試してみよう！

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や地域包括支援センターに相談を。

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）　（認知症予防財団ＨＰより）

わが家の困ったときの連絡先

地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネジャーなどいざというときの連絡先をメモしておきましょう。

窓口	名称	連絡先	担当者等
地域包括支援センター			
かかりつけ医			
ケアマネジャー			

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

©（株）現代けんこう出版　無断転載・複製禁止

令和８年度版

知ってあんしん

認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

医学監修：遠藤 英俊（えんどう ひでとし）
国立長寿医療研究センター
内科総合診療部長

かつらぎ町

認知症の人と
ともに歩む

高齢化社会の進展にともなって、
認知症の人はこれからも増え続けることが予測され、
2030年には高齢者の約4人に1人が
認知症または軽度認知障害（MCI）になると推計されています。
誰にとっても身近な病気となりつつある認知症ですが、
むやみに恐れる必要はありません。
日頃から認知症予防に取り組むとともに、たとえ認知症になっても
さまざまなサービスや支援を活用することで、
これまで通り住み慣れたまちで自分らしい生活を続けることができます。
認知症のこと、そしてこのまちの支援体制を知り、
ともにこれからの人生を歩んでいきましょう。

目次

認知症を正しく理解しましょう ………… 3
- 知識編 認知症ってどんな病気？ ………… 3
- 認知症のサインに気づいたら？ ………… 4
- 認知症を予防するために ………… 5
- 対応編 その方らしさを大切にする接し方 ………… 6
- 高齢者虐待を防ぎましょう ………… 8

心配になったときは・・・ ………… 10
- 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター ………… 11
- 相談窓口一覧 ………… 12

認知症の方とご家族に、状態に応じた適切なサービスと情報をご案内します ………… 14
- 認知症の予防・支援を行う事業やサービスの内容 ………… 16
- かつらぎ町で取り組んでいる事業を詳しくご紹介します！ ………… 20
  - つれもてカフェ ………… 20
  - 認知症家族の会 ………… 21
  - かつらぎ町高齢者等見守りネットワーク事業 ………… 22
  - チームオレンジ ………… 23

試してみよう! **大友式認知症予測テスト** ………… 裏表紙

認知症を正しく理解しましょう

知識編 認知症ってどんな病気？

　認知症は、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により、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下する	時間や場所、人との関係が分からなくなる
老化によるもの忘れ	もの忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない	時間や場所、人との関係などは分かる

▼認知症の症状

認知症の症状は、大きく「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の２つに分けられます。

○中核症状（認知機能の低下）

脳の病気によって起こる認知症の基本的な症状です。

- もの忘れ（記憶障害）
- 時間や場所が分からなくなる（見当識障害）
- 判断力・理解力・考える力の低下

○行動・心理症状（BPSD）

中核症状に加え、本人の性格や生活環境、体調、周囲との関わりなどが影響してあらわれる症状です。

- 不安　● 介護への抵抗　● 妄想　● 幻覚　● 徘徊

など

**行動・心理症状は
このようにあらわれます**

財布をどこに置いたか思い出せない
（中核症状）
▼
「誰かに盗まれた」と思い込む
（妄想）
▼
家族を責めてしまう
（行動・心理症状）

知識編 認知症のサインに気づいたら？

認知症は、原因によっては早期に発見し、適切な治療や支援を受けることで、症状の改善や進行を遅らせることが期待できます。認知症のサインに気づいたら、早めに「もの忘れ外来」や「認知症外来」などの専門医に相談しましょう。

認知症のサイン

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

など

どこの病院にかかればいいの？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」のある病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

受診するときのポイント

認知症の症状の現れ方には個人差があり、診察の場では普段どおりの症状が見られないこともあります。普段の様子を正しく医師に伝えられるよう、気になる症状やその時の様子を日頃からメモしておくと役立ちます。

いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

知識編 認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。
また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。

体を動かす習慣をつけましょう

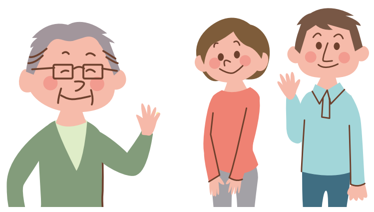
体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。
1日30分以上・週3回のウォーキングを目安に行いましょう。

脳を使う習慣を心がけましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

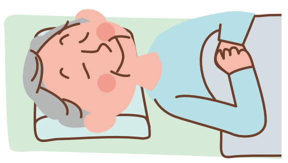
地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切なケアです

