



認知症になっても



住み慣れた地域で暮らし続けるために

# 士幌町 認知症ガイドブック

## 『認知症ガイドブック』とは

認知症は、誰もがかかる可能性のある、とても身近な病気です。早期に適切な治療を受けること、また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

この冊子に掲載した『認知症ガイドブック』は、認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らすために、状態や症状に応じて、受けられる支援やサービス内容をご案内するものです。詳しい内容や利用につきましては、地域包括支援センターにご相談ください。

1. 『認知症かな?』チェックシート・・・P 1
2. 認知症のことを知ろう・・・P 2
3. 認知症の症状・・・P 3
4. 認知症の種類と特徴・・・P 4
5. 早期発見・早期対応が大切です・・・P 5
6. 認知症の段階の例・・・P 6
7. 認知症の人への接し方・・・P 8
8. 相談・医療を受ける・・・P 9
9. 社会資源・・・P 10
10. 財産や契約が心配・・・P 13
11. 車の運転が心配・・・P 14
12. 認知症を予防したい!・・・P 15
- 認知症ケアパス・・・P 16

## 1. 『認知症かな?』チェックシート

このチェックシートは、認知症の早期発見の目安です。日常の暮らしの中で認知症ではないかと思われる言動について、家族などの経験からまとめられたものです。個人差はありますが、ご自身やご家庭の方で、いくつかチェックがつく場合には、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談することをお勧めします。

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。

### 【もの忘れがひどい】

- 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

### 【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

### 【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

### 【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

### 【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

### 【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」ホームページ他より抜粋

## 2. 認知症のことを知ろう

	年齢相応の物忘れ	認知症の記憶障害
物忘れの内容	内容の一部を忘れる	内容の全てを忘れる
ヒントを与えると	思い出せることが多い	ヒントがあっても思い出せない
物忘れの自覚	物覚えが悪くなったように感じ、心配する	数分前の記憶が残らず、自覚しにくい
判断力	低下はみられない	低下していく
日時の認識	保たれていることが多い	混乱していることが多い
感情・意欲	保たれている	無気力

### ■認知症の気づきについて

健常者と認知症の人の中間にあたる症状に、MC I（軽度認知障害）があります。MC Iとは、認知機能（記憶、計算、理解、判断、学習、思考、言語、実行など）のうち一つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

認知症の一手手前の段階がMC Iです。MC Iを放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約50%の人は認知症へと進行すると言われていています。MC Iと診断されても認知症になることが確定したわけではありません。適切な対策を行うことで、認知症の発症を予防、または先送りができると言われていています。認知症専門医の受診で、MC Iの診断を受けることができます。

