



もりまち

森町

高齢者あんしんガイドブック

～認知症の方、家族が笑顔で暮らせる地域を目指して～

不安を抱え込まず相談してください

森町地域包括支援センター



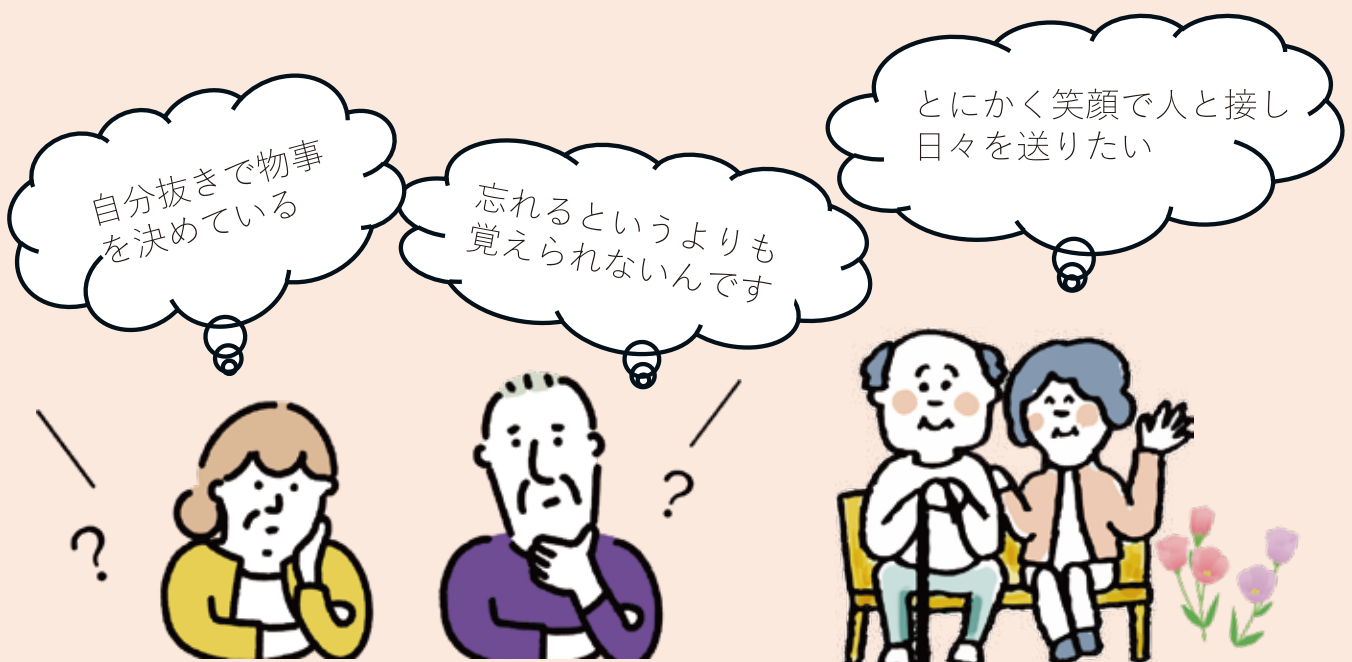
はじめに

認知症には二つの空白期間があると言われています。

一つ目は、認知症の方、周囲が違和感を感じてから認知症の診断を受けるまでの期間、
二つ目は認知症の診断を受けてから介護サービスの利用に至るまでの期間となります。

特に二つ目の空白期間である診断直後は、今後の生活に対する不安や心配が大きく、社会的孤立やうつ状態となる懸念もあります。

今後の生活に対する不安や心配を持つ認知症の方やご家族が、認知症とともに希望を持って暮らし続けるためのひとつのきっかけとして、高齢者あんしんガイドブックをご利用いただければと考えています。



目 次



認知症について

- (1) 認知症とは . . . 1
- (2) 認知症の種類 . . . 2
- (3) 若年性認知症とは . . . 4
- (4) 認知症の症状 . . . 5
- (5) 対応のポイント . . . 6
- (6) 認知症の予防 . . . 7

