

認知症 あんしん BOOK



上三川町地域包括支援センター

はじめに

「認知症あんしん BOOK」は、認知症の診断を受けた方やそのご家族、また、認知症への不安を抱かれている方が、早い段階で準備・対応し、希望を持って生活が送れることを願って作成しました。

認知症の段階に合わせた必要な医療や介護サービス、その他相談先など上三川町の情報をまとめたものです。是非ご活用ください。

もくじ

1 認知症とは	2
2 早期発見のめやす	5
3 認知症の治療と予防	6
4 認知症の症状とケア	7
5 若年性認知症の方が利用できる主な制度・サービス	9
6 支援を活用する	10
7 交流(出会いの場・予防)	17
8 権利を守る	18

～認知症の人の家族から、新たに認知症の診断を受けた人の家族の方へ～

夫が認知症になってから、認知症についてのテレビを録画したりして色々勉強しました。だけど、現実は違う。その通りじゃない。でも、勉強することは大切です。それによって受け入れられることもありましたよ。

認知症の夫は、以前は何かにつけ拒否して大変でした。今は、色々なことが分からなくなってきましたが、そのぶん拒否することが減りました。どこかのタイミングで大変さを乗り越える時が来ますよ。

私は以前認知症の両親の介護をし、今は認知症の夫の介護をしています。そんな中でも、絵を習いに行くことを30年続けてきました。介護をする中で何かを続けること、楽しみを続けることは大切です。

1 認知症とは

認知症とは、さまざまな病気によって脳の働きが徐々に変化し、記憶や判断力などの認知機能が低下して、生活に支障をきたした状態をいいます。

①認知症の症状

誰にでもおこる症状(認知機能障害)

記憶障害

- さっき聞いたことを忘れる
- 新しいことを覚えられない

見当識障害



- 日時や場所が分からない
- 人が分からない

理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 複雑な話が理解できない
- ATM や自動販売機がうまく利用できない

実行機能障害

- 計画を立てて行動ができない
- 料理など段取りを考えることが難しい



私たちには10回目でも、認知症の人にとってはそれまでの記憶が頭から抜けているので、その時その時が初めてという感覚です。

認知症の人の能力を保つため、できるところは本人にやってもらい、できないところを声かけしてサポートしましょう。

心理的要因や人間関係、生活環境が影響する症状(行動・心理症状)

