



ひらつか認知症ガイド



平塚市

令和6年1月

わたしが認知症になっても・・・
安心して暮らせるまち
「ひらつか」

はじめに

平塚市の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は、令和5年10月1日現在28.8%で、約4人に1人が高齢者となっています。今後も高齢者数が増加し、認知症に関連する症状によって、日常生活に支障をきたす方も増えると考えられます。

認知症は、決して他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こり得る症状です。厚生労働省の推計では、団塊の世代が全て後期高齢者になる令和7年（2025年）には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。

超高齢社会を迎えたわが国にとって、認知症はますます身近な病気になることが予想されます。

もし、あなたが認知症になったら・・・

もし、あなたの大切な家族が認知症になったら・・・

あなたは、どこで・どのように暮らしていきたいですか？

また、大切な家族には、どこで・どのように生活して欲しいですか？

この「知ってあんしん ひらつか認知症ガイド」には、認知症について知ることをはじめ、認知症の進行や状態に合わせて「いつ」「どこで」「どのような」相談や医療・介護・各種サービスなどを受けることができるのかをまとめてあります。

家族や大切な人が認知症になった時に、どのように支えていくことができるのか、考えるきっかけとして、認知症になってもご自身の意思が尊重されて、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、ぜひこのガイドブックを御活用ください。

もくじ

1	ご存知ですか？ 認知症のこと	1～3
2	認知症の方への接し方について	4
3	気づいてください！ 認知症のサイン	5
4	地域の相談窓口	6～8
5	医療機関	9～10
6	認知症の方と家族を支える社会資源	11～12
7	認知症の方や家族の集いの場	13
8	成年後見制度の利用について	14
9	認知症の進行や症状とその対応	15
10	認知症の進行に合わせて受けられる支援	16
11	若年性認知症の方への支援	17
12	認知症ヘルプカードの活用	18～19
13	認知症の予防	20



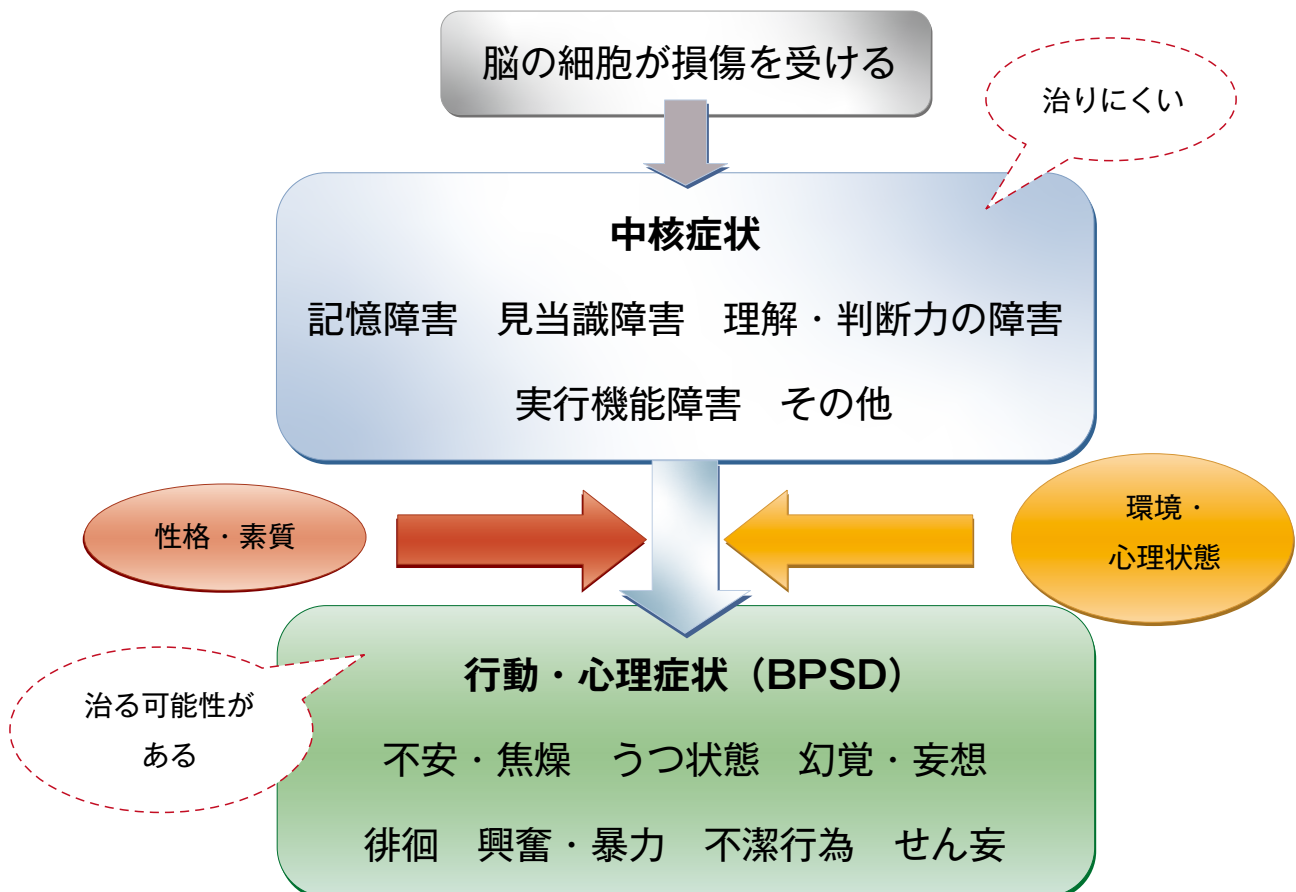
1-1 ご存知ですか？ 認知症のこと

● 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなってしまったために認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障が出ている状態をいいます。認知症を引き起こす病気には、アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがあります。また、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などが原因で起こる脳血管性認知症もあります。

脳の細胞が損傷を受けることにより直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能の障害などが、これにあたります。

これに対し、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることもあり、「行動・心理症状（BPSD）」と呼ばれます。



※全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症サポーター養成講座標準教材」より引用

1-2 認知症の種類

● 認知症には原因となる病気があります

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など、さまざまな種類があります。原因となる病気によって症状は異なります。代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。