医療機関について

- (1) 早期受診のメリット . . . 8
- (2) 受診のポイント . . . 8
- (3) 認知症の治療 . . . 9
- (4) 医療機関について . . . 9

お役立ち情報

- (1) 相談窓口 . . . 10
- (2) 主な介護サービス . . . 13
- (3) お金のやりくりに関ったら 14

(1) 認知症とは

認知症とは、病気の名前ではなく、状態のことをいいます。記憶や判断する力が低下したり、時間・人・場所の認識ができないなど認知機能の低下が起こり、その結果、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。このようなもの忘れは脳の加齢によるものです。「加齢」によるもの忘れと「認知症」の症状は大きく異なります。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

※あくまでも目安で個人差があります。

年相応の 物忘れ	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 
認知症による 物忘れ	体験の「全部」 を忘れる 	約束したこと自体 忘れる 	ヒントがあっても 思い出せない 

(2) 認知症の種類

認知症の種類と症状の特徴

アルツハイマー型

- 初期から記憶障害があることが多い
- 徐々に日にちや時間がわからなくなる



レビー小体型

- 子供や虫が見えると言う(幻視)
- 悪夢をみて反応し大声をだす



脳血管性

- 脳卒中の症状がともなう
- 意欲が低下したり複雑な作業ができなくなる



前頭側頭型

- 同じ行動を繰り返す
- ルールを無視して自分本位な行動が目立つ



◆ MCI (軽度認知障害)

MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

MCIは健常と認知症の中間にあって、その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



出典：『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)

◆ MCI（軽度認知障害）

① 認知症になる一歩手前の段階

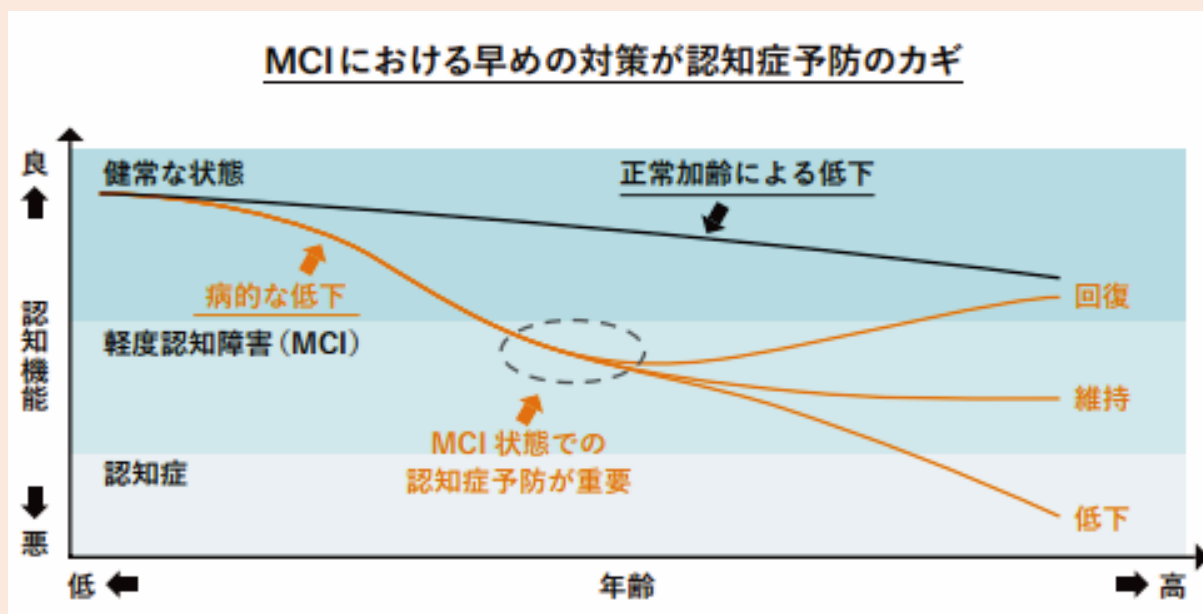
MCI とは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のことです。健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

