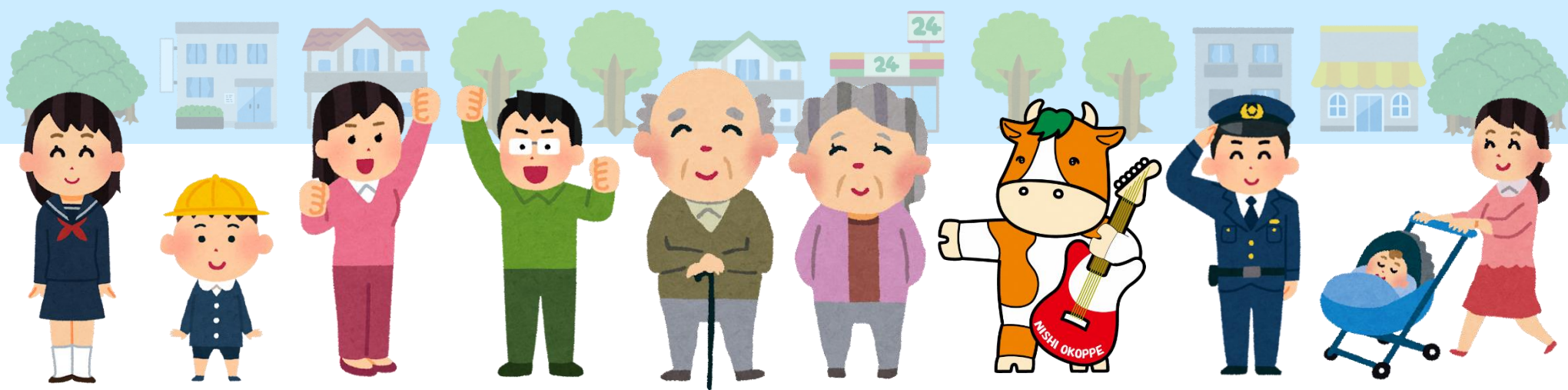


# にしおこっぺ べんり手帳



西興部村に暮らす皆さんが元気なときからさいごまで  
または、認知症になっても  
住み慣れた地域で暮らしていくために

# もくじ

## 1. マップ

- 西興部エリア・・・1
- 上興部エリア・・・2

## 2. 各所紹介

- 相談窓口・・・3
- 福祉施設・・・4
- 医療機関・・・7
- 活動の場・・・8
- 買い物・・・9
- 緊急連絡先・・・11

## 3. 認知症ケアパス

- 認知症とは、認知症の種類、認知症と物忘れの違い、認知症かな?と思ったら・・・・・・・・・・12
- 認知症の症状、認知症と間違いやすい病気・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- 認知症の進行と支援体制・・14
- 認知症予防—①食べること・・15
  - ②運動すること ③社会に参加すること・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
- 認知症の人と接するときに必要なこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
- 地域包括支援センターについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18



■買い物 (P9~P10)

- ① セイコーマート西興部店
- ② Q マート西興部店
- ③ 菊地商店
- ④ マイショップ 田尾
- ⑤ 田村商店
- ⑥ 永井商店

■相談窓口 (P3)

- ⑦ 西興部村地域包括支援センター  
西興部村指定居宅介護支援事業所  
西興部村役場 住民課 福祉係・保健係

■医療機関 (P7)

- ⑧ 西興部厚生診療所  
西興部歯科診療所

■福祉施設 (P4)

- ⑨ 軽費老人ホーム ケアハウスせせらぎ
- ⑩ 特別養護老人ホーム にしおこっぺ興楽園

■活動の場 (P8)

- ⑪ 西興部村社会福祉協議会/老人福祉センター
- ⑫ ホテル森夢/公民館

■緊急連絡先 (P11)

- ⑬ 紋別地区消防組合  
西興部支署
- ⑭ 興部警察署  
西興部駐在所

■福祉施設 (P5~P6)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ①生活介護事業所 緑里        | ⑤障害者グループホーム チェカ  |
| ②清流の里<br>相談支援事業所 紡 | ⑥障害者グループホーム きらりん |
| ③障害者グループホーム ミナミナ   | ⑦障害者グループホーム ピアI  |
| ④障害者グループホーム リーフ    | ⑧就労継続支援事業所 レラ    |

■活動の場 (P8)

- ⑨老人いこいの家

■緊急連絡先 (P11)

