

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

知ってつながる 下野市認知症ケアパス



「認知症ケアパス」とは

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症した時から、その進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければ良いかを標準的に示すものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「下野市認知症ケアパス」をご活用ください。



下野市

令和2年度 改訂版

はじめに

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気に起因するものです。

認知症を早期に発見し、適切な対応をすれば進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることもできます。また、認知症の人の家族も、周囲の理解と心遣いがあれば穏やかに暮らしていくことができます。

この「下野市認知症ケアパス」は、各地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員と市・高齢福祉課職員が中心となり、認知症家族の会からご意見を伺い、認知症サポート医からご指導・ご協力をいただきながら作成したものです。

自分や家族などが「認知症かな？」と思ったとき、また、認知症の人とどのように接すれば良いのか迷ったときにこのケアパスをご活用ください。

認知症になっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けていけるよう、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を地域の皆さんとともに支え合うことのできる街を一緒に目指していきましょう。

もくじ

1. 認知症とはどんな病気？ 1 ページ
2. 認知症かな？と思ったら！ 2 ページ
3. 認知症の経過と家族の心構え 3 ページ
4. 認知症によくみられる症状と
その対処の仕方・考え方 5 ページ
5. 「自分でできる認知症チェック」をやってみましょう！
..... 6 ページ
6. 認知症の人と接する時の心得 7 ページ
7. 若年性認知症について知りたい 8 ページ
8. 元気な体を維持しましょう 9 ページ
9. 認知症になっても地域で生活するためのサービス
..... 13 ページ
10. 市内の医療機関 21 ページ
11. 市内の歯科医院 23 ページ
12. 認知症に関する相談窓口 25 ページ
13. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか！
..... 27 ページ

1.認知症とはどんな病気？



認知症とは

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。加齢による物忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下し、数分前の事や数日間の出来事そのものを思い出せなくなることもあります。様々な障害により、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続する状態を認知症といいます。



症状の進行によっては、介護が必要な期間が長期化することもあります。家族だけで介護を頑張りすぎると疲れてしまいますので、「主治医」や「相談窓口」に相談しましょう。

認知症を引き起こす主な病気

アルツハイマー型認知症

物忘れが初期の段階から現れるのが特徴

【主な症状の例】

- 同じ質問を何回も繰り返す
- 物事の段取り（食事の用意など）が悪くなる
- 日にちや時間、季節が分からなくなる
- 約束を忘れる など

レビー小体型認知症

症状の変動が大きいのが特徴

【主な症状の例】

- 実際にはないものが見える（幻視）
- パーキンソン症状（手が震える・動きが遅い）
- 夢を見て反応し大声を出す
- 物忘れは軽い

脳血管性認知症

神経細胞が壊れる場所によって、症状が違うのが特徴

【主な症状の例】

- 意欲が低下する
- 物忘れがある割にはしっかりしている（まだら認知症）
- 麻痺など脳血管性疾患の後遺症を伴う場合もある

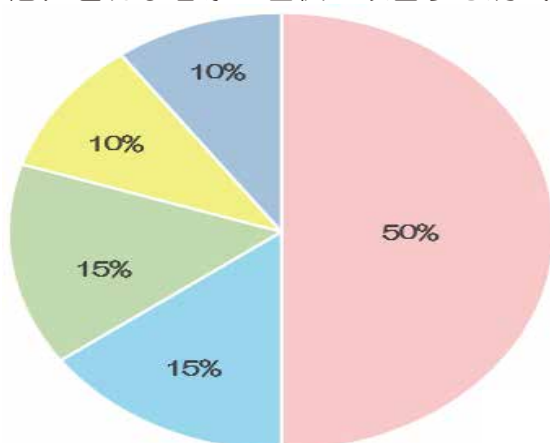
前頭側頭型認知症

善悪に関わらず、社会性や思いやりを失った行動をとるのが特徴

【主な症状の例】

- 周囲を省みず、自己本位な行動が目立つ
- 同じ時間に同じ行動をとる
- 性格変化がみられる
- 万引きや無銭飲食を繰り返す場合もある

※その他、適切な治療で症状が改善する病気もあります。（2ページ 参照）



- アルツハイマー型
- 脳血管性
- レビー小体型
- 前頭側頭型
- その他

2.認知症かな？と思ったら！

認知症はどうせ治らないから医療機関に行っても仕方ないと思っていませんか？
認知症のような症状には、適切な治療で回復する病気もあります。しかし長期間放置することで回復が困難になってしまいます。

「何か気になるな・・・」「何かおかしいな・・・」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してください。医療機関への受診が大切です。(21～22 ページ参照)

本人が受診を拒否する場合、自身が今までとは違う変化を感じ、不安や混乱が大きいことが考えられます。ご家族は、本人の不安や混乱を理解して、気持ちに寄り添うことを心掛けて、対応が難しい場合は、地域包括支援センターに相談してみましよう。

【治る病気や一時的な症状の場合もある】

認知症状を引き起こす病気には、
早めに治療すれば、改善可能なものがあります。

- ・正常圧水頭症
- ・慢性硬膜下血腫
- ・甲状腺機能低下症
- など

それ以外にも、頸部の病気やケガなど様々な原因で一時的に発症することがあります。

早めに受診することをお勧めします。



【進行を遅らせることができる】

アルツハイマー型認知症など完治が難しい場合でも、薬で進行を遅らせることができるものもあり、早い段階から使い始める事が効果的だといわれています。

【これからの生活への準備ができる】

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め話し合うことで、今後の生活への備えをすることができます。各種サービスを利用することで、生活上の支障を減らすことも可能になります。




