

認知症あんしんガイド

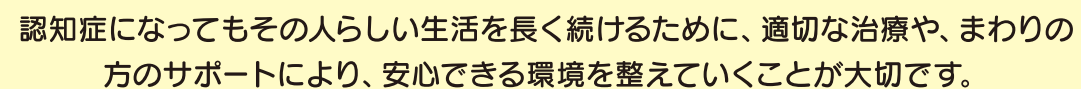
(岡谷市認知症ケアパス)



目次

● 認知症あんしんガイドの概要図 ……………	2	● 認知症の受診ができる医療機関 ……………	8 9
● 認知症ケアパスとは? ……………	3	● 病院に行く時にお医者さんへ伝えること ……	10
認知症予備群＝「MCI(軽度認知障害)」とは? ……	3	● 介護保険サービス・安否確認・見守り支援 ……	11
● 認知症ってどんな病気? ……………	4	● 認知症の人の気持ちと接し方 ……………	12 13
● 認知症の種類による症状の違い ……………	5	● 認知症の人・家族の交流の場 ……………	14
● 認知症の進行度と症状 ……………	6	認知症の方が通所できる医療デイケア(岡谷市内) ……	14
● 家族の気持ちとケアのポイント ……………	7	● 認知症の予防 ……………	15
● 認知症かな?と思ったら ……………	8	● 自分の老後について考えておきましょう! ……	16
かかりつけ医以外に相談ができる医療機関 ……	8	● 相談窓口一覧 ……………	17 18 19

～認知症の進行度に応じた医療・介護・支援の流れ～



認知症の予防についてはP15へ

認知症ってどんな病気？

「認知症による物忘れ」と「老化による物忘れ」の違い

質問：朝ごはんは何を食べた？
ヒントはお父さんの好物だよ。

認知症による物忘れ
体験の全体を忘れる

記憶の帯

まだ食べてないよ。
ごはんはまだかね？

- 体験そのものを忘れる
- 忘れたことを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない

老化による物忘れ
体験の一部を忘れる

記憶の帯

そーだ！目玉焼きを
食べたんだ。忘れてた。

- 体験の一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントを出すと思い出せる

認知症は「脳の病気」

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることで、記憶・判断・認知する力が低下し、生活する上で支障が出ている状態。以前は難なくできていたことができなくなる状態。

年をとると“脳”も年をとる。
誰にでも起こる病気
でも、何もかもできなくなるわけではない。

《認知症の人の声 その①》 本人ミーティングつつじ会参加者の声より

<認知症の診断を受けた時>

- ・年相応、認知症は当然、『来るものが来た』と思った。
- ・先が真っ暗と考えることはないと思った。
- ・心の持ちよう、どういう風に通り過ぎていくかを考えた。常に先を見ていこうと思った。

<認知症について思っていること>

- ・認知症は誰にでもなる当然のこと。
- ・何とか努力していれば認知症にはならないということではない。
- ・物忘れをイコール認知症ということではない。
イコールにすることは気に入らない。

認知症の種類による症状の違い

脳が障害される場所によって症状が異なります

ぜんとうよう 前頭葉
コントロール・意欲

とうちようよう 頭頂葉
体の感覚・空間の認識

へんとうたい 扁桃体
喜び・悲しみ

こうとうよう 後頭葉
見る

かいば 海馬
覚える

そくとうよう 側頭葉
記憶の保存・聞く

認知症の種類による割合: アルツハイマー型 50%, レビー小体型 15%, 脳血管性 15%, その他 20%

認知症は脳の動きが悪くなって起こりますが、その原因は一つではありません。
認知症の種類によって症状に特徴的な傾向があります。

アルツハイマー型認知症

- 原因
脳に異常な物質が溜まり、神経細胞が壊れて死んでしまう→脳が萎縮する。
- 症状
① 記憶障害
② 判断能力の低下
③ 見当識障害(時間・季節感→場所→人)
→ 上記のような症状から、本人の不安が高まること等により、被害妄想やひとり歩き、介護拒否等の「行動・心理症状」が出ることもある。

脳血管性認知症

- 原因
脳梗塞や脳出血などの脳の血管の病気によって引き起こされる。
- 症状
① 「まだら認知症」…アルツハイマー型と同じような症状が出るが、できるときとできないときがある。
② 実行機能障害(計画的にきばきと物事を行うことができない)→進行すると無気力に
③ 血管障害が起きている場所によって様々な症状が出る。

レビー小体型認知症

- 原因
脳のレビー小体という神経細胞に異常な物質ができる。
- 症状
① 初期から物忘れよりも本格的な幻視が見られる。(例:知らない人がそこに座っている、虫が見えるなど)
② 誤認妄想(例:自分はまだ若く、働いていると思っている、自分の家ではないと思う等)
③ 身体症状が出る(手の震え、動作が遅くなる、体のバランスが取りにくくなる)→転びやすい
④ うつ症状

