

深浦町

認知症ガイドブック

～私たちのまちの認知症ケアパス～



はじめに

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「認知症になったら何もできなくなる」「認知症になったら施設に入らないといけない」と思われがちですが、早めに認知症を理解して受診や必要なサービスを受けることでこれまでの生活を長く続けていくことができます。

認知症ガイドブックは、認知症についての知識や診察、公的な制度やサービス、交流の場などさまざまな情報を紹介しています。

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、ぜひご活用ください。

目次

1. 認知症はどんな病気？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
2. 認知症の症状とその対応方法と支援体制・・・・・・・・・・・・ 5
3. 認知症の人とかかわる際の7つのポイント・・・・・・・・・・・・ 7
4. 認知症は早期発見・治療が大切です・・・・・・・・・・・・・・ 8
5. 上手に受診するために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
6. こんな時はどこに相談したらいいの？・・・・・・・・・・・・・・ 10
7. 介護予防 いつまでも元気で暮らすために・・・・・・・・・・・・ 13
8. もしものときに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

1 認知症はどんな病気？

認知症は、何らかの原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が起きてしまう病気です。

◎認知症と加齢によるもの忘れの違い

年相応のもの忘れ	<p>体験の「一部」を忘れる</p>	<p>約束をうっかり忘れる</p>	<p>ヒントがあると思い出せる</p>
認知症によるもの忘れ	<p>体験の「全部」を忘れる</p>	<p>約束したことを自体を忘れる</p>	<p>ヒントがあっても思い出せない</p>

年を取ればもの忘れも増えがち。じっくりと思い返したり、ヒントをもらって思い出せる場合は問題ありません。体験自体を忘れてしまうのが、認知症の特徴です。

◎主な認知症のタイプ別特徴

	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	前頭側頭型 認知症	脳血管性 認知症
主な原因	脳の神経細胞が変化したり、消失することで発症する			脳梗塞や脳出血が原因となって発症する
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ものわすれ ・日付や時間がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・幻視 ・歩行が不安定になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・性格の変化 ・同じ行動をくりかえす 	<ul style="list-style-type: none"> ・まだらな記憶障害 ・気持ちのコントロールが難しい

それぞれの症状が引き起こす行動と その対応について

認知症になると、何もわからなくなるわけではありません。認知症の方の行動は、どんな行動であっても、本人なりの理由があります。”本人も困っている、不安である”ことを理解し、気持ちに寄り添った対応をすることが大切です。

1. 認知機能障害がおこす行動

①もの忘れ（記憶障害）

- ・新しいことが覚えられない
- ・すぐに忘れてしまい、思い出すことができない
- ・聞いたことを忘れてしまうため、何度も同じことを聞く



☆対応のポイント☆

同じことを繰り返し聞くのは、不安を感じているからでもあります。不安な気持ちを理解しながらその都度繰り返し伝えることで、安心感を得ることにつながります。

②時間、場所、人がわからない（見当識障害）

- ・昼夜逆転し、生活リズムが乱れる
- ・慣れた場所であっても道に迷う、自分がどこにいるのかわからなくなる
- ・家族であっても、誰かわからなくなる

☆対応のポイント☆

一日のスケジュールを作り、規則正しい生活をすることも大事です。
誰か分からなくなっても間違いを正すのではなく、別人を演じてしまうのも対応の一つです。

③判断力・理解力の低下

- ・簡単な計算ができない
- ・ATMやレジの自動精算など、慣れない機械の操作が難しい



☆対応のポイント☆

情報を処理する能力が低下するため、”理解する”のも時間がかかります。
急がず、ゆっくり対応します。

④順序を考え、計画的に行動することが難しくなる

- ・手順良く物事を勧められない。慣れている家事や趣味などであってもできなくなる。楽しんでできていたことができなくなる

☆対応のポイント☆

側で見守り、困っている時には行動をサポートします。”いつも通り”にできることで、本人の生きがいや達成感に繋がります。

2. 行動・心理症状 (BPSD) が起こす行動

① ものとり妄想

財布や現金などの大事なものの片付けた場所を忘れ「盗まれた！」と他人や身近な人が盗ったと思ってしまう。

☆対応のポイント☆

反論せず共感し、「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と提案してみましよう。「このあたりを探してみましようか」と促し、ご本人に見つけてもらうのも一つの手です。



