

白河市

高齢者サポートブック

【第1版】



白河市 高齢福祉課 高齢者支援係

☎ 0248-28-5519

目次

● 「白河市高齢者サポートブックとは」 P2

● 「高齢者福祉サービス一覧」 P3～

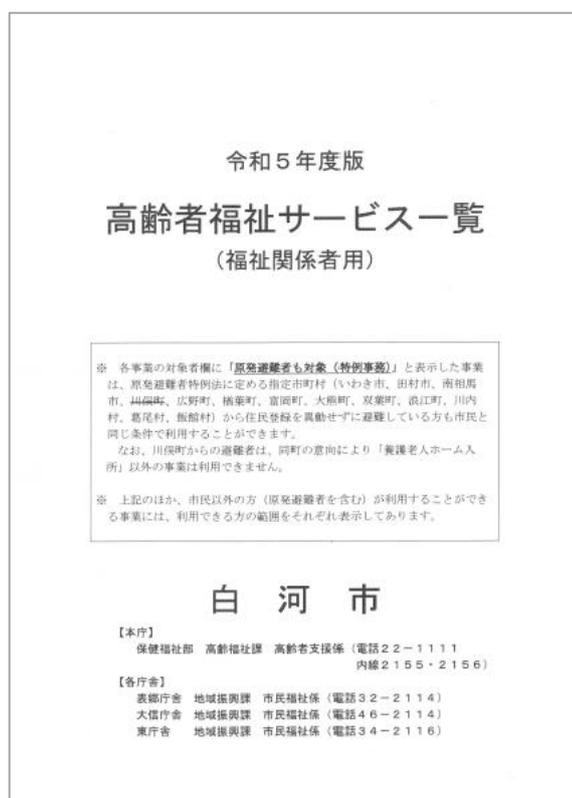
目次	・・・P4
1. すべての高齢者への生活支援	・・・P5～
2. 一人暮らしの高齢者等への生活支援と見守り	・・・P16～
3. 介護認定を受けた方に対する市独自の支援	・・・P23～
4. その他の事業	・・・P27～

● 「白河市認知症ケアパス（第8版）」 P38～

目次	・・・P39
1. 白河市認知症ケアパス概念図	・・・P40
2. 認知症とは	・・・P41
3. 早期発見・早期治療	・・・P43
4. 生活習慣病を予防し、脳の活性化を図りましょう	・・・P44
5. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか	・・・P45
6. 認知症の方への接し方	・・・P46
7. 白河市認知症ケアパス一覧表	・・・P47・48
8. 認知症の容態と対応	・・・P49
9. 相談窓口・ケアパス一覧の各種サービス	・・・P50～
10. 自分でできる気づき「認知症チェックシート」	・・・P61・62

白河市高齢者サポートブックとは

「高齢者福祉サービス一覧」と「白河市認知症ケアパス」を1冊にまとめました。ちょっと大変になってきた方も、まだまだサービスは必要ないと思われる方も一度目を通していただき、いろいろなサービスや相談先があることを知っていただければ幸いです。



高齢者福祉サービスの内容・対象者・申請方法・利用方法・注意点が詳しく載っている冊子です

認知症により生活に様々な支障が出てくる中で、その進行状況に合わせて、本人や介護者がいつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示したもので、全国各市町村で作成されています。
「白河市認知症ケアパス」には認知症の症状や相談先、サービス等を載せています。

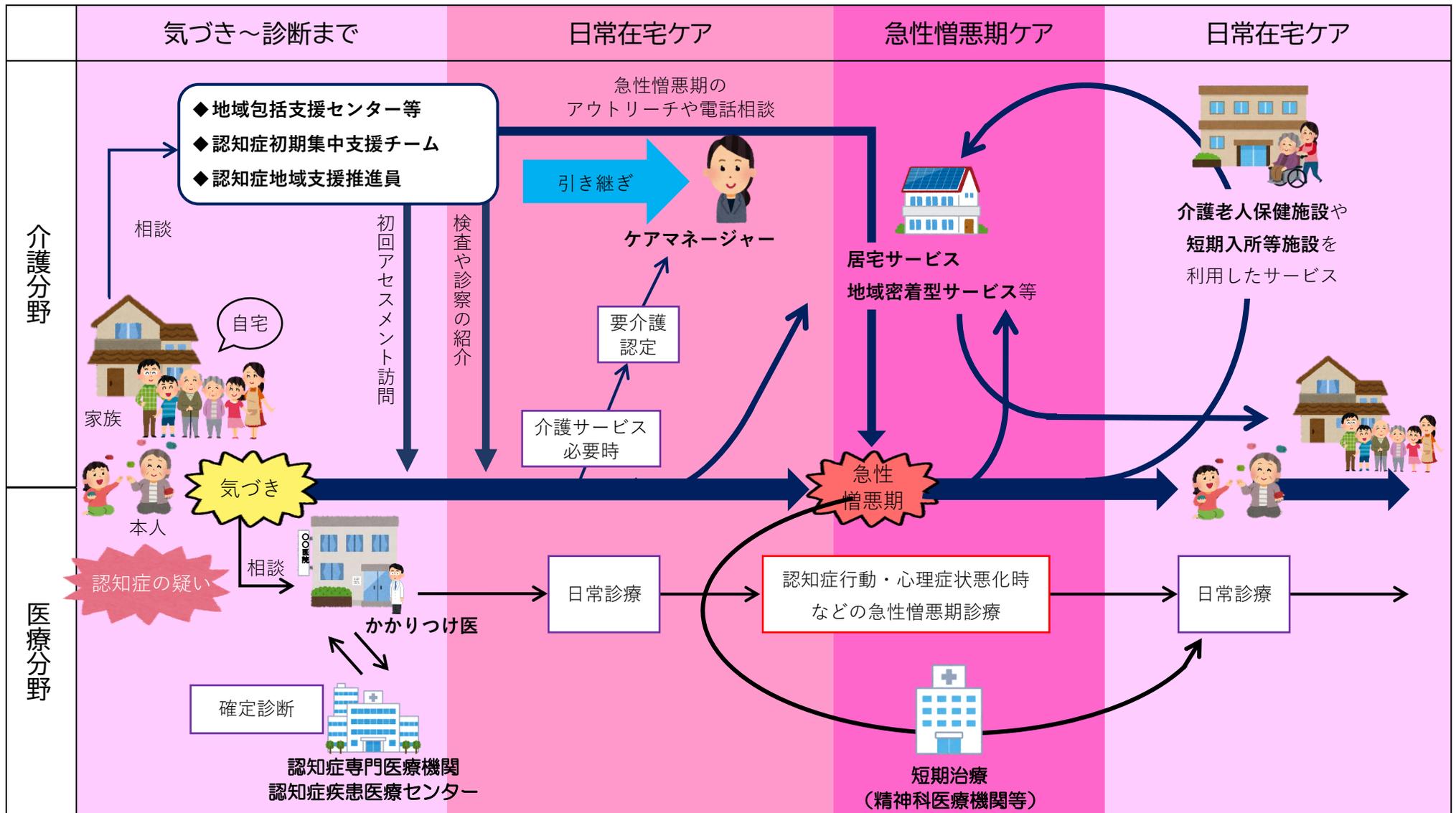
⚠ 令和6年4月1日時点の情報になります。記載されている内容が変更になっている場合もありますのでご了承ください。

