

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8年3月  
湯河原町介護課

制作協力 / チームオレンジ湯河原

# 認知症患者家族からのメッセージ

～認知症のことで悩んでいませんか？～

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つことで、

認知症になっても穏やかに暮らしていくことができます。

ひとりで悩まないで

ご家族だけで抱え込まないで

勇気をもって認知症のこと、不安なことを

誰かに話してみてください。

文：「ゆがわら介護者家族会」参加ご家族様



## 《目次》

### 自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみよう！

【1～2頁】

### 認知症を理解しよう【3～7頁】

- 新しい認知症観と認知症を理解する意義
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症カフェ
- 認知症の受診と治療
- 認知症の人への接し方
- 認知症高齢者等に対する支援体制
- 認知症地域支援推進員の配置
- 若年性認知症とは
- ゆがわら介護者家族会
- 認知症の種類と症状
- 認知症の症状
- 認知症の相談窓口
- チームオレンジ湯河原
- 認知症初期集中支援チームの設置

### 認知症の人を支援するために【8・9頁】

～成年後見制度を活用しよう～

- 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よう～

- SOSネットワークの登録
- 介護保険制度・地域支え合い
- 認知症月間・認知症の日
- 認知症をにんちしよう会

### 認知症を予防するために【10～12頁】

～生きがい・仲間づくりをしよう～

- 高齢者等健康増進事業
  - (1)温泉施設利用助成
  - (2)マッサージ利用助成
  - (3)パークゴルフ場利用助成
  - (4)ヘルシープラザトレーニング室
- 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！いがか
- シニア向けかんたんスマホ教室
- ゆめクラブ湯河原連合会・パークゴルフ協会

～運動や食生活などを見直そう～

- 公園体操・体育館体操
- 健康カラオケ
- げんき応援教室
- 転倒予防教室
- ものわすれ予防教室
- 頭の体操教室
- お口の健康教室
- ふれあい料理教室
- フレイルチェック
- 元気なあしたへ講座

連絡先番号に市外局番の記載がない場合の市外局番は「0465」です。

# 「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみよう！

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください。			
<b>チェック 1</b>  <p>財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック 2</b>  <p>5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック 3</b>  <p>周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック 4</b>  <p>今日が何月何日かわからないときがありますか</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック 5</b>  <p>言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック 6</b>  <p>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p>	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
<b>チェック 7</b>  <p>一人で買い物に行けますか</p>	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受信が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

<b>チェック⑧</b> バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか 	<b>問題なくできる</b> 1点	<b>だいたいできる</b> 2点	<b>あまりできない</b> 3点	<b>できない</b> 4点
<b>チェック⑨</b> 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 	<b>問題なくできる</b> 1点	<b>だいたいできる</b> 2点	<b>あまりできない</b> 3点	<b>できない</b> 4点
<b>チェック⑩</b> 電話番号を調べて、電話をかけることができますか 	<b>問題なくできる</b> 1点	<b>だいたいできる</b> 2点	<b>あまりできない</b> 3点	<b>できない</b> 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点  点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

〔出典〕東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課（令和6年9月）

## 普段からのフレイル予防(虚弱予防)や気になることがあるときの相談窓口、社会資源をこの冊子で確認しましょう！

- 生活のリズムを整えましょう
- 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
- 運動や食生活などを見直しましょう

健康増進事業、ゆめクラブ活動、グループリビング等に参加しましょう。【10・11ページ参照】



一般介護予防事業などに参加しましょう。【12ページ参照】

- 主治医や相談窓口などに相談してみよう
- 必要に応じて成年後見制度・任意後見制度を検討してみよう

もの忘れなど気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。専門の相談窓口も活用しましょう。【6ページ参照】



