



## はじめに

認知症は、誰もがなる可能性のある身近なものです。

自分や大切な人が、認知症かもしれないと思ったとき、強いショックと不安を抱くと思います。ですが、いきなり自分ではないものになってしまうわけではありません。

できることも、まだたくさんあるのではないのでしょうか。

大切なことは、認知症になっても自分らしく、安心して暮らすことです。

そのために知っていただきたいことをこの冊子にまとめました。ぜひご活用ください。



### 認知症ケアパスとは？

認知症ケアパスは、認知症の進行状況に合わせて、どのような対応をしたらよいか、どのような支援を受けたらよいかなどについて、標準的な目安を示したものです。皆様のこれからの『道しるべ』になればと思います。



## もくじ

○認知症の、“ちょっと先輩”からの声	3
○認知症とは？	4
○若年性認知症について	5
○認知症も早期発見・早期治療が大切です！	6
○上手な受診のしかた	7
○那須塩原市認知症ケアパス	
①「認知症の疑いがある」状態	10
②「症状はあっても、日常生活は自立している」状態	10
③「見守りがあれば日常生活は自立できている」状態	11
④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態	12
⑤「常に介護が必要」な状態	13
○認知症になっても、安心して生活するためのサービスなど	
①相談したいとき	14
②ご自宅で、健やかに生活するために	16
③ほっとできる“つどい”	17
④見守り、安全な生活のために	20
⑤介護保険で利用できるサービス	22
⑥権利や財産のこと	23
⑦いざというときのために	24
⑧その他	25
○おすすめの本など	26
○資料編	29

認知症当事者は  
認知症になっても  
それまでと同じように  
傷ついたり  
悩んだり  
だれかのためになりたい  
喜びを分かち合いたい  
と思いつつながら  
プライドをもって  
生きていきます



## 認知症の、“ちょっと先輩”からの声

おおやま もとお

・・・大山 元雄 さん(80歳)から・・・

認知症と診断されても、できることや、忘れていない記憶はたくさんあります

不安におそわれることも、おそれて生きることもありません

大山さんの住まいは、森の中にたたずむ一軒家。幼い頃から読書を愛し、かつては英文科教師として教壇に立っていました。5年前にアルツハイマー型認知症の診断を受けましたが、大好きなたくさんの本に囲まれ、静かな一人暮らし生活を送っています。

「人の生涯は、どう生きてきたかが大事。何度も本に救われました。本から新しいことを学ぶのが楽しくて仕方ないんです。」と語り、情熱を持ち続ける姿勢が、潤いある生活を送るヒントだといつも教えてくれます。そんな大山さんの生きる姿勢や数々の言葉が、認知症になっても前向きに暮らし続けることができるのだと、多くの人に勇気を与えています。

「認知症と診断されても、できることや忘れていない記憶はたくさんあります。不安におそわれることも、おそれて生きることもありません。」「認知症って何ですか？僕のどんなところが病気ですか？好きな本も読めるし何も困ったことはないです。」

大山さんは、認知症サポーター養成講座でも活躍。当事者としての話に皆引き込まれます。市内オレンジカフェ

『笑温（えぬ）カフェ♡くるる』の参加者としても活躍中です。



小学生向け認知症サポーター養成講座↑

ゴルフ好きの笹原さん→

ささはら まさき

・・・笹原 征紀さん(77歳)から・・・

これからも、挑戦、実現！～いつまでも自分らしく、長生きするために～

認知症の診断を受けたのは約2年前のことです。受診のきっかけは、もの忘れを度々するようになったり、それまでできていたことができなくなったりしてきたという自覚があり、友人に相談したら、一緒に受診してくれたことでした。当時は自覚があったので、多少予想していた部分と、まさか自分が…というショックな気持ちが入りまじった感情でした。また、この先どうになってしまうのだろうという不安な気持ちにもなりました。

そんな中、『オレンジドアにしなす』という居場所の活動を受診先の病院や地域包括支援センターの紹介で知り、足を運んでみることにしました。参加してみて、同じ思いや境遇の人、相談できる人と出会うことができ、今ではほぼ毎回欠かさず行っています。仲間もたくさんでき、私がゴルフ好きということもあり、「笹原カップ」と称し、皆さんとの入れをしたり、ショット打ちをしたりと、一人ではできない体験もできました。これからもオレンジドアにしなすに参加し、やりたいことを皆さんと挑戦、実現していきたいです。

※記事は取材当時のものです。

※「笑温カフェ♡くるる」「オレンジドアにしなす」はP17～紹介しています。



## 認知症とは？

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなったりすることで、それまでできていたことが難しくなり、生活に支障をきたす状態をいいます。


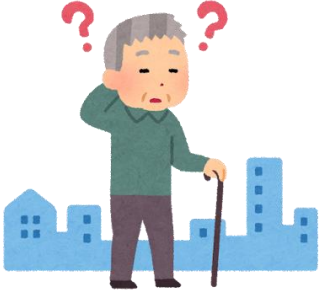


個人差はありますが、認知症になったからといって、いきなり全部ができなくなったり、わからなくなったりするわけではありません。




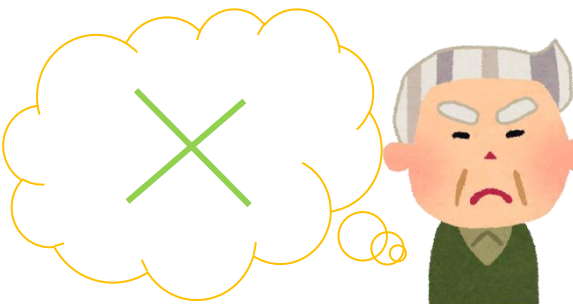
## どんな症状が起こるのでしょうか？

◆**認知機能障害** 脳の細胞が傷つくことなどによって起こる症状のこと。

<おもな認知機能障害>

記憶障害	見当識障害
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 同じことを何度も言う、聞く。</li> <li>• 覚えられない。すぐ前のことを思い出せない。</li> </ul>  <p>(特に最近の記憶が障害されやすい。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間や季節、場所などがわからなくなる。</li> <li>• 人間関係がわからなくなる。(かなり進行してから出現することが多い)</li> </ul> 
実行機能の低下	理解・判断力の低下
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 物事を順序良く進められない。</li> <li>• 計画や手順を考え、実行することが難しい。(料理や旅行など)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 考えるスピードが遅くなる。</li> <li>• 2つ以上のことが重なると、うまく処理ができない。</li> <li>• いつもと違くと混乱しやすくなる。</li> <li>• 目に見えないしくみ(ATMなど)が理解できなくなる。</li> </ul> 

