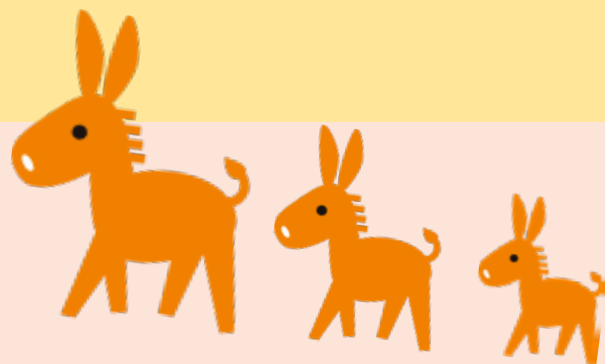




認知症になっても安心して
暮らせるまち東郷町

東郷町認知症ケアパス



この冊子は、認知症について心配や不安がある方や、認知症と診断された方が安心して東郷町で暮らし続けるためのヒントが掲載されています。



目次



項 目	ページ
はじめに	1
認知症の経過とポイント	2～3
「あれ？おかしいな」と感じたら… 早めの受診をお勧めします！！	4～5
認知症の相談・診療ができる町内医療機関一覧	6～7
自分のこと・家族のこと 相談先一覧	8～11
自宅での暮らしを続けるために	12～19
認知症カフェ & 通いの場・講座	20～23
認知症当事者の暮らしの知恵袋	24～25
認知症について	26～28
若年性認知症について	29

はじめに

この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。
みなさんのなかには、ご自身やご家族のものの忘れについて気になって
いる方、認知症と診断されて不安な方もいるかと思います。

この冊子は認知症ケアパスといって、認知症について心配や不安が
ある方や、認知症と診断された方が、住み慣れた地域で安心して暮ら
し続けるためのヒントが掲載されています。ぜひ、気になるページか
ら読んでみてください。

まだどこにも相談されていない方は、ぜひ地域包括支援センター
（8ページ参照）へご連絡ください。みなさんの生活について、とも
に考える職員がいます。その他にも、相談窓口（9～10ページ参照）
がありますので、一人で抱え込まずに、まずは相談してみましょう。

認知症とともに生きるための8力条

1. 認知症の診断で人生は終わらない
2. 認知症の正しい情報を得よう
3. 制度を知り、活用しよう
4. 家族だけで抱え込まないで
5. 仲間と支援者を探そう
6. 職場の上司や親族などに病名を伝えよう
7. 社会や地域とつながろう
8. 家族で話し合っておきましょう

※出展：公益社団法人 認知症の人と家族の会
『認知症と向きあうあなたへ』

認知症ケアパスの他にも、下記の冊子のご用意があります。
東郷町役場 高齢者支援課、地域包括支援センターの窓口で配布しています。



あなたの笑顔を支える
介護保険



在宅医療と
介護マップ



とうごうサロン
（つどい・通いの場）



とうごうくらしの
おうえんガイドブック



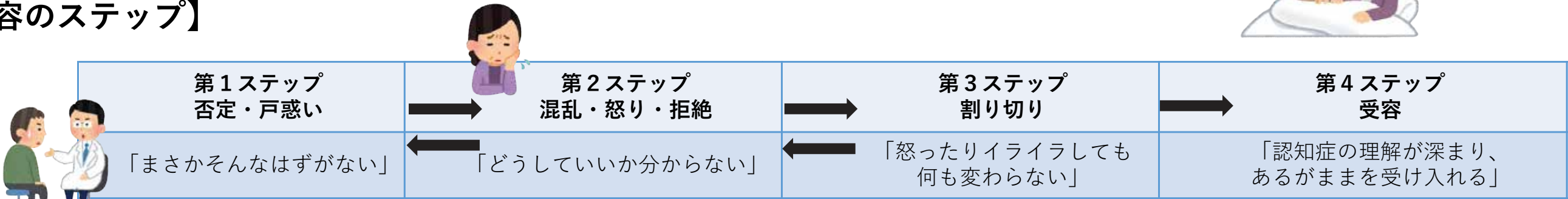
福祉のしおり
（東郷町）

【認知症の経過とポイント】

アルツハイマー型認知症の進行と主な症状に合わせて作成しています。
原因疾患やそれぞれの心身の状況で経過は異なります。

	認知症の症状に伴う様子（例）	本人と家族のための生活のヒント	地域のサポートサービス
認知症が心配	・ 最近会った人の名前をなかなか思い出せない ・ 外出やおしゃれをするのが面倒になった ・ 支払いでお札ばかり使うようになった ・ 手の込んだ料理を作らなくなった ・ 車をぶついたり、擦ることが増えた	・ 早めに相談をする ・ 認知症について知る（26～29ページ参照） ・ 高齢者等にやさしいお店を利用する（19ページ参照） ・ 生活習慣の改善や持病のコントロールをする ・ ご自身の運転について振り返り、相談する（18ページ参照） ・ 認知症カフェや通いの場で新たな仲間や楽しみに出会う（20～23ページ参照）	主な相談窓口
見守りがあれば日常生活は自立	・ ものが見当たらないと、他人(身近な人)のせいにする ・ 同じことを何度も聞く ・ 大事な約束を忘れて困ることがある ・ 冷蔵庫の中に同じ物がいくつもある ・ 趣味に興味がなくなった	・ 本人と家族で今困っていることや、希望について話し合う ・ 困りごとに応じた生活の工夫をする（24～25ページ参照） ・ 希望をかなえるヘルプカードを利用する（14ページ参照） ・ 親しい友人や民生委員さんに状況を伝える ・ 安心して自宅で過ごせるように、必要な介護サービスを使う ・ 認知症カフェや通いの場への参加を継続する	・ 東郷町役場 高齢者支援課
日常生活を送るには支援や介護が必要	・ たびたび迷子になる（ひとり歩きをする） ・ 場所や日付、曜日、季節などが分からない ・ 季節や状況に応じた服が選べない ・ 知人のことが分からなくなる ・ 感情の起伏が激しくなる	・ G P S 端末機を携帯し、迷子に備える（13ページ参照） ・ 東郷町ひとり歩き高齢者見守りネットワークを利用する（12ページ参照） ・ 日常のお金や財産の管理で不安があれば、専門家に相談する（11ページ参照） ・ サービス等をうまく利用し、本人と家族ともに気分転換や休息を取る（20～23ページ参照）	・ 地域包括支援センター（P8参照）
常に医療・介護が必要	・ 飲み込みに支障が出る ・ 自由に身体を動かせなくなる ・ 家族が分からなくなる ・ 感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る	・ 誤嚥や床ずれに注意する ・ 訪問診療や訪問看護などのサービスを上手く利用する ・ 状況によっては施設入所も検討する ・ やさしく触れるなどスキンシップを大切にする	・ ヘルパー
			・ 訪問看護
			・ 訪問リハビリ
			・ 訪問入浴
			・ デイサービス
			・ 福祉用具貸与
			・ 住宅改修
			・ ショートステイ
			・ 施設サービス等

【受容のステップ】



- ▶ 本人と家族が身体的にも精神的にももっとも大変な時期は、今の症状が理解できないまま苦しみ第1、第2ステップの頃です。
- ▶ 時間の経過とともに、第1ステップから第3ステップの間を行ったり来たりを繰り返しながら第4ステップの受容に近づきます。

「あれ？おかしいな」と感じたら...

