

高齢者

見守り支え合いガイドブック

～高齢者が地域で安心・安全に暮らせるように～



【問い合わせ・相談窓口】

白鷹町健康福祉課

地域包括支援センター係

電話：0238-86-0112

白鷹町

はじめに…

認知症の方が高齢化とともに増え続けています。白鷹町でも、高齢化が進んでおり、併せて認知症の方も増えております。

そこで、認知症になっても、住み慣れた白鷹町で安心して過ごせるよう、ガイドブックを作成しました。一人ひとりが認知症への理解を深め、地域全体でサポートしていけるよう、ガイドブックを活用していただきたいと思います。

目次

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. 認知症について | P.1~P.3 |
| 2. 認知症の方への関わり方 | P.4 |
| 3. 町で行っている事業の紹介 | |
| ① 介護予防・生活支援サービス事業などについて | P.5~P.8 |
| ② 医療機関一覧について | P.9 |
| ③ その他のサービスについて | P.10~P.12 |

<参考>「早めに気づいて、早めに対応！」認知症チェックシート



認知症について

認知症とは・・・誰にでも起こる可能性がある“脳”の病気！！

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなった

ために様々な障害がおこり、生活するうえで支障が6か月以上継続

している状態を指します。

認知症の症状とは

脳の細胞が死ぬ

中核症状

治りにくい

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

記憶障害・見当識障害・理解力判断力の障害

実行機能障害・その他

性格
素質

環境
心理状態



認知症の行動・心理症状（BPSD）

性格、環境、人間関係などの要因により

精神症状や行動に支障が起きる

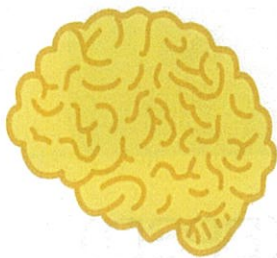
不安・焦燥・うつ状態・幻覚・妄想

徘徊・興奮・不潔行為・その他

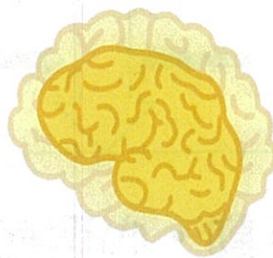
治る可能性
がある

主な認知症の種類

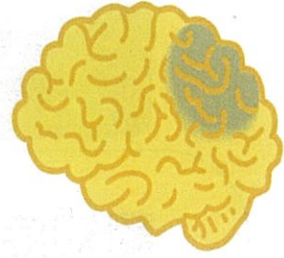
種類	特徴	進行
アルツハイマー型 認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症の中で最も多い病気 ・ 全般的な認知機能障害がある 	比較的、緩やかな 進行
レビー小体型 認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知機能や症状の日内変動が大きい ・ 具体的な幻覚（特に幻視） ・ パーキンソン症状 	比較的、穏やかに 進行
脳血管性認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脳梗塞や脳出血が原因 ・ まだら状の認知機能障害 ・ 病識が保たれる場合がある 	突然発症又は、 ゆっくり発症



