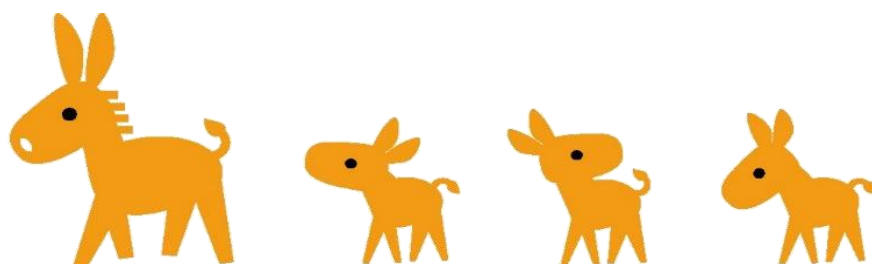


# 東通村 認知症あんしんガイドブック

## ～東通村認知症ケアパス～

認知症かも知れないと不安に思っている方、  
認知症と診断された方やそのご家族に、  
相談窓口や状態に応じて受けられる支援をご案内します。



# 1. 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったために、認知機能（考えたり、覚えたり、思い出したりする機能）が低下することにより、生活する上での支障が、およそ6ヵ月以上継続している状態をいいます。

## 認知症の主な種類と特徴

### アルツハイマー型認知症



脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく。最も多い認知症。

#### 【代表的な症状】

- 同じことを何度も言う、聞く
- 置き忘れが増え、探し物が多い
- 日にちがわからなくなる
- 物忘れから始まり、徐々に進行する

### 脳血管性認知症



脳梗塞・脳出血などが原因で、その部分の脳細胞が壊れる。

#### 【代表的な症状】

- 意欲低下や気分の落ち込み
- 感情を抑えられない
- できること、できないことの差が大きい

### レビー小体型認知症



脳内に特殊な物質が現れることで神経細胞が死滅していく。

#### 【代表的な症状】

- 子どもや虫が見える（幻視）
- パーキンソン症状（小刻み歩行等）
- 睡眠中に大声をだす、バタバタする
- 日や時間によって症状の変動が大きい
- 物忘れはあまりない

### 前頭側頭型認知症



脳細胞が少しずつ壊れ、前頭葉と側頭葉の萎縮が目立つ。

#### 【代表的な症状】

- 自分勝手な発言や行動
- 社会的ルールが守れない
- 同じ行動を繰り返す
- 記憶力は比較的保たれる

治る病気や一時的な症状の場合もあります。早めに受診しましょう。

- 「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「脳腫瘍」「甲状腺ホルモン異常」など  
→ 脳外科的な処置や内科的な治療で改善することがあります。
- 脱水症状となった場合に、認知症に似た症状が出ることもあります。

## 若年性認知症（64歳以下で発症する認知症）

まだ働き盛りの世代であり、認知症が原因となって起こるトラブルやミス、うつ状態をストレスや加齢のためと思って見過ごしてしまうことがあります。

本人だけでなく、家族の生活への影響も大きく、早期の診断・相談が重要です。

## 認知症の主な症状

### 中核症状

脳の機能が低下することにより現れる症状

#### 記憶障害

新しいことが覚えられない  
何度も同じことを言う・聞く



#### 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる  
2つ以上のことを同時処理できない

#### 実行機能障害

料理など段取りをつけて行動できない

#### 見当識障害

季節・日付・時間の感覚が薄れる  
場所・人間関係がわからなくなる

### 行動・心理症状（BPSD）

性格や生活環境、周囲のかかわり方など様々な要因が絡み合って起こる症状

暴言

暴力

徘徊

妄想

うつ状態・不安

睡眠障害

幻覚

介護抵抗

不潔行為



## 「加齢」によるもの忘れと「認知症」によるもの忘れの違い

ヒントがあると思い出せるのは加齢によるもの忘れです。

最初は区別が付きにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます。

※あくまでも目安です。当てはまらない人もいます。

	加齢	認知症
食事	「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと」を忘れる
人	目の前の人の「名前」が思い出せない	「誰なのか」関係性がわからない
置き忘れ	物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ・紛失が「頻繁」になる
日付	曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある
約束ごと	「約束」をうっかり忘れてしまった	「約束したこと」自体を忘れる

