



おきのしまちょう 認知症ガイドブック



認知症の方が地域で安心して暮らすために

※認知症ガイドブックとは、認知症の方やそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の症状に応じた対応や支援に関する情報をまとめたものです。



隠岐の島町地域包括支援センター





目次

- ・認知症の基本情報 …P1~2
- ・認知症の進行と主な症状の例 …P3
- ・認知症の方への接し方 …P4
- ・認知症を予防しよう! …P5~6
- ・認知症に関する相談機関 …P7~8
- ・隠岐の島町で受けられる支援 …P9~10
- ・隠岐の島町の医療機関 …P10
- ・高齢者の権利をまもる …P11
- ・高齢者の運転と助成制度について…P12~14

認知症の基本情報

●認知症とは？

認知症とは、様々な原因により脳の働きが悪くなって、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたした状態をいいます。例えば食事の場面で、老化によるもの忘れは食事のメニューを忘れる、認知症は食事したことを忘れるといったような状態です。

●認知症の原因となる病気

アルツハイマー型 認知症



認知症の中でもっとも多くを占め、初期からもの忘れがみられます。脳内で異常なたんぱく質が蓄積し、脳の細胞の働きが失われるとともに脳の委縮が起こります。

脳血管性 認知症



脳梗塞や脳出血等の脳血管疾患の為に、脳の細胞の働きが失われます。脳全体の機能が低下する事は少なく、損傷を受けた部位の機能が低下します。そして脳血管疾患の再発のたびに症状が進行していきます。

レビー小体型 認知症



脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積され、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足の震えや硬直などの身体状況とあわせて、幻視などを伴います。

前頭側頭型 認知症

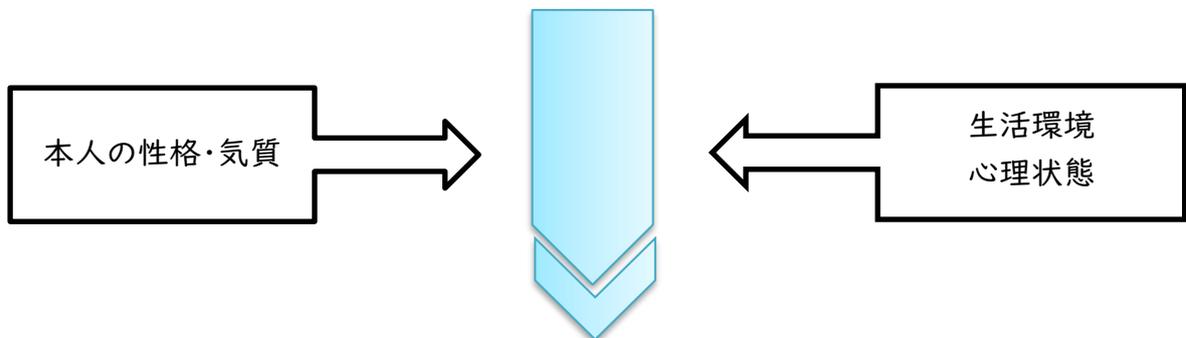
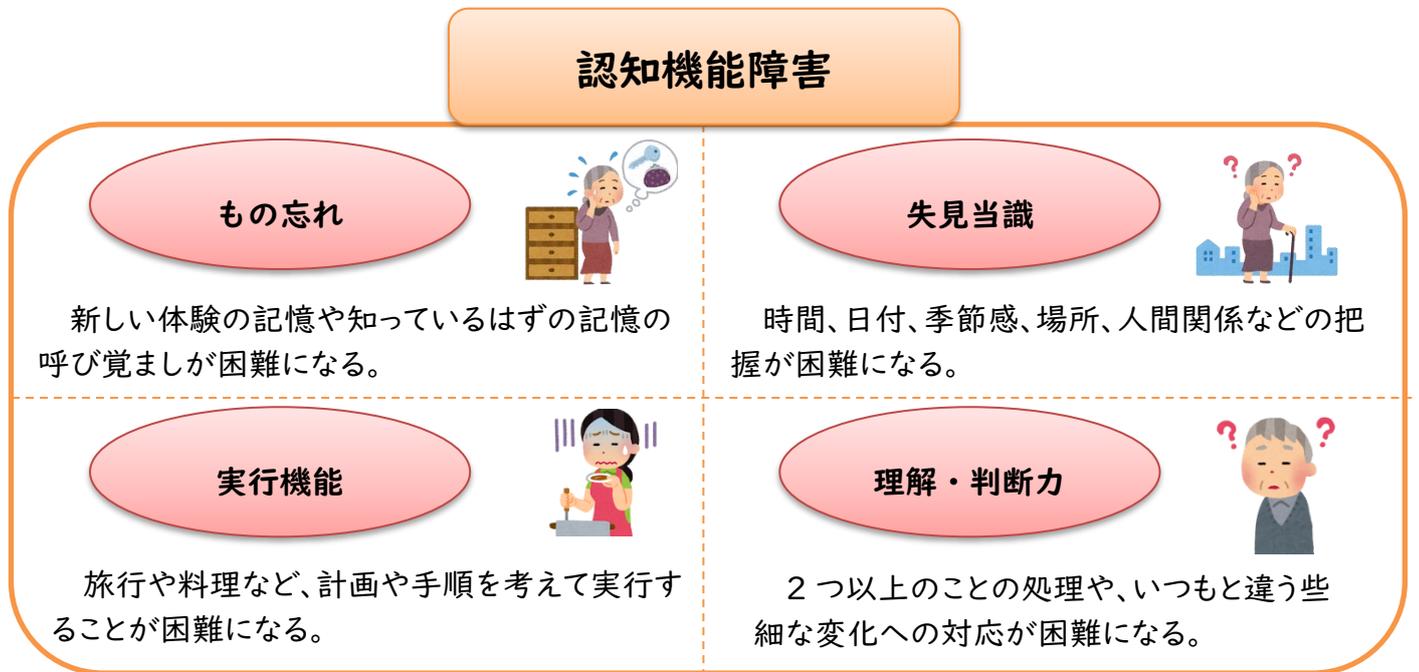


