

あんしん ガイドブック

《認知症ケアパス》

認知症の人、もしかしたらと思っている人
そうでない人も、ともに安心して暮らすために



令和6年1月改訂版

〈 一関市・平泉町 〉

あんしんガイドブック

目 次



はじめに	1
1. 認知症とは	2
2. 認知症の症状	3
3. 早期発見・早期治療の大切さ	3
4. もしかしたら認知症?～チェックしてみましょう～	4
5. 認知症の方への支援	5～ 6
6. 医療機関一覧	7～11
7. 一関市・平泉町認知症あんしんサービス一覧表	12～13
8. 一関市・平泉町認知症あんしんサービスの内容	14～18
9. 各種サービス内容の問い合わせ先	19～20
10. あなたのこころメッセージ	21
11. 認知症を予防するためのポイント	22

あんしんガイドブックとは

「あんしんガイドブック」は「認知症ケアパス」として作成しています。

「認知症ケアパス」とは、認知症の方とその家族が住み慣れたまちで暮らし続けることができるよう、認知症の状態に応じた適切なサービスの流れをまとめたものです。

はじめに



認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気で、高齢になるほど発症する可能性が高まります。高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといえます。

この「あんしんガイドブック」は、認知症になっても住み慣れたまちで安心した暮らしが送れるように一関市・平泉町のさまざまな取り組みを紹介し、認知症の進行状況にあわせて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービスが受けられるか」といったサービスの流れを説明するものです。

この冊子を手に取られた、認知症の方、家族の方、もしかしたらと思っている方、そうでない方も住み慣れたまちで、安心して毎日が過ごせるように「あんしんガイドブック」をご活用いただければ幸いです。

1. 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が正常に働かなくなったり、働きが悪くなったりすることにより記憶や、さまざまな状況に対する判断に障害が起こり、生活する上で支障がでている状態（およそ6か月以上継続している状態）をいいます。

○主な認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

アルツハイマー型認知症

一番多くの方が発症している認知症です。脳の細胞がゆっくりと減少するため、脳全体が委縮することにより起こる病気です。

物忘れが徐々に現れ進行は穏やか。昔の記憶は残っていますが、最近の記憶（短期記憶）が不得意になります。進行の度合いや症状には個人差があり、不安やイライラが強くなる、物忘れが増え、物を盗られたという妄想が現れたり、うつ状態などが見られます。

レビー小体型認知症

「レビー小体」という特殊なタンパク質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

初期の頃の物忘れはあまり目立たない。幻視（目の前に無いはずのものが見える）、パーキンソン症状（震え、動作緩慢など）、転倒、睡眠障害、脱水症、うつ状態といった症状が見られます。

前頭側頭型認知症（ピック病）

脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少し、委縮していく病気です。

物忘れの症状は軽度ですが、意欲や理性、感情のコントロールが難しくなります。万引きや信号無視など、周囲の状況に関係なく自分勝手な行動を取ることもあり、こだわりが強くなることもあります。

脳血管性認知症

脳の血管障害（脳梗塞や脳出血など）で、十分な血液がいきわたらずに、脳細胞が死滅することで発症します。

脳の損傷部分によりますが、歩行ができなくなったり、麻痺が出たりすることもあります。意欲低下がみられたり、物忘れがあったりすることもあります。比較的、理解・判断力が保たれており、症状がまだらに現れます。

軽度認知障害（MCI）とは

認知症の前段階の認知症予備群をいい、軽い記憶障害などはあっても、日常生活には大きな支障がなく過ごすことができる状態です。この状態のときから治療を始めたり、認知症を防ぐ生活習慣を行うことで、認知症の発症を予防、または、遅らせることが期待できます。

2. 認知症の症状

認知症を発症すると、脳の働きが低下し脳細胞が少なくなることで、記憶力や理解・判断力がひどく衰えます。これが認知症という病気の本質で「中核症状」といいます。

また、中核症状のために周囲とうまく適応できなかつたり、心身が衰えたり不安になったりす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。行動・心理症状(BPSD)は周囲が配慮することで、発生を抑えたり、緩和したりすることができず。

3. 早期発見・早期治療の大切さ

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です。

「認知症は治らない病気だから、病院に行っても意味がない」という方もいますが、これは誤った考えです。認知症の場合でも、早期診断・早期発見することで、適切な治療・内服から症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができます。「認知症かな？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

認知症は高齢者だけでなく、若い世代でも認知症になることがあります。65歳未満で症状が見られる認知症疾患を総称して「若年性認知症」といいます。物忘れが出始め仕事でミスが多くなる、目的地にたどり着けなくなるなど、周囲が異変に気づくことも多いのが特徴です。

○治る病気や一時的な症状の場合がある

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などに起因する認知症の場合、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、薬を調整すれば回復します。このような場合があるので、一日も早い受診が必要です。

○早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症のように、治療しても完治することが難しい病気の場合でも、薬で進行を遅らせることができ、支障なく暮らせる時間を長くすることができます。

