

認知症ガイドブック

～暮らし あんしん 支えあい～



目次

- | | |
|----------|---|
| 1-2ページ | 認知症とはどんな病気？（認知症の基礎知識） |
| 3ページ | 認知症は早期発見が大切です（早期発見・早期診断・早期治療） |
| 4ページ | 認知症進行と症状・サービス一覧表（認知症ケアパス） |
| 5-9ページ | こんなときはどこに相談すればいいの？（認知症の相談窓口・認知症対応医療機関） |
| 10-12ページ | 認知症の予防と支援（認知症予防・支援に関する事業・認知症カフェ一覧・徘徊高齢者等見守りシール） |
| 13ページ | チームオレンジとは？ |
| 14ページ | 認知症予防はどうすればいいの？（認知症予防の生活ポイント） |
| 裏表紙 | 気づきチェックシート（「認知症」早期発見のめやす） |

1 認知症の基礎知識

認知症とは？

認知症は、様々な原因で、一度獲得した脳の機能が低下し、生活をする上で支障が出ている状態のことを言います。

認知症の種類

認知症の原因となる病気の代表的なものは、以下の4種類になります。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮する(縮む)ために起こる病気。認知症で最も多いタイプ。

＜主な症状＞

- ・最近のことを忘れる。
- ・同じことを何回も言う。

前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉を中心に脳が徐々に萎縮する病気。

＜主な症状＞

- ・我慢や思いやり等の社会性を失い「わが道を行く」行動をとる。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気。

＜主な症状＞

- ・脳の障害を受けた部分によって症状が異なる。
- ・手足のマヒや歩行障害等の神経障害を伴うことが多い。

レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

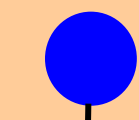
＜主な症状＞

- ・パーキンソン病に似ている症状(手足のこわばり、小刻み歩行等)
- ・幻視

「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢によるもの忘れ

記憶の帯



単なる
もの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- ヒントを与えられると思い出せる
- 自分の今いる場所や時間がわかる



日常生活に大きな支障はない



認知症のもの忘れ

記憶の帯

抜け
落ちる

認知症の
もの忘れ

- 体験のすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- ヒントを与られても思い出せない
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる

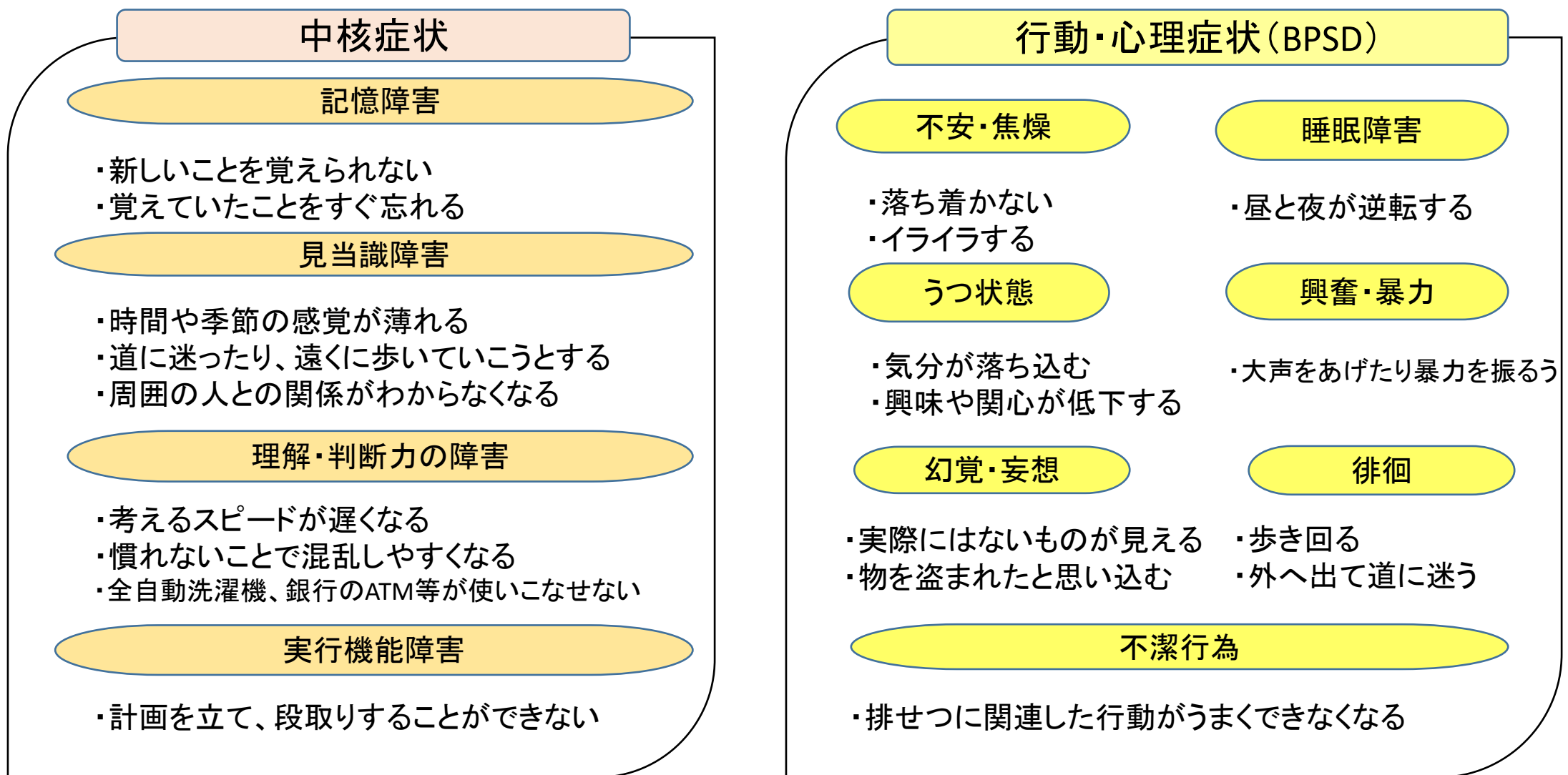


日常生活に支障がある



認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と本人の性格・環境・人間関係等の要因がからみあって、精神症状や日常生活における行動上の問題が起こる「行動・心理症状(BPSD)」があります。



