

認知症ガイドブック

「住み慣れためむろで安心して暮らすために」



茅 室 町

もくじ

1	認知症ケアパス	・・・・・	P2
2	相談	・・・・・	P3
3	早期発見のためのチェックリスト	・・・	P4
4	認知症とは	・・・・・	P5
5	認知症の種類	・・・・・	P6
6	若年性認知症	・・・・・	P7
7	専門医の受診	・・・・・	P7
8	介護予防と健康づくり	・・・・・	P8
9	介護保険サービス	・・・・・	P9
10	地域の人ができること	・・・・・	P10～11
11	地域とつながる場所	・・・・・	P12
12	一般福祉サービス	・・・・・	P13





認知症の進行と主な症状

※症状には個人差があります

認知症の進行例 ▶▶ 右に行くほど発症から時間が経過し進行している状態

特に問題なく
生活している

認知症疑いあり
日常生活は自立

日常生活に
見守りや声掛けが必要

日常生活に
手助けが必要

常に
介護が必要



本人の様子

○認知症について知る

○健康診断を受ける

○生きがいをもって暮らす

●もの忘れが増えてきた



●予定や約束はメモをとるようにする
●趣味や習い事等を続ける

●会話の中で「あれ」「これ」が多くなる
●約束したことを忘れる
●同じ話を繰り返す
●財布や鍵等を探すことが増える

●「ものを盗まれた」等のトラブルが増える
●外出先から、一人で戻れなくなる
●鍋を焦がす等の火の不始末が増える
●お金の出し入れや支払いが難しくなる
●興奮し怒りっぽくなる
●薬の管理ができなくなる



●表情が乏しくなる
●会話が成り立ちにくくなる
●家族のことがわからなくなる
●飲み込みが悪くなる
●ほぼ寝たきりで過ごすことが多い
●尿意や便意を感じにくくなる



対応のポイント

○適度な運動やバランスの良い食事を心掛け

ましょう

○趣味や人との交流を楽しみましょう

○高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化を
予防しましょう



●本人の話を聞く
●短い言葉でゆっくり話す
●日時の見当がつく工夫をする
●同じ話でも親切に対応する

●本人の訴えを受け入れて否定しない
●ものが無くなった時は一緒に探し、普段
からしまう場所を確認する
●衣類や持ち物に連絡先を記入しておく

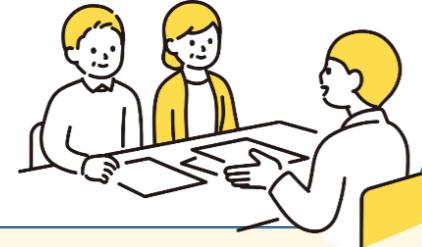
●体調の変化に注意する
●安心感を与えられるように笑顔や
スキンシップを大切にする
●表情等のサインを大切にする

準備

まずは相談

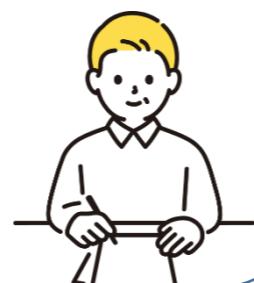
●相談することで見通しをもつことができます
相談窓口をご活用ください。
相談時には、「いつから」「どの程度」「エピソード」「家族の心配」等整理されると、
相談もスムーズです。

▶▶ 芽室町地域包括支援センターあいあい



これからの生き方を考える

●どう生きたいか、自分の想い
●自分のことを、どのように伝えるかを考える



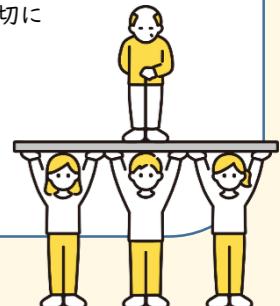
家族も健康管理をしましょう

●家族だけで抱え込まず、上手に相談し、介護保険
サービス等を活用しましょう。
●オレンジカフェ等、自分の気持ちを話せる場を作りましょう。



地域の人ができること

●日頃からの挨拶や近所づきあいを大切にする
●認知症を正しく理解し、望ましい接し方や地域の
役割を学ぶ（認知症センター養成講座）
●生活等が心配される人がいる場合は相談につなげる
●ご本人やご家族の気持ちを大切に