同じ行動を繰り返す、我慢が苦手になるなど行動の変化がみられるタイプや、言葉の意味理解が苦手になるタイプなどがあります。記憶障害よりも行動の変化や言語障害などが目立ちます。

●認知機能障害と行動・心理症状（BPSD）

認知症の症状は、脳に起こっている病気が原因で直接おこるもの忘れ、理解・判断能力の低下などの「認知機能障害」と、この認知機能障害に本人の性格や環境、精神的な不安など様々な要因によって引き起こされる「行動・心理症状（BPSD）」があります。

行動・心理症状は、適切な治療や対応によって症状の予防や緩和が可能です。



行動・心理症状（BPSD）

●不安・うつ

●いらいら・興奮

●妄想・幻覚

●歩きまわる、道に迷う

認知症の進行と主な症状・支援する体制 等

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

※症状の現れ方には個人差があります。

認知症の程度	正 常	軽度認知障害 (MCI)	軽 度	中 等 度	重 度	
認知症の進行に応じた変化	日常生活は自立 (年齢相応のもの忘れ)	もの忘れがあるが 日常生活は自立 <small>※軽度認知障害 (MCI) は、生活習慣の改善、運動や認知トレーニングをすることで正常な状態に戻る可能性が高くなります。</small>	見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活の一部に手助けや介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	● 食事内容を忘れる ● 人の名前が思い出せない	● 同じことを何回も聞く ● 失敗が増えて、やる気がでない ● 新しいことが覚えられない 	● 料理などの段取りができにくくなる ● 不安が強い ● 感情の起伏が激しくなる 	● 「物を盗まれた」などのトラブルが増える ● 道に迷ったり、家に戻れないことがある ● 日付、時間、季節がわからなくなる 	● 表情が乏しい ● コミュニケーションがとれなくなる ● 食事や排せつ等に介護が必要になる ● 寝たきりになることがある ● 家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる	
家族の心構え	● 本人が地域行事に参加するなど、社会参加してもらおう働きかける ● 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする ● いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら早めに認知症に関する相談機関に相談する (P7)		● 接し方の基本やコツなどを理解する (P4) ● 家族間で介護のことについて話し合っておく (P9)	● 介護者自身が健康管理を行う ● 介護サービスを上手に利用する (P9) 	● どのような終末期を迎えさせてあげたいか 家族間でよく話し合っておく。 	
認知症の人と家族を支援する体制等	相談したい	地域包括支援センター【P7】 居宅介護支援事業所【P9】 認知症初期集中支援チーム【P8】 認知症コールセンター【P8】 若年性認知症コールセンター【P8】				
	認知症予防・社会参加	地区サロン はつらつサロン【P10】 認知症予防教室【P5】 認知症カフェ				
	医療	かかりつけ医療機関【P10】 認知症疾患医療センター【P7】				
	介護	介護保険サービス (通所介護、訪問介護 等)【P9】				
					介護保険サービス (認知症対応型共同生活介護、特別養護老人ホーム 等)【P9】	
権利をまもる		日常生活自立支援事業【P11】	成年後見制度【P11】			

