

九戸村

KUNOHE

認知症 ガイドブック

認知症になっても、
九戸村で
楽しく暮らしたい！



はじめに…

あなたは「**認知症**」について、どんなイメージを持っていますか？

現在、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症又はその予備軍とされています。

今や認知症は、誰にでも起こりうる病気となりました。

認知症になったとしても、周囲の支えがあれば住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

病気の進行とともに変化していく状態に応じて、適切なサポートを受けることが大切です。

この物語の主人公**たまこ**さんは、認知症の診断を受けながらも

家族や地域の仲間のサポート、医療や福祉のサービスを受けながら、

たまこさんが願う「**住み慣れた地域で暮らしたい!**」を叶えていきます。

この本は、たまこさんのように認知症について不安や違和感がありながらも、

ここ九戸村で暮らし続けたいと願う皆さんが「いつ、どこで、どのような」サポートを

受けられるかを記した「**認知症ガイドブック**」です。

一度、目を通してみてください。

九戸村にお住いの皆さんの暮らしのヒントが必ずあるはずです。



● 登場人物の紹介

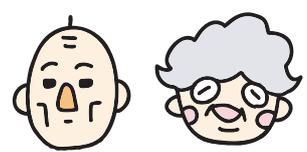


たまこ 75歳

早くに夫に先立たれ、家庭菜園やサロン活動を楽しんでいた。最近長年かわいがっていた愛犬コニクを亡くし、落ち込んでいた。



たまこさんの長女 **ももこさん 55歳**
宮城在住のたまこさんの一人娘。週1回様子確認に電話をくれる。



南 こつきち・こつみ夫妻 75歳
近所の仲良し夫婦。通院等手伝ってくれる頼れる友人。

1 認知症ってどんな病気？

認知症は、加齢による物忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の働きが悪くなったりすることで、生活に支障が出てくる状態のことを言います。認知症は、誰にでも起こりうる「脳の病気」なのです。

認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	 もの忘れの自覚がない。	 ごはんを食ったことなど体験したこと自体を忘れる。	 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。
老化によるもの忘れ	 もの忘れの自覚はある。	 ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる。	 判断力の低下は見られない。	 時間や場所、人との関係などはわかる。

2 認知症予測テスト 「最近このような症状が気になっていませんか？」

このテストは、認知症のはじまりの目安を、ご自分で、もしくはご家族や身近な方が簡単にチェックすることができるテストです。

当てはまる点数に○をつけ、点数を合計してみましょう。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

0～8点	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。
9～13点	数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防対策を生活に取り入れて。
14～20点	認知症の初期症状が出ている可能性があります。医療機関、相談機関へ相談を。

九戸村で利用できるサービス一覧表

「九戸村認知症ガイドブック」もくじ



	予防	気づき
	歳相応のもの忘れ	認知症の疑い
たまこ(本人)に 現れる症状と その時の気持ち	<p>6P</p> <p>「たまこ、第二の人生を楽しむ」 の巻</p> <p>ブローラーのお仕事を定年退職したたまこさん。家庭菜園やサロン活動を楽しみ、地域との関りを持ちながら充実した毎日を送っていました。</p> 	<p>8P</p> <p>「たまこ、認知症について考える」 の巻</p> <p>「老眼鏡がないわ」と一日に何度も探したり、「今日サロンの日だった?」と約束を覚えられなくなったり。自分自身の変化に気づき始めたたまこさんでした。</p> 
たまこの娘と こつきち・こつみ (家族や周囲の人) の心構え	<p>本人が楽しみや役割を見出せるよう働きかけや見守りをしましょう</p> <p>本人の健康状態、身体機能状態を気にかけてみましょう。本人が今後どのような暮らしを望んでいるか聞いてみましょう。</p>	<p>忘れることが多くなり、一番不安に感じるのは本人です</p> <p>本人の不安な気持ちに耳を傾けてください。早めにかかりつけ医に相談しましょう。地域包括支援センターなどに相談しましょう。</p>
利用できるサービス (連絡先一覧 16~18P)	相談	<p>九戸村地域包括支援センター、九戸村社会福祉協議会、九戸福祉会 [9P、17P]</p> <p>認知症初期集中支援チーム [11P、17P]</p> <p>ケアマネジャー、介護保険サービス [11P、13P、18P]</p>
	医療	<p>かかりつけ医 [9P、16P]</p> <p>県立一戸病院認知症疾患医療センター、認知症サポート医、もの忘れ予防教室 [9P、17P]</p>
	衣食住	<p>九戸村で実施する高齢者福祉サービス、九戸村社会福祉協議会で実施する高齢者福祉サービス [11P、17P]</p> <p>生活支援ボランティアご近所すけっ隊 [17P]</p>
	地域のつながり	<p>介護予防事業、各地域での集いの場、ボランティア活動など [7P、17P]</p> <p>認知症カフェ(認知症カフェふくふく) [9P、17P]</p> <p>認知症サポーター [11P、17P]</p>
	経済活動	<p>日常生活自立支援事業 [15P、18P]</p> <p>安全運転相談 [17P]</p>