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

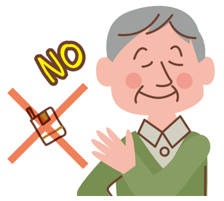
長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



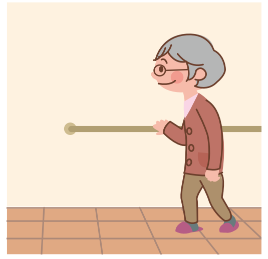
歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりして、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！

寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。
転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。
また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。

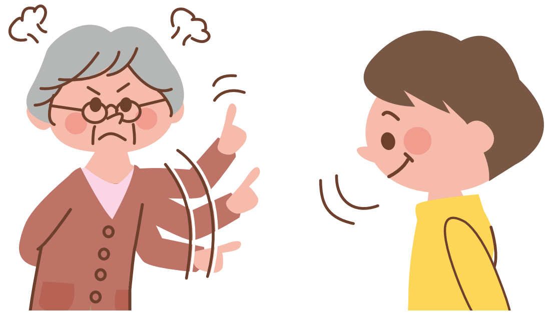


対応編 その方らしさを大切にする接し方

認知機能が低下しても、その方らしい感情や個性は失われません。困った行動に見えるものも、ご本人なりのメッセージです。関わり方を少し工夫することで、ご本人の不安を和らげ、お互いに穏やかな時間を過ごすことができます。

ポイント①
気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも、本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いをしたりすると、自尊心を傷つけてしまいます。出来事そのものは忘れても、不快な思いをしたという感情は残ることがあります。本人の気持ちを理解するよう努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



まずは「そうですね」と一度受け入れることからはじめましょう。

ポイント②
本人のペースにあわせる

認知症になっても、ゆっくりであればできることは多くあります。本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。
また、一度にたくさんのことを伝えると混乱してしまうことがあります。ゆっくりと、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③
笑顔でにこやかに接する

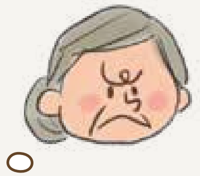
理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで、認知症の方も安心して過ごしやすくなります。
多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけましょう。

認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

認知症ケアに絶対的な正解はなく、今日うまくいった対応が明日も同じとは限りません。まずは「こうすべき」「こうしてはいけない」と抱え込みすぎないことが大切です。これらはあくまで「関わり方のヒント」として、ご自身の心に余裕を持ってお役立てください。

事例① 財布が盗まれたと言い出す

認知症の方の心の声



「なくなるはずない！誰かに盗られた！」
「盗んだのは○○しかいない」

物の置き場所を忘れているだけであることがほとんどですが、ご本人にはその自覚がありません。普段お世話をしている身近な人ほど疑われてしまいます。

○望ましい接し方

疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせずに一緒に探してあげましょう。「私はここを探すから、あのあたりを探してね」などと誘導して本人が見つけられるようにしましょう。見つかったら「よかったね」と一緒に喜んであげましょう。

×こんな対応は避けましょう

「どこかにしまい忘れてるんじゃないの！？」
「ほらここにあるじゃない！」

反論してもかえって妄想を深めてしまいます。また、探した人が見つけると隠していたと疑われてしまいます。見つかったときに責めることも感情的なしこりを残すので避けましょう。

事例② 夕方になると家を出て行こうとする

認知症の方の心の声

「ここはどこだろう？家に帰りたい」
「仕事に行かなくては」

今いる場所が分からなくなり不安になっています。
最近の記憶が薄れて、過去の習慣に従っている場合もあります。

○望ましい接し方

帰りたいという意識から遠ざけるために、一度外に連れ出してから出迎えるなどしましょう。
家にいても良いのだと安心感を抱かせるために「今日は泊まっていってくださいよ」、「今日は日曜日だから会社は休みですよ」と一度受け入れたうえで落ち着かせるのも良いでしょう。

×こんな対応は避けましょう

「何言ってるの、ここは自分の家でしょう？」
「もう、勝手に出歩かないでくださいよ！」

ここが家であることを理解してもらうのは難しいです。否定したり説得したりしようとしても不安を募らせてしまいます。

対応編 高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者虐待を防ぐポイントは、早期発見と介護負担の軽減です。
近所の見守り、日常的な声かけなど、地域ぐるみの対応や社会サービスを活用することが解決の糸口となります。

