



各種団体・グループなどでの開催申し込み受付中

# 認知症サポーター養成講座

できることから始めよう!  
地域の支え合い!  
認知症の人と家族に  
やさしい地域づくり!



認知症サポーターの印  
オレンジリング  
又はサポーターカード

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し偏見を持たずに認知症の人と家族を温かく見守る応援者です。  
高齢化が進む中、認知症の問題は誰にでも起こりうる問題です。  
本町の場合は震災による喪失感や生活環境の変化が認知症の発症に影響をもたらしていることが心配されます。もし自分が、家族が、友人が認知症になってしまったら・・・。  
自分のためにも家族のためにも認知症について正しく知って認知症の人と家族の応援者になりませんか。

問合せ・申込み先

女川町地域包括支援センター  
☎0225-53-2272

\*月～金曜日 8:30～17:30  
(土日祝日、年末年始は除く)



受講修了した企業や団体には認知症の方やその家族に優しい証であるステッカーが配布されます。

## チームオレンジ

～地域ぐるみで認知症の人と  
家族を支えるチーム～

【ステップアップ実施主体】

市町村認知症サポーター  
キャラバン事務局

市町村キャラバン・メイト  
連絡協議会委託可

ステップアップ研修

チームオレンジのメンバーへ



☆近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み。認知症の人にもメンバーとして参加します。

☆認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座を受けてあなたもメンバーとして参加しませんか。講座は包括支援センターが行います。地区やお茶会メンバー、企業単位での申し込みに対応します。

## 医療機関（石巻管内）

### ●認知症疾患医療センター

|          |             |              |
|----------|-------------|--------------|
| こだまホスピタル | 石巻市山下町2-5-7 | 0225-22-5431 |
|----------|-------------|--------------|

### ●認知症サポート医のいる病院・医師名

|                         |                 |              |
|-------------------------|-----------------|--------------|
| 女川町地域医療センター<br>・齋藤 充 医師 | 女川町鷲神浜字堀切山107-1 | 0225-53-5511 |
|-------------------------|-----------------|--------------|

|            |           |              |
|------------|-----------|--------------|
| 石巻市立病院（内科） | 石巻市穀町15-1 | 0225-25-5555 |
|------------|-----------|--------------|

|      |              |              |
|------|--------------|--------------|
| 齋藤病院 | 石巻市山下町1-7-24 | 0225-96-3251 |
|------|--------------|--------------|

※サポート医に関しては各医療機関で確認してください。

## 相談窓口

|                      |            |              |
|----------------------|------------|--------------|
| 女川町役場 健康福祉課<br>長寿介護係 | 女川町女川1-1-1 | 0225-54-3131 |
|----------------------|------------|--------------|

|               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 女川町地域包括支援センター | 女川町鷲神浜字堀切山107-17 | 0225-53-2272 |
|---------------|------------------|--------------|

## 認知症関連事業紹介

### ●認知症カフェ（ほっとカフェ）

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 女川町地域福祉センター内 多目的室 | 第三水曜日13:30～15:30 |
|-------------------|------------------|

※カフェスタイルでゆったりとお話したり、認知症や介護のことなどについての相談ができる居場所です。

### ●家族介護者交流会

|               |              |
|---------------|--------------|
| 女川町地域包括支援センター | 年3回（広報でお知らせ） |
|---------------|--------------|

