

みんなで知ろう 支えよう **認知症**

# みくいやあんしん手帳

この手帳は、認知症の方やその疑いのある方と、そのご家族にとっていろいろな場面で役立つ情報をまとめたものです。



御殿場市

# こんな認知症への疑問や不安はありませんか？

認知症は、何らかの原因で脳の動きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、決して他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こりうる身近な病気です。

しかし、認知症については誤解や偏見も少なくなく、認知症の人も周囲の人も、傷ついたり、疲れたり…。怖がったりあきらめたりするのではなく、正しく知って地域の支援を活用しながら、適切にケアをすることが大切です。



## もくじ

- 認知症が気になったら <物忘れチェックシート> . . . . . 2
- 認知症について正しい知識を持ちましょう . . . . . 3、4
- 認知症の人とその家族を支える支援一覧 . . . . . 5、6
  - 相談する . . . . . 7、8
  - 医療機関を受診する <病院・歯科医院・薬局> . . . . . 9～12
  - 予防・悪化を防ぐ . . . . . 13
  - 契約・手続きを手助けする . . . . . 13
  - 生活を支援する . . . . . 14
  - 家族を支援する . . . . . 15
  - 安否確認・見守り . . . . . 16
  - その他 . . . . . 17
- 認知症のご本人・ご家族からのメッセージ . . . . . 18
- 物忘れ相談シート（医療機関等へのご相談時にご活用ください） . . 切り取り式



表紙の絵は、グループホームふれんどに入所されている皆さんの作品です。「皆で協力してやりました。折り紙を手でちぎって貼りました。手でちぎるとびりびりになってしまうので、絵の中で上手に収めるのが大変だったけど、皆で作品を作るのはとても楽しかったです。」と作成されたお一人の伊藤さんからメッセージをいただきました。

# 認知症が気になったら . . .

まずはチェックしてみましょう！

初期の認知症はなかなか見つけられないものです。

このチェック表は、認知症のごく初期、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。点数が高いからと言ってすぐに「認知症」という事ではなくあくまでも目安となるものです。

ご自身でチェックしてみることはもちろん、ご家族など身近な人にもチェックしてもらいましょう。

		記入日	年	月	日
当てはまるものに○をつけてください		ほとんど ない (0点)	ときどき ある (1点)	ひんぱん にある (2点)	
1	同じ話を無意識に繰り返す				
2	知っている人の名前が思い出せない				
3	物のしまい場所を忘れる（財布・通帳など）				
4	漢字を忘れる				
5	今しようとしていることを忘れる				
6	器具の説明書を読むのが面倒である				
7	理由もないのに気分がふさぐ				
8	身だしなみに無関心である				
9	外出がおっくうである				
10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする				
点数を合計してください					

**合計 点**

## 合計点数の目安

### 0～8点：正常

老化による物忘れの範囲です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。

### 9～13点：要注意

家族や身近な人に再チェックをしてもらったり、数カ月単位で間隔をおいて再チェックをしていきましょう。認知症予防の対策を生活の中に取り入れてみるのはいかががでしょうか。（P13参照）

### 14～20点：要受診・要相談

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族や身近な人にも再チェックしてもらい、結果が同じなら医療機関（P9）または地域包括支援センター（P7）にご相談ください。

※大友式認知症予測テスト：認知症予防財団ホームページ参考※

# 認知症について正しい知識を持ちましょう

認知症は脳の変化で起こる病気です。様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり脳の働きが悪くなることで、記憶力や判断力などが低下し、生活する上で認知機能の低下を中心とした様々な支障が出てくる状態のことで、通常の老化による物忘れとは違います。

## 老化による物忘れと認知症の違い

老化による物忘れ	認知症
<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れをしている自覚がある</li> <li>ヒントを与えると出来事を思い出す</li> <li>ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる</li> <li>判断力の低下は見られない</li> <li>時間や場所、人との関係などは分かる</li> <li>性格に大きな変化はない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れの自覚がない</li> <li>ヒントを与えても出来事を思い出せない</li> <li>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</li> <li>判断力が低下する</li> <li>時間や場所、人との関係が分からなくなる</li> <li>性格が変わる</li> </ul>

## 知っておきたい四大認知症の特徴



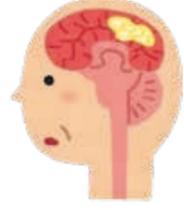
### アルツハイマー型認知症

一番多い認知症です。脳に委縮が起こり、脳の全般的な機能低下が少しずつ進行します。軽度の物忘れから進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。早期発見と治療で進行を遅らせることができます。



### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で脳細胞が破壊されることが原因です。小さな脳梗塞が起こるごとに段階的に進行します。体にまひを生じたり、言語障害などの神経症状も現れます。



### レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されることが原因です。手足の震え・筋肉の硬直などが起こりやすく、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状が特徴です。

