苫小牧認知症ケアパス

ほっとガイド



認知症になることは　特別なことではありません
誰にでも起こりうる　脳の病気です

認知症になったらどうしよう
どこに　だれに　相談できるのか

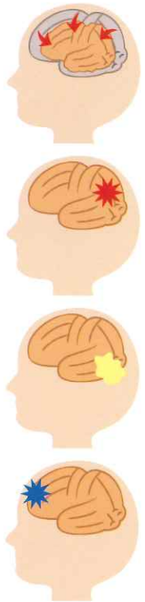
この冊子を開いてみてください
少しでも安心していただくためのガイドです

目　次

1 病気の種類と主な症状 …… 1ページ
2 早く気づくことが大事！ …… 2ページ
3 病気の予防につながる生活習慣 …… 2ページ
4 ほっとガイド …… 3・4ページ
5 相談先一覧 …… 5・6ページ
6 認知症の人と接するときの心がまえ …… 7ページ

① 病気の種類と主な症状

アルツハイマー型認知症	・脳が小さく縮むことで発症します。 ・初期の段階から記憶障害がありますが、慣れた事はできることが多いです。徐々に日常生活動作や時間・場所がわからなくなります。
脳血管性認知症	・脳卒中などの病気により、脳の血流が悪くなると発症します。 ・脳卒中の症状とともに、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったります。
レビー小体型認知症	・脳の中に「レビー小体」という物質が現れ、発症します。 ・幻視や悪夢を見たり、手が震える、動作が鈍い、転びやすいなどの症状があります。
前頭側頭型認知症	・脳の前頭葉を中心に障害が起きると、がまんや思いやりなどの社会性が失われます。 ・ルールを無視して「わが道を行く」行動をとる、同じ行動を繰り返すなどの症状があります。



※脳の病変の部位により症状が違います

中核症状

脳の働きが低下し、脳の細胞が担っていた役割が失われることで起こる症状
⇒治すことが難しい

- すぐ前のことが思い出せなくなる
- すばやい理解や正しい判断が難しくなる
- 自分の気持ちをうまく伝えられない
- 時間や場所がわからない
- 話している言葉が理解しにくい
- 意欲がなくなる

行動・心理症状

中核症状が本来の性格や本人をとりまく環境などに影響して現れる症状
⇒対応によっては改善することができる

- 存在しない物がリアルに見える
- できないことが増え不安になり落ち込む
- 物を盗まれた等事実として思い込む
- 自分の感情のコントロールが難しい
- 一人で歩き回る



認知症の人の行動をよく見て変化に気づき、気持ちに寄り添いましょう。
本人のペースに合わせることが大切です。

② 早く気づくことが大事！



どの病気も、早期診断と早期治療が非常に大切です！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

①今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。
介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

②治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、**早めに受診して原因となっている病気を突き止めることが大切です。**

③進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、**早い段階から使い始めることが効果的**だと言われています。

③ 病気の予防につながる生活習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。自分のために、家族のために年に１度は健康診断を受けましょう。

食生活に気をつけましょう

バランスよく、規則正しく食べましょう。
栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、病気のリスクを高くさせます。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの有酸素運動と筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒のリスクも遠ざけられます。



生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして脳の活性化を図りましょう。



人と積極的に交流しましょう

地域の集まりや介護予防教室などに参加して、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



④ ほっとガイド 苫小牧認知症ケアパスガイド

いつまでも住み慣れたまちで、
生きがいを持って自分らしく過ごしたい



ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化と知っておきたい情報などを記しました。
症状の出方は個人差があり、すべての方にあてはまるものではありませんが、今後を見通す参考にしてください。

