



住み馴れた南越前町で安心して生活していくために

認知症 ガイドブック

～顔がつながる 心がかよう お互いさまのまちづくり～ 



令和3年度 改訂版



作成：南越前町認知症施策推進検討委員会

「認知症」は脳の病気です。

65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍とされています。

しかし、認知症は、早く気づいて対応することで症状を軽くしたり、進行をある程度防ぐことができます。このガイドブックでは、認知症に関することをまとめてありますので、参考にしてみてください。

● 認知症が心配なとき

- Q1 「認知症」とは、どんな病気ですか？ p2
- Q2 症状にはどのようなものがありますか？ p3
- やってみよう！『ものわすれチェックリスト』 p4
- 「認知症地域支援推進員」が配置されています p4
- 認知症の進行と主な症状の例・家族の対応について p5、p6

● 認知症になったとき

- Q3 認知症で一人暮らしの家族が心配です。見守りはありますか？ p7
- Q4 認知症の家族が外出先で道に迷わないか心配です p7
- 認知症高齢者見守りシールについて p8
- Q5 本人が病院に行きたがらず困っています。どこに相談すると良いですか？ p9
- Q6 金銭管理が心配です。どこに相談すると良いですか？ p10
- Q7 運転に不安があります。
- 免許の返納を検討していますが、何か支援はありますか？ p10
- 運転時認知障害早期発見チェックリスト p11
- Q8 介護経験を聞いたり、介護者と交流する機会がありますか？ p12
- 地域の見守りポイント p13
- Q9 介護サービス等を受けたいときは、どのような手続きが必要ですか？ p14
- Q10 在宅で受けられるサービスや入所できる施設には何がありますか？ p15
- 南越前町内居宅介護支援事業所・介護保険等サービス事業所 p16
- 高齢者福祉等のサービスなど p17
- Q11 認知症の方には、どう接するといいのですか？ p18

● 認知症予防について

- Q12 認知症予防についてできることはありますか？ p19
- 介護予防教室を利用し認知症を予防しましょう p20

● その他

- 認知症の人を支えるための各取組・介護サービス等 p21、p22
- 関係機関連絡先一覧表 p23

「認知症」とは、どんな病気ですか？

認知症はいろいろな原因で、脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、さまざまな障害がおこり生活に支障をきたす状態です。

認知症の種類

- * 認知症は主に4つのタイプがあります。
- * その他頭部のケガや病気など様々な原因があります。

アルツハイマー型認知症

最も多いタイプの認知症。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、段取りが立てられない、薬の管理ができないなど。

脳血管型認知症

脳の血管が詰まったり破れたりすることによってその部分の脳の働きが悪くなる。記憶障害や言語障害が現れやすい。

レビー小体型認知症

脳の神経細胞の中に、ある種のタンパク質が現れることで、幻視や筋肉のこわばりがおきやすい。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が徐々に縮むにつれ症状が引き起こされる病気。記憶障害よりも性格変化や社会性の欠如が現れやすい。

老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違い

★老化による「もの忘れ」



(例) 朝ごはんを食べたものを忘れている。食べたことは覚えている

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れを自覚している

★認知症による「記憶障害」



(例) 朝ごはんを食べたことを忘れている

- 体験そのものを忘れる
- もの忘れを自覚していない

(福井県「みんなで支えよう認知症」より)

症状にはどのようなものがありますか？

認知症の症状はさまざまですが、下記の2つに大きくわかれます。

「中核症状」……………記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。段取りが悪くなったり、物の名前や道具の使い方が分からないなどの症状があります。

主な
症状

※見当識障害……………時間や場所、人間関係が分からなくなる

※実行機能障害……………計画を立てて実行することができない。道具を使いこなせない

※失行、失語、失認…物事の認識や言葉、動作に障害が起こる

「行動・心理症状」………下記に示す症状で中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方などが関係して引き起こされる症状です。すべての症状が現れる訳ではありません。

*この症状は、周囲の方の接し方で症状をある程度減らすことができます。

行動・心理症状 (BPSD)

認知症の精神症状

不安
焦燥
妄想
幻覚
抑うつ

中核症状

- ・ 記憶障害
- ・ 見当識障害
- ・ 実行機能障害
- ・ 失行 失認
- ・ 失語 その他

認知症の行動症状

ひとり歩き^{はいかい}(徘徊)
多動
不潔行為
収集癖
暴言暴力
介護への抵抗



詳しくは5、6ページの「認知症の進行と主な症状の例・家族の対応について」をご覧ください。

認知症の早期発見・治療のためにも！もの忘れが気になったら



『ものわすれチェックリスト』

- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも物を探している
- 話のつじつまがあわない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる
(または、そう言われる)



(公益社団法人「認知症の人と家族の会」ホームページより抜粋)

