

おの認知症ケアネット ガイドブック

～認知症の人や家族が安心して暮らせるために～



目 次

1. 認知症によりそう・・・・・・・・・・P.1～7
2. 早期受診のすすめ・・・・・・・・・・P.8～10
3. 地域とともに歩む、わたしたちの暮らし・・P.11～14
4. 暮らしの中でできる認知症予防・・・・・・・・P.15～16
5. 認知症の人とその家族を支える仕組み・・P.17～18
6. 誰もが頼れる身近な相談窓口・・・・・・・・P.19

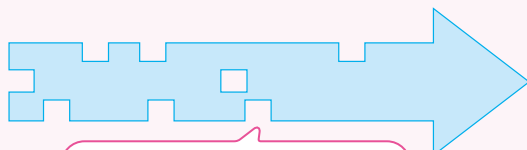
1 認知症によりそう



もの忘れと認知症はどう違う？

もの忘れと認知症は、どちらも記憶に関わる変化としてあらわれますが、その本質や影響には大きな違いがあります。

● 加齢によるもの忘れ ●



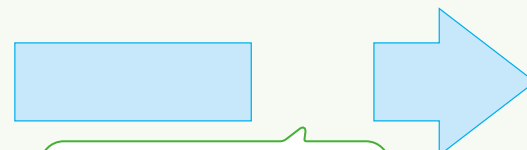
出来事の**一部**が抜け落ちる

よくある会話例

- ・「今日の昼ご飯、何食べたかな？」
- ・「“あれ”を買い忘れたな」
- ・「何時の約束だったかな？」

うっかり忘れることがあっても、ほかの思い出からヒントを見つけて、あとから思い出せることが多く、生活にはあまり困りません。

● 認知症によるもの忘れ ●



出来事の**全部**が抜け落ちる

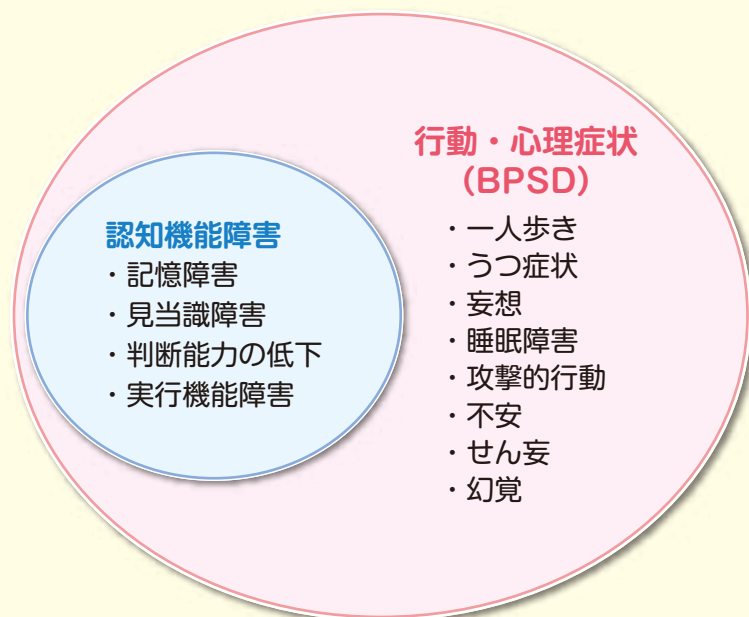
よくある会話例

- ・「ご飯食べてないよ。まだ？」
- ・「“あれ”を買いに行こう（何回も）」
- ・「え… 約束なんてしていないよ」

出来事そのものが記憶から抜けていて、思い出そうとしても思い出せない、日常生活に困る場面が増えてきます。

認知症の主な症状と種類

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。それぞれの特徴を知ることによって、本人や家族が早く気づき、安心して対応できるようになります。



