

毛呂山町

いつまでも、自分らしく暮らしていくために



認知症ガイドブック

みんなに読んで知ってほしい『認知症』のおはなし



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

毛呂山町

もくじ

本人インタビュー ～認知症とともに歩む～	1
「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」	2
認知症のタイプと特徴	3
認知症簡易チェックリスト	4
認知症にかかる受診・相談	5
生活習慣を見直そう！	6
健康づくりといきがい	7
認知症の人への接し方	8
ご家族・介護者への支援	10
オレンジカフェ（認知症カフェ）にでかけよう	11
認知症ケアパス	12
日常生活を支える各種サービスの組み合わせ（例）	14
SOSネットワーク・見守りシール交付事業	16
自分らしい生活を守る	17
介護保険サービスを上手に活用しよう	18
相談窓口一覧	20
受診や相談の事前準備 ～伝えることメモ～	21

はじめに

私たちの暮らす地域には、さまざまな世代の人々が共に生き、支え合うつながりがあります。その中で「認知症」は決して特別なことではなく、誰もがなる可能性のある身近な病気です。ご家族や身近な方が認知症になったとき、あるいは自分自身がその兆しを感じたとき、どう向き合い、どのように支えていけばよいか、不安に感じる方も多いでしょう。

本ガイドブックは、認知症に関する基本的な知識についてわかりやすく解説し、また、地域で利用できる支援制度や相談窓口、地域の取組についても紹介しています。

認知症になっても、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、地域の皆さんとともに支え合い、誰もが安心して暮らせる社会をつくる一歩として、このガイドブックが役立つことを願っています。



本人インタビュー ～認知症とともに歩む～

実際に認知症の診断を受けた方は、地域でどのように生活しているのでしょうか？
毛呂山町内にお住まいの認知症のあるご本人にインタビューをしました。



80代 男性

数年前に妻が亡くなり、一人暮らし
5年前からもの忘れが多くなり、現在はアルツハイマー型認知症の診断を受け、介護保険サービス利用中。
趣味：散歩

認知症になって心配なことはありますか？

買い物に行って、自分で思っていない物を買ったり、同じ物を購入していたり、少額なので大丈夫だけど心配になる。役場とかの書類関係は全然分からない。一人暮らしだし不安もあるけど…。自分が元気であるからこそ『不安』を感じられるので、健康であることに感謝しようと思う…。今は格好つけて言っているけど、今後はそうも言っていられない時がくるかもね。

認知症になる前と後での変化ってありますか？



特に何か変わったとはあまり思っていない。具合の悪い妻を見ていた時が一番大変だったかな？今は気楽で良いかもしれない。若い頃に、日本全国を周ったのでやり残したことはないし、今更何かしたいとも思わない。頭の中がモヤモヤして、良く分からないこともあるけど、分からないくらいが丁度良いのかもしれない(笑)自分は、あまり考えこまないタイプだから、ありのままの自分を受け入れようと思っている。

普段から心掛けている健康の秘訣ってありますか？



朝晩歩くこと。毎日同じコースを歩いていると「今日は疲れるな」「今日は調子が良いな」と自分の体調がわかる。それと近所の人とあいさつをして、季節の草花を見ることが一番の楽しみ。週に数回ヘルパーさんも来てくれて、ヘルパーさんとの会話も楽しいし、気分転換になる。

周りに期待することはありますか？



特別に何かしてほしいことはないな～。人をお願いしてばかりだと、自分ができなくなることが多くなる気がするんだよ。あいさつをしたら、あいさつを返してくれるとか、それだけで十分。話しかけてくれることが嬉しい。そのままの自分を受け入れてくれることが、一番嬉しいな。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

「もの忘れ」は、加齢による老化現象のひとつでもあるため、「もの忘れ」があるからといって認知症であるとは限りません。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は区別が付きにくいですが、違いがあり、以下のような特徴があります。

加齢によるもの忘れ

記憶の帯



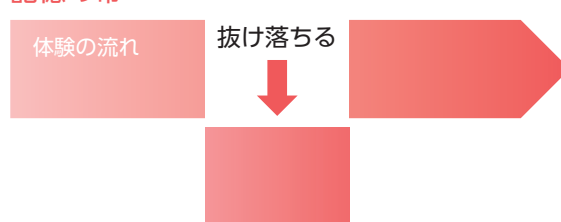
- 体験したことの**一部**を忘れる。
- ヒントがあれば**思い出せる**。
- もの忘れをしている**自覚がある**。
- 判断力が**低下しない**。
- 非常に**ゆるやかに**進行する。

例えば…

- 夕食に何を食べたのか忘れる。
- 日付や曜日、場所を間違える。
- 約束をうっかり忘れる。
- 物を置き忘れ、自分で探す。

認知症によるもの忘れ

記憶の帯



- 体験したことを**全て**忘れる。
- ヒントがあっても**思い出せない**。
- もの忘れの**自覚がない**。
- 判断力が**低下する**。
- **比較的早く**進行する。

例えば…

- 夕食を食べたことを忘れる。
- 日付や曜日、場所がわからない。
- 約束したこと自体を忘れる。
- 物を盗まれたと思い込む。

早期発見・早期治療が大切です!!



認知症は、誰もがなる可能性のある、とても身近な脳の病気です。怖がったり、あきらめたりするのではなく、正しく知って対処することが大切です。早期に発見し適切に対応することで、症状の進行がゆるやかになり、また、改善が可能なものもあります。さらに、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症の理解を深め、病気と向きあって話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。



認知症のタイプと特徴

認知症とは、何らかの原因により脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、日常生活での支障がおおよそ6か月以上継続している状態のことを指します。2040年には日本の65歳以上のうち、約584万人が認知症になると推計されており、これは高齢者の約7人に1人の割合となります。一言に認知症といっても様々なタイプがあり、それぞれ症状や治療法も異なります。

アルツハイマー型認知症

アミロイドベータなどのたんぱく質の一種が脳にたまり、脳の神経細胞が減少し、脳の萎縮が進行するため認知症状が現れると言われています。日本人に一番多い認知症のタイプです。進行は比較的ゆるやかですが、放置すれば確実に進行します。

