

住み慣れたわが家・地域で暮らしていくために

～ 認知症安心ガイド ～

＝ 認知症ケアパス ＝



《 活用方法 》

認知症安心ガイドは、『認知症かな?』と感じたときや、認知症と診断を受けたときに、どこに相談すればよいのか、どのような制度があるのかなど、役立つヒントをまとめたものです。

認知症になったとしても、住み慣れたわが家・地域で暮らしていけるよう、ご活用ください。

令和 6年 3月
湯河原町介護課

～認知症の症状は百人百様～

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるものです。

認知症の症状は、1人1人ちがいます。

家族や周りの人が認知症に対する正しい知識をもち、

理解と気遣いがあれば

認知症になっても住み慣れた地域で

穏やかに暮らしていくことは可能です。

日頃のおつきあいを通じて

地域で見守りをすることは

認知症の方や家族にとって大きな支えになります。

《目次》

認知症の方と家族を温かく見守るために【1～3頁】

- 共生社会の実現を推進するための認知症基本法
- 認知症の方への接し方
- 認知症の種類と症状
- 認知症の相談窓口
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症地域支援推進員の配置
- 認知症高齢者等に対する支援体制

認知症の方を支援するために【4～6頁】

～成年後見制度を活用しましょう～

- 役割
- 種類と仕組み

～様々な支援サービスや社会資源を活用しましょう～

- SOSネットワークの登録
- ゆがわら・まなづる家族会
- 青空カフェ（認知症カフェ）
- 認知症の日・認知症月間
- 認知症をにんちしよう会
- 認知症初期集中支援チームの設置
- 一市三町若年性認知症を考える会
- 地域支え合い

認知症を予防するために【7～10頁】






～生きがい・仲間づくりをしましょう～

- 温泉施設利用助成
- マッサージ利用助成
- パークゴルフ場利用助成
- ヘルシープラザトレーニング室
利用助成
- グループリビングほのぼの
- 布ぞうり教室
- 手づくりを楽しもう会
- 人生これからだ！いがく
- 老人クラブ連合会
・パークゴルフ協会

～運動や食生活などを見直しましょう～

- ものわすれ予防教室
- 脳若トレーニング
- フレイルチェック
- 公園体操・体育館体操
- ふれあい料理教室
- お口の健康教室
- 元気なあしたへ講座

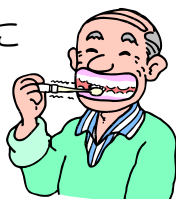
認知機能のレベルに応じた本人の気持ちや様子、対応方法

本人の気持ちや様子（チェックしてみましょう）	認知機能のレベル
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 物覚えが悪くなったように感じる。 <input type="checkbox"/> 人や物の名前が出てこないことが増えた。 <input type="checkbox"/> 約束をうっかり忘れてしまった。 	<div style="text-align: center;">  <p>正常 (健康)</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 置き忘れ等が増え、探し物をすることが多くなった。 <input type="checkbox"/> 同じことを何回も話したり、たずねたりする。 <input type="checkbox"/> 以前より、家事や作業が手間取るようになった。 <input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える。 <input type="checkbox"/> 人付き合いや、外に出るのがおっくうになった。 <input type="checkbox"/> 以前より、怒りっぽくなったり、頑固になった。 <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった。 <input type="checkbox"/> 外出のときに何度も持ち物を確かめる。 <input type="checkbox"/> 小銭の支払いが難しく、お札で支払うことが増えた。 <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」など本人が訴えるようになった。 	<div style="text-align: center;">  <p>軽度の 認知障がい</p> <p>あれ？ もの忘れかな</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 電話の対応ができなくなった。 <input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからなくなった。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。 <input type="checkbox"/> 慣れているはずの道で迷うことがある。 <input type="checkbox"/> お薬をきちんと飲めない。 <input type="checkbox"/> 財布や通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う。 	<div style="text-align: center;">  <p>初期 (健忘期)</p> <p>そろそろ誰かの手助けが必要</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった。 <input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない。 <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからなくなった。 <input type="checkbox"/> 道に迷って、帰ってこれなくなった。 <input type="checkbox"/> 現実には無いものが、見えたり、聞こえたりする。 <input type="checkbox"/> 洋服の着かたがわからない。 	<div style="text-align: center;">  <p>中期 (混乱期)</p> <p>日常生活に手助けが必要</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる。 <input type="checkbox"/> 家族の顔がわからなくなるときがある。 <input type="checkbox"/> 食事や入浴などを手伝ってもらう。 <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを、言葉でうまく伝えられない。 	<div style="text-align: center;">  <p>後期 (重度)</p> <p>常に手助けが必要</p> </div>

