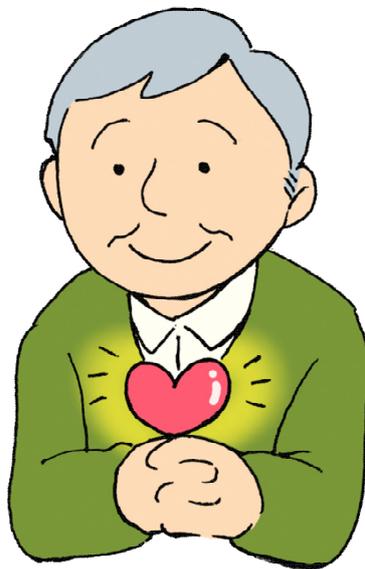


認知症と ともに歩む

あんしんガイド



○「認知症になったらどうしよう」「困った時にどこに相談すればいいのだろう」そんな不安や疑問に応えるガイドブックです。

○周囲の人や専門家に相談する、様々なサービスや制度を活用するなど、認知症とともによりよく生きるための参考にご活用ください。

健康長寿のまち 新発田市

令和3年3月作成

(令和6年11月改訂)

ガイドブックの使い方

このガイドブックは、ご自身やご家族が認知症と診断された方はもちろん、将来のために知っておきたい、自分にできることに取り組みたいなど、どなたにもお読みいただけるように作成しています。今のあなたにとって、必要なところ、興味があるところから、お読みください。

知る

- 1 認知症について知る …P 1
- 3 認知症への備え …P 4

防ぐ

- 2 発症や進行を予防する …P 3

相談する

- 4 認知症かな?と思ったら…P 5
- 5 認知症と診断されたら …P 9
- 6 困りごとが増えてきたら…P 10

サポートする

- 7 ご家族や周囲の方へ …P 19

認知症のご本人達からのメッセージ

「本人にとってのよりよい暮らしガイド」より抜粋
出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



認知症の^{ふる}旧いイメージに縛られず、新しいイメージを持とう

何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。

支えられる一方になるわけではありません。

自分の力を活かすと、一人でできることがいろいろあります。新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできます。家族や地域のために役に立てることだってあります。



町に出て、味方や仲間と出会おう

町の中には、わたしたちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたい、と願っている人たちが必ずいます。「うちの町にはいない」と思いこまず、味方になる人を探してみましよう。

『このガイドブックを活用し、あなたの味方や仲間となる人を探し、つながりましよう!』

目 次

- 1 認知症について知る・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1
 - 認知症とは
 - 症状
 - おもな原因と症状の例
- 2 発症や進行を予防する・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3
 - MC I（軽度認知障がい）の早期発見・対応
 - 発症や進行を遅らせるために
- 3 認知症への備え・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4
 - 自分の想いを整理し、話し合う
 - 認知症の人の経験から学ぶ
- 4 認知症かな？と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 5
 - 早めの相談・受診を
 - 相談する
 - 受診する
 - 自分でできる気づきのチェックリスト
- 5 認知症と診断されたら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 9
 - 前向きに生きるためのヒントを得る
 - 進行の予防や今後の備えに取り組む
 - 仲間や応援者と出会う
- 6 困りごとが増えてきたら・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10
 - 制度やサービスを上手に活用しましょう
- 7 ご家族や周囲の方へ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 19
 - 一人で抱え込まないで！
 - 介護の負担を減らすために
 - 認知症の本人とともに
 - 接し方の具体的なポイント
 - 認知症サポーター養成講座
 - 認知症地域支え合いメイト
- 8 オレンジカフェ（認知症カフェ）・・・・・・・・ P 23
- 9 総合相談窓口：地域包括支援センター P 24

1 認知症について知る

○認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の働きが低下することで、記憶や理解、思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。

