

羽 生 市



認知症と

上手に活きる

いつまでも元気に自分らしく暮らし支え合うまち 羽生



羽生市認知症ガイド（認知症ケアパス）

認知症を発症した時から、日常生活を送る上で様々な支障が出てくる中、その進行状況に合わせて、対応の仕方やご利用いただけるサービスについて紹介するものです。

認知症の方やそのご家族の方が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくためにこの認知症ガイド（認知症ケアパス）をご活用ください。

1 認知症を理解する

- ① 認知症とは.....3
- ② 認知症の症状.....3
- ③ 認知症を引き起こす代表的な病気と特徴.....4
- ④ 認知症に関する病院受診の必要性.....5
- ⑤ 認知症の方への接し方.....6・7

2 相談ができる場所

- ① 地域包括支援センター.....8
- ② 電話相談窓口.....8
- ③ 羽生市内で認知症の相談ができる医療機関.....9
- ④ 認知症疾患医療センター.....9
- ⑤ 健康や認知症に関する相談先.....10
- ⑥ 権利擁護に関する相談先.....10

3 介護保険サービスを考える

- ① 介護保険サービス.....11
- ② 認知症に特化したサービス.....12
- ③ 小規模多機能型居宅介護.....12

4 介護保険以外のサービスについて

- ① 認知症の方も参加できる集いの場.....13
- ② 介護予防・悪化予防につながるサービス.....13
- ③ 見守りや日常生活を支援するサービス.....14
- ④ 家族支援に関するサービス.....15

5 認知症の進行とケアのポイント

-16・17

6 認知症の予防

- ① 認知症のリスクを高める要因.....18
- ② 社会参加.....18
- ③ 食生活.....19
- ④ 身体活動.....19
- ⑤ 口腔機能の維持.....20
- ⑥ その他.....20

7 関連施設一覧

- ① 施設一覧.....21
- ② 施設一覧地図.....22・23

1 認知症を理解する

① 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで障がいが起こり、認知機能（記憶力や判断力）の低下により、日常生活や人間関係に支障をきたす状態が約6か月以上続いている状態のことをいいます。

② 認知症の症状

具体的な症状としては、もの忘れや理解・判断力の低下などの「認知機能障害」を中心に、不安や焦り・妄想などといった「行動心理症状（BPSD）」が現れます。

認知機能障害

- もの忘れ ●失見当識
- 理解・判断力の障害
- 実行機能障害

行動心理症状

BPSDやチャレンジング行動ともいわれ、環境や身体状況、本人の性格等が加わって起こる二次的症狀

徴候	症状
もの忘れ	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く。 <input type="checkbox"/> いつも探し物をしている。 <input type="checkbox"/> 同じものをいくつも買ってくる。
失見当識	<input type="checkbox"/> 時間や場所等がわからなくなる。 <input type="checkbox"/> 身近な人の名前や顔を認識できなくなる。
理解・判断力の障害	<input type="checkbox"/> 予想外の出来事に対処できない。 <input type="checkbox"/> 季節や状況にあった服装ができない。
実行機能障害	<input type="checkbox"/> スケジュールの調整が出来なくなる。 <input type="checkbox"/> 料理の手順がわからなくなる。

症状	特徴
歩き回り	目的もなく歩き回る場合と、目的があって外出して道に迷い歩き回る場合がある。
妄想	<ul style="list-style-type: none"> ● 実際にはないことをあると信じ込む。 ● 自分が被害にあったという妄想。（被害妄想）
幻視 幻聴	<ul style="list-style-type: none"> ● 現実にはないものが見える ● 何の音かわからない音が聞こえたり、誰かが話している声が聞こえる。
不安 焦燥感	強い不安やイライラをどうすればいいのかわからず、焦燥感に駆られる。
抑うつ	やる気がなくなり元気がなくなって塞ぎこむ等うつ病と似た症状。睡眠障害や食欲低下等も現れることがある。

③ 認知症を引き起こす代表的な病気と特徴

認知症にはいくつかの種類があり、原因や症状が異なります。認知症の介護には、種類ごとの特徴を知ることが大切です。

アルツハイマー型認知症

もっとも多い認知症。脳細胞が壊され、脳が委縮し、正常な判断が出来なくなる。緩やかに発症し、徐々に進行するのが特徴。

- 最近のことを忘れる
- 認知症の自覚が薄い
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかない

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等によって起こり、梗塞や出血が起こるたびに段階的に進むことがある。

- 手足のしびれやマヒ等の運動障害が起こりやすい
- 喜怒哀楽が激しい
- 自覚のある物忘れがある

レビー小体型認知症

脳内に“レビー小体”という物質が溜まり、脳細胞が損傷を受けて発症する認知症。

- いないはずの子どもや動物、虫などが見えると言う
- 小刻み歩行で転びやすい
- 初期は手足が震え、進行すると筋肉が硬くなって震えが止まる

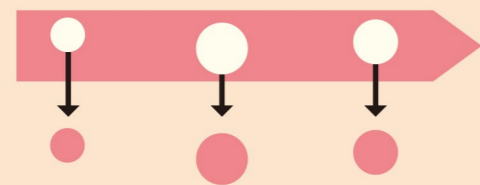
前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことによって、様々な症状が出る認知症。