認知症の進行に応じた変化	あれ？もの忘れかな？	誰かの手助けなしに日常生活をおくれる	誰かの見守りがあれば日常生活をおくれる	一部の支えや手助けがあれば日常生活をおくれる	誰かの支えや手助けを受けながら日常生活をおくれる
本人の様子	□もの忘れが多いが、自立して生活できる □何度も同じことを聞くことが増える □「あれ」「あの」の言葉が増える □これまでよりも、料理に時間がかかる □マルチ商法や振り込め詐欺被害にあいやすい	□約束の時間や場所をよく間違えることがあるので、紙に書いておくとわかりやすい □今日の日付や時間を間違うことがあるが、カレンダーなどで確認できる □手際よく料理の段取りをたてるのが難しいが、簡単なものなら調理できる □同じものを購入する □お札で払うことが増えるが、一人で買い物ができる □暗くなると、なれた道でも迷うこともある □趣味に興味を示さなくなってきた □些細なことで怒りっぽくなったり落ち込んだりする	□お薬を日付でセットしてもらえれば自分で飲むことができる □季節に合った服を誰かに選んでもらい、 自分で着ることができる □ゆっくりはっきり話してくれるとわかりやすい □身近な人に物を盗られたなどの被害妄想をもつことがある	□身だしなみなどに構わなくなった □自宅のトイレの場所がわからない □トイレの使い方や入浴の手順がわからず、うまくできない □衣服の脱ぎ着がうまくできない □本人のペースにあわせてゆっくり手助けしてくれるとできる □否定されると悲しく不安になるが、やさしく共感してくれると嬉しい	□親しい人の顔がわからないときがあるが、気持ちは感じている □笑顔で接してくれたほうが安心 □日常生活行為は手伝ってもらうことが多い □合併症が起こりやすくなる
本人の気持ち	もの忘れが気になるけど大丈夫かな	外に出るのが億劫 やる気がでない・気分が沈む	失敗するのが不安で人前に出るのが怖い	家族がいると安心	言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない
家族の気持ち	認知症かどうか診てもらいたい 介護保険サービスの利用の仕方を教えてほしい	本人の居場所を作りたい 本人との接し方を知りたい 同じ立場の人と話したい	周囲から温かい声掛けが欲しい 外出先からひとりで帰ってこられるか心配	本人から離れて少し休みたい	施設などの情報が知りたい





まずは相談を！ あれ、もの忘れかな？認知症かもと思ったら？



お住まいの地区の**地域包括支援センター“とまほっと”**、または**市役所介護福祉課**へご相談ください。

相談先は P.5 1 2 へ

気になること、困っていることがあるときは？

医療機関の受診に抵抗があるときは？

病院を受診したいけれど、本人が嫌がるときは？

認知症疾患医療センターや認知症の診断ができる**医療機関**を受診しましょう。

相談先は P.5 3 へ

介護の悩みを相談したいときは？

介護の不安や悩みなどは周囲に相談したり、公的サービスを活用するなどして頑張りすぎない介護をしましょう。

若年性認知症に関する悩みや心配事を聞いてほしいときは？

認知症コールセンター
匿名可

相談先は P.5 4 へ

同じ立場の人と話したり、情報を集めたいときは？

家族会・介護者の集い
介護者の情報交換や交流の場。

相談先は P.6 5 へ

今後の備えには？

訪問販売で不要なものを契約してしまった

お金の管理が難しくなってきた



金銭管理や、さまざまな手続きなどが心配になる前に、家族等とあらかじめ利用できる制度や支援を調べておくと安心です。

相談先は P.5 1 へ P.6 6 7 へ

介護に役立つサービスを知りたい・利用してみたい

お近くの**地域包括支援センター“とまほっと”**や**市役所介護福祉課**にご相談ください。

相談先は P.5 1 2 へ

認知症の状態に応じ、自分にとって最もふさわしい場所でその時必要な医療やサービスを受けたい。



住み慣れた住まい

65歳未満でも、認知症と診断されるとサービスを利用できます。





医　療



施　設

ケアマネジャー

★介護保険・高齢者サービスガイドに色々なサービスが載っています。
とまほっとや市役所での相談時にお渡ししています。

●在宅サービス例









●入所施設等のサービス例







ごみを出すのが難しいときは？

●ふれあい収集

ごみを出すのに困っている、1人ぐらしの高齢者や障がい者の人々を対象に声かけを行いながら戸別に訪問し、ごみを収集します。



相談先は 苫小牧市役所 ゼロごみ推進課 ☎55-5401

食事の用意ができないときは？

●給食サービス

65歳以上の人で1人ぐらしの人や高齢者夫婦の人に月曜日から土曜日まで夕食をお届けします。
（安否確認も行います。
1食400円）



相談先は 社会福祉協議会 ☎32-7111

道に迷うことがあるときは？

●SOSネットワーク事前登録

認知症の本人が行方不明になったとき、できるだけ早く発見し、家族の元へ安全に戻っていただくことを目的とした、地域全体での見守りの仕組みがあります。

行方不明者の情報を配信します。
登録はこちらから



相談先は 苫小牧市役所 介護福祉課地域包括係 ☎32-6347

5 相談先一覧

総合的な相談

お近くの医療機関の情報や介護など

専門職が窓口や訪問により相談に応じます。

1 地域包括支援センター

受付時間

月～金曜日　8時45分～17時15分

※年末年始を除く
※緊急時は24時間電話で相談をお受けします

高齢者の生活をあらゆる面から支援する拠点です。
お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがあります。
ご不明の時は、市役所介護福祉課にお問い合わせください。

