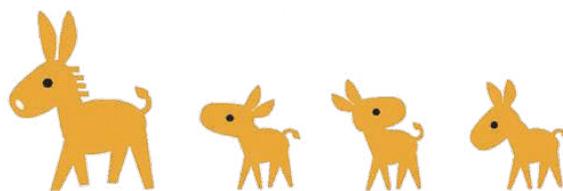


養父市認知症ケアネット

認知症になっても 安心して暮らすための ガイドブック



養父市では、認知症になってもできるかぎり住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくりを進めています。



認知症ケアネットとは	2
認知症とは	3
●認知症のタイプと特徴	4
●若年性認知症について	5
認知症に早く気づくために	6
こんなことに思い当たれば、認知症？	7
認知症の検査・診断	8
認知症の症状	9
認知症になると、どのように感じるの？	10
本人の思い ～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～	11
自分らしく、住み慣れた地域で生きていくためには	12
介護の心がけや知っておきたいこと	14
介護家族の思い ～介護する上で心がけたこと～	15
よくある行動・心理症状と対応例	16
●自動車の運転について	18
●運転免許証を自主返納される方へ～養父市～	18
サービス・社会資源一覧	19

認知症になっても
安心して暮らせる
まちづくり



認知症ケアネットとは

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。
認知症の診断を受けても、その人がその人であることは
変わりません。

しかし、ご本人、ご家族にとっては、

「これからどうなるの？」
「どこに相談したらいいの？」
「今後の生活は？」



等、不安なことが多く出てきます。

この冊子は、そんな不安を少しでも解消し、認知症になっても自分らしく生活できるよう、養父市の認知症支援に関する情報をまとめたものです。

認知症になっても住み慣れた地域で、長く安心して暮らしていくために、役立ててください。

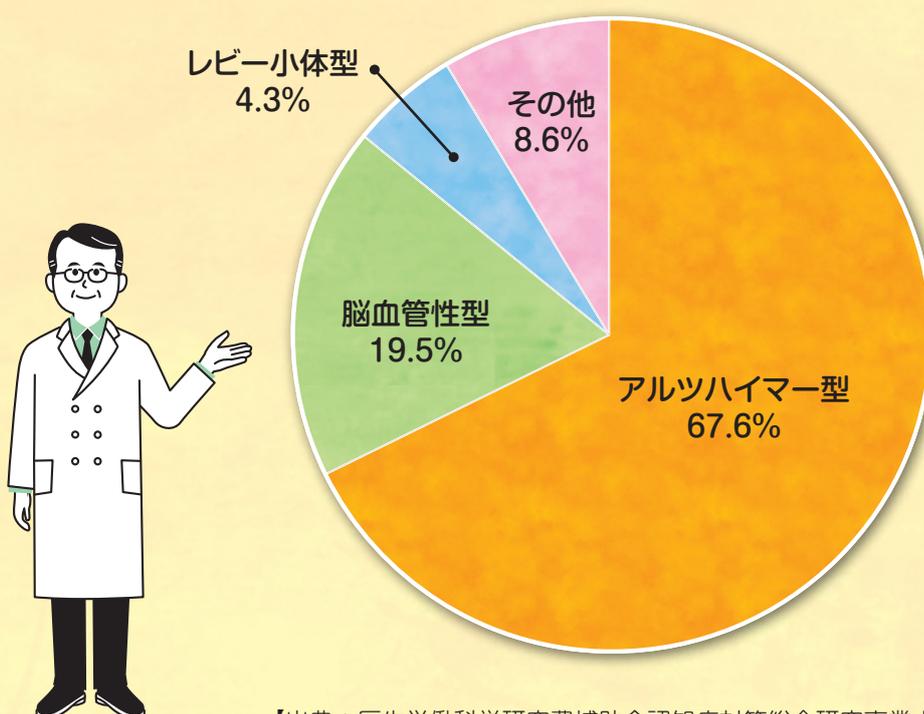


認知症とは？

認知症とは、脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、脳の認知機能が徐々に低下し、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。身体的な不調も現れやすくなります。

認知症は徐々に進行する病気ですが、症状にあった「治療と介護」を早めに始めれば、進行が緩やかになる事があります。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞の働きが少しずつ失われていく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症等が、この「変性疾患」にあたります。そのほか、脳の血管の病気で栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死滅するために起こる「脳血管性認知症」があります。