早めの受診をお勧めします！！



日常生活の中で「あれ？おかしいな」と感じたら、早く受診をすることをお勧めします。認知症は治らない病気と言われていますが、早期に受診することで、早期発見・対応が可能となり、治療を開始することで症状の進行を遅らせることができます。また認知症ではなく、ほかの病気の可能性もありますので、自己判断せずには受診を試みましょう。

受診のSTEP ～一歩ずつやってみよう～

STEP 1

「あれ？おかしいな？」と感じたら、気になることをメモなどに書いてまとめてみよう！

認知症状について、気になること、心配なこと、聞きたいことなど伝える内容を書き出してみましょう。書き出すことで、内容が整理できて、落ち着いて受診することができます。下記①②のポイントでメモ等にまとめてみましょう。

①認知症状について

- ◆ 気になる症状
- ◆ 気になる症状が始まった時期
- ◆ 変化に気づいてから、進行や悪化の有無やその状況
- ◆ 日常生活で、本人が困っていること
- ◆ 家族として、心配なことや気がかりなこと



②認知症状以外の本人の状況

- ◆ これまでにかかった病気
- ◆ 障害者手帳等の有無
- ◆ 現在、治療中の病気
- ◆ 現在、服用している薬（お薬手帳を持参するとよいでしょう）
- ◆ 食欲の有無や食欲の変化
- ◆ 睡眠がとれているか
- ◆ 支援者の状況（世帯構成、支援や介入の頻度及び内容）
- ◆ 日頃の活動（例 畑仕事、老人クラブ活動への参加、シルバー人材センターでの仕事等）

STEP 2

かかりつけ医に受診し、相談をしましょう

普段の状態を把握しているので、変化に気づきやすいです。また必要に応じて専門医療機関等を紹介することもできます。

ご家族と一緒に受診をされる場合は、普段の様子をよく知っている家族等と受診ができるとよいでしょう。

※認知症相談・診療ができる町内医療機関は6～7ページを参照。

受診に不安やためらいがある時は...



受診に不安やためらいがある時は、まずは地域包括支援センターに相談してみましよう。（8ページ参照）その他、認知症地域支援推進員が相談に応じたり、「認知症初期集中支援チーム（オレンジケアとうごう）」と一緒に受診について考え、支援ができます。

また本人が受診に抵抗がある場合は、家族がかかりつけ医や地域包括支援センターに相談をすることが可能です。家族からの相談受診に対応している医療機関については6～7ページをご参照ください。



認知症地域支援推進員とは？



地域包括支援センターに、1名ずつ認知症地域支援推進員を配置しています。主な役割は下記のとおりです。

<役割>

1. 認知症についての相談支援

物忘れ症状がある方やその家族に対して相談・助言を行います。

2. 認知症の方が少しでも自宅で長く暮らせるようにお手伝い

認知症の方やその家族の状況に応じて、本人ができる限り、地域で安心して自分らしく暮らしていけるように、地域でサポートを受けられるようお手伝いします。また、適切な医療・介護を受けられるように、関係者等への橋渡し役を担います。

3. 地域の方に身近な病気として認知症を理解していただくための活動

認知症サポーター養成講座や出前講座等で、認知症の正しい理解や対応方法、認知症予防などの普及活動を行います。



認知症初期集中支援チーム（オレンジケアとうごう）



認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医、保健師、看護師、社会福祉士で構成するサポートチームです。認知症の方、または認知症が疑われる方への支援を早期に行います。

どんなことをしてくれるの？

ご自宅を訪問し、認知症についての気になる症状、心配なこと、日常生活での困りごと、不安等を確認させていただきます。その上で、ご本人やご家族の状況に合わせた、医療機関への受診や介護保険サービスの情報提供及び利用に向けて一緒に考えていきます。まずは地域包括支援センターにご連絡ください。



かかりつけ医とは



かかりつけ医とは、かぜをひいたときなど体調が悪いときに受診し、診察や薬を処方してくれる医師のことを言います。健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師です。いつもと異なる症状を感じたとき、まず相談することができます。

かかりつけ医のない方は、健康診断等をきっかけに受診をしてみましょう。

認知症の相談・診療ができる町内医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号	かかりつけ医 認知症対応力 向上研修修了者	認知症 サポート医	他機関へ の紹介	家族の 相談受診	訪問診療	予約の要否	診断に用いる検査 (下記、「認知症の診断に用いる検査 ってどんな検査？」の番号を参照)
和合病院	諸輪字北木戸西 108	73-1811			○	○		予約要	①
バク諸輪診療所	諸輪字前田 47	39-3000	○		○	○	○	予約要	①
たなか内科	春木字新池 37	38-8866			応相談		応相談	予約不要	①
白鳥藤田クリニック	和合字北蚊谷 166	38-9888	○		○	○	応相談	予約要	①
松浦医院	兵庫 4-3-8	37-5001	○	○	○	○	○	予約不要	①
やまクリニック	和合ヶ丘 3-1-10 スマイルプラザ和合ヶ丘 2F	37-1050	○		○	○	○	予約不要	① ・ ② ※②は外部依頼可
東郷春木クリニック	春木字清水ヶ根 237	37-5271			応相談	応相談		予約要	なし
西山クリニック	諸輪字下市 36	38-5511			○			予約要	①
祐福寺内科	春木字追分 145	38-7321	○	○	○	○	応相談	予約要	① ・ ② ※②は外部依頼可
まつもとクリニック	春木字音貝 97	052-848-8888	○		○	○		予約要	①
本多医院	北山台 1-3-9	39-0139	○		○	○	応相談	予約不要	①
わごうヶ丘クリニック	和合ヶ丘 1-5-6	38-1616	○	○	○	応相談		予約要	①
愛知とうぶクリニック	春木字北野淵 9-1	39-2323		○	○	○	応相談	予約要	① ・ ② ・ ③
東郷かみや内科・血液内科・がん内科	春木字塩田 1812	56-5255			○	○	応相談	予約要	①
東郷診療所	諸輪字北山 158-90	39-0054	○		応相談	応相談	応相談	予約不要	①

かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

適切な認知症診療の知識・技術や認知症の本人とその家族を支える知識と方法を習得するための研修を受講した医師。認知症サポート医との連携の下、認知症発症の初期から状況に応じて支援をしています。

認知症サポート医

認知症の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター、役場等との連携の推進役となるための研修を修了した医師。認知症になっても安心して地域で生活を継続できる体制を構築する橋渡し役です。



愛知県認知症疾患医療センター

保健・医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、専門医療相談、地域における医療機関等の紹介、症状が悪化した場合の対応などを行う都道府県が指定する専門医療機関です。