対応・支援サービス

● 生活のリズムを整えましょう

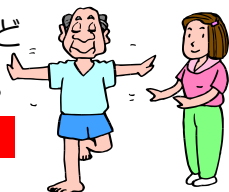
- ・朝起きたら朝日を浴びましょう
- ・食事の時間は、定期的に
- ・歯みがきなど口腔ケアをしっかりと



● 運動や食生活などを見直しましょう

- ・一般介護予防事業などにお申込みください。

【9～10 ページ参照】



● 成年後見制度を活用しましょう

【4 ページ参照】

● 介護保険制度を利用しましょう

『医療・介護のサービスガイド』（別冊）をご参照ください。

《在宅サービス》

ご自宅で受けるサービスです

- ・訪問介護（ホームヘルプ）
- ・通所介護（デイサービス）
- ・ショートステイ
- ・小規模多機能型サービス など

《施設・居住系サービス》

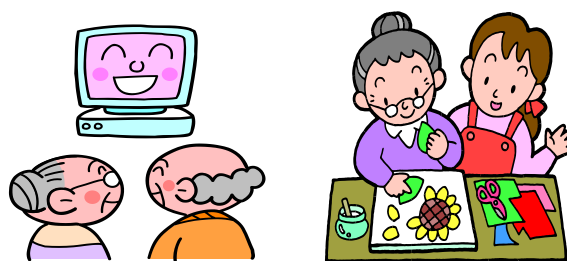
施設等で受けるサービスです

- ・認知症高齢者グループホーム
- ・有料老人ホーム
- ・介護老人福祉施設 など

● 新しい情報に敏感になりましょう

● 生きがい・仲間づくりをしましょう

- ・高齢者健康増進事業や、老人クラブ活動、グループリビング等にご参加ください。【7～8 ページ参照】



● 主治医などに相談してみましょう

もの忘れなど気になり始めたら、まずは主治医にご相談ください。また、専門の相談窓口もご利用ください。

【2 ページ参照】



● 様々な支援サービスや社会資源を活用しましょう

《支援サービス》 【5～6 ページ参照】

SOS ネットワークの登録
ゆがわら・まなづる家族会 など

《社会資源》

『地域支え合い便利帳』（別冊）をご参照ください。

認知症の方と家族を温かく見守るために

- 認知症は誰でもなる可能性があり、家族だけで支援することは難しい病気です。
- 地域全体で認知症の方やその家族を見守り、支える時代です。
- 活用できるサービスを知り、一人で悩まず、抱え込まないようにしましょう。

共生社会の実現を推進するための認知症基本法（令和6年1月1日施行）

【目的】

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進

⇒認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個人を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進

厚生労働省

認知症の方への接し方

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識を持ち、認知症の人を支援するという姿勢が大切です。

《対応の心得 ～3つの『ない』～》

1 驚かせない

突然、後ろから声をかけたりせず、ゆっくり近づいて、相手の視野に入ってから声をかけましょう。

2 急がせない

一度にたくさん話しかけたり、複数で囲んだりせず、相手の反応を伺いながら、ゆっくりと会話をしましょう。

3 自尊心を傷つけない

責めたり、叱ったりせず、気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 相手に目線を合わせて優しい口調で
- 余裕をもって対応する
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 声をかけるときは1人で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと
- 後ろから声をかけない

認知症の種類と症状

認知症は脳の病気です。
認知症は大きく分けて4つの種類があります。

アルツハイマー型認知症

主に記憶障がいや見当識障がい、判断能力の低下などがおこる。

- 例) ・約束事を覚えられない
・自宅内のトイレの場所がわからない

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によっておこる認知症。歩行障がい、呂律がまわりにくい、感情のコントロールができない等の症状
例) ・ちょっとしたことで泣いたり、怒ったりしてしまう。