例えば…

- 最近のことを忘れる。
- 時間や場所がわからなくなる。
- 料理や家事の手順がわからなくなる。
- 暴言や暴力、徘徊などの問題行動がおこる。



レビー小体型認知症

脳の広い範囲に、レビー小体という異常なたんぱく質がたまることで、脳の神経細胞が徐々に減少します。大脳や脳幹部に病変がみられ、パーキンソン症状(小刻み歩行など)が認められます。もの忘れに加えて、「幻視(実在しないものが見える)」があります。

例えば…

- 調子が良いとき、悪いときの差が激しい。
- 何も無いのに子どもや虫が見えると言う。
- 手足が震えたり、筋肉がこわばり、動作が鈍くなる。
- 睡眠中に大声で叫んだり、暴れたりする。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などにより脳の血管が損傷を受け、認知症状が現れます。影響を受けた脳の部位によって症状が異なります。脳血管疾患が起こるたびに、段階的に進行するため、生活習慣を整えることが重要です。

例えば…

- 歩行速度が遅く、歩幅が狭くなる。
- 意欲や自発性が低下する。
- 感情の起伏が激しくなる。
- 手足の麻痺がある。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が萎縮することで発病します。40代後半から60代の初老期での発症率が高いことが特徴です。もの忘れ症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが困難になります。

例えば…

- 万引きや信号無視など社会ルールに反した行動をする。
- 同じことをくり返し行う。
- 落ち着きがなくなる。
- 同じ言葉をくり返したり、単語で会話する。



認知症の原因となる病気の治療により、回復ができるものがあります。

脳脊髄液が異常に脳にたまる	「正常圧水頭症」
脳の表面に血液がたまる	「慢性硬膜下血腫」
甲状腺ホルモンが減少する	「甲状腺機能低下症」 など

**繰り返しになります
が、早期発見・早期治療
が重要です!!**



軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)

軽度認知障害(MCI)とは、認知症になる前の段階のことを言います。「もの忘れが目立つ」「注意力が低下する」など軽度の認知機能の低下がある程度で、日常生活に支障はほとんどなく、認知症の診断には至りません。MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、1年で約10%の人が認知症に進行すると言われています。一方で、MCIの時期では約30%が健常に戻る可能性があるとも言われており、早期に気づき、生活習慣の改善や治療を始めることで、認知機能が改善する可能性があります。



認知症簡易チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないかチェックしてみましょう。

採点方法 「ほとんどない」= 0点、「時々ある」= 1点、「頻繁にある」= 2点

質 問 項 目	点 数
① 何度も同じことを言う・聞く	_____ 点
② 物をなくしたり、置き忘れたりする	_____ 点
③ ついさっき言われたことを忘れてしまう	_____ 点
④ 一日の計画を自分でたてることができない	_____ 点
⑤ 人や物の名前が出てこないことが増えた	_____ 点
⑥ 時間や場所の感覚が不確かになり、約束事を間違えるようになった	_____ 点
⑦ 簡単な計算を間違えることが多くなった	_____ 点
⑧ 電気の消し忘れや、ガスの閉め忘れが多くなった	_____ 点
⑨ 新しい機械などの操作が覚えられない	_____ 点
⑩ 料理や掃除の手順がわからなくなる	_____ 点
⑪ 意欲が低下し、何をするのも億劫になった	_____ 点
⑫ 今までやっていた日課をやらなくなった	_____ 点
⑬ 好きだった趣味など、急に関心がなくなった	_____ 点
⑭ 身だしなみに気を使わなくなった	_____ 点
⑮ ささいなことで怒りっぽくなった	_____ 点

【点数の目安】

0～6点 認知症の可能性は低い

7～13点 要注意

14点以上 かかりつけ医などへ相談を

●結果はあくまで目安です。

●疲労やストレスで点数に影響が出る場合もありますので、1回の結果にとらわれず、気分の違う時に再チェックしてみてください。

●点数に関わらず、心配な場合はかかりつけ医や認知症疾患医療センターにご相談ください。

作成：毛呂山町地域包括支援センター 監修：認知症疾患医療センター（丸木記念福祉メディカルセンター）

※このチェックリストはあくまでも認知症の傾向に基づいたものであり、医学的な判断をするものではありません。

※認知症の診断には医療機関の受診が必要です。

町では毎年70歳になる人を対象に認知症検診を実施しているよ。

対象となる人には、広報まろやまによるお知らせのほか、個別に案内を送付しています。



毛呂山町マスコットキャラクター
まろ丸くん

▶ 問合せ：毛呂山町地域包括支援センター（高齢者支援課内） ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013



認知症にかかる受診・相談

受診や相談に大切なことは、ご本人やご家族からの情報です。伝えたい内容をまとめておくともスムーズです。日頃からどんなことが起きているか、気になることをまとめておきましょう。

「伝えることメモ」(p.21)をご利用下さい。



かかりつけ医

かかりつけ医は、普段のご本人やご家族の状況をよく知っている、一番身近な医療相談窓口です。かかりつけ医がいる場合、まずはかかりつけ医にご相談ください。

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症患者やその家族を医療面からサポートするため、埼玉県が設置している認知症専門の医療機関です。認知症に関する専門医療相談や検査などを行います。

＜診察の流れ＞

相談 受診予約

完全予約制となりますので、必ず事前にご連絡ください。現在の症状、ご様子などをお伺いします。かかりつけ医がいる場合、紹介状をご用意ください。手配が難しい場合は認知症疾患医療センターに、ご相談ください。

診察・検査

専門医による問診やもの忘れテストを行います。専門医の見立てによりMRI(脳の画像検査)やSPECT(脳の血流検査)など専門的な検査を行います。

診断結果

検査結果をもとに認知症の有無や程度、今後の治療方針について説明をします。診断後はかかりつけ医に情報提供し、そちらで治療継続できるようにする場合もあります。



認知症疾患医療センター

(丸木記念福祉メディカルセンター)

所在地：毛呂山町大字毛呂本郷38番地

電話：049-276-1486

FAX：049-276-2003

受付時間：午前9時～午後5時

(土日祝日、年末年始を除く)

認知症のお困りごとは「毛呂山町地域包括支援センター」へ

ご本人が納得して受診することが望ましいですが、難しいこともあると思います。「どうしても受診に行かない」「どうすれば良いのかわからない」など、何かお困りごとがありましたら、毛呂山町地域包括支援センターにご相談ください。

所在地：毛呂山町中央2丁目1番地(毛呂山町役場高齢者支援課内) ※他に支所もあります(P20参照)

電話：049-295-2112 FAX：049-276-1013 E-mail：kourei@town.moroyama.lg.jp

時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝日・年末年始を除く)

64歳以下の方は「若年性認知症サポートセンター」もご利用ください。

18歳から64歳までに発症した認知症を「若年性認知症」といい、埼玉県では若年性認知症コーディネーターがご本人やご家族からの就労・子育て・介護などに関する相談に応じています。

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

所在地：さいたま市浦和区常盤3丁目12番地17 プリムローズ常盤第3

電話：048-814-1212 FAX：048-814-1211

時間：午前9時～午後4時まで(土日祝日・年末年始を除く)



生活習慣を見直そう!