【出典：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業より】

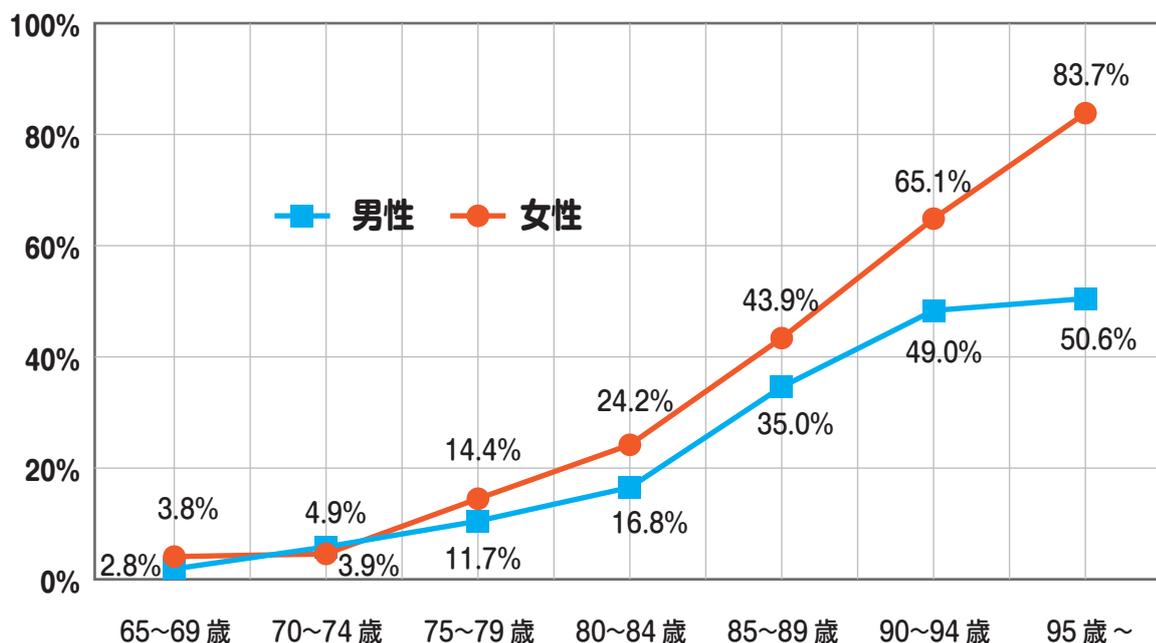
認知症のタイプと特徴

※必ずしもこれらの特徴にあてはまらない場合があります。

病名	特徴	症状
アルツハイマー型認知症	女性に多く、進行は緩やか。記憶力や生活を実行する機能等が徐々に低下する。	同じ質問を何度もする。物事の段取りが悪くなる。日付がわからなくなる。等
脳血管性認知症	男性に多く、脳血管障害（脳梗塞・脳出血、動脈硬化）により神経細胞の動きが損なわれる。	物忘れがあるわりにはしっかりしている。（まだら認知症）手足の麻痺がある。等
レビー小体型認知症	初期は記憶障害が目立たない。幻視（目の前にはないはずのものが見える）視空間認識の低下（道に迷う、方向がわからない等）、睡眠の乱れ、小刻み歩行、手足のこわばりが現れる。	周りの人に見えないもの（子どもや虫等）がいるという。夢を見て反応し大声を出す。物忘れの症状は軽い。等
前頭側頭型認知症	物忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる。万引き等の反社会行動が現れる場合もある。	同じ時間に同じ行動をとる。同じ食品を際限なく食べる。周囲を顧みずわが道を行く行動が目立つ。等

【出典：認知症でも安心して暮らせるまちへ（兵庫県）より】

認知症 男女別・年齢別有病率



【出典：国立国会図書館 調査と情報 No846 より】



若年性認知症について

発症年齢は平均51.3歳
約3割は50歳未満で発症します

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。

若年性認知症は、仕事、家事、子育てのキーパーソンとなる世代に起こることから、本人だけでなく家族の生活への影響が高齢者に比べて大きいにもかかわらず、まだその実態が明らかではありません。

このようなサインは認知症の可能性が…

◆仕事や生活の場面での変化◆

- スケジュール管理が適切にできない
- 仕事でミスが目立つ
- 複数の作業を同時並行で行えない
- 段取りが悪くなり、作業効率が低下する
- 取引先との書類を忘れる等、物忘れに起因するトラブルがある



- 物を探していることが多くなる
- 降りる駅を間違える
- 服の組み合わせがおかしくなる
- 家族との会話中、意味を取り違える
- お金を無計画に使うようになる

若年性認知症相談先

ひょうご若年性認知症支援センター

電話 078-242-0601

<相談日>月～金

<相談時間>9～12時、13～16時

若年性認知症とともに歩む ひょうごの会

電話 078-242-0601

認知症・高齢者相談

電話 078-360-8477

<相談日>月・金：家族の会、水・木：看護師等

<相談時間>10～12時、13～16時

【家族の会】公益社団法人 認知症の人と家族の会 兵庫県支部

※P19～ サービス・社会資源一覧をご覧ください

認知症に早く気づくために

「認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方がない」と思っていますか？

認知症は、治療により症状が改善したり、進行を遅らせることが可能な場合もあるため、早期診断・早期治療が大切です。「認知症かな？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医に相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

※かかりつけ医がない場合等は、認知症疾患医療センターまたは、専門医療機関【P23】にご相談ください。

早く気づくことのメリット

○治る病気や一時的な症状の場合があります

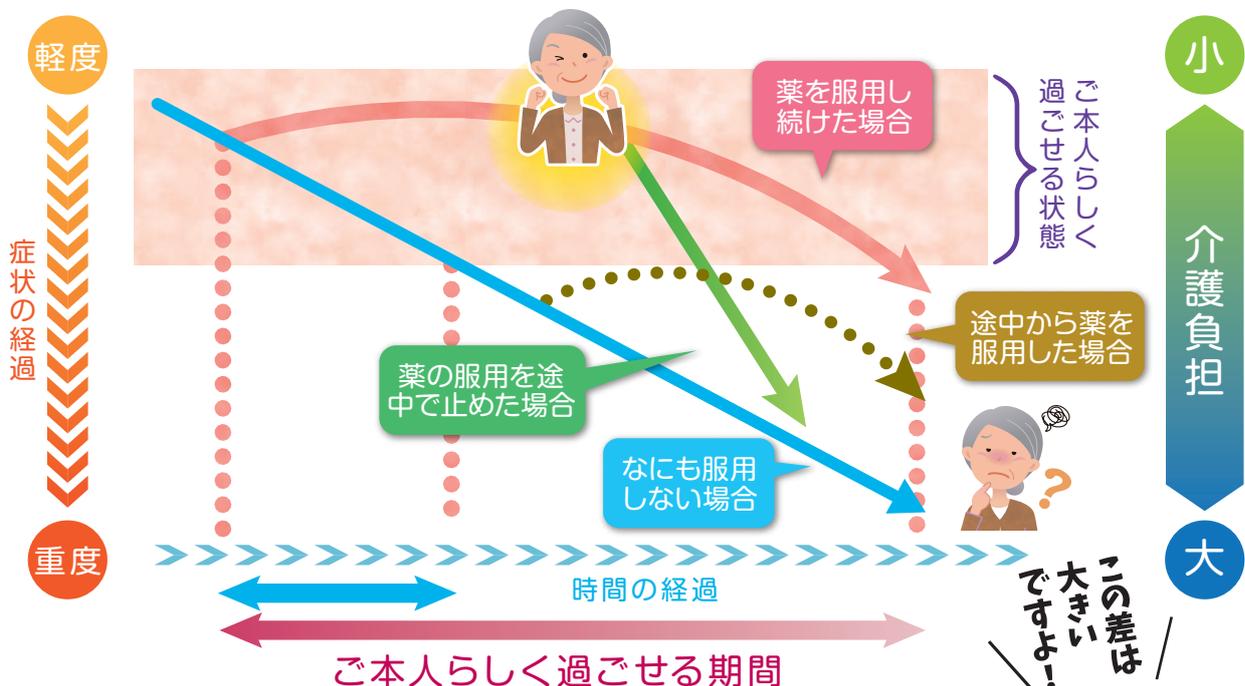
慢性硬膜下血腫や脳腫瘍等の場合は、脳外科的な処置、甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で症状が改善する場合があります。また、薬により認知症のような症状が出た場合、薬を調整することで回復する場合があります。

