松江市認知症ガイドブック

地域でともに支えあい いきいき暮らせるまちづくり



松 市

目 次

١.	はじめに	
2.	認知症とは	2
3.	認知症を引き起こす主な病気	3
4.	認知症に早く気づく	4
5.	若年性認知症について	6
6.	認知症の人への接し方	8
7.	認知症の状態と対応のポイント	
	①認知症の疑いがある状態	9
	②症状があっても日常生活は自立している状態	9
	③見守りがあれば自立した日常生活を送れる状態	I O
	④日常生活に手助け・介護が必要な状態	I O
	⑤常に介護が必要な状態	
8.	目的別の支援内容	
	①相談先	I 2
	②医療について	4
	③交流やつながり、介護予防について	I 6
	④見守り(安否確認・緊急時支援)について	I 7
	⑤家族の支援について	1 8
	⑥介護保険サービスについて	1 8
	⑦生活の支援について	9
	⑧住まいについて	20
		2 I
9.	認知症ケアパス	22

1 はじめに

認知症は、誰でも発症する可能性がある病気です。

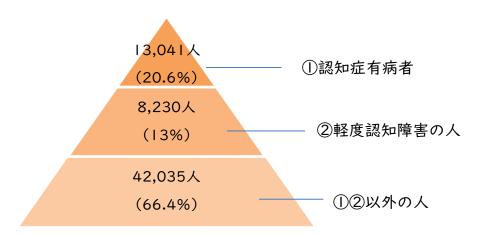
松江市の高齢者人口は、令和5年4月現在で59,795人、高齢化率は、30.39%となっており、急速に高齢化が進むなか、2025年には、高齢者人口は63,306人まで増え、このうち認知症有病者数は13,041人、軽度認知障害(MCI)の人は8,230人になると推計しています。

認知症になっても、出来る限り住み慣れた地域で、自分らしく生活できるように、地域全体で認知症について正しく理解し、認知症の人と、その家族が安心できるよう支援していくことが必要です。

松江市では、認知症の正しい理解と、認知症の症状に合わせ、いつ、 どこで、どのようなサービスが受けられるのかといった認知症ケアパス を掲載した「松江市認知症ガイドブック」を作成しました。

ぜひ、ご活用ください。

2025年 松江市の認知症高齢者の推計人口



- ●65歳以上人口は、63,306人。
- ●認知症有病者は、65歳以上の人口の20.6%(新オレンジプラン概要より抜粋)で算定。
- ●軽度認知障害(MCI)は、正常と認知症の中間の状態。 軽度認知障害の人は、65歳以上の人口の |3%(平成 24 年現在の厚生労働省の推計)で 算定。

2 認知症とは

認知症は脳の病気です。いろいろな原因によって脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力など が低下し、日常生活に支障がでる状態で、通常の老化によるもの忘れとは違います。

認知症の症状

記憶力や判断力などが低下するのが認知症です。

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって起こる「中核症状」と、本人の性格、環境、 人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる「行動・心理症状(BPSD)」があ ります。

中核症状

記憶障害

- ・新しいことが覚えられない
- ・出来事を思い出せない

理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが同時にでき なくなる

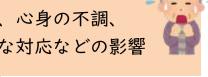
実行機能障害

・旅行や料理などの段取りを 立てることや、それに沿った 行動ができなくなる

見当識障害

- ・時間や場所、季節が分から なくなる
- ・目の前の人が誰か、自分と どのような関係なのかが、 わかなくなる

不安・あせり、心身の不調、 周囲の不適切な対応などの影響



行動・心理症状 (BPSD)

- ●不安・焦燥・うつ状態
- ●見えないものが見えるなどの幻覚
- ●物を取られたなどの妄想
- ●身の回りの動作に支障がでてくる
- ●興奮・暴力的になる
- ●徘徊など

適切な治療や周囲のサポートで認知症の人の ストレスや不安を軽くすることで、ある程度 予防や緩和が可能です。

■認知症の人の気持ち

「自分に何が起こっているのだろう」

「この先どうなってしまうのだろう」

「どうしてこんなことができないのだろう」

「馬鹿にされている」

「家族に申し訳ない」

「今までのように役に立ちたい」



3 認知症を引き起こす主な病気

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、6割を占めます。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞がゆっくりと減少し、脳が委縮することによって起こります。

特徴

- ・症状がゆっくりと進む
- ・時間や場所が分からなくなる
- ・物を盗られるなどの妄想が出やすい
- ・昔の記憶は残っているが、最近のことを忘れる

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって 脳の細胞の働きが 失われるために 起ります。



- ・脳梗塞や脳出血の再発のたびに進行する
- ・もの忘れが強いが、人格、判断力や理解力は 保たれていることがある
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・麻痺や言語障害などの身体症状が多くみられる

レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳の 細胞にたまり、脳の 細胞が傷つくことに よって起こります。



- ・比較的ゆっくりと進行する
- ・機能低下が全般的に進む
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・実際にはないものが見える幻視が現れる
- ・パーキンソン症状(筋肉のこわばりや手のふる えなど)が起こりやすい

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉を中心に、脳の細胞が減少し、脳が 委縮することによって 起こるもので、 65歳以下での

発症が多い病気です。

- ・がまんや思いやりなどの社会性を失いやすい
- ・暴力的になるなどの性格の変化
- ・万引きや信号無視などの社会ルールの違反などが見られることがある
- ・異常な食欲や同じ行動を繰り返す(常同行動) ことがある

