

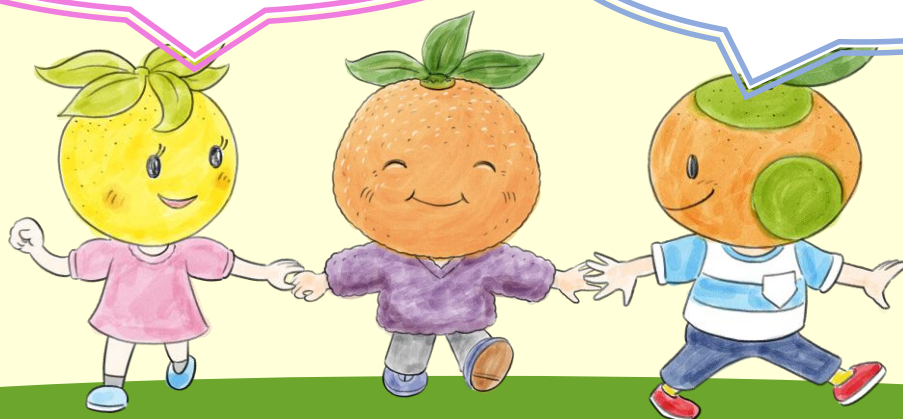
# 伊東市認知症あんしんマップ

(令和8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～

認知症について、いろいろな場面で  
役立つ情報を掲載しているよ。

認知症になっても  
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<br>次 | <u>P 1 - 2</u> 認知症の症状と支援について    |
|        | <u>P 3 - 4</u> 認知症について考えてみよう    |
|        | <u>P 5 - 8</u> 認知症について正しく知ろう    |
|        | <u>P 9 - 10</u> 医療機関はこちらです      |
|        | <u>P 11 - 17</u> 自分らしく暮らし続けるために |
|        | <u>P 18</u> あなたの相談窓口はこちらです      |
|        | <u>P 19</u> 初期症状をチェックをしてみよう     |
|        | <u>P 21</u> 認知症理解普及啓発キャラクター紹介   |
| 最終項    | もの忘れ相談メモ                        |

お問合せ

伊東市役所高齢者福祉課

電話:0557-32-0781(直通)

F A X:0557-36-1165

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

# ～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<br>(日常生活は自立して過ごせる)   | 軽度認知症<br>(日常生活で見守りが必要となってくる)   |
|-------------------|--|--|
| ご本人の様子<br>(症状や行動) | <ul style="list-style-type: none"> <li>物の名前が出にくくなり、「あれ」「それ」が増える</li> <li>約束の日時を間違えることがある</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>最近の出来事を忘れる</li> <li>電話や訪問の対応がひとりでは難しい</li> <li>公共機関での外出が難しい</li> <li>財布や通帳など大事なものをなくすことがある</li> </ul> |
| ご本人のおもい           | 「何かおかしい」<br>「集中できない」<br>「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」<br>「失敗を注意されると悲しい」<br>「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"> <li>本人の話をよく聞き、生活状況を確認</li> <li>認知症への正しい理解を深める</li> <li>失敗する前にさりげなくフォローする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくりわかりやすく話す</li> <li>近隣や友人にも理解を求め、見守る人を増やす</li> <li>介護保険を含めたサービスの利用を検討</li> </ul>                    |

**\*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 <b>伊東市</b>   |      |
| 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 <b>認知症</b>    |      |
| 病院にかかりたい               | あれ?おかしいなと感じたら、「もの忘れ相談メモ」            |      |
| 人と交流しながら<br>元気な体を維持したい | 認知症カフェ (P13) ・通いの場 (P15) ・健康体操クラブ ・ |      |
|                        | 富戸ケアファーム (P15) ・生きがいデイサービス (P16)    |      |
|                        | 介護予防・日常生活支援総合事業 (P16)               | 介護   |
| 困ったときに<br>助けてほしい       | チームオレンジ (P14) ・おもい♥️ かなえるカード (P15)  |      |
|                        | 認知症初期集中支援チーム (P13)                  |      |
| 自分のことを自分で<br>決めたい      |                                     |      |
|                        | 日常生活自立支援事業 (P16)                    | 成年後見 |