*あてはまる項目があれば、認知機能低下のサインかもしれません。

➔「かかりつけ医」または地域包括支援センターへご相談ください。



町内の医療機関等については、23ページをご覧ください。

「認知症地域支援推進員」が配置されています

「認知症地域支援推進員」とは、認知症の方やご家族が安心して生活できるよう、かかりつけ医や介護事業所、地域のさまざまな支援機関をつなぐコーディネーターです。

町では地域包括支援センターに配置されていますので、認知症に関することなど、お気軽にご相談ください。

■問合せ先 ☎47-8009



認知症の進行と主な症状の例・家族の対応について

5年前後で
約半数が
認知症に！

	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
本人の様子	<p>もの忘れが多いが自立して生活できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日付や曜日がわからないことがある。 ● 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある。 ● 服装などに無頓着になり、だらしなくなった。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭の中に霧がかかったよう ● 約束が思い出せない ● 物事が覚えにくい ● やる気がでない ● 「ものを盗まれた」などのトラブルが増える ● 失敗を指摘すると怒り出すこともある ● 忘れることは多いが、日常生活は自立 	
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◎地域の行事に参加してもらう ◎家庭での役割を持ち、継続してもらう ◎何か様子がおかしいと感じたら、地域包括支援センターに相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎接し方の基本やコツを理解する (p18へ) ◎家族間で介護のことについて話しておく ◎介護で困ったことがあれば、早目に地域包括支援センターに相談する 	

認知症の進行

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり歩き(徘徊)が多くなる ●妄想が多くなる ●すぐ興奮する ●着替えや食事、トイレがうまくいなくなる ●ついさっきのことも忘れる ●時間や場所が分からない <p>など</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ●表情が乏しい ●尿や便の失禁が増える ●ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい ●日常生活全般にいつも介護が必要 ●家族の顔や使い慣れた道具が分からない <p>など</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎介護者自身が健康管理を行う (p12へ) ◎介護サービスを活用する (p14、15へ) ◎「認知症カフェ」などに参加する (p12へ) ◎困ったことがあれば抱え込まずに、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する 		<ul style="list-style-type: none"> ◎日常生活でできないこと(食事・排泄・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ◎金銭管理や財産管理など、必要に応じて成年後見制度等を活用する (p10へ) ◎どのような終末期を迎えるか、家族間で話しあっておく

Question

3

認知症で一人暮らしの家族が心配です。 見守りはありますか？

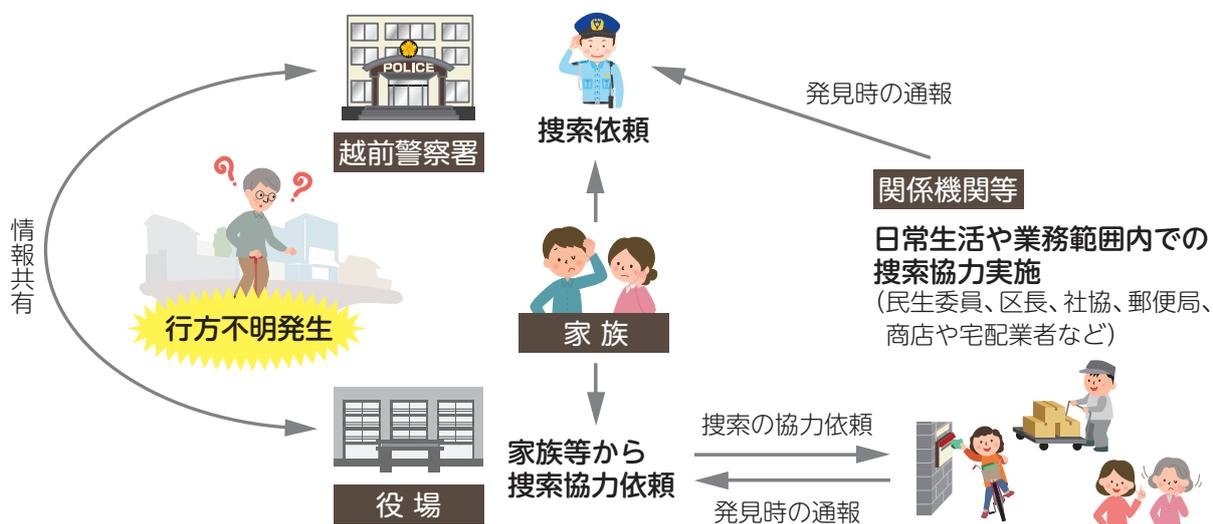
町では「高齢者見守りネットワーク」にて民生委員や郵便局員、商店街や配達業者等による地域の見守りを実施しています。心配な時は普段から地区の民生委員や、ご近所に事情を話し協力を求めましょう。その他、希望する方に緊急通報装置の貸与を行い、安否確認を行っています。詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。

