

# 明日も安心ノート

～認知症とともに歩むためのみちしるべ～



# はじめに

この冊子は、認知症のご本人やご家族が、安心して暮らし続けるために作られた「道しるべ」です。認知症は早めに気づき、相談し、適切な支援を受けることで、安心して生活続けることができます。しかし、どこに相談したらよいか、どんな支援があるのか、迷ってしまうことも少なくありません。そこでこの「認知症ケアパス」では、気になる症状があるときの相談先やご本人・ご家族の生活を支えるサービスを、わかりやすくまとめました。この冊子が、あなたやご家族が「次の一歩」を踏み出すきっかけとなり、地域の中で安心して暮らし続けるお手伝いになれば幸いです。

## 目次

● 認知症とは	1
● 若年性認知症・軽度認知障害(MCI)とは	2
● 認知症チェックリスト ～早期発見のために～	3
● 早期発見と受診のすすめ	4
● 認知症を予防するポイント	5
● 認知症の進み方と対応	6
● 地域包括支援センター・社会福祉協議会	8
● 地域の身近な相談機関	9
● サービス情報(認知症に関する取り組み)	10
● サービス情報	11
● 介護している家族の方へ 行方がわからなくなったら	12
● 地域で声かけ困っている人、いつもと様子が違う人を見かけたら 松伏町見守りネットワーク	13

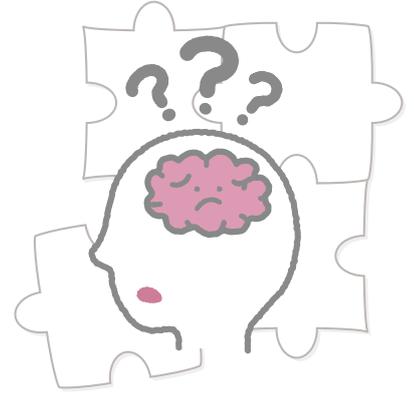
# 認知症とは

認知症とは、脳の働きが少しずつ低下することで、物忘れや考える力、判断する力に影響が出る状態のことをいいます。

主な症状として、

- 物忘れが増える。
- 時間や場所がわかりにくくなる。
- 予定を立てることや判断が難しくなる。
- 気分や感情の変化（怒りっぽくなる。落ち込みやすくなる。）
- 今までできていた家事や趣味が少しずつ難しくなる。

などが挙げられます。



## 認知症基本法

令和6年1月1日に施行された認知症の人が尊厳を保ち希望をもって自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指す法律です。

認知症の人の意思や気持ちを大切に、地域の中で支え合いながら生活できることを基本としています。

国や自治体は、相談体制の充実や地域での支援・見守りの体制づくりなど認知症の人と家族を支える取り組みを進めることとされています。

種類	特徴	ポイント
アルツハイマー型	記憶力の低下が目立ちます。物忘れから始まり、徐々に判断や日常生活に影響します。	全体の約6割を占める最も多いタイプです。
脳血管性認知症	脳の血管の障害によって起こります。手足の麻痺や歩行の不自由と同時に、思考や判断が不安定になることがあります。	発作的に症状が出ることもあります。
レビー小体型認知症	幻覚やもの忘れ、体の動きの障害が特徴です。注意力の変動が大きく、行動の変化が現れることがあります。	視覚の幻覚が起こりやすいです。
前頭側頭型認知症	性格や行動の変化が目立ちます。感情のコントロールが難しくなったり、言葉の理解が困難になることがあります。	早くから行動や性格の変化が現れることがあります。

## 若年性認知症とは

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことをいいます。高齢者に多い認知症と同じ病気でも、発症年齢が若い場合は「若年性認知症」と呼ばれます。働き盛りの世代や子育て中の方にも影響することがあるため、生活や仕事に大きな変化が出る場合があります。

症状は、高齢者に多い認知症と同じく、物忘れや判断力の低下、感情の変化、行動の変化などが現れます。しかし若年性の場合、仕事や家事、子育てなど日常生活への影響が特に大きく、周囲の理解や支援が十分に得られないこともあります。

