

認知症 あんしんガイドブック



©東京ハイジ／二宮町

二宮町

認知症あんしんガイドブック

認知症は、決して他人事ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症について正しい理解と適切な対応・支援をすることで、住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができます。

認知症あんしんガイドブックは町民の皆さんに認知症の概要について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも軽減していただけるよう、どのようなサービスや支援を利用することができるのかをまとめています。

認知症の方やその家族だけでなく、町民の皆様が認知症の理解を深め、認知症になっても安心して穏やかに暮らせるようこのガイドブックをご活用ください。

目次

1. 認知症とは	P1-4
○認知症の原因	P1
○認知症の症状	P2
○認知症の方やその家族と関わる時に知っておきたいこと	P3
○認知症かな？と思ったら	P4
・早期発見のためのチェックリスト	P4
2. 認知症の相談窓口	P5-6
○二宮町地域包括支援センター「なのはな」	P5
・認知症初期集中支援チーム	P5
○かかりつけ医	P5
○かかりつけ薬局	P5
○県の認知症疾患医療センター	P6
○その他相談窓口	P6
3. 認知症の方やその家族が利用できるサービス・支援	P7-13
○主な介護保険サービス	P7
○在宅で利用できるサービス	P9
○家族への支援	P10
○権利を守る・財産の保護	P11
○ご家族の行方がわからなくなったとき	P12
・認知症等行方不明 SOS ネットワーク	
○安全運転相談	P13
4. 認知症の発症を遅らせるために	P14-17
○認知症の予防につながる生活習慣	P14
○でかけましょう！介護予防・認知症予防	P15
・地域の通いの場	P15
・未病センターにのみや「健康づくりステーション」	P16
・高齢者の活躍の場	P17
5. 暮らしやすい町づくりのために	P18-19
○認知症への備え	P18
○認知症についての理解を広める取り組み	P19
・認知症サポーター養成講座	P19



©東京ハイジ/二宮町

1. 認知症とは

認知症は、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により、日常生活を送ることが難しくなる状態が、おおよそ6ヶ月以上継続しているものをいいます。例えば「人の名前が思い出せない」のは単なるもの忘れですが、認知症の場合は、人と会ったこと自体を忘れてしまいます。

認知症の原因（代表的な4つの認知症）



アルツハイマー型認知症

認知症全体で最も多くの割合（5～6割）を占める認知症です。脳内に異常なたんぱく質が蓄積して、神経細胞の働きが失われ、脳の機能が全般的に低下していきます。

☆もの忘れから始まり、少しずつ時間、場所、人などの見当がつかなくなり、判断・理解・思考力なども低下します。



レビー小体型認知症

レビー小体という特殊な物質が、脳に蓄積され、神経細胞が損傷を受けておこる病気です。

☆もの忘れとともに、幻視（実際にはないものが見える）や、小刻み歩行などパーキンソン病の症状に似た運動機能の障害が現れることが特徴です。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉前方で、脳細胞の働きが傷害されて起こり、40-50歳代の若い世代での発症が多い病気です。

☆理性を司る分野が損傷されるため、温和だった方が怒りっぽくなるなど性格が変化したり、万引きを繰り返すなど、社会生活を送るうえで逸脱した行動をとることがあります。



脳血管性認知症

脳出血、脳梗塞などによって脳の血液循環が悪くなり、病気が起きた部分の脳細胞の働きが低下することで発症します。

☆症状は、脳の損傷部位により異なり、手足の麻痺、嚥下障害、言語障害、感情のコントロールが出来なくなるなど認知症以外の神経の障害を伴うことがよくあります。

軽度認知障害（MCI）とは～Mild Cognitive Impairment

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症と診断されませんが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階です。

