



もの忘れが気になりはじめたら・・・
一人で悩まずに相談しましょう

相談は、お住まいの
地域を担当する
高齢者相談センターに
ご連絡ください



● 高齢者相談センター(地域包括支援センター)

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が連携をとり、高齢者のみなさんを支援します。

圏域	担当地域	名称	電話番号
第1圏域	加須・大桑・水深地区	加須・大桑・水深高齢者相談センター愛泉苑	0480-65-6936
第2圏域	不動岡・礼羽・志多見地区	不動岡・礼羽・志多見高齢者相談センターみずほの里	0480-63-0011
第3圏域	三俣・樋遣川・大越地区	三俣・樋遣川・大越高齢者相談センター利根いこいの里	0480-53-6557
第4圏域	騎西地域	騎西高齢者相談センター多賀谷寿光園	0480-70-0035
第5圏域	北川辺地域	北川辺高齢者相談センター加須清輝苑	0280-23-1133
第6圏域	大利根地域	大利根高齢者相談センターふれ愛の郷	0480-78-1652

受付時間:月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15

● 加須市役所

名称	住所	電話番号
本庁 高齢介護課	三俣2-1-1	0480-62-1111(代表)
騎西総合支所 福祉健康担当	騎西36-1	0480-73-1111(代表)
北川辺総合支所 福祉健康担当	麦倉1481-1	0280-62-2111(代表)
大利根総合支所 福祉健康担当	北下新井1679-1	0480-72-1111(代表)
いきいき健康長寿課(加須保健センター内)	諏訪1-3-6	0480-62-1311

受付時間:月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15

正しく知ろう 認知症

あなたの理解やちょっとした見守り・声かけが
認知症の方やその家族を支えます



認知症について正しい知識を持ち、日々の生活の中で予防につとめながら、早期発見と早期治療をすることで、症状の進行を緩やかにすることができます。



加須市



認知症ってどんな病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下すると、どうしよう!!	時間や場所、人との関係が分からなくなる どちらさんかね?
	もの忘れの自覚はある	ごはんのメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない	時間や場所、人との関係などは分かる

