

大井町

認知症ガイドブック

～認知症と共に暮らすための道しるべ～

令和6年7月1日発行



<はじめに>

認知症はだれもがなりうるものです。

厚生労働省は、2022年時点で、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人が443万2千人(12.3%)になるという推計を公表しました。(令和6年5月8日) 認知症は、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続け、2050年には586万6千人(15.1%、65歳以上の高齢者の約6～7人に1人)が認知症になると推計されています。

また、日常生活に支障がないものの、記憶力などの低下がある「軽度認知障害」(MCI)の人は2022年に558万5千人(15.5%)、2050年に631万2千人(16.2%)になると推計されています。

過去に行われた推計と比較し、MCIから認知症へ症状が進んだ人の割合が低下した可能性が指摘されています。「MCIは早期であれば、生活習慣の改善によってある程度正常に戻る可能性がある。進行させないことが非常に大事で、健康づくりを意識してほしい」(九州大学大学院 医学研究院 衛生・公衆衛生学分野 二宮利治教授)といわれています。

認知機能にかかわる症状があっても、住み慣れた地域でご本人らしい暮らしを続けることができるように、生活面でも配慮が求められます。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」、通称「認知症基本法」が、令和5年6月14日に成立し、同月16日に公布、令和6年1月1日に施行されました。認知症基本法は、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ、支えあいながら共生する活力ある社会(共生社会)の実現を推進することを目的とした法律であり、認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことができるよう、①～⑦の基本理念(基本的で大切な考え方)が定められました。

基本理念として

- ① 本人の意向尊重 す
すべての認知症の人が、基本的人権(人が生まれながらに持っている、誰からも奪われない権利)を持つ個人として、自分の意思で生活できるようにすること
- ② 国民の理解による共生社会の実現
共生社会(認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発

揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会)の実現のために、認知症についての正しい理解を国民に広めていくこと

③ 社会活動参加の機会確保

認知症の人にとっての障壁(自分の暮らしにさまたげになること)を取り除くことで、地域で安心して自立(自分で選び決めた生き方ができること)した生活ができるようにする。また認知症の人が意見を述べる機会や、社会活動に参加する機会を確保し、個性や能力を十分発揮できるようにすること

④ 切れ目ない保健医療・福祉サービスの提供

認知症の人の意向(どうしたいか、どうするつもりかといった考え)を十分尊重しつつ、良質で適切な保健医療サービス、福祉サービスが切れ目なく提供されること

⑤ 本人、家族等への支援

認知症の人の家族等に適切な支援が行われるようにし、認知症の人や家族等が地域で安心して暮らせるようにすること

⑥ 予防・リハビリテーション等の研究開発推進

認知症に関する研究等を推進する。また認知症の予防、診断、治療、リハビリ、介護方法、社会参加の在り方、共生社会の整備などに関する科学的な研究の成果を広く国民が知り、利用できるようにすること

⑦ 関連分野の総合的な取り組み

教育、地域作り、雇用、保険、医療、福祉その他の分野が、互いに関係し合っ
て取り組みを進めていくこと

認知症基本法では、地方公共団体には認知症支援のための施策を策定・実施することが求められ、介護福祉サービス事業者だけでなく、公共交通機関や金融機関、小売業といった日常生活に必要なサービス事業者においても、認知症施策への協力や認知症の人への配慮が求められることになりました。

大井町では、国、県と役割を分担し、地域の状況に合わせた認知症に係る施策・制度を、各分野との協働により計画的に作り上げ、実際に取り組んでいきます。また、認知症に係る施策・制度の実施主体として、適切で良い保健医療サービス、また、福祉サービスを提供するように努めていきます。

また、認知症基本法には、「国民の責務」が定められ、国民みんなが認知症に関する正しい理解を深めていかななくてはならないこと、また、共生社会の実現に向かって努力しなくてはならないことが記されています。私達は、認知症について積極的に勉強し、認知症の人の社会参加を応援するといった心構えでいるようにしましょう。

認知症の正しい知識を持ち、理解することは、認知症やその疑いのある人やそのご家族の混乱を軽減することにつながります。

町では、認知症の人やそのご家族、関係者を支援するために、「認知症ガイドブック」を作成しました。ご自身や身近な人が認知症ではないかと思った時、認知症になった時に、参考になるようにまとめました。(第4版)

住み慣れた地域でご本人らしい暮らしを続けることができるように、認知症の人やそのご家族、ご本人を取り巻く人々に「認知症ガイドブック」をご活用いただければ幸いです。

「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」を併せてご覧いただき、認知症の人の自らの意思に基づいた日常生活・社会生活の実現につなげましょう。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000212396.pdf>



< 目 次 >

1. 「認知症ではないか」と気になった時に	4ページ
2. 認知症の人と共に暮らすための道標(認知症ケアパス).....	綴込み
3. 認知症の基礎知識	5ページ
(1) 主な認知症の種類と特徴.....	5ページ
(2) 認知症の症状	6ページ
(3) 受診・医療について.....	9ページ
(4) 認知症の方への接し方.....	9ページ
4. 認知症に関わるサービス一覧	13ページ

1. 「認知症ではないか」と気になった時に

<家族が見つけた『「認知症」早期発見のめやす』>

このめやすは、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「公益社団法人認知症の人と家族の会」が、会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

3. 認知症の基礎知識

認知症基本法では、認知症とは「アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として政令で定める状態」をいいます。政令で定める状態とは、いわゆる「認知症」と呼ばれる疾患、「アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患(特定の疾患に分類されないものを含み、せん妄、鬱病その他の厚生労働省令で定める精神疾患を除く。)により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態」をいいます。

(1) 主な認知症の種類と特徴

認知症を引き起こす病気の原因はさまざまで、原因となる病気によりいくつかのタイプに分類されています。代表的なものとして、「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」の4種類があり、「4大認知症」と呼ばれ、それぞれ症状が異なります。最も多いのは、「アルツハイマー型認知症」で半数以上を占めています。