主な認知症

アルツハイマー型認知症

- ・最近のことを忘れてしまう
- ・場所や時間がわからなくなる
- ・身近な人や物がわからなくなることがある

レビー小体型認知症

- ・見えないものが見える（幻視）
- ・動きがぎこちなくなる（パーキンソン症状）
- ・日によって調子が大きく変わる

脳血管性認知症

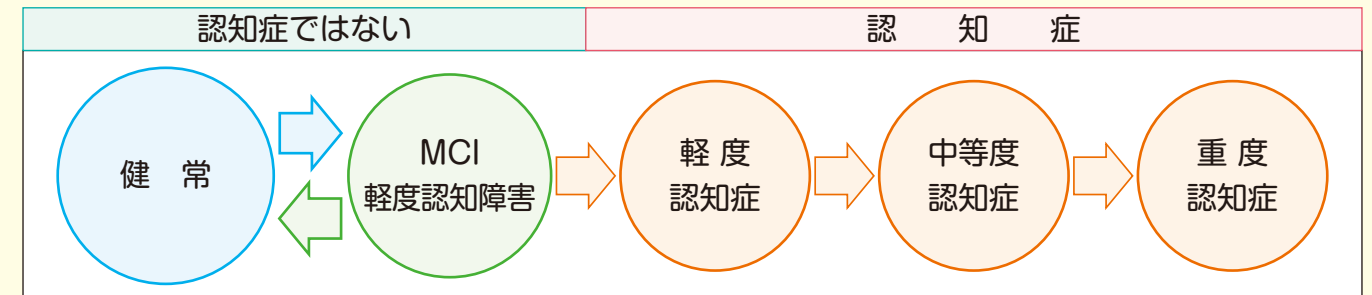
- ・できることとできないことにムラがある
- ・感情が不安定になる（感情失禁）
- ・脳卒中のあとに急に症状が出ることもある

前頭側頭型認知症

- ・性格や行動が変わる
- ・同じことを何度もくり返す
- ・言葉がうまく出なくなる

“まだ大丈夫” と思っている今こそ、知っておきたい MCI のこと

MCI（軽度認知障害）とは、健常と認知症の中間で、もの忘れが目立つものの日常生活にはほぼ問題なく送れている状態です。脳の働きに変化が始まっている段階で運動や食事・睡眠など生活習慣改善に取り組んだり、適切な治療を受けたりすれば、発症を遅らせる効果が期待できると言われています。



こんなサイン、ありませんか？

- ☑ 最近あった大切なことを思い出せないことが増えてきた
- ☑ 以前より家事を終えるのに時間がかかるようになった
- ☑ 伝えたいことがあるのに、うまく話せないことがある
- ☑ ぼんやりする時間が前より増えた気がする

認知症の前段階で「気になるな」と思ったら、ひとりで悩まず、まずは地域の相談窓口やかかりつけ医に話してみませんか？あなたの気づきが、これからの安心につながります。

65 歳未満でのもの忘れ？それは若年性認知症かもしれません

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、実は年齢が若く、65 歳未満でも発症する認知症も存在します。それが**若年性認知症**です。日本では、推定で約 3 万 6 千人が若年性認知症とされており、発症の平均年齢は 50 歳前半であり、約 3 割は 50 歳未満で発症します。

高齢者の認知症との違い

若年性認知症は働き盛りや子育て世代で、仕事や家庭、経済的な責任が大きい時期に発症するため、本人だけでなく家族や職場への影響が大きくなりやすい特徴があります。

生活への影響

- ・仕事のミスが増えるようになった
- ・家事に時間がかかるようになった
- ・感情のコントロールが難しくなった など

※うつ病や更年期障害と誤診されやすく、診断が遅れることも少なくありません

ひょうご若年性認知症支援センター

電話による相談 078-242-0601

来所による相談 兵庫県社会福祉協議会

(神戸市中央区坂口通 2-1-1 兵庫県福祉センター内)

相談受付日時 月～金曜日 9 時～12 時、13 時～16 時

若年性認知症の方が使える社会保険ガイドブック

検索



健 常 (自立している)

本人の様子



- ・物の忘れの自覚があるが特に気にする様子はない
- ・置いた場所が分からず、探し回る
- ・考えがまとまらない
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる



家族・周囲の心構え

認知症予防のために

… P.15 ~ 16

1. バランスの良い食事
2. 適度な運動
3. 社会参加

- ・認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう
- ・早めにかかりつけ医に相談し、早期受診、早期診断を受けましょう



かかりつけ医に相談するときにあるとよい相談メモ



- ① いつ頃から気になりだしたのか
- ② どんなことが気になっているのか
- ③ いつもと違う、おかしいと思うことは何か

早期受診が大切なわけ

・治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や硬膜下血腫によるものなど、早期発見・早期治療により改善が可能な場合があります

・進行を遅らせることが可能な場合もあります

アルツハイマー型などの認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合があります

・症状が軽い段階から準備することができます

病気を認識できる間に、本人・家族や周りの人が認知症のことを知り、今後の生活の備えをすることができます

頼れる制度やしきみ

- ・物の忘れ検診 …………… P.9
- ・絆力フェ …………… P.12
- ・認知症サポーター養成講座 … P.13
- ・任意後見制度 …………… P.18



MCI：軽度認知障害 (もの忘れはあるが生活は自立)

軽度認知症 (見守りが必要)

