

内灘町認知症ケアパス

# 認知症と 共に生きるために

(うちなだ認知症あんしんガイドブック)



令和5年3月

内灘町

## はじめに

日本人の平均寿命が延びるにしたがって、認知症はとて身近な病気になりました。認知症はだれでもなる可能性があり、家族や身近な人が認知症になることを含めると、多くの人が認知症と関わっていくことになるでしょう。

このガイドブックには、内灘町に住む皆様が、認知症とうまく付き合いながら安心して暮らしていくために必要な情報をまとめています。すでに認知症の診断を受けている方やそのご家族をはじめ、将来のために認知症に関する情報を知っておきたい方など、多くの皆様のお役に立つことを願って。

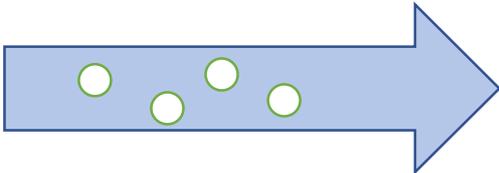
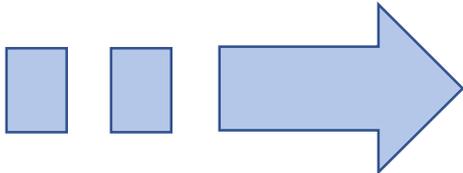
## もくじ

1、認知症とは？	ページ
1 『もの忘れ』と『認知症』の違いは？	1
2 認知症の主な症状	2
3 認知症状を引き起こす主な病気	3
4 若年性認知症について	4
5 認知症は早期発見・早期対応が重要です	4
6 どこに受診すればいいの？	5
7 ご本人が拒否していて、受診がむずかしい時は	6
2、認知症になっても安心して暮らし続けられるように	
1 認知症の経過	7
2 各段階別の支援について	8～9
3 内灘町の各種サービス等一覧	10～16
① 介護予防・悪化予防のための場	10
② 生活支援のためのサービス等	11
③ 安全・見守りのための事業	12～13
④ 家族支援	14
⑤ 金銭管理などに自信がなくなったら	15
⑥ 車の運転のこと	15
⑦ 悪質商法や消費者被害のこと	16
⑧ 暮らしの場所について	16
4 生活の仕方のポイント	17
5 認知症でも自分らしく生きていくために	18
6 ご本人の気持ちと接し方のポイント	19
7 介護者の方へ	20
3、認知症になるのを遅らせる・進行を緩やかにする生活ポイント	
1 生活習慣病の予防	21
2 閉じこもり予防	22
3 廃用性症候群(脳や体を使わない状態)の予防	22
参考文献／内灘町内の居宅介護支援事業所／資料のご紹介	23

# 1. 認知症とは？

認知症とは、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起こり、生活する上での支障がおよそ6カ月以上継続している状態を指します。

## 1. 『もの忘れ』と『認知症』の違いは？

加齢による もの忘れ	認知症の 記憶障害
<p>経験したことが部分的に思い出せない (例)何を食べたか思い出せない。 ※日常生活に支障がない</p>  <p>記憶のイメージ図</p>	<p>経験したこと全体を忘れている (例)食べたこと自体を忘れている。 ※日常生活に支障がある</p>  <p>記憶のイメージ図</p>



## 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。  
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

<p><b>もの忘れがひどい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる</li> <li><input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する</li> <li><input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている</li> <li><input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う</li> </ul>	<p><b>人柄が変わる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった</li> <li><input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする</li> <li><input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた</li> </ul>
<p><b>判断・理解力が衰える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった</li> <li><input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない</li> <li><input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない</li> <li><input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった</li> </ul>	<p><b>不安感が強い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする</li> <li><input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる</li> <li><input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える</li> </ul>
<p><b>時間・場所がわからない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある</li> </ul>	<p><b>意欲がなくなる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる</li> </ul>

認知症の電話相談 (通話無料)

 **0120-294-456** (10:00~15:00 土日祝を除く)

携帯電話 075-811-8418 (通話有料)

47都道府県の支部の連絡先など  
詳細はホームページをご覧ください

家族の会

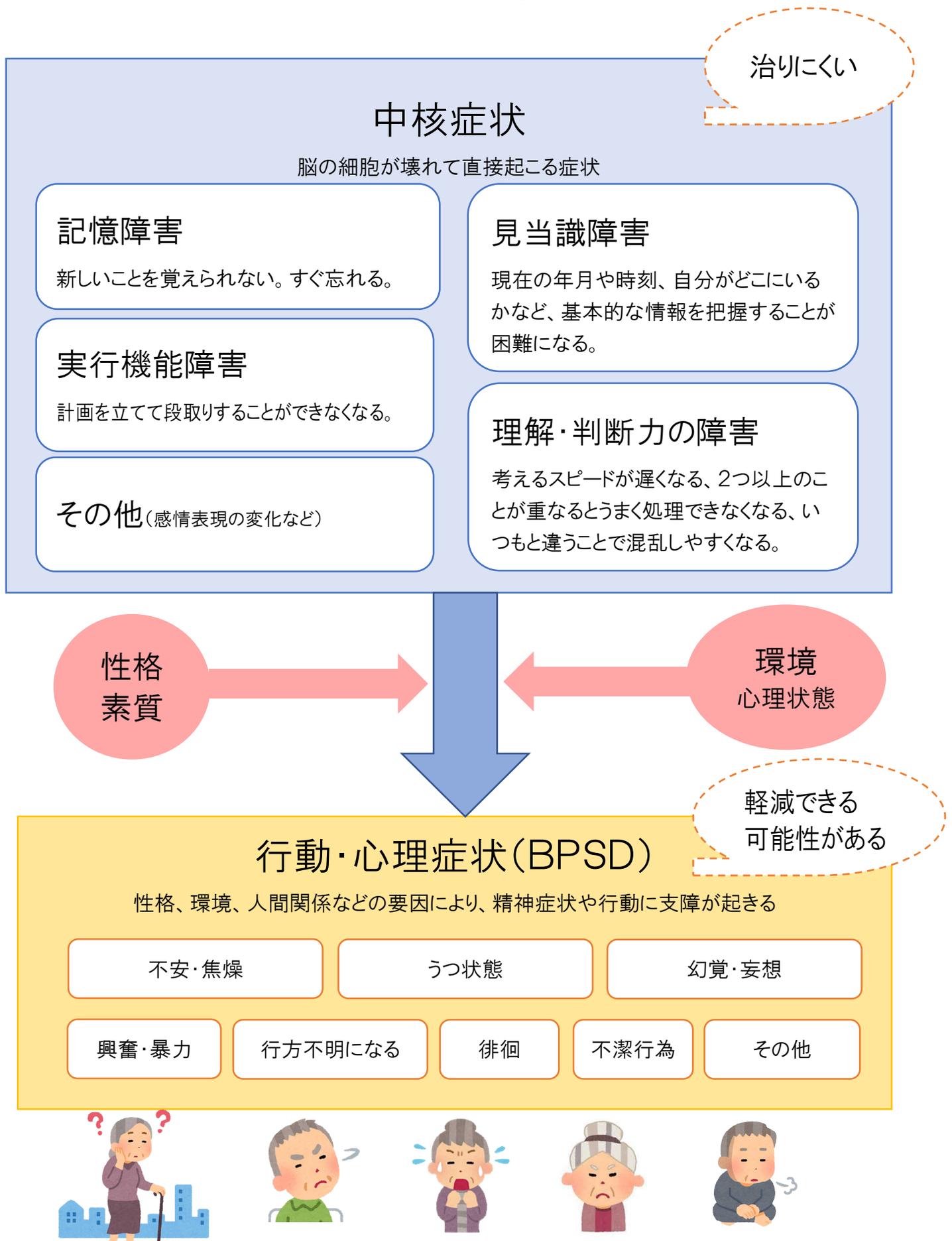
検索 



公益社団法人  
**認知症の人と家族の会**

## 2. 認知症の主な症状

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って起こる「行動・心理症状(BPSD)」に分けられます。



