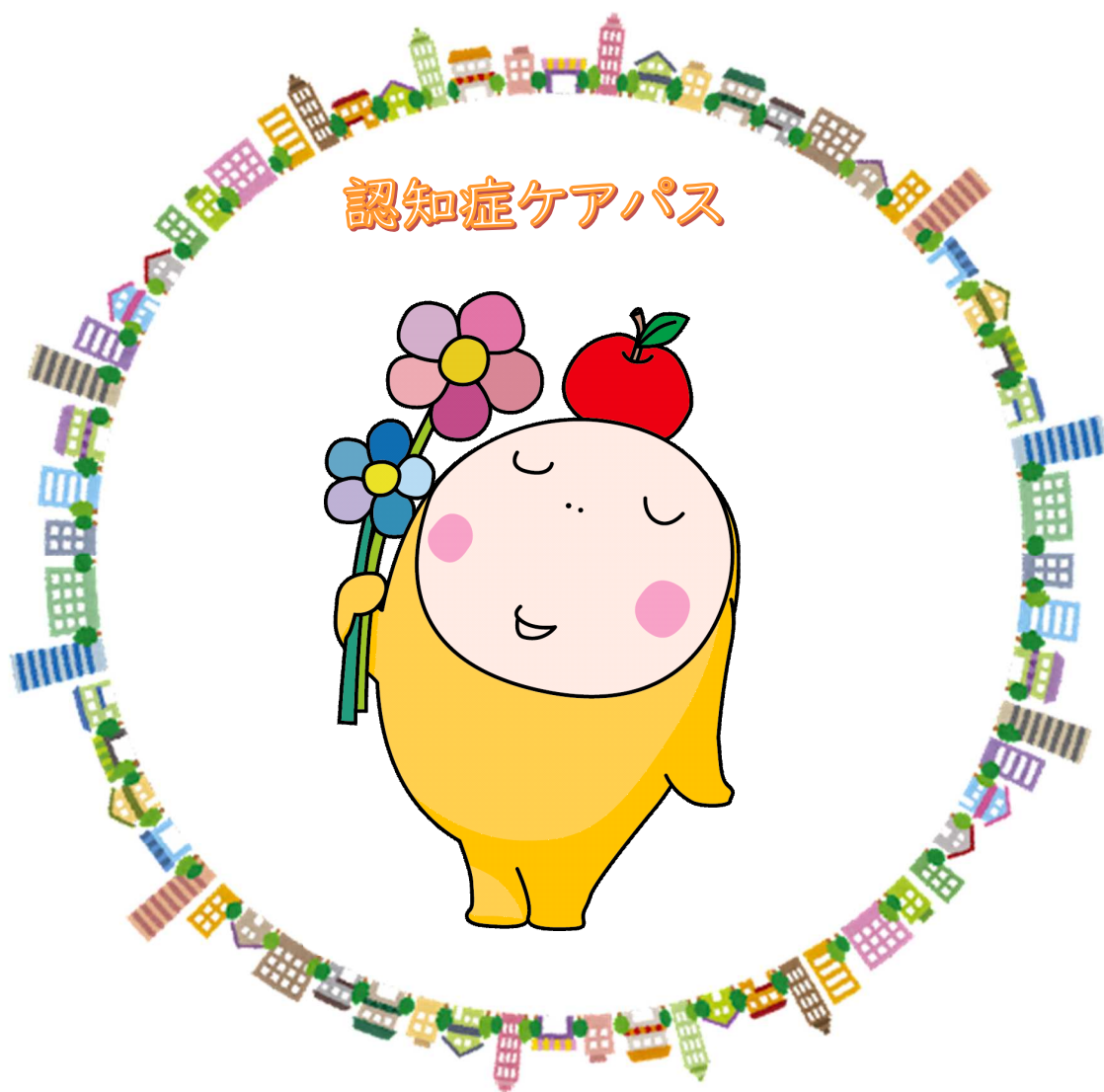


飯田市

# 認知症安心ガイドブック



認知症ケアパス

## 認知症ケアパスとは？

認知症の症状にあわせて、「いつ、どこで、どのような医療・介護サービス」を受けられるか、わかりやすくまとめたものです。

令和5年4月  
飯田市長寿支援課

## はじめに

認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。高齢化が進み、認知症を患う方も増え、2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

