



昭和町版 認知症ケアパス

～認知症支え合いガイドブック～



こんな時に見てほしい!!

*認知症について知りたい

*認知症についての不安を解消したい

*症状の進行に応じてどんなサービスがあるのか知りたい

まずは、次のページのチェックシートを試してね!



—第 3.5 版—

認知症チェックシート



＜家族が作った「認知症」早期発見の目安＞

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医などに相談してみてください。

●物の忘れがひどい	☐ 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・問う・する ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ☐ 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
●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 ☐ 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 ☐ 「このごろ様子がおかしい」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 ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※公益社団法人認知症の人と家族の会作成

思い当たることがあったら、
このケアパスを読んでね♪



【目 次】

チェックリスト	1
はじめに	2
昭和町の現状	3
認知症を理解する	4～8
サービス一覧表	9～10
利用できる制度やサービスの例	11～30
相談窓口	11
相談支援	12
早期発見	13
介護予防・悪化予防	14～16
他者と繋がる	17
役割をもつ	18
安心・安全	19
見守り支援	19～21
生活支援	22
医療	23～24
家族支援	25
権利を守る	26～27
住まい	27
介護保険・総合事業の利用	28～30
事例紹介	31～32
“マンガでなるほど！”	
やっぱり昭和町がいいね”	
私のこと	33
連絡先メモ	34
相談窓口一覧	裏表紙

このガイドブックは、町民の皆さんに認知症の概要について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になった時の不安を少しでも軽減していただけるように、認知症の進行状況に応じて、昭和町でどのようなサービスや支援があるのか、情報をまとめたものです。

～第3版の発行によせて～



国の認知症施策推進大綱（2019年6月厚生労働省公表）によれば、認知症の人の数は500万人を超え、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれており、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域とともに創っていくことが必要であると明記されています。

本町においても認知症高齢者数は年々増加しており、分かっているだけでも10年前の2倍以上となり、認知症に関する相談件数も年間700件を超えている現状であります。

つまり、認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものになっています。ただ、いまだに多くの人々が“認知症は怖い病気”として、誤解や偏見をもっており、相談に抵抗を感じる方も多くいるのが現状ではないでしょうか。

しかし認知症になっても、早い段階や状態に応じた適切な治療・支援を受けたり、家族や近所など身近な方々からの見守りや理解を得られることによって、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来ます。そのために、地域社会が一体となり、さまざまな取り組みを進めていく必要があります。町としても『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』を掲げ、今後、ますます認知症施策の充実に向けて取り組んで参ります。

認知症になったときどのような生活を過ごすことが出来るのか、自分や家族など身近な方々が認知症になった時にどうしたらよいのか。どのような時、どのような支援が必要になるのかを、おおまかな目安で示したものがこの「昭和町版 認知症ケアパス」です。

平成29年に初版を発行し、今回内容を修正し第3版の発行となりました。認知症になったとしても、住み慣れたわが家、わがまち昭和町で必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用いただけると幸いです。

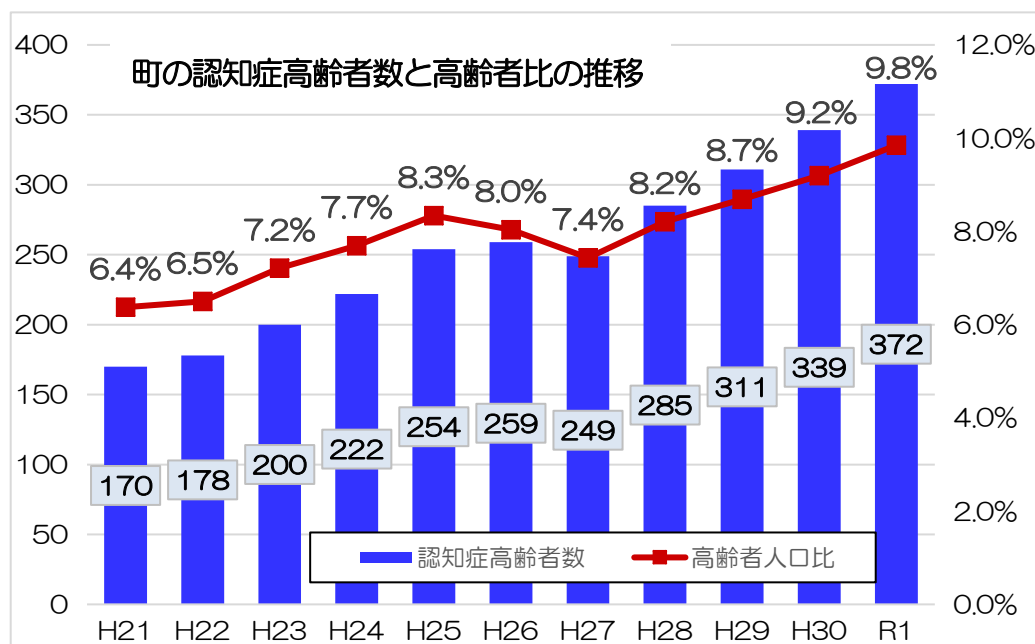
令和2年6月吉日
昭和町長 塩澤 浩

【昭和町の現状】

認知症は、もはや誰もがかかりうる“身近な病気”であり、具体的には以下のとおり定義されています。

認知症とは？

いろいろな原因（病気）によって、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして、日常生活に支障が出ている状態

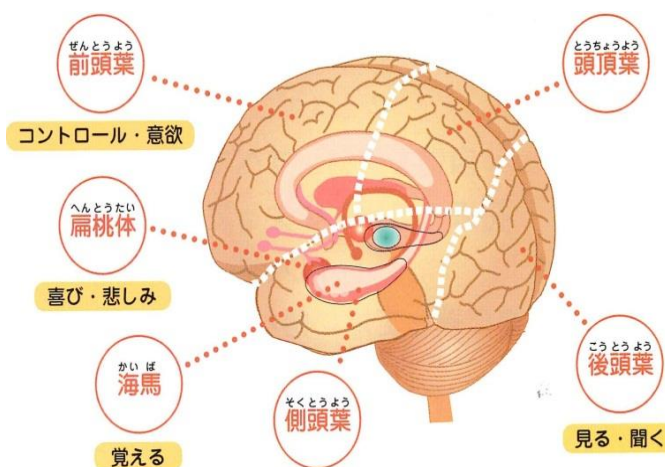


昭和町においても年々認知症の人は増えています。左図のグラフは“介護認定者”のうち、認知症の人の数の推移です。しかし認知症であっても、介護認定を受けていない人もいるため、実数はより多いと考えられます。

▼コラム1 「脳の働き」

脳は「記憶（覚える・思い出すなど）」、「感覚（見る・聞くなど）」、「思考（理解・判断など）」、「感情（喜び・悲しみなど）」や、身体全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要な働きのほとんどをコントロールしています。

それらの働きは脳の中で役割分担をされていますが、この役割分担がうまくできなくなった状態を『認知症』と言います。



【認知症を理解する】

◇ 早期発見・早期対応のメリット ◇

1. 治る病気や一時的な症状の場合がある

- ・脳外科的な処置や、内科的な治療で良くなる場合があります。
- ・薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、薬を調整すれば回復することもあります。

2. 進行を遅らせることができる場合がある

- ・アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。

3. 将来のことをゆっくり考えられる

- ・症状の軽いうちに後見人を決めておくなどの準備や手配をしておけば、自分らしい生き方を全うすることが可能です。
- ・介護する側が知識を得たり、他者や機関に助けを求めたり、介護側の体制作りができます。

▼コラム2 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」のちがい

区別をするには、以下のような特徴とCTなどの専門的な検査が必要になります。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	老 化	病 気
体験したこと	一部を忘れる (ごはんのメニューを忘れる)	全部を忘れる (ご飯を食べた事を忘れる)
もの忘れの自覚	自覚がある	自覚がない
日常生活	支障がない	支障がある
症状の進行	徐々にしか進行しない	どんどん進行する