病気のことを理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人や家族が生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

障害の軽いうちに後見人を自分で決めておく(任意後見制度)等の準備や手配をしておけば、認知症になっても自分らしい生活を送ることができます。

◎ご家族へ

受診する時は、どのような症状があるのか、日頃の言動で気になるところなどをメモしておき、医師へ相談するとよいでしょう。本人のことをよく知る身近な方の付き添いがあると安心です。





もしかしたら認知症？ ～チェックしてみましょう～



下記のチェックリストで、普段見られる行動や気になるところにチェック☑してみましょう。

※なお、このチェック表は認知症の診断をするものではありません。

物忘れが ひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類など盗まれたと人を疑う

判断・理解力 が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまがあわない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が 分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が 変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が 強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が なくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 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)

個人差もありますが、いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談してみましょう。

5. 認知症の方への支援

認知症の方は、記憶障害などの症状のために「何かおかしい」と不安を感じています。もの忘れや失敗を繰り返すことで気持ちが落ちこみ、悔しさからいらだつこともあります。

本人のためと思って対応しても、誤った接し方が原因で認知症の症状が進行してしまうこともあります。認知症の方が感じている世界を正しく理解し、思いやりのある接し方を心がけることで、お互いが安心して生活できるようになり、行動・心理症状が落ち着くこともあります。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。他人事ではないという意識を持ち、普段から住民同士で挨拶を交わすなど、すべての認知症の方が地域で安全・安心して日常生活を営むことができる共生社会を実現するためのやさしいまちづくりを始めましょう。

〈声をかけようと思ったときの基本の考え方〉

★人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。

★背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急がせたりして混乱させることがないように気を付けましょう。

★本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

さり気なく自然に…
見守り、
支えましょう



○具体的なポイント

☆まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

☆声をかけるときは1人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

☆会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとつずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

☆余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐ助けようと思って、こちらの気が急ぐと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

☆やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

☆背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、特に背後からの声かけは相手を混乱させます。

☆おだやかに、はっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

認知症サポーター養成講座標準テキストより引用

○気をつけてほしいこと

脱水

・認知症になると適切な水分補給が難しくなります。のどの渇きを感じにくくなり、自分から水分を摂ろうとしなくなるなど、脱水症状があっても自覚できない場合が多いため、周囲の方が気を配ることが必要です。

・行動・心理症状(BPSD)の原因の1つに脱水も関連していることがあります。脱水や薬の副作用が便秘の原因となることもあります。

薬の服用について

- ・認知症状が進行することで、医師より処方されている薬の適切な使用・服用ができなくなってしまう場合があります。服薬ボックスやお薬カレンダーを使用し、きちんと服薬できる環境を整えたり、服薬時の見守り・介助などで飲み忘れがないようにしましょう。
- ・段階に応じて調整し服薬する薬(下剤など)は認知症状が進行すると自分で薬の量を調整できなくなることがあり、注意が必要です。

○いわて認知症電話相談

認知症に関するお悩みについて、認知症介護の専門家が相談に応じます。

~~また、面接による相談(予約制)も行っておりますので、~~下記の連絡先までお問い合わせください。

【電話相談】：0120-300-340 月曜日～金曜日 9:00～17:00

~~【専門(面接)相談】要予約：019-625-0110(シルバー110番)※令和6年度をもって
毎月第4水曜日13:30～16:30~~ 終了しました。

相談先：高齢者総合支援センター（盛岡市本町通三丁目19番1号）

費用：無料

○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族、地域の方をあたたかい目で見守る応援者のことです。地域で行う集会等にキャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師)を派遣いたします。詳しくは市町窓口や地域包括支援センターまたは認知症地域支援推進員までお問い合わせください。

認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくために積極的に認知症サポーター養成講座を受講しましょう。受講者にはサポーターの証である認知症サポーターカードを配布します。