前頭側頭型認知症

前頭葉は人格・社会性・言語、側頭葉は記憶・聴覚・言語を主につかさどり、それらが正常に機能しなくなる

- 例) ・同じ行動を繰り返す
・無関心、自発性の低下

レビー小体型認知症

認知機能の変動、繰り返し出現する幻視、パーキンソン症状、睡眠障がい等
例) ・筋肉がこわばり手足を動かしにくい

- ・丸めた洋服が生き物に見える

認知症の相談窓口

「あれ、物忘れかな？ 認知症かも」と思ったら、ひとりで悩まず、まずは主治医や専門の相談窓口にご相談ください。

湯河原町地域包括支援センター ☎0465-60-0222

(ニューライフ湯河原内)

【受付時間】 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

認知症疾患医療センター(曽我病院) ☎0465-42-1630

【受付時間】 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

かながわ認知症コールセンター ☎045-755-7031

【受付時間】 月・水曜日 10:00～20:00

土曜日 10:00～16:00 (※祝日・年末年始を除く)

若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

【受付時間】 月～土曜日 10:00～15:00(水曜日のみ19:00まで)

(祝日・年末年始を除く)

小田原医師会地域医療連携室 ☎0465-47-0833

【受付時間】 月～土曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00～12:00/13:00～17:00

認知症サポーター養成講座

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線 344）

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

特別な知識や経験は必要ありませんので『認知症サポーター養成講座』を受講して、サポーターになりませんか。
※養成講座の開催日や講座開催の依頼は、お問い合わせください。

