



認知症のサポートに関する相談は……

寒河江市地域包括支援センター

高齢者の総合相談支援窓口です。どこに相談したらいいかわからないときや、認知症の人と家族を支える制度やサービスについて知りたいときなど、お気軽にご相談ください。

☎0237-85-0896

住所：寒河江市中央 2 丁目 2-1 ハートフルセンター 3 階



寒河江市健康増進課

認知症や介護予防に関する事業・教室、介護保険の手続等の担当窓口です。

☎0237-85-0875 (生き生き高齢係)

☎0237-85-0777 (介護保険係)

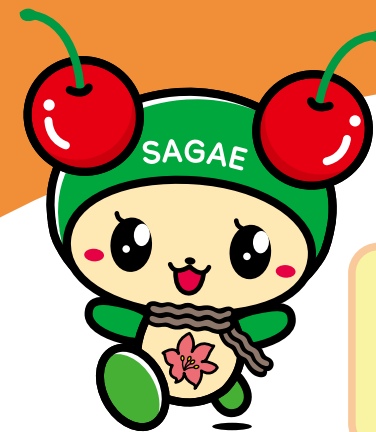
☎0237-85-0973 (健康づくり係)

住所：寒河江市中央 2 丁目 2-1 ハートフルセンター 1 階



認知症になっても **あんしん**

寒河江市版 サポートブック

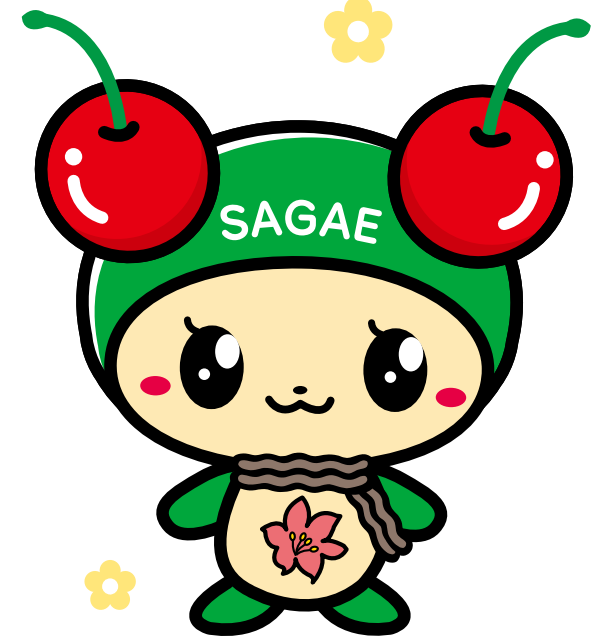


これ1冊で、予防から症状(もの忘れと認知症の違い等)、いつ・どこで・どのようなサービスが受けられるかまで、丸ごと分かるサポートブックです。

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づき、認知症の人の意思が尊重される社会の実現を目指していきます。

もくじ

もっと認知症を知ろう	2
認知症に早く気づこう	5
認知症の進行と主な症状の例	6
認知症が疑われるサイン	8
認知症の相談ができる医療機関	9
寒河江市認知症サポート一覧表	10
寒河江市認知症サポート内容	12
相談窓口	12
医療	13
介護予防	13
生きがいづくり(つながり支援)	14
生活支援	14
介護予防・生活支援サービス事業	16
介護保険サービスの利用	16
本人と家族の支援	17
地域での見守り・生活相談	18
権利擁護	19
緊急時支援	19
こんなとき、どうする？	20



寒河江市イメージキャラクター
チェリン

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

どんな症状が起ころのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

中核症状

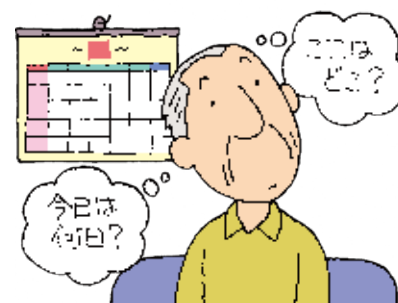
記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

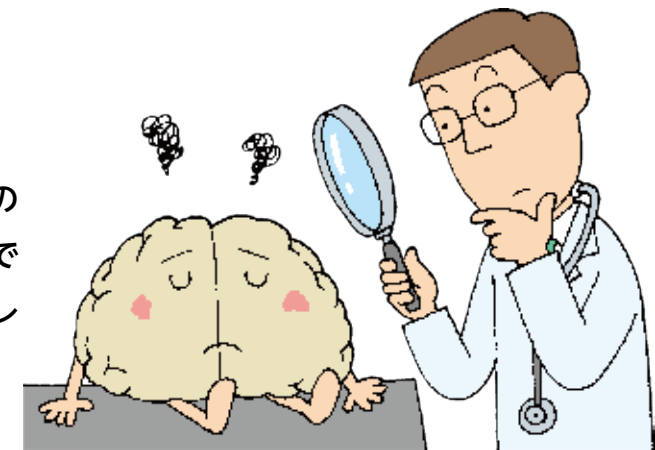
行動・心理症状

行動・心理症状（BPSD）は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚
- 攻撃的な言動 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症予防のための生活習慣のポイント