## 2. 医師に相談しよう～早期発見・診断・治療～

認知症は徐々に進行する病気ですが、早めに症状にあった「治療やサポート」を始めれば、進行がゆるやかになることがあり、認知症とともに穏やかに暮らしていくことができます。

### かかりつけ医に相談しよう

「認知症かな？」と心配になったら、まずは、「**かかりつけ医**」に相談しましょう。  
かかりつけ医がない場合は、「**認知症サポート医**」に相談しましょう。  
専門的な治療等が必要な場合は、専門医療機関へ紹介してもらうことができます。

認知症サポート医	連絡先	備考
東通村診療所	東通村大字砂子又字里 17-2 ☎ 0175-28-5111	月曜日～土曜日 8:20～11:30 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 14:00～16:30

#### 認知症サポート医とは？

認知症の人やその疑いがある人が、適切な医療や介護に繋がるように案内役やパイプ役を担う医師のことです。

認知症の診断や専門医療相談、情報提供、急性期対応、地域の医療・介護関係者に対して連携などを行う「**認知症疾患医療センター**」もあります。

医療機関名	連絡先	備考
むつ総合病院 メンタルヘルス科	むつ市小川町 1-2-8 ☎ 0175-23-3373	月曜日～金曜日 9:00～16:30 ※外来受診は予約が必要です

### 受診するときの準備

受診するときは、家族等からの情報がとても役立ちます。必ず付き添いましょう。

- ☐ いつ頃から、どんな症状や出来事がありましたか？
- ☐ 家族が特に困っていることは何ですか？
- ☐ これまでどんな病気をしましたか？
- ☐ 飲んでいる薬は何ですか？

★紙に書いて整理しましょう！  
★お薬手帳を忘れずに！

## 自己チェックしてみよう

質問にあてはまると思ったら、○印をつけましょう。

No	質問	回答
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れて、物を探すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見ることが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることがある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の消し忘れが多くなった	

(青森県庁 HP 健康医療福祉部高齢福祉保険課より)

## 家族も記入してみよう

質問にあてはまると思ったら、○印をつけましょう。

No	質問	回答	No	質問	回答
1	同じことを何度も言う、聞く		11	トイレの失敗が増えた	
2	探し物が多くなった		12	お風呂に入りたがらない	
3	昨日の出来事を忘れてしまう		13	季節に合わない服を着る	
4	自分の失敗を、何かのせいにする		14	着替えをしなくなった	
5	料理や片付けができなくなった		15	財布・衣類など盗まれたという	
6	ささいなことで怒りっぽくなった		16	周りにはいい顔をして話を合わせる	
7	不安になったり、落ち着かない		17	徘徊する	
8	服薬を忘れることが時々ある		18	「声が聞こえる」など幻聴がある	
9	趣味活動や交流をしなくなった		19	「虫が見える」など幻視がある	
10	食欲がなく、体重が減った		20	食後なのに食べ物を探す	

