



瀧上市  
認知症ケアガイド

詳細版



瀧上市

# はじめに

## 潟上市認知症ケアガイドについて

皆さんは、認知症についてどのようなイメージを持っていますか？

認知症になったら何もできなくなるわけではありません。認知症になっても、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、自分らしく生活している方はたくさんいます。これを「新しい認知症観」といいます。

このケアガイドは、認知症になっても、住み慣れた地域や場所で穏やかに暮らすことができるようにするためのサービスや支援制度についてまとめたものです。サービスや制度を活用するだけでなく、地域の人たちの理解やサポートなどが不可欠です。みなさん一人ひとりの心をつなぎ、できることから認知症支援をはじめましょう。

## もくじ

チェックしてみよう ..... P 1

### 1 認知症を正しく理解する

- (1) もの忘れと認知症の違い ..... P 2
- (2) 認知症の種類と特徴 ..... P 3
- (3) 早期受診・早期診断のすすめ ..... P 4
- (4) 若年性認知症 ..... P 5

### 2 地域で生活する

- (1) 進行と程度からみる潟上市の支援とサービス ..... P 6~7
- (2) 地域で支える仕組み：チームオレンジ ..... P 8

### 3 認知症の方への対応

- (1) 認知症の人の心理 ..... P 9
- (2) 対応のポイント ..... P 9
- (3) こんな時、どうするの？ ..... P 9~10

4 予防 ..... P11

5 相談機関等 ..... P12~13

6 受診・医療機関 ..... P14~15

## 家族がつくった認知症早期発見の目安

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

### もの忘れが多くなったり、理解力が衰えたりしていませんか？ チェックしてみましょう。

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。



#### もの忘れがひどい

- 1.今話したばかりなのに、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・する
- 3.しまい忘れ置き忘れが増え、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・片づけ・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、荷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.下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 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こともおっくうがりいやがる

★いくつか思い当たることがあれば、  
かかりつけ医や専門医に相談しましょう。→医療機関14ページへ  
★早期発見・早期診断がカギです！→4ページへ

## 認知症とは??

認知症は誰でもかかる可能性がある脳の病気です。

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で様々な障害が起こり、生活に支障が出る状態を言います。

65歳以上の8人に1人が認知症、7人に1人が予備軍（MCI：軽度認知障害）と言われています（※）。

高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれます。

※内閣官房ホームページ：令和5年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）  
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」



認知症は、とても身近な病気です。

認知症の人とその家族が安心して暮らせる地域をつくるためには、認知症について正しく理解することが必要です。

### (1) もの忘れと認知症の違い

#### 老化による「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せる
- もの忘れを自覚している

(例) 朝ご飯を食べたことは覚えているが何を食べたかは思い出せない。

日常生活に支障はない

#### 認知症による「記憶障害」



- 体験や出来事の全てを忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- もの忘れの自覚がない

(例) 朝ごはんを食べたことを忘れる。

日常生活に支障をきたす

## (2) 認知症の種類と特徴

疾患	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	前頭側頭型 認知症	血管性認知症
主な原因	脳の神経細胞が変化したり、 消失したりしていくことにより発症			脳梗塞や脳出血
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れ</li> <li>● 徘徊</li> <li>● 日付や時間が分からなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幻視・幻聴・妄想</li> <li>● 歩行が不安定になる</li> <li>● 日によって症状の程度が違う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性格の変化</li> <li>● 同じ行動を繰り返す</li> <li>● 社会のルールを守らなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● まだら記憶障害</li> <li>● 転びやすい</li> <li>● 急に泣いたり怒ったりする</li> <li>● 言語障害、手足の麻痺などの神経症状</li> </ul>

### ● 「中核症状」と「行動・心理症状」

認知症には必ず表れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。



**中核症状** ……誰にでも起こる。治すことが難しい。

#### ● 記憶障害

- ・新しいことを覚えられない。
- ・覚えているはずの記憶が思い出せない。

#### ● 見当識障害

- ・時間や場所、人、季節感が分からなくなる。

#### ● 理解・判断力の低下

- ・考えるスピードが遅くなる。
- ・いつもと違うことで混同しやすくなる。

#### ● 実行機能障害

- ・段取りを立てて行動できない。
- ・計画通りに実行できない。

性 格

周囲の関わり

環 境

**行動・心理症状 (BPSD)** ……適切な治療やケア、周囲の対応などで症状の改善が期待できる。

#### ● 不安・焦燥

- ・落ち着かない。イライラする。

#### ● 妄 想

- ・現実にはないことを思い込む。

#### ● 攻撃的な言動

- ・大声を出したり、手をあげようとする。

#### ● 介護抵抗

- ・入浴や着替えを嫌がる。

#### ● 睡眠障害

- ・昼と夜が逆転する。夜眠れない。

#### ● 歩き回る

- ・外に出て道に迷う。

#### ● 食行動異常

- ・食べられないものを食べようとする。

### (3) 早期受診・早期診断のすすめ

#### ◆ 軽度認知障害 (MCI)

MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。認知症ではないため、適切な対応をすることで健常な状態に回復したり、認知症への進行を遅らせたりできる可能性があります。



