

認知症が気になった時に役立つ手引き

～ 認知症ケアパス ～



認知症をわがこととして考えてみましょう



脳の病気により認知機能が低下し、日常生活に不具合を生じる状態です。年齢が高くなるほどかかりやすくなりますが、だれにとっても身近な病気になっています。

自分や家族、身近な人が認知症になったら、どのように生活したいと考えますか。どんな地域、社会で暮らしていきたいでしょうか。

認知症の人が生活の中で支障を感じたとき、周囲の人の理解不足や偏見が“バリア”となっているのであれば、それを取り除き、認知症の人と共に安心して暮らせるまちをつくることが望めます。(共生社会)

「認知症ケアパス」とは

「認知症ケアパス」は、認知症の症状に応じて、認知症の人やその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、本人の状況に合わせてどのような支援やサービスなどを受ければよいかを示した道しるべです。



目 次



1	ひと足先に認知症になった私からあなたへ.....	3
2	認知症の疾患について.....	4
3	MCI(軽度認知障害)とは?.....	5
4	若年性認知症とは?.....	5
5	もの忘れと認知症の違い.....	6
6	もの忘れ気になりませんか?..... ～チェックしてみましょう～	7・8
7	認知症に早く気づくことが大事です.....	9
8	認知症の予防につながる習慣.....	10
9	もの忘れが気になったら工夫して生活しましょう.....	11・12
10	相談できるところ.....	13
11	医療機関.....	15
12	上手な受診の仕方.....	17
13	受診するときの工夫.....	18
14	生活を支えるサービス..... ①住まい・介護サービス ②つどいの場	19
15	今から備えておいたほうがいいこと.....	23
16	いつまでも自分らしく(人生会議).....	26



1 ひと足先に認知症になった私からあなたへ



今日も失敗したことがあったけれど、
気にせず家族や友人と一緒に仲良くしよう
(Kさん 78 歳)



できないことは工夫しながら
手伝ってもらいながらでもいい
自分にできることはやろう
(Sさん 86 歳)



悩んでいるのは自分ひとりじゃない
私のことをわかってくれる仲間と
つながろう
(Oさん 84 歳)

自分の不安を言葉に出して誰かに伝えよう

これからどうなるん
だろう…



家族はどうするん
だろう…

認知症になっても私は私、もの忘れが増えて困ることはあるけれど
できることはまだまだたくさんある。先のことを考えると
時々不安になるけど、今を精一杯自分らしく生きていきたい。

2 認知症の疾患について



アルツハイマー型認知症

認知症の中でもっとも多くを占め、アミロイド β というタンパク質が脳に蓄積し、神経細胞が影響を受け脳が委縮していきます。比較的早い段階から記憶障害の症状がみられ、不安、うつや妄想が出やすくなります。

症状の一例

- ・ 同じことを何度も聞く
- ・ 段取りが悪くなる
- ・ 日にちや時間がわからなくなる
- ・ 約束を忘れる
- ・ 数分前のことを思い出せない

血管性認知症

脳梗塞、脳出血などにより、脳細胞に障害が生じることで発症します。生じる症状はさまざまです。脳血管障害のリスクとなる脳動脈硬化などの生活習慣病の治療・改善が予防につながります。

症状の一例

- ・ 意欲が低下する
- ・ もの忘れはあるが、しっかりした一面もある
- ・ 手足の麻痺、呂律の回りにくさ
- ・ 感情のコントロールができず、ちょっとしたことで感情の変化がみられる

レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体というかたまりがたまるため、このように呼ばれます。記憶障害が比較的軽いことが多く、手足の震えやこわばり、動きの鈍さ、小刻みな歩行などパーキンソン症状や、具体性のある幻視が見られます。

症状の一例

- ・ パーキンソン症状がみられる
- ・ 子どもや動物などがいると話す
- ・ 初期のころはもの忘れが目立たない
- ・ 家にいないはずの人や虫が見える

前頭側頭型認知症（ピック病）

前頭葉と側頭葉を中心に脳の神経細胞が障害されることで発症します。意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなるため、周囲を困惑させる行動をとることがあります。