介護

伊東

# 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<br>(日常生活で手助け、介助が必要)  | 重度認知症<br>(日常生活で常に介護が必要)   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・さっき食事したことなど少し前のことも忘れる</li><li>・慣れた場所でも道に迷う</li><li>・入浴、トイレなどがうまくできない</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・配偶者や子供など身近な人の顔がわからない</li><li>・会話が成り立たず、意思の疎通が難しくなる</li><li>・言葉が減り、表情が乏しくなる</li><li>・自分のいる場所や何をしているかが分からなくなる</li><li>・食べ方がわからない</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・混乱が大きくなり、「イライラ」や「不安」が強くなる</li><li>・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</li></ul> <p><b>*やり場のない怒りや悲しみ、不安*</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>・何をされているかわからないため「怖い」</li><li>・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</li><li>・笑顔、スキンシップによるコミュニケーションで「安心」</li></ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li></ul> <p>繰り返す</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li></ul> <p>いったりきたり繰り返す</p>  |
| <p>→ <b>*混乱、怒り、拒絶*</b> ←</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・視線をあわせてやさしく話す</li><li>・本人のできることを一緒に行い一緒に喜ぶ</li><li>・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</li></ul>           | <p>→ <b>*割り切り、受容*</b> ←</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・反応がなくても話しかける</li><li>・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</li><li>る</li><li>・介護と看護を充実させ、看取りに備える</li></ul>             |

地域包括支援センターなど (P18) ・ 伊東市高齢者福祉課 0557-32-0781

カフェ (P13) ・ 静岡県認知症コールセンター (P18)

(最終頁の黄色い用紙) を使って医療機関 (P9-10) に相談してみましょう

シニアプラザ (P16)

保険 (P16) がんばりすぎず、介護サービスを利用しましょう

マーク (P17)

市高齢者あんしん見守りネットワーク事業 (P12)

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 (P17)

制度 (P17)

# 認知症について考えてみよう!

## 〇あなたは「認知症」ときいて、どのようなイメージがありますか?

認知症になると  
何もわからなくなる

訳もなく  
感情的になったり  
拒否したりする

何も覚えていない

なんでも  
やってあげないと!

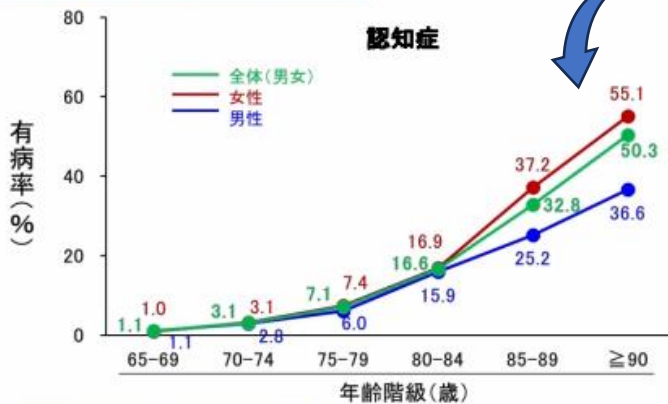
これらは全部

**誤解だよ!**



## 〇「認知症」は誰でもかかる可能性のある身近なものです

認知症の年齢階級別の有病率(2020年時点)



グラフは、認知症の有病率をあらわしたものです。年齢が高くなるとともに、有病率も高くなっていることがわかります。

2040年には、認知症の人は約584万人で、**高齢者(65歳以上)の約7人に1人が認知症**になると言われています。  
また、軽度認知障害(MCI)※の人を含めると**高齢者の約3人に1人が認知機能にかかわる症状がある**と予測されています。

※ 詳しくはP5へ

高齢者数と有病率の将来推計

| 年             | 令和4年(2022) | 令和7年(2025) | 令和12年(2030) | 令和22年(2040) | 令和32年(2050) | 令和42年(2060) |
|---------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 認知症高齢者数       | 443.2万人    | 471.6万人    | 523.1万人     | 584.2万人     | 586.6万人     | 645.1万人     |
| 高齢者における認知症有病率 | 12.3%      | 12.9%      | 14.2%       | 14.9%       | 15.1%       | 17.7%       |

