

認知症になつても…



大船渡市版 認知症ケアパス

住み慣れたわが家、
わがまちで暮らしていくために

※「認知症ケアパス」とは…

認知症の人と、その家族の道しるべとして、認知症のことや、大船渡市内の認知症対応医療機関、相談先、各種サービスなどの情報をまとめた冊子です。

もくじ

もっと認知症を知ろう	3
認知症に早く気づこう	5
状態に合わせた対応を	10
認知症の症状とその対処法・支援体制	14
認知症になつても地域で 安心して生活するためのヒント	16
■サービスを上手に使いましょう	16
①介護保険サービス	
②高齢者福祉サービス	
③成年後見制度について	
④その他の生活支援	
■一人で悩まずに相談しましょう	18
①高齢者や介護に関する相談	
②認知症に関する相談等ができる医療機関	
③若年性認知症に関する相談窓口	
認知症の人の気持ちを知ろう！	20
これからも元気でいるためのポイント	21



銀河連邦サンリクオオフナト共和国
PRキャラクター『おおふなトン』

もっと認知症を知ろう

はじめに

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現を目指し、全国的に取り組みが進められているところです。

大船渡市では、市民の皆さんに認知症について理解していただき、ご自身やご家族の不安を軽減し、地域で認知症の人やその介護者を支えていく体制づくりを進めていくために「認知症ガイドブック」（認知症ケアパス）を作成しました。

「認知症ケアパス」とは、認知症の人の状態に応じた適切なサポート体制を示したもので

認知症の人やその家族が、地域の中で本来の生活を営むために、いつ、どこで、なにをするべきか、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかなどを具体的にまとめました。

家族や身近にいる人が認知症かもしれないと心配になったとき、認知症の進行が気になったとき、現在利用しているケアやサービスが適切かどうか迷ったときなどに、どこに相談したらいいかを確認することもできます。

このガイドブックにより、認知症についての具体的なイメージを共有し、認知症の人とその家族、それを支える地域や、医療・介護等の関係機関がさらなる連携を深め、共に安心して暮らしていくように、それぞれの立場で取り組んでいきましょう。

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなつて記憶力や判断力などが低下し、日常生活や社会生活に支障が出る状態（およそ6か月以上継続）を指します。「認知機能低下を基盤とした生活障害」であり、ゆっくり進行します。たとえば、朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



認知機能障害

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそつて実行することが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



認知機能障害に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

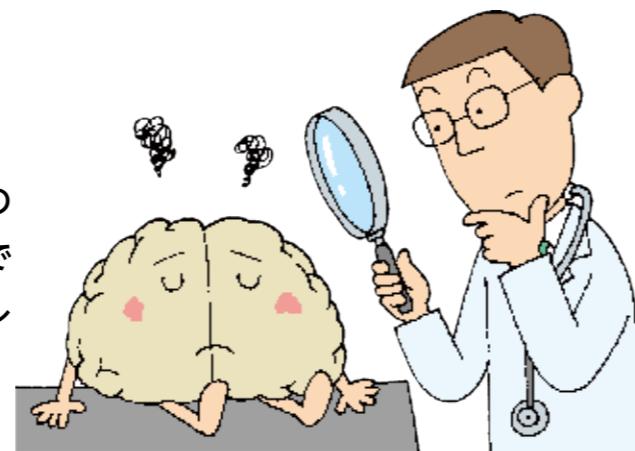
行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言動
- 徘徊
- 無気力
- 睡眠障害
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- など

認知症を引き起こす 主な脳の病気

脳の働きが悪くなつて認知症は起りますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しづつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起っているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起り、認知症を引き起こしています。

認知症に早く気づこう

以下のような状況が、認知症に早めに気づく目安になります。本人よりも周囲の人が気づく場合もあります。身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への進行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。



メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談ください。

また、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



もしかして…若年性認知症？

～認知症は高齢者だけの病気ではありません～

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、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。



若年性認知症に気づくポイント

	本人が感じていること	周りの人気が感じていること
職場で	今までやってきた仕事の手順が分からなくなり、時間がかかるようになった。	いつもの業務の手順なのに抜けている部分が多く、目が離せない。
家庭内で	普段作り慣れている料理が作れない。	作って欲しいメニューをリクエストしても毎日同じメニューの料理を作る。
車について	通り慣れた道なのに、目的地に辿り着くことができなくなった。	駐車、車庫入れがスムーズにできず、非常に時間がかかっている。
性格の変化	おしゃれに関心がなくなった。以前みたいにアイデアが浮かばなくなった。	自分の間違いを人のせいにする。
行動の変化	テレビドラマを見ていても、ストーリーが理解できない。	会話の最中、話題について行けていない様子である。