### ■若年性認知症とは

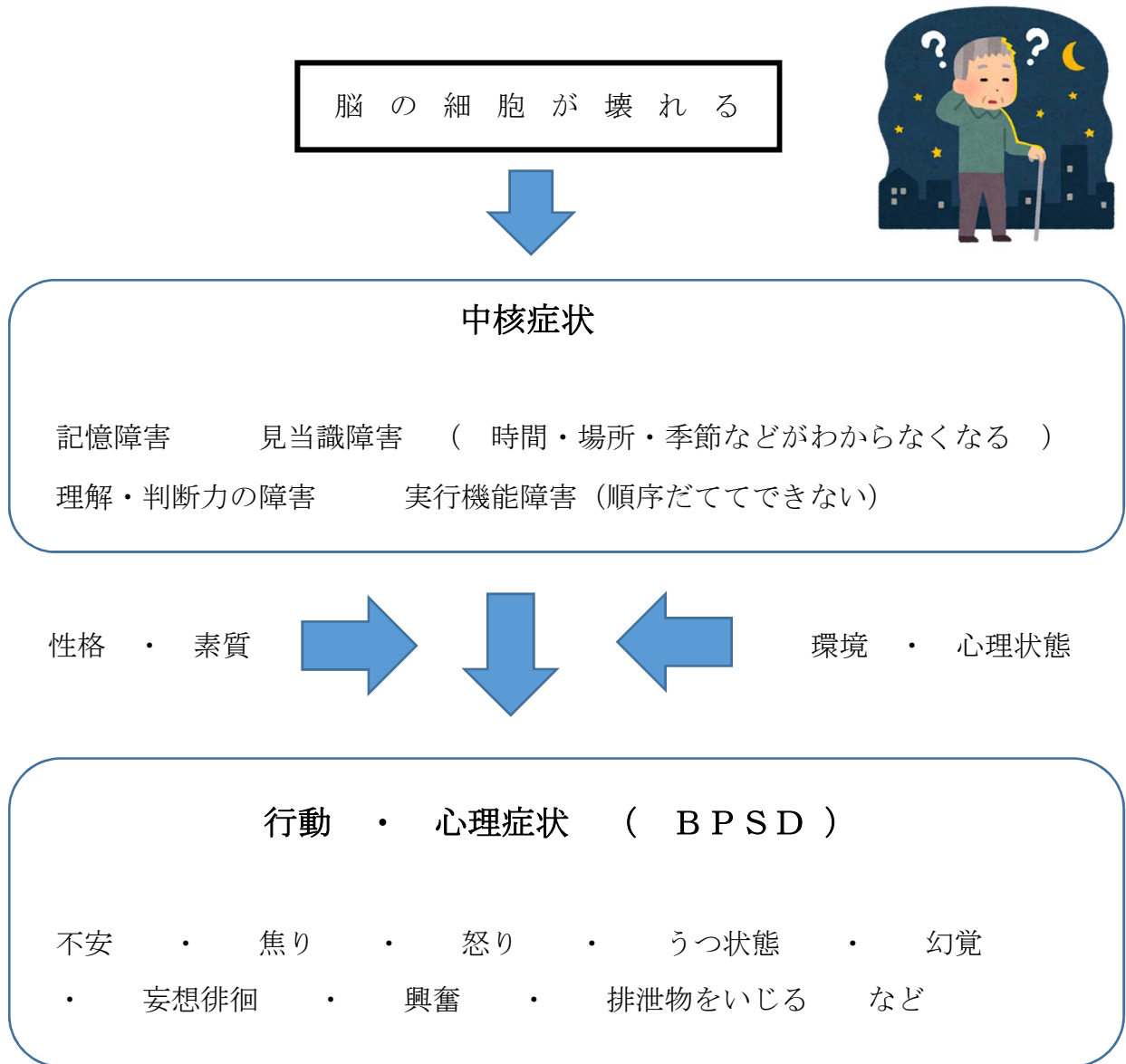
65歳未満で発症した場合をいいます。若年性認知症の人は、働き盛りで、就学期の子どもがいる場合もあります。そのため、仕事をやめたりすることで、経済的な問題が発生することがあります。また、疲れや更年期症状等と思って受診が遅れる事もあるため、早めの相談が大切です。

早期に受診した場合でも、更年期障害、うつ病など別の病気と診断され、認知症が進行した状態になって初めて「若年性認知症」と診断されることが少なくありません。受診しても症状が改善しない場合は、専門医を受診しましょう。

若年性認知症コールセンター	電話：080-0100-2707
月～土 10:00～15:00	
認知症介護研究・研究大府センター	(通話・相談は無料です)

### 3. 認知症の症状

認知症には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる**中核症状**と、本人の性格や環境、人間環境など様々な要因が絡み合って起こる**幻覚・妄想などの精神症状**および日常生活への対応が困難になる**行動障害の行動・心理症状（BPSD）**があります。



認知症の行動・心理症状（BPSD）は、適切な治療や周囲の人のサポートで、認知症の人が感じている精神的なストレス（痛み・かゆみなどの不調、悲しみ・寂しさなどの気持ち、音・光などの居心地の悪さなど）を取り除いたり、周囲の人が関わり方を変えることによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

