

R8 年 6 月改訂版

わたしたちの
認知症
ケアパス

認知症になっても

住み慣れたまちで暮らし続けるために



宮代町

はじめに

認知症ケアパスとは、認知症について正しく理解していただくとともに、
認知症で悩む方が安心して暮らし続けていただける道しるべとなる手引きです。
困った時には、この認知症ケアパスを参考にいただければ幸いです。

もくじ

1. 認知症をもっと知ろう	2
2. 認知症の早期発見のために	5
3. 認知症の相談や治療	7
4. 認知症の方への接し方	9
5. 認知症予防に大切なこと	11
6. 認知症サポーターになりませんか	12
7. 認知症の進行に合わせた宮代町のサービス利用	13
8. 各種サービス内容の説明	15



1. 認知症をもっと知ろう

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因で脳細胞がダメージを受け、記憶力や判断力などの「認知機能」が低下し、社会生活や日常生活に支障が出ている状態（おおむね6カ月以上）を指します。老化による「ただの物忘れ」とは異なります。



認知症を引き起こす主な病気

① アルツハイマー型認知症

大脳皮質連合野や海馬領域を中心にアミロイドβというたんぱく質、続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症します。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

② レビー小体型認知症

パーキンソン症状（手足のふるえ、小刻み歩行、筋肉が固くなる等）や幻視（実際には存在していないものが、あるものとして見える症状）を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。

③ 前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に障害されるため、がまんしたり、思いやりなどの社会性を失い、自己中心的な行動をとる特徴があります。

④ 脳血管性認知症

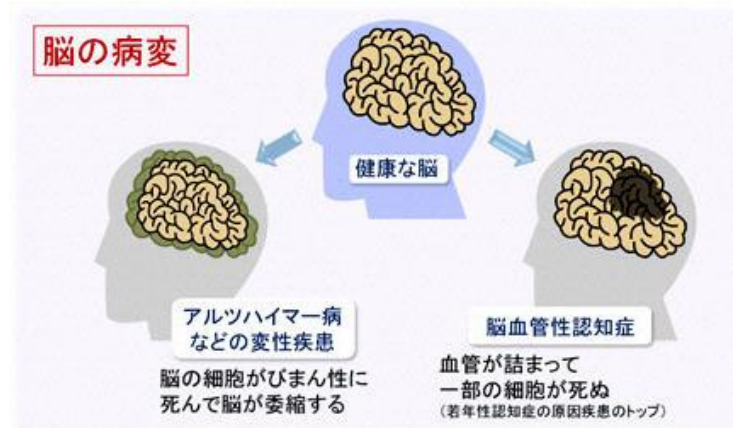
脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などにより、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。

⑤ その他

クロイツフェルト・ヤコブ症・AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因になる病気です。

認知症の症状

症状は脳の細胞が壊れることによって起こるもので個人差はありますが、多くの認知症の人に出現する**中核症状**と、本人がもともと持っている性格や環境など、様々な要因が絡み合って出現することがある**行動・心理症状**があります。



中核症状とは？

1. **記憶障害** 主にアルツハイマー型認知症の初期に多く見られ、短期記憶が定着しにくくなり、直近の出来事を覚えられなくなります。
2. **見当識障害**
 - (1) **時間の見当識** 今日が何月何日、自分の年齢などが分からない。
 - (2) **場所の見当識** 今いる場所が分からない。
 - (3) **人の見当識** 自分が誰であるか、家族の顔が分からない。
3. **失認** 情報が正常に処理されなくなってしまうため、物との位置関係がつかめれないなど、状況を間違って認識してしまいます。
 - (1) **失行** 身についていた日常的動作が分からなくなります。例えば、洋服の着方が分からない、野菜の切り方が分からない。
 - (2) **失語** 聞く、話す、書く、読むといった言語機能が失われ、聞き返しが増える、言葉がなかなか出てこない。
4. **その他** 実行機能障害・判断力の障害など。

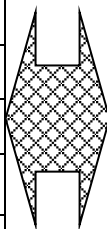
行動・心理症状とは？

必ずしも全員に起こるのではなく、脳の機能が低下し生活が不自由になることによって生じる混乱や、本人の元々の性格や生活環境、介護者との人間関係によって大きく左右される症状です。