相 談

「もの忘れが増えてきた」

「認知症と診断された」

「困っているけど、どこに、何を聞いたらよいかわからない」

見通しがたつと、様々な準備ができます

人や場所とつながることで、自分の体と心・時間を大切にできます

これからどう過ごしたいか、そのために何ができるか、一緒に考えてみませんか
どうぞ、相談してください

認知症の相談窓口

住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、認知症地域支援推進員等が様々な相談や支援を行っています。本人・家族だけで抱え込まずにご相談ください。「近隣の一人暮らしの高齢者が心配」等といった住民からのご相談にも対応します。

芽室町地域包括支援センターあいあい

芽室町東4条4丁目5番地

☎ 66-8767

芽室町高齢者支援課

芽室町東2条2丁目14

☎ 62-9724

「認知症初期集中支援チーム」がサポートします

自宅で生活をしている人が認知症でお困りの場合、「認知症初期集中支援チーム」がサポートします。本人や家族の困りごと・心配ごとを確認し、病院受診やサービス利用、ご家族の介護負担軽減等、状況にあった支援の方向性や対応等を検討し支援を行います。

認知症初期集中支援チーム



認知症サポート医



精神保健福祉士



認知症看護認定看護師



町 保健師等

【対象：40歳以上の町民。自宅で生活し、認知症の人や認知症が疑われる人】

- ・認知症の診断を受けたいが、受診したがらず病院に行けない。
- ・医療や介護サービスを利用していない、または中断している。
- ・何らかのサービスを受けているが、認知症による症状が強く、対応に困っている。

高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724

早期発見のためのチェックリスト

このチェックリストは、日常の暮らしのなかで、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的診断基準ではありませんが、いくつか思いあたる場合はご相談ください。

◆もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の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、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと思う



◆判断・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



◆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



◆人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなったり
- 周りへの気遣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
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



◆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



◆意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 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おっくうがり、嫌がる

出典：公益社団法人「認知症の人と家族の会」作成

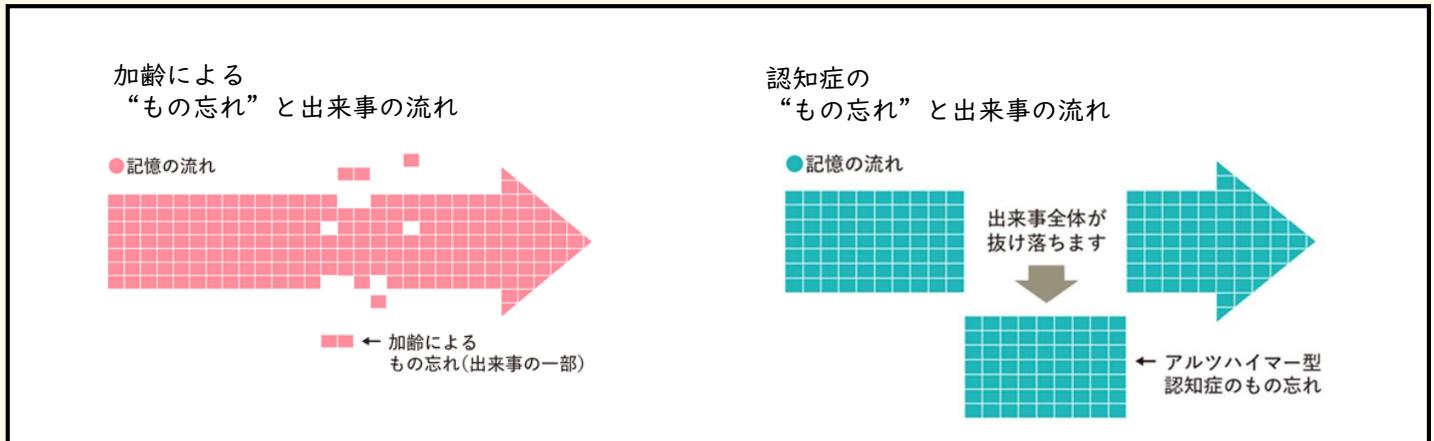
認知症とは

認知症とは脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、脳の神経細胞が萎縮する等して壊れ、そのために認知機能が低下して、日常生活に支障が出ている状態のことを指します。

認知症ともの忘れの違い

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは異なります。

加齢によるもの忘れは、体験した記憶の一部を忘れて、ヒントがあれば思い出しますが、認知症によるもの忘れは、体験そのものを忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せません。



	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる（ヒントがあれば思い出す） 例）朝ごはんのメニューを忘れる	全てを忘れる 例）朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚が薄れる
判断力	低下しない	低下する
探し物に対して	（自分で）努力して見つけようとする	誰が盗った等と他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する