健康な脳

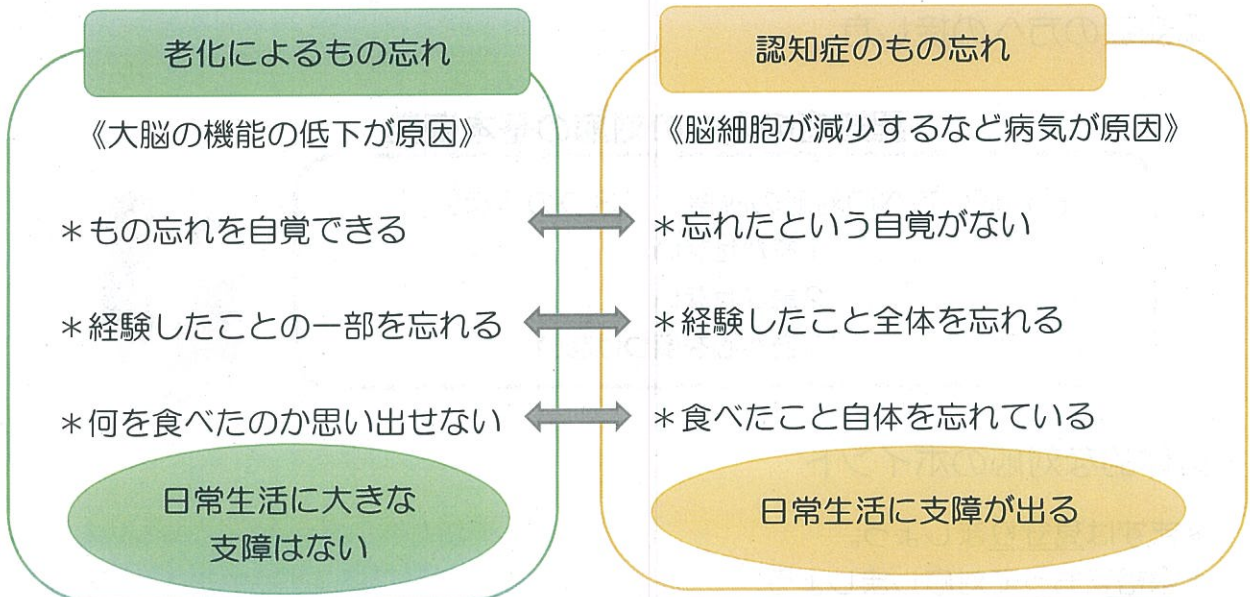


脳の細胞が少しずつ死んで
脳が委縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管が詰まって一部の
細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)

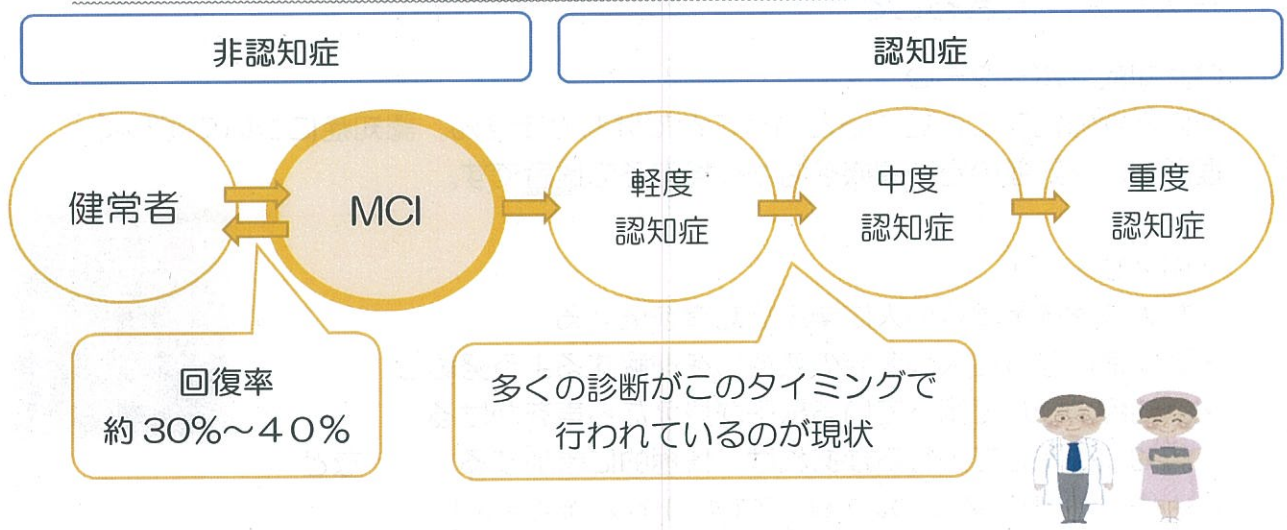
老化によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い



※あくまでも目安であり、互いに移行することもあります。加齢であっても症状が続くようであれば、早めの相談・受診が必要。

早期発見、早期受診・診断、早期治療の重要性

！！MCIとは、健康な状態と認知症の中間の段階です！！



- 《早期受診の良いこと！！》
- ① 症状の原因がわかることで、治療や対処ができること。
 - ② 早期に発見・治療を行うことで、今後の生活の為の準備ができること。
 - ③ より早く周囲の支援を得られること。

★早期受診・早期治療が大切★

認知症の方への関わり方

認知症の方への接し方

認知症の人への対応の基本姿勢

認知症の方への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



具体的な対応のポイント

- * まずは見守りましょう。
- * 余裕をもって対応しましょう。
- * 声をかけるときは一人で声をかけましょう。
- * 後ろから声をかけないようにしましょう。
- * 相手の目線に合わせましょう。
- * おだやかに、はっきりと接しましょう。
- * 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくりと対応しましょう。