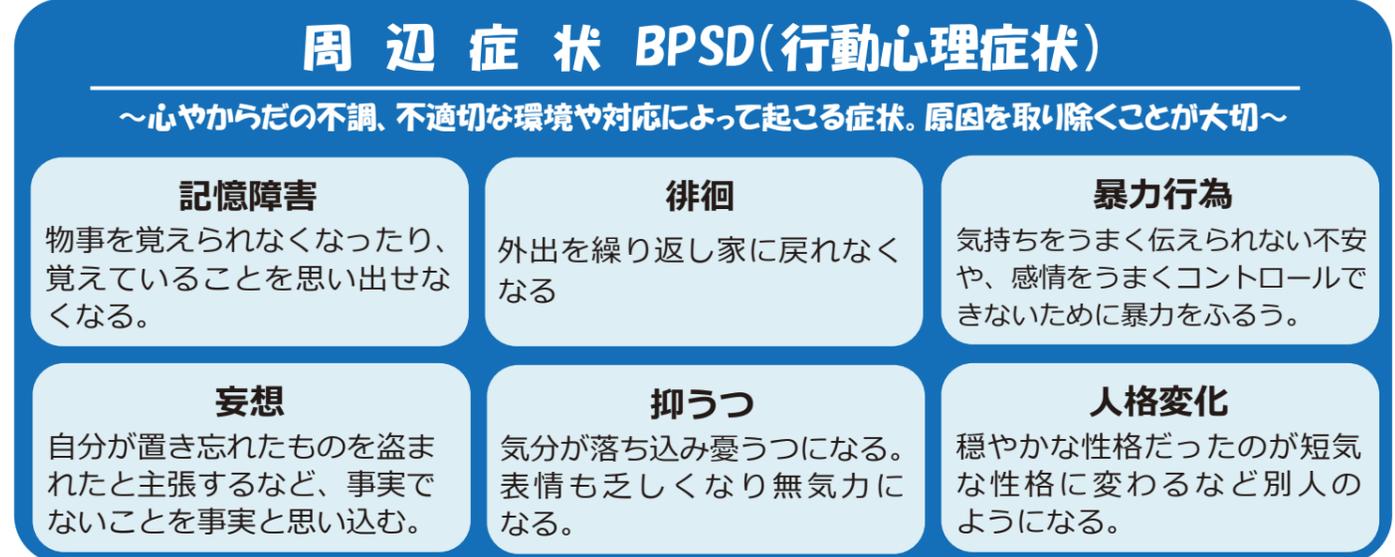
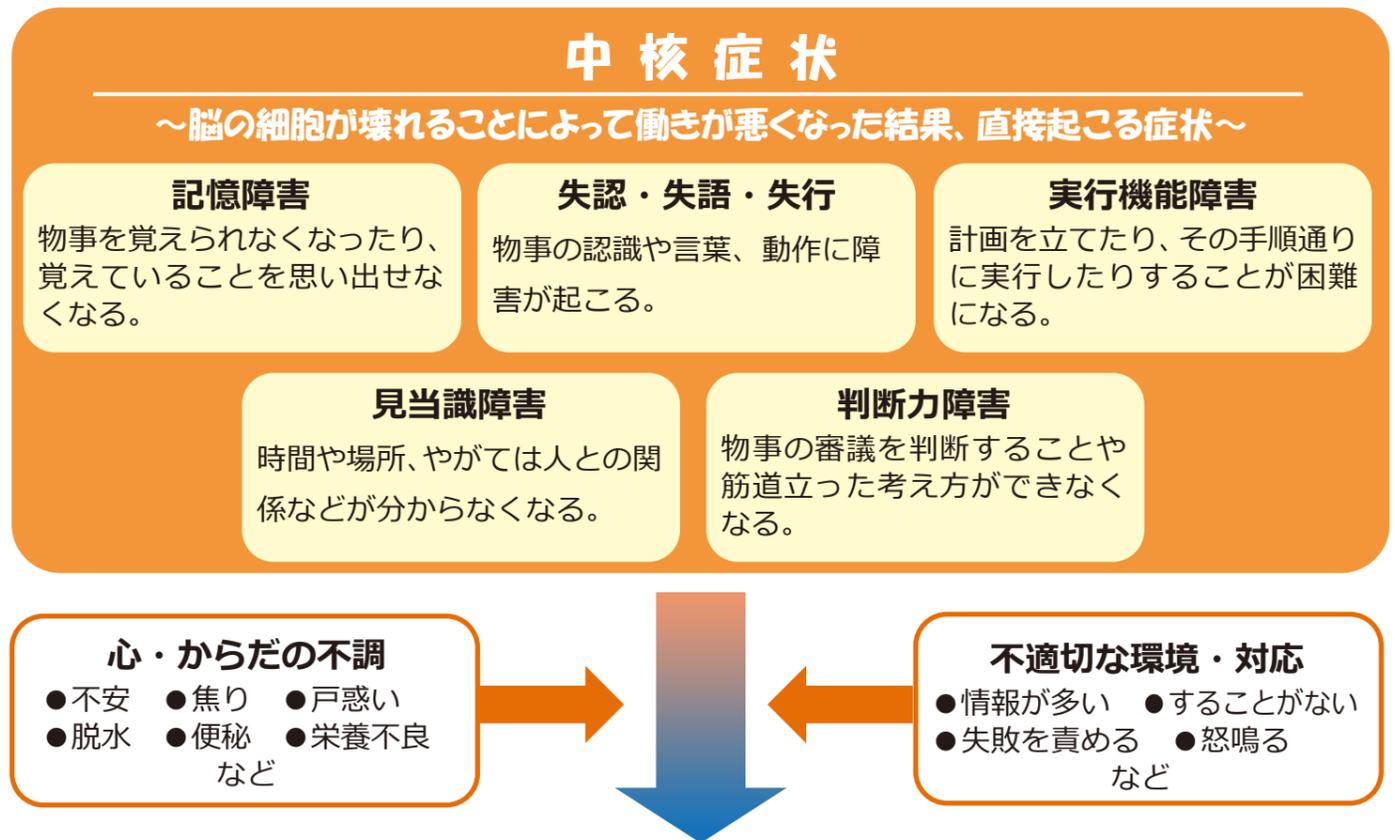


### 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が委縮することが原因です。意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなり、性格が変わったように感じます。同じ行為を繰り返したり、社会的ルールを違反するなどの症状で周囲を困惑させることもあります。

## 「中核症状」と「周辺症状」があります

認知症の症状には大きく「中核症状」と「周辺症状」の2種類があります。中核症状は脳の細胞が壊れることで直接起こる症状を指し、進行を遅らせることはできても治すことはできません。一方、周辺症状は中核症状に周囲の環境や本人の気質などが組み合わさって出る症状で、治る可能性があります。



