

住み慣れたわが家、
わがまちで
暮らしていくために



認知症になっても 安心して暮らせる社会

急速な高齢化の進展に伴い、日本の認知症の人は増加しています。

令和4（2022）年の認知症の高齢者数は約443万人、軽度認知障害（MCI）の高齢者数は約559万人と推計され、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備群という状況にあります。

令和6年1月、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行され、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという「新しい認知症観」の理解促進や重要性が示されました。

認知症は、進行とともに状態が悪化する病気なので、家族や周囲が認知症を理解して、認知症の進行によって変化していく状態に合わせた、医療、介護、福祉サービスが必要となります。

平川市においても、認知症に対する理解不足や、相談窓口がわからない、症状が悪化してからの相談等がみうけられます。認知症の人が社会的に孤立したり、認知症の人の意思が十分に尊重されない状況とならないよう、認知症の人の状態に応じた適切なサービスの提供の流れを示す「平川市認知症ケアパス」を作成しましたので、どうぞご活用ください。



もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって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、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「認知機能障害（中核症状）」といわれます。また、認知機能障害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出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

認知機能障害 中核症状

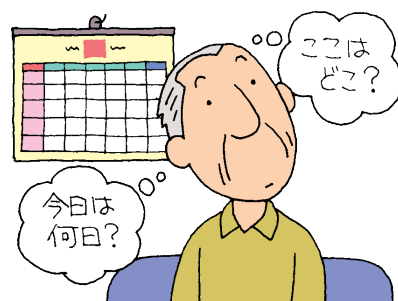
記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いとも違う些細な変化への対応が困難になる障害。



認知機能障害に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状 BPSD

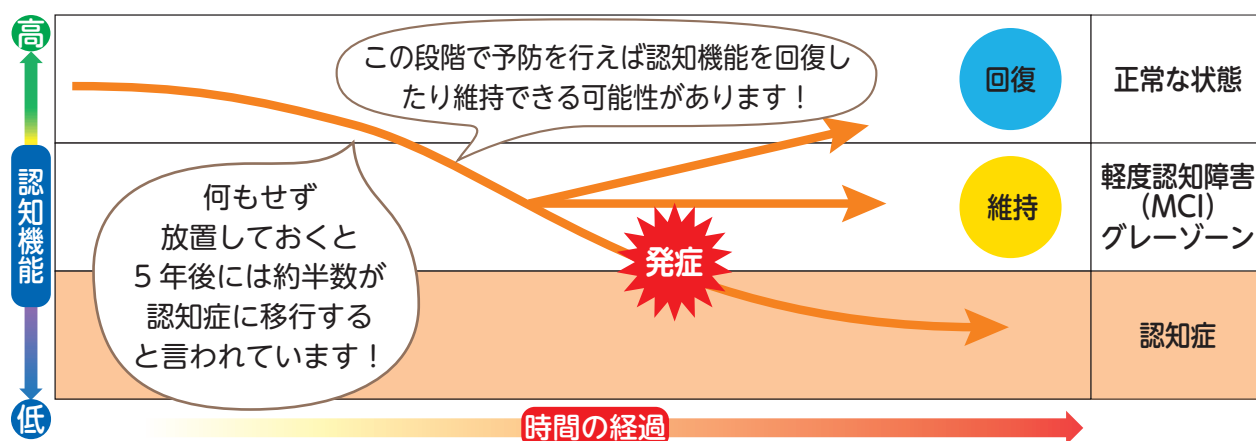
行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 (はいかい)
- 徘徊
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動

※BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (認知症に伴う行動・心理症状)
あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

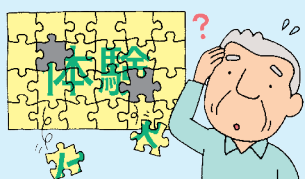
「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型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。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。



認知症は普通の「もの忘れ」とは違います

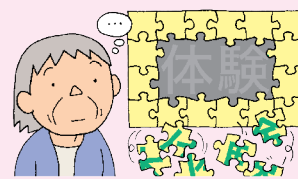
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の「一部」を忘れる
- ヒントがあれば思い出すことができる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事の「すべて」を忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 人や場所までわからなくなることがある

日常生活に支障が出る

認知症と間違えられやすい病気

認知症と間違えられやすい病気として「うつ」や「せん妄」があります。うつもせん妄も、適切な治療で改善する病気ですので、早めに専門医に診てもらいましょう。

病名	特徴
うつ	高齢期は、親しい人との死別や体力の衰えなどを背景に、うつ状態になりやすい傾向があります。不安感や焦燥感に加えて、記憶力の低下が現れることもあり、認知症と間違えられて診断が遅れることがあります。
せん妄	「せん妄」は、入院時など環境が変化したときに生じやすい病状で、注意力が散漫になり、幻覚や妄想、興奮などを伴うため認知症と勘違いされがちです。

認知症の種類 (主に4つの病気があります)

アルツハイマー型認知症

- 最近の事を忘れる
- 緩やかに進行する
- 機能は全般的に低下する
- もの忘れの自覚がなくなる
- 嗅覚から衰え、悪臭に気付かない
- 人格が変わることがある
- 事実と異なることを話す事がある（作話）
- 女性に多い