原因としては、アルツハイマー型認知症（記憶障害が目立つ）、前頭側頭型認知症（性格や行動の変化が目立つ）、脳血管性認知症（脳の血管障害によるもの）などが挙げられます。

若年性認知症の方やその家族にとって大切なのは、早期に診断を受け、医療や介護、地域の支援を活用することです。また、職場や家族、地域と連携して生活を支えることも重要です。若年性認知症に対応した専門相談窓口や支援サービスを活用することで、安心して日常生活を送る手助けとなります。



### 若年性認知症に関する相談窓口

公益社団法人 認知症の人と家族の会埼玉県支部  
電話番号 048-814-1212  
相談日・時間 月～金曜日(年末年始・祝日は除く) 9～16時

## 軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害(MCI)は、年齢のせいだけでは説明できない物忘れや判断力の低下がある状態です。日常生活はほぼ自立して行えますが、本人や家族が「いつもと違う」と感じるサインが現れることがあります。

軽度認知障害は必ずしも認知症に進むわけではありませんが、進行する場合もあるため、早めの相談や定期的なチェック、生活習慣の工夫が大切です。日常生活を安心して送るために、医療・介護・地域の支援を活用しましょう。

# 認知症チェックリスト ～早期発見のために～



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、暮らしの中の目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してください。

## 物忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、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・片付け・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 周りへの気遣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、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

## 意欲が無くなる

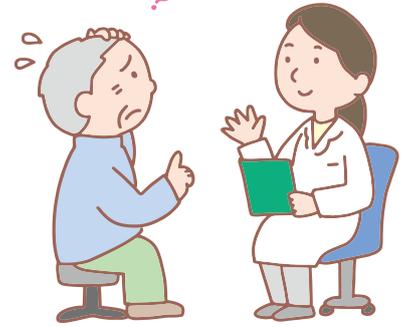
- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

# 早期発見と受診のすすめ

認知症は、早く気づいて適切な診断を受けることで、進行を遅らせたり、生活上の困りごとに早く対応できる可能性があります。気になる症状に気づいたら、かかりつけ医にご相談ください。インターネットで医療機関を調べることもできます。

## 参考

- ・医療情報ネット（ナビイ）
- ・認知症サポート医の養成・医療職に対する認知症対応力向上研修に関する情報について
- ・認知症疾患医療センター
- ・埼玉県認知症指定医療機関



## 受診先や相談先を探すとき

### 市町村医療機関一覧

身近な医療機関を探す際に活用できます。かかりつけ医がない場合の参考にもなります。

### 医療情報ネット（ナビイ）

診療内容や対応可能な医療機関を条件で検索できる全国共通の情報サイトです。

松伏町内  
医療機関



医療情報ネット  
(ナビイ)



## 専門的な診断・治療を行う医療機関

### 認知症疾患医療センター

専門医による診断や治療、本人・家族からの相談に対応しています。

### 県認知症指定医療機関

地域の医療機関と連携し、認知症医療の中心的な役割を担っています。

認知症疾患  
医療センター及び  
埼玉県認知症  
指定医療機関



認知症サポート医の養成・  
医療職に対する認知症対応力  
向上研修に関する情報について



## 医療体制を支える取り組み

### 認知症サポート医

かかりつけ医として、認知症の早期発見や継続的な診療に対応できる医師です。

### 医療職に対する認知症対応力向上研修

医師や医療従事者が、認知症に適切に対応できるような研修を行っています。

## 気づきから受診までの流れ

認知症が疑われる場合は、次のような流れで医療につながります。

### 1 身近な変化に気づく

本人や家族が「いつもと違う」「少し気になる」と感じるのが大切な第一歩です。

### 2 かかりつけ医へ相談する

普段受診している医療機関がある場合は、まず相談してみましょう。必要に応じて、専門医療機関への紹介を受けることができます。

### 3 専門的な診断・相談につながる

認知症に対応できる医療機関で、診断や今後の生活への助言を受けることができます。

## ひとりで悩まず、早めの相談を

認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です。

早い段階で医療につながることで、生活上の工夫や支援を受けながら、本人らしい暮らしを続けられる可能性が広がります。

「まだ大丈夫」「もう少し様子を見よう」と迷うこともありますが、気になった時点での相談や受診が、本人と家族の安心につながります。受診先に迷った場合は、掲載している医療機関や相談窓口を活用し、まずは一歩、相談してみましょう。

