

# 認知症あんしんガイドブック

～認知症になっても安心して暮らすために～

第2版



鏡石町

# もくじ

1. はじめに	1
2. 認知症の症状	2
3. 物忘れ相談シート	3
4. 相談窓口	4
5. 受診先	5
6. 利用できるサービス	7
7. 地域の見守り	8
8. ご家族や周囲の方へ	9
9. 認知症とともに生きよう	10
10. 地域の交流	11



未来へ「安心」「元気」、ともに“<sup>ススム</sup>進”かがみいし

# 1 はじめに

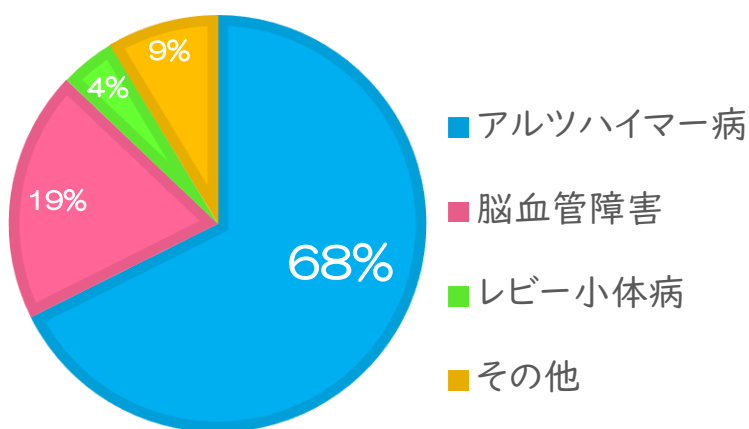
「認知症」は、単なるもの忘れとは違い「脳の病気」です。  
その原因はさまざまで、誰もが認知症になる可能性がある  
とても身近な病気です。

このガイドブックは、「認知症かもしれない」と  
不安に思っている方、認知症の方を介護している方が、  
安心して地域での暮らしを続けていけるように…  
という願いから作成しました。

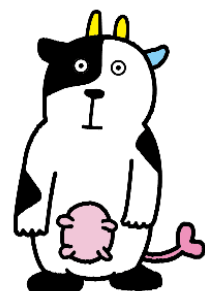
## 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の機能が低下することで、記憶力や判断力などが低下し、「日常生活にまで支障が出る状態」であり、通常の老化による衰えとは異なります。  
2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人と推計されています。誰もが認知症を他人事ではなく、自分事としてとらえ、認知症について知り、備え、人とつながることが大切です。

### 三大認知症



認知症の原因となる病気で、もっとも多いのが「アルツハイマー病」です。  
認知症も他の病気と同じように、早期発見・治療が重要です！



## 2 認知症の症状～「中核症状」と「行動・心理症状」について～

認知症になると記憶力と判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質で「中核症状」といわれています。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状がおこることがあり、これは「行動・心理症状」といいます。

### 中核症状（病気の症状）

#### 記憶障害

新しい体験の記憶や知っているはずの記憶が思い出せない。



#### 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、2つ以上のことが重なると理解できなくなったり、いつもと違うことで混乱する。

#### 見当識障害

日付や時間、季節、場所、人物などがわからない。

#### 実行機能障害

料理の手順など、段取りや計画をたてて行動できない。



### 行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周りの人の手助けで認知症の方が感じている精神的なストレス等を取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 興奮・暴力
- 意識低下・うつ状態
- 介護拒否 ●徘徊
- 妄想・幻覚
- 不安、焦りなど



### 認知症と物忘れの違い

認 知 症	物 忘 れ
忘れたことの自覚がない 体験したこと（食事など）を忘れる 手がかりがあっても思い出せない	忘れたことの自覚はある 体験したこと（食事など）の内容を忘れる 手がかりがあれば思い出せる



