

～認知症になっても安心な八潮を目指して～

認知症安心ガイド

認知症とは、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、アルツハイマー病やレビー小体病、脳卒中など様々な原因で脳の細胞の働きが悪くなり、記憶力や判断力に障がいが起こり、日常生活に支障が見られる状態がおよそ 6 か月以上続くことを言います。

しかし、医学の進歩により、認知症の症状の進行を遅らせたり、認知症の症状があっても元の病気（正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常など）を治療したりすることで、症状を改善することもできます。

このようなことから、認知症の早期発見、早期治療は大変重要ですが、あわせて、地域で暮らす私たちが認知症について学び、理解することは「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」につながっていきます。

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう、「認知症安心ガイド」を作成しましたので、ご活用ください。

「もの忘れ」と「認知症」は違います

「もの忘れ」

脳の生理的な老化によるもので、年齢を重ねると物覚えが悪くなったり、物の名前が思い出せなくなったりすることを言います。

例) 食べたものが何だったかを忘れている
目の前の人の名前が思い出せない など

「認知症」

脳の病気によるもので、体験したことを丸ごと忘れてしまいます。

例) 食べたこと自体忘れている
目の前の人が誰だか分からない など



©八潮市

八潮市

主な認知症の種類、特徴

認知症は、原因となる病気によって様々な症状が見られます。

●アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、脳の細胞が少しずつ壊れて脳全体が徐々に縮んでいくことで起こります。もの忘れから始まり、徐々に進行します。

●脳血管性認知症

脳卒中などで、脳の血管が破れたり詰まったりすることで起こります。気分が落ち込んだり、意欲低下が見られたりします。

●レビー小体型認知症

実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れたり、手足の震えや歩行が小刻みになるパーキンソン症状が見られたりします。

●前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こります。性格が変わったようになり、社会的ルールが守れないなど周囲への配慮を欠いた行動を取ることがあります。

●軽度認知障害（MCI）とは…

認知症の予備軍と言われ、診断された約半数の方が5年前後で認知症になると言われていますが、適切な治療や予防をすることで回復したり、発症を遅らせたりすることができます。

●若年性認知症とは…

64歳までに発症した認知症疾患の総称です。社会的役割が大きい世代であり、仕事や経済面、子育て等に影響し、老年期の認知症と比較すると介護負担が大きくなる傾向があります。相談の専用ダイヤルがあります。

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

048-814-1212（月～金 9:00～16:00 年末年始・祝日を除く）

若年性認知症コールセンター

0800-100-2707（月～土 10:00～15:00 年末年始・祝日を除く）

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェックしたら、①から⑩の合計を計算 → 合計点 _____ 点				

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や、相談機関に相談してみましょう。

- このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- 身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課『知って安心認知症』（平成30年12月発行）・無断掲載禁止

認知症の早期発見・早期対応

認知症を早期に発見して対応することは、今後の生活をよりよく過ごしていくために大切なことです。

認知症を早期発見し早期対応できるよう、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト（p.2）」や、「認知症検診（p.8・実施医療機関は別紙）」を活用しましょう。



©八潮市

認知症を早期発見・早期対応した方が
いいってどうしてなのかな？

認知症だと思っても、もしかしたら違う病気
かもしれないし、認知症であっても今後のこ
とを早めに考えることができるからだよ。



©八潮市

●もの忘れの原因が、治る病気や一時的な症状の場合があります。

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などの脳の病気、甲状腺ホルモンの異常などの内科的な病気、不適切な薬の使用によって、認知症の症状が出ることもあり、早目に治療することで回復する場合があります。

●進行を遅らせることが可能な場合があります。

特にアルツハイマー病は、早期であるほど薬で進行を遅らせることができ、初期から治療を行うことで健康的な生活を長く維持することができます。

●今後の生活を準備することができます。

症状の度合いが軽いうちに、症状が重くなった時のことを、本人・家族が考えて話し合うことで、後見人を決めておくなど、本人・家族が希望する生活に向けた備えができます。

認知症予防

●生活習慣を見直してみよう

「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病などは、認知症発症の可能性を高めると考えられています。そのため、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することで、認知症の予防にもつながると言われています。

①食事 バランスの取れた食事を心がける。塩分は控えめに。

食事は生活の基本です。バランスの取れた食事を心がけ、塩分は控えめにしましょう。

<ハッピーこまちゃんの手ばかり健康法>

主食 必ず食べる



毎食軽く 1 杯～1 杯半

主菜 しっかり食べる



1 食に 1 皿
肉・魚・卵・大豆製品の 4 種類をバランスよく

副菜 たっぶり食べる



野菜・きのこ・海藻・芋など。1 食にゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜は片手に軽く山盛り・生で食べる時は両手に山盛り