〈一番多い認知症〉

アルツハイマー型認知症

- ・ 物の忘れ
- ・ 物事の段取りが悪くなる
- ・ 日時や場所がわからない
- ・ 症状は穏やかに進行する

〈脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などが原因〉

脳血管性認知症

- ・ 意欲低下
- ・ 感情のコントロールがうまくいかない
- ・ 手足のまひがある

〈幻視が起こる〉

レビー小体型認知症

- ・ 幻視・妄想
- ・ 日によって、物の忘れの症状に変動がある
- ・ パーキンソン症状がみられる（手足の震え、小刻み歩行など）

〈自分本位な行動が目立つ〉

前頭側頭型認知症

- ・ 性格の変化
- ・ 社会ルールが守れなくなる（万引きや無銭飲食など）
- ・ 同じ行動を繰り返す
- ・ 初期の物忘れは目立たず、比較的若い年齢で発症する

《認知症に関する情報を知りたいとき》

- ・ 認知症介護情報ネットワーク（DC ネット）
※認知症介護研究・研修センターが運営しています。

<https://www.dcnet.gr.jp/>

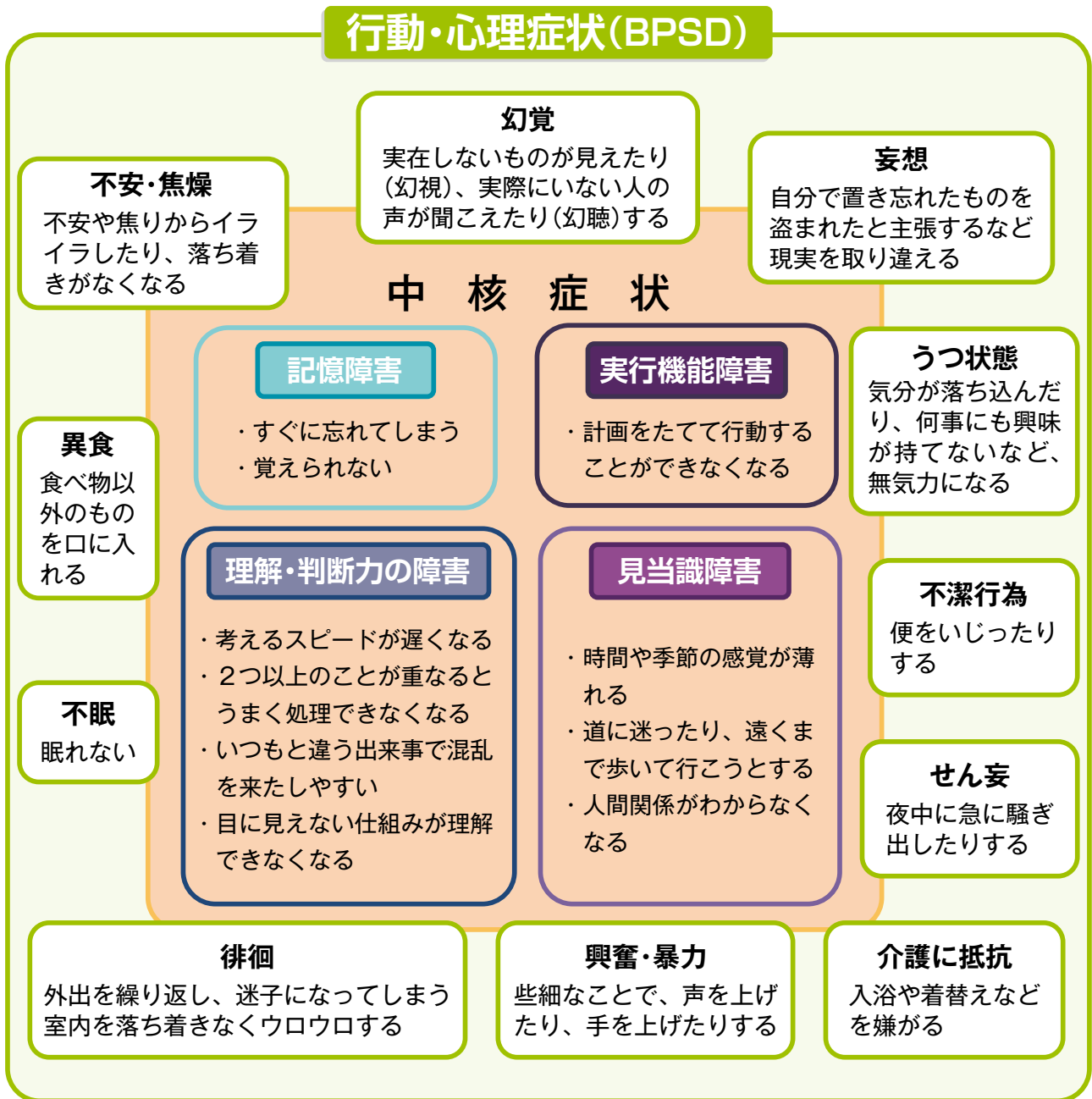


- ・ 厚生労働省認知症施策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html



1-3 認知症の症状(中核症状と行動・心理症状)



