

# 伊根町認知症ガイドブック



家族・身近な人のもの忘れが、  
気になりはじめたら…

## 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より  
周りが先に気づく場合も多いもの  
です。家族や身近な人がチェック  
してみましょう。

- 同じことを繰り返し言ったり、何度も話したり尋ねたりする。
- 「このごろ様子がおかしい」と知り合いから言われるようになった。
- しまい忘れや置き忘れが増えたり、財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。
- 入浴をしないなど、身だしなみを構わなくなった。
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- こだわりが強くなり、ひとつのことに執着するようになった。
- リモコンや電化製品などのボタン操作がうまくできない。
- 実際には存在しないものが見える。
- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 怒りっぽくなるなどの性格変化や反社会的な行動をしてしまう。

監修：公益社団法人 認知症の人と家族の会京都府支部

### 【作成】

<伊根町認知症ケアバス作成プロジェクトチーム>

伊根町認知症キャラバン・メイト、伊根町オレンジロードつなげ隊、  
特別養護老人ホーム長寿苑、おきなぎの家、伊根町社会福祉協議会、  
伊根診療所、本庄診療所、伊根町訪問看護ステーション、  
伊根町保健福祉課

### 【協力】

アンケートに答えて下さった町民の皆さま

伊根小学校・本庄小学校・伊根中学校の児童・生徒の皆さま

NPO法人 いーね・ふれ愛

京都府信用漁業協同組合連合会 伊根支店

公益社団法人 認知症の人と家族の会京都府支部

京都府立医科大学附属北部医療センター（認知症疾患医療センター）

京都府丹後保健所



【発行：伊根町 平成29年3月】

伊根町



●はじめに

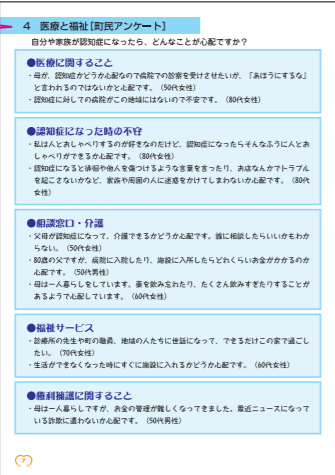
認知症は、原因となる病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切だと言われています。『伊根町認知症ガイドブック』は、認知症にならないためにはどのようなことを心がければよいか、「認知症かもしれない」と気づいたときに、どこに相談したらよいか、どのような支援が受けられるかなどの情報をまとめています。

家族や大切な人が認知症になっても、できる限り住み慣れた自宅で安心して暮らし続けるために、認知症について知り、考え、支えるきっかけとしてこのガイドブックをご活用いただければ幸いです。

●伊根町認知症ガイドブックの使い方

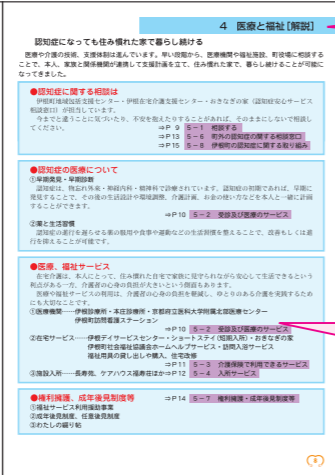
[左ページ]

町民の皆さんから  
いただいた意見



[右ページ]

具体的な解説



それぞれの項目を  
色分けしています。  
気になるページから  
読んでください。

1. 予防

「どうすれば、認知症になりにくいのか」  
最近の研究で、少しずつわかってきました。



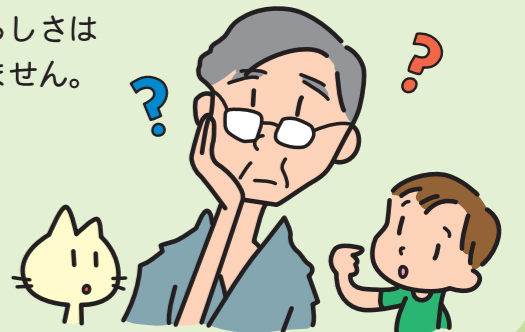
4. 医療と福祉

医療や介護の技術  
は進んでいます。



3. かかわり

認知症になると新しいことは覚えられなくなる  
もありますが、  
その人らしさは  
失われません。



2. 気づく

認知症に早く気づくことで、  
進行を遅らせたり、  
混乱した症状を予防  
することができます。



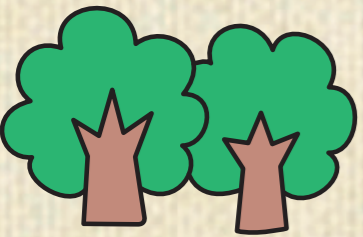
伊根町が目指す姿

本人の意思が尊重され、  
住み慣れた伊根町で暮らし続ける社会



5. 相談窓口

本人・家族だけではなく遠くにいる家族や  
友人などからも相談を受けています。





認知症にならないためにどんなことに気をつけていますか？

### ◆脳の活性化

- ・頭を使うように心がけています。毎日、読書や日記、家計簿をつけ忘れないようにメモをしています。(70代女性)
- ・いろんなことに好奇心を持つことを心がけています。趣味を持つことが大切と思い、俳句を始めました。(70代男性)