認知症の進行と主な症状の例

時間の経過により、症状が重度化していきます

認知症の進行	時間の経過により、症状が重度化していきます			
	軽度認知障害 (MCI)	軽度	中度	重度
日常生活の困りごと	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の自覚はなくても「何となくおかしい」と気づく。 ・家族も「以前とは違う」と感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しいことが覚えられない。 ・曜日や時間がわからなくなる。 ・薬を飲んだことを忘れる。 ・料理、片づけ、計算などのミスが多くなる。 ・怒りっぽくなり、イライラしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れた道で迷ってしまう。 ・着替えや入浴を嫌がる。 ・言葉や話の内容が理解できない。 ・いつも落ち着かない。 ・暴力的になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・古い記憶も失う。 ・家族の顔や、人間関係がわからなくなる。 ・トイレの場所がわからない。 ・言葉がわからず、話をしなくなる。 ・自分のいる場所や、何をしているかがわからなくなる。
家族の心構え対応	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が地域行事やボランティアなど、社会参加できるよう働きかける。 ・家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする。 ・いつもと違う、何かおかしい、と思う、家族の「気づき」がとても大事。 	<ul style="list-style-type: none"> ・接し方の基本やコツなどを理解する。 ・家族間で介護のことについて話し合っておく。 ・介護の負担が増える前から、早めに介護サービスを利用することを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者自身が健康管理を行う。 ・介護の負担がふえるため、介護サービスを上手に利用することを考える。 ・どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で出来ないこと(食事・排せつ・清潔を保つ等)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する。 ・介護サービスを積極的に利用して介護負担を軽減することで家族に介護について考える時間を作る。
<p>気になること、困ったことがあれば、抱え込まずに早めに相談してください。相談先は5～9ページをご覧ください。</p>				

MCI(軽度認知障害)

「MCI(軽度認知障害)」は、認知機能が同年齢のレベルよりも低下しており、健常者と認知症の人の中間の状態(グレーゾーン)のことをいいます。

この状態を放置すると、認知機能の低下が進行し、5年間で約50%の人が認知症へ進行するといわれています。

- もの忘れが増えた
- 日付や曜日がわからない
- 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探しものをする
- 同じことを何回も言うと周囲から指摘される
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった
- 料理や家事などが、てきぱきとできなくなった

ごはんは食べたかしら？
財布はどこにおいたかしら？



↓
いくつかの項目に当てはまるようだと、認知機能の衰えのサインかもしれません。
お近くの地域包括支援センター、またはかかりつけの医師にご相談ください。

2 早期発見・早期診断・早期治療

早期発見・診断・治療が必要なわけ



認知症はめずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。

「認知症は治らないから、医療機関を受診しても仕方がない」と思われる方もありますが、「ちょっとおかしいかな?」「もしかしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関(次ページ以降を参照)に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

理由①

認知症と同じような症状がある「認知症ではない病気(正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・甲状腺機能低下症等)」の可能性があります。

その場合は、外科的・内科的に治療することで、良くなる場合があります。

理由②

適切な治療や服薬により、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。
ご本人で病気が理解できる時に受診し、認知症についての理解を深めておくことで、生活する上での障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

また、障害の軽いうちに、障害が重くなったときに代理をしてくれる人を自分で決めておく等の準備(任意後見人等)をしておけば、認知症はあっても自分らしい生き方を送ることが可能です。

早期発見によるメリット

○早期に発見し早期に治療を始めると、別の病気を改善できる可能性がある。

○認知症の症状が悪化する前に適切な治療を行うと、進行を遅らせる可能性がある。

○早期に発見することで症状が軽いうちに、認知症と向き合う準備ができる。

認知症の経過に応じて利用できる支援について(認知症ケアパス)

※介護保険サービス等については「ぬまづの介護保険利用ガイドブック」をご参照ください。

進行	軽度認知障害 (まだ認知症ではない)	軽度	中等度	重度
	もの忘れはあるが、日常生活に支障がない	もの忘れは目立つが、日常生活はほぼ自立	日常生活に誰かの見守りや手助けが必要	身の回りのことすべてに常に介護が必要
具体的な症状	<ul style="list-style-type: none"> □最近の出来事を忘れていることがある □約束の日時を間違えたりすることがある □好きな趣味や教室に行くのが面倒になる □よく知っている物の名前がでてこない 	<ul style="list-style-type: none"> □約束を忘れることがある □財布や通帳など大事なものをなくすことがある □時間がわかりにくくなる □趣味や好きなことを楽しめなくなる □買い物に行くと同じものばかり買ってくる 	<ul style="list-style-type: none"> □日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる □自宅から離れたところで道に迷う □ガスの消し忘れや鍋を焦がすことが多くなる □薬やお金の管理ができない 	<ul style="list-style-type: none"> □直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってくる □近所でも道に迷ったりする □家族がわからなくなる □言葉が減り表情が、乏しくなる □服をうまく着ることが、できない