行動・心理症状は上手な対応や薬物療法により軽減します。



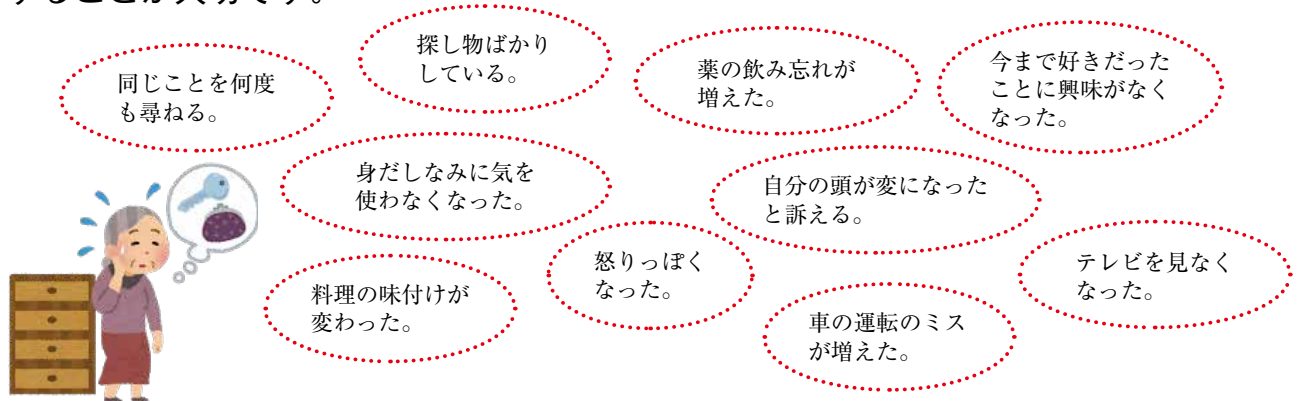
行動・心理症状はその人の置かれている環境や、人間関係・性格などが絡み合って起きてくるため症状は人それぞれです。

認知症でも、周囲の人や家族に支えられ、穏やかに暮らしている方がたくさんいます。

3 気づいてください！認知症のサイン

● こんなサインを見逃さないで！！

認知症は進行性の疾患なので、気が付かないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。症状の進行を抑えるためには、周囲の人たちがサインを早期に察知することが大切です。



● あれ?! おかしいな・・・と思ったら。

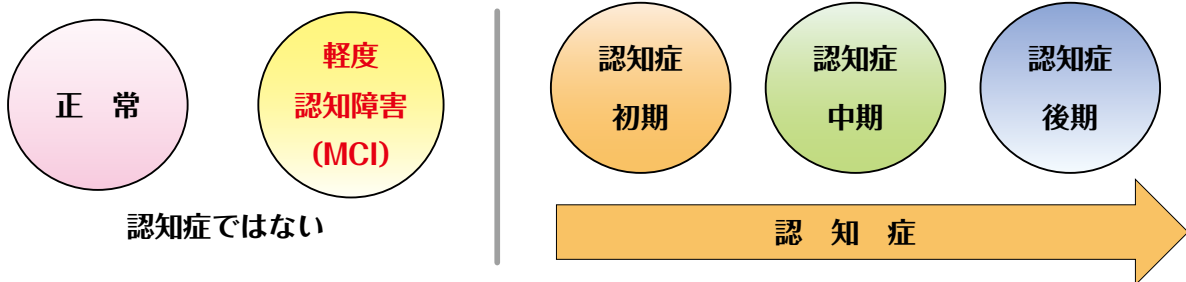
まずは、お住いの地域の「高齢者よろず相談センター」に御相談ください。高齢者よろず相談センターには「認知症地域支援推進員」がいて、認知症に関するさまざまな相談をお受けしています。また、御希望があれば、簡単な設問に答えるだけで認知機能の状態がわかる簡易認知機能検査【物忘れ相談プログラム】を実施しています。(事前の予約が必要です。) 気になることがありましたら、お気軽に御連絡ください。



● 軽度認知障害 (MCI) について

健康な状態と認知症の間を「軽度認知障害 (MCI)」と呼びます。認知症になる前の段階を指し、物忘れが目立つ、注意力が低下する等の軽い症状が見られます。

日常生活への影響はないか、あっても支障をきたすほどのものではない軽度のもので、認知症ではありません。



しかし軽度認知障害を放置した場合、認知症に進行する可能性があると言われてしています。この段階で変化に気づき、認知症へ進行しないように治療や生活の見直しをすることが大切です。

4-1 地域の相談窓口

● 平塚市高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）

認知症の本人とその家族を支援するための総合相談窓口です。

※お住まいの地域で、担当する相談センターが異なります。

名称	電話番号 (FAX 番号)	担当地区 (町名)
あさひきた	根坂間 218-7	旭北 (日向岡・公所・河内・纏・徳延・根坂間)
☎ 30-3611 (FAX 30-3622)		
あさひみなみ	高村 203 13-104	旭南 (出縄・万田・高根・山下・高村)
☎ 31-4932 (FAX 31-4954)		
おおすみ	岡崎 6130	城島 (大島・小鍋島・下島・城所) 岡崎 (岡崎・ふじみ野)
☎ 51-6433 (FAX 51-6435)		
倉田会	東真土 4-4-31	四之宮 (四之宮) 八幡 (西八幡・東八幡) 真土 (東真土・西真土)
☎ 53-1930 (FAX 53-1925)		
ごてん	御殿 2-17-42	中原 (御殿・中原1丁目、2丁目、3丁目20~26番) 南原 (南原)
☎ 31-6957 (FAX 34-9276)		
サンレジデンス湘南	田村 2-11-5	田村 (田村) 横内 (横内) 大神 (吉際・大神)
☎ 54-7009 (FAX 54-7026)		
とよだ	南豊田 85-1	金田 (寺田縄・入野・長持・飯島・中原下宿) 豊田 (豊田平等寺・南豊田・東豊田・豊田打間木・ 豊田小嶺・豊田宮下・豊田本郷・北豊田)
☎ 36-2501 (FAX 36-6151)		
ひらつかにし	〈金目窓口〉北金目 2-36-14 〈土沢窓口〉土屋 2198-7	金目 (広川・千須谷・片岡・南金目・北金目・真田) 土沢 (土屋・上吉沢・下吉沢・めぐみが丘)
〈金目窓口〉 ☎ 59-5544 (FAX 73-5998) 〈土沢窓口〉 ☎ 73-5848 (FAX 58-6918)		
富士白苑	唐ヶ原 1	なでしこ (唐ヶ原・撫子原・黒部丘 (10~30番)・ 花水台・虹ヶ浜 (13~24番)) 花水 (桃浜町・龍城ヶ丘・八重咲町・松風町・堇平・ 黒部丘 (1~9番)・袖ヶ浜・虹ヶ浜 (1~12番))
☎ 61-5050 (FAX 61-2210)		
ふじみ	中里 11-17 SSビル 1階	富士見 (桜ヶ丘・上平塚・達上ヶ丘・諏訪町・中里・ 富士見町・豊原町・平塚)
☎ 30-5010 (FAX 30-5011)		
まつがおか	東中原 2-2-59	松が丘 (東中原・新町・大原・中原3丁目1~19番)
☎ 35-4465 (FAX 35-8865)		
みなと	夕陽ヶ丘 55-14	港 (高浜台・夕陽ヶ丘・千石河岸・札場町・幸町・ 代官町・久領堤)
☎ 73-5422 (FAX 73-5423)		
ゆりのき	立野町 31-20	崇善 (立野町・見附町・錦町・浅間町・紅谷町・明石町・ 宮松町・宮の前・宝町・追分) 松原 (老松町・八千代町・天沼・堤町・中堂・榎木町・ 馬入本町・馬入・長瀬・須賀)
☎ 33-2334 (FAX 35-6038)		