○症状

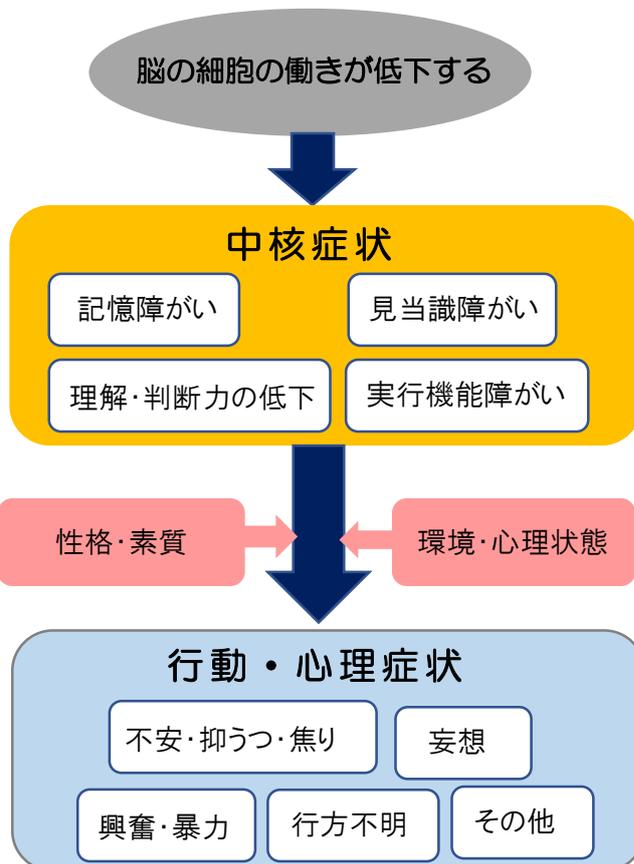
認知症の症状は大きく2つに分けられます。

◎中核症状

脳の細胞の働きが低下することで直接的に起きる症状

◎行動・心理症状

生活環境や心身の状態、性格などが影響して起きる症状



中核症状（症状の例）

◆記憶障がい

- 同じ話を何度もする
- 探しものが増える
- 直前の出来事を忘れる、など



◆見当識障がい

- 今日が何月何日がわからない
- 自分のいる場所がわからない
- 相手が誰なのかわからない、など



◆理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる
- 複数のことをうまく処理できない
- いつもと違う場面で混乱しやすい、など

◆実行機能障がい

- 段取りや計画が立てられない
(例：料理や買い物など)



ワンポイント！

これらの症状が同時に現れるわけではなく、原因疾患や進行の度合いによって、現れ方には個人差があります。できることに目を向けて、苦手を補う工夫やサポートを取り入れましょう。

2 発症や進行を予防する

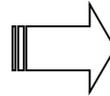
※「予防」とは、認知症にならない、ということではなく、認知症になることを遅らせる、また、認知症になってもその進行を遅らせるという意味です。

○ MCI（軽度認知障がい）の早期発見・対応

MCI（軽度認知障がい）とは…

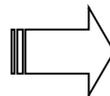
次のすべてに当てはまる状態

- 本人や家族から認知機能の低下の訴えがある
- 認知機能の低下がある
- 日常生活には支障がない



何もせずに放置すると…

認知症に移行する可能性が高い



適切な対応をすると…

認知症に移行しない、または、
発症を遅らせる

○ 発症や進行を遅らせるために

現在、認知症の確実な予防法はありませんが、健康的な生活習慣を続けることが発症や進行の予防につながります。P11～18を参考に、自分に合った社会参加やサービス利用を始めましょう！

適度な運動

- 週3日以上で、
「少しきつい」と感じる
程度の運動を！
- ウォーキングや水泳
などの有酸素運動がおすすめ！



バランスの良い食事

- 青背の魚や鮭などに含まれる
DHAやEPA、緑黄色野菜に
多く含まれるビタミン類を
摂りましょう！
- 多種多様な食品をバランスよく！



規則正しい生活

- 生活のリズムを整える
- 質の良い睡眠をとる
- 歯みがきでお口も健康に！

活動的な毎日を！

- 家に閉じこもらず、1日1回は外に出ましょう！
- 人との交流を持ちましょう！
- 自分の役割を持ち、生活を活性化しましょう！

脳を鍛える

- 新聞や読書で頭を使う機会を！
- 手順を考えながら活動する
(買い物、料理、旅の計画など)
- 趣味を楽しむことも脳の活性化に！



3 認知症への備え

○ 自分の想いを整理し、話し合う

- ・今の暮らしやこれまでを振り返り、自分の大切にしていることを整理してみましょう。
- ・これからの生活（車の運転や財産の管理、医療や介護についてなど）について家族など周囲の人と話し合ってみましょう。

ご利用ください！「あんしんハンドブック」「私の人生ノート」

- ・自分の想いや、大切なものを整理し、書き留めるためのノートです。
- ・自分のこれまでの歩みと向き合い、これからの暮らしを考えるきっかけとしてご利用ください。
- ・大事にしたい自分の想いは、家族や周囲の人、医療やケアの関係者にも伝え、よりよい日々が過ごせるようにしましょう。

