

認知症支え合いガイド

～認知症の人と家族の笑顔を守る～

このガイドは、認知症の人とその家族が出来る限りこれまでと同じ暮らしが続けられるように、相談窓口・医療・介護・福祉サービスなどの情報をまとめたものです。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ…

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、
いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、
希望を持って自分らしく暮らし続けたい。
次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、
いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意思をもとに
「認知症とともに生きる希望宣言」をします。



この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、
そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという
人の輪が広がることを願っています。

● 認知症とともに生きる希望宣言 ●

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 わたしたち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくって行きます。

認知症かな?と気になったら…

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、包括支援センターやかかりつけ医などに相談してみるといいでしょう。

● 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす ●

もの忘れが
ひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・聞く。
- ☐ 3. しまい忘れ、置忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

判断・理解
力が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない。
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない。
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった。

時間・場所が
わからない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある。

人柄が
変わる

- ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 12. 周りの人への気づかいがなくなり頑固になった。
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする。
- ☐ 14. 「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

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える。

意欲が
なくなる

- ☐ 18. 下着を変えず、身だしなみを気にしなくなった。
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる。

“迷わず相談”、“ためらわず受診”することが大切です

● 相談することのメリット ●

- ・早めに相談することで、日常的に身の回りに起こる異変の原因がわかり、これまで頑張ってきた活動を続けることが可能となるかもしれません。認知症だからといってこれまでの生活をガラリと変える必要はありません。むしろ続ける方法を探りましょう。
- ・症状の現れ方は、性格や家族や周りの人の関わり方、環境に影響を受けます。自身も理解して付き合うことが大切です。

● 地域包括支援センター

- ・高齢者に関する総合相談、介護予防事業などを行っております。
- ・認知症初期集中支援チーム、認知症地域支援推進員が対応します。

鯉ヶ沢町 地域包括支援センター 0173-82-0959 FAX 0173-72-3488

相談受付:(月)~(金)8:15~17:00(祝日、年末年始除く・緊急時の連絡体制有)

● 公益社団法人 認知症の人と家族の会

1980年に結成。社会的な理解も支援もなかった時代から、ともに励ましあい助けあって、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指して活動しています。全国47都道府県の支部があり、認知症の人、家族、専門職など11,000人の会員がいます。

認知症の人と家族の会 0120-294-456(無料) www.alzheimer.or.jp

相談受付:土日祝除く10:00~15:00

青森県支部 0178-34-5320 八戸市鮫町字居合1-3

相談受付:(水)(金)13:00~15:00

● 若年性認知症コーディネーター

若年性認知症とは65歳未満で発症した認知症のことです。家事、仕事、子育てと身体的にも経済的にも悩み事を抱えることが考えられます。まずはご相談ください。就労の継続や利用できる制度など、アドバイスをを行います。

若年性認知症総合支援センター 0178-38-1360 八戸市尻内町島田13-1

相談受付:(月)~(木)9:00~16:00(年末年始、祝日除く) メール:jakunen@kokorosukoyaka.org

若年性認知症コールセンター 0800-100-270(無料)

相談受付:(月)~(土)(年末年始、祝日除く)10:00~15:00

● 受診することのメリット ●

自身で病気を理解できる時点で受診し、自身も家族も少しずつ理解を深めていけば、生活上の困り事を軽減することができ、その後のトラブルを減らすことも可能となります。

● 町内の病院・診療所

不安なことや心配なこと、本人の通院が難しい場合などは遠慮せず、なじみの先生に相談しましょう。

つがる西北五広域連合 鰯ヶ沢病院 0173-72-3111 舞戸町字蒲生 106-10
受付:(月)~(金)新患 8:15~11:00、再来機受付 7:00~11:00 (祝日除く) 救急外来対応可
相談:地域連携室