② 「もの忘れ」が多くなってきた気がしたら

MCIでは、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。以前と比べてもの忘れが多いと感じる場合、ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった人はもの忘れ外来への受診をおすすめします。ただ、日常生活（家事や移動、買い物、金銭管理など）には支障が出ていない場合が多く、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

③ 早目の対策で認知症を予防しよう！

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、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（下図）。



出典：『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）

(3) 若年性認知症とは

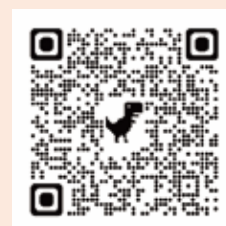
若年性認知症とは、64歳以下で発症した認知症のことです。高齢者の認知症と特に病態に違いはないと言われています。

高齢者の認知症は女性が多いのに比べ、男性に多いのが特徴です。

年齢が若いため、家庭内や経済的な問題、病気に対する社会的誤解や偏見のため、本人だけでなく、家庭の生活にも影響が大きく、多くの支援が必要になることが多いため、早めに相談することが大切です。

65歳未満の人が認知症と診断されるといろいろなことが不安になります。これからの仕事のこと、経済的なこと、症状のこと、日常生活のこと、子ども達のこと。この冊子には、ご本人とご家族が知っておきたいことが記されています。みなさんに安心していただくためのハンドブックです。

出典：認知症介護研究・研修大府センターホームページ
(令和6年10月現在)



https://www.dcnet.gr.jp/support/research/center/detail_0003_center_2.php

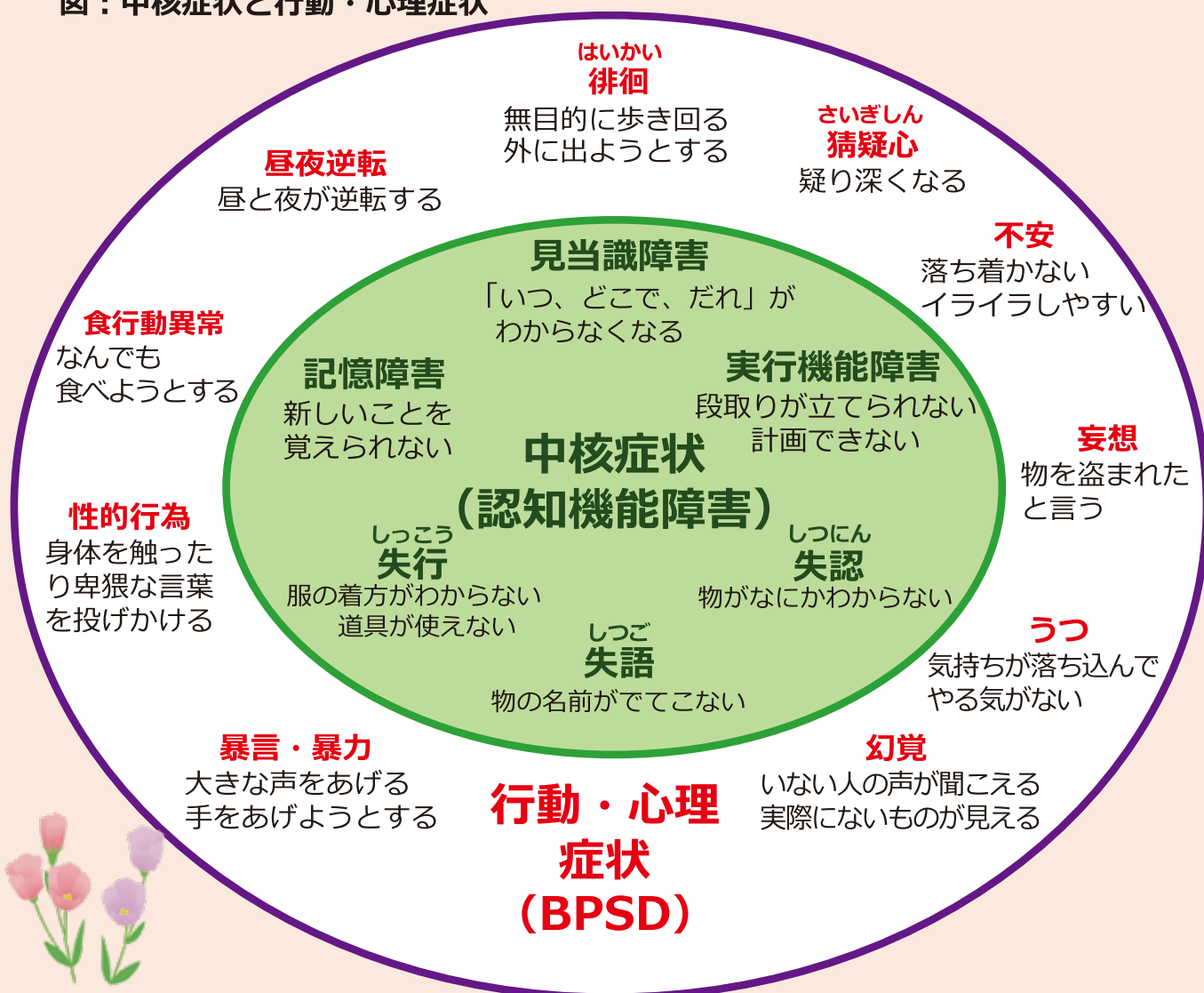
(4) 認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の2種類に大きく分けられます。

