

全てはその実話です

ちょっと一息ついてもらえる

認知症

えびそ-ど集

2025年
65歳以上人口の
5人に1人が・・・
その数、675万人



既に介護されている方
これから介護をされる方
ご近所の皆さまなどに、
是非読んでいただきたい1冊

発刊にあたり

認知症を患う家族の介護は、身体的、精神的にも負担が多いというイメージがとても大きいと思います。

とはいえ、家族が実際に介護を通してそのイメージとは異なる、心が温まるエピソードがたくさんあります。

そこで裾野市介護保険課では関係機関と協力し、介護をしているご家族や当事者と関わる介護の専門職などからエピソードを集めさせていただきました。

現在介護をして大変な思いをしている方に少しでも「ちょっと一息ついてもらえるエピソード」をお届けできたら幸いです。

介護の負担は大きいですが、それも大事な家族の時間のひとつ。その時間の中で、小さな幸せを見つけるきっかけになればと、この冊子を発刊致しました。

そして巻末には、認知症に関連する施設や機関、活動をまとめました。どの団体も認知症にかかわる皆さんの味方です。

些細なことでも相談できる味方が裾野市にはたくさんあります。2025年、5人に1人は認知症といわれる時代です。認知症に関する理解をできるだけ多くの方にさせていただき、この冊子が、少しでも困った方の手助けになることを願っています。



目次

○エピソード集

- 1.介護者、介護OB編 1
- 2.介護支援者・ケアマネ編 22

○認知症関連集

- 1.認知症とは? 25
- 2.認知症の原因? 26
- 3.相談する
 - ①行政などの相談機関 27
 - ②認知症の相談ができる医療機関 29
 - ③専門医相談や鑑別診断ができる
認知症疾患医療センター 30
- 4.介護保険のサービスを利用する 31
- 5.生活を支える事業を利用する 32
- 6.体験や悩み事を語り合える場に参加する
 - ①介護家族の会など 34
 - ②支える・つながる認知症カフェ 35
- 7.認知症予防のために（学ぶ・生きがいづくり） 36
- 8.希望をかなえるヘルプカード 37
- 9.認知症の方にやさしいお店 チームオレンジすその 39

出来なくなったことを数えたら 片手じゃ足りない。

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.1

主人が認知症になってから、出来なくなったことを数えたら片手じゃ足りない。でも、主人が笑っているのを見て、ああ、この人はまだこんな風に口角をきゅっとあげ、いい顔で上手に笑えるじゃないって思ったんです。



出来なくなったことを数えても仕方ない。出来ていることに目を向けると、心が温かくなります。

(Nさん 女性)

「今をやさしく、いつもスマイル」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.2

認知症の妻を介護していた僕の座右の銘は、「今をやさしく、いつもスマイル」

これは、かかりつけのE先生の言葉なんだけどね。介護していると色々大変なことも腹が立つこともあるんだけど、とりあえず「今」だけはやさしくする。昨日のこと思い出してイライラしたり、明日、この先どうしようっていうのはとりあえずおいといて、「今」に集中する。介護はその「今」の積み重ねだから。でも、このスマイルってのが、非常に難しい。どうしたら自分がスマイルでいられるかな、と考える。そして、この「スマイル」ってのが、自分にとっても、すごく大事なことだった。

(Tさん 男性)

「あたりまえの存在だからこそ・・・」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード 介護者・介護OB編 No.3

母は、離れて暮らしてる家族のことは覚えてるくせに、一緒に住んでいる自分たちの名前は忘れちゃう。一番近くにいて一番世話してるのになんでなんだ！って思ったけど、先生に「離れてる家族は、○○！って名前を呼ばなきゃ来てくれないから覚えてなきゃならない。

でも、一緒に暮らしていると、おい、とか、ねえ、で十分だし、何なら呼ばなくたって来てくれる。そりゃ名前なんて忘れちゃうよ」と言われて、なるほど！と思った。



(Hさん 男性)

「意地悪なおばさんの正体」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.4

「認知症は病気。本人が悪いんじゃない」って頭ではわかっているけど、喧嘩になるとそんなことすっ飛ばしちゃって、きー！って感情的になってきつい言い方をしてしまうことも…。その度、「またやってしまった」と後悔。



主人は喧嘩したことも次の日には忘れてくれるから助かるけど、嫌な思いをしたことは覚えているみたいで、「夕方になると意地悪なおばさんが来るんだよなあ」と。
お父さん…それは私です。

(Nさん 女性)

