

伊東市認知症あんしんマップ

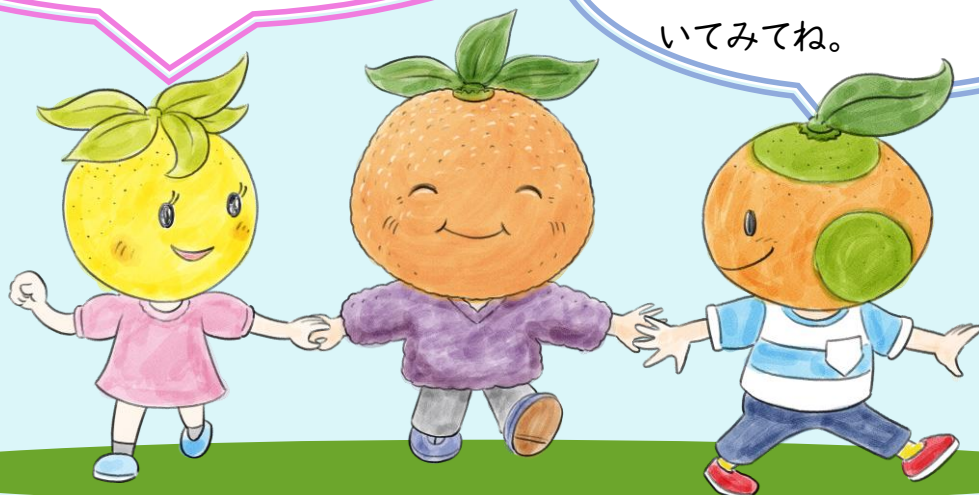
(令和6年4月発行)

～認知症になっても安心して暮らし続けるために～

「認知症と診断された方」

「認知症かもしれないと不安に思っている方」や
そのご家族に、相談窓口をはじめいろいろな
場面で役立つ情報を御案内しています。

認知症になっても住み慣れた
地域で自分らしく暮らし続ける
ために、必要なページから開
いてみてね。



©Iwai Toshio

目次

- P 1 - 2 あなたの相談窓口はこちらです
- P 3 - 4 初期症状をチェックをしてみよう
- P 5 - 6 認知症の症状と支援について(認知症ケアパス)
- P 7 - 8 医療機関はこちらです
- P 9 - 11 認知症について正しく知ろう
- P 11 - 12 自分らしく暮らし続けるために
- P 13 - 15 こんなサービス受けられます
- 最終項 物忘れ相談シート

お問合せ先:伊東市役所高齢者福祉課

電話:0557-32-0781(直通)

FAX:0557-36-1165

e-mail:kourei@city.ito.shizuoka.jp

認知症について悩んだら、ご本人やご家族だけで抱え込まず、
お気軽にご相談ください。

怒りっぽくなったみたいで
イライラしちゃう



最近忘れっぽくなった
ような気がする



病院に行きたがらなくて...



お父さんの車の運転が心配...



「お金や通帳を盗られた」と言う



お住まいの地区の地域包括支援センターはこちら

認知症以外にも、高齢者やそのご家族、地域の方たちを介護・福祉・医療など
様々な面から支援する、よろず相談所です。

お住まいの地域ごとに
担当する地域包括支援センターがあります。

宇佐美地域包括支援センター

担当地区：宇佐美
所在地：伊東市宇佐美 2405-2
(介護老人保健施設のぞみ内)
電話：48-0640

宇佐美圏域
(宇佐美)

中央圏域
(玖須美・新井)

伊東地域包括支援センター

担当地区：湯川・松原・岡・鎌田
所在地：伊東市桜木町 2-2-3
(伊東市健康福祉センター内)
電話：38-4165

伊東圏域
(湯川・松原
岡・鎌田)

小室圏域
(川奈・吉田・荻・十足)

対島地域包括支援センター

担当地区：富戸・八幡野・池・赤沢
所在地：伊東市八幡野 1028-4
(特別養護老人ホーム伊豆高原十字の園内)
電話：55-2872

対島圏域
(富戸・八幡野・池・赤沢)

中央地域包括支援センター

担当地区：玖須美・新井
所在地：伊東市大原 2-1-1
(伊東市役所高齢者福祉課内)
電話：52-3003

小室地域包括支援センター

担当地区：川奈・吉田・荻・十足
所在地：伊東市荻 772-1
(特別養護老人ホーム奥野苑内)
電話：38-8801

一人で
悩まないで!



