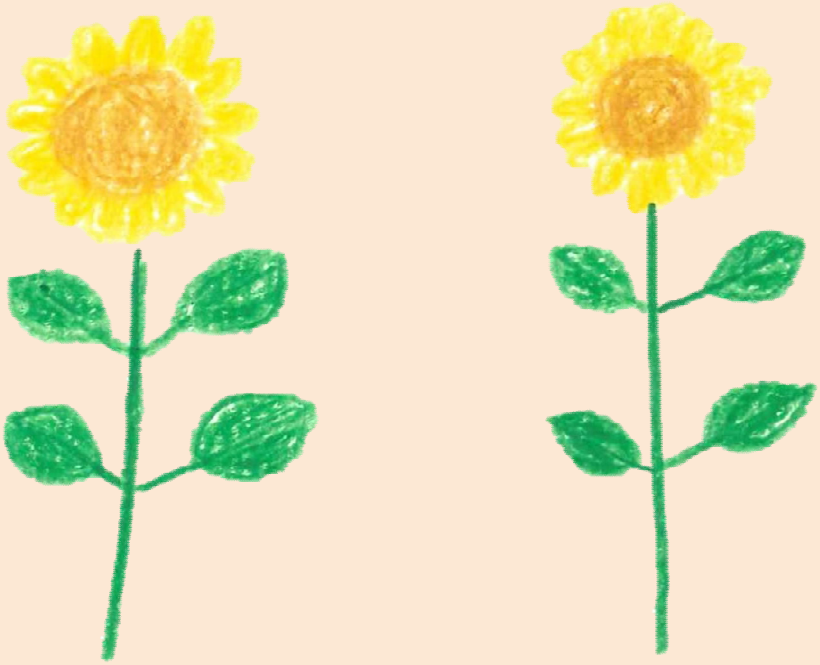
認知症サポートブック

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．認知症とは---------- １
２．認知症に早く気づく---------- ３
３．目的別の支援内容---------- ５
４．若年性認知症について---------- ９
５．認知症ケアパス---------- １０

表紙のイラストは、名原隆寛さんよりご提供いただきました。

1　認知症とは

認知症とは色々な原因によって、記憶力や判断力が低下し、**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。認知症の記憶障害は出来事そのものをスッポリ忘れてしまうことが特徴です。

症 状

1.「時間」「場所」「人」の順に感覚があいまいになる
2. 考えるスピードがゆっくりになる。
3. 同時に2つ以上の事をすることが難しくなる。
　（例：電話をしながらメモを取る）
4. いつもと違うことがおこると混乱しやすい
5. 目に見えないしくみが理解できなくなる
　（電化製品・スマートフォンなど）
6. 段取りが苦手になる



工夫

メモする習慣（決まった手帳を使う、カレンダーに予定を書き込む）
ゴミ出しなど、家族近所の人に声をかけてもらう。
スマートフォンのリマインダー機能を使う
※リマインダー機能とは、メモやスケジュールを忘れないように通知してくれる機能のことです。



自立とは依存先を増やすこと

「苦手なことが出てきた」「認知症の診断を受けた」といって今の生活を諦める必要はありません。

ちょっとしたお手伝いがあれば、出来ることはたくさん残されています。

大事なことは「手伝って」「これお願い」と声を上げることです。

本人さんの言葉～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～

・工夫することは自由をつくること

・自分で自分を探そう。出来ることをやってると世界が広がる

・楽しまないと何のために生きとるかわからん

・忘れるから毎日が新鮮

ネガティブな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」

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視
●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

ご本人さんだけでなく、介護されている方に笑顔が減った、食欲がわかない、眠れない、イライラする介護者のこころとカラダの健康維持のため、休息時間を作りましょう。

※症状の現れ方は十人十色。調子が良いとき、悪いときの波があります。

進行・経過も個人差が大きいのが特徴です。



発症前・軽度認知障害（MCI）ってなに？

☆物の置き忘れ



☆アレ・ソレが増える

☆日にち・曜日を間違える

☆日ごろ慣れた作業でミスをすることがある

★生活習慣病のコントロール、社会との交流を積極的に持つことで回復することができる

新しい認知症観

認知症になったら「何もできなくなる」のではなく、認知症なってからも１人１人が個人として出来ること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で「仲間」等と繋がりながら、「希望」をもって「自分らしく」暮らし続けることができるという考え方







2　認知症に早く気づく

早めに受診することの3つのメリット

早期に受診することにより、今後の生き方や介護の在り方を自分で決める事が出来ます。



①早期治療で治ることもあります

●早期発見で治療可能な病気（例）

・正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫⇒脳外科手術

・甲状腺ホルモン異常・アルコール依存症⇒内科的治療

・不適切な薬物⇒医師による薬剤調整

工夫することは自由を手に入れること！

②工夫すれば**自分らしく生活**することができます

生活を工夫すれば困りごとに対処でき、症状の進行を遅らせることができます。　例）メモをとる、鞄に財布や鍵を紐でつなぐ

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、本人と家族で話しあい、今後の治療や介護の方針を決めたり、制度やサービスについてご自身で準備したりすることができます。

