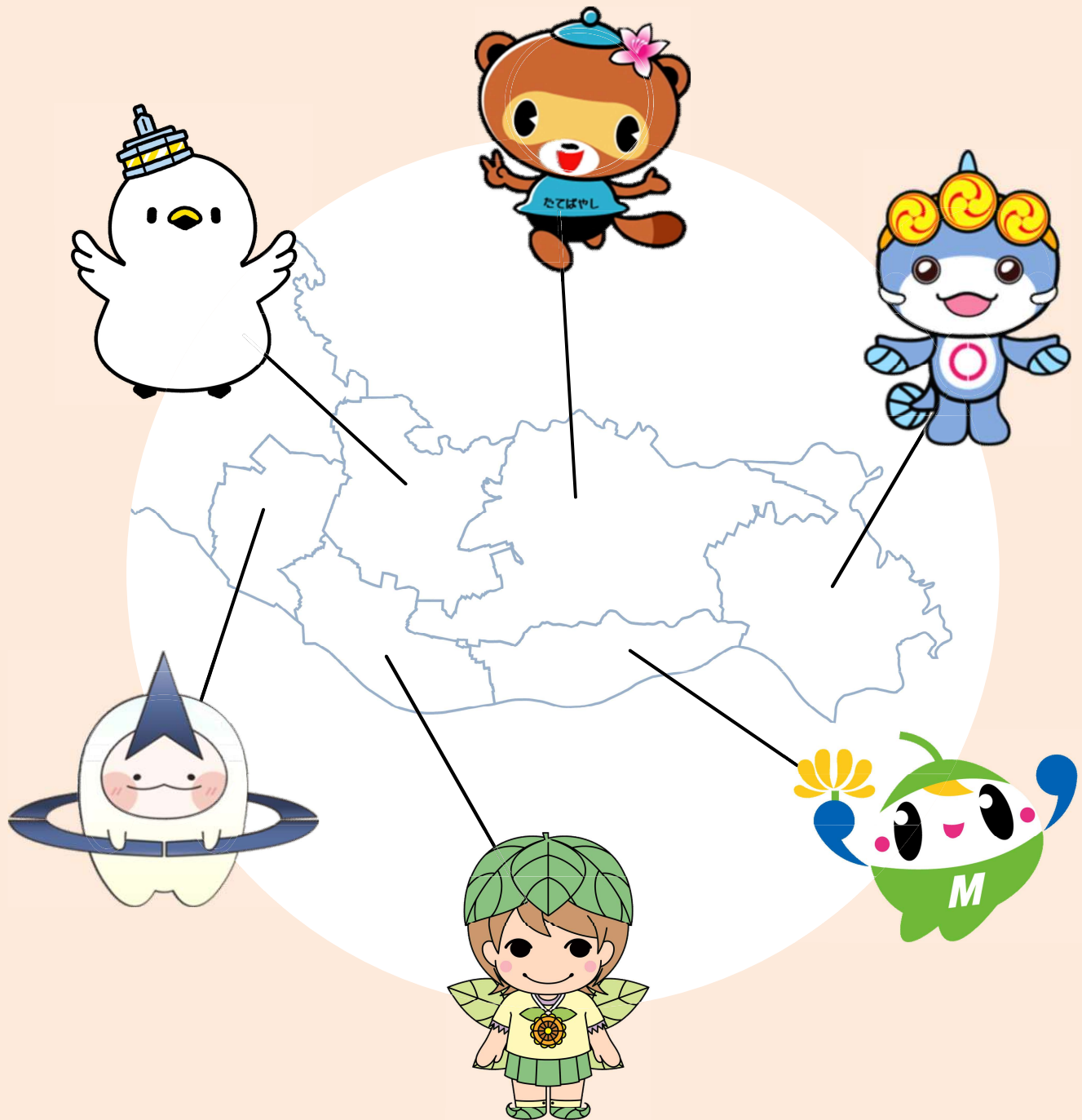


1市  
5町

# 認知症 ガイドブック

NINCHISHO GUIDE BOOK



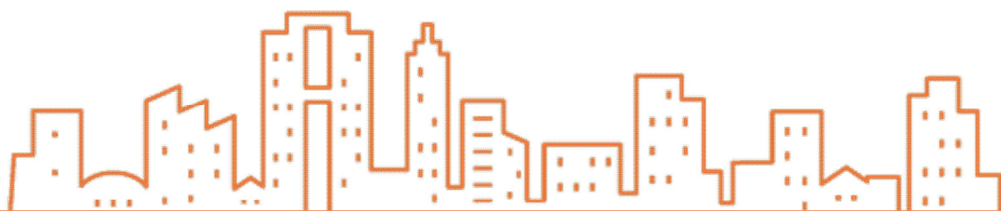
館林市 板倉町 明和町 千代田町 大泉町 邑楽町

# このガイドブックの目的

このガイドブックは、住民の皆さんに認知症の概要について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも軽減していただけるように、認知症の進行状況に応じて、館林市及び邑楽郡でどのようなサービスや支援を受けることができるのか、情報をまとめたものです。

介護保険サービス等の公的なものだけでなく、地域住民や民間団体が実施しているサービス・支援についても多数掲載しています。また、認知症の簡単なチェックリストや接し方についても掲載しています。

このガイドブックをご活用していただくことで、認知症についての不安を解消し、認知症のかたも介護するかたも、共に安心して暮らしていくための参考としていただければ幸いです。