一人一人ができること

○認知症サポーター○

特に何か特別なことをするというものではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

例えば・・・

- ・ 友人や家族等周りの人に学んだ知識を伝える
- ・ 認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める
- ・ 認知症のかたで困っている様子が見えたら声をかける
- ・ 認知症に関しての行事があれば、積極的に参加する など

※サポーター養成講座についてはp7でも紹介しております！！



認知症の理解者を増やし、地域で認知症の方を見守り支え合いましょう



①介護予防・生活支援サービス事業について

【問い合わせ：地域包括支援センター ☎86-0112】

■八乙女げんき塾(通所型サービスA)

地域包括支援センターが作成したケアプランに基づき、運動や栄養改善、口腔ケアに取り組みます。

- ・対象：65歳以上で、基本チェックリストに該当し、介護予防が必要と認められるかた
- ・会場：老人福祉センター八乙女荘（荒砥地区公民館隣り）
- ・利用頻度：平日の2週間に1回
- ・時間：午前10時～正午頃まで
- ・利用料：1日200円（昼食なし）

■元気パワーアップクラブ(通所型サービスA)

地域包括支援センターが作成したケアプランに基づき、通所により運動を2時間程度行う教室です。

- ・対象：65歳以上で、基本チェックリストに該当し、運動が必要と認められるかた
- ・会場：須貝接骨院
- ・利用頻度：2週間に1回（土曜日）
- ・時間：10：30～、13：30～、15：30～
- ・利用料：1回200円

■「つどいの場 にじ」(通所型サービスB)

地域住民が主体のつどいの場として、住み慣れた地域で、いつまでも元気にいきいきと暮らし続けることを目的に、百歳体操や趣味活動を行います。

- ・対象：誰でも可
- ・会場：支えあう地域づくり なないろの会へお問い合わせください。
- ・日時：毎週火・金（祝日は休み） 午前10：00～正午ごろまで
- ・利用料金：200円～500円（食事代など実費がかかる場合があります）
- ・内容：体操、企画、茶話会、食事会など
- ・主催：支えあう地域づくり なないろの会（Tel080-1815-3289）

■「つどいの場 なないろ」(通所型サービスB)

地域住民が主体のつどいの場として、気軽につどえる場での交流や介護予防を目的とした体操や活動などを行い、いつまでも元気にいきいきと暮らし続けることを目的に行っています。

- ・対象：誰でも可
- ・会場：荒砥乙 327-3 (空き工場を利用しております)
- ・日時：毎週月・木 (祝日は休み) 午前 10:00~正午ごろまで
- ・利用料金：200 円~500 円 (食事代など実費がかかる場合があります)
- ・内容：体操、企画、茶話会、食事会など
- ・主催：支えあう地域づくり なないろの会 (Tel080-1815-3289)

■通所型サービスC

リハビリ専門職等の指導により、短期集中の運動器機能向上プログラム等に取り組みます。短期間で運動機能を回復し、元気になって地域活動を継続できることを目的に行っています。

- ・対象：1.介護認定「要支援 1、要支援 2」の認定を受けている方
2.基本チェックリストで事業対象者に該当する方

※1,2 のどちらかにあてはまる方で、通所型サービス C の利用により、短期間で改善の達成が見込まれる方

- ・会場：あゆみの園 ※送迎あり
- ・期間：週 1 回で 12 回までの 3 か月間
(必要に応じて最大 6 か月間、週 1 回で 24 回まで利用可能です)
- ・料金：通所 1 回 400 円・訪問 1 回 500 円
(目標達成状況等の聞き取りを行うため専門職が期間中最大 3 回まで訪問します)

■のどかカフェ事業

介護中のご家族や地域のかたが誰でも気軽に参加できる場です。日頃から気になっていること等をみんな考え、参加者同士の会話を楽しんでいます。

- ・対象：誰でも可
- ・会場：荒砥甲 373-8 (ちょぼらの家)
- ・日時：毎月第 4 水曜日
- ・時間：14:00~15:30 (出入り自由です)
- ・利用料金：無料

■元気わくわく教室(一般介護予防事業)

介護予防を目的に体力筋力向上と、認知症予防にもなる体操を定期的に行う教室です。

- ・対象：65歳以上の高齢者で、日常生活に支援の必要がないかた
- ・会場：各地区コミュニティセンター
- ・利用頻度：週1回
- ・利用料：1回200円

■元気ワンダフル教室(一般介護予防事業)