参考:「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」  
(令和5年度老人保健事業推進費等補助金 九州大学二宮利治教授)より厚生労働省にて作成

65歳未満で  
認知症になる人もいますよ  
(詳しくはP8へ)



## 〇「認知症基本法」(2024年1月施行)

国は、認知症は誰でもかかる可能性のある身近なものであることをふまえて、認知症の有無にかかわらず、お互いに尊重し、支え合う社会(共生社会)の実現に向けて、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(通称:認知症基本法)」を施行しました。

この法律では、

「認知症になったら何もできなくなる」という誤解をなくし、「新しい認知症観」を理解することが、国民一人一人に求められています。

## ○ご存知ですか？`新しい認知症観`

変えよう！  
認知症観

これまでの認知症観

新しい認知症観

認知症になると  
何もわからなくなる、何もできなくなる

認知症になっても  
やりたいことやできることがある

認知症本人の意思が  
尊重されない社会

認知症になっても  
希望をもって暮らせる社会

## ○認知症の本人のおもい

参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会「ぼ～れぼ～れ」  
通巻546号新春鼎談

「認知症になっても安心して暮らせる社会」  
`なっても`と言うと`なった人`と`なってない人`を区別して  
いるのではないかと思うんです。  
いま、誰もがなりうる病気と言われています。ということは高  
齢化社会になって、誰もが認知症になるかもしれない、その  
ため備えてほしいと思って、**誰もが安心して認知症になれる  
社会になってほしい。**  
`なっても`ではなく、これを読んでいる一人ひとりが自分が  
安心して認知症になれる社会にしていくことが一番大切で  
はないかと思っています。

丹野 智文(たんの・ともふみ)さん：1974年、宮城県生まれ。家族/妻と娘二人。  
ネットトヨタ仙台でトップセールスマンとして活躍中の2013年、39歳で若年性アルツハイマー型  
認知症と診断される。診断後は事務職に異動し、現在も同社に所属しながら、認知症当事者とし  
ての声を届ける講演活動を続ける。

- ・認知症の人の相談に乗る「おれんじドア」代表・認知症の人と家族の会副代表理事
- ・認知症本人大使(厚生労働省)



## ○本人の声から地域づくりへ

認知症の本人の声から、いろんなことが伊東市でも始まっています。詳しくはP15へ

もう治らないっていうのは分かるんだけど、  
少しでも進行を遅らせたい。  
そのためには何をすればいいのか。  
家族の会じゃなくて、伊東市には当事者  
の会とかってないのかな。