前頭側頭型認知症

- 原因
はっきりとわかっていません。
- 症状
① 初期から物忘れよりも行動の異常が見られる。
② 反社会的な行動(万引き、痴漢、信号無視等)→本人には罪悪感がなく、反省しない。
③ 異常な食行動(決まったものしか食べない、食べあさる等)
④ 無頓着(身なりなど気にしなくなる)

※この他に脳の外傷や腫瘍、脳に水が溜まる病気(水頭症)、うつ病、感染症などが原因となって認知症のような症状を示すことがあります。治療により治る場合もあるため、**早めに専門医に受診して**、どのタイプの認知症であるか、診断してもらうことが大切です。

認知症の受診についてはP8・9へ

認知症の進行度と症状

進行度(状態)		本人の様子でこんなことはありませんか？	
初期 認知症 中期 認知症 後期 認知症	MCI 軽度認知障害	★ご自分の物忘れが気になる方へ。 →右の項目に当てはまる場合は、自覚がなくてもまず相談を。(P17へ) ★家族・友人の物忘れが気になる方へ。 →右の項目に当てはまる場合は、まず相談を。(P17へ)	☐探し物をすることが多くなってきた ☐周りの人から物忘れを指摘されるようになった ☐今までできていたことにミス(失敗)が多くなった ☐同じことを何度も話すことが増えた ☐小銭の計算が面倒で、お札で支払うようになった。小銭が多く残っている。 ☐外出を面倒くさがるようになった ☐手の込んだ料理を作らなくなった
	日常生活は自立している		☐大事な約束を忘れ、困ることがある ☐計算の間違いが多くなった ☐趣味や楽しみに興味がなくなった ☐冷蔵庫の中に同じ物がいくつもある ☐その場を取りつくろう言動がある ☐財布などの物が見当たらないと他人(身近な人)のせいにする
	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している		☐たった今しようとしたことや話したことを忘れる ☐料理をしなくなった ☐ささいなことで怒りっぽくなった ☐薬の管理ができない ☐ひとり歩きがある
	日常生活に手助け・介護が必要		☐季節にあった服装が選べない ☐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 ☐はしの使い方がわからない ☐排泄を失敗する ☐知人のことがわからなくなる
	常に介護が必要		☐身近な家族の顔がわからなくなる ☐自由に身体を動かせなくなる ☐食べ物の飲み込みに支障がでる

家族の気持ちとケアのポイント

家族の気持ち	家族の心がまえとケアのポイント	対応
年相応の物忘れでしょ...でも何か変だわ?	●認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ●気になることがありましたら、まずは相談してみましょう	●認知症予防に取り組みましょう(P15) ●ご自分の老後について考えておきましょう ●かかりつけ医に相談しましょう(P8) ●岡谷市認知症初期集中支援チームに相談しましょう(P17)
認知症じゃないよ言えはできるはずなまけてるんじゃないの? わざとわたしを困らせているとしか思えない!	『腹が立ってあたりまえ』『ひとりで抱え込まない』 ●介護仲間を作って情報収集をしましょう ●忘れてしまうことや失敗に対して、「指摘」や「注意」「修正」は本人との関係を悪くし、症状を悪化させます 介護者が一番つらい時期と言えます	●介護保険サービスを利用しましょう(P11) ●役割や社会参加の機会を持つよう働きかけ、進行を予防しましょう
自分だけがなぜ...こんなに頑張っているのに!	『頑張りすぎない』『時には少し肩の力を抜いてみる』 ●本人の行動には意味がありますなぜそのような行動をするのか、「傾聴」と「共感」の姿勢が大切です ●介護者の気持ちの安定は、本人にも伝わります ●介護者がリラックスできる時間を作りましょう	●地域での見守りや支え合いも必要ですご近所や担当の民生委員さんに協力の声を掛けてみましょう
いつまで続くんだろう わたしの顔や名前も忘れてしまうのかしら...	『自分のことも大切にしよう』 ●失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切にしましょう ●できなくなっていくことを悲観的にとらえないようにしましょう	●認知症による症状が強く、対応に困る場合は、ケアマネジャー、主治医、岡谷市認知症初期集中支援チームへ相談しましょう
わからなくなっても大切な人	『ありのままを受け入れて寄り添い一緒にいられる時間を大切にしよう』 ●本人が得意だったことや思い出・馴染みの場所などの話をしてみましょう	●訪問診療・訪問看護などの介護保険サービスを上手に利用しましょう ●終末期のケアについて確認しましょう

認知症かな?と思ったら...

いきなり認知症の専門医にかかることに抵抗がある...

まずはかかりつけ医に相談してみましょう!

普段からかかっているお医者さんがあなたのことを一番よく知っています。
「どんなことをお医者さんに伝えればよいかわからない...」
「緊張して困っていることを先生にうまく説明できない」→P10へ

かかりつけ医以外に相談ができる医療機関

かかりつけ医
がない...