白河市
認知症ケアパス
(第8版)

目次

1. 白河市認知症ケアパス概念図	…P40
2. 認知症とは	
(1) 中核症状と周辺症状	…P41
(2) 主な認知症の種類と特徴	…P42
3. 早期発見・早期治療	…P43
4. 生活習慣病を予防し、脳の活性化を図りましょう	…P44
5. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか	…P45
6. 認知症の方への接し方	…P46
7. 白河市認知症ケアパス一覧表	…P47・48
8. 認知症の容態と対応	…P49
9. 相談窓口・ケアパス一覧の各種サービス	
(1) 相談窓口	…P50
(2) 白河市のサービス	…P52
(3) 介護保険サービス	…P55
(4) その他の相談機関やサービス	…P56
(5) 認知症の診療を行っている専門の医療機関	…P59
(6) 認知症対応薬局	…P60
10. 自分でできる気づき「白河市認知症チェックシート」	…P61・62

1. 白河市認知症ケアパス概念図





2. 認知症とは？

脳の細胞がさまざまな原因で減少したり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障害などが起こった状態が、一時的ではなく継続的に(およそ 6 か月以上)生活上で様々な支障が出ている状態のことをいいます。「認知症」は病名ではなく、特有の症状を示す状態を総称する言葉です。

認知症を引き起こす病気はたくさんありますが、代表的なものは「アルツハイマー病(アルツハイマー型認知症)」「(脳)血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症(ピック病)」の4つです。

(1) 中核症状と周辺症状

中核症状

➤ 脳の障害によっておこる直接的な症状で認知症の多くの方に表れます

記憶障害

- 同じことを何度も言う、聞く
- すぐ前のことを忘れてしまう

見当識障害

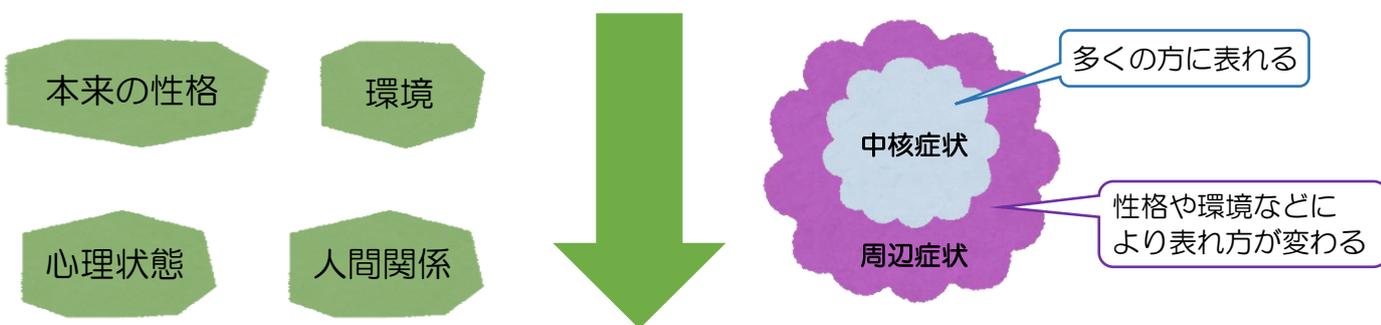
- 時間や場所、季節が分からなくなる
- 家族のことが分からなくなる

理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる
- 新しい機械が使えない

実行機能障害

- 物事を順序良く進められない



周辺症状（行動・心理症状（BPSD））

➤ 中核症状に付随して起こる二次的な症状を指します。人それぞれ症状に違いがあり、周囲の対応や環境により落ち着くこともあります

- ◆ うつ状態（興味・関心が低下する）
- ◆ 幻覚・妄想（見えないものが見える、物盗られ妄想）
- ◆ 興奮・暴力（大声をあげたり、暴力をふるう） ◆ 徘徊（外を歩き回る）
- ◆ 過食（食べ過ぎてしまう）・拒食（食べることを拒否する）
 - 異食（食べものではない物を食べてしまう）
- ◆ 睡眠障害（夜に起きていて、活動し、昼間眠ってしまう） など



(2) 主な認知症の種類と特徴

認知症を引き起こす病気はたくさんあります。その中でも代表的なものは、アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・(脳)血管性認知症・前頭側頭型認知症です。

アルツハイマー型認知症

最も多い病型です。脳の中にアミロイドβという蛋白質が溜まり、脳の神経細胞を壊して脳を萎縮させる病気で、徐々に進行します。短期記憶を司る海馬にも起こると、体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害が起こります。記憶障害が起こると、新しいことを覚えられなくなります。また、見当識障害といわれる年月日や時間、季節などの感覚が薄れていきます。さらに進むと、今自分がどこにいるのか分からなくなったり、知人や家族を見ても誰なのか分からなくなったりします。その他、理解力や判断力が低下していきます。



レビー小体型認知症

レビー小体とは、神経細胞に出来る特殊なたんぱく質です。レビー小体が脳の大脳皮質(人がものを考える役割を持っている場所)や、脳幹(呼吸や血液の循環に携わる生きる上で重要な場所)にたくさん集まります。レビー小体がたくさん集まっている場所では、神経細胞が壊れて減少するので、神経を上手く伝えられなくなり、認知症の症状が起こります。記憶障害を中心とした認知症と、動作が遅くなり転びやすくなるパーキンソン症状、繰り返す幻視がみられます。



(脳) 血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液が行き渡らなくなり、脳細胞が死滅することにより起きます。症状の表れ方は特徴的で、突然症状が出現したり、落ち着いていると思うと急に悪化することを繰り返したりします。また、ある分野のことはしっかりできるのに、他のことでは何もできないなど、まだら認知と呼ばれる特徴があります。脳血管障害を起こした場所や回数、障害の程度によって、症状が異なります。認知症の症状以外に、尿失禁、言語障害、手足のまひなどが起こることもあります。軽い脳梗塞をくり返すことが多く、その場合は階段状に症状が進行します。



前頭側頭型認知症

脳の神経細胞が前頭葉と側頭葉を中心に変性し壊れたり、萎縮することによって起きます。いろいろな症状が出てくる認知症です。脳の中で、前頭葉は「人格・社会性・言語」を、側頭葉は「記憶・聴覚・言語」を主につかさどっています。これらが正常に機能しなくなることにより、他人に配慮することができない、周りの状況にかかわらず自分が思った通り行動してしまう、常識ではない行動といった性格変化や行動異常がみられます。



3. 早期発見・早期治療

**早期発見！
早期治療！**



「認知症はどうせ治らないから、医療機関にかかっても仕方ない」という考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、治療によっては進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

