



釧路市認知症ケアパス

～認知症になっても安心して暮らすために～



「認知症ケアパス」とは

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症したときから、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示すものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにこの「認知症ケアパス」をご活用ください。

令和6年4月
釧路市

こちらからご家族編

はじめに

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われており、今後も高齢者人口の増加とともに認知症の人も増加していくことが予測されています。最近では、生活や仕事に支障をきたさないような軽い症状で、認知症と診断される一歩手前の状態のことを軽度認知障害(MCI)といい、早期診断がなされるようになりました。

また、認知症の本人だけでなく、国民の一人ひとりが他人事ではなく、「自分事」として認知症を考え、認知症の人が希望を持って暮らせるように、2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

認知症の人は記憶障害などから不安になることもありますが、認知症の状態に応じて適切なサービスが切れ目なく提供されることで、地域の中で暮らし続けることが出来ます。さらに介護する家族(ケアラー)の負担を軽減するためにも、地域全体で支え合うことが重要です。

この「釧路市認知症ケアパス」には、認知症を理解し、認知症の人や家族を支援するための様々な情報と、認知症の人の状態に応じて利用できる社会資源などが掲載されています。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「釧路市認知症ケアパス」をご活用いただけたら幸いです。

ご家族編 目次

1. もの忘れ“めやす”リスト…………… 1 ページ
2. 認知症Q & A…………… 2 ページ
3. 標準的な認知症ケアパスの概念図 …… 4 ページ
4. いろいろな相談窓口があります …… 6 ページ
5. 釧路市認知症初期集中支援チーム …… 8 ページ
6. 暮らしに役立つ情報…………… 9 ページ
7. 若年性認知症について……………11 ページ
8. 釧路市内における社会資源

(釧路地区)……12ページ

(阿寒地区)……14ページ

(音別地区)……16ページ

釧路市西部地域包括支援センター

【担当地区】鳥取、大楽毛地区(昭和、鶴野などを含む)
(0154) 55-2666
釧路市昭和190番地4462 老健くしろ内

釧路市中部北地域包括支援センター

【担当地区】愛国地区(美原、芦野、文苑などを含む)
(0154) 36-1233
釧路市文苑4丁目65番2号 ふみぞの東陽ビルⅠ(1F)

釧路市中部南地域包括支援センター

【担当地区】鉄北、橋北地区
(0154) 24-1102
釧路市堀川町8番43号

釧路市東部北地域包括支援センター

【担当地区】橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
(0154) 42-0600
釧路市鶴ヶ岱1丁目10番46号

釧路市東部南地域包括支援センター

【担当地区】春採地区(興津、桜ヶ岡、白樺、益浦などを含む)
(0154) 42-8222
釧路市春採4丁目10番15号 望洋ふれあい交流センター内

釧路市阿寒地域包括支援センター

【担当地区】阿寒町全域
(0154) 66-1234
釧路市阿寒町中央1丁目4番1号 阿寒町行政センター内

釧路市音別地域包括支援センター

【担当地区】音別町全域
(01547) 9-5252
釧路市音別町中園2丁目119番地1 音別町福祉保健センターほほえみ内

釧路市福祉部 介護高齢課 高齢福祉係

(0154) 23-5185
釧路市黒金町8丁目2番地釧路市役所 防災庁舎 3階

もの忘れ“めやす”リスト

そうだんイーローゴ・ネット
相談e-65.net
早期発見のポイントより抜粋

もの忘れかな??と思ったら、この“めやす”リストを使用してみてください。
現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。

※この結果だけで診断はできません。あくまで“めやす”にすぎません。

該当するリストの数字(2 / 1 / 0)に○をつけ、合計の点数を出します。

	変わらない	多少 悪くなった	とても 悪くなった
(1)曜日月がわかる	2	1	0
(2)前と同じように道順がわかる	2	1	0
(3)住所・電話番号を覚えている	2	1	0
(4)物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
(5)物がいつもの場所にないとき、見つけることができる	2	1	0
(6)洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
(7)自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
(8)買い物でお金を払える	2	1	0
(9)身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
(10)本やテレビの内容がわかる	2	1	0
(11)手紙を書いている	2	1	0
(12)数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
(13)数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
(14)会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
(15)会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
(16)よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
(17)よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
(18)その人たちがどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
(19)最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本間昭・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修
(フランスの精神科医リッチーらによる論文=1996年=をもとに作成)

