

保存版

明和町認知症ケアパス

# 認知症ガイドブック

認知症になっても安心して暮らせる明和町をめざして

**め** ざそう！ **い** っしょに！ **わ** たらしい生活！



まずはお気軽にご相談ください

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる明和町を目指し、認知症の正しい知識の普及や家族支援などの認知症施策をすすめています。

この「認知症ガイドブック」は、認知症の方本人やそのご家族が利用できる制度やサービス、認知症の基礎知識や情報をまとめたものです。認知症への対応を知るきっかけとしてご活用ください。

令和2年5月  
明 和 町

# もくじ

1. 認知症の経過と対応	1
2. 認知症とは 認知症の種類	2
3. 認知症の症状 認知症かな?と思ったら	3
4. 軽度認知障害 (MCI)	4
5. 若年性認知症	5
6. 認知症の人と接するときの心がまえ 認知症の人と接するときのポイント	7
7. 認知症の人への接し方 認知症介護のポイント	8
8. 認知症を予防する生活習慣	10
9. 認知症と歯の関係について	12
10. 認知症相談窓口	15
11. 認知症に関する医療機関のご案内	16
12. 各関係機関の相談窓口、見守り等	18
13. わたしの大切な『想い』ノート	20

## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる可能性があり、老化による物忘れとは違います。

## 認知症の種類

### アルツハイマー型認知症

新しい記憶を覚える脳の「海馬」を中心に<sup>かいば</sup>萎縮<sup>いしゆく</sup>がみられます。  
比較的早い段階から、記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### レビー小体型認知症

脳の後部に、レビー小体という特殊なものが  
できることで、脳の萎縮<sup>いしゆく</sup>がみられます。  
症状は、パーキンソン病症状や実際にはないものが本人には実在するものとして見える<sup>げんし</sup>幻視が特徴的です。パーキンソン病症状は手足が震える、動きが鈍くなる、筋肉がこわばるなどがみられます。

### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化の脳血管の病気などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死<sup>えし</sup>してしまいます。  
意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

### 前頭側頭型認知症（ピック病）

司令塔となる前頭前野<sup>ぜんとうぜんや</sup>と側頭葉<sup>そくとうよう</sup>に異常がみられます。がまんする、人を思いやる、ルールを守るなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとるのが特徴です。

※症状は一例であり、すべての症状がみられるとは限りません。原因となる病気は上記の他に正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍等数十種類に及び、特徴も様々です。

## 認知症と老化による物忘れの違い

認知症	物忘れの自覚がない 	ご飯を食べたなど体験自体を忘れる 	判断力が低下する 	時間や場所、人との関係が分からなくなる 
老化による物忘れ	物忘れの自覚はある 	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる 	判断力の低下はみられない 	時間や場所、人との関係などは分かる 

## 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますが、すべての認知症の人に出現する中核症状と、もともと本人が持っている性格や環境などの様々な要因が絡み合って、出たり出なかったりする行動・心理症状があります。

### 中核症状

- 「記憶障害」  ものごとを思い出せない。覚えられない。
- 「見当識障害」  場所や時間がわからなくなる。
- 判断力、理解力、思考力などが低下。等

性格・素因

環境・心理状態

### 行動・心理症状

- 徘徊
- 妄想
- 不安
- 幻覚
- 興奮
- 暴力
- 不潔行為
- うつ状態

## 認知症かな？と思ったら・・・

認知症は早期受診、早期診断、早期治療が重要です。認知症の中には、早期に治療すれば治せるものもあります。

脳血管性認知症は、脳血管の病気の再発や大きなストレスを防ぐことによって進行が止まることもあります。

また、アルツハイマー型認知症では、薬を飲むことで進行を遅らせることができ、早期に対応することで、健康な時間を長くすることができます。

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を少なくしたり、その後のトラブルを減らすことができます。症状が軽いうちに自分の今後のことを考えておくなどの準備や手続きをしておけば、認知症であっても自分らしい生き方をすることができます。

