

「認知症」になっても  
自分らしく生きていくために

大石田町  
認知症支援ガイド

(認知症ケアパス)



「認知症支援ガイド」は、認知症の方だけでなく、そのご家族や周囲の方々も安心して暮らせるよう、認知症の進み具合に応じた支援の流れなどをご紹介しますものです。

認知症は、早く気付いて対応することで、その症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。

さまざまな支援の仕組みをうまく活用し、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、この認知症支援ガイドをご活用ください。

(2024年4月現在)

大石田町保健福祉課  
TEL 0237-35-2111 (代表)



# 認知症を正しく理解しましょう

## (1) 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。

## 【主な認知症の種類】

### ①もっとも多いタイプの認知症「アルツハイマー型認知症」

- ・脳の細胞が死んで縮んでいく。ゆっくりと進行する。
- ・早い段階でもの忘れ、時間や場所がわからなくなる等の障がいが出やすい。



### ②幻視、小股で歩くなどの特徴的な症状「レビー小体型認知症」

- ・パーキンソン症状（手足の震え、筋肉のこわばり）が見られる。また、子どもや動物、昆虫などの生々しい幻視（実際にはないものが見える）が現れたり、歩行が小刻みになって転びやすくなったりする。

### ③生活習慣病に注意！脳梗塞などが原因「脳血管性認知症」

- ・脳梗塞、脳出血などが原因。意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりする。
- ・糖尿病、高血圧など生活習慣病の予防・治療が重要となる。

### ④万引きなど反社会的行動をとることもある「前頭側頭型認知症」

- ・同じ言動を繰り返したり、がまんや思いやりなどの社会性を失い、暴言・暴力が見られたり、万引き等の反社会的行動をとることもある。ピック病ともいわれる。

※上記以外の疾患である「正常圧水頭症」、「慢性硬膜下血腫」、「脳腫瘍」等は、手術や治療で良くなる場合があります。

## 【「加齢によるもの忘れ」と「認知症」との違い】

### 加齢によるもの忘れの例

- ・食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・約束を忘れたことに自分で気付くことができる

※ヒントがあれば思い出せる

### 認知症による記憶障がいの例

- ・食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- ・目の前の人が誰なのかわからない
- ・約束したこと自体を忘れ、自覚がない

※ヒントを与えても思い出せない

## (2) 認知症の初期症状をチェックしてみましょう

質 問	ほとんどない (0点)	ときどきある (1点)	頻繁にある (2点)
1. 同じ話を無意識に繰り返す			
2. 知っている人の名前を思い出せない			
3. 物のしまい場所を忘れる			
4. 漢字を忘れる			
5. 身だしなみに無関心			
6. 今しようとしたことを忘れる			
7. 外出をおっくうがる			
8. 器具の説明書を読むのを面倒がる			
9. 理由もないのに気分がふさぐ			
10. 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする			

### 《評価》

0－8点：正常

9－13点：要注意

14－20点：医師の診察を受けましょう

(引用：山形県認知症疾患医療センターより)

## (3) 認知症の方との接し方

最初に「何かおかしい」と認知症のサインに気付くのは、本人だといわれています。一番心配し、心細く、苦しんでいるのは本人です。

### 具体的な対応の7つのポイント

- 1 ➡ まずは見守る
- 2 ➡ 余裕をもって対応する
- 3 ➡ 声をかけるときは1人で
- 4 ➡ 後ろから声をかけない
- 5 ➡ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- 6 ➡ おだやかに、はっきりした話し方で
- 7 ➡ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