暮らしのポイント



・出来ないことは割り切ろう。出来ることを大切に
・自分なりのペースでゆるーく暮らそう。
・やりたいことにチャレンジ。1 人で出来ないことも仲間がいれば大丈夫
オレンジカフェや本人カフェで仲間を作ってみませんか？
★これからも自分の人生の**主人公は「あなた」**です。
★これまで大切にしてきたモノ、好きなこと、嫌いなこと繋がりすべてが「自分の宝物」です。大切にいてきた事柄を書いてみませんか？代筆でもいません。自分の宝を残しておきましょう

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、日にちを含めてメモをしておくことをお勧めします。
・「否定しない」、「**説得より納得**」のコミュニケーションを心掛けましょう。
本人さんが安心して生活できることで**進行を遅らせる**ことができます
★失われていく事だけでなく、「出来ること」に目を向けてみませんか？
将来の不安より今を大切にしましょう。

交流やつながり

本人さんも、介護する家族にとっても、お出掛けの場は気分転換に繋がります。今までなじみのある場所・つながりを続けるとともに、新しい仲間づくりにチャレンジしてみませんか。

そして、本人さんも介護者・家族さんもオレンジカフェでほっと一息つきませんか？

松江市内で開催されている認知症カフェについては、
7 ページや右の QR コードから松江市のホームページへ

認知症に早く気づくためのチェックリスト

●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。

- □ 物をなくすことが多くなり、いつも探し物をしている
- □ 財布や通帳など大事なものを失くすことがある



- □ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなる
- □ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- □ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- □ リモコンや洗濯機などの電気製品がうまく使えない



- □ 料理の味が変わったと家族に言われた
- □ イライラして怒りっぽくなった
- □ 同じ話や質問を何度も繰り返していると指摘される
- □ 一人でいるのが不安、外出するのがおっくうになる
- □ 今まで楽しめていた趣味などが楽しめなくなった

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページ

3　目的別の支援内容

医療

認知症に限らず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

気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ歯科医

歯の健康、食べる機能を保つことで、誤嚥性肺炎を予防することができます。

かかりつけ薬局

正しい薬の管理も大切です。 一包化など薬の整理整頓をしてもらえます。

認知症疾患医療センター

認知症に関する相談ができます。

詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

類型	病院名	住所	相談日・電話番号
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	9:00～16:00（月～金） （Tel:0853-20-2630）
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	8:30～17:30（月～金） 土日祝日・年末年始お盆除く （Tel:0854-22-3432）
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	8:30～17:00（月～金） 9:00～12:00（第1・3・5土曜）
	まつしま脳神経内科 クリニック	下東川津町 42-5 59-5678	9:00～12:00（月～土） 16:00～17:00（月火木金）

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8年 3 月現在、島根県ホームページより引用）

医療機関	サポート医
こなんホスピタル	櫻井照久、福田賢司 高村睦代、石川美保
こころの診療所 細田クリニック	細田眞司
まつしま脳神経内科 クリニック	松嶋永治
松江青葉病院	宮岡剛、柴田昌洋、 百瀬勇、清水予旨子
いんべ杉谷内科 小児科醫院	杉谷美代子
松江記念病院	内藤篤
松江刑務所	萬代恵治
入澤クリニック	松本和也
松江医療センター	古和久典、中島健二 下山良二、深田育代
野津医院	野津立秋
泉胃腸科医院	泉明夫
伊藤医院	伊藤健一

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

相談先



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。認知症の対応方法や受診、介護、生活支援、権利擁護について相談に乗ってもらえます。

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

担当のケアマネジャー

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

松江市役所

■介護保険や介護サービスについて

☎55−5936（介護保険課　認定係）

■認知症に関する相談、在宅福祉サービスについて

☎55−5568（介護保険課　予防係）



認知症カフェ

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。

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）
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）
認知症の人と家族のつどい	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（ケアセンター咲花：井上）
若年性認知症カフェ まいると東部	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）
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）
陽葵（ひまわり）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

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）

4. 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伴うことも特徴のひとつです。

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・職場・ハローワーク、お住いの地域の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）

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介護保険課（保健師・認知症地域支援推進員）などにご相談ください。

	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	声かけがあれば日常生活を送れる	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
本人の状態	・もの忘れ程度。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**	・買い物や金銭管理等が苦手になる	・慣れた場所で**迷子になることがある** ・食事の準備や薬の管理が苦手になる	・食事、入浴、移動に手助けが必要 ・閉じこもりがちになる	・身体機能も衰え、**寝たきりになることもある** ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる場合がある
本人の思い				
家族の心構え	・家族以外との交流も非薬物療法に繋がります。 ・**自分だけでかかえず**、認知症カフェ等で悩みを話したり、自分が楽しめる時間を持ちましょう。 ・**「今」を受け入れ、「できる事」**に目を向けましょう。 ・「あなたはあなたのままでいい」という**安心感**が本人さんにとって**一番の薬**です。		・否定せず、本人さんの納得できる言葉で伝えましょう。 ・本人さんに役割を持ってもらいましょう。 ・相談する事は恥ずかしいことではありません。困りごとを打ち明けてみましょう。 ・介護保険を使って、介護者が穏やかに過ごせる時間を確保しましょう。		・表情や仕草を汲み取り、スキンシップをとる。 ・人生・思い出に想いを寄せられるのは家族です。 ・介護をプロに委ね、時間や心にゆとりを持ちましょう。

令和７年７月　初版発行
令和８年８月　第２版

松江市役所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