内 容：認知症の理解と対応について

定 員：5人以上から

日 時：希望する日時（要相談）

会 場：職場や学校、地元の集会所
市民センターなど（要相談）

所要時間：1時間30分程度

対 象：一般市民、各団体など

費 用：無料

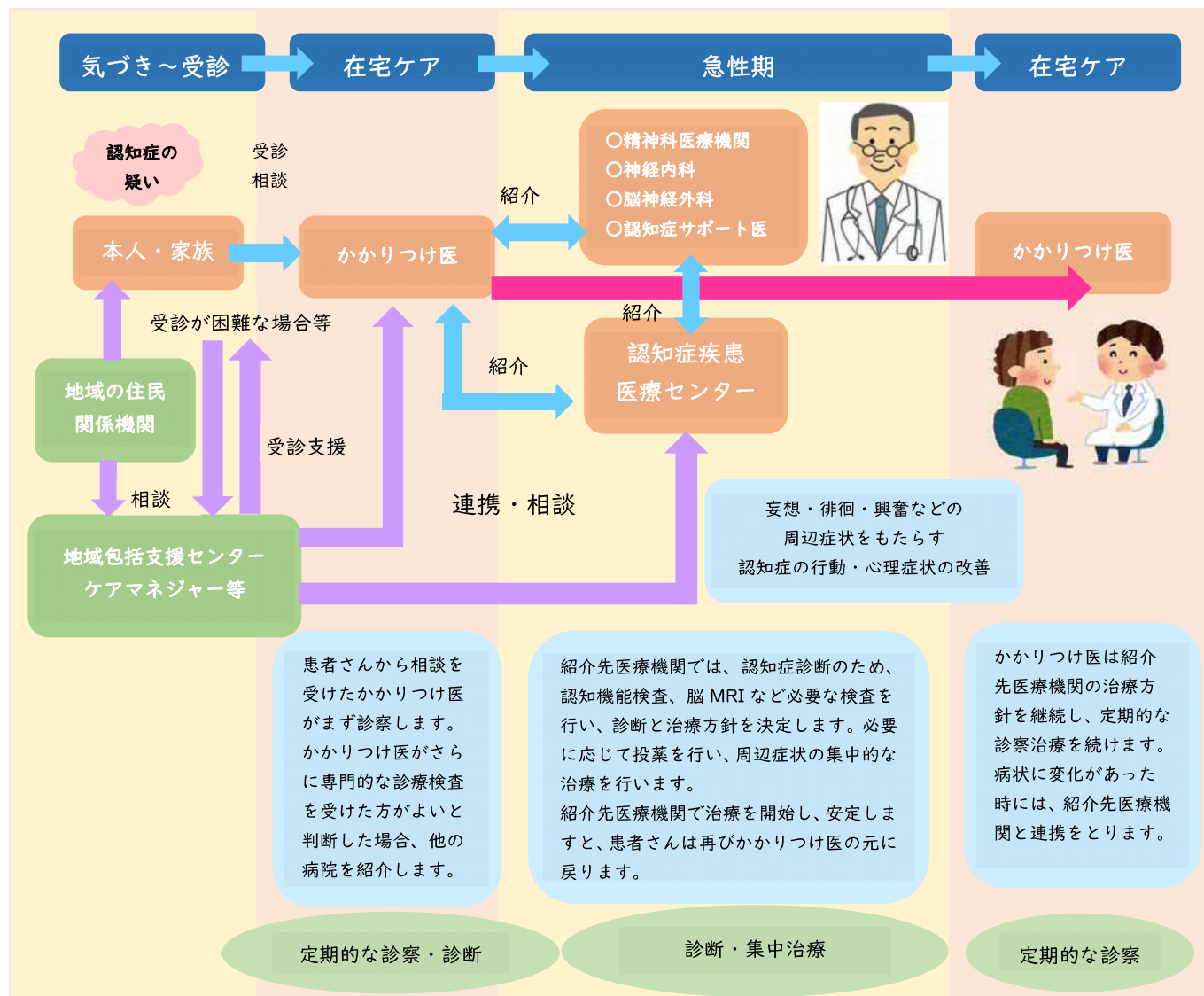
（小学4年生位～高齢者まで）



6. 医療機関一覧

○物忘れが気になり始めたら

物忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。「何か変だな？」と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。



○受診について

◎認知症について心配な場合は、かかりつけ医や次頁からの医療機関で相談することができます。かかりつけ医のある方は、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。かかりつけ医から専門医へ紹介になる場合もあります。

○認知症についての相談や治療を行っている医療機関一覧

地域	医療機関名	所在地・電話番号	相談に応じたり 専門医への紹介	認知機能検査 による診断	画像検査 による診断	認知症の 治療
一関	秋保クリニック	一関市南新町 55 0191-32-5105	○	—	—	○
	阿部内科クリニック	一関市竹山町 5-34 0191-23-2918	○	○	—	—
	一関中央クリニック	一関市中央町二丁目 4-2 0191-21-1222	○	○	○	○
	一関西城病院	一関市大手町 3-36 0191-23-2050	○	○	○	○
	いとう脳神経内科	一関市上坊 4-12 0191-21-8200	○	○	○	○
	南光病院	一関市狐禅寺字大平 17 0191-23-3655	○	○	○	○
	岩手病院	一関市山目字泥田山下 48 0191-25-2221	○	○	○	○
	及川内科胃腸科 クリニック	一関市字鳴神 74 0191-31-3131	○	○	—	○
	小野寺内科循環器科	一関市末広一丁目 4-40 0191-23-5600	○	○	—	○
	笠原耳鼻咽喉科医院	一関市五代町 5-3 0191-23-4916	○	—	—	—
	桂島医院	一関市駅前 22 0191-21-8883	○	○	—	○
	菊池医院	一関市銅谷町 12-16 0191-23-7100	○	○	—	○
	木村消化器内科	一関市三関字仲田 32-3 0191-21-1311	○	—	—	○
	西城医院	一関市舞川字中里 65 0191-28-2393	○	○	—	○
	齊藤産婦人科医院	一関市中央町二丁目 9-20 0191-23-6946	○	○	—	—
	佐藤循環器内科医院	一関市山目町一丁目 6-27 0191-23-9678	○	—	—	○

