

# 認知症相談ガイドブック

認知症になっても安心して暮らすために

認知症の人と家族を支える地域づくり



このガイドブックは、町民のみなさんに、少しでも認知症を正しく理解していただき、認知症を発症した人やその家族が、病気を隠すことなく、地域での生活を笑顔で、安心して続けていけるようにという願いを込めて作成しました。

認知症  
ケアパス

石井町

# はじめに

認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。高齢化の進展とともに認知症と診断される人は増加しています。2022年度の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると約3人に1人が認知機能に症状があるとされています。

この手引きでは、本人や家族が地域で安心して笑顔で生活し続けられるよう、認知症の正しい知識・地域のサポート体制を紹介しています。大切な人のために、この冊子がお役に立てれば幸いです。

あせらず、抱え込まず、心に余裕を持てる毎日を心がけましょう。



1. 認知症ってどんな病気なの？	P2
2. 認知症にはどんな種類があるの？	P3
3. どんな症状が出てくるの？	P5
4. 認知症かな？と思ったら	P6
5. 認知症の方との接し方のポイント	P7
6. 認知症を予防しよう！！	P8
7. I(あい)街道	P9
8. 認知症の人を支える各種制度・サービス	P13
9. 認知症への備え	P15
10. 認知症になっても安心して暮らせるまちに！	P16
11. 認知症になっても、住み慣れた地域で暮らしたい	P17
12. 認知症の方の一人歩き（徘徊）に対する協力体制	P17
13. 認知症で落ちる3つの能力を鍛えよう！！	P18
14. 認知症に早く気づくためのチェックリスト	P18
★ 認知症に関する相談窓口	P19

# 1. 認知症ってどんな病気なの？

認知症とは、何らかの原因によって脳の細胞が破壊されたために、今まで培ってきた思考や判断力、記憶力などの能力が徐々に低下し、日常生活を送ることに支障をきたす状態です。

## 認知症の原因となる脳の病気

- ◆アルツハイマー型認知症
- ◆血管性認知症
- ◆レビー小体型認知症
- ◆前頭側頭型認知症
- ◆正常圧水頭症
- ◆慢性硬膜下血腫
- ◆脳腫瘍
- ◆甲状腺機能障がいなど

治る場合もあります



認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こる病気です。だからこそ、認知症を正しく理解し、認知症になっても、自分らしく暮らせる社会を作ることが大切です。

## 加齢による「もの忘れ」と認知症の違いと特徴

### 加齢による「もの忘れ」

- 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。
- もの忘れしている自覚がある。
- 症状は極めて徐々にしか進行しない。

たとえば・・・  
朝ごはんのメニューは思い出せないが朝ごはんを食べたことは覚えている。



なに食べたかな？



日常生活に大きな支障はない

### 認知症

- 体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
- もの忘れしている自覚がない。
- 症状は進行する

たとえば・・・  
朝ごはんを食べたことを忘れている。



ごはん食べてないよ



日常生活に支障がある

## 2. 認知症にはどんな種類があるの？

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

### ①アルツハイマー型認知症

#### どんな病気？

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こることによって発症します。経過はゆるやかで、10～20年と長いと言われています。

#### 主な症状

- もの忘れ（記憶障害）
  - ・同じことを何度も聞く
  - ・物の置き場所がわからず探し回る
  - ・約束を忘れてしまう
- もの盗られ妄想

#### 介護・療養のポイント

古い記憶や手続き記憶（包丁の使い方、自転車の乗り方など身体で覚えているような記憶）は、症状が進んでも長く保たれるので、昔から慣れ親しんだ作業などをやってもらおうといいでしょう。

空間を認識する力が弱るので、転倒に注意しましょう。

### ②レビー小体型認知症

#### どんな病気？

脳の中にレビー小体という異常なたんぱく質がたまることにより起こる進行性の病気です。

#### 主な症状

- 幻視（実際には、見えないものが現実にあるものとしてみえる。）や錯視（壁のシミが虫に見えたり、洋服が人の姿に見える。）これらは、視覚的手がかりが弱くなる夜間に多く見られる
- 一日のうちで時間や場所、周囲の状況に対する認識や会話をした際の理解力のよい時と悪い時の差があるのが特徴
- 筋肉がこわばり、身体や表情が硬くなる、身体の動きがぎこちなくなる、手の震えなどのパーキンソン症状
- たちくらみや失神等の自律神経症状