<<< 医療機関を受診する時に >>>

相談をする際には、きちんとした情報を医療機関へ伝える事が大切です。
いつ・どこで・何が起こったのかなどの記録を、持参すると良いでしょう。

3.認知症の経過と家族の心構え

認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。


家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を忘れることがある ・探し物が多くなる ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・時間の感覚や、距離感がなくなる
	食事	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の内容を忘れる事がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事したことを忘れる ・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる
	着替え		<ul style="list-style-type: none"> ・同じものばかりを着ている ・ボタンを掛け違える
	お金の管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> ・お金の管理や書類作成はできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物で小銭が使えない ・財布や通帳などの保管場所がわからなくなる
	服薬・ 排泄・ 外出など	<ul style="list-style-type: none"> ・たまに薬の飲み忘れや飲みすぎがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出しができなくなる ・回覧板が回せなくなる ・新しい場所に一人でいけなくなる
本人の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> ・これからどうなるか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・できない事も増えるが、できることもたくさんあることを知って欲しい ・できないことや間違えることが増え、とても悔しくて苦しくて、不安である
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> ・家族や周りの人の「気づき」がとても大切です ・何か様子がおかしいと思ったらかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう(25ページ参照) ・認知症サポーター養成講座などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう ・本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・できない事や間違いがあっても責めたり否定したりしないようにしましょう ・火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう ・一人で悩みを抱え込まず身近な人に理解してもらいましょう ・今後の生活設計について話し合っておきましょう ・認知症カフェや家族交流会などに参加すると良いでしょう

認知症の人は、不安を感じながら生活していることを理解しましょう。
そして、本人の気持ちを尊重しながら、穏やかに過ごせるよう支援していきましょう。

症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
<ul style="list-style-type: none"> 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる 文字が上手に書けなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 質問に答えられない 会話が成立しなくなる 家族の顔や名前がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 表情が乏しくなる
<ul style="list-style-type: none"> 電化製品が使えなくなる 火の消し忘れがみられるようになる 同じ食材を買い込む 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物でないものを口に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 食事介助が必要となる のみこみが悪くなる 誤嚥や肺炎を起こしやすい
<ul style="list-style-type: none"> 入浴を嫌がる 服が選べない 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えができなくなる 季節や場所に合わない服装をする 	
<ul style="list-style-type: none"> 同じものばかりを買う 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある 		
<ul style="list-style-type: none"> たびたび道に迷う 薬の飲み忘れが目立つ 失禁で汚れた下着を隠す 	<ul style="list-style-type: none"> 自分がいる場所がわからなくなり家に戻れなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 尿や便の失禁が増える 寝たきりになる
	<ul style="list-style-type: none"> 症状がかなり進んでも何もわからない人と考えないで! 言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から、快・不快をくみとってほしい 	
	<ul style="list-style-type: none"> 食事、排泄、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 どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう 一人で介護を抱え込まないように介護サービスや医療サービスを活用しましょう 介護者の気持ちを共有できる場所「認知症カフェ」などを活用しましょう かかりつけ医に訪問診療をして欲しいと頼む時期もあります 	

4. 認知症によくみられる症状とその対処の仕方・考え方

症 状	対処の仕方	どうしてこんな行動になるの？
同じことを何度も繰り返して話す・質問する	<ul style="list-style-type: none"> ・「さっきも聞いた！」とは言わず、何度でも話を聞く・答える 	<ul style="list-style-type: none"> ・直前のことも忘れてしまうので、自分が言ったことを忘れてしまうから
お財布をよく探している（置き忘れ） 見つからない・盗られたと言う	<ul style="list-style-type: none"> ・「それは大変だね、一緒に探そう」と言って一緒に探す ・最後は本人に見つけてもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・大切な物をしまい込んで、置いた所を忘れてしまう ・忘れたことを認めたくないのので、話しを取り繕うために嘘をついたり、誰かが盗んだと思いつむ
電化製品が使えない、手順がわからない ATMなどに戸惑う	<ul style="list-style-type: none"> ・「こんなこともわからないの！」とは言わず、一緒に行く 	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れからくるものや、目に見えない仕組みが理解できなくなるためにおこる
食事をしたことを忘れて、何度も食べようとする	<ul style="list-style-type: none"> ・「食べたでしょ！」とは言わず、「今準備してるから、これ食べて待っててね」と他の食べ物を渡す ・散歩を促すなど、話をそらす ※初期は食べた事実を優しく伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたことを忘れてしまう ・脳の機能が低下し、満腹感を得られなくなることもある
汚れ物を、しまい込んでしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・怒らないで、「ここに片付けてくれてたんだね。」と肯定的な言葉をかける ・感情は残るので自尊心を傷つけない 	<ul style="list-style-type: none"> ・失敗したことへの羞恥心から、汚れた物を隠す
見えないはずのものが見えるなどの幻視（レビー小体の症状）	<ul style="list-style-type: none"> ・「私には見えないけど、あなたには見えるのね。」などと声掛けをし、虫などの場合には、実際にはらってあげたり、殺虫剤など使用したりする ・子供が見える場合は「座敷童だね、幸せになるね」と、話しを合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気によって視覚に異常が起こり、本人には見えるから 
家に居るのに帰ろうとする	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは、「家族と連絡を取ったから、今日は泊まって行ってね。」と伝える ・次に話しを聞きながら、一緒に外を歩いて帰ってくる。家に着いたら「お帰りなさい。」と声掛けする ・家族に伝えず出て行ってしまう場合は、GPS や QR コードを活用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・最近のことは忘れるが、昔のことは覚えていることが多い ・昔の楽しかった時代に自分が戻り、その頃に暮らしていた家が自分の家という認識になっている
大声を出して暴れて、興奮状態が続く。	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の見えない所に隠れ、本人の興奮が収まるまで黙って見守る ・本人に危険が及びそうな時は、出て行って止める ・興奮が収まらない時は、一旦離れて冷静さを取り戻すことも必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳の機能低下で感情のコントロールが難しくなる ・介護者の何気ない会話や対応方法でも、興奮の原因になってしまうこともある