4-2 認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを推進するために、平塚市と各高齢者よろず相談センターに「認知症地域支援推進員」を配置しています。

《認知症地域支援推進員とは・・・》



- 認知症の方やその家族の相談支援を行います。
- 適切な医療や介護等のサービスが受けられるよう、医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。
- 地域の方に認知症を身近な病気として理解していただく活動を行います。
(認知症サポーター養成講座、認知症予防教室等)
- 認知症に関する医療や介護の専門的知識及び経験を有する保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員等が従事しています。

1人で悩まず相談を

～認知症の方やそのご家族の方へ～

休みなく介護を続けていると疲れがたまり、心にゆとりがもてなくなってしまう。介護する側にも、息抜きが必要です。

介護保険サービスや福祉サービスを上手に利用して、頑張りすぎない介護をしましょう。詳しくは11ページをご覧ください。

★認知症ご本人からのメッセージ

- ・ 認知症だと何もできないのではなく、一人の人間として社会参加、社会貢献していることを広めたい。
- ・ 友達作りは大切。動けるうちは体を動かし色々な方とおしゃべりしたい。
(かながわオレンジ大使より)

神奈川県かながわオレンジ大使

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/orange_taishi.html



厚生労働省認知症本人大使「希望大使」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou.html

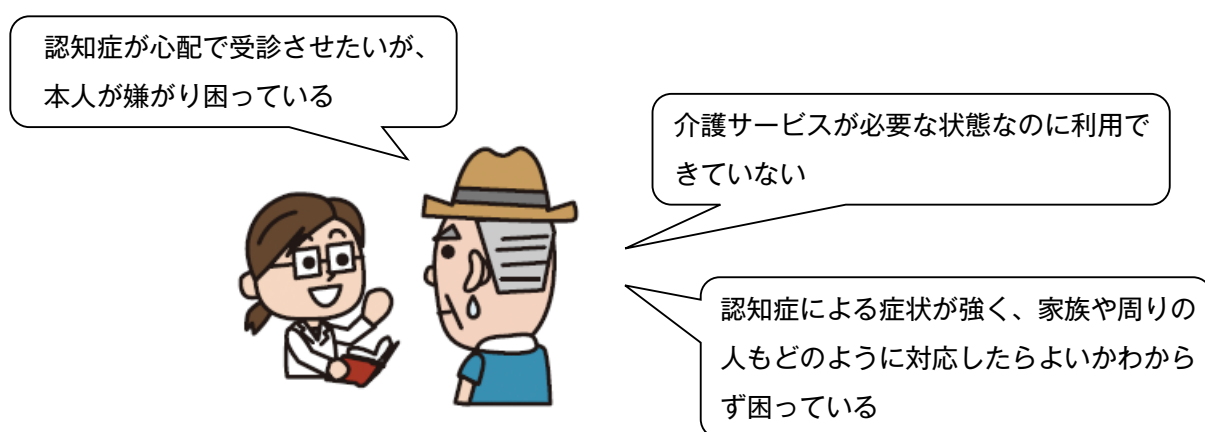


4-3 平塚市認知症初期集中支援チーム

認知症は誰もがなり得る症状で、早期発見・早期対応することが大切です。

認知症初期集中支援チームは、認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族などを訪問して、認知症に関する困りごとや心配ごとの相談を受ける認知症の専門医や看護師、精神保健福祉士等で構成されるチームです。

チーム員は、専門医療機関の受診や介護サービスに関する説明、利用支援、認知症の状態に応じた助言等を行います。期間は医療や介護サービスによる安定的な支援に移行するまでの間で、概ね6ヶ月を目安としています。



対象となる方

平塚市在住の自宅で生活している40歳以上で、認知症が疑われる、あるいは認知症状のある方で、次のいずれかに該当する方

- 認知症の診断を受けていない、または中断している方
- 適切な医療サービス、介護サービスを受けていない方、または中断している方
- 医療サービスや介護サービスは受けているが、認知症による症状が強く、どのように対応してよいのか困っている方

※対象者はチーム員、高齢者よろず相談センター、市で検討し決定します。

相談窓口

もし、自分の家族や周りの人の様子で気になることがありましたら、一人で悩まず、まずはお住いの地域を担当している平塚市高齢者よろず相談センターへ御相談ください。詳しくは6ページを御覧ください。

5 医療機関

● 認知症が疑われるときは・・・

認知症だと思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。早期発見・早期対応が重要です。

病院・専門医を受診の際は紹介状が必要です。まずかかりつけ医に相談を！

医療機関一覧 ◆病院◆

令和5年5月現在

医療機関名	住所	診療科	認知機能検査	画像診断	備考
平塚共済病院	追分 9-11 ☎ 32-1950	神経内科	○	CT MRI SPECT	
富士見台病院	土屋 1645 ☎ 58-0186	精神科	○	※ CT MRI 他	入院対応可
平塚市民病院	南原 1-19-1 ☎ 32-0015	精神科・脳神経内科	○	CT MRI SPECT	
平塚病院	出縄 476 ☎ 32-0380	精神科	○	CT	入院対応可