認知症の方への接し方

● 3つの「ない」を心がける

驚かせない

急がせない

自尊心を
傷つけない

● 具体的なポイント

1 まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急ぐと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

3 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

4 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。

唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

5 やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、その後のコミュニケーションがとりづらくなります。

6 穏やかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくりはっきり話すようにします。

その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感に繋がります。

7 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気を付けます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。

先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。



認知症を予防しよう！

認知症を予防するために、以下のことに気をつけましょう。

ポイント①

生活習慣の見直し

食生活の偏りによる高血圧や糖尿病を発症すると認知症へのリスクが高くなります。食生活以外にも、禁煙や適切な睡眠時間の確保も認知症の予防に繋がるとされています。



ポイント②

適度な運動の機会の確保

身体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化に繋がります。適度なウォーキング等の有酸素運動を行い、生活習慣病も予防していきましょう。



ポイント③

閉じこもりの予防

外出や他者との交流の機会が極端に少ないと、脳への刺激も少なくなり不活発な状態となります。日頃から知人との交流や地域の活動に参加したり、趣味を見つけたり外出の機会を作っていきましょう。



ポイント④

脳を働かせて活性化

日頃から、計算や日記をつける等の脳を使う機会を作ることで、脳が活性化され、認知症の予防に繋がります。



認知症予防教室「あ都万らあや」

認知症予防を目的に、運動・知的活動を取り入れた内容の教室を実施しています。

毎月、第3水曜日に住吉デイサービスセンターで実施しています。

詳しくは、隠岐の島町地域包括支援センター（☎:08512-2-4500）までご連絡下さい。



認知症簡単チェックリスト

- 今日が何月何日かわかならいことがある
- 今しようとしたことを忘れる
- 5分前に聞いた話が思い出せない
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた場所で道に迷うことがある
- 身なりが気にならなくなった
- ささいなことで、イライラする
- 趣味など、物事に関心が無くなった
- 外出がおっくうになっている
- 家電などの使い方がわからない

ポイント

チェックした項目が多いほど、認知症の疑いがあります。早期の相談及び受診について検討しましょう。(詳しくは、7ページへ)

