

白河市 認知症ケアパス (第9版)

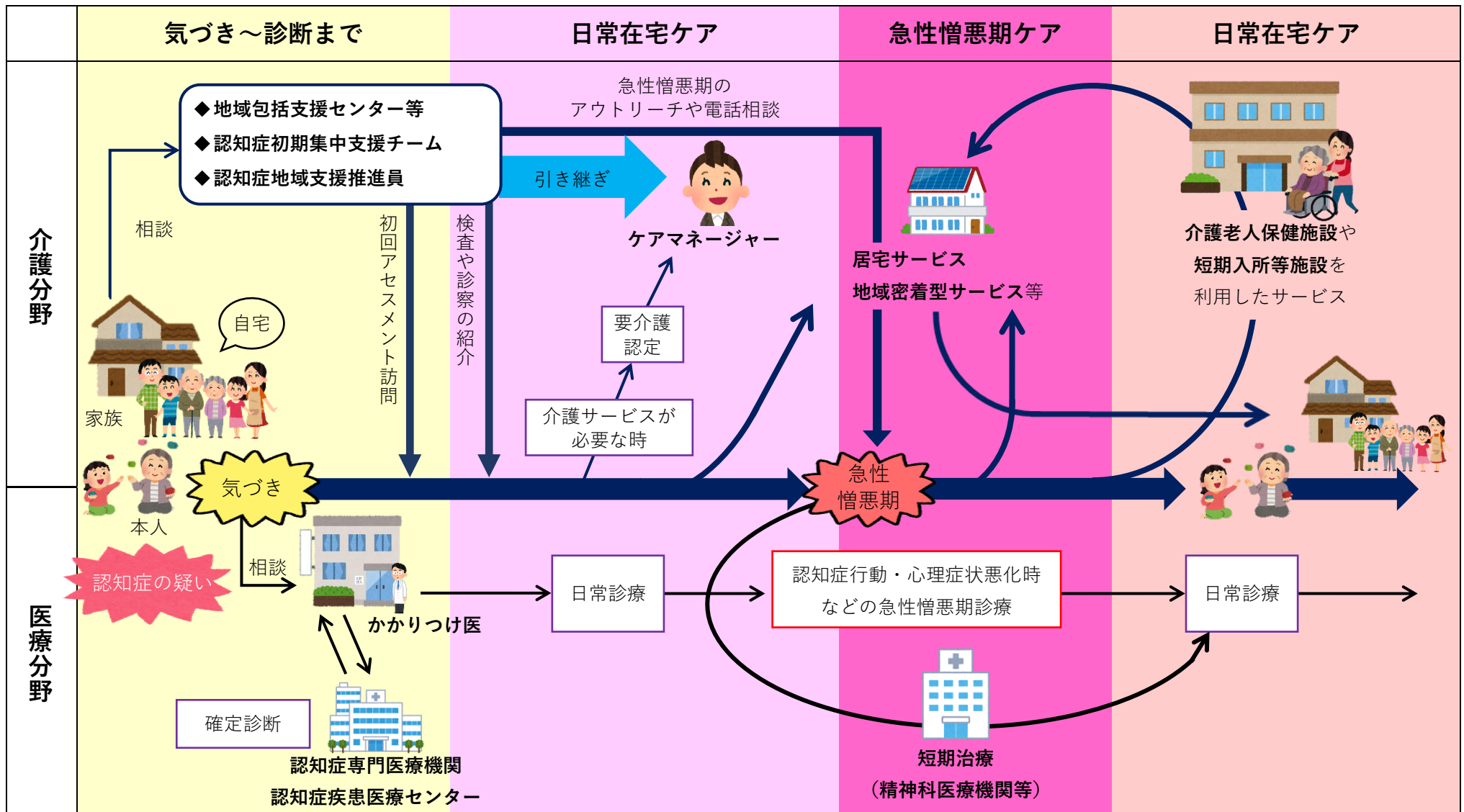
～認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために～

チームオレンジの輪をみなさんで広げて行きましょう

目 次

1. 白河市認知症ケアパス概念図	… P 3 8
2. 認知症とは	
(1) 中核症状と周辺症状	… P 3 9
(2) 主な認知症の種類と特徴	… P 4 0
3. 早期発見・早期治療	… P 4 1
4. 生活習慣病を予防し、脳の活性化を図りましょう	… P 4 2
5. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか	… P 4 3
6. 新しい認知症観	… P 4 4 ・ 4 5
7. 認知症の方への接し方	… P 4 6
8. 認知症の容態と対応	… P 4 7
9. 白河市認知症ケアパス一覧表	… P 4 8 ・ 4 9
10. 相談窓口・ケアパス一覧の各種サービス	
(1) 相談窓口	… P 50 ・ 51
(2) 白河市のサービス	… P 52～54
(3) 介護保険サービス	… P 55
(4) その他の相談機関やサービス	… P 56 ・ 57
(5) 認知症の人と家族の会	… P 58
(6) 認知症の診療を行っている専門の医療機関	… P 59
(7) 認知症対応薬局	… P 60
10.自分でできる気づき「白河市認知症チェックシート」	… P 6 1 ・ 6 2

1. 白河市認知症ケアパス概念図





2. 認知症とは？

「認知症」は病名ではありません。病気などによって、脳の細胞が減少したり働きが悪くなったりすることで、記憶や判断力に障害などが起り、日常生活に支障が出ている状況が一時的ではなく継続的に（およそ6か月以上）続いている状態のことを言います。

（1）中核症状と周辺症状

中核症状

脳の障害によっておこる直接的な症状で認知症の多くの方に表れます

記憶障害

- ・同じことを何度も言う、聞く
- ・すぐ前のことを忘れてしまう

見当識障害

- ・時間や場所、季節が分からなくなる
- ・家族のことが分からなくなる

理解・判断力の低下

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・新しい機械が使えない

実行機能障害

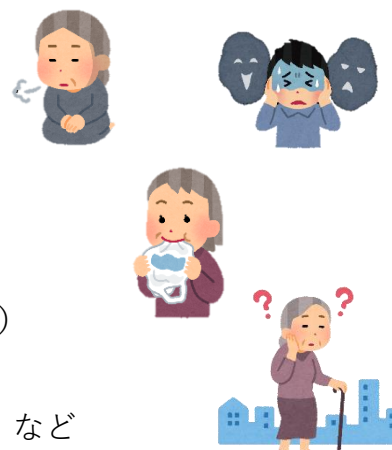
- ・物事を順序良く進められない



周辺症状（行動・心理症状（BPSD））

中核症状に付随して起こる二次的な症状を指します。人それぞれ症状に違いがあり、周囲の対応や環境により落ち着くこともあります

- うつ状態（興味や関心が低下する）
- 幻覚・妄想（見えないものが見える、物盗られ妄想）
- 興奮・暴力（大声をあげたり暴力をふるう）
- 徘徊（外を歩き回る）
- 過食（食べ過ぎてしまう）・拒食（食べることを拒否する）
 - ・異食（食べ物ではない物を食べてしまう）
- 睡眠障害（夜に起きていて活動し、昼間眠ってしまう） など



(2) 主な認知症の種類と特徴

認知症を引き起こす病気はたくさんあります。その中でも代表的なものは、アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・血管性認知症・前頭側頭型認知症です。

アルツハイマー型認知症

最も多い病型です。脳の中にアミロイド β というタンパク質が溜まり、脳の神経細胞を壊して脳を萎縮させる病気で、徐々に進行します。短期記憶を司る海馬にも起こると、体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害が起こります。記憶障害が起こると、新しいことを覚えられなくなります。また、見当識障害といわれる年月日や時間、季節などの感覚が薄れていきます。さらに進むと、自分が今どこにいるのか分からなくなったり、知人や家族を見ても誰なのか分からなくなったりします。その他、理解力や判断力が低下していきます。