※その人により、症状の出かたが異なることがあります。

5. 「自分でできる認知症チェック」をやってみましょう！

物忘れが
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

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

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

人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気遣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

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

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嫌がる

日常の暮らしの中で、認知症の始まり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、暮らしの中での目安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、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみることがよいでしょう。

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

6.認知症の人と接する時の心得

～基本姿勢～

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



認知症の人だからといって付き合いを基本的に変える必要はありません。認知症への正しい理解に基づいて、冷静に対応することが必要です。

～7つのポイント～

(1) まずは見守る

本人や他の人に気付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る。

(2) 後ろから声をかけない

驚かせないように、相手の視野に入ったところで声を掛ける。

(3) 声を掛けるときは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人で声を掛ける。

(4) 相手に目線を合わせて優しい口調で

相手に合わせた姿勢で、目線を同じ高さに合わせて対応する。

(5) おだやかに、はっきりした口調で

優しくゆっくり・はっきりと話す。また、低い声で話した方が伝わりやすい。

(6) 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手が何をしたいのか反応を伺いながら対応をしましょう。

(7) 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまう。時間と心に余裕を持ち、自然な笑顔で応じましょう。

7.若年性認知症について知りたい



(1) 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことをいいます。ご本人や配偶者が働き盛りの世代であるため、社会や家庭に与える影響が大きく、経済的に困難な状況になりかねません。また、まだ若いということで、診断までに時間がかかったり、人数が少ないため問題を共有できる身近な相手が見つからず、家庭内で悩みを抱えてしまいがちです。一人で悩まずに、相談するようにしましょう。

(2) 活用できる制度と窓口

社会福祉課 ☎32-8900 高齢福祉課 ☎32-8904

名称	制度内容	窓口
就労支援	復職・就労の継続、または再就職を考えている場合。雇用促進支援、雇用継続支援、ジョブコーチ、仕事の紹介等の支援があり、窓口・支援機関によってそれぞれ役割が異なります。	医療機関のソーシャルワーカー ハローワーク 栃木障害者職業センター 障害者就業・生活支援センター
就労・生活支援	障害者就労支援や、障害福祉サービスの就労支援、生活介護などその人に合わせた支援があります。	障害者就業・生活支援センター 下野市社会福祉課
精神障害者保健福祉手帳	若年性認知症の方が、一定の障害の状態にあることを証明するもの。税の控除、各種割引等が受けられます。	下野市社会福祉課
自立支援医療 (精神通院医療)	精神科への通院医療費（薬局、デイケア、訪問看護等含む）の本人負担が軽減されます。	下野市社会福祉課
障害年金	病気や障害によって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受けられる公的年金です。（年金の種類で窓口が違います）	年金事務所（厚生年金） 共済組合（共済年金） 下野市市民課（国民年金）
障害福祉サービス	利用するには、障害支援区分の認定が必要になります。	下野市社会福祉課
介護保険サービス	40歳以上で認知症と診断されると申請の対象となり、要支援1以上の認定を受けた方がサービスを利用することができます。	下野市高齢福祉課

(3) 若年性認知症に関する相談

	相談先	電話番号	受付時間
1	若年性認知症コールセンター（フリーコール）	0800-100-2707	月～土曜日 10時～15時
2	若年性認知症支援コーディネーター	028-627-1122	土曜日 13時30分～16時 (12/29～1/3 休み)

(4) 介護者同士の交流

介護者同士で情報交換したり、介護経験者からアドバイスをもらう事ができます。

	相談先	連絡先
1	下野市認知症家族の会しもつけ	高齢福祉課・地域包括支援センターに連絡(25ページ参照)

8. 元気な体を維持しましょう

年齢を重ねても生活習慣に気をつけて「元気な体でいる」ことは大切なことです。認知症は、年齢が上がるほど発症する人の割合が高くなり、また、栄養状態と認知症の発症もお互い関連があると言われています。

「元気な体でいる」ためには、何をしたらよいのかを紹介します。

食生活

① 1日3回規則的に食べましょう



② 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう



主食：ごはん、パン、めん類
主菜：肉、魚、卵、大豆製品のおかず
副菜：野菜、いも、海藻類のおかず



●たんぱく質（肉・魚・卵・大豆や大豆製品）は、毎食食べましょう

・筋力維持のために、たんぱく質は重要です。

※腎臓病などで治療中の方は、医師の指示に従ってください。



●野菜は毎食摂りましょう



③ 牛乳・乳製品をとりましょう

1日の目安量は、牛乳だったら1日200ml、ヨーグルトだったら1カップです。

④ 果物をとりましょう

1日の目安量は、次の中から2つ分です。（例：バナナ1本とりんご1/2個）

バナナ1本、みかん1個、柿1個、りんご1/2個、梨1/2個など

※糖尿病などで治療中の方は、医師の指示に従ってください。

⑤ 水分を忘れずにとりましょう

⑥ 味付けは薄味を心がけましょう

⑦ お酒は適量、お菓子・ジュース類・たばこは控えめにしましょう

お口の健康

【お口のはたらき
～食べる(摂食)・飲み込む(嚥下)・話す～を保つために】

① しっかり噛める口を保ちましょう

噛める口には、
歯や舌、口周りのはたらきも必要です！

良く噛むことは、脳への刺激にも影響し認知機能低下予防にもつながります

ポイント

② 誤嚥(むせ)防止のためにも、食事環境を整えましょう

*お口の乾燥や汚れがあると食べにくいので確認しましょう

*食事の大きさや軟らかさの調整をすると食べやすくなります

*姿勢が崩れ体のバランスが保てないと飲み込みが悪くなるので調整しましょう

③ 定期的に歯医者へ行きましょう

1年に1回は診てもらいましょう



腕をのせられる
(テーブル高さや
座面で調節)