体力・運動機能の維持向上を目的に、通所により2時間程度運動を行うサロンです。

- ・対象：65歳以上の高齢者
- ・会場：新野医院運動コーナー
- ・利用頻度：2週間に1回(火曜日か金曜日)
- ・利用料：1回200円

■認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や認知症の方への接し方等、今から自分にできることを身につけることができる講座を開催しています。地域の方だけでなく、学校(小学校5年生・中学校2年生)でも講座を開いています。

■認知症講座の開催の認知症啓発紙芝居上映

集いの場やサロンなどで、認知症について家族の関わりや地域での見守りについて知識を深めることができる紙芝居を聞くことができます。貸し出しも可能です。



～*その他、交流できる場、特技や趣味をいかせる場*～

■いきいき百歳体操

【連絡先：地域包括支援センター係 TEL0238-86-0112】

■ちょぼらの家

【連絡先：ボランティア任意団体 ちょぼらの会 TEL0238-85-6188】

■ほっと・しらたか

【連絡先：有償ボランティア団体 支えあう地域づくり なないろの会
TEL080-1815-3289】

■ふれあいいきいきサロン

【連絡先：白鷹町社会福祉協議会 TEL0238-86-0150】

■老人クラブ

【連絡先：白鷹町社会福祉協議会 TEL0238-86-0150】

■シルバー人材センター

【連絡先：シルバー人材センター白鷹事務所 TEL0238-85-6555】



②医療機関一覧について



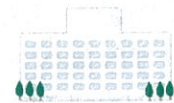
■町内医療機関

医療機関名	住所	電話番号
大森医院	白鷹町大字荒砥乙 3282	0238-85-3636
多田医院	白鷹町大字荒砥甲 1055	0238-85-2007
新野医院	白鷹町大字鮎貝 1077	0238-85-2263
横沢医院	白鷹町大字横田尻 5379-1	0238-87-2207
みゆき整形外科クリニック	白鷹町大字十王 5059-13	0238-85-5533
白鷹町立病院	白鷹町大字荒砥甲 501	0238-85-2155

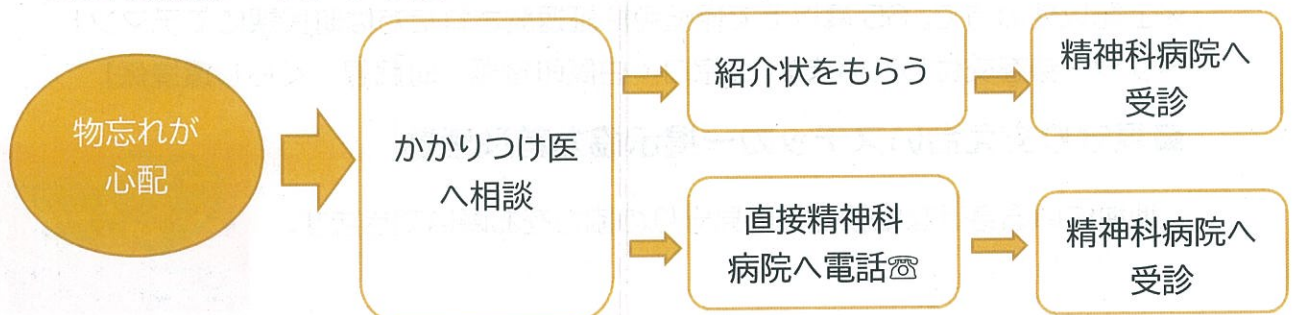
■精神科がある医療機関

医療機関名	住所	電話番号
公立置賜総合病院	東置賜郡川西町大字西大塚 2000	0238-46-5000
公立置賜長井病院	長井市屋城町 2 番 1 号	0238-84-2161
吉川記念病院	長井市成田 1888-1	0238-87-8000
認知症医療疾患センター (佐藤病院)	南陽市柗塚 948-1	0238-43-6040

※公立置賜長井病院は、現在新患は受け入れしていない。



✿主な病院へのかかり方✿



③そのほかのサービスについて

【問い合わせ：地域包括支援センター ☎86-0112】

悩みを相談したい

■白鷹町地域包括支援センター

町の総合相談窓口です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるよう相談を受けつけています。認知症介護のアドバイスや地域のサポートを受ける方法など、できる限り住み慣れたところで過ごせるようお手伝いをします。

■のどかカフェ事業

介護中のご家族や地域のかた、誰でも気軽に参加できる場です。日頃から気になっていることをみんなで考え、お茶をしながら参加者同士の会話を楽しんでいます。地域包括支援センターの職員も参加しております。

安否確認・見守り支援が必要

■地域生活あんしんネットワーク事業(緊急通報システム設置事業)