4 認知症に早く気づく

もの忘れ等の症状があっても、「年をとっただけ」と自己判断せず、できるだけ早めにかかりつけ医や相談機関に相談をして、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

医療機関を受診した方が良いか迷ったら、地域包括支援センターなどへ早めに相談してみましょう。

早めに対応することが必要な理由

①早期治療で改善も期待できます

症状の原因が、脳の病気や甲状腺ホルモンの異常、薬の影響など治る病気や一時的な場合もあります。早めに診断を受け、治療を始めることで、症状の改善が期待できるものもあります。

②進行を遅らせることができます

適切な治療やサポートを受けることで、症状が改善することもあります。また、認知症 の進行を遅らせることもできます。

③今後の生活の準備や心がまえができます

症状が軽いうちに、本人や家族が話しあい、今後の治療などの方針を決めたり、制度や サービスについて準備したりすることができます。

軽度認知障害(MCI)について

軽度認知障害(MCI)とは・・・

もの忘れが主な症状であるが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは 診断できない状態で、正常と認知症の中間ともいえる状態です。

【もの忘れの自覚があるが、記憶力の低下以外に明らかな認知機能の障害がみられない。 日常生活への影響はないか、あっても軽度のものである場合】

軽度認知障害の人は、年間で 10~15%が認知症に移行するとされており、認知症 の前段階と考えられています。

適度な運動、バランスのよい食事、質の良い睡眠を心がけ、健康的に過ごすこと、 人との交流や趣味活動などを通して脳を活性化させることが、認知症の予防につなが ると言われています。自分のできる範囲で取り組んでみましょう。

認知症に早く気づくためのチェックリスト

- ●このチェックリストは、日々の生活の中で認知症ではないかと思われるサインをまとめ たものです。当てはまるものがあれば、早めに相談しましょう。
- ●医学的な診断基準ではありませんので、目安として参考にしてください。
- ●「最近、おかしいな」と思うようなことがあった、もの忘れについて不安はあるけれど 受診することに戸惑いがある、家族に受診をすすめたいとき、などにご活用ください。
 - □ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - □ 同じことを何度も言う・問う・する
 - □ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
 - □ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
 - □ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
 - □ 新しいことが覚えられない
 - □ 話のつじつまが合わない
 - □ テレビ番組の内容が理解できなくなった
 - □ 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - □ 慣れた道でも迷うことがある
 - □ 些細なことで怒りっぽくなった
 - □ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
 - □ 自分の失敗を人のせいにする
 - □ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
 - □ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
 - □ 外出時、持ち物を何度も確かめる
 - □ 「頭が変になった」と本人が訴える
 - □ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
 - □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
 - □ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる





出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページ

家族の心がまえ

- ・認知症と診断されても慌てないことが第一です。認知症の進行や対応方法を知って おくと、心の準備ができます。
- ・医療機関に受診や相談をするときには、家族からの情報がとても大切です。本人の 普段の様子や言動を伝えられるように、メモしておくことをお勧めします。

5 若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。

脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症が多く、全体の6割を占めます。

初めは認知症を疑わなかったり、うつ病や精神疾患、更年期障害などと間違われたりすることもあり、診断や治療開始までに時間がかかることもあります。また、仕事や生計に支障が出るなど、高齢期の認知症と違う問題が起こることも特徴ですが、早めに相談し、使える制度やサービスを活用していきましょう。

9

病院の医師や看護師、就労先の保健師、若年性認知症支援コーディネーター、地域包括支援センターや市役所(保健師や認知症地域支援推進員)などにご相談ください。

若年性認知症の人が利用できる主な制度

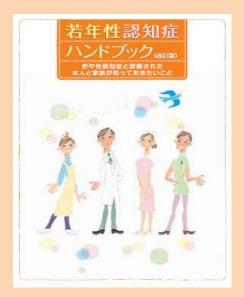
精神障がい者保健福祉手帳	障がい年金 (障がい基礎年金と障がい厚生年金)
ショスはいきません マンカー カー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ	
所得税や市県民税などの控除、自動車税・NHK受	病気やけがによって障がいを受けた時に支給され
信料・各公営施設の利用料金の減免などが手帳の等	ます。受給には障がいの程度の他、保険料の納付
級に応じて受けられます。	状況などの一定の要件があります。
お問合せ:松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5304	お問合せ:松江年金事務所 23-9540
自立支援医療(精神通院医療)	介護保険サービス
認知症などの精神疾患で、継続した通院治療が必要	40歳以上で認知症と診断され、要介護認定を受
な場合、指定医療機関での公費による医療費の受給	けた場合、介護保険サービスを受けることができ
を受けることができます。ただし、原則として医療	ます。
費の丨割が自己負担となります。	お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5936
お問合せ:松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5304	地域包括支援センター(連絡先 13 ページ)
特別障がい者手当	傷病手当
日常生活において常時特別な介護を要する20歳以	被保険者が病気やけがのために会社を休み、事業
上の在宅の重度重複障がい者などに対して支給され	主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6
ます。	か月を最長に支給されます。
お問合せ:松江市役所 障がい者福祉課 ☎55-5304	就労先で確認しましょう。
障がい者就労に関する相談・支援	成年後見制度
障がい者手帳(精神保健福祉手帳など)の有無にか	認知症により、自分で物事を決めることができな
かわらず、職業上の困難を抱えている場合、就労支	くなった場合などに、家庭裁判所に選ばれた人が
援の対象となります。	本人に代わって物事を決めることができる制度で
お問合せ:ハローワーク松江 ☎22-8609	す。
松江障がい者・生活支援センターぷらす	お問合せ:地域包括支援センター(連絡先 13 ページ)
☎ 60-1870	松江市権利擁護推進センター☎27-8389
就労移行支援事業所での訓練、就労継続支援事業所	(一社)松江後見センター事務局
での就労にむけた支援があります。	☎ 67-6560
お問合せ:松江市役所 障がい者福祉課 255-5304	法テラス島根法律事務所
	☎ 050-3383-5500