認知症は、生活習慣を整えることで、発症のリスクを下げるのが期待できます。認知症予防のため、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

① 食生活に気をつけましょう!!

●タンパク質(肉・魚・乳製品など)を中心に、バランスの良い食事をしよう

- ☞冷凍食品などを上手に活用
- ☞お惣菜を選ぶときは、主食・副菜をよく考えて
- ☞旬な食材は栄養豊富♪おいしく食べよう!

●1日3食よく噛んで!

- ☞よく噛むこと=脳に良い刺激
- ☞入れ歯など、自分に合った物に調整しよう



② 適度に運動しましょう!!

●普段から体を動かし、健康な身体をつくろう

- ☞「気持ちよい」と思う程度の運動を継続しよう
- ☞家の中での役割(掃除・洗濯・調理など)を持とう
- ☞ゆずっこ元気体操に行こう(P.7 参照)



③ 人と積極的に交流しましょう!!

●人と話すことで脳が活性化

- ☞家族や友人と話そう
- ☞地域のイベントやボランティアに参加しよう
- ☞オレンジカフェ(P.11 参照)やサロンに参加しよう



～サロンに出かけてみませんか?～

町内では、地域の皆さんが気軽に集まり、おしゃべりや体操、レクリエーションなどを楽しめる「サロン」が定期的開催されています。地域の方やボランティアによって運営されており、どなたでも参加できる交流の場です。

さわやかサロン

日 時	毎週月曜日 午前10時～午後1時
場 所	毛呂山町前久保南1-6-26 救護施設育心寮東館
参 加 費	100円程度
特 徴	令和7年2月にオープンした 男性が参加しやすい をコンセプトにしたサロンです。

にこにこサロン

日 時	毎週火曜日 午前10時～正午
場 所	毛呂山町若山1-12-9 あったかデイ毛呂山多目的ルーム
参 加 費	100円程度
特 徴	お茶飲み、折り紙、など自分のやりたいことを選んで活動ができます。

上記はあくまで一例です。地域の通いの場、生活支援、地域活動、相談窓口などの情報を掲載した「ふれあいマップ」を毛呂山町役場(高齢者支援課)や社会福祉協議会の窓口で配布しています。ぜひ、ご利用ください。

▶問合せ: 毛呂山町社会福祉協議会 ☎ 049-295-0601 / FAX 049-295-0603



健康づくりといきがい

ゆずっこ元気体操

毛呂山町では、いつまでも元気で自立した生活ができるように「ゆずっこ元気体操」を広める活動を行っています。おもりをいれたバンドを手首・足首に巻き、皆さんと一緒に歌いながら、6種の動作を10回ずつ息を止めずにゆっくりと行います。ゆっくりと身体を動かすことで、身体に負担をかけずに鍛えられます。参加された方は、「**重たい荷物が持てるようになった**」「**足取りが軽くなった**」「**階段が昇りやすくなった**」と効果を実感されています。

▶問合せ：毛呂山町地域包括支援センター（高齢者支援課内） ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

～ひとりでじゃない!! みんなと一緒に続けられる!!～

ゆずっこ元気体操は、自治会を単位として週1回、自主的に行われています。ご近所同士で声をかけあい、仲間同士で会話を楽しみながら行うことで、筋力がつくだけでなく、脳の活性化にもつながります。ひとりで運動を続けるのは難しいですが、みんなと一緒にだと楽しく通い続けることができます。「私にできるかしら…」と不安のある方は、まずは見学から始めてみませんか。



おもりを使った体操(阿諏訪)



体操後にスカットボール(葛貫)



健康運動指導士による出前講座(双葉団地)

体操はもちろん、地区によってはスポーツやレク活動を取り入れているところもあるよ♪



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

～ゆずフィットサポーターとして地域で活動しませんか?～

「ゆずフィットサポーター」はゆずっこ元気体操の指導・サポートを行うボランティアです。町で開催する「介護予防サポーター養成講座」を受講することで「ゆずフィットサポーター」になることができます。自分のため、地域のために一緒に楽しく活動できる人を募集しています。

▶問合せ：毛呂山町地域包括支援センター（高齢者支援課内） ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013



認知症の人への接し方

認知症の人は症状が進んでも、その人らしさや感情は心の中にしっかりとあります。できていたことができなくなったことに不安を感じているのは本人です。「本人は、今どういう思いなのか？」と、本人の気持ちを察し、寄り添った対応が大切です。



認知症対応のポイント ～3つの「ない」～

おどろ

驚かせ「ない」

- 話しかけるときは、本人の前から優しく声をかけましょう。
- 聞き取りやすい音量で、ゆっくり話しましょう。

いそ

急がせ「ない」

- 本人のペースに合わせて、急がせない。
- 慌てている様子の際は『大丈夫？』の姿勢で。

じ ぞんしん きず

自尊心を傷つけ「ない」

- 『できないこと』を責めるのではなく、『できること』を評価しましょう。
- 本人の生きがいを見つけて、その人らしく生活ができるようなサポートをしましょう。

こんな接し方はやめましょう

- ☐ 叱りつける、怒る
- ☐ 命令をする
- ☐ 子ども扱いをする
- ☐ 『できない』と決めつける
- ☐ 何もさせない
- ☐ 外に出さない



こんな接し方をしましょう

- ☐ 優しく、穏やかに見守る
- ☐ 優しく促す、話を聞く
- ☐ 一人の大人として接する
- ☐ 『できる』ことを見つけ、活かす
- ☐ 本人ができる家事や役割を応援する
- ☐ 外に出られるようにする



