

認知症とともに

あんしんガイドブック（認知症ケアパス）



このあんしんガイドブックは認知症の特徴や相談窓口、登別市の取り組み等についてまとめたものです。

認知症は誰でもなる可能性のある病気ですが、認知症と診断されても、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせることができます。

認知症になっても、尊厳と希望を失うことなく、地域の中で安心して暮らせる社会をともに築いていきましょう。

目 次

認知症って、どんな病気？	1
認知症の種類と特徴	2
軽度認知障害（MCI）って、なに？	3
若年性認知症って、なに？	3
もの忘れチェックリスト	4
相談窓口	5～6
認知症の状態に合わせたサービス等	7～8
認知症とともに生きる家族の気持ち	9
“経験者”からのアドバイス	10
登別市の認知症の取り組み	11～14
相談窓口一覧	15

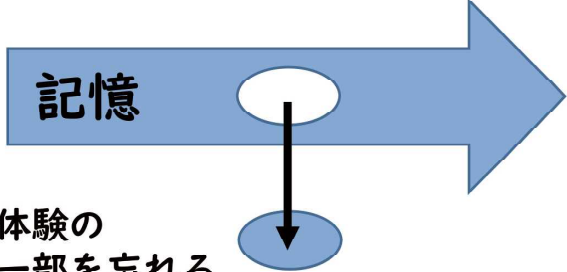
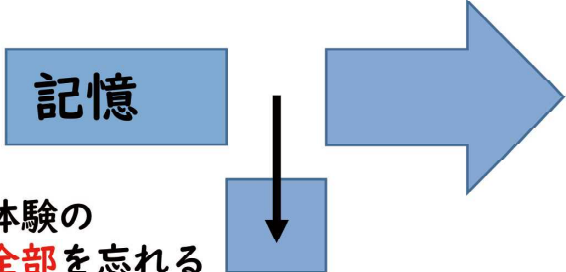
登 別 市

認知症って、どんな病気？

認知症とは、何らかの原因によって脳の細胞が壊れたため、今まで培ってきた思考力や判断力、記憶力等の能力が徐々に低下し、日常生活を送ることに支障をきたす状態をいいます。

加齢によるもの忘れと認知症による記憶障害の違い

認知症の主な症状としてももの忘れがありますが、年齢を重ねると誰にでも出てくるものです。加齢によるもの忘れと認知症による記憶障害の違いを区別するには次のような点が目安になります。

加齢によるもの忘れ	認知症による記憶障害
体験の一部を忘れる (何を食べたかを忘れる)	体験の全部を忘れる (ご飯を食べたこと自体を忘れる)
もの忘れの自覚がある (ヒントを出されたら思い出す)	もの忘れの自覚がない (ヒントを出されても思い出せない)
もの覚えが悪くなったと感じる	数分前の記憶が残らない (覚えられない)
知っている人なのに名前が出てこない	目の前の人が誰なのかわからない
時間や季節、場所はわかる	時間や季節、場所がわからない
 体験の一部を忘れる <u>日常生活に支障がない</u>	 体験の全部を忘れる <u>日常生活に支障がある</u>

認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

認知症の半数以上を占める最も多い認知症で、少しずつ記憶力が低下し緩やかに進行します。脳の神経細胞が減少し、脳が小さく縮む（委縮）ことで起こる病気です。

《症状の一例》

- ・ 1時間前に食事したことや日にちがわからなくなる。
- ・ 最近のことは忘れるが、昔のことはよく覚えている。



血管性認知症

脳の血管が破れたり、詰まったりすることが原因で起こる脳血管障害の後遺症です。一見、しっかりしているように見えるのに実際には記憶が所々、欠落しているため、「まだら認知症」とも呼ばれます。

《症状の一例》

- ・ 歩行が不安定になる、言葉が出てこない等の症状が出る人が多い。



レビー小体型認知症

レビー小体という、たんぱく質が脳にたまっていく病気です。気分の変調や幻視、転びやすい等の症状が出る場合があります。

《症状の一例》

- ・ いないはずの人や虫が見えたり、時間や日によって症状が変動する特徴がある。



前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の縮み（委縮）が少しずつ進行する病気です。急に人が変わったように自己中心的になったり、非常識な行動をとったりする等、理性的な抑制が難しくなる特徴があります。

