



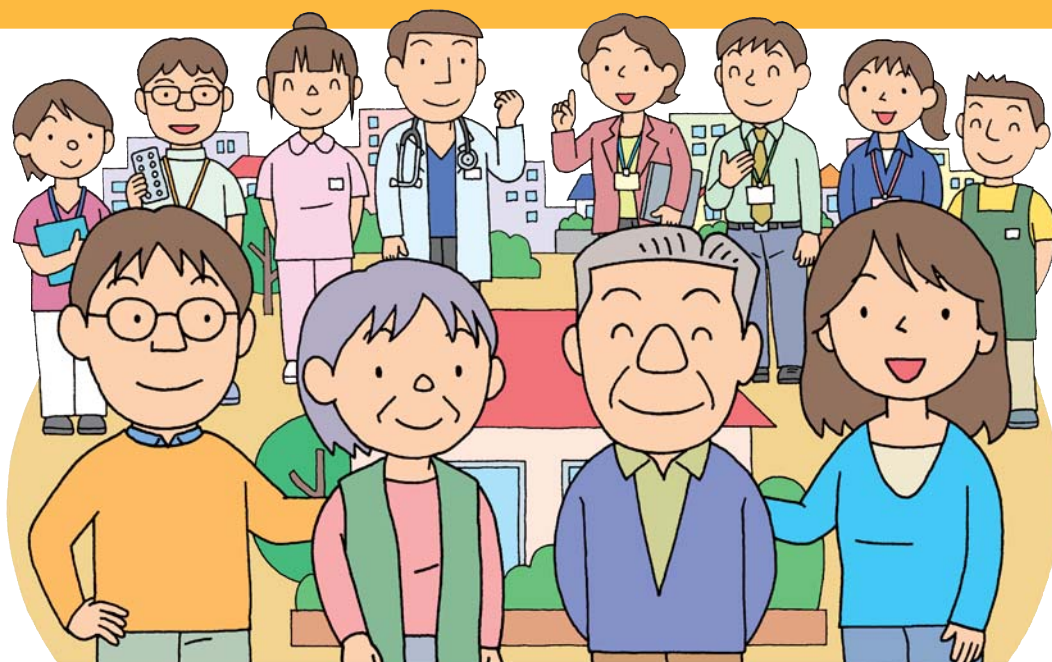
横芝光町マスコットキャラクター

よこぴー

認知症になっても
安心して暮らせるまちへ♥横芝光町

認知症ケアパス

認知症 あんしんガイド



認知症は、誰もがなる可能性がある身近なものです。このガイドは、認知症について理解し、認知症に対する不安を軽減していただくよう、予防から発症後の各段階における相談先やサービスをまとめたものです。住み慣れた地域で安心して暮らしていくための参考としてご活用ください。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは違います

加齢によるもの忘れ

- ◆出来事の一部を忘れる。
- ◆ヒントを出すと思い出することができる。
- ◆もの忘れをしている自覚がある。
- ◆人物や時間・場所がわからなくなることはない。



日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

- ◆出来事の全てを忘れる。
- ◆ヒントがあっても思い出せない。
- ◆もの忘れをしている自覚がないことが多い。
- ◆人物や時間・場所がわからなくなることがある。



日常生活に支障が出る

横 芝 光 町

令和8年3月作成

認知症を理解する

認知症とは、脳に起きた何らかの原因により、今まで培ってきた記憶や思考などが徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症の症状の例



代表的な認知症

アルツハイマー型認知症

- 最も多い認知症で、初期段階からもの忘れがある。
- 日付や場所がわからなくなる。
- 大切なものがなくなって家族を責めたり、道に迷うようになる。

脳血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血などで血管がつまったり、出血することでおこる。
- 手足のしびれ・麻痺の症状がおこりやすい。
- 脳の障害された部分によって症状が異なる。

レビー小体型認知症

- 幻視（虫、子ども、小動物など）の症状が出るが多い。
- 頭が、はっきりしている時とそうでない時を繰り返す。
- 手足にふるえ、小刻み歩行がみられる。

前頭側頭型認知症

- 今までみられなかったような人格になる。（温和だった方が怒りっぽくなるなど）
- 共感や感情移入が難しくなり、自分勝手な行動をとることがある。
- 同じ行為を繰り返す。

認知症の人やその家族を支えるために地域でできること

まずは、住民一人ひとりが、「**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、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持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）を持つことが大切です。

“認知症であることは特別ではない”という認識が地域に広がることで、認知症であることを周囲に伝えやすくなり、地域の方と支え合いながら自立した生活を継続していくことにもつながります。



認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

もの忘れがひどい

- ☐ 同じことを何度も言う、聞く、する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

時間・場所が分からない

- ☐ 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

不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

判断力・理解力が衰える

- ☐ 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

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする

意欲がなくなる

- ☐ 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



「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症簡易 チェック システム

横芝光町ホームページより携帯電話（パソコンでも可能）を使っていつでも、どこでも簡単に認知症チェックができます。
判定結果は3段階で示され、相談窓口も表示されます。早期発見のツールとしてご活用ください。