もの忘れの他にも、  
色々な症状があります。

- ・外出や人と会うことがおっくうになる。
- ・注意力や集中力が低下する。
- ・会話についていけない、適切な言葉が出てこない。
- ・不安・うつ症状・怒りやすくなる。
- ・家事や仕事の段取りが悪くなる。

あれ？おかしいなと感じたら…

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

#### ● 早期受診・早期診断が大切です

別の病気が原因であったり、  
一時的な症状の場合があります

薬や、病気（慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）が原因で、認知症状と似たような症状が見られることがあります。治療可能な病気を放置し続けると、回復が難しくなったり、認知症につながってしまったりすることもあります。

進行を遅らせることが  
可能な場合があります

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで、進行のスピードを遅らせることができれば、今の生活をより長く続けることができます。

今後の生活の準備ができます

普段から認知症の理解を深めることで、将来に向けて希望する生活支援が受けられます。



#### ワンポイント

突然やってくる「もしものとき」に備えて考えてみましょう！

#### アドバンス・ケア・プランニング (ACP) : 人生会議

誰でも、突然事故や病気に遭遇して、自分の意思を伝えられなくなる可能性があります。あなたが大切にしていることや望んでいること、受けたい医療やケアについて前もって自分自身で考え、それを家族や近い人と話し合うことをアドバンス・ケア・プランニング (ACP、人生会議) と言います。

潟上市では、オリジナルのエンディングノート「もしものに備える安心ノート」を作成しました。

あなたの望む人生や大事にしたいことを、ご家族や大切な人と話し合ってみませんか。

#### ● 配布場所

潟上市役所 健康長寿課 地域包括支援センター (平日8時30分から17時15分まで)

※ホームページからもダウンロードできます。 [潟上市 エンディングノート](#)



## (4) 若年性認知症

認知症は高齢者だけが発症するものではありません。

**65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。**

若年性認知症は、年齢が若く働き盛りの世代の発症です。そのため、本人だけでなく家族の生活に与える影響が大きくなりやすい特徴があります。



### ● 特徴

#### 発症年齢が若い

40代から60代前半で発症することが多く、平均発症年齢は54歳とされています。

#### 受診が遅れることもある

仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになったりしても、認知症だとの思いに至りません。更年期障害やうつ病など、他の病気だと誤って診断され、認知機能症状が進行してから診断されたケースもあります。

#### 経済的問題

働き世代は、休職や退職により経済的に困窮する可能性があります。

#### 介護者の問題

配偶者や高齢の親が介護者になることもあります。介護のために退職しなければいけないこともあります。その一方で、未成年の子どもが介護をすることもあります。



### ● 診断後の生活を支える制度と相談窓口

制度	内容	相談窓口
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症で通院治療をしている場合、医療機関で支払う自己負担が1割に軽減されます。	通院中の医療機関 市役所 社会福祉課
障害者手帳	「精神障害者保健福祉手帳」や「身体障害者手帳」の交付対象となることがあります。(申請要件がありますので、医療機関などにご相談ください。  この手帳があれば、公共交通機関の割引や税制の優遇措置が受けられたり、企業の障がい者雇用枠として働き続けたりすることが可能になることもあります。	通院中の医療機関 市役所 社会福祉課
傷病手当金	全国健康保険協会(協会けんぽ)又は健康保険組合の加入者が、病気やけがで仕事を休み、給料が支払われない場合に受け取れる現金給付制度。 連続する3日間を含み、4日以上休業した場合に4日目から支給。	勤務先の担当者 協会けんぽ
障害年金	仕事を続けることが困難になった人や、その家族の生活を支えるための公的年金。初診日(障がいの原因になった傷病について、初めて医師の診断を受けた日)から起算して1年6か月経過した日または1年6か月以内に症状が固定した日から申請が可能。	年金事務所 各種共済組合

#### ◆ 若年性認知症コーディネーター

若年性認知症に関する相談から医療・福祉・就労の総合的な支援を実施する専門職です。



【問い合わせ先】 秋田県立リハビリテーション・精神医療センター

〒019-2492 大仙市協和上淀川字五百刈田352番地

電話番号 018-892-3751 (月曜日から金曜日 午前9時～午後4時)

