

みんなの笑顔で支えあおう！

# 認知症相談ガイドブック



今津町桂浜園地の彼岸花

認知症経験者、介護経験者からのメッセージ	1 ページ
認知症とは	2 ページ
症状別の関わり方、できること	3～4 ページ
仲間を見つけられるところ	5 ページ
相談できるところ	6 ページ
受診のタイミング・医療機関一覧	7～8 ページ
安心につながる地域の見守り	9～10 ページ
知って役立つ！さまざまなサービス	11～12 ページ
予防について	13～14 ページ

高島市

# はじめに

このガイドブックは、認知症の方、認知症の方を介護されている方、地域で認知症の方と一緒に活動してくださっている方、そしていつか認知症になるかもしれないあなたに向けて作成したものです。

「こんなときは、どうしたらいいの？」という疑問が解消されるように多くの情報が書いてあります。それでも困った時は、遠慮なく最寄りの地域包括支援センターや地域の方、友人、家族などお話しやすい方にお声かけ下さい。

支援の輪が繋がって、認知症の方も認知症でない方もいつか認知症になる方も、すべての人が笑顔で希望と尊厳を持って支え合える高島市となることを願っています。

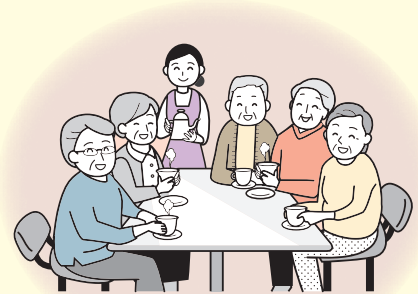
以下は、高島市にお住まいの認知症経験者やその介護を経験されているご家族から聞かせていただいたメッセージを紹介します。

## 認知症経験者からのメッセージ

最初はずいぶんショックを受けた。  
心細く思う。  
自分はいろんな人と話す方が、良いと感じた。

作ったり、見たり、聞いたり、感激することが好きだから、認知症になってもやっていきたい。  
でも迷惑はかけたくないなあ。

伝えたい気持ちはあるのに、何を言いたかったかを忘れてしまう。すごく気持ち悪い。  
メモをとっておくのはおすすめ。



## 介護経験者からのメッセージ

妻が認知症になったからと悲しんでいる間がない。医師にはっきり「治りません」と言われて「ハッ」とした。

今の本人の状態が長く続くわけではないことを知っていたから乗り越えられた。

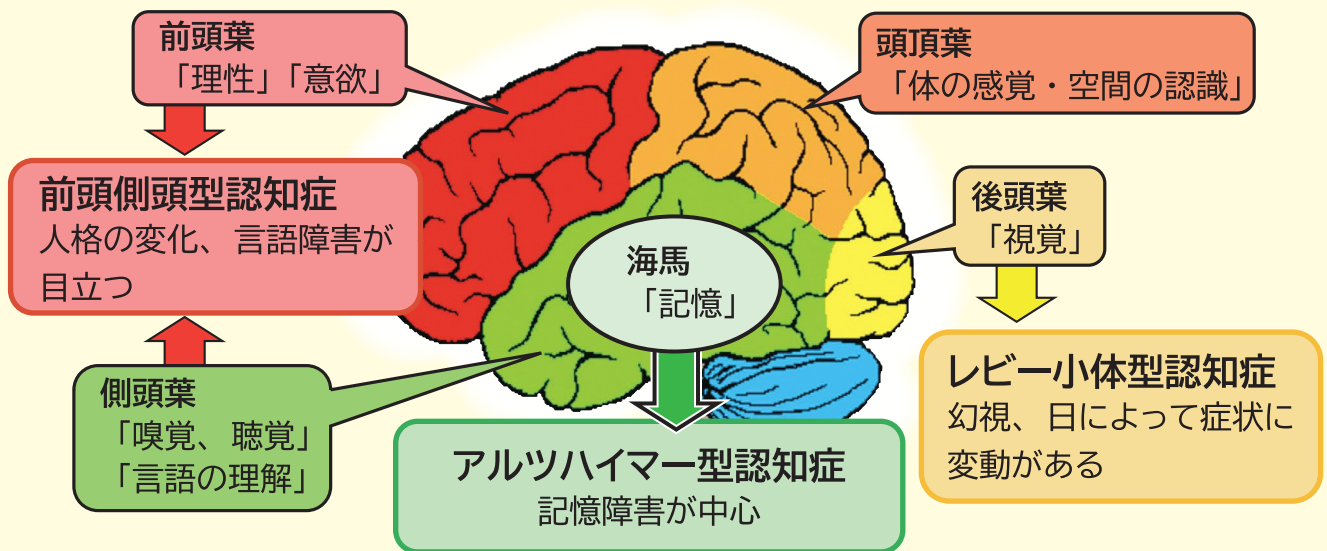
本人の次にショックな人が家族と思う。  
わめいてしまうほど…。  
いろいろなことをケアマネに相談しているので、ケアマネの存在には助けられている。