レビー小体型認知症

レビー小体とは、神経細胞に出来る特殊なタンパク質です。レビー小体が脳の大脳皮質（人がものを考える役割を持っている場所）や、脳幹（呼吸や血液の循環に携わる生きる上で重要な場所）にたくさん集まります。レビー小体がたくさん集まっている場所では、神経細胞が壊れて減少するので、神経を上手く伝えられなくなり、認知症の症状が起こります。記憶障害を中心とした認知症と、動作が遅くなり転びやすくなるパーキンソン症状、繰り返す幻視がみられます。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液が行き渡らなくなり、脳細胞が死滅することにより起きます。症状の表れ方は特徴的で、突然症状が出現したり、落ち着いていたかと思うと急に悪化することを繰り返したりします。また、ある分野のことはしっかりできるのに、他のことでは何もできないなど、まだら認知症と呼ばれる特徴があります。脳血管障害を起こした場所や回数、障害の程度によって、症状が異なります。認知症の症状以外に、尿失禁、言語障害、手足の麻痺などが起こることもあります。軽い脳梗塞を繰り返すことが多く、その場合は階段状に症状が進行します。



前頭側頭型認知症

脳の神経細胞が前頭葉と側頭葉を中心に変性し壊れたり、萎縮することによって起きます。色々な症状が出てくる認知症です。脳の中で、前頭葉は「人格・社会性・言語」を、側頭葉は「記憶・聴覚・言語」を主に司っています。これらが正常に機能しなくなることにより、他人に配慮することができない、周りの状況にかかわらず自分が思った通り行動してしまう、常識ではない行動をとってしまうといった性格変化や行動異常がみられます。



3. 早期発見・早期治療

早期発見！
早期治療！



「認知症はどうせ治らないから、医療機関にかかっても仕方ない」という考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、治療によっては進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

軽度認知障害（MCI）と診断される方も増えています

記憶や判断力などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態である「軽度認知障害（MCI）」と診断される方も増えています。MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。「認知症ではないと思うけど、最近物忘れが増えたな…」と気になる場合は念のために専門医を受診しましょう。

早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができます。病気がことが理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人、家族が生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。また、症状の軽いうちに後見人を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を送ることが可能となります。

治る病気や一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症様の症状は、外科的処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で改善されることもあります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。このため、早期受診、早期治療が大切になってきます。

認知症の診断は早期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要しますので、専門の医療機関への受診が不可欠です。

受診の際は、家族が診察に立ち会うことをお勧めします。本人が受診を嫌がる場合は、家族のみでも外来診察を受けることができる場合もあります。認知症の診療を行っている専門の医療機関についてはP59をご覧ください。

また、白河市認知症初期集中支援チームが作成した「白河市認知症チェックシート（P61・62）」や「情報提供シート（希望される方は高齢福祉課までご連絡ください）」もご活用ください。



情報提供シート

4. 生活習慣病を予防し、脳の活性化を図りましょう

～生活習慣病予防は認知症予防～

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）を予防しましょう

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病が発症リスクを高めることがわかっています。バランスの良い食生活を心掛けたり、無理のないウォーキングなどの有酸素運動を行って生活習慣病を予防しましょう。



脳の活性化を図りましょう

体操やダンス・散歩などの体を動かす行動や、絵画・日曜大工・園芸など想像力を働かせる趣味など、楽しみながら脳に刺激を与える活動に取り組みましょう。仲間や家族と一緒に楽しむことで、効果はさらに高まります。

普通に生活を送る中でも、新しい食事メニューを考えたり散歩や買い物などで普段と道順を変えてみたり、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され脳が鍛えられます。

【高齢者サロン「あったかセンター」】

市内の集会所等を利用して、月に1～2回、地域のサポーターを中心に体操や季節の行事などを行います。詳しい内容や開催場所についてはP11～13をご参照ください。

問い合わせ先：高齢福祉課高齢者支援係 電話：28-5519（係直通）



【居場所づくり事業】

高齢者の方が、いつでも自由に集まり、お茶を飲んだりおしゃべりをしたりしながら、ゆっくりと時間を過ごすことができる、ふれあいの場です。詳しい開催場所や問い合わせ先についてはP14をご参照ください。

【らく楽健康体操・らく楽健康体操クラブ】

高齢者の心身の健康の保持促進と、高齢期にこそ伸びる能力を引き出します。詳しい内容や開催場所についてはP15をご参照ください。

【健康づくり】 ◆ いきいき健康チャレンジ相談会 ◆ 健康講話

市保健センターや地区集会所等を会場として、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に関する講話や教室を実施しています。

問い合わせ先：健康増進課 電話：27-2114





©しらかわん

5. 認知症サポーター養成講座を受講しませんか

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を送るためには、周囲の方々の認知症への理解と協力が不可欠です。また、日常生活に関わる方の理解と協力は、認知症の方やその家族の大きな支えとなります。

認知症サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の方やその家族に対して、自分ができる範囲の活動で認知症の方やその家族を支えていただく、地域のサポーターです。

たとえば・・・

- ✿ 友人や家族に学んだ知識を伝える
- ✿ 認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努める
- ✿ 近所に住む認知症の方に困った様子が見られたら優しく声をかける など

認知症サポーター養成講座について

研修を受けたキャラバン・メイトが講師となり、「認知症サポーターとは」「認知症の基礎知識」「認知症の方への接し方」「本人や家族の気持ち」などを学びます。

市で開催するほか、町内会や老人クラブ、地域の企業など、5名以上が集まる団体への出前講座も受け付けています。出前講座は、夕方以降や土曜、日曜も対応できる場合がありますので詳しくは高齢福祉課へご相談ください。

受講終了された方には
オレンジリングと認知症
サポーターカードを
お渡しします。



♥ 認知症地域支援推進員 (P50 もご覧ください)

認知症の方や介護者、周囲の方の相談を受けたり、必要な医療・介護等の関係機関と連携を図るためのお手伝いをします。

♥ 認知症高齢者等ボランティア「あんしんメイト」 (P52 もご覧ください)

認知症サポーターを対象に市が開催している養成講座を受講した方が「あんしんメイト」になります。認知症の方や介護されているご家族を支援するための活動（あったかカフェ運営補助・居宅訪問・施設訪問・イベント等の補助など）を行っています。

♥ 認知症コミュニティルーム「あったかカフェ」(認知症カフェ) (P56 もご覧ください)

“認知症などの相談ができる集いの場”です。「あんしんメイト」が中心となり開催しています。申込み不要、参加無料です。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。

6. 新しい認知症観

令和5（2023）年6月、共生社会の実現を推進するための認知症基本法（以下「基本法」という）が成立し、令和6年1月に施行されました。基本法では、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進することが明記されています。

また、認知症施策を認知症の人を起点に実施することや、認知症と共に希望を持って生きるという「新しい認知症観」の理解促進の重要性等も示されています。

「新しい認知症観」に立つ

- 「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。
- 認知症の人を含めた一人一人が「新しい認知症観」に立ち、認知症の人が自らの意思によって、多様な主体と共に、日常生活及び社会生活を営むことができる共生社会を創り上げていく必要があります。
- 認知症の人が、認知症の状況に応じて、最期まで自分らしく暮らせるよう、周囲の人の支えも得ながら、認知症の人の尊厳を保持できるようにすることが重要です。