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)

認知症の進行	認知症疑い	日常生活は自立・見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に介護が必要	常に介護が必要
主なサービスの例	介護予防	認知症予防事業	自治会サロン活動 / 老人クラブ / サークル活動 認知症カフェ / 高齢者サロン	
	安否確認見守り	見守りネットワーク / あんしんサポート店 / 認知症サポーター 配食サービス 徘徊高齢者探索サービス 徘徊高齢者等見守りシール		
	生活支援身体介護	介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービス・訪問型サービス等)	介護保険サービス(通所介護・訪問介護等)	重度要介護者通院支援
	医療	かかりつけ医 / かかりつけ歯科医 / かかりつけ薬局 / 専門外来等		
	権利を守る	日常生活自立支援事業 成年後見制度		
	家族支援	認知症カフェ 介護用品(おむつ)の支給		
	住まい	グループホーム等 介護老人保健施設 介護老人福祉施設		

認知症の相談窓口

○認知症かもしれない。



○認知症について知りたい。
予防したい。
○認知症の家族や知人の
ことで相談したい。



かかりつけ医



連携

地域包括支援センター



主任ケアマネジャー



保健師・看護師



社会福祉士

連携

連携

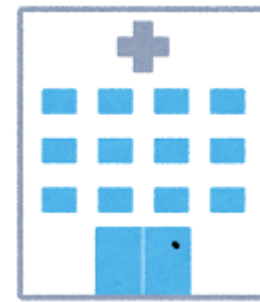
○認知症疾患医療センター

認知症の専門相談や診断、救急対応などを行う。

○専門医医療機関

認知症の診断や治療・生活指導などを行う専門外来

・神経内科 ・脳神経外科 ・精神科 ・心療内科 など



● 認知症対応医療機関

まずは、ご自身の**かかりつけ医**にご相談ください。かかりつけ医のない場合は、このリストをご参照ください。

	医療機関名		住所(沼津市)	電話	診療科名
あ	東医院	★	高沢町6-8	921-5520	外科
	大沢医院	★	御幸町14-12	931-1019	内科・小児科・外科
	岡田医院	★	新宿町4-1	921-5321	内科
か	海瀬医院	★	西浦久連436-16	942-2014	内科
さ	さわだ・メディカル・クリニク	★	西沢田325-1	921-1711	循環器科
	白石医院	☆☆	市道町12-25	951-4593	外科・内科
	心療内科ゆうゆう	○★	高沢町3-15 エンゼルパークビル2階	929-1300	心療内科・精神科
	勝呂医院	☆☆	千本中町19	962-3083	内科
	するがホームEクリニック	☆	新宿町12-5	957-1300	内科・消化器内科・循環器内科・肝臓内科

	医療機関名		住所(沼津市)	電話	診療科名
	聖隷沼津病院	☆	本字松下七反田902-6	952-1000	脳神経外科
	関外科胃腸科医院	★	花園町9-3	921-2185	外科・消化器外科・肛門外科
た	田沢医院	○☆ ★	大手町3丁目7-1	962-1205	外科・内科
	高田胃腸科内科クリニック	★	仲町7	962-1410	内科
	手塚クリニック	★	西浦木負767-14	942-3200	外科・循環器内科・消化器内科
	てらだ医院	☆☆	原1702-12	967-1286	精神科
な	永野医院	☆☆	大岡1401-1	962-4450	内科
	なつニューロクリニック	○☆ ★	下香貫石原1282-2	933-5585	脳神経外科
	西方外科医院	★	共栄町20-5	921-1333	外科・胃腸外科・肛門外科
	西島病院	○☆ ★	大岡2835-7	922-8235	脳神経外科・神経内科・整形外科・リウマチ科・リハビリ科・消化器内科・循環器内科
	沼津大山クリニック	●○ ☆☆	大手町1-1-6 イーラde2階	954-2274	脳神経外科・神経内科・外科
	沼津市立病院	☆	東椎路字春ノ木550	924-5100	脳神経内科
	沼津リハビリテーション病院	○	上香貫蔓蛇ヶ原2510-2 2	931-1911	神経内科・内科・リハビリ科
は	萩野クリニック	★	根古屋307-1	966-7111	外科・消化器科・リハビリテーション科
	羽切医院	☆☆	西椎路138-1	968-3111	内科
	ふじわらクリニック	○	寿町18-8	924-8777	脳神経外科・神経内科・外科
	べっく・メディカル・クリニック	○	西沢田338-1	921-1300	消化器内科・呼吸器内科・脳神経内科・内科
	戸田診療所	☆☆	戸田916-3	0558-94-3720	内科・外科・小児科・皮膚科・整形外科
ま	増田医院	★	原1077	966-3131	外科・消化器内科
	松原医院	★	白銀町4-3	962-1496	内科・外科・泌尿器科
	三島耳鼻咽喉科クリニック	★	下香貫樋ノ口1706-1	935-6681	耳鼻咽喉科・気道食道科
	森医院	★	石川161	966-2017	内科・循環器内科・小児科
や	ゆうあいクリニック	★	西椎路164-1	969-2777	外科・胃腸科外科・肛門外科
わ	わかばやし耳鼻咽喉科クリニック	★	御幸町5-26	933-3311	耳鼻咽喉科・小児耳鼻科・アレルギー科

令和6年4月現在 (五十音順)

※病院情報は沼津医師会のホームページをご覧ください(<https://www.numazu-med.or.jp/>)