・認知症地域支援推進員

医療や介護、地域の支援機関をつなぐコーディネーターです。認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただける地域づくりを推進しています。

地域包括支援センターと同じ5圏域(宇佐美・伊東・中央・小室・対島)と高齢者福祉課にいます。そのほか、市内の居場所や認知症カフェにいますので、お気軽に御相談ください。

お問合せ先 お住まい圏域の地域包括支援センター(PI)

・認知症カフェ(令和6年4月現在)

認知症の人とご家族をはじめ、物忘れの気になる方や地域の方など、どなたでも参加できます。必ず専門職がいますので、様々な情報を得たり、お茶を飲みながら気軽に相談できます。

また、本人同士、ご家族同士で同じおもしろい共有しながら語り合える場所です。

「認知症ってどんな病気?」「最近物忘れが気になる」「介護の悩みを聞いてほしい!」そんな方にもおすすめです。

圏域	名称	開催場所	開催日時	お問合せ先
宇佐美	認知症カフェ しらす	宇佐美1669-2 (元工房うさみ)	毎月 第1木曜日 10時~12時	宇佐美地域包括支援センター 48-0640
伊東	認知症かふえ 「CoCo(ここ)」	桜木町2-2-3 伊東市健康福祉センター	毎月 第3月曜日 13時~15時	伊東地域包括支援センター 38-4165
	認知症カフェ Café あおぎり	松原771-13 サポートハウスえん	毎月 第3金曜日 9時半~11時半	NPO法人えん サポートハウスえん 32-0117
	わかばカフェ	岡1293-3 デイサービスセンターわかば	不定期 年3回程度	デイサービスセンターわかば 35-3100
中央	認知症カフェ 「カフェ ひだまり」	大原2-1-1 伊東市役所1階 展望ギャラリー	毎月 第3水曜日 10時~12時	中央地域包括支援センター 52-3003
小室	認知症カフェ あまなつ	川奈1185-321 川奈聖書教会2階	毎月 第3火曜日 14時~16時	小室地域包括支援センター 38-8801
	認知症かふえ やぶね	伊東市荻 古民家やぶね	毎月 第2火曜日 14時~16時	小室地域包括支援センター 38-8801
対島	認知症カフェ ふるさとカフェ	八幡野1189-30 ふるさと会館	毎月 第2・第4火曜日 13時~16時	対島地域ふるさと協議会 対島地域包括支援センター 55-2872
	Cafeかたつむり	八幡野1027 伊豆高原<ゆうゆうの里>内	奇数月 第2木曜日 14時~15時	伊豆高原<ゆうゆうの里> 54-9955
	認知症カフェ オリーブの木	八幡野1140-9 司法書士法人おさだ 伊豆高原支店内	毎月 第3木曜日 10時~12時	伊豆高原十字の園 54-1613

・認知症疾患医療センター(伊東市民病院)

認知症に関する専門知識を有する保健師や心理士、精神保健福祉士(ソーシャルワーカー)などが、ご本人やご家族をはじめ、医療・福祉・介護関係者からのご相談に対応しています。

お問合せ先 「認知症疾患医療センター(直通)」 37-2634

認知症とは、病名ではなく状態のことを言います。
その原因はさまざま、誰もが認知症になる可能性がある
とても身近なものです。ひとりで悩まないで相談しましょう。



『認知症かな?』と思ったら、チェックしてみよう!

このテストは認知症の初期症状かどうかをご自身やご家族で簡単に予測できるように
考えられたものです。当てはまるものに○をつけ、点数を合計してみましょう。

質 問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1 同じ話を無意識のうちに繰り返す	0点	1点	2点
2 知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
3 物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
4 漢字を忘れる	0点	1点	2点
5 今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
6 器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
7 理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
8 身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
9 外出がおっくうだ	0点	1点	2点
10 物(財布など)が見当たらないのを 他人のせいにする	0点	1点	2点
合計点数			点

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

合計点数の目安

0～8点 (正常)	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。 8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。
9～13点 (要注意)	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。 認知症予防を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点 (要診断)	認知症の初期症状が出ている可能性があります。ご家族にも再チェックしてもらい、 結果が同じなら、医療機関を受診しましょう。

認知症簡易チェックサイトのご利用にあたってのご注意

- 携帯電話・スマートフォン等をお持ちの方は、
右記のURLかQRコードからチェックサイトをご利用いただけます。
- 利用料は無料です。(通信料は自己負担となります)
- 個人情報の入力は一切不要です。
- 医学的診断をするものではありません。結果に関わらずご心配な方は
お早めに医療機関や相談機関にご相談下さい。