軽度認知障害（MCI）と診断される方も増えています

記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態である「軽度認知障害(MCI)」と診断される方も増えています。MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。「認知症ではないと思うけど、最近物忘れが増えたな・・・」と気になる場合は念のために専門医を受診しましょう。

早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができます。病気のことが理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人、家族が生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。また、症状の軽いうちに後見人を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を送ることが可能となります。

治る病気や一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症様の症状は、外科的処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で改善されることもあります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。このため、早期受診、早期治療が大切になってきます。

認知症の診断は早期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要しますので、専門の医療機関への受診が不可欠です。

受診の際は、家族が診察に立ち会うことをお勧めします。本人が受診を嫌がる場合は、家族のみでも外来診察を受けることができます。認知症の診療を行っている専門の医療機関についてはP59をご覧ください。また、白河市認知症初期集中支援チームが作成した「情報提供シート」もご活用ください（希望される方は高齢福祉課までご連絡ください）。

家族が認知症ではないか？
病院受診
を考えているご家族へ

- ① 認知症による変化は、とても小さい事から始まります。
- ② このような変化に初めに気付くのは、本人をよく知っているご家族や、ごく親しい人です。
- ③ しかし、本人をよく知らない人から見ると、「年のせい」「何でもない」と思われてしまうこともあります。
- ④ このような生活の様子の変化に関する情報は、診察に役立つ場合があります。
- ⑤ 病院受診を考えている方は、3ページの「情報提供シート」をご活用ください。

情報提供シート「1年前と違うと感じること」の使い方

- ◆ あなたがご家族のことを「認知症ではないか？」と思った理由は、生活の中で何らかの変化が現れたからだと思います。
- ◆ このシートに書かれている11個の質問について、1年前と比べて変化したと感じるかどうかを考えてください。
- ◆ さらに、質問の下欄には、具体的にどんな出来事があったかを、必ず、できるだけ多く書いてください。
- ◆ 記入にあたっては、ご本人に質問するのではなく、ご家族だけで記入してください。
- ◆ このシートは、受診の際に、病院の受付でお渡しください。又は、受診日より前に、ご家族があらかじめ病院に渡しておくことも可能です。

【作成】白河市認知症初期集中支援チーム 1

情報提供シート「1年前と違うと感じること」

● 認知症による変化は、とても小さい事から始まります。①
② このような変化に初めに気付くのは、本人をよく知っているご家族や、ごく親しい人です。③
③ しかし、本人をよく知らない人から見ると、「年のせい」「何でもない」と思われてしまうこともあります。④
④ このような生活の様子の変化に関する情報は、診察に役立つ場合があります。⑤

● あなたがご家族のことを「認知症ではないか？」と思った理由は、生活の中で何らかの変化が現れたからだと思います。◆
◆ このシートに書かれている11個の質問について、1年前と比べて変化したと感じるかどうかを考えてください。◆
◆ さらに、質問の下欄には、具体的にどんな出来事があったかを、必ず、できるだけ多く書いてください。◆
◆ 記入にあたっては、ご本人に質問するのではなく、ご家族だけで記入してください。◆
◆ このシートは、受診の際に、病院の受付でお渡しください。又は、受診日より前に、ご家族があらかじめ病院に渡しておくことも可能です。◆

【作成】白河市認知症初期集中支援チーム 2020.03. 3



4. 生活習慣病を予防し、脳の活性化を図りましょう



生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）を予防しましょう

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病が発症リスクを高めることがわかっています。バランスの良い食生活を心掛けたり、無理のないウォーキングなどの有酸素運動を行って生活習慣病を予防しましょう。

脳の活性化を図りましょう

体操やダンス・散歩などの体を動かす行動や、絵画・日曜大工・園芸など想像力を働かせる趣味など、楽しみながら脳に刺激を与える活動に取り組みましょう。仲間や家族と一緒に楽しむことで、効果はさらに高まります。

普通に生活を送る中でも、新しい食事メニューを考えたり散歩や買い物などで普段と道順を変えてみたり、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され脳が鍛えられます。

【高齢者サロン「あったかセンター」】

市内の集会所等を利用して、月に1～2回、地域のサポーターを中心に体操や季節の行事を行います。詳しい開催場所や内容についてはP11～13をご参照ください。

問い合わせ先：高齢福祉課高齢者支援係 電話：28-5519（係直通）

【居場所づくり事業】

いつでもだれでも、何をしてもいい。自由に集まりゆっくりとした時間を過ごすふれあいの場です。詳しい開催場所や問い合わせ先についてはP14をご参照ください。

【らく楽健康体操・らく楽健康体操クラブ】

高齢者の心身の健康の保持促進と、高齢期にこそ伸びる能力を引き出します。詳しい内容や体操クラブの開催場所についてはP15をご参照ください。

【健康づくり】 ◆ いきいき健康チャレンジ相談会 ◆ 元気アップ講座 ◆ 健康講話

市保健センターや地区集会所等を会場として、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に関する講話や教室を実施しています。

問い合わせ先：健康増進課 電話：27-2114



高齢者サロン

らく楽健康体操

健康づくり



5. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか



認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を送るためには、周囲の方々の認知症への理解と協力が不可欠です。また、日常生活に関わる方の理解と協力は、認知症の方やその家族の大きな支えとなります。

認知症サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の方やその家族に対して、自分ができる範囲の活動で認知症の方やその家族を支えていただく、地域のサポーターです。

たとえば・・・

- ✿ 友人や家族に学んだ知識を伝える
- ✿ 認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努める
- ✿ 近所に住む認知症の方に困った様子が見られたら、優しく声をかける など

認知症サポーター養成講座について

研修を受けたキャラバンメイトが講師となり、認知症サポーターとは・認知症の基礎知識・認知症の方への接し方・家族の気持ちを学びます。

市で開催するほか、町内会や老人クラブ、企業などに出向き「認知症サポーター養成講座」を行っています（5名以上）。夕方以降や土曜、日曜も対応できる場合がありますので、詳しくは高齢福祉課までご相談ください。



受講終了された方には、オレンジリングと認知症サポーターカードをお渡しします。



♥ 認知症地域支援推進員（P50 もご覧ください）

認知症の方や周囲の方の相談を受けたり、必要な医療・介護等の関係機関と連携を図るためのお手伝いをします。

♥ 認知症高齢者等ボランティア「あんしんメイト」（P52 もご覧ください）

認知症サポーターを対象に市が開催している養成講座を受講した方が「あんしんメイト」になります。認知症の方や介護されているご家族を支援するための活動（あったかカフェ運営補助・居宅訪問・施設訪問・イベント等の補助など）を行っています。

♥ 認知症コミュニティルーム「あったかカフェ」（認知症カフェ）

（P56 もご覧ください）

どなたでも参加のできる、認知症などの相談ができる集いの場です。「あんしんメイト」が中心となり開催しています。

6. 認知症の方への接し方

認知症の症状が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の、言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの方は“何かが起こっている”という不安を感じ始めます。

誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら、感情を傷つけず接することが大切です。

● 認知症の方への対応の心得 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、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、ジロジロ見たりするのは禁物です。