※記号について

○:もの忘れ外来を行っている ●:日本認知症学会認定 認知症専門医*1がいる
☆:認知症サポート医*2がいる ★:かかりつけ医認知症対応力向上研修*3の修了者がいる

*1:日本認知症学会が会員の中で、認知症診療において十分な経験と知識を有し本学会の審査に合格した医師のこと。

*2:平成17年度より都道府県が国立長寿医療センターに委託して実施されている所定の研修を受けた医師のこと。

*3:平成18年度より認知症サポート医が都道府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・技術や、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のこと。

認知症疾患医療センター

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、地域保健医療・介護関係者への研修や連携等を行う専門医療機関です。(県指定)

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
NTT東日本伊豆病院	田方郡函南町平井750	978-2558	月～金 8時30分～17時
静岡医療センター	清水町長沢762-1	939-5679	月～金 9時00分～17時
ふれあい沼津ホスピタル	沼津市市道町8-6	962-3530	月～土 9時00分～17時(祝日除く)

※ご相談の際は、まずお電話にてお問い合わせください。

かかりつけ歯科医

歯周病の原因となる歯周病菌は動脈硬化を促進して脳血管性認知症の発症リスクを高め、歯周病菌に感染したマウスでは認知機能の低下が早いとのデータも発表されています。

また、歯を失い噛み合わせの消失した方ほど、アルツハイマー型認知症の発症が多く見受けられるとの報告もあります。元気なうちから定期的に歯科医院を受診し認知症予防に努めると共に、通院ができなくなってしまう場合は、訪問診療サービスを利用して専門的口腔ケアを受けましょう。詳しくはかかりつけ歯科医や沼津市歯科医師会に相談しましょう。

〈沼津市歯科医師会 ☎055-963-0425〉

かかりつけ薬剤師

薬の「副作用」や「飲み合わせ」によって認知症に似た症状を起こしたり、認知症の症状を悪化させている場合もあります。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は認知症の発症リスクも高めます。認知症の薬だけでなく他の病気の薬についても正しい服用方法などを普段から「かかりつけ薬剤師」を決めて相談するようにしましょう。

〈沼津薬剤師会 ☎055-927-2065〉

認知症の相談

静岡県認知症コールセンター

☎ 0120-123-921 (通話料無料) ※これまでの☎0545-64-9042(通話料発信者負担)もご利用いただけます。

相談日 月・木・土・日 10時～15時 (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の会員

静岡県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 若年性認知症支援コーディネーター(静岡県社会福祉士会)

若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707 (無料)

相談日 月～土 10時～15時 (祝日・年末年始を除く)

ホームページ(<https://y-ninchisyotel.net>)より、メール相談も行っています。



運転免許の相談

警察署では、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、下記窓口にて相談できます。
家族からの相談も可能です。まずは電話で相談してください。



相談日 月～金 9時～16時(祝日・年末年始を除く)

< 沼津警察署 交通第一課 免許係 ☎ 055-952-0110 >

日常生活自立支援事業の相談

☎ 055-924-4455

相談日 月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

沼津市社会福祉協議会 沼津市日の出町1-15 めまづ健康福祉プラザ(サンウェルめまづ) 3階

日常生活自立支援事業とは…

認知症などによって、物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送ることが出来るように福祉サービスの利用援助等の支援を行う事業です。

成年後見制度の相談

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(相談無料)

相談日 月～金 14時～17時(祝日・年末年始を除く)

静岡県社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ静岡

☎ 054-252-9877(無料)

相談日 月～金 10時～16時(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

☎ 055-931-1848(無料)

受付日 月～金 9時～17時(祝日・年末年始を除く)

成年後見制度とは…

認知症などによって、理解力や判断能力が不十分になった人に代わって、家庭裁判所から選任された成年後見人等が、財産管理や身上監護のための契約等を行い本人を支援する制度です。

消費生活センター

暮らしの中で起こる、買い物や契約等に関するトラブル等の相談を受け付けています。

☎ 055-934-4841

相談日 月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

沼津市役所 2階 沼津市消費生活センター



はら地域包括支援センター 〈浮島・原〉



055-969-4055

事業所所在地 〒410-0312 沼津市原1200-3(原高齢者福祉センター内)

営業日／時間 月曜～土曜(12/31～1/3を除く)／8:00～17:00



055-968-4511

あしたか地域包括支援センター 〈愛鷹〉



055-967-2988

事業所所在地 〒410-0302 沼津市東椎路1742-1(あしたかホーム内)

営業日／時間 月曜～土曜(12/31～1/3を除く)／8:00～17:00



055-967-2966

片浜・今沢地域包括支援センター 〈片浜の一部・今沢〉



055-969-7050

事業所所在地 〒410-0874 沼津市松長12-3(西友松長店内)

営業日／時間 月曜～土曜(12/31～1/3を除く)／8:00～17:00



055-968-2177

かなおか地域包括支援センター 〈金岡〉



055-921-2022

事業所所在地 〒410-0059 沼津市若葉町21-1

営業日／時間 月曜～金曜(祝日、12/29～1/3を除く)／8:30～17:15



055-924-2189

かどいけ地域包括支援センター 〈門池〉



055-939-6700

事業所所在地 〒410-0011 沼津市岡宮1147-8

営業日／時間 月曜～土曜(祝日、12/30～1/3を除く)／8:30～17:30



055-939-6710

きせがわ地域包括支援センター 〈大岡〉



055-954-0755

事業所所在地 〒410-0022 沼津市大岡1155(きせがわ病院前)

営業日／時間 月曜～金曜(祝日、12/29～1/3を除く)／8:30～17:30



055-954-0006

千本地域包括支援センター 〈第一、第二、第四、片浜の一部〉



055-962-5932

事業所所在地 〒410-0867 沼津市本字千本1910-206(千本プラザ内)

