

12の変化を見逃さない!

忙しいときや落ち込んでいるときにも、同様の症状が出る場合があります。認知症かどうかの判断のポイントはこれまでと比べて、①回数が増えているか、②程度がひどくなっているか、③症状が複合的に出ているかです。変化を見逃さずに、「おかしいな?」と感じたら医師の診断を受けましょう。

1 探し物が増えた

財布や鍵などの置き場所を忘れ、探すことが多くなった。

2 「あれ、なんだっけ?」が増えた

5分前の話が思い出せない、今したいと思っていたことを忘れる。

3 単語が出てこない

言葉がすぐに出てこなくて、話に「あれ」「これ」が多くなった。

4 同じ話が多くなる

最近、まわりから「いつも同じことを聞く」と言われる。



5 言い訳が多くなった

失敗が多くなり、言い訳をするようになった。



6 怒りっぽくなる

温厚な性格だったのに、怒りっぽくなってきた。



7 外出を嫌がる

人づき合いを避けたり、外出をおっくうがるようになった。



8 関心がなくなる

続けてきた趣味にも関心がなくなり、なげやりになってきた。



9 落ち込みがちになった

とくに理由が見当たらないのに、気分がふさぐようになった。



10 だらしがなくなる

着る物に無頓着になり、どこともなくだらしがなくなる。

11 家にある物も買う

必要がないのに同じ物を買ってくるが増えた。

12 日にちが出てこない

今日の日付と曜日がすぐに出てこないことがある。

出典:「家族と病院と地域で支える 家族のための認知症Q&A」
新井平伊 監修(つちや書店)より一部改変

本人・家族の 安心と笑顔を地域でサポートする

認知症ケアパス



みんなで知ろう! 学ぼう!

身近な 認知症



監修:アルツククリニック東京
院長/順天堂大学 名誉教授/
医学博士 新井 平伊

伊勢崎市



『いせ咲く。』 ～共に歩む 未来創生都市～

はじめに

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといえます。誰もが認知症になる可能性があり、また、かかわることになるかもしれない身近な病気です。

しかし、認知症は、早く気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

本書には、認知症という病気について理解し、対応のポイントを押さえ、認知症の人やその家族が活用できるサービスや制度を知って、さらに、認知症のリスクを減らす方法まで分かりやすくまとめられています。

一人でも多くの認知症の人やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症という病気をご理解いただき、認知症の進行に応じた対応やサービスなどを紹介する認知症ケアパスをご活用ください。

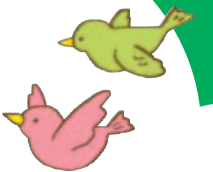
もくじ

1	認知症とはどんな病気？	03
2	認知症の受診と治療・ケア	06
3	認知症を予防する	14
4	伊勢崎市の認知症ケアパス	18
5	認知症になっても地域で安心して生活するために	20
	認知症の気付きチェック	裏表紙

1

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人が「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの
電話の相手を忘
れる

テレビのリモコン
の簡単な操作に
戸惑う

慣れた道で迷う

他にもこんな症状が 気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

若年性認知症

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

こんな症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など

65歳未満で発症する認知症の総称です

認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。



意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❗ 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。 MCI(軽度認知障害)での対処が大切です！



2

認知症の受診と治療・ケア

あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



受診のコツを知っておこう

コツ①

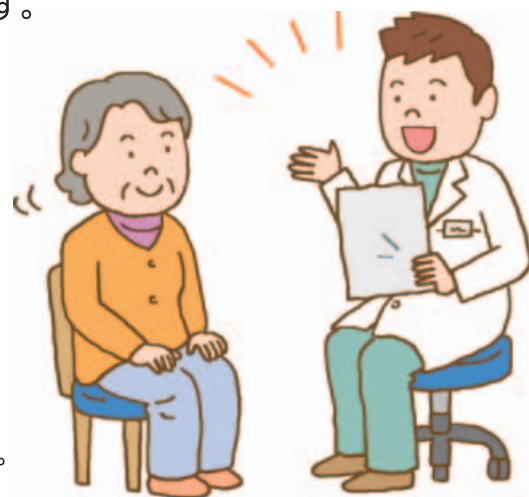
まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