本人の様子

- ・時間や日にちがわからなくなる
- ・同じことを何度も聞いたり話したりする
- ・料理の手順がわからなくなり、味付けが変わる
- ・人前に出ることを嫌がる
- ・同じ服ばかり着ている
- ・火の消し忘れがある
- ・怒りっぽくなる

対応のポイント

- ・否定や怒ったりせず、安心できる声かけをしましょう
- ・本人のペースに合わせ、落ち着いて対応しましょう
- ・本人のできることを活かし、一緒に活動しましょう



家族・周囲の心構え

- ・本人にこれからどんな暮らしがしたいのか、前もって話を聴いておきましょう
- ・家族や親族など親しい人に病気のことを伝えておきましょう
- ・近所の人や民生委員に事情を話し、協力体制を作っておきましょう



頼れる制度やしきみ

専門医療機関の受診や介護保険サービスの導入について、早めに地域包括支援センターへ相談しましょう！

- ・認知症初期集中支援チーム …………… P.10
- ・もものわ交流会 …………… P.11
(認知症の人と家族の交流会)
- ・日常生活自立支援事業 …………… P.18
- ・身近な相談窓口への相談 …………… P.19



運転免許の返納について このようなことがあれば要注意！

- ・カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ・車庫入れの時、壁をこすることが増えた
- ・交通ルールがあいまいになってきた



中等度認知症 (手助けが必要)

本人の様子

- ・薬を間違えて飲む
- ・道に迷うようになる
- ・季節にあった服が選べない
- ・家電の操作が難しくなる
- ・電話や来客対応が難しくなる
- ・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある
- ・一人で出かけて道に迷ってしまったり、歩きまわってしまう
- ・着替え、食事、入浴、排せつがうまくできなくなる
- ・尿意や便意を感じにくくなり、失敗が多くなる



家族・周囲の心構え

- ・介護する家族自身の健康管理に気を付けましょう
- ・介護の負担が増えるため、一人で抱え込まないようにしましょう
- ・早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、各種サービスを利用しましょう



頼れる制度やしきみ

- ・認知症疾患医療センター P.9
- ・もの忘れ外来 P.9
- ・お出かけ見守りシール P.17
- ・認知症高齢者等見守り機器購入費等助成制度 ... P.17
- ・成年後見制度 P.18



重度認知症 (手助けなしでは生活が困難)

本人の様子

- ・言葉が出にくくなり、会話がほとんどできなくなる
- ・表情が乏しくなる
- ・顔や名前がわからなくなり、家族の認識が難しくなる
- ・食べ物をうまく飲み込めなくなる
- ・寝たきりに近くなり、動くことが難しくなる

対応のポイント

- ・言葉以外の表情のサインを大切にしましょう
- ・スキンシップを心がけ安心感を持てるようにしましょう



家族・周囲の心構え

- ・体調管理に注意しましょう
- ・どのような終末期を迎えるか、家族間で話し合いをしておきましょう



(かいごの本)



介護保険で利用できるサービス

自宅で生活する場合（例）

- ・訪問介護
- ・通所介護
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
- ・小規模多機能型居宅介護 など

自宅で生活することが困難な場合（例）

- ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- ・介護老人保健施設
- ・介護医療院
- ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

など



困ったな…それは**本人からの SOS** かも知れません

■「そんな約束していない」～もの忘れ～

初期においては、本人も何だかおかしいと不安に思っています。同時にそれを認めたくない気持ちも強くあるので、周囲からの指摘や叱責には過剰に反応しがちです。何度も同じことを言われても、面倒がらずに同じ答えを返してください。

中等度以降（P.5～P.6）になると、もの忘れの症状はより強くなります。「覚えていないかもしれない」と思って、その時その時を気持ちよく過ごしてもらうように考えを切り替えてみてください。あまりまじめな顔をしていると怒っているように見えます。笑顔を心がけましょう。

■「ここは自分の家ではない」～見当識障害～

「今がいつか（時間）」「ここがどこか（場所）」が分からなくなったり、家族との関係性が分からなくなります。今を、自分が若かった頃と勘違いして、周囲の人や状況をその頃にあわせて解釈しようとするので、子どもが小学生と誤解しているところに、おじさんになった息子が顔を出すと夫と間違えることもあります。若い頃に誤っておられる方には、あえて否定せず、本人の話を真剣に聞いてあげて下さい。家族のことが分からなくなっても、信頼関係が保てていれば、穏やかに過ごすことができます。

■「財布、盗られた!」～もの盗られ妄想～

「大事だから」としまい込み、どこに置いたか分からなくなってしまうことで起こります。この妄想は、しっかりして「自分が忘れるはずはない」と思っている人や、「早く見つけないと迷惑をかける」と責任感の強い人に多くあらわれます。また、もの盗られ妄想は、いちばん身近でよくお世話をしてくれている人に向くことがあると言われています。