# 認知症を予防するポイント

認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気ですが、生活習慣や日々の過ごし方を工夫することで、発症を遅らせたり、進行がゆるやかになることがわかっています。特別なことをする必要はなく、「体を動かす」「人と関わる」「頭を使う」「健康管理を行う」など、日常生活の中でできることを続けることが大切です。できることから少しずつ、自分に合った方法で取り組みましょう。

## 認知症を予防する6つのポイント

ポイント

### 1 無理のない運動を習慣にする

体を動かすことは、脳や体の健康を保ち、認知症の予防につながります。ウォーキングや体操、家事など日常の中でできることを無理のない範囲で続けることが大切です。



ポイント

### 2 社会参加など人とつながる

人と話したり、地域の活動に参加したりすることは、脳への刺激となり、認知症の予防につながります。

家族や友人との会話、通いの場やサロンへの参加など、人と関わる機会を大切にすることがポイントです。



ポイント

### 3 頭を使う

考えることや思い出すことは、脳に良い刺激を与えます。読書や計算、趣味など、楽しみながら頭を使う時間をもちましょう。



ポイント

### 4 生活習慣病を予防・管理する

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症や進行に関係するといわれています。健診を受け、必要な治療や生活習慣の改善を続けることが大切です。



ポイント

### 5 バランスのよい食事を心がける

バランスのよい食事は、脳や体の健康を保つために欠かせません。3食規則正しく食べ、低栄養にならないよう野菜や魚、たんぱく質をとりましょう。



ポイント

### 6 十分な睡眠と休養をとる

十分な睡眠と休養は、脳と体を回復させるために大切です。生活リズムを整え、無理のない毎日を送るようにしましょう。



# 認知症の進み方と対応

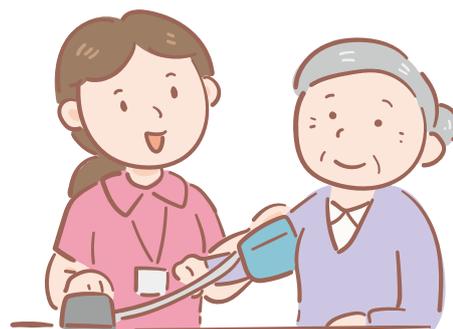
右に行くほど

※右記は一例です。

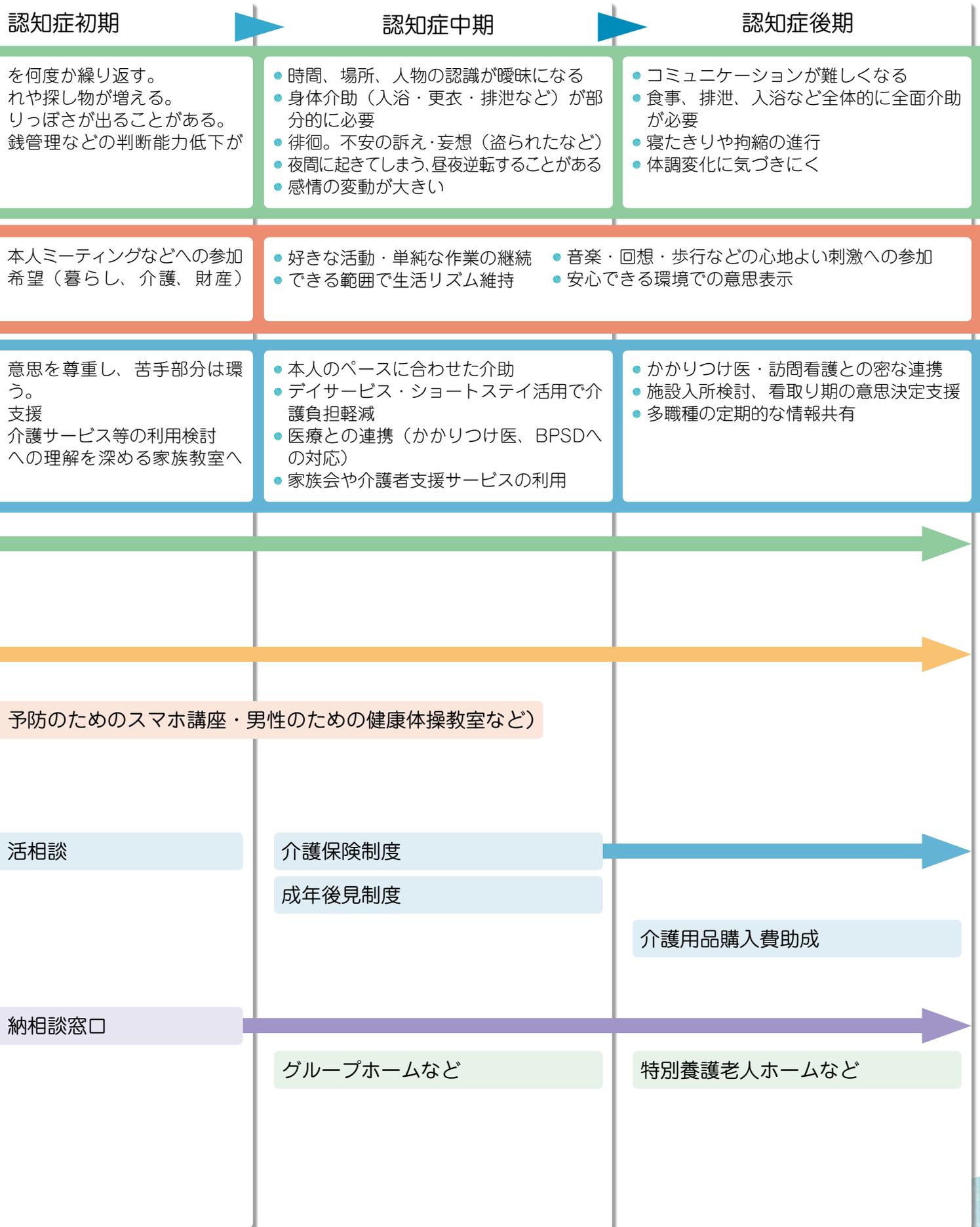
	健康	軽度認知障害 (MCI)	
本人の様子	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れが増えるが、日常生活の大部分は自立して行える。</li> <li>新しいことを覚えにくい。</li> <li>周囲に「最近おかしい」と言われると不安や戸惑いが見られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じ話</li> <li>置き忘</li> <li>不安、怒</li> <li>交通、金始まる。</li> </ul>