誰もが認知症を理解して、住み慣れた地域で、安心して暮らしていくために、「認知症ケアパス」をご活用ください。

### もくじ



#### 認知症とはどんな病気？

- ・ 「認知症」と「老化によるもの忘れ」とのちがい
- ・ 脳と働き
- ・ 認知症とは、認知症の種類と特徴
- ・ 認知症の症状
- ・ 受診について
- ・ 認知症の方との接し方のポイント

2ページ～

#### 認知症の症状に対応したサービス・支援 一覧表

- ・ 相談窓口
- ・ 医療機関
- ・ サービスについて

7ページ

9ページ

10ページ

12ページ～

#### 認知症チェック

15ページ



「認知症」と「老化によるもの忘れ」のちがい

老化によるもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
もの忘れをした自覚がある
曜日や日付を間違えることがある
何を食べたか思い出せない



認知症の記憶障害
経験したことの全部を忘れている
目の前の人や誰だかわからない
もの忘れをしたことを自覚できない
月や季節を間違えることがある
食べたこと自体を忘れている

◆白い部分は記憶の抜け落ちたところを示しています。

(老化によるもの忘れ)

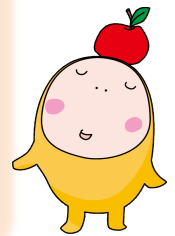


体験の一部を忘れる。  
例) 食べた物を思い出せない。

(認知症の記憶障害)



体験全体を覚えていない。  
例) 食事をしたことを忘れてしまう。



脳の働き

前頭葉 : 青

- ・筋肉を動かす、体を動かす
- ・意思決定、思考、計画、判断など司令塔

⑤手を動かす

③どこにある?

頭頂葉 : 黄

- ・感覚情報を処理
- ・視覚的空間処理 (位置、方向)
- ・音声情報処理
- : 音を言葉と結びつける

②目から情報が入る

後頭葉 : ピンク

- ・視覚、視野

③「りんご」がある

側頭葉 : 緑

- ・聴覚、嗅覚、記憶、
- ・言語認知
- : 聞こえる音が何の音か理解する

④つかみたい

①見る

⑥筋肉へ

【記憶や感情】

記憶や感情は、側頭葉の奥にある部分に関係しています。

## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れて、働きが悪くなるため記憶力や判断力の低下など様々な障害が起こり、生活をするうえで支障が出ている状態をいいます。

## 認知症の種類と特徴

認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、主なものは以下の4つです。

### ◆アルツハイマー型認知症



認知症の中で最も多いタイプです。脳の神経細胞が少しずつ減少し、それにより脳が萎縮するために起こる病気です。もの忘れ（記憶障害）から始まり、ゆっくりと進むのが特徴です。

最近のことを忘れる、同じ話を何度も言う、年月日や時間、季節の感覚が薄れていくなどがみられます。

### ◆血管性認知症



脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などにより、神経細胞に血液が十分に行き渡らないために、神経細胞がダメージを受け、認知症状が現れるものです。意欲や自発性がなくなったり落ち込んだり、感情の起伏が激しくなり些細なことで泣いたり、おかしくないのに笑ったりすることがあります。

脳梗塞や脳出血が再発するたびに、段階的に進行します。

### ◆前頭側頭型認知症

脳の前頭葉（前）や側頭葉（横）の神経細胞が減少し、萎縮するのが特徴です。

もの忘れよりも性格変化やコミュニケーション障害・行動異常といった社会生活上の支障が目立ちます。はじめのうちから人格や行動に問題が出てくることから、しばしば精神疾患や他の認知症と間違えて診断されることがあります。