軽度中等度

中等度

重度

認知症を有するが日常生活は自立

日常生活に手助けや介護が必要

常に介護が必要

10P

「たまこ、認知症と診断される」の巻

ある日娘からの電話に「どちら様?」とたまこ。心配した娘が帰省すると「わたしはおかしくなんかいない!」と怒り出します。その後認知症の診断を受けますが、「認知症でもできることはある! 楽しく暮らそう!」という医師の言葉に励まされ、家族や仲間を支えられ今までどおりの生活を楽しむのでした。



認知症専門医を受診しましょう

認知症を正しく理解し、接し方のコツを知りましょう。親戚や親しい友人に病気のことを伝えておきましょう。本人が社会参加できるように働きかけましょう。

12P

「娘、介護ははじめました」の巻

お風呂に入りたがらない、すぐに怒り出す、薬が飲めない、「ドロボウが入った」と話すなど、認知症の症状が進行します。一方、たまこの娘は慣れない介護に疲れてしまします。



介護保険サービスなどを上手く活用しましょう

家族や周囲の人も頑張りすぎは禁物です。家族介護者教室などを活用し、介護者自身の気分転換、社会参加をしましょう。一人で抱え込まずケアマネジャーに相談したり、多くの人の協力を得られるようにしましょう。

14P

「たまこ、良い人生だなあ」の巻

たまこさんは自分でできることが少なくなりました。買い物の仕方、我が家の場所、時間、家族の顔…。家で暮らしはできなくなりましたが、グループホームに入所し、笑顔で穏やかな毎日を送っています。



表情やしぐさから、本人の気持ちを汲むよう心がけましょう

手を握る、背中をさするなど本人が安心できるスキンシップを取りましょう。急な体調の変化に備え、かかりつけ医や家族と相談しておきましょう。

認知症看護認定 看護師 [9P、17P]

認知症デイケアセンターわく夢 [13P、18P]

家族介護者教室 [13P、18P]

成年後見制度 [15P、18P]

「たまこ、第二の人生を楽しむ」の巻



この物語の主人公「たまこさん」は、九戸生まれの九戸育ち。子育てをしながらブロイラー工場に勤め定年退職しましたが、早くにご主人を亡くしました。家庭菜園を楽しみに暮らしています。そんなたまこさんですが、1年前にかわいがっていた愛犬コニクを亡くしてから、体調を崩したり一日中ボーっとして過ごすことが多くなりました。かかりつけのお医者さんにそのことを相談すると、これからは介護予防・認知症予防を意識して生活するようにとのことでした。それを聞いたたまこさんは、村の介護予防教室や地域サロンに参加するようになりました。近所に住む南こつきち・こつみ夫妻も、たまこさんを心配して時々声をかけてくれます。

