認知症ケアパス（詳細版）　～認知症になっても自分らしく暮らしていくために～

ひとりで悩んでいませんか？

早めに気づいて早めの対応を

もしかして？ これって 認知症？

気になることはありませんか？

気になる症状をチェック！

☐ 何度も同じことを言ったり、聞いたりする	☐ ニュースなど周りの出来事に関心がない
☐ 物の置忘れが増えよく探し物をする	☐ 趣味・活動に関心がなくなった
☐ 料理や買い物が以前よりもうまくできない	☐ 家族・友人との会話が楽しめなくなった
☐ 約束の日をよく忘れるようになった	☐ 身だしなみに気を使わなくなった
☐ 些細なことで怒りっぽくなった・疑い深くなった	☐ 財布がいつも小銭でパンパンになっている

1つでも当てはまる項目がある場合は、まずは下記に相談しましょう。

認知症に関する相談はこちら・・・

加美町地域包括支援センター	小野田福祉センター	宮崎福祉センター
☎ 0229−63−3600	☎ 0229-67-5100	☎ 0229-69-5636
加美町字町裏320番地	加美町字中原南112	加美町宮崎字屋敷七番45-1

地域包括支援センター
ホームページ

気になるあなたは、次のページへ！ ⇒⇒⇒

加 美 町

認知症は早期発見が肝心！

早期発見・早期対応の３つのメリット

治療により改善する場合があります

症状の原因となっている病気によっては、適切な治療で改善する場合があります。

進行を緩やかにするための方法を見つけやすい

早期発見し治療を始めることで、症状の進行を緩やかにできる場合があります。

適切な対応で症状がやわらぎます

周りの人の適切な関わりによって症状が緩和したり、落ち着いたりします。

認知症予備群　ＭＣＩ（軽度認知障害）を知ろう！

認知症の一歩手前のことを言います。軽い記憶障害などはあっても日常生活に大きな支障はありません。早めに気づき、適切に対処することで、認知症への移行の予防や症状の進行を遅らせることができます。

「**認知症**かもしれない」と思ったら、

迷わず、早めに**かかりつけ医**や**相談窓口**に相談を

認知症の発症や進行を遅らせよう！

～高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防は、発症リスクを減らす効果があります～

１日３回、バランスよく食べましょう

脳卒中などの血管の病気を予防することが有効です。しっかり噛んで栄養が取れるよう、口腔ケアも大切にしましょう。

よく体を動かそう

ウォーキングや体操などを継続的に行いましょう。会話を楽しみながら体を動かすとより効果的です。転倒予防にもつながります。

人と会っておしゃべりを楽しむ

誰とも話をしない生活が続くと、認知機能がどんどん低下していきます。ミニデイや老人クラブ、公民館事業、運動教室など、人との交流は脳を刺激してくれます。耳が遠い方には補聴器の利用もおすすめです。

認知症はどんな病気？

国の調査では、65 歳以上の**約３人に１人**に認知症または軽度認知障害（ＭＣＩ）があるとされ、だれもがなりうる身近な病気です。

年相応のもの忘れと認知症の違い

年を取ればもの忘れも増えがちです。
じっくり思い返したり、ヒントをもらったりして思い出せる場合は心配ありません。
体験自体を忘れてしまうのが認知症の特徴です。

年相応のもの忘れ	体験の「一部」を忘れる 	約束をうっかり忘れる 	ヒントがあると思い出せる
認知症によるもの忘れ	体験の「全部」を忘れる 	約束したこと自体を忘れる 	ヒントがあっても思い出せない

認知症の始まりは家族の気づきも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり、車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出を億劫がる
- 怒りっぽくなった
- 切ったばかりの電話の相手を忘れる
- テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う
- 慣れた道で迷う　　など

代表的な認知症と症状の特徴

アルツハイマー型（認知症の半数以上）	・同じ質問を何度もする ・日にちが分からなくなる　など
脳血管性	・意欲が低下する ・手足の麻痺がある　など
レビー小体型	・実際はいない子供や虫が見えると言う ・手足の震え　動作がゆっくり　など
前頭側頭型	・同じ時間に同じ行動をとる・記憶障害は軽度 ・怒りっぽい、自分本位な行動が目立つ　など