MEMO

### 3. 認知症の経過とその対応

～認知症は徐々に進行し、症状が変化していきます。状態に合わせて、医療や介護サービス、地域にある資源を上手に活用しましょう～

認知症の段階	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りが必要	手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<div>□同じことを言う</div> <div>□物や人の名前が出ず</div> <div>「あれ」「それ」が増える</div>	<div>□同じことを何度も言う・聞く</div> <div>□探し物が増える</div> <div>□新しいことが覚えられない</div> <div>□身なりを気にしない</div>	<div>□日にち、曜日、季節をまちがう</div> <div>□自分のいる場所がわからない</div> <div>□火の不始末や鍋焦がしをする</div> <div>□電話の対応や留守番ができない</div> <div>□薬を飲み忘れる/飲みまちがう</div> <div>□病院受診に助けが必要</div>	<div>□食べたことを忘れる</div> <div>□いつも歩いている道に迷う</div> <div>□季節にあった服を選べない</div> <div>□体を洗えない、入浴を嫌がる</div> <div>□自宅のトイレがわからない</div> <div>□被害的、攻撃的になったりする</div>	<div>□言葉が減ってくる</div> <div>□話しかけた言葉が理解できない</div> <div>□表情が乏しい</div> <div>□飲み込みが悪くなる</div> <div>□食事やトイレ、入浴に介助が必要</div> <div>□車いすやベッド上での生活</div>
家族対応のポイント	<div>否定しない ・ ゆっくり短い言葉でひとつずつ話す ・ 本人のペースに合わせる ・ 余裕をもって対応する</div> <div>一人で抱えこまない ・ 介護する家族の健康も大切にする ・ どのように最期を迎えたいかなど今後のことについて本人家族で相談しておく</div> <div>■年齢のせいにはせず、早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう</div> <div>■介護保険サービスの利用について相談しましょう</div> <div>■認知症を隠さず、身近な理解者や協力者をつくりましょう</div> <div>■泊まりのサービスを検討したり一人で抱え込まないようにしましょう</div> <div>■スキンシップや言葉以外の表情などを大切にしましょう</div>				
相談 (P 6、P 7)	地域包括支援センター・認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム・居宅介護支援事業所・認知症の人と家族の会・若年性認知症総合支援センター・若年性認知症コールセンター				
医療 (P 3)	かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター				
生活支援 (P 9、P 10、P 11)	<div>介護保険サービス（デイケア・デイサービス・ヘルパー・福祉用具・ショートステイ・訪問リハビリ・訪問入浴・訪問診療・訪問看護・訪問薬剤管理指導・住宅改修・施設入所）</div> <div>介護予防・日常生活総合支援事業</div> <div>日常生活自立支援事業・成年後見制度・消費生活センター・法テラス</div> <div>地域の見守り・民生委員・認知症サポーター</div> <div>認知症カフェ・家族介護教室・安全運転相談・徘徊高齢者等見守り</div>				
介護予防・悪化防止 (P 12、P 13、P 14)	<div>いきいき百歳体操・すまいるサロン・エクセレントクラブ</div> <div>認知症カフェ</div> <div>住民健診・歯科健診・生活習慣病予防・治療</div>				



## 4. 相談しよう

ご自身や家族など身近な人に「認知症かな？」と思われることがあれば、誰でも不安や悩みを抱くものです。そんな時は、一人で抱え込まず、気軽に相談しましょう。

### 地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が連携し、さまざまな支援や相談を行います。  
「認知症地域支援推進員」「認知症初期集中支援チーム」が配置されています。

名称	連絡先	備考
東通村地域包括支援センター	東通村大字砂子又字里 17-2 ☎ 0175-28-5700	月曜日～金曜日 8:15～17:15 ※24 時間電話対応

#### 認知症地域支援推進員とは？

- 認知症の人やその家族の相談支援を行います
- 住民に身近な病気として、認知症を理解していただく活動を行います
- 認知症の人やその家族が状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います
- 東通村では、地域包括支援センターに3名配置されています

#### 認知症初期集中支援チームとは？

医療と福祉の専門職、認知症サポート医でチームを組み、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、適切な医療機関への受診につなげたり、生活環境の改善や介護者の負担軽減等、初期の支援を包括的・集中的に行うチームです

## 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

相談に応じて、介護保険サービスを受けるために必要な手続きや関係機関との連絡調整を行います。  
担当のケアマネジャーがいる場合は、まずは担当へ相談してみましょう。

名称	連絡先	相談対応
居宅介護支援事業所 ゆめこし	東通村大字田屋字青平道 4-1 ☎ 0175-31-0152	月曜日～金曜日 8:30～17:30
合同会社介護サービス事業所 和	東通村大字白糠字家ノ上 43-4 ☎ 0175-45-5687	月曜日～金曜日 9:00～16:00
東通村社会福祉協議会 あしすと居宅介護支援事業所	東通村大字白糠字赤平 679 ☎ 0175-45-5681	月曜日～金曜日 8:00～17:00
東通村保健福祉センター 居宅介護支援事業所	東通村大字砂子又字里 17-2 ☎ 0175-28-5600	月曜日～土曜日 8:15～17:00