#### 介護・療養のポイント

空間を認識する力が弱るので、転倒に注意しましょう。記憶は比較的保たれますが手続き記憶は障がいされるので、得意としていた作業でもできないことがあります。



※手続き記憶とは・・・自転車の乗り方や楽器の弾き方など一連の動作に関する記憶

### ③前頭側頭型認知症

#### どんな病気？

脳の中の前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少して脳が委縮することで発症します。(別名：ピック病)

#### 主な症状

- 記憶障害や見当識障害は現れにくい  
が遠慮がなくなる、暴力的になるなどの「パーソナリティ障害」が主症状として現れる
- 万引きや信号無視など自分が思ったとおりの行動をとる
- 常同行動  
同じルートを毎回通らないと気がすまなかったり、同じ言葉や行動を繰り返す
- 65歳以下の若年者の発症が多い

#### 介護・療養のポイント

社会上迷惑となるような行動がみられた場合、生活習慣の調整やその行動を別の良い方の行動に変える工夫もできます。主治医をはじめ周りの介護関係者と相談しながら対応しましょう。

※見当識とは・・・今日が何月何日とか今自分がどこにいるかなど

#### 若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症疾患を総称していいます。日本全体では約3.57万人いると推計されています。発症年齢が平均51.3歳と、仕事や子育ての現役世代のため、本人の就労継続の問題や家族の生活への影響が大きくなります。(2020年推計値)

### ④血管性認知症

#### どんな病気？

脳梗塞や脳出血のために、脳の神経細胞に栄養や酸素がいきわたらなくなることで、その部分の脳の神経細胞や、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

#### 主な症状

- まだら状の症状  
(ある部分是可以る。ある部分是不能い。)
- 障がいの部位によりますが、抑うつ状態、自発性あるいは意欲の低下、手足の麻痺、構音障害、感情障害などの神経症状を伴うことがあります

#### 介護・療養のポイント

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患の治療をきちんと受け、喫煙や食事などの生活習慣を整え、再発を防止することが大切です。

※構音障害とは・・・脳血管障害等により、発音に伴う動作ができず発音に支障をきたしていること



### 3. どんな症状が出てくるの？

認知症の症状には中核症状と行動・心理症状（BPSD）があります。共通して起こりやすい中核症状、また中核症状を起因として本人の性格や環境、接し方などが影響して生じる行動・心理症状は異なります。

#### 脳の細胞が壊れてしまい起こる症状

##### 中核症状

- 新しいことが覚えられない・すぐ忘れてしまう
- 時間や場所がわからない
- 出来事や体験を忘れる
- 服の着方、物の使い方がわからない
- 言葉がうまく使えない

治りにくい

抗認知症薬

↓  
進行を遅らせる



まわりの人の  
助けがあれば  
よくなります

#### 心の状態や性格、環境によって出る症状

##### 行動・心理症状（BPSD）

- 元気がなくふさぎ込む
- 道に迷って家に帰れなくなる
- しまい忘れや置き忘れを“盗られた”と勘違いしてしまう
- 昼と夜が逆転してしまう
- ない物が見えたり、いない人の声が聞こえる

#### 「安心」「快」という感情で行動・心理症状（BPSD）を緩和・予防

認知症の本人は、疎外感、孤立感、過去とのつながりががないための自身への存在不安があります。不安な本人の今を心地よい（安心・快）と感じられるよう対応し、環境を整えることが大切です。本人の言うことをたしなめたり、説得したり、叱責するような対応が続くと、記憶障害の認知症の人にとっては、なぜ「怒られているのか」の理由が考えられず、「私が困っているときに怒る怖い人」だけが残り BPSD へつながっていきます。また、何らかの役割を持ってもらうことは、自信につながり BPSD が起こりにくくなります。

## 4. 認知症かな？と思ったら

### 早期診断による早期発見が大切です

認知症の早期発見、早期の受診・診断、早期の治療が、その後の生活を大きく左右します。「何かがおかしいな?」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

兆候を見逃さないで！～MCIをご存じですか？～

MCI（軽度認知障害）とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活を送れる状態のことです。この段階で発見し適切に対処すれば、認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。

