

令和6年9月修正版

# 認知症 ガイドブック

誰もがいつまでも 住み慣れた地域で

自分らしく暮らせる 那須町を目指して



この冊子は なあに…？

認知症について 少しでも気になる方に 読んでいただきたい冊子です！

- ☆ 認知症について
- ☆ 相談窓口や医療機関のこと
- ☆ 地域での集いの場(サロン・カフェ)
- ☆ 「脳」のお疲れ具合をチェック
- ☆ 利用できるサービス
- ☆ 地域で安心・安全に暮らすために

などの情報が載っています！



## 【0】 目次

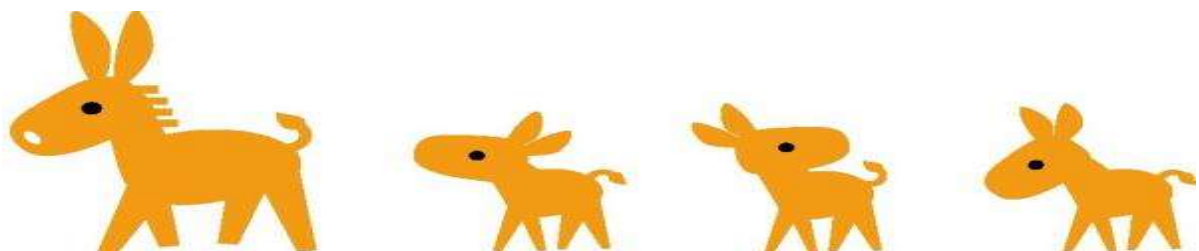
|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 【01】 | はじめに              | P3  |
| 【02】 | 認知症について           | P5  |
| 【03】 | 認知症進行度別 早見表       | P8  |
| 【04】 | 相談窓口              | P10 |
| 【05】 | よりそい隊（認知症地域支援推進員） | P10 |
| 【06】 | 医療機関の受診・受診時のメモ    | P11 |
| 【07】 | 脳のお疲れ具合チェック       | P13 |
| 【08】 | 認知症初期集中支援チーム      | P14 |
| 【09】 | 地域交流・社会参加         | P15 |
| 【10】 | 地域での安心・安全な暮らし     | P18 |
| 【11】 | 介護サービス            | P22 |
| 【12】 | 住まい               | P28 |
| 【13】 | さいごに              | P29 |



## 【1】 はじめに

認知症に対し、漠然とした不安を持っている方は多いと思います。この冊子は、「認知症に関する情報を知りたい」と思ったとき、「この先どうしたらよいか」と迷ったとき、「誰かに相談したい」と思ったときなどに、気軽にお手に取っていただけるよう作成しました。

那須町の認知症に関する相談窓口や医療機関、介護事業所、地域での集いの場などの様々な関係機関とつながっていただき、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく、安心して暮らし続けられるように、この冊子をご活用いただければと思います。



**那須町の現状** <R6.4.1 時点>

全人口：23,912 人

男性：11,923 人 女性：11,989 人

65 歳以上：10,282 人

高齢化率：43.00%

75 歳以上：5,330 人

後期高齢者率：22.29%



## 【2】 認知症について

### < 認知症 >

「脳の病気が原因で日常生活に支障が生じている状態」であり、誰もがなり得るものです。高齢になるにつれて発症する可能性が高くなり、今まで当たり前に行っていたことが段々に難しくなります。

### 〔 認知症のタイプ 〕 代表的なのは4つ

#### ① アルツハイマー型認知症

もの忘れなどの記憶障害が主であり、やがて全般的な認知機能の低下に至る

#### ② レビー小体型認知症

見えないものが見えたり、すり足歩行やぎこちない動作（パーキンソン症状）がみられる

#### ③ 血管性認知症

脳梗塞などが原因で発症  
身体疾患や神経症状の合併がみられる

#### ④ 前頭側頭型認知症

同じことを繰り返す  
興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状がある

### 〔 認知症の症状 〕 大きく分けて2つ

#### ① 認知機能障害

##### （認知機能の低下）

脳の神経ネットワークが傷つくことにより起こる症状  
⇒ 記憶障害 見当識障害  
理解力・判断力低下 など

#### ② 行動・心理症状(BPSD)

周囲の人との関わりの中で起こる症状  
⇒ 落ち込み 不安 興奮  
焦り 怒りっぽさ など

**誰にでも起こり得る**

**環境の変化やストレス  
などで起こり得る**

## 〔 進行度 〕 大きく分けて4つ

認知症は、進行度により症状などが大きく異なります。

### — ① 変化の起き始め(気づきの時期) —

認知機能が低下した状態ではありますが、認知症ではなく、認知症の前段階とされます。生活の中で、もの忘れや何度も同じことを聞くなどの様子が見られますが、[\[9\] 社会参加や地域での交流\(P15\)](#)を持つことで、進行を遅らせることも期待できます。軽度認知障害(MCI)と診断されたすべての人が認知症になるわけではなく、回復していく可能性も十分にあるため、[\[6\] 早期受診、早期治療\(P11\)](#)が大切とされています。

### — ② 見守りが必要(発症した時期) —

症状はあっても、(見守りがあれば)日常生活は自立しています。しかし、日付の感覚や金銭などの管理が段々と難しくなるため、周囲に支援者を見つけて協力を得ることで、地域で暮らしやすくなります。これからの進行に備え、[\[10\] 生活環境を整え\(P18\)](#)たり、[\[11\] 利用できるサービス\(P22\)](#)を把握しておくが良いです。

### — ③ 日常生活に手助けが必要な時期(症状が多くなる時期) —

日常生活に手助けや介護が必要となります。1人で外出すると帰宅できないことが考えられるため、地域で過ごすためには見守りのサービスを利用することも検討されます。[\[10\] おかえりサポート\(P18\)](#)に登録したり、[\[10\] GPSの端末\(P18\)](#)を身につけることで、行方不明時に早期発見につながる可能性があります。また家族は、本人の世界観を理解する必要があるため、[\[9\] 認知症カフェ\(P15\)](#)などに出向いて、同じ境遇の人と話したり、周囲にアドバイスをもらおうと良いです。