ポイント

1

運動(身体活動)など、積極的に身体を動かしましょう

寒河江市のびのび体操などは、脳トレ、お口の体操、筋トレ、有酸素運動まで全部の内容が入っています。DVD は市立図書館でレンタルしています。ご近所の方と身近なところで体操するのもいいですね。



寒河江市の「You Tube」で紹介しています。この二次元コードを読み込んでください！



ポイント

2

青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど

水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～1.5リットルを目安に水分をとりましょう



よくかんで食べる

よくか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。

緑黄色野菜をたくさんとり、果物も適度にとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤ、ブルーベリー、アボカドなど



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ポイント

3

30分程度の昼寝をしましょう

昼間に30分程度の昼寝をすると、アルツハイマー型認知症の予防に役立つことがわかっています。1時間以上寝ると逆効果となりますので、長く寝すぎないようにしましょう。また、ウォーキングなどの運動と上手に組み合わせるとよいでしょう。



ポイント

4

生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント

5

脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。



認知症に早く気づこう

認知症は早く気づくことが大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

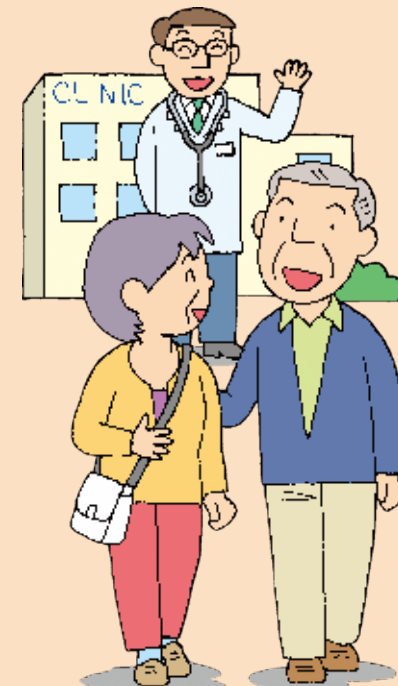
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



●加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

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
なにを食べたか思い出せない
約束をうっかり忘れる
もの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
食べたこと自体を忘れる
約束したこと自体を忘れる
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

認知症の進行と主な症状の例

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが重要です。(20～23ページの「こんなとき、どうする?」も参考にしてください。)

認知症を引き起こす原因やからだの状況等によりご本人の様子は異なりますが、大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考にしてください。

認知症の進行

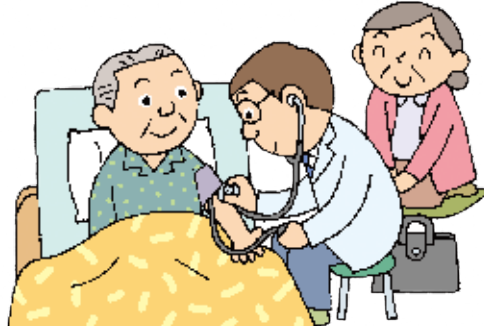
認知症の進行

本人の様子例

本人の様子例

家族の心構え

家族の心構え

正常なレベル		認知症			
軽度認知障害(MCI)		発症	初期	中期	後期ターミナル期(終末期)
軽度認知障害(MCI)とは? 認知症ではないが、認知症になる前の段階。 *認知症の初期症状とは異なる。		★認知症はあるが普段の生活は、ほぼ自立している		★誰かの見守りがあれば普段の生活は、ほぼ自立している	
					
●もの忘れがあっても自立して生活できている ●「あれ」「それ」「あの入」など代名詞が増える ●ヒントがあれば思い出す ●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ●買い物や金銭管理、書類作成を含め、身の回りのことは自分で行っている 		●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●約束が思いだせない ●やる気が出ず、意欲が低下する ●買い物や金銭の支払いにミスはあるが普段の生活はほぼ自分で行っている ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる 		●買い物や金銭の管理など今までできていたことにミスが目立つ ●薬を正しく飲めない ●たびたび道に迷う ●電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい 	
●着替えや食事、トイレがうまくできない ●トイレ、入浴に介助が必要 ●子供や孫など、親しい人が分からなくなる ●時間・場所・季節が分からなくなる ●財布などを盗まれたと話す(もの盗られ妄想) 		●ほぼ寝たきりで、言葉によるコミュニケーションが難しい ●日常生活に介護が必要 			
★認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。 ★家庭内での役割をもってもらい、継続できるように声掛けしましょう。 ★地域行事やボランティア活動など、社会参加や地域の方との交流をしてもらうよう働きかけましょう。 ★生活上の支障が大きくなる前に、親しい人には病気のことを伝え地域の人たちに見守りや声掛けのお願いをしておくことも大切です。		★今までできていたこともできなくなることが多くあります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもありますので、さりげない手助けをしましょう。 ★一人で抱え込まず、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。 ★各種サービスを上手に利用し、介護の負担がかかり過ぎないようにしましょう。		★戸惑うような出来事が増え対応も難しくなってきます。介護をする家族が休息する時間を持ちながら、家族自身の健康管理に気をつけましょう。	
				★食事、排せつ、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。 ★認知症が進行した後のことを考え、終末期の栄養補給や延命治療、医療をどのように行うか、どこで迎えるかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう。	
★同じ立場の人の集まり(家族の会)などに参加し、話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。					