本人にできること	<p><b>健康づくり・備え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活をする</li> <li>異変があった時は受診する</li> <li>かかりつけ医をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症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する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症</li> <li>自分の整理</li> </ul>
地域、家族にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症サポーター養成講座を受講する (P.10)</li> <li>認知症になったとき、どんな生活をしたいか大切な人と話しておく</li> <li>認知症簡易チェックサイト、脳とからだの健康チェックを実施する (P.3)</li> <li>チームオレンジ・本人ミーティング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気遣いすぎず、過度に「できないこと扱い」をしない</li> <li>病院受診（もの忘れ外来）への同行</li> <li>地域の集いの場や通いの場への参加支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の境で補</li> <li>見守り</li> <li>適切な</li> <li>認知症の参加</li> </ul>

認知症の方や家族を支援する体制

相談したい	地域包括支援センター 町役場いきいき福祉課	認知症初期集中支援チーム	
病院について	かかりつけ医 認知症サポート医	埼玉県認知症疾患医療センター	
予防・社会活動	介護予防教室（ご近所さん体操・いきいき健康体操教室・音楽健康クラブ・介護社会活動（サロン・ボランティア活動・老人クラブ・サークル活動など） 認知症予防ケア教室		
生活支援・見守り	見守りネットワーク 高齢者等配食サービス 緊急時通報サービス 救急医療情報キット		消費生
自動車の運転			自主返
住まいや施設			
交流の場	チームオレンジ「チーム和（やわらぎ）」 オレンジカフェ 認知症サポーター養成講座		