1 日 5 皿以上 (350g)

食卓に主食(黄)+主菜(赤)+副菜(緑)をそろえましょう



食べても、食べなくてもいいよ

気をつけましょう

お酒やジュースは適度に



お菓子は、どれか 1 つ。甘いお菓子は手のひらの大きさ。スナック・せんべいは片手にのる量



その他 1 日に

牛乳はコップ 1 杯



果物はマルに入る量



②運動 ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を行う。(週 2 回程度)



③脳への刺激 新聞を読む、簡単な計算を行うなど脳に刺激を与える活動をする。



④知的行動 趣味を持つ、人と関わる。

⑤睡眠 十分な睡眠と規則正しい生活リズム。

認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例

※サービス内容の説明は P.7～P.9 に記載

本人の様子 (見られる症状や行動の例)		症状の度合い 軽い → 重い				
		認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	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、介護が必要	常に介護が必要
認知症の方を支えるサービス等	相談	八潮市長寿介護課、地域包括支援センター (P.11)、ケアマネジャー、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局、認知症の人と家族の会 埼玉県支部 (平日午前 10 時～午後 3 時。048-814-1210)、埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター (平日午前 9 時～午後 4 時。048-814-1212)				
	介護予防	各種介護予防体操教室、オーラルフレイル予防教室、おいしく食べよう栄養教室				
	悪化防止	八潮いきい体操、高齢者ふれあいの家、ふれあいサロン、老人クラブ(きらめきクラブ八潮)				
	在宅介護	介護予防・生活支援サービス (通所型サービス、訪問型サービス)				
	生活支援 家族支援	訪問介護 (ホームヘルプサービス)、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護 (デイサービス)、通所リハビリ (デイケア)			小規模多機能型居宅介護、ショートステイ (短期入所生活介護、短期入所療養介護)	
		配食・安否確認サービス、緊急時通報システム、救急医療情報キット			紙おむつの給付、訪問理美容サービス	
		徘徊高齢者家族支援サービス (位置探索システム利用の補助、見守りシールの配布)			あんしんサポートネット (八潮市社会福祉協議会 048-995-3636)	
		成年後見制度の活用、高齢者虐待対応			車椅子貸出事業 (八潮市社会福祉協議会 048-995-3636)	
住まい	オレンジカフェ (地域包括支援センター)、介護者家族会 ひかりネットワーク					
	福祉用具貸与、特定福祉用具購入、居宅介護住宅改修					
	高齢者向け優良賃貸住宅、軽費老人ホーム		認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)			
医療	サービス付高齢者向け住宅、有料老人ホーム					
	認知症検診・もの忘れ相談 (別紙)					
		もの忘れ相談・認知症専門外来 (別紙)、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センター (武里病院 認知症相談専用フリーダイヤル 月～土 午前 9 時～正午、午後 1 時～5 時。0120- ^{やさしさ} 8343-56)				

ご本人、ご家族へのお願い

- まずは、かかりつけの医師などで診察を受けましょう (早期発見・早期対応が大切です)
- ご本人、ご家族だけで抱え込まず、高齢者の方の総合相談窓口「地域包括支援センター (P.11)」等の専門機関に相談しましょう
- 認知症サポーター養成講座(P.9)の受講等、認知症に関する正しい知識・理解を深めましょう
- いざというときの事態 (行方不明など) に備えましょう (徘徊高齢者早期発見ネットワーク (P.9) に登録する、衣服に氏名・連絡先等を書いておくなど)

サービス等の内容

八潮市役所 TEL 048(996)2111 (代表)

●介護予防・悪化防止・在宅介護		
名称	内容	問い合わせ先
各種介護予防体操教室	65歳以上の方を対象とした、専門の指導員による体操・介護予防教室	長寿介護課 介護支援係 (内線 449)
オーラルフレイル予防教室	65歳以上の方を対象とした、歯科衛生士によるお口の健康に関する講話等	
おいしく食べよう栄養教室	65歳以上の方を対象とした、管理栄養士による調理実習、講話	
八潮いこい体操	町会や有志で行っている、無理なくマイペースにできる地域の体操	長寿介護課 (内線 449) 健康増進課 (内線 812)
高齢者ふれあいの家	健康づくりや生きがいづくり等の趣味活動を行う交流の場	長寿介護課 地域包括ケア推進係 (内線 448)
ふれあいサロン	町会・自治会が行う、ふれあいや交流の場	八潮市社会福祉協議会 TEL 048-995-3636
老人クラブ (きらめきクラブ八潮)	高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーション活動を行う地域の活動	老人福祉センター寿楽荘 TEL 048-995-2847
介護予防・生活支援サービス (通所型・訪問型サービス)	要支援者、事業対象者に対してケアプランをもとに提供されるサービス	長寿介護課 介護支援係 (内線 449)
訪問介護 (ホームヘルプサービス) ※	ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活援助を行う	
訪問看護 ※	看護師などが訪問し、床ずれの手当や点滴の管理を行う	
訪問リハビリ ※	リハビリの専門家が訪問し、自宅でリハビリを行う	
訪問入浴 ※	自宅に浴槽を持ち込み、入浴の介助を行う	
通所介護 (デイサービス) ※	デイサービスセンターで、食事・入浴や機能訓練などを日帰りで行う	
通所リハビリ (デイケア) ※	介護老人保健施設等で、機能訓練を日帰りで行う	
小規模多機能型居宅介護 ※	小規模な住宅型の施設への通いを中心に訪問、宿泊を組み合わせたサービス	
ショートステイ (短期入所生活介護、短期入所療養介護) ※	介護保険施設に短期間入所して、食事・入浴や機能訓練などを行う	

