



### ●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、認知症の方や家族を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。

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ます。



【お問い合わせ・講座申し込み】地域包括支援センター

### ●認知症の方への対応心得～3つの「ない」●

- ①おどろかせない
- ②いそがせない
- ③自尊心を傷つけない

「認知症サポーター養成講座」テキストより

### ●認知症の方への具体的な対応～7つのポイント●

- ①まずは見守る
- ②余裕を持って対応する
- ③声を掛けるときは一人で
- ④後ろから声を掛けない
- ⑤相手に目線を合わせて、やさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



「認知症サポーター養成講座」テキストより

# 認知症支え合いガイド

## ～認知症の人と家族の笑顔を守れる町づくり～



このガイドは認知症の人とその家族が出来る限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を抱えると言われていています。認知症はとても身近なものです。「認知症になったら、入院か施設」といった選択だけでなく、「認知症になっても我が家」という選択に、このガイドをご活用ください。

発行 令和2年4月  
 発行所 鱒ヶ沢町大字本町209-2  
 鱒ヶ沢町 ほけん福祉課 地域包括支援センター  
 TEL 0173-72-2111 (代表) FAX 0173-72-2374  
 平成29年10月 作成  
 平成30年8月1日 一部改訂  
 令和2年4月1日 一部改訂

## 鱒ヶ沢町

## 》「認知症かな？」と気になったら、「迷わず相談」、「ためらわず受

### ●早期に受診することのメリット●

「アルツハイマー型」などといった、治療しても完治することが難しい病気の場合でも、お薬で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があるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。本人が病気を理解できる時点で受診し、本人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。

#### ●一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的によくなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常の場合は、内服などの内科的な治療でよくなります。

また、副作用など薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談の上で、薬をやめるか調整すれば、回復することがあります。

### ●認知症と診断されても「あわてて騒がない」ことが第一。●

#### ●相談・受診時にはご家族からの情報がとても重要です●

医療機関に受診・相談する際には、家族からの情報がとても重要です。認知症の人の行動を一步下がって観察し、「症状や出来事のメモ」をとっておくことをお勧めします。

#### ●まとめておきたい内容●

- 本人の様子：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：3か月くらい前から、同じ話を繰り返して落ち着かない。)
- 本人や家族が困っていること、求めていること  
(例：すぐ怒るので、どう対応していいかわからない。)
- 介護保険認定結果  
(例：申請したことがない。要支援○、要介護○など。)
- これまでに本人が掛かった病名、現在治療している病名
- 本人が飲んでいる薬  
(お薬手帳を持参するといいです)

症状などをメモして  
持参することを  
おすすめします



### その他の相談窓口

医療機関名	
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 [平日] 10:00~15:00	
布施病院 相談室 ☎0173-35-3470(代表) 五所川原市芭蕉18-4 [平日] 9:00~12:00、13:00~16:00	
若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 フリーコール(無料) (月)~(土)(年末年始、祝日除く)10:00~15:00	



特殊詐欺、悪質商法など	
五所川原市消費生活センター ☎0173-33-1626 五所川原市一ツ谷503-5 (火)~(金)9:00~17:00、(土)10:00~17:00	



### ★地域包括支援センターかお近くの介護支援センターへ、お気軽にどうぞ

鱒ヶ沢町社会福祉協議会 指定居宅介護支援事業所 鱒ヶ沢町大字舞戸町字後家屋敷9-4	☎0173-82-1602
つくし荘 在宅介護支援センター 鱒ヶ沢町大字北浮田町字今須87-1	☎0173-72-7111
居宅介護支援センター けやきの里 鱒ヶ沢町大字長平町字甲音羽山65-411(ながだい荘)	☎0173-72-1313
在宅介護支援センター しらかみのさと 深浦町大字関字小島崎58-3	☎0173-84-3020
ケアライフ青森 木造営業所 つがる市木造若緑87-8	☎0173-49-1171
鱒ヶ沢町地域包括支援センター 鱒ヶ沢町大字本町209-2	☎0173-72-2111

### ●電話を掛けるときのポイント●

- まず、ご自分の名前を伝えましょう。  
(例：〇〇と言いますが、…)
- 用件を伝えましょう。  
(例：認知症の方の介護について相談があります。)
- 再度電話するときのために、相談にのっていただいた方の名前を控えておくといいでしょう。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とスムーズにつながりやすくなります。



県内の認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」では、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。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/ninchisyuu\\_iryuu.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/koreihoken/ninchisyuu_iryuu.html)