- ⑩興部警察署  
上興部駐在所  
⑪紋別地区消防組合  
上興部支署



西興部村地域包括支援センター  
西興部村指定居宅介護支援事業所  
西興部村役場 住民生活課・保健福祉課

- 地域で暮らす人たちの介護・医療・福祉に関する相談窓口、支援等をおこなう公的機関です。
- 主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が配置されています。



西興部村字西興部100番地（西興部村役場内）  
☎0158-87-2114

つむぎ  
相談支援事業所【 紡 】

- 障がいのある方の福祉に関する様々な問題について相談に応じ、必要な情報の提供、障がい福祉サービスの利用支援等をおこなう機関です。
- 障がいのあるご本人、ご家族、地域の方、関係施設・機関のスタッフの方など、誰でも相談できます。
- 役所の手続きの手伝い、病院・施設に同行することもできます（詳しくは事業所へお尋ねください）。



西興部村字上興部246番地（清流の里内）  
☎080-3297-3207



## 特別養護老人ホーム【にしおこっぺ興楽園】

- 在宅での生活が困難になった要介護の方が入所できる公的な「介護保険施設」です。
- 入所者の日常生活援助及び介護を行っています。  
定員：80名（従来型40名、ユニット型40名）  
ショートステイ（短期入所生活介護） ロングステイ（本入所）  
特殊浴室も完備 ※要介護認定が必要



西興部村字西興部289番地1  
☎0158-87-2331

## 軽費老人ホーム【ケアハウスせせらぎ】

- 高齢者で、自立して生活することに不安がある方、家族による援助を受けることが困難な方が入居できる、老人福祉法で定められた施設です。
- 1人用居室：22室 2人用居室：4室  
高齢者に適した食事を3食提供しています。
- 定期的に健康チェックを受ける機会を提供し、健康の保持、病気の予防に努めています。
- 入居者が日常生活上の援助や介護を必要とする状態になった時には、訪問介護、デイサービスなどの介護サービスを利用することができます。
- 急病などの緊急時には病院等の関係機関との連携による対応をします。



西興部村字西興部282番地1  
☎0158-88-5015

### 障がい者支援施設 【清流の里】

- 介護や援助が必要で、なおかつ自宅で生活することが難しい  
障がい者を対象とした、障がい者総合支援法で定められた施設です。
  - 施設入所支援 定員 40 名  
生活介護 定員 50 名
  - 居住介護、行動援護、日中一時支援、移動支援などの支援を随時行っています。
- ※障害支援区分認定が区分 4 以上、50 歳以上であれば区分 3 以上の認定を受ける必要あり



西興部村字上興部246番地  
☎0158-87-2115

### 就労継続支援事業所 【レラ】

- 通常の事業所で働くこと（雇用契約に基づく就労）が困難である方  
に対して、就労・生産活動の機会の提供などをおこなう施設です。
  - 利用定員：30名
  - 作業内容：花の苗作業、販売 施設内実習（ケアハウス、オホーツク  
楽器工場、清流の里、興楽園）での清掃作業など
- ※障害支援区分認定を受ける必要あり



西興部村字上興部129番地  
☎0158-87-2790

## 生活介護事業所 【緑里】【リーフ】

●常時介護を必要とする障がい者を対象に、主として昼間に入浴や排泄、食事などの介護、調理、洗濯、掃除などの家事、生活などに関する相談、および助言や創作的活動、生産活動の機会の提供などをおこなう事業所です。

●定員：50名

●散歩（体力作り）、音楽活動、軽作業

※障害支援区分認定が区分4以上、50歳以上であれば

区分3以上の認定を受ける必要あり

緑里：西興部村字上興部246番地

リーフ：西興部村字上興部71番地2

☎0158-87-2115



障がい者グループホーム

ミナミナ 西興部村字上興部214番地

障がい者グループホーム

ピアⅠ 西興部村字上興部77番地

障がい者グループホーム

ピアⅡ 西興部村字西興部110番地

障がい者グループホーム

きらりん 西興部村字上興部63番地

障がい者グループホーム

チェカ 西興部村字上興部354番地

☎ 0158-87-2115



## 医療機関

### 西興部厚生診療所

- 診療時間：月曜日～金曜日 9時～15時30分  
※水曜・金曜は午前のみ診療、その他コロナウイルス感染状況によって変更あり
- 休診日：土曜日、日曜日、国民の祝日、12/31～1/5
- 診療科名：内科 ※専門外来が不定期に実施、要予約制
- 体制：医師 1名 看護師 1名 事務員 2名
- その他：なの花薬局健康相談（月に1回）



