

財布・鍵をどこに置いたか 忘れること多くありませんか？

- 慣れていること(料理・片付けなど)に時間がかかるようになった
- しまい忘れ置き忘れが増え、探し物をするようになった
- エアコン・掃除機・炊飯器など操作がうまくできないことがある
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 以前買ったことを忘れて、同じものを買ってしまう
(冷蔵庫に同じ物がたくさん溜まるなど)
- 同じことを何度も聞いたり、言ったりする
- 数分前の出来事(訪問者や電話の相手など)を忘れてしまう
- 今まで楽しんで行っていたことに興味がなくなった

【認知症に早期に気づき、早期に対応しましょう。】

上記の質問にいくつかあてはまる場合はどこに相談したらいいのかわかるのか？
次のページ以降に飯能市の相談機関や支える仕組みが掲載されています
※質問項目は目安ですので、あてはまると必ず認知症というものではありません。



飯能市
イメージキャラクター
『夢馬(むーま)』

飯能市の認知症に関する取り組みはコチラ！！

認知症あんしんガイド
～飯能市認知症ケアパス 概要版～



飯能市
令和2年4月改定

最近もの忘れが多くなって…。家族には「認知症？」なんて言われるけれど、認知症ってどんな病気？

いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまうことで、脳の働きが悪くなります。脳の機能が低下し、生活する上で支障が生じる状態のことを「認知症」といいます。

もの忘れは誰でもありそうだけど、誰でも歳をとれば認知症になるの？

加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れがあります。

加齢による「もの忘れ」

- 経験したことを部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 曜日や日付を間違えることがある
- 物覚えが悪くなったように感じる

日常生活に大きな支障はない

認知症による「記憶障害」

- 経験したことを忘れてしまっている
- 目の前の人や誰だかわからない
- 食べたこと自体を忘れてしまっている
- 月や季節を間違えることがある
- 数分前の記憶が残らない

日常生活に支障が出る

認知症って、もの忘れだけなの？どんな症状があるの？

- ◆新しいことが覚えられない【記憶障害】
- ◆日時や場所、人がわからなくなる【見当識障害】
- ◆考えるスピードが遅くなる【理解・判断力の障害】
- ◆段取りを立てて行動できない【実行機能障害】

その他に「うつ状態、食行動異常、徘徊、幻覚・妄想」などの症状（行動・心理症状）が見られることがあります。

認知症になった方は自分自身が最初に気づき、「なんだかおかしい」と不安を感じ、それをきっかけに閉じこもり気味になったり、どうしていいかわからずイライラするようになってしまいます。

「あれ？」「ちょっと変？」というサインを見逃さず、予防に取り組んだり、早期に受診し適切な治療を行ったりすることで、発症や進行を遅らせることもできます。

大切なのは早期発見、早期受診・診断！！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症はほかの病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

【早く気付くメリット】

今後の生活の準備をすることができる

- ◆生活習慣の見直しや、生活環境の整備
- ◆家族や周りの理解
- ◆介護保険サービスの利用検討

治療ができる

- ◆治る認知症や一時的な症状の場合がある
- ◆早めの受診で原因を突き止める

進行を遅らせることが可能な場合がある

- ◆薬で進行を遅らせることができる場合がある
- ◆早い段階で薬を使い始めることが効果的

※認知症は原因となる病気によって治療法や支援方法が異なります。

認知症対応医療機関

医療機関名	認知症専門外来	認知症専門医	認知症サポート医	所在地	電話番号
あさひ病院 (認知症疾患医療センター)	○	○	○	狭山市大字水野592番地	04-2957-1202
丸木記念福祉メディカルセンター (認知症疾患医療センター)	○	○	○	入間郡毛呂山町 毛呂本郷38番地	049-276-1486
秩父中央病院 ☆ (認知症疾患医療センター)			○	秩父市寺尾1404番地	0494-22-9366
間柴医院	○			飯能市緑町3-4	042-983-1660
武蔵の森病院	○		○	飯能市飯能949-15	042-983-1221
飯能老年病センター	○	○	○	飯能市下加治147	042-974-2500
南飯能病院 ☆			○	飯能市矢嵐415	042-972-7111
飯能市東吾野医療介護センター	○			飯能市虎秀25-1	042-978-2000
まえだクリニック ☆			○	日高市武蔵台1-23-16	042-982-5002
武蔵台病院	○			日高市久保278-12	042-982-2222