岡谷市には、国の研修を受け、日頃の診察などで認知症について相談に応じられる「認知症サポート医」※
がいます。認知症について気になることがあればご相談ください。
相談・受診には予約が必要です。詳しくは各医療機関へ直接お問い合わせください。

医師氏名	医療機関名	住 所	備 考
		電話番号	
片倉 智	諏訪湖畔病院	長地小萩1-11-30	認知症サポート医
		0266-27-5500	
今村 均	イマムラ脳神経外科 クリニック	長地片間町2-1-7	認知症サポート医
		0266-27-0019	
牛山 千冬	牛山医院	天竜町3-2-23	認知症サポート医
		0266-78-1192	
酒井 宏	酒井医院	本町2-1-2	認知症サポート医
		0266-22-2121	
向山 茂雄	向山内科医院	塚間町1-2-20	認知症サポート医
		0266-23-6272	
中川 真一	諏訪湖畔病院	長地小萩1-11-30	認知症サポート医
		0266-27-5500	
細川 浩一	出早クリニック	長地出早2-4-6	認知症サポート医
		0266-78-8152	
坂口 みほ	釜口医院	天竜町3-12-22	認知症サポート医
		0266-22-2089	

※「認知症サポート医」...認知症相談医及び認知症サポート医名簿(R5年10月現在)より。
※「認知症サポート医」...認知症相談医から相談を受けたり、介護との連携の推進役として、国が指定する研修を受けた医師

認知症の受診ができる岡谷市内の病院

かかりつけ医から
詳しい検査・診察
を勧められたら...

病 院	受 診 科	住 所	備 考
		電話番号	
岡谷市民病院	精神科／神経内科／ シニアこころ診療科	本町4-11-33	受診には予約が必要 です。詳しくは病院 へ直接お問い合わせ ください。
		0266-23-8000	
諏訪湖畔病院	精神科／神経内科	長地小萩1-11-30	
		0266-27-5500	

諏訪地域認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の方とその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができる
ための支援の一つとして、県が指定する病院に設置するもので、保健・医療・介護機関等と連携を
図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。
※専門相談は電話や対面での相談になります。鑑別診断はかかりつけ医からの紹介状と予約が必要になります。
お問い合わせください。

- 問い合わせ先：認知症疾患医療センター（諏訪赤十字病院）
TEL 0266-78-4560
- 受付時間：午前9時～午後5時（土日・祝日を除く） ● 所在地：諏訪市湖岸通り5丁目11番50号

あれ?おかしいと思ったら...

→早めの相談・早めの受診が大切!

なぜ早期発見が大切な??

早期発見の3つのメリット



- ①治療で改善が期待できることもある。
- ②今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせる
ことができる場合がある。
- ③症状が軽いうちに、本人と家族が話し合うことで
本人の願う生き方が確認できる。

本人が受診を嫌がる時は...

ご本人の気持ち...



《伝え方は工夫が必要!》

- 健康診断(脳ドック)へ行こう!
- 私も一度診てもらったのよ。
- 私のためにも病院に行ってほしい。
- 長生きしてほしいから...
- (かかりつけ医から)一度検査して
もらってください。

まずは

- ①本人が信頼している人から勧めてもらう
- ②「岡谷市認知症初期集中支援チーム」へ相談

認知症初期集中支援チームについてはP17へ

もしかして認知症かも？…

病院に行く時にお医者さんへ伝えること

限られた時間内に伝えたいことを漏らさずに伝えるために、病院へ行く前に本人の様子・気付いた変化や相談したいことをメモしておきましょう。

1	同じことを言ったり聞いたりする。	11	ささいなことで怒りっぽくなった。
2	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	12	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
3	物の名前が出てこなくなった。	13	複雑なテレビドラマが理解できない。
4	薬の管理ができなくなった。	14	料理の手順が悪くなった。
5	以前はあった興味や関心が失われた。	15	機械の操作が覚えられない、使いこなせない、使い方を忘れる。
6	だらしくなった。	16	思考が遅くなった、判断力が落ちた。
7	日課をしなくなった。	17	夜中に急に起きだして騒いだ。
8	時間や場所の感覚が不確かになった。	18	幻覚を見る。
9	慣れたところで道に迷った。		
10	財布などを盗まれたと言う。		

(国立長寿医療研究センターもの忘れ外来で使われているチェックリスト)

1. 物忘れの症状や、生活習慣の変化はいつ頃から始まりましたか？

2. 具体的に困っている症状は何ですか？

症状は日や時間によって変化があるか？ (□ある □ない)