- 意欲や理性のコントロールが難しくなり、万引きやルール違反が多くなる
- 協調性がなくなる
- なかなか言葉が出てこない

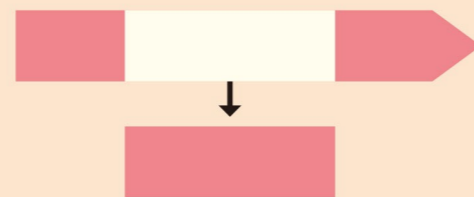
「もの忘れ」と「認知症」の違い

加齢によるもの忘れ



出来事の一部が抜け落ちる
体験したことの一部を忘れるが、自覚があることが多い

認知症によるもの忘れ



出来事全体が抜け落ちる
体験したことを忘れ、もの忘れの自覚がないことが多い

④ 認知症に関する病院受診の必要性

“認知症は治らないから病院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、早期に発見することで以下のようなメリットがあります。

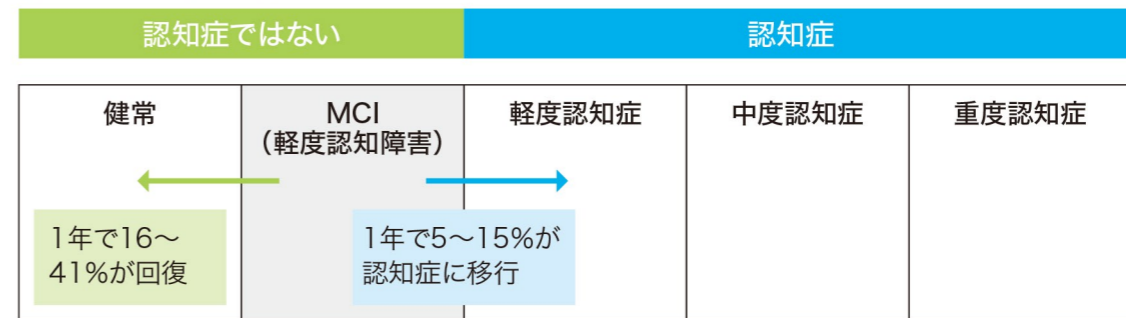
- ① これからの生活に備えることができる
 - ② 原因となる病気がわかることで、病気によっては治療で改善する可能性がある
 - ③ 適切な治療により進行を遅らせたり、症状を軽減できる可能性がある
- ※医療機関については9ページ参照



「早期受診・早期診断・早期治療」



【認知症の経過】



※MCI (軽度認知障害)

正常レベルと認知症初期の中間にあたる状態。
記憶力 見当識 理解・判断力 実行機能などのうち、どれか1つに問題が生じているが、日常生活には支障がない状態のこと。

どうしても受診してくれない時は・・・

納得して受診することがベストですが難しい場合もあります。誘い方、表現の工夫をしてみましょう。

かかりつけ医から専門医を紹介してもらう

健康診断を受けようと誘ってみる

本人が信頼する人にももの忘れの検査を勧めってもらう

⑤ 認知症の方への接し方

認知症の方への対応には、認知機能の低下があることを正しく理解することが必要です。そして、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識を持ち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の方への対応の心得

“3つの「ない」”



具体的な対応 7つのポイント

- まずは見守る
- 相手に目線を合わせやさしい口調で
- 余裕を持って対応する
- おだやかにはっきりとした滑舌で
- 声をかける時は1人で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと
- 後ろから声をかけない

その他のケアの考え方

カンフォータブル・ケア 心地よさをかなえるためのケア技術

10項目の行動を認知症の方に関わるすべてのケア提供者が意図的に行うことで、認知症の行動心理症状の緩和が期待できるケア技術です。

- ・常に笑顔で対応する
- ・常に敬語を使う
- ・相手と目線を合わせる
- ・相手に優しく触れる
- ・こちらから謝る態度を見せる
- ・演じる要素を持つ
- ・気持ちに余裕を持つ
- ・相手に関心を向ける
- ・相手を褒める
- ・不快なことは素早く終わらせる

ユマニチュード

40年以上前にフランスで生まれたもので、『相手に届けたいサポート』をうまく受け取ってもらうための具体的な技術と“なぜそれを行うのか”という考え方からできており、一般の方でも実践しやすい内容になっています。

① 「あなたのことを大切に思っています」と伝えるための4つの柱

「見る」: 正面から見ることで正直さを、水平に見ることで平等であることを、近くで長く見ることで親密さを相手に伝えることができます。

「話す」: 介護をする時、つい無言でテキパキ進めがちですが、ゆっくり穏やかに言葉をかけることで相手に安心を届けます。

「触れる」: 相手の体を“つかむ”とこちらにそんなつもりはなくても「この人は私の自由を奪っている人だ」と感じさせてしまうことに繋がりがやすいです。相手の手を下から支えるように触れることで優しさを伝えます。

