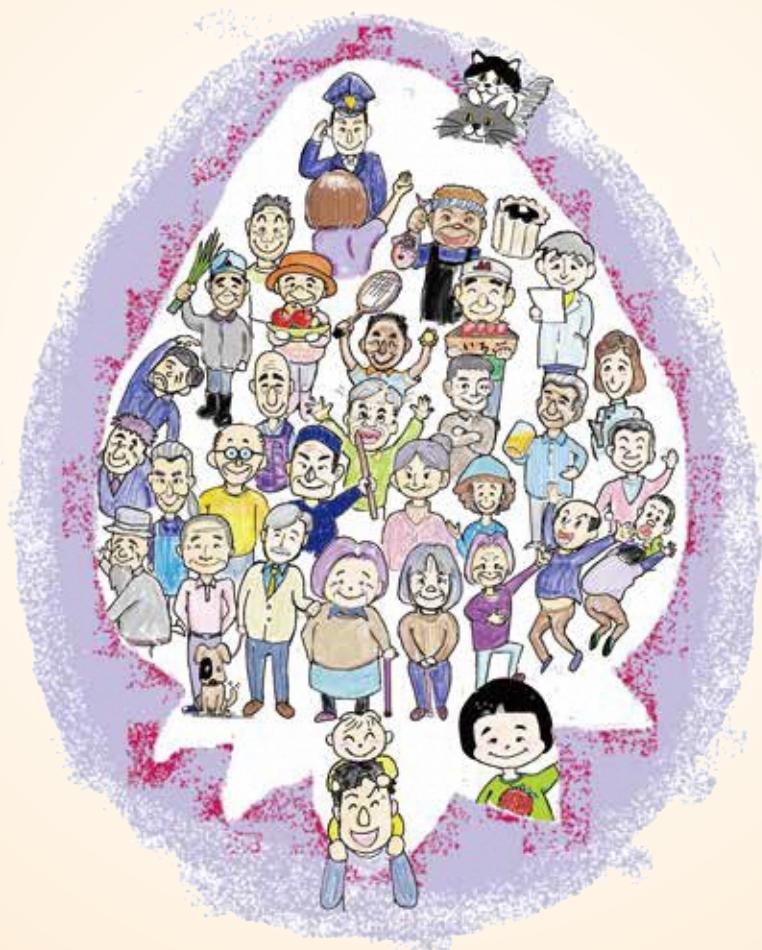


認知症 ガイドブック

認知症
ケアパス

～認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために～



認知症ケアパスとは認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、
どのような医療・介護サービスが受けられるかをまとめたものです。

鹿沼市

目 次



1	わがこととして考える	2
2	認知症の診断と治療	
1	認知症が疑われるサイン	4
2	早期発見・診断・治療の重要性	5
3	認知症について	
1	認知症の症状	6
2	主な認知症のタイプ別特徴	8
3	若年性認知症について	9
4	認知症の予防	10
5	認知症本人の気持ち	11
6	家族の気持ち	13
7	認知症の人への接し方	15
8	自分らしく生活していくために	16
9	認知症ケアパス	17
10	認知症の人とその家族を支える支援	
1	相談	19
2	医療	21
3	予防・交流	23
4	介護保険	25
5	生活支援	25
6	住まい	26

1 わがこととして考える

「認知症かもしれない…」「認知症になつたら…」と不安に感じる人も多いのではないかでしょうか。中には、認知症になると何もできなくなるというイメージを抱く人もいるかもしれません。

でも、認知症になったからといって、何もわからなくなるわけではありません。様々な感情を持ち、できることがたくさんあります。認知症の人の意思が尊重され、誰もが前向きに自分らしく生きていけるまちをつくるために、まずは、認知症を正しく知ることが大切です。



～「鹿沼市認知症の人を抱える家族の会」「認知症カフェいちごの花」での本人の言葉より～

● 認知症は誰もがなりうるとしても身近な脳の病気です

今後も日本における高齢化は進み、認知症は増加の一途をたどると推測されています。認知症を身近に感じたことがない人でも、これから自分自身、もしくは親しい人が認知症になるかもしれません。認知症をわがこととして考え、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくることが大切です。

● みんなでつくろう 認知症とともに生きるまち

認知症に対する理解が広まり、支え合いの輪が生まれれば、住み慣れた地域で安心して生活を続けることができます。地域みんなで認知症を理解し、誰もが暮らしやすいまちを目指していきましょう。

認知症のこと
一緒に学びませんか？

認知症サポーター養成講座



認知症の人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で声掛けや取り組みができる応援者になるために、正しい認知症の知識を得ていただく講座です。認知症サポーター養成講座を受講した人が「認知症サポーター」となります。

地域や学校、職場などからのご要望に応じて開催しています。



受講無料

問合せ先：高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 63-2175

2 認知症の診断と治療

1 認知症が疑われるサイン

認知症の始まりによく見られる症状です。いくつか当てはまる場合、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