1. **徘徊** 自分の居場所がわからなくなり、あちこち歩きまわること。
2. **食行動異常** 食事したことを忘れてまた食べたり、食べ物ではないものを食べてしまうこと。
3. **拒否** 食事や入浴、トイレ、薬の服薬などの介助を嫌がる行動。
4. **幻覚** いないものが見えたり、声が聞こえたりする。
5. **睡眠障害** 夜眠れなくなったり、昼寝をしすぎてしまうなど。
6. **抑うつ** ものごとへのやる気を失い、気分が落ち込んでしまうなど。
7. **妄想** 事実ではないことを強く思い込み、財布が見つからない時に、身近にいる人に盗まれたと思い込むなど。
8. **暴言・暴力** 身近にいる介護者などに、言葉で責め立てたり、暴力をふるったりする行動。

加齢による「もの忘れ」と認知症の「記憶障害」との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある



若年性認知症

認知症とは、一般的には高齢者に多い病気と思われがちですが、若い世代でも65歳以下の方は「若年性認知症」と診断されることがあります。本人や配偶者が現役世代であることが多いため、就労・子育て・介護など、複合的な問題を抱えることになり、本人や家族の生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。



相談機関

○埼玉県若年性認知症サポートセンター
 ※若年性認知症支援コーディネーターが
 相談対応と支援を行います。
 電話 048-814-1212
 FAX 048-814-1211
 月～金（年末年始・祝日除く）
 9:00～16:00

公益社団法人
 認知症の人と家族の会 埼玉県支部

○若年性認知症コールセンター（全国）

電話 0800-100-2707
 月～土（年末年始・祝日除く）
 10:00～15:00
<https://y-ninchisyotel.net/>

社会福祉法人仁至会
 認知症介護研究・研修大府センター

2. 認知症の早期発見のために

【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！

ひょっとして認知症かな？気になったら自分でチェックしてみましょう

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
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
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
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
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
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
⑥	貯金の出し入れや、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
⑦	一人で買い物にいきますか	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
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
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
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の合計点数を計算

合計点数

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。一度、相談してみましょう。

※出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係から引用

※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かか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（医療機関はp.8 参照）。

※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。

気になることメモ

困っていること、医師に相談したいことを書いておきましょう。気づいたときに書くことで、診察の時に症状を伝えることができます。

(いつ、どんな時、どのようなことかを具体的に書いておきましょう)

(例)○月○日 朝から同じ話を 10 分おきに 3 回聞いてきた。

△月△日 同じものを何個も買ってきた。指摘したら怒った。

3. 認知症の相談や治療

早期診断・早期発見が大切です

気になる症状があったとき「認知症はどうせ治らないから病院にかかっても仕方ない」などと考えて、病院に行くことをためらう人は少なくないと思いますが、これは誤った考え方です。認知症は、早めに受診し、適切な治療を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長時間放置すると回復が困難となる場合があります。

(例: 脳外科的な疾患・甲状腺ホルモンの異常・不適切な薬の利用など)

相談機関

本人や家族だけで抱え込まず、地域包括支援センターや医療機関などに相談しましょう。

① 宮代町高齢者相談センター（地域包括支援センター）

認知症に関する総合相談窓口となっていますので、認知症の方やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の情報や相談なども幅広く受け付けていますので、気軽にご相談ください。

※相談対象者がお住まいになっている地域で、相談窓口が異なります。

受付 月～金曜日 8時30分～17時15分

北高齢者相談センター	<u>北圏域にお住まいの方</u>
電話番号: 0480-38-6155  住所はホームページ をご参照ください	大字国納、大字和戸、大字須賀、大字西条原、大字東条原、 字逆井、字百間、笠原1・2丁目、宮代台1～3丁目、 和戸1～5丁目、学園台1～4丁目、中央1～3丁目、本田1～5丁目
南高齢者相談センター	<u>南圏域にお住まいの方</u>
電話番号: 0480-37-8153 住所: 宮代町西原 278	字宮東、字金原、字山崎、字西原、字川端、字中、字中島、 字東、字道佛、字姫宮、宮代1～3丁目、川端1～4丁目 東姫宮1・2丁目、道佛1～3丁目、百間1～6丁目