西興部村字西興部488番地  
☎0158-87-2404

### 西興部歯科診療所

- 診療時間：火曜日：14時～20時  
水曜日：14時～20時  
木曜日：9時30分～16時
- 休診日：月曜日、金曜日、土曜日、日曜日
- 体制：嘱託医師 1名 助手 2名 事務員 1名
- 毎週の診療時間は予約が必要となります。



西興部村字西興部488番地  
☎0158-87-2469

## 活動の場

### 西興部村社会福祉協議会

●高齢者や障がい者の在宅生活を支援するために、デイサービス、ホームヘルプサービス（訪問介護）など、さまざまな福祉サービスをおこなっています。

●デイサービス：送迎、昼食提供、入浴介助、健康チェック、機能訓練の実施。

利用曜日：毎週月曜日、木曜日

利用時間：9時～15時まで

●訪問介護：訪問介護員（ホームヘルパーなど）が家庭を訪問し、入浴・排せつ・食事などの身体介護、調理・洗濯・掃除などの生活援助、その他生活に関する相談・助言など日常生活のお世話をします。

西興部村字西興部288番地 1  
☎0158-87-2846



### 西興部老人クラブ ことぶきかい 寿会

●活動日：毎週火曜日

●場所：老人福祉センター

●新年会、花見、旅行などの年間行事開催

●保健師による健康相談（毎月）

### 上興部老人クラブ

●活動日：毎週火曜日

●場所：上興部老人いこいの家

●新年会、花見、旅行などの年間行事開催

●保健師による健康相談（毎月）

## 買い物

### セイコーマート西興部店

- 営業時間:9:00~22:00
- 西興部村字西興部 38 番地  
☎0158-88-5023



### 菊地商店

- 営業時間:7:45~18:45 ●定休日: 元旦
- 西興部村字西興部 95 番地  
☎0158-87-2437



### Q マート西興部店

- 営業時間:9:00~19:00
- 定休日:日曜 ●西興部村字西興部65番地  
☎0158-85-7201



## 買い物

### 田村商店

- 営業時間:8:00~19:00 ●定休日:日曜
- 西興部村字西興部176番地
- ☎0158-87-2442



### マイショップ田尾

- 営業時間:9:00~20:00 ●定休日:日曜
- 西興部村字西興部141番地
- ☎0158-87-2417



### 永井商店

- 営業時間:7:00~19:00 ●西興部村字西興部192番地
- ☎0158-87-2707





## 緊急連絡先

### 興部警察署 西興部駐在所



- 西興部村字西興部56番地  
☎0158-87-2408

### 紋別地区消防組合 西興部支署



- 西興部村字西興部56番地  
☎0158-87-2537

### 興部警察署 上興部駐在所



- 西興部村字上興部47番地1  
☎0158-87-2606

### 紋別地区消防組合

### 消防署上興部消防会館



- 西興部村字上興部  
☎0158-87-2315

# 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害などいろいろな原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症は年をとるほどなりやすくなり、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。

また、認知症は誰にでもなりうることから、認知症への理解を深め、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を創っていくことが重要となります。

## ● 認知症の代表的な4つの病気

### アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、全体の6割を占めます。脳神経が変性し、脳の一部が萎縮していく認知症です。ゆっくりと進行します。

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による認知症です。症状はゆっくり進行することもあれば、急速に進む場合もあります。

### レビー小体型認知症

もの忘れに加え、現実には見えない物が見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになるパーキンソン症状が現れます。

### 前頭側頭型認知症

スムーズに言葉が出てこない、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールが守れなくなるといった症状が現れます。

## ● 認知症と老化による物忘れの違い

認知症による物忘れ	老化による物忘れ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れの<b>自覚がない</b></li> <li>・ヒントがあっても<b>思い出せない</b></li> <li>・体験した<b>全て</b>を忘れている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れの<b>自覚がある</b></li> <li>・ヒントがあれば<b>思い出せる</b></li> <li>・体験した<b>一部</b>を忘れている</li> </ul>
<p>例) 食べたこと自体を忘れる (また食べようとする) 約束したこと自体を忘れる 数分前の記憶が残らない</p>	<p>例) 何を食べたか思い出せない 約束をすっかり忘れた 物覚えが悪くなったように感じる</p>

日常生活に支障がある

日常生活に大きな支障はない

## ● 認知症は早期の発見が大切です

### ● 早期発見による3つのメリット

#### 1. 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### 2. 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行を遅らせることができる場合があります。