若年の発症が多いのも特徴です。

### ◆レビー小体型認知症



脳の神経細胞内に「レビー小体」という特殊なたんぱく質がたまることによって起こる病気です。手足が震える、小刻みに歩くななどパーキンソン症状や、実際にはいない人が見えるなどの「幻視」、眠っている間に怒鳴るなどの症状がみられます。

頭がはっきりしたり、ボーッとしたり、日によって変動することも特徴です。

## 間違えやすい“うつ病”

うつ病による一時的な記憶力の低下など、認知症と似た症状が見られます。見極めることは非常に難しいため、自己判断をせず、専門の医療機関を受診することが大切です。



## 認知症の症状

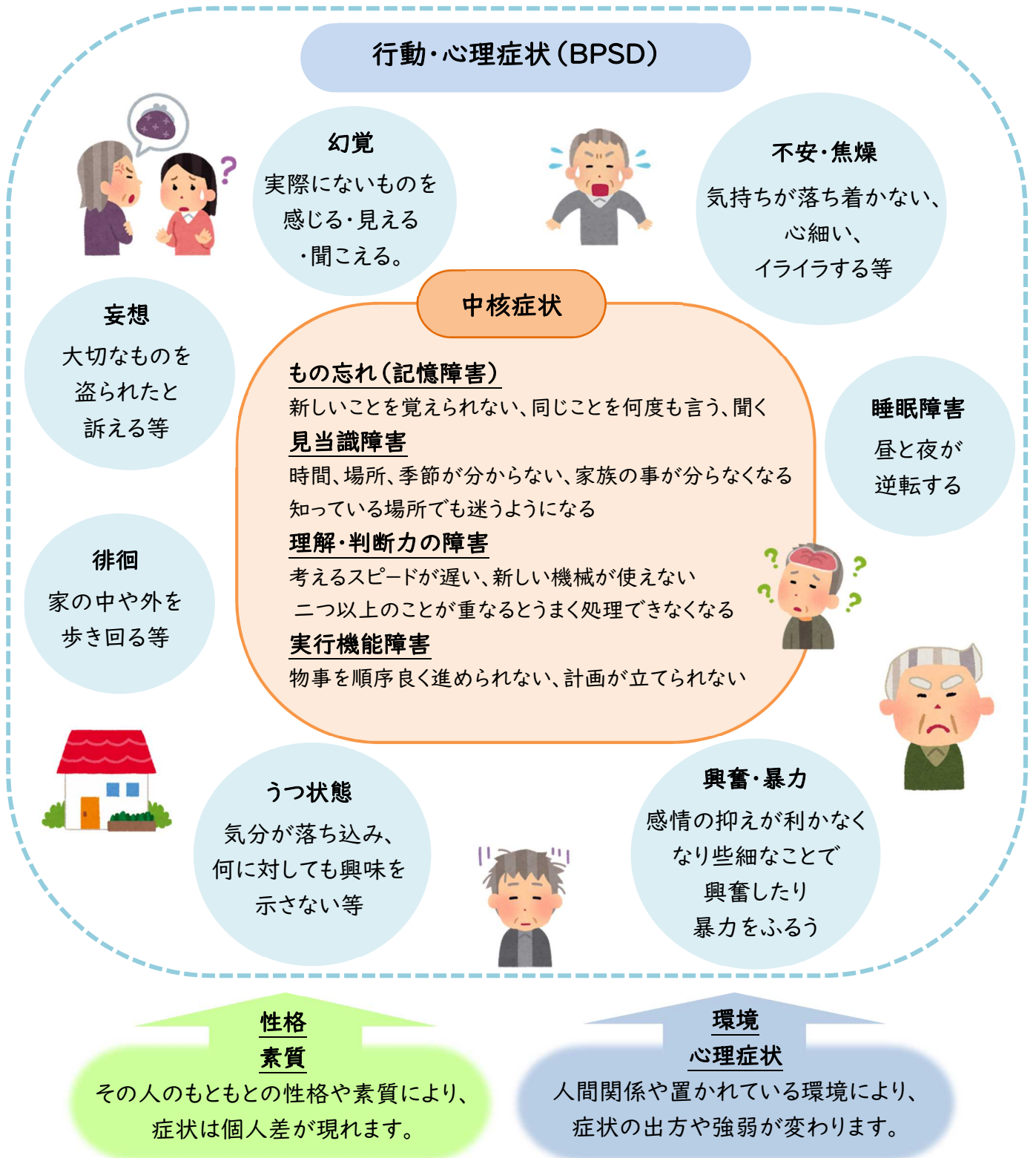


### 『中核症状』

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状をいいます。

### 『行動・心理症状 (BPSD)』

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活に適応できず行動上の問題が起こることがあります。



## 認知症は早期発見・早期診断が大切です

認知症は、時間とともに進行する病気です。

発症してから、できるだけ早く発見し、適切な対処をすることで、“本人らしい”生活を長く保つことができます。生活の中で少しでも「今までとちがう」と感じたら、なるべく早く病院を受診しましょう。

### 早めの受診がポイント!

**軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)**とは、

社会生活に支障はありませんが、軽度な記憶障害がある状態です。本人も、もの忘れを自覚し、不安に感じます。

「正常と認知症の間」「認知症の一步手前」などと言われますが、すべての人が認知症になるわけではありません。この段階で発見すること、予防の対策を行うことができれば、認知症への移行予防や先送り出来る可能性が高いと言われています。

MCIが疑われるときは、早めの受診をおすすめします。

### 「若年性認知症」

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症です。

疲れや更年期症状と思われ、診断が遅れることが多くあります。本人・家族や周囲も病気を理解し、受け入れるまでに時間がかかるため、早めの受診や相談が大切です。

また、働き盛りで発症するため、就労の継続や経済的な問題も発生することがあります。