宮代町周辺で認知症の相談ができる医療機関

受診に行く際は、あらかじめ病院に電話で確認しましょう。

～受診時の持ち物～

☐ おくすり手帳 ☐ 保険証またはマイナンバーカード

☐ 紹介状（お持ちの方のみ）

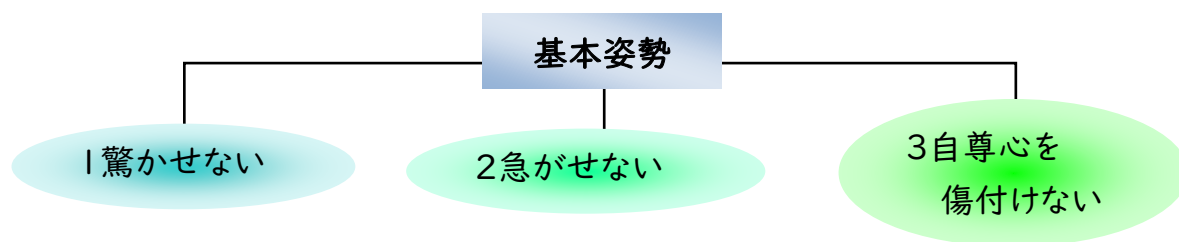


病院名	所在地	電話	診療科	診療時間	初診予約
新しらかわ病院	白岡市上野田 1267-1	0480-90-5550	精神科	月～金 9:00～12:00	なし (初診受付 10:00 まで)
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300 (認知症疾患医療センター)	精神科	月～土 9:00～11:45 13:30～15:00	なし
武里病院	春日部市下大増新田 9-3	048-733-5111 (医療相談室) 0120-8343-56 (認知症相談専門 フリーダイヤル)	精神科	月～金 10:00～12:00 14:00～16:00 土 10:00～12:00	予約制 月～土 9:00～17:00
東埼玉総合病院	幸手市吉野 517-5	0480-40-1420	神経内科 (物忘れ外来)	火・水 9:00～11:30 14:00～16:30 木 14:00～16:30	予約制 月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:30
蓮田よつば病院	蓮田市馬込 2163 番地	048-765-7777	精神科 (物忘れ外来)	月～金 13:00～17:00	予約制 13:00～17:00
新久喜総合病院	久喜市上早見 418-1	0480-26-0033	脳神経内科	水 14:00～16:00	予約制 8:30～16:00

4. 認知症の方への接し方



対応の心得とポイント



①認知症の人の心理

- ◆ 周囲が気づく前から、本人は何かおかしいと感じています。そして不安になります。
- ◆ 密かに認知症について調べたり、間違った認識をして将来に望みをなくし、うつ状態になることもあります。
- ◆ すべてが面倒になり、以前は面白かったことでも、興味がわいてきません。

②対応の心得

- ◆ 誰よりも不安で、苦しく、悲しいのは本人です。
- ◆ 本人に認知症の自覚がある場合とない場合があります。
- ◆ 本人の困りごとに寄り添いながら、自然に接することが大切です。

③ポイント

1. まずは見守る…………… まずは自分自身、心の整理をしましょう。
2. 余裕をもって対応する …………… 自然な声掛けの準備をしましょう。
3. 声をかける時は一人で…………… 複数だと恐怖心が生まれる場合があります。
4. 相手の視野の中で声をかける…………… 後ろからだと驚いてオドオドしてしまいます。
5. 視線を合わせて優しい口調で…………… こちらの想いが伝わりやすくなります。
6. 穏やかにはっきりと …………… 相手が情報を処理しやすくなります。
7. 相手の話を聞き、ゆっくり対応…………… 聞いてもらえていることに安心感が生まれます。