《症状の一例》

- ・ 温和だった方が怒りっぽくなる。
- ・ 同じ時間に同じ行動をする。

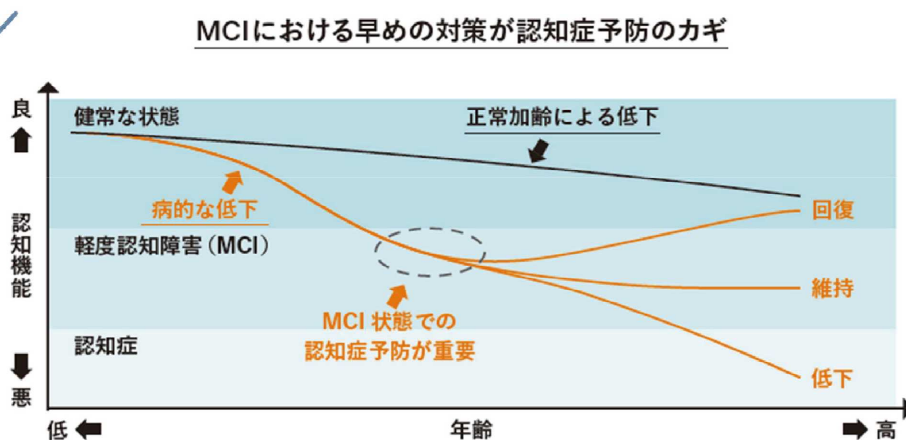


軽度認知障害（MCI）って、なに？

軽度認知障害（MCI）とは、「なんだか最近疲れるな」、「もの忘れすることが増えたな」等、今は認知症と診断されなくても、数年後には認知症に移行する可能性がある認知症予備軍の段階をいいます。

認知症との大きな違いは、自立した生活が送れるということです。軽度認知障害（MCI）の方は、もの忘れをしているという自覚があるので、大切な約束事はカレンダーに印をつけるなど、自ら対策をとることができます。

この段階で発見し、認知症予防（治療）を行えば、認知機能を回復したり、現状を維持することが可能といわれています。



引用：『あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック』
（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）

若年性認知症って、なに？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあります。

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。

働き盛りの年齢で発症するので、仕事や経済的な問題など、本人だけではなく家族の生活にも大きな影響が出やすく、高齢者に比べて周囲の人や家族も病気を理解し、受け入れるのに時間がかかります。そのため、早期発見・早期治療がとても重要です。

《相談窓口》

- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707（無料）
- 地域包括支援センター 5 ページへ
- 認知症疾患医療センター 6 ページへ



もの忘れチェックリスト

～こんなことはありませんか？～



「年齢のせい？」、「もの忘れかな？」と思われたら、まずは次のチェックリストを利用してみてください。

いくつか該当する項目がある場合は、かかりつけ医やお近くの地域包括支援センター、認知症疾患医療センターにご相談ください。

項 目	質 問	チェック
チェック 1	財布や鍵などのしまった場所がわからなくなり、失くしてしまう。	☐
チェック 2	今日が何月何日なのか、わからないときがある。	☐
チェック 3	同じことを何度も『言う』または『尋ねる』。	☐
チェック 4	言葉が出てこなかったり、会話がうまくかみ合わない。	☐
チェック 5	お金の管理が難しくなった。	☐
チェック 6	慣れた道でも迷ってしまうことがある。	☐
チェック 7	一人で外出や買い物ができなくなった。	☐
チェック 8	気持ちが沈んだり、周囲に関心がない。	☐
チェック 9	身の回りの整理整頓ができない。	☐
チェック 10	何をするのも面倒である。	☐
チェック 11	実際にはいない人や虫などが見えることがある。	☐
チェック 12	手足が震えたり、歩行が小刻みになる。	☐
チェック 13	以前よりボーッとしていることが増えた。	☐
チェック 14	毎日同じもの（特に甘いもの）を食べ続けるようになった。	☐
チェック 15	もともとの性格が変わったように感じる・見える。	☐

認知症の原因になる病気には、治るものや一時的なものもあります。

早期に発見し、適切な治療や対応によって進行を遅らせることができます。

相談窓口



地域包括支援センター

高齢者の方やその家族、地域の方等からの身近な相談窓口です。
お住まいの地区ごとに、地域包括支援センターの担当が決まっています。

●地域包括支援センター「けいあい」(☎82-5005)

《住 所》 登別市鷺別町2丁目3番地1
《メールアドレス》 keiai@yuuaikai.jp
《担 当 地 区》 鷺別町・美園町・上鷺別町・若草町・栄町・新生町

●地域包括支援センターゆのか(☎88-2106)