* 診察を受けるにはあらかじめ予約が必要な場合があります。事前に電話で確認して下さい。

地域	医療機関名	所在地・電話番号	相談に応じたり 専門医への紹介	認知機能検査 による診断	画像検査 による診断	認知症の 治療
一関	昭和病院	一関市田村町 6-3 0191-23-2020	○	○	○	○
	寺崎内科胃腸科医院	一関市青葉一丁目 6-10 0191-23-6211	○	○	—	○
	千葉内科医院	一関市山目字才天 227 0191-25-3211	○	○	○	○
	中里クリニック	一関市石畑 6-29 0191-32-5888	○	○	—	○
	中野内科循環器科 クリニック	一関市山目字中野 57-1 0191-33-2311	○	—	—	○
	むらかみクリニック	一関市銅谷町 3-10 0191-31-2888	○	○	—	○
	千和クリニック	一関市桜木町 3-19 0191-34-8811	○	—	○	—
	やまと在宅診療所一関	一関市宮坂町 2-9 0191-34-7025	○	○	—	○
花泉	菅原内科循環器科医院	一関市花泉町涌津字道下 52-26 0191-82-5528	○	—	—	○
大東	大東病院	一関市大東町大原字川内 128 0191-72-2121	○	○	○	○
	菅野内科医院	一関市大東町摺沢字摺沢駅 68 0191-75-2772	○	○	—	○
千厩	千厩病院	一関市千厩町千厩字草井沢 32-1 0191-53-2101	○	○	○	○
	奥玉診療所	一関市千厩町奥玉字石ノ御前 8-1 0191-56-2751	○	○	—	○
	千厩ひかりクリニック	一関市千厩町千厩字石堂 13-12 0191-51-1156	○	○	○	○
	たかがね内科泌尿器科 クリニック	一関市千厩町千厩字構井田 40 0191-51-1377	○	—	—	—
	谷藤内科医院	一関市千厩町千厩字町 20 0191-51-3355	○	○	○	○
	たんぱぽクリニック	一関市千厩町千厩字東小田 90 千厩ショッピングモールエスパ内 0191-34-7787	○	—	—	—

* 診察を受けるにはあらかじめ予約が必要な場合があります。事前に電話で確認して下さい。

地域	医療機関名	所 在 地・電話番号	相談に応じたり 専門医への紹介	認知機能検査 による診断	画像検査 による診断	認知症の 治療
東山	阿部医院	一関市東山町長坂字町 379 0191-47-3898	○	○	—	○
室根	室根診療所	一関市室根町折壁字八幡沖 117 0191-64-2127	○	—	—	—
川崎	かわさきファミリー クリニック	一関市川崎町薄衣字久伝 38-1 0191-43-3770	○	—	—	○
藤沢	藤沢病院	一関市藤沢町藤沢字町裏 52-2 0191-63-5211	○	○	○	○
平泉	ひらいずみ内科 クリニック	平泉町平泉字志羅山 3-6 0191-34-1133	○	○	—	○

＊診察を受けるにはあらかじめ予約が必要な場合があります。事前に電話で確認して下さい。

○認知症サポート医がいる医療機関一覧

認知症サポート医がいる医療機関名	所在地	電話番号
秋保クリニック	一関市南新町 55	0191-32-5105
一関中央クリニック	一関市中央町 2-4-2	0191-21-1222
磐井病院	一関市狐禅寺字大平 17	0191-23-3452
南光病院	一関市狐禅寺字大平 17	0191-23-3655
昭和病院	一関市田村町 6-3	0191-23-2020
むらかみクリニック	一関市銅谷町 3-10	0191-31-2888
千厩病院	一関市千厩町千厩字草井沢 32-1	0191-53-2101
千厩ひかりクリニック	一関市千厩町千厩字石堂 13-12	0191-51-1156

○認知症疾患医療センター

岩手県では、認知症の専門医療機関として「認知症疾患医療センター」を設置しており、一関地域では下記の医療機関が認知症疾患医療センターとなっています。認知症専門外来（要予約）での診療のほか、専門の医療相談員による電話相談を実施し、診断や治療等に関する相談に対応しています。

医療機関名	所在地	電話番号
南光病院	一関市狐禅寺字大平 17	0191-23-0852 月～金 9:00～16:00

○若年性認知症に関する相談

若年性認知症の人の医療、介護、雇用等を支援するネットワークの構築や若年性認知症に関する相談に対応し必要な支援を行う「若年性認知症コーディネーター」が配置されています。

相談先	電話	受付時間
岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター	019-907-2063	月～金 10:00～16:00
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 (通話料無料)	月～土 10:00～15:00 (祝祭日、年末年始除く) ※水曜日は、10:00～19:00

