



認知症あんしん ガイドブック

～住み慣れたまちで暮らすために～

「もしかしたら認知症かも」と不安に思っている方や、「認知症」と診断を受けた方、そのご家族が、少しでも安心して住み慣れた地域で暮らせることを願って作成しました。どこに相談したらよいのか、認知症の進行状況に応じてどのような支援(サービス)が利用できるのかなどをまとめています。

認知症は、高齢になるほど発症する率が高くなり、誰もがそうなり得る可能性がある身近な病気です。また、認知症だから「何もできない」「何もわからない」は大きな間違いです。いなべ市では、認知症があっても、その人の思いが尊重された生活を送ることができるような支援に取り組んでいます。

もくじ

- 認知症ケアパス P01
- 認知症について知ろう P03
- 認知症について相談したい P05
- 認知症の相談ができる医療機関 P07
- 認知症高齢者等の見守り P09
- 権利や財産を守りたい P11
- 運転免許証の自主返納 P12
- 認知症カフェ P12
- 認知症サポーター P12



認知症ケアパス(認知症の症状とケアの流れ)

段階	認知症の疑い(MCI)	認知症(軽度)
	日常生活は自立	見守りがあれば、日常生活は自立
本人の様子	<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がある <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる <input type="checkbox"/> 何かヒントがあれば思い出せる 	<input type="checkbox"/> 同じことを何回も話す、聞く <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増える <input type="checkbox"/> 約束したことを忘れる <input type="checkbox"/> 料理や買い物、金銭管理などが難しくなる <input type="checkbox"/> 考えるスピードが遅くなる <input type="checkbox"/> 気持ちを言葉でうまく伝えられない
暮らしのポイント	<input type="checkbox"/> 家族の連絡先や大切な予定などはメモに書いて、見やすい場所に貼っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人と関わりを持ちましょう。	<input type="checkbox"/> メモやカレンダーを活用しましょう。 <input type="checkbox"/> 鍵や眼鏡などよく使用するものは、決まった近所の人などに認知症であることを伝え、 <input type="checkbox"/> いなべ市認知症高齢者等 SOS ネットワーク
対応のポイント	★もの忘れが気になり始めたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。 ★本人に役割(家事や孫の世話など)をもって過ごしてもらえるようにしましょう。 ★人生会議*や終活ノートを活用しましょう。	★できることは本人にしてもらい、本人ができない部分を支援しましょう。 ★ゆっくり短い言葉で話しかけましょう。 ★叱ったり否定したりすると、とまどって混乱します。本人の言葉を一旦受け止めましょう。 ★介護保険サービスの利用を考えましょう。

*「人生会議」とは…もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと

相談

- 認知症が心配 → いなべ市地域包括支援センター(P5)、もの忘れ初期集中支援
- 電話相談 → 認知症の人と家族の会 三重支部(P6)、三重県認知症コール

医療

- 医療機関 →かかりつけ医、認知症専門外来(P7)、認知症疾患医療センター

予防

- 予防 → 介護予防教室、元気クラブ
いなべ、四季の家 など

- 介護保険サービス → デイサービス、

生活支援

- 生活支援 → 認知症高齢者等 SOS ネットワーク(P9)、GPS による見守り支援への
- 見守り → 認知症サポーター、民生委員・児童委員など

※経過には個人差がありますので、必ずしもこのとおりではありませんが、今後の介護や対応の目安にしてください。

認知症(中等度)	認知症(重度)
日常生活に手助け、介護が必要 <input type="checkbox"/> 季節に応じた服が選べない <input type="checkbox"/> 道に迷ったりする <input type="checkbox"/> 入浴を嫌がる <input type="checkbox"/> 何もやりたがらない	常に介護が必要 <input type="checkbox"/> ベッド上での生活が長くなる <input type="checkbox"/> 歩行が不安定になる <input type="checkbox"/> 言葉が減ってくる <input type="checkbox"/> 尿意や便意を感じにくくなる <input type="checkbox"/> 飲み込みが悪くなる <input type="checkbox"/> 親しい人や家族が認識できなくなる
場所に置くようにしましょう。 見守ってくれる人を増やしましょう。 に登録しましょう。(P9)	<input type="checkbox"/> 体調が変化しやすくなります。 <input type="checkbox"/> 体調管理に気を付けましょう。(水分、食事摂取量、便秘・下痢、発熱など)
★火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。 ★介護の悩みが増えてくる時期です。1人で抱え込まず、介護サービスを利用したり、相談したりしましょう。	★表情やしぐさなど、言葉以外のサインを大切にしましょう。 ★終末期の栄養補給や延命治療・看取りなどについて、できるだけ本人の視点に立って話し合いましょう。

繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

チーム(P6)

センター(P6)

交流の場

● 認知症介護家族者のつどい(P6)

● 認知症カフェ(P12)

(P8)

ホームヘルプサービス、ショートステイ、施設等サービス(特別養護老人ホーム、認知症グループホームなど)

費用補助(P9)、いなべ市消費生活相談窓口(P11)、日常生活自立支援事業(P11)、成年後見制度(P11)

※まずは、いなべ市地域包括支援センターに相談しましょう！



認知症について知ろう

年を取れば、だれでも”もの忘れ”などするようになります。しかし、認知症は老化ではなく、脳の病気です。さまざまな原因で、脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出るようになります。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い



加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<ul style="list-style-type: none">・体験の「一部」を忘れる・約束をうっかり忘れる・ヒントがあると思い出せる <p>↓</p> <p>日常生活に大きな支障は出ない</p>	<ul style="list-style-type: none">・体験の「全部」を忘れる・約束したこと自体を忘れる・ヒントがあっても思い出せない <p>↓</p> <p>日常生活に支障が出る</p>

認知症を引き起こす脳の病気

アルツハイマー型認知症

最近のことを忘れる、もの忘れの自覚がないといった症状があらわれます。

脳が萎縮して、機能が全般的に低下していきます。ゆっくりと症状が進行していきます。

脳血管性認知症

片麻痺や言語障害など身体症状がみられます。

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発で段階的に進みます。

レビー小体型認知症

実際にはないものが見えたり(幻視)、手足のふるえや筋肉の硬直など(パーキンソン症状)がおこりやすいです。

徐々に進行します。

前頭側頭型認知症

感情の抑制がきかなくなる、同じ行動を繰り返す、万引きなどの反社会的行動をとることがあります。

緩やかに進行し、体が動かなくなり、寝たきりになる可能性があります。

認知症の主な症状

多くの人に共通して現れるのが中核症状です。そこに本人の性格や環境、人間関係などの影響が加わって起こるのが行動・心理症状です。

中核症状	
記憶障害 <p>ついさっきのことや知っているはずのこととを忘れてしまう。</p> 	見当識障害 <p>時間、日付、季節感、場所、人間関係などが分からなくなる。</p>
実行機能障害 <p>料理の手順や旅行の計画が立てられなくなる。</p>	理解・判断力の障害 <p>複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる。</p>

本人のもともとの
性格や素質

ストレスの多い生活環境や
ケア、周囲との人間関係など

行動・心理症状

行動症状…暴言、暴力、不潔行為、食行動の異常など

心理症状…不安、興奮、無気力、妄想など

★行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで、緩和することができます

若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。

若いがゆえ、何らかの異常が現れていても本人も周囲も認知症のせいとは思い至らず、発見が遅れてしまう傾向があります。

40～50代の働き盛りでの発症が多いため、仕事への影響や家族の精神的・経済的不安も大きくなります。

名 称	電話番号	受付時間
三重県若年性認知症サポートセンター 若年性認知症電話相談	090-5459-0960 059-382-8490	月～金 10:00～17:00 (祝日、8/13～8/15、 12/29～1/3 を除く)



認知症について相談したい

「最近、忘れることが増えてきた気がする」

「だんだん家事ができなくなってきた。どうしたらいいの？」

「もしかして認知症？」「どこの病院を受診したらいいの？」など、

不安に思ったら、まず相談しましょう。



① いなべ市地域包括支援センター

高齢者がすこやかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の相談窓口です。

相談は無料です。

名 称	場 所	電話番号	受付時間
いなべ市地域包括支援センター	いなべ市役所 行政棟1階	0594-86-7818	月～金 8:40～17:15 (祝日・年末年始除く)
いなべ総合病院 支 所	いなべ総合病院1階 医療相談室 内	0594-72-2000	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始除く)
日 下 病 院 支 所	日下病院1階 地域連携室 内	0594-72-6143	月～金 8:30～17:00 第1・3土 8:30～12:00 (祝日・年末年始除く)



② もの忘れ初期集中支援チーム

もの忘れや認知症が気になっている方のご自宅へ訪問し、健康状態や生活の様子を確認しながら、生活上の困り事に対して、医療や介護サービスの必要性や日常生活の支援方法などを提案します。

名 称	電話番号	受付時間
もの忘れ初期集中支援チーム (いなべ市役所行政棟 1 階)	0594-86-7819	月～金 8:40～17:15 (祝日・年末年始除く)