# 認知症とは

認知とは… 記憶や判断、言語コミュニケーション、問題解決など  
私たちが日常生活で行っている頭の働きを指します。

## 認知症は脳の障害により起きる

認知症は、脳の障害により、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。障害される部位により担当する機能が異なるので、どこに障害が起きるかで認知症の症状も異なります。



### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などにより血管が損傷して、一部の脳細胞が死滅することが原因。

## 認知症の主な症状

### 認知機能障害

脳におこっている病気そのものによって直接おこる症状

- ① 記憶障害 (もの忘れ)
- ② 失見当識 (いつ?どこ?だれ?)
- ③ 理解・判断力の低下
- ④ 実行機能障害 (段取り)

治療やケアで進行を抑えられる場合もあります

### 行動・心理症状 (BPSD)

性格・環境・人間関係などの要因によっておこる精神症状

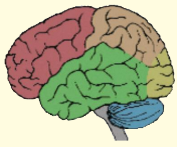
- ・ 不安やうつ
- ・ いらいらと興奮
- ・ 幻覚、妄想
- ・ 歩き回る、道に迷う

周りの助けがあれば軽減できます

詳しい症状やその関わり方については次のページへ→

# 認知症の症状別の関わり例とできること ①

< マークの見方 >



脳の病気によって直接おこる症状の例



性格や環境等によって起こる行動・心理症状や本人の気持ちの例



おすすめの関わり方や考え方の例

## ①記憶障害（もの忘れ）



- ・夕食のおかずの内容ではなく、食べたことそのものを忘れます。
- ・ヒントがあっても思い出すことができません。



私はごはんを食べていないのに！  
どうしてわかってくれないの！  
イライラする！

「お腹が空いてるんだね。」と気持ちを受け止める。  
「一緒に買い物に行こう」など他のことに気持ちを向ける。

## ②失見当識（いつ？どこ？だれ？）



- ・いまの自分のおかれた状況が分かりにくくなります。
- ・多くの場合、時間、場所、人の順に分からなくなっていきます。



家族はいつ帰ってくるのだろう？  
不安だな。探しに行っておけなくちゃ。  
…あれどうしてここにいるんだっけ？

予定を思い出しやすいように  
・メモやカレンダーに印をつける。  
・予定のあるその日に声をかける。

## ③理解・判断力の低下



- ・考えるスピードがゆっくりになります。
- ・同時に2つ以上の事を処理することが難しくなります。
- ・いつもと違う出来事が起こると混乱しやすくなります。
- ・目に見えない仕組みが理解しづらくなります。（セルフレジ、IHコンロなど）