大事なのは、安心して  
もらうこと（不安にさせないこと）です



# 認知症の進み方

認知症は、進行とともに症状も変わっていきます。  
ご家族など身近な方が認知症を理解し、ご本人の状態に合わせた支援の方法を選択していくことが大切です。

認知症の進行	自立	認知症予備軍	認知症の疑い	認知症初期	認知症中期	認知症後期
正常な状態 特に困ったこともなく、 いつもどおりの暮らしが 続いている	軽度認知障害 (MCI) 軽度認知障害 (MCI) は 認知症ではありません。 正常な状態と認知症の間 に位置する、「認知症予 備群」の状態をいいます。 この状態の方が適切な予 防なしに放置された場合、 5年間で約半数の方が認 知症に移行するとの研究 報告があります。	軽度認知障害 (MCI) は 認知症ではありません。 正常な状態と認知症の間 に位置する、「認知症予 備群」の状態をいいます。 この状態の方が適切な予 防なしに放置された場合、 5年間で約半数の方が認 知症に移行するとの研究 報告があります。	頭の中に霧がかかった ような感じがする ・約束が思い出せない ・物事がおぼえにくく なった ・やる気が出ない ・不安が強い ・置いた場所を忘れて 「盗まれた」と言うこ とが増えた ・失敗を指摘するとひど く怒るようになった ・日常生活的には自立し ている ・車の運転中に車体をこ するなどの事故を起こ すようになった ・車の運転が危うくなった	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立 ・道に迷うようになった ・買い物や金銭管理が難 しくなった ・薬の飲み忘れが目立つ ・火の不始末が多くなった ・電話や来客の対応が難 しくなった ・その場その場のやり取り はできるが、後でそのこ とをおぼえていない ・話がかみ合わなくなっ てきた ・フタを回して開けるの が苦手になった ・靴ひもが結ばなくなつた ・ドアノブがうまく回せ なくなつた	日常生活を送るには 常に支援や介護が必要 ・着替えや食事、トイレ などが一人ではうまく できなくなった ・ついさっきのことでも忘 れて同じ話を繰り返す ・時間や場所がわからな い ・行方がわからなくな ることが多くなる ・突然怒り出したり泣い たりする ・事実とは違う話をする	簡単な言葉しか言えな くなった ・意思疎通が難しい ・表情が乏しい ・家族のことが認識でき なくなつた
ご本人の様子						
支える方の心がまえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域行事やボランティアなど、ご本人に社会参加を働きかける</li> <li>家庭内で役割を持ってもらう</li> <li>いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら、役場や地域包括支援センターなどに相談する</li> </ul> <p>《ご家族など身近な方の「気づき」が大切です》</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の方との接し方やコツを身に付ける</li> <li>ご本人のこれからの介護のことについて、家族で話し合う</li> <li>困ったことがあったら一人で抱え込まず、かかりつけの医師や「地域包括支援センター」などへ相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護の負担が増えるため、介護サービスや医療サービスなどの仕組みを活用する</li> <li>ご本人一人ではできないこと（食事やトイレ、着替えなど）が増えることを理解する</li> <li>ご本人にどのような生活を送ってもらうか、家族でよく話し合っておく</li> <li>病気が重くなりやすいので、医療機関とのこまめなやり取り取り心がかかる</li> </ul>			

# 認知症ケアパス（認知症の進行に合わせて受けられるサービスの流れ）

認知症になると、生活していく中でさまざまな支障が出てきます。認知症の進行に応じた、適切なサービスの流れを「認知症ケアパス」と呼びます。認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために「認知症ケアパス」を活用して、認知症の人を支える支援の組み合わせを考えましょう。

※ここで紹介したサービスは、あくまで代表的なものです。詳しくは各ページにあるお問い合わせ先へお尋ねください。

認知症の進行	自立	認知症予備軍	認知症の疑い	認知症初期	認知症中期	認知症後期	認知症の進行
	日常生活は自立	日常生活は自立	認知症の疑い	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには常に支援や介護が必要	認知症後期	

