

やさしいまち はだの

そなえてあんしん!

# 秦野市認知症 ガイドブック

(認知症ケアパス)

このガイドブックは、認知症の方とその家族が  
状態に応じて受けられるサービスを、一冊に  
まとめたものです。



秦野市では、認知症になっても住み慣れた地域で、暮らし続けることができるよう、認知症の正しい知識の普及と認知症対策に取り組んでいます。

この認知症ガイドブックは、認知症になった人と家族が安心して生活することができるように、認知症の進行に合わせた支援先やサービスをまとめたものです。認知症介護の「道しるべ」になればとの思いで作成しました。

認知症の人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた場所で生活することができるよう、ご活用いただければ幸いです。

## 目次

1	認知症とは	P 1～2
2	チェックしてみましょう	P 3～4
3	「認知症になると何もわからなくなる？」	P 5
4	認知症の進行に応じたサービス例	P 6
5	相談機関	P 7
6	認知症専門医（認知症の診断が可能な医療機関）	P 8
7	認知症の人と家族が利用できる主なサービス一覧	P 9～10
8	オレンジカフェ&サロン情報	P 11～16
	認知症サポーター養成講座 受講企業等一覧	裏表紙
	認知症予防	裏表紙





# 1 認知症とは・・・

認知症とは、脳の病気などにより認知機能（記憶、思考、理解、判断などをする機能）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態をいいます。

## ◆認知症の原因となる主な病気

### アルツハイマー型認知症

ゆっくりと進行し、判断能力や記憶力が徐々に低下していく。時間、場所、人などの理解が難しくなる。

軽度記憶障害（MCI）の人の半分がアルツハイマー型認知症になるといわれている。

不安やうつ症状が出やすい。

### 脳血管性認知症

少しずつ気づかないうちに脳の細かい血管が詰まって生じるものと、脳梗塞などの後遺症で生じるものがある。

障害された脳の箇所によって、感情の起伏や、意欲・注意力に影響がある。

### レビー小体型認知症

ゆっくりと脳の細胞が障害されることで生じる。初期は記憶障害が目立たない。主な症状は幻視（存在していないものや、本来の姿とは違うものが見えること）である。

小刻み歩行などのパーキンソン症状に加え、便秘や立ちくらみ、起立性低血圧などの自律神経症状が生じることがある。

### 前頭側頭型認知症

ゆっくりと脳の細胞が障害されることで生じる。初期は記憶障害が目立たない。

脳の前頭前野という領域が障害されるため、我慢することやルールを守ること、思いやることなどの「社会性」を失う症状が出る。社会的常識に適應しない行動がみられる。

★このほかに頭部外傷や脳腫瘍、アルコールの影響、甲状腺の病気や感染症などで認知症の症状が現れることもあります。

★治療が可能な病気により認知症の症状が出ている可能性もありますので、早めの受診をしましょう。

## ◆認知症の症状

脳細胞の障害により起こる症状（中核症状）

治りにくい

- 記憶障害 覚えられない、覚えていたことを忘れる
- 見当識障害 時間や場所、人物がわからなくなる
- 理解・判断の障害 複雑なことや目に見えないことが理解できなくなる
- 実行機能障害 料理などの段取りのある行動ができなくなる



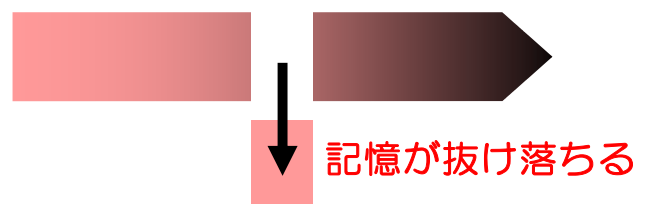
脳細胞の障害に加えて、性格や素質・環境・心理状態の変化などにより起こる症状（行動心理症状）

例えば…不安・焦燥・うつ状態・幻覚・妄想・徘徊  
興奮・暴力・不潔行為など

治る可能性  
がある

## ◆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	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	記憶したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある



## 2 チェックしてみましょう

### ご本人の場合

定期的に実施して、状態を比べてみるとよいでしょう。

### ご家族・身近な人の場合

認知症による変化は、本人より周りが気付く場合もあります。

- 最近の出来事が思い出せないことがある
- 同じことを短時間のうちに何度も言ったり、聞いたりする
- 置き忘れやしまい忘れて、いつも探し物をしている
- 慣れているところで、道に迷ったことがある
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった
- 料理の味が変わった 準備に時間がかかるようになった
- 外出するのが面倒になった
- 小銭での計算が面倒、お札で払うようになった
- いらいらして怒りっぽくなった
- 最近性格が変わったように感じる（周囲の人から言われる）
- 洗濯機やテレビなど、電化製品の簡単な操作に戸惑う
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- 身だしなみを構わなくなった
- 歩幅が狭くなり歩きにくくなった（転びやすくなった）