何をやっても上手くいかない。  
「死ね」という声が聞こえる。  
生きていても仕方がない。

本人が得意なこと、少し頑張ればできることを頼りにして、感謝を伝える。  
「ありがとう」と言われたら誰でも嬉しい。

## ④実行機能障害（段取り）



- ・料理や旅行など段取りが必要なものが苦手になります。



トイレに行ってから服を脱ごうと思っていたのに、慌てて玄関で排泄してしまった。こんなつもりじゃなかったのに。

「大丈夫だよ」と気持ちを受け止める。  
1人では上手くできなくても段取りの声かけをすれば、上手くできるかもしれない。

## 認知症の症状別の関わり例とできること ②

認知症になっても、突然すべてのことができなくなるわけではありません。  
また、「認知症になると、何も分からなくなる」という考えは、  
大きな間違いです。

### 本人ができること

#### ◆自分なりの生活を続ける

認知症があると分かっていても、急に何か変わることはありません。今まで通りの生活や大切にしている毎日の日課を続けましょう。

#### ◆地域にいる仲間と出会う

なるべく早くに地域の仲間、味方と思える人に出会えることが、落ち込みや孤立を防ぎ、前向きに日常を送っていくためには非常に重要です。

高島市にある相談窓口や認知症カフェは次ページを参考にしてください。

### 家族や周りの人たちができること

#### ◆接する時の7つのポイント **おすすめ!**

1. まずは  
見守る

2. 余裕を  
持って  
対応する

3. 声を  
かける時は  
一人で

4. 背後から  
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  
口調で

7. 会話は  
本人のペースに  
合わせて

#### ◆一人で抱え込まずに打ち明けてみましょう。

隣近所や友人の中にも、実は「家族が認知症で困っていることがある」という人は案外多くいるものです。なるべくオープンにすることで、情報交換ができ、前向きな気持ちになれるかもしれません。

高島市にある相談窓口や「介護者の集い」は次のページを参考にしてください。

# 仲間を見つけれるところ

## 高島市チームオレンジ・認知症カフェ 【問合せ】(6ページ参照) 最寄りの地域包括支援センター

認知症でも認知症でなくても、ご家族でも、地域の方でも、専門職でもどなたでも認知症について気軽にお話ができる場があります。



認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりに寄与する活動を行う団体等



認知症やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報や悩みを共有し、お互いを理解し合う場所

### サロン☆わつなぎ

場所：わつなぎの家  
(永田895-1)  
活動：サロン月1回



### SUZAKI CAFE

場所：SUZAKI CAFE  
(今津町浜分167-1)  
活動：カフェ週2回



### 藤江福祉推進委員会

場所：藤江老人憩いの家  
活動：サロン(月2回)、  
あしたの体操(週1回)、見守り活動



### 浜分

場所：浜分会館  
活動：サロン(月1回)、あしたの体操(月2回)、  
見守り活動(月1回)



### はぴねすカフェ 0740-27-0230

場所：小規模多機能型居宅介護事業所  
はぴねすマキノ  
開催時間：毎月第3木曜日  
10:00~12:00



### さくらカフェ 0740-25-2525

場所：ウエルシア高島新旭店  
開催時間：不定期

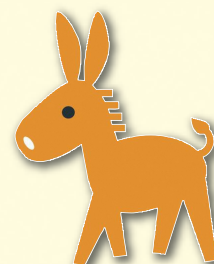


### 安中カフェ 0740-25-5730

場所：安曇川中学校北校舎1階  
開催時間：毎週木曜日  
13:00~15:00



ぜひお気軽に  
ご参加ください!



## 介護者の集い

【問合せ】(6ページ参照)  
最寄りの地域包括支援センター

### 紅葉(もみじ)の会

場所：喫茶 café Cozy  
(今津町船橋)  
開催時間：月1回13:30~

### みのり会

場所：安曇川公民館  
開催時間：毎月第1水曜日  
13:30~15:00  
\*介護経験者と個別に  
相談することができます。

### ケアメンカフェの 仲間たち

場所：今津ボランティア  
センターより処  
開催時間：毎月第3水曜日  
10:20~

# 相談ができるところ

## 地域包括支援センター

はじめての相談はこちら。  
保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが  
高齢者に関する様々な相談に応じます。

【新旭・朽木地域の方】  
高島市地域包括支援センター **0740-25-8150**

【マキノ・今津地域の方】  
あいりんつむぎ地域包括支援センター **0740-22-2282**

【安曇川・高島地域の方】  
高島・安曇川地域包括支援センター **0740-36-0857**

## 電話相談窓口

匿名での相談も可能です。

名称	内容	電話番号
もの忘れ介護相談室 (認知症の人と家族の会)	認知症介護経験者が親身になって相談に応じています。	0120-294-473
もの忘れサポートセンター ・しが／滋賀県若年認知症 コールセンター	若年性認知症について専門知識のある者が当事者、家族などからの相談に応じています。	077-582-6032