## 認知症の進行

予防	虹カフエ、いきいき百歳体操、高齢者サロン、老人クラブ、シルバー人材センターなど						5ページ
相談	役場保健福祉課、地域包括支援センター、社会福祉協議会、認知症初期集中支援チーム、介護支援専門員（ケアマネジャー）						6ページ
医療	かかりつけ医、もの忘れ相談			認知症疾患医療センター、認知症専門医療機関			7ページ
生活支援	配食サービス（食の自立支援事業）、緊急通報支援事業						8～9ページ
	生活管理指導員派遣事業			おうちにかえろう事前登録			
				自立支援医療、障害年金、生活保護 介護用品支給事業			
介護	日常生活自立支援事業				成年後見制度		10ページ
				認知症サポート一養成講座			
				【自宅から通う】デイサービス、通所リハビリ 【自宅に来てもらう】訪問介護、訪問リハビリ、訪問入浴介護、訪問看護、居宅療養管理指導 福祉用具貸与、特定福祉用具購入費支給、住宅改修費支給			
住まい					ショートステイ		11ページ
					特別養護老人ホーム 介護老人保健施設		
					グループホーム		

ご家族の方は、ご本人に寄り添いながら介護保険サービス等を利用して、頑張りすぎない介護を心がけましょう！



## 予 防

だれかとおしゃべりをしたり、何かを学んだり、趣味を深めたり、スポーツをしたり、ゆっくり休んだりすることは、「こころ」と「からだ」を楽しませます。

こうした活動をすることで、めぐり巡って認知症の予防につながります。

そのため、**交流・運動・趣味・休養など**が必要です。

下記の各事業や施設をご活用ください。

### 虹カフェ



保健センター（虹のプラザ内）を会場に、月1回、カフェを開設しています。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、簡単なレクリエーションをしたりします。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課 TEL 35-2111 内線132

### いきいき百歳体操

保健センター（虹のプラザ内）や各地区公民館などを会場に「いきいき百歳体操」を行います。ビデオを見ながらできる簡単な体操です。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課 TEL 35-2111 内線132

### 高齢者サロン

各地区公民館などを会場に、サロンを行います。お茶飲みやレクリエーションなどをして楽しめます。

お問い合わせ▶社会福祉協議会 TEL 35-3383

### 老人クラブ活動

高齢者の方々に結成している老人クラブによる活動です。各地区の単位老人クラブの活動のほか、連合会としての活動もあります。

お問い合わせ▶社会福祉協議会 TEL 35-3383

### シルバー人材センター

自動車運転や大工仕事、草刈り、事務仕事など、シルバー人材センターに登録して、資格や特技を生かした仕事をすることができます。

お問い合わせ▶シルバー人材センター TEL 35-5123

## 相談

認知症に関する悩みごとや心配ごとは、抱え込まずに相談しましょう。

### 役場保健福祉課

要介護認定の申請受付や認知症に関する困りごとの相談など、介護保険担当や保健師が対応します。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課 TEL 35-2111 介護保険担当 内線132・135  
保健師 内線170・171

### 地域包括支援センター

高齢者の「困ったなあ」を一緒に考える総合相談窓口です。介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から高齢者の方をサポートします。仁風荘内に設置されています。

お問い合わせ▶地域包括支援センター TEL 36-1520

### 社会福祉協議会

高齢者の活動支援や困りごと相談を行います。虹のプラザ2階に設置されています。

お問い合わせ▶社会福祉協議会 TEL 35-3383

### 認知症初期集中支援チーム

在宅で認知症の症状があり、医療機関の受診や介護サービスの利用ができていない方（中絶している方を含む）などを支援します。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132

### 介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護の相談や要介護認定の申請代行、介護事業者や医療機関との連絡調整などを行いながら、要介護度に応じたサービスの計画（ケアプラン）を作成します。

お問い合わせ▶居宅介護支援事業所 仁風荘 TEL 53-1604  
※町内では1ヶ所のみ

◎どこに相談したら良いのかわからない場合は、上記のいずれにご相談  
いただいても構いません。相談を受けた関係機関が連携し、必要に応  
じて情報共有しながら対応します（秘密厳守）。お気軽にご相談くだ  
さい。

