

もの忘れが気になったら

オレンジ ガイドブック



恵庭市

このガイドブックは、「認知症かもしれない」と不安に思っている方、認知症と診断された方、または認知症の方を介護している方が少しでも安心して住み慣れた地域で暮らし続けるよう、情報をまとめたものです。

も く じ

①知っておこう

- 認知症とは誰にでも起こり得るものです・・・2
- 加齢によるもの忘れとの違い・・・2
- 認知症の種類・・・3
- 認知症は高齢者だけではない？
～若年性認知症～・・・3
- 認知症の近い症状を出す病気・・・4
- 放ってはおけない！軽度認知症障害(MCI)・・・4
- 認知症の症状や接し方のポイント・・・5～6

②早めに受診しましょう

- 早期発見・早期診断・早期治療・・・7
- 専門の病院・・・7
- 恵庭市地域包括支援センター(たよれーる)・・・8
- 居宅介護支援事業所(ケアマネージャー)・・・8
- 恵庭市保健福祉部介護福祉課(高齢相談担当)・・・8

③みなさんのまわりには頼れる

ものがたくさんあります・・・9～10

④不安な時は

- ～活動して認知症予防～・・・11
- ～話ができる・聞ける場所～・・・12

⑤本人たちの想い

- 認知症になっても活動しています・・・13
- 認知症になっても
本人の想いは変わりません・・・14

⑥知ってほしい「わたし」のこと・・・15～16



※医療法人盟侑会 島松病院 医師の協力のもと、恵庭市認知症地域支援推進員が作成しています。

参考資料：厚生労働省

・認知症の人の将来推計について

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001061139.pdf>)

・認知症ケア - 認知症の理解

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001061139.pdf>)

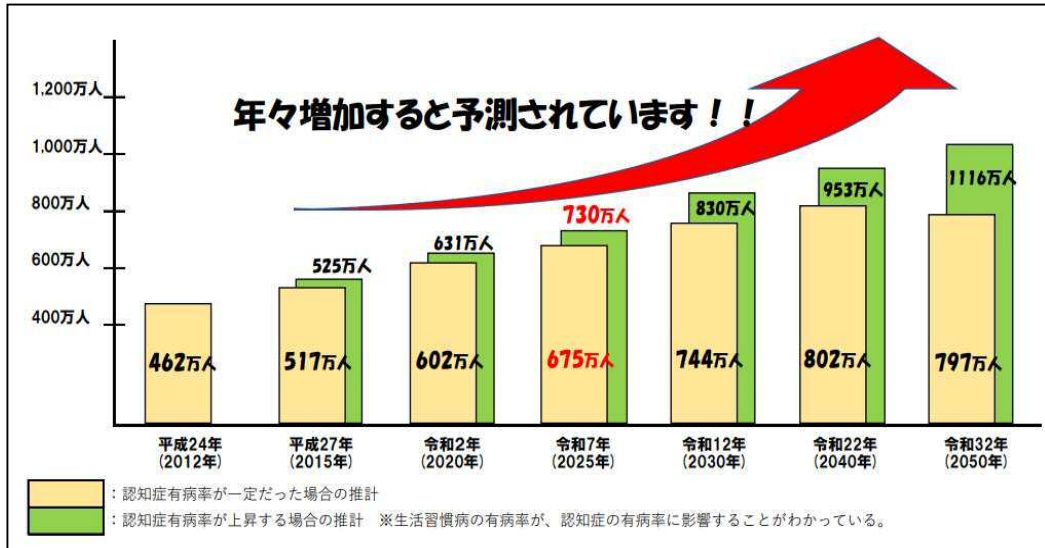
・軽度認知症障害について

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou_00007.html)