認知症初期集中支援チームが自立生活をサポート

認知症の人とご家族を支援するために、専門家による「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。医療・介護の導入・調整や家族支援などを行い、自立生活のサポートを行っています。



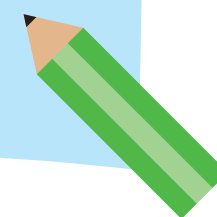
コツ②

気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など



本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



コツ③

受診へのためらいを上手にとる

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

本人に自覚があるなら

最近、もの忘れが増えてきて...

何かの病気かもしれないから検査してみましょう

早く発見できたら治るかもしれないし、進行も遅らせられます

(子どもから)ずっと元気でいてほしいから受診してください

本人に自覚がないなら

私の健康診断に付き添ってください

一緒に健康チェックに行きましょう

どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センターに相談を!



認知症と分かったら知っておきたいこと

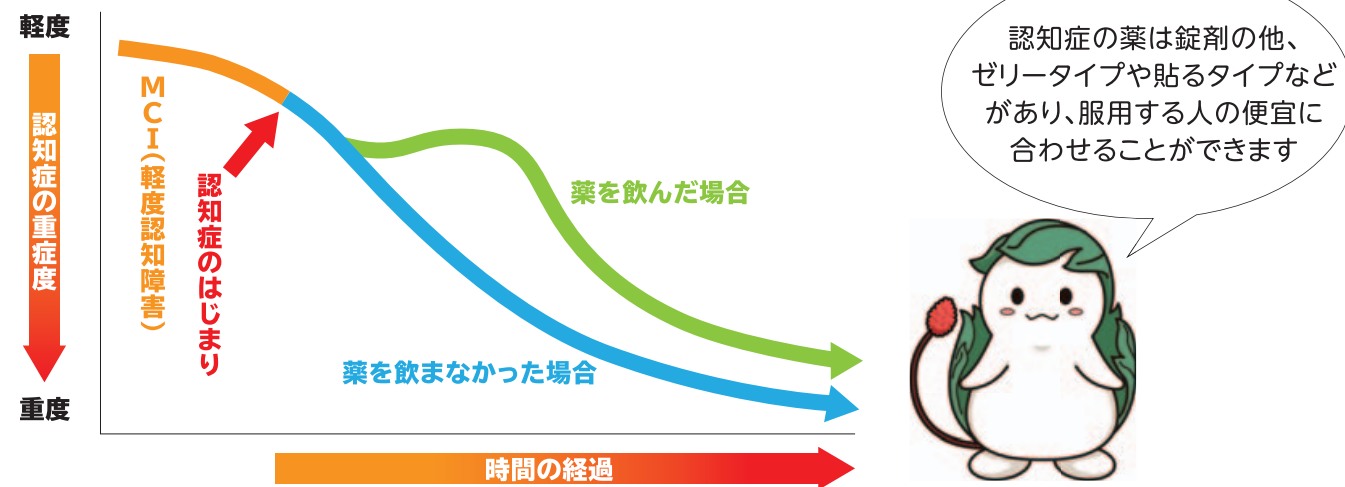
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易いことではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

知っておきたいこと① 薬による治療

～進行を遅らせ、行動・心理的症状の緩和のために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはしないでください。

薬による治療効果のイメージ



かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもここ! というかかりつけ薬局を持ちましょう。重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、分からないことは気軽に相談したりできます。



かかりつけ薬局を選ぶポイント

こんな条件が整っていると安心です

- 立地や開局時間などの利便性がよい
- 相性がよく、相談しやすい薬剤師がいる
- 服薬の回数や方法など説明してくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 店舗責任者や薬剤師、時間外などの問い合わせ先が明確に表示されている



