16. 認知症ガイドブック

1. 認知症を理解する

認知症になっても何もわからなくなったり、何もできなくなるわけではありません。いろいろな原因で脳の細胞が壊れ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態を認知症といいます。誰もが認知症になり得ることを前提に、認知症になっても住み慣れた地域で希望を持って自分らしく暮らすという「新しい認知症観」に基づき、共生社会の実現を目指します。

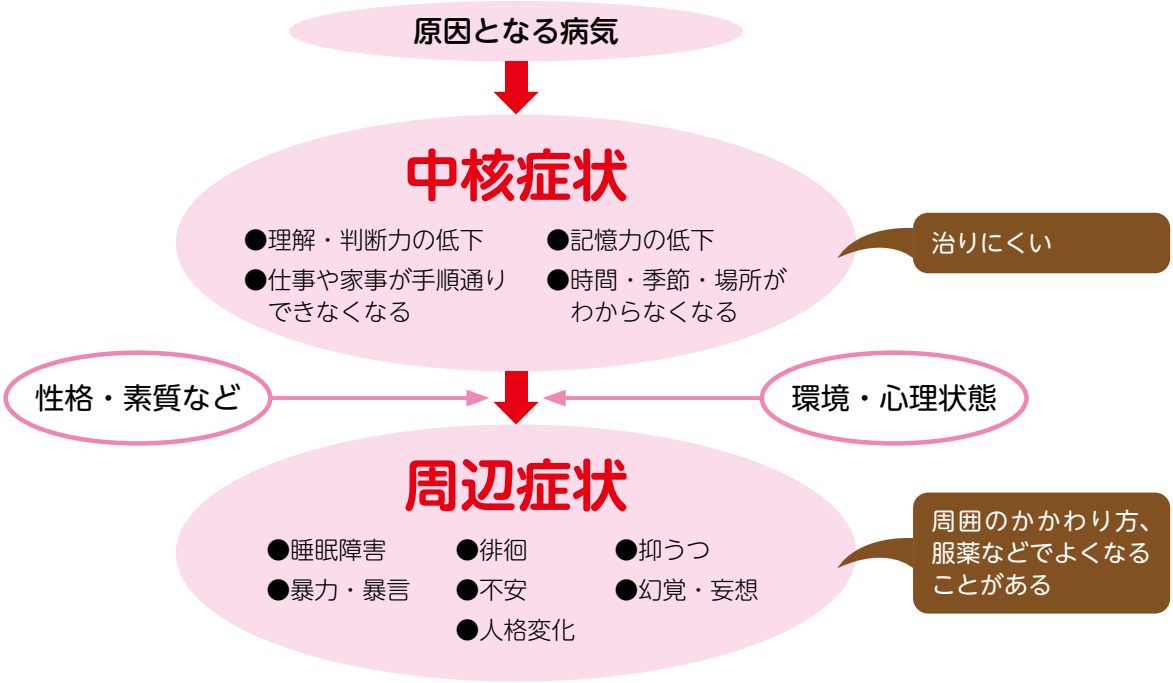
加齢によるもの忘れ

- 忘れっぽいことを**「自覚」**している。
- 目の前の人の**「名前」**が思い出せない。
- 物を置いた場所を**「思い出せない」**ことが時々ある。
- **「ヒントがある」**と思い出せる。

認知症による記憶障害

- 忘れた事の**「自覚がない」**。
- 目の前の人を見て**「誰なのか」**わからない。
- 置き忘れ・紛失が**「頻繁」**にある。
- **「ヒントがあっても」**思い出せない。

■ 認知症の主な症状



■ 軽度認知障害（MCI）

物忘れがあるが、日常生活に支障をきたす程度には至らない状態です。認知症の前駆症状とされ、年間10～30%の人が認知症に進行するといわれますが、脳の活性化を図ったり、運動や食生活などの対策をきちんと行うことで健常な状態にもどることがあります。

■ 若年性認知症

認知症は、一般的には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。働き盛りの世代で発症することも多く、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

