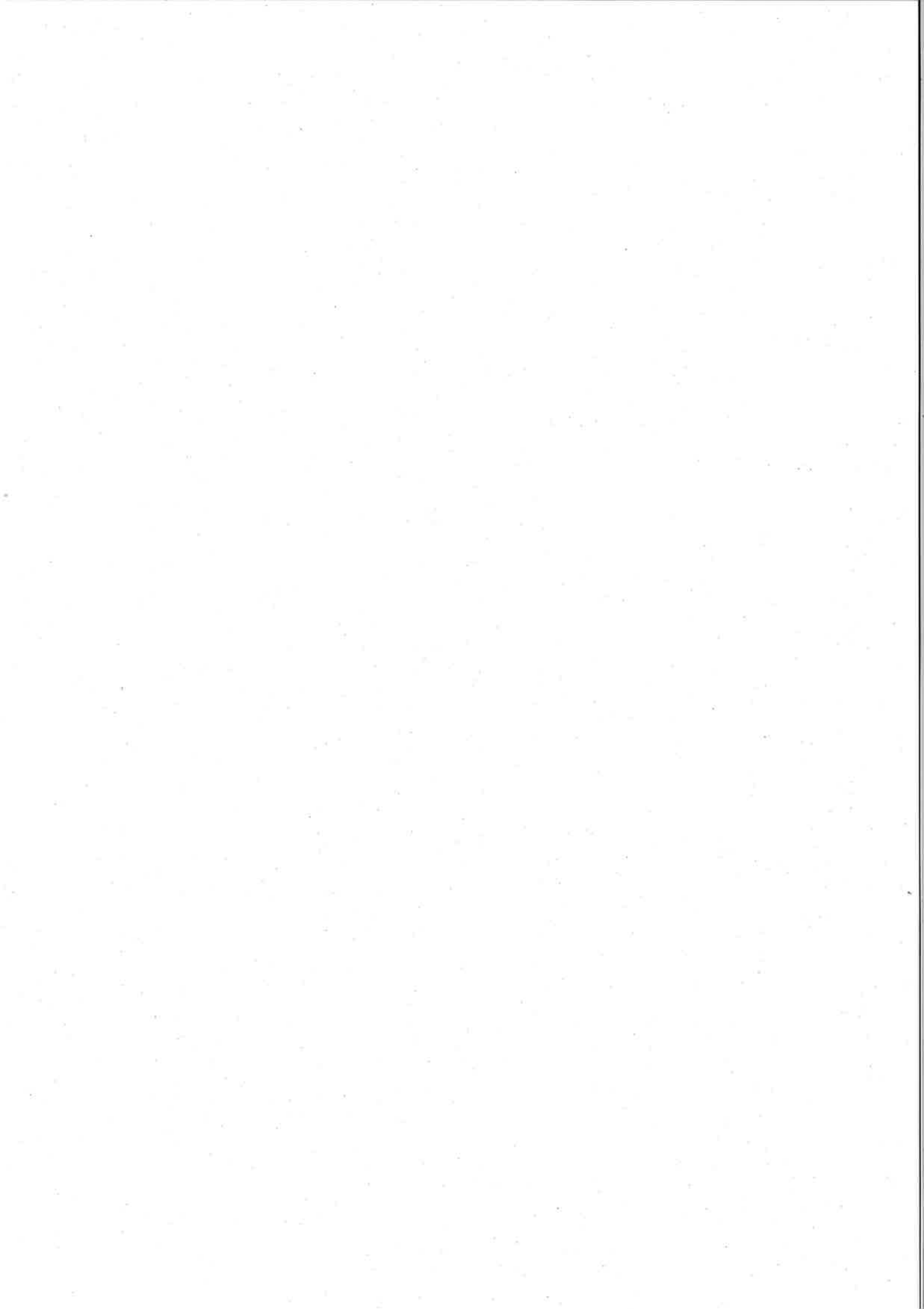




日光市 認知症ガイド



日光市



もくじ

I 認知症の理解

(1) 認知症とは	1
(2) 認知症ともの忘れとの違い	1
(3) 認知症の種類と特徴	2
(4) 認知症の症状	3
(5) 認知症の治療	4
(6) 軽度認知障害 (MCI)	4
(7) 若年性認知症	4
(8) 認知症の人への接し方	5
(9) 認知症介護をしている家族の気持ち	6

II 利用できる相談機関やサービス

(1) ケアパスの使い方	7
(2) 相談	7
① 地域包括支援センター ② ケアマネジャー ③ 若年性認知症に関する相談窓口 ④ 認知症カフェ (オレンジカフェ) ⑤ にっこう認知症・若年性認知症の家族の会 ⑥ 認知症の方と家族のための電話相談 ⑦ 認知症等の医療相談	
(3) 予防	9
① 認知症ケアサイト ② 認知症サポーター養成講座 ③ ボランティア活動 ④ 地域の居場所・通いの場 ⑤ 在宅介護オアシス支援事業 ⑥ 老人クラブ ⑦ シニア塾 ⑧ 出張シニア塾 ⑨ 日光ちょきんアップ体操	
(4) 医療	12
① かかりつけ医 ② 認知症初期集中支援チーム ③ とちぎオレンジドクター (栃木県もの忘れ・認知症相談医)	
(5) 生活支援	13
① シルバー人材センター ② 訪問給食サービス事業 ③ 生活支援ホームヘルプサービス事業 ④ 緊急通報装置貸与事業 ⑤ 見守りキット配布事業 ⑥ 暮らしのお手伝い事業 ⑦ 移送サービス事業 ⑧ 家具転倒防止器具等取付事業 ⑨ にっこう認知症安心メール事業 ⑩ にっこう安心カルテ ⑪ 安心見守りシール事業 ⑫ 命のカプセル配布事業 ⑬ ふれあい収集 ⑭ 特殊詐欺撃退機器の無償貸与 ⑮ 高齢者運転免許証自主返納支援事業 ⑯ 防犯用「戸別受信機」の無料貸与 ⑰ 寝たきり在宅者等介護手当支援事業 ⑱ 寝たきり老人等紙おむつ給付事業 ⑲ 認知症カフェ (オレンジカフェ) ⑳ 成年後見制度 ㉑ 消費者生活相談 ㉒ 高齢者虐待防止	
(6) 介護	16
① 通所介護 (デイサービス) ② 通所リハビリテーション ③ 訪問介護 (ヘルパー) ④ 訪問入浴介護 ⑤ 訪問介護 ⑥ 訪問リハビリテーション ⑦ 居宅療養管理指導 ⑧ 短期入所生活介護 (ショートステイ) ⑨ 小規模多機能型居宅介護	
(7) 住まい	16
① 住宅リフォーム等助成金 ② 福祉用具の貸し出し ③ 住宅改修 ④ 特定福祉用具の購入費支援 ⑤ サービス付き高齢者住宅 ⑥ 有料老人ホーム ⑦ グループホーム ⑧ 特別養護老人ホーム ⑨ 介護老人保健施設	