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1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1人で声をかけましょう。

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たところで声をかけましょう。認知症の方は、視野が狭いといわれています。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

5. 相手に目線を合わせて優しい口調で

相手が小柄な方の場合には、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

6. おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳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しょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けて、その人の言葉を使ってゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

7. 白河市認知症ケアパス一覧表

※各項目の番号は P50～P57 の“ケアパス一覧番号”です。

認知症の容態 支援の内容	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	日常生活に手助けや 介護が必要	常に介護が必要
◇相談	地域包括支援センター①・白河地域在宅医療拠点センター②・認知症地域支援推進員④・若年性認知症相談窓口⑥・福島県認知症コールセンター⑦・あったかカフェ⑧				
	認知症初期集中支援チーム③	居宅介護支援事業所⑦			
◇仕事 ◇役割支援	シルバー人材センター④⑥				
◇介護予防 ◇悪化予防 ◇他者との つながり	高齢者サロン⑨・介護支援いきいき長寿ポイント事業⑩ ・通所型介護予防事業⑪・居場所づくり事業⑬ ・らく楽健康体操⑮・老人クラブ⑯		通所介護⑲・認知症対応型通所介護⑲・通所リハビリテーション⑳・訪問リハビリテーション㉑ ・訪問看護㉒・小規模多機能型居宅介護㉓・看護小規模多機能型居宅介護㉔		
	認知症高齢者等支援ボランティア「あんしんメイト」⑫				
◇安否確認 ◇見守り ◇生活支援 ◇介護	認知症サポーター⑬ ・ 高齢者等見守り事業⑭ ・ 高齢者等あんしん見守り事業⑮ ・ 認知症 SOS ネットワーク事業⑲ ・ 民生児童委員⑳				
	お元気コール⑲-1				
	あったかランチお届けサービス事業⑯ ・ あったか訪問収集事業⑰ ・ 買い物支援⑲-2 ・ 寝具乾燥事業㉑				
				要介護高齢者巡回理・美容券交付事業⑲・在宅高齢者介護用品支給事業㉑ 在宅高齢者紙おむつ用ごみ袋支給事業㉒	
	高齢者サロン⑨	通所介護⑲・認知症対応型通所介護⑲・訪問介護⑳・短期入所生活介護㉓ 短期入所療養介護㉔・小規模多機能型居宅介護㉓・看護小規模多機能型居宅介護㉔・特定施設入居者生活介護㉕			
				訪問入浴介護㉓	

認知症の容態 支援の内容	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	日常生活に手助けや 介護が必要	常に介護が必要
◇権利擁護	日常生活自立支援事業（あんしんサポート） ⁴⁹		成年後見制度 ⁵⁰		
	白河市消費生活センター ⁵¹				
◇医療	白河地域在宅医療拠点センター ² ・ 認知症疾患医療センター ⁵ ・ 福島県在宅歯科医療連携室 ⁸				
	かかりつけ医 ・ かかりつけ歯科医				
	通所リハビリテーション ³⁰ ・ 訪問リハビリテーション ³² ・ 訪問看護 ³⁴ ・ 居宅療養管理指導 ³⁵				
◇家族支援	地域包括支援センター ¹ ・ 認知症地域支援推進員 ⁴ ・ 福島県認知症コールセンター ⁷ ・ 認知症のひとと家族の会 ⁴⁷				
	認知症高齢者等ボランティア「あんしんメイト」 ¹² ・ あったかカフェ ⁴⁸ ・ 認知症高齢者保険加入事業 ²⁵				
◇緊急時支援 （精神行動障害が 見られる時）	認知症疾患医療センター ⁵				
	訪問介護 ³¹ ・ 訪問看護 ³⁴ ・ 短期入所生活介護 ³⁶ ・ 短期入所療養介護 ³⁷ ・ 小規模多機能型居宅介護 ³⁸ ・ 看護小規模多機能型居宅介護 ³⁹ ・ 介護老人保健施設 ⁴²				
◇住まい	自宅				
	軽費老人ホーム ⁵² ・ サービス付き高齢者向け住宅 ⁵³ ・ 有料老人ホーム ⁵⁴				
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ⁴⁰				
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ⁴³				

※この表を参考に医療や介護サービス、その他様々なサービスを検討してください。まずは1人で悩まず、かかりつけ医や認知症地域支援推進員、地域包括支援センターに相談しましょう。なお、各種サービスの内容やお問い合わせ先は「ケアパス一覧の各種サービス」に掲載してあります

8. 認知症の容態と対応

	初 期		中 期		後 期
認知症の容態 支援の内容	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 や介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 (見られる症状 や行動の例)	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れは多いが、金銭管理や買い物・書類の作成などを含め、日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れが多くなり、金銭の管理や買い物などにミスが見られるようになるが、日常生活は自立している 新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束したことを忘れてしまう やる気がなくなったり不安が強くなるなど、うつ病のような症状が見られることがある 失敗したことを指摘すると怒り出すことがある 	<ul style="list-style-type: none"> 服薬管理ができない 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる 道に迷うようになる 買い物など今まででできたことにミスが目立つ 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす 「財布をとられた」「お金がなくなった」と言い出す 自宅が分からなくなり、目的地にたどり着けないことが増える 時間・日時・季節がわからなくなる ついさっきのことも忘れてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる 尿や便の失禁が増え介護の手間が増えたり、飲み込みが悪くなり食事に介護を要するなど日常生活全般にわたり介護が必要になる 言葉によるコミュニケーションが難しくなる 家族の顔や使い慣れた道具がわからなくなる
ご家族への お願い	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を心がけ、悪化を予防しましょう 認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう 今後の介護や金銭管理などについて家族間で話し合っておきましょう 老人クラブ・高齢者サロン・サークル活動など社会参加を働きかけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 医療や介護について理解を深めましょう 認知症を引き起こす病気により今後の経過が異なります。対応の仕方によっては、本人の症状を悪化させてしまうこともあります。周囲の適切な対応により、穏やかな経過をたどることも可能です。接し方のコツや基本などを学び理解しましょう。 失敗しないように手助けしましょう 今までできていたことが少しずつできなくなり失敗が増えてきます。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状の悪化につながります。できるだけ失敗しない、失敗を最小限にするようなさりげないフォローをしましょう。 介護保険サービスなどを利用しましょう 症状が進むにつれ、戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなってきます。介護をしているご家族が休息する時間も必要です。介護をする方の健康管理のためにも介護保険制度を上手く利用し、介護の負担を軽くしましょう。また、同じ立場の人の集まり〔認知症の人と家族の会（P20、P22）など〕で、話を聞いたり自分の気持ちを話すことも重要です。 			

9. 相談窓口・ケアパス一覧の各種サービス

(1) 相談窓口

■ 行政機関(市)

担当部署名	相談先 ・ 内容
保健福祉部 高齢福祉課	高齢者に関する相談全般。 電話：0248-28-5519（高齢者支援係直通） 0248-28-5518（介護保険係直通）
保健福祉部 健康増進課 (中央保健センター内)	健康づくりに関する相談。 電話：0248-27-2114