各種ガイドブックも参考にしてください。

① 若年性認知症の人や家族が利用できる相談・サービスガイドブック【島根県版】 相談先、就労に関すること、社会保障制度、介護保険・障がい者福祉サービス、金銭や 財産管理等に関する制度などが掲載されています。

島根県のホームページでご覧いただくか、ダウンロードしてください。

② 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター編集 【若年性認知症ハンドブック】 【若年性認知症支援ガイドブック】



65歳未満で認知症と診断された人とそのご家族向けの冊子です。

認知症と診断され、何をどうしたらよいかわからない、誰に相談したらよいかわからないと言った不安や焦りを解消していただくため、病気・生活のこと、医療機関の選び方、サービスや制度、相談窓口などが詳しく丁寧にまとめられています。



65歳未満で認知症と診断された人とそのご家族から相談を受ける人向けの冊子です

本人の状態に沿って、どのような対応・支援をしていくのか、詳しく丁寧にまとめられています。

相談・支援をする人には、ぜひご覧いただきたい冊子です。

若年性認知症コールセンターのホームページでご覧いただくか、ダウンロードしてください。

6 認知症の人への接し方

認知症の人と接する時の心がまえ

●かかわり方のポイント

- ・できないことを責めるのではなく、できることに注目しましょう。
- ・笑顔で接し、本人が心地よいと感じる体験を増やしましょう。
- ・気持ちが温かくなるような会話や声かけをしましょう。
- ・本人ができることを大切にし、役割を持ってもらいましょう。
- ・失敗しないようにさりげなく支援しましょう。
- ・本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう



●こんな対応は避けましょう

- ・叱りつける
- ・頭ごなしにどなる
- ・強制する

- ・急がせる
- ・命令する
- ・子ども扱いする
- ・役割を取り上げる ・行動を制限する
- ・何もさせない など

こんなときはどうする?

何度も同じこと を聞く・話す	○初めて聞いたつもりで対応しましょう。○「さっきも聞いたでしょ」などと指摘をすると、混乱して怒ることがあります。○時間がないときは、「今、時間がないので、また後でゆっくり話を聞かせてください」などと事情を話しましょう。
自分の家なのに 「実家に帰る」 と外出しようと する	○無理に止めず、「今日はもう遅いから泊っていって」「ご飯を食べてから帰って」などと話しましょう。○どうしても出かけたい場合は、一緒に出かけて話をしながら歩いたり、途中で休んだりしながら家に帰りましょう。
通帳をしまって 忘れる・盗られた と騒ぐ	○大事なものが無くなった不安を受け止め、本人が見つけられるよう 一緒に探しましょう。○大事なものがある所を知っているのは、一番親しい家族やスタッフ だという思いが、「盗った」という言葉で出ることが多いようです。
食事を食べた のに、まだ食べ ていないという	○いったん気持ちを受け止め、軽食やお茶などを出してみましょう。○他に関心がある話題について話してみましょう。○「今から準備するので待ってね」「もう少ししたらできるから」と言って時間をとり、気持ちを変えましょう。
人に会う約束 などを忘れて しまう	○大事なことや出来事はメモに書き、本人から見えやすいところに貼っておきましょう。○メモをした内容を思い出せないようならさりげなく教えましょう。

7 認知症の状態と対応のポイント

①認知症の疑いがある状態

本人の様子

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

本人や家族の心がまえ

☆早めに相談する

気になることがあれば、 かかりつけ医や地域包括 支援センターなどへ早め に相談しましょう。



☆本人の不安を和らげる

できなくなることが増えていき、不安 や苛立ちが大きくなることもあります ので、本人の気持ちを受け止め、サポ ートしましょう。

☆居場所や仲間を増やす

家庭内での役割、地域の行事や趣味活動 などを継続していき、安心して過ごせる 場を持てるようにしましょう。

☆将来のことを話しておく

医療や介護の方針などを含めた生活や 財産の管理などについて、本人と家族 で話しておきましょう。

②症状があっても日常生活は自立している状態

本人の様子

- ●買い物や事務、金銭管理などが一人では難しくなるが、日常生活はほぼ自立している
- ●新しいことがなかなか覚えられなくなり、約束の日時や場所を間違えるようになる