2. 認知症の状態と支援制度

		元気なとき	認知症の疑い	見守りがあれば生活は自立
本人の様子		・趣味など通じて地域とつながる ・健康づくりや介護予防をする	・ものや人物の名前がでてこない ・計算間違いや漢字ミスが増える ・同じことを何度も話す、聞く ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	・服薬管理ができない ・電話での対応や訪問者の対応などが一人では難しい ・たびたび道に迷う ・置き忘れや、しまい忘れが増える
本人の気持ち			・モヤモヤとして何かおかしいと感じる ・今後の自分の状態が不安になってくる ・周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい	・つらい、かなしい、混乱 ・できなくてくやしい ・できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知って欲しい
家族や介護者などの対応のポイント			・かかりつけ医、地域包括支援センターに相談する ・ミスや失敗を責めず、不安なことに共感する ・家庭内での役割を持ち、継続できるようにする ・本人にわかりやすくゆっくり説明する	・環境の急激な変化を避け、安心できる環境を整える ・訴えを否定せず、時には時間を置くことも必要 ・本人ができない部分をサポートする ・何でも相談できる人を見つけておく ・今までどおり外出したり、人に会う機会を持つ
		・将来の医療及びケアについて、本人を主体に、家族や医療・ケアチームで繰り返し話し合いを行う		
本人・家族を支援する主な制度やサービスの例	予防・交流	■認知症サポーター養成講座（P45） ■運動や趣味などの活動：地区体操教室等の通いの場（P51）、介護予防教室、ボランティア、あづみの活躍カレッジ（P34）など ■身近な交流の場にでかける：サロン、シニアクラブ ■認知症カフェ（オレンジカフェ）（P46）、家族の会など（P48）		
	医　療		■相談や認知症の診断：かかりつけ医（認知症相談医）（P48）、認知症初期集中支援チーム（P47）、	
	生活支援		■地域での見守りや助け合い：民生児童委員、警察、見守りシール（P45）、認知症見守りネットワーク（P46） ■在宅高齢者福祉サービス：緊急通報サービス（P32）、軽度生活支援（P33） ■高齢者・障がい者の「地域見守り活動に関する連携協定」（P52）	
	介護保険		■在宅：ホームヘルプ（ヘルパーによる支援）（P14）、デイサービス（P16）、ショートステイ（P16）	
	権利擁護	■任意後見制度	■お金や財産の管理、契約：日常生活自立支援事業（P37）	■成年後見制度（P37）
	住まい			■見守りがある中での生活：サービス

・認知症は、早く気づいて対応することで、症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

生活を送るための支援が必要	常に介護が必要
・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・財布などを盗られたと言い出す ・自宅がわからなくなる ・季節、月日、時間がわからなくなる	・飲み込みが悪くなり食事に介助が必要 ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい
・イライラ、ソワソワ、じっとしていられない ・できないことを怒らないでほしい ・誰かの役に立てるとうれしい	・症状が進んでも、何もわからない人だと思わないでほしい
・介護者の休息が必要になる、無理せず介護サービスを利用する ・本人の得意を生かし、その人らしい生活をいかに送れるようにするか考えていく ・本人ができることをほめる ・本人が怒ってしまう場合、話し方、伝え方を工夫する ・必要に応じて施設入所を検討する 	
（アドバンス・ケア・プランニング（ACP））（P49）	
認知症疾患医療センター（P47）（専門医による詳しい診断・治療方法の検討を行います）など	
■家庭介護者の高齢者福祉サービス（P36）：重度要介護者の家庭介護慰労金の支給、家族介護用品購入助成（重度要介護高齢者を介護している家族に紙おむつなどの介護用品購入の補助）	
（施設などに短期宿泊）、リハビリ、訪問看護、福祉用具購入・貸与（車いす・ベッドなど）（P18）、住宅改修（手すりの取付けや段差解消など）（P17）など	
■施設：老人保健施設、特別養護老人ホームなど	
付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホームなど	

3. 認知症の人を見守る・支える

※各事業についてのお問い合わせ・申し込みは高齢者介護課包括支援担当（電話 71-2474）まで

■ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、身近に認知症の人やその家族がいたときは、そっと手助けするなどして温かく見守る応援者のことです。