III 書き込み式振り返りノート

認知症の進行に応じた支援サービス早見表 (裏表紙)

はじめに

現在、急速な高齢化が進んだことにより、認知症が社会問題になっています。

国が作成した認知症施策推進大綱において、認知症の人の数は、平成30（2018）年には、500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれています。

認知症は、だれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含めると、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生きること、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる社会を目指し、認知症になることを遅らせることや、認知症になっても進行を緩やかにする取り組みが必要となっています。

「日光市認知症ガイド」は、認知症の人だけではなく、その家族や身近な人も安心して生活できるように、認知症の進み具合に応じた支援の流れを紹介するものです。認知症になってもなじみの関係のある住み慣れた地域で、自分らしい生活を長く続けられるように、「日光市認知症ガイド」を活用してください。

1 認知症の理解

(1) 認知症とは

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、記憶や思考などの認知機能の低下が生じ、日常生活を営む上で支障が出ている状態をいいます。

(2) 認知症と、もの忘れとの違い



加齢によるもの忘れ

- ・経験したことが部分的に思い出せない
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・物の置き場所を思い出せないことがある
- ・何を食べたか思い出せない
- ・約束をうっかり忘れてしまった
- ・物覚えが悪くなったように感じる
- ・曜日や日付を間違えることがある



認知症の記憶障害

- ・経験したこと全体を忘れている
- ・目の前の人が誰なのかわからない
- ・置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ・食べたこと自体忘れている
- ・約束したこと自体忘れている
- ・数分前の記憶が残らない
- ・月や季節を間違えることがある

(3) 認知症の種類と特徴

① アルツハイマー型認知症

【特徴】

脳の神経細胞がだんだん減少し、それにより脳が萎縮する（縮んで小さくなる）ことによって生じる認知症です。

アルツハイマー型認知症は、認知症の原因の約50%を占めているといわれています。

【症状】

もの忘れが目立ちます。会話は比較的スムーズのため、社会性が比較的保たれます。

判断力の低下や時間や場所がわからなくなるなどの症状のほかにも、もの取られ妄想や外出して歩き回るなどがみられます。

② 前頭側頭型認知症

【特徴】

脳の前頭葉や側頭葉の萎縮によって生じる認知症です。アルツハイマー型認知症と同様に脳が萎縮しますが、萎縮する場所が異なります。別名「ピック病」ともいわれます。

【症状】

他の認知症と比べて、性格の変化や感情のコントロールができないといったことがみられます。

③ 脳血管性認知症

【特徴】

脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって脳細胞が減少することで起きる認知症です。

【症状】

脳のどの部位で血管障害が生じたかで、大きく変わります。記憶障害や意欲の低下、複雑な作業ができなくなるといった判断力の低下などがみられます。

④ レビー小体型認知症

【特徴】

脳に「レビー小体」という特殊なタンパク質が蓄積することによって生じる認知症です。

【症状】

初期にはもの忘れは目立ちません。実際に見えないものが見える幻視や小刻み歩行、日中ウトウトしやすく、睡眠時に寝ぼけて大声を出す、といった症状がみられます。



(4) 認知症の症状

① 中核症状

認知症の原因は、さまざまな理由によって脳細胞が壊れていくことです。これにより脳全体の働きが悪くなっていくことで、生活に支障が生じていきます。

中核症状とは、認知症の人に共通して現れる症状で、以下のようなものがあります。

○ 記憶障害

新しいことを覚えられなくなったり、すぐに忘れてしまったりする症状です。

例：食事したことを忘れてしまう。

○ 見当識障害

日付や時間・場所・人物などが認識できなくなる症状です。

例：夏なのにセーターを着てしまう。

※見当識とは、現在の日付や時刻、自分の居場所など、基本的な状況を把握することです。

○ 実行機能障害

計画・実行する行為や予想外の出来事が起きて対処することが困難になる症状です。

例：料理ができなくなってしまう。

○ 理解・判断能力の低下

自ら考えたり、判断したりすることが難しくなる症状です。

例：難しい話がわからなくなってしまう。

② 行動・心理症状 (BPSD)

中核症状が脳の器質的な障害によって共通した症状が現れますが、行動・心理症状 (BPSD) は、本人の性格や環境、人間関係などによって、人それぞれ異なった症状が出現します。

この行動・心理症状 (BPSD) が現れると、介護する家族には大きな負担がかかっています。

- 不安
- 妄想
- 誤認
- 多動
- 収集癖



- 抑うつ
- 幻覚
- ひとり歩き (徘徊)
- 不潔行為
- 暴力・暴言



これらの症状は、中核症状が原因となり、脳が混乱して起こるものです。家族や近所の方にとっては問題となる行動ばかりですが、本人が置かれている状況の中で何とか自分の力で解決を試みようとして行っている行動が多く、誰かを困らせるためのものではありません。

行動・心理症状 (BPSD) には、本人なりの理由や原因があります。その理由や原因を丁寧に探していき、対応方法や環境を整えることで改善が期待できます。

(5) 認知症の治療

いまのところ認知症そのものを治すお薬はありませんが、アルツハイマー型認知症の場合、お薬で進行を遅らせることができる場合があります。早期に受診し、治療を始めると、今までの生活をより長く続けることができます。