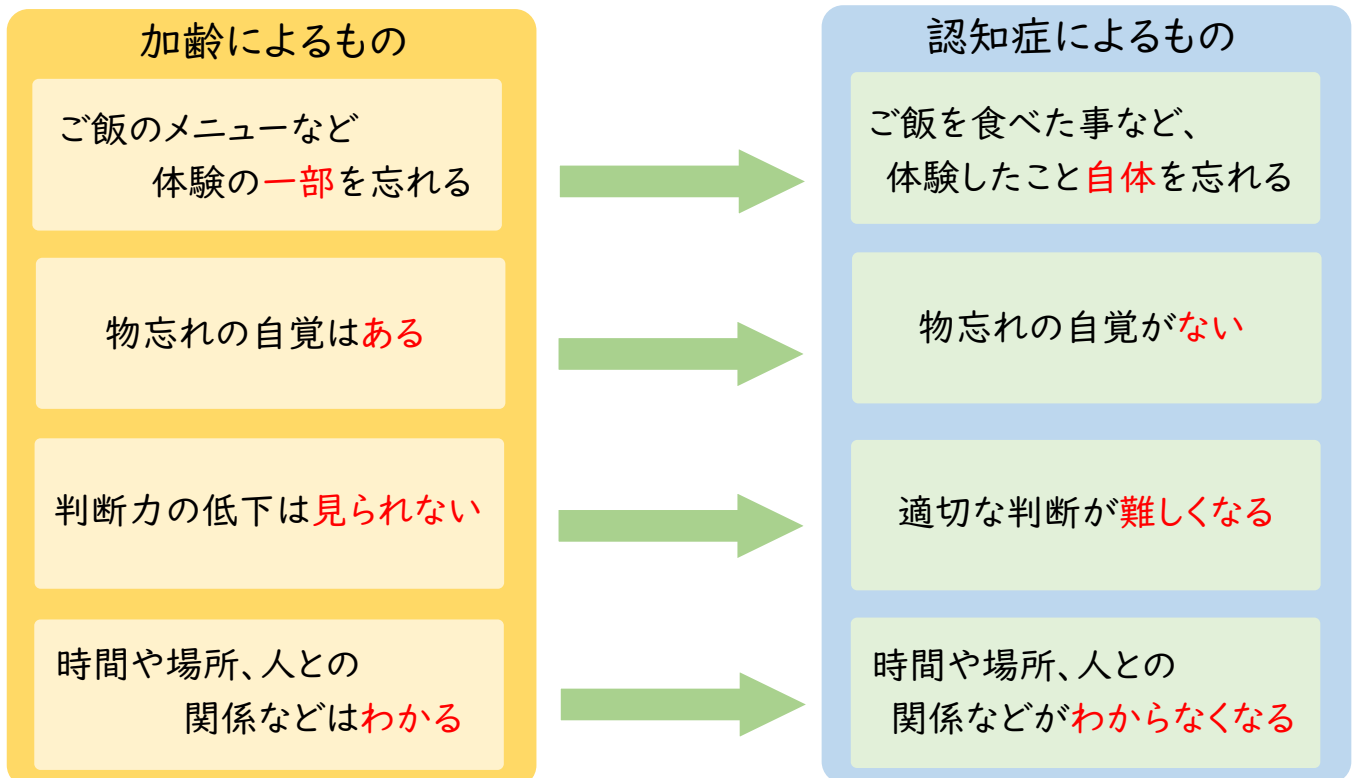
1 知っておこう

認知症とは誰にでも起こり得るものです

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。年を重ねていくにつれ、認知症になりやすくなります。日本では、65歳以上のうち約600万人が認知症と推計され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）になると予測されています。



加齢によるもの忘れとの違い



1 知っておこう

認知症の種類

アルツハイマー型認知症

覚えたことを思い出す能力が低下して、新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など、状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想がでやすくなります。

脳血管性認知症

感情の起伏が激しくなり、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が損傷を受けた部位によっては、手足の麻痺や失語がでる場合もあります。

レビー小体型認知症

手足のふるえ、こわばりや、動作がぎこちなくなり転びやすくなります。また、はっきりとした幻視や、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期では、記憶が保たれることが多いです。