医療機関一覧 ◆診療所◆

令和5年5月現在

医療機関名	住所・電話	診療科	認知機能検査	画像診断	往診
サテライトクリニック明石	明石町 14-3 ☎ 23-0262	精神科・心療内科	○		
近藤医院	明石町 28-21 ☎ 21-0517	内科		※ CT MRI	○
内科久保田医院	岡崎 3531 ☎ 50-3015	内科	○		○
岡村内科医院	北金目 2-36-28 ☎ 58-3331	内科	○		○
はまの内科・脳神経クリニック	御殿 3-3-37-1 ☎ 32-0600	脳神経内科	○	CT	○
湘南真田クリニック	真田 2-6-27 ☎ 50-3400	内科・神経内科	○		○
湘南福祉センター診療所	宮の前 4-13 ☎ 21-1755	精神科	○	※	
二瓶内科・胃腸内科医院	徳延 175-2 ☎ 31-3467	内科	○	※ MRI 他	
わかもとクリニック	中原 1-15-14 ☎ 37-3120	脳神経外科	○	CT	
ミサヲクリニック	夕陽ヶ丘 34-23 ☎ 22-5742	精神科・心療内科			○
ゆうクリニック	代官町 4-13 ☎ 20-5625	精神科・心療内科	○		
井上クリニック	八千代町 12-12 ☎ 22-9319	内科			
なす医院	御殿 1-5-10 ☎ 32-4838	内科	○	※ CT MRI SPECT 他	○
湘南こころのクリニック	宝町 5-28-2F ☎ 22-5480	精神科・心療内科	○		

画像診断※：他医療機関との連携により実施（一部のみの委託も含む）

【神奈川県ホームページ 認知症の診療を行う医療機関名簿 参照】

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/p454893.html>

● 認知症疾患医療センター

専門医療相談が受けられます。まずは電話でお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話
東海大学医学部付属病院 総合相談室	伊勢原市下糟屋 143	0463-93-1121
久里浜医療センター 医療福祉相談室	横須賀市野比 5-3-1	046-848-1550
曽我病院 福祉医療相談室	小田原市曽我岸 148	0465-42-1630
厚木佐藤病院 医療サービス課	厚木市小野 759	046-258-6663
湘南東部総合病院 医療社会サービス部	茅ヶ崎市西久保 500	0467-83-9091
メモリーケアクリニック湘南	平塚市四之宮 5-20-4	0463-51-1102
メンタルホスピタルかまくら山	鎌倉市鎌倉山 1-23-1	0467-32-2550
たなかクリニック	大和市桜森 3-7-18	046-200-3322
藤沢病院	藤沢市小塚 383	0466-23-2343
えびな脳神経クリニック	海老名市めぐみ町 3-1-601-12	046-204-8817

● 認知症サポート医

認知症サポート医の養成研修を履修した医師です。

令和5年10月現在

医療機関名	医師	住所	電話
はまの内科・脳神経クリニック	浜野 均 医師	御殿 3-3-37-1	32-0600
メモリーケアクリニック湘南	内門 大丈 医師	四之宮 5-20-4	51-1102
ありがとうみんなファミリークリニック平塚	小宮山 学 医師	岡崎 215-3	59-3739
昭和クリニック（在宅診療を主としたクリニック）	上野 善則 医師	中原 1-20-11-2F	30-6330
川口医院	川口 英樹 医師	立野町 24-8-105	31-0516
永瀬医院	永瀬 剛司 医師	紅谷町 9-1-302	22-0124
松井整形外科医院	武内 典夫 医師	見附町 14-5	32-0148
内田クリニック	内田 泰至 医師	徳延 306-38	36-3799
富士見台病院	遠藤 詩郎 医師 矢鉾 隆史 医師 佐野 涉 医師	土屋 1645	58-0186
ふれあい平塚ホスピタル	谷保 直仁 医師	袖ヶ浜 1-12	22-4105
平塚病院	松島 健 医師	出縄 476	32-0380
なでしこクリニック	荒井 潔 医師	董平 8-7	35-0881

● もの忘れ外来や受診に関する相談は・・・

医師や保健師、ケースワーカーによる相談が受けられます。

相談機関	住所	電話
平塚保健福祉事務所 保健予防課	豊原町 6-21	32-0130

※随時相談のほかに、月1回専門の医師による「もの忘れ・認知症相談（予約制）」を開催（無料）しています。

● 認知症コールセンター（介護に関する相談）

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聞きします。

ご家族等を介護している方は、お気軽に御相談ください。

医療機関名	住所	相談日及び受付時間	電話
かながわ認知症コールセンター （公益社団法人 認知症の人と家族の会神奈川県支部）	横浜市神奈川区反町 3-17-2-5 階 神奈川県社会福祉センター	月・水曜日 10～20時 土曜日 10～16時 （年末年始を除く）	045-755-7031

6 認知症の方と家族を支える社会資源

認知症になっても安心して暮らせるように支援するさまざまなサービスがあります。サービスによっては、有料のものやご利用の対象条件を設けているものもあります。各サービスは高齢者よろず相談センター（6ページ）へお問い合わせください。

● 介護保険サービス



在宅生活を支える訪問介護（ホームヘルプ）から自宅以外の場所で生活をする施設サービスまで、さまざまなサービスがあります。

認知症対応型通所介護（デイサービス）や、認知症の方が少人数で共同生活をする認知症対応型共同生活介護（グループホーム）もあります。

● 福祉サービス

認知症等行方不明 SOS 平塚

認知症高齢者の方の行方が分からなくなった場合に、協力機関へ情報の提供を呼びかけ、高齢者をいち早く保護するためのシステムです。事前に写真を提出し、高齢者の名前や連絡先、体の特徴などを登録しておく必要があります。

加えて見守りGPSの貸与（有料）を受けることで、行方不明時にインターネットで位置検索をすることができ、早期発見につながります。

GPSには「日常生活賠償補償」が付帯されており、万が一の場合にも安心です。

お話し見守り歩数計（ひらつかミルク）

多機能付き歩数計を貸し出します。

- 安否確認アラーム
- 緊急通報ブザー
- 健康相談
- 家族等からの受話
- GPS 検索
- 歩数計と歩数管理
- メール機能

これ一つで高齢者の家族への情報発信や、相談員による日常の見守りを行います。

※サービス利用には、利用者本人による機器の操作が必要となります。



ひらつかあんしんカード

緊急連絡先などを記入した「あんしんカード」を携帯しておく、緊急時の適切な処置や、親族・関係機関への連絡が円滑に行えます。

ひらつかあんしんカード		住所	性別	年齢	職業
氏名	（ ）	〒	〒	〒	〒
住所	（ ）	〒	〒	〒	〒
電話番号	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒
緊急連絡先	（ ）	〒	〒	〒	〒