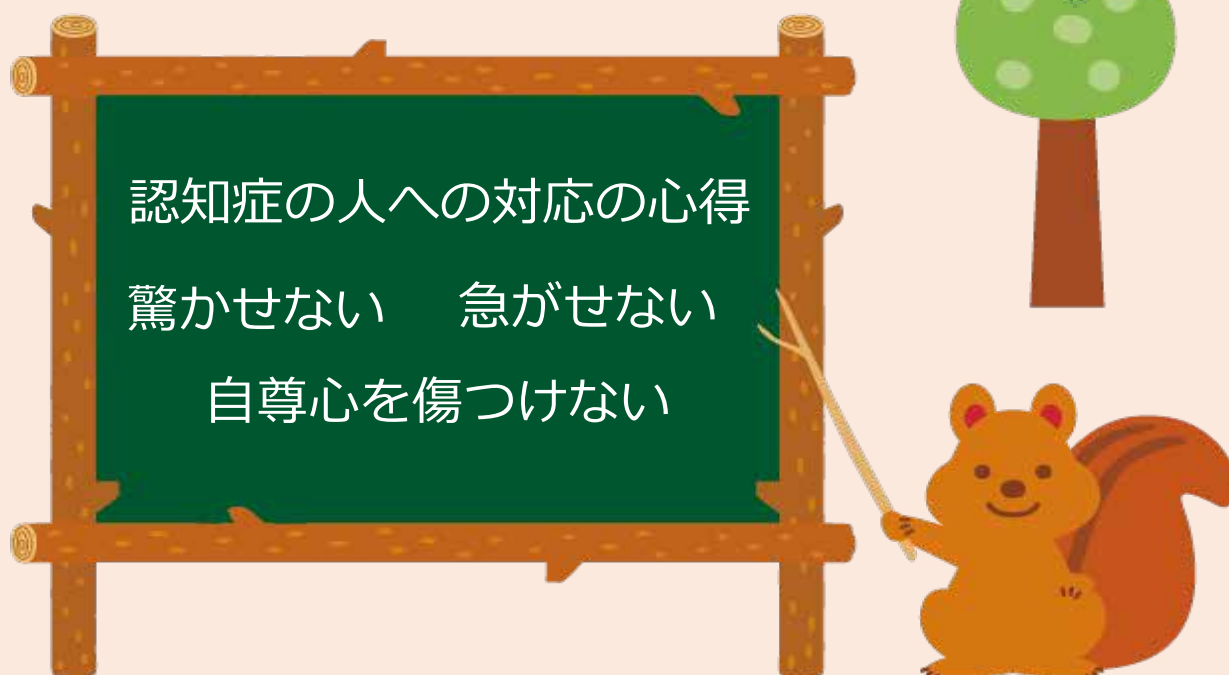
中核症状：病気などにより脳の細胞が壊れ、その細胞が担っていた機能が失われたために起きる症状。