「立つ」: その人らしさを保つために、1日20分でも立つ時間を作るとよいようです。

② 認知症の方に確実に情報を伝える6つのヒント

- ・部屋に入るときには必ずノック
- ・いきなり用件を切り出さず挨拶などから
- ・返事を3秒待つ
- ・正面から近づく
- ・何度も聞かれる時は質問に関連する楽しいことを提案してみましょう
- ・「見る」「話す」「触れる」が相手に伝えるメッセージを一致させる

コラム

若年性認知症

高齢者の病気と思われがちな認知症ですが、65歳未満で発症する認知症の総称です。高齢者の認知症は女性が多いのに比べ、男性に多く、進行が早いと言われています。

<相談窓口>

- 若年性認知症サポートセンター
- ☎ 048-814-1212
- 受付時間：月～金曜日
(年末年始・祝日除く)
9時～16時

もう少し対応について詳しく知りたい場合、

ぜひ「認知症サポーター養成講座」へ参加してみましょう。
開催日時等については広報はにゅうでお知らせしています。



2 相談ができる場所

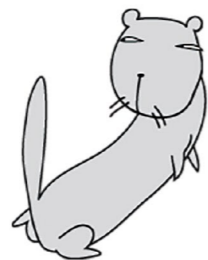
① 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送るために、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等がチームとして総合的に支援することを目的とした地域の拠点です。高齢者や家族からの保健・福祉・介護などに関する様々な相談を受けています。

名称	連絡先	担当地区
羽生市東部 地域包括支援センター 清輝苑	羽生市下村君 1169 電話 048-580-5710	東、北、井泉、三田ヶ谷、 村君
羽生市南部 地域包括支援センター 薫藤園	羽生市秀安 352-3 電話 048-560-3337	中央、南、須影、下羽生、 手子林、南羽生、 上羽生（400 番台）
羽生市西部 地域包括支援センター ふれあいの森	羽生市下岩瀬 446 電話 048-561-2688	西、大字羽生、新郷、岩瀬、 川俣、上羽生（1000 番台、 2000 番台）

② 電話相談窓口

相談機関名	電話番号等
認知症介護の電話相談	電話 048-814-1210 月・火・水・金・土 10時～15時（※祝日、年末年始は休み）
若年性認知症 サポートセンター	電話 048-814-1212 FAX 048-814-1211 メール jakunen2017@sage.ocn.ne.jp 月～金 9時～16時



③ 羽生市内で認知症の相談ができる医療機関

医療機関名	診療科	連絡先
池沢神経科病院	精神科・心療外科・もの忘れ外来	羽生市下新郷 551 048-561-2721
羽生総合病院	神経内科	羽生市下岩瀬 446 048-562-3000
富田脳外科クリニック	脳神経外科・脳神経内科	羽生市南 3-3-11 048-563-0050

④ 認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断などを行い、地域の医療・介護関係者と連携を図り地域の認知症に対応する拠点です。

〈埼玉県指定〉

医療機関名	住所	連絡先
つむぎ診療所	秩父市寺尾 1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田 9-3	048-733-5111
西熊谷病院	熊谷市石原 572	048-599-0930
丸木記念福祉 メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38番地	049-276-1496
戸田病院	戸田市新曽南 3 丁目 4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田 849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町 28 番 3 号	048-464-6655
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野 600 番地	04-2957-1141
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300

〈さいたま市指定〉

医療機関名	住所	連絡先
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東 6-11-1	048-857-6817

🔍 埼玉県認知症疾患医療センター で検索

⑤ 健康や認知症に関する相談先

認知症の方は、体の変化や不調を十分に伝えられないことや、健康を管理することが難しくなることから、体調が悪化しやすくなることがあります。

また、介護をする家族も健康を維持することが大切です。心配なことがある時は、かかりつけ医や地域包括支援センター、下記の相談先等へ相談してみましょう。

事業名	内容	費用	窓口
健康相談	健康の維持・増進、生活習慣病などに関することを個別に相談できます(予約制)	無料	健康づくり推進課
心の健康相談	「憂うつな気分が続いている」「よく眠れない」などの悩みに対し、精神科医や臨床心理士が個別に相談をお受けします(予約制)		健康づくり推進課
認知症相談	認知症の心配等について相談できます(予約制) もの忘れ相談プログラム機器を用いて、認知機能の状態を確認できます		高齢介護課

