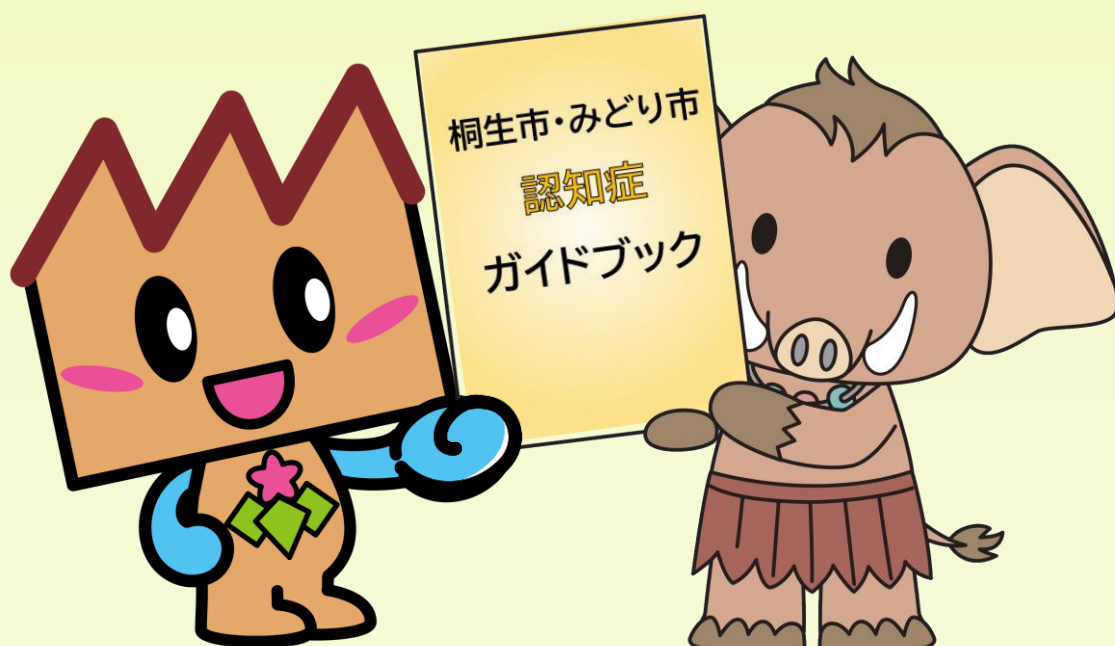


# みちしるべ

～認知症になっても自分らしく生きる～



キノピー

みどモス

認知症の基礎知識	P1～2
「認知症」早期発見のめやす	P3
早期に相談することが重要	P4
早期受診のススメ	P5
受診時に医師に伝えること	P6
認知症ケアパス	P7～8
まわりの人が心がけること	P9
認知症の人への接し方	P10
進行予防について	P11
ご本人の「声」	P12
認知症について相談できる窓口	P13～14