# 2 地域で生活する

## (1) 進行と程度からみる潟上市の支援とサービス

※潟上市で整備されている支援等を標準的に示しました。今後も認知症支援事業を推進していきます。

認知症の進行度	認知症ではない		認知症			
	正常	軽度認知障害 (MCI)	軽度	中等度	重度	
本人の様子・状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい知識や理解を深めておく</li> <li>ボランティアや介護予防教室などへ参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もの忘れの自覚はあるが、記憶力、意欲の低下 以外に認知機能の障害がみられず、日常生活への影響がほとんどない状態</li> <li>おかしいと感じたらすぐに相談する</li> <li>★放置すると、数年後に認知症に移行することも…</li> <li>★早期発見・早期治療が大切</li> <li>→かかりつけ医・潟上市地域包括支援センターへ相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の疑い</li> <li>● 約束の日付や計画や段取り</li> <li>● 食事など前後</li> <li>● 料理の品数が</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ほぼ自立</li> <li>場所を間違ふようになる</li> <li>どおり行動することが苦手になる</li> <li>のことを忘れる</li> <li>減る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 見守りがあれば自立</li> <li>● 手助け、介助が必要</li> <li>● 服薬管理ができなくなってきた</li> <li>● 慣れた道でも迷ふようになった</li> <li>● 数を覚えることができない</li> <li>● 服を選んで着ることができない</li> <li>● 料理ができなくなった</li> <li>● 食事やトイレなど失敗が目立つ</li> <li>● 妄想や興奮がみられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手助け、介助が必要</li> <li>● 常に介護が必要</li> <li>● 意思の疎通が難しい</li> <li>● 生活全般に介護が必要</li> <li>● 寝たきりになる</li> <li>● 家族の顔が分からなくなる</li> </ul>
家族の心構え・対応の仕方	★予防が大事→P11へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 失敗しても叱らない、攻めない</li> <li>● 「できる」を奪わない</li> <li>→ 「自分でやった・できた」という達成感が、健やかな生活を送るきっかけにつながる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接し方の基本</li> <li>● 家族間で介護の場を作る</li> <li>● 介護の悩みや</li> <li>● 近所や地域のも大切</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やコツなどを理解することについて話し合い、共通理</li> <li>● 心配事は早いうちから相談する</li> <li>● 人から協力や理解してもらうこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護者が体調を壊しやすい時期。健康管理に気を付け、医療・介護サービスを上手に利用する</li> <li>● 興奮や妄想が多くなり、家族では対応できない場面が増えるため、担当ケアマネージャーなどに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● できないが増えてきた結果、合併症を起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>● どのような終末期を迎えるか、家族で話し合っておく</li> </ul>
認知症の人を支援する体制など	相談・訪問	認知症初期集中支援			チーム (潟上市地域包括支援センター)	
	介護予防	介護予防学習会 (地域の集会所等で開催)				
		介護予防教室 (脳トレ講座・ひざ痛対策教室等)				
	安否確認	緊急通報装置 (ふれあい)			安心電話)・安全パトロール	
		社会福祉協議会・民生委員等地域			住民ネットワークによる見守り	
	生活支援・在宅介護	配食サービス (食の自立支援事業)				
		軽度の生活援助 (草取り・雪寄せ)			・寝具類等洗濯乾燥消毒サービス	
		介護予防・日常生活支援総合事業 (訪問型サービス・通所型)			サービス)	
		シルバー人			材センター	
					在宅介護サービス (ホームヘルパー・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型サービスなど)	
住まい・施設	自宅					
	住宅型有料老人ホーム					
	生活支援ハウス					
	介護施設			認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)		
				介護老人保健施設		
				特別養護老人ホーム・地域密着型特別養護老人ホーム		
医療	かかりつけ医・かかりつけ			歯科医・かかりつけ薬局		
	認知症サポート医					
				専門医療機関 (P14参照)		
				訪問診療・訪問看護		
権利擁護	成年後見制度			(P13参照)		
	日常生活自立支援事業 (P13参照)					
家族支援				家族介護者の交流会・家族介護教室		
				認知症カフェ		

### ★その他の支援など

◆ 認知症サポーター養成講座	市内中学校、自治会、各種団体等で実施。要望にも対応。
◆ 認知症に関する勉強会	地域での介護予防学習会などで実施。
◆ 認知症サポート医による「もの忘れ相談会」	認知症サポート医に相談できる場所です。市広報で案内。
◆ 認知症ケア向上研修	市内の医療・福祉・介護関係の事業所向け研修。
◆ 助け合いひろがるネットワーク事業	行方不明事案発生時に各機関と協力して対応します。