秦野市認知症総合支援事業 研究会作成（H29）

ひとつでも  
思い当たる場合、

P 7～8 の相談機関・医療機関リストを活用して、  
早めに相談・受診しましょう。

### 早期相談・受診のメリット

- ☆ 治る病気や一時的な症状の場合があります。
- ☆ 進行を遅らせることが可能な場合があります。
- ☆ 今後の生活の準備をすることができます

## 運転に出る認知機能の低下

### チェックリスト

- 車のキーや免許証などを探し回ることが増えた
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることが増えた
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことが増えた
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止めることが難しくなった
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われる）
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった
- 洗車道具などをきれいに整理しなくなった
- 好きだったドライブに行く回数が減った
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった

※「認知症の新基礎知識」鳥取大学医学部・浦上克哉教授著(JAFメディアワークス)より引用

**三つ以上の項目にチェックが入る人は要注意です。受診の検討を！**

近年、高齢者による交通事故が急増しています。人間は年齢とともに、運動神経、反射神経や判断能力が衰えます。さらに認知症などの病気を発症すると、記憶障害などが合わさり危険が増加します。自分や他人の命を守るためにも、運転をやめるという決断をすることも大切です。



### 3 「認知症になると何もわからなくなる？」

#### ◆認知症の人本人に自覚がない、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！

- 認知症の人本人は「なんかおかしいな？」「自分はみんなに迷惑をかけているのでは？」と不安を感じています。
- 家事など、これまでできていたことができず、気分が沈んでうつ状態になったり、意欲が低下して今まで楽しんでいたことが楽しめなくなったり…活動が少なくなることがあります。
- 「認知症かもしれない」という不安を抱え、失敗を隠そうとしたり、怒りっぽくなったり、認めたくない本人の葛藤があります。

#### ◆周囲の人・家族の心構え

- 今までと違うな・・・と思ったら、お住まいの地域高齢者支援センターや相談機関、かかりつけ医に相談をしましょう。
- 周囲の人や家族が受診を促しても拒否がみられる場合は、「認知症初期集中支援チーム」に相談することもできます。（お住まいの地域高齢者支援センターに配置されている認知症地域支援推進員にご相談ください。）

#### ◆認知症の人への接し方

- ふつうの人として接する（笑顔で話す、ゆっくり話す、なじみの言葉で話す、気持ちを確かめる、否定しない等）。
- 本人ができることは本人がする（いつまでも役割をもつ）。
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する。
- 3つのない「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」

※穏やかに余裕をもって接するには、介護者の健康が重要です。  
認知症の人を介護している人は、自分自身の健康にも気を付け、愚痴を吐き出せる場所や気兼ねなく相談できる場所を持ちましょう。





#### 4 認知症の進行に応じたサービス例

		軽度認知障害 (MCI)	軽度認知症	中度認知症	重度認知症	
症状	日常生活でみられる例	記憶	●もの忘れが多くなる (自覚している)	●直前のことを忘れる	●数を覚えることができなくなる	●古い記憶がなくなる
		コミュニケーション	●複雑な会話の理解が難しくなる	●時間(日付や曜日)がわからなくなる	●場所がわからなくなる	●家族がわからなくなる
		心理行動	●意欲の低下で趣味をやめる	●不安、意欲の低下 ●怒りっぽい、イライラ ●ものとり妄想(大事なものを誰かがとったと疑う)	●言葉が出にくい ●嫉妬妄想(根拠なく配偶者の浮気を疑う) ●鏡に話しかける ●徘徊、暴力	●言葉が理解できない ●便の処理ができない
		生活動作		●買い物で必要なものを買えなくなる ●料理の品数が減る ●服薬ができなくなる ●1人で公共交通機関を使って新しい所へいけない	●服が着れない ●料理ができなくなる	●室内の場所がわからなくなる ●食事、排せつ生活全般にケアが必要
相談	何か変だな? どうしたらいいのか?と感 じた時に対応できる相談機 関	P7 地域高齢者支援センター(7か所)				
		認知症初期集中支援チーム				
		P8 認知症専門相談(平塚保健福祉事務所秦野センター)、認知症疾患医療センター(東海大学病院、曾我病院等)				
		ケアマネジャー				
		P7 電話相談(介護者ほっとライン、かながわ認知症コールセンター、若年性認知症コールセンター)				
医療	かかりつけ医をもつ	特定健康診査、市民健康診査(市内医療機関)				
	認知症の診断治療相談	P8 かかりつけ医、認知症相談医・専門医、物忘れ外来、認知症疾患医療センター(東海大学病院、曾我病院等)				
生活	楽しく過ごすために	P9 趣味活動、サロン、老人クラブ(ゆめクラブ)、ミニデイサービス、いきがい型デイサービス、オレンジカフェ				
		P10 介護保険サービス(通所介護・通所リハビリなど)、デイケア(医療機関)				
	自宅での生活の不安を軽減する(地域見守り) P10	ひとり暮らし等登録(民生委員、高齢者支援センター訪問等)、給食サービス(※)、緊急通報装置貸与(※)				
		秦野市見守りキーホルダー				
		秦野市迷い高齢者等SOSネットワーク				
	生活の支援を受ける	介護保険サービス(訪問介護など)				
権利・財産を守る	あんしんセンター(※)	成年後見利用支援				
自宅以外のすまい	有料老人ホーム(特定施設、サービス付き高齢者住宅、ケアハウス等)					
	グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム					
介護者	介護用品	紙おむつ支給(※)				
	仲間と話す P11~	ひまわりの会(認知症家族の会)、介護者のつどい、オレンジカフェ				