本人だけでなく、家族など周囲の人が、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう！



### 早く気づくことのメリット

①認知症の原因となる病気の中には、治療により、よくなる場合もあります。



②アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができます。



③血管性認知症では、「高血圧、脂質異常症、糖尿病などの治療」を行うことにより、進行を防ぐことが期待できます。



④早期の段階であれば、本人に理解、判断力も十分ありどんな暮らしがしたいかなど自分の意思や生きがいをもって、普通に生活することが可能です。



## 5. 認知症の方との接し方のポイント

### 周囲の接し方が重要

ご家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの」など叱ることで認知症の方を傷つけてしまうことがあります。叱るだけではご家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。

認知症について正しく理解し、ご本人の希望や意思・ペース・長年の習慣などを尊重した上で、ご本人の気持ちに寄り添いながら接しましょう。



### 認知症の方の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応は控えましょう。

#### 不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」  
「この先どうなるのか」

#### 悔しい気持ち

「何でこれができないのか」  
「みんなからバカにされる」

#### 申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」  
「もっと役に立ちたい」

### 具体的な対応の7つのポイント

#### ●まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

#### ●余裕をもって対応する

こちらが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。自然な笑顔で応じましょう。

#### ●声をかける時は1人で

複数で声をかけると恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

#### ●背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。

#### ●やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。

#### ●おだやかに、はっきりした話し方で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり・はっきり話すようにします。

#### ●相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推察・確認していくようにします。



## 6. 認知症を予防しよう！！

認知症のなかでも患者数の多いアルツハイマー型認知症と血管性認知症では、生活習慣病（高血圧や糖尿病等）が発症のリスクを高めることがわかっています。また、生活環境が深い影響を及ぼします。そのため、食生活の改善や運動によって、脳を健康な状態に保つことが予防になります。また、人と積極的に関わったり、知的な行動を意識した生活をするすることで、認知機能を鈍らせないことも重要です。

### ① バランスのとれた食生活を心がける

生活習慣病は動脈硬化（血管の老化）の原因となり、脳の血管でも起こると認知症のリスクを高めます。

血糖値の上昇に気をつけながら食事のバランスを意識しましょう。



### ② 定期的な運動を取り入れる

運動をすると脳の神経細胞が元気になり、認知症になりにくいと言われています。毎日30分～1時間程度のウォーキングとあわせて週2～3日程度のバランス運動・筋肉トレーニングを行いましょう。



### ③ 人と積極的なお付き合いをする

一人暮らしで閉じこもりがちになると、特にアルツハイマー型認知症のリスクが高まる可能性があります。友人と週1回以上会うなど人と積極的なお付き合いを心がけましょう。



### ④ 生活の中に次のような活動を取り入れる

- ・市販のドリル（簡単なものでOK）
- ・麻雀や囲碁などのボードゲーム
- ・楽器の演奏・合唱や合奏などの音楽活動（複数名がおすすめ）
- ・本や新聞の音読・書き写し



### ⑤ 十分な睡眠をとる

平均睡眠時間が5時間を下回る場合、アルツハイマー型認知症にかかるリスクが高くなります。6～8時間の規則正しい睡眠と、30分未満の昼寝習慣を持ちましょう。



### ⑥ 歯の健康を維持する

食物を噛む行為は、脳を刺激します。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、脳における感覚や運動、また記憶や思考、意欲をつかさどっている部位の活性化に繋がります。






# 7-①. I(あい) 街道




I(あい)とは「人」「地域」「町」「明日」とのつながりを大切にする町づくりの事です。  
下記の番号の詳細はP13.14をごらんください。



※分類別の症状はあくまで目安です。

認知機能低下と生活機能低下のタイプ別による生活上のポイントや、利用できる様々なサービスを知ることができます。

分類	症 状	生活上のポイント	家族がやっておきたいこと
軽度認知障害 (MCI)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●最近、もの忘れが少し出てきた。</li> <li>●買い物やお金の管理などに少し不安がありますが、一人でできます。</li> </ul>	<p>健康管理をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①適度な運動をしましょう。</li> <li>②バランスの良い食事をこころがけましょう。</li> <li>③十分な睡眠をとりましょう。</li> <li>④気になる時はかかりつけ医に相談しましょう。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●本人の役割を作りましょう。(家事、孫の世話、ペットの世話など)</li> <li>●本人への声かけをしましょう。</li> <li>●本人と会う機会を増やしましょう。</li> <li>●かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>●家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。</li> </ul>
		<p>趣味やボランティアを続けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①趣味やボランティア活動がある方は、続けていきましょう。</li> <li>②外出する機会は今までと同じようにしていきましょう。</li> </ul>	
		<p>仲間づくりをしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①地域との関わりを続けていきましょう。</li> <li>②できるだけグループ活動に参加しましょう。</li> </ul>	
			