○進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合があります。

○今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、本人や家族が病気の理解を深め、病気と向き合い話し合うことで今後の生活の備えができます。



こんなことに思い当たれば、認知症？

家族が作った「認知症」早期発見のめやす

(認知症の人と家族の会作成)

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での「めやす」として参考にしてください。

いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医等に相談しましょう。その結果、問題がなければ安心ですし、病気が見つければ治療等、対応できることもあります。

どんな病気でもそうですが、認知症も早くみつけて適切な対応をすれば、本人にとっても、家族にとっても、それ以降の生活は大きく変わります。

◆物忘れがひどい◆

- 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



◆判断・理解力が衰える◆

- 料理・片付け・計算・運転等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無くなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた



◆不安感が強い◆

- ひとりになると、こわ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

◆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
- 慣れた道でも迷うことがある



◆意欲がなくなる◆

- 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- 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おっくうがり、いやがる

認知症の検査・診断

認知症の診断は、以下の検査やテスト等を行い、それらの結果を踏まえて行われます。（すべての検査を行うわけではありません。）

医師による問診

本人と話をしながら、認知機能の確認をします。また、家族等本人の状態を把握している人から話を聞き、具体的な症状や日常生活の支障等を確認します。

身体検査

血液検査、尿検査、胸部X線検査、心電図検査 等

脳検査

脳波検査、神経学的検査 等

脳画像診断検査

CT、MRI、SPECT、PET 等で脳の萎縮、脳梗塞、脳出血等の有無や程度を視覚的に確認します。

心理テスト（認知機能テスト）

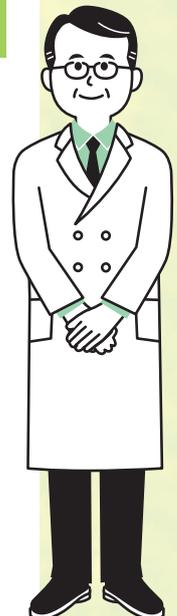
その他



✓ 受診に際して、メモしておくといいいこと

- 気になる症状
- 気になる症状はいつから始まったか
- 日常生活の中での困りごと
- 現在治療している病気
- 現在飲んでいる薬
- これまでにかかったことのある病気
- 食欲や睡眠の状況
- 1日の過ごし方

等



認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下等がこれにあたります。中核症状が元になって行動上の問題が起きてくることもあり、「行動・心理症状」と呼ばれます。



中核症状と行動・心理症状



認知症になると、どのように感じるの？

不安を感じることがあります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗が増えること等により「なんだかおかしい」と感じることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう」とか「この先自分はどうなっていくのだろう」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか」というような不安を感じるようになります。

気分が沈んでうつ状態になることがあります

物忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできていたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまう、不活発な生活になってしまいます。

怒りっぽくなることがあります

何か失敗をしたときにどうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には、声をあらげてしまったり、つい手が出てしまうことがあります。

本人の想い ～一足先に認知症になった私たちがあなたへ～

【地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター発行 本人にとってのよりよい暮らしガイドより】

何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。
わかること、できることがたくさんあります。お先真っ暗ではありません。
病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代が来ています。

支えられる一方になるわけではありません。自分の力を活かすと、一人でできることがいろいろあります。新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできます。家族や地域のために役に立てることだってあります。世の中の人には、「認知症になったら、人生はもうおしまいだ」という旧いイメージ（偏見）を根深く持っています。病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。
少しずつ、わからないこと、できないことは増えていますが、診断後何年たっても、まだわかること、できることがたくさんあります。
自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らしていきましょう。

認知症ご本人の言葉でつづった本などもあります

ウェブサイト

本人座談会
NHK 厚生文化事業団 HP



https://www.npwo.or.jp/dementia_campaign/index.html

厚生労働省 HP



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167700.html>



自分らしく、住み慣れた地域で生きていくためには…

【地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター発行 本人にとってのより良い暮らしガイドより】

まちに出て味方や仲間と出会おう

味方になる人を探してみましょう。元気に暮らしていくための味方になりたいと願っている人たちが必ずいます。

まちのなかで、仲間と出会い、話し合い、元気になるための集いの場に参加してみましょう。

地域の応援団



金融機関



おまわりさん



区長・民生委員・福祉委員
老人クラブ・消防団等



認知症サポーター



スーパー・コンビニ
配送業者等



当事者・家族



医師・看護師・薬剤師



認知症カフェ



飲食店



バスやタクシー
の運転手



相談センター・
介護支援事業所



ケアマネジャー

何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう

認知症は外から見えにくい障がいです。周囲になかなか分かってもらえず、つらい思いをしたり、誤解されてしまう残念な場合もしばしばあります。「なぜわかってくれない」と嘆いたり、怒っていると、ますます周りとの仲が悪くなってしまいがちです。「何が起き、何が必要か」を口に出して伝えましょう。



のびのびと、ゆるーく暮らそう



緊張したり、ストレスがかかると、わからなくなったり、調子がグーンと悪くなってしまうことがあります。時々力を抜いて、心と体をのびのび、楽にすることを新しい習慣にしましょう。疲れすぎる前に、ちょっと静かに一休みを。自分なりのペースを自分でつかんで、少しゆったり、ゆるーく暮らしていきましょう。

できないことは割り切ろう、できることを大切に

できなくなることが徐々に増えていくのは、つらいことです。できなくなったことにくよくよ悩みがちですが、そこにエネルギーを使って消耗しないことが肝心です。できないことは割り切り「まだ自分ができること」に目を向けましょう。どんな段階でも「自分なりにできること」はたくさんあります。人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる。できないことだけを、周りにちょっと助けてもらいましょう。