本人や家族の心がまえ

☆適切な関わりを持つ

認知症や対応について 理解し、温かい対応を 心がけましょう。



☆医療のサポートを受ける

健康状態や認知症の症状などについては、かかりつけ医などへ相談し、適切なアドバイスを受けましょう。

☆介護のサポートを検討する

家族に過度な負担がかからないよう、困ったことを地域包括支援センターやケアマネジャーに早めに相談し、介護サービスを活用しましょう。

☆将来のことを話しておく

医療や介護の方針などを含めた生活や 財産の管理などについて、本人と家族 で話しておきましょう。

③見守りがあれば自立した日常生活が送れる状態

本人の様子

- ●慣れた場所や道で迷うことがある
- ●季節にあった衣類が選べなくなる
- ●服薬管理、電話や訪問者の対応が一人では難しくなる



本人や家族の心がまえ

☆見守る人を増やす

家族だけでなく、民生児童委員や町内会の人へ状況を説明しておき、見守る人を増やしておきましょう。

☆医療のサポートを受ける

健康状態や認知症の症状などについては、かかりつけ医などへ相談し、適切なアドバイスを受けましょう。

☆安全対策を考える

火の消し忘れや徘徊など、事故につながるリスクについては、対策を取っておきましょう。

☆介護のサポートを受ける

家族に過度な負担がかからないよう、困ったことを地域包括支援センターやケアマネジャーに早めに相談し、介護サービスを活用しましょう。

④日常生活に手助け・介護が必要な状態

本人の様子

- ●着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなる
- ●場所が分からなくなることがある
- ●通帳や財布などを探すことが多くなる



本人や家族の心がまえ

☆介護サービスを活用する

ケアマネジャーと相談し、 本人の思いや状態に合わ せた介護サービスを利用 しましょう。



☆見守りを工夫する

道に迷うことが多くなる場合は、GPS機能のついた携帯電話を持ってもらう、衣服や持ち物に名前を書いておくなどの工夫をしましょう。

☆住まいの環境を整える

本人の状態に合わせ、住宅改修などを行い、住宅内での事故などを防ぎましょう。

☆悪質商法などから守る

詐欺や悪質商法などの被害に遭わないよう、周囲の人が気にかけておきましょう。また、成年後見制度などの利用も考えてみましょう。

⑤常に介護が必要な状態

本人の様子

- ●身体機能も衰え、寝たきりになることがある
- ●家族の顔や自分との関係が分からなくなる
- ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる



本人や家族の心がまえ

☆コミュニケーションを工夫する

言葉だけでなく、 ジェスチャーを使ったり、 スキンシップを持つなど コミュニケーションの方法 を工夫しましょう。



☆介護と看護を充実させる

介護されることが増える、また、体調が 悪くなることなどが多くなるため、かか りつけ医やケアマネジャーと相談し、介 護と看護の体制を充実しましょう。

☆住み替えを検討する

本人や家族の事情を考えながら、自宅で 過ごすか施設で過ごすかを検討しましょ う。

☆終末期に備える

本人の希望も含め、終末期にどう過ごし たいか、家族で話し合っておきましょう。

外出して帰られないことがある場合の工夫

外出して自宅へ帰られなくなると、家族は心配して探し回ることもあります。 また、警察等で保護されても氏名や連絡先が分からず、家族へ連絡できない場合 も少なくありません。

こういった場合、GPS機能がついた携帯電話等を持っていると早く発見できますし、持ち物や衣類・靴に氏名を記入する、また「松江市高齢者見守りシール」を 貼っておくことで、保護されたとき、ご家族へ早く連絡できます。

その他、近隣の人やよく通る道沿いにあるお店などに事情を話し、見守りの協力を得ておくことも工夫の一つです。

自動車の運転について

判断力や理解力、身体機能が低下すると、自動車の運転に支障が出たり、 事故を起こしやすくなったりすることがありますので、重大な事故に ならないうちに、早めに免許の返納を検討してみませんか。

運転免許を自らの意思で返納(自主返納)すると、身分証明として使える「運転履歴証明書」を発行してもらえて特典が受けられます。

また、島根県運転免許センターには、「運転適性相談窓口」がありますので、活用しましょう。

お問合せ:島根県運転免許センター 高齢運転者支援係 ☎36-7400

8 目的別の支援内容



①相談先

認知症かもしれない、どこの病院にいったらよいだろうか、認知症と診断された後の生活が心配など、不安や心配なことは早めに相談しておくと安心です。

認知症の人や家族を支える制度やサービスも多くありますので、まずは相談しましょう。

かかりつけ医

「認知症かな?」と気になったら、普段、診察を受けている「かかりつけ医」に相談しましょう。

松江市役所

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。また、認知症の 専門医のいる医療機関や認知症カフェなどについての情報提供、認知症地域支援推進員や 保健師などによる相談対応を行っています。(連絡先: 13 ページ)

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症の症状や対応方法、受診 や介護、生活支援、権利擁護に関する相談などに対応します。(連絡先: 13 ページ)

しまね認知症コールセンター

認知症介護の経験者や専門スタッフが、介護の悩みなどについて電話相談を受けます。

相談電話:0853-22-4105

■受付時間 月曜~金曜 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

しまね若年性認知症相談支援センター

若年性認知症支援コーディネーターによる電話相談や必要な情報提供、関係機関へのつなぎを行います。

相談電話:0853-25-7033

■受付時間 月曜~金曜 10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

認知症初期集中支援チームについて

認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族を支援するチームです。医療・ 介護の専門職が概ね6か月間、訪問や面談を通して集中的に関わり、必要な医療や 介護保険サービスへつなぐ、家族へ助言するなどの支援を行います。

お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5568

地域包括支援センター(連絡先:13ページ)