### ◆運動習慣

- ・身体と頭を同時に使うと良いと聞きました。毎日100-7を計算しながらウォーキングをしています。(60代女性)
- ・毎朝、ラジオ体操や口の運動(アイウエオを言う)をしています。(60代女性)

### ◆日常生活

- ・早寝、早起きをして、きっちり、朝昼夕の食事をいただくなど、生活リズムを崩さないようにしています。(60代男性)
- ・家にこもっていないで、外に出かけ、人の集まるサロンとか、老人会とかに行っ、話をするようにしています。(70代女性)

### ◆食事や調理

- ・青物野菜や海草、いわし、さばなどの背の青い魚を食べるようにしています。バランスの良い食生活をするようにも心がけています。(50代女性)
- ・糖分や塩分の取りすぎに気をつけ、水分も摂るようにしています。カカオやバナナなどがよいと聞いています。(70代女性)

### ◆特に考えてない

- ・認知症になるかもしれないという事を真剣に考えたことがありません。また、どんなことに気をつけた方がよいかもわかりません。(40代女性)

認知症になる前からの対策が重要です

最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいかな」ということが少しずつわかってきました。脳の活性化や生活習慣を改善することで、認知症を発症せずに過ごせたり、発症時期を遅らせる可能性が高まります。

### ●脳の活性化(脳機能トレーニング)

- ①エピソード記憶(体験したことを記憶して、一定の時間の後、思い出す)  
3日遅れの日記をつける。レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける。
- ②注意分割機能(複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能)  
料理を何品か同時進行で作る。人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。
- ③計画力(新しいことをする時、段取りを考えて実行する能力)  
やり慣れたことでなく、新しいことにチャレンジする。買い物や旅行の計画を立てる。頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする。

### ●交流

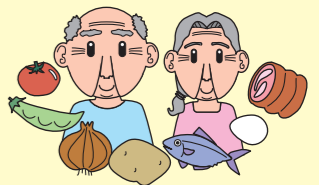
人と交流することが大切です。できるだけ家族以外の人と積極的にコミュニケーションを行うと、脳の活性化が図られます。

### ●運動習慣

- ①ウォーキング  
週3日程度、ちょっと早足の散歩を20分以上行う。
- ②筋力トレーニング  
なるべく階段を使う。歯磨きの時に膝の屈伸やかかと上げをするなど、日常生活の中に、できそうな運動を取り入れてみる。

### ●食生活～バランスよく食べましょう！～

- ①野菜と青魚を積極的に  
野菜や果物に含まれているビタミンなどは、認知症予防に効果があります。サバやイワシ、アジなどの青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする作用があります。



食べ過ぎに注意し、バランス良く食べることが大切です。

- ②よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をする  
肥満は、脳血管認知症の原因となる脳卒中を引き起こしやすくなります。食事をゆっくり食べることで、食べ過ぎや肥満を防ぐことにもつながります。また、食事をよく噛んで食べることにより、脳細胞が活性化し、認知症予防に効果があります。

- ③アルコールは控えめに

飲酒すると眠たくなりますが、夜中に目が覚めたり、早朝に起きてしまうなど、睡眠の持続性が低下します。また、多量な(1日3合以上)飲酒は、内臓疾患などの病気を起こしやすくなります。

## 2 気づく [町民アンケート]

「あれっ、もしかして認知症かな」と感じるのはどんな時ですか？

### ◆短期記憶、見当識障害

- ・自分では気がつかないが、同じことを何度も言ってしまうのか、周りから「それ聞いた」と言われる。(60代女性)
- ・80歳の母ですが、テープレコーダーのように同じことを何回も言ったり、尋ねたりする。移動購買車で毎回同じものを買ってくる。(50代女性)

### ◆意欲の低下

- ・78歳の母ですが、着るものに無頓着になったり、顔の表情が何かほーっとして生き活きしていない。(50代女性)
- ・一人暮らし80歳の母は、久しぶりに正月に帰ったら、家の中が散らかっているし、言葉数が少なくなって、何もする気がしないと行って動きません。(50代女性)

### ◆生活障害

- ・料理上手な妻でしたが、味付けが上手にできない、献立が同じものばかりになったり、炊飯器もちゃんと使えなくなった。(80代男性)
- ・76歳の父は、車の運転で一旦停止をしなかったり、よくぶつけて車が傷だらけになっている。そこまでと出かけたのになかなか帰ってきません。(40代女性)

### ◆妄想、興奮

- ・80歳の母ですが、合意のもとに貴重品を預かることになったのに、「お前が財布を盗った」と言う。(50代男性)
- ・82歳の夫ですが、話のつじつまが合わなくなり、そのことについて聞くと怒り出す。(80代女性)