認知症の原因は？

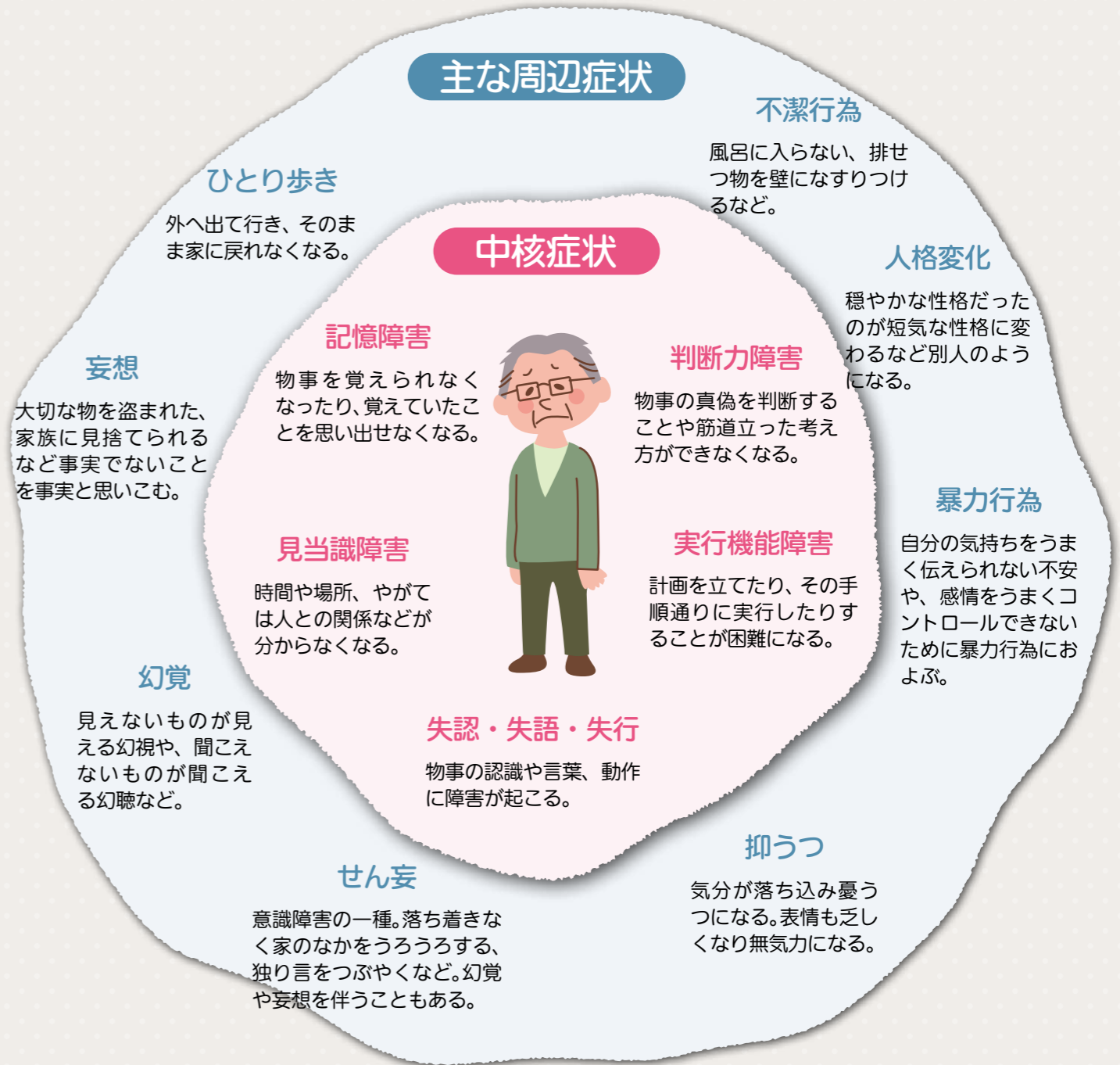
認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。	脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
【症状と特徴】 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。	【症状と特徴】 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体に麻痺を生じることもあります。	【症状と特徴】 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。一時的に改善しながら少しずつ進行します。

▼認知症の症状

大きく2つに分けられます。

- ①中核症状…記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状
- ②周辺症状…「中核症状」をもとに本人の性格や環境、暮らし方、体調などさまざまな要因がからんで引き起こされる症状



周辺症状はこのようなあらわれます……

財布をしまった場所が思い出せない。(「記憶障害」)

私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。

娘が盗んだと思い込む。(「妄想」)

医療機関・相談窓口など



かかりつけ医

地域の身近な医師のもとで相談できます。
初めて受診するときは、電話をしてから各医療機関を受診しましょう。

●加須地域

医療機関名(50音順)	住 所	電話番号
あだち眼科	南大桑 1620-1	0480-65-5988
いげざわ医院	南篠崎 141-5	0480-65-8165
梅澤医院	向川岸町 4-6	0480-61-0037
おおき内科泌尿器科クリニック	南小浜 633-1	0480-48-5775
岡安眼科医院	土手 2-15-71	0480-61-0378
おのだ耳鼻咽喉科	浜町 1-5	0480-63-3387
柿崎耳鼻咽喉科医院	中央 1-7-10	0480-62-5627
加須ふれあいクリニック	下三俣 1790-1	0480-61-8561
神沼整形外科医院	睦町 2-2-21	0480-62-5001
久下おおた内科	久下 2-41-10	0480-53-9303
篠崎医院	大越 1460	0480-68-6308
篠原医院	中央 1-11-12	0480-61-0054
十善病院	愛宕 1-9-16	0480-61-2595
武正医院	中樋遣川 1745-1	0480-69-1057
中田病院	元町 6-8	0480-61-3122
西山救急クリニック	北小浜 408	0480-63-3111
福島医院	常泉 13-1	0480-65-2212
富士見町さくら内科クリニック	富士見町 14-23	0480-63-0111
不動ヶ丘病院	岡古井 107	0480-62-3005
本町福島クリニック	本町 6-33	0480-61-0146
松川クリニック内科・皮膚科	南大桑 1494-1	0480-66-1775
松村医院	志多見 436-1	0480-61-5305