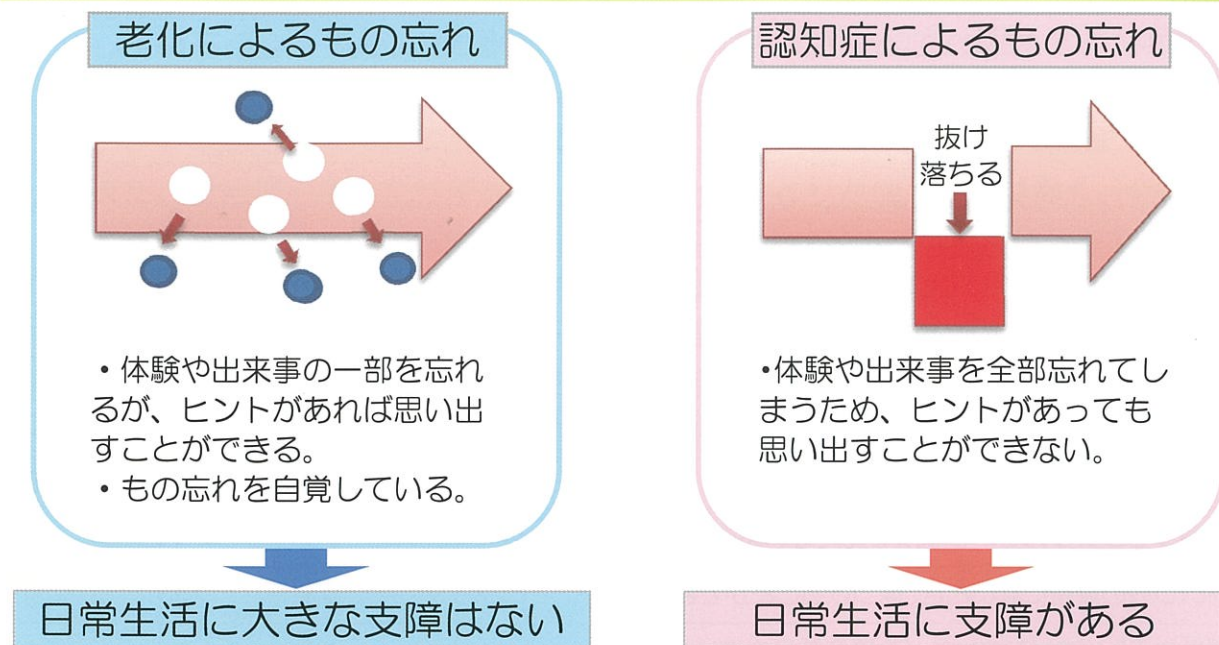
合計

点

合計点が24点以下の場合、かかりつけ医または最寄りの地域包括支援センター等にご相談することをおすすめします。

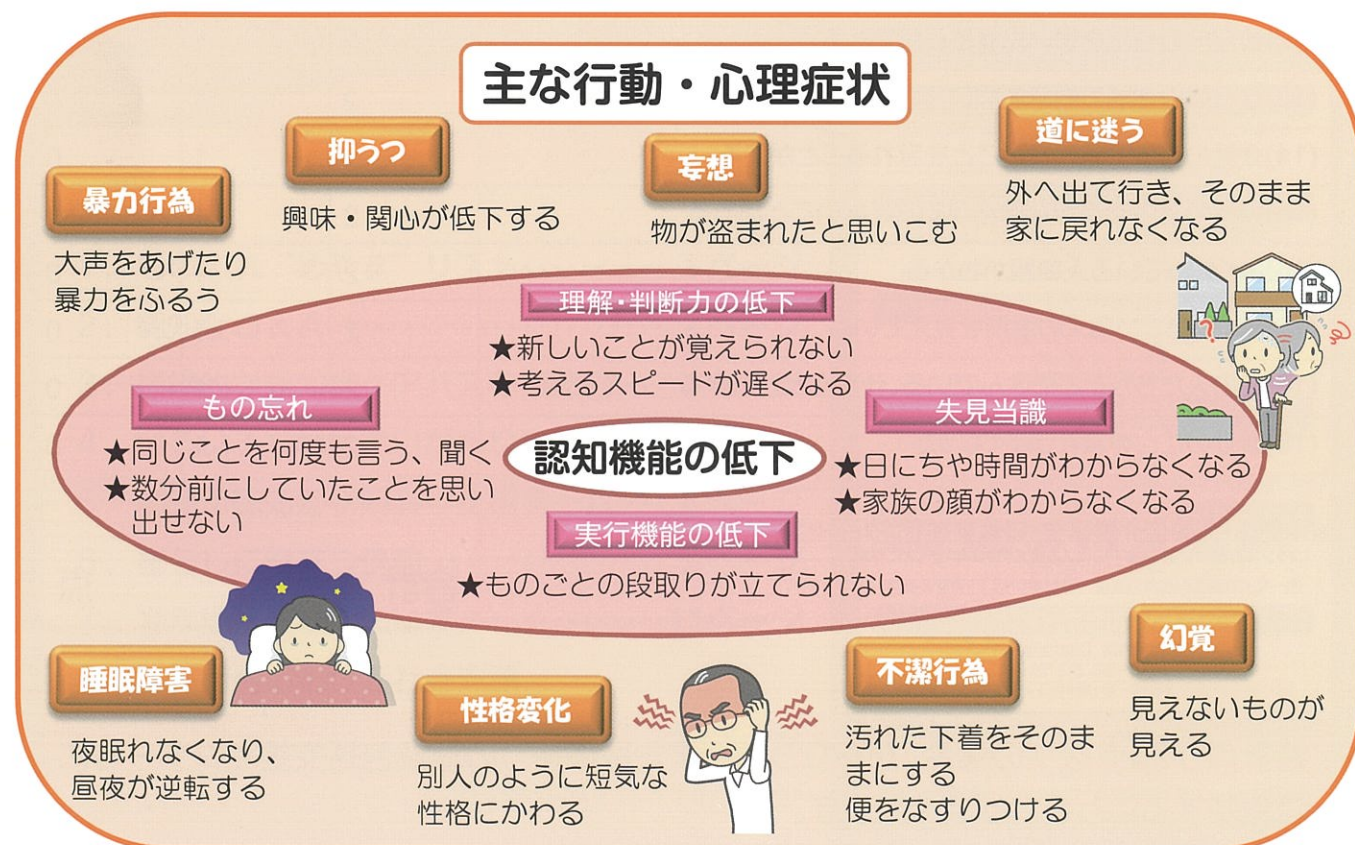
～ 認知症 Q & A ～

①「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違うの？



②認知症の症状ってどんなものがあるの？

認知症には、「認知機能の低下」と「行動・心理症状」の2つの症状があります。
「認知機能の低下」は、脳の細胞が変化することによって起こる症状で、認知症本来の症状です。
「行動・心理症状」は、認知機能の低下により本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が関係して引き起こされる症状です。

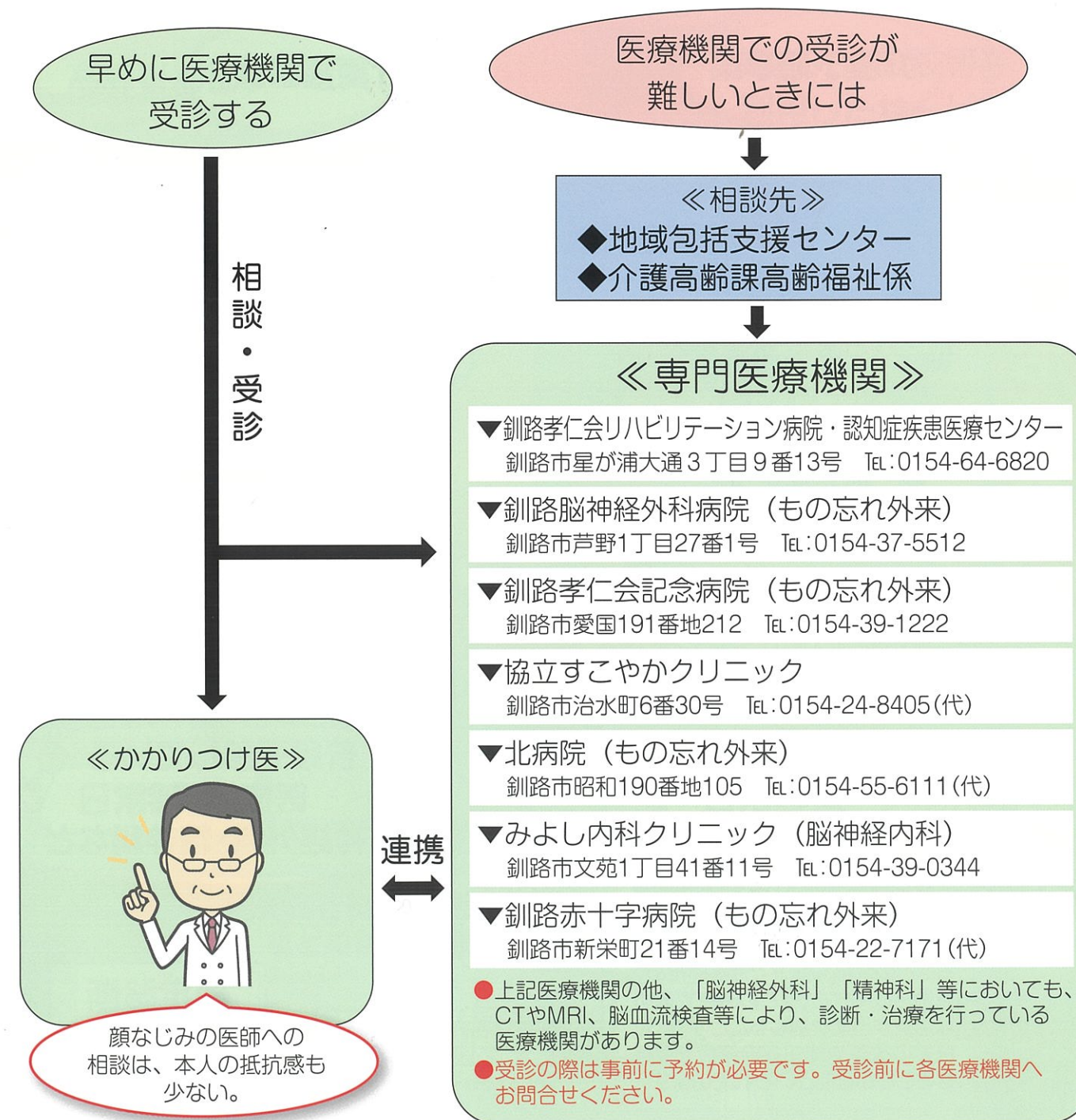


③「認知症かもしれない」と思ったら、どうすればよいの？

◆気になることがあれば、かかりつけ医や専門医療機関にご相談ください。

早期発見・早期治療が大切です！

- ①正常圧水頭症や硬膜下血腫など、治る場合もあります。
- ②アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることが期待できます。
- ③脳血管性認知症は、高血圧をコントロールするなど、関連する病気の治療を行うことにより、進行を防ぐことが期待できます。