県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター 青森市三内字沢部 353-92 相談受付時間：(月)～(金)9時～16時(祝日、年末年始除く)	センター専用電話：017-788-2988
弘前愛成会病院認知症疾患医療センター 弘前市北園1丁目6-2 相談受付時間：(月)～(金)9時～17時、(土)9時～12時(祝日除く)	センター専用電話：0120-085-255
青南病院はちのへ認知症疾患医療センター 八戸市田面木字赤坂 16-3 相談受付時間：(月)～(金)8時～17時	センター専用電話：0178-27-5977
高松病院認知症疾患医療センター 十和田市三本木里ノ沢 1-249 相談受付時間：(月)～(金)8時30分～17時15分、第1・3・5(土)8時30分～13時45分(祝日除く)	センター専用電話：0176-23-7785
つがる総合病院認知症疾患医療センター 五所川原市岩木町 12-3 相談受付時間：(月)～(金)10時～15時(祝日、年末年始除く)	センター専用電話：0173-35-8753
むつ総合病院認知症疾患医療センター むつ市小川町1丁目2-8 相談受付時間：(月)～(金)9時～16時30分(祝日、年末年始除く)	センター専用電話：0175-23-3373 (FAX 兼用)

認知症に積極的に対応している医療機関

布施病院 五所川原市字芭蕉 18-4 ☎0173-35-3470	弘前大学医学部付属病院 弘前市大字本町 53 ☎0172-33-5111
津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所 五所川原市字一ツ谷 508-7 ☎0173-35-2542	黒石市国保黒石病院 黒石市北美町1丁目70 ☎0172-52-2121
医療法人 守生会 中村整形外科医院 五所川原市字一ツ谷 508-12 ☎0173-34-0123	(医)社団来蘇園会 黒石あけぼの病院 黒石市あけぼの町 52 ☎0172-52-2877
カククリニック 鶴田町鶴田生松 112 ☎0173-22-6884	青森県立つくしが丘病院 青森市大字三内字沢部 353-92 ☎017-787-2121
(一財)愛成会 弘前愛成会病院 弘前市北園1丁目6-2 ☎0172-34-7111	(社)慈恵会 青い森病院 青森市大字大谷字山ノ内 16-3 ☎017-729-3330
聖康会病院 弘前市大字和泉2丁目17-1 ☎0172-72-4121	芙蓉会病院 青森市大字雲谷字山吹 93-1 ☎017-738-2214
津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 弘前市大字藤代2丁目12-1 ☎0172-36-5181	おだぎりメンタルクリニック 青森市堤町2-15-13 ☎017-777-1521
(医)元秀会 弘前小野病院 弘前市大字和泉2丁目19-1 ☎0172-27-1431	協立クリニック 青森市東大野2丁目2-2 ☎017-762-5511
医療法人 聖誠会 石澤内科胃腸科 弘前市新町 151 ☎0172-34-3252	諏訪沢クリニック 青森市諏訪沢丸山 66 ☎017-726-3857
下田クリニック 弘前市城東中央4丁目1-3 ☎0172-27-2002	南内科循環器科医院 青森市岡造道 1-17-8 ☎017-741-1616
山口医院 弘前市若葉1丁目6-4 ☎0172-39-2311	とよあきクリニック 青森市浜田2丁目15-5 ☎017-762-3100

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、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**

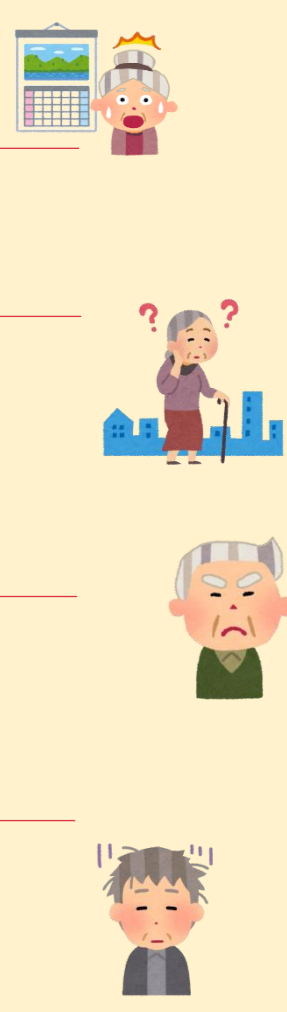
  - 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 6. 新しいことが覚えられない
  - 7. 話のつじつまが合わない
  - 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間・場所がわからない**