④ 正しい口腔ケアをしましょう

歯周病により認知症の発症や進行にも影響があるといわれています

*うがい・・・唇をしっかり閉じて、お口全体で
『ぶくぶくうがい』をしましょう



歯の根元がポイント！
毛先をまっすぐ90°
斜め45°も効果的！

*歯みがき・・・歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に軽くあて、
力が入りすぎないように1本ずつみがきましょう



*入れ歯の手入れ・・・水で流しながらブラシをかけてよく洗いましょう
(入れ歯専用剤もあります)

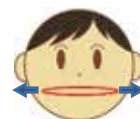


ポイント

⑤ お口を動かす健口体操をしましょう

口のはたらきを維持していきましょう

*表情を動かす・・・頬のマッサージや唇を横に引く



口角を上げると
より良いです！

*舌を動かす・・・食前が効果的(唾液を出して安全なお食事や飲み込みを)



下



右



左



上

*パタカラ体操・・・はっきりと連続10回位発音してみましょう
食事が食べやすく飲み込みやすくなるための必要な口の動きです

① **パ** パパパパパ・・・唇を閉じて食べこぼし・流涎を防ぐ効果

② **タ** タタタタタ・・・食べ物を押しつぶしたり、飲み込む動きへの効果

③ **カ** カカカカカ・・・飲み込み時にのどの奥を閉じて誤嚥するのを防ぐ効果

④ **ラ** ラララララ・・・食べ物をのどの奥へ運ぶときの動きに効果

運動

【身体とこころの運動をしましょう】

適度な運動習慣は認知症の予防につながります。自分に合った身体と心の運動を通して、生き生きとした生活を築いていきましょう。

下野市では運動サロンや公民館行事など様々な運動機会があります。仲間と共に楽しく認知症予防に取り組みましょう。

(1) 身体の運動

認知症の予防には脳への適度な刺激と十分な血流が必要です。そのため、継続した運動習慣が非常に重要です。また運動を習慣化することで認知症を引き起こす生活習慣病の対策や寝たきり予防、生活意欲の向上にもつながります。

健康的な運動習慣におすすめの内容と実施するポイントがありますので参考までにご紹介します。

運動のポイント

運動の目安は1日30分、週3回の有酸素運動が良いとされています。体調に合わせて、無理せず自分に合ったペースで行いましょう。



① ストレッチ

準備運動は大切です。身体を温めて怪我の予防をしっかりとしてから楽しく運動に挑戦しましょう。(アキレス腱伸ばし、屈伸運動、前屈など)

② 散歩

最初は友人、家族と会話ができるくらいのペースから始めて、慣れてきたら少しきついくらいのペースに挑戦してみましょう。

③ 踏み台昇降・エアロバイク

室内で実施でき、雨で外に出られない時などにおすすめです。



運動と課題(計算やしりとりなど)を組み合わせることで高い効果を得る事が期待できます。
例) 散歩+しりとり、踏み台昇降+3歩毎に手拍子



④ 全身運動

水中ウォーキングやヨガなどの全身運動は、普段の生活では得られないような様々な刺激を受けることができ、脳をはじめとして全身が活性化されます。左右で違う動きをすることも脳に良い刺激を与えてくれます。



無酸素運動

椅子に座ったまま膝伸ばし、つま先上げ、かかと上げなどの足の筋力トレーニングをすることで、転倒予防、寝たきり予防になります。

(2) こころの運動

人や社会とのつながりは認知症の予防にとっても大切なことです。家族、友人、趣味グループでの交流は多くの刺激を受け、こころと生活にハリや豊かさをもたらしてくれます。

『高齢』になり持つことができた『時間』を有意義に使い、新しいことや今までできなかったことに挑戦してみてもいいでしょうか。

こころの運動ポイント



① コミュニケーション

友人や家族と交流を持つことは大切です。直接会うことはもちろん、オンラインなどを使用したコミュニケーションも刺激の宝庫です。無理なく、自分に合った交流の場を見つけていきましょう。

② 新しいことに挑戦

自分に合った楽しみをみつけて友人や家族と共有してみましょう。新しい事への挑戦は刺激でいっぱいです。また同じ趣味を持つ人との交流はお互いに刺激しあう質の高いコミュニケーションをとるきっかけになります。

③ 昔懐かしいものも大切

『あの頃好きだった映画』を見てみたり、『若い時は好きだった編み物や将棋』などの趣味をもう一度やってみることもおすすめです。昔を思い出して活動することで、他のことに対する興味、関心に活力を与えるきっかけになります。



④ 役割を持つことは大切

家庭や社会の中で人の役に立つことを日課に取り入れることで生活の充実を図りましょう。

⑤ 休息、睡眠

睡眠不足は脳が働かなくなる原因の一つです。身体と脳の休息のために質の良い睡眠がとても大切です。30分以内の適度な昼寝も脳の休息に役立ちます。

重要!

『身体の運動』も『こころの運動』もすぐに効果があらわれるわけではありません。習慣化し無理せず継続していくことが大切です。

自分らしい健康習慣を作って元気な毎日を過ごしていきましょう。



9.認知症になっても地域で生活を 続けるためのサービス

お問い合わせは各地域包括支援センターへご連絡ください。(25 ページ参照)