### ★認知症サポート医



認知症の方やその家族が早期から治療に取り組むためのサポート役です。認知症に関する知識・技術だけではなく、ケアに必要な各機関との連携についても深い知識を有しています。

### ■ 潟上市の認知症サポート医 (R7.4.1現在)

藤原記念病院	藤原 慶正 先生
藤原記念病院	白山 公幸 先生
介護老人保健施設 ほんのぼの苑	施設長 小林 顕 先生
介護老人保健施設 翠香苑 (井川町)	施設長 富山 浩 先生
杉山病院	猪股 良之 先生

## (2) 地域で支える仕組み：チームオレンジ

● **チームオレンジとは？** 認知症の人が地域で安心して暮らせるよう、認知症サポーターを中心とした支援者(チーム)が、本人や家族を早期から継続的に支える仕組み

### チームオレンジの3つの基本

ステップアップ講座修了者及び予定のサポーターがチーム員であること

認知症の人もチームの一員として参加していること

認知症の人と家族の困りごとを早期から継続して支援できること

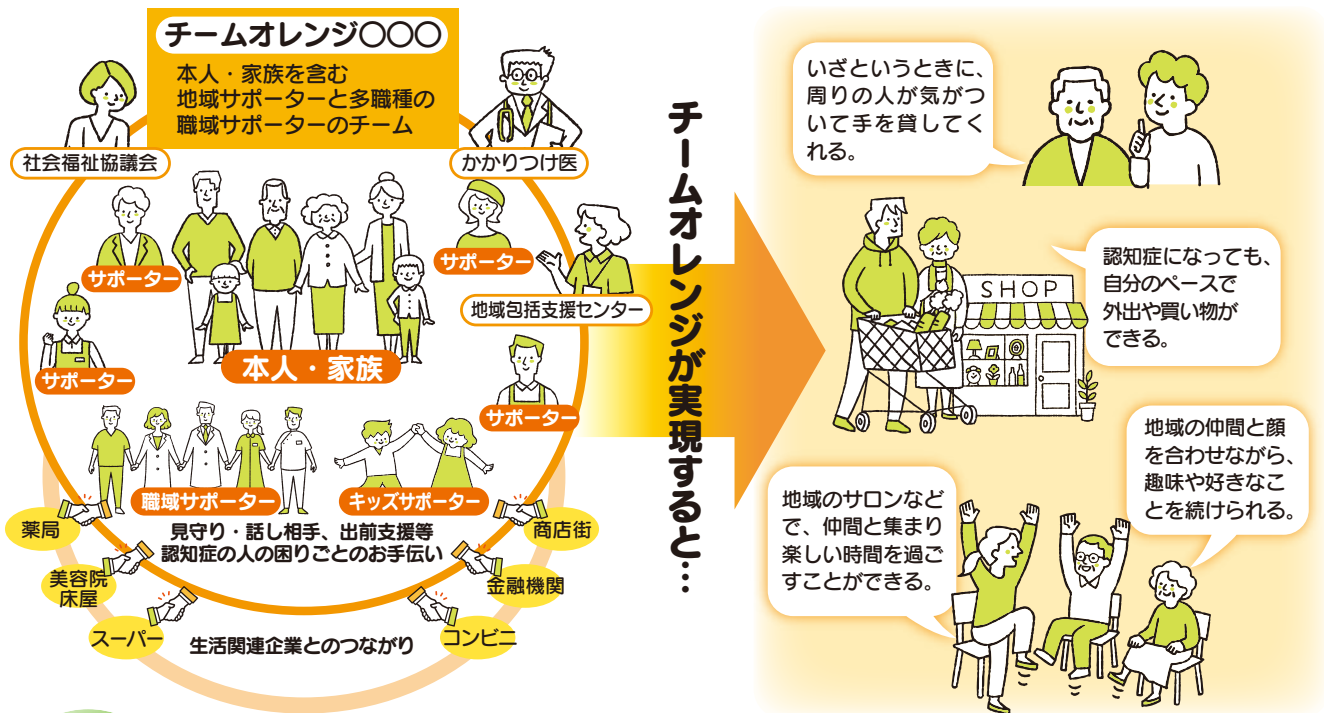
#### ★メンバー

- ① 認知症の人とその家族
- ② 認知症サポーター養成講座修了者で、ステップアップ研修を受講（受講予定も含む）

#### ★支援の形

話し相手や相談相手／外出の付き添い／地域での見守り活動 等

〔チームオレンジ運営の手引き〕(全国キャラバン・メイト連絡協議会, 2020) より



### ワンポイント

チームオレンジのメンバーになる方法

### 認知症サポーター養成講座と認知症ステップアップ講座

チームオレンジのメンバーになるには条件があります。それが、①認知症サポーター養成講座と②認知症ステップアップ講座の両方を受講することです。

#### 認知症サポーター養成講座

##### 【ねらい】

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」の養成

##### 【対象者】

どなたでも可能  
(地域住民や企業、団体、児童・生徒など)