早期治療で改善も期待できる場合があります。

進行を遅らせることが可能な場合があります。

今後の生活のさまざまな準備をすることができます。

## 軽度認知障害（MCI）

軽度認知障害（MCI）は、「認知症まではいかないが、健常ではない」かつ「数年後に認知症に移行する可能性がある」状態のことです。

記憶、思考、理解などの問題がある一方で、日常生活には支障なく、身の回りのことは自分でできることが多いです。

MCI にあてはまる人の半数は、認知症に移行すると言われていますが、対応によって認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができます。

MCI だからといって、必ずしも認知症になるわけでもありません。

**早期予防、早期対応、早期受診が重要になります！**

### 軽度認知症のサイン

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外出がめんどろ           | <input type="checkbox"/> 同じことを何回も繰り返す          |
| <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りやすくなった   | <input type="checkbox"/> 車のキズが増えた              |
| <input type="checkbox"/> 以前と味付けが変わった       | <input type="checkbox"/> これまでの趣味をやめた           |
| <input type="checkbox"/> 手の込んだ料理を作らなくなった   | <input type="checkbox"/> 小銭での計算が面倒でお札を使うようになった |
| <input type="checkbox"/> 外出時の服装に気をつかわなくなった |  |

該当するところにチェックをしてください。



### 毎日実践！ 予防の生活！

- ①規則正しい生活をする。
- ②よく噛んで食べる。
- ③定期的に自分でできる運動をする。  
（ウォーキング、ストレッチなど）
- ④趣味を実践する。
- ⑤家族や友人との会話や、地域との交流に参加する。
- ⑥脳トレーニングを行う。
- ⑦カラオケや声を出して読書などをする。
- ⑧バランスの良い食事をする。
- ⑨手先を使うことを実践する。  
（字を書く、日記、編み物、料理など）
- ⑩おしゃれなどを楽しむ。

**自分ができることから  
実践！  
毎日実践！  
予防生活！**



## 若年性認知症 ※65歳未満で発症する認知症の総称です。

若年性認知症は、18歳から64歳以下の方が発症する認知症を総称して、「若年性認知症」と呼びます。診断手順などは老年期認知症と特に変わりありません。

なぜ年齢で区別するのかというと、



- ①若いので認知症と思わず病院受診が遅れたりします。
- ②受診しても、若年性は経過や症状が多様なため、うつ病や更年期障害と間違われることもあります。
- ③働き盛りの発症であることが多く、医療・介護のみならず、就労・経済的問題がその後の本人や家族の人生に大きく影響します。

以上の理由から、老年性認知症と区別されています。

「あれ、ちょっと以前と違う」「もしかして・・・」と気付いたら、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口にご相談や受診し、専門家のアドバイスを受けましょう。

### 若年性認知症についての相談窓口

<ul style="list-style-type: none"><li>* かかりつけ医</li><li>* 基幹型認知症疾患医療センター (三重大学医学部附属病院) ☎059-231-6029 月～金 午前10時～12時30分、 午後1時30分～3時30分</li><li>* 地域型認知症疾患医療センター (松阪厚生病院) ☎0598-29-4522</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* 若年性認知症電話相談 ☎090-5459-0960 月～金 午前10時～午後5時 ※年末年始、祝日・お盆除く</li><li>* 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 月～土 午前10時～午後3時 ※年末年始、祝日除く</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>* 明和町地域包括支援センター ☎52-7127 月～金 午前8時30分～午後5時15分 ※年末年始、祝日除く</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* 役場 健康あゆみ課 ☎52-7115 月～金、日 午前8時30分～午後5時15分 ※年末年始、祝日除く ※日曜日は、日曜開庁実施日のみ対応</li></ul>