3. これまでかかったことがある病気・現在治療中の病気について

病 名	発症年月	医療機関名	主治医氏名

4. 現在飲んでいる薬について

薬の名前	いつから飲んでいるか
	年 月頃～
	年 月頃～
	年 月頃～
	年 月頃～

介護保険サービス・安否確認・見守り支援

介護保険サービス、市の総合事業

まずは、**岡谷市地域包括支援センター**
(市役所介護福祉課内)へ相談しましょう。

ケアマネジャーが
本人の望む生活に
合わせた支援を
一緒に考えます。



介護保険サービスについて、介護保険なんでも読本でサービスの利用方法や内容を紹介します。

その他の支援

安否確認・見守り

支援内容	対象者	サービス内容	利用料
配食サービス	おおむね65歳以上の一人暮らしの方 高齢者のみ世帯 高齢者以外の家族が障がい者等の 世帯 等	1日1食、週7食まで 昼食または夕食の配達 ※市の配食サービス事業所の 中から選択いただきます。	ご飯とおかず 380円 おかずのみ 330円

支援内容	内 容	申請に必要なもの
岡谷市あったか 見守りネットワーク	行方不明になる心配のある高齢者の方について、ご家族などから事前に写真や特徴などの必要な情報を登録申請していただくことで、登録対象者の情報を警察と共有し、初動体制の強化及び行方不明者の早期発見・早期保護に繋げ、その家族を支援します。	登録者の写真 (顔・全身)
岡谷市あったか見守り ネットワーク 個人賠償責任保険	あったか見守りネットワークの登録者を対象に個人賠償責任保険に加入します。日常生活の中の偶然の事故等により法律上の損害賠償責任を負った場合に保険金の支払いを受けることができます。	上記登録 利用料自己負担金 1,000 円程度 (加入月により変わります)

支援内容	対象者	サービス内容	利用料 (税抜)
24時間緊急時 駆けつけ 安心サービス	・65歳以上で一人暮らしの方 ・身体に重度の障害 (1級・2級) を持つ一人暮らしの方 ・高齢者のみの世帯で寝たきりの高齢者がいる方	急病等により緊急対応が必要なときに、携帯専用端末を用いた、迅速かつ適切な対応が受けられます。	・登録料 (初回) 5,000円 ・利用料月500円 ※住民税非課税世帯の方は無料

支援内容	サービス内容
民生委員や地域の方の協力による見守り	身近な相談窓口として、住民の立場で相談に応じ、地域包括支援センターなどと連携しながら見守りを行います。

《問い合わせ》 岡谷市地域包括支援センター (市役所 介護福祉課内) TEL:0266-23-2336(直通)

認知症の人の気持ちと接し方

認知症の人の気持ち…

例え病気の自覚がなくても認知症の人の多くは「自分が何か変かもしれない」と気付いています。
だから「不安」 だから「悔しい」 だから「申し訳ない」…

《認知症の人の声 その②》 本人ミーティングつつじ会 参加者の声より

<認知症の診断を受けてからの気持ち>

- ・今やりたいことをやり、「でん」と構えてやるべきことをやりたい。
- ・10年後も元気に花を咲かせて生きていきたい。
- ・同じ認知症でも人にはいろんな受け止め方があるため、やたらなことは声掛けできない。
親から教えてもらった大切なこと「思いやりを持って相手の気持ちを考える」ということは忘れない。
- ・先が真っ暗と考える必要はなく、認知症を苦にしたら生きてはいけない。



認知症の人との接し方

1. 同じことを何度も聞く



- 《本人の気持ち》
- 知りたい、分からないから聞きたい。
 - 気になる、不安だから聞きたい。

最近の記憶ほど覚えることが難しくなります。繰り返しの質問は、本人にとって最も聞きたいことであるため、丁寧に対応することが大事です。「さっきも聞いたでしょ!」と言われることで本人の自尊心を傷つけ、かえって症状を悪化させかねません。

言葉だけで伝えるには限界があります。紙に書いて伝える、カレンダーに書いた予定と一緒に確認する等も一つの方法です。また、話題を変えたり、外出するなど環境や興味関心事を変えてみる方法もあります。

2. 置き忘れ、しまい忘れがある



- 《本人の気持ち》
- ここにしまった。なくすはずがない。
 - 誰かが盗ったにちがいない。
 - 自分がなくしたかもしれないが認めたくない。

一人で探していると次第に見つからない焦りから苛立ち、家族に怒りをあらわにすることもあります。

一緒に探し、ご自身が見つけれられるように支援します。「またなくしたの? 知らないよ!」と突っぱねることは本人の不安を募らせ、症状が悪化しかねません。

3. 怒りっぽい、暴言を吐く



- 《本人の気持ち》
- 言葉が上手く出てこない。
 - 馬鹿にされている、イライラ!
 - 怖い。助けて!