② 怒りっぽい、怒鳴る

自分の気持ちを表現する言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないもどかしさなどからイライラしてしまうことがあります。

☆対応のポイント☆

ご本人の怒りの感情を受け止め共感し、話を否定せずに耳を傾けましよう。危険なものや投げられて困るものは目の届かない所に置きます。



③ 意欲低下

日常のあらゆる事に対して、やる気や関心が失われていき、何も手につかなくなることがあります。

☆対応のポイント☆

起床、就寝、食事など生活リズムを整えることが大事です。

決まった時間に声をかけ、自発的に体を動かすことを勧めてみましよう。



④ 徘徊

徘徊とは目的もなくうろうろと歩き回ることとされていますが、認知症の方はご本人なりに目的や理由があるとされています。

☆対応のポイント☆

徘徊の原因を探ってみましよう。過去の生活習慣や行動が影響している場合や、大事なものを探している場合もあります。



認知症の介護に絶対はありません。

今日うまくいったことが明日もうまくいくとは限りません。

『こうすべき』『こうしてはいけない』と思いつまらず、関わり方のヒントとして参考にし、困りごとは抱え込まず、身近な人や主治医に相談しましよう。

2 認知症の人とかかわる際の7つのポイント

認知症になると何も分からなくなって、常に誰かの助けが必要になるわけではありません。失敗しないようにと先回りしようとせず、その人ができる方法を一緒に考えて、困っているときは、何に困っているのか、何を手伝えばいいのか、本人に尋ねることが大切です。認知症への理解を深めて、かかわり方のポイントを押さえておきましょう。

① 穏やかにゆっくり話す

早口は聞き取りにくく、大声や甲高い声は怒られているように感じます。



② 一つずつ簡潔に伝える

「着替えてテイサービスに行きますよ」ではなく、まず「着替えましょう」と伝えて、着替えたら「テイサービスに行きましょう」と分けると理解しやすくなります。



③ 間違いを正さない

事実とは違う思い込みがあっても言い分を聞いて、話を合わせましょう。訂正 = 否定と感じ、不安になります。



④ 叱らない、命令しない

感情的になって叱ったり、命令口調になったりすると不安や不満が残り、困った行動がひどくなることがあります。



⑤ 無理に思い出させない

忘れていたことを無理に思い出させたり、問いただしたりしないようにしましょう。努力しても思い出せないこともありますし、覚えられないこともあります。

⑥ プライドを傷つけない

バカにしたり、子ども扱いしたりしない。認知症になっても感情がないわけではありません。



⑦ 毎日質問しない

「今日は何日？」などの質問で、本人を試さないように。覚えていないことを聞かれても嫌な気持ちになったり、不安が強くなったりするだけです。



**大切なのは
理解を深めて
寄り添うこと。**

3 認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症も生活習慣病など他の病気と同じように、早期発見・早期治療がとても大切です。気になる症状がある場合には早めの受診をお願いします。

◎早期発見による3つのメリット

1 早めの治療で改善する場合があります

認知症の原因になる病気は様々ですが、原因によっては治る病気や一時的な症状の場合があります。

2 進行を遅らせることができる場合があります

認知症の種類によっては、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。

3 事前に様々な準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用についても本人の意思を反映させるなど余裕をもって準備することができます。

軽度認知障害 (MCI) ※健常者と認知症の中間の段階にある症状です

- 本人や家族から、もの忘れの訴えがある
- 記憶障害以外の認知機能は正常な状態である
- 日常生活動作は自立している
- 加齢や教育レベルだけでは説明できない記憶障害がみられる

※MCIに当てはまる方の半数は認知症に移行すると言われていますが、対応によって認知症を予防したり発症を遅らせることができます。



若年性認知症 ※65歳未満で発症する認知症の総称です

まだ若いということで、診断まで時間がかかることが多い傾向にあります。うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 話しかかみ合わない
- 突然、怒り出す
- 約束を忘れる
- 電話や話し合った内容が思い出せない