## 診断後を支える社会保障制度

社会保障制度	内 容	問い合わせ、担当課
自立支援医療 (精神通院医療)	精神的な病気を指定医療機関の外来等で治療している人に対し、認定されると医療費の自己負担分が1割（月額上限設定あり）となります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通院中の医療機関</li> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
障害年金	病気やケガで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金です。加入中の年金で、相談や請求窓口が異なります。加入されている年金事務所等にお問い合わせください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●国民年金加入者 明和町役場住民ほけん課 (☎52-7116)</li> <li>●厚生年金加入者 最寄りの年金事務所</li> </ul>
精神障害者 保健福祉手帳	精神に障がいがある人に交付される手帳で、障害の程度により、1級から3級までの区分があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
身体障害者手帳	身体に障がいのある人に交付される手帳で、障がいの程度により1級から6級までの区分があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
就労支援 * 就労等職業 生活における 相談	就業を希望されている障がいのある人、あるいは在職中の障がいのある人が抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携のもと、障がい者生活支援センター担当者が、就業及び生活面の一体的な支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●明和町障がい者 生活支援センター「♪ここ♪」 (☎52-7127)</li> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
介護保険	40～64歳の人で、医療保険に加入されている人は、介護保険の第2号被保険者となります。若年性認知症の診断により、介護が必要となったときに要介護認定を受け、介護サービスを利用することができます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
傷病手当金	病気やケガで仕事を休み、給与を受けられない時の休業補償です。 (全国健康保険協会や保険組合に加入の人)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全国健康保険協会の各都道府県 支部または各健康保険組合</li> </ul>
特別障害者手当	精神または身体に著しい障がいがあるために、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅障がい者に支給される手当です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●役場健康あゆみ課 (☎52-7115)</li> </ul>
障害者控除	納税者本人、配偶者または扶養親族が「障がい者」である場合は、所得控除を受けることができます。精神障害者保健福祉手帳や身体障害者手帳の発行を受けている人など。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●松阪税務署 (☎0598-52-3021)</li> <li>●役場税務課 (☎52-7113)</li> </ul>

## 認知症の人と接するときの心がまえ

### 1. 「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです！ 「本人は何もわかっていない」というのは、誤りです！

認知症の人は、「何もわかっていない」と介護者は思いがちですが、それは大きな間違いです。認知症の症状に、最初に気付くのは本人です。物忘れが増えたり、今までできたことができなくなったりする変化に、誰よりも先に本人が驚き、混乱しているのです。

認知症の人は何もわからないのではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症になったとき、多くの人は、「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要がない」と言い張り家族を困らせます。しかし、これは本人の「私が認知症だなんて」とやり場のない怒りや悲しみ、不安から、自分の心を守るための自己防衛反応なのです。

周囲の人が、「認知症という病気になった人」の本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。

### 2. その人らしさを大切に！

認知症の人にも、「個性」や「歴史」があります。人は、「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。

「認知症の人」として接するのではなく、「その人らしさ」を大切にして、接してください。

### 3. 否定よりも肯定の気持ちで接しましょう！

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。その中で、間違いや失敗があったときに、強く否定したり、説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。



## 認知症の人と接するときのポイント

1. 年長者として敬い、その人の自尊心を傷つけるような態度をとらないようにしてください。
2. その人の個性を尊重し、言葉になりづらいメッセージをさぐってみてください。
3. 自分でしようと思って頑張った行動の間違いや失敗に対しては、まず「大丈夫」と肯定するようにしてください。
4. 家庭や地域社会の中で、何か大切な役割が果たせるように支援するようにしてください。できることに役割をもってしてもらうことは良いことです。
5. 言葉以外の笑顔やスキンシップによるコミュニケーションにも心がけるようにしてください。
6. 一人で介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支えていくようにしてください。

## 認知症の人への接し方（近所や地域で認知症かな？と思う人をみかけたら）

### 具体的な対応 7つのポイント



<b>1. まずは見守る</b>
認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。
<b>2. 余裕を持って対応する</b>
こちらが困惑したり、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。
<b>3. 声をかけるときは一人でする</b>
複数の人で取り囲むと恐怖心をあおるので、できるだけ一人で声をかけましょう。
<b>4. 後ろから声をかけない</b>
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と優しく声をかけましょう。
<b>5. 相手の目線に合わせる</b>
小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。
<b>6. おだやかに、はっきりした話し方をする</b>
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりはっきり話すようにしましょう。その土地の方言で話すことも良いです。
<b>7. 相手のことばに耳を傾けて、ゆっくり対応する</b>
認知症の人は、せかされるのが苦手です。同時に複数のことを問われるのも苦手です。相手の反応を伺いながら会話し、たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴いて、何をしたいか推測し、確認していきましょう。