■ ケアパス一覧の相談窓口(P47~48 参照)

ケアパス 一覧番号	相談先 ・ 内容
①	<p>地域包括支援センター</p> <p>認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。 各センターの連絡先や担当地域については、P33をご覧ください。</p> 
②	<p>白河地域在宅医療拠点センター</p> <p>白河医師会において、医療や福祉、介護の情報の拠点として、地域の社会資源に関する情報収集や在宅医療・介護に関する相談を実施しています。また、往診医や在宅での看取りについての相談も行います。</p> <p>■ 所在地：白河市大手町3-8 電話：21-8923 FAX：21-9267</p> 
③	<p>認知症初期集中支援チーム</p> <p>認知症専門医と医療・保健福祉の専門職が認知症の方やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けての体制を構築します。 初期の支援を包括的・集中的に行なうことで自立生活のサポートを行ないます。</p> <p>■ 相談窓口：各地域包括支援センターへご相談ください。 ※各センターの連絡先や担当地域については、P33をご覧ください。</p>
④	<p>認知症地域支援推進員</p> <p>認知症の方の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、介護サービスや医療機関、地域の支援機関との連携支援や、認知症の方やその家族を対象とした相談業務などを行います。気軽に相談してください。また、認知症高齢者等ボランティア「あんしんメイト」が楽しく、無理なく活動できるよう活動の調整等を行っています。</p> <p>■ 問い合わせ先 高齢福祉課高齢者支援係 電話：28-5519（係直通）</p>

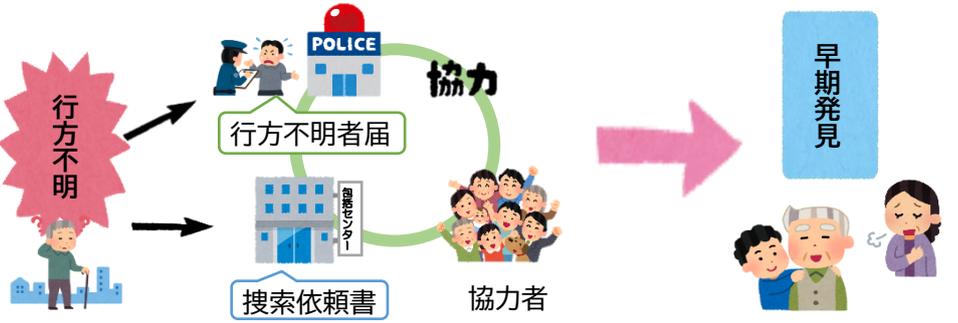
ケアパス 一覧番号	相談先 ・ 内容
⑤	<p>認知症疾患医療センター</p> <p>かかりつけ医や地域包括支援センターなど関係機関と連携して、認知症に関する鑑別診断や専門医療相談などを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 医療機関名：福島県立ふくしま医療センター こころの杜（矢吹町滝八幡 100） ■ 電話：0248-42-2051 ■ 受付時間：月曜から金曜の午前 8 時 30 分～午後 5 時
⑥	<p>若年性認知症相談窓口（福島県）</p> <p>若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の方、家族、関係機関及び雇用している企業等からの相談に応じます。相談内容や状況に応じて、必要な専門医療機関や支援サービスを紹介します。</p> <p>【福島県若年性認知症相談窓口】 設置場所：（公財）星総合病院（郡山市向河原町 159-1） 電話：024-983-8406 開設日：月曜～金曜（祝日・年末年始を除く） 受付時間：午前 9 時～午後 5 時</p> <p>【福島県若年性認知症相談センター】 設置場所：（医）湖山荘 あずま通りクリニック（福島市栄町 1-28 松ヶ丘ビル 1F） 電話：024-572-4611 開設日：月曜～金曜（祝日・年末年始・夏季休業日を除く） 受付時間：午前 9 時～午後 5 時</p> 
⑦	<p>福島県認知症コールセンター</p> <p>認知症の症状と接し方、医療機関の受診、介護保険の利用、本人や家族の心身の問題などについて、認知症介護経験のある相談員が電話又は面接による助言などを行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 電話：024-522-1122（認知症ほっと電話相談） ■ 電話受付：月曜から金曜の午前 10 時～午後 4 時 ※祝祭日及び年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）は休み ■ 団体名：社会福祉法人福島県社会福祉協議会 ■ 所在地：福島市渡利字七社宮 111（福島県総合社会福祉センター内） 
⑧	<p>福島県在宅歯科医療連携室</p> <p>患者様と歯科医院の仲立ちをします。寝たきりなどにより通院ができない方、病気やけがの治療・リハビリなどにより入院されている方、介護保険施設等に入所されている方で治療を希望される方へ歯科医院を紹介します。往診できる歯科医の紹介もします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 電話：024-523-3268 ■ 紹介受付時間：平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 ■ 団体名：社団法人福島県歯科医師会（福島市仲間町 6 番 6 号） 

(2)白河市のサービス

白河市では、生きがいづくりや介護予防、生活支援、地域での見守りの強化のため、以下のサービスを実施しております。

ケアパス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
⑨	高齢者サロン あったかセンター (高齢福祉課)	参加者同士が交流し、楽しいひと時を過ごすことができる場所です。高齢者の閉じこもり防止や介護予防を目的に、市の養成講座を受講した「高齢者サポーター」が運営にあたっています。 ※詳細は P11～13 をご覧ください。
⑩	介護支援いきいき 長寿ポイント事業 (高齢福祉課)	事前に参加登録をした方が、市の登録施設や高齢者サロン等においてレクリエーションの補助や話し相手などの支援や、高齢者サロン運営などを行った場合に、換金可能なポイントを付与します。 ※詳細は P27・28 をご覧ください。
⑪	通所型介護 予防事業 (高齢福祉課)	「基本チェックリスト」等により、要介護状態等になることが予想される方を対象に、「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」等のプログラムによる集団的支援を通所により実施します。 
⑫	認知症高齢者等 ボランティア あんしんメイト (高齢福祉課)	市で行う養成講座を受講し認知症について学び、認知症の方を対象に活動する市民ボランティアです。認知症コミュニティルーム「あったかカフェ」の運営補助、施設訪問、自宅へ訪問しての傾聴・趣味や生きがい等の手伝い、家族の悩みの傾聴などを行っています。
⑬	認知症 サポーター (高齢福祉課)	認知症の正しい知識や接し方を学び、自分でできる範囲で認知症の方と家族をサポートする認知症サポーターを養成し、地域での見守りを行っています。 
⑭	高齢者等 見守り事業 (高齢福祉課)	郵便局や新聞販売店などの訪問系の事業者や地域の情報が集まりやすい業種である理・美容組合と協定を締結し、見守りを強化しています。 ※詳細は P31・32 をご覧ください。
⑮	高齢者等 あんしん見守り 事業 (高齢福祉課)	65 歳以上の一人暮らしの方等を対象に、緊急時に通報できる緊急通報装置の貸与と専門的知識を有するオペレーターによる適切なアセスメントで急病や事故等の緊急事態に対応し、高齢者の自立した在宅生活を支援します。※詳細は P20・21 をご覧ください。
⑯	あったかランチ お届けサービス 事業 (高齢福祉課)	週に3回を限度に昼食の配達及び安否確認を行います。 ※詳細は P16・17 をご覧ください。
⑰	あったか 訪問収集事業 (高齢福祉課)	ごみの訪問収集及び安否確認を行います。 ※詳細は P18 をご覧ください