高齢者は多くの病気を持っていることが多く、それぞれの病気に対する治療薬が処方されていることもありますので、医師の指示に従ってください。



(6) 軽度認知障害：MCI (Mild Cognitive Impairment)

軽度認知障害とは、本人はもの忘れを自覚しており、また、家族など他の方からももの忘れを指摘されますが、日常生活に支障がない状態のことです。

この時点で生活習慣を見直すことや地域活動に参加することで、認知症になることを遅らせることにつながります。

(7) 若年性認知症

認知症は、一般的に高齢者に多くみられる病気ですが、65歳未満で認知症が発症した場合、若年性認知症と診断されます。

症状は、高齢者にみられるものと変わりはありませんが、働き盛り・子育て世代であることが多いため、本人だけでなく家族の生活への影響がとても大きいといえます。

また、高齢者の場合に比べ、家族や親族にとって病気を理解し受け入れるまでに時間がかかる傾向があります。働き盛りであることもあり、職場の理解も必要です。



(8) 認知症の人への接し方

① 3つの「ない」

認知症の人は、認知機能の低下により、記憶力や判断力が衰え、身勝手とも思える行動や社会的なルールを守ることが難しくなる場合があります。しかし、その人が認知症になったからといって、これまでの関係を変える必要はありません。次の『3つの「ない』』に心がけ、普段どおりいつもの声かけや対応をしてください。

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない



② 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、本人や他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。

○ 余裕を持って対応する

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。

○ 声をかける時は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。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

○ やさしい口調で

小柄な方の場合、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、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

○ 相手に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。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかが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。

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

(9) 認知症介護をしている家族の気持ち

家族の一員が認知症になった時、「この先どうしたらいいんだろう」、「子育てだって終わってないのに・・・」、「介護保険の申請ってどうするんだ?」などショックや混乱、戸惑い、不安を感じます。また、家族だからこそ割り切れない気持ちが生じ、感情的になりやすくなります。

事前に家族介護者が感じる気持ちを知っておくことで、介護へのスタンスや心に余裕を持てるようになります。

介護者の余裕は、認知症の人の行動・心理症状(BPSD)を軽減することにもつながります。

① 第1ステップ・・・とまどい・否定

おかしいと思う言動を示し始めた親や配偶者に少しずつ気づき、とまどい、否定をしようとします。また、その気づきを他の家族に打ち明けるかどうかを悩む時期でもあります。

② 第2ステップ・・・混乱・怒り・拒絶

認知症への不十分な理解によって、どう対応していいか混乱して、家族の一員であるからこそ感情的な対応をしてしまいます。家族介護者は、精神的・身体的に疲労困ぱいし、拒絶感や絶望感に陥る最もつらい時期です。

しかし、地域包括支援センターなどの福祉の相談窓口での相談や医療機関での受診、介護サービスの利用などを通じ、少しずつ認知症への理解が進み、諸症状への対応方法がわかってきます。

③ 第3ステップ・・・割り切り

これまでの経験や専門職などからのアドバイスにより、認知症介護について理解が深まってきます。そのため、怒ったり、イライラしたりしても何もメリットがないと感じ始め、気持ちの面で割り切ることができるようになります。

認知症が進行し、新たな症状や問題が生じてしまうこともありますが、落ち着いた対応が必要です。

④ 第4ステップ・・・受容

認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理を考えなくてもわかるようになり、認知症である家族のあるがままを自然と受け止められるようになります。



介護する家族が
楽になる対応のヒント

○身近な人に対して認知症の症状がより顕著に表れがち。

→ 強い信頼の裏返しと考えられます。

○誰でも自分に不利な事は認めたくない／認知症によって記憶障害や見当識障害があっても自己を守るために、一見、嘘や言い逃れと思える矛盾した言動に繋がりがやすい。

→ 相手の言葉を正したり、説教や押し問答をしたりせずに、認知症の人が守ろうとしている自己を傷つけないように対応しましょう。

○まだらに症状がでている／特定の家族にだけ症状が表れ、家族間でも混乱したり、ストレスを招くこともあります。

→ 異常と思われる言動は、かぜをひいて熱や咳がでるのと同じことで、認知症による症状と割り切って対応しましょう。

○話したこと、聞いたこと、行動したことはすぐ忘れませんが、感情は長期間保たれます。

→ ほめ言葉や感謝の言葉、共感することで、よい感情を残すことで、よりよい関係を築きましょう。

II 利用できる相談機関やサービス

(1) ケアパスの使い方

本ガイドの裏表紙に、地域の中で、認知症の容態や段階に応じた適切な医療や介護サービスの流れを示した「ケアパス」を掲載しました。認知症の程度を上段の進行度に照らし合わせて、該当する程度の欄を下に追ってご覧ください。ケアパスの中に記載されている各サービスの概要や問い合わせ先等を以下でご案内しております。相談や医療、生活支援のほか、予防についても記載していますので、住み慣れた地域でいきいきと生活を続けていただくために広くご活用ください。

(2) 相談

① 地域包括支援センター

高齢者の方が、住み慣れた地域において、安心して生活が続けられるように、介護・医療・福祉等に関する相談を受け付けています。

地域包括支援センターは、お住まいの地域によって担当が異なります。以下の表で担当の地域包括支援センターをご確認ください。

お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号	担 当 地 域
今市西 地域包括支援センター	日光市平ヶ崎605-1 <small>※2020年6月1日より下記住所へ 移転します。</small> 日光市今市本町11-4 グランドハイツドリーム 107	25-6374	今市地区
今市北 地域包括支援センター	日光市倉ヶ崎605-7 (特別養護老人ホーム誠心園内)	21-7081	豊岡地区 今市地区の一部
今市東 地域包括支援センター	日光市根室607-5 (老人保健施設もりのいえ内)	26-6537	大沢中部地区 大沢北部地区 塩野室地区
今市南 地域包括支援センター	日光市板橋2190-2 (特別養護老人ホーム今市ホーム内)	25-6444	大沢南部地区 落合地区
藤原・栗山 地域包括支援センター	日光市鬼怒川温泉大原1406-2 (藤原行政センター内)	76-3333	藤原地域 栗山地域
日光・足尾 地域包括支援センター	日光市御幸町4-1 (日光行政センター内)	25-3255	日光地域 足尾地域