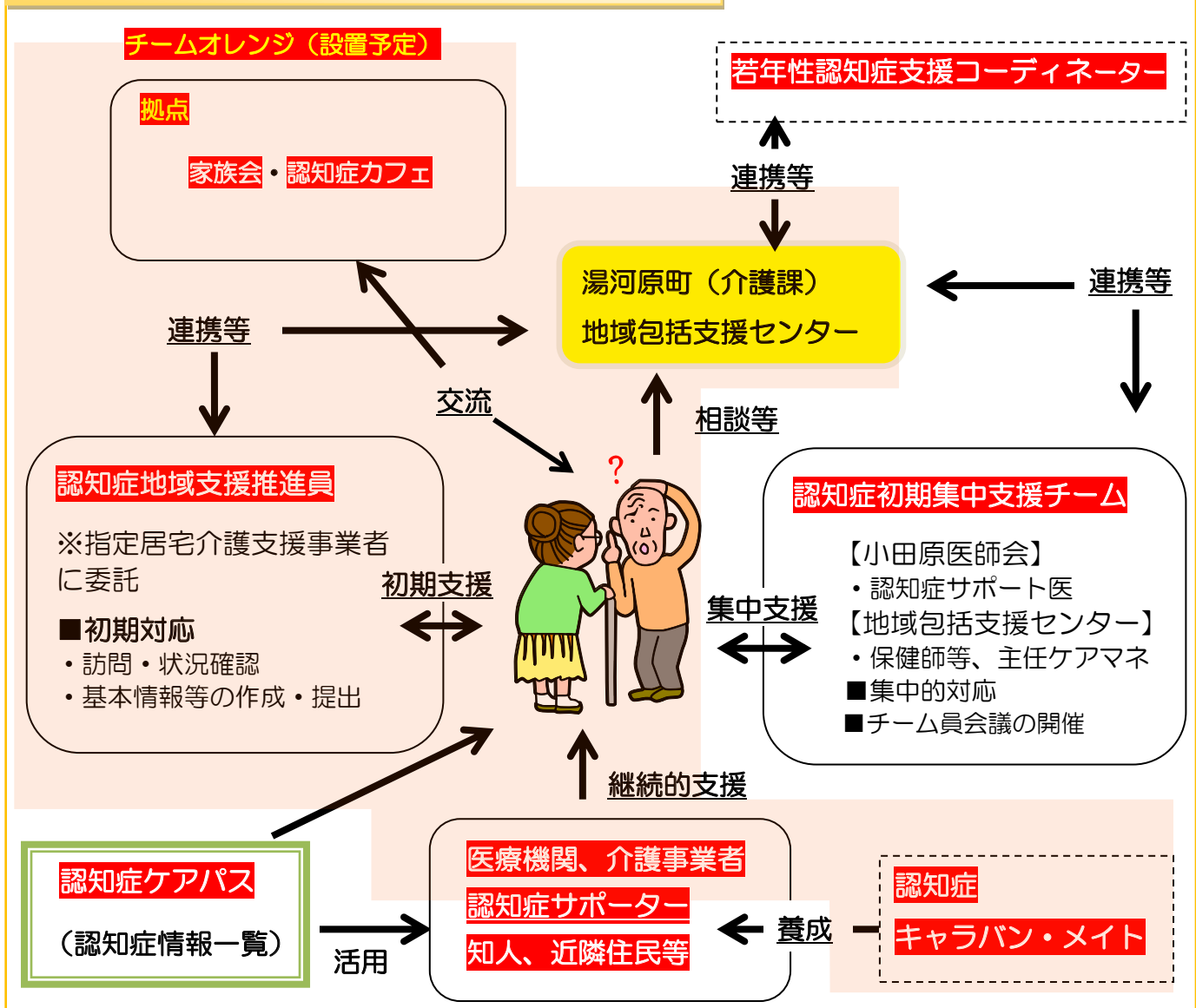


認知症地域支援推進員の配置

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線 344）

認知症に関する相談等に迅速かつ適切な対応が図れるよう、地域包括支援センター及び指定居宅介護支援事業者（委託）と連携した認知症地域支援推進員を配置します。

認知症高齢者等に対する支援体制



認知症の方を支援するために

～ 成年後見制度を活用しましょう ～

認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないよう家庭裁判所に申立てをして、その方を援助する後見人を選任してもらうことで、ご本人の権利を守り、生活を支援する制度です。



役割

成年後見制度で支援される内容

《財産管理》

- 預貯金の管理
- 公共料金などの支払い
- 不動産の管理 など



《身上監護》

- 介護サービスの利用手続
- 介護施設の入所契約
- 病院等の入院手続 など

種類と仕組み

《法定後見制度》

- ・ 本人の判断能力が不十分な方に対する制度です。
- ・ 判断能力の程度により、次の3つに区分されます。

● **成年後見人**（常に判断能力が欠けている方）
すべての法律行為を行えます。

● **保佐人**（判断能力が著しく不十分な方）
基本的に、法律上に定められた重要な行為の同意権が付与されます。

● **補助人**（判断能力が不十分な方）
申立ての範囲内で、家庭裁判所が定める行為を行えます。

問 横浜家庭裁判所 小田原支部 ☎0465-22-6946

《任意後見制度》

- ・ 判断能力がある方のための制度です。
- ・ 判断能力の低下に備え、支援者や支援内容を、あらかじめ決めておくことができます。

● **任意後見人**（判断能力はある方）

判断能力が不十分になったときに、任意後見監督人のもと、本人との契約で定めた行為を行います。

問 小田原公証役場（最寄り） ☎0465-22-5772
※全国どこの公証役場でも手続き可能です。

問 制度の質問・相談窓口 かながわ成年後見推進センター ☎045-311-8873

～ 様々な支援サービスや社会資源を活用しましょう ～

SOSネットワークの登録

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線 344）

道に迷うことがあるときなどは、ぜひご登録ください。

認知症などで道に迷った方の捜索について、警察と連携し、地域の方や関係機関の協力を得て、一刻も早く発見し、家族の元へ返すこと、また、保護された方の身元がわかるまで、安心して過ごせるよう一時的に協力機関でお預かりする取組みです。



～ご家族の方へ～ 事前の登録に加えての日ごろの工夫・心がけ

- ◎身につけるものや、持ち物に名前を書きましょう。
- ◎玄関などの出入り口に、鈴など音がするものをつけておきましょう。
- ◎日ごろから、本人の服装や持ち物を確認しておく習慣をつけましょう。
- ◎顔写真を撮っておくと、いざというときに役立ちます。
- ◎散歩に付き合しましょう、（日ごろの行動を知ることができます。）
- ◎近所の方に声をかけておき、見守りなどの協力をしてもらいましょう。