【8ページ参照】

- 介護保険制度を利用しましょう
- 様々な支援サービスや社会資源を活用しましょう

（別冊）『医療・介護のサービスガイド』をご参照ください。

介護者家族会、認知症カフェ【3・4ページ参照】  
 SOS ネットワーク登録【9ページ参照】  
 （別冊）『地域支え合い便利帳』を参照してください。

# 認知症を理解しよう！

## 新しい認知症観と認知症を理解する意義

認知症になったら、何もわからなくなる、ふつうの生活を送れなくなるというようなイメージを持っていないでしょうか？

### ●認知症の人を主体に考える「新しい認知症観」

「新しい認知症観」とは「認知症になってもやりたいことやできることはあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられる」という考え方です。

認知症の人自身が意思を持って地域とつながり、希望を持って暮らせる町にするため、私たちが持つべき重要な視点です。

### ●なぜ認知症を学ぶのか

認知症の特性や症状の特徴を理解することで、認知症への恐れ、偏見、差別をなくし、ちょっとした気づきがあれば、認知症の人や家族を応援することができ、地域の中で安心して暮らすことができます。

## 認知症を学ぶ！『認知症サポーター養成講座』



認知症について学びたい人は、  
『認知症サポーター養成講座』を受講しましょう。

【担当】介護課  
☎63-2111（内線344）

認知症サポーターは、新しい認知症観や認知症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。あなたも認知症サポーターになりませんか？

講座開催日の確認や講座の依頼は、担当へ



## 先輩介護者からのアドバイス『ゆがわら介護者家族会』



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」、介護者同士だからこそ、お話しして認知症の理解を深めませんか？

【担当】介護課  
☎63-2111（内線344）

認知症疾患医療センター職員、町生活支援コーディネーターも参加します。

**開催日** 奇数月の第2金曜日 10:00~12:00

**場所** 城堀会館1階



# 認知症カフェ



最近物忘れが気になる人、認知症と思われる人、ご家族や友人との交流の場です。

## 青空カフェ

- 問合せ** チームあおぞら 室伏  
☎090-2766-6455
- 開催日** 偶数月の第3水曜日  
10:00~12:00
- 場所** 防災コミュニティセンター  
(駐車場有)
- 参加費** 1人200円

## たぬきのひだまりカフェ

- 問合せ** ホームステーション湯河原  
☎60-4101
- 開催日** 毎月第1水曜日  
14:00~16:00
- 場所** ホームステーション湯河原
- 参加費** 1人200円

## 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

## 認知症の受診と治療

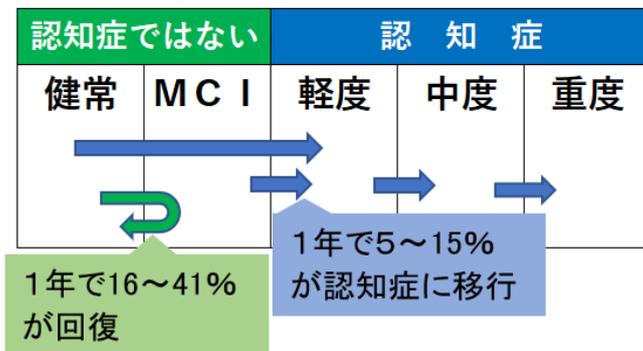
### ●早期受診はその後の人生にとって最も良い選択になる！

認知症と診断されても、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせることができる場合があります。治療を受けることで、家族の対応も変わります。

### ●MCI（軽度認知障害）での対処が大切

認知症とは診断されないが、軽度の認知機能障害が認められ、正常とは言い切れない中間的な段階をMCIと呼びます。MCIの状態にとどまる人や健常に戻る人も報告されています。この段階で脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

### 認知症の経過



## 認知症の症状—中核症状と行動・心理症状

脳の細胞が壊れることで直接起こる症状（記憶障害など）を中核症状と呼びます。

これに対し、本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることがあり、行動・心理症状（BPSD）と呼ばれます。

中核症状を改善することは難しいですが、行動・心理症状は、環境や人間関係などによって引き起こされるので、家族や関わる人々の接し方がとても大事になってきます。

次の項目の「認知症の人への接し方」を意識しましょう。



## 認知症の人への接し方

認知症の人への対応には、認知機能の低下があることを正しく理解することが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題だと、新しい認知症観を持って、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