※(西) 今市地区：小倉町1・2丁目、3丁目、4丁目、5丁目、桜木町、二宮町、東町、住吉町、東郷町、相生町、清住町、仲町、春日町1丁目、2丁目、清原町、清原町2丁目、七本桜、平町、原町、平ヶ崎町、中平町、千本木、緑町、吉沢、室瀬、土沢、柴町、星が丘、杉の沢

※(北) 今市地区の一部：瀬川町、朝日町、川原町、大谷向町、材木町、瀬尾、松原町、高畑、高百、サンヒルズ瀬尾

※(東) 大沢中部：山口、山口二丁目、根室、大沢町第1、大沢町第2、八日市、栃ノ木平、水無、新栄郷第一

※(東) 大沢北部：薄井沢、大室、杉の木台、針貝、荊沢、芝山町、森友若杉町、森友、森友北原町

※(南) 大沢南部：下猪倉、中猪倉、上猪倉、猪倉新町、猪倉北町、木和田島、平成町

地域包括支援センターの協力機関として、総合相談・支援を行います。

名 称	所 在 地	担 当 地 域 (地区)	電 話 番 号
日光市社会福祉協議会 足尾支所	日光市足尾町赤沢 3-23	足尾地域	93-0002
日光市社会福祉協議会 栗山支所	日光市黒部 54-1	栗山地域	97-1188

② ケアマネジャー

ケアマネジャー（介護支援専門員）は要介護認定等となった方について、介護サービスを利用する時にケアプランの作成や、サービス事業所との調整をする専門職です。

☞介護保険ガイドブックをご覧ください。

③ 若年性認知症に関する相談窓口

若年性認知症の人やその家族等からの相談内容に応じて、来所相談（要予約）や出張支援及び関係機関との連携調整等を行います。まずは、電話相談をしてください。

電話番号：028-627-1122 ※毎週土曜日 午後1時30分から午後4時

④ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人とその家族、地域住民や医療・介護の専門職などが参加し、情報交換をしたり、おしゃべりを楽しんだりする集いの場です。認知症の人にとっては安心して立ち寄れる場であり、また、家族介護者にとっては、介護の悩みや介護の方法などを気軽に相談できる場でもあります。

各カフェによって、内容や趣向を凝らしております。以下の3か所で実施しています。

対象者：どなたでもご利用できます。

利用方法：カフェ開設時間帯に訪問する。

利用料：特に負担はありませんが、飲食代（300円～700円程度）については個人負担です。



◆ほっとウエーブ (NPO 法人ウエーブ)

開催場所 今市787 (元つちやそば)

開設日時 毎週 木曜日 10:00～15:00

連絡先 電話：21-1150 または21-5330 (NPO法人ウエーブ)



◆オレンジカフェ ほっこりサロン (NPO 法人あかね会)

開催場所 鬼怒川温泉大原334-6 (オアシス支援施設大原あかね)

開設日時 毎月第3日曜日 10:00～14:00

連絡先 電話：25-3206



◆オレンジカフェ みょうじん (社会福祉法人大恵会)

開催場所 落合公民館

開設日時 毎月第3水曜日 11:30～14:00

連絡先 電話：25-3301 (グループホームみょうじん)

※詳しくは、各カフェにお問合せ下さい。

⑤ につこう認知症・若年性認知症の家族の会

家族の会では、毎月一回「集い」「相談日」を開き、想いを語り合いながら交流を図ります。また、介護の為の情報交換をしています。認知症に感心のある方も、お気軽にご参加下さい。

〈集い〉

開催：毎月第3月曜日
 時間：10：00～12：00
 会場：市民活動支援センター
 (日光市今市 304-1)

〈相談日〉

開催：毎月第2月曜日（祝日休み）
 時間：10：00～12：00
 会場：ほっとウェーブ
 (日光市今市 787)

⑥ 認知症の方と家族のための電話相談

窓口	相談の内容	時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部 TEL 028-627-1122	・電話相談	毎週火～木曜日 (祝日、年末年始を除く) 13:30～16:00
	・来所相談	毎月第4水曜日

⑦ 認知症等の医療相談

窓口	相談の内容	時間
上都賀総合病院 認知症疾患医療センター TEL 0289-64-2186	・認知症に関連した問題	9:00～15:00

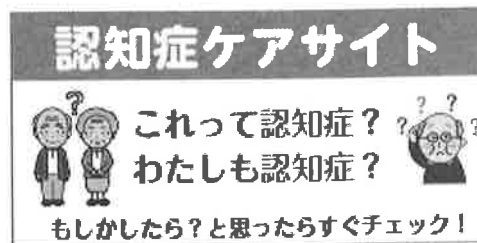
(3) 予防

① 認知症ケアサイト

ご自身で簡単に認知機能の確認ができる「日光市認知症ケアサイト」ができました。もしかしたら?と思ったら確認してみてください。認知症は早期発見・治療が有効な病気です。

【利用方法】

日光市ホームページにアクセス
 ↓
 画面下のメニューから
 ↓
 「認知症ケアサイト」を選択します。



その後は、画面の指示に従ってチェックします。

※注意事項：「認知症ケアサイト」は、簡易なチェックであり、認知症の診断ではありません。

問合せ 高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 21-2137

② 認知症サポーター養成講座

地域で生活する高齢者が、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できることを目的とし、認知症サポーターの養成を行っております。