不安・抑うつ

- 能力の低下を自覚し将来に望みをなくうつ状態になる。ぼんやり過ごすことが増える。

暴言・暴力

- 脳の機能低下により、感情をおさえられず暴言や暴力があらわれる

せん妄

- 落ち着きなくうろうろする、独り言をつぶやくなど

妄想

- 物を盗られたと事実でないことを思いこむ「物盗られ妄想」や、危害を加えられるという「被害妄想」がある

ひとりあるき

- 始めは何かしらの目的をもって歩き出すが、迷ってしまうことがある

幻覚

- 実際にはないものが見える「幻視」、実際には聞こえないものが聞こえる「幻聴」がある

忘れることや失敗することが増えます。そんな時、「私もそういうことあるよ、大丈夫大丈夫」この言葉かけが、認知症の人を救ってくれることがあります。

②主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症

海馬(記憶を司る部位)に萎縮がみられるため、代表的な症状にもの忘れがある。昔のことはよく覚えているが、最近の事は忘れてしまう。軽度の物忘れから徐々に進行する。

血管性認知症

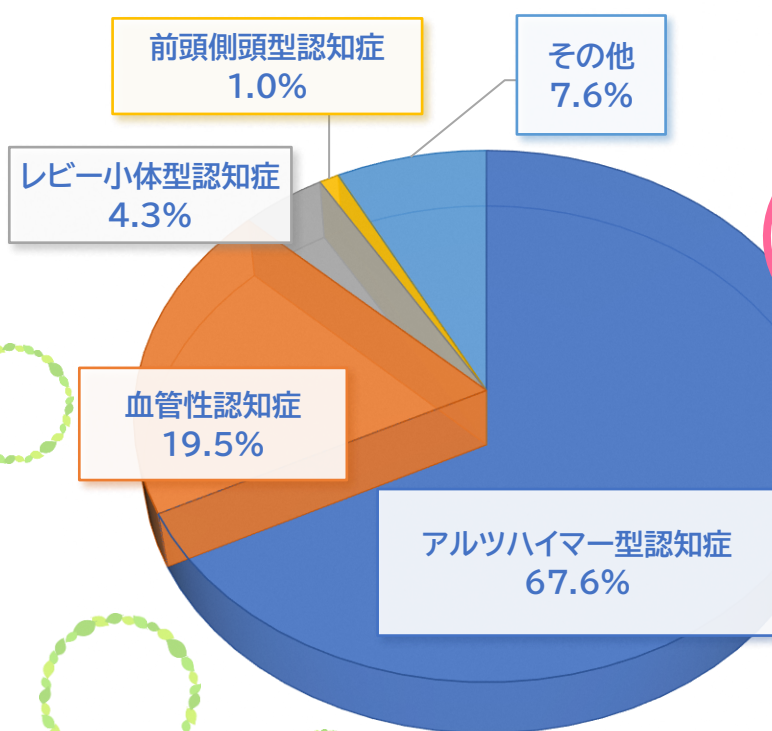
脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまい、障害を受けた部位によって症状が異なる。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行する。
高血圧や糖尿病などの生活習慣が主な原因。

レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質が、脳の神経細胞に蓄積することが原因。幻視や歩行が小刻みになるなどのパーキンソン症状があることが特徴。症状の変動が大きく、進行は比較的早い。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮することからおこる。感情の抑制が効かないことや、社会のルールを守れなくなるといったことが起こる。



認知症はその原因により種類が分かれ、症状の特徴にも違いがあります。アルツハイマー型認知症に血管性認知症が合併していることもあります。

③軽度認知障害(MCI)

ものの忘れなどが増え認知機能低下がみられますが、日常生活への影響はほとんどない状態です。MCIの段階であれば、生活習慣を見直すことで認知機能低下を遅らせ改善を図ることができます。そのためにも早期診断、早期治療が必要となります。



MCIの段階は、治療や予防、生活習慣を見直すことで正常に戻る場合があるよ！



④若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。原因疾患の割合は、アルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つが圧倒的に多く占めています。働き盛りであるため、仕事や家族に大きな影響を及ぼし、経済的に困窮する可能性もあります。受診が遅れることや、初期の段階ではうつ病や更年期障害との判別が難しいため、診断までに時間がかかることが多くみられます。そのため、「あれ？おかしいな」と気づいた場合は早期に受診することが大切です。



子育て・教育費



住宅ローン

主介護者が
配偶者に集中

親の介護が重なる
複数介護

高齢の親が
子を介護





2 早期発見の目安

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

もの忘れが
ひどい

- ☐1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

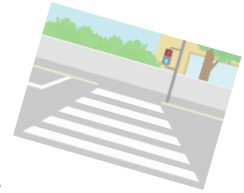
判断・理解
力が衰える

- ☐5. 料理・片付け・計算・運動などのミスが多くなった
- ☐6. 新しいことが覚えられない
- ☐7. 話のつじつまが合わない
- ☐8. テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所が
分らない

- ☐9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐10. 慣れた道でも迷うことがある



人柄が
変わる

- ☐11. ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- ☐15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐17. 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲が
なくなる

- ☐18. 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

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ましょう



3 認知症の治療と予防

①認知症の治療

薬物療法

症状(興奮や攻撃性などの精神症状)を緩和するための薬や、進行を遅らせるための薬がある。内服薬や貼付薬がある。

非薬物療法

音楽療法や回想法、運動療法、認知機能訓練があり症状を穏やかにし、残された機能を活性化させる。
その他、高血圧や糖尿病の管理や社会活動などがある。

早期受診・早期治療が大切だよ！なぜかというところ…

- ①治療によって症状の進行を緩やかにできる場合がある。
- ②認知症の原因となる病気の中には、治療によって改善が期待できるものもある。
- ③早い段階で診断を受けることで、その後の暮らしに備えるために自分で判断したり家族と相談したりすることができる。
「あれ？おかしいな？」と自分自身や家族など周りの人が気づいた時には、早めに受診をしてね。

②認知症の予防

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ために予防に取り組みましょう。

食事・運動・睡眠

- ・ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動をする
★歩きながら引き算をするなど脳を使いながらの運動が効果的
- ・1日3食しっかり食べる
- ・適度な睡眠

活動的な生活

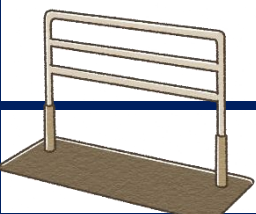
- ・趣味活動など楽しいと思えるものに取り組む
- ・できることは続けて行う
- ・洗濯や掃除など家事をする