やりたいことにチャレンジ！楽しい日々を

人間やりたいことを実現するためには、思いがけない底力が出てきます。いろんなことにどんどんチャレンジしていきましょう。ご自分の夢をまちの味方や仲間と話し合ってみると、一つずつ夢がかない始めます。



介護の心がけや知っておきたいこと

認知症の人を介護する家族には、ご本人を支えようとするあまり疲れてしまう場合があります。頑張りすぎず、周囲の協力を求めましょう。

介護の心がけ

介護者が心に余裕を持つことはとても大切です。抱え込まずリフレッシュを心がけることは、介護を続けるためにも必要です。

- ◆介護者にも自分の時間を持つ等の息抜きが必要です。
- ◆話をきいてくれる等、心を許せる人を作りましょう。
- ◆環境の変化や感情を受け入れるよう心掛けましょう。
- ◆一人で抱え込まずに、早い段階で福祉・介護サービスを利用しましょう。

上手なケアのために知っておきたいこと

記憶等の障がいがあっても、人としての感情の働きが無くなってしまいうけではありません。認知症の人の気持ちを知って介護することが大切です。

プライドは失っていません

認知症の症状があっても、自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。プライドを尊重して介護しましょう。

過去と現実を混同しています

過去を順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がつかなくなっているため、本人は混乱しています。この点も理解してあげましょう。

介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人でも安心し、落ち着きます。逆に、介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。



感情がストレートに出ます

感情の抑制が利かなくなり、些細なことで怒ったり、泣きだしたり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。病気の症状の一つであることを理解しましょう。

自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です

状況がのみ込めなかったり、失敗してしまう自分をもどかしく思い、物忘れ等が多くなる自分に自信を無くしています。
このため、心理的には非常に不安定で、意思の疎通がさらに難しくなることもあります。

介護家族の思い ～介護する上で心がけたこと～

【山下さんの娘さんの介護手記より】

一緒に笑える応援団を見つける

身近な人の変化に落ち込んだり、周囲の人に引け目に感じたりすると、どんどん自分が被害者になってしまいます。書き留めたり、誰かに話したりして、事実を客観的に振り返る。そして周囲にカミングアウトして一緒に笑いあう。そのことで辛さも半減します。



認知症は病気

「なぜ妄想が出るの」「なぜ忘れてしまうの」とその原因や理由を、その人の過去や環境、介護者の言動に求めて考えてしまいがちです。もちろん理由があることもあります。理由がわかれば改善策が浮かぶこともあります。でも理由がみつからないことの方が多いのが「認知症」です。原因や理由を考えるより、今を楽しく生きることが大切です。



よくある行動・心理症状と対応例

行動・心理症状は、中核症状が元になって行動や心理上に問題が現れるものです。本人の性格や環境、心理状態によって出現するため、人それぞれ個人差があります。対応に困ったときは一人で抱え込まず、相談窓口【P20】へご相談ください。

同じことを繰り返し聞く



ポイント
言ったこと、聞いたことを覚えていないので、責めずに何度でも初めてのように対応しましょう。

食べたばかりなのに食事を催促する



ポイント
食べたことを忘れるようなら、少量のおやつを出す、小さい容器に盛りつけておかわりに応じるなども、ひとつの手です。

よくある行動・心理症状と対応例

財布が盗まれた
と言い出す



ポイント
否定したり、おこったりせずに、一緒に探し、お年寄りが自分で見つけた形にもっていきましょう。

買い物や料理
を失敗する



ポイント
ひとつずつ実行すると混乱や間違いを防ぐことができます。また、失敗を自覚させないような機転も重要です。

自動車の運転について



自動車の安全な運転は、視覚、運動、認知といったさまざまな機能を総動員して初めて可能になる大変複雑な行為です。そのため、加齢に伴って、認知機能の低下が生じると、安全な運転が続けられるか、家族や支える人々に不安が生じます。

2017年3月道路交通法が改正され、75歳以上の方で免許を更新する際や、逆走や信号無視等の違反行為をした際の認知機能検査で「認知症のおそれがある」と判断された人は、医師の診断が義務付けられることとなりました。医師から認知症と診断された場合は免許取り消し、または停止となります。そうなる前に、運転免許を返納すると、申請により「**運転経歴証明書**」が公布されます。この証明書は**本人確認書類**として効力があり、提示することで様々な特典を得ることもあります。

運転に関して不安が出始めた場合、なるべく早く本人や家族、支える人が集まり、運転中止の具体的な時期や条件を相談したり、運転をやめたあとの生活について話し合ったりすることができるとういと思います。本人の思いやプライドもあるので、十分な配慮の上、主治医から話してもらう事も一方法です。

運転免許証を自主返納される方へ ~養父市~

市では、交通安全対策の一環として、高齢者の運転免許自主返納を支援しています。運転免許証を自主返納された方には、運転経歴証明書の交付手数料の補助を行います。

対象者

運転経歴証明書（2018年4月1日以降に交付を受けたもの）に記載されている住所が養父市内かつ65歳以上で、運転免許証を自主返納された方

申請手順

1. 運転経歴証明書の申請

運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付申請をしてください。

◆申請先 但馬運転免許センターまたは養父警察署

◆申請に必要なもの ①運転免許証 ②交付手数料 1,100円 ③印鑑

2. 自主返納支援補助制度の申請

運転経歴証明書の交付を受けられた方は、補助申請をしてください。

◆申請先 : 養父市役所市民課または各地域局

◆補助金額 : 1,100円 (交付手数料相当額)

◆申請に必要なもの : ①運転経歴証明書 (2018年4月1日以降交付されたもの) ②印鑑 ③口座番号のわかるもの (本人名義)

問合せ先

養父市役所 市民生活部 市民課 ☎079-662-3163

サービス・社会資源一覧

認知症の相談窓口	20
認知症相談医療機関等	22
●かかりつけ医	22
●認知症疾患医療センター	23
●専門医療機関	23
●かかりつけ歯科医	24
●その他の医療機関	24
●かかりつけ調剤薬局	25
地域の交流・相談の場	26
●認知症カフェ	
見守り・認知症予防	27
生活支援	28
介護サービス	29
本人・家族支援	30
経済的支援	30
金銭管理・権利擁護	31
住まい	31
認知症の経過と本人・家族 ・地域・資源による関わり	32