● 認知症サポーター、チームオレンジメンバー



認知症サポーターとは、認知症になっても安心して過ごせるまちづくりのために認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受講した方が、認知症サポーターになります。

さらに研修を受けた認知症サポーターは、チームオレンジメンバーとして地域の中で認知症の本人や家族の方を支援しています。



● よりそいノート

認知症の症状やその経過、検査結果、服薬、日常生活状況などの情報を記録しておきかかりつけ医や専門医療機関、高齢者よろず相談センターやケアマネジャーなどの支援者が情報を共有して連携し、適切な医療や介護を行うために利用します。



● わたしのノート（平塚市版エンディングノート）

人生を振り返りながら ご自身の思いを整理し、その先の人生のあり方について考えるきっかけとなるノートです。

「どんな介護を受けたいか」「最期をどう過ごしたいか」というご自身の希望などをご家族や大切な人に伝えるためにも活用できます。



● 介護者支援

介護されているご家族のためのサービスです。

家族介護教室

要介護者の方への適切な介護知識、技術の取得ができる教室です。介護者同士の情報交換もできます。

家族介護用品支給事業

在宅で介護されており、紙おむつ等を必要としている方に対して、介護者の経済的負担を軽減するために紙おむつ等を支給します。要介護5で、市県民税非課税世帯（同居家族全員を含む）の方が対象です。



家族介護リフレッシュ事業

要介護者を介護している方の疲れたところと体をリフレッシュし、介護負担の軽減を図ります。

腰痛・肩こり予防プログラムが体験できます。

● 見守り

見守り協定

地域の見守りを進めるため、金融機関や一般企業等と市が見守り協定を締結します。締結した事業所は、日常業務としてさりげない見守りをし、何らかの「気づき」があった場合は市へ連絡をします。

その連絡を受けて市は関係者等へ連絡を入れ、安否確認等を行います。

7 認知症の方や家族の集いの場

認知症の本人と家族の一体的支援プログラム

認知症の本人と家族の方をひとつの単位として、一緒に参加していただきます。認知症の診断直後の不安や家族の関係に困った時も、他の家族との出会いを通じた自然な学びの場となります。

名称	開催場所	問い合わせ先
平塚カフェ	SHIGETAハウス (立野町28-27)	SHIGETAハウス ☎31-3089 メール desk@shigetahouse.org 上原孝介
音楽ひろば	西部福祉会館 (公所868)	一般社団法人 日本音楽医療福祉協会 ☎36-1770 メール hiratuka@jamm2020.org 落合洋司

認知症カフェ

認知症の本人やその家族、地域住民、専門職等が参加し、誰もが気軽に立ち寄れる場所です。参加者同士交流を図り、お互いに理解を深め、居心地がよく安心して集える場所です。認知症に関する情報を得たり相談をすることができるスタッフがいます。

※開催状況につきましては、実施機関までお問い合わせください。

名称 (開催場所)	お問い合わせ	名称 (開催場所)	お問い合わせ
①金目よりみちカフェ (北金目 2-36-14)	高齢者よろず相談センター ひらつかにし ☎ 59-5544	⑧豊田オレンジカフェ (南豊田 381)	豊田地区町内福祉村 オレンジカフェサロンリーダー ☎ 67-1618
②認知症なでしこサロン (撫子原 6-30)	グループホーム 「へいあんなでしこ」 ☎ 35-1515	⑨おしゃべりサロン (入野 104-2)	金田地区町内福祉村 ☎ 35-4670
③おしゃべりサロン タンポポ (田村 2-7-35-702)	高齢者よろず相談センター サンレジデンス湘南 ☎ 54-7009	⑩さん かふえ (高村 203) (山下 2-16-1)	高齢者よろず相談センター あさひみなみ ☎ 31-4932
④晴れときどき、 ちんぷんかんぷん (中堂 8-7)	ツクイ平塚中堂 デイサービスセンター ☎ 25-0650	⑪ぬくもりカフェ (中里 35-1)	高齢者よろず相談センター ふじみ ☎ 30-5010
⑤平塚カフェ (立野町 28-27)	SHIGETA ハウス ☎ 31-3089 メール desk@shigetahouse.org 上原孝介	⑫にんじんカフェ (桃浜町 34-34)	高齢者よろず相談センター 富士白苑 ☎ 61-5050
⑥喫茶まつがおか (東中原 2-17-19)	高齢者よろず相談センター まつがおか ☎ 35-4465	⑬スマイル広場カフェ (横内 3790-2)	高齢者よろず相談センター サンレジデンス湘南 ☎ 54-7009
⑦パークゴルフ 輪 (上吉沢 1579-1)	島津 勝吾 ☎ 59-8176 080-8881-4565	詳細は平塚市のホームページをご覧ください。 http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page-c_01037.html	



※上の表の認知症カフェ以外にも、地域で行われている集いの場があります。認知症カフェに関する情報についてはお住いの地域の高齢者よろず相談センターにお問い合わせください。

家族の会

認知症の家族を介護している方同士が日頃のことを話し合う、交流の場です。他の家族から体験を聞いたり、認知症に関する情報を共有する機会にもなります。

名称	開催場所	問い合わせ先
認知症介護者 平塚・二宮・大磯のつどい	平塚市福祉会館 (追分1-43)	公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部 ☎045-548-8061 (月・水・金 10:00 ~ 16:00)
平塚市介護の会 はまゆう	平塚市福祉会館 (追分1-43)	平塚市介護の会 はまゆう ☎58-3437(打田)

