

～認知症になっても安心して暮らせる町 かみのかわ を目指して～

知っておきたい！！ 認知症のこと・介護のこと



はじめに

認知症は、病気の進行によって症状が変化し、その症状によって必要な医療や介護が異なります。「認知症ケアパス」では、認知症を発症した時から、その進行状況にあわせて、【いつ・どこで・どのような】医療や介護サービスを受ければ良いのかを、あらかじめ標準的に示しています。

『もし認知症になったら・・・』、『家族が認知症になったら、どこでどのような支援が受けられるのか』などの不安や疑問に対応できるよう、上三川町で実施しているサービスなどを具体的に掲載しました。

あなたとあなたの大切な人のためにお役に立てば幸いです。

* もくじ *

- p 2 **1. 認知症とは？**
- p 4 **2. 最近あれ??と思う方へ 自己チェック**
- p 5 **3. 認知症の主な症状とケア一覧**
- p 7 **4. 相談窓口**
- p 9 **5. 若年性認知症の方が利用できる主な制度・サービス**
- p 10 **6. 介護保険サービス**
- p 12 **7. 町内の医療機関**
- p 13 **8. 集える場・相談会**
- p 14 **9. 見守り**
- p 15 **10. 予防する**
- p 16 **11. 権利を守る/12. 認知症関連のホームページ**



2016- 上三川町,夏姫

(ふきだし素材 ©TopeconHeroes)

この冊子の内容（文章・イラスト・写真を含む全て）を無断転載・無断利用することを禁止します。

発行：上三川町地域包括支援センター

【問い合わせ：56-5513】

1. 認知症とは？

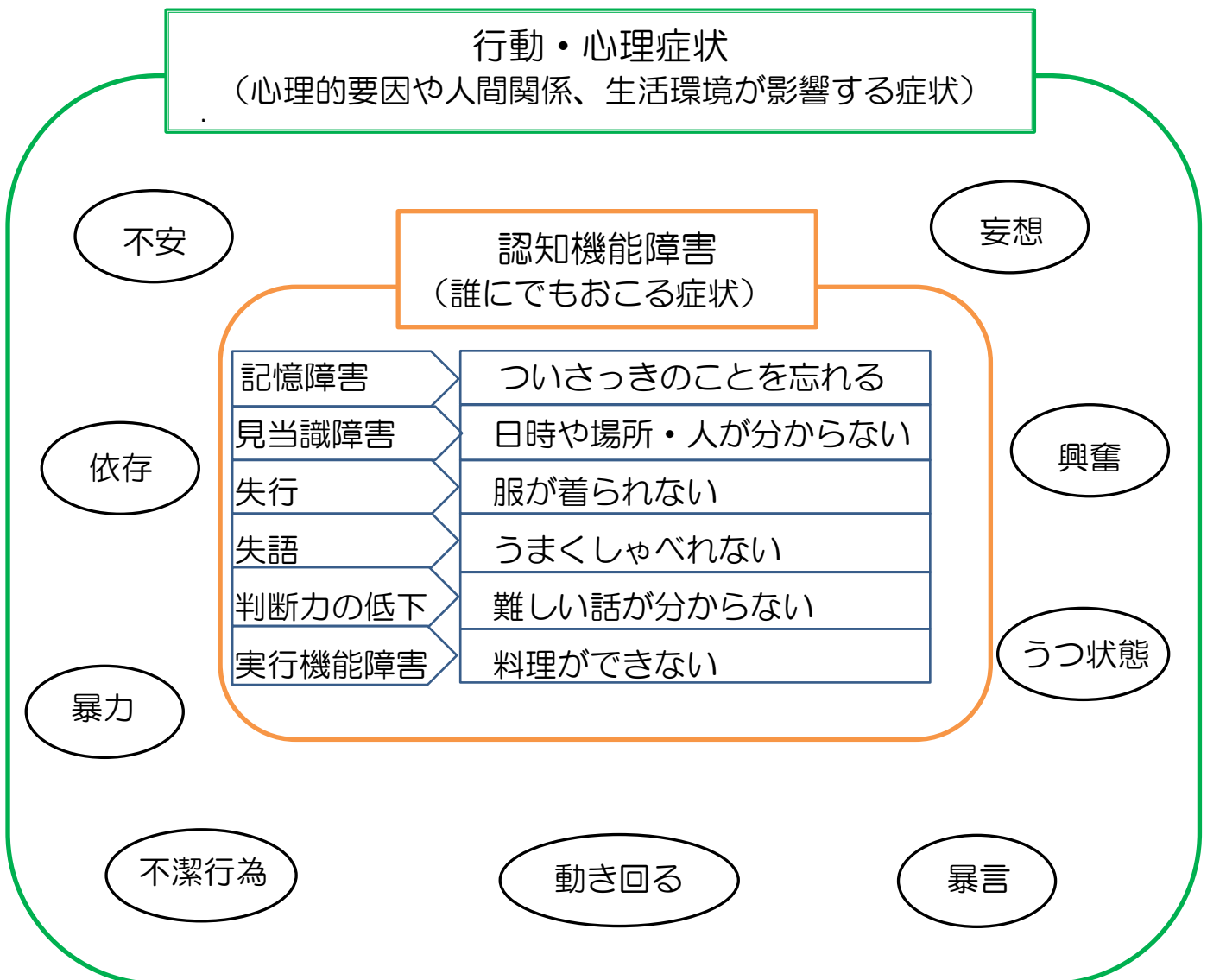
認知症とは、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