⑥ 権利擁護に関する相談先

認知症やもの忘れ等で判断能力に不安がある方の権利を守る取り組みです。

〈市の相談先〉

事業名	内容	費用	窓口
司法書士相談	多重債務を中心に、相続や登記、後見制度等について司法書士に相談できます(予約制)	無料	市民生活課

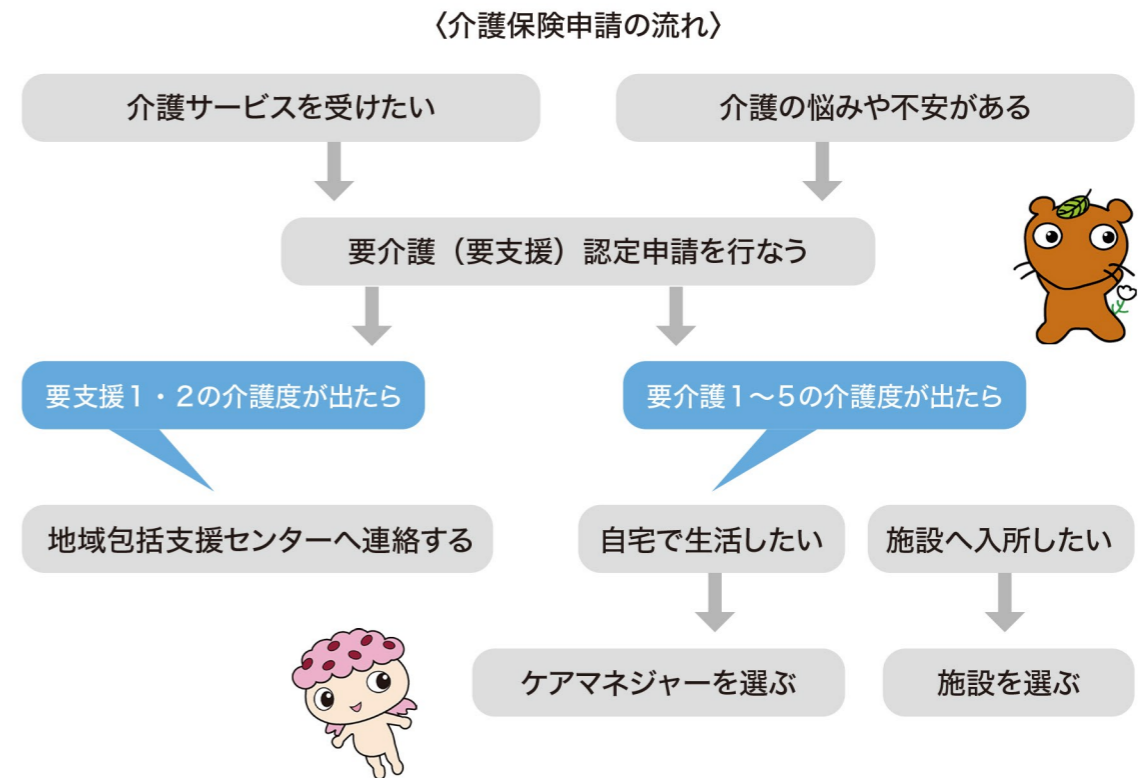
〈その他相談先〉

相談機関名	電話番号等
公益財団法人 成年後見センター・ リーガルサポート埼玉支部	電話 048-814-1210 月・火・水・金・土 10時～15時(※祝日、年末年始は休み)

3 介護保険サービスを考える

① 介護保険サービス

生活する上で何か困ることが出てきたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを利用するには、要支援・要介護認定を受ける必要があります。



〈利用できるサービスの一例〉

デイサービス	訪問看護	ホームヘルプサービス	施設サービス
施設などに通って、簡単な運動などを行います。	看護師などがご自宅を訪問し、療養上の補助を行います。	ご自宅を訪問し、身体介護や生活の援助を行います。	特別養護老人ホーム等へ入所できるサービスです。

※利用できるサービスは、ご本人の介護度や状態などにより、それぞれ異なります。

② 認知症に特化したサービス

介護保険サービスの中でも、認知症の方向けに特化したサービスがあります。

*認知症対応型通所介護：食事や入浴等の介護、支援、機能訓練等を日帰りで受けられる。

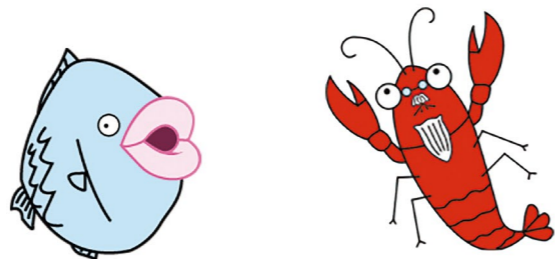
*認知症対応型共同生活介護：グループホームで食事や入浴等の介護、支援、機能訓練等を受けられる。

サービス名	事業所名	住所	電話
(共用型) 認知症対応型 通所介護	デイサービスセンター 須影ほのぼのホーム	羽生市下川崎八幡前 394-1	048-594-7373
認知症対応型 共同生活介護	グループホームルミエール	羽生市上岩瀬1792-1	048-580-7564
	羽生市もくせいの里	羽生市下手子林691-2	048-565-1175
	グループホーム 須影ほのぼのホーム	羽生市下川崎八幡前 394-1	048-594-7373
	グループホームエフビー羽生	羽生市藤井上組399-1	048-566-2727