認知症の段階	気づき 日常生活については自立して過ごせる	軽度 日常生活で見守りなどが必要となってくる	中等度 日常生活で介護などが必要となってくる	重度 日常生活で常時介護が必要となってくる	終末期 介助なしでは日常生活を送ることができない
<p>ご本人の様子</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばある</li> <li>○「あれ」「それ」などの代名詞が多く出てくる</li> <li>○怒りっぽくなる</li> <li>○趣味や好きなことをしなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○買い物で必要な物を必要なだけ買うことができない</li> <li>○料理の段取り、家計の管理などに支障が出る</li> <li>○大事なものをどこにしまったか思い出せず探し回ることが増える</li> <li>○同じことを何度も話したり聞いたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時間や場所が増える</li> <li>○季節になくなる</li> <li>○服を着</li> <li>○出先がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩行が不安定になり、転倒なども増える</li> <li>○トイレの場所が分からず失敗することが増える</li> <li>○食べ物でないものも口に入れる</li> <li>○食事や入浴など一人でできず介助が必要になる</li> <li>○家族を認識できなくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>○表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる</li> <li>○歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる</li> </ul>
<p>ご家族の心構えと準備</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いつもと違う、認知症かな？と感じたら早めに地域包括支援センター等に相談しましょう ⇒P7</li> <li>●かかりつけ医をもちましょう ⇒P9</li> <li>●認知症のこと、接し方について家族で話をしましょう</li> <li>●できる範囲で身近な人には認知症のことを伝えて、理解者や協力者を作りましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご自身のお体も大切に、自分自身の時間を</li> <li>●頑張りすぎず、介護保険サービスを上手に活用</li> <li>●家族の会や認知症カフェ、相談機関など自分</li> <li>●家族の介護とサービスの利用について家族と</li> <li>●今後の金銭管理や財産管理について家族と</li> <li>●薬のことや、日ごろの様子など、かかりつけ</li> </ul>	<p>作りましょう 用しましょう の気持ちを話せる場所を作</p> <p>話をしましょう をしましょう</p> <p>医やかかりつけ薬局に相談しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すべて抱え込まず、地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談し、上手に介護保険サービスを利用しましょう</li> <li>●認知症が進行した後の心構えと備えについて考えましょう（対応のこと、介護のこと、終末期の迎え方など）</li> </ul>	
<p>相談したい</p>	<p>◆地域包括支援センター・市役所長寿福祉課・認知症初期集中支援チーム・電話相談 P7～8</p> <p>◆要介護認定がある方は担当ケアマネジャーへ</p>				
<p>病院にかかりたい</p>	<p>◆医療機関・薬局・歯科医院 P9～12</p>				
<p>予防しながら 元気に過ごしたい</p>	<p>◆介護予防教室・各種教室・地域サロン・老人クラブ など P13</p> <p>◆居場所・認知症カフェなど P15</p> <p>◆介護 保険サービス</p>				
<p>困った時に 助けてほしい</p>	<p>◆生活を支援するサービス P14</p> <p>◆みくりや安心だねっと・見守りネットワークなど P16</p> <p>◆認知症高齢者等個人賠償責任保険 P17</p>				
<p>自分のことを 自分で決めたい</p>	<p>◆日常生活自立支援事業 P13</p> <p>◆成年後見制度 P13</p>				



# 相談する

認知症について気になったら、ご本人やご家族だけで抱え込まず、まずはご相談を！

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の資格を持った職員が様々な相談に応じたり、関係機関との連絡、調整を行い支援をします。

市内各所での出張相談の開催や、高齢者に関する各種講座のご要望にもお答えしています。

また、退院時の支援や在宅療養を支えるための支援など、医療と介護をつなぐ役割の相談員も配置されています。

名称	担当地区	電話	住所
地域包括支援センター 十字の園	御殿場地区 (御殿場・深沢・東田中・ 鮎沢・二枚橋・栢ノ木・ 西田中・北久原・仁杉)	84-5950	御殿場184-1
地域包括支援センター さくら通り	御殿場地区 (東山・二の岡・新橋・ 湯沢・萩原・永原)	70-3331	萩原1180-6
地域包括支援センター 菜の花	玉穂・高根地区	70-6804	萩原988-1
地域包括支援センター あすなろ	原里・印野地区	89-7929	杉名沢131-1
地域包括支援センター 富岳	富士岡地区	87-6873	神山1925-1193

地域包括支援センターでは出張健康相談を実施しています。詳しくはお住まいの地区の包括支援センターにお問い合わせください。



マックスバリュ御殿場便船塚店で行われている相談会。多い日は20名ほどが相談に訪れる。

## 御殿場市役所 長寿福祉課

市職員がご相談に応じます。

長寿福祉課 ☎83-1463 住所：萩原483

## 御殿場市消費生活センター

御殿場市役所本庁舎1階 暮らしの安全課内に設置されています。

消費者被害の相談を受け付け、必要に応じてアドバイスや、適切な相談先の紹介を行っています。

御殿場市消費生活センター ☎83-1629 (月～金曜 9時～16時)

## 認知症初期集中支援チーム

「認知症なのか分からない・・・認知症の対応に困っている・・・」  
そんな方は認知症初期集中支援チームにご相談ください！

### 認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医<sup>※</sup>と保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士などがチームとなり、認知症の疑いのある方、認知症の方、そのご家族を病院受診や介護のサービスにつなげるサポートをします。

保健師などがご自宅に訪問し、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などを行います。

※認知症サポート医…かかりつけ医への助言等の支援を行うとともに、地域医師会や地域包括支援センター等との連携づくりへ協力し、認知症医療に係る正しい知識の普及を推進する医師です。

### 対象となる方は？

40歳以上の御殿場市民の方で、在宅で生活されている以下のような方です。

- ・認知症の診断を受けていない
- ・医療受診をしていない、または中断している
- ・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

### どこにお願いしたらいいの？

地域包括支援センターや市役所長寿福祉課にチーム員が配置されています。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは市役所長寿福祉課へご相談ください。ご家族や、近隣住民の方など、どなたでもご相談可能です。