### 認知症介護のポイント

脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでてきます。

認知症の人を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。そして、家族の介護負担も軽減していくことが必要です。

## こんなとき、例えばこんな対応！



### 1. 病院を受診しようとしなさい。

例えば：家族の病院につき合ってもらおう。

本人を無理やりに連れて行くのではなく、家族の受診につき合ってもらい、病院へ行くように促していくのも1つの方法です。



### 2. 食事を済ませたのに、食事を食べていないと言う。

例えば：説得しようとしなさい。

食事を済ませたことを分かってもらうようにしても、かえって不満や不信感を抱かせるだけになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなどして気持ちの転換をしましょう。そのうち忘れて、気持ちが変わることがあります。



### 3. 時間に合わせた行動がとれない。

例えば：日付や時間の見当がつく工夫をしましょう。

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫を考えてみましょう。混乱を防ぐために、日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。



### 4. 自分の家にいるのに家に帰ると言って、外出しようとする。

例えば：無理に止めようとしなさい。

「出かける準備をしよう」などと、別のことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは、一緒に話しながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換ができるので効果的です。

生活習慣を整えて健康管理を維持していくことは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。

### 1. しっかり睡眠をとることが効果的！



しっかり睡眠をとることで、脳が活動したときに生まれる老廃物を洗い流す効果があります。この老廃物が付着し続けると、認知症になる可能性が大きくなります。

睡眠時間は脳のクリーニング時間！

### 2. 運動習慣！ 有酸素運動が効果的！



ウォーキングなどの有酸素運動は、神経細胞の活性化や、脳の老廃物を分解する酵素を増やす効果が期待でき、脳の血流を良くします。

楽しく運動をしましょう！

### 3. 人との積極的な交流が効果的！



他人と会話をすることは脳を活性化すると言われています。特定の人と同じような会話をするよりも、いろいろな人と出会って新鮮な会話をするのがより効果的です。

お住まいの地域活動などへの参加も効果的です。

**雑談は、最高の予防薬！！**

### 4. 趣味を生かすことが効果的！



読書、日記、旅行、囲碁、将棋、裁縫、絵を描く、写真、楽器演奏など、さまざまな趣味があります。ご自分の好きな趣味をいかして、定期的に趣味を楽しむことが、脳の神経細胞の活性化に効果的です。特に、**頭を使いながら指先を動かす**ことが良いです。

### 5. 病気は放置せず、病院受診をして治療をしましょう！

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）などを放置しておくと、重症化につながり、認知症の原因にもなります。**早期受診、早期治療**で、体調を整えましょう。