営業日／時間 月曜～土曜(祝日、12/29～1/3を除く)／8:30～17:15



055-962-5348

分所 第四支所 〒410-0836 沼津市吉田町25-2(浜ビル1階)

第五地域包括支援センター 〈第五〉



055-939-8022

事業所所在地 〒410-0048 沼津市新宿町19-1(パスコグランドマンション新沼津)

営業日／時間 月曜～金曜(祝日、12/29～1/3を除く)／8:30～17:30



055-939-8021

かぬき地域包括支援センター 〈第三、香貫、大平〉



055-933-3671

事業所所在地 〒410-0822 沼津市下香貫猪沼981-2(ぬまづホーム内)

営業日／時間 月曜～金曜(祝日、12/30～1/3を除く)／8:30～17:00



055-934-7322

分所 第三支所 〒410-0823 沼津市我入道江川22-14

三浦・戸田地域包括支援センター 〈静浦・内浦・西浦・戸田〉



055-919-5571

事業所所在地 〒410-0225 沼津市内浦重須627-7

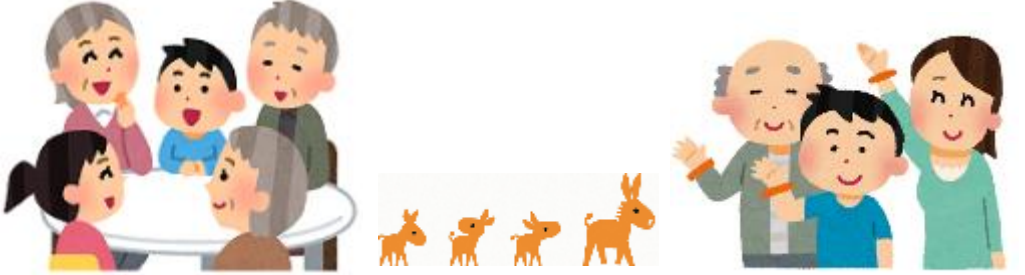
営業日／時間 月曜～土曜(12/29～1/3を除く)／8:30～17:30



055-919-3949

分所 戸田支所 〒410-3402 沼津市戸田916-2(沼津市保健センター戸田分館2階)

認知症予防・支援に関する事業

介護予防	認知症予防教室 65歳以上の人で、認知症集団検査の結果、認知機能の低下が認められる人に対して、認知機能向上プログラムを実施します。 注)主治医から運動を止められている方は対象になりません。	地域出前講座 概ね10人以上のグループに対し、認知症予防や転倒予防等をテーマとした講義を実施します。
安否確認 見守り	認知症サポーター養成講座 キャラバン・メイト(ボランティア講師)が、認知症という病気の正しい知識や認知症の方への具体的な接し方について、分かりやすく説明します。	高齢者あんしんサポート店登録制度 いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、高齢者に優しい店づくりや身の回りのちょっとしたサービスをしており、認知症サポーターがいるお店を登録し公表します。
	徘徊高齢者等見守りシール QRコードが印字されたシールを衣服や持ち物に貼ることにより、速やかに身元確認ができます。	あんしん見守りネットワーク 協力事業所登録制度 高齢者の居宅を訪問する機会が多く、見守りの趣旨に賛同する事業所等を登録し、異変を発見した際に長寿福祉課や地域包括支援センターへ連絡する協力体制をつくります。
家族支援	認知症カフェ 認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、介護の悩み等を気軽に相談できる集いの場です。認知症の人を支えるつながりを応援しています。	

問い合わせ 基幹型地域包括支援センター ☎055-934-4865

認知症は、

早期発見・早期対応が大切です。

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と保健師・社会福祉士等がチームとなり、認知症の疑いのある方・認知症の方を医療や介護のサービスにつなげるサポートをします。保健師や社会福祉士等がご自宅に訪問し、お困りごとを伺います。概ね6か月の間に家庭訪問や受診支援等を行います。



対象となる方

- 40歳以上の在宅で生活をしている、認知症の疑いのある方・認知症の方で以下のような方
- ・認知症の診断を受けていない。
 - ・医療受診をしていない。
 - ・介護保険のサービスにつながらない、または中断している。
 - ・認知症の症状で対応に困っている。 など

まずはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイト(ボランティア講師)が、認知症という病気の正しい知識や認知症の方への具体的な接し方について、わかりやすく説明します。

各所でいろいろな立場の方が受講されています。参加された皆様の声を一部ご紹介します。



地域住民



金融機関



図書館

認知症は身近な事だと思った。

認知症に対する考えが変わった。

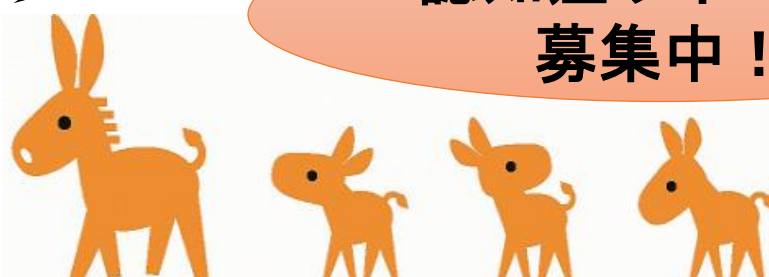
高齢者や、認知症の人に優しく接したい。

認知症の人、本人が一番不安だということを知った。

周りの人に頼ったり、考え方をえたりし、受容していく必要があると思った。

利用者の方が認知症かどうかはわからないので、日頃から誰に対しても丁寧な対応を心掛けていきたい。

認知症サポーター募集中!