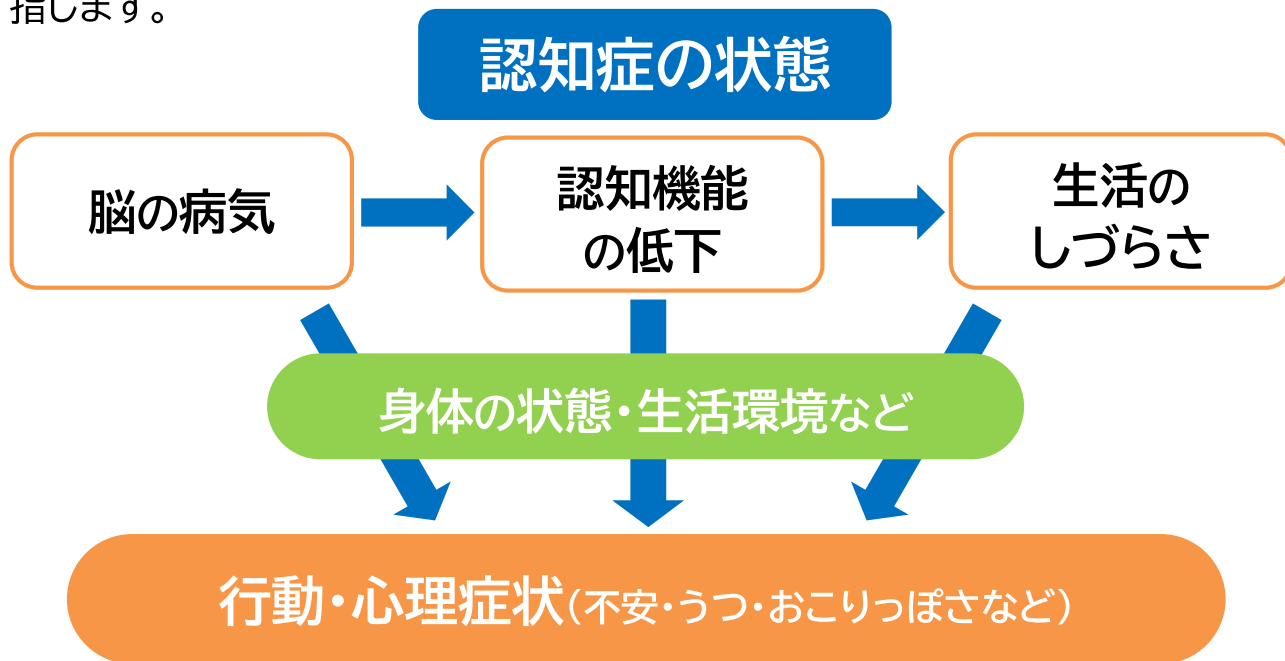


## 目 次

1 認知症とは？	1
2 認知症の気づきチェックリスト	5
3 早期に正しい診断を受けましょう	6
4 認知症のかたへの接し方	7
5 認知症のかたを支える支援・サービス一覧	8
6 認知症の進行と主な症状例	10
7 認知症の進行に応じて利用できるサービス例	12

# 1 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、働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



## 認知症・主な種類と症状 🔍

### アルツハイマー型認知症

進行は穏やか。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。

～特徴的な症状～

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取り(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

### 脳血管性認知症

脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

～特徴的な症状～

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

### レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れにより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前にないはずの見える)がみられたりすることがあります。

～特徴的な症状～

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

### 前頭側頭型認知症(ピック病)

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。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

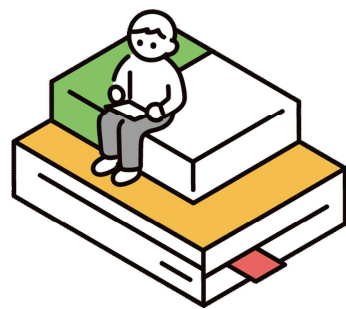
～特徴的な症状～

- 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

★症状から認知症と間違われやすい病気もあり、適切な治療により治る場合もあります

- 例) 正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・甲状腺ホルモンの異常・うつ病など