分類	症 状	生活上のポイント	家族がやっておきたいこと
軽度認知症	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬を飲んだかわからなくなる時がありますが、周りの人に支えられて薬を飲むことができます。</li> <li>●自宅にお客さんが来た時の対応が難しいこともありませんが周りの人の手助けがあれば大丈夫です。</li> </ul>	<p>規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>②ご家族に定期的に電話をしましょう。</li> <li>③理解をしてくれる人をさがしましょう。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症という病気や、介護について勉強しましょう。</li> <li>●近い親戚、本人の親しい人や近所の人には病気のことを伝えておきましょう。</li> <li>●消費者被害に注意しましょう。</li> </ul>
		<p>専門医を活用し、薬を欠かさずに飲みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①かかりつけ医の受診は継続しましょう。</li> <li>②かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときには受診しましょう。</li> <li>③定期的な受診と服薬を行きましょう。</li> </ul>	
		<p>介護保険サービスを検討しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①地域包括支援センターに相談しましょう。</li> <li>②生活の質を落とさないように介護保険のサービスの利用を考えてみましょう。</li> </ul>	
			


## 7-②. I(あい) 街道


I(あい)とは「人」「地域」「町」「明日」とのつながりを大切にする町づくりのことで、下記の番号の詳細はP13.14をごらんください。



※分類別の症状はあくまで目安です。

認知機能低下と生活機能低下のタイプ別による生活上のポイントや、利用できる様々なサービスを知ることができます。

分類	症状	生活上のポイント	家族がやっておきたいこと
中程度認知症	<ul style="list-style-type: none"> <li>●着替えやトイレ、食事は一人では難しいけれど、声かけや誘導、人の手助けがあればできます。</li> </ul>	<p>介護保険サービスを活用しましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①地域包括支援センターや担当のケアマネジャーと相談しましょう。</li> <li>②サービスの内容が合わなくなったときは変更してもらいましょう。</li> </ol>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期は、専門家に相談したり同じ悩みを持つ家族の会などの仲間と話し、負担を軽減しましょう。</li> <li>●今後の見通しを立て、必要に応じて施設の情報や金銭管理などについて考えておきましょう。</li> </ul>
		<p>お金の管理や契約について考えましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①様々な契約などに不安があるときには、社会福祉協議会または地域包括支援センターに相談しましょう。</li> </ol>	
		<p>見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①万が一の徘徊などに備えて、居場所がわかる携帯用品を準備しましょう。</li> <li>②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師に相談しましょう。</li> </ol>	

分類	症状	生活上のポイント	家族がやっておきたいこと
重度認知症	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常動作全般に生活しにくい場面が多いですが、手助けがあれば安心です。</li> </ul>	<p>日常生活全般の支援を受けましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①食事・入浴・排泄・着替えの支援を受けましょう。</li> <li>②定期的に受診する支援を受けましょう。</li> </ol>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。</li> <li>●本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。</li> </ul>
		<p>生活環境を整えましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①安全な環境を整えましょう。</li> <li>②季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会を作って楽しみましょう。</li> <li>③生活上必要な契約や金銭管理はご家族や後見人の支援を受けましょう。</li> </ol>	
		<p>住まいを選択しましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ご本人やご家族の事情により、自宅か施設等かを選択しましょう。</li> <li>②選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受けましょう。</li> </ol>	

## 8. 認知症の人を支える各種制度・サービス

### 相談する

認知症の人を支える制度やサービスには、様々なものがあります。まずは、相談することから始めましょう。



1	地域包括支援センター	高齢者の総合的な支援を行うために設置されている総合機関です。主任ケアマネジャーや社会福祉士などの専門スタッフが介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まであらゆる相談にのってくれる最も身近な相談窓口です。
2	認知症初期集中支援チーム	介護や医療の専門家によるチームです。専門家が家族などの訴えを受けて、認知症が疑われる人を訪問し、早期に医療や介護サービスにつなげられるようサポートします。
3	石井町長寿社会課	介護保険の手続きやその他高齢者福祉について相談できます。
4	石井町健康増進課 (保健センター)	住民の方の健康相談や健康診断等、健康づくりのお手伝いをしています。

