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　　江　　市

目 次

1. はじめに---------- 1
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 ---------- 5
6. 認知症の人への接し方 ---------- 7
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----------8
②症状があっても日常生活は自立している状態 ---------- 8
③見守りがあれば自立した日常生活を送れる状態 ----------9
④日常生活に手助け・介護が必要な状態 ----------9
⑤常に介護が必要な状態 ---------- 10
8. 目的別の支援内容
①相談先 ----------11
②医療について ----------13
③交流やつながり、介護予防について ----------15
④見守り（安否確認・緊急時支援）について ---------- 16
⑤家族の支援について ---------- 18
⑥介護保険サービスについて ----------18
⑦生活の支援について ---------- 19
⑧住まいについて ---------- 20
⑨人権や財産について ---------- 21
9. 認知症ケアパス ----------22

1　はじめに　～新しい認知症観を～

高齢化社会の現代では、認知症は特別なものではなく、ご自身を含め、家族や地域の友人、職場の同僚など誰もがなり得るものです。

令和５年６月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立して、令和６年１月に施行されました。この基本法では、「新しい認知症観」について言及されています。「新しい認知症観」とは、認知症になっても、できないことに目を向けるのではなく、今自分ができることに目を向け、役割を持ちながら自分らしく生きるという考え方です。

松江市では、認知症の症状や状態に合わせて受けられるサービスを記載した「認知症ケアパス」を作成し、本ガイドブックに掲載しておりますので、ぜひご活用ください。



表紙および本ページのイラストは、名原隆寛さんよりご提供いただきました。

2 認知症とは

認知症とは、色々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、**日常生活に支障が出る状態**で、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、本人を取り巻く環境に起因することが多い**「行動・心理症状」**（BPSD）があります。この「行動・心理症状」は、ご本人のお困り事、SOS のサインとも言われています。

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
・複数の事を同時にしづらくなる。
（料理・電話しながらメモ）
・「私は大丈夫」「１人で出来る」
と支援を拒むことも

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

周囲の不適切な対応などの影響



行動・心理症状（BPSD）

●不安・不眠・うつ状態などの心身の不調
●物を取られたなどの妄想
●興奮・暴力的になる
●一人歩きなど



●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」
「出来ることは自分でやりたい」



BPSD 対応の工夫

本人さんがポジティブな気持ちで過ごせる場づくり
①静かで落ち着ける場
②力を発揮でき「ありがとう」「助かるわ」と感謝される場
③仲間がいる。**なじみの人間関係の場が大切**
「人が薬」になります

3 認知症の種類

アルツハイマー型だけ
じゃないんだね(^o^)

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たまり、脳が委縮することによって起こります。

初期症状は記憶障害、取り繕い、妄想想・・・治療薬の開発が進んでいる



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。

症状は様々で動作緩慢、歩行障害、うつ、意欲低下、感情失禁などを多様。



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にたまり、脳細胞が傷つくことによって起こります。

パーキンソン症状、幻視、睡眠障害など。記憶障害は比較的軽度。

薬物感受性が高く注意が必要



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉を中心に、脳が変性することによって起こる。

65 歳以下での発症が多い。

性格変化、反社会的行動、
決まった行動を繰り返す常同行動が見られることもある



治る認知症!?

他の病気*、薬の影響、アルコールの影響で認知症の症状が見られる事もあります。治療によって改善できる事もあります。自己判断せず受診しましょう。

*甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、うつ、脱水、アルコール、多剤処方（市販薬を含む薬の影響）など

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」「しかたがないわ」と自己判断せず、かかりつけ医に相談して、専門家のアドバイスを受けましょう。
医療機関の受診に迷うときは、地域包括支援センターなどへ相談しましょう。

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

（P3 参照）

脳の病気や甲状腺ホルモンの異常、薬の影響などが原因になっている場合もあります。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こともあります。

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・進行を緩やかにすることも期待できます。（進行予防）

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、本人さんや家族が話し合い、今後の治療・介護などの方針を決めたり、施設見学といった具体的なサービス内容について事前に準備することができます。（自己決定・終活）

軽度認知障害（MCI）は回復出来る!?

