

認知症を知りたいあなたへ ～はじめの一步～

気になったときに開いてみてください



発行
富士宮市

この冊子の気になる項目から読んでみてください。
あなたやあなたの大切な人の今後の一助になれば幸いです。

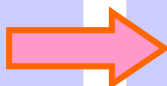
目 次

| | |
|-------------------------|------|
| チェック票 | P. 1 |
| 認知症の相談ができる窓口 | |
| 生活について相談したい（地域包括支援センター） | P. 2 |
| 受診をしたい | P. 3 |
| 人と人との交流できる場所 | |
| 認知症カフェって？ | P. 4 |
| 認知症って？ | P. 6 |
| 私たちからのメッセージ | P. 8 |
| 知っておいてよかったこと | P. 9 |

認知症に対する考え方は本人の声とともに大きく変化してきました

以前の考え方

- ①認知症は他人ごと
- ②本人はわからない
- ③自分らしさがなくなる
- ④おかしい言動で困らせる
- ⑤本人ではなく周りが決める
- ⑥地域での生活は難しい
- ⑦認知症は恥ずかしい 隠す
- ⑧孤立 あきらめ 絶望



沢山の声から学んだこと

- ①認知症は誰にでもなりうるもの
- ②本人はわかっている
できることがある
- ③自分らしさは変わらない
- ④行動には本人なりの理由がある
- ⑤自分で決めて、自分らしく暮らす
- ⑥地域の一員として共に暮らす
- ⑦認知症になっても自分は自分
オープンにする
- ⑧希望がある できることが沢山ある

一足先に認知症になった方々がもしかして？と思った症状

チェックしてみましょう

- 1 () 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- 2 () よく知っている人の顔（名前）が思い出せない。
- 3 () しまい忘れがある。
- 4 () 今しようとしたことを忘れて、会話の途中で言いたいことを忘れる。
- 5 () 理由もないのに気がふさいだり、落ち込むようになった。
- 6 () 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。
- 7 () 以前はあった関心や興味が失われた。
- 8 () 料理ができなくなった ⇒ いつから？ 年 月頃から
- 9 () 新聞を読まなくなった ⇒ いつから？ 年 月頃から
- 10 () 計算の間違いが多くなった。漢字を忘れる。
- 11 () 電気製品が使いこなせなくなった。
- 12 () 些細なことで怒りっぽくなった。涙もろくなった。
- 13 () ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。
- 14 () 日にちや場所の感覚が不確か、約束や受診日を忘れる。
- 15 () 蛇口やガスの元栓の締め忘れが目立った。
- 16 () 毎日やっていた日課をしなくなった。
- 17 () 外出がおっくうになった。
- 18 () 薬の管理ができなくなった。
- 19 () 金銭の管理ができなくなった。
- 20 () 訪問販売等で高額商品を次々に買ってしまう。
- 21 () 「家族の誰かが物（財布・通帳・衣類等）を盗んだ」と言い張る。
- 22 () 風呂に入ることを嫌がる。
- 23 () 家に戻れなかったことがある。
- 24 () 日中よく居眠りをする。
- 25 () 夜中または日中に家の中を歩き回る。または片付け物を繰り返す。
- 26 () 外出した際に、自宅に戻れなくなったことがある。
- 27 () 状況にあった着衣ができない。
- 28 () 食事を拒否する。または食べ過ぎる。
- 29 () 尿失禁をする。便失禁をする。後始末ができない。
- 30 () 物をため込む。（ティッシュペーパーやトイレットペーパーなど）
- 31 () 事実と違うことを言う。作り話をする。
- 32 () 見えるはずのないものが見えたり聞こえたりする。
- 33 () 暴力を振るう。（殴る・噛み付く・引っかく・蹴る・唾をはきかける）
- 34 () 食欲がない。
- 35 () 体重が減少している。
- 36 () 2週間以上眠れない日が続いている。

もの忘れ相談連絡票より作成

気になることがあったら、このチェック票を持参し、かかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医がない場合は、裏面を参考に地域包括支援センターへご相談ください。