訴えには否定も肯定もせず、困っているという思いに共感してあげましょう。探し物が出てくると収まったり、時期が来たら見られなくなります。一緒に探して本人に見つけてもらう工夫をし、本人が「安心した」体験を繰り返すと良いでしょう。

周りの人の心得 自分だったらどのように接してほしいでしょうか？

認知症になると特に、**驚かされたり、急かされたりすることが苦手**になります。周りの人は、その点を心得て、**本人の意思、自尊心を尊重する**接し方を心がけましょう。

認知症の特性を理解するのは大切ですが、必要以上に「認知症だから」と構えないで、さりげなく自然な気遣いができるといいでしょう。

出来事を忘れても、「快・不快」「好き・嫌い」といった思いや感情は保たれています。コミュニケーションに気遣いが大切なのは、誰でも同じだということを気に留めておきましょう。

- ◎ 「ありがとう」「助かった」「嬉しい」「大好きだよ」笑顔で接する
- × 「こんなこともできないの?」「何度も言わせないでよ」



2 早期受診のすすめ



まずは、第一歩。認知症**チェックシート**をご活用ください

認知症は早期発見、適切な治療で進行を遅らせることができます。肝心なのは周りの人の気付きだけでなく、本人の気付き。老化によるもの忘れと決めつけず、少しでも気になったらチェックを行い、不安があれば早めに医療機関を受診してください。

チェックが
1つでも
あれば相談を

- ☒ 大事な物をどこに置いたか思い出せないことがある



- ☒ さっき聞いたことをすぐに忘れてしまうことがある



- ☒ 自分の誕生日を思い出せないことがある



- ☒ 今日が何月何日か、すぐに出てこないことがある



- ☒ 今いる場所がわからなくなることがある



- ☒ 家への帰り方を思い出せないことがある



- ☒ 急なトラブルにどうしていいかわからなくなることがある



- ☒ 誰かに予定を覚えてもらわないと動けないことがある



- ☒ 季節に合った服装がわからなくなることがある



- ☒ ひとりで買い物に行けなくなってきた



- ☒ 薬を飲む時間や量をまちがえることがある



- ☒ ちょっとしたことイライラすることが増えた



心配な記憶力、まずは**もの忘れ検診**で確かめてみましょう

小野市では、認知症を早期発見し、早期治療につなげるため、65 歳以上の方を対象に**無料**で認知機能の検診ができる**もの忘れ検診**を実施しています。

対象者 市内に住所があり、年度内に 65 歳以上になる方で、過去に「認知症」の診断を受けたことがない方

医療機関 もの忘れ検診実施医療機関
※小野市のホームページをご確認ください

申込方法 窓口または LINE にて申請

問合せ先 小野市高齢介護課長寿社会係 ☎0794-63-1060



(もの忘れ検診について)

認知症についての専門医療機関のご案内

小野市には、加齢によるもの忘れと認知症の初期症状を見分けるための専門外来があります。早期発見や早期治療により薬で進行を遅らせることができる可能性や、認知症状の原因となる病気によっては、その病気を治療することで症状を改善できる可能性があります。

下記の専門医療機関（もの忘れ外来）へご相談ください。

北播磨総合医療センター（認知症疾患医療センター）

所在地 小野市市場町 926-250

代表電話 0794-88-8800
受付時間：平日 9 時～16 時

診察日時 もの忘れ外来：毎週火・金曜日（金曜日は午前のみ）
抗 Aβ 抗体治療外来：毎週水曜日（午後のみ）
※完全予約制、かかりつけ医から紹介状を地域医療連携室に FAX していただき予約するシステム
※外来診療日程表はホームページにて公開中



栄宏会小野病院

所在地 小野市天神町 973

代表電話 0794-62-9900

診察日時 もの忘れ外来：毎週木曜日 9 時～12 時、13 時～15 時
※完全予約制、紹介状必要



兵庫あおの病院

所在地 小野市市場町 926-453

代表電話 0794-62-5533

診察日時 もの忘れ外来：毎週水曜日 8 時 30 分～11 時
※完全予約制、紹介状不要



対応に困った方を支える **認知症初期集中支援チーム**

認知症は早期発見・早期治療により進行を遅らせることができます
認知症が気になる方、認知症の家族のことでお悩みの方は、小野市地域包括支援センターへご相談ください。

認知症初期集中支援チームとは

認知症の早期診断・早期対応を目的とし、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などが相談に応じ、地域のサポート医と連携しながら対応する医療と福祉の専門職で構成されたチームです。