## 認知症の相談窓口

「あれ？認知症かも」と思ったら、ひとりで悩まず、まずは、かかりつけ医に相談して、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。  
次の専門の相談窓口も積極的に活用しましょう。

**湯河原町地域包括支援センター** ☎0465-60-0222

**【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

**若年性認知症支援コーディネーター**

**【受付時間】** 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9：00～16：00

**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（年末年始を除く）

10：00～20：00（土曜日のみ 16：00 まで）

**若年性認知症コールセンター** ☎0800-100-2707

**【受付時間】** 月～土曜日（祝日・年末年始を除く）

10：00～15：00（水曜日のみ 19：00 まで）

**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）

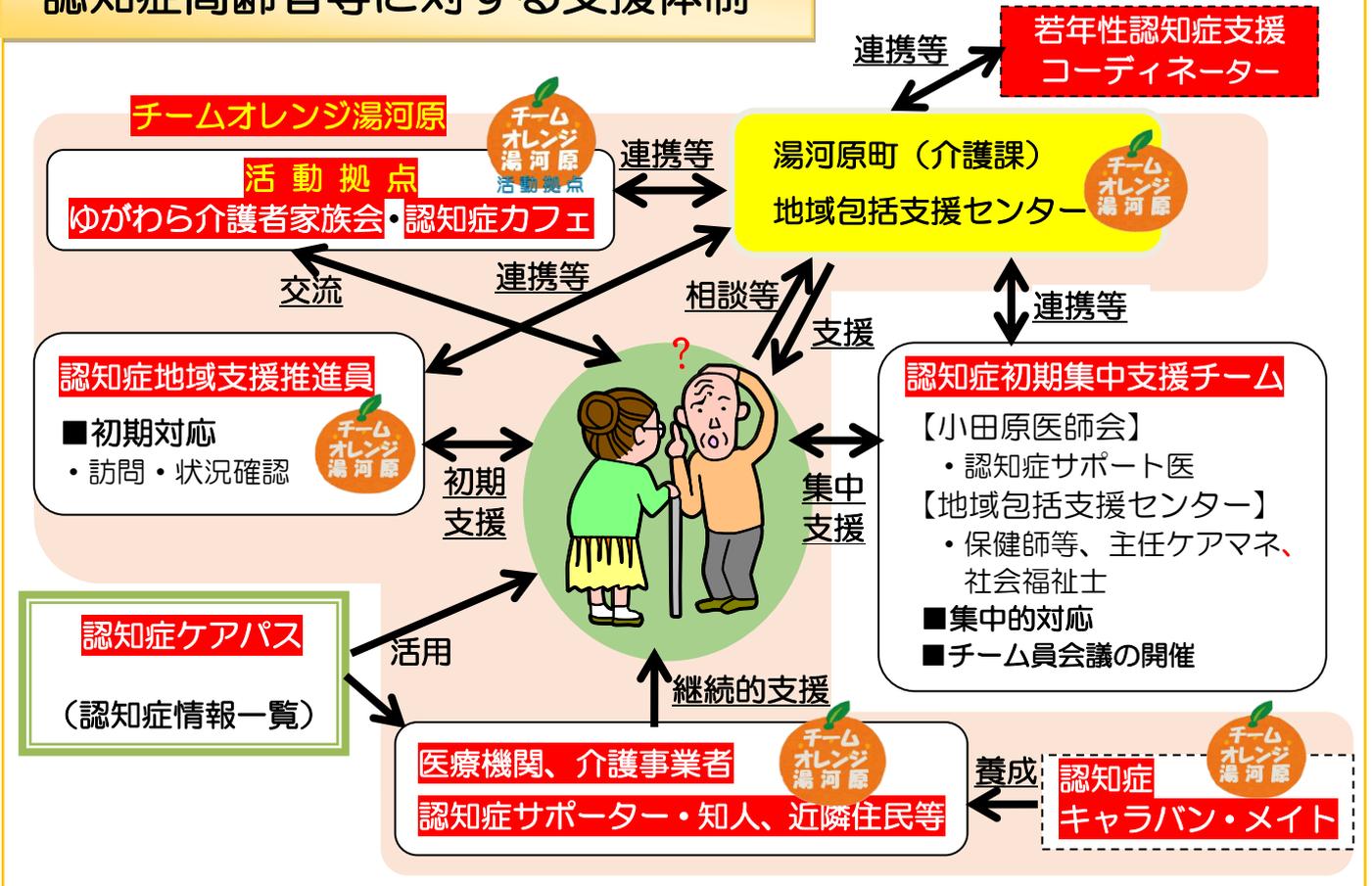
9：00～12：00/13：00～17：00

**精神保健福祉・認知症相談** ☎0465-32-8000

（小田原保健福祉事務所）

**【受付時間】** 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8：30～17：15

# 認知症高齢者等に対する支援体制



## チームオレンジ湯河原

【担当】 介護課

☎63-2111（内線 344）

認知症の人やその家族が地域で安心して生活できるように、認知症の人を支える様々な機関、団体、個人がチームとして連携します。チーム員の認知症に関連する行事への協力・参加、認知症サポーター養成講座の実施、認知症の人の見守りや相談先へのつなぎを行います。

## 認知症地域支援推進員の配置

【担当】 介護課

☎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。

## 認知症初期集中支援チームの設置

【担当】 介護課

☎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・社会福祉士を加えた「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。

## 若年性認知症とは

【担当】 介護課 ☎63-2111（内線 344）

若年性認知症支援コーディネーター  
(認知症疾患医療センター 曽我病院)

☎0465-42-1630

- 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。
- 本人を支える職場の理解とスキルがあれば、仕事を継続できる場合もあります。
- 若年性認知症支援コーディネーターへの相談が有効です。