◆生活上のことでお困りのことがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

標準的な認知症ケアパスの概念図 ～地域で暮らし続けるために～



認知症の経過
本人の様子
見られる症状や行動の例

認知症の心配がある（自立）

- 物事の段取りが悪くなる
- 昔から知っている物の名前が出てきにくい
- 積極性や意欲が低下する
- 金銭管理や買物、書類作成等を含め、日常生活は自立している

認知症を有するが日常生活は自立

- 新しいことがなかなか覚えられない
- 買い物や金銭管理等にミスが見られるが日常生活はおおむね自立している
- 料理の準備や手順を考える等、段取りや状況判断が必要な行為が難しくなる

誰かの見守りがあれば日常生活は自立

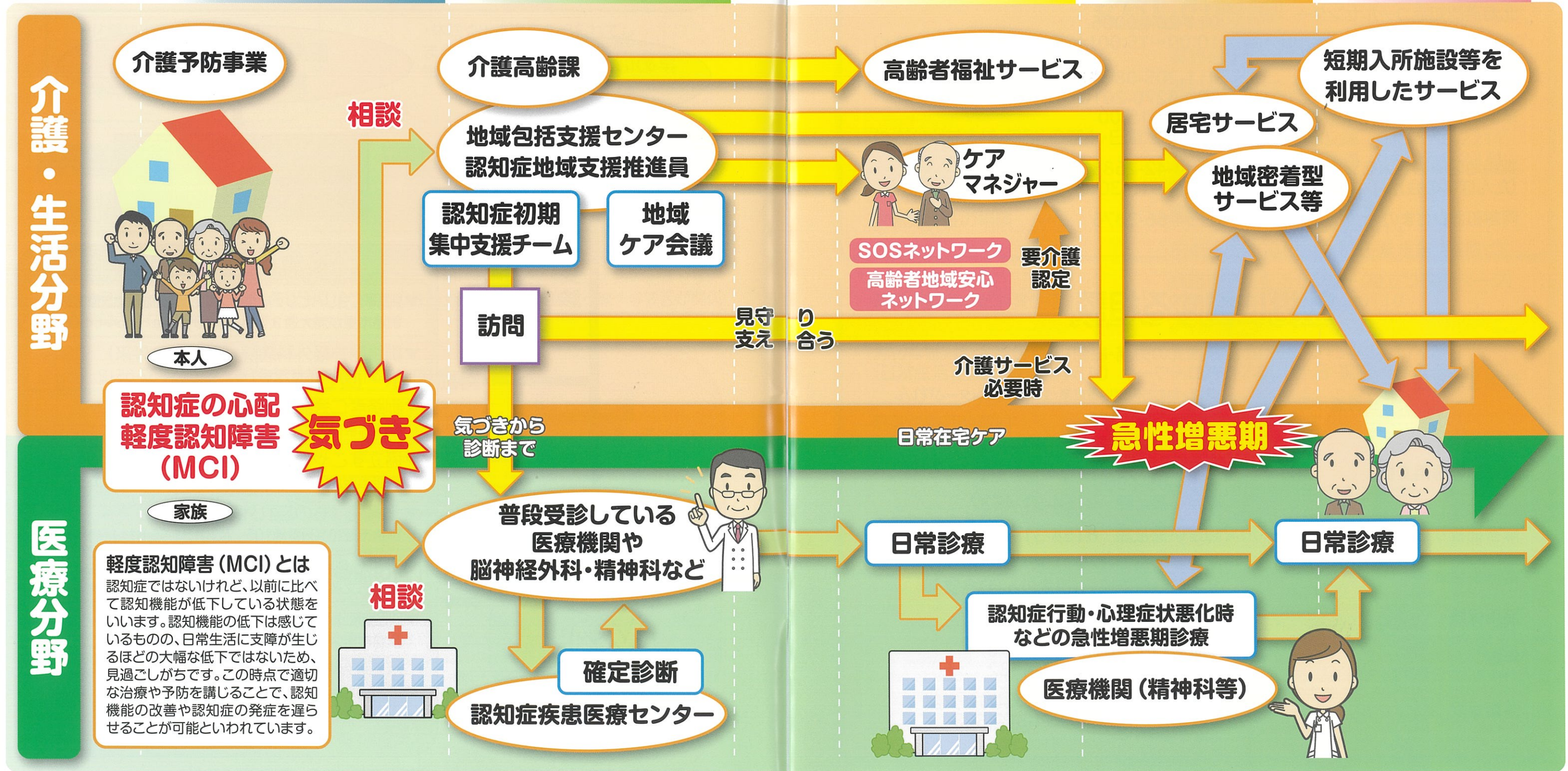
- 服薬や金銭の管理に手助けが必要
- 電話の応対や訪問者の対応などが一人では難しい
- たびたび道に迷い、居場所がわからなくなる
- 買物など今までできたことにミスが目立つ

日常生活に手助け・介護が必要

- 服薬や金銭の管理ができない
- 着替えや食事、トイレ等が一人でうまくできない
- 財布などを盗まれたと言い出す（物盗られ妄想）
- 自宅がわからなくなり、家に帰れないことがある
- 時間・日にち・季節がわからなくなる

常に介護が必要

- ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- 声かけや介護を拒む
- 飲み込みが悪くなり常に食事に介助が必要



いろいろな相談窓口があります

対応の仕方や介護の相談

道迷いや帰宅困難 受診や介護サービスの拒否 介護認定申請、介護サービスなど	お近くの地域包括支援センター または、介護高齢課(裏表紙)
認知症の人と家族の会	0120-294-456 10:00～15:00(土・日・祝日・年末年始は除く)
北海道認知症コールセンター	011-204-6006
北海道認知症の人を支える家族の会	10:00～15:00(土・日・祝日・年末年始は除く)
北海道若年認知症の人と 家族の会(北海道ひまわりの会)	011-205-0804 090-8270-2010 10:00～15:00 火曜日・水曜日・木曜日(祝日・年末年始は除く)
釧路地区障害老人を支える会 (たんぽぽの会)	0154-42-2688 10:00～15:30(毎週水曜日)
阿寒町おひさまの会	0154-66-3376

就労に関する相談

職場復帰支援	所属先の労務・総務・人事担当 ハローワーク 0154-41-1201 くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぶれん 0154-65-6500
障がい者雇用支援	所属先の産業医・総務・総務・人事担当 くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぶれん 0154-65-6500 障がい福祉課 0154-31-4537
障害福祉サービス	障がい福祉課 0154-31-4537
傷病手当金	所属先の労務・総務・人事担当 全国健康保険協会(協会けんぽ)各支部
雇用保険	ハローワーク 0154-41-1201
年金	年金事務所 0154-22-5810 医療年金課 0154-31-4532
健康保険	全国健康保険協会(協会けんぽ)各支部 国民健康保険課 0154-31-4528

症状や薬の相談



認知症かもしれないと思ったら…	かかりつけ医、または、専門医療機関(3ページ)
薬の飲み方や薬の副作用について	かかりつけ病院、または、かかりつけ薬局

くらしの相談

住宅ローン	契約を行った金融機関
生命保険	契約を行った生命保険会社
ごみの排出 (ふれあい収集)	環境事業課 0154-24-4146 阿寒行政センター市民課 0154-66-2211 音別行政センター市民課 01547-6-2231
運転免許証の相談	釧路警察署 0154-23-0110 釧路免許センター #8080 0154-57-5913 8:45～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
消費者被害など消費生活	釧路市消費生活センター(役立つ情報ページ) 釧路警察署 0154-23-0110 法テラス
大切な書類や金銭の管理 (日常生活自立支援事業)	社会福祉協議会 0154-24-1742 9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
財産の管理や契約 (成年後見制度)	釧路市権利擁護成年後見センター (役立つ情報ページ) 釧路弁護士会 法テラス
生活に関する相談	釧路市・釧路管内生活相談支援センター くらしごと 0154-65-1250 平日 9:00～18:00

釧路市認知症初期集中支援チーム

釧路市では、平成29年度より「認知症初期集中支援チーム」を設置しました。

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、早期診断・早期対応と、医療と介護に適切に繋がることを目的とします。