行動・心理症状：不安やイライラなど多岐にわたり、その多くが本人を取り巻く環境の影響を受けて起こります。これらの症状は本人が困っている状況である場合が多く、SOSのサインともいわれています。なぜそのような症状が現れるのか原因を探りながら考える必要があります。

図：中核症状と行動・心理症状



(5) 対応のポイント



具体的なポイント

まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思つて、こちらの気が急ぐと、その焦りや動揺が相手に伝わってしまいます。

声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をおおひ、ストレスを与えます。

背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。



(6) 認知症の予防

これをすれば認知症にならないという予防法はありません。

認知症発症のリスクを少なくすることです。また認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

運動

散歩や体操などの有酸素運動や筋力トレーニングを習慣にしましょう。



栄養

肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。また栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を加速させます。



社会参加

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



健康管理

生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながります。自分自身、周りのためにも年に一度は健康診断を受けましょう。



(1) 早期受診のメリット

認知症の受診と治療が大切な理由

早期から適切な治療を受け、認知症の進行を遅らせることで、家族と過ごせる時間を長くすることや、介護者の負担を軽減することが期待できます。

治る病気や一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常などによって一時的に現れる認知症のような症状は治療でかなり良くなることがあります。また、今服用している薬の副作用や、複数の薬の飲み合わせで症状が出ることもあります。

(2) 受診のポイント



かかりつけ医に相談しましょう

心配ごとがあれば、まずはかかりつけ医に相談することをお勧めします。認知症の疑いがある場合は、適切な医療機関を紹介してもらえます。

何科を受診するのか？

認知症の診断は初期であるほど難しく、高度な検査機器を要する検査が必要です。物忘れ外来や精神科、脳神経内科、脳神経外科など専門の医療機関へ受診されることをお勧めします。

本人が嫌がっている

本人が受診を希望するか、あるいは本人に説明して納得が得られた上で受診することが望ましいですが、納得しない場合は、認知症の特徴を理解した上で、いろいろな工夫が必要となります。かかりつけ医への相談、また、地域包括支援センターへご相談ください。

(3) 認知症の治療

アルツハイマー病では、早期ほど、薬で進行を遅らせることができます。初期から使い始めると健康な時間を長くすることも可能になります。

脳血管性認知症の治療は可能です。薬や身体活動を高めるリハビリテーション、脳梗塞など脳血管性認知症の原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

出典：キャラバン・メイト養成テキスト
全国キャラバン・メイト連絡協議会

(4) 医療機関について

受診の際は、紹介状や予約が必要な場合があります。必ず電話での問い合わせの上、受診することをお勧めします。

認知症疾患医療センター

認知症に関する相談、診断、治療を行うとともに、かかりつけ医や地域の関係機関と連携を図る専門機関として北海道から指定を受けた医療機関のことです。

医療機関名	所在地	電話
社会医療法人文珠会 亀田北病院	函館市石川町191番地4	☎ (0120) 010-701
特定医療法人 富田病院	函館市駒場町9番18号	☎ (代) (0138) 52-1112
社会医療法人函館博栄会 函館渡辺病院	函館市湯川町1丁目31番1号	☎ (0120) 596-676

出典：北海道ホームページ（令和6年10月現在）

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/ninchisyo/senta.html>



(1) 相談窓口

高齢者の総合相談

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で高齢者がすこやかに暮らすための総合相談窓口です。

内容	係	電話
・総合相談支援 ・介護予防ケアマネジメント ・包括的・継続的ケアマネジメント ・権利擁護	保健福祉子育て課 包括支援係 (地域包括支援センター)	☎ (01374) 3-2322

介護保険制度、要介護認定の申請

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくために、社会全体で支えていく制度です。

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とし、介護が必要になった時には、費用の一部を負担することでさまざまな介護サービスを受けられます。

