

もの忘れ安心ガイドブック



発行
相模原市 在宅医療・介護連携支援センター
☎ 042-769-9250

「もの忘れ安心ガイドブック」

認知症は決して他人事ではなく、誰にでも起こりうる身近なものです。

「認知症になったら何もできなくなる」「施設に入ることになる」などと思っ
てはいませんか。認知症は早く気付いて対応することで、安心して
住みなれた場所で暮らすことが可能です。

このガイドブックは認知症について正しく理解していただき、認知症に対する
不安を減らすことが出来るよう作成しました。認知症と疑われる症状がみら
れた場合、病状の進行に合わせて医療やサービス、どのような支援を受けられる
のかなどの情報をまとめましたので、認知症の人やその家族が安心して暮らし
ていくためにご活用ください。

目次

1	こんな症状はありませんか？	1
	～それは本当に認知症？～	
2	認知症の受診に際して	2
	～認知症初期集中支援チームを活用してください！～	
3	認知症の症状	3
4	認知症の種類と特徴	3
5	認知症の人への接し方	4
6	若年性認知症について	5
	～支え手帳を活用しましょう！～	
7	相模原市の認知症ケアパス	6
8	認知症について相談したい	8
9	介護保険サービスを使いたい	8
10	行方がわからなくなる場合に備えて	8
11	安否確認・見守りについて	9
12	権利を守ることにについて	9
13	家族のための支援について	10
14	通う場所、交流の機会	10
15	認知症に関する知識を得て、理解を深めたい	11
16	認知症に関する身近な相談窓口	
	(地域包括支援センター・各高齢・障害者相談課)	12
	運転が不安な方へ	13
	認知症の初期症状をチェックしてみよう	裏表紙

高齢者のための各種サービスの内容を分かりやすく紹介した
「高齢者のためのふれあい福祉ガイド」をあわせてご活用いた
だくことをお勧めします。



1

こんな症状はありませんか？

◆認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために、記憶力や判断力等が低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

◆認知症の初期症状

認知症の始まりは、家族が先に気付くことが少なくありません。

次のような症状「以前に比べて増えている」「程度が重くなっている」といった変化に気付くことが大切です。

電話で話していた相手を忘れる



電気製品などの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う



同じものばかり買ってくる



料理や片付けができなくなってきた



運転などのミスが多くなり、車に傷が増えてきた



身だしなみを構わなくなった外出を面倒がる



怒りっぽくなった



～それは本当に認知症？～

認知症のようにみえる症状でも、他の病気等の可能性もあります。

適切な治療により、もの忘れなどの症状が治る場合もあるので、早めに受診しましょう。

認知症と間違われやすい病気の一例

正常圧水頭症、慢性硬膜下血種、甲状腺ホルモンの異常、うつ病、せん妄状態、薬の影響など

2 認知症の受診に際して

◆早期受診はメリットが大きい

早期受診の最大のメリットは、認知症のように見えるけれど治る可能性のある病気を見分けることです。

認知症だったとしても、原因疾患によって気を付けたい点異なります。早めに受診して原因を明らかにすることは、認知症があっても安心して暮らし、本人の意思を尊重した生活設計に結びつきます。

|||| 受診する際のコツ ||||

①まずはかかりつけ医に相談(本人のことをよく知る人の付き添いを)

②日頃の様子、気になる症状などをメモしておく

※メモするポイント(既往歴、薬の内容、性格や習慣の変化がいつから現れたか、具体的な困っている症状は何か、日や時間帯によっての変化など)

③本人も納得して受診することが望ましい

※本人が受診をためらう場合、自覚がない場合は、表現を工夫しましょう。自覚がないように見えても、実は自覚していることが少なくありません。自覚がないと決めつけず、素直に本人のことを心配している姿勢でたずねてみましょう。

※どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらう方法もあります。

自覚があるとき

「何かの病気かもしれないから
検査してみましよう」
「早く発見したら治るかも
しれないし、進行も遅らせるかも」
「ずっと元気でいて欲しいから
受診してください」…など