○免許の更新及び返納に関する相談

道路交通法では、70歳以上の運転者は「高齢者講習」、75歳以上の運転者は加えて「認知機能検査」を運転免許証の更新時に受けることが義務付けられており、「認知症のおそれあり」と判定された場合には、「臨時適性検査」を受検するか、医師（専門的な知識を有する医師、または認知症に係る主治医）の診断書を提出する必要があります。以上の内容も含め、免許の更新や返納について相談する場合には、最寄りの警察署までお問い合わせください。

相談先	所在地	電話番号
一関警察署	一関市山目字三反田 30	0191-21-0110
千厩警察署	一関市千厩町千厩字石堂 25-1	0191-51-0110

8. 一関市・平泉町認知症あんしんサービスの内容

※一関市と平泉町でサービス名が違う場合がありますので、お問い合わせください。

	サービス名等	内 容	問い合わせ先
①	介護予防事業 (介護予防・日常生活支援総合事業)	高齢者が健康でいきいきとした生活ができるよう、地域資源を活かした多様な介護予防の取り組みを行っています。 65 歳以上の全ての方が利用できる「一般介護予防事業」と、要支援認定やチェックリストにて事業対象者と判定された方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」があります。また、各地域で軽体操などに取り組んでいる団体もあります。	P19,20 の問い合わせ先にご相談ください。
②	健康相談・訪問指導	保健師等が心身の健康に関する相談に対応します。 また、保健師等が訪問し、心身機能の低下の防止と健康保持のためのアドバイスをを行います。	【一関市】 ・健康づくり課 ・東部・北部健康相談室 【平泉町】 ・平泉町保健センター
③	緊急通報システム	生命に危険な症状を及ぼす疾病がある方などに、急病や火災などの緊急時にボタンを押すだけで、消防署に通報できる機器を貸与します。	【一関市】 ・長寿社会課高齢福祉係 ・各支所市民福祉課
④	高齢者福祉乗車券の交付	在宅高齢者の社会参加の促進を図ることを目的とした、バスやタクシーの利用助成制度を行っています。	【平泉町】 ・平泉町保健センター
⑤	高齢者及び障がい者にやさしい住まいづくり事業	在宅生活に必要な住宅の改修工事(手すりの取付、段差解消、トイレの洋式化など)をする場合に、補助の対象となる工事費用の一部について補助します。	
⑥	徘徊高齢者 SOSネットワーク	認知症高齢者等の行方不明者又は身元不明者を早期に発見し保護ができるよう、関係機関によるネットワークをつくり、認知症高齢者等の生命・身体安全とその家族等への支援を目的とする事業です。徘徊SOSネットワーク登録者には『見守りステッカー』を配布します。	
⑦	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成します。 随時開催しており、開催を希望した場合、キャラバン・メイトが皆さんの地域で講座を行います。 →詳しくはP6 をご覧ください。	【一関市】 ・長寿社会課高齢福祉係 ・各支所市民福祉課 ・各地域包括支援センター 【平泉町】 ・平泉町保健センター ・ひらいずみ地域包括支援センター
⑧	移動支援サービス	おおむね 65 歳以上の心身の障がいや傷病により寝たきりの方、車いすを利用している方のために、病院や診療所への通院などの送迎サービスを行います。	【平泉町】 ・平泉町社会福祉協議会 《電話:0191-46-5077》

	サービス名等	内 容	問い合わせ先
⑨	配食・給食サービス	健康で自立した生活を送ることができるよう配食サービスを行います。配達、安否の確認も兼ねています。 	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 《電話:0191-23-6020》 ・各支所市民福祉課 【平泉町】 ・平泉町保健センター ・平泉町社会福祉協議会 《電話:0191-46-5077》
⑩	成年後見制度	認知症などの理由で判断能力の不十分な方々は、財産の管理や介護サービスに関する契約などを自分ですることが難しい場合があります。また悪徳商法などの被害にあう恐れもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援する制度です。	P19,20 の問い合わせ先にご相談ください。
⑪	日常生活自立支援事業	認知症等で判断能力が不十分な方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き、福祉サービスの利用援助等を行います。	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 《電話:0191-23-6020》 【平泉町】 ・平泉町社会福祉協議会 《電話:0191-46-5077》
⑫	救急医療情報キットの配布	かかりつけの病院など救急時に必要な情報をカプセルに入れて保管しておくことで、緊急時に活用されます。	【一関市】 ・長寿社会課福祉企画係 ・各支所市民福祉課 【平泉町】 ・平泉町保健センター
⑬	民生委員・児童委員	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す。 住民と関係機関との橋渡しのような役割を担っております。	【一関市】 ・長寿社会課福祉企画係 ・各支所市民福祉課 【平泉町】 ・町民福祉課 《電話:0191-46-5562》
⑭	緊急連絡カード	緊急時に連絡が必要と認められるひとり暮らし高齢者、日中介護者が必要と認められる在宅の寝たきり・認知症高齢者又は重度障害者等の安全・安心を図るため、民生委員の協力により、緊急連絡カードを作成し、緊急時の見守り活動の推進を行います。	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 《電話:0191-23-6020》
⑮	老人クラブ	おおむね60歳以上が会員となり、高齢者の教養の向上、健康の増進に関する活動や地域との交流活動、レクリエーション活動などを行っています。	【一関市】 ・各地区老人クラブ ・長寿社会課高齢福祉係 ・各支所市民福祉課 【平泉町】 ・各地区老人クラブまたは平泉町保健センター