(※)のサービスについては、利用できる対象者に基準があります。サービスの概要は、P9、10をご覧ください。



## 5 相談機関

### (1) お住まいの地域高齢者支援センター

★高齢者の介護・健康・福祉・生活等の総合的な相談窓口です。市内に7か所あります。様々なサービスや今困っていることへの対応方法、介護保険の申請などの相談ができます。

名称	住所	電話
本町地域高齢者支援センター	秦野市本町3-9-43	75-8907
南地域高齢者支援センター	秦野市平沢1750-1 Mutumi, ケアセンター1F	84-2250
東・北地域高齢者支援センター	秦野市曾屋11 (秦野伊勢原医師会内)	81-0990
大根地域高齢者支援センター	秦野市下大槻173 (高齢者地域交流センター ぷらっと内)	76-5208
西地域高齢者支援センター	秦野市並木町5-5	73-5751
渋沢地域高齢者支援センター	秦野市渋沢1124-5 常磐ハイツ101	79-6532
鶴巻地域高齢者支援センター	秦野市鶴巻北2-2-25 メブレスビル3F	79-9040

### (2) 行政機関

名称	内容	連絡先
認知症（もの忘れ）相談	もの忘れや認知症について、専門医による相談	平塚保健福祉事務所秦野センター 82-1428 (月1回程度)
介護者ほっとライン	看護職による電話相談	高齢介護課 82-5617 火 10時～15時

### (3) 家族の会・医療機関の窓口

名称	内容	連絡先
かながわ認知症コールセンター (認知症の人と家族の会 神奈川県支部)	認知症の人を介護した経験を持つ方や本人の会です。認知症全般の電話相談に対応します。	月・水 10時～20時、 土 10時～16時 0570-0-78674
認知症疾患医療センター (神奈川県が県内医療機関へ委託)	専門医療相談窓口を設け、患者、家族、医師、保健医療、福祉関係者を対象に電話や面接による相談を行います。	東海大学医学部付属病院 (湘南エリア) 総合相談室 93-1121 月～金 9時～15時 1・3・5 土 9時～12時 曾我病院 (県西エリア) 福祉医療相談室 0465-42-1630 月～金 9時～17時
若年性認知症コールセンター 認知症介護研究・研修大府センター (厚生労働省がセンターに委託)	若年性認知症に関する相談に対応します。ホームページからメールでの相談もできます。	月～土 10時～15時 0800-100-2707
若年性認知症支援コーディネーター (神奈川県が県内医療機関へ委託)	患者、家族からの相談を受け付け、支援ネットワークの調整を行います。	曾我病院 福祉医療相談室 月～金 9時～17時 0465-42-1630