③ 小規模多機能型居宅介護

介護保険サービスの中でも、「通い」「泊まり」「訪問」の3種類のサービスを柔軟に組み合わせて対応できるサービスです。

事業所名	住所	電話
小規模多機能型居宅介護 ルミエール	羽生市上岩瀬1792-1	048-580-7565
小規模多機能 あったかほーむ藤井	羽生市藤井上組357-1	048-594-6610



4 介護保険以外のサービスについて

① 認知症の方も参加できる集いの場

地域の方々、認知症の方やその家族、物忘れが気になり始めた人等、どなたでも参加できる集いの場です。認知症に関する相談や情報提供・情報交換等を行なえます。

名称	場所	会場住所	開催日時
認知症カフェ つくろうカフェ	MD Library	羽生市中央2-5-26	月1回
認知症カフェ ひだまり	手子林憩の家	羽生市下手子林803	年3回程度
てるてるハウス	加羽ヶ崎集会所	羽生市加羽ヶ崎385	月1回 午後1:30～3:00

② 介護予防・悪化予防につながるサービス

サービス名	内容	費用	窓口
いきいき百歳体操	重りを使った、誰でもできるよう工夫された体操です。介護予防に効果的な体操として全国的に実施されています。	無料	高齢介護課
はつらつ教室	介護予防のためのゆったりした体操や脳トレなどを行う教室です。		
老人クラブ	仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行う地域の自主的な組織です。	無料	健康づくり推進課
健康運動教室	健康運動普及推進員によるストレッチ体操教室です。(各公民館)		
さわやかウォーキング	健康運動普及推進員と40分程度ウォーキングを行います。		
高齢者大学	知識と技能の習得のために学習活動を行い、参加者同士で親睦を深めます。	無料	各公民館

③ 見守りや日常生活を支援するサービス

サービス名	内容	費用	窓口	
見守りキット	かかりつけ医や緊急連絡先等が記載されたキットを冷蔵庫等に貼り、緊急時に使用します。	無料	高齢 介護課	
傾聴ボランティア	外出する機会や人との交流が減ってきている方々の自宅等を訪問し、お話を聴くボランティアです。			
配食サービス	1人暮らしの高齢者に対し、安否確認と食事の提供のため、週1回お昼のお弁当を届けます。	1食300円 又は400円		
緊急通報システム	ボタン1つで自宅から受信センターに通報され、看護師による相談や救急車要請を依頼できます。(1人暮らしの高齢者で身体上慢性疾患等により、健康上注意を要する方に限る)	設置料5000円 + 実通話料		
老人日常生活用具給付	1人暮らしの高齢者等に対し、電磁調理器・火災警報器を給付します。	自己負担あり		
寝具洗濯乾燥サービス	寝具の衛生管理が困難な世帯に洗濯乾燥等の支援を行います。(1人暮らしの高齢者又は要介護4、5の方に限る)	洗濯1回600円 乾燥1回240円		
訪問理髪サービス	寝たきりの高齢者・障害のある方のご自宅に訪問して理髪を行います。(年4回1回当たり2,500円の補助)			羽生市 社会福祉 協議会
はにゅうささえ愛隊	地域の協力会員が、日常生活上の支援を必要とする高齢者等のお手伝いをします。 (例:買い物や掃除、洗濯等)	30分:250円		
あんしんサポートねっと	判断能力の不十分な高齢者等が、安心して生活が送れるように、定期的に訪問し、福祉サービスの利用援助や暮らしに必要なお金の出し入れの手伝いをします。			
シルバー人材センター	草取りや草刈り、植木の手入れ、ふすまや障子の張替等の様々な仕事をいたします。	内容により 料金設定あり		羽生市 シルバー 人材センター

④ 家族支援に関するサービス

サービス名	内容	費用	窓口	
徘徊高齢者等位置探索サービス 	徘徊高齢者等の現在位置を探索するための端末機器の貸出を行います。	月1,320円 その他負担有	高齢 介護課	
徘徊高齢者等ステッカー 	徘徊の可能性が高い高齢者等の靴や杖などに貼るステッカーを交付します。保護された際に身元を速やかに確認できるように、登録内容は警察・消防と共有します。	無料		
介護マーク配布 	介護中の介護者に対し、「介護中」と表示された名札を配布しています。	無料		
家族介護用品支給	要介護4または5の高齢者を介護している同居の家族に対し、紙おむつ等の支給を行います。(在宅で市民税非課税世帯に限る)	無料		
家族介護慰労金	要介護4または5の状態が6ヵ月以上継続している高齢者を、在宅で介護している同居の家族に対し支給します。(月額5,000円) ※ただし、介護保険料を滞納していない方、在宅重度心身障がい者手当または特別障がい者手当を受給していない方			
介護用車いす貸出	日常生活において支援を必要とされる方を対象に、介護用車いすの貸出をします。	無料		羽生市 社会福祉 協議会
福祉車両貸出	車いすごと乗車することができる福祉車両の貸出をします。 (1回の貸出期間3日以内)	自己負担有		