ゆがわら・まなづる家族会

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線 344）

いま認知症などの介護で困っていること、悩んでいることなど「一人で悩まず、一人で背負わず」、同じ立場だからこそ、相談してみませんか。ご本人と一緒に話を聞くだけでもご参加いただけます。

開催日は、奇数月の第2金曜日を原則としますが、日時や会場などの詳細は、お問い合わせください。



青空カフェ（認知症カフェ）

【申込】青空カフェ 代表 室伏 氏
☎090-2766-6455

最近物忘れが気になる人、認知症と思われる人、そのご家族や友人の皆さんとの交流の場です。お茶タイムや、レクレーションも行いますのでお気軽にご参加ください。

開催日は、偶数月の第3水曜日を原則としますが、日時や会場などの詳細はお問合せ下さい。

【参加費】1人 200円

認知症の日（9月21日） ・認知症月間（9月）

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線344）

毎年9月を認知症の普及・啓発強化月間、認知症月間と位置づけ、認知症に関する講演会や演劇・映画上映会の開催など、普及・啓発活動の充実を図ります。

また、「認知症をにんちしよう会」との連携によるイベントを開催します。

認知症をにんちしよう会

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線344）

小田原医師会管内の行政機関及び保健・医療・福祉の各関係団体で組織する会で、シンポジウムや各種イベント等を通じて、認知症の普及啓発を図っています。

【代表者】小田原医師会 武井和夫先生 【事務局】小田原市福祉健康部高齢介護課
※シンポジウムや各種イベントの開催日などは、お問い合わせください。

認知症初期集中支援チームの設置

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線344）

小田原医師会の認知症サポート医と、地域包括支援センターの保健師等・主任ケアマネジャーを加えた「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症高齢者等に対する早期の集中支援を実施します。

一市三町若年性認知症を考える会

【担当】介護課地域包括支援係
☎63-2111（内線344）

小田原医師会管内の行政機関及び保健・医療・福祉の各関係団体で組織する会で、若年性認知症の普及啓発や、本人・家族への支援等を図るための取り組みを行っています。

【代表者】認知症疾患医療センター(曾我病院) 早川典義センター長 【事務局】曾我病院内

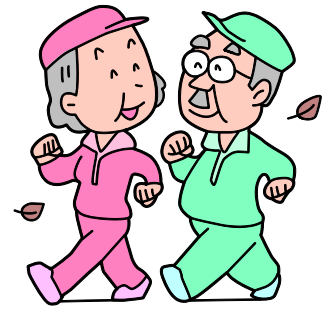
《地域支え合い》

高齢になっても、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、住民同士が助け合う地域づくりを推進しています。

詳細は、別冊『地域支え合い便利帳』をご覧ください。

【お問い合わせ】介護課地域包括支援係 生活支援コーディネーター
☎63-2111 内線344・345

認知症を予防するために



- 認知症のリスクを高める習慣は、「あまり体を動かさない」、「あまり食べない」、「あまり外出しない」です。
- 次の様々な取組みに積極的に参加しながら、認知症予防をはじめてみましょう。

～ 生きがい・仲間づくりをしましょう ～

温泉施設利用助成

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

ゆがわら万葉荘の温泉施設を利用する場合に、費用の一部を助成（月4回まで）します。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上および重度心身障がいのある方で、あらかじめ利用券の交付を受けた方

【自己負担】400円と利用券を施設に提出

【申込方法】本人確認証を持参の上、介護課又は駅前観光案内所で利用券を交付

マッサージ利用助成

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

マッサージを利用する場合に、費用の一部を助成（四半期ごと1回）します。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方で、あらかじめ受療券の交付を受けた方

【自己負担】600円と受療券を受療所に提出

【申込方法】本人確認証を持参の上、介護課又は駅前観光案内所で受療券を交付

パークゴルフ場利用助成

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

町パークゴルフ場を利用する場合に、費用の全額を助成（月2回まで）します。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方で、あらかじめ利用券の交付を受けた方