### ◆もの忘れ

- ・物をどこに置いたか忘れてしまったり、物を取りに行ったとき何を取りに行ったか思い出せない。(50代男性)
- ・相手の電話番号など数字を記憶することが難しくなった。文章を書いている漢字が出てこない。(50代女性)

## 2 気づく [解説]

認知症に早く気がつくことで、進行を遅らせたり、予防することができます。

### ●認知症の代表的な症状は物忘れ

#### ①短期記憶

認知症の物忘れは、体験(物を収納した・人と出会った・食事をしたなど)そのものを忘れてしまいます。食べていないと言いつつ、食事を要求したり、同じ物を買ってきたり、同じことを何度も言ったり聞くことなどがあります。忘れた事柄を、作り話でつじつまを合わせてしまうこともあります。

#### ②見当識障害

認知症が進んでくると、「今日の日付」「今の時間」「今いる場所」の見当がつかなくなり、生活する上で支障をきたすようになります。

### ●人柄の変化

#### ①性格の変化

明るさや親しみやすさがなくなり、怒りっぽく頑固になります。身だしなみにかまわずだらしくなる、状況に適さない言動を平気でします。

#### ②意欲の低下

長年続けてきた趣味などの興味を失う、積極的に話さない、外出しなくなります。

### ●生活障害

#### ①生活上の変化

今までできていたことが、徐々にできなくなります。料理の手を抜く、洗濯機や炊飯器の使い方がわからない、入浴をいやがる、トイレの失敗も出てきます。

#### ②自動車の運転

認知症の初期段階では、運転する技能そのものは忘れていないので、車を動かすことはできる人が多いですが、注意力・判断力・反射神経が低下していますので、事故を起こす危険はかなり高くなります。

### ●妄想、興奮

#### ①被害妄想

周囲の状況が把握できず、孤独を感じ、被害に遭ったと思い込むことがあります。「物や財布を盗られた」という場合は、大切な物を置いたところを忘れていることが多いです。否定すると被害妄想は、より強くなります。

#### ②興奮

誰もいないのに「そこに誰がいる」と興奮する様なことがあれば、相談してください。

⇒P 9 5-1 相談する

### ●『老化の物忘れ』と『認知症の物忘れ』のちがい

#### ①「物忘れ」は比較的若い人でもあります

物を収納した場所、人の名前、電話番号、漢字がとっさに思い出せないことは、認知症でなくてもよくあることです。ヒントがあれば思い出したり、後で思い出すことができれば、老化による物忘れと言えます。

⇒P 2 1 予防

#### ②生活に支障が出てくるようなら、専門の医療機関での検査を

⇒P 10 5-2 受診及び医療のサービス



### 3 かかわり [町民アンケート]

認知症の人へのかかわりで、どんなことに気をつけていますか？

#### ◆コミュニケーションを大切に

- ・いつもどおり自然に挨拶し、同じ目線で、笑顔で話す。(80代男性)
- ・間違ったこと、同じことを何度言っても、「さっき言いましたよ」「何回聞くんですか？」など言わずに何度でも聞かれたら答える。(60代女性)
- ・ゆっくり相手のペースで話を聞く。話すときもゆっくり丁寧に話す。(50代男性)

#### ◆具体的なかかわり

- ・外出時に誘って出かける。行く時でも急がせない。自分でできることは自分でしてもらうようにするが、こちらがイライラしてはいけない。(70代女性)
- ・覚えていないことを問い詰めたり、くどくど説明しないで、さらっと流す。怒ったり、叱ったりすると逆効果になるので、言わないように心がけている。(40代男性)

#### ◆地域での見守り

- ・みんなが認知症について勉強し理解する。行政・地域・親戚・家族で協力しながら見守れたらよい。(70代女性)

#### ◆どうしたらいいかわからない

- ・親戚にも周りにもいないので、どうしていいかわからない。(60代女性)



### 3 かかわり [解説]

認知症の人へのかかわりで大切なこと

#### ●認知症の特徴

認知症になると新しいことが覚えられず、今言ったことをすぐに忘れ、同じことを繰り返し聞いたり、言ったりします。今、目の前の事は理解できるので、あいさつ程度の日常会話は、スムーズにできます。少し複雑な話は、理解が難しいこともあります。

#### ●コミュニケーションのコツとして

- ①まず、自分がリラックス  
顔の表情、素振り、雰囲気敏感です。
- ②正面から目線を合わせて、声かけを  
後ろから声を掛けると、びっくりすることがあります。声を掛ける時は、正面から、相手に目線を合わせて、やさしい口調で声をかけるようにしましょう。  
テレビの音や人の声のするような雑音のある環境は不得意です。
- ③ゆっくりしたペースで、一つひとつの単語をはっきりと短い文章で  
一度にたくさんの事を話したり、理論立てて言うと混乱することがあります。簡単な言葉で、身振り手振りを加えて話しましょう。
- ④本人を受容し、否定しない  
とんちんかんなことを言うのは、混乱しているからで、否定すると逆効果になります。本人の言葉を繰り返したり、言い返しなが、ゆっくり聞く、受け止める姿勢が大切です。

