険関係の書類が  
たくさんくるけど、  
どう手続きしたらいいかわからない方



## ★消費生活相談

認知症の方は判断力の低下などから、**悪徳商法**や**振り込め詐欺**などの被害に遭いやすいです。何か心配なことがあれば相談しましょう！

名称	所在地	電話番号・受付時間等		
群馬県消費生活センター	群馬県庁 昭和庁舎1階	027-223-3001	月～土曜 (祝休日・年末年始除く)	午前9時～午後4時30分 (昼休憩あり)

※電話相談が原則ですが、**予約制**で**来所相談**も行っています。  
※**消費者被害ホットライン**（短縮ダイヤル#188）でお近くの消費生活センターにつながります。



振り込め詐欺

リフォーム詐欺

訪問販売・  
不要品買取

送りつけ詐欺

ワンクリック  
詐欺

# 10.こんな高齢者を見かけたら通報を！

- ・夜中や早朝にパジャマ姿で歩いている
- ・裸足のまま外を歩いている
- ・道路上を歩いている
- ・歩道などに座り込んでいる
- ・話しかけても会話できない  
話の内容を理解できない



このような高齢者をそのまま見過ごすと...

**交通事故、遭難、行方不明**などにつながる危険が！

**通報は... 110番**

神流町駐在所 ☎0274-57-2004

中里駐在所 ☎0274-58-2031



★徘徊など行方不明のリスクがある人は…

**神流町徘徊高齢者等事前登録制度に登録を！**

⇒ 認知症等により、徘徊のおそれのある高齢者等が行方不明になった場合に、事前に身体的な特徴や緊急連絡先、顔写真などを登録しておくことで、緊急時に適切な対応ができるようにしておくもの。



**家族・介護者**  
徘徊が心配で備えておきたい

徘徊高齢者等事前登録

**地域包括支援センター**（役場保健福祉課内 ☎050-3665-0341）

登録者情報提供

**藤岡警察署**



情報共有

**役場関係各課・関係機関**



# 11.その他の認知症支援について

## ★オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症のご本人、ご家族、地域の皆さま、**どなたでも**気軽に参加することができます。お茶を飲みながら、ゆっくりとお話しませんか？**介護の専門職が相談**に応じています。認知症予防として脳トレ、レクリエーション、カラオケも行っています♪

～ 開催日 ～

毎月第4木曜日

午後1時30分～3時30分まで

場所：高齢者住宅 奴郷団地

会費：1回300円（お茶菓子代）

お問い合わせ先  
シエステやまの花  
☎0274-20-5200



## ★けやきくらぶ（認知症予防教室）

みんなで楽しみながら頭と体の体操をすることで、**認知症の発症と進行を予防**することを目的に行っています。対象は町内在住のおおむね**60歳以上**の方です。

～ 開催日 ～

毎月第4火曜・水曜

午後1時30分～3時30分まで

場所：健康づくり支援センター（火曜）

保健福祉センター（水曜）

会費：1回200円

お問い合わせ先  
神流町社会福祉協議会  
☎0274-58-2781



**※開催日や内容は変更になる可能性があります。**

## 12.毎日の生活を見直してイキイキ！

認知症の予防は、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。

以下のポイント参考に、毎日の生活を見直してみませんか？

### ★認知症予防の10箇条（認知症予防財団）

#### ★定期的な運動習慣を身につけましょう

- ・目安は週3回以上、1回30分程度のウォーキングです。
- ・認知課題（頭）＋運動課題（体）の「コグニサイズ」にも挑戦！  
足踏みをしながら数をかぞえる、ウォーキングしながらしりとりも◎



#### ★質と量ともにバランスの良い食事をしましょう

- ・塩分と動物性脂肪を控えめに。旬の食材を取り入れて、よく噛んで食べましょう。孤食より会話のある楽しい食卓が◎

#### ★規則正しい生活を意識しましょう

- ・多量の飲酒、タバコはやめる（できる限り早くから禁煙する）。
- ・毎朝日の光を浴び、生活リズムを整えましょう。睡眠は長すぎても、短すぎてもよくありません（1日6～7時間の睡眠が理想）。

#### ★しっかりとした健康管理をしましょう

- ・体重減少、肥満に注意。定期受診を守り、薬の飲み忘れに気をつける。

#### ★人と関わるような活動（社会活動）を！

- ・趣味、スポーツ、学習グループ、ボランティア活動、地域の集いの場への参加、近所付き合いなどを継続しましょう。



### ★脳活性化の4原則

① 心地よい刺激で笑顔に！

**笑うことで、意欲をもたらす脳内物質がたくさん放出されます。**

② コミュニケーションで安心！（閉じこもりは認知機能を低下させる…）

家族や友人との楽しい時間をもちましょう。

③ 役割や日課をもつ！

④ 相手をほめる、自分もほめられる！



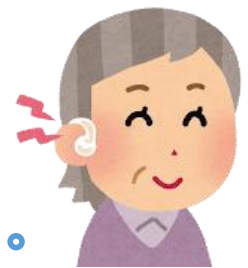
# ★難聴（耳の聞こえにくさ）を放置しない！



難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたします。例えば、防災無線や車のクラクションの音などが聞こえず、危険を察知する能力が低下し、交通事故や災害などに遭いやすくなるリスクが高くなります。

また、相手の話し声が聞き取れずあいまいな返事をしたり、相手とのコミュニケーションを図ることを避けたりします。そうすると、社会から孤立してしまうだけでなく、音の刺激や脳に伝わる情報が少なくなると、脳の萎縮や神経細胞の働きが弱まり、認知症発症リスクを約1.6倍に引き上げると言われています。

補聴器の適切な使用は、認知症予防になると言われています！



## ～ あなたの聞こえはどうか？ 🦻 ～

チェック内容	該当する場合は○
会話をしているとき、聞き返すことがよくあるか。	
相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがあるか。	
電子レンジの「チン」という音や、玄関のチャイムの音が聞こえにくいと感じることがあるか。	
家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われるか。	
大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じるか。	

1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師（補聴器相談医）への相談をおすすめします。



認知症のこと、他にも色々…  
**地域包括支援センター**にご相談ください！

高齢者を介護・医療・保健・福祉などの面から総合的に支援するための公的な機関です。

電話・来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談にも対応しています！（相談無料）



**★こんなことをしています！**

～ 介護や健康 ～

介護や健康についての相談に対応し、介護保険の申請代行、介護予防のためのケアプラン作成、利用できるサービスの紹介、健康づくりや介護予防の取り組みについて案内を行います。

～ 権利擁護 ～

高齢者の権利や財産などの不安についての相談に対応し、被害防止や救済、制度の紹介などを行います。

～ 地域での暮らし ～

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、ケアマネへの支援をはじめとして、地域の皆さまや関係機関と連携・協力し、ネットワーク作りを行います。

**こちらまでお気軽にどうぞ！**

神流町役場 保健福祉課 地域包括支援係  
(神流町地域包括支援センター)

保健福祉課直通 電話：050-3665-0341

代表 電話：(0274)57-2111