

2022年
改定保存版

— 河内町 —

認知症 & 高齢者 ガイドブック

住み慣れた町で
安心して暮らし続けるために





はじめに

このガイドブックは、高齢者および認知症や認知症の疑いがある方、そしてその家族の方々を含むすべての町民のみなさまにとって道しるべとなる情報をまとめたものです。大切なみなさまの暮らしをより充実したものにさせていただくためにも、ぜひご活用ください。

— 目 次 —

① 医療機関への受診	4
・かかりつけ医	
・認知症疾患医療センター	
② 介護予防事業	5
脳と体いきいき教室／げんきアップ講座／シルバーリハビリ体操教室／ 認知症予防カフェ／認知症講習会	
③ 暮らしを支える様々なサービス	6
愛の定期便事業／緊急通報システム事業／車椅子の貸し出し事業／ シルバーカー購入費補助金事業／訪問理容サービス事業／ 在宅高齢者介護用品購入費補助金事業／ 徘徊高齢者家族支援サービス事業／日常生活自立支援事業／ 生活管理指導短期宿泊事業／高齢者タクシー利用料金助成事業／ 外出支援サービス／福祉有償運送サービス／成年後見制度／民生委員／ ひとり暮らし老人配食サービス事業	
④ 生きがい・助け合い・家族支援	9
傾聴ボランティア（じゃすみん会）／町シニアクラブ連合会／ 高齢者趣味クラブ／生涯学習活動／電話相談	
⑤ 介護保険の利用	10
自宅への訪問サービス／自宅から施設に通うサービス／ 短期間施設に泊まるサービス／自宅の生活環境を整えるサービス／ 地域密着型の施設で生活するサービス／施設で生活するサービス	
⑥ 認知症についての相談窓口.....	11

認知症になっても住み慣れた町で 安心して暮らし続けるために

河内町 認知症 ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の事を知っていただき、認知症に対する不安の軽減を図れるよう、さまざまなサービスやその他の支援などの情報を分かりやすくまとめたものです。この認知症ケアパスを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても住み慣れた地域で、できる限り自分らしい生活を送っていただけるよう願います。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまう事で、脳の働きに不都合が生じ、生活に支障が出る状態がおよそ6か月以上継続している症状を指します。

認知症のおもな症状

- ◆「中核症状」脳障害そのものにより起こり、必ず見られる症状です。
 - ・記憶障害：最近の事を忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
 - ・見当識障害：「今日は何日?」「ここはどこ?」など時間や季節感が薄れる事から現れる。進行すると周囲の人との関係が分からなくなる。
 - ・理解・判断力の低下：考えるスピードが遅くなる。二つ以上の事が重なるとうまく処理できない。予想外の事に対応できない。
- ◆「行動・心理症状（BPSD）」本人の性格や、周囲の環境、人間関係などが影響して出現する症状です。
 - ・財布や通帳などの置き場所が分からなくなり、盗まれたと思いつまむ（物盗られ妄想）。
 - ・今までできた事ができなくなる事で自信を失い、すべてが面倒になる。進行すると入浴や着替え、排泄、食事などの身の回りの事も自分でできなくなる。
 - ・場所や状況が分からなくなり道に迷う（行方不明）。

認知症を引き起こすおもな病気

- ・アルツハイマー病：比較的早い段階から記憶の障害が出て、物を置き忘れたり、同じ事を何度も言ったりする。自分が物忘れしている事に気づきにくい。認知症の約50%を占める。
- ・レビー小体型認知症：幻視や歩行障害が目立つ。周囲の状況をよく理解できる時とできない時の差が激しい。夕方から夜に悪くなる事が多い。記憶は比較的保たれる事が多い。
- ・前頭側頭型認知症（ピック病）：社会性を失い、性格の変化や理解不能な行動をとるのが特徴。
- ・脳血管性認知症：脳梗塞や脳出血により神経細胞が死んでしまう事で起こる。意欲の低下、感覚の障害などを伴いやすい。

認知症の予防についての考え方

高血圧症、高脂血症、肥満など生活習慣病対策は発症を遅らせる効果が認められています。周囲とのコミュニケーションを取り、刺激のある生活を送る事を心がけ、脳を活性化する事が認知症の予防につながります。