- 気づきのポイント: 「2～3か月でもの忘れが急激に進行した」「転んで頭を打ってからもの忘れが出てきた」「身近な人が亡くなったなどの心理的変化の後にももの忘れが増えた」など

# 新しい 認知症観



「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、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考え方です。

## 古い認知症観

(他人事、他者視点、問題重視、疎外、絶望)

- ① 他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない／声を聞かない
- ④ おかしい言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視、過剰制限しても仕方ない
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方、負担の存在
- ⑧ 地域で暮らすのは無理
- ⑨ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



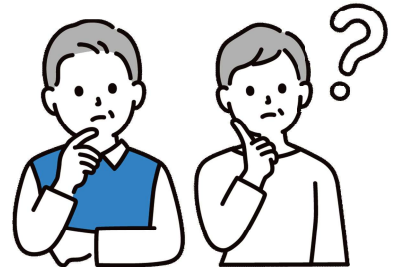
## 新しい認知症観

(わがこと、本人視点、可能性重視、ともに、希望)

- ① わがこと、お互いさま、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる／声を聞く
- ④ 本人が一番困っている(本人なりの意味がある)
- ⑤ あたりまえのこと重視(自由と安全のバランス)
- ⑥ 本人が決める(決められるように支援)
- ⑦ 本人は支え手でもある(経験者として大切な存在)
- ⑧ 地域の一員としてともに暮らす ※施設入所後も
- ⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある



# 「あれ？ ちょっと変だな」 は大事なサインです



認知症の症状は、日常生活上ちょっとした変化として現れることが多いものです。周囲の人が気づいたときには、病状が思った以上に進行していることが少なくありません。

「ちょっと変だな」というサインを見逃さず、以下のような行動がみられたら認知症を疑いましょう。

## 初期にはこんなサイン

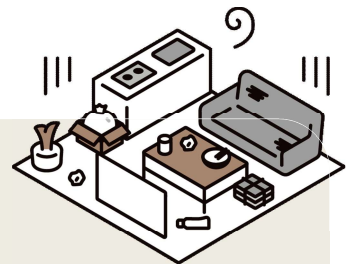


- 身なりを気にしなくなった
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった
- 以前よりもひどく怒りっぽくなった
- 外出や人と会うことをおっくうがる
- ガスの火を消し忘れる
- ものの名前が出てこなくなった