# 認知症の基礎知識

認知症とは、脳の病気や障害などにより、認知機能が低下し日常生活全般に支障が出てくる状態(およそ6か月以上継続)をいいます

## 中核症状とは

脳の神経細胞が損傷することにより直接起こる症状  
→認知症になると誰にでも現れる

記憶力の低下、問題解決能力の低下、  
判断力の低下など

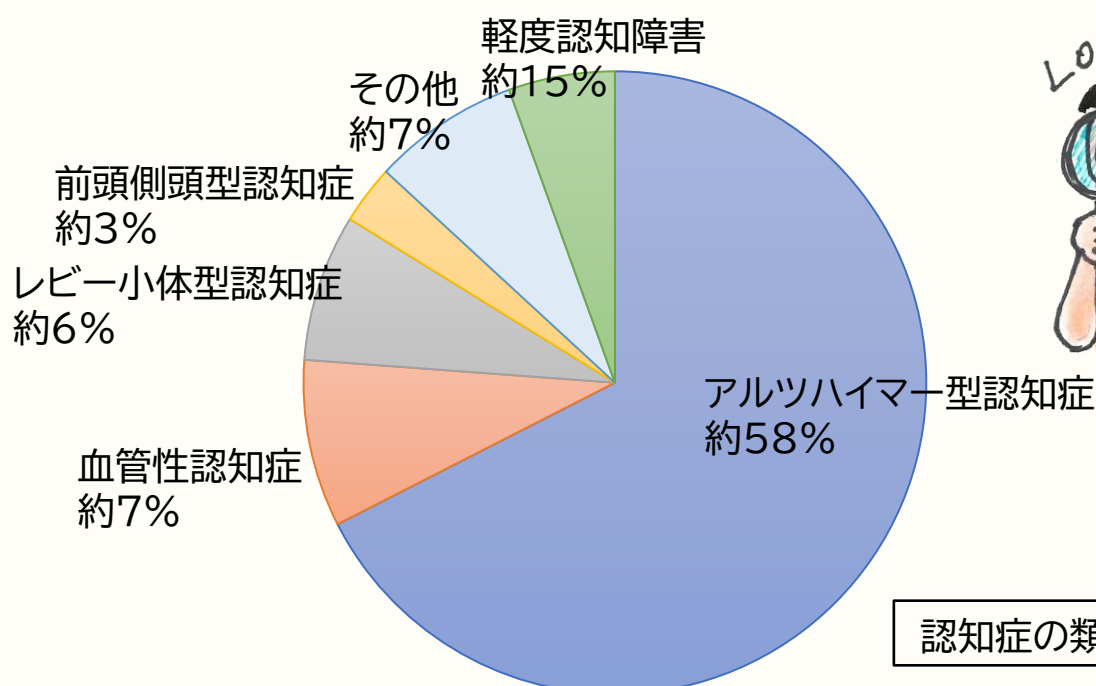
## 周辺症状(行動・心理症状)とは

おかれている環境や周囲の人との関わり  
のなかで起きてくる症状  
→現れ方には個人差がある

暴力や暴言、興奮、妄想、徘徊、物盗られ妄想など

## 認知症ともの忘れの違い

もの忘れ		認知症
体験の一部を忘れる	⇔	体験の全部を忘れる
食事のメニューを思い出せない	⇔	食事を食べたことそのものが思い出せない
テレビに映っている芸能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
ヒントがあると思い出せる	⇔	ヒントがあっても思い出せない



## アルツハイマー型認知症

### 症状の特徴

- 同じことを何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちや曜日がわからなくなる
- スイッチの消し忘れが増えるなど

## 血管性認知症

### 症状の特徴

- 不安になる、意欲が低下する
- もの忘れがあるが、しっかりしている(まだら認知症)
- 突然泣いたり笑ったりする
- 手足の麻痺や歩行障害がでるなど

## レビー小体型認知症

### 症状の特徴

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て大声を出す
- 寝ぼけて起き出す
- 動作がゆっくりになったり、筋肉がこわばる など

## 前頭側頭型認知症

### 症状の特徴

- 毎日同じ時間に同じ行動をする
- 同じ食べ物を際限なく食べる
- 周囲のことを気にせず自分勝手な行動が目立つ
- 万引きや信号無視などのルール違反をする など

## その他

認知症と似た症状がでる病気として、

- ・正常圧水頭症
- ・慢性硬膜下血腫
- ・高齢期のうつ病
- ・脱水による意識障害

などがあげられます。

治療により症状が改善する可能性があります。



## 軽度認知障害

正常な状態と認知症の間であり、認知機能の低下は見られるものの、日常生活には支障がない状態を指します。



## 若年性認知症とは

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことを指します。現役世代での認知症の発症は、仕事や子育て、経済などにも大きな影響があります。

# 「認知症」の早期発見のめやす

出典：  公益社団法人  
認知症の人と家族の会

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。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。

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみるとよいでしょう。

## ●もの忘れがひどい

- ☐1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐2 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



## ●判断・理解力が衰える

- ☐5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐6 新しいことが覚えられない
- ☐7 話のつじつまが合わない
- ☐8 テレビ番組の内容が理解できなくなった



## ●時間・場所がわからない

- ☐9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐10 慣れた道でも迷うことがある

## ●人柄が変わる

- ☐11 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐13 自分の失敗を人のせいにする
- ☐14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