### 他者をつながる



5	老人クラブ	地域での仲間づくりを通じた生きがいと健康づくりを目的とし、実りある老後を送るための地域の社会活動や、交流を会員が主体となっていて行います。
6	シルバー人材センター	おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある高齢者が会員登録し、請負事業として今までの技術、知識、経験を生かして仕事に従事しています。
7	ボランティアセンター	各種ボランティア講座とボランティアの登録・活動の斡旋、ボランティア活動保険・行事用保険の加入手続き、イベント用備品の貸し出しも行っています。

### 医療を受ける



8	かかりつけ医	家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に認知症の自覚がない場合などには、受診を勧めやすい医療機関です。必要に応じて専門の医療機関も紹介してもらえます。
9	認知症疾患医療センター	認知症の専門医や相談員を配置しています。「認知症専門医療機関の紹介」や、「認知症の原因である病気を見つけ治療や初期対応」等を行っています。

### 身体を介護する



10	居宅介護支援事業所	要介護認定の申請代行や利用者の心身状態に応じた介護サービスを利用出来るよう、ケアプランを作成したり、介護サービスを受けられる事業所を紹介したり連絡・調整をします。
11	ホームヘルプサービス	ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物など、介護や生活支援をします。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。
12	デイサービス	送迎つきの通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
13	小規模多機能型居宅介護	1カ所の事業所内で訪問、通所、宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設。

※1～32の番号はP9・P11の番号に対応しています。



## 見守る

14	配食サービス	住み慣れた地域で自立した生活が出来るように、見守りを兼ねて夕食を配送するサービス。
15	買い物支援サービス	高齢者世帯など買い物支援を求める家庭へ移動販売車が訪問します。
16	認知症サポーター	「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者」のことで。養成講座は、5人以上集まれば開催します。
17	民生委員	地域の身近な相談相手として活動しています。必要に応じて行政や地域包括支援センターなどへつなぎます。
18	警察	住民の安全を守り、各証明手続き、犯罪に関する相談ができる機関です。
19	認知症高齢者見守り事業	徘徊のおそれのある高齢者に対し、地域の支援を得て早期に発見できるネットワークです。P17をご覧ください。

## 住まいを考える



20	ケアハウス	60歳以上の方で自炊ができない程度の身体機能低下により独立して生活するには不安があり、家族の援助を受けることが困難な場合に入所します。
21	有料老人ホーム	高齢者が入居して、生活支援、食事の提供などのサービスを受けることができる施設です。
22	グループホーム	認知症の高齢者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が受けられる施設です。
23	介護老人保健施設	病状が安定し、ご自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアを行う施設です。
24	特別養護老人ホーム	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。
25	福祉用具貸与・購入	日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るための介護保険サービスです。
26	住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。
27	短期入所（ショートステイ）	短期間、施設に宿泊しながら日常生活上の介護が受けられます。
28	家族介護支援事業	在宅生活をしている要介護4または5の寝たきりや認知症の方に、必要なおむつ等の介護用品を支給します。（非課税世帯のみ）

## 権利を守る



29	弁護士による町民無料法律相談	弁護士による法律相談を住民の皆様に無料で実施しています。（年4回程度）
30	法テラス	経済的に余裕のない方が法的にトラブルにあったときに、無料で法律相談を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用の立て替えを行います。
31	日常生活自立支援事業	P 15 をご覧ください。
32	成年後見制度	

※介護度に応じて利用できるサービスは異なります。詳しくは、地域包括支援センターにご相談ください。

## 9. 認知症への備え

認知症になると判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を活用したり、契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な品物の購入契約をさせられたり、悪質リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることができます。

### 日常生活自立支援事業

高齢者などで判断に不安のある人が福祉サービス利用の手続き援助、金銭管理援助（公共料金の支払い・預貯金の払い出しなど）サービスを利用できる制度です。

相談先：石井町社会福祉協議会（☎088-674-0139）



### 成年後見制度

認知症などで、理解力や判断力が不十分となった人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）をあらかじめ決めることの出来る制度です。

相談先：地域包括支援センター・石井町長寿社会課（P19を参照）

#### 任意後見制度

将来判断力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士など）に対して、任意後見人をお願いしておく制度です。