★本人用
★家族・介護者用
の2種類があります



<http://fishbowlindex.net/iton/>

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

車の運転に不安を感じたら…

年齢を重ねると、視力や判断力など身体の機能が変化し、若い頃のようにはいかなくなってきます。ご自身の身体の変化を知って、その変化に応じた運転を行う事が大切です。

「今の自分に当てはまる」「以前と比べて変わった」と思われる項目をチェックしてみましょう！

- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止める事が難しくなった
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚く事が多くなった
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなる事がある
- よく通る道なのに、曲がる場所を間違える事がある
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰って来た事がある
- 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった
- 車のキーや免許証を探しまわる事がある
- 道路標識の意味が思い出せない事がある
- アクセルとブレーキを間違えた事がある
- 曲がる際にウインカーを出し忘れる事がある
- 車間距離を一定に保つ事が苦手になった
- 合流が怖く（苦手）になった

～運転時認知障害早期発見
チェックリスト30より抜粋～

3項目以上チェックが付いたら、
注意が必要！
年に一度は自身でチェックして、
項目が増えるようなら専門医
の受診をしたほうがいいら～。



伊東市内の認知症の診断、治療、投薬などを行っている医療機関一覧（P7-8）

1 運転免許証の返納について

運転免許証交付窓口(伊東警察署1階)にて、運転免許証を自主返納する手続きができます。

「運転経歴証明書」の交付を希望される方は、返納手続きに併せて申請できます。

お問合せ先 「高齢運転者支援ホットライン」 054-250-2525 (交付手数料 1,100円)

※月～金 10:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

2. 運転経歴証明書の交付の助成について

「運転経歴証明書」の交付を受けた後、運転免許証交付窓口(伊東警察署1階)または伊東市役所7階危機対策課にて、交付手数料の助成の申請ができます。

申請に必要なもの: 「運転経歴証明書」「運転経歴証明書交付手数料の証明書(レシート)」「印鑑」「預金通帳(口座番号の分かるもの)」

3. 運転免許証の返納で受けられるサービスについて

タクシー運賃が1割引き(運転免許証を自主返納された65歳以上の方が対象です)

タクシーご利用時に、運転経歴証明書をお見せください。

市内商業界による支援(料金割引・無料サービス・粗品の贈呈など)

伊東市のホームページに「市内商業界による支援」「賛同店舗一覧表」を掲載しています。

お問合せ先 「伊東市危機対策課」 32-1361

～これからも、住み慣れた

認知症と診断された方、認知症かもしれないと不安に思っている方やそのご家族に、

進行度	軽度認知障害 (MCI) ～認知症の疑い (日常生活は自立して過ごせる)	軽度認知症 (日常生活で見守りが必要となってくる)
ご本人の様子 (症状や行動)	<ul style="list-style-type: none"> 物の名前が出にくくなり、「あれ」「それ」が増える 約束の日時を間違えることがある 	<ul style="list-style-type: none"> 最近の出来事を忘れる 電話や訪問の対応がひとりでは難しい 公共機関での外出が難しい 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
ご本人のおもい	「何かおかしい」 「集中できない」 「認知症かもしれないが認めたくない」	「何をするにもおっくうで気力がわかない」 「失敗を注意されると悲しい」 「馬鹿にされたくない」ため取り繕う
ご家族のおもい	「年のせいだろう」	「言えばできるはず」
適切な対応	<ul style="list-style-type: none"> 本人の話をよく聞き、生活状況を確認 認知症への正しい理解を深める 失敗する前にさりげなくフォローする 	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりわかりやすく話す 近隣や友人にも理解を求め、見守る人を増やす 介護保険を含めたサービスの利用を検討

なんとなくおかしいと感じていて、不安に思っている

戸惑い、否定

いったりきたり

相談したい	心配な事など相談し、今後に備えていきましょう 伊東市	
他の家族の話を聞きたい	同じ悩みを抱えた人同士が語り合える場所です 認知症	
病院にかかりたい	あれ?おかしいなと感じたら、「ものわすれ相談シート」	
人と交流しながら 元気な体を維持したい	健康体操クラブ・シニアプラザ・居場所・サロン (P13) ・	
	生きがいデイサービス (P13) ・富戸ケアファーム (P14)	
	介護予防・日常生活支援総合事業 (P13)	介護
困ったときに 助けてほしい	おもい♡かなえるカード (P12) ・チームオレンジ (P11)	
	認知症初期集中支援チーム (P14)	
自分のことを自分で 決めたい	日常生活自立支援事業 (P15)	
	成年後見	