前頭側頭型認知症

思いやりなどの社会性が乏しくなり、ルールを守らない、衝動的に行動する、毎日同じ行動をくり返すなど、周囲への配慮に欠いた行動をとってしまう特徴があります。

認知症は高齢者だけではない？ ～若年性認知症～

若年性認知症とは、64歳以下で発症する認知症の総称です。現役世代で発症することから本人と家族の心身と生活に、様々な影響をもたらします。



抱え込まずに相談を！同じ悩みを持った方々が集まれる家族の会があります！



特定非営利活動法人

北海道若年認知症の人と家族の会

電話・FAX：011-205-0804

メールアドレス：jakunen.kita.sap@kkf.biglobe.ne.jp

ホームページ：<https://h-himawari.sakura.ne.jp/>

認知症に近い症状を出す病気

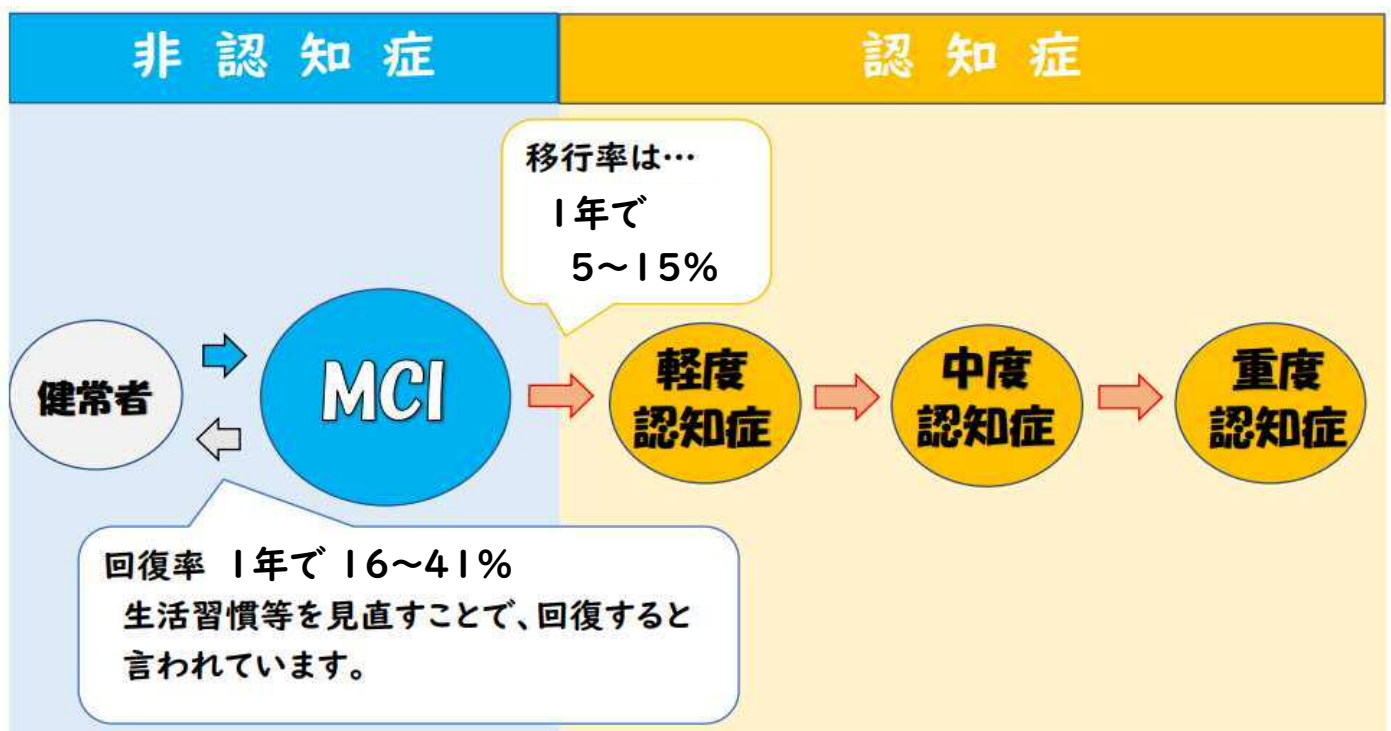
この他、認知症の原因となる病気・認知症のような症状が出現する病気があり、これらは早期診断と適切な治療・処置により症状の回復が期待されます。

～例えば～

正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・脳腫瘍・脳内感染症・脳血管炎症候群・
ビタミン欠乏症・甲状腺機能低下症など

放っておけない！軽度認知障害(MCI)

認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを「軽度認知障害(MCI)」と言います。MCIの方は認知症に移行する可能性がある一方、すべてが認知症になるわけではなく、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



1 知っておこう

認知症の症状や接し方のポイント

症 状

本人の気持ち

軽
度
認
知
障
害
(M
C
I)

- 同じことを何度も言い、聞く
- 疑い深くなったり怒りっぽくなる
- 意欲が低下する
- 身なりを気にしなくなる

自分がこれまでと違うことに気づき、この先どうなるか不安を感じている。

初
期

- 最近の出来事をよく忘れる
- 同じものを何度も買ってしまう
- 日付や時間がわからなくなる
- 計画や段取り通りに行動できない
- 「ものを盗まれた」などと言う