※加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れは違います。

加齢によるもの忘れ (体験の一部を忘れる)	認知症によるもの忘れ (体験自体を忘れる)
<p>(例) 夕ごはん何食べたっけ？</p> 	<p>(例) 夕ごはん食べてない！</p> 

### ◆行動・心理症状 (BPSD)

中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響しておこる二次的な症状。妄想、幻覚、徘徊、<sup>はいかい</sup>攻撃的な言動、抑うつ、便いじり など

行動・心理症状は、周囲の適切な関わりで認知症のご本人が感じているストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や症状を和らげることが期待できます。また、服薬によって和らぐ症状もあるため、担当医にも相談しましょう。

### 【若年性認知症について】

認知症は、高齢者だけになるものではなく、若い人でも発症することがあります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

＜こんな症状に注意＞

- 書類の整理が難しくなった
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる
- 家事に時間がかかる など

若年性認知症のご本人やご家族は、働き盛りだったり、子育て中だったりすることも多く、さまざまな悩みや不安が生じやすいです。一人で抱えず、相談してください。

ご本人やご家族のほか、若年性認知症の人を雇用している企業等からの相談も受けています。

※相談先はP15に記載しています。

ちょっとまって！  
仕事を辞める前に相談を！！





## 認知症も早期発見・早期治療が大切です！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も、他の病気と同じように、早期発見と早期治療が非常に大切です。

### どうして早期発見が大事なの？

#### ① 早期治療で改善が期待できるものがあります。

認知症の原因となる病気はさまざまです。早めに治療を開始することで、改善や治癒が期待できる病気もあります。

#### ② 進行を遅らせることが可能な場合があります。

認知症の症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを受けることによって、進行をゆるやかにできる場合があります。

#### ③ 今後の準備をすることができます。

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の治療方針や利用できるサービスを検討するなど、今後の生活の備えをすることができます。

早期診断・早期治療、それと  
周囲の「適切なサポート」が  
大切です。



### ～軽度認知障害 (MCI) とは？～

認知機能\*に軽度の障害が認められますが、日常生活に支障をきたすほどではない状態です。この段階で適切に対処すれば、認知症になるのを先送りできる可能性があります。気になったら放置せず、かかりつけ医などにご相談ください。



\*認知機能とは…

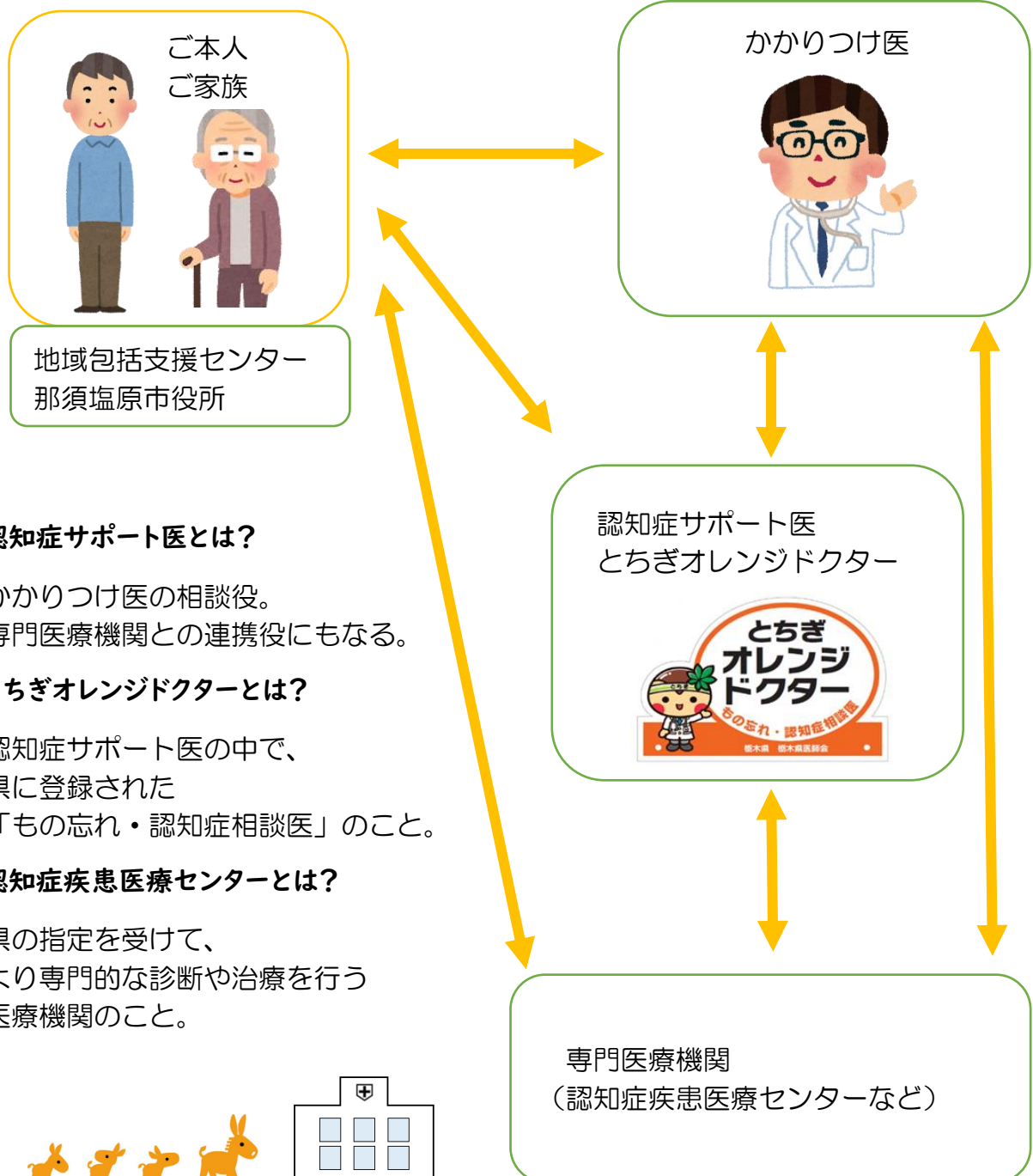
物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きのことです。



## 上手な受診のしかた

### ◆まず、かかりつけ医に相談しましょう。

気になったときは、まずかかりつけ医に相談しましょう。  
 かかりつけ医は、ご本人やご家族を日頃から知っている強みがあります。  
 必要に応じて、専門医療機関を紹介してくれます。  
 症状が安定すれば、またかかりつけ医で治療を受けることが可能な場合もあります。