## 6 認知症専門医（認知症の診断が可能な医療機関）

医療機関名	住所・電話	認知症診療に関する特徴
八木病院	本町 1-3-1 81-1666	<b>診療</b> (予約不要、混雑あり) 週2回（毎月曜日、金曜日又は土曜日）外来対応可（灰田医師） 診察日は診察予定表または電話で確認 初診時、必要に応じ血液検査、頭部MRI、心理検査、頸部超音波、動脈硬化検査（ABI）が可能 （頭部MRI、CTは予約なしで実施、当日の画像診断可能）
さいとうクリニック	大秦町 1-8 トミービル3F 84-5222	<b>診察</b> もの忘れ外来として診察可 心理検査、必要な場合、頭部CT撮影 <b>自費診療</b> 軽度認知症の血液検査実施（MCIスクリーニング）
秦野駅南口診療所	尾尻 940-5 84-3737	<b>もの忘れ外来</b> （初診要予約） 血液検査、頸動脈硬化検査、心理検査
駅前神経内科	尾尻 931-7 けやきビル4F 85-0900	<b>認知症予防が第一</b> 生活習慣の改善、これからの人生設計家族ともども共有から始まります。 <b>認知症は鑑別が第二</b> 治るものと進行性があります。お任せください。 <b>認知症は受容と進行を遅らせることが第三</b> ちょっとした気遣いと最新の知識は、残りの人生を実りあるものにしてくれます。
秦野赤十字病院	立野台 1-1 81-3721	かかりつけ医からの紹介状が必要。 診断及び治療方針を決定し、かかりつけ医と共に適切に経過をみていきます。
南が丘クリニック	南が丘 1-9 82-7606	<b>もの忘れ外来</b> 初診時、長谷川式テスト、血液検査、必要に応じ連携病院にてMRIを実施 <b>自費診療</b> 軽度記憶障害の場合、 $\beta$ -アミロイド 定量検査可能
山口内科循環器科	今泉 359 83-3138	抗認知症薬のみならず、周辺症状に対する漢方薬やせん妄に対する向精神薬なども含めて幅広く対応します。
秦野病院	三屋 131 75-0032	<b>もの忘れ外来</b> （初診要予約） 初診時に検査予約（血液検査・頭部CT・心理検査） 全ての検査終了後、郵送にて診断名と治療必要度を記載した報告書を指定先へ郵送 <b>受診相談・入院相談</b> 地域連携課で対応
はたの渋沢クリニック	曲松 1-4-39 やまゆりビル3F 89-3181	<b>診察可能</b> （要予約） 秦野病院と連携し、対応しています。
竹内外科・脳外科	鶴巻南 4-23-14 77-2617	①問診・面談②認知機能検査③必要に応じ連携病院にてMRIとCT検査を実施④脳神経学的検査
丸山クリニック	鶴巻北 2-2-25 メブレスビル2F 77-8788	医療の継続、介護サービス利用等認知症に関する一般的な対応を行っています
秦野厚生病院	南矢名 2-12-1 77-1108	<b>もの忘れ外来</b> （第2.第4土曜日） 血液検査、頭部CT、心理検査、専門医診察 一週間程度で報告書を郵送 <b>入院相談</b> 医療相談室まで
丹沢病院	堀山下 557 88-2455	<b>もの忘れ外来</b> （初診要予約） 血液検査・頭部CT・心理検査（医療保険適応）を実施 <b>自費診療・もの忘れ家族相談</b> <b>認知症デイケア(認知機能トレーニングプログラム)</b> 医療保険・自立支援医療適応 認知症予防のプログラムを行います
みくるべ病院	三廻部 948 88-0266	<b>受診相談・入院相談</b> 地域連携室で対応 頭部CT検査、心理検査を実施 必要に応じて薬物療法や入院相談、施設入所への支援

## 7 認知症の人と家族が利用できる主なサービス一覧

### 地域の通いの場

名称	内容	連絡先
いきがい型デイサービス	レクリエーションや軽い体操、健康講話、食事などの活動をとおして、1日を楽しく過ごします。	お住まいの地域 高齢者支援センター（P7）
老人クラブ （ゆめクラブ）	レクリエーションやスポーツを楽しむ中で、仲間づくりをし、孤立することなく、地域で支え合っています。	ゆめクラブはだの （秦野市老人クラブ連合会） 84-2171
ミニデイサービス	レクリエーションや軽い体操、健康講話、食事などの活動をとおして、1日を楽しく過ごします。	高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394
オレンジカフェ・サロン	認知症の人や家族が参加できるサロンです。 詳細はP11～16をご覧ください。	

### 認知症予防に関する講座

※講座詳細は介護予防カレンダーをご覧ください。

名称	内容	連絡先
教えて先生！ 認知症予防	認知症の診断、薬の効果や予防方法について、認知症専門病院の医師やデイケアスタッフから学びます。	高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394
脳の健康教室 （くもん式）	簡単な「読み書き」「計算」を行うことで脳を活性化し、認知症を予防する講座です。（5か月間）	
脳の健康チェック	タブレット端末（iPad）を用いて、脳の認知機能をチェックします。	お住まいの地域 高齢者支援センター（P7）