対象となる人は

40 歳以上で、在宅で生活されており、かつ認知症が疑われる人、または認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する人

- 1 医療・介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する人
 - ① 認知症疾患の臨床診断を受けていない人
 - ② 継続的な医療サービスを受けていない人
 - ③ 適切な介護保険サービスに結び付いていない人
 - ④ 診断されたが介護サービスが中断している人
- 2 医療・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している

医師を含む、医療職・福祉職の専門チームが 3～6 ヶ月を目途にあなたとご家族をサポートします！

- ① チーム員が自宅に訪問して、本人の状況やお困りの状況などをお聞きします。
- ② チーム員が一人ひとりの状況にあった支援の方向性や対応など検討します。
- ③ 専門医療機関等への受診や適切な介護サービスに繋がるよう、かかりつけ医や関係機関等と連携します。
- ④ 介護される方へ、認知症の症状や状況に応じた対応の仕方などをわかりやすく助言します。

相談窓口 小野市地域包括支援センター

連絡先 0794-63-2174

相談対応日 時 月～金（祝・年末年始を除く）
8 時 45 分～17 時 15 分



3 地域とともに歩む、わたしたちの暮らし

認知症になっても、地域とともに。もものわ交流会へようこそ

認知症になってもやりたいことを諦めない。認知症になってからも、仲間とつながり、自分らしく暮らしましょう！ご家族と一緒に参加しませんか？

もものわ交流会って何？

認知症のご本人とご家族が一緒に集い、楽しく活動したり同じ境遇の方と語り合うことのできる交流の場です。ご本人の役割創出やご家族の新たな気づきを通して、これからも住み慣れた地域で希望する生活を送ることを目指しています。

「もものわ」の名前には百歳まで元気に、つながり（輪）語り合い（話）穏やかに（和）という意味が込められています。

何をしているの？

季節に応じたレクリエーション、茶話会など「やってみたい」の気持ちを大切に、できる限りいろいろなことができる場を目指しています。

例：七夕かざり作り、かき氷を食べて暑気払い、盆踊りなど



いつしているの？

毎月第4水曜日
13時30分～15時
※活動日は変更となる場合があります

どこでしているの？

コミュニティセンターおの 201、調理室 他
(小野市王子町 801)
※活動内容により変更となる場合があります

誰が参加できるの？

認知症のご本人とご家族です。
認知症のご本人お一人での参加でも大歓迎です。まずはご連絡ください。

連絡先 小野市地域包括支援センター
☎ 0794-63-2174

参加してみてどうでしたか

家では動かないけど、こんなにできることがあるんですね。しゃべることも少なくなってきたけど久しぶりに楽しそうな笑顔を見ました。(家族)



絆カフェで、心がほぐれるひとときを

① さわらびの郷 地域交流カフェ～「結」～ ゆい



小野市西本町 572 さわらびの郷
☎ 0794-63-5101

② 栄宏会小野病院 絆カフェ



小野市天神町 973 栄宏会小野病院
☎ 0794-62-9900

※実施日や時間については、直接お問い合わせ下さい



お子様からご高齢の方まで、地域の人々や医療・福祉の専門職の人と、おしゃべりしながら気軽に利用できる「集いの場」です。また、認知症など介護の相談や家族同士の情報交換もできます。

名 称	住 所	電話番号
③ ふれあいおうか	小野市栗生町 3610-1 栗生逢花苑	0794-65-2800
④ クラブ・オパール	小野市復井町 916-1 オパール	0794-66-0951
⑤ ふたばカフェ	小野市二葉町 80-123 ふたばの里	0794-70-0200
⑥ こみなみカフェ	小野市市場町 255 デイサービスセンターこみなみ	0794-62-1515
⑦ グッドタイムリビング小野	小野市黒川町 126-1 グッドタイムリビング	0794-64-6500
⑧ 楓カフェ	小野市復井町 1741 薫楓苑	0794-66-2020
⑨ フォレストカフェ	小野市黒川町 1708-1 ツクイ小野黒川	0794-64-2500
⑩ coccole (ココレ)	小野市中町 413-5 リハサロン歩 fit ぶらす	0794-62-3600

※ 休止中場合がありますので、詳細については事前にお問い合わせください。

認知症を正しく知る認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で
見守る「応援者」です。そのような応援者が多数いることで、認知症になっても
住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。



認知症サポーターの活動とは

認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見
守る、まちなかで困っている人がいたら手助けするなど、自分のできる範囲で活動しています。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」(90分)を受講すれば、だれでも認知症サポーターになる
ことができます。企業や団体等で開催を希望される場合はご相談ください。