#### ●具体的なかかわり

- ①急がせない  
すぐに行動することが難しくなっています。
- ②混乱した原因を探る  
落ち着きがなく、ソワソワしているときは、「痛み・不快感・便秘など身体の不調」「騒音やたくさんの人で刺激が多すぎる」「昔できていたことができなくなり、ショックを受けている」など、何かの原因がきっかけとなっていることが多いです。

#### <介護者の声>①

自分の家族が、まさか認知症になるとは思いませんでした。「今思えば、あれが兆候だったのか」と考えられるようになってきました。どう対処すればいいかも勉強しましたが、頭でわかっていても、なかなか上手に接することはできませんでした。最近ようやく受け入れられるようになってきました。

#### ●地域での見守りを

- ①環境の変化はできるだけ避ける  
住み慣れた地域での生活が、心理的な安定となり、混乱した行動を防ぎ、認知症の進行を遅らせます。
- ②地域での見守りが重要  
高齢化社会の中で、認知症は避けて通れない現状にあります。保健・医療・福祉の連携に加え、地域全体の見守りと支援が必要です。
- ③認知症サポーター養成講座 ⇒P 15 5-8 伊根町内の認知症に関する取組
- ④伊根町高齢者見守りネットワーク企業連絡会 ⇒P 14 5-8 伊根町内の認知症に関する取組



自分や家族が認知症になったら、どんなことが心配ですか？

●医療に関すること

- ・母が、認知症かどうか心配なので病院での診察を受けさせたいが、「あほうにするな」と言われるのではないかと心配です。(50代女性)
- ・認知症に対しての病院がこの地域にはないので不安です。(80代女性)

●認知症になった時の不安

- ・私は人とおしゃべりするのが好きなのだけど、認知症になったらそんなふうにとおしゃべりができるか心配です。(80代女性)
- ・認知症になると徘徊や他人を傷つけるような言葉を言ったり、お店なんかでトラブルを起こさないかなど、家族や周囲の人に迷惑をかけてしまわないか心配です。(80代女性)

●相談窓口・介護

- ・父母が認知症になって、介護できるかどうか心配です。誰に相談したらいいかもわからない。(50代女性)
- ・80歳の父ですが、病院に入院したり、施設に入所したらどれくらいお金がかかるのか心配です。(50代男性)
- ・母は一人暮らしをしています。薬を飲み忘れたり、たくさん飲みすぎたりすることがあるようで心配しています。(60代女性)

●福祉サービス

- ・診療所の先生や町の職員、地域の人たちに世話になって、できるだけこの家で過ごしたい。(70代女性)
- ・生活ができなくなった時にすぐに施設に入れるかどうか心配です。(60代女性)

●権利擁護に関すること

- ・母は一人暮らしですが、お金の管理が難しくなってきました。最近ニュースになっている詐欺に遭わないか心配です。(50代男性)

認知症になっても住み慣れた家で暮らし続ける

医療や介護の技術、支援体制は進んでいます。早い段階から、医療機関や福祉施設、町役場に相談することで、本人、家族と関係機関が連携して支援計画を立て、住み慣れた家で、暮らし続けることが可能になってきました。

●認知症に関する相談は

伊根町地域包括支援センター・伊根在宅介護支援センター・おきなぎの家（認知症安心サービス相談窓口）が担当しています。

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで相談してください。

- ⇒P 9 5-1 相談する
- ⇒P 13 5-6 町外の認知症に関する相談窓口
- ⇒P 15 5-8 伊根町の認知症に関する取り組み

●認知症の医療について

①早期発見・早期診断

認知症は、物忘れ外来・神経内科・精神科で診療されています。認知症の初期であれば、早期に発見することで、その後の生活設計や環境調整、介護計画、お金の使い方などを本人と一緒に計画することができます。

⇒P 10 5-2 受診及び医療のサービス

②薬と生活習慣

認知症の進行を遅らせる薬の服用や食事や運動などの生活習慣を整えることで、改善もしくは進行を抑えることが可能です。

●医療、福祉サービス

在宅介護は、本人にとって、住み慣れた自宅で家族に見守られながら安心して生活できるという利点がある一方、介護者の心身の負担が大きいという側面もあります。

医療や福祉サービスの利用は、介護者の心身の負担を軽減し、ゆとりのある介護を実践するためにも大切なことです。

①医療機関……伊根診療所・本庄診療所・京都府立医科大学附属北部医療センター  
伊根町訪問看護ステーション

⇒P 10 5-2 受診及び医療のサービス

②在宅サービス……伊根デイサービスセンター・ショートステイ(短期入所)・おきなぎの家  
伊根町社会福祉協議会ホームヘルプサービス・訪問入浴サービス  
福祉用具の貸し出しや購入、住宅改修