## 運転免許の相談

名称	内容	電話番号
安全運転相談 ダイヤル	加齢に伴う身体機能の低下等のため自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバーやそのご家族、身体の障害や一定の症状を呈する病気等による症状の為自動車等の安全な運転に支障のある方等が、担当の職員（看護師等の医療系専門職員をはじめとする専門知識の豊富な職員）に相談することができる窓口	#8080
自主返納手続 【高島警察署】	65歳以上の方が運転免許を自主返納された場合、受けられるサービスがあります。	0740-22-0110

# 受診のタイミング = 自己判断せず早期受診を!

## 早期に受診することのメリット

- 認知症の原因疾患にあわせて適切な治療を受けることで、進行を遅らせたり、悪化を防げます。
- 認知症ではない他の病気を早期に見つけることができます。
- 認知症の初期段階のうちにできる治療法を選択することができます。
- 病気のことを理解して、生活しづらさやトラブルに対して自分で工夫する方法が考えられます。
- 将来に備え、自分が願う生き方を全うすることができます。

### 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症。高齢者の認知症と比べると一般的に進行が早いです。本人、家族、医療関係者であっても、若年性認知症の理解が乏しく、初期症状が分かりにくいいため、他の病気として診断されることもあります。気になることがある場合は、専門機関を受診することが大切です。

### 軽度認知障害 (MCI)

正常な状態と認知症の間の段階。軽い記憶障害があっても日常生活に支障がなく生活できます。放置した場合、年間10~15%の方が認知症に進行するとされています。MCIの段階での早期発見や予防がとても重要です。予防法は13ページへ。

### 認知症と似た症状があらわれる疾患

直接的に脳が障害を受けていなくても、病気や薬などの影響により認知症の症状が見られることがあります。適切な治療により改善できる場合もあります。

【治療可能な疾患】

正常圧水頭症、脳腫瘍、硬膜下血種、老人性うつ病、甲状腺機能低下、てんかんなど

## 本人が受診や相談を希望されない場合は?

家族や周囲が受診をすすめて、ご本人が受診を拒否する場合、家族だけで相談窓口(6ページ)や医療機関(8ページ)を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

### 認知症初期集中支援チームをご活用ください

【問合せ】0740-25-8150  
高島市地域包括支援センター

初期集中支援チームとは、医療・福祉・介護の専門職で構成されたチームで、認知症の方を早期受診・適切なケアにつなげるために集中的に支援を受けることができます。

# 医療機関一覧

## かかりつけ医

まず身近なかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は、病歴や生活環境を踏まえた上で診療、相談、治療を行います。必要に応じ認知症の専門医療機関を紹介していただくことができます。

## 認知症相談医

認知症相談医は、認知症専門医療機関や地域包括支援センターなどと連携し認知症の人と家族を支援します。かかりつけ医がない場合など気軽に相談することができます。

高島市内には12名の認知症相談医がいます。詳しくは、地域包括支援センターへお問合せいただくか、滋賀県ホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。

詳しくはこちら



## 高島市内で認知症の診療を行う医療機関

医療機関名	診療日	電話番号
マキノ病院	神経内科：木曜日（午前）	27-0099
今津病院	【認知症専門外来】 脳神経内科：隔週水曜日	22-2238
高島市民病院	脳神経内科：水・金曜日（午前） 神経科・精神科：月～金曜日（午前）	36-0220

\*事前予約や紹介状が必要な場合があります。詳細は直接医療機関にお尋ねください。

## 滋賀県内の認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断や専門医療相談を担う専門医療機関です。

詳しくは、右記二次元コードでご確認ください。

詳しくはこちら



# 安心につながる地域の見守り①

認知症特有の行動・心理症状（BPSD）の中でも、代表的なものが外出をめぐるトラブル「一人歩き」と呼ばれる行動です。本人は何らかの理由があって外出していて、ストレスや不安・緊張が加わると、その傾向はさらに強まります。それを見守る家族も目が離せず、身体的・精神的にも負担が大きくなります。