### 権利・財産を守る

名称	内容	連絡先
日常生活自立支援事業 （あんしんセンター）	判断能力が不十分な方の日常的金銭管理、福祉サービスの利用援助、大切な書類の保管などを行います。	秦野市社会福祉協議会 はだの地域福祉総合相談センター
成年後見利用支援事業	成年後見制度に関する相談や手続きの支援、情報提供を行います。	『きゃっち。』 83-2751

## 自宅での生活をサポートする制度

名称	内容	連絡先
ひとり暮らし高齢者等の登録	65歳以上で独居や65歳以上の方だけの世帯の人が市に登録することで、民生委員や地域高齢者支援センターの職員等が必要に応じ訪問します。	高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394
給食サービス	日常の食生活に支障をきたしているひとり暮らし高齢者や高齢者世帯に、弁当の配達を行い、食生活の自立を図るとともに安否確認を行います。	
緊急通報装置貸与	自宅内での病気や事故時に緊急な対応が必要な方に緊急通報装置を貸与します。	
迷い高齢者等 SOS ネットワーク	認知症の高齢者等が行方不明になった場合、一刻も早く発見できるよう、万が一に備えて迷う恐れのある方を事前に登録し、検索するシステムです。	
見守りキーホルダー	交付されたキーホルダーを身につけておくと、緊急搬送や徘徊によって保護された場合に、速やかにご家族等に連絡がいくようになります。	お住まいの地域 高齢者支援センター (P7)

## 生活の支援を受ける

名称	内容	連絡先
介護保険サービス	サービスの利用には要介護等認定を受ける必要があります。 また、できるだけ自立した生活が送れるよう、状況に応じて保健・医療・福祉のサービスを総合的に受けることができます。	高齢介護課 介護保険担当 82-5714 高齢者支援担当 82-7394

## 介護者支援

名称	内容	連絡先
紙おむつ支給	要介護 1 以上のおむつが必要な在宅高齢者の介護をしている人に紙おむつを支給します。	高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394
介護者のつどい	介護者同士が情報交換できる交流の場です。 ひまわりの会（認知症家族の会）	
オレンジカフェ	認知症の人や家族が参加できるサロンです。 (P 11～16をご覧ください。)	

その他の制度・サービスにつきましては「高齢者ガイドブック」や「はつらつ介護保険ガイドブック」もあわせてご覧ください。

# はだの オレンジカフェ&サロン



本町・南地区 ①～⑤  
東・北地区 ⑥～⑨

⑦ それすたサロン  
さわやか体操を行い、  
地域の方の交流の場に

⑧ 戸川児童館  
インストラクターの指導のもとで  
体操、運動ができます。  
(R4年4月～ときの家より  
場所が変更になりました)

⑨ 日曜日食堂  
地域の人達で集まって、  
おしゃべりを楽しみなが  
ら美味しいカレーを食べ  
ませんか？

⑥ はっちゃんサロン  
見たり、体験したり、  
楽しい事がいっぱい！  
手品、大正琴の  
お披露目もあります。

① オレンジカフェ  
微笑みサロン  
健康相談他、認知症予防  
クイズなどをにぎやかに  
行っています。

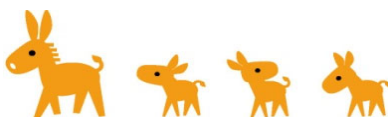


⑤ 清水町悠々会  
毎週日曜日のラジオ体操の他  
交通、防犯会、誕生会、茶話会  
等を年に数回開催。  
年会費1,200円です。

② オレンジカフェ  
丘の茶歌ちやか  
お茶をのみながら情報交  
換し、歌を歌っています。  
お菓子はボランティアさん  
の手作りです。

④ ひまわりの会  
(認知症家族の会)  
家族の思い・気持ちを  
分かち合う場所です。

③ デイカフェ花園  
¥1,000で昼食・ドリンク、カラオケ  
やお喋りを楽しめます。お店として  
だけでなく、自由に來れる居場所  
としてご利用ください。その他イベ  
ント企画も多数あり。詳しくは問い  
合わせください。