まずは、かかりつけ医への相談が基本です。

- 認知症専門外来：認知症を早期に発見し、治療に結びつけるための外来で「もの忘れ外来」と呼ばれることもあります。
- 認知症専門医：日本認知症学会認定の専門医で、認知症の患者さんの相談に応じられる医師です。
- 認知症サポート医：認知症患者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、専門医療機関や市町村等との連携の推進役となるための研修を修了した医師です。

☆はかかりつけ医認知症対応力向上研修修了者：平成18年度より、認知症サポート医が都道府県医師会等と連携して、地域のかかりつけ医に対して、認知症に関する知識・技術や、本人の家族支援のための地域資源との連携などについて行った研修です。

※ 家族のみでの相談に対応している医療機関もあります。事前に電話で予約等の問合せが必要となります。

ひとりで悩んでいませんか？認知症を支える仕組みは、あなたの周りにたくさんあります！

日常の暮らしでの発見と気づき

相談から診断

サービス利用（介護保険のサービスと地域のいろいろなサービスを利用しよう。）

認知症の進行と本人の様子

「もの忘れが多くなったな」

○もの忘れがあっても、金銭管理や買い物など日常生活は自立している。
※軽度認知障害（MCI）という状態で、認知症になる手前の状態。
「MCIの方が必ず認知症になる。」というわけではなく、早期の段階での治療や悪化予防が必要です。

「やる気が出ない・ミスが増えたな」

○買い物や金銭管理にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。
○新しいことがなかなか覚えられない。
○料理の準備や手順を考えることが、難しくなる。
○趣味や興味があったことに対して関心がなくなっていく。
○不安が強くなる

「ミスが多くて一人にしておけない」

○徘徊が多くなる。
○薬の飲み忘れや、電話の対応、訪問者の対応が一人では難しい。
○着替えやトイレがうまくいかなくなる。
○時間や場所が分からなくなる。
○日常生活で様々なことを一人できなくなる。