もの忘れや失敗が増え、これまでできたことができなくなり、気持ちが沈んでしまう。

失敗した時、どうしたらいいのかわらず、イライラし不安が高まる。

中
期

- 慣れている場所で迷う
- 季節にあった服が選べない
- 着替えや入浴を嫌がる
- 行動的な言動がみられる
- 記憶障害(もの忘れ)が進む

コミュニケーションもとりにくくなり、それまで行っていた趣味もやめてしまう。

後
期

- 昔の記憶も忘れる
- トイレを失敗する
- 家族の顔や人間関係がわからない
- 意思の疎通が難しくなる
- 常に介護が必要となる

自分の感情や気持ちをうまく言葉にできない。

接し方のポイント

- 本人はもの忘れや失敗などが続くと、不安な気持ちが強くなります。周りの方は、その気持ちに寄り添い、優しく声をかけましょう。
- 家庭や地域で本人の役割をつくり、自信を無くさないように心掛けましょう。

- 本人の失敗を責めない、プライドを傷つけないよう心掛けましょう。
- 本人を見守る人を増やし、制度を活用しましょう。
- 介護サービスも取り入れながら、頑張りすぎないようにしましょう。

- 本人の話を真摯に聞く姿勢を持ち、気持ちに寄り添いましょう。
- 家族だけで抱え込まず、「認知症カフェ」や「家族介護者交流会」などを活用しましょう。

- 様々なサービスや各種制度などを上手に活用しましょう。
- 介護は家族で協力しながら役割分担しましょう。
- ストレスをためないよう、楽しみを作り、介護者自身の健康も大切にしましょう。

ご自身やご家族で気になる症状があれば、書き出して今の状態を見てみましょう。

ただし、認知症の介護には絶対はありません。今日うまくいったことが、明日はうまくいかないこともあります。「こうすべき」「こうしてはいけない」とあまり思い込まず、接し方のヒントとして参考にしてください。



2 早めに相談しましょう

早期発見・早期診断・早期治療

認知症はめずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。「認知症は治らないから、医療機関を受診しても仕方がない」と思われる方もありますが、早期に受診し、適切な治療を受けることで進行を遅らせる可能性があることや、別の病気を発見し治療することで改善する可能性もあります。「ちょっとおかしいかな?」「もしかしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。



まずはかかりつけ医にご相談ください。

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると診断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。



相談できる病院

認知症疾患医療センター

認知症に関する詳細な診断、症状や合併症への対応、相談などを行っています。
また、地域の病院や介護・福祉施設と連携し、認知症の方やその家族と、専門的な医療を提供する機関とを結びつける役割も担っています。

○千歳病院 連絡先:0123-40-7111 住所:千歳市桂木町1-5-6

恵庭市内の病院

○島松病院(精神科)
連絡先:0123-36-5181
住所:西島松570

○本田記念病院(精神科)
連絡先:0123-36-7111
住所:下島松619-1

精神科では、「認知症」なのか「認知症ではない違う症状」なのかを、検査だけではなく、本人や家族との会話からも判断することができます。

○恵庭第一病院(脳神経外科)
連絡先:0123-34-1155
住所:福住町1丁目6-6

○恵み野病院(脳神経外科)
連絡先:0123-36-7555
住所:恵み野西2丁目3-5

かかりつけ医がない場合や、医療機関に相談しづらい方は、
以下のような相談先もあります。

相談
無料

恵庭市地域包括支援センター（たよれーる）

ご本人や家族の生活を支えるため、様々な制度の紹介や申請の支援を行います。

秘密は守りますので、はじめての方も安心してご相談ください。お住いの地域を担当している包括支援センターへご相談ください。

名称	連絡先・住所	担当地域
たよれーる ひがし	0123-35-1071 黄金南5-11-4	漁太、春日、中央、上山口、戸磯、和光町、黄金南、黄金中央、黄金北、相生町、緑町、住吉町、末広町、栄恵町、泉町、京町、漁町、住吉町、新町、本町
たよれーる みなみ	0123-34-8467 柏木429-6	有明町、大町、文京町、牧場、盤尻、桜森、恵央町、幸町、柏木町、美咲野、桜町、駒場町、白樺町、恵南
たよれーる きた	0123-25-3100 島松本町1-11-1	島松寿町、島松仲町、島松東町、島松本町、北島、島松沢、下島松、中島松、西島松、林田、穂栄、南島松、北柏木、柏陽町
たよれーる 中島・恵み野	0123-36-0036 恵み野西2-3-10	中島町、恵み野東、恵み野西、恵み野南、恵み野北、恵み野里美

居宅介護支援事業所(ケアマネージャー)

介護保険の要介護認定を受けている方は担当のケアマネージャーに相談しましょう。

日頃のご本人の様子がわかっているケアマネージャーに相談すると、適切なアドバイスを受けれます。

恵庭市保健福祉部介護福祉課(高齢者相談担当)