【松江市地域包括支援センター】

センター名	担当地域	住所	電話番号
松東地域包括支援センター	朝酌・川津・本庄・持田・島根・八束・	西川津町 825-2 シルバーワークプラザ 3階	24-1810
松東サテライト	美保関	美保関町下宇部尾 61-2 松江市役所美保関支所内	72-9355
中央地域包括支援センター	城北・城西・城東・ 白潟・朝日・雑賀	千鳥町 70 松江市総合福祉センター内	24-6878
松北地域包括支援センター	法吉・生馬・古江・ 秋鹿・大野・鹿島	鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市役所鹿島支所 3 階	82-3160
松南第Ⅰ地域包括支援センター	津田・大庭・古志原	大庭町735	60-0783
松南第2地域包括支援センター	竹矢・八雲・東出雲	東出雲町揖屋 2 6- ヨリアイーナ東出雲内	52-9570
湖南地域包括支援センター	乃木・忌部・玉湯・	乃白町 32-2 松江市保健 福祉総合センター3階	24-1830
湖南サテライト	宍道	宍道町上来待 213-1 宍道健康センター内	66-9355

【松江市役所】

担当部署	内容	電話番号
介護保険課	介護保険の申請やサービスについて	55-5936
介设体 铁体	認知症に関する相談、高齢者在宅福祉サービスについて	55-5568
障がい者福祉課	障がい者手帳、自立支援医療などについて	55-5304
健康推進課	健康相談、健康づくりや健康診断について	60-8154
健康福祉総務課	民生児童委員について	55-5302
消費・生活相談室	暮らしや消費生活に関する相談	55-5148
総務課	高齢者の運転免許についての相談	55-5690
鹿島支所市民生活課		55-5706
島根支所市民生活課		55-5726
美保関支所市民生活課		55-5746
八東支所市民生活課	- - 保健師による医療・介護・健康に関する各種相談	55-5826
東出雲支所市民生活課	一体候叫による医療・介護・健康に関する合性怕談	55-5849
八雲支所市民生活課		55-5766
玉湯支所市民生活課		55-5786
宍道支所市民生活課		55-5806

【松江市社会福祉協議会】

担当部署	内容	電話番号
地域福祉課	見守りネットワーク事業(メール配信)、なごやか寄り合い事業など	24-5800
生活支援課	日常生活自立支援事業、成年後見制度等	24-9026

②医療について

認知症は、早めの対応が大切です。正しく診断してもらい、適切な 治療を始めることをお勧めします。また、高齢期には、体調の変化が 大きくなります。認知症の症状だけでなく、持病の管理、全身状態の 観察を続け、日々の生活で異変を感じたら、早めに受診しましょう。



かかりつけ医

本人や家族との信頼関係ができているため、本人に認知症の自覚がない場合などには相談しましょう。状態の変化に応じて、訪問による在宅医療を提供したり、介護分野のスタッフと連携を取った対応をしたりすることが可能な場合もあります。

認知症疾患医療センター

かかりつけ医からの紹介によって「もの忘れ外来」で、専門的な診察や検査・診断を 行い、治療方針を説明します。

類型	病院名	住所・電話番号	もの忘れ外来
基幹型	国立大学法人 島根大学医学部 附属病院	出雲市塩冶町 89-1 0853-20-2630	予約制 脳神経内科:毎週木曜日 精神神経科:第2·第4水曜日、毎週金曜日
地域型	社会医療法人昌林会 安来第一病院	安来市安来町 899-1 0854-22-3432	予約制 精神科専門外来:平日 8:30~17:30
連携型	医療法人青葉会 松江青葉病院 医療法人同仁会 こなんホスピタル	上乃木 5-1-8 21-3565 宍道町白石 129-1 66-0712	予約制 認知症外来:平日 予約制 もの忘れ外来:平日
型	まつしま脳神経内科クリニック	下東川津町 42-5 59-5678	毎週月~土曜日 8:30~12:00、15:00~17:30 ※水曜日、土曜日午後は休診

基幹型は、主に総合病院で、検査機器・入院設備などが整っており、行動・心理症状(BPSD)や合併症に対応できます。地域型は、単科精神科病院などで、CT 以外の検査機器や入院体制は、他の医療機関との連携体制で対応します。連携型は、独自の検査や入院設備がないクリニックなどで、急性期の対応ができる他の医療機関との連携体制を確保します。

かかりつけ歯科医や薬局

健康管理を行う上で、歯科医院での定期的なケアを受けることで食べる機能を保つこと、誤嚥性肺炎を予防することが必要です。また、正しい薬の管理も大切です。

ぜひ、かかりつけ歯科医やかかりつけ薬局を持ち、早めに相談しておきましょう。

認知症サポート医とは

認知症サポート医は、かかりつけ医や地域包括支援センターへの助言・支援、専門医療機関等と の連携などを行います。

(令和5年3月現在、島根県ホームページより引用)

サポート医	医療機関
櫻井 照久、福田 賢司	こなんホスピタル
高村 睦代、石川 美保	3,000,710,711
細田 眞司	こころの診療所細田クリニック
松嶋 永治	まつしま脳神経内科クリニック
妹尾 晴夫、柴田 昌洋	
百瀬 勇、宮岡 剛	松江青葉病院
清水 予旨子	
吉岡 志津枝	吉岡医院
杉谷 美代子	いんべ杉谷内科小児科醫院
内藤 篤	松江記念病院
萬代 恵治	松江刑務所
松本 和也	入澤クリニック
下山 良二、中島 健二	松江医療センター
古和 久典、深田 育代	

医療機関
野津医院
泉胃腸科医院
東部島根医療福祉センター
鹿島医院
八雲医院
松江生協医院
介護老人保健施設もちだの郷
たなか脳神経内科
笠木医院
小松クリニック
奥田クリニック
松江市国民健康保険来待診療所