認知症本人の気持ち



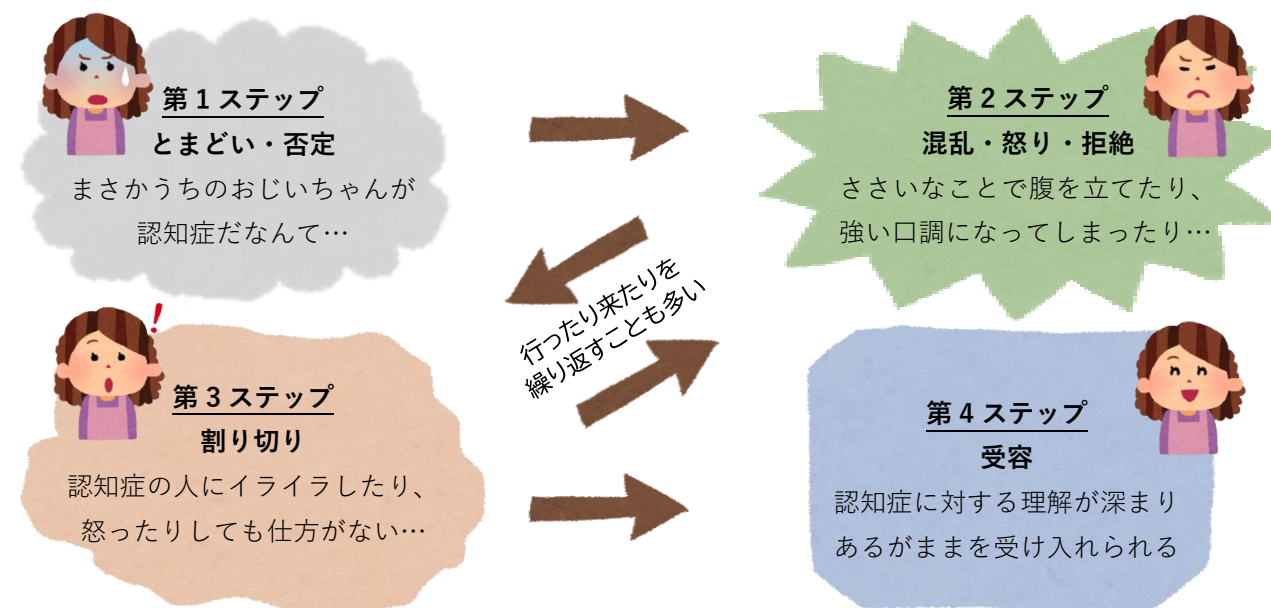
「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事がうまくいかなることが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。とくに、認知症特有の「言われても思い出せない、もの忘れ」が重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。しかし、ここから先は人それぞれです。

認知症を心配して抑うつ的になる人、そんなことは絶対にならないと思うあまり、自分が忘れていてではなく、周囲の人が自分を陥れようとしているのだと妄想的になる人などもあります。認知症の人は何もわからないのではなく、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。

参考：厚生労働省ホームページより

家族の気持ち



《第1ステップ とまどい・否定》

しっかりしていた人が突然変なことを言い始めたり、簡単なことができなくなってしまうなどすると、一体何が起こったのかと介護者は戸惑い、「いや認知症ではない、認知症になったとは思いたくない」という気持ちが働いて認知症であることを否定しようとしめます。相談したことが、当人にバレてしまったら大変なことになるという思いも働き、他の人に相談するということがなかなか出来ません。この時期の家族は“一人悩む時期”といってもよいでしょう。

《第2ステップ 混乱・怒り・拒絶》

次に、本人の症状が改善されないまま日時が経過し、どんなに注意をしても効果がみられないと、混乱と怒りの気持ちがわきあがります。そして、介護の成果が一向に得られない介護者は、精神的・身体的に疲労困ぱいして、ついには本人を拒絶しようします。日常的な苦勞もさることながら、この状況が今後何年間続くのかという不安が重くのしかかり、介護者を苦しめるのです。

このつらい状態を少しでも軽くするためのコツが5つほどあります。

- ① 認知症について正しい知識を持つ ② 医療・福祉サービスなどを積極的に利用する
- ③ さまざまな専門職種の人と接する ④ 気楽に相談できる存在を持つ
- ⑤ 認知症の人と家族の会のような当事者の人と交流すること

《第3ステップ 割り切りやあきらめ》

第2ステップが繰り返されているうちに、「これはどうにもしようがない、このまま受け入れなければならないのだ」という気持ちになってきます。しかし、一方では、本人の認知症が進行して、より多彩な症状が出てくるのもこの時期です。ある症状が治まってホッとしていたら、また別な症状が始まり、家族が再び「混乱・怒り・拒絶」の第2ステップに逆戻りすることもしばしばみられます。

《第4ステップ 受容》

認知症に対する理解が深まって、あるがままの認知症の人を家族の一員として受け入れることができるようになる段階です。

参考：認知症の人と家族の会ホームページ「介護者のたどる4つの心理的ステップ」より

介護者の休息を目的に介護保険サービス（デイサービスやショートステイ）を利用することができます



7. 認知症の方への接し方

認知症の症状が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの方は“何かが起こっている”という不安を感じ始めます。

誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら、感情を傷つけず接することが大切です。

● 認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 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

認知症と思われる人に気付いたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 余裕をもって対応する

こちらが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。自然な笑顔で応じましょう。

3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

4. 後ろから声をかけない

認知症の方に限らず、高齢者の方は視野が狭くなるといわれています。急に声をかけるのは禁物です。一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

5. 相手に目線を合わせて優しい口調で

相手が小柄な方の場合には、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

6. おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした話し方を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けて、その人の言葉を使ってゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

8. 認知症の容態と対応

	初 期		中 期		後 期
認知症の容態 支援の内容	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 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
本人の様子 (見られる症状や 行動の例)	物忘れは多いが、金銭管理や買い物・書類の作成などを含め、日常生活は自立している	- 物忘れが多くなり、金銭の管理や買い物などにミスが見られるようになるが、日常生活は自立している - 新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束したことを忘れてしまう - やる気がなくなったり不安が強くなるなど、うつ病のような症状が見られることがある - 失敗したことを指摘すると怒り出すことがある	- 服薬管理ができない - 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる - 道に迷うようになる - 買い物など今までできたことにミスが目立つ	- 着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす 「財布をとられた」「お金がなくなった」と言い出す - 自宅が分からなくなり、目的地にたどり着けないことが増える - 時間・日時・季節がわからなくなる - ついさっきのことも忘れてしまう	- ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる - 尿や便の失禁が増え介護の手間が増えたり、飲み込みが悪くなり食事に介護を要するなど日常生活全般にわたり介護が必要になる - 言葉によるコミュニケーションが難しくなる - 家族の顔や使い慣れた道具がわからなくなる
ご家族や 周囲の方への お願い	- 規則正しい生活を心がけ、悪化を予防しましょう - 認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう - 本人や介護者の気持ちを理解しようと努めましょう - 今後の介護や金銭管理などについて家族間で話し合っておきましょう - 老人クラブ・高齢者サロン・サークル活動など社会参加を働きかけましょう				
	医療や介護について理解を深めましょう 認知症を引き起こす病気により今後の経過が異なります。対応の仕方によっては、症状が改善することもありますし、悪化させてしまうこともあります。周囲の適切な対応により、穏やかな経過をたどることも可能です。接し方のコツや基本などを学び理解しましょう。 失敗しないように手助けしましょう 今までできていたことが少しずつできなくなり失敗が増えてきます。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状の悪化につながります。できるだけ失敗しない、失敗を最小限にするようなさりげないフォローをしましょう。 介護保険サービスなどを利用しましょう 症状が進むにつれ、戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなってきます。介護をしているご家族が休息する時間も必要です。介護をする方の健康管理のためにも介護保険制度を上手に利用し、介護の負担を軽くしましょう。また、同じ立場の人の集まり〔認知症の人と家族の会（P56、P58）など〕で、話を聞いたり、自分の気持ちを話すことも重要です。				