認知症ケアパスの概要図

予防から認知

※認知症ケアパスとは…認知症になっても安心して自分らしい生活ができるように認知症の進行状態に応じた

軽度認知障害(MCI)～初期

症状	●ものの忘れが多くなる ●料理や片付け、計算などミスが目立つ ●同じ物を買ってくる ●重要な約束や予定を忘れる
生活上のポイント	●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう ●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう ●家庭内での役割を見つけましょう ●家族のみんなで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう ●受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう ●楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう

予防・社会参加	運動などの介護予防事業 ★元気はつらつ運動教室（福祉課） ★いきいきプラス運動教室（地域包括支援センター） 地域での活動 ★地区サロン（社会福祉協議会） ★生き生きクラブ（ // ） ★福寿会（ // ） ★ボランティア活動（ // ） ★きらり若返り運動（福祉課） ★認知症カフェ（地域包括支援センター）
---------	---

見守り・安否確認	地域での見守り・相談（福祉課） ★高齢者見守りネットワーク ★認知症サポーター・チームオレンジ ★民生委員 ★災害時要援護者支援 見守り・安否確認サービス ★認知症高齢者等見守りシール交付事業（福祉課） ★緊急通報システム設置（福祉課） ★配食サービス（福祉課） ★声の訪問サービス（社会福祉協議会）
----------	--

生活支援・介護	総合事業のサービス 事業対象者の認定を受け、必要に応じて利用できるサービスです ★訪問型サービス（ホームヘルプサービス） ★通所型サービス（デイサービス） 介護サービス 介護保険の要介護認定を受け、必要に応じて利用できるサービスです ★訪問介護（ホームヘルプサービス） ★通所介護（デイサービス） 生活支援事業 ★たすけあいサービス（社会福祉協議会） ★ボランティア（社会福祉協議会） ★外出支援サービス（福祉課） ★紙オムツの支給（福祉課） ★移動スーパー
---------	---

医療	★かかりつけ医 ★かかりつけ歯科医 ★かかりつけ薬局 ★認知症疾患医療センター 浅井病院 ☎0475-58-1411 ★認知症相談チーム（認知症初期集中支援チーム） （地域包括支援センター）
----	---

住まい	自宅で暮らす 住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります 自宅以外に住み替える・入所する サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え
-----	---

家族・介護者支援	専門職に相談する ★地域包括支援センター ★介護支援専門員（ケアマネジャー） ★認知症の人と家族の会 千葉県支部 ☎043-204-8228（月・火・木曜日 13:00～16:00） 認知症の人と家族を支えるために活動をしている全国組織です 介護家族だけでなくどなたでも入会することができます ★認知症家族等のつどい（地域包括支援センター）
----------	---

権利擁護	日常生活自立支援事業（すまいる）（社会福祉協議会） 福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます
------	---

症の進行に合わせて対応しましょう

したサービスや支援の情報をまとめたものです

() は問い合わせ先です。

中 期

症 状	● 食事したことを忘れる ● 重要な約束や予定を忘れる ● 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする ● 外出すると道に迷ってしまう ● 銀行などで機械操作が難しくなる
支援のポイント	● 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずは本人と向き合いゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう ● ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう ● 一人で抱え込まずに、家族同士の交流会などに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう
予防・社会参加	家族や友人などの協力を得ながら 初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう
見守り・安否確認	左記同様に 地域での見守り・相談
生活支援介護	介護サービス ★ 訪問介護〔ホームヘルプサービス〕 ★ 短期入所生活介護〔ショートステイ〕 ★ 訪問看護 ★ 通所介護〔デイサービス〕 ★ 訪問入浴 など 居宅療養管理指導 医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師等が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう
医 療	★ 認知症初期集中支援チーム（地域包括支援センター） ★ 左記同様の医療機関に受診
住まい	自宅で暮らす ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう 自宅以外に住み替える・入所する ★ 認知症対応型共同生活介護〔グループホーム〕 比較的安定した認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます ★ 介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕 ★ 有料老人ホーム
家族介護者支援	専門職に相談する ★ 地域包括支援センター ★ ケアマネジャー ★ ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731 県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100 ※祝祭日、年末年始を除く * 電話相談日 月・火・木・土 * 面接相談日 金〔予約制〕 * 相談時間 10:00~16:00
権利擁護	成年後見制度（相談窓口：福祉課・地域包括支援センター） 認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です