原因は様々ですが、脳の細胞が損傷を受けたり、老化により働きが悪くなることで、【物事を記憶する・言葉を使う・計算する・問題を解決するために深く考える】などの機能が低下し、生活がしづらくなります。

認知症の原因となる主な病気には、「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」等があり、一番多いものがアルツハイマー病です。65歳未満で発症する若年性認知症もあります。

認知症はとても身近な病気です

(1) 認知症になるとどんな症状がでるの？



(2) 主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症	認知症の半数以上を占め女性に多い。 海馬(記憶を司る部位)に萎縮がみられるため、代表的な症状にもの忘れがある。その他の症状に、もの盗られ妄想や徘徊などがある。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血など脳の血管の病気が原因となる。 脳の障害がおきた場所により症状が違ふ。 急激に発症し、発作を起こす度に段階的に進行する。
レビー小体型認知症	レビー小体という神経細胞にできる特殊なたんぱく質の増加が原因。 幻視やパーキンソン症状があることが特徴。本人は幻視を自覚している場合がある。進行は比較的早い。
前頭側頭型認知症	前頭葉や側頭葉が萎縮する。初期の頃から性格変化と社会的行動の障害が現れる。初期の記憶は比較的保たれる。万引きなどの反社会的な行動で周囲が本人の異変に気づくことも多い。

(3) 認知症の治療

- ①『薬物療法』・・・病気の進行や症状を抑える内服薬や貼付剤があります。
- ②『非薬物療法』・・・レクリエーションや音楽療法、学習や回想法を行って症状を穏やかにし、残された機能を活性化させます。

早期診断・早期治療が重要です

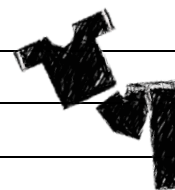


『あれ？最近へんだなあ～』
なんて思うことありませんか？
その時が受診の目安です！
きちんと診断を受けましょう

2. 最近「あれ？」と思う方へ 自己チェック



●物忘れがひどい	
①	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
②	同じことを何度も言う・問う・する
③	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
④	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
●判断・理解力が衰える	
⑤	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
⑥	新しいことが覚えられない
⑦	話のつじつまが合わない
⑧	テレビ番組の内容が理解できなくなった
●時間・場所がわからない	
⑨	約束の日時や場所を間違えるようになった
⑩	慣れた道でも迷うことがある
●人柄が変わる	
⑪	些細なことで怒りっぽくなった
⑫	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
⑬	自分の失敗を人のせいにする
⑭	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
●不安感が強い	
⑮	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
⑯	外出時、持ち物を何度も確かめる
⑰	「頭が変になった」と本人が訴える
●意欲がなくなる	
⑱	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
⑲	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
⑳	ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす


日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

※出典 公益社団法人「認知症の人と家族の会」HP

思いあたることがあれば上三川町地域包括支援センターに相談しましょう。☎ 5 6 - 5 5 1 3

3. 認知症の主な症状とケア一覧

段階別 認知症の主な症状とケア一覧

	初期	
	認知症の疑いがある	症状はあっても生活は自立している
症状 <p>p2~p4^</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最近のことを思い出せない ・よく忘れる ・同じ質問をする ・身なりを気にしなくなる 	
生活の様子	認知症の気づきから物忘れがあっても生活で できる	物忘れがあっても金銭管理や買い物などおおむ ね生活は自立している
相談する	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター p8^ ・かかりつけ医 p12^ ・認知症初期集中支援チーム p8^ ・認知症地域支援推進員 p8^ 	
予防する 悪化を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断を受ける（体調確認）・持病がある場合は定期受診する ・認知症カフェ「えんがわ」や、もの忘れチェック（相談会）等に参加 p13^ 	
見守り・声かけ	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員 ・認知症サポーター p14^ ・近隣 ・見守りネットワーク事業 p14^ 	
身体を介護する		
医療を受ける	かかりつけ医 	
家族を支援する	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の人と家族の会 p7^ ・認知症カフェ「えんがわ」 	
住まいを考える <p>p11^</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・住宅改修 ・福祉用具の貸与や購入 	
家族の対応	本人には次第にできないことが増える事の不安 があるので、本人が穏やかに過ごせるように 不安を和らげましょう。	本人には次第にできないことが増える事の不安 があるので、本人が穏やかに過ごせるように不安 を和らげましょう。将来を見据えて家族の中で話 し合いをしておきましょう。
権利を守る <p>p15^</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度の活用 (任意後見・法定後見) ・あすてらす ※ 	

※あすてらすとは…

認知症等により判断能力に不安を抱える方が、福祉サービスの利用や契約などを適切にできるように支援する事業。本人の意向を元に、日常における金銭管理の補助などを行いながら、日常生活の自立を助けることを目的としている。（詳細はP 15へ）

中期	後期	
見守りがあれば生活は自立できる	生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ・お金をとられたなどの被害妄想 ・計算ができない ・徘徊や不潔行為 ・夜間不安、幻覚 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後すぐに食事をしたことを忘れる ・昼と夜の区別がつかない ・道に迷う ・家族のことがわからなくなり、「誰ですか？」と訪ねたりする 	
飲んでいる薬があいまいになったり、来訪者への対応が難しくなったりする	着替えや食事、トイレなど身の回りのことにサポートが必要	認知症の進行とともに身体機能も衰え寝たきりになりやすい
ケアマネジャー p10 へ		
介護保険サービス（訪問介護・通所リハビリ・通所介護など）の利用 p10 へ		
自宅を訪問してもらう介護保険のサービスや施設に通って受けるサービスの利用 p10~p11 へ		
<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医 ・認知症専門医 p12へ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医 ・認知症専門医 p12へ ・訪問看護 p10へ 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・短期入所生活介護サービス（ショートステイ） p11へ 	
	介護保険施設やサービス付き高齢者住宅、グループホームなどへの入所	
家族以外に見守りのできる方をふやし、思いがけない事故にあわないよう安全策を考えましょう。介護のサポートについて検討しましょう。	介護サービスを利用したり、見守り体制を充実させていきましょう。住まいの環境や悪質商法から身を守るなどして被害を防ぎましょう。	言葉などでのコミュニケーションが難しくなったり、寝たきりなどによる介護と看護の必要性が出てきます。介護サービスを活用しましょう。いずれは来る看取り（最期）に関して家族と話しておきましょう。

4. 相談窓口



● 身近な認知症疾患医療センター

病院	連絡先	対応時間
獨協医科大学病院	0282-87-2251	月曜～金曜 午後2時～午後4時
自治医科大学付属病院	0285-58-8998	月曜～金曜 午前9時～正午
芳賀赤十字病院	0285-81-3856	月曜～金曜 午前9時～午後4時