認知症に関する相談機関

名称	住所	連絡先
隠岐の島町地域包括支援センター (役場保健福祉課内)	隠岐の島町 下西 78 番地2	08512-2-4500

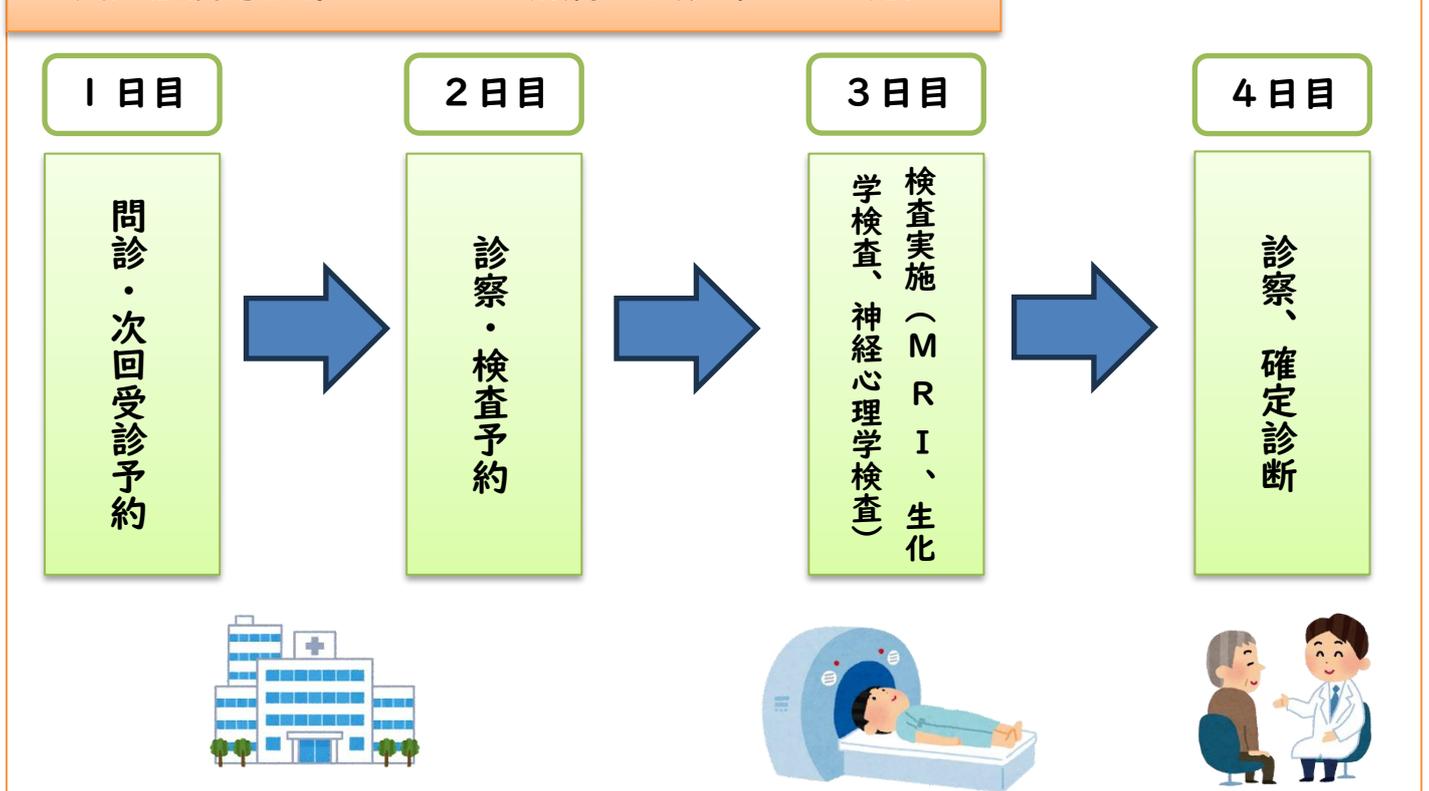
●地域包括支援センターは、高齢者が地域で安心して生活できるように支援する高齢者の総合相談窓口です。もの忘れがあり不安を抱えている方、家族の介護でお悩みの方、是非ご相談ください。

名称	住所	連絡先
隠岐認知症疾患医療センター (隠岐病院内)	隠岐の島町 城北町 355 番地	08512-3-1522

●認知症疾患医療センターは、認知症の速やかな鑑別診断や、行動・心理症状(BPSD)と身体合併症に対する急性期医療、専門医療相談等を行う医療機関です。

かかりつけ医や介護施設等とも連携し、認知症の方やその家族が地域の中で適切な専門医療を受けられるよう支援する役割を担っています。(島根県 HP より抜粋)