認知症が疑われるサイン

以下のような状況が、認知症に早めに気づく目安になります。本人よりも周囲の人が気づく場合もあります。身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



- | | |
|---|--|
| ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
 | ☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
 |
| ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
 | ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
 |
| ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
 | ☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。
 |
| ☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
 | ☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
 |
| ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。
 | ☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
 |
| ☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。
 | ☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。
 |

「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症の相談ができる医療機関

●かかりつけ医

認知症の早期診断・早期治療のため、「認知症かな」と思った時はまずは身近なかかりつけ医に相談しましょう。

認知症の相談ができる医療機関

○診療 ●半日(午後)休診 ●休診(五十音順)

医 院 名	電話番号	所在地	診療科目	曜日							祝日	備 考
				月	火	水	木	金	土	日		
あきば医院	(86)4395	末広町	内・外・整形外・皮	○	○	○	●	○	○	●	●	第1・3・5月曜日は休診
あびこ耳鼻咽喉科クリニック	(86)3026	南町二丁目	耳・鼻・咽・気食	○	○	○	○	○	○	○	●	
あんどろクリニック	(84)6101	中郷	内・消	○	○	○	○	○	○	○	●	土曜日は午後5時まで
大原医院	(86)8600	西根字下堰	内・消・皮	○	○	○	○	○	○	○	●	皮膚科のみ完全予約制で木曜日休診、火・水・土曜日は午後休診
おやま整形外科クリニック	(84)6623	七日町	整形外科	●	○	○	○	○	○	○	●	
折居内科医院	(86)0330	落衣前	内・神内・リハ	○	○	○	○	○	○	○	●	木曜日は訪問診療
鬼海小児科	(84)7705	八幡町	小	○	○	○	○	○	○	○	●	
菊地胃腸科内科医院	(86)2301	中央一丁目	胃腸・内	○	○	○	○	○	○	○	●	
国井クリニック	(84)4103	中郷	産・婦人・小	○	○	○	○	○	○	○	●	
熊坂整形外科医院	(86)3101	栄町	整形・外・リハ	○	○	○	○	○	○	○	●	第4土曜日は午後休診
小関内科胃腸科医院	(86)5550	本町二丁目	内・胃腸	○	○	○	○	○	○	○	●	
小松医院	(86)2185	本町二丁目	内・呼・循	○	○	○	○	○	○	○	●	
寒河江市立病院	(86)2101	寒河江字塩水	内・整形・外・眼・皮・リハ	○	○	○	○	○	○	○	●	受付は11時30分まで(眼科は11時まで)
寒河江武田内科往診クリニック	(86)2641	中央一丁目	内・呼	○	○	○	○	○	○	○	●	月・土曜日午前は予約制診療月・土曜日午後は訪問診療火・水・木・金曜日は訪問診療
さとうクリニック	(83)3300	日田	内・循	○	○	○	○	○	○	○	●	
鈴木眼科	(86)6900	中央一丁目	眼	○	○	○	○	○	○	○	●	
すまいるレディースクリニック	(86)3215	寒河江字月越	産・婦	○	○	○	○	○	○	○	●	
田村内科・消化器科クリニック	(85)8700	高田一丁目	内・消	○	○	○	○	○	○	○	●	
土田内科医院	(86)8282	元町二丁目	内	○	○	○	○	○	○	○	●	木、土曜日は午後3時まで
豊岡整形外科	(86)4331	中央一丁目	整形外・外	○	○	○	○	○	○	○	●	
にとう小児科医院	(84)5311	元町三丁目	小	○	○	○	○	○	○	○	●	
平野医院	(84)5500	小沼町	泌・皮	○	○	○	○	○	○	○	●	
三浦医院	(84)5600	柴橋	内・循	○	○	○	○	○	○	○	●	午前8時45分～12時30分午後2時30分～5時第1・3土曜日のみ午前中診察
南さがえ病院	(85)6611	島	精神・心療内・内	○	○	○	○	○	○	○	●	
山崎医院	(86)0005	丸内一丁目	脳神経外・内・外・神経内	○	○	○	○	○	○	○	●	水曜日午後は往診
横山耳鼻咽喉科医院	(86)6188	元町一丁目	耳・鼻・咽	○	○	○	○	○	○	○	●	
陵南眼科クリニック	(83)3456	仲谷地二丁目	眼	○	○	○	○	○	○	○	●	
陵南さとう整形外科	(85)5511	内の袋一丁目	整形外・リハ	○	○	○	○	○	○	○	●	土曜日は午後2時30分まで
渡辺外科胃腸科医院	(86)6408	寒河江字小和田	外・胃腸	○	○	○	○	○	○	○	●	