### 3. 認知症状を引き起こす主な病気

病名	原因	特徴
アルツハイマー型認知症 	アミロイドβタンパクというゴミが脳にたまって発症する。	新しいことを覚えられない。 少し前の体験をすっかり忘れる。 道具が使えない。 道に迷う。 解決能力が低下する。 家事が段取りよくできない。
レビー小体型認知症 	レビー小体と呼ばれる物質が脳にたまって発症する。	症状の良い時と悪い時の変化が大きい。 人や動物・虫などがリアルに見える(特に小さく見えることが多い)→幻視。 幻聴。 身近な人と別の人を誤認。 動きが遅い・手足が震える・小刻み歩行などのパーキンソン症状。
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉が委縮して発症する。	性格変化が現れる。 怒りっぽくなる。 毎日同じものを食べたり決まった時間に散歩したりする「常同行動」などが現れる。
血管性認知症 	動脈硬化から脳出血や脳梗塞などを起こして発症する。	体の痺れや麻痺を伴うことが多い。 感情を抑えられない。 脳卒中の発作が起こるたび、階段状に認知症が進む。 細い血管で起こる小さい脳梗塞を何度も起こし、気づかないままゆっくり進行するタイプもある。
他の病気や薬の影響で認知症の症状を呈する場合もあり、適切な治療により認知症状を改善できることもあります。以下はその一部です。		
甲状腺機能低下症	甲状腺ホルモンの働きが低下する病気。	記憶力低下・倦怠感・低体温・むくみ・体重増加など。
糖尿病	脳にゴミが溜まりやすくなる。	生活習慣病の中で、最も認知機能に影響を及ぼします。
正常圧水頭症	脳脊髄液が脳室にたまる病気。	歩行障害・尿失禁・認知症の症状。 ※手術で改善する可能性がある。
慢性硬膜下血腫	頭を強打した後、脳の内側にできた血腫が徐々に大きくなって症状が現れる。	認知症状・意識障害・手足の運動障害など。 ※手術で症状の改善が期待できる。
うつ病・せん妄	高齢者のうつ病やせん妄は認知症と症状が似ていることがある。 鑑別診断を受け、適切な治療が必要。	
薬の影響	高齢者は薬物の排泄機能が衰えており、常用量の薬でも症状が現れる場合がある。多種類の薬を併用している場合は特に注意が必要。	

## 4. 若年性認知症について

<p>「若年性認知症」とは64歳以下で発症する認知症の総称です。若年性認知症は働き盛りの年代で発症するため、本人や家族、職場にさまざまな問題が生じ、老年期で発症する認知症とは異なる支援が必要です。(詳しくは若年性認知症ハンドブックをご覧ください。)</p>	 <p>厚生労働省 HP 内 (若年性認知症ハンドブック)</p>
<p>&lt;相談窓口&gt;</p>	
<p>若年性認知症相談窓口 石川県認知症疾患医療センター(石川県立こころの病院内) 専用相談電話 076-281-2600</p>	
<p>若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会 若年性認知症の人と家族の生活を一緒に考えていく仲間でありたいと願う有志が集った会です。 金沢市若年性認知症カフェ事業を受託し、月に1回『もの忘れが気になるみんなのHaunt(たまりば)』を開始しています。 問合せ先:KKR 北陸病院 医療福祉相談室 道岸 TEL:080-8698-5774 E-mail tsumugukaikanazawa@gmail.com</p>	 <p>つむぐ会 HP</p>

## 5. 認知症は早期発見・早期対応が重要です

「認知症は治らないから病院に行っても仕方がない」は間違いです。認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療はその後の生活を左右する非常に重要なことなのです。

### 早期受診のメリット

#### ① 治る病気や一時的な症状の場合もあります

認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなります。

#### ② 薬で進行を遅らせることができる可能性があります

血管性認知症の場合は脳卒中の原因となる高血圧などの疾患の治療により、進行を止める可能性が高くなります。

#### ③ 事前に色々な準備ができます

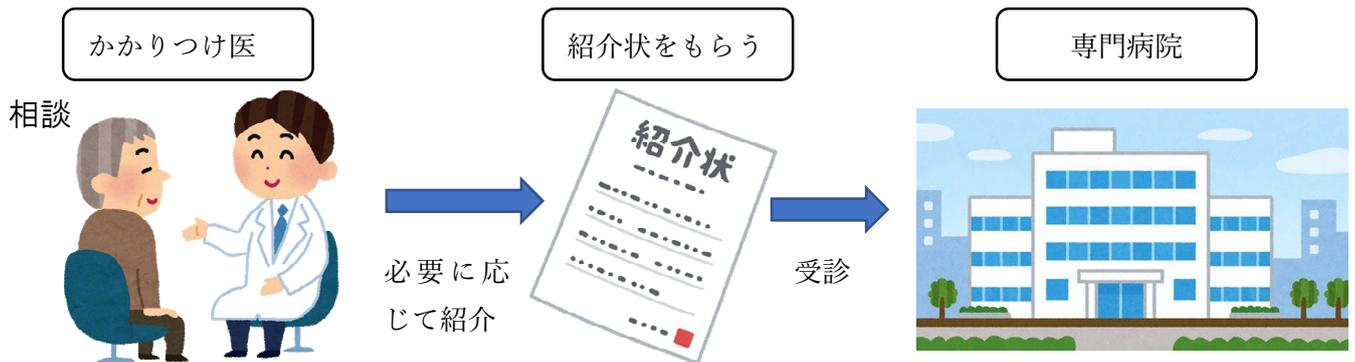
症状が軽いうちに、本人も家族も認知症について調べたり、利用できる制度やサービスを調べて準備しておくことができます。

治らないタイプの認知症の場合には、治らないことを周囲が早期に知り、不必要に叱責することを予防することで、本人につらい思いをさせないようにできます。

自分で意思決定ができるうちに認知症が進行したのちの生活について、自分の希望を伝えておくことができます。(人生会議→P18)

後見人(任意後見制度→P15)を自分で決めておくことができます。

## 6. どこに受診すればいいの？



ご本人の前でお話しにくい認知症の症状や困っていること等、ご家族だけでもかかりつけ医等に相談することは可能です。

### 【認知症サポート医(町内開業医)】

紺井医院 紺井一郎 先生

住所:内灘町字緑台 1 丁目 7 番地

電話:076-238-1277

### 【かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了した医師(町内開業医)】

茶谷医院 茶谷隆 先生

住所:内灘町字西荒屋 52 番地

電話:076-286-8478

政岡医院 政岡裕之 先生

住所:内灘町字鶴ヶ丘 4 丁目 1 番地 265

電話:076-286-1766

## 【内灘近辺の認知症専門医療機関】

### 【金沢医科大学病院 認知症センター もの忘れ外来】(HP より抜粋)

認知症の診断・治療をご希望の方は以下の手順でご相談ください。



認知症センターHP

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 現在、医療機関にかかっていない方<br/>お電話で下記へご連絡ください。<br/>電話:076-286-3511(代表)<br/>認知症センター【内線 5429】<br/>I(アイ)ブロック受付 【内線 5610】</p> | <p>2 現在、医療機関にかかっている方<br/>通院中の医療機関を通じて、当院地域医療<br/>連携室にご連絡ください。<br/>電話:076-286-3511(代表)<br/>:076-218-8219(直通)</p> |
|--|---|

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～13:00

※初めて受診される方には問診票の記載や必要に応じて各種検査を受けていただきますので、時間がかかります。できるだけ早い時間に来院いただきますようお願いいたします。また日常生活をよく知るご家族からもお話を伺いますので、可能な限りご家族同伴でお越しください。

### 【石川県認知症疾患医療センター】(HP より抜粋)

住所:石川県かほく市内高松ヤ 36(石川県立こころの病院)

専用相談電話 076-281-2600

- ・はじめに困っていることや最近のご様子を伺います。
- ・看護師、精神保健福祉士等がご相談に応じます。
- ・受診が必要な時は、高齢者外来の診察日時のご予約日程調整を行います。

(初めての患者様は、平日午前中のみのご予約です。かかりつけ医がある場合は、紹介状をご持参ください。)