物忘れがひどい

- ・今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ・同じことを何度も言う、聞く、する
- ・しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探している
- ・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

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



時間・場所がわからない

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



人柄が変わる

- ・些細なことで怒りっぽくなったり
- ・周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ・自分の失敗を人のせいにする
- ・「この頃様子があかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

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



意欲がなくなる

- ・下着を替えず、身だしなみを構わなくなったり
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったり
- ・ふさぎ込んで何をするのもあっくうがり嫌がる



参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会

2 早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。おかしいなと思ったら、早めに受診しましょう。



① 準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の確認など、将来の生活に備えることができます。

② 治療ができる

認知症の原因となる病気には、治療すれば改善が可能なこともあります。早めに受診をして原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

③ 進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができます。

Q. 何科に行けばいいの？

一般的には、精神科や神経内科、心療内科、脳神経外科で診てもらいます。また、「認知症疾患医療センター」という専門の医療機関もあります。詳しくは、22ページをご覧ください。

何科を受診したらよいか迷った時や、本人が受診を嫌がる時などは、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。また家族の方だけでも受診し、相談してみるのも1つの方法です。

相談先として、鹿沼市認知症初期集中支援チームもあります。

詳しくは、20ページの④鹿沼市認知症初期集中支援チームをご覧ください。

■ 受診の際のポイント

気になることを事前にまとめておきましょう。

医療機関を受診する場合には、診断のための検査の他に、物忘れの状態などを質問されることがあります。日常生活の様子などを事前にまとめておくと診断の手助けになります。

【本人の状態】

- ・いつ頃から、どんな症状が、どんなふうに現れたか
- ・これまでかかった病気や現在かかっている病気
- ・飲んでいる薬（お薬手帳の持参）

【家族から本人をみて】

- ・日常生活の様子
- ・生活する上で困っていること
- ・性格や習慣の変化など

3 認知症について

認知症とは、脳の病気などいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなってしまったために、認知機能が低下し、日常の生活に支障をきたす状態をいいます。

1 認知症の症状

認知症の症状は、「認知機能障害」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。

認知機能障害

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で、治りにくいのが特徴です。

記憶障害

- 新しいことが覚えられない
- 同じことを何度も言う、聞く
- すぐ前のことを見失ってしまう



見当識障害

- 時間や場所、季節がわからなくなる
- 家族や周囲の人のことがわからなくなる

※見当識とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握することです。

実行機能障害

- 物事を順序よく進められない

理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
 - 2つ以上のこととが重なるとうまく処理できなくなる
 - いつもと違うことで混乱しやすくなる
 - 目に見えない仕組みが理解できなくなる
- ▶自動販売機や交通機関の自動改札、銀行の ATM、セルフレジ、
全自動洗濯機や IH 調理器など

行動・心理症状 (BPSD)

本人の性格や気質、環境や人間関係などが複雑に絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題として起こる症状をいいます。これは原因や状況に応じて、対応方法や環境を整えることで改善する可能性があります。

イライラと興奮

感情のコントロールがしづらくなり怒りや衝動を抑えられず、怒りっぽくなる

無為・無関心

やる気が起きず、当たり前に行っていた習慣すらあっくうになる趣味や好きなことに興味を示さなくなる

不安・うつ

1人になると怖がったり、寂しがったりする
できないことが増え、自信を失い気分が落ち込む

妄想

自分の物を誰かに盗まれた、家族が財産を狙っているなどと主張する

歩き回る・道に迷う

目的を持って外出しても途中で忘れてしまい帰れなくなったり、不安などから目的なく外出し歩き回る

睡眠障害

体内時計の狂いから、寝つきが悪くなったり、朝早く目覚めてしまう

幻覚・幻聴

周囲の人に見えていないものが見えたり、聞こえない音が聞こえたりする

加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

<加齢による物忘れ>

- 経験したことの一部が思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 時々物の置き場所を思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- 物覚えがわるくなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

<認知症の記憶障害>

- ↔ 経験したこと全体を忘れている
- ↔ 目の前の人が誰なのかわからない
- ↔ 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ↔ 食べたこと自体を忘れている
- ↔ 約束したこと自体を忘れている
- ↔ 数分前の記憶が残らない
- ↔ 月や季節を間違えることがある

2 主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり、細胞が破壊されて、脳が萎縮する病気。萎縮の場所と程度によって、様々な症状が現れます。

- 新しいことを覚えることが困難になり、経験したこと自体を忘れる
- 何分を忘れたり、わからないことに対して取りつくろうとする
- 季節感や時間の感覚があやふやになる



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。脳血管障害の再発を防ぐことが進行の予防につながります。

- 脳血管障害が起きるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、あかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- 記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれことが多い



前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉を中心に脳が徐々に萎縮する病気。反社会的な行動が出たり、言葉の意味がわからなくなっています。

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、社会ルールに違反することがある
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することもある



レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質のかたまりが脳の神経細胞にたまる病気。初期には、物忘れが目立たないことが特徴です。

- 人物や動物、虫など、実際にはないものが見る
- 手足が震えたり、筋肉がこわばる
- 歩行が小刻みになつて、転倒しやすくなる



3 若年性認知症について

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合もあります。65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。

高齢者の認知症との違い

●診断が遅れる

今までと違う変化に気がついても、それが認知症によるものとは思い至らず、病院に行つても、疲れや更年期障害、うつ病など他の病気と診断されてしまうことがあります。

●経済的な問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。

●配偶者や高齢の親が主介護者になる

若年性認知症の世代では、子どもはまだ若く、介護者は配偶者に集中しがちです。また、高齢の親が介護者になることもあります。若年性認知症の人やその配偶者の親世代は、要介護状態になるリスクが高い世代であり、時に複数介護になります。

安心して暮らすために

経済的問題を含めたこの先の生活や介護のことなど、本人、家族の不安ははかり知れません。不安や悩みを抱え込まず、相談することが大切です。就労している場合には、職場での正しい理解が必要になります。

■若年性認知症に関する相談窓口があります

「栃木県若年性認知症に関する相談窓口」

若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族などからの相談に応じ、自分らしい生活を継続できるようニーズに合った支援を行います。まずはお気軽にお電話ください。

● 電話 028-627-1122

毎週土曜日 午後1時30分～午後4時 開設(祝日・年末年始を除く)
公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部

「若年性認知症コールセンター」 (認知症介護研究・研修 大府センター)

● 電話 0800-100-2707

(月～土曜日午前10時～午後3時、
ただし水曜日は午前10時～午後7時まで)



利用できる制度や
サービスを知りたい

仕事を続けたい

どのような医療機関を
受診したらいいの？

本人・家族が交流
できる居場所を
教えてほしい

4 認知症の予防

発症や進行のリスクを下げるために、次のことを心がけましょう。

運動

- ウォーキングなどの有酸素運動
 - …心肺機能を高め、血流をよくする効果があります
- 下半身の筋力トレーニング
 - …転倒・骨折による寝たきりから認知症になるリスクを防ぎます



食生活

- バランスのよい食事
 - …1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう
- 塩分は控えめに
 - …高血圧予防のために、減塩を心がけましょう
- 認知症予防に効果的な食材
 - …緑黄色野菜や果物、青魚などを積極的に食べましょう



社会参加(外出・交流)

外出の機会が減り、社会との接点が失われると、認知症になりやすくなります。

- 散歩や買い物、受診などの外出
- ゴルフ、カラオケ、ハイキング、旅行などの趣味活動
- 清掃や子供の見守りなどのボランティア活動
- 地域のサロン、サークルなどへの参加



脳活性化の取り組み

- 脳の機能を鍛える
 - …数日遅れの日記をつける、数品同時に調理する、計画を立てて行動するなど
- 趣味活動を続ける
 - …頭を使う活動や、好奇心をもつことは、脳を活性化させます



5 認知症本人の気持ち

認知症の人は、様々な不安や辛さを感じています。認知症の人の気持ちに寄り添い、温かく見守りながら接していくことが大切です。

認知症になると、どの様に感じるの？

■ 不安を感じることがあります

自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「なんだかおかしい」と感じることがあります。

- 「自分は今どこにいるんだろう？」
- 「この先自分はどうなっていくんだろう？」
- 「自分は家族に迷惑をかけているのではないか？」



■ 気分が沈んでうつ状態になることがあります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。

- 「意欲がわからない、趣味もやめようかな」
- 「人と話すのがあっくう」



■ 怒りっぽくなることがあります

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

- 「声をあげてしまうことがある」
- 「つい手をだしてしまった」



認知症の人を支えるために

■ 本人の気持ちを理解して

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

たとえば…

何度も「ごはんまだ?」、「何時に出かけるの?」などとたずねられたときに、「何度も同じことを聞かないで!」などと怒ってしまうと本人の不安をあおってしまいます。本人の訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をしましょう。

■ 本人の尊厳を守って

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人のできることを生かしながら手助けしましょう。

たとえば…

認知症になって、料理の段取りがうまくできなくなることがあります。危ないからと料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切る、混ぜるなど、本人のできることには頼りましょう。

■ その人らしさを大切に

認知症の人にも、それぞれに自分らしさがあります。認知症だからと決めつけず、本人の望んでいることを想像して接しましょう。

たとえば…

本人がやりたいことをうまく表現できずに、「何もしたくない」と言ってしまうこともあるかもしれません。もともと好きだったことや得意なことを一緒にやってみると笑顔がみられることが多いです。

6 家族の気持ち

認知症本人だけでなく、その家族も様々な感情を抱き、4つのステップを行ったり来たりします。

家族の“気持ち”的”のステップ

第1ステップ とまどい・否定

以前の本人からは考えられないような言葉や行動にとまどい、「こんなはずではない」と否定しようとします。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