● 認知症の人と家族の会（栃木県支部）

実際に認知症の方を介護した経験を持つ「（公社）認知症の人と家族の会栃木県支部」の会員が、電話相談を受けています。

電話相談・・・電話 028（627）1122 ※祝祭日・年末年始は休み
月曜日～金曜日 午後1時30分～午後4時

来所相談・・・住所 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森1階
毎月第4水曜日 午後1時30分～午後4時

● 若年性認知症相談窓口

若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人が利用する関係機関及び若年性認知症の人を雇用する企業等からの各種相談に応じ、必要な支援制度やサービス等を紹介します。

電話：028-627-1122 毎週土曜日 午後1時30分～午後4時
(国民の祝日に関する法律に定める休日及び12月29日から1月3日は休み)

● 健康福祉課 高齢者支援係

高齢者福祉の窓口です。介護保険の申請や介護サービス等、相談を受け付けています。

電話：56-9102 住所 上三川町しらさぎ一丁目1番地
受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



● 地域包括支援センター

認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、お住まいの地域のサポートを受ける方法など、出来る限り自宅で生活ができるようお手伝いします。

認知症のことや介護に関する不安など、一人で悩まずにできるだけ早くご相談ください。




後見人の相談や日常の金銭管理の相談、消費者被害等の相談も受け付けています。

電話 56-5513 住所 上三川町上蒲生127-1 (いきいきプラザ内)
受付時間 月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分



● 認知症地域支援推進員 (在宅介護支援センター)

認知症地域支援推進員として認知症に関する相談対応や予防のための活動を行っています。また、在宅介護支援センターとして高齢者の介護に関する様々な相談を24時間体制で受け付けています。独り暮らしの高齢者や高齢者のみのお宅への訪問もしています。

明治地区担当	: トータスホーム	<u>電話</u> 52-2220	
	松岡 雅代	080-5183-1746	
本郷地区担当	: 友愛苑	<u>電話</u> 56-8885	
	石塚 大	090-3685-3367	
上三川地区担当	: ふじやまの里	<u>電話</u> 56-0958	
	青柳 万美	080-4382-1502	

● 認知症初期集中支援チーム

電話 : 56-5513 (地域包括支援センター内)

認知症の人と家族に対する「早期の支援」を行い、急激な症状の悪化を防いで穏やかな生活が送れるよう認知症サポート医と連携して支援します。

次のような場合は、初期集中支援チームにご連絡ください。

認知症初期集中支援チーム
認知症サポート医



専門医：上野修市 先生
(うへのクリニック)



専門医：小口渉 先生
(小口内科小児科医院)

たとえばこんなときにご相談ください

物忘れや
被害的な発言が
多くなった



知り合いのご家族が介護で
疲れているみたい…
サービスを
使っていないのかな？

医療機関に
受診したいが
本人の拒否がある

もしかしたら認知症？
どこに相談したら
いいんだろう…

一人暮らしのAさん
認知症かな？と
心配だけれど
身内が近くにいない

5. 若年性認知症の方が利用できる主な制度・サービス

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。社会的には現役世代であることから、経済的な問題が生じてきます。また、家族への心理的・身体的な負担も抱えることとなります。利用できる制度により、負担を軽減するため、早期に相談しましょう。