- ・関係機関と連携を持ちながら適切なサービスの紹介などを行います。



こころの病院 HP

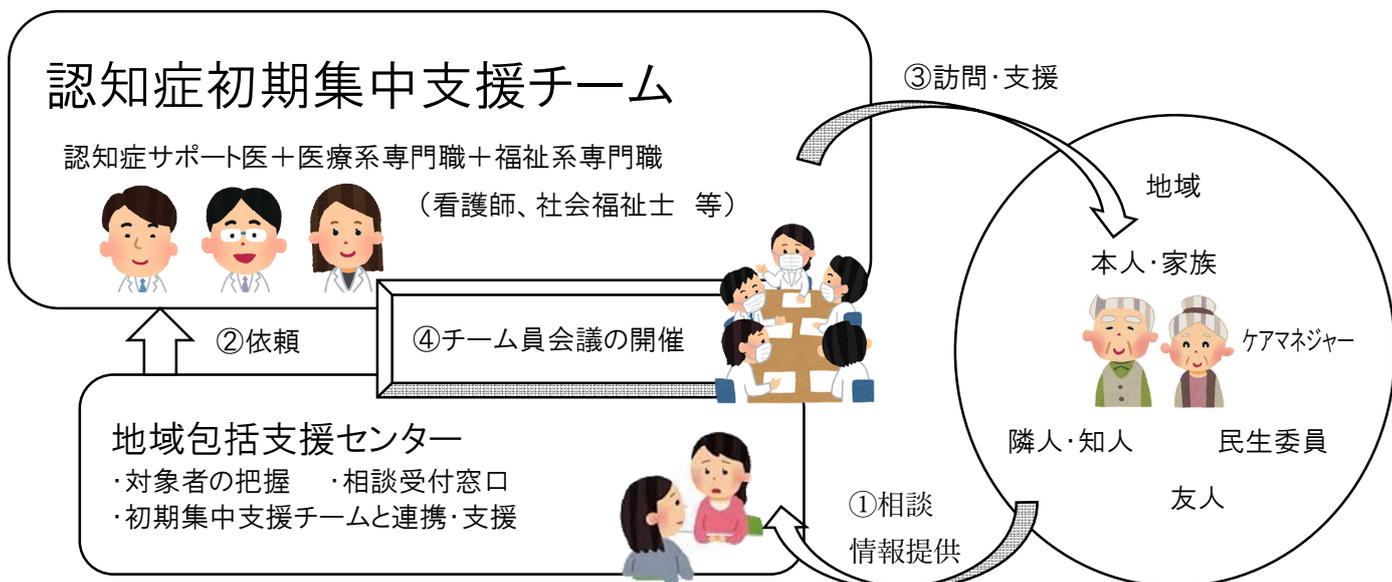
## 7. ご本人が拒否していて、受診がむずかしい時は

### 【認知症初期集中支援チーム】

認知症状の困りごとや相談に対応する専門家のチーム(医師・看護師・社会福祉士など)です。内灘町では金沢医科大学病院に委託し地域包括支援センターと連携しながら実施しています。認知症初期集中支援チーム員が訪問し、受診ができるようにご支援します。

対象者 40歳以上でご自宅で生活している認知症の方や認知症の疑いのある方のうち以下の要件に該当する方

- ① 認知症の診断を受けていない方や治療を中断している方
- ② 適切な医療や介護サービスを受けていない方
- ③ 医療・介護のサービスを受けていても症状が悪化して対応に悩んでいる方



問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

### 認知症と診断されたあなたへ(一足先に認知症になった先輩達からのメッセージ)

「認知症になったら、人生もうおしまい」という古い偏見は間違っています。

何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。家族や地域のために役に立てることだってあります。

町の中には、わたしたちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたいとねがっている人たちが必ずいます。

できないことは割り切って、できることを大切に、一日一日を過ごしていきましょう。

何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう。

認知症の診断を受けたご本人が次の一步を踏み出すことを後押しするような、本人に向けたガイドです。一足先に認知症になった先輩達からのメッセージがたくさん掲載されています。



パンフレット(本人にとってよりよい暮らしガイド)



厚生労働省 HP (認知症の本人からのメッセージ)

## 2. 認知症になっても安心して暮らし続けられるように

### 1. 認知症の経過

認知症の症状や経過は個人によって異なりますので、必ずこの経過をたどるわけではありませんが、今後予測される症状や状態の変化として参考にしてください。次ページにはそれぞれの段階で利用できるサービス等をまとめています。

#### ① 認知症の疑い

正常とは言えないが、認知症とも診断できるレベルではない、グレーゾーンともいうべき状態を MCI (midl cognitive impairment) といいます。

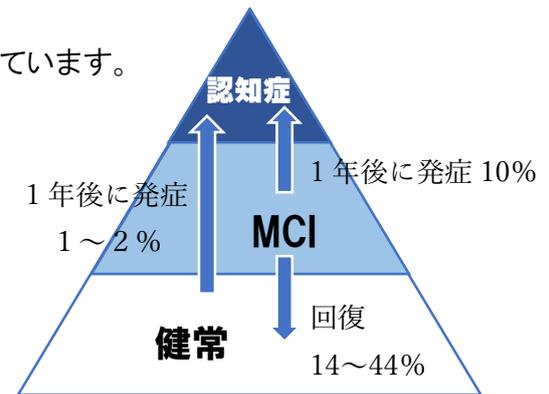
本人や周囲の人が記憶力など認知機能の低下に気づき、不安を感じています。

MCI は必ずしも認知症に移行するとは限りません。

早期に医療機関を受診し、MCI と診断された場合は

早期に生活習慣の改善をしましょう。

できるだけ早い段階に取り組むことで、認知症の発症を食い止め現状維持もしくは健常な状態に戻る可能性は十分にあります。



出典：認知症サポーター ステップアップ講座 教材2  
(全国キャラバン・メイト連絡協議会)

#### ② 認知症を有するが日常生活は自立 (I)

何らかの認知症状はあるが、日常生活はほぼ自立してる状態です。

同じことを何度も話したり聞いたりすることも多くなり、周囲からの指摘でご本人自身も将来への不安を感じてきます。早めに医療機関を受診し、生活習慣の見直しもしてみましょう。できるだけ早い段階に取り組むことで、現状維持できる可能性は十分にあります。

#### ③ 誰かの見守りがあれば日常生活は自立 (II)

服薬管理・金銭管理に支援が必要になっている状態です。

電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しく、家族が帰宅した際などに、伝言ができないこともあるでしょう。一人で外出したり、大型ショッピングセンター内などでたびたび道に迷うこともあります。周囲とうまくいなくなることもあるので、ご本人も混乱と不安を感じています。忘れることを指摘されると取り繕うなど、必死に自分を保とうとされることもあるかもしれません。ご家族だけで支えようとする段階ではありません。かかりつけ医、地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談しましょう。

#### ④ 日常生活に手助け介護が必要 (III)

着替えや食事、トイレ等もうまくできなくなっている状態です。

徘徊、大声・奇声を上げる、物を拾い集める等の症状も出て来ることがあるかもしれません。記憶障害も進み、家族を認識できなくなってくる場合もあります。ご本人は孤独・諦め・自信喪失・混乱等を感じていることもあるので、できるだけ安心して過ごせる環境を整える必要があります。ご家族だけで支えようとする段階ではありません。かかりつけ医、地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談しましょう。

#### ⑤ 常に介護が必要 (IV)

言葉によるコミュニケーションが難しく、常に目を離すことができない状態です。

ほぼ寝たきりの状態となっている方もおられるかもしれません。人生の最終段階をどのように過ごすか、かかりつけ医等や家族間でよく話し合しましょう。

## 2 各段階別の支援について

ご本人の様子为例  
※個人差があります。

認知症の疑い もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	認知症を有するが 日常生活は自立(I) 何らかの認知症状はあるが、日常生活はほぼ自立している。	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立(II) 服薬管理・金銭管理ができない。電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい。たびたび道に迷う。	日常生活に手助け 介護が必要(III) 着替えや食事、トイレ等がうまくできない。行方不明になる。家族を認識できなくなってくる。	常に介護が必要(IV) 言葉によるコミュニケーションが難しい。常に目を離すことができない状態。
---	---	--	---	--

「あんなにしっかりしていた人がまさか」 「年のせいだろう」 「言えばわかるはず」	どう対応してよいかわからず混乱し、些細なことに怒ったり叱ったりすることも珍しくありません。 悩みを身内にすら打ち明けられないで悩むこともある。	精神的・身体的に疲労困憊。 相手のペースに振り回されてつらいこともある。 周囲からの理解やサービスを利用すれば、やっていけるのではないかと思いはじめ。	さまざまな情報や経験により次第に認知症介護に精通してくる。
--	--	---	-------------------------------

