認知症に関する手引き

# 認知症ケアパス

みんなで支えよう


認知症を正しく理解しよう
→❷❸ページ

認知症の進行に合わせたケアのポイント
→ ❹❺ページ

どんなサービスがあるの？
→ ❻❼ページ

こんなときどうする？
→ ❼ページ

主な相談先
→ ❽ページ


【認知症ケアパス】とは、認知症の人やその家族が
「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのか、
認知症の様態に応じたサービス提供の流れをまとめたものです。

認知症は誰でもなる可能性があります。
認知症になっても本人の意思が尊重され、
住み慣れた環境で、自分らしく暮らし続ける事ができるよう、
認知症について正しく理解しましょう。

四街道市

2026年3月

# 認知症を正しく理解しよう

## ◆認知症とは◆

●さまざまな原因で脳が変化し、
それまでできていたことができなくなり、
生活に支障をきたした状態のことです。

◆年齢が高くなるほど有病率は高くなる。
◆85歳以上の３人に１人は認知症の症状がある。
◆原因には、最も多いアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症など多くの病気がある。

令和7年4月現在

## ◆認知症になるとどうなるの？◆

●認知症の症状には認知機能障害と行動・心理症状（BPSD）があります。

### 認知機能障害

脳の病気そのものによってあらわれる症状

◆もの忘れ
◆見当識障害
◆理解力・判断力の低下
◆失認・失行
◆実行機能障害

⇩

完全に治すことはできません

### 行動・心理症状（BPSD）

背景にはそこにいたる理由があります

◆不安・イライラ
→自分の気持ち（記憶）と違う事を言われた
自分の思い通りにならない
相手が怒る（イライラしている）理由が分からない
◆妄想
→脳が変化した結果起こります⇒医療の介入が必要です
◆道に迷う
→本人には目的があります⇒聞いても忘れている(覚えていない)・プライバシーから教えたくない

⇩

周囲の人の助けや対応の方法でよくなります

### ちょっと一息：新しい認知症観を知ろう

「認知症になっても人生は続く。希望も笑顔もつながりも」

●認知症は誰もがなりうる可能性がありますが、特別な病気と、誤って認識されていませんか。
「認知症になったら何もできなくなる」という古い認知症観から、「認知症になっても、一人一人が個人として、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って、自分らしく暮らし続けることができる」という、新しい認知症観へアップデートし、【いつか自分や家族が認知症になるかもしれない】という視点を持つ事が大切です。

## ◆加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い◆

●明確な線引きが難しいのが認知症で、症状も人それぞれです。
一人で悩まずに相談しましょう。

| 加齢によるもの忘れ | 認知症によるもの忘れ |
|---|---|
| 体験したことの一部を忘れる | 体験したことのすべてを忘れる |
| もの忘れの自覚がある | もの忘れの自覚がない |
| 症状はごく緩やかにしか進行しない | 症状は進行する |

## ◆若年性認知症とは◆

●65歳未満で発症する認知症をいいます。早めに対策を立てることが重要です。

## ◆MCI（軽度認知障害）とは◆

●軽度の認知機能障害が認められる段階です。
早めの対応で進行を予防できる可能性が高くなります。

## ◆もしかして認知症かな？と思ったら◆

●チェックリストは目安ですが**4つ以上**チェックが付いたら相談しましょう。

| | |
|---|---|
| ■ | 毎日、何かの「もの忘れ」がある |
| ■ | 周囲の人に「忘れっぽくなった」とよく言われる |
| ■ | 最近、大切な約束を忘れてしまった |
| ■ | 今日が「何年、何月」かが、はっきりわからない |
| ■ | 今日が「何日、何曜日」かが、はっきりわからない |
| ■ | 昨日の夕食に何を食べたかを思い出せない |
| ■ | 今年のお正月に誰と過ごしたか思い出せない |
| ■ | 最近、印鑑、通帳、キャッシュカード、保険証などをなくして再発行した |
| ■ | 新しい電気製品（テレビ、電子レンジ、リモコンなど）の使い方が覚えられない |
| ■ | 最近、何もやる気がしない |

