

友蔵物語

〜認知症になっても一戸町で暮らし続けたい〜

一戸町
認知症
ガイドブック



発行元 令和2年度一戸町認知症ケアパス策定検討委員会

事務局 〒028-5312 岩手県二戸郡一戸町一戸字砂森93-2

一戸町地域包括支援センター TEL0195-32-3700 / FAX0195-32-3701

社会福祉法人一戸町社会福祉協議会 TEL0195-33-3385 / FAX0195-33-2737

題字：岩手県立一戸高等学校書道部 野里色さん（令和2年度1年次）

イラスト：特定非営利活動法人 カシオペア権利擁護支援センター

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。

この物語の主人公友蔵さんは、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、

友蔵さんが願う「住み慣れた地域で暮らしたい！」を叶えていきます。

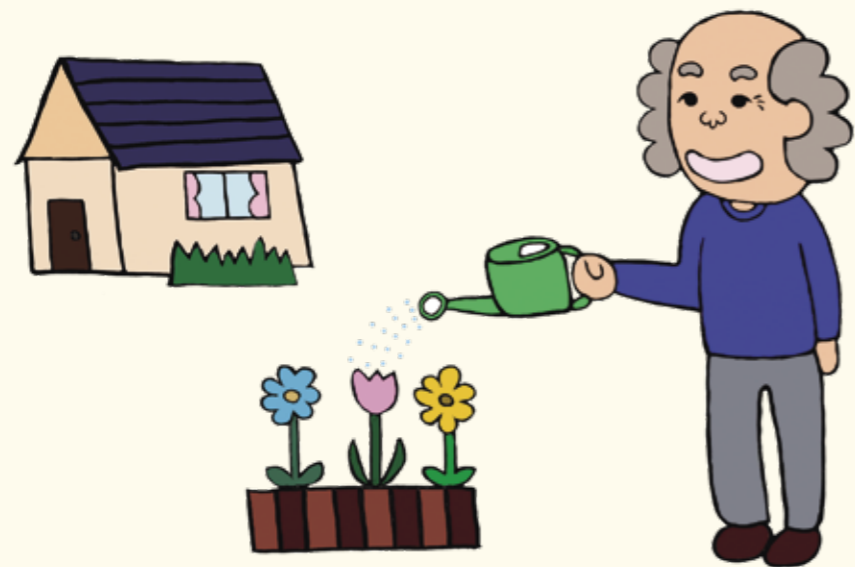
この本は、友蔵さんのように認知症について不安や違和感がありながらも、

ここ一戸町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。

一戸町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



ともぞう 友蔵

75歳 退職後地域活動などに奮闘。奥さんに先立たれ寂しい毎日過ごす。



おうせいかい 王節介

75歳 友蔵さんの奥さんの友達。世話好きのお節介おばあさん。



ともぞう むすめ 友蔵さんの娘

年齢不詳 東京に住む友蔵さんの一人娘。心配性。

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。	 ごはんはまだ？ ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる。	 と、どうしよう！ 判断力が低下する。	 おじいちゃん！ぼくだよ！ とくらさんか？ 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	 何だったかしら もの忘れの自覚はある。	 ゆうべ何食べたっけ？ ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる。	 大変！消し忘れていたわ！ 判断力の低下は見られない。	 あなた確かお隣の…えーと 〇〇です こんにちは 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