ご家族の気持ちの例  
※個人差があります。

相談	内灘町地域包括支援センター(保健センター館内) TEL:076-286-6750 石川県認知症疾患医療センター等の専門病院 P5へ 居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) P23へ
医療	かかりつけ医 認知症サポート医 P5へ 日常の健康管理も含めてかかりつけ医に相談しましょう。 専門病院:もの忘れ外来、認知症疾患医療センター 他 P5へ
介護予防 悪化予防	現在の生活を見直してみよう。認知症の進行を遅らせる生活習慣があります。(P21へ) 他者とのコミュニケーションや運動は認知症の発症リスクを低下させます。 ご自分の体の状態や好みに合わせて、活動的な生活を送りましょう。 シニアクラブ、いきいきサロン P10へ 地域のサークル活動 P10へ ゆうゆう体操教室 P10へ はまなす大学 P10へ プラッツうちなだ シニア向け教室 P10へ 介護保険サービス(デイサービスなど) ※別冊子(うちなだまちの介護保険)をご覧ください P23へ うつ症状や興奮症状など、症状によっては周囲の対応方法によって改善できる場合があります。ご本人への接し方を工夫してみてください。(P19)
健康診断・人間ドック受診	高血圧症・糖尿病等の予防は認知症の発症を遅らせることにつながります。P21へ

生活支援	<p>配食サービス、お弁当の宅配サービス P11へ 緊急通報装置の設置 P11へ 福祉タクシー利用料金の助成 P15へ  シルバー人材センター P11へ 内灘町社会福祉協議会 ボランティアセンター P11へ 家事代行サービス P11へ 移動販売 P11へ  民生委員活動(75歳以上の一人暮らしの方の見守り活動をしています。)</p> <p>介護保険サービス(デイサービス・訪問介護など) ※別冊子:うちなだまちの介護保険をご覧ください。P23へ</p>
安全 見守り	<p>認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業 / おかえり事業 / 見守りネットワーク事業 P12~13</p> <p>救急医療情報キット配布事業 P12へ</p>
住まい	<p>自宅 有料老人ホーム ケアハウス など</p> <p>介護保険で入居・入所できる施設 (別冊子:うちなだまちの介護保険をご覧ください。)P23へ  グループホーム P16へ 特別養護老人ホーム 老人保健施設 など</p>
家族支援	<p>認知症の人と家族の会(石川県支部) 若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会 若年性認知症コールセンター P14へ</p> <p>介護者のつどい 認知症カフェ P14へ</p> <p>介護休業 介護休暇 P14へ</p> <p>介護慰労金の支給、紙おむつ購入費助成 P14へ</p>
本人・家族の心構えや準備	<p>かかりつけ医を持ちましょう。  今後どう生活していきたいか、家族で相談しましょう。  地域の方との交流を持ちましょう。  現在の生活を見直してみよう。認知症の進行を遅らせる生活習慣があります。(P21へ)  火の元に気を付け、火災警報器の設置や電磁調理器に変えたりしましょう。  緊急時に備えて、ご家族の連絡先がわかるようにしましょう。(特に一人暮らしの方は、救急医療情報キット(P12へ)に必要事項を記載しておきましょう)  金銭管理等ができなくなった場合に備えて、成年後見人制度について確認しておきましょう。(P15へ)  ご本人ができることは続けてもらい、役割を取り上げてしまわないよう気を付けましょう。  認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。</p> <p>ご家族だけで抱え込まずに、かかりつけ医、地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談しましょう。  ご本人やご家族に合った介護サービスを利用しましょう。  介護者自身の健康管理に気を付け、休息や気分転換の時間を持つようにしましょう。(P20へ)  身内や近所の方、民生委員等の身近な人に、認知症状があることを伝えておくことで、理解者・協力者となってもらえるかもしれません。  今後の生活や最期をどこで迎えるかについて、できるだけご本人の視点にも立ちながら(可能であればご本人の意向を確認しながら)、早い段階で家族で話し合っておきましょう。(P18へ)</p>

### 3. 内灘町の各種サービス等一覧

#### ①介護予防・悪化予防のための場

<p>ゆうゆう体操教室 (一般介護予防事業)</p>	<p>虚弱な方のための、椅子体操教室です。 「デイサービスはまだ早いかな」と思っている方、認知機能低下を予防するためにも、一緒に運動や交流を楽しみませんか。 週1回:参加費無料:送迎あり(有料) 問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750</p>	
<p>シニアライフ講座 (一般介護予防事業)</p>	<p>健康寿命を延ばすための、様々な講義・運動指導等をシリーズで開催します。 年度によって、開催回数や時期が異なるため広報等でお知らせしております。 認知症予防に興味がある方は是非ご参加ください。 問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750</p>	
<p>はまなす大学</p>	<p>健康・歴史・文学など、毎回様々な分野の講座が開催されます。新しい知識を身につける楽しみ、交友を深め仲間をつくる楽しみは、健康で生きがいのある生活につながります。 対象:町内在住で、年齢 60 歳以上の方 場所:内灘町文化会館 問合せ先:文化会館 TEL:076-286-1123</p>	
<p>プラッツうちなだ シニア向け体操教室</p>	<p>みんなで楽しく体を動かしてみませんか? 詳細は下記にお問い合わせください。 問合せ先:プラッツうちなだ TEL:076-286-1231</p>	
<p>地域のサークル活動</p>	<p>内灘町には各地区公民館で様々な運動サークルがあります。 その他、囲碁・書道など文化系のサークルもあります。詳細は各公民館にお問い合わせください。</p>	
<p>かがやきシニアクラブ</p>	<p>各地区のシニアクラブでは、様々な交流事業を行っています。詳しくは各地区シニアクラブにお問い合わせください。</p>	
<p>ふれあいいいききサロン</p>	<p>ふれあいいいききサロンは、高齢者の皆さんが住み慣れた内灘町で、いつまでも生きがいを持ちつつ楽しく暮らして頂くことが出来るような、居場所づくり・仲間づくりの場です(月 1 回程度)。各地区ごとに公民館で開催されています。 問合せ先:内灘町社会福祉協議会 TEL:076-286-6953</p>	
<p>地区のカフェ・サロン</p>	<p>アカシア・大学・旭ヶ丘公民館で、交流のためのカフェやサロンを開催しています。開催日時等は、各公民館にお問い合わせください。</p>	
<p>内灘町温水プール</p>  <p>内灘温水プール</p>	<p>温水プールやトレーニングルーム(ランニングマシン・フィットネスバイク等)があります。一人で黙々と運動したい方におすすめです。是非ご利用ください。 住所:内灘町字宮坂に 1 番地 9 TEL:076-286-1800</p>	

## ②生活支援のためのサービス等

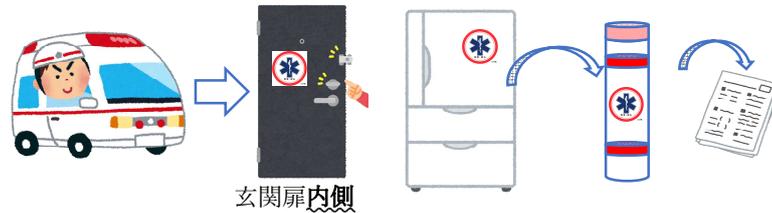
<p>介護保険サービス</p>  <p>冊子 うちなだまちの介護 保険</p>	<p>介護サービス等を利用することで、ご本人もご家族も不安や負担が軽くなるかもしれません。上手にサービスを利用しましょう。</p> <p><b>初めての相談窓口は、地域包括支援センターです。</b></p> <p>内灘町役場ではありませんのでご注意ください。 どうぞお気軽にご相談ください。</p> <p>問合せ先：内灘町地域包括支援センター 住所：内灘町字鶴ヶ丘 2 丁目 161-1(保健センター館内) TEL:076-286-6750</p> 
<p>福祉サービス</p>	<p>訪問理髪サービス、布団乾燥サービス、緊急通報装置の設置、配食サービスがあります。</p> <p>問合せ先：福祉課 TEL:076-286-6703 ：内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750</p>
<p>内灘町 シルバー人材センター</p>  <p>内灘町シルバー人材センターHP</p>	<p>ちょっとした困りごと、ないですか？もしかしたらシルバーがお手伝いできるかもしれません。お気軽にお電話ください。</p> <p>住所：内灘町字鶴ヶ丘 2丁目310番地 TEL:076-286-2992</p>
<p>内灘町社会福祉協議 会ボランティアセンター</p>  <p>内灘町社会福祉協議会 HP</p>	<p>町内にボランティア活動の輪を広げるために、「ボランティアをしたい人」と「ボランティアをしてほしい人」をつなぎ、各機関・組織と連携しながら情報収集および提供を行う、ボランティア活動の拠点です。話し相手ボランティアなど様々な団体が活動を行っています。お気軽にご相談ください。</p> <p>内灘町文化会館1階(社会福祉協議会内) TEL:076-286-6953</p>
<p>その他の民間サービス</p>	<p>詳細に関しては下記にお問い合わせください。</p> <p>問合せ先：内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750 ：内灘町社会福祉協議会 TEL:076-286-6953</p>
<p>移動販売</p>	<p>内灘町には様々な民間業者が移動販売車で食材や日用品を販売しています。</p>
<p>家事代行</p>	<p>介護保険外の家事代行は、民間の家事代行業者を利用できます。</p>
<p>宅配弁当</p>	<p>高齢者専門で、手渡しにより体調を確認してくれるサービスを行っている業者もあります。</p>