こういうカード(ヘルプカード)があると、  
安心してでかけられていいね。

令和3年から、  
本人ミーティング  
はじめました！

令和5年に、  
おもい❤️かなえるカード  
作成しました！

# 認知症について正しく知ろう！

誰もが突然認知症になるわけではありません。多くの認知症はゆっくりと進行するため、「健常」とは言えないけれど、「認知症」とも診断できない時期が存在します。

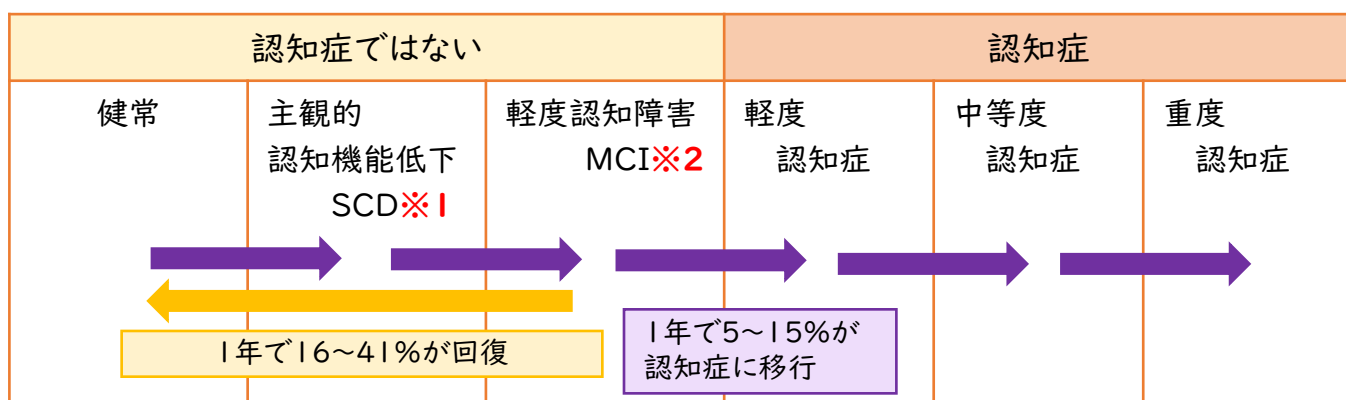
## ●認知症の経過

### 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すが、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、環境にも影響されるため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。



### ※1主観的認知機能低下 (SCD)とは

もの忘れを自覚しているものの、客観的には認知機能の低下を認めない状態で、認知機能検査の得点はほぼ正常範囲内です。

### ※2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。

「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。

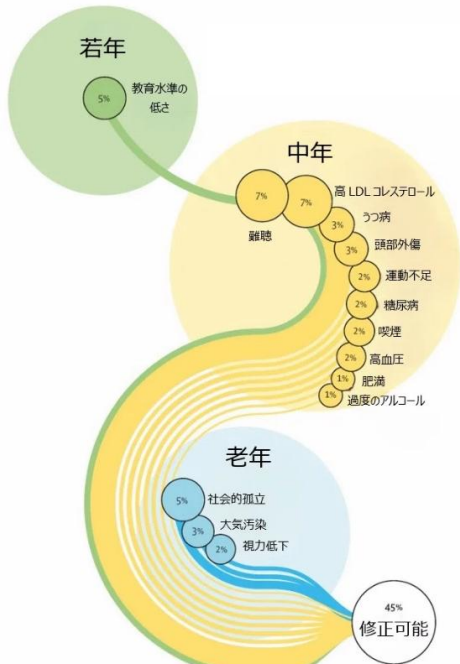
SCDをはじめMCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人もいます。

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。

## ● 認知症予防の考え方

国が示している`認知症予防`は、「認知症にならない」ということではなく、「認知症の発症を遅らせる」「認知症の進行を遅らせる」という意味です。

### 認知症のリスク因子(14個)



- ・教育の水準の低さ
- ・頭部外傷
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度のアルコール
- ・高血圧
- ・肥満
- ・糖尿病
- ・難聴
- ・うつ病
- ・社会的孤立
- ・大気汚染
- ・視力の低下
- ・LDLコレステロール値の上昇

認知症の約45%がこれらの14個の修正可能なリスク因子と関連していると言われており、これらのリスク因子の改善に取り組むことで、認知症の発症または進行を遅らせることができる可能性があると言われています。

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care:2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024 Jul 30;S0140-6736(24)01296-0. 2024改定

## ● 認知症の備えとして私たちがができること

認知症は、誰もがなる可能性がありますので、認知症になっても大丈夫なように備えることが大切です。

### 備え①正しい知識を身につける

認知症について、誤った認識・偏見をなくして、正しく理解しましょう。

### 備え②聴力と視力のケアをする

\*難聴がある場合、うつ病や社会的孤立、環境刺激の減少などが重なって、認知機能に影響を及ぼすことがあると考えられています。補聴器の使用は、認知機能の低下を緩やかにするという報告もあります。