知っておきたいこと② リハビリによるケア

～生きがいを持ち、認知機能の低下を遅らせるために～

脳の残された機能を活かし、使われていない部分の活性化につながるリハビリ。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できたりします。

本人にあったリハビリを発見しよう

STEP1 振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと



STEP2 勧めてみる

日頃の会話を通じて興味がありそうなことを勧める



STEP3 試してみる

継続できそうなリハビリを試してみる



脳のリハビリの例

回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、流行したものなどについて話し、脳を刺激するリハビリ。



絵画療法

絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性が活性化。手先を動かすことで脳も刺激されます。



音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりします。楽しみやすいリハビリです。



介護保険サービスのデイサービスなどを活用するのもポイントです



家での役割が日々のリハビリに

家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリに。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。

お母さん、ありがとう 助かるわ



知っておきたいこと③ 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが
難しい

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

改善することが
できる

BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。

覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

【中核症状が起こす行動】

ケース① 軽度障害

日時の感覚の混乱
「今日は何日？」

対応のポイント

答えられなくても
問題視しないこと

日には健常者でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



ケース② 中等度障害

全体の記憶の障害
「ごはんまだ？」

対応のポイント

話題を変えて
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース③ 中等度障害

季節が分からない
「服装が変」

対応のポイント

一緒に選ぶ、
褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服を一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース④ 高度障害

家族を忘れる
「あなた誰？」

対応のポイント

なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人自分が自分とどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



[BPSDで見られる言動]

ケース①

物盗られ妄想
「財布を盗まれた!」

対応のポイント

同じ感情を共有して、
味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の人が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。



ケース②

家に帰りたい願望
「そろそろ失礼します」

対応のポイント

気持ちを認め、
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



ケース③

人柄が攻撃的に変化
「バカにしているのか!」

対応のポイント

できる限り感情を
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



ケース④

排泄トラブル
「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース⑤

幻覚におびえる
「そこに誰か立っている」

対応のポイント

話を合わせて
恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

まとめ 認知症の人との接し方 10カ条

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、接し方10カ条を基本に、認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

2 余裕を持って穏やかな気持ちで対応

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちはわかることを理解しておきましょう。



3 思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて、話を合わせます。



4 がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。



5 本人の視界に入ったところで声をかける

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにします。



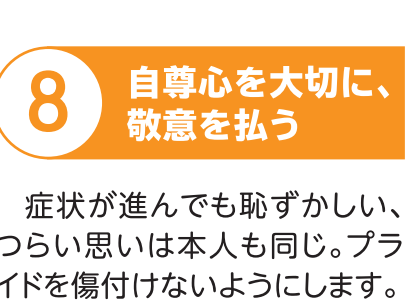
6 信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。



7 しっかりと、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSDを助長しかねません。



8 自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷つけないようにします。

9 受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

一日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てます。



3

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

認知症予防 原則①よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



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倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人

認知症の
リスクが
約2倍

歯が20本以上
残っている人

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
口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



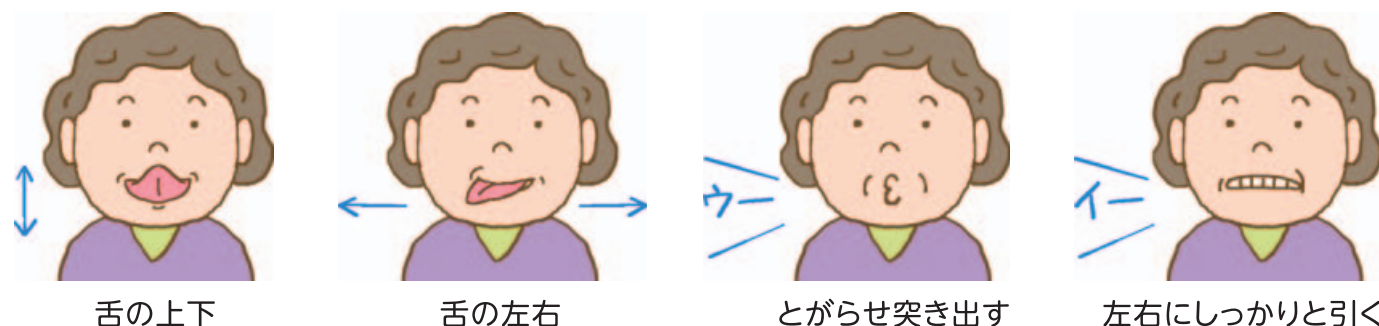
これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