### 3 物忘れ相談シート

～チェックして福祉こども課へ～

このシートは「もしかして認知症？」と不安を抱えている方・ご家族が利用できるように作成しました。思い当たるところがあればチェックをいれてみましょう。

記入が終わりましたら、町福祉こども課（62-2210）または地域包括支援センターに（92-3212）へ連絡しましょう。

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名：  
ふりがな

（男・女）

生年月日（大正・昭和）

年

月

日

（ 歳）

住所：鏡石町

電話：

#### 物の忘れについて

- 財布や鍵など、物を置いた場所を忘れてしまう
- 5分前に聞いた話が思い出せない
- 同じものを何度も買ってしまう
- モノ・お金を盗られたと人を疑う
- 食事をしたことを忘れ何度も食べようとする

#### 判断・理解力について

- 通帳の出し入れや、支払いができない
- 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できない
- 薬の飲み忘れが多くなった

#### 時間・場所について

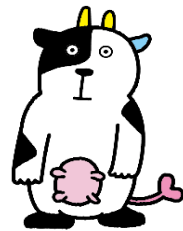
- 今日が何月何日か分からないときがある
- 外出して戻れないことがある、道に迷う
- 約束の日時・場所を忘れたり、間違えたりする

#### 人柄について

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 抑うつ的だったり涙もろくなった
- 自分の失敗を人のせいにする

#### 意欲について

- 家事をしなくなった
- 日中ぼーっとしていることがある
- 身だしなみに気をかけなくなった



☞ その他、気になることがあれば記載ください。一番困っていることはなんですか？

-----  
-----  
-----  
-----

## 4 相談窓口～ご本人やご家族だけで抱え込まず、お気軽に相談ください～

### 1. 地域包括支援センター 「あんしんかん」

所在地：鏡石町東町286 「ほがらかん」 連絡先：0248-92-3212

まずはあんしんかんに  
相談しましょう。

地域包括支援センターでは認知症のことだけでなく、ご本人やご家族の生活の様な相談に対する「高齢者の総合相談窓口」です。

医療・介護・福祉の専門職が、高齢者が住み慣れた場所で生活できるように介護サービスや保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に 응じており、介護保険の申請窓口も担っています。

高齢者本人からの相談だけでなく、家族や地域住民からの相談も可能です。はじめての方でも安心して相談できます。相談先に悩んだら、まずは地域包括支援センターに相談しましょう。

### 2. 担当のケアマネジャー

介護保険の要介護認定を受けている方は担当のケアマネジャーに相談しましょう。日頃の本人の様子が分かっているケアマネジャーに相談すると、病院の受診がスムーズに行く場合もあります。

### 3. 鏡石町・天栄村認知症初期集中支援チーム

所在地：鏡石町東町286 「ほがらかん」 連絡先：0248-62-2210

鏡石町・天栄村が共同で「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。病院受診に悩んでいる方や、今後どのように生活したらよいかなど、お話を伺いながら一緒に考えます。

毎月**第3木曜日**に認知症の相談窓口も開催しております。  
「もしかして認知症？」など不安のある方はご相談ください。



### 4. かかりつけ医

かかりつけ医のいる方は、ご本人の様子を知っている医師に相談しましょう。気になる様子などメモに残して受診すると、医師にも伝えやすいです。かかりつけ医のいない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

## 5 受診先～早めに受診することで、よりよく過ごすための可能性が広がります～

### 1. 鏡石町の身近なお医者さん（令和6年3月現在）

まずは、かかりつけ医のお医者さんに相談してみましょう。



医療機関名（住所）	電話	診療日							
岡ノ内クリニック 【岡ノ内306】	0248-62-1112	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		9:00～12:00	●	●	○	●	●	●	—
		15:00～17:00	●	●	—	●	●	○	—
※○は予約診療（検査、予防接種）									
鏡石クリニック 【本町201-3】	0248-92-2113	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		8:30～12:30	●	●	●	●	●	●	—
		14:30～18:30	●	●	●	—	●	—	—
つむらやクリニック 【鏡沼189-2】	0248-62-1616	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	—
		14:00～18:00	●	●	—	●	●	○	—
※○は13:00～15:00まで									
矢吹医院 【中央206】	0248-62-2018	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		9:00～12:00	●	●	—	●	●	●	—
		14:00～18:00	●	●	—	●	●	○	—
※○は14:00～16:30まで									
ごとう内科クリニック 【中町229】	0248-94-7002	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	—
		14:00～17:00	●	●	●	—	●	—	—
よしだ総合診療・ 在宅ケアクリニック 【不時沼217-1】	0248-62-2508	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
		9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●
		14:00～18:00	●	●	●	●	●	●	●
		19:00～22:00	●	●	●	●	●	●	●