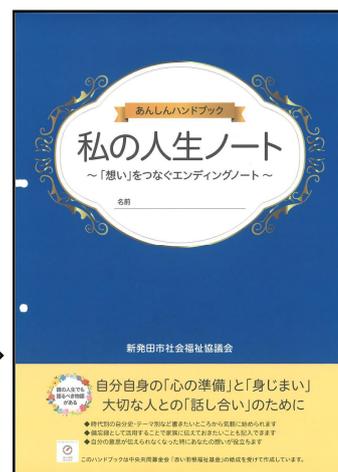


○あんしんハンドブック

社会福祉協議会、地域包括支援センター
で無料配布しています。

○私の人生ノート

社会福祉協議会で有償(1,000
円) 配付しています。



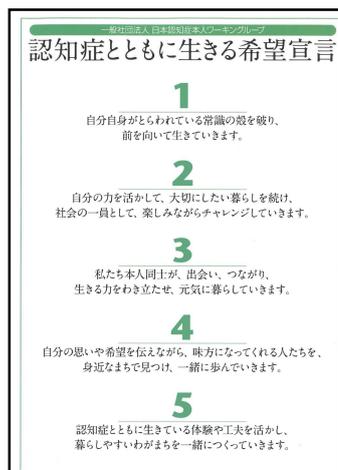
○ 認知症の人の経験から学ぶ

認知症の診断を受け、日々を暮らしている方々から、
認知症との向き合い方を学びましょう。

参考

- ・ **認知症とともに生きる希望宣言**
(作成：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)
- ・ **本人にとってのよりよい暮らしガイド (P9参照)**
～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～
(発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)

※市高齢福祉課・地域包括支援センターで閲覧できます。



インターネットからダウンロードできます。

[認知症とともに生きる希望宣言 検索](#)

4 認知症かな？と思ったら

○ 早めの相談・受診を

認知症の早期発見は、その後の治療や備え、進行予防のカギとなります。もしかしたら？と感じたら、一人で抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。



認知症のご本人からのメッセージ

「何かおかしい」、「なんでこんなことが……」と思うことがだんだん増えていきました。

くたびれやすく、病院で診てもらおうと思っていったら、色々検査をされて、結果は「認知症」。

医師にいわれて、「えー、嘘！」と信じられませんでした。でも、どこかほっとしました。病気のせいだったんだと、ようやく理由がわかって、なんかすっきりしました。

今から振り返ると、スタートラインに早く立ててよかった。病院に行くのは、ちょっと怖いけど、迷ってないで、ちょっと勇気を出して、早く行った方がいい。 ～「本人にとってのよりよい暮らしガイド」より抜粋～



相談する（P6、24 参照）

受診した方がいいだろうか…、家族や知人の様子が心配だがどう対応したらよieldろう…、など、気になることがあったら、**地域包括支援センター**に相談してみましよう。本人、家族、地域の方、どなたでも相談できます。

受診する（P7参照）

治療中の疾患がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない方は、専門医療機関に相談しましょう。どこに受診すればよieldか分からない、など、お困りの場合は**地域包括支援センター**にご相談ください。

参考「もしも 気になるようでしたらお読みください」

（発行：社会福祉法人 東北福祉会認知症介護研究・研修仙台センター）

インターネットからダウンロードできます。[DC-NET](#) [もしも認知症](#) [検索](#)

※市高齢福祉課窓口や地域包括支援センターで閲覧できます。



○ 相談する

地域包括支援センター（P24 参照）

営業日 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

受付時間 P24 各センターの案内（各センターで時間が異なります）

認知症に限らず、高齢者の方々に関するさまざまな相談を受け付け、必要に応じて支援を行います。

※若年性認知症の方のご相談にも応じます。

どうぞ、お気軽にご相談下さい！



将来の財産管理のことが心配。どんな準備ができるんだろう…

家族が認知症かな？と心配だが、本人が受診したがらず、困っている

なるべく元気であるために、地域の体操やボランティアに参加したい



若年性認知症支援コーディネーター（黒川病院 認知症疾患医療センター）

電話番号 0254-47-2640

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00

18歳以上65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。

医療や就労、経済的な援助、財産管理、福祉サービス等、必要な支援が受けられるようコーディネーターがサポートします。不安や悩みを一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。

※他の医療機関にかかっている方でも相談できます。

新発田市役所

電話番号 0254-22-3030（代表）

開庁日 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

おもな相談の内容	窓口課	場 所	受付時間
高齢者・介護保険・認知症	高齢福祉課	市役所（本庁舎）2階	8:30～17:15
健康・こころ	健康推進課	市役所（本庁舎）2階	
経済・障がい・就労	社会福祉課	市役所（本庁舎）2階	
交通安全・防犯・防災	地域安全課	市役所（本庁舎）5階	
消費生活、心配ごと	市民相談センター 消費生活センター	市役所（本庁舎）1階	9:00～16:00 電話受付 9:00～15:30

○ 受診する

まずは、身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

- ・気になっている変化を、具体的に伝える
- ・必要に応じて認知症関連医療機関を紹介してもらう
- ・ご本人だけでなく、ご家族からも相談してみる



市内の認知症関連医療機関

オレンジドクター（もの忘れや認知症の相談ができる医師）がいます。

阿部医院	☎21-2251	五十公野6804-1
笹川医院	☎33-2427	下小中山392
新発田駅前ひらた内科クリニック	☎22-1159	諏訪町1-2-11 イクネスしばたMINTO館2階
たかはし脳外科皮フ科医院 ※認知症サポート医	☎20-5577	住吉町2-3-17
やまだクリニック	☎26-7166	緑町2-16-9