あじがさわクリニック 0173-72-5200 舞戸町字下富田 57-3
受付:(月)~(金)8:00~12:00、15:00~19:00、(土) 8:00~12:00、15:00~17:00
(日)祝日:8:00~12:00、16:00~20:00 休診:不定期

医療法人 泉衆会 セツ石内科 0173-72-2879 セツ石町 27-1
URL:<https://nanatuisinaika.jp/>
受付:(月)(火)(水)(金)(土) 8:30~13:00、14:30~18:00 (祝日除く)
WEB 問診、オンライン診療あり。無料送迎バスあり:要予約 0173-72-2879

● お薬の相談・町内の調剤薬局

・お薬に関する相談は薬剤師さんにもお話しするといいでしょ。

・薬剤師が自宅を訪問する「訪問薬剤管理指導」の相談も可能です。

※「訪問薬剤管理指導」とは…処方せんに基づいて、薬剤師が自宅に薬をお届けし、薬の飲み方や副作用について情報提供を行うものです。薬の保管状況や飲み忘れがないかなどの確認も行います。

ハッピー調剤薬局 青森鰯ヶ沢舞戸店 0173-82-0266 舞戸町字下富田 57-2
営業時間:(月)~(金)8:00~12:00、14:00~19:00、(土) 8:00~12:00、15:00~17:00
定休日:(日)祝日

すずらん調剤薬局 鰯ヶ沢店 0173-82-0126 セツ石町 26
営業時間:(月)~(土)8:30~18:00
定休日:(日)祝日

いちい薬局 鰯ヶ沢病院店 0173-82-0099 舞戸町字蒲生 106-10
営業時間:(月)~(金)8:30~17:30、(土)8:30~12:30
定休日:(日)祝日

さまざまな症状が辛い時は、我慢せず受診しましょう

● 県内の認知症疾患医療センター ●

認知症疾患に関する鑑別診断などの専門医療の提供や専門医療相談などを実施しています。県内には6か所設置しています。詳細については、各センターにお問い合わせください。

出典:青森県

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/koreihoken/ninchisyou_iryuu_center.html

つがる総合病院 認知症疾患医療センター 0173-35-8753 五所川原市岩木町12-3
相談受付:(月)~(金)10:00~15:00(祝日、年末年始除く)

弘前愛成会病院 認知症疾患医療センター 0120-085-255 弘前市北園1丁目6-2
相談受付:(月)~(金)9:00~17:00、(土)9:00~12:00(祝日除く)

● 認知症に対応している医療機関 ●

近隣には認知症に対応している医療機関がたくさんあります。自分に合った病院やお医者さんを見つけるのも大切なことです。ここは一例です。

布施病院	0173-35-3470	五所川原市字芭蕉18-4
健生五所川原診療所	0173-35-2542	五所川原市字一ツ谷508-7
中村整形外科医院	0173-34-0123	五所川原市字一ツ谷508-12
弘前大学医学部附属病院	0172-33-5111	弘前市大字本町53
藤代健生医院	0172-36-5181	弘前市大字藤代2丁目12-1
弘前愛成会病院	0172-34-7111	弘前市北園1丁目6-2
弘前小野病院	0172-27-1431	弘前市大字和泉2丁目19-1
聖康会病院	0172-72-4121	弘前市大字和泉2丁目17-1
下田クリニック	0172-27-2002	弘前市城東中央4丁目1-3
山口医院	0172-39-2311	弘前市若葉1丁目6-4

相談・受診をするときは、情報がとても大切です

受診や相談をする時は、一番相談したいことを言いそびれたり、急に聞かれて答えられなかったりするものです。心配な症状や出来事、相談したいことはメモをしておくといいいでしょう。

● まとめておきたい内容 ●

- ・いつ頃から、どのような症状や出来事が、どのくらい続いているのかなど
(例: 1 週間くらい前から、頭が痛いと話している。など)
- ・本人や家族が求めていること、困っていること
(例: 仕事を続けたい。ボランティア活動を続けたい。など)
- ・これまでにかかったことがある病名、現在治療している病名
- ・定期的に飲んでいるお薬について
(お薬手帳を用意するといいいです。)
- ・介護保険認定結果や介護サービスの利用の有無など
(例: 申請したことがない。要支援○、要介護○。週 1 回デイサービスに出掛けている。など)