さまざまな症状を示す本人にどう向きあつたらよいのか分からず混乱したり、ささいなことに腹が立って本人を責めたり、「顔もみたくない」と拒絶したりします。

心身の疲れ、今後の生活への不安が増大し、絶望感にあそわれやすい最もつらい時期です(虐待があこりやすいのもこの時期です)。



第3ステップ 割り切り

医療・介護などのサービスも上手に使い、家族でなんとか乗り切っていけるのではないかというゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。



第4ステップ 受容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを受け入れられるようになります。

家族も自分を大切に

認知症ご本人や家族などが気軽に集まり、語り合うことができる「認知症カフェ」や「認知症の人を抱える家族の会(介護者の会)」などの居場所があります。ひとりで抱えこまず、仲間に気持ちをうちあけてみませんか。詳しくは24ページをご覧ください。

いろいろできなく
なっていくことが
悲しい。本人もそれが
分かって落ち込んでし
まう。

みんなに話をきいて
もらって、
みんなの話をきいて、
気持ちが
楽になった。

楽しく生活すること
を考える。息を抜く
ことを見つける。

「大変だ」と言って
いるだけでは解決しない。
息抜きの場所を見つけ、
人生楽しまなくては
ならない。

人の性格と同じで、
認知症の症状も人それ
ぞれだと思う。
100人100通り。

介護者自身、自分の
ことも大事にして欲しい。
自分をつぶさないで
欲しい。

いろいろ分からなくなってきて本人は
「不安」なんだと思う。なので、不安にさせ
ないようにする事が大切。「安心して過ご
せる」ためには嫌がることをさせないなど、
無理をさせないことが大切。ともに
歩んでいきたい。

～「鹿沼市認知症の人を抱える家族の会」参加者の言葉より～

7 認知症の人への接し方

認知症の人と接するときの基本の考え方

本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることが重要です。

具体的な対応の7つのポイント

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、こちらの気が急くと、その焦りや動搖が相手にも伝わってしまいます。

3 声をかけるときは1人で

なるべく、1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 おだ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、安心感につながります。

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合わせをしないように気をつけます。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。

8 自分らしく生活していくために

認知症になっても、自分の望む暮らしを続けていくために、普段から「自分のこと」を考え、周囲の人と繰り返し話し合って、その時の考え方や思いを伝えておくことが大切です。

好きなこと、大切なものの、
やりたいこと、
医療・介護、家のこと



人生会議(ACP)

自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有することを「人生会議」(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)といいます。話し合いをするにあたり、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むか、自分自身で前もって考えておきましょう。

～エンディングノートを活用しましょう～

鹿沼市では、人生の最後まで大切な人生を自分らしく、充実して暮らすためにエンディングノートを作成しています。高齢福祉課などで配布しています。



権利を守る制度

認知症や障がいなどにより、物事の判断能力が十分ではない人が、さまざまな契約や財産管理などをするとときに不利益を生じることがないよう、本人を守り、支援する人(成年後見人等)を選任する「成年後見制度」もあります。

その他、生活を支える支援制度や相談窓口など、詳しくは25ページをご覧ください。

9 認知症ケアパス

認知症の経過と支援の体制（ケアパス）

認知症の段階	認知症の疑い
	自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ■ 服装に気を遣わなくなった ■ 同じことを何回も話すことが増えた ■ 手の込んだ料理を作らなくなった ■ 計算の間違いが多くなった ■ 冷蔵庫の中に同じものがいくつもある ■ 財布などの物が見当たらないと家族等の身近な人のせいにする
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ● 今後の自分の状態が不安だ ● 周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 家族だけで抱え込まず、「認知症カフェ」や「鹿沼市認知症相談会」などに参加してみる。 ◆ 本人は、物忘れや失敗などが続くと、不安な気持ちが強くなります。家族は、その気持ちを理解することに努め、やさしく声かけをしましょう。 ◆ 家庭や地域で本人の役割をつくり、自信をなくさないよう配慮しましょう。 ◆ 年齢相応の物忘れなのか認知症なのか迷ったときは、かかりつけ医や認知症相談医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。
相談	地域包括支援センター・在宅介護支援センター・市介護保険課・認知症の人と家族の会栃木県支部・若年性認知症支援コーディネーター
医療	かかりつけ医・とちぎオレンジドクター・医療機関（精神科・神経科・歯科医等） 自宅で医療や看護サービスを受ける（訪問診療医・歯科医、訪問看護師等）
予防・交流	介護予防教室・なごみ館（高齢者・障害者トレーニングセンター）・鹿沼市認知症の人を抱える家族の会（介護者の会）・認知症カフェ
介護保険	介護保険の検討 通所介護（デイサービス）・訪問介護（ヘルパー）・訪問看護・短期入所生活介護（ショートステイ）
生活支援	地域の見守りや助け合い（民生委員・みまもり隊・警察・消費生活あすてらす（日常生活自立支援事業）・成年後見制度・紙オムツ券・徘徊老人 SOS ネットワーク・鹿沼市高齢者見守りネットワーク）
住まい	自宅（住宅改修）・福祉用具貸与・特定福祉用具の購入費支給・グループホーム・特別養護老人ホーム・有料老人ホーム・ケアハウス・高齢者住宅等