\*白内障による視力低下がある場合は、手術による改善が認知症の発症や進行を遅らせる可能性も示されています。

→気になる症状があれば、医師に相談してみるのもひとつの方法です。

### 備え③生活習慣を見直す

認知症の発症には、生活習慣が関連していると言われていますので、生活習慣病の管理とともに、適度な運動、適切な食事や睡眠などの生活習慣の改善を心がけましょう。

### 備え④人とのつながりを大切にする

社会的つながりは、認知機能の低下を抑制するための重要な要素のひとつと言われています。

楽しみのある生活を送りましょう。

## ●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です。

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。

## ●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

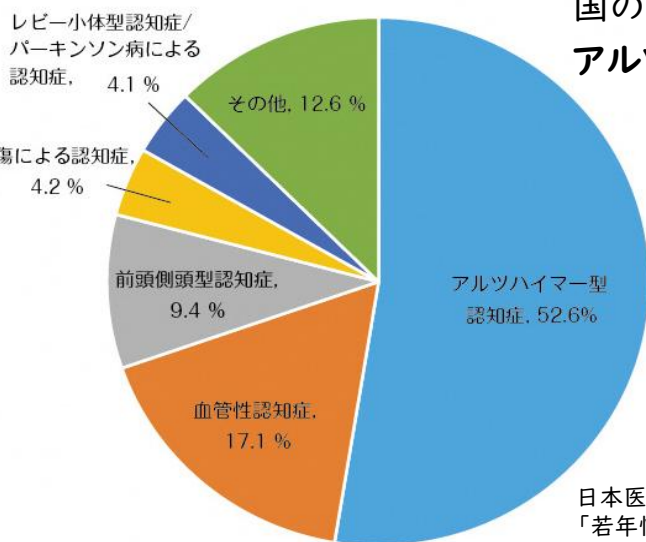
上記の病気以外の病気や、薬の影響などで、認知症のような症状があらわれる場合があります。治療することで、改善できるものが少なくないので、早めに受診することをおすすめします。

## ●若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことを言います。

## ●若年性認知症（調査時65歳未満）の基礎疾患の内訳

国の若年性認知症に対する調査では、**アルツハイマー型認知症**が最も多くなっています。



- ・血管性認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・外傷による認知症
- ・レビー小体型認知症/パーキンソン病

による認知症が続きます。

日本医療研修開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的データ共有システム開発」

## ●気づききっかけ

日常生活の中で、行動や話すことがいつもと違っているという“気づき”が若年性認知症の発見につながります。

|    | ご本人が感じること                 | 周りの人が感じること                         |
|----|---------------------------|------------------------------------|
| 職場 | ・お客様との約束を忘れ、相手先から連絡があった   | 周りの人が感じること<br>・最近仕事でミスが多くなった       |
| 生活 | ・自分が料理したのに、何を料理したのか覚えていない | ・作ってほしいメニューをリクエストしても毎日同じメニューの料理を作る |
| 車  | ・運転中にアクセルとブレーキを間違えそうになる   | ・車にぶつけた跡があったり傷がついている               |
| 性格 | ・おしゃれに関心がなくなり、おしゃれをしなくなった | ・自分の間違いを人のせいにする                    |
| 行動 | ・テレビドラマを見ているストーリーが理解できない  | ・会話の最中、話題についていけない様子である             |

## ●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。

相談してね!

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

電話 0545-252-9881

【毎週 月・水・金 9:00~16:00】

※(祝祭日・年末年始を除く)



# 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『もの忘れ相談メモ』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。

※「重度」「軽度」の程度については、PI-2を参考にしてください。

### 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) |
|---|--|---------------------------------|----------|
| 山本医院<br>★認知症サポート医★                            | 内科・胃腸科・小児科   | 宇佐美1981-12                      | 47-5566  |
| 伊東つくしクリニック<br>※エレベーターがありません。<br>入口までは階段を上ります。 | 精神科・心療内科   | 湯川1-14-13<br>天満ビル2階             | 38-1294  |
| なぎさクリニック                                      | 精神科・心療内科   | 湯川2-16-24                       | 36-0322  |
| 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  |
| 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<br>漢方内科                                   | 玖須美元和田720-143<br>ショッピングプラザデュオ1階 | 55-7622  |
| 大橋脳神経外科医院<br>★日本脳神経外科<br>認知症学会認定医★            | 脳神経外科  | 玖須美元和田727-128                   | 36-9113  |
| 横山医院  | 内科・外科・泌尿器科   | 和田1-4-20                        | 35-0431  |
| 高野医院<br>★認知症サポート医★                            | 内科・小児科   | 荻398-31                         | 38-2111  |
| 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<br>★認知症サポート医★                     | 内科・外科・循環器科・消化器科<br>肛門科・整形外科・リハビリ科・皮膚科<br>糖尿病、内分泌内科・呼吸器内科 | 富戸1317-4117                     | 33-1200  |
| メディカルはば法華塚                                    | 内科・外科・消化器科   | 富戸字法華塚1034-5                    | 51-7855  |

