

認知症になっても安心

湯沢町 お役立ちかわら版（認知症ケアパス）



湯沢町健康福祉部

湯沢町認知症ケアパスアクションミーティング

認知症になっても安心

湯沢町お役立ちかわら板（認知症ケアパス）について

湯沢町も高齢化にともない認知症の人が増えています。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85 歳以上では 4 人に 1 人に症状があると言われています。

認知症は高齢者に限らず若い人もなります。

家族の誰かが認知症になった時、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。家族が認知症になったことを他人に知られたくない、他人に迷惑をかけるから外に出したくない、認知症の人を 1 人にしておけない、と家族も外出を控え孤立していくこともあります。

今回作成したお役立ちかわら版（認知症ケアパス）は認知症について意識した人が最初に手に取り、行動を起こす時に活用できる情報を掲載しています。

認知症の対応は一人一人違います。個々の状況にあった具体的な内容は盛り込んでいませんのでくわしいことはご相談ください。

湯沢町の中にも認知症の相談ができる機関や人がたくさんいます。認知症を予防するための事業もあります。まずは自分がここなら相談できそうかなと思えるところに話してみましょう。



認知症の主な症状の経過

初期

◆物忘れがある

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- テレビの内容が理解できなくなる

身近な人が
疑われちゃうかも…

- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

◆場所や時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった

◆人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった

◆不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

◆意欲が無くなる

- 下着を変えず身だしなみをかまわなくなった
- ふさぎこんで何をするのも億劫がる

中期

- 電話がかかってきたことを忘れる
- 料理の手順が分からなくなる・味付けがおかしくなる
- テレビを見ようとしなくなる

テレビのリモコンを
耳にあて「もしもし」
？アレあれ？？

- 約束したことを忘れる

- 慣れた道でも迷うことがある
- 自宅へ帰れなくなる

- 人のせいにする

- 大きな声で怒り暴力を振るうことがある

- 一人になると家族を探して一人で外へ出てしまう

- 入浴や洗面をしなくなった
- ありえない話をする幻覚が見える

後期

- 物の使い方が分からなくなる
テレビのリモコンと電話の区別がつかない
- 食べられる物と食べられない物の区別がつかない
- 目の前に食べ物があるとずっと食べ続ける
大量に食べる