③ 認知症電話相談

「誰かに話を聞いてもらいたい」、「介護がつらい」など電話で相談できます。

名 称	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会 三重県支部	059-227-8787	留守番電話の時は、連絡先等 の伝言をお願いします。
三重県認知症コールセンター	059-235-4165	月～土 10:00～18:00 (水・祝日・年末年始除く)

④ 認知症介護者家族のつどい

介護している家族の方同士で、気になること、話したいこと、聞いてみたいことなどなんでも構いませんので、一緒に話しましょう。 参加無料ですが、申込が必要です。

開催場所	電話番号	開催日時
えんむすび (いなべ市藤原町本郷836)	0594-37-7062	奇数月第3金曜日 14:15～15:45



認知症の相談ができる医療機関

① まずは、かかりつけ医に相談

認知症が気になったら、**早期受診**が何よりも大切です。

“認知症の早期発見、診断、治療”は、他の病気と同じように重要です。

「認知症かもしれない」と不安を感じたら、まず**“かかりつけ医”**に相談しましょう。

詳しい検査が必要とされる場合には、専門の医療機関への紹介が受けられます。

どこの病院に行けば良いのかわからない場合は、地域包括支援センターで専門の医療機関への受診について相談することができます。

早期受診のメリット

1. 治療可能な別の病気が見つかる場合がある
2. 症状の進行を緩やかにできる
3. 今後の生活の準備ができる

② 認知症専門外来等(予約制)

開催場所	電話番号	所在地	診療日 ※祝日除く
いなべ総合病院 もの忘れ外来	0594-72-2000	北勢町阿下喜 771	水:午後
日下病院 認知症・もの忘れ外来	0594-72-2511	北勢町阿下喜 680	月:午後 土:午前(不定期)
北勢病院 精神科・心療内科・内科	0594-72-2611	北勢町麻生田 1525	月～金:午前

③ 認知症疾患医療センター(予約制)

三重県で指定された認知症専門医療機関です。認知症に関する相談のほか、認知症が疑われる方の専門的な診断を行います。

また、かかりつけ医と連携して、緊急の対応や入院の受け入れなどを行います。

名 称	電話番号	所在地	休診日
東員病院 認知症疾患医療センター (地域型)	受診予約 0594-76-2345 9:00~16:00 相談電話 0594-41-2383 10:00~16:00	東員町大字穴太 2400	土・日・祝日 年末年始
三重大学医学部付属病院 認知症疾患医療センター (基幹型)	受診予約 かかりつけ医にご相談 ください。 相談電話 059-231-6029 10:00~12:30 13:30~15:30	津市江戸橋 2-174	土・日・祝日 年末年始

医療機関を受診するときのポイント

家族や本人の普段の様子をよく知っている人が付き添うと良いでしょう。
医師に伝えたい内容を受診前にまとめておくことをお勧めします。

1. 「認知症かもしれない」と感じる本人の様子について
2. いつごろから、どのような変化がおきてきたか
3. 生活の中で困っていること
4. 今までにかかった病気
5. 飲んでいる薬(お薬手帳、薬の説明書があると良い)

早めに相談することで、その人らしく
充実した暮らしを長く続けることが
できます！





認知症高齢者等の見守り



キーホルダー・バッジ

① いなべ市認知症高齢者等 SOS ネットワーク

認知症などが原因で“外出して自宅に戻れなくなる”心配がある方に、写真や緊急連絡先などの身元情報を事前に登録しておくことで、行方不明になった際の捜索に役立てることができます。