認知症の進行と対応・利用できるサービス

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を

認知機能の段階	発症前	軽度認知障害（MCI） 5年前後で約半数が認知症に	認知症を有するが、日常生活は自立	
記憶面		物忘れの自覚が出てくる	直近の事を覚えられない 体験した事の内容を忘れる	
見当識			時間や日にちが分からなくなる 自分の年齢が正確に分からなくなる	
本人の様子		「あれ」「それ」等、代名詞を多用する 何かヒントがあれば思い出す	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ事を何回も聞く ・ 物をしまった事を忘れる ・ 約束を忘れる ・ 不安・いろいろ ・ 外出の機会が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 物を盗られたり ・ 同時に二つの事 ・ 家事等の段取り ・ 買い物時のお金 ・ キャッシュコーナーになる
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○ 認知症予防のための生活習慣を心がけましょう ○ 有酸素運動、地域の行事、ボランティア等の社会参加や趣味を楽しみましょう ○ 家庭内での役割を持ちましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ○ ゆっくり短い言葉で少しずつ伝えましょう ○ 大事な事はメモをとる、家族は大切なものを片付ける箱を用意する等生活を工夫しましょう ○ 時計やカレンダーを置いて、時間や日にちを分かりやすくする工夫をしましょう 	
			家事や仕事、趣味など出来る事は残っています。	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ○ いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めに「かかりつけ医」に相談してください ○ 家族の気づきがとても大切です ○ 町の介護予防事業や講演会等に積極的に参加しましょう ○ 外出の機会を増やして、生き生きとした毎日を送りましょう 		『介護者自身が抱え込まない』 『社会資源を活用する』 『介護についてみんなで話し合う』	

代表的なアルツハイマー型認知症の進行例
 (右に行くほど発症から時間が経過し進行している状態) ※個人差あり。

理解し、進行にあわせて対応していく事が大切です。

※サービス詳細は5頁以降をご覧ください

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
いつどこで何をしたかの出来事を忘れる		過去の記憶も失われていく
季節や年次が分からなくなる 場所が分からなくなる		親しい人や家族が認識できなくなる
財布をなくしたと言 う ができなくなる ができなくなる の計算が難しくなる ナーの機械操作ができな	<ul style="list-style-type: none"> ・季節にあった服を着る事ができない ・迷子になる ・入浴や着替えができない 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話ができなくなる ・表情が乏しくなる ・食べ物が飲み込みにくかったり、食べる事の理解ができなくなる ・生活全般へのケアが必要
<ul style="list-style-type: none"> ○説得や否定をせず、一旦気持ちを受け止めましょう ○出来ない事を無理強いしないようにしましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ○合併症（肺炎や脱水）が起こりやすくなります。体調管理に注意しましょう ○言葉が出なくなれば手を握る、背中をさするなどのスキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう
得意な事・出来る事は生活に取り入れましょう		
<ul style="list-style-type: none"> ○正しい接し方などを学ぶ（認知症サポーター養成講座、認知症講習会等への参加） ○適度にストレスを発散する、愚痴を言い合える仲間を作る（体操教室、ボランティア活動への参加） ○地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネージャー等に相談する ○介護負担は徐々に増えていくので、介護保険等の社会資源や介護サービスを利用する ○近隣の方へも理解をもとめ、協力してもらえらる環境をつくる ○元気なうちに本人の意向を聞いておく（治療方針、延命、相続、施設等） ○家族間でも、介護や終末期に関する話をしておく ○家族はケアマネージャー等と積極的に情報交換する 		

認知症は病気です。

その為、早期の受診、
診断、治療が重要です。

① 医療機関への受診

かかりつけ医

日頃体調が悪い時や、持病で通院しているかかりつけの医師に相談しましょう。専門的な医療を希望する場合には、かかりつけ医から専門医療機関を紹介してもらう事ができます。



認知症疾患医療センター

都道府県及び指定都市より認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関の事です。専門医が鑑別診断や診断に基づいた治療を行い、合併症や、妄想、徘徊等の症状にも対応しています。また、専門の相談員がご本人、ご家族からの様々な相談に対応していますので安心です。**必ず電話での予約が必要です。**