どの相談窓口に連絡したら良いのかわからない場合などにご相談ください。

連絡先:0123-33-3131(内線1221.1222)

住所:恵庭市京町1

3

みなさんのまわりには頼れるものが

相談できる



恵庭市役所・警察



民生委員



近所の方・友人



たよれーる
(地域包括支援センター)

認知症地域支援推進員



認知症カフェ



認知症サポーター



本人・

通える



サークル・サロン

老人クラブ



いきいき百歳体操

スポーツジム

病気の治療



かかりつけ医
専門病院



歯科医院・薬局

たくさんあります



ケアマネージャー

自宅でできる



介護サービス

- ・訪問介護(ヘルパー)
- ・通所介護(デイサービス)
- ・短期入所(ショートステイ) など



配食サービス

ボランティア



訪問診療・
歯科・看護・リハビリ



緊急通報システム

SOSネットワーク



家族

自宅以外での生活の間



- ・有料老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・サービス付き高齢者住宅
- ・グループホーム
- ・老人保健施設
- ・特別養護老人ホーム

4

不安なときは ～活動して認知症予防～

ふれあいサロン

引きこもり防止や、健康増進を目的とし市内の憩の家や町内会館等を使用し、定期的に茶話会・いきいき百歳体操等の健康体操を行っている地域の団体です。恵庭市では約60のサロンが毎日活動しています。



ボランティア あったまーるポイント

あったまーるポイントは、高齢者がボランティア活動を行い、ボランティア自身の生きがいづくりや地域活動・ボランティア同士等様々な方との関わり支え合うことを目的としている事業です。対象施設で活動するとポイントが貰え、そのポイントを換金(1ポイント100円)することができます。

【活動例: ペットボトルキャップ等の整理・喫茶のボランティア等】

対象: 恵庭市在住の65歳以上(要介護認定を受けていない方)

有償ボランティア

いつまでも恵庭で暮らし続けるために、困ったときはお互いさまで助け合う仕組みとして 有償ボランティア「なんもだよ」が始まりました。電球・蛍光灯の取替・灯油運び・窓ふき・草とり等、地域の方の「ちょっこつとした」お悩みを解決するボランティアを募集しています。有償ボランティアですので、実際に活動した分(30分350円)はボランティアに直接入る形になります。

その他、社会福祉協議会では、高齢者等の見守りを兼ねた事業を様々行っています。【緊急通報システム・配食サービス等】各種要件がありますので、希望される方は下記までご連絡ください。

～問合せ先～

恵庭市社会福祉協議会 ☎0123-32-0007

脳をいつまでもいきいきに講座(ファイブ・コグ 高齢者用集団認知検査)

恵庭市では、気軽に自身の脳の状態を把握することができる「ファイブ・コグ検査」を実施しています。自身の状態を知るだけでなく、予防講話も合わせて行っていますので、元気な脳を維持するための良い機会になります。



～講座についての問い合わせ～

恵庭市保健福祉部介護福祉課 生きがい対策 担当 ☎0123-33-3131(内線1209)

4

不安なときは

～話ができる・聞ける場所～

認知症カフェ

本人や家族、友人、地域住民、そして専門職が、年齢や所属、地域に関係なく気軽に集まることができる場所です。日頃の悩みや、体験談など話せたり、制度など、認知症に関する情報を得ることができます。

～市内で行われている場所～

コミュニティカフェ -Friend- 住所: 島松寿町1-16-5 活動日: 水曜日

めぐみのコミュニティカフェ -Friend- 住所: 恵み野里美1-1-26 活動日: 木曜日

※感染症対策のため、現在お休み中(R5年3月現在)

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、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」を増やす取り組みです。90分程度の講座で、認知症の基本的な知識(症状や対応方法など)を学ぶことができます。恵庭市内では10,000人を超える方々が受講されています。



恵庭市SOSネットワーク

認知症や障がいのある方などが自宅に帰れず行方不明(未帰宅者)になった際、警察や地域、行政が連携し、事故を未然に防止、また早期発見・保護することを目的としたものです。自宅に戻れなくなる恐れがある方は、事前に登録することで、実際に未帰宅者になった時に、早期発見につなげることができます。

～講座の申込み、SOSネットワークについて問い合わせ先～

恵庭市保健福祉部介護福祉課 高齢相談 担当 ☎0123-33-3131(内線1222・1227)