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）

生活を整えれば回復することができると言われています

適度な**運動**、バランスのよい**食事**、質の良い**睡眠**を心がけ、基礎疾患のコントロール、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、進行を遅らせ、発症を先送りする事ができます。　**楽しい時間、人との交流**が鍵になります。

元気なうちから、自分の趣味やお気に入りの場所、なじみの人間関係など、**「自分の応援団」「自分のパートナー」**をつくっておきましょう。

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。

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があります。また、仕事や生計に支障が出るなど、高齢期の認知症とは違った問題が起こることも特徴です。

仕事をやめる前にまずは、若年性認知症コールセンターにご相談下さい。コーディネーターが病院受診・就労の継続について同行、また使える制度やサービスを紹介してくれます。

福祉サービスや障害年金などの申請には、初診日が基準になるものがあります。忘れず記録しておきましょう。（各種ガイドブックは 6 ページへ）

島根若年性認知症コールセンター　　0853-25-7033

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）
所得税や市県民税などの控除、自動車税・NHK受信料・各公営施設の利用料金の減免などが手帳の等級に応じて受けられます。 お問合せ：松江市役所　障がい者福祉課　☎55-5945	病気やけがによって障がいを受けた時に支給されます。受給には障がいの程度の他、保険料の納付状況などの一定の要件があります。 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な場合、指定医療機関での公費による医療費の受給を受けることができます。ただし、原則として医療費の１割が自己負担となります。 お問合せ：松江市役所　障がい者福祉課　☎55-5945	40歳以上で認知症と診断され、要介護認定を受けた場合、介護保険サービスを受けることができます。 お問合せ：松江市役所　介護保険課　☎55-5936 地域包括支援センター(連絡先 12 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歳以上の在宅の重度重複障がい者などに対して支給されます。 お問合せ：松江市役所　障がい者福祉課　☎55-5945	被保険者が病気やけがのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、１年6か月を最長に支給されます。 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）の有無にかかわらず、職業上の困難を抱えている場合、就労支援の対象となります。 お問合せ：ハローワーク松江　☎22-8609 松江障がい者就業・生活支援センターぷらす ☎60-1870 就労移行支援事業所での訓練、就労継続支援事業所での就労にむけた支援があります。 お問合せ：松江市役所　障がい者福祉課　☎55-5304	認知症により、自分で物事を決めることができなくなった場合などに、家庭裁判所に選ばれた人が本人に代わって物事を決めることができる制度です。 お問合せ：地域包括支援センター(連絡先 12 ページ) 松江市権利擁護推進センタ　☎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

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。

右の QR コードから、島根県のホームページにてご覧ください。

（島根県 HP）

② 若年性認知症ハンドブック

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





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い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。

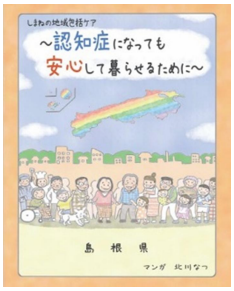
右の QR コードから、ホームページにてご覧ください。

（仁至会 HP）

★認知症普及啓発について

島根県のホームページでは身近な相談窓口や地域での見守り、認知症の人本人やご家族による集いの場などについて、マンガと動画で紹介していますので、
右の QR コードから併せてご覧ください

（認知症マンガ）



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

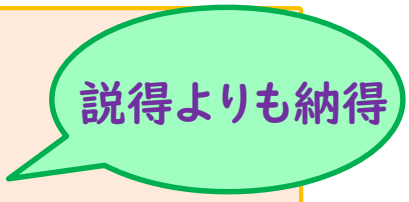
・できないことを責めるのではなく、できることに注目しましょう。
・笑顔で接し、本人さんが心地よいと感じる体験を増やしましょう。
・気持ちが温かくなるような会話や声かけをしましょう。
・本人さんに役割を持ってもらいましょう。
・本人さんの希望やペース、習慣などを大切にしましょう



●こんな対応は避けましょう

・頭ごなしにどなる　・急かせる　・命令する　・子ども扱いする
・行動を制限する　・何もさせない　など

→頭ごなしに説得より、本人さんが納得できる言葉で伝えましょう。



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	○「私がなくすわけがない」という、大事なものが無くなった**不安**を受け止め、**<u>本人さんが見つけられるよう</u>**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本人さんから見えやすいところに貼っておきましょう。（カレンダー、ホワイトボードの活用） ○メモをした内容を思い出せない場合は、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

本人さんの様子
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

本人さんや家族の心がまえ	
☆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。 	**☆本人さんの不安を和らげる** 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．本人さんの「気持ち」や「思い」を受け止め伴走しましょう。
☆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、本人さん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

本人さんの様子
●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**

本人さんや家族の心がまえ	
☆適切な関わりを持つ  認知症や対応について理解し、**否定しない**といった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、困ったことは地域包括支援センターに早めに相談し、介護サービスの活用も考えていきましょう。	**☆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について、**本人さんと家族で**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