「食事は長生きの秘訣？」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.5

ある朝、デイサービスのお迎えを待っている義母が玄関前にしゃがみ込み、「はああああ。この家の人は、ご飯も食べさせずに学校（デイサービスのこと）に行けっというんだよねえ」と大きなため息。朝ごはんはしっかりモリモリ食べたはずなのに、「いや、朝から、なーんももらってないよお」というので、慌ててキッチンを見渡し、残っていたバナナを「これでいい？」と手渡すと、「うん」とにっこり嬉しそうに受け取り、バナナをもぐもぐ。「美味しいねえ。これあんた買ってきた？美味しいねえ。」「あーよかった、これで、生き延びられる」と心底ほっとしたような様子。90歳越えのおばあちゃんのまだまだ「生き延びられる」という言葉が何だかおかしくて可愛らしくて、思わず笑ってしまいました。

(Tさん 女性)

「私を写す鏡」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.6

母は家族には口が悪く、怒ってばかりいるくせに、介護の職員さんには穏やかで丁寧な口調で話すので、自分も介護の方をマネして「〇〇さん、今日のご機嫌いかがですか？」と他人行儀に話しかけてみました。すると母も「はい、いいですよ。ありがとうございます」と同じように丁寧な口調で返してくるんですよ。



こっちがイライラ・プリプリ怖い顔していると、向こうもイライラ・プリプリ怖い顔。こっちがニコニコしていれば、向こうもニコニコ。ほんと、自分の鏡のようだなあ！と思いました。

(Hさん 男性)

「笑顔は笑顔につながる」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.7

目下、夫の老々介護中。デイサービスを利用させていただいていますが、豆まき・ひな祭り・いちご狩りなどなど…季節や時期に合わせた「おたのしみ」が盛りだくさん。病気柄、日々表情が乏しくなる夫の笑顔がスナップ写真の中にあるのです。これはいい！！介護する者にとって、介護される者の笑顔は、何よりの栄養剤、ビタミンになります。

そんな夫は夜に何度もトイレ。介助の私も寝不足になります。ある晩、トイレに行かず朝までぐっすり。思わず「昨夜はトイレに行かずに済んで朝まで良く寝れたねー」と私。「（おしっこが）乾燥しちゃったんだー」と夫。アッハッハッハ！！爆笑。小さなストレスも「まっ、いっかー！！」になりました。

(Nさん 女性)

「私じゃない！たぶん、、、」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.8

トイレの失敗が出始めた頃のこと。トイレを汚し、それをたどっていくとおばあちゃんの服やお尻も汚れていたもので、声をかけると「私じゃないよ！〇〇がやったんだ。私こんなことしないよ！」と怒って全否定。

そんな訳ないと思いつつ、「そうなの、〇〇さんってば悪い人ねえ。じゃあ私が全部きれいにしてあげる。大丈夫よ！」と本人の言い分に寄り添ってあげることに。「…そう？悪いねえ」と着替えているうちに、「もしかしてこれ、私がやったんかなあ…。トイレまで出来なくなっちゃったんかなあ…」とポツリ。家族がむきになって、「おばあちゃんがやったんでしょ！」と事実をつきつけて認めさせようとした時は、絶対認めなかったのに、寄り添ってあげると本人も受け止められることもあるんだあと思った出来事です。認知症の家族に向かい合いすぎてぶつかることに疲れて、「もう本人の世界に合わせよう」とふっと力が抜けてから、介護が随分楽になりました。

(Tさん 女性)

「捉え方はさまざま」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.9

本人が次から次へとまとまりなく話し続けるため、これじゃお相手の方に申し訳ないな…と恐縮していたら、「すごいですね～〇〇さん、若い頃たくさん勉強したんですね！いろいろな言葉がポンポン出てくる！」と声をかけていただきました。

そんな捉え方もあるのかと、温かい気持ちになりました。

(Nさん 女性)



「作戦大成功、、、？」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.10

大切ながまぐちのお財布をしょっちゅう失くしては、「あんたが盗ったなら返して！」と怒る義母。そのスイッチが入ると、しばらくおさまらないので、私と娘は家にいられず夜のドライブに行き、コンビニのイトインコーナーで「困ったねえ」と時間を潰すことが何度もありました。これではいけない、と決心し、作戦を立てることに。夫に頼んで、義母の財布によく似たがまぐちを5個ほど買ってきてもらいました。そして、お義母さんのお財布にはいくらくらい入っているのかしら？ま、あとで夫にもらえばいいわと、5千円入れ、わくわくしながらその時を待ちました。そしてついに、待ちに待った「私の財布がない！」の言葉。

ドキドキしながら、「あれ？もしかして、お財布ってこれ？」と夫に買ってきてもらった偽物のがまぐちを差し出すと、「・・・そう、これこれ！」。中身を見て「あら、5千円も入ってる。私、お金持ちだねえ」と目を丸くする義母。作戦大成功！あと4回も試せるわ♪とほくほくした気持ちで待っていたら、何故かその後はぱたりとお財布騒動がなくなってしまう、がっかりでした。（笑）（Tさん 女性）

「リフレッシュ」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.11

わかっているけどイライラ…そんな時はショートステイに預けて、自分もリフレッシュ！

あーすっきり。帰ってきたら優しくしてあげられるかな。

「やっぱり、むりです～！」なんて、笑って言えることに感謝。

(Nさん 女性)