③交流やつながり、介護予防について

認知症で出来ないことやわからないことが出てくると、自信がなくなることがあります。 しかし、安心して過ごせ、楽しいと感じる場で、他者とのつながりや交流、趣味などを 続けていくことでその人らしく過ごしていくことができます。

気軽に出かけ、交流できることや寄り添う人がいることは、認知症の人だけでなく、高齢者にとって住みよいまちづくりの基礎となります。

認知症カフェ

認知症の人や家族が出かけたり、人と交流したりすることができる場です。また、医療・介護・福祉の専門職やサポーターなど、支援者ともつながることができます。

【松江市内で開催されている認知症カフェ】

カフェ名称	開催場所	開催時期	連絡先
まつえオレンジカフェ	総合福祉センター (千鳥町)	毎月第3水曜 13:30- 5:00	55-5568(松江市介護保険課)
ゆうなぎカフェ	ゆうなぎホーム(島根町)	現在休止中	85-3636(なぎさ居宅)
オレンジカフェなのはな	ふらここデイサービス (佐草町)	2か月に 回 偶数月 第4日曜 14:00~ 6:00	・平日・土曜日 61-1165(松江生協ふらここ) ・日曜日 080-6323-8482(ふらここ:池田)
喫茶わらべ唄	たまゆの杜(玉湯町)	現在休止中	62-8500 (たまゆの杜)
のあカフェ	御華門(浜乃木)	毎月第 2、4 木曜 4:30~ 6:30	27-4441(御華門)
認知症家族の会家族のつどい	総合福祉センター(千鳥町)他	6,8,10,12,2月(予定) 第3金曜日 13:30-15:00	27-7530(井上:ケアセンター咲花)
若年性認知症カフェ まいるど東部	要問合せ	不定期	0853-25-7033 (しまね若年性認知症相談支援センター)
智者ヶ池お茶の間カフェ	カフェ太郎(西法吉町)	毎月第 2、4 木曜 4:00~ 6:00	82 - 3160 (松江市社会福祉協議会) 33 - 7549 (社会福祉法人みずうみ)
本人さんカフェ(仮) 名称募集中	菅田会館(菅田町)	毎月第4水曜日 13:30- 5:00	55-5568(松江市介護保険課)

なごやかよりあい

介護予防を目的に、身近で出かけやすい場所を会場にしてお茶を飲みながらの交流や、 レクリエーション、体操などを実施しています。

お問合せ:松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

高齢者クラブ

地域の高齢者が日々の生活を健全で明るいものにするために、自主的に組織された団体です。健康づくり活動、ボランティア活動、教養や趣味の活動、レクリエーション活動、地域社会との交流活動などを通して、生涯の仲間づくりを行っています。

お問合せ:松江市高齢者クラブ連合会(事務局) ☎22-3036

公民館·自治会·町内会

公民館、自治会では、さまざまなイベント・行事、交流事業などを行っています。 認知症の人や家族が気軽に出かけ、地域の人との交流する場として活用してください。

④見守り(安否確認・緊急時支援)について

認知症によって外出先から帰宅できなくなったり、家の中で困難なことが増えたりすると、本人も家族も不安が募ることも多くなります。健康面や安全面などにおいて、見守りや緊急時の対応について考えておきましょう。

民生児童委員・福祉推進員

民生児童委員や福祉推進員は、高齢者等の状況を把握するとともに、見守りや声かけを行い、異変に気づいた際には相談を受けたり、必要な相談支援機関へつないだりする活動を行っています。

認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を受けた認知症サポーターは、 認知症を正しく理解し、それぞれの立場で見守りや支援を 行っています。企業や学校・地域で開催されています。

お問合わせ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5568

講座受講者にお渡しする サポーターカードが 認知症サポーターの証です



高齢者の見守りネットワーク事業 協力事業所

交通、金融、電気、ガス、水道、商店などの企業・事業所と連携して高齢者の見守り体制を充実させています。日常業務の中で高齢者に対するさりげない見守りや支援を行い、異変や気になることがあれば、早めに相談機関へつなげる仕組みです。

緊急通報サービス

自宅に緊急通報装置を設置することにより安否確認や事故などへの対応を行うことができます。民間警備会社で設置する場合、市で補助金を受けられる場合があります。

お問合せ:松江市役所 健康福祉総務課 ☎55-5303

福祉用具貸与(レンタル)・購入

介護保険サービスで認知症高齢者が徘徊した場合にお知らせする機器をレンタルする 事ができます。

見守りネットワーク事業(メール配信)

行方不明になった高齢者の早期発見のため、協力者に行方不明者の情報が配信される 事業です。よく道に迷う、自宅からいなくなることがある場合は、事前に登録をしてお くと安心です。

お問合わせ:松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

見守りネットワーク事業 (GPS 端末機貸出)

行方不明になった高齢者の早期発見のため、GPS 端末機を無料で貸し出しています。 お問合わせ:松江市社会福祉協議会 地域包括ケア推進課 **2**24-6878

高齢者見守りシール

認知症などで道に迷われたり帰宅が困難となった場合に、発見者が衣服や持ち物に貼られたQRコードを読み取り、松江警察署又は地域包括支援センターに連絡します。シールに記載された番号を伝えることで、迅速にご家族へ発見の連絡をすることができます。