MCI（軽度認知障害）とは

本人や家族から認知機能の低下の訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことをMCI(Mind Cognitive Impairment:軽度認知障害)といいます。

MCIは認知症ではありませんが、認知機能の低下が起こっており、放置すると症状が進み認知症へと移行してしまう可能性が高い状況です。

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症を遅らせることができます。

食習慣を見直し、定期的な運動、いろいろな人とのコミュニケーションをとることで、認知機能の改善や維持を図りましょう。

認知症の種類

アルツハイマー型認知症

原因	脳に特殊なたんぱく質（アミロイド β ）がたまることで、徐々に脳細胞が破壊され、脳が萎縮して発症します。	
症状の特徴	比較的早い段階から記憶の障害があらわれることが多いのが特徴です。進行に伴い、時間がわからず予定に合わせて行動することが難しくなったり、場所がわからず道に迷うこともあります。また、不安や怒り、物を盗られた等の妄想が出る場合もあります。	

脳血管性認知症

原因	血管の動脈硬化から脳梗塞や脳出血をおこし、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞や神経のネットワークが壊されてしまうことにより発症します。	
症状の特徴	脳の障害を受けた部分により症状は個人差があります（運動麻痺、失語、感覚障害等）。また、意欲が低下しやすく（元気がない、食欲低下等）、ちょっとしたことで泣いたり怒ったりする変化がみられる場合もあります。	

レビー小体型認知症

原因	「レビー小体」という特殊なたんぱく質が、大脳皮質にたまるによって発症します。	
症状の特徴	もの忘れのほか、実際ないものが見える幻覚（「虫がいる」「部屋に知らない人がいる」等）や幻聴の症状がみられます。また、パーキンソン症状（転びやすい、手の震え、表情がなくなる等）が出やすく、症状の波が大きいのが特徴です。	

前頭側頭型認知症

原因	脳の前頭葉（感情・理性など）と側頭葉（言葉、記憶、聴覚、嗅覚等）に「タウタンパク」という特殊なたんぱく質がたまって発症します。	
症状の特徴	初期にもの忘れ等の症状は現れにくいですが、暴力を振るう、怒りっぽくなる等の性格変化がみられます。自分勝手な行動をとったり、万引きや信号無視等ルールが守れなくなることもあります。また、こだわりが強くなる等の変化が出てくるのが特徴です。	

その他の認知症

脳腫瘍、アルコール性脳症、感染症、甲状腺疾患、薬の不適切な使用

若年性認知症

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

働き盛りに発症する場合が多く、仕事の継続だけでなく、経済的に大きな影響があります。

就労中に申請できる制度や、働き方を工夫しながら仕事を続けている方もいますので、ご相談ください。

【電話相談】

◆若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707

月～土 10:00～15:00 ※年末年始・祝日を除く

ただし、水曜は、10:00～19:00

◆北海道若年性認知症の人と家族の会（北海道ひまわりの会）

TEL 090-8270-2010

火・水・木 10:00～15:00 ※年末年始・祝日を除く

若年性認知症 ハンドブック



発行：認知症介護研究・
研修大府センター

専門医の受診

大江病院 認知症疾患医療センター

帯広市西20条南2丁目5番地3号

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、十勝で唯一北海道から指定を受けた病院です。
医療・福祉・介護の支援のため、かかりつけ医や関係機関と連携を図ります。

受診の予約 ☎36-2100

月～金／9:00～12:00 13:30～17:00

専門医療相談 ☎58-2690

月～金／9:00～17:00

ソーシャルワーカー等が受診及び入院相談だけでなく、認知症に関する様々な相談に対応しています。

受診や相談する前に整理しておくとよいこと

- ・気になる症状
- ・いつから始まったか
- ・日常生活の中での困りごと
- ・現在飲んでいる薬（おくすり手帳）
- ・他に治療している病気

「本人が受診を拒んでいる」
「なかなか受診につながらない」という場合は、
相談窓口（3ページ）へご相談ください。

大江病院を初めて受診する方は、病院のホームページからダウンロードできる
「診察申込書」に記入の上、受診するとスムーズです。

介護予防と健康づくり

問合先 高齢者支援課介護予防係
62-9724

からだいきイキ運動塾

対象	65歳以上の町民（介護保険の認定を受けている方を除く） ※町の実施する介護予防教室参加者を除く
内容	指導員とマシンを使用した筋力トレーニング、ストレッチ、体力測定等を行います。 週2回2時間、4か月間実施。
送迎	なし