◇ 主な認知症の種類と症状の特徴 ◇

認知症は、その原因からいくつかの種類にわけられます。代表的なものには、以下の4つがあります。

アルツハイマー型認知症

（脳内の神経細胞が壊れ、次第に委縮し、知能や身体機能が衰えていく）

- ・ 最近のことを忘れる、覚えられない。同じ話を繰り返す。
- ・ 今日の日付がわからなくなる。
- ・ 調味料の量や使う食材の判断、調理手順がわからなくなり、料理をすることができなくなる。
- ・ 掃除をする際、捨てる物や片付け方がわからない（ゴミが散らかる）。臭いに鈍感になり、ゴミや悪臭が気にならない。
- ・ 服がちぐはぐになり、季節に合わない服を着ることがある。
- ・ 自分がいる場所がわからず、なじみのある場所でも迷子になったり、家でもトイレの場所がわからず、排泄を失敗してしまう。

レビー小体型認知症

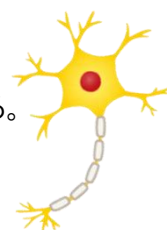
（特殊なタンパク質レビー小体が脳にたくさん集まることで神経細胞が壊れて減少し、伝達がうまくできなくなる）

- ・ 男性の方が多く、女性の約2倍と言われている。
- ・ 初期の段階でもの忘れよりも幻視（「虫や蛇が部屋にいる」、「知らない人がいる」などと訴える。見える場所に向かって話しかけるなど）が見られる場合が多い。
- ・ パーキンソン病と似た症状（手が震える、動作が遅くなる、筋肉がこわばる、小股で歩く、表情が乏しいなど）が出てくる。
- ・ うつのような症状が見られる場合が多く、うつ病と間違えられることもある。
- ・ 眠れないなどの訴えもあり、寝ている時に暴れたり大声を出したりする症状が出ることもある。

脳血管性認知症

（脳血管性の病気のために脳血管が詰まったり、出血したり、神経細胞が死んだりし、神経ネットワークが壊れる）

- ・ 障害を起こした部位によって、起きる症状が変わる。
- ・ もの忘れや計算ができなくても、判断力の低下は見られないなど、まだらの状態が起こる。
- ・ 感情がコントロールできなくなり、すぐに泣いたり怒ったりする。
- ・ うつ傾向になりやすく、表情が能面のように乏しくなる場合がある。
- ・ 物が何かわかって言葉がなかなか出てこず、話せなくなる場合がある。
- ・ 麻痺がなくても、箸や歯ブラシなどの使い方がわからなくなり、使えなくなることがある。
- ・ 服の前後や上下を認識できず、前後さかさまに着たりする。



前頭側頭型認知症

(頭の前にある前頭葉と横にある側頭葉の委縮により起こる)

- ・ものの忘れはあまり見られず、ルールを無視した、自分の思うままの行動をとりやすく、精神疾患と間違われる場合がある。
- ・時間になると家の中を歩き出すなど、決まった行動をとる。
- ・同じ物を食べたがる。食欲が異常に旺盛となり、夜に冷蔵庫の中の物を食べあさることがある。
- ・話をしてもじっと聞いていられず、急に立ちあがってどこかへ行ってしまう。飽きるのが早い。
- ・身なりを気にすることがなくなり、汚れていても平気で、だらしなくなる。
- ・言葉がなかなか出てこないため、会話が苦手になり、黙ってしまう。同じ言葉を何度も繰り返すことが多くなる。

▼コラム3 「認知症になると何もわからない」は間違いです！

「認知症を知る」ために、脳や機能の変化など、身体の中で起こっていることを知るの、ひとつの方法です。しかし、それは認知症のほんの一部に過ぎません。医学的には同じ認知症であっても、感じ方は人それぞれです。また感じ方や、その表現が似ていても、原因は違うかも知れません。

認知症になって一番困っていたり、不安に思っているのは、まぎれもなく「ご本人」なのです。

ゴルフ

ゴルフは、よくやっていたが、だんだんやらなくなった。
なぜ、やらなくなったのかは、よくわからない。
忘れてしまった。
ただ、自分が少し変なことをしでかすようになったことを、
隠したかったからかもしれない。
そのころから「おかしいな」とは思いはじめていたから、
やはり、とても不安だった。
「俺は、どうなってしまうんだろう」って。



引用：一関開治著（2005年）『記憶が消えていく』二見書房

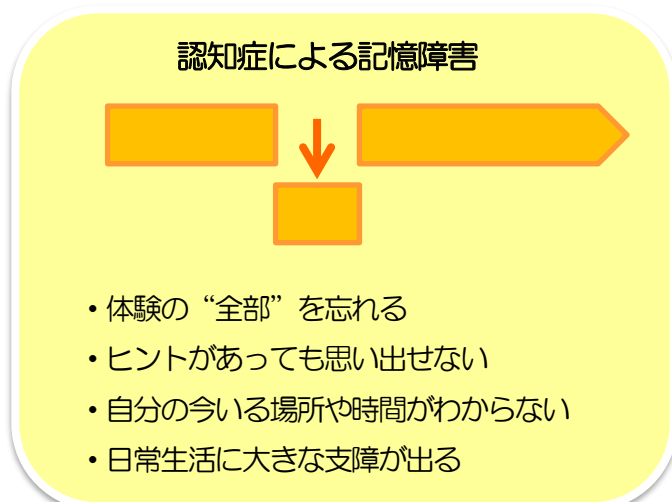
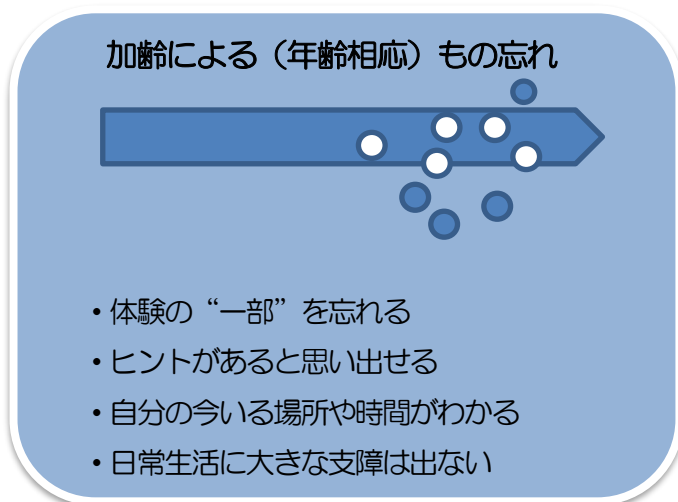
◇ 認知症の症状 ◇