《住 所》 登別市片倉町6丁目9番地1
総合福祉センターしんた21内2階
《メールアドレス》 houkatsushien@noboribetsu.jcho.go.jp
《担 当 地 区》 富岸町・青葉町・若山町・大和町・緑町・川上町
鉾山町・桜木町・片倉町・新川町・富士町・柏木町

●地域包括支援センターあおい(愛桜)(☎83-0511)

《住 所》 登別市登別東町3丁目1番地2
《メールアドレス》 aoi@sanai-hospital.or.jp
《担 当 地 区》 常盤町・中央町・幌別町・千歳町・来馬町・札内町
新栄町・富浦町・登別本町・登別港町・登別東町
中登別町・上登別町・登別温泉町・カルルス町・幸町

《相談例》

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 介護保険のことが知りたい | ☐ もの忘れが心配になってきた |
| ☐ 遠くにいる親のことが心配 | ☐ お金や通帳の管理ができなくなった |

その他、地域包括支援センターの詳細や相談の対応例等については、市公式ウェブサイトでも紹介しています。



認知症疾患医療センター

本市では、**恵愛病院・三愛病院**の2つの医療機関が認知症疾患医療センターの指定を受けています。画像診断・心理検査・専門医療相談の内容を総合的に判断し、鑑別診断を行い、保健・医療・福祉の関係機関と連携を図っています。

※原則予約が必要です。事前に病院にご連絡ください。

●社会医療法人友愛会 恵愛病院（☎87-0100）

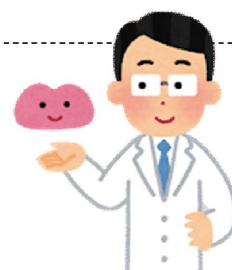
《住所》 登別市鷺別町2丁目31番地1

●特定医療法人社団千寿会 三愛病院（☎83-3207）

《住所》 登別市中登別町24番地12

《受診する時のポイント》

いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、現在の困りごと、日頃の様子等を詳しくメモして持っていくと慌てずに主治医に伝えることができます。



相談窓口まとめ

認知症が疑われたら、まずは専門機関に相談しましょう。

地域包括支援センター

「けいあい」・ゆのか・あおい（愛桜）



認知症疾患医療センター

恵愛病院・三愛病院



連携
↔

連携
↕

認知症初期集中支援チーム



複数の専門職が、認知症が疑われる方やその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や家族支援等の初期支援を集中的に行い、自立生活のサポートを行うチームです。
三愛病院ホームページでは、より詳しい内容を紹介しています。



認知症の状態に合わ

本人の状態		気づき～ 認知症の疑い(MCI)	見守りがあれば 日常生活は自立
本人の様子		・もの忘れがあるが自覚している ・通常の日常生活では支障はないが、時間がかかったり間違いが増えたりする	・直前の出来事を忘れる ・同じことを何度も聞く ・置き忘れやしまい忘れる ・家事の手順がわから
本人の思い		これからどうなるのか不安	否定せずに話を聞いて
家族への アドバイス		本人の不安に寄り添ってあげましょう。一人で悩まず、かかりつけ医や専門機関へ相談しましょう。	家族だけで抱え込まないようにしましょう。
相談		かかりつけ医、認知症疾患医療センター（認知症に地域包括支援センター（認知症や介護保険に関する	
予防		家での役割の継続、運動や趣味活動、交流の場へ出ける	
本人・家族支援		あんしんガイドブック（認知症ケアパス）、認知症力	
生活支援		チームオレンジの活動、地域の見守り（認知症サ 未来へつなぐノート （エンディングノート）	日常生活自立支援
医療・介護		本人の状態や生活環境に合わせた医療・介護サー	
住まい	自宅	住宅改修、福祉用具	
	施設	サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホ	

せたサービス等

	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
れが ない	・ 物の忘れの自覚がない ・ 時間や場所がわからない ・ 季節にあった服が選べない ・ 道に迷ったり、家に戻れないことがある	・ 昔の記憶も忘れやすくなる ・ 家族の顔を他人と間違えたり、わからなくなったりする ・ 食事、トイレ、入浴、移動等の日常生活が、助けがないと難しくなる
ほしい	まだできることはやりたい	何もわからないと決めつけないで
	「できなくなってしまったこと」ではなく、「今できること」を大切にしましょう。 	言葉で表現できなくても感情は保たれています。本人が安心できる環境をつくりましょう。 
関すること) こと)		
(サロン、サークル、老人クラブ、介護予防教室、地域活動等)		
フェ (地域交流)		
	はいかい高齢者等SOSネットワーク(行方不明への備え)	
ポーター、町内会、民生委員児童委員等)		
事業、成年後見制度等(お金の管理や財産、契約に関すること)		
ビスの利用 (ケアマネジャーと相談：訪問系、通所系、施設系)		
ーム(認知症対応型共同生活介護)、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム		