	アルツハイマー型 認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
脳の変化	アミロイドβの蓄積や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範に出現し、脳神経細胞が障害される	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳細胞が障害される	レビー小体という異常なたんぱく質が溜まることで神経細胞が障害される	前頭葉と側頭葉を中心とする神経細胞の障害がみられる画像でわかる
画像でわかる 脳の変化	海馬やその周辺に目立つ脳の萎縮	脳梗塞や脳出血の所見	はっきりした脳の萎縮はみられないことが多い	前頭葉と側頭葉に萎縮がみられる
男女比	女性に多い	男性に多い	男性がやや多い	不明
初期の症状	もの忘れ	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	自発性の低下 同じ行動を繰り返す
特徴的な症状	もの忘れ 遂行機能障害 失語・失行・失認 など	認知機能障害 (個人差が大きい) 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない など	認知機能の変動 幻視・妄想 うつ状態 パーキンソン症状 レム睡眠行動障害 (ひどい寝ぼけ) 自律神経症状など	行動の変化 人柄と著しく異なる行動 同じことを繰り返す 我が道を行く行動 など 言語障害 物の名前などが出てこない 言葉の意味がわからない 発語量の減少など
	記憶障害からはじまり広範な認知機能の低下へ徐々に進行する	障害される場所によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行することもある	行動や言語の障害がゆるやかに進行する

その他認知症の原因となる病気

全身のさまざまな病気により、認知機能障害が起こることがあります。

これらはその病気本来の治療により治る可能性があります。

内分泌・代謝性中毒性疾患（甲状腺機能低下症 ・ ビタミンB1 欠乏症 ・ 肝性脳症 ・ 低血糖症 ・ アルコール脳症）

感染性疾患（脳炎・髄膜炎）

腫疾患（脳腫瘍 ・ 正常圧水頭症）

外傷性疾患（慢性硬膜下血腫 ・ 頭部外傷後遺症）

認知症の診断と治療

認知症は進行性で、時間の経過とともに悪化していきます。しかし、早期に発見し適切な予防対策や治療を行えば、症状の進行を遅らせ、健康でいる期間を長くすることができます。認知症になる一歩手前の軽度認知障害(MCI)の時点で診断することで、早めの対応が可能になり、日常生活に支障が少ない状態を長く保つことができます。このため、認知症の初期のサインを見逃さずに出来るだけ早期に診断することがとても重要になります。

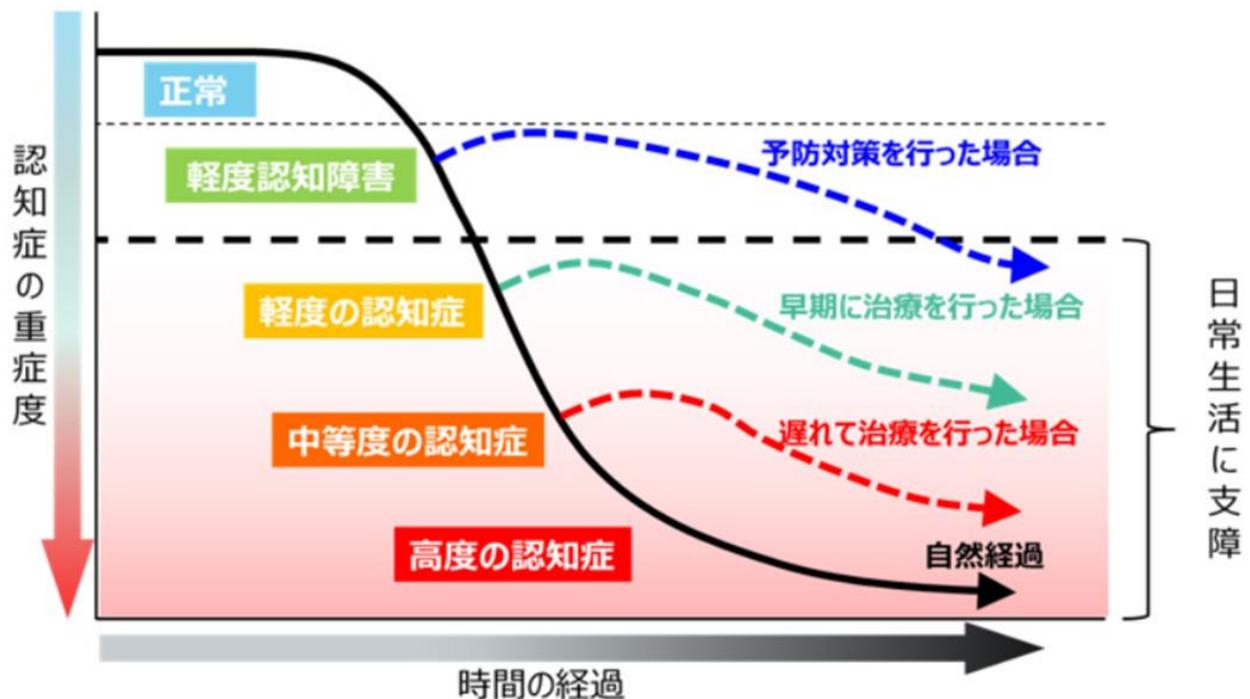


図 : 大阪大学大学院医療系研究科 老年・総合内科学 監修

(2) 認知症の症状

認知症の症状には「中核症状」と「周辺症状/行動・心理症状(BPSD)」があります。

「中核症状」とは、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。

脳の細胞が壊れるために起こる「中核症状」は、認知症の人は誰でも出る症状で、残念ながら治りません。但し、「行動・心理症状(BPSD)」は人によって、出る人もいれば、出ない人もいて、人によって症状も違います。適切な治療や周囲のサポートや関わりで、認知症の人が感じている精神的なストレスを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