制度・サービス	内容	問い合わせ先
傷病手当金	全国健康保険協会（協会けんぽ）又は健康保険組合に加入しているご本人が若年性認知症などの病気や業務外のけがで仕事を休み、報酬が受けられない時にその間の生活保障をするための「現金給付制度」。	加入している健康保険組合または全国健康保険協会
精神障害者保健福祉手帳	認知症により、日常生活に支障をきたす場合に申請できる。医療機関に該当する疾患で初診日から6カ月経過した以後での障害の程度で決められる。税制の優遇措置、公共交通料金や施設の利用料の割引等がある。	上三川町健康福祉課 福祉人権係 (電話：56-9128)
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割に軽減される場合がある。	上三川町健康福祉課 福祉人権係 (電話：56-9128)
障害年金	障害の状態になってしまったときに受け取ることができる。初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なる。国民年金加入者は障害基礎年金、厚生年金保険加入者は障害厚生年金。	上三川町住民課 国保年金係 (電話：56-9134)
介護保険サービス	要介護認定を受けて通所介護や訪問介護等を利用することができる。	上三川町健康福祉課 高齢者支援係 (電話：56-9102) 上三川町地域包括支援センター(電話:56-5513)
障害福祉サービス	障害支援区分認定を受けて生活介護や居宅介護等を利用することができる。	上三川町健康福祉課 福祉人権係 (電話：56-9128)
国民年金保険料の免除制度	国民健康保険の第1号被保険者は、経済的に保険料の支払いが困難な場合、申請により国民年金の保険料が全額または一部免除される。	上三川町住民課 国保年金係 (電話：56-9134)

6. 介護保険サービス



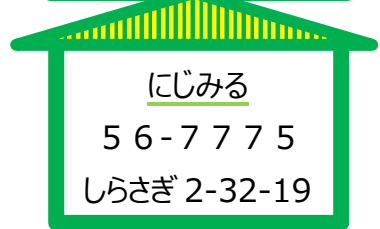
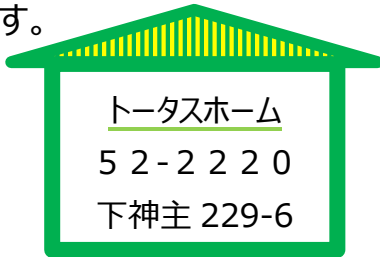
● 居宅介護支援事業所

担当のケアマネジャーを決めましょう

介護が必要な方の状態に応じて、

介護保険サービス等の利用を支援するケアマネジャーがいるところです。

適切なサービスを利用できるよう、ご本人とご家族の要望を伺いながらケアプランを作成します。



● 通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事や入浴など日常生活上の支援や、レクリエーションなど、高齢者同士の交流を図り、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

● 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関等で、食事・入浴など日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

● 訪問看護

看護師などが病気を抱えている人の居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

● 訪問介護（ホームヘルパー）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助をします。

●訪問リハビリ

居宅での生活行為を向上させるために、医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを提供します。

●短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所している人に、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

●特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が共同生活をする住居で、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

●小規模多機能型サービス

施設への通所を中心に、利用者の選択に応じた訪問や短期間の宿泊を組み合わせたサービスを行います。

●福祉用具貸与・購入

入浴・排泄などに使用する福祉用具の購入にかかる費用の一部を支給します。（負担割合は収入等により異なる）また、日常生活の自立を助ける為の福祉用具を貸与します。

●住宅改修費支給

手すりの取り付けや、段差の解消などの住宅改修をする際、20万円を上限に費用の一部を支給します。（負担割合は収入等により異なる）

●居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが通院が困難な利用者を訪問し、療養上の指導や助言をします。

●サービス付き高齢者向け住宅

安心して生活をおくれるように、医療・介護が連携して高齢者を支援するサービスを提供するバリアフリー構造の住宅です。

★料金や、利用できるサービスの種類については、担当のケアマネジャーに相談してください。

7. 町内の医療機関

● もの忘れ外来

◎ 新上三川病院 (完全予約制)