  - 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



# 》 認知症の方の様子の変化と家族の心構え、認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表

<p>本人の様子</p>	<p>★あれ？ もしかして認知症かな？</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・「あれ」「それ」「あの」など代名詞が増える</li> <li>・ヒントがあれば思い出す</li> <li>・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>・買い物やお金の管理、書面での手続きを含め、日常生活はほぼ一人で出来る</li> </ul>  	<p>★認知症はあるけど、 毎日の生活は ほぼ一人で出来る</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日にちがわからなくなる</li> <li>・同じことを何度も言ったり、聞いたりする</li> <li>・約束が思い出せない</li> <li>・ゴミ出しが出来なくなる</li> <li>・やる気が出ない</li> <li>・食事をしたことを忘れる</li> <li>・買い物やお金の支払いにミスはあるが、日常生活はほぼ一人で出来る</li> <li>・料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる</li> </ul> 	<p>★誰かの見守りがあれば、 毎日の生活は ほぼ一人で出来る</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬を正しく飲めない</li> <li>・道に迷う</li> <li>・買い物など今まで出来ていたことにミスが目立つ</li> </ul> 	<p>★毎日の生活に 手助けや 介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅がわからなくなる</li> <li>・徘徊が多くなる</li> <li>・妄想が多くなる</li> <li>・怒り易くなる</li> <li>・時間や場所がわからない</li> <li>・ついさっきのことも忘れる</li> <li>・財布などを盗られたと話す</li> </ul>	<p>★常に介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・表情が乏しい</li> <li>・尿や便の失禁が増える</li> <li>・ほとんど寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>・毎日の生活に介護が必要</li> </ul>	<p>本人の様子</p>
<p>家族の心構え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の行事やイベントなどに参加してもらうよう働きかける</li> <li>・家の中での役割を持ってもらい、続けられるようにする</li> <li>・いつもと違うと思ったら、受診する</li> <li>・認知症に関する正しい知識や理解を深めておく</li> <li>・今後の介護やお金の管理などについて考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★医療や介護について、学びましょう</li> <li>★失敗しないように手助けしましょう</li> <li>★介護保険サービスなどを利用しましょう</li> </ul>	<p>認知症を引き起こす病気により今後の経過や介護の方法が違います。間違った対応は本人の症状を悪くさせる原因にもなります。周囲の人が適切に対応することで、穏やかに暮らしていくことも可能です。</p> <p>今まで出来ていたことでも、少しずつ出来なくなることが多くなってきます。失敗を繰り返すことは本人の自信を無くしてしまい、症状を悪くさせることもあるので、さりげない手助けをしましょう。</p> <p>戸惑うような出来事が増え、悩むことも多くなってきます。介護保険制度を利用して、介護者に負担が掛かりすぎないようにしましょう。同じような経験をしたことがある人の集まりなどに参加し、話を聞いたり自分の話を聞いてもらったりすることも大切です。</p>	<p>家族の心構え</p>		
<p>相談</p>	<p>地域包括支援センター・認知症疾患医療センター・ケアマネジャー・認知症の人と家族の会・各種電話相談</p>				<p>相談</p>	
<p>予防</p>	<p>介護予防教室など：生きがい趣味の会・いきいき水中運動教室・はまなす学級 など</p>  <p>ふれあいの場・町内会の活動・認知症カフェ など</p>	<p>予防通所介護（デイサービス）・予防通所リハビリ(デイケア) など</p> 	<p>健康相談・健康診断・もの忘れチェック など</p> 	<p>予防</p>		
<p>医療</p>		<p>かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・認知症疾患医療センター</p>	<p>訪問診療・訪問看護 など</p> 	<p>医療</p>		
<p>介護</p>		<p>介護サービス：デイサービス・デイケア・ヘルパー・訪問看護・訪問リハビリ・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護・福祉用具貸与・住宅改修など</p>		<p>介護</p>		
<p>生活支援</p>		<p>隣近所の方々や民生委員などの見守り・認知症サポーター養成講座 など</p>  <p>お弁当の配達・日用品の配達・安心お出かけバス・日常生活自立支援事業・成年後見制度 など</p> <p>介護者のつどい・認知症カフェ</p>	<p>ショートステイ</p>	<p>生活支援</p>		
<p>住まい</p>	<p>自宅・サービス付き高齢者向け住宅・高齢者有料老人ホーム など</p> 		<p>老人保健施設・認知症高齢者グループホーム など</p> <p>特別養護老人ホーム など</p>	<p>住まい</p>		