## さらに進行すると…

- 今までできていた家事や作業ができなくなった
- 買物などでお金の間違いが多くなった
- 同じことを何度もたずねる
- 最近のできごとを忘れてしまう
- ドラマなどの内容が理解できない
- 慣れている場所で道に迷った
- 時間や日付、自分のいる場所が分からなくなった
- 「財布が盗まれた」と言って騒ぐ



# 加齢に伴うもの忘れと 認知症によるもの忘れの違い



「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、年をとれば大なり小なり誰もが経験します。例えば、昨日の朝食メニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と本気で思うこともあります。

## 加齢に伴う「もの忘れ」



- ・体験した一部を忘れる
- ・忘れたことを自覚している
- ・ヒントを出すと思い出せる
- ・年月日、時間を間違える

日常生活に大きな支障はない

## 認知症による「もの忘れ」



- ・体験したこと自体を忘れる
- ・忘れたことを自覚していない
- ・ヒントを出しても思い出せない
- ・年月日、時間がわからない

日常生活に支障が出る

## 治療によって症状が治る場合もあります

慢性硬膜下血腫	脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起す。 手術で血を取り除くことで改善する。
正常圧水頭症	脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などが現れる。 脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する。
脳腫瘍	頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発症部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害が現れる。 腫瘍の摘出で改善する。

## 2

## 認知症の気づきチェックリスト (介護者記入用)

## 認知症初期症状 11 質問票



【出典】「認知症初期症状11質問票 介護者記入」、「認知症初期症状11質問票 マニュアル」  
※質問票は、山口晴保研究室ホームページからダウンロードできます。

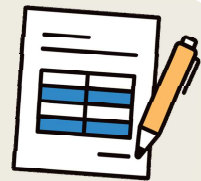


(URL) <http://yamaguchi-lab.net/>

最近1か月の状態について

日々の生活の様子から判断して、あてはまるものにを付けてください。  
※ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます。

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった



合計点数  
※1項目1点

11

◎次の2項目もあてはまるものにをつけてください。

- 被害妄想(お金を取られる)がありますか
- 幻視(ないものが見える)がありますか

## 認知症初期症状11質問票 マニュアル

- 【目的】 認知症早期発見のためのスクリーニングです。当質問紙は、認知症の診察の必要性の目安として用います。
- 【記入方法】 介護者などが、対象者の最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、あてはまるものにをつけます。記入は、同居のかたなど、対象者の生活状況をよく知っているかたにお願いします。認知症を発症すると、病識が低下するので、本人が記入したものではありません。
- 【判断基準】 医療機関では、**3点以上で認知症を強く疑います**。地域での認知症スクリーニングでは**4点以上で受診を勧めます**。点数が高いから直ちに認知症ということではありません。なお、被害妄想などの妄想や、幻視・幻聴がある場合には、点数にかかわらず、**受診・精査を勧めます**。

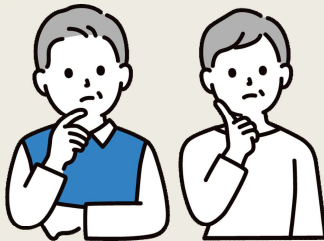
### 3

## 早期に正しい診断を受けましょう

### 早めに相談することが何より大切

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化をある程度防いだりすることのできる病気です。また、ほかの病気が原因で認知症の症状が出ている場合は、治療によって劇的によくなることもあります。