※認知症サポーターとは、何か特別なことをする人・・・ということではありません。

認知症についての正しい知識を持ち、地域で見守る人のことを言います。

認知症サポーターキャラバン
<http://www.caravanmate.com/>

問合せ
 高齢福祉課または担当地域の地域包括支援センターへ



③ ボランティア活動

平均寿命が延びて人生100年時代と言われている今、シニア世代のみなさんは、これからは社会活動・経済活動・地域活動の重要な担い手の一員です。

様々な形で社会参加をすることで、それが生きがいとなり、充実した日々となるよう、各種お役立ち情報を紹介しています。

☞シニア世代のお役立ち情報をご覧ください。

④ 地域の居場所・通いの場

日光市社会福祉協議会は、地域の福祉課題や福祉活動に対する支援を通じて、誰もが生きがいと安心して自立した生活を送ることができる福祉のまちづくりの支援をしています。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
日光市社会福祉協議会 本所	日光市今市511-1	21-2759
日光市社会福祉協議会 日光支所	日光市花石町1942-1	54-2143
日光市社会福祉協議会 藤原支所	日光市鬼怒川温泉大原2	77-2777
日光市社会福祉協議会 足尾支所	日光市足尾町赤沢3-23	93-0002
日光市社会福祉協議会 栗山支所	日光市黒部54-1	97-1188

⑤ 在宅介護オアシス支援事業

高齢者及び障がい者の日常的な集いの場の提供や乳幼児及び児童に対する保育の場の提供を行うことが目的で、主に高齢者の孤独感の解消、生きがいの増進を図る事業です。



☞高齢者福祉ガイドブックをご覧ください。

⑥ 老人クラブ

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

スポーツ（グラウンドゴルフ等）やサークル活動、健康づくり、介護予防、社会奉仕活動等を行っています。

☞高齢者福祉ガイドブックをご覧ください。

⑦ シニア塾

フレイル予防をテーマに、運動・栄養・口腔衛生・認知症の専門家から健康づくりの秘訣を学ぶ教室です。1コース4日間で開催しています。お一人でもお友達同士での参加も大歓迎です。

※年齢とともに心身の活力が落ちた状態をフレイル（虚弱）と言います。

- 対象：おおむね65歳以上の方
- 開催日程：広報にっこう等でお知らせしますので、ご確認ください。
- その他：会場まで送迎ができます。

問合せ
高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 21-2137

⑧ 出張シニア塾

皆さまの近くの公民館等において、介護予防に関する講話や実技等の教室を開催できます。

講師は地域包括支援センター職員やリハビリ等の専門家です。自治会または団体等のグループでお申し込みください。

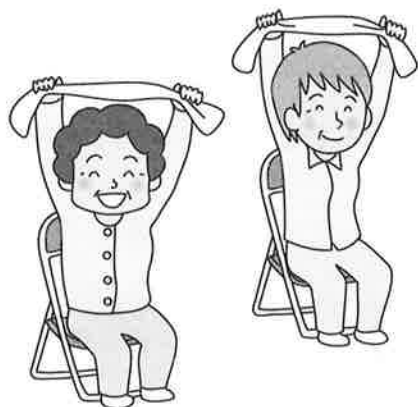
- 対象：おおむね65歳以上の方
- 実施方法：ご希望の内容をご依頼いただいた方と相談して決めていきます。

問合せ
高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 21-2137

⑨ 日光ちょきんアップ体操

日光ちょきんアップ体操は、椅子に座ってゆっくり行う体操です。週に1回程度継続して行うことで、日常生活に必要な身体の筋力アップが期待できます。

手軽にできる体操ですので、近くの公民館や自宅でも行うことができます。自治会または団体等のグループでお申し込みください。



問合せ
高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 21-2137

(4) 医療

① かかりつけ医

かかりつけ医は、日常的な診療のほか、家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれます。

病状によっては、適切な医療機関を紹介してくれたり、とっさの場合など、大変心強い存在です。

また、現代の医療は複雑で、検査、治療、手術など理解しにくい場合には、気軽に説明や相談に応じてもらえます。

かかりつけ医は、インフォームド・コンセント（説明と同意）や、アドバンス・ケア・プランニング（人生の最終段階における医療やケア）の実現にも重要な役割を果たしています。

精密検査や専門的な治療が必要になった場合には、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医が書いてくれる紹介状や診療データを持って病院を受診すると、スムーズに治療を受けることができます。

② 認知症初期集中支援チーム

複数の専門職（医療・介護の専門職と認知症サポート医）が、家族の訴え等により、認知症が疑われる人又は認知症の人及びその家族に対し、必要時家庭訪問を実施し、自宅での介護方法や病院受診、介護サービス利用等の助言及び支援を行います。

対象者 市内在住の40歳以上で、在宅で生活しており、認知症が疑われる人又は認知症の人で次のいずれかに該当する人

1. 認知症の診断を受けていない人
2. 継続的な医療サービスを受けていない人
3. 適切な介護保険サービスに結びついていない人
4. 認知症と診断されたが、介護サービスが中断している人
5. 医療・介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状により対応に苦慮している人

利用方法 各担当地域の地域包括支援センターに相談する。
問合せ 担当地域の地域包括支援センターへ

③とちぎオレンジドクター（栃木県もの忘れ・認知症相談医）

「とちぎオレンジドクター」は、もの忘れや認知症の「相談」などができる医師として、栃木県が認定した医師です。「とちぎオレンジドクター」がいる医療機関には、認定プレートが院内などに掲示されています。

医師名	病院名	住所	電話番号
岡 宗男	岡 医院	日光市下鉢石町997-1	54-0218
新沢 敏章	新沢 外科	日光市今市814-1	21-1787
多島 信彦	多島 医院	日光市足尾町赤沢21-28	93-2033
矢尾板 誠一	見龍堂クリニック かわせみ	日光市平ヶ崎609-4	22-1221
伊藤 勇	いとうクリニック	日光市木和田島3043	32-2030
青木 秀明	大澤台病院	日光市山口867-3	26-2828
小西 清二	小西 医院	日光市安川町8-25	54-0924
目黒 浩昭	日光野口病院	日光市野口445	50-3111
赤松 郁夫	足尾双愛病院	日光市足尾町砂畑4147-2	93-2011