宮本病院認知症疾患医療センター

稲敷郡稲敷市幸田1247
☎0299-94-3080
※予約方法：月～金／午前・午後

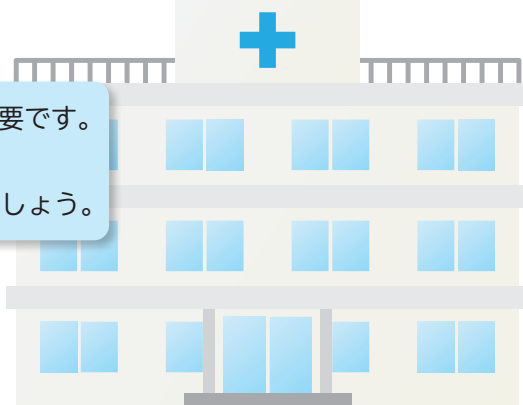
池田病院認知症疾患医療センター

龍ヶ崎市貝原塚町3690-2
☎0297-64-6582
※予約方法：月～金／午前・午後

◆予約・受診の際に持参するもの

- 本人の経過（いつごろから）
- 本人やご家族が心配になった出来事
- 本人がこれまでにかった病気、飲んでいる薬

これらの情報が必要です。
メモ等に整理して
相談しましょう。



◆受診が難しい場合

◎まずは家族が受診・相談する

本人の前で話しにくい事は、事前に電話や手紙で伝えたり、ご本人が説明できない症状や生活の様子については、ご家族が同席して医師に伝える事も可能です。受診する病院に相談してみましょう。

◎本人が少しでも納得できるような声かけを心がけましょう

「私たちが心配だから受診して欲しい」

「元気でいてほしいから悪いところがないか見てもらおう」

ご本人も不安な気持ちがあると思います。こちらの気持ちを伝えるよう心がけましょう。無理に受診させると本人を傷つけたり信頼関係を失い、後の治療に結びつかない場合もあります。



②介護予防事業 ～認知症を予防するための各種教室等～



脳と体いきいき教室

脳と体を一緒に使い、効果的に脳活性化ができる教室です。無理な運動はなく、認知症予防に効果的な楽しいプログラムを行います。

送迎があります。

対象者：65歳以上の方

開催場所：農業環境改善センター、
つつみ会館、福祉センター



げんきアップ講座

脳活性化を中心としたプログラムに加え、口腔講話、手芸など、様々な活動をしています。町の職員が出向きますので皆様の集まりの場、つどいの場としてお気軽にご活用ください。

対象者：65歳以上の方

開催場所：各地区集会所、自宅など数人が集まれる場



シルバーリハビリ体操教室



茨城県が推奨している体操で、おもに高齢者の介護予防を目的とした「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。介護予防等について講習会で学び、県から認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、ボランティアで体操の普及啓発を行っている事業です。

対象者：65歳以上の方

◆**シルバーリハビリ体操指導士として活動したい方**
(50歳以上で常勤の職に就いていない方)

養成講習会を受講後、地域で活動していただきます。

◆**シルバーリハビリ体操教室に参加したい方**

身近な場所で体操教室を実施しています。日程や時間はお問い合わせ下さい。

開催場所：町内14箇所の集会場等



認知症予防カフェ

若年性認知症を含む認知症の方およびそのご家族、認知症を予防したいと思う地域住民、専門職等誰もが参加し集う事ができる場所として開催しています。認知症に関する個別相談コーナーも設けています。

対象者：どなたでも

開催場所：特別養護老人ホームあじさい苑、
特別養護老人ホーム千の風・河内、
地域密着型特別養護老人ホーム鼎の郷
※開催日時については広報誌や回覧にてお知らせいたします。