#### \*認知症サポート医とは？

かかりつけ医の相談役。  
 専門医療機関との連携役にもなる。

#### \*とちぎオレンジドクターとは？

認知症サポート医の中で、  
 県に登録された  
 「もの忘れ・認知症相談医」のこと。

#### \*認知症疾患医療センターとは？

県の指定を受けて、  
 より専門的な診断や治療を行う  
 医療機関のこと。



◆かかりつけ医【身近な頼れる存在】

市外局番：0287

医療機関名	医師名	住所	電話番号
<b>【黒磯地区】</b>			
大島内科小児科医院	大島 健一	錦町4-20	62-0106
	大島 里香子		
金澤医院	金澤 正邦	中央町1-8	62-0029
菅間記念病院	坂梨 剛史	大黒町2-5	62-0733
	鈴木 正徳		
菅間在宅診療所	黒崎 史果	大黒町2-5	73-5934
菅間付属診療所	生澤 史江	前弥六51-1	67-1570
滝田メディカルクリニック	瀧田 雅仁	本町9-26	62-0392
中川医院	中川 良英	黒磯幸町6-27	62-0040
那須北病院（旧那須脳神経外科病院）	深町 彰	野間453-14	62-5500
なすのクリニック	渡邊 敏郎	共墾社83-24	60-5211
ふじおか内科小児科	藤岡 隆庸	豊浦93-15	64-3366
藤田産婦人科医院	藤田 健一	宮町5-19	62-0115
緑の杜クリニック	木平 健	大原間西1-6-7	67-3339
三森医院	三森 薫	宮町1-9	62-1095
宗形医院	宗形 喜久男	弥生町9-16	62-1360
ムラキクリニック	村木 淳郎	沓掛3-8-25	74-6662
米倉クリニック	米倉 丈司	本町2-4	64-3335
渡部医院	渡部 伊織	大原間140-1	65-3535
<b>【西那須野地区】</b>			
阿久津整形外科	阿久津 政司	永田町3-16	36-3639
小沼内科胃腸科クリニック	小沼 一郎	西朝日町6-42	37-5353
	小沼 宏徳		
高澤クリニック	高澤 泉	緑1-8-472	37-9901
西那須野内科循環器科 クリニック	鈴木 明裕	永田町7-13	36-1100
はらクリニック	原 孝志	東三島4-54-7	39-5232
ぽっぽクリニック	赤羽 磨行	石林666-10	46-5103
みずぬまクリニック	水沼 裕光	東三島2-80-6	39-1581
<b>【塩原地区】</b>			
きくち内科クリニック	菊地 紀明	下田野531-130	34-0678
栃木県医師会塩原温泉病院	増渕 正昭	塩原1333	32-4111
	森山 俊男		



ここで紹介している「かかりつけ医」は、栃木県で行われている、「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師です。（R4.4.1 現在）



◆認知症サポート医・とちぎオレンジドクター

市外局番：0287

医療機関名	医師名	オレンジドクター	認知症サポート医	住所	電話番号
栃木県医師会塩原温泉病院	森山 俊男	○	○	塩原 1333	32-4111
	大橋 康弘		○		
那須北病院（旧那須脳神経外科病院）	深町 彰	○	○	野間 453-14	62-5500
なすのクリニック	渡邊 敏郎	○	○	共墾社 83-24	60-5211
はらクリニック	原 孝志	○	○	東三島 4-54-7	39-5232
三森医院	三森 薫	○	○	宮町 1-9	62-1095

◆認知症対応医療機関【認知症の診療を行っている医療機関】（近隣市町を含む）

医療機関名	住所	電話番号
国際医療福祉大学病院 脳神経内科(もの忘れ外来)	那須塩原市井口 537-3	37-2221
那須高原病院	那須町高久甲 375	63-5511
那須北病院（旧那須脳神経外科病院）	那須塩原市野間 453-14	62-5500
見川医院	那須町湯本 212	76-2204
室井病院（物忘れ専門外来）	大田原市末広 1-2-5	23-6622

※予約制の病院が多いので、受診の前に各病院にお問い合わせください。

◆認知症疾患医療センター【認知症医療の中核機関】

医療機関名	所在地	電話番号（直通）
佐藤病院	矢板市土屋 18	43-1150

※近隣の病院のみ紹介しています。その他の認知症疾患医療センターについて知りたい方は、栃木県のホームページをご覧ください。

※受診には、かかりつけ医の先生からの紹介状（診療情報提供書）や、予約等が必要な場合があります。受診の前に認知症疾患医療センターへお問い合わせください。

医師の診察を受けるとき、限られた時間で、伝えたいことをもらさずに伝えることは、なかなか難しいことです。受診の前に、日頃の様子や相談したいこと、これまでにかかった病気などをメモしておきましょう。お薬手帳も忘れずに持っていきましょう。受診の時は、ご本人の様子をよく知る身近な人の付き添いもポイントです。





## 那須塩原市認知症ケアパス

※認知症の進行や症状には  
個人差があります。

※サービスについて詳細は P14～

- ①「認知症の疑いがある」状態 または、
- ②「症状はあっても、日常生活は自立している」状態

認知症の気づき～生活への支障が軽度の時期。

もの忘れはあっても、金銭管理や買い物などといった日常生活は自立している、あるいは、それらにミスがあっても、おおむね日常生活は自立している状態。

\*「予防」は、介護予防、症状の進行予防などを含みます。

### ご本人の様子(しばしば見られること)

- ・もの忘れが増える。探しものが増える。
- ・日常生活は自立しているが、計算間違いなどが増える。
- ・趣味やテレビなどに関心を持たなくなる。外出などが面倒になる。

### ご本人の気持ち

- ・何かおかしいと感じる。
- ・不安やあせり、いらだちなどを感じる。

### ご本人やご家族へのアドバイス

- ・「気づき」がとても大切です。様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。
- ・認知症に関する正しい知識を学び、理解を深めましょう。
- ・将来を見据えて、医療や介護の方針、財産管理の方法などについてご家族で話し合っておきましょう。
- ・できにくくなったことを、どうしたらできるか考えてみましょう。
- ・＜本人＞介護予防にとりくみましょう。
- ・＜家族＞ご本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けをしましょう。

本などが参考に  
なりますよ。



こんなサービスなどをご検討ください。 ※サービスは利用条件があるものがあります。

相談	地域包括支援センター、かかりつけ医、オレンジカフェ、家族の会 など
予防*	元気アップデイサービス、生きがいサロン、いきいき百歳体操 など
見守り	配食サービス、地域住民、認知症サポーター など
生活支援	配食サービス など
介護	(介護について、相談しておきたい場合は地域包括支援センターへ)
医療	かかりつけ医、オレンジドクター、認知症サポート医 など
家族支援	オレンジカフェ、ケアラズカフェ、家族介護教室 など