### ③安全・見守りのための事業

#### 救急医療情報キット 配布事業

対象：  
75歳以上ひとり暮らし  
高齢者  
その他の必要な方

かかりつけ医や持病などの医療情報や、緊急連絡先などを記入した用紙を専用の容器に入れ、自宅冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に救急隊員などがその情報を活用し迅速な救急活動等を行えるよう備えるものです。



なぜ冷蔵庫？…万一の時には救急隊員が迅速にキットを見つける必要があります。そのためのご家庭にもあり、わかりやすい場所として冷蔵庫を活用しています。

配布・問合せ先：内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

#### 認知症サポーター 養成講座



認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者です。内灘町地域包括支援センターでは認知症サポーター養成講座を開催しており、これまでに2,500名を超えるサポーターが誕生しています。あなたの近くにも理解者がきっといるはずです。

＜講座のお申し込み＞

地域包括支援センター職員が出向き、お話をさせていただきます。

詳細については、お気軽にお問合せください。

問合せ先：内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

＜講座を受講された団体等＞R1年度以降

金沢医科大学(医学部・看護学部)、白帆台小学校、ウエルシア薬局内灘店  
和乃食はねや、鶴ヶ丘郵便局

＜いしかわ認知症ハートフルサポート企業・団体＞

北國銀行内灘支店、マルエー内灘店、アルビス内灘店

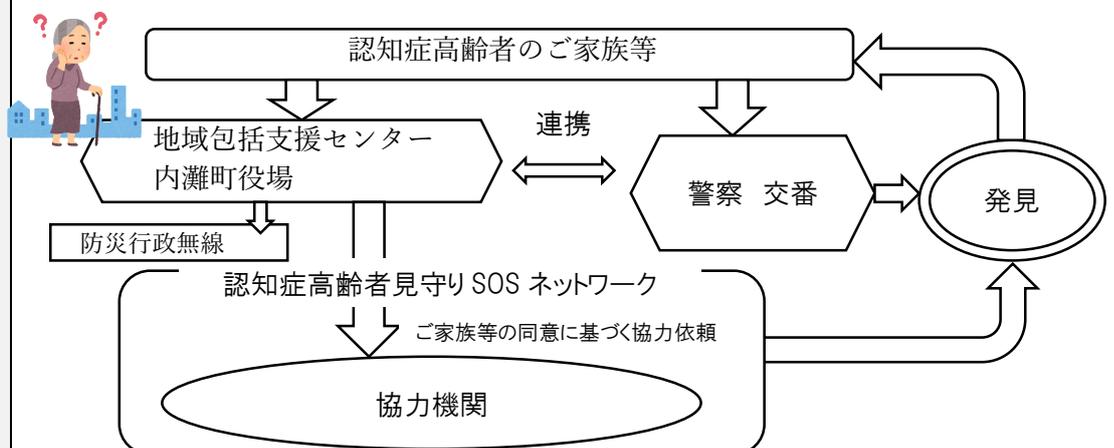
#### 認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業

詳しくはこちらをご覧ください。



内灘町 HP

行方不明になる恐れのある認知症高齢者等が行方不明になった時に、地域の協力機関等への情報提供により早期に発見できるよう支援する仕組みです。行方不明になるの恐れのある方は、事前登録をしておくことができます。



問合せ先：内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

認知症高齢者等  
おかえり事業

詳しくはこちらをご覧ください。



内灘町 HP

認知症状により行方不明になる恐れのある方とご家族に、QRコードつきおかえりシールを配布します。

【内容】

このシールを衣服や持ち物に貼り付けておくことで、発見した人がスマートフォンなどでQRコードを読み取ると、身体的特徴や対応時の注意点などが表示され、同時にご家族などへ発見の通知メールが届くものです。

QRラベル・シール 1 セット:耐洗ラベル20枚 蓄光ラベル10枚

初回利用時1セット無償

追加利用時は有償(自己負担)

こちらは見本  
です。読み込む  
と説明動画が  
流れます。



貼り付け例



問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

認知症高齢者等  
見守りネットワーク事業

詳しくはこちらをご覧ください。



内灘町 HP

認知症状により行方不明になる恐れのある方のご家族がIoTを活用した見守りシステムを利用できます。

【内容】

(1)対象者の外出通知

自宅に設置した感知器と対象者のみまもりタグが離れると、その情報がご家族のスマートフォン等に通知されるため、対象者が外出したことにすぐ気づくことができます。

(2)対象者の位置履歴の確認

ボランティアの方のスマートフォン等や公民館などに設置された感知器と接近することで、対象者の位置情報をキャッチし、位置履歴が確認できます。

【自己負担】

月額 300 円・みまもりタグ購入費 2,420 円



家族がスマートフォンの  
アプリ上で位置情報を確認

問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750

#### ④ 家族支援

<p>公益社団法人 認知症の人と家族の会 石川県支部</p>  <p>家族の会 HP</p>	<p>電話相談や、つどいや認知症カフェを開催しています。 住所：石川県金沢市御所町末 10 TEL:070-5146-1025(電話相談日:火水木 13:00~17:00)</p>	
<p>若年性認知症の人と家族 と寄り添いつむぐ会</p>  <p>つむぐ会 HP</p>	<p>若年性認知症の人と家族の生活を一緒に考えていく仲間でありたいと願う有志が集った会です。 金沢市若年性認知症カフェ事業を受託し、月に1回『もの忘れが気になるみんなのHaunt(たまりば)』を開始しています。 問合せ先:KKR 北陸病院 医療福祉相談室 道岸 TEL:080-8698-5774 E-mail tsumugukaikanazawa@gmail.com</p>	
<p>若年性認知症コールセンター</p>	<p>石川県認知症疾患医療センター(石川県立こころの病院内) 専用相談電話 076-281-2600</p>	
<p>介護者のつどい</p>	<p>介護者同士で話しをしたり、介護に関する情報を得られるつどいを開催します。広報などでお知らせしますので、是非ご参加ください。 問合せ先:内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750</p>	
<p>認知症カフェ</p>	<p>認知症の方やそのご家族、その他認知症に関心のある方なら誰でも参加できるつどいです。(月1回開催) 広報などでお知らせしますので、是非ご参加ください。 問合せ先:内灘町地域包括支援センターTEL:076-286-6750</p>	
<p>介護慰労金の支給</p>	<p>対象となる方に、月額 3,000 円</p>	<p>詳しくは冊子「うちなだまちの介護保険」をご覧ください。</p> 
<p>紙おむつ購入費助成</p>	<p>対象となる方に、月額 5,000 円</p>	<p>内灘町 HP 冊子 うちなだまちの介護保険</p>

#### 介護休業について

「介護のために仕事をやめようか・・・」と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、仕事を辞めると経済的に困窮する可能性もあります。さらに、介護に専念した場合、介護者の精神的な負担が増加する場合もあると言われています。介護休業・介護休暇の利用を会社等と相談し検討してみましよう。