認知症初期集中支援チームとは？

認知症専門医（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職がチーム員となり、認知症の「早期発見・早期対応」を目指して活動する認知症専門チームです。

どのような活動をするの？

釧路市内にお住いの認知症の方（疑いのある方に）のご自宅を認知症初期集中支援チームが訪問して、心配なこと、困っていることなどのお話をお伺いし、今後の生活をどのようにしたらよいかなどを、ご本人・ご家族と一緒に考えます。必要に応じて、医療・介護サービスに関する情報提供や助言を行います。

対象となる方は？

40歳以上の釧路市民で、自宅で生活されており、認知症の疑いや症状などでお困りの方。

- （例）・認知症疾患の診断を受けたいが、受診を拒否している。
・医療や介護のサービスを利用したいが、結びつかない
・認知症による症状が強く、対応に困っている ……等



どこに相談すればよいの？

市内の地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員がお話をお伺いしますのでお気軽にご相談ください！

事業全般のお問合せ

釧路市福祉部介護高齢課 高齢福祉係
TEL 0154-23-5185

暮らしに役立つ情報

釧路市権利擁護成年後見センター

- ◆地域で身近な成年後見制度の相談窓口として、制度の説明や申立手続きの支援、後見活動の相談に応じます。
- ◆市民後見人の養成と活動の支援を行います。
- ◆多くの人たちに制度への理解や協力を得るため、PR活動や養成講座等の学習会、また市民後見人や支援者等のスキルアップ講座や連絡会を開催します。

【住 所】〒085-0011 釧路市旭町12番3号 釧路市総合福祉センター3階

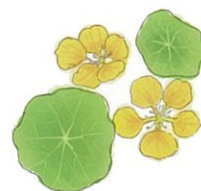
【電 話】0154-24-1201

【時 間】月～金曜日 9:00～17:00

（土・日・祝日および年末年始はお休みとなります。）

成年後見制度とはどんな制度？

- ◆成年後見制度は、判断能力の不十分な成年者（認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など）の身体や財産などに対する権利が侵害されないように、成年後見人等が財産の管理や処分などの法律行為や福祉サービスの利用契約などを行い、保護・支援するための制度です。制度は、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。
- ◆「法定後見制度」は、日常生活や財産の管理などについての判断能力が不十分になってしまったときに、家族などや市町村長が家庭裁判所に法定後見の開始を申立て、家庭裁判所が後見人等を選任する制度で、選任された後見人等は財産の管理や保護、福祉サービスの利用契約などの支援を行います。法定後見制度は、後見、保佐、補助の3つの類型があり、判断能力の程度など本人の事情に応じて制度を選ぶことができます。なお、申立ては、原則として本人の居住地の家庭裁判所に行います。
- ◆「任意後見制度」は、日常生活や財産の管理が不自由になった場合に備え、あらかじめ自分が選んだ後見人（任意後見人）との間で、公証人が作成する公正証書によって契約（任意後見契約）を結んでおく制度です。なお、本人の判断能力が不十分になり、家庭裁判所が任意後見監督人を選任したときから、契約の効力が生じることになりますので、家庭裁判所にその選任の申立てを行う必要があります。



釧路市消費生活センター 相談室

悪質商法による被害や商品事故の苦情などの消費生活に関する相談に応じ、相談内容により問題解決のための助言や各種情報の提供を行っています。

【住 所】〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地 釧路市役所2階

【電 話】0154-24-3000

【時 間】月～金曜日 10:00～15:30

(土・日・祝日および年末年始はお休みとなります。)

【受付方法】来所による面談、電話。(E-mailでのご相談はお受けしておりません。)

SOSネットワーク

SOSネットワークは、釧路警察署、釧路市、地域包括支援センター、家族の会等が協力し、所在不明高齢者等を速やかに発見・保護し、その後の生活に必要なサービスを提供するネットワークです。

【仕組み】

連絡

- ・高齢者等がいなくなった時、家族は釧路警察署生活安全課に電話で連絡します。
- ・連絡を受けた警察署では、パトロールカーや地域の交番の警察官が本人の行きそうな場所を捜索するとともに、各機関に協力を要請します。

協力の要請

- ・保護された時点で、警察は捜索の解除をし、その旨を捜索に協力した各機関へ連絡します。保護された方が元気な場合は家族の元へ戻し、その後の支援を必要に応じて関係機関が協力しサポートします。

発見後

※認知症などの理由により行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報を、ご家族やご本人の同意を得て、あらかじめ登録し、早期発見に役立てる事前登録制度も行っております。また、携帯電話やGPS端末を利用することで早期発見につながる場合もあります。

時間が経つほど行動範囲が広くなり、探しづらくなってしまいます。高齢者の行方が分からなくなった場合は、すぐに釧路警察署生活安全課へ電話で連絡してください。

【釧路警察署生活安全課】0154-23-0110 (内線261・262)
(夜間・土・日・祝日は、110番へ)

家族介護者の会

高齢者や認知症の方などを介護されているご家族が集まり、お互いに介護に関する体験談や情報の交換を行う会です。釧路市には2つの会があります。

◆釧路地区障害老人を支える会 (たんぽぽの会)

【電 話】0154-42-2688 (毎週水曜日)

◆阿寒町おひさまの会

【電 話】0154-66-3376

若年性認知症について

認知症とは、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。高齢者の認知症は女性が多いのに比べ、若年性認知症は男性が多いのが特徴です。疲れや、更年期障害、あるいはうつ状態など他の病気と間違えられることがあります。

本人や配偶者が現役世代なので、認知症になって職を失うと、経済的に困ることになります。介護者が配偶者に限られることが多いので、配偶者も仕事が十分にできにくくなり、身体的にも精神的にも、経済的にも大きな負担を強いられることになります。

認知症とうつ状態との区別

	うつ状態	認知症
発症	週～月単位で、何らかのきっかけがある	ゆっくりと発症し、特定しにくい
経過	発症後、症状は急速に進行し、日内・日差変動がある	一般にゆっくりで、変動が少なく、進行性
記憶障害	記憶障害を訴える 考えてもわからないと言う 最近の記憶も昔の記憶も同様に障害される	記憶障害を否認するが、他覚的にはみられる 考えようとしない 最近の記憶が障害される
答え方	質問に「わからない」と答える	誤った答え、作話をしたり、つじつまを合わせようとする
自己評価	自分の能力低下を嘆く	自分の能力低下を隠す
思考内容	自罰的、自分を責める	他罰的、他人のせいにする
身体症状	不眠、食欲低下など	あまり見られない
気分・感情	気分は日内変動する 悲哀、空虚感	怒りっぽい、感情と一致しない言動がある

利用可能な制度の一口メモ

制 度	説 明
精神障害者 保健福祉手帳	症状や生活状況によって、1～3級の各種優遇措置を受けられる。 この手帳は若年性認知症の診断を受けた後6か月後に申請し、税金の控除・免除やNHK受信料の減免などが受けられる。
自立支援医療費 (精神通院医療) 助成制度	精神医療に係わる医療費のうち、医療保険の本人負担の一部を公費負担する。総医療費のうち、原則として本人負担は1割に軽減される。病院以外に薬局、精神科デイケア、訪問看護ステーションも該当する。
傷病手当金	職場の健康保険に加入している本人が、病気やけがなどで休業する場合、療養中の生活保障として支給される。国民健康保険には適用されない。
障害年金制度	公的年金に加入中、障害の程度と一定の要件によって支給される。障害年金には①国民年金の障害基礎年金②厚生年金の障害厚生年金があり、申請の要件は障害の原因となった傷病の初診日から1年6ヶ月経過していることが原則。

《その他》

雇用保険制度、障害者総合支援法による就労支援、所得税・住民税の障害者控除、介護保険制度、国民健康保険料の減免、国民年金保険料の法的免除、生命保険の高度障害認定、住宅ローン免除、介護休業制度(介護する家族のための制度)、身体障害者手帳、就学援助制度