人とのつながり

- ・家族や友人などと積極的にコミュニケーションをとる
- ・サロンなどに参加して人と会う機会を作る

4 認知症の症状とケア



	認知症の疑いがあるが 日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立
本人の様子	・物忘れがある(自覚あり) ・同じ質問をする ・同じ話をする ・身なりを気にしなくなる ・探しものが増える	・物忘れが多くなり大切な約束を忘れる ・時間や日付が分からなくなる ・怒りっぽくなる ・言葉が出にくい 
家族の対応	・本人が間違ったり忘れたりすることを責めず、不安な気持ちを理解しましょう。 ・「おかしいな？」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。	・本人が穏やかに過ごせるように不安を和らげましょう。 ・将来を見据えて家族の中で話し合いをしておきましょう。
相談	・地域包括支援センター(P.10) ・認知症地域支援推進員(P.10)	・かかりつけ医 ・健康福祉課高齢者支援係(P.10)
医療	・かかりつけ医 ・オレンジドクター(P.12)	・認知症サポート医(P.12)
介護	・通所介護(デイサービス)(P.13) ・訪問介護(P.13)	・通所リハビリテーション(デイケア)(P.13) ・居宅介護支援事業所(P.13)
見守り	・民生委員児童委員 ・近隣 ・認知症サポーター(P.15) ・チームオレンジ「マリーゴールド」(P.15)	
交流 (出会いの場・予防)	・地域のサロン(ミニサロン・いきいきサロン)	・オレンジカフェ ・認知症家族交流会(P.17)
住まい	・住宅改修(P.14) ・福祉用具の購入、貸与(P.14) 	
権利を守る		



認知症の段階に合った医療や介護、様々な支援があります。認知症の進行には個人差がありますが、目安としてご活用ください。

生活に手助けや介護が必要

- ・お金をとられたなどの被害妄想
- ・歩き回る
- ・不潔行為
- ・昼夜逆転

- ・介護サービスなどの制度を活用しましょう。
- ・1人に大きな負担がかかることがないよう役割を分担しましょう。
- ・同じ立場の人と共感したり、情報の共有をしたりすることで気持ちが楽になることがあります。

常に介護が必要

- ・食事や入浴、排泄などの身の回りのことが難しくなる
- ・自分の思いを伝えることが難しくなる
- ・家族のことが分からないことがある
- ・昼と夜の区別がつかない

- ・いずれは来る見取り(最期)について家族で話しておきましょう。

- ・健康福祉課介護保険係(P.10)
- ・ケアマネジャー(P.13)
- ・認知症初期集中支援チーム(P.11)
- ・認知症疾患医療センター(P.12)



- ・訪問入浴介護(P.13)
- ・訪問リハビリテーション(P.14)
- ・短期入所介護(ショートステイ)(P.14)



- ・どこシル伝言板(P.16)
- ・警察
- ・見守りネットワーク(P.16)

「えんがわ」(P.17)

- ・グループホーム(P.14)
- ・特別養護老人ホーム(P.14)



認知症の人が社会参加することは・・・

- ☆生きがいや希望を持った暮らし
- ☆認知症の進行を緩やかにする
- ☆日々の楽しみ

などの効果があります。

それは、自分らしく暮らしていくために大切なことです。

- ・あすてらす(P.18)
- ・成年後見制度(P.18)

5 若年性認知症の方が利用できる主な制度・サービス

若年性認知症は、社会的には現役世代であることから経済的な問題が生じてきます。また、家族が心理的・身体的な負担を抱えることとなります。負担を軽減するためにも早期に相談しましょう。