自覚がないとき

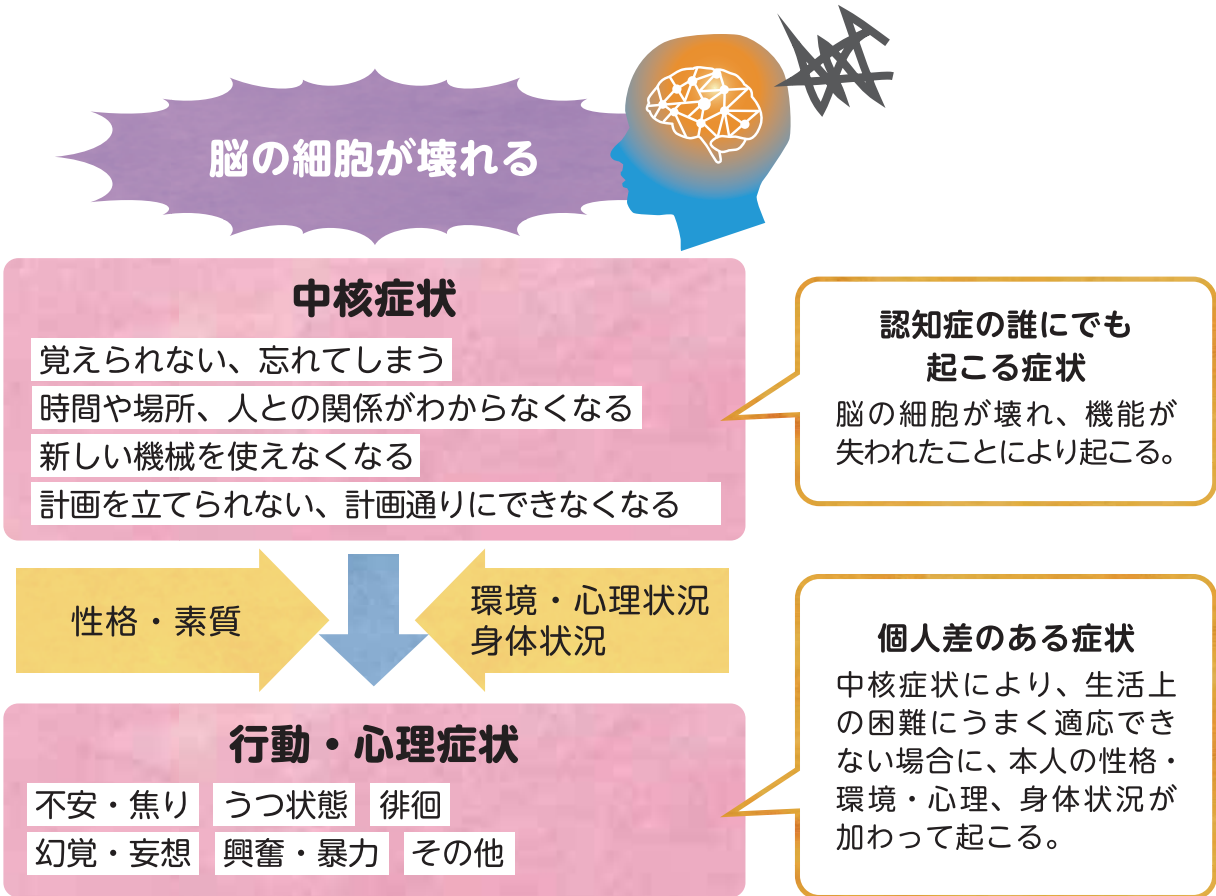
「私の健康診断に付き合ってください」
「一緒に健康チェックに
行きましよう」…など



～認知症初期集中支援チームを活用してください!～

40歳以上で、在宅で生活する認知症が疑われる人又は認知症の人で、医療や介護サービスにつながらない人について、専門医を含む介護と医療の専門職からなるチーム員で対応方法を検討する事業です。まずは地域包括支援センターにご相談ください。

3 認知症の症状



「認知症サポーター養成講座標準教材」を参考に作図

4 認知症の種類と特徴

	アルツハイマー型認知症	脳血管型認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
割合	67.6%	19.5%	4.3%	1.0%
脳の変化	脳の変性	脳血管障害	脳の変性	脳の変性
特徴的な症状	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ質問を何度もする ○物事の段取りが悪くなる ○日にちが分からなくなる ○取り繕う、など 	<ul style="list-style-type: none"> ○意欲が低下する ○物忘れがある割にはしっかりしている(まだら認知症) ○手足の麻痺がある ○怒りっぽい 	<ul style="list-style-type: none"> ○子供や虫が見えるという ○夢を見て反応し、大声を出す ○物忘れは軽い ○便秘 ○小きざみ歩行、転びやすい、など 	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ時間に同じ行動をとる ○同じ食品を際限なく食べる ○周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ、など
発症・進行の仕方	女性に多く、発症は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。	男性に多く、脳の血管障害で脳の細胞が死滅することで発症。高血圧、糖尿病の治療改善が予防につながります。	初期はもの忘れより、うつ状態、失神、震えなどの症状が出たり、幻視を認めることがあります。	もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。周囲を困惑させることも少なくありません。