65 歳未満で発症する若年性認知症

書類の整理が難しい・家事に時間がかかる・打合せの約束をしたことを忘れるなどミスが重なったら要注意。進行が速いため、早期発見が何より大切です。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

認知症の経過と地域のかかわりの流れ

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより経過は異なり、必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、 今後を見通す参考としてください。

認知症の段階	元　気	ＭＣＩ（軽度認知障害） 物忘れが多くなる前段階	認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
	自　立		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 支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	・地域とのつながりを大事にする ・健康づくりや介護予防に取り組む 	・もの忘れが増えるが自覚がある ・「あれ」「それ」などの代名詞が増える ・ヒントがあれば思い出す ・日常生活は自立しているが、買い物の支払いや漢字のミス等が増える	・同じことを何度も聞くようになる ・物や人の名前が出てこない ・置き忘れやしまい忘れが増える ・料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる ・時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる	・服の着替えが困難 ・「物を盗まれた」などの発言をする ・家までの帰り道が分からなくなる ・書字・読字が苦手になる ・家族を他人と間違える 	・食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが誰かの助けがないと難しい ・車いすやベッド上での生活が長くなる ・言葉数は少なくなるが五感は残っている
本人の気持ち		・なんかおかしいな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 ・しっかりしてと言われるとつらい ・やりたいことがあっても、あきらめてしまう	・できないことへのストレスからイライラする ・できることもあると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
家族、介護者の 対応のポイント	・本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践する 	・予防のための生活改善や趣味などの交流活動を勧める ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する ・年のせいにせず気になり出したら、早めに相談する ・ミスや失敗を責めず、本人の不安を和らげる ・近親者に伝えておく	・同じことを聞かれてもきちんと返答する ・役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を本人と話し合い周囲が支援する ・医療の他、介護保険などの支援についても勉強していく	・さまざまな症状が現れてきて疲れる時期なので、人の助けを借りてみよう ・サービスの利用で介護の負担を軽くする 	・本人が安心できる環境づくりを心掛ける ・最期の迎え方について家族・親族間で話し合いをしておく

認知症になっても、本人ができること、やりたいことを応援します。

予防

●総合健診
●歯科健診
●筋力アップ教室
●健康運動サークル
●ミニデイサービス
●老人クラブ
●地域の交流サロン
●シルバー人材センター

認知症を遠ざける生活習慣に
努めましょう

相談

●かかりつけ医
●地域包括支援センター
　宮崎福祉センター
　小野田福祉センター（表紙参照）
●ケアマネジャー
●加美町もの忘れ相談
●認知症カフェ

まずはつながりやすいところへ
相談してみましょう

医療

●認知症の相談ができる医療機関
●認知症初期集中支援チーム
●かかりつけ医
●かかりつけ薬局
●歯科医、耳鼻科医
●訪問看護、理学療法士　など

症状が重くなる前に適切な
医療サービスとつながりましょう

介護

●ケアマネジャー
●訪問系サービス（ホームヘルプ）
●通所系サービス（ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ、認知症対応型ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ）
●泊まり系サービス（ショートステイ　など）
●施設サービス
（認知症対応型ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ、特別養護老人ホーム、
介護老人保健施設、ｻｰﾋﾞｽ付高齢者向け住宅　等）
●福祉用具貸与、住宅改修
●配食サービス

介護保険申請の
詳細はこちら

状況に合わせてうまく
介護サービスを利用しましょう

くらし

●認知症カフェ
（にこカフェ・ひだまりカフェ・オレンジカフェ）
●ミニデイサービス・サロンなどの通いの場
●民生委員や認知症サポーター―など地域の見守り
●チームオレンジ（身近な支え合い活動グループ）
●認知症高齢者等見守り QR コード活用事業
●成年後見制度
●社会福祉協議会（生活支援ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ）