認知症サポート医（かかりつけ医の認知症診断等に関する相談役・アドバイザーを担っている医師）がいます。

有田病院（認知症疾患医療センター）	☎22-4009	金谷197
竹内病院	☎22-2612	中央町4-6-6
新潟県立新発田病院 神経内科	☎22-3121	本町1-2-8
大杉脳外科医院	☎23-8211	新栄町1-2-21

認知症疾患医療センター ※受診には事前予約が必要です

認知症の相談、鑑別診断、医療・介護・福祉等の関係機関との連絡調整等を行います。
認知症かな？と思ったら、まずは電話で相談してみましょう。

黒川病院 認知症疾患医療センター※	☎47-2640	胎内市下館字大開1522
*相談専用電話 月～金曜日（9:00～17:00）		
有田病院 認知症疾患医療センター※	☎22-4415	新発田市金谷197
*相談専用電話 月～金曜日（9:00～17:00）		

○ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「もしかして認知症かも？」と気になり始めたら、チェックしてみましょう。

自分で、またご家族や身近な方がチェックすることもできます。

※受診や相談のおおよその目安としてご利用ください。

チェック項目		最もあてはまるところに○をつけてください。			
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの、もの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④	今日が何月何日かわからないときがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがあります	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑥	貯金の出し入れや、公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑦	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけられますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

(監修：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター) ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①～⑩の合計をしましょう。

➡ 合計 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。6、7ページに紹介している相談機関や医療機関に相談してみましょう。

5 認知症と診断されたら

○ 前向きに生きるためのヒントを得る

認知症になったご本人達からのメッセージに触れてみましょう。

参考 「本人にとってのよりよい暮らしガイド」

～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～（発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター）



・「できなくなってきたこと」を人にいうのは、恥ずかしいことではありません。

・お互いが、より楽に楽しく暮らし続けるために話し合みましょう。

・人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる、できないことだけを、周りにちょっと助けてもらいましょう。（一部抜粋）

本人にとってのよりよい暮らしガイド 検索 インターネットからダウンロードできます。

○ 進行の予防や今後の備えに取り組む

P3、4を参考に、自分でできることに取り組みましょう。

- ・生活習慣を健康的に！
- ・活動的な毎日を！

○ 仲間や応援者と出会う

オレンジカフェ（認知症カフェ） P23 参照

認知症の方やご家族、地域の方や医療・介護に携わる人など、誰でも気軽に参加できる場所です。仲間づくりや情報交換、相談や学びの場として、様々な立場や職種の人と出会える場です。

公益社団法人 認知症の人と家族の会「つどい」

認知症の本人や家族同士が直接話し合うことができます。

開催日：3月、6月、9月、12月の第3土曜日 場所：新発田市ボランティアセンター

問合せ：認知症の人と家族の会 新潟県支部 新発田地区 世話人小林さん（080-5080-5360）

※開催日等に変更がある場合がありますので、事前にお問合せください。

認知症地域支援推進員

認知症の人やご家族と、地域の応援者や理解者をつなぐお手伝いをします。地域包括支援センターに配置されています。（P24 参照）



6 困りごとが増えてきたら

病気の進行の度合いや、周囲の状況に応じて、生活上の困りごとにも変化していきます。P11～18の一覧表「新発田市認知症ケアパス」を参考に、認知症の進行の度合いを把握し、利用できる制度やサービスを上手に活用しましょう。困っていることを周囲の人と具体的に相談し、専門家と一緒に対策を考えましょう。

一覧表の使い方

①認知症の進行と主な症状の例（アルツハイマー型認知症の場合）

おおよその進行の目安と、それぞれの段階で必要となる支援や心構え等をまとめています。ご自身やご家族が、今、どの段階にいるか？を把握し、これからを考える参考としましょう。

②認知症の進行段階に合わせて利用できる制度やサービスなど

段階に応じて、利用できる制度やサービス、支え合いの仕組みをまとめています。困っていること、不安に思っていることから、探してみましょう。詳しい内容は③をご覧ください。

③制度やサービス、支え合いの仕組み

②の表に掲載している制度やサービスなどの概要と相談先をまとめています。必要に応じて相談してみましょう。

ワンポイント！

介護保険制度：介護が必要な方の暮らしを社会で支えるための仕組みです。

- ・サービスを利用するためには、必要な手助けの度合いの判定を受けるため、申請手続きが必要です。その結果により、受けられるサービスの内容や負担額が異なります。
- ・基本的には65歳以上の方が対象ですが、40歳以上65歳未満の方でも特定の疾患（初老期における認知症など）があれば申請することができます。
- ・詳しくは市役所または地域包括支援センターで配布している「介護保険」の冊子をご覧ください。