(5) 生活支援

① シルバー人材センター

高齢者に、その知識や経験、技能を生かした職業の場を確保提供することにより、高齢者の生きがいづくりの支援を行います。

	所在地	電 話	営業日
日光市シルバー人材センター今市事務所	日光市今市1659-10 生きがいセンター内	22-5168	月～金 8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)
日光市シルバー人材センター日光事務所	日光市中鉢石町999	53-1661	月・火・木・金 9:30~16:00 (祝日、年末年始を除く)
日光市シルバー人材センター藤原事務所	日光市柄倉778-1	70-1177	



② 訪問給食サービス ~ ⑩ 寝たきり老人等紙おむつ給付事業

☞ 高齢者福祉ガイドブックをご覧ください。

⑱ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

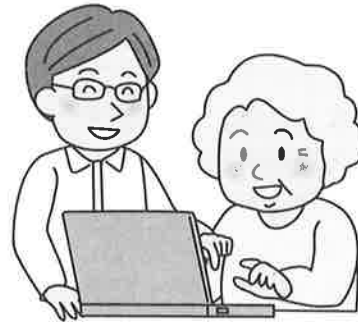
☎8ページをご覧ください。

⑲ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症などによって、物事を判断する能力が十分ではない方（本人）について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

成年後見人等は、本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら、財産を管理したり、必要な契約を結んだりすることにより、本人を法律的に支援していきます。

問合せ
担当地域の地域包括支援センターへ



⑳ 消費生活相談

消費生活センターは、消費者と事業者の間に生じた商品・サービスに関するトラブルや、悪質商法による被害、消費に関する相談を消費生活相談員が受け付けています。

消費生活相談員は、助言や情報の提供、専門機関への紹介・あっせんなどを行い、問題解決へのお手伝いをしています。関連資料を多数ご用意していますので、お気軽におたずねください。



所在地：日光市今市 456 ショッピングプラザ日光 4 階

電話番号：22-4743

開所時間：10：00～17：00（日曜日・祝日・年末年始を除く）

※受付時間は 10：00～16：00 まで

②1 高齢者虐待防止

虐待は、高齢者に対する最も重大な権利侵害です。

虐待の状態をできるだけ早く解消し、高齢者が安全に生活できること、また、養護者の悩みや困りごとにも目を向け、支援することが求められています。

認知症の発症や悪化に伴い、介護負担が増え、ストレスが大きくなると、虐待につながる可能性が高くなります。

虐待に気づいた方からの相談や通報だけでなく、介護者が介護負担や悩みを相談しやすい体制をつくり、虐待の発生を予防していく取り組みが重要となっています。

例えば、次のようなことが高齢者虐待になります

● 身体的虐待

- ・平手打ちをする。つねる。殴る。蹴る。やけど、打撲をさせる。
- ・本人に向けて物を壊したり、投げつけたりする。刃物を近づけたり、振り回したりする。
- ・医学的判断を伴わない、痛みを伴うリハビリを強要させる。
- ・移動させる時に無理に引きずる。無理やり食事を口に入れる。
- ・ベッドに縛り付ける。つなぎ服を着させる。
- ・外から鍵をかけて閉じ込める。

● 介護・世話の放棄、放任

- ・入浴しておらず異臭がする。髪や爪が伸び放題。皮膚や衣類、寝具が汚れている。
- ・水分や食事を十分に与えられておらず、空腹状態が長時間続いている、または脱水症状や栄養失調の状態にある。
- ・徘徊や病気の状態を放置する。
- ・入院や治療が必要にもかかわらず、強引に病院や施設等から連れ帰る。

● 心理的虐待

- ・排せつの失敗や食べこぼしなどについて、人前で恥をかかせる
- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う。
- ・台所や洗濯機など生活に必要な道具を使用させない。
- ・家族や親族、友人等との団らんから排除する。

● 性的虐待

- ・排せつの失敗に対して、懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- ・人前で排せつ行為をさせる。排せつや着替えがしやすいという目的で、下半身を裸にしたり、下着のままで放置したりする。
- ・性的なことを強要する。

● 経済的虐待

- ・日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。
- ・本人の自宅等を無断で売却する。年金や預貯金を無断で使用する。
- ・入院や受診、介護保険サービスに必要な費用を払わない。

☆早期発見・報告で虐待を防ぎましょう
ご相談は、各担当地区の地域包括支援センターへ

(6) 介護

介護保険のサービスを利用するためには、介護保険の申請が必要です。高齢福祉課や各行政センター窓口は、介護保険の申請手続きの説明や、相談者の必要とする医療・介護・福祉などの関係機関を案内します。

① ～ ⑨

☞ 介護保険ガイドブックをご覧ください。

(7) 住まい

- ② 福祉用具の貸し出し
- ③ 住宅改修
- ④ 特定福祉用具の購入費支給
- ⑦ グループホーム
- ⑧ 特別養護老人ホーム
- ⑨ 介護老人保健施設

☞ 介護保険ガイドブックをご覧ください。

④ サービス付き高齢者住宅

市民の居住環境の向上及び住宅環境改善を中心とする市内産業の活性化を図るため、市民が市内業者を利用して行う住宅改修工事に関する助成金の一部が拡充されます。

申請期間中でも予算がなくなり次第、受け付けを終了します。

問合せ

民生部住宅課 高齢住宅課 建築指導係 電話 31-3107

⑤ サービス付き高齢者住宅

サービス付き高齢者向け住宅とは、高齢者にふさわしいハード（バリアフリー構造、一定の面積・設備）と見守りサービス（ケアの専門家による安否確認サービス・生活相談サービス）を兼ね備えた、高齢者向けの住まいです。

⑥ 有料老人ホーム

有料老人ホームとは、入居する高齢者の人数にかかわらず、食事の提供、入浴・排せつ又は食事の介護、洗濯、掃除等の家事、健康管理のいずれかのサービスを提供する施設です。

Ⅲ 書き込み式振り返りノート

(1) ノートの使い方 (書き方の一例)

1. 今の私のこと

ふりがな	ふくし たろう		生年月日	昭和22年8月2日	年齢	73 歳
氏名	福祉 太郎					
住所	日光市〇〇〇〇1丁目-●●					
電話番号	自宅：0288-00-0000 携帯電話：090-0000-0000					
性別	<input checked="" type="radio"/> 男・女	身長	168 cm	体重	64 kg	血液型 AB型
靴のサイズ	26cm		服のサイズ	S・ <input checked="" type="radio"/> M・L・LL		