症状の一例

- ・ ルールやマナーを無視した行動が増える
- ・ 会話の途中で突然立ち去る
- ・ 同じ行動を繰り返す
- ・ 不潔であっても気にしない

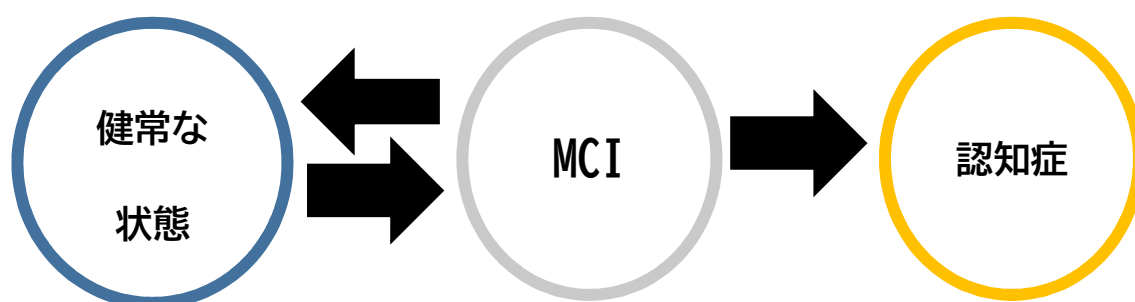
3 MCI(軽度認知障害)とは？



軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階です。

必ずしも認知症に移行するとは限らず、この段階で脳の活性化や生活習慣病の改善に取り組むことで、健常な状態に戻る可能性があります。

日常生活に支障はなくても、何度も同じ話をしたり、もの忘れが目立つなど気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。



4 若年性認知症とは？



一般に 65 歳以上の高齢者に多い認知症ですが、65 歳未満で発症した場合は、「若年性認知症」といいます。

若年性認知症で最初に気づく症状は、もの忘れが多い、職場や家事でのミスや怒りっぽくなるなどです。

しかし、うつや精神的ストレス、更年期障害などが疑われるため、初期診断がしにくいことがあり、異常であることには気がつくますが、受診が遅れる場合があります。

また、現役世代であるため、高齢者とは違った対応が必要となります。

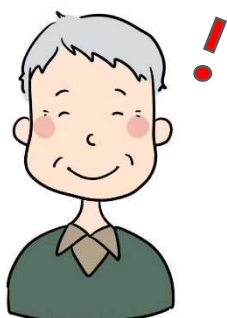
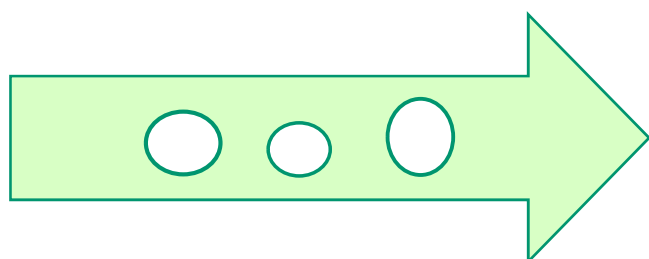
- ・働き盛りで生計の中心であるため、休職や退職により経済的困難や精神的に困惑する可能性があります。
- ・夫婦間の問題や子供の養育・教育や結婚など家庭内での課題があります。
- ・主介護者が配偶者に集中します。また、場合によっては介護者が高齢の親となることがあります。
- ・本人や配偶者の親は要介護状態になるリスクが高い世代であるため、同時に複数の方の介護をする可能性があります。