# 認知症の進行に合わせたケアのポイント

## ◆本人や家族の〝しておいたほうがいいこと〟◆

毎日元気に

ゆずり合い、助け合い

【若いうちから介護予防（フレイル予防）】

チーバくん

◆高血圧や高脂血症に注意し、バランスの良い食生活を心掛ける
◆歯を健康に保ち、よく噛んで食べる

◆サークルやボランティア活動に参加

生活習慣病を予防しよう

口腔ケアをしっかりしよう

運動習慣を身に付けよう

好きなことや楽しみを見つけよう

地域ともつながっておこう

◆ウォーキングをしながらの「しりとり」や「引き算」がお勧め
◆ときめきを感じる時間を持つ

お話し楽しいな

【もの忘れの自覚がなくなります。自分の能力の低下を感じ、できないことを指摘される

チーバくん

◆自分の気持ちを話す機会を持つことが大切
◆家族だけでささえるのではなく、日常生活の中で見守ってくれる人を増やす

本人のやりたいことを応援してね

外出などの楽しみを続けよう

友人や知人に理解者を増やそう

カフェや交流会に参加しよう

チーバくん

【気持ちを言葉で伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」や「楽しい」などの感情はあり、表情やしぐさで表現しています。手助けや見守りがあれば生活できます。】

交流会で情報収集しよう

住まいの環境を整えよう

希望に合った介護のサポートをね

家族と一緒に自宅か施設か考えよう

成年後見制度も考えたいな

皆んな友だちお話し楽しい

◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
◆小規模多機能型居宅介護など

【本人にはもの忘れの自覚があり、違和感を感じています。今までできていたことができなくなり、いら立ちや不安な気持ちになることがあります。日常生活は自立しています。（MCI）】

◆積極的に情報を取りに行く

認知症について勉強しておこう

もの忘れが心配…何か違うな

◆治療が可能な認知症もあるため、原因を突き止めることが大切

かかりつけ医に相談してみよう

MCIなら回復が可能かも

治療を受けて正常レベルへ回復

ポイント

早期診断・早期治療

笑顔がいちばん

チーバくん

家庭内での役割を持とう

介護の希望について話し合おう

本人の不安を和らげてね

とイライラします。ちょっとした手助けや見守りがあればたいていのことはできます。】

みんなながよし

◆万一の時に備える安全対策を

チーバくん

介護のサポートを検討しよう

医療のサポートを受けよう

悪徳商法への対策を考えよう

火の不始末や行方不明に備えよう

◆1人で頑張りすぎない・抱え込まない

やさしさあふれる

ありがとう

【言葉数は少なくなりますが、感覚（目、耳、鼻などの機能）は残っています。】

終活に備えた話しをしよう

本人に安心感を与えてね

本人と楽しい時間を過ごそう

チーバくん

介護と看護のサポートを充実させよう

◆優しく手や背中に触れるスキンシップが大切

# どんなサービスがあるの？～自分らしい生活を続けるために～

## ◆自宅で暮らす◆

●自分らしい生活を続けるためには、様々なサービスを組み合わせることも重要です。

### 介護保険のサービス

介護保険サービスの利用には、市役所への申請とケアプランの作成が必要です。

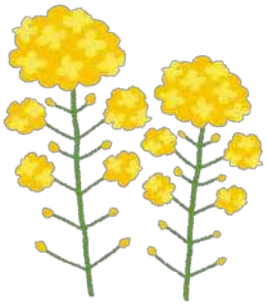
◆出かける：デイサービスやデイケア
・他者と交流する事で、脳に刺激を与えたり、生活のリズムを整えたりします。