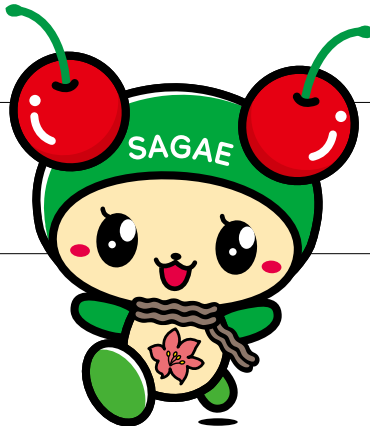
【令和6年6月1日現在】

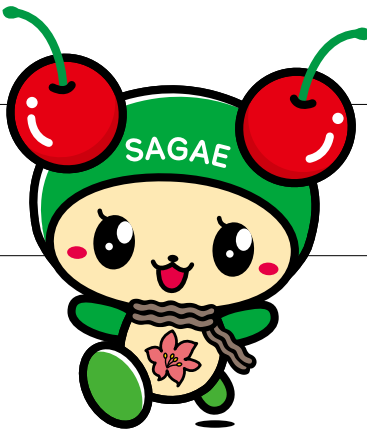
寒河江市認知症サポート一覧表

認知症の状況に応じて受けられるサービスなどを示したものです。認知症の進行に伴って、どのような支援等を受ければよいかを事前に知ること、心構えや準備などに役立ちます。

※症状の現れ方には個人差があります

認知症の程度	認知症かもしれない(気づき)～軽度		中 度	重 度	
	軽度認知障がい (MCI)	症状はあっても 日常生活は自立している	見守りがあれば 日常生活は自立している	日常生活に手助けや 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応等が一人では難しい	着替えや食事、トイレなどがうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
相談窓口 P12	認知症に関する相談(①寒河江市地域包括支援センター ②ハートライン介護相談所 ③認知症地域支援推進員) 健康相談(④保健師による健康相談 ⑤精神保健福祉相談)				
医療 P13	⑥かかりつけ医・かかりつけ歯科医 ⑦山形県認知症疾患医療センター ⑧寒河江市認知症初期集中支援チーム ⑨在宅医療 ⑩訪問歯科診療				
介護予防 P13	⑪各種介護予防教室 ⑫短期集中予防サービス ⑬元気高齢者づくりポイント制度 ⑭各種健(検)診 ⑮さがえ市民100日健康づくり等				
生きがいづくり (つながり支援) P14	⑯老人クラブ活動 ⑰ふれあいいきいきサロン ⑱元気ひろば・いきいき百歳体操自主グループ ⑲ボランティアセンター事業				
生活支援 P14～15	⑳ふれあい配食サービス ㉑高齢者等見守りサービス(緊急通報装置の貸出) ㉒訪問理美容サービス ㉓紙おむつ支給 ㉔移送サービス ㉕除雪費支給事業・冬の生活応援(灯油費助成)事業				
	㉖シルバー人材センター(一般作業、家事サービス)・有償ボランティアヘルパー(家事援助) ㉗安全運転相談ダイヤル ㉘運転免許自主返納窓口 ㉙高齢者運転免許証自主返納支援事業				
介護予防・生活支援サービス事業 P16	③⑩介護予防・生活支援サービス事業(訪問型サービス、通所型サービス等)				
介護保険サービスの利用 P16～17	③⑪介護保険サービス(ケアマネジャー／通所介護／訪問介護／ショートステイ／小規模多機能型居宅介護／住宅改修／福祉用具等)				
本人と家族の支援 P17	③②認知症カフェ(オレンジカフェ) ③③認知症の人と家族の会 ③④若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」 ③⑤山形県認知症相談・交流拠点「さくらんぼカフェ」				
地域での見守り P18	③⑥認知症サポーター(オレンジサポーター) ③⑦認知症にやさしいお店 ③⑧民生委員・児童委員 ③⑨「どさ、いぐなやっす？」ひと声運動				
	④⑩地域見守りネットワーク活動(社会福祉協議会、町会長、民生委員・児童委員、地域福祉推進員による見守り活動) ④⑪あんしん訪問サービス(一人暮らしの方に乳酸菌飲料手渡しで見守り)				
権利擁護 P19	④②日常生活自立支援事業(福祉サービス利用手続きや日常的な金銭の出し入れの手伝い)		④③成年後見制度(財産管理、日常生活での様々な契約などの支援)		
緊急時支援 P19	④④寒河江市無事かえる支援事業 ④⑤寒河江警察署 ④⑥西村山消防本部				





寒河江市認知症サポート内容

相談窓口

認知症に関する相談

1 寒河江市地域包括支援センター

☎85-0896

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行っています。専門スタッフに介護相談をはじめとして公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まであらゆる相談が出来ます。

・ハートフルセンター3階

2 ハートライン介護相談所

健康増進課 ☎85-0875

認知症高齢者やその家族などが、手軽に相談できる体制を整えるため、市内の介護事業所を拠点として、認知症や介護に関する相談支援を行う「ハートライン介護相談所」を開設しています。