### — ④ 常に介護が必要(様々な症状が合併する時期) —

日常生活で常に介護が必要となります。[\[11\] サービスを利用\(P22\)](#)し、本人や家族が暮らしやすくなるように生活環境を整えることが大切です。本人は、自分の要求を上手に表現できないもどかしさがあるため、周囲はそれを理解し、家族も介護疲れの息抜きが必要であるため、サービス利用時などに自分の時間を作るなど、1人で抱え込まずに周囲を頼ることが必要となります。

## < 若年性認知症 >

認知症は高齢者になるもの、と考えられることが多いですが、65歳未満で発症するものがあります。若年性認知症と呼ばれ、初期症状が分かりにくいのが特徴です。疲れによる症状であると勘違いをされたり、他の病気として治療をされてしまい、発症から診断まで時間を要する場合があります。

働く世代(40代～)から徐々に増えるため、家庭よりも職場で異変に気付く場合が多いです。本人はもちろん、家族や職場の人が違和感を持った時には、**【6】病院受診(P11)**を本人に勧めることも必要です。

栃木県には、若年性認知症に特化した「若年性認知症支援コーディネーター」を配置し、電話相談や個別支援を実施しているところがあります。以下までお問い合わせ下さい。

| 若年性認知症の相談窓口       | 電話番号         |
|-------------------|--------------|
| 毎週土曜日 13:30～16:00 | 028-627-1122 |



**交流の場や利用できるサービスなどを、**

**【3】認知症進行度別 早見表(P8)にて**

**分かりやすく示してありますので、ぜひご覧になってください。**

### 【3】 認知症進行度別 早見表

| 進行度                          | ① 変化の起き始め<br>(気づきの時期)        |             |
|------------------------------|------------------------------|-------------|
| ご本人の様子                       | もの忘れが<br>出てくる                | 何度も同じことを聞く  |
| ご家族の気持ち                      | 戸惑い・否定                       |             |
| 日常生活を送る上での<br>ポイント           | 家庭内で役割を持つ                    |             |
| 対応する時のポイント                   | 本人の心の葛藤に<br>寄り添う             | できないことを責めない |
| <u>【4】相談をする</u><br>P10～      | 那須町役場保健福祉課 / 那須地区地域          |             |
| <u>【6】病院を受診する</u><br>P11～    | かかりつけ医 / もの忘れ外来(認知症専門外来)     |             |
|                              | 認知症サポート医 / 認知症疾患医療センター       |             |
|                              | 認知症初期集中支援チーム                 |             |
| <u>【9】社会参加・地域交流</u><br>P15～  | ふれあいルーム                      |             |
|                              | オレンジ(認知症)カフェ / 介護者家族の会       |             |
|                              | ボランティア活動                     |             |
| <u>【10】安心・安全な暮らし</u><br>P18～ | おかえりサポート / GPS端末             |             |
|                              | 緊急通報装置の貸出(高齢者安心コール)          |             |
|                              | 運転免許自主返納                     |             |
|                              | 成年後見制度・任意成年後見制度 / 成年後見センター   |             |
|                              | 日常生活自立支援事業(あすてらす) / 消費生活センター |             |
|                              | 民生委員 / 認知症サポーター              |             |
| <u>【11】介護サービスのこと</u><br>P22～ | 生きがいサロン / 教室・講座              |             |
|                              |                              |             |
|                              |                              |             |
|                              |                              |             |
|                              |                              |             |
| <u>【12】住まいのこと</u><br>P28～    | 福祉用具貸与・購入 / 住宅改修             |             |
|                              |                              |             |
|                              |                              |             |

| ② 見守りが必要<br>(発症した時期) |                      | ③ 日常生活に手助けが必要<br>(症状が多くなる時期) |                     | ④ 常に介護が必要<br>(症状が合併する時期)     |                     |
|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| 日付や大事な約束が<br>分からなくなる | 買い物や金銭管理<br>などが難しくなる | 季節に合った服装が<br>分からなくなる         | 外出すると1人で<br>帰宅できない  | 日常生活の様々な<br>場面で介護が必要         | 自分の要求を上手に<br>表現できない |
| 混乱・拒絶                |                      | 割り切り・理解                      |                     | 受容                           |                     |
| 交流や趣味を楽しむ            |                      | 家族を中心に<br>健康管理を行う            | 介護負担に応じて<br>サービスを利用 | 生活全般に介護が必要となるため<br>サービスを活用する |                     |
| 伝える際は<br>シンプルに       | 周囲に支援者を<br>見つける      | 本人の世界観を<br>理解し対応             | 周囲にアドバイスを<br>もらう    | サービスを利用し<br>生活環境を整える         | 家族へ交流会への<br>参加を勧める  |

包括支援センター / 高原地区地域包括支援センター / 保健センター

[illegible]

※認知症の進行状況や個人差により、経過のたどり方や利用できるサービス等は異なりますので、大まかな目安として参考にして下さい

## 【4】 相談窓口はどこ・・・？



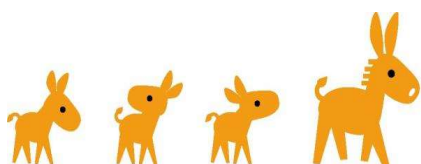
認知症に関するご相談は、下記の相談窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。各窓口には、認知症に関する仕事をしている**【5】よりそい隊(認知症地域支援推進員)**が配置されています。

| 相談窓口               | 住所                        | 電話番号(0287) |
|--------------------|---------------------------|------------|
| 那須町役場保健福祉課         | 寺子丙 3-13<br>那須町役場 1 階     | 72-6910    |
| 保健センター             | 寺子乙 2566-1<br>(ゆめプラザ・那須内) | 72-5858    |
| 那須地区<br>地域包括支援センター | 寺子乙 2566-1<br>(ゆめプラザ・那須内) | 71-1138    |
| 高原地区<br>地域包括支援センター | 高久甲 4301                  | 73-8881    |