認知症の相談窓口

認知症初期集中支援チーム (地域包括支援センター内)

養父市八鹿町八鹿 1675
電話 079-662-6141

専門知識のある職員が、物忘れや認知症の困りごと等本人やご家族への相談支援を行います。専門医療機関、かかりつけ医との連携のもと、認知症の早期診断・対応や必要なサービス等につなぎます。

●認知症相談センター、高齢者等総合相談センター

圏域ごとにある「高齢者等総合相談センター」や地域包括支援センターは、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、ご本人やご家族からの相談を受け、日常生活の工夫や必要なサービスの提案等を行います。地域包括支援センターは、認知症の相談窓口としての「認知症相談センター」の役割も担っています。

名称	住所	電話
地域包括支援センター	養父市八鹿町 八鹿 1675	079-662-6141
高齢者等総合相談センターようか (養父市社会福祉協議会八鹿支部)	養父市八鹿町下網場 320 (地域交流センター 「福祉の杜」)	079-662-8080
高齢者等総合相談センターやぶ (養父市社会福祉協議会養父支部)	養父市広谷 251-1 (養父地域局隣)	079-661-9058
高齢者等総合相談センターおおや (養父市社会福祉協議会大屋支部)	養父市大屋町加保 678-1 (大屋保健センター)	079-669-1598
高齢者等総合相談センターせきのみや (養父市社会福祉協議会関宮支部)	養父市関宮 193 (関宮ふれあいの郷)	079-667-3249

●県の相談窓口

認知症・高齢者相談 電話 078-360-8477

<相談日>月・金：家族の会、水・木：看護師等

<相談時間>10～12時、13～16時

【家族の会】公益社団法人 認知症の人と家族の会 兵庫県支部

朝来健康福祉事務所 電話 079-672-6870

●居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが本人の生活の困りごと等の相談を受け、必要な支援や介護保険のサービス等を提案し、ケアプランを作成します。

名 称	住 所	電 話
公立八鹿病院居宅介護支援事業所	養父市八鹿町 八鹿 1878-1	079-662-5555
養父市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所	養父市八鹿町 下網場 320	079-662-0666
妙見荘居宅介護支援事業所	養父市八鹿町 小山 307-1	079-662-7700
谷尾クリニック	養父市八鹿町 九鹿 46-1	079-662-6211
KARUBE TREE×TREE かるべの郷居宅介護支援事業所	養父市上箇 153-1 (やぶYタウン内)	079-664-1006
井上医院介護支援室	養父市 浅野 327-2	079-664-0055
真愛介護サービス	養父市 上野 1060	079-664-2941
えいる居宅介護支援センター	養父市大屋町 筏 300	079-669-1838
居宅介護支援事業所はちぶせの里	養父市 尾崎 1327	079-667-3107
J A たじま南但介護センター	朝来市和田山町 栄町 25-1	079-674-0200

●養父市社会福祉協議会

名 称	住 所	電 話
本部 地域福祉課	養父市八鹿町下網場 320	079-662-0160
養父支部	養父市広谷 251-1	079-664-1142
大屋支部	養父市大屋町加保 678-1	079-669-1598
関宮支部	養父市関宮 193	079-667-3248

認知症相談医療機関等

●かかりつけ医

自宅で生活するための日常的な診療や訪問診療、健康に関すること、専門の医療機関への紹介等相談できる地域の身近な医師です。

	名 称	住 所	電 話
八 鹿	公立八鹿病院	養父市八鹿町 八鹿 1878-1	079-662-5555
	アベ内科クリニック	養父市八鹿町 国木 93-1	079-662-6559
	國屋医院	養父市八鹿町 八鹿 1520-1	079-662-2019
	田原医院	養父市八鹿町 八木 75	079-662-1678
	谷尾クリニック	養父市八鹿町 九鹿 46-1	079-662-6211
	日光診療所	養父市八鹿町 八鹿 540-1	079-662-0250
養 父	井上医院	養父市 浅野 368-2	079-664-0051
	脳神経外科枚田クリニック	養父市 上野 1168	079-664-0199
	森医院	養父市 堀畑 82-28	079-665-0223
大 屋	柴山医院	養父市大屋町 由良 261-1	079-669-0046
	養父市国民健康保険 大屋診療所	養父市大屋町 加保 672-1	079-669-1676
関 宮	福井診療所	養父市 関宮 626-1	079-663-5055
	養父市国民健康保険 出合診療所	養父市 出合 198-2	079-667-8008

●認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断、症状に対する対応や専門医療相談等を行います。原則、事前予約及びかかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医がない場合は電話で相談できます。

名 称	住 所	電話 / 窓口
公立豊岡病院 認知症疾患医療センター	豊岡市戸枚 1094	0796-22-1090 精神科外来
大植病院 認知症疾患医療センター	朝来市多々良木 1514	079-678-1236 専用ダイヤル 9時～16時（日曜、祝日除く）

●専門医療機関

※認知症サポート医は厚生労働省の研修を受け、地域における認知症の方への支援等必要な知識・技術を習得した医師です。
※専門医療機関受診に際しては、原則、事前予約及びかかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医がない場合は、電話で相談できます。

名 称	住 所	電話 / 窓口	診察科
公立八鹿病院 ※認知症サポート医	養父市八鹿町 八鹿 1878-1	079-662-5555 地域医療連携室	脳神経内科 (月1回認知症外来) 脳神経外科 精神神経科
公立豊岡病院 ※認知症サポート医	豊岡市 戸枚 1094	0796-22-1090 精神科外来	精神科 神経内科
但馬病院 ※認知症サポート医	養父市八鹿町 下網場 155	079-662-2631 (代表)	精神科
大植病院 ※認知症サポート医	朝来市 多々良木 1514	079-678-1231 地域医療連携室	精神科