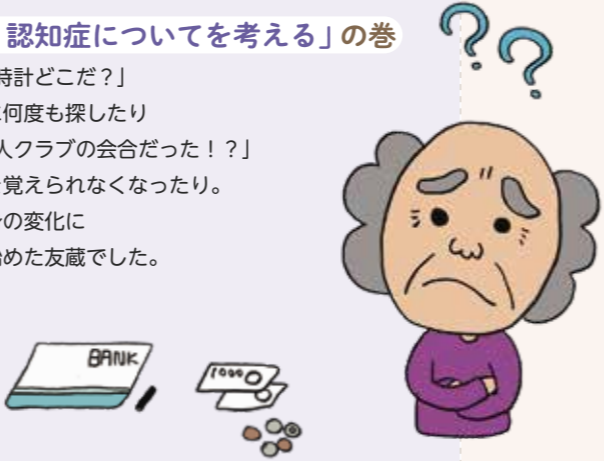




該当する項目の数字を合計してください

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。

一戸町で利用できるサービス一覧表「友蔵物語」もくじ



	予防	気づき	軽度中等度	中等度	重度
	歳相応のものの忘れ	認知症の疑い	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
友蔵(本人)に現れる症状とその時の気持ち	6P 「友蔵、第二の人生を楽しむ」の巻 地元の工務店を定年退職した友蔵。地域活動に積極的に参加し、忙しく充実した毎日を送っていました。 	8P 「友蔵、認知症についてを考える」の巻 「あれ?時計どこだ?」と1日に何度も探したり「今日老人クラブの会合だった!?!」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友蔵でした。 	10P 「友蔵、認知症と診断される」の巻 ある日娘からの電話に「オレの娘か?」と友蔵。心配した娘が帰省すると「オレはおかしい!」と怒りだします。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す。 	12P 「娘、介護はじめました」の巻 いつも着ている服が同じ、すぐに興奮する、薬が飲めない、誰かに覗かれていると話すなど認知症の症状が進行します。一方友蔵の娘は、慣れない介護に疲れが出て…。 	14P 「友蔵、最高の人生だ!」の巻 友蔵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、わが家の場所、時間、家族の顔…。家での暮らしは出来なくなりましたが、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。 
友蔵の娘と王節介(家族や周囲の人)の心構え	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 本人の健康状態、身体機能状態を気にかけましょう。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。	忘れることが多くなり、一番不安に感じるのは本人です 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。 	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。	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。家族介護者交流会などを活用し、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。	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。
利用できるサービス(連絡先一覧16P)	相談	一戸町地域包括支援センター、一戸町社会福祉協議会認知症地域支援推進員 [8P、9P、17P] 認知症初期集中支援チーム [11P、17P] ケアマネジャー、介護保険サービス [11P、13P、18P]			
	医療	かかりつけ医、町内医療機関 [6P、16P] 県立一戸病院認知症専門医、認知症サポート医、認知症看護認定看護師 [8P、9P、17P] もの忘れ予防教室 [9P、17P] 認知症デイケアセンターわく夢 [12P、18P]			
	衣食住	一戸町で実施する高齢者福祉サービス、一戸町社会福祉協議会で実施する高齢者福祉サービス [11P、17P] 田舎や工房菜蔵「安心安全を運ぶお弁当屋さん」 [17P]			
	地域のつながり	介護予防事業、ふれあいいきいきサロン事業、各地域での集いの場、ボランティア活動など [6P、7P、16P] 認知症カフェ(オレンジカフェさくらの会、まるっとカフェ) [9P、17P] 家族介護者交流会 [12P、13P、18P] 認知症サポーター [11P、17P]			
	経済活動	日常生活自立支援事業 [15P、18P] 安全運転相談 [17P] 成年後見制度 [15P、18P]			

「友蔵、第二の人生を楽しむ」の巻



この物語の主人公「友蔵さん」は、一戸生まれの一戸育ち。高校卒業後に就職した地元の工務店を定年退職してからは、毎朝スクールガードとして、地域の子どもの安全を見守っています。

そんな友蔵さんですが、3年前に奥さんを亡くしてから、体調を崩したり一日中ぼ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、これからは介護や認知症予防を意識して生活するようにとのことでした。

それを聞いた友蔵さんは老人クラブに入り、健康マージャンや料理教室に参加するようになりました。

近所に住む王節介さんも、友蔵さんを心配して時々遊びに来てくれます。

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

役割や日課をもとう

楽しく体を動かす
ノルディックウォーク
や元気あっぷ教室



適度な運動と バランスのとれた食事

宅配食事サービス
で健康な体づくり



ボランティア活動
など人の役に
立つことで生活
が充実

ほめる、
ほめられる



快刺激で
笑顔に

コミュニケーションで
安心

老人クラブや
公民館活動など
仲間との交流で
笑顔に



一戸町にも介護や
認知症を予防する取り組み
がたくさんあるんだなあ。

「友蔵、認知症について考える」の巻



友蔵さんには最近、少し気になることがあります。
それは「**もの忘れ**」です。
時計やメガネを頻繁になくし探すことが増えました。
老人クラブの会合の日まで忘れてしまうこともあります…。

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。
友蔵さんは「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。

後日友蔵さんは、王節介さんと一緒に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

一戸町地域包括支援センターや一戸町社会福祉協議会に
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出会えます。