認知症初期集中支援チームとは？

各地域包括支援センターに設置されており、認知症の相談、生活サポートの調整を行います。
お気軽にご相談ください。

- **西**地域包括支援センター　☎61－7600
- **しらかば**地域包括支援センター　☎71－5225
- **山手**地域包括支援センター　☎71－5565
- **南**地域包括支援センター　☎71－5005
- **中央**地域包括支援センター　☎36－3712
- **明野**地域包括支援センター　☎53－4165
- **東**地域包括支援センター　☎52－1155

認知症地域支援推進員をご存じですか？

南地域包括支援センター 認知症ボランティア団体Cocoro'sに配置されており、認知症の人にやさしい地域づくりや支援ネットワークづくりなど、様々な場面で活躍しています。
認知症の医療や介護に関する専門的な知識を持ち、相談支援をしています。

2 苫小牧市役所介護福祉課

介護保険の認定に関すること
介護サービスの費用・利用に関すること
・介護保険係　☎32－6342
　☎32－6344

事業所の指定等の手続き・苦情に関すること
・事業支援係　☎84－7565

介護予防に関すること
・地域包括係　☎32－6347

医療の受診先

3 認知症疾患医療センター等

以前と様子が違う、「ひょっとしたら？」と思ったら、医療機関に相談しましょう。
本人が受診を嫌がる時は、認知症初期集中支援チームに相談してみましょう。

道央佐藤病院 認知症疾患医療センター

所在地：字樽前234番地
月～金（午前9時～午後5時）　☎68－2727

認知症疾患医療センターとは？

北海道の指定を受け設置されています。主な業務内容は、専門の医療相談員が、認知症に関する悩みや相談を受けて診断や治療を行います。また、医療・保健・福祉関係者との連携などを行っています。
※受診の際には予約が必要です。

詳しい診断のできる病院　※受診の際には予約が必要です

- **医療法人社団玄洋会 北海道メンタルケアセンター**
  所在地：若草町5丁目1番5号　☎34－2969
- **医療法人社団玄洋会 道央佐藤病院**
  所在地：字樽前234番地　☎67－0236
- **社会医療法人こぶし こころのケアセンター ウトナイ病院**
  所在地：ウトナイ南2丁目1番8号　☎84－5561
- **社会医療法人平成醫塾 苫小牧東病院**
  所在地：明野新町5丁目1番30号　☎55－8811
- **医療法人社団養生館 青葉病院**
  所在地：青葉町2丁目9番19号　☎75－8000

★相談や受診の際に伝えたいこと★

- 性格や習慣などどんな変化がいつごろ現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病などの病気があるか）
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

介護方法や介護に関する悩みや心配事の相談

4 認知症コールセンター

認知症に関する相談窓口です。
介護方法や介護に関する悩みや心配事などについて、電話相談ができます（無料）。

コールセンター名	電話番号	受付時間など
北海道認知症コールセンター	011-204-6006	月～金　10:00～15:00 ※祝日・年末年始を除く
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土　10:00～15:00 ※祝日・年末年始を除く

若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症です。症状は高齢者と同じですが、働きざかりの人や子育て中に発症することで家族への負担が大きくなる傾向があります。

介護者の交流、情報交換

5 家族会・介護者の集い

介護者同士で情報交換することで、介護に関するコツや情報を得たり、リフレッシュの機会を持つことができます。

苫小牧市介護者を支える会

認知症等を理解するために、一緒に学び、話し合い、支え合う会です。
≪入会≫
個人年会費　1,500円　団体年会費　3,000円
（相談だけなら無料）
・**会長 伊藤**　☎090－8272－9788

在宅介護者の集い

在宅で寝たきりや認知症等の人を介護している人が対象です。交流会やレクリエーションを行い、介護者のリフレッシュを図ります。負担金は内容により異なります。
・**社会福祉協議会**　☎32－7111