●かかりつけ歯科医

日常的な歯科診療をする地域の身近な歯科医師です。認知症の方の歯科診察等についても相談できます。

	名 称	住 所	電 話
八 鹿	石原歯科医院	養父市八鹿町 八鹿 1803	079-662-2347
	井上歯科	養父市八鹿町 八鹿 1577	079-662-2763
	さとし歯科医院	養父市八鹿町 八鹿 1264-11	079-662-7100
	西村歯科医院	養父市八鹿町 八鹿 534-1	079-662-2766
養 父	橋本歯科医院	養父市 上箇 146-1	079-664-1755
	養父市立養父歯科診療所	養父市 上野 360-1	079-664-1252
大 屋	養父市国民健康保険 大屋歯科診療所	養父市大屋町 加保 678-1	079-669-0141
関 宮	関宮歯科診療所	養父市 関宮 584	079-667-2927

●その他の医療機関

	名 称	住 所	電 話
養 父	えんどう眼科	養父市上箇 15-1	079-664-1324
	正垣耳鼻咽喉科クリニック	養父市上箇 153-1 (やぶ Y タウン内)	079-663-4187

●かかりつけ調剤薬局

医療機関で発行された処方せんに基づいて、薬を調剤します。安全に安心して服用できるように、薬の飲み方や使い方を説明します。薬に関する相談ができます。

	名 称	住 所	電 話
八 鹿	ゴダイ薬局 八鹿八木店	養父市八鹿町 八木 75-2	079-662-1717
	ゴダイ薬局 八鹿病院前店	養父市八鹿町 下網場 396-13	079-662-0505
	但馬調剤薬局 八鹿店	養父市八鹿町 下網場 396-1	079-662-7501
	調剤薬局あけぼの	養父市八鹿町 国木 96-1	079-663-0555
	なでしこ薬局 八鹿店	養父市八鹿町 下網場 448-2	079-662-7711
	ニコニコ薬局	養父市八鹿町 八鹿 574-2	079-660-1031
	阪神調剤薬局 八鹿店	養父市八鹿町 八鹿 1834-3	079-665-7121
	フラワー薬局 八鹿店	養父市八鹿町 八鹿 1834-6	079-662-1193
養 父	あいあい薬局 養父店	養父市 上箇 153-1	079-664-2215
	高階広谷薬局	養父市 広谷 96	079-664-0039
	はさまじ大阪薬局	養父市 上野 1162-1	079-664-1131
	堀畑調剤薬局	養父市 堀畑 137-1	079-662-8112
	薬局きらら	養父市 上箇字川端 15-1	079-664-1947
	薬局あざの	養父市 浅野 274-4	079-664-1937
関 宮	せきのみや薬局	養父市 関宮 270-2	079-663-5610

地域の交流・相談の場

●認知症カフェ

認知症の人やその家族が気軽に立ち寄れる集いの場です。地域の住民や介護等の専門職等、誰でも参加できる場として、お茶を飲みながら話をしたり、情報交換をしながら交流を深められます。



名称	日時	場所	問い合わせ先
認知症カフェ ここあん	第2木曜日 10:00～15:00	馬瀬交流センター (養父市八鹿町 小佐 6-6)	認知症カフェ ここあん 山崎氏：☎090-1901-7678 養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160
ウィズカフェ	第3土曜日 10:00～13:00	養父公民館 調理室 (養父市広谷 250)	一般社団法人 猫の手くらぶ ☎079-660-2390 *昼食あります(500円程度)
猫の手カフェ	第2土曜日 10:00～13:00	猫の手くらぶハウス (養父市大屋町 宮垣 224-122)	一般社団法人 猫の手くらぶ ☎079-660-2390 *昼食あります(500円程度)
オレンジカフェ おおや	第4土曜日 10:00～13:00	大屋ふれあいの家 (養父市大屋町 山路 142)	一般社団法人 猫の手くらぶ ☎079-660-2390 *昼食あります(500円程度)
ほのほのカフェ	第2火曜日 13:00～15:00	TSUDOIBA 元町家 (養父市関宮 756-6)	特別養護老人ホーム はちぶせの里 (居宅介護支援事業所 はちぶせの里) ☎079-667-3107
出会いカフェ	第4水曜日 13:00～15:00	であいの里 (旧出合小学校) (養父市出合 249)	グループ・D カフェ 西村氏：☎090-8791-1554 養父市社会福祉協議会関宮支部 ☎079-667-3248

※当日の参加も可能です。参加費(お茶代として)100～200円程度。
日程等変更になる事もありますので、事前に確認していただくことをお勧めします。

※認知症カフェは、養父市以外にもたくさんあります。
詳しくは、上記の認知症カフェや地域包括支援センターや
認知症相談センター、但馬長寿の郷(Tel079-662-8456)に
お問い合わせ下さい。



但馬圏域認知症カフェ一覧

見守り・認知症予防

地域の活動に参加することで、周囲の見守りも得られ、自身の健康づくりや認知症予防につながります。

名 称	内 容	問い合わせ先
市民ドック	生活習慣病の予防やがんの早期発見のための健康診査です。	養父市役所 健康医療課 ☎079-662-3167
出前講座	地区が開催する学習会（区からの申込により市の担当者が介護や健康づくり等の講話を行います）	養父市役所 企画政策課 ☎079-662-7602
介護予防教室 健康教室	介護予防や健康づくりに関する教室です。	養父市役所 地域包括支援センター ☎079-662-6141 健康医療課 ☎079-662-3167
毎日元気にクラス	地域の絆を育みながら、継続的な健康づくりを行います。	区長 養父市役所 社会的処方推進課 ☎079-662-6141
但馬長寿の郷 健康福祉大学 とが山学園	第2の人生を、ともに交流し学びあう生涯学習の場です。	但馬長寿の郷 健康福祉大学 とが山学園 ☎079-662-6350
ひとり暮らし 高齢者のつどい	ひとり暮らしの高齢者が集まり、レクリエーションや会食等を行い、交流を深めます。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160 養父支部 ☎079-664-1142 大屋支部 ☎079-669-1598 関宮支部 ☎079-667-3248
通所型生活機能 向上サービス	いきいきサロン等、主に民間法人等による運動・レクリエーションを通じた介護予防サービスです。	ケアマネジャー (利用条件があるため、まずは高齢者相談センターへご相談下さい)
ふれあい喫茶	地区の公民館等で、誰でも気軽に集まり交流する場所です。	区長、民生委員・児童委員 養父市社会福祉協議会 ☎079-662-0160
ミニデイ	地域の公民館等に集い、趣味活動や体操、お茶会等を行います。	区長、民生委員・児童委員
老人クラブ	会員相互交流による社会奉仕活動・教養講座・健康づくり事業等を行います。	老人クラブ会長
地区の行事・会合		区長