〈認知症中核症状と周辺症状〉

脳細胞が壊れる
脳の機能が低下する

治りにくい

〈中核症状〉

<p>記憶障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎新しいことが覚えられない、知っているはずのことが思い出せない。 ◎直前のことを忘れる。同じことを何度も聞く、言う ・何度も同じことを話したり、聞いたりする ・物をしまった場所や約束を忘れる ・火の消し忘れや薬の飲み忘れがある 	<p>見当識障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎時間・日付・季節・場所の判断ができない。 ◎身近かな人の顔がわからない、見分けがつかない。 ・今がいつか(時間)、ここがどこか(場所)がわからなくなることもある ・季節にあった服装が選べなくなる ・家族や友人がわからない
<p>実行機能の障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎料理や旅行などの計画や手順を考え、それに沿って実行できない。 ・家事や仕事の段取りが悪くなる ・計画的な買い物ができない ・リモコンなどの電化製品の使い方が分からない 	<p>言葉 (言語障害/理解力・判断力の低下)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎2つ以上の情報が重なると理解ができない ◎少しでも普段と違うことがあると、どうしたらよいかわからず決められない。 ・適切な言葉が、なかなか出てこない ・テレビの内容や相手の話が理解できなくなる ・意味が通じない言葉を使っている
<p>注意障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ・注意力や集中力が低下し、同時に2つのことがしづらくなる ・会話についていけない ・すぐに気が散ってしまう 	<p>失行・失認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常的に行っていた動作や物の操作が運動機能の障害がないにもかかわらず行えなくなる ・自分の身体や自分と物との位置関係、目の前にあるものが何かを認識することが難しくなる

本来の性格
心理状態

環境
人間関係

〈周辺症状(BPSD)〉

不安・焦燥	抑うつ	幻覚・妄想
徘徊	興奮・暴力	不潔行為
せん妄	不眠	意欲の低下

出現しない・
治る可能性あり

「認知症」の人のために家族が出来る 10 カ条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい…」は、大事なサイン。

認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いものです。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして…、と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

2. 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診することです。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。

3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。

介護保険など、サービスを利用するのは当然のことです。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり、社会に接したりする大事な機会です。

5. サービスの質を見分ける目を持つよう。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点です。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つです。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

7. 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。しかし、全てが失われたわけではありません。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。

8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどの様々な情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。

9. 自分も大切に、介護以外の時間を持つよう。

介護者にも自分の生活や生甲斐があります。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

10. 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

(3) 受診・医療について

あなたの大事な方が、自分が「認知症かもしれない」「認知症で困っている」という時は、まずは地域包括支援センターにご相談ください。日常生活や介護・医療機関の受診に関するお話を伺い一緒にどうしたらいいかを考え、望む生活ができるためのお手伝いをします。

大井町地域包括支援センター ☎ 0465-83-8024 (福祉課内)

認知症の心配があるときには、早めに医療機関への受診や、認知症専門医へのご相談をお勧めします。認知症の診断は早期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要するため、認知症専門病院への受診が必要です。ご本人が受診を嫌がるときには、信頼している「かかりつけ医」から紹介してもらうことも有用です。

【早期診断が大切な理由】

- ・治る病気や一時的な症状のことがあります。
- ・早期に発見すれば、治療によって進行を遅らせることや現状維持する期間を長くできること、症状を軽くすることができる場合があります。
- ・病気が理解できる時点で受診し、自分自身で認知症についての理解を深めておけば、家族とともに話しあい、自分の思いを伝えることができます。早期から準備をしておくことで生活上の困難を軽減でき、のちのちのトラブルを減らすことが可能です。
- ・サポートしてくれる人、味方を見つけ、増やしておくことも大事です。
- ・任意後見制度等の準備をしておくことで、認知症があっても自分らしい生き方を送ることが可能になります。

(4) 認知症の方への接し方

これは認知症の方の生の声です。誰よりも不安で、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人です。気持ちを知るだけでも接し方は変わると思います。忘れずにいてください。

認知症の人の気持ち

- ・口出しや手出しをされると混乱してワケがわからなくなる。
- ・音がうるさい、光が怖い。
- ・やってほしいことがあるのにどう伝えていいのかわからない。
- ・ゆっくりならできなのに、周りがさっさとやってしまう。
- ・私のことをわかってくれない。悲しい。
- ・頭がおかしくなっちゃった。

<認知症の人への対応ガイドライン>

このガイドラインを参考にしてください。「これが正解」や「誰にでも通用する技術」はありません。わからなかったら「本人」にどう思っているのか聞いてみてください。本人に輪の中に入れてもらってください。本人抜きで本人のことを決めることは自尊心を傷つけます。

公益社団法人認知症の人と家族の会副代表理事 / 社会福祉法人財団石心会理事長
川崎幸クリニック院長 杉山 孝博 先生の提唱している説を紹介します。

□ 認知症をよく理解するための9大法則・1原則

1. 第1法則 記憶障害に関する法則

記憶障害は認知症の最も基本的な症状で、「記銘力低下」「全体記憶の障害」「記憶の逆行性喪失」という、3つの特徴があります。

最初に私たちが心得ておかなければならないことは「記憶になればその人にとって事実ではない」ことです。まわりの者にとっては真実であっても、当人には記憶障害のために真実でないのが、認知症の世界では日常的であることも知っておくことが大切です。

(1)記銘力低下(ひどい物忘れ)の特徴

見たり、聞いたり、行ったりしたこと、つまり体験したことをすぐに思い出す力を記銘力と言いますが、認知症が始まると、まず記銘力が低下します。ひどい物忘れがおこります。

(2)全体記憶の障害の特徴

「出来事の全体をごっそり忘れてしまう」ことを言います。

(3)記憶の逆行性喪失の特徴

「記憶の逆行性喪失」とは、蓄積されたこれまでの記憶が、現在から過去にさかのぼって失われていく現象をいいます。「その人にとっての現在は、最後に残った記憶の時点」になります。