こんな行為は「高齢者虐待」です

暴力をふるう（身体的虐待）

- ●殴る、蹴る、つねる、たたくなどの行為
- ●ベッドに縛りつけるなどの身体拘束

放っておく（介護・世話の放棄、放任）

- ●食事を与えない、入浴させないなどのネグレクト
- ●適切な介護や支援の放棄・制限

性的な暴力をふるう（性的虐待）

- ●本人がいやがる性的な言動やいたずら
- ●下半身を裸にして放置するなどの行為

侮辱や脅迫、無視する（心理的虐待）

- ●悪口を言う、罵倒するなどの暴言
- ●失敗に対して恥をかかせる、自尊心を傷つける行為
- ●意図的な無視や仲間外れ

現金を渡さない（経済的虐待）

- ●年金や預貯金などを本人の同意なく使う行為
- ●日常生活に必要な現金を渡さない、使わせない行為

気づかないうちに虐待になっているかも…？

調査によると、虐待をしている人の半数以上、そして虐待を受けている人の約３割が「自分は虐待をしている／受けている」という自覚を持っていないという結果が出ています。

相手のことを思いやっているつもりが、虐待につながっていることもありますので、高齢者への対応の仕方をもう一度見直してみましょう。

こんなことも虐待です

- ●ひとり歩きを理由に部屋に閉じ込める
- ●何度も同じことを聞かれ、感情的に怒鳴ってしまう
- ●転倒防止という名目での過度な固定や身体拘束
- ●失禁を防ぐための過度な水分制限
- ●失禁に対する罰やののしり

見逃していませんか？ＳＯＳのサイン

次のような様子がみられたら、虐待を受けている可能性があります。
小さな兆候（サイン）を見逃さないようにしましょう。

【身体的虐待のサイン】

- □ 体に小さな傷やあざが繰り返し見られる
- □ 治り方の異なる傷やあざが混在している
- □ 手のひらなどに不自然なやけどがある
- □ 手を上にあげただけで、頭をかばうしぐさをする
- □ 急におびえたり、怖がったりする
- □ 傷ややけどの理由について、説明が日によって変わる

【経済的虐待のサイン】

- □ お金を使っている様子がみられない
- □ 生活費の支払いができていない
- □ 日常生活に必要なお金を与えられていない

【放棄・放任のサイン】

- □ 急に痩せてきたり、歩き方が不安定になっている
- □ 部屋から異臭がする、ごみを放置している
- □ 衣服が汚れている
- □ 道に迷って歩き回っていたり、座り込んでいる様子がみられる

【家族・介護者の様子からのサイン】

- □ 自宅から家族などの怒鳴り声が聞こえる
- □ 高齢者に対して冷淡で無関心な態度がみられる
- □ 高齢者の健康や病気に関心がなく、受診や介護サービスの勧めを拒否する
- □ 周囲の人が相談に乗ろうとしても、あきらめの態度がみられる

高齢者虐待に気づいたら

虐待を発見したとき、虐待の疑いがあるときは、**地域包括支援センター**や**町の担当窓口**に連絡しましょう。早期に発見して、第三者が介入することで、深刻な事態になることを防ぐことができます。

虐待を受けている高齢者自身も連絡できます。家族に遠慮したり、恥ずかしがったりせずに連絡することが大切です。

通報者は不利益を受けないように法律で定められています。

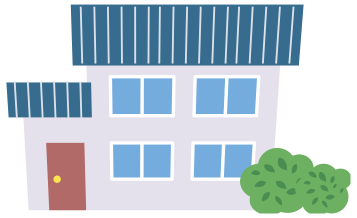
虐待が起こらない地域づくりを目指して

高齢者やその家族の中には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」とすぐに言えない方もいます。そういった状況に気づくには、地域の方同士が、**互いに「変わりはないかな？」という気遣いや「あいさつを通じた声掛け」、「さりげない見守り」を行うことが必要です。**

何か助けが必要な高齢者に気づいたときは、**地域包括支援センター**などに連絡しましょう。

心配になったときは・・・

認知症になっても住み慣れたまちで安心して生活するために、いろいろな相談機関があります。認知症は早期に発見し、適切な支援機関につなぐことと関わりを結ぶことが大切です。一人で悩まず、まずは「かつらぎ町地域包括支援センター」へお気軽にご連絡ください。