#### 認知症ステップアップ講座

##### 【ねらい】

認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場で必要になる認知症に関する知識、身近に交流し必要に応じて手助けするための対応スキル等を習得する

##### 【対象者】

認知症サポーター養成講座修了者(チームオレンジメンバーまたはメンバー予定者)

#### チームオレンジのメンバーに



詳細は、  
地域包括支援センターまで  
お問い合わせください。



## (1) 認知症の人の心理

### ● 不安を感じる ことがあります

自分がこれまでと違うことに最初に気がつくのは、本人です。「自分はいまどこにいるんだろう」、「この先どうなっていくんだろう」という不安を感じるようになります。

### ● うつ状態に なることがあります

気分が沈むと意欲が低下して、趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションが少なくなってしまうことがあります。

### ● 怒りっぽく なることがあります

何か失敗したときにどうしていいかわからず混乱し、イライラして不機嫌になることがあります。時には大声を出したり手をあげてしまったりします。



## (2) 対応のポイント

### 対応の心得

- 誰よりも不安で、苦しく、悲しいのは本人です。
- 本人に認知症の自覚がある場合とない場合があります。
- 認知症により起こっている障害を補いながら、さりげなく自然に接することが一番の支援です。

### ● 基本姿勢 ●

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

1. まずは見守る …… まずは自分自身、心の整理を。
2. 余裕をもって対応する …… 自然な声かけの準備。
3. 声をかける時は一人で …… 複数だと恐怖心が生まれる場合があります。
4. 相手の視野の中で声をかける …… 後ろからだと驚いてオドオドしてしまいます。
5. 目線を合わせて優しい口調で …… こちらの想いが伝わりやすくなります。
6. 穏やかにはっきりと …… 相手が情報を処理しやすくなります。
7. 相手の話を聞き、ゆっくり対応 …… 聞いてもらえていることに安心感が生まれます。

## (3) こんなとき、どうするの？

### ① 「同じことを何度も言ったり、聞いたりする」

 『記憶障害』によるものです。何度同じことを言っても、できるだけ聞いてあげましょう。

例) 「ご飯はまだかねえ」…食べたことを思い出せない。

- 「準備に時間かかるから、しばらく待っててねえ。」
- × 「さっき食べたでしょ!」「同じこと何度も言わないで。」

「あなた誰だっけ？」

- 「〇〇ですよ。」「隣の〇〇ですよ。」
- × 「忘れたの! 〇〇でしょ!」



## ② 「計算ができない、料理ができない」

👉 『実行機能障害』によるものです。ゆっくり時間をかけてやってもらいましょう。少し手助けをしてあげるのがポイントです。

例) 支払いの際モタモタしている。小銭があるのにお札での支払いばかり。

- ゆっくり金額を伝え、一緒に計算してあげましょう。
- ✕ 「早く出してください!」「後ろのお客さんが待ってます!」

料理の味が変わった。上手くできなくなってきた。

- 一緒に作ったり、さりげなくレシピを出してあげましょう。
- ✕ 「おいしくないから、もう作らなくていい!」



## ③ 「ウロウロ道に迷っているように見える」

👉 『見当識障害』によるものです。たとえ迷っていても何か目的があって歩いています。知り合いなら家族へ連絡したり、知らない人なら安全な場所に誘導し警察に連絡したりしましょう。

例) 周りをキョロキョロ眺め、不安そうに歩いている。

- 「どちらへお出かけですか?」「近くまで一緒に行きましょうか?」
- ✕ 「何やってるの?危ないでしょ!」「こんなところで何してるの!」

家にいるのに「家に帰る」と言う。

- 「一緒にご飯を食べていってください。」「天気が悪いので今日は泊まってください。」「何言ってるの、ここが家でしょ!」



## ④ 「急に怒りだした」

👉 『理解・判断力の低下』によるものです。周囲の刺激や情報に対応できていません。本人の興味がわく話題や、好みのものなどをすすめたり、冷静に対応しましょう。  
※一緒になって怒ったり、プライドを傷つけるような対応だけはしないでください。