(1) 元気な体を保ちたい

社会参加することにより、能力の範囲で社会貢献し、生きがいを持って過ごすことができます。また、外出することにより心身の機能の低下を予防します。

1	地域ふれあいサロン	地域住民やボランティアが、一緒に仲間や生きがいをつくる交流の場。地域住民同士がつながりを持つことによって、お互いに支えあい助け合う地域づくりが目的。
2	老人クラブ	おおむね60歳以上の方が参加し、高齢者の生きがいづくりのため、仲間と楽しい活動をしながら、地域への社会奉仕、教養講座、健康づくり等の活動をしている。
3	認知症カフェ	認知症の人とご家族・地域住民・専門職の誰もが参加でき、集い交流する場所。
4	しもつけ元気はつらつ体操	筋力やバランス能力の向上や日常生活動作の維持・向上を図る為の体操を行う。サロン等で定期的に実施。
5	デマンド交通（おでかけ号） ※デマンド交通は、市内在住の方で、一人で乗り降りできる方であれば、どなたでも利用できる（市内）。事前登録が必要。 【安全安心課：☎32-8894】	乗合式のタクシー。 「 下野市高齢者外出支援事業 」 通院や買い物等で交通機関を利用することが困難な75歳以上の高齢者に外出支援と社会参加の拡大を図るため下野市デマンド交通の利用券10枚を交付する事業。 【高齢福祉課：☎32-8904】



(2) 仕事を続けたい・誰かの役に立ちたい

能力を活かした仕事や役割があります。意欲を保ち続け、生きがいや喜びを感じることができます。

1	シルバー人材センター 〒323-0431 下野市薬師寺 1949 ☎47-1124	高齢者が経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をするを旨とした組織。
2	ハローワーク 〒323-0014 小山市喜沢 1475 ☎22-1524	職業紹介、指導、失業手当等、職業相談を行っている相談窓口。
3	社会福祉協議会ボランティアセンター 保健福祉センターゆうゆう館内 ☎43-1236	ボランティアや社会貢献をしたい人の相談窓口。

(3) 早めの受診をお勧めします

認知症を正しく診断し、病気について分かりやすく説明します。病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぎましょう。

1	かかりつけ医	家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。
2	認知症専門医療機関	認知症に関する診察、医療機関等の紹介、行動、心理症状についての対応を相談する機関。
3	訪問診療	医師がご自宅を訪問し、治療や薬の処方などの相談・指導を受けられる医療サービス。
4	認知症初期集中支援チーム	医療や介護につながっていない、あるいは中断している認知症の人を訪問し、集中的・包括的に関与して医療・介護につなぎ在宅生活の継続を目指す多職種の専門チーム。
5	介護タクシー	身体などが不自由で通院などの外出の際に、介護支援を行ってくれるタクシー。



(4) 薬の飲み忘れをなくしましょう

薬の回数や形状、飲み方の相談ができます。

☆印は介護保険で利用できるサービスです



1	かかりつけ医	症状に応じた処方や副作用について相談することができます。
☆	訪問看護	医師の指示に基づき、看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う介護保険サービス。
3	かかりつけ薬局	薬剤師から、薬の効果や飲み合わせ、費用などの様々な薬について身近に相談できるところ。
☆	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師等が、通院困難な利用者の自宅を訪問して、看護方法や口腔ケア、服薬の管理などの療養上の管理指導を行う。

(5) 介護保険サービスの相談と計画を作成します

日常生活に困りごとが増えた場合、迅速にサービスや支援につながります。定期的に様子を見に来てくれ、支援の必要なところを確認してくれます。

1	居宅介護支援事業所	介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる相談窓口。ケアマネジャーが在籍し、介護保険サービスの調整をする。
2	地域包括支援センター (25 ページ参照)	身近な総合相談窓口として、様々な事業所と連携し、高齢者の方が住みなれた地域で安心して生活していけるよう支援する。



(6) 介護保険で利用できるサービス

☆印は介護保険で利用できるサービスです

認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防ぎます。暮らし方に応じた最適なケアを提供し、生活リズムや体調を整えます。

1 ☆	ホームヘルプサービス	訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者のご自宅を訪問し、入浴・排せつ・食事の介助や、調理・洗濯・掃除等の家事、通院等のための乗車または降車の介助が受けられる。ただし、内容によっては訪問介護の対象にならないので注意。また、「通院等のための乗車または降車の介助」は要支援1・2の方は対象にはならない。
2 ☆	デイサービス	入浴・排せつ・食事等の介助、レクリエーション等による利用者同士の交流、健康状態等の日常の世話と機能訓練等のサービスを日帰りで受けられる。
3 ☆	デイケア(通所リハビリ)	介護老人保健施設や病院・診療所に通って、入浴・排せつ・食事等の介助、レクリエーション等による利用者同士の交流、理学療法、作業療法等の必要なリハビリテーション等のサービスを日帰りで受けられる。
4 ☆	訪問入浴	入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車が入浴困難な利用者のご自宅を訪問し、入浴の介助を受けられる。
5 ☆	訪問リハビリテーション	病院や介護老人保健施設等の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士から、自分に合った体の機能維持、回復、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを自宅で受けられる。
6 ☆	訪問看護	医師の指示に基づき、看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う。
7 ☆	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師等が、通院困難な利用者の自宅を訪問して、看護方法や口腔ケア、服薬の管理などの療養上の管理指導を行う。
8 ☆	小規模多機能型居宅介護	1か所の事業所内で訪問・通所・宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設。



(7) 住まいや施設のこと

☆印は介護保険で利用できるサービスです

安全安心に、できるだけ自立した生活が継続的にでき、終末期まで過ごすことができます。

1 ☆	短期入所（ショートステイ）	利用者の心身の状況や家族の病気・冠婚葬祭・出張等の理由により、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等に短期間入所し、入浴・排せつ・食事の介助、その他日常生活上の世話と機能訓練等のサービスが受けられる。
2 ☆	短期入所療養介護（ショートステイ）	利用者の心身の状況や家族の病気・冠婚葬祭・出張等の理由により、介護老人保健施設等に短期間入所し、看護・医学的管理下の介助、機能訓練その他必要な医療と日常生活上の世話等のサービスが受けられる。
3 ☆	サービス付き高齢者住宅	ケアの専門家が常駐し、生活相談・安否確認・緊急対応サービスが提供される施設。
4	有料老人ホーム	入居者が必要とする時、施設が提供する介護サービスを受けることができる施設。
5 ☆	特別養護老人ホーム	常時介護が必要で（要介護3以上）、在宅での生活が困難な場合に入所する施設。
6 ☆	老人保健施設	病状が安定し、ご自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアを行う施設。
7 ☆	グループホーム	認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられる施設。
8 ☆	小規模多機能型居宅介護	1か所の事業所内で訪問・通所・宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設。
9	公的賃貸住宅	市営住宅をはじめ、県営住宅などの住宅。
10 ☆	福祉用具購入・貸与・住宅改修工事	日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るため、ポータブルトイレの購入・歩行器レンタル・手すりの設置や段差解消の工事などを行う介護保険サービス。