MCIと診断された人の半数以上に、その後のアルツハイマー型認知症等への進行がみられるとのデータがあります。

⇒ MCIを早期に発見し、対処することで、認知機能が回復したり、維持できることもあります。

認知症の症状

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」があります。

中核症状

（脳の細胞が壊れることによって起こる症状）

○記憶障害

- ・外出したこと自体を忘れる
- ・ご飯を食べたことを忘れる

○理解・判断力の障害

- ・病院に行くバスがわからない
- ・何を着れば良いのかわからない

○見当識障害

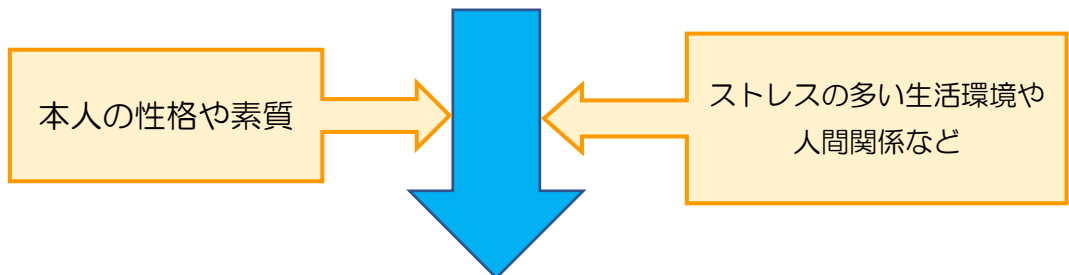
- ・今いる場所がわからない
- ・季節がわからない

○実行機能障害

- ・料理の手順がわからなくなる
- ・決まった時間に薬を飲むことができない

○失認・失行

- ・洋服の着方がわからない
- ・トイレの使い方がわからない



行動・心理症状（BPSD）

財布を盗まれた泥棒がいる

服を着替えないお風呂に入らない

今日は何月何日か何回も確認する

その場にいらない人の声が聞こえる

ちょっとしたことでカッとしやすくなる

眠れない昼夜逆転する

※適切な関わりやお薬を飲むことで症状が抑えられることがあります



認知症の方やその家族と関わる時に知っておきたいこと

認知機能の低下で、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。

ご本人にとって楽しいことをしている時は表情が輝きます。周囲のひとが認知症を理解し、安心できるような言葉かけや関わり方で、進行をゆるやかにできるといわれています。

◆ 認知症の人への対応の心得 3つの《ない》

おどろかせない

急がせない

自尊心を傷つけない

◆ 具体的な対応の7つのポイント

- 1** **まずは見守る**
認知症と思われる方に気づいたら、一定の距離を保ちさりげなく見守ります。
- 2** **余裕をもって対応する**
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。
- 3** **声をかけるときはひとりで**
複数で囲むと恐怖心をあおりやすいため、できるだけ1人で声をかけます。
- 4** **うしろから声をかけない**
認知症の方の視野に入ったところで声をかけます。
- 5** **相手に目線を合わせてやさしい口調で**
認知症の方と同じ目線になって対応します。
- 6** **おだやかに、はっきりした話し方で**
耳が聞こえにくい方も多いため、ゆっくり、はっきりした滑舌を心がけます。
- 7** **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**
認知症の方は急かされることや同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を見ながら対応しましょう。



認知症かな?と思ったら

認知症は早期発見、早期診断、早期治療により、症状の進行をおさえることができます。「同じことを何度も言ったり聞いたりする」、「季節に合わない服装をしている」など、認知症のサインに気づいたら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関などに相談をして下さい。また、ご家族以外の方が気づいた場合はご家族等にお話しすることが早期発見につながります。

「あれ、おかしいな?」と思ったら、まず、次の質問でチェックしてみましょう。いくつか思い当たることがあれば、相談機関や医療機関に相談してみてください。

※認知症チェック項目は、目安であり、認知症を診断するものではありません。

家族がつくった認知症早期発見のめやす		
もの忘れがひどい		
<input type="checkbox"/>	1	いま切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/>	2	同じことばかり何度も言う・問う・する
<input type="checkbox"/>	3	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/>	4	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		
<input type="checkbox"/>	5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
<input type="checkbox"/>	6	新しいことが覚えられない
<input type="checkbox"/>	7	話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/>	8	テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない		
<input type="checkbox"/>	9	約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/>	10	慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる		
<input type="checkbox"/>	11	些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	12	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/>	13	自分の失敗を他人のせいにする
<input type="checkbox"/>	14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い		
<input type="checkbox"/>	15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/>	16	外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/>	17	「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる		
<input type="checkbox"/>	18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/>	19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/>	20	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