登録された方には、保護されたときに緊急連絡先などを照会することのできるキー ホルダーやバッジなどを配布しています。また、個人賠償責任保険にも加入できます。

問い合わせ先　いなべ市地域包括支援センター（いなべ市役所行政棟 1 階）
電話 0594-86-7818

ご家族が帰ってこなかつたら…

暗くなると捜索が困難になり、時間の経過とともに捜索範囲も広くなります。
迷わず警察に連絡をお願いします。

①家族などが、警察に連絡する

いなべ警察署に行方が分からぬ旨を電話して行方不明届を出します。

いなべ警察署(0594)84-0110

いなべ市認知症高齢者等SOSネットワークに登録していることを伝えましょう。



②まいめるで配信して捜索する

氏名や服装などの情報をまいめるで配信します。他にも、防災無線や消防団要請などの捜索手段がありますので、いなべ警察署と相談してください。

いなべ市生活情報「まいめる」

携帯電話のメールアドレスをあらかじめ登録しておくとその携帯電話にいなべ市からの情報がメール配信されるという、いなべ市のメールサービスです。



③協力者による目撃

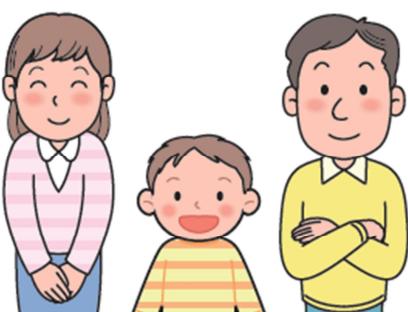
協力者が行方不明者を目撃した場合、すぐにいなべ警察署へ連絡してくれます。



いなべ市内には、普段のさりげない見守りと行方不明時に協力していただけるたくさんの協力団体（協力者）があります。

④安全な発見につなげる

ご家族のもとへお引渡します。



② GPSによる見守り支援への費用補助

GPS 端末機の利用により、本人の居場所を確認して早期に見つけ出し、事故を防ぎ、安心して介護できる環境を作ることを目的に、GPS 端末機の購入またはレンタル費用の一部を補助します。(携帯電話は対象外)

キーholderタイプ、お守りタイプ、靴に内蔵するタイプなど、いろいろなタイプがあるので、本人の性格や習慣、生活スタイルなどにあわせて活用してみませんか。

●交付対象者 認知症などで“外出して自宅に戻れなくなる”心配がある方の家族等で、GPS 機器の購入者(またはレンタル契約者)

●補助金の額 購入額の90% (上限 9,000 円)

問い合わせ先 いなべ市 長寿福祉課
電話 0594-86-7819

…その他、自宅で工夫できるポイント…

- ポイント1**
よく持つて出かける物を覚えておく
- ポイント2**
よく行く場所を知ておく
- ポイント3**
衣類や持ち物に名前と連絡先を書く
- ポイント4**
本人の写真を家族のスマホに保存しておく

③ その他の高齢者サービス

その他にも利用できるサービスがありますので、詳細は、「いなべ市高齢者サービスのしおり」をご覧ください。



配布先 いなべ市地域包括支援センター
(いなべ市役所行政棟 1 階)

いなべ市地域包括支援センター
ホームページ「資料ダウンロード」

右の QR コードからダウンロードすることもできます。



権利や財産を守りたい

① もしかしてだまされたかも…(悪質商法への対応)

「お断りします!」「いりません!」ときっぱり断り、それでも帰らない時は、警察へ相談しましょう。**いなべ警察署 0594-84-0110**

悪質な訪問販売やしつこい電話勧誘で困ったり、商品やサービスの購入契約などでトラブルが起きて、迷つたり困ったときには、ご相談ください。

名 称	電話番号	相談受付
いなべ市消費生活相談窓口	0594-86-7833	月・水・金 10:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)

② お金の管理や福祉サービスの利用手続き(日常生活自立支援事業)

認知症などで判断能力が不十分な方、契約能力はあるが自分で金銭管理などができなくなった方に代わって、生活支援員が公共料金等の支払い手続きや生活費の手続きなど日常的金銭管理や福祉サービスの利用手続きを行います。

問い合わせ先 いなべ日常生活自立支援センター(いなべ市役所行政棟 1 階)
電話 0594-86-7817

③ 財産管理や契約手続き(成年後見制度)

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がい、発達障がいなどにより物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の意思を尊重した生活ができるように支援するための制度です。

問い合わせ先 いなべ市成年後見支援センター(いなべ市役所行政棟 1 階)
電話 0594-86-7817



運転免許証の自主返納

運転に不安を感じる方や、ご家族から交通事故などの心配をされている方は、一度、運転免許の自主返納について考えてみましょう。

手続きの場所	電話番号	受付時間
いなべ警察署 交通課	0594-84-0110	月～金 8:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)



認知症カフェ

認知症の人もそうでない人も、気軽に集まって話をしたり、情報交換をしたりするなど、内容は様々です。いなべ市内では、いくつか集いの場としてカフェが開催されていますので、お気軽にお問い合わせください。



いなべ市ホームページ
「認知症カフェ」



問い合わせ先 いなべ市 長寿福祉課
電話 0594-86-7819
いなべ市地域包括支援センター(いなべ市役所行政棟1階)
電話 0594-86-7818



認知症サポーター

認知症サポーターは、特別に何かをするわけではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り支援する応援者です。



オレンジリング

普段の生活や外出先で、「困ったな」「わからない、どうしよう」と思ったとき、オレンジリングをつけている人に声をかけてください。

認知症サポーターがいる店舗や事業所などに「認知症サポーターがいます」ステッカーを配布しています。





いなべ市認知症応援キャラクター

ことちゃん

2019年5月発行(2025年4月改訂)

発行 いなべ市 福祉部 長寿福祉課

いなべ市北勢町阿下喜 31 番地

電話:0594-86-7819 FAX:0594-86-7865