

認知症になっても 住み慣れたおのみちで
安心して暮らし続けるために

尾道市 認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)

第 4 版



認知症について

もの忘れチェック

相談したい

くらし方の工夫

経過と支援
(ケアパス)

サポート

交流・学び

尾道市

はじめに



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。
2024 年 12 月に認知症施策推進基本計画で「新しい認知症観」が提唱されました。

『認知症基本法』では

すべての認知症の人が基本的人権(人が生まれながらに持っていて、誰からも奪われない権利)を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしをおくることができるようにしなければならないと定めています。

『新しい認知症観』とは

認知症のイメージを
新しくしよう！

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、一人一人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です。

尾道市のとりくみ

尾道市では、認知症基本法の基本理念を踏まえ、住み慣れた地域(おのみち)で暮らし続けられるよう、認知症の人と共に生きるまちづくりを推進しています。

そのため、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターを中心として、社会福祉協議会や関係機関等と連携し、地域で見守るネットワークづくりに取り組んでいます。

尾道市には、認知症サポーターをはじめ、認知症の相談ができる医療機関(医師)、オレンジカフェ(認知症カフェ)スタッフなど、認知症の人や家族を温かく見守る応援者がたくさんいます。応援者を増やし、認知症にやさしいまち・おのみちを目指します。

このガイドブックは、認知症について不安や悩みを抱えている人や家族、地域の皆さんが、認知症を正しく理解して、必要な相談窓口やサービスなどにつながるよう、様々な情報を掲載しました。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、この冊子をご活用ください。

認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、おおよそ6か月以上継続して日常生活に支障が出ている状態をいいます。

誰もが認知症になる可能性があり、多くの人にとって身近なものになっています。

「認知症」によるもの忘れ と 「加齢」によるもの忘れの違い

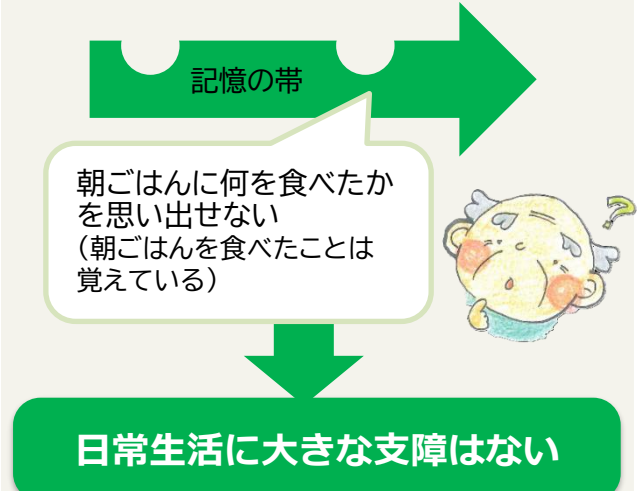
「認知症」によるもの忘れ

- 忘れていることを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 季節や日時、場所がわからない
- 症状が早く進む
- 体験の全部を忘れる など



「加齢」によるもの忘れ

- もの忘れの自覚がある
- ヒントを出すと思い出せる
- 日付や曜日を間違えることがある
- 症状は極めてゆっくり進む
- 出来事や体験の一部を忘れる など



MCI (軽度認知障害)とは？

軽度認知障害(MCI)とは、認知症の前段階で、認知症のような症状があるものの、日常生活には支障がない状態のことです。

MCI では、1年で約5～15 パーセントの人が認知症に移行する一方で、1年で約 16～41%の人は健常な状態になることが分かっています。

資料:日本神経学会「認知症ガイドライン 2017」を参考に作成



MCI における早目の対策が認知症予防のカギ！！

早めの気づきや認知症の進行予防のための生活習慣が大切です(P.7、P.8 参照)

主な認知症の種類と特徴

認知症の原因となる病気によって、症状が異なります。(症状の表れ方には個人差があります。)

アルツハイマー型認知症



脳の神経が変性して脳の一部分が委縮していく過程でおきるもので、認知症の中で最も多いものです。

主な症状の例

- 少し前のことが思い出せない、新しいことが覚えられない
- 年月や時刻、自分の居場所がわからない
- 言い訳や取り繕いが増える、怒りっぽく頑固になる
- 財布やお金を盗られたと思うことがある