各施設、各サービスにより受け入れ状況が異なる場合がございますので、



詳細は直接お問い合わせいただきますようお願い致します。

# 地域包括支援センター・社会福祉協議会

「地域包括支援センター」は高齢者やその家族から相談を受け、課題を解決するための総合相談窓口です。町内に2か所あり、サービスの紹介や相談に応じたり、関係機関との連絡、調整を行い、支援しています。

松伏町社会福祉協議会（通称：社協）は地域の福祉や支え合い活動の旗振り役として、地域のサロン活動やボランティア活動等を推進しています。



松伏町  
北部地域  
包括支援センター  
電話  
048-971-8013

松伏町  
南部地域  
包括支援センター  
電話  
048-992-2468

松伏町  
社会福祉協議会  
電話  
048-991-2700

## 松伏町地域包括支援センターの担当区域

### 松伏町南部地域包括支援センター

旧浦和野田線の南側

松伏の一部・田島の一部・田島東・田島南・  
ゆめみ野・ゆめみ野東・下赤岩・上赤岩

### 松伏町北部地域包括支援センター

旧浦和野田線の北側

松伏の一部・田島の一部・大川戸・金杉・築  
比地・魚沼・田中

※ただし、日常生活圏域は町全体を1つと設定しているため、担当区域に関わらず、どちらの地域包括支援センターも利用できます。

# 地域の身近な相談機関

## 地域の民生委員

地域の民生委員は、地域住民の身近な相談相手として活動しています。高齢者や子育て世帯、生活に不安を抱える方の声に耳を傾け、必要な支援や制度につなぎます。

いきいき福祉課社会福祉担当  
**048-991-1874**

## 介護保険サービス

介護保険制度は、日常生活において手助けが必要となっても安心して生活が送れるように、介護を必要とする人を社会全体で支える仕組みです。利用するには、認定審査等の手続きが必要なため、まずはご相談ください。

いきいき福祉課介護保険担当  
**048-991-1886**

## 就労や所得についての相談

働き盛りの年代（64歳以下）の方が認知症と診断を受けた場合、これからの仕事や生活をどのようなものにしていくかが課題となります。就労の継続や業務内容の変更にかかる会社との調整、新規就労支援、また経済的な保障や福祉制度の利用についてもお気軽にご相談ください。

埼玉しごとセンター  
**048-826-5601**

## 車の運転に関する相談(免許返納など)

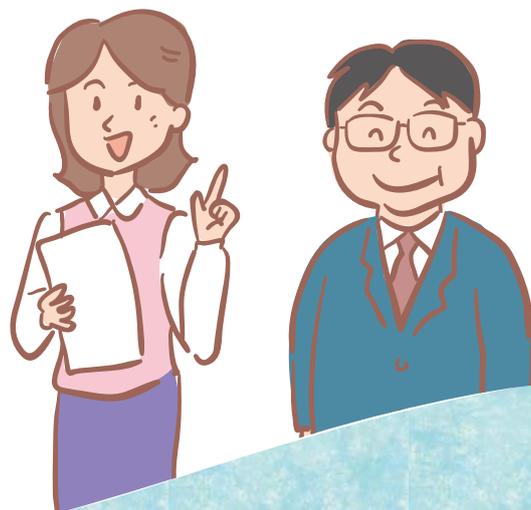
身体の障害や一定の病気、加齢に伴う身体機能の低下などにより、運転免許の取得や自動車等の運転に不安や支障がある方及びその家族のための相談窓口を設けています。免許の返納をお考えの方もご相談ください。

埼玉県警察運転免許センター  
安全運転相談室  
**048-543-2001** (音声ガイダンス④)  
もしくは **#8080** (安全運転相談ダイヤル)