※印のサービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。利用の際は自己負担があり、介護度によって金額が異なるものがあります。

●生活支援・家族支援		
名称	内容	問い合わせ先
配食・安否確認サービス	安否確認が必要で日常的に食事の用意が困難な方に、食事を配達	長寿介護課 地域包括ケア推進係 (内線 448)
緊急時通報システム	虚弱な高齢者等に、緊急通報端末機の貸与と、見守りキーホルダーを配布	
救急医療情報キット	健康上不安のある方に、医療情報用紙を保管する筒型の容器を配布	
紙おむつの給付	寝たきり状態等で常時紙おむつを必要とする方に、紙おむつを給付	

名称	内容	問い合わせ先
訪問理美容サービス	常時寝たきり状態の方に、理容師・美容師が訪問して調髪等を行う	長寿介護課 地域包括ケア推進係（内線 448）
徘徊高齢者家族支援サービス	GPS 端末の利用料の補助や、二次元コード(QR コード)が印字された見守りシールの配布（p.9）	
あんしんサポートねっと	判断能力が不十分な方に、金銭管理等の支援を行う	八潮市社会福祉協議会 TEL 048-995-3636
車椅子貸出事業	一時的に車椅子を必要とする方に、車椅子の貸出	長寿介護課 地域包括ケア推進係（内線 448）
成年後見制度の活用	認知症や障がい等により判断能力が不十分な方の権利や財産を守る制度	
高齢者虐待対応	高齢者が虐待を受けている場合に、関係機関と連携して対応	
オレンジカフェ	認知症の方やその家族、地域の方等が参加できる集いの場	各地域包括支援センター（P.11）
介護者家族会 ひなた	介護をしている方等が集まり、情報交換等ができる場。月 1 回開催	ひなた TEL090-8460-1898(坂本)

●住まい		
名称	内容	問い合わせ先
福祉用具貸与※	車椅子や介護用ベッド等の貸出し	長寿介護課 介護給付係（内線 443）
特定福祉用具購入※	便座や入浴用椅子等の購入	
居宅介護住宅改修※	住宅改修費の支給。事前申請が必要	
高齢者向け優良賃貸住宅	60 歳以上の単身者又は夫婦が入居できるバリアフリー等の住宅	市営住宅課 市営住宅係（内線 324）
軽費老人ホーム	60 歳以上の単身者又は夫婦が低額な料金で入居し、必要な支援を受ける	長寿介護課 介護支援係（内線 449）
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）※	家庭的な環境で共同生活をし、介護や機能訓練等を行う	
介護老人福祉施設※	常に介護が必要な方が入所し、日常生活の介護を受ける	
介護老人保健施設※	病状が安定し機能訓練が必要な方が入所し、介護や機能訓練を受ける	
サービス付き高齢者向け住宅	60 歳以上の単身者又は夫婦が入居し安否確認や生活相談等の支援を受ける	
有料老人ホーム	65 歳以上の方が入居し、介護や食事の提供を受ける	

※印のサービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。利用の際は自己負担があり、介護度によって金額が異なるものがあります。

●医療		
名称	内容	問い合わせ先
認知症検診	脳の健康度チェック票を使用して、医療機関で受ける検診（別紙）	長寿介護課 地域包括ケア推進係（内線 448）
もの忘れ相談	認知症の相談に対応できる医療機関	別紙をご覧ください
認知症専門外来	認知症専門医が診察を行う医療機関	
認知症疾患医療センター	県内 8 カ所にある認知症専門の医療機関	武里病院認知症相談専用ダイヤル 0120-8343-56
認知症初期集中支援チーム	認知症サポート医と専門職によるチーム員が訪問等をし、必要なサービスにつなぐ	長寿介護課 地域包括ケア推進係（内線 448）

