

認知症になっても なんも だいじょうぶ

南部町認知症ケアパス



「認知症ケアパス」では、
認知症に関する知識や相談
に関する情報、南部町で行
っている様々な取り組みを
紹介するよ！



南部町

1 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳に変化が起こり、記憶や判断などを行う脳の機能（認知機能）が低下し、生活に支障が出てくる状態のことを言います。

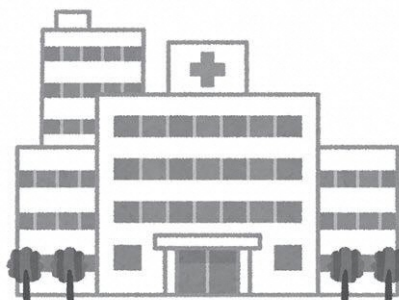


2 これって認知症？と思ったら ～早期診断・早期治療～

認知症の診断は初期ほど難しいため、専門の医療機関へ受診する事が重要です。認知症のような症状がでて、治る病気の場合や一時的な症状の時もありますが、長期間放置すると回復が困難になる事が多いです。まずは、かかりつけ医療機関に相談し、必要時専門医を紹介してもらうなど、適切な診断・治療を受けましょう。（「認知症ケアパス」6ページの医療機関を参照してください。）

3 認知症の診断ってどこで行われるの？

精神科や神経内科、脳神経外科などで受けられます。「もの忘れ外来」「認知症外来」を行っているかかりつけ医療機関もあります。ご本人を連れて行くのが難しい場合は、まずはご家族の方だけでも相談してみましょう。



4 受診するときに注意することは？

- ①受診の前に、まずは電話で症状や困っている事を相談し受診する日を予約しましょう。
- ②本人のことがよくわかる人（ご家族など）と一緒に受診しましょう。
- ③普段飲んでいる薬が分かるように、お薬手帳やお薬の説明書を用意して行きましょう。



5 認知症の症状とその対処法・支援体制

認知症の 進行	発症前（軽度認知障害）	軽度
	日常生活は自立	日常生活はほぼ自立
本人の様子	○物忘れの自覚がある ○何かヒントがあれば思い出せる	○同じことを何回も聞く ○置き場所がわからず探しまわる ○重要な約束や予定を忘れる ○買い物で小銭が払えない ○料理がうまくできない ○不安・イライラ・うつ的になる
支援体制	あたま元気教室 ご近所ふれあいサロン オレンジカフェ（認知症カフェ） 認知症サポーター養成講座など からだ元気教室 介護予防出前講座 日常生活自立支援事業（あつぷるハートはちのへ） 認知症南部町本人ミーティング「はなみづきの会」	
介護・医療	○在宅介護支援センター ○かかりつけ歯科医 ○かかりつけ薬局 最初の気づき 本人・家族 受診 かかりつけ医療機関（もの忘れ相談医） 相談 ○地域包括支援センター（もの忘れ・認知症相談） （認知症初期集中支援チーム） （認知症地域支援推進員） 日常診療 介護が必要 介護保険申請（福祉介護課） 診断が難しい場合は認知症診断医療機関へ紹介 病名や診断結果をかかりつけ医療機関へ連絡し日常診療・通院へ ○はちのへ認知症疾患医療センター ○認知症診断医療機関	
家族の心構え	○地域行事等社会参加への働きかけ ○趣味やレクリエーションへの働きかけ ○家庭内での役割を決める	○認知症を正しく理解する ○接し方の基本的なコツを理解する ○家族間や近い関係の人には病気の事を伝えておく

認知症は症状の進行度に合わせた対処法や支援が大切です。下の表は進行度別（症状の現れ方には個人差があります。）に、本人の症状や介護をする方の対応、町の支援体制を紹介しています。お気軽に町の地域包括支援センターへご相談ください。

中等度	重度	
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・介助が必要	常に介護が必要
○薬の管理ができない ○使いなれた道具の使い方がわからなくなる ○着替えや入浴を嫌がる ○道に迷うようになる ○季節に応じた服が選べない ○食べ物をあるだけ食べてしまう	○運動機能が低下し、食事や歩行が困難になる ○着替えの動作ができない ○トイレの失敗が多くなる ○声かけや介護を拒む ○家族の顔や名前が思い出せなくなる ○反応が鈍くなり言葉が減る	