本人が変なことを言っていると感じたとき、「記憶の逆行性喪失の特徴」を思い起こすことで、混乱が早く治まります。

2. 第2法則 症状の出現強度に関する法則

認知症の症状がより身近なものに対してより強く出るというのがあります。

3. 第3法則 自己有利の法則

「自分にとって不利なことは絶対認めない」というものです。

4. 第4法則 まだら症状の法則

認知症の人は、認知症が始まると常に異常な行動ばかりするわけではありません。正常な部分と認知症として理解すべき部分とが混じり合っているというのが、「まだら症状の法則」です。

5. 第5法則 感情残像の法則

認知症の人は、第1法則の記憶障害に関する法則が示すように、自分が話したり、聞いたり、行動したことはすぐに忘れてしまいますが、感情の世界はしっかりと残っていて、瞬間的に目に入った光が消えたあとでも残像として残るように、その人がその時いただいた感情は相当時間続きます。このことを、「感情残像の法則」といいます。出来事の実事関係を把握することはできないのですが、それが感情の波として残されるのです。

少しでも早く楽な介護をするための4つのコツ

第1のコツ 「ほめる、感謝する」「上手ね」「ありがとう。助かったわ」

第2のコツ 「同情」「ああ、そう」「そういう事があったのですか」「大変ですね」のように相づちをうつ

第3のコツ 「共感」「よかったね」を話の終りに付け加える

第4のコツ 「謝る、事実でなくても認める、演技をする、嘘をつく」

認知症の人では「忘れたことは本人にとって事実ではない」「本人の思ったことは本人にとって絶対的な事実である」という原則があります。

6. 第6法則 こだわりの法則

「あるひとつのことに集中すると、そこから抜け出せない。周囲が説明したり説得したり否定したりすればするほど、逆にこだわり続ける」という特徴があります。

- ① 「こだわりの原因が分かればその原因を取り去るようにする」
- ② 「そのままにしておいても差し支えなければそのままにしておく」
- ③ 「第三者に入ってもらい、こだわりを和らげる」
- ④ 「関心を別のことに向ける」
- ⑤ 「地域の理解・協力を得る」
- ⑥ 「一手だけ先手を打つ」
- ⑦ 「本人の過去を知り、こだわりの思いを理解する」
- ⑧ 「長期間は続かないと割り切る」

7. 第7法則 作用・反作用の法則

認知症の人に対して強く対応すると、強い反応が返ってきます。認知症の人と介護者の間に鏡を置いて鏡に映った介護者の気持ちや状態が、認知症の人の状態です。

「そのままにしておいても差し支えなければそのままにしておく」

8. 第8法則 症状の了解可能性に関する法則

老年期の知的機能低下の特性や、第1～第7法則でまとめたような認知症の特徴を考えれば、認知症の症状のほとんどは、認知症の人の立場に立ってみれば十分理解できるものである、という内容の法則です。

9. 第9法則 衰弱の進行に関する法則

認知症の人の体力低下の速度は、認知症のない人と比べて速い。

10. 介護に関する原則

認知症の人が形成している世界を理解し、大切にすること。その世界と現実とのギャップを、感じさせないようにする。

□ 認知症の人の激しい言動を理解するための3原則

- 第1原則 本人の記憶になれば本人にとっては事実ではない
- 第2原則 本人が思ったことは本人にとっては絶対的な事実である
- 第3原則 認知症が進行してもプライドがある

「認知症をよく理解するための9大原則・1原則」の「第5法則:感情残像の法則」「第6法則:こだわりの法則」および「第7法則:作用・反作用の法則」に該当する反応だと思えます。

認知症の人に接するものが、次にあげる「認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」に抵触した場合に、認知症の人は激しい言動をされると考えます。

周囲の人が優しく受容的に接すれば認知症の人は穏やかな言動をするし、説得や否定は激しい言動を誘発するものです。

□ 介護者のたどる4つの心理的ステップ 認知症の理解と4つの心理的ステップ

第1ステップ とまどい・否定

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

介護者のつらい状態を少しでも軽くするためのコツが5つほどあります。

- ① 認知症について正しい知識を持つこと
- ② 医療・福祉サービスなどを積極的に利用すること
- ③ さまざまな専門職種の人と接すること
- ④ 気楽に相談できる存在を持つこと
- ⑤ 認知症の人と家族の会のような当事者の人と交流すること

第3ステップ 割り切り または、あきらめ

第4ステップ 受容

認知症の人であっても一般の人とのつきあいと基本的には変わりません。たまたま認知症という状態を持った「〇〇さん」です。

どんな家族も最初から本人の全てを受け止めることはできません。多くの方は上記のステップを辿ります。第3・4ステップに行くためには誰かに相談することが大事です。かかりつけ医でも、専門医でも誰でも大丈夫です。家族のつどいやオレンジカフェには仲間がいます。情報もあります。一人で抱え込まずに顔を出して、できるだけ多くの仲間を増やしてください。家族が笑顔でいられることが本人の幸せにつながります。