ケアパス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
⑱	高齢者見守り 生活支援事業 (高齢福祉課)	⑱-1 お元気コール 高齢者相談員が電話による安否確認等を行います。 ⑱-2 買い物支援 移動販売車で訪問し安否確認と買い物支援等を行います。 ※詳細は P21・22 をご覧ください
⑲	要介護高齢者 巡回理・美容券 交付事業 (高齢福祉課)	家庭で理・美容師に散髪してもらう際に使用できる 助成券(1回2,500円)を年間5枚交付します。 ※詳細は P24 をご覧ください
⑳	寝具乾燥事業 (高齢福祉課)	年4回、1回3枚を限度に寝具類の丸洗い・乾燥を行います。 ※詳細は P19 をご覧ください
㉑	在宅高齢者 介護用品支給 事業 (高齢福祉課)	紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャン プーの介護用品と引き換えができるサービス券(月1回5,000円 限度)を月数分交付します。 ※詳細は P25 をご覧ください
㉒	在宅高齢者 紙おむつ用 ごみ袋支給事業 (高齢福祉課)	紙おむつ用の燃えるごみの指定袋(小袋)と引き換えができる支 給券(2ヵ月分でごみ袋20枚)を交付します。 ※詳細は P26 をご覧ください
㉓	居場所づくり 事業 (高齢福祉課)	高齢者の方が、いつでも自由に集まり、お茶を飲んだりおし ゃべりをしたりしながらゆっくりと自由な時間を過ごすことが できる場所です。 ♣「みんなの茶の間」 マイタウン白河内 ♣「くつろぎルーム」 表郷ボランティアネットワーク1階 ♣「ギャラリーカフェ楽々」 白河市東文化センター ♣「田舎の小さな居場所「ことら」」 農業加工物店「ことら」内 ※詳細は P14 をご覧ください

ケアバス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
②4	<p>認知症 SOS ネットワーク 事業 (各地域包括 支援センター)</p>	<p>事前に登録をした認知症の高齢者等が行方不明になった時、警察と連携し、地域の方や関係機関の協力を得て地域ぐるみで早期発見するものです。</p>  <p>※詳細は P29 をご覧ください</p>
②5	<p>認知症高齢者 保険加入事業 (高齢福祉課)</p>	<p>「認知症 SOS ネットワーク事業」に登録した認知症の方が、外出中などに誤って損害を与え、法律上の損害賠償を負った場合に備えて個人賠償責任保険に加入します。上限を1億円とし、保険金の掛金は市が一部負担します。ただし、加入には要件があります。</p> <p>※詳細は P30 をご覧ください</p>  <p>自転車やシニアカーなどに乗っていて、他人にケガをさせてしまった場合など</p> <p>店舗等で、誤って商品や飾り物などを壊してしまった場合など</p> <p>誤って線路に入ってしまったため電車を停止させてしまった場合など</p>
②6	<p>らく楽健康体操 (高齢福祉課)</p>	<p>老化を遅くすることや、脳と身体の機能を維持するということだけではなく、「高齢期にこそ伸びる能力を伸ばす」ということを目的とした体操です。1週間に1回30分以上の体操を集まって行う、「らく楽健康体操クラブ」が市内7ヶ所にあります。</p> <p>※詳細は P15 をご覧ください</p>

(3)介護保険サービス

サービスを利用するためには要介護認定の申請が必要です。市高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

ケアパス 一覧番号	サービス名	区分	内 容
②7	居宅介護支援 事業所		ケアマネージャーがケアプランの作成や介護サービスを利用する支援を行います。
②8	通所介護 (デイサービス)	通 所	通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の介護や、生活機能向上のため支援を日帰りで行います。
②9	認知症対応型 通所介護		認知症の方のデイサービスを行う施設などで、日常生活上の介護や機能訓練などを日帰りで行います。
③0	通所リハビリテー ション(デイケア)		介護老人保健施設や医療機関などで、食事、日常生活上の支援や生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。
③1	訪問介護 (ホームヘルプ)	訪 問	ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。
③2	訪問リハビリ テーション		居宅での生活機能を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
③3	訪問入浴介護		介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
③4	訪問看護		疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の看護や診療の補助を行います。
③5	居宅療養管理指導		医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士・管理栄養士などが訪問し、薬の飲み方や食事などの療養上の指導を行います。
③6	短期入所生活介護 (ショートステイ)	宿 泊	介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
③7	短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)		介護老人保健施設などに短期間入所し、医療によるケアや介護、機能訓練などを行います。
③8	小規模多機能型 居宅介護	複 合 型	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問サービスや泊まりのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスを行います。
③9	看護小規模 多機能型居宅介護		利用者の状況に応じて、居住型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に行います。
④0	認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	居 住	共同生活する住居で、日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスを行います。
④1	特定施設入居者 生活介護		有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
④2	介護老人保健施設	施 設	リハビリに重点をおいた施設です。医学的な管理のもとで介護や看護・リハビリを受け、家庭での安定した生活の復帰を支援します。
④3	介護老人福祉施設 (特別養護 老人ホーム)		常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護を行います。



(4)その他の相談機関やサービス



〈 地域での見守り 〉

ケアパス 一覧番号	相談者	役 割
④④	民生児童委員	<p>地域住民の一員として、それぞれが担当する地区において、市民の生活上の様々な相談に応じ、行政や地域包括支援センターとの「つなぎ役」として活動しています。</p> <p>また高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認を行います。</p> <p>■ 問い合わせ先 市社会福祉協議会 電話：22-1159</p>

〈 生きがいづくりと介護予防 〉

ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④⑤	老人クラブ	<p>老人クラブは、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行います。</p> <p>■ 問い合わせ先 白河市老人クラブ連合会 電話：23-4126</p> 
④⑥	シルバー人材センター	<p>高齢者が、経験と能力を活かしながら働くことを通じて地域社会に貢献し、生きがいと追加的収入を得ることを目的にしています。</p> <p>■ 問い合わせ先 (公社)白河・西郷広域シルバー人材センター 電話：22-9128</p>

〈 家族の介護支援 〉

ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④⑦	公益社団法人 認知症の人と 家族の会	<p>認知症介護という同じ悩みを持つ家族同士、悩みを相談し合い、励ましあう会です。介護についての情報交換や研修会、会報の発行などを通じて認知症の方とその家族への支援を行います。月に1回、中央老人福祉センター「白寿園」(北中川原)にて相談会を実施しています。※P58 もご覧ください。</p> <p>■ 問い合わせ先 福島県支部県南地区会事務局 本田 陽子 電話：53-2394</p>
④⑧	あったかカフェ (認知症カフェ)	<p>認知症の方とその家族や、医療・介護の専門職及び地域の誰でも参加することができ、お茶を飲みながら悩みを相談したり、気分転換ができる場所です。</p> <p>■ 開催日 祝日等を除く第1・第3木曜の午後1時半～午後3時 ■ 開催場所 マイタウン白河(白河市本町2)地下大会議室 ■ 問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係 電話：28-5519(係直通)</p>