※在宅で介護をされている家族が集まり、日頃の介護の悩みや不安を話し合いながらリフレッシュしたり、介護について学びます。

### ●認知症初期集中支援推進事業

※認知症対応に困っている方への支援について、多職種で相談していきます。

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

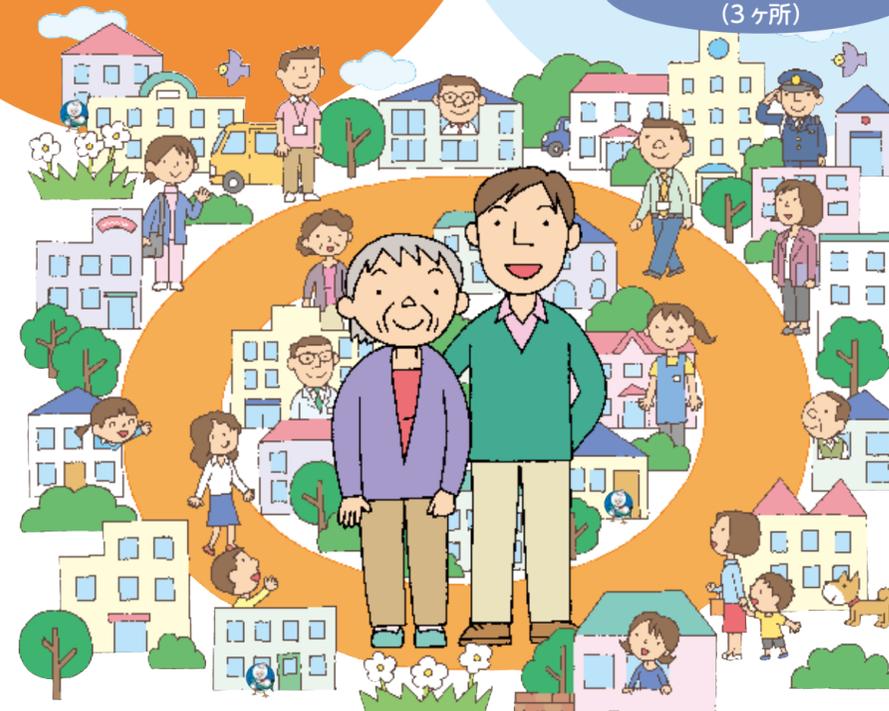
禁断転載©東京法規出版 1779646

# もの忘れが 気になり始めたら...

## わたしたちのまちの 認知症対応 しおり

認知症になっても住み慣れた地域で  
生きがいを持って  
安心して暮らせるために

シーパルちゃんを探そう!!  
(3ヶ所)



こんなことはありませんか?  
当てはまる数が多いほど要注意!

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探している。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。

- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

## 女川町地域包括支援センター

# 状態の変化への対応

ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化や知っておきたい情報などを記載しました。症状には個人差があり、全ての方にあてはまるものではありませんが、今後の道筋として参考にしてください。