## 【5】 よりそい隊ってどんな人・・・？

よりそい隊とは、認知症地域支援推進員のことで、認知症の方に、医療機関や介護サービス事業所、支援機関をつなぐコーディネーターのことです。

ご本人やそのご家族から相談を受け、必要な情報をお伝えし、適切な医療・介護・福祉サービスを受けられるように各関係機関との調整をお手伝いします。また、地域の方に「認知症」を身近なものとして正しくご理解いただく活動を行っています。

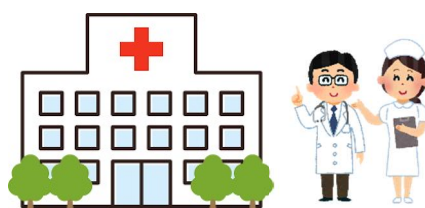


よりそい隊(認知症地域支援推進員)の配置場所につきましては、**【4】相談窓口**をご参照ください。

## 【6】 病院を受診したい

認知症は「早期受診」「早期治療」が大切です。もしかして認知症・・・？と不安に感じた時には、医療機関へ受診をしてみてください。ご自身のかかりつけ医に相談してみるのも良いかもしれません。

また、那須町には「認知症サポート医(※1)」がいます。その他にも県内には、もの忘れ外来やとちぎオレンジドクター(※2)がいる医療機関、認知症の専門機関(※3)もあります。詳細は下記をご覧ください、ご不明な点は[【4】相談窓口\(P10\)](#)までお問い合わせください。



### 〔 那須町 認知症サポート医(※1) 〕

| 医療機関名 | 医師       | 場所     | 電話番号(0287) |
|-------|----------|--------|------------|
| 見川医院  | 見川 泰岳 先生 | 湯本 212 | 76-2204    |

### 〔 3市町 認知症専門外来のある医療機関 〕

| 医療機関名      | 場所             | 電話番号(0287)             |
|------------|----------------|------------------------|
| 那須高原病院     | 那須町大字高久甲 375   | 63-5511                |
| 国際医療福祉大学病院 | 那須塩原市井口 537-3  | 37-2221                |
| 那須赤十字病院    | 大田原市中田原 1081-4 | 23-9777<br>【地域医療福祉連携室】 |

### 〔 栃木県 認知症疾患医療センター(※3) 〕

| 医療機関名 | 場所              | 電話番号(0287)   |
|-------|-----------------|--------------|
| 佐藤病院  | 矢板市土屋 18        | 43-1150 【直通】 |
| 烏山台病院 | 那須烏山市滝田 1868-18 | 82-0051 【直通】 |

- (※1)認知症サポート医                   ：かかりつけ医への助言等支援を行うとともに、  
専門医療機関等との連携役となる医師
- (※2)とちぎオレンジドクター：認知症サポート医の中で県に登録された  
「もの忘れ・認知症相談医」
- (※3)認知症疾患医療センター：県の指定を受けて、より専門的な診断や治療を  
行う医療機関

## ☆ 病院を受診する時のメモ ☆

病院を受診する時に、「何を話せばいいの?」「自分の今の状態をうまく話せない・・・」と不安に感じている人が多くいると思います。受診の前に日頃の様子や相談したいことをご家族と一緒に考え、メモしておきましょう。

〔 **チェック項目** 〕 出典：「ご存知ですか？オレンジドクター」栃木県・栃木県医師会

- ☐ 同じ話を何度もする
- ☐ 時間や日にちが分からなくなった
- ☐ だらしなくなった
- ☐ 夜中に急に起き出して騒いだ
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ☐ 慣れた道でもよく迷うようになった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった



〔 **最近の様子・相談したいこと** 〕

今の自分が今どのような状態なのか知りたい、受診の目安を知りたい方は

[【7】「脳」のお疲れ具合チェック\(P13\)](#)を試してみてください。

こちらはあくまでおおよその目安になりますので、

少しでも不安に感じた場合は、医療機関の受診をおすすめします。

## 【7】 最も当てはまる点数はどれ・・・？

### 脳のお疲れ具合をチェック！

【出典】「知って安心認知症」東京都福祉保健局  
高齢社会対策部 在宅支援課 認知症支援係 H26.5 発行

#### ステップ1

1点

全然ない

2点

時々ある

3点

頻繁にある

4点

いつもそうだ

- ①財布や鍵、物を置いた場所が分からなくなることがある ☐
- ②5分間に聞いた話を思い出せないことがある ☐
- ③周囲から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされる ☐
- ④今日が何月何日か、分からないときがある ☐
- ⑤言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある ☐

#### ステップ2

1点

できる

2点

大体できる

3点

あまりできない

4点

できない

- ⑥貯金のおし入れ、家賃や公共料金の支払いが1人でできる ☐
- ⑦1人で買い物に行くことができる ☐
- ⑧バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できる ☐
- ⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる ☐
- ⑩電話番号を調べて、電話をかけることができる ☐

合計が**20点以上**の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**医療機関を受診**しましょう。

※身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安です

合計

## 【8】 認知症初期集中支援チーム

医療や保健・介護の専門職と認知症の専門医で構成された、認知症初期集中支援チームがあります。

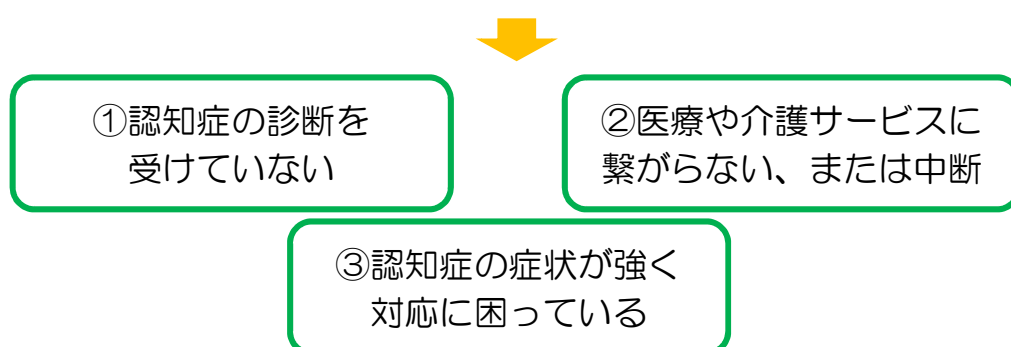
認知症の早期発見と早期対応を目指し、認知症、または認知症が疑われる方のお宅を訪問します。認知症についての心配ごとや、困りごとをお聞きし、ご本人に合わせた医療や介護保険サービスなどの調整やご家族のサポートなど、様々な支援を行います。