## 医療

認知症は、早期発見・早期対応・継続治療がとても大切です。  
「年だから」「治らないから」と考えずに、「おかしい」と思ったらすぐに医療機関を受診しましょう。

### かかりつけ医

もの忘れなど、認知症と思われる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。  
詳しい検査や治療が必要なときは、かかりつけ医から認知症専門医などへ紹介します。

### 認知症疾患医療センター

関係機関と連携して、認知症の診断や専門医療相談を行います。

#### ◆主な役割

- ・画像診断や認知機能検査などを使い、認知症の診断を行います。
- ・妄想や幻覚などの症状に投薬治療を行います。認知症の方の身体合併症（認知症とは関係ない体の病気）の急性期治療も行います。
- ・ご本人やご家族、医療・介護・福祉職員などからの医療相談（受診の可否や治療方法、認知症への対応方法など）に対応します。

#### 【篠田総合病院認知症疾患医療センター】

所在地：山形市桜町2番68号  
医療法人篠田好生会 篠田総合病院  
連絡先：TEL 023-623-1711（代表）



#### 【佐藤病院認知症疾患医療センター】

所在地：南陽市柵塚948-1  
社会医療法人公徳会 佐藤病院  
連絡先：TEL 0238-40-3170(代表)

#### 【日本海総合病院認知症疾患医療センター】

所在地：酒田市あきほ町30番地  
地方独立行政法人 山形県・酒田市病院機構 日本海総合病院  
連絡先：TEL 0234-26-2001（代表）

#### 【認知症疾患医療センター】

所在地：新庄市福田806番地  
医療法人社団清明会PFC HOSPITAL 認知症疾患医療センター  
連絡先：TEL 0233-22-2125

#### 【国立病院機構 山形病院認知症疾患医療センター】

所在地：山形市行才126番地2  
地方独立行政法人 国立病院機構 山形病院  
連絡先：TEL 023-684-5566（代表）  
TEL 023-681-2303（直通）

## 生活支援

医療や介護以外にも、暮らしを支えるさまざまな取り組みや制度があります。

### 配食サービス（食の自立支援事業）

調理することが難しくなった一人暮らし高齢者などへ昼食の宅配を行い、栄養状態の改善や宅配時の安否確認を行います。



お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

### 緊急通報支援事業

一人暮らし高齢者などの自宅に緊急通報装置を設置し、病気や火事など万が一のときに警備員（ALSOK）が駆けつけるサービスです。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課福祉担当 TEL 35-2111 内線130

### 生活管理指導員派遣事業

要介護認定では自立と判定される高齢者にホームヘルパーを派遣し、調理や買い物などの生活支援を行います。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

### おうちにかえろう事前登録

徘徊が心配される高齢者などの情報を事前に登録し、行方不明になった場合でも安全に自宅へ帰れるよう支援するサービスです。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

### 自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患（認知症を含む）の診断を受け、継続的に通院による治療が必要な方に対して医療費の一部を公費で負担する制度です。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課福祉担当 TEL 35-2111 内線133

### 障害年金

障がいにより、日常生活に制限を受けるような状態になった場合、一定の条件を満たしていることを条件に支給されます。年齢や加入している年金によって制度が異なります。

お問い合わせ▶新庄年金事務所 TEL 0233-22-2050

## 生活支援

### 生活保護制度

資産の活用や親族の援助を受けてもなお生活が困難となった場合に、その程度に応じて世帯単位で最低限度の生活を保障する制度です。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課福祉担当 TEL 35-2111 内線133

### 介護用品支給事業

在宅で介護を受けている場合に介護用品券を支給します。市町村民税の課税状況により、月5,000円（非課税）、月2,000円（課税）の券があります。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