相模原市認知症サポーター養成講座テキストから引用

5 認知症の人への接し方

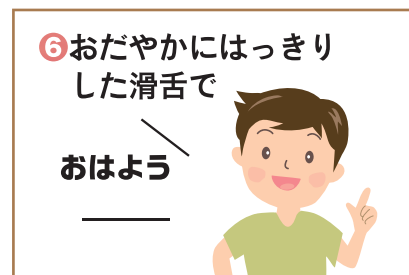
誰もが認知症になる可能性があります。認知症になると、これまでできていたことが、うまくできなくなったり、時間がかかるようになりますが、自尊心や感情がなくなるわけではありません。病気の原因や症状を理解した上で、自分だったらどうするか、どうして欲しいかを考えましょう。

次の4つの「ない」、「7つのポイント」を参考に、さりげなく自然に接することが大切です。

4つの「ない」



認知症の人と接する際の「7つのポイント」



(具体的な対応の例)

- ・ 話すときはひとつずつ簡潔に伝える
- ・ 思い出させない、間違いを正さない
- ・ 叱ったり、命令したりしない
- ・ いつも味方、という態度で、信頼関係を大切にする
- ・ 無理のない範囲で受け入れて共感する…など

6 若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症のことで、約3割は50歳未満で発症しています。ご自身や配偶者が現役世代であることから、病気のことだけでなく、経済的な問題や家族への身体的・精神的負担が大きいと言われています。

●電話での相談

窓口 若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707 (フリーコール)
(月～土曜日 午前10時から午後3時 祝日・年末年始を除く)
メール相談：<https://y-ninchisyotel.net>

最近
もの忘れが
多く…



●総合的な相談

窓口 若年性認知症支援コーディネーター (小田原市 曾我病院内)
☎0465-42-1630 (代表)
(月～金曜日 午前9時から午後5時 祝日・年末年始を除く)

※働いている方へ

なるべく継続して勤務ができるよう、職場の上司や産業医、主治医やソーシャルワーカーと相談しながら、職場の理解を得られるようにしましょう。仕事内容の変更や配置転換などによる就労の継続や障害者雇用枠で働く方法もあります。

●交流の場

若年性認知症の本人と家族の交流会

年に数回、本人・家族同士の交流の機会があります。

※日程等は「広報さがみはら」でお知らせします。

問い合わせ 在宅医療・介護連携支援センター ☎042-769-9250

～支え手帳を活用しましょう！～

ご本人・ご家族と医療や介護などの支援者が情報共有することで、ご本人の生活を支えるための手帳です。

利用対象者

- 相模原市在住で認知症(軽度認知障害や疑いも含む)と診断された人
- 医療や介護関係機関の間で情報共有を必要としている人
- 支え手帳の利用に同意を頂ける人

※すべての条件に当てはまる人に交付します。

問い合わせ 地域包括支援センター (P.12 をご覧ください)