5 もの忘れと認知症の違い



加齢による 「もの忘れ」

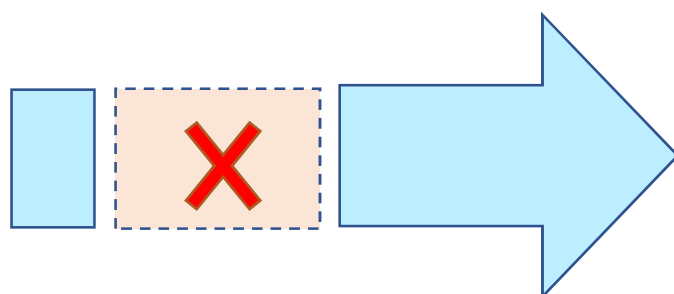
- ・体験や出来事の一部を忘れてしまうが、ヒント等があれば忘れた部分を思い出すことができる
- ・もの忘れをしている自覚がある
- ・人物や時間・場所までわからなくなることはない
- ・何を食べたか忘れる
- ・約束をうっかり忘れる
- ・買い物に行ったときに買うものを忘れる
- ・作り話はしない
- ・探し物は努力して見つけようとする
- ・不安を感じるが生活に支障はない



体験の一部
を忘れる

認知症の 「もの忘れ」 (記憶障害)

- ・体験や出来事の全てを忘れてしまう、ヒントがあっても思い出すことができない
- ・忘れたことを理解できない
- ・人物や時間・場所までわからなくなることがある
- ・食べたこと自体を忘れる
- ・約束自体を忘れる
- ・買い物に行ったことを忘れ、また買いに行く
- ・つじつまを合わせるなどの作り話をよくする
- ・探し物は誰かに盗まれたという
- ・もの忘れが進行し生活に支障をきたす



体験の全体
を忘れる

6 もの忘れ気になりませんか？ ～チェックしてみましょう～

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック 1  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック 2  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック 3  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック 4  今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック 5  言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック⑥ 貯金のおし入れや、 家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか 	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に 行けますか 	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車 などを使って一人で 外出できますか 	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機や ほうきを使って 掃除ができますか 	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、 電話をかけること ができますか 	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20 点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

13 ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
「知って安心認知症」 令和6年3月発行

7 認知症に早く気づくことが大事です



認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が大切です。



【早く気づくことのメリット】



今後の生活の準備をすることができる

早期に診断を受け、認知症が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合う事で、今後の生活への備えをすることができます。

介護保険サービスを利用するなど、生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

治る認知症や一時的な症状の場合がある

認知機能の低下を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善するものもあります。（正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・甲状腺機能低下症など）

進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー型認知症は早い段階から服薬等の治療や、ご本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行を緩やかにすることが可能と言われています。

「これって認知症？（家族・介護者向け）」：身近な人の状態をチェックできます。
「わたしも認知症？（本人向け）」：ご自身の状態をチェックできます。

※医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

二次元コード



市ホームページ

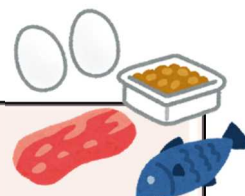
8 認知症の予防につながる習慣



生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気を
つけましょう

塩分控えめ、お酒はほどほどに
バランスの良い食事を心がけましょう



適度な運動を
しましょう

ウォーキングや体操などの運動を
継続的にいきましょう

生活を楽しみ
ましょう

本を読んだり、趣味に取り組んだり、
さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう



人と積極的に
交流しましょう

地域の活動やつどいの場、市が行っている介護予防
教室などに参加してみましょう



9 もの忘れが気になったら工夫して生活しましょう

今のうちから知り、備えておいたほうがいいこと、今後の生活に役立つ

進行度	軽度認知障害(MCI)	軽 度
症状	・もの忘れがあることを自覚している ・リモコンなど機械操作が分からなくなる ・物や人の名前が出てこない ・新しいことがなかなか覚えられない	・同じことを何度も言ったり、聞いたりする ・大事な約束を忘れる、探し物が増える ・薬の飲み忘れや、火の消し忘れが増える
本人の気持ち	・「何かおかしい」という戸惑いや、「これからどうなるのか」という不安がある	・約束を間違えるなど失敗すると自信が無くなる ・イライラしたり怒りっぽくなったり、気持ちが不安定になる
家族の心構え	・かかりつけ医に早めに相談する ・認知症に関する正しい知識や理解を深める。(認知症サポーター養成講座等を受講) 	・できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添う ・今後の生活について、本人と家族でよく話し合う ・相談できる人、場所を知る 

相談できるところ
(P. 13.14)