学校法人愛知医科大学 愛知医科大学病院

(長久手市岩作雁又1-1)

●専門医療相談窓口 月～金曜日 9時～16時30分

☎ 0561-61-1878

●初診は必ずかかりつけ医の紹介状が必要。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

(大府市森岡町7-430)

●認知症専門医療相談 月～金曜日 10時～15時

☎ 0562-87-0827

●もの忘れセンター(初診は必ず予約が必要)

外来診療予約センター 月～金曜日 13時～16時

☎ 0562-46-2547



認知症の診断に用いる検査って
どんな検査？

① 長谷川式簡易知能評価スケール/MMSE

⇒質問に答える形で行う神経心理学検査です。

所要時間は10～15分程度。

② CT・MRI

⇒頭部の画像撮影を行う脳画像検査です。



③ VSRAD(ブイエスラド)

⇒MRIの検査データを活用してアルツハイマー型認知症の原因である脳の萎縮を調べる検査です。

認知症の診断は、神経心理学検査と脳画像検査の両方を受け、その結果を総合して診断をすることが重要です。



自分のこと・家族のこと 相談先一覧



	相談先	主に相談できること
高齢者の総合相談窓口	東郷町北部地域包括支援センター (所在地 東郷町大字春木字西羽根穴2225-4 イーストプラザいこまい館 2階) 電話：0561-38-8551 時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 8時30分～17時15分 担当地区： 諸輪・和合・和合ヶ丘 諸輪住宅・白鳥・御岳 押草団地南・押草団地北 北山台 	●高齢者の生活や健康、介護に関する相談全般 ※本人、家族、近所の方等、誰からでも相談可能で、訪問にも伺います。 ●介護保険の申請について ●介護保険制度やサービスについて ●地域の通いの場や認知症カフェ、一般介護予防教室のご案内
	東郷町南部地域包括支援センター東郷苑 (所在地 東郷町大字春木字下正葉廻間4337-13 愛厚ホーム東郷苑内) 電話：0561-56-3112 時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 8時45分～17時30分 担当地区： 傍示本・祐福寺・部田 白土・春木台・西白土 清水・兵庫・三ツ池 	※東郷町の委託を受けて、相談等を受け付けています。

その他、上記地域包括支援センターには、認知症についての相談支援を専門で行っている「認知症地域支援推進員」を1名ずつ配置しています。詳しくはP5をご参照ください。



東郷町役場 高齢者支援課

▼この冊子や下記以外に関すること

電話：0561-56-0753

▼介護保険に関すること

電話：0561-56-0735

時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く）

8時30分～17時15分



- 高齢者の生活や健康、介護に関する相談全般（地域包括支援センターへ繋ぐ）
- 介護保険の申請について
- 介護保険制度やサービスについて
- 地域の通いの場や認知症カフェ、一般介護予防教室のご案内

認知症に関する相談窓口

電話相談

公益財団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部（愛知県委託事業）

【愛知県認知症電話相談】

認知症の人やその家族等からの相談に応じるため、電話相談窓口を開設。認知症についての知識、介護経験を持つ者が対応しています。

電話：0562-31-1911

時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 10時～16時

公益財団法人 認知症予防財団

【認知症110番】（協賛：三井住友銀行、後援：厚生労働省）

全国どこからでも無料でかけられる電話相談です。相談員は、医療職、介護職、心理職など資格を持つベテラン専門家です。介護にお悩みの方、認知症を心配している方などの相談に応じます。

電話：0120-65-4874

時間：月・木曜日（月曜日が祝日の場合は、原則翌火曜日） 10時～15時

公益財団法人 認知症の人と家族の会 本部

【認知症電話相談】

フリーダイヤルによる電話相談を実施しています。認知症に関する知識や介護の仕方など何でもお尋ねください。研修を受けた介護経験者が相談に対応します。

電話：0120-294-456（無料）

※携帯電話・スマートフォンからは 050-5358-6578（通話料有料）

時間：月～金曜日（祝日を除く） 10時～15時

Memo



認知症に関する相談窓口（愛知県認知症医療疾患センター）

学校法人 愛知医科大学 愛知医科大学病院 専門医療相談窓口

（所在地 長久手市岩作雁又1-1）

認知症に関することの相談、認知症以外の鑑別診断に関する相談について、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）が対応します。

電話：0561-61-1878

時間：月～金曜日 9時～16時30分

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 認知症専門医療相談

（所在地 大府市森岡町七丁目430番地）

本人や家族、その他関係機関等からの認知症に関する不安や悩み相談、認知症の鑑別診断や受診、治療等に関する相談に対応します。

電話：0562-87-0827

時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 10時～15時

若年性認知症に関する相談窓口

愛知県若年性認知症総合支援センター（愛知県委託事業）

（社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター）

若年性認知症の本人や家族だけでなく、勤務先の企業からの相談に応じ、若年性認知症の特性に配慮した医療・福祉・就労等の総合的な支援を行います。

- ＜支援内容＞
- ・一般就労を継続するサポート
 - ・再就職のサポート
 - ・集いの場や交流会などへの参加サポート
 - ・社会保障制度や地域資源の利用サポート



電話：0562-45-6207

時間：月～土曜日（祝日、年末年始除く） 10時～15時

※来所及び訪問相談も可能。ただし事前予約制。（所在地 大府市半月町三丁目294番地）

若年性認知症コールセンター（全国若年性認知症支援センターが運営）

（社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター）

全国どこからでも相談可能で、若年性認知症に関する電話相談ができます。社会資源の情報提供と共にその申請方法など分かりやすくお伝えします。

電話：0800-100-2707（通話無料）

時間：月～土曜日（祝日、年末年始除く）10時～15時（水曜日のみ10時～19時）

※メールでの相談対応可。インターネットで「若年性認知症コールセンター」で検索。

お金の管理や消費者被害に関する相談窓口

社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会

（所在地 東郷町大字諸輪字北山158番地90）

日常生活に不安のある認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者を対象に、福祉サービスの利用援助を中心に、日常的な金銭管理・事務手続き、書類等の預かりサービスを社会福祉協議会との契約により生活支援員がお手伝いします。（利用料あり。相談は無料）

電話：0561-37-5411（代表）

時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 8時30分～17時15分

特定非営利活動法人 尾張東部権利擁護支援センター あすライツ

（所在地 日進市竹の山四丁目301番地 日進市障害者福祉センター内）

判断能力が不十分な認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者の財産や権利を守るために尾張東部圏域の5市1町（瀬戸市・尾張旭市・豊明市・日進市・長久手市・東郷町）から委託を受けて運営しています。成年後見制度の利用（P15参照）や契約やお金の管理について等の相談に応じます。相談は無料です。