日頃から、健康診断やがん検診を受けて、体調管理をしましょう。



## 6. 転倒予防、転倒防止！

高齢者は、転倒による骨折などで寝たきりになると、一日中ボーっとした生活になり、認知症を併発してしまうことがあります。

日頃から、「あせらない」、「急がない」に心がけて、転倒防止に努めてください。ちょっとした段差にも気をつけるように、日頃から心がけてください。



## 7. 禁煙が効果的！



たばこは、動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因になることも分かっています。

## 8. 認知症を予防する食生活改善ポイント！

偏った栄養の摂り方は、老化をすすめる要因となります。

野菜、果物、肉、魚、大豆製品、海藻などをバランス良く食べるように心がけてください。

※注意：納豆は、血液をサラサラにするお薬を飲んでいるときは、食べることができないこともあるため、主治医に相談してください。

<p><b>1. 肉と魚をバランスよく食卓へ</b></p> <p>脂分の少ない部分を選んで、上手に動物性たんぱく質を摂りましょう。</p> <p>魚は背の青い魚に、不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)が多く含まれ、動脈硬化を予防します。</p>	<p><b>4. 甘い物は控える</b></p> <p>お菓子やケーキなど、甘い物を摂りすぎる生活を続けると、脂質異常症(コレステロールが高い)や糖尿病などを発症して、認知症を招きやすくなります。</p> 
<p><b>2. 野菜や果物を摂りましょう！</b></p> <p>特に野菜を毎日食べるようにし、ビタミンなどの抗酸化物質を摂って、動脈硬化や認知症を予防しましょう。</p> <p>果物もバランスよく食べ、食べすぎには注意しましょう。</p> 	<p><b>5. 水分補給はこまめに忘れずに！</b></p> <p>高齢者は、脱水症状を招きやすいです。日頃から、<b>起きている間、1時間100cc(湯呑み茶碗8分目くらい)を目安に</b>、水分補給を心がけましょう。</p> <p>適度な水分補給は、血流を良くして、細胞の新陳代謝を促します。</p>
<p><b>3. 食塩を摂りすぎないように</b></p> <p>濃い味付けは、食塩の摂りすぎになります。うす味で、高血圧症を予防しましょう。</p> <p>高血圧などは、脳血管性認知症の要因となります。</p>	<p><b>6. よくかんで食べてください！</b></p> <p>よくかんで食べることは、脳の刺激にもなります。日頃から口腔ケアもマメにしてください。1口入れたら20回前後かむ練習を身につけましょう。</p> 

## 認知症と歯の関係について

お口の中を健康に保ち、何でも食べられることは、豊かな食生活を送ることができ、しっかり栄養がとれ、体調維持ができることや、明瞭に話ができ会話も楽しめるといった生活の質の向上につながります。



歯を失うと認知症のリスクが**約2倍に**・・・

歯周病などの炎症により、歯を失いしっかり噛めなくなると、脳への刺激が減り、脳が委縮し認知機能の低下を招く恐れがあります。また、栄養不足から、体力も低下していきます。

**歯を大切にしないと大変なことになります！！**

### こんな訴え！口腔機能の低下症かもしれません

1. 食べこぼし
  - ①食事の時の食べこぼし
  - ②噛んだり、飲みこむときの食べこぼし
  - ③注意力不足による食べこぼし
2. 噛みづらい
3. 食事に時間がかかる
4. むせ込む
5. 痰がからむ
6. 薬が飲みにくい

### 口の汚れが原因で起こる病気

#### 脳卒中、心臓病など

むし歯や、歯周病の菌が全身に回り、脳卒中や心臓病の原因になると言われています。

#### 口臭

口の中が汚れたり、乾いたりすると口臭の原因になります。

#### インフルエンザ・風邪

歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜をおかし、インフルエンザや風邪に感染しやすくなります。