7 相模原市の認知症ケアパス

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。

認知症の段階	正常なレベル	認知症の疑い	認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
		自立		誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要
● 本人の様子 ※セルフケア 本人の気持ち	※健康づくりや予防に取り組む ※地域とのつながりを大事にする 〇もの忘れについて不安を感じています	〇もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) 〇日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える 〇自分の能力低下を感じて不安になり、イライラしたりします。出来ないことを指摘されると怒りを感じます	〇同じことを何度も聞くようになる 〇物や人の名前が出てこない 〇置き忘れやしまい忘れが増える 〇料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる 〇ひとりで何かをすることに不安を持ち、家に引きこもったり、家族といることを望むこともあります。怒りっぽくなる人もいます	〇着替えや片付け、家電の操作などがうまくできなくなる 〇家までの帰り道が分からなくなる 〇書字・読字が苦手になる 〇物忘れに自覚がない	〇食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関する事が誰かの助けがないと難しい 〇車いすやベッド上の生活が長くなる 〇言葉数は少なくなるが、感覚・感情は残っている 〇自分の要求を上手に表現できなくなったりします。嬉しい感情、嫌な感情などは伝わります
家族の心得 対応のポイント (P.10)	〇本人と一緒に健康づくりや予防に関する取り組みを実践 〇元気なうちから将来どのように過ごしたいかを、本人の意思をふまえて家族で話し合っておくとよい	〇年齢のせいにはせず、早めにかかりつけ医や各種窓口で相談を 〇家庭内での役割を持ち、継続できるようにする	〇医療や介護について知識を深める 〇認知症を引き起こす病気によって、経過や介護の方法が異なるため、接し方の基本やコツを理解する 〇家族間で介護のことなどを話しあい、介護サービスを上手に利用する 〇困ったことがあったら抱え込まず、早めに専門家に相談する 〇本人の気持ちを尊重しながら、できることはやってもらい、手伝いが必要なところをサポートして、失敗が少なくなるようさりげなくフォローする	〇本人が安心できる環境づくりを心掛ける	
生活を支えるサービス			介護保険等のサービス (P. 8)		
通う場所、交流の機会	いきいき百歳体操 (P.10) ・ 認知症カフェなど地域の交流の機会 (P.10)				
相談機関	地域包括支援センター (P.12) ・ 認知症疾患医療センターなど (P. 8) ・ 若年性認知症 (P. 5)				
	認知症初期集中支援チーム (P. 2)				
	安全運転相談ダイヤル (P.13) ・ 消費者相談など (P. 9)				
医療機関	かかりつけ医 ・ 認知症疾患医療センター (P. 8)				
権利擁護 安否確認 見守り	行方がわからなくなる場合に備えるサービス (P. 8)				
	電話訪問 ・ 緊急通報サービス (P. 9) さがみはら成年後見 ・ あんしんセンター事業 (P. 9) 成年後見制度 (P. 9)				
家族支援 ・ 知識を深める	認知症に関する理解や知識を深める (P.11) ・ 家族のための支援 (P.10)				
支援者との情報共有	支え手帳 (P. 5)				

8 認知症について相談したい

ご本人・ご家族・関係者の方どなたでもお気軽にご相談ください。

- **身近な相談窓口** 地域包括支援センター (P.12をご覧ください)

- **もの忘れ相談**

医師による相談 (要予約) **窓口** 各高齢・障害者相談課 (P.12をご覧ください)

- **医療に関する専門相談**

治療の内容や医療に関する情報などについての「専門医療相談窓口」です。専門スタッフが電話や面接によるご相談に応じています。

認知症疾患医療センター (北里大学病院) ☎042-778-8229
(総合相模更生病院) ☎042-752-1810

(月～金曜日 午前9時30分から午後4時30分 祝日・年末年始を除く)

- **受診したいが、かかりつけ医がないので探したい**

窓口 相模原市医師会在宅ケア連携室 ☎042-755-3156



- **電話による相談**

ホッと！あんしんダイヤル
高齢者の健康・介護に関する日々の
悩みや心配事に対応します。

☎ 0120-268-124

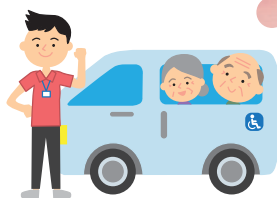
(月～金：午後5時～翌日午前8時30分 土・日・祝：24時間)

かながわ認知症コールセンター
さまざまな認知症の相談
☎ 0570-0-78674

(月・水曜日 午前10時～午後8時
土曜日 午前10時～午後4時 年末年始を除く)

9 介護保険サービスを使いたい

- **介護保険によるサービス**



認知症の方のための訪問介護、デイサービス、グループホームなどのサービスがあります。介護保険サービスを利用するためには要介護認定が必要です。※詳細は「高齢者のためのふれあい福祉ガイド」をご覧ください。

窓口 地域包括支援センター (P.12をご覧ください)

10 行方がわからなくなる場合に備えて

- **認知症高齢者・障害者等見守り検索サービス**

携帯するGPS機器を使って、居場所をパソコン等で検索できます。

利用者には個人賠償責任特約を付帯します。このことにより、事故などの万が一の際にはご家族の負担を軽減することができます。

- **認知症高齢者・障害者等 SOS ネットワークシステム（見守りシール事業含む）**
登録者の早期発見を支援するため、警察や交通機関、福祉施設等と連携する SOS ネットワークと連動し、QR コードが印字されたシールの配布と専用のコールセンターで対応します。