Question

4

認知症の家族が外出先で道に迷わないか 心配です。

町では認知症高齢者等が行方不明になった際に、警察による捜索にあわせ必要に応じて「南越前町認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク」と連携する仕組みを作っています。行方不明時の早期発見や早期保護に繋がるよう、心配がある方には事前登録をお勧めします。事前登録をされた方には、QRコードが印字されたシールを発見者が読み込むことで家族等と伝言板（どこシル伝言板）を通じて連絡が取りあえる「認知症高齢者見守りシール」を配布しています。



認知症高齢者見守りシール



動画で確認

どこシル伝言板[®]とは？

大変！おばあちゃんが
いなくなった！

何かお困りの様子…
衣服のQRコードに
アクセスしてみよう

発見

伝言板に
アクセス

発見者

自動メール受信

おばあちゃんが
みつかった！

ご家族

24時間 365日
素早く連絡が取れる！

この画面は保護者と
発見者のみが見ることができます

洋服等に専用の
QRコードラベルを
貼付けておく

行方不明になった際、発見者がQRコードを読み取ると、どこシル伝言板が表示され、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。どこシル伝言板では、ニックネームや注意すべきことなど対処方法がわかるので安心です。チャット形式の伝言板だからやりとりは簡単。お迎えまで迅速に行えます。

どこシル伝言板[®]の特徴

読み取ると発見者の手順を確認できます

準備はこれだけ

1. スマホのメールアドレスを用意する
2. 登録シートの記入
3. ラベルシールの貼付け

耐洗ラベル
衣服等にアイロンで貼付けます

蓄光シール
持ち物等に貼る暗闇で光るシール

24時間365日OK
夜間も伝言板を通じてやりとりが可能。登録した3名へ瞬時に発見通知メールが届きます。

個人情報の記載不要
氏名・住所・連絡先の記載は不要なので安心です。

声かけをしやすい
ラベル・シールを貼っておくことで、発見者が声をかけるきっかけになります。

耐洗ラベル(アイロンで貼り付けられるもの)

- 右上腕部
- 背面 襟元
- 袖口
- 帽子側面

蓄光シール(アイロン不可のもの)

- ナイロン素材
- 杖

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

「認知症高齢者見守りシール」希望の方はSOSネットワークへの事前登録が必要です。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

- ＜配布内容＞ 下記の30枚を初回のみ無料で配布します。
- ・耐洗ラベル 20枚
 - ・蓄光シール 10枚

本人が病院に行きたがらず困っています。 どこに相談すると良いですか？

認知症初期集中支援チームをご活用ください。

認知症初期集中支援チームとは？

認知症又はその疑いがある方やご家族のご自宅をチーム員が訪問し、認知症サポート医や地域包括支援センターと協力しながら、相談に応じます。

チームは、認知症専門の医師と医療系及び介護系の専門職から編成されています。

支援の対象となる方は？

※かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医へのご相談をおすすめします。

在宅で生活している40歳以上の方で、認知症が疑われる、または認知症の症状があり、下記のいずれかの状態の方。

- 認知症の診断をうけていない、または治療を中断している方
- 医療サービスや介護保険のサービスにつながらない、または中断している方
- 認知症の症状で対応に困っている方等

相談～支援の流れ



そうだ
相談に行こう!

相 談

地域包括支援センターにて相談を受け付けます。
TEL: 47-8009

家庭訪問

認知症の知識を有する地域包括支援センターのチーム員が訪問します。
チーム員医師や、かかりつけ医と情報共有し、指導や助言をいただきます。



チーム会議
連携機関との相談

必要に応じて、専門医療機関への受診の促しや調整を行います。
また、必要な医療や介護サービスの検討を行います。

認知症の症状に沿った対応や、今後の方向性へのアドバイス ※最長6ヶ月

関係する機関に引き継ぎ

ケアマネジャー
など



金銭管理が心配です。 どこに相談すると良いですか？

社会福祉協議会が行う「日常生活自立支援事業」では、福祉サービスを利用する際の手続きや契約、預金の出し入れ、生活に必要な利用料などの支払い手続きや、年金や預金通帳など大切な書類の管理などをお手伝いします。詳しくは、ご相談ください。

南越前町社会福祉協議会 ☎ 47-3767

また、判断能力が不十分となった時には成年後見制度による支援があります。地域包括支援センターや最寄りの家庭裁判所にご相談ください。

運転に不安があります。免許の返納を検討していますが、何か支援はありますか？

町では、運転免許を自主的に返納された65歳以上の町民の方を対象に下記の支援事業を実施しています。

《支援内容》 ※①、②どちらも対象事業

① 住民利用バスの無期限
無料乗車券の交付



② 毎年15,000円相当分の
タクシー利用券を
最長10年間交付(指定業者のみ)