(8) 高齢者の見守りをしています

※印は利用に条件があるサービスです

地域社会の中で、様々な活動をしている個人や団体、事業者の協力を頂き、さりげない見守り・声掛けにより、見守りを受ける側・見守る側、双方にあまり負担のかからない方法で見守りをを行います。協力者は、活動中に何らかの異変に気付いた時は、関係機関が協力して、状況の確認と必要な対応、支援を行うものです。また、起こりやすい徘徊などの危機に対し、万が一に備えて居場所がわかる携帯用品を準備するなどの緊急対応ができます。

1 ※	配食サービス 【高齢福祉課：☎32-8904】	昼食時に週3回を限度とする配食サービスにより、安否確認および負担の軽減を図る。
2 ※	安否確認システムの貸与 【高齢福祉課：☎32-8904】	高齢者で体調等に不安を感じている方に、安心した生活の確保・精神的不安の解消のため、安否確認機能のついた緊急通報装置の貸与を行う。
3 ※	ヘルプカード 【社会福祉課：☎32-8900】	困っている人がいざというときに、必要な支援や配慮を周囲の人をお願いしやすくするためのカード。
4 ※	徘徊高齢者あんしんサービス 【高齢福祉課：☎32-8904】	徘徊のある認知症高齢者及び所在が不明となる障害者等の居場所を早期に発見し、安全を確保するための機器を貸与。また、連絡先が分かるQRコードシールを配布して介護者が安心して介護できる環境を整備する。
5	協力事業所	高齢者の見守りに協力してくれる事業所。異変があった時に市役所へ連絡をくれる。
6	民生委員	地域の身近な相談相手として必要な支援を行う地区の代表者。
7	町内会・自治会	町内会単位で、加入している住民の協力を得ながら地域のつながりを作る団体。
8	警察署・交番	市民の安全を守り、犯罪に関する相談ができる機関。交番では安全に関する身近な相談ができる。
9	消防署	消防活動や救急活動などを専門に行う機関。
10	認知症サポーター	認知症についての正しい知識と理解で地域を守り、認知症の人とご家族を支援する人。
11 ※	声かけふれあい収集事業 【高齢福祉課：☎32-8904】	高齢や障害等により、ゴミ出しが困難な方々に対して、見守りを兼ねて家庭ゴミを回収する。
12	チームオレンジしもつけ	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の人に対して温かい目で見守ることができる応援者。認知症になっても本人らしく、できる限り住み慣れたよい環境で安心した生活ができる地域づくりを目指すボランティア団体。

(9) 権利や財産のこと



高齢者の権利や財産を守るための相談ができます。

1	地域包括支援センター (25 ページ参照)	高齢者の権利擁護相談窓口として、高齢者虐待に関する相談や財産を守るために必要な制度の紹介・活用のための相談ができる。
2	○あすてらす・しもつけ (日常生活自立支援事業) 下野市社会福祉協議会 保健福祉センターゆうゆう館内 ☎43-1250	認知症や障がい等により判断能力が十分でない方が、社会的な不利益を被らないよう福祉サービス利用に関する援助や日常的な金銭管理について社会福祉協議会の専門員・生活支援員がサポート。(利用意思がある方が対象で、本人との契約が必要です。)
	○成年後見制度利用支援事業 ○法人後見事業 下野市社会福祉協議会 保健福祉センターゆうゆう館内 ☎43-1236	成年後見制度の利用に関する相談や申立書類作成のアドバイス、周知活動などを行っている。また、家庭裁判所の選任により社会福祉協議会が法人として成年後見人等を受任している。 「 成年後見制度 」 認知症や障がい等の影響で判断能力が十分でない方の権利や利益を守ることを目的として、家庭裁判所が「成年後見人等(保佐人、補助人)」を選任し、本人の心身や生活の状況に配慮しながら財産管理を行うことで法的に支援する制度。
3	下野市消費生活センター 市役所2階 ☎44-4883	消費生活全般に関する様々な相談や苦情等について相談することができる。専門の知識を持った消費生活相談員が消費者トラブル解決のためのアドバイス等を行う。 「 クーリングオフ 」 いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度。
4	日本司法支援センター 法テラス栃木 ☎0570-078374	法的トラブルを解決するための相談ができる。問題解決に必要な情報の提供やサポートが受けられる。

(10) ほっとできる集い



同じ介護・家族の立場で体験や悩みを話し合える場所です。また、必要な時は専門家の支援を受け、専門知識や介護方法などについて知ることができます。

1	認知症カフェ (通称：オレンジカフェ)	認知症の方とご家族・地域住民・専門職の誰もが参加でき、集う場所。
2	認知症家族交流会	認知症の方を介護している、または経験者、介護の相談をしたい方が集い交流する会。
3	下野市認知症家族の会しもつけ	認知症の人を支える家族などが交流し、認知症への理解を深め、励まし合う、下野市の認知症家族の会。