ご不明な点がありましたら [【4】相談窓口\(P10\)](#) までお問い合わせ下さい。

### 〔 対象者 〕



上記条件を満たし、下記の①～③のいずれかに該当する方



### 〔 チーム員 〕 連携し、サポートします



## 【9】地域で交流したい！社会参加をしたい！

### < 地域での交流 >

那須町には、健康づくりや趣味の活動、交流などを目的とした集いの場があります。元気な身体を維持することは認知症の発症リスクを減らし、進行を遅らせることにもつながります。興味のある方は下記をご覧ください、ご不明な点がありましたら[【4】相談窓口\(P10\)](#)までお問い合わせ下さい。

### ○ オレンジカフェ(認知症カフェ)

### ケアラースカフェ(介護家族の交流会) ○

☎保健福祉課：0287-72-6910

オレンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症の方やそのご家族、地域住民などが自由に訪れ、気軽に集える場所です。互いの経験の共有や情報交換、悩みのある方同士の交流、お茶だけ飲んで帰られる方もいます。認知症についての講座を受けたスタッフ(オレンジメイト)が常駐しています。



ケアラースカフェ(介護家族の交流会)は、介護者がほっと一息つける地域の居場所です。同じ悩みを抱えている人がいるとわかるだけでも気持ちが楽になることもあります。気楽な気持ちで訪れてみませんか。

| カフェ名                  | 開催場所                | 開催日時                   | 参加費               |
|-----------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
| オレンジカフェ<br>ゆっくりサロン    | 湯本 512-4            | 毎週月～金曜日<br>10:30～15:00 | 200 円<br>(飲み物付き)  |
| ゆっくりサロン<br>介護する家族の交流会 | 湯本 512-4            | 第 3 月曜日<br>10:30～12:00 | 無料<br>(ランチ 600 円) |
| オレンジカフェ<br>こもれびの時     | 「くらしのわ」<br>高久甲 5131 | 毎週火曜日<br>9:30～12:30    | お茶代 100 円         |
| ケアラース・カフェ<br>野の花      | 「くらしのわ」<br>高久甲 5131 | 第 4 火曜日<br>10:00～12:00 | お茶代 100 円         |

### 連絡先

○ゆっくりサロン

☎ 荒木 080-1168-2929

○こもれびの時

☎ 市川 090-3509-5783

○ケアラース・カフェ 野の花 ☎ 竹原 080-1321-0811



## ○ ふれあいルーム ○

☎ 社会福祉協議会：0287-72-5133

地区社会福祉協議会が主催している、那須町の高齢者が気軽に集うことができる場所です。ご自分が住む地区のふれあいルームを探して、集まった皆さんで体操や脳トレなどをしてみませんか。

### 〔 那須地区 〕 ※ 開催地区にお住まいの方が対象です

| ルーム名(地区社協名)          | 開催場所                | 開催日時                   | 内容      |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------|
| 師津原サロン<br>(黒田原)      | 上ノ原公民館              | 第3水曜日<br>10:00~12:00   | 体操、脳トレ  |
| 旧黒田地区(黒田原)           | 旧黒田公民館              | 第3木曜日<br>13:30~14:30   | 体操、イベント |
| 田中地区おしゃべり<br>サロン(田中) | 田中地区コミュニティーセンター     | 第3火曜日<br>10:00~11:30   | 体操、ゲーム  |
| 大島地区(大島)             | 大島地区コミュニティーセンター     | 第2・4木曜日<br>10:00~11:30 | 体操、脳トレ  |
| 辻室地区(辻室)             | 千振公民館・<br>辻室公民館(交互) | 第4水曜日<br>10:00~11:30   | 体操、ゲーム  |

### 〔 芦野・伊王野地区 〕 ※ 開催地区にお住まいの方が対象です

| ルーム名(地区社協名) | 開催場所            | 開催日時                   | 内容          |
|-------------|-----------------|------------------------|-------------|
| 芦野地区(芦野)    | 芦野公民館           | 第1・3火曜日<br>10:00~12:00 | レクリエーション、体操 |
| 寄居地区(寄居)    | 寄居地区<br>集落センター  | 年4回<br>10:00~11:00     | レクリエーション、体操 |
| 富岡地区(富岡)    | 富岡地区<br>集落センター  | 第3木曜日<br>10:00~12:00   | 体操、茶話会      |
| 伊王野地区(伊王野)  | 伊王野地区<br>集落センター | 月1回 不定期<br>10:00~11:30 | 体操、茶話会      |

**〔 高原地区 〕 ※ 開催地区にお住まいの方が対象です**

| ルーム名<br>(地区社協名) | 開催場所     | 開催日時 | 内容     |
|-----------------|----------|------|--------|
| 弓落地区（高久）        | 弓落公民館    | 不定期  | 茶話会    |
| 田代地区（田代）        | 大同集落センター | 不定期  | 体操、輪投げ |
| 室野井地区（室野井）      | 横沢公民館    | 不定期  | 体操、輪投げ |
| 湯本地区（湯本）        | 高原公民館    | 不定期  | 体操     |

令和5年12月1日 現在

※地域交流の場は、他にも[〔11〕介護サービス\(P24\)](#)に  
サロンや教室・講座などを掲載していますので確認してみてください。

**< ボランティア活動 >**

社会参加の1つにボランティア活動があります。町では、那須町社会福祉協議会(ゆめプラザ・那須内)でボランティアをしてみたい方に、活動の情報やボランティア団体を紹介しています。詳しくは下記にお問い合わせ下さい。

| 施設名               | 場所                  | 電話番号(0287) |
|-------------------|---------------------|------------|
| 那須町<br>ボランティアセンター | 那須町大字<br>寺子乙 2566-1 | 72-5133    |