8 成年後見制度の利用について

成年後見制度とは

認知症などにより判断能力が不十分な方の日常生活を法律的に支援する制度です。

★たとえば…



● 成年後見制度

法定後見制度	【後見】 ほとんど判断能力がない方 (例) 一人では簡単な買い物も難しい。	
	【保佐】 判断能力が著しく不十分な方 (例) 日常の買い物はできるが、財産管理や重要な契約については一人では難しい。	
	【補助】 判断能力が不十分な方 (例) 物忘れが多くなった。自分の判断に自信が持てない。	
任意後見制度	【任意後見】 現在は問題ないが、将来に備え「誰に・どのような支援をしてもらいたいかなど、あらかじめ内容を決めて契約を結んでおくこと。	

● 権利擁護や成年後見制度の相談窓口

まずはお住まいの地域を担当している平塚市高齢者よろず相談センターへご相談ください。

平塚市高齢者よろず相談センターの電話番号は6ページをご覧ください。

ご相談の内容によっては、平塚市成年後見利用支援センターを紹介させていただくことがあります。

名称	相談内容	相談受付時間	住所	電話番号
平塚市成年後見利用支援センター (平塚後見センターよりそい)	成年後見制度について ・電話相談 ・来所相談 (要予約)	8:30 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)	立野町 31-20 平塚栗原ホーム 3階	35-6175

● 日常生活自立支援事業 (平塚市社会福祉協議会 ひらつかあんしんセンター)

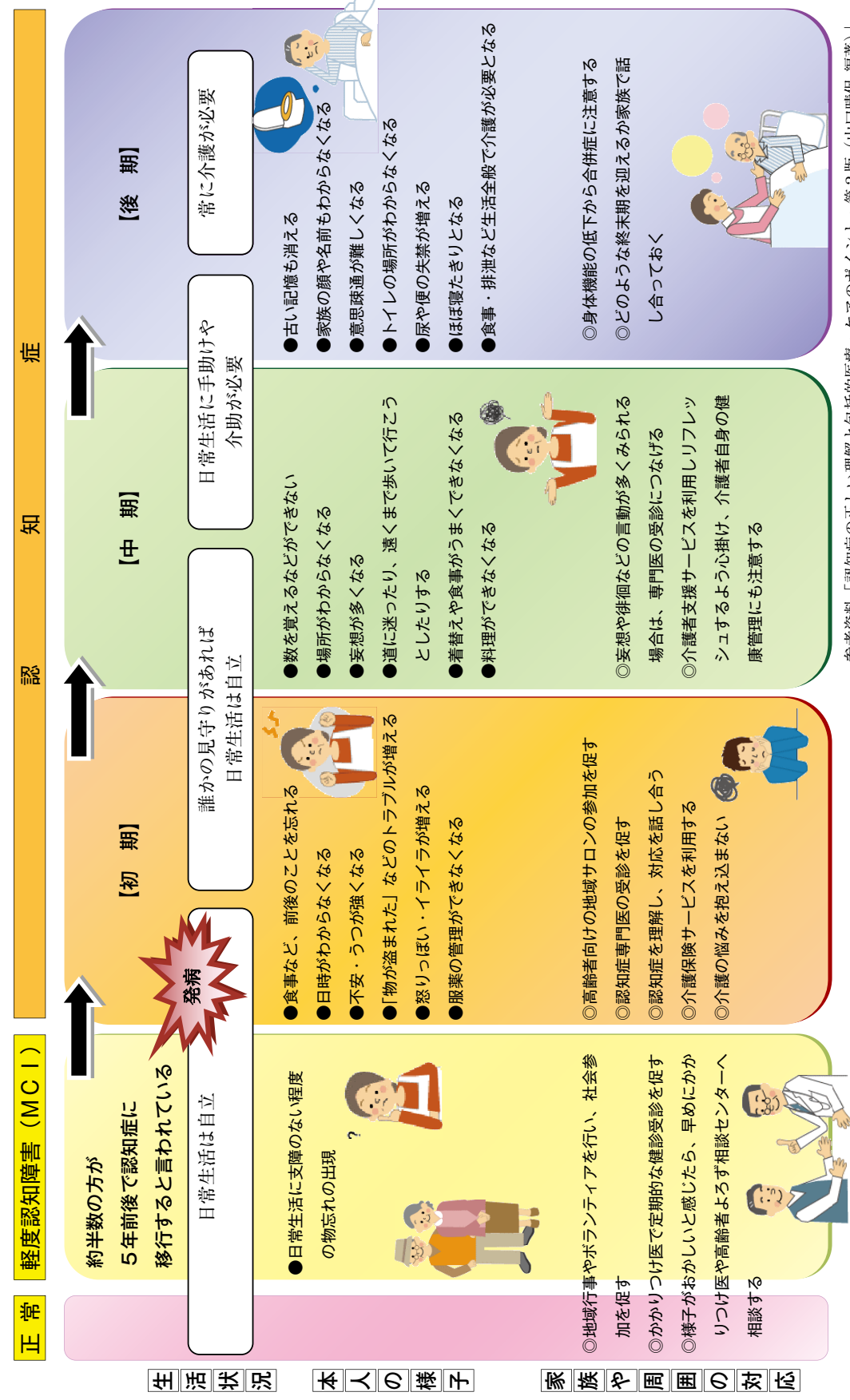
日常生活を営む上で必要な福祉サービスの利用や金銭管理を支援します。

名称	相談内容	相談受付時間	住所	電話番号
平塚市社会福祉協議会 ひらつかあんしんセンター	①福祉サービス利用援助 ②日常的な金銭管理サービス ③書類等預かりサービス	9:00 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)	立野町 31-20 平塚栗原ホーム 2階	37-1888

9 認知症の進行や症状とその対応

●認知症の進行と主な症状（代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の症状例）

認知症は、少しずつ進行し、症状が変化します。家族や周囲の方が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。



参考資料「認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント・第2版（山口晴保 編著）」

10 認知症の進行にあわせて受けられる支援



相談
5・6・8・10ページ

医療
9・10ページ

制度・サービス
※利用には手続きが必要
11・12・13・14ページ

認知症の本人・家族を支える人や機関

11 若年性認知症の方への支援

●若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことをいいます。

働き盛りの世代の認知症の発症は、経済的な問題、身体的、精神的な負担等、認知症の本人の方だけでなく、家族の方に与える影響が大きくなります。



● 相談窓口

若年性認知症支援コーディネーター

受診のことから就労継続、福祉サービスの利用支援など、若年性認知症の人やその家族からの相談を受けたり、支援に携わる人同士のネットワークの調整をしたりするコーディネーターがいます。