認知症の本質（脳細胞の障害）に起因する“中核症状”と、その中核症状を取り巻く“行動・心理症状（BPSD）”の二つがあります。

中核症状

記憶障害、見当識障害、理解・判断力障害、実行機能障害など、脳の認知機能が低下した人であれば誰にでも起こります。

①記憶障害…【症状の例】新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる、など。



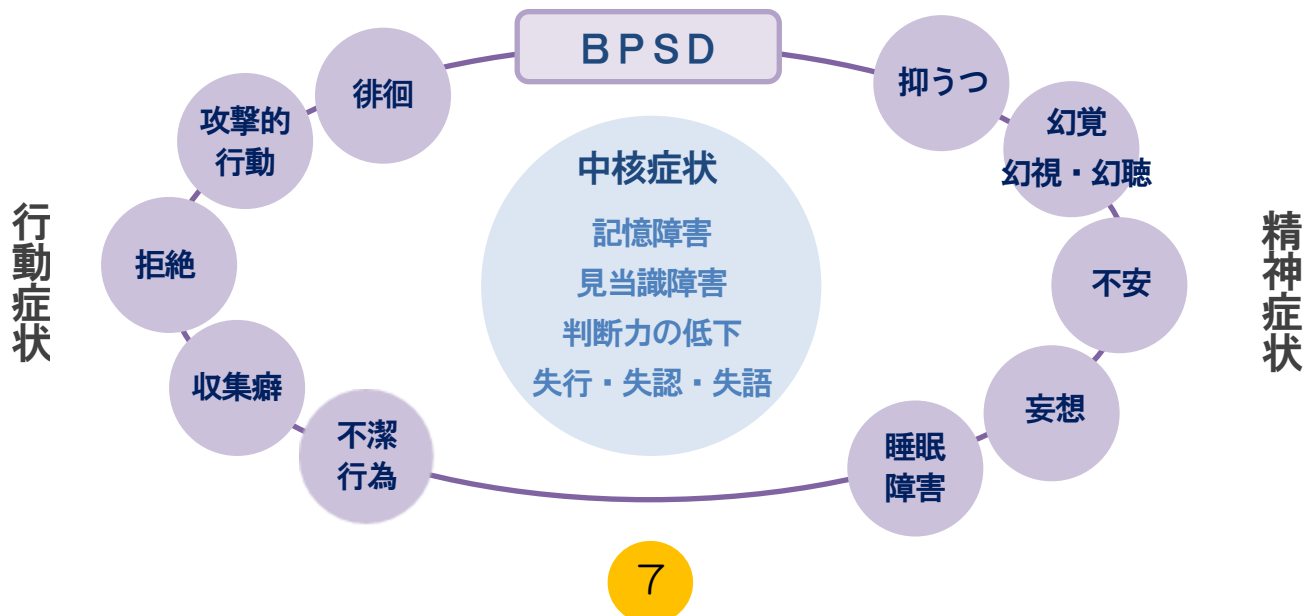
②見当識障害…【症状の例】時間や場所がわからない、近所で道に迷う、など。

③理解・判断力障害…【症状の例】考えるスピードが遅くなる、言葉がうまく使えない、など。

④実行機能障害…【症状の例】段取りが立てられない、など。

行動・心理症状（BPSD）

必ずしも全員に起こるのではなく、脳の機能が低下し生活が不自由になることによって生じる混乱や、本人のもともとの性格や生活環境、介護者との人間関係によって大きく左右されます。



◇ 認知症の人への接し方 ◇

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント



1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視界に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など優しく声をかけましょう。

5. 相手の目線に合わせて

小柄な方は、身体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

6. おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい人もいますので、ゆっくりとはっきりした話し方を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションを取ることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉をつかって推測・確認していきましょう。

参考：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

認知レベルに応じたサービス一覧表							※認知症の原因となる病気や
認知レベル	健康 (成人期～高齢期)	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの 見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要	
症状		もの忘れはあるが、 金銭管理や買い物、 書類作成などを含 め、日常生活は自立 している	買い物や事務、金銭 管理等にミスがみら れるが、日常生活は ほぼ自立している	服薬管理ができない、 電話の応対や訪問者の 対応などが一人では難 しい 	着替えや食事、トイレ などがうまくできない 	ほぼ一人で意思の 疎通が困難である 	
認知症の 人の様子	日頃から本や新聞 を読む、日記を書 く、適度な運動を する、友人や知人 とふれ合う、生き がいや楽しみをも つことなどし、認 知症を予防しまし よう。 また、きちんとし た食事や睡眠など 正しい生活習慣を 送ることも大切で す。	もの忘れが少し出てくるようになります。 計画を立ててやりとげることが難しく なります。 時間の感覚が薄れます。		いつ・どこで・なにを したか忘れてしまう。 日付や季節・時間がわ かりにくくなります。 自分がどこにいるのか 理解しにくくなります。 す。	現在・過去問わず、記 憶が曖昧になります。 人についても見当をつ けることが難しくなっ てきます。 日常動作全般に生活し にくくなります。	言葉によるコミュニケ ーションが難しくなり ます。	
暮らしの 中での 困りごと		最初は、気持ちの変化やもの忘れが見られる ことで気づくことが多いです。 また、今までできていた事に見守りが必要に なってきます。（家事など）		生活全般で支援が必要 になってきますが、着 替え・入浴・排泄など 手助けがあれば、自分 で行えます。	身の回りのこと全般で 支援や介護が必要とな ります。 金銭管理についても、 家族や後見人の支援が 必要です。	寝たきりとなるなど、 常に介護が必要な状態 です。	
本人の 心構え		いつもと違ったり、困ったことがあれば、 不安を抱え込まないで気軽に 相談しましょう。		道に迷うなど、思いが けない事故にあうかも しれません。安全対策 を考えると安心です。			
家族の 心構え		本人が出来ることと出来ないことを把握し、 支援します。 出来ることは大切にしていあげましょう。		本人の変化に戸惑い、 不安を感じると思いま す。介護のつらさ・不 安などを一人で抱え込 まないで、家族・身近 な人などに話し、理解 してもらいましょう。	本人にとって、安全な 環境を整え、定期的に 医療機関を受診しまし よう。	言葉以外のスキンシッ プなどのコミュニケー ションを心がけ、本人 の表情やしぐさから気 持ちをくみとりましょ う。 医療や介護の専門職と 常に情報共有しておき ましょう。	

相談窓口/相談 支援 P11~12		昭和町相談窓口、山梨県相談窓口、認知症の人と家族の会	
		もの忘れ相談日、認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)	
早期発見/介護 予防/悪化予防 P13~16		もの忘れ検診	
		いきいき百歳体操、いきいきふれあいサロン、いきいきクラブ	
		高齢者ふれあい事業、こびっと元気倶楽部、運動指導事業	
		脳の若返り教室、おたっしや出前講座、はつらつ栄養教室	
他者と繋がる/役割をも つ P17~18		言いっぱなし聞きっぱなしカフェ、ひかりカフェ、笹の葉カフェ、社協カフェ「まんなか」	
		ふれあいランチ、傾聴ボランティア	
		ボランティア人材バンク、ボランティアグループ各種、シルバー人材センター	
		ふれあいペンダント	
安心・安全/ 見守り支援 P19~21		おかえりマーク、徘徊高齢者探索サービス事業	
		民生さんによる見守り、友愛訪問	
		認知症サポーター、認知症サポート事業所、見守りネットワーク	
		軽度生活援助	
生活支援 P22		福祉バス、配食サービス	
		有償ボランティア、ボランティア移送サービス	
		かかりつけ医・もの忘れ医、認知症サポーター医	
		認知症疾患医療センター	
医療 P23~24		言いっぱなし聞きっぱなしカフェ、ひかりカフェ、笹の葉カフェ、山梨県内の認知症カフェ	
		認知症の人と家族の会	
		日常生活自立支援事業	
		成年後見制度	
家族支援 P25		成年後見制度サポート事業	
		ケアハウス、サービス付き高齢者住宅	
		グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム(介護保険)	
権利を守る P26~27			
住まい P27			

身体状況などによって、経過や対応は異なりますが、参考として活用ください

【利用できる制度やサービスの例】

◇ 相談窓口 ◇

相談窓口の連絡先は、
裏表紙を
ご覧ください♪



★昭和町の相談窓口

▷昭和町地域包括支援センター 裏表紙①

保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが協力して、高齢者の福祉・介護・権利擁護など各種相談に応じます。

認知症に関する相談や各種サービスが受けられるよう、地域住民を支援する公的機関です。

▷昭和町役場 福祉介護課 裏表紙②

高齢者福祉・介護の相談窓口として、総合的な相談に応じます。

来庁、電話での相談が可能です。必要に応じて、訪問による相談もしています。



▷昭和町役場 いきいき健康課 裏表紙③

身近な相談窓口として、保健・医療に関する総合的な相談に応じます。来庁、電話での相談が可能です。必要に応じて、訪問による相談もしています。

▷昭和町社会福祉協議会 裏表紙④

民間の社会福祉活動を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織です。

住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現を目指して活動しています。

地域福祉の相談に対し、関係機関に繋げ解決に結び付けていきますのでお気軽にご相談ください。

★山梨県の相談窓口

▷山梨県認知症コールセンター 裏表紙⑤

看護師や認知症介護経験者が、適切な支援施設の紹介や認知症介護に対する精神面での相談に応じます。

▷若年性認知症相談支援センター 裏表紙⑥

相談窓口には、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、医療・福祉・就労等の総合的な支援を行います。若年性認知症のことでお悩みの方は、ぜひご利用ください。

★認知症の人と家族の会

▷認知症の人と家族の会「オリーブの会」 裏表紙⑦

公益社団法人認知症の人と家族の会は、認知症の本人と家族を中心とした全国的な組織で、認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して、介護者同士の情報交換を行う「つどい」など様々な活動をしています。

◇ 相談支援 ◇

★もの忘れ相談日 裏表紙①

相談無料

認知症に関するご相談をなんでも受け付けています。
必要に応じて、出張相談も可能です。
知識と経験が豊富な、認知症ケア上級専門士（看護師）
が対応いたします。
関係者間での共有を除き、秘密は厳守いたします。