5 認知症の進行とケアのポイント

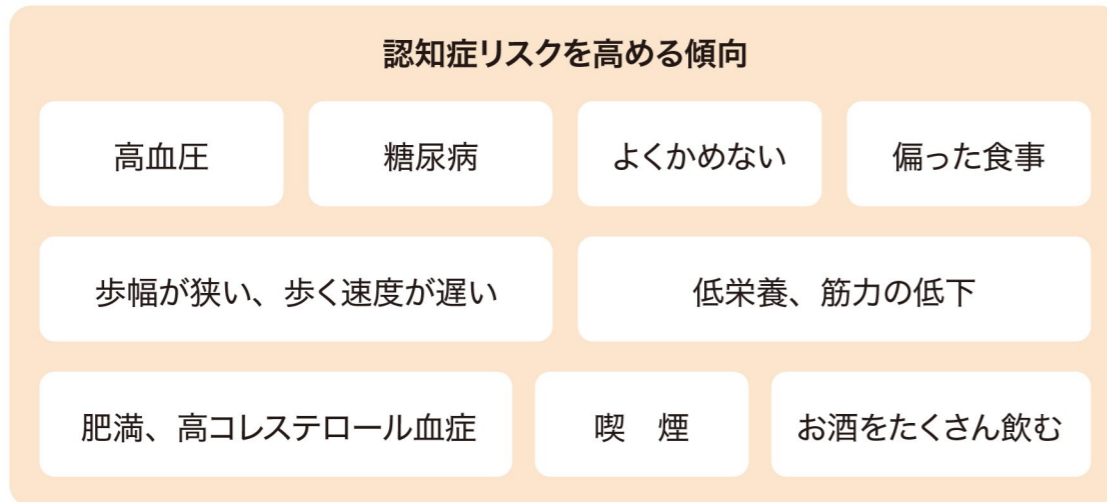


認知症の進行	健常	軽度認知障害(MCI)	軽度	中度	重度～末期	
ご本人の様子	—	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが気になる ●お金の管理や買い物、書類の作成などはひとりでできる 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れにより生活しづらさがある ●日付や時間がわからなくなる ●買い物やお金の管理にミスが見られる ●日常生活はなんとか行っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物やお金の管理ができない ●服薬管理ができない ●電話の対応や訪問者の対応が困難 ●道に迷うことがある 	<p>以下のことに手助け・介護が必要になる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●着替え ●入浴 ●食事 ●排泄 ●整容(洗面・歯みがき・化粧) 	<ul style="list-style-type: none"> ●車椅子・ベッドでの生活が中心になる ●食事をとることが困難になる ●言葉による意思表示・理解が困難になる
家族の気持ち(例)		<ul style="list-style-type: none"> ●否定、年齢のせい ●言えばできるはず 	<ul style="list-style-type: none"> ●混乱 ●自分だけがなぜ、拒絶 	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症状に振り回されてしまう ●介護の疲れ 	<ul style="list-style-type: none"> ●割り切り ●受容 ●どう看取るのか 	
ケアのポイント		<p>気づき～相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域包括支援センターやかかりつけ医に相談 	<p>介護保険の申請など</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険の申請 ●薬による治療 ●役割や社会参加の機会をもつ 	<p>日常的な支援、行動心理症状や身体合併症への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険サービスの利用 ●地域での見守り、支えあい ●行動心理症状などは、認知症専門医療機関へ 	<p>重度・週末期のケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険サービスの利用 ●在宅での診療、看護 ●穏やかに苦痛なく過ごす 	
本人・家族を支援する主な制度やサービス等	相談窓口	地域包括支援センター		ケアマネジャー		
	家族支援	認知症家族の会、認知症コールセンター 心の健康相談、もの忘れ相談、認知症カフェ				
	介護福祉		ヘルパー、デイサービスなど	の介護保険サービス		
	医療	かかりつけ医、北埼玉在宅医療連携室		認知症疾患医療センターなどの専門医療機関、 認知症サポート医		
	生活支援	地域での見守りや支えあい活動、民生委員、はにゅうささえ愛隊、認知症サ 成年後見制度、あんしん		ポーター サポートねっと(権利擁護) 徘徊高齢者等位置探索サービス(GPS)、徘徊高齢者等ステッカー		
	予防	介護予防事業(はつらつ教室・いきいき百歳体操)、健康運動教室 地域での交流の場(ふれあい・いきいきサロン・老人クラブ等)				
	住まい	サービス付高齢者向け住宅 有料老人ホーム		小規模多機能型居宅介護 グループホーム 特別養護老人ホーム		