## 4. 認知症の種類と特徴

認知症にはいろいろな種類がありますが、主なものとして、以下の4つが挙げられます。

脳の神経細胞の変性・死滅が原因	<p style="text-align: center;"><b>アルツハイマー型認知症</b></p> <p>★ どんな病気？ 脳内に異常なタンパク質が溜まることで、脳の神経細胞が徐々に減っていき、その結果脳全体が萎縮して機能が全般的に低下していきます。認知症の中で一番多いと言われています。</p> <p>● 主な症状 新しいことが覚えられず、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなり、不安やうつ症状・妄想などが出やすくなります。</p>
	<p style="text-align: center;"><b>レビー小体型認知症</b></p> <p>★ どんな病気？ 脳内にレビー小体という異常タンパク質が蓄積された結果、脳の神経細胞が損傷を受けて発症します。手足のふるえやこわばり、歩行や動作がぎこちなくなるパーキンソン病様症状を伴います。</p> <p>● 主な症状 実際にはないものがあるようにはっきりと見える幻視が現れ、日や時間により、症状の変動が大きいことが特徴です。</p>
	<p style="text-align: center;"><b>前頭側頭型認知症</b></p> <p>★ どんな病気？ 脳内の前頭葉（理性をつかさどる部分）と側頭葉（聴覚や言葉の理解をつかさどる部分）を中心に、神経細胞が減少し、脳が萎縮することにより発症します。</p> <p>● 主な症状 我慢ができなくなったり、社会的なルールを守れずに衝動的に行動するなど、周囲への配慮を欠く行動異常や性格変化がみられます。こだわりが強くなり、毎日決まった時間に同じ行動を繰り返すこともあります。</p>
脳血管からくる病気	<p style="text-align: center;"><b>脳血管性認知症</b></p> <p>★ どんな病気？ 脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）による脳の血管障害で、脳の神経細胞が死んでしまうことにより発症します。手足の麻痺や言語障害などの身体症状が多くみられ、脳血管疾患の再発で段階的に進行します。</p> <p>● 主な症状 感情のコントロールができにくく、気分の落ち込みや意欲の低下、注意力などが低下し、複雑な作業ができなくなったりします。</p>

<認知症と似た症状があらわれても、早期発見で治せる病気>

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍など

## 5. 早期発見・早期対応が大切です

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。疑わしい症状が現れても「年だから仕方ない」「もともとの性格だから」と見逃しがちです。早めにかかりつけ医か専門医療機関を受診しましょう。



### \* 早期発見・早期対応のメリット

治療可能な認知症や認知症に似た病気の場合には、適切な治療により完治する、あるいは症状を軽減することができます。

認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和できる可能性があります。

早期に正確な診断をすることで、適切な介護保険サービスを受けたり社会的理解を得ることができたりします。また、生活上のトラブルを減らすことも可能です。

症状が軽いうちに、本人が家族とともにこれからの生活について考えることができます。

<本人が受診を拒むこともあります>

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターを訪れ、アドバイスを受けることもできます。また、受診の意思があっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。

### 認知症の治療 「薬物療法」「非薬物療法」「ケア」が3本柱です

#### 薬物療法

○アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症は中核症状を抑える薬があり、その症状によって単独、または併用で使用します。



#### 非薬物療法

○脳の神経細胞を刺激する行動を取り入れ、楽しさや喜びを感じることで、悪化を防ぎます。  
○代表的な非薬物療法には、回想療法、園芸療法、音楽療法などがあります。



#### ケア（介護）

○家族や介護職員によるサポートやコミュニケーションは、認知症の進行を遅らせる大きな力であり、欠かせません。認知症の人の心を傷つけたり恥をかかせたりせず、尊厳が守られるように接することが大切です。

## 6. 認知症の段階の例

認知症の状況は個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありません。今後、予想される症状や状態の変化の目安として参考にしてください。

### 【認知症になる前に・・・】

本人や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>①認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう</li> <li>②かかりつけ医を持ちましょう</li> <li>③今後の生活設計について考えておきましょう</li> <li>④緊急時や家族の連絡先をわかるようにしておきましょう</li> <li>⑤近所や地域の方と交流を持ちましょう</li> </ul>
---------------------------	--