右に行くほど発症から時間が経過し、症状が進行していきます

認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に専門医療や 介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ■ たった今しようとしたことや話しことを忘れる ■ 料理をしなくなった ■ ささいなことで怒りっぽくなつた ■ 薬の管理ができない ■ 道に迷って帰れなくなりそうになつたことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 季節に合った服装が選べない ■ 顔を洗わない、入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない ■ はしの使い方がわからない ■ 排泄の失敗が増えた ■ 知人のことがわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 身近な家族の顔がわからなくなる ■ 自由に身体を動かせなくなる ■ 食べ物の飲み込みに支障が出る
<ul style="list-style-type: none"> ● できない事も増えるが、できる事もたくさんあることを知ってほしい 		<ul style="list-style-type: none"> ● 症状がかなり進んでも、何もわからない人だと思わないでほしい
<p>の人を抱える家族の会（介護者の会）」などを活用しましょう。 詳しくは 24 ページをご覧ください。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 本人の失敗を責めない、プライドを傷つけないような対応を心がけましょう。 ◆ 本人を見守る人を増やし、制度を利用しましょう。 ◆ 早めに介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 本人の話を真摯（しんし）に聞く姿勢を持ち、気持ちに寄り添いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ さまざまなサービスや各種制度などを上手に活用しましょう。 ◆ 介護は家族で協力し合い、役割分担しましょう。 ◆ ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。

認知症初期集中支援チーム・栃木県県西健康福祉センター
ネーター・居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

内科・心療内科・脳神経外科など）・認知症疾患医療センター・認知症初期集中支援チーム
看護師・薬剤師

出会いの森福祉センター（高齢者福祉センター）・ほっとホーム・ほっとサロン・老人クラブ

介護保険の申請

介護サービスの利用

通所リハビリテーション

問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導
トステイ）・小規模多機能型居宅介護

センター・認知症サポーター・企業）

配食サービス・緊急通報システム・補聴器購入費の助成

サービス付き高齢者向け住宅

10 認知症の方とその家族を支える支援

1 相談



① 地域包括支援センター

専門職（主任ケアマネジャー、保健師・看護師、社会福祉士）が、地域住民（地域の高齢者）の心身の健康の維持、生活の安定、保健・福祉・医療の向上と増進のために必要な援助、支援を包括的に行います。

開設日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

名 称	住 所（場所）	電話番号	担当地区
鹿沼東 地域包括支援センター	上石川 1465-4 (北犬飼コミュニティセンター内)	74-7801	東部・北犬飼
鹿沼東部台 地域包括支援センター	幸町 2-1-26 (木村ビル1階)	74-7337	東部台・北部
鹿沼北 地域包括支援センター	富岡 492-2 (オレジ ホームデ イサービスセンター内)	62-9688	菊沢・板荷
鹿沼中央 地域包括支援センター	上殿町 960-2 (老人保健施設かみつが内)	64-7236	中央・東大芦 西大芦・加蘇
鹿沼南 地域包括支援センター	樅山町 40-2 (デ イサービスセンター リズム内)	60-2000	北押原・南押原
鹿沼西 地域包括支援センター	口粟野 1780 (粟野コミュニティセンター内)	85-1061	南摩・粟野・粕尾 永野・清洲

鹿沼市地域包括支援センター（統括部署）

今宮町 1688-1（鹿沼市役所高齢福祉課内） 電話 63-2175

② 在宅介護支援センター

地域包括支援センターの開設時間外に対応している相談窓口です。

開設日時：24時間いつでも相談可

（休日・夜間等は専門的な職員ではなく、併設施設職員が緊急対応を行います）

名 称	住 所	電話番号
さつき荘 在宅介護支援センター	白桑田 254-7	76-2956
在宅介護支援センター グリーンホーム	下日向 438-1	63-3677
在宅介護支援センター たけむらクローバー館	茂呂 1858-147	63-6005
在宅介護支援センター かみつが	上殿町 960-2	64-7281
ハーモニー 在宅介護支援センター	村井町 146-6	60-2345
在宅介護支援センター ありづる	茂呂 1090-25	60-2272
在宅介護支援センター 粟野荘	深程 1521-1	85-2512

③ 介護保険課

介護保険サービスを利用する際に必要となる「要介護認定」の申請及び介護保険に関する相談。

開設日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

問合せ先：介護保険課 電話63-2286

④ 鹿沼市認知症初期集中支援チーム

認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応するチームです。まず地域包括支援センターにご相談ください。