こんなとき、どうするの？

① 同じことを何度も言ったり、聞いたりする

症状 『記憶障害』によるものです。最近の出来事を思い出せないのです。

対応 何度同じことを言っても、できるだけ聞いてあげましょう

例) 「ご飯はまだかな？」…食べたことを思い出せない。

○ 「準備に時間かかるから、しばらく待っててね」

× 「さっき食べたでしょ!」「同じこと何度も言わないで」

例) 「あなた誰だっけ？」

○ 「〇〇ですよ」「隣の〇〇ですよ」

× 「忘れたの! 〇〇でしょ!」



② 急に怒りだした

症状 『理解・判断力の低下』によるものです。周囲の刺激や情報に対応できていません。

対応 本人の興味がわく話題や、好みのものなどをすすめたり、冷静に対応しましょう。

一緒になって怒ったり、プライドを傷つけるような対応をしないように気を付けましょう。

例) 「また、俺のこと馬鹿にして!」と急に怒る。

○ 「すみません、そんなつもりではなかったのですが。お茶でも飲んでもう一度お話しませんか？」

× 「勝手なこと言わないで」

× 「そんなに怒らなくてもいいでしょ」

③ 自分でしまった事を忘れ、物が無い、盗られたと言う

症状 『妄想』という症状によるものです。身近な人に強く出る傾向があります。

対応 怒らず、一緒に探して、本人に見つけてもらうようにしましょう。

例) 「財布が盗まれた! お前が盗っただろ!」

○ 「もう一回一緒に探してみよう」

○ 「私はこっちを探してみますね」

× 「私が盗るわけないでしょ!」

× 「泥棒扱いしないで!」



5. 認知症予防に大切なこと

認知症の予防とは？ 認知症発症のリスクを少なくすることです。
生活習慣病や不活発な生活が発症に深くかかわっていると言われています。
予防法として、バランスの良い食事や、適度な運動も効果的です。
日頃の生活を見直し、認知症の予防に取り組みましょう。

脳の活性化を図る

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、次の1～4を心がけ、楽しく行うことです。本人が嫌がるのを無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

① 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑う事により、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

② コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごす事が大切です。

③ 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

健康づくり団体

町内の公民館や集会所、自宅等で、健康づくりのために高齢者が参加できる体操を行っています。
体操を通じた、地域の居場所づくりを目的にしているボランティア組織です。

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

地域交流サロン

介護保険の要介護・要支援状態となることを予防するとともに、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるよう、地域に住む人たちが気軽に集える場所。

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

6. 認知症サポーターになりませんか

認知症はだれでもなる可能性があります。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。他人事として無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

認知症の人にとって、日常生活に関わる人の正しい理解と協力は大きな支えとなるだけでなく、気軽に出かけることができるなど、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。

認知症サポーターになりましょう

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。

たとえば

◆近所に住んでいる認知症の人に、困っている様子がみえたとき「何かお手伝いすることはありますか?」と一声かけてみます。たとえ、具体的な援助は出来なくても理解者であることを示す事ができます。

◆商店での会計時に、支払いの計算が難しくなり、高額紙幣のみで買い物をするなどの様子が見られたときは、急がせずに認知症の人のペースで対応するなど、自分にできる対応を考え、実践してみてください。

「認知症サポーター養成講座」を開催しています!

10名程度の人が集まる、町内会や会社、サークルなどの集まりに合わせて講座を開催させていただきます。

講義時間は1時間から1時間30分程度です。

受講者には、認知症サポーターの証である

「認知症サポーターカード」が配布されます。

町内では、これまでに1,800人以上のサポーターが誕生しています(2026.3月末時点)。



問合せ先 北高齢者相談センター 電話 0480-38-6155
南高齢者相談センター 電話 0480-37-8153

7. 認知症の進行に合わせた宮代町のサービス利用

認知症の経過 ※右に行くほど発症から時間が経過し、進行	気づき・発症期	
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している
相談	高齢者相談センター 居宅介護支援事業所 社会福祉協議会 民生委員	
予防	老人クラブ 地域交流サロン・サークル活動 認知症・介護予防活動	
見守り	近隣住民の見守り（認知症サポーター養成講座受講者） あんしんカード 宅配弁当サービス	緊急通報システム
生活支援	認知症・介護予防活動・あんしんサポートねっと	
身体介護		
医療	かかりつけ医	精神科・もの忘れ外来 認知症疾患医療センター
家族支援	認知症サポーター養成講座 介護者サロン 認知症カフェ(オレンジカフェ)	
住まい	自宅 高齢者向け住宅(有料老人ホーム等)	グループホーム

[illegible]

8. 各種サービス内容の説明

相談

高齢者相談センター

高齢者の介護や保健、福祉、医療など、日常生活の様々なお困りごとに対応する相談窓口です。
町内在住のおおむね65歳以上の高齢者や家族であれば、どなたでも相談できます。
どうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