令和3年度タクシー利用券 南越前町運転免許自主返納支援事業	
利用券番号	000
利用者氏名	南越前町 太郎
タクシー料助成金額	3000円
有効期限	令和4年3月31日
発行日	
返納業者名	
発行年月日	令和3年4月1日
発行所	南越前町 総務 窓口

利用上の注意事項
・この券は、本人にのみ使用できません。
・家族(おつり)の返納はいたしません。
・乗車1回につき返納した乗車券を複数使用可能です。
・使用する場合は乗車券を運転手にお渡しください。
・「福祉施設等運行するタクシー(「生介保・河野海舟線」の運賃情報にもご利用できます)。
・この乗車券は、再発行いたしません。
・再発行には、本町の乗車券窓口へお越しください。

本券が使える事業者
○南越前タクシー ○美土タクシー(南越前車庫) ○北越前タクシー
○南越前タクシー ○南越前タクシー(南越前車庫) ○南越前タクシー

南越前町運転免許自主返納支援事業 南越前町住民利用バス 利用者無料乗車券	
利用者氏名	性別
南越前町 太郎	男
発行年月日: 令和3年4月1日	南越前町

1. 本券は、南越前町運転免許自主返納支援事業により発行されたものです。
2. 本券は、南越前町住民利用バスでのみ利用できます。
3. 本券は、無期限で利用できます。
4. 本券は、本人以外には使用できません。
5. バスから降りる際に本券をご提示ください。

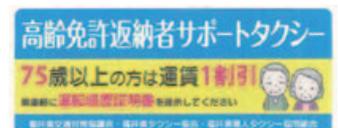
問合せ先 総務課防災安全室 ☎ 47-8016

その他、県内で「運転経歴証明書」を提示することで各企業等が行うサービスを受けることができます。

《例えば》 75歳以上：タクシー運賃1割引(指定業者)

65歳以上：飲食店割引、携帯電話機器割引きなど

※詳細は福井県ホームページ「高齢免許返納者サポート制度」参照



車の運転に不安を感じたら…

やってみよう！

運転時認知障害早期発見チェックリスト

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会
【監修】 浦上克哉
日本認知症予防学会理事長
特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事
鳥取大学医学部教授

番号	運転時認知障害早期発見チェックリスト 30
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。
18	高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。
19	合流が怖く（苦手に）なった。
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。
24	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
25	運転している時にミスをしたたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
26	好きだったドライブに行く回数が減った。
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
29	運転自体に興味がなくなった。
30	運転すると妙に疲れるようになった。



5個以上にチェックが入った方は要注意！

（警視庁HPより）

運転時MCI(軽度認知障害)の疑いがあります。気になる方は専門医や専門機関を受診しましょう。

介護経験を聞いたり、 介護者と交流する機会がありますか？



町内で「認知症カフェ」や「在宅介護者のつどい」を実施しています。「認知症カフェ」では認知症の方や、その家族、地域の方など誰もが気軽に集うことができ、専門職に認知症や介護のことを相談することができます。詳しくは、地域包括支援センターにご確認ください。

～介護、頑張りすぎていませんか？～ 自分自身の健康が一番

介護をするにあたり、家族自身の健康を守ることが介護生活の重要なポイントです。ひとりで抱え込まずにかかりつけ医や地域包括支援センター、担当ケアマネジャーに相談しましょう。

★こころの健康度自己評価票★ (作成：福井県・福井県医師会)

最近（この2週間）のあなたのご様子についておうかがいします。次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印をつけてください。

A項目	① 毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. いいえ
	② これまで楽しんでやれていたことが、 楽しめなくなった。	1. はい	2. いいえ
	③ 以前は楽にできていたことが、 今ではおっくうに感じられる。	1. はい	2. いいえ
	④ 自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい	2. いいえ
A'項目	⑤ ひどく疲れを感じる。	1. はい	2. いいえ
	⑥ よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	1. はい	2. いいえ
B項目	⑦ 死について何度も考えることがある。	1. はい	2. いいえ
	⑧ 気分がひどく落ち込んで、 自殺について考えることがある。	1. はい	2. いいえ
C項目	⑨ 最近（ここ2週間）ひどく困ったことや つらいと思ったことがある。	1. はい	2. いいえ
	「はい」と答えた方は、さしつかえなければどういったことがあったのか記入してみましょう。		

「はい」と回答した項目が

A項目（1～5）で2つ以上
A'項目（5～6）で1つ以上
B項目（7～8）で1つ以上
C項目（9）に該当した場合

いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。丹南健康福祉センター（51-0034）などに相談することをお勧めします。