中学校



中学校



高等学校

認知症カフェ

～認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、介護の悩み等を気軽に相談できる集いの場～

カフェ名称	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度・参加費
オレンジカフェ 参番館	特定非営利活動法人(NPO法人) 絆	935-0330	沼津市下香貫楊原762-21	デイサロン・エスコート 参番館	日程はお問い合わせください。 500円程度(飲み物代として)
はらの街の「来ないか茶屋」	はら地域包括支援センター	969-4055	開催場所に関しては、はら地域包括支援センターにお問い合わせください。		毎月第3水曜日 10:00～11:30 なし
あしたカフェ	あしたか地域包括支援センター	967-2988	沼津市東原358-1	愛鷹地区センター	毎月1回 なし
かたはまカフェ	片浜・今沢地域包括支援センター	969-7050	沼津市松長12-3	西友松長店内包括事務所前スペース	毎月第3火曜日 10:00～12:00 なし
青空カフェ	社会福祉法人青空	926-9600	沼津市大諏訪46-1	片浜地区センター会議室	日程はお問い合わせください。 なし(寄付制。レクリエーション材料は実費。)
かなおかふえ	かなおか地域包括支援センター	921-2022	沼津市江原町3-1	金岡地区センター	毎月第2土曜日 10:00～11:30 なし
ほっとカフェ 文化村	ほっとカフェ 文化村	090-7690-6306	沼津市江原町3-1	金岡地区センター	概ね毎月第3日曜日 10:00～11:30 1回 300円(保険料含む)
オレンジカフェ かどいけの竜	かどいけ地域包括支援センター	939-6700	沼津市岡宮1147-8	かどいけ地域包括支援センター内	毎月1回 13:30～15:30 なし(ただし材料費等は実費徴収)
オレンジ カフェ	きせがわ地域包括支援センター	954-0755	開催場所に関しては、きせがわ地域包括支援センターにお問い合わせください。		毎月1回程度 なし
せんぼんカフェ	千本地域包括支援センター	962-5932	開催場所に関しては、千本地域包括支援センターにお問い合わせください。		月に1回程度 なし(ただし材料費等は実費徴収)
第五カフェ	第五地域包括支援センター	939-8022	開催場所に関しては、第五地域包括支援センターにお問い合わせください。		毎月1回 なし
カフェクローバー	かめき地域包括支援センター	933-3671	開催場所に関しては、かめき地域包括支援センターにお問い合わせください。		偶数月の第3木曜日 10:00～11:30 なし
ひだまりの郷認知症カフェ	三浦・戸田地域包括支援センター	919-5571	開催場所に関しては、三浦・戸田地域包括支援センターにお問い合わせください。		日程はお問い合わせください。 なし



徘徊高齢者等見守りシール

沼津市では徘徊高齢者等の安全確保の仕組みを整える事業として、認知症等によって行方不明になった高齢者等の安全を確保し、ご家族や介護者の負担を軽減することを目的に、見守りシールを交付します。



☆対象者

次の①②のすべてに該当する人

①沼津市内に居住し、住民登録がある人

②認知症または若年性認知症等により行方不明になるおそれがある人

※介護施設(有料老人ホーム、グループホームを含む)に入居している方は対象にはなりません。

※介護保険の認定は必要ありません。

※GPS探索用機器貸与との併用も可能です。

☆見守りシールとは

ご家族や介護者が登録した連絡先等の情報をスマートフォン等で読み取ることのできるQRコードが印字されたシールです。高齢者等の衣服や、かばん等の持ち物に貼って使用します。

見守りシール
見本



★ 見守りシール運用の流れ ★

1 見守りシールを衣服や持ち物に貼り付けます。

2 高齢者等が行方不明になったと気づいたときは、どこシル伝言板に情報を入力します。

3 気が付かなかった場合でも、保護された時に発見者がQRコードを読み取ることにより、どこシル伝言板を通じて、家族等とやり取りができます。

・高齢者の発見者が見守りシールのQRコードを読み取ると、伝言板につながります。

・同時に介護者にQRコードが読み取られたことを知らせるメールが送られます。

・発見者が発見情報を入力・送信し、その後は伝言板を通じて介護者と発見者でやり取りをします。

4 高齢者を家族等のもとへ引き渡します。

解決済の入力を行うことで、伝言板の内容は消去されます。

徘徊高齢者探索用機器の貸与 ※所得課税年額に応じた利用料がかかります

沼津市では徘徊行動のある高齢者を介護している家族等に、GPS端末機を貸与し、認知症高齢者の安全を確保するとともに、行方不明時の搜索を容易にすることで、ご家族や介護者の負担を軽減します。