釧路市 (旧釧路市) の社会資源

※1 支援の内容における「介護 予防・悪化防止」「他者とのつながり支援」「仕事・役割」については、ご本人の状態に合わせた対応が望ましいため、お近くの地域包括支援センターにご相談をお願いいたします。

支援の内容	社会資源	① 認知症の 心配がある（自立）	② 認知症を有するが 日常生活は自立	支 援の必要性 ③ 見守りがあれば 生活は自立	④ 日常生活に 手助け・介護が必要	⑤ 常に介護が必要	窓口・問合せ先	電話番号
介護予防・悪化防止	介護予防事業	●	●				市介護高齢課	23-5185
	保健師による健康相談							
	老人福祉センター等の健康相談							
	地域包括支援センターの健康相談						お近くの地域包括支援センター	
	おたっしやサービス	●	●		※1			
	短期集中予防サービス							
	特定健診等	●	●				市国民健康保険課	31-4570
	老人クラブ活動	●	●				釧路市老人クラブ連合会	43-2335
他者とのつながり支援	ふれあい・いきいきサロン	●	●				釧路市社会福祉協議会	24-1648
	通所介護・通所リハビリ		●				お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	介護予防事業	●					市介護高齢課	23-5185
	高齢者生きがい事業	●	●					31-4539
	町内会活動	●	●				釧路市連合町内会	23-2101
	老人クラブ活動	●	●		※1		釧路市老人クラブ連合会	43-2335
	ふれあい・いきいきサロン	●	●				釧路市社会福祉協議会	24-1648
	地域カフェ・認知症カフェ	●	●				お近くの地域包括支援センター	
仕事・役割	通所介護・通所リハビリ・小規模多機能居宅介護		●				お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	シルバー人材センター	●					釧路市シルバー人材センター	44-5755
	ボランティア活動	●	●				ボランティアセンター釧路	24-1648
	老人クラブ活動	●	●		※1		釧路市老人クラブ連合会	43-2335
	釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	●	●				釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	65-1250
	NPO活動・サークル活動	●	●				各NPO団体・各サークル団体へ	
安否確認・見守り	高齢者地域安心ネットワーク	●	●	●	●	●		
	地域安心ネットワーク	●	●	●	●	●	市社会援護課	31-4536
	緊急通報システム							
	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●	●	●	●	市介護高齢課	31-4539
	単身高齢者声かけ運動							
	ふれあい収集（ごみ出し支援）	●	●	●	●	●	市環境事業課	24-4146
	町内会	●	●	●	●	●	釧路市連合町内会	23-2101
	民生委員	●	●	●	●	●	釧路市民生委員児童委員協議会	24-2468
	配食サービス（民間）※福祉サービス外	●	●				各事業所へ	
	釧路市SOSネットワーク		●	●	●	●	釧路警察署　生活安全課	23-0110（内線261）
	行方不明高齢者等早期発見システム事業		●	●	●	●	市介護高齢課	31-4539
	配食サービス（民間）※福祉サービス			●	●	●		
	訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所			●	●	●	お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護				●	●		
	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●	●	●	●		
生活支援	単身高齢者等除雪事業	●	●	●	●	●	市介護高齢課	31-4539
	軽度生活援助事業	●	●	●	●	●		
	寝たきり高齢者等移送サービス				●	●	市環境事業課	24-4146
	ふれあい収集（ごみ出し支援）	●	●	●	●	●	釧路市社会福祉協議会	24-1742
	日常生活自立支援事業（金銭管理等）	●	●	●	●	●	釧路市権利擁護成年後見センター	24-1201
	成年後見制度		●	●	●	●		
	配食サービス（民間）・買い物宅配サービス・移動販売	●	●	●	●	●		
	移送サービス	●			●	●	お近くの地域包括支援センター	
	民間福祉輸送		●	●	●	●		
	介護タクシー			●	●	●		
生活支援・身体介護	通所介護・通所リハビリ							
	訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ							
	小規模多機能居宅介護			●	●	●	お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	短期入所（ショートステイ）							
身体介護	定期巡回・随時対応型訪問介護看護			●	●	●	お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	夜間対応型訪問介護・複合型サービス							
医療	かかりつけ医	●	●	●	●	●	各かかりつけ医の病院・医院へ	
	認知症疾患医療センター	●	●	●	●	●	釧路孝仁会リハビリテーション病院	64-6820
	もの忘れ外来	●	●	●	●	●	ケアパス　ご家族編3ページ参照	
	居宅療養管理指導		●	●	●	●	各医療機関・事業所へ	
	訪問診療（医師・歯科医師）			●	●	●	各医療機関へ	
	訪問看護		●	●	●	●	担当介護支援専門員	
家族支援	地域包括支援センター・認知症地域支援推進員	●	●	●	●	●	お近くの地域包括支援センター	
	居宅介護支援事業所・小規模多機能型居宅介護						お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	認知症対応型グループホーム		●	●	●	●		
	家族介護者の会	●	●	●	●	●	釧路地区障害老人を支える会	42-2688
	認知症サポーター養成講座	●	●	●	●	●		
	家族介護教室・家族介護者交流事業	●	●	●	●	●	市介護高齢課	31-4539
	認知症高齢者家族やすらぎ支援事業			●	●	●		
	家族介護用品支給事業				●	●		
	ふれあい相談	●	●	●	●	●	釧路市社会福祉協議会	24-7837
	民生委員	●	●	●	●	●	釧路市民生委員児童委員協議会	24-2468
	医療機関相談窓口	●	●	●	●	●	各医療機関窓口へ	
	人権相談	●	●	●	●	●	法務省（みんなの人権110番）	0570-003-110
緊急時支援	消費生活相談	●	●	●	●	●	釧路市消費生活相談室	24-3000
	精神科診療病院	●	●	●	●	●	医療機関（精神科）	
	短期宿泊事業	●	●	●	●	●	市介護高齢課	31-4539
	安心バトン	●	●	●	●	●	釧路市社会福祉協議会	24-1742
	小規模多機能型居宅介護・短期入所（ショートステイ）		●	●	●	●	お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
住まい・サービス付き高齢者住宅等	住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅	●	●	●			お近くの地域包括支援センター	
	高齢者対応型住宅（私設）・ケアハウス			●				
	高齢者対応型住宅（公設）	●	●	●			釧路市住宅公社	31-4563
	生活支援ハウス・養護老人ホーム	●	●	●			市介護高齢課	31-4539
介護老人福祉施設等居住系サービス	老人保健施設			●	●	●		
	認知症対応型グループホーム			●	●	●		
	介護付き有料老人ホーム			●	●	●	お近くの地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	
	特別養護老人ホーム				●	●		