## 消費者トラブルの相談

専門の消費生活相談員が、電話や面談で訪問販売や通信販売などにの消費者トラブルに関して相談に応じ、問題解決のための助言や事業者との交渉を行います。困ったこと、不安に思ったことがありましたらお気軽にご相談ください。

松伏町消費生活センター  
**048-984-7208**  
又は**188**(局番なし)



# サービス情報（認知症に関する取り組み）

## オレンジカフェ

認知症の人やその家族をはじめ認知症に関心のある人が集まり、認知症について正しく知り、情報交換や交流をする中で、地域で認知症の人や家族を支えること等を目的に開催しています。

会場	開催曜日	時間	参加費	問合せ
まつぶし緑の丘マルシンパーク サークル室1・2	月1回 第2木曜	13:30~ 15:00	200円	松伏町社会福祉協議会 048-991-2700
多世代交流学習館 「メロディー」	奇数月 第2水曜	13:30~ 15:30	100円 (カフェ代)	多世代交流学習館「メロディー」 048-991-2338
グループホーム みんなの家・松伏	6月・12月 第2月曜	13:30~ 15:00	—	グループホームみんなの家・松伏 048-993-1780

## 認知症地域支援推進員

認知症の人や家族の相談を受け、医療・介護・福祉につなぐ調整役で、地域の関係機関をつなぎ、認知症カフェや啓発活動など地域づくりを推進します。

## 認知症初期集中支援チーム

認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症の専門家たちによって構成されたチームです。いきいき福祉課地域支援担当や地域包括支援センターに相談してください。

## チームオレンジ

地域住民の認知症サポーターの方々などがチームを組み、認知症の人やその家族の支援ニーズに合った具体的な支援につなげる仕組みです。

問合せ先

松伏町社会福祉協議会  
048-991-2700

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解して、認知症の方への接し方や家族への支援について学ぶ講座です。

## 認知症ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座で学んだことをより専門的・学術的に学ぶとともに、認知症当事者や家族の立場であったらどのような支援を受けたいか、地域においてどのように接してもらいたいのかについて、深く学ぶ講座です。

## 迷った時の相談先

認知症に関する取り組みは、状況や目的によって役割が異なります。「どこに相談すればいいかわからない」ときは、次を参考にしてください。

気軽に話したい・  
情報を知りたいとき

- ・オレンジカフェ

生活や受診について  
具体的な支援が必要なとき

- ・認知症初期集中支援チーム

認知症について  
学びたいとき

- ・認知症サポーター養成講座

身近に相談できる人を  
探したいとき

- ・認知症地域支援推進員

地域で支え合う活動に  
参加したいとき

- ・チームオレンジ

学びを深め、  
活動につなげたいとき

- ・認知症ステップアップ講座

使い方のひとこと

複数の取り組みを利用することもできます。迷ったときは、まずは身近な相談先からつながってみましょう。

# サービス情報

## 配食サービス

高齢者の単身世帯や夫婦のみの世帯等に昼食の配達を行うとともに、安否確認を行います。

## 介護予防教室

ご近所さん体操・音楽健康クラブ・いきいき健康体操教室・男性のための健康体操教室・スマホ講座・わくわくゲーム交流会などを行っています。

## 成年後見制度

認知症などにより判断する力が十分でない方を、家庭裁判所が選んだ後見人等が法律面・生活面で支援する制度です。財産管理や契約手続き、サービス利用の調整などを本人に代わって、または一緒にを行います。

## 緊急時通報システム

急病等の緊急時に、受診センターを通じて消防署に通報できる緊急通報装置を自宅に設置します。

## 介護保険サービス

65歳以上の方や、認知症などで介護が必要と認定された方が利用できる公的なサービスです。自宅や施設での介護、リハビリ、見守りなど、生活状況に応じた支援を受けることができます。