「困ったときはすぐに相談」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.12

妻の介護をしていた時、妻の事を人に相談することがなかなかできなかった。妻は、自分のみじめな姿をみられたくないんじゃないか、知られたくないんじゃないかとためらい。

でも、今思えば、もっと早く相談すればよかったなあ。

妻のためにも、

自分のためにも。

(Tさん 男性)



「理解してくれる人」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.13

義父・義母の介護が何年も続き、疲れ切っていた時、調剤薬局の薬剤師さんが「何年介護されているんですか？」と聞いてくれた。なぜかその一言に、目頭が熱くなった。何も言わなくてもわかってくれる人がいるんだ、と自分のしてきたことが報われた気がした。

(Kさん 女性)



「気持ちを共有できる場所」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.14

「否定しないで、穏やかに。同じこと聞かれても、怒らずに何度でも伝えてあげる」という基本的な対応はわかっているんです。でも、朝の一番忙しい時に、数分おきに何度も「薬は飲んだっけ？」など同じことを聞かれると、もうイライラしちゃうんです～。それで、あとになって、また怒っちゃったって自己嫌悪。だから、「認知症を語る会」のように、それをぐちゃって吐き出せる場所があるって本当にありがたい。

(Sさん 女性)

「認知症を語る会」

⇒P34



「祖母と孫」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.15

施設に入ったおばあちゃんは孫の私のことがわからなくなり、家族で会いに行くと「あら、〇〇さん久しぶり」と、私を女学校時代のお友達だと思い込んで、ニコニコ話しかけてくれます。最初は戸惑い、もう孫じゃなくなっちゃったのか…と淋しかったけど、今度はおばあちゃんのお友達になれたんだね。おばあちゃんが楽しそうなら、これまでの関係にこだわらなくてもいいか～と思えました。

おばあちゃんが何回も同じ話をするので、「そうそう、そのあと隣のおじさんに怒られたんだよねー」と、私もすっかりおばあちゃんの思い出話に付き合えるようになりました(笑)。

(Sさん 女性)

「歩けることは良いことなのに、、、」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.16

介護制度が始まる前のこと

脳梗塞を患った姑は、足がしっかりしていたので家からよく一人で出かけ、信号も無視して歩いていました。

連絡があり迎えに行くと「ちゃんと見ていなければダメじゃんか」と本人に言われ涙が出たことを思い出します。よく事故に遭わなかったと思います。

(Yさん 女性)



「悩みを共有し合える仲間の存在」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.17

私が一番苦労したのは、義父の認知症介護よりも、義母とのかわり方でした。というのも、二人で義父のお世話をしていたのですが、全ての事に関して義母が口出しして、自分のやり方を私に強要してきた事です。主人が単身赴任をしていたので相談する人もなく、その頃毎日モヤモヤした中で、介護家族の会を教えていただき、参加させていただいた事が、自分にとって大変助けになりました。色々なケースの方を知ることができて、自分の悩みを聞いていただけた事は大きなメリットになりました。大変しっかりした義母との関わり方が私の中で一番のストレスだったのですが、子ども達がいっつも応援してくれた事も大きな希望でした。

(Wさん 女性)

「専門職の方に助けられて」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.18

高齢になった両親の面倒を見るつもりで同居をしたのですが、認知症がはじまり身の回りのことができなくなっていく両親を私はいつも叱咤激励してばかりで、なかなか寄り添うことができずにいました。

そういう自分が嫌でなんて冷たい娘なんだろうと落ち込み情けなく、辛い日々を送っていました。

そんな時救ってくれたのはケアマネさんや福祉の方の声掛けでした。「一人で大変な思いをしてたんですね。」涙が止まらずにいると「いっぱい泣いていいですよ」と優しく言ってくださり、本当に助けられました。ありがとうございました。両親を自宅で看取り、家族皆でベッドを囲む事ができたのも今は良い思い出となっています。

(Aさん 女性)

私が、認知症の母とかかわりを持ったのは、父を病院で看取ってからでした。

元々両親と同居していた弟（次男）と、定年で退職した私（長男）と母の3人で暮らし始めたある日、母が「夫が残してくれたお金がない」「お前たちに間違いない」と言い出し、最後には「警察を呼べ」と言い張り、警察の方に来ていただくようなことが数回ありました。母と接してきた18年間、以前の優しく子ども思いの母とは全く違う憎々しい口調に、度々悩まされました。

それから幾度も泥棒扱いされ、このままでは母と弟との間で刀傷沙汰になるおそれがあり、やむを得ず母の独居を選択。私は自宅に戻り、母の世話は別の弟（三男）と妹に任せることにしました。妹はパート帰りに母の食糧を買うなど、金銭の管理を含めて介護をしてきていました。