ひとりひとりに、できること…



認知症サポーター養成講座



「認知症サポーター」は認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことをする必要はなく、日常生活の中でできる範囲でサポートします。例えば、認知症の人を見かけたら、「何かお困りですか？」、「お手伝いできることはありますか？」など、相手の状況や気持ちを理解しようとする姿勢で、ゆっくりと穏やかに話しかけてみましょう。

毛呂山町では、地域包括支援センターと認知症疾患医療センターが連携して、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症に関する基礎知識や認知症の人と接する心構えなどを学ぶことができます。受講については地域包括支援センターにお問い合わせください。

▶問合せ：毛呂山町地域包括支援センター（高齢者支援課内） ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

ケース1:「財布が盗まれたっ!!」～余裕をもって～



本人の思い

財布を机の上に置いたはずなのに無い!?
絶対にそこに置いたはずなのに!
盗まれたに違いないわ!

家族の思い

さっきまで財布を持ちながら歩いていただけ、どこかにしまい込んだのかな?

物盗られ妄想の原因は、本人がしまった場所を忘れてしまうことが主な原因です。本人は「自分は認知症でない」と不安な気持ちの中で、一生懸命になっています。その結果「自分はなくしたはずがないから、誰かが盗んだのでは?」という被害妄想に至ってしまいます。

対応の仕方



一緒に探す



見つかってよかった

身近にいる家族や近隣住民が犯人として疑われることがあります。本人が強い不安を抱えていることを踏まえ、**心の余裕を持って、優しく対応**しましょう。財布を一緒に探して見つかったら喜ぶなど、**共感**するようにしましょう。また、**探し物は本人が見つけれられるように、促してあげることも大切**です。

ケース2:「朝ごはんまだ?」～関心をそらそう～



本人の思い

朝ごはんまだかな?
えっ!? さっき食べていた??
確かにお腹は減っているような、そうでもないような…。でも**食べた記憶がない**…。

家族の思い

「食べていたよ」って伝えても数分後にまた同じ質問。どうにか気をそらせないかな。

脳の萎縮により、最近の記憶を保持することが苦手になり、もの忘れが多くなります。本人は忘れてしまうことに対して「覚えていたい」「周囲に迷惑かけたくない」と常に不安でいるため、家族や周囲の人に、何度も同じことを言ったり、聞いたりします。

対応の仕方

お父さんの好きな番組始まったよ!



心機一転



もうすぐできるからコーヒーの準備お願い

同じことを聞かれても、**初めてのように話したり、別の言い回しで伝えるように**しましょう。例えば、話題を変えてみたり、**さりげなく関心をそらすような声かけ**をすることも効果的です。不安に寄り添った対応が大切です。

ケース3:「犬がいるっ!」～共感しよう～



本人の思い

家の中に犬がいるのっ!
私に向かって威嚇してきて怖いわ。
どうにか外に出してくれないかしら?

家族の思い

犬は飼っていないし、家の中にそれらしき動物もいないよ。クマのぬいぐるみが置いてある場所を指しているけど…?

脳の中にある視覚を司る部位（後頭葉）の萎縮や血流障害が原因で、実際には存在しない人が見えたり（幻視）、物を見間違える（錯覚）ことがあります。「子どもが立っている」「犬や猫が見える」など、様々な訴えがあります。

対応の仕方

嘘まないし、安全だよ!

触れてみる



ワンちゃんはお家に帰ったよ

片付ける(隠す)

本人には見えているので、**幻覚や錯覚を否定することはやめましょう**。見えていることに不安を感じるようなら「怖いね」「嫌だね」と**共感**することが大切です。また、錯覚の原因である**対象物を片付けたり、直接対象物に触れる**と幻覚や錯覚を正しく認識できることもあります。



ご家族・介護者への支援

もの忘れ相談会 ※要予約

「もの忘れ相談会」は、認知症疾患医療センターや認知症地域推進員など専門のスタッフが話を伺います。個室で相談できるため、周囲に聞かれることはありません。家族だけでの相談も可能です。予約制になりますので、必ず事前にお問い合わせください。



会場：中央公民館 日時：毎月第3木曜日(祝日を除く) 午前10時～正午まで

▶予約・問合せ：毛呂山町地域包括支援センター(高齢者支援課内) ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

認知症介護者のつどい ※要予約

「認知症介護者のつどい」は認知症の人を介護する家族として感じる想いや悩みを同じ環境の人同士で語り合い、情報を共有する場となっています。「誰かに話したい」「つらい気持ちをわかってほしい」と思う人は、ひとりで抱え込む必要がないこと、他者に頼る大切さに気づくことができます。ぜひご参加ください。



会場：中央公民館 日時：偶数月の第2木曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分まで

▶予約・問合せ：毛呂山町地域包括支援センター(高齢者支援課内) ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

～「認知症介護者のつどい」の参加者の声を紹介します～



- 友人が家族のことを、とても心配して優しくしてくれるのが嬉しかった。
- ご近所さんに会うと「奥さんどう？」と声をかけてくれるのが、ありがたかった。
- 妻を車椅子に乗せて買い物に行っても、ご近所さんが普段と変わらず声をかけてくれるのが嬉しい。



- 認知症であることを、近所の人に変な風に思われていないか心配。
- 県内に家族はいるが、心配かけすぎちゃうと思うと相談できない。
- 認知症であることを伝えたら、「旦那さん、頭おかしくなったの？」と心ない言葉をかけられた。



- 周りに相談できる人を作って、愚痴でも何でも話した方がいい。
- 本人がいない時に、自分のやりたいことを2,3時間でもやることが大切。
- 介護をしていることをオープンにした方が、気持ちが楽になるかも。
- 自分が犠牲になっていると思うと続かない。



オレンジカフェ(認知症カフェ)にでかけよう

オレンジカフェについて

町内には、認知症の人も、そうでない人も一緒に集い、楽しむ場として、オレンジカフェを4か所設置しています。オレンジカフェでは、認知症サポーター養成講座を受けたボランティアの人のサポートがあるので、参加者のみなさんが安心して過ごすことができます。

オレンジカフェ(喫茶ゆず)