かかりつけ医 ・ 地域包括支援センター ・ 市役所高齢者

つどいの場
(P. 21.22)

高齢者ほほえみセンター ・ ささえ愛サロン ・ オレンジカフェ

安否確認・見守り・生活支援
(P. 23-25)

安心生活見守り事業 ・ 緊急通報設置貸与事業 ・

住まい・介護サービス
(P. 19.20)

通所介護 ・ 通所リハビリテーション ・ 訪問

医療機関
(P. 15.16)

かかりつけ医 ・ とちぎオレンジドクター ・ 認知症サポート医



相談場所も知っておこう。

中等度	重 度
・慣れているはずの道に迷い、家に戻れないことがある ・季節に合った洋服選びや着替えがうまくできない ・「物を盗まれた」と言うなど、疑い深く怒りっぽくなる	・歩行が不安定になり、体が自由に動かせなくなる ・着替えや食事に介助が必要になる ・言葉が出にくく、コミュニケーションが難しくなる ・身近な人の顔がわからなくなる
・病気の進行や失敗したことへの不安が大きくなる ・できることもあることを、周囲に理解されたいと思う	・言葉でうまく表現できず自分の気持ちを伝えられないが、喜怒哀楽の感情の変化をわかってほしい
・ひとりで我慢せず、ほかの家族にも介護支援を求め、介護サービスをうまく利用する ・必要あれば介護休暇や介護休業などの制度も活用する 	・自宅での介護が難しくなることが多いため、担当ケアマネジャーと相談し、サービスをうまく利用する ・施設などに入所した場合は、可能な範囲で面会し顔を見せて安心してもらうことも大切 

幸福課 ・ 担当ケアマネジャー

(大学・まちなか・家族の会ひなげし)

給食サービス ・ 運転免許自主返納 ・ 認知症要配慮高齢者等事前登録

介護 ・ 訪問看護 ・ 福祉用具貸与 ・ ショートステイ ・ 施設サービス

・ 認知症専門外来のある医療機関 ・ 認知症疾患医療センター

10 相談できるところ



【地域包括支援センター】

相談は担当地区の地域包括支援センターにご連絡ください。
電話、訪問や来所などで、相談できます。

二次元コード



市ホームページ

名 称	担当地区	電話番号
中央地域包括支援センター (大田原市福祉センター内)	大田原、紫塚、金田	0287-20-1001
西部地域包括支援センター (大田原市福祉センター内)	西原、親園、野崎、佐久山	0287-20-2710
東部地域包括支援センター (大田原市役所黒羽支所北隣)	湯津上、黒羽、川西、両郷、須賀川	0287-53-1880

【市役所】

高齢者幸福課地域支援係 電話番号 0287-23-8757
もの忘れ相談(月1回)※予約制
日時は広報またはホームページでご確認ください。



認知症地域支援推進員

認知症の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービス、地域の支援機関と連携して支援します。認知症の人や家族を対象に相談を行います。

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と専門知識を持つスタッフで、認知症の方(疑いのある方)やそのご家族のご自宅を訪問し、ご本人やご家族の支援を行います。

具体的には、ご本人やご家族が生活上、どのように困っているかなどを伺い、介護の方法や対応をアドバイスしたり、医療機関や適切な介護サービスの利用について支援を行います。

対象は40歳以上で、ご自宅で生活している認知症状でお困りの方です。

在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる窓口です。ケアマネジャーが在籍し、必要な介護サービスの調整・管理を行います。

若年性認知症の相談窓口

栃木県では、若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、ご本人やその家族等からの相談内容に応じて来所相談（要予約）や出張支援及び関係機関との連携調整等を行います。

まずは、電話相談をしてください。

電話番号 028-627-1122

毎週土曜日 午後1時30分から午後4時まで
（祝祭日及び年末年始を除く）

二次元コード



栃木県ホームページ

認知症の人とその家族のための電話相談（栃木県支部）

実際に認知症の方を介護した経験を持つ「（公社）認知症の人と家族の会栃木県支部」の相談員が電話相談を受けます。

電話番号 028-627-1122

毎週月曜日から金曜日 午後1時30分から午後4時まで
（祝祭日及び年末年始を除く）



11 医療機関



【とちぎオレンジドクター・認知症サポート医が勤務している医療機関】

(令和6年4月時点)