認知症の相談ができる窓口（生活について相談したい）

「もしかして認知症？」 「どこの病院を受診したらいいの？」
 「これからの生活について相談にのってほしい。」 など認知症を不安に思ったら、
 下記を参考に、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談をしましょう。
 一歩を踏み出すことで、これからの生活のヒントが見つかるかもしれません。



| 地域包括支援センター名 | 担当地区 | 所在地 | 電話番号 |
|------------------------------|--|------------------------------------|----------|
| 北部 地域包括支援センター | 猪之頭・上井出・芝山・人穴・麓・ 根原・富士丘・北山1・北山2・ 北山3・北山4・山宮1・山宮2・ 山宮3・山宮4・内野・狩宿・半野・ 原・上条上・上条下・下条上・ 下条下・精進川上・精進川下・ 馬見塚 | 上井出1285-1 (特別養護老人ホーム しらいと内) | ☎54-1092 |
| 富士根 地域包括支援センター | 粟倉1・粟倉2・粟倉3・粟倉4・ 舟久保・村山1・村山2・村山3・ 粟倉南・上小泉・大岩1・大岩2・ 大岩3・杉田1・杉田2・杉田3・ 杉田4・杉田5・杉田6・小泉1・ 小泉2・小泉3・小泉4・小泉5・ 小泉6 | 小泉1854-3 (障がい者福祉セン ター小泉敷地内) | ☎21-3611 |
| 南部 地域包括支援センター | 常磐・浅間・神田・木の花・城山・ 高嶺・宮本・琴平・三園平・ 二の宮・ひばりが丘・神田川・ 黒田・星山1・貫戸・山本・高原・ 高原1・高原2・田中 | 星山1058 (特別養護老人ホーム 星の郷内) | ☎23-3328 |
| 富士宮市 地域包括支援センター | 日の出・瑞穂・大和・咲花・ 阿幸地・富士見ヶ丘・源道寺 | 弓沢町150 (富士宮市役所内) | ☎22-1591 |
| 中部 地域包括支援センター (サブセンター) | 万野1・万野2・万野3・万野4・ 万野希望・宮原1・外神東・淀師・ 淀橋・大中里・青木・青木平・ 外神・宮原 | 淀川町35-15 (デイサービスセン ターいちばん星内) | ☎29-7808 |
| 西部 地域包括支援センター | 神立・松山・羽衣・貴船・神賀・ 福地・野中1・野中2・野中3・ 野中4・星山2・安居山第1・ 安居山第2・沼久保・西山・ 大久保・長貫・上羽鮎・下羽鮎・ 稗久保・香葉台・大鹿窪・猫沢 明光台・上柚野・下柚野・鳥並・ 上稲子・下稲子・内房第1・ 内房第2・内房第3・内房第4 | 大鹿窪143-1 (特別養護老人ホーム 百恵の郷内) | ☎67-0001 |

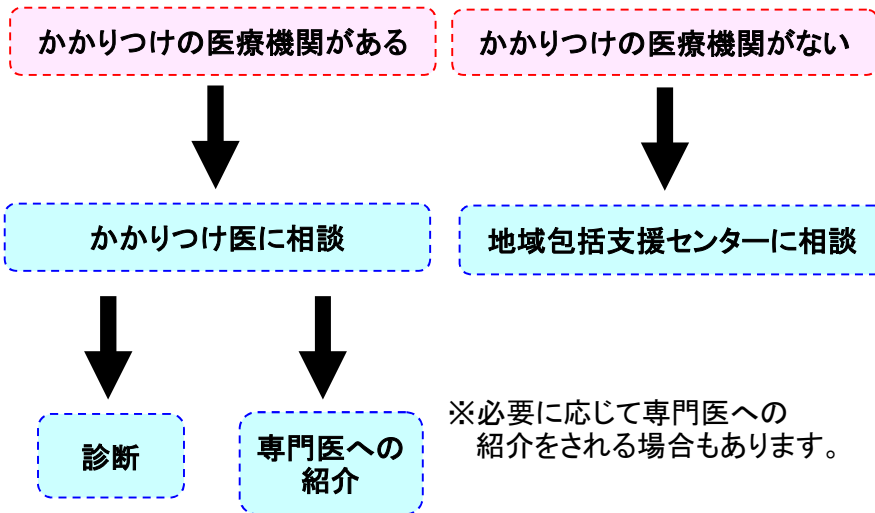
【担当の地域包括支援センターがわからないときの問い合わせ先】
 富士宮市地域包括支援センター（高齢介護支援課） ☎ 0544-22-1591