### 【軽度】認知症の疑い、認知症はあるが日常生活は自立

本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが目立つようになる</li> <li>●同じ事を何回も聞く</li> <li>●身なりを気にしなくなる</li> <li>●趣味や外出を控えるようになる</li> <li>●買い物のお札で払うことが多くなる</li> <li>●薬の飲み忘れが多くなる</li> <li>●ATMなどの操作が難しくなる</li> <li>●忘れたことを指摘されると怒ることが多くなる</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れやできなくなってきたことを自覚し、悔しさを感じている</li> <li>●自分の状態について受け止めることができず混乱し、精神的に不安定になりやすい（イライラしやすい、怒りっぽい、落ち込みやすいなど）</li> <li>●これから先のことが不安になる</li> </ul>
家族の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年齢のせいだろう、言えはできるはず</li> <li>●悩みや不安を身近な人にも打ち明けられない</li> <li>●本人の状態の変化にとまどい、認められない</li> </ul>
本人や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>①かかりつけ医に相談し、適切な診断や治療を受けましょう</li> <li>②見守りや工夫をして、本人ができることを支援しましょう</li> <li>③家族、親戚、近所、職場、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう</li> <li>④心配や困り事を地域包括支援センターに相談しましょう</li> <li>⑤自分が今後どう生活していきたいか、家族等と相談しましょう</li> </ul>

## 【中等度】見守りや介護が必要

本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新しいことを覚えることが難しい、できない、すぐ忘れる</li> <li>●今までできていたことにミスが目立つ、できなくなってくる (着替え、服薬管理、電話や訪問者の対応、慣れた場所で道に迷うなど)</li> <li>●着替え・食事・トイレ・入浴などに支援が必要になってくる</li> <li>●子どもや孫、親しい人、時間や場所、季節がわからなくなることがある</li> <li>●興奮しやすい、怒りっぽい、入浴を嫌がる、外出を嫌がる、昼夜逆転など、生活リズムが乱れてくる</li> <li>●他人の前ではしっかりするが、家族など身近な人の前では症状が強くなる</li> </ul>
本人の気持ち	<p>自分ができていないことがわからない      不安、イライラ</p> <p>自分の気持ちが理解されない      ➡ 孤独感</p> <p>周囲にいろいろ言われる      自信がなくなる</p>
家族の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人のペースに振り回され、疲れてしまう</li> <li>●本人の変化を受け入れることが難しく、混乱し、怒りを感じる</li> <li>●『自分だけがなぜ』と周囲から理解されていないと感じる(孤独感)</li> <li>●介護の量が増え、身体的にも精神的にも辛い</li> </ul>
本人や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ol style="list-style-type: none"> <li>①一人で抱え込まずに地域包括支援センターやケアマネジャーに医療や介護などについて相談しましょう</li> <li>②家族、親戚、近所、職場、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者をつくったり、介護仲間をつくりましょう</li> <li>③介護者自身の健康管理に気をつけ、休息や楽しみなど気分転換の時間を持つようにしましょう</li> <li>④本人ができることを少しでも長く続けられるように支援しましょう</li> </ol>

## 【重度】常に介護が必要

本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族の顔や使い慣れた道具がわからない</li> <li>●運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる</li> <li>●日常生活のほとんどに介護が必要になる</li> <li>●会話によるコミュニケーションが難しい</li> <li>●声かけや介護を拒むこともある</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意思を伝えることは難しいが、表情やしぐさで感情を表現することもある</li> </ul>
家族の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常時介護や見守り、急変時の対応などが必要になるため、負担感がある</li> <li>●本人の状態に対し割り切りや受け止めができるようになる</li> </ul>
本人や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ol style="list-style-type: none"> <li>①人生の最期をどう迎えるか、できるだけ本人の視点にたって、早い段階で家族や支援者などで話し合っておきましょう</li> <li>②他の病気を起こしやすくなるので、急変時の対応を医師などに相談しておきましょう</li> <li>③本人の状態が変化しやすく、介護者の負担も大きい時期なので、本人や介護者の状態に応じた支援が受けられるよう、ケアマネジャーに相談しましょう</li> <li>④在宅生活が難しくなった場合は、ケアマネジャーなどと住まいの検討をしましょう</li> </ol>