### ③「見守りがあれば日常生活は自立できている」状態

生活への支障が中度の時期。たとえば薬を飲み忘れてたり、来客の対応が難しくなるなど、ひとりでは難しいこともあるが、周囲の手助けがあればできる状態。

#### ご本人の様子(しばしば見られること)

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- 料理や買い物、金銭管理などが難しくなる。
- 大事な約束を忘れる。飲み忘れなど薬の管理ができなくなる。
- 時間や日にちがわからなくなる。
- ささいなことで怒りっぽくなる。
- その場を取り繕おうとする。

#### ご本人の気持ち

- できないことが増え、とても悔しく、苦しい。いらだちや不安が強くなる。
- できないことも増えるが、できることもたくさんある。すべてを奪わないでほしい。

#### ご本人やご家族へのアドバイス

- 医療のサポートを受けましょう。
- 火の不始末や、道に迷うなどに備えて、安全策を考えましょう。
- 介護保険サービスを検討しましょう。

#### <家族>

- 同じことを言ったり聞いたりされても、できるだけ初めてのように対応しましょう。
- 忘れてしまうことや失敗に対して、指摘したり、責めたりしないようにしましょう。
- ご本人ができることは取り上げず、できないことをお手伝いしましょう。
- ご家族の不安も大きく、根気のいる時期です。一人で抱え込まず、周りの人にも理解してもらいましょう。

こんなサービスなどをご検討ください。※サービスは利用条件があるものがあります。

相談	地域包括支援センター、かかりつけ医、オレンジカフェ、家族の会 など
予防	オレンジカフェ、デイサービス、通所リハビリテーション など
見守り	SOS ネットワーク、配食サービス など
生活支援	デイサービス、ホームヘルプサービス、配食サービス など
介護	デイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイ など
医療	かかりつけ医、とちぎオレンジドクター、認知症サポート医、薬剤師 など
住まい	住宅改修、福祉用具 など
家族支援	オレンジカフェ、ケアラズカフェ、家族の会、家族介護教室 など

## ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

生活への支障が中度～重度の時期。着替えや食事、トイレなどの身の回りのことに周囲のサポートが必要になる。周囲の人の声かけや手助けがあればできる。

### ご本人の様子（しばしば見られること）

- ・服が選べない。
- ・顔を洗わない、入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない。
- ・知人のことがわからなくなる。
- ・しばしば道に迷う。
- ・排泄の失敗が見られる。

### ご本人の気持ち

- ・忘れてしまったり、失敗してしまうことが増え、苦しく悲しい。
- ・取り繕って、怒ってしまうこともある。
- ・家族に対して申し訳ない気持ちを抱いている人もいる。

### ご本人やご家族へのアドバイス

- ・介護保険サービスを活用しましょう。
- ・見守りの体制を充実させましょう。（サービスの活用、GPSの利用など）
- ・悪質商法などにも注意しましょう。（成年後見制度の利用など）

#### <家族>

- ・さまざまな症状が現れて、介護者が疲れてしまうことが多く見られます。頑張りすぎず、うまくサービスを使って休息しましょう。

こんなサービスなどをご検討ください。※サービスは利用条件があるものがあります。

相談	ケアマネジャー、地域包括支援センター、かかりつけ医 など
予防	オレンジカフェ、デイサービス、ホームヘルプサービス など
見守り	SOS ネットワーク、成年後見制度 など
生活支援	デイサービス、ホームヘルプサービス、配食サービス など
介護	デイサービス、ホームヘルプサービス、グループホーム など
医療	かかりつけ医、とちぎオレンジドクター、認知症サポート医、薬剤師など
住まい	住宅改修、福祉用具、介護保険施設、サービス付き高齢者住宅 など
家族支援	オレンジカフェ、ケアラズカフェ、ショートステイ など

## ⑤「常に介護が必要」な状態

生活への支障が重度の時期。認知症の進行とともに、身体機能が衰え、日常生活全般で生活のしにくい場面が多くなる。周囲の手助けがあれば安心。

### ご本人の様子（しばしば見られること）

- 身近な人の顔がわからなくなる。
- 自由に身体を動かさなくなる。
- 食べ物の飲み込みが悪くなる。
- 言葉数は少なくなるが、感覚（目、耳、鼻、皮ふなどの機能）は残っている。

### ご本人の気持ち

- 症状がかなり進んでも、「何もわからない人」とは考えないで…

### ご本人やご家族へのアドバイス

- 日常生活全般の支援を受けましょう。
- ご本人やご家族の事情により、自宅や施設等かを選択しましょう。
- どのような終末期を迎えるか、ご家族で話し合っておきましょう。
- 言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなどを活用してコミュニケーションをとりましょう。

こんなサービスなどをご検討ください。 ※サービスは利用条件があるものがあります。

相談	ケアマネジャー、地域包括支援センター、かかりつけ医 など
予防	デイサービス、ホームヘルプサービス など
見守り	SOS ネットワーク、成年後見制度 など
生活支援	デイサービス、ホームヘルプサービス など
介護	デイサービス、ホームヘルプサービス、グループホーム など
医療	かかりつけ医、とちぎオレンジドクター、認知症サポート医、訪問診療など
住まい	介護保険施設、サービス付き高齢者住宅 など
家族支援	オレンジカフェ、ケアラズカフェ、ショートステイ など





認知症になっても、

安心して生活をするためのサービス など

① 相談したいとき

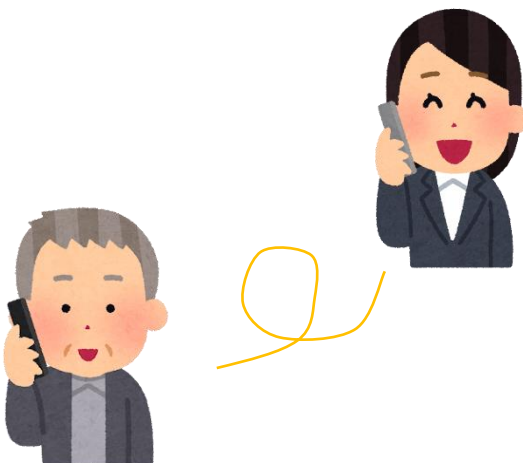
市外局番：0287

◆地域包括支援センター【高齢者の総合相談窓口です。】

センター名	担当地区	住 所	電話番号
地域包括支援センター 寿山荘	黒磯、 厚崎の一部	住吉町 5-10	62-9655
地域包括支援センター 秋桜の家	東那須野	大原間 83	65-2972
地域包括支援センター あぐり	とようら、 厚崎の一部	鍋掛 1416-3	73-2550
稲村いたむろ 地域包括支援センター	稲村、高林	東原 166	60-3361
地域包括支援センター さちの森	鍋掛	野間 453-23	60-1333
地域包括支援センター とちのみ	西那須野東部	井口 533-20	37-1683
西那須野西部 地域包括支援センター	西那須野西部	上赤田 238-658	37-8183
しおばら 地域包括支援センター	塩原	塩原 814	47-7721

※担当の地域包括支援センターがわからないときには、高齢福祉課地域支援係へお問い合わせください。

※不在の時等があるので、来所される際は事前に電話をしてください。



地域包括支援センター

活用を受けている...