相談・見守り

相談・受診

民生児童委員
- 本人や家族、近所の方のことなど、気になることや困りごとの相談
- 役場の関係部署や社会福祉協議会など関係機関と連携

かかりつけ医
- 必要に応じた専門医療機関への紹介
- 認知症に関する医学的な相談・アドバイス

認知症疾患医療センター
- 専門医による詳しい検査と診断
- 専門スタッフによる治療・ケアの相談

認知症相談医療機関
- かかりつけ医と連携した、専門的な診断や治療

相談・支援

相談・支援

ケアマネジャー
- 介護サービスに関すること

連携・情報提供

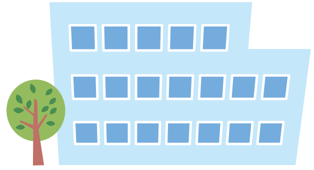
連携・情報提供

連携・情報提供

かつらぎ町
地域包括支援センター
- 認知症の方や家族への支援
- 関係機関との連携
- 認知症の啓発

連携・情報提供

かつらぎ町役場
福祉介護課・健康保険課
- 介護保険に関すること
- 高齢者生活支援、認知症支援に関すること
- 介護予防に関すること



高齢者の総合相談窓口　地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療等に関するさまざまな相談を受け付けているのが地域包括支援センターです。専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

介護や介護予防、健康づくりなどのほか、虐待・消費者トラブルなど、高齢者ご本人やご家族、地域のみなさんのさまざまな相談に応じます。

地域包括支援センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう介護予防をすすめます

要支援１・２および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

地域に住むわたしたちができること

認知症が進行していけば、家族の方だけで対応していくことは困難になってきます。特にひとり暮らしや、高齢者のみの世帯では、適切な診断や対応を受けることができないまま認知症を発症し、進行してしまうことも多く、地域のサポートが大切になってきます。

▶早期の発見・対応が大切です

道に迷ってひとり歩きをしている、身なりを気にしなくなった、部屋が散らかっている、訪問販売業者が頻繁に出入りしているなど、いつもと違う様子がないか見守りましょう。気がかりなことがあれば、声をかけたり、地域包括支援センターへご相談ください。

外での声かけのポイント
- ●ゆっくり近づいて相手の視野に入ってから話しかける
- ●目線を合わせて、ゆっくりした穏やかな口調で
- ●困ったような顔をせずに笑顔で

相談窓口一覧

かつらぎ町地域包括支援センター

高齢者の生活上の困りごとに対して、総合的に相談できます。社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員を配置しており、認知症の専門的な相談もできます。

かつらぎ町丁ノ町2338-2　地域福祉センター２階	☎0736-22-2322

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、鑑別診断、急性期医療、専門医療相談等を実施するとともに、保健医療・介護関係者への研修等を行い、地域において認知症に対して進行予防から地域生活の維持まで必要となる医療を提供できる機能体制の構築を図ることを目的としており、和歌山県が指定した病院が業務を行うこととなっています。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院	かつらぎ町妙寺219	☎0736-26-3004
公立那賀病院	紀の川市打田1282	☎0736-79-3310
和歌山県立医科大学附属病院	和歌山市紀三井寺811-1	☎073-441-0776

認知症相談医療機関

認知症の早期発見のため、地域で気軽に相談できる医療機関です。近年、難聴や視力低下が認知症の要因になることが分かっており、耳や目のケアも重要です。かかりつけ医と認知症疾患医療センター等と連携し、地域全体で皆さんをサポートします。
(○印:認知症専門医、☆印:認知症サポート医)

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院(○)	かつらぎ町妙寺219	☎0736-26-3004
上田神経科クリニック(○☆)	かつらぎ町笠田東171	☎0736-22-1000
木秀クリニック	かつらぎ町丁ノ町2530-11	☎0736-22-8883
北林医院	かつらぎ町笠田東648-5	☎0736-22-1130
黒岩クリニック	かつらぎ町妙寺998	☎0736-23-2112
永野医院	かつらぎ町笠田東97-1	☎0736-23-2311
にじいろ内科クリニック	かつらぎ町大谷893-9	☎0736-23-2416
前田医院	かつらぎ町笠田東727	☎0736-22-1070
たかの耳鼻咽喉科	かつらぎ町笠田東225-5	☎0736-23-1133
馬場眼科	かつらぎ町佐野1008-1	☎0736-22-2000

認知症コールセンター
【窓口】公益社団法人 認知症の人と家族の会 和歌山県支部

フリーダイヤル 0120-783-007

認知症や介護に関する困りごとなどについて、電話相談を受け付けています。
受付時間:月～土　10:00～15:00(祝日は除く)