レビー小体型認知症



脳に「レビー小体」という特殊なたんぱく質が溜まることで起こります。はじめの頃は、もの忘れより幻視が目立ちます。

主な症状の例

- 幻視(存在しない人や動物が見える)
- パーキンソン様症状
(手のふるえ、小刻み歩行、前傾姿勢)
- 立ちくらみや失神、便秘など

血管性認知症



脳梗塞・脳出血などの脳血管障害によって起こります。

脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

主な症状の例

- 感情のコントロールがうまくいかない
- 気分が落ち込みやすくなる
- 意欲や注意力が低下する
- 脳の障害を受けた部位により、手足の麻痺、言葉が出にくくなる
- 再発により症状が悪化することがある

前頭葉側頭型認知症(ピック病)



脳の中の前頭葉(理性のコントロール)や側頭葉(聴覚や言葉の理解)が縮んで起こります。

はじめの頃は、もの忘れよりも行動異常が目立ちます。

主な症状の例

- 社会的ルールを守れず、自分の思い通りに行動してしまう(万引きなど)
- こだわりが強くなり、同じ行動を繰り返す
- 同じ食品を制限なく食べる

その他の認知症

正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫などがあり、これらは治療により改善が期待できます。

また、脱水、栄養不良、環境の変化(身内の死など)などでも、認知症と同様の症状が出る場合があります。

脳の病気が認知症を引き起こすことがあり、適切な治療により改善できる病気もあるので、**早目の受診・検査が重要**です。

若年性認知症について

若年性認知症とは、65 歳未満(平均発症年齢 54 歳くらい)で発症する認知症です。

特 徴

- 働き盛り世代の男性に発症することが多く、失業などの経済的な問題が大きい
- 主たる介護者が配偶者に集中するため、育児や親の介護と重なり、負担が大きい
- 本人や家族が異変に気づいても、認知症のせいとは思わず受診が遅れがちになり、診断を受けるまでに時間がかかる

気づくポイント

	本人が感じる	周りの人が感じる
職 場	・今までやってきた仕事の手順が分からなくなり、時間がかかる	・いつもの業務の手順なのに抜けている部分が多く、目が離せない
生 活	・作り慣れている料理が作れない ・趣味が突然できなくなる	・作ってほしいメニューをリクエストしても、毎日同じメニューの料理を作る
運 転	・運転中どこを走っているか分からなくなる ・通い慣れた道なのに目的地にたどり着けなくなる	・車にぶつけた跡がある、傷がついている ・駐車、車庫入れがスムーズにできず、時間がかかる
性 格	・おしゃれに関心がなくなる ・以前のようにアイデアが浮かばなくなる	・自分の間違いを人のせいにする ・もともと頑固な性格が、さらに怒りやすくなる
行 動	・テレビを見ていてもストーリーが理解できない ・人の話が理解できない	・夜、用事もないのに出かけてしまう ・会話の最中、話題についていけない様子である

若年性認知症コールセンターホームページを一部改変

相談できるところ

◆ 広島県若年性認知症サポートルーム(若年性認知症相談窓口)

若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人やその家族の他、若年性認知症の人を雇用する企業、医療・福祉など関係機関からの相談も受け付けています。

電話:082-513-3203 広島市中区元町 10 番 52 号 広島県庁本館6階

受付時間:月～金曜日 10 時～16 時(祝日・年末年始、12時～13時を除く)



◆ 若年性認知症コールセンター

若年性認知症特有の疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員が電話で対応します。

電話:0800-100-2707(無料)

受付時間:月～土曜日 10 時～15 時(祝日・年末年始除く)・水曜日 10 時～19 時

メール <https://y-ninchisyotel.net/>



◆ 陽溜まりの会 東部(交流)

若年期の認知症の人と家族、医療・介護関係者などが情報交換や交流を行う場です。

電話:0848-22-2504 (尾道市認知症の人と家族の会 代表 林原みどり)

第 1 土曜日(場所)福山すこやかセンター

その他 認知症の相談ができる医療機関(P.9～)・認知症疾患医療センター(P.11)