⇒P 11 5-3 介護保険で利用できるサービス

③施設入所……長寿苑、ケアハウス福寿荘ほか⇒P 12 5-4 入所サービス

●権利擁護、成年後見制度等

⇒P 14 5-7 権利擁護・成年後見制度等

- ①福祉サービス利用援助事業
- ②成年後見制度、任意後見制度
- ③わたしの綴り帖



## 5-1 相談する

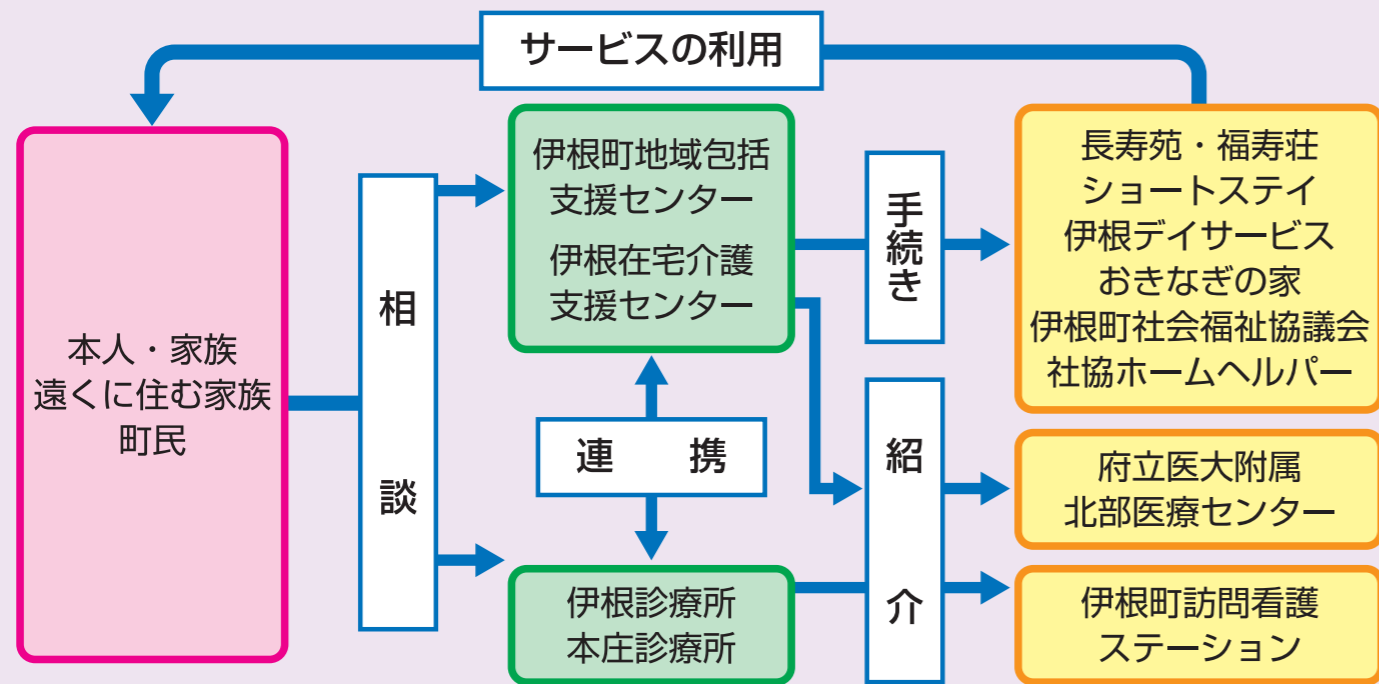
認知症の方やその家族の生活を支援し、負担を軽減する様々な仕組みや相談窓口があります。

### <介護者の声>②

1人暮らしの母のことで「最近、物忘れもひどいし、身なりも構わなくなっているのが心配だ」と親戚の叔母から連絡をもらいました。叔母に言われ《地域包括支援センター》に相談したことにより、これから母をどう支えていったらよいか少しわかり、安心することができました。

### □伊根町地域包括支援センター ☎32-3041

高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた伊根町で安心して暮らしていけるように、本人や家族、遠くに住む家族、町民の皆さんなどから受けたいろいろな相談を、適切な機関と連携して解決に努めます。



### □伊根在宅介護支援センター ☎32-1505

幅広い介護知識をもった専門家（ケアマネジャー）がいる事業所です。介護保険が適応されると一人ひとりにケアマネジャーがつき、本人、家族と一緒に困難になっていることの解消を行い、その心身の状況等に応じた必要なサービス（通所、訪問、入所など）の利用を進めます。

### □民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されており、担当する地域に暮らす身近な相談相手として、生活上の心配ごとや困りごとなどの相談に応じ、必要に応じ、福祉サービスの情報提供や行政・専門機関につなぐ役割を担っています。また、地域の見守り役として、定期的な訪問などを通じて、高齢者や子どもたち等の見守りを行います。