#### 3. 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針や、利用できる制度などを調べたりできます。

# 認知症ケアパス

## ●認知症の始まりによく見られる症状

### ①物忘れがひどい

- \*今切ったばかりなのに電話相手の名前を忘れる
- \*同じことを何度も言う・問う・する
- \*しまい忘れ・置き忘れが増え、いつもさがし物をしている
- \*財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### ②判断力・理解力が衰える

- \*料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- \*新しいことが覚えられない
- \*話のつじつまが合わない
- \*テレビ番組の内容が理解できなくなった

### ③場所・時間がわからない

- \*約束の日時や場所を間違えるようになった
- \*慣れた道でも迷うことがある

### ④人柄が変わる

- \*ささいなことで怒りっぽくなった
- \*周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- \*自分の失敗を人のせいにする
- \*「この頃様子がおかしい」と周りから言われた

### ⑤不安感が強い

- \*ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- \*外出時持ち物を何度も確かめる
- \*「頭が変になった」と本人が訴える

### ⑥意欲がなくなる

- \*下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- \*趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- \*ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

## ●認知症と間違えやすい病気

### 老人性うつ

主に65歳以上の高齢者に見られるうつ症状を指すもので、何事に対してもやる気が起きない、暗い気分が続く病気です。

<具体的な症状>

- ・不眠または眠りが浅い
- ・食欲不振または増加
- ・怒りっぽくなる
- ・趣味や興味があることを楽しめない
- ・集中力の低下
- ・疲れやすい
- ・無気力、無関心
- ・事あるごとに自分を責める
- ・自殺について考える

生きがいがない…



### せん妄

高齢者に多く発症する意識障害です。発症することで、時間や場所をうまく認識できなくなったり、注意力、思考力の低下などが引き起こされます。認知症と似ていますが、発症期間が数時間や数日間であり、急に症状が現れます。

<具体的な症状>

- ・不眠または昼夜逆転などの睡眠障害
- ・幻覚、妄想
- ・時間、場所、人物などについて物事に見当がつかない
- ・喜怒哀楽の感情が不安定になる
- ・発汗や頻脈などの神経障害

※薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も!

# 認知症ケアパス

		気づき時期 (MCI) 変化が起き始めたとき	軽度 日常生活で見守りが必要	中等度 日常生活で一部介護が必要	重度 常に介護が必要
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> <li>約束を忘れることがある</li> <li>物忘れは多いが自立して生活できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何回も話す、聞く</li> <li>日時や曜日がわからない</li> <li>「あれ」「それ」の言葉は増えるが、人から言われた単語は理解できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単語がわからなくなってくる</li> <li>時間や場所がわからない</li> <li>古い記憶は残っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親しい人がわからない</li> <li>人から言われた言葉の理解ができなくなる</li> <li>無表情になってくる</li> </ul>
	食事調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の内容を忘れることがある</li> <li>火の消し忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事をしたこと自体を忘れる</li> <li>調味料を間違える</li> <li>同じ料理が多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物ではない物を食べる</li> <li>食べ物が飲み込みにくくなる</li> <li>味が濃いものを好むようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事への関心が薄れる</li> </ul>
	着替え	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えはできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じものばかり着ている</li> <li>ボタンをかけ違える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入浴を嫌がる</li> <li>季節や場所に合わない服装をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えができなくなる</li> </ul>
	お金の管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> <li>お金や書類の管理はできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物で小銭が使えない</li> <li>同じ物ばかり買う</li> <li>通帳などの保管場所がわからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お金の管理等ができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お金の管理等ができない</li> </ul>
	服薬 排せつ 外出等	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>趣味やテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>外出したがる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬の飲み忘れが増える</li> <li>ゴミ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿失禁がしばしば起こる</li> <li>失禁で汚れた下着を隠す</li> <li>道に迷い、自宅に帰れなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿や便の失禁が増える</li> <li>ふらつきや転倒がみられる</li> </ul>

支援体制	相談窓口	地域包括支援センター(役場内)/かかりつけ医/精神科病院(物忘れ外来) など			
	予防	老人クラブ/介護予防教室/趣味活動/特定健診 など			
	生活支援	家族の介護負担軽減/介護保険サービス(訪問介護・デイサービス・施設サービス等) など			
	見守り	民生委員/認知症サポーター			
	金銭管理	日常生活自立支援事業/成年後見制度			



## 認知症を予防するには

### ① 食べること



いただきます!  
バランスよく食べて脳を活発に

### 脳のためにも口腔ケアが大事!

脳のためにも口腔ケアを忘れずに!

