

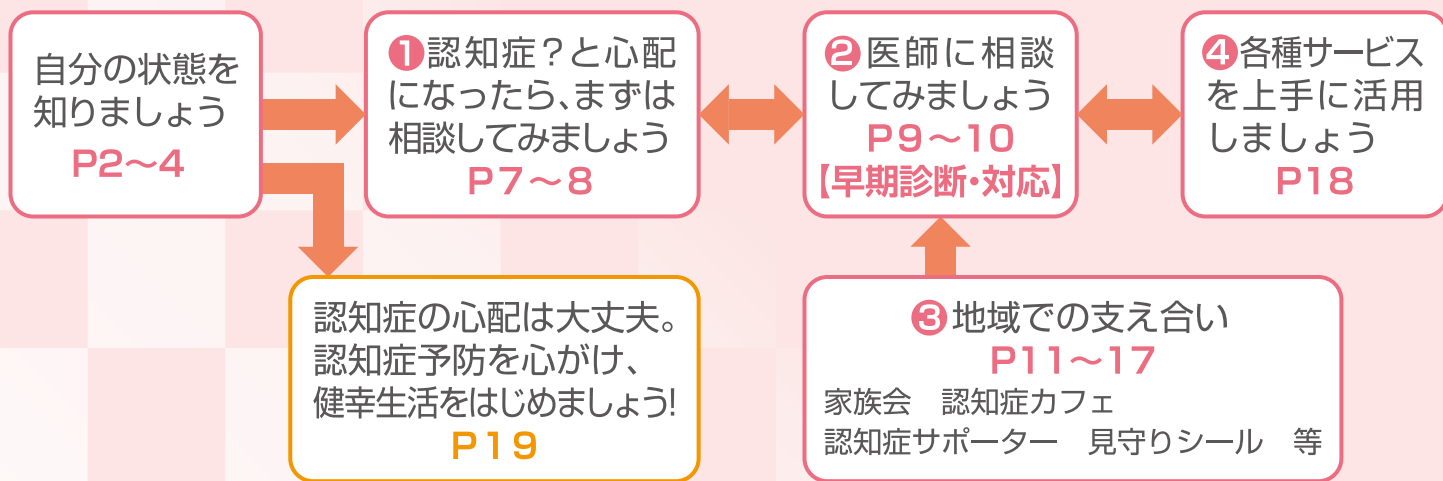
「物忘れ」「認知症」を知って、 安心生活を送りましょう。

～地域で温かく見守り、支え合い、

誰もがいきいきと暮らすために～



☘ 冊子の見方 ☘



三 島 市



はじめに

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因によって脳の働きが低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。進行に伴い症状や生活の困りごとが変化し、その方に必要な医療・介護も変化します。

加齢とともに、人の名前が出てこなかったり、物を置き忘れてたり…そんなことが続くと「ひょっとして、認知症？」と不安になって心がふさいでしまいます。家族も「ちょっとおかしいな」と思いながらも、気づかって声をかけられずそのままになってしまうこともあります。

認知症は誰でもなりうる病気です。しかし、早い時期に受診や適切な対応をすることで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。また、地域や身近な人の間で助け合うことのできるつながりを作っておくことや、地域で利用できるサービスを知っておくことは、認知症の人やその家族の安心できる生活にもつながります。本冊子では、そのような社会資源や相談先等の情報をまとめてみました。ぜひご活用ください。



目次

はじめに	1
物忘れ相談シート	2
物忘れが気になる方は以下の項目をチェックしてみましょう	3
自分の状態を知りましょう ～何をすればいいの？～	4
認知症の方も住み慣れた三島で安心して暮らすために	5～6
①まずは相談してみましょう！	7～8
②医師に相談してみましょう	9～10
③地域での支え合い	11～17
④各種サービスを上手に活用しましょう	18
⑤権利を守る	18
健幸生活をはじめましょう！	19

物忘れ相談シート

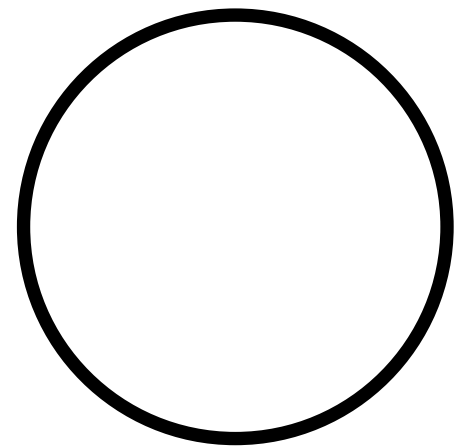
記入日： 年 月 日

記入者氏名： 続柄

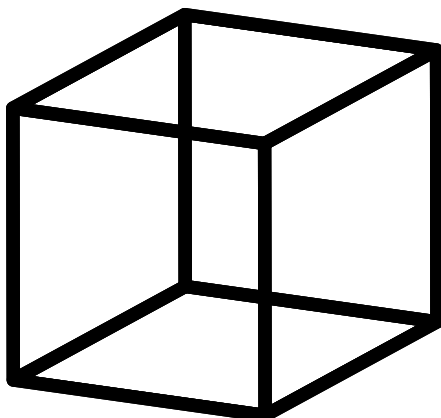
氏名：	生年月日： 年 月 日	年齢： 歳
性別：男・女		
住所：		
ご本人が困っていること		