\*「徘徊」という言葉は「あてもなく歩き回る」という意味なので、ふさわしい表現ではありません。

地域での見守り体制を活用して安心につなげましょう。

## 認知症(疑い)の方の一人歩き事前情報登録

いざという時にあわてず、迅速に対応するため、一人歩きで行方不明になる可能性のある方をあらかじめお知らせいただき事前登録をする方法があります。

事前に様子を聞かせていただくことで日頃の見守りにつなげるとともに、行方不明になられた時に早急に情報を発信できるようにするためのものです。

### ■手続きに必要なもの …… ご本人の写真

**事前登録内容をあらかじめ関係機関に共有して、迅速に対応できるようにします！**

- ・高島市役所高齢者支援課
- ・高島警察署
- ・担当地域の地域包括支援センター
- ・ケアマネジャーや区・自治会、民生委員など

\*申請者（ご家族等）の同意を得て情報共有しますので、ご安心ください

**行方不明になった時にはこのような対応をします！**

- ・高島市防災無線放送
- ・高島市メール配信
- ・区・自治会、関係機関への連絡
- ・見守りネットワーク登録事業所（10ページ）への呼びかけ

**「認知症(疑い)の方の姿が見えない！」**

と気づいたら早めに相談しましょう。

時間が経つにつれ、行動範囲が広がり見つけにくくなります。

家族だけで探そうとしないで、まず相談を！

## 安心につながる地域の見守り②

### 見守りネットワーク活動

住民同士が支え合う地域の見守りネットワークです。区や自治会でサロンやカフェ、見守り訪問などが実施されています。

問合せ先：高島市社会福祉協議会  
☎0740-25-5730

### 見守りネットワーク事業

地域だけでなく、市内企業や事業者の協力を得て、地域の安全や安心のために、さりげない見守り活動を行っています。

問合せ先：高島市社会福祉課  
☎0740-25-8120

### 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、そっと手助けしてくれる方です。高島市には、小学生から高齢者まで、また、企業や事業所等に多くのサポーターがいます。

### キャラバンメイト

所定の研修を終了し、「認知症サポーター養成講座」の講師を務めるボランティアです。認知症に関する正しい知識を伝え、「認知症サポーター」を育成することで、認知症の人が安心して暮らせるよう高島市に貢献してくださっています。

## 認知症サポーターにあなたもなりませんか？

認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。

日頃から地域の中で

「誰が認知症になってもお互い様だよね」

「私になっても今までどおりよろしくね」

と言ひ合える雰囲気づくりをすることも、認知症の方やその家族には大きな力になります。地域の支えあいの輪にあなたも参加しませんか？



### 認知症サポーター養成講座

対象：高島市にお住まいの方や団体

時間：1時間～1時間半程度

内容：認知症の症状・認知症の方への接し方など

講師：講習を受けたキャラバンメイト

費用：無料

申込先：高島市役所高齢者支援課 ☎0740-25-8150

右記二次元コードからのお申し込みも可能です。

\*日時や場所は、ご希望に合わせて調整いたします。

申込はこちら



# 知って役立つ！さまざまなサービス

## たかしまお役立ち情報

高島市に暮らす誰もが、住み慣れた場所で地域と関わりながら、元気でも、病気でも、認知症になっても、介護が必要になっても、自分らしく暮らしていけるようサポートするための情報が詰まった冊子です。

配布場所：高島市役所高齢者支援課  
最寄りの地域包括支援センター



\*写真は、令和7年度版です。

詳しくはこちら



宅配のお弁当を頼みたい、免許を返納したのでタクシーを呼びたい、自宅へ散髪に来てほしい、趣味の教室に通ってみたい…  
そんなあなたの声に応えられるような冊子です。ぜひご一読ください。