●騎西地域

医療機関名(50音順)	住 所	電話番号
騎西病院	日出安 1313-1	0480-73-3311
山崎医院	根古屋 642-10	0480-73-6463

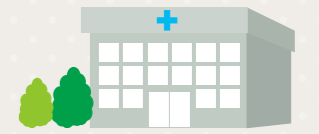
●北川辺地域

医療機関名(50音順)	住 所	電話番号
加須市国保北川辺診療所	柳生 66-1	0280-62-2300
宏和会クリニック	陽光台 2-883-78	0280-23-1177
坂入医院	柳生 2094-1	0280-62-5005
さくらホームクリニック	柏戸 765-7	0280-23-5990
むぎくら診療所	麦倉 188	0280-62-5585
柳生診療所	柳生 2824-1	0280-62-3851

●大利根地域

医療機関名(50音順)	住 所	電話番号
加須東病院	北下新井 1659	0480-72-2125
久保クリニック	琴寄 304-2	0480-78-0660
小林医院	北下新井 310-2	0480-72-3185

認知症疾患医療センター（埼玉県指定・さいたま市指定）



受診や対応方法について、電話や面談による相談ができます。認知症の鑑別診断や初期対応、身体合併症や周辺症状への対応を行います。受診には予約が必要です。

医療機関名	住 所	電話番号
つむぎ診療所	秩父市寺尾 1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田 9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原 572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷 38	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南 3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田 849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町 28-3	048-464-6655
あさひ病院	狭山市水野 592	04-2957-1202
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東 6-11-1	048-857-6811

とねっと（地域医療ネットワーク）



市内のかかりつけ医と地域の中核病院などが、役割を分担しながら連携して、地域全体で市民のみなさんの医療を支えていくシステムです。今後、高齢者人口の増加に伴い、医療と介護の両方を必要とする患者の増加が見込まれています。「とねっと」は、市民のみなさんがより質の高い医療・介護サービスを受けられるよう、在宅医療・介護への活用も進めています。

また、救急時の適切な処置や迅速な搬送先の選定に役立ちます。

問合せ先 埼玉利根保健医療圏医療連携推進協議会事務局（加須保健所内）

Tel 0480-63-0003

健康医療推進課 Tel 0480-53-5020

認知症初期集中支援チーム



認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応するチームです。

問合せ先 お住まいの地域の高齢者相談センター

認知症の方への接し方

認知機能が低下していろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では症状の多くを和らげることができます。

認知症の方と接するとき心がけたい“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

- スキンシップを大切にしましょう
- さびしくさせないようにしましょう
- にこやかに接しましょう
- 本人のペースにあわせましょう



- 笑顔でうなずき不安を取り除きましょう
- 気持ちによりそい、怒ったり否定したりしないようにしましょう
- 聞き上手になりましょう
- できることをひとつずつやってみましょう

事例① 何度も同じことを聞く



認知症の方の心の声

「気になったことを聞いただけなのに。」
「何度も聞いてなんていないよ。」

たとえついさっき聞いたことでも、記憶障害により聞いたこと自体を覚えていません。

○望ましい接し方

同じ内容の質問でも、認知症の方にとっては初めてのことだということを理解してください。落ち着いて初めて聞いたように対応しましょう。さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。何度も聞いてくることは特に気になっていることかもしれません。大切に受け止めてケアにいかすことも必要です。

×こんな対応は避けましょう

「さっき説明したでしょ、いいかげんにして！」
「何回同じことを説明すればいいの！」

とくに忙しいときなどは、何度も同じ事を聞かれるのは煩わしいかもしれませんが、怒鳴るなどして本人の自尊心を傷つけないようにしましょう。



事例② 財布が盗まれたと言い出す



認知症の方の心の声

「なくなるはずない! 誰かに盗られた!」
「盗めるのは○○しかいない。」

本人がしまい場所を忘れていただけの場合がほとんどですが、その自覚がありません。普段お世話をしている身近な人ほど疑われてしまいます。

○望ましい接し方

疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせずに一緒に探してあげましょう。「私はここを探すから、あのあたりを探してね。」などと誘導して本人が見つけれられるようにしましょう。見つかったら「よかったね。」と一緒に喜んであげましょう。