4

認知症の症状とその対応方法と支援体制

認知症の進行は、右に行くほど発症から時間が経過しています。

認知症の進行度	日常生活自立 健康	認知症かも？ 軽度認知障害 (MCI) かも？ MCI	症状はあっても日常生活は自立 (発症期) 軽度
本人の様子	<input type="checkbox"/> 健康づくりや介護予防教室等に取り組む <input type="checkbox"/> 地域とのつながり(社会生活)を大事にし、外出する	<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がある(人からも言われはじめる) <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる <input type="checkbox"/> 何かヒントがあれば思い出せる	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く <input type="checkbox"/> 物や人の名前が出てこない <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増える <input type="checkbox"/> 約束したことや経験したことを忘れる <input type="checkbox"/> 買い物で小銭がうまく使えない <input type="checkbox"/> 料理が上手くできない <input type="checkbox"/> 時間や日時が分からなくなる <input type="checkbox"/> 同時に複数のことが処理できない <input type="checkbox"/> 気持ちを言葉でうまく伝えられない
家族の関わり	★本人と一緒に認知症予防に関する取り組みをしましょう。 	★認知症は誰もがなる可能性があります。年齢のせいにはせず、気になりはじめたらまずは、かかりつけ医や相談機関へ相談しましょう。	★同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう。 ★何でも手助けしたり、制限したりせず、本人ができない事だけをサポートしましょう。 ★認知症のついで勉強会や介護について学びましょう。

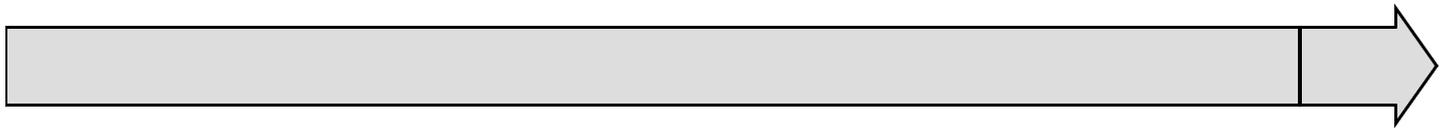
地域の中に適切な支援やサービスがあり、

予防

- 健康診断
- 歯科健診
- 深浦げんき倶楽部 (介護予防教室)
- 生きがい活動
- 公民館講座など

相談

- 地域包括支援センター
- 役場福祉課
- 認知症初期集中支援チーム
- ※サービスを利用している方は、ケアマネージャーに相談しましょう。



誰かの見守りがあれば、
日常生活は自立
(症状が進行していく時期)

中等度

常に手助け、介護が必要
(身体面の障がい複合する時期)

重度

- 季節に応じた服が選べない
- 暴言、暴力行為
- 「物を盗られた」などの発言をする
- 迷子になったり、自宅までの帰り道が分からなくなる
- 読み書きが苦手になる
- 電話対応・訪問者対応が難しくなる
- いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる



- 食事・排泄・入浴・移動等日常生活に関する
ことが誰かの助けがないと難しい
- 言葉数が少なくなり、意思
疎通が困難になる
- 車イスやベッド上での生活
が長くなる
- 親しい人や家族が認識でき
なくなる



★さまざまな症状が現れて、介護の悩みが増えてくる時期
です。一人で抱え込まず、介護サービスを利用したり、同
じ立場の家族が集まる場に参加し、気持ちを共有しましよ
う。

※サービスを利用している人はケアマネージャーに相談しましよ
う。

★今後の生活設計についての備えをしておきましょう。

(介護、金銭管理、財産等)

★最後の迎え方について、本人の思いを聞き、家族間で話し
合っておきましょう。

★本人が安心できる環境づくりを心がけましょ
う



認知症の人と家族を見守ります。

医療

- かかりつけ医
- もの忘れや認知症の相談が
できる医療機関
- 認知症疾患医療センター

生活支援・ 住まいなど

- 認知症カフェ
- 認知症高齢者等事前登録制度
- 徘徊高齢者家族支援サービス
(GPS)
- 介護保険
- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度
- 生活支援事業