地域にはサポートの輪があります。
認知症になっても今できることを
大切にしていきましょう

大切なのは理解をして寄り添うこと

認知症の方は、たとえ言葉には表さなくても「自分に何か異変が起きている」ことに気づいており、様々な思いや悩みを抱えています。
周りの適切な関わりによって、認知症による症状の軽減につながります。

認知症の方の気持ち

不安な気持ち

「なぜこんなことになったんだろう」

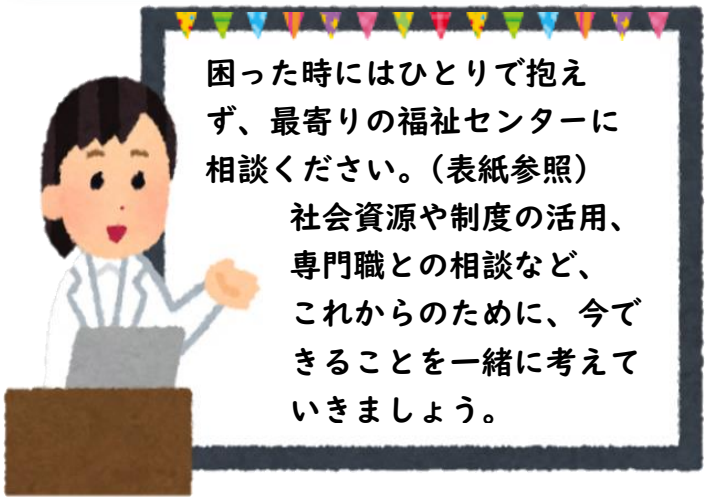
「みんなに知られたくない」
「これからどうなるの

悔しい気持ち

「何もできないと言われてくやしい」
「みんなからバカにされている」
「自分が情けない」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」



困った時にはひとりで抱えず、最寄りの福祉センターに相談ください。（表紙参照）
社会資源や制度の活用、専門職との相談など、これからのために、今できることを一緒に考えていきましょう。

関わり方のポイント

わかりやすく話す、ゆっくり聞く

たくさんのことを言われると混乱します。
笑顔や穏やかな声かけが安心感を与えます。

本人のペースや好きなこと、習慣を尊重する

本人のペースとその人らしさを尊重することが心の平穏につながります。

行動を否定せず、話を合わせる

頭ごなしに否定されると、嫌な感情だけが記憶に残り、困った行動につながることがあります。

間違いや失敗を責めない

訂正＝否定と感じ不安になります。
思い込みであっても一度受け入れることから始めましょう。

できることに目を向ける

失敗するからと決めつけず、ちょっとした手助けで、やり遂げると自信につながります。

生活を助ける工夫を考える

自宅でトイレの場所がわからなくなり失敗することも。本人がわかりやすい表示や目印など工夫してみましょう。

頑張りすぎず、笑顔の自分を大切に

認知症になっても自分らしく過ごしていくために

本人・家族・地域の交流の場『認知症カフェ』

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さん、介護・医療の専門職が気軽に集える場です。認知症があってもなくても自分らしく暮らせるよう、ともに支え合える仲間とともに、認知症になっても自分が今できることを大切にしてみませんか？
安心して分かち合えるので、ほっと心が軽くなって元気が湧いてきます。

『ひだまりカフェ』

認知症の方もそうでない方も、だれでも楽しく参加できます。地域のボランティアの皆さんと一緒に野菜作りや楽しい交流活動を行っています。みなさんで、笑顔あふれるひとときをともに過ごしませんか。

特別養護老人ホームみやざき
☎ 0229－68－2201

『にこカフェ』

地域包括支援センター
☎ 0229－63－3600

グループホームにこトピア加美
☎ 0229－64－1023

『オレンジカフェ』

もの忘れが心配な方やご家族などが集まり、気軽に話ができる場です。専門家を交えて相談したり、認知症について学べる場です。
頑張りすぎずに、お茶でも飲みながら、これからやってみたいこと見つけてみませんか？