認知症の方やそのご家族への支援

●オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、地域の方、専門職の方などがどなたでも参加できる集いの場です。お茶を飲みながら情報交換や交流ができます。参加費 100 円。日時、場所は地域包括支援センター（p.11）にお問い合わせください。

●GPS 端末利用料の補助

徘徊の症状の見られる高齢者を早期に発見するために GPS 端末を利用しているご家族に、利用料の補助を行っています。※初期費用、機器等の破損・紛失時は自己負担。

●見守りシールの配付

二次元コード（QR コード）が印字された、衣服等にアイロンで圧着できるシールを配付しています。



高齢者等が自宅に戻れなくなってしまった場合に、発見者が二次元コードを読み取ることで、ご家族とインターネット上の伝言板を通じて連絡を取り合うことができます。

●介護マークの配布

認知症の方の介護は、介護していることが分かりにくいいため、誤解や偏見をもたれてしまうことがあります。そこで、介護中であることを周囲の方に理解していただくために「介護マーク」を市役所等で配布しています。



●高齢者支援ネットワーク

地域を巡回している事業所や高齢者が立ち寄る商店などの協力により、気にかかる高齢者を見かけた場合に、協力事業所が市や地域包括支援センターへ連絡し、支援につなげる体制を整えています。



●徘徊高齢者早期発見ネットワーク

徘徊の症状が見られる高齢者の情報をあらかじめ市に登録することにより、高齢者が自宅に戻れなくなってしまった場合に、市から高齢者支援ネットワーク協力事業所等に情報をメール発信し、発見の協力依頼を行います。

●認知症サポーター養成講座の実施

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。認知症の症状や認知症の方と接する時の心構えなどについて学び、認知症に対する正しい知識や理解を深め自分のできる範囲で活動します。



認知症の方やそのご家族との接し方

認知症の方は「何もわからない」ではありません。「認知症かもしれない」と悩み、不安な気持ちを抱えているのです。

周りの方が認知症を理解し、ご本人のできないことを補えば、安心しておだやかに生活することができます。

認知症の方にどのように接すればいいのか、ポイントとなることを挙げてみました。

いつまでも住み慣れた地域で暮らすことができるよう、普段からの挨拶や声かけに加えて下記のポイントを心がけてみてください。日常的なさりげない言葉や対応が、認知症の方にとっての支援となります。



©八潮市

ゆっくりと優しい話し方で

ご本人のペースに合わせて

さりげなく、自然に

話しかけるときは、ご本人の視野に入ってから

自尊心を傷つけないように

間違っても否定しない

ご家族や介護者にも寄り添って

認知症に関する本を読んだり、認知症サポーター養成講座を受けてみる

このポイントを、周りの人に伝える



迷っている認知症の人と出会ったら

- **やさしく声をかける**
「どうしましたか?」「お困りですか?」など、安心できる言葉をゆっくりかけてください。
- **名前や住所をたずねる**
答えられなくても、連絡先を持っている場合があります。
- **困ったときは、警察へ**
身元が分からないときは、まず警察（交番、110番）に連絡してください。
- **けがや体調が悪いような場合は、まず救急車を**
けがをしていたり、体調が悪そうなときは、まず救急車（119番）をよんでください。

出典「認知症 見守る地域につながる絆」 公益社団法人 認知症の人と家族の会作成リーフレット

ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者の方が、住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるよう、介護、福祉、保健、医療等いろいろな面から支援を行う総合相談機関です。「悩み」「疑問」「困ったこと」などがありましたら、担当の地域包括支援センターへご連絡ください。

名称	所在地／電話番号	担当地域
東部地域包括支援センター やしお苑	南川崎 210-1 048-998-8895	二丁目、木曽根、南川崎、伊勢野、八潮一～四・六丁目
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮	鶴ヶ曽根 1184-4 048-994-5562	小作田、松之木、上馬場、中馬場、西袋、柳之宮、南後谷、中央一～四丁目、八潮七・八丁目、緑町一・二・四丁目
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院	大原 455 048-999-7717	大瀬、古新田、圀、大原、大曽根、浮塚、八潮五丁目、大瀬一～六丁目、茜町一丁目
北部地域包括支援センター やしお寿苑	八條 294-4 048-930-5123	八條、鶴ヶ曽根、伊草、新町、緑町三・五丁目、伊草一・二丁目

認知症安心ガイド

- 〔発行〕 平成 27 年 3 月作成、平成 28 年 9 月改定、平成 30 年 3 月改定、令和 3 年 3 月改定
- 〔発行元〕 八潮市役所長寿介護課地域包括ケア推進係 TEL 048-996-2111（内線 448）
- 〔編集〕 八潮市認知症地域支援推進員連絡会