## 電話相談

### ■ 認知症コールセンター（静岡県事業）

認知症の人と家族の会静岡県支部の会員（介護経験者）がご相談に応じます。相談料は無料です。

☎0120-123-921

☎0545-64-9042（通話料相談者負担）

※毎週月、木、土、日曜 10時～15時（祝祭日・年末年始除く）

### ■ 若年性認知症相談窓口（静岡県事業）

専門の相談員が、医療や介護だけでなく、生活、就労支援といった65歳未満で発症した若年性認知症の本人や家族などの相談に応じます。相談料は無料ですが通話料は相談者負担です。

☎054-252-9881

※毎週月、水、金曜 9時～16時（祝祭日・年末年始除く）

# 医療機関を受診する

※各医療機関への調査の結果、掲載の同意が得られた医療機関について掲載しています。

## 1. 認知症の「重度」「軽度」問わず診察・治療・投薬を行っている医療機関

	病院・医院名	住所	電話番号
1	お八幡医院	北久原617	82-0343
2	上町医院	御殿場24-1	82-0395
3	御殿場石川病院	深沢1285-2	83-2424
4	齋藤医院	中山540	87-0047
5	富井医院	竈708-1	84-3322
6	なおメディカルクリニック	萩原460-1	70-5570
7	東富士病院	小山町須走109-5	75-3800
8	東山クリニック	東田中1431-15	82-1000
9	富士山麓クリニック	中畑1932	89-5671
10	フジ虎ノ門整形外科病院	川島田1067-1	89-7872
11	富士病院	新橋1784	83-3333
12	前田脳神経外科	東田中1871	84-0106
13	松尾クリニック	新橋1912-6	81-5050
14	みくりやクリニック	竈1960	89-0233
15	やましたクリニック	神山1171-1	87-8150

## 2. 「軽度」の認知症に対し診察・治療・投薬を行っている医療機関

	病院・医院名	住所	電話番号
16	岩瀬内科医院	茱萸沢745-1	80-5500
17	神山復生病院 (在宅療養支援マリア診療所)	神山109	87-0004
18	すずき整形外科クリニック	御殿場372-2	84-5050
19	東部病院	茱萸沢1180-2	89-8000
20	友成医院	小山町小山287-7	76-0066
21	なかがわ医院	小山町菅沼662	76-6000
22	富士小山病院	小山町用沢437-1	78-1200
23	安田内科小児科医院	東田中2-13-15	84-3838
24	渡辺整形外科内科医院	川島田1420-2	89-6722

## 3. 専門医を紹介し診断してもらい、その後の経過観察・投薬を行っている医療機関

	病院・医院名	住所	電話番号
25	こうえい痛みのクリニック	小山町竹之下1312-3	76-7777
26	御殿場かいせい病院	大坂57-8	87-3737
27	ばんクリニック	川島田1561-2	70-9336

認知症かな？と心配になったら、病院で診察してもらいましょう。  
身近な医療機関が「認知症」の診察を行います。※表は五十音順

## 4. 自院では行わず専門医を紹介している医療機関

	病院・医院名	住所	電話番号
28	荒井駅前クリニック	新橋1936-29	83-1345
29	かみお呼吸器クリニック	萩原1142-33	82-3700
30	時之栖・神山クリニック	神山1913-229	86-0800
31	南寿堂医院	小山町藤曲54-115	76-0088

### 往診について

往診は状況により希望に応じられない場合があります。必ず医療機関にお問い合わせください。

#### ■ 身体的疾患\*1が主訴の場合

外来受診が困難な場合 状況によっては往診も可能	左ページ 対応番号	一度外来で受診すれば その後は往診も可能	左ページ 対応番号
お八幡医院	1	東山クリニック	8
齋藤医院	4		
なおメディカルクリニック	6		
松尾クリニック	13		
やましたクリニック	15		
神山復生病院 (在宅療養支援マリア診療所)	17		

\*1 身体的疾患とは：内科的疾患、癌、難病などの病気やそれに伴う床ずれ（褥瘡）などの症状悪化

#### ■ 周辺症状\*2の悪化が主訴の場合

外来受診が困難な場合 状況によっては往診も可能	左ページ 対応番号	一度外来で受診すれば その後は往診も可能	左ページ 対応番号
お八幡医院	1	上町医院	2
齋藤医院	4	富井医院	5
なおメディカルクリニック	6	東山クリニック	8
松尾クリニック	13		
やましたクリニック	15		
神山復生病院 (在宅療養支援マリア診療所)	17		

\*2 周辺症状とは：詳しくはP4「認知症ってどんな症状？」をご覧ください。

### 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは「認知症」の専門医療機関です。認知症の鑑別診断や専門医療相談、医療機関などの紹介、地域の保健医療・介護関係者との連携や研修を行う県指定の専門機関です。

- NTT東日本伊豆病院 ☎055-978-2558 (田方郡函南町平井 750)
- 静岡医療センター ☎055-939-5679 (駿東郡清水町長沢 762-1)
- ふれあい沼津ホスピタル ☎055-962-3530 (沼津市市道町 8-6)