#### 法定後見制度

本人、配偶者、四親等以内の親族などの申し出により、家庭裁判所が選任する法定後見人が、契約行為等の補助から代理まで、本人の状況に応じて支援してくれる制度です。

### 消費者トラブルにご注意

高齢者を狙った悪質商法、詐欺が増えています。

被害にあわないためには、日頃から家族や地域の人が見守りや声かけを行い、注意を払うようにしましょう。また、被害にあった時にはすぐに警察や消費生活センターに相談しましょう。

相談先：徳島市消費生活センター（☎088-625-2326）

消費者ホットライン（☎188イヤヤ!）

最寄りの消費生活センターにつながります

# 10. 認知症になっても安心して暮らせるために！

まず、ご相談ください。



地域包括支援センター  
(認知症初期集中支援チーム)

石井町長寿社会課

居宅介護支援事業所

介護保険の申請 (長寿社会課)

要介護度の決定 (要支援・要介護度に応じたサービスを利用)

要支援 1 または 2 のかた

要介護 1 ~ 5 のかた

地域包括支援センターまたは  
一部の居宅介護支援事業所へ相談

居宅介護支援事業所にて  
ケアマネジャーと相談

本人及び家族の意向により、ケアプランを作成し  
各種サービスをご利用いただけます。

## 11. 認知症になっても、住み慣れた地域で暮らしたい・・・

### ★石井町認知症初期集中支援チーム

- ◆認知症が疑われる人や認知症の人およびそのご家族を訪問し、早期発見や重症化を予防するための支援を行います。
- ◆ご心配なことがあればお気軽にご相談ください。