【電話相談】 電話：0561-75-5008

時間：月～金曜日 9時～17時（祝日、年末年始除く）

【面談相談】 時間：月～金曜日 9時～17時（祝日、年末年始除く）

場所：センターへの来所相談の他、必要に応じて訪問相談も可。

※ただし、電話で事前予約が必要。

【巡回相談】 時間：毎月第3木曜日

13時30分～14時15分／14時30分～15時15分／
15時30分～16時15分 の3枠

場所：東郷町役場 相談室他 ※ただし、電話で事前予約が必要。

日進・東郷消費生活センター（東郷相談所）

消費者トラブルがあった際、解決への助言、適切な相談窓口の紹介、場合によっては相手事業者とのあっせん交渉も行います。また、契約前であっても、契約の際に気を付ける点などの相談も受け付けています。相談は無料です。対面及び電話相談ができます。

電話：0561-38-3111（役場代表）

時間：火曜日 9時～12時（受付は11時30分まで。祝日、年末年始除く）

金曜日 13時～16時（受付は15時30分まで。祝日、年末年始除く）

場所：東郷町役場 相談室



自宅での暮らしを続けるために



●見守りサービスや支援

【ひとり暮らし高齢者台帳の登録】

地域の民生委員等が定期的に訪問して、お話を伺ったり、見守り、サロン等への参加案内を行います。登録内容は地域包括支援センターにも共有され、緊急時にスムーズに連絡を取るなど活用します。

- 対象者 65歳以上の一人暮らし高齢者（同一敷地内または隣地に家族等がいない人）
- 申請方法 申請書に必要事項を記入し、高齢者支援課または民生委員に提出。
随時登録を受付。

＜問合せ＞ 東郷町 高齢者支援課 0561-56-0753

【東郷町高齢者地域見守り活動事業】

郵便局、新聞販売店、電気、ガス、水道、配送業者等と高齢者地域見守り活動事業の協力に関する協定を結び、業務の際に高齢者の異変などに気づいた場合、町へ連絡が入ります。連絡を受けた町は、地域包括支援センターと安否確認等を行います。

＜問合せ＞ 東郷町 高齢者支援課 0561-56-0753

【ひとり歩き高齢者見守りネットワーク事業】

認知症を理解してくださる人にあらかじめメールまたはFAXの受信登録をしていただき、認知症の人がひとり歩きにより行方不明になった際、その人の特徴（年齢、性別、服装など）をお知らせして、地域で早期に発見・保護できるように協力していただく仕組みです。



ひとり歩きにより行方不明となる恐れのある人の情報を、事前に登録が可能です。事前に登録することで、速やかな検索が可能になります。

- 申請方法 事前登録書に必要事項を記入し、直近3カ月以内の写真を添付して、高齢者支援課に提出。

＜問合せ＞ 東郷町 高齢者支援課 0561-56-0753

【愛知警察署と近隣市町で協力して、早期に発見・保護を！】

日進市、豊明市、長久手市、東郷町、みよし市は、平成24年度から「あいちオレンジネットワーク」を発足し、ひとり歩きにより行方不明になったと連絡を受けた際、近隣市町同士連携し情報共有をしています。令和5年7月10日に、愛知警察署と日進市、豊明市、長久手市、東郷町の4市町は、認知症高齢者等の行方不明者を早期に発見する取組に関する協定を締結し、広いネットワークで検索できるような体制を整えました。

【ひとり歩き高齢者等位置情報提供サービス（GPS）導入助成事業】

認知症の症状により行方不明になる恐れがある人や介護されている人を対象に、位置情報サービスの利用を目的としてGPS端末機の導入に要する初期費用を助成しています。

- 対象者 ひとり歩きの恐れがある認知症または認知症の疑いのある人
- 助成額 上限額 7,000円＋消費税及び地方消費税
(GPS端末機の導入に要する初期費用のみで、月額使用料やオプション等は除く)
- 申請方法 町ホームページ掲載の、ひとり歩き高齢者位置情報提供サービス導入登録事業者からGPS端末機を購入し、購入後に高齢者支援課に交付申請書を提出。助成には購入した領収証の添付が必要。

＜問合せ＞東郷町 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

●便利グッズの紹介

【救急安心カード】

冷蔵庫などに貼ることができるカード。裏に氏名、住所、緊急連絡先、かかりつけ病院名、既往歴などの情報を記載することができます。設置することで、緊急時に駆けつけた救急隊が、病院への搬送や緊急連絡先への連絡を迅速に行います。

- 対象者 75歳以上のひとり暮らし
75歳以上を含む65歳以上のみの世帯の方
- 配布先 高齢者支援課の窓口

＜問合せ＞東郷町 高齢者支援課 ☎0561-56-0753



【介護中マーク】

介護する人が介護中であることが一目でわかるように、在宅介護者を支援する取り組みとして作成されたカードです。必要時、名札ケースなどに入れて首からさげて使うことができます。

- 対象者 介護中の人
- 配布先 高齢者支援課または地域包括支援センターの窓口

＜問合せ＞東郷町 高齢者支援課 ☎0561-56-0753



【ヘルプマーク】

援助や配慮を必要としていることを、周囲の人に知らせるマークです。

- 対象者 援助や配慮を必要とする人
- 配布先 福祉課または障がい者相談支援センターの窓口

＜問合せ＞東郷町 福祉課 ☎0561-56-0732



※必要に応じて、マーク片面に付属のシールを貼り、伝えたい情報を記入できます。





認知症の本人用に作られたカードです。自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を、安心してスムーズにできるように、周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。書きたい内容に合わせて何枚かづくり、携帯している人もいます。

カードを使うメリット

- ♥ 自分をわかってもらえる
外見からは気づいてもらいにくいことを、カードで人に伝えることができる。
- ♥ 話さなくても、伝わる
話しにくかったり、言葉が出にくくても、カードがあれば相手にスムーズに伝えることができる。
- ♥ 緊急時や災害時の備えになる
普段から外出する時に持ちなれていると、いざという場合に役立つ。

♥ 忘れても、大丈夫
自分がやりたいことをするために大切なこと(どこで、いつ、何をなど)をカードに書いておけば、忘れても確認でき安心。

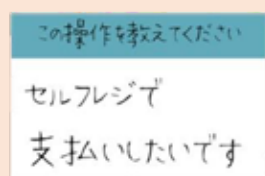
認知症の診断を受ける前の段階の人から、診断を受けた直後の人、地域に出かけている人、ほとんど出かけなくなっている人まで、様々な人たちがカードを使って暮らしやすくなっています。



カードの書き方



認知症と書いてあるもの、書いてないもの、デザインは自分で選ぶことができる

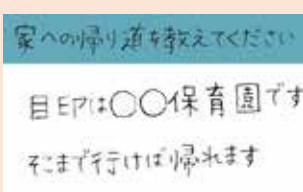
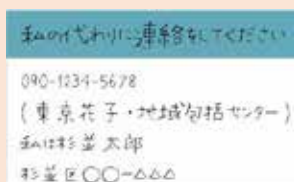
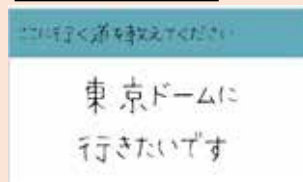