# 歯科医院・薬局に相談する

## 歯科医院

よく噛めるお口を維持することは、認知機能の低下を予防する効果があります。認知症の方を受け入れられる、かかりつけ歯科に相談しましょう。 ※表は五十音順

### ■ 御殿場市

診療所名	住 所	電 話 番 号
あおぞら歯科	北久原593-2	84-0181
あざみはら歯科医院	川島田944-1	89-8027
いしだ歯科	茱萸沢1143-4	88-2850
いなば歯科クリニック	新橋1584-3	84-1080
エコーデンタルクリニック	大坂482	87-7777
江塚歯科医院	中清水234-1	87-3141
おおば歯科	萩原992-246	80-1182
オレンジ歯科御殿場	神場747-40 1F	88-8286
梶本歯科医院	新橋1879-1	82-2755
梶本弘歯科医院	新橋1936-5	82-4182
勝又歯科医院	二枚橋64-2	82-1829
小宮山歯科医院	新橋1796-3	82-2336
御殿場ささき歯科	新橋287-1	88-8818
御殿場トーマイ歯科	東田中1062-2	84-1812
さとう歯科医院	新橋2077-4	82-8100
杉山歯科医院	萩原504-26	83-2155
そのだ歯科	東田中1909-6	81-4182
第一歯科医院	茱萸沢68-1	89-8181
高根デンタルクリニック	山之尻327-1	84-6480
たきがわ矯正歯科	東田中1-18-10	82-2255
玉穂歯科診療所	茱萸沢719-1	89-1010
豊山歯科医院	萩原740	83-0418
二枚橋歯科医院	二枚橋230	81-4618
はだ歯科医院	東田中1446-19	83-1883
八幡通り歯科医院	北久原613-11	82-5595
ビタミンF歯科	東田中1015-1	81-1118
ひまわり歯科クリニック	保土沢454-1	89-7530
ふじおか歯科医院	中山466-1	87-3323
フジ虎ノ門整形外科病院 歯科口腔外科	川島田1067-1	89-5854
マリーン歯科	茱萸沢1226-4	88-0310
三浦歯科医院	神山833-1	87-5151
矢後歯科医院	萩原73-1	84-1070

診療所名	住 所	電 話 番 号
ヤナカ歯科医院	神山1110-16	87-0022
渡辺歯科医院	二枚橋297-1	83-7611

### ■ 小山町

診療所名	住 所	電 話 番 号
大木歯科医院	小山町藤曲584-12	76-4188
小野歯科医院	小山町生土6-1	76-0073
すずき歯科医院	小山町用沢317-9	78-1357
須走歯科医院	小山町須走278-4	75-2028
村井歯科医院	小山町吉久保447-3	76-5500
わかば歯科医院	小山町一色331-1	78-1245

※各医療機関への調査の結果、掲載の同意が得られた医療機関について掲載しています。

### ■ 在宅歯科診療

何らかの理由により通院が困難な場合、状況に応じて往診することが可能です。

まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

かかりつけ歯科医がない場合は、下記駿東歯科医師会支部長をつとめる歯科医院にお問い合わせください。

●R7-R8年度 御殿場市支部 89-7530 (ひまわり歯科クリニック内)

## 薬局

薬の飲み方、飲み合わせなどお薬に関する事だけでなく、医療機器、衛生用品の提供、栄養補助食品や健康についてのアドバイス、療養上の注意など、健康に関する相談も受けつけています。詳細はかかりつけ薬局にお気軽にお問い合わせください。

### ■ 居宅療養管理指導・在宅訪問薬剤管理指導

必要に応じて、主治医の指示のもとで薬剤師がお宅にお伺いして残薬管理やお薬の効果や副作用をチェックするサービスです。介護保険サービスとして利用する場合には「居宅療養管理指導」、医療保険サービスとして利用する場合には「在宅訪問薬剤管理指導」と呼びます。

### ■ かかりつけ薬剤師制度

あなたの健康を一緒に考えます

- ①調剤した薬の説明や指導は担当の薬剤師が行います。
- ②医療機関でもらっている薬や市販の薬について、一元的・継続的に管理して、お薬の重複や相互作用を防ぎます。
- ③薬の効果や副作用について、継続的に確認します。
- ④飲み残しや飲み忘れがないようにサポートし残薬を減らします。
- ⑤いざというとき、困ったときには、休日・夜間でもご相談をお受けします。



# 地域のサービスを利用する①

## 予防・悪化防止

外出の機会を増やして、刺激ある生活を送りましょう

### 介護予防教室

いつまでも元気に生活できるよう、介護予防のための教室を開催しています。また市内各所で「元気になる会」を開催しています。開催時期や対象者が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

◆長寿福祉課 ☎83-1463

### 市体育館の教室

いつまでも健康で過ごしていくために…市体育館では「脳はつらつ教室」をはじめ様々な教室を開催しています。

◆御殿場市体育館 ☎89-5555

### 地域サロン

高齢者の孤独感の解消、生きがいつくり、心身の健康の増進を図ることを目的として各地区や各区で開催しています。

◆御殿場市社会福祉協議会 ☎70-6801

### シニアクラブ

地域の高齢者が、健康づくり活動・社会奉仕活動などを通して、会員相互の親睦を深めています。その活動は、高齢期を、誰もが住み慣れた地域で、心豊かに安心して生き生きと暮らせる地域づくりに繋がっています。

◆シニアクラブ御殿場市（御殿場市老人クラブ連合会）  
（社会福祉協議会内） ☎89-2513



元気になる会（中山上）



地域のサロン（二枚橋）



地域のサロン（清後）

## 契約・手続きに不安を感じたら

### 日常生活自立支援事業

軽度の認知症などにより、くらしのサービスがうまく利用できない、金銭や書類の管理に困っているなどの不安がある方が、自立した生活を送れるように福祉サービスの利用や日常の金銭管理などを支援する事業です。

◆御殿場市社会福祉協議会 ☎70-6801

### 成年後見支援センター

成年後見制度に関する総合的な窓口です。制度利用に関する相談や実際に後見人を受任している方からの相談も受け付けています。物事を理解したり判断したりすることが不安な方もお気軽にご相談ください。

◆御殿場市成年後見支援センター（社会福祉協議会内）  
☎70-6801

### 成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分なために人としての尊厳が損なわれたりすることがないように、本人に代わって、家庭裁判所から選任された成年後見人などが財産管理、契約などを行う仕組みです。

制度については市、地域包括支援センター、成年後見支援センターで説明させていただきますが、申立先は家庭裁判所になりますので、申立をお考えの方は、最寄りの家庭裁判所までご相談ください。