9. 白河市認知症ケアパス一覧表

※各項目の番号は P50～P57 の“ケアパス一覧番号”です。

認知症の容態 支援の内容	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 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
◇相談	地域包括支援センター①・白河地方在宅医療・介護連携支援センター②・認知症地域支援推進員④・若年性認知症相談窓口⑥・福島県認知症コールセンター⑦・あったかカフェ⑧				
	認知症初期集中支援チーム③	居宅介護支援事業所⑦			
◇仕事 ◇役割支援	シルバー人材センター④⑥				
◇介護予防 ◇悪化予防 ◇他者との つながり	高齢者サロン⑨・介護支援いきいき長寿ポイント事業⑩ ・通所型介護予防事業⑪・居場所づくり事業②③ ・らく楽健康体操②⑥・老人クラブ④⑤		通所介護②⑧・認知症対応型通所介護②⑨・通所リハビリテーション③⑩・訪問リハビリテーション③② ・訪問看護③④・小規模多機能型居宅介護③⑧・看護小規模多機能型居宅介護③⑨		
	認知症高齢者等支援ボランティア「あんしんメイト」⑫				
◇安否確認 ◇見守り ◇生活支援 ◇介護	認知症サポーター⑬・高齢者の見守り活動⑭・高齢者等あんしん見守り事業⑮・認知症高齢者等見守り QR コード事業②④・民生児童委員④④				
	お元気コール⑮-1				
	あったかランチお届けサービス⑮⑥・あったか訪問収集事業⑮⑦・買い物支援⑮⑧-2・寝具乾燥事業②⑩				
				要介護高齢者巡回理・美容券交付事業⑮⑨・在宅高齢者介護用品支給事業②⑪ 在宅高齢者紙おむつ用ごみ袋支給事業②⑫	
	高齢者サロン⑨	通所介護②⑧・認知症対応型通所介護②⑨・訪問介護③⑪・短期入所生活介護③⑥ 短期入所療養介護③⑦・小規模多機能型居宅介護③⑧・看護小規模多機能型居宅介護③⑨・特定施設入居者生活介護④⑪			
				訪問入浴介護③③	

認知症の容態 支援の内容	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 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
◇権利擁護	日常生活自立支援事業（あんしんサポート） ^{④⑨}		成年後見制度 ^{⑤⑩}		
	白河市消費生活センター ^{⑤⑪}				
◇医療	白河地方在宅医療・介護連携支援センター ^② ・ 認知症疾患医療センター ^⑤ ・ 福島県在宅歯科医療連携室 ^⑧				
	かかりつけ医 ・ かかりつけ歯科医				
	通所リハビリテーション ^{③⑩} ・ 訪問リハビリテーション ^{③②} ・ 訪問看護 ^{③④} ・ 居宅療養管理指導 ^{③⑤}				
◇家族支援	地域包括支援センター ^① ・ 認知症地域支援推進員 ^④ ・ 福島県認知症コールセンター ^⑦ ・ 認知症の人と家族の会 ^{④⑦}				
	認知症高齢者等ボランティア「あんしんメイト」 ^⑫ ・あったかカフェ ^{④⑧} ・認知症高齢者保険加入事業 ^{②⑤}				
◇緊急時支援 （精神行動障害が 見られる時）	認知症疾患医療センター ^⑤				
	訪問介護 ^{③①} ・訪問看護 ^{③④} ・短期入所生活介護 ^{③⑥} ・短期入所療養介護 ^{③⑦} ・小規模多機能型居宅介護 ^{③⑧} ・看護小規模多機能型居宅介護 ^{③⑨} ・介護老人保健施設 ^{④②}				
◇住まい	自宅				
	軽費老人ホーム ^{⑤②} ・ サービス付き高齢者向け住宅 ^{⑤③} ・ 有料老人ホーム ^{⑤④}				
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ^{④⑩} ・介護老人保健施設 ^{④②}				
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ^{④③}				

※この表を参考に医療や介護サービス、その他様々なサービスを検討してください。まずは一人で悩まず、かかりつけ医や認知症地域支援推進員、地域包括支援センターに相談しましょう。なお、各種サービスの内容やお問い合わせ先は「ケアパス一覧の各種サービス」に掲載してあります。

10. 相談窓口・ケアパス一覧の各種サービス

(1) 相談窓口

◆ 行政機関（市）

担当部署名	相談先 ・ 内容
保健福祉部 高齢福祉課	高齢者に関する相談全般 電話：0248-28-5519（高齢者支援係直通） 0248-28-5518（介護保険係直通）
保健福祉部 健康増進課 （中央保健センター内）	健康づくりに関する相談全般 電話：0248-27-2114

◆ ケアパス一覧の相談窓口（P47～48 参照）

ケアパス 一覧番号	相談先 ・ 内容
①	地域包括支援センター 〔介護・福祉の相談や連携の拠点〕 高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行います。また、認知症介護や医療機関受診のアドバイスや、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。 各センターの連絡先や担当地域については、P31 をご覧ください。
②	白河地方在宅医療・介護連携支援センター 〔医療の相談や連携の拠点〕 白河市・西郷村・泉崎村・中島村・矢吹町の5市町村より、地域支援事業の委託を受け、白河医師会が運営しています。どのような医療や介護が必要な状態になっても安心して住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、また、その方を支えるご家族も安心して生活ができるように、病院や診療所の医師、介護、福祉に携わる関係機関や行政などと連携を図り、支援体制が図れるようにお手伝いをします。 ■ 所在地：白河市大手町 3-8 電話：21-8923 FAX：21-9267
③	認知症初期集中支援チーム 認知症専門医と医療・保健福祉の専門職が認知症の方やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けての体制を構築します。また、初期の支援を包括的・集中的に行なうことで自立生活のサポートを行ないます。 ■ 相談窓口：各地域包括支援センター（P31 をご覧ください）
④	認知症地域支援推進員 認知症の方の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、関係機関との連携支援や相談業務などを行います。また、認知症への理解促進のための啓発イベント等の企画も行っています。 ■ 問い合わせ先 高齢福祉課高齢者支援係 電話：28-5519（係直通）

ケアパス 一覧番号	相談先 ・ 内容
⑤	認知症疾患医療センター かかりつけ医や地域包括支援センターなど関係機関と連携して、認知症に関する鑑別診断や専門医療相談などを行います。 ■ 医療機関名：福島県立ふくしま医療センター こころの杜（矢吹町滝八幡 100） ■ 電 話：地域医療連携室 0248-44-2051 ■ 受付時間：月曜から金曜の午前 9 時～午後 4 時 30 分
⑥	若年性認知症相談窓口（福島県） 若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の方、家族、関係機関及び雇用している企業等からの相談に応じます。状況に応じて、必要な専門医療機関や支援サービスを紹介します。 【福島県若年性認知症相談窓口】 設置場所：(公財)星総合病院（郡山市向河原町 159-1） 電 話：024-983-8406 開 設 日：月曜～金曜（祝日・年末年始を除く） 受付時間：午前 9 時～午後 5 時 
⑦	福島県認知症コールセンター 認知症の症状と接し方、医療機関の受診、介護保険の利用、本人や家族の心身の問題などについて、認知症介護経験のある相談員が電話又は面接による助言などを行っています。 ■ 電 話：024-522-1122（認知症ほっと電話相談） ■ 電話受付：月曜から金曜の午前 10 時～午後 4 時 ※祝祭日及び年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）は休み ■ 団体名：社会福祉法人福島県社会福祉協議会 ■ 所在地：福島市渡利字七社宮 111（福島県総合社会福祉センター内） 
⑧	福島県在宅歯科医療連携室 寝たきりなどにより通院ができない方、病気やけがの治療・リハビリなどにより入院されている方、介護保険施設等に入所されている方で治療を希望される方へ歯科医院を紹介します。また、往診できる歯科医の紹介もします。 ■ 電 話：024-523-3268 ■ 紹介受付時間：平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 ■ 団体名：社団法人福島県歯科医師会（福島市仲間町 6 番 6 号） 