# 認知症の人を支援するために

## ～ 成年後見制度を活用しよう ～

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。

## ～ 様々な支援サービスや社会資源を活用しよう ～

### SOSネットワークの登録

【担当】介護課

☎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人の捜索について、警察や関係機関と連携して、一刻も早い保護を目指します。



#### ～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。

### 《介護保険制度》

【問合せ】介護課 ☎63-2111 内線344・345

地域包括支援センター ☎60-0222

介護が必要になっても地域で暮らすために、必要に応じて介護保険サービスを活用しましょう。

詳細は、別冊『医療・介護のサービスガイド』をご覧ください。



医療・介護のサービスガイド

### 《地域支え合い》

【問合せ】介護課 生活支援コーディネーター

☎63-2111 内線344・345

住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、民間サービスや住民同士の助け合いが重要です。

介護保険制度と併わせて活用しましょう。

詳細は、別冊『地域支え合い便利帳』をご覧ください。



地域支え合い便利帳

認知症月間（9月）

認知症の日（9月21日）

【担当】介護課

☎63-2111（内線344）

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。認知症に関する普及・啓発活動の充実を図ります。

認知症をにんちしよう会

【担当】介護課

☎63-2111（内線344）

小田原医師会管内の行政及び保健・医療・福祉の関係団体が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。イベントの開催日などは、お問い合わせください。

# 認知症を予防するために

- 認知症の予防に重要なことは、「よく食べる」、  
「よく体を動かす」、「よく外に出る」です。
- 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・仲間づくりをしよう ～

【担当】 介護課 ☎63-2111 (内線 343)

開催日時や場所の記載がないものは、開催時期の広報ゆがわらをご覧ください。  
くか、担当へお問い合わせください。

### 高齢者等健康増進事業

高齢者の健康増進のため、次の施設などを利用する場合に費用の一部または全部を助成します。

【対象者】 町内に住民登録のある65歳以上の人で、あらかじめ利用券の交付を受けた人。ただし、「(1)高齢者等温泉施設利用助成」は、重度心身障がいのある人も利用できる。

【申込方法】 本人確認証を持参の上、申請書を介護課又は駅前観光案内所に提出するか、介護課へ郵送し、利用券の交付を受ける。

【利用方法】 利用料と利用券を対象施設などに提出

#### (1) 高齢者等温泉施設利用助成

対象温泉施設を利用する場合に、費用の一部を助成します。重度心身障がいのある方も利用できます。

【利用回数】 月4回まで(3施設合わせて)