感情や気持ちを上手く言葉に表せず、自分の失敗や間違いに焦りや不安、孤独を感じています。

間違いや失敗に対する訂正は、感情を高ぶらせ、攻撃的な行動を招く恐れがあります。本人の自尊心を思いやる声かけで、安心や信頼を感じてもらうことが大切です。

4. ひとり歩きがある



- 《本人の気持ち》
- ここは家じゃない。(実家に)帰る。
 - 仕事に行かなくちゃ。
 - ここは居心地が悪い。

本人には様々な理由があって歩きまわっていることがほとんどです。まずはその理由を知ることが大事です。出掛ける理由を尋ね、困っているなら共感しましょう。

例えば「仕事に行かなくちゃ」と家を出ようとしている方に、カレンダーを見せて「今日は日曜だから休みだよ」と説明したりすることも有効な場合があります。

また、万が一家を出てしまった場合に備え、反射材をいつも履く靴などにつけて車から発見しやすいよう工夫したり、ご近所の方にも協力をお願いし、見かけた時には連絡をもらえるようにしておくこともよいでしょう。

岡谷市あったか見守りネットワークの登録や介護保険のサービスには徘徊感知器の貸与もあります。ケアマネジャーに相談してみましょう。

5. 意欲がない、興味・関心がない



- 《本人の気持ち》
- 一人は寂しい。のけ者にしないで。
 - ここにいただけで迷惑がかかる。
 - 自分は必要とされていない。

かつての行動力や意欲が低下し、人との関わりが少なくなり、孤独感や不安を感じます。また、迷惑をかけたくないという思いで何もしないこともあるでしょう。

できないことを認めることがどんなに辛いか理解した上で、できることを一緒に見つけましょう。以前と同じようにできなくても、手助けすればできることもあります。そうして自信を取り戻してもらうことが大切です。

認知症の人と接するときの心がまえ

認知症の人への対応の心得 “三つの「ない」”

●基本姿勢●

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

《ポイント》
隣に座って(正面は避ける)
否定も肯定もしない

ひたすら…話を聞く、うなづく
その方の世界に付き合う
(でも誇張させない)
→ 癒され、落ち着く

出来事は忘れてしまっても、感情の記憶は残りやすい。
うれしかった、安心させてくれた
= 何となく信頼できる人

寄り添う

あなたも「認知症サポーター」になりませんか?

《「認知症サポーター」とは?》

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。特別何かする人というよりは、物忘れで困った方と出会ったら、「どうしました?」と優しく声を掛けようという気持ちで地域にいてくださることが「認知症サポーター」の役割です。

「認知症サポーター」になるには、『認知症サポーター養成講座』(約90分)を受講していただく必要があります。講師が地域や職場、学校などへお伺いします。受講者は少人数でも構いません。興味のある方は、下記連絡先へお問い合わせください。

《連絡先》 岡谷市地域包括支援センター (市役所 介護福祉課内) TEL:0266-23-2336(直通)



認知症の人・家族の交流の場

認知症の人、家族同士で話すことで分かり合えることも多くあります。交流の場に参加してみませんか？



認知症カフェ

本人ミーティング すわ

認知症の人、その家族、認知症の疑いがあり悩んでいる人、支援者が集い、主体的に自らの体験や希望、必要としていることを話し合い、仲間を作る場です。

ゆっくりと自身の思いを話してみませんか？

- 日 時：毎月 第2土曜日
午後2時～午後3時30分
(※開催日、開催場所については事前に要確認)
- 場 所：宅老所和が家
岡谷市湖畔4-1-27
- 参加費：100円(お茶代)
- 問い合わせ先：宅老所和が家
TEL 0266-24-3708

オレンジカフェ小井川

小井川区
の方限定

地域のなじみの方々と、気軽に本音で話ができたり、楽しい時間を過ごしませんか？

「また行きたい!」と思えるカフェを目指し、平成30年3月スタートしました。認知症の方、家族、認知症予防に関心のあるどなたでも参加できます。

- 日 時：毎月 第3月曜日
午後2時～午後4時
- 場 所：小井川区民会館
岡谷市加茂町4-6-1
- 年会費：無料
- 問い合わせ先：小井川区
TEL 0266-22-2755

認知症の人と家族の会「あざみの会」

認知症の家族を抱えている人同士が、自由に話ができる場所です。情報交換できる場所です。

- 日 時：毎月 第1第3水曜日 (※開催日は事前に要確認)
午後2時～午後3時
- 参加費：100円(お茶代)
- 問い合わせ先：あざみ胃腸科クリニック
担当 小笠原 TEL 090-5779-3210
- 場 所：あざみ胃腸科クリニック
下諏訪町西赤砂4342-6

家庭介護者支援事業

認知症に限らず、家庭で介護をしている家族、介護に関心のある方が参加し、介護の方法を学んだり、悩みや不安を話し合ったり、リフレッシュしたりすることを目的とした事業です。認知症の心配のある方、認知症の方で本人も参加できます。日時・場所・参加費等はその回毎異なりますので、詳しくは岡谷市地域包括支援センター (TEL 0266-23-2336・直通) へお問い合わせください。

認知症の方が通所できる医療デイケア(岡谷市内)