◆長寿福祉課 ☎83-1463

◇御殿場市成年後見支援センター（社会福祉協議会内）  
☎70-6801

◆静岡家庭裁判所沼津支部（沼津市御幸町21-1）  
☎055-931-6000

## 生活支援

様々な生活の場面を支えるサービスがあります。上手に利用しましょう。

### 声かけごみ収集支援事業

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で家庭ごみを集積所まで出すことが出来ない場合に安否確認を兼ねてごみの戸別収集に伺います。

◆長寿福祉課 ☎83-1463

### 食事サービス

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方で調理が難しい方に、週に5回まで安否確認を兼ねてお弁当を配達します。

◆長寿福祉課 ☎83-1463

### タクシー及びバス利用料金助成事業

高齢者等で日常生活の移動手段に支障がある方に対しタクシー及びバスの利用料金の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

◆長寿福祉課 ☎83-1463

### 運転ボランティア

自力で外出が困難な状況にある歩行困難な高齢者や障がいのある方などを対象に、医療機関への通院や研修会への参加など社会参画を目的として福祉車両の運行、貸出しを行っています。

◆御殿場市社会福祉協議会 ☎70-6801

### 運転免許自主返納者サポート事業

運転免許証に代わる身分証明書「運転経歴証明書」を御殿場警察署または東部運転免許センターで発行することができます。県内のサポート店で提示すると様々な特典が受けられます。

（例：タクシー運賃1割引、飲食店での特典等）  
詳細は静岡県警察ホームページまたは下記へお問い合わせください。

◆静岡県警察本部交通部交通企画課 ☎054-271-0110（代表）

◆御殿場警察署交通課 ☎84-0110（代表）

もっといろいろなサービスを知りたい方は・・・

### 「生活支援等サービス冊子」をご覧ください！

高齢者の生活を支える取組み（生活支援・介護予防サービス）を生活支援コーディネーター（地域支援合い推進員）が中心となり、1冊にまとめた冊子です。詳しくは御殿場市社会福祉協議会にお問い合わせください。なお、同じ内容が介護サービス情報公表システムにも掲載されています。

◆介護サービス情報公表システム  
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>  
◆御殿場市社会福祉協議会 ☎70-6801



介護保険サービス事業者を知りたい方は、  
「御殿場市公式ホームページ」をご覧ください！

<https://www.city.gotemba.lg.jp>



# 地域のサービスを利用する②

## 家族支援

ご家族同士だけでなく、地域全体で支える取り組みもあります。

### 認知症介護家族の会

ご自宅で認知症の方を介護する上での困りごとなどを、ご家族同士で話し合い、情報交換をしています。専門職のスタッフも参加しているので、ご相談にも応じています。

- ◆晴れテラスごてんば (中山 455-6)  
毎月第3木曜日 13:00~15:00  
☎98-8963

### 居場所

高齢者・障害のある人・子どもの垣根なく誰もが気軽にふれあえる地域交流の場です。気になることがありましたら「生活支援コーディネーター」にお問い合わせください。

- ◆社会福祉協議会(生活支援コーディネーター)  
☎70-6801

### 認知症サポーター・キャラバンメイト

認知症の症状や関わり方を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成しています。キャラバン・メイトが講師となり、地域の団体や企業、学校などに出向き講座を開催しています。少人数からお申込み可能ですので、ご興味のある方はお問い合わせください。

- 事務局 ◆長寿福祉課 ☎83-1463



### 認知症カフェに参加してみませんか？

認知症の方とご家族の他にも、年齢問わず地域の方など誰もが参加でき安心して集うことができる場です。ご参加者同士の交流や息抜きなどの他、専門職への相談もできます。

#### \*オレンジカフェみくりや

場所：市役所東館4階みくりやキッチン (萩原 483)  
日時：毎月第4木曜日 14:00~15:00  
料金：無料  
◆長寿福祉課 ☎83-1463

#### \*認知症カフェみかんの木

場所・日時についてはお問い合わせください。  
☎87-6873 (地域包括支援センター富岳)

#### \*富士山桂花(もくせい) Café

場所：富士山麓病院介護医療院 1階ホール (中畑 1932)  
日時：毎月第4火曜日 14:00~16:00  
料金：無料  
☎89-5671 (定員20名)  
※事前予約が必要です。

#### \*かわしまたカフェ

場所：グループホームかわしまた (川島田 809-1)  
日時：毎月第1木曜日・第3土曜日 10:00~15:00  
料金：無料  
☎81-4812 (グループホームかわしまた)



オレンジカフェみくりや



富士山桂花カフェ

## 安否確認・見守り

地域の中にたくさんの人の見守りの目があります。

### 在宅生活安心システム

身体の状態などの理由から生活していくことに不安がある人のために、緊急事態の際に、警備会社に通報するための装置を希望により設置します。内容の詳細についてはお問い合わせください。

- ◆長寿福祉課 ☎83-1463

### 民生委員による訪問

民生委員児童委員が「地域の相談役」として活動しています。担当地区の民生委員を知りたい方は、お問い合わせください。

- ◆社会福祉課 ☎82-4136

### みくりや安心だねっと

事前に徘徊などの可能性のある方を登録していただくことで、その方が行方不明になった場合、市内の協力事業所及び協力隊員に情報を送り、できるだけ早期に見つけることを目的に活動しています。その他、地域の認知症の方の見守りも行っています。徘徊などの恐れがあり心配な方は、ご相談ください。