## 5-2 受診及び医療のサービス

### <介護者の声>③

《地域包括支援センター》から、診療所の先生に母の気になっている様子について伝えてもらい、後日母と一緒に診療所を受診しました。診療所の先生は診察の結果、物忘れ外来のある専門病院の受診が必要と言われ、母にも上手に受診を勧めていただき、予約をとってくれました。

□伊根診療所 ☎32-0007

□本庄診療所 ☎33-0114

通院を忘れないように電話連絡をしたり、家族やケアマネジャーなどと緊密な連絡を図り、適切な医療が受けられるようにします。



### □京都府立医科大学附属北部医療センター（認知症疾患医療センター）

認知症の専門医療相談及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関です。認知症疾患医療センター【診療科：神経内科(物忘れ外来)・精神科】物忘れ外来への受診は診療所等のかかりつけ医で予約ができます。

#### <認知症の診断に至るまで>

かかりつけ医による予約

- 専門医による診察
- 認知機能検査(臨床心理士)
- 血液検査などの必要な検査
- 頭部画像検査 (MRI・CT・SPECTなど)

※数回の受診が必要

認知症には、もの忘れ以外の症状がたくさんあります。最近人が変わったと思えたり、頻りに車をぶつけるようになった、自分勝手になってきたなど、今までと様子(言動など)が違えば、

専門医の診察を受けましょう

MC Iの早期診断・早期介入が認知症進行の予防につながります。

※MC Iとは軽度認知障害のこと

認知症への早期診断・早期介入が認知機能低下、認知症の行動・心理症状(BPSD)の予防につながります。

### □伊根町訪問看護ステーション ☎32-3051

主治医の指示により、定期的に訪問し、健康管理・日常生活の看護・リハビリ等を行います。また、家族への介護や医療の相談、助言を行います。「住み慣れた場所で生活しながら、家族と一緒に最期の時を迎えたい」を支えます。