ご家族が困っていること		
これまでにかかった病気・かかりつけ医		

- 時計を描いてみましょう
右の図に10時10分になるように
数字と長針、短針を書き入れてみましょう



- 立体図形を描いてみましょう
下の絵と同じ立方体を描き写しましょう



見本



物忘れチェック

物忘れが気になる方は☑チェックしてみましょう。

自分でチェック

物忘れについて

- 知っている人や歌手・俳優などの名前が思い出せない
- 通帳や家の鍵など大事なものを無くすことがある

判断・理解力について

- 料理の献立が思いつかない
- テレビの内容が分かりにくくなった

時間・場所について

- 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
- スーパーの駐車場で車を停めた場所が分からず長時間探したことがある

意欲について

- 入浴が面倒になった
- 長年やっていた趣味や習い事に興味が無くなりやめた
- 料理をしなくなった
- 人と会うことや外出することが面倒になった

家族・身近な人がチェック

物忘れについて

- 同じ話を繰り返すことがある
- 何度も同じことを聞く
- 探し物をするようになった

判断・理解力について

- 料理の献立の種類が少なくなった
- テレビの内容に興味を示さず、居眠りやぼんやりとしていることが多くなった
- 服を選べなくなり、同じ服を着ていることが多い

時間・場所について

- 約束の時間を守れなくなった
- 慣れた道なのに迷ったことがある

人柄について

- 怒りっぽく、イライラしていることが多くなった
- 自分の失敗を人のせいにするようになった

意欲について

- 促さないと入浴しなくなった
- 長年続けてきた趣味や習い事をやめた
- 身だしなみを構わなくなった
- 料理をしなくなった

不安・うつ状態について

- 理由もなく気がふさいでいることがある
- 家にいることが多くなった

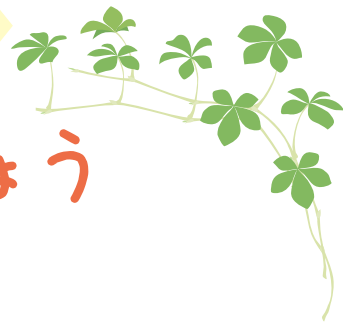
味覚・嗅覚について

- 臭いが分からなくなった
- 料理の味付けが変わった

Point (ポイント)

- ・日常生活の中で気になることをチェックしていきましょう。
- ・変化はゆっくり現れることが多いので1年前の状態と現在の状態を比べてみると良いでしょう。

自分に該当する矢印（→）の方向に進みましょう。
自分の状態やどのような対応をすればよいのかが分かります。



自分の状態を知りましょう

～何をすればいいの？～

START スタート

3ページの「物忘れチェック」に
チェックがたくさんつきましたか？

はい

いいえ

「物忘れチェック」にチェックが
多く、気になる症状がある。

「物忘れチェック」に
チェックはほとんどつ
かない。



かかりつけ医がいますか？

はい

いいえ

受診の際2～3ページ
の「物忘れ相談シート」
「物忘れチェック」を見
せて相談しましょう。

9～10ページの「医師
に相談してみましょ
う」を参考に受診し相談し
ましょう。

病院に受診し、医師から
認知症またはその疑いが
あると診断されましたか？

いいえ

はい

認知症・認知症の疑い

物忘れ

医師の指示に添いながら、**7～18**ページ
を活用しましょう。体の状況に合わせ各種
サービスを利用しましょう。

19ページを参考に
認知症予防を心がけ
ましょう。





認知症の方も

住み慣れた三島で安心して暮らすために



本人の様子



本人・家族が
心がけること

発症前・認知症予備群

予定を忘れる・探し物が多くなるなどの物忘れがみられます。金銭管理や買い物、書類作成などは自分で行うことができます。

- ・身近な人に認知症のことを伝え、理解をしておいてもらいましょう。
- ・家庭内で役割を持ち、友人や地域とのつながりを大切にしましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。
- ・今後の生活の場を話し合いましょう。

認知症はあるが生活は自立

何度も同じことを言ったり聞いたりします。買い物や事務・金銭管理などの段取りに支障が出てミスが目立つものの、身の回りのことはほとんど自分でできます。

- ・医療サポートを受けながら、家族間で介護について話し合いましょう。
- ・身近で話せる場所として、家族会や認知症カフェ・地域包括支援センター等を活用しましょう。

① 相 談

P7~8 地域包括支援センター、認知症初期集中支援チーム、

② 医 療

P9~10 認知症かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療

③ 予 防

- ・一般介護予防事業(詳細は広報みしま、三島市ホームページ等をご覧ください。)
- ・生きがい教室(60歳以上の市民。詳細是三島市ホームページ等をご覧ください。)