わかってほしいこと、お願いしたいことを記入



自分がやりたいことを記入

記入例



※ホームページ「厚生労働省 認知症施策関連ガイドライン（手引き等）取組事例」より、ヘルプカードのひな形がダウンロードできます。

厚生省 ヘルプカード



で、検索！

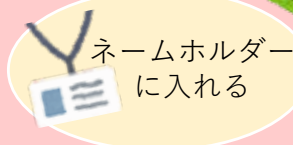
●配布先 高齢者支援課または地域包括支援センターの窓口

自分に合った持ち方の工夫

カードをどこで使いたいか思い浮かべ、自分に合った持ち方を工夫してみましょう。



お財布にいれる



ネームホルダーに入れる



お薬手帳や障害者手帳にはさむ



ケースに入れてカバンやベルトにつける

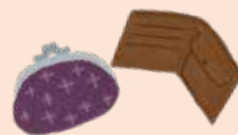
自分が使いやすいように、オリジナルのカードを作ってみましょう！

●お金や財産に関する支援について

【日常生活自立支援事業】

日常生活に不安のある認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者を対象とした、日常的な金銭管理・事務手続き、書類等の預かりサービスなどを生活支援員がお手伝いするサービスです。社会福祉協議会との契約により利用できます。（利用料あり）

＜問合せ＞東郷町社会福祉協議会 ☎0561-37-5411



【成年後見制度】

認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な人を保護・支援するために、成年後見人等が本人の意思を尊重しながら生活状況や身体状況等を考慮して、本人の生活や財産を守る制度です。本人に代わって、財産の管理、預金通帳の管理、日常生活における費用の支払い、必要な介護や医療などの契約を結ぶなど行います。

成年後見制度にはすでに判断能力が低下している場合に利用する「法定後見制度」と判断能力があるうちに将来に備えて契約を結ぶ「任意後見制度」があります。

＜問合せ＞尾張東部権利擁護支援センター あすライツ ☎0561-75-5008

●医療費について

【自立支援医療制度】（精神通院）

認知症と診断され通院している場合、医療費（外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護など）の負担額が減額できる場合があります。1か月間に支払う医療費の上限も設定されます。町への申請が必要です。 ＜問合せ＞東郷町 健康保険課 ☎0561-56-0739

【限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証】

入院するためにあらかじめ医療費が高額になることが分かっている場合は、事前に加入している保険組合等に申請することで、「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が発行され、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。限度額は所得に応じて変わります。事前に申請が必要です。保険証に記載されている保険組合等に相談しましょう。

＜問合せ＞保険証に記載の保険組合等

東郷町 健康保険課 ☎0561-56-0739（後期高齢者医療の方）

☎0561-56-0738（国民健康保険の方）

【高額療養費制度】

医療機関や薬局等で支払う医療費の自己負担額が、1か月単位で所得に応じた自己負担限度額を超えた場合、後日、加入している医療保険から、超えた分の医療費が支給される制度です。75歳未満の方は申請の手続きが必要です。（75歳以上の方は、申請の手続きなく利用可）限度額は年齢や所得に応じて決まります。限度額について、保険証に記載の保険組合等にご確認ください。

●福祉サービスについて

【精神障害者保健福祉手帳】

日常生活や社会生活に制約のある精神疾患を対象にした福祉手帳制度です。手帳の等級には、1・2・3級があります。（2年ごとの更新が必要）

- 対象者 精神障がいのために長期にわたり日常生活または社会生活に制約のある人が対象で、初診日より6か月以上経つと申請できます。
- 申請方法 医師の「手帳用診断書」（3か月以内に発行されたもの）
または障害年金証書（精神障がいによる年金に限る）が必要。

＜問合せ＞東郷町 福祉課 ☎0561-56-0732

●外出に関する支援について

【高齢者タクシー料金助成】

タクシー料金助成利用券（1枚200円60枚綴り、1回に何枚でも使用可）を交付します。

- 対象者 75歳以上のひとり暮らし又は75歳以上のみの世帯の人
（その他課税状況、自家用車所有有無等の交付要件あり）
- 申請方法 交付要件確認後、高齢者窓口にて申請書に必要事項を記入し提出。

＜問合せ＞東郷町 高齢者支援課 ☎0561-56-0753



【障がい者タクシー料金助成】

タクシー料金助成利用券（1枚200円90枚綴り、1回に何枚でも使用可）を交付します。

- 対象者 身体障害者手帳1～3級の人、療育手帳A又はB判定の人
精神障害者保健福祉手帳1～2級の人
- 申請方法 交付要件確認後、福祉課窓口にて申請書に必要事項を記入し提出。

＜問合せ＞東郷町 福祉課 ☎0561-56-0732

【外出支援サービス】

車いすのまま乗り降りできる移送用車両を使って病院や福祉施設などの通院、通所時の送迎をします。（東郷町役場から半径10km以内の医療及び福祉施設）

- 対象者 要介護認定を受けた方または身体障害者手帳の交付を受けた居宅者で、一般の交通機関での外出が困難な方で市町村民税所得割非課税世帯に属する人
- 負担金 送迎料を除いた総運賃（100円未満切り捨て）の1割。
ただし総運賃が1,000円未満の時は100円。
- 申請方法 交付要件確認後、高齢者支援課窓口にて申請書に必要事項を記入し提出。

＜問合せ＞東郷町 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

【デマンドタクシー】

タクシーの空き車両を活用して、東郷町内の移動を支援します。事前登録した後、登録証が届きます。予約時には「デマンドタクシー利用」と伝え、乗車の際は必ず登録証の提示が必要です。

- 対象者 65歳以上の人
身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者福祉手帳のいずれかを所持する人
妊娠中から出産（予定）日後、6カ月以内の人
- 運行時間 9時～17時（※17時までに乗車する必要あり）
- 利用料金 片道300円
- 乗降場所 自宅、公共施設、病院、診療所、薬局、スーパー、コンビニエンスストア
家電量販店、老人ホーム、バスターミナル、理美容室、金融機関、墓苑
神社、仏閣
- 申請方法 登録申請書を地域安心課、こども健康課、じゅんかい君車内、地域包括支援センターへ提出



※その他、メール及びFAX（0561-38-7933）でも受付可能。ホームページからの申請も可能。

＜問合せ＞東郷町 地域安心課 ☎0561-56-0727

【じゅんかい君】

運行日：毎日運行（12月29日から1月3日までの年末年始を除く）

運賃：1乗車100円（先払い）



次の①～③の人は無料で利用できます。①65歳以上の人、②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を携帯している人と付き添い1人、③中学生以下のこども

＜問合せ＞東郷町 地域安心課 ☎0561-56-0727

【東郷・藤田医大バス】

藤田医科大学病院とバスターミナル（ららぽーと愛知東郷近接）を結ぶバスです。

運行日：月～金曜日（祝日、12月29日から1月3日までの年末年始を除く）

運賃：1乗車300円（後払い、manaca等交通系ICカード使用可）

次の①～③の人は半額（150円）で利用できます。①65歳以上の人、②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を携帯している人と付き添い1人、③中学生以下のこども（未就学児は無料）