全体の6割を占めます

脳血管性認知症

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 機能はまだらに低下する
- 気分が落ち込んだり、何かをする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- 人格は比較的保たれる
- 男性に多い

レビー小体型認知症

- くだらなくに症状が進行する
- 機能は全般的に低下する
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなり震えが止まる
- 人や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想を見る
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

前頭側頭型認知症

- 興味・関心が薄れやすい
- 万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

働き盛りの年代の認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は若年性認知症とされています。働き盛りの年代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活にも大きな影響を及ぼします。また、認知症の症状があっても、本人も家族など周囲の人も、仕事や家事の疲れ、更年期障害、うつ病などほかの原因と誤解しやすく、発見が遅れる傾向があります。

若年性認知症

<若年性認知症が家庭に及ぼす主な影響>

- 家計を支えている人が多く、仕事の休職や退職によって経済的に困窮することがある。



- 子どもの教育、進学、就職、結婚などの人生設計が変わることがある。



- 配偶者など家族が介護する場合、本人だけでなく、その親の介護が重なることがある。



- 子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者にならざるをえないことがある。



知っておきたい

若年性認知症になってからの生活に役立つ支援

症状や病気の進行に合わせて支援や制度を活用し、尊厳と希望をもった毎日を送りましょう。

介護保険サービス	65歳未満の方でも、初老期における認知症と診断され、要介護認定を受けた場合「介護保険サービス」を利用することができます。
精神障害者保健福祉手帳	若年性認知症の方が一定の障害の状態にあることを証明するものです。この手帳により税の控除、各種割引などが受けられます。
自立支援医療	認知症で通院治療をしている場合、医療費の自己負担が1割もしくは所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。

青森県若年性認知症総合支援センター

☎0178-38-1360 月～金曜日 9時～16時（年末年始、祝日除く） 八戸市尻内町島田13-1

若年性認知症コールセンター（全国若年性認知症支援センターによる相談窓口）

☎0800-100-2707 月～土曜日 10時～15時 ただし水曜日10時～19時（年末年始、祝日除く）

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

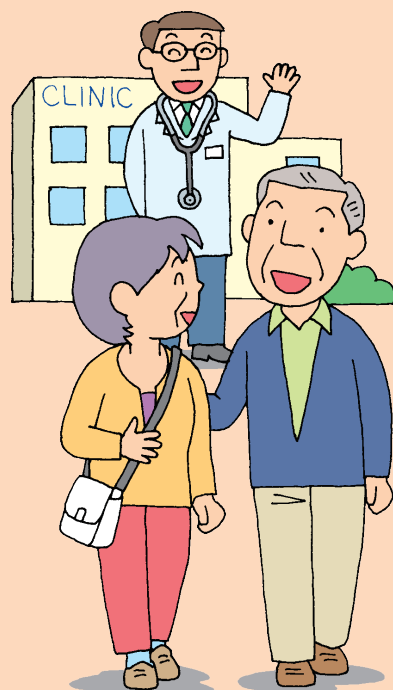
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、保健所・保健センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



認知症が疑われるサイン

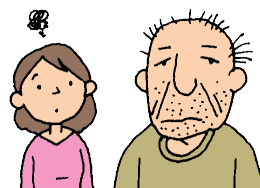
以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や自治体の窓口にご相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



認知症の経過と支援の流れ (ケアパス)

本人の様子・状態など

日常生活は自立している状態

- もの忘れがあるが、それを自覚している。
- 新しいことがなかなか覚えられない。
- 計算間違いや事務処理のミスが増える。
- 物や人の名前が出てこない。
- 探しものが増える。

誰かの見守りがあれば日常生活は自立できる状態

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- 同じものを何度も買う。
- 食事をしたことを忘れる。
- 薬の飲み忘れや、火の消し忘れなどが増える。

本人の気持ち

- 何かおかしいという戸惑いや、これからどうなるのかという不安がある。

- 失敗が増えることで自信を失いがちになる。
- 周囲から「しっかりして」などと言われると苦しい。

家族などの対応ポイント

- かかりつけ医などに早めに相談する。
- 認知症サポーター養成講座などに参加して、認知症を正しく理解し、接し方を理解する。
- 本人の意思を尊重する。

- 本人の気持ちに寄り添う。
- できないことを責めず、できることを生かしながら生活できるよう支援する。
- 今後の生活について本人と家族等で話し合う。

本人や家族を支援するサービス	相談	認知症に関する相談窓口：地域包括支援センター・在宅介護支援センター（P20） 認知症疾患地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム（P18）
	予防	毎日の生活で認知症予防（P12～13） 介護予防教室・通いの場（P14）
	家族支援等	認知症カフェ・家族介護教室・家族介護者交流事業・認知症の人と家族の会
	医療	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局 訪問看護など 診断を受けるには：かかりつけ医・かかりつけ薬局・かかりつけ歯科医・訪問看護など
	見守り	認知症サポーター・認知症カフェ（P15） 認知症高齢者徘徊見守りカードの交付・あおもり医療・介護手帳
	生活支援	日常生活自立支援事業・成年後見制度（P16） シルバー応援隊サービス（家事・生活支援）・介護保険外サービス（生活支援）
	介護	訪問系サービス（訪問介護・リハビリ・入浴・居宅療養管理指導など） 在宅の場合（住宅改修・福祉用具など） 施設等の介護