認知症とともに生きる家族の気持ち

認知症になった本人だけでなく、その家族にも少なからず変化が訪れます。多くの家族が経験する“気持ち”のステップを知ることは、家族が認知症になったときに状況を受け入れる助けになります。

第1ステップ

とまどい・否定

以前の本人からは考えられないような言動や行動にとまどい、「こんなはずはない」と否定しようとしています。



第2ステップ

混乱・怒り・拒絶



さまざまな症状を示す本人にどう向き合ったらよいのかわからず混乱したり、ささいなことに腹が立って本人を責めたり、「顔も見たくない」と拒絶したりします。

心身の疲れ、今後の生活への不安が増大し、絶望感におそわれやすい最もつらい時期です。

第3ステップ

割り切り



医療・介護サービス等のサービスも上手に使い、家族でなんとか乗り切っていけるのではないかとこのゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。

第4ステップ

受容

認知症に対する理解が深まり、本人や介護をしている自分自身のことも自然に受け入れられるようになります。



実際には、第1から第4の順に単純に進むわけではなく、4つのステップを行きつ戻りつしながら、あるがままを受け止めるまでの境地に達します。



“経験者”からのアドバイス

これから認知症になるかもしれない皆さんへ、どのように認知症と向き合っていくとよりよい暮らしを継続できるのか、お伝えしたいと思います。

変化に気づき始めた頃

認知症の始まりはあいまいで、暮らしの中で「何かおかしい」、「なんでこんなことが…」と思うことが少しずつ増えていきます。

自分に起きている変化をやりすごしたり、一人で悩んだりせずに、気軽に周りの人への相談や医療機関を受診し、少しでも早く次のステップに踏み出すことは、その後の人生をよりよく生きるためにも大切です。



元気に自分らしく暮らす

●自分なりの生活を続ける

認知症があるとわかっていても、急に何か変わることはありません。
今までどおりの生活を続けることが安心と自信につながります。



●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。

本市には、誰もが集える「認知症カフェ」があります。(12ページ参照)

《ともに生きる家族へのメッセージ》

認知症になった本人は、最も身近な存在である家族の支えに感謝の気持ちを持っています。家族が大事な存在であるからこそ、次のように思っています。

○できることはできるだけ自分でしたい。

○自分が地域の人たちの助けを借りながら元気でいることで、家族を楽しみたい。

○時に失敗することもあるかもしれないけれど、失敗からまた新しい工夫が生まれて、自分が

やりたいことにつながるかもしれない。その工夫と一緒に考えてほしい。



登別市の認知症の取り組み

《問い合わせ先》登別市保健福祉部健康長寿グループ（☎85-2111）

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

認知症の方への接し方やその家族への支援の方法を学び、認知症について正しく理解するための講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座を受けた認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。偏見を持たずに認知症の方やその家族を温かく見守る「応援者」です。



本市には、のべ11,000人を超える認知症サポーターがいます。

また、認知症サポーター養成講座修了者を対象に、認知症の理解を一步深め、認知症の方への接し方を実践的に学ぶことができる認知症サポーターステップアップ講座も開催しています。

地域で支える応援団『チームオレンジ』

認知症サポーターや地域の方等がチームとして活動し、認知症の方やその家族が安心して暮らせるよう、認知症の方の『できること』、『やりたいこと』を応援するボランティアのチームです。

人と人とのつながりを大切にしながら、少しずつ活動を広げています。

買い物の
付き添い

趣味活動

話し相手

ゴミ分別

散歩

《大切にしたい想い》

認知症であっても、『できること』はたくさんあります。
チームオレンジは、認知症の方の『できること』を大切に
それを活かせる機会を一緒に探していきます。



地域との交流の場

認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の方や認知症予防に興味のある方、介護や福祉等の専門職等、誰でも気軽に集える場所です。

各カフェでは参加費１００円がかかります。

開催日時・場所については、変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。



● ミナカフェ

《開催日時》 毎月第２・４木曜日 １３時３０分～１５時００分

《開催場所》 第２木曜日 特別養護老人ホームわかくさ
(登別市若草町２丁目１１番地１)
第４木曜日 コミュニティセンター若草会館
(登別市若草町２丁目２番地７)