利用するには、要介護認定の申請が必要です。

介護サービスは、自宅にしながら受けることができるサービスと施設に入所して受けるサービスがあります。

介護や支援が必要な度合い（要介護度）に応じて、ケアマネジャーによるケアプランに基づきサービスを利用できます。

内容	係	電話
・介護保険に関すること ・要介護認定の申請	保健福祉子育て課 介護保険係	☎ (01374) 7-1085

高齢者福祉サービス

高齢者福祉サービスの利用に関するお問い合わせは、保健福祉子育て課福祉係にお問い合わせください。

係	電話
保健福祉子育て課 福祉係	☎ (01374) 7-1085

■ 高齢者入浴料金助成事業

内容	高齢者の健康保持増進を図るため、駒ヶ峯温泉ちやっぷ林館をはじめ、町内すべての温泉施設で利用できる入浴料金助成券を年間12回配布しています。
対象者	森町に住民登録があり当該年の4月1日現在、年齢満65歳以上の方。（年の途中において対象年齢に達した場合及び当該住所を有することとなった場合は、その年齢に達した日又は住所を有することとなった日の属する月から対象としています。）

■ 「食」の自立支援事業（配食サービス）

内容	健康で自立した生活を送ることができるよう、毎週月曜日から土曜日までの夕食を配食しており、1日に最大で50食を配食しています。また、利用者の見守り支援として安否確認や状態把握なども併せて行っております。
対象者	おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの又はこれに準ずる世帯に属する高齢者並びに身体障害者であって、在宅で調理が困難な方。

■ 軽度生活援助事業

内容	自立した生活の継続を可能にするため、日常生活上の軽作業や冬期間における除雪等の援助を行っています。
対象者	おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯に属する高齢者であって、日常生活上の援助が必要な方。

■ 緊急通報体制等整備事業

内容	健康に不安を抱えたひとり暮らし高齢者等の緊急事態に対応できるよう、緊急通報装置を設置（貸与）しています。
対象者	おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯に属する身体障害者。（健康に不安を抱える方等）

■ 外出支援サービス事業（福祉タクシー等）

内容	福祉タクシー等料金助成券を交付します。
対象者	森町に住民登録があり、 ・ 80 歳以上の方で町民税非課税の方 ・ 障がいのある方で条件に該当する方 ※ 条件に該当するかどうか、担当係にお問い合わせください。

■ 生きがい活動支援通所事業（生きがいデイサービス）

内容	自立生活維持に向けた支援として、日常生活訓練、レクリエーション、給食、入浴などのサービスを提供します。
対象者	介護保険の対象とならないおおむね 60 歳以上のひとり暮らし高齢者等。

■ 介護用品支給事業

内容	経済的負担を軽減することを目的として、介護に必要なおむつ、その他介護用品の一部を助成します。
対象者	要介護 4 又は 5 に相当する高齢者等を在宅で介護している同居の家族（世帯員すべてが町民税非課税の場合）。

■ 家族介護慰労事業

内容	介護を行っていることの慰労として金品(年額 10 万円)を贈呈します。
対象者	要介護 4 又は 5 に相当する高齢者等を在宅で介護している同居の家族（世帯員すべてが町民税非課税の場合）で、過去 1 年間に在宅で介護保険サービスを受けなかった方。



(2) 主な介護サービス

■ 訪問による介護サービス

訪問介護	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けられる。
訪問入浴介護※	自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けられる。
訪問リハビリテーション	リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けられる。
訪問看護	看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理を受けられる。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けられる。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられる。

※町内に訪問入浴介護の事業所が無い場合、利用の場合は町外の事業所になります。

■ 通所・短期入所

通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられる。
通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設で、日帰りの機能訓練などが受けられる。
認知症対応型通所介護	認知症の方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられる。
短期入所生活介護	短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられる。

■ その他の在宅サービス

福祉用具貸与	工事をとみなわない手すりやスロープ、歩行器などの福祉用具が借りられる。
特定福祉用具購入	指定を受けた事業者から特定の福祉用具（腰掛便座や入浴補助用具等）を購入できる。年間、10万円を上限として費用の7～9割が支給される。
居宅介護住宅改修	生活環境を整えるための住宅改修ができる。一人、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給される。 ※工事前に保険給付の対象となるかどうか確認と工事後に報告・申請が必要。