③ 家 族 支 援

P7~8、14~15 地域包括支援センター、居宅介護支援事業、

③ 社 会 交 流

P11~13、15、17 地域のサロン、街中ほっとサロン、認知症カフェ、

③ 地 域 の 見 守 り

P13、16 認知症高齢者等見守り登録事業 、認知症サポーター、

④ 各 種 サ ー ビ ス

P18 各種サービスを上手に活用しましょう(要介護度により

⑤ 権 利 を 守 る

P18 成年後見制度、地域包括支援センター、三島市成年後見

自宅、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム 等

住 ま い



グループホーム

～認知症の症状に合わせて利用できる支援をご紹介します～

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

時間や場所、着替え等の手順が分からなくなります。声かけや見守り等があれば安心です。

- ・介護者自身の体調管理に気を付けましょう。
- ・今後の金銭管理や財産管理について、家族で話し合しましょう。
- ・病状については、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・各種サービスを上手に活用し、困った時は地域包括支援センターや担当ケアマネジャーへ相談しましょう。

日常生活に手助け
・介助が必要

外出して道に迷う、着替えや食事・トイレ等が1人では難しくなる等、日常生活に手助けが必要になります。

常に介護が必要

表情が乏しくなり、言葉での意思疎通が難しくなります。日常生活の全てにおいて介護が必要です。

- ・本人が望む最期の迎え方について、事前に周囲の人と話し合っておきましょう。パンフレット「人として最期を迎えるとき」もご活用ください。市役所(長寿政策課)で配布しています。

電話相談、運転免許の相談、居宅介護支援事業所



人として最期を迎えるとき



※(通称)看取りガイド

センター、三島市医療介護連携センター、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局

認知症家族会、認知症の人と家族の一体的支援事業



認知症本人ミーティング、認知症の人と家族の一体的支援事業



チームオレンジ、民生委員・児童委員、高齢者等見守りネットワーク協定事業所 等

利用できるサービスが異なりますので、内容をご確認ください。)

支援センター、日常生活自立支援事業 等

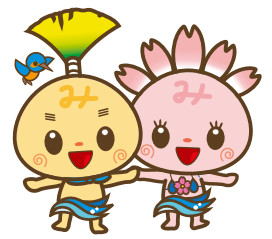


(認知症対応型共同生活介護)



介護保険施設(介護老人福祉施設・介護老人保健施設 等)

①まずは相談してみましょう!



● 地域包括支援センター

“知って、使って、ほっとする” 高齢者総合相談窓口（無料）

地区	相談先名	所在地・電話番号・FAX番号
三島南	地域包括支援センター三島	北田町4-47(三島市役所 長寿政策課内) ☎983-2689 FAX 975-3159
三島北	三島北地区地域包括支援センター	芝本町12-6(Mishima Trust Building202号室) ☎976-0234 FAX 976-0235
北上	北上地区地域包括支援センター	佐野1205-3(介護老人保健施設ラ・サンテふよう内) ☎989-6500 FAX 989-7005
錦田	錦田地区地域包括支援センター	谷田字藤久保2276(三島総合病院附属介護老人保健施設内) ☎975-2424 FAX 975-2425
中郷	中郷地区地域包括支援センター	梅名578(介護老人保健施設梅名の里内) ☎984-3777 FAX 984-3778

★「地域包括支援センター」は、三島市が市内5か所に設置する高齢者のための総合相談窓口です。

保健、福祉、介護の専門職（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど）が日常生活での困りごとの相談に応じます。職員が電話や訪問を行います。

認知症の方の介護や生活などで不安を感じたら、お住まいの地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。認知症地域支援推進員も配置しています。



☆早期相談・
早期対応☆

認知症の対応に困っている・・・ 認知症なのか分からない・・・などお困りの方に

認知症初期集中支援チームがいます！

認知症初期集中支援チームとは、認知症サポート医と保健師・社会福祉士等が認知症の疑いのある方や認知症の方及び家族の自立生活のサポートを行うチームです。
保健師や社会福祉士等がご自宅に訪問し、認知症サポート医のアドバイスも得ながら早い段階から関わり、概ね6か月の間に医療や介護のサービスにつなげられるよう支援します。

対象となる方は？

40歳以上の三島市民の方で、在宅で生活されている以下のような方

- ・認知症の診断を受けていない。
- ・医療受診をしていない。受診をしてほしいが拒否がある。
- ・介護保険のサービスにつながらない、または中断したり拒否している。
- ・認知症の症状で対応に困っている。 など



まずはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

電話相談



静岡県認知症コールセンター

認知症の方を介護した経験のある相談員が親身になって、相談をお受けしています。相談は無料です。

- 《電話番号》 **0120-123-921(フリーダイヤル)**
(0545-64-9042 こちらの番号の通話料は相談者のご負担となります)
- 《相談日時》 週4日(月、木、土、日曜日) 10:00~15:00
(ただし、祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く。)
- 《公益社団法人》 認知症の人と家族の会 静岡県支部
※相談員は、「認知症の人と家族の会静岡県支部」の会員です。