制度・サービス	内 容	問い合わせ先
傷病手当金	全国健康保険協会(協会けんぽ)又は健康保険組合に加入しているご本人が若年性認知症などの病気や業務外のけがで仕事を休み、報酬が受けられない時にその間の生活保障をするための現金給付制度。	加入している健康保険組合または全国健康保険協会
精神障害者保健福祉手帳	認知症により、日常生活に支障をきたす場合に申請できる。該当する疾患で、医療機関の初診日から6か月経過した以後での障害の程度で決められる。税制の優遇措置、公共交通料金や施設の利用料の割引等がある。	健康福祉課障がい福祉係 ☎ 56-9128
自立支援医療(精神通院医療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割に軽減される場合がある。	健康福祉課障がい福祉係 ☎ 56-9128
障害年金	障害の状態になった時に受け取ることができる。初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なる。国民年金加入者は障害基礎年金、厚生年金保険加入者は障害厚生年金。	住民課国保年金係 ☎ 56-9134
介護保険サービス	要介護認定を受けて通所介護や訪問介護等を利用することができる。	健康福祉課介護保険係 ☎ 56-9102 地域包括支援センター ☎ 56-5513
障害福祉サービス	障害支援区分認定を受けて生活介護や居宅介護等を利用することができる。	健康福祉課障がい福祉係 ☎ 56-9128
国民年金保険料の免除制度	国民健康保険の第1号被保険者は、経済的に保険料の支払いが困難な場合、申請により国民年金の保険料が全額または一部免除される。	住民課国保年金係 ☎ 56-9134

お金のことが心配。子どもたちにはできるだけ負担をかけたくないから利用できる制度は利用したいんです。

夫が若年性認知症のIさん

夫が若年性認知症のEさん

家族で旅行がしたいです。忘れてしまうかもしれないけれど、その時「楽しい」と思ってくれればいいなと思います。今できることを活かしてあげたいと思います。

6 支援を活用する

① 相談



(1)地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送るために、介護や介護予防、権利擁護
その他総合相談に対応しています。認知症に関する不安など、一人で悩まずにご相談
ください。

☎:56-5513 住所:上三川町上蒲生127-1(いきいきプラザ内)
月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(2)認知症地域支援推進員(在宅介護支援センター)

認知症に関する相談を受け、認知症の方の社会参加を支援したり、認知症の知識を普
及したりする役割をもっています。また、在宅介護支援センターとして高齢者に関する
様々な相談を 24 時間体制で受けています。

明治地区 【トータスホーム】担当 松岡	☎ 52-2220 080-5183-1746
本郷地区担当 【友愛苑】担当 石塚	☎ 56-8885 090-3685-3367
上三川地区担当 【ふじやまの里】担当 青柳	☎ 56-0958 080-4382-1502



(3)健康福祉課高齢者支援係

高齢者に関連する様々な相談を受けています。

☎:56-9191 住所:上三川町しらさぎ一丁目1番地
月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(4)健康福祉課介護保険係

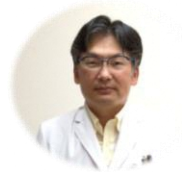
介護保険の申請窓口です。その他、介護保険制度や介護サービスなどの相談を受け
ています。

☎:56-9102 住所:上三川町しらさぎ一丁目1番地
月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(5) 認知症初期集中支援チーム(地域包括支援センター)

認知症初期集中支援チーム 認知症サポート医

認知症の人と家族に対する「早期の支援」を行い、急激な症状の悪化を防いで穏やかな生活が送れるよう、認知症サポート医と連携して支援します。認知症初期集中支援チームは、地域包括支援センターに設置されています。



上野修市 先生
(うえのクリニック)



小口 渉 先生
(小口内科小児科医院)

支援対象者: 40歳以上で自宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人または認知症の人で次のいずれかに該当する人

- ① 認知症の診断や医療・介護サービスを受けていない、または中断している人
- ② 医療・介護サービスを受けているが、認知症の症状が悪化している人

☎: 56-5513 住所: 上三川町上蒲生127-1(いきいきプラザ内)
月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(6) 認知症の人と家族の会栃木県支部

実際に認知症の方を介護した経験を持つ会員が相談を受けています。

電話相談 ☎: 028(627)1122 ※祝祭日・年末年始は休み
月曜日から金曜日 午後1時30分～午後4時
来所相談 住所: 宇都宮市若草1丁目10-6とちぎ福祉プラザ内
毎月第4水曜日 午後1時30分～午後4時



(7) 若年性認知症相談窓口

若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人が利用する関係機関及び若年性認知症の人を雇用する企業等からの各種相談に応じ、必要な支援制度やサービス等を紹介します。

☎: 028(627)1122 毎週土曜日 午後1時30分～午後4時
(国民の祝日に関する法律に定める休日及び12月29日から1月3日は休み)