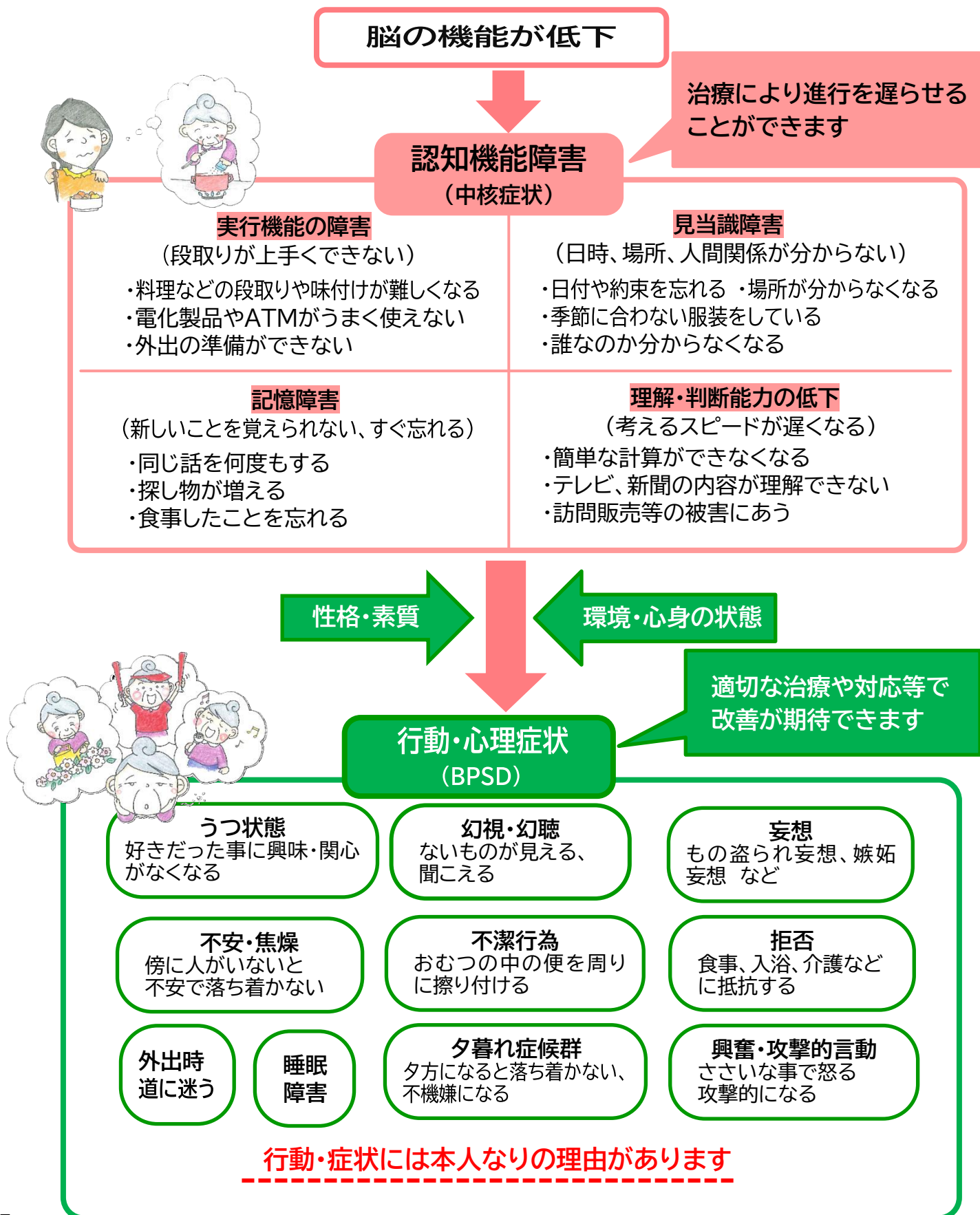
地域包括支援センター(P.12)・認知症初期集中支援チーム(P.13)

利用できる制度の一例

- 傷病手当金
- 障害年金
- 自立支援医療(精神通院医療)
- 障害福祉サービス
- 国民年金保険料の減免
- 介護保険法に基づく介護保険サービス
- 介護休暇制度
- 就学援助
- 精神障害者保健福祉手帳
- 生活福祉資金貸付

認知症の症状について

認知症の症状は、脳の機能が低下したことにより起こる『**認知機能障害(中核症状)**』と、本人の性格、環境、心身の状態、人間関係などが影響して起こる二次的な『**行動・心理症状(BPSD)**』があります。



もの忘れチェック

認知症は早期発見と対処が大切です。

早めに気づくために、「もしかして？」と気になり始めたら、思い当たるものをチェックしてみましょう。

- ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ☐ 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- ☐ 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 買物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- ☐ ものの名前が出てこないことがある
- ☐ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- ☐ 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ ガスや火の始末ができなくなった
- ☐ 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- ☐ 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- ☐ 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- ☐ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- ☐ だらしくなった
- ☐ 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