〈対象者〉

もの忘れや認知症の心配があるご本人、ご家族、
町内の方をご担当のケアマネジャーや介護サービス事業者

訪問や他の業務を
していることもありますので、
原則電話等でのご連絡を
お願いいたします。



相談無料

★認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）

裏表紙①

全国各地で立ち上がり、活動しています。
昭和町オレンジチームは、地域包括支援センター内に設置されています。
医療・福祉・介護の専門職がチーム員として、認知症の方や家族の支援
を行います。おおむね6か月を目安に集中的に支援を行います。
医療や介護サービスに繋がったり、家族の介護負担が軽くなる方法を共に
考えるなど、必要な支援に繋がっていきます。

〈対象者〉

- 40歳以上で、自宅で生活をされており、認知症が疑われる人や認知症でお困りの人
- ・認知症の専門の医療機関をさせたいけれど、本人が受診を嫌がっている
 - ・病院受診を中断して困っている
 - ・介護サービスを受けたいけれど、どうしたら良いかわからない…
 - ・認知症の症状が強く、対応に困っている

こんなメリットがあります

- ・医療につながる前から、医療的な助言が受けられます！
- ・訪問支援や医師とのやり取り等、直接的な支援が受けられます！



まずはご相談ください！

★認知症地域支援推進委員 裏表紙①

認知症に関する相談のほか、医療及び介護に関する情報提供、関係機関との連携を行っています。
また、認知症サポーター養成講座などを通じた認知症についての正しい知識の普及啓発も担っています。
地域包括支援センター内に配置(兼務)しておりますので、お気軽にご相談ください。

▼コラム4 若い世代も他人事ではない、「若年性認知症」

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、若い世代でも認知症になることもあります。

64歳以下の人が認知症と診断されることを「若年性認知症」と言います。

原因や症状としては、基本的には同じですが、相対的な頻度や症状の現れ方には違う面もあります。例えば、高齢期の認知症の原因では「アルツハイマー型認知症」が最も多いのに対して、若年性認知症では「脳血管性認知症」や「前頭側頭型認知症」、「頭部外傷」などの割合が比較的高いです。

ものの忘れが出始め、仕事や生活に支障をきたすようになっても、まだ若いという思いで認知症であると気づかなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうことが多く見られます。

さらに、若くして発症すると働き盛りであることが多く、失業などの経済的課題や、若い配偶者や子どもがいる場合の介護負担や心理的影響も大きくなります。このため、独自の支援が必要とされています。



◇ 早期発見 ◇

★もの忘れ検診 裏表紙③

町の集団健診の中で、65歳以上の方が他の検査と一緒に受診できます。

タッチパネルを使った5分間の検査で、簡単にもの忘れの程度が分かります。



★生活いきいき度質問票 裏表紙①

当該年度中に、対象年齢（73歳以上で、要支援・介護認定者などは除く）となる方に対し、生活の様子をお聞きする質問票をお送りしています。質問票にご記入いただくと、運動面や栄養、認知面などに関する介護予防や健康に関するアドバイス、介護予防事業を紹介する個人結果票をお送りします。

▼コラム5 「軽度認知障害（MCI）」をご存知ですか？

みなさん、「MCI」という言葉を知っていますか？ これは「Mild Cognitive Impairment＝軽度認知障害」のことで、健康と認知症の中間の段階を言います。厚生労働省の調査では、400万人の高齢者がこの段階にあたると推定されています。

一部の認知症を除けば、認知症はある日突然発症するわけではなく、この「MCI」の段階を経過し、その後、認知症を発症します。「MCI」の段階を放置してしまうと、認知機能の低下が続き、1年で10～15%は認知症へと移行してしまうと言われています。

認知症の発症を予防するためには、「MCI」の段階を早期に発見し、対処することが重要となります。町では「もの忘れ検診」を平成26年度より実施しています。

65歳以上の方は、ぜひ受診し、身体の健康だけでなく
脳の健康も保つよう、心がけましょう！



◇ 介護予防・悪化予防 ◇

住んでいる地区関係なく
最寄りの開催場所に
参加できます！！

★いきいき百歳体操 裏表紙①

地区公会堂など、身近な場所で住民のみなさんが主体的に行っています。週1回、約30分程度椅子に座って行う、ゆっくりとした動きの多い体操です。必要に応じて、調節可能な重りを使用して、強度が変えられるのも特徴です。

既に立ち上がっているグループへの参加の他、仲間を誘ってグループを立ち上げることも可能です。インターネットで体操の動画もご覧いただけます！

○山梨県ホームページ「フレイル予防」

<https://www.pref.yamanashi.jp/chouju/frail.html>

山梨県 フレイル

検索



ピンコロクラブ上河東 (H28. 11 月発足)
木曜日・午前9時～ 上河東公会堂



阿原 100 才元気クラブ (H29. 5 月発足)
水曜日・午前9時30分～ 紙漣阿原公会堂



押越いきいき百歳体操部 (H29. 11 月発足)
金曜日・午前9時～ 押越第一公会堂



かみに百歳体操会 (H30. 9 月発足)
火曜日・午前10時～ 上河東二区集会所



スマイル百歳体操 (H30. 12 月発足)
火曜日・午前10時～ 西条新田公会堂



西条二区元気クラブ (R1. 9 月発足)
火曜日 西条二区公会堂
午前9時～ (4～9月) 午前10時～ (10～3月)



行け！行け！50's(ウィファズ) (R1. 11 月発足)
火曜日・20時～ 上河東二区集会所



西条一区はつらつ体操 (R1. 11 月発足)
木曜日・午前9時～ 西条一区公会堂



築地百歳体操会 (R2. 9 月発足)
木曜日・午前9時30分～ 築地新居区公会堂

★いきいきふれあいサロン 裏表紙④

地区の公会堂などで体操をしたり、生活や健康に関する話を聞いたり、ゲームなどを行う中で、誰もが気軽に集える場、仲間づくりの場として地域ボランティアのみなさんが主体となって運営しています。お住まいの地区の開催日は広報しょうわに掲載している社協だより「まごころ」をご覧ください、詳細については、社会福祉協議会へお問い合わせください。

★いきがいクラブ 裏表紙④

昭和町在住でおおむね65歳以上の方なら、どなたでもご加入できます。
現在約550名の会員が、各地域で趣味やスポーツ、学習活動や旅行、世代間交流などを通して毎日を楽しく過ごしています。
困った時や話し相手が欲しい時など、とても頼りになる仲間達の集まりです。



★高齢者ふれあい事業 裏表紙④

毎月5～7回、火曜日・木曜日（福祉バス運行日）に実施しています。午前10時から11時に総合会館和室にて、どなたでもできる体操や脳トレ、趣味の教室などを行います。各回の実施内容などの詳細については、社会福祉協議会へお問い合わせください。

★おたっしゃ出前講座 裏表紙③

年1回、各地区のいきがいクラブやサロンの会員の人を中心に、講師と保健師が公会堂へ出向き、“健康”をテーマにした教室を実施しています。

★はつらつ栄養教室 裏表紙③

年1回、地区の公会堂へ出向き、町の管理栄養士による栄養の話や食生活改善推進員が講師となった調理実習を通し、栄養改善を目的とした教室を行っています。



★脳の若返り教室 裏表紙③

10月～3月の火曜日（午後）に開催予定です。
iPadを使った脳トレの講座です。
初めてでもみなさんと一緒に楽しく脳トレができます。



★こびっと元気倶楽部(介護予防コース・パワーアップコース) 裏表紙①

▷介護予防コース

総合体育館または、押原公園（屋外）を使って、簡単な筋力トレーニングやイスに座ってできる3B体操、脳トレなどを行っています。

生活いきいき度質問票で積極的な介護予防が必要とされた人が利用できます。

（利用費：200円／1回、送迎費：100円／1回）

*お得な回数券あり。（2,000円で11回分）

▷パワーアップコース

総合体育館を使って、3B体操、ストレッチ、スポレック、ペタンク、卓球、バトミントン等行っています。介護予防コースへの参加も可能です。

（利用費：200円／1回、年会費：5,000円）

*お得な回数券あり。（2,000円で11回分）



★運動指導事業 裏表紙④

65歳以上の人を対象に、年2クール（5月～7月、9月～11月）実施しています。

毎週1回、総合会館軽運動室にて、ヨガマットやイスなどを使った運動教室を行います

◇ 他者と繋がる ◇



★言いはなし聞きっぱなしカフェ 裏表紙①

認知症ご本人、介護をしている人や介護経験者、また介護をしていなくてもどなたでも、お茶を飲みながら自由に集える場所として、原則として月1回、第4金曜日の午後（13時30分～15時30分）に総合会館内にて開催しています。