診察日…毎週木曜日 午前9時～午後1時

診察予約電話番号 56-7111

● 町内の医院

どんどんまろうクリニックしらさぎ

56-7007



オレンジドクター・認知症サポート医

小口内科小児科医院

56-2109



オレンジドクター・認知症サポート医

やまだ整形外科内科クリニック

55-1340



やの小児科医院

56-0280



藤沼医院

53-7105

山崎医院

56-0211



石川医院

52-0100



本郷台医院

57-1623



せんば医院

55-1500

川鳶内科小児科クリニック

37-7800



倉持整形外科上三川

55-0888

オレンジドクター・認知症サポート医

うえのクリニック

56-0008



しらさぎ耳鼻咽喉科クリニック

57-1133



・・・かかりつけ医認知症対応力向上研修を受けている医師がいる医院

オレンジドクター・・・栃木県に登録された「もの忘れ・認知症相談医」

認知症サポート医・・・ 「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる



8. 集える場・相談会

●認知症カフェ「えんがわ」

参加費：無料

認知症カフェは、認知症の方とご家族の集いの場です。
参加者同士の交流や情報交換、悩みを話合う場所です。
心のリフレッシュをしましょう。お気軽にご参加ください。



令和6年度 ※日程の変更がある場合があります。社会福祉協議会ホームページでご確認ください。

場所	上三川いきいきプラザ	明治コミュニティセンター	本郷地域福祉センター
対象地域	町内全域	明治小学校地区	本郷小学校地区
開催時間	10時～12時	9時30分～11時30分	10時～12時
第1回	4月11日(木)	4月12日(金)	4月23日(火)
第2回	5月16日(木)	5月10日(金)	5月28日(火)
第3回	6月13日(木)	6月28日(金)	6月18日(火)
第4回	7月11日(木)	7月26日(金)	7月23日(火)
第5回	8月1日(水)	9月27日(金)	8月27日(火)
第6回	9月5日(木)	10月11日(金)	9月24日(火)
第7回	10月3日(木)	11月8日(金)	10月15日(火)
第8回	11月14日(木)	12月6日(金)	11月19日(火)
第9回	12月5日(木)	1月24日(金)	12月17日(火)
第10回	1月9日(木)	2月14日(金)	1月21日(火)
第11回	2月6日(木)	3月14日(金)	2月18日(火)
第12回	3月6日(木)		3月18日(火)

【問い合わせ】上三川町地域包括支援センター 56-5513

●もの忘れチェック（出張型介護予防相談会）

地域の公民館等に出向き、認知症簡易テスト（タブレット型タッチパネル）を使用したもの忘れチェックを行います。ご希望の場合は下記までご連絡ください。

【問い合わせ】 上三川町 健康福祉課 高齢者支援係 56-9102

9. 見守り

● 認知症サポーター養成講座



- 町民の皆様に、認知症の理解を深め、
- 認知症の人や家族を見守ってもらえるように
- 認知症サポーター養成講座を開催しています。



認知症サポーター養成講座

● キャラバン・メイト



認知症サポーター養成講座の講師であるキャラバン・メイト。地域包括支援センターでは、キャラバン・メイトを対象にした研修を実施しています。

【問い合わせ】 上三川町地域包括支援センター 56-5513

● 見守りネットワーク事業

上三川町では、高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して生活できるように地域で見守る“見守りネットワーク事業”に取り組んでいます。町内の見守りネットワーク登録事業者が高齢者の方の異変に気づいた場合は、町健康福祉課に連絡をいただき、関係機関による迅速な対応につなげられるような体制づくりを進めています。



♡ 現在、銀行や郵便局、コンビニエンスストア等、町内54事業所が趣旨に賛同いただき、見守りネットワークに協力いただいています。

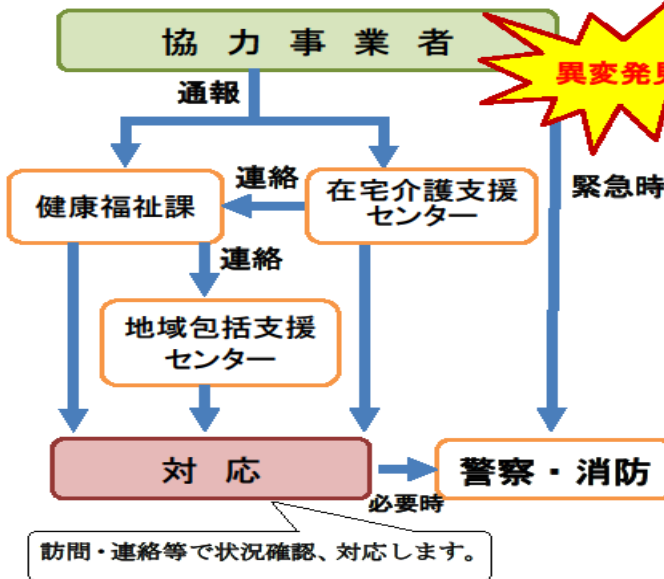
(令和6年3月1日時点)