問合せ先 小野市地域包括支援センター ☎ 0794-63-2174



チームオレンジおのが力になります！

チームオレンジおの

認知症サポーター養成講座を受講し、さらにステップアップ研修を受講した方がチーム員
となり、地域で暮らす認知症の方々やその家族に寄り添う活動を行っています。

声掛けや話し相手、外出支援をすることで、認知症の人が閉じこもりがちに
なるのを防いだり、家族の相談支援、認知症の理解についての啓発活動なども
行っています。



活動の一部を紹介します。



令和4年に立ち上げました



高齢者外出見守り模擬訓練にて、道に
迷った高齢者役を熱演



認知症に関する周知活動

本人、家族の声

本人の声



もの忘れは気になりますか？

最近、「あれ？」って思うことがよくあるんです。考えてみて「ああそうか」って
思い出せることもあるんですけど、どうしても思い出せないこともあって…。
そんなときは、自分で「また忘れてるわ」ってしょげてしまうこともあります。
でも、家事をしたり、家のことをしていると気が紛れるんです。料理が一品でき
たら「できた！」って思えて、それだけで気持ちもちなおすんですよ。だから、
あまり深く考えすぎずに、「ケセラセラ（なるようになる）」って気持ちで過ごすよ
うにしています。



もの忘れを指摘されたときはどんな気持ちですか？

「また忘れてる」ってよく言われるんですけど、あまりいい気持ちはしませんね。
できれば、そっとしておいてほしいなって思うこともあります。私は普段から、な
るべくマイナスの言葉は使わないようにしているので、そう言われるとやっぱり悔
しい気持ちになります。
でも、そこでずっと落ち込んでいてもしょうがないですからね。「しょうがない
わ」って思い直して、気持ちを切り替えるようにしています。そうやって、なるべ
く前向きに過ごすようにしています。



これからやってみたいことや、今いちばん大切にしたいことは何ですか？

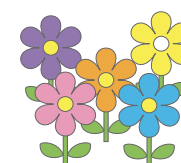
もの作りはこれまで仕事としてやってきたので、得意なんです。今でもやっぱり
好きですね。機会があれば、ボランティア活動にも参加してみたいと思っています。
今の生活がとても穏やかなので、この暮らしをいつまでも続けていけたらいいな
って思っています。



家族の声

新聞やテレビで認知症の話題を見ても、どこか他人
(ひと)ごとでしたが、親にもの忘れの症状が見られる
ようになり、意を決して地域の相談窓口に行きました。
今は、介護サービスを利用しながら、少しずつ認知
症について勉強したり、両親と過ごす時間を作ったり、
私なりに頑張るすぎない介護を心がけています。日々
悩むこともありますが、相談できる人がいるのは心強
く思います。

体力的にしんどいときもありますが、親子で同じ場
面で感動することがあったり、ふとした
優しさに触れることがあったり、認
知症になった今でも、昔と同じように
私を思っていてくれていることが心の
支えになっています。



なかなか会いに行けなくてごめんね。
いつも気にはかけているけど、思うよう
に時間が取れなくて、もどかしく感じて
います。

人と話す機会が減りテレビを見て過
すことが多いと聞いて、少し気になっ
ています。そういえば、最後にお母さんの
笑顔を見たのはいつだったかな…って、
思うことがあります。

また一緒におしゃべりしたり、
笑い合ったりできる時間を持て
たらうれしいな。次の連休に
美味しい物を買っていくね。



4 暮らしの中でできる認知症予防



いきいき 100 歳体操で、フレイル予防

全国的に広がっている筋力アップのための体操です。自分で調整できるおもりを手首や足首につけて約 30 分間行います。小野市内の各町公民館などで実施しています。

問合せ先 小野市地域包括支援センター ☎ 0794-63-2174



いきいき 100 歳体操で体を動かした後は、レクリエーションで楽しいひと時を過ごしませんか。
モルック、ハンドベル、人名クイズなどのレクリエーションのレンタルができます。



“動くこと” が脳と体を元気に！ おの楽しく体操

週 2 回を目安に自宅で無理なくできる体操です。
筋力をつけて、転ばない、転んでもケガをしない身体づくりを目指しませんか。

〈体操の特徴〉

- ・ ゆっくりと身体をほぐし、骨盤や背骨の動きを改善して姿勢を良くします。
- ・ 「お口の体操パタカ」は、お口の周りの筋肉を動かすことにより「話す」「食べる」「飲み込む」力を鍛え、誤嚥予防にも効果的です。



レンタルDVDを受け付けています
(貸出期間は 4 週間)