## 2. 福島県指定・専門医療機関（県中地域の認知症疾患医療センター）

認知症の診断と治療を専門的に行います。ご本人や家族の思いを大切にしながら、地域保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。  
相談の際は、まずお電話にてお問い合わせください。



医療機関名	住 所	電話（直通）	相談日等
公益財団法人 星総合病院	郡山市向河原町159-1	024-983- 5529	月～金曜日 9時～17時
社会医療法人 あさかホスピタル	郡山市安積町笹川字経坦45	024-945- 1655	月～土曜日 9時～17時

## 3. 若年性認知症相談窓口

若年性認知症は65歳未満で発症する認知症で、うつ病など、他の病気に間違えられることがあります。家計を支える働き盛りの世代に起こるため、本人や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。

医療機関名	住 所	電話（直通）	相談日等
公益財団法人 星総合病院	郡山市向河原町159-1	024-983- 8406	月～金曜日 9時～17時

## 早期診断・早期受診が大切です

家族に気になる症状があったときに「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症なんて」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらっていませんか？

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、薬により進行を遅らせることができます。

治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることもあるため、早く治療を始めることで、健康寿命（健康に過ごせる時間）を長くすることができ、生活上の障害を軽減し、その後のトラブルも減らすことも可能です。





## 6 利用できるサービス

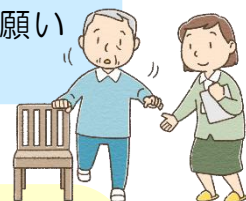
～上手くサービスを利用しましょう～

### 介護が必要？と感じたら…

歩行が不安定になってきた、着替えに手伝いが必要…など介護の必要性を感じたら、「介護サービス」を申請しましょう。

介護サービスの認定を受けた方は、通所介護（デイサービス）や訪問介護（ヘルパー）などを利用することができます。

利用を希望の方は、福祉こども課（健康福祉センター内）にて手続きをお願いいたします。



### お金の管理に困ったら…

福祉サービスの利用についての援助や、高齢者の日常的な金銭管理の支援する「あんしんサポート」制度をおこなっております。

認知症の方でも利用可能ですが、本人と契約を結んでいただく制度となりますので、著しく判断能力が低下されている場合は、本人にふさわしい援助につなぐ支援をします。

社会福祉協議会 0248-62-6428



### 今後管理が難しい場合には…

本人の判断能力が著しく低下してしまうと、様々な社会との関わりに支障がでできます。そのような場合、法律上の本人の代理人として、成年後見人等を家庭裁判所に選任してもらうことができます。申立てをお考えの場合は、所管の家庭裁判所にご相談ください。

福祉こども課 0248-62-2210 または

地域包括支援センター 0248-92-3212

申立てについての問合せ 福島家庭裁判所郡山支部 024-932-5856



### 社団法人 認知症の人と家族の会について

介護の悩みや心配を体験者に聞いたり相談したりできる家族支援団体として「認知症の人と家族の会福島県支部」があります。

福島県支部は、県内7地区（福島、郡山、会津、田島、いわき、相双、県南）にあり、同じ立場同士が励まし合える場となっております。

福島県支部事務局 福島市渡利字渡利町9-6 024-521-4664

郡山地区会 郡山市田村町守山上河原4-10

## 7 地域の見守り ～認知症の方が安心して過ごせるように～

### 認知症サポーターになりませんか？



認知症の人や、その家族を見守る認知症サポーターになりませんか？  
町では、認知症を理解してもらうための講座を、町内各地で開催しております。  
少人数であっても、認知症に関する話を聞いてみたい場合は、出張講座（無料）を開催しますので、お気軽にお問合せください。