### 受診のポイント

病院の一覧は、10ページにあります。

#### ・かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、本人や家族について、普段の健康状態をよく知っているため、少しの体調の変化にも気づきやすい強みがあります。また、必要に応じて、専門医療機関を紹介してくれます。

かかりつけ医がない場合には、お近くの地域包括支援センターの窓口へご相談ください。

#### ・受診の前に気になることをまとめておきましょう

診察の情報として、「もの忘れ相談票」などを利用して、医師に伝えたい内容をまとめておくといでしょう。

本人に自覚症状がない場合には、強引に受診をすすめることで、拒まれてしまうことがよくあります。受診の前にご家族等から医療機関に様子を伝えておきましょう。

#### 受診の すすめ方の例

- 健康維持のために、健康診断として誘う
- 他の不調を理由に、受診をすすめる
- 家族の「付き添い」として、病院と一緒に受診する

## 認知症の方との接し方のポイント

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情がなくなってしまうわけではありません。ご本人は自信をなくし、不安定な状態です。

また、接する介護者の気持ちは伝わりやすいと言われています。認知症の方の気持ちを大切にすることが、症状を和らげることにもつながります。



### 具体的な対応の「7つ」のポイント

#### 1 まずは見守り

気づいたら一定の距離を保ち、さりげなく様子を見ます。

#### 2 声をかけるときはひとりで

複数では囲むと恐怖心をあおります。できれば一人がよいでしょう。相手が小柄のときは、姿勢を低くし、目線を同じ高さにして対応します。

#### 3 後ろから声をかけない

相手の視野に入ってから声をかけます。突然、声をかけたり、肩などに触れたりすると驚かせてしまいます。

#### 4 やさしい口調で おだやかに、はっきりと

耳が聞こえにくい場合がありますが、大きな声はびっくりし、混乱することがあります。

#### 5 1つ1つ丁寧に

同時に複数の問いに答えることが苦手です。1つ1つ説明しましょう。

#### 6 余裕をもって

焦りや困り感は、相手に伝わり、動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### 7 相手の言葉に耳を傾けて、 ゆっくり対応しましょう