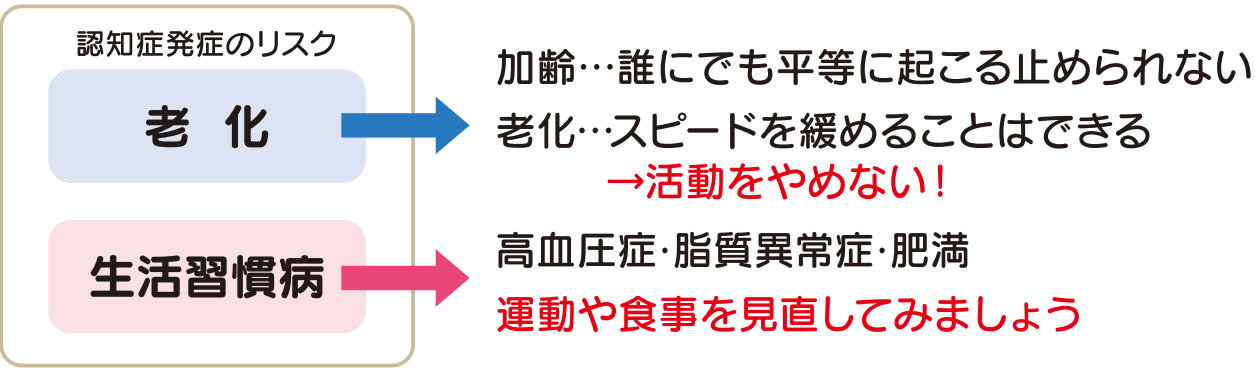
名 称	対象者	医療機関・住所・連絡先
精神科デイケア かりん	高齢のうつや不安症、認知症の方が対象。動作は自立しているが、生活に不安がある方など。	諏訪湖畔病院 長地小萩1-11-30 0266-27-5500
認知症デイケア 福寿草	認知症が進んだ方が対象。家庭で見守りが困難、各動作の見守り～中等度介助が必要な方。	

※介護保険サービスとの併用が可能。精神科受診が必要です。詳細はお問い合わせください。

認知症の予防

認知症の予防についての考え方

認知症発症のリスクを
少なくする



老化を緩やかにするには…

知的活動

- 日記をつける
- 新聞や本を読む
- テレビ・ラジオで大笑い!
- 趣味を続ける
- 食事(食材・調理・食器等)に凝る
- 美術館や博物館にいて文化を吸収

社会参加

- ボランティア活動に参加
- 祭りや地域のイベントへ参加
- 趣味・興味を共有する仲間と
いつまでも活動を
- 身だしなみに気を配り、異性に関心を持つ

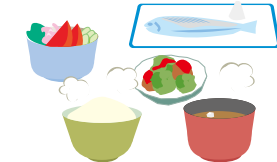
役割・日課を持つ、ほめる・ほめられる

生活習慣病予防

食 事

- 基本は様々な栄養を
バランスよく摂る
- バランスよく…
って難しい…

↓
食卓に彩りよく食事が
並ぶようにしましょう!



運 動

- 今より10分多く
体を動かそう!
- 有酸素運動は
血行を良くするので
効果的
- 毎日の
家事も
立派な運動



毎日のチェック

- 体重を量りましょう
- 家庭血圧を測りましょう
一日2回(朝・夕)測定
朝：起床後1時間以内
トイレに行った後
朝食前、薬を飲む前
夕：寝る直前
入浴や飲酒
直後は
避ける



岡谷市では、認知症の予防・生活習慣病の予防にも役立つ各種「介護予防教室」や、社会参加・生きがいづくりのための「生きがいデイサービス事業」などを実施しております。
詳しくは下記へお問い合わせください。

《問い合わせ》 市役所 介護福祉課 TEL: 0266-23-4811内線(1273・1281～1284)

自分の老後について考えておきましょう！

認知症が進んでしまってからでは、自分の意思を示すことが難しくなる場合があります。元気なうちに、自分がどう暮らしていきたいのか、人生の最期をどう過ごしたいのか、書き残しておきましょう。

わたしにとって…

なじみの場所

行きたい場所

会いたい人は、

一番頼りにしている人は、

自分が判断できなくなった時、
「この人の意見を尊重して欲しい」と思う人は、

わたしの今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは、

不安や悲しみ、苦しいことは、

やりたいことは、

どこで介護して欲しいか？
☐できるだけ自宅を希望する
☐施設に入りたい ☐家族・親族の判断に任せる

延命治療について
☐最期までできる限りの延命治療をしてほしい
☐延命治療より苦痛を和らげる治療をしてほしい
☐昏睡状態・重篤な脳障害から回復の見込みがなければ延命治療をしないほしい