・寒河江市健康増進課 ほか市内26か所で開設

3 認知症地域支援推進員

健康増進課 ☎85-0875

介護保険の手続きやその他の福祉サービスについて相談できます。認知症になっても住み慣れた地域で生活ができるよう、日常生活の事から医療・介護福祉サービスまで、状況に応じた相談支援を行います。

・ハートフルセンター1階

健康相談

4 保健師による健康相談

健康増進課 ☎85-0973

保健師等による健康全般に関する相談を受け付けています。

・寒河江市健康増進課 健康相談窓口

平日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分

5 精神保健福祉相談

村山保健所 ☎023-627-1184

保健師等による、ご本人またはご家族からの相談を受け付けています。月2回、予約制で精神科医による相談があります。

・村山保健所 地域保健福祉課 精神保健福祉担当

平日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分



医療

6 かかりつけ医・かかりつけ歯科医

「認知症かな」と思ったら不安を抱え込まず、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は、認知症の相談ができる医療機関(P9)、地域包括支援センター、健康増進課にご相談ください。

7 山形県認知症疾患医療センター

認知症に関する相談対応、医療機関の提供、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携等を行います。要予約。

【地域型】 篠田総合病院認知症疾患医療センター

☎023-623-1711(代表)

【連携型】 国立病院機構山形病院認知症疾患医療センター

☎023-681-2303(直通)

8 寒河江市認知症初期集中支援チーム

健康増進課 ☎85-0875

地域包括支援センター ☎85-0896

介護や医療の専門職によるチームが、認知症が疑われる人の家族の訴えを受け、訪問、状況把握、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的に行い、自立生活のサポートを行います。地域包括支援センター(裏表紙)、健康増進課にご相談ください。

9 在宅医療

訪問診療(計画的に自宅や施設を訪問し診療を行う)や往診(通院できない患者様の要請を受けてその都度診療を行う)の在宅医療を行っています。かかりつけ医、健康増進課、地域包括支援センターにご相談ください。

10 訪問歯科診療【申込み要】

寝たきり等で通院不可能な場合、在宅歯科診療が受けられます。申込は各歯科医院にご相談ください。

介護予防

介護予防事業

11 各種介護予防教室

健康増進課 ☎85-0875

認知症予防教室やその他気軽に参加できる各種介護予防教室を実施しています。

12 短期集中予防サービス

健康増進課 ☎85-0777

地域包括支援センター職員と一緒にケアプランを作成し、3か月間事業所に通い専門職の指導のもと日常生活の維持・改善を目指して運動するサービスです。

13 元気高齢者づくりポイント制度

健康増進課 ☎85-0875

高齢者の健康づくり、生きがいづくり、社会参加の促進をめざし、介護予防を図ります。

14 各種健(検)診

健康増進課 ☎85-0973

健(検)診の結果から、個々に合った生活習慣病の改善のための指導や受診勧奨を行います。生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ります。

15 さがえ市民100日健康づくり等

健康増進課 ☎85-0973

一人ひとりが自分に合った健康づくりの方法を見つけ、継続して実践し、健康寿命の延伸を図ります。

生きがいづくり（つながり支援）

16 老人クラブ活動

老人クラブ連合会事務局 ☎84-7735

高齢者の孤独感の解消と社会交流を図り、高齢者の生きがいを高めるための活動を行っています。
・老人福祉センター内

17 ふれあいいきいきサロン

寒河江市社会福祉協議会 ☎83-3220

誰でも気軽に無理なくいつでも参加できる仲間づくりの場として開催しています。
・ハートフルセンター内

18 元気ひろば・いきいき百歳体操自主グループ

健康増進課 ☎85-0875

週1回程度、歩いて通える身近な場所で、元気ひろば・いきいき百歳体操を行っています。

19 ボランティアセンター事業

寒河江市社会福祉協議会 ☎83-3220

ボランティアへの参加を希望する方の養成講座や研修会の実施、ボランティア団体の育成等を行っています。

生活支援

高齢福祉サービス

20 ふれあい配食サービス

健康増進課 ☎85-0777

調理が困難な一人暮らしの方や高齢者のみの世帯の方に栄養バランスの取れた昼食を配達し、ふれあい見守り支援を行っております。

21 高齢者等見守りサービス

健康増進課 ☎85-0777

単身高齢者などの方の家庭内での緊急時に、連絡がとれる緊急通報装置を貸出しします。

22 訪問理美容サービス

健康増進課 ☎85-0777

家庭に訪問して理美容サービスを受ける際の出張費を補助します。対象は、寝たきりなどの理由により理美容に行く事が困難な方です。

23 紙おむつ支給

健康増進課 ☎85-0777

常時失禁状態で、1ヵ月を超える期間継続して紙おむつを使用している、ねたきり高齢者等に紙おむつを支給します。

24 移送サービス

健康増進課 ☎85-0777

加齢又は身体の障がい等により一般の交通機関を利用することが困難な方が、指定事業者の特殊車両（ストレッチャー及び固定装置を備えた自動車）による移送サービスを利用した場合、その料金の一部を助成します。