地区	医療機関名	とちぎオレンジドクター	認知症サポート医	所在地	電話番号 (0287)
大田原市	江部医院	○	○	黒羽向町 60	54-0013
	小林内科外科医院	○	○	富士見 1-1606-265	23-8870
	なすのがはらクリニック	○	○	滝沢 304-1	28-1151
	那須赤十字病院	○	○	中田原 1081-4	23-1122
	那須中央病院		○	下石上 1453	29-2121
	松井医院	○	○	城山 1-2-3	22-2067
那須塩原市	栃木県医師会塩原温泉病院	○	○	塩原 1333	32-4111
	那須北病院 (旧那須脳神経外科病院)	○	○	野間 453-14	62-5500
	はらクリニック	○	○	東三島 4-54-7	39-5232
	三森医院	○	○	宮町 1-9	62-1095
	なすのクリニック	○	○	共壑社 83-24	60-5211
那須町	見川医院		○	湯本 212	76-2204

- ・「とちぎオレンジドクター」は、もの忘れや認知症の「相談」などができる医師として、栃木県が認定した医師が診療している医療機関です。
- ・「認知症サポート医」は、独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。



【認知症専門外来のある医療機関】

(令和5年4月時点)

地区	医療機関名	所在地	電話番号 (0287)
大田原市	那須赤十字病院（もの忘れ外来）	中田原 1081-4	23-1122
	室井病院	末広 1-2-5	23-6622
那須 塩原市	国際医療福祉大学病院 脳神経内科（もの忘れ外来）	井口 537-3	37-2221
	那須北病院 （旧那須脳神経外科病院）	野間 453-14	62-5500
那須町	那須高原病院	大字高久甲 375	63-5511
	見川医院	湯本 212	76-2204

※受診には予約が必要な場合があります。事前に各病院にお問い合わせください。

【認知症疾患医療センター（近隣の認知症医療の中核機関）】

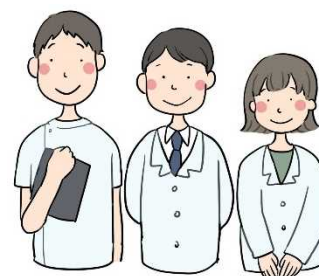
(令和5年4月時点)