早期発見・早期対応が大切！

認知症は、早期に発見し、適切な支援を受け始めることがとても大切です。まずはかかりつけ医に相談するか、専門の医療機関を受診しましょう。
(18～19ページをご覧ください)



受診するときは、

- 本人の普段の様子をよく知っている人が付き添いましょう。
- あらかじめ以下のことなどを書いて、準備しておくとよいでしょう。
(8ページもご参照ください)

①最初に気づいた症状や今までの経過

②ほかの疾患の有無

③服用している薬の内容

④家族歴

若年性認知症に関する相談窓口

- 岩手県若年性認知症相談窓口
(岩手医科大学付属内丸メディカルセンター内) TEL: 019-907-2036
- 全国若年性認知症コールセンター TEL: 0800-100-2707
- 大船渡市地域包括支援センター (総合福祉センター内) TEL: 0192-26-2943

受診の際に伝えたいこと

受診前に、本人の言動や 困りごとなどをチェックしてから相談しましょう。また、お薬手帳がある場合は持参しましょう。

1 本人の様子について

チェック欄

メモ欄

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 新しい出来事が覚えられない、すぐに忘れる
- 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、誰かに盗まれたと言う
- 約束を忘れる
- 趣味や毎日の日課などをしなくなった
- ボーッとしていることが増えた
- ふさごみ、外に出るのを嫌がる
- 今の時間がわからない、時間の感覚がわからない
- 今日の日付・曜日がわからない
- 今が何月なのかわからない、今の季節がわからない
- 夜に寝ないで活動する、昼夜逆転した生活をしている
- 料理や計算などのミスが多くなった
- お金の計算ができなくなった
- 運転中、どちらに曲がるかわからなくなつたことがある
- 同じものを毎日買ってくる
- 薬の飲み忘れが増えた
- 怒りっぽくなつた
- 自分の失敗を認めない
- 「何度も同じ話をする」と周囲から言われたことがある
- 「頭がおかしくなつた」と本人が言う
- 電話や訪問者に一人で対応できない
- 迷子になり、自宅に戻れないことがある
- 一人で外に出たがり、目が離せない
- 食事・着替え・入浴等に見守りや介助が必要
- 着替えや入浴をしたがらない
- トイレの失敗が増えた
- 食事をしたことを忘れる
- 他の人には見えないが、本人は見えると言う（幻視）
- その他の症状（ ）

2 上記の症状に気づいた人

- 本人
- ・同居の家族
- ・同居以外の家族、親族
- ・本人の友人
- ・知人
- ・近所の人
- ・その他（ ）

3 上記の症状に気づいた時期

いつごろ▶ 年 月頃（歳）から
その後▶・状況は変わらない・現在は落ち着いている・ひどくなっている・症状には波がある

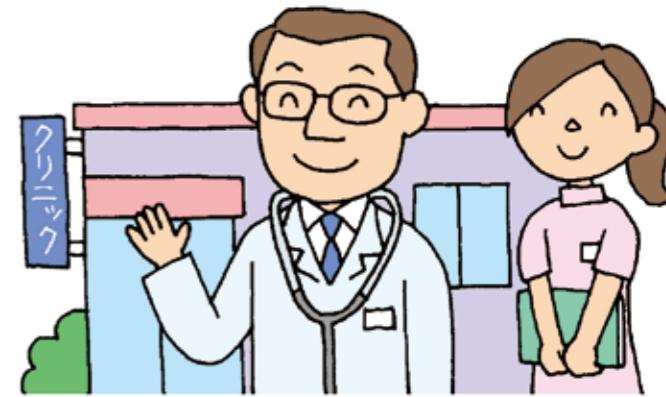
4 心配なこと・困っていること

（ ）

どこに行けばいいの？

まずは「かかりつけ医」にご相談ください。状況に応じて、治療を行ったり他院を紹介したりします。

かかりつけ医がない場合は、18~19ページ、または別紙「認知症の相談が可能な医療機関一覧表」をご参照ください。



どんな検査をするの？

一般的には、問診・認知機能検査・画像検査（CT・MRI）が行われます。

また、血液検査や心電図検査などの一般的な身体検査、運動機能や神経の働きを調べる神経学的検査が行われることもあります（検査項目は医療機関によって異なります）。

●加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せない
- なにを食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れる
- もの覚えが悪くなつたように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある



認知症の記憶障害

- 経験したこと全体を忘れる
- 目の前の人が誰なのかわからない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 食べたこと自体を忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある



状態に合わせた対応を

①「認知症の疑いがある」状態、および

②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

この時期
の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。



認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期
の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

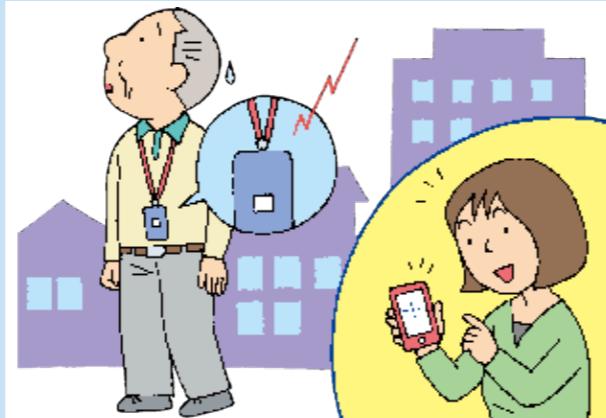
介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。



見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



⑤「常に介護が必要」な状態

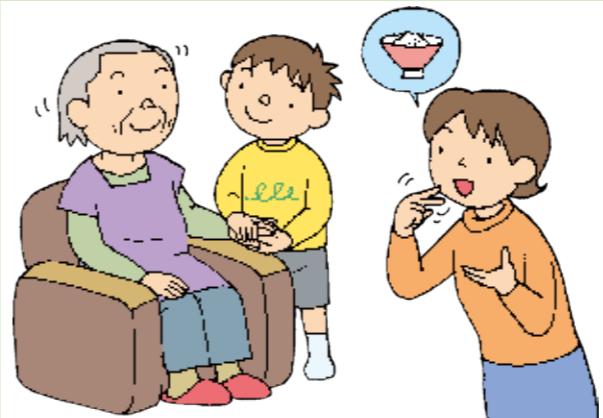
この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

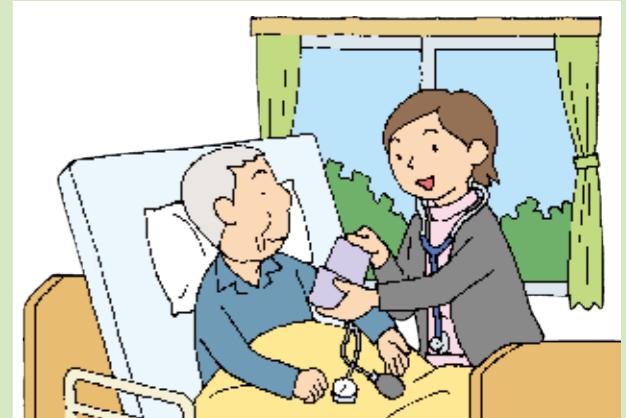
コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャー やかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅でごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などごすかを検討しましょう。