家族（介護者）の気持ち
4ステップ

①戸惑い否定

行動に戸惑い、否定しようとする

②混乱・怒り・拒絶

精神的・身体的に疲労し、拒絶・絶望感に陥りやすく、最期。どう対応してよいか分からず混乱し些細なことで腹

ケアパスとは認知症の進行に合わせたサービスの大まかな流れを意味します。認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解して、認知症の進行によって変化していく状態に合わせた医療や介護、福祉サービスを受けるための目安としましょう。

日常生活に 手助けや介護が必要な状態

- 「ものを盗まれた」と言うなど疑り深く怒りっぽくなる。
- 慣れているはずの道に迷い、家に戻れないことがある。
- 季節に合った服選びや着替えができなくなる。
- もの忘れの自覚がなくなる。

常に介護が 必要な状態

- 近親者の顔や人間関係がわからなくなる。
- 食事、排泄、入浴、移動などの日常生活が、サポートがないと難しくなる。
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。

- できないことへのストレスからイライラする。
- できることもあることを周囲に理解されたいと思う。

- 言葉などでうまく伝えられない喜怒哀楽の感情などをわかってほしい。

- 介護する人の負担を減らすために、家族で役割を分担する。
- 医療や介護のサービスを積極的に利用する。

- 施設入所など本人が安心できる生活環境を考える。
- 終末期医療などについても本人に寄り添い家族で話し合う。

患医療センター（P19） かかりつけ医 ケアマネジャー 民生委員 消費生活センター（P16） など

家族の会（P15）

かかりつけ医 認知症疾患医療センター・認知症専門医療機関（P19）

（P16） 認知症賠償責任補償・高齢者向け GPS サービス・福祉安心電話・宅配業者による見守り（P17）

活支援など）・介護タクシーなど

通所系サービス（デイサービス・デイケアなど） 入所系サービス（ショートステイなど）

場合（グループホーム・有料老人ホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム等）

③ 割り切り

も辛い時
が立つ

怒ったりイライラしても仕方がないと割り切る
時期、症状は同じでも問題は軽くなる

④ 受容

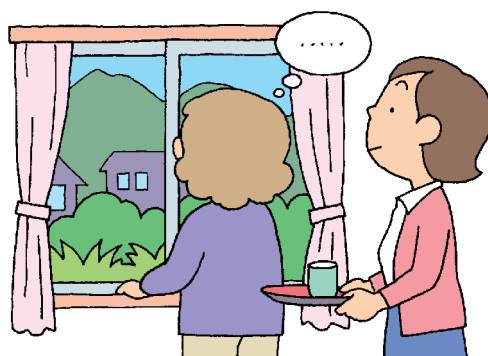
認知症の人のあるがままを受け入れられる
ようになる

基本的な接し方のポイント

「その人らしさ」を大切に

「認知症だからこうに違いない」などと接し方を決めつけるのは避けましょう。認知症の人にもそれぞれに「個性」や長く生きて積み上げてきた「歴史」があります。たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。

型にはまった対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合、今は何を望んでいるのだろう」と、言葉にできない思いをさぐるようにしましょう。人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心してすごすことができます。「その人らしさ」を大切にして接しましょう。



こんな接し方はやめましょう

驚かせる	●急に後ろから声をかける。 ●急に大声で話しかける。 ●無言のままで腕をつかんだり、体に触ったりする。など
急がせる	●早口で質問し、すぐに返答を求める。 ●一度に多くのことを質問する。 ●本人ではなくこちらの都合やペースで物事を進める。など
自尊心を傷つける	●間違いや失敗などに対して、けわしい顔や困った顔を示す。 ●本人の主張を否定または無視する。 ●子どもあつかいする。 など



知っておきたい

「否定より肯定」の気持ちで接しましょう

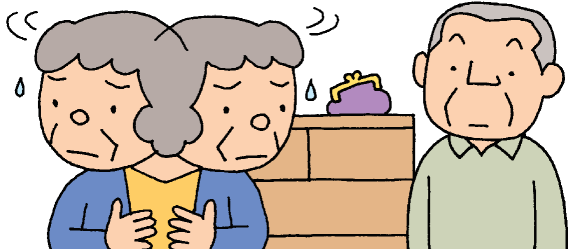
介護者が認知症の人の間違いや失敗などを強く否定したり、理屈に任せた説得を試みたりすると、認知症の人は罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。まずは、間違いや失敗に対して否定ではなく「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。