介護や医療の
専門職が
たくさんいます

地域の中にも力になってくれる人がたくさんいます。

一戸町の
認知症カフェ



オレンジカフェさくらの会



多世代交流カフェまるっと

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。

●一戸町の認知症専門医がいる
医療機関



県立一戸病院

毎週火曜日には
もの忘れ予防教室
も実施中。

●一戸町の認知症サポート医がいる
医療機関



松井内科医院

認知症の医療や介護
がスムーズに連携
できるようサポート。

「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。



「友蔵、認知症と診断される」の巻

あれ？誰と電話してたかな？



電話なんぞかかってきておらん！！



父さんどうしちゃったのかしら…？



ある日のこと、東京で暮らす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。

「お父さん、どうしたの？何か変じゃない？」

「…お宅さん、どちらさまですか？」

友蔵さんは電話の相手が娘だと分からなかったのです。

娘さんは心配になり慌てて実家に帰ってきました。しかし友蔵さんは、先日の電話のことを覚えておらず「電話なんか知らんっ！！」と怒ってしまいました。

後日娘さんは、友蔵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。

落ち込む友蔵さんと娘さんに、先生は「認知症になってもできることはたくさんありますよ！希望を失ってはいけない！」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、図書館などまちのあらゆる場所に「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。

一戸町福祉課では

緊急通報装置の貸出、高齢者冬期生活支援、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？



一戸町社会福祉協議会では

福祉有償運送、配食サービス、生きがい通所サービス、訪問助け合いボランティアなどの福祉サービスを行っています。



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

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。

一戸町の認知症サポーターの例



盛岡信用金庫一戸支店



一戸町立図書館

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。

オレンジ色のリングは認知症サポーターの証です

もしも専門医への受診が上手くいかなかったら…

本人の中には、受診に前向きになれない方もいます。そんな時は専門職が集い「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！

施設・サービスの連絡先は 17P

「娘、介護はじめました」の巻



しばらくたった頃、王節介さんは友蔵さんがいつも同じ服を着ていることに気が付きました。友蔵さんはその後も薬の飲み忘れが多くなり、「誰かに覗かれている」と話すなど認知症の症状が目立つようになりました。

王節介さんから連絡もらった娘さんが認知症専門医へ相談すると、

「認知症が少しずつ進行しています。

友蔵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。

娘さんはしばらく友蔵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。

友蔵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、

「**家族介護者交流会**」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。「家族介護者交流会」には理解してくれる仲間がいます。