あなたの周りに、介護、頑張りすぎてる人はいませんか？

在宅で介護をしている家族はSOSを出せないこともあるので、周囲の方々が気づき、地域包括支援センターにつなげたり、地域のみなさんによる声かけや見守りによって、介護者を孤立させないことが大切です。

地域の見守りポイント

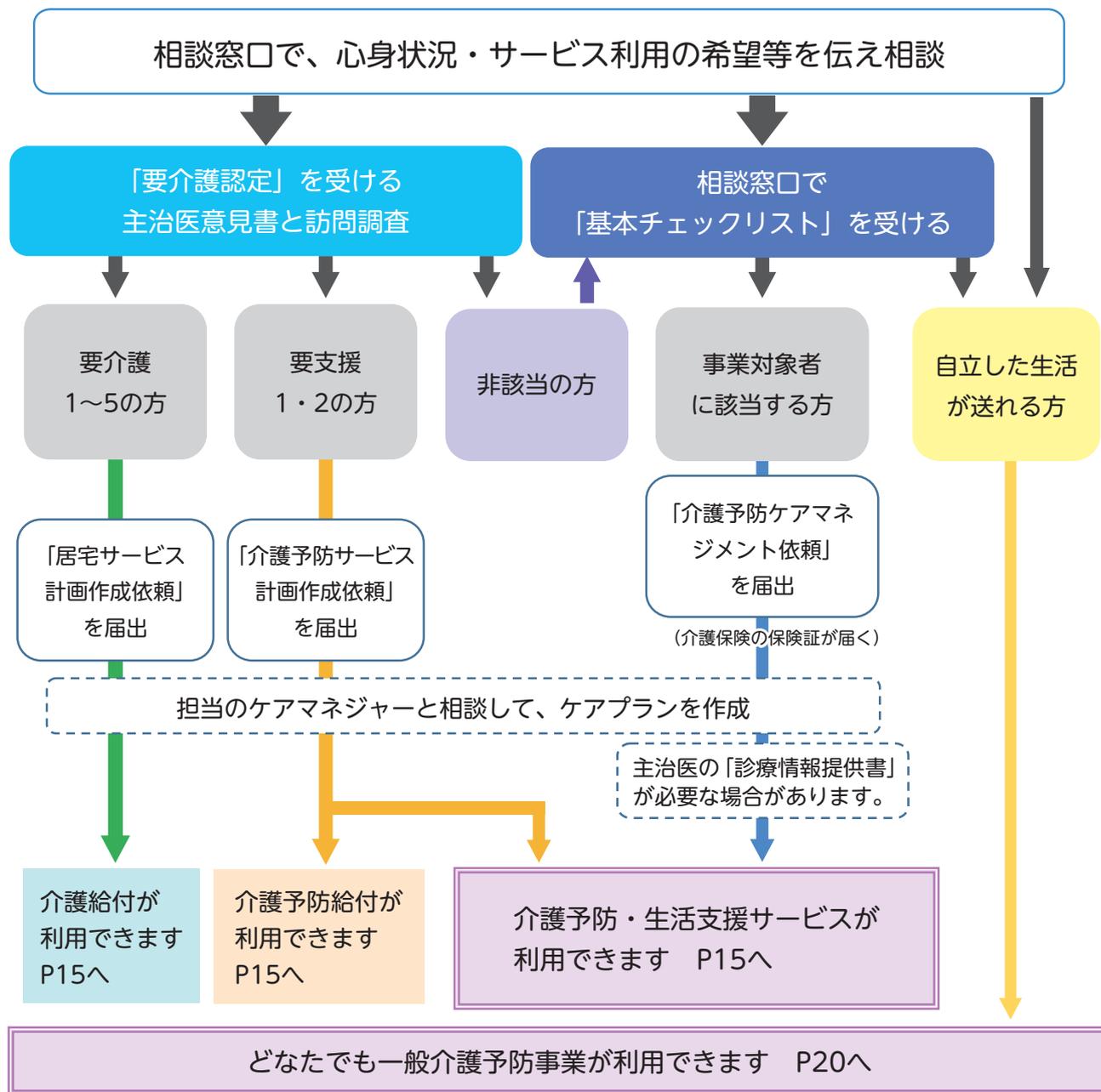
<p>高齢者(要介護者／介護者)の身体に不自然なあざや傷がある</p> 	<p>家から怒声がる高齢者に会わせない</p> 	<p>高</p>  <p>緊急性</p> <p>低</p>
<p>介護者が疲れた様子である</p> 	<p>介護者が周囲に相談できる人がいなくて困っている様子である</p> 	
<p>介護を必要とする人が何人もいる</p> 	<p>介護サービスを利用していない、サービスを嫌がる</p> 	
<p>自宅がゴミや物で散らかっていたり、異臭がする</p> 	<p>介護者が仕事や心配事などがあり、余裕がない</p> 	
<p>介護者に病気や障がいがある、介護者も高齢である</p> 	<p>介護者が近所付き合いがない、近所付き合いをしなくなった</p> 	