	サービス名等	内 容	問い合わせ先
⑯	ふれあいサロン	地域の方が主体となって、高齢者の生きがいづくりや閉じこもりの予防活動として各地域で開催されています。  	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 地域福祉課《電話：0191-23-6020》 一関支部《電話：0191-23-6020》 花泉支部《電話：0191-82-4002》 大東支部《電話：0191-71-1177》 千厩支部《電話：0191-53-2885》 東山支部《電話：0191-47-3238》 室根支部《電話：0191-64-3983》 川崎支部《電話：0191-43-4323》 藤沢支部《電話：0191-63-5122》 【平泉町】 ・平泉町社会福祉協議会 《電話：0191-46-5077》
⑰	シルバー人材センター	60歳以上の就労の意欲がある高齢者が会員となり、一関市内・平泉町内の高齢者世帯の生活を支援しています。会員は、長年培った知識・経験・技能を生かして、植木の手入れ、襖・障子張り、ゴミ出し、買い物などの生活支援サービスを行います。	【一関市】 ・一関市シルバー人材センター 一関事務所《電話：0191-26-3760》 大東事務所《電話：0191-71-1234》 千厩事務所《電話：0191-48-3306》 東山事務所《電話：0191-35-3021》 【平泉町】 ・平泉町シルバー人材センター 《電話：0191-34-1108》
⑱	在宅介護者の集い	家庭介護者の慰労と介護疲れを癒すとともに、介護者同士の交流を通じ、心身のリフレッシュを図るための旅行を実施しています。	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 《電話：0191-23-6020》
⑲	認知症の人と家族の会	認知症の方、認知症の家族がいる方、認知症に関心がある方など、どなたでも参加できる集いの場です。	・各地域包括支援センター
⑳	認知症カフェ	認知症の方や認知症の家族がいる方が、地域の人や専門職と情報共有し、お互いを理解し合う場として開かれています。 どなたでも参加いただけます。 ※各地域包括支援センターに『認知症カフェマップ』を配置しています 	【一関市】 ・各地域包括支援センター 【平泉町】 ・平泉町保健センター ・ひらいずみ地域包括支援センター
㉑	ボランティア活動	身近な地域や学校、企業といった様々な場面で、福祉や環境、国際協力などのボランティア活動に参加し、多様な広がりを見せています。 「個人の自発的な意志」から始まるボランティア活動には、決まったかたちはありません。いつでも自分のことから参加することができます。	【一関市】 ・一関市社会福祉協議会 地域福祉課及び各支部 【平泉町】 ・平泉町社会福祉協議会 ※連絡先は、⑯と同じ

	サービス名等 (★は介護保険サービス)	内 容	問い合わせ先
②② ★	訪問介護	ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理や洗濯、掃除、買い物などの生活援助や入浴、排せつ、食事、着替えなどの身体介護をします。	・一関地区広域行政組合 介護保険課 【一関市】 ・長寿社会課高齢福祉係 ・各支所市民福祉課 【平泉町】 ・平泉町保健センター
②③ ★	通所介護 (デイサービス・デイケア)	通所サービスに通って、食事や入浴、機能訓練やレクリエーションなどが受けられます。また、認知症の方を対象とした「認知症対応型通所介護」があります。	
②④ ★	小規模多機能型居宅介護	小規模な住居型の施設への『通い』を中心に、自宅に来てもらう『訪問』、施設に『泊まる』サービスが柔軟に受けられます。	
②⑤ ★	福祉用具貸与・購入	日常生活の自立を助けるため、福祉用具をレンタルするサービスです。認知症の方が徘徊された場合にお知らせする機器等もあります。また、排せつや入浴などに使用する福祉用具を購入できます。	
②⑥ ★	住宅改修	在宅生活に必要な住宅の改修工事(手すりの取付、段差解消、トイレの洋式化など)に対し、改修の費用が支給されます。	
②⑦ ★	短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。	
②⑧ ★	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。	
②⑨ ★	訪問入浴介護	介護員と看護師が自宅を訪問し、移動入浴車などで入浴介護をします。	
③⑩ ★	 訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、療養上の世話などをします。	
③⑪ ★	居宅療養管理指導	医師や歯科医師、薬剤師、栄養士が訪問し、療養上の管理、指導を行います。	
③⑫ ★	介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。	
③⑬ ★	特別養護老人ホーム	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。	