認知症の人にも受け入れられることで、失敗にめげず再び意欲を奮い立たせることができます。失敗をおそれずに、自立に向けたチャレンジできる環境づくりが大切です。

こんな接し方を心がけましょう

まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、支援できる機会をさぐりましょう。



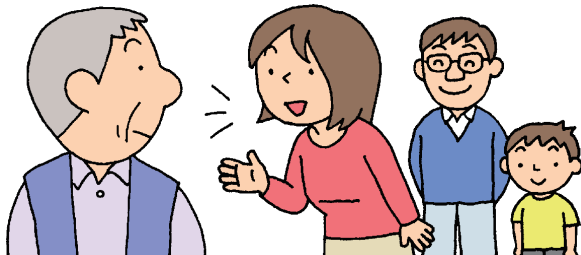
余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。



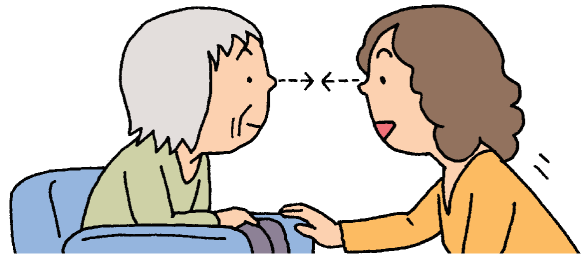
声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。



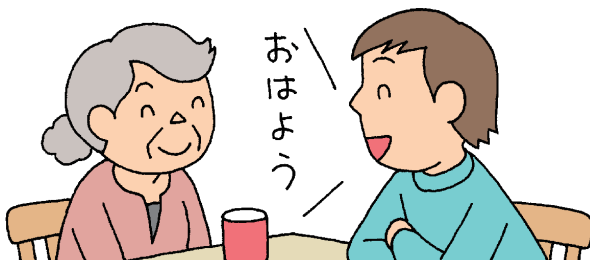
目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど目線を同じ高さに合わせて話しましょう。



ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話そうにしましょう。



耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。



知っておきたい

「介護者の負担」を軽減するために

家庭で認知症の人のケアを長く続けることは、決して容易なことではありません。「介護疲れ」が「虐待」につながるおそれもあります。家族の誰か1人に介護が任せきりにならないように、複数の家族で役割を分担したり、医療や介護の支援サービスを積極的に利用したりして、介護者の心身の負担を上手に軽減しましょう。

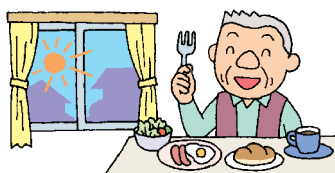
毎日の生活で認知症予防

※毎日の生活で参考にしましょう!

食生活

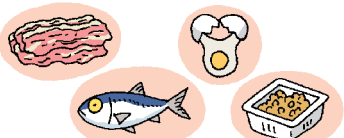
1日3食が基本

朝食・昼食・夕食の1日3食を基本にしましょう。3食おいしく食べるための早起きや運動などで、規則正しいライフスタイルも維持できます。



たんぱく質をしっかり

高齢期は「低栄養」に注意し、肉・魚・卵・大豆食品などからたんぱく質を毎食しっかりとしましょう。筋肉を維持するために欠かせません。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

バランスのよい献立を

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスのよい栄養がとれます。毎日の献立を考える目安にしましょう。



水分補給も忘れずに

高齢になると、のどの渇きに気づきにくいので、食事のときだけでなく、入浴前後、起床後や就寝前などにも水分補給を心がけましょう。

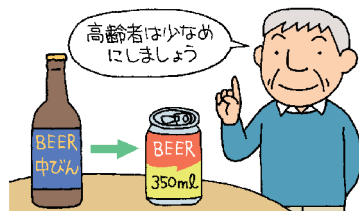


飲酒

お酒を大量に飲みすぎると、脳が萎縮したり脳卒中を起こしたりして、認知症を招きやすくなります。また、転倒による骨折や風呂での溺死など、寝たきりを招くけがや命にかかわる事故にもつながります。飲酒には気をつけましょう。

飲酒のポイント

- 1日平均純アルコール20g(ビールなら中びん1本)が節度ある飲酒とされていますが、高齢者はこれより少なくするようにすすめられています(たとえば1日350mlの缶ビール1本以下を目安に)。



生活習慣病

高齢期になる前に、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖などになった人は、認知症になるリスクが高いといわれています。特に、糖尿病が持病の人は、主治医と相談しながら、症状が悪化しないように血糖値をコントロールしていきましょう。

生活習慣病対策のポイント

- 年に一度の健康診断は必ず受ける。
- 糖尿病の人は高血糖だけでなく、重度の低血糖にも注意する。



睡眠

睡眠時間は長すぎても短すぎても認知症の危険が高まることになってきました。床上時間は8時間以内を目安に。高齢期は若いころに比べ不眠に陥りやすいので、昼間の活動量を増やすなどしましょう。また、短時間の昼寝は認知症予防に効果的です。