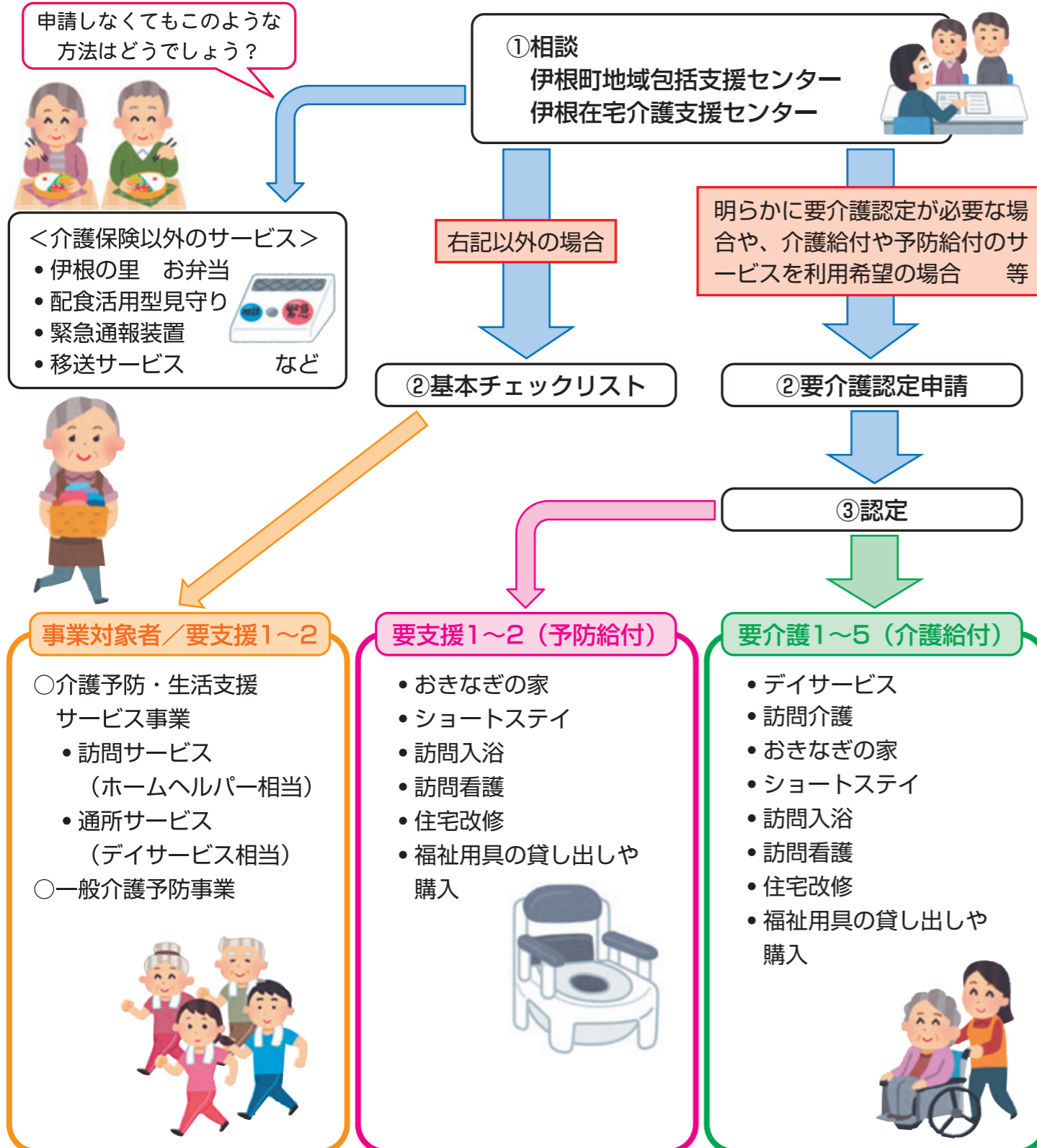


## 5-3 介護保険で利用できるサービス

### <介護者の声>④

物忘れ外来に受診の結果、母は【軽度の認知症】と診断されました。今後の治療、介護や福祉などの支援を受ける準備をするため、《地域包括支援センター》と相談して、介護保険の申請をすることにしました。

### <介護保険サービス利用までのおおまかな流れ>



### <介護者の声>⑤

【要介護1】の認定を受けた母は、最初デイサービスに行くことをとても嫌がっていましたが、毎回デイの職員さんが優しく声をかけてくださり、デイサービスで行うゲームやレクリエーションにも積極的に参加し、今ではとても喜んで通っています。私も仕事に集中できるようになりました。

#### □伊根デイサービス (通所介護)

自宅まで送迎し、日帰りで入浴や食事の介助、健康状態の観察、レクリエーションを行います。週に1~2回の通所で、多くの方との交流により孤立感を軽くします。本人の残されている能力を最大限に引き出し、活動性を引き上げ、生き生きとした感情と意欲を向上させます。また、抑うつ改善、適度な運動によるエネルギー発散も行われ、精神の安定が図れます。

#### □おきなぎの家 (小規模多機能型居宅介護) ☎32-3456

本人の心身の状態や希望に応じて、「通い」を中心に「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを1つの事業所で提供し、住み慣れた地域での暮らしを包括的に支援します。

#### □ショートステイ (短期入所)

長寿苑等に短期間 (1日~1週間程度) 入所し、入浴・排泄・食事等の日常生活の介護を行います。

#### □伊根町社会福祉協議会 ホームヘルプサービス (訪問介護)

ヘルパーが自宅を訪問し、調理・洗濯・掃除などの日常生活の手助けや、食事・入浴・排泄などの介助をします。

#### □伊根町社会福祉協議会 訪問入浴サービス

介護職員と看護職員が移動入浴車で自宅を訪問し、入浴介助をします。

#### □住宅改修、福祉用具の貸し出しや購入

自宅での生活に支障がないように、手すりの取付や段差の解消など、身体状況に配慮した住宅の改修にかかる費用の一部を支給します。心身機能が低下し、日常生活を送るのに支障がある場合に、ベッドや車いすなどの福祉用具を借りることができます。排泄や入浴に使用する用具などは購入できます。

## 5-4 入所サービス

#### □軽費老人ホーム ケアハウス福寿荘 ☎32-1280

身体機能の低下等により自立した日常生活を営むことに不安があると認められる方で、家族による援助を受けることが困難な方が入所できる施設です。

#### □特別養護老人ホーム 長寿苑 ☎32-1280

寝たきりや認知症などで日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護や生活が困難な方が入所できる施設です。