看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



認知症の症状とその対処法・支援体制

認知症は少しづつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。詳しい内容については、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の進行	軽度認知障害	認知症		
	気づき	認知症の疑い・軽度	中等度	重度
本人の様子	もの忘れが多いが、自立して生活できる。	日常生活は自立	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
家族ができること(心構え)	●本人の様子を観察する ●家庭での役割分担や地域の行事などへの参加を勧める ●家族で認知症という病気を理解する ●認知症状の相談をする	●本人が失敗したことを叱らないで、優しく声がけする ●本人ができる事をいかした支援をする ●生活上の困難、安全に対する支援をする ●専門医を受診する ●近隣、親族に認知症について理解してもらう ●介護保険のサービスを検討する	●介護・福祉サービスを上手に活用する ●介護者が疲れないよう、心と体の健康管理に努める ●本人ができないことをさりげなく手伝う ●本人の好きなことが続けられるようサポートする ●定期的な受診と必要な治療を継続する ●感染症・合併症を予防する ●事故防止に努める ●相談できる人・場所を確保する ●どのように人生の最期を迎えるのか、家族間で話し合っておく	
相談窓口	地域包括支援センター 在宅介護支援センター 民生委員 いわて認知症電話相談			
介護予防	介護予防教室 健康診査			
活動の場	老人クラブ 地域サロン活動 サークル活動 認知症カフェ 認知症の人と家族の会			
シルバー人材センター				
生活支援	見守り活動 シルバー人材センター ひとり暮らし 高齢者等地域生活サポート事業 日常生活自立支援事業 成年後見制度			
介護保険サービス	必要な介護保険サービス			
医療	かかりつけ医 認知症に対応している医療機関 認知症疾患医療センター			
本人と家族の支援	認知症の人と家族の会 認知症カフェ 認知症サポーター 地域包括支援センター等			
もしものとき	消費生活センター 警察署 消防署 気仙地区 高齢者等SOSネットワークシステム ひとり暮らし高齢者等地域生活サポート事業			

※症状の現れ方には個人差があります。

認知症になつても地域で 安心して生活するためのヒント

認知症の人を在宅で介護するには、決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を予防し、生活リズムを整えることができます。ひいては、それが、家族の介護負担の軽減にもつながります。



サービスを上手に使いましょう

①介護保険サービス

通所サービス：デイサービス、デイケア、認知症デイサービスなど
訪問サービス：訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問介護、居宅療養管理指導など
宿泊サービス：ショートステイ
訪問・通所・宿泊サービス：小規模多機能型居宅介護など

居宅介護支援事業者：

介護支援専門員（ケアマネジャー）との話し合いにより、様々なサービスが受けられます。

居宅での暮らしを支えます：

福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修など

介護保険の申請について

（サービスの利用には申請が必要です）
申請窓口：大船渡市保健福祉部長寿社会課（TEL：0192-26-2943）

②高齢者福祉サービス

行方不明になるおそれのある認知症の人やその家族への支援

サービスの種類	サービスの内容
気仙地区高齢者等 SOSネットワークシステム	認知症の高齢者などが、道に迷ったり、行方不明になって捜索が必要となった場合に、警察等と情報を共有し連携を図ることで、早期発見と安全保護を目指すシステムです。「いつの間にか外に出て行ってしまう」、「ひとり歩きで道に迷う」などの心配がある場合には事前の登録をおすすめします。

システムの利用には **登録が必要です**

高齢者等見守り情報共有システム 推進事業「どこシル伝言板」



認知症等で行方不明になった際、衣服等に貼ったQRコード（二次元コード）が読み取られると、家族等へ**瞬時に発見通知メールが届きます**。発見者は二次元コードを読み取ると、**ニックネームや注意すべきことなど対処方法がわかる**ので安心です。**チャット形式**の伝言板だからやりとりは簡単。お迎えまで迅速に行えます。

「どこシル伝言板」の特徴	読み取ると発見者の手順を確認できます
準備はこれだけ	
1.スマートフォンのメールアドレスを用意する 2.登録シートの記入 3.ラベルシールの貼付け	耐洗ラベル 蓄光シール
24時間365日OK	夜間も伝言板を通じてやりとりが可能。登録した3名へ瞬時に発見通知メールが届きます。
個人情報の記載不要	氏名・住所・連絡先の記載は不要なので安心です。

問合せ：大船渡市保健福祉部地域包括ケア推進室（TEL：0192-26-2943）

その他、下記の事業を実施しています。

一人暮らし高齢者等への在宅生活支援	介護している家族への支援
ひとり暮らし高齢者等地域生活サポート事業 (緊急通報装置の貸与)	介護用品の支給 住宅改修費への助成（高齢者及び障害者にやさしい住まいづくり推進事業） 生活支援ショートステイ事業 家庭介護慰労手当支給事業

問合せ：大船渡市保健福祉部長寿社会課（TEL：0192-26-2943）

③成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分となった人が、預貯金の管理や契約で不利益な結果を招かないように、法的に支援する制度です。成年後見制度には大きく分けて2種類あります。

法定後見制度	判断能力がすでに不十分な状態にある人を対象とした制度です。家庭裁判所が本人や親族等からの申立てにより、本人の判断能力の状態に応じて支援者を選びます。
任意後見制度	自分の判断能力が十分にあるうちに、将来の不安に備えて、あらかじめ誰にどのような支援をしてもらうか自分で決め、公証役場で公正証書を作成し、契約します。