- ◆長寿福祉課 ☎83-1463
- ◆お住まいの地域の担当の地域包括支援センター

### ふれあい会食会

一人暮らし高齢者相互のふれあいの機会を毎月1回設け、食生活の改善や健康相談などを行っています。参加を希望する方はお問い合わせください。

- ◆御殿場市社会福祉協議会 ☎70-6801

### シニアクラブの友愛訪問

在宅で一人暮らしの高齢の会員のお宅や、80才以上のご夫婦のみの会員のお宅をクラブの役員や女性部が訪問し、話し相手をしたり、様子伺いをしています。

- ◆シニアクラブ御殿場市 (御殿場市老人クラブ連合会) (社会福祉協議会内) ☎89-2513

### 見守りネットワーク

住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすことができるように、医師・歯科医師・区長・民生委員・農協・社会福祉協議会・地域の団体・警察・消防・市役所等からなる連絡会で、情報交換等をして地域の高齢者の方を支える連携を取っています。市内6地区で年数回開催されています。

- ◆長寿福祉課 ☎83-1463



ふれあい会食会



シニアクラブ



ふらり中山



運転ボランティア  
たんぼぼ



みくりや安心だねっと  
認知症の方の見守りに協力します。  
御殿場市



高齢者見守りネットワーク  
協定締結事業所  
御殿場市

## 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症のある高齢者などが、日常生活で他人にケガをさせたり、他人の財物を壊したりしたことなどにより、法律上の損害賠償責任を負った場合に、保険金の支払いを受けることができます。個人賠償責任保険は、単品ではほとんど販売されておらず、特約として損害保険や共済等に付いていることが多いです。

一部の保険会社では、事故を起こした被保険者が重度の認知症等で「責任無能力者」であった場合、法定監督義務者や監督義務者に準ずる人（代理監督義務者）も被保険者になるように変更されています。それにより、「別居の親族」や「別居の既婚の子」であっても補償対象に含まれる商品もあります。詳細は各保険会社へお問い合わせください。

## 認知症や介護に関する書籍

認知症や介護に関する書籍の中から、市立図書館職員おすすめの書籍を紹介します。いずれも図書館にある書籍のため、興味のある方は是非手に取ってみてください。

下記掲載の図書館蔵書検索・予約システムから貸出状況の確認や予約をすることもできます。

### 1. 親が認知症！？離れて暮らす親の介護・見守り・お金のこと

工藤広伸//著 出版社：翔泳社（2020/7）

👉 離れて暮らす認知症の親を介護するために、やるべきことを時系列にまとめた1冊です。

### 2. 高齢者施設の費用・選び方・手続きのすべて

岡本弘子//監修 出版社：なつめ社（2020/2）

👉 多様で複雑な高齢者施設・住宅を「自立向け」と「要介護向け」に大別し、紹介しています。

### 3. マンガでわかる！認知症の人が見ている世界①～③

遠藤英俊//監修 出版社：文響社（2023/7）

👉 認知症患者の不可解な行動の裏にある心理を、マンガ形式で紹介しています。

### 4. 認知症といわれたら—自分と家族が、いまできること—

繁田雅弘//監修 出版社：講談社（2022/12）

👉 家族にも患者本人にも役立つ情報がたくさん紹介されています。見開き1ページに1つの解説、イラスト図解で読みやすい1冊です。

### 5. 認知症世界の歩き方

算裕介//著 出版社：ライツ社（2021/9）

👉 「認知症患者本人」の目線から、気持ちや困りごとをまとめた本。認知症のある方が生きている世界を、旅行記のように追体験しながら知ることができる1冊です。

### 6. 認知症ってそもそも何ですか？

朝田隆//著 出版社：Gakken（2023/7）

👉 認知症に関する様々な疑問を対話形式でテンポよく丁寧に説明しています。

◆図書館蔵書検索・予約システム（予約には図書館でのWeb利用登録が必要です）  
URL:<https://ilisod001.apsel.jp/gotemba-library/sp/search/advance>  
QRコードは右記のとおり



自分が認知症かもしれないと感じた時や、家族が認知症と診断された時、本人も家族も大きな不安や悩みを持ちます。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。だから、まずは私たち一人ひとりが認知症を正しく理解することが大切です。

私たちより一足先に認知症になった人と認知症の家族を介護する人にお話を伺い、認知症を疑い始めてから現在に至る道のりや、そのときどきの気持ちを教えてもらいました。

（取材：地域包括支援センター・市職員）

## 認知症のご本人から

### 「くよくよしても仕方ない」90代女性

10年くらい前から忘れっぽいなあと感じ始めた。今は置き忘れやしまい忘れに困っている。あまり人に言いたくない気持ちもあるが、くよくよしても仕方ないとも思う。

以前と同じ生活ができたらいいいけど、やっぱりそういうわけにもいかない。好きでこうなったわけではないから困るが、どうしようもないこと。そう思っていることを分かっていたらいい。

### 「お父さんが亡くなってから…」80代女性

お父さん（夫）がなくなってから、ぼーっとするようなことが増えた。これまで何でもお父さんがやってくれたから何が何だか分からなくなった。娘に相談して、かかりつけの医師を受診した。なじみの先生だったので、特別な感じはなかった。

分からないことがあっても、娘や近所のなじみのある人が教えてくれる。自分のことを知っていて、いろいろ話ができるような人がいると安心できる。

### 「家族がありがたくて心強い」70代女性

自分ではそんなにおかしなことはないつもりでいたけど、これまでとは違う初めての病院を受診したり、薬の見直しを言われたりして、家族は違和感を感じているんだなと思った。

困ったら家族が何でも手伝ってくれるから本当にありがたいし心強い。周りの人には、私にも分かるように、あまり難しいことは言わず、優しく話してほしい。

### 「社会の一員として笑顔で過ごしていこう」若年性認知症 50代女性

診断を受けた時はすごく落ち込みました。周りの人が手を差しのべてくれたことがうれしかったです。今私は介護の仕事をしています。

今まで高齢者と接することはなかったけれど、皆さんとお話するのが楽しくて元気をもらっています。

高齢者と接する日々は、新しい発見の毎日です。

御殿場市では、認知症のご本人の意見を施策に反映するため、お話を伺える方を募集しています。  
詳しくは長寿福祉課 ☎ 83-1463 までお問い合わせください。

## 認知症の人のご家族から

### 「すごく喜んでくれるから」70代女性

2年程前にお茶を何回も出すようなことがあり、これまでと様子の違いを感じた。

本人は不安になったり波があって、時々電話してくる。その時、「殺伐とした荒野のふきっさらしにいたい。」という表現をしていた。驚きと同時に不安なんだなと感じた。一緒に出掛けるとすごく喜んでくれるからうれしくてまたやってあげようと思う。