## ●不安感が強い

- ☐15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐17 「頭が変になった」と本人が訴える

## ●意欲がなくなる

- ☐18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる





# 早期に相談することが重要です

早期に相談を行うことで、症状の進行を遅らせる、ご本人・ご家族の不安の軽減、生活の質の維持向上など認知症に対する効果的な対応が期待できます。

- どこの病院にいけばよいかわからない。
- もの忘れが多くなった。認知症かもしれない。
- 家族や友人、近所の方が認知症かもしれない。



桐生市地域包括支援センター  
みどり市地域包括支援センター

[P13-14相談窓口参照](#)

かかりつけ医  
(主治医)

在宅医療介護  
連携センターきりゅう

☎ [0277-32-5222](tel:0277-32-5222)

認知症を含む、福祉や介護に関する総合的な相談窓口です。  
介護保険サービスの利用手続きもお手伝い致します。

かかりつけ医が**いない**場合は地域包括支援センター等にご相談ください。

医療や介護に関する相談窓口です。  
受診先(医療機関)に関する情報提供も行います。



認知症疾患医療センター日新病院

認知症疾患医療センターは、群馬県知事に指定された認知症の医療相談や診察を行う「専門」の医療機関です。

認知症の診断、MRIやCTによる画像診断、精神保健福祉士による専門医療相談を行っています。

また、若年性認知症の人とそのご家族のための窓口も設置しています。

<市役所>

桐生市役所健康長寿課

☎ [0277-44-8215](tel:0277-44-8215)

みどり市役所介護高齢課

☎ [0277-76-0974](tel:0277-76-0974)

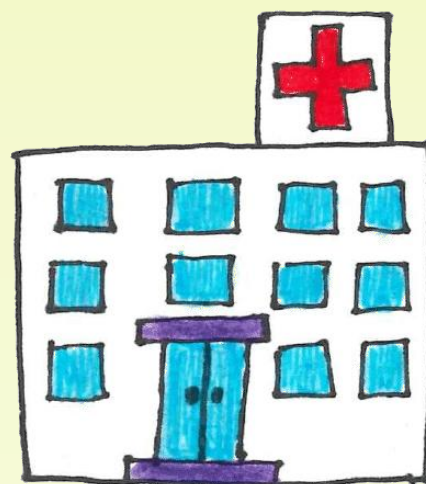
# 早期受診のススメ

最近忘れっぽいなあ、なにかおかしいなあと思っても、「歳のせいかな」と考えてしまい受診されない方がほとんどです。

他の疾患同様に「あれ、なにか変だな」と思ったら、まずは受診することをお勧めします。受診が早めであればあるほど、安定した症状を保つことができる可能性があります。

## 早期受診のメリット

- 早めの受診を行うことで、適切な時期に治療を開始することができ、症状を軽減できる可能性があります。
- 本人が自分のことを自分で決められる時間が長くなります。



## かかりつけ医・主治医の存在

- かかりつけ医は普段から本人や家族のことを知っています。
- 必要に応じて「専門医療機関」の紹介も行ってくれます。
- 本人の受診が難しい場合、ご家族だけでも「相談」することができます。

## 桐生市・みどり市には認知症サポート医がいます

認知症サポート医とは、認知症の診療に習熟し、認知症患者やその疑いがある人を早期に医療や介護につなげる役割を担う医師です。

認知症サポート医養成研修について - 群馬県ホームページ(介護高齢課)  
※認知症サポート医研修修了者名簿が掲載されています

<https://www.pref.gunma.jp/page/2147.html>



# 受診時に医師に伝えること

医師に「**普段の様子**」を伝えることが重要です！



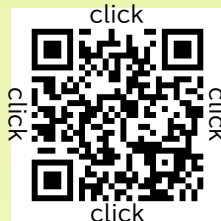
- いつごろから変化があらわれたか
- どのような変化だったのか
- 日や時間によって変化があるか
- 大変なことはどんなことなのか など