### 問合せ先

いきいき福祉課地域支援担当  
048-991-1882

## コラム

### 南部地域包括支援センター

千賀さん

2024年1月に施行された「認知症基本法」は、「認知症の人を助けるためだけの法律」ではありません。「認知症の人と一緒に社会をつくっていこう」という考え方を大切にされた法律です。その中で特に大事にされているのが「当事者参加」です。これまでの認知症への取り組みは、専門家や行政が考え、認知症の人は「支えられる側」になることが多くありました。しかしこれからは、認知症の人たちの声を聞き、その思いや願いを大切にしながら社会をつくっていこうという時代が変わっていきます。認知症になっても、自分で考え、決め、社会のなかで役割をもって生きていける。そうした「新しい認知症の考え方」は、助ける人と助けられる人に分けるのではなく、同じ立場で支え合う社会へ。当事者参加は、そのような新しいまちづくりの大切な第一歩となると考えます。

# 行方がわからなくなったら

## 接し方のポイント

認知症の症状は、その人の価値観や背景によって異なります。本人の気持ちやペースに合わせて、出来る範囲で焦らず、ときには人に頼りつつ接しましょう。

### 1 財布を盗られた!



自分がなくしたことを忘れて「盗まれた」と思いこんでしまうことがあります。否定はせず、不安な気持ちを共有して一緒に探しましょう。本人に見つけてもらい、一緒に喜ぶことで安心に繋がることがあります。

### 2 あなたはどなた?



身近な人を忘れて、自分の両親や恩師など他人と間違えてしまうことがあります。無理に正さずに、その人物になりきって返答すると、安心に繋がることがあります。

### 3 今日は何月何日?



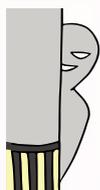
「時間や場所を正しく認識できているか」という不安から何度も尋ねることがあります。「何度も聞かないで」などと怒ることなく、見やすい場所にメモを置くなど、不安を和らげる方法を考えてみましょう。

### 4 ご飯はまだ?



食事をしたことを忘れてしまうことがあります。本人の思いに合わせて「今、用意して来るね」としばらく台所に立ったり、「お茶を飲んで待っていて」など声をかけると納得して、安心してもらえることがあります。

### 5 誰かに狙われている



実際には存在しないものが見えたり、感じたりすることがあります。周囲の人には理解できなくても、本人は不安や恐怖を感じています。否定はせず、追い払うふりをしたり、寄り添って不安を和らげましょう。

## 行方がわからなくなってしまったら

### 1 110番 警察に届け出



警察に相談し、行方不明届を出して捜索を依頼する。「本人の写真」「身長などの身体的特徴」「行きそうな場所(昔住んでいた場所など)」「愛称や仕草など本人確認できる情報」があると探しやすいことがあります。

### 2 いきいき福祉課 または 地域包括支援センター



「埼玉県徘徊高齢者等SOSネットワーク」に行方不明者の情報を登録することにより、県内の他の市町村に情報提供します。また、家族などからの希望により、警察や近隣県に情報提供します。

# 松伏町見守りネットワーク

「あれ」「どうしたのかな？」という小さな気づきが大切です！

誰もが安心して生活が出来るよう、地域住民、関係機関が連携し、  
地域の方の見守り等を実施しています！！



こんな人を見かけたら！

- ▶ 気候や場所に合わない服装や汚れた格好である。  
(冬に薄着、夏に厚着、裸足など)
- ▶ 道路の縁石などに、長時間座り込んでいる。
- ▶ 地域で見かけない高齢者がいる。
- ▶ ウロウロ、キョロキョロ、ソワソワと困っている様子をしている。(挙動不審)

次のところに  
連絡してください。

## 声かけのコツ

### 3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

### 7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応する

緊急の場合は

110番(警察へ)

119番(消防へ)

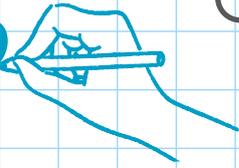
## 連絡先

①役場いきいき福祉課	991-1882
②社会福祉協議会	991-2700
③南部地域包括支援センター	992-2468
④北部地域包括支援センター	971-8013

あなたも見守りネットワークのボランティアに参加しませんか？

問合せ先： ①役場いきいき福祉課 ②社会福祉協議会 へ

Memo



松伏町いきいき福祉課

松伏町大字松伏2424番地

TEL 048-991-1882

FAX 048-991-3600