まる元運動教室

対象	65歳以上の町民で医師から運動を禁止されていない方 ※送迎付き介護予防教室参加者及び介護保険要介護認定者を除く
内容	健康運動指導士の資格をもった専門家と運動を行い、頭とカラダを元気にします。 週1回1時間、通年で実施。
送迎	なし

いきいきリハビリ教室

対象	65歳以上の町民 ※介護保険要介護認定者を除く
内容	専門職の指導で、運動プログラム、脳トレーニング、レクリエーション等を実施しています。 週1回（2時間コース、1日コース）、通年で実施
送迎	あり（自宅→会場→自宅）

あたまの元気度チェック（CADi2）

対象	40歳以上の町民 ※認知症の診断を受けている方を除く
内容	タブレットを用いた簡易的な認知機能検査です。検査の所要時間は約5分で、チェック後に結果の説明と生活の工夫等についてお伝えします。
料金	無料

健康相談・栄養相談

内容	保健師・栄養士による相談です。 健康に関することや、食事についてのアドバイス等。
料金	無料

「健康状態」は一人ひとり違います。健診を受けて自分に合った取組み（食生活、運動等）を見つめましょう。

特定健診等の各種健診に関する申込・問合せ
健康福祉課 保健推進係 ☎ 62-9723



介護保険サービス

日常生活のなかで、困りごとや不安が出てきたら介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを受けたいときは、要介護認定が必要です。

介護保険
サービス

- 介護度により利用できるサービスは異なります。
- 詳しい内容は「介護保険の便利帳」をご覧いただくか、下記までご相談ください。

かかりつけ医の氏名、医療機関名、住所、電話番号、直近の受診日等を確認しておくと、申請がスムーズです。申請は、本人のほか家族でもできます。

【介護保険の申請窓口】芽室町地域包括支援センターあいあい



自宅で

●訪問看護

看護師等が自宅を訪問し、健康管理を行います。

●訪問介護

ヘルパーが訪問し、食事・排泄等の身体介護や、掃除等の生活援助を行います。

通う

●通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、日帰りで入浴や食事の提供、日常を生活の介護等を受けます。

●通所リハビリテーション（デイケア）

病院や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリを受けます。

泊まる

●短所入所生活（療養）介護の利用（ショートステイ）

短期間、介護老人保健施設等に入所し、介護やリハビリを受けます。

住まい

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 要支援2以上

認知症の人が、少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で、介護や機能訓練を受けます。

●介護老人保健施設 要介護1以上

病状が安定し、リハビリテーションや、看護・介護が必要な人が入所し、住宅を目指して介護や機能訓練を受けます。

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 要介護3以上

常に介護が必要で、在宅生活が難しい人が入所し、日常生活の介護等を受けます。

●介護付き有料老人ホーム

24時間体制で介護スタッフが常駐し、介護や生活支援サービスを提供する高齢者向けの居住施設です。



住み慣れた芽室町で生活するために「介護保険の便利帳」

詳しい情報▶



地域の人ができること

- 普段からのお付き合いを大事にする
- 認知症について正しく理解し、望ましい接し方やコツを学ぶ
(例えば…認知症サポーター養成講座の受講)
- 認知症本人だけでなく、家族も気にかける
- ゆっくりペースに合わせる心のゆとりを持つ



認知症サポーター養成講座



認知症の正しい知識と理解をもち、認知症の人やその家族に、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」になるための講座です。1時間半の講座を1回受講すると認知症サポーターになることができ、受講者には「オレンジリング」または、「サポーターカード」をお渡しします。

講座内容

- 認知症の種類、症状、接し方等
- 対応方法
- 相談先、地域の資源等
- 開催日程 (広報等でお知らせします)
- 受講費用 無料

地域や職場の集まり・学校等に講師 (キャラバンメイト) が出向いて講座を行うこともできますので、ご相談ください。

高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724

芽室町高齢者等見守りネットワーク

高齢者等の見守りの手として、地域住民のみなさまにご協力いただくとともに、様々な分野の事業者に「協力事業者」として登録していただいているます。

協力事業者は、認知症本人に対しても、困っている時のさりげないサポートや心配な様子が見られる人について相談機関に連絡する等、それぞれの立場から見守りを行っています。また、認知症が原因で所在がわからなくなったり人の搜索にも協力していただいているます。