介護予防などの支援を受けてたい!

住みやすい地域でいたい!

介護・福祉のことで相談したい!

困ったときは...

**地域包括支援センター**

に相談しよう!

那須塩原市

## ◆市役所の相談窓口

市外局番：0287

担当係名	住 所	電話番号
(本庁) 高齢福祉課 地域支援係	共墾社 108-2	62-7327
(西那須野支所) 市民福祉課 福祉係	あたご町 2-3	37-6231
(塩原支所) 総務福祉課 福祉係	中塩原 1-2	32-2912

※開庁時間：月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）8時30分～17時15分

※窓口延長サービス曜日：19時まで開庁。本庁 水曜日、西那須野支所 木曜日、塩原支所 実施なし

## ◆若年性認知症に関する相談窓口

相談先	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会	(栃木県支部) 028-627-1122	毎週土曜日 13時30分～16時 (祝祭日・年末年始を除く)

栃木県では、若年性認知症特有のさまざまな疑問や悩みに対し、若年性認知症支援コーディネーターによる相談や支援を行っています。ご希望の方は、まず上記に電話してください。



## ◆その他の相談窓口

相談先	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会	0120-294-456	月～金曜日（祝祭日を除く） 10時～15時
	(栃木県支部) 028-627-1122	月～金曜日（祝祭日を除く） 13時30分～16時



オレンジドアにしなす お花見♡



## ② ご自宅で、健やかに生活するために

### ◆元気な心身を保つ・閉じこもりの防止・社会参加など

サービスの種類と内容	利用できる人	問合せ※
<b>■元気アップデイサービス</b> いきいき百歳体操や趣味の活動などを行い、介護予防や高齢者同士の交流を通し、閉じこもりを解消します。	65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人、または総合事業の対象でない人	地域
<b>■介護予防筋力トレーニング</b> シニアセンターで温水プールや機械を使ったトレーニングを行います。	65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人、または総合事業の対象でない人	地域
<b>■高齢者外出支援タクシー料金助成サービス（高齢者タクシー券）</b> 指定のタクシー事業者で利用できる助成券を交付します。	70歳以上で、運転免許を保有していない人、または自動車を所有せず、かつ使用していない人で、交付の要件を満たす人	高齢
<b>■高齢者理美容料金助成サービス</b> 指定の店で理髪する際に利用できる助成券を交付します。	65歳以上で、要介護1以上の人	高齢
<b>■一般介護予防事業</b> いきいき百歳体操、介護予防サポーター養成講座、元気もりもり講座など	どなたでも 講座は不定期開催	地域
<b>■介護予防・生活支援サービス事業</b> デイサービス、ホームヘルプサービスなど	事業対象者、要支援1・2に該当した人	包括
<b>■オレンジカフェ（P17）</b>	どなたでも	各問合せ先

### ◆その他

サービスの種類と内容	利用できる人	問合せ※
<b>■寝具洗濯乾燥消毒サービス</b> 寝具類（掛・敷・毛布）の洗濯、乾燥、消毒を行います。	65歳以上で、一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、身体的な理由で寝具の衛生管理が困難な人	高齢
<b>■高齢者紙おむつ給付サービス</b> 指定の店で紙おむつ購入時に利用できる助成券を交付します。 ※原則としてケアマネジャーが申請します。	65歳以上で、要介護1以上かつ、自立度判定基準が規定以上で、常時おむつが必要な人	高齢

※利用料や利用条件など詳細はお問い合わせください。

※問合せ 高齢：高齢福祉課高齢福祉係 ☎0287-62-7137 または各支所（P15）

地域：高齢福祉課地域支援係 ☎0287-62-7327

包括：各地域包括支援センター（P14）



### ③ ほっとできる“つどい”

#### ◆オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症のご本人と、そのご家族、地域住民などが気軽に集い、おしゃべりしたり相談したりできる場です。ほっとできる居場所です。

市外局番：0287

名 称	開催場所	開催日時	問合せ
オレンジドアにしなす ※お茶代 200 円/回	健康長寿センター内 ボランティアセンター 本所 住所：南郷屋 5-163	第 1・3 火曜日 10 時～11 時 30 分	那須塩原市社会 福祉協議会本所 37-5122
えぬ 笑温カフェ♡くるる ※お茶代 200 円/回	まちなか交流センター くるる 工作室 住所：本町 6-32	第 2・4 木曜日 10 時～11 時 30 分	那須塩原市社会 福祉協議会黒磯 支所 63-3868

#### ◆ケアラーズカフェ

大切な人をケアしているあなたも、大切な一人です。  
一人で抱え込まず、ぜひ参加してみてください。介護をしている方同士の語らいの場です

開催場所 ※市内のみ紹介	開催日時	問合せ
西那須野幼稚園リリールーム 住所：西大和 6-15	第 1・3 木曜日 13 時～15 時	ソーシャルケアワーカー集団 「しもつかれいど」担当：児玉 090-4006-8739 ※開催日は変更になる場合がある のでお問合せください。
三島公民館 住所：東三島 6-337	第 2 月曜日 10 時～12 時	
コーヒーハウスかもめ 住所：青木 1881	第 2 木曜日 13 時～15 時	
なすっこ ふれいあいホール 住所：石林 317-12	第 4 水曜日 13 時～15 時	

※お茶代 100 円/回

#### ◆ヤング&若者ケアラーズ・サロン

ヤング&若者ケアラー同士がおしゃべりしたり、気持ちを話したりできる場。  
ヤング&若者ケアラーは、たとえば目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかい  
をしている、障がいや病気のある家族に代わり家事をしているなどの人たち。

問合せ：那須塩原市社会福祉協議会本所 ☎0287-37-5122

ケアラーLINE 相談はこちらから→





# オレンジカフェの声

オレンジドアにしなすメンバー 飯島 恵子さん



**オレンジ ドア にしなす**

もの忘れなどの不安を抱える方や認知症と診断されたご本人、その家族が集う場所です。一歩踏み出して、「オレンジドア」を開けてみませんか。

日時 第1火曜日と第3火曜日 10時～11時30分

場所 健康長寿センター ボランティアセンター本所内 (那須塩原市南郷屋5-163)