(作成：福井県)

地域で気になる方がいらっしゃる場合は、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。匿名でもかまいません。

介護サービス等を受けたいときはどのような手続きが必要ですか？

サービス利用の流れ (65歳以上の方)



【相談窓口 連絡先】

南越前町地域包括支援センター (保健福祉課内)

☎ 47-8009

南越前町社会福祉協議会地域包括支援センター

☎ 45-1170

//

河野支所

☎ 48-2260

在宅で受けられるサービスや入所できる施設には何がありますか？

介護予防・生活支援サービスや介護保険サービス等があります。

代表的なサービス (*利用には一定の条件や要介護認定が必要です。)

訪問介護 (ホームヘルプ)

ヘルパーが自宅に訪問し、食事や入浴排せつなど、生活上の支援を行います

訪問看護

看護師が自宅に訪問し、医師の指示に基づき療養上のケアなどを行います

訪問リハビリ

理学療法士等が自宅訪問し、日常生活動作訓練等を行います

居宅療養管理指導

医師などに自宅を訪問してもらい、療養上の管理や指導を行います

デイサービス・デイケア

デイサービス事業所などに通いながら食事や入浴、機能訓練などを受けることができます

小規模多機能型施設

通いを中心に、訪問や泊りのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます

福祉用具貸与

自立を助けるための用具をレンタルすることができます

住宅改修

手すりの取り付けや段差解消などの工事に対し費用の一部を支給します

短期入所 (ショートステイ)

短期間施設に入所して、食事、入浴などの介護や機能訓練などが受けられます

グループホーム

認知症の人が共同生活する住宅で、食事、入浴、機能訓練などが受けられます
*要支援2以上の人が対象です

介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、在宅復帰を目指して看護、介護、リハビリを一体的に提供する施設です
*要介護1以上の人が対象です

介護老人福祉施設

常時介護が必要な人が入所して食事、入浴、排泄などの日常生活上の支援や介護、リハビリを提供する施設です
*原則要介護3以上の人が対象です



要介護認定やサービス利用手続きなど詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ先 保健福祉課 ☎47-8007

南越前町内居宅介護支援事業所

ほのぼの苑 居宅介護支援事業所	47-2078
社会福祉協議会 今庄居宅介護支援事業所	45-1175

居宅介護支援事業所では、ケアマネジャーが本人や家族の相談に応じ、在宅で望む暮らしを送れるよう支援します。



南越前町内介護保険等サービス事業所

名称	電話番号	介護保険等サービス
加藤医院	47-3233	居宅療養管理指導・訪問看護
花岡医院	47-2236	訪問看護
ハート調剤薬局今庄店	45-2655	居宅療養管理指導
シルバーケア日野	47-3270	デイケア・短期入所・介護老人保健施設
ほのぼの苑	47-2078	デイサービス・短期入所・介護老人福祉施設
南越前町 社会福祉協議会	〈南条〉47-3767 〈今庄〉45-1175 〈河野〉48-2260	訪問介護（全地区） デイサービス（全地区）
今庄診療所	45-0030	居宅療養管理指導・訪問看護 訪問リハビリ
デイサービス神久ファミリー	45-0153	デイサービス
今庄老人保健施設	45-1724	デイケア・短期入所・介護老人保健施設
ふれあい大地	45-0079	グループホーム
地域密着型サービス施設 「こうの」	48-7000	通い・訪問・泊りの組み合わせ グループホーム・介護老人福祉施設
小規模多機能ホーム 「まちや」	45-7017	通い・訪問・泊りの組み合わせ

高齢者福祉等のサービスなど (利用には一定の条件があります)

ウォーターランド入館優待

在宅の高齢者を対象に、外出の機会を広げるとともに、運動機能維持向上と健康増進を目的に、その入館料を一人当たり月4回助成します。

緊急通報装置貸与

在宅の一人暮らし高齢者を対象に、電話接続型の緊急通報措置を無償にて貸与し、急病や災害時等の緊急通報手段を確保して非常事態への迅速かつ適切な対応を図ります。

また、看護師等が24時間対応するコールセンターを活用し、利用者に対する「お元気コール」による安否確認と在宅生活における問題点の早期発見に努めます。

紙おむつ支給

要介護状態の在宅で生活する高齢者に、紙おむつ購入にかかる経費を一部助成します。

寝具洗濯乾燥消毒サービス

在宅の寝たきり高齢者等を対象に、健康で衛生的な在宅生活ができるよう支援することを目的に、布団等の丸洗いを年2回実施します。

軽度生活援助事業 (雪下ろし、除雪)