認知症の相談ができる窓口（受診をしたい）

【認知症を診察してもらいたいとき】

あなたやあなたの大切な人が認知症を不安に感じたら、まず“かかりつけの医師”に相談します。かかりつけの医師がない、どこの病院に行ったら良いのかわからない、生活の不安や困りごとがあるときには、地域包括支援センターにご相談ください。

●○受診の流れ○●



●○受診時のポイント○●

生活の中で覚えた違和感を伝えましょう。受診前にあらかじめ相談したいことをメモしたり、チェック票（P. 1）に記載し伝えることもいいでしょう。

どうしても家族の前では言いにくいことがある場合は、メモをしてあらかじめ受付に渡しておくとういでしょう。

また、医療機関に「医療連携室」や「相談室」がある場合は、受診に関して困っていることや、不安に思っていることを相談できます。

【準備する情報】

- 具体的な症状
- 今までの経緯
- 困っていること
- 今までにかかった病気
- 飲んでいる薬
- 家族の協力状況 など

認知症疾患医療センター

圏域ごとに設置されている認知症の専門医療機関です。認知症に関する詳しい診断、行動が落ち着かない時の対応など専門的な医療の相談ができます。

地域の専門職と連携し認知症の方や家族に、適切な専門医療を提供する役割を持っています。

富士圏域の認知症疾患医療センター

東静岡神経センター

（富士宮市西小泉町14-9）

☎ 080-3678-9901

（もの忘れ外来・相談専用携帯）

月～金 8:30～17:30

土は12:30まで

※祝日および年末年始除く

【予約・診察】

上記に電話で予約

診察日：月～金

鷹岡病院

（富士市天間1585）

☎ 0545-71-3370

☎ 090-8552-9503

月～土 9:00～16:00

※祝日および年末年始除く

【予約・診察】

上記に電話で予約

来院相談：月～金

鑑別診断（診察） 第1・3木曜

第2・4金曜

認知症という病気は、私たちの人生の一部です。
認知症になっても、人生を自分らしく生きている人はたくさんいます。
むしろ、そうした人のほうが多いかもしれません。

仮に認知症と診断されてもその日から何もできなくなるわけではありません。
（もしも本文より抜粋 P. 9 参照）



©富士宮市さくやちゃん

人と人が交流できる場所（認知症カフェ）

認知症カフェとは誰もが参加できる集いの場です。一般的なカフェとの違いは「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができることです。
 認知症カフェは、地域の様々な場所で開催されており、地域を限定せず交流できます
 気楽な気持ちで一度訪れてみましょう！！