医師に伝えたいこと、心配なことや不安なことをご記入ください


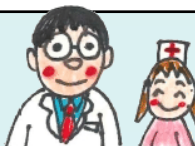


\*もの忘れや排泄、入浴などで困っていることをご記入ください。P7～8の「本人の様子」をご参照ください。


いつ頃のことですか	気になったことはなんですか
(例) 令和6年8月頃	(例) 忘れっぽくなり、日付を間違えるようになった

# 認知症ケアパス








社会資源の詳細は 別冊：  
社会資源集をご参照くだ  
さい。

	初期		
本人の様子	<div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・ものの忘れが多くなる</li><li>・同じものを買ってくる</li><li>・勘違いや同じことを繰り返して言う</li><li>・日付や曜日を間違える</li><li>・家事や計算などのミスが多くなる</li></ul></div><div></div></div>		
家族など	<div><div>行政に相談</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・桐生市健康長寿課</li><li>・みどり市介護高齢課</li><li>・認知症地域支援推進員</li></ul></div></div>	<div><div>専門職に相談</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ医</li><li>・地域包括支援センター</li><li>・ケアマネジャー</li></ul></div></div>	<div><div>家族の居場所</div><div><p>本人・家族が参加できる集い</p><ul style="list-style-type: none"><li>・オレンジカフェ(認知症カフェ)</li><li>・本人ミーティング</li></ul></div></div>
社会参加	<div><div>地域活動</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・サークル活動</li><li>・サロン活動</li><li>・町会の活動、イベント</li></ul></div></div>	<div><div>運動</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・ラジオ体操</li><li>・介護予防教室</li><li>・市オリジナル予防体操</li></ul></div></div>	<div><div>つどいの場所</div><div><p>本人・家族が参加できる集い</p><ul style="list-style-type: none"><li>・オレンジカフェ(認知症カフェ)</li><li>・本人ミーティング</li></ul></div></div>
見守り	<div><div>地域での見守り</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・家族の見守り</li><li>・友人や近所の見守り</li><li>・民生委員、児童委員</li></ul></div></div>	<div><div>見守り活動・サービス</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・見守り活動</li><li>・地域包括支援センター</li><li>・チームオレンジ</li></ul></div></div>	<div><div>安否確認</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・配食サービス</li><li>・高齢者見守りシステム</li><li>・市が配信するメール</li></ul></div></div>
医療	<div><div>かかりつけ医</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・相談</li><li>・検査</li><li>・診断</li><li>・訪問診療</li><li>・往診</li></ul></div><div></div><div><div>認知症初期集中支援チーム</div></div></div>		
介護	<div><div></div><div><div>介護保険に該当しない人</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・通いで運動や交流をする</li><li>・訪問で家事などを手伝ってもらう、生活状況確認をしてもらう</li></ul></div></div></div>	<div><div>介護保険 要支援1～2の人</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・通いで運動をして元気を保つ</li><li>・訪問で家事手伝いやリハビリ</li><li>・福祉用具(杖や歩行器など)</li></ul></div></div>	
住まい	<div><div>自宅で暮らす</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・地域包括支援センターに相談する</li><li>・福祉用具を買う、借りる</li><li>・住宅改修をしてバリアフリー化</li></ul></div></div>	<div><div>自宅以外に住み替える</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・家族と一緒に住む(生活する)</li><li>・家族の近くに転居して生活する</li><li>・グループホームで生活する</li></ul></div></div>	
その他	<div><div></div><div><div>書類やお金の管理</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・福祉サービスの利用援助</li><li>・日常的金銭管理サービス</li><li>・書類等預かりサービス</li></ul></div></div></div>		



## <認知症ケアパスとは>

ご本人の認知症の進行状況、症状にあわせてどのようなサービスや社会資源があるのかを確認する早見表です。適切なサービスの選択、適切な機関へ相談できることを目的としています。