## 【10】 安心・安全な暮らしをするには

### < おかえりサポート > 登録無料 ☎保健福祉課：0287-72-6910

認知症(疑いを含む)により、行方不明になる恐れのある方の1人歩きによる事故を防止するため、地域の皆さんの協力を得て、1人歩きされている方を早期に発見する取り組みです。ご本人の氏名・身体的特徴・連絡先などの情報を事前に登録し、那須塩原警察署と地域包括支援センターと共有します。対象は、那須町に住民票がある方となります。

ご家族は、もし登録者ご本人が行方不明となった場合は、速やかに行方不明届を警察署へ届け出てください。早期発見につながります。

那須町にお住まいの方は、「ルリちゃん安全メール」や「那須町安全安心メール」をぜひご登録ください。また、登録された方で行方不明情報を受信したときに、身体的特徴など似たような方を見かけた場合には、警察署または役場保健福祉課までご連絡ください。

「那須町安全安心メール」登録  
読み取り用コード ▶



ガラケー用 ▲



スマホ用 ▲

### < GPS 端末 > 有料

行方不明になった際、GPS(位置情報検索サービス)機能を利用してアプリやメールで位置を確認できます。端末の貸出や販売をおこなっている企業や、GPS を埋め込んである靴を販売している企業など様々です。中には現在の居場所だけでなく、移動経路を確認できるものもあります。

普段身につけている靴や杖、持ち歩いている鍵やお財布などに GPS 端末をつけることで、外出の際に本人の居場所が確認できます。

☆インターネット等で「認知症」「GPS」と調べてみて下さい☆



### < 緊急通報装置(高齢者安心コール) > 無料 ☎保健福祉課：0287-72-6917

65歳以上の1人暮らしの方を対象に貸出をしており、緊急時等に発信機を押すとコールセンターにつながります。健康上の相談にも対応します。

身近にいる連絡可能な方を、事前に登録することで利用ができます。

## < 運転免許自主返納 >

那須塩原警察署では運転免許の自主返納について相談を受け付けています。町でも、運転免許証の有効期限内に自主返納をした65歳以上の方に、返納後1年以内の申請により、町民バス・デマンド型乗合交通・福祉タクシーのいずれか1つの交通機関利用券(15,000円以内/1人1回限り)を交付しています。県公安委員会発行「運転免許の取消通知書」の写しを窓口を持参してください。

ご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。



| 相談窓口     | 住所                 | 電話番号(0287) |
|----------|--------------------|------------|
| 那須塩原警察署  | 那須塩原市方京<br>2丁目15-1 | 67-0110    |
| 那須町役場総務課 | 寺子丙3-13<br>那須町役場3階 | 72-6901    |

## < 成年後見・任意成年後見制度 > ☎保健福祉課：0287-72-6910

認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないよう、家庭裁判所に申し立てをして、その方を支援する人をつける制度です。現在、那須町では月に1度、相談会を実施しています。詳細は、下記の**〔那須町成年後見センター〕**です。

また、あらかじめ自分で後見人を選任しておく任意成年後見もあります。

## 〔 那須町成年後見センター 〕 無料 ☎保健福祉課：0287-72-6917

「不動産や預貯金などの財産の管理が難しくなってきた」「悪徳商法の被害に遭わないか心配」など、認知症で今後の生活に不安を抱えている方のご相談を受け付けています。専門職による相談会は事前予約制になっているので、必ず上記までお問い合わせ下さい。

## < 日常生活自立支援事業(あすてらす) >

☎社会福祉協議会：0287-72-5133

預貯金や大事な書類の管理に不安がある、サービス利用の手続きが難しいなど、自立した生活が困難な方や判断能力が十分でない方が利用できます。地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき福祉サービスの利用援助等を行います。判断能力が低下した状態で本人の契約意思が確認できない場合は、利用できませんのでご注意ください。

## < 消費生活センター >

☎ 那須町役場 1 階東側(会計課横)：0287-72-6937

悪質商法による被害や、商品・サービスなどの消費生活上のトラブルなど、消費者から相談を専門の相談員が受け付け、問題解決のための助言やあっせんなどを行います。消費生活に役立つ情報の提供も行います。

平日の9：00～16：00の間にお問い合わせ下さい。

## < 民生委員 >

☎ 保健福祉課：0287-72-6917

民生委員とは地域において、常に地域住民の立場で相談や支援に応じてくれる人です。那須町にも地区ごとに民生委員がいます。自分の住む地区の民生委員と顔なじみになっておくと、いざという時に相談できます。

## < 認知症サポーター >

講座無料

☎ 保健福祉課：0287-72-6910

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族に出会った時に、「あたたかく見守る」「そっと手助けをする」応援者です。認知症サポーター養成講座を受ければ、住民の誰もがサポーターになることができます。認知症に関する基礎的な知識と認知症の方の対応について、90分程度の講座を受けていただきます。

講座に関して興味・関心がある方は ☎ 保健福祉課 までお問い合わせください。

## 〔 認知症サポーター養成講座 〕

無料

☎ 保健福祉課：0287-72-6910

現在、町では主に小・中学校、事業所や団体など一般の方向けの講座を開催しています。講座受講後は、小・中学校では「オレンジリング」を、大人には「オレンジバッジ」を配布しており、サポーターの目印として名札やカバンなど、普段から持ち歩くものに身に付けている人がいます。

オ  
レ  
ン  
ジ  
リ  
ン  
グ  
▶



オ  
レ  
ン  
ジ  
バ  
ッ  
ジ  
◀

「オレンジ色」「オレンジのロバ」「認知症サポーター」が目印です！

## < 認知症サポーターがいますステッカー > 無料

☎保健福祉課：0287-72-6910

認知症サポーターがいる事業所や団体には、希望により「認知症サポーターがいますステッカー」を無料で交付しており、事業所内に貼付してPRするなど、積極的に取り組んでいただいております。お申し込みは ☎保健福祉課 までご連絡ください。