(3) お金のやりくりに困ったら

日常生活自立支援事業

認知症等の方の福祉サービス利用援助や金銭管理を手伝います。高齢や障がいにより、日常生活の判断に不安のある在宅で生活している方や、在宅で生活する予定の方と社会福祉協議会が契約を結び、本人の意思決定を支援し、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常的な金銭管理の支援を行っています。費用は、1回（1時間程度）の利用で、1,200円と生活支援員の交通費がかかります。生活保護を受けている方は無料です。

こんなことで困ったときに・・・
公共料金等を支払ったつもりでいたが、延滞料金の請求が届き、最近、通帳もよくなってしまおう・・・

名称	連絡先
森町社会福祉協議会	森町字御幸町3番地2 ☎（01374）3-2280

※制度の説明は森町地域包括支援センターでも行っています。

成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分ではない方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの支援を受けるために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であっても正しい判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力が十分ではない方々の権利や財産を守り、支援するのが成年後見制度です。最も適任と考えられる人を家庭裁判所が選び、後見人等を行ったことを家庭裁判所に報告します。

- こんな困りごとありませんか？
- ・アパートの入居契約や施設入所の契約をしたいけれど、自分ではできない・・・
 - ・悪質商法の被害を受けている
 - ・障がいのある子どもの将来が心配・・・

名称	電話
森町地域包括支援センター	☎（01374）3-2322

消費生活センター

商品・サービスに関する苦情や事業者とのトラブルについての相談、消費生活に関する問い合わせなどを行っています。消費生活専門相談員などが相談を受け、内容によって問題解決の助言や情報提供、場合によっては、あっせんなども行っています。また、より専門的な相談や、消費生活にそぐわない場合は、その相談内容にあった窓口を紹介します。

名称	連絡先
函館市消費生活センター	函館市美原1丁目26-8 亀田支所1階 ☎ (0138) 83-7441

相談受付時間 午前9時から午後4時まで

休所日 土・日・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）

名称	連絡先
北海道立消費生活センター	札幌市中央区北3条西7丁目 北海道庁別館西棟 ☎ 050-7505-0999

相談受付時間 午前9時から午後4時30分

休所日 土・日・祝日および年末年始

◆ 詐欺の相談は、警察へ

オレオレ詐欺や還付金詐欺など、特殊詐欺に気を付けてください。現金を送る、手渡す、振り込む前に、家族や身近な方、警察に相談してください。

名称	連絡先
警察相談電話	# 9110
森警察署	森町字上台町299番地6 ☎ (01374) 2-0110



Memo

.....

.....

.....

.....

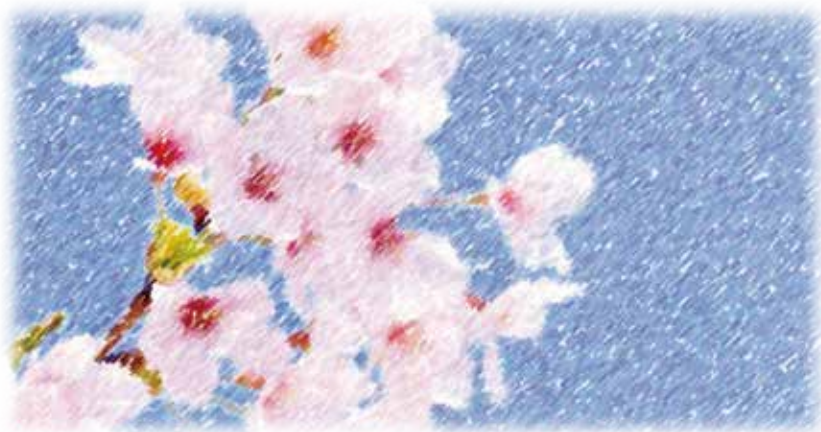
.....

.....

.....

.....

.....





も り ま ち

令和7年7月改訂

森町役場保健福祉子育て課包括支援係
森町地域包括支援センター
☎（01374）3-2322