睡眠のポイント

- 個人差はあるものの、高齢期の睡眠は1日6~7時間程度が目安。
- 昼間に眠気があるときは20~30分程度の短時間の昼寝を。1時間以上は逆効果。



喫煙

WHO(世界保健機関)によると、喫煙者は非喫煙者より、また喫煙量が多いほど認知症になりやすいとされています。禁煙は高齢になってからでも効果があるので、喫煙者は老化によってだんだん体が衰えてくる高齢期こそ禁煙に挑戦しましょう。

禁煙のポイント

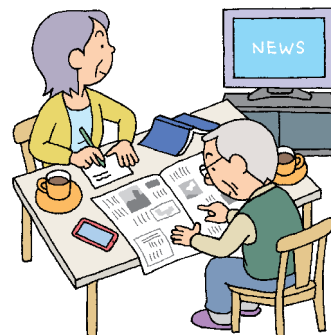
- 副流煙を吸う家族などの健康も考える。
- 禁煙外来や禁煙補助剤を活用する。
- 禁煙で使わなくなるお金を計算してみる。



知的活動

趣味として楽しめるような 知的活動を増やしましょう

高齢期は仕事や子育てから解放されるなど生活が安定することで、日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。



自分でできる脳機能トレーニング

日常生活で鍛える工夫

「出来事記憶」 トレーニング

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。

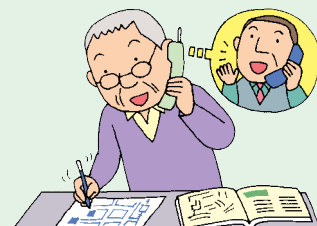
- 家計簿をつけるときレシートを見ず買ったものを思い出す。
- 2日前の日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。



「注意分割機能」 トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。

- メモをとりながら電話をする。
- 料理をするとき一度に数種類のおかずをつくってみる。
- 時間目標などを決めて仕事や計算をする。



「計画力」 トレーニング

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。



社会参加

新たなネットワークが生まれる社会参加をしましょう

積極的に外出して年代を問わず人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのつながりを大切にしましょう。



オススメの社会活動の例

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りなど地域のイベントに参加する。
- 地域のサークル活動などで、囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配り、異性に関心をもつ。

運動習慣

「ロコトレ」を毎日の習慣にしましょう

ロコトレとは、日本整形外科学会が推奨しているロコモティブシンドローム（ロコモ）※予防の体操です。毎日続けて足腰を鍛えましょう。

※骨や関節、筋肉など運動器の衰えから「立つ」「歩く」といった移動能力が低下した状態をいいます。

介護予防教室

65歳以上の方を対象に、介護予防に関する知識の普及や啓発、自発的な介護予防や転倒予防、足腰の筋力アップなどを目的に、体力アップ教室や水中教室、体操教室を開催しています。

平川市地域包括支援センター（電話55－5374）

市内在宅介護支援センター（電話P20参照）



通いの場

高齢者をはじめとする地域住民を対象に、閉じこもり予防、体力維持、認知症予防、地域住民との交流などを目的に、定期的に集まることが出来る場所を支援しています。

平川市地域包括支援センター（電話55－5374）

平川市社会福祉協議会（電話88－7639）

市内在宅介護支援センター（電話P20参照）



WHO（世界保健機関）では、認知機能低下を予防できる対策として12項目をあげています。

- 身体活動 ○ 禁煙 ○ 健康な食事 ○ 多量飲酒の減量・中断
- 認知トレーニング ○ 社会活動 ○ 体重の管理 ○ 高血圧の管理
- 糖尿病の管理 ○ 脂質異常症の管理 ○ うつ病への対応 ○ 難聴の管理

出典：WHO『認知機能低下および認知症のリスク低減（Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia）のためのガイドライン』

住み慣れた地域で生活するために

認知症サポーター

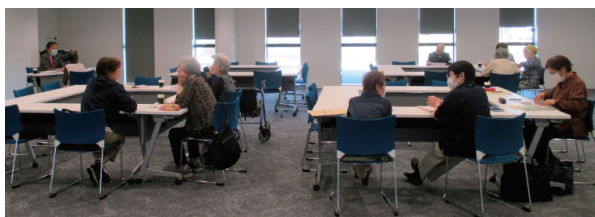
認知症サポーターとは、認知症の方や家族を温かい目で見守り支援をする応援者です。

特別な活動や奉仕が義務付けられているわけではなく、認知症の理解者として手を差し伸べることが出来る人です。市内在宅介護支援センターとともに認知症サポーター養成講座を開催し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。

認知症カフェ

認知症の方やその家族、支援者、地域住民誰もが気軽に参加できる活動拠点です。情報交換や交流、学習の場としてお茶を飲みながら開催しています。認知症の方が自宅に閉じこもりがちなならないように、また介護する家族の方の不安の解消やリフレッシュの場となっています。認知症の方を支える地域づくりを目指し定期的に開催しています。

平川市オレンジカフェささえあい 平川市地域包括支援センター (電話55-5374)
MOTOMACHIカフェ実行委員会 社会福祉法人緑風会ホワイトハウス (電話44-1123)



家族介護教室・家族介護者交流事業

在宅の高齢者等を介護している家族に対し適切な介護を行うための教室や、交流を通してリフレッシュする事業を開催しています。

家族介護教室 市内在宅介護支援センター (電話P20参照)
家族介護者交流事業 平川市社会福祉協議会 (電話88-7639)