カフェ内で開催されるミニ講座などを通じて、気軽に介護や認知症などに関することも学べます。

（参加費（お茶代）：1回100円）

★ひかりカフェ 裏表紙①

グループホームひかり昭和西条にて、どなたでも集うことのできるコミュニティカフェを開催しています。

原則として月1回、第3月曜日の午後（13時30分～15時30分）に開催しています。天候の良い時はホーム前の駐車場でっており、入居者や近所の方が気軽に集える場となっています。

（参加費（お茶代）：1回100円）

★笹の葉カフェ 裏表紙①

ケアプラザ昭和にて、原則として2か月に1回、奇数月の火曜日の午後（13時30分～15：30）に誰でも気軽に参加できるカフェを開催しています。「はなしをする」「はなしをきいてもらう」「認知症や介護について知る」ことのできるカフェスタイルの交流場所となっております。

（参加費（お茶代）：1回100円）

★社協カフェ「まんなか」 裏表紙④

昭和町社会福祉協議会の会議室を使用して、60歳以上の方を対象とした地域交流の場や休憩スペースを提供しています。お茶やコーヒーを飲むことやジャンル問わず取り揃えた書籍を自由に読むこと、タブレットを借りてインターネットで調べ物やアプリを使用することができます。開催日については昭和町社会福祉協議会の公式LINEアカウント等で周知しています。（参加費：1回100円）

★ふれあいランチ 裏表紙④

年3回（4月、7月、12月）、一人暮らし高齢者や障がい者福祉会会員を対象とし、季節の催し、レクリエーションや昼食会などを開催しています。子どもやボランティア、障がい者の人との交流も行えます。

★傾聴ボランティア 裏表紙④

傾聴ボランティアとは、苦しみや悩みをじっくり聴いて共感し、ありのままを受け入れるボランティアで、相手の心を癒やし、孤独や不安を軽減させる手助けをすることです。

現在は、町内の福祉施設で利用者のお話を聴く活動を中心に行っています。

ご自宅へ訪問する傾聴活動も行います。



◇ 役割をもつ ◇

★ボランティア人材バンク 裏表紙④

知識や技術を地域の皆様の為に役立てたい方、その知識や技術を求めている方、
そうした方々の出会いと社会参加のきっかけを作る事業です。

★ボランティアグループ各種 裏表紙④

昭和町社会福祉協議会に登録しているボランティアグループは全25グループあります。
それぞれが同じ目的を持つ人達とともに、多くの方々が積極的に活動しています。

★シルバー人材センター（公益社団法人 峡中広域シルバー人材センター）

家事サービス・除草・剪定など、知識・経験を持つセンター会員が暮らしの手伝いをします。
詳しくは、公益社団法人 峡中シルバー人材センターへお問い合わせください。

《問い合わせ先》

峡中広域シルバー人材センター ☎055-279-6626

対応時間：月～金曜日 13時～17時(年末年始、祝日除く)

◇ 安心・安全 ◇

★ふれあいペンダント 裏表紙②

虚弱な一人暮らしの高齢者または高齢者夫婦でどちらかが虚弱の人を対象とし、身に着けたペンダント型の発信機により、山梨県安心安全見守りセンターに緊急事態を知らせるサービスをしています。

★徘徊高齢者探索サービス助成事業 裏表紙②

60歳以上の認知症または障がいなどを原因とした徘徊がある人を介護している人を対象とし、探索機による探索システムが運用可能な民間業者と契約した場合に、費用の一部を助成します。
(上限額／10,900円)

★おかえりマーク 裏表紙①

「認知症の人と家族の会 山梨県支部」で作成をしたマークです。
徘徊がある人の衣服などにつけます。
表側（マーク印刷部分）の布をめくると、お名前や連絡先等が書くことができます。このマークをつけた人には助けが必要ですので、連絡先に電話をしたり、ゆっくりやさしく話しかけてください。
詳しくは包括支援センターにお問い合わせください。



◇ 見守り支援 ◇

★友愛訪問 裏表紙④

昭和町社会福祉協議会の登録ヘルパーやいきがいクラブの女性委員が、定期的に訪問し、話し相手になったり各種情報提供を行いながら、安否確認をします。

◎ヘルパー友愛訪問対象者…要援護者台帳登録者で、介護保険や福祉サービスを利用していない
一人暮らし高齢者及び虚弱な高齢者

◎いきがいクラブ友愛訪問対象者…おおむね65歳以上の一人暮らし世帯で虚弱などの高齢者

★民生委員による見守り 裏表紙②

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの担当地域において、関係機関・団体やボランティアと協力しながら、福祉に関する相談支援を行っています。

★認知症サポーター 裏表紙①

何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座（※）」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守る人のことです。そのうえで、できる範囲で手助けする、例えば友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解する、声かけをする、話し相手になるなど、活動内容は人それぞれです。

（※） ■認知症サポーター養成講座■

サポーターになるには、養成講座の受講が必要です。サポーターにはその印として、オレンジリングが渡されます。講座の時間は1回約90分で、料金は無料です。養成講座は町でも開催（不定期）をしていますが、5人以上集まるところであれば、出張して行くこともできます。詳細についてはお問い合わせください。

また、養成講座を修了してサポーターとなった後も、実際に認知症の人と接して学ぶ「ステップアップ講座」や、養成講座の内容をさらに深く学ぶ「フォローアップ講座」があり、認知症について継続的に学ぶことができます。

昭和町では、議員や職員をはじめ、多くの方々が受講しております。

《 愛育会 》

地域の人々が健康に生活できるように、
子どもからお年寄りに見守り・声かけ活動をしています。
地域の中で気になることを話し合い、学び、また地域の方への
声かけにつなげています。



《 消防団 》

消防団は自治体に設置される消防機関であり、
消防活動を行うことはもちろんのこと、
地域の行方不明者の捜索に協力するなど住民の安心・
安全を守る存在です。本町では、多くの消防団員が認知症サポーターとなっております。



《 スチューデント（中学校2年生） 》

本町では平成25年より中学校2年生が認知症サポーター
養成講座を受講し、認知症とはどういうものなのか、
またどのように接したら良いかなどを学んでいます。



★認知症サポート事業所 裏表紙①

県民の日常生活に密着した事業所に登録していただき、認知症について正しい知識と理解をもって、見守りや手助けをしていただくことで、認知症になっても住み慣れた地域で生活できるよう認知症の人や家族に寄り添い、支え合う地域づくりを目指すものです。



【昭和町内の認知症サポート事業所一覧】

事業所名	住所	電話番号
(株) 山梨中央銀行 昭和支店	昭和町飯喰 1533-1	275-5826
(株) 山梨中央銀行 ローンスクエア甲府支店	昭和町清水新居 5-7	223-8081
山梨信用金庫 昭和支店	昭和町河東中島 1750-1	275-4311
山梨県民信用組合 昭和支店	昭和町河東中島 298	275-2919
(株) イトーヨーカ堂 甲府昭和店	昭和町西条 13-1	268-1311
ケアプラザ昭和	昭和町河西 1149-2	288-9578
土田クリニック 腎・泌尿器科	昭和町河東中島 1590-3	275-5656
医療法人武川会 武川病院	昭和町飯喰 1277	275-7311
アイセイ薬局 昭和店	昭和町清水新居 1215-2	237-6661
(有) ひだまり デイサービスりばーはうすひだまり	昭和町河西 1493	275-6106
介護老人保健施設 ノイエス	昭和町河東中島 443	275-1165
医療法人武川会 介護老人保健施設ひばり苑	昭和町飯喰 1277	275-9511
ひばり苑指定居宅介護支援事業所	昭和町飯喰 1277	275-9511
特別養護老人ホーム昭寿荘	昭和町西条 2605	275-5551
グループホームひかり昭和西条	昭和町西条 2092	268-6650
イオン薬局 甲府昭和店	昭和町飯喰 1505-1	268-7690
にいな歯科医院	昭和町押越 476-1	298-6525
昭和南耳鼻咽喉科クリニック	昭和町河東中島 1583-16	231-5426
訪問介護 ゆらぎ	昭和町押越 1700	225-6411