窓口 地域包括支援センター (P.12をご覧ください)

相模原市民みまもりあい♡プロジェクト

みまもりあい

🔍 検索

検索協力アプリ(無料)で検索に協力することができます。

また、みまもりあいステッカー(有料)を貼って捜してもらうこともできます。

11 安否確認・見守りについて



- **電話訪問サービス**

週1回以上、安否確認及び健康に関する相談のため、電話をします。

- **緊急通報サービス**

高齢者・障害者のみの世帯や虚弱等で常に注意を要する高齢者のいる世帯に緊急通報装置を設置し、急病などの緊急時に119番通報できるようにします。

窓口 地域包括支援センター (P.12をご覧ください)

12 権利を守ることにについて

- **さがみはら成年後見・あんしんセンター事業**

◆「日々の生活費等の金銭管理をして欲しい」→日常生活自立支援事業

◆「成年後見制度について相談したい」 →成年後見専門相談

◆「人権や財産について相談したい」 →権利擁護相談

◆「成年後見人等として、日常生活の支援や金銭管理をして欲しい」→成年後見事業(法人後見) など

◆「成年後見人等を誰に依頼すればよいか迷う」→受任調整の相談

問い合わせ さがみはら成年後見・あんしんセンター(市社会福祉協議会)

☎042-756-5034 FAX042-759-4382

- **成年後見制度**

認知症等で判断力が不十分な方に対して、家庭裁判所によって選任された後見人等が本人に代わって財産管理や福祉サービスなどの契約手続きなどを行います。

問い合わせ 地域包括支援センター・各高齢・障害者相談課 (P.12をご覧ください)

成年後見制度の手続きについて 横浜家庭裁判所相模原支部 ☎042-755-8661

- **消費者相談**

消費者生活センターは、契約に関するトラブルの相談など消費者のための相談や情報提供を行っています。

問い合わせ 相模原市消費生活総合センター☎042-775-1770

月～金曜日 午前9時から午後4時 ※第2・第4金曜日は午後6時まで

土・日・祝日 午前9時から正午、午後1時から午後4時(年末年始を除く)

13 家族のための支援について

自分の暮らしや健康も大事にしながら、大切な家族である本人との時間を共有しましょう。周囲の人に気兼ねなく相談して、先への不安や困りごとなど気持ちを話してみましょう。

- **友知草ともしりそうの会**
(認知症高齢者をかかえる家族の会)
☎042-786-6181
(市社会福祉協議会 中央ボランティアセンター)
- **相模原市若年性認知症家族の会
じゅりの会**
☎042-769-9250 (在宅医療・介護連携支援センター)
- **認知症の人と家族の会
神奈川県支部**
☎044-522-6801
(月・水・金 10時～16時)
- **家族介護教室や家族の会など**
(※認知症に限ったものではありません)
地域包括支援センターで開催しています。
問い合わせ 地域包括支援センター
(P.12をご覧ください)

家族が認知症になると、誰しもショックを受け、戸惑い、混乱します。それを経験しながら次第に受け入れていきますが、そこに至るまでには、長い時間がかかることもあります。

介護家族のたどる4つのステップ

第1ステップ

戸惑い・
否定

認知症の人の言動や行動に戸惑い、否定しようとする。悩みを他人に相談できず、一人で悩む。

第2ステップ

混乱・怒り・
拒絶

認知症の理解が不十分でどう対応すべきかわからず、精神的に疲労困ぱいし本人を拒絶する。

第3ステップ

割り切り

怒ったり、イライラするのは自分の損と割り切るようになる。問題性は軽くなる。

第4ステップ

受容

認知症への理解が深まり、認知症の人の心理を自分に投影でき、受け入れられるようになる。

[公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部：認知症の理解と介護－認知症の人の世界を理解しよい介護をするために－]を参考に作成

14 通う場所、交流の機会

● 認知症カフェ

認知症の人や家族が集まって、情報交換をしたり、医療や介護の専門職に気軽に相談できる場です。

問い合わせ 地域包括支援センター (P.12をご覧ください)

● いきいき百歳体操(自主グループ)