医療機関名	所在地	電話番号
佐藤病院	矢板市土屋 18	0287-43-1150
烏山台病院	那須烏山市滝田 1868-18	0287-82-0051

※近隣の医療機関のみ紹介しています。

認知症対応医療機関や認知症疾患医療センターを受診するときは、かかりつけ医からの診療情報提供書（紹介状）や診察予約が必要な場合があります。

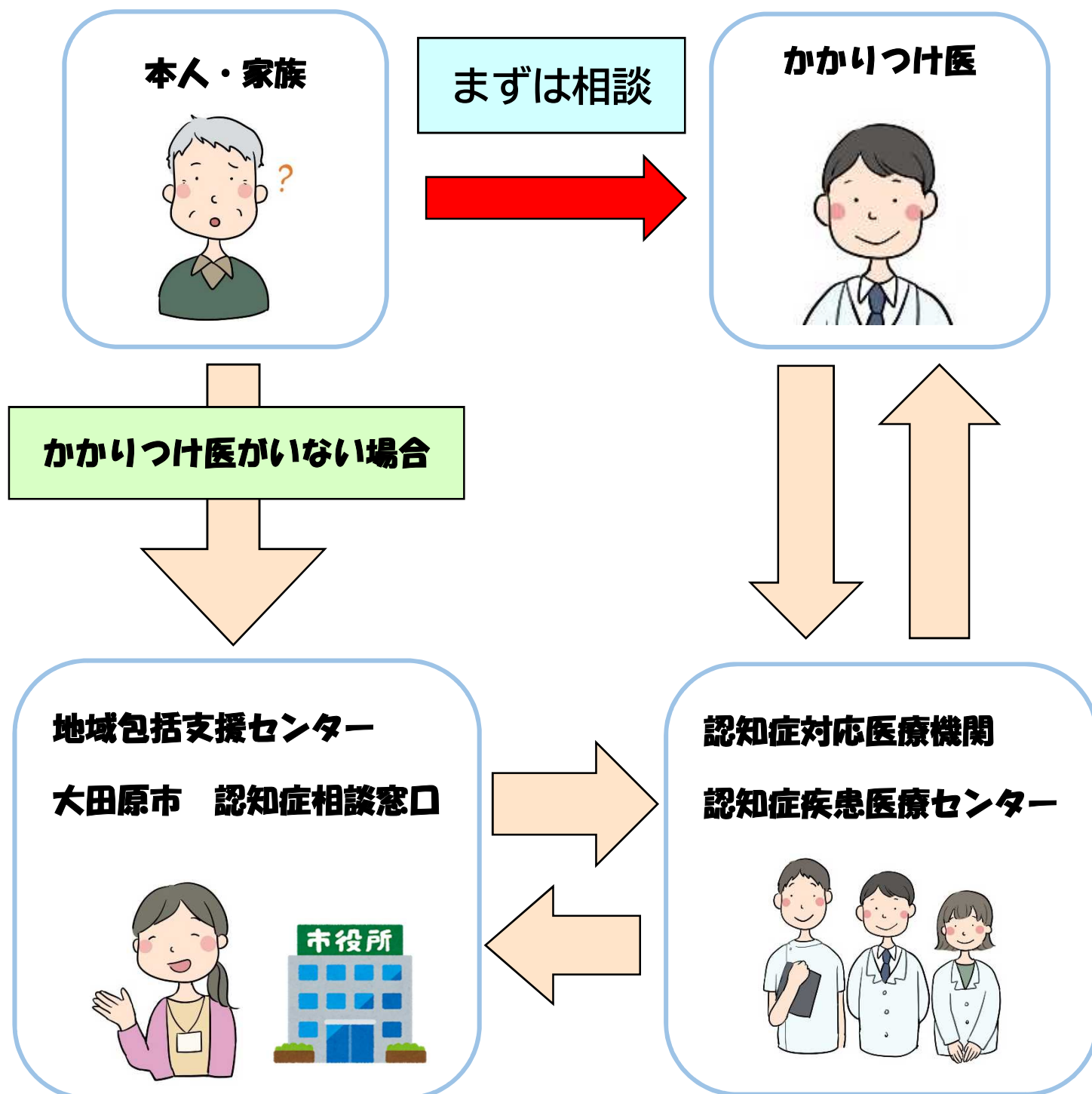
受診の前に医療機関にお問い合わせください。



12 上手な受診の仕方



認知症かな？と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医は、ご本人やご家族を日頃から知っている強みがあります。
必要に応じて、専門医療機関を紹介してくれます。
症状が安定すれば、かかりつけ医で治療を受けることが可能になる場合もあります。



13 受診するときの工夫



医師の診察を受ける時、限られた時間で伝えたいことをもらさずに伝えることは難しい事です。

- ★受診の前に、日頃の様子や相談したいこと、これまでに起こったエピソード、かかった病気などをメモしておきましょう
- ★お薬手帳を忘れずに持っていきましょう
- ★受診する時はご本人の様子をよく知る身近な人の付き添いが重要なポイントです

受診メモ (例)

いつ頃から

- ・ 4～5 年前から

症状や気になる出来事 (エピソード)

- ・ ご飯を食べたことを忘れる・お財布がなくなったと騒ぐ
- ・ 探し物が増える・火の始末ができない

生活で困っていること

- ・ 最近外出しなくなった

家族の困りごと

- ・ 怒りっぽくなって困る
- ・ 外に出なくなっていて、もの忘れが進んでしまうのではないかと心配
- ・ 家に1人でいるときに火を使うのではないかと心配

元々の性格

- ・ 職人気質で頑固・まじめで趣味がない



14 生活を支えるサービス



① 住まい・介護サービス ※介護保険の申請後、介護認定を受けた方が利用できます

自宅での生活を続けていくには・・・



通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活支援や、生活向上のための支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためにリハビリテーションを日帰りで行います。