25 除雪費支給事業・冬の生活応援（灯油費助成）事業

健康増進課 ☎85-0777

自力で雪下ろしが困難な単身高齢者等に対し、雪下ろしに要した費用の助成を行います。また、灯油購入費等を助成しています。

26 シルバー人材センター

シルバー人材センター ☎83-3224

シルバー人材センターの会員を派遣し、一般作業・家事援助等を行います。登録会員が「自主・自立・共働・共助」の理念の基に豊富な知識・経験・技術を生かして、臨時的かつ短期的なお仕事を家庭・企業・公共団体等から引き受け就業しています。
・ハートフルセンター内

27 安全運転相談ダイヤル#8080

山形県総合交通安全センター #8080

「身体の動きが鈍くなり、運転中ヒヤッとしたことがある」、「周りが見えづらくなった」など最近こんな経験ありませんか？加齢に伴う視野障害や筋力の衰えなど、運転の操作ミスにつながる事があります。運転に不安を感じたら相談しましょう。

受付：月～金 午前8時30分から午後5時15分

28 運転免許自主返納窓口

運転免許自主返納とは、体力や視力の低下などにより自主的に運転免許を返納する事です。返納は原則本人ですが、家族等による代理申請が出来る場合もあります。

1 山形県総合交通安全センター ☎023-655-2150

平日、休日で受付時間が異なります。又、申込みが必要な場合もありますので、事前に確認することをお勧めします。

2 寒河江警察署交通課免許係 ☎83-0110

平日 月～金曜日 午前9時～午後4時30分

29 高齢者運転免許証自主返納支援事業

市民生活課 ☎85-1876

運転免許証を自主返納した方を対象に、バスやタクシーの乗車券等を交付します。



介護予防・生活支援サービス事業

健康増進課 ☎85-0777 地域包括支援センター ☎85-0896

総合事業を利用できるのは、要介護認定で要支援1または2の判定を受けた人、新たに基本チェックリストにより生活機能の低下が見られる人です。総合事業について、詳しくは健康増進課、地域包括支援センターまでご相談ください。

30 介護予防・生活支援サービス事業

▼訪問型サービス

ホームヘルパーや生活支援ボランティアに自宅を訪問してもらい、掃除や洗濯等の生活援助が受けられます。

▼通所型サービス

デイサービスでの食事や入浴等のサービス、生活機能を維持向上する体操等の支援が日帰りで受けられます。

介護保険サービスの利用

健康増進課 ☎85-0777 地域包括支援センター ☎85-0896

介護保険サービスを利用するためには、まず、要介護・要支援認定が必要です。介護サービスを利用希望する場合は、健康増進課・地域包括支援センターまでご相談ください。

31 介護保険サービス

▼小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、「泊まり」「自宅への訪問」の機能を持っています。

▼通所介護（デイサービス）

施設に通い、食事・入浴等の日常生活上の支援や日常動作訓練・レクリエーションなどが受けられます。

▼通所リハビリテーション（デイケア）

施設に通い、リハビリの専門職（理学療法士や作業療法士等）によるリハビリテーションが受けられます。

▼訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助が受けられます。

▼訪問入浴介護

移動入浴車で自宅を訪問し、自宅内に簡易浴槽を持ち込んで、入浴等の介助を行います。

▼訪問リハビリテーション

リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士等）に訪問してもらい、心身の機能の維持・回復の支援を行います。

▼訪問看護

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや服薬管理などの療養上の支援を行います。

※医療保険で受けられる場合もあります。

▼短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

▼短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

介護老人保健施設などに短期入所して、医療や介護、リハビリテーションが受けられます。

▼福祉用具貸与・特定福祉用具販売

日常生活の自立を助けるため歩行器、車いす、ベッドなどの福祉用具のレンタルや、ポータブルトイレなどの特定の福祉用具を購入することが出来ます。

▼住宅改修

生活環境を整えるために手すりの設置や段差の解消等の小規模な住宅改修に対して、住宅改修費が支給されます。改修前に市に申請が必要です。

本人と家族の支援

32 認知症カフェ（オレンジカフェ）

健康増進課 ☎85-0875

認知症の人とその家族、地域住民等が気軽に参加でき、情報交換や交流、専門職スタッフへの相談ができます。日程等詳細についてはお問い合わせください。

33 認知症の人と家族の会

山形県支部 ☎023-687-0387

認知症本人と家族を中心とした全国的な組織です。「つどい」の開催、「会報」の発行、「電話相談」を3本柱として活動しています。

34 若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」

やまがた認知症コールセンター ☎023-687-0387

認知症の人と家族の会山形県支部と認知症疾患医療センター（篠田総合病院内）との共同で開催している会です。

35 山形県認知症相談・交流拠点「さくらんぼカフェ」

やまがた認知症コールセンター ☎023-687-0387

認知症の人と家族の会山形県支部が、気軽に相談できる交流の場としてオープンしています。

地域での見守り・生活相談

36 認知症サポーター

健康増進課 ☎85-0875

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学んだ人が認知症サポーターになることができ、支援者の目印であるオレンジリングが渡されます。現在寒河江市では地域住民や金融機関、福祉施設、小・中学校の生徒など、様々な方に受講いただいております、多くのサポーターが誕生しています。