## 介護保険サービス利用ガイド

高島市における介護保険サービス等の種類や利用者負担額のみやす、サービス利用までの手続きの流れ、市内のサービス提供事業所・医療機関等の情報をまとめた冊子です。

配布場所：高島市役所介護保険課、高齢者支援課  
各支所の窓口  
最寄りの地域包括支援センター



\*写真は、令和7年度版です。

詳しくはこちら



# 自宅での生活で困りごとが増えてきたら

## 権利を守る

名 称	内 容	問い合わせ先
日常生活自立支援事業 (地域福祉権利擁護事業)	判断能力が不十分な人に対して、手続き等の手伝いや日常的な金銭管理、証書や通帳を預かるなどの支援をします。	高島市社会福祉協議会 0740-25-5720
消費生活相談	事業者との契約に関するトラブルや、消費生活に関する相談に応じています。	高島市消費生活センター 0740-25-8106
成年後見制度	福祉サービスの契約や預貯金の管理などが困難な方の権利や財産を保護し支えるための制度です。	最寄りの 地域包括支援センター 6ページ参照

## 施設での生活

自宅での生活が難しくなった時の選択肢を知っておきましょう。

### グループホーム

- ・要支援2以上
- ・複数人での共同生活
- ・家庭的な雰囲気

### 介護医療院

- ・なんらかの医療処置を常時必要とする方
- ・長期療養施設

### 介護老人保健施設

- ・要介護1以上
- ・入居期間は原則3か月
- ・リハビリをして自宅に戻り、在宅生活を続けることが目的

### 有料老人ホーム

- ・民間事業者が運営
- ・サービスの特徴や利用料は多種多様

### 特別養護老人ホーム

- ・原則、要介護3以上
- ・常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方

11 ページの「介護サービス利用ガイド」に事業所一覧があります。参考にしてください。

# 認知症予防

脳を大切にして発症や進行を遅らせましょう

## 認知症セルフチェック表

\*NHK 厚生文化事業団発行 / 小坂憲司監修

「もの忘れが気になるあなたへ・・・～認知症の正しい知識～」から

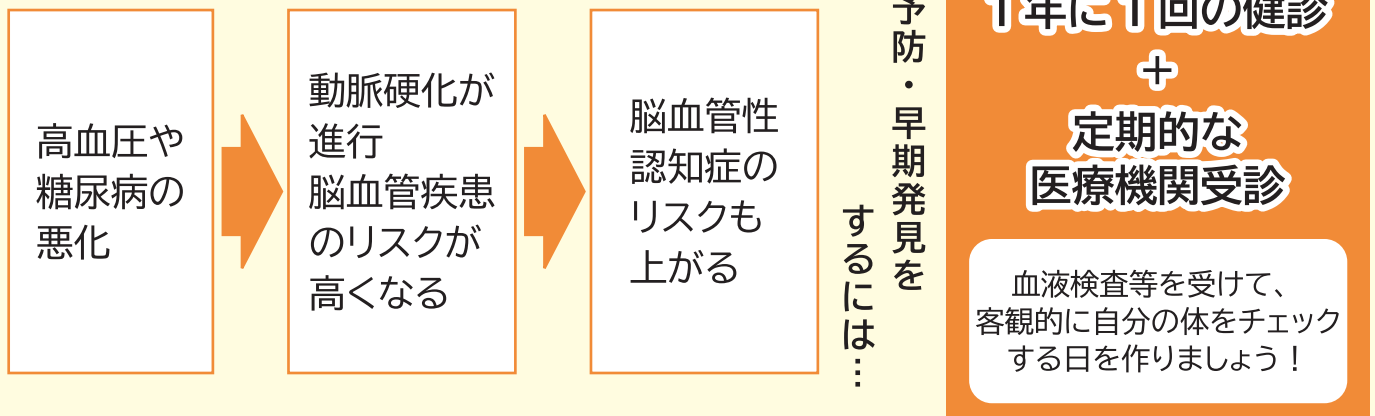
- 1. 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2. 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3. 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4. 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5. ものの名前がでてこないことがある
- 6. 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7. 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8. ささいなことで怒りっぽくなった
- 9. ガスや火の始末ができなくなった
- 10. 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11. 本の内容やテレビドラマの筋が分からないことがある
- 12. 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 13. 会話の途中で言いたいことを忘れる
- 14. だらしなくなった
- 15. 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

【6項目以上に心当たりがある方】

このチェック表だけで認知症かどうか診断することはできませんが、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談することをおすすめします。