◆家に来てくれる：訪問介護や訪問看護
・環境を整えたり、体調を管理したり、生活の場で必要な援助が受けられます。

◆出かける・泊まる・家に来てくれる：小規模多機能型居宅介護
・日常生活の困りごとに対し、状態に合わせて臨機応変に対応してくれます。

◆泊まる：短期入所（ショートステイ）
・ご家族の予定に合わせて、施設に宿泊します。

◆その他：住宅改修
特定福祉用具の購入
福祉用具貸与など



### 介護保険外のサービス

情報誌や市政だより、四街道市のホームページなどをご覧ください。

◆介護予防：週いち貯筋体操、フレイル予防教室など

四街道市介護予防

◆オレンジカフェ（認知症カフェ）：
・認知症の人、家族、地域住民が気軽に立ち寄り安心できる居場所です
・専門職による相談、情報交換ができます

四街道市オレンジカフェ

◆各種サークル：卓球、ヨガ、コーラス、社交ダンスなど

四街道市サークル

◆シニアクラブ：グラウンドゴルフ、ペタンク、誕生会、防犯パトロールなど

四街道市シニアクラブ連合会

◆オレンジボランティア：
・認知症の人と家族のためのボランティア
・市が養成、登録、活動を促進しています

◆シルバー人材センター：家事援助、草刈り・伐採作業、薬の受け取り、訪問ヘアカットなど

◆移動販売：ヤックス、ウエルシア薬局など

◆宅配サービス：イトーヨーカドー、ヤックススーパー、コープ（生協）など

◆その他サービス：配食、話し相手、受診同行、買い物代行（同行）、外出支援など

## ◆自宅以外で暮らす◆

●四街道市内の施設情報が掲載されています。
施設を探す際に参考にしましょう。

四街道市高齢者福祉ガイド

## ◆財産管理に不安がある◆

●判断能力が低下し、頼れる親族がいない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

四街道市地域包括支援センター

# こんなときどうする？

## ◆対応方法◆

●本人の言動を否定せず、安心してもらえる言葉がけを心掛けて、本人の不安を軽減しましょう。

### 同じ話を何度も繰り返す

・話を聞きながら、本人が落ち着くまで様子を見ましょう。好きな話題などに変えてみるのも一つです。

### 「入浴したくない」

・声をかけて、本人のペースを尊重しましょう。
・清拭や手浴・足浴の部分浴から勧めてみましょう。

### 食べたのに「ごはんまだ？！」と言う

・「今、準備するので、待っててくださいね」と声掛けしましょう。お茶やおやつを準備するのも良いですね。

### 「財布を盗まれた」と勘違いする

・一緒に探しましょう。
・本人に見つけてもらうのが基本です。

### 「家に帰ります」自宅にいるのに落ち着かない

・「お茶を飲んでいってください」などと声をかけ、「今日は泊まっていってください」とお願いしてみましょう。

### 「病院に行きたくない！」と受診をためらう

・本人の安心できる人が同行できるよう手配しましょう。
・訪問診療を検討しましょう。

## ちょっと一息：認知症サポーター養成講座

●認知症の理解や認知症状のある方への接し方について正しく学べる講座です。認知症サポーターは、地域で認知症の方やその家族をやさしく見守る応援者です。

問い合わせ先：高齢者支援課　043-421-6128

※修了者には認知症サポーターカードを交付します

# 主な相談先

## 行方不明になったら？

・**警察（110番）**
・四街道市では「どこシル伝言板」
（見守りシール）を配布しています
四街道市役所：高齢者支援課
043-421-6128

四街道市
見守り
シール
AA0000

## 仲間と交流したいときは？

・公益社団法人
「認知症の人と家族の会」：千葉県支部
043-204-8228
・介護のつどい「虹の会」
（四街道市中央地域包括支援センター内・
虹の会事務局） 043-420-6070

## 運転に不安を感じたら？

・安全運転相談ダイヤル ＃8080
・四街道警察署：交通課
043-432-0110

## 消費トラブルや詐欺被害の相談は？

・四街道市消費生活センター
043-422-2155

## 日常的な金銭管理の相談は？

・四街道市社会福祉協議会 043-422-2945
・千葉県社会福祉協議会 043-204-6012

## 認知症の相談は？

・ちば認知症相談コールセンター
043-238-7731
プッシュ回線の固定電話からは、局番なしの
＃7100

## 若年性認知症の相談は？

・千葉県健康福祉部高齢者福祉課
：若年性認知症コールセンター
0800-100-2707
・千葉県若年性認知症専用相談窓口
043-226-2601

## 【障害者手帳】の申請は？

・四街道市役所：障がい者支援課
043-421-6122

## 紙オムツやタクシーの助成は？

・四街道市役所：高齢者支援課
043-421-6128

## 認知症初期対応の相談は？

・認知症初期集中支援チーム
：各地域包括支援センターへご相談下さい

## 四街道市役所：福祉サービス部高齢者支援課

平日 9：00～16：30 043－421－6128

●四街道市中央地域包括支援センター 043－420－6070
（令和８年４月１日より、四街道市地域包括支援センターから名称を変更します。）
月曜日～土曜日 8：30～17：15
年末年始（１２月２９日～１月３日）・祝日を除く

●四街道市みなみ地域包括支援センター 043－497－5165
月曜日～土曜日 9：00～17：15
※毎月第４月曜日、年末年始（１２月２９日～１月３日）・祝日を除く

●四街道市千代田地域包括支援センター 043－497－2430
月曜日～土曜日 8：30～17：15
年末年始（１２月２９日～１月３日）・祝日を除く

四街道市認知症