出典「認知症の人と家族の会」作成パンフレットより

©東京ハイジノ二宮町

2. 認知症の相談窓口



二宮町地域包括支援センター「なのはな」

社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師が高齢者のみなさまを福祉・介護・健康などについて、ご本人やご家族だけでなく、地域に住んでいる方からも、相談や情報を受けつけています。ご相談は電話や窓口のほか、ご自宅へうかがってお受けしています。些細なことでもお話を聞かせていただければと思いますので、お気軽にご連絡・ご相談ください。

【問い合わせ】

二宮町役場1階 (月～金 8:30～17:15)
☎71-7085



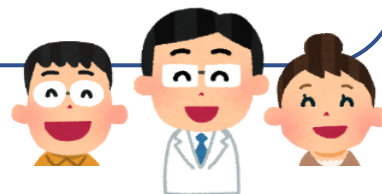
認知症初期集中支援チーム

二宮町では、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。認知症の専門知識をもったメンバーで構成され、医療機関と連携して、受診や介護サービス利用に関わる支援などを行います。

【問い合わせ】

地域包括支援センター「なのはな」☎71-7085
高齢介護課 高齢福祉班 ☎75-9542

かかりつけ医



体調の管理や病気の治療・予防など日常的な状態を管理し、相談できる身近な医療機関です。

かかりつけ医をもち、もの忘れなどが気になり始めたら相談してみましょう。
※かかりつけ医がない場合は、高齢介護課、または地域包括支援センター「なのはな」にご相談ください。町内の医療機関情報をご案内します。

かかりつけ薬局

かかりつけ薬局をもつことで、普段の体調を知る薬剤師から薬の効果や副作用、同じ薬が出されていないか、飲み合わせなどをチェックしてもらえます。ぜひ、かかりつけ薬局をもちましょう。また、お薬手帳をつくり薬局にかかる際は提出しましょう。



県の認知症疾患医療センター



認知症疾患医療センターでは、認知症の鑑別診断や電話や面接による、治療や医療についての相談に対応しています。

神奈川県認知症疾患医療センター		
東海大学医学部附属病院	総合相談室	93-1121 (代表)
久里浜医療センター	医療福祉相談室	046-848-1550 (代表)
曽我病院	福祉医療相談室	0465-42-1630 (代表)
湘南東部総合病院	医療社会サービス部	0467-83-9111 (代表) 0467-83-9091 (直通)
厚木佐藤病院	医療サービス課	046-247-1211 (代表) 046-258-6663 (直通)
メモリーケアクリニック湘南		51-1102 (代表)
メンタルホスピタルかまくら山		0467-32-2550 (代表)
たなかクリニック		046-200-3322 (代表)
藤沢病院		0466-23-2343 (代表)
えびな脳神経クリニック		046-236-2188 (代表)

その他の相談窓口

かながわ認知症コールセンター

☎0570-0-78674 (なやむことなし)

(月・水 10時~20時)

(土 10時~16時)

※令和5年10月1日からは、☎045-755-7031

平塚保健福祉事務所 もの忘れ・認知症相談

☎32-0130

※日程はお問い合わせください。(予約制)



3. 認知症の方やその家族が利用できるサービス・支援

主な介護保険サービス

介護保険サービスについては申請が必要です。また利用には、所得に応じた利用負担が必要になります。

詳しくは、高齢介護課介護保険班、地域包括支援センター「なのはな」にご相談ください。

主な在宅サービス	
居宅介護支援 (ケアマネジャー)	介護や支援を必要とする方からの相談を受け、ご本人の心身の状態に応じた介護サービス（訪問系サービス、通所系サービス、短期間の宿泊サービス）を利用できるよう、ケアプランを作成したり、サービス事業所などと連絡・調整する介護保険の専門家です。
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護（食事、入浴、排せつ等のお世話）や生活援助（住居の掃除、洗濯、買い物、食事の準備）を受けます。
通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。
訪問看護	看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当や点滴の管理をしてもらいます。
短期入所生活療養介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
小規模多機能型居宅介護	小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。
福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるために、車いすや歩行器、特殊寝台等の用具が貸与できます。 要介護区分によって利用できる福祉用具が異なります。
特定福祉用具購入	入浴や排せつ関連の用具などを購入することができます。年間 10 万円を上限に購入費を支給します。
住宅改修	生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく上限 20 万円までの工事に対し住宅改修費が支給されます。