見守りネットワーク登録事業所は、右のステッカーが目印です。



「見守りネットワーク協力事業所ステッカー」

見守りネットワーク通報時の対応



異変発見

【異変の例】

- ・郵便物、新聞等が郵便受けに相当量たまっているとき。
- ・外に洗濯物が数日干されたままになっているとき。
- ・雨戸などが閉められたままの状態又は窓が開いたままの状態が数日間続いているとき。
- ・同じ物を何度も買う様子があるとき。
- ・日頃接する高齢者に異変が見られ出したとき。
- ・そのほか異変があると思われるとき。



10. 予防する

●介護予防出前講座

シニアクラブや地域の集いの場などで、介護予防に役立つ講座を行います。

【問い合わせ】

上三川町健康福祉課高齢者支援係	5 6 - 9 1 0 2
上三川町地域包括支援センター	5 6 - 5 5 1 3
在宅介護支援センタートータルホーム（明治地区）	5 2 - 2 2 2 0
在宅介護支援センター友愛苑（本郷地区）	5 6 - 8 8 8 5
在宅介護支援センターふじやまの里（上三川地区）	5 6 - 0 9 5 8

●びよんびよんの会

認知症予防を中心に月2回(第2・第4金曜日)活動している自主グループです。

【問い合わせ】 上三川町社会福祉協議会 地域福祉係 5 6 - 3 1 6 6

1 1. 権利を守る

認知症等により判断能力が低下している場合などに、『自分のことを自分で決める(自己決定)』、『人生を主体的に生きる(自己実現)』という権利が、無視される・侵害されることのないように支援するしくみがあります。

あすてらす(日常生活自立支援事業)

相談窓口は…『社会福祉協議会』
※本人の同意による契約

成年後見制度(法定後見/任意後見)

相談窓口は…『社会福祉協議会』
(成年後見サポートセンター)
(地域包括支援センター)
※本人以外にも、配偶者や親族が申立て出来る

認知症などで判断能力が十分でなく、日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理等がうまくできない人が対象

どんな人が使えるの?

【法定後見】

認知症等で、判断能力がない人が対象。

【任意後見】

自己判断のできる人が対象。今は元気だが将来認知症になった時のために契約しておく。

- ◎ 福祉サービスについての助言指導、利用手続きの支援
- ◎ 通帳預かりや預貯金の出し入れ、支払いの支援(本人の意向を元に計画)
- ◎ 支援員が定期訪問して、生活状況の見守りを行う

なにをしてくれるの?

後見人等による支援

- ◎ 日常生活の見守り
- ◎ 財産管理
- ◎ 法律行為の代行 など

費用は支援の内容や回数による

- 👉 書類等預かり…**月額 500 円**
- 👉 金銭管理サービス…**1 回 1,000 円**

費用はどれくらいかかるの?

利用者の経済状況にもよるが、一般的には

- 👉 申立て費用…**2 万円程度**
- 👉 後見人等への報酬…**月 2~3 万円**

★お金がない人や身寄りのない人が、成年後見制度を使えるように、町が支援する仕組みもあります。(成年後見制度利用支援事業)

【問い合わせ】 上三川町社会福祉協議会 (成年後見サポートセンター) 56-3166
上三川町地域包括支援センター 56-5513

1 2. 認知症関連のホームページ

- 公益社団法人 認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp>
- 認知症サポーターキャラバン <http://www.caravanmate.com>
- e-65.net <https://e-65.eisai.jp>
- 認知症フォーラムドットコム <http://www.ninchisho-forum.com>
- 若年性認知症コールセンター <http://y-ninchisyotel.net>
- 上三川町社会福祉協議会 <http://www.kamisyakyo.or.jp>