「認知症の母を介護するうちに」

母はそんな独居生活を3年余り続けましたが、遠くで暮らす私は状況がよくわからずにいました。2019年の正月明け、母が徘徊するような行動をとるようになり、弟(三男)を認識することも出来なくなったという報告が入り、同様に、親せきからは「同じ集落の人たちが母を保護した」「なんとかせよ」といった話が私にありました。

私は急遽、岡山の実家へ戻り、担当のケアマネに相談しました。ケアマネからは、サービス付き高齢者住宅を提案され、施設見学もしましたが、母の今までの生活スタイルからの住み替えは無理だと判断し、男兄弟3人で在宅介護することにしたのは、同年2月のことでした。

私は認知症の事をよく知らず、どの様に母に接していいかわかりませんでした。母はこの時点で89歳。どこに相談したらよいかインターネットで調べ、公益社団法人「認知症の人と家族の会」が電話相談に乗ってくれ、問題点を明快に答えてくれて、少し不安が払拭された感じを持ちました。母の介護は1か月ごとに兄弟3人で当番制で当たり、食事の用意や風呂の用意、デイサービスの準備や服薬管理、掃除、洗濯などしました。また、毎日の母の行動、食事内容等介護日誌を書き、1か月ごとに引継ぎの兄弟に日誌を元に報告しました。

それから認知症に関するTV放送を観たり、図書館で認知症の介護をされた先人たちの本を読んだりしました。そんな時に、裾野市の認知症介護の会を広報で知り、参加することに。介護家族の会に初めて出席してみて感じたことは、介護している人は自分一人じゃないんだ、同じように悩み苦しんでいる人たちがいるんだ、ということ。悩みを皆で共有し、負担

ちょっと一息ついてもらえる エピソード 介護者・介護OB編 No.19

が軽くなるよう、会のリーダーや保健師、介護のOB・OGさんたちが温かく手を差し伸べてアドバイスしてくださったことを覚えています。

認知症をもった母を介護することは、決して家の恥ではないし、一人で抱え込む必要はないと会の人たちからも勇気づけられ、私もなるべくオープンに話してきました。

母の認知症も進み、亡父のことは全く忘れ、我々子どもたちのこともほとんど忘れかけています。今、母の強い気持ちがあるのは生家に帰る事ばかり。彼女の記憶が残っているのは、幼い頃の記憶だけのような気がします。

在宅介護を3年半続け、母はグループホームに入所中。新たな環境に慣れたような母の柔和な顔を見て、面会にいった兄弟は安堵しました。穏やかな余生を長生きして欲しい、と願うばかりです。
(Aさん 男性)

「これもあるし、、それもあるよ、、」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護者・介護OB編 No.20

困るのは一緒に買い物に行くこと。特に台所の生活用品は、家に在庫が満杯にあってもスーパーに行けばつい手が出てしまい、「それはあるよ」と留めても、三度目からは不機嫌のご様子。その後は何にも言えずに、本人はいたってご機嫌でお買い物。特にお菓子コーナーは…。

(Gさん 男性)



「地域に支えられた在宅生活」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護支援者・ケアマネ編 No.21

ケアマネとして支援を始めたのは10年程前。高齢のご夫婦で、ご主人は体の病気があり、奥様は認知症の症状が顕著になってきたところでした。自宅は物であふれかえり、とても不衛生な状態でした。奥様は徒歩5分のスーパーへ週3回ほどお買い物に行かれるのですが、同じ野菜を購入されるため、訪問した時には玉ねぎが60個以上、大きなキャベツが7個もあり、古いものはだいぶ傷んでいる状態でした。急に喪服を着て近所の家に香典を届けたり、区費を巡ってトラブルになることも増えたため、認知症専門医の受診を勧めましたが、奥様の拒否が強かったため、訪問診療をされている市内のクリニックの医師に依頼し、「市内の高齢者のお宅を回って健康チェックをしている」ということにして、診察、薬の処方をしていただきました。

近所のスーパーへは、荷物が重いだろうからと伝え同行し、店長さんに現状を伝えたところ、奥様が買い物に来た際には、店員さんがさりげなくついてくださるようになり、同じものをいくつも購入することがなくなりました。

市内に住む娘さんと一緒に、民生委員さんやご近所の方にも状況を伝え、皆さんで声掛けや見守りをしてくださり、在宅生活が継続できました。

ご主人はそれから5年後に亡くなりましたが、奥様は有料老人ホームに入居され、現在も穏やかに生活されています。地域の皆さんに見守られ、ぎりぎりまでご本人たちが望む在宅生活を続けることができました。 (Tさん 女性)

「本人らしさを取り戻す」

ちょっと一息ついてもらえる エピソード
介護支援者・ケアマネ編 No.22

ある男性の、介護保険の申請のきっかけになったのは、散歩に出てから一人では家に帰れなくなってしまい、地域の方に保護されたことでした。

介護認定を受けてからも、ご自身は「どこも悪くない」と言い張り、家族の説得も聞かず…。デイサービスも、ご家族と何度も相談し、一度は体験まで行くことができましたが、結局「行かない」と利用にはつながりませんでした。