実践! 口腔ケア

- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

無理せず、毎日、続けましょう。

お口の体操



高齢者に多い嚥下性肺炎

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違って気管に入ってしまう、食物などに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる病気です。高齢者の嚥下性肺炎は、気づきにくく重症化する場合もあるため、●**口腔ケア**●**適度な水分摂取**に努めましょう。



嚥下性肺炎予防のためにも、かみにくさなどがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医や歯科医などに相談しましょう

目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

年齢(歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

Column

健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

認知症予防 原則②よく体を動かす

軽く汗をかく程度の
ウォーキングを日課に



まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

転倒予防に効果的! 筋力アップ体操

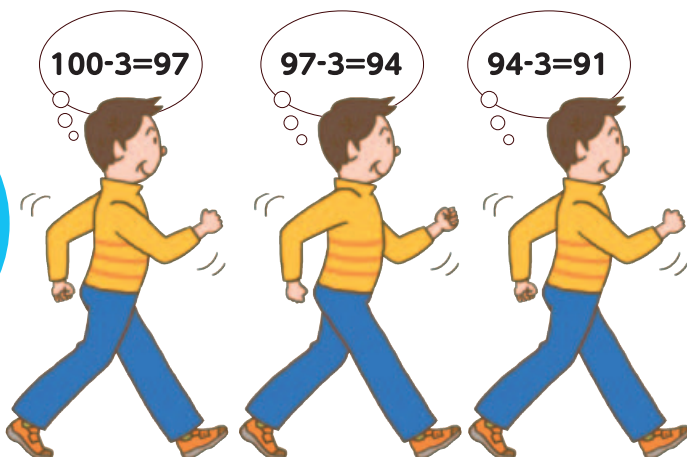


頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!



いつもの散歩が脳イキキ散歩に!

しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



認知症予防 原則③よく外に出る

外出が減る きっかけはさまざま

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない など

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。



お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。





認知症の進行に合わせて受けられるサービスを掲載しています。

認知症は、病気の進行により症状が変化していきます。必ずしも表のとおり経過するわけではありませんが、おおまかな状況を知り、今後を見通す参考にしてください。

認知症の進行(右に行くほど進行している状態です)