対象：認知症またはその疑いがあるが、医療や介護などのサービスを受けていない方。

サービスを受けているが行動・心理症状などが顕著で対応に困っている方。

⑤ 栃木県県西健康福祉センター

認知症、心の病、アルコール、薬物など精神保健福祉全般に関する相談。

●精神科医師による相談（※要予約、事前に保健師による面談を行います）

●保健師による相談（※要予約）

開設日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

問合せ先：県西健康福祉センター（今宮町1664-1）電話62-6224

⑥ 認知症の人と家族の会栃木県支部

全国47都道府県に設置されている会の栃木県支部です。

●電話相談 028-627-1122

開設日時：月～土曜日 午後1時30分～4時（祝日・年末年始を除く）

●つどい・来所相談

会場：とちぎ福祉プラザ201号（宇都宮市若草1-10-6）

開催日時：毎月第4水曜日 午後1時30分～4時

⑦ 栃木県若年性認知症に関する相談窓口

●電話相談 028-627-1122

開設日時：毎週土曜日 午後1時30分～4時（祝日・年末年始を除く）

●若年性認知症支援コーディネーターによる支援

相談内容に応じて、来所相談（※要予約）や出張支援及び関係機関との連携調整などの個別支援を行います。まずは上記電話相談をご利用ください。

⑧ 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護サービス利用の相談を受けたり、介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。

ケアプランの作成 要介護者やその家族と面接し、その方にあったケアプランを作成します。

相談 生活上の不安や介護に関する相談を行います。

※居宅介護支援事業所の所在地や連絡先については、介護保険課までお問い合わせください。

2 医療

① かかりつけ医

日頃から受診しているかかりつけ医は、本人の身体状況や病歴、普段の様子を把握している身近な相談窓口です。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。専門的な治療が必要であれば、適切な専門の医療機関を紹介してくれます。

② とちぎオレンジドクター（栃木県もの忘れ・認知症相談医）

「とちぎオレンジドクター」は、もの忘れや認知症の相談ができる医師として、栃木県が認定した医師です。「とちぎオレンジドクター」が在籍する医療機関には、認定プレートが院内などに掲示されています。詳しくは、栃木県のホームページをご覧ください。



「とちぎオレンジドクター」プレート

市内のとちぎオレンジドクター

(令和5年4月時点)

氏名	医療機関名	住所	電話番号
衛藤 進吉	上都賀総合病院	下田町 1-1033	64-2161
高山 剛	上都賀総合病院	下田町 1-1033	64-2161
駒橋 徹	鹿沼病院	千渡 1585-2	64-2255
吉澤 徹	吉沢眼科医院	下田町 2-1400-1	62-3322
竹村 克己	竹村内科腎クリニック	西茂呂 4-46-3	60-7577
布川 武男	布川小児科	下田町 2-1099	64-2472
奥山 明彦	奥山医院	上材木町 2320	64-2207
月永 洋介	さつきホームクリニック鹿沼	栄町 2-20-1	74-5466

③ 市内の精神科・心療内科・脳神経外科

医療機関名（診療科）	住 所	電話番号
鹿沼病院（精神科）	千渡 1585-2	64-2255
上都賀総合病院（精神科・脳神経外科）	下田町 1-1033	64-2161
奥山医院（心療内科）	上材木町 2320	64-2207
鈴木内科（心療内科）	石橋町 1600-7	64-3667
鹿沼脳神経外科（脳神経外科）	茂呂 2027	63-1333
さつきホームクリニック鹿沼（精神科）	栄町 2-20-1	74-5466

④ 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応についての相談や支援などを行う医療機関です。

県内の認知症疾患医療センター

医療機関名	住 所	電話番号
上都賀総合病院	鹿沼市下田町 1-1033	0289-64-2186
獨協医科大学病院	壬生町大字北小林 880	0282-87-2251
自治医科大学附属病院	下野市薬師寺 3311-1	0285-58-8998
済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町 911-1	028-680-7010
皆藤病院	宇都宮市東町 22	028-689-5088
足利赤十字病院	足利市五十部町 284-1	0284-20-1366
足利富士見台病院	足利市大前町 1272	0284-62-7775
芳賀赤十字病院	真岡市中郷 271	0285-81-3856
佐藤病院	矢板市土屋 18	0287-43-1150
烏山台病院	那須烏山市滝田 1868-18	0287-82-0051

⑤ 自宅で受けられる医療・看護サービス

介護保険の認定を受け通院が困難な場合には、医師、歯科医師、薬剤師などが訪問して、療養上の管理ができるようサポートします。

③ 予防・交流



① 介護予防教室

●元気アップくらぶ（介護予防運動教室）

イスに座ってできる簡単な運動を中心とした介護予防の取り組みを、コミュニティセンターなどで開催しています。

●元気アップ教室（介護予防教室）

フレイル※を予防・改善することを目的に、運動・口腔・栄養について学ぶ教室です。

※フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味し、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