※「オレンジカフェ」は秦野市の認知症カフェです  
詳細については、次ページ以降をご覧ください

# はだの オレンジカフェ&サロン



上・西・渋沢地区 ⑩～⑫、⑯  
大根・鶴巻地区 ⑬～⑰

⑰ オレンジカフェ  
ぴーつー **3か所**

認知症の方、家族の方、認知症が  
気になる方。  
どなたでも参加できます。  
ホッと一息、お茶でもいかがが♪

⑩ オレンジカフェ  
湯の沢サロン

楽しい企画が盛りだくさん！  
気兼ねせず自由な雰囲気  
楽しみましょう！

⑪ こ・みかんカフェ

どなたでもお気軽にどうぞ♡

⑫ ハピネス渋沢ケアセンター

時間内ならふらりと立ち寄り  
いつでも誰でもどうぞ！！  
おしゃべり・カラオケ・介護相談も。

⑬ いっぷく亭  
みかんの木

ゆっくりコーヒーを  
飲んでおしゃべり  
しましょう！！

⑭ オレンジカフェ  
ほっと♡カフェ

住宅街の中のふつうの  
民家で“近所の人のお家で  
お茶のみ”する雰囲気  
です。どなたでもどうぞ。

⑮ オレンジカフェ  
ふれあいサロン

明るく元気なスタッフが  
お待ちしております。



※コロナ禍の影響により休止中  
のカフェ・サロンもあります。  
詳細は各サロンへお問い合わせ  
ください。



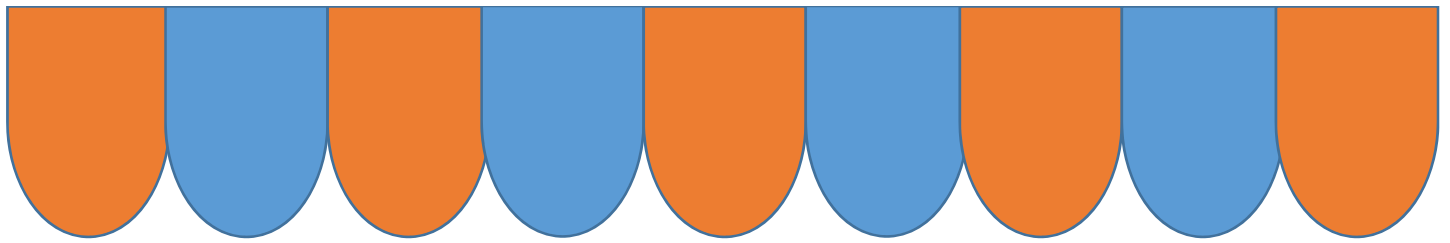


予約は不要ですが(一部予約要)詳細は、直接お問い合わせください。

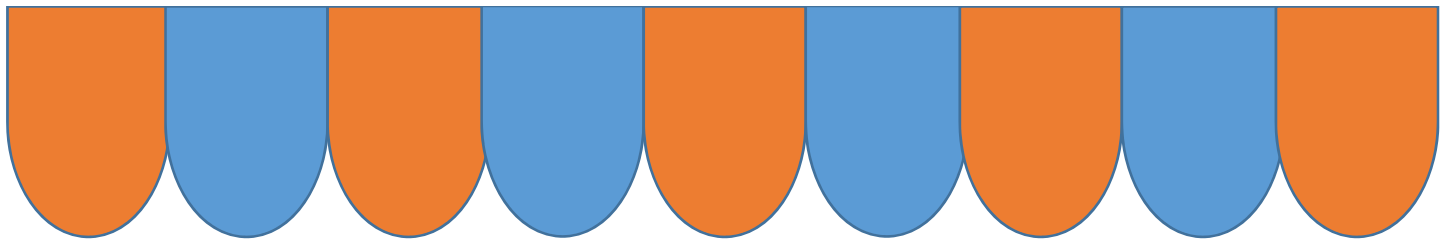
	名称	開催場所	開催日時	問い合わせ先	備考
<b>本町地区</b>					
①	オレンジカフェ 微笑みサロン	ほうらい会館 (曾屋5798-3)	第2.木曜日 9時～16時	微笑サロン 運営会 (ナカムラ) 83-1466	近隣地域の方 * 無料
<b>南地区</b>					
②	オレンジカフェ 丘の茶歌ちやか	南が丘公民館 (南が丘4-2)	第4水曜日 10時～12時	丘の茶歌ちやか 代表 (ヤママ) 83-0161	南が丘地域の方 * 無料
③	デイカフェ花園	花園 (緑町17-42)	毎日 12時～16時 (毎月 第1火曜日はカラオケ サロン開催)	花園 81-2013	送迎応相談 *(昼食+カラオケ 代)¥1000
④	ひまわりの会 (認知症家族の会)	保健福祉センター (緑町16-3)	第4木曜日 13時半～ 15時半	高齢介護課 82-5617	初めての方は お申し込みのうえ、 ご参加ください。
⑤	清水町悠々会	清水町5-2 (広場)	毎週日曜日 ラジオ体操、 他	事務連絡先 (会長ハセガワ) 81-4163	65歳以上の清水 町自治会地域の方 に限る。 * 年会費1200円