若年性認知症コールセンター

若年性認知症の方からの、医療・福祉・就労等の総合的な相談をお受けしています。専門的教育を受けた相談員が対応いたします。相談料・通話料ともに無料です。

- 《電話番号》 **0800-100-2707**
- 《相談日時》 月~土曜日(祝日・年末年始を除く。) 10:00~15:00
ただし水曜日は10:00~19:00
- ・メールでの相談 こちらのホームページへアクセスしてください <https://y-ninchisyotel.net/>
- 《社会福祉法人》 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター(愛知県大府市半月町3-294)



若年性認知症
コールセンター
QRコード

静岡県若年性認知症相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターを配置しています。(県が静岡県社会福祉士会に委託) 相談料は無料ですが、通話料は相談者のご負担になります。

- 《電話番号》 **054-252-9881**
- 《相談日時》 月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く。) 9:00~16:00
- 《一般社団法人》 静岡県社会福祉士会(静岡市葵区駿府町1-70静岡県総合社会福祉会館シズウェル4階)

運転免許の相談

高齢運転者等に関する相談

- **三島警察署 交通課 免許係 ☎981-0110**
運転免許全般の手続きのほか、運転免許の適性相談等をお受けしています。
《受付日時》 9:00~11:30 13:00~16:00 (土日・祝祭日、年末年始を除く。)
なお、相談の場合は16:00までお受けしています。
- **高齢運転者支援ホットライン ☎054-250-2525**
高齢運転者やその家族からの運転免許に関わるお困りごと等の相談をお受けしています。
《受付日時》 10:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除く。)
- **安全運転相談ダイヤル ☎#8080(シャープ ハレバレ)**
加齢や病気等で運転を続けることに不安を感じた方からの相談をお受けしています。
《受付日時》 8:30~17:15 (土日・祝日、年末年始を除く。)



三島市高齢者運転免許返納支援事業

70歳以上の方が自主的に運転免許証を返納すると、バスやタクシー、伊豆箱根鉄道駿豆線で利用できる1万円分の助成券が交付されます。詳しくは、下記へお問い合わせください。

《窓口・問合せ先》 三島市地域協働・安全課(中央町別館) ☎983-2651



② 医師に相談してみましょう



普段相談しているかかりつけ医がない場合は、下記の一覧表をご参照ください。

● 認知症かかりつけ医一覧表

医療機関	医療機関名	医師名	医療機関所在地	電話番号
認知症 かかりつけ医	石井内科	石井 俊一	東本町2-1-95	975-0448
	いとうクリニック	伊藤 信吾	玉川415-2	973-7800
	川崎内科医院	川崎 泰久	北田町4-14	972-8811
	後藤医院	榎澤 尚子 榎澤 哲司	梅名442-3	977-3115
	桜井内科クリニック	桜井俊一朗	徳倉4-12-1	988-2200
	三島心療内科クリニック	諏訪部 明	寿町3-39田代ビル3階	973-5234 (要予約)
	中島クリニック	中島 啓次 中野 良太	御園471-22	977-8822
	増田形成外科皮膚科医院	増田 正紀	西本町2-1	976-1232
	道上医院	道上 淳二	新谷30-4	976-8111
	宮内まこと記念クリニック	吉富 雄治	泉町9-44	975-0675
	おのえクリニック	尾上 明	本町1-42	941-9317
	たけなか三島東町クリニック	竹中 俊介	東町1-21	955-7701
	中川内科医院	中川 良隆	寿町3-53 松井ビル3階	973-1370
	さなだ消化器・乳腺クリニック	眞田 克也	萩259-4	987-6633
	あなたのクリニック三島	小林 秀俊	寿町2-16 あなたのビル4F5F	939-7033
	広小路クリニック	辰野 祐子	広小路町7-3	972-2231
	三島総合病院	関 亮太	谷田字藤久保2276	975-3031
三島東海病院	安倍 知見	川原ヶ谷264-12	972-9111	

「認知症かかりつけ医」とは、認知症に関する知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を支援してくれる医師です。

認知症サポート医一覧表



医療機関	医療機関名	医師名	医療機関所在地	電話番号
認知症サポート医	広小路クリニック	木野 紀	広小路町7-3	972-2231
	三島共立病院	齋藤 友治	八反畑120-7	973-0882
認知症サポート医・ 認知症かかりつけ医	田内内科医院	田内美津子	東本町1-16-30	972-2625
	芝本町クリニック	池田 裕介	芝本町11-15	983-4567
	みしま岡クリニック	岡 考	一番町13-11 ヒルトップ壱番町ビル2階	983-6111
	三島えんどうクリニック	遠藤 光俊	壱町田76-1	999-0166
	三島中央病院	鈴木 衛	緑町1-3	971-4133
	三島東海病院	飯田 圭	川原ケ谷264-12	972-9111
	芹沢病院	芹澤 寛	幸原町2-3-1	986-1075