だれもが安心して暮らせるまちに
みなさんも、こんな異変に気が付いたら連絡を

- 新聞や郵便物がポストに溜まっている
- 何日にもわたってカーテンが開閉されていない
- 数日間、電気の点灯や消灯が行われていない
- ごみの分別ができなくなり、決まった曜日に出せなくなった



芽室町地域包括支援センターあいあい ☎ 66-8767
高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724

緊急対応が必要な場合…帯広警察署 ☎ 25-0110

民生委員

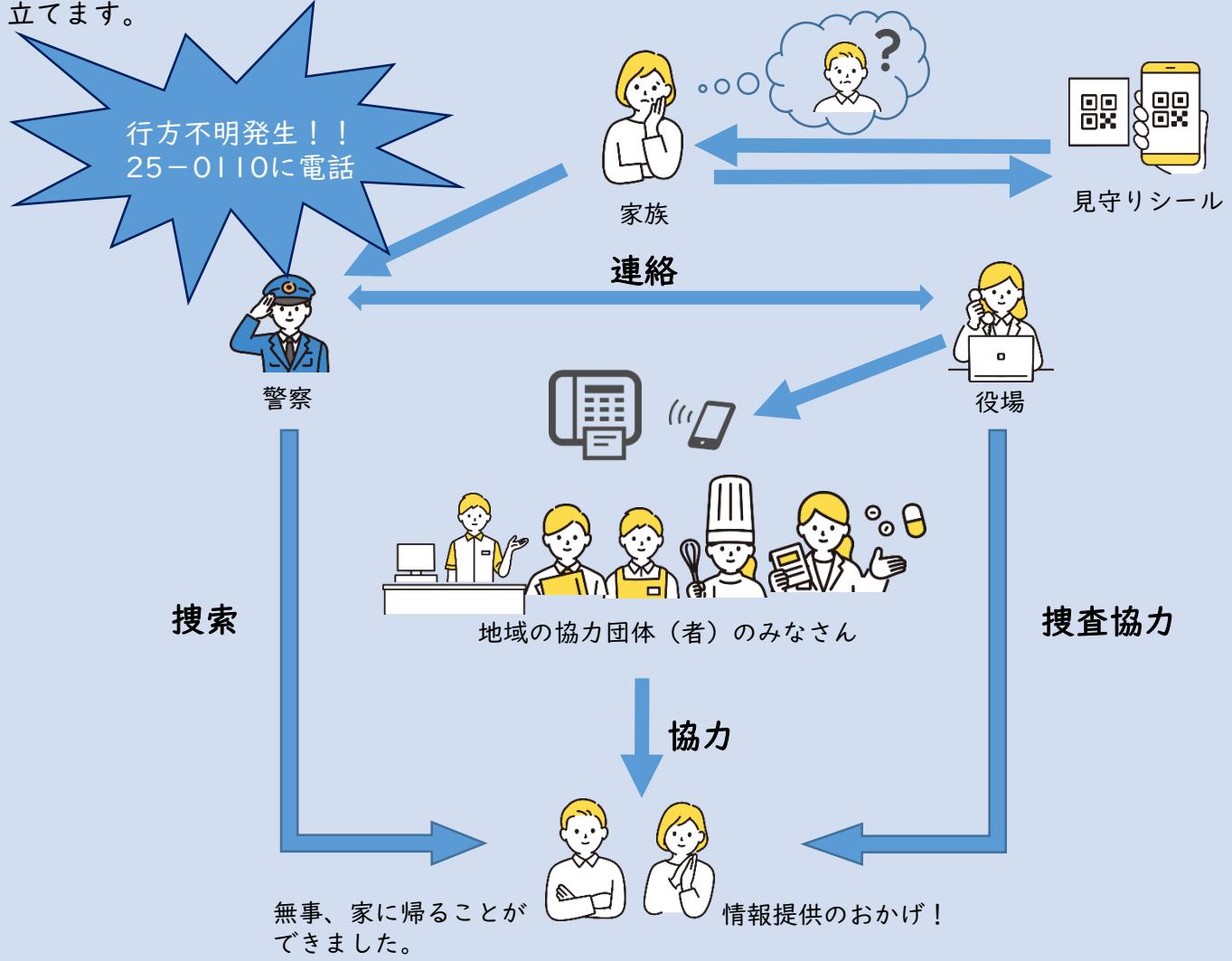
地域の身近な相談役として、相談や助言、情報提供を行い、行政や地域包括支援センターへ結ぶ橋渡し役を行っています。