認知症の人や地域の人が集い
おしゃべりを楽しむ場です♪

日 時	毎月第3木曜日(祝日を除く) 午前10時～正午
場 所	毛呂山町岩井西1丁目15番地1 喫茶ゆず(中央公民館内)
持 ち 物	お茶代(200円程度)
連 絡 先	毛呂山町地域包括支援センター TEL 049-295-2112 FAX 049-276-1013

ななふくオレンジカフェ



みんなで集まってジェンガやカードゲーム
を楽しみ、盛り上がっています♪

日 時	毎月第2・4火曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時
場 所	毛呂山町西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内
持 ち 物	お茶代(100円程度)
連 絡 先	ななふく苑 TEL 049-276-5313 FAX 049-276-5317

オレンジカフェハピネス館



創作活動で認知症予防
作業療法士と一緒に参加しています♪

日 時	毎月第2・4金曜日(祝日を除く) 午後2時～4時
場 所	毛呂山町毛呂本郷1006番地 くらしワンストップMORO HAPPINESS館 4階
持 ち 物	なし(手ぶらでご参加いただけます!)
連 絡 先	認知症疾患医療センター TEL 049-276-1486 FAX 049-276-2003

あったかオレンジカフェ



みんなで運動したり、おしゃべりしたり
楽しい時間を過ごしましょう♪

日 時	毎週木曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分
場 所	毛呂山町若山1丁目12番地9 あったかデイ毛呂山多目的室
持 ち 物	上履き・汗ふきタオル・飲み物
連 絡 先	あったかデイ毛呂山 TEL 049-295-8135 FAX 049-298-8136



認知症ケアパス

認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援

認知症の進行	認知症がない状態	軽度認知障害(MCI) 認知症のように生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階
	自立	
本人の様子(例)		●もの忘れが増えるが自覚もある(他人から言われはじめる)。 ●計算間違いや漢字のミスなどが増える。 ●日付や曜日が時々わからなくなる。 ●探し物をしていて、何を探していたか思い出せない。
介護者(家族)の心構え	●生活リズムを整えるとともに、地域活動への参加を促したり、日常生活の中で本人に役割を与えるようにしましょう。 ●本人の大切にしていること等を知っておきましょう。	●早めにかかりつけ医や各種窓口に相談しましょう。 ●認知症サポーター養成講座などで認知症についての正しい知識を身につけましょう。
相談	地域包括支援センター【P5・P20】	
いきがい・介護予防	山根荘・老人クラブ・地域のサロン【P6】・公民館サークル ゆずっこ元気体操【P7】・いきいきシニア講座	
医療	かかりつけ医【P5】・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 認知症疾患医療センター	
介護保険のサービス	通所介護(デイサービス)・	
見守り・安否確認	民生委員・ボランティア(社協)・緊急通報システム【P14】	
介護者(ケアラー)支援	認知症サポーター養成講座【P8】・オレンジカフェ(認知症カフェ)【P11】・	
権利を守る	福祉サービス利用援助事業(あんしんサポートネット)【P17】	

認知症 初期	認知症 中期	認知症 後期
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に専門医療や 介護が必要
●同じことを繰り返し聞く。 ●人や物の名前が出てこない。 ●料理や買い物、金銭管理が難しくなる。 ●食事をしたこと自体を忘れる。 ●約束を忘れる。	●「物を盗られた」などの発言がある。 ●着替え、食事、トイレなどがうまくできない。 ●季節にあった洋服を着ることができない。 ●家までの帰り道がわからない。 ●ものの忘れの自覚がない。	●会話が成立しなくなる。 ●家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる。 ●話さなくなる。 ●食事介助が必要になる。 ●寝たきりになる。
●同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう。 ●介護保険サービスの利用を検討しましょう。 ●家族内で抱え込まず、専門機関に相談しましょう。	●さまざまな症状により家族の心労が増える時期です。無理をせず人の助けを借りましょう。 ●通所サービスや必要に応じてショートステイ(宿泊型サービス)などの利用を検討しましょう。	●本人が安心できる環境づくりを心がけましょう。 ●最期の迎え方について家族間で話し合いをしておきましょう。
居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) ※要介護1～5		
(丸木記念福祉メディカルセンター)【P5】		
		在宅医療・訪問看護
訪問介護(ヘルパー)・訪問看護【介護保険サービスP19】		
グループホーム【P20】・特別養護老人ホーム・小規模多機能型居宅介護・介護老人保健施設		
高齢者等SOSネットワーク【P16】・見守りシール【P16】		
もの忘れ相談会【P10】・認知症介護者のつどい【P10】		
成年後見制度(任意後見・後見・保佐・補助)【P17】		



日常生活を支える各種サービスの組み合わせ(例)

介護保険サービスや地域の社会資源などを組み合わせて、実際にどんな生活をしている人があるのか、ご紹介します!!

Aさん



<Aさんのプロフィール>

- ・ひとり暮らし。娘が町外に住んでいる。
- ・2か月前からもの忘れが多くなり、心配で認知症外来を受診した結果、軽度認知障害(MCI)の診断を受ける。
- ・人と話すことが好き。
- ・要介護認定は受けていない。

介護予防



ゆずっこ元気体操

週1回、近所の集会場に集まって、おもいを使った体操。近所の人と会えるのも楽しみ♪

たまに筋肉痛になることも…

(一般介護予防事業)

オレンジカフェ



認知症があってもなくても、なにげないおしゃべりやゲームをするのが楽しい♪
ボランティアさんも親切!!



できることは継続!!

日常生活でできる掃除・洗濯・調理は頑張っけて続いています!! 普段の何気ない生活が健康の秘訣です♪

歩くことが一番の運動

陽気の良いときは日課の散歩を欠かさず行っているよ♪



安否確認・見守り

緊急通報システム

体調の変化があったときに、ボタンを押すと駆けつけてくれて、必要に応じて救急車や家族に連絡をしてくれます。

(毛呂山町緊急通報システム事業)



家族の思い…

心配するなと母は言うけど、一人暮らしが心配だから、安否確認ができれば安心だわ。



宅配弁当

定期的にお弁当をご自宅へ届けてくれます。栄養バランスの取れたお弁当と定期的な見守りが入るので安心♪

(民間サービスまたは毛呂山町栄養改善配食事業)



Bさん



<Bさんのプロフィール>

- ・妻と二人暮らし。
- ・2年前に脳梗塞を発症し右半身に軽い麻痺がある。
- ・1か月前から趣味の庭いじりにも興味を示さずにボーっとしていることが増えたため、かかりつけ医に相談し検査の結果、脳血管性認知症の診断を受ける。
- ・要介護2の認定を受けている。

相談



介護保険の申請

Bさんの日常生活が大変になってきたので、妻が介護保険を役場で申請。結果が出たらケアマネジャーに今後の生活について相談!!