～今ある「場」や「取り組み」を活かしながら、地域支援体制づくりを～

4. 認知症に関わるサービス一覧

【 認知症に関する相談窓口 】

大井町地域包括支援センター	<p>認知症に関する情報やアドバイス、医療機関受診についての相談、介護保険、権利擁護に関することなど、介護や健康・医療など様々な面から支援します。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
小田原保健福祉事務所 足柄上センター (認知症相談)	<p>予約制で専門医が相談にのります。また専門職が精神保健福祉に関する相談を随時受け付けています。電話による相談も可能です。</p> <p style="text-align: right;">保健予防課 ☎ 0465-83-5111(代表)</p>
認知症初期集中支援チーム	<p>認知症初期から家庭訪問を行い、症状を把握しながら家族への支援などを行います。(看護師、保健師、作業療法士など)</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
認知症地域支援推進員	<p>認知症を発症しても住み慣れた地域で生活できるよう効果的な支援を行います。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
オレンジカフェ ひだまり 「認知症カフェ」	<p>認知症カフェ: 認知症本人やその家族、地域住民、専門職などが、相互に情報を共有しお互いを理解し合う場。</p> <p>物忘れが気になる方や、そのご家族、地域の方や専門職が気軽に集まり、お茶を飲みながら交流を楽しんだり、くつろいだりします。医療や介護について専門職に相談もできます。大井町保健福祉センター2階で開催。</p> <p style="text-align: center;">毎月第2月曜日(祝日の場合第3月曜日) 10:00~11:30</p> <p style="text-align: center;">飲み物 1杯 250円</p> <p style="text-align: right;">大井町地域包括支援センター ☎ 0465-83-8024</p>
認知症家族のつどい	<p>認知症の人を介護している家族・介護を経験した方が集い、情報交換等を行います。大井町保健福祉センター2階で開催</p> <p style="text-align: center;">偶数月第3木曜日 10:00~11:30 参加費実費</p> <p style="text-align: right;">大井町地域包括支援センター ☎ 0465-83-8024</p>
かながわ認知症コールセンター	<p>認知症全般に関することや介護の悩みなどを、介護の経験者を中心としたスタッフがご相談に応じます。相談は無料です。</p> <p style="text-align: center;">かながわ認知症コールセンター ☎ 045-755-7031</p> <p style="text-align: center;">月・水 10:00~20:00 土 10:00~16:00 (年末年始を除く)</p>

<p>神奈川県認知症疾患医療センター</p>	<p>認知症疾患医療センター：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、関係機関との連携等を担う、地域の認知症医療の拠点。</p> <p>治療の内容や医療に関する情報などについて、専門医療相談窓口を設け、電話や面接による相談に対応しています。</p> <p>曾我病院には若年性認知症コーディネーターが配置されており、65歳未満で発症した方の相談にも対応しています。</p> <p>曾我病院 福祉医療相談室 ☎ 0465-42-1630(代表) 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)</p>
<p>民生委員・児童委員</p>	<p>地域住民の一員として、それぞれが担当する地区において、生活上の様々な相談に応じ、行政との「つなぎ役」として活動しています。また高齢者世帯等の見守りや安否確認を行います。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>

【 認知症の診療を行っている専門医療機関（小田原市・南足柄市・足柄上郡） 】

医療機関名	住所	電話	診療科	鑑別診断実施	入院対応
丹羽病院	小田原市荻窪 406	0465-34-3444	内科	○	
曾我病院	小田原市曾我岸 148	0465-42-1630	精神科	○	○
小田原市立病院	小田原市久野 46	0465-34-3175	心身診療科 専門外来有	○	
国府津病院	小田原市田島 125	0465-47-2225	精神科 専門外来有	○	○
小林病院	小田原市栄町 1-14-18	0465-22-3161	神経内科 専門外来有	○	○
井上医院	小田原市上新田 13-1	0465-45-5557	内科 専門外来有	○	
北小田原病院	南足柄市矢倉沢 625	0465-73-2191	精神科・内科 専門外来有	○	○
大内病院	南足柄市中沼 594-1	0465-74-1515	内科		○ (要相談)
神奈川県立足柄上病院	松田町松田惣領 866-1	0465-83-0351	脳神経内科 専門外来有	○	

【 認知症サポート医 （小田原市・南足柄市・足柄上郡） 】

認知症サポート医は、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師

医療機関名	住 所	電 話	診療科	医師名
お堀端クリニック	小田原市栄町 1-14-48 ジャンボナックビル 2F	0465- 21-5700	神経内科 専門外来有	高橋 三津雄
医療法人社団綾和会 間中病院	小田原市本町 4-1-26	0465- 23-3111	総合診療科	露木 寛之
			内科、循環器	野村 文一
城山クリニック	小田原市城山 2-3-46 TSビル 2F	0465- 66-5120	精神科 専門外来有	加藤 雅紀
公益財団法人積善会 曾我病院	小田原市曾我岸 148	0465- 42-1630	精神科	長谷川 剛
医療法人社団額田記念会 額田記念附属湘南クリニック	小田原市栢山 3577-6	0465- 43-9141		浜田 和哉
小田原市立病院	小田原市久野 46	0465- 34-3175	心身医療科 専門外来有	竹内 文一
武井内科医院	小田原市国府津 4-3-19	0465- 47-7113	神経内科	武井 和夫
ひまわりメンタルクリニック	小田原市酒匂 1414-14-101	0465- 46-2181	精神科	小林 博子
鈴木医院	南足柄市関本 930	0465- 74-0021	内科	鈴木 哲
南足柄レディース クリニック	南足柄市関本 565-5 ヴェルミ I 204 号	0465- 72-5756	婦人科、 老年精神科	大森 元
緑蔭診療所	南足柄市塚原 4350-1	0465- 73-3470		橋口 亮
みつぼしクリニック	足柄上郡中井町北田 525	0465- 80-0404	内科・皮膚科 心療内科	金原 一弘
医療法人社団回生会 渥美医院	足柄上郡大井町金子 48	0465- 82-2539		渥美 久登
医療法人仁和会 まえかわクリニック	足柄上郡大井町金子 2601-1	0465- 86-0777	内科	前川 出
山北町立山北診療所	足柄上郡山北町谷ヶ 1018-20	0465- 77-2281	内科	濱田 俊之
足柄上医師会	足柄上郡開成町古田島 580	0465- 83-1800	内科	分部 敏