#### ★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。

#### ★日本脳神経外科認知症学会認定医★

認知症の診断、治療、ケアにおいて高度な知識と経験を持つ医師として、日本脳神経外科認知症学会が認定した医師のことです。

# ともあります。

※「重度」「軽度」の程度については、P1-2を参考にしてください。

## 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) |
|-------------------------------|------------------------|---------------------|----------|
| 木村整形外科クリニック<br>★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  |
| かとう内科・皮フ科クリニック                | 内科・皮フ科                 | 湯川1-3-3<br>上条ビル1階   | 32-2535  |
| 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  |
| 許田医院<br>★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      | 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・消化器内科       | 八幡野947-651          | 53-5000  |
| 伊豆高原ゆうゆうの里診療所                 | 内科                     | 八幡野1027             | 54-9966  |
| やまもプラザファミリークリニック<br>※エレベーターあり | 内科・呼吸器内科・小児科<br>アレルギー科 | 八幡野1183<br>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) |
|-------------------------------|-----------|--------------------------|----------|
| 伊豆いとうレディースクリニック               | 婦人科・産科・内科 | 湯川1-14-12<br>湯の花天満ビル1階2号 | 52-6345  |
| グレースホームケアクリニック伊東<br>※エレベーターあり | 内科        | 広野1-3-26<br>広野MCビル2階     | 37-6101  |
| 大川胃腸科外科                       | 消化器内科・外科  | 南町2-1-11                 | 36-9559  |
| 伊豆高原クリニック                     | 泌尿器科・内科   | 八幡野989-89                | 55-2522  |

## 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)<br>★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、P5をご覧ください。

# 認知症であってもなくても自分らしく暮らし続けたい！

## ●人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）

事故や病気で突然に…あるいは認知症で徐々に…

自分のおもいを表しにくくなってしまふことがあります。そんな「もしも」のときに備えて、あなたの大切にしていること、どこでどんな医療やケアをのぞんでいるか、

**あなたのおもいを大切な人と話し合いを重ねて、共有することです。**



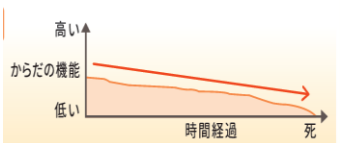
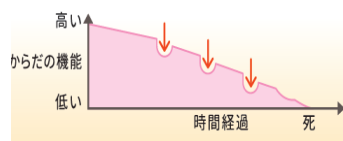
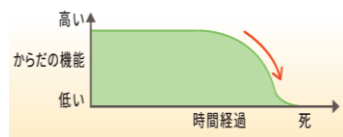
伊東市では、そんな「もしも」のときに備えて、「想いつむぐノート」を作成しています。



人生会議編（A5サイズ）



エンディング編（A4サイズ）



病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は異なります

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-0781  
または、お住まい圏域の地域包括支援センター（P18）

# ●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コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

## 見守りシールを貼っている人を見かけたら・・・

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。  
★読み取り方がわからない時は、シールに記載されている登録番号を伊東市役所または伊東警察署にお伝えください。
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。

寸劇動画で確認



## 伊東市QRコード付見守りシール

耐洗ラベル  
蓄光シール



行方不明時の早期発見のために、伊東市メールマガジンの登録にご協力をお願いします



伊東市公式LINE  
ID検索: @ito\_city

たくさんの人に見守りシールを知ってもらうことが地域での見守りや早期発見につながるよ!



お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-0781

## ●認知症カフェ（令和8年4月現在）

認知症の人とご家族をはじめ、もの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。また、本人同士、ご家族同士で同じお悩みを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？」 「最近もの忘れが気になる」 「介護の悩みを聞いてほしい!」そんな方にもおすすめです。