### 〔 認知症サポーターがいますステッカー交付事業所 一覧 〕

令和5年12月1日 現在

#### ○介護サービス提供事業所等○

- ・あい・デイサービスセンター那須
- ・(株)コミュニティネットゆいま〜る那須
- ・ケアプランみろは
- ・小規模多機能型居宅介護施設なでしこ
- ・訪問看護ステーションりんりん
- ・三鈴堂那須事業所

#### ○集いの場等○

- ・那須まちづくり広場よろず相談
- ・みんなの居場所ゆっくりサロン
- ・りんどうでサロン

#### ○金融機関等○

- ・(株)足利銀行黒田原支店
- ・芦野郵便局
- ・伊王野郵便局
- ・黒田原郵便局
- ・小島郵便局
- ・那須郵便局
- ・那須温泉郵便局

#### ○団体等○

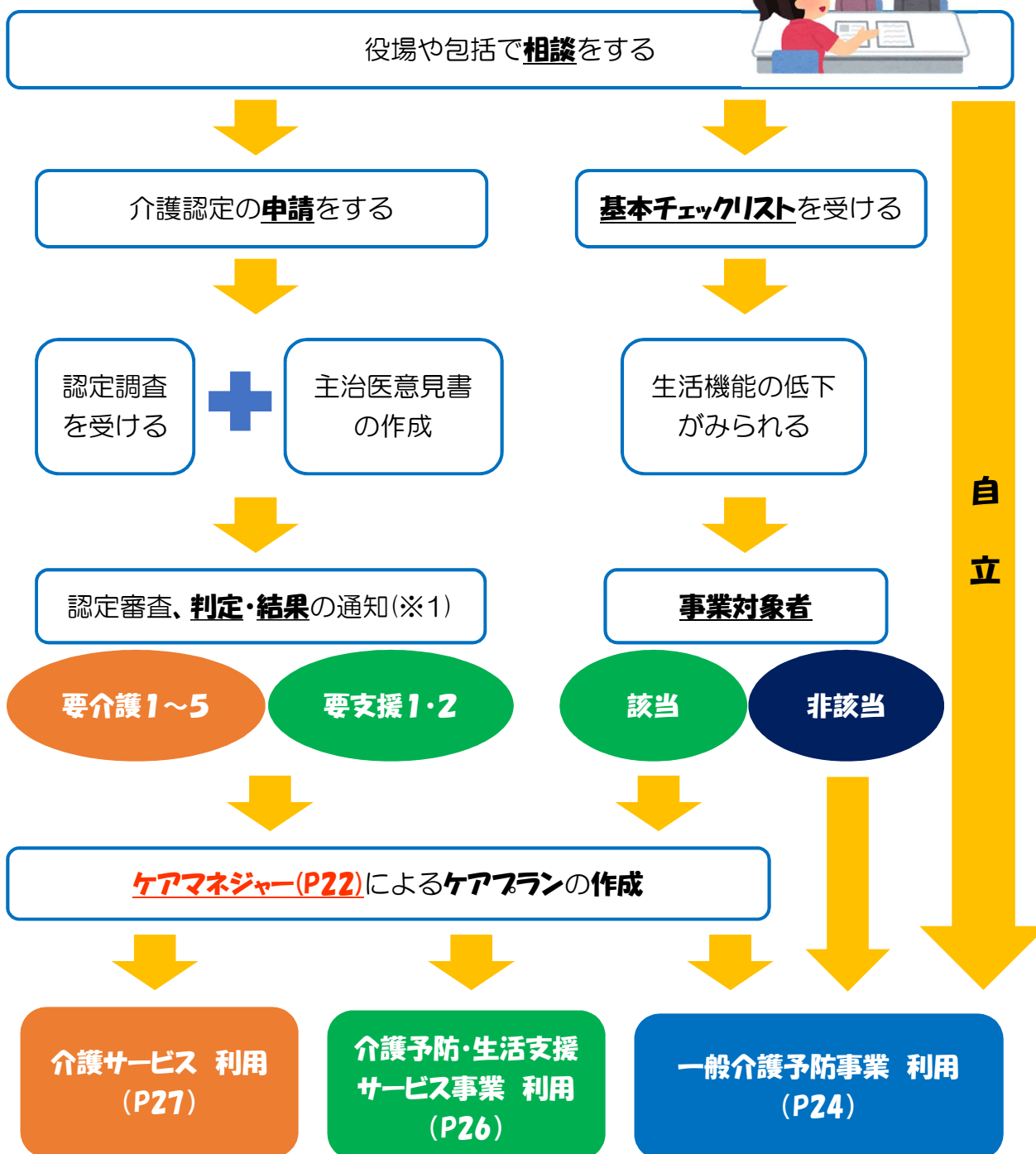
- ・那須消防署
- ・那須町役場（各支所含む）
- ・ゆめプラザ・那須



▲実際に配布されているステッカー

## 【11】 介護サービスは使える・・・？

ご自身やご家族に介護が必要になった場合に、介護サービスを利用するには「要介護(要支援)認定」を受けることが必要です。手続きの流れは以下の通りになります。まずは【4】相談窓口(P10)までご相談ください。



(※1)介護認定結果が「非該当」の場合には、基本チェックリストを受けていただくことがあります

## < ケアマネジャー >

本人(要支援・要介護認定者)や家族からの相談を受け、介護サービスの利用計画を作成します。他の介護サービス事業者との連絡や調整も行います。

要介護(要支援)度により利用できるサービスや利用回数(利用時間)が異なるので、下記までご連絡ください。

### 〔 要支援1・2 / 事業対象者の方 〕 地域包括支援センター

| 相談窓口               | 住所                      | 電話番号(0287) |
|--------------------|-------------------------|------------|
| 那須地区<br>地域包括支援センター | 寺子乙 2566-1<br>ゆめプラザ・那須内 | 71-1138    |
| 高原地区<br>地域包括支援センター | 高久甲 4301                | 73-8881    |