例) 「また、俺の事馬鹿にして!」と急に怒る。

- 「すみません、そんなつもりではなかったのですが。お茶でも飲んでもう一度お話しませんか?」
- ✕ 「勝手なこと言わないで!」「そんなに怒らなくてもいいでしょ。」

怒った時の対応は専門職でも難しい場面があります。感情に寄り添う事がポイントです。



## ⑤ 「自分でしまった事を忘れ、物が無い、盗られたと言う」

👉 『妄想』という症状によるものです。身近な人に強く出る傾向があります。怒らず、一緒に探して、本人に見つけさせたりしましょう。

例) 「財布が盗まれた!お前が盗ただろ!」

- 「もう一回一緒に探してみましょ。」「私はこっちを探してみますね。」
- ✕ 「私が盗るわけないでしょ!」「泥棒扱いしないで!」



## ⑥ 「存在しないものが見える、音が聞こえる」

👉 『幻覚』という症状です。本人には、実際にはないものが見えたり、ないはずの音や声が聞こえたりしています。否定せず、気持ちを受けとめましょう。あまり話が大きくならないうちに話題をすり替えましょう。安心感を与えましょう。

例) 「男の人が家に勝手にあがってきて、二階の部屋にいる」

- 「そうですかぁ、困りましたねえ。何をしに来ているんでしょうねえ。」  
「あ、そう言えばお客さんが来ると言っていましたね、でももう帰ったので大丈夫ですよ。」
- ✕ 「そんな人いないわよ!」「夢でも見てるんじゃないの!」

## ● 認知症の予防は、生活習慣の改善と、生きがいです！

### 生活習慣の改善

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は認知症発症のリスクを高めます。バランスの良い食事や、適度な運動は肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の働きを活発にします。



### ✓ バランスのよい食事を心がけましょう

- 塩分を控える …………… 高血圧の原因になります。薄味を心がけましょう。
- 肉よりも魚を …………… 特に青魚に含まれる成分が脳を活性化し、血流を良くします。
- 野菜は毎食 …………… 抗酸化物質が動脈硬化予防になります。
- 水分補給 …………… 1日1～1.5ℓを目安に摂取。血流や細胞の新陳代謝を促します。
- 甘いものは控える …… 甘いものの食べ過ぎは脂質異常や糖尿病などのリスクを高めます。
- よく噛んで食べる …… 脳を刺激し、食べ過ぎ防止につながります。

咀嚼ができないと、認知症の発症リスクが約2倍になると言われています。



### ✓ 適度な運動をしましょう

#### 有酸素運動

ウォーキング、簡単な体操など30分以上行います。脂肪が燃焼し、さらに脳の血流が良くなります。特にウォーキングは外の景色にも触れるため脳が活性化します。

#### 筋力トレーニング

筋肉の衰えを防いで、骨を丈夫にします。転倒や骨折の予防にもなります。骨折により寝たきりになってしまえば脳の機能も低下してしまいます。

### 生きがいづくり

趣味や友達づきあい、社会参加は心や人生を豊かにし、脳の神経細胞を活性化します。



### ✓ 趣味を持ったり、外出の機会を増やしたりして生活を楽しみましょう

<参考>

- ★趣味を見つけよう。
- ★ボランティア活動に参加しよう。
- ★新聞や雑誌から情報収集しよう。
- ★介護予防教室等へ参加しよう。
- ★1日1回、外出してみよう。
- ★頭を使うゲーム(将棋、囲碁など)をしよう。
- ★日記をつけてみよう。

➡ 詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



できることからはじめてみましょう！





## 相談窓口

★「認知症や高齢者」に関わること、また「どこに相談したらいいかわからない」場合

潟上市地域包括支援センター	天王字棒沼台226-1	TEL : 853-5318 FAX : 853-5233
老人介護支援センターてんのう	天王字鶴沼台43-231	TEL : 878-7341 FAX : 878-7471
昭和在宅介護支援センター	昭和大久保字町後244	TEL : 877-6701 FAX : 877-6706
飯田川在宅介護支援センター	飯田川下虻川字上谷地168-1	TEL : 877-7078 FAX : 877-7074

## 介護相談

★介護サービス利用には、介護認定と介護支援専門員のケアプランという計画書が必要になります。サービスの利用を考えている方は地域包括支援センターか、下記事業所にご相談ください。