「認知症サポート医」とは、三島市における認知症医療の中心的役割を担う医師です。

認知症疾患医療センター



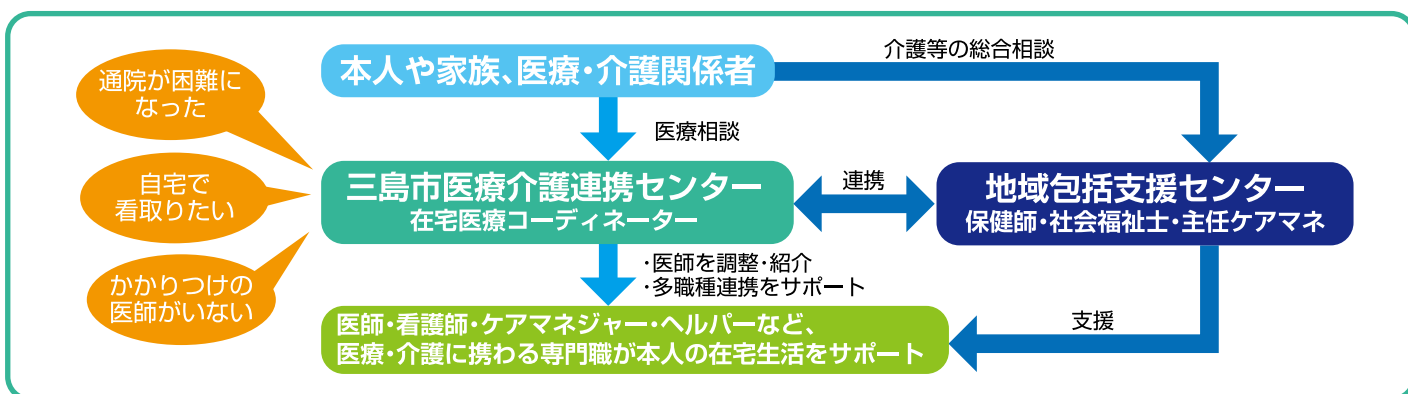
医療機関	医療機関名	医療機関所在地	電話番号
認知症疾患医療センター	NTT東日本伊豆病院	田方郡函南町平井750	978-2558
	静岡医療センター	駿東郡清水町長沢762-1	939-5679
	ふれあい沼津ホスピタル	沼津市市道町8-6	962-3530

「認知症疾患医療センター」とは、地域における認知症疾患の保健医療の向上を図る機関です。

認知症の鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談、地域専門職への研修を行います。

三島市医療介護連携センター

医療と介護の両方を必要とする方が、住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、医療に関する相談に応じます。また、自宅での療養が必要な人に、在宅医療を行う医師を紹介します。



三島市医療介護連携センター

《相談日時》月～金曜日 9:30～16:00

《休館日》祝日、8月15日～17日、12月29日～1月3日

《所在地》三島市南本町4-31 (三島市医師会館2階)

《電話番号》957-8151



③地域での支え合い

認知症カフェ

市内の感染症発生状況により、実施内容が変更または中止となる場合があります。

おれんじほっとサロン

どなたでも気軽に立ち寄って、おしゃべりを楽しんだり、タッチパネル・ボールピラミッドなどの脳トレに取り組むことができます。また、ボランティアによるハンドトリートメント、アロマやハーブを使った小物作り、回想法や認知症に関する図書の貸出も行っています。認知症地域支援推進員を配置し、専門的な相談にも応じますのでお気軽にお問い合わせください。

《活動日時》原則月3回水曜日 10:00～15:00
(開催日はお問い合わせください。)

《場 所》中央町4-1 街中ほっとサロン(17ページ参照)

《参加費》無料

三島市長寿政策課 ☎983-2689



出張おれんじほっとサロン

居場所やサロン、地域の集まりなどに、おれんじほっとサロンが出張いたします。

《内 容》認知症予防の体操や脳トレ、講話など。
認知症に関する相談

《時 間》ご希望に応じて30分～2時間程度
希望する日の1～2ヶ月前にお申し込みください。

三島市長寿政策課 ☎983-2689



どりかふえ(旧 和カフェしゃぎり庵)

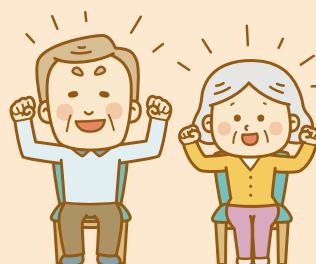
対話を重視したカフェです。簡単な体操や音楽レクなどしながら、笑顔で過ごす時間を増やすお手伝いをします。認知症等についての相談にも応じます。お気軽にお立ち寄りください。

《活動日時》第3金曜日 9:30～11:30
(開催日はお問い合わせください。)

《場 所》三島北地区内
(開催日により異なるためお問い合わせください。)

《参加費》無料

三島北地区地域包括支援センター ☎976-0234



オレンジほっとカフェきたうえ

月に1回、北上文化プラザに集まって、ほっとひと息しませんか？
脳トレや塗り絵、カレンダーづくり、健康体操、クラフト作りを行っています。認知症や介護に関する相談にも専門職が応じます。
どなたでも参加できますので、お気軽にお立ち寄りください。

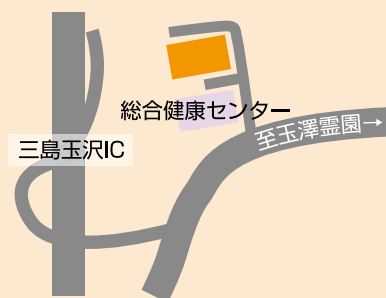
《活動日時》 第3木曜日 10:00～12:00
(開催日はお問い合わせください。)
《場 所》 萩312 北上文化プラザ 1階実習室
《参加費》 無料
北上地区地域包括支援センター ☎989-6500



