

安心して暮らせる町

どうすればいいの？不安から安心へ

認知症ガイド



埴町

ひとりで悩まず、小さなことでもまずはご相談ください。

埴町地域包括支援センター



0247-43-2224

認知症は若者から高齢者まで誰もがないうるものです。

早く気が付き対応する事が大切です。埴町では認知症になっても安心して暮らす事のできる町づくり、様々な活動やサービスがあります。

認知症の古いイメージを今の新しい考え方へ

認知症の古いイメージ

何もわからなくなる 何も一人ではできなくなる 家族や自分の名前も忘れる
知られたら恥ずかしい 外に出ないで家にいよう

現在の新しい考えやイメージ

わかる事もできる事もたくさんある やりたいことにいくらでも挑戦できる
どこにだって外出できる 忘れる事もあるけれど今までと何も変わらない
味方になってくれる場所や人がたくさん

子供も大人も高齢者も働く方もケガをした方も病気をした方も認知症の方もどんな方も支えられる一方ではありません。支えられることもあれば支えることもあります。

やりたいことにチャレンジしたい家族や友達、地域を元気にしたい楽しい事や誰かの役にたつ事がたくさんあります。



町の中には安心して元気に暮らしていくための 味方になりたい方がたくさんいます！



(医療 介護 店 企業 銀行 郵便 警察 消防 学校 地域等々)

そのような見方になりたい方へ認知症サポーター養成講座を定期的に行っています。
認知症の講座を受けた方が身につけている目印はこちら♪



オレンジリング



オレンジバッジ



認知症サポーターカード



エコバッグ



認知症サポーターバッジ

講座を受けたいという方もぜひご連絡下さい。認知症についての知識やどのように対応する事を本人は望んでいるのか対応方法などの講座を行っています。令和4年9月時点で埴町には、1000人以上の方が認知症サポーターとなっています。お店や個人や学校などぜひ！

本人達の声

Aさん

買い物をしてお金の計算ができなかったら恥ずかしいから外出を避けていたけれど自分の中の古い考えが少しずつ無くなりました。最初はドキドキしたけれど外出し買い物しています。お金の計算ができなくてもお店の方、レジの方、町の人が優しく助けてくれます。なんで前まで心配ばかりしていたのか今では考えられず、毎日楽しく過ごしています。

Bさん

認知症と医者に言われたときは何もわからなくなる、すべておしまいと思いました。でも違いました。わからない事や忘れてしまう事もあるけれど、何年たってもわかる事やできる事はたくさんあるしやりたい趣味も行っています。何か失敗しても私の家族は否定したり怒ったりせず、受け止めてくれたり流してくれたりとてもありがたいです。

Cさん

出かけるとたまに家を忘れます。道に迷った事を町の人たちに素直に言うと、自分の家の目印にしている近くの店を教えてください。気にはなっていたけれど、病院に行きたくなくて家にいた期間もありました。早く相談すればよかったと今では思います。人付き合いが無くなると物忘れが進んでしまうような気がします。

Dさん

認知症になってから認知症の助けになる取り組みがいろいろある事を知った。もっと認知症の人にもそうでない人にも知ってほしい。知っている方は焦らせずに優しく対応してくれたり、助かる。一人暮らしでも介護のサービスをいくつか利用して楽しく生活できている。

みんなの工夫



お薬カレンダーに薬を入れる

1週間分の薬を入れておくと、いつ飲むのか見てわかり飲み忘れがないか1目でわかります。

(100円ショップやドラッグストアなどにあります。)



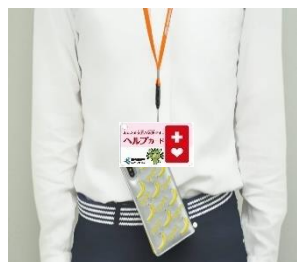
電気のスイッチに目印を

特によく使用する場所に目印があると、わかりやすく迷わずにすみます。



お出かけグッズはひとまとめに

財布、カギ、携帯電話、保険証、薬などいつも出掛ける時に持っていくものは、1つにまとめておくと手間がかかりません。また透明の袋やメッシュの物など中身がわかりやすく便利です。



身分証になるものを身に着ける

外出先で困ったときに身分がわかるものや、連絡先を身に着けておくと安心です。



ヘルプカードの活用

わかってほしいことや手伝ってほしいこと、教えてほしい事などを事前を書いて持っておくと便利です。

やりたいことにもチャレンジしている方がたくさん

やりたいことだと自分でも驚くほど力が出る事もあります。私たちはやりたいことをあきらめずいろいろなことにチャレンジしています。例えば畑仕事、孫と散歩する、旅行、裁縫。もう無理だと決めつけず、やってみたいことやっていたけれどやめてしまったこと、あこがれている事を町の味方や仲間と話し合う事から始めてみると夢や、やりたいことが少しずつ叶い始めます。一緒にチャレンジしましょう。

私のやりたいこと（文字や言葉にしてみましょう）

記入例 令和4年 8月 30日（火曜日）

わたしのやりたいことは…
野菜を作りたい。土いじりが好きでアルバイトや
手伝いでもいいからやりたい。

メッセージ
まずは庭でプランターで
一緒にやるみる😊？

娘より

年 月 日（ ）

わたしのやりたいことは…

メッセージ

より

年 月 日（ ）

わたしのやりたいことは…

メッセージ

より

自分の思い

(文字や言葉にしてみましょう)