問合せ：大船渡市成年後見支援センター（通称：まるさぽ）（TEL：0192-27-0001）

④その他の生活支援

(1) 日常的な金銭管理や各種手続きに関する支援

大船渡市社会福祉協議会では、日常生活自立支援事業として福祉サービスの利用や、日常的な金銭管理などに不安がある人の支援を実施しています。

問合せ：社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会 (TEL：0192-27-0001)

(2) 消費者被害等の支援

大船渡市消費生活センターでは、大船渡市、陸前高田市および住田町にお住いの方の相談に応じるため、2市1町が共同で運営しています。悪質商法や契約トラブル、多重債務のお悩みなどについて、お気軽にご相談ください。

問合せ：大船渡市消費生活センター (TEL：0192-27-3111)



一人で悩まずに相談しましょう

①高齢者や介護に関する相談

担当地区	名称	所在地	電話番号 (市外局番 0192)
大船渡町 赤崎町	大船渡市在宅介護支援センター	大船渡町字山馬越 188	27-8688
盛町、日頃市町 猪川町、立根町	大船渡市福祉の里在宅介護支援センター	盛町字町 6-1	25-1234
末崎町	末崎町在宅介護支援センター	末崎町字平林 48-1	22-1025
三陸町	三陸在宅介護支援センター	三陸町越喜来字所通 91	44-3577
市内	大船渡市地域包括支援センター	盛町字下館下 14-1	26-2943

②認知症に関する相談等ができる医療機関

認知症は他の病気と同じく、早めに医療機関へ相談することが大切です。「年のせい」「治らないから」と考えずに、まずはかかりつけ医の先生に相談してみましょう。

かかりつけ医の先生をお持ちでない場合は、市内の場合は下記の医療機関にも相談できます。

認知症の相談や治療を行う医療機関一覧 (令和5年7月時点)

医療機関名	住所 電話番号 (市外局番 0192)	認知症の診療体制			
		相談に応じたり、 専門医への紹介 を行っている	認知機能検査 による診断を 行っている	画像検査によ る診断を 行っている	認知症の治療 を行っている
石倉クリニック	大船渡町字地ノ森 43-9 21-2525	○	○	○	○
岩渕内科医院	大船渡町字新田 49 番地 4 26-5355	○	—	—	○
うのうらクリニック	立根町字中野 40 番地 5 21-3636	○	○	○	○
医療法人けやき会 菊池医院	大船渡町字山馬越 183 番地 5 21-1620	○	○	—	○
医療法人勝久会 地ノ森クリニック	大船渡町字山馬越 188 27-1721	○	—	—	—

医療機関名	住所 電話番号 (市外局番 0192)	認知症の診療体制			
		相談に応じたり、 専門医への紹介 を行っている	認知機能検査 による診断を 行っている	画像検査によ る診断を 行っている	認知症の治療 を行っている
滝田医院	末崎町字平林 75 番地 1 29-3108	○	○	—	○
ちば内科診療所	猪川町字前田 10 番地 9 22-8990	○	○	—	○
医療法人隆玄 山浦医院	盛町字内ノ目 2 番地 4 26-3121	○	○	○	○
山崎内科医院	盛町字内ノ目 7 番地 20 26-4448	○	○	○	○
岩手県立大船渡病院	大船渡町字山馬越 10 番地 1 26-1111	○	○	○	○

●岩手県内の認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターでは、主に認知症に関する住民からの相談対応、専門医療の提供、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携等を行います。

岩手県認知症疾患医療センター一覧 (令和5年3月1日時点)