(2) 白河市のサービス

白河市では、生きがいづくりや介護予防、生活支援、地域での見守りの強化のため、以下のサービスを実施しております。

ケアパス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
⑨	高齢者サロン あったかセンター (高齢福祉課)	高齢者の閉じこもり防止や介護予防を目的に、地域の集会所などにおいて、月1～2回開催しています。 ※詳細は P11～13 をご覧ください。
⑩	介護支援いきいき 長寿ポイント事業 (高齢福祉課)	事前に参加登録をした方が、市の登録施設や高齢者サロン運営などを行った場合に、換金可能なポイントを付与します。 ※詳細は P26・27 をご覧ください。
⑪	通所型介護 予防事業 (高齢福祉課)	「基本チェックリスト」等により、要介護状態等になることが予想される方を対象に、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上等のプログラムによる集団的支援を通所により実施します。 
⑫	認知症高齢者等 ボランティア あんしんメイト (高齢福祉課)	市で行う養成講座を受講し認知症について学び、認知症の方を対象に活動する市民ボランティアです。認知症コミュニティルームあったかカフェの運営補助、施設や自宅へ訪問しての傾聴、趣味や生きがい等の手伝い、家族の悩みの傾聴などを行っています。
⑬	認知症 サポーター (高齢福祉課)	認知症の正しい知識や接し方を学び、自分でできる範囲で認知症の方と家族をサポートする認知症サポーターを養成し、地域での見守りを行っています。 
⑭	高齢者の 見守り活動 (高齢福祉課)	郵便局や新聞販売店などの訪問系の事業者や、地域の情報が集まりやすい業種である理・美容組合と協定を締結し、見守りを強化しています。 ※詳細は P29・30 をご覧ください。
⑮	高齢者等あんしん 見守り事業 (高齢福祉課)	65歳以上の一人暮らしの方等を対象に、急病や事故等の緊急時に通報できる緊急通報装置を貸与し、高齢者の自立した在宅生活を支援します。 ※詳細は P19・20 をご覧ください。
⑯	あったかランチ お届けサービス (高齢福祉課)	65歳以上の一人暮らしの方等を対象に、週3回を限度に昼食の配達及び安否確認を行います。 ※詳細は P16 をご覧ください。
⑰	あったか 訪問収集事業 (高齢福祉課)	自力でゴミを出すことが困難な方(条件に該当する方)を対象に、ごみの訪問収集及び安否確認を行います。 ※詳細は P17 をご覧ください

ケアパス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
⑱	高齢者見守り 生活支援事業 (高齢福祉課)	⑱-1 お元気コール 高齢者相談員が電話による安否確認等を行います。 ⑱-2 買い物支援 移動販売車で訪問し安否確認と買い物支援等を行います。 ※詳細は P20・21 をご覧ください
⑲	要介護高齢者 巡回理・美容券 交付事業 (高齢福祉課)	要介護 4・5 の認定を受けた在宅で生活する 65 歳以上の方へ、 家庭で理・美容師に散髪してもらう際に使用できる助成券を交付 します。 ※詳細は P23 をご覧ください
⑳	寝具乾燥事業 (高齢福祉課)	自力で布団を干すことが困難な方(条件に該当する方)を対象に、 委託業者が寝具類を預かり、丸洗い・乾燥して返却します。 ※詳細は P18 をご覧ください
㉑	在宅高齢者 介護用品支給事業 (高齢福祉課)	市民税非課税世帯に属する要介護 4・5 の認定を受けた 65 歳以 上の方を在宅で介護しているご家族の方へ、介護用品(紙おむつ・ 尿取りパッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー)と引き 換えができるサービス券を交付します。 ※詳細は P24 をご覧ください
㉒	在宅高齢者 紙おむつ用 ごみ袋支給事業 (高齢福祉課)	㉑在宅高齢者介護用品支給事業の利用の決定を受けた方へ、 燃えるごみの指定袋(小袋)と引き換えができる支給券を交付し ます。 ※詳細は P25 をご覧ください
㉓	居場所づくり 事業 (高齢福祉課)	高齢者の方が、いつでも自由に集まり、お茶を飲んだりおし ゃべりをしたりしながらゆっくりと自由な時間を過ごすこと ができる場所です。市内、5 か所で開催しています。 ※詳細は P14 をご覧ください
㉔	認知症高齢者等 見守り QR コード 事業 (高齢福祉課)	QR コードが印刷されたシールを、認知症高齢者等が普段身に 着けている衣服や靴などに貼り付けておきます。行方不明になった 時に、二次元コードを読み取ることにより、早期に身元確認ができ、 早期保護に繋がります。 ※詳細は P28 をご覧ください

ケアパス 一覧番号	サービス名 (窓口)	内 容
(25)	認知症高齢者 保険加入事業 (高齢福祉課)	認知症の方が、外出中などに誤って損害を与え、法律上の損害賠償を負った場合に備えて個人賠償責任保険に加入します。 ※詳細は P28 をご覧ください
(26)	らく楽健康体操 (高齢福祉課)	老化を遅くすることや、脳と身体の機能を維持するということだけではなく、「高齢期にこそ伸びる能力を伸ばす」ということを目的とした体操です。1 週間に 1 回 30 分以上の体操を集まって行う、「らく楽健康体操クラブ」が市内 7 ヶ所にあります。 ※詳細は P15 をご覧ください