5 上手に受診するために

コツ① 気になることをまとめておく

医師に伝えたい内容を書き留めておきましょう

- ・性格や習慣に変化はみられるか(いつ頃から)
- ・日や時間帯によって症状に変化はみられるか



コツ② 本人が受診をためらう場合の対応

声をかける時に表現を工夫して受診のハードルを下げましょう

- (例)・「何かの病気かもしれないから、検査してみましょう」
- ・「一緒に健康診断で、健康チェックしてみませんか」
 - ・「ずっと元気でいてほしいから受診してほしいです」

受診する場合の持ち物・準備は？

- 現在、内服している薬の情報(薬局で渡されるお薬手帳など)
- もの忘れに気がついた出来事を、具体的に言えるようにメモしておく(症状・時間帯など)
- 家族間で受診することの情報を共有しておく
- できれば、本人にも受診理由を伝えておく
- かかりつけ医があれば、紹介状をもらう



MEMO

6

こんな時は どこに相談したらいいの？

認知症が疑われても、なかなか周りの方に相談できないことがあるかもしれません。しかし、ひとりで悩んだり、ご家族だけで問題に対応したりするのではなく、いろいろな機関を活用してご本人に最善な方法を考えていきましょう。

深浦町地域包括支援センター

☎ 0173 - 74 - 4421

住所：深浦町広戸字家野上104番地1

受付時間：8時15分～17時

休業日：土日・祝日・12/29～1/3

地域包括支援センターは、高齢者やその家族を支援するための総合窓口です。

- ・介護保険サービスの紹介や手続きの支援
- ・介護予防や認知症に関する相談
- ・高齢者虐待に関する相談 等 に対して専門職（主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師）が対応します。



深浦町役場 福祉課（介護保険係）

☎ 0173 - 74 - 2117

住所：深浦町大字深浦字苗代沢84番地2

受付時間：8時15分～17時

休業日：土日・祝日・12/29～1/3

MEMO

身近な
相談先

居宅介護支援事業所(ケアマネージャーがいる事業所)



ケアマネージャーが介護サービスを利用するためのサービス計画を作成します。
高齢者の介護や生活などについても相談に応じ、サービスを受けるための必要な手続きの代行や関係機関との連絡調整を行います。

深浦町社会福祉協議会	深浦字中沢34-1	TEL: 0173-74-3111 平日 8:15~17:15
はまなす介護相談センター	轟木字津山118-44	TEL: 0173-82-0515 平日 8:30~17:30
在宅介護支援センター しらかみのさと	関字小島崎58-3	TEL: 0173-84-3020 平日 8:00~17:00
サンタ園介護支援センター	岩崎字松原57-2	TEL: 0173-77-2020 平日 8:00~17:00

医療機関

認知症を早期に発見し、適切に診断・治療を行うことで本人・ご家族が地域で安心して生活できるよう地域の関係施設と連携しながら支援する医療機関です。

◎青森県

認知症疾患医療センター

つがる西北五広域連合 つがる総合病院	五所川原市岩木町12-3	TEL: 0173-35-8753 月~金曜10:00~15:00 (祝日・年末年始除く)
県立つくしが丘病院	青森市三内字沢部353-92	TEL: 017-788-2988 月~金曜9:00~16:00 (祝日・年末年始除く)
弘前愛成会病院	弘前市北園1丁目6-2	TEL: 0120-085-255 月~金曜: 9~17:00、土曜: 9~12:00 (祝日除く)

もの忘れ外来(認知症の人と家族の会ホームページより)

藤代健生病院	弘前市藤代2-12-1	TEL: 0172-36-5181
弘前大学医学部附属病院	弘前市本町53	TEL: 0172-33-5111
社団法人慈恵会 青い森病院	青森市大谷山ノ内16-3	TEL: 017-729-3330
えびな脳神経外科クリニック	青森市緑2-1-3	TEL: 017-735-3000

◎秋田県

もの忘れ外来(認知症の人と家族の会ホームページより)

能代厚生医療センター	能代市落合上前田地内	TEL: 0185-52-3111
秋田緑が丘病院	秋田市飯島堀川84	TEL: 018-845-2161
市立秋田総合病院	秋田市川元松岡町4-30	TEL: 018-866-7123