② 医療

【町内の医療機関】

オレンジドクター・認知症サポート医 小口内科小児科医院 認 56-2109	オレンジドクター・認知症サポート医 うへのクリニック 認 56-0008	オレンジドクター・認知症サポート医 どんどんまろうクリニックしらさぎ 認 56-7007
やの小児科医院 認 56-0280	藤沼医院 53-7105	山崎医院 認 56-0211
石川医院 認 52-0100	本郷台医院 認 57-1623	せんば医院 55-1500
川島内科小児科クリニック 認 37-7800	やまだ整形外科内科クリニック 認 55-1340	倉持整形外科上三川 55-0888
しらさぎ耳鼻咽喉科クリニック 57-1133	新上三川病院 56-7111	

オレンジドクター：栃木県に登録された「もの忘れ・認知症相談医」

認知症サポート医：「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる

認

：かかりつけ医認知症対応力向上研修を受けている医師がいる

【身近な認知症疾患医療センター】 ※受診は事前予約が必要です

自治医科大学付属病院	0285(58)8998	月曜～金曜	午前9時～正午
獨協医科大学病院	0282(87)2251	月曜～金曜	午後2時～午後4時
芳賀赤十字病院	0285(81)3856	月曜～金曜	午前9時～午後4時

受診するときのポイント

★初めて診察を受けるときには・・・いつからどのような症状があるのか
何で困っているのか
何のために診察を受けるのか

を、医師に伝えるとよいでしょう。2回目以降は、症状の変化や日常生活でできなくなったこと、困っていることなどを伝えましょう。症状をまとめたメモを医師に渡したり、伝えたりするとよいでしょう。



③ 介護

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーです。ケアプランの作成やサービスの調整をします。



介護保険サービス等の利用を支援するケアマネジャーがいるところです。介護サービスを利用する前に、まずは担当のケアマネジャーを決めます。

ケアマネジャーは、適切にサービスを利用できるよう、ご本人とご家族の要望を聞きながらケアプランを作成します。

夫がショートステイを利用しています。月に1回だけでもお泊りしてくれれば、私の気持ちが休まります。そういう時間があることは、とても大切だと思います。



認知症の人の家族
Nさん

【町内の居宅介護支援事業所】

トータスホーム ☎52-2220 下神主229-6	リライフトータス ☎51-1133 下神主249-1	友愛苑 ☎56-8885 上三川1635-1
ふじやまの里 ☎55-0962 上三川3950-1	三本木 ☎56-9595 三本木411-4	ふれあい ☎55-1580 西汗1553-13
にじみる ☎56-7775 しらさぎ2-32-19	ポプラ ☎56-0011 石田1231-3	小規模多機能居宅介護ポプラ ☎56-1199 石田1231-3

介護サービス

(1)通所介護(デイサービス)

デイサービスに通っています。家に1人でいるよりもデイサービスで体を動かしたり、誰かと話したりできるから毎週楽しみにしています。



認知症の診断を受けているYさん

食事や入浴などの日常生活上の支援やレクリエーションなど高齢者同士の交流を図り、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

(2)通所リハビリテーション(デイケア)

食事や入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

(3)訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助をします。

(4)訪問入浴介護

移動入浴車で家庭を訪問して入浴介護を行います。

(5)訪問看護

看護師などが病気を抱えている人の居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

料金や、利用できるサービスの種類については、担当のケアマネジャーに相談してね！



(6)訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを提供します。

(7)居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、など通院が困難な利用者を訪問し、療養上の指導や助言をします。

(8)短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している人に、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

(9)福祉用具貸与・購入

入浴・排泄などに使用する福祉用具の購入にかかる費用の一部を支給します。(負担割合は収入等により異なります)また、日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

(10)住宅改修費支給

手すりの取り付けや、段差の解消などの住宅改修をする際、20万円を上限に費用の一部を支給します。(負担割合は収入等により異なります)

(11)特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な人が入居して、日常生活上の支援や介護が受けられます。

(12)老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

(13)認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が共同生活をする住居で、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

(14)小規模多機能サービス

施設への通所を中心に、利用者の選択に応じた訪問や短期間の宿泊を組み合わせたサービスを行います。

家族の中の1人だけが介護を担うことになると、大きな負担がのしかかり、心と体が疲れてしまいます。

1人で抱え込まず誰かに相談してください。頑張りすぎず介護サービスなどの制度を利用してください。

家族であるあなたが、元気であることが大切です…。

④ 見守り

認知症サポーター



認知症を理解し、認知症の人や家族の見守りなど、できる範囲のサポートをするために、認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症について関心がある方や認知症の人のご家族の皆様、ぜひご参加ください。日程は社会福祉協議会 HP または地域包括支援センターにお電話でお問い合わせください。