伊東市で暮らしたい～

いつ・どこで・どのような支援が受けられるのかを症状にあわせてご案内します

中等度認知症 (日常生活で手助け、介助が必要)

- ・さっき食事したことなど少し前のことも忘れる
- ・慣れた場所でも道に迷う
- ・入浴、トイレなどがうまくできない

重度認知症 (日常生活で常に介護が必要)

- ・配偶者や子供など身近な人の顔がわからない
- ・会話が成り立たず、意思の疎通が難しくなる
- ・言葉が減り、表情が乏しくなる
- ・自分のいる場所や何をしているかが分からなくなる
- ・食べ方がわからない

- ・混乱が大きくなり、「イライラ」や「不安」が強くなる
- ・失敗したことや注意されたことを忘れてしまうため、「理由もなく怒られた」という不快な気持ちだけが残る

- ・何をされているかわからないため「怖い」
- ・ほとんどのことが理解できないため、反応は「快」「不快」「安心」「不安」などの感情に基づく
- ・笑顔、スキンシップによるコミュニケーションで「安心」

やり場のない怒りや悲しみ、不安

- ・認知症への理解の不十分さからどう対応してよいか混乱して、とてもつらい

・認知症に対する理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる

繰り返す

いったりきたり繰り返す

→ ***混乱、怒り、拒絶*** ←

→ ***割り切り、受容***

- ・視線をあわせてやさしく話す
- ・本人のできることを一緒に行い一緒に喜ぶ
- ・外出時は名前や連絡先がわかるものを身につけてもらう

- ・反応がなくても話しかける
- ・笑顔、スキンシップによるコミュニケーションを大切にす
- る
- ・介護と看護を充実させ、看取りに備える

地域包括支援センターなど (P1-2) ・ 伊東市高齢者福祉課 32-0781

カフェ (P2) ・ 静岡県認知症コールセンター (P15)

(最終頁の黄色い用紙) を使って医療機関 (P7-8) に相談してみましょう

認知症カフェなど (P2)

保険 (P13) がんばりすぎず、介護サービスを利用しましょう

マーク (P15)

市高齢者あんしん見守りネットワーク事業 (P14)

介護用品支給
家族介護支援金・温泉及び
マッサージ券の支給 (P15)

制度 (P15)

認知症のような症状がみられていても、ほかの病気が隠れている 気になる症状がみられるときには、お早目の受診をおすすめします。



病院に行って、認知症の症状を口頭で伝えるのは、とても難しいものです。
医師に伝えたいことを簡潔にまとめられる『物忘れ相談シート』を活用しましょう。
→最終ページ(そのまま切り離してご利用ください)

早期の受診から前向きな生活へ

早期に受診することのメリット

- ・認知症と診断されても、その原因となる疾患に合わせた適切な治療を始めることにより、進行を遅らせることができる場合があります。
- ・認知症ではない場合、手術や内科的治療、薬の調整などで治る場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなります。
- ・早期であれば、生活のしづらさなどを工夫して減らすことができます。
- ・症状が軽いうちに、進行した時に備えて、信頼できる人と、自身がどのように暮らしていきたいか、これからの生活について話し合うことができます。

1. 認知症の「重度」「軽度」問わず診断・治療・投薬を行っている医療機関

医療機関名	診療科	住所(伊東市)	電話(0557)
阿部脳神経外科医院	脳神経外科	玖須美元和田727-128	36-9113
伊東つくしクリニック ※エレベーターがありません。 入口までは階段を上ります。	精神科・心療内科	湯川1-14-13 天満ビル2F	38-1294
伊東ヘルスサポートクリニック	内科・外科・美容皮膚科・眼科 漢方内科	玖須美元和田720-143 ショッピングプラザデュオ1階	55-7622
おおたか内科クリニック	内科・糖尿病内科・腎臓内科	桜ガ丘1-1-26	32-3810
高野医院 ★認知症サポート医★	内科・小児科	荻398-31	38-2111
なぎさクリニック	精神科・心療内科	湯川2-16-24	36-0322
日吉クリニック	脳神経外科・内科・外科	富戸740-3	35-9815
メディカルはば伊豆高原 ★認知症サポート医★	内科・外科・循環器科・消化器科 肛門科・整形外科・リハビリ科 糖尿病、内分泌内科・眼科・皮膚科	富戸1317-4117	33-1200
メディカルはば法華塚	内科・外科・消化器内科 消化器外科	富戸字法華塚1034-5	51-7855
山本医院 ★認知症サポート医★	内科・胃腸科・小児科	宇佐美1981-12	47-5566
横山医院	内科・外科・泌尿器科	和田1-4-20	35-0431