厚生労働省ホームページ



介護休業について【動画】



介護休暇について

## ⑤ 金銭管理などに自信がなくなったら

<p>福祉サービス利用支援事業</p>  <p>内灘町社会福祉協議会 HP</p>	<p>認知症等のため、日常のお金(医療費、電話代、通帳の出し入れ等)や大切な書類(年金証書、不動産権利書、預金通帳等)の管理、手続き(行政手続き、契約等)を自分で行うことに、不安を持っている方に対してお手伝いします。</p> <p>問合せ先:内灘町社会福祉協議会 TEL:076-286-6953</p>
<p>成年後見制度</p> <p>【法定後見制度】</p>  <p>法務省ホームページ</p>	<p>認知症等により判断能力が不十分になった場合、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結ぶことが難しい場合があります。また自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあうおそれもあります。そんな時に本人に代わって支援を行う人(成年後見人等)を決めることができる制度です。</p> <p>問合せ先</p> <p>申し立て手続きや必要書類・費用について 金沢家庭裁判所 TEL:076-221-3225(後見直通)</p> <p>その他の相談 内灘町地域包括支援センター TEL:076-286-6750</p>
<p>【任意後見制度】</p>  <p>金沢公証人役場 ホームページ</p>  <p>任意後見 制度とは?</p>	<p>将来判断力が低下した場合のために、誰(任意後見人)に何を頼むかを、元気うちに、自分で決めて契約を結びます。実際に能力が低下してしまったら、親族や任意後見人になる人が家庭裁判所に申し立てて、後見事務を開始します。</p> <p>問合せ先:金沢公証人合同役場 TEL:076-263-4355 <small>こうしょうにんごうどうやくば</small></p> <p>住所:金沢市武蔵町6番地1号 レジデンス第2武蔵1F</p>

## ⑥ 車の運転のこと

<p>安全運転相談ダイヤル</p>  <p>石川県警 HP 安全運転相談ダイヤルについて</p>	<p>加齢に伴う身体機能の低下等のため安全な運転に不安のある高齢者ドライバーやそのご家族等が担当職員に電話で相談することができる窓口です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>#8080(シャープハレバレ)</h3> </div> <p>月曜日～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 (土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)</p>
<p>高齢者運転免許証自主返納支援事業</p>  <p>内灘町 HP 内</p>	<p>高齢ドライバーによる交通事故防止を図るため、運転免許証の自主返納された方に対して、町コミュニティバスの回数券交付等の支援を行っています。少しでも運転に不安を感じている人は、運転免許証の返納をぜひご検討ください。</p> <p>問合せ先:内灘町役場 総務課 TEL:076-286-6720</p>
<p>福祉タクシー券助成</p>	<p>対象となる方に、タクシーチケットを、月 2 枚分最大 24 枚発行(交付時から年度末まで有効)しています。(助成額は 1 枚につき 500 円)</p> <p>問合せ先:内灘町役場 福祉課 TEL:076-286-6703</p>

## ⑦悪質商法や消費者被害のこと

消費生活センター等では、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け付け、公正な立場で処理にあたっています。	
内灘町の消費生活に関する相談窓口	問合せ先:内灘町役場 住民課 TEL:076-286-6701
石川県消費生活支援センター	TEL:076-255-2120 住所:金沢市幸町 12-1 石川県幸町庁舎 3階
法テラス石川	 法テラスは、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。 TEL:0570-078349 住所:金沢市丸の内 7-36 金沢弁護士会館内
消費者ホットライン(消費者庁:全国共通)	 全国共通の電話番号 「消費者ホットライン」 188

## ⑧暮らしの場所について

認知症になっても住み慣れた自宅で安心して暮らしていけるとよいですが、認知症の症状や家族構成などによっては、自宅での生活が難しくなることもあるかもしれません。そんな場合に、住み慣れた地域で安心して暮らすための場所として、グループホームがあります。

### ●認知症高齢者グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

グループホームとは認知症高齢者が専門スタッフまたはヘルパーの支援のもと、集団で生活を行う家のことです。単調な生活になりがちな病院では認知症の進行が早まる可能性があることから、より実生活に近い生活と家庭的なケアを実現するために作られた介護サービスです。(厚生労働省eヘルスネットより)

<内灘町のグループホーム一覧>

事業所名	所在地	電話番号
イエローガーデン内灘	〒920-0277 千鳥台 3 丁目 201 番地 18	076-237-8900
グループホームあかり	〒920-0277 千鳥台 2 丁目 190 番地	076-238-1152
グループホーム白帆台	〒920-0269 白帆台 2 丁目422 番地	076-286-9008
グループホームみんなの杜	〒920-0272 向陽台 2 丁目 267 番地	076-239-3390
グループホーム華	〒920-0266 大根布 1 丁目 98 番地	076-286-3987
遊子苑うちなだ	〒920-0266 大根布 5 丁目 40 番地	076-286-0345

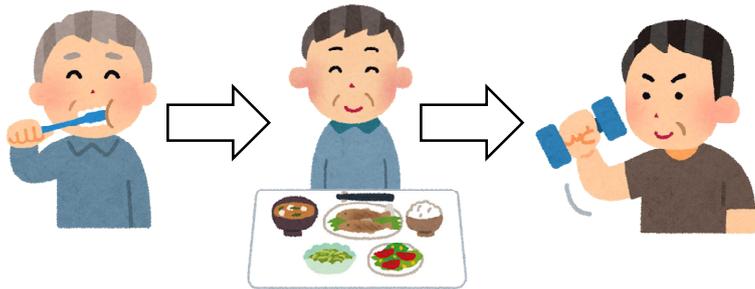
※入居には要介護認定区分などの要件があります。

地域包括支援センターやケアマネジャー等にご相談ください。

グループホームは入居のご相談だけでなく、その前段階でも、認知症のある方への接し方や介護の相談もできます。お気軽にご相談ください。



#### 4. 生活の仕方のポイント(冊子『もしも』より一部抜粋)



##### ルーティーンを持つ

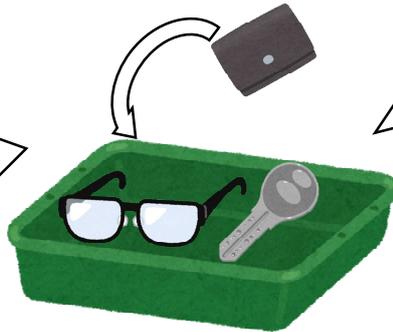
日課を作り、順番を決めておくことで安心して生活を送ることができるでしょう。

##### 一度にひとつのこと

ひとつずつ物事を片付けるようにします。

##### 物を減らしましょう

自分で判断できる間に、必要なものと不要な物を分別しておくことで、管理がしやすくなります。



##### ひとつの場所に置く

鍵・財布・眼鏡など日々使用するものは、ひとつの場所に置くとよいでしょう。

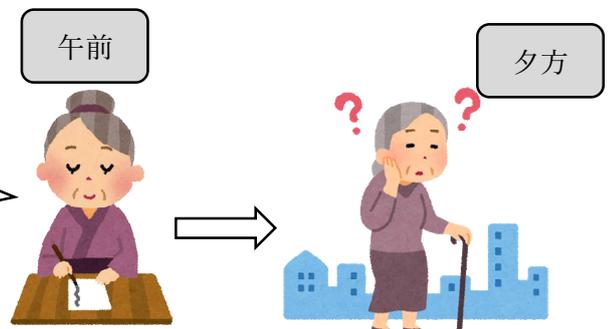


##### リラックス

静かでリラックスできる場所を持つことが大切です。うるさい場所、忙しい場所などは、あなたの本来の意欲や記憶することを妨げます。

##### タイミング

午前中は比較的調子がよく何かを行うにはよい時間です。一方で、午後になると疲れが出てくる場合があります。



##### サポート

あなたの友人や家族は、あなたの記憶を助けてくれる存在になります。あなたの想いを話し、あなたの気持ちを感じてもらい、誰かと一緒に活動しましょう。

生活の中でなんとなく違和感を覚えている方やご家族に向けた、ヒントとなる情報をまとめた絵本のような冊子があります。ぜひご参考にご覧ください。



厚生労働省 HP 内  
もしも～気になるようでしたらお読みください～

## 5. 認知症でも自分らしく生きていくために

### 「人生会議」をしてみませんか？

人生会議とは、もしもの時のために「自分は最期までどう生きたいか」を前もって考え、家族や友人などの信頼できる人や医療・介護のケアチームと繰り返し話し合うことです。

決めなくても良いので  
たくさんお話ししましょう



例)「大好きな\_\_\_\_\_はできる限り続けたい。」  
「もしもの時は、\_\_\_\_\_を大事に考えてほしい。」  
「できる限りの延命治療をして、少しでも長く生きたい。」  
「延命治療はせずに、自然に任せてほしい。」  
「お医者さんに家に来てもらって、できれば最期まで家にいたい。」  
「今は決められないので、その時が来たら\_\_\_\_\_に判断を任せたい。」