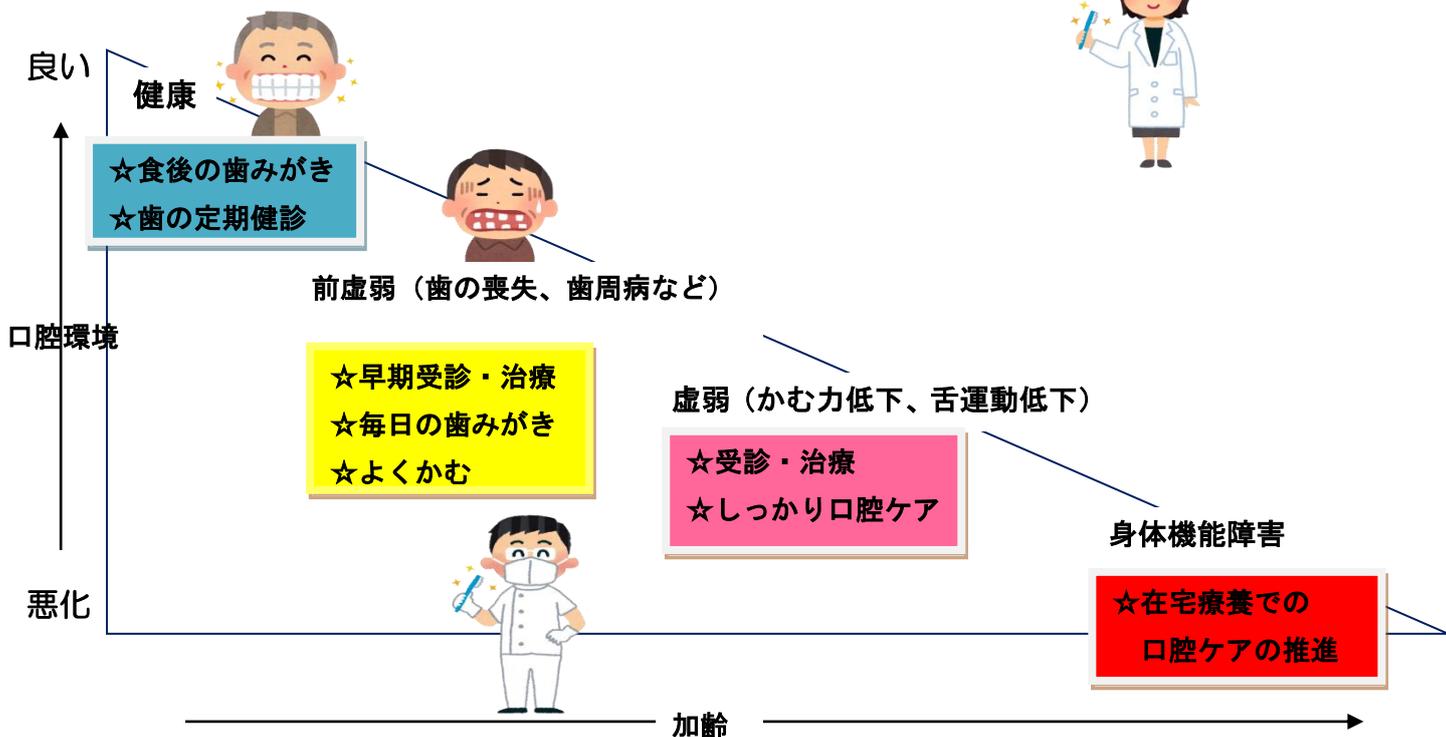
#### 糖尿病

むし歯や歯周病など細菌に感染した状態では、インスリンに対する体の反応が悪くなり、血糖値が高くなりやすいです。

#### 誤嚥性肺炎

口の中の菌を肺に吸い込んでしまうことによって肺炎が起こります。

# お口の状態よっての口腔ケア



## お家でできる口腔ケア

◎お口の中をきれいにしましょう！  
食後の歯磨き忘れずに・・・

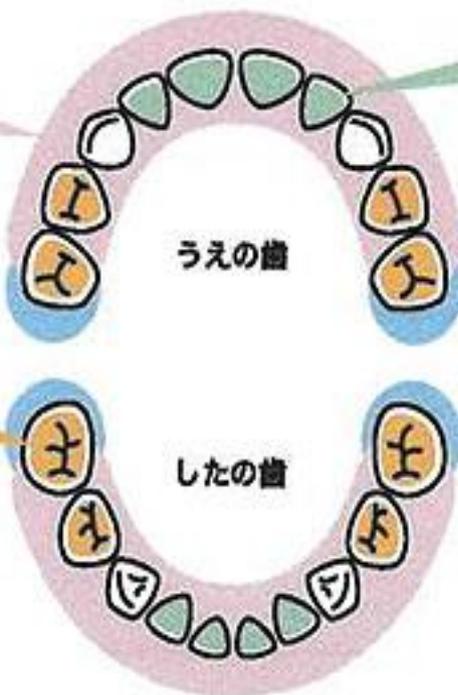


**歯と歯ぐきのあいだ**

ななめにあてて、  
汚れをかき出すように

**奥歯のかむところ**

まっすぐ  
(前後に動かします)



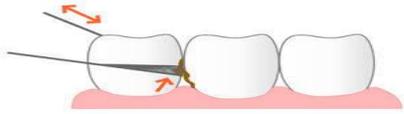
**前歯のうら**

歯ブラシをたてに  
してみがきます

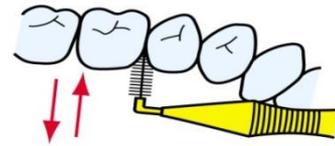
**いちばん後ろの歯**

歯ブラシのあたまの  
部分を使います

## デンタルフロス（糸ようじ）の使い方



## 歯間ブラシの使い方

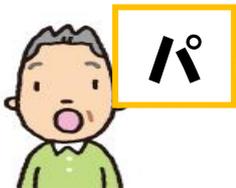


## ◎義歯（入れ歯）のお手入れ

①流水で、義歯についているヌルヌルや食べカス汚れを洗い流す。	②ブラシでヌルヌルがなくなるまで磨く。	③保管容器に水と義歯洗浄剤を入れて、義歯を浸す。	④流水で、ブラシを使って義歯の薬成分や浮き上がった汚れを磨いて洗う。
			