楽しみながら脳を活性化！ 毎日の習慣に脳トレテキスト

高齢者の認知機能の維持・向上を目的として無料で配布しています。
「計算」「音読」「漢字」の 3 種類があり、楽しみながら繰り返し取り組むことで、脳の活性化を目指しましょう。

市内在住の 65 歳以上の方で希望者に、無料でお渡ししています。



計算



音読



漢字

配布場所

- ・ 小野市役所 高齢介護課
- ・ 小野市社会福祉協議会
小野市地域包括支援センター



口腔ケアで脳も元気に ～ 毎日の習慣が認知症予防につながる～

お口の中を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。自分の口で食べることは、栄養状態の改善だけでなく、脳の働きを保ち、認知症予防にも効果があるといわれています。
下記のチェックシートを使い、ご自身やご家族でお口のチェックをしましょう。

● 口腔ケアチェックシート ●

※ 1 つでもチェックがあれば早めに歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

項目	観察ポイント	項目	観察ポイント
お口の清潔度	☐ 口臭がある	入れ歯	☐ 使いにくい (壊れた、ゆるい、痛み、噛みにくい)
	☐ 痛み・はれ・出血がある、口の粘膜に傷がある		☐ 汚れている
	☐ 口のなかに食べカスがついている		☐ 入れ歯はあるが、使っていない
	☐ 舌に色がついている	食事の状況	☐ 食事中にむせることがある
噛み合わせ	☐ 歯がないところがありそのままになっている		☐ 咳き込むことがある
	☐ 虫歯や歯の残骸 (ざんがい) がある		☐ 食べこぼすことがある
	☐ 痛む歯や動く歯がある		☐ 唇がパリパリしている
			☐ 喉がゴロゴロいうことがある

「食べてるつもり」が危ない!? 低栄養で認知症のリスクが高まる

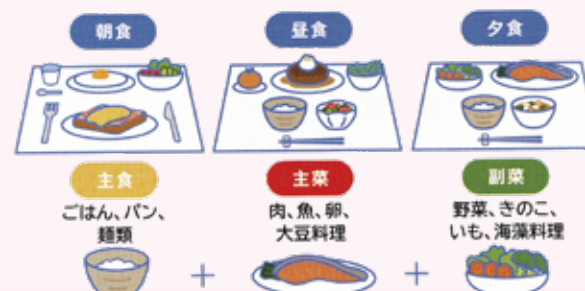
高齢者が低栄養状態になると、脳の萎縮や認知機能の低下が進みやすくなることが分かっています。特に体重や筋肉量の減少は、活動量の低下を招き、認知症の進行にも影響を及ぼす可能性があります。

「しっかり食べているつもり」でも、実際には必要な栄養が不足していることも。気づかないうちに低栄養状態になっているケースも少なくありません。

認知症予防のためにも、そして免疫力を高めて健康を維持するためにも、主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れた食事を心がけましょう。

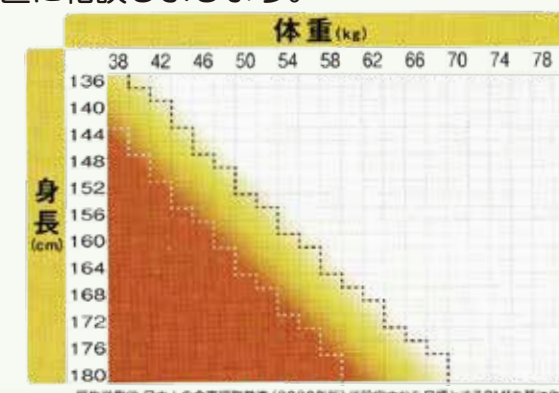
● 普段の食事のポイント ●

- ① 3 食しっかり食べる
- ② 1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜の組み合わせ
- ③ いろいろな食品を食べる
- ④ たんぱく質をしっかりとる



● 体重減少は要注意 ●

表の黄色や赤色の部分に当てはまっていたり、体重が減ってきた方は、かかりつけ医に相談しましょう。



5 認知症の人とその家族を支える仕組み



「ただいま」を支える仕組み お出かけ見守りシール

認知症で行方不明となった高齢者を出来るだけ早く保護するために、「お出かけ見守りシール」を作成しています。

靴や服に貼り付けることで、異変に気付いた人がスマートフォンで二次元コードを読み取ると、市の連絡先が表示される仕組みです。

対象者 外出に見守りが必要な 65 歳以上の市民と 40 歳から 64 歳の介護保険認定者
 ※**高齢者外出見守り事前登録**に登録された方に、登録届出者 1 人につき、お出かけ見守りシール 1 シート（シール 10 枚分）を無料で配布します。