#### ● 認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人のことです。

#### ● 認知症サポーター養成講座とは

地域や職場、学校などで認知症の基礎知識や接し方を学ぶことができます。

サポーター養成講座の様子



### 安心して生活できるように・・・

高齢者が徘徊により行方不明になった場合、町内の関係機関や警察にスムーズに捜索を依頼したり、GPSを利用して場所を確認することができます。

#### ● 徘徊高齢者等捜索ネットワークとは

認知症の高齢者が徘徊により所在不明となったときに、警察や消防に情報提供を行い、早期発見につなげるための仕組みです。

#### ● GPS貸与事業とは

認知症により行方不明となる不安を感じている方で「GPS端末機（居場所を知らせる装置）」を貸与し、認知症高齢者および家族等の安心・安全な生活を支援します。



## 8 ご家族や周囲の方へ ~接し方のポイント~

だれでも自分や家族が認知症になる可能性があります。健康な人の心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症のひと」がいるのではなく、そのひとが認知症という「病気」になっただけです。

### 認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

#### ●驚かせない

同じ目線で、前からゆっくりとやさしく声かけが基本です。

#### ●急がせない

思うように言葉がでないことがあっても、ゆっくり聞いてください。

#### ●自尊心を傷つけない

ひとりの人生の先輩として接することで本人も落ち着きます。



### 具体的な対応の7つのポイント

#### 1 まずは見守る

さりげなく見守り、近づきすぎたり、じろじろ見たりしない

#### 4 後ろから声をかけない

相手の視野にはいったところで声をかけましょう

#### 5 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は体を低くして相手と目線を合わせて話しましょう

#### 2 余裕をもって対応

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。自然な笑顔で対応しましょう



#### 6 おだやかに、はっきりした話し方で

耳が聞こえにくい高齢者の方も多いので、ゆっくりはっきり話しましょう

#### 3 声をかけるときは1人で

複数人で囲むと恐怖心をおおってしまうので、できれば1人で対応しましょう

#### 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

相手を急がせずに、反応をみながらゆっくり会話しましょう

## 9 認知症とともに生きよう～自分らしく、生き生きと暮らそう～

認知症になったから、何もわからなくなる…なにもできない…  
では決してなく、よりよく生きていける可能性を無数に持っています。  
できなくなったことより、「できること」「やりたいこと」を大切にしてい  
きましょう。

### 自分自身から“発信”していこう

これからどう暮らしていきたいか、何をしていきたいか、自ら発信してい  
きましょう。そうすることで、自分自身を含め、誰もが自分らしく生き生き  
と暮らせる町となります。

### ともに生きる、地域をつくっていこう

認知症の人もそうでない人も、誰もが活躍できる地域になれば、誰もが暮  
らしやすい地域になります。

私たちとともに、誰もが希望を持って暮らせるまちをつくっていきましょ  
う。

診断直後は誰にもいえず、  
うつ状態になってしまいま  
した。思い切って認知症の  
人同士の交流会に参加して  
からは本音を吐き出し、前  
向きになれました。



認知症になっても  
なにも変わらないよ。

## 10 地域の交流

～ぜひ参加してみませんか?～

### 認知症カフェ（オレンジカフェあーさー♪）

おいしいコーヒーやお茶を飲みながら  
認知症についての悩みや不安なこと、  
介護の悩みなど、何でも相談できる場所です。

認知症の方とその家族の方のほかにも、  
地域の方なら誰でも参加できます。

お買い物ついで  
に一度訪れて  
みましょう♪



季節に合わせた  
イベントなども  
行っています!



オレンジカフェあーさー♪毎月開催中です!

- 開催日・場所についてはホームページや広報等にて確認  
お願いいたします。
- 利用料は飲み物代として100円いただきます♪

お気軽に、地域包括支援センター（92-3212）  
または福祉こども課（62-2110）にお問合せください。



【発行・編集制作】

福島県鏡石町 福祉こども課

〒969-0404

福島県岩瀬郡鏡石町東町 286 番地

TEL (0248) 62-2210

FAX (0248) 62-6019

【発行日】

令和6年3月