＜問合せ＞東郷町 地域安心課 ☎0561-56-0727

●運転免許返納について

運転に不安を感じたら、運転免許の返納も視野にいれてみましょう。本人が今後の生活で困らないように、運転免許返納後の生活について具体的に考えて、安心できる環境を整えることが大切です。

【愛知県警察本部 運転免許試験場 安全運転相談室】

（所在地 名古屋市天白区平針南三丁目605番地）



免許の取得や更新などが可能かどうかについての相談を受け付けています。

電話：052-801-3211 / #8080（全国統一の専用相談ダイヤル）

時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9時～17時

【東郷町高齢者運転免許証自主返納支援事業】



運転免許証返納の手続き後、申請した人に、交通安全啓発品を贈呈します。

- 対象者 65歳以上の人で、1年以内に有効期限内のすべての運転免許証を自主返納した人
- 申請方法 本人が地域安心課窓口にて申請。「申請による運転免許の取り消し通知書」及び「取消しとなった運転免許証」が必要。

〈問合せ〉東郷町 地域安心課 ☎0561-56-0719

Memo



●安心して利用できる東郷町内のお店



東郷町高齢者等にやさしいお店



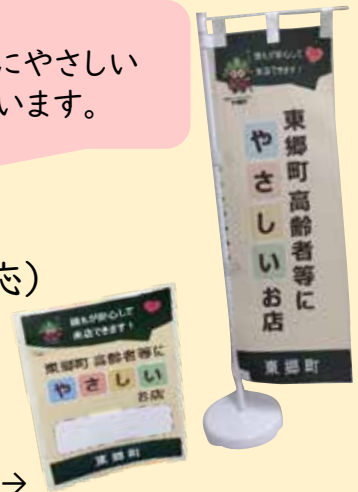
東郷町には、高齢者や認知症の方などが安心して利用できるよう配慮することを宣言し、認知症サポーターが1名以上在籍している店舗を「高齢者等にやさしいお店」としています。

どんなことをしているの？

例えば・・・

- ♥ 車いすやシルバーカーで利用が出来る
- ♥ お買い上げ商品の袋詰め、上げ下ろしのお手伝い
- ♥ スローレジの実施（お客様にあわせたペースでレジ対応）
- ♥ ゆっくり、はっきり、大きな声で話しかける
- ♥ 丁寧な説明をする
- ♥ 出張サービスを実施している など

登録店舗ごとに、高齢者等にやさしい対応や取り組みを宣言しています。



※右のステッカーと旗が目印です→

登録店舗一覧

（令和6年3月現在）

業種	店舗名	
薬局	スギ薬局 東郷西店	リリーフ薬局 和合店
	キョーワ薬局 東郷店	貴船薬局 東郷店
	V・drug東郷西店	B&Dドラッグストア 東郷店
	松山薬局	りんご薬局
スーパー	アオキスーパー 白鳥店	平和堂ららぽーと愛知東郷店
金融機関	JAあいち尾東 東郷支店	JAあいち尾東 春木支店
	豊田信用金庫 東郷支店	
郵便局	東郷白鳥郵便局	和合郵便局
	春木郵便局	
理・美容	カットハウスノーブル	ツゲ理容
	理容大和	ヤマト理容
	ハアーサロンオカモト	ハアーサロンまさる
	ハアーサロンカミヤ	
葬祭業	紫雲殿	
自動車関係	(株) 柘植自動車 和合	
デイケア	やまクリニック デイケアいぶき	

その他、町内医療機関（東名古屋医師会東郷支部加入医院のみ）・町内歯科医療機関（愛豊歯科医師会東郷支部加入医院のみ）は高齢者等にやさしいお店の登録医療機関です。詳細は東郷町ホームページをご覧ください。

【認知症カフェ】 認知症カフェとは？

昭和を感じる空間でほっとひと息

カフェ東郷庵

日 時 第2・第4日曜日 10時～12時30分（出入り自由）
場 所 愛厚ホーム東郷苑 デイサービスセンター東郷庵
参加費 飲み物代100円
申込み 前日までに下記までお電話ください
問合せ 東郷町南部地域包括支援センター東郷苑
☎0561-56-3112

どなたでも参加いただけるカフェです。
本人やご家族に限らず、地域の方やお子様連れの方も歓迎しています。地域包括支援センターが運営していますので、認知症のことだけでなく、生活の中での困りごとについての相談も受け付けています。



仲間に出会いたい方へ、認知症本人の集いの場

えがおカフェ

日 時 毎週水曜日（第5週、祝日を除く）10時～12時30分
場 所 イーストプラザいこまい館2階 和室他
参加費 1,000円（送迎代込み）
昼食・おやつ代600円（おやつのみは100円）
申込み 前日までに下記までお電話ください
問合せ NPO法人地域の応援団えがお
☎052-807-0756

本人同士の仲間と、安心して何でも話せる場です。お茶を飲みに来るだけでも、ふらっと立ち寄るだけでも大歓迎です。



認知症のご本人や、そのご家族、地域住民や専門職など誰もが参加できる集いの場です。同じ立場の介護者同士で情報交換をしたり、認知症や介護について悩みを相談したり、仲間とおしゃべりしたりできる場です。

認知症や介護に関するちょっとした相談に

まちかどいきいきカフェ



日 時 第1火曜日 10時～11時30分
場 所 らくだ書店東郷店併設カフェベーカリーナギー東郷店
参加費 無料（飲み物代は実費）
申込み 前日までに下記までお電話ください
問合せ NPO法人地域の応援団えがお
☎052-807-0756

お茶を飲みながら、認知症や介護について悩みを相談したり、仲間とおしゃべりしたり、誰もが気軽に参加できる場です。医療や介護の専門スタッフがいるため、相談も可能です。



認知症の本人やご家族が気軽に立ち寄れる交流の場

ほくぶ茶屋

日 時 月2回 10時～11時30分
（出入り自由、詳細はお問合せください）
場 所 いこまい館2階 調理室 ランチルーム
参加費 無料
申込み 前日までに下記までお電話ください
問合せ 東郷町北部地域包括支援センター

令和6年6月から
新規オープン



認知症の方、その家族、地域の方など、どなたでも交流できる場です。お茶を飲みながらフリースーク、お天気の良い日は軽くウォーキングをします。専門職が参加していますので、気軽に相談ができます。



【通いの場 ・講座】

その他の町内の通いの場・サロンについての詳細は別の冊子があります。
【問合せ】 東郷町社会福祉協議会
☎0561-37-5411



男性の介護者仲間とざっくばらんに話せる場

男性介護者のつどい

日 時 第1金曜日 13時30分～15時30分（2時間程度）

場 所 イーストプラザいこまい館 町民活動センター

参加費 無料

申込み 当日直接会場へお越しください

問合せ 東郷町北部地域包括支援センター ☎0561-38-8551

東郷町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎0561-56-3112

男性は責任感が強く、1人で介護を抱え込む傾向があるといわれています。配偶者や親の介護などを行っている男性介護者同士で話をする事で、ざっくばらんに話ながら生活のヒントが得られます。