こころの健康相談
【窓口】橋本保健所（伊都振興局 健康福祉部 保健課 健康グループ）

☎0736-42-5440（要予約）

こころの悩みや精神疾患への対応のしかた、治療、社会復帰などについて、精神科医師に個別相談できます。訪問も可能です。
受付時間:月～金　9:30～12:00、 13:00～16:00

和歌山県 消費生活センター相談ダイヤル
【窓口】独立行政法人 国民生活センター

☎073-433-1551

消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。悪質商法の被害にあいやすい認知症の高齢者の頼りになる機関です。
受付時間:月～金　9:00～17:00、 土・日　10:00～16:00 (祝日は除く)

警察相談専用電話
【窓口】警察（地域を管轄する警察本部の相談窓口につながります）

☎＃9110

悪質商法や詐欺などの相談に応じています。認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったりしたら迷わず相談しましょう。

安全運転相談窓口
【窓口】かつらぎ警察署 交通課

☎0736-22-0110

加齢に伴う身体機能の低下で安全な運転に不安のある高齢ドライバーやそのご家族、身体の障害や病気による症状のため、運転に支障のある方などが相談できる窓口です。
受付時間:月～金　9:00 ～ 17:00

和歌山県訪問看護ステーションコールセンター
【窓口】和歌山県訪問看護ステーション連絡協議会

☎073-435-0703

訪問看護のことなら何でもご相談ください。　**受付時間:火～金(祝日は除く)　9:30 ～ 15:30**

在宅歯科医療連携室
【窓口】和歌山県歯科医師会

☎073-428-3411

寝たきりや高齢などで歯科医院への通院が困難な方に対し、自宅や施設へ訪問し歯科治療や口腔ケア、入れ歯のトラブルの対応などを行います。かかりつけ歯科医がいる場合は、まずかかりつけ歯科医にご相談ください。かかりつけ歯科医がいない場合は、在宅歯科医療連携室までご相談ください。訪問診療を行う歯科医や歯科衛生士を紹介します。
受付時間:月～金　9:00 ～ 17:00

認知症の方とご家族に、状態に応じた 適切なサービスと情報をご案内します

認知症の症状に応じた対応や支援の体制をまとめたものを「認知症ケアパス」といいます。認知症の原因となる疾患や身体の状況によって、必ずしも表の通りに進行するわけではありませんが、ご本人の現在の状況を大まかに把握し、今後の生活を見通すための参考としてお役立てください。 ※下の表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

【本人の状態とそれに応じて受けられる支援一覧】

認知症の段階			初期		中期		後期	
	健康	軽度認知障害(MCI)	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	・自立	・もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】 正常と認知症の中間の状態	・もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・もの忘れ ・同じことを言う	・買い物の時にお札でしか支払えない ・同じ物を何回も買う ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬の飲み忘れ ・趣味をやめてしまう ・意欲低下 ・食事の支度ができない ・火の消し忘れ	・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ・服の着方がおかしい ・服が選べない ・服薬管理ができない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・家電が扱えない ・文字が上手に書けない ・家族とのトラブル ・入浴を嫌がる ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動 ・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする ・時間・場所・季節がわからなくなる	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・トイレの失敗 ・歩行が不安定 ・言葉が出ない	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難 ・寝たきり ・誤嚥 ・肺炎
家族の気持ち			年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。 悩みを家族にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。	生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。		受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	□認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 □かかりつけ医を持ちましょう。 □今後の生活設計について考えておきましょう。 □消費者被害に注意しましょう。 □火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 □家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 □地域の方との交流を持ちましょう。 □安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。 □人生の最期をどう迎えるか、早い段階で家族などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。				□一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 □どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 □認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。	□介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 □今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。		