講座はおおむね 1 時間半で、症状や認知症の方への接し方などについての内容です。地区公民館や団体、学校などの集まりで 5 名以上の団体からお申込みいただけます。

■ 見守りシール交付事業

本人の安全確保と、家族の精神的負担を軽減するため、認知症で行方不明になる恐れがある高齢者の方に「安曇野市見守りシール」を交付しています。

発見した人が QR コードを印刷したシールを読み取ることで、個人情報を開示せずに伝言板を介して家族と連絡をとることができます。

1　交付対象者

（1）65 歳以上の高齢者で認知症症状等により、外出時に行方不明になる可能性がある人

（2）40 歳以上 65 歳未満で主治医意見書で認知症と診断され、外出時に行方不明になる可能性のある人

2　使用方法

事前に高齢者介護課で個別情報の登録が必要となります。

認知症等で行方不明になった際、衣服等に貼った QR コードが読み取られると、登録した家族へ**瞬時に発見通知メールが届きます。**

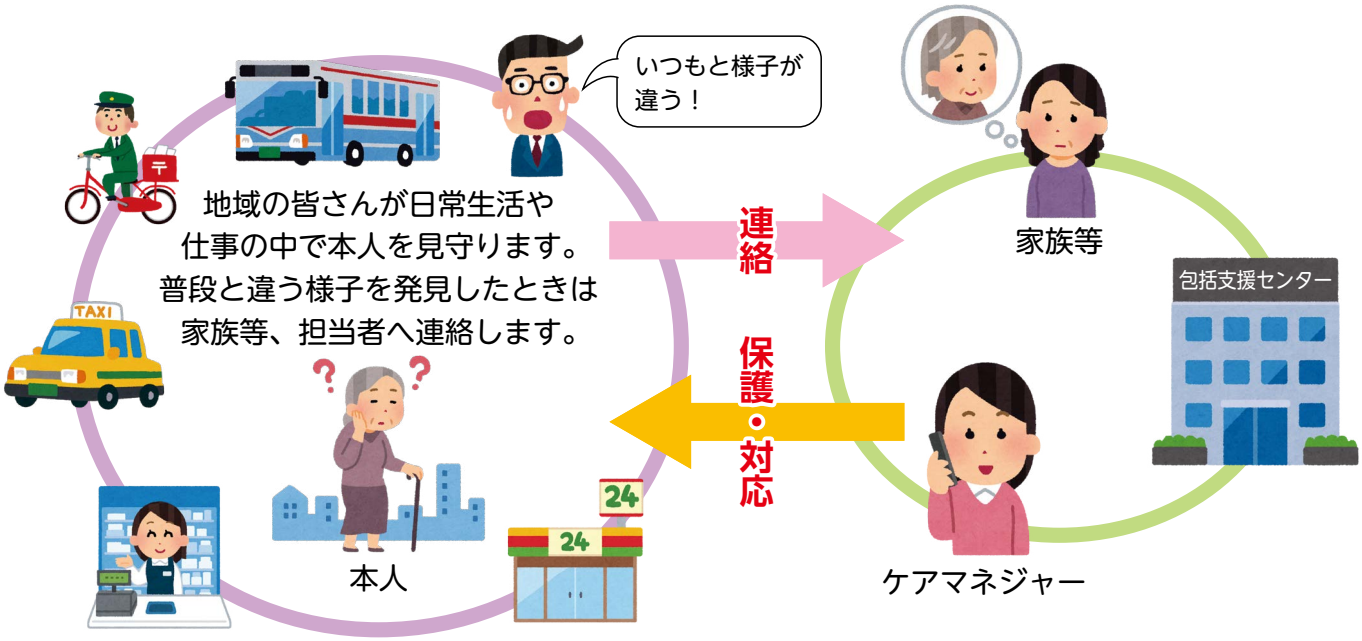
発見者は QR コードを読み取ると、**ニックネームや注意すべきことなど対処方法が分かる**ので安心です。

チャット形式の伝言板だからやり取りは簡単です。

■ 認知症見守りネットワーク

本人の家族や介護者などの希望により、よく利用する店や周囲の人に病状などの本人の情報を提供し、外出の際に見守っていただく取り組みです。

認知症見守りネットワークのイメージ



■ 高齢者・障がい者の「安曇野市地域見守り活動に関する連携協定」

市内の民間業者、法人、団体の皆様と協定を結び、高齢者や障がい者の孤独死の防止や外出時の行方不明の発見及び事故防止等に努めるなど見守り活動を行っています。(P.52)

■ オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の本人や家族、地域の方等、どなたでも参加できる集いの場です。情報交換や仲間づくりの場所としても利用されています。参加ご希望の場合は、担当者までご連絡ください。

名称	住所（会場）	開催日時等	実施主体・担当者・連絡先
オレンジカフェ山吹	三郷明盛1491 ＜ロピテル一日市場＞	月１回 200 円 (要問合せ)	社会福祉法人七つの鐘 河野さん 77 ― 8800
からだ堂 オレンジカフェ	豊科5946-1 吉原ビル３階	第１・第３日曜日 500 円 (送迎応相談)	からだ堂 吉原さん 50 ― 7488
なないろカフェ	明科七貴4588	毎月 17 日 200 円 (個別介護相談は要予約)	ななきの家 藤田さん・隠居さん 62 ― 6212
サンクスオレンジカフェ	穂高有明9990-1	毎月第１土曜日 100 円 (要問合せ)	サンクス 佐々木さん・髙橋さん 88 ― 8860
あんしんカフェ	豊科南穂高2728-1	月１回 500 円 (要問合せ)	JA あづみくらしの助け合い ネットワークあんしん 三澤さん 71 ― 2828