37 認知症にやさしいお店

健康増進課 ☎85-0875

認知症サポーター養成講座での学びを活かして、認知症の症状のある方やご家族にやさしい対応を心がけてくださるお店や事業所等です。

38 民生委員・児童委員

各地区の民生委員児童委員

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な支援を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。

39 「どさ、いぐなやっす？」ひと声運動

健康増進課 ☎85-0875

認知症の方が、自分の家に“無事に帰る”ことができるよう、気がかりな方を見かけたら、ひと声かける運動を行っています。

40 地域見守りネットワーク活動

寒河江市社会福祉協議会 ☎83-3220

地域の方々（社会福祉協議会、町会長、民生児童委員、地域福祉推進員等）による見守り活動を行っています。

41 あんしん訪問サービス

健康増進課 ☎85-0777

一人暮らしの高齢者宅に訪問し乳酸菌飲料等を支給することで、その安否を確認します。

権利擁護

42 日常生活自立支援事業

寒河江市社会福祉協議会 ☎83-3220

判断能力が十分でなく、親族等の援助が得られない状況にある方に対して福祉サービスの手続きや日常の金銭管理の援助等を行い、在宅での日常生活を支援します。

43 成年後見制度

健康増進課 ☎85-0875

地域包括支援センター ☎85-0896

認知症などの理由により判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活での契約などで不利益をこうむったり、悪質商法や詐欺などの被害にあったりすることを防ぐなど、本人の権利と財産を守り、支援する制度です。法定後見制度と任意後見制度の2つの制度があります。

●法定後見制度

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、契約や財産管理等の支援をする制度です。

●任意後見制度

将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、財産管理などについて代理権を与える契約を結んでおくというものです。

緊急時支援

44 寒河江市無事かえる支援事業

健康増進課 ☎85-0875

見守りが必要な方の情報を事前に登録することで、行方不明の事案が発生した場合早期発見に役立てる制度です。

45 寒河江警察署

☎83-0110 緊急時110

46 西村山消防本部

☎86-2595 緊急時119

こんなとき、どうする？

認知症の人の言動は、一般常識から見ると不可解なことだらけで対応に苦労します。その背景にある認知症の人の気持ちを理解し適切に対応することで、本人やご家族の負担が軽減できる場合があります。問題になる言動をしっかりと観察し、あせらずに状況に合った対応を考えていきましょう。

病院に行こうとしない

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

自分は
おかしくない

入院させて、
厄介払いしようとしている

元気だから
病院に行く必要なんかない

対応のポイント

①家族以外から受診を勧める

認知症の人は家族の言うことは聞かない場合が多いですが、普段から親交のある親戚や友人、その他第三者から勧めると素直に聞くことがあります。

②往診してもらう

家に医師が来ると抵抗なく受け入れることもあります。家族が事前に本人の状況や家族の困りごと、改善してほしい症状などを医師に伝えておくことで円滑に診察することができます。しかし、必要な検査をするために医療機関への受診は必要ですので、状況を見ながら医療機関での検査を勧めます。

暴言・暴力

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

後ろから声をかけられたから
びっくりしたんだ

いきなりさわる
から怖い

間違ったことなんか
言っていない

なぜ自分を
責めるんだ

対応のポイント

①まず落ち着く

介護者まで興奮すると本人はますます興奮します。まずは落ち着くことが大切です。他の家族や第三者が冷静に対応すると興奮がおさまる場合もあります。身の危険を感じる場合は、本人が落ち着くまでその場を離れましょう。

②原因を探る

暴言や暴力の背後には、なにか「引き金」となる状況があるものです。それがなんなのか原因を探る必要があります。どのようなときに暴言や暴力が始まるのかよく観察しましょう。その原因をなくすことで暴言や暴力が落ち着く場合もあります。また、介護者が本人にどう接しているかを振り返ってみることも大切です。イライラしたり、笑顔ではなかったりしていませんか。本人は介護者の気持ちを敏感に感じ取ります。

③よい感情を残す

普段から、できるかぎり「ほめてあげる」ことを心がけましょう。そうすることで本人により感情を残すことができます。家族が集まって本人を非難したり、怒ったりすると、暴言や暴力はエスカレートしていきま

「あんたが盗んだだろう」と言う

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

自分はちゃんと
しまっておいた

いつもの場所に
あるはずなのに……

自分が失くす
はずがない

自分の部屋によく入る人が
盗んだのかも

対応のポイント

①犯人扱いされても否定しない

「私じゃない!」と言えばますます興奮します。「それは大変ですね。後で一緒に探しましょう」と言ったり（そのまま忘れる場合もあります）、実際に一緒に探したりしましょう。一緒に探す場合は、失くしたものを本人に見つけてもらう必要があります。本人以外が先に見つけた場合は、本人が見つけやすいよう、さりげなく誘導しましょう。

②事情を知っている人に、 本人の訴えを十分に聞いてもらう

本人は不安な気持ちでいっぱいです。本人の訴えを受け止め、気持ちが落ち着くまで話を聞いてもらいましょう。

③疑いが向けられている人を支援する

周囲の人は疑いが向けられている人の気持ちを理解し、孤立させないように支援しましょう。

車の運転をやめようとしてない

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

体のどこも不自由じゃないのに、
どうして運転をやめなきゃいけないんだ!