● 電話で相談する時のポイント ●

- ①まず、自分の名前を伝えましょう。
- ②用件を伝えましょう。
(例: 認知症について相談があります。)
- ③また、電話でお話することもあるので、対応した方の名前を控えておくといいいでしょう。いつも同じ人が電話に出るとは限らないので、相手の名前が分かっている、スムーズにつながります。
- ④自分の連絡先も伝えましょう。電話に出られない時間帯なども伝えておくと、お互いに連絡が取りやすくなります。

頼り上手は、頼った人も幸せにします

人との交流や運動が出来る場所を見つけましょう。自分で何とかしようと思わず、これまでにできた「人とのつながり」を活かして助けてもらいましょう。色々なサポートを利用して、認知症とうまく付き合うことが大切です。認知症になったら何もできなくなる訳ではありません。遠慮なく支えられましょう。

● 地域での見守りをサポート!「認知症サポーター」



- ・認知症サポーターは、認知症の方や家族が慣れ親しんだ地域での生活を続けられるよう、温かい目で見守り支援をする「応援者」です。町では「認知症サポーター養成講座」を開催し、小学生を含む、約1,400人の認知症サポーターが生まれています。これは町民の約15%にあたります。
- ・養成講座は鯉ヶ沢町キャラバン・メイトが講師となり、無料で開催されます。認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」のオレンジリングが贈られています。

【お問い合わせ・講座申し込み】地域包括支援センター 0173-82-0959

● オレンジカフェ「けやぐんど」

地域の方ならどなたでもご利用できます。おしゃべりを楽しむもよし!からだを動かすのもよし!コーヒーっこを飲みながら、ゆったり過ごすもよし!事前申し込みは要りません。バスの待ち時間や買い物帰りなどにふらっと顔っこだしてください。



日 時 毎月第3火曜日 10:00~11:30

場 所 舞戸公民館(パル2階)

参加費 初回のみ 200円

【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

● いきいき元気水中運動教室

みんなと一緒にリズムに合わせて楽しく体を動かし、こころも体もリフレッシュ!水中での運動は、体に負担をかけない全身運動のため、腰や膝に痛みがある方でも気軽に取り組むことができます。水に顔をつけないので、泳げない方でも心配ありません。

初心者や男性の方も大歓迎です。



日 時 6月~9月毎週金曜日 13:30~14:45

場 所 鯉ヶ沢町室内温水プール

参加費 初回のみ 200円

※水着、水泳帽、タオル、飲み物をご用意ください。

【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

● いきいき元気運動教室

リズムに合わせて楽しみながら、脳も体も動かします。チャレンジするだけで大成功！楽しくなければ続かない！冬場の運動不足解消に！みんなで笑ってストレス発散に！

男性の方も大歓迎です。



日 時 10月～12月隔週水曜日 10:00～11:00

1月～2月毎週水曜日 10:00～11:00

場 所 舞戸公民館 大ホール(パル2階)

参加費 初回のみ 200円

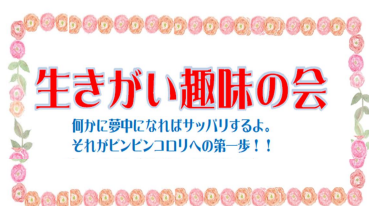
※運動靴、タオル、飲み物をご用意ください。

【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

● 生きがい趣味の会

好きなことに没頭してみませんか？楽しみながら頭や手を動かすことは、認知症の予防につながります。思わぬ才能が見つかるかもしれません。

・手芸(パッチワーク)・書道・ボッチャ(軽スポーツ)(2025年度開始予定)