## 脳の異常を防ぐ

年1回の健診や病気の予防・管理で、心身を守りましょう



2ページのとおり、認知症は脳の障害により起きます。  
脳を大切にすることが、認知症の発症や進行を遅らせることにつながります。

## 脳の老化を防ぐ 運動習慣や食生活、睡眠などに気をつけましょう

### 適度な運動は主に血管性認知症やアルツハイマー型認知症を予防します

血流の流れをよくし、  
動脈硬化を防ぐ

脳神経細胞が刺激され  
活発になる

筋肉の衰えを防いで  
骨を丈夫にする

脳の血管を守ります！

脳の老化を抑えます

骨折予防

高島市では、YouTube に2種類の体操を掲載しています。

#### ●高島あしたの体操

下肢筋力を鍛え、転倒予防を目的とした体操です。

#### ●高島市オリジナル介護予防体操

身体の筋力を鍛えるだけでなく、誤嚥予防や認知症予防に効果的な体操も収録しています。

詳しくはこちら→



### やっぱりバランスの良い食事が大切

いろいろな食品を摂取している  
人ほど栄養摂取状況は良好であり、  
認知機能の低下が抑制されたことが報告されています。

主食 + 主菜 + 副菜  
でバランスよく！



#### よく噛んで食べましょう

よく噛むことは消化によいだけでなく、  
脳の血流を増やし、脳への刺激にもなります。  
自分の歯の本数が多いほど認知症になりにくいとされているので、  
定期的に歯科健診を受けましょう！

## 脳の活性化

脳に刺激を与える前向きな生活を送りましょう

### 人と会話をしましょう

- ・人との会話が多いほど、認知症になる可能性は低くなる
- ・電話やビデオ通話を活用し週1回以上は同居している人以外とも話す
- ・聴こえづらい場合は、早めに専門医に相談する

### 知的活動習慣を身につけましょう

- ・テレビやラジオを楽しむ
- ・新聞や本で新しい情報を得る
- ・日記や自分史をつける
- ・囲碁、将棋、麻雀など頭を使うゲームをする
- ・カラオケや楽器演奏等趣味を楽しむ
- ・美術館や博物館で文化を吸収する

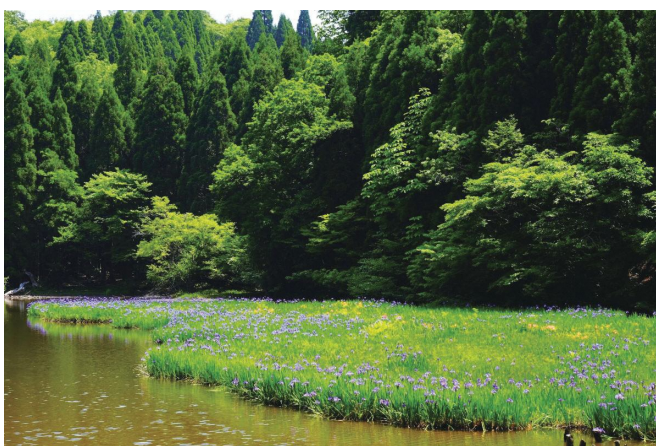
11ページの「お役立ち情報」であなたの興味がある居場所や活動を探してみましょう！

# 認知症とともに生きる希望宣言

ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

(一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループが2018年11月に発表)



今津町平池のカキツバタ

表紙と背表紙の写真は、高島市にお住いの認知症の方が発症前と発症後に撮られたお写真です。認知症になりできないことはありますが、できることもあります。

## たかしまマイウェイノート ～あなたの希望宣言を～

このノートは、一人ひとりがいくつになっても『自分らしい生き方』ができるよう、今までの人生を振り返り、現在の思いやもしもの時のことなど「自分はこうありたい」という思いを書き留めておくものです。書きたい時に書きたいところから始めてみましょう。

### 【問い合わせ・配布先】

○最寄りの地域包括支援センター 6ページ参照

○高島市在宅療養支援センター（高島市民病院内） ☎ 0740-20-9005

高島市在宅医療・介護連携支援センター「チームたかしま」のホームページからダウンロードすることができます。



詳しくはこちら