【自己負担】利用券をパークゴルフ場に提出

【申込方法】本人確認証を持参の上、介護課又は駅前観光案内所で利用券を交付

ヘルシープラザトレーニング室利用助成

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

町ヘルシープラザトレーニング室を利用する場合に、費用の全額を助成（四半期に6回まで）します。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方で、あらかじめ利用券の交付を受けた方

【自己負担】利用券をヘルシープラザに提出

【申込方法】本人確認証を持参の上、介護課又は駅前観光案内所で利用券を交付

グループリビングほのぼの

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線343）

自宅の居間でくつろぐような雰囲気の中で、楽しく過ごす同世代の方々の集まりの場です。

※開催日等は広報ゆがわらにてお知らせします。

布ぞうり教室

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線343・344）

みんなで楽しく、布ぞうり作りを行います。

【開催日等】城堀会館で、第1・3木曜日に実施（※要申込）

手づくりを楽しもう会

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線343・344）

みんなで楽しく、手芸を行います。

【開催日等】城堀会館で、第2・4木曜日に実施（※要申込）

人生これからだ！いgak

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線343）

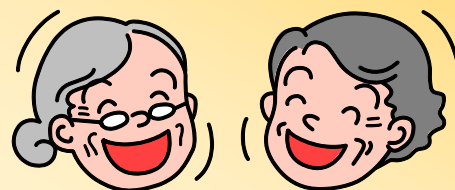
人生100年時代を迎えるにあたり、知識や趣味等の生涯学習を行います。

【開催日等】6月から3月まで（月1回 10回コース）（※要申込）

《会員を募集しています》

湯河原町老人クラブ連合会

湯河原町パークゴルフ協会



一緒にスポーツや趣味活動を楽しむ仲間や、助け合い活動などの地域社会に貢献する仲間を募集しています。

おおむね60歳以上の方なら、どなたでも大歓迎です。

（パークゴルフ協会は年齢制限ありません）

【お問い合わせ】事務局（介護課介護予防係） 63-2111 内線341・343

～ 運動や食生活などを見直しましょう ～

ものわすれ予防教室

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

認知症のおそれのある方を対象に、生活習慣を改善し、もの忘れを予防するための教室です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。



脳若トレーニング

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

もの忘れに不安のある方を対象に、『iPad（アイパッド）』を使って、楽しくもの忘れを予防する教室です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。

げんき応援教室

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具等を用いた運動を実施することにより、転倒骨折等を予防する運動器の機能向上を目指す教室です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。

フレイルチェック

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

心身の活力低下のおそれに基づき意識することで、加齢とともに低下する心身機能の維持・改善が図れる取組みを実施します。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。

公園体操・体育館体操

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

生活習慣病や転倒・骨折、認知症の予防等を目的に、楽しく体を動かす教室です。
【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。
【開催場所】桜木公園、さくらんぼ公園（7月～9月は町民体育館）毎月各1回
【申込方法】事前のお申込みは不要です。開催日等は、お問い合わせください。

ふれあい料理教室

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

栄養について正しい知識を習得してもらうための講義と、調理実習を行う教室です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。



お口の健康教室

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

摂食、えん下機能の低下を早期に発見するために、口腔清掃の指導や教育等を行う、口腔機能の向上を目指す教室です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。



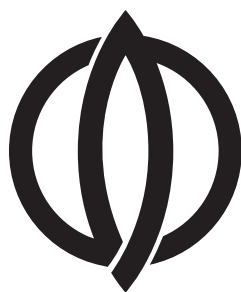
元気なあしたへ講座

【担当】介護課介護予防係
☎63-2111（内線 343）

フレイル予防にもつながる「栄養・運動・社会参加」の各講座を1セット（3回コース）にした講座です。

【対象者】町内に住民登録のある65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

【申込方法】介護課で受付します。開催日等は、お問い合わせください。



高齢者の総合相談窓口 ～お気軽にご相談ください～

湯河原町地域包括支援センター（ニューライフ湯河原内）

☎ 0465-60-0222

.....
【発行】 湯河原町介護課

〒259-0392 湯河原町中央2-2-1

電話 0465-63-2111

HP <https://www.town.yugawara.kanagawa.jp/>
.....