◯ 知って安心 認知症

■認知症家族の会　本庄

認知症の方を介護するご家族の方を対象に、思いを共有したり、情報交換を行う場所として開催しています。ひと息入れてみませんか？

・**日　時**：毎月第４水曜日　午前１０時～正午
・**会　場**：本庄東地域包括支援センター安誠園（本庄３－１－２１）
・**参加費**：１人　１００円
・**問合せ**：本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会　☎２２－７０８８
本庄東地域包括支援センター安誠園　☎２２－６２６２
本庄南地域包括支援センターシャローム　☎２３－９５８０
児玉地域包括支援センター　☎７３－１５４５
高齢者福祉課　☎２５－１７２２

■認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェとは・・・認知症の方とそのご家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場です。

※日程に変更が生じる場合があります。事前にご確認ください。

カフェ名	会　場	日　時	問合せ
オレンジカフェはにぽん	本庄ガスECOはにぽんプラザ２階活動室D・E（銀座１-１-１）	毎月第４月曜日 午後１時30分～３時30分	本庄西地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会 ２２-７０８８
あったかオレンジカフェ	小規模多機能 あったかほーむ下野堂（下野堂１-14-12）	偶数月第３水曜日 午後１時30分～３時30分	
オレンジカフェ本庄東	本庄東地域包括支援センター安誠園（本庄３-１-21）	毎月最終木曜日 午後１時30分～３時30分	本庄東地域包括支援センター 安誠園 ２２-６２６２
オレンジカフェたなか	田中集落センター（田中287-１）	偶数月最終金曜日 午後１時30分～３時30分	
オレンジカフェ本庄南	北泉公民館集会室（早稲田の社５-12-29）	毎月第４水曜日 午前９時30分～11時30分	本庄南地域包括支援センター シャローム ２３-９５８０
オレンジカフェMEGAドンキUNY本庄店	MEGAドン・キホーテUNY本庄店 １階フードコート内（南１-２-10）	毎月第２月曜日 午前10時～正午	

カフェ名	会　場	日　時	問合せ
オレンジカフェ ほっとこだま	児玉デイサービスセンター (児玉町金屋1302-1)	毎月第１水曜日 午後１時30分～ ３時30分	児玉地域包括支援センター ７３-１５４５
ふらっと ぶらっと カフェ	本庄東地域包括支援 センター安誠園 (本庄３-１-21)	毎月第１･３火曜日 午前10時～正午	認知症サポーター有志の会 （代表：宮澤） ０９０-５３２８-０４６７
オレンジカフェ いこい	宮里宅	毎月第１・３・４ 木曜日 午前10時～正午	２１-４５００(宮里宅) 事前連絡必要

■認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

○認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた「認知症サポーター」を養成するための講座です。概ね10名以上の参加が見込まれる、市内で活動している団体や市内に事業所のある企業等の皆様が開催することができます。

受講後に、認知症サポーター証をお渡しするほか、希望に応じて認知症サポーターステッカーを交付します。

講座の開催をご希望の方は高齢者福祉課☎２５-１７２２へお問い合わせください。

○認知症サポーターがいるお店や団体

認知症サポーターがいるお店や団体は、ステッカーが目印です。※順不同

本庄市役所	児玉総合支所	はにぽんプラザ
医療法人　柏成会　青木病院	児玉の森こども園	本庄警察署
本庄市立本庄西中学校	本庄東高等学校附属中学校	本庄市立本庄南中学校
本庄市立中央小学校	本庄幼稚園	秋平さくら保育園
聖徳本庄保育園	ほほえみ子どもの国保育園	本庄旭幼稚園
本庄市立本庄西小学校	藤田保育園	本庄市立久美塚保育所
本庄市立秋平小学校	本庄市立本庄東中学校	こざくら保育園
本庄市立仁手小学校	本庄市立藤田小学校	本庄早稲田駅前郵便局
太駄郵便局	本庄市立共和小学校	本庄市立児玉小学校
本庄市立旭小学校	本庄市立児玉中学校	いがらし行政書士事務所
栄養倶楽部　本庄	株式会社タカサキ印刷	株式会社ユニオンインターナショナル
有限会社五十嵐不動産	本庄市立いずみ保育所	本庄市立金屋小学校
本庄市立本庄南小学校	ニダイメ麺のきんしょう	そば処　児玉辻九
有限会社田島石油	本庄市立北泉小学校	コウガの森・梅花
コウガの森・共和	株式会社カインズ	本庄保育園
西光保育園	西光第二保育園	MEGAドン・キホーテUNY本庄店

■認知症相談窓口

○地域包括支援センター

認知症について心配がある場合は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医がいない場合は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