参加費 200円 (お茶代として)

お問い合わせ先 那須塩原市社会福祉協議会 地域支援係 電話:0287-37-5122

主催 オレンジドアにしなす実行委員会

後援 にしなすケアネット企画運営委員会

ホットできる 「だいじょうぶ」と伝えたい

当事者がつくる「お互いさま」の居場所です。

ひとりじゃない ここに仲間がいます  
 オレンジドアを開けてみませんか♡  
 お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんで  
 やりたいことをしり、行きたいところへ  
 出かけています

診断後に出ないや学ばせ  
 日々の暮らしを工夫して  
 周囲の理解に支えられ  
 それまでと同じように暮らしています



笑温(えぬ)カフェ♡くるる店主 鈴木 理恵子さん



月2回のこの日が待遠しい。私にとってなくてはならない場所。

認知症についていろいろと学べます。

同居の父のことを相談したくて来ました。

町なかこんな所があったなんて...のぞいてみてよかった。

思いきってボランティアで参加して自分のために良かった。

私が感じていたイージーと違っていました。

カフェは私の言葉を聞いてくれる人がいる。

参加した日は毒の表情が違ふ。やっぱり笑顔はいいね!!

夫の介護をしていて、理解できる友に逢えてほんとうによかった

とびきりの笑顔とぬくもりでお待ちしています




くろいそのまちなかにある認知症カフェ  
 えぬ ~認知症をテーマに誰もがつかかり、出会う場所~  
**笑温カフェ♡くるる**

ぬくもりと笑顔でも大丈夫。  
 忘れなくても大丈夫。  
 ぬくもりのある場所

日時 第2・第4 水曜日 10時～11時30分

場所 まちなか交流センターくるる・工作室 定員:15名

参加費 200円 (お茶代として)

内容  
 ♡体操  
 ♡茶話会  
 ♡認知症をテーマとしたミニ講話など  
 みなさんとやってみたいことやできることから作り上げている地域の居場所です

お問い合わせ先  
 笑温カフェ店主 鈴木理恵子「リエママ」  
 大野厚子「アッコママ」  
 TEL.090-1692-7061  
 協力:那須塩原市認知症地域支援推進員 那須塩原市社会福祉協議会鳥嶋支所

参加メンバー おぬきやすお 小貫康夫さん(88歳)・つねこ 恒子さん(84歳)ご夫婦



妻の恒子さんは6年前に重度の認知症と診断を受けました。現在は小規模多機能型の施設でショートステイを週に2回と、配食サービスを利用するのみで、その他はご主人と笑温カフェに行ったり、公民館の高齢者学級に通ったりと、地域の資源も上手く利用し生活しています。

日頃から夫の康夫さんが恒子さんの食事の準備から着替え等介護にあたっています。

康夫さんは家族の立場から、以下のことを教えてくださいました。



笑温カフェで見せてくれるお二人の笑顔



笑温カフェで披露するユーモアたっぷりの歴史の紙芝居

「家族のための認知症教室」

家族としてできることの一つ目は、寄り添って生きるということです。結婚して60年は過ぎました。色々なことがありましたが、今年も結婚記念日が迎えられそうです。

二つ目は、「忍痴笑」で生きるということです。

「痴」にはいろいろなことがあります。それに耐えて忍ということです。そして心に笑いを！顔に笑みを浮かべて過ごす。怒りは碗をおろして波立てないことが大切です。令和の時代になりました。医学はどこまで進んだのでしょうか。

認知症カフェはとても重要です。



住み慣れたこの町で自分らしく過ごせるように「みんなの願い」を込めて(笑温カフェ♡くるる)



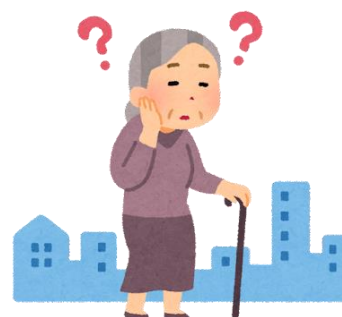
## ④ 見守り、安全な生活のために

### ◆認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業

認知症の症状により記憶力や判断力が低下することで、自分の家に帰れなくなったり、突然、家などから出て行ってしまうことがあります。その場合、時間が経つにつれて、事故やけがなどの危険性が高まります。SOS ネットワークは、警察だけでなく、地域の協力機関などとも連携しながら、素早い発見・保護につなげる事業です。

<事前に登録しておく方法>

- 対象者：認知症または若年性認知症などの市民で、徘徊\*により行方不明となるおそれのある人
- 申請者：ご親族、ケアマネジャー、ご本人など
- 持ち物：対象者の写真（申請書を書いていただきます。）
- 登録窓口：本庁、各支所窓口（P15）
- 問合せ：高齢福祉課地域支援係 ☎0287-62-7327



\*徘徊（はいかい）について…最近では徘徊という言葉を使わず、「ひとり歩き」などと表現するようになってきています。この冊子ではイメージしやすいように従来の言葉を使用していますが、目的なくうろろろするという意味ではありません。ご本人は何かしらの目的を持って出かけることがほとんどです。

### ◆互いに見守る、手助けする

#### ◇みるメールの登録

<何をしたらいいの？>

- 那須塩原市メール配信サービス『みるメール』に登録をします。
- 行方不明の人や身元不明の人などの情報がメールで届くことがあります。
- メールが届いたら、できる範囲で探したり（生活の中で気にかけておくなど）、情報提供などにご協力をお願いします。

<登録方法>

- 「t-nasushiobara@sg-p.jp」あてに空メールを送信。
- 仮登録のメールが届いたら本登録に進み、配信カテゴリの『防犯・事件事故』を選択してください。
- 問合せ：高齢福祉課地域支援係 ☎0287-62-7327

こちらからでも



## ◆配食サービス

栄養バランスの良い食事をお届けするとともに、安否確認も行います。

- 利用できる人：65歳以上で、一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、傷病等により調理が困難な人
- 利用料：1食につき400円 ※所得に応じて軽減があります。
- 問合せ：高齢福祉課高齢福祉係 ☎0287-62-7137  
または各支所（P15）



## ◆ヘルプカード

障害などのある人の中には、自分から「困っています」と伝えることができない人もいます。ヘルプカードは、障害などのある人が困ってしまったときに、必要な配慮や支援を周囲の人をお願いしやすくするためのカードです。

- 配布対象者：障害手帳所持者、その他ヘルプカードを必要とする人（高齢者、持病のある人、高次脳機能障害のある人など）
- 配布場所：市役所本庁舎（社会福祉課）、または各支所（P15）
- 問合せ：社会福祉課障害福祉係 ☎0287-62-7026 Fax 0287-63-8911