主な施設入所サービス	
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。（要支援 2 以上）
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、ご自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。（原則、要介護 3 以上）
介護老人保健施設 (老人保健施設)	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。（要介護 1 以上）
介護療養型医療施設	急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。介護体制の整った医療施設（病院）で医療や看護などが受けられます。（要介護 1 以上）
介護医療院 ※2018 年 4 月から新設されました。	主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。（要介護 1 以上）
特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入所している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。



在宅で利用できるサービス



事業名	内容	問い合わせ
緊急時医療情報シート（避難行動要支援者台帳登録）	一人暮らしや高齢者のみの世帯の方が、ご自身の体調悪化で救急車を呼んだ際に、持病や対処法・家族への連絡等をスムーズに行なうことができるよう、緊急時医療情報シートを配布します。 対象者：75歳以上で日常生活に注意を要するひとり暮らし高齢者や高齢者世帯の人など。	高齡介護課 高齡福祉班 ☎ 75-9542
訪問理美容サービス	外出が困難な要介護3～5に認定されている在宅の方に出張理美容サービスの出張料金補助券を年6回交付します。	
移送サービス	要介護高齢者で下肢筋力低下等により一人で外出ができない方にタクシーの助成券を月2回分支給します。	
紙おむつの支給	在宅で常時紙おむつを使用している要介護3～5に認定された方に月に1回紙おむつを支給します。（所得に応じた利用料負担あり）	
ほっと安心ヘルパー	一人暮らしや高齢者のみの世帯を対象に、二宮町シルバー人材センターの会員による軽易な生活援助の費用の負担を軽減します。 （住民税非課税の方が対象）	 二宮町社会福祉協議会 ☎ 73-0294 地域包括支援センター「なのはな」 ☎ 71-7085
シルバー緊急通報システム	自宅の電話機に装置を取り付け、緊急時にボタンを押すと、コールセンターにつながり、救急活動等が行われます。また、いつでも看護師等の専門職と相談ができるほか、火災報知器、見守りセンサーを利用できます。 対象者：65歳以上で町内に一人暮らしをしており、見守りが必要な方 （所得に応じた利用料負担あり）	
たすけあいネットワーク	日常生活のちょっとした困りごとに、できることをできる時間で支え合う、生活支援（見守り）を目的とした地域のボランティアによる「たすけあい活動」です。 対象者：ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯、障がい者のいる世帯等（登録料、利用料負担あり）	

家族への支援

平塚保健福祉事務所 こころの健康相談

こころの悩みや病気などに関する専門医師による相談。

☎ 32-0130

※日程はお問い合わせください。(予約制)



認知症の介護をしている家族の交流の場

※介護をしている者同士で悩みや苦勞を話し共有することで気持ちが軽くなったりいろいろな情報交換ができます。

○にのにんカフェ

○介護者のつどい

地域包括支援センター「なのはな」☎71-7085

※日程はお問い合わせください。

○公益財団法人 認知症の人と家族の会（神奈川支部）

☎ 045-548-8061（月・水・金 10時～16時）



権利を守る・財産の保護

相談



事業名	内容	問い合わせ
日常生活自立支援事業 (あんしんセンター)	町内にお住まいで65歳以上の高齢者や身体障がい者、精神障がい者で福祉サービスの利用や金融機関などの手続きが困難な方へ年金や福祉手当の受領に必要な手続きや通帳、証書を安全な場所でお預かりします。	二宮町社会福祉協議会
心配ごと相談	ご家族やご近所トラブル、日常生活での心配ごとなど身近なお困りごとの相談を受けています。一人で悩まず気軽に相談してください。 (予約不要、秘密厳守、無料) ・毎月第4木曜日 13:00~16:00 ・町社会福祉協議会 会議室で開催	☎ 73-0294
消費生活センター	契約や商品・サービスなど消費生活上のトラブルに巻き込まれた時は、一人で悩まず、消費生活相談窓口を気軽にご利用ください。	平塚市消費生活センター ☎ 21-7530 (月~金 9:30~16:00) 消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし)
認定司法書士による 無料法律相談	認定司法書士が相談内容に応じた法律の一般的な説明を行い、問題を解決する際の参考にさせていただくためのものです。対処方法や法的手段の手続き方法、解決に向けて専門家に依頼すべきかなど、今後の対応についてアドバイスをします。	地域政策課地域支援班 ☎ 71-3313 (予約制) 毎月第3水曜日 13:00~16:00
「空き家」の相談	「空き家」に関する、心配事や管理についてご相談に応じます。	都市整備課計画指導班 ☎ 71-5956