## 7. 認知症の人への接し方

認知症の人は何もわからないわけではありません。今までできていたことがうまくできなくなり何となくおかしいと不安を感じています。

誰よりも本人が苦しく悲しい思いをしています。周りの人はこれらを理解して接するようにしましょう。

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、ジロジロ見るのは禁物です。

### ② 余裕をもって対応する

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。自然な笑顔で応じましょう。

### ③ 声をかけるときは一人で

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かけを行います。

### ④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ってから声をかけます。唐突な声かけは禁物です。

### ⑤ 相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は、身長を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### ⑥ おだやかに、はっきりと

高齢者は声が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。

### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

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こたえることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話しましょう。

## 8. 相談・医療を受ける

### 相談窓口

#### \* 士幌町地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう支援を行う総合相談窓口です。認知症が心配になったら、地域包括支援センターへご相談ください。

士幌町総合福祉センター内 電話 5-2188

### 医療を受ける

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。認知症の症状や状態に合わせて受診機関が分かれることもあるので、まずはかかりつけ医などを受診しましょう。

#### \* かかりつけ医

かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関を紹介してもらえます。また、地域の介護分野の専門家との連携も可能で、状態の変化に合わせ訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。

#### \* 認知症の専門病院にかかりたい

認知症疾患医療センター 大江病院（帯広市西20条南2丁目5番3号）

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、十勝で唯一北海道から指定を受けた病院です。

受診の時は電話での事前予約が必要です。

電話 0155-36-2100

#### \* 認知症初期集中支援チーム

認知症は初期の対応が大切です。もの忘れや気がかりな行動など、気になる様子が見られたら認知症初期集中支援チームがサポートします。医師（サポート医）と医療・介護の専門職で構成している3人以上のチーム員で認知症の方（疑いのある方）や、その家族を訪問して、認知機能の状態による困り事や心配なこと等を一緒に確認して、早期対応のための相談に応じます。医療機関受診やサービス利用、家族への支援等の初期支援を包括的・集中的に行います。

【問い合わせ】士幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

## 9. 社会資源

### 悪化を防ぐ

認知症の進行にともない要介護状態になったり、現在の要介護状態が悪化したりしないようにすることも大切です。特に症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。

#### < 介護予防教室 >

介護が必要になる可能性のある高齢者などを対象に、「運動器の機能向上」「栄養改善」「口の中の健康」「閉じこもり予防」「うつ予防」などを目的として、さまざまな介護予防教室を開催しています。積極的に参加して、心身の健康の維持・向上に生かしましょう。

##### ● まる元運動教室

内容：毎週木曜日、介護予防のための軽運動を中心としたプログラムです。体力に合わせて、身体を動かしたり、脳を活性化する運動です。

##### ● いきいき運動教室

内容：毎週水曜日、運動マシンを活用し、筋力の維持、向上を目的とした教室です。

【問い合わせ】土幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

##### ● ふまねっと

高齢者の歩行機能の改善や認知症の予防、障がい者の運動学習等を目的とした「ふまねっと」という道具を活用した運動です。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内） 電話5-2008

### 他者につながる

認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけて行く自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

##### ● 老人クラブ

地域で仲間づくりを通した生きがいと健康づくりを目的とし、教養を深める活動やレクリエーションなど、幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる活動を行っています。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内） 電話5-2008

##### ● ふれあい・いきいきサロン

身近な地域会館を会場に、地域の方々が気軽に参加しながら楽しい時間を過ごす交流の場です。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内） 電話5-2008

● お楽しみ昼食会

日常的に人との交流が不足がちな一人暮らしの高齢者に対して、交流とふれあいを目的に外出の機会を提供する。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内） 電話 5-2008

● 認知症カフェ ～ひまわりカフェ～

認知症の方とその家族が気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら一緒にほっ♥と出来る場所づくりを目的としたカフェです。認知症に興味のある地域の方々誰もが参加できます。不定期に開催しますので、広報をご覧ください。