*令和2年 10月 13日現在

*その他、県のホームページに掲載されています。

<https://www.pref.yamanashi.jp/chouju/ninchisyousapo-toijgyoujo.html>

このステッカーと
登録証が目印です！



★見守りネットワーク 裏表紙②

地域住民及び民間（郵便局・新聞配達店・牛乳配達店・銀行・コンビニなど）の協力事業者が日常業務中、訪れたお宅の状態や高齢者等の異変に気づいた時、社会福祉協議会へ通報していただくことで、社会的に孤立してしまうケースや孤独死などを未然に防ぎ、適切な支援に繋げていく事業です。

◇ 生活支援 ◇

★軽度生活援助 申請先：㊦裏表紙② サービス内容問合せ先：㊦裏表紙④

一人暮らし高齢者または高齢者夫婦等で、家事援助が必要な人を対象に、週1回、おおむね1時間を上限に、ヘルパーを派遣し、日常生活におけるサービスや介護保険に該当しないサービスを提供します。
(利用者負担：200円/1時間)

★配食サービス 申請先：㊦裏表紙② サービス内容問合せ先：㊦裏表紙④

一人暮らし高齢者または高齢者世帯で、障がいや病気などのために調理をすることが困難な人を対象に、週3回(土日・祝日も可)を上限とし、配食業者が夕食分のお弁当を配達しながら、安否確認を行います。
(利用者負担：400円/1食)

★有償ボランティア ㊦裏表紙④

おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯、障がい者などを対象に、日常のちょっとした困りごとを地域で支え合うことのできるまちづくりを目指して、サービスを利用する人(利用会員)と、サービスを提供する人(協力会員)が、登録制により援助サービスを行う事業です。(利用者負担)

《サービス内容》

☆家事援助サービス

- ・ごみだし、簡単な住宅内外の掃除、修繕、草取り、洗濯、買い物代行、家具等の移動、雪かき、粗大ごみの運搬(要相談)

☆生活援助サービス

- ・散歩の付き添い(車を使用しない)
- ・病院、買い物付き添い(公共交通機関等を利用)



●登録料：500円(初回のみ)

●利用料：

- ・最初の1時間：500円
- ・1時間超えた場合30分あたり：200円
- ・15分未満：100円
- ・その他：実費

★ボランティア移送サービス ㊦裏表紙④

町内在住の65歳以上の非課税世帯又は均等割り世帯で公共交通機関の利用や運転をすることが困難な方を対象に、月3回を上限とし、ボランティアが利用者を医療機関や町の施設等に送迎する事業です。
(※利用につきましては、他にも条件があります)

★福祉バス ㊦裏表紙②

毎週、火曜日・木曜日に温泉、ふれあい教室等の利用者のため、町内12カ所の停留所にヘルパー同乗のバスが停車し、総合会館まで送迎します。
(※停留所については、福祉課までお尋ねください)



◇ 医療 ◇

★かかりつけ医

病気になった時、真っ先に相談や受診をする医師です。予防も含めて、普段から気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。

認知症の心配があるときも、すぐに大きい病院や専門医を受診するよりも、まずは「かかりつけ医」に相談をしてみましょう。

★もの忘れ相談医

「もの忘れ相談医」とは、中巨摩医師会に加入し、認知症に対する地域の相談窓口となっており、早期発見・早期治療をし、さらに必要があれば専門機関への紹介を行ってくださる医師のことです。

ご自身やご家族のもの忘れの症状などで気になることがあれば、受診をしてください。

【町内の「もの忘れ相談医」一覧（五〇音順、敬称略）】

医療機関名	医師の名前	住所	電話番号
あいのた内科消化器科クリニック	相野田 隆雄	西条 1481-2	240-7120
大塚内科小児科医院	大塚 捷子	紙漣阿原 216-4	275-4164
風間内科医院	風間 要一郎	押越 916-1	275-5157
武川病院	武川 修	飯喰 1277	275-7311
	武川 悟		
土田クリニック 腎・泌尿器科	土田 孝之	河東中島 1590-3	275-5656
まつした腎クリニック	松下 和通	押越 789	275-6550
	羽根田 破		
森川医院	松井 孝道	河東中島 1903	275-2070

※昭和町以外（甲府市、中央市、甲斐市、南アルプス市）の医療機関については、ホームページまたは各市地域包括支援センターの窓口でご確認できます。



★認知症サポート医

独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への助言などの支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センターなどとの連携役となる医師です。

【中巨摩医師会「認知症サポート医」（順不同、敬称略）】

医療機関名	医師の名前	住所	電話番号
あいのた内科消化器科クリニック	相野田 隆雄	昭和町西条 1481-2	240-7120
愛クリニック	望月 阿南	中央市西新居 1-131	274-3091
どちペインクリニック 玉穂ふれあい診療所	土地 邦彦	中央市成島 2439-1	278-5670
若葉クリニック	小林 正洋	中央市浅利 1686-2	269-3305
白石メンタルクリニック	白石 孝一	甲斐市篠原 1654-20	279-7241
ながせき頭痛クリニック	永関 慶重	甲斐市中下条 1844-3	267-2211
保坂メディカルクリニック	保坂 力	甲斐市篠原 2189-1	230-6550
竜王リハビリテーション病院	曽根 順子	甲斐市万才 287	276-1155
白根徳洲会病院	石川 真	南アルプス市西野 2294-2	284-7711
峡西病院	浅川 理 長坂 明仁	南アルプス市下宮地 421	282-2151

※中巨摩医師会以外については、各地域医師会にお問い合わせください。

※令和2年3月現在



★認知症疾患医療センター

認知症について、鑑別・診断や問題となる行動への対応などの相談・支援を行うとともに、病態に応じた医療機関の紹介、専門的な相談対応などを、地域包括支援センターなどと連携しながら行う地域における医療と介護の連携拠点です。

医療機関名	住 所	営業時間	電話番号
峡西病院	南アルプス市下宮地 421	・月曜日～金曜日／9時～17時 ・土曜日／9時～12時	282-2151 ※精神保健福祉士宛て
日下部記念 病院	山梨市上神内川 1366	・月曜日～金曜日／ 8時30分～12時30分、14時～16時 ・土曜日／8時30分～11時30分 (年末年始、祝日除く)	0553-22-0536 ※初診の方は、 医療福祉相談室へ (平日8時30分～17時)
山梨県立 北病院	韮崎市旭町上条南割 3314-13	・月曜日～金曜日／9時～17時 (年末年始、祝日除く)	0551-23-5435
回生堂病院	都留市四日市場 270	(外来受付時間) 月曜日～土曜日 ／8時30分～11時30分	0554-43-2291

◇ 家族支援 ◇



★昭和町内のカフェ(17 ページ参照)

裏表紙①

▷言いっばなし聞きっばなしカフェ



▷ひかりカフェ



▷笹の葉カフェ



★山梨県の認知症カフェ

県内のカフェの一覧表が県のホームページに掲載されています。

<https://www.pref.yamanashi.jp/chouju/ninchisyo-cafe.html>



★認知症の人と家族の会(13 ページ参照)

▼コラム6 「認知症を予防するための生活のコツ」

認知症は、絶対に予防できる方法はありません。でも、日頃から「認知症になりにくい心がけ」は実践できます。そのために大切なのは、まず「生活習慣病を予防する」こと。有酸素運動の代表でもあるウォーキングは、生活習慣病を予防すると同時に、脳を活性化することに繋がります。同時にウォーキングをしながら、しりとりをしたり、計算をしたりすることで、さらに脳の血流はよくなると言われています。「体と脳を同時に鍛える＝コグニサイズ」は認知症予防に非常に効果的です。

また、趣味やいきがいがあること、人との繋がりがあっても
記憶力や注意力、計算力を鍛え、認知症の予防に大きな効果があります。
日頃から趣味や人との繋がりの時間も大切に過ごしましょう！



◇ 権利を守る ◇

★日常生活自立支援事業 裏表紙④

認知症高齢者や知的障がい・精神障がいがあり、判断能力が低下している人などを対象に、相談、助言、代理による福祉サービスの利用援助や日常の金銭管理、通帳などの書類預かりなどの事業を行っています。ご利用についてのご相談は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

▷峡中地区地域福祉権利擁護センター（運営：中央市社会福祉協議会）

〈住所〉 中央市下河東 620

〈電話〉 055-274-0294

月曜日～金曜日／9時～17時(年末年始、祝日除く)