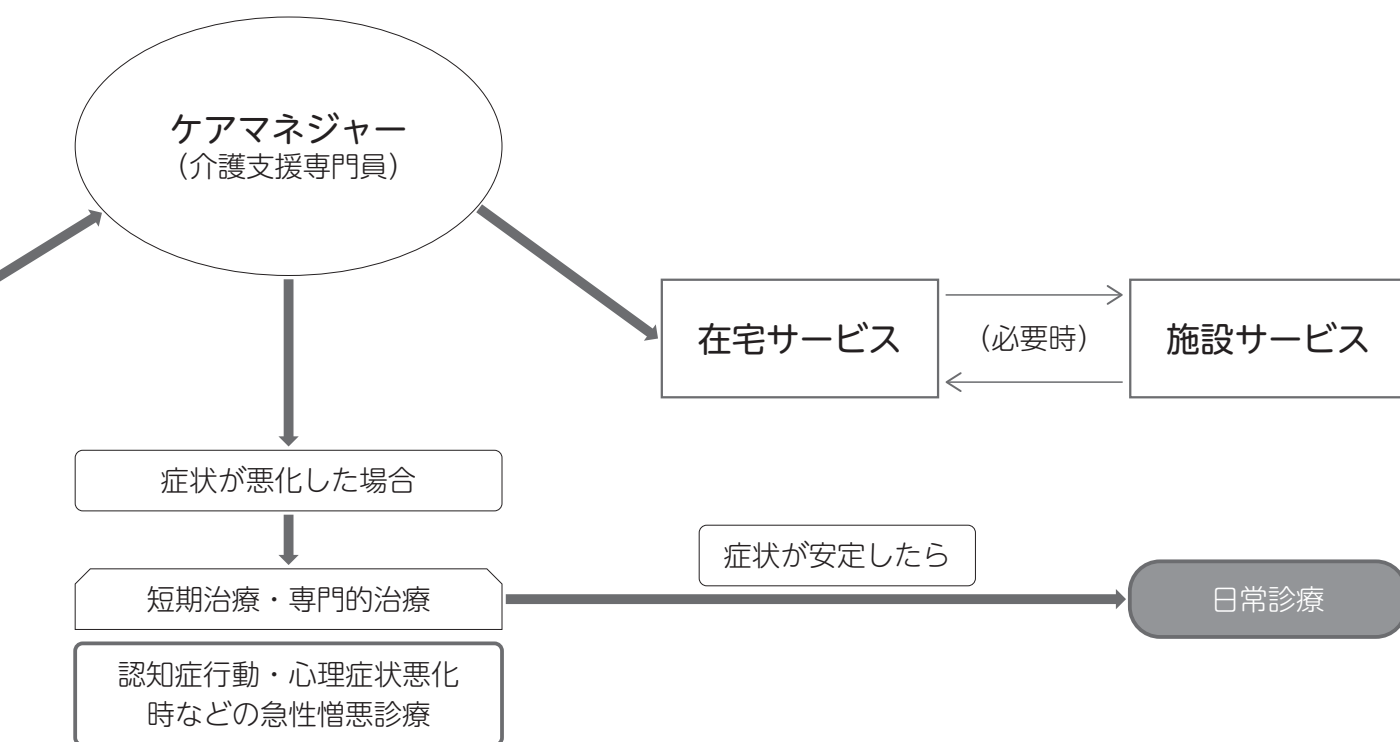
社会福祉協議会

成年後見制度 あんしんカード事業

介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険サービス

もの忘れ・認知症相談



◎介護者自身の健康管理を行う
 ◎介護サービスを上手に利用する

◎合併症を起こしやすくなることを理解する
 ◎どのような終末期を迎えるか家族間で話し合う

もの忘れ・認知症相談

認知症が疑われるサイン

家族の方の様子で当てはまるものにチェックしてください。
思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

【もの忘れがひどい】

- ☐ 直前にしたことや話したことを忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・するようになった
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布や通帳などを盗まれたと人を疑う

【判断・理解力の衰え】

- ☐ 今までできていた料理・片付け・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
- ☐ 新しいことが覚えられない

【時間・場所がわからない】

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

【人柄が変わる】

- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする



【不安感が強い】

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

【意欲がなくなる】

- ☐ 下着を替えないなど、身だしなみに気を使わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がる

6 どこに相談したらいいの？

認知症について、何をどのように相談したらよいかわからない場合は、南部町地域包括支援センターまたは在宅介護支援センターをご利用ください。



○地域包括支援センター

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

名 称	所在地	連絡先
南部町地域包括支援センター (南部町福祉介護課内)	〒 039-0595 大字下名久井字白山 91-1 (南部町健康センター)	電話：0178-76-2555 FAX：0178-76-3904