ご家族と一緒に今までの生活を振り返り、ご本人の興味のある時間は何か？と考えました。

ご本人は、長年、社長として会社の経営をされてきた方です。そこで、以前の会社の社員の方にご協力いただくことに。

社員の方が、会社の車で送迎。見慣れた社員の誘いで乗車。日中は社長室で書類に目を通し、昼食を娘さんと食す。

実弟が、時間になると「風呂に行こう」と誘えば、すんなり応じて入浴し、さっぱりして帰宅する。

なかなか外出しにくくなったご本人に、介護保険のサービスだけでは実現できない、ご家族と会社のチームのご協力により、ハリのある生活とご本人らしい姿を再現することができた貴重な経験でした。

(Yさん 女性)



-Susono-
認知症 関連集

1.認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因によって脳の細胞が障害されて、記憶や判断力など、認知機能が低下された状態が続き、生活する面での支障が出ている状態のことをいいます。

認知機能の障害としては、以下のような症状などがあります。

【認知機能の障害】

障害名	症状
記憶障害	同じことを何度も言ったり、物をなくしたりする
言語障害	人や物の名前が出てこない
視覚認知障害	知っているはずの場所で迷う
実行機能障害	物事を計画立ててできない
社会的認知障害	他人に共感したり同情できない



【加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れの違い】

＼加齢＼に伴うもの忘れ	＼認知症＼によるもの忘れ
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物を努力して見つけようとする	探し物を誰かが盗ったということがある
取り繕いは見られない	しばしば取り繕いが見られる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす

もの忘れを自覚していない場合には特に注意が必要です。

早期診断、早期治療により進行を遅らせたり症状を緩和できる可能性もあります。市内で相談できる医療機関はP29に記載しています。

2. 認知症の原因？

認知症の原因としては多くの病気があり、アルツハイマー型認知症が最も多く、半数以上を占めます。次に頻度が高い病気が血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症であり、これらの病気を認知症の4大疾患といいます。

その他、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺疾患、ビタミン欠乏などにより生じる認知症があり、これらは“治る認知症”と呼ばれます。治療により改善する病気であり、早めに医療機関を受診することが大切です。

認知症	治りうる認知症
アルツハイマー型認知症	甲状腺機能低下症
血管性認知症	慢性硬膜下血腫
レビー小体型認知症	正常圧水頭症
前頭側頭型認知症	ビタミン欠乏
その他	その他

認知症の発生に影響すると考えられている因子に、難聴、喫煙、生活習慣病（高血圧、肥満等）、うつ、活動低下、社会的孤立などがあります。難聴の方は補聴器を使う、喫煙者は早期に禁煙する、生活習慣を改善するなどの対応が効果的です。定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会活動への参加・人との交流や外出等が、認知症になる危険性を低くすることが報告されており、これらを組み合わせて実施することが効果的です。



3.相談する

①行政などの相談機関

【市役所】

名称	住所	電話
裾野市役所 介護保険課	佐野 1059	995-1821

【地域包括支援センター】

介護・医療・福祉についてなどの高齢者の生活を支援するための総合相談窓口です。

名称	住所	電話
地域包括支援センター (西・東地区の方)	佐野1068-2	995-1288
北部地域包括支援センター (深良・富岡・須山地区の方)	石脇524-1 (福祉保健会館2階)	930-5800

こんな時は、包括支援センターへご相談ください

- ・家族が認知症？
- ・介護保険サービスを使いたい。
- ・最近足腰が衰えてきたのでなんとかしたい。
- ・一人暮らしの親が心配。
- ・悪質な訪問販売の被害にあった。
- ・近くにどんな介護サービスがあるかを知りたい。



包括支援センター：専門職が連携して対応しています

【その他の電話相談】

名称	相談日時	連絡先・電話
認知症 コールセンター	月・木・土・日 10時～15時	認知症の人と家族の会 静岡県支部 0120-123-921(通話料無料)
静岡県若年性認知症 相談窓口	月・水・金 9時～16時	一般社団法人 静岡県社会福祉会 054-252-9881 Email:jakunensoudan@outlook.jp
全国若年性認知症 コールセンター	月～土 10時～15時	0800-100-2707 https://y-ninchisyotel.net/

特に認知症の心配がある方がいたら・・・

認知症サポート医・包括支援センター職員・介護保険課保健師が**支援チーム**を結成し、認知症の疑いがあり医療機関に受診していない方や、対応に苦慮している方などを**適切な医療と支援**につなげていきます。上記の介護保険課または地域包括支援センターにご相談ください。

もの忘れが気になったら・・・「自分でできるチェックシート」

認知症は早期発見・支援が大切です！「あれ？なんか変だな」と思ったら、まず下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