日 時 4月下旬～第2・第4木曜日 10:00～11:30

場 所 舞戸公民館(パル2階)

参加費 初回のみ 200円

※事前申込み必要。※材料費などはその都度、個人負担です。

【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

● はまなす学級

自分自身の生き方を見つめなおし、積極的に学習に参加することにより見聞を広め、豊かな人生を送ることを目的にしています。健康ミニ講座から始まり、楽しい講話やレクリエーション、社会見学など毎回違う内容となっています。



＜隣々沢はまなす学級とは＞

今年度も6月の開講式を皮切りに、様々な学習会を計画しています。登録制ではなく、1回のみ参加も可能です。

- ◆対 象 町内在住のおおむね60歳以上の方
- ◆内 容 健康・歴史・文学・芸術・スポーツ・視察研修等
- ◆受講料 無料
- ◆開催月 6月・7月・9月・10月・11月(計5回)



日 時 6月、7月、9月～11月(計5回)

場 所 山村開発センター、中央公民館、舞戸公民館など

参加費 無料。ただし視察研修時は自己負担あり。

【お問い合わせ】社会教育課 0173-82-0972

● 家族介護者のつどい

高齢者を介護している方を対象に、年1回開催しています。同じように悩みを抱えたことがある人同士が、同じ立場で話すことで「自分一人ではない。」と少し肩の力を抜くことができます。

【お問い合わせ】介護保険班 0173-82-0957

● ふれあいの場

地域の 65 歳以上の方が自由に集まり、健康・生きがいづくりに関する活動ができる場です。
生活支援コーディネーターの協力のもと、町内には 17 か所開設されています。

開催日時や場所は各会場によって異なりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

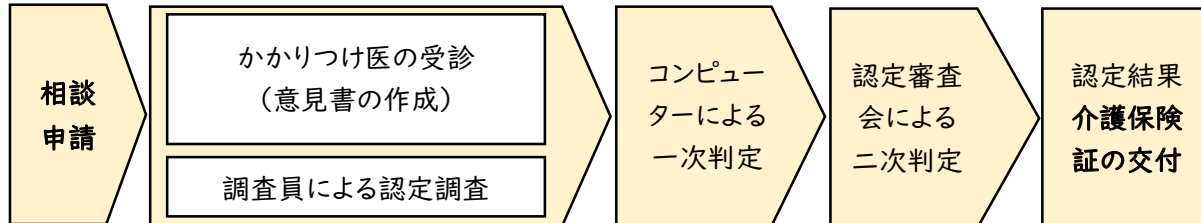
ふれあいの場 名称	会場
浜横沢・長間瀬 ふれあいの場	浜横沢生活改善センター
一ツ森いきいきクラブ	一ツ森集会所
建石アップルいきいき会	アグリビジネスホール
鳴沢駅前・保木原 楽しみっこ	鳴沢公民館
種里ふれあいの場	種里集会所
赤石鮎っこの会	赤石公民館
小夜ヶ丘町内会	小夜ヶ丘集会所
大和田町内会	大和田集会所
漁師町ふれあい広場	漁師町集会所
館おらほの家	空き家（おらほの家）
一丁目老人クラブ 菊花会	鰯ヶ沢中央公民館
岩谷ふれあいの場	岩谷集会所
中下笑いの場「いっ福」	齋藤周一氏作業場
小屋敷長寿会	鳴沢農業実習センター
新田ほのぼの会	新田町集会所
浜町町内会	浜町集会所

【お問い合わせ】介護保険班 0173-82-0957／鰯ヶ沢町社協 0173-82-1602

制度もうまく活用しましょう

● 介護保険制度 ●

- ・認定結果に応じて介護サービスを利用して、自立した生活に向けた支援をする制度です。
- ・認定結果が出るまでは意見書の作成と認定調査後から**1か月程度**掛かります。