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅に訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

訪問看護

病気などを抱えている方に、看護師などが自宅を訪問して、療養上の世話や診察の補助を行います。

福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸出します。（歩行器・車いすなど）



住宅改修費支給

- ・手すりや階段、浴室やトイレなどの手すり設置
 - ・段差解消のためのスロープ設置
 - ・滑り防止のため、床または通路面の材料の変更
 - ・引き戸などへの扉の取替
 - ・洋式便器などへの便器の取替え
- (同一住宅で上限20万円まで)

ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

自宅での生活が難しくなったら・・・



認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

介護スタッフに食事・入浴・排泄の支援を受けながら共同生活する住宅です。（要支援2以上）

介護老人保健施設（老人保健施設）

状態が安定している方が社会復帰できるように、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

地域密着型特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム）

有料老人ホームなどの特定施設のうち、定員が29人以下の小規模な介護専用型特定施設に入所する方が、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。（新規入所は原則要介護3以上の人）



② つどいの場



大学オレンジカフェ in 大田原

もの忘れや認知症のことについて一緒に学んだり、レクリエーションを行い、みんなでほっとした時間を過ごしませんか。参加者同士やスタッフとのコミュニケーションを通して、認知症の理解・介護方法などを共有し、本人や家族が安心できる場です。国際医療福祉大学と協働しています。

月1回実施 場所：国際医療福祉大学カフェテリア



二次元コード



市ホームページ

まちなかオレンジカフェ

認知症の方が自分でやりたいことを決めて楽しむ場所です。家族も一緒に参加していただき、できる事を再発見していきましょう。本人の意欲向上と家族の介護負担の軽減を目指します。市や地域包括支援センター、認知症サポーター（チームオレンジ）が支援していきます。

月1回実施 場所：大田原市生涯学習センター



二次元コード



市ホームページ

オレンジカフェ 家族の会ひなげし

認知症の介護で悩んでいる、先輩介護者に相談したいなどお茶を飲みながら、情報交換や交流をしませんか？

月1回開催 場所：大田原市福祉センター

二次元コード



市ホームページ

高齢者ほほえみセンター

市内に24か所整備されており、地域の実情に応じて自治会長や自治公民館長、民生委員などの地域住民やボランティアが中心となって運営しています。

介護予防事業として、筋力向上トレーニングや認知症予防、口腔ケアなどの講話を行います。

また、健康維持や生きがいづくり、閉じこもり予防に関する対策事業として、季節行事活動や手芸、輪投げ、カラオケ等の活動を自主的に行っています。

ささえ愛サロン

地域の高齢者等が気軽に集まれる「憩いの場」として、自治公民館、空き家、空き店舗、学校跡地、賛同する個人宅など、参加者の集まりやすい場として活動しています。住民が主体となって、年齢や心身の状態を問わず誰もが参加することで、健康・生きがい・つながり作りができます。

二次元コード



市ホームページ

【お問い合わせ先】
高齢者幸福課 地域支援係
電話番号 0287-23-8757

15 今から備えておいたほうがいいこと



最近ものの忘れが気になってきたと感じたら生活に工夫をしていきましょう。

ものの忘れが増えていくことを前提に、できることは今から習慣化する。

すべてを人に任せるのではなく、今までの生活を大切にして自分でもできる事は続けていくことが大切です。

生活の工夫

- ・ 日常的にメモ（手帳・携帯電話・カレンダー）を活用し、目につくところに貼っておく
- ・ アラームやお知らせ機能の活用、家族や友人に連絡を頼む
- ・ 家事や今まで続けてきた趣味はできるだけ続ける
- ・ 誰かの手助けが必要なら周囲に話す
- ・ 今までの関係を大切にし、頼りになる人を見つけておく
- ・ ひとりで頑張りすぎない



医療のこと

- ・ 変わったこと、気になったことはメモを取り、医師に相談をする
- ・ 身近な人に次回の受診予約・お薬手帳の確認・報告をする
- ・ 薬の飲み忘れ予防のための工夫をする（薬箱の利用、薬局に分包依頼する）
- ・ 飲み忘れが増えたら医師に相談をする