▷昭和町社会福祉協議会（地域福祉センター内）

〈住所〉 昭和町押越 955 番地 1

〈電話〉 055-275-0640

★成年後見制度 裏表紙① 裏表紙②

判断能力が充分でない高齢者等に代わり、法的に権限を与えられた成年後見人などが財産等を管理します。ご利用についてのご相談は、下記の窓口または福祉課、地域包括支援センターへお問い合わせください。

▷法テラス山梨(日本司法支援センター山梨地方事務所)

〈電話〉 050-3383-5411

月曜日～金曜日／9時～17時(年末年始、祝日除く)

※予約制

▷社団法人 成年後見センター・リーガルサポート山梨支部(県司法書士会)

〈電話〉 055-254-8030

月曜日～金曜日／9時～17時(年末年始、祝日除く)

▷一般社団法人 コスモス成年後見センター コスモス山梨(行政書士会)

〈電話〉 055-237-2601

月曜日～金曜日／13時～16時(年末年始、祝日除く)

※予約制



★成年後見制度利用支援事業

身寄りのない重度の認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が低下している人を対象に、権利擁護・成年後見制度に関する利用相談や申立書類の作成援助を行います。

ご利用についてのご相談は、下記の窓口へお問い合わせください。

▷中央市社会福祉協議会

〈住所〉 中央市下河東 620

〈電話〉 055-274-0294

▼コラム7 「判断能力が不十分になる前に…」

「任意後見制度」という制度をご存知ですか？将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。今は元気で何でも自分で決められるけど、将来は認知症になってしまうかも…という不安を感じている方が、将来を見越して事前に公証人役場で任意後見契約を結んでおき（公正証書の作成）、認知症かなあと思った時に家庭裁判所に申し立てをして任意後見監督人の選任をしてもらいます（任意後見監督人は本人が選んだ任意後見人がきちんと仕事をしているかチェックします）。

なお、任意後見契約においては任意後見人を誰にするか、どこまでの後見事務を委任するかは話し合いで自由に決めることができます。



◇ 住まい ◇ 裏表紙①

★ケアハウス

身体の機能が低下してきた60歳以上の人で、一人で生活を営むことに不安があり、家族との同居が困難な人が、比較的 low 料金で入居できる共同生活型の施設です。

★サービス付き高齢者住宅

高齢者のための賃貸住宅です。介護が必要となった時には、様々な介護サービスを利用しながら、生活を送ることができます。

★グループホーム（詳しくは29ページ参照）



◇ 介護保険・総合事業の利用 ◇ 裏表紙①

★介護保険制度とは？

介護保険は、認知症や加齢などを原因とし、介護が必要となった人が、申請により利用できる制度です。ご本人の心身の状態や生活環境に合わせて作成されたケアプランをもとに介護サービスを利用することができます。

できるだけ長く住み慣れた地域で暮らしていくためには、本人にあったサービスを必要なだけ利用することも大切です。

利用については、地域包括支援センターまたはいきいき健康課介護保険係にご相談ください。

※基本的には来所いただき、状況の確認をさせていただいたうえでの申請が必要となります。

★介護保険制度で利用できる代表的なサービス

▷通いサービス

〈通所介護（デイサービス）〉

送迎付きの通所介護施設などに通い、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や生活機能訓練、レクリエーションなどを日帰りで受けられます。

〈通所リハビリテーション（デイケア）〉

送迎付きの介護老人施設や、病院などの医療施設へ通い、日常生活上の支援や心身機能の維持回復のための専門的なリハビリテーションを日帰りで受けられます。



〈小規模多機能居宅介護〉

通いのサービスを中心として、訪問介護や宿泊を組み合わせ、食事・入浴・排せつ等の介護や日常生活上の世話、リハビリテーションが受けられます。

町内には、昭和町内在住の人のための「小規模多機能ホーム昭和」があります。

▷訪問サービス

〈訪問介護（ホームヘルプ）〉

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排せつ等の介護（身体介護）や調理、洗濯、掃除等の家事（生活援助）を受けられます。

〈訪問看護〉

看護師などが疾病などの抱えている人の自宅を訪問し、主治医の指示に基づき、症状の経過観察や療養上の世話、必要な診療の補助を受けられます。

〈訪問入浴〉

自宅の浴槽での入浴が行えない人の自宅へ、移動入浴車が訪問し、看護師と介護職員による入浴の介護を受けられます。



▷宿泊サービス

〈短期入所生活介護・短期療養生活介護（ショートステイ）〉

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、短期入所施設や介護老人保健施設、医療機関（介護療養病棟）に短期間入所し、食事、入浴、排せつなどの介護、その他の必要な日常生活上の支援やリハビリテーション、場合によっては医師の診察などが受けられます。

〈認知症対応型生活介護（グループホーム）〉

認知症の人が少人数の共同生活住宅において、食事・入浴・排せつなどの介護、その他の日常生活上の世話、リハビリテーションを受けられます。

町内には、昭和町内在住の人のための「グループホームひかり昭和西条」があります。

〈介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）〉

寝たきりや認知症などで常に介護が必要なため、自宅での生活が難しい人が入所します。食事・入浴・排せつなどの介護、リハビリテーション、健康管理、療養上の世話などが受けられます。

〈介護老人保健施設〉

症状が安定している人が入所し、自宅生活へ戻る支援を行う施設です。

医学的管理のもと、必要な医療行為やリハビリテーション、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の介護などを受けられます。



★介護予防・生活支援サービス事業(総合事業)とは？

65 歳以上の方が安心して自立した日常生活を送れるための支援や、介護予防を目的とした事業です。『生活いきいき度質問票』で介護予防に力を入れる必要がある人と、介護保険で『要支援認定』の人が利用できます。