「常に介助が必要」

○日常生活で全面的な介助やケアが必要となる。
○使い慣れた道具の使い方がわからなくなる。
○尿便失禁が増える。
○寝たきりになり、意思疎通が難しくなる。

もしかして認知症？と思ったら
地域包括支援センターに
早めに相談しましょう

かかりつけ医
認知症サポート医・物忘れ外来
認知症疾患医療センター

精神科
専門病院

認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断早期対応に向けた支援活動を行います。



まずは
受診、診断

確定診断

住み慣れた地域 家族・親族

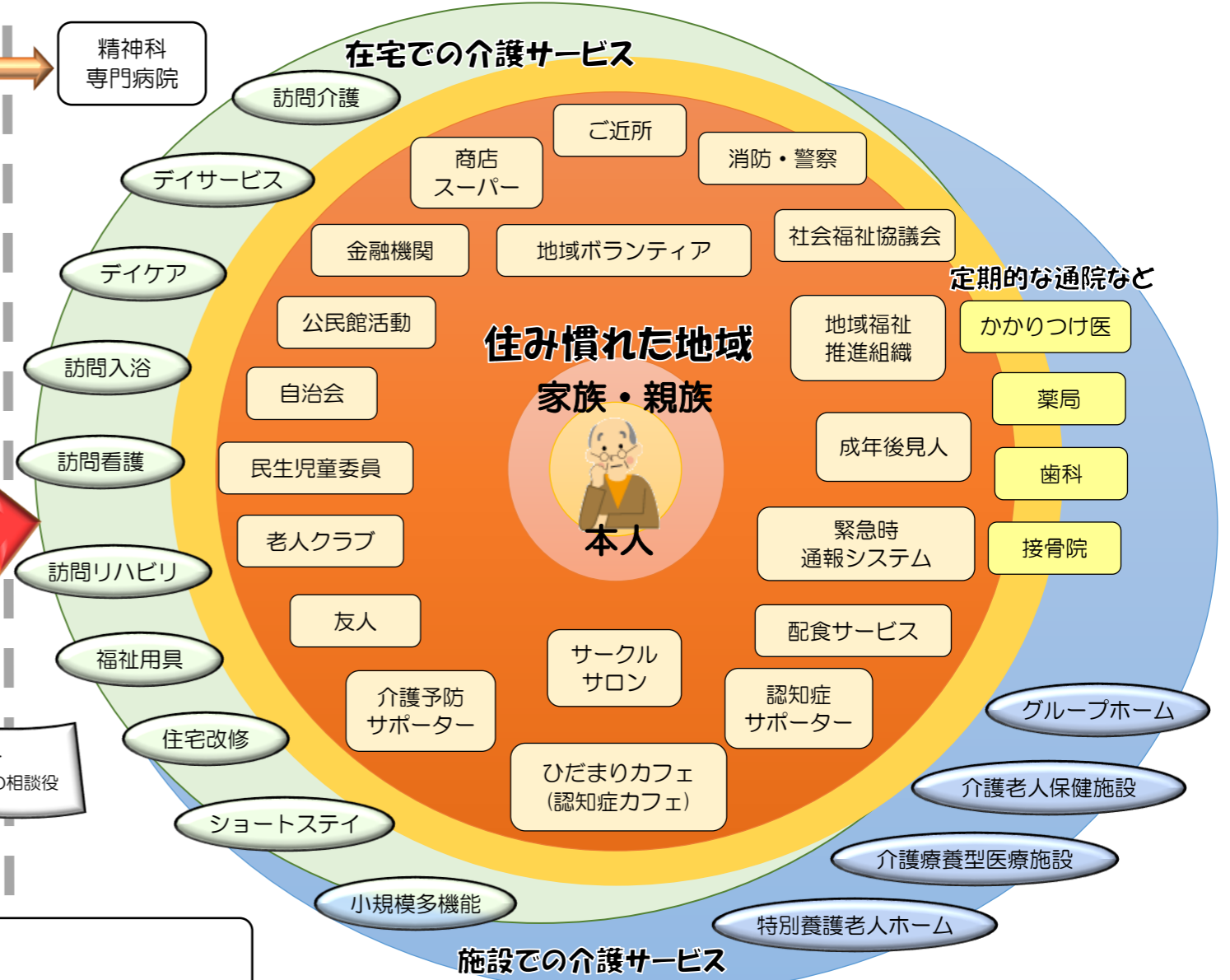


要介護認定

ケアマネジャー
介護保険の計画作成などの相談役

ひだまりカフェ

ひだまりカフェは、誰でも気軽に集まれる場所です。
お茶などを飲みながら、会話を楽しみホッとする時間を過ごすことができます。
また、カフェには医療・介護の専門職がおり、認知症や介護についての詳しい相談もできます。



接し方と心構え

○認知症の基礎知識や接し方を学ぶ。
○高齢者本人の「想い」や「趣味」を把握し、「その人らしく」生活できるように配慮する。
○地域の行事に参加したりできる範囲で家庭内の役割を待ち、継続できるようにする。

○失敗や出来なくなったことを「大丈夫だよ」と受け入れる。
○家族間で今後の介護について話し合う。
○適切な医療機関を受診する。

○介護をする家族自身の健康管理に気を付ける。
○介護で困った事を抱え込まず、担当ケアマネジャーと相談し、介護サービスを上手に利用していく。

○日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する。

飯能市ひだまりカフェ・ひだまりのつとめ

ひだまりカフェは、認知症のご本人やその家族、地域のひとでほっとする時間を過ごす事が出来ます。また、カフェ家族の介護について不安なことがある」などの相談もでき



- 1 ひだまりカフェ ほわっと**

【日程】 毎月第1・3日曜日 10時30分～15時30分
【会場】 日替わりシェフレストラン 飯能市銀座商店街内 飯能市仲町5-9
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター いなり町 Tel.042-980-5043
- 2 ひだまりカフェ ロックガーデン**

【日程】 毎月第1・3水曜日 11時～15時30分
【会場】 ロックガーデンカフェ 飯能市吾野493-1
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター はちまん町 Tel.042-975-3011
- 3 ひだまりカフェ マクドナルド飯能**

【日程】 毎月第2・4火曜日 14時～16時
【会場】 マクドナルド 299バイパス飯能店内 飯能市中山335-2
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター はちまん町 Tel.042-975-3011
- 4 ひだまりカフェ Kinoca (きのか)**

【日程】 おおむね毎月最終月曜日 14時～16時
【会場】 雑貨&カフェkinoca 飯能市虎秀36-4
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター はちまん町 Tel.042-975-3011