認知症講習会

認知症についての知識や、対応方法、予防法等について学びます。

対象者：どなたでも

開催場所：河内町保健センター



＜介護予防事業申し込み・問合せ＞

河内町地域包括支援センター

☎0297-60-4071

③暮らしを支える様々なサービス（行政サービス）

愛の定期便事業（行政サービス）

対象の高齢者に対して、乳酸菌飲料の配達を通じて訪問する事で当該高齢者の安否を確認する事業です。

対象者：65歳以上のひとり暮らしの高齢者で、かつ車などの移動手段がなく、1週間のうち誰とも会わない可能性のある方

利用料：無料

車椅子の貸し出し事業

（行政サービス）

対象者に対して、車椅子の貸し出しを行う事業です。

※おおむね1ヶ月以内の利用をお願いしています。

対象者：お年寄りや身体の不自由な方

利用料：自己負担なし

問合せ・申込先

：河内町役場福祉課 高齢福祉係
☎0297-84-6981（直通）
河内町社会福祉協議会
☎0297-84-2830

訪問理容サービス事業

（行政サービス）

対象の高齢者に対して自宅で散髪のサービスを行う事業です。理髪店の訪問費用は町で負担します。

対象者：①要介護認定3・4・5と認定された方
②認知症、疾病等で常に介護が必要な65歳以上の高齢者

利用料：散髪代（自己負担）

緊急通報システム事業（行政サービス）

対象の高齢者に対して、急病・事故等の緊急時、ワンボタンで消防署に通報できる装置を貸与する事業です。お住まいの地区の民生委員にご相談ください。

対象者：65歳以上のひとり暮らしの高齢者で、身体上の慢性疾患等（心疾患や脳疾患等）のため常時注意を要する方

利用料：無料 ※ご自宅に固定電話がある事が必須です

シルバーカー購入費補助金事業

（行政サービス）

シルバーカーを購入した際、補助金を交付する事業です。※シルバーカーを購入した領収書又はレシートを河内町役場福祉課高齢福祉係までお持ちください。

対象者：65歳以上の高齢者及び身体障害者

補助額：一律で3,000円を町が補助します（生涯1回となります）



③暮らしを支える様々なサービス（行政サービス）

在宅高齢者介護用品購入費補助金事業（行政サービス）

対象の高齢者及び介護する家族に対して、おむつ等を購入する代金の一部補助をする事業です。

※おむつを購入した領収書又はレシートを河内町役場福祉課高齢福祉係までお持ちください。

対象者：要支援・要介護認定を受けた、在宅で常時おむつ等を使用している方

※所得制限あり 65歳～74歳：町県民税（本人非課税）

75歳以上：町県民税（本人課税でもよい）

補助額：月額3,000円を限度に町が補助します

徘徊高齢者家族支援サービス事業（行政サービス）

対象者を介護する家族に対して、位置情報端末機を貸与する事業です。

対象者：65歳以上の徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族

利用料：基本料

500円（月額）

情報取得料 [電話の場合]

200円（1回ごとに）

[インターネット]

100円（1回ごとに）

緊急対処員派遣

10,000円（現場到着後1回1時間まで）

※但し生活保護世帯、町民税非課税世帯は免除



日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

判断能力が不十分な方が対象になります。福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをします。

利用料：1時間当たり1,100円

問合せ・申込先：河内町社会福祉協議会 ☎0297-84-2830

生活管理指導短期宿泊事業（行政サービス）

対象の高齢者に対して、一時的（原則7日以内）に老人ホームで保護する必要がある場合などに、短期の宿泊により日常生活の指導及び支援を行う事業です。

対象者：要介護1以下のひとり暮らし高齢者（介護保険優先）

利用料：1泊770円と食費、居住費

<暮らしを支える様々なサービス申し込み・問合せ>

河内町役場福祉課 高齢福祉係 ☎0297-84-6981（直通）

③暮らしを支える様々なサービス（行政サービス・その他）



高齢者タクシー利用料金助成事業（行政サービス）



在宅の高齢者が通院や買い物などで外出する際にタクシーを利用する場合、その運賃の一部を助成する事業です。

対象者：70歳以上でタクシーの乗降に介助の必要がなく、次のいずれかに該当する方。

- ①運転免許証を所持していないか返納の方
- ②何らかの理由で自動車を利用できない方

タクシーチケットの交付：1回につき最大で1,500円の補助があります

問合せ・申請先：河内町役場福祉課 高齢福祉係 ☎0297-84-6981（直通）
河内町東共同利用施設（つつみ会館） ☎0297-86-2090
※申請には、印鑑・保険証が必要です