当てはまるものに <input checked="" type="checkbox"/>	
1.同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>
2.物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
3.置忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/>
4.以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/>
5.だらしなくなった	<input type="checkbox"/>
6.日課をしなくなった	<input type="checkbox"/>
7.時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/>
8.慣れた場所で道に迷った	<input type="checkbox"/>
9.財布などを盗まれたという	<input type="checkbox"/>
10.ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
11.蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった	<input type="checkbox"/>
12.複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/>
13.夜中に急に起き出して騒いだ	<input type="checkbox"/>

3つ以上当てはまった方は、まずは相談を (国立長寿医療研究センター作成)

② 認知症の相談ができる医療機関

地区	医療機関名 住所/電話	治療 ※1	相談 ※2	訪問 診療	その他
西	裾野赤十字病院 佐野713/☎992-0008		○	水曜 午後	ストレッチャー・ 車椅子対応可
	大坂屋クリニック 佐野1082-17/☎995-3100		○		
	大橋内科・小児科医院 佐野932-1/☎992-2800		○		
	大庭内科・消化器科クリニック 佐野105-1/☎995-1123		○		
	鈴木医院 佐野1471-1/☎993-0430	○	○	○	車椅子対応可
	田中クリニック 伊豆島田810-7/☎992-1881	○	○	○	車椅子対応可 認知症サポート医※3
	原医院 佐野1040/☎992-1330	○	○	○	要予約 車椅子対応可
東	新井内科クリニック 久根537-2/☎992-0811		○	○	
	いずみ内科クリニック 茶畑607-5/☎993-4760	○	○		車椅子対応可
	杉山医院 平松522/☎992-0028	○	○	○	画像検査は他院で実施 バリアフリー、車椅子対応可 認知症サポート医※3
	清水館医院 茶畑1365-2/☎993-2323	○	○	○	画像検査・精密検査可 認知症相談:月水金の午後

地区	医療機関名 住所/電話	治療 ※1	相談 ※2	訪問 診療	その他
深良	おぐち医院 深良480/☎992-6611		○		
	高桑医院岩波診療所 岩波92/☎997-0486	○	○		認知症相談:平日14~18時 車椅子対応可 認知症サポート医※3
富岡	東名裾野病院 御宿1472/☎997-0200	○	○		車椅子対応可・画像検査可 認知症サポート医※3
	遠藤医院 葛山692-7/☎997-0533	○	○	○	画像診断は他院で実施 認知症サポート医※3

(※1)認知症の診断および通院治療に対応できる医療機関です。

(※2)かかりつけ医として、必要に応じて認知症の診察ができる医療機関を紹介したり、認知症の相談などに対応できる医療機関です。

(※3)「認知症サポート医」の研修を修了された先生です。認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等の連携の推進役となります。

③ 専門医相談や鑑別診断ができる 認知症疾患医療センター

名称	住所	電話
NTT東日本伊豆病院 認知症疾患医療センター	函南町平井750	978-2558
静岡医療センター 認知症疾患医療センター	駿東郡清水町長沢762-1	939-5679
ふれあい沼津ホスピタル 認知症疾患医療センター	沼津市市道町8-6	962-3530

*原則として、主治医からの予約が必要です。

4.介護保険のサービスを利用する

介護サービスには、訪問系（訪問介護・訪問看護・訪問入浴）・通所系（デイサービスや通所リハビリ等）の**在宅サービス**のほか、心身の状況によって特別養護老人ホームやグループホームなどの**施設サービス**があります。

サービスの利用を希望する方へ



サービスの利用を希望する場合は、介護保険課の窓口で認定の申請をしてください。

*介護認定には医師の診察が必要です。

【申請に必要なもの】

- ①申請書(介護保険課・地域包括支援センターにあります。)
- ②介護保険証(65歳未満の方は健康保険証)

*申請は、本人または家族等のほか、成年後見人・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

認知症は高齢者だけの病気ではありません。**若年性（65歳未満）認知症**のことでお悩みの方、お気軽にご相談ください。医療費のこと、障害年金のこと、就労に関する事など利用できる制度をご紹介します。