【認知症カフェの問い合わせ先】

富士宮市地域包括支援センター ☎0544-22-1591
 （高齢介護支援課）

地域のボランティア（認知症キャラバンメイトなど）が中心となり運営している交流場所 2024.3現在

| 名称 | 実施日時 | 場所 | 連絡先 |
|---|---|--|-----------------------------------|
| みかんカフェ | 毎月16日 9:30~11:30 ※毎年8月はお休みです | 富士宮駅前商店街 明光義塾前 中央町3-7 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| たんぽぽカフェ | 毎月第2土曜日 13:30~15:30 | 富士根南公民館 1階 小泉1848-1 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| カフェでこぼん | 毎月第2日曜日 10:00~11:30 ※毎年8月はお休みです | みゆきの苑 宮原337-4 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| ゆめカフェ | 毎月第2木曜日 13:00~14:30 | 木工房[いつでもゆめを] 杉田1020-2 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| カフェしばかわ | 毎月第1水曜日 10:00~12:00 | 芝川会館 3階 長貴1131-6 | ☎0544-67-0001 (西部地域包括支援センター) |
| ロバちゃんカフェ in イオンモール富士宮 | 毎月第4水曜日 10:30~12:00 | イオンモール富士宮 セセラギテラス 浅間町1番8号 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| ソフトボール | 毎月第3土曜日 10:00~12:00 | 星山1区 ふれあいの丘グラウンド 星山115 | ☎090-9941-5207 (代表:下村) |
| はたけ倶楽部 | 休止中 | 上井出インター付近 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| ケアラズカフェともいきin来迎寺 富士山 打ちっぱなし ゴルフの会 | 毎月第1木曜日 13:30~15:00 ※祝日の場合はお休み | 大淵ゴルフセンター 富士市大淵3333 | ☎0544-23-9755 (来迎寺住職) |
| お散歩柚野 | 年4回程度 10時集合 ※屋外のため雨天中止 不定期開催の為お問い合わせください。 | ※柚野エリアを中心に活動して います。集合場所は毎回変わ ります。問い合わせ下さい。 | ☎0544-67-0001 (西部地域包括支援センター) |
| カフェ 奏でいあん | 毎月第3日曜日 13:30~15:30 | デイサービスいちばん星 淀川町35-15 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| グラウンドゴルフ カフェ | 毎月第1火曜日 10:00~11:30 ※屋外のため雨天中止 | 村山3区神成やまびこ球場 富士宮市村山 | ☎090-5623-8660 (代表:渡辺) |
| 富岳館高校生による カフェ太陽 in イオンモール富士宮 | 年3回 10:30~12:00 不定期開催の為お問い合わせください。 | イオンモール富士宮 セセラギテラス 浅間町1番8号 | ☎0544-27-3205 (富岳館高等学校) |
| 自動車学校 de 認知症カフェ | 年2回 10:00~12:00 不定期開催の為お問い合わせください。 | 富士宮自動車学校 源道寺町10 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |

急遽お休みする事もあります。お気軽に各カフェの連絡先にお問合せ下さい。

認知症カフェは、 絶望から希望に繋がるための場所です

本人と家族の“繋がり”

父親は、2年前に認知症と診断されていたのですが、見守り程度で介護保険サービスは必要ありません。仕事をバリバリしていたこともあり、地域の人とのつながりはあまりありませんでした。いくつかデイサービスには行ってみたのですが、本人は行きたくないといひます。でも、ここの認知症カフェにだけは来るのです。楽しそうに話をする父親をみる事ができます。



認知症のことを“学ぶ”

妻は、認知症と診断されてから自信を無くしています。でも認知症カフェに来てみて、認知症のことを本人が学ぶことで、少しずつ前向きになっていきました。本人も家族も認知症について一緒に学び、知る機会があるということは本当に助かります。



リラックスした“語り”

母親は認知症と3年前に診断されました。共働きであり、施設を利用しようか迷っていました。ケアマネジャーさんには施設を勧められているのですが、どうしても決心がつきませんでした。認知症カフェに来て、専門職の人とリラックスして話をする母親を見ると、「施設でも大丈夫」と思えるようになり決心がつかしました。



“地域”とつながりをつくる

夫は、認知症と診断されたのですがきわめて初期で特に介護保険サービスも必要ありません。病院では、できるだけ地域との交流を図るようにしてくださいと言われていましたが、本人は乗り気ではありません。外出しても買い物程度で人と話す機会はあまりありません。そこで認知症カフェに来てみると、そこに集う人は理解をしてくれる人ばかりでとても楽しく過ごすことができています。



認知症介護研究・研修仙台センター作成
「認知症カフェリーフレット」より抜粋

カフェの情報は富士宮市のホームページからも確認できます。カフェ以外の情報もありますので、ぜひご覧ください。



富士宮市
ホームページ
「認知症の取り組み」

家族会や介護経験者が中心となり運営している交流場所

| 名称 | 実施日時 | 場所 | 連絡先 |
|----------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| さくらカフェ | 毎月第4火曜日 10:00~11:30 ※毎年12月はお休みです | 富士宮市総合福祉会館 宮原7-1 | ☎0544-27-9443 (会長 稲葉) |
| ケアラズカフェ ともいきin平等寺 | 毎月第1月曜日 10:00~11:30 ※毎年8月はお休みです | 平等寺檀信徒会館 東町4-24 | ☎0544-26-3779 (平等寺住職) |
| 介護と趣味のつどい | 毎月第2水曜日 13:30~15:30 | 大富士交流センター 万野原新田4136-6 | ☎0544-22-1591 (富士宮市地域包括支援センター) |
| ケアラズカフェ ともいきin来迎寺 | 毎月第1水曜日 10:00~11:30 ※毎年8月はお休みです | 来迎寺 村山438 | ☎0544-23-9755 (来迎寺住職) |