車の運転が心配

〇道に迷う、接触で車に傷ができる等が増えている場合、家族と一緒に**運転免許証自主返納**も考えましょう。その時に、車に代わる移動手段を考えることも大切です。

下野警察署 〒329-0502 下野市下古山 2451-41 ☎52-0110

〇高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたときは、本人や家族が相談できる窓口です。
安全運転相談窓口 #8080

65歳以上の方には**運転免許証自主返納者支援事業**があります。



1. 運転免許証自主返納者支援

次のいずれかの利用券を後日、郵送。ただし、支援は1人1回限り。

- ・デマンド交通「おでかけ号」回数券(3,000円)2冊(300円綴り11枚綴り)
- ・「ゆうゆう館」入浴券(2,000円)3冊
- ・「ふれあい館」入浴券(2,000円)3冊 ※有効期限1年間
- ・「きらら館」トレーニングルーム3か月定期券(6,000円)
- ・道の駅「しもつけ」商品券(1,000円)6枚 ※有効期限3か月

2. 運転経歴証明書の交付手数料支援

運転経歴証明書の交付手数料にかかった手数料を、道の駅「しもつけ」商品券1,000円分(有効期限3か月)で支援します。

【安全安心課：☎32-8894】

10.市内の医療機関

「物忘れが気になる」「認知症かもしれない・・・」など気になったときは、普段の状態を診てもらっているかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医では、状態に応じて専門医を紹介します。

「**認知症サポート医**」とは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医研修を修了し、「認知症かかりつけ医」への助言等を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

「**認知症かかりつけ医**」とは、かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了し、認知症サポート医との連携のもと適切な認知症診断と家族へのサポートを行う医師です。

「**オレンジドクター**」とは、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。

〈認知症対応力向上研修修了医〉

※令和2年度小山地区医師会下野支部会員を掲載

【石橋】 ◎認知症サポート医 ○認知症かかりつけ医 ☆オレンジドクター

	医療機関名	所在地	電話番号
○	石橋総合病院	下古山1-15-4	53-1134
◎ ○ ☆	大栗内科	石橋811-1	53-5850
○	大柳内科・眼科	文教2-7-14	51-2400
○	角田内科医院	石橋549	53-5665
	柏木ひふ科	下古山1-1-10	53-5102
	グリムこどもとアレルギーのクリニック	下古山2-6-17	51-1515
◎ ○ ☆	佐藤内科	石橋839-14	53-1305
○	島田クリニック	石橋238-1	53-8000
	そうとめ皮膚科クリニック	石橋803-1	53-0015
	とちぎっ子発達クリニック	下古山3294-1	32-6502
○	都丸整形外科	文教1-11-16	52-1010
○	新島内科クリニック	文教3-10-4	53-8820
	早田耳鼻咽喉科	文教1-19-6	53-8733
○	ふじたクリニック	大光寺1-11-10	51-2727
	藤原整形外科	下古山3378-1	52-0755
	まきた眼科 石橋院	下古山88-1	53-8222



【国分寺】 ◎認知症サポート医 ○認知症かかりつけ医 ☆オレンジドクター

	医療機関名	所在地	電話番号
	海老原医院	小金井5-26-10	44-0163
○	岡田医院	小金井2976	44-0021
	小山富士見台病院	柴1123	44-0200
	回生眼科	医大前4-8-1	44-1166
	小金井中央病院	小金井2-4-3	44-7000
◎ ○	国分寺さくらクリニック	小金井777-1	40-0203
	ことうだ腎クリニック	駅東5-13-16	44-8345
◎ ☆	自治医大ステーション・ ブレインクリニック	医大前3-2-2-3F	37-8721
	しもつけ痛みのクリニック	柴871-7	40-0307
	たかはし眼科クリニック	小金井1-34-6	44-8822
	ちば整形外科クリニック	烏ヶ森1-4	40-0811
	にじいろこども診療所	小金井4-1-1	44-7716
	みどりメンタルヘルス クリニック	医大前3-2-12 2F	40-6262
○	宮澤クリニック	柴291-2	44-3309
◎ ○ ☆	山本整形外科医院	駅東6-1-22	44-6820
	山本皮フ科医院	駅東6-1-22	44-1419
	和田マタニティクリニック	小金井1-30-6	40-5503

【南河内】 ◎認知症サポート医 ○認知症かかりつけ医 ☆オレンジドクター

	医療機関名	所在地	電話番号
○	あんずの森クリニック	仁良川1518-1	32-6601
	おかべこどもクリニック	緑5-17-12	40-7300
	カナザワ・アレルギー・ クリニック	祇園1-25-4	40-1337
	木村クリニック	祇園1-7-7	44-8211
○	グリーンタウンクリニック	祇園2-3-2	44-8311
	耳鼻咽喉科ふじもとクリニ ック	祇園1-6-10	44-3322
◎ ○ ☆	しもつけクリニック	薬師寺3171-4	32-6331
	すすき内科・循環器科	薬師寺2489-10	40-1260
	中央クリニック	薬師寺3154-2	40-1121
◎ ○ ☆	つるかめ診療所	緑3-18-16	32-6011
◎ ○	南河内診療所	薬師寺2472	47-1070
	薬師寺運動器クリニック	薬師寺3221-3	44-6100
	若草クリニック	緑2-3291-1	40-0123

1 1.市内の歯科医院

※小山歯科医師会下野支部会員を掲載

(口腔内を診察して、治療可能な場合について)

可能：○ 状況を確認し可能：△ 困難：－

診療所名	診療所での診察の受け入れ		在宅歯科診療の受け入れ	
	自院で診ている患者が認知症になった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？	自院で診ている患者が通院困難となった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？
【石橋】				
伊沢歯科医院	○	○	△	△
下古山 1-12-2	53-0235			
金田歯科医院	－	－	－	－
下古山 16-19	53-7475			
さくら歯科医院	－	－	－	－
下古山 2-1-6	52-2522			
どい歯科口腔外科クリニック	○	○	△	△
石橋 571-1	32-6121			
とみざわ歯科	○	○	－	－
文教 3-8-8	39-6308			
豊田歯科医院	○	○	－	－
大松山 1-4-1	53-0307			
原田歯科医院	－	－	－	－
石橋 362	53-0033			
山崎歯科	○	○	○	△
石橋 284-21	53-0275			