※気持ちは変わることもあります。その都度何度でも伝えましょう。  
※なぜそう思うのかも併せて伝えましょう。ご家族等が選択を迫られた時に考えるヒントになります。



厚生労働省 HP 内  
人生会議とは



厚生労働省 HP 内  
人生会議学習サイト

## 認知症のある人の”決める”を支えるために

認知症のある人は、一見すると意思決定が困難と思われる場合があるかもしれませんが、その能力を最大限活かして意思表示できるよう、周囲は本人を置き去りにすることなく、「本人が決める」ことへのサポートをしていきましょう。

### 意思形成の支援

- ・紙や図に書いて説明するとわかりやすい
- ・理解しやすいわかりやすい言葉で
- ・説明された内容を忘れることもあるので、説明の途中で確認する 等

### 意思表示の支援

- ・本人が安心できるような態度で接する
- ・信頼できる人が立ち会えるように
- ・慣れた場所で
- ・時間をおいて何度か確認
- ・決めることを焦らせない

等

### 意思実現の支援

- ・実際にやってみて、本人の意思が変わることもあります。本人にとって無理のない提案をしながら継続的にサポートしましょう

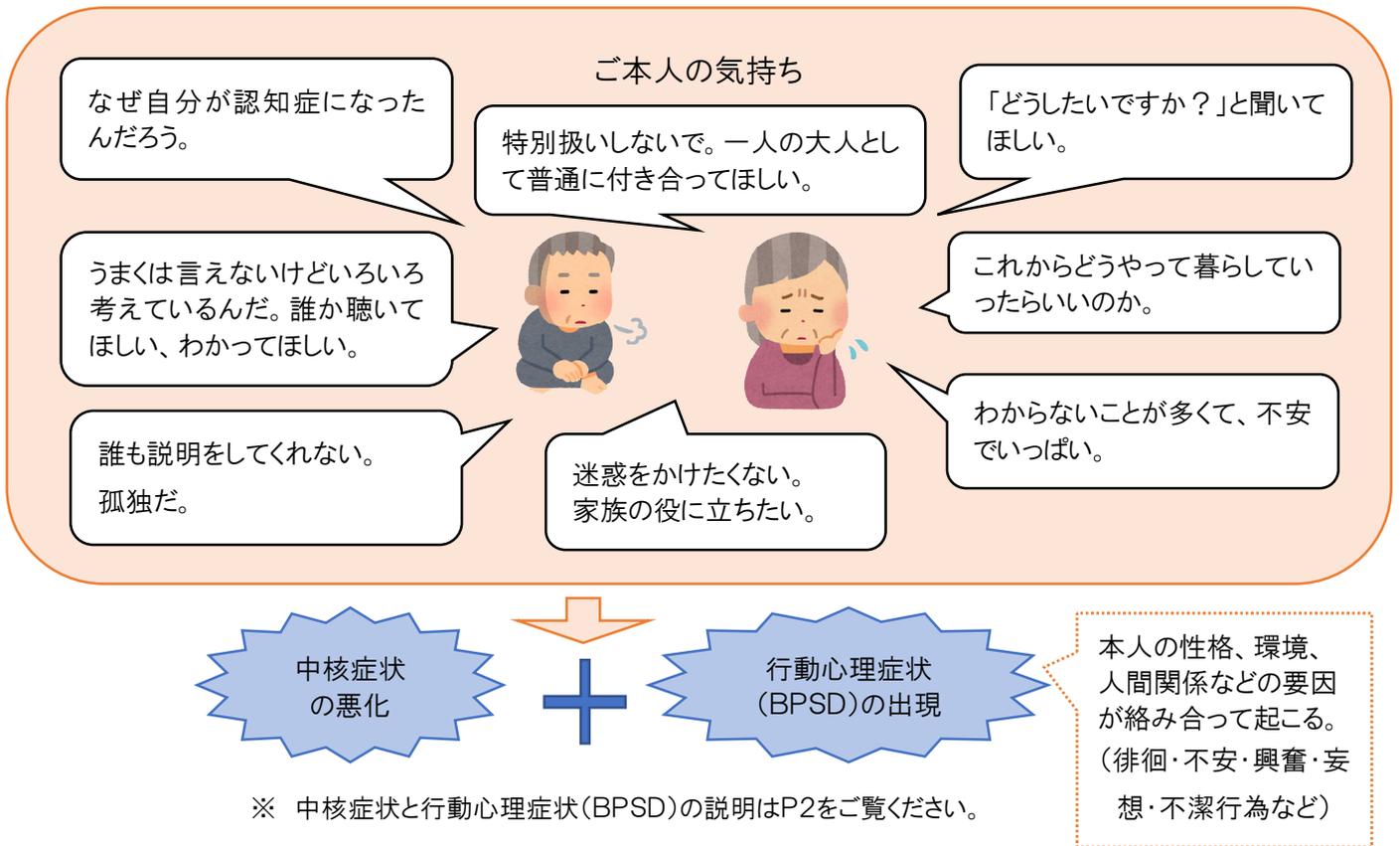
詳しくはこちらを  
ご覧ください。



参考  
厚生労働省 HP 内  
・認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン  
・リーフレット(あなたの”決める”をみんなでささえる)

## 6. ご本人の気持ちと接し方のポイント

＜不安に思っていることや困っていることがあると、症状が強くなります＞



### ＜ご本人が安心して症状が和らぎます＞

すぐ忘れるなどの「中核症状」は改善が難しいですが、本人の性格・環境・人間関係などの要因が絡み合って起こる「行動心理症状(BPSD)」は、周囲の接し方や、薬物治療などにより和らぐことがあります。

病気のせいとわかっても家族だからこそイライラすることもあります。しかし、その感情は本人に伝わって不安を増長させ、行動心理症状(BPSD)が悪化してしまうことにもなりかねません。本人の不安を取り除いていく介護を心がけることは、介護する側の負担を軽減することに繋がります。

穏やかな口調でゆっくり	ひとつずつ伝える	反応(返事)を待つ	視界に入って声をかける
早口は聞き取りにくく、大声や甲高い声は怒られているように感じます。ゆっくりと話すよう心がけましょう。	二つ以上ことを同時に言うと混乱します。また念を押そうと長々説明すると逆効果です。ひとつずつ伝えましょう。	情報を理解したり判断するのに時間がかかります。急かすと不安になり、混乱をすることもあります。	突然、背後から声をかけると動揺させてしまいます。相手の視界に入ったところで声をかけるようにしましょう。
無理に思い出させない	間違いを訂正しない	叱ったり、命令しない	プライドを傷つけない
忘れていないことに気づいても、無理に思い出させたり、しつこく問いたださないようにしましょう。忘れていたのではなく覚えられないのです。	事実とは違う思い込みがあっても、言い分を聞いて、話しを合わせましょう。訂正されると「自分を否定された」と感じ不安になります。	感情的になって叱ったり命令口調になると、不安や不満が残り、困った行動がひどくなる場合があります。	何もわからないと馬鹿にしたり、子供扱いをしないようにしましょう。もの忘れ等があっても感情はあります。

認知症なるほどなっとくガイド(発行:金沢医科大学病院)から一部抜粋

## 7. 介護者の方へ

前頁のように、ご本人への接し方にはポイントがありますが、そうは言っても、家族も人間です。完璧を目指さず、「うまくいかないこともある」と自分を許すことも大切です。

### <介護者の声>

昨日はついつい強くいすぎた。今日は優しくしよう。

家族だからこそ、冷静になれないときがある。

遠くにいる弟は、理解してくれない。1週間くらい泊まりに来て介護してみたら、どうだ。

昔、されたり言われたりした嫌なことが思い出されて、優しくなれない。

女性問題で泣かされたこともある。なぜ私が介護を...