**【 認知症に関する正しい理解の普及・認知症バリアフリー化の推進
認知症の人の社会参加の機会確保 】**

<p>オレンジカフェ ひだまり</p>	<p>物忘れが気になる方や、そのご家族、地域の方や専門職が気軽に集まり、お茶を飲みながら交流を楽しんだり、くつろいだりします。医療や介護について専門職に相談もできます。大井町保健福祉センター2階で開催。</p> <p>毎月第2月曜日(祝日の場合第3月曜日) 10:00~11:30 飲み物 1杯 250円</p> <p style="text-align: right;">大井町地域包括支援センター ☎ 0465-83-8024</p> <hr/> <p>運営には、認知症サポーターやチームオレンジのメンバーが携わっています。</p> <p>・認知症サポーター: 認知症について正しく理解し、本人やその家族をできる範囲で支援しています。 認知症サポーターに期待されること</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。 2.認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。 3.近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。 4.地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。 5.まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。 <p>・チームオレンジ: 本人・家族のニーズと認知症サポーターを中心とした支援を繋ぎます。</p>
<p>認知症家族のつどい</p>	<p>認知症の人を介護している家族・介護を経験した方が集い、情報交換等を行います。大井町保健福祉センター2階で開催</p> <p>原則 偶数月第3木曜日 10:00~11:30 参加費実費</p> <p style="text-align: right;">大井町地域包括支援センター ☎ 0465-83-8024</p>
<p>「通いの場」</p>	<p>通いの場:介護予防に資する住民主体の場</p>
<p>おおい脳トレ会 (自主サークル)</p>	<p>身体と頭を両方使う認知症予防の運動(コグニサイズ)の会です。</p> <p>偶数月の第1月曜日 13:30~15:00 大井町保健福祉センター ほか 参加費 100円 *会場まで来られる方なら誰でも参加可能 大井町地域包括支援センターで代表者のご案内をします。 ☎ 0465-83-8024</p>
<p>うたごえ (自主サークル)</p>	<p>昔の歌声喫茶を思い出して楽しく童謡・唱歌・懐メロを歌います。歌って元気に♪</p> <p>第3月曜日の 13:30~ 大井町生涯学習センター3階視聴覚室 参加費 300円 *会場まで来られる方なら誰でも参加可能。申し込み不要・飲み物持参 大井町地域包括支援センターで代表者のご案内をします。 ☎ 0465-83-8024</p>
<p>高齢者カフェ われもこう</p>	<p>高齢者の居場所づくりとして、月1回開催しています。</p> <p>第4月曜日の 10:00 ~ 12:00 オープンファーム(金手 1114) 参加費 100円 *会場まで来られる方 主催 NPO法人にないて 大井町地域包括支援センターで代表者のご案内をします。 ☎ 0465-83-8024</p>

おーい！元気会

対象者:おおむね60歳以上の町民(60歳代～90歳代まで参加しています)
 内容:自分らしい生活を応援するために、健康チェックや身体づくりに有効な元気体操と毎回異なるさまざまな活動(講師による講座(運動・音楽・制作等)やレクリエーション)を行い、交流や外出の機会を提供します。

福祉課 ☎ 0465-83-8024

<令和6年4月～令和8年3月> (参加費 1回 300円、野外研修時 400円)

実施会場	実施日(毎月、開催)	時間
根岸上自治会館	第1・3火曜日	9:30～11:30
吉原自治会館		13:30～15:30
市場自治会館	第1・3木曜日	9:30～11:30
宮地自治会館		13:30～15:30
金手自治会館	第1・3金曜日	9:30～11:30
根岸下自治会館		13:30～15:30
西大井自治会館	第2・4火曜日	9:30～11:30
上大井自治会館		13:30～15:30
河原自治会館	第2・4木曜日	9:30～11:30
柳多目的集会所		13:30～15:30
ふれあい館	第2・4金曜日	9:30～11:30
そうわ会館		13:30～15:30

運営には、介護予防ボランティアとして、『「おーい！元気会」運営サポーター』と『「おーい！元気会」介助ボランティア「さくら会」』のメンバーが携わっています。

・「おーい！元気会」運営サポーター:

「おーい！元気会」で、体操の指導や元気会の趣味活動の企画運営に関わり、地域の方やスタッフと一緒に活動しています。

運営サポーターは、秋～冬に町が実施する養成講座5回1コースを受講され、講座修了後、月1回以上の「おーい！元気会」での活動、また、定例会にも出席して、自身の健康維持に役立てています。

・「おーい！元気会」介助ボランティア「さくら会」:

「おーい！元気会」で、介助の必要な参加者の手伝いや茶菓の準備などを行っています。『「おーい！元気会」運営サポーター』やスタッフ、地域の方と一緒に活動しています。特に資格や講座の受講の必要はありません。

月1回以上の「おーい！元気会」での活動、また、定例会にも出席し、自身の健康維持に役立てています。

※介護予防ボランティアとして活動された方には、ボランティアポイントを付与

「おーい！元気会」の活動1回につき1ポイント

年度末に交換申請し、1ポイント100円で換金できます。

【 介護予防・健康づくり・重症化予防・友人づくり・生きがいつくり・役割支援 】

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けるなど、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