一戸町家族介護者交流会は毎月1回開催しています

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。

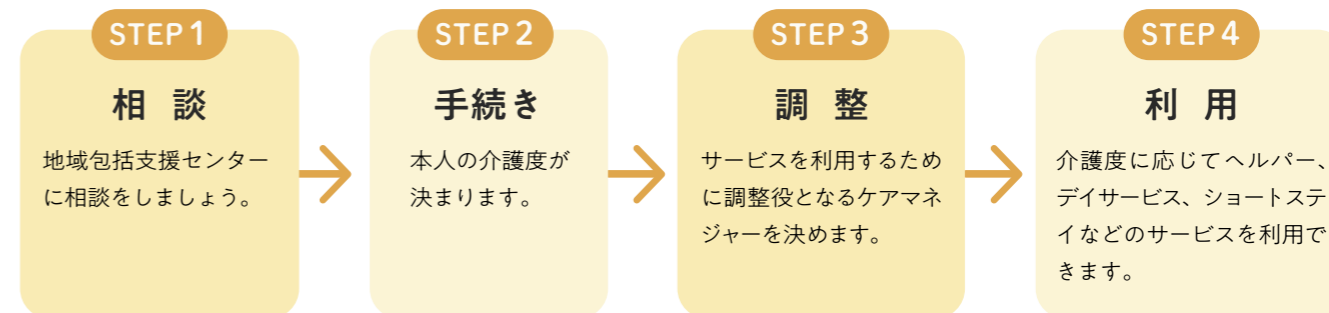


認知症デイケアセンターわく夢では、趣味を生かした活動などを行います。

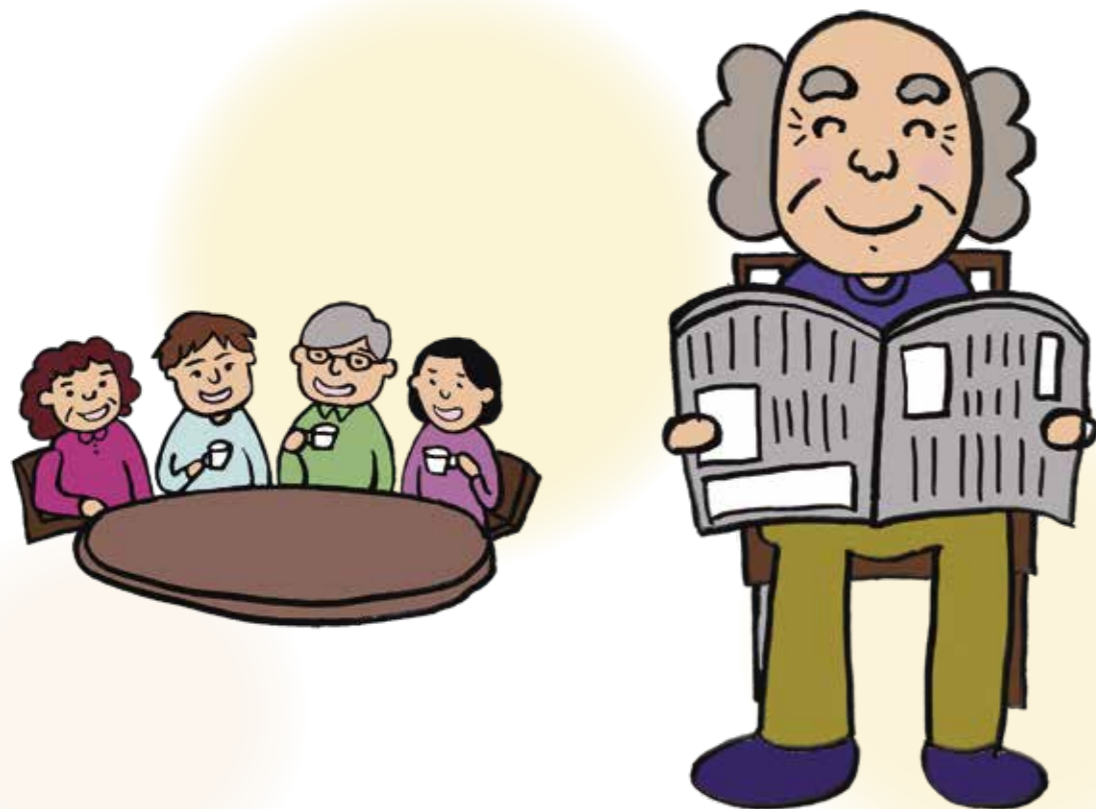
介護でお困りのときはご相談ください

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つけられるかも。



「友蔵、最高の人生だ！」の巻



王節介さんや地域の仲間たちに支えられながら、
自宅での生活を続けてきた友蔵さん。
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友蔵さんは、
毎朝玄関から新聞を持ってくること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。

娘さんや王節介さん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
とても嬉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できなくなります。
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。

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」
「居心地の良い場所」はわかります。
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できます。



一戸町で利用できる各種サービス、サポートの連絡先一覧表



「友蔵、第二の人生を楽しむ」の巻 (6～7ページ)

身体の健康のためにかかりつけ医への定期的な受診を

- いちのへ内科クリニック
一戸町高善寺字野田 110-1
☎ : 0195-33-2701
- ふくもりたこどもクリニック・アレルギー科
一戸町一戸字向町 109
☎ : 0195-43-3137
- 松井内科医院
一戸町一戸字本町 58
☎ : 33-2201
- 小野寺内科医院
一戸町一戸字向町 148-1
☎ : 0195-33-2505
- 一戸森眼科
一戸町一戸字向町 108-1
☎ : 0195-26-8001

- 小鳥谷診療所
一戸町小鳥谷字中屋敷上 1-3
☎ : 0195-34-3501

- 奥中山高原クリニック
一戸町奥中山字西田子 1311
☎ : 0195-35-2011

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

- 一戸町地域包括支援センター
一戸町一戸字砂森 93-2
☎ : 0195-32-3700
- 一戸町社会福祉協議会
一戸町一戸字砂森 93-2
☎ : 0195-33-3385

かかりつけ薬局へもお気軽に

- めぐみ薬局
一戸町西法寺字稲荷 21-1
☎ : 0195-31-1800
- つくし薬局一戸店
一戸町一戸字向町 109
☎ : 0195-43-3096
- アイン薬局一戸店
一戸町一戸字砂森 54-1
☎ : 0195-31-1280
- つくし薬局向町店
一戸町一戸字向町 50
☎ : 0195-26-8221
- かめちゃん調剤薬局
一戸町中山字大塚 118-2
☎ : 0195-35-3009

一戸町



「友蔵、認知症について考える」の巻 (8～9ページ)