※ A4 両面サイズの「高齢者サービス一覧」も作成しております。希望される方は、高齢福祉課へお問い合わせください。

高齢者の福祉サービス		令和7年4月1日現在
1. すべての高齢者への生活支援		
(1) はり、きゅう、マッサージ等生活支援事業	対象者	(1) 申請する年度の4月1日時点で要支援・要介護認定を受けていない70歳以上の方 (2) 身体障がい者手帳1級又は2級の交付を受けている65歳以上の方 内容等 1回につき1,000円の助成券を年間4枚交付します。
(2) 高齢者にやさしい住まいづくり助成事業	対象者	市民税非課税世帯に属する要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方(1世帯1回限り) *同居の子や配偶者が異なる世帯に属する場合は、同一世帯とみなします。 内容等 手すりの取り付け、段差の解消、洋式便器への取替等にかかる工事費の9割に相当する額(上限15万円)を助成します。*工事費の申請が必要です。
(3) 高齢者にやさしい住まいづくり助成事業(エアコン設置補助金助成事業)	対象者	市民税非課税世帯に属する65歳以上の方のみの世帯で、住宅にエアコンが未設置の世帯。 *既にエアコンが1台でも設置されている場合は対象外です。(1世帯1回限り) 内容等 令和3年度より、エアコン設置費用の1/2(上限3万円)を助成します。
(4) 高齢者にやさしい住まいづくり助成事業(火災警報器設置補助金助成事業)	対象者	市民税非課税世帯に属する65歳以上の方のみの世帯(1世帯1回限り) *同居の子や配偶者が異なる世帯に属する場合は、同一世帯とみなします。 内容等 令和4年度より、火災警報器設置費用について、3台までを上限に9,000円を限度として助成します。
(5) 車いす貸出事業	対象者	自力歩行が困難な高齢者や障がい者の方が外出する際に活用する方 内容等 病院や施設等への外出を目的として、車いすに乗ったまま乗車できる軽自動車を出します。 *利用できる範囲は白河市内、西白河郡内、東白河郡内、岩瀬郡内、須賀川市内、郡山市内、郡須町内、郡須町市内、入田郡市内です。 *ガソリン代は自己負担になります。
(6) 高齢者サロン	対象者	地域にお住まいの概ね65歳以上の方 内容等 地域の集会所などで、月1回程度、高齢の方々が集まり楽しく過ごしていただくためのサロンを開催しています。参加は自由です。お気軽にご参加ください。 *開催場所など詳しくは本庁高齢福祉課までお問い合わせください。
(7) 高齢者すまい・生活支援事業(入居支援等)	対象者	市内に在住の高齢者等 内容等 高齢者の住まい確保に関する支援、及びその後の生活支援を実施します。 ※まずはお電話ください。
(8) 高齢者にやさしい移動支援事業(補聴器・外出支援機器助成事業)	対象者	(1) 市内に在住の高齢者等 (2) 補聴器助成：住民税非課税世帯の方 外出支援機器：住民税非課税世帯の方 ※詳細はお問合せ下さい。 内容等 ○補聴器助成事業：購入費用の1/2(上限3万円) ※事前申請が必要です。まずはご相談ください。 ○外出支援機器：購入費用の1/2(上限5千円)
(9) 車いす貸出事業	対象者	白河市内に住所を有する歩行が困難な方 内容等 高齢福祉課で所有している車いすを貸出します。 *利用期間は3日以内とし、1週間に1回まで利用できます。
(10) 認知症高齢者あんしん見守りQRコード事業	対象者	白河市内に住所を有し、認知症やその他の疾患等で行方不明の恐れがある65歳以上の方等 内容等 早期に身元が確認できるQRコードシールを交付します。 ※申請が必要となります。ご相談ください。

2. 一人暮らしの高齢者等への生活支援と見守り

(1) あったからんずお助けサービス

対象者	(1) 65歳以上の一人暮らしの方で、身体障がい等の理由により食事の用意が困難な方 (2) 65歳以上の方のみの世帯で、身体障がい等の理由により食事の用意が困難な世帯
内容等	週3回を限度に昼食の配達及び安否確認を行います。自己負担は、1食350円です。

(2) あったからんずお助けサービス

対象者	(1) 65歳以上の一人暮らしの方で、自力でゴミを集積所へ出すことが困難な方 (2) 身体障がい者手帳、障害者手帳、介護保険受給者手帳の交付を受けている40歳以上の一人暮らしの方で、自力でゴミを集積所へ出すことが困難な方 *同居者がいる場合でも、同居者が高齢者、高齢者、年少者の場合は利用できます。
内容等	ゴミの訪問収集及び安否確認を行います。

(3) 生活支援事業

対象者	(1) 65歳以上の一人暮らしの方で、自力で市街を干すことが困難な方 (2) 要介護3・4・5の認定を受けた65歳以上の方、または要介護3・4・5の認定を受けた65歳以上の方、または要介護3・4・5の認定を受けた65歳以上の方
内容等	年3回、1回3枚を限度に風呂敷の丸洗い・乾燥を行います。1割の自己負担があります。

(4) 高齢者あんしん見守り事業

対象者	(1) 65歳以上の一人暮らしの方 (2) 65歳以上の要介護3以上の高齢者を抱える高齢者世帯 (3) 市民税非課税世帯の一人暮らし要介護3以上の高齢者世帯
内容等	65歳以上のひとり暮らしの方を対象に、緊急時に連絡できる緊急通報装置の貸出と専門的知識を有するオペレーターによる適切なアセスメントで急病や事故等の緊急事態に対応し、高齢者の自立した在宅生活を支援します。

(5) 市営介護ホーム・新設あったからんずセンター

対象者	(1) 70歳以上の一人暮らしの方 (2) 70歳以上の方のみの世帯 (3) その他必要とする方
内容等	高齢者相談員が電話による安否確認や相談を行い孤立防止を図ります。

(6) 高齢者自身で生活支援事業(安否確認、買い物支援)

対象者	市内に在住の高齢者等
内容等	買い物支援・つりかきなど安全確認員が訪問支援を行います。高齢者ご自身で生活を支えます。

3. 介護認定を受けた方に対する市独自の支援

(1) 要介護高齢者介護補助金支給事業

対象者	前年10月1日から当年9月30日までの1年間において、要介護3・4・5の認定を受けた65歳以上の高齢者を在宅で180日以上介護している方
内容等	要介護3・4・5の介護者に、助成金として3万円を支給します。

(2) 要介護高齢者介護・訪問券交付事業

対象者	要介護4・5の認定を受けた65歳以上の方、在宅の方
内容等	ご家庭で介護・美容師に依頼してもらう際に使用できる助成券(1回2,500円)を年間5枚交付します。

(3) 在宅高齢者介護費用助成事業

対象者	市民税非課税世帯に属する要介護4・5の認定を受けた65歳以上の高齢者を在宅で介護している家族の方
内容等	紙おむつ等の介護用品と引き換えできるサービス券(月1回5,000円限度)を月数回交付します。

(4) 在宅高齢者紙おむつ用品引き換え事業

対象者	市民税非課税世帯に属する要介護4・5の認定を受けた65歳以上の高齢者を在宅で介護している家族の方
内容等	紙おむつ用品の概算ごみの指定袋(小袋)と引き換えできる支給券(2か月分までごみ袋20枚と引き換えできる券)を交付します。

《お問い合わせ先》

- ◇白河市役所 本庁高齢福祉課(28-5519・22-1111 内線2154・2155・2156)
各庁舎地域振興課 表郷(32-2114) 大郷(46-2114) 東(34-2116)
- ◇白河市地域包括支援センター(21-0332)
担当地域：第一小学校区及び第三小学校区・東北中学校区・大郷中学校区
- ◇白河市西部地域包括支援センター(21-6032)
担当地域：白河第二中学校区
- ◇白河市東部地域包括支援センター(31-8889)
担当地域：関沼小学校区・五箇小学校区・南中学校区・表郷中学校区・東中学校区

(3) 介護保険サービス

サービスを利用するためには要介護認定の申請が必要です。

市高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



ケアパス 一覧番号	サービス名	区分	内 容
②7	居宅介護支援 事業所		ケアマネージャーがケアプランの作成や介護サービスを利用する支援を行います。
②8	通所介護 (デイサービス)	通 所	通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の介護や、生活機能向上のため支援を日帰りで行います。
②9	認知症対応型 通所介護		認知症の方のデイサービスを行う施設などで、日常生活上の介護や機能訓練などを日帰りで行います。
③0	通所リハビリテー ション(デイケア)		介護老人保健施設や医療機関などで、食事、日常生活上の支援や生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。
③1	訪問介護 (ホームヘルプ)	訪 問	ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。
③2	訪問リハビリ テーション		居宅での生活機能を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
③3	訪問入浴介護		介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
③4	訪問看護		疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の看護や診療の補助を行います。
③5	居宅療養管理指導		医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士・管理栄養士などが訪問し、薬の飲み方や食事などの療養上の指導を行います。
③6	短期入所生活介護 (ショートステイ)	宿 泊	介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
③7	短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)		介護老人保健施設などに短期間入所し、医療によるケアや介護、機能訓練などを行います。
③8	小規模多機能型 居宅介護	複 合 型	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問サービスや泊まりのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスを行います。
③9	看護小規模 多機能型居宅介護		利用者の状況に応じて、居住型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に行います。
④0	認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	居 住	共同生活する住居で、日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスを行います。
④1	特定施設入居者 生活介護		有料老人ホームなどに入居している人が、日常生活上の支援や、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
④2	介護老人保健施設	施 設	リハビリに重点をおいた施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受け、家庭での安定した生活の復帰を支援します。
④3	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)		常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護を行います。