認知症の方はせかされることが苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。相手の言葉で推測・確認しましょう。





『認知症の症状に対応したサービス・支援 一覧表』

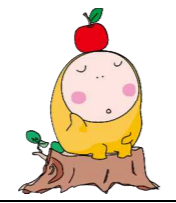
	元気	認知症の疑い MCI	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
	自立	もの忘れはあるが、 金銭管理や買い物、 書類作成等を含め、 日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等に ミスがみられるが、 日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、 電話や訪問者の対応などが 一人では難しい	着替えや食事、トイレ等が うまくできない	ほぼ寝たきりで 意思の疎通が困難である
相談		地域包括支援センター・認知症地域支援推進員 P 9				
		市役所長寿支援課・認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム P 9		ケアマネージャー（介護支援専門員） P 13		
医療		かかりつけ医 ・ かかりつけ歯科医 ・ かかりつけ薬局				
		認知症サポート医 ・ 専門医療機関 ・ 認知症疾患医療センター ・ 訪問看護 P 10～				
介護予防 地域での活動 つながり		公民館活動・シニアクラブ・自主サークル・ふれあいサロン・いきいき教室・各種運動教室 P 12				
		ボランティア活動 ・ 地域の活動				
		認知症カフェ P 12				
		認知症サポーター P 12				
見守り 安否確認 生活の支援		民生委員				
		緊急通報装置・独居高齢者配食見守りサービス・認知症高齢者見守り事業・GPS機能付端末利用補助事業 P 12～				
		移送サービス・寝具洗濯乾燥事業・シルバー人材センター・NPO法人 P 12～				
総合事業 介護保険		通所介護 ・ デイサービス ・ デイケア P 13				
		訪問介護 ・ 訪問入浴 P 13				
		福祉用具貸与 ・ 住宅改修 P 13				
住まい	自宅	サービス付き高齢者向け住宅 ・ 有料老人ホーム ・ ケアハウス・養護老人ホーム P 13				
		グループホーム(認知症対応型共同生活介護) P 13				
		ショートステイ ・ 小規模多機能型居宅介護 P 13				
		特別養護老人ホーム ・ 地域密着型特別養護老人ホーム ・ 介護老人保健施設 P 13				
家族の支援		認知症の人と家族の会 P 7 ・ 介護者のついで ・ 介護者疲労回復事業 P 14				
権利を守る				日常生活自立支援事業 P 14		
					成年後見制度 P 14	



**Aさん**  
もの忘れが増え、本人もご家族も心配になったため、かかりつけ医を受診。認知症疾患医療センターを紹介され、軽度の認知症と診断。早期から治療をはじめ、地域包括支援センターへも相談し、現在は、地域の介護予防教室でできた仲間と楽しく通っており、認知症も大きく進行することなく笑顔で過ごしています。



**Bさん**  
軽度の認知症と診断されてから、家でふさぎこむことが増えてしまったBさん。ケアマネージャーのすすめで、デイサービスに通い始めたら、仲間との将棋や気持ちの落ち着く書道など楽しみが見つかり、現在は、以前のように活気にあふれる毎日を過ごしています。





## 相談窓口

【地域包括支援センター】高齢期の福祉・保健・医療に関する総合相談窓口です。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
いいだ地域包括支援センター	銀座3丁目7	0265-56-1595	橋北・橋南・羽場・丸山 東野・松尾・下久堅・ 上久堅
いがら地域包括支援センター	三日市場406-31	0265-28-2361	伊賀良・山本
かわじ地域包括支援センター	川路3467-2	0265-27-6052	千代・龍江・竜丘・川路・ 三穂
南信濃地域包括支援センター	南信濃和田1550	0260-34-1066	上村・南信濃
かなえ地域包括支援センター	鼎一色551	0265-53-9411	鼎
かみさと地域包括支援センター	上郷黒田470-1	0265-48-5501	座光寺・上郷