| 認知症の進行に応じた変化                 | 健康 → あれ？もの忘れかな・・・  | → そろそろ誰かの見守りが必要 →   | 日常生活に手助けが必要   | → 常に手助けが必要  |
|------------------------------|--|---|---|---|
| 本人の様子                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>なんとなくおかしいなと感じ不安になる<br/>(例)頭に霧がかかったような気がする・・・<br/>気分が落ち込む等</li> <li>●もの忘れ</li> <li>●同じことをくりかえし聞く</li> <li>●片付けが苦手になる</li> <li>●物がなくなり、盗まれたと疑うようになる</li> <li>●外出がおっくうになる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小銭で払うのが苦手になる</li> <li>●さがし物をする時間が増える</li> <li>●食事の支度が一人では難しい</li> <li>●火の消し忘れ</li> <li>●お金の管理や支払いが難しくなる</li> <li>●薬を間違えて飲む</li> <li>●時々道に迷う</li> <li>●季節に合った服が選べない</li> <li>●家電の操作が難しくなる</li> <li>●生活リズムが乱れる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの場所がわからない</li> <li>●道に迷って帰ってこれない</li> <li>●日にちや季節がわからなくなる</li> <li>●洋服の着方がわからない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分で食事ができなくなる</li> <li>●言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>●歩行が困難</li> <li>●起き上がるのに介助が必要</li> </ul> |
| 家族の気持ちと対応                    | <p>認知症は家族のかかわり方や環境調整により、症状が大きく変化し、気持ちの変化は人それぞれです</p> <p>家族会や勉強会に参加するといろいろな情報が得られます</p>   | <p>悩みを打ち明けられないで、一人で悩んでしまいがち</p> <p>→抱え込まずに相談することが大事。家族の病気への理解が、今後の症状の出方に大きく影響する</p>   | <p>本人の失敗が増え、介護疲れを感じる休みたいくなる</p> <p>→介護サービス等を利用し、自分のリラックスできる時間も大事にする</p>   | <p>最期の過ごし方や看取りが心配</p> <p>→元気なうちに本人の意向を確認するエンディングノート※などを活用する<br/>(※人生の最期を迎えるにあたり、遺される家族に自分の思いを伝えるために準備するノート)</p>                     |
| 本人や周りの人がやっておきたいこと・決めておきたいこと等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●友人や地域とのつながりを大切にしましょう</li> <li>●今までやってきたことをやめずに続けましょう<br/>・地域の活動<br/>・サークル<br/>・ボランティア 等</li> <li>●まわりの人に相談してみましょう</li> <li>●一日の計画を立てて行動してみましょう</li> <li>●かかりつけ医に相談しましょう</li> <li>●地域包括支援センターに相談しましょう</li> <li>●元気なうちから生前整理に取り組みしましょう</li> <li>●外出の機会をもちましょう</li> <li>●本人の話をじっくり聞きましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●一人でやるのが難しいことはまわりの人に手伝ってもらいましょう</li> <li>●相談できる人を見つけておきましょう</li> <li>●今まで通り、外出したり人に会う機会をもちましょう</li> <li>●将来に備えて成年後見制度等の利用について検討しましょう</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本人の「得意」を活かし、その人らしい生活をいかにしておくていくのかを考えていきましょう</li> <li>●介護サービスなどを利用してお互いにリラックスできる時間をもちましょう</li> <li>●施設での生活を希望する場合は早めにいくつかの施設を見学しておきましょう</li> </ul> |   |
| 介護保険                         | 申請の相談  | 介護認定の取得   | 介護サービスの利用   | 家族の介護疲労の軽減  |
| 認知症の人や家族を支援する体制              | 予防<br>(介護予防・悪化予防)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア活動</li> <li>・介護予防教室 (遊びリサロン)</li> <li>・ふまねっとハウスまじゃらいいん</li> <li>・認知症カフェ</li> <li>・老人クラブ活動</li> <li>・サークル活動</li> <li>・地区活動 (例 お茶会 ペタンク グラウンドゴルフ 季節行事等)</li> </ul>  |   |   |
|                              | 医療   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医</li> <li>・認知症サポート医</li> <li>・認知症疾患医療センター</li> <li>・認知症初期集中支援チーム</li> <li>・訪問看護</li> <li>・訪問薬剤師</li> <li>・訪問診療</li> <li>・訪問歯科診療</li> </ul>  |   |   |
|                              | 相談   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女川町地域包括支援センター</li> <li>・女川町役場健康福祉課</li> <li>・かかりつけ医</li> <li>・グループホームのどか</li> <li>・居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)</li> <li>・認知症カフェ (ほっとカフェ)</li> <li>・認知症の人と家族の会</li> <li>・サポート司法書士会、弁護士会等</li> </ul>  |   |   |
|                              | 介護   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)</li> <li>・ヘルパー</li> <li>・デイサービス</li> <li>・リハビリテーション</li> <li>・ショートステイ</li> <li>・地域密着型サービス</li> </ul>  |   |   |
|                              | 生活支援   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族・親戚・友人・知人・近隣住民</li> <li>・民生委員</li> <li>・救急医療情報キット活用</li> <li>・消費生活センター</li> <li>・緊急通報システム活用</li> <li>・徘徊 SOS ネットワーク登録</li> <li>・社会福祉協議会</li> <li>・生活支援コーディネーター</li> <li>・配食サービス</li> <li>・介護タクシー</li> <li>・寝台車</li> <li>・権利擁護 (サポート弁護士会等・司法書士センター・行政書士・社会福祉協議会)</li> <li>・日常生活自立支援事業 (まもり〜び)</li> </ul> |   |   |
| 住まい                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・サービス付き高齢者住宅 (他市町)</li> <li>・介護付有料老人ホーム (他市町)</li> <li>・認知症グループホーム</li> <li>・老人保健施設</li> <li>・特別養護老人ホーム等</li> </ul>   |   |   |   |

地域の行事に参加し、生き生きと暮らすことが認知症対策につながります  
もの忘れよろず相談所「ほっとカフェ」ご利用ください

## ほっとカフェは...

認知症の人や心配な方とその家族の方、介護職の方が参加できる場所です。  
カフェでゆったり楽しみながら、認知症やもの忘れなど年齢とともにでてくるいろいろな症状について相談したり、学んだり...気軽に立ち寄れる場所です。ミニ脳トレもあり。



場 所 女川町地域福祉センター  
参加費 100円 (お茶代等)  
開店日 第3 (水) 13:30~15:30  
主 催 女川町地域包括支援センター

## 地域の活動・介護予防教室 など

地域で行っているペタンクやお茶会、介護予防教室に参加し、交流することで脳の活性化が期待できます。  
\*開催日はおながわ広報に毎月掲載



遊びり



ふまねっと