●脳力アップ教室（認知症予防教室）

認知症予防のために、脳をいきいきと元氣にする方法を学ぶ教室です。

問合せ先：高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 63-2175

② なごみ館（高齢者・障害者トレーニングセンター）

あおむね60歳以上の方が、マシンを使用したトレーニングや各種介護予防事業を通じて仲間とふれあいながら心身の健康を維持する機会を提供します。利用料が必要です。

開館時間：午前8時30分～午後5時

休館日：毎週月曜日・祝日（祝日が月曜の場合、前日も休館）・年末年始

問合せ先：なごみ館（酒野谷1004-1）電話 62-1234

③ 出会いの森福祉センター（高齢者福祉センター）

高齢者の憩いの場として設置された温泉を活用した施設です。各種講座やクラブ活動も行われています。どなたでも利用できます。入館料、一部設備の利用料が必要です。

開館時間：午前9時～午後8時（お風呂は午前10時から、入館は午後7時30分まで）

休館日：毎週月曜日・年末年始

問合せ先：出会いの森福祉センター（酒野谷1006）電話 62-7691

④ ほっとホーム

あおむね60歳以上で家にとじこもりがちな方が、通所による趣味活動等を通じて、仲間とふれあいながら心身の健康を維持できるよう、気軽に利用できる場を提供します。生きがい活動援助員があ手伝いし、市内7カ所で、週3回程度開設しています。

問合せ先：高齢福祉課 長寿推進係 電話 63-2288



⑤ ほっとサロン

自治会やボランティア団体等が、介護予防のために歌や体操などを行う場を提供しています。

問合せ先：高齢福祉課 長寿推進係 電話 63-2288

地域包括支援センター 電話 63-2175



⑥ 老人クラブ

生きがい・健康づくり、社会参加活動、ボランティア活動等を行っている、地域を基盤とした高齢者の自主的な組織です。

問合せ先：鹿沼市老人クラブ連合会（鹿沼市総合福祉センター内）電話 65-5191

⑦ 鹿沼市認知症の人を抱える家族の会（介護者の会）

現在介護をしている方と介護を終えた方が集う会です。毎日の介護の中でどのように対応したらよいか迷ったこと、困ったこと、悩みなどを相談したり、介護している方の気持ちなどをお互いに話し合ったりしています。会員以外の方でも気軽に話をしたり、相談ができます。

場 所：鹿沼市民情報センター 1階 研修室

開催日時：原則毎月第4木曜日 午前10時～正午

問合せ先：高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 63-2175

⑧ 認知症カフェ

認知症の方やその家族、認知症のことが気になる方、ボランティア、そして医療や福祉の専門職などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語らい、ひと時を過ごせる場所です。

●いちごの花

場 所：北押原コミュニティセンター（樅山町162-2）

参 加 費：200円程度

問合せ先：鹿沼南地域包括支援センター 電話 60-2000

●オレンジ まいら

ドッグカフェ、セラピー犬があもてなしします。

場 所：いぬかふえ まいら（日吉町846）

参 加 費：ドリンク、軽食代

問合せ先：いぬかふえ まいら 電話 60-6055



4 介護保険

介護保険のサービスを利用するには、介護保険課に申請が必要です。

高齢福祉課や地域包括支援センターは、介護保険の申請手続きの説明や、相談者の必要とする医療・介護・福祉などの関係機関を案内します。

☞ 介護保険課やコミュニティセンターで配布している介護保険のパンフレットをご覧ください。

5 生活支援

① 消費生活相談

「訪問販売がしつこくて困っている」「契約してしまったが解約したい」「頼んでいないものが送られてきた」「借金が返済できずに困っている」などの消費生活全般に関する相談窓口です。

開設日時：月曜～金曜日 午前9時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

問合せ先：生活課 消費生活センター 電話63-3313

② あすてらす（日常生活自立支援事業）

「福祉サービスの使い方がよくわからない」「いろいろなお金の支払いに自信がない」「通帳や重要な書類の管理が不安」など認知症や知的障がい、精神障がいにより判断能力が十分でない方を対象に、社会福祉協議会の職員などが各種支払いや預貯金の出し入れ、書類の預かりなどをお手伝いします。

問合せ先：鹿沼市社会福祉協議会 電話63-2817

③ 成年後見制度

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、ものごとの判断能力が十分でない方が、さまざまな契約や財産管理などをする時に不利益を生じることがないよう、ご本人を守り、支援する人（成年後見人等）を選任する制度です。月に一度個別相談会も行っていますのでご活用ください。