在宅の一人暮らし高齢者等を対象に、冬期間の在宅生活の安全の確保と安心した自立生活の継続を目的として、第三者等に依頼して、居住している住宅の雪下ろしや、除雪を行った場合、支援金を支給します。



制度の変更もあるため、利用条件等詳細は下記までお問い合わせください。

■ 問合せ先 保健福祉課 ☎ 47-8007

認知症の方には、どう接するといいいのですか？

認知症のために、いろいろなことが分からなくなっている様子でも、その人らしさや感情は保たれています。関わり方次第では、症状の多くを和らげることができます。

認知症の方に接するときの心がけ

①驚かせない

*声かけは前からゆっくり笑顔で

②急がせない

*本人のペースにあわせましょう

③自尊心(プライド)を傷つけない

*気持ちに寄り添い、怒ったり否定したりしないようにしましょう



●具体的な対応の7つのポイント

① まずは見守る

② 余裕をもって対応する

③ 声をかけるときは1人で

④ 後ろから声をかけない

⑤ やさしい口調で

⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、

ゆっくり対応する

認知症について正しく理解し、地域支援につなげたい方

講座名	会場	内容
認知症サポーター養成講座	公民館や集会場等	認知症の正しい知識を学び、本人や家族などを見守る「認知症サポーター」を養成します。
脳元気お助け隊講習会 (介護予防サポーター養成講座)	南条保健福祉センター	認知症予防の知識と実践する方法を習得し、地域活動で伝授できる人材を育成します。

※講座希望の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

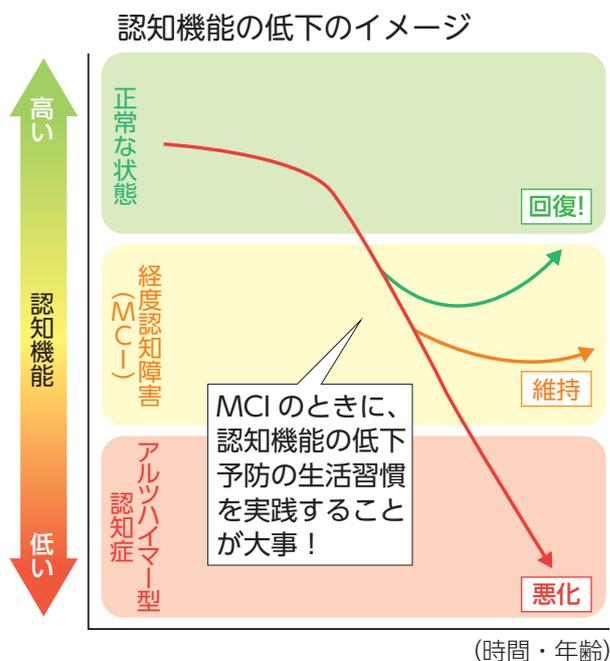
認知症予防についてできることはありますか？

認知症の予防には、有酸素運動や魚や野菜が多めの食事、脳の活性化が効果的です。

軽度認知障害(MCI)は 認知症予防の大事なポイント

アルツハイマー型認知症は、一定の時間をかけて認知機能が少しずつ低下していきます。

そのため、症状が軽くても、認知症予防に寄与する生活習慣を実践することで、認知機能が低下することを遅らせることや、正常な状態に回復させることにつながります。



普段の生活で予防に取り組みましょう！

① 生活習慣病を上手にコントロールしましょう

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管疾患を引き起こす可能性があるため、生活習慣病を予防、改善させることは、認知症予防につながります。

② 食生活に気をつけましょう

好きな食品ばかり食べるのではなく、バランスよく食事することが大切です。また、よく噛んで食べることで、脳を刺激することができます。

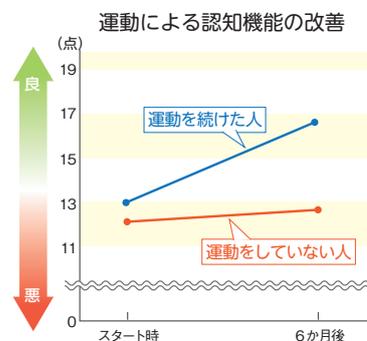
③ 体を動かす習慣をつくりましょう

運動を継続して行った人は、運動をしない人に比べて、記憶力が大きく改善したという結果があります。(右図)

激しい運動ではなく、30分ほどの散歩を週2～3回から始めてみましょう。また、楽しみながら運動することが、脳に良い刺激を与えます。

④ 外出する機会を作りましょう

外に出かけて、地域の人と交流するなど、閉じこもりを予防しましょう。地域活動や趣味の会に参加するなどもお勧めです。



介護予防教室を利用し認知症を予防しましょう。(参加費無料)