私にとって……

大切な習慣・こだわり

やりたいこと
続けたいこと

新しく始めてみたい
こと

好きな事

好きな場所

不安な事

嫌な事

人にされたくない事

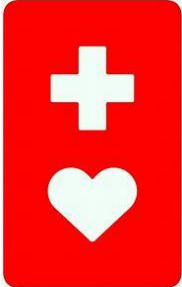
自由寛
書いておきたいこと
わかってほしい事

ヘルプカードがあります

本人が望んでいること、わかってほしい事、お願いしたいことなどを書いて
持っておき安心して行えるように必要な時に見せて使うカードです。

(記入例)

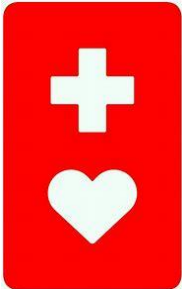
ヘルプカード 	
あなたのお話をメモして ほしいです。	

ヘルプカード 	
お金の計算が苦手です。 手助けをお願いしたいです。	

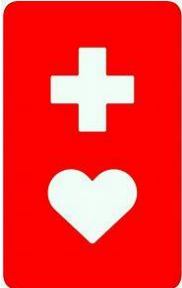
ヘルプカードに記入してみましょう

(こんなことが困る、わかってほしい、お願いしたいなど書き込んでみましょう)

ヘルプカード 	

ヘルプカード 	

ヘルプカード 	

ヘルプカード 	

※実物を使用したいという方は、ぜひご連絡ください😊

埴町で暮らすネットワーク

日頃からなじみのある場所や人を書いておき活用しましょう！

診断や治療 かかりつけ医 名前 	なんでも相談 埴町地域包括支援センター 名前  0247-43-2224
--	---

相談

家族の連絡先 名前 		家族の連絡先 名前 
--	---	---

私の名前

こんな暮らしがしたい 困りごと

警察署 名前 	介護サービス事業所 名前 	民生委員 名前 	ケアマネジャー 名前 
---	---	--	---

ご近所さん 名前 	お友達 名前 	知人や親戚 名前 	地域のあつまり 名前 
--	---	---	---



認知症のことが気になったら

相談したい

初めて相談するときは誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したりします。ですが今のあなたの不安や苦しみを理解できる方や支えてくれる方と出会う事でこれからの生活を支え、楽しいものにするヒントを得る事ができるかもしれません。名前や住所を言わなくても相談できます。気軽に小さなことでもご相談ください。

相談先はこちら ➡ 埴町地域包括支援センター ☎0247-43-2224

Q 電話や相談窓口ではどのような相談ができますか？

A どのような事でも相談できます。何もわからないというような方も気持ちだけ聞いてほしいと相談されますし、デイサービスに通うのはどうかな？など具体的な相談もあります。

Q 病院へ行こうと思いますが何科へ行けばいいですか？何を伝えればいいですか？

A まずは普段見てもらっているかかりつけ医への相談をして適切な医療機関を紹介してもらいましょう。医師へは心配に思っていることを伝えましょう。本人もご家族もあらかじめメモに心配なことや困っていること、本人の前では言いにくいことなど書いて持っていくとスムーズに相談できます。

Q そもそも認知症はどんな症状がありますか？

A 以前とは何か違うという感覚が初期の兆候としてありますが、周りの方が気付く代表的な兆候が・出来事をすぐ忘れる・同じ話を繰り返す・慣れた道で迷う事がある・手続きや貯金の出し入れが難しくなる・なにか動作に時間がかかるようになる・身だしなみが整わなくなる・季節に合わない服装をするなどがあります。認知症にもさまざまなタイプがあります。

Q 家族や周りの人が認知症の人と暮らすために気を付ける事はありますか？

A 認知症の症状は様々ですが認知症の人ではなく本人は本人に代わりありませんので、本人に寄り添い、さりげなく補うような関わりが大切です。具体的な対応のポイントは・まずは見守る・余裕をもって対応する・声をかけるときは一人で・後ろから声をかけない・相手に目線を合わせて優しい口調で・穏やかにはっきりした活舌で・本人の言葉に耳を傾けてゆっくり対応するなどがあります。



Q 認知症は周りの人へ伝えるべきですか？メリットはありますか？

A 認知症であることを伝える事は容易な事ではありません。誰にどこまで伝えるかは自分自身で決めていいことです。伝えない自由もありゆっくり考えて答えを出せば良いです。

しかし、実際に打ち明けた方の話では想像よりも周囲の反応は暖かくそれまでと変わらず、辛い時も楽しい時も一緒に過ごせるパートナーになれたといいます。家族や友達信頼できる人へ伝える事で生活しやすくなり大きな安心も感じることができるでしょう。

Q 認知症にならないためには何をすればいいですか？

A 認知症予防に大切なことは ・食生活 ・適度な運動 ・人との交流 ・生活を楽しむなどがあります。しかし絶対に認知症にならないということはありません。誰もがないうるものであり認知症予防とは認知症になる事やなった後の進行を遅らせるということです。

気になる方は認知症チェックリストをご活用ください☑

(あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

☐	同じことを言ったり聞きたいする
☐	物、人の名前が出てこない
☐	置き忘れやしまい忘れが目立つ
☐	以前はあったものに興味や関心が無い
☐	身だしなみに無関心
☐	日課をやめた
☐	時間や場所の感覚が不確か
☐	慣れた場所で道に迷う
☐	物が見当たらない事を他人のせいにする
☐	ささいなことで怒りっぽい
☐	蛇口、ガス栓の閉め忘れが増えた
☐	テレビ、ドラマなど理解できない
☐	夜中急に起きて騒いだ

※3つ以上当てはまった方、ぜひご相談下さい。





この冊子は、認知症の本人、一緒に暮らす家族、認知症サポーター
など多くの方と協力し作成しました。気持ちを共有し、できないこ
とよりもできることに目を向け、楽しみや生きがいをもって暮らす
きっかけとなればうれしいです。