介護保険：介護保険の検討 → 介護保険の認定申請 → 介護サービスの利用

認知症の方や家族を支援する体制

相談	1.かかりつけ医 2.かかりつけ歯科医 3.かかりつけ薬局 4.地域包括支援センター 7. 介護支援専門員(ケアマネジャー) 8. 認知症地域支援推進員 11.もの忘れ相談 14.つれもてカフェ 15. 認知症家族の会 31. 民生児童委員 ○かつらぎ町役場(福祉介護課)
医療	1.かかりつけ医 2.かかりつけ歯科医 3.かかりつけ薬局 5.認知症疾患医療センター ○認知症相談医療機関
予防、生きがい・仲間づくり	9.健康診査・がん検診 13.いきいきサロン 14.つれもてカフェ 16. シルバー人材センター(就労) 10.健康教室 12.かつらぎフィットネス 35.通所系サービス
家族支援	14.つれもてカフェ 15.認知症家族の会 29.認知症サポーター養成講座 30.チームオレンジ 23.紙おむつ等支給事業
生活支援、身体介護、見守りなど	17.シルバー人材センター (生活支援依頼) 19.高齢者居宅改修補助事業 33.在宅災害時要援護者支援登録制度 35.通所系サービス 36.通院等乗降介助 37.訪問系サービス 38.福祉用具貸与・住宅改修などの環境支援サービス 39.居宅療養管理指導 40.ショートステイ 6.認知症初期集中支援チーム 18.高齢者補聴器購入費助成事業 21.緊急通報システム設置事業 22.高齢者等見守りネットワーク事業 24.高齢者等見守り配食サービス事業 27.配食サービス 28.友愛電話 29.認知症サポーター養成講座 30.チームオレンジ 31.民生児童委員 32.地域見守り協力員 34.高齢者等の見守り協力に関する協定 25.福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業) 26.成年後見制度利用支援 20.在宅高齢者等訪問理髪サービス事業
住まい	41.施設系サービス

認知症の予防・支援を行う事業やサービスの内容

1	かかりつけ医	健康に関することを何でも相談できる、身近にいて頼りになる医師のことです。必要な時に、認知症など症状に応じた専門医療機関を紹介してもらえます。	
2	かかりつけ歯科医	安心・安全な歯科医療の提供だけでなく、医療・介護に係る幅広い知識と見識をもち、地域住民の生涯にわたる口腔機能の維持・向上を目指し、地域医療の重要な役割を担っています。	
3	かかりつけ薬局	地域に必要な医薬品等の供給体制を確保し、患者の使用する医薬品の薬学的管理指導を行う「かかりつけ薬剤師」が従事しています。	
4	地域包括支援センター	11ページ「地域包括支援センター」を参照してください。	
5	認知症疾患医療センター	12ページ「認知症疾患医療センター」を参照してください。	
6	認知症初期集中支援チーム	認知症の方やその疑いのある方、およびそのご家族を専門チームが訪問し、認知症の早期診断、早期対応を行い、本人およびご家族に対して、適切な支援やサポート等を行います。	
7	介護支援専門員（ケアマネジャー）	介護サービスを利用する際、サービスの内容・費用などの計画を立てたり、相談を受けるなどの支援をする介護の専門家です。	
8	認知症地域支援推進員	状態に応じたサービスが適切に提供されるよう、医療と介護の支援ネットワークの構築や、地域の関係機関との連携支援、また認知症の方やその家族の相談支援および支援体制の構築を行います。	
9	健康診査・がん検診	認知症予防のためには、生活習慣の予防や、定期的な健康チェックが大切です。医療機関や集団検診で受診できます。	健康保険課（健康推進係） ☎0736-22-0300
10	健康教室	健康意識の向上や心身の機能の低下を防ぐため、保健師や理学療法士による健康教室や実技を行います。転倒予防、膝痛・腰痛予防、お口のお手入れ、認知症予防などのメニューの他、健康相談を実施しています。また、いきいきサロン等でフレイルチェックを実施しています。	健康保険課（健康推進係） ☎0736-22-0300
11	もの忘れ相談	年相応のもの忘れや認知症に関する相談窓口です。毎月２回受け付けており、当日の電話、匿名での相談も可能です。 （毎月第1・第3月曜日 13:00～15:00）	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
12	かつらぎフィットネス	ご自身の目的、体力、体調にあったメニューで無理なく体力の維持、増進ができる場です。健康運動指導士が体力づくりに関する相談に応じます。	健康保険課（健康推進係） ☎0736-22-0300
13	いきいきサロン	生きがいづくりや仲間づくり、社会参加を促進する「居場所」です。地域の住民が主体となって自由な発想で運営・参加する、気軽に集まることのできる交流の場です。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300