令和７年２月現在

※オレンジカフェ（認知症カフェ）を運営される場合、補助金の利用ができます。詳しくは包括支援担当までお問い合わせください。

4. 認知症に関する相談窓口

■ 地域包括支援センター

高齢者の福祉、医療、健康、介護など、さまざまな面で支援を行うための総合相談窓口です。
認知症に関する相談も含め、高齢者や介護者の相談窓口です。

担当地域	地域包括支援センター	電話番号
豊科・明科	中部地域包括支援センター（市役所１階西）	72－9986
穂高	北部地域包括支援センター（穂高支所内）	81－0760
三郷・堀金	南部地域包括支援センター（三郷支所内）	77－4007

■ 認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターに配置されています。認知症の知識を広めたり、認知症の人やその家族の理解者を増やして、地域で支える体制づくりを推進します。

■ 認知症初期集中支援チーム

■ 支援内容　認知症サポート医と医療・介護の専門職がチームとなり自宅へ訪問し、心配ごとや困っていることなどを聞き、今後の生活について、本人や家族と一緒に考えます。介護サービスの導入や医療機関への受診勧奨など、おおむね６か月の集中的な支援を行います。

■ 対象者　在宅で生活している原則 40 歳以上の市民で、認知症が疑われる人、または認知症と診断されている人で、次の①、②どちらかに当てはまる人
①医療機関の受診や介護サービスを受けていない、あるいは中断している
②医療や介護のサービスは利用しているが、今後の方向性について悩んでいる

■ 相談会（予約制）　認知症に関する相談に、認知症初期集中支援チームの医師が応じます。相談者は家族、関係者（ケアマネジャー）等、どなたでも可能です。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

■ 医療機関

1. 認知症疾患医療センター

認知症の方とその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援の一つとして、県が指定する病院に設置しています。保健・医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

■安曇野市近隣の認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
城西病院	松本市城西1－5－16	0263－32－1338
北アルプス医療センター　あづみ病院	北安曇郡池田町池田3207－1	0261－61－1190

2. 認知症サポート医

国が指定する研修を受け、介護との連携の推進役となる医師です。

■認知症サポート医がいる市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
あさひ内科クリニック	豊科877－4	0263－50－8075
安曇野赤十字病院	豊科5685	0263－72－3170
篠崎医院豊科診療所	豊科高家5089－1	0263－71－6311
あづみ野メンタルクリニック	穂高5777－1	0263－87－7286
ミサトピア小倉病院	三郷小倉6086－2	0263－33－6400
ももせクリニック	三郷温2645－3	0263－77－1188
安曇野ななき診療所	明科七貴4588－1	0263－31－5779

参考：長野県ホームページ　認知症相談医及び認知症サポート医（令和６年 11 月現在）
https://www.pref.nagano.lg.jp/kaigo-shien/kenko/kenko/seishin/ninchisyou-drkensyuu.html

■ 認知症の人と家族の会

本人、介護家族のつどいや電話相談を実施しています。

■ **問い合わせ先**　長野県支部　電話 026－293－0379　（月～金 9 時～ 12 時）

■ 若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の人のニーズにあった関係機関やサービス担当者との調整役で本人や家族の支援をワンストップで行います。

■ **問い合わせ先**　長野県若年性認知症コールセンター　電話 0263－31－5006（月～金 13時～20時）

本人・家族の声

“自然の成り行き”だから
しょうがない。今聞いたことも
すぐに忘れてしまう。
昔のことはよみがえる。

本人が家にずっといると
気が張ってしまう。不安ばかりが
先走って良いことが浮かばない。

今まで出来たことが
できない。昔に戻って
しまうことがある。
もう少しより添う
ことが出来れば
いいと思う。

なったらなったで
しょうがない。

誰でもなり得るこの問題。
周りの理解が
重要と思います。

初めてのことで、
まだ若いのに、まさか
こんなことになるとは
思っていなかった。

別に悪気があるわけでは
ないので、しょうがない
かと・・・
但し家族は大変ですが。

最初に起こることが
全ての始まり。その時に
考えなければいけなかった。
早くに認知症に気づいて
医者にかかればよかった。

R6 年安曇野市オレンジキャンペーン
パネル展示より抜粋

≪問い合わせ先≫

安曇野市　福祉部　高齢者介護課　包括支援担当

住所：〒399－8281　安曇野市豊科6000番地
電話：0263－71－2474　　FAX：0263－71－2328