**必ず専門職がいますので、お気軽にご相談ください!**



| 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<br>しらす        | 宇佐美1645-6<br>宇佐美コミュニティセンター        | 毎月<br>第1・第3木曜日<br>10時～12時        | 宇佐美地域包括支援センター<br>0557-48-0640               |
| 伊東  | 認知症かふえ<br>「CoCo(ここ)」 | 桜木町2-2-3<br>伊東市健康福祉センター           | 毎月 第3月曜日<br>13時～15時              | 伊東地域包括支援センター<br>0557-38-4165                |
|     | 認知症カフェ<br>Café あおぎり  | 松原771-13<br>サポートハウスえん             | 毎月 第3金曜日<br>9時半～11時              | NPO法人えん サポートハウスえん<br>0557-32-0117           |
| 中央  | 認知症カフェ<br>「カフェ ひだまり」 | 大原2-1-1<br>伊東市役所1階<br>展望ギャラリー     | 毎月 第3水曜日<br>10時～12時              | 中央地域包括支援センター<br>0557-52-3003                |
| 小室  | 認知症カフェ<br>あまなつ       | 川奈1185-321<br>川奈聖書教会2階            | 毎月 第3火曜日<br>14時～16時              | 小室地域包括支援センター<br>0557-38-8801                |
|     | 認知症かふえ<br>やぶね        | 伊東市荻<br>古民家やぶね                    | 毎月 第2火曜日<br>14時～16時              | 小室地域包括支援センター<br>0557-38-8801                |
| 対島  | 認知症カフェ<br>ふるさとカフェ    | 八幡野1189-30<br>ふるさと会館              | 毎月<br>第2・第4火曜日<br>13時～16時        | 対島地域ふるさと協議会<br>対島地域包括支援センター<br>0557-55-2872 |
|     | 認知症 Café<br>かたつむり    | 八幡野1027<br>伊豆高原<ゆうゆうの里>内          | 奇数月 第2木曜日<br>14時～15時             | 伊豆高原<ゆうゆうの里><br>0557-54-9955                |
|     | 認知症カフェ<br>オリーブの木     | 八幡野1140-9<br>司法書士法人おさだ<br>伊豆高原支店内 | 毎月 第3木曜日<br>10時～12時              | 伊豆高原十字の園<br>0557-54-1613                    |
|     | 認知症かふえ<br>和笑(なごみ)    | 伊東市富戸594番地<br>(富戸幼稚園園舎内)          | 毎月 第1水曜日<br>10時～11時半<br>(8月はお休み) | NPO法人絆翔(はんと)<br>090-1272-5164               |

## ●認知症初期集中支援チーム

市内の認知症サポート医は、  
P9-10をご覧ください

専門職(保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士等)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します。どなたでもご相談できます。

※ただし、対象者の条件等を考慮して、実際にチームが稼働するか決定します。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-0781

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(P18)

## ●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）を増やすための講座です。

・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。

|     |                  |
|-----|------------------|
| 宇佐美 | チームオレンジしらす       |
| 伊東  | チームオレンジ本郷きずな     |
| 小室  | チームオレンジ笑笑(わらわら)  |
| 中央  | チームオレンジさざなみ(休止中) |
|     | チームオレンジトリニティ     |
| 対島  | チームオレンジおはな       |

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



市内、各圏域で活動しているよ！

メンバーカード



チームオレンジしらす



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）0557-32-0781

## ●本人ミーティング

認知症の人やもの忘れが気になる人が気軽に集まり、自身のおもいや体験、必要としていることなどを安心して語り合えるところです。

### \*わすれなくさの会\*

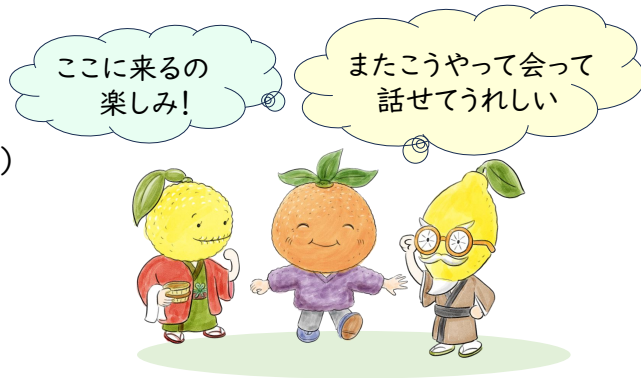
日時:毎月第4水曜日13時30分~15時00分

場所:伊東市役所一階喫茶かめりあ(大原2-1-1)

### \*未来の会\*

日時:毎月第3木曜日13時30分~15時00分

場所:ふるさと会館(八幡野1189-30)