可能：○ 状況を確認し可能：△ 困難：－

診療所名	診療所での診察の受け入れ		在宅歯科診療の受け入れ	
	自院で診ている患者が認知症になった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？	自院で診ている患者が通院困難となった場合	家族や他の医療機関、ケアマネジャー等の相談対応は？
【国分寺】				
おがわら歯科医院	○	○	○	○
柴 1419-10	40-5525			
おさの歯科医院	○	○	△	△
医大前 4-9-4	44-6188			
五月女歯科医院	○	○	－	△
駅東 5-12-15	44-8241			
高橋歯科医院	○	○	－	－
小金井 132-6	44-1169			
ハラダ歯科医院	○	○	△	△
小金井 1-5-4	44-4182			
増山デンタルクリニック	○	○	－	－
小金井 4-5-2	40-8204			
山中歯科医院	－	－	－	－
小金井 2966	44-0401			
【南河内】				
岩井歯科クリニック	○	○	○	○
緑 1-9-1	40-1177			
海老原歯科医院	○	○	△	△
祇園 5-7-3	44-8148			
野口歯科クリニック	○	－	－	－
薬師寺 3383	44-8880			
山本歯科医院	－	－	－	－
薬師寺 1516-4	48-0058			
ゆきこ歯科	○	○	－	△
駅東 7-12-11	44-6480			

※まずは、かかりつけ歯科医に相談！いない、わからないという方は・・・

とちぎ在宅歯科医療連携室（宇都宮市一の沢 2-2-5 とちぎ歯の健康センター内）
 電話・FAX 028-648-0750（共通）
 メール zaitakushika@tochigi-da.or.jp
 受付時間 月曜日～金曜日 10時から16時

12. 認知症に関する相談窓口

(1) 地域の相談窓口「地域包括支援センター」

高齢者に関する相談窓口として、市内に3か所設置されています。

認知症が心配な方の相談をはじめ、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスや高齢福祉サービスを利用する方法などの相談に応じています。

また、近所に住んでいる気になる方の情報や相談なども幅広く受け付けていますので、気軽にご相談ください。

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます！

認知症地域支援推進員は、国の定めた研修を受けた専門職です。

認知症の方や家族の相談に応じ、医療機関や介護サービス、地域の関係機関との調整をします。



○地域包括支援センター一覧

名称	担当地区	所在地	電話番号
地域包括支援センター みなみかわち	南河内地区	仁良川1651-1 (特養いらがわの郷内)	48-1177
地域包括支援センター こくぶんじ	国分寺地区	小金井789 (ゆうゆう館内)	43-1229
地域包括支援センター いしばし	石橋地区	下古山1174 (特養いしばし内)	51-0633

(2) 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、周辺症状等に対応する急性期医療、認知症医療相談、身体合併症における医療連携が可能なほか、認知症ケアを担う人材育成等の地域医療への貢献など、厚生労働省で定める要件を満たす医療機関を県が指定しています。

医療機関名	住所	連絡先
独協医科大学病院	壬生町大字北小林880	0282-87-2251
烏山台病院	那須烏山市滝田1868-18	0287-82-0051
足利富士見台病院	足利市大前町1272	0284-62-7775
上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033	0289-64-2186
皆藤病院	宇都宮市東町22	028-689-5088
足利赤十字病院	足利市五十部町284-1	0284-20-1366
自治医科大学附属病院	下野市薬師寺3311-1	0285-58-8998
芳賀赤十字病院	真岡市台町2461	0285-81-3856
済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1	028-680-7010
佐藤病院	矢板市土屋18	0287-43-1150

(3) その他の相談窓口

○電話相談

相談先	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会	0120-294-456	月～金曜日 10時～15時 (祝祭日を除く)
公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部	028-667-6711	月～金曜日 13時30分～16時 (祝祭日を除く)

※ 若年性認知症コールセンターはP8参照



13. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか！？



下野市では、「認知症になってもいきいきと安心して暮らせるまち」を目指し、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者になっていただく『認知症サポーター養成講座』を実施しています。

◆認知症サポーターとは◆

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として自分の出来る範囲で活動します。講座を受講すると、認知症サポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡しします。

◆どなたでも講座を受講することができます◆

この講座は、認知症について基礎知識の習得、認知症の人やその家族への関わりかたなど認知症について正しく理解していただくために「キャラバンメイト」という専門の研修を受講した講師が中心となって開催する講座です。認知症についての理解を深め、普段の生活において必要な関わり方や相談窓口を知り、早めに相談したり、地域でできることを考えるきっかけとなります。なお、講座は各種団体からの依頼でも開催することができます。

◆講座の内容◆

- 認知症とは
- 認知症の症状・診断・治療・予防について
- 認知症の人への接し方
- 相談窓口の紹介
- 認知症サポーターのできること などです。



◆各種団体開催について◆

- ①対象：おおむね10人以上
- ②開催時間と場所：1時間30分程度の講座で、開催場所は、市内でお願いします。
- ③会場の手配：会場の手配や通知等につきましては主催者側でお願いします。
- ④講師料：無料
- ⑤申込方法：おおむね開催予定日の 1か月前までに「認知症サポーター養成講座申込書」を記入の上、申込みをしてください。



問合せ先

下野市役所健康福祉部高齢福祉課 基幹型地域包括支援センター
TEL. 0285-32-8904 FAX. 0285-32-8602
メール : koureifukushi@city.shimotsuke.lg.jp