【問い合わせ】土幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

仕事・役割をもつ

認知症や要介護状態であっても過度の安静は禁物です。むしろ、今できることを重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティア等もおすすめです。

● 生きがい事業団

生きがい事業団は、定年退職をした高齢者などに、培ってきた知識や経験、技能などを生かして地域社会に貢献できる仕事を提供する組織です。本人のライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的、また軽易な仕事を提供されるので、「生きがいを得るための仕事」として最適です。

【問い合わせ】土幌町高齢者生きがい事業団（総合福祉センター内）

電話 080-8295-4310

● しほろ日常生活支援「たすけ愛」

生活支援サービスを受けたい人（利用会員）とお手伝いしたい人（協力会員・たすけ愛サポーター）が会員登録を行い、会員相互の信頼関係と助け合いの精神のもとに、日常生活の中での「ちょっと困った」を支援する仕組みです。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内） 電話 5-2008

見守る

認知症で生活機能が衰えている高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなどひとりで過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。日常生活の中で、健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。

● 徘徊高齢者SOSネットワーク事業

徘徊高齢者を早期発見する一助とするためのネットワークを構築しています。ネットワークの利用は地域包括支援センターへ事前登録が必要です。

【問い合わせ】土幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

● 認知症サポーター養成講座

認知症に対しての正しい知識と具体的な対応方法などを地域や職場、学校などで開催し、認知症の人や家族を温かく見守る認知症サポーターを養成します。

【問い合わせ】土幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

● 緊急通報装置の設置・貸与

1人暮らしの高齢者等が、緊急に助けを求めたいときに、無線型ペンダントなどを押せば自動的に消防署などへ通報できる装置を設置・貸与します。

【問い合わせ】土幌町保健福祉課 電話 5-2006

● 民生委員

地域の身近な相談役として、相談や助言、情報提供を行い、行政や地域包括支援センターを結ぶ橋渡し役を行っています。

【問い合わせ】土幌町保健福祉課 電話 5-2006

● 見守りネットワーク事業

すべての住民が安心して生活ができるように、近隣に住む人々による見守り活動が大きな安心となります。そのために、社協役員等が中心となって、地域住民が自主的に災害時要援護者等の安否確認や避難活動ができる体制づくりを進めます。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会 電話 5-2008

● 安心安全地域づくり事業

①災害時要援護者訪問調査

高齢者や障がい者などの安全・安心を確保するため、救急医療情報キット（命のボタン）を設置し万が一の救急時に備えます。

【問い合わせ】土幌町保健福祉課 電話 5-2006

②安否確認訪問

生活上不安のある独居高齢者等に対し、定期的な訪問を行い、福祉相談及び安否確認を実施することにより、安心して地域で生活できるように支援する。

【問い合わせ】土幌町保健福祉課 電話 5-2006

③若葉公営住宅入居者見守り事業

高齢者が安心し、自立して生活できるための支援を、将来の超高齢社会に向けた先導的な取り組みとして進めています。

【問い合わせ】土幌町保健福祉課 電話 5-2006

● 配食サービス

独居高齢者、高齢夫婦等に「食」の確保、バランスのとれた栄養の確保、配食時における安否の確認、健康状態の異常等早期発見、孤独感の解消等を目的に実施。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内）電話 5-2008

## 10. 財産や契約が心配



### \* 成年後見制度

成年後見制度は認知症や精神障がいなどにより判断能力が不十分となった人を保護するための制度です。

所管の家庭裁判所に申し立てをして法律上の本人の代理人（本人と同じように権限を持つ者）を選任してもらいます。申し立ては、本人及び本人の4親等以内の親族などがすることができますが、申立人がいない場合は町長が代わって申し立てできることとされています。