医療



かかりつけ医

定期的に受診は欠かさず行って、お薬の飲み忘れに、家族も気をつけています!!

介護保険サービス

デイサービス

最初は嫌がっていたデイサービスも、通い出したら楽しい♪
本人や家族の息抜きの時間になっているよ。



福祉用具貸与

手すりやベッドがあると
安心♪



訪問介護

たまに、ヘルパーさんの手を借りて、
自分でできることは自分でやってます!

今は一生懸命リハビリに専念して、大好きだった庭いじりをまた
楽しめるよう、頑張っているよ。
心配なこともあったけど、楽しく暮らせているし、この調子で長
生きしたいね。



SOSネットワーク・見守りシール交付事業

毛呂山町では、認知症等により行方不明になってしまうおそれのある人に対し、万が一、行方不明になってしまった際の早期発見・保護を目的とした「SOSネットワーク事業」と「見守りシール交付事業」を実施しています。ご利用にはそれぞれ申請が必要です。

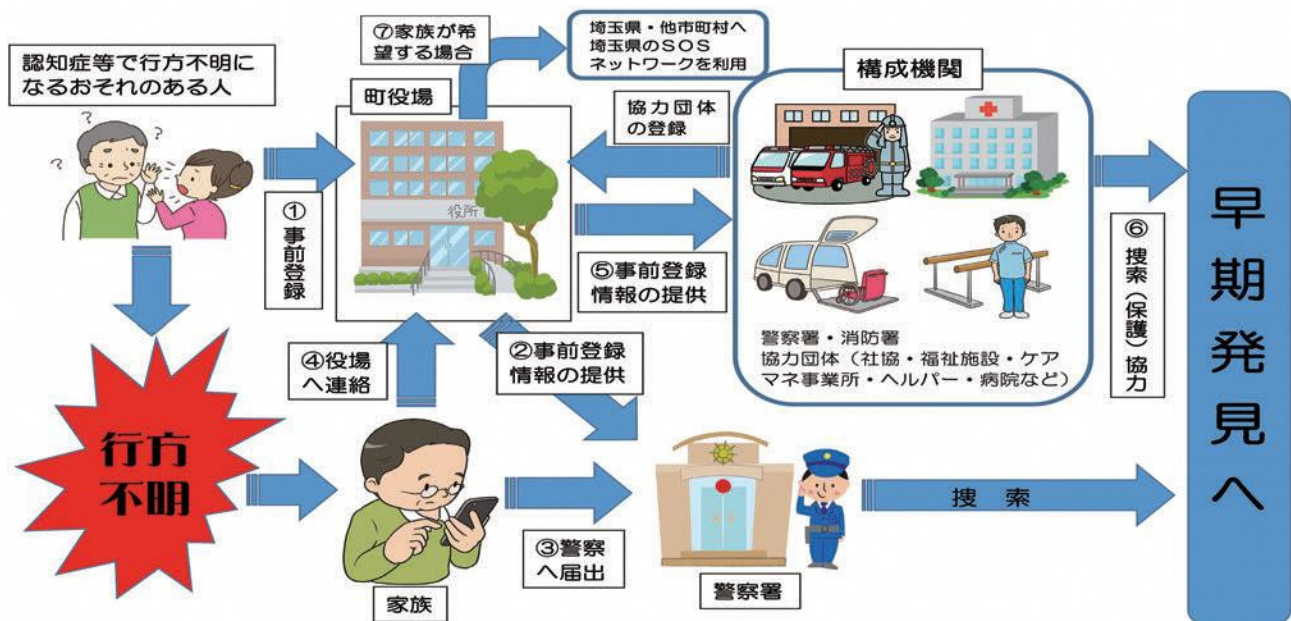
対象となる人は、毛呂山町にお住まいで、在宅で生活する人のうち、

- ① 認知症等で行方不明になるおそれのある65歳以上の人 または
- ② 若年性認知症と診断された人 です。

▶ 申込み・問合せ：毛呂山町役場 高齢者支援課 高齢者福祉係

☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

毛呂山町認知症高齢者等SOSネットワーク事業



本人の情報を事前に登録しておくことで、行方不明になってしまったときに、地域の支援を得て、早期発見または身元判明につながるよう、警察や町内の構成機関(消防署・医療機関・介護施設)と連絡体制(認知症高齢者等SOSネットワーク)を構築しています。

毛呂山町高齢者等見守りシール交付事業

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



**個人情報
は表示されません**

伝言板上でやりとりするため、氏名や住所、連絡先の記帳は不要。個人情報の漏洩の心配はありません。

**警察、消防等地域の
見守りに役立ちます**

警察や消防での保護時、QRコードラベルシールが有効なことで、身元がすくなく判明。声かけのきっかけとしても役立ちます。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブ

▼見守りシール見本※読み
取ると伝言板を使ったや
りとりの動画が流れます。



衣類や所持品に貼付できる見守りシールを交付します。見守りシールにはQRコードが記載されており、発見した人がQRコードを読み取ると、あらかじめ登録しておいた保護者（緊急連絡先）へ、本人の保護されている場所などのメールが届きます。



自分らしい生活を守る

権利擁護について

認知機能が低下すると、意図しない商品の購入や契約、金銭管理が曖昧になったり、本人の不利になるようなトラブルに巻き込まれることが増えてきます。「おかしいな？」と感じたら、迷わずご相談ください。

福祉サービス利用援助事業(あんしんサポートねっと)

ひとりで判断することに不安がある高齢者や、知的障害・精神障害のある人などが安心して生活できるよう、定期的に訪問し、日常生活の手続きの援助、書類などの預かりや整理、暮らしに必要なお金の出し入れなどのお手伝いをします。