	サービス名等	内 容	問い合わせ先
③④	有料老人ホーム	高齢者向けの入居施設であり、食事や介護等のサービスを受けることができる施設です。	一関地区広域行政組合管内介護サービス事業所等一覧を参考に、各施設に直接お問い合わせください。
③⑤	サービス付き 高齢者向け住宅	「高齢者住まい法」の改正により創設された介護・医療と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅です。	
③⑥	軽費老人ホーム	心身機能の低下により、自立した生活を営むことに不安があると認められる方で、家族による支援を受けることが困難な方が、低額な料金で入所できる施設です。	
③⑦	地域包括支援センター	高齢者に関する総合相談窓口です。介護や健康、お金や財産管理のことなど様々な相談に対応します。また、体調不良等により地域包括支援センターに行けない場合は、職員が訪問することもできますので、お気軽にご連絡ください。	20 頁の問い合わせ先まで ご相談ください。
③⑧	認知症地域支援推進員	認知症の方が認知症の容態に応じて必要な医療や介護等のサービスを受けられるよう、関係機関との連携を支援するため配置されたものであり、認知症になっても、地域での見守り・支援を受けながら、できる限り住み慣れた地域で穏やかに生活し続けられるよう認知症についての正しい理解を広めながら、ご本人や家族の相談支援を行います。	・一関西部地域包括支援センター ・一関東部地域包括支援センター ・さくらまち地域包括支援センター
③⑨	かかりつけ医	なんでも相談できるうえ、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介するなど、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のことです。 「認知症かな？」と思った際は、まずはかかりつけ医にご相談ください。	
④⑩	認知症の相談や治療を行っている医療機関	一関市・平泉町において、認知症の方に対し「相談に応じたり、専門医への紹介」「認知機能検査による診断」「画像検査による診断」「認知症の治療」の4つのうち、1つ以上を実施している医療機関です。 →詳しくはP8～10を参照してください。	

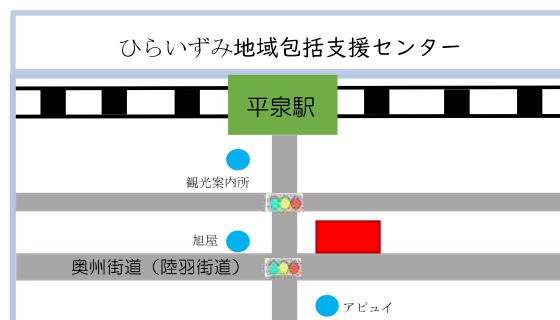
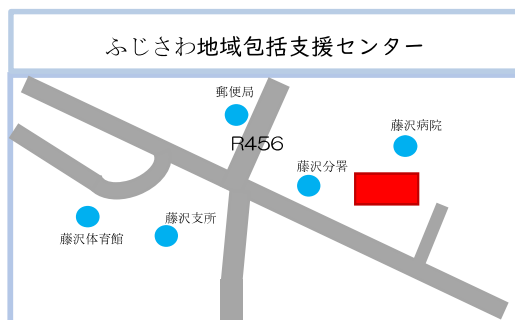
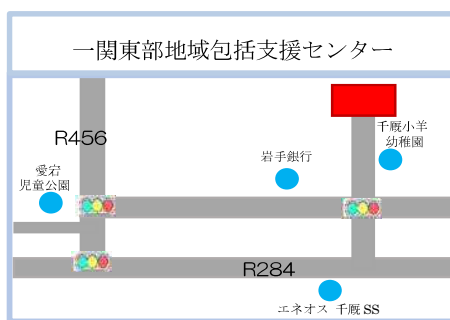
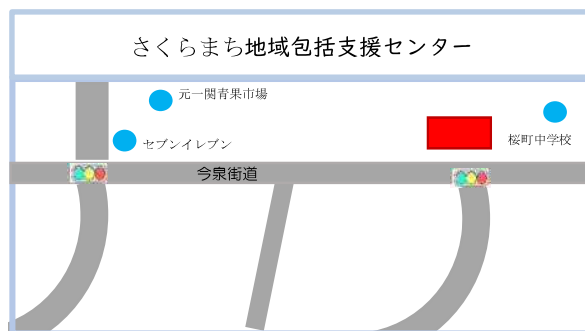
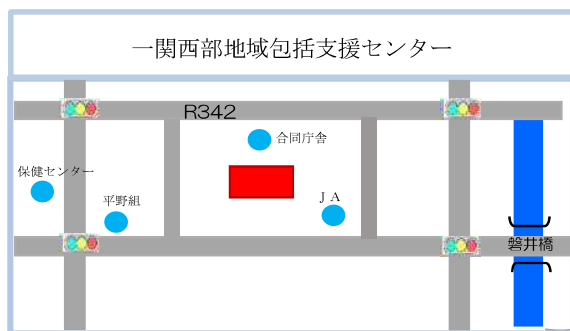
9. 各種サービス内容の問い合わせ先