お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-0781

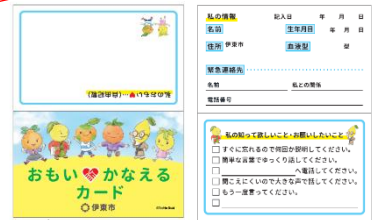
または、お住まい圏域の地域包括支援センター(P18)

## ●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」 0557-32-0781

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(P18)

## ●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。

対象者:認知症の診断を受けている人で、  
介護保険サービスを利用していない人など

詳しくはご相談ください。



お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-0781

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(P18)

## ●通いの場(旧名称:居場所)

地域住民が主体となって定期的に集まり、体操や交流、趣味の活動を通じて、心身機能の維持・向上と社会参加を促し、介護予防や孤立防止につなげる地域の活動の場です。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-1562

または、お住まい圏域の地域包括支援センター(P18)

## ●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」 0557-32-1562

## ●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す。

・週に一回（曜日固定） ・送迎付き ・食事負担金1回500円

※要介護認定を受けている方、または総合事業対象者の方はご利用になれません。

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

電話（0557） 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

電話（0557） シニアプラザくすみ（玖須美元和田716-835） 35-2224

## ●総合事業（介護予防・日常生活総合支援事業）

身体・生活状況等に合わせて、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。

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

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 0557-32-1561

または、お住まい圏域の地域包括支援センター（P18）

## ●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」 0557-32-1563

または、お住まい圏域の地域包括支援センター（P18）

## ●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」 0557-36-5512

## ●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」 0557-36-5512

※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」 0557-32-1561

「伊東市社会福祉課」 0557-32-1533

お住まい圏域の「地域包括支援センター」(P18)

### 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」 0557-81-2989

## ●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」 0557-32-1561



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」 0557-32-1561

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」 0557-32-1561



## ●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)

# 認知症について悩んだら、お気軽にご相談ください

## ・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、安心して暮らしつづけられる地域づくりをしています。

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、市内の通いの場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

## ・地域包括支援センター

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：0557-48-0640

### 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：0557-52-3003

### 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：0557-38-4165

### 小室地域包括支援センター

担当地区：川奈・吉田・萩・十足  
所在地：伊東市萩 772-1  
(特別養護老人ホーム奥野苑内)  
電話：0557-38-8801

### 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：0557-55-2872



一人で  
悩まないで!



## ・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)」 0557-37-2634

## ・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。

電話 0120-123-921

【毎週 月・木・土・日 10:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)】

# 『もしかして認知症?』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       |
| <b>合計点数</b>                 |        |      | <b>点</b> |

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<br>(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<br>(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<br>(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。

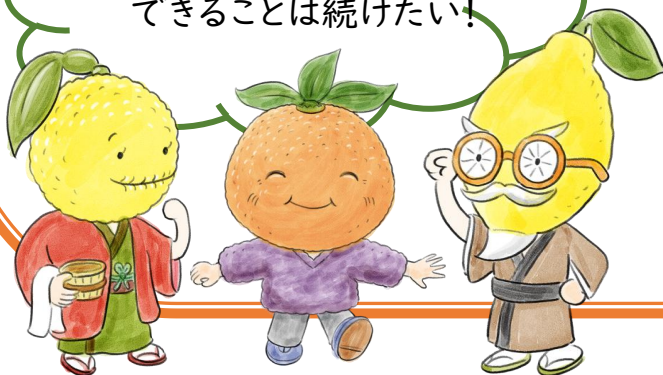
★本人用  
★家族・介護者用の2種類があります



<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

# メ モ

これまでどおり、  
できることは続けたい!



## 伊東市認知症理解普及啓発キャラクターの紹介

市内にお住いの絵本作家「いわいとしお」氏が描いてくれたキャラクターを  
当市の認知症理解普及啓発キャラクターとしています。

若い世代の人たちにも認知症に関心を持ってほしい、そのような思いから  
誕生したキャラクターです。

©Iwai Toshio

市内の様々なところで活動しています！



ワセオくん



ダイダイさん



ニューサマーちゃん



ユズコさん



デコポンちゃん



レモジイさん