心と身体の元気を保つためにできること

～介護・認知症を予防するために～

認知症になるきっかけ…

- 引越し、入院などの生活環境の変化
- 退職や引退による生活リズムの変化
- 大切な家族やペットを亡くすことによる気持ちの落ち込み

脳の活性化を図ることで 介護や認知症を予防できます

1

介護予防の取り組みに
参加しよう

- 脳トレや体操を行う介護予防教室や
パワーアップ教室



村の介護予防教室

2

適度な運動と
バランスのとれた食事

- 配食サービスや、男の料理教室



男の料理教室



福祉会の
配食サービス

3

役割をもつ、
ほめる、ほめられる

- ボランティア活動など
人の役に立つことで生活が充実



ご近所すけっ隊に参加してゴミ捨て等の
ボランティア

4

地域の中で
コミュニケーションで安心

- 老人クラブや地域サロンなど、
仲間との交流で脳を活性化



細屋サロン



戸田サロン

九戸村にも介護や
認知症を予防する取り組みが
たくさんあるんだなあ。



「たまこ、認知症について考える」の巻



たまこさんには最近、少し気になることがあります。

それは「**もの忘れ**」です。

保険証や診察券が見つけれないことが増えました。

サロンの日を忘れていて、友人が呼びに来てくれる回数も増えました…。

かかりつけのお医者さんへ相談したところ、

認知症専門医への受診と**地域包括支援センター**を紹介されました。

たまこさんは「認知症にはまだ無縁だ!」と自信がりましたが、

お医者さんの話を聞いているうちに、

「これから自分の人生はどうなるのだろう?」と不安になりました。

後日たまこさんは地域包括支援センターを訪れました。

するとそこで、様々な**認知症に関する取り組み**が行われていることを知りました。

早く相談するとよいこと

物忘れが気になったときは

九戸村地域包括支援センターや九戸村社会福祉協議会に相談しましょう。
認知症を理解し、支えになってくれる人に会えます。



九戸村の
認知症カフェ

認知症カフェふくふく



介護や医療の
専門職が
たくさんいます

地域包括支援センター

地域の中にも力になってくれる人がたくさんいます

認知症に「早期発見・早期診断・早期治療」が大事なわけ

認知症の診断は初期ほど難しく、専門の医師に診てもらうことが不可欠です。



管内の
認知症専門医
がいる
医療機関

県立一戸病院



九戸村の
医療機関

九戸地域診療センター

「早期発見・早期診断・早期治療」の3つのメリット

1

本人も周囲の人も
認知症への正しい
理解が得られます。

2

症状の進行の
遅延化や軽減が
図られます。

3

事前に自分の
将来について考え、
備えることが
できます。

人生の選択肢を
増やすために、
早期に受診しましょう。



「たまこ、認知症と診断される」の巻



ある日のこと、宮城に住む娘さんから電話がかかってきました。

いつものように話をしていましたが、どうも話がかみ合いません。

「お母さん、どうしたの? なんか変じゃない?」「…どちらさまですか?」たまこさんは、電話の相手が娘だと分からなかったのです。

娘のももさんは心配になり、慌てて実家に帰ってきました。

しかし、たまこさんは前日の電話のことを覚えておらず、

「電話なんかかかってきてない!」と怒ってしまいました。

後日娘さんは、たまこさんを連れて認知症専門医を受診しました。

検査の結果、初期の「**アルツハイマー型認知症**」と診断されました。

落ち込むたまこさんと娘さんに、先生は

「たまこさんがたまこさんであることに変わりはありません。

認知症になってもできることはたくさんありますよ!」と励ましてくれました。

また、看護師さんは「**家族で抱え込まず、周囲のサポートを受けること**」とアドバイスをくれました。

様々なサポートやサービスを上手に使いましょう

認知症は何も分からなくなる病気ではありません

認知症の症状に最初に気づくのは本人とされています。

忘れてしまう自分自身が不安で怖い…。誰よりも一番苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症のある人に隠された気持ちを知り、交通機関や店、銀行など