なお発見者に、ご本人やご家族の個人情報が知られることはありません。

お問合せ:松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

⑤家族の支援について

認知症の人を介護する家族に過度な負担がかからないよう工夫しましょう。例えば、介護の悩みを話したり、出かけたりすることは気分転換になります。また、介護負担を軽くするため各種サービスを活用しましょう。

認知症の人と家族の会

認知症に関する啓発などを行うとともに、認知症の人を介護している人が悩みを話したり、交流したりすることで、気分転換や精神的な負担が軽くなることを目指しています。 介護者や家族が集まって、日々の介護について語り合う「家族のつどい」を年4~5 回、開催しています。

お問合せ:ケアセンター咲花 ☎27-7530

家族介護者交流会

在宅で介護している人が悩みを話したり、交流したりすることで、気分転換や精神的な 負担が軽くなることを目指し、年3回程度、開催しています。

お問合せ:松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

家族介護用品支給事業

介護用品(紙おむつ等)を支給し、家族介護の負担軽減を図ります。

対象者:要介護 4·5 の在宅で高齢者を介護している同居家族で、市町村民税非課税世帯 お問合せ:松江市役所 介護保険課 **☎**55-5568

⑥介護保険サービスについて

日常生活で出来ないことが増えていく場合でも、本人や家族が安心して過ごしていくため、かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、本人の状態や生活環境などに合わせた介護サービスを活用しましょう。

詳しいサービス内容や事業所名は、「あなたと歩む介護保険」 または「介護保険事業所一覧」をご参照ください。

介護保険サービスを利用するためには、介護認定が必要です。

お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5936

各地域包括支援センター (連絡先 13 ページ)



⑦生活の支援について

認知症によって食事・掃除・買い物などに支障が出るようになっても、適切なサポートがあれば、安心して暮らせる場合も多くありますので、状態や必要に応じ介護保険やその他のサービスや制度を活用しましょう。

配食サービス

お弁当などの配達に併せて安否確認などの見守りを行います。民間企業が行っているものや市の高齢者福祉サービス【食の自立支援事業】があります。

【食の自立支援事業】

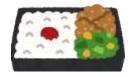
栄養バランスのとれた食事を訪問により提供し、安否を確認することにより、

高齢者の自立生活の質の確保を図ります。

対象者: 食事の調理が困難で、安否確認の必要な

在宅の一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯等

お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



介護保険対象外の家事援助

民間団体が行う有償へルパーや市の高齢者福祉サービス【安心ライフ援助事業】で、介護保険の対象にならない家事援助(庭・庭木、家まわりの手入れなど)を利用することができます。

【安心ライフ援助事業】

対象者:要支援以上の一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で、

市町村民税非課税世帯

お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5568

終活支援ノートについて

認知症が進み、意思を伝えることができなくなる前に、 伝えておきたいことや必要なことを記入する終活支援ノート などを活用してみませんか。

書きたい時に書きたい内容から書いたり、家族・親類で 必要なことを話す材料として使ってください。

お問合せ:松江市役所 介護保険課 ☎55-5568



⑧住まいについて

認知症の症状や身体機能などに合わせて、住宅改修や福祉用具などを利用して自宅の住環境を整えたり、ケア体制の整った施設への入所を検討したり、住まいについて本人・家族で話し合っていきましょう。

また、早めにケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。

住宅改修

身体の弱った高齢者が引き続き自宅で安全・快適に生活ができるように、介護保険サービスで手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な住宅改修を行う場合は、改修費用が支給されます。住宅改修を行う前に申請が必要です。

支給は、原則上限20万円までで、自己負担があります。

福祉用具貸与(レンタル)・購入

日常生活の自立を助けるための福祉用具を介護保険サービスでレンタルまたは購入する 場合に費用が支給されるサービスです。購入費の支給は事前に申請が必要です。

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が共同で生活できる場所で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

介護保険施設

自宅での生活が難しくなった場合、介護保険を利用して施設に入所することができます。 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)などがあり、 ご本人の状況や必要とする支援やサービスによって入所する施設を選びます。

サービス付き高齢者向け住宅

「安否確認」や「生活相談」の提供を基本としたバリアフリーの賃貸住宅です。設置主体 や入居要件、費用はさまざま異なります。必要に応じて食事の提供や訪問介護などのサービ スを受けることもできます。

その他の施設

養護老人ホーム、ケアハウス、有料老人ホームなど、さまざまな施設があり、入居要件や 費用、利用できるサービスなどはそれぞれで異なります。

入所施設は、松江市ホームページ「健康・福祉:高齢者福祉・介護:介護保険:サービス事業所の種類・一覧:介護保険事業所一覧」、島根県ホームページ、介護保険情報公表システム、松江市社会福祉協議会「高齢者お役立ち情報」で確認できます。

⑦人権や財産について

認知症によって理解力や判断力が低下すると、自分の考えで財産を使ったり、契約を結 んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な商品の購入契約をさせられたり、悪質商法にだまされたりと、消費者トラブルに巻き込まれる危険性が高くなります。

このような被害から身を守るために、事前に準備をしておくことで安心した生活を続けることができます。

成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人に代わって、法的に権限を与えられた後見人などが 財産管理や身上監護を行う制度です。

お問合せ:松江市地域包括支援センター(連絡先 13 ページ) 松江市権利擁護推進センター **☎**27-8389 (一社)松江後見センター事務局 **☎**67-6560 法テラス島根法律事務所 **☎**050-3383-5500