🍒 認知症の本人とご家族と一緒に参加して楽しく過ごす 本人と家族のいこいの場 さくらんぼ 🍒

日 時 第3金曜日 10時～12時30分

場 所 いこまい館2階 調理室 ランチルーム

参加費 200円（別途、昼食代及び内容により実費負担あり）

申込み 前日までに下記までお電話ください

問合せ NPO法人地域の応援団えがお

☎052-807-0756

その日にやりたいことを、参加したみんなで決めていきます。卓球をしたり、簡単クッキングをしたり、笑顔で楽しく時間を過ごします。またゆっくり本人やご家族の話をお聞きし、安心して過ごしてもらえます。



【社会参加ポイント制度】 町内の認知症カフェ・通いの場に参加すると、1日1ポイントスタンプを付与。スタンプを15個貯めると、500円分のクオカードに交換できます。※満65歳以上が対象2,000円/年上限



家族介護者の学びとコーヒーを飲みながらゆったり座談会

介護者のための介護でためになる講座

日 時 年3回（7月・10月・2月予定）

場 所 イーストプラザいこまい館 多目的室A他

参加費 無料

申込み 詳しくは広報とうごうをご確認ください

問合せ 東郷町役場 高齢者支援課

☎0561-56-0753



介護に役立つ講座を行います。
講座終了後には、コーヒーを飲みながら座談会を行い、参加者同士でざっくばらんに話をしたり、講師の先生や専門職にも直接相談ができます。



家族介護者同士の交流とリフレッシュのひととき

家族介護者のためのリフレッシュ事業

日 時 年1回

場 所 随時決定

参加費 無料（別途ワークショップや飲み物代など）

申込み 詳しくは下記までお問合せください

問合せ 東郷町役場 高齢者支援課

☎0561-56-0753

少し日常から離れて、コケ玉づくりなどのワークショップやノルディックウォーキングなどのリフレッシュできる内容で毎年開催しています。専門職への相談や、参加者同士での交流もできます。



認知症当事者の暮らしの知恵袋



日課の散歩を
続けています



自分から
挨拶をします



自分の認知症の
イメージを変える



ヘルプカードを
名札ケースに入れて
携帯しています



お薬カレンダーを活用し、
飲んだことを
忘れてしまうので、
薬の空袋も捨てずに
入れています



悩むのをやめて、
「今」を楽しむ
ようにしています

家の中にこもらず、
外に出るようにしています

前向きな
考えをもつ
心構え

生活の中での
工夫

台所は早めに
IHに替えました



GPSアプリを使っているので
家族も安心して送り出してくれます

勇気を出して
認知症の仲間に
会いに行きます



地域の清掃活動に参加して
馴染みの関係をつくっています



好きなことを
続けています



家族任せにしない
ようにしています

遠方の家族に
連絡して近況報告
しています



カレンダーに予定を記入します
今日の予定だけ、ホワイトボードに
書き出しています
大切なことは、赤字で書いて
目立つようにしています



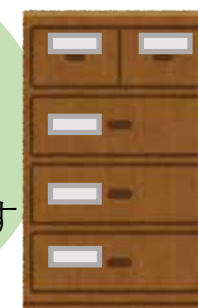
スマホのアラーム
を活用します



好きな色を選ぶと
間違えにくいです



ラベルを活用して
モノの場所が
分かるようにしています



ひとり歩き高齢者
見守りネットワークに
登録しています

認知症について

【認知症とは】

認知症は特定の病名ではなく、何らかの病気や障害によって、記憶・判断力などの脳の働きが悪くなり、もの忘れなどの症状により日常生活や仕事に支障が出ている状態を言います。

2025年には、高齢者のうち認知症がある人が約700万人（5人に1人）になると予測されています。さらに、認知症予備軍と言われる軽度認知障害（MCI）の人は認知症の人と同数程度いるとも言われています。

65歳以上の5人に1人は



軽度認知障害(MCI)

認知症ではないものの、年相応よりも認知機能が低下した状態を指します。軽度認知障害(MCI)の状態を放置すると、5年間で約半数の方は認知症に移行します。

ご自身や家族の変化に気づかれたら、早めの相談・受診をお勧めします。



【加齢によるもの忘れと認知症の違い】

加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れるものです。ヒントで思い出すことができ、もの忘れの自覚があります。一方で、認知症では体験したこと自体を忘れているため、ヒントがあっても思い出すことが困難です。もの忘れの自覚がなく、日常生活に支障が出てきます。

加齢による物忘れ	認知症
 あれ？今日の朝ごはんは何を食べたっけ？ 内容を忘れても、ヒントがあれば思い出せます。	 朝ごはんはまだかね？  さっき食べたばかりなのに・・・。

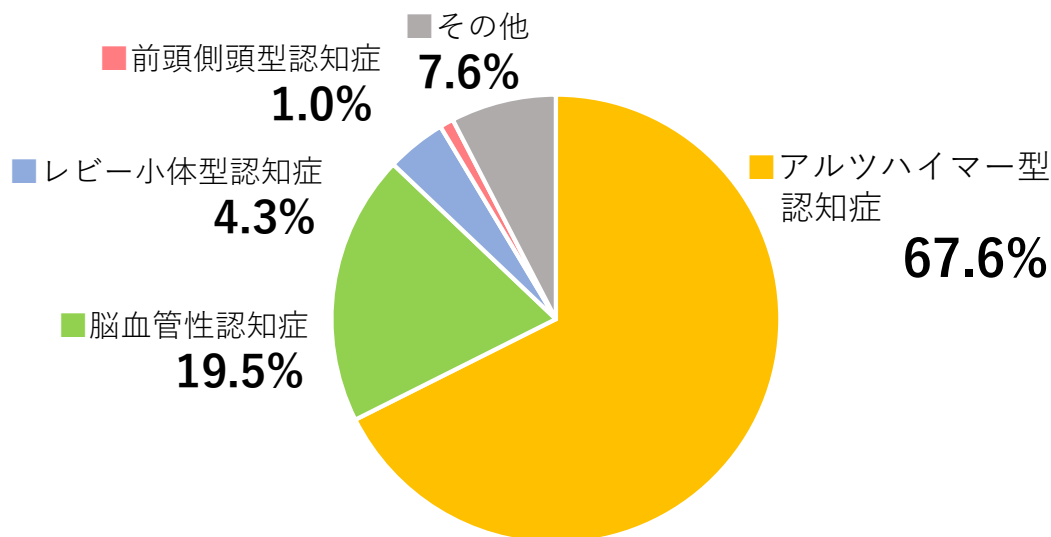
※認知症かどうかの正式な診断や鑑別には、専門の医療機関で検査が必要です。

（認知症の相談・診療ができる町内医療機関一覧 6～7ページ参照）

【認知症の種類】

認知症にはさまざまな種類がありますが、「アルツハイマー型認知症」が約7割を占めます。それに続き、「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」を含めた4種類が代表的です。その他の中には治療可能な認知症である脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患などが含まれます。