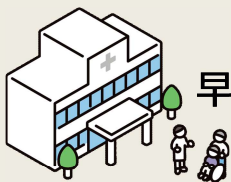
「認知症かもしれない」と思ったら



医療機関での受診に  
抵抗感があるときは

各市町村窓口相談

※相談窓口は裏表紙に記載しています。



早めに医療機関を受診する

かかりつけ医を受診する



専門医療機関を受診する

●認知症疾患医療センター  
認知症の専門相談や診断  
救急対応などを行っている

●もの忘れ外来  
認知症の診断や治療・生活  
指導などを行う専門外来

●精神科 ●神経科 ●神経内科 など

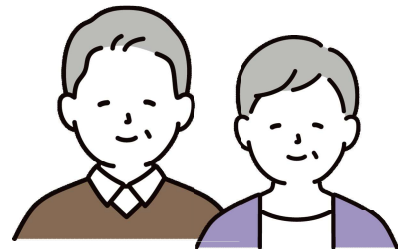
【群馬県ホームページ】  
認知症疾患医療センター



地域の医療・保健・介護・福祉の  
サービスを利用する

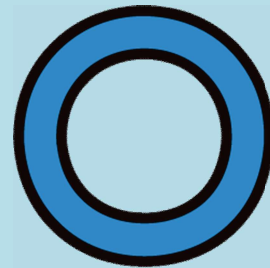
## 4 認知症のかたへの接し方

その人の尊厳を  
大切にしましょう



### 良い接し方

- やさしく接する
- 怒らない、否定しない
- 笑顔でうなづく
- ゆっくりとしたペースで行動する
- よく話を聞く
- 役割が果たせるよう支援する
- さびしくさせない
- スキンシップを心がける



### やってはいけないこと

- 大声を出す
- 急に後ろから声をかける
- 厳しい顔や困った顔を示す
- 無言で行動する
- 早口でいくつも質問する



### 認知症予防教室

市町の介護予防事業などで行われています。脳の機能を活性化するために、頭を使うゲームや体操など、さまざまなプログラムが工夫されています。

### グループホーム

介護保険で要介護認定を受けた人(要支援2以上)が利用できるサービスで、認知症のかたが少人数(5～9人)で、介護スタッフとともに共同生活を送りながら、認知症にふさわしい家庭的なケアが受けられる場所です。

### 認知症疾患医療センター

群馬県から認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関です。

主な役割としては、

- ① 認知症疾患に関する専門医療機関
- ② 認知症疾患の鑑別診断・早期対応
- ③ 認知症疾患の合併症・周辺症状(幻覚・妄想・うつなど)への対応などを行っています。

【群馬県認知症疾患医療センター】  
群馬県ホームページ

URL▼  
<https://www.pref.gunma.jp/page/2132.html>



### デイサービス・デイケア (通所介護・通所リハビリ)

介護保険で要介護認定を受けた人が利用できるサービスで、介護保険施設などで行われます。

### 上州くん安全・安心メール

認知症高齢者が行方不明になったときに、早期に発見できるようメール配信やHP(行方不明者公開ページ「群馬県警HP」)を通じて情報発信を行い、早期発見・保護に努めます。

【上州くん安全・安心メール】  
群馬県警ホームページ  
「上州くん安全・安心メール」の登録

URL▼  
<https://www.police.pref.gunma.jp/28879.html>



### 認知症高齢者見守りシール 「どこシル伝言板®」

衣類等に貼付された二次元コード付き見守りシールを、発見した方がスマートフォン等で読み取ることで、保護者に通知が届き、早期発見・早期保護ができるよう支援するものです。各市町の窓口で申請できます。

見守りシールの使い方URL▼  
[https://mirai-town.com/wp-content/uploads/2019/06/dokoshiru\\_info\\_short1906\\_s-1\\_ss.mp4](https://mirai-town.com/wp-content/uploads/2019/06/dokoshiru_info_short1906_s-1_ss.mp4)



読み取った後の流れ▼  
[https://mirai-town.com/wp-content/uploads/2018/04/shiminmuke\\_dokoshiru\\_movie1804\\_s.mp4](https://mirai-town.com/wp-content/uploads/2018/04/shiminmuke_dokoshiru_movie1804_s.mp4)



## ストレス・こころの健康相談

眠れない、ゆううつ、表情が乏しくなる、お酒を飲むと人が変わる、激しいもの忘れなどの悩みに精神科の医師と保健師が相談に応じます。

### 【館林保健福祉事務所】

館林市大街道一丁目 2-25

☎ 0276-72-3230

毎月(原則)第1木曜日

13時30分～15時(電話予約制)