区分	施設名	所在地	電話番号
基幹型	学校法人岩手医科大学附属病院	矢巾町医大通 2-1-1	019-652-7411 月曜～金曜 10時～16時
地域型	社団医療法人新和会 宮古山口病院	宮古市山口 5-3-20	0193-62-4088 月曜～金曜 9時～16時
	独立行政法人国立病院機構 花巻病院	花巻市諏訪 500	0198-20-0596 月曜～金曜 9時～16時
	社団医療法人祐和会 北リアス病院	久慈市源道 12-111	0194-75-3858 月曜～金曜 9時～16時
	医療法人社団創生会 おとめがわ病院	奥州市水沢佐倉河字慶徳 27-1	0197-34-1226 月曜～金曜 9時～16時
	岩手県立一戸病院	一戸町一戸字砂森 60 番地 1	0195-32-3153 月曜～金曜 9時～16時
	岩手県立南光病院	一関市狐禅寺字大平 17 番地	0191-23-0852 月曜～金曜 9時～16時
	医療法人希望会 希望ヶ丘病院	陸前高田市高田町字大隅 8 番地 6	0192-53-1019 (代表) 診療：月曜～金曜 (予約制) 相談等：月曜～金曜 9時～16時
連携型	医療法人仁医会 (財団) 釜石厚生病院	釜石市野田町 1 丁目 16 番 32 号	0193-23-5105 月曜～金曜 9時～16時

(注) 基幹型：地域型の機能に加え、救急及び急性期医療に対応

(注) 地域型：認知症の相談、専門医療の提供及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関

(注) 連携型：基幹型・地域型等の医療機関と連携し、認知症の相談、専門医療の提供及び認知症医療に対応

③若年性認知症に関する相談窓口

問合せ：岩手県若年性認知症相談窓口 (岩手医科大学附属内丸メディカルセンター内) (TEL：019-907-2036)

全国若年性認知症コールセンター (TEL：0800-100-2707)

※ 7ページもご覧ください。

認知症の人の気持ちを知ろう！

認知症になったら「何も分からなくなる」わけではなく、症状が進行しても「感情」は残っています。認知症の方が苦手な「環境の変化」を避け、これまでと変わらず生活ができるように、本人のペースで「安心感」を与えるような対応に努めましょう。

また、認知症の人にもできることはたくさんあります。心身の力を最大限に引き出し、その人らしく充実感のある暮らしを構築できるように、「できること」は本人に、できることは周りがサポートしましょう。

認知症の人を介護しているご家族の方へ

抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけていきましょう。

また、働きながら介護をされている方は、下記のような制度も合わせて活用しましょう。

○介護休業制度

労働者は、申し出ることにより、対象家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として、介護休業を取得することができます。

○介護休暇制度

対象家族が 1 人であれば年に 5 日まで、2 人以上であれば年に 10 日まで、半日単位で取得できます。

◆ 認知症の人もその家族も明るく生きるために参加しませんか

認知症カフェ一覧（令和 6 年 6 月時点）

名称	開催場所	日時	内容	参加費	問合せ先
	住所				
大船渡地区 認知症の人と 家族の会 つどいの会	大船渡市防災観光交流センター おおふなぽーと 2 階	第3木曜日 13:30~ 15:30	・語り合い ・リフレッシュ交流会 ・勉強会 ・認知症に関する相談 等	100 円	大船渡地区 認知症の人と 家族の会 事務局 0192-27-8605
	大船渡町字茶屋前 7-6				
おたすけ カフェ	おたすけ	第3金曜日 10:00~ 12:00	・おしゃべり ・お出かけ ・介護予防活動 ・生活相談 ・認知症に関する相談 等	100 円	末崎町在宅介護 支援センター 090-7321-1106
	末崎町字平林 69-12				

※認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方など、どなたでも参加できます。

※開催日時等が変更になることがありますので、はじめて参加される際にはお問い合わせください。



これからも元気でいるためのポイント

しっかり活動して、おいしく食べて、いきいき生活を！！認知症の予防や健康寿命*を延ばすためには、健康的な生活を送ることが大切です。今日から、3原則を実践しましょう。

* 健康寿命：元気に自立して日常生活を送ることができる期間のこと

原則① よく体を動かす まず歩こう！！

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけます。あわせて、筋肉を使うトレーニングも習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

有酸素運動

動脈硬化や糖尿病などを予防し、健康を守る運動です。

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- 水泳
など



筋力トレーニング (筋トレ)

筋肉量や筋力を維持・向上し、からだを動きやすくするための運動です。

- スクワット
- つま先立ち
- 脚の横上げ
など



柔軟体操 (ストレッチ)

関節が曲がる範囲を広げ、からだを柔軟に保つ運動です。

- 開脚や前屈運動
など



バランス運動

体幹をきたえてからだのバランスをよくし、転倒予防に役立つ運動です。

- 片脚立ち
など



原則② バランスよく食べる いただきます！！

元気にはバランスよく規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番と思っている人もいますが大きな誤解です。栄養状態の低下が老化のスピードを加速させます。高齢者のやせは要注意です。