本人さんの様子



●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

本人さんや家族の心がまえ

☆頼れる人を増やす

家族だけでなく、ご近所さん民生児童委員や、趣味のつながりのある方へ状況を説明しておき、頼れる人を増やしておきましょう。

☆安全対策・見守り

火の消し忘れや一人歩きなど、事故につながるリスクについては、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。衣類に記名する、見守りシール、GPS など活用できます。(10 ページ参照)

☆医療のサポートを受ける

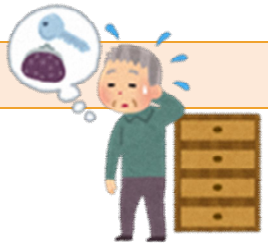
かかりつけ医などへ相談し、適切なアドバイスを受けましょう。気になることはメモしておくと受診の時に便利です。

☆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、お困りご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、積極的に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

本人さんの様子



●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

本人さんや家族の心がまえ

☆介護サービスを活用する

ケアマネジャーと相談し、本人さん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。



☆自尊心を傷つけない対応

「財布が無い」「通帳がない」と捜し物が増えると、やがて「盗られた」ということに発展することが多くなります。「私がなくす訳がない」という気持ちが根底にあります。その自尊心を傷つけないように一緒に探す・本人が見つけられる工夫をしましょう。

☆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。(相談先：12 ページ)

☆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。(相談先：12 ページ)



⑤常に介護が必要な状態

本人さんの様子



●身体機能が衰え、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

本人さんや家族の心がまえ

☆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させましょう。

☆住み替えを検討する

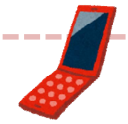
本人さんや家族の事情を考えて、自宅で過ごすか施設で過ごすかを検討しましょう。

☆終末期に備える

本人さんの希望も含め、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、持ち物や衣類・靴に氏名を記入する、**「松江市見守りシール」**を貼っておくことで、保護された時にご家族へ早く連絡できます。
また、GPS 機器、ヘルプマークを身につける、その他、近隣の人や行きつけのお店などに事情を話し、**普段からの挨拶や声かけといった見守りの協力**を得ておくことも工夫の一つです。
地域包括支援センターやケアマネジャーさんに相談してみましょう。

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。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、「特典」も受けられます。
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。
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。

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：12 ページ）

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。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：12 ページ）

ケアマネジャー

介護についての悩みや、受けられるサービス、生活のお困りごと等は担当のケアマネジャーに相談しましょう。

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。

☎0853-22-4105

■受付時間　月曜～金曜　10:00～16:00（祝日、お盆及び年末年始を除く）

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、医療や就労といった関係機関へのコーディネートを行います。職場の方からの相談も受け付けています。

☎0853-25-7033

■受付時間　月曜～金曜　10:00～16:00（祝日、お盆及び年末年始を除く）

【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
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
松東地域包括支援センター	朝酌・川津・本庄・持田・島根・八束・美保関	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		美保関町下宇部尾 61-2 松江市役所美保関支所内	72-9355
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1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 1216-1 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・宍道	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		宍道町上来待 213-1 宍道健康センター内	66-9355

【松江市役所】

内容	電話番号	担当部署
介護保険の申請やサービスについて	55-5936	介護保険課
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	
障がい者手帳、自立支援医療などについて	55-5495	障がい者福祉課
民生児童委員について	55-5334	健康福祉総務課
暮らしや消費生活に関する相談	55-5148	消費・生活相談室
保健師による医療・介護・健康に関する各種相談	55-5706	鹿島支所市民生活課
	55-5726	島根支所市民生活課
	55-5746	美保関支所市民生活課
	55-5826	八束支所市民生活課
	55-5844	東出雲支所市民生活課
	55-5766	八雲支所市民生活課
	55-5786	玉湯支所市民生活課
	55-5806	宍道支所市民生活課

【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（見守りシール・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、適切な治療で進行を先送りすることが出来ます。 認知症に限らず、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

自己判断せず、気になることは相談しましょう。状態の変化に応じて、訪問診療や介護分野のスタッフと連携を取っていただける場合もあります。

かかりつけ歯科医

歯科医院での定期的なケアを受け、普段から口の中を触れられることに慣れておきましょう。口腔ケアをすることで食べる機能を保ち、誤嚥性肺炎を予防することが出来ます。

かかりつけ薬局

内服管理について相談をすることで、飲み忘れや飲み間違い、過度な投薬等を予防し、適切な服薬を行うことが出来ます。

認知症疾患医療センター



認知症に関する相談や、専門的な診察、検査・診断を行います。
詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