☆対象者

次の①②のすべてに該当する人

①沼津市内に居住し、住民登録がある人

②認知症または若年性認知症等により行方不明になるおそれがある人

※介護施設(有料老人ホーム、グループホームを含む)に入居している方は対象にはなりません。

※65歳以上の方は介護保険の認定は必要ありませんが、64歳以下の方は介護保険の認定が必要です。

※QRコード見守りシールとの併用も可能です。

★ 利用方法 ★

1 GPS端末機を、靴底やバッグに装着します。

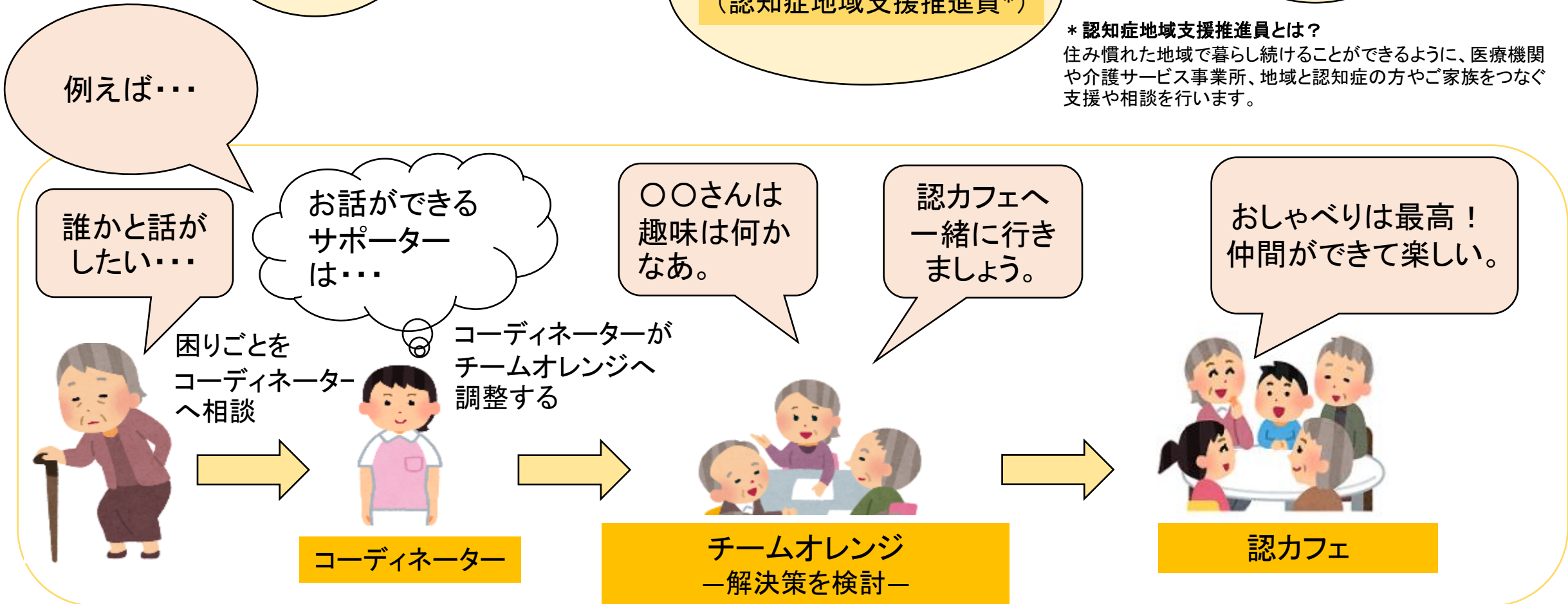
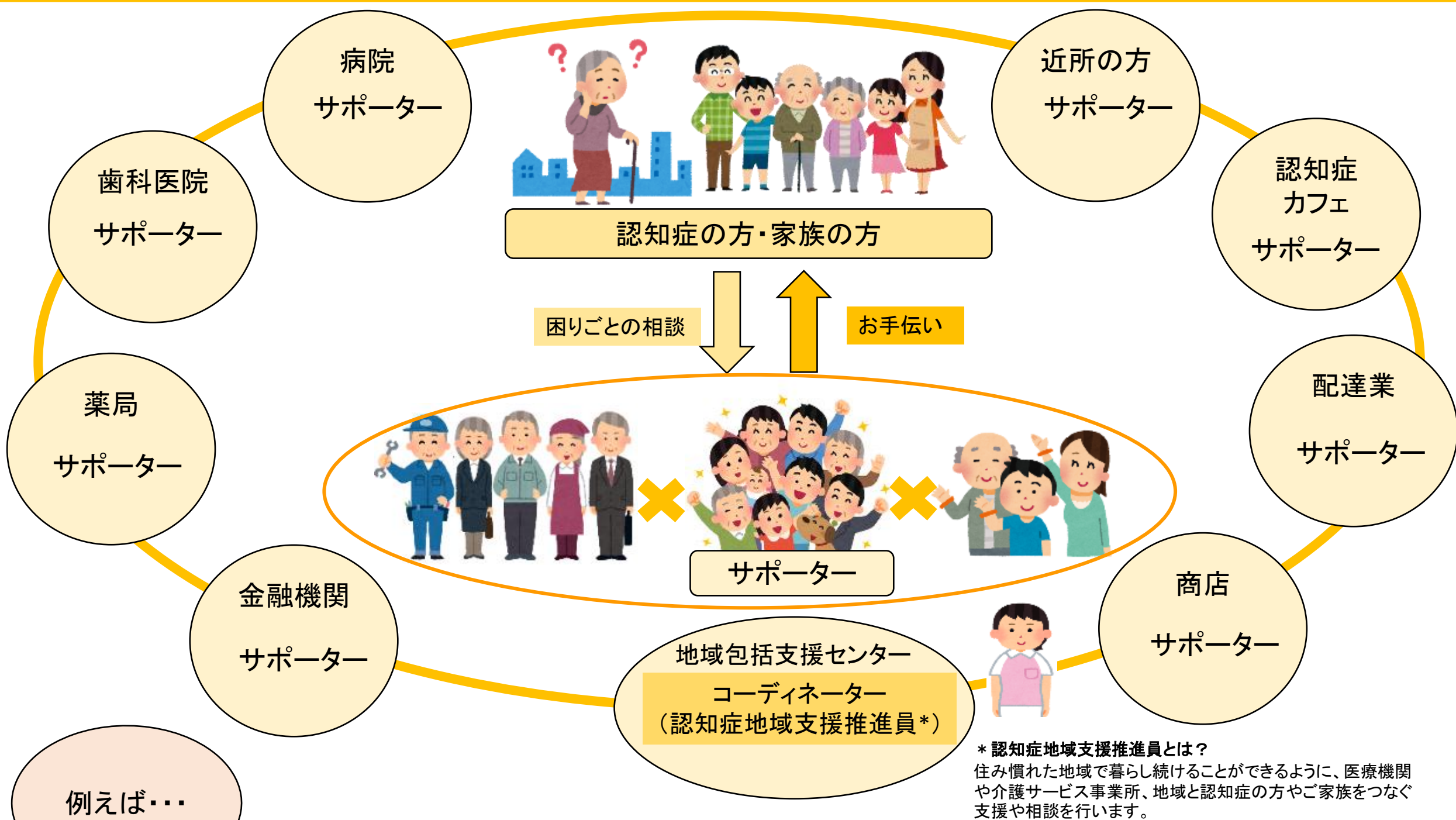
2 徘徊などにより行方がわからなくなった時、パソコンやタブレット、スマートフォンにて、GPS端末機の現在位置を確認できます。