俺は病気じゃない、
運転くらいできる!

対応のポイント

①医師から運転をやめるよう 説明してもらう

認知症と診断された人は、道路交通法で運転してはいけない決まりになっています。主治医から病名と病状を説明してもらい、運転を続けることがいかに危険か説得してもらいましょう。「車の運転は禁止」という内容の診断書や指示書を書いてもらい、運転したいと言ったときには、その診断書を見せることで納得する場合があります。

②警察署に行き、相談する

警察署に相談すると、診断書を書いてもらうよう指示されます。それを主治医に記入してもらい警察署に提出しましょう。認知症であることが明記されていれば、免許取り消しか停止となります。

③車を目の届かないところに置く

家に車があると運転しようとしてします。本人には「運転は禁止されたから車は処分する」と説明し、車を早急に処分するか、目の届かないところに置くようにしましょう。



ごはんを食べたばかりなのに、まだ食べていないと催促する

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

おなかがすいているのに、食べさせてくれないなんてひどい！

ごはんはもう食べたなんて、そんなの覚えてない……



対応のポイント

①訴えを受け止める

食事をしたこと自体を忘れてしまうため、「今、食べたばかりでしょう」と説明しても効果はありません。「今作っていますから待っていてくださいね」「おなかがすいたんですね。今は〇時だから、〇時になったらごはんにしましょう」などと肯定的な返事をして様子をみます。

②小さなお菓子や果物などで様子を見る

それでも訴えが続くなら「まだ時間がかかるから、これを食べて待っていてね」と声をかけ、あたたかい飲み物や小さなお菓子、果物などで様子を見ます。

③食べたものを伝える

「もう〇時だから寝る時間ですよ。夕飯のカレーライスおいしかったですね」など、食べたものを具体的に伝えてみましょう。

④寂しさを伝えるための手段の場合もある

本当におなかがすいているわけではなく、ただ話を聞いてほしい、そばにいてほしいと思っている場合もあります。本人の若いころの話や、興味のある話題など、楽しく会話することで落ち着くことがあります。



トイレではないところで排泄する

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

トイレを探しているうちにがまんできなくなって……

知らないうちにしてしまったんだ

ここはトイレじゃなかったの？



対応のポイント

①本人の自尊心を傷つけない

トイレの失敗は、本人がとてもショックを受ける出来事です。そのため、本人の羞恥心に配慮した気遣いが必要です。衣服が汚れているときは、「服が濡れてしまって冷たいから着替えましょうね」と穏やかに声をかけ、入浴（シャワー浴）や着替えを手伝いましょう。尿や便の処理は、本人の目の前でやらないようにしましょう。

②トイレの場所をわかりやすくする

夜はトイレへの通路の照明をつけて明るくします。トイレ内の照明もつけてドアを開けておくと場所がわからなくても光に誘われてたどり着くことがあります。洋式トイレの場合はふたも上げておくといいでしょう。ドアを開けたままにできない場合は、ドアにトイレの表示をした紙を貼っておくとわかりやすいようです。

③上手にトイレに誘導する

明らかにトイレに行きたいはずなのに「今はしたくない」と言ってトイレに行くことを嫌がる場合があります。そういうときは少しだけ時間をおいて声をかけたり、「私がトイレに行きたいので、ちょっと付き合ってもらえませんか？」とお願いしたりしてみましょう。



一人で外に出る、道に迷う

*ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

ここは自分の家じゃない、はやく家に帰りたい

夕飯の買い物に行かないと！

仕事に行かなければ！



対応のポイント

①無理に止めない

できるだけ一緒に歩き、近所を散歩してからさりげなく家に帰りましょう。どうしても一緒に行けないときには「ご飯を食べてから送っていきます」などと声をかけたり、本人ができる仕事を頼んだりしてみましょう。一人で出かけたがる場合には、本人に見つからないように後をついていく、コースが決まっているのであれば先回りして「お帰りなさい」と出迎えるなどの方法があります。

②安心できる環境づくりを

徘徊の多くは、今の住まいが早く安心できる場所になることで緩和します。本人の不安や焦りが軽くなるように、穏やかに受けとめてあげましょう。

③早期発見のために

近所や民生委員などに事情を説明し、本人を見かけたら声をかけてもらい、家に連絡をくれるよう協力をお願いしましょう。本人の衣類や持ち物に名前と連絡先を書いておきましょう。寒河江市無事かえる支援事業にも登録しておきましょう。