当事者やその家族の気持ちを少し知ることができました。将来、私も認知症になるかもしれない。その時にどうしてほしいかを考えながらサポートしたいと思いました。



認知症サポーター
Mさん



認知症キッズサポーター Sちゃん

講座で聞いた接し方をしたら、うちの認知症のおばあちゃんの症状が前よりもよくなりました。

キャラバン・メイト

キャラバン・メイトは、認知症サポーター養成講座の講師です。定例会を開いて、認知症や認知症の支援について学びを深めています。

【問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 56-5513

チームオレンジ「マリーゴールド」



キャラバン・メイトやステップアップ講座を受講した認知症サポーターがチーム員となり、認知症の人やその家族の身近な生活支援ニーズ等を必要な支援者に繋ぎます。

【問い合わせ】健康福祉課高齢者支援係 ☎ 56-9191

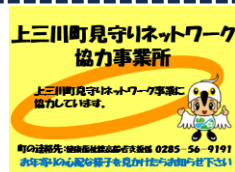
どこシル伝言板

あらかじめ登録された高齢者が行方不明になった際、衣類やかばんなどに貼った QR コードが携帯電話などで読み取られると、家族等へ瞬時に「**発見メール**」が届きます。発見者が、QR コードを読み取るとニックネームや注意すべきことなどが表示され、対処方法が分かります。派遣者と保護者等は、チャット形式の伝言板で情報交換ができ、お迎えまでのやり取りを迅速に行うことができます。



【問い合わせ】健康福祉課高齢者支援係 ☎ 56-9191

見守りネットワーク

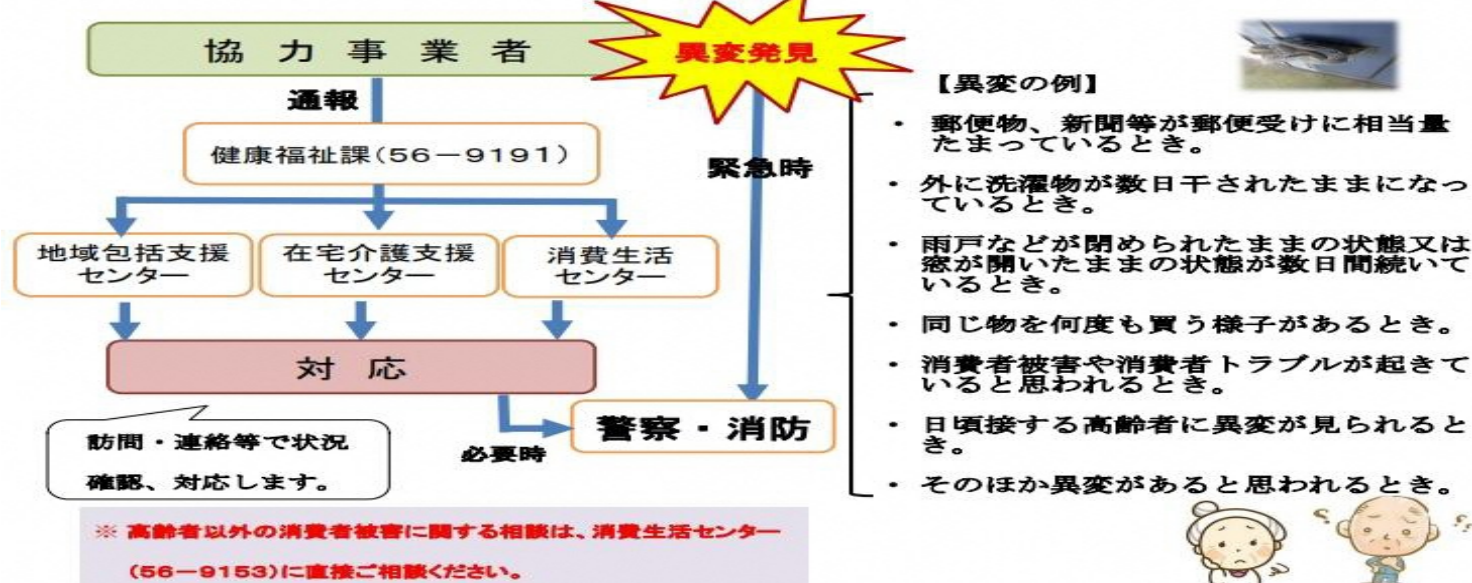


このステッカーが協力
事業所の目印だよ！

町内の見守りネットワーク登録事業者が高齢者の方の異変に気付いた場合は、健康福祉課高齢者支援係に連絡が入り、関係機関による迅速な対応につなげられるような体制が整備されています。