2. 緊急連絡先

連絡先①	氏名：福祉 二郎	関係	長男
	住所：日光市今市〇〇〇〇-●●●●		
	電話番号：0288-00-0000		

3. 医療情報

かかりつけの病院①	病院名：〇〇付属病院	電話番号：0288-00-0000
かかりつけの病院②	病院名：▲▲▲医院	電話番号：028-00-0000
かかりつけの歯科医院	医院名：□□歯科医院	電話番号：028-00-0000

いつもの薬④	〇〇〇〇〇〇薬(高血圧の薬)
いつもの薬⑤	△△薬(胃薬)
これからのこと	人生の最終段階をどこで迎えたいですか？ <input checked="" type="radio"/> 1. 自宅 2. 施設 3. わからない
	□から食事ができなくなった時、どうしますか？ <input checked="" type="radio"/> ① 自分の□からとれる分だけ。 2. 胃ろう ※ 3. 経鼻経管栄養 ※ 4. わからない
	お墓・葬儀のこと ※ 負担がかからないよう、なるべく家族だけ 家族葬を希望

他の方が見ても、分かりやすいように書き込むと便利です

書き込み式振り返りノート

記入日：令和（ ）年 月 日

1. 今の私のこと

ふりがな								
氏名				生年月日			年齢	歳
住所								
電話番号	自宅：			携帯電話：				
性別	男・女	身長	cm	体重	kg	血液型	型	
靴のサイズ				服のサイズ	S・M・L・LL			

2. 緊急連絡先

連絡先①	氏名：	関係	
	住所：		
	電話番号：		
連絡先②	氏名：	関係	
	住所：		
	電話番号：		
連絡先③	氏名：	関係	
	住所：		
	電話番号：		

3. 医療情報

かかりつけの病院①	病院名：	電話番号：
かかりつけの病院②	病院名：	電話番号：
かかりつけの歯科医院	医院名：	電話番号：

いつもの薬 ①	
いつもの薬 ②	
いつもの薬 ③	
いつもの薬 ④	
いつもの薬 ⑤	
これからのこと	<p>人生の最終段階をどこで迎えたいですか？</p> <p>1. 自宅 2. 施設 3. わからない</p>
	<p>□から食事ができなくなった時、どうしますか？</p> <p>1. 自分の□からとれる分だけ</p> <p>2. 胃ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流動食をお腹から直接通したチューブで送りこむことです。 ・事前に内視鏡を使い、局部麻酔で胃ろうを作る手術を受ける必要があります。 <p>3. 経鼻経管栄養による栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流動食を鼻から胃まで通したチューブで送りこむことです。 ・手術は必要ありませんが、鼻や喉に違和感があります。 ・定期的にチューブを交換する必要があります。 <p>4. 点滴による水分補給や栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分補給の点滴では、すぐに、重度の脱水にならないようにできます。 ・太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れる高カロリー輸液という方法もあります。 ・点滴チューブを介した感染症を起こすことがあります。 <p>5. わからない</p>
	お墓・葬儀のこと

4. 手続き等で必要になるもの

<input type="checkbox"/> 介護保険被保険者証	<input type="checkbox"/> 障害者手帳
<input type="checkbox"/> 健康保険証（後期高齢者医療被保険者証）	<input type="checkbox"/> 年金手帳
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 運転免許証
<input type="checkbox"/> パスポート	<input type="checkbox"/> 生命保険
<input type="checkbox"/> 銀行・証券口座	<input type="checkbox"/> 住まいの権利書・契約書
<input type="checkbox"/> 印鑑・実印	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. わたしが大切にしている人や思い

① 人生 100 年時代の今日

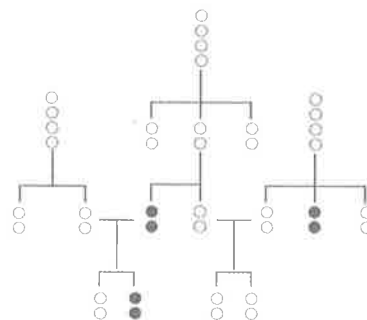
これからの人生で、あなたにとって大切なこととはどんなことですか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 見の周りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが無いこと | <input type="checkbox"/> その他（具体的に書いて下さい） |

またその理由を書いてみましょう。

(複数回答可)

② 私の家系図



6.わたしの年表

① わたしのこれまで

自分が生まれたときのこと（例：名前の由来、愛称など）	
子どもの頃の思い出（例：好きだった遊び・友人・先生・両親・兄弟との思い出・得意・苦手だったことなど）	
一番楽しかった出来事・楽しかった頃の思い出	
一番記憶に残っている出来事	
趣味	特技
思い出の土地・旅行先	
好きな食べ物	
好きなお店・場所（例：飲食店、洋服店、娯楽施設など）	
好きな歌・音楽	好きな本・映画
好きな花	好きな色
好きな言葉・座右の銘	
（その他、好きなもの）	

② これからのわたし (これからの5年の見通し)