○在宅介護支援センター

在宅介護支援センターは、地域包括支援センターの窓口として総合相談業務を行っています。
町内の在宅介護支援センターは「高齢者を支える地域資源ガイド」の2ページに掲載しています。

○はちのへ認知症疾患医療センター

「はちのへ認知症疾患医療センター」は、青森県指定の認知症専門医療機関です。
認知症の相談、診断、専門治療を行い、各病院やクリニック、介護施設や地域包括支援センター等と連携し、認知症の方や、その家族を支援しています。

内 容	電 話
【相談受付時間】 8：00～16：00（月～金曜日） 【診 療 時 間】 9：30～12：30（月～土曜日） 予約制	0178-27-5977
住所：八戸市田面木字赤坂 16-3（青南病院内）	

ホームページ：<http://www.seijin.or.jp/ninchicenter/index.html>

○青森県若年性認知症総合支援センター

若年性認知症に関する相談窓口です。若年性認知症の専門的知識や支援経験を有する「若年性認知症支援コーディネーター」が各種相談を受けます。

※若年性認知症は18歳～64歳で発症する認知症のことです。

内 容	電 話
【相談受付時間】 9：00～16：00（月～金曜日）	0178-38-1360
住所：八戸市尻内町字島田 13-1	

e-mail：jakunen@kokorosukoyaka.org

○認知症の治療等に関する相談窓口

1. まずは「かかりつけ医療機関」に相談しましょう。
2. 症状や病気によって、認知症診断医療機関への受診や相談が必要となることがあります。その際は、紹介状をもらって、事前に予約を入れた上で受診しましょう。



※ 八戸圏域認知症連携ネットワークより抜粋 ※

【南部町内もの忘れ相談医一覧】

令和 6 年 5 月末現在 50 音順

	医療機関名	住 所 (南部町内)	電 話
1	かわむら内科クリニック	苫米地字町中 22	0178-84-3111
2	川守田外科胃腸科	剣吉字堰合 13-2	0178-75-0898
3	南部町医療センター	下名久井字白山 87-1	0178-76-2001
4	ナンプクリニック	沖田面字千刈 47-1	0179-20-6161
5	南部病院	沖田面字千刈 52-2	0179-34-3131
6	はらだクリニック	苫米地字白山堂 13-2	0178-60-1661

【認知症診断医療機関】

令和 6 年 5 月末現在 50 音順

	医療機関名	住 所 (八戸市内)	電 話
1	青森労災病院 (地域医療連携室)	白銀町字南ヶ丘 1	0178-33-1551
2	おっとも脳神経クリニック	柏崎四丁目 14-48	0178-41-1115
3	於本病院	大工町 10	0178-43-4647
4	河原木ファミリークリニック	日計一丁目 2-45	0178-32-6521
5	さくら病院	八幡字上樋田 8-1	0178-70-2011
6	菅原内科医院	窪町 4	0178-46-3355
7	八戸市立市民病院 (医療連携室)	田向三丁目 1-1	0178-72-5111
8	八戸城北病院	石堂一丁目 14-14	0178-20-2222
9	八戸赤十字病院 (地域医療連携課)	田面木字中明戸 2	0178-27-3111
10	はちのへ西脳神経クリニック	尻内町字鴨ヶ池 15-1	0178-20-8122
11	はちのへ認知症疾患医療センター (青南病院)	田面木字赤坂 16-3	0178-27-5977
12	はちのへファミリークリニック	城下四丁目 11-11	0178-72-3000
13	東八戸病院	大久保字西ノ平 25-440	0178-32-1551
14	松平病院	新井田字出口平 17	0178-25-3217
15	みちのく記念病院	小中野一丁目 4-22	0178-24-1000
16	湊病院 (地域医療連携室)	新井田字松山下野場 7-15	0178-25-0011
17	むらかみ脳神経クリニック	長根一丁目 17-20	0178-46-3000

○認知症の人への接し方や介護方法のご相談

認知症の人への接し方や介護方法についてお悩みの際は、お近くの認知症対応型共同生活介護事業所(グループホーム)へご相談ください。町内の認知症対応型共同生活介護事業所(グループホーム)は「高齢者を支える地域資源ガイド」の13ページに掲載しています。



○介護保険サービスなどの相談

介護保険サービスなどについて詳しく知りたい場合は、ケアマネジャー(介護支援専門員)の所属する居宅介護支援事業所または南部町福祉介護課、地域包括支援センターへご相談ください。町内の居宅介護支援事業所は「高齢者を支える地域資源ガイド」の9ページに掲載しています。

○認知症の人と家族の会 青森県支部(八戸市)