外出支援サービス（行政サービス）

独居または高齢者のみの世帯の高齢者に対して、福祉有償運送サービスの利用により、利用者の居宅と医療機関及び在宅福祉施設との間の送迎費用の半額を補助する事業です。

対象者：①要介護又は要支援の認定を受けた方
②「身体障害者手帳」、「療育手帳」、「精神障害者福祉手帳」を所持する方
①又は②の方で、かつひとり暮らし高齢者および高齢世帯に属し自家用車を所持していないなど移動が困難な方

利用料：利用1回あたりに要した費用の2分の1



成年後見制度

契約が結べない等、判断能力が著しく低下した方が対象になります。不利益が生じないよう、財産管理や契約行為について後見人等が代行します。

問合せ・申込先：河内町役場福祉課 高齢福祉係 ☎0297-84-6981（直通）
河内町地域包括支援センター ☎0297-60-4071（直通）
河内町社会福祉協議会 ☎0297-84-2830



福祉有償運送サービス

対象者に対して、病院やレジャー等の送迎をする事業です。

対象者：介護認定を受けている方、障害者手帳等をお持ちの方

利用料：距離に応じた料金 400円～
迎車料金 200円～
福祉車両利用料 200円

問合せ・申込先：河内町社会福祉協議会 ☎0297-84-2830



民生委員

地域の身近な相談役で、ひとり暮らしの高齢者の訪問も行います。

問合せ先：河内町役場福祉課 高齢福祉係 ☎0297-84-6981（直通）



ひとり暮らし老人配食サービス事業

対象の高齢者に対して、ボランティアによる手作り弁当を月2回配達し、同時に安否確認を行う事業です。

対象者：65歳以上のひとり暮らしの高齢者で、かつ車などの移動手段がなく、1週間のうち誰とも会わない可能性のある方

利用料：所得により材料費の自己負担徴収あり（一食400円程度）

④ 生きがい・助け合い・家族支援

傾聴ボランティア（じゃすみん会）

人と話をする機会が少なくなった高齢者の話し相手として訪問活動を行うボランティアです。ボランティアは二人一組で、毎月1回、1時間程度の訪問をします。

対象者：◆**ボランティアの訪問を希望される方**

65歳以上のひとり暮らしの高齢者、家族が仕事等で日中ひとりで過ごされている高齢者

◆**ボランティアとして活動したい方**

町内在住で、傾聴ボランティアに興味のある方。養成講座終了後、活動に参加できる方

問合せ・申込先：河内町地域包括支援センター ☎0297-60-4071（直通）

町シニアクラブ連合会

県外研修会、シニアスポーツまつり等のイベントを行い、仲間づくりや生きがいづくりを通して、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

対象者：おおむね60歳以上の町民

問合せ・申込先：河内町社会福祉協議会（事務局） ☎0297-84-2830

※シニアクラブへの入会などについては、最寄りのシニアクラブに直接お申し込みください



高齢者趣味クラブ

舞踊クラブ、カラオケクラブ、フラダンスクラブ、園芸クラブがあります。

問合せ・申込先：河内町社会福祉協議会

☎0297-84-2830

生涯学習活動

多彩なサークル活動が行われています。広報等で周知しております。

問合せ・申込先：河内町教育委員会

生涯学習グループ

☎0297-84-3322

電話相談

認知症無料相談ダイヤル

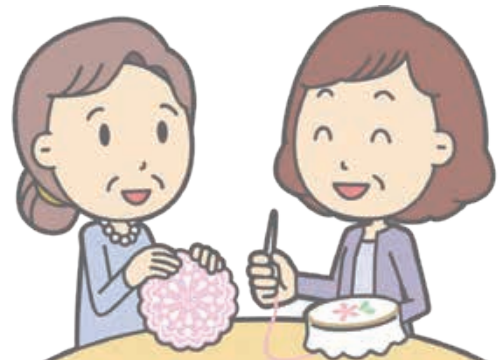
相談受付時間：月曜日～金曜日

12:00～16:00

（土、日、祭日、年末年始は休み）

☎029-879-0018

※相談は無料ですが、通常の電話代はかかります。



⑤ 介護保険の利用

介護保険は高齢者の尊厳を支え、その能力に応じた日々の暮らしを社会全体で支える仕組みです。ご本人やご家族の意向を尊重します。サービス利用により、認知症予防や進行を遅らせたり、ご家族の心身負担の軽減も図れます。