3 その他、エリア通知やタイマー通知、振動通知の設定ができ、相手先5件まで通知設定が可能です。

※ 貸与のため、ご利用終了後、GPS端末機の返却をお願いします。

チームオレンジとは？（認知症サポーター活動促進事業）

認知症の方、その家族の方の身近な生活上の困りごとに対して、地域の認知症サポーター同士がつながり、チームを組んで活動を行います。各地域包括支援センターにチームが設置され、見守り、声かけ、話し相手、外出支援など認知症の方が住みやすい地域を目指しています。（認知症サポーター養成講座を受講することにより、誰もが「認知症サポーター」として活動することができますようになります。）



地域包括支援センター	チームオレンジ名	地域包括支援センター	チームオレンジ名
はら地域包括支援センター	チームオレンジはら・うきしま	千本地域包括支援センター	チームオレンジはばたき
あしたか地域包括支援センター	チームオレンジあしたか	第五地域包括支援センター	チームオレンジ5GO！
片浜・今沢地域包括支援センター	チームオレンジかたいま	かぬき地域包括支援センター	チームオレンジかぬき
かなおか地域包括支援センター	チームオレンジかなおか	三浦・戸田地域包括支援センター	チームオレンジロード
かどいけ地域包括支援センター	チームオレンジかどいけ	基幹型地域包括支援センター	チームオレンジら・ら・ら
きせがわ地域包括支援センター	チームオレンジ大岡		

認知症を予防しましょう



食生活のポイント

脳や血管によいものをよくかんで食べましょう。食事の基本は、バランスよく食べることです。

緑黄色野菜を食べましょう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化作用が認知症予防に効果があります。

ビタミンCを多く含む:レモン、グレープフルーツ、イチゴ、れんこん、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ、春菊、カリフラワー

ビタミンEを多く含む:アボカド、かぼちゃ、さつまいも、春菊、たけのこ、ニラ、ほうれんそう

βカロチンを多く含む:アスパラガス、春菊、オクラ、かぼちゃ、小松菜、ピーマン、大根の葉、ニラ、人参、トマト、ほうれんそう

青背の魚を食べましょう

青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達を良くし、脳の血の流れをよくする働きがあり、動脈硬化を予防します。青背の魚:サバ、イワシ、アジ

沼津の特産物もおすすめです。

- ・みかん
 - ・プチヴェール
 - ・お茶
 - ・アジ、サバ-DHA、EPA含む
- ビタミンC、E含む



運動のポイント

有酸素運動をしましょう。体を動かすと脳の血流が増えるため、認知症予防に効果があります。できれば週5日、1日30分以上の有酸素運動をしましょう。毎日の家事も、こまめに動けば立派な運動になります。



おすすめの有酸素運動

ウォーキング、水泳、体操、サイクリング

知的活動・社会参加のポイント

脳を活発に使う生活をしましょう。認知機能を刺激する活動をする、脳が鍛えられ活性化し認知症予防になります。興味をもてる知的活動や社会参加をしましょう。



知的活動をしましょう

- ・日記をつける(1日前はさらに記憶力を鍛える)
- ・新聞や本などを読んで新しい情報を得る
- ・楽器演奏やカラオケなど趣味を楽しむ

社会参加しましょう

- ・祭りなど地域のイベントに参加する
- ・ボランティア活動に参加する
- ・友人や知人と交流する



「認知症早期発見」のめやす

家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症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、暮らしの中でのめやす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、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 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

人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づか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

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

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

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

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億劫がりいやがる

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会 作成



認知症発見のチェックシート

- 予約日なのに来院しない 予約日でない日に突然来院する
- 前回の治療のことをよく覚えていない
- 作ったばかりの入れ歯が「ない」と言ってきた
- 症状を言葉でうまく伝えられない 何が言いたいのか分からない
- 表情が乏しい、険しくなった
- 歯に食べかすや歯垢、舌に白い汚れなどがひどく、歯や入れ歯の手入れができない
- 何日も入浴していないような異臭が身体からする
- 診察券を何度も紛失している
- 支払いの際「財布がない」と長時間かばんの中を探す
- 支払いの際、毎回1万円札で支払う
- 治療費が支払えない
- 治療台の乗り降りに介助が必要になってきた
- 季節に合わない服装をしている、着方がおかしい
- 治療が必要なのに受診が滞っている
- 急激にやせてきた