▶問合せ：毛呂山町社会福祉協議会 所在地：毛呂山町大字川角303番地3 ☎ 049-295-0601 / FAX 049-295-0603

成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などの理由で、ものごとを判断する力が十分でなくなった方は、日常生活の中でお金の管理や契約が難しくなり、トラブルに巻き込まれてしまうことがあります。「成年後見制度」はそういった方々の権利を守り、安心して暮らせるように支える制度です。認知機能の状態や、医師の診断内容によって「後見」・「保佐」・「補助」の類型に分かれており、家庭裁判所が審判します。

制度を利用するためには、家庭裁判所に申し立てを行う必要があります。申し立てができるのは、本人・配偶者・兄弟・子どもなど4親等以内の親族や市町村長に限られます。

▶問合せ：毛呂山町 高齢者支援課 高齢者福祉係内 ☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013

法律に関するサポートセンター

法テラス(日本司法支援センター)は、法律トラブルを抱える人が、どこに相談すれば良いか、どのような解決方法があるのかといった悩みを解決するための情報提供のほか、経済的にお困りの方を対象に無料法律相談、弁護士費用の立替えを行う、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。どなたでも、利用可能となっています。

▶問合せ：法テラス川越(支部) ☎ 0570-078374・050-3383-5377 ※混雑時はコールセンターに転送される場合があります。

所在地 川越市脇田本町10-10 KJビル3階

受付時間 平日(土日祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

消費生活相談

悪質商法、多重債務、契約トラブル、架空請求など、消費者トラブルについての相談業務を行っています。消費生活専門の相談員が、公正な立場で問題解決のため相談・助言をします。

場 所	毛呂山町役場(消費生活相談)	埼玉県消費生活支援センター	埼玉県消費生活支援センター熊谷
電 話	049-295-2112 ※交換手に「消費生活相談」とお申しつけください。	048-261-0999	048-524-0999
日 時	月・火曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～12時/午後1時～3時	月～土曜日(日祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時 ※土曜日は上記どちらかのセンターにつながります	



介護保険サービスを上手に活用しよう

要介護認定の申請

介護保険サービスを利用するためには、役場の介護保険係に要介護認定の申請をする必要があります。町から主治医に意見書の作成を依頼するため、普段からかかりつけ医を決めておく、いざというときにスムーズに申請ができます。

▶ 問合せ・申請窓口：毛呂山町高齢者支援課介護保険係

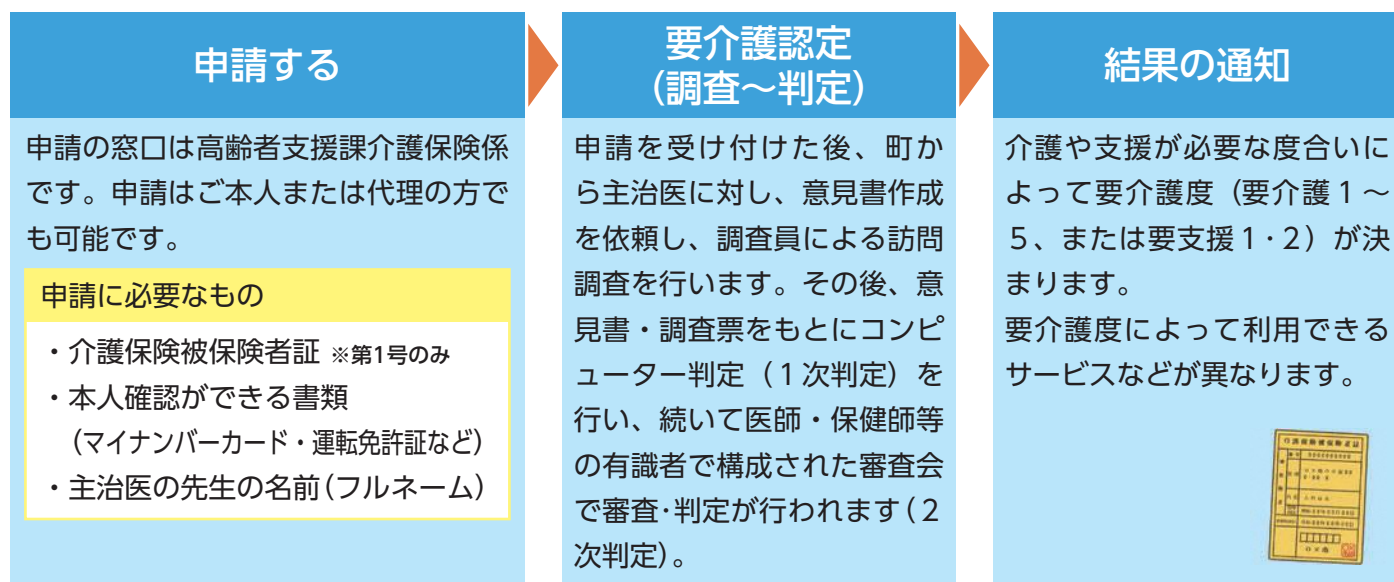
☎ 049-295-2112 / FAX 049-276-1013



対象者：①65歳以上で介護が必要となった人(第1号)

②40歳～64歳の方で、特定疾病により介護が必要となった人(第2号)