町民税非課税のひとり暮らし高齢者又はこれに準ずる高齢者夫婦世帯に対し、緊急時簡単な操作で受信センターに通報できる機器を設置します。

■おでかけ見守り事前登録事業

徘徊で行方不明になった時、早期発見・早期対応ができるように、高齢者の情報を事前に登録し、本人の安全と家族の支援を図ります。

■認知症高齢者運転免許証自主返納等支援事業

認知症により介護認定を受けているかたで、運転免許証を自主返納された方、75歳以上の高齢者で認知症により運転免許証取消処分された方に対してタクシー券助成券を交付します。

【窓口：健康福祉課 地域包括支援センター係】

※上記以外の方で、65歳以上で運転免許証返納された方は町民課にてデマンドタクシー券を交付しています。【窓口：白鷹町役場 町民課 暮らし環境係】

■見守り支え合いステッカー掲示協力普及活動

地域にいる身近な相談相手に見守りの協力をお願いできます。



適切な医療を受けたい

■認知症初期集中支援推進事業

最近物忘れが気になる方や認知症で医療・介護サービスを受けていないかた、対応に苦慮しているご家族や関係者に、専門のスタッフが継続的に訪問・サポートを行ないます。

■物忘れ相談

物忘れが気になる方やその家族に、健康福祉センターにて精神科医師による相談を行ないます。

在宅介護を支援するサービスを知りたい

■おたっしゃ訪問

75歳以上の一人暮らしの高齢者の安全な生活を確保するために、救急医療情報キットを配布するとともに、健康や生活について相談を受けます。

■市町村特別給付（おむつ支援事業）

要介護度1以上で常時失禁状態にあるかたに対し、紙おむつを支給します。
(※要介護度1・2は認知度Ⅲa以上のかた。)

介護保険制度の利用者負担割合	1か月当たりの支給上限額	1か月に自宅で介護を受けた日数が14日未満の場合の支給上限額
1割のかた	4,000円	2,000円
1割以外のかた	2,000円	1,000円

■家族介護者交流事業

要介護度3・4・5または認知度Ⅲa以上の方を介護している介護者を対象に、介護者のリフレッシュ等への研修会や交流会を行います。

■介護マーク事業

介護者が要介護者と外出するときに周囲の理解を得やすくするための目印をお渡しします。介護マークのケース等については、ご自身で準備願います。



お金の管理や手続きが不安、認知症への備えをしておきたい



お金の管理が難しくなった。
契約に自信がなくなった。

■福祉サービス利用援助事業

認知症などによって、物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった方が、自立した生活を送られるように、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれたり、お金や印鑑などを管理してくれる制度です。

【相談先：白鷹町社会福祉協議会 TEL0238-86-0150】

■成年後見制度

「任意後見制度」：お願いをする時点で「判断能力に問題がない人」

将来判断能力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人(家族や友人、弁護士など)に対して、後見人をお願いしておく制度です。

「法定後見制度」：お願いをする時点で「判断能力に問題がある人」

本人、配偶者、四親等内の親族、町長などの申出により、家庭裁判所が選任する法定後見人が契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。

【相談先：白鷹町地域包括支援センター TEL0238-86-0112

または山形家庭裁判所長井出張所 TEL0238-88-2073】



【参考】「早めに気づいて、早めに対応！！」認知症チェックシート

日常生活の中で次のようなことができるかチェックしてみましょう！
(全 15 項目)

- 自分で電話番号を調べて、電話をかける事が出来る。
- リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができる。
- 何かの会の世話係や会計係を務めることができる。
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して、出かけることができる。
- 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができる。
- 薬を決まった分量を決まった時間に飲むことができる。
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくり等、家計を管理することができる。
- 日用品の買い物をすることができる。
- 請求書の支払いができる。
- 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分で出来る。
- 年金や税金の申告書をひとりで作成することができる。
- 自分で食事の用意が出来る。
- 自分で掃除が出来る。
- 洗濯物、食器などの整理が出来る。
- 手紙や文章を書くことができる。

<東京都老人相互研究所 認知症自己診断チェックシート参照>

チェックが 6 つ 以下の場合は・・・

～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～
このチェックシートだけでは、認知症かどうかを判断することはできませんが、早めに主治医や地域包括支援センターに相談することをお勧めします。

～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～❀～





【問い合わせ・相談窓口】

白鷹町健康福祉課

地域包括支援センター係

電話：0238-86-0112

～お気軽にご相談ください～