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることがわかっています。歯を失ったら入れ歯をつくり、入れ歯は定期的に歯科医に調整してもらい、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。

歯が20本以上残っている人

認知症リスクが約2倍

自分の歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう



### 歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る→低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する→転倒・骨折
- 口臭が気になり外出を控える→閉じこもり

これらはすべて寝たきりの原因につながります!

## ②体を動かすこと

運動をすると、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化します。また、脳が正しく働くためには、十分な血液が流れている必要があります。認知症の人の脳では脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的です。

認知症予防に適した運動は、散歩やウォーキングなどの有酸素運動です

前を向く



肘を曲げて  
腕を後ろに引くように

かかとから  
地面につけるように

お腹を使って呼吸

歩く強度は「息がほとんど弾まない程度」「軽く汗をかく程度」で



## ③社会に参加すること

社会とのつながりが薄くなると、認知症になるリスクを高めたり、認知症の進行に関わったりすることが知られています。そして、人や社会との関わりが多様な人ほど認知症になるリスクが低いという結果も得られています。

家族はもちろん、地域活動やサークルなどに積極的に参加し、コミュニケーションをとることが大切です。

### 介護予防教室

65歳以上の全ての方が利用可能で要介護認定を受けていなくても参加できます。  
日時：年間16回 6月頃～3月  
会場：公民館大ホール、生活改善センター、上興部住民センター  
内容：体操、栄養教室、リハビリ教室など  
◎お問合せは地域包括支援センターまで



### 地域食堂 集夢(つどーむ)

地域の皆さんとの交流が目的です。気軽に立ち寄れる雰囲気作りを目指しています。

日時：月に1回 第3水曜日  
会場：西興部村社会福祉協議会  
(老人福祉センター内食堂)  
料金：一食500円(一般)



## 認知症の人と接するときに必要なこと

### ●基本姿勢

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が大切です。

### 対応の心得 3つの『ない』

#### 1 驚かせない

突如後ろから声をかけたりせず、ゆっくり近づいて相手の視野に入ってから声をかけましょう

#### 2 急がせない

一度にたくさん話しかけたり複数で囲んだりせず、相手の反応をうかがいながらゆっくりと会話をしましょう

#### 3 自尊心を傷つけない

失敗を責めたり叱ったりせず、気持ちに寄り添った対応を心がけましょう



### ●具体的な対応7つのポイント

#### ■まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近すぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

#### ■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。

#### ■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人で声をかけます。

#### ■後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「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。

#### ■相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### ■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滑舌を心がけます。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。

#### ■相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと

認知症の人は急が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聞き、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。

出典:全国キャラバンメイト連絡協議会出版

# 地域包括支援センターとは・・・

- 地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やそのご家族を、介護・福祉・健康・医療・くらしなどさまざまな面から総合的に支えるために設置されています。
  - 主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が協力して支援します。
- \*いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、相談からサービスの調整まで1つの窓口で支援します。\*

## さまざまな相談ごと

(総合相談支援)

高齢者やその家族の相談を受け適切なサービスにつなげます。相談の内容によってサービス・制度に関する情報提供や関係機関への紹介をします。

## 権利を守ること

(権利擁護)

高齢者を、詐欺や悪質な業者や虐待から身を守り、高齢者が「自分らしい生活」を送ることができるよう取り組んでいきます。

主任ケアマネジャーです!  
介護全般に関わる相談に対応しています。



## 介護予防のこと

(介護予防ケアマネジメント)

介護予防対象者に対して自立した生活を送ることができるよう支援します。

## 暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者の心身の状態が変化しても住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域の関係機関などと協力していきます。

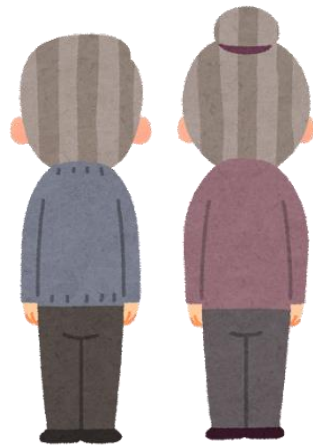
社会福祉士です!  
住民さんの総合相談と権利擁護に関する相談に対応しています。



保健師です!  
高齢者や家族から受ける医療・介護の相談に対応しています。







【発行】西興部村地域包括センター ☎0158-87-2114  
令和5年4月1日  
<http://www.vill.nishiokoppe.lg.jp/>