認知症の段階	健康	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 気持ち	●自立	●ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物等日常生活は自立。 〇〇先生のところで相談してみようか? ものの忘れを自覚し、不安を持つ。 記憶の低下を人に知られたくない。	●買い物や事務、金銭管理等それまでできていたことにミスが見られるが日常生活はほぼ自立。 ●ものの忘れ(何回も同じことを言う。直前にあったことをすぐに忘れる。) ●物を盗られた、財布をなくしたと言う。 ●趣味をやめてしまう。 ●意欲低下	●買い物や事務、金銭管理などそれまでできていたことにミスが目立つため見守りが必要。 ●服薬管理ができない。 ●電話の対応や訪問者との対応などが難しくなり、1人では留守番が難しい。 ●たびたび道に迷うようになる。 認知症を自覚できないため、 介護者への拒否がある。	●着替えがうまくできない。 ●食事が上手にできない。 ●トイレの失敗が多くなる。 ●徘徊が見られる。	●意思の疎通が困難になる。 ●家族の顔が分からなくなる。 ●歩行障害・寝たきり。
心がけたいこと		●認知症を予防するために、地域の交流の場に参加しましょう。 ●認知症について学ぶ機会を持ちましょう。 ●かかりつけ医を持ちましょう。	●周囲の人が早めに気づくことが大切です。 ●診断を受けましょう。 ●高齢者相談センター等に相談しましょう。 ●介護保険の検討をしましょう。	●本人のできることを活かした支援をしましょう。 ●生活の困りごとに対する支援をしましょう。 ●介護保険の申請をして、サービスを上手に利用しましょう。 ●家族だけで心配を抱えず、身近な相談者や協力者を見つけましょう。 ●1人で外出するときの安全に気を配りましょう。	●必要に応じて施設等の検討をしましょう。	
予防		●趣味や特技を活かした活動に参加(ボランティア・シルバーサポート隊) ●身近な場所で交流できる場に参加(公民館活動・老人会・ミニデイサービス・)		●ふれあいの居場所等)		
相談		●認知症や介護のことなど相談 高齢者 ●家族の会・		●相談センター(地域包括支援センター)・地域密着型サービス事業所相談窓口 ●認知症カフェ・認知症コールセンター等の相談		
医療		●診断や治療 ●専門職による相談及び支援		●(かかりつけ医・認知症疾患医療センター) ●(認知症初期集中支援チーム)		
生活支援		●地域での見守り、徘徊高齢者等位置情報サービス、 ●給食サービス・		●徘徊高齢者等事前登録制度 ●高齢者在宅福祉サービス・シルバーサポート隊		
介護		●介護に関する相談、 ●通所介護・通所リハビリ・		●ケアプラン作成(ケアマネジャー) ●訪問介護・短期入所介護(ショートステイ)・訪問看護・地域密着型サービス等		
住まい			●グループホーム(認知症対応型共同生活介護) ●介護老人保健施設・特別養護老人ホーム ●自宅・有料老人ホーム・	●サービス付き高齢者向け住宅		
権利を守る			●消費者被害等の相談(消費生活センター) ●の支援(日常生活自立支援事業) ●お金の管理、財産のこと、契約に関すること(成年後見制度)			

この認知症ケアパスは、伊勢崎市が地域事情を考慮し、独自に作成したものです。

5

認知症になっても地域で安心して生活するために

認知症について正しく知り、さまざまな支援を利用することで、認知症の人とその家族も穏やかに暮らしていくことができます。



1 高齢者に関する総合相談

高齢者相談センター（地域包括支援センター）は、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように支援を行う相談窓口です。

お住まいの地域の高齢者相談センターに気軽にご相談ください。

受付時間：平日 8時30分～17時15分

担当圏域	名 称	所在地	電話番号
北・三郷	高齢者相談センター北・三郷	大手町1-1 美原診療所東側	27-4548
南・茂呂	高齢者相談センター南・茂呂	今泉町二丁目410 市役所本館1階	27-2745
殖蓮	高齢者相談センター殖蓮	豊城町2780-2 特別養護老人ホーム ロータスヴィレッジ内	27-5039
宮郷	高齢者相談センター宮郷	連取町528-1 モスバーガー駐車場南西	23-6100
名和	高齢者相談センター名和	荊塚町11 恵風荘デイサービスセンター内	20-7575
豊受	高齢者相談センター豊受	馬見塚町1196-1 特別養護老人ホームゆたか内	27-7703
赤堀	高齢者相談センター赤堀	間野谷町135-1 介護老人保健施設旭ヶ丘内	63-1500
東	高齢者相談センター東	三室町4014-20 大井戸診療所西側	75-5966
境	高齢者相談センター境	境百々421 鶴谷病院内（別館西棟）	74-8039

※詳細はP26、27をご覧ください。

●伊勢崎市認知症地域支援推進員

高齢者相談センターには、認知症地域支援推進員がいます。認知症地域支援推進員は、医療・介護の連携を図るための支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務を行います。また、認知症の人が安心して生活できるまちづくりを広めるための活動をすすめていきます。