制度を利用するには、宇都宮家庭裁判所に申立てが必要です。

● 鹿沼市成年後見センター

成年後見制度の総合的な相談窓口です。

問合せ先：鹿沼市成年後見センター（高齢福祉課） 電話63-2175

開設日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

● 成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する個別相談会（要予約）

場 所：鹿沼市役所本庁

開催日時：原則毎月第3木曜日 午前10時～正午 ※相談は1時間まで

協 力：公益社団法人成年後見センター・リーガルサポートとちぎ支部

④ 紙オムツ券

⑤ 配食サービス

⑥ 緊急通報システム

⑦ 補聴器購入費の助成

☞ 高齢福祉課で配布している「高齢者のための在宅福祉サービス」をご覧ください。

問合せ先：高齢福祉課 長寿推進係 電話 63-2288

⑧ 徘徊老人 SOS ネットワーク

高齢者が徘徊した場合の搜索、あるいは徘徊者を発見した場合の連絡及び応対体制について、警察で実施している徘徊老人 SOS ネットワークと連携しています。

⑨ 鹿沼市高齢者見守りネットワーク

高齢福祉課・地域包括支援センター・協力事業所、そして地域の皆さん協力し合って高齢者の方を見守るためのネットワークです。

高齢者の方の異変を早期に発見し、適切な支援につなげるなど地域全体で行う見守り活動です。

問合せ先：高齢福祉課 地域包括支援センター 電話 63-2175

6 住まい

住み慣れた自宅で生活を続けていくために、介護保険サービスには「住宅改修」や「福祉用具貸与」、「特定福祉用具の購入費支給」など、生活環境を整えるサービスがあります。

自宅以外での生活としては、介護保険サービスの中に「グループホーム」や「特別養護老人ホーム」など、また、介護保険サービス以外では、「有料老人ホーム」や「サービス付き高齢者向け住宅」、「ケアハウス」などがあります。

☞ 介護保険課やコミュニティセンターで配布している介護保険のパンフレットや「高齢者のための施設や住まい」をご覧ください。お困りの際は、地域包括支援センターや介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談ください。



鹿沼市内の地域包括支援センター

認知症相談のほか、介護や健康のこと、権利を守ることなど、様々な相談に応じています。
お住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

名称	住所・連絡先	担当地区
鹿沼東 地域包括 支援センター	鹿沼市上石川 1465-4 (北犬飼コミュニティセンター内) TEL : 74-7801 FAX : 74-7802	東部地区・北犬飼地区 万町・朝日町・末広町・東末広町・中田町・下田町・貝島町・ 上野町・府所町・府中町・府所本町・上石川・茂呂・白桑田・ 深津・下石川・池ノ森・松原
鹿沼東部台 地域包括 支援センター	鹿沼市幸町 2-1-26 (木村ビル 1階) TEL : 74-7337 FAX : 74-7338	東部台地区・北部地区 晃望台・東町・幸町・緑町・西茂呂・栄町・御成橋町・泉町・ 睦町・戸張町・千手町・上材木町・天神町・文化橋町・ 上田町・坂田山
鹿沼北 地域包括 支援センター	鹿沼市富岡 492-2 (オレンジホームデイサービスセンター内) TEL : 62-9688 FAX : 74-5551	菊沢地区・板荷地区 玉田町・見野・下遠部・富岡・武子・下武子町・古賀志町・ 高谷・仁神堂町・柄窪・千渡・板荷
鹿沼中央 地域包括 支援センター	鹿沼市上殿町 960-2 (老人保健施設かみつが内) TEL : 64-7236 FAX : 64-2753	中央地区・東大芦地区・西大芦地区・加蘇地区 久保町・銀座・今宮町・仲町・麻苧町・石橋町・下材木町・ 寺町・蓬莱町・三幸町・鳥居跡町・下横町・西鹿沼町・ 日吉町・花岡町・酒野谷・下日向・上日向・深岩・笹原田・ 下沢・引田・下大久保・上大久保・草久・野尻・加園・ 下久我・上久我
鹿沼南 地域包括 支援センター	鹿沼市樅山町 40-2 (デイサービスセンターりづむ内) TEL : 60-2000 FAX : 63-4141	北押原地区・南押原地区 村井町・上殿町・樅山町・塙山町・奈佐原町・日光奈良部町・ 下奈良部町・上奈良部町・みなみ町・榆木町・磯町・野沢町・ 龜和田町・北赤塚町・藤江町・南上野町・大和田町
鹿沼西 地域包括 支援センター	鹿沼市口粟野 1780 (粟野コミュニティセンター内) TEL : 85-1061 FAX : 85-1062	南摩地区・粟野地区・粕尾地区・永野地区・清洲地区 佐目町・油田町・下南摩町・西沢町・上南摩町・旭が丘・ 口粟野・中粟野・入粟野・柏木・下粕尾・中粕尾・上粕尾・ 下永野・上永野・久野・深程・北半田

鹿沼市地域包括支援センター（統括部署）鹿沼市役所高齢福祉課内
鹿沼市今宮町 1688-1 TEL : 63-2175 FAX : 63-2169

鹿沼市認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

～認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために～（令和6年4月発行）

発 行 鹿沼市保健福祉部高齢福祉課

電話：0289-63-2175

FAX: 0289-63-2169

E-mail : koureifukushi@city.kanuma.lg.jp

この冊子は、明治安田生命保険相互会社「私の地元応援募金」の寄付により作成しています。