### 〔 要介護1～5の方 〕 那須町内各居宅介護支援事業所

| 町内居宅介護支援事業所名        | 住所                      | 電話番号(0287) |
|---------------------|-------------------------|------------|
| 那須町社会福祉協議会          | 寺子乙 2566-1<br>ゆめプラザ・那須内 | 72-5133    |
| ひとやすみ<br>居宅介護支援事業所  | 高久丙 4817                | 77-7050    |
| 那須ケアサービスセンター        | 寺子乙 3912-5              | 74-6570    |
| 愛燦燦ケアステーション         | 富岡 1013-177             | 74-2714    |
| 居宅介護支援事業所リライの丘      | 高久丙 2538-91             | 77-2366    |
| 総合相談支援事業所<br>ケアサプライ | 漆塚 762-102              | 73-5311    |
| ケアプランひろは            | 高久甲 1648-12             | 69-6180    |

令和5年12月1日 現在

## < サロンや教室・講座への参加/介護サービス利用 >

現在のご本人の状態により、参加・利用できるものが異なります。ケアマネジャーへの相談や、ご不明点は[\[4\]相談窓口\(P10\)](#)までお問い合わせください。

### 〔 一般介護予防事業 〕 那須町に居住する65歳以上の方、自立している方

#### ○ 生きがいサロン ○

☎保健福祉課：0287-72-6910

健康づくりのために体を動かしたり、様々な趣味活動を行う場です。地域交流の場にもなっているので、気軽に集まり、楽しい時間を過ごしませんか。



詳細な連絡先はこちらのコードから町ホームページをご覧ください

| サロン名                 | 開催場所                      | 開催日時                     | 内容                    |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| りんどうでサロン             | 高久乙 23-75                 | 毎週水曜日<br>10:00~13:00     | 体操、脳トレ、料理、囲碁、手芸 など    |
| すずめクラブ               | りぼーる田中<br>寺子乙 1240-1      | 毎週月曜日<br>9:00~16:00      | 健康麻雀、カラオケ、ゴルフなど       |
| 森のふくろう倶楽部            | 高久丙 3248-53<br>相鉄白雲台 1170 | 毎週月~木曜日<br>9:30~16:00    | カラオケ、麻雀、手芸、お茶会 など     |
| みんなの居場所<br>ゆっくりサロン   | 湯本 512-4                  | 毎週月~金曜日<br>10:00~15:00   | 健康体操、編物、習字、ランチ など     |
| しょうがっこう<br>サロン 笑 楽 幸 | 伊王野 1547-3                | 毎週月・水・金曜日<br>10:00~14:00 | 麻雀、カラオケ、将棋、談話 など      |
| オレンジカフェ<br>「こもれびの時」  | くらしのわ<br>高久甲 5131         | 毎週火曜日<br>9:30~12:30      | 茶話会、体操、季節の行事 など       |
| 生きがいサロン<br>自然亭       | 富岡 515-11                 | 毎週月・木・土曜日<br>10:00~16:00 | ゴルフ、ペタンク、麻雀、映画鑑賞など    |
| しまたんサロン              | 大島 724-13                 | 毎週水・木・金曜日<br>10:00~15:00 | 体操、脳トレ、手芸<br>麻雀、園芸 など |
| なないろサロン              | 寺子丙 104-36                | 毎週金・土曜日<br>9:30~14:30    | 健康体操、工作、手芸、講話など       |
| オンシジウム               | 高久甲 5440-33               | 毎週木曜日<br>12:30~16:00     | 全身有酸素運動、ダンス、お茶会など     |
| たんぽぽサロン              | 寺子丙 61-10                 | 月 1 回木曜日<br>13:30~16:30  | 健康体操、踊り、歌など           |

## ○ 教室・講座 ○

☎ 那須地区地域包括支援センター：0287-71-1138

☎ 高原地区地域包括支援センター：0287-73-8881

地区に専門職が出向き、健康維持と介護予防につながる生活機能向上についての教室を開催しています。ぜひ気軽に参加してみてください。

| 教室名               | 対象者                | 内容                                                  | 利用料 |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|-----|
| 介護予防<br>出前講座      | 65歳以上で<br>5人以上の団体  | 転倒予防、健康管理、認知症予防、口腔ケア、食事管理、健康チェック、体操、外出について、感染予防など   | 無料  |
| 重度化<br>予防教室       | 65歳以上の方<br>※居住地区ごと | 体力測定、年齢・身体機能に応じた筋力・歩行・バランス運動、体操、口腔・栄養に関する講話、認知症予防など | 無料  |
| 元気<br>づくり<br>応援事業 | 65歳以上で<br>5人以上の団体  | 問診、体力測定、生活機能チェック、ストレッチ、アンチフレイル体操など                  | 無料  |



心とカラダを  
アンチフレイル  
目指せ 100 歳 😊



認知症の発症リスク  
を減らそう！！



## 〔 介護予防・生活支援事業サービスの種類・内容 〕

### 要支援1・2/事業対象者 該当者

那須町では、高齢者になっても介護・支援を必要としないための健康づくりや、介護・支援が必要となっても自分らしく生活できるよう、運動やレクリエーションを行っています。



### ○ 通所型サービス ○

| 教室名            | 講師      | 日時                | 場所               | 内容                                          | 利用料                             |
|----------------|---------|-------------------|------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|
| 心身力アップ教室       | 作業療法士   | 毎週<br>金曜日<br>(※1) | ゆめプラザ<br>・那須     | 体力測定、問診、<br>認知機能測定、<br>運動、生活指導、<br>認知トレーニング | 無料<br>(※2)                      |
| 短期集中ステップアップ倶楽部 | リハビリ専門職 | 週1回<br>(※3)       | 菅間記念病院<br>(送迎付き) | 体力測定、認知機能測定、問診、運動、生活指導(※4)                  | 550円～<br>1,650円<br>/ 1回<br>(※5) |