記入日：令和 ()年 月 日

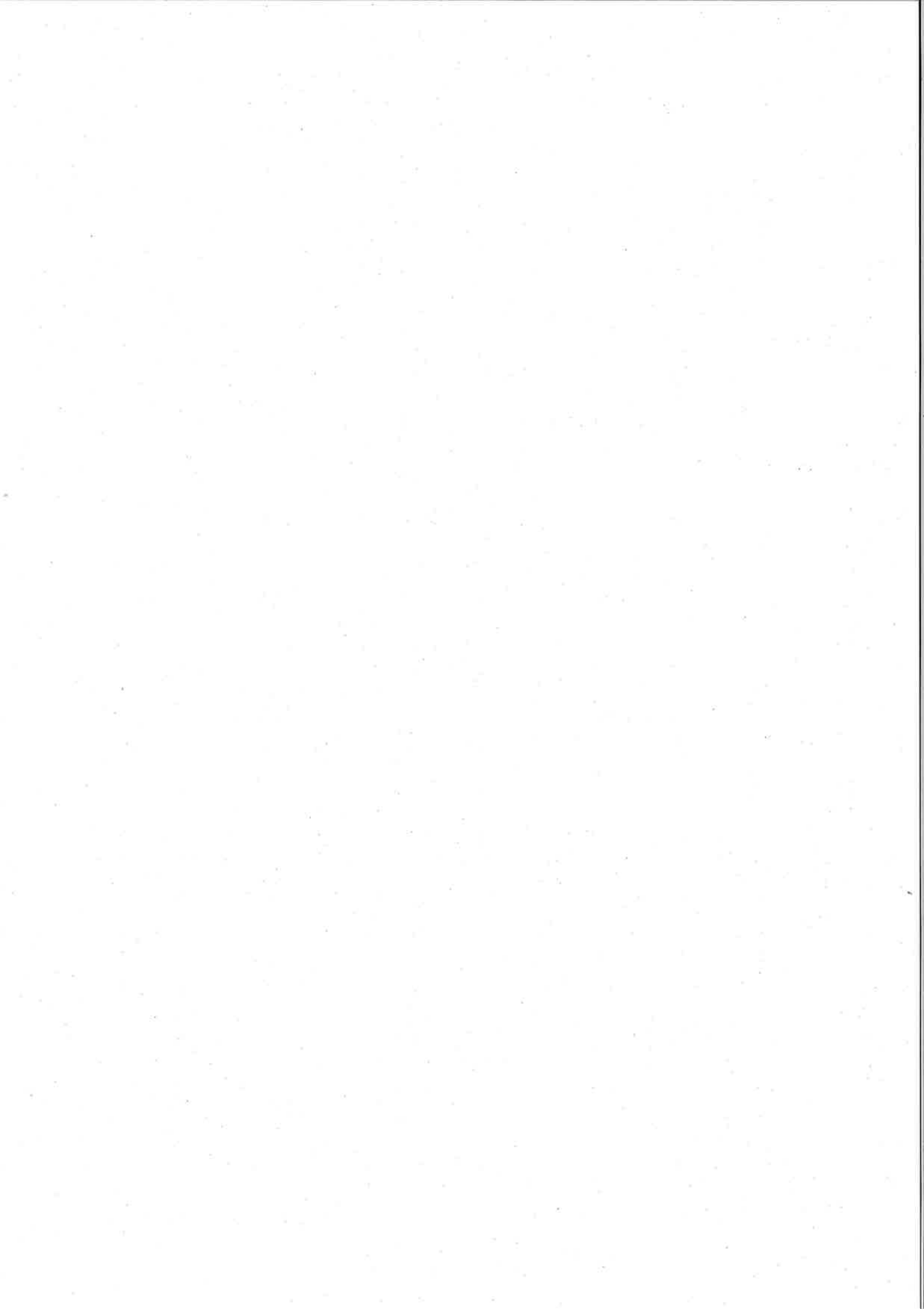
西 暦	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
令 和	2年	3年	4年	5年	6年
わたし	歳	歳	歳	歳	歳
大切な人	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳
<記入例> 太郎	75 歳 同窓会を 企画する	76 歳 孫の卒業祝に こづかいを 用意する	77 歳 喜寿祝に 温泉旅行に 行く	78 歳 屋根と 外壁の 塗り替え	79 歳 まだまだ 元気に 仲間と グランドゴルフ

※全ての項目を埋める必要はありません。これまでのこと、これからのことを考えながら、
家族等と一緒に記入してください。

③ 思い出アルバム






- _____ (年頃)
- _____ (年頃)

♪毎年写真を撮り、思い出を記録しましょう。



認知症の進行に応じた支援サービス（早見表）

（右に行くほど発症から時間が経過し、症状が進行していきます）

進行度合 →	 認知症の疑い (気づきの時期)	 認知症は有しているが 日常生活はおおむね 自立している時期	 日常生活は自立している が、見守りが必要な時期	 日常生活に手助け・ 介護が必要な時期	 常に 介護が必要な時期
相 談 →	地域包括支援センター（介護認定まで）		担当のケアマネージャー（介護認定を受けてから）		
				若年性認知症支援コーディネーター	
	認知症カフェ（オレンジカフェ）				
	家族の会				
予 防 →	認知症の方と家族のための電話相談・認知症等の医療相談				
	認知症ケアサイト				
	認知症サポーター養成講座				
	ボランティア活動 老人クラブ 公民館事業	オアシス支援事業 地域の居場所・通いの場 生活習慣病予防			
医 療 →	ちょっぴんアップ体操・シニア塾・出張シニア塾				
	かかりつけ医				
	認知症初期集中支援チーム				
	オレンジドクター（栃木県もの忘れ・認知症相談医）				
生活支援 →	認知症疾患医療センター・認知症専門医療機関				
	訪問給食サービス 移送サービス事業 命のカプセル配布事業	生活支援ホームヘルプサービス事業 家具転倒防止器具等取付事業 ふれあい収集	緊急通報装置貸与事業 にっこう認知症安心メール事業 特殊詐欺撃退機器無償貸与	見守りキット配布事業 にっこう安心カルテ 高齢者運転免許証自主返納支援事業	暮らしのお手伝い事業 安心見守りシール事業 防災用「戸別受信機」無償貸与
	寝たきり在宅者等介護手当等支給事業				
	寝たきり老人等紙おむつ給付事業				
	認知症カフェ（オレンジカフェ）				
介 護 →	成年後見制度・消費者生活相談・高齢者虐待防止				
	通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション				
	訪問介護（ヘルパー）・訪問入浴介護・訪問介護・訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導				
住 ま い →	短期入所生活介護（ショートステイ）・小規模多機能型居宅介護				
	住宅リフォーム等助成金				
	福祉用具の貸し出し・住宅改修・特定福祉用具の購入費支給				
	サービス付高齢者住宅・有料老人ホーム				
	グループホーム				
	特別養護老人ホーム・介護老人保健施設など				