地括包括支援センター　☎ 0229-63-3600

『せせらぎの会』

県北の若年性認知症（疑い）の方、その家族の交流の場です。若年性認知症コーディネーターを交えて、日頃の悩みを相談し合うことができます。

地域包括支援センター　☎ 0229-63-3600
北部保健福祉事務所　☎ 0229-91-0713

日程などの詳細については、チラシや“広報かみまち”でお知らせします。

みんなで認知症サポーター（応援者）になろう！

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センター　☎0229-63-3600

認知症になっても安心して自分らしく暮らしていくためには、認知症の方や家族を温かく見守る応援者が必要です！認知症の原因や症状、望ましい接し方などについて、一緒に学びませんか？
キャラバンメイトの皆さんが講師となる、楽しい講座です。4～5人の少数のグループ、企業、各種団体、学校などからの依頼を受けて無料で開催します。
気軽にお問い合わせください。

相談窓口のご紹介

認知症の診断や治療についてのご相談

・**かかりつけ医**　気になることは、まず相談しましょう。

・**かかりつけ薬局**　薬に関しての相談や必要に応じ医師と連携し支援します。

・**認知症疾患医療センター**　認知症の専門医療機関

旭山病院（大崎市鹿島台）
☎ 0229-25-3136

古川グリーンヒルズ（大崎市古川）
☎ 0229-24-5165

自動車の運転が心配・・・

運転免許返納の相談

75歳以上の高齢者ドライバーに対して、免許更新時の認知機能検査が義務化になりました。認知症状が気になり、運転に不安がある時には、主治医や下記の相談窓口に相談しましょう。
ご家族の方も相談できます。

安全運転相談ダイヤル　＃８０８０
加美警察署または最寄りの駐在所　☎ 0229-63-2311
宮城県運転免許センター　☎ 022-373-3601
古川運転免許センター　☎ 0229-22-8011

加美町の認知症専門相談

もの忘れ相談　【予約制】

★　奇数月第２火曜日（日程は町広報誌に掲載）
★ 時間　９時半～正午　　★ 会場　中新田福祉センター
★　認知症サポート医による相談会です。
これからどうしていけばよいか、考えるきっかけになります。

認知症初期集中支援チーム

認知症の専門チームが、集中的に相談や家族支援、医療介護の調整をサポートします。
★　対象　介護や医療のサービスを利用していない認知症が疑われる方
地域包括支援センター　☎ 0229-63-3600

行方が分からなくなった方の早期発見と保護のために

認知症高齢者等見守りQRコード活用事業

専用のQRコードシールを日ごろから身に着けている杖や帽子、衣類、靴などに貼り付けます。外出先で困った時に、見かけた方がコールセンターへ連絡することで、早期に身元が判明し、無事に自宅へ帰れます。

地域包括支援センター　☎ 0229-63-3600

ＳＯＳネットワークシステム

家族などから警察に連絡し、行方が分からなくなった高齢者を地域の関係機関が連携し、発見保護に努めるシステムです。事前のご相談をお勧めします。

加美警察署　☎ 0229-63-2311

認知症や介護についてのご相談

・**地域包括支援センター・小野田福祉センター**
宮崎福祉センター　（表紙参照）

・**ケアマネジャー**　介護保険サービスのマネジメント

・公益社団法人**認知症の人と家族の会**　宮城県支部
☎ 022-263-5091

若年性認知症のご相談

仙台市認知症疾患医療センター
いずみの杜診療所　地域連携室
RBA相談室　☎ 022-346-7068
受付時間　月～金曜日９時～16時
〒981-3111 仙台市泉区松森字下町８-１

おれんじドア（本人のための物忘れ総合相談窓口）
診断を受けた後の不安を乗り越えるために・・・
★毎月第４土曜日（14時～16時）
★東北福祉大学仙台駅東口キャンパス
問合せ先　☎ 070-5477-0718（月～金10時～15時）

加美町認知症支援ネットワーク会議
令和７年１０月改訂