(4) その他の相談機関やサービス

〈 地域での見守り 〉



ケアパス 一覧番号	相談者	役 割
④④	民生児童委員	それぞれの地域で、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。行政や地域包括支援センターとの“つなぎ役”や、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認も行っています。 ■ 問い合わせ先 市社会福祉協議会 電話：22-1159

〈 生きがいつくりと介護予防 〉

ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④⑤	老人クラブ	仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりを行うとともに、知識や経験を活かして、明るい長寿社会づくりや保健福祉の向上に努めることを目的に活動しています。 ■ 問い合わせ先 白河市老人クラブ連合会 電話：23-4126
④⑥	シルバー人材センター	豊富な知識・経験・技能を持つシルバー世代が仕事や社会奉仕活動等を通じて、生きがいのある生活を送り、地域社会に貢献することを目的とし、健康で働く機会が欲しいという仕事を紹介しています。 ■ 問い合わせ先 (公社) 白河・西郷広域シルバー人材センター 電話：22-9128



〈 家族の介護支援 〉

ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④⑦	公益社団法人 認知症の人と 家族の会	同じ悩みを持つ家族同士が悩みを相談し合い、話し合う会です。情報交換や研修会、会報の発行などを通じて認知症の方と家族への支援を行います。月1回、白河市中心老人福祉センター「白寿園」にて、つどいと相談会を開催しています。※P58 もご覧ください。 ■ 問い合わせ先 福島県支部県南地区会事務局 本田 電話：0248-53-2394
④⑧	あったかカフェ (認知症カフェ)	認知症の方とその家族も含め、地域の誰でも参加することができ、悩みを相談したり、気分転換ができる場所です。申込み不要ですのでお気軽にご参加ください。 ■ 開催日 祝日等を除く第1・第3木曜の午後1時半～午後3時 ■ 開催場所 マイタウン白河(白河市本町2)地下大会議室 ■ 問い合わせ先 高齢福祉課高齢者支援係 28-5519(係直通)

〈 権利擁護に関する相談窓口 〉



ケアパス 一覧番号	サービス名	内 容
④9	日常生活 自立支援事業 (あんしんサポート)	物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった方が、自立した生活を送れるように、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理のお手伝い、書類等のお預かりなどを行います。 ※本人の意思に基づく契約となります。 ■ 利用料 1 時間 1,200 円 (以降、30 分ごとに 400 円加算) ※上記に加え別途、交通費 (1 kmにつき 25 円) ががかかります。 ■ 問い合わせ先 市社会福祉協議会 電話：22-1159
⑤0	成年後見制度	成年後見制度は、精神上的の障がい（認知症、知的障がい、精神障がいなど）により判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を付けてもらう制度です。 成年後見人等は、財産管理や身上監護（介護サービス、施設への入所などの生活に配慮すること）についての契約、遺産分割などの法律行為を本人に代わって行います。 ※地域包括支援センターや市高齢福祉課にご相談ください。
⑤1	白河市消費生活 センター	悪質商法や契約トラブル、多重債務などの消費者に関するトラブルの相談を受け付けます。 ■ 問い合わせ先 白河市消費生活センター（本庁舎内） 電話：22-1133



〈 住まいに関する情報 〉

市高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

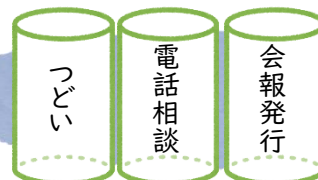


ケアパス 一覧番号	名称	内 容
⑤2	軽費老人ホーム	身の回りのことは自分でできるものの、身体機能の低下により自宅での生活に不安がある高齢者が入居し、その自立した生活を支援するための施設で食事や生活相談等のサービスの提供を行います。
⑤3	サービス付き 高齢者向け住宅	安否確認や生活相談などのサービスが提供される高齢者向けの住宅です。
⑤4	有料老人ホーム	食事や日常生活の援助が受けられる高齢者向けの住宅です。

(5) 公益社団法人

認知症の人と家族の会

福島県支部 県南地区会 本田 陽子



3つの柱で
活動しています

「家族の会」の原点は、介護家族同士が励まし合い、助け合う“つどい”にあります。認知症と初めて向き合う家族の混乱は昔も今も変わらず、介護の話は体験した人でないと分かりません。つどいでは、悩んでいることを話して気をまぎらわせたり、色々な介護・対応の方法があることを知ることができます。

励まし合いは介護する家族にとって最も必要で大切なことです。仲間とのつながり、介護保険などのサービスを使い、疲れ切ってしまう工夫も大切です。頑張りすぎないけどあきらめない。家族の暮らしがあってこそ介護。介護者の体と心のリフレッシュのためにも「つどい」に気軽に参加してください。出かけられない方は電話相談もありますので、詳しくは福島県支部県南地区会へお問い合わせください。

一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらったり、相談したりしてください



どうも最近おかしい… もしかしたら認知症？
どこに相談すればいいだろう…



認知症だってわかっていても毎日の介護に
疲れちゃったな…辛いな…不安だな…



介護中で悩んでいる方、誰かと話したい方、看取った方、「つどい」に参加してみませんか？
認知症の本人や介護者同士が直接話し合うことができます。
男性の介護者も参加していますので、介護されている男性の方の参加もお待ちしています。

✂ 県南地区会の「つどい・相談会」は、月1回、白河市中央老人福祉センター「白寿園」（北中川原 313）で開催しています。初めての参加に不安がある方は、家族の会県南地区会事務局（P56）または、認知症地域支援推進員（P50）までご連絡ください。

「認知症と診断された母の変化と、家族の会との出会い」

福島県支部県南地区会会員（市内在住）

平成 20 年秋頃、認知症の症状に気が付いた。この時、母 74 歳、私 47 歳。症状は軽く、自立できている部分も多く、母は「誰にでもある年寄りの物忘れ」と受診を嫌がった。

平成 25 年 8 月、ご近所さんからの「あんた変だよ」の言葉に不安になった母はやっと「病院に行く」と言った。診断は「アルツハイマー型認知症」。

平成 26 年 7 月、症状は徐々に進み、ストレスから帯状疱疹になった。同年 11 月、近くにデイサービスが開所し契約したが母は拒否。この時期に私は介護離職をした。この冬が私にはとても長く辛かった。寒い部屋に一人ポツンと座る姿に涙が零れた。食事を届けると「何しに来た、帰れ。そんなの頼んでない」と。主治医に状況を伝え薬の調整してもらうと、少しずつ表情が柔らかくなり笑顔も戻った。

平成 27 年 5 月、「風呂に入って髪を洗いたい」と、デイサービスに通うようになった。私は気持ちが少し楽になり母にも変化が見られた。「娘がいてよかった。ありがとう。感謝しているよ。」と母から言われたときは本当にうれしく、デイサービスの職員さんたちの支援に感謝した。

その後、認知症の症状は進行し、私は一人落ち込んでいった。「認知症の人と家族の会」の存在は知っていたが、参加を勧められてもなかなかその一歩が踏み出せなかった。

平成 28 年 11 月、母を連れて初参加。「共感できる場」と感じた私はつどいに参加するようになり、救いの場になった。

令和 2 年 9 月、脳梗塞を発症し寝たきりになった。想定外の出来事に戸惑ったが、ケアマネジャーと相談し在宅介護を続けることにした。通い慣れたデイサービス、訪問看護やりハビリ、車いす等のレンタルを利用し、介護のプロの助けや刺激を受け、母と私たち家族を支えてもらっている。