※「重度」「軽度」の程度については、P5-6を参考にしてください。

★認知症サポート医★

認知症サポート医養成研修を修了した地域連携の推進役を担っている医師のことです。

ともあります。

2. 認知症の「軽度者」に対し診断・治療・投薬を行っている医療機関

医療機関名	診療科	住所(伊東市)	電話(0557)
伊豆高原ゆうゆうの里診療所 ★認知症サポート医★	内科	八幡野1027	54-9966
かとう内科・皮フ科クリニック	内科・皮フ科	湯川1-3-3 上条ビル1階	32-2535
木村整形外科クリニック ★認知症サポート医★	整形外科・リウマチ科・リハビリ科	湯川1-2-10	32-0600
許田医院 ★認知症サポート医★	整形外科・形成外科・内科	幸町4-17	37-5071
はあとふる内科泌尿器科川奈	内科・泌尿器科・外科 消化器科内科・呼吸器科・小児科	川奈1225-231	45-5000
はあとふる内科泌尿器科伊豆高原	内科・泌尿器科・外科・消化器科 呼吸器科・小児科	八幡野947-651	53-5000
藤井クリニック	耳鼻咽喉科・皮膚科・内科・漢方医科	銀座元町6-19	35-2000
やまもプラザファミリークリニック ※エレベーターあり	内科・呼吸器内科・小児科 アレルギー科	八幡野1183 やまもプラザ2階	53-0707

3. 認知症の診断や治療は専門医を紹介し、その後の経過観察・投薬を行っている医療機関

医療機関名	診療科	住所(伊東市)	電話(0557)
伊豆高原クリニック	泌尿器科・内科	八幡野989-89	55-2522
大川胃腸科外科	消化器内科・外科	南町2-1-11	36-9559
佐藤産婦人科医院	婦人科・内科	松原湯端町3-18	37-5321
グレースホームケアクリニック伊東 ※エレベーターあり	内科	広野1-3-26 広野MCビル2階	37-6101
長谷川胃腸科内科医院	内科・胃腸科	桜木町1-3-16	36-2851

4. 鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介や連携などを行っている専門医療機関

伊東市民病院の認知症疾患医療センターは、認知症に関する県指定の専門医療機関です。

かかりつけ医と連携し、認知症の原因となる疾患の鑑別診断や、周辺症状(生活上の困りごと)などへの対応を行います。また、認知症の方が生活する上での医療介護相談もお受けしています。

※ 受診は、かかりつけ医からの紹介による紹介予約制です。紹介状をご準備いただき、下記外来予約センターにて予約をお願いします。

医療機関名	住所(伊東市)	電話(0557)
伊東市民病院(認知症疾患医療センター) ★認知症サポート医★	岡196-1	37-2628(外来予約センター)



MCI(軽度認知障害)※の段階でみつかれば、
認知機能の回復、維持も期待できます!

※MCI(軽度認知障害)については、PIOをご覧ください。

認知症について正しく知ろう！

認知症とは、様々な原因で脳に変化が起こることで、それまでできていたことができなくなり、**生活に支障をきたした状態**のこと

●認知症の原因となる病気

アルツハイマー型 認知症	脳全体の萎縮が原因で、認知症の中で最も多い。 【物盗られ妄想】 自分の大切な物(財布や通帳)が見つからなくなり、身近な人を疑う。 【取り繕い】 もの忘れて失敗したことを隠すため積極的に作り話をするようになる。
脳血管性認知症	脳梗塞・脳出血などが原因。障害された脳の場所によって症状が変わる。 【まだら認知症】 日や時間帯で症状が変わる。 【運動機能障害】 歩行障害、言語障害、嚥下障害など。
レビー小体型認知症	脳の神経細胞に、レビー小体(異常なたんぱく質)が付着する。 症状の変動が大きい。 【幻覚、幻視】 実際にはいない虫や小動物、子供などがいると訴える。 【パーキンソン病やうつ病のような症状】 体の動きが鈍い、気力がない。
前頭側頭型認知症	前頭葉・側頭葉の萎縮が原因。 【社会のルールがわからなくなる】 万引きをしてしまうなど、反社会的行為。 【時間に執着し、こだわりが強い】 同じ行動の繰り返し、おもむくままの行動。
その他	上記の病気以外の病気や、薬の影響などで、認知症のような症状があらわれる場合もあります。治療することで、改善できるものが少なくないので、早めに受診することおすすめします。
若年性認知症	65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。 まだ若いということで、診断までに時間がかかる場合があります。