## 【行政窓口】

認知症地域支援推進員が認知症の相談をお受けします。

名称	所在地	電話番号
飯田市役所 長寿支援課	大久保町2534	0265-22-4511 (内5755)

地区担当保健師が病気や健康管理について相談をお受けします。

名称	所在地	電話番号
飯田市役所 保健課保健師	飯田市保健センター 各自治振興センター	0265-22-4511 (内5534) または、各自治振興センター

## 【認知症の人と家族の会】

認知症介護の経験者が介護の悩みや不安について、経験に基づいた助言をします。

名称	所在地	電話番号
わたの実会	東栄町3180-1	0265-53-3182 (飯田市社会福祉協議会内)

## 【電話相談】

名称	受付時間	電話番号
認知症コールセンター	午後1時～午後8時(月・水・金)	0268-23-7830
若年性認知症コールセンター (国の事業)	午前10時～午後3時(月～土) ※年末、祝日を除く	0800-100-2707 (通話料無料)

## 医療機関等

## 【認知症相談医及び認知症サポート医】

(令和5年 4月1日現在)

医療機関名	医師名	認知症 サポ-ト医	認知症 相談医	所在地	電話番号
飯田病院	大原 慎司	○	○	大通1丁目15	22-5150
	高木 隆助	○	○		
	南風原 泰	○	○		
	前澤 浩	○	○		
ささき医院	佐々木 樹朗		○	中央通り3-44	22-0059
古島内科胃腸科医院	古島 哲雄		○	主税町5	56-1221
介護医療院 西澤病院	西澤 良斉		○	本町4丁目5	24-3800
西澤産婦人科クリニック	山崎 輝行	○	○		
波多野医院	波多野 剛之		○	伝馬町1丁目46	22-0666
伝馬町後藤医院	後藤 由也	○	○	伝馬町2-32	24-6557
すきがら医院	建石 徹	○	○	鈴加町1丁目24	53-1000
須田内科醫院	須田 成彦		○	座光寺3440	21-1071
輝山会記念病院	仁科 裕之		○	毛賀1707	26-8111
	下平 隆寛		○		
	露久保 辰夫		○		
飯田市立千代診療所	山中 龍也		○	千代932-5	59-2014
矢澤内科・循環器科医院	矢澤 卓		○	育良町2-17-1	21-6111
横田医院	横田 敏範		○	大瀬木993-1	28-1655
まるやまファミリークリニック	丸山 哲弘		○	大瀬木1106-2	32-1666
飯田山本クリニック	萩野下 丞		○	山本3205	25-5110
木下クリニック	木下 友順		○	鼎切石4087-6	56-2566
曾我医院	曾我 文夫		○	鼎東鼎20-2	22-1653
健和会病院	牛山 雅夫	○	○	鼎中平1936	23-3115
	北原 明倫		○		
菅沼病院	菅沼 孝紀		○	鼎中平1970	22-0532
羽生循環器科内科	羽生 壮史郎		○	鼎一色45-2	24-1250
宝クリニック	下平 雅規		○	鼎名古屋2511	22-4114
クリニックやながわ	柳川 宗平	○	○	上郷黒田5807	48-0630
	柳川 よね子		○		
いちはし内科医院	市橋 浩司		○	上郷黒田382-11	56-0018
のむら内科医院	野邑 敏夫		○	上郷飯沼1808-1	23-7000

## 「認知症相談医」

県が実施する「かかりつけ医認知症対応向上研修」を受け、かかりつけ医として日頃から受診患者等の認知症について早期に気づき、必要な相談や支援を行ったり、認知症の人の日常的な身体疾患の対応や健康管理を行ったり等、状況に応じて相談や対応ができる医師です。