14	つれもてカフェ	赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加することができます。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、また、専門職に相談もできます。	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
15	認知症家族の会	認知症のご家族をかかえておられる方が中心に集い、日頃の思いを話せる場所です。介護の相談・情報交換などを行っています。また、専門職に相談もできます。 （毎月第3木曜日・13:00～）	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300 かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
16	シルバー人材センター（就労）	公共施設、民間企業、一般家庭からさまざまな仕事を受託し、会員登録された高齢者に多様な就労や社会参加の機会を提供しています。	かつらぎ町 シルバー人材センター ☎0736-22-3514
17	シルバー人材センター（生活支援依頼）	豊富な経験を有した会員（高齢者）が、庭仕事などをお手伝いします。	かつらぎ町 シルバー人材センター ☎0736-22-3514
18	高齢者補聴器購入費助成事業	補聴器購入費用の一部助成を行い、聴力低下による閉じこもりや認知機能の低下等を防ぐとともに、高齢者の積極的な社会参加および地域交流を支援します。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
19	高齢者居宅改修補助事業	低所得かつ日常生活能力が低下した65歳以上の要介護認定者で、介護保険の住宅改修費の上限を上回る方が対象です。排泄や入浴、移動などが安全に行えるよう住宅改修費用を補助し、在宅生活の継続と介護負担の軽減を図ります。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
20	在宅高齢者等訪問理髪サービス事業	外出して理髪を受けることが困難な要介護4または5の在宅の寝たきり高齢者等に対して行う、訪問理髪サービスです。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
21	緊急通報システム設置事業	急病および災害等の緊急時に委託事業者を通じた支援体制等により、迅速かつ適切な対応を図ります。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
22	高齢者等見守りネットワーク事業	認知症などにより、外出先で道に迷うおそれがある方のための制度です。万が一行方不明になった場合でも、地域や関係機関が連携して早期発見・保護を行い、ご本人の命の安全とご家族の安心をサポートします。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
23	紙おむつ等支給事業	要介護者を在宅で介護する家族等に対して、介護に必要な紙おむつ等を支給します。 （月額上限：5,000円）	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300

24	高齢者等見守り 配食サービス事業	要援護高齢者等が地域で自立した日常生活を送ることを支援するため、お弁当の配達を利用して見守り訪問を行い、安否等の状況を確認します。緊急時は登録連絡先に連絡します。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
25	福祉サービス利用援助事業 （日常生活自立支援事業）	福祉サービスの利用手続きの援助・日常生活上の手続きに関する援助・日常的な金銭管理の援助および書類などの預かりサービスを行います。	かつらぎ町 社会福祉協議会（相談支援係） ☎0736-22-5222
26	成年後見制度利用支援	判断能力が低下し、意思決定に支障のある高齢者などの権利、財産を守る制度です。成年後見制度についてのご案内や助言・支援を行います。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300 かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322 かつらぎ町 社会福祉協議会（相談支援係） 権利擁護センター（ほっとサポートかつらぎ） ☎0736-22-5222
27	配食サービス	お弁当の配達を通じて、高齢者の安否確認や見守りを行います。社会福祉協議会が主体となり、民生児童委員やボランティアの協力のもと実施しています。 （※実施時期：4月～5月、10月～3月の月2回）	かつらぎ町 社会福祉協議会（地域係） ☎0736-22-4311
28	友愛電話	配食サービスを利用しているひとり暮らしの人に、ボランティアが月２回電話をかけることを通して、見守りを行います。	かつらぎ町 社会福祉協議会（地域係） ☎0736-22-4311
29	認知症サポーター 養成講座	認知症の正しい知識を身につけ、地域で認知症の方やご家族を温かく見守り応援する「支援者」を育成しています。 地域福祉センターで行う「定期開催」のほか、地域の団体や学校等へ直接お伺いする「出張開催」も行っています。 （※学生向けの「キッズサポーター養成講座」も実施しています）	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300 かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
30	チームオレンジ	認知症の人やサポーターが中心となり、地域で認知症の人やその家族の応援を行うなど、様々な活動を行っていく団体です。	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
31	民生児童委員	町内の各地区において、住民の立場に立って生活上のあらゆる相談に応じ、適切な支援や専門機関へつなぐ役割を担っています。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
32	地域見守り協力員	高齢者等が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、日常の中でさりげなく見守りを行います。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300