相談先：地域包括支援センター（P19を参照）

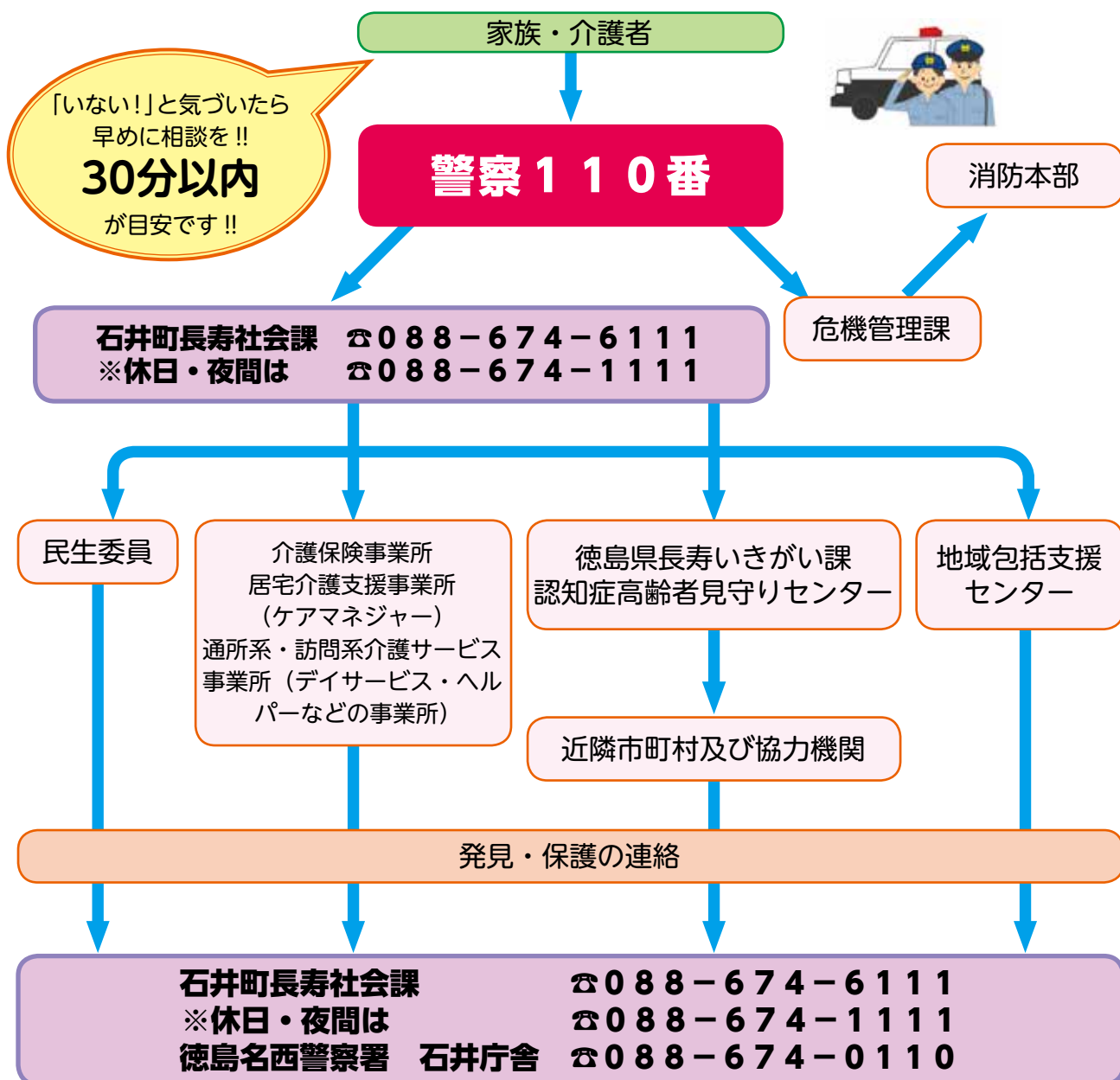
### ★地域サロン認知症カフェ「おれんじはうす」

- ◆高齢者・障がい者・もの忘れの始まった方等どなたでも参加できます。地域の方々の交流の場としてぜひご利用ください。



お問い合わせ：088-675-3738

## 12. 認知症の方の一人歩き（徘徊）に対する協力体制



## 13. 認知症で落ちる3つの能力を鍛えよう！！

認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。

認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。次の表に、それぞれの機能の簡単な鍛え方をまとめました。

### .....自分でできる脳機能トレーニング.....

#### エピソード記憶

いつ・どこで・何をしたかという、過去に体験したことの記憶力



#### 効果的なトレーニング

1日遅れ、2日遅れで日記をつけたり、レシートを見ずに記憶を頼りに家計簿をつけたりするのが、エピソード記憶の機能維持に有効です。

#### 注意分割機能

2つのことを同時に考えながら行える能力



#### 効果的なトレーニング

複数の料理を同時に作る、1～5人のグループで会話をするなど、注意分割能力を鍛えることができます。

#### 計画力（思考力）

物事の手順、段取りを考える能力



#### 効果的なトレーニング

旅行の計画を立てる、将棋や麻雀など頭を使うゲームをする、新しい趣味に挑戦するなど、計画力の維持に効果的です。

## 14. 認知症に早く気づくためのチェックリスト

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている。
- 財布や通帳など大切なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくいかない。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも思い当たる場合はまず相談！！かかりつけ医や地域包括支援センターにこれからのことを早めに相談してみましょう。

※このチェック表は認知症の診断をするものではありませんのでご了承ください。

## ★ 認知症に関する相談窓口

### 自治体の窓口

石井東部地域包括支援センター…………… ☎ 088-674-7265

担当地区：石井地区（重松を除く）、高川原地区

石井西部地域包括支援センター…………… ☎ 088-675-3722

担当地区：石井字重松、浦庄地区、高原地区、藍畑地区

石井町長寿社会課…………… ☎ 088-674-6111

### 医療機関

徳島県認知症疾患医療センター（徳島県立中央病院内） ☎ 088-631-7172

認知症に関する悩み事や心配ごとの相談に対応。

受診時にはかかりつけ医からの予約が必要です。

### その他の相談窓口

公益社団法人 認知症の人と家族の会…………… ☎ 0120-294-456

認知症に関する知識や介護の仕方、介護の悩みに関する  
電話相談窓口です。

月～金曜日の午前10時～午後3時（祝日除く）

徳島県認知症コールセンター…………… ☎ 088-678-4707

（認知症の人と家族の会 徳島県支部）

月～金曜日の午前10時～午後4時

若年性認知症支援コーディネーターも  
配置されています

若年性認知症のつどい <sup>えにし</sup>縁の会…………… ☎ 088-678-4707

開催日：毎月第3土曜 午後1時30分～午後3時30分

ところ：徳島県立総合福祉センター

## 認知症相談ガイドブック（第2版）

作成年月：令和8年3月

発行：石井町長寿社会課 連絡先 ☎ 088-674-6111