成年後見制度

財産の管理や必要な福祉サービスの利用契約を結ぶことが難しい方々のために、本人に代わって、このような手続きの援助者(成年後見人等)を法律的に定める制度です。この制度の活用によって、財産の管理や福祉医療のサービス等の契約だけでなく、悪質商法など不利益な契約や詐欺などから本人の権利・財産を守ることにつながります。

～恵庭市成年後見センター～

恵庭市社会福祉協議会 ☎0123-32-0007 住所: 末広町124

5 本人たちの思い

認知症になっても地域で活動しています！

「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。認知症になってもできることはたくさんあります。

Aさんの活躍

もともとの趣味や体力を生かして、
百歳体操サポーターや地域の
ボランティア活動に参加



通所型の介護サービスを利用しながら、地域の百歳体操のサポーターとして参加しています。それだけではなく、もともとの趣味を生かして、地域のガーデン作りにも参加中。イベントでは、参加した子供たちに優しく作物ことについて教えてくれています。



Bさんの活躍

特技の折り紙を教えたり、
子供達にプレゼント

折り紙が得意で、折り紙サークルに参加されています。近隣の小学校に折り紙で作ったコマを寄贈したり、地域のイベントでは、キャラクターや昔話の折り紙作品を展示するなどして活躍されています。



認知症になっても本人の想いは変わりません！

認知症になったから、なにもわからないわけではありません。

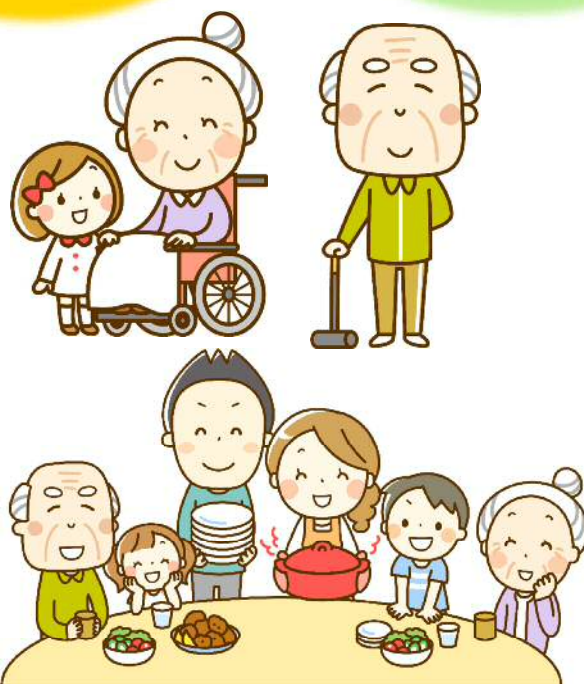
皆さんやりたいことや想いをもちながら、これまでと同じように生活しています。

孫とひ孫と
旅行に
行きたい

野球観戦したい
ひ孫ちゃんにあいたい

コロナを気にせず
みんなでお出掛け
したい!!

いろいろ好き温泉
に行きたい。



みんな
仲よく

笑顔は
元気の源

恵庭が
大好き

上を見て、下を見ても
切はなり、今が一番と
思います。(無情常)

みんなが元々
好きだった(ほい
い)

認知症当事者の声 ~アンケートより抜粋~

本人からのメッセージ

いま、認知症の方々は自らの体験や感じていること、悩みなどを地域で発信しはじめています。認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることは他の人や社会に役立ちます。よりよい社会を一緒につくっていきましょう。

6

知ってほしい「自分」のこと

これからも自分らしい生活を続けていくために、自分の大切にしていることやどう生活したいのか等を、ご自身の『想い』として書き残しておきましょう。

大切な思い出

私がしてきた仕事や得意なこと

私がうれしいこと・
楽しいこと

行きたい場所・
好きな場所

切り込み線

切り込み線

思い出の写真や
楽しかったころの写真を
貼ってください。

私がやりたいこと・
願い

私の不安に思うこと

切り込み線

切り込み線

私の伝えたいこと

私へのかかわり方や支援に
ついての願いや要望

大切にしたい人や関わっている人の情報など記入してみましょう。
名刺などを貼り付けてもいいですね。

大切にしている方の名前・連絡先

その方の関係や思い出

大切にしている方の名前・連絡先

その方との関係や思い出

切り込み線

日頃関わっている方の
名刺を貼ってください。

切り込み線

切り込み線

日頃関わっている方の
名刺を貼ってください。

切り込み線



恵庭市保健福祉部介護福祉課