日常生活を安心して過ごすために！！

●千葉県消費者センター

振り込め詐欺や悪質商法の被害にあったとき、クーリング・オフの制度を利用したいときなど、さまざまな消費者トラブルの相談に応じます。

☎047-434-0999

月～金 9:00～16:30 土 9:00～16:00

●法テラス

面談や電話により、法制度や手続き、関係機関の相談窓口をご案内します。また、法律相談が必要な方で経済的に困りの場合には、無料法律相談をご案内します。

☎0570-078374 日・祝日を除く

平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00

中 期 以 降

症 状	●日常生活動作の中で、介護が必要になる ●家族の顔や人間関係が分らなくなる ●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる ●今の気持ちを表現しにくくなる
支 援 の ポ イ ン ト	●自分の思いをうまく伝えることが難しくなってきます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう ●家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談し、地域のサービスも利用しましょう
社 会 参 加	外出など、楽しみを続けていきましょう
安 否 確 認	
生 活 支 援	引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護サービス等のサービスを利用しましょう
医 療	訪問診療 認知症初期集中支援チーム
住 ま い	自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する：中期同様の施設 本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう
介 護 者 支 援	中期からのサービスを続けて利用しましょう
権 利 擁 護	

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

認知症の人を地域で見守るために、認知症サポーターになりませんか？

●認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

町では、住民、企業、学校向けに認知症サポーター養成講座を開催しています。講座は講師(キャラバンメイト)が出向き、認知症について90分程度の内容で行います。

問い合わせ先

福祉課 ☎0479-84-1257

若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

若年性認知症についての相談先

●千葉県若年性認知症専用相談窓口 ☎043-226-2601

●月・水・金（祝日、年末年始除く） ●9：00～15：00

●若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

●月～土 ●10：00～15：00 ただし水曜日は10：00～19：00

●ちば認知症相談コールセンター

☎043-238-7731

●月・火・木・土（祝日、年末年始除く）

●10：00～16：00 ※面接相談予約制



発症や進行の予防につながります

自分でできる認知症予防生活10か条

その1 運動習慣を持ちましょう

できることから1日30分程度、体を動かしましょう。



その2 栄養バランスの良い食事を取りましょう

1日3食、肉や魚のたんぱく質を欠かさず、野菜中心にとりましょう。
低栄養が原因のやせすぎに注意し、毎日体重を測りましょう。
水分を十分にとり、脱水を防ぎましょう。



その3 アルコールのとりすぎに注意しましょう

飲酒量が一定量を超えると、認知症の発症の可能性が高まります。



その4 禁煙をしましょう

何歳からでも禁煙の効果はあります。まずは節煙から始めましょう。

その5 社会参加をしましょう

買い物や通院に加え、ボランティアや地域行事への参加など、外出の機会を増やして人と交流しましょう。社会的なネットワークは、心を豊かにする効果もあります。

その6 新しいことに興味を持ちましょう

趣味や社会活動など積極的にチャレンジし、脳を刺激しましょう。

その7 うつ状態を放置しないようにしましょう

気分の落ち込みが2週間以上続く時は、かかりつけ医に相談しましょう。

その8 生活習慣病に注意しましょう

持病のある人は、定期受診や治療など健康管理を行い、悪化させないようにしましょう。



その9 聴覚・嗅覚の衰えに気をつけましょう

聞こえが悪いと感じたら、耳鼻科を受診し、必要なら補聴器を使用しましょう。
においを感じなくなってきたら、耳鼻科に相談しましょう。

その10 歯とお口のケアをしましょう

歯科医院で健診を受け、日々の歯磨きや入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。
よく噛むと、脳への刺激になります。



楽しく過ごすコツを見つけて充実した日々を送りましょう

認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

かかりつけ医



●横芝光町地域包括支援センター ☎80-3339
(高齢者支援・介護相談)

●横芝光町福祉課介護班 ☎84-1257

互いに連携し、治療や介護に関する
情報共有や支援を行う

●認知症疾患医療センター

認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。

★浅井病院 東金市家徳38-1

☎0475-58-1411

相談：月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)



●ちば認知症相談コールセンター

電話相談：月・火・木・土曜日 10:00～16:00

面接相談：要予約 金曜日 ☎043-238-7731

●千葉県若年性認知症相談窓口（千葉大学医学部附属病院内）

月・水・金曜日 9:00～15:00 (祝日・年末年始除く) ☎043-226-2601

●認知症サポート医

認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や町と連携を行う医師です。

認知症相談チーム（認知症初期集中支援チーム）

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするため、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

相談窓口：横芝光町地域包括支援センター（高齢者支援・介護相談）

横芝光町地域包括支援センター（高齢者支援・介護相談）

☎80-3339

高齢者が住み慣れた地域で暮らせるように、様々な支援を行う総合相談機関です。介護や、介護予防の相談をはじめとして、医療や福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止や権利擁護の支援まで、高齢者とその家族の相談にのってくれる最も身近な相談拠点です。

横芝光町役場福祉課介護班

☎84-1257

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。