- A** 飯能市地域包括支援センター **いなり町**
- B** 飯能市地域包括支援センター **さかえ町**
- C** 飯能市地域包括支援センター **みなみ町**
- D** 飯能市地域包括支援センター **はちまん町**
- E** 飯能市基幹型地域包括支援センター

ひだまりカフェ開催当日には、担当の地域包括支援センター職員が相談受付等を行っております。お気軽にご相談ください。

MAP・紹介

人など誰でも気軽に集まれる場所です。お茶やコーヒーを飲みながら、会話を楽しむには医療・介護の専門職がおりますので「最近物忘れが多くなった」「認知症のごまます。ひだまりのつとめは、認知症の方を介護するご家族のためのつとめです。

- 5 ひだまりカフェ ひなた**

【日程】 毎月第2・4火曜日 11時～15時
【会場】 飯能市上赤工自治会館 飯能市上赤工70-1
【送迎予約】 合同会社ほたる Tel.042-978-7977
【問合せ】 飯能市地域包括支援センターいなり町 Tel.042-980-5043
- 6 ひだまりカフェ ウエルシアみどり町**

【日程】 毎月第2日曜日 10時～12時
【会場】 ウエルシア飯能緑町店 飯能市緑町2-6
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター さかえ町 Tel.042-971-3172
- 7 ひだまりカフェ SOMPOケア ラヴィール飯能**

【日程】 毎月第3木曜日 14時～16時
【会場】 SOMPOケア ラヴィール飯能内 飯能市南町2-7
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター みなみ町 Tel.042-978-5777
- 8 ひだまりカフェ くつろぎ**

【日程】 毎月第4木曜日 14時～16時
【会場】 飯能老年病センター 飯能市下加治147
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター さかえ町 Tel.042-971-3172
- 9 ひだまりカフェ 生活の木・薬草園**

【日程】 毎月第2・4木曜日 15時～17時
※冬季は終了時間が早まります。
【会場】 ｽﾀｰｲｶﾎﾞｰｶﾞｰﾃﾞﾝ 生活の木・薬草園 レストラン「ヤハラテナ」内 飯能市美杉台1-1
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター みなみ町 Tel.042-978-5777

- ★ ひだまりのつとめ**

【日程】 奇数月最終木曜日 13時30分～15時
【会場】 飯能市地域包括支援センター みなみ町 飯能市南町5-7
【問合せ】 飯能市地域包括支援センター みなみ町 Tel.042-978-5777



ご存知ですか? ～おでかけ見守りシール～



「認知症になっても安心できるまち」を目指して、認知症等により見守りが必要な方にシールの交付を行っています。申請者に割り振られる番号をもとに、帰り道がわからなくなったときや自分のことがうまく伝えられないときに、ご家族に連絡を取ることが出来る仕組みです。

母に認知症の疑いがあり、どのように介護したらいいのか分からず不安ばかりでした。相談したおかげで、今では身体的にも精神的にも少し余裕が持っています。

【地域包括支援センター・認知症初期集中支援チームで関わった家族の言葉】

「認知症だから」と閉じこもりぎみでしたが、理解してくださる方や同じ境遇の人とくつろげる時間を過ごせてうれしいです。介護者側も当事者側も楽しく参加させていただいています。

【ひだまりカフェを利用した本人や家族の言葉】

認知症でも安心して出かけられる場所があるとホッとします。介護者にとってもくつろげる場所で、月に1回の開催が待ち遠しいです。

【ひだまりカフェを利用した家族の言葉】

認知症に限らず、人は住み慣れた地域で暮らしたいと考えるもの。一人では心細いが、相談してからいろいろな考え方ができるようになった。相談したことで気持ちも楽になりました。