認知症の人と家族の会

認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合える場所です。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 (電話33-8861)

知っておきたい

介護者の心身の健康を守るポイント

●一人で抱え込まない

認知症の医療・介護サービスを積極的に活用しましょう。

●介護を休む時間をつくる

デイサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう。

●自分らしさを大切に

これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味、自身の人生も大切にしましょう。

●ストレスの解消法を見つける

1日に何回か、からだをほぐしたり深呼吸をしたりして、自分のためのリラックスタイムを短時間とるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

●介護者同士のつながりをもつ

家族の会など、認知症介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスをを受けたりしましょう。

住み慣れた地域で生活するために

認知症の方や家族を地域で支えていくために、次のような制度等があります。

日常生活自立支援事業（あっぷるハート）

判断能力に不安がある方の金銭管理や福祉サービスの利用等を、社会福祉協議会の専門員が支援する制度です。

相談窓口 平川市社会福祉協議会 （電話88-7639）

成年後見制度

判断能力が不十分な方の財産管理や福祉サービス契約の代行等を、後見人等が法律的に支援する制度です。

相談窓口 平川市地域包括支援センター （電話55-5374）
弘前圏域権利擁護支援センター （電話26-6557）



消費生活センター

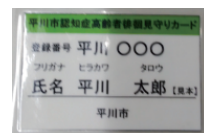
悪徳商法等による被害や商品事故の苦情等の、消費者生活に関する相談を受け付け、公正な立場で処理にあたります。

相談窓口 弘前市市民生活センター （電話34-3179）

認知症高齢者徘徊見守りカードの交付

認知症により徘徊する心配のある高齢者の情報を登録すると、見守りカードが交付されます。登録者の行方がわからなくなった際に、警察署等の協力機関と連携し、速やかな保護を図る体制を整えています。

相談窓口 平川市地域包括支援センター （電話55-5374）



衣服用ワッペン
(タテ5.5センチ ヨコ10センチ)

平川 登録番号

靴用シール
(タテ1センチ ヨコ4センチ)

あおもり医療・介護手帳

医療機関の受診や介護サービスを受ける際、医療・介護関係者間で認知症の方の情報を共有することで、より適切な医療や介護サービスの提供をするための手帳です。

相談窓口 平川市地域包括支援センター （電話55-5374）



「様子がおかしい」と思ったら……

様子がおかしい高齢者に気づいたら、少し見守り、状況が変わらなければ、「お困りごとですか?」などと声をかけましょう。また、住所や電話番号など連絡先を聞いてわかるようなら、家族などに連絡して状況を伝えましょう。

状況に応じて、地域包括支援センターや警察署、消防署などに連絡や相談することも大切です。



認知症賠償責任補償

認知症の高齢者が、第三者に人身傷害や財物破損を生じさせた場合（踏切事故や自転車による交通事故等）に市が加入する賠償責任補償保険で損害を補てんし、認知症の方と介護者の負担を軽減します。

相談窓口 平川市地域包括支援センター（電話55-5374）

高齢者向けGPSサービス

認知症等により道に迷う心配のある方について、居場所をいつでも検索できる装置「ミマモルメGPS」の貸出を実施します。初期費用は市が助成し、月々の利用料金は利用者負担となります。

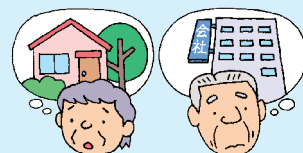
相談窓口 平川市地域包括支援センター（電話55-5374）

警察や消防に連絡するポイント

- 以下のポイントを整理して要領よく伝えましょう。
- 様子がおかしい高齢者を見かけたことを伝えて、自分の名前などを伝える。
 - いつ、どこで、どんな様子だったかを伝える。
 - 現在はどこにいるのか、一緒にいるのかいないのか、目印になる建物があるかなどを伝える。
 - 氏名や連絡先が名札などで確認できれば伝える。



■外出しようとする動機



- (昔住んでいた) 家に帰りたい…
- (定年退職した) 会社に出社しないと
- (幼かったころの) 子どものお迎えに…
- ここがどこかわからない… など

福祉安心電話

一人暮らし等の高齢者へ、ボタンを押すだけで相談や緊急通報ができる装置を貸与します。通報等があれば、社会福祉協議会や地域の協力員が連携し、24時間体制でサポートします。

装置は無料で設置することができます。ただし、電話回線が必要です。

相談窓口 平川市社会福祉協議会（電話88-7639）

宅配業者による見守り

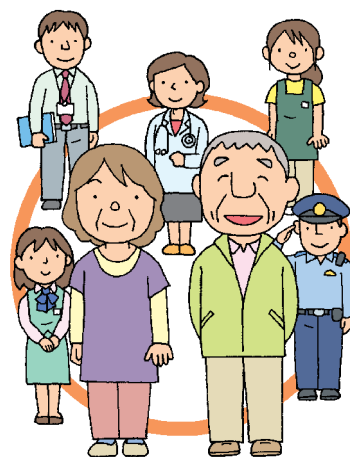
生活協同組合コープあおもりと協定を結び、広く高齢者等の見守りに取り組んでいます。