成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）

成年後見制度は、認知症などにより自分ひとりで判断することが難しい方に、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、身の回りに配慮しながら財産の管理や介護サービス等の契約を行い、ご本人の権利を守り生活を支援する制度です。

成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の2つの制度があります。

【問い合わせ】 横浜家庭裁判所小田原支部 ☎ 0465-22-6946

【相談】 地域包括支援センター「なのはな」

☎ 71-7085

ご家族の行方がわからなくなったとき

認知症の方は、外に出たまま家に戻れず、命の危機につながってしまうことがあります。見当たらないと気づいたら、すみやかに警察へ連絡し、ご相談ください。

その後、二宮町高齢介護課や地域包括支援センター「なのはな」、ケアマネジャーに情報提供ください。

【相談窓口】 大磯警察署 生活安全課 ☎72-0110
二宮町役場 高齢介護課 ☎75-9542
地域包括支援センター「なのはな」 ☎71-7085



認知症等行方不明 SOS ネットワーク

写真を添えて登録することで、万が一行方不明になった場合に、大磯警察署などと連携・情報共有を行い、早期発見につなげるネットワークです。状況に応じて、上記以外にも広域に捜査依頼することがあります。

登録用紙は、高齢介護課、地域包括支援センター「なのはな」で配布しています。登録された方には、登録番号を記載したキーホルダーをお渡しします。

【問い合わせ】

高齢介護課 高齢福祉班 ☎ 75-9542
地域包括支援センター「なのはな」 ☎ 71-7085



安全運転相談



運転免許保有者の運転適性相談

病気等にかかり、安全な運転に支障が出るおそれがある方の安全運転相談です。家族からの相談もできます。

【運転免許センター来場による相談】 適性審査係 ☎ 045-365-3111(代)

【安全運転相談ダイヤル】 ☎ #8080

(月～金曜日 午前8時30分～午後5時まで)



高齢者運転免許証自主返還サポート

「運転が不安・・・」、「運転はそろそろいいかな～」という方が、運転免許証を自主的に返還できる制度です。

自主返納をすると、身分証となる「運転経歴証明書」が交付されます。

バスの運賃が
割引に
なります！

【問い合わせ】 大磯警察署 ☎ 72-0110

二宮町では

運転免許返納者の方は二ノ手形（100円引き）12ヶ月券がもらえます。町内在住で運転免許証返納後1年以内の方は1回に限り二ノ手形（100円引き）12ヶ月券を無料で差し上げます。自主返納された方はぜひお申し出下さい。

【問い合わせ】 都市整備課 計画指導班 ☎ 71-5956

4. 認知症の発症を遅らせるために

認知症の予防につながる生活習慣

① バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのよい食事を心がけましょう。また栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足には気をつけましょう。



② 体を動かす習慣をつけましょう

運動することで、脳への血流が増え、脳活性化につながります。

週3回・30分以上のウォーキングをめやすに行いましょう。



③ 生活習慣病を放置しない

生活習慣病（高血圧症・高脂血症・糖尿病等）を改善することで、認知症になりにくくなるとも言われています。

病気になる前から、かかりつけをもちましょう。また、喫煙をすることで呼吸器の病気や歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