人生の最期をどこで過ごしたいか？
☐自宅 ☐施設 ☐病院 ☐その他（ ）

加入している保険
《保険会社名》
《種類》
《連絡先・担当者》
※証書保管場所は盗難防止のため口頭で伝えましょう

預貯金のある口座
《金融機関①》
《支店名》
《金融機関②》
《支店名》
※通帳保管場所・口座番号は盗難防止のため口頭で伝えましょう

わたしの好きな(嫌いな)こと

好きなことや話は、嫌いなことや話は、

わたしがしてきた仕事や得意なことは、

毎日の習慣になっていることは、

大切な思い出は、

好きな食べ物は、嫌いな食べ物は、

好きな曲(音楽)は、

参考

「人生会議」してみませんか
【人生会議とは？】もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

ACP
人生会議

相談窓口一覧

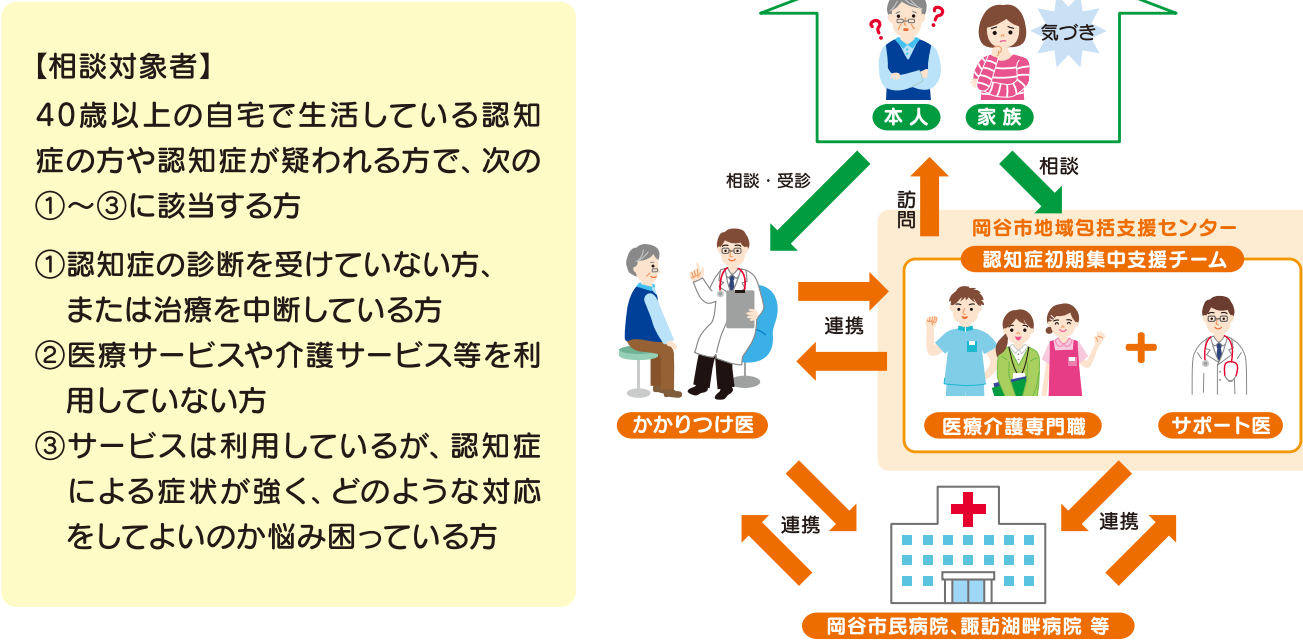
認知症のこと、介護に関することなど総合相談

岡谷市地域包括支援センター・岡谷市認知症初期集中支援チーム

<問い合わせ先>
所在地:岡谷市幸町8-1(市役所 介護福祉課内) TEL:0266-23-2336(直通)

岡谷市認知症初期集中支援チームとは

認知症初期集中支援チームは、認知症の方(疑いのある方)や、その家族を医療や介護の専門職であるチーム員が訪問し、困り事や心配事を確認します。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医の先生と連携しながら、ご本人やご家族に合わせてサポートします。



運転についての相談

認知症が進行すると、思考力や判断能力が低下し、とっさの判断が難しくなります。家族や医師等と相談し、事故を起こす前に、運転免許証の返納などについて早めのうちに話し合っておくことが大切です。

運転免許の返納について

加齢に伴う身体機能の低下、認知機能の低下などにより、運転に不安を感じている場合は、運転免許の自主返納制度があります。
<問い合わせ先>
岡谷警察署 :0266-23-0110
中南信運転免許センター:0263-53-6611

安全運転相談ダイヤル

「体の動きが鈍くなった」「物忘れが多くなった」等運転に不安を感じたらまずは相談下さい。
<問い合わせ先>
#8080(シャープハレバレ)
この番号にダイヤルしていただくと、発信場所を管轄する都道府県の警察の安全運転相談窓口につながります。

若年性認知症に関する相談

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といいます。医学的には高齢者の認知症と同じですが、本人や配偶者が現役世代のため、就労や生活費、子どもの教育費等の経済的な問題が生じるとともに、主な介護者になる配偶者にとっては、親の介護が重なり、複数介護になる等の特徴があります。