・静岡県若年性認知症相談窓口

社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合は異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけではなく介護する家族も直面します。

医療・福祉・就労等の総合的な支援を行っています。

若年性認知症のことでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

☎ 0120-123-921 (フリーダイヤル) 【毎週 月・木・土・日 10:00~15:00】

☎ 0545-252-9881 【毎週 月・水・金 9:00~16:00】

※(祝祭日・年末年始を除く)

こんな症状があったら注意!
早めに相談しよう。

- ・書類の整理が難しくなった
- ・家事に時間がかかる
- ・打合せの約束をしたことを忘れる など...



●認知症の症状

中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。

- ①記憶力………新しいことが覚えられない、何度も同じこときく。
- ②見当識………時間や季節の感覚が薄れる。自分のいる場所が分からなくなる。
- ③理解・判断力………考えるスピードがゆっくりになる。同時に二つ以上のことを処理することが難しくなる。
- ④実行機能………目的にあわせて計画を立てて実行することが難しくなる。

行動心理症状

中核症状が元となって、本人の性格や環境、心理状態によって現れることがある症状です。適切な対応をとることによって、改善する場合があります。

不安やうつ、イライラと興奮、幻覚・妄想、歩きまわる・道に迷うなど。

●認知症の経過

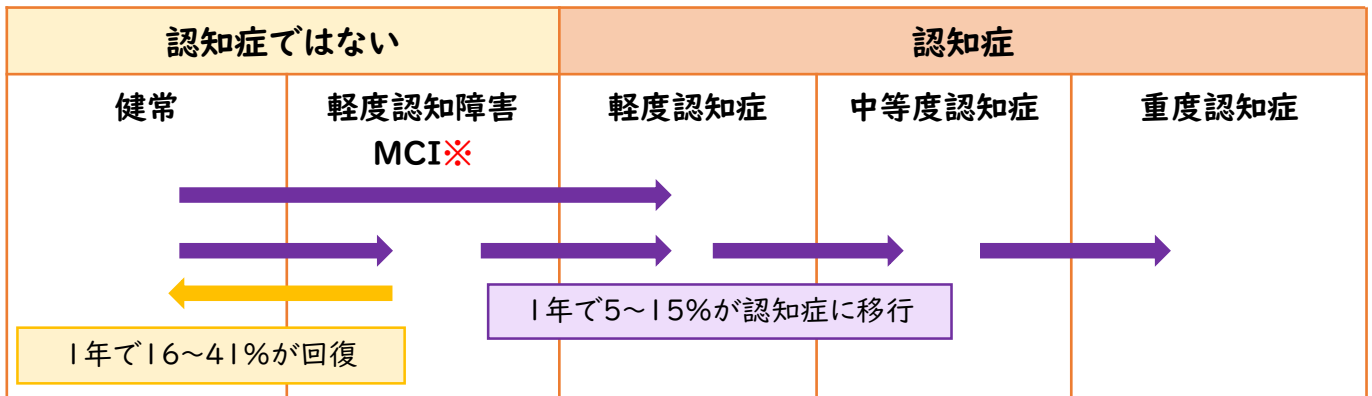
進行、経過は個人差が大きい

認知症の進行とともに、認知機能が低下していきませんが、進行の仕方は、原因となる病気や人によって違います。なだらかに進行する人もいれば、階段状に進行する人もいます。

経過は個人差が大きく、進行の早さもさまざまです。

初期のうちに将来を考える

自分の意思にかなった生活を続けるために、認知症が進行したときを見通して、日頃から周囲の人に、自分の生き方や考え方を理解してもらえるように、認知症の本人が心がけることが重要です。



「認知症にならない」という予防方法はありませんが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症や進行を先送りできることが分かってきました。

※軽度認知障害 (MCI) とは、認知症になる手前の段階で、認知症予備軍とも呼ばれます

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため、認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言いきれない中間の状態です。

MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人もいます。

この段階で、脳の活性化や生活習慣病の改善に取り組むことは重要です。

・認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族をあたたく見守る応援者（認知症サポーター）を増やしていただくための講座です。