### 日常生活自立支援事業

必要な支払いや通帳をしまい忘れるなど、生活上の不都合が出始めてきた方へ、ご本人に代わって「銀行からお金を下ろしてくる」「医療費や公共料金を支払う」「通帳や印鑑を安全な場所で保管する」といった支援を行います。

お問い合わせ▶社会福祉協議会 TEL 35-3383

### 成年後見制度

認知症によって判断能力が低下した方の権利を守るため、ご本人に代わって契約や財産管理をする法定代理人をつける制度です。

お問い合わせ▶成年後見相談支援センター（社会福祉協議会） TEL 35-3383

### 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や対応の仕方について学び、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」の養成講座を開催しています。受講後には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

認知症の方の在宅生活を支えるため、介護サービスを利用しましょう。

## 自宅から通う

### デイサービス（通所介護）

ご自宅からデイサービスセンターなどの施設へ日帰りを通い、食事や入浴、排せつといった日常生活上の手助けを受けるほか、レクリエーションを行います。

### デイケア（通所リハビリテーション）

ご自宅から施設や医療機関へ日帰りを通い、食事や入浴、排せつといった日常生活上の手助けやレクリエーションのほか、理学療法士や作業療法士から心身の機能回復や機能低下を遅らせる訓練（リハビリテーション）を受けられます。

## 自宅に来てもらう

### ホームヘルプサービス（訪問介護）

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事や入浴、排せつの介助や、掃除、洗濯、調理といった手助けを行います。

### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士がご自宅を訪問し、心身の機能回復や機能低下を遅らせる訓練（リハビリテーション）を行います。

### 訪問入浴介護

移動入浴車がご自宅を訪問し、同行した看護師や介護職員が入浴の介助を行います。



### 訪問看護

看護師がご自宅を訪問し、主治医と連絡を取りながら、療養生活に必要なお世話や診療の補助を行います。

### 居宅療養管理指導

医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士などがご自宅を訪問し、療養生活に必要な診療や投薬、栄養指導などを行います。

これらのサービスを利用するためには、「要介護認定」の申請が必要です。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135  
※地域包括支援センター（TEL 36-1520）による代行申請も可能です。

## 住まい

自宅や地域で快適に暮らすために、住まいへの支援を活用しましょう。

### 住み慣れた自宅で暮らす

#### 福祉用具貸与

自立した日常生活を助けるさまざまな用具（工事不要の手すり、歩行補助杖、車椅子、特殊寝台など）を貸し出します。

#### 特定福祉用具購入費支給

貸し出しになじまない福祉用具（入浴補助具、簡易浴槽、腰かけ式便座など）について、その購入費用の一部を支給します。費用には上限があり、指定業者から購入する必要があります。

#### 住宅改修費支給

ご自宅に手すりを取り付けたり、段差を無くしたりといった改修工事を行った場合に、改修費用の一部を支給します。費用には上限があり、改修工事前に申請する必要があります。

#### ショートステイ（短期入所）

ご自宅から施設へ短期間入所し、日常生活における各種の支援や機能訓練などを受けられます。

### 住み慣れた地域で暮らす

#### 特別養護老人ホーム ※新規入所者は原則、要介護3以上

常に介護が必要となり、在宅生活が困難となった方が入所する施設です。食事や入浴、排せつといった日常生活上での介護や、療養上のお世話を受けられます。

#### 介護老人保健施設 ※要介護1以上

入院後に病状が安定した方の在宅復帰を支援したり、リハビリテーションを行ったりしながら、医療上の手助けや日常生活上の介護を行います。

#### グループホーム（認知症対応型共同生活介護） ※要支援2以上

認知症の方が、施設職員の介護を受けながら、他の認知症の方と共同生活をする住宅です。

これらのサービスを利用するためには、「要介護認定」の申請が必要です。

お問い合わせ▶役場 保健福祉課介護保険担当 TEL 35-2111 内線132・135

※地域包括支援センター（TEL 36-1520）による代行申請も可能です。