名 称	内 容	問い合わせ先
認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク及び個人賠償責任保険事業	対象（登録者）の方が行方不明になった時にメール等を使い、地域ぐるみで早期に発見する事業です。 ※希望者は個人賠償責任保険に加入することができます。	養父市役所 地域包括支援センター ☎079-662-6141
緊急通報システム	通報装置またはペンダントのボタンを押すと、安心センターにつながり、相談や緊急時には救急車の出動を要請する等適切な援助を行います。	民生委員・児童委員 養父市役所 介護保険課 ☎079-662-7603 養父地域局 ☎079-664-0282 大屋地域局 ☎079-669-0120 関宮地域局 ☎079-667-2331
ふれあい訪問事業	ふれあい訪問員が、ひとり暮らし・高齢夫婦世帯をはじめ、生活困窮世帯等を訪問し、地域で安心して暮らせるよう、見守りと安否確認をするとともに相談援助を行います。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160
認知症サポーター	認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の人とその家族をサポートします。	養父市役所 地域包括支援センター ☎079-662-6141
認知症カフェ	P26 をご覧ください。	

※養父市内のつどいの場や地域活動の情報が検索できるポータルサイト「つながる DAY YABU」で地域にある活動を検索してみてください。
<https://tsunagaruday-yabu.jp>



地域活動・つどい情報

生活支援

食事や移動等、高齢者等が日常生活を送る上での困りごとを支援する事業です。



名 称	内 容	問い合わせ先
給食サービス事業	調理することが困難なひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦等へ業者が調理した弁当を配食ボランティアが届けます。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160 養父支部 ☎079-664-1142 大屋支部 ☎079-669-1598 関宮支部 ☎079-667-3248
軽度生活支援事業	介護保険に該当しない方の在宅生活を支援するために、食材・日用品の買い物、掃除、洗濯、調理等、軽度な生活援助を行います。	養父市役所 介護保健課 ☎079-662-7603

名 称	内 容	問い合わせ先
移送サービス (福祉有償運送)	移送手段を確保することが困難な高齢者、障がい者等が、医療や福祉施設等希望するサービスの利用に対し、移送手段を確保します。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160 養父支部 ☎079-664-1142 大屋支部 ☎079-669-1598 関宮支部 ☎079-667-3248
訪問型生活機能向上サービス	シルバー人材センター等、主に民間法人等による生活援助を通じた介護予防のサービスです。	ケアマネジャー (利用条件があるため、まずは高齢者相談センターへご相談下さい)
やぶくる (大屋・関宮地域内限定)	地域の登録者がドライバーとなり、マイカーでみなさんの移動をお手伝いします。	養父市役所国家戦略特区・地方創生課 ☎079-662-3169 NPO 法人養父市マイカー運送ネットワーク ☎079-660-3008 【利用申込先】 全但タクシー ☎0120-112-779 ☎079-662-4128 あいあいタクシー ☎0120-642-833 ☎079-664-2833
高齢者等優待乗車証交付事業	満70歳以上の高齢者や障害者手帳等の交付を受けている方を対象とし、申請により、養父市内運行路線のバスを1乗車150円で利用できます。	養父市役所 社会福祉課 ☎079-662-3162 養父地域局 ☎079-664-0282 大屋地域局 ☎079-669-0120 関宮地域局 ☎079-667-2331
障害者等移送サービス利用料助成事業	満75歳以上の高齢者や障害者手帳等の交付を受けている方を対象とし、タクシー等を利用して、自宅または入所施設と医療機関及び福祉施設の移送に要した費用の2分の1を助成します。 (1ヵ月につき5千円を限度)	養父市役所 社会福祉課 ☎079-662-3162 養父地域局 ☎079-664-0282 大屋地域局 ☎079-669-0120 関宮地域局 ☎079-667-2331

介護サービス

40歳以上の方で、介護や支援が必要となったとき、介護保険の認定を受け、利用できるサービスです。

※サービスの種類や内容については、介護保険のパンフレットをご覧ください

本人・家族支援

本人や家族が、利用できる事業や活動です。

名 称	内 容	問い合わせ先
認知症の相談窓口	P20 をご覧ください	
認知症カフェ	P26 をご覧ください	
在宅介護者交流事業 (介護者のつどい)	家庭で介護をしている人が、交流や情報交換、介護研修等を通して心身のリフレッシュを図ります。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160
家族介護教室	介護方法や介護予防、介護者の健康づくり等についての教室です。	養父支部 ☎079-664-1142 大屋支部 ☎079-669-1598 関宮支部 ☎079-667-3248
傾聴ボランティア	悩みや寂しさを抱える人の話し相手となる研修を受けたボランティアによる活動です。	

経済的支援

対象者は申請により経済的な支援が受けられる制度です。

名 称	内 容	問い合わせ先
自立支援医療	指定された自立支援医療機関で医療を受けたときに医療費の一部を市が負担します。 (本人の負担は原則 1 割です)	養父市役所 社会福祉課 ☎079-662-3162
医療費の負担の軽減	負担を軽減するため、世帯の所得に応じて上限額が決められています。	養父市役所 保険医療課 ☎079-662-3165
精神保健福祉手帳	障がいの程度により 1 級から 3 級に区分され、各種の福祉サービスが受けやすくなります。	養父市役所 社会福祉課 ☎079-662-3162
障害年金	障がいにより日常生活に制限を受ける状態になった場合に、一定の要件を満たしていれば支給されます。	養父市役所 保険医療課 ☎079-662-3165
特別障害者手当	日常生活において常時特別の介護を必要とする障がい者に対して、手当が支給されます。(支給要件があります)	養父市役所 社会福祉課 ☎079-662-3162
紙おむつ用ごみ袋 支給事業	在宅の要介護者の介護者に対して、ごみ袋を支給し、経済的負担の軽減を図ります。(支給要件があります)	養父市役所 介護保険課 ☎079-662-7603 養父地域局 ☎079-664-0282 大屋地域局 ☎079-669-0120 関宮地域局 ☎079-667-2331