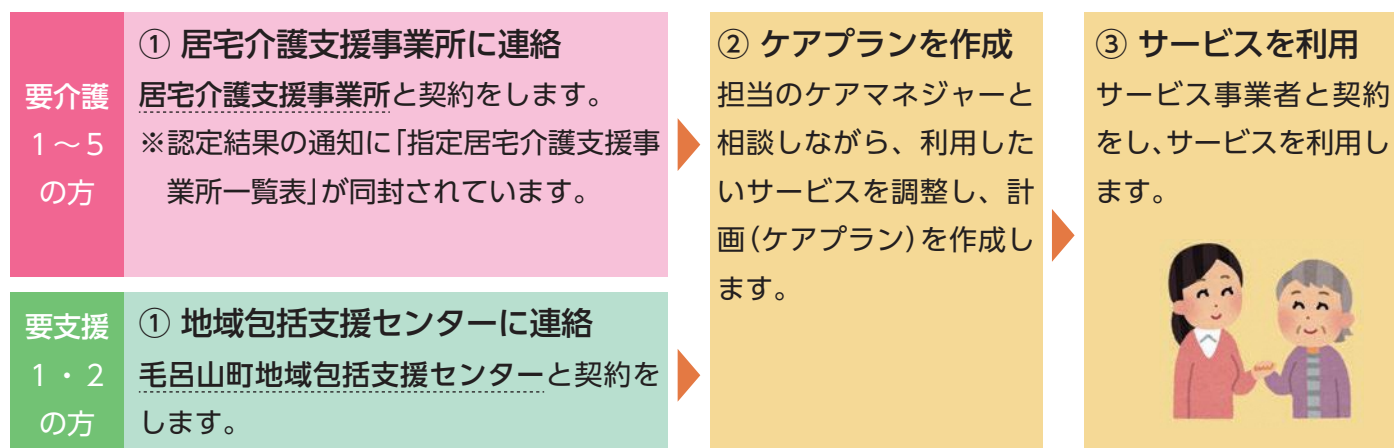
<要介護認定の流れ>



申請から認定結果が出るまでに1か月から1か月半程度かかります。

認定の結果通知が届いたら…

介護サービスを利用するためには、まずは担当するケアマネジャーを決める必要があります。



介護保険サービス

介護保険サービスにはさまざまな種類があります。どのサービスを使うかは、ケアマネジャーや家族とよく相談して決めましょう。

自宅に訪問してもらうサービス

訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活援助(掃除・洗濯など)や身体介護(整容・排泄など)を行います。
訪問リハビリテーション	リハビリの専門職が自宅に訪問し、リハビリを行います。
訪問看護	看護師が自宅を訪問し、排泄や入浴のケア、点滴やたん吸引などの医療処置、日常の健康相談などを行います。

施設に通うサービス

通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活機能維持のための機能訓練を行います。
通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所に通い、機能訓練などを行います。
認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)	認知症と診断された方が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。

短期間施設に泊まるサービス

短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。
-----------------------	---

施設に入所して受けるサービス

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方が対象の施設です。食事や入浴など、日常生活の介護や健康管理を行います。
介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを行います。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された方が共同で生活できる場(住居)です。食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。

生活環境を整えるサービス

福祉用具貸与	自立した生活を送るために、福祉用具を借りて生活環境を整えることを目的としたサービスです。要介護度によって、利用できる用具が異なります。
居宅介護住宅改修	生活環境を整えるための住宅改修に対して、20万円を上限に費用の7～9割を住宅改修費として支給されます。具体的には、手すりの取り付け、段差や傾斜の解消などがあります。保険給付の対象になるかどうかは、ケアマネジャーか市町村の窓口にご相談ください。

※ご紹介した内容は一例になります。詳細につきましては、毛呂山町介護保険ガイドブックをご参照ください。



相談窓口一覧

地域包括支援センター

地域で暮らす皆さんを介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。相談や援助には、保健師や介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が対応します。お気軽にご相談ください。

毛呂山町 地域包括支援センター	〒350-0493 毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場 高齢者支援課内	TEL 049-295-2112 FAX 049-276-1013
地域包括支援センター 悠久園支所	〒350-0464 毛呂山町南台5丁目38番地5 特別養護老人ホーム悠久園内	TEL 049-295-2000 FAX 049-295-9700
地域包括支援センター 支所 HAPPINESS 館	〒350-0451 毛呂山町大字毛呂本郷1006番地 くらしワンストップMORO HAPPINESS館内	TEL 049-276-1878 FAX 049-276-1883
地域包括支援センター ななふく苑支所	〒350-0433 毛呂山町大字西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内	TEL 049-276-5313 FAX 049-276-5317

認知症の専門医療機関 認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断、周辺症状や合併症への対応、専門医療相談を行っています。初診は予約制です。

丸木記念福祉メディカルセンター 認知症疾患医療センター	〒350-0495 毛呂山町大字毛呂本郷38番地	TEL 049-276-1486 FAX 049-276-2003
--------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、専門職の支援を受ける介護サービス(入所施設)です。

あったかホーム毛呂山	〒350-0438 毛呂山町大字西戸962番地	TEL 049-276-7770 FAX 049-276-7771
グループホームあおぞら川角	〒350-0436 毛呂山町大字川角504番地1	TEL 049-295-8201 FAX 049-294-9687
グループホームあおぞら毛呂山	〒350-0463 毛呂山町前久保南4丁目16番地1	TEL 049-276-6751 FAX 049-276-6752
みどりの風 あすわ	〒350-0455 毛呂山町大字阿諏訪1番地1	TEL 049-295-5551 FAX 049-295-5551

デイサービス(認知症対応型通所介護)

認知症の高齢者が日中に通い、食事・入浴・機能訓練などの支援を受けながら、安心して過ごせる通所型の介護サービス(通所施設)です。

あったかデイ毛呂山	〒350-0462 毛呂山町若山1丁目12番地9	TEL 049-298-8135 FAX 049-298-8136
-----------	-----------------------------	--------------------------------------



受診や相談の事前準備 ～伝えることメモ～

受診日や相談日が決まったら、以下の項目を事前に記入して、医師や相談員に伝えられるように、準備をしておきましょう。

基本情報

名前：_____

生年月日：_____年_____月_____日（_____歳）

住所：_____

電話番号（自宅）：_____ 電話番号（携帯）：_____

●いつごろから生活に変化(もの忘れなど)がありましたか？

●具体的にどんなことで困っていますか？

(例:薬の管理ができなくなった・日付がわからなくなった・同じ物を買ってきてしまう…など)

●日や時間帯によって症状に変化がありますか？（✓を入れてください）

☐ はい ☐ いいえ

●介護保険サービスを利用していますか？（✓を入れてください）

☐ はい ☐ いいえ

➡ はいの場合 要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5（○をつけてください）

担当ケアマネジャー：_____

これまでにかかったことのある病気(脳梗塞や脳出血などの脳の病気、高血圧、うつ病など)

病 名：_____

発症時期：_____

医療機関：_____

病 名：_____

発症時期：_____

医療機関：_____

緊急時の連絡先

名 前：_____ 続 柄：_____

住 所：_____

電話番号（自宅）：_____ 電話番号（携帯）：_____

毛呂山町認知症ガイドブック 令和7年9月改定

作成・発行：毛呂山町地域包括支援センター

毛呂山町ケアパス作成検討委員会

監修：丸木記念福祉メディカルセンター認知症疾患医療センター