〈 権利擁護に関する相談窓口 〉

ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④9	日常生活 自立支援事業 (あんしんサポート)	<p>物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった方が、自立した生活を送れるように、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理のお手伝い、書類等のお預かりなどを行います。※本人の意思に基づく契約となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 利用料 1時間 1,200円（以降、30分ごとに400円加算） ※上記に加え別途、交通費（1kmにつき25円）がかかります。 ■ 問い合わせ先 市社会福祉協議会 電話：22-1159 
⑤0	成年後見制度	<p>成年後見制度は、精神上的の障がい（認知症、知的障がい、精神障がいなど）により判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を付けてもらう制度です。</p> <p>成年後見人等は、財産管理や身上監護（介護サービス、施設への入所などの生活に配慮すること）についての契約、遺産分割などの法律行為を本人に代わって行います。</p> <p>※地域包括支援センターや市高齢福祉課にご相談ください。</p>
⑤1	白河市消費生活 センター	<p>悪質商法や契約トラブル、多重債務などの消費者に関するトラブルの相談を受け付けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 問い合わせ先 白河市消費生活センター（本庁舎内） 電話：22-1133 

〈 住まいに関する情報 〉

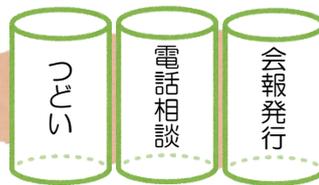
市高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



ケアパス 一覧番号	名称	内 容
⑤2	軽費老人ホーム	身の回りのことは自分でできるものの、身体機能の低下により自宅での生活に不安がある高齢者が入居し、その自立した生活を支援するための施設で食事や生活相談等のサービスの提供を行います。
⑤3	サービス付き 高齢者向け住宅	安否確認や生活相談などのサービスが提供される高齢者向けの住宅です。
⑤4	有料老人ホーム	食事や日常生活の援助が受けられる高齢者向けの住宅です。

認知症の人と家族の会

福島県支部 県南地区会 本田 陽子



3つの柱で活動しています

「家族の会」の原点は、介護家族同士が励まし合い、助け合う「つどい」にあります。認知症と初めて向き合う家族の混乱は昔も今も変わらず、介護の話は体験した人でないと分かりません。つどいでは、悩んでいることを話して気をまぎらわせたり、色々な介護・対応の方法があることを知ることができます。

励まし合いは介護する家族にとって最も必要で大切なことです。仲間とのつながり、介護保険などのサービスを使い、疲れ切ってしまう工夫も大切です。頑張りすぎないけどあきらめない。家族の暮らしがあってこそその介護。介護者の体と心のリフレッシュのためにも「つどい」に気軽に参加してください。出かけられない方は電話相談もあります。福島県の電話相談員は、「家族の会」の会員で介護経験のある方が研修を受けて応えています。

一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらったり、相談したりしてください

どうも最近おかしい・・・もしかしたら認知症?? 誰かに相談してもいいのかな・・・

毎日の介護に疲れちゃったな・・・これから先、不安だな・・・

介護中で悩んでいる方、誰かと話したい方、看取った方、「つどい」に参加してみませんか？認知症の本人や介護者同士が直接話し合うことができます。男性の介護者も参加していますので、介護されている男性の方の参加もお待ちしています。

- ◆ 初めての参加に不安がある方は、家族の会県南地区会事務局(P56)または、認知症地域支援推進員(P50)までご連絡ください。

「認知症と診断された母の変化と、家族の会との出会い」

福島県支部県南地区会会員（市内在住）

平成20年秋頃、認知症の症状に気が付いた。この時、母74歳、私47歳。症状は軽く、自立できている部分も多く、母は「誰にでもある年寄りの物忘れ」と受診を嫌がった。

平成25年8月、ご近所さんからの「あんた変だよ」の言葉に不安になった母はやっと「病院に行く」と言った。診断は「アルツハイマー型認知症」。

平成26年7月、症状は徐々に進み、ストレスから帯状疱疹になった。同年11月、近くにデイサービスが開所し契約したが母は拒否。この時期に私は介護離職をした。この冬が私にはとても長く辛かった。寒い部屋に一人ポツンと座る姿に涙が零れた。食事を届けると「何しに来た、帰れ。そんなんの頼んでない」と。主治医に状況を伝え薬の調整してもらおうと、少しずつ表情が柔らかくなり笑顔も戻った。

平成27年5月、「風呂に入って髪を洗いたい」と、デイサービスに通うようになった。私は気持ち少し楽になり母にも変化が見られた。「娘がいてよかった。ありがとう。感謝しているよ。」と母から言われたときは本当にうれしく、デイサービスの職員さんの支援に感謝した。

その後、認知症の症状は進行し、私は一人落ち込んでいった。「認知症の人と家族の会」の存在は知っていたが、参加を勧められてもなかなかその一歩が踏み出せなかった。

平成28年11月、母を連れて初参加。「共感できる場」と感じた私はつどいに参加するようになり、救いの場になった。

令和2年9月、脳梗塞を発症し寝たきりになった。想定外の出来事に戸惑ったが、ケアマネジャーと相談し在宅介護を続けることにした。通い慣れたデイサービス、訪問看護やリハビリ、車いす等のレンタルを利用し、介護のプロの助けや刺激を受け、母と私たち家族を支えてもらっている。

認知症発症から約14年。現実はいんどくて心が折れそうになるが、自分たちだけで頑張ろうとせず、家族の会で相談したり、福祉の力を借りたりして、母も私たち家族も笑顔で過ごしている。