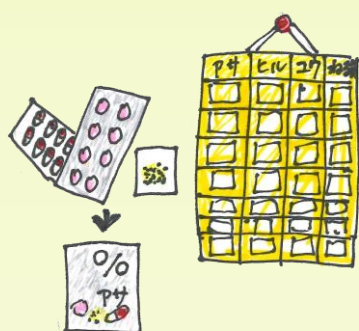
中期		中期以降
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事したことを忘れる</li> <li>・しまった場所を忘れる</li> <li>・約束や予定を忘れる</li> <li>・季節に合わない服を着る</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人のことがわからなくなる</li> <li>・自分で決めることができなくなる</li> </ul>
の場合 エ)	 <p><b>家族支援のサービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護者の集い</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談(認知症の人と家族の会)</li> <li>・おむつ等の支給／介護慰労金の支給</li> </ul>	
の場合 エ)	 <p><b>介護保険などを使用しての外出</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通い(半日、1日)のサービスを利用して外出</li> <li>・泊りのサービスを利用して外出</li> <li>・介護タクシーなどを活用して外出</li> </ul>	<p>入所施設でも 外出の機会が あります</p>
<p><b>認知症高齢者の安全対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・GPSを使用した探索システム(行方不明になったときに位置情報をお知らせします)</li> <li>・緊急通報システム(簡単な操作で消防署に連絡をすることができます)</li> <li>・高齢者の見守りシール(QRコードを読み込むと登録された連絡先に通知されます)</li> </ul>		
<p><b>認知症疾患医療センター</b> ・認知症の相談 ・専門的な検査 ・専門的な診断</p>		
<p><b>介護保険 要介護1～2の人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通いで入浴を行う、運動を行う</li> <li>・訪問で家事手伝い</li> <li>・泊りで生活リズムを整える、家族が疲れをとる</li> <li>・福祉用具(歩行器や介護用ベッド)</li> </ul>		<p><b>介護保険 要介護3～5の人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通いと泊りを両方利用する</li> <li>・福祉用具(介護用ベッド、見守り用品)</li> <li>・施設入所を考える</li> </ul>
<p><b>自宅で暮らす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアマネジャーに相談する</li> <li>・介護保険サービスを利用しながら自宅で生活する</li> </ul>		<p><b>自宅以外に住み替える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、住宅型有料老人ホーム、介護付き有料老人ホームなどで生活する</li> </ul>
<p><b>財産の管理・契約の代行</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・財産管理(不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など)</li> <li>・身上保護(介護、福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など)</li> </ul>		

# 認知症の症状とまわりの人が心がけること

認知症になっても、ある日突然全てのことがわからなくなったりできなくなるわけではありません。

できることとできないことがあり、失敗をすると不安に感じることもあると思いますが、家庭や社会での役割は沢山あります。

まわりの人の関わり方次第で自分らしく生きていくことができます。



## 時間や曜日を 間違いやすくなります

朝と夜を勘違いしてしまったり、曜日がわからなくなったりします。  
新聞やカレンダーなどを活用することが大切です。(薬の管理やゴミ出しなど)



## ちょっとしたことで 落ち込みがちになります

誰でも失敗したり、できないことがあると嫌なものです。  
「できないこと」よりも、「できること」に目を向けることが大切です。

## 記憶力の低下が 目立つようになります

忘れたり、思い出せないことが多くなりますが、記憶の全てを忘れているわけではありません。  
覚えていることを大切にしましょう。



## 判断力や思考力が 低下します

何かを決断するのに時間がかかるようになります。  
急がず、ゆっくりと考えてもらうことが大切です。



# 認知症の人への接し方

## ①まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

## ②余裕をもって対応する

気が急いた対応をすると焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

## ③声をかけるときは一人で

複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおりストレスを与えます。

## ④背後から声をかけない

唐突に声をかけると、特に背後からの声かけは相手を混乱させます。

## ⑤やさしい口調で

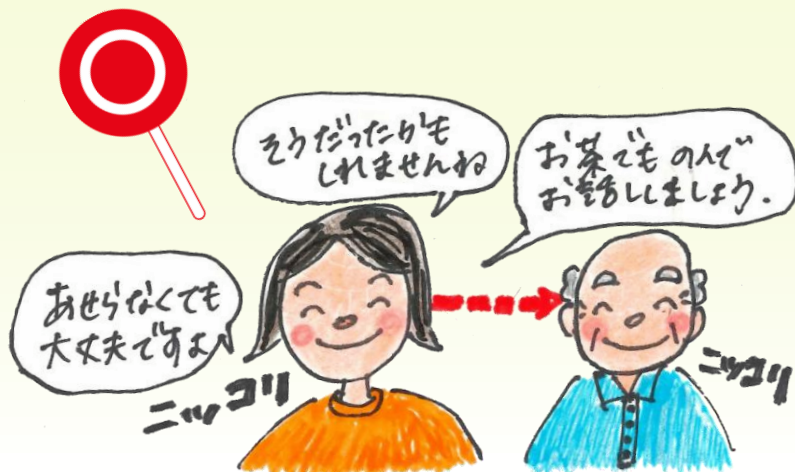
目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。