まずは相談から

- 一戸町地域包括支援センター 一戸町一戸字砂森 93-2 / ☎ : 0195-32-3700
- 一戸町社会福祉協議会 一戸町一戸字砂森 93-2 / ☎ : 0195-33-3385

認知症カフェで知識や理解を深めよう

- オレンジカフェさくらの会 (岩淵 / ☎ : 0195-32-3415)
- 多世代交流カフェまるっと (一戸町社会福祉協議会内 / ☎ : 0195-33-3385)

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
(一戸町一戸字砂森 60-1 / ☎ : 0195-33-3101)

いつまでも安全運転を続けるために

- 二戸警察署一戸交番
(一戸町一戸字砂森 102-1 / ☎ : 0195-33-3059)

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。



「友蔵、認知症と診断される」の巻 (10～11ページ)

様々なサポートを活用しましょう

- 一戸町福祉課 (高齢福祉担当)
一戸町一戸字砂森 93-2 / ☎ : 0195-32-3700
- 一戸町社会福祉協議会
一戸町一戸字砂森 93-2 / ☎ : 0195-33-3385

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 (一戸町地域包括支援センター内)
☎ : 0195-32-3700
- 田舎や工房菜蔵
「安心安全を運ぶお弁当屋さん」
(一戸町一戸字砂森 52-2 / ☎ : 0195-32-2441)

弁当宅配を行いながら、地域の見守りを行っています。



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 (一戸町社会福祉協議会内)
☎ : 0195-33-3385

介護者の休息のために

- 一戸町家族介護者交流会 (一戸町地域包括支援センター内) (☎: 0195-32-3700)
- 認知症デイケアセンターわく夢 (県立一戸病院内) (☎: 0195-33-3101)

介護保険サービスに関すること

にこトピア一戸
一戸町高善寺字野田 48-14
☎: 0195-31-1001



こずやサンプルク
一戸町小鳥谷字野中 21
☎: 0195-34-2006



慶寿園
一戸町姉帯字下村 24-1
☎: 0195-34-2112



一戸町社協指定居宅
介護支援事業所
一戸町一戸字砂森 93-2
☎: 0195-33-3621



(株) 結愛サービス公社
一戸町一戸字砂森 93-2
☎: 0195-32-3737

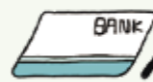


一戸町

4

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」
(一戸町社会福祉協議会内)
☎: 0195-33-3385
- 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。

決して他人事だと思わないでください。

「私だったら…」と考えてみてください。

そのとき、怖がる心配はありません。

このまちには、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。

認知症になっても

その人らしく暮らしていくことが出来るのですから。

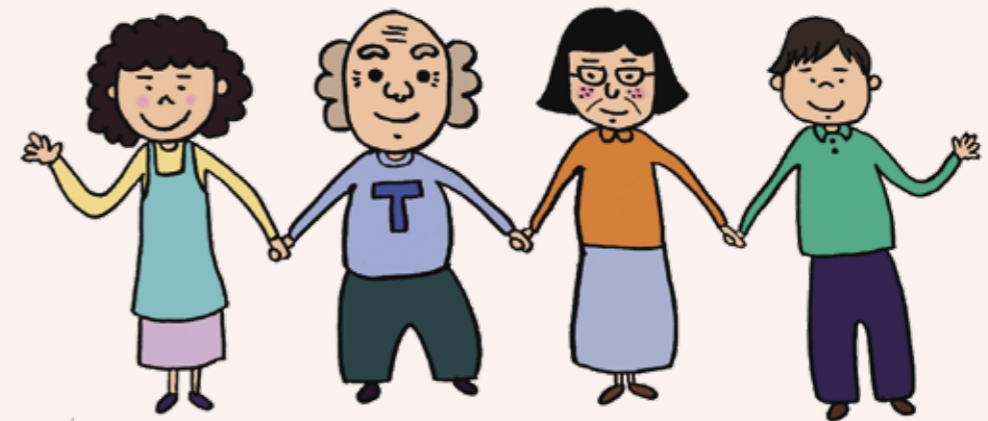
私たちはいちのへに暮らすみなさんにそれを伝えたくて、

この「認知症ガイドブック」を作りました。

認知症になっても一戸町で暮らし続けるための

人生のガイドブックとして、

みなさんの側において頂けたら幸いです。



「いちのへ」が認知症に優しいまちに
なりますように…

令和3年3月
一戸町認知症ケアパス策定検討委員会委員一同