まちのあらゆるところに「支え」があれば、家事も、買い物も、地域との交流も

自分でやれることが増えるのです。

九戸村保健福祉課では

緊急通報装置の貸出、Qちゃんの設置、オムツ助成などの高齢者福祉サービスを行っています。

どうしましたか？



緊急通報装置

九戸村社会福祉協議会では

配食サービス、買い物支援バスなどの福祉サービスを行っています。



認知症のことを学び、認知症のある人を応援する

「認知症サポーター」がいます。

認知症のある人やその家族を見守り
優しく丁寧な対応を心がけています。



九戸村の
認知症
サポーター
の例

オレンジ色のリングは
認知症サポーターの証です



スーパーおとも



盛岡信用金庫九戸支店

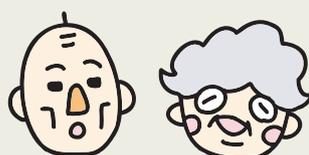
介護保険で
受けられる
サービスもあります。



詳しくは13ページをご覧ください

● もしも専門医への受診が上手くいかなかったら…

本人が受診に前向きになれない場合もあります。そんな時は、複数の専門職で作られた「認知症初期集中支援チーム」で対応します。



たくさんの
サービスや
サポートがあって
心強い！

「娘、介護はじめました」の巻



しばらくたった頃、こつきち・こつみ夫妻はたまこさんがいつも同じ服を着ていることに気が付きました。たまこさんはその後も薬の飲み忘れが多くなり、「知らない誰かが家に入ってきた」と話すなど認知症の症状が目立つようになりました。こつきち・こつみ夫妻から連絡をもらった娘さんが認知症専門医に相談すると、「認知症が少しずつ進行しています。たまこさん自身が不安な気持ちでいっぱいなのでしょう。寄り添ってあげてください」と先生は言いました。娘さんはしばらくたまこさんと一緒に生活しましたが、慣れない介護に少し疲れが出てきました。たまこさんの介護保険サービスの調整を担当するケアマネジャーに相談すると、「家族介護者教室」というものを紹介してくれました。参加してみると、同じように家族介護をする人たちと交流ができ、気持ちが晴れてきたのでした。

認知症のある人のあるがままを受け入れるためには 介護者の気持ちの余裕が必要です

認知症と診断されて病気を受け入れることは、本人もさることながらご家族をはじめとする介護者も混乱や戸惑いがあります。疲れて余裕がない…そんな時は決して一人で立ち向かおうとしないでください。認知症カフェふくふくでは、家族介護についての回も開催しています。



認知症になっても安心して通える場所があります

認知症のある人の孤立防止、症状の進行防止、ご家族など介護者の負担軽減を図るため、一戸病院には「認知症デイケアセンターわく夢」があります。



認知症デイケアセンターわく夢では、趣味を生かした活動などを行います。



● 介護でお困りのときはご相談ください

認知症などの病気や怪我で介護が必要になったときは、介護保険サービスを利用しましょう。

サービスや地域の理解があればやってくれるかも。



Step 1

相談

地域包括支援センターに相談をしましょう。

Step 2

手続き

本人の介護度が決まります。

Step 3

調整

サービスを利用するために調整役となるケアマネジャーを決めます。

Step 4

相談

介護度に応じてヘルパー、デイサービス、ショートステイなどのサービスを利用できます。

「たまこ、幸せな老後だなあ」の巻



南こつきち・こつみ夫妻や地域の友人に支えられながら、
自宅での生活を続けてきたたまこさん。
認知症はさらに進行し、一人でできないことが増えてきました。
娘さん自身が、持病により入院することになったことをきっかけに、
自宅での生活が難しくなり、近所のグループホームへ入所することになりました。
グループホームに入所してからのたまこさんは、
毎朝花壇のお花の水やりが日課となっており、
利用者や職員の役に立てることに喜びを感じています。
娘さんやこつきち・こつみ夫妻のことを認識できない日もありますが、
自分にとって大切な人であるという感覚はあり、
面会に行ったときはとてもうれしそうな顔を見せてくれるのでした。

認知症が進行すると起こること

認知症の進行は人それぞれです。遅かれ早かれ進行すると、治療や介護について自分で決めることが出来なくなります。

自分がどのように生きたいか考え、家族や主治医と相談していくこと、意思表示をしておくことが大切です。

家族だけでなく専門家の協力が得られる「日常生活自立支援事業(あんしんねっと)」や「成年後見制度」についても知っておくと良いでしょう。

日常生活自立支援事業

(あんしんねっと)

日常的な現金管理の支援、通帳や印鑑など貴重品の預かりサービスなどが利用できます。社会福祉協議会が行っています。本人が契約を結ぶことが前提です。



成年後見制度

本人に代わって財産を管理したり必要な契約を結ぶことで、本人を保護、支援します。家庭裁判所により親族、市民、専門職などが後見人として選任されます。元気なうちに「誰に頼むか」を決めておくこともできます。まずはカシオペア権利擁護支援センターに相談しましょう。