類型	病院名	住所・電話番号	お問い合わせ先
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	平日：9:00～16:00
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	平日：8:30～17:30
連携型	医療法人同仁会 こなんホスピタル	宍道町白石 129-1 66-0712	平日：9:00～12:00 土曜日：9:00～12:00
	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

認知症サポート医

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8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 高村睦代、石川美保	こなんホスピタル
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
宮岡剛、柴田昌洋 百瀬勇、清水予旨子	松江青葉病院
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
古和久典、中島健二 下山良二、深田育代	松江医療センター

サポート医	医療機関
泉　明夫	泉胃腸科医院
田野俊平	介護老人保健施設 ライフケア回春苑
坂之上一史、伊元祐貴	鹿島病院
岡﨑哲也	八雲病院
戸田稔子	松江生協病院
佐々木亮	介護老人保健施設 もちだの郷
田中康貴	たなか脳神経内科
笠木重人	笠木医院
小松和久	小松クリニック
奥田　亮	奥田クリニック
山田顕士	松江市国民健康保険 来待診療所
津森　洋	津森医院
伊藤健一	伊藤医院
野津立秋	野津医院

③備えよう

誰でも、出来ないことや苦手なことが出てくると、自信がなくなります。
しかし、ちょっとしたお手伝いがあれば、今の生活・趣味を続け、自分らしく過ごすことが出来ます。
趣味など他者との**つながり**や、**居心地の良い場所、楽しいと感じる場に**気軽に出かけ、交流できることや肩を並べるパートナーがいることは、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。

なじみの人間関係、いきつけの場を作っておきませんか？（図書館や公民館、喫茶店・・）

「繋がって　認知症に備える」です

認知症カフェ

認知症にとらわれることなく、本人さんやご家族さんが交流できる場です。また、
医療・介護・福祉の専門職やサポーターさん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 13:30-15:00	55-5568（松江市介護保険課）
本人さんカフェ	菅田会館（菅田町）	毎月第4水曜日 13:30-14:30	55-5568（松江市介護保険課）
オレンジカフェ　なのはな	ふらここ高齢者住宅 （佐草町）	偶数月　第4日曜 14:00・16:00	・平日 24-1212（介護医療院虹：池田）
本人さん家族の交流会	大庭公民館ほか	奇数月	・平日 24-1212（介護医療院虹：池田）
のあカフェ	御華門（浜乃木）	毎月第２、４木曜 14:30・16:30	27-4441（レストラン御華門）
認知症家族の会　家族のつどい	総合福祉センター（千鳥町）	偶数月第１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 14:00・16:00	82-3160（松北地域包括支援センター） 33-7549（社会福祉法人みずうみ）
いきいき元気カフェ	きまち来楽館（宍道町）	毎月　月曜　２回 10:00～11:45	66-8686 (しんじ湖スポーツクラブ:加藤)
ひまわり 陽葵CAFE	デイサービス陽恵苑（馬潟町）	奇数月　第3土曜日 9:30～11:30	38-8127（デイサービス陽恵苑）
てのひらカフェ	デイサービスてのひら	毎月第３日曜 10:00～12:00	61-0185（デイサービスてのひら）
ゆうなぎカフェ	ゆうなぎホーム（島根町）	現在休止中	85-3636（なぎさ居宅介護支援事業所）
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）

※最新の開催状況については各カフェにお問い合わせください

SNS

最新のお出かけ情報や耳より情報を SNS で発信しています。
Instagram、X、Facebook でチャックしてみて下さい

なごやか寄り合い

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。

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。

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。地域の人との交流する場として活用してください。地域の人と繋がりを持っておくと、災害時などいざというときに安心です。

④見守り（安否確認・緊急時支援）について

外出先から帰宅できなくなったり、家の中でお困りごとが増えたりすると、本人さんも家族も不安が募ります。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。まずは、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談しましょう。

見守りネットワーク事業（メール配信）

行方不明になった方の早期発見のため、協力者に行方不明者の情報が配信される事業です。事前に登録をしておくと安心です。

地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）

見守りシール

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。

地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）

見守りネットワーク事業（GPS 端末機貸出）



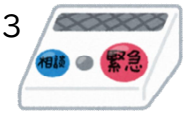
行方不明になった方の早期発見のため、GPS 端末機を 1 値年間、無料で貸し出しています。