すまいるカフェ☺錦田

どなたでも参加できます。認知症や介護・生活上の困りごとなどの相談に専門職が対応致します。ご本人ご家族同士の交流、運動、脳トレ、手芸等を楽しんでリフレッシュできる居場所づくりをしています。

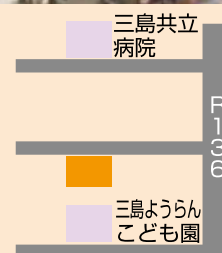
《活動日時》 毎月1回 原則水曜日 13:30～15:30
(開催日はお問い合わせください。)
《場 所》 谷田字藤久保2276
三島総合病院附属介護老人保健施設 1階会議室ほか
《参加費》 無料
錦田地区地域包括支援センター ☎975-2424



ふらっとうめな

体操やマシンで体を動かしたり、参加者同士で脳トレやゲーム、おしゃべりをしながら楽しく過ごしています。
専門職による、ミニ講話や認知症相談等も行っています。
※状況によりオンライン開催もあります。

《活動日時》 第2・第4土曜日 9:30～11:30
(開催日はお問い合わせください。)
《場 所》 梅名578 梅名の里 通所リハビリ棟1階
《参加費》 無料
デイサービスこうめちゃん ☎984-1770



歌声喫茶たまりば・かど

キャラバンメイト、ボランティアによる開催です。ハーモニカ伴奏による合唱、脳トレ体操、農地作業、感染症対策に留意しながら持ち寄った食材でランチパーティ等を実施しています。



《活動日時》 毎週火曜日 10:00~14:00
《場 所》 富士ビレッジ52-12 たまりば・かど
《参加費》 500円
代表 小濱 ☎090-5037-0010



アロマ&ハーブcafe

《クラフト部》 美味しいハーブティを飲みながらアロマ・ハーブの楽しいクラフトづくりをご用意しています。

《活動日時》 第1木曜日 第1部 9:00~10:00、
第2部 10:30~11:30
《参加費》 550円(一人分材料費として季節のハーブティ付き)



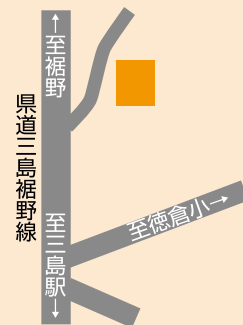
《ボディメンテ部》 毎回筋肉のお勉強と楽しく体を動かす運動をご用意しております。動きやすい服装でお越しください。

《活動日時》 第4木曜日 第1部 9:00~10:00、
第2部 10:30~11:30
《参加費》 550円(空の水筒をご持参ください)

《ハーバルケアサポーター勉強会》 アロマやハーブを使ってボランティア活動をするための勉強会を開催しています。ご興味がある方はお問い合わせください。

《活動日時》 毎月第2木曜日 《参加費》 無料

《場 所》 徳倉4-12-9 ハーバルケアサポートTOKURA
代表 鈴木 ☎055-943-7577(とくら整骨院内)



チームオレンジ「オレンジとくら」

チームオレンジは、認知症について学ぶための講座を受講した認知症サポーターと認知症の方によるボランティアチームです。地域で暮らす認知症の方やその家族が必要としていることを話し合いながら活動しています。

「オレンジとくら」は令和3年4月に市で初めて発足されたチームオレンジで、市内徳倉にある「ハーバルケアサポートTOKURA」を交流拠点としています。認知症カフェでのハンドトリートメント、アロマやハーブを使ったクラフトづくりのお手伝いや、認知症の普及啓発活動など、認知症の理解を進めるため様々な活動をしています。



● 認知症家族会

オレンジリングの会

認知症の人を介護している人や、介護していた人が集まり、情報交換や日々の思いを話すことができる場です。外部講師によるミニレクチャー等も行っています。

【参加者の声】

- 同じような経験をした(している)者同士で気持ちを聴いてもらえる、とてもありがたい会です。いつも清々しい気持ちになります。
- 悩み事はみなさん同じなんですね。話を聞いていて「そうそう、私と同じ」と肩の荷が軽くなってきました。



● 会報誌「ありがとう」●



家族介護者からのアドバイスや体験談を掲載しています。三島市長寿政策課で配布していますのでご活用ください。三島市ホームページでもご覧になれます。

● ケアラー手帳 ●

～大切な人を介護している
あなたも大切な一人です～



介護する人が一人で抱え込むことなく介護できることを願い、作成しました。手帳には介護者の体験談や介護の工夫などが記載されています。各地域包括支援センターにて配布しています。

《会場》 街中ほっとサロンまたは三島市社会福祉会館
《時間》 10:00～11:30
《開催》 年6回。日程などについては事前に会員の皆様にご案内します。
三島市長寿政策課 ☎983-2689