※掲載病院は一部です。他の医療機関については、『認知症の人と家族の会』のホームページをご覧ください
ただか、深浦町地域包括支援センターへお問い合わせください。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

青森県支部	八戸市鮫町居合1-3	TEL: 0178-34-5320 水・金曜日 13:00~15:00
本部	京都市上京区清明町811-3 岡部ビル2F	TEL: 0120-294-456 月~金曜日 10:00~15:00

若年性認知症総合センター (相談無料。ただし、通話・通信料は相談者負担)

若年性認知症総合支援センター	八戸市尻内嶋田3-1	TEL: 0178-38-1360 月~木曜日 9:00~16:00
----------------	------------	---------------------------------------



7 介護予防 いつまでも元気で暮らすために

認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報共有し、お互いを理解する場として、認知症カフェを設置しています。



ゆとりカフェ (社会福祉協議会)	毎月月末の水曜日 13:00~15:00	深浦字中沢34-1	TEL:0173-74-3111
---------------------	-------------------------	-----------	------------------

生きがい活動支援事業



身近な地区集会所で週1回つどい、交流やゲーム・介護予防体操等を行います。実施場所及び時間については、社会福祉協議会（74-3111）または地域包括支援センター（74-4421）へお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を地域で温かく見守る応援者です。

認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくためにより多くのサポーターが必要です。

認知症サポーター養成講座

- ①内容：認知症の基礎知識、
認知症の方への対応方法
- ②所要時間：60分から90分
- ③受講料：無料
- ④申込先：地域包括支援センター

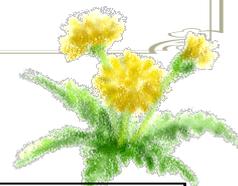
認知症高齢者事前登録事業

認知症による行方不明が心配される方の情報を地域包括支援センターに事前登録しておくことで、行方不明になった際は事前登録しておいた情報をもとに協力機関（鯉ヶ沢警察署および深浦消防署）と連携し、迅速な発見につなげます。



8 もしものときに

認知症などで、判断能力が不十分な方が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活ができるように支援します。



日常生活自立支援事業 (あつぷるハート)	高齢や障害などによって、自分一人で意思決定し、実行に移すことが難しい状況にあり日常生活に不安がある方を支援します。利用にあたっては、事業の契約内容について理解でき、利用を希望される方が対象です。
任意後見制度	ご自分に十分な判断能力があるうちに、任意後見人になる方や将来その方に委任する事務内容を公正証書による契約で定めておき、ご自分の判断能力が不十分になった場合に、任意後見人が委任された事務を代わりに行う制度です。
成年後見制度	認知症などにより、判断能力が不十分な方々の財産管理や介護サービス契約の代行などを後見人等が法律的に支援する制度です。
相談窓口	深浦町社会福祉協議会 TEL 0173-74-3111 受付時間:平日 8:15~17:15
	深浦町地域包括支援センター TEL 0173-74-4421 受付時間:平日 8:15~17:00

悪質商法について、不安に思ったり、実際に被害にあってしまった場合は、決して一人で考え込まず、下記に相談しましょう。

五所川原市 消費生活センター	悪徳商法等による被害や商品事故の苦情等の消費者生活に関する相談を受け付け、公正な立場の処理にあたります。	受付時間: 平日8:30~17:15 TEL:0173-33-1626
鯉ヶ沢警察署	認知症の高齢者は、犯罪に巻き込まれやすい傾向にあります。もし、被害にあわれたり、おかしいと感じたら相談しましょう。	受付時間: 24時間対応 TEL:0173-72-2151

深浦町地域包括支援センター、深浦町社会福祉協議会でも相談に対応します。

認知症と診断されると、法律で車の運転ができなくなります。運転免許の返納についてお困りの際は、下記に相談しましょう。

相談窓口	鯉ヶ沢警察署 TEL 0173-72-2151 受付時間:平日9:00~16:00
------	--

発行・問合せ先
深浦町地域包括支援センター
〒038-2321 深浦町大字広戸字家野上104-1(深浦町保健センター内)
☎0173-74-4421 FAX0173-82-0158

発行:深浦町地域包括支援センター
令和7年4月 改訂