【主な認知症の種類別割合】



※出展：厚生労働省『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応』

代表的な認知症の種類について

■アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質（アミロイドβ）により、脳の神経細胞が破たんされ、脳に委縮が起こる。

【症状と特徴】

軽度の物忘れから徐々に進行する。女性のほうが発病率が高い。
不安・うつ・妄想が出やすい。



■脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することにより脳細胞が破壊される。

【症状と特徴】

障害を受けない部分の脳機能は残るので、症状がまだらに現れる。
意欲が低下しやすい。片麻痺や言語障害などがある。



■レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊される。

【症状と特徴】

もの忘れ以外にも、現実にはないものが見える「幻視」や、手足のふるえがある。一時的に改善しながらも、少しずつ進行していく。



■前頭側頭型認知症

脳の前頭葉(前の方)と横の方(側頭葉)に萎縮が起こる。

【症状と特徴】

理性や感情がコントロールできなくなり、社会のルールに違反したことをする。

【認知症の症状】

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって起こる「中核症状」と、中核症状をもとに本人の心身の状態や周囲の環境が影響して生じる「周辺症状(BPSD)」があります。

中核症状

治すことが難しい

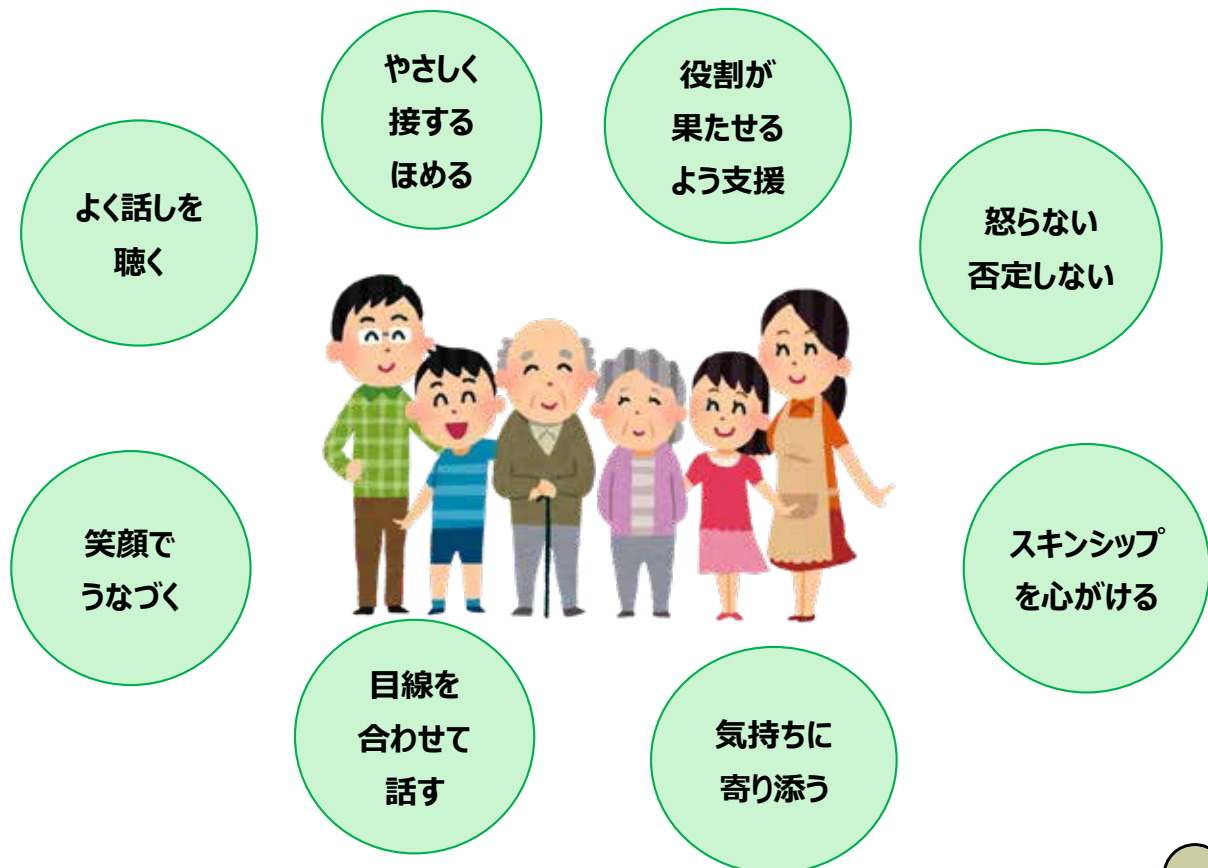
- ・もの忘れ ・時間・場所・人を認識できない ・計算ができない
- ・状況判断ができない ・段取りよく物事を進めることができない

周辺症状(BPSD)

落ち着かせることができる

- ・不安・焦燥 ・抑うつ ・幻覚 ・妄想 ・ひとり歩き ・興奮

＼周辺症状(BPSD)を落ち着かせるためのポイント／



認知症についての書籍

認知症と診断された当事者の方や、そのご家族が執筆された書籍が多く出版されています。その他にも、認知症について分かりやすく説明された本などがたくさんあります。東郷町立図書館でもこれらの書籍が借りられます。ぜひ読んでみてください。



若年性認知症について

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、若い世代でも発症することがあります。65歳未満で発症する認知症を総称して「若年性認知症」といいます。

若年性認知症で心配されること

周囲の理解不足

若年で発症する認知症があることやその症状について、よく知られていない現状があります。

経済的なこと

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により、収入が減る可能性があります。

受診・診断が遅れる

日常生活で支障が生じて、疲れや更年期障害、あるいはうつ病など他の病気と思い、受診・診断が遅れることがあります。

本人と家族の負担

子育てや親の介護が重なることがあります。日常生活における不安や負担が大きくなる可能性があります。

一人で抱え込まず、まずは相談・受診をしてみましょう！

	制度名	問合せ
各種制度	自立支援医療制度	東郷町 健康保険課（15ページ参照） ☎0561-56-0739
	精神障害者保健福祉手帳	東郷町 福祉課（16ページ参照） ☎0561-56-0732
	傷病手当	所属する会社の健康保険組合
	失業給付	ハローワーク名古屋東 ☎052-774-1115
	障害年金	東郷町役場 健康保険課 ☎0561-56-0738

若年性認知症コールセンター

若年性認知症の本人とご家族に役立つ情報がたくさん掲載されています。

下記QRコードまたは「若年性認知症コールセンター」で検索



右記のハンドブック等の冊子も閲覧およびダウンロードできます。

若年性認知症コールセンター



あゆみの会

若年性認知症本人・家族交流会です。

本人、ご家族、サポーターなど参加者みんなが仲間として楽しみながら活動をしています。

〈問合せ〉

名古屋市認知症相談支援センター
☎052-734-7079



発行 東郷町 健康福祉部 高齢者支援課
作成 東郷町 健康福祉部 高齢者支援課
東郷町認知症地域支援推進員