介護保険料の納め忘れはありませんか？

滞納していると、自己負担割合が引き上げられることがあります。不安な場合は介護申請の際に相談しましょう。

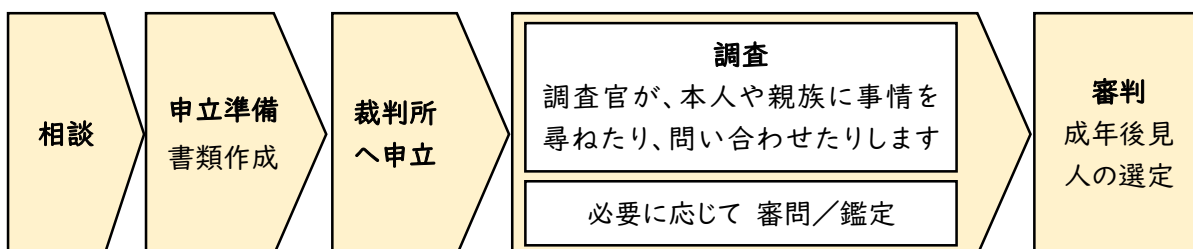
【お問い合わせ】介護保険班 0173-82-0957／地域包括支援センター 0173-82-0959

● 成年後見制度 ●

認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力の低下や意思決定が難しい方が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、人間としての尊厳がそこなわれたりすることのないように、主に法律面で支援する制度です。

- ・物忘れがひどくなり、財産管理が不安だ。
- ・認知症を抱えたひとり暮らしの方を悪質商法から守る。

このような場合は制度の利用を検討してみましょう。



【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

● 特殊詐欺、悪質商法などの相談 ●

少しでも「あやしいな」「おかしいな」と感じたら、また、消費者トラブルに巻き込まれお困りの際にはお気軽にご相談ください。

五所川原市消費生活センター 0173-33-1626 五所川原市役所 2 階
相談受付：(月)～(金)9:00～16:00(祝日、年末年始除く)

町内の介護サービスなどについて、知っておきましょう

● 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ●

- ・ご自宅での生活を支える為に、ケアプランを作成するケアマネジャーがいます。
- ・介護認定結果が出れば、日常生活に必要なサービスを利用することが出来るようになります。必ずサービスを利用しなければいけないという訳ではありません。過剰なサービス利用はかえって身体を弱らせてしまいます。本人や家族の希望をケアマネジャーに伝えた上で、担当のケアマネジャーと相談して過不足なく利用しましょう。

鯉ヶ沢町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所	0173-82-1602	舞戸町字後家屋敷 9-4
居宅介護支援事業センター けやきの里	0173-72-1313	長平町字甲音羽山 65-411
つくし荘 在宅介護支援センター	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
在宅介護支援センター しらかみのさと	0173-84-3020	深浦町大字関字小島崎 58-3
ケアライフ青森 木造営業所	0173-49-1171	つがる市木造若緑 87-8
ニチイケアセンター いたやなぎ	0172-79-1521	板柳町大字辻字福岡 65-10
みちのく居宅介護支援事業所	0173-26-6185	五所川原市姥范船橋 245-2

● 小規模多機能型居宅介護 ●

要支援・要介護と認定された方がケアプランの作成、通い、訪問、泊りのサービスを 1 か所で受けられます。

地域密着型小規模多機能型居宅介護 ひばり野 0173-82-0707 建石町字雲雀野 124-18

● 訪問介護・訪問型サービス（ヘルパー） ●

- ・ヘルパーがご自宅を訪問し、掃除や洗濯、買い物などの家事援助と、オムツ交換や清拭等の身体介護をします。
- ・身体介護は要介護 1 以上の方が対象です。

つくし荘 ヘルパーステーション	0173-82-2577 (七福神)	北浮田町字今須 50-14
ケアライフ青森 木造営業所	0173-49-1171	つがる市木造若緑 87-8
ニチイケアセンター つがる	0173-49-2375	つがる市木造有楽町 31-2