みんなで「見守る」ネットワークを

認知症の人が安心して暮らし、積極的に社会参加できる地域にするには、一部の人だけの支援では不十分です。

- 地域包括支援センター
- かかりつけ医など医療専門職
- ケアマネジャーなど介護専門職
- 地元の商店や生活関連企業
- 交通機関・金融機関
- 警察署・消防署 など

このような公共機関や専門職、企業や地域住民などが連携して、認知症の人を地域のあらゆるところで「見守る」ことのできるネットワークをつくりましょう。



住み慣れた地域で生活するために

認知症は早期に医療機関を受診しないことにより、診断や十分なケアが行われず症状が悪化するおそれがあります。そのため早期診断と早期対応が重要です。

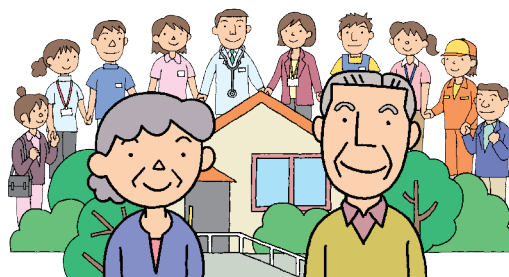
「認知症かもしれない？」と不安に思っている方、介護家族の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

認知症地域支援推進員

認知症の方やその家族に必要なサービスが適切に提供されるよう、平川市地域包括支援センター内に認知症地域支援推進員を配置し、医療機関や介護の専門職等と連携して支援します。

認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チーム員（認知症サポート医である医師、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、介護支援専門員など）を平川市地域包括支援センター内に配置し、認知症の方やその家族に対し、訪問等によりおおむね6ヶ月にわたり包括的、集中的に支援します。



支援の対象となる方

40歳以上で在宅で生活する認知症の方、または認知症の疑いがある方で次のいずれかに該当する方。

- 医療サービスや介護サービスを受けていない方、または中断している方
- 医療サービスや介護サービスを受けているが、認知症の症状が顕著なため対応に苦慮している方

相談の一例

- 離れて暮らしている一人暮らしの母が、同じ話を何度も話したり、同じ食材を買ってきている。
- 家族にお金を盗られた、通帳をなくしたと数回銀行に手続きに行く。
- 家族が専門医受診させたいが、本人が拒否する。

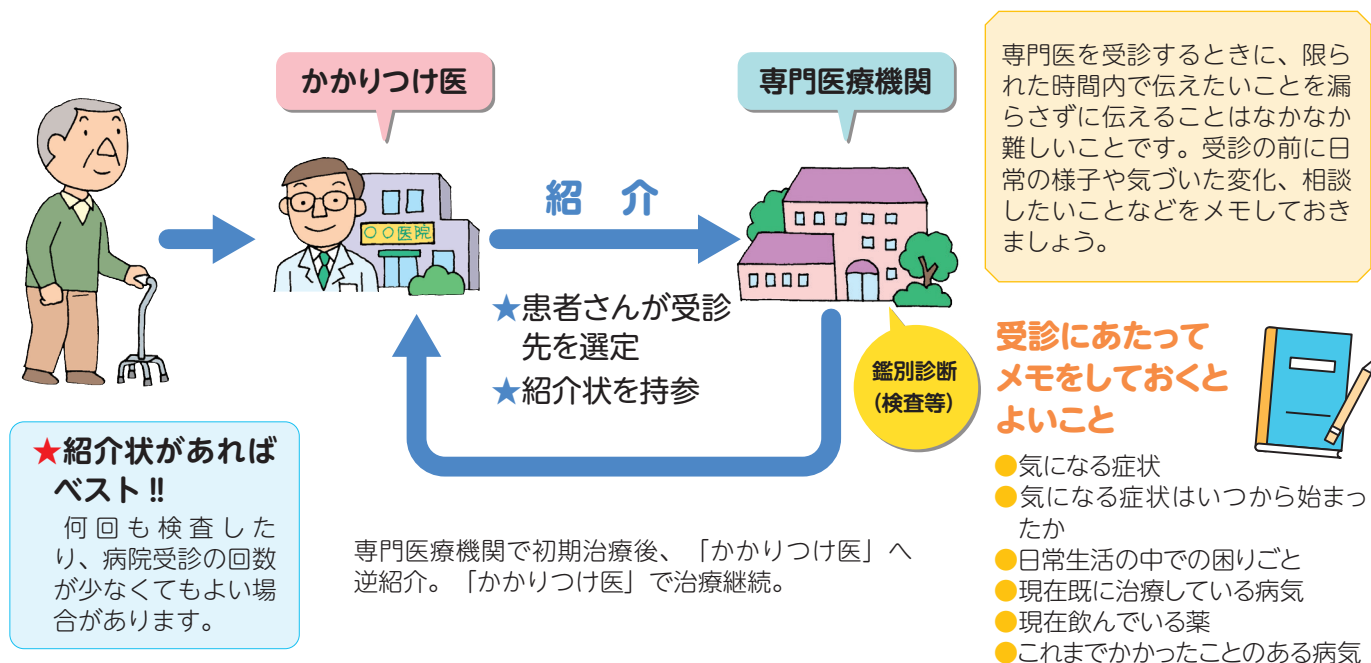
家庭で お金を盗まれた



よくものをなくすようになった母。財布など貴重品をなくしたときは誰かが盗んだと騒ぎ立て、家族までも疑うことが……。

- 身近な家族などが疑われやすいので、感情的にならず一緒にさがしましょう。
- 探し物を見つけたら、本人が見つけれられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まる場合があります。