金銭管理・権利擁護

高齢者等の権利を守るための、事業や制度、相談窓口です。

名称	内容	問い合わせ先
日常生活自立支援事業	判断能力に不安のある高齢者や障がい者等の金銭管理や福祉サービス等の利用の援助を行います。	養父市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-662-0160 養父支部 ☎079-664-1142 大屋支部 ☎079-669-1598 関宮支部 ☎079-667-3248
成年後見制度	判断能力が低下し、意思決定に支障のある高齢者等の権利・財産を守る制度です。	公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート兵庫支部 【司法書士による無料電話相談】 ☎078-341-8699 (月～金曜日 13:00～16:00) ※祝日・年末年始はのぞく 養父市役所 地域包括支援センター ☎079-662-6141
消費生活センター	商品やサービス等消費生活全般に関する苦情や問い合わせ等、消費者からの相談に対応します。	養父市役所 市民課 ☎079-662-3163

住まい

認知症や環境、経済的な理由で、自宅での生活が難しくなった高齢者等が住むことができる場所です。

名称	内容	問い合わせ先
生活支援ハウス	ご自宅での生活に不安がある高齢者に対し、一定の期間住まいを提供することにより、安心して生活できるよう支援します。	養父市役所 介護保険課 ☎079-662-7603
養護老人ホーム	環境や経済的な理由で、ご自宅で生活することが難しい高齢者に対し、住まいを提供することにより安心して生活できるよう支援します。	養父市役所 介護保険課 ☎079-662-7603
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の人が、共同生活をする住宅で職員の介護を受けながら、食事や入浴等の介護や支援が受けられます。	介護保険パンフレットをご覧ください。また、圏域ごとの高齢者相談センターにご相談下さい。

※その他、施設サービスについては、介護保険のパンフレットをご覧ください

認知症の経過と本人・家族・地域・資源による関わり

		軽度			中等度			重度	
認知症の段階		元気	MCI (軽度認知障害)	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	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・ 介助が必要	常に介護が必要	
本人の状態		記憶障害の訴えが、本人または家族から認められるが、全般的に認知機能は正常で、日常生活に支障はない ・かかりつけ医等を持ち、既往症の治療、体調を管理する ＜相談・治療＞かかりつけ医（通院・訪問診療）【P22】／かかりつけ歯科医（通院・訪問診療）【P24】／かかりつけ調剤薬局【P25】	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成を含め、日常生活は自立 金銭管理や買い物等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立 薬が正確に飲めない、電話の応対等が1人では難しい	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成を含め、日常生活は自立 傾聴ボランティアなどに思いを聞いてもらう	物忘れ等の変化に気づいたら、かかりつけ医や認知症相談窓口へ相談する ・社会参加の場として認知症カフェ等に参加する【P26】 ・傾聴ボランティアなどに思いを聞いてもらう	薬が正確に飲めない、電話の応対等が1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	車イスやベッド上での生活が長くなり言葉数も少なく日常生活に介護が必要	
本人・家族等の役割		<p>本人のできること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域とのつながりや人間関係を良好に持ち続ける ・可能な限り地域や友人との交流を続ける ・自分の状態に合わせて、役割を変えながらできることを継続する <p>家族ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日元気にクラス、出前講座、老人クラブ、ミニデイ、ふれあい喫茶等【P27】地域の活動に声をかけ一緒に参加する ・見守り、声かけを行う <p>近隣住民ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日元気にクラス、出前講座、老人クラブ、ミニデイ、ふれあい喫茶等【P27】地域の活動に声をかけ一緒に参加する ・見守り、声かけを行う 							
地域の人材		近隣、民生委員・児童委員、民生・児童協力委員、福祉委員、消防団員、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ調剤薬局、駐在所員、ふれあい訪問員、認知症サポーター、緊急通報システム【P28】							
見守り		ミニデイ、ふれあい喫茶、地区の行事や会合、老人クラブ、ひとり暮らし高齢者のつどい、市民ドック、出前講座【P27】認知症カフェ【P26】							
認知症予防		毎日元気にクラス、出前講座、ふれあい喫茶、ミニデイ、老人クラブ等、地域の活動に参加し続ける。 通所型生活機能向上サービス等【P27】							
進行予防		<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医（通院・訪問診療） ・訪問看護（体調管理・服薬管理） 							
相談		<ul style="list-style-type: none"> ・認知症相談センター【P20】 ・認知症初期集中支援チーム【P20】 ・認知症カフェ【P26】 							
医療		＜相談・治療＞かかりつけ医【P22】＜確定診断・専門治療＞認知症疾患医療センター【P23】専門医療機関【P23】							
生活支援		軽度生活支援事業、給食サービス、移送サービス、やぶくる、訪問型生活機能向上サービス等【P28・29】							
介護サービス		居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、各種介護保険サービス【P29】（訪問介護、通所介護、訪問リハビリ、訪問看護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護等）							
家族支援		傾聴ボランティア、介護者の集い、家族介護教室等【P30】							
経済的支援		自立支援医療、医療費の負担の軽減、精神保健福祉手帳、障害年金、特別障害者手当、紙おむつ用ごみ袋支給事業【P30】							
金銭管理・権利擁護		日常生活自立支援事業、成年後見制度、消費生活センター【P31】							
住まい		生活支援ハウス、養護老人ホーム【P31】							
		施設サービス【P29】（介護老人保健施設、特別養護老人ホーム）							
		サービス付高齢者住宅、有料老人ホーム							
支援の内容									

養父市認知症ケアネット

～ 認知症になっても安心して暮らすためのガイドブック ～

〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1675 番地
養父市役所 健康福祉部 介護保険課
電話 079-662-7603 FAX 079-662-2601

2019年3月発行