現在、町内の銀行や郵便局、コンビニエンスストア等、町内51事業所が趣旨に賛同いただき、見守りネットワークに協力いただいています(2025年12月10日現在)

見守りネットワーク通報時の対応



【問い合わせ】健康福祉課高齢者支援係 ☎ 56-9191

7 交流(出会いの場・予防)

オレンジカフェ「えんがわ」



認知症の方とご家族、また、認知症について不安がある方などの集いの場です。
月に1回開催しています。みなさんでお話をしたり、脳トレや運動をして楽しい時間を
過ごしましょう。初めて参加される方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

○場所:上三川いきいきプラザ 2階大会議室

○時間:午前10時～12時



もの忘れが増えて
きたKさん

えんがわは、サロンとは
違った楽しさがあるの。

えんがわだけは絶対に忘
れないようにして参加し
ています。そのくらい楽し
みにしているんです。



認知症のOさん

※日程の変更がある場合があります。
社会福祉協議会ホームページでご確認ください

第1回	4月16日(木)	第5回	8月14日(金)	第9回	12月11日(金)
第2回	5月15日(金)	第6回	9月11日(金)	第10回	1月15日(金)
第3回	6月12日(金)	第7回	10月23日(金)	第11回	2月12日(金)
第4回	7月17日(金)	第8回	11月20日(金)	第12回	3月12日(金)

【問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 56-5513

認知症家族交流会

認知症の人を介護する家族のための交流会です。経験や悩みを同じ仲間と話し、情報交
換ができる場です。ご参加の際は地域包括支援センターにお申込みください。

○場所:上三川いきいきプラザ 2階中会議室

第1回	6月12日(金) 10時～11時30分	第4回	12月11日(金)10時～11時30分
第2回	8月18日(火) 13時30分～15時	第5回	2月18日(木) 13時30分～15時
第3回	10月14日(水)13時30分～15時		



交流会に参加する
Aさん

ここにきて話をしたり、他の
人の話を聞いたりしていると
気持ちが落ち着くんです。



交流会に参加する
Fさん

解決しないとしても、この場
で話をして、聞いてもらうこ
とが大切だと思っています。

【問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 56-5513

いきいきサロン・ミニサロン



小学校区ごとにいきいきサロン活動が各コミュニティセンターなどを会場に行われています。また、ミニサロンは自治会単位で行い、お茶を飲んでお話や体操をして楽しく過ごします。

【問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎ 56-3166

8 権利を守る

認知症等により判断力が低下している場合などに、「自分のことを自分で決める(自己決定)」、「人生を主体的に生きる(自己実現)」という権利が、無視される・侵害されることがないようにするための支援があります。

☆お金がない人や身寄りのない人が成年後見制度を利用できるように、町が支援する仕組みもあります(成年後見制度利用支援事業)

	あすてらす(日常生活自立支援事業)	成年後見制度(法定後見/任意後見)
相談窓口	社会福祉協議会	社会福祉協議会(成年後見サポートセンター)/地域包括支援センター
どんな人が利用できるの？	認知症などで判断能力が十分ではなく、日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理等がうまくできない人が対象 ※契約は本人の同意によるもの	【法定後見】認知症等で、判断能力がない人が対象 【任意後見】自己判断のできる人が対象。今は元気だが、将来認知症になった時のために契約しておくもの ※本人以外にも、配偶者や親族が申し立てる
何をしてくれるの？	○福祉サービスについての助言指導、利用手続きの支援 ○通帳預かりや預貯金の出し入れ、支払いの支援(本人の意向をもとに計画する) ○支援員が定期訪問して、生活状況の見守りを行う	後見人等による支援 ○日常生活の見守り ○財産管理 ○法律行為の代行 ほか
費用はどれくらいかかるの？	費用は支援の内容や回数による 書類と預かり:月500円 金銭管理サービス:1回 1,500円(1時間)	利用者の経済状況にもよるが、一般的に ○申し立て費用:2万円程度 ○後見人等への報酬:月2~3万円

【問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎ 56-3166
地域包括支援センター ☎ 56-5513