福祉事業所が主催している交流場所

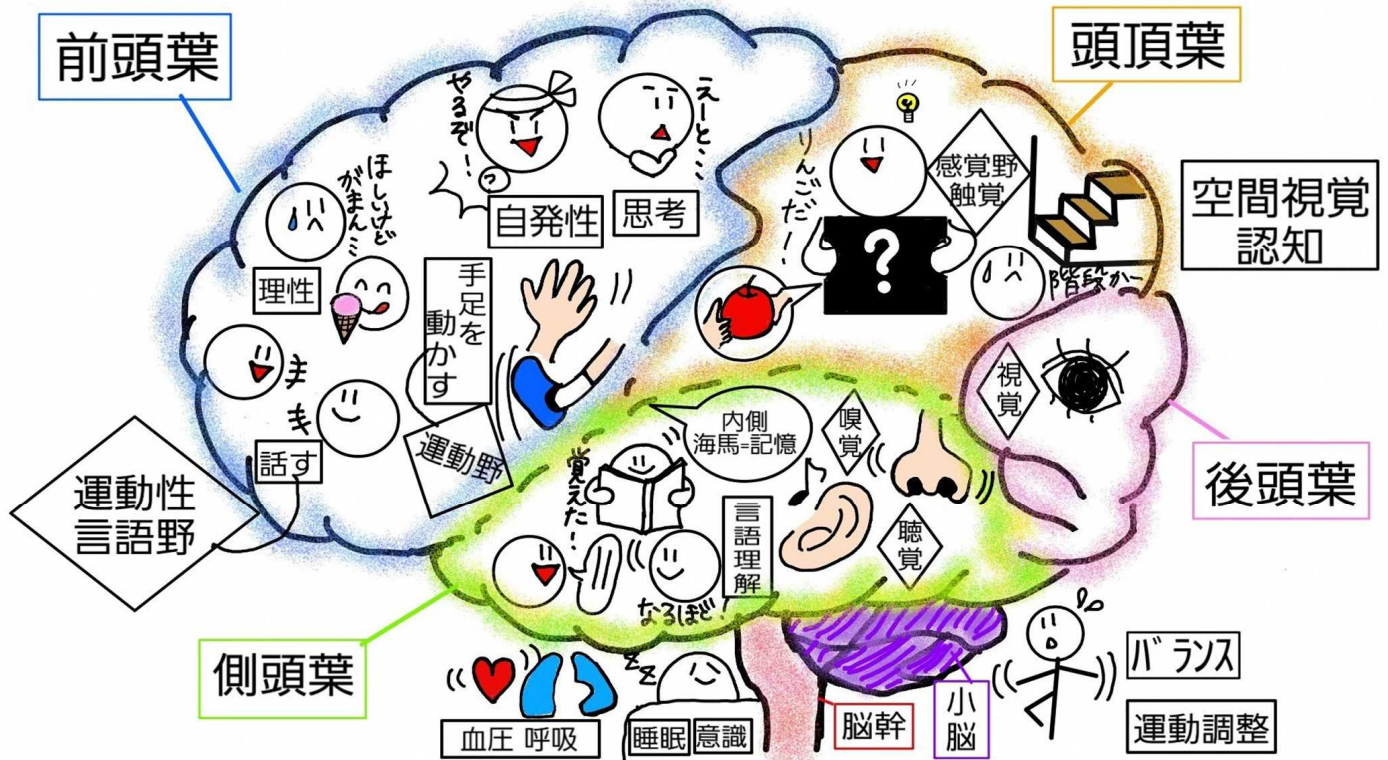
| 名称 | 実施日時 | 場所 | 連絡先 |
|-----------------------|---|-------------------------------------|---------------|
| 縁側カフェ | 休止中 | 小規模多機能・グループホーム たかはら 小泉1625-25 | ☎0544-66-8825 |
| かりん・ゆずカフェ (脳トレカフェ) | 毎月第3木曜日 13:30~15:00 | 小規模多機能ホーム かりんの家 大岩493-1 | ☎0544-66-8201 |
| かたくりカフェ (脳トレカフェ) | 毎月第4火曜日 13:30~15:00 | ケアハウスかたくりの里 粟倉420-1 | ☎0544-24-3377 |
| ひまわりカフェ | 毎月第2火曜日(8月休み) 9:30~11:00 ※屋外のため雨天中止 | グループホームひまわり 野中1076-4 | ☎0544-29-7680 |
| ほっこりカフェ | 奇数月の第3木曜日 14:00~15:00 | 多機能ホーム あった家 大鹿窪151-1 | ☎0544-67-0011 |