④ 日常生活を活性化しましょう

ご近所のひとや地域の人との交流を持ち、人と話しをすること、色々なことに興味を持ちましょう。

新しいことにチャレンジすること、趣味活動が続けることなどは脳が活性化されると言われています。



⑤ 歯みがき・口の中のケアをしましょう

歯や入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

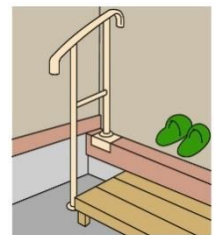
よく噛むことは血糖値の上昇も抑えられます。



⑥ 寝たきりにならないよう、転倒を予防しましょう

転倒や骨折をすることで、活動量が落ち、認知症を招いてしまうことがあります。

段差の解消や手すりの設置、転びにくい衣類の選択をして転倒予防をしましょう。乳製品やカルシウムを多くとり、骨折しにくい体づくりをしましょう。



でかけましょう！介護予防・認知症予防



地域の通いの場

「地域の通いの場」は、高齢者をはじめ、子どもから大人まで参加できる交流の場です。体操をしたり、お茶を飲みながらお話したり、なつかしい歌を歌ったりするなど、地域では笑顔の輪が広がっています。誰もが気軽に参加できますので、ぜひ一度、ご参加ください。

【問い合わせ】 高齢介護課 高齢福祉班 ☎75-9542
二宮町社会福祉協議会 ☎73-0294

【令和5年度 地域の通いの場一覧】

実施地域	開催場所	開催曜日	開催時間
一色	一色防災コミュニティセンター	第1～4火曜日	9:30～11:30
緑が丘	緑が丘防災コミュニティセンター	第1・3水曜日	10:00～14:00
		第2・4土曜日	13:00～15:00
百合が丘	百合が丘公会堂	第1・2・4木曜日	13:30～15:30
		第3金曜日	9:30～11:30
	百合が丘老人憩の家	施設改修工事のため開催休止 ※再開日については、改めてお知らせします	
	百合が丘児童館	第1月曜日	13:00～16:00
		第3木曜日	13:30～15:30
第2・4金曜日	10:00～12:00		
中里	中里防災コミュニティセンター	第1・2月曜日 第3・4木曜日	13:30～15:30
元町北	元町北防災コミュニティセンター	第1～4月曜日	13:30～15:30
富士見が丘・松根	富士見が丘児童館	第1・3月曜日	13:30～15:30
	富士見が丘防災コミュニティセンター	第2・4金曜日	13:30～15:30
元町南	元町老人憩の家	第1～4水曜日	14:00～16:00
上町	上町児童館	第1・3水曜日	10:00～12:00
中町	中町公会堂	第2・4水曜日	10:00～12:00
下町	下町老人憩の家	第1・3木曜日	10:00～12:00
	下町児童館	第2・4木曜日	10:00～12:00
梅沢	梅沢老人憩の家	第1・3月曜日	13:30～15:30
		第2・4火曜日	10:00～12:00
越地	越地児童館	第1・3月曜日	13:30～15:30
釜野	釜野児童館	第2・4火曜日	10:00～12:00
茶屋・川匂	山西防災コミュニティセンター	第1～4火曜日	13:30～15:30

【令和5年度 地域の通いの場での主な出前講座】

テーマ	担当
社協の取り組みについて	二宮町社会福祉協議会 ☎73-0294
シルバー緊急通報システムの紹介	
おたすけネットの紹介	
介護保険について	地域包括支援センター 「なのはな」 ☎71-7085
認知症について	
成年後見制度について	
高齢者に多い病気やケガ	
生活支援サービスについて	
健康運動指導士	高齢介護課 高齢福祉班 ☎75-9542
オリジナル二宮体操	
フレイル予防について	
健康づくり普及委員	子育て・健康課 健康づくり班 ☎71-7100
口腔講座	
食材活用術	
防災講話	防災安全課 ☎71-3319
防火講話	消防署 ☎72-0015
マイナンバー制度について	企画政策課 ☎71-3312
	戸籍税務課 ☎71-3318
公共交通の現状とその利用について	企画政策課 ☎71-3312
SDGsについて	生活環境課 ☎71-5879

未病センターにのみや「健康づくりステーション」

二宮町保健センターで、手軽に健康状態をチェックできます。

(内容)

- 健康機器による測定（骨健康度測定器、体組成計、内臓脂肪計など）
- 健康に関する相談、アドバイス（相談のある方は事前にご連絡下さい）
- 食事、運動等に関する知識の習得、情報提供
- コミュニケーションや情報交換の場