×こんな対応は避けましょう

「どこかにしまい忘れてるんじゃないの!？」
「ほらここにあるじゃない!」

反論してもかえって妄想を深めてしまいます。また、探した人が見つかると隠していたと疑われてしまいます。見つかったときに責めることも感情的なしこりを残すので避けましょう。



事例③ 夕方になると家を出て行こうとする



認知症の方の心の声

「ここはどこだろう? 家に帰りたい。」
「仕事に行かなくては。」

今いる場所が分からなくなり不安になっています。最近の記憶が薄れて、過去の習慣に従っている場合もあります。

○望ましい接し方

帰りたいという意識から遠ざけるために、一度外に連れ出してから出迎えるなどしましょう。家にも良いのだと安心感を抱かせるために「今日は泊まっていってくださいよ。」「今日は日曜日だから会社は休みですよ。」と一度受け入れたうえで落ち着かせるのも良いでしょう。

×こんな対応は避けましょう

「何言ってるの、ここは自分の家でしょう。」
「もう、勝手に出歩かないでくださいよ!」

ここが家であることを理解してもらうのは難しいです。否定したり説得したりしようとしても不安をつのらせてしまいます。



認知症の方の家族・生活を支える

認知症と診断されても「あわてて騒がない」ことが大切です。認知症の正しい理解と協力は、認知症の方や家族にとって大きな支えとなります。ひとりで抱え込まずに相談機関等に相談し、本人と家族の穏やかで心地よい生活につなげましょう。

認知症や介護について相談しよう！

- **高齢者相談センター(地域包括支援センター)** [連絡先は裏表紙を参照]
認知症の方の介護で悩んだりとまどったりしている方のための電話相談窓口です。



認知症ケア相談室

認知症の方を在宅で介護するご家族に対し、介護方法などの専門的な知識を持った相談員が相談支援を行います。各高齢者相談センター内に設置されています。

- **認知症の人と家族の会(埼玉県支部)**
認知症の方の介護で悩んだりとまどったりしている方のための電話相談窓口です。
☎ 048(814)1210(受付時間/月～土 10:00～15:00 木曜、祝日、年末年始を除く)
- **埼玉県運転免許センター運転適正相談窓口**
運転免許証を取得している家族が認知症になりお困りの方の相談に応じます。
☎ 048(543)2001(受付時間/月～金 9:00～15:00 祝日・年末年始を除く)
- **加須市高齢介護課・各総合支所福祉健康担当** [連絡先は裏表紙を参照]
介護保険の利用に関する相談、日頃の暮らしのサポートなどの相談をお受けしています。また、高齢者虐待などの相談・通報窓口も設置しています。

認知症や介護について学んだり、家族同士で情報交換・交流したいときは！

- **認知症カフェ**
認知症の方を介護している方は、いろいろな苦労やとまどいを抱えています。みなさんで体験を話したり、聞いたりして交流を図りお互い支え合える場所です。
- **認知症サポーター養成講座**
認知症のことを正しく理解し、認知症の方の応援者である「認知症サポーター」を養成する講座です。受講者には、認知症サポーターの証である「受講証」と「オレンジリング」をお渡しします。



介護はがんばりすぎないで ～認知症の方やその家族を支えるために地域でできること～

責任感のある人ほど、「自分がすべて面倒をみなければ」と自分を追い詰めてしまいます。しかし、公的サービスを利用したとしても認知症の方を一人で支えることは困難です。

介護の悩みは自分だけで抱え込まずに、家族や周囲の人々に助けを求めましょう。また、地域のみなさんも、困っている認知症の方を見かけたら声をかけるなど、それぞれが自分にできることを行い協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

自分を追い詰めすぎないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る
- なんでも完璧にやろうとは思わない