【介護保険課・地域包括支援センター
連絡先はP27参照】



5.生活を支える事業を利用する

サービス名 (内容)	対象者	利用者負担
	(窓口)	
認知症の方にやさしいお店 チームオレンジすその	買い物や外出に不安を抱える方	なし
	介護保険課 ☎995-1821	
希望をかなえるヘルプカードを持参し加盟店にて買い物へ行くと、カードに記載している手伝ってもらいたい事柄を店員がフォローしてくれる。ヘルプカードの希望、加盟店についてはP39に掲載		
徘徊高齢者等見守りネットワーク	外出して戻れなくなる心配がある方	なし
	総合福祉課 ☎995-1819	
事前に名前や写真、身体的な特徴などを登録しておき行方不明時に備えます。		
まもメール		市民
		登録無料
危機管理課 ☎995-1817		
登録された方に、市民や近隣市町民の行方不明者の検索情報が配信されます。		
見守りシール交付事業	外出して戻れなくなる心配がある方	なし
	社会福祉協議会 ☎992-5750	
事前にQRの付いたシールを衣服等に貼り、行方不明時に備えます。		
おたがいさまサービス	市民(会員制)	あり
	社会福祉協議会 ☎992-5750	
軽度認知症の方の話し相手やゴミ捨て・掃除など、生活の中の困り事を抱えている世帯に対し、有償でお手伝いします。*介護保険サービスを利用しても支援が行き届かない部分を補うサービスです。		
日常生活自立支援事業	軽度認知症など判断能力が低下している方	1回/1,200円
	社会福祉協議会 ☎992-5750	
本人に代わって福祉サービスの利用手続きや金銭管理などを行います。		



知っていますか？ 成年後見制度

あなたの大切な

財産や権利を守ります。

認知症などにより判断能力が低下した時に、不利益を被らないよう、ご本人に代わって後見人が財産管理や契約などの法的な手続きをお手伝いする制度です。お願いする人や内容を事前に自分で決めておく任意後見制度と、判断能力の低下がみられてからご家族等が申立てる法定後見制度があります。



名称	内容 相談窓口
①任意後見制度	判断能力があるうちに、ご本人自らが任意後見人を決め、自分の代わりにやってほしいことをあらかじめ契約しておきます。 社団法人成年後見センター リーガルサポート 静岡支部054-289-3999
②法定後見制度	すでに判断能力が十分でない人に対し、関係者の申立により家庭裁判所が成年後見人を選任する。本人の能力に応じて、成年後見人が出来る権限も異なります。 総合福祉課 995-1819 介護保険課 995-1821

6.体験や悩み事を語り合える 場に参加する

①介護家族の会など

名称	内容	連絡先 電話番号
介護家族の会	介護している仲間との交流 や研修を行います。	介護家族の会 事務局 杉山 090-1984-9977
認知症を語る会	介護している仲間と悩みを 共有し、認知症に関する勉 強会なども行います。	介護家族の会 事務局 杉山 090-1984-9977
男性介護者交流会 (男性のみ)	介護をしている男性同士の 情報交換や交流会です。ス タッフもすべて男性で、医 師・包括支援センター職員 ケアマネジャー・社会福祉 協議会職員なども同席する ので、病気や介護保険など についてその場で相談でき ます。	社会福祉協議会 992-5750
介護家族の会OB会 ほほえみサロン	高齢者の介護予防のための 楽しい交流会です。	社会福祉協議会 992-5750
認知症と むきあう会	認知症の家族を介護してい る方が、少しでも介護負担 が軽くなるように介護体験 者が寄り添います。	代表 中村 993-2508

介護家族の会は、介護をする人もされる人も、みんなが幸せに暮らせるよう
支え合う会です。
現在介護をしている方だけでなく、介
護に関心のある方ならどなたでも入会
できます。年会費は1,200円です。



②支える・つながる 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域住民など誰でも気軽に集える場所です。

地域のボランティアや介護の専門家がお待ちしております。



名称 会場 開催日	内容	連絡先 電話番号
かぼちゃカフェ ウエルシア御宿店 (市営グラウンド近く) 第1火13:30~15:00	認知症の相談や茶話コーナーなど。月替わりのプログラムがあります。	北部地域包括支援センター 930-5800
あじさいカフェ ウエルシア佐野店 (裾野郵便局近く) 第3金13:30~15:00	認知症の相談や脳トレゲームなど。居場所と交流の場です。	地域包括支援センター 995-1288
ひまわりカフェ マックスバリュ裾野店 (元ヤオハン) ミスタードーナツ店舗内 第4水13:30~15:00	認知症の相談や脳トレゲームなど。居場所と交流の場です。	地域包括支援センター 995-1288

(令和6年6月現在)

7.認知症予防のために (学ぶ・生きがいづくり)



認知症予防には、頭を使う・体を動かす・他人との交流を持つことが重要です。家庭での取り組みだけでなく、社会参加の機会を持ちましょう。

種別	事業名	内容	連絡先 電話番号
学ぶ	認知症講演会	認知症を正しく学ぶための講演会。	介護保険課 995-1821
教室	脳いきいき運動教室 (65歳以上)	認知症予防のための脳トレや簡単な体操。	介護保険課 995-1821
	シルバー生きがい教室 (60歳以上)	布手芸、編み物、籐細工、竹細工など。	総合福祉課 995-1819
集う	地区サロン (65歳以上)	介護予防のための軽い運動や、レクリエーションなど。	社会福祉協議会 992-5750
	認知症カフェ	前頁参照	介護保険課 995-1821
働く	シルバー人材派遣	生きがいづくりを目的とした、軽易な就業やボランティア活動。	シルバー人材センター 993-5914