認知症疾患医療センターの相談から診断までの流れ



● 受診に繋がりたい



認知症初期集中支援チーム

医療、福祉等の専門職が多職種でチームとなり、認知症の人や疑いのある人、その家族のもとへ訪問して、認知症に関する困りごと等の相談に対応します。

安定した生活を送ることができるよう、医療や介護サービスに繋げる支援を行います。(原則 6 か月間) 詳しくは、隠岐の島町地域包括支援センター(☎08512-2-4500)までご相談ください。

● 認知症について知りたい、話したい



認知症カフェ【ふらっと】

認知症のある方、認知症の方を介護されている方、地域の方が集まり、認知症について講話やレクリエーションを通して学んだり、日ごろの介護の悩みなどを話し合う場を毎月開催しています。

詳しくは、隠岐の島町地域包括支援センター(☎08512-2-4500)までご連絡ください。

● 認知症について学びたい

認知症サポーター養成講座



認知症の正しい知識や対応方法を学び、認知症の方やその家族の地域での見守り役として期待されている認知症サポーター。自治会や団体、企業、学校等様々な所での養成講座を実施しています。講座の開催については隠岐の島町地域包括支援センター(☎08512-2-4500)までご相談ください。

● 県内外の認知症に関する相談窓口

名称	連絡先	備考
島根県認知症コールセンター	0853-22-4105	月～金(10時～16時)祝日除く
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土(10時～15時)年末年始、祝日除く

隠岐の島町で受けられる支援（介護保険）

●介護保険で利用できるサービス（在宅サービス）

サービス名称	サービスの主な内容
訪問介護	身体介護や生活支援（調理、掃除等）を行い、必要に応じ生活上の相談・助言も行います。
訪問看護	疾患等がある方について、看護師が訪問し、主治医の指示に基づいて病状の観察や療養上の世話を行います。
訪問リハビリ	理学療法士や作業療法士が訪問し、機能回復訓練を行います。
通所介護 （デイサービス）	日常生活上の世話や機能・適応訓練を日帰りで提供します。
通所リハビリテーション （デイケア）	医師の判断に基づいて、理学療法や作業療法を日帰りで提供します。
福祉用具貸与・購入 住宅改修	車いすや歩行器等の用具を貸与します（※介護度により利用できない用具もあります） 手すりの取り付けや段差解消の改修費を助成します。（着工前の事前申請が必要です）
小規模多機能型 居宅介護施設	通いのサービスを中心に訪問サービスや宿泊サービス（介護保険外）を一体的に行います。
短期入所生活介護 （ショートステイ）	家族が一時的に不在で、本人が在宅での生活が困難な場合に、施設に短期間入所し、食事・入浴等の生活上の支援を提供します。
短期入所療養介護 （ショートステイ）	介護老人保健施設に短期間入所し、医学的管理のもと機能訓練や生活上の支援を提供します。
居宅介護支援事業所	本人や家族の相談に応じて、介護サービスを利用する本人が自立した生活を営むため、必要なサービスを適切に利用できるようなケアプランを作成します。
地域包括支援センター	高齢者が地域で安心して生活できるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が専門的に関わる、高齢者の方の総合相談機関です。

●介護保険で利用できるサービス（施設サービス）

サービス名称	サービスの主な内容
介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	在宅生活が困難で、常時介護が必要な方が入所し、日常生活上の支援や介護を受けることが出来る施設です。（原則要介護3以上の方が対象です）
介護老人保健施設	主に医療やリハビリを行い、在宅生活復帰を目指す施設です （要介護1以上の方が対象となります）
認知症対応型共同生活 介護（グループホーム）	認知症の方が、少人数で生活上の支援を受けながら共同で生活をする入所施設です。 （要支援2以上の方が利用できます）