認知症って？

【認知症とは】

認知症は、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。
特別なものではなく、誰でも認知症になる可能性があります。

【脳の役割】 脳は部位によって役割が異なります



認知症は、原因となる脳の病気や障がいを受けている脳の部分によってみられる症状が異なります。

認知症と診断されてもその日から何もできなくなるわけではなく、進行のスピードには個人差があります。



「なぜそんなことをするの？」と思うような行動や、困った行動にも必ず本人なりの理由があります。「何度言えばわかるの！」「どうしてそんなことをするの！」などと叱ることで、その人を傷つけてしまうこともあります。叱るだけではお互いにストレスがたまり、症状を悪化させる悪循環に陥ることもあります。関わり方によっては、症状を緩和することもできます。

【ともに過ごすためのポイント】

驚かせない

大きすぎる声や、目に見えないところから話しかけられることが苦手で、突然声をかけるとびっくりします。
早口、大声、甲高い声はまくしたてられているように感じるので、ゆっくりとはっきりした口調で話しかけましょう。

急がせない

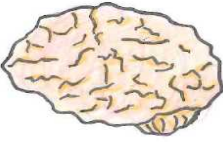
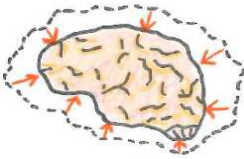
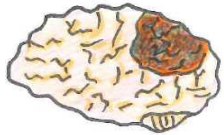
すぐに言葉が出てこない時があります。しかし、必死に言葉を伝えようとしています。本人のペースに合わせてゆっくりと待つことがポイントです。
複数の物事を同時に理解することが苦手な人もいますが、ひとつひとつ簡潔に伝えると伝わることも多いです。

自尊心を傷つけない

何もかも忘れてしまうと思われがちですが、「嬉しい」「嫌だ」などといった感情を伴う記憶は残っています。また、昔の経験から学んだ記憶は忘れにくいのです。
「できない」部分だけに目を向けた対応はつらい気持ちになります。

代表的な認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、様々な特徴があります

| 健康な脳 | 脳の萎縮 | 脳血管障がい |
|---|---|---|
| 加齢と共に少しずつシワが深く大きくなり、徐々に萎縮する | 異常なタンパク質などによって脳が病的に萎縮する | 脳梗塞や脳動脈硬化などによって一部の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、神経細胞が減少する |
|  |  |  |
| 生まれた時の脳の重さは約400g、10歳くらいになると、成人と同じくらいの重さになる | <ul style="list-style-type: none"> ・アルツハイマー病 ・レビー小体病 ・前頭側頭型 など | <ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞 ・脳出血 ・脳動脈硬化 など |

もっとも多い認知症

アルツハイマー型認知症

一番よく聞く認知症です。記憶障がい（もの忘れ）から始まる場合が多く、新しいことを覚えておくことが苦手になることがあります。進行に伴い、段取りや計画を立てたり、判断力の低下がみられます。

脳梗塞や脳出血などが引き金

脳血管性認知症

ダメージを受けた血管の部位によって、現れる症状が異なります。言葉がなかなか出てこなかったり、歩行障がいが見られることもあります。

症状の現れ方には個人差があります。
本人にあった関わり方が大切です。

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に障がいが発生し、我慢したり、周囲に合わせたりすることが苦手になることがあります。万引きや痴漢行為など、反社会的行為が急におこることもあります。