【日時】 平日（木曜日は閉館）9時～12時、13時～16時

※午前なら11時半まで、午後なら15時半までにお越しください。

【持ち物】 健康度見える化手帳（2回目以降の方）、ジョイカード（5ポイント付与）

※初めてご利用の方には健康度見える化手帳を無料でお渡しします。

【問い合わせ】 子育て・健康課 健康づくり班 ☎71-7100



【高齢者の活躍の場】

ゆめクラブ（老人クラブ）

60歳以上の会員が親睦を深め、健康を増進し、教養を高めあうとともに、奉仕活動を通じ地域社会との交流を図っています。

「活動内容」

- ・グランドゴルフなどの健康づくり
- ・コーラスや体操などのサークル活動等

【問い合わせ】

二宮町社会福祉協議会 ☎ 73-0294



シルバー人材センター

60歳以上の高齢者が、経験や能力を活かせる短期的・臨時的就労を通じて、自らの健康と生きがいを高めるために、就労機会を提供する場です。登録すると、各自の経験能力や趣味に合った仕事を行います。

【問い合わせ】

二宮町シルバー人材センター ☎ 71-0681



サークル団体

町内には、社会活動、文化活動、スポーツ活動等、さまざまな活動を実施しているサークルがあります。仲間同士の交流は、認知症の予防になったり、進行を遅らせたりします。

【問い合わせ】

生涯学習課 生涯学習班 ☎ 72-6912（ラディアン内）



5. 暮らしやすい町づくりのために

～認知症への備え～

認知症にならないように、健康づくりに留意し、生活習慣や人とのかかわりを保つことは大切なことです。しかし、残念ながら現時点で認知症は予防法が確立されていません。つまり、私たちの誰もが認知症になってもおかしくない、認知症予備軍だといえます。

認知症は物忘れを中心とした症状があらわれる病気です。また、進行すると事実が認識できなくなったり、間違った反応をしてしまうこともあります。そのため、長年勤め上げ、築き上げた財産を騙し取られてしまうようなこともあるかもしれません。

また、認知症になって介護や生活の支援を受けることとなった場合、自分がどういう人間なのか、何を大切にし、何をされることがイヤなのか、ご自分で周囲の人に伝えることが難しくなることがあります。悲しいことに、最愛の家族や友人に、思ってもいないことを言ったり、やってしまうこともあるかもしれません。

しかし、これらのことは事前の備えで、ある程度予防することができるかもしれません。財産の管理や使用方法について家族や親しい人と決めておく、人の助けが必要になったとき、人生の終末期を過ごすときに、どのようなことを希望しどのようなことを避けてほしいのか話しておく、伝えたい気持ちは、今、伝えておくなど、認知症への備えは、これまでの人生を振り返り、この先の人生を誰とどのように過ごしていくかを考えることでもあります。

自分のため、大切な人のために、今できることに取り組んでいきましょう。

認知症についての理解を広める取り組み

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ていただき、多くの方に認知症の人と家族を支えていただくために、認知症サポーターを養成しています。

認知症サポーターは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

養成講座では、認知症の基礎知識や認知症の人と接する際の心構えなどの講義を行います。また、受講された方には、「認知症の人を応援します」という意思を表すオレンジリングを差し上げます。

◎認知症サポーター養成講座を希望される方は、お問い合わせください。日時や会場など、ご希望に応じて講座を開催します。

小学生から高齢者まで、どなたでもサポーターになれます。個人でも団体でもお申込み可能です。

【問い合わせ】

高齢介護課 高齢福祉班 ☎ 75-9542

地域包括支援センター「なのはな」 ☎ 71-7085



<引用・参考文献>

- ・認知症の方と家族の理解と接し方 神奈川県
- ・認知症の理解のために 神奈川県
- ・みんなのあんしん介護保険 二宮町 現代けんこう出版
- ・成年後見制度を知っていますか 神奈川県
- ・認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン） 厚生労働省
- ・かながわ認知症ポータルサイト
- ・認知症サポーター養成講座
事例 DVD 活用ガイド 全国キャラバン・メイト連絡協議会

二宮町認知症あんしんガイドブック

平成30年7月 第1版発行

令和 2年3月 第2版発行

発行 二宮町

編集 二宮町二宮 961

健康福祉部 高齢介護課 高齢福祉班 ☎75-9542

二宮町地域包括支援センター「なのはな」 ☎71-7085



©東京ハイジ／二宮町