健康福祉課 社会福祉係 ☎ 62-9723

地域の人ができること

芽室町認知症高齢者等SOSネットワークシステム

認知症の人等の所在が分からなくなった場合に、地域の支援を得て早期に発見するための仕組みです。協力していただける個人や団体に行方不明者の情報をメールやFAXで配信し、早期発見に役立てます。



【介護しているご家族へ】

行方不明になる可能性のある人の名前や特徴、写真等の情報を事前に登録することができます。必要に応じて、QRコードの付いた「見守りシール」も配布しています。

【検索に協力してくれる団体（事業者）を募集しています】

事前登録していただいた団体には、メールやFAXで検索情報を配信します。通常の生活や業務の中で行方不明者を気にかけていただき、本人を見かけた場合は警察に連絡してください。

登録先：高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724

行方不明になった時の連絡先；帯広警察署 25-0110



「見守りシール」について詳細はこちら [▶▶▶](#)



地域とつながる場所



オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の有無に関わらず、だれでも気軽に参加できる場所です。ゆっくりおしゃべりを楽しんだり、認知症に関する情報交換や相談もできます。

毎月第4月曜日（祝日の場合、第3月曜日）

時 間 ● 10：15～11：15

場 所 ● めむろーど3階 レファレンス他

参加料 ● 無料（講師により一部自己負担あり）

内 容 ● 講話、レクリエーション、体操、フリートーク等

定 員 ● 25名（申込制）

高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724



地域交流サロン

自宅や身近な地域会館を会場に、地域の人々が気軽に参加し、楽しい時間を過ごす交流の場です。

芽室町社会福祉協議会 ☎ 62-1616

老人クラブ

高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動等を行っている自主的な組織です。

芽室町社会福祉協議会 ☎ 62-1616



めむろ町民活動支援センター

運動、ものづくり、文化活動、サロン、生活支援等様々な活動をしている団体を紹介・おつなぎして、仲間づくりや生きがいづくりをサポートしています。

めむろ町民活動支援センター（芽室町中央公民館1階） ☎ 62-0413



認知症の方が他者交流することで、脳への刺激となり認知機能の低下を遅らせる効果が期待できます。また、社会参加や趣味活動等の多様な交流を通して、孤独感、抑うつ気分を軽減し、生きがいや意欲をも高める効果があります。

【交流のポイント】

①認知症の方の状態に合わせて、無理のない範囲で交流を楽しみましょう。

②認知症の方は、自分の考えや気持ちをうまく表現できない場合があります。相手の気持ちを尊重し、共感する姿勢が大切です。



一般福祉サービス

介護保険以外で利用できる在宅サービスです。各サービスを利用するためには、条件がありますので、「芽室町高齢者保健福祉事業一覧」をご覧ください。

高齢者食事サービス

一人暮らしの高齢者等に栄養バランスの取れた食事を配達するとともに安否確認を行います。

高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724

緊急通報システム

一人暮らしの高齢者等が、緊急に助けを求める時に、ボタンを押せば自動的にコールセンターに通報できる装置を設置・貸与します。

高齢者支援課 在宅支援係 ☎ 62-9724



芽室町保健福祉事業一覧はこちら ➡



認知症になっても安心して暮らせる芽室町

認知症になったら何もできなくなるわけではありません。それまで社会生活を送ってきたのですから、できることや活かせることがあります。役割や居場所、周囲のサポートがあることで、いきいきと過ごしている方もいます。

町内に住むMさんは、自分が認知症であることを理解し、「言われたこともすぐに忘れてしまうけど、オレンジカフェだけは忘れずに来て、ここで、みんなの話を聞くことが楽しみなんだ」と話していました。

認知症の症状は時を経れば進行していきます。しかし、認知症とともに楽しく生き生きと暮らしている人はたくさんいらっしゃいます。

もの忘れが増えたり、苦手なことが出てくるけれど、誰かに助けてもらったり、できることを積極的にしながら、自分の楽しみや張り合いを感じながら過ごしていきましょう。

あれ?
大丈夫かな?
…と違和感を感じたら

相談してみよう

かかりつけ医

芽室町地域包括支援センターあいあい



芽室町役場

認知症ガイドブック
令和7年6月

発行 芽室町
編集 芽室町高齢者支援課在宅支援係

〒082-8751 芽室町東2条2丁目14
電話 0155-62-9724
FAX 0155-62-0121