- 自分の名前を忘れる
- 家族の顔を忘れる
- トイレの場所がわからなくなる
- 会話が成り立たない

昔のことは
良く覚えて
いるのに…

行方不明に
なるかも…



町で利用できるサービス

予防事業（温水健康体操教室・パワーアップ教室・けんこつ体操教室）

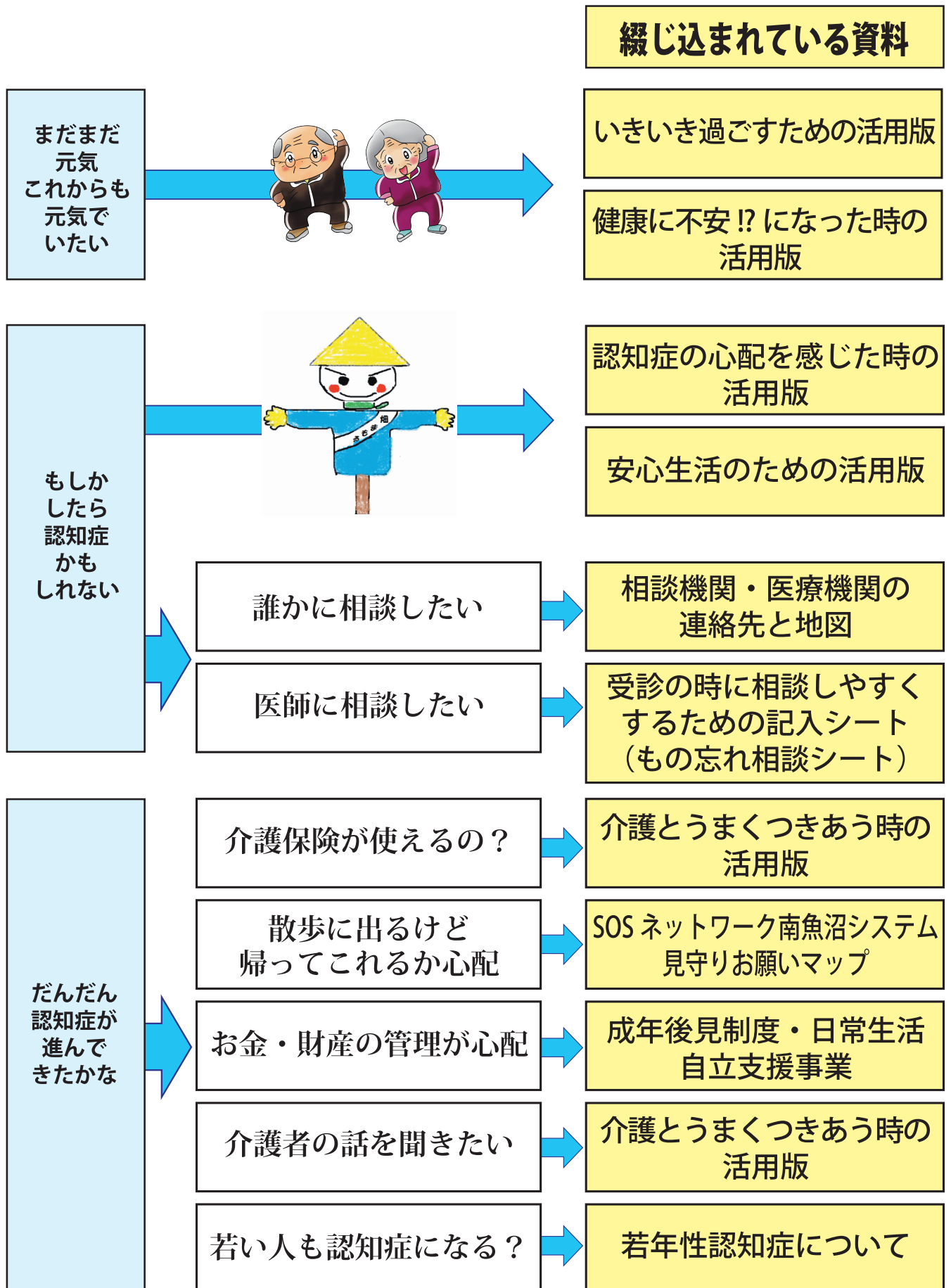
サロン（地域のサロン・いきいきサロン・ひだまり）

アクション農園倶楽部・傾聴ボランティア

介護保険サービス（ヘルパー・デイサービス・認知症デイサービス・ショートステイ・訪問看護・訪問リハビリ・施設入所）

病院・薬局

*詳しくは綴じ込まれている資料をご覧ください



いき

いき

高齢者お役立ちかわら版 過ごすための活用版

地域のサロン

宮林・堰場・原・下中・小坂・石白
などで行われています。

なお、地域でやってみたい方は

社会福祉協議会へ ☎784-4111

老人クラブ

入会希望者はお近くにお住まいの
会員、もしくは健康福祉部へ

☎784-4560

ひだまり

なかなか外出する機会がない方な
どを対象に毎週水曜日福祉セン
ターで行っています。

参加希望の方は健康福祉部へ

☎784-4560

仲間と

いきいきサロン

福祉センターで毎週月曜日に
おこなっています。

参加希望の方は

社会福祉協議会へ ☎784-4111

やまぶきの会

湯沢町公民館で月1回行っています。

参加希望の方は

社会福祉協議会へ ☎784-4111

福祉バス

高齢者等路線バス運賃助成

(100円バス)