代わってもらえない。自分だけの負担が大きい。せめて感謝やねぎらいの言葉をかけてくれるといいのだが。

## 介護を担っている自分自身を大切に する時間を持ってください。

あなた一人だけが介護の負担を負うことのないようにしましょう。  
休息や自分の好きなことをする時間を大切にしてください。  
友人など、家族以外の人と話す機会を持ちましょう。  
デイサービスやショートステイを利用し、誰かに介護を任せられる時間を作りましょう。  
ためらわずに、かかりつけ医、地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談しましょう。  
介護者自身の健康管理に気をつけましょう。  
同じ介護者同士で話しができる場に出かけてみましょう。(P14)

### 高齢者虐待について...

介護する側になって初めて認知症のある方と接することになる方も多いでしょう。認知症への理解不足と、介護の負担から、虐待へと繋がる場合もあり、高齢者虐待を受けた方のほとんどで、認知症状が見られたという報告もあります。介護の負担、経済的困窮など、それぞれの家庭で様々な課題を抱えておられるかもしれません。ぜひ、抱え込まずに、地域包括支援センターやケアマネジャー等、身近な相談先にご相談ください。

### 介護を経験している先輩からのメッセージ

- ・過去を忘れ受け入れる、これが私の人生の“あたり”だったんだと。
- ・これは病気であると自分自身に認識させています。



### 3、認知症になるのを遅らせる・進行を緩やかにする生活のポイント

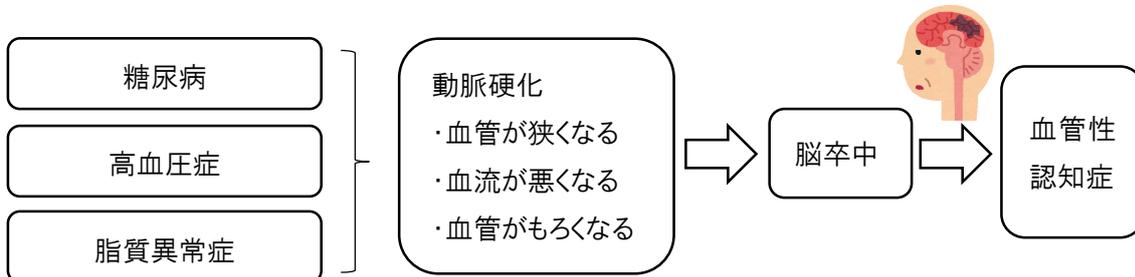
認知症の予防は「認知症にならない」ことだけではありません。

「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことも認知症予防の一つです。今からでも遅くありません、生活を見直してみませんか。

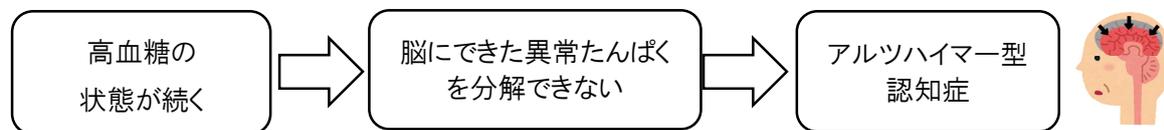
現時点では、認知症を完全に治す治療法や「これをやったから認知症にならない」という決定的な予防策ありません。しかし、発症のリスクを下げる可能性のあるものは何かということは少しずつわかっています。その一部をご紹介します。

#### 1 生活習慣病の予防

糖尿病・高血圧症・脂質異常症は動脈硬化を招き、血管が狭くなって血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして、脳卒中を招き、血管性認知症のリスクを高めます。



高血糖の状態が続くと、アルツハイマー型の原因といわれる異常たんぱくを分解できなくなるなど、認知症になるリスクを高めます。



#### ●糖尿病・高血圧のコントロール目標

(高血圧治療ガイドライン 2019、糖尿病治療ガイド 2022-2023 より)

**高血圧** (65～74歳) 130/80mmHg未満 (75歳以上) 140/90mmHg未満

**糖尿病** (65歳以上) HbA1c 7.0%未満 ※低血糖は認知症の危険を高めるため要注意！

(お持ちのご病気や認知機能などによってコントロール目標は異なります。詳しくは主治医にご相談ください。)

**自分の判断で治療やお薬を中断しないようにしましょう。**

#### ●健康診断を受け、自分の体の状態を知りましょう。

健診の種類	対象の方	問合せ先
特定健診	40～74歳の方 内灘町国民健康保険 に加入している方	内灘町保健センター 076-286-6101
シルバー健診	75歳以上の方 内灘町後期高齢者医療 保険に加入している方	内灘町保険年金課 076-286-6702

※その他の健康保険にご加入の方は、ご加入の保険者にお問合せください。

Q.すでに病院にかかっている場合でも健診を受けた方がいいの？

A.健診では採血や尿検査、心電図検査などによって全身の血管の傷み具合を確認することができます。またそれによって、上記の糖尿病や高血圧症のコントロールをどのように行っていけばよいか、保健師や栄養士と具体的な取り組み方法を相談することができます。

## 2 閉じこもり予防

閉じこもりは認知症のリスクを高めることが知られています。

外出が週1回以下の高齢者は週1回以上の人に比べて、認知症になるリスクが3.5倍（東京都老人総合研究所調べ）となっています。

外出の機会を増やすことで、転ばないように気をつけよう  
としたり、身だしなみを考えたり、また、人と交流すること  
で緊張感も生まれ、脳機能の活性化につながります。

週1回以上  
できれば1日1回外に出よう！

地区の公民館活動や、サークル活動、習い事、ボランティア活動など  
無理のない程度に、積極的に参加しましょう。

家族以外の人と会ったり話しをする機会を大切にしましょう。



## 3 廃用性症候群(脳や体を使わない状態)の予防

脳も体も使わないことで、どんどんと衰えて行きます。

身体機能の低下が見られると、認知症になるリスクが3倍になるという報告があります。

筋トレを行うことで認知機能が向上したという報告もあります。筋肉と脳をつなぐ神経回路が  
刺激され、脳細胞が活性化されると考えられています。

また知的活動が認知機能低下の抑制に有効であると言われています。

認知症予防のためには  
1日5000歩！



内灘町温水プールに  
トレーニングルームもあるよ



テレビ体操もいいね！

### 【運動のポイント】

有酸素運動(ウォーキング等)や筋力トレーニング(スクワット等)の他、脳を刺激しながら体  
を動かす活動もよいでしょう(ウォーキングしながら計算する等)。

### 【知的活動のポイント】

知的活動の中でも、以下のポイントが含まれるとより脳を活性化する可能性があります。

- ・新しい学習が含まれる
- ・満足・楽しみがある
- ・長期間継続できる(目的意識がある)
- ・他者との交流や会話がある
- ・多く認知機能を使用するもの



## 参考文献

- 認知症施策推進大綱(厚生労働省)
- キャラバンメイト養成テキスト(全国キャラバン・メイト連絡協議会)
- 認知症サポーター ステップアップ講座 教材1～3 (全国キャラバン・メイト連絡協議会)
- 認知症サポーター養成講座標準教材(全国キャラバン・メイト連絡協議会)
- 認知症ケアパス作成のための手引き (認知症ケアパスを適切に機能させるための調査研究事業検討委員会)
- 認知症の予防とケア(発行:公益財団法人 長寿科学振興財団)
- 本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド(発行:東京都健康長寿医療センター)
- 認知症なるほどなっとくガイド (発行:金沢医科大学病院)
- もしも一気になるようでしたらお読みくださいー(発行:認知症介護研究・研修仙台センター)
- 本人にとってよりよい暮らしガイド(発行:東京都健康長寿医療センター)
- 認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン(厚生労働省)

## 内灘町内の居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)R5. 3月現在

名称	住所	電話番号
夕陽ヶ丘苑在宅相談センター	大学1丁目5番地1	076-286-9912
内灘町社会福祉協議会	大清台140番地	076-286-6950
ホームヘルプセンター内灘の風	大根布1丁目31番地8	076-286-2788
ケアセンター華	大根布1丁目98番地	076-286-3987
居宅介護支援事業所たちばな	大清台194番地3	076-255-6411
ぽぶら居宅介護支援事業所	向栗崎3丁目43番地	076-239-1022
居宅介護支援事業所ちどり	千鳥台1丁目17番地2	090-1806-9994

※順不同

## 資料のご紹介

うちなだまの  
**介護保険**

◆◆令和3年8月版◆◆

町HP内  
「うちなだまの介護保険」

ずっと我が家で暮らしたい  
(うちなだ在宅療養ガイドブック)

令和4年3月  
内灘町

町HP内  
「ずっと我が家で暮らしたい(うちなだ在宅療養ガイドブック)」

協力:内灘町認知症施策の推進検討会  
金沢医科大学病院 認知症センター

作成・発行:内灘町町民福祉部福祉課  
地域包括支援センター  
内灘町字鶴ヶ丘2丁目161-1(保健センター館内)  
TEL:076-286-6750