オレンジリングの会
(三島市ホームページ)QRコード
会報誌「ありがとう」もご覧になれます

北上地区地域包括支援センターの家族の会

《内容》 認知症の方を介護する中で感じる悩みや疑問など、なんでも気軽に話し合う介護者同士の交流の場です。認知症の方を介護しているご家族等であれば、どなたでも参加いただけます。お互いの経験や悩みを語り合い、心の負担を少しでも軽くするお手伝いをいたします。

《開催》 不定期 開催日時、会場については北上地区地域包括支援センターへお問い合わせください。
北上地区地域包括支援センター ☎ 989-6500

中郷地区地域包括支援センターの家族の会

《内容》 認知症の方を介護している家族等が、日頃の不安やストレスの解消を図ることを目的に気軽に集まっておしゃべりをしたり、情報交換をしています。

《会場》 梅名の里
《開催》 不定期 開催日時については中郷地区地域包括支援センターへお問い合わせください。
中郷地区地域包括支援センター ☎ 984-3777

ほほえみの会

- 《会場》 ビアンネトル広小路2階
《時間》 毎月第4木曜日 10:00～12:00
《内容》 クリニック通院中のご家族に限りますが、その他の方も希望があれば相談に応じます。
介護経験者と介護スタッフと医師らがアドバイザーとして出席しています。
介護家族の感想文をクリニックホームページでご覧になれます。

広小路クリニック 広小路町7-3 ☎972-2231



広小路クリニックQRコード

認知症予防教室

MC | 進行予防教室《広小路クリニック》

- 《会場》 ビアンネトル広小路1階「ふれあいの家」
《時間》 毎週木曜日 9:00～12:00 ※第5木曜日は休み
《内容》 筋トレ・脳トレ・口腔機能・美術療法
服装は運動ができるようなズボンとシャツ
(着替え場所あります)

《持ち物》 タオル、飲み水、貴重品は事務所で預かります。

《会費》 1000円/回

駐車場あります。休む時はクリニックへ連絡ください。

体調管理はクリニックがバックアップしています。

広小路クリニック 広小路町7-3 ☎972-2231



オレンジの花をまんなか ～認知症本人ミーティング～

認知症や物忘れのある人が、自らの体験や希望、悩みを語り合う場です。
集う楽しさに加え、ほっと一息つくことのできる場の提供を心掛けています。

- 《会場》 街中ほっとサロンまたは三島市社会福祉会館
《時間》 10:00～11:30
《開催日程》 年6回。日程などについてはお問合わせください。
《問合せ先》 三島市長寿政策課 ☎983-2689



【参加者の声】

- こうやって話せるのがいい
- 私にとってここはオアシスよ
- ここに来るのが楽しい

銀杏の樹の下で ～認知症の人と家族の一体的支援事業～

認知症のご本人とご家族が「やりたいこと」や「楽しいこと」などの活動をします。他のご家族との「出会い」によって、新しい気付きや生活のヒントがあるかもしれません。

開催は不定期です。お気軽にお問合わせください。

《開催日程》 不定期

《問合せ先》 三島市長寿政策課 ☎983-2689



R5.5月に「楽寿園」に行きました

見守りシールであんしんプラス!

～三島市認知症高齢者等見守り登録事業～

認知症等で行方が分からなくなるおそれのある人の情報を**事前登録**しておくことで、保護された時に**速やかに身元確認**ができます。

認知症の方が住み慣れた地域でより安心して生活を送ることができるよう、QRコードつきの「見守りシール」を配付し、地域の温かい見守りや声かけの輪が広がることを目指しています。

対象者：次の①②のすべてに該当する人

- ①三島市内に居住し、住民登録がある人
- ②認知症または若年性認知症等により行方不明になるおそれがある人



また、登録者を対象に「**認知症高齢者等個人賠償責任保険事業**※」も実施しています。

※認知症の人が日常生活で起こしてしまった事故により法律上の賠償責任を負った場合に保険金の支払を受けることができる事業です。

《申請・問合せ先》 三島市長寿政策課 ☎983-2689



上腕部



胸ポケット

アイロンで洋服等に貼り付けることができます。



キーホルダー
(蓄光シール)も
あります。



希望の団体に「認知症サポーター養成講座」を出前で行います

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を見守る応援者のことです。



家族や地域の方が認知症を正しく理解し、認知症の方の不安や寂しい気持ちを考えながら接することができたら、“認知症の方も安心して暮らしていける三島市”になっていくでしょう。

認知症の人とその家族を支える人(=認知症サポーター)を養成するため、市では「認知症サポーター養成講座」を希望の団体や地域に出向いて開催しています。

受講した方には、
「**認知症サポーターカード**」
をお渡ししています



《申込先》 三島市長寿政策課 ☎983-2689

「通いの場マップ」をご活用ください

三島市には、市民の方が運営する通いの場がたくさんあります。この通いの場マップは、高齢者の皆様が自分に合った通いの場を見つけ、参加し、仲間を作り、住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けられるように作成したものです。

これまで通いの場に参加していなかった方も、通いの場の活動内容や活動場所から興味のある所を探し、気軽にご参加ください。(三島市ホームページからもご覧になれます。)