名　称	連絡先
本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会	２２－７０８８
本庄東地域包括支援センター安誠園	２２－６２６２
本庄南地域包括支援センターシャローム	２３－９５８０
児玉地域包括支援センター	７３－１５４５

○認知症ケア相談室

認知症の具体的な介護に関する困りごとや、介護方法・介護技術について、認知症ケアの専門職がご相談をお受けします。

・**対 象 者**：①市内にお住まいの方
②認知症または認知症ではないかと思われる高齢者（市内在住）を介護するご家族等

・**相談方法**：①電話・来所によりご相談をお受けします。まずはお電話ください。
②相談窓口の指定はありません。ご都合のよい窓口をご利用ください。
※都合により、改めて相談の日程調整をさせていただく場合がございます。

・**相 談 先**：次の表にあるグループホームへお電話ください。
（グループホームは、認知症の人が、少人数の家庭的な雰囲気の中で、共同生活をおくる介護保険施設です。）

グループホーム名（所在地）	受付日時	電話番号
グループホーム　元気村 （田中105-１）	午前11時～午後５時	２２-８１８２
グループホーム　五感の里本庄早稲田 （北堀1931-１）※	午前９時～午後６時	２２-２９４４
愛の家グループホーム本庄東台 （東台３-４-10）	毎月第２・４月曜日 午前10時～正午	２７-３１００
グループホーム　紙ふうせん （今井1325-１）	毎週火曜日 午前10時～午後４時	２７-８０２５
グループホーム　四季の丘 （児玉町飯倉170-３）	毎週土・日曜日 午前８時30分～午後５時30分	７２-８７０１

※令和７年５月頃に北堀1866-３へ所在地が移転する予定があります。

○認知症サポート医

認知症患者の診療に習熟した医師のことをいいます。主にかかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となっています。なお、全ての認知症サポート医が認知症治療を行うということではありません。受診を希望される際は、事前に確認の上、受診してください。

【埼玉県内の認知症サポート医の名簿】
(埼玉県ホームページより)

○認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談や鑑別診断、初期対応、周辺症状への対応や情報発信を行う医療機関で、埼玉県指定の９か所、さいたま市指定の１か所があります。

埼玉県指定　認知症疾患医療センター

医療機関名等	所在地	電話番号
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	０４８-７３８-８８３１
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	０４９-２７６-１４８６
戸田病院	戸田市新曽南３-４-25	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28－３	０４８-４６４-６６５５
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野600	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　認知症疾患医療センター

医療機関名等	所在地	電話番号
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東６-11-１	０４８-８５７-６８１１

本庄市認知症

認知症になっても

	自　立	もしかして認知症…？
症状の変化 ※個人差があります		□ 日付、曜日の間違いが増える □ 薬の飲み忘れが時々ある □ 鍋を焦がすことがある □ 同じものを買ってため込む □ 無気力　　など
家族や周囲の人の対応方法	・予防の取り組みをする（P45～46参照） ・かかりつけ医を決める ・認知症について知り、寄り添える人になる ・定期的に健康診断を受ける ・将来のことについて考え、家族と話をする ・友人や地域との繋がりを大切に ・変だなと思ったらかかりつけ医や各包括支援センターに相談	・本人の言葉を否定せずに聴きプライドを尊重する ・本人が“できること”に目を向ける ・できないところはさりげなく手伝う ・介護保険の申請を検討する

支えになる

住み慣れた地域で生活していたい	オレンジカフェ　／　見守り（民生委員等）　／　QRコードやGPSを使った 就労支援（児玉郡市障がい者就労支援センター、障害者就業・生活支援センターこだま、 チームオレンジ
家族への支援	認知症個別相談会　／　認知症ケア相談室　／ 介護者リフレッシュ事業　／
病院にかかりたい	かかりつけ医　／　物忘れ外来　／　認知症サポート医　／ 本庄市児玉郡医師会在宅医療連携拠点　／　在宅歯科
施設に入りたい	有料老人ホーム　／
自分の権利を守りたい	福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートネット） 成年後見制度
色々な事を相談したい	**～地域包括支援センター～** ・本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会　(0495-22-7088) ・本庄東地域包括支援センター安誠園　(0495-22-6262) ・本庄南地域包括支援センターシャローム　(0495-23-9580) ・児玉地域包括支援センター　(0495-73-1545)

支援ガイド

本庄市で暮らすために

認知症ケアパス

認知症はあるけど できることも多い	誰かの見守りがあれば 自分のことは出来る	日常生活に 手助け・介護が必要
□ 日付や曜日をよく間違える □ 薬の飲み忘れが目立つ □ 「ものを盗まれた」などのトラブルが増える □ 失敗を指摘すると怒る など	□ 日付や曜日、時間が分からない □ 食べたことを忘れてしまう □ 着替えや食事がうまく出来ない □ 状況に応じた衣服が選べない など	□ 食事、着替え、排泄などの日常生活に介護が必要 □ 表情が乏しい □ 意思の疎通が難しい □ 家族の顔を見ても分からない など