医療機関名	住所	相談日及び受付時間	電話
曽我病院（福祉医療相談室）	小田原市曽我岸 148	月～金曜日、9～17時 （祝日・年末年始を除く）	0465-42-1630

若年性認知症コールセンター

厚生労働省が若年性認知症にかかわる相談センターを設置しました。病状、病院受診、家族との関係、介護、就労継続、経済的な悩み、各種制度など、さまざまな分野で相談を受け付けています。

機関名	ホームページ	相談日及び受付時間	電話
若年性認知症コールセンター	https://y-ninchisyotel.net/	月～土曜日、10～15時 ただし、水曜日は10時～19時 （祝日・年末年始を除く）	0800-100-2707

● 利用できる制度

介護保険サービス、障がい福祉サービス・就労支援、経済的支援など、若年性認知症の方が相談できる制度があります。認知症の本人の方と家族の方が「自分らしい」生活を続けていくために、公的サービスをはじめとする各種制度の利用について相談しましょう。申請先はそれぞれ異なりますので、まずは地域の相談窓口（6ページ）に御連絡ください。

【各種制度の一例】 自立支援医療（精神通院医療）、精神障害者保健福祉手帳、成年後見制度 障害年金、税金の減免、傷病手当金、生活福祉資金貸付、就学援助など

12 認知症ヘルプカードの活用

●このカードは、認知症の方が「希望を伝える」ために自分で使います。

認知症になり自分で意思表示が上手くできない不安や不自由を感じる時にも、自分の望んでいることを書いたカードを出して、人に伝えることができます。

●例えば・・・

周りの人や相手に自分が伝えたいことやちょっと手助けしてほしいこと、分かってほしいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

【記入例】

- ・私は、あなたのお話を覚えておきたいです。
- ・私は平塚駅で降ります。平塚駅に着いたら降りるよう声をかけてほしいです。
- ・私は認知症です。困ったとき、私の代わりに連絡先に電話をお願いします。
- ・私はこれから〇〇公民館に行きたいです。外出中に行先が分からなくなることがあるので、〇〇公民館の前の道を教えてほしい。
- ・災害時には安全に逃げられるように手助けしてほしい。

※ヘルプカードを切り取って御活用ください。

↓ 切り取り線

作成日
年 月 日

住所

連絡先

名前

私の代わりに連絡をお願いします

ヘルプカード

ご協力をお願いします

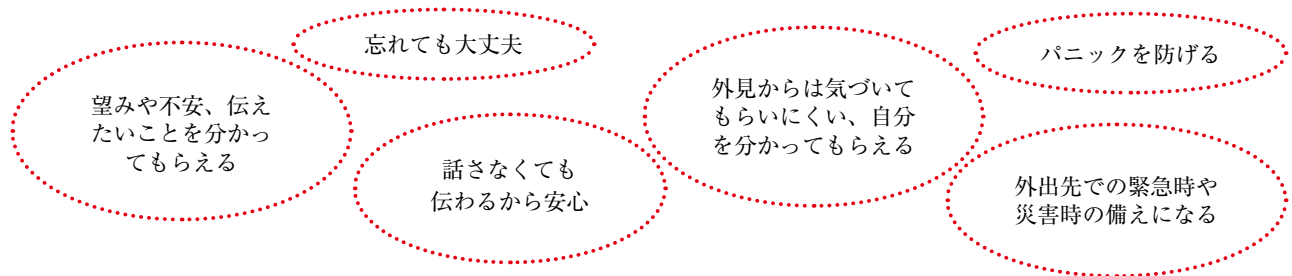
< 中央で山折りします。
中央を切り離して
2枚のカードにして
使うこともできます。

※ 19 ページにつづく

●ヘルプカードを使うメリット

まだまだ一人で大丈夫という時から、自分に合ったカードを作り、使い慣れておくと習慣となって、苦手意識なく使い続けられます。

認知症の診断を受ける前の段階の人から、診断を受けた直後の人、外出が不安になってきた人まで、使いたい人が誰でも使えるカードです。認知症になってからも、1人で安心して外出を楽しむ方が増えてきています。



●ヘルプカードを認知症の方へ勧める時に注意すること

周りの人が、この人は使える・この人は使えないと決めつけて、本人の可能性やチャンスを奪ってしまわないこと。また、本人が持ちたいと思っていないのに周りが持たせてしまい、使わなかったり、本人のストレスになったりしないようにしましょう。

『ヘルプカード』に協力ありがとうございます

※127番通報専用ヘルプカード

※2117番通報専用ヘルプカード

13 認知症の予防

※ここでの「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」という意味です。(認知症施策推進大綱より)

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また活動的な生活を心がけて脳に刺激を与える事も大切です。

バランス良く食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、本や新聞などを読む、日記をつけるなど脳に刺激を与えましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かす事で、脳への血流が増え、脳細胞の活性化に繋がるといわれています

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています。長時間の昼寝は逆効果なので注意しましょう。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つ事は認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べる事は脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも効果があります。



禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、脳血管障害の他、アルツハイマー病の原因にもなる事がわかっています。

喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが高まります。



寝たきりにならない為の転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になる事で認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。

また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しにくい体づくりを心がける事も大切です。



ながら運動(二重課題)は効果的!!

「〇〇しながら〇〇をする」といった複数の運動や動作を同時に行う「ながら運動(二重課題)」が、認知機能の向上に効果が高いと注目されています。

例えば…歩きながら、しりとりをする。
掃除をしながら、計算をする。



知ってあんしん ひらつか認知症ガイド

発行：令和6年1月（第4版）

編集：平塚市福祉部 高齢福祉課
平塚市高齢者よろず相談センター
（地域包括支援センター）

発行元：平塚市福祉部 高齢福祉課

〒254-8686

平塚市浅間町9番1号

☎0463-21-9621