※介護サービスの詳細については「高齢者サービスのいろいろ」をご覧ください。
（高齢者サービスのいろいろは、町のホームページ、役場保健福祉課窓口にあります。）

隠岐の島町で受けられる支援（予防）

サービス名称	事業所・開催場所	お問い合わせ先	サービスの主な内容
おたっしゃ デイサービス	各通所介護事業所	隠岐の島町 地域包括支援センター	総合事業基本チェックリストの該当により、介護認定を受けなくても事業対象者としてデイサービスを月4回を限度に利用できます。
		08512-2-4500	
スタジオレッスン らくらく 水中運動	スポーツクラブ隠岐	スポーツクラブ隠岐	定期的に運動できる機会として、プールやスタジオを使った教室の1か月分の会費を1年のうち6か月間助成します。
		08512-2-7117	
はつらつ サロン	・岬町デイサービス ・ふれあい五箇	隠岐の島町役場保健福祉課 高齢者福祉係	閉じこもり予防を目的に、月に1回各事業所で健康チェック、各種体操、趣味活動を行います。(1回775円【食費込み】)
		08512-2-4500	
介護予防 教室	各地区集会所等	※各実施機関からのチラシ等 でご確認下さい。	介護予防に関する講話や実技等を実施します。(無料)

隠岐の島町の医療機関

医療機関名称	所在地	連絡先
隠岐広域連合立隠岐病院	隠岐の島町城北町 355 番地	08512-2-1356
宇野内科医院	隠岐の島町有木月無 11 番地 1	08512-2-2572
高梨医院	隠岐の島町栄町 1410 番地	08512-2-0049
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の-9	08512-2-6280
五箇診療所	隠岐の島町郡 584-1	08512-5-2005
都万診療所	隠岐の島町都万 1773-1	08512-6-2025
中村診療所	隠岐の島町中村 48	08512-4-0011
布施へき地診療所	隠岐の島町布施 642-1	08512-7-4346



高齢者の権利をまもる

認知症により判断能力が十分でない方は、預貯金の引き出し等の財産管理や法律上の契約行為を一人で行うことが難しくなる場合があります。また、よくわからないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあう恐れもあります。

このような場合に、本人の権利をまもるための事業や制度があります。

日常生活自立支援事業

認知症によるもの忘れや障がい(知的・精神)により、福祉サービス利用に際して契約に不安があったり、金融機関でのお金の引き出しや公共料金の支払いに不安がある方に対して、各市区町村の社会福祉協議会が本人との**契約**により、福祉サービス利用の際の契約、通帳の預かりや支払いのお手伝いをします。

相談先

隠岐の島町社会福祉協議会内 あんしんセンター

連絡先:08512-3-1303



成年後見制度

認知症や障がいにより、判断能力が十分でない方の権利をまもるため、成年後見人等が本人に代わり、契約行為や財産管理を行う制度です。

相談先

隠岐の島町成年後見制度中核機関(役場保健福祉課内)

連絡先:08512-2-4500



対象者 (以下の全ての要件を満たしている方)：

- ① 隠岐の島町に住民登録をし、返納又は失効をした日に満70歳以上の方
- ②平成29年4月1日以降に車両の運転免許(全ての免許)を自主返納又は失効された方

支援内容 次の①～③のうちから、上限21,000円以内で自由に選択できます。

- ① 隠岐一畑交通株式会社が発行する回数券： 100円×11枚綴=1冊 1,000円
- ② 隠岐タクシー業協議会が発行するタクシー乗車券： 300円×10枚 =1冊 3,000円
- ③ 隠岐の島町が運行する町営バスの回数券：
 - 300円×11枚綴=1冊 3,000円
 - 300円×23枚綴=1冊 6,000円

※注意事項

- ①回数券等の交付は、お一人様につき1回限りです。
- ②1回の利用に枚数制限はありませんが、お釣りは出ませんのでご注意ください。
- ③隠岐タクシー業協議会が発行するタクシー乗車券は、隠岐の島町内のタクシー事業者でのみご利用いただけます。

申請方法 下記の「必要な書類」を持参し、本人又は代理の方(家族等)が役場保健福祉課高齢者福祉係、各支所、中出張所窓口までお越しください。(受付時間 8時30分～17時15分【土・日・祝を除く】)

	返納された方	失効された方	共通
必要な書類	<ul style="list-style-type: none"> ① 申請による運転免許の取消通知書の写し ② 返納された運転免許証の写し(表裏両面) 	<ul style="list-style-type: none"> ① 運転経歴証明書の写し又は失効した運転免許証の写し(表裏両面) ② 同意書 	<ul style="list-style-type: none"> ① 申請書 ② 申請される方の認印(※代理申請される場合は、代理人の認印も必要です。)