- わざと失敗しているのではなく病気のせいだと割り切る
- 介護がうまくいかなくても自分を責めない
- 家族の会などに参加する

お金の管理や手続きに不安があるときは…

- **福祉サービス利用援助事業(あんしんサポートねっと)**

【利用できる方】

認知症の高齢者、知的障害者、精神障害者など判断能力が不十分で、生活に不安のある方
※社会福祉施設に入所されている方、医療機関に入院中の方も利用できます。

【このような援助をします】

1. **福祉サービス利用援助**
定期的な訪問し、援助のご相談や福祉サービス利用の手続き・書類の整理などのお手伝いをします。
2. **日常生活上の手続き援助**
住民票の届出に関する手続きなど日常生活に必要な事務手続きのお手伝いをします。
3. **日常的金銭管理**
公共料金の支払いや生活費のお届けなど日常生活に必要な金銭の出し入れに関するお手伝いをします。
4. **書類等預かりサービス**
預貯金通帳などをご自身で保管することが不安な場合に大切な書類をお預かりします。

問合せ先：お住まいの地域の社会福祉協議会

- **成年後見制度**

認知症などにより判断能力が不十分な方について、財産管理などに関する契約の締結を行う代理人の選任などの支援を行う制度です。

問合せ先：お住まいの地域の高齢者相談センター

認知症高齢者が狙われている！

認知症の高齢者を狙った悪質な商法が増えています。被害にあったときは、すぐに警察や消費生活相談窓口などに相談し、クーリングオフ制度などを活用しましょう。

相談先：消費生活相談窓口 ☎ 0480-62-1111(内線177)
受付時間(月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・年末年始を除く)



日常生活に支援が必要なときは…

- **ちょこっとおたすけ絆サポート事業**

買い物や病院への付き添い、家の掃除、簡単な庭の手入れといった日常生活でお困りの一人暮らしの高齢者の方などを、「おたすけサポーター」がお手伝いをします。

問合せ先：お住まいの地域の商工会、本庁産業振興課、各総合支所地域振興課

- **配食サービス事業**

ひとり暮らし高齢者などで日常的に調理が困難な方に、栄養バランスのとれた食事を提供(自己負担1食300円)しながら安否確認を行います。

【利用できる方】

おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯の方で、日常的に自力で調理することが困難な方

問合せ先：本庁高齢介護課、各総合支所福祉健康担当



認知症の方の家族・生活を支える

●介護保険サービス

自宅で食事作りなどの生活支援や入浴介助などの身体介護が受けられます。

【利用できる方】

要介護認定を受けている方

問合せ先：お住まいの地域の高齢者相談センター



●行方不明高齢者等早期発見支援事業

認知症の方の安全と家族の心身の負担軽減のため、認知症の方が外出して戻れなくなってしまったときの早期発見を支援します。

①現在位置を探索するための端末機器の利用に対する助成（有料）

②靴のかかたに貼る「番号入りのステッカー」の配付（無料）

問合せ先：本庁高齢介護課、各総合支所福祉健康担当

●チームオレンジ

地域の認知症の人やその家族の日常生活における困りごとへの支援ニーズと、認知症サポーターによる支援とを結びつける活動です。



●地域ブロンズ会議

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、自治会や民生委員、各種団体の方などが集まって一緒に高齢者の日常生活を支えるための仕組みづくりに取り組んでいます。



できなくなったことよりも、 できることに目を向けましょう

認知症によってうまくできないことは増えていきますが、過剰な手助けは残された機能を使う機会を奪うことになり、認知症の進行につながります。

現在できることをできるままにするためにも、認知症の方が今どこまでできるのかを見極めながら、時間がかかっても自分でできることは、なるべく自分でしてもらいましょう。



薬も効果的に利用しましょう

認知症の研究は進んでいますが、残念ながら完治させるような薬はまだ開発されていません。しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病などの病気の進行を抑える薬や、幻覚や妄想に効く向精神薬、昼夜逆転を元に戻すための睡眠薬など周辺症状を和らげる薬もあります。