6 認知症の予防

① 認知症のリスクを高める要因

認知症は誰にでも起こりうるものですが、体調や生活習慣の中に発症の引き金となる要因があることがわかっています。



② 社会参加

積極的に他者と交流を持ち、活発にコミュニケーションをとることが脳細胞の活性化につながると言われています。

社会参加というと大げさで特別な感じがしますが、日常の外出も立派な社会参加です。

たとえば…

- スーパーやコンビニなどへ買い物に行く
- かかりつけ医などへの通院
- 天気のいい日に近所へ散歩

家庭での役割も大切に

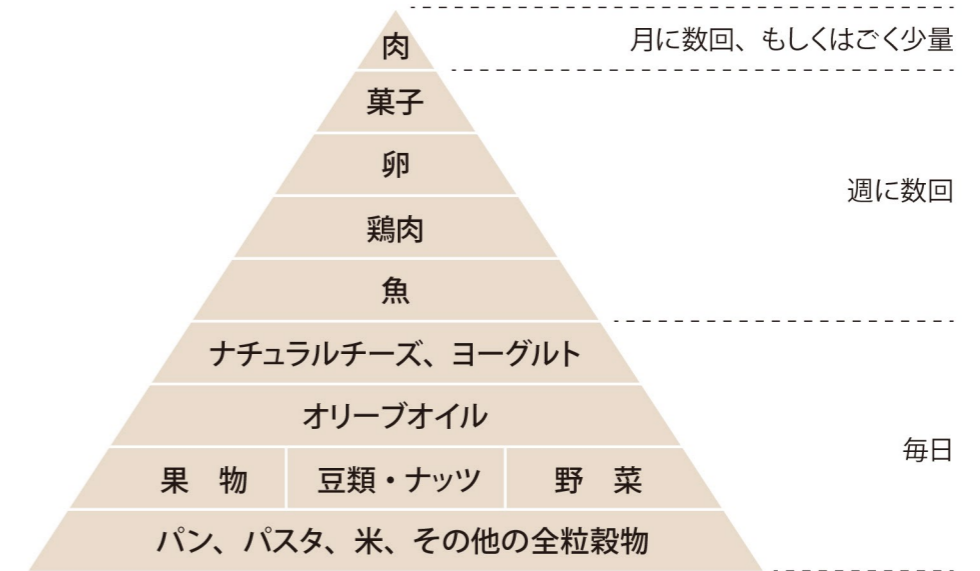
- 食事の支度、掃除、ゴミ出しなどの家事
- 庭木の手入れなど

☆自分のためだけでなく家族のために行う役割が生きがいとなり、認知症予防に繋がります。

③ 食生活

バランスの取れた食生活は、生活習慣病を予防すると共に、認知症予防にも効果的です。また、「よく噛んで食べる」こともとても大切なこととされています。WHO のガイドラインには「地中海食」が認知機能の低下や認知症の発症リスクを下げると書かれています。

イタリア料理に代表される地中海食は、穀類、野菜、果物、オリーブ油、魚、ワインを主体として、比較的肉類摂取が少ないのが特徴です。



④ 身体活動

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させると共に、動脈硬化のリスクを下げる効果もあります。中でも特に有効なのは、体に酸素を取り入れながら行う「有酸素運動」です。

<有酸素運動>

○ウォーキング



○水泳



○体操など



☆膝や腰に痛みがある人はかかりつけの先生に相談した上で、自分に合った運動を見つけましょう。

⑤ 口腔機能の維持

歯が不衛生になり、口の中の状態が悪くなると、口の機能が低下してしまいます。口の機能が低下すると、食べられる物の形態が限られていき、口の周りの筋肉も落ちていき、ますます話すことや食べることが苦手になり、社会参加の機会が減ってしまい、認知機能の低下が進む可能性が高くなります。

また、いろいろな味や食感を口で感じる事が脳への刺激となるとも言われていますので、できるだけ自分の口で食事が食べられるよう、口の健康にも気をつけましょう。

☆口の健康にいいと言われる口腔体操なども取り入れてみましょう。

🔍 や で検索

⑥ その他

- 高血圧や脂質異常症、糖尿病などの病気が悪化することで認知症になりやすいと言われています。また、急激な体重減少も認知症の発症に非常に影響があるそうです。
- 認知症の原因となるアミロイドβやタウタンパクなどの物質は、寝ている間に処理されるのでしっかり睡眠を取りましょう。理想は6～8時間睡眠です。



コラム

耳の状態をチェックしよう!

話し声が聞こえにくくなり、会話でコミュニケーションが取りづらくなることで、抑うつ状態や閉じこもり等から認知症に繋がると言われています。

難聴チェック

- 聞き間違いが多く、会話がちぐはぐになる
- 何度も聞き返すことが増えた
- テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
- 呼びかけに気づかないことが多い
- 話し声が大きくなったと言われる

チェックが1つでもあったら一度病院へ相談を

7 関連施設一覧

〈医療機関〉

名称	診療科	住所	連絡先
池沢神経科病院	精神科・心療内科・もの忘れ外来	下新郷 551	048-561-2721
羽生総合病院	神経内科	下岩瀬 446	048-562-3000(棟)
富田脳外科クリニック	脳神経外科・脳神経内科	南 3-3-11	048-563-0050