ご自宅にお伺いすることも可能です。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

●伊勢崎市認知症初期集中支援チーム

介護や対応にお困りの場合、認知症初期集中支援チームが家庭を訪問し本人や家族への支援を行います。

看護師、社会福祉士、介護福祉士等のチーム員が、認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を訪問し、必要な医療や介護サービスにつなげるための支援や、認知症状の対応方法、生活上のアドバイスなどを、認知症専門の医師の助言に基づき集中的（おおむね6か月）に行います。

相談・支援の費用は無料です。



※認知症初期集中支援チームの申込みや、認知症についての困りごとがあったら、まずはお住まいの地域を担当する高齢者相談センターへご相談ください。

2 介護保険サービス

訪問系サービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問入浴介護
- 訪問看護 など



通所系サービス

- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）など

泊まり系サービス

- 短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）など



施設を利用したサービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 介護医療院 など

地域密着型サービス

- 認知症対応型通所介護
- 地域密着型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） など



介護保険の申請について	申請者	本人のほか、家族や成年後見人等（※居宅介護支援事業所のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員および介護保険施設の職員に代行申請してもらうことも可能です）	
	申請窓口	伊勢崎市介護保険課 保険料係 給付係 認定係	24-5111（代表） 27-2742（直通） 27-2743（直通） 27-2744（直通）

* サービスの詳しい内容については、「介護保険利用の手引き」をご参照ください。

3 認知症に関する相談等ができる医療機関

●認知症サポート医

認知症相談に対する指導・助言や、かかりつけ医への認知症に関する助言等の支援を行うとともに、認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担っています。

医療機関名	医師名（敬称略）	医療機関住所	電話番号
大井戸診療所	大澤 誠	東小保方町4005-1	62-3333
大井戸診療所	福島 令奈	東小保方町4005-1	62-3333
山田内科クリニック	山田 俊彦	大手町24-8	23-6666
豊受診療所	土田 英希	馬見塚町860-1	32-0450
原病院	原 淳子	境上武士898-1	74-0633
原病院	湊 崇暢	境上武士898-1	74-0633
美原記念病院	美原 盤	太田町366	24-3355
美原記念病院	美原 貫	太田町366	24-3355
美原記念病院	平田 容子	太田町366	24-3355
美原記念病院	金井 光康	太田町366	24-3355
都丸内科クリニック	都丸 浩一	富塚町215-7	75-1270
公益財団法人脳血管研究所	美原 恵里	太田町427-3	21-2700
鶴谷病院	鶴谷 英樹	境百々421	74-0670
伊勢崎クリニック	神澤 孝夫	喜多町59-2 コンフォートレジデンスⅡ 103	61-8712
しおじまクリニック	塩島 正之	南千木町5227-7	20-3616

●認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、県の指定を受け、認知症専門医療の提供や認知症に関する情報発信を行う、地域の中核機関としての医療機関です。

認知症の鑑別診断や診断に基づいた治療、認知症に伴う症状や合併症の対応も行っています。また、専門の相談員が、認知症に関する不安や悩みのある人、家族等からの様々な相談にのっています。まずは、電話で相談してみましょう。



センター名	住所・電話番号	相談受付時間
原病院	伊勢崎市境上武士898-1 原病院内 電話 74-0633	月～金曜日 9時～15時
美原記念病院	伊勢崎市太田町366 美原記念病院内 電話 20-1700	月～金曜日 9時～17時

4 その他の相談場所について

地域密着型サービス事業者による相談

地域密着型サービス事業者であるグループホームや小規模多機能事業所等は、認知症の人やその家族の相談を行っています。相談窓口を設置している事業所については「認知症相談窓口」のステッカーが掲示されています。