★総合事業で利用できるサービス

▷通所型 A 型サービス

町が委託した通所型の施設へ定期的に通い、機能訓練やレクリエーション、必要に応じて入浴の介助が受けられます。

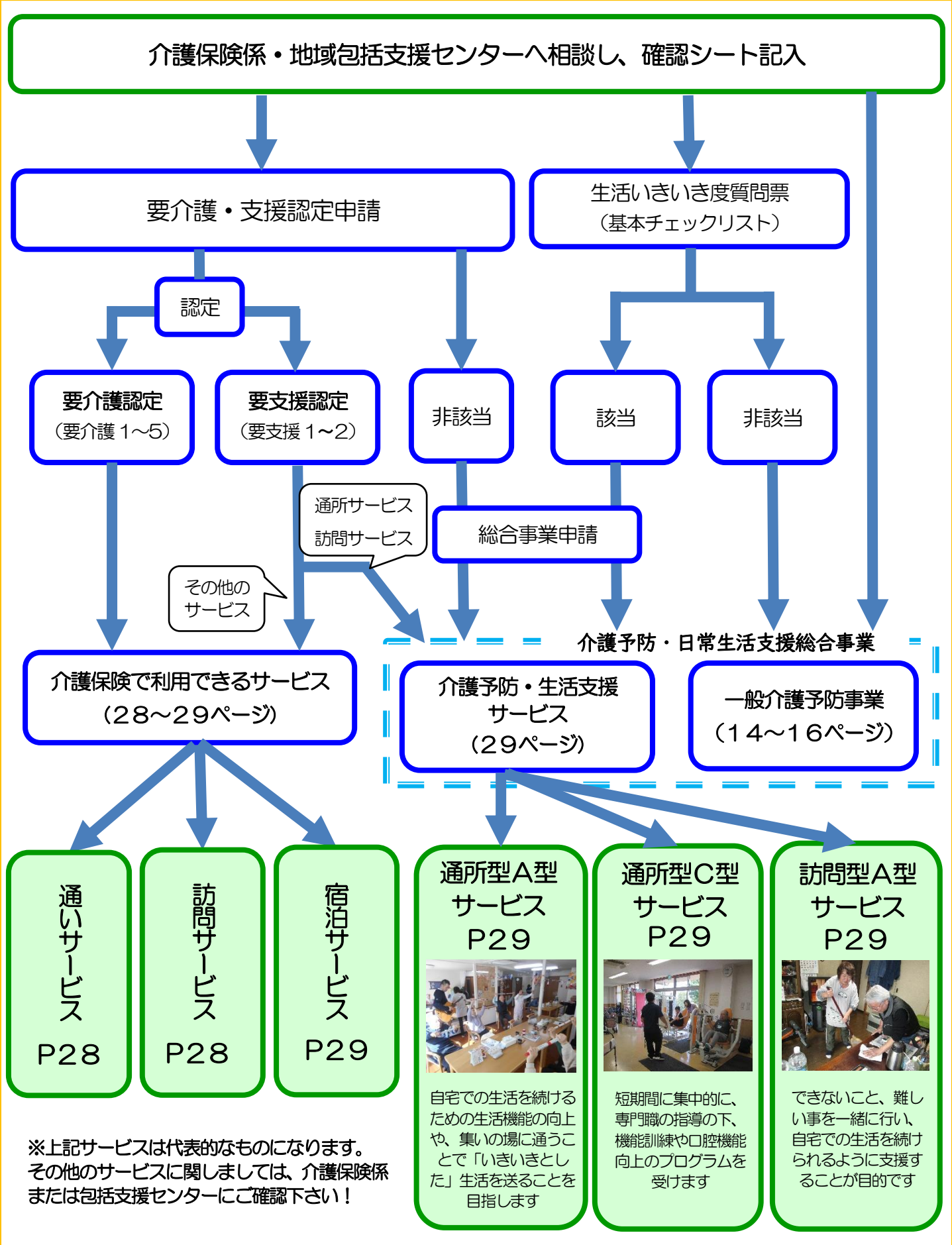
▷通所型 C 型サービス

短期間(3～6か月)に集中的に専門家の指導による機能訓練や口腔機能向上のプログラムを受けることで、生活機能の改善を図ります。

▷訪問型 A 型サービス

利用者の自宅を訪問し、身体が思うように動かないなどの理由で、調理・洗濯・掃除等の一人ではできない家事について訪問介護員(ホームヘルパー)が支援を行います。

★あなたはどのサービスが利用できる？



マンガでなるほど！ やっぱいしょうわ町がいいね♪

もの忘れ検診で早期発見！

原案：保健師 K、絵：職員 Y.O



ー 検診中ー

町の集団健診中で、65歳以上の人が他の検査と一緒に受診でき、タッチパネルを使った5分間の検査を行います。



早めの介護予防と生きがいが大事★

原案：保健師 K、絵：職員 Y.O



ー翌日のグラウンドゴルフでー



ー 家でも、家族に…ー

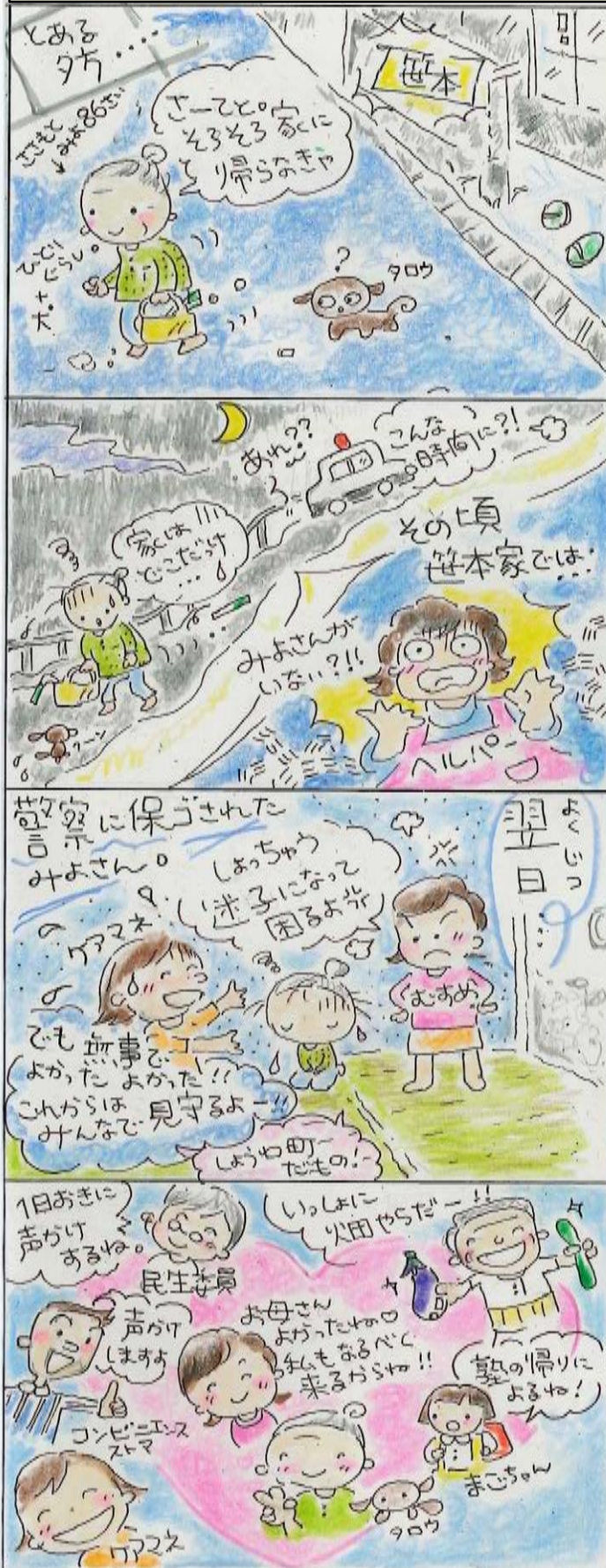


認知症に関するこんなご相談や例があります！
これからも町全体で認知症の人やそのご家族を支えていきましょう



みんなの見守りでいつまでもニコニコ♥

原案：保健師 M、絵：主マネ Kei



どこにいても“カフェ”でほっこり♪

原案：保健師 M、絵：主マネ Kei



◇わたしのこと◇

自分らしく暮らし続けるために、ご家族や親しくしている方と『わたしのこと』を共有しましょう。



わたしにとって・・・

記入日： 年 月 日

記入者： _____

なじみの場所

好きな(嫌いな)ことや話は・・・

行きたい場所

わたしがしてきた仕事や得意なことは・・・

会いたい人は・・・

毎日の習慣になっていることは・・・

一番頼りにしている人は・・・

大切な思い出は・・・

支えたい人は・・・

好きな(嫌いな)食べ物は・・・

わたしの今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは？

やりたいことは？

不安や悲しみ、苦しいことは？

医療への願い、要望は？

介護への願い、要望は？

どこで過ごしたいですか？ 自宅 ・ 施設 ・ 病院

人生のターミナルでの願いや要望は？

その他、伝えたいことは？

延命の措置は望みますか？ はい ・ いいえ

◇連絡先メモ◇

緊急連絡先

①氏名 _____ 続柄 _____

住所 _____ ☎ (_____) _____

②氏名 _____ 続柄 _____

住所 _____ ☎ (_____) _____

③氏名 _____ 続柄 _____

住所 _____ ☎ (_____) _____

かかりつけ医

病院: _____

担当医: _____

電話番号: _____

かかりつけ歯科医

歯科: _____

担当医: _____

電話番号: _____

かかりつけ薬局

薬局: _____

担当者: _____

電話番号: _____

ケアマネジャー

事業所: _____

担当者: _____

電話番号: _____

相談窓口一覧

① 昭和町地域包括支援センター

☎ 055-275-4815

昭和町押越616(総合会館内)

② 昭和町役場 福祉介護課

☎ 055-275-8784

昭和町押越616(総合会館内)

⑤ 山梨県認知症コールセンター

☎ 055-254-7711

月曜日～金曜日/13時～17時
(年末年始、祝日除く)

③ 昭和町役場 いきいき健康課

☎ 055-275-8785

昭和町押越616(総合会館内)

⑥ 若年性認知症相談窓口

〔窓口〕 日下部記念病院内

☎ 0553-22-2212

月曜日～金曜日/10時～15時
(年末年始、祝日除く)

④ 昭和町社会福祉協議会

☎ 055-275-0640

昭和町押越955番地1

⑦ 認知症の人と家族の会

「オリーブの会」

地域会(甲府市、甲斐市、中央市、昭和町)

☎ 055-279-2540

昭和町版 認知症ケアパス(第3.5版)
～認知症支え合いガイドブック～

【初版】 平成29年3月発行
【第2版】 平成30年6月発行
【第3版】 令和2年6月発行
【第3.5版】 令和2年11月発行

昭和町役場 福祉介護課、いきいき健康課
昭和町社会福祉協議会