※運転免許証は、自主返納するとお手元には残りませんので、事前にコピーをしていただくか、島後交通安全協会(隠岐の島警察署内)でコピー(1枚10円)をしてください。

※申請書及び同意書は、隠岐の島町ホームページからダウンロードできる他、役場保健福祉課高齢者福祉係、各支所、中出張所の各窓口にあります。

支援品の受け取り

- ① 回数券等の在庫があれば、申請手続きの際にお受け取りいただけます。(本庁舎のみ)
- ② 回数券等の在庫がない場合や、各支所、中出張所で申請の場合は、後日「特定記録」にてご自宅に郵送いたします。

支援品の受け取り

原則、免許返納日又は失効日から60日以内に申請してください。

その他注意事項

- ① 運転免許の自主返納は、隠岐の島警察署で手続きをして下さい。
- ② 交付を受けた回数券等については、変更、換金、再交付はできません。
- ③ 申請者が、虚偽その他不正な手段により支援を受けた場合は、支援の全部又は一部を取り消すことがあります。



隠岐の島町タクシー利用助成事業

●お問い合わせ先:隠岐の島町役場 保健福祉課 高齢者福祉係 ☎08512-2-4500

対象者 次の(1)～(4)のすべてに該当する方が対象となります。

- (1) 隠岐の島町内に住所があり、在宅で生活する方で、運転免許を保有していない方
- (2) 本人及び同居する世帯全員の当該年度の住民税が非課税の方 (※4月～5月に申請する場合は、前年度の課税状況で判定します。)
- (3) 本人及び同居する世帯全員が隠岐の島町の町税等の滞納がない方
- (4) 次のいずれか一つに該当する方
 - ア. 70歳以上の方
 - イ. 要介護1以上の認定を受けている方
 - ウ. 身体障がい者手帳1・2級の方
 - エ. 療育手帳Aの交付を受けている方
 - オ. 精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
 - カ. 日常的に車いすリフトやストレッチャー付き車両を利用する必要がある方



助成(券)内容

助成券は、対象者の居住地から主要な目的地(隠岐病院)までの距離、料金等を勘案し、以下の表1に掲げる助成券を1世帯1年度につき、申請月に応じ、表2の枚数を限度として交付します。

表1

助成対象者の居住地名	助成額と支給枚数
城北町・有木・平・池田・栄町・中町・西町・港町・東町・下西・西田 原田・上西・東郷・飯田・岬町・今津・加茂・犬来・釜・歌木(都万)	300円×60枚 (最大)
大久・那久路・小路・郡・山田・苗代田・南方・北方・代・久見・伊後向ヶ丘・中村 元屋・湊・西村・伊後・布施・卯敷・飯美・蛸木・津戸・都万・那久・油井・蔵田	600円×60枚 (最大)

表2

申請月	4～7月	8～11月	12～3月
交付枚数	60枚	40枚	20枚

※60枚(年度)の交付を希望される場合は、7月31日までに申請手続きをお願いします。

※利用者1人につき、1回の乗車で乗車料金を超えない範囲で何枚も使用できます。

助成券の交付

申請書の内容を審査の上、助成対象者の可否を決定し、後日、対象者証と助成券を交付します。(有効期限:助成券が発行された年度の年度末まで)

利用方法

- タクシー乗車時に「対象者証」を運転手に提示し、降車時には「助成券」を渡し、助成額を控除した金額で料金を清算してください。
- 対象者証を交付された方との相乗りは、付き添い乗車としてなら可能です。

留意事項

- 助成券の有効期限は、助成券に記載した期間とし、期間以外は使用できません。●対象者証及び助成券の貸与・譲渡は禁止します。
- 対象者証及び助成券の紛失、汚損等による再交付はできません。

令和6年9月発行 第2版

問い合わせ先: 隠岐の島町地域包括支援センター(役場保健福祉課内)

隠岐の島町下西78番地2

: 08512-2-4500