《問い合わせ先》 地域包括支援センター「けいあい」(☎82-5005)

● ゆ〜カフェ

《開催日時》 毎月第２水曜日 １３時３０分～１５時００分

《開催場所》 サービス付き高齢者向け住宅チエロ登別
(登別市柏木町４丁目３３番地９)

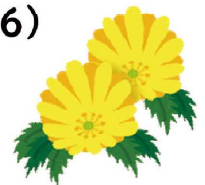
《問い合わせ先》 地域包括支援センターゆのか (☎88-2106)

● Kunaw (クナウ)

《開催日時》 毎月第１・３水曜日 １０時００分～１２時００分

《開催場所》 緑風園サテライト型特別養護老人ホームニナルカの里
(登別市千歳町２丁目１１番地１０)

《問い合わせ先》 地域包括支援センターあおい(愛桜) (☎83-0511)



認知症の相談ができる専門職もいますので
集まっておしゃべりをしたり、
日頃の悩み等を相談することもできます。

行方不明への備え

登別市はいかい高齢者等SOSネットワーク事業

はいかいのおそれがある認知症の方の情報を親族が市へ事前に登録しておくことで、行方不明になった場合に、室蘭警察署と情報を共有し、民生委員・児童委員及び協力機関（協定を締結した民間企業等）に情報を発信し、地域の協力を得て早期に発見し、保護に役立てます。



《登別市はいかい高齢者等SOSネットワークの情報を配信しています》

行方不明となった認知症高齢者等の家族から搜索活動の協力依頼があった場合、市公式LINEで情報発信し、行方不明高齢者に関する情報提供を求めることとしています。



より多くの方に市公式LINEを友だち登録していただき、日常生活における目撃情報等、可能な範囲で情報提供をお願いします。

○登録方法：二次元コードを読み取り、友だち登録してください。

はいかい模擬訓練

認知症の方が行方不明になったという想定のもと、登別市はいかい高齢者等SOSネットワークを活用して、「通報⇒連絡⇒搜索⇒発見・保護」という一連の流れを確認し、認知症の方への声掛けや対応を体験する訓練を年1回行っています。



万が一、高齢者がいなくなった場合には、迷わず警察に連絡してください。

●室蘭警察署 生活安全課（☎46-0110）



認知症にもやさしいお店・事業所

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る意識を持ったお店・事業所を「認知症にもやさしいお店・事業所」として登録しています。詳細や登録店舗一覧は、市公式ウェブサイトで紹介しています。



安心して
ご利用ください。



人権を守り生活を支援するための取り組み

年を重ねることで物事を判断する力が衰えたりすると、あたりまえの権利「人権」を自分で守ることが難しい場合があります。

リーフレット「高齢者のための権利擁護～安心して暮らすために～」では高齢者の権利を守り、安心して暮らしていけるようなサポート内容を紹介しています。



未来へつなぐノート

未来へつなぐノートとは、自身になにかあった時に備え、あなたと大切な人が、さまざまな判断や手続きを円滑に進めるために必要な情報を記しておくノートのことです。



ノートは
無料配付
しています。



相談窓口一覧

総合相談窓口 地域包括支援センター

「けいあい」 ☎0143-82-5005 《担当地区》 鷺別町・美園町 上鷺別町・若草町 栄町・新生町	ゆのか ☎0143-88-2106 《担当地区》 富岸町・青葉町・若山町 大和町・緑町・川上町 鉾山町・桜木町・片倉町 新川町・富士町・柏木町	あおい（愛桜） ☎0143-83-0511 《担当地区》 常盤町・中央町・幌別町 千歳町・来馬町・札内町 新栄町・富浦町・登別本町 登別港町・登別東町 中登別町・上登別町 登別温泉町・カルルス町・幸町
---	--	---

相談窓口	電話番号	主な相談内容
登別市（健康長寿グループ）	85-2111	認知症予防や介護予防等
認知症疾患医療センター恵愛病院	87-0100	認知症の診断や認知症に
認知症疾患医療センター三愛病院	83-3207	関する医療相談等

※☎/市外局番の記載のないものは、『0143』です。

認知症とともに
あんしんガイドブック（認知症ケアパス）
令和8年4月発行



発行 登別市
編集 おれんじ連絡会（登別市地域包括支援センター（「けいあい」・ゆのか・あおい（愛桜））・登別市認知症初期集中支援チーム・登別市認知症疾患医療センター（恵愛病院・三愛病院）・登別市保健福祉部健康長寿グループ）