## お家でできる口腔体操

舌の運動！ 唾液分泌を促し！ お口のまわりの筋肉運動！には、「パ・タ・カ・ラ」体操と唾液腺マッサージ！！



## 唾液分泌マッサージ

1.耳下腺（じかせん）マッサージ	2.顎下腺（がくかせん）マッサージ	3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
		
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

## 1. 明和町地域包括支援センター（保健福祉センター内）

☆月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで。

※ただし、祝日および年末年始（12月29日から1月3日）を除きます。

TEL 52-7127

FAX 52-7128

電話、面談、訪問相談対応いたします。  
 悩まず、抱え込まず、ご相談ください。



## 2. 物忘れと認知症の相談会

☆相談会実施月（年4回：6月、9月、12月、3月実施）

☆地域型認知症疾患医療センター（松阪厚生病院）のケースワーカーによる相談。

☆予約制です。

TEL 52-7127

FAX 52-7128



## 3. 認知症電話相談

名称	電話番号
三重県認知症コールセンター	TEL 059-235-4165 <small>ヨイロウゴ</small>
認知症の人と家族の会 三重県支部	TEL 059-227-8787

名称	電話番号
若年性認知症電話相談	TEL 090-5459-0960
若年性認知症コールセンター	TEL 0800-100-2707

※若年性認知症は、65歳未満で発症する認知症の総称です。

## 認知症に関する医療機関のご案内

### 専門医療機関（松阪地区医師会管内）



医療機関名	電話番号 (市外局番0598)	住所	認知症 専門医	認知症 サポート医	神経 内科医	精神 科医
宇野胃腸科内科医院	56-6001	松阪市市場庄町 1105-3		○		
済生会松阪総合病院 窓口：医療相談支援センター	51-2626	松阪市朝日町1区 15-6			○	
桜木記念病院	21-5522	松阪市南町 443-4		○		
上瀬クリニック	85-0106	大台町新田 472-4		○		
中村脳外科クリニック	25-1080	松阪市駅部田 752-1		○		
南勢病院	29-1721	松阪市山室町 2275		○	○	○
林内科	21-4005	松阪市春日町 2-8-1		○	○	
松阪厚生病院	29-1311	松阪市久保町 1927-2	○	○		○
松阪中央総合病院	21-5252	松阪市川井町小望 102			○	○

※開院時間、相談等予約については、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

### 歯科医療機関（松阪地区歯科医師会明和町管内）



医療機関名	電話番号（市外局番 0596）	住所
しもさと歯科クリニック	64-8212	明和町大字馬之上 1181-1
高森歯科医院	52-5117	明和町大字斎宮 3015
つじ歯科医院	53-2222	明和町大字竹川 44-5
西井歯科医院	52-7007	明和町大字明星 976-3
はしもと歯科クリニック	52-1101	明和町大字佐田 2548-13

※開院時間、相談等予約については、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

## 保険薬局（明和町内）



薬局名	電話番号（市外局番 0596）	住 所
イオン薬局明和店	55-4815	明和町大字中村1223
チェリー調剤薬局 明和店	53-0100	明和町大字明星1500-3
つじさい薬局 大淀寺前店	55-6830	明和町大字大淀2418-7
なの花薬局 金剛坂店	53-2300	明和町大字金剛坂817-30
なの花薬局 斎宮店	63-8295	明和町大字竹川39-79
村田調剤薬局 金剛坂店	52-7704	明和町大字金剛坂816-71
健やか薬局 明和店	63-5421	明和町大字斎宮3726-1