お金のこと

- ・ 生活に必要な口座はなるべく1か所にまとめ、税金や光熱費などの定期的な支払いは口座振替の手続きをして滞納を防ぐ
- ・ 大きなお金は信頼できる家族に管理を依頼する

買い物

- ・ 移動販売や宅配可能な商店・近くのコンビニエンスストアや生協等を利用する
- ・ 買い物と一緒に出掛けてくれる人がいれば、出かけて自分で買い物をする
- ・ 訪問介護を利用して、買い物支援サービスを受ける

食事

- ・簡単に食べられるレトルト食品・缶詰・フリーズドライ・冷凍食品を活用する
- ・食事の確保が難しくなったら配食サービス・民間の宅配弁当を利用する
- ・訪問介護を利用して一緒に調理する



運転免許

- ・車以外の移動手段も検討し、公共交通機関利用が可能なら早めに体験しておく
 - ・免許更新時の検査で不安があれば早めに返納をする
- ⇒返納者のメリットや、使えるサービスを返納前から確認しておく

申請による運転免許の取消手続き（自主返納）

受付場所：県内の警察署または運転免許センター

申請できる人：本人または代理人（入院などで本人が来られない場合のみ）

代理人は家族・介護施設職員などで、本人から委任を受けた人

問合せ：運転免許センター 電話番号 0289-76-0110

二次元コード



市ホームページ

認知症要配慮高齢者等事前登録制度

認知症などの病気により、行方不明になるおそれがある方の名前や身体的特徴、家族の連絡先や本人の写真などを、同意を得て事前に登録しておくことで、万が一、行方不明になってしまったときに早期に対応するための制度です。

なお、市に登録された情報は、警察署や地域包括支援センターと共有します。

（事前登録の対象者）

大田原市に住所を有し、次のいずれかに該当する方です。

- ① 認知症により行方不明になるおそれがある高齢者等
- ② その他市長が必要と認める方

二次元コード



市ホームページ

認知症サポーター養成講座

地域ぐるみの支え合いの基盤をつくるため、厚生労働省では平成 17 年度から「認知症を知り地域をつくる 10 カ年」キャンペーンの一環として、「認知症サポーター」を養成していました。市では引き続きこの取り組みを進めています。

認知症サポーター養成講座は、研修を受けたキャラバンメイトが講師となり、実施します。地域の集会や会社での勉強会、学校や育成会など、人が集まる機会において、認知症サポーター養成講座を開催することができます。



二次元コード



市ホームページ

安心生活見守り事業

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるような支援体制の整備と充実を目指し、12地区の見守り組織、市と社会福祉協議会、地域包括支援センター、その他関係する機関が地域ぐるみで連携して事業に取り組んでいます。

対象になる方は、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯や障害者など何らかの手助けを必要とする方で、支援の内容は、声掛けなどの見守りや、買い物支援・ゴミ出しの手伝いなどの生活支援があります。

市では、皆さんが地域の中で孤立することなく、助け合いながら過ごせるまちを目指していますので、ご相談ください。



16 いつまでも自分らしく（人生会議）



人生会議 ～自分らしい生活を前もって考える～

認知症の方に限らず、誰もが年をとっていくと、自分のことを自分自身で決めることが難しくなっていくことが予想されます。元気なうちから、家族などに自分が今後どのように暮らしていきたいのかを伝え、話しあっておくことが大切です。



二次元コード



市ホームページ

成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障害などにより判断能力が不十分な方が不利益を被り、その方の尊厳が損なわれないように、家庭裁判所が援助者（成年後見人等）を選任することで、その方を法律的に支援する制度です。

成年後見制度は、本人の判断能力により、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つに分かれています。

任意後見制度は、判断能力が十分にある段階で、将来後見人になってほしい人を自分で選び契約を結ぶため、認知症が進行してからも自分の意思を尊重してもらえます。

二次元コード



市ホームページ



住み慣れた地域の中で
いつまでもいきいきと安心して
暮らせるまち

第7版作成日 令和7年