釧路市（阿寒町）における社会資源

※1 支援の内容における「介護

支援の内容	社会資源	支		
		① 認知症の 心配がある（自立）	② 認知症を有するが 日常生活は自立	③ 誰かの 日常
介護予防・悪化防止	介護予防事業	●	●	
	保健師による健康相談	●	●	
	老人クラブ活動	●	●	
	地域包括支援センターの健康相談	●	●	
	おたっしやサービス	●	●	
	短期集中予防サービス	●	●	
	特定健診等	●	●	
	たすけあいチーム	●	●	
	通所介護・通所リハビリ	●	●	
他者とのつながり支援	介護予防事業	●	●	
	老人クラブ活動	●	●	
	高齢者生きがい事業	●	●	
	町内会活動	●	●	
	たすけあいチーム	●	●	
	コミュニティレストラン	●	●	
	通所介護・通所リハビリ・小規模多機能居宅介護	●	●	
仕事・役割	ボランティア活動	●	●	
	生きがいセンター	●	●	
	老人クラブ活動	●	●	
	釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	●	●	
	NPO活動・サークル活動	●	●	
		●	●	
安否確認・見守り	高齢者地域安心ネットワーク	●	●	
	配食サービス（民間）	●	●	
	地域安心ネットワーク	●	●	
			●	
	緊急通報システム	●	●	
	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●	
	単身高齢者声かけ運動	●	●	
	民生委員	●	●	
	行方不明高齢者等早期発見システム事業	●	●	
	たすけあいチーム	●	●	
	ふれあい収集（ごみ出し支援）	●	●	
	町内会	●	●	
	訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所	●	●	
	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●	
	単身高齢者等除雪等事業	●	●	
	軽度生活援助事業	●	●	
	患者等バス	●	●	
	寝たきり高齢者等移送サービス	●	●	
	ふれあい収集（ごみ出し支援）	●	●	
生活支援	配食サービス（民間）・買い物宅配サービス	●	●	
	移動販売	●	●	
	移送サービス	●	●	
	民間福祉輸送	●	●	
	たすけあいチーム	●	●	
	日常生活自立支援事業（金銭管理等）	●	●	
	成年後見制度		●	
	短期入所（ショートステイ）			
	通所介護・通所リハビリ			
	訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ			
	小規模多機能居宅介護			
	短期入所（ショートステイ）			
生活支援・身体介護	訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ			
	小規模多機能居宅介護			
身体介護	短期入所（ショートステイ）			
医療	かかりつけ医	●	●	
	認知症疾患医療センター	●	●	
	もの忘れ外来	●	●	
	訪問診療（医師・歯科医師）			
	訪問看護			
家族支援	地域包括支援センター・認知症地域支援推進員	●	●	
	認知症サポーター養成講座	●	●	
	居宅介護支援事業所・小規模多機能型居宅介護		●	
	認知症対応型グループホーム		●	
	家族介護者の会	●	●	
	家族介護教室・家族介護者交流事業	●	●	
	民生委員	●	●	
	認知症高齢者家族やすらぎ支援事業		●	
	家族介護用品支給事業・家族介護慰労金支給事業		●	
	医療機関相談窓口	●	●	
	人権相談	●	●	
	消費生活相談	●	●	
	精神科診療病院	●	●	
	短期宿泊事業	●	●	
緊急時支援	安心バトン	●	●	
	小規模多機能型居宅介護・短期入所（ショートステイ）		●	
			●	
			●	
住まい・サービス付き高齢者住宅等	ケアハウス	●	●	
	生活支援ハウス・養護老人ホーム	●	●	
介護老人福祉施設等居住系サービス	老人保健施設			
	認知症対応型グループホーム			
	特別養護老人ホーム			

予防・悪化防止」「他者とのつながり支援」「仕事・役割」については、ご本人の状態に合わせた対応が望ましいため、阿寒地域包括支援センターにご相談をお願いいたします。

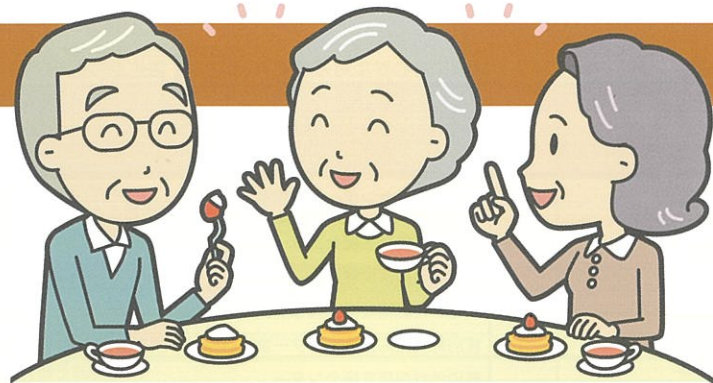
援の必要性			窓口・問合せ先	電話番号
③ 見守りがあれば 生活は自立	④ 日常生活に 手助け・介護が必要	⑤ 常に介護が必要		
	※1		阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
	※1		阿寒地域包括支援センター	66-1234
			市国民健康保険課	31-4570
			釧路市社会福祉協議会阿寒支所	66-4200
			阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
	※1		阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
			阿寒町行政センター市民課	66-2210
			釧路市社会福祉協議会阿寒支所	66-4200
			コミュニティレストランきらく	65-9591
			阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
	※1		ボランティアセンター阿寒	66-4200
			阿寒町高齢者等生きがいセンター	66-1234
			阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
			釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	65-1250
			阿寒地域包括支援センター	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センター	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センター	66-1234
●	●	●	阿寒駐在所（阿寒本町地区） 徹別駐在所（徹別・仁々志別・布伏内各地区） 阿寒湖畔駐在所（阿寒湖温泉地区）	66-3054（阿寒駐在所） 68-7151（徹別駐在所） 67-2151（阿寒湖畔駐在所）
●	●	●	阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
●	●	●	釧路市社会福祉協議会阿寒支所	66-4200
●	●	●	阿寒町行政センター市民課	66-2211
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-2210
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
●	●	●	阿寒町行政センター市民課	66-2211
●	●	●	阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
●	●	●	釧路市社会福祉協議会阿寒支所	66-4200
●	●	●	釧路市権利擁護成年後見センター	24-1201
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	各かかりつけ医の病院・医院へ	
●	●	●	釧路孝仁会リハビリテーション病院	64-6820
●	●	●	ケアパス　ご家族編3ページ参照	
●	●	●	各医療機関へ	
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センター	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●	阿寒町おひさまの会	66-3376
●	●	●	阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
●	●	●	各医療機関窓口へ	
●	●	●	法務省（みんなの人権110番）	0570-003-110
●	●	●	釧路市消費生活相談室	24-3000
●	●	●	医療機関（精神科）	
●	●	●	阿寒町行政センター保健福祉課	66-2120
●	●	●	釧路市社会福祉協議会阿寒支所	66-4200
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●			阿寒地域包括支援センター	66-1234
●	●	●	阿寒地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	66-1234
●	●	●		
●	●	●		