介護予防教室等のご案内

みんなに会うのが
楽しみだね。



どなたでも 都合の良い時だけ参加できる教室

教室名	会場	開催日 (町民カレンダーに掲載)
介護予防のつどい	南条保健福祉センター	月～金曜 13:30～15:30
	今庄住民センター	水曜 13:30～15:30
	ファミリーマート+ ハーツ河野北前船主通り店	月曜 13:30～15:30
南条健康体操教室	南条地区公民館	金曜 14:00～15:00(月2回)
タッピー体操クラブ	今庄住民センター	金曜 14:00～15:00(月1回)
しおさい体操教室	糠公民館	木曜 10:00～11:00(月1回)

※予約はいりません。都合の良い時だけ、ご参加ください！

※会場・日時は、事業により変更になる場合があります。町民カレンダーでご確認ください。

お住まいの地域の「地域ふれあいサロン」での介護予防事業

事業名	内容
運動普及事業	作業療法士等による、転倒・骨折予防等を目的とした体操
口腔機能向上事業	歯科衛生士による、飲み込みや歯の相談、お口の体操
認知症予防事業	包括職員等による、認知症関係の講義と実技

※地域ふれあいサロンでは、各地区ならではの催しや茶話会などもしています。

その他

希望する地域ふれあいサロン会場や
団体に講師を派遣しています。

地域ふれあいサロンを中心とした、
身近な場所での居場所づくりを
すすめます。



詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症の人を支えるための各取組・介護サービス等

初 期

	認知症なし (MCI 含む)	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
介護予防・悪化予防	脳元気おたすけ隊講習会 (介護予防サポーター・フレイル予防サポーター養成講座)		
	短期集中予防サービス (通所型・訪問型)		
	もの忘れ検診		
	健康診査		
	南条健康体操・タッピー体操 (今庄)・しおさい体操 (河野)・介護予防のつどい		
	認知症予防普及啓発講座・認知症予防教室まなび編 (サロン・老人会等)		
交流	通所型サービス		
	地域ふれあいサロン・老人会行事・高齢者料理教室等		
・安否確認 見守り	介護予防サポーター・認知症サポーター		
	南越前町高齢者見守りネットワーク (民生委員・配達業者・協力登録事業者等)		
生活支援	訪問型サービス		
	シルバー人材センターでの家事援助・民間配食サービス・宅配サービス等		
介身体			
医療	かかりつけ医・かかりつけ歯科・かかりつけ薬局		
	もの忘れ外来		
支援家族	認知症初期集中支援チーム		
すまい	自 宅		
	高齢者向け住宅		

* 教室や介護保険サービスの手続き等については役場保健福祉課 (☎47-8007) または

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
服薬管理ができない、電話の 対応や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等が うまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困 難である
<p>・認知症サポーター養成講座</p>  <p>脳元気おたすけ隊講習会</p>  <p>介護予防のつどい</p>		
南越前町認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク		
配食サービス		
日常生活自立支援事業・無料法律相談等	成年後見制度利用支援	
訪問介護・デイサービス・デイケア・短期入所		
福祉用具レンタル・福祉用具購入・住宅改修など		
かかりつけ医往診・訪問看護・訪問歯科診療		
在宅介護者のつどい		
認知症カフェ		
グループホーム	介護老人保健施設・介護老人福祉施設	
*介護保険施設等は要介護認定によって、入所基準が変わります。		

地域包括支援センター(☎47-8009)にお尋ねください

地域包括支援センター連絡先

名 称	電話番号	所 在 地
南越前町 地域包括支援センター	47-8009	役場別館1階 保健福祉課内
南越前町社会福祉協議会 地域包括支援センター	45-1170	今庄福祉センター
南越前町社会福祉協議会 地域包括支援センター 河野支所	48-2260	河野保健福祉センター

南越前町内「もの忘れ相談」 かかりつけ医療機関 (五十音順)

医療機関名	電話番号	住 所
ありが医院	45-2950	湯尾30-19-1
今庄診療所 *「もの忘れ外来」あり	45-0030	今庄84-24-1
(医)加藤医院	47-3233	東大道25-27
河野診療所	48-2610	甲楽城7-31-1
花岡医院	47-2236	西大道18-22
山本内科医院	47-3070	東大道32-1

福井県認知症専門医療機関 (「かかりつけ医」からの紹介をお勧めします)

医療機関名	電話番号	住 所
県立すこやかシルバー病院	0776-98-2700	福井市島寺町93-6
松原病院 (嶺北認知症疾患医療センター)	0776-28-2929	福井市文京2丁目9-1
敦賀温泉病院 (嶺南認知症疾患医療センター)	0770-23-8210	敦賀市吉河41-1-5