※営業時間については、ご相談される薬局へお問い合わせください。

## 松阪地区薬剤師会 会営センター薬局



薬局名	電話番号	住 所
センター薬局 市民病院前店	0598-22-2355	松阪市殿町1580-1
センター薬局 済生会病院前店	0598-50-3433	松阪市朝日町1区10-27
センター薬局 中央病院前店	0598-25-6333	松阪市川井町字小望185-2

※営業時間については、ご相談される薬局へお問い合わせください。

## 認知症疾患医療センター

電話相談



【基幹型】 三重大学医学部附属病院	☎059-231-6029
【地域型】 松阪厚生病院	☎0598-29-4522

## 日常生活自立支援事業・成年後見制度の相談

### 1. 日常生活自立支援事業

認知症等により、判断能力が不十分となり、日常生活に支障がみられてきたときに、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをして、安心して生活できるようにサポートします。

名 称	電 話
明和町社会福祉協議会	0596-52-7056

### 2. 成年後見制度

年をとったり、障がいがあることにより、物事を判断する能力が十分でなくても、安心して暮らすことができるように、ご本人を**法的に保護する制度**です。

こうして、あなたの生活を守ります。

「お金を管理します。」

「本人に代わって契約を結んだり、取り消したりします。」

「身の回りに配慮しながら医療・介護の手続きを支援します。」

名 称	電 話
明和町地域包括支援センター	0596-52-7127

## 消費者被害についての相談

契約・取引のトラブル、製品事故、多重債務、商品・サービスに関する苦情などに対する相談について、問題解決のお手伝いをします。

名 称	電 話
三重県消費生活センター	059-228-2212
消費者ホットライン	188
明和町消費生活相談窓口（生活環境課）	0596-52-7117

悪質商法や振り込め詐欺などに関する相談は、すぐに警察や最寄りの交番に連絡してください。

名 称	電 話
松阪警察署	0598-53-0110
明和交番	0596-52-2881

## 運転免許に関する相談

警察では、認知症、てんかん、統合失調症、そううつ病などの一定の病気により、自動車等の運転に不安がある方のための相談窓口を設けています。(要事前予約)

名 称	電 話
運転免許センター 適性審査係	059-229-1212
安全運転相談ダイヤル	#8080

## 徘徊 SOS ネットワークまつさか

行方不明になる心配のある高齢者の方に事前登録していただき、行方不明となられたときに、その人の身体的特徴や服装等の情報をメール協力機関の携帯等へメール配信を行い、早期発見・保護につなげることを目的としています。事前登録のない方が行方不明になられたときでも、利用することは可能です。

登録の相談は下記連絡先となります。

名 称	電 話
明和町役場 健康あゆみ課	0596-52-7115
明和町地域包括支援センター	0596-52-7127

## ヘルプカード

緊急連絡先や支援してほしい内容などを記入して、財布などに入れておき、災害時や日常生活で困った際に、周囲の理解や支援を求めたり、配慮をお願いしやすくします。

下記窓口で受け取ることができます。

名 称	電 話
明和町役場 住民ほけん課	0596-52-7116
明和町地域包括支援センター	0596-52-7127

## わたしの大切な『思い』ノート

認知症と診断されたとき、自分らしい生活を続けていくために、自分が「何を楽しみに生活してきたか」、「どこで暮らしたいか」、「財産を誰にどのように残したいか」などを、ご自身の『思い』として書き残しておくことで、周囲の人が「何かあったとき（課題）」に対処しやすくなるメリットがあります。

参考としていくつかの項目をあげましたので、活用してみてください。

### ☆わたしの『思い』ノート☆

わたしの名前は	
愛称・呼び名	
私の生まれたところは	
私の家族は	
私の楽しみは	
私の毎日の習慣は	
私の趣味は	
好きなもの・食べ物は	
嫌い・苦手なものは	
認知症になったら どこでどんな 暮らしをしたいか	
将来、財産を誰に どのように残したいか	
医療や介護についての 願いや要望	

明和町認知症ケアパス

認知症ガイドブック

発行年月 令和2年5月

発行 明和町

編集 明和町地域包括支援センター

ホームページ <https://www.town.meiwa.mie.jp>