毎週火曜日：三国方面・湯沢方面

毎週木曜日：土樽・旭原方面



ボランティア活動

地域のため自分のための活動です。

社会福祉協議会

ボランティアセンター事務局へ

☎784-4111

健康増進施設

温泉浴室・プール

マッサージチェアー

平日 9:00 ~ 16:00

土曜 9:00 ~ 12:00

シルバー人材センター

いつまでも現役を目指しています。

シルバー人材センター湯沢事務所へ

☎784-2850

活躍を

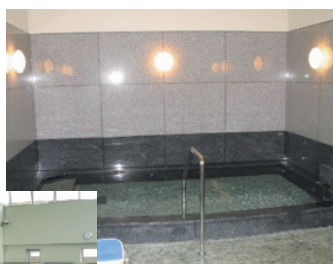
湯沢町総合型地域

スポーツクラブ「ユースポ！」

様々なスポーツや交流ができます。

カルチャーセンター内事務局へ

☎785-2123



高齢者お役立ちかわら版

～健康に不安!? になった時の活用版～

☆元気づくり教室☆

温水健康体操教室

水の特性をいかし運動をしています。

- 浮力：膝や腰への負担が少なく、楽に運動ができる
- 抵抗：動くだけで全身の筋力トレーニングになる
- 水圧：血管が収縮され血流が良くなる
- 水温：体温を上げようとして多くのエネルギーを使う



参加はいつからでも。
申込みは役場健康福祉部
地域包括支援センター
☎(784) 3000まで

☆いろいろなタイプのクラスもあります。
参加費：1回 600 円の月回数分（月謝制）
希望者にはバス送迎があります。

元気パワーアップ倶楽部

参加者の状況にあわせた形で、けんこつ体操・リハビリを行います。

- ・その人の身体や体力にあった力で行える『筋刺激の体操』
 - ・脳の活性化『脳刺激の体操』
 - ・物がおいしく食べられ、飲み込みが良くなる『お口の体操』などなど
- もちろん楽しくおしゃべりなどを交えながらの2時間です。



☆毎週水曜午前午後・金曜午後
参加費：500 円
バス送迎があります

けんこつ体操教室

転ばない身体づくり、日常生活に必要な筋肉づくり、脳を刺激する体操。
筋肉をつけて基礎代謝も高めます。

- 体温をあげて、血管の掃除
- 脳刺激で物忘れ・脳卒中予防
- 筋刺激で筋力アップ
- リラクゼーションで疲労回復

☆皆さんの身近な地域で
開催しています。

参加費：1回 200 円
タオル・飲み物持参で直接会場へ
広報で毎月ご案内しています



温泉パワーアップ倶楽部

☆毎週火曜・金曜の午後
参加費：300 円、バス送迎があります。

地域でのサロン

いきいきサロン 福祉センターで毎週月曜日
地域サロン
(宮林・堰場・原・下中・小坂・石白など) 月1～2回
問い合わせは社会福祉協議会へ☎784-4111

ひだまり

体操は自信がないけど家から出かけて
仲間とお話しをする集まりです。

☆毎週水曜日午後
参加費：200 円、バス送迎があります。

身近な地域、なじみの関係で
楽しく、元気に！
お近くの方、ぜひ参加を。

何か心配・不安と思ったら

～まずは相談で安心感～



湯沢町地域包括支援センター
784-3000

安心・安全・見守り訪問

おひとり暮らしの方や高齢者の世帯の方に、
訪問ボランティアがお元気であるかお伺いします。

☆週1回をめに訪問いたします。

安否の確認や体調変化、心配事などの確認をします。



どうぞ
お気軽に
お声がけ
ください！



支援員訪問

こころやからだの元気がなくなった時に
関係づくりをしながら必要なお手伝いが受けられるようにしていきます。

☆状況に応じて週1回～月1回程度訪問します。

認知症の有無にかかわらず集えるカフェ

こんな時…認知症について聞いてみたいけど相談に行くにはまだ気がひけて…

気軽に認知症の話ができて気持ちや考えの整理ができます。

認知症支援の経験のある職員につながる事もできます。

☆アクション農園倶楽部 毎週火曜日 9時～11時 JA 近くの畑

高齢者お役立ちかわら版

認

知

症

かな？

心配を感じた時の活用版

認知症の早期発見には、日ごろのコミュニケーションが大切です。

思いあたること、ありませんか？

認知症・早期発見のめやす

思いあたることがあれば主治医や地域包括支援センターに相談しましょう

もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- ☐ 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

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ 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

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった



- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

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



気になることがあれば まず相談を…

医療機関

主治医
かかりつけ医に相談

地域包括支援センター

医療機関への相談の仕方、
外出の場の紹介など。

福祉センター内 健康福祉部へ
☎784-3000 直通

認知症 Q アンド A

治療って、できるんですか？相談するメリットはあるの？

検査してみたら認知症ではなかったというケースもあるので、まずは相談や検査を試みるのが大切です。

現在、認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症には、症状の進行を遅らせる薬があり、早めに服用するほど効果が期待できます。