ほっとカフェ

ほっとカフェ<認知症カフェ>とは・・・
認知症の人とその家族、地域住民など誰でも参加でき、集いふれ合える場です。
参加者の皆さんで温かいコーヒーなどを飲みながら、情報交換、レクリエーションなどをしています。
・**苫小牧市役所介護福祉課　地域包括係**　☎32－6347

契約やお金の管理などに関する相談

6 成年後見制度利用相談

成年後見制度とは？

成年後見制度は、判断能力が不十分な人などが安心して生活できるように保護し、支援する制度です。法的に権限を与えられた後見人等が、本人に代わって財産管理や身上保護を行います。

成年後見支援センター

認知症等で判断能力が不十分な人について相談に応じます。福祉・医療・介護保険サービスの契約等のため、必要に応じ制度の利用へ繋げていきます。
・**成年後見支援センター（社会福祉協議会内）**　☎38－7291

7 消費者被害等の相談

判断能力が不十分な認知症の人の契約は、消費者トラブルに繋がることがあります。消費者センターにご相談ください。
・**苫小牧市消費者センター（市民活動センター3F）**　☎33－6510

8 経済的負担軽減など

介護保険サービスの利用者負担の軽減

●高額介護サービス費
世帯内で1か月のサービスにかかる利用者負担額が上限額を超えたときは、申請により払い戻される場合があります。

●介護保険負担限度額認定証
施設入所や短期入所利用時、部屋代・食費が本人の所得により軽減させる場合があります。
・**苫小牧市役所 介護福祉課**　☎32－6342

認知症の診断後に申請できる制度

●自立支援医療（精神通院医療）
精神疾患を有し、通院による継続的な認知症の治療が必要な人に対して、必要な医療費の助成を行っています。

●精神障害者保健福祉手帳
障害の程度により1級から3級に区分され、各種福祉サービスのご利用ができる場合があります。
・**苫小牧市役所 障がい福祉課**　☎32－6356

9 運転免許等の相談

認知症を発症すると運転操作の誤りや判断ミスを起こす可能性が高まり、加害者となって相手を傷つけたり、自分の身を危険にさらすなど重大事故に繋がります。
運転免許を自主返納した人や、更新を受けずに失効した人は、顔写真付きの公的な身分証明として使える運転経歴証明書の交付を受けることができます。
ご相談は、以下にお電話ください。

・**苫小牧警察署**
☎35-0110
・**安全運転相談ダイアル**
#8080



★高齢者優待乗車証★

市内在住の70歳以上の希望者に交付しています。
（誕生日の前日から申請可）
※申請には、氏名･生年月日を証明するものが必要です。

1乗車100円で市内路線バスに乗ることができる優待乗車証を交付します。

・**苫小牧市役所 総合福祉課**
☎32－6345



6 認知症の人と接するときの心がまえ

認知症の人は
何もわからないのではありません。
誰よりも一番不安に感じ、
苦しく悲しく感じているのは
本人なのです。



認知症の人への対応の心得 "3つの「ない」"

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

対応の7つのポイント

1. 距離を保ち、さりげなく見守ります。
2. 相手の視野に入り、後ろからは声をかけないようにします。
3. 相手に目線を合わせてやさしい口調で話してください。
4. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応しましょう。
5. こちらの気持ちが相手にも伝わるので、余裕をもって対応してください。
6. 多人数で声をかけると恐怖を感じるので、少人数で声をかけましょう。
7. おだやかに、はっきりとした話し方で、簡潔に伝えるといいでしょう。

認知症サポーターになりましょう！

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困ったときに手助けをしてくれると、
認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。
・１時間～１時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
・養成講座は、市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。
※講座のお申込方法・開催日時は、以下にお問い合わせください。

苫小牧市役所　介護福祉課地域包括係　☎32-6347

認知症になっても、
安心して暮らせるように…
みんなの助け合いが暮らしやすい
地域をつくります。

認知症見守りたいとは？

認知症見守りたいとして登録された人は、ステッカーを自宅の玄関等に貼っていただき、認知症の人や家族を見守る応援者として活動していただきます。



苫小牧認知症ケアパス ほっとガイド
（令和８年発行）

苫小牧市健康福祉部保健医療介護推進室介護福祉課
〒053-8722 苫小牧市旭町４丁目５番６号　☎32-6347