【地域包括支援センターに相談した本人の言葉】

「困ったな」と思ったら地域包括支援センターにご相談ください！

※担当となる地域包括支援センターはお住まいの地域によって異なります。ご相談の際は下記の地域包括支援センターの地域割り表をご覧ください。

センター名	所在地	電話番号	担当地域
飯能市地域包括支援センター いない町	飯能市稲荷町 10番14号	980-5043	仲町・稲荷町・久須美・久下・小瀬戸・大河原 小岩井・永田・永田台1～3丁目・原市場 下赤工・上赤工・赤沢・唐竹・南・中藤下郷 中藤中郷・中藤上郷・上名栗・下名栗
飯能市地域包括支援センター さかえ町	飯能市栄町 18番地16 飯栄ビル203	971-3172	新町・東町・柳町・栄町・緑町・下加治・小久保 宮沢・平松・川崎・下川崎・新光・芦荻場・双柳 青木・中居・笠縫
飯能市地域包括支援センター みなみ町	飯能市南町 5番7号	978-5777	南町・落合・前ヶ貫・矢瀧・川寺・征矢町 美杉台1～7丁目・岩沢・阿須・岩淵・下畑 上畑・苅生・下直竹・上直竹下分・上直竹上分
飯能市地域包括支援センター はちまん町	飯能市八幡町 8番24号 フィールドサイドビル 2F	975-3011	山手町・本町・八幡町・飯能・中山・原町 大字原町・茜台1～3丁目・白子・平戸・虎秀 井上・長沢・坂石町分・坂石・吾野・上長沢 高山・北川・坂元・南川
飯能市基幹型 地域包括支援センター	飯能市双柳 371番地13	983-8700	飯能市全域 ※各地域包括支援センターの後方支援を行います



上記のほかに、認知症の方とその家族が交流の場として活動している

「認知症の人と家族の会 埼玉県支部」が設置されています。

住所：〒330-0061 さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ常盤第3-1F

電話：048-814-1210 10時～15時（年末年始・祝日は休み）

048-814-1212（若年性認知症支援コーディネーター専用電話）

FAX：048-814-1211（共通・随時受け付け）

いつまでも元気でいたい！！



おたすけガイド

～気持ち晴れる～

気分転換したい！

外出したい！

運動したい！

毎日楽しく
過ごしたい！

いつまでも自分の
足で歩きたい！

いつまでもおいしく
食事したい！

あなたなら何がしたいですか？



健康運動指導士
おすすめ♪

手軽に運動編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族かケアマネジャーへ。

<ごきげん体操(飯能市オリジナル体操)>

◆飯能日高テレビ◆

(月)~(金) ①7:00~7:05 ②9:25~9:30 ③14:25~14:30
(土)・(日) ①7:00~7:05

◆YouTubeはこちら →
(ユーチューブ)



<テレビ体操>

(毎日) 6:25~NHK教育(2チャンネル)

(月)~(金) 14:55~NHK総合(1チャンネル)



◆簡単ストレッチ◆

①上半身伸ばし ②脚伸ばし



◆簡単筋トレ◆

①もも上げ ②かかと上げ



◆目標や目的を持って歩こう!(散歩・ウォーキング)◆

【目標(例)】

- ・週に〇日〇〇〇歩、歩く。
- ・毎日△△△まで行って帰ってくる。
- ・毎日〇〇分歩く。

【目的(例)】

- ・△△まで行って、□□を買ってくる。
- ・△△(公共施設)まで行って、職員と話す。



※(〇〇〇の目標値や頻度、△△の場所や□□の物は自己設定)