介護予防講座	対象者:おおむね 60 歳以上の町民 内容:介護予防に関する運動講座や終活講座を行います。詳細は広報にてお知らせします。 福祉課 ☎ 0465-83-8024		
高齢者の保健事業と介護予防の一体化事業 わくわく体操教室	対象:65歳以上の高齢者・閉じこもりがちの方・なんとなく体力がなくなってきた方 内容:健康運動指導士による運動を中心にした介護予防教室です。※必要な方は送迎あり 毎週水曜日午後、保健福祉センターにて1コース16回で実施。費用1回300円 福祉課 ☎ 0465-83-8024		
ふくしの会	自治会ごとの活動です。(R6年3月末時点) 大井町社会福祉協議会 ☎ 0465-84-3294		
	自治会館	事業名	日程・費用等
	新宿	会食会(会食と余興)	6・2月 参加費 300 円 来所困難な方には送迎支援あり
		にじいろの会(お茶会)	毎月 10 日 9:30~11:30 無料
	河原	ふれあいサロン	毎月第1火曜日
		おしゃべり会	7・12 月 無料
	根岸下	敬老の集い	9月下旬
	市場	カラオケ・ベタンク	月2回程度
		ICHIBA DE CAFE	年5回 参加費 100 円
	馬場	ひまわりサロン	毎月1回
		おしゃべり会	年4回 参加費 200 円
	金手	カフェ かなで	毎月第4木曜日 13:00~15:00 無料
		ふれあいサロン	年3回 6・11・2月 14:00~16:00 無料
		お茶飲み会	年1回予定 参加費 300 円
		サークル活動	月1回程度 定期開催
	上大井	つどい	毎月第2土曜日の午後 無料
		木曜ふれあいサロン	毎月第1・2・4木曜日の午後 無料
		ティーサロン	毎月第3木曜日 13:30~16:00 無料
	西大井	みんなで楽しむお茶会	年3回 5・11・2月 13:30~15:00 参加費 200 円
		ふれあいの集い	年3回 9・11・12 月 無料
井戸端いきいきサロン		毎月第3木曜日 9:30~11:30	
上山田	里山ガーデン	年2回 4・11 月	

【 身体介護・住まい・介護保険におけるサービス 】

介護保険制度	<p>対象:65歳以上の高齢者(1号)・40歳から64歳で特定疾病のある方(2号)</p> <p>内容:日常生活を送るうえで、何らかの支援や介護が必要となった方が申請し、認定を受けると、在宅・施設サービスなどが受けられる。利用者負担は1割(所得により2割・3割)残りは介護保険料から支出されます。 福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
介護予防・生活支援サービス事業	<p>対象:65歳以上の方(要支援1・2の方、チェックリストでの申請後該当された方)</p> <p>通所型サービス:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○はつらつ倶楽部:毎週水曜日午後、保健福祉センターにて1コース12回で実施。 専門職と一緒にひとりひとりに合ったプログラムを立て、短期集中的に機能改善に取り組みます。1回300円。 ○通所介護:いわゆるデイサービス <p>訪問型サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○訪問型介護予防事業(運動、口腔、栄養) ○訪問介護:いわゆるヘルパー <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>

詳しくは、大井町福祉課、大井町地域包括支援センターにお問合せください。

介護保険の要介護認定がある方は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談ください。

【 安否確認・見守り 】

緊急通報装置の貸与	<p>対象:65歳以上で慢性疾患等のある一人暮らしまたは高齢者のみ世帯。 重度障がいをお持ちで一人暮らしの方。</p> <p>内容:自宅の電話機に緊急通報装置を設置し、ボタンを押すとあしがら広域福祉センターへつながり、安否確認や消防署等への通報等、適切な対応をとります。(自分で近隣協力員を探すことが必要です。) 福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
認知症等行方不明SOSネットワーク	<p>対象:認知症により行方不明のおそれがある高齢者</p> <p>内容:自宅に戻れなくなった高齢者を警察署や公共機関等が連携して捜索・保護するネットワークで事前登録が必要です。 福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
松田警察署	<p>所在地 足柄上郡松田町松田庶子 477 番地1 ☎ 0465-82-0110</p> <p>管轄市町 南足柄市・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町</p> <p>アクセス 小田急線【新松田駅】徒歩15分 JR 御殿場線【松田駅】徒歩7分</p> <p>金田交番 所在地 神奈川県足柄上郡大井町金子 1845 番地3 ☎ 0465-82-0110</p> <p>管轄区域 大井町金子・金手・上大井・西大井</p> <p>アクセス JR 御殿場線相模金子駅から徒歩15分</p> <p>相和駐在所 所在地 神奈川県足柄上郡大井町山田 348 番地3 ☎ 0465-83-5483</p> <p>管轄区域 大井町赤田・篠窪・高尾・柳・山田</p> <p>アクセス 富士急湘南バス上山田バス停から徒歩3分</p>

ひとり暮らし高齢者等見守り機器導入費補助金	<p>対象:①65歳以上の一人暮らしの方 ②65歳以上のみの世帯の方 ③65歳以上で日常的に一人で過ごす時間が長い方 ※町税等に滞納がないことなどの要件があります。</p> <p>内容:もしもの緊急時に備えて、一人暮らしの高齢者等を見守ることができる機器の導入費用の一部を補助します。</p> <p>対象機器 ・センサーや通信機を内蔵した機器で安否確認ができるもの ・電気等の使用状況により安否確認できるもの</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
介護予防促進モデル事業(高齢者補聴器購入費助成)	<p>対象:住民税非課税の在宅で暮らしている65歳以上の高齢者で、介護予防事業への参加の意向がある方などの要件があります。</p> <p>内容:補聴器購入の際の費用20,000円を助成します。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>

【 生活支援 】

生活応援隊	<p>日常生活で生じる困りごとを地域の協力員の力を得て解決のお手伝いをします。</p> <p>対象:町内在住の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方(概ね65歳以上)</p> <p>内容:電球・蛍光灯の取り換え、買い物の代行、軽易な家具等の移動、軽易な日常生活上の援助、調理・掃除・外出支援、ゴミ出し等</p> <p>○対応可能時間や金額等の詳細は直接、ご相談ください。 ○事前相談が必要。</p> <p style="text-align: right;">大井町社会福祉協議会 ☎ 0465-84-3294</p>
移送サービス	<p>対象:要介護認定者や身体障がい者手帳を取得している方で、通院時などの移動に困っている方</p> <p>内容:病院への通院、入退所の時などに自宅から目的地までの送迎を運転スタッフが実施します。詳細はお問合せください。</p> <p style="text-align: right;">大井町社会福祉協議会 ☎ 0465-84-3294</p>
配食サービス	<p>対象:調理が困難な一人暮らし・高齢者のみ世帯等で非課税世帯。</p> <p>内容:平日の昼食をご自宅にお届けし、手渡しすることで安否確認もします。</p> <p style="text-align: right;">利用料の一部を負担(1回430円) 福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
庭の除草、草刈り 植木手入れ、 障子張替え 等	<p>対象:町民</p> <p>内容:シルバー人材センターに登録している高齢者が、庭の除草、草刈、植木手入れ、障子張替え等の手伝いをします。</p> <p style="text-align: right;">大井町シルバー人材センター ☎ 0465-83-8014</p>
避難行動要支援者登録制度	<p>対象:一人暮らし・高齢者のみ世帯・障がい者など</p> <p>内容:災害時、安否確認や情報提供等を行い、地域の中で支援を受けられるようになる制度です。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>