お互いによりよい関係を保ち穏やかな生活を送るためにも、費用や副作用などについて医師に相談しながらうまく利用しましょう。

認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を促進してしまいます。

食べすぎは禁物ですが、
栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。
1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して
人との交流を続けること
や、趣味に打ち込む
ことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果
なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

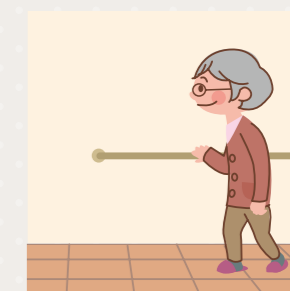
よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウムが豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



加須市で行っている主な事業

- ふれあいサロン事業
- 元気はつらつ介護予防事業
- 筋力アップトレーニング事業
- 各種健（検）診、生活習慣病予防講座、健康相談など健康づくりに関する事業

問合せ先：いきいき健康長寿課（加須保健センター内）

認知症の症状の変化と対応 (ケアパス)

あれ？と感じたら、まず相談を！



「あれ」もの忘れかな

見守りが必要

手助けが必要

常に手助けが必要

本人の様子・声

- うっかり約束を忘れる
- 物の名前が出てこない
- 同じことを話すことが増えた
- 何か今までと違う

- 同じものを何度も買ってしまう
- 物が見つからないと誰かのせいにする
- 薬を飲み忘れる
- 今までできていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる

- 部屋が散らかってきた
- 季節に合った服が選べない
- 使い慣れた道具の使い方がわからない
- たびたび道に迷う

- 着替えや食事、トイレなどがうまくできない
- 自分の気持ちや感情がうまく言葉にできない
- 歩行が不安定になる



- どこに何を置いているかがわからなくなった
- 話そうとしている言葉が、すぐに出てこない



- 話を聞いてもらえる場があると嬉しい
- 他の人は自分のことをどんなふうに思っているのかな

対応のポイント

- もしかして認知症では?と思ったら、早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 趣味や生きがい、楽しみを持って過ごしましょう。
- 認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう。
- 生活設計(金銭管理など)について考えてみましょう。

できなくなったことよりも、できることに目を向けましょう!

認知症によってうまくできないことできるのかを見極めながら、時間

とは増えていきますが、できることをできるままにするためにも、本人が今どこまでがかかっても自分でできることは、なるべく自分でしてもらいましょう。

介護保険サービスなども効果的に利用しましょう!

サービス等を上手に使って認知症

とともによりよく生きる準備を始めていきましょう。

薬も効果的に利用しましょう!

認知症の研究は進んでいますが、症の原因であるアルツハイマーお互いにより良い関係を保ち穏や

残念ながら完治するような薬はまだ開発されていません。しかし、認知病などの病気の進行を抑える薬や、周辺症状を和らげる薬もあります。かな生活を送るためにも、医師に相談しながらうまく利用しましょう。



地域の主な支援サービス

予防・社会参加	相談	医療・介護	見守り・生活支援	住まい
<ul style="list-style-type: none"> ● ふれあいサロン ● 元気はつらつ介護予防事業 ● 認知症カフェ ● シルバー人材センター ● 老人クラブ ● 介護予防・生活支援サービス事業 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者相談センター ● 高齢介護課・各総合支所福祉健康担当 ● 認知症初期集中支援チーム ● ケアマネジャー ● 認知症の人と家族の会 ● 若年性認知症コールセンター 	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医 ● 認知症疾患医療センター ● 認知症サポート医 ● 認知症初期集中支援チーム ● 在宅医療・介護連携 ● とねっと ● 介護保険サービス ● 介護予防・生活支援サービス事業 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行方不明高齢者等早期発見支援事業 ● ちょこっとおたすけ絆サポート事業 ● 配食サービス事業 ● 地域ブロンズ会議 ● 民生委員 ● 認知症サポーター養成講座 ● あんしん見守りサポート事業 ● 成年後見制度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅 ● 有料老人ホーム ● 認知症高齢者グループホーム ● 特別養護老人ホーム ● 介護老人保健施設