（村内の事業所のみ掲載）

## 若年性認知症の専門相談機関

### ○若年性認知症総合支援センター

若年性認知症の人やその家族等からの相談に対応します。

また、医療機関や支援機関、企業等からの相談にも対応し相互に連携することで、必要な助言を行い、若年性認知症の特性に配慮した就労継続支援及び社会参加支援等を行います。

名称	連絡先	備考
青森県若年性認知症 総合センター	八戸市尻内町字島田 13-1 ☎ 0178-38-1360 Mail: jyakunen@kokorosukoyaka.org	月曜日～金曜日 9:00～16:00

### ○若年性認知症コールセンター

若年性認知症に関する相談について専門相談員が対応します。

名称	連絡先	備考
若年性認知症コールセンター	愛知県大府市半月町 3-294 ☎ 0800-100-2707	月、火、木、金曜日 10:00～15:00 水曜日 10:00～19:00



## その他の相談機関

### ○行政の相談機関

高齢者福祉、障害者福祉、生活保護、住民健診、予防接種等に関する相談に対応します。

名称	連絡先	備考
東通村役場 健康福祉課	東通村大字砂子又字里 17-2 ☎ 0175-28-5800	月曜日～金曜日 8:15～17:00

### ○社会福祉協議会

地域福祉全般に関する総合相談窓口です。

名称	連絡先	備考
東通村社会福祉協議会	東通村大字砂子又字沢内 5-32 ☎ 0175-28-5115	月曜日～金曜日 8:15～17:00

### ○健康介護まちかど相談薬局

認知症の早期発見・早期治療を目的とした、「まちかどセルフチェック」を実施し、気になる症状の相談に応じています。

名称	連絡先	備考
アイン薬局東通村店	東通村砂子又字里 1-206 ☎ 0175-28-5270	月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 8:45～17:45 水曜日 8:45～16:45 土曜日 8:45～12:45

### ○認知症の人と家族の会

電話相談や認知症の人や家族が交流することを目的としたつどいを開催しています。

名称	連絡先	備考
認知症の人と家族の会 (青森県支部)	八戸市鮫町字居合 1-3 ☎ 0178-34-5320	水曜日・金曜日 13:00～15:00

## 5. 認知症の人と家族を支える支援

住み慣れた地域で安心して生活していくために、さまざまな制度や地域の資源があります。

### 日常生活を支える・家族を支える

#### ○介護予防・日常生活総合支援事業

65歳以上の人を対象にした、介護予防の取り組みです。訪問事業や通所事業があります。利用については、地域包括支援センター（P6）へ相談しましょう。

#### ○介護保険サービス

「訪問」「通い」「泊まり」のサービスや福祉用具貸与、特定福祉用具購入費の支給、住宅改修費の支給など、状況に合わせたさまざまなサービスがあります。

利用については、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所（P6、P7）へ相談しましょう。

#### ○徘徊高齢者等見守り（位置検索用端末の利用）

行方不明となるおそれがある者に対し、GPS端末を貸与します。

本人が端末を携帯することで、家族等はスマートフォンなどで位置情報を検索することができます。対象者や費用等については、お問い合わせください。

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

#### ○安全運転相談窓口

身体機能や認知機能の低下により、安全な運転に不安のある方やその家族からの相談に応じます。必要な助言・指導のほか、運転免許証の自主返納制度等を紹介します。

問い合わせ先	連絡先	備考
むつ運転免許センター (むつ警察署内)	むつ市中央 1-19-1 ☎ 0175-22-1321	月曜日～金曜日 8:30～17:15

## ○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、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人のことです。  
「サポーター」となるための講座が開催されています。

誰でも受けることができますので、地域で、職場で、学校で、講座を開催してみませんか？

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

## ○認知症カフェ（ひめまりもサロン）

認知症の人やその家族が、地域の人々や介護に関わる専門職と気軽に交流することができる集いの場です。誰でも参加できます。

場所	開催日時	内容
長寿庵 (東通村保健福祉センター内)	毎週木曜日 9:30~	いきいき百歳体操、トランプ、 健康講話、おしゃべり、外出行事 子どもとの交流など