〈介護事業所〉

区分	名称	住所	連絡先
(共用型)認知症対応型通所介護	テイスサービス須影ほのぼのホーム	下川崎八幡前 394-1	048-594-7373
	グループホームルミエール	上岩瀬 1792-1	048-580-7564
	羽生市もくせいの里	下手子林 691-2	048-565-1175
	グループホーム須影ほのぼのホーム	下川崎八幡前 394-1	048-594-7373
認知症対応型共同生活介護	グループホームエフビー羽生	上岩瀬 1792-1	048-580-7565
	グループホームエフビー羽生	上岩瀬 1792-1	048-580-7565
小規模多機能	小規模多機能型居宅介護ルミエール	藤井上組 399-1	048-566-2727
	小規模多機能あったかほーむ藤井	藤井上組 357-1	048-594-6610

〈認知症の方も参加できる集いの場〉

名称	場所	住所	開催日時
認知症カフェ つくろうカフェ	MD Library	中央 2-5-26	毎月第2金曜日 午後 1:30 ~ 3:30
認知症カフェ ひだまり	手子林憩の家	下手子林 803	年3回程度
てるてるハウス	加羽ヶ崎集会所	加羽ヶ崎 385	毎月1回 午後 1:30 ~ 3:00

〈百歳体操〉

会場	住所	曜日	時間	会場	住所	曜日	時間
東町公会堂	東 6-7-7	金	午前	中岩瀬下集会所(中岩瀬農業研修所)	中岩瀬 447-1	火	午前
大和町公会堂	北 2-8-13	水	午前	中宿公会堂	上岩瀬 1675-2	火	午前
西中学校1号館(1階マルチパーパス)	羽生 120	水	午後	桑崎集会所	桑崎 724	火	午前
東大和町公会堂	北 2-8-13	火	午前	中妻会館	上岩瀬 1368-2	火	午前
元町会館	南 2-12-17	火	午前	下岩瀬集会所	下岩瀬 731-2	火	午前
旭会館	中央 5-12-12	月	午前	加羽ヶ崎集会所	加羽ヶ崎 385	木	午後
栄町公会堂	西 4-9-2	月	午前	須影集会所	須影 708	月	午前
上川俣集会所	上川俣 1401	火	午後	下川崎集会所	下川崎 943	火	午前
稲子集会所	稲子 843-1	火	午前	上新郷7区集会所	上新郷 815	金	午前
本川俣集会所	本川俣 1213	火	午前	上新郷8区集会所	上新郷 1379-1	金	午前
小須賀集会所	小須賀 894	火	午前	九区集会所	上新郷 1833-9	水	午前
久保集会所	上手子林 266-3	月	午前	新郷10区集会所	上新郷 5626-1	火	午前
神戸コミュニティセンター	神戸 1321-3	月	午前	さくら会館	上新郷 5788-4	火	午前
手子林公民館	下手子林 805	木	午前	あたご会館	上新郷 6730-2	木	午前
下手子林竹田集会所	下手子林 180	火	午前	別所集会所	上新郷 7113-3	金	午前
中手子林農民センター	中手子林 981	火	午前	西新田集会所	上新郷 6128-3	木	午前
上村君農業研修所	上村君 456-4	火	午前	藤井上組東部集会所	藤井上組 159-4	月	午前
村君公民館	下村君 2227-1	月	午前	藤井下組公会堂	藤井下組 876	火	午前
堤集会所	堤 616-3	月	午前	東耕地集会所	下新郷 1019	木	午前
不動院の庫裡	名 776	月	午前	小松公会堂	小松 280	木	午前
常木集会所	常木 1135	月	午前	喜右工門研修所	喜右工門新田1497-1	第24土	午後
中岩瀬上集会所	中岩瀬 1274-1	火	午前	三田ヶ谷公民館	弥勒 634-1	第24水	午後

〈居場所〉

名称	場所	住所	開催日時
ささえながら	本川俣集会所	本川俣1213	毎週火曜日 午前
あさひ茶屋	旭会館	中央5-12-12	毎週水曜日 午前
いこいの家ひまわり	手子林いこいの家	下手子林803	毎週金曜日 午前
ひよどり	村君公民館	下村君2227-1	毎月第2水曜日 午前10時~11時30分
やまぶき	中岩瀬下集会所(中岩瀬農業研修所)	中岩瀬447-1	毎週木曜日 午前10時~11時30分
すずらん	中岩瀬上集会所	中岩瀬1274-1	毎月第2・4木曜日 午前10時~12時
なでしこ	中宿公会堂	上岩瀬1675-2	不定期実施
交流サロン大和ふじの会	大和町公会堂	北2-8-13	毎月第3月曜日 午前
茶話会	上村君農業研修所	上村君456-4	毎月第3水曜日 午後
白百合	中岩瀬下集会所(中岩瀬農業研修所)	中岩瀬447-1	毎月木曜日1回(不定期)午後



羽生市認知症ガイド

いつまでも 元気に自分らしく暮らし 支え合うまち 羽生

令和7年3月

発行：羽生市 健康福祉部 高齢介護課

〒348-8601

埼玉県羽生市東6丁目15番地

TEL 048-561-1121 (代表)