問合せ先 小野市高齢介護課長寿社会係
 ☎ 0794-63-1060



「もしも」に備える安心を認知症高齢者等見守り機器購入費等助成事業

高齢化の進展により、認知症を発症する高齢者が増えています。認知症の症状のうち、特にひとり歩きが始まると、自宅の位置が分からなくなり帰れなくなったり、事故に遭われたりする可能性もあります。

市では GPS 機器の購入またはレンタル費用（上限 2 万円）への助成を実施していますので、高齢者の見守りにぜひお役立てください。

※購入または契約前に交付申請の提出が必要となりますので、詳細は担当課または担当のケアマネジャーにご相談ください。

対象者 下記の①～⑤の全てに該当する方
 ①市内に住所を有する方
 ②65 歳以上の方、または 40 ～ 64 歳で要介護（支援）認定を受けている方
 ③認知症により行方不明になるおそれがある方
 ④入院又は施設に入所されていない方
 ⑤**高齢者外出見守り事前登録**を行っている方

問合せ先 小野市高齢介護課長寿社会係
 ☎ 0794-63-1060



● 高齢者外出見守り事前登録とは ●

外出時に見守りが必要な方の情報をあらかじめ市に登録し、行方不明になった際に活用する制度です。

登録にあたっては、高齢者外出見守り事前登録届出書と写真を提出していただき、警察署と情報共有します。

あなたの「意思」と「生活」を守る権利擁護事業

権利擁護事業とは、判断力が不十分な高齢者や障がい者などの権利を守り、安心して暮らせるよう支援する取り組みのことです。

日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などの判断能力が不安な人が自立した地域生活を送れるように福祉サービスの利用援助を行います。

対象者 在宅で生活されている判断能力に不安のある高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの方で、本人の利用意思が確認できる方。

利用料 1 時間 1,000 円（生活保護受給者は無料）

問合せ先 小野市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0794-63-2575



成年後見制度

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などの判断能力が十分でない方に対し、預貯金の金銭管理（財産管理）や日常生活の様々な契約（身上監護）など、家庭裁判所が適切な支援者を選任し支援する制度です。判断能力が十分でなくなった時のためにあらかじめ決めておく「任意後見制度」と、すでに判断能力が不十分な場合に利用できる「法定後見制度」があります。



対象者	区分	補助の範囲
判断能力がある方	任意後見	本人の判断能力が不十分になった時に、本人があらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって任意後見人が本人を援助します。家庭裁判所が任意後見監督人を選任した時から、その契約の効力が生じます。
判断能力が不十分な方	補助（法定後見）	申立ての範囲内で「特定事項（民法第 13 条 1 項各号が定める行為）」の一部についての同意権・取消権や、家庭裁判所が審判で定める特定の法律行為についての代理権が与えられます。
判断能力が著しく不十分な方	保佐（法定後見）	申立ての範囲内で「特定事項（民法第 13 条 1 項各号が定める行為）」の同意権・取消権が与えられ、さらに申立てにより、その他の事項について同意権・取消権や、特定の法律行為についての代理権が与えられます。
判断能力が全くない方	後見（法定後見）	財産管理についての全般的な代理権・取消権（日常生活に関する行為を除く）が与えられます。

問合せ先 小野市地域包括支援センター

☎ 0794-63-2174

消費者被害についての相談窓口

小野市消費者生活相談コーナー
 兵庫県消費生活総合センター
 消費者ホットライン

☎ 0794-63-1686
 ☎ 078-303-0999
 ☎ 188





身近な地域の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

小野小学校区にお住まいの方



小野市地域包括支援センター

小野市王子町 801〔社会福祉協議会内〕
電話 0794-63-2174

小野東小学校区
市場小学校区にお住まいの方



ふたばの里在宅介護支援センター

小野市二葉町80-123
〔高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内〕
電話 0794-70-0203

河合小学校区（栗生町以外）
下東条小学校区
中番小学校区にお住まいの方



青山荘在宅介護支援センター

小野市復井町 673-20
〔特別養護老人ホーム 青山荘内〕
電話 0794-66-7305（代）

栗生町
来住小学校区
大部小学校区にお住まいの方



栗生逢花苑在宅介護支援センター

小野市栗生町 3610-1
〔特別養護老人ホーム 栗生逢花苑内〕
電話 0794-65-2800（代）

発 行 社会福祉法人 小野市社会福祉協議会
小野市地域包括支援センター

連絡先 〒675-1378 小野市王子町 801
TEL.0794-63-2174
FAX.0794-63-5191