## (公社)認知症の人と家族の会

認知症高齢者を介護している家族や専門職などから組織されている民間団体で、京都市にある本部のほか、全国47都道府県に支部があります。

家族のつどい・会報発行・電話相談・セミナー開催などが行われています。

### 【群馬支部】

〒370-3513

前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター7F

☎ 027-289-2740

### 【「家族の会」認知症の電話相談】

フリーダイヤル

☎ 0120-294-456

携帯電話・スマートフォンからは  
050-5358-6578

(土日祝日を除く月～金/10時～15時)

### 【ホームページ】

(公社)認知症の人と家族の会 HP

URL▼

<https://www.alzheimer.or.jp/>



## 若年性認知症の相談及び家族教室

64歳までに発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。若年性認知症のかたやその家族の悩みなどについて相談に応じます。まずは電話でご相談ください。

### 【若年性認知症コールセンター】

☎ 0800-100-2707

(年末年始・祝日日曜を除く月～土/10時～15時)

### 【若年性認知症支援コーディネーター】

つつじメンタルホスピタル

☎ 0276-57-6366

(年末年始・土日祝日を除く9時～17時)

### 【群馬県こころの健康センター】

前橋市野中町 368

☎ 027-263-1156

(年末年始・祝日を除く月～金/9時～17時)

## 「認知症」の運転適性相談

認知症に悩むかた(家族)の車の運転に関する相談に面接又は電話で応じます。

### 【群馬県総合交通センター運転適正相談窓口】

前橋市元総社町80-4(群馬県総合交通センター1階)

☎ #8080

(年末年始・土日祝日を除く月～金、8時～17時15分)

お気軽にご相談ください！



# 6

## 認知症の進行と主な症状例

### 代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例



#### 認知症の進行

※「軽度認知障害(MCI)」とは・・・  
 健常な状態と認知症の中間の段階。  
 具体的には認知機能の低下を感じているが、日常生活を基本的には正常に送ることができる状態を指す。

認知症  
 発症

初 期

認知症の疑い

日常生活は自立

#### 本人の様子

□ もの忘れが多いが  
 自立して生活できる

- 「頭の中に霧がかかったようだ」と訴える
- 食事したことを忘れる
- やる気がない
- 「物を盗られた」などのトラブルが増える
- 入浴、洗顔を嫌がる
- 薬を飲むことを拒否する
- 物事への関心が薄れる
- 忘れることは多いが日常生活は自立 等

#### 家族の心構え

- △ 地域行事やボランティアなど、社会参加するよう働きかける
- △ 家庭内で役割をもってもらい継続できるようにする
- △ 趣味を継続するよう働きかける
- △ いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めに相談・受診する
- △ どのような終末期を迎えるか本人と家族でよく話し合っておく 等

- △ 接し方の基本やコツなどを理解する
- △ 家族間で介護について話し合っておく
- △ 介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談する 等

(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

## 中期

## 後期

誰かの見守りが  
あれば生活は自立

日常的に手助け・  
介護が必要

常に介護が必要

- 時刻、場所、季節が分からない
- 外出時、道に迷うことが多くなる
- 家計が管理できなくなる
- 妄想が多くなる
- 着替えや食事、トイレがうまくできなくなる
- 不安が強くなる
- 直前にあった出来事を忘れる 等

- △ 介護者自身が健康管理を行う
- △ 介護サービスを上手に活用する
- △ 困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーに相談する 等

- 会話がうまくできなくなる
- 家族の顔や自分の顔が認識できないことがある
- 表情が乏しい
- 尿や便の失禁が増える
- ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい
- 歩行や食事など日常動作ができなくなり、いつも介護が必要 等

- △ 日常生活でできないことが増え、合併症を起こしやすくなることを理解する

# 7

## 認知症の進行に応じて利用できるサービス例

※このページは、各支援・サービスと認知症の進行状況の対応関係を大まかに示したものです。実際の各支援・サービスの利用にあたっては、身体・精神状況に応じて利用できる場合と利用できない場合があります。詳しくは、相談窓口へご相談ください。