#### 【対象温泉施設・利用料】

対象温泉施設	利用料(現金)
こごめの湯	200円/回
ゆがわら万葉荘	400円/回
ゆとろ嵯峨沢の湯	400円/回

#### (2) 高齢者マッサージ利用助成

マッサージを利用する場合に、費用の一部を助成します。

【対象受療所】 お問い合わせください。

【利用回数】 四半期ごと1回まで

【利用料】 600円/回

#### (3) 高齢者パークゴルフ場利用助成

町パークゴルフ場を利用する場合に、費用の全額を助成します。

【利用回数】 月2回まで

【利用料】 無し

#### (4) 高齢者ヘルシープラザトレーニング室利用助成

町ヘルシープラザトレーニング室を利用する場合に、費用の全額を助成します。

【利用回数】 四半期ごと6回まで

【利用料】 無し

## グループリビングほのぼの

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通いの事業です。

【開催】 Aグループ 第1・3火曜日（祝祭日を除く） ミニデイサービス  
Bグループ 第2・4火曜日（祝祭日を除く） 健康マージャン

【開催場所】 城堀会館1階 【開催時間】 10:00~15:00

【費用】 無料（昼食代 実費） 【事前申込】 必要

## 布ぞうり教室・手づくりを楽しもう会

趣味活動を通じて、交流の場を広げることを目的とし、布ぞうり作りや手芸などを行う集いの場です。

【開催】 布ぞうり教室 第1・3木曜日（祝祭日を除く）  
手づくりを楽しもう会 第2・4木曜日（祝祭日を除く）

【開催場所】 城堀会館1階 【開催時間】 13:00~15:00

【事前申込】 必要

## 人生これからだ！いかく

人生100年時代を迎えるに当たり、高齢者が知識や教養、趣味活動の範囲をさらに高める生涯学習を目的とした講座です。

## シニア向けかんたんスマホ教室

スマートフォンを持っていない、使い方がわからないなど初心者向けに基礎を学ぶことができる教室です。

## 《会員を募集しています》

ゆめクラブ湯河原連合会

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）

【問合せ】事務局（介護課） 63-2111 内線341・343

# ～ 運動や食生活などを見直そう ～

【担当】 介護課 ☎63-2111 (内線 343)

開催日時や場所の記載がないものは、開催時期の広報ゆがわらをご覧ください。  
くか、担当へお問い合わせください。

## 公園体操・体育館体操

体を動かしながら脳を鍛えるコグニサイズや生活習慣病、転倒・骨折の予防等を目的とした教室です。

【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)

【開催】 13:30～15:00

(7月～9月は 10:00～11:30)

毎月各1回

【事前申込】 不要

## 健康カラオケ

カラオケ機器を活用し、体を動かしながら歌うことで、認知症予防や口腔機能の向上を目指す教室です。

【開催日時】 偶数月の第4火曜日

15:15～16:15

【事前申込】 必要

## げんき応援教室

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。



## 転倒予防教室

転倒による骨折を防ぐため、骨密度測定、足圧・足型チェックや簡易な器具を用いた運動等を行う教室です。

## ものわすれ予防教室

認知症の予防に関心の高い人や、軽度の認知障害のある人に対し、認知機能訓練や趣味活動等に関するプログラムを提供する教室です。



## 頭の体操教室

もの忘れに不安のある方を対象に、iPadを使って楽しく脳トレーニングを行います。



## お口の健康教室

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。

## ふれあい料理教室

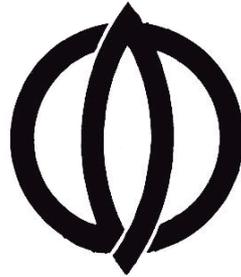
栄養について正しい知識を習得してもらうための講義と、調理実習を実施する教室です。

## フレイルチェック

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。

## 元気なあしたへ講座

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。



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/>

【制作協力】 チームオレンジ湯河原  
.....