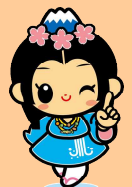
幻視がおこるのが特徴的

レビー小体型認知症

筋肉がこわばることで、体がスムーズに動かせなくなり、パーキンソン病のような症状が現れます。実際にはいない人や虫などが見える幻視を伴っている方が多いです。うつ病や無気力もあり、意識の明瞭さが昼と夜とで違うこともあります。

もの忘れが目立たない認知症があります

前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症は、認知症の症状として理解されにくく、本人・家族が苦労することが多くあります。もの忘れだけが認知症の症状ではありません。周囲が早期に気づき、受診につなげることが大切です。



©富士宮市さくやちゃん

若年性認知症について

働き盛り（64歳以下）で発症する認知症をいいます。高齢者の認知症とは異なり、初期の症状が出ていても疲れや更年期症状、あるいはうつ病などほかの病気と思われ、症状が進行してから気づくケースも少なくありません。これからの生活のことや経済面について不安が多くなります。早い段階での「気づき」と「相談」が大切です。富士宮には、同じような体験をしている人との出会いや就労の場があります。

一足先に認知症になった私たちからのメッセージ

私たちも普通に生活をします。感情もあります。

何もわからないのではなく、誰よりも不安で苦しんでいます。

悩んだら
相談に行こう！！
相談したら気持ちが
楽になりました。

富士宮には、
色々な人と出会え
る場所や情報をも
らえる場所があっ
て安心しました。

認知症になっても
やりたいこと、楽しい
ことができます。
仲間といると安心する！
楽しい仲間がいます。

何だかおかしいな…
そんなことを自分で
感じています。
責めないで話を聞い
てください。

楽しく笑って
過ごせば
みんなが幸せ ♡

認知症は誰にでも
なりうるもの
自分らしく
変わらない暮らしを
したいな…。

ともに過ごす中で知った よかったと思ったこと

何もわからない人と思われ
がちだけど、自分の症状に
ついてよくわかっていて、
悩んで、精一杯努力してい
る人が多いということ。

他人事ではなく
自分事。
今のうちから
みんなで楽しく♪
今後の自分のために！

ひとりで頑張らなくていい
ということ。
仲間がいることを知り嬉し
かったです。
勇気出してよかった。

「もっと認知症のこと知っていればよかった！」

この言葉は、本人や家族、友人たちからよく聞く言葉です。
これらの冊子は、市役所や地域包括支援センターで配布しています。

認知症を知りたいあなたへ ～住み慣れた富士宮で暮らし続けるヒント～

認知症をもっと知りたい方のために、
仲間との出会いや居場所、制度や財産管理、運
転免許や地域の見守りなど、知って欲しい情報
を盛り込んだ冊子があります。



富士宮市のホームページより
ダウンロードも可能です。

冊子以外の情報もありますので、
ぜひご覧ください。



富士宮市ホームページ
「認知症の取り組み」

認知症の違和感を感じている方や ご家族へ

もしも

気になるようでしたらお読みください

違和感を覚えている人が、自分で病院や地域包
括支援センターに行こうと思えるように、
認知症という言葉ができるだけ使わない絵本の
ような冊子があります。



認知症も診断されたときから始まるわけではありません。
認知症かそうでないかは
実際には線引きはできません。

あなたの人生を自然に歩むことが大切です。
少しの工夫と助けを使って。

あなたが病院に行くのは
認知症の診断のためではありません。
自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです。
(本文より抜粋)

【認知症をもっと知りたいあなたのために】 「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症ってなあに？どんなふうに接したらいいの？ など
認知症について学ぶことができます。
時間は、1時間～1時間半程度、
講師派遣料は無料です。
お気軽にお問合わせください。



富士宮市ホームページ
講演会や講座情報

【問合わせ】 富士宮市地域包括支援センター
☎ 0544-22-1591

認知症について
知る機会はあるの
かしら？





【お問い合わせ】

富士宮市役所 保健福祉部

高齢介護支援課

富士宮市地域包括支援センター

TEL:0544-22-1591

FAX:0544-28-4345