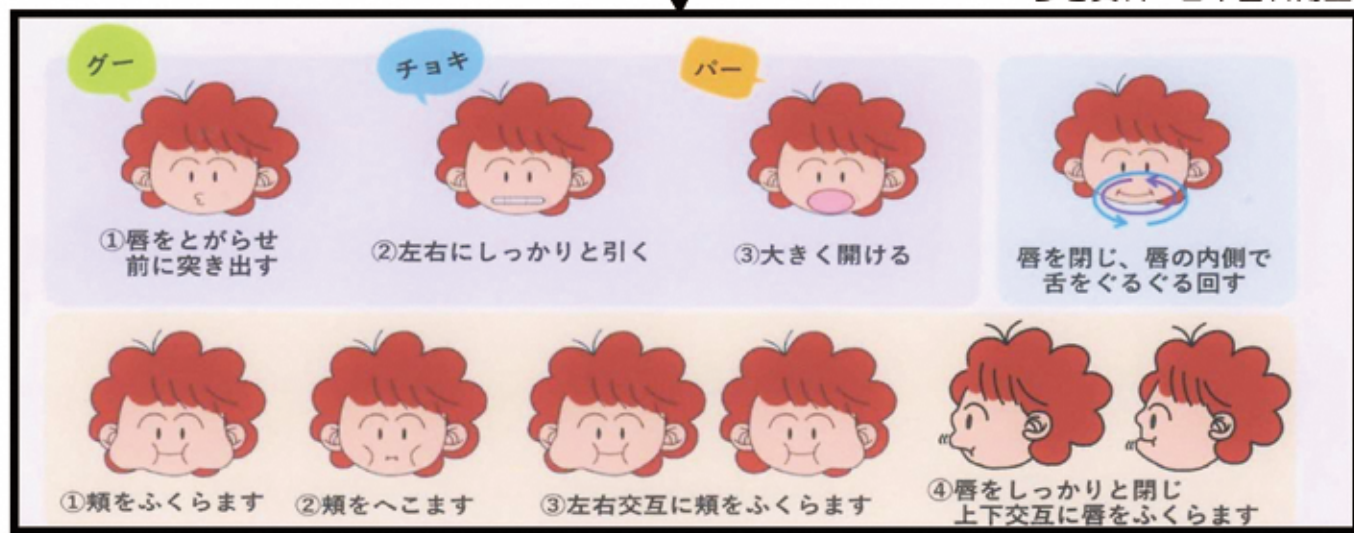
歯科衛生士
おすすめ♪

口腔体操編

※いつでも、どこでも出来る口の
体操です。いつまでも自分の口と
歯でおいしく物を食べましょう。

◆いつでもどこでもマスクをしながらでもできる口腔体操◆
→ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。

参考資料：日本歯科衛生士会

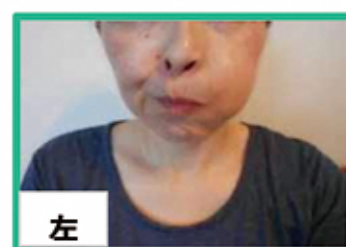
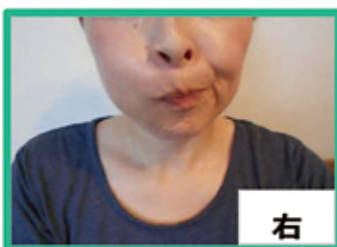
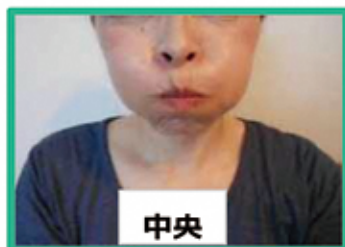


※上図の体操等が
You Tube
(ユーチューブ)で
視聴できます！



◆口腔体操の中でも特に万能な5か所うがいの体操◆

→ 少量の水を含み、唇をしっかりと閉じ、歯をかみ合わせたままで頬を動かします。



参考:(公社)
埼玉県歯科衛生士会
狭山支部

気分転換編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族ケアマネジャーへ。

- ◆自分の趣味や特技を活かして好きなことをしよう◆
- ◆興味のあることを新しく始めてみよう◆



＜あなたの好きなことや興味のあることは何ですか＞

- ・読書・散歩・俳句・書道・絵画・料理・写真・釣り・手芸、編み物・生け花
- ・ぬりえ・折り紙・映画鑑賞・音楽鑑賞・美術鑑賞・演劇鑑賞・楽器演奏
- ・囲碁、将棋、麻雀・クイズ、脳トレ・歌、カラオケ・スポーツ観戦
- ・ガーデニング・日曜大工・ペットの世話・パソコン・体操

等



管理栄養士おすすめ♪

＜簡単レシピ＞

市のホームページで
簡単レシピをご紹介します！



下記バーコードから確認



ぜひ
作ってみ
てください
い！



◆簡単レシピを1つ紹介いたします◆

＜いわしと切り干し大根の煮物＞

(材料) 4人分

- いわしの缶詰(味付き)・1缶
- 切干大根・・・・・・・・30g
- 人参・・・・・・・・30g
- 水・1/2カップ(100ml)
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2



(作り方)

- ①切干大根は水洗いし、水戻し(10～20分)したあと食べやすい長さにざく切りし、人参は干切りにする。
- ②耐熱容器にいわしの缶詰の汁、水、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、①の切干大根、人参を入れて、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③缶詰のいわしを加え、よく混ぜ合わせる。