認知症の人(本人)、介護家族の人、他認知症に関心のある人たちが中心になって活動している民間の団体で、全国各都道府県に支部があります。主な活動は①つどい ②電話相談 ③会報発行などで「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

内 容	電 話
【電話相談】 13:00～15:00(水・金曜日)	0178-34-5320
【青森県支部への問合せ】	0178-35-0930

○やさしい手の会(八戸地域認知症者を抱える家族の会)

交流を通して、介護者が心やすらぐ場を得たり、介護知識の情報交換や、諸制度の活用について学び合う会です。また、地域が認知症を理解するよう普及啓発にも取り組んでいます。

『ひと息サロン』

同じような体験を通して介護の悩みを打ち明け合い、交流する集まりです。初めての方でも、ご都合に合わせた時間でご自由に参加できます。

開催日時：不定期(事務局にお問い合わせください。)

開催場所：八戸市更上閣 ※参加費無料

問合せ先：事務局 カネタ 金田	電話 0178-44-8958
--------------------------------	-----------------



7 その他南部町で開催している認知症の主な事業

○認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医や専門職がチームになって認知症の人やその家族の状況を把握し、関係機関と連携して適切な介護サービスや医療機関へつながるようにサポートします。

対象は、40 歳以上の自宅で生活している認知症の方で、認知症の診断を受けていない、又は治療を中断している、医療サービスや介護サービスを利用していない方です。

○オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方や、その家族、認知症について関心のある地域の方など、どなたでも参加できる集いの場です。お茶を飲みながら気軽に相談したりお互いの情報提供の場になります。

R6 年度は 4 ヶ所で開催しています。

開催の詳細については南部町ホームページ「認知症カフェ」でご確認ください。

○認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、出来る範囲で見守り・声かけをする応援者（サポーター）になれる講座です。多くの町民の方が受講されています。5 名集まればどなたでも無料で受講できます。

○南部町あんしんカード事業

道に迷いそうな高齢者等の情報を『事前登録』しておく事業です。申請者の情報や写真を事前登録しておくことで保護された時に身の確認が早くできます。

○ものの忘れ・認知症相談

「ものの忘れが気になるけどこれって認知症なの?」「受診した方がいいのかな?」「認知症の人への対応の仕方が分からない」等の不安をお持ちの方の相談です。

毎月第 3 月曜日に予約制で開催しています。日程等の詳細については、南部町のホームページや広報「なんぶちょう」をごらんください。

○南部町認知症本人ミーティング「はなみづきの会」

認知症やものの忘れが気になる方が集まり、自らの体験や必要としていることを語り合ったり、やってみたいと思うことを皆で取り組みます。毎月 1 回開催しています。詳細については地域包括支援センターへお問い合わせください。

○あたま元気教室

認知機能の低下のリスクがある高齢者を対象に、軽体操や脳活性化訓練などを行い、自立生活の維持向上を目指して、認知症予防教室を開催しています。(通年で週 1 回、4 地区に分かれて実施)

地 区		曜 日	時 間	会 場
名川	名久井	火	午前 10:00 ~ 11:15	介護予防拠点施設
	剣吉	火	午後 2:15 ~ 3:30	
福 地		水	午前 10:00 ~ 11:15	たのしい家
南 部		月か火	午後 2:15 ~ 3:30	八幡のゆ

※ 希望者には送迎を行います。

8 認知症予防について

認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加をすることで、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行をゆるやかにする」ことが可能です。

1. 運動・身体活動

体を動かすことで全身の血流がよくなり、脳細胞の働きを活性化させてくれます。1日30分程度の運動習慣を身に付けましょう。

有酸素運動や筋力運動等などがお勧めです。



2. 食事

朝・昼・晩と栄養のよい食事を、規則正しく食べましょう。魚や肉などのたんぱく質や緑黄色野菜、果物等「一汁三菜」を意識すると栄養バランスがとれます。



3. 趣味・レクリエーション

趣味やレクリエーションを楽しむことは、認知症を予防するために有効です。

本を読んだり、料理を作ったり、旅行を計画したり、新しい事にチャレンジし、継続する事は、脳の良い刺激になります。



4. 社会参加

週に1度も外に出ない「閉じこもり」状態は認知症になりやすいといわれます。

「通いの場」などの地域活動や催し物、ボランティア活動、趣味活動等の楽しめる集まりに積極的に参加しましょう。



その他、「歯と口の健康の維持」「耳と目の健康の維持」「禁煙」「うつ病に気を付ける」等が認知症予防には大切です。気持ちを前向きにもち、今を楽しむ生活をしていきましょう。