※新規入所は原則として要介護3~5の方が対象です。



## 5-5 介護予防・つどいの場

介護保険の認定を受けなくても利用できるサービスがあります。

### □伊根町保健センター ☎32-3031

脳の活性や運動に関すること・食事や栄養に関すること等、健康づくりをお手伝いします。

### □ふれあいサロン

●NPO法人 い〜ね・ふれ愛 ☎32-0088

●伊根町社会福祉協議会 ☎32-0176

月に1回程度、地区で集まって、おしゃべり・ものづくり・体操などしています。

### □認知症初期対応型カフェ（寿茶屋）

認知症予防を目的として、おきなぎの家・かじか苑で開催している認知症対応型カフェです。家族だけの利用もできます。

開催日時等については、長寿苑(☎32-1280)にお問い合わせください。



## 5-6 町外の認知症に関する相談窓口

### □認知症の人と家族の会

月曜日～金曜日 10時～15時 ☎0120-294-456

### □京都府認知症コールセンター

月曜日～金曜日 10時～15時 ☎0120-294-677

### □京都府若年性認知症コールセンター

月曜日～金曜日 10時～15時 ☎0120-134-807

～公益社団法人 認知症の人と家族の会 京都支部よりメッセージ～

認知症の人への対応や、病気そのものへの心配事など困ったことがあれば電話をください。電話相談の研修を受けた介護の体験者や専門職の相談員が電話を受けます。

一人でかかえこまないで、まずお電話ください。電話の向こうの相談員が耳を傾けて寄り添ってあなたの悩みを受け止めます。

## 5-7 権利譲渡・成年後見制度等

### □福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)

認知症や知的、精神的障がいのある方の福祉サービス利用にあたっての様々な手続きのお手伝いや日常的な金銭管理を支援します。

伊根町社会福祉協議会 ☎32-0176

### □成年後見・任意後見制度

高齢者や障がいのある方の権利や財産を守るための支援等を行います。

京都弁護士会 ☎075-231-2378

公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート京都支部

☎075-255-2578

### □わたしの綴り帖

伊根町では、元気なうちから家族等に意志を伝えておく手段として、エンディングノートの普及啓発を行っています。

ガイドブックの巻末に一部を掲載しています。ご利用になりたい方は、伊根町地域包括支援センター(☎32-3041)までお問い合わせください。



## 5-8 伊根町の認知症に関する取り組み

～地域で安心して過ごせるために～

### □認知症初期支援

●認知症初期集中支援チーム(伊根町地域包括支援センターに配置)

☎32-3041

医療や介護の職員がチームとして、医療や介護のサービス等につながない認知症初期の方の自宅に訪問し、医療受診や介護サービスの調整を行います。

●認知症初期対応型カフェの展開

長寿苑 ☎32-1280

認知症の方や認知症に関心のある方を対象とした集いの場です。勉強会の開催や専門職が相談にも応じます。

### □見守り支援

●伊根町見守り・SOSネットワーク 伊根町保健福祉課 ☎32-0504

関係機関によるネットワークを構築し、徘徊または、徘徊の恐れのある方等の早期発見・早期対応のための連携を図るとともに、住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように、地域でのさりげない見守りを行います。

徘徊が心配な高齢者のご家族には、前もって登録されることをお勧めします。

●伊根町高齢者見守りネットワーク企業連絡会

伊根町社会福祉協議会 ☎32-0176

町民だけでなく商店、金融機関、観光協会などの団体の協力を得て、地域で安心して過ごせるための見守りを行っています。「あれ?ちょっと様子がおかしいかな?」と気づかれて、社会福祉協議会へ情報提供してもらえば、適切な福祉の関係機関へつなぎます。



□認知症の正しい知識の普及

●認知症サポーター養成講座

伊根町地域包括支援センター ☎32-3041

認知症の正しい知識、適切な対応の仕方などを学び、修了者にはオレンジリングを配布します。伊根町では、小中学校をはじめ、地域のサロンや老人会、区の集まり等、ご希望に応じて少人数でも実施します。平成29年3月現在町内では、約940名(述べ)の方がサポーター養成講座を受講されています。



●認知症サポーター

認知症サポーターは、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り、支援する応援者です。認知症サポーターには、地域住民、金融機関など企業の方や小中学校の児童・生徒など様々な方がいます。

●伊根町認知症キャラバン・メイト協議会

キャラバン・メイトは町や福祉の事業所などと協働で、認知症サポーター養成講座を開催し、認知症の正しい知識を広める活動をしています。現在、町内には37名のキャラバン・メイトがいます。

●オレンジロードつなげ隊

オレンジロードつなげ隊は、京都府が進めている認知症の啓発組織です。現在、町内では5名の隊員が認知症の正しい理解と支援を推進するために、丹後管内一円の隊員と共に活動を行っています。

□認知症に関する相談窓口

●認知症安心サポート相談窓口

おきなぎの家 ☎32-3456

認知症の方へのかかわり方や対応の仕方がわからないなど、介護の困りごとや介護疲れの悩みをお聞きし、一緒に考え、適切な情報提供を行います。

相談窓口の開設は、毎週土・日、10時から15時30分です。



# 病気について

●記入日 平成 年 月 日

●記入者  私本人  
 私以外(名前 )  
本人の了解の上、本人に代わって記入しました。

生年月日 年 月 日

血液型 型

---

## 1. 現在、治療中の病気について

(あてはまる項目にチェック(✓)し必要事項を記入してください)

ある

▼医療機関

例：北部医療センター	循環器	科	病名：不整脈
_____	_____	科	病名：_____
_____	_____	科	病名：_____

ない

## 2. 今飲んでいる薬について

ある

▼薬の名前もしくは何に効く薬が

\_\_\_\_\_

ない

## 3. これまでの病歴について

ある

▼いつ頃、どのような病気と診断されましたか？

( )歳の頃、( )と診断されたことがある。

( )歳の頃、( )と診断されたことがある。

ない

## 4. 余命宣告が必要な病気にかかった場合

(あてはまる項目にチェック(✓)してください)

病名・余命とも告知してほしい  病名・余命とも告知しないでほしい

病名だけ告知してほしい  その他( )

「わたしの綴り帖」より一部を抜粋しています。