※最後に小ねぎや絹さや等飾ると彩り良く仕上がります。

目的地を決めよう！

外出編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族ケアマネジャーへ。

◆地域の寺等、いろいろな場所まで行ってみよう◆



<寺（飯能・加治・精明地区）>

- ・能仁寺（飯能）・観音寺（山手町）・玉宝寺（東町）・廣渡寺（八幡町）
- ・心應寺（原町）・智観寺（中山）・萬福寺（永田）・宝泉寺（小岩井）
- ・浄心寺（矢嵐）・大蓮寺（前ヶ貫）・見光寺（岩沢）・願成寺（川寺）
- ・秀常寺（双柳）・円泉寺（平松）・宝蔵寺（中居）・普門寺（川崎） 等

<寺（南高麗・原市場・名栗地区）>

- ・西光寺（落合）・長光寺（下直竹）・金蓮寺（下畑）
- ・子の権現天龍寺（南）・竹寺（南）・医王寺（原市場）
- ・金錫寺（赤沢）・竜泉寺（下名栗）・正覚寺（上名栗） 等

<寺（東吾野・吾野）>

- ・福德寺（虎秀）・長念寺（白子）・興徳寺（井上）
- ・玉宗寺（長沢）・法光寺（坂石町分）・瑠璃光寺（坂石）
- ・東林寺（吾野）・高山不動尊（高山）・全昌寺（北川） 等



<いろいろな場所まで行ってみよう！>

- ・トーベヤンソンあけぼの子ども森公園（阿須）
- ・メツア（宮沢）
- ・飯能河原（久下）
- ・中央公園、天覧山、多峯主山（飯能） 等



<市の施設マップ>

右記バーコードから確認！
市の施設が探せます。



◆仲間作りをしよう◆

<認知症カフェ>

認知症の人やその家族、地域住民の方々など、誰でも集える場として認知症カフェを展開しています。

※開催場所は最終ページ「相談先一覧」→「困りごとを共有しませんか？」を参照



<つどいの場>

- ・ふれあい交流室なぐりえんカレー食堂（稲荷町）
- ・支え合い飯能よりみち（仲町）



相談先一覧



介護が負担、不安…
そんな時は無理をし
ないで、ご相談を！

精神的に

- ①介護保険サービス
(デイサービスやショートステイ等)
- ②介護保険外サービス
(生活援助、配食サービス等)
- ③地域包括支援センター
- ④在宅介護支援センター
- ⑤すこやか福祉相談センター
- ⑥ふくしの森ステーション
- ⑦飯能市保健センター
- ⑧狭山保健所
- ⑨在宅医療介護連携拠点はんのう
- ⑩埼玉県若年性認知症コーディネーター
- ⑪認知症の人と家族の会
- ⑫認知症疾患医療センター
- ⑬かかりつけ医
- ⑭こころの健康相談(国・埼玉県)
- ⑮よりそいホットライン
- ⑯いのちの電話(国・埼玉県)
- ⑰埼玉県こころの電話
- ⑱暮らしとこころの総合相談会
- ⑲成年後見支援センター



等

経済的に

- ①飯能市役所(地域・生活福祉課)
 - ・生活困窮者自立支援制度
 - ・生活保護制度
- ②飯能市社会福祉協議会
 - ・市民よろず相談
 - ・生活福祉資金等の貸付
- ③彩の国あんしんセーフティネット事業
- ④社会保険料等の猶予(減免)
(厚生年金保険料等、国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療保険料、介護保険料)等

困りごとを 共有しませんか？

〈飯能市のひだまりカフェ♪〉

- ①ほわっと(仲町)
- ②ロックガーデン(吾野)
- ③マクドナルド飯能(中山)
- ④Kinoca(虎秀)
- ⑤ひなた(上赤工)
- ⑥ウエルシアみどり町(緑町)
- ⑦SOMPOケアラヴィーレ飯能(南町)
- ⑧くつろぎ(下加治)
- ⑨生活の木・薬香草園(美杉台)
- ⑩ひだまりのつとめ(南町)



★各事業の相談・連絡先は飯能市の
ホームページをご覧ください。

※二次元バーコードの読み取り、または
「飯能市おたすけガイド」で検索を。



携帯電話・スマ
ートフォン等で
読み取り！





<発行>飯能市介護福祉課 電話：042-973-3753
FAX：042-973-2120