● 訪問リハビリテーション ●

要支援・要介護と認定された方に対して、リハビリの先生が自宅を訪問し、自宅でリハビリを行います。

健生五所川原診療所 訪問リハビリテーション 0173-35-8456 五所川原市一ツ谷 508-7

● 通所介護・通所型サービス（デイサービス） ●

交流を楽しみながら認知症や体力低下の予防を図ります。お風呂に入り昼食を食べ、夕方にはご自宅に帰ります。

あい デイサービス 0173-72-5123 舞戸町字北禰 142-1

鯨ヶ沢町社会福祉協議会 指定通所介護事業所 0173-82-2037 舞戸町字後家屋敷 9-4

つくし荘 デイサービスセンター 0173-72-7111 北浮田町字今須 87-1

デイサービスセンター みなみ 0173-79-2444 館前町字後口田 28-4

● 通所リハビリテーション（デイケア） ●

要支援・要介護と認定された方に対して、リハビリを行います。お風呂に入り、昼食を食べ、夕方にはご自宅に帰ります。

ながだい荘 通所リハビリテーション 0173-82-0208 長平町字甲音羽山 65-412

しらかみのさと 通所リハビリテーション 0173-84-3111 深浦町大字関字小島崎 53-1

● 配食サービス ●

自宅での調理に困難を感じている方へ食事を配達します。見守りも兼ねており、お届けの際には声掛けなどをして安否確認を行います。

まちのお弁当屋さん キャスケット 0173-82-0940 舞戸町字下富田 29-46

COOP(コープ)あおもり 0120-102-705 青森市浪岡大字徳才子字山本 27-3
URL <http://www.aomori.coop/>

● 介護輸送・ケア輸送 ●

公的交通機関の利用が困難な方に対して、通院やお買い物、入退院などに利用できます。内容や料金などは各事業所により異なります。事前の申し込みが必要です。

- ・介護輸送：介護保険適応。要介護Ⅰ以上または身体・知的・精神障害者などでケアプラン等に基づくものであること
- ・ケア輸送：介護保険適応外。要支援Ⅰ以上または身体・知的・精神障害者など

鯨ヶ沢町社会福祉協議会（ケア輸送のみ）	0173-82-1602	舞戸町字後家屋敷 9-4
つくし荘	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
ケアライフ青森 木造営業所（介護輸送のみ）	0173-49-1171	つがる市木造若緑 87-8

● 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ） ●

要支援・要介護と認定された方が介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の支援などが受けられます。

カノア（つくし荘）	0173-82-0900	北浮田町字今須 87-1
ひばり野	0173-82-0707	建石町字雲雀野 124-18
ながだい荘	0173-72-1122	長平町字甲音羽山 65-412

● 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ●

認知症を抱えており、要支援Ⅱ以上と認定された方が対象。スタッフの支援を受けながら、共同生活する住宅です。

うぐいすの里（ながだい荘）	0173-72-1314	長平町字甲音羽山 65-411
しあわせ	0173-82-1701	南浮田町字金沢街道ノ沢 55-9
にこにこ	0173-82-1122	北浮田町字平野 206-4
百代ハウス（つくし荘）	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
やよい荘	0173-72-8413	舞戸町字蒲生 85-1

● 住宅型有料老人ホーム ●

- ・自立～要介護の方(主に要介護Ⅰ以上)が入居できます。食事や受診、レクリエーションなどのサービスが受けられます。
- ・介護が必要になった場合は、ヘルパーやデイサービス等を利用します。

あっとホーム あい	0173-82-0202	舞戸町字北禰 142-1
-----------	--------------	--------------

しあわせ	0173-72-1122	南浮田町字金沢街道ノ沢 55-8
------	--------------	------------------

● 介護老人保健施設(老健) ●

要介護Ⅰ以上と認定された方が対象。医学的管理のもとで、看護、介護、リハビリを行う施設です。家庭への復帰を支援します。

ながだい荘	0173-72-1122	長平町字甲音羽山 65-412
-------	--------------	-----------------

しらかみのさと	0173-84-3111	深浦町大字関字小島崎 53-1
---------	--------------	-----------------

● 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ●

要介護Ⅲ以上と認定された方が対象。日常生活上において常時介護が必要で、ご自宅では介護が困難な方が入所します。

つくし荘	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
------	--------------	--------------