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

## ○家族介護教室

介護している家族や地域住民を対象に、介護に関する学習や実習を行います。

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

## 認知症の人の権利を守る

### ○日常生活自立支援事業

認知症などにより一人で意思決定することに不安のある方と契約を結び、安心して暮らせるよう、福祉サービスの利用に関する相談や手続きの代行、それに伴う金銭管理のお手伝いをします。

問い合わせ先	連絡先	備考
東通村社会福祉協議会	東通村大字砂子又字沢内 5-32 ☎ 0175-28-5115	月曜日～金曜日 8:15～17:00

### ○成年後見制度

認知症等で判断能力が不十分な方のために、財産管理や契約行為を成年後見人等が行う制度です。

問い合わせ先	連絡先	備考
東通村地域包括支援センター	東通村大字砂子又字里 17-2 ☎ 0175-28-5700	月曜日～金曜日 8:15～17:00

### ○消費生活センター

悪質業者等による訪問販売、電話勧誘、架空請求などの消費者被害について相談対応します。

問い合わせ先	連絡先	備考
むつ市消費生活センター (むつ市役所内)	むつ市中央 1-8-1 ☎ 0175-22-1353	月曜日～金曜日 8:15～17:15

### ○法テラス

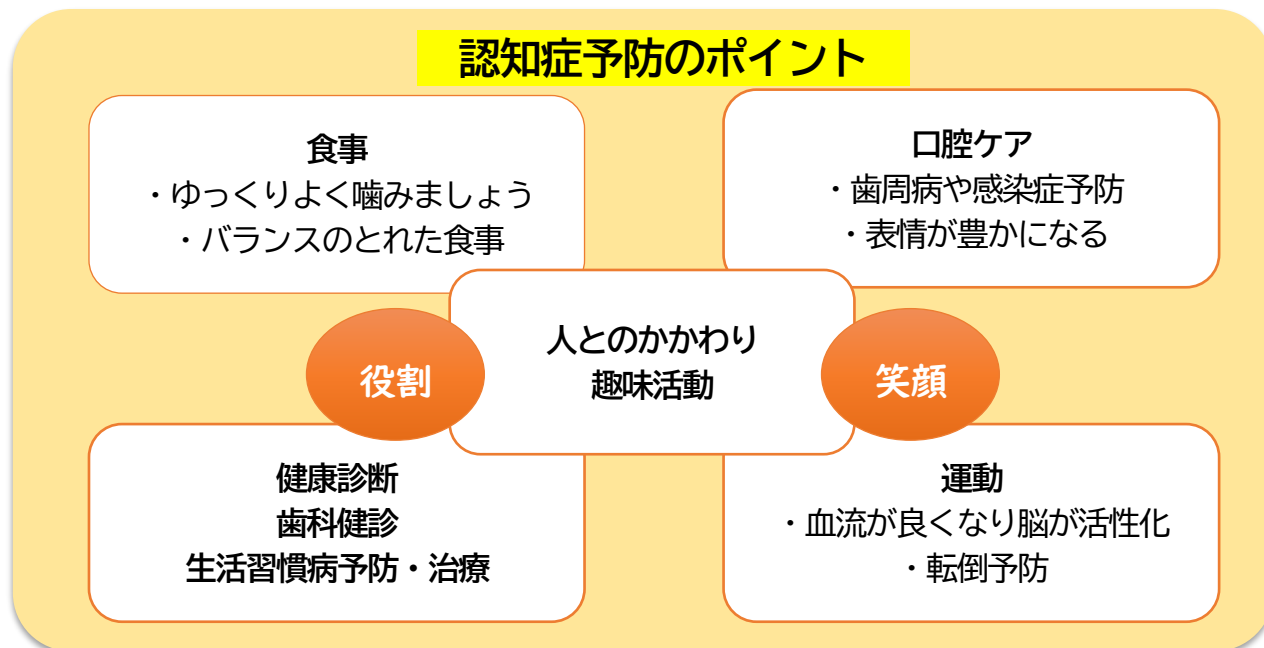
国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。

消費者問題や相続・近隣トラブルなど生活上のさまざまな問題を相談できます。

問い合わせ先	連絡先	備考
法テラス むつ法律事務所	むつ市中央 1-5-1 ☎ 050-3383-0067	月曜日～金曜日 9:00～17:00

## 6. 認知症を予防しよう・進行を遅らせよう

認知症は誰がなってもおかしくない病気ですが、積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果が期待できます。