釧路市 (音別町) における社会資源

※1 支援の内容における「介護

予防・悪化防止」「他者とのつながり支援」「仕事・役割」については、ご本人の状態に合わせた対応が望ましいため、音別地域包括支援センターにご相談をお願いいたします。

支援の内容	社会資源	支			援の必要性			窓口・問合せ先	電話番号	
		① 認知症の 心配がある（自立）	② 認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの 日常	③ 見守りがあれば 生活は自立	④ 日常生活に 手助け・介護が必要	⑤ 常に介護が必要			
介護予防・悪化防止	介護予防事業	●	●		※1			音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5252	
	保健師による健康相談							音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
	地域包括支援センターの健康相談	●	●					市国民健康保険課	0154-31-4570	
	短期集中予防サービス	●	●					釧路市社会福祉協議会音別支所	01547-6-2941	
	特定健診等	●	●					音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	老人クラブ活動	●	●							
	ふれあい・いきいきサロン									
通所介護		●								
他者とのつながり支援	介護予防事業	●			※1			音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
	サークル活動	●	●					音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151	
	高齢者生きがい事業	●	●					音別町行政センター市民課	01547-6-2231	
	町内会活動	●	●					釧路市社会福祉協議会音別支所	01547-6-2941	
	老人クラブ活動	●	●					音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	ふれあい・いきいきサロン									
	通所介護		●							
仕事・役割	ボランティア活動	●	●		※1			釧路市社会福祉協議会音別支所	01547-6-2941	
	老人クラブ活動							釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	0154-65-1250	
	釧路市・釧路管内生活相談支援センター　くらしごと	●	●					音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
	サークル活動	●	●					音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
安否確認・見守り	高齢者地域安心ネットワーク	●	●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151	
	地域安心ネットワーク	●	●		●	●	●			
	緊急通報システム	●	●		●	●	●			
	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●		●	●	●			
	単身高齢者声かけ運動	●	●		●	●	●			
	民生委員	●	●		●	●	●			
	行方不明高齢者等早期発見システム事業		●		●	●	●			
	釧路市SOSネットワーク		●		●	●	●	釧路警察署音別駐在所	01547-6-2151	
	ふれあい収集（ごみ出し支援）		●		●	●	●	音別町行政センター市民課	01547-6-2231	
	町内会	●	●		●	●	●	音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所		●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151	
	生活支援	食の自立支援事業（配食サービス）	●	●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151
		単身高齢者等除雪等事業	●	●		●	●	●		
寝たきり高齢者等移送サービス			●		●	●	●	音別町行政センター市民課	01547-6-2231	
ふれあい収集（ごみ出し支援）		●	●		●	●	●			
買い物宅配サービス（民間）		●	●		●	●	●	音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
移動販売（民間）		●	●		●	●	●			
民間福祉輸送			●		●	●	●	釧路市社会福祉協議会音別支所	01547-6-2941	
日常生活自立支援事業（金銭管理等）		●	●		●	●	●	釧路市権利擁護成年後見センター	0154-24-1201	
成年後見制度			●		●	●	●	音別町行政センター地域振興課	01547-6-2231	
コミュニティバス		●	●		●	●	●			
生活支援・身体介護	通所介護				●	●	●	音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ		●							
	短期入所（ショートステイ）									
医療	かかりつけ医	●	●		●	●	●	各かかりつけ医の病院・医院へ 釧路孝仁会リハビリテーション病院 ケアパス　ご家族編3ページ参照 各医療機関・事業所へ 各医療機関へ 音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員	0154-64-6820	
	認知症疾患医療センター	●	●		●	●	●			
	もの忘れ外来	●	●		●	●	●			
	居宅療養管理指導		●		●	●	●			
	訪問診療（医師・歯科医師）				●	●	●			
	訪問看護		●		●	●	●			
家族支援	地域包括支援センター・認知症地域支援推進員	●	●		●	●	●	音別地域包括支援センター	01547-9-5252	
	認知症サポーター養成講座	●	●		●	●	●			
	居宅介護支援事業所		●		●	●	●	音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	認知症対応型グループホーム		●		●	●	●			
	家族介護教室・家族介護者交流事業	●	●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151	
	家族介護用品支給事業				●	●	●			
	民生委員	●	●		●	●	●	釧路市社会福祉協議会	0154-24-7837	
	ふれあい相談	●	●		●	●	●	各医療機関窓口へ		
	医療機関相談窓口	●	●		●	●	●	法務省（みんなの人権110番）	0570-003-110	
	人権相談	●	●		●	●	●	釧路市消費生活相談室	0154-24-3000	
	消費生活相談	●	●		●	●	●	医療機関（精神科）		
	緊急時支援	精神科診療病院	●	●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151
		短期宿泊事業	●	●		●	●	●	釧路市社会福祉協議会音別支所	01547-6-2941
安心バトン		●	●		●	●	●	音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
短期入所（ショートステイ）			●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課	01547-9-5151	
住まい・サービス付き高齢者住宅等	生活支援ハウス	●	●		●	●	●	音別町行政センター保健福祉課		
介護老人福祉施設等居住系サービス	認知症対応型グループホーム					●	●	音別地域包括支援センターまたは担当介護支援専門員		
	特別養護老人ホーム					●	●			



4.活動の場 (デイサービス等)

デイサービス(通所介護)



食事・入浴などの日常生活の介護やアクティビティ、機能訓練のサービスを提供。自宅から施設に通って利用する日帰りのサービスです。

デイケア(通所リハビリテーション)



入浴・食事・運動のサービスやリハビリテーションを提供。自宅から施設に通って利用する日帰りサービスです。

本人ミーティング・交流会



本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

町内会や老人クラブ



生きがいきづくり、仲間づくり、健康づくり、社会参加などを目的とした色々な活動を行っています。

地域カフェ(認知症カフェ)



認知症のご本人とご家族、地域住民の方など誰でも参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、おしゃべりやレクリエーション、情報交換などを行います。

おたっしやサービス



地域住民やボランティアなどが主体となり、レクリエーションや運動の場を提供します。

短期集中予防サービス



介護保険の要支援認定を受けている方や基本チェックリストに該当した方が、3カ月間1コースで専門職による指導を受け、生活機能の改善を目指します。

地域のサークル



地域では様々な活動を行っています。あなたに合う集まりに参加して、楽しみましょう！

3.安心して生活するためのヒント

もの忘れ



◆同じことを繰り返し話す、聞く

- ・昔の出来事は覚えていても、朝食を食べたことや電話の内容など、れなくなります。「ご飯を食べた」など、カレンダーなど決まった

◆火の始末

- ・安全装置の付いたガスコンロやIHコンロを利用しましょう
- ・火災報知機を設置しましょう
- ・タイマーを利用しましょう



◆しまい忘れや置き忘れ

- ・大事なものやよく使うものは見える場所に置きましょう
- ・保管場所を決め目印をつけましょう



時間、場所

◆日時が分からない

- ・日時や曜日が表示される電子時計や電子カレンダーを利用しましょう



◆帰り道が分からなくなる

- ・住所、名前、電話番号を書いた名刺を作ったり衣類に名前を書きましょう
- ・外出時にGPS機能が付いた携帯電話を持ちましょう
- ・認知症に関わらず、加齢により判断能力が低下してきます。自動車の運転では、操作ミスが重大な事故につながる可能性があるため、「免許返納」について家族と話し合うことも必要です。



その電話、詐欺かも!?

- ・子供や孫になりすました犯人から、仕事などのトラブルを理由にお金を要求する「オレオレ詐欺」や、自治体職員を名乗り過払い金や未払の年金があるとATMでお金を振り込ませる「還付金詐欺」など、他にもたくさんの手口があります。このような電話・郵便物・メールは「詐欺」かもしれません。甘い言葉にはご用心を。



3.安心して生活するためのヒント



◆電話番号を忘れてしまう

- ・相手の名前と電話番号を電話機に登録しましょう
- ・ボードや紙に書いて電話の近くに貼りましょう



◆お薬

- ・お薬カレンダーに薬をセットしましょう（セットしてもらおう）
- ・薬を飲む時間になったら家族に声（電話）をかけてもらいしょう
- ・薬の一包化を主治医や薬局にお願いしましょう



◆何度も同じ物を購入する

- ・メモ書きしても、何度も同じ物を買ってしまう場合は、よく行くスーパーの店員さんに事情を話し声をかけてもらいましょう。

判断力・理解力



◆お金の管理が難しい

- ・お金は食費や光熱費など項目ごと袋に分けて入れましょう
- ・1ヶ月の内訳を紙に書きだして貼りましょう

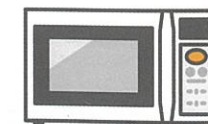
◆順序よく計画的に物事を進められない

- ・目的に従い計画を立てて実行したり、それを振り返りながら物事を進めていくことが難しくなります。料理に例えると、調理の手順を忘れてしまっても、野菜を切るなど一つ一つの動作は出来ます。周りの方にサポートしてもらいながら、出来ることを行いましょう。また、手順をメモ書きしておくのもよいでしょう。



操作が分からない

- ・使わないボタンはシールなど貼り隠しましょう
- ・使う順番をラベルに書き貼りましょう



不安感が強い

- ・照明やインテリアなどは、落着ける雰囲気のものに変えましょう
- ・日中、散歩・デイサービス・サークル活動・趣味活動・地域の交流の場に参加し身体を動かしましょう。
(ご本人編6～7ページ参照)



手先が器用なBさん（80代前半男性）

Bさんは5年前から抗認知症薬を服薬しています。自分で買い物し、炊飯して、ご飯も食べ、掃除も自分でしています。しかし、お薬を飲み忘れることが心配になり薬局に相談したところ、お薬カレンダーを薬剤師さんが持って来てくれました。近所に友人や家族も住んでいて、なにかあれば相談しつつ、町内会のゴミステーションの修復などの活動もしながら一人暮らしを続けています。

これからのこと

物忘れは良くなることはないと言われていた。
でも薬を飲んで5年が経って、再検査してもらったら脳には特に大きな変化がないと言われたんだ。
早くから飲んだから、薬が効いているのかもね。よかったよ。