【お問い合わせ】群馬県地域密着型サービス連絡協議会事務局 電話：027-289-0908

電話相談

認知症の人やその家族、関係者などが抱える介護等に関する相談に応じます。

- 認知症110番（公益財団法人認知症予防財団）
フリーダイヤル：0120-654-874（月・木曜日 10時～15時）
- 若年性認知症コールセンター
フリーダイヤル：0800-100-2707（月～土曜日 10時～15時）



認知症の人と家族の会

本人・家族からの相談に対応しています。また、定期的につどいを行っています。

【お問い合わせ】群馬県支部 電話：027-289-2740（月～金曜日 9時～15時）
【電話相談】フリーダイヤル：0120-294-456（月～金曜日 10時～15時）

若年認知症ぐんま家族会

若年性認知症の人の家族と支援者の会です。介護者間の交流と情報交換を行っています。

【お問い合わせ】群馬県こころの健康センター（月～金曜日 9時～17時）
前橋市野中町368 電話：027-263-1156

若年性認知症の相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターが若年性認知症の人やその家族からの相談に応じます。

【お問い合わせ】上毛病院 電話：027-266-1482（月～金曜日 9時～17時）
原病院 電話：0270-74-0633（月～金曜日 9時～15時）
美原記念病院 電話：0270-20-1700（月～金曜日 9時～17時）

消費生活センター

訪問販売や電話勧誘販売などによる契約トラブルや悪質商法に対する苦情や相談を受け、解決のためのお手伝いをしています。

【お問い合わせ】伊勢崎市役所本館5階 電話：20-7300（月～金曜日 9時～16時）

5 見守りサービス・権利擁護についての相談

見守り支援	
民生委員	それぞれの地域において、地域住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行っています。 (社会福祉課 電話：27-2748)
徘徊高齢者等位置情報サービス	高齢者が認知症により徘徊した場合に、電話やインターネットで現在位置を確認できるサービスです。 (高齢者相談センターP20・市役所地域包括支援センター 電話：27-2745)
徘徊高齢者等事前登録制度	認知症などにより行方不明になる恐れがある場合に、家族等の申請により、事前登録を行い、伊勢崎警察署と情報共有することで行方不明になった際に早期に発見、保護する制度です。 (高齢者相談センターP20・市役所地域包括支援センター・各市民サービス課)
行方不明者の手配	認知症などにより高齢者が行方不明になったときは、すぐ最寄りの警察署へ届けてください。 (伊勢崎警察署 電話：26-0110)

困りごと支援	
給食サービス事業	調理が困難な高齢者に対して、定期的に居宅に訪問して栄養バランスのとれた食事を提供します。 (高齢政策課 電話：27-2752)
高齢者在宅福祉サービス	緊急通報装置設置事業、高齢者タクシー助成事業、ひとり暮らし高齢者等布団乾燥等事業、自立高齢者日常生活用具給付事業（マイサポ事業）など、様々なサービスを提供しています。 (高齢政策課 電話：27-2752)
シルバーサポート隊	65歳以上の高齢者世帯や障害者世帯を対象に、ちょっとした困りごとを安価な費用でお手伝いします。 (シルバー人材センター 電話：24-7722)

お金の管理	
日常生活自立支援事業	判断能力が十分でない人を対象として、福祉サービスの申し込み、契約手続き、日常のお金の出し入れなどのお手伝いをします。 (伊勢崎市社会福祉協議会 電話：25-4546)
成年後見制度	判断能力が十分でない人の権利を守るため、成年後見人等が本人に代わって法律行為を行うなどの支援が受けられます。 (高齢者相談センターP20)

その他	
高齢者運転免許証自主返納サポート制度	運転免許証を自主返納できる制度があり、返納した人を対象に支援制度を定めています。 (交通政策課 電話：27-2734)