講座時間：60分～90分（学校の授業時間等にあわせて、短時間ですることも出来ます）
受講された方には、「認知症サポーター」の証である、カードをお渡しします。



・認知症ステップアップ講座

「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、『もっと認知症について知りたい』『地域で支える活動をしたい』方などを対象に、開催しています

・チームオレンジ

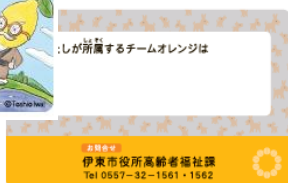
認知症サポーターが、認知症に対する正しい理解を得たことを契機に、自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、認知症の人やその家族のニーズにあわせて支援につなげる取組です。メンバーには、カードとサコッシュをお渡ししています。

活動：外出支援、見守り、声掛けなど

メンバー：認知症のご本人とその家族、ステップアップ講座を受講し、活動の意欲がある方



メンバーカード



サコッシュ



市内、各圏域で活動しているよ!



講座のお申込み、チームオレンジのお問合せは・・・

認知症キャラバン・メイト連絡会事務局（伊東市高齢者福祉課）32-0781

認知症であってもなくても自分らしく暮らし続けたい!

・おもい♥かなえるカード

行きたいところに安心して出かけ、やりたいことをスムーズにできるように、御自身で使うカードです。

カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、連絡先などを自由に記載できます。カバンや財布等に入れて持ち歩き、必要な時に取り出して使います。



ヘルプマークと合わせて使うとより効果的です!



お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781
または、お住まい圏域の地域包括支援センター (PI)

・本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781
または、お住まい圏域の地域包括支援センター (PI)

認知症の発症、進行を遅らせる 暮らしのポイント

運動	こまめに体を動かしましょう。
心身の健康	持病を悪化させないように。食事は肉を含む魚と野菜が中心の食事をよく噛んで食べましょう。禁煙も大切です。
交流	通いの場や地域のイベントに参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
趣味・生きがい	趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。
考え方	今を楽しむ気持ちで、前向きに過ごしましょう。



わたしのおもいを書いてみよう!

これまでどおり、できることは続けたい!

これからも
銭湯に行きたい



自分で
買い物したい

サービスのご案内

・介護予防事業（健康体操クラブ等）

イスに座った運動などを行いながら、体と心の健康を保ちましょう！一緒に運動する仲間と交流し、外出する機会を増やすことで、認知症の予防、悪化を防ぐ効果も生まれます。その方の状態によって、ご参加いただける介護予防事業が異なりますので、ご相談ください。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1562

・生きがいデイサービス

入浴、昼食、レクリエーション、趣味活動などを日帰りで行うサービスで、週1回の利用ができます。施設の車での送迎付きで、利用料は1日500円です。

◎要介護認定を受けている方、または介護予防・日常生活支援総合事業対象者の方はご利用になれません。

◎ご利用には手続きが必要になります。

お問合せ先 大池デイサービスセンター（大池小学校横） 45-0586
城ヶ崎デイサービスセンター（老人憩の家城ヶ崎荘内） 51-7333
桜木デイサービスセンター（健康福祉センター内） 35-9322

・シニアプラザ（介護予防拠点施設）

高齢者の生きがいと健康増進を目的とした施設です。趣味活動で利用する方や、介護予防に関する講習会など開催していますので、詳しくはお問合せください。（毎週水曜、祝日・年末年始は閉館）

お問合せ先 シニアプラザ湯川（湯川2-11-21） 37-7117
シニアプラザくすみ（玖須美元和田716-835） 35-2224

・居場所、サロン（人と人が繋がる地域交流の場所）

仲間とのおしゃべりを楽しんだり、体操やレクリエーションなどを行っています。地域住民の方が主体となり、生活支援コーディネーターや地域包括支援センターと共に市内全域に広がっています。様々な特徴を持った居場所、サロンがありますので、詳しくは「居場所マップ」をご覧ください。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1561
または、お住まい圏域の地域包括支援センター（PI）

・介護予防・日常生活支援総合事業

身体・生活状況等に合わせて、訪問、通い、などのサービスを提供し、自立した生活をサポートするための事業です。

対象者：要支援1・2の方、「基本チェックリスト」により必要と判断された方

・介護保険サービス

介護保険には、訪問、通い、泊り、のサービスや福祉用具貸与（レンタル）、特定福祉用具購入費の支給、住宅改修費の支給など、身体、生活状況等に合わせた様々なサービスがあります。利用するためには、申請が必要です。