### 認知症の進行の例

認知症の疑い

日常生活は自立

### 主な支援サービスの例

介護予防・悪化予防

つながり支援

安否確認・見守り

生活支援

身体介護

医療

家族支援

緊急時の支援

住まい

介護予防事業

介護支援ボランティア・介護予防サポーター活動

老人クラブ(寿連合会)、住民主体のサロン・

オレンジカフェ

緊急通報装置の設置・認知症高齢者等探知機

認知症高齢者等見守りシール(どこシル伝言板®)

市町・社会福祉協議会・

任意後見制度・日常生活自立支援事業

介護予防サービス(訪問型・通所型サービス、

かかりつけ医・認知症サポート医・

認知症初期

家族介護教室・

住宅改修等の補助

ケアハウス・養護老人ホーム

※ 介護保険サービスは、40 歳以上の皆さんが加入者となり保険料を納め、介護が必要になったときには要介護認定を受け費用の一部を負担することでサービスを利用することができる制度です。

(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

誰かの見守りが  
あれば生活は自立

日常的に手助け・  
介護が必要

常に介護が必要

への参加

認知症対応型通所介護

通いの場への参加

(認知症カフェ)

(GPS 機器)貸与、費用助成、認知症高齢者等事前登録制度

小地域ネットワーク・認知症サポーター

シルバー人材センター等が提供する家事支援サービス等

成年後見制度

リハビリテーション等)

介護サービス(訪問・通所介護、リハビリテーション・小規模多機能型居宅介護等)

認知症疾患医療センター・認知症対応医療機関

集中支援チーム

訪問看護

認知症の人や家族の交流会への参加

短期入所生活介護

グループホーム・老人保健施設

サービス付高齢者向け住宅・特別養護老人ホーム

相談窓口

(裏表紙相談  
窓口一覧参照)

# 相談窓口一覧

## ●館林市在住のかた

館林市役所  
介護保険課 地域包括ケア係  
館林市城町1番1号  
☎ 47-5131

高齢者あんしん相談センター  
新橋  
館林市下三林町452  
☎ 75-3013

高齢者あんしん相談センター  
クローバー荘  
館林市城町8番35号  
大名小路マンション102  
☎ 77-1165

高齢者あんしん相談センター  
東毛光生園  
館林市成島町862番地4  
☎ 72-2060

高齢者あんしん相談センター  
社会福祉協議会  
館林市松原二丁目7番23号  
城沼パークハイツ101  
☎ 60-5670

## ●板倉町在住のかた

板倉町役場  
健康介護課 包括支援係  
板倉町地域包括支援センター  
板倉町大字板倉2682番地1  
☎ 82-1133

## ●明和町在住のかた

明和町役場  
介護福祉課 介護保険係  
明和町地域包括支援センター  
明和町新里 250 番地 1  
☎ 84-3111

## ●千代田町在住のかた

千代田町役場(総合保健福祉センター)  
保健福祉課 介護保険係  
千代田町地域包括支援センター  
千代田町大字赤岩 2119 番地 5  
☎ 86-7000

## ●大泉町在住のかた

大泉町地域包括支援センター  
大泉町大字吉田 2465 番地  
☎ 63-2294  
大泉町役場  
高齢介護課 介護保険係  
大泉町日の出 51 番 1 号  
☎ 63-3111

## ●邑楽町在住のかた

邑楽町役場  
福祉介護課 地域包括ケア推進係  
邑楽町大字中野 2570 番地 1  
☎ 47-5045  
邑楽町地域包括支援センター  
☎ 80-9300

※館林市の「高齢者あんしん相談センター」は、「地域包括支援センター」の愛称です。  
※令和7年8月現在のサービス内容を掲載しています。  
紙面の都合上、全てのサービスを掲載しているわけではありません。