出典「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

まずは
相談

このチェック表がすべてではありませんが、
6項目以上に心あたりのある方は
まずは**かかりつけ医**や相談窓口にご相談してみましょう

相談したい(P.9～)参照

早期発見と早期受診が大切です

認知症は、原因によっては早期に発見して適切に対処することで、進行を遅らせる、症状を軽減させられるなどの期待ができます。

認知症のサインに気づいたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

早期発見によるメリット

準備ができる

症状が軽いうちに、本人と家族で今後の治療方針などを話し合っておくと、将来の生活に備えることができます。

治療ができる

甲状腺機能低下症・慢性硬膜下血腫など、早期治療で改善が期待できるものもあります。早期に病気の診断を受けることが大切です。

進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療・ケアを受けることで、進行を遅らせる、症状を軽減させられるなどの期待ができます。

受診時のポイント まずは、かかりつけ医に相談しましょう

認知症を診る診療科:「もの忘れ外来」「脳神経外科(内科)」「精神科」「心療内科」など

普段の様子をメモして受診時に伝えましょう

1. 症状(例 薬の飲み忘れが多いなど)
2. 性格や習慣(どんな変化がいつから現れたか)
3. 半年間位の症状の進行、日や時間帯での変化
4. これまでの病気、服用中の薬
5. 具体的に困っている内容

ご本人の思い

自分は
おかしくない

施設や病院に
入れられたくない

家族に迷惑か
けたくない

ご家族の方へ

本人が病院に行きたがらない時は…

無理に連れて行くと不信感を与えます
表現を工夫し、気軽な気持ちで行けるよう
誘導しましょう

「健康チェックに行きましょう」

「いつもの薬をもらいに行きましょう」など

認知症はどんな治療が行われるのか？

⇒ 「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があります。

●薬を使う治療

アルツハイマー型認知症などでは、認知症状を抑えるための薬が処方され、一定の効果を得ることが期待されます。うつや不安などの行動・心理症状に対する治療があります。

●薬を使わない治療

脳を刺激する行動により、楽しさや喜びを感じることで悪化を防ぐもので、音楽療法や園芸療法などがあります。

治療とともに
「ケア(介護)」が大切です

家族や周りの人からの本人の尊厳を守る関わり、温かいコミュニケーションは進行を遅らせる大きな力です。

認知症の進行予防のために

(発症を遅らせる・進行を緩やかにするために)

【認知機能を低下させる原因】

- ① 生活習慣病の悪化 ② 喫煙 ③ 過度の飲酒 ④ 肥満
- ⑤ 難聴 ⑥ 視力低下 ⑦ 運動不足 ⑧ 社会交流の低下

高血圧・糖尿病・喫煙・難聴などは認知症のリスクを高めるため、改善することが大切です

生活習慣病等の
早期発見と治療に
つとめましょう

定期受診と治療継続

- ・定期的に健診を受け、かかっている病気の治療を継続しましょう
- ・よく噛んで食べられるよう、お口の手入れと定期的な健康チェックを行いましょう

聴力の確認

- ・聞こえにくさがあると、人との交流や会話を避けるようになり、脳への刺激も減ります。
- 定期的に検査を受け、必要時、補聴器を利用しましょう。

外出の機会を増やし、生活を楽しみましょう！

よく噛んで食べる、適度な運動や人との交流を楽しむことなどは、脳を活性化させ認知症の進行を遅らせます



適度な運動

- ・1日30分以上 週2、3回以上 ・ウォーキング ・スクワット、体操 など
- 散歩しながら数を数える、しりとりをするなど同時に脳を使うとさらに効果的！
- ・買い物や調理、掃除などの家事活動も運動です

バランスの良い食事

- ・塩分や糖分は控えめに
- ・緑黄色野菜、海藻類、果実類、豆類、魚(青魚)などバランスよく
- ・水分はしっかりととりましょう 緑茶もおすすです

睡眠と生活リズム

- ・しっかりと睡眠をとりましょう
- ・決まった時間に起床し、朝食を摂る、朝日を浴びるなど生活リズムを整えましょう

趣味や生きがい

- ・読書、映画鑑賞、音楽鑑賞、園芸、ボランティア活動など楽しめるもの、やりがいがあるものをみつけましょう

人との交流

- ・近所の人と話をする
- ・地域活動や各種教室に参加する など
- 積極的に人とつながり、交流する生活を楽しみましょう

介護予防・仲間と交流ができる場所(P. 25~参照)