また、判断能力が低下する前にあらかじめ後見人となる予定の人を決めて契約を結んでおくこともできます。（任意後見制度）

【問い合わせ】土幌町地域包括支援センター 電話 5-2188

### \* 法人後見事業

認知症、知的障害、精神障害等により、判断能力が必ずしも十分でない人の権利や財産を守るため、社会福祉協議会が法定成年後見人、保佐人、補助人となることにより、本人の権利擁護を図ります。業務の範囲は、民法に定めるところにより財産管理及び身上監護を行います。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会 電話5-2008



### \* 日常生活自立支援事業

認知症高齢者や障がい者等で判断能力が不十分な方を対象に、地域で安心して生活できるよう、社会福祉協議会との契約に基づいて福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行います。

【問い合わせ】土幌町社会福祉協議会 電話5-2008



## 1 1 . 車の運転が心配

自動車運転免許の返納に関する相談

運転者が認知症の場合は、安全な運転を続けることが、徐々に難しくなるため、法律により、運転免許の取り消し、または運転免許の効力が停止される対象となります。車の運転に自信がなくなった場合の自主返納も可能です。

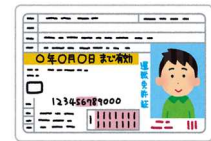
### \* 路線バスの割引制度

60歳以上で、運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書をお持ちの人が対象です。路線バスの通常運賃が半額になります。

電話0155-23-5171 十勝バス(株)

電話0155-26-3636 北海道拓殖バス(株)

電話0155-33-2470 帯広運転免許試験場



### \* 交通費助成

士幌町内の町有バス非運行地帯(国道241号線士幌23号バス停以南、または同士幌28号バス停以北)にお住まいの70歳以上の方に対し、民間路線バスの「高齢者バス無料乗車券」を交付しています(1ヵ月当たり4枚を申請月より年度内月数に乗じて得た枚数)。ご希望の方は申請が必要です。

利用可能区間：居住地最寄りのバス停から士幌市街地バス停まで

【申請・問い合わせ】士幌町保健福祉課 電話 5-2006



### \* ハイヤーチケットの交付

農村部、中士幌地区に居住している75歳以上の方を対象に、自宅から役場までのハイヤー代金の「2往復分相当」をチケットにより助成します。利用には、以下の要件を満たしていることと、役場または福祉センターにて申請が必要です。

- ・農村部、中士幌に居住している75歳以上の方
- ・免許証を持っていない
- ・老人福祉施設の利用者ではない
- ・税金、公共料金の滞納をしていない

【問い合わせ】士幌町役場総務企画課 電話5-5212



## 1 2. 認知症を予防したい！

認知症になるのは高齢になることが最大の要因ですが、「運動」「食事」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や、高血圧や糖尿病などの慢性病、毎日の生活の送り方などが認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。

### \*食生活\*

- 野菜やくだものを十分に摂取し、動物性脂肪は控えめにしましょう
- 青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化させます
- よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう
- バランスの良い食事を摂りましょう

### \*運動\*

- 適度な運動は脳細胞を活性化し、認知症を防ぐ  
体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化する効果をもたらします。また、動脈硬化を予防することにもつながるので、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を防ぐ効果も期待できます。とくに効果が高いといわれているのが酸素を持続的に取り入れながら行う有酸素運動です。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などが代表的なものです。ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うと効果的です。

### \*脳の活性化\*

- 思考力や想像力を刺激する趣味を持ちましょう  
思考力や集中力を養ったり、自らが積極的に活動できる趣味やレクリエーションは、認知症予防に有効です。また、社会との関わりをもち、他者との活発なコミュニケーションを行うことは、脳細胞の活性化に役立ちます。

- ・音楽や絵画などに親しむ
- ・短歌や俳句・陶芸などの創作活動
- ・囲碁・将棋などを楽しむ
- ・料理や旅行はよく計画をねることが大切など

- 社会との接点を持ち続けるようにしましょう
- ・外出の機会を増やす
- ・地域の行事に参加する
- ・プラス思考でストレスをためない
- ・おしゃれに気をつかう

### \*介護保険サービスを利用したい\*

日常生活のなかで、困りごとや不安が出てきたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを受けたいときは、要介護認定が必要です。土幌町地域包括支援センターへご相談ください。(電話 5-2188)