※上記の各サービスについては、詳しいパンフレットを別途ご用意しています。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1563
または、お住まい圏域の地域包括支援センター（PI）

サービスのご案内

・富戸ケアファーム(認知症診断後支援事業)

屋外での農業体験や園芸活動を中心に行い、農作物の生産・収穫を通して、健康づくり・生きがいづくり・社会参加・リハビリテーション・レクリエーションなどを目的とした活動を行います。

詳しくはご相談ください。

対象者：認知症の診断を受けているが、サービスを利用していない人など

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(PI)

・認知症初期集中支援チーム

市内の認知症サポート医は、P7-8をご覧ください

保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士等、国家資格を保有した者と、**認知症サポート医**がチームを組んで、認知症の人やその疑いのある人の支援策を検討するものです。

認知症の人やその疑いのある人のご家族をはじめ、近隣住民の方など、どなたでもご相談できます。

ただし、対象者の条件やその他諸事情を考慮して、実際にチームが稼働するか決定いたします。

お電話でご相談いただく際には、可能な限り対象となる人の情報をお伝えいただくようお願いします。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(PI)

・伊東市高齢者あんしん見守りネットワーク事業

認知症等で行方がわからなくなる可能性がある人を事前登録し、同意を得た上で、伊東警察署と情報共有を行います。QRコードシールを対象となる人の衣類や持ち物に貼ることで、見守りを行うとともに、行方不明になった場合の早期発見や保護につなげることができます。

※登録には申請書と同意書を提出していただく必要があります。

QRコードを読み取ると、紹介動画を視聴できます



見守りシールを貼っている人をみかけたら・・・

1. しっかりと顔を見ながらお声掛けしてください。
2. 全身の状況に目を配り、ケガ等がないか確認をお願いいたします。
3. きちんとお声掛けしてからQRコードを読み取ってください。
4. 対応が難しい場合は、周りの方に協力をお願いしてください。

※複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、周囲の協力を得ながら、できるだけ1人で声を掛けましょう。

見守りシール



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781

・ハートピアいとう(傾聴ボランティア:話に耳を傾けるボランティア)

認知症の方をはじめ在宅でも施設でも、話し相手を必要としている高齢者の方や引きこもり気味の方を訪問し、真摯に耳を傾けお話を聴かせていただく活動をしています。民生委員やケアマネジャー、地域包括支援センター職員などを通して訪問させていただきます。

(無料・月一回程度の定期訪問になります。)

お問合せ先 090-9147-9041(代表・佐藤 みつ子 携帯)

サービスのご案内

・介護マーク

- ・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でトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するときなど

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1561



こんなときに
使ってみてね!

・介護用品の支給

要介護4または5の高齢者を在宅で介護している家族の方を支援するため、紙おむつ等を自宅まで配達します。支給条件がございますので、詳しくはお問合せください。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1561

担当のケアマネジャー
さんも知ってるよ

・家族介護支援金、温泉及びマッサージ券の支給

要介護4または5の高齢者を在宅で介護している家族の方を支援するためのものです。支給条件がございますので、詳しくはお問合せください。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1561



・日常生活自立支援事業

認知症や知的障がい・精神障がいなどの理由で、日常生活を営む上で必要なことを自分で判断して利用することが難しい方が地域において自立した生活が送れるよう、契約に基づき、「福祉サービスの利用援助」「日常的金銭管理」「書類等の預かり」を行います。

お問合せ先 「伊東市社会福祉協議会」 36-5512

・成年後見制度

認知症や知的障がい・精神障がいなどの理由で、判断能力が低下すると、財産管理や身の回りで必要な契約行為などを行うことが難しくなります。そのような方の権利を最大限守りながら、法的にサポートするため、家庭裁判所に後見人等を選任してもらうことができます。

成年後見制度についてのご相談、お問合せ

「伊東市成年後見支援センター」 36-5512

※伊東市社会福祉協議会が伊東市より委託を受け、相談窓口になっています

「伊東市高齢者福祉課」 32-1561

「伊東市社会福祉課」 32-1533

お住まい圏域の「地域包括支援センター」(PI)

申立ての手続きについてのお問合せ

「静岡家庭裁判所熱海出張所」 81-2989

・静岡県認知症コールセンター

県では、認知症の人や介護されているご家族等の電話相談窓口を設置しています。介護経験者(『認知症の人と家族の会』静岡県支部の会員の方)が相談に応じます。

☎ 0545-64-9042

【毎週月・木・土 10:00~15:00 (祝祭日・年末年始を除く)】