<p>あしがら安心キット (救急医療情報 キット)</p>	<p>対象:一人暮らし、高齢者のみ世帯など 内容:医療情報や緊急連絡先を記載したシート等を容器の中に入れ、冷蔵庫で保管することで救急時等に医師等から適切な処置を受けやすくなることを目的としています。無料。 福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
<p>有償ホームヘルプ サービス</p>	<p>対象:高齢者等 内容:制度対象外の方や、制度対象外のサービスを有償で行うホームヘルプサービス。1時間当たり1600円～2500円目安。 事前登録や初回費用が必要な場合があります。 大井町地域包括支援センターで事業者の案内をします。 ☎ 0465-83-8024</p>
<p>介護タクシー</p>	<p>対象:必要な方(介護保険の認定を持っていなくても可能) 内容:車椅子やストレッチャーごと載せられる車で病院や施設、余暇活動等に送迎してくれます。事業者に直接予約。車いすやストレッチャー貸出あり。別料金で院内付添等もあり。 大井町地域包括支援センターで事業者の案内をします。 ☎ 0465-83-8024</p>



図 WHOガイドラインの推奨項目(上段)と認知症予防に資すると考えられる市町村の取組・事業のカテゴリー(中央)、主な取組(下段)

【 認知症の人の意思決定支援、権利利益の保護 】

日常生活自立支援事業	<p>物事を理解したり、判明したりすることが難しくなった方が自立した生活を送れるように福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理のお手伝い、書類等の預かりなどを行います。* 本人の意思に基づく契約です。</p> <p style="text-align: right;">大井町社会福祉協議会 ☎ 0465-84-3294</p>
成年後見制度	<p>対象: 認知症や障がいなどにより判断能力が十分でない方</p> <p>内容: 成年後見人等が、対象者に不利益な契約を結んだり、悪徳商法の被害に遭わないよう、本人に代わって契約や財産管理などを行います。家庭裁判所に申立てが必要で費用は12万円程度(鑑定する場合)。</p> <p style="text-align: right;">福祉課 ☎ 0465-83-8024</p>
あしがら成年後見センター	<p>あしがら成年後見センターは、成年後見制度に関する普及啓発や相談などに対応するため、足柄上地区1市5町が共同で設置している相談窓口です。</p> <p>窓口には、社会福祉士などの専門職を配置し、また、より専門的な相談に対応するため、弁護士や司法書士と相談ができる体制も整えています。まず、町福祉課や社会福祉協議会、地域包括支援センターが一時相談窓口となり、各窓口とあしがら成年後見センターが連携し、よりきめ細かい相談をお受けします。</p> <p style="text-align: center;">あしがら成年後見センター (りんどう会館 南足柄市社会福祉協議会内)</p> <p style="text-align: right;">☎ 0465-20-3715 (平日 10:00~16:00)</p>
法人後見事業	<p>判断能力の不十分な認知症高齢者や知的障害者、精神障がい者で親族や専門職による後見人が得られにくい方に対し、社会福祉協議会が法人として成年後見人等に就任し、利用者の権利擁護を図ります。</p> <p style="text-align: right;">大井町社会福祉協議会 ☎ 0465-84-3294</p>
南足柄市消費者センター	<p>振り込め詐欺や悪徳商法などや、不審な電話や訪問があった際には相談や確認をしましょう。</p> <p>月~金 9:30~16:00(12:00~13:00、祝日・年末年始は除く)</p> <p style="text-align: right;">南足柄市消費者センター ☎ 0465-71-0163</p>



認知症とともに生きる希望宣言（一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ）

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

わたしが大切にしたいことメモ

これからの毎日が少しでも楽に楽しくなるように。その手がかりは自分の中にあります。自分が大切にしたいことを、書き留めておきましょう。
これからの暮らしにきっと役立ちます。
誰か親しい人とおしゃべりしてみると、「そういえば…」と思いつくかも。

わたしにとって……	
大切な思い出	
大切な人	
大切なもの (ささいなものでも)	
楽しみ、好きなこと	
好きな場所・ 行きたい所	
好きな食べ物・飲み物	
好きな音楽・歌	
好きなことば	



わたしにとって……	
大切な習慣・こだわり	
これからもやりたいこと ・つづけたいこと	
これから新たに やってみたいこと	
不安なこと	
嫌なこと	
(人に) してほしくないこと	
自由に 自分なりに書いておきたい こと、人に分かってほしい こと、など	

出典 :「本人にとってのよりよい暮らしガイド」

わたしのよりよい日々のための
わが町の情報

自分が住む町の情報をちょっと調べてみましょう。
遠慮せずに、人に自分の思いを伝え、一人ひとり味方や仲間を増やしていきましょう！



わたしにとって	名前や機関名	電話番号
話し合える人・仲間		
行きつけの店や場所		
地域包括支援センター		
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

出典：「本人にとってのよりよい暮らしガイド」

編集・発行(問い合わせ先)

大井町福祉課

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子1964-1

☎ 0465-83-8024(福祉課直通)

Eメール fukushi@town.oi.kanagawa.jp

初版 平成31年3月31日発行

2版 令和 2年 4月 1日発行

3版 令和 6年 4月 1日発行

4版 令和 6年 7月 1日発行