介護保険の利用には申請が必要です

順番

- ①河内町役場福祉課で申請をします。申請は本人のほか家族でもできます。
- ②申請をすると訪問調査の後に審査判定を行い、要介護認定が決まります。
- ③認定通知が届きます。担当の介護支援専門員を決め、必要なサービスを受けます。要介護度に応じて利用限度額が異なります。

サービス利用のついで

【自宅への訪問サービス】

- ◆訪問介護：ホームヘルパーが自宅に訪問して、身体介護や生活援助を受けます。
- ◆訪問看護：看護師などが訪問して、床ずれの手当や点滴の管理を受けます。
- ◆居宅療養管理指導：医療専門職が訪問して、薬の飲み方、食事や療養の管理指導を受けます。
- ◆訪問入浴介護：自宅に浴槽を持ち込んで入浴の介助を受けます。
- ◆訪問リハビリテーション：リハビリの専門職が訪問して、自宅でリハビリを受けます。

【自宅から施設に通うサービス】

- ◆通所介護：デイサービスで、食事、入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けます。
- ◆通所リハビリテーション：介護老人保健施設等でリハビリ専門職のリハビリを日帰りで受けます。

【短期間施設に泊まるサービス】

- ◆短期入所生活介護：介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事や入浴などの介護を受けます。
- ◆短期入所療養看護：介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護を受けます。
- ※特定施設入居者生活介護：有料老人ホームなどに入所して、食事や入浴などの介護を受けます。

【自宅の生活環境を整えるサービス】

- ◆福祉用具貸与：13種類の福祉用具の貸与（※貸与物は要介護度によって変わります）。
- ◆特定福祉用具購入：腰掛便座、特殊尿器、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトつり具の購入。年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担となります。
- ◆居宅介護住宅改修：生活環境を整える改修で、上限は20万円までです。その1～3割が自己負担となります。

【地域密着型の施設で生活するサービス】※基本的に利用は町内在住の方です。

- ◆認知症対応型共同生活介護：施設等で認知症の方が食事や入浴などの介護や支援、機能訓練を受けます。

【施設で生活するサービス】

- ◆介護老人福祉施設：常に介護が必要で自宅では介護ができない方（基本、要介護3以上）が対象。食事や入浴など日常生活の介護や健康管理を受けます。
- ◆介護老人保健施設：病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方。医学的管理のもと介護や看護、リハビリを受けます。
- ◆介護医療院：長期にわたり療養が必要な方が対象の施設。医療と介護（日常生活上の世話）が受けられます。

⑥ 認知症についての窓口

相談窓口	支援内容	電話・連絡先
河内町役場 福祉課	行政サービスに関する問い合わせ、介護保険申請などを行います。	〒300-1324 稲敷郡河内町源清田 1183 番地 0297-84-6981
(福祉課内) 河内町地域包括支援センター	高齢者の総合的な相談やサポート、介護予防などを行います。	0297-60-4071
茨城県精神保健福祉センター	心の健康相談をはじめとした、精神保健福祉全般の相談。	029-243-2870
【認知症疾患医療センター】	認知症の初期診断、鑑別診断等を行い、介護サービスの利用へとつなげます。	0299-94-3080
・宮本病院		029-853-3645
・筑波大学付属病院		0297-64-6582
・池田病院		
茨城県社会福祉協議会	介護保険や各種福祉サービス利用の手続き、日常生活の金銭管理の相談や支援を行います。	029-241-1133
認知症の人と家族の会 (茨城県支部) (月～金：13時～16時)	電話相談のほか、会報の発行、患者や家族の集い・啓発活動などを行います。	029-828-8099
認知症110番 (月、木：10時～15時)	認知症予防財団による電話相談。	0120-654-874
介護支え合い電話相談 (月～金：10時～15時)	社会福祉法人浴風会による電話相談。	0120-070-608
若年性認知症コールセンター (月～土：10～15時)	認知症介護研究・研修を大府センターで行っています。	0800-100-2707