* 上記以外にも、市内介護事業所や市民有志が開催しているサロン等もあります。
介護保険課、社会福祉協議会までお問合せください。



希望をかなえる

ひとりでの買い物や外出に不安のある方が、**自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。**

カードを使う

1

自分をわかってもらえる

外見からは気付いてもらいにくいことを、カードで人に伝えることができます。

2

望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる

何を望み、何をやろうとしているのか、わかってもらえます。その時の不安、困りごと、お願いしたいことを伝えることができます。

3

忘れても大丈夫

自分がやりたいことをするために大事なことをカードに書いておけば、忘れても確認できて安心です。人に伝えやすくなり、相手も何が必要かすぐにわかって役立ちます。

希望をかなえるヘルプカード



ちょっとご協力をお願いします

●カードは使いたい人が、誰でも使えます

認知症の診断を受ける前の段階の人から、診断を受けた直後の人、地域に出かけている人、ほとんど出かけなくなっている人まで、さまざまな人たちがカードを使って暮らしやすくなっています。

カードの配布場所

- ・市役所の介護保険課
- ・地域包括支援センター

カード作成のお手伝いもしています。「認知症の方にやさしいお店 チームオレンジ その」加盟店で使いたい場合は、ご希望に応じ店舗との橋渡しもしています。

ヘルプカード



周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。カードを使うことで、自分が望む社会参加を続け、元気に暮らし続けることができます。

メリット

4

話さなくても伝わる

話しくわかったり、言葉が出にくくても、カードがあれば相手にスムーズに伝えることができます。コミュニケーションのきっかけになります。

5

パニックを防げる

焦ったり、パニックになりかけたりした時も、カードを持っていれば必要なことが伝えられ、落ち着くことができます。

6

緊急時や災害時の備えになる

普段から外出する際に持ち慣れていると、いざという場合に役立ちます。

●こんな時にカードを使ってください

- ・「〇〇の手続きがしたいです」
 - ・「代筆をお願いします」
 - ・「この操作を教えてください」
- など、使い方は様々です。

カードが使える店舗は次のページに掲載！

- ・認知症にやさしいお店 チームオレンジ加盟店



認知症の方にやさしいお店



誰もがいつか認知症になる可能性があります。そうなっても、いつまでも好きなことが続けられる自分でありたい。そして、それを応援できるあたたかいまちでありたい。そのための取り組みが始まりました。

加盟店舗では、**希望をかなえるヘルプカード (P37.38)** を安心して使うことができます。ぜひご活用ください。



加盟店舗

- ▶ ウエルシア
- ▶ カドイケ
- ▶ クリエイトエス・ディー
- ▶ マックスバリュ (いずれも市内全店舗)
- ▶ JAふじ伊豆すそのふれあい市
- ▶ 全日食チェーンひまわり佐野店

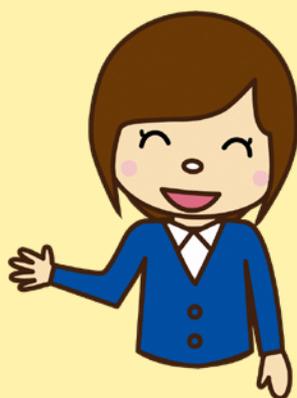
R6.4現在

チームオレンジすその／



認知症の方にやさしいお店 チームオレンジすそのとは

診断の有無にかかわらず、認知機能の低下からひとりでの買い物や外出に不安のある方を、店舗と行政等(介護保険課、地域包括支援センター、社会福祉協議会)がチームを組んでサポートします。サポートや見守りを希望される方がいたら、ご相談ください。また、いざという時の連絡先を、あらかじめ店舗に伝えておくこともできるので安心です。



加盟するには、認知症を正しく理解するための「認知症サポーター養成講座」と、「オレンジスタッフ養成講座(ステップアップ講座)」の受講が必要です。少しでもご興味を持っていただけたら、お気軽にお問い合わせください。 介護保険課 ☎995-1821



オレンジスタッフ養成講座
(ステップアップ講座)の様子

編集発行
裾野市介護保険課

編集協力

裾野市介護家族の会
裾野市地域包括支援センター
裾野市北部地域包括支援センター
裾野市社会福祉協議会 発行 2024.9.1

ちょっと一息ついてもらえる 認知症エピソード集

「今」をやさしく、いつも「スマイル」

母：「お金がない！お前（息子）だろ！」

母の「ありがとう」が介護の力に。

「わかっていてモイライラ・・・」



高齢者生活支援ガイドブック発行予定

裾野市内の高齢者向けサービスを一冊に集約

生活の支援・家族介護の支援・見守りの支援
財産、金銭の管理のお手伝い・住まいの管理
生きがいがづくり（介護予防）・終活について
介護保険事業所一覧 ・医療機関一覧 などなど

-介護保険課・地域包括支援センター・社会福祉協議会にて準備中-