## 居宅介護支援事業所

ケアプランセンターてんのう	天王字鶴沼台43-231	TEL : 878-7341 FAX : 878-7471
まごころプランステーション	天王字北野307-55	TEL : 878-6850 FAX : 878-7520
あゆみ居宅介護支援事業所	天王字細谷長根34-1	TEL : 853-5580 FAX : 870-6188
こもれび介護支援センター	天王字上江川47-130	TEL : 853-6071 FAX : 872-2202
潟上居宅介護支援事業所	天王字棒沼台247-4	TEL : 874-7233 FAX : 872-2519
居宅介護支援事業所おいわけ	天王字追分西2-35	TEL : 873-7775 FAX : 873-7776
居宅介護支援センター ゆかりの森・追分	天王字上北野4-25	TEL : 870-4677 FAX : 873-6115
支援センターしょうわ	昭和大久保字町後244	TEL : 877-6701 FAX : 877-6706
南秋田在宅総合ケアセンター	昭和大久保字街道下92-1	TEL : 877-7288 FAX : 877-7481
潟上市社会福祉協議会 ケアプランセンター	飯田川下虻川字ハツ口70	TEL : 854-8222 FAX : 854-8251
飯田川居宅介護支援センター わかば園	飯田川下虻川字上谷地168-1	TEL : 877-7078 FAX : 877-7036
SOMPOケア 秋田かたがみ 居宅介護支援	天王字持谷地117-5	TEL : 872-2732 FAX : 872-2733
居宅介護支援センターすてっぷ	天王字追分50-4	TEL : 838-0872 FAX : 838-0873

## 権利擁護

### ★日常生活自立支援事業

判断能力に不安のある高齢者や障害者が、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、①福祉サービスの利用援助、②日常的な金銭管理サービス、③書類等の預かりサービスを行います。



潟上市社会福祉協議会	飯田川下虻川字ハツ口70	TEL : 877-2627
		FAX : 854-8251

### ★成年後見制度

認知症などで判断能力が十分でない人が不利益を被らないように、家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人を付けてもらう制度です。

地域包括支援センターへご相談ください。



## その他

### ★もの忘れ相談会

認知症が疑われる高齢者やその家族などを支援するため、認知症サポート医によるもの忘れ相談会を実施しています。

※開催日については潟上市広報でお知らせしています。

### ★公益社団法人 認知症の人と家族の会 秋田県支部（ひまわり会）

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人として尊厳が守られ、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。家族が立ち上げ、家族やご本人が運営活動している日本で唯一の団体です。