◎市・町の相談窓口

名称	住所	電話番号
一関市長寿社会課	一関市竹山町 7-2	0191-21-8370
一関市健康づくり課	一関市山目字前田 13-1	0191-21-2160
一関市東部健康推進室	一関市千厩町千厩字北方 174	0191-53-3952
一関市北部健康推進室	一関市大東町大原字川内 41-2	0191-72-4087
一関市花泉支所市民福祉課	一関市花泉町涌津字一ノ町 29	0191-82-2215
一関市大東支所市民福祉課	一関市大東町大原字川内 41-2	0191-72-4077
一関市千厩支所市民福祉課	一関市千厩町千厩字北方 174	0191-53-3955
一関市東山支所市民福祉課	一関市東山町長坂字西本町 105-1	0191-47-4530
一関市室根支所市民福祉課	一関市室根町折壁字八幡沖 345	0191-64-3805
一関市川崎支所市民福祉課	一関市川崎町薄衣字諏訪前 137	0191-43-2115
一関市藤沢支所市民福祉課	一関市藤沢町藤沢字町裏 187	0191-63-5304
平泉町保健センター	平泉町平泉字志羅山 45-2	0191-46-5571
一関地区広域行政組合介護保険課	一関市竹山町 7-2	0191-31-3223

◎地域包括支援センター ※地図上の赤い四角が所在地です

名称（担当エリア）	住所	電話番号
一関西部地域包括支援センター （山目・中里・巖美・萩荘地区）	一関市竹山町 7-2 （一関市役所内）	0191-21-8618
さくらまち地域包括支援センター （一関・真滝・舞川・弥栄地区）	一関市三関字桜町 36-3 （サン・アビリティーズ一関内）	0191-48-3180
はないずみ地域包括支援センター （花泉地域）	一関市花泉町涌津字一ノ町 29 （花泉支所内）	0191-36-3021
一関東部地域包括支援センター （千厩・室根・川崎地域）	一関市千厩町千厩字北方 174 （千厩支所内）	0191-51-3040
しぶたみ地域包括支援センター （大東・東山地域）	一関市大東町渋民字大洞地 55-8 （大東保健センター内）	0191-71-0053
ふじさわ地域包括支援センター （藤沢地域）	一関市藤沢町藤沢字町裏 52-2 （老健ふじさわ内）	0191-63-3181
ひらいずみ地域包括支援センター （平泉町）	平泉町平泉字志羅山 8-8	0191-34-4601





10. あなたのこころメッセージ



これまで「あんしんガイドブック」をお読みいただきありがとうございました。

「あんしんガイドブック」を手にとられた、あなたの今の思いを「あなたのこころメッセージ」に自由に書いてみてください。物忘れなどの心配ごとは、受診時に医師へ提示し、相談するなど、「あなたのこころメッセージ」を自由に活用してください。



記入例

～ 書き留めておきたいことなどを自由に書いてください～

R〇年 〇月 〇日(●曜日) 時間：午前・午後 〇〇時 〇〇分 書いた方の名前：長男 太郎

母が、「家へ帰る」と言い出し、外へ出ようとする。「家はここだよ」と伝えるが、「お父さんとお母さんが待っている家に帰る」と言う。母が実家へ帰ると話すのはこれで3回目である。なぜだろう。



あなたのこころメッセージ (自由に記入してください)



年 月 日() 時間：午前・午後 時 分 書いた方の名前：_____

年 月 日() 時間：午前・午後 時 分 書いた方の名前：_____

11. 認知症を予防するためのポイント

認知症の発症には、生活習慣病などの病気が大きく関係しているといわれています。

生活習慣病を予防することは、認知症の予防につながります。また、生活習慣病になった場合は、状態をコントロールすることが大切です。

バランスの良い食事や睡眠、運動に加え、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけましょう。

認知症を予防する生活

食生活



- 塩分・糖分は控えめに、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
栄養バランスを整えることは、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の予防になります。
青魚、野菜、くだものを積極的に摂ることで認知症予防も期待できます。



口腔ケア



- ゆっくり、よく噛んで食べましょう。よく噛むことは、消化に良いだけではなく、脳の血流を増加し、脳の活性化を促します。
- 食後は歯磨きを行い、入れ歯の方も口のケアをしっかりと行いましょう。歯周病予防や治療に取り組むことは、認知症の予防に有効といわれています。

運動習慣



- ウォーキングや体操などの有酸素運動は身体機能の維持・向上になり、体によいだけではなく、認知機能の維持、向上など脳にもよい影響を与えることがわかってきました。
- 家事を行うことで体を動かしたり、買い物などでも乗り物を使わないなど、意識的に歩行を増やす工夫も有効です。

趣味

- 囲碁・将棋・読書・音楽・ものづくり・パソコンなどの趣味は、思考力や集中力を使います。趣味の活動を楽しんだり、レクリエーションを行うことは、脳を活性化させます。



交流

- 趣味・老人クラブ・サロン・ボランティア・地域活動など、趣味の活動や仲間との交流は、心を豊かにし、元気でいきいきとした生活につながります。また行きたいと思う場所を見つけることは人生を豊かにします。

計画

- 計画や段取りを立て、同時に二つ以上のことを行うと、脳の活性化につながります。料理・旅行・園芸に取り組んでみましょう。