スポーツ観戦が大好きなCさん（70代前半男性）

Cさんは若い頃からスポーツマンで、今もテレビでスポーツ観戦をするのが大好きです。

3年前に認知症の診断を受け、自宅で奥さんと暮らしています。体は丈夫で、雪かきはどんと来い！という感じです。毎日1時間程度散歩にも出かけ、足腰が弱らないように気をつけています。

自分で出来ること

一人で歩いて、家に帰れなくなるかもしれない。
だからかならず携帯電話は持って歩くようにしているよ。



ご近所にお友達の多いDさん（80代後半女性）

頭がすっきりしない…、なんだかもやもやす…と思い、脳の検査をしたところ、軽度認知障がい(MCI)と診断されました。物忘れも増えたと施設に入った方がよいのかな、もう一人暮らしは難しいのかなと悩んでいましたが、ご近所さんが「すぐ近くで毎日カーテンや新聞が取り込まれているかも見てあげるから、まだ施設なんて入らなくても大丈夫よ」と言ってくれました。



まだまだ一人でできることがたくさんあるんだから大丈夫！
長い付き合いなんだから遠慮しないで困ったことがあれば言ってね。

ありがとう！
もう少し頑張ってみるわ！



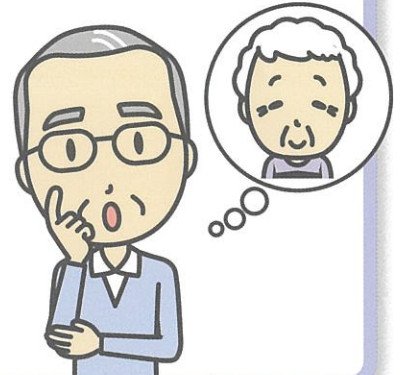
63歳 男性 Aさん～高齢の母親と2人暮らし

若い頃からバリバリの営業マンで全国各地を精力的に回っていたAさん。昼食をゆっくり食べる暇もなく今でも1日1食、ラーメンばかり食べており、夜は唯一の楽しみの晩酌をしています。高齢の母親と2人暮らしで、可愛がっている猫も3匹いますが、60歳手前頃から以前にはなかったようなもの忘れ、記憶が抜け落ちるような感覚を持つようになりました。

これまでのこと

前はこんなこと絶対なかったんだけど、高齢の母親が体調を崩して入院した時に、病院の看護師さんとやりとりする中で、初めて身に覚えのないことを言われて「あれ？」って思ったのがきっかけです。親のことで今後のことを相談するために病院に呼ばれたり、連絡が来るんだけど、看護師さんと約束した面会の日を忘れたり、そのあとも看護師さんが気を使って紙に書いてくれるんだけどその紙自体をなくしてしまったり…。仕事だけは責任感を持ってきっちりやる方だったから、こんなスケジュール管理が出来ない自分がかなり情けなくなって…。はじめのうちは、聞いてもないことを看護師さんが言うてくるから、「そんなこと聞いてませんよ」って言うてたんだけど、向こうも「この前の面談の時に話ししましたよね」って言うてくる。だんだん「あれ？おかしいぞ…」って自信がなくなってきて…。そんな話をしたことも自分は全然覚えてないんだよね。自分の感覚としては、「いったい誰がそんなことを話したんだろう…」って感じ。自分の母親のことなのに、看護師さんは、毎回自分が話すことの内容が変わるもんだから、かなり不安だったみたいだね。

その時に初めて、母親の介護保険の申請をするためについて地域包括支援センターの職員さんが来てくれたんだ。
でも自分で全部今までやってきたから、これからも自分で出来ることはやっていくけど、母親が施設に入ってしまった後とかの生活費や役所での手続きとか複雑すぎてわからないから、もう誰かに手伝ってもらわないと自信ないんだよね…。



自分で出来ること

- ・金銭管理（ただし、病院からの請求書はなくなってしまうから病院とかケアマネさんから連絡をもらうようにしました）。これは大事な事だからまだまだ自分で出来るよ。
- ・自分の食事や猫の餌を買いに買い物に出ることが出来るよ。



これからどう生きたいか

これまで夜の晩酌を唯一の楽しみにしてきたから、主治医の先生や看護師さんからは色々言われているけれど、これはやめられないね。
でも前は一人で全部できると思ってたことが出来なくなってきたから、今は今後の心配を人に話して少しずつ助けてもらっているよ。

1. みなさんへ

1 認知症があっても自分らしい生活を続けましょう

認知症になることは、他の病気と同様、誰もがなる可能性があり特別なことではありません。診断されても、すぐに何もかも分からなくなったり、一人で生活できない訳でもありません。脳の病気なので、脳の変化があった場所によって、苦手なことが増えますが、出来ることもたくさんあります。今は認知症があっても地域で活躍している人がたくさんおり、認知症に対する支援や考え方も普及しているので、一人で悩まず相談しましょう。

2 今の気持ちを伝えて心を軽くしましょう



「さっきも聞いたよ」、「何回も伝えたよ」と、いつも注意されると「話さないでおう」と思ってしまいます。しかし、気にして何も話さないのではなく、同じ話しかないとっても今の気持ちを言葉にして伝えることが大切です。また、認知症で同じ立場の人と話すことで「一人ではない。希望がある。」と思えます。

3 これからのことを家族や周りの方と話し合う機会を持ちましょう

認知症になっても、医学の進歩や福祉サービスの充実により、穏やかな生活を送ることができます。認知症を発症しても、何かが急に変わることはありません。

受診のことや介護に関すること、運転免許証の返納や財産に関することなど、不安なことを家族や周りの方と話し合ってみましょう。しかし、家族だけでは解決できない問題もありますので、専門家も活用しながらひとつずつ不安を取り除けるよう、みんなで考えましょう。

4 外出する場所を見つけましょう

認知症であっても、今まで通りの生活を続けましょう。家の中にいてストレスがたまるより、はじめは勇気が必要ですが、地域に出て色々な人と交流する場所を見つけてみましょう。前向きに生活するために、地域ので仲間や味方となってくれる方、同じ境遇の方を見つけることが、気分の落ち込みや孤立を防ぎます。きっと素晴らしい出会いがあるはずです。始めの一步を踏み出しましょう。



はじめに

皆さんは認知症の人に対してどんなイメージを持っていますか？

私はたまたま病気になってしまい、医学的には認知症と診断を受けています。

だからと言って、認知症だと思っていつも暮らしているわけではありません。

不得手なこと、苦手なことと同時に、得意なこと、好きなこともあり、さまざまなことを感じています。

どんな人も同じですね。

認知症というだけで、勝手に決めつけること、ひとくくりにすることはできない。

ひとり一人個性あふれる人間です。

私は、「楽しく」「笑って」「みんなで」「チャレンジ」しながら、脳が喜ぶ「いいね！」を増やしていこうと思っています。

一生に一度の人生、自分らしく生きていきましょう！



柿下秋男(かきした・あきお)

東京都品川区在住の認知症本人大使 希望大使、1954年生まれ。

青果会社職中にMC I (軽度認知障害)の診断を受け、

その1年半後に退職。

日本認知症本人ワーキンググループやみんなの談義所しながらに所属し活動しています。

柿下秋男

ご本人編 目 次

- 1. みなさんへ 1 ページ
- 2. 認知症になった人の声 2 ページ
- 3. 認知症でも安心して生活するためのヒント... 4 ページ
- 4. 活動の場 6 ページ



発行 元
編集責任者

釧路市
釧路市7地域包括支援センター
認知症地域支援推進員



認知症と診断された ご本人が 病気と上手に付き合うガイド



このガイドは、
認知症の診断を受けたあなたが元気になって、
これからの日々をよりよく暮らしていく
ヒントにしてほしい、
と願って作ったものです。
このガイドがほんの少しでもお役にたてたら幸いです。

令和6年4月
釧路市

こちらからご本人編