33	在宅災害時要援護者 支援登録制度	大規模な災害が発生し避難する際に、自力では避難が困難な方で、何らかの助けが必要な方の登録を行っています。名簿は本人同意のもと、お住いの地区の地域支援者等に提供し、日常生活での見守りや、災害発生時の支援情報として活用されます。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
34	高齢者等の見守り 協力に関する協定	日常の業務において高齢者と接する機会の多い民間事業者と連携することにより、孤独死や消費者被害の恐れのある高齢者等をいち早く発見し、行政の支援につなげます。	福祉介護課（社会福祉係） ☎0736-22-0300
35	通所系サービス	日帰りで介護施設に通い、食事や入浴といった日常生活の支援をはじめ、機能訓練や生活行為向上のためのリハビリテーションを受けることができます。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
36	通院等乗降介助	通院などを目的とした介護タクシーの利用時に、乗り降りの介助を受けることができます。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
37	訪問系サービス	居宅に職員が訪問し、様々なサービスを受けることができます。 ・理学療法士や作業療法士などによる機能訓練 ・看護師などによる看護支援 ・ホームヘルパーなどによる身体介護や生活援助 ・専門のスタッフが浴槽を提供しての入浴の支援 ※サービスを受けるには、それぞれ条件があります。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
38	福祉用具貸与・住宅改修 などの環境支援サービス	日常生活を営むのに必要な福祉用具をレンタルすることができます。また、必要に応じて、ご自宅の環境を整えるための改修工事や、特定福祉用具の購入も可能です。 ※サービスを受けるには、それぞれ条件があります。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
39	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、看護職員が居宅を訪問し、療養上の管理や指導を受けることができます。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
40	ショートステイ	介護施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練など受けることができます。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300
41	施設系サービス	介護やリハビリが必要で、ご自宅での生活が困難な方が、日常生活の支援や介護を受けながら生活を送るためのサービスです。 「特別養護老人ホーム」や「介護老人保健施設」などのほか、認知症の方が共同生活を送る「グループホーム」があります。また、環境や身体上、または経済的な理由により利用対象となる「養護老人ホーム」や「軽費老人ホーム」などがあります。 ※サービスを受けるには、それぞれ条件があります。	福祉介護課（介護支援係） ☎0736-22-0300

かつらぎ町で取り組んでいる事業を詳しくご紹介します！

つれもてカフェ

「つれもてカフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職が気軽に集まり、お茶を飲んだりしながら交流、相談できる憩いの場です。
専門のスタッフに相談したり、同じ立場のご家族と体験を共有したりできます。
また、茶話会やレクリエーションなどを通して参加者同士が交流するなど、地域で安心して過ごせる場所です。

- 開催場所や日程など、詳細については地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症家族の会

認知症の方を介護する家族を中心に集い、**悩みや経験を共有して日頃の思いを話せる場所**です。介護の相談や情報交換を行っています。
また、専門職に相談もできます。

- 毎月第３木曜日　午後１時～
- かつらぎ町地域福祉センター 2F

認知症家族の会のお問い合わせは

- かつらぎ町役場 福祉介護課 介護支援係　☎0736-22-0300
- かつらぎ町地域包括支援センター　☎0736-22-2322

かつらぎ町高齢者等見守りネットワーク事業

認知症などにより行方不明になるおそれのある高齢者等の方を家族等が登録し、その情報を警察署・伊都消防本部と共有します。行方不明や家に戻れなくなった場合に迅速に対応できるようにするための事業です。認知症が進行すると、外出時に道に迷ってしまい、外出時の事故（夏は脱水、冬は低体温症）や注意不足によるけが（骨折など）で命の危険を招くことがあります。**認知症の診断を受けたり不安に思ったりしている場合は、早期の見守りネットワークの登録・利用を検討してください。**

登録していただくと、衣服や靴、かばんなどに貼れる**「高齢者等見守りシール」**と**登録番号**を配布します。

よく身につける衣服や靴などに付けてください。

- 登録・申請：かつらぎ町役場 福祉介護課 社会福祉係

高齢者等見守りシール(見本)

「高齢者等見守りシール」を貼っている方で、道に迷っている様子の方を見つけたら、スマートフォンなどで二次元コードを読み取ると、下記の連絡先が表示されます。

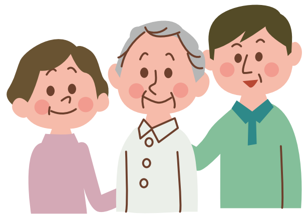
シールの番号をお伝えいただくと、その方の身元が判明し、ご家族に連絡され、保護につながる仕組みです。

- **かつらぎ警察署**
  ☎0736-22-0110
- **かつらぎ町役場 福祉介護課**
  ☎0736-22-0300
- **かつらぎ町地域包括支援センター**
  ☎0736-22-2322

シールの活用例

チームオレンジ

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座を受講した住民の方を中心としたチームで、**認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続ける**ことができるよう、地域で何ができるかを考えながら活動しています。



- 「つれもてカフェ」のスタッフや認知症啓発など、メンバーそれぞれが無理せずできることをしています。
  詳細については地域包括支援センターにお問い合わせください。