カシオペア権利擁護支援センターでは成年後見制度利用に関する支援をしています。

カシオペア権利擁護支援センター

● 認知症が進行しても大切な人や大切な思い出は残ります

大切な人の顔や名前が分からなくなるかもしれません。
自分がどこにいるのか、誰なのか分からなくなるかもしれません。
大切な思い出も忘れてしまうかもしれません。
それでも、「自分に優しくしてくれる人」
「居心地のいい場所」は分かります。
本人が安心できる環境を整え不安を解消することで、
穏やかな生活を送ることが出来ます。



九戸村で利用できる各種サービス、サポートの連絡先一覧表

「たまご、第二の人生を楽しむ」の巻(6～7ページ)

かかりつけ薬局へも お気軽に

- A** かしわや薬局
九戸村大字伊保内 11-47-3
☎: 0195-42-2013
- B** 日本調剤九戸薬局
九戸村大字伊保内 7-49-3
☎: 0195-41-1286

心の健康のために 人との交流を 楽しみましょう

介護予防、地域の仲間づくり、
高齢者の生きがいづくりを
目的とした交流

- D** 九戸村老人福祉センター
(木曜日は薬湯風呂の日)
九戸村大字戸田 17-39-2
☎: 0195-43-2111
- E** ほずのいえ
(ふれあい広場向かい)
九戸村大字伊保内 7-14-1
☎: 0195-26-8333
- F** 九戸村社会福祉協議会
(総合福祉センター)
九戸村大字伊保内 7-39-4
☎: 0195-41-1200
- G** 九戸村
地域包括支援センター
(九戸村役場1階)
九戸村大字伊保内 10-11-6
☎: 0195-42-2111

身体の健康のために かかりつけ医への 定期的な受診を

- C** 九戸地域診療センター
九戸村大字伊保内 7-35-1
☎: 0195-42-2151
※第1・3金曜日の午後は
精神科医師の診察日

九戸村

まずは相談から

- 九戸村地域包括支援センター 九戸村大字伊保内 10-11-6
☎：0195-42-2111

認知症カフェで知識や理解を深めよう

- 認知症カフェふくふく（ほずのいえ） 九戸村大字伊保内 7-14-1
☎：0195-26-8333

充実した人生を選択するために早期に専門医への受診を

- 県立一戸病院 認知症疾患医療センター 一戸町一戸字砂森 60-1
☎：0195-32-3153
- 県立二戸病院附属九戸地域診療センター 九戸村大字伊保内 7-35-1
☎：0195-42-2151

いつまでも安全運転を続けるために

- 二戸警察署九戸駐在所 九戸村大字伊保内 25-26
☎：0195-42-2210



高齢者ドライバーの
安全運転相談や
運転免許証自主返納
などご相談ください。

様々なサポートを活用しましょう

- 九戸村保健福祉課（高齢福祉担当） 九戸村大字伊保内 10-11-6
☎：0195-42-2111
- 九戸村社会福祉協議会 九戸村大字伊保内 7-39-4
☎：0195-41-1200
- 九戸福祉会 九戸村大字伊保内 9-73
☎：0195-42-4165

九戸村社会福祉協議会・
九戸福祉会では、配食サー
ビスを行いながら地域の見
守りも行っています。



まち中にも認知症のある人を応援する人たちがいます

- 認知症サポーター（九戸村地域包括支援センター内）
☎：0195-42-2111
- 生活支援ボランティアご近所すけっ隊（ほずのいえ）
☎：0195-26-8333