何科のお医者さんに、どんなタイミングで相談したらいいんだろう？

精神科や心療内科でなくても、普段かかっているお医者さんにも相談できます。

認知症は、約2年で軽度から中等度へ進行するという報告もあります。

「認知症かもしれない。でもまさか」というくらいのうちに、一度、相談することをおすすめします。

なぜ、医師の診断が必要なの？

認知症の症状がみられる場合でも、その原因によって、その後の生活上の注意点や治療方法も変わってきますので、その見極めのために医師の診断が大切です。

何かの病気が原因で認知症の症状がみられるのであれば、その病気の治療が必要となります。

どのようにして検査するの？

一般的には、医師と対面して問診で診断します。そのほか、記憶や認知機能の程度を調べる検査や、脳の状態を視る画像検査が行われることもあります。

【認知機能検査】

日時や物の形の認識、簡単な計算、数分前に見た物の記憶などを調べる検査です。

【画像検査】

CT や MRI など脳で萎縮、梗塞や出血の有無などをみる検査です。

また、他の病気が原因の場合と鑑別するため、血液検査や心電図検査などの一般的な身体検査や、運動機能や神経の働きを調べる神経学的検査が行われることもあります。

高齢者お役立ちかわら版

～あんしん😊生活のための活用版～

問い合わせ・申し込みなどの相談：健康福祉部 ☎784-4560

もしも…のとき
のために

緊急通報装置

緊急通報装置を設置し、急病や緊急時にボタンを押すことで緊急事態を通報できる装置です。

65 歳以上のひとり暮らしの方

寝たきりの方及びこれに準ずる高齢者のみの世帯
ひとり暮らしで身体に重度の障がいのある方などを
対象に無償で貸与します。

救急医療情報キット

救急車を呼ぶなどの緊急時にかかりつけ病院や緊急連絡先などの必要な情報を書いた情報シートをボトルに入れ、冷蔵庫に保管しておくことで救急隊員や医療機関の迅速な救急活動に役立てるものです。

65 歳以上の一人暮らしの方

- ・ 65 歳以上の高齢者のみの世帯
- ・ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所有し、ひとり暮らしの方
- ・ 上記手帳所持者と 65 歳以上の高齢者のみの世帯。



除雪費用の
支援…

除雪費助成

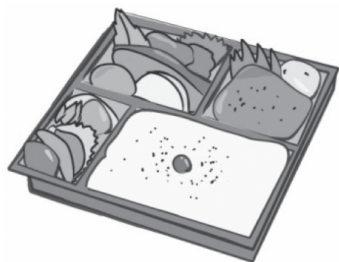
障がい・高齢などで労力的かつ経済的に自力で除雪できない世帯に実際にかかった除雪費用を助成。

助成額の目安（積雪 200 cm 程度 30,000 円ほか）

70 歳以上の高齢者世帯。世帯主が身体障害者手帳を有する者（1～4 級）。母子世帯、その他の要援護世帯（町民税課税世帯、親戚等の協力が得られる場合は除きます）



配食サービス



安否の確認と 栄養を…

週2回(月・木)夕食のお弁当をお届けし健康維持と安否確認を行います。
1食200円。

概ね65歳以上の独り暮らし、高齢者世帯その他障がい等で調理困難な方、
栄養改善が必要な方。

地域みんなで 支えあい



つながり隊

住民同士が登録してお互いに支えあうものです。

1時間400円(15分ごとに100円)

家事支援(掃除・買い物・調理・洗濯・ゴミだしなど)、外出支援(外出見
守り・通院手続き介助など)その他(安否確認・見守り留守番・話相手・代
筆・代読など)

⇒湯沢町社会福祉協議会へ ☎784-4111

安心サービス

介護保険等のサービスではまかないきれない、認定はない、
などの場合でもヘルパーの訪問支援を受けられるサービスです。

料金30分未満2,000円、30分以上1時間未満4,000円、
30分ごとに2,000円(早朝夜間加算あり)

⇒湯沢町社会福祉協議会へ ☎784-4111