詳細はこちらから→  
(那須塩原市のホームページ)



『認知症とともに安心して暮らせる未来へ』 RUN<sup>らんとも</sup>伴 チーム那須塩原（R5.9月）

## ⑤ 介護保険で利用できるサービス

日常生活に困りごとが増えた場合、使えるサービスがあります。  
サービス利用には条件があります。利用したい場合は、担当のケアマネジャー、担当のケアマネジャーがいない場合は、担当の地域包括支援センターや、高齢福祉課介護認定係\*にご相談ください。

ホームヘルプサービス (訪問介護)	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。
訪問看護	看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや、点滴の管理などをしてもらいます。
訪問リハビリテーション	リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。
訪問入浴介護	自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。
デイサービス (通所介護)	通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。
デイケア (通所リハビリテーション)	介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。
ショートステイ (短期入所生活介護)	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
福祉用具貸与	自立した生活を送るための福祉用具が借りられます。
福祉用具購入	トイレ、入浴関連の福祉用具購入費の一部が支給されます。(指定の事業者からの購入のみ対象。)
居宅介護住宅改修	より安全な生活を送るための住宅改修に対し、改修費の一部が支給されます。必ず事前に相談しましょう。
認知症対応型通所介護	認知症と診断された人が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。
グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	認知症と診断された人(要支援2以上)が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、自宅では介護ができない人(要介護3以上)が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

※上記はサービスの一部です。

ケアマネジャー等と相談し、ご自分に合ったプランを検討しましょう。

※地域包括支援センター(P14) 高齢福祉課介護認定係 ☎0287-62-7113

## ⑥ 権利や財産のこと

### ◆日常生活自立支援事業 あすてらすなすしおばら

判断能力に不安のある人が、社会福祉協議会との契約のもと、福祉サービスの利用に関する援助や日常的な金銭管理の支援を受けられる制度です。

問合せ：那須塩原市社会福祉協議会 あすてらすなすしおばら ☎0287-38-1161

### ◆成年後見制度

＜成年後見制度とは？＞

認知症などの理由で判断能力が不十分になると、不動産や預貯金などの財産を管理したり、必要な介護などのサービスの契約を結んだりすることが難しくなる場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断できずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な人を保護し、支援するのが成年後見制度です。

＜成年後見制度の種類＞

- ・法定後見制度：ご本人の判断能力が不十分な人に対する制度。判断能力の程度により「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されています。
- ・任意後見制度：判断能力がある人のための制度。今後の判断能力の低下に備え、あらかじめ、支援者や支援内容を決めておくことができます。

＜おもな相談先＞

- ・地域包括支援センター（P14 参照）
- ・高齢福祉課地域支援係 ☎0287-62-7327
- ・成年後見センター・リーガルサポートとちぎ支部 ☎028-632-9420
- ・権利擁護・成年後見センターばあととなあとちぎ ☎028-600-1725



『チームオレンジなすしおばら』発足（R4.9.21）



## ⑦ いざというときのために



### ◆救急医療情報キットの給付

万一の救急時に役立つよう、個人の情報（かかりつけの病院や緊急連絡先など）を記入する用紙と、保管する容器を給付します。

- 利用できる人：65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯の人  
障害者手帳の交付を受けている人  
一人暮らし、または日中独居で、持病により健康上の不安がある人
- 問合せ：高齢福祉課高齢福祉係 ☎0287-62-7137  
または各支所（P15）

### ◆緊急通報装置の貸出

救急時にボタンを押すだけで、受信センターと連絡できる装置を貸し出します。

※2～3人の協力員が必要です。

- 利用できる人：65歳以上で一人暮らし、高齢者のみの世帯、または重度障害者と同居している人
- 問合せ：高齢福祉課高齢福祉係 ☎0287-62-7137  
または各支所（P15）



笑温カフェ♡くるる ↑  
みんなで浴衣を着ました！



↑ オレンジドアにしなす クリスマスケーキづくり☆



## ⑧ その他

### ◆役割を持つ・他の誰かの役に立つ

認知症の状態によっては、ボランティアや就労なども。認知症になってもできることはたくさんあります。料理の食材を切る、畑仕事、草取りなどできることを見つけてやりましょう。

<大切なこと>  
できることをあきらめない、  
できることを奪わない、  
どうしたらできるか考える。



### ◆運転免許証返納に関すること

#### ◇運転免許証自主返納者支援事業

市内のバス、タクシーなどを利用できる「共通乗車券」を交付します。

※高齢者外出支援タクシー料金助成サービス（高齢者タクシー券）、福祉タクシー券の対象の人は、利用できません。

問合せ：生活課交通対策係 ☎0287-62-7127



#### ◇申請による運転免許の取消（自主返納）手続き

受付場所：県内の警察署または運転免許センター

申請できる人：ご本人または代理人（入院等で本人が来られない場合のみ。）

代理人はご家族、介護施設職員などで、ご本人からの委任を受けた人。

問合せ：運転免許センター ☎0289-76-0110

持ち物など詳細は事前に確認してください。





## おすすめの本など

### 【ご本人・ご家族におすすめ】

	<p>『認知症の私から見える社会』 著：丹野智文／講談社</p> <p>認知症になっても「なにもわからなくなったり」「なにもできなくなったり」するわけではない。周囲の「やさしさ」が当事者を追い詰め、やがてすべてをあきらめさせられていく。症状をさらに悪化させる「ストレス」という最大のリスク。認知症と診断されてもよりよく生きていくために必要なこととはなにか。「なにができて」「なにができなくて」がわかれば、できないことを補うために「どう工夫すれば」いいかが考えられる。</p>
	<p>『認知症でも心は豊かに生きている 認知症になった認知症専門医 長谷川和夫 100の言葉』 著：長谷川和夫／中央法規</p> <p>私たちは認知症にどう向き合えばよいのか？介護に大切な3つのスキルとは？誰もが生きやすい社会とは？</p> <p>穏やかに綴られる言葉の一つひとつが、“認知症が不安なあなた” “認知症になったあなた” “認知症の人を支えるあなた”の心を解きほぐし、前向きに生きる力を与えてくれます。</p>
	<p>『丹野智文 笑顔で生きる』 著：丹野智文／文藝春秋</p> <p>39歳で若年性認知症になったトップ営業マン。家族、会社、仲間たち……笑顔を取り戻すまでの感動ドキュメント。</p> <p>「診断後は、『認知症＝終わり』だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。それが元気な当事者やサポートしてくれる人たちとの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。」</p>
	<p>『「できる」と「できない」の間の人』 著：樋口直美／晶文社</p> <p>病気や怪我、老いなどで「できていたことができなくなる」ことがある。誰もが、できるとできないの間で迷ったり、不安を感じたりしながら生きている。でも大丈夫。困りごとは人に伝えて、周りに助けてもらえばいい。突然発症したレビー小体病という「誤作動する脳」を抱え、長いトンネルから這い出てきた著者が、老い、認知症、そしてコロナ禍と向き合い悪戦苦闘する日々を綴ったエッセイ集。心配しないで。未来はきっと、そんなに悪くない。</p>