※ 詳細につきましては、直接、医療機関へお問い合わせください。

(5) 認知症の診療を行っている専門の医療機関

No.	医療機関名	所在地	電話番号	診療科
1	福島県立ふくしま医療センター こころの杜 (認知症疾患医療センター)	矢吹町滝八幡100	42-3111(代表)	精神科
		相談窓口：地域医療連携室 0248-44-2051		
2	ありがクリニック	白河市北中川原183-1	21-1311	精神科、 心療内科
3	(医) 信慈会 くにい増見クリニック	白河市大信増見字下ノ田45	46-2258	神経内科
4	福島県厚生農業協同組合連合会 白河厚生総合病院	白河市豊地上弥次郎2-1	22-2211	心療内科
5	(医社) 恵周会 白河病院	白河市六反山10-1	23-2700	脳神経外科
6	敦記念 田口医院	白河市郭内11	24-1111	脳神経外科
7	(医) 公翁会 千葉医院	白河市外薄葉43-1	24-2080	精神科
8	(医) 昭寿会 つかはら内科クリニック	白河市郭内12-14	24-1011	心療内科
9	(医) 慈泉会 南湖こころのクリニック	白河市関辺引目橋33	23-4401	精神科 心療内科
10	野村貫成堂クリニック	白河市新白河四丁目59	23-3071	精神科 心療内科
11	(医社) 博英会 かねこクリニック	西郷村字道南東11	24-3111	脳神経外科
12	(医社) 博英会 ニューロクリニック	西郷村下前田東5-1	24-4111	脳神経外科、 神経内科
13	福島県太陽の国クリニック	西郷村大字真船字芝原29-4	25-3111	精神科
14	泉崎南東北診療所	泉崎村大字泉崎字山ヶ入56	53-2415	脳神経外科
15	(公財) 会田病院	矢吹町本町216	42-2121	精神科 脳神経外科
16	(医) 櫻仁会 西白河病院	矢吹町井戸尻445	42-3711	精神科 心療内科
17	福島県厚生農業協同組合連合会 塙厚生病院	塙町大字塙字大町一丁目5	43-1145	精神科、脳神経 外科、神経内科、 心療内科

(6)認知症対応薬局

かかりつけ薬剤師(薬局)には、患者やその家族と接する機会が多くあります。そこで処方されたお薬の服薬指導や日頃の健康相談などの機会を活用して、患者さんの言動の変化やご家族からの聞き取りから、認知症や軽度認知障害に早期に『気づき』、受診を勧めたり、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関に『つなぎ』、服薬の確認や多職種と連携した対応により『ささえ』ます。特に早期発見による早期対応を実現しようとするものです。

No.	薬局名	所在地	電話番号
1	アイランド薬局 弥次郎店	白河市豊地弥次郎34-1	24-1189
2	さくら薬局 横町店	白河市横町5-2	31-2511
3	ファーコス薬局 めぐみ北	白河市外薄葉17-5	21-1887
4	ファーコス薬局 めぐみ	白河市六反山10-26	31-2101
5	ファーコス薬局 白河	白河市六反山10-36	27-1185
6	ファーコス薬局 つくし	白河市大鹿島前25-1	21-0381
7	ローズ薬局	白河市金鈴4-5	24-0030

※福島県薬剤師会ホームページより

認知症対応薬局は
このステッカーが
目印です。



10. 自分でできる認知症の気づき「白河市認知症チェックシート」

人は誰でも、年をとるにしたがって、若い頃と比べて記憶力などの認知機能が衰えます。しかし、認知機能が衰えるのは「年をとったから」だけではなく、脳の機能障害が原因かもしれません。以下の質問に答えて、簡単にチェックしてみましょう。（※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。）



本人氏名		生年月日	
住 所		連 絡 先	

チェック1

チェックした人は誰ですか？○を付けてください。【本人・家族など】

カレンダーを見ないで、今日の日付を書いてください。	年	月	日	曜日
昨日の夕食に食べたものを全て書いてください。				

チェック2

チェックした人は誰ですか？○を付けてください。【本人・家族など】

■最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください

No.	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰ってこれなくなることはありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いにいたりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

No.	質問内容	1点	2点	3点	4点
12	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分の食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または惣菜を買って準備することはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に、決まった分量飲むことはできていますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家のなかでの移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()
No.1~21 (21項目)の合計点			点/84点		

【チェック2の出典】

兵庫県版認知症チェックシート (DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所)

「チェック2」の合計点が「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

「チェック1」で、大幅に答えられなかった場合にも、認知機能が低下している可能性が考えられます。

かかりつけ医や認知症相談医療機関を受診してください

※医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。
※合計点が31点未満でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

【白河市認知症初期集中支援チーム作成】

※ご自身・ご家庭でチェックした結果は、あくまでも参考としてご活用ください。
※「白河市認知症チェックシート」をご希望の方は高齢福祉課へお問い合わせください。

白河市公式

LINE

友だち登録は
こちらから▼



友だち募集中だワン！



© しらかわ

【問い合わせ先】
白河市 市長公室 秘書広報課
☎ 0248-22-1111 (代表)

白河市公式
LINE

と友だちに
なろう！

みんなの暮らしに役立つ
情報を配信するワン！



* 14種類のカテゴリから希望する情報だけ受け取れます。

- 新型コロナウイルス
- イベント
- 観光
- 歴史・文化
- スポーツ
- 子育て
- 暮らし
- 健康
- 福祉
- しごと
- 防災・安全
- 農林業
- 図書館
- 市政情報

* メニューボタンをタップして簡単に情報検索できます。

画面下部に表示されるメニューボタンの
から、市ホームページ内の各種情報
ページにアクセスでき、便利です。



POLICEメールふくしま

福島県警察では、皆さんが安全で安心な生活を送るために参考としていただきたい情報をパソコンや携帯電話(スマートフォン)に、メール配信します。
手続きは簡単です！ぜひ、登録をしてください！

配信開始!



ポリス
「POLICEメールふくしま」に登録すると、
下記の情報がメールで配信されます。

- なりすまし詐欺情報
- 交通安全情報
- 犯罪発生情報
- 防災情報
- 不審者情報
- お知らせ
- 地域安全情報



カクニンジャー福くん



登録方法

① 右記のQRコードを読み込んで、空メールを送信

※QRコードが読み込めない方は、下記の登録用アドレスに空メールを送信してください。

登録用アドレス pmf01@uh28.asp.cuenote.jp

① QRコード



② 返信されてきたメールのURLをクリック

② 仮登録メール

CLICK! <https://~>

③ 登録フォームで、次の項目にチェック を入れる

- ▶ 配信希望警察署： 白河警察署
- ▶ 配信希望情報： 犯罪発生情報等
- ▶ お住まいを管轄する警察署： 白河警察署

③ 登録フォーム

配信希望警察署	<input checked="" type="checkbox"/> 白河警察署
配信希望情報	<input checked="" type="checkbox"/> 犯罪発生情報等
お住まいを管轄する警察署	<input checked="" type="checkbox"/> 白河警察署

CLICK!

④ パスワード(好きな数字4桁)を入力

④ パスワード

パスワード

⑤ 登録ボタンをクリックで登録完了!!

⑤ 登録

CLICK!

簡単に登録
できます!



お問い合わせは、白河警察署まで ☎0248-23-0110

白河地区防犯協会連合会・白河警察署

白河市高齢者サポートブックに関する問い合わせ

白河市 保健福祉部 高齢福祉課 高齢者支援係

〒961-8602 福島県白河市八幡小路7番地1

電話：0248-28-5519（係直通）

FAX：0248-23-1255

Eメール：koreifukushi@city.shirakawa.fukushima.jp



.....

表郷庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒961-0416 福島県白河市表郷金山字長者久保2番地

電話：0248-32-2114 FAX：0248-32-2234

.....

大信庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒969-0392 福島県白河市大信町屋字沢田15番地1

電話：0248-46-2114 FAX：0248-46-2409

.....

東庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒961-0392 福島県白河市東釜子字殿田表50番地

電話：0248-34-2116 FAX：0248-34-3584

.....