認知症に関する受診はかかりつけ医 または専門医へ相談しましょう



認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」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等を実施しています。詳細についてはセンターにお問い合わせください。

一般財団法人愛成会 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の2 専用電話 0172-35-6464

相談受付時間 月～金曜日 9時～17時 土曜日 9時～12時 (日祝除く)



認知症専門医療機関(津軽地域)

※医療機関の情報については「弘前愛成会病院認知症疾患医療センター」HPをご確認ください。

弘前大学医学部附属病院	弘前市本町53	脳神経内科	0172-33-5111
聖康会病院	弘前市和泉二丁目17-1	精神科	0172-27-4121
弘前愛成会病院	弘前市北園1丁目6-2	精神科	0172-34-7111
弘前小野病院	弘前市和泉二丁目19-1	内科・認知症外来	0172-27-1431
藤代健生病院	弘前市藤代2丁目12-1	精神神経科	0172-36-5181
黒石あけぼの病院	黒石市あけぼの町52	精神科	0172-52-2877
町立大鰐診療所	大鰐町大字蔵館字川原田40-4	内科	0172-48-2211
ときわ会病院	南津軽郡藤崎町大字榊字亀田2-1	内科	0172-65-3771

もの忘れが気になり始めたら、 悩まずに気軽にご相談ください

■市内の地域包括支援センター・在宅介護支援センター

市内全域

平川市地域包括支援センター（高齢介護課内）

連絡先 / 0172-55-5374

相談時間 / 8時15分～17時

（月～金曜日、ただし祝日・年末年始を除く）

※上記相談時間外でも、事前に連絡があれば窓口を開設します。

所在地 / 柏木町藤山 25-6（平川市役所）

対象地域 / 市内全域

来所での相談が難しい方は、ご自宅や指定する場所へ訪問して相談に応じることも可能です。

相談の際に知り得た個人情報については、慎重に取り扱い、秘密を厳守いたします。

私たち専門職が、みなさんの各種相談に応じ、問題解決に取り組みます！



保健師



社会福祉士



主任ケア
マネジャー

平 賀

緑青園在宅介護支援センター （特別養護老人ホーム緑青園内）

連絡先 / 0172-44-6116

相談時間 / 8時30分～17時30分（年中無休）

所在地 / 沖館和田 84（緑青園）

対象地域 / 沖館、唐竹、新館、広船、新屋、尾崎、
平田森、町居、向野、平賀東部地区

平 賀

三笠在宅介護支援センター （介護老人保健施設三笠ケアセンター敷地内）

連絡先 / 0172-44-8877

相談時間 / 8時30分～17時30分（年中無休）

所在地 / 館田西和田200（デイサービスセンター三笠内）

対象地域 / 石郷、岩館、柏木町、大坊、向陽、原田、三町
会、荒田、小和森、杉館、大光寺、館田、館山・松崎、苗生
松、松館、本町、西の平、光城、平成、南田町、藤野

尾 上

尾上在宅介護支援センター （平川市社会福祉協議会尾上事業所内）

連絡先 / 0172-57-5351

相談時間 / 8時～16時45分

（月～金曜日、ただし祝日・年末年始を除く）

所在地 / 猿賀南田 96-3（尾上地域福祉センター）

対象地域 / 金屋、南田中、李平、高木、尾上、
新屋町、南田、猿賀、中佐渡、長田、みなみの

尾 上

在宅介護支援センターさわか園 （特別養護老人ホームさわか園内）

連絡先 / 0172-43-5432

相談時間 / 8時30分～17時30分

（月～土曜日、ただし祝日を除く）

所在地 / 日沼樋田 85（さわか園）

対象地域 / 八幡崎、日沼、蒲田、新山

碓 ヶ 関

碓ヶ関在宅介護支援センター（平川市社会福祉協議会碓ヶ関事業所内）

連絡先 / 0172-45-2182

相談時間 / 8時～16時45分（月～金曜日、ただし祝日・年末年始を除く）

所在地 / 碓ヶ関三笠山 120-1（碓ヶ関地域福祉センターハッピーハウス）

対象地域 / 碓ヶ関地域全域

発 行 令和7年3月

発行所 平川市柏木町藤山 25-6

平川市高齢介護課地域包括支援係 電話 0172-55-5374（直通）

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

禁無断転載©東京法規出版
1781972