## 【ご家族におすすめ】



『ボケ日和』 著：長谷川嘉哉／かんき出版

知っていれば、だいたいのことは何とかなるものです。認知症の進行具合を春夏秋冬に分けて、そのとき何が起こるのか？どうすれば良いのか？を描いた、心温まるエッセイ。認知症の家族だって、毎日笑っていいんです。休んでいいし、仕事に行ってもいいし、遊びに行ってもいいんです。というより、患者さんのためにもそうしなければいけません。そこを上手にこなしてもらうために、この本を書きました。(抜粋)



『マンガ認知症』  
著：ニコ・ニコルソン、佐藤真一／筑摩書房

大好きな祖母が認知症になってしまい、母と二人で介護に取り組むマンガ家、ニコ。人が変わってしまったかのような祖母との生活に疲れ果てたニコたちの前に、認知症の心理学の専門家、サトー先生が現れて……？  
「お金を盗られた」というのはなぜ？突然怒りだすのはどうして？認知症の人の心のなかを、マンガでわかりやすく解説します。



『認知症になった家族との暮らしかた』  
監修：認知症の人と家族の会／ナツメ社

家族や身近な人が認知症になったら、どうすればよいのか？身近な存在だからこそ、介護をする家族は戸惑い、悩むはず。本書では、認知症の人に寄り添いながら、できるだけ穏やかに暮らすために家族はどうしたらよいのか、よくある悩みや困りごとを集め、認知症の人が落ち着く接しかたや言葉のかけかたを紹介しています。認知症になった人の心理、進行と症状の表れ方、利用できるサービスの情報も掲載。介護を一人で抱え込まないために知っておきたい情報を一冊に集めました。



『じいちゃん、出発進行！』（絵本）  
作：藤川幸之助 絵：天野勢津子／クリエイツかもがわ

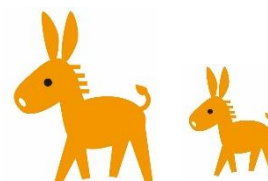
ある日、車にひかれそうになったじいちゃんの石頭とぼくの頭がぶつかって、目が覚めるとぼくはじいちゃんになっちゃった！？スツスツと話せない、字が書けない、記憶が消える、時計が読めない…。お世話するのが嫌だった認知症のじいちゃんの世界を体験したぼくと家族の物語。

わかりやすい本がたくさん出版されています。  
こちらも参考にしてください。



認知症の人と家族の会の  
ページにつながります。

図書館にある本もあります。  
図書館のホームページはこちらから。



**【ホームページなど】** QRコードを読み込むときは、他のコードを手などで隠してください。

公益社団法人  
認知症の人と家族の会



認知症の知識や介護について、相談先など、ご本人と家族のための情報がたくさん載っています。会報のバックナンバーも一部見ることができます。

若年性認知症の人の“つどい”についても紹介されています。家族の会は、ご本人やご家族だけでなく、認知症に興味がある方はどなたでも入会できるようです。

「つながる」ことの大切さを伝えてくれます。

認知症の当事者とともにつくる  
ウェブメディア「なかまある」



認知症と診断されたその後も、日々の暮らしは続きます。認知症とともに生きる人たちが、仲間と一緒に、自分らしい暮らしを続けていくための情報サイトです。(ホームページより引用)

厚生労働省ホームページ



<おすすめ記事>



「本人にとってのよりよい暮らしガイド」  
認知症の診断受けたご本人が次の一歩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。

「若年性認知症ハンドブック」  
若年性認知症と診断されたご本人とご家族が  
知っておきたいことをまとめたハンドブック。



「認知症とともに生きる宣言」  
認知症とともに暮らす本人一人ひとりが  
自らの体験と思いを言葉にしたものです。



## 資料編 【主な認知症の種類と特徴】

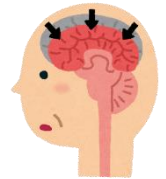
### ①アルツハイマー型認知症

最も多い認知症。女性に多く、進行はゆるやか。

比較的早い段階から、記憶障害（もの忘れ）、見当識障害（日時や自分のいる状況がわからない）、不安、うつ、妄想（事実ではないことを事実のように思うこと）等が出やすい。

<よく見られる症状>

- ・同じ質問を何度もする
- ・物事の段取り（食事の支度など）が悪くなる
- ・日にちがわからなくなる
- ・約束をすっぽかす など

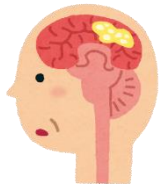


### ②レビー小体型認知症

幻視（本当はないはずのものが見えること）や、手足の震え、ぎこちない動作などのパーキンソン症状が特徴的に見られる。

<よく見られる症状>

- ・子どもや虫が見えるという
- ・夢を見て反応し、大声を出す
- ・もの忘れは軽め など



### ③前頭側頭型認知症

もの忘れはひどくないが、がまんしたり、思いやりなどの社会性を失う。決まりとは反対の行動をとることが多い。感情をコントロールすることが難しい。

<よく見られる症状>

- ・周囲をかえりみず自分本位な行動が目立つ
- ・同じ食品を際限なく食べる
- ・万引き など

### ④脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、脳の細胞が死んでしまうことで起こる。脳血管障害のリスクとなる、高血圧や糖尿病などの治療や改善が予防につながる。

<よく見られる症状>

- ・意欲が低下する
- ・複雑な作業ができなくなる など





### 那須塩原市認知症ケアパス（第2版令和5年11月作成）

【表紙デザイン】山越 正人 様（地域包括支援センターとちのみ）

【アドバイザー】飯島 恵子 様（ソーシャルケアワーカー集団しもつかれいど）

児玉 幸弘 様（ソーシャルケアワーカー集団しもつかれいど）

鈴木 理恵子様（笑温カフェ♡くるる）

【協 力】	オレンジドアにしなすの皆様	笑温カフェ♡くるるの皆様
	地域包括支援センター寿山荘	地域包括支援センターさちの森
	地域包括支援センター秋桜の家	地域包括支援センターとちのみ
	地域包括支援センターあぐり	西那須野西部地域包括支援センター
	稲村いたむろ地域包括支援センター	しおばら地域包括支援センター
	認知症地域支援推進員の皆様	