若年性認知症コールセンター

長野県の相談窓口

- 問い合わせ先：TEL 0268-23-7830
- 受付時間：午後1時～午後8時
月～金曜日、祝日（年末年始は除く）
- 運営主体：長野県宅老所・グループホーム連絡会

長野県若年性認知症支援コーディネーター

一人一人の状況に応じた適切な支援が受けられるよう、必要な制度やサービスなどの紹介、関係機関との連絡調整などを行うコーディネーターです。

- 問い合わせ先：宅老所和が家
TEL 0266-24-3708

「成年後見制度」・「財産管理」などに関する相談

＜成年後見制度とは？＞

認知症、知的、精神障がいなどによって判断力が十分でない方について、家庭裁判所に申し立てをすることにより、本人を援助（成年後見等）することができるようにする制度です。

将来判断能力が低下した時に備えて事前に「誰に」「どのような支援を」してもらうか決めておく「任意後見制度」と、すでに判断能力が不十分な人に対して後見人等を選任する「法定後見制度」があります。

岡谷市成年後見支援センター

岡谷市内でみなさんが地域で安心して暮らせるように「成年後見制度」の相談、活用についてのお手伝いをします。

- 問い合わせ先：岡谷市社会福祉協議会内 TEL:0266-24-2121

長野県弁護士会 ひまわり長野

＜高齢者なんでも電話相談＞ (相談・通話料無料)

※高齢者だけでなく、ご家族・福祉関係者の方々もご相談いただけます。

- 問い合わせ先：TEL 0120-65-9674
ろうこ くろうなし
- 受付日時：毎週月曜日・木曜日
午後1時30分～3時30分（祝日を除く）
- 相談時間：1人30分程度
[相談の内容によっては、必要に応じて弁護士を紹介させていただいたり、出張相談も行っています。(有料)]
- 事務局所在地：長野市妻科432番地

＜遺言相続無料電話相談＞ (相談・通話料無料)

※受付時のみ通話料がかかります。

- 問い合わせ先：TEL 026-232-2106
- 受付日時：毎週月～金曜日
午前10時～午後4時
(祝日、お盆、年末年始は除く)
- 相談時間：1人20分程度
[その時間で相談が終わらない場合には、相談担当弁護士と面接相談したり、弁護士に直接依頼することも可能です。(有料)]
- 相談方法：上記電話番号にお電話いただき、
申し込みます。その後改めて相談担当
弁護士からお電話します。
- 事務局所在地：長野市妻科432番地

長野県司法書士会

＜相続についての無料電話相談＞
(相談無料、通常の通話料はかかります)

- 問い合わせ先：TEL 026-232-6110
- 受付日時：毎週月～金曜日 正午～午後3時
(祝日、8月13日～16日、
12月29日～1月3日を除く)
- 事務局所在地：長野市妻科399番地

＜成年後見制度についての無料電話相談＞
(相談無料、通常の電話料はかかります)

- 問い合わせ先：TEL 026-232-2110
- 受付日時：毎週木曜日 正午～午後3時
(祝日、8月13日～16日、
12月29日～1月3日を除く)
- 事務局所在地：長野市妻科399番地

高齢者のための司法書士による無料法律相談

「成年後見制度を利用したい」「遺言書を作成したい」「相続の手続き等について知りたい」などの相談について、**司法書士が無料で相談に応じます。**

岡谷市在住のおおむね65歳以上の高齢者に関する相談であれば、本人、ご家族、支援者など、どなたでもご相談いただけます。

- 日 時：毎月第3水曜日(都合により変更になる場合があります)
午後1時～午後4時 **1人30分間の予約制**
- 場 所：岡谷市役所 会議室
- 注意事項：相談は原則として、お一人につき、年度内に1回とします。
予約受付は前日の午前10時までとします。
- 問い合わせ・予約先：岡谷市役所 介護福祉課
TEL 0266-23-4811(内線1279)
※完全予約制ですので、事前にお電話にてご予約ください。

電話相談では
なく、司法書士と
面会し、直接
ご相談できます。

「日常生活自立支援事業」のご相談

＜日常生活自立支援事業とは？＞

認知症や知的・精神の障がいなどにより(医師の診断や療育手帳・精神保健福祉手帳の有無は問いません)、判断能力が十分でないために、**日常生活上の判断に不安のある方が利用できる事業**です。

定期的な訪問により、**福祉サービスの利用に向けた支援や、日常的な金銭管理のお手伝い**をします。

- 支援内容：各種相談、申込や契約手続きの代行、金銭管理サービス、書類などの預かりサービス
- 問い合わせ先：岡谷市社会福祉協議会 TEL:0266-24-2121

消費生活相談

悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じます。

- 問い合わせ先：岡谷市消費生活センター 社会福祉課内 TEL 0266-23-4811(内線1228)
- 受付時間：午前8時30分～午後5時15分(月～金曜日、土日・祝日及び年末年始を除く)