ほずのいえは月・水・金
だれでもいつでも遊びに
いけます。第1土曜日は
カレーの日。



認知症専門医への受診が上手くいかないとき

- 認知症初期集中支援チーム（九戸村地域包括支援センター内）
☎：0195-42-2111

介護者の休息のために

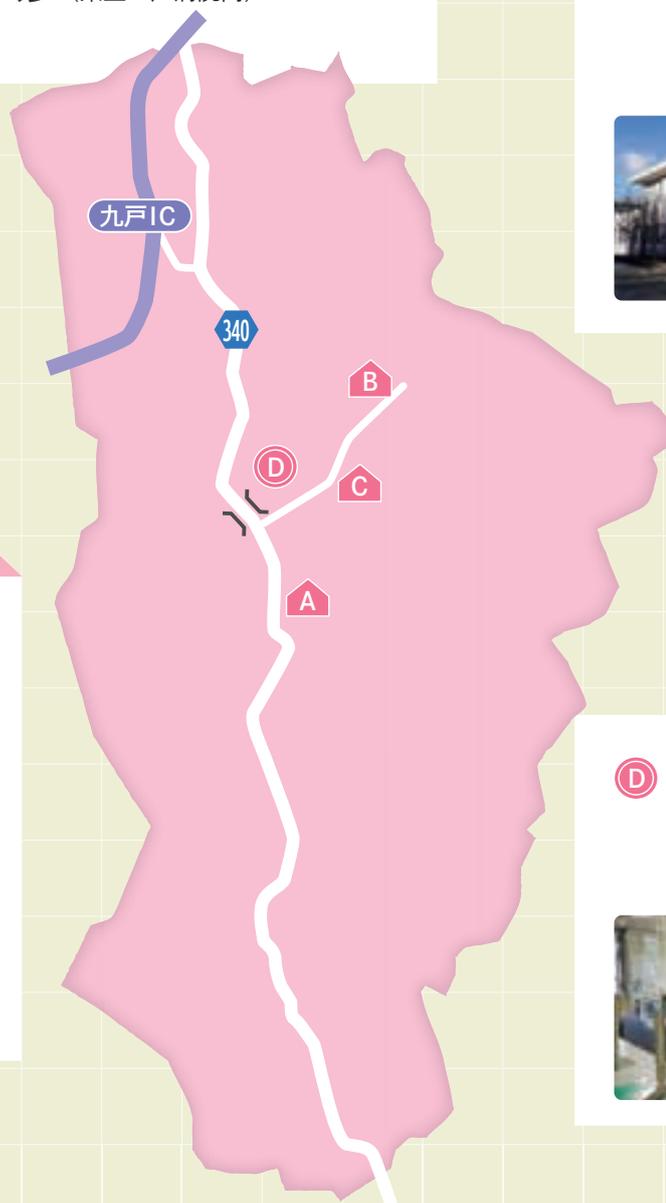
A 九戸村認知症カフェふくふく (ほずのいえ ふれあい広場向かい)
☎: 0195-26-8333

- 認知症デイケアセンターわく夢 (県立一戸病院内)
☎: 0195-33-3101

C 九戸村社会福祉協議会
(総合福祉センター)
九戸村大字伊保内 7-39-4
☎: 0195-41-1200



九戸村



介護保険サービスに関すること

B 九戸福祉会
九戸村大字伊保内 9-73
☎: 0195-42-4165



D 九戸村役場
九戸村地域包括支援センター
九戸村大字伊保内 10-11-6
☎: 0195-42-2111



ひとりで判断することやお金の管理が不安なとき

- 日常生活自立支援事業「あんしんねっと」(九戸村社会福祉協議会内)
☎: 0195-41-1200
- NPO法人カシオペア権利擁護支援センター
二戸市石切所字川原46-1
☎: 0195-43-3042



おわりに

認知症はだれにでも起こりうる病気です。

自分や自分の家族、友人など、大切な人が、いつか認知症になるかもしれません。

決して他人事ではないのです。「私だったら…」と考えてみてください。

そのとき、怖がる必要はありません。

この地域には、こんなにたくさん、認知症のある人を支える仕組みがあるのですから。

認知症になってもその人らしく暮らしていくことができるのですから。

九戸村に暮らす皆さんにそれを伝えたくて、この「認知症ガイドブック」を作りました。

認知症になっても、九戸村で暮らし続けるための人生のガイドブックとして、

皆さんのそばに置いていただけたら幸いです。

九戸村が認知症に優しい村になりますように…





みんなで
サポートし
とりま
す。

発行：令和5年3月

九戸村保健福祉課地域包括支援センター

〒028-6502 岩手県九戸郡九戸村大字伊保内10-11-6

TEL.0195-42-2111 FAX.0195-41-1144

イラスト：キングオブチキン、福島 多恵

参考：一戸町認知症ケアパス策定検討委員会発刊「友蔵物語」