認知症発症から約 14 年。現実はいんどくて心が折れそうになるが、自分たちだけで頑張ろうとせず、家族の会で相談したり、福祉の力を借りたりして、母も私たち家族も笑顔で過ごせている。

※詳細につきましては、直接、医療機関へお問い合わせください。

(6) 認知症の診療を行っている近隣の医療機関

No.	医療機関名	所在地	電話番号	診療科
1	福島県立ふくしま医療センター こころの杜 (認知症疾患医療センター)	矢吹町滝八幡100 相談窓口：地域医療連携室 電話：44-2051	(代)42-3111	精神科
2	ありがクリニック	白河市北中川原183-1	21-1311	精神科 心療内科
3	(医) 信慈会 くにい増見クリニック	白河市大信増見字下ノ田45	46-2258	神経内科
4	福島県厚生農業協同組合連合会 白河厚生総合病院	白河市豊地上弥次郎2-1	22-2211	精神科 心療内科
5	(医社) 恵周会 白河病院	白河市六反山10-1	23-2700	脳神経外科
6	敦記念 田口医院	白河市郭内11	24-1111	脳神経外科
7	(医) 公翁会 千葉医院	白河市外薄葉43-1	24-2080	精神科
8	(医) 昭寿会 つかはら内科クリニック	白河市郭内12-14	24-1011	心療内科
9	(医) 慈泉会 南湖こころのクリニック	白河市関辺引目橋33	23-4401	精神科 心療内科
10	野村貫成堂クリニック	白河市新白河四丁目59	23-3071	精神科 心療内科
11	(医社) 博英会 かねこクリニック	西郷村字道南東11	24-3111	脳神経外科
12	(医社) 博英会 ニューロクリニック	西郷村下前田東5-1	24-4111	脳神経外科 脳神経内科
13	福島県太陽の国クリニック	西郷村大字真船字芝原29-4	25-3111	精神科
14	泉崎南東北診療所	泉崎村大字泉崎字山ヶ入56	53-2415	脳神経外科
15	(公財) 会田病院	矢吹町本町216	42-2121	精神科 脳神経外科
16	(医) 櫻仁会 西白河病院	矢吹町井戸尻445	42-3711	精神科 心療内科
17	福島県厚生農業協同組合連合会 塙厚生病院	塙町大字塙字大町一丁目5	0247-43-1145	精神科/心療内科 脳神経外科

(7) 認知症対応薬局

かかりつけ薬剤師（薬局）には、患者やその家族と接する機会が多くあります。そこで処方されたお薬の服薬指導や日頃の健康相談などの機会を活用して、患者さんの言動の変化やご家族からの聞き取りから、認知症や軽度認知障害に早期に『気づき』、受診を勧めたり、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関に『つなぎ』、服薬の確認や多職種と連携した対応により『ささえ』ます。特に早期発見による早期対応を実現しようとするものです。

No.	薬局名	所在地	電話番号
1	アイランド薬局 弥次郎店	白河市豊地弥次郎34-1	24-1189
2	さくら薬局 横町店	白河市横町5-2	31-2511
3	ファークス薬局 白河	白河市六反山10-36	27-1185
4	ファークス薬局 つくし	白河市大鹿島前25-1	21-0381
5	ファークス薬局 めぐみ	白河市六反山10-26	31-2101
6	ファークス薬局 めぐみ北	白河市外薄葉17-5	21-1887
7	ローズ薬局	白河市金鈴4-5	24-0030

※福島県薬剤師会ホームページより

認知症対応薬局は
このステッカーが
目印です。



11. 自分でできる認知症の気づき「白河市認知症チェックシート」

人は誰でも年を重ねるにしたがって、若い頃と比べて記憶力などの認知機能が衰えます。しかし、認知機能が衰えるのは「年をとったから」だけではなく、脳の機能障害が原因かもしれません。以下の質問に答えて、簡単にチェックしてみましょう。※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



本人氏名		生年月日	
住 所		連 絡 先	

チェック 1 チェックした人はどなたですか？○を付けてください。【本人・家族など】

カレンダーなどを見ないで、今日の日付を書いてください	年 月 日 曜日
昨日の夕食の内容を全て書いてください	

チェック 2 チェックした人はどなたですか？○を付けてください。【本人・家族など】

最近 1 ヶ月以内のことを思い出してご回答ください

No.	質問内容	1 点	2 点	3 点	4 点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることはいくつありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰ってこれなくなることはいくつありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いにいったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることが出来ますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことが出来ますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物は出来ますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要な物を必要な量だけ買うことが出来ますか	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

No.	質問内容	1 点	2 点	3 点	4 点
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※必要な食材を自分で調理または惣菜を買って準備することはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
15	自分で、薬を決まった時間に、決まった分量飲むことはできていますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。※食事は介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声 かけが必要	一部介助を 要する	全介助を 要する
小 計		1 点 × () = ()	2 点 × () = ()	3 点 × () = ()	4 点 × () = ()
		No.1～21 (21 項目) の合計点			点 / 84 点

【チェック 2 の出典】 兵庫県版認知症チェックシート (DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所)

「チェック 2」の合計点が
「31 点以上」の場合は、
認知機能や社会生活に支障が
出ている可能性があります。

「チェック 1」で、大幅に答えられ
なかった場合にも、認知機能が低下
している可能性が考えられます。

**かかりつけ医や認知症相談医療機関を
受診してください**

※医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。

※合計点が 31 点未満でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

【白河市認知症初期集中支援チーム作成】

※ご自身・ご家庭でチェックした結果は、あくまでも参考としてご活用ください。

白河市公式

LINE

友だち登録は
こちらから▼



友だち募集中だワン！

© しらかわん

【問い合わせ先】

白河市 市長公室 秘書広報課

☎ 0248-28-5501

白河市公式
LINE

と友だちに
なろう！

みんなの暮らしに役立つ
情報を配信するワン！



＊ 16 種類のカテゴリから希望
する情報だけ受け取れます。

- | | |
|----------|---------|
| ● イベント | ● 健康・医療 |
| ● 観光 | ● 福祉 |
| ● 歴史・文化財 | ● しごと |
| ● 文化・芸術 | ● 防災・安全 |
| ● スポーツ | ● 防災無線 |
| ● 子育て | ● 農林業 |
| ● 補助・助成 | ● 図書館 |
| ● 暮らし | ● 市政情報 |

＊ メニューボタンをタップして
簡単に情報検索できます。

画面下部に表示されるメニューボタン
から、市ホームページ内の各種情報
ページにアクセスでき、便利です。



白河市高齢者サポートブックに関する問い合わせ

白河市 保健福祉部 高齢福祉課 高齢者支援係

〒961-8602 福島県白河市八幡小路 7 番地 1

電 話：0248-28-5519（係直通）

F A X：0248-23-1255

Eメール：koreifukushi@city.shirakawa.fukushima.jp



.....
表郷庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒961-0416 福島県白河市表郷金山字長者久保 2 番地

電 話：0248-32-2114 F A X：0248-32-2234

.....
大信庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒969-0392 福島県白河市大信町屋字沢田 15 番地 1

電 話：0248-46-2114 F A X：0248-46-2409

.....
東庁舎 地域振興課 市民福祉係

〒961-0392 福島県白河市東釜子字殿田表 50 番地

電 話：0248-34-2116 F A X：0248-34-3584
.....