地域包括支援センター（連絡先：12 ページ）

福祉用具貸与（レンタル）・購入

介護保険サービスで認知症の方が一人歩きを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。

松江市役所　介護保険課　☎55-5933



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。

松江市役所　健康福祉総務課　☎55-5303

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。

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。

養成講座は 5 人以上で、企業や学校・地域で開催しています。

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

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。

⑤家族の支援について

認知症の人を介護する家族も心身共に健康であることが重要です。例えば、介護の悩みを話したり、友達と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積極的に活用しましょう。

（認知症）オレンジカフェ

松江市には、認知症の人や家族・興味のある方が集って、悩みを打ち明けたり、自由にお喋りする認知症カフェ、通称オレンジカフェが多数開設されています。詳細は 15 ページのカフェの一覧をご覧下さい

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、認知症について悩みを話したり、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。認知症の人や家族が集まって、日々の介護について語り合う「家族のつどい」を年4～6回、開催しています。

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2回程度、開催しています。

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

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。

<u>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。</u>

配 布 先：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 12 ページ）

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。



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、安心して暮らせる幅はひろがります。積極的にサービスや制度を活用しましょう。

介護保険以外のサービスに関しましては社会福祉協議会のホームページ「高齢者お役立ち情報」を参考にしてください。

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
松江市役所　介護保険課　☎55-5568



介護保険対象外の家事援助

民間団体やシルバー人材センターが行う有償ヘルパーや有償ボランティア、市の高齢者福祉サービス【安心ライフ援助事業】で、介護保険の対象ではない家事援助（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。その他【シルバー人材センター】は誰でも利用できます

【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
松江市役所　介護保険課　☎55-5568
【シルバー人材センター】
松江市シルバー人材センター　☎　27−0888
FAX 27−2737

終活ノートについて

元気なうちから、大切な人に
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。
松江市役所　介護保険課　☎55-5568



⑧住まいについて

元気なうちから、住まいについて話し合っておきましょう。施設見学しておくと安心です。

例えば、住宅改修や福祉用具などを利用してご自宅の環境を整えたり、ケア体制の整った施設への入所を検討したり**見学**したりするなど、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。　介護保険課 ☎55-5933



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。　介護保険課 ☎55-5933

【施設について】

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。

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、費用は様々です。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、様々な施設があり、入居要件や費用、利用できるサービスなどはそれぞれ異なります。

⑨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、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

ひとりで決めることに不安がある方々を法的に保護し、本人さんの意思を尊重した支援を行い、共に考えていく制度です。法的に権限を与えられた後見人などが財産管理や意思決定の支援を行います

「今」支援が必要な方だけでなく、「これから・将来的に」支援が必要と思われる方それぞれにあった制度があります。

松江市地域包括支援センター（連絡先 12 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。

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。

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。

松江警察署 ☎28-0110

本人の状態	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
 相談をしたい P11～15	地域包括支援センター、市役所、認知症カフェ、しまね認知症コールセンター	
 病院を受診したい P13、14	かかりつけ医・歯科医	
 交流したい P15、16	趣味、サークル、高齢者クラブ、なごやか寄り合い	
 見守りや緊急時の対応に備えたい P16、17	配食サービス、緊急通報サービス	
介護保険サービスを利用したい  P18	地域包括支援センターや市役所に相談	訪問型・ 通所型サービス
 生活の支援を受けたい P19	配食サービス（ 民間事業所、または食の自立支援事業）	庭、庭木、家回りの手入れなどの
住まいについて知りたい  P20	軽費老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	
 権利擁護・財産管理について P21	任意後見人制度	日常生活自立支援事業 成年後見制度

見守りがあれば日常生活を送れる	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要

専門医療機関、ケアマネージャー

認知症疾患医療センター、認知症専門外来

かかりつけ薬局、健康診断・歯科検診

公民館活動、認知症カフェ

見守りネットワーク（メール配信、GPS 端末機貸出）、見守りシール

デイケア（ 要支援）

デイサービス、デイケア（要介護）
ホームヘルプ、訪問入浴、訪問看護

小規模多機能型居宅介護、認知症対応型デイサービス、ショートステイ

介護保険対象外の家事援助（民間事業所、または安心ライフ援助事業）

自宅の環境を整える（住宅改修）

福祉用具の貸与

紙おむつの支給等（家族介護用品支給事業）

有料老人ホーム、グループホーム、介護老人福祉施設、介護老人保健施設

平成31年 3月　初 版発行
令和８年 ８月　第８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