令和5年5月現在



	名称	開催場所	開催日時	問い合わせ先	備考
<b>東・北地区</b>					
⑥	はっちゃんサロン	横野658	毎週水曜日 10時～ 11時半	はっちゃん サロン (イシオカ) 87-1006	第5(水)休み 年末年始休み * 無料
⑦	それすたサロン	ソレスタ秦野 1階サロン 戸川130-1	毎週木曜日 9時半～ 11時	ソレスタ秦野 74-3131 070-2182-9491 (モリ)	* 無料 当日参加可能
⑧	健康チェック・ 健康体操 戸川児童館	戸川児童館	第2木曜日 10時～11時	東・北地域高齢 者支援センター 81-0990	* 無料 当日参加可能
⑨	日曜日食堂	みきフレンドあふり (西田原512)	日曜日 不定期 12時～14時 * 開催日は 要問合せ	みきフレンド あふり 81-8260	* カレーセット (カレー/コー ヒー/サラダ) 500円 当日参加可能
<b>西・渋沢地区</b>					
⑩	オレンジカフェ 湯の沢サロン	湯の沢自治会館	金曜日 不定期 * 要問合せ	西地域高齢者 支援センター 73-5751	湯ノ沢 団地の方 * 100円/月
⑪	こ・みかん カフェ	こ・みかんビル1階 (柳町1-20-7)	月1回 日曜日 * 要問合せ	グループホーム こ・みかん 89-1165	* 無料 どなたでもお気 軽にどうぞ!
⑫	ハピネス渋沢 ケアセンター	ハピネス渋沢 ケアセンター デイルーム (柳町2-5-31 伊藤ビル1階)	第3日曜日 10～16時 * 要問合せ	ハピネス渋沢 ケアセンター 73-7772	* 無料



	名称	開催場所	開催日時	問い合わせ先	備考
<b>大根地区</b>					
⑬	いっぷく亭 みかんの木	いっぷく亭 みかんの木 (南矢名5-1-16)	水曜日 金曜日 11時～15時半	みかんの木 代表(タカノ) 79-2622	* コーヒー代 200円
⑭	オレンジカフェ ほっと♡カフェ	通所介護サービス ほっと (南矢名968-10)	年間6回 程度 * 要問合せ	通所介護サービス ほっと 77-8070	* 無料
⑮	オレンジカフェ 下大槻団地自治会 ふれあいサロン	下大槻団地 集会場 (下大槻410)	第3火曜日 10時～14時	自治会事務所 (会長ハシモト) 77-3541	自治会の会員 * 100円
<b>西・大根・鶴巻地区</b>					
⑯	オレンジカフェ ぴーつー	ライフプラザ鶴巻 (鶴巻北3-1-3)	4.7.10月の 第1日曜日 13時～15時	認知症の人と 家族の会 世話人代表 (アベ) 090-4719-7040 ※上記 つながらない時 (ヒジカタ) 090-2166-4924	* 各所100円 1月要問合せ
		大根地域ふらっと (下大槻173)	5.8.11.2月の 第1土曜日 13時～15時		
		駅前ケアクラブ (柳町1-4-17)	6.9.12.3月の 第1日曜日 13時～15時		

認知症かと思うと、出かけることに不安があるかもしれません。けれども、ずっと家の中にいると気が滅入ってしまったり、日々の楽しみも少なくなってしまう。そこで、ホッとできる行きつけの場所、ご自分の好みに合う居場所を増やしていきましょう。家のほかに、居心地の良い場所があることでより豊かな時間が過ごせるかもしれません。

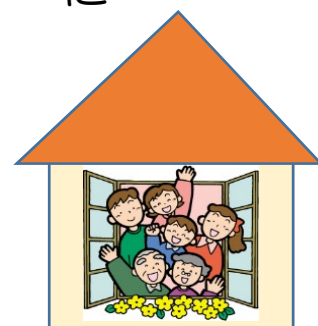
まずは、見学するような気持ちで参加してみてもいいでしょうか。



令和5年5月現在

●認知症のご相談は お気軽に●

高齢者の総合相談窓口である地域高齢者支援センターでは  
保健師（看護師）・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の  
専門職が皆様のご相談に応じます。  
認知症地域支援推進員もおりますので  
お気軽にお住まいの地域高齢者支援センターに  
ご連絡ください。



地域の「認知症地域支援推進員」のご連絡先はこちらです。

本町地域高齢者支援センター	本町3-9-43	75-8907
南地域高齢者支援センター	平沢1750-1 Mutumi.ケアセンター1F	84-2250
東・北地域高齢者支援センター	曾屋11 秦野伊勢原医師会内	81-0990
大根地域高齢者支援センター	下大槻173 ぷらっと内	76-5208
西地域高齢者支援センター	並木町5-5	73-5751
渋沢地域高齢者支援センター	渋沢1124-5 常盤ハイツ101	79-6532
鶴巻地域高齢者支援センター	鶴巻北2-2-25 マプレスビル3F	79-9040