■ 1 日 10 種類の食品をとる

次の 10 種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- 肉
- 魚介類
- 卵
- 大豆・大豆製品

- 牛乳・乳製品
- 緑黄色野菜
- 海藻類
- いも

- 果物
- 油脂類 (油を使った料理)



東京都健康長寿医療センター研究所などの研究による

■ 「口腔清掃」で口のなかをきれいに

毎食後、歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいに。



義歎も清掃を

義歎（入れ歎）も毎日清掃しましょう。不都合があれば必ず歯科医に相談を。



原則③ よく外に出る 社会に参加しよう!!

外出する機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるとも言われています。

・外出が減るきっかけはさまざま

からだの問題…膝や腰が痛む、視界が狭くなった、耳が聞こえにくくなった、口臭が気になる など

こころの問題…転倒が怖い、親しい人の別れ、喪失体験、生きがいが見つからない など

環境の問題…友人がいない、1人暮らし長い、交通量が多く不安 など

・お出かけのきっかけづくりはここから

着替え…起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム…昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣…転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加…ボランティアや催しサービスに参加しましょう

交流会…趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集…世の中の動きに关心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



<仲間づくりのきっかけ、働くきっかけ、知識を生かすきっかけ>

地域にはさまざまな「きっかけ」があります。一歩外へ出て取り組んでみませんか。

働く…シルバー人材センター

おおむね60歳以上の人を対象に、働く機会を提供しています。業務内容は、簡単な植木の剪定や大工仕事、建物の管理や宛名書きなど、高齢者の豊かな知識と経験等を活かした、様々なものがあります。※入会が必要です

問合せ：公益社団法人大船渡市シルバー人材センター（TEL：0192-26-5124）

仲間づくり・交流

老人クラブ

地域での仲間づくりを通した生きがいと健康づくりを目的とし、教養講座、レクリエーション、そのほか幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる交流事業を行っています。

地域サロン活動

地域で開催されている活動（お茶っこ会：サロン）へ参加し、地域の仲間づくりや生きがい、楽しみを見つけることで、地域社会との交流をもち続けましょう。

学ぶ…生きがいセミナーなど

地域の皆さんによる地域の皆さんための生涯学習の場で、地区公民館等で実施しています。健康や教養をはじめ、趣味や地域課題など様々な学習に取り組んでおり、どなたでも気軽に参加することができます。

これからのために…

自分の意思を伝えることが難しくなっても、自分らしく暮らしていくように、今後自分がどのように過ごしていきたいか、下記の項目を参考に、家族など大事な人と話し合っておきましょう。

①私の好きな事、これからもつづけていきたいこと

例：ペットと散歩をつづけていきたい、毎年温泉に行きたい

②今、もしくはこれからお願いしたこと

例：ゴミ出しの日時に声をかけてほしい、自分の権利や財産を守ってほしい

③医療や介護についてのお願い

例：どこ（自宅、介護施設、病院）で生活したいか、どのような医療・介護サービスを希望するか

「誰もが認知症になつても 住み慣れた地域で安心して暮らせる共生のまち」
を目指しています。

認知症センターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。市内には地域や職域に「認知症センター養成講座」を修了した認知症センターの方々がいらっしゃいます。

市では、認知症センターが中心となり、みんなで「認知症」を理解して、見守り・声かけ、話し相手、外出のお手伝いなど、認知症の人や家族が孤立しない支援をみんなでできる「やさしいまち」を目指す「チームオレンジ」の取り組みを進めていきます。



わが家の連絡相談先メモ

〈住 所〉



〈家族や親族の電話（携帯）番号〉

●名前



●名前



●名前



●名前



〈担当課名〉

〈住 所〉



〈医療機関名〉

〈住 所〉

〈担当医師名〉



〈担当包括〉

〈住 所〉

〈担当者名〉



〈所属事業者名〉

〈住 所〉

〈担当者名〉



〈名 称〉

〈住所・電話番号〉



大船渡市保健福祉部地域包括ケア推進室
地域包括支援センター
長寿社会課

〒022-0003 大船渡市盛町字下館下14-1 (総合福祉センター内)

☎0192-26-2943