認知症の人に限らず、高齢者の体力向上を主な目的としている体操の機会です。地域の自治会館等で、週に1回程度を目安に、自主的に開催されています。

問い合わせ 高齢・障害者支援課 電話042-769-9249



15 認知症に関する知識を得て、理解を深めたい

●認知症講演会

医師等による認知症の基礎知識と認知症の人への接し方等の講演を行っています。開催は、各区年1回程度となりますので、広報等でお知らせします。

問い合わせ 各高齢・障害者相談課(P.12をご覧ください)

●認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識と、認知症の人の気持ちや家族への支援について学ぶ講座です。10人以上のグループで、日時・場所を確保していただければ、講師を派遣することもできます。

受講者には、認知症の人と家族を見守る応援者としての証(あかし)である認知症サポーターカードをお渡しします。

窓口 市キャラバン・メイト連絡会事務局
認定NPO法人 Link・マネジメント
電話042-707-1603

相模原市
キャラバンメイト
連絡会



私は認知症サポーターです

認知症になっても
安心して暮らせる
まちづくり



相模原市

さがみはら認知症サポーターネットワーク

認知症になっても安心して暮らせる相模原になるために、お互いが助け合う活動をしています。

LINEのお友達登録



相模原市ホームページから
情報を得て活用しよう！

◆相模原市の認知症についての取り組み

詳しくは
こちらから



相模原市マスコットキャラクター
さがみん



16 認知症に関する身近な相談窓口

地域包括支援センター

高齢者の相談窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者や家族からの保健・福祉・介護などに関する様々な相談を電話や訪問等の方法でお受けしております。お気軽にご相談ください。

緑区

- 橋本
☎042-773-5812
- 相原
☎042-703-5088
- 大沢
☎042-760-1210
- 城山
☎042-783-0030
- 津久井
☎042-780-5790
- 相模湖
☎042-684-9065
- 藤野
☎042-686-6705

中央区

- 小山
☎042-771-3381
- 清新
☎042-707-0822
- 横山
☎042-751-6662
- 中央
☎042-730-3886
- 星が丘
☎042-758-7719
- 光が丘
☎042-750-1067
- 大野北第1
☎042-704-9551
- 大野北第2
☎042-768-2195
- 田名
☎042-764-6831
- 上溝
☎042-760-7055

南区

- 大野中
☎042-701-0511
- 大沼
☎042-705-5435
- 大野台
☎042-758-8278
- 大野南
☎042-767-3701
- 上鶴間
☎042-767-2731
- 麻溝
☎042-777-6858
- 新磯
☎046-252-7646
- 相模台第1
☎042-767-3888
- 相模台第2
☎042-741-6665
- 相武台
☎046-206-5571
- 東林第1
☎042-740-7708
- 東林第2
☎042-705-8278



各高齢・障害者相談課

お住いの地域包括支援センターが分からない、その他に関するお問い合わせ先

- | | | |
|--------|--------------|---------------|
| 相模原市 緑 | 高齢・障害者相談課 | ☎042-775-8812 |
| | 津久井高齢・障害者相談課 | ☎042-780-1408 |
| | 中央高齢・障害者相談課 | ☎042-769-8349 |
| 南 | 高齢・障害者相談課 | ☎042-701-7704 |

⚠️ 運転が不安な方へ

運転時認知障害の 早期発見チェックリスト (抜粋版)

NPO法人の高齢者安全運転支援研究会が作成。3つ以上当てはまる人は注意が必要です。半年後を目安に再チェックし、該当項目が増えたら専門医を受診し、免許返納を検討しましょう。

3項目以上あったら要注意

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある
- 道路標識の意味が思い出せないことがある
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある
- よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある
- アクセルとブレーキを間違えることがある
- 曲がる際にウinkerを出し忘れることがある
- 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった
- 合流が怖く(苦手に)なった
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった

日本認知症予防学会理事長 浦上克哉 監修
NPO法人高齢者安全運転支援研究会 提供
30項目の正式版は同会のホームページをご覧ください。
<https://sdsd.jp/untenjinchisyugai/checklist-30/>



運転に不安を感じたらひとりで悩まないでご相談ください。

安全運転相談ダイヤル #8080

【自動車運転免許返納窓口 各警察署の交通・免許担当】

相模原警察署 ☎042-754-0110 相模原南警察署 ☎042-749-0110
相模原北警察署 ☎042-700-0110 津久井警察署 ☎042-780-0110

認知症の初期症状をチェックしてみよう

該当する項目に○をつけてください

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思いだせない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：			点

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状がでている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、まずは 地域包括支援センター に相談してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～