



活用できるサービスなど

見守りシールの交付

認知症により外出中に行方不明になる恐れのある方に、QRコードが印刷された見守りシールを交付します。シールは対象者の衣類や持ち物に貼付し、QRコードが読み取られると家族へメールが届きます。詳しくはお問い合わせください。

■地域包括ケア推進係 ☎21-2244



見守りシール
(見本)

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の高齢者等が日常生活における偶発的な事故により、法律上の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る制度です。市が保険契約者となり、保険料は市が全額負担します。加入対象者の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■地域包括ケア推進係 ☎21-2244

安心見守りカプセル配付

認知症の症状がある高齢者の方等が行方不明になった時の早期発見・早期保護につなげるため、緊急時に必要な情報を常に携帯することができる小型の容器を配付します。

■地域包括ケア推進係 ☎21-2244



運転免許証自主返納支援制度

運転免許証を自主返納した方に『蔵タク』や『ふれあいバス』の回数券を交付します。返納に納得しないなどの場合は、かかりつけの医師から話をしてもらうなど、本人の意思を尊重して対応を検討しましょう。

■交通防犯課 ☎21-2153

消費生活相談

事業者との契約・取引に関するトラブルや商品の品質・安全性に関するトラブルなど、消費生活に関する相談に消費生活相談員が対応します。相談内容に応じて専門的な相談機関を紹介する場合があります。

■栃木市消費生活センター ☎23-8899

認知症に関する相談窓口



◎地域包括支援センター

認知症地域支援推進員が配置されておりますので、認知症の相談や介護サービスの利用について、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	所在地	電話番号	地域包括支援センター	所在地	電話番号
栃木中央	市役所本庁舎2階	21-2245	藤岡	藤岡総合支所内	62-0911
吹上	吹上公民館内	31-1002	都賀	都賀総合支所内	29-1104
国府	国府公民館内	27-3855	岩舟	岩舟総合支所内	55-7782
大平	大平総合支所内	43-9226	認知症初期集中支援チーム	市役所本庁舎2階	21-2171

※吹上は皆川・寺尾地区を、国府は大宮地区を、都賀は西方地区をそれぞれ所管しています。

とち介の



栃木市マスコットキャラクター
とち介

認知症 ガイドブック

～認知症になっても安心して暮らせるまちに～



栃木市

認知症を知る

誰にでも起こりえるのが認知症です。まずは、正しく知ることが大切です。

いろいろな原因で脳の細胞が損傷したり、働きが悪くなったために日常生活に支障が出ている状態をいいます。

認知症の進行やあらわれる症状は、人によって大きく異なります。原因となる病気や心身の状態、環境も影響します。

認知症を引き起こす主な病気

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が死滅し、萎縮が進行して脳の機能が全般的に低下していきます。

- 症状や傾向
 - ・もの忘れの自覚があまりない
 - ・置き忘れ、しまい忘れ、約束を忘れる
 - ・ゆっくり症状が進行する

レビー小体型認知症

レビー小体という物質が脳皮質に蓄積して起こります。

- 症状や傾向
 - ・見えないものが見えたり、いない人がいるという（幻視）
 - ・手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
 - ・調子がいい時と悪い時の変動が大きい

若年性認知症 65歳未満の人が発症する場合は、若年性認知症といえます

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも認知症になることがあります。まだ若いということで、診断まで時間がかかることが多い傾向にあります。うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかるようになった
- 打合せの約束をしたことを忘れる
- 職場で注意を受けた など

こんな
症状に注意



栃木県の若年性認知症支援相談（認知症の人と家族の会栃木県支部受託事業）

若年性認知症の方一人ひとりが、その状態に応じた適切な支援を受けられるよう、相談を行っています。

- ①電話相談：毎週月～土曜 13：30～16：00
電話：028-627-1122
- ②来所相談：毎月第4水曜 13：30～16：00
場所：宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ3F

認知症に気づく

以前とは何かが違う、その変化に気づいて早めに対応することが大切です。

認知症は進行性の病気で、早期発見することで「早期治療で改善が期待できる」「適切なケアをすることで進行を遅らせることができる」「軽症のうちにさまざまな準備ができる」といったメリットがあります。

気づきのポイント

□記憶力の低下

- ・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
- ・水道の蛇口の閉め忘れ、電気やガスの消し忘れがある

□見当識・判断力などの低下

- ・日時がわからない
- ・銀行のATMや家電の操作などが苦手になる

□意欲・自信の低下

- ・趣味をやめるなど、閉じこもりがちになる
- ・掃除や整理整頓などをしなくなる

※この気づきのポイントはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。



もの忘れ相談

月に1回程度、認知症の専門員などが個別相談に応じます。「最近もの忘れが増えた」「急に怒りっぽくなった」「これって年のせい？」などお気軽にご相談ください。

■認知症初期集中支援チーム
(栃木中央地域包括支援センター内) ☎21-2171

かかりつけの医師に相談する

まずかかりつけの医師に相談

「認知症かもしれない」と思ったら、まずかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

※かかりつけの医師がない場合は認知症初期集中支援チームや地域包括支援センターに相談しましょう。

受診前に気になることをまとめておきましょう

医師の診断には、普段の本人の様子を知っている家族の話が重要になります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろからあらわれたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- これまでの病気や服用中の薬について など



認知症を みんなで 支える

認知症の人は「何もわからなくなる」「何もできなくなる」は間違いです。

認知機能が低下して、いろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。関わり方によって、認知症の症状をやわらげることができます。