ひばり野	0173-82-0707	建石町字雲雀野 124-18
------	--------------	----------------

認知症の方の様子と家族の心構え、支援の一覧表

アルツハイマー型認知症の場合を中心に、症状の変化や知っておきたい情報を記載しました。症状の変化は性格や環境などにより個人差がありますが、参考にして下さい。

変 化	健 康 ～ あれ?もの忘れかな?	そろそろ誰かの見守りが必要
本人の様子	● 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。 ● 片付けが苦手になる。 ● 趣味や好きなことに興味を示さなくなる。 ● なんとなくおかしいと感じて不安になる。	● 探し物をする時間が増える。 ● 買い物やお金の支払いが難しく ● 約束が思い出せない。 ● 食事のしたくが一人では難しい。 ● 火を消し忘れる。 ● 薬を間違えて飲む。 ● 不安や焦りが強くなる。
本人がやること・決めておきたいこと	● いつまでも友人や地域とのつながりを大切にしましょう。 ● これまでやってきたことを続けましょう。 ・仕事・趣味活動・町内会・ボランティア・ふれあいの場・介護予防活動 など ● 周りの人に相談してみましょう。 ・家族・友人・健康相談・かかりつけ医・認知症カフェ・包括支援センター など ● 元気なうちから生前整理にとりくみましょう。 ・人生会議・エンディングノート・成年後見制度の活用 など ● 一日の計画を立てて行動してみましょう。 ● 認知症の方自身が開催している勉強会に参加してみるのもいいでしょう。	
家族や周囲の心構え	● まずは本人の話に耳を傾けてみましょう。 ● 家族会や勉強会などに参加すると色々な情報が得られます。 → 介護経験者や認知症の方自身から情報を得ることができ、モヤモヤした気持ちが和らぐこともあります。 ● 打ち明けられないで一人で悩んでしまうかもしれません。 → 抱え込まずに相談をすることが大切です。家族や周囲の病気への理解が、今後の症状の進行などへ大きく影響することもあります。	

かな？	日常生活に手助けが必要かな？	常に手助けが必要
なる。	● 道に迷って自宅が分からなくなる。 ● トイレの場所がわからない。 ● 季節がわからない。	● 自分で食事が出来なくなる。 ● 会話が難しくなる。 ● 歩行が困難になる。 ● 起き上がるにも介助が必要になる。
● これまでと変わらず外出の機会をもちましょう。 ● 自分らしい生活をいかに送っていくか考えていきましょう。 ● 必要であれば介護サービスを利用しましょう。 ● 施設での生活を希望する場合は早めに見学や相談をしておきましょう。 ● 一人で行うのが難しいことは周りの人に手伝ってもらいましょう。		
● 本人の失敗が増えて、介護疲れを感じたり休みたくなったりするかもしれません。 → 介護サービスに限らず、頼れる場所、頼れる制度を利用して、家族自身もリラックスする時間を大切にしましょう。 ● 最後の過ごし方や看取りについて心配に思うことも出てくるかもしれません。 → エンディングノートなどを活用して、元気なうちに本人の意向を確認しておくといいでしょう。 ● 施設での生活を検討する場合は早めに見学や相談をしておきましょう。		

発 行 令和 7年 4月
発行所 鯉ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸 321 番地
鯉ヶ沢町 ほけん福祉課 地域包括支援センター
TEL 0173-72-2111 (代表) / 0173-82-0959 (直通)
FAX 0173-72-3488
平成 29 年 10 月 作成
令和 7 年 4 月 第8回一部改訂