6 認知症予防・閉じこもり予防のために利用できるサービスについて

サービス名	サービス内容
老人クラブ活動	旅行や運動など多彩なレクリエーション活動を通じて、仲間づくり、健康づくりを実施しています。 【お問い合わせ】伊勢崎市社会福祉協議会 電話：25-4546
公民館活動	生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのための活動を実施しています。各公民館へお問い合わせください。
ミニデイサービス	地域に住む高齢者が会議所等集まり、お茶飲みや食事、体操などをしながら、仲間づくりや社会参加に結び付けていく交流の場です。 【お問い合わせ】高齢政策課 電話：27-2752
ふれあいの居場所	年齢や性別を問わず、地域住民の誰もが集うことができる交流の場です。 【お問い合わせ】地域包括支援センター 電話：27-2745
共同入浴施設 (市民の憩いの場)	高齢者の健康づくりや交流のための施設です。 ・ふくしプラザ 住所：中央町26-22 電話：26-7733 ・ふれあいセンター 住所：柴町1590-1 電話：32-8086 ・老人いこいの家 住所：赤堀鹿島町748 電話：62-7049 ・みやまセンター 住所：東小保方町3243-2 電話：63-0345 ・境社会福祉センター 住所：境女塚296 電話：74-7337
ADL体操	日常生活動作の維持・向上を目指し、誰でも楽しく参加できる体操教室です。(参加費：100円) 日程：各会場月1回 会場：緋の郷、境地域福祉センター、ふくしプラザ 【お問い合わせ】地域包括支援センター 電話：27-2745
いきいきサロン	運動やおしゃべりができる楽しい交流の場です。(参加費：100円) 日程：随時 会場：緋の郷など 【お問い合わせ】地域包括支援センター 電話：27-2745
はつらつウオーキング教室	どなたでも参加できる運動教室です。(運動制限のない人) 日程：月1回日曜日開催(8月・9月を除く) 会場：西部公園・いせさき市民のもり公園など6会場 【お問い合わせ】健康管理センター 電話：23-6675

●認知症カフェ

認知症の人とご家族、認知症について関心がある人など、どなたでも立ち寄りほっと過ごせる場です。(※日程や費用についてはお問い合わせください)



名称	会場	お問い合わせ	電話番号
オレンジカフェ よりみち	上泉町151 社会福祉会館4階	伊勢崎市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター	27-5974
オレンジカフェ おんたけやま	境上武士972-1 境地域福祉センター		
オレンジカフェ ほほえみ	東小保方町3243-2 高齢者生きがいセンター		
原病院なごみカフェ	まゆ玉、旭ヶ丘、小泉の杜、 銘仙の家	群馬県認知症疾患医療センター原病院	74-0633
もの忘れ予防サロン	太田町366 美原記念病院	群馬県認知症疾患医療センター美原記念病院	20-1700

※地域包括支援センターが把握しているもののみ掲載しています。

高齢者相談センター（地域包括支援センター）

高齢者相談センターは、高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する相談などの総合相談窓口です。

お住まいの地域により、担当する高齢者相談センターが決まっています。電話や来所で安心して気軽に相談してください。

相談日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時15分

4 高齢者相談センター宮郷



連取町528-1 モスバーガー駐車場南西
☎23-6100

5 高齢者相談センター名和



菰塚町11 恵風荘デイサービスセンター内
☎20-7575

1 高齢者相談センター北・三郷



大手町1-1 美原診療所東側
☎27-4548

2 高齢者相談センター南・茂呂



今泉町二丁目410 市役所本館1階
☎27-2745

7 高齢者相談センター赤堀



間野谷町135-1 介護老人保健施設旭ヶ丘内
☎63-1500

3 高齢者相談センター殖蓮



豊城町2780-2 ロータスヴィレッジ内
☎27-5039

8 高齢者相談センター東



三室町4014-20 大井戸診療所西側
☎75-5966

6 高齢者相談センター豊受



馬見塚町1196-1 特別養護老人ホームゆたか内
☎27-7703

9 高齢者相談センター境



境百々421 鶴谷病院内（別館西棟）
☎74-8039