認知症の人への接し方

●「その人らしさ」を大切にしましょう

- ・一見理解できない行動にも、本人なりの理由があります。
- ・言葉にできないメッセージをくみ取って、本人の気持ちに寄り添い「その人らしさ」を大切に接しましょう。



●本人のペースを大切にしましょう

- ・認知症になっても、ゆっくりであればできることもあります。
- ・焦らせたり、一度にたくさんのことを伝えず、ゆっくりとわかりやすく伝えましょう。



●笑顔でにこやかに接しましょう

- ・理解はできなくても、表情や感情は伝わります。
- ・笑顔で接すると、安心が伝わるので表情がやわらぎます。



●介護疲れが「虐待」につながることもあります

- ・1人で介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支えましょう。適切な介護サービスを利用するのもお勧めです。
- ・殴ったり、蹴ったりという暴力行為だけでなく、怒鳴る等の精神的苦痛を与えることや、必要な世話を放棄することも虐待にあたります。



認知症 サポーター

様々な機会を通じて認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、この講座を受講された方です。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者が地域で増えるよう普及活動を進めています。

■各地域包括支援センター（P8）

地域で 支えあう

認知症になっても安心して暮らせるまち栃木市をみんなで一緒につくりましょう。

支えられるだけではなく、認知症の人本人も誰かを支える側になれる。そんな集いの場が増えてきています。



認知症カフェ

認知症の人、家族、地域住民、医療や介護の専門職、認知症について関心がある人など、誰もが気軽に集まり、交流を楽しめる場を『認知症カフェ』といいます。

認知症の人、自分が認知症ではないかと不安に思っている人やその家族が、安心して過ごせる居場所であり、認知症の人とその家族を地域全体で支えていくための活動の拠点となる場所でもあります。



チームオレンジ

地域住民や専門職など多様な認知症サポーターがチームを組んで、地域で暮らす認知症の人やその家族の方の生活面のニーズに応じた支援を行う取組です。

認知症サポーター養成講座を受講後、認知症サポーターステップアップ講座を修了したメンバーで構成されています。認知症の人やその家族の方もメンバーとなり、チームで認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを考えていきます。



認知症カフェ・ チームオレンジ

お住まいの地域にある認知症カフェ・チームオレンジについて知りたい、チームオレンジに入りたい、などありましたら是非お問い合わせください。

■各地域包括支援センター（P8）



認知症の経過と利用可能なサービスや相談窓口

掲載されているサービス内容については、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の進行	軽度／初期	中等度	重度
本人の様子 の例	<ul style="list-style-type: none"> ・同じことを何度も繰り返し聞く ・日にちや曜日が時々わからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・物の置き場所を忘れてたり、探し物が多くなる ・約束を忘れる ・お金の計算ができない ・料理の味付けが変わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節に合わない服装をする ・計画や段取りどおりに行動ができない ・服薬や通院を嫌がる ・「ものを盗られた」などの発言をする 
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の変化に戸惑う時期 ・年齢のせいにはせず、気になり始めたら早めにかかりつけ医や各種窓口で相談する ・認知症についての正しい知識を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・できないことを責めずに、できることをひとつずつ継続して取り組めるようにする ・病気を隠さずに、周囲に支援してくれる人を多く見つける ・介護保険サービス利用も考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人と家族にとって安心、安全な住まいはどこか、家族、ケアマネジャーとよく相談する ・最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく 

見守りのもと自分らしい生活を続けたい

- 民間のサービス**
移動販売／宅配見守りサービス 家事代行サービス 有償ボランティア 等
- 運転をやめる**
蔵タク・ふれあいバス 福祉タクシー利用券
- 栃木市社会福祉協議会**
ふれあい在宅福祉サービス あすてらす・とちぎ 等
- 高齢者向け事業**
高齢者ふれあい相談員事業 配食サービス 等
- 道に迷うことがある ▶ P8**
安心見守りカプセル 見守りシール・認知症高齢者等個人賠償責任保険

※詳しくは『栃木市介護保険高齢者向けサービス』の冊子をご覧ください

病院受診、お薬のこと

- 受診先を相談したい ▶ P8**
認知症初期集中支援チーム 地域包括支援センター
- 認知症の相談ができる医療機関**
かかりつけの病院、医院 認知症サポート医 オレンジドクター
- 認知症疾患医療センター**
県に指定された認知症専門医療機関
- 通院が難しい**
在宅医療／訪問歯科診療
- 薬の相談**
かかりつけの薬局／地域連携薬局

介護保険サービス等を使う

- 介護保険の申請・相談**
栃木市役所2階 地域包括ケア推進課／高齢介護課 最寄りの地域包括支援センター ▶ P8
- 介護保険の利用（自宅で暮らす）**
福祉用具レンタル・購入・住宅改修 自宅で利用：訪問介護、訪問看護 等 通いで利用：通所介護（デイサービス）等 一時的に入所：ショートステイ 等
- 介護保険の利用（施設で暮らす）**
特別養護老人ホーム 認知症対応型グループホーム サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム 等 ※施設ごとに受入状況が異なりますので、施設にご確認ください。

ケアマネジャーに相談しましょう

小規模多機能型居宅介護 通所を中心に訪問・泊まりのサービスを組み合わせ利用

認知症を予防したい・社会参加をしたい

- 就労・ボランティア ▶ シルバー人材センター／栃木市社会福祉協議会ボランティアセンター**
- 認知症予防・集いの場 ▶ 介護予防教室／はつらつセンター／いきいきサロン／認知症カフェ・チームオレンジ ▶ P5**