## ⑥おだやかにはっきりした口調で

耳の聞こえにくい人もいます。ゆっくりはっきり話すようにします。

## ⑦会話は本人のペースにあわせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。  
ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えをまってから次の言葉を発しましょう。



認知症サポーター養成講座標準教材  
「認知症を学びみんなで考える」参照



# 進行予防について

生活リズムを整えることで、認知症の発症を予防できる可能性があり、また進行をゆるやかにできる可能性があると言われています。

生活リズムを整え、特に運動・食事・交流を意識的に実施することで生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)にも効果があると言われています。

## 運動



ちよつとでも  
いいので  
お散歩を



ラジオ体操を  
しましょう

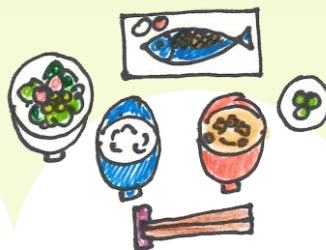


元気おりおり  
体操 \*1  
かがやき体操

## 食事



肉も魚も  
野菜も  
バランスよく



毎日3食  
食べましょう

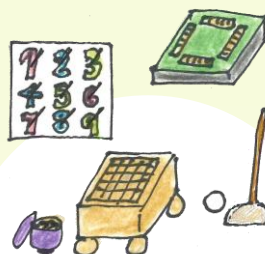


こまめな水分  
補給を

## 交流



ご近所さんと  
顔をあわせま  
しょう



サークル活動  
で趣味活動を



高齢者サロン  
などで会話を  
楽しむ

\*1 元気おりおり体操、かがやき体操は、それぞれ桐生市・みどり市が健康維持を目的として作成した介護予防の体操です。



# ご本人の「声」



インタビューの全編は  
こちらからご覧いただけます。

## －自己紹介をお願い致します

橋本好夫です。80歳です。  
3年前に認知症の診断を受け、  
令和5年12月にぐんま希望大使となりました。



ぐんま希望大使  
橋本好夫さん

## －認知症と診断を受けたときはどんな気持ちでしたか

(本人)ただ、びっくりですね。  
(奥さん)なんで俺が、と言ってましたね。

## －診断を受け生活をしている、「今」の心境を教えてください

(本人)生活にはまったく変化はないですね。心境も特に大きく変わってないですね。  
(奥さん)落ち込むこともないし。

## －奥さんにお聞きします。診断を受けたときの心境と、今の心境を教えてください

いずれは自分たちもなるし…と思ってましたが、ショックでしたね。  
していないことに対して(本人の思い込みで)攻撃を受けた時は辛かったですね。  
今になって思えば病気だったんだな、と納得できます。  
今はおもしろいことといって一緒に笑いますし。

## －診断を受けて免許を返納したとお聞きしておりますが

(本人)ショックはありました。でもないものはしょうがないと諦めましたね。  
(奥さん)時々、車があればなあと言ってましたね。免許返納は覚悟したのかな。

## －これから認知症と診断されるかもしれない方にメッセージをお願いします

基本的には気にしないことです。気にしないことが一番、他に目を向けることが大切だと思います。趣味を探すとかね。

※令和6年10月現在

橋本 好夫

## 橋本さんはぐんま希望大使として活動しています！

### <ぐんま希望大使とは>

群馬県が認知症の理解の促進と認知症の人本人からの発信のため県内在住の方に委嘱しています。

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく人生を謳歌して暮らし続けることができ、地域で暮らす人々が認知症の当事者からの発信を通して、認知症に対する理解を深めるための活動を行います。