### 「できることをやるしかない」80代男性

理屈に合わないことを言うから頭にくることもある。人に話すのに気が引ける気持ちもあるが、心配して聞いてくれる人が多くてありがたい。これまで支援する側として声を掛けられることはなかった。家族だからできることをやるしかないという気持ちでやってきたことを他の人にも理解してもらえたら、自分の心境も変わるかもしれない。

## 物忘れ相談シート ～医療機関等へのご相談時にご活用ください～

<b>【相談したい対象者の名前】</b> 【性別】 男 ・ 女	<b>【生年月日】</b> 明治 ・ 大正 ・ 昭和 (     )年(     )月(     )日 <b>【年齢】</b> (     )歳
<b>【困っている症状・行動】</b>	<b>【飲んでいる薬(説明書の添付でも可)】</b>
<b>【今までにかかった病気・治療歴】</b>	
<b>【介護サービス】</b> 利用していない ・ 利用している <b>【介護度 ※該当するものに○をつけてください】</b> 要支援1 ・ 要支援2 ・ 要介護1 ・ 要介護2 ・ 要介護3 ・ 要介護4 ・ 要介護5	

※該当する項目に  を入れてください

<input type="checkbox"/> 大事な約束を忘れてしまう <input type="checkbox"/> 直前の記憶が抜け落ち、同じ話を何度もする <input type="checkbox"/> 財布を盗まれたなどの作り話をする <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚がない <input type="checkbox"/> 感情は保たれているので一見普通に見える
<input type="checkbox"/> よく物忘れをするが、ヒントがあれば思い出す <input type="checkbox"/> 出来る事と出来ない事の差が大きい <input type="checkbox"/> 昼夜が逆転している <input type="checkbox"/> 感情の起伏や喜怒哀楽が激しい <input type="checkbox"/> 反応に時間がかかる <input type="checkbox"/> 麻痺、むせる、喋りにくい、歩きにくいといったような身体症状がある
<input type="checkbox"/> 1日の中でも、頭がはっきりしている時とそうでない時の差が激しい <input type="checkbox"/> 実際にはその場に存在しないものが、はっきりと見えている(例:友人、子ども、動物、昆虫など) <input type="checkbox"/> 手足が震えたり筋肉や関節が固くなることもある <input type="checkbox"/> 小刻みに歩いている <input type="checkbox"/> 一歩目の足が出にくかったり、歩き出すと止まれないことがある <input type="checkbox"/> 寝言や睡眠中に叫ぶことが多い
<input type="checkbox"/> 性格が別人のように見える <input type="checkbox"/> 万引きや交通違反など、社会的ルールが守れない行動がある <input type="checkbox"/> 日に何度も同じコースを意味もなく歩く <input type="checkbox"/> 座ったかと思うとすぐに立ち上がることを繰り返す <input type="checkbox"/> 話す言葉の数が減り、同じ言葉を繰り返す

裏面もご記入ください

へキリトリ線

※該当する項目に  を入れてください

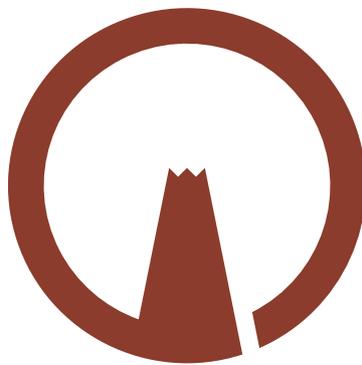
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになり、探し物が増えた
- 人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばある
- 日にちや曜日を思い出せないことがしばしばある
- 「あれ」「それ」などの代名詞が多く出てくる
- 同じことを何度も話したり、聞いたりする
- 考え方に柔軟性がなくなり、頑固で疑い深くなった
- イライラして元気がなくなった
- 趣味や好きなことをしなくなった
- 注意力が続かず、やりなれた作業や仕事でミスが目立つようになった
- 買い物で必要な物を必要なだけ買うことができない
- 料理の段取り、家計の管理などがうまくできない

- 時間や場所がわからなくなることが増えた
- 季節にあった服を選ぶことができない
- 冷蔵庫の中が賞味期限切れのものや腐ったものであふれている
- ガスの消し忘れで、鍋などを焦がすことが増えた
- 外出先から一人で戻れなくなることがある
- 食べたことを忘れてしまう
- 薬やお金の管理ができない
- リモコンなど道具の操作ができない

- 歩行が不安定になり、転倒することが増えた
- 自宅のトイレの場所がわからず、失敗することが増えた
- 服をうまく着ることができない(前後・表裏・上下・順番が分からない)
- 家族を正しく認識できない(例:娘と姉を間違える など)
- 話しかけた言葉が理解できず、指示に従えない
- 物を見てもそれが何であるかが分からない
- 食べ物でないものも口に入れる
- 自分の物と人の物の区別がつかない
- 鏡に映った自分に話しかける
- 自発性が乏しく、自分から何かをすることはしない
- 表情が乏しく、反応が鈍い

【上記以外の症状や行動がある場合はご記入ください】

〈キリトリ線〉



# 御殿場市

みくりやあんしん手帳（御殿場市認知症ケアパス）第10版

令和7年3月発行

発行／御殿場市

企画・編集／御殿場市健康福祉部 長寿福祉課

〒412-8601 静岡県御殿場市萩原 483

TEL 0550-83-1463