日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者、理解力や判断能力が不十分な人が、自立した生活を送れるように、 利用者との契約に基づき、福祉サービスなどの利用援助や書類・日常的な金銭管理などを 行います。

お問合せ:松江市社会福祉協議会 生活支援課 ☎24-9026

悪質商法や消費者被害の相談

消費者被害の相談に対し、解消に向けた助言やあっせんなどを行います。

お問合せ:松江市消費・生活相談室 ☎55-5148

消費者ホットライン ☎(局番なし) 188 (イヤヤ)

事件や事故の相談

認知症で自宅に帰れなくなり、行方不明になることもあります。また、振り込め詐欺を はじめとした犯罪や事故に巻き込まれやすくなります。

気になること、気づいたことは迷わず相談しましょう。

お問合せ:松江警察署 ☎28-0110

任意後見制度について

本人が契約を結ぶのに必要な判断能力を有している間に、将来自己の判断能力が不十分になった時の後見事務の内容と後見する人(任意後見人)を、自ら事前の契約によって決めておく制度です。

お問合せ:法テラス島根法律事務所 ☎050-3383-5500

9 認知症ケアパス

認知症ケアパスは、症状や状態に応じて、いつ、どこで、どのようなサービスが受けられるかの大 まかな目安を示したものです。

	認知症の疑いが ある	症状があっても 日常生活は自立 している	見守りがあれば 自立した日常生活を 送れる	日常生活に手助け や介護が必要	常に介護が必要
本人の 状態	●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 ●新しいことがなかなか覚えられなくなり、約束の日時や場所を間違えるようになる	●慣れた場所で迷子になる ●季節にあった衣類が選べなくなる ●服薬管理、電話や訪問者の対応が一人では難しくなる	●着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなる ●場所が分からなくなる ●通帳や財布などを探すことが多くなる	●身体機能も衰え、寝たきりになることもある。 ●家族の顔や人間関係が分からなくなる。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
相談			医/しまね認知症コール 中支援チーム/認知症の		
		専門医療機関/ケアマ	7ネジャー 		
	かかりつけ医/かかり センター	つけ歯科医/かかりつ	ナ薬局/健康診断/歯科板 「	食診/専門医療機関/認知]症疾患医療
医療			訪問看護		
				居宅療養管理指導	- 訪問診療/往診 訪問歯科診療
	認知症カフェ				
交流	高齢者クラブ/なごや	か寄り合い/公民館活動	動/からだ元気塾		
つながり介護予防		通所型サービス/ 介護予防通所リハビ	ナーミノコ `ノ	護/通所リハビリテーシ 護/訪問看護	/ョン/
		小規模多機能型居宅	介護/認知症対応型通所 !	介護	
見守り	配食サービス/緊急運	報サービス/見守りネ	ットワーク(メール配信	三)/見守りネットワーク	(GPS 端末機貸出)
安否確認緊急時支援	民生児童委員•福祉 警察署/消防署	推進員/認知症サポータ	7-/地域住民/高齢者の	見守りネットワーク事	業協力事業所/
	認知症カフェ/認知症	の人と家族の今のつど	21.		
		の人と多族の云のうと	.01		
家族の		の人と多味の云のうと		護/短期入所生活介護	
家族の 支援			小規模多機能居宅介	護/短期入所生活介護家族介護者交流会	家族介護用品支給
		除対象外の家事支援	小規模多機能居宅介		家族介護用品支給
			小規模多機能居宅介		家族介護用品支給
支援		除対象外の家事支援	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 「型サービス」	家族介護者交流会	家族介護用品支給 訪問入浴介護
支援	配食サービス/介護保	学院対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通所	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 「型サービス 訪問介護		
支援	配食サービス/介護保	民険対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通所 購入/サービス付き高齢	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 「型サービス 訪問介護	家族介護者交流会	
支援	配食サービス/介護保 住宅改修/福祉用具の	学院対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通所 購入/サービス付き高値 福祉用具の貸与	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 「型サービス」 訪問介護 齢者向け住宅	家族介護者交流会	
支援 生活の 支援	配食サービス/介護保	学院対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通所 購入/サービス付き高値 福祉用具の貸与	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 「型サービス 訪問介護	家族介護者交流会 /通所介護	
生活の支援	配食サービス/介護保 住宅改修/福祉用具の 軽費者/ 地域包括支援センタ	受険対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通列 購入/サービス付き高値 福祉用具の貸与	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 f型サービス 訪問介護 齢者向け住宅 有料老人ホーム/グル /介護老人福祉施設/ 続会/松江市消費・生活	家族介護者交流会 /通所介護 /一プホーム 介護老人保健施設	
支援 生活の 支援	配食サービス/介護保 住宅改修/福祉用具の 軽費者/ 地域包括支援センタ	受険対象外の家事支援 安心ライフ 訪問型サービス・通列 購入/サービス付き高値 福祉用具の貸与 ホーム 一/松江市社会福祉協議	小規模多機能居宅介 /短期入所療養介護 f型サービス 訪問介護 齢者向け住宅 有料老人ホーム/グル /介護老人福祉施設/ 続会/松江市消費・生活	家族介護者交流会 /通所介護 /一プホーム 介護老人保健施設	

平成3 | 年 3月 初 版発行 令和 5年 | | 月 第6 版発行

松江市健康福祉部介護保険課

〒690-8540

島根県松江市末次町86番地

電 話:0852-55-5568 FAX:0852-55-6186

E-mail: kaigohoken@city.matsue.lg.jp