なお、掲載の名簿以外でもご自身のかかりつけ医にご相談ください。

## 「認知症サポート医」

国が指定する研修を受け、早期から必要な医療や介護につながるような認知症相談医から相談を受けたり、関係機関との連携の推進役となる医師です。

## 【認知症専門医療機関】

飯田医師会により作成された認知症地域連携パスの専門病院となっており、認知症の詳しい検査・詳細な診断等が行える医療機関です。

名称	所在地	電話番号
飯田病院	大通1丁目15	0265-22-5150
飯田市立病院	八幡町438	0265-21-1255
健和会病院	鼎中平1936	0265-23-3115
瀬口脳神経外科病院	上郷黒田218-2	0265-24-6655

## 【認知症疾患医療センター】

長野県から委託を受け、地域での認知症疾患の診療の拠点として、専門医療相談、鑑別診断と認知症に伴う行動及び心理状態への初期対応、合併症への対応を行う医療機関です。

外来は、完全予約制です。

名称	所在地	電話番号
飯田病院認知症疾患医療センター	大通1丁目15	0265-22-3157

### ●医療機関にかかっていない方

上記の番号に電話してください。(平日午前9時～午後5時)

担当者が、症状・生活の様子・病歴等を伺い診察予定日をお伝えします。

### ●かかりつけ医のある方

かかりつけ医に心配な症状についてご相談ください。

医療機関から飯田病院医療連携課に診療情報提供書をFAXしていただくと、受診の案内をいたします。

## サービスについて

飯田市役所

長野県飯田市大久保町 2534

☎0265-22-4511

### 【介護予防・地域での活動・つながり】

#### 健康づくり・介護予防

地区の公民館、集会所等で運動、レクリエーション、音楽、工作などを行い介護予防、健康づくりを行います。

【問い合わせ先】 保健課 保健指導係（内線 5534）  
または、地区自治振興センター保健師

#### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも気軽に集える場です。

【問い合わせ先】  
社会福祉協議会 地域福祉課  
☎0265-53-3182

#### シルバー人材センター

会員への軽易な仕事の提供を行っています。  
また、依頼により、屋内外の清掃等生活に関する仕事を安価で行っています。

【問い合わせ先】  
シルバー人材センター ☎0265-22-8690

### 【見守り・安否確認・生活支援】

#### 緊急通報システム

緊急時ボタンを押すと、登録した協力員に通報できる装置を取り付けます。

#### 寝具洗濯乾燥事業

要介護度3以上の方の敷布団を洗濯、乾燥します。

【問い合わせ先】 長寿支援課 長寿支援係（内線 5752・5754）

#### 認知症サポーター

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする役割を担っています。飯田市では「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