(※1) 日時の詳細は参加時にご案内します

(※2) 昼食はありません

(※3) 3か月間 / 全12回

(※4) 別途プログラムあり

(※5) 介護負担割合による / 昼食代の実費がかかります



### ○ 訪問型サービス ○

| 事業名        | 対象者                                                | 内容                                       | 利用料                                                  |
|------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| はつらつ訪問事業   | 対象者(※1)のうち<br>閉じこもり等のため<br>訪問による介護予防が<br>必要と認められた方 | リハビリ専門職や<br>保健師等による<br>居宅での短時間<br>相談・指導等 | 無料                                                   |
| 訪問介護相当サービス | 要支援1・2<br>及び<br>事業対象者 該当者                          | 訪問介護員による<br>居宅での身体<br>介護・生活援助            | 週1回未満：268円/回<br>週1回：1,176円/月<br>週2回：2,349円/月<br>(※2) |

(※1) 要支援1・2 及び事業対象者 該当者

(※2) 1割負担の場合の利用料

利用には条件があるものもございますので、

詳細は[\[4\]相談窓口\(P10\)](#)までお問い合わせください。

## 〔 介護サービスの種類・内容 〕 要介護1～5

| 種類                           | 内容                                     |
|------------------------------|----------------------------------------|
| 通所介護(デイサービス)                 | 日帰りで、食事や入浴などの生活上の支援や、機能回復の訓練を受ける       |
| 通所リハビリ(デイケア)                 | 日帰りで、理学療法士や作業療法士などによる機能回復の訓練を受ける       |
| 訪問介護(ホームヘルプ)                 | ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴などの介助や、日常生活の手助けをする |
| 訪問入浴介護                       | 介護や看護の職員などが移動入浴車で自宅へ訪問し、入浴の介護をする       |
| 訪問リハビリ                       | 理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、機能回復の訓練をする        |
| 訪問看護                         | かかりつけ医の指示の下で、看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話をする    |
| 居宅療養管理指導                     | 医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導をする      |
| 認知症対応型通所介護<br>(認知症対応型デイサービス) | 認知症高齢者が日帰りで、食事や入浴などの生活上の支援や機能回復の訓練を受ける |

ご本人やご家族に合ったサービスを選びましょう。



気になる・利用してみたいサービスが見つかったら、

お気軽に[\[4\]相談窓口\(P10\)](#)へご相談ください。

## 【12】 住まいについて知りたい！

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、住まいを選択することは大切です。長年過ごしていた自宅で暮らしたい方、施設で訓練や支援を受けながら暮らしたい方など様々です。

その選択の可能性を広げるためにも、住まいを知ること、何かサービスは利用できるのかなど、早い段階から確認しておくことは大切です。

**<介護保険が受けられる在宅サービス>** ☎保健福祉課：0287-72-6910

| 種類             | 内容                                                |
|----------------|---------------------------------------------------|
| 福祉用具の貸与・購入費の支給 | 車いす・特殊ベッドなどの貸出や、排泄・入浴に必要な用具を購入した場合、その費用を限度額の範囲で支給 |
| 住宅改修費の支給       | 手すりを付けたり、段差の解消などの小規模な改修を行った場合、その費用を限度額の範囲で支給      |

**<介護保険が受けられる施設サービス>** ☎保健福祉課：0287-72-6910

| 種類                        | 概要                                             |
|---------------------------|------------------------------------------------|
| 特別養護老人ホーム<br>(介護老人福祉施設)   | 常時介護が必要で、自宅で生活することが困難な人が入所し、日常生活上の支援や介護を受けられる  |
| 介護老人保健施設                  | 病状が安定し、リハビリや介護が必要な人が、機能回復の訓練や日常生活上の支援や介護を受けられる |
| 介護療養型医療施設                 | 長期にわたる療養を必要とする方に、医学的管理のもとに介護や、その他必要な医療を行う      |
| 短期入所(ショートステイ)             | 短期間入所し、日常生活上の支援や機能回復の訓練を受けられる                  |
| 認知症対応型共同生活介護<br>(グループホーム) | 認知症の人が少人数で共同生活をしながら、日常生活上の支援や機能回復の訓練を受けられる     |
| 小規模多機能型居宅介護               | 利用者の選択に応じて、訪問や通所、宿泊のサービスを組み合わせて、多機能なサービスを受けられる |

この他にも施設の種類は多くあり、

「有料老人ホーム」「サービス付き高齢者向け住宅」「ケアハウス」など、  
介護保険サービスが利用できない場合があります。

ご不明点は ☎保健福祉課 までご連絡ください。

## 【13】 さいごに

ここまで読んでいただきありがとうございました。

この認知症ガイドブックをご活用いただき、一緒になって、これからを考えていければと思います。

誰もが、わからないところへ一歩を踏み出すのは不安だと思います。だからこそ、那須町の様々な情報を知り、ご自身のタイミングで踏み出しやすい部分から関わってくだされば幸いです。

気になること、聞きたいことがありましたら、お気軽に[\[4\]相談窓口\(P10\)](#)までお問い合わせください。

### 認知症サポーター養成講座のご案内



那須町では認知症サポーターが地域にたくさんいて、あたたかく支え合い、誰もが安心して暮らせる町を目指す取り組みとして「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

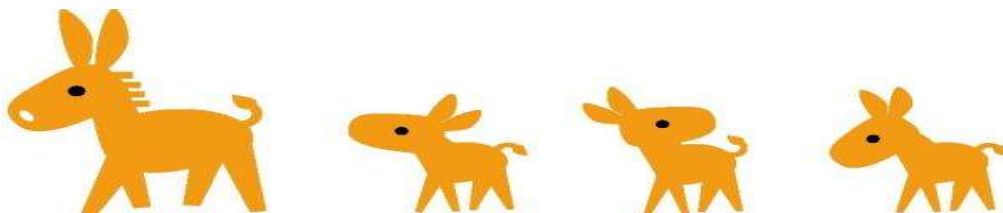
自治会や職場、ボランティア、趣味のグループ等おおむね10人程度でお受けしています。下記へご連絡ください。

費用はかかりません

那須町役場保健福祉課

☎0287-72-6910





**編集・事務局**

**那須町役場保健福祉課  
那須地区地域包括支援センター**

**那須町保健センター  
高原地区地域包括支援センター**

**令和6年修正版 発行日 令和6年9月**