相談内容：(1) 介護保険サービスについての総合的な相談
(2) 介護保険以外の福祉サービスの紹介（申請手続きの代行等）
(3) 認知症、成年後見制度の利用や高齢者虐待などの相談

受付時間：平日の月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

問合せ先

- ・北圏域にお住まいの方：北高齢者相談センター（→ P7）
- ・南圏域にお住まいの方：南高齢者相談センター（→ P7）



見守り

あんしんカード

身元や医療情報、緊急連絡先を記載したカードを自宅に設置及び携帯し、急病や事故等の非常時に、救急隊や関係機関へ迅速に伝え、適切な応急処置、救急搬送につなげるものです。

対 象 者：町内在住で

- (1) 65歳以上の方
- (2) 40歳から64歳までの要支援、要介護認定を受けている方
- (3) 身体障害者手帳の交付を受けている方
- (4) 療育手帳の交付を受けている方
- (5) 精神障害者保健福祉手帳を持っている方
- (6) 自立支援医療（精神通院）受給者証の交付を受けている方
- (7) (1)～(6)の他、必要と認められる方

手続方法：役場窓口にある申請用紙に記入してください。

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

高齢者見守りシール

衣類や持ち物につける2次元バーコードシールをスマートフォン等で読み取ると、家族等に連絡が届き、発見者とやり取りができるサービスです。

対象：宮代町在住で、認知症などにより行方不明となるおそれのある65歳以上の在宅の方

※認知症と診断されている場合、65歳未満の方も対象となります。（診断書不要）

利用料：初回配布見守りシール（耐洗20枚・蓄光10枚）とサービス利用料は無料（通信費実費負担）

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

生活支援

あんしんサポートねっと 社会福祉協議会の事業

認知症の高齢者が安心して生活が送れるように、定期的に訪問して福祉サービスの手続きの援助や日常的に必要なお金を銀行から引き出すお手伝いをを行います。

※ただし、判断能力があることが条件となります。

訪問回数：月1回程度

利用料等の詳細は、お問合せください。

問合せ先 宮代町社会福祉協議会 電話 0480-32-8199

ふれあい収集 宮代町環境資源課の事業

一人暮らしのご高齢の方や障がいのある方などで、ごみ・資源を集積所に出すことが困難な世帯を対象に、戸別にごみを収集します。

対象：自ら集積所までごみや資源を持ち出すことが困難で、身近な人等の協力を得られない次の世帯

- ① 65歳以上の一人暮らし世帯
- ② 障がい者のみで構成される世帯
- ③ その他町長が必要と認める世帯

利用料：無料

問合せ先 宮代町環境資源課資源循環担当 電話 0480-34-1111（内 296、297）

家族支援

認知症カフェ（オレンジカフェ）

地域住民、認知症の方やその家族など、どなたでも参加できる場所です。認知症予防体操やレクリエーション、お茶会で日頃の心配事や介護などの相談を話したり、どなたでも気軽に集い、交流する場です。

予約不要で、出入り自由です。（天候などにより、開催日時が変更となる場合があります。）

詳しくは、各高齢者相談センターまでお問合せください

問合せ先

◆北高齢者相談センター（オレンジカフェもみの木）

日時 毎月第3金曜日 9:30～11:30

電話 0480-38-6155

住所 ホームページをご参照ください



◆南高齢者相談センター（認知症について考えるカフェ）

日時 毎月第1金曜日 10:00～12:00

電話 0480-37-8153

住所 宮代町西原278（すてっぷ宮代）



介護者サロン 介護者サロンみやしろ

家族を介護している方たちが気軽に集い、介護の不安や悩み、思いを語り合う場所です。心と身体のひとやすみにご利用ください。

会場：宮代町コミュニティセンター進修館（食堂）

日程：毎月第3水曜日 13時30分～15時00分

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

成年後見制度

成年に達していても、病気や障がいにより十分な意思決定能力を持たない人について、第三者の関与を受けることにより、その人の自己決定権を尊重しながら、障がいの程度等に応じて 法律上の権利を制限し、後見していく制度。本人の事情に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3類型があります。

問合せ先 宮代町健康介護課高齢者支援担当 電話 0480-34-1111（内 383、384）

宮代町高齢者相談センター（→P7）