#### 高齢者安心おかえりカルテ

高齢者が、自宅に安心して帰れるように、情報を共有し、警察に通報しやすい状況にします。

#### GPS 機能付端末利用補助事業

新規に GPS 機能付端末を利用開始した介護者へ初期費用の一部を補助します。

#### 認知症高齢者見守り事業

介護保険外の有償ヘルパー利用料を一部助成します。

#### 独居高齢者世帯配食サービス

調理に困難を感じている高齢者に食事を届け、合わせて安否確認をします。

【問い合わせ先】 長寿支援課 基幹包括支援センター係（内線 5758・5755）





## 【総合事業・介護保険のサービス】

【問い合わせ先】 長寿支援課 総合事業：基幹包括支援センター係（内線 5758）総  
介護保険：介護保険係（内線 5761・5762）介

### ケアマネージャー

介護が必要な方の状態に応じて、介護保険サービス等の利用を支援します。

介

### 通所介護

#### ◆通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）

デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練など行います。

#### ◆認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に専門的なケアを提供するデイサービスです。

総介

### 訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排泄等の身体介助、調理などの生活支援を行います。

総介

### 訪問入浴介護

移動入浴車が自宅を訪問し、入浴介護を行います。

介

### 訪問看護

看護師などが訪問し、医師の指示のもと療養上の支援や医療処置を行います。

介

### 訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士等が自宅を訪問し、医師の指示のもと、リハビリを行います。

介

### 福祉用具貸与、購入・住宅改修

車椅子、ベッドなどのレンタル、ポータブルトイレ等の購入、手すりの取り付け、段差解消などの費用を補助します

介

## 【住まい】

### 短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

短期間施設に入所した方に、介護や機能訓練などのサービスを行います。

### 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に泊りなどを組み合わせて、一体的なサービスを提供します。

### 施設介護

#### ◆特別養護老人ホーム・地域密着型特別養護老人ホーム

在宅生活が困難な常時介護が必要な方（原則、要介護3以上）が利用できます。

#### ◆介護老人保健施設

病状が安定している方がリハビリや介護を受ける施設です。（原則、要介護1以上）  
入所期間が決められています。

#### ◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が少数数で共同生活する入所施設です。（要支援2以上）

## 【家族の支援】

### 介護者疲労回復事業

要介護3以上の方の介護者へ、はり・灸・マッサージの助成券、または入浴券を支給します。

#### 【問い合わせ先】

長寿支援課 長寿支援係  
(内線 5752・5754)

### 認知症介護者のつどい

認知症介護者同志の交流や情報交換を身近な公民館等で行います。

#### 【問い合わせ先】

長寿支援課 基幹包括支援センター係  
(内線 5758・5755)

## 【権利を守る】

### 日常生活自立支援事業

認知症などで判断力が不十分な方を対象に、本人との契約に基づき日常的な金銭管理や福祉サービスの利用援助などの支援を行います。

#### 【問い合わせ先】

社会福祉協議会 地域福祉課  
☎0265-53-3187

### 成年後見制度

認知症などで、ひとりで決めることに不安や心配のある方が様々な契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

#### 【問い合わせ】

成年後見支援センター  
☎0265-53-3187

## 【その他】

### 消費者トラブル

悪質商法などの消費者トラブルに対応するため、法律に基づき交渉方法の助言や仲介などを行い、問題解決の為のお手伝いをします。

【問い合わせ先】 飯田市消費生活センター ☎0265-22-4530

### 運転免許の自主返納について

高齢者の運転免許証を自主返納された方、更新せずに運転免許証の効力を失った方は、「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、身分証明書として利用できます。

認知症の方の車の運転に困られている方、本人がどうしても運転をやめられない場合の相談も受け付けます。

【問い合わせ先】 飯田警察署 免許係 ☎0265-22-0110

### 飯田市域公共交通運転免許自主返納者支援制度

運転免許証を自主返納された方に対し、バス・乗合タクシーのいずれか一種類の回数券(3900円分券)を1回限り交付します。

【問い合わせ先】 リニア推進課 公共交通係 (内線 3313)

## ご利用ください 「もの忘れ相談票」

認知症は早期に診断し、上手に対応することで、その後の経過や生活が変わってきます。  
手軽にチェックができる「もの忘れ相談票」をご利用ください。

市内の医療機関、地域包括支援センター、各自治振興センター、長寿支援課窓口に設置されています。  
飯田市のホームページからもダウンロードできます。

### もの忘れチェック

もの忘れが気になったら、以下の質問に答えてみましょう。  
質問が当てはまる場合には、○をしてみましょう。



直前の出来事や話したことを忘れる	夜中に歩き回ったり騒いだりする
元気がない、興味や関心を示さなくなった	物の置忘れやしまい忘れが目立つ
鍋を焦がすなど火の不始末が心配になった	身なりを気にしなくなった
同じものを何度も買って来る	料理を作らなくなった
お金の管理が心配になった	薬の飲み忘れが多くなった
トイレの失敗が増えた	財布や通帳を盗まれたと言う
些細なことで怒ったり不安を抱くようになった	自分で電話をかけることが難しい
見えないものが見えたり聞こえたりすると言う	

当てはまる項目がある場合には、  
地域包括支援センターへご相談ください。



編集発行 : 飯田市役所長寿支援課  
〒395-8501 長野県飯田市大久保町 2534  
TEL:0265-22-4511  
作成協力 : 飯田病院認知症疾患医療センター  
飯田市地域包括支援センター