・緊急時に備えて、連絡先がわかるようにしておく
・家族だけで抱え込まず、誰かに相談する
・介護者の健康管理を忘れずに
・介護者が気分転換する時間をつくる

社会資源

見守りサービス　／　若年性認知症コーディネーター　／　介護保険サービス（介護サービス事業所一覧参照）

ハローワーク、など）

認知症サポーター養成講座　／　認知症家族の会　本庄

介護者サロン　／　介護者教室

認知症疾患医療センター　／　自立支援医療制度（申請が必要です）

医療推進窓口地域拠点　／　認知症初期集中支援チーム

サービス付き高齢者向け住宅

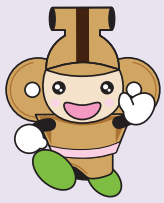
グループホーム（要支援２～）　／　介護老人保健施設（要介護１～）　／　特別養護老人ホーム（要介護３～）

～その他　相談場所～

本庄市　生活支援課　（0495-25-1197）

各居宅介護支援事業所　（本庄市介護サービス事業所一覧参照）

本庄市ホームページ



認知症について知ろう！

●主な認知症のタイプ

アルツハイマー型認知症

特定のたんぱく質が脳にたまって神経細胞が死んでしまい、脳が縮んで(萎縮)しまう病気。徐々に脳全体に広がっていく。

症状・特徴
新しく経験したことを記憶できず、すぐに忘れる。日付や時間、場所が分からなくなる。同じものを何度も買ってくる。　など

レビー小体型認知症

脳の広い範囲にレビー小体という特定のたんぱく質がたまり、脳の神経細胞が徐々に減っていく病気。

症状・特徴
ボーっとしている。実際にはいない人が見える「幻視」がみられる。眠っている間に大声を出す。手足が震える。小刻みに歩く。日によって症状の程度が違う。　など

脳血管性認知症

脳血管の一部が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)すると、その血管が担っていた部分の神経細胞が死滅し、その神経細胞が担っていた機能が失われるために起こる認知症。

症状・特徴
脳の障害の部分によって症状は異なる。再発する度に段階的に進行する。　など

前頭側頭型認知症

大脳の前頭葉と側頭葉が徐々に縮んで(萎縮)いく病気。
発症年齢が50～60代に多くみられる。

症状・特徴
我慢や思いやりなどが無くなる。同じ時間に同じ行動をする「常同行動」がみられる。万引きなどの逸脱行為がみられる。　など

●老化による物忘れと認知症の物忘れの違い

老化による物忘れ

認知症による物忘れ

認知症は早期発見・早期受診が大切です。
気になることがあれば早めに医療機関に受診をしましょう！

認知症を予防するためには？

生活習慣病（高血圧や脂質異常症、糖尿病など）を予防・改善することは、認知症を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。

バランスよく食べる！

塩分や脂質の取りすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

適度な運動！

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞が活性化したり、転倒予防にもつながります。

脳を活発に使う！

地域の集まりなどに参加して色々な人と交流したり、趣味などを楽しんだりして脳に刺激を与えましょう。

適度な睡眠！

脳が活動したときに生まれる“脳の老廃物”を掃除するには夜間によく“睡眠”をとることが大切です。

歯を大切に！

「噛む」という行為が脳を活性化することにより脳の認知機能の低下を予防する効果があるといわれています。

●本庄市内での健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり

※ご利用については、各包括にご相談ください

・ふれあいいきいきサロン
・シニアクラブ

茶話会や筋トレ体操、カラオケなどを定期的に地域の方々と集まり行っています。

・公民館活動

サークル活動や健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりのために地域の人が集まって交流しながら楽しむことができます。

・オレンジカフェ

認知症の人やその家族、地域の人々の集いの場で、相談もできます。お茶を飲んだり、レクリエーションをしたり、自由に過ごすことができます。

・健康づくり・介護予防

筋トレ教室、頭とからだを同時に使ったゲームや体操、お口の健康、栄養についての健康教室等を行っています。

・老人福祉センターつきみ荘

心身ともに健康的に楽しく生活が送れるよう、様々なレクリエーション活動や健康体操、脳トレ教室等を行っています。

・シルバー人材センター

働くことを通じて健康で生きがいのある生活を送り、仲間づくりをすることができます。

◆本庄市ホームページで認知症の簡易チェックができます！

利用は右の二次元バーコードまたは　http://fishbowlindex.net/honjo/

＊利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。
＊個人情報の入力は一切不要です。
＊医学的診断をするものではありません。
　結果にかかわらず、心配のある人は早めにご相談ください。

二次元バーコード