秦野市 高齢介護課 高齢者支援担当  
☎82-7394



## ◆認知症サポーター養成講座を受講した 企業、介護・医療関係等の一覧◆

秦野市では、企業等に向け認知症について学ぶ出前講座として「認知症サポーター養成講座」を数多く実施しています！  
困っている高齢者や家族をそのままにしない、認知症になっても安心して暮らすことができる支えあいの地域づくりに、たくさんの企業等が協力しています。



### 民間企業（平成28年度～令和4年度）

藍澤証券（秦野支店）、梶原乳販事務所、神奈川銀行（下大槻支店）  
キタムラガス株式会社、共和証券、JA はだの、渋沢駅前商店街  
中栄信用金庫、上下水道お客様センター、新進建設  
トヨタカローラ（神奈川秦野店）、秦野ライオンズクラブ、静岡中央銀行  
秦野あずまライオンズクラブ、秦野丹沢ライオンズクラブ  
マックスバリュー（東田原店）、みずほ銀行（秦野支店）、秦野郵便局  
明治安田生命保険会社、横浜銀行（秦野支店、渋沢支店、東海大学前支店）  
富士見斎場、美容室ラスール、エムズ美容室、ハマ美容室、えびや食堂、  
マツモトキヨシ（渋沢駅前店）、わたみの宅食、オニキス秦野センター店  
とくし丸、ねこの手介護タクシー、小田急電鉄株式会社、神奈中バス、  
神奈中ハイヤー株式会社、秦野交通、愛鶴タクシー、相模交通  
秦野ガス株式会社、コスモス成年後見サポートセンター小田原西地区



### 介護・医療関係（令和元年度～令和4年度）

秦野厚生病院、鶴巻温泉病院、あめみや歯科医院、STサービス、  
介護ショップあかつき、ニチケアセンターほりこし、ツクイ秦野、  
チャーリーケア、ハッピータウンデイサービスセンター、コラムホーム  
ポンセジュール秦野、カルチャーリゾート秦野、寿湘ヶ丘老人ホーム  
グループホーム花物語、湘南老人ホーム、はだの松寿苑、田原の里  
特別養護老人ホーム湖、デイサービス五幸、ふるさとホーム、  
通所介護ぷらっと、メディケアセンター秦野、堀川デイサービスセンター  
デイサービスフォルティシモはだの、HOPE訪問介護事業所  
鶴巻訪問看護ステーションしづさわ  
プライムガーデン秦野



## ◆認知症について学んでみませんか◆

認知症について学ぶ講座として「認知症サポーター養成講座」を開催しています。おおむね5人以上の集まりに出前で行います。

### ・認知症サポーターとは・・・

認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。



受講者には、認知症サポーターの目印である「サポーターカード」をお渡しします。

問合せ先 高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394

## ◆認知症予防、できることから始めませんか！◆

### いきいき過ごす4つのポイント

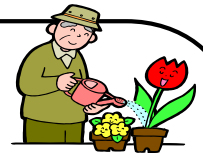
#### 運動



無理せず毎日  
続けましょう！

- ① 筋力トレーニングで筋肉を鍛えましょう。(特に足・腹筋)
- ② 有酸素運動で血流アップ！副交感神経の働きを高めて腸の動きを活発にしましょう！
- ③ ストレッチで体の柔軟性を保ちましょう！(腹式呼吸意識)

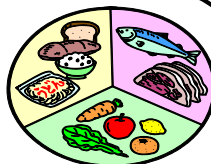
#### 生活



認知症のリスクから  
遠ざかる！

- ① 趣味やサークル、ボランティアなど積極的に参加して、人とのつながりを持ちましょう
- ② 睡眠は脳にとって大切な時間です。睡眠リズムが乱れないように注意しましょう。

#### 栄養



かしこく食べて  
いきいき元気！

- ① 一日三食、規則正しく食べましょう。
- ② 良質のたんぱく質を十分に食べましょう。
- ③ 水分をこまめに補給しましょう。
- ④ 食物油や乳製品、豆類、イモ類、海藻、野菜、果物は便秘予防に役立ちます。

#### 口腔



毎日の丁寧な口腔清掃が  
大事！！

虫歯・歯周病・口臭の予防には口腔内を清潔にしておくことが大事です。夜間は唾液が少なく口腔内の細菌が増えていきます。特に寝る前の歯磨きは時間をかけて丁寧に行いましょう。

令和5年5月発行

編集発行 秦野市高齢介護課