# 桐生市・みどり市の認知症に

## 桐生市地域包括支援センター

センター名	担当地区
桐生市地域包括支援センター山育会 電話: <a href="tel:0277-46-6066">0277-46-6066</a> 住所: <a href="#">桐生市東久方町2-4-33</a>	本町、横山町、永楽町、小曾根町、宮本町、東久方町、西久方町、天神町、平井町、梅田町
桐生市地域包括支援センター社協 電話: <a href="tel:0277-46-4411">0277-46-4411</a> 住所: <a href="#">桐生市新宿3-3-19</a>	稻荷町、錦町、織姫町、美原町、清瀬町、新宿、三吉町、小梅町、琴平町、浜松町、末広町、宮前町、堤町、巴町、元宿町
桐生市地域包括支援センター菱風園 電話: <a href="tel:0277-32-3321">0277-32-3321</a> 住所: <a href="#">桐生市菱町1-3016-1</a>	仲町、川岸町、泉町、東町、高砂町、旭町、東、菱町
桐生市地域包括支援センターユートピア広沢 電話: <a href="tel:0277-53-1114">0277-53-1114</a> 住所: <a href="#">桐生市広沢町6-307-3</a>	境野町、広沢町4～7丁目 広沢町間ノ島
桐生市地域包括支援センター思いやり 電話: <a href="tel:0277-32-5889">0277-32-5889</a> 住所: <a href="#">桐生市川内町1-361-2</a>	川内町
桐生市地域包括支援センター思いやり黒保根 電話: <a href="tel:0277-46-8847">0277-46-8847</a> 住所: <a href="#">桐生市黒保根町水沼562-3</a>	黒保根町
桐生市地域包括支援センターにいさと 電話: <a href="tel:0277-74-3032">0277-74-3032</a> 住所: <a href="#">桐生市新里町新川2488</a>	新里町
桐生市地域包括支援センターのぞみの苑 電話: <a href="tel:0277-54-9537">0277-54-9537</a> 住所: <a href="#">桐生市相生町5-493</a>	相生1丁目・相生町2丁目の一部 相生町3～5丁目
桐生市地域包括支援センター双葉苑 電話: <a href="tel:0277-54-8906">0277-54-8906</a> 住所: <a href="#">桐生市広沢町1-2643-1</a>	広沢町1～3丁目、桜木町の一部 相生町1丁目・相生町2丁目の一部

## 桐生市役所



キノピー

桐生市役所 健康長寿課  
電話: [0277-44-8215](tel:0277-44-8215)  
住所: [桐生市織姫町1-1](#)

新里支所 市民生活課  
電話: [0277-74-2211](tel:0277-74-2211)  
住所: [桐生市新里町武井693-1](#)

黒保根支所 市民生活課  
電話: [0277-96-2111](tel:0277-96-2111)  
住所: [桐生市黒保根町水沼182-3](#)



お気軽に  
ご相談ください

# ついて相談ができる窓口一覧

## みどり市地域包括支援センター

センター名	担当地区
みどり市地域包括支援センター笠懸 電話: <a href="tel:0277-47-7551">0277-47-7551</a> 住所: <a href="#">みどり市笠懸町鹿250</a>	笠懸町
みどり市地域包括支援センター大間々 電話: <a href="tel:0277-47-7552">0277-47-7552</a> 住所: <a href="#">みどり市大間々町大間々1511</a>	大間々町
みどり市地域包括支援センター東 電話: <a href="tel:0277-47-7553">0277-47-7553</a> 住所: <a href="#">みどり市東町花輪114-3</a>	東町

## みどり市役所



みどモス

みどり市役所 介護高齢課  
電話: [0277-76-0974](tel:0277-76-0974)  
住所: [みどり市大間々町大間々1511](#)

みどり市役所 市民課  
電話: [0277-76-0972](tel:0277-76-0972)  
住所: [みどり市笠懸町鹿2952](#)

東支所 東市民生活課  
電話: [0277-76-0984](tel:0277-76-0984)  
住所: [みどり市東町花輪205-2](#)



最寄りの相談窓口にご相談ください

## 群馬県認知症疾患医療センター日新病院

電話: [0277-30-3660](tel:0277-30-3660)  
住所: [桐生市菱町3-2069-1](#)



在宅医療介護連携センターきりゅう  
(認知症初期集中支援チーム)

電話: [0277-32-5222](tel:0277-32-5222)  
住所: [桐生市元宿町18-2桐生メディカルセンターB1F](#)



## 桐生市・みどり市認知症ガイドブック特設ページ

◇認知症ガイドブック

◇社会資源集

の閲覧及びダウンロードができます。

<https://renkei-kiryu.org/carepathway/>



令和7年11月 正式版 第2版発行

制作：桐生市・みどり市認知症ケアパス作成プロジェクトチーム  
挿絵：桐生市地域包括支援センターのぞみの苑 齊藤 里江子