### ○住民健診

内科的な疾患が原因で、認知症症状が現れることがあります。異常の早期発見のため、すすんで住民健診を受けましょう。

【お問い合わせ】 東通村役場健康福祉課 ☎ 0175-28-5800

### ○訪問歯科診療

おいしく食事を食べ、栄養を摂取できることは認知症の進行防止や誤嚥性肺炎の予防につながります。自宅で療養中の方、認知症の進行により通院が困難な方等を対象に歯科医師や歯科衛生士が自宅等を訪問して治療やケアを行います。

【お問い合わせ】 青森県在宅歯科医療連携室

対応時間：月～金曜日

9：00～12：00/13：00～17：00

☎ 017-752-8118

## 地域の活動場所

### ○すまいるサロン

開催場所	
向野ふれあいセンター	砂子又ふれあいの館
目名布名見の里	上田代多目的集会施設
石持地区活力倍增センター	上田屋能舞の館
蒲野沢山あいの里	小田野沢そでやま館
入口かしわの館	老部ふるさと館
尻労共有会館	白糠いさりび館

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

### ○東通村エクセレントクラブ

クラブ名	
大利若葉会	尻労シニアクラブ
目名美恵多会	東通村老部老人クラブ
石持褒崎クラブ	ともしび老友クラブ
入口老友会	白糠かもめの会
白糠浜の会	

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700



## ○いきいき百歳体操

地区の集会場で開催されています。誰でも気軽に参加できます。

「自分達の地区でも開催したい」という要望もお待ちしております。

開催場所	開催日時	開催場所	開催日時
東通村保健福祉センター	木曜日 9:30～	入口かしわの館	火曜日 10:00～
蒲野沢山あいの里	水曜日 13:30～	尻労共有会館	火曜日 13:00～
上田代多目的集会施設	水曜日 13:30～	白糠いさりび館	水曜日 10:00～
小田野沢そでやま館	木曜日 13:00～	老部ふるさと館	水曜日 10:00～
小田野沢墓地待休所	水曜日 13:00～		

【お問い合わせ】東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700

## ○シルバー人材センター

概ね 60 歳以上の方に会員になっていただき、働く機会を提供しています。

会員が働くことを通じて、社会参加や生きがいの充実や生活の安定、また、地域社会の発展や現役世代の下支えなどを推進することを目的としています。

【お問い合わせ】東通村シルバー人材センター ☎ 0175-34-0640

## ○ひめまりもサロン（P10）

## さいごに

### ○古い認知症観から新しい認知症観への変革期

日本の認知症に対する考え方は、2000年に介護保険法が施行されてから今日まで、時代の流れとともに大きく変化してきました。

皆さんは、「認知症」と聞いてどのようなことを想像するでしょうか。

#### 古い認知症観

- 他人ごと
- 認知症の人は何もできなくなる
- 認知症は恥ずかしい
- 本人も家族もあきらめ
- 地域で暮らすのは無理
- 家に引きこもる
- 本人が決定できない（させない）

#### 新しい認知症観

- 明日は我が身、お互いさま
- 認知症になってもできることがある
- 認知症になってもあきらめず、前向きに
- 地域の一員として暮らし、活躍
- 外出したり、仕事をしたりのびのびと暮らす
- 本人の意思を尊重
- 認知症になったことをオープンにできる

#### 変革期



超高齢化社会をむかえ、寿命の延伸とともに、加齢が原因のひとつである認知症の方も増えています。現在は、「古い認知症観」から「新しい認知症観」への変革期であり、認知症になっても地域の一員として、自分らしく生きることに関心をもち、全国で様々な取り組みがされています。

東通村では、認知症の人を含めた住民ひとりひとりがその個性と能力を十分に発揮して、人格を尊重しつつ支えあいながら共生する社会の実現を目指しています。

## 東通村 認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）

令和2年（2022年） 3月発行  
令和8年（2026年） 1月改訂

【発行】 東通村役場 健康福祉課  
東通村地域包括支援センター