相談：家族会ではフリーダイヤルによる電話相談を実施しています。

認知症に関する知識や介護の仕方など何でもお尋ねください。

下記の秋田県支部でも電話相談を受け付けています。

相談日：月曜日～金曜日（土・日・祝日を除く） 午前10時～午後3時

電話：0120-294-456

※携帯電話の場合は050-5358-6578（通話有料）まで。

#### 秋田県支部

住所：秋田市大町1-2-40 秋田臈員（びいき）内

電話：018-866-0391（毎週月曜日：10時30分～14時）



### ●医療機関を受診する場合には、事前に気になることをまとめておきましょう

検査の他に、普段の生活の様子などを質問されることもあります。  
 普段の生活の中で気になることをまとめておくと、診断の手助けになります。

#### 【本人の状態】

- いつ頃から、どんな状態がどのように現れたか
- これまでにかかった病気や、現在の病気
- 飲んでいる薬
- 学歴や職歴、家族構成



#### 【家族から見た本人の状態】

- 普段の生活の様子
- 生活する中で困っていること
- 性格や習慣の変化

### ★かかりつけ医

受診・診断・治療に関する相談については、まずはかかりつけ医に相談してください。  
 必要に応じて、かかりつけ医が認知症の専門医療機関等と連携し、対応します。

### ★専門医療機関

秋田県認知症疾患医療センター（R7.4.1現在）

- ・認知症の専門医や相談員が配置されています。

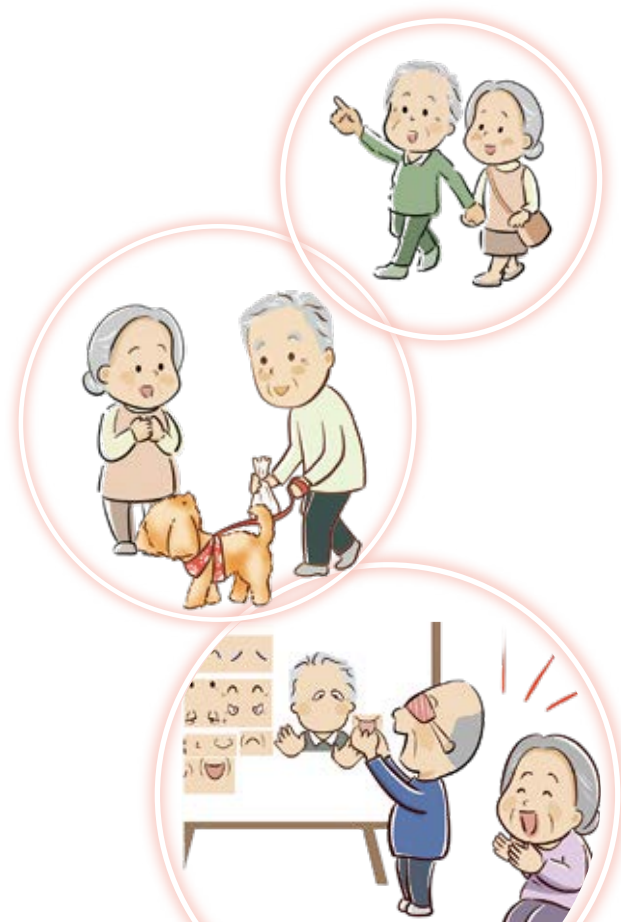


病院名	所在地	医療相談電話番号	相談受付時間帯
大館市立総合病院	大館市豊町3番1号	TEL:0186-42-5370 (代表電話)	月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
たかのす今村クリニック (医療法人 久幸会)	北秋田市栄字中綱 89番5	TEL:0186-62-5655 (代表電話)	火・金曜日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分 (祝日・年末年始除く)
能代厚生医療センター (秋田県厚生農業協同組合連合会)	能代市落合字 上前地内	TEL:0185-52-3111 (代表電話)	月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
市立秋田総合病院 (地方独立行政法人 市立秋田総合病院)	秋田市川元松丘町 4番30号	TEL:018-866-7123 (専用電話)	月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
秋田緑ヶ丘病院 (医療法人 久盛会)	秋田市飯島字堀川84	TEL:018-845-2228 (専用電話)	月～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始除く)
菅原病院 (特定医療法人 荘和会)	由利本荘市石脇字 田尻33番地	TEL:0184-22-1604 (代表電話)	月～金曜日 【診察時間】9時～12時 【相談受付】13時30分～16時30分 (祝日・年末年始除く)
秋田県立リハビリテーション・ 精神医療センター (地方独立行政法人 秋田県立病院機構)	大仙市協和上淀川字 五百刈田352	TEL:018-892-3751 (代表電話)	月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
県内で唯一、若年性認知症コーディネーターが配置されています。			
横手興生病院 (社会医療法人 興生会)	横手市根岸町8番21号	TEL:0182-32-2078 (専用電話)	月～金曜日 9時～16時30分 (祝日・年末年始除く)
菅医院 (医療法人 せいとく会)	湯沢市小野字東界 77-1	TEL:0183-52-2000 (代表電話)	月・火・木・金曜日 (8時30分～12時、13時30分～17時) 土曜日 8時30分～12時 (祝日・年末年始除く)

★近隣のもの忘れ外来

病 院 名	所 在 地	問 い 合 わ せ 先
市立秋田総合病院 (地方独立行政法人 市立秋田総合病院)	秋田市川元松丘町 4番30号	認知症疾患医療センター TEL:018-866-7123 月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
秋田県立リハビリテーション・ 精神医療センター (地方独立行政法人 秋田県立病院機構)	大仙市協和上淀川 字五百刈田352	TEL:018-892-3751 (代表電話) 月～金曜日 9時～16時 (祝日・年末年始除く)
秋田緑ヶ丘病院 (医療法人 久盛会)	秋田市飯島字堀川84	認知症疾患医療センター TEL:018-845-2228 (専用電話) 月～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始除く)
秋田県立循環器・脳脊髄センター (地方独立行政法人秋田県立病院機構)	秋田市千秋久保田町 6-10	TEL:018-833-0115 (代表電話) 月～金曜日 8時30分～11時30分 (祝日・年末年始除く)
あをによしリハビリ 脳神経外科クリニック	秋田市土崎港相染町 字沼端77-33	TEL:018-838-6771 火～土曜日 9時～12時 14時～17時30分 (月曜日・日曜日・祝日除く) ※その他休診日あり

※その他のもの忘れ外来については、潟上市地域包括支援センターにお問い合わせください。





KATAGAMI

## 潟上市認知症ケアガイド

令和8年3月発行

編集・発行

潟上市地域包括支援センター(潟上市役所内)

TEL : 018-853-5318

印刷・製本

(株)八郎潟印刷 潟上営業所

(注)本冊子に掲載の内容は、令和8年1月現在のものであり、一部変更になることがあります。