通いの場マップ
QRコード

「みしまスマイル」を利用してみませんか

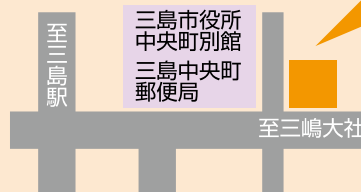
「みしまスマイル」とは、シニアの皆様の仲間づくりや介護予防の情報発信ができるLINEアカウントです。BMIチェック機能、フレイルチェック、健康ニュース、通いの場を地図上で検索、介護予防体操の動画閲覧などの機能があります。



みしまスマイル
QRコード

街中ほっとサロンをご利用ください

《内 容》 高齢者やその家族の相談など
《住 所》 中央町4-1 ☎973-4165
《時 間》 9:00～16:30
《休 館 日》 水曜日・年末年始



外見からは周囲に気づかれにくい方のために、必要な支援や配慮をお知らせするための「ヘルプマーク・ヘルプカード」を配付しています。

配付対象者：義足や人工関節を使用している・がんや難病・内部障がい・高次脳機能障害や認知症の方、妊娠初期の女性など

《配付場所》 三島市障がい福祉課 ☎983-2612



介護者が介護中であることを周囲に理解していただくための「介護マーク」です。ご利用ください(静岡県作成)

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するときなどにご活用ください。

《配付場所》 三島市介護保険課 ☎983-2607
各地域包括支援センター ☎7ページをご覧ください。



④ 各種サービスを上手に活用しましょう

● 介護保険サービス

介護保険サービスを利用するためには、要介護認定を受けることが必要です。65歳以上の方及び40歳～64歳で特定疾病(初老期における認知症などの16種類)のある方が対象です。認定を受けた後に介護支援専門員(ケアマネジャー)を決め、必要なサービスを利用していきましょう。



《申請窓口》 三島市介護保険課 ☎983-2608

《在宅で利用できるサービスの例》

- 訪問介護(ホームヘルプ)
- 訪問看護
- 通所介護(デイサービス)
- ショートステイ 等



《入所施設等のサービスの例》

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設
- グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

等

⑤ 権利を守る

● 成年後見制度

家庭裁判所に申し立てることによって、家族や専門家が「成年後見人等」として選任され、**認知症の方に代わって財産管理や契約などを行う制度**です。



相談先名	電話番号
各地域包括支援センター	7ページをご覧ください
三島市成年後見支援センター(三島市社会福祉協議会)	972-3221
市民生活相談センター	983-2621(弁護士相談日あり。要予約)
静岡県弁護士会(沼津支部)	931-1848(高齢者無料電話相談あり)
法テラス・サポートダイヤル	0570-078374
静岡県司法書士会 (公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート 静岡支部)	054-289-3704
公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター 静岡県支部(コスモス静岡)	050-3784-8209
ぱあとなあ静岡(静岡県社会福祉士会)	054-252-9877

● 介護する人も、介護される人も1人で抱えこんでいませんか

介護をする中でも、認知症の人の介護はとても大変です。

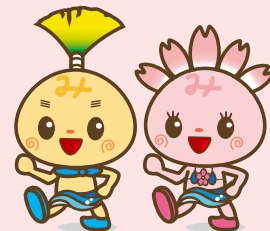
介護疲れ・孤独な介護・対応方法などでストレスを抱え込み、

追いつめられてしまう人は少なくありません。1人で悩まず、まずはご相談ください。



相談先名	電話番号
各地域包括支援センター	7ページをご覧ください
三島市長寿政策課	983-2689
三島警察署生活安全課	110番(身の危険を感じるなどの緊急時のみ)

健幸生活をはじめましょう!



ちょっとした生活の工夫で、さらにいきいきと暮らしましょう。

パターン1

- 7:00 起床、朝食準備
- 8:00 朝食、口腔体操
- 10:00 生きがい教室
- 12:30 昼食
- 13:30 買い物
- 14:30 休息、読書
- 17:00 調理
- 18:00 夕食
- 19:30 入浴
テレビ等休息
- 22:00 就寝



歯磨きの時

- 1 食事の後には歯磨きをしましょう
- 2 歯と歯茎の間もていねいに磨きましょう
- 3 お口の運動をしましょう

食事のポイント

- 1 30回は噛みましょう
- 2 栄養バランスの良い食事をこころがけましょう
- 3 水分もじゅうぶんにとりましょう



ウォーキングのすすめ

- 1 1日6000~7000歩は歩きましょう
- 2 汗ばむ程度の速さで歩いてみましょう
- 3 歩きやすい靴を選びましょう



パターン2

- 6:00 起床
- 7:00 朝食
- 10:00 ウォーキング
- 12:00 昼食
- 13:00 ボランティア活動
- 17:00 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 休息、日記
旅行の計画
- 21:00 就寝

有酸素運動は認知症予防

酸素を取り込みながら行う運動です
水泳、体操なども効果的です
体を動かせば脳も若返ります!



幸せづくりをしましょう

- 1 趣味活動、仲間づくり、健康づくりに取り組みましょう
- 2 ボランティアに参加しましょう
- 3 地域のサロンなどへ参加しましょう