認知症の相談ができる医療機関

* かかりつけ医

日頃から受診しているかかりつけ医(主治医)は、ご本人の病歴や生活状況などをよく知っていることから、気軽に相談できる存在です。

まずは**かかりつけ医(主治医)**へ相談しましょう。

* オレンジドクター

広島県では、県等が開催する認知症に関する研修を修了した医師を「**オレンジドクター(もの忘れ・認知症相談医)**」として認定し、認知症に関して気軽に相談できる体制づくりに取り組んでいます。

広島県のホームページ(www.pref.hiroshima.lg.jp)に名簿が掲載されています。

お近くの地域包括支援センター(P.12)でもご紹介できます。

広島県 オレンジドクター

🔍 検索

* 医療機関 尾道・御調・向島地区

医療機関名	所在地	電話番号
砂田内科	久保一丁目 1-15	0848-37-5888
諫見内科眼科医院	久保一丁目 2-4	0848-37-5805
笠井病院	久保一丁目 3-19	0848-37-2308
高亀医院	久保二丁目 24-17	0848-37-3102
松本病院	久保三丁目 14-22	0848-37-2400
板阪内科小児科医院	西久保町 12-28	0848-37-3803
尾道市立市民病院	新高山三丁目 1170-177	0848-47-1155
藤田内科医院	長江一丁目 23-8	0848-20-7133
檀上医院	西御所町 9-9	0848-22-3861
おかはし内科医院	三軒家町 17-12	0848-22-2262
森本医院	天満町 17-15	0848-22-5009
こころ尾道駅前クリニック	土堂一丁目 11-6	0848-36-5561
村上記念病院	新浜一丁目 14-26	0848-22-3131
尾道クリニック	新浜二丁目 10-12	0848-25-3077
田辺クリニック	古浜町 6-20	0848-24-1155
西医院	手崎町 7-16	0848-23-2437
神田ファミリークリニック	沖側町 12-35	0848-36-5588

医療機関名	所在地	電話番号
木曽病院	神田町 2-24	0848-23-5858
青山病院	栗原東二丁目 2-69	0848-23-2488
平櫛内科医院	栗原東二丁目 4-32	0848-22-9748
かつたにクリニック	栗原西一丁目 4-19	0848-38-2511
正岡外科胃腸科医院	栗原西一丁目 9-15	0848-23-5255
弘田内科クリニック	栗原西二丁目 3-11	0848-20-1266
正岡クリニック	栗原町 5901-1	0848-24-2411
藤本医院	栗原町 9650-4	0848-23-2424
平原クリニック	平原二丁目 21-29	0848-21-2021
山本病院	高須町 735	0848-46-0634
上野整形外科	高須町 1286-3	0848-46-0080
丸谷循環器科内科医院	高須町 1383-2	0848-46-7755
高橋医院	高須町 2694	0848-46-0004
加納内科消化器科	高須町 3659-1	0848-47-3200
本田クリニック	高須町 4754-5	0848-56-1855
原田内科クリニック	高須町 4755-7	0848-56-1323
つきおきクリニック	高須町 4808-5	0848-29-5631
佐藤内科クリニック	浦崎町 2723	0848-73-2380
神原こうじクリニック	浦崎町 2746	0848-73-5617
公立みつぎ総合病院	御調町市124	0848-76-1111
たなか医院	御調町神 101	0848-76-0160
本多医院	御調町丸河南 721-1	0848-76-0036
山本医院	美ノ郷町白江 597	0848-48-0021
くさか整形外科	美ノ郷町三成 226-5	0848-48-4870
土橋内科医院	美ノ郷町三成 1065-1	0848-48-4114
たがしら医院	美ノ郷町三成 2675	0848-48-3588
松本内科胃腸科医院	向東町 3570-5	0848-45-2277
よしはら内科外科リハビリテーションクリニック	向東町 8681-1	0848-45-0007
大田垣医院	向島町 542-35	0848-44-0660
三宅医院	向島町 576-1	0848-44-1048
土本ファミリークリニック	向島町 5900	0848-44-0246
山本医院	向島町 14775	0848-44-0308

相談したい

* 医療機関 因島・瀬戸田地区

医療機関名	所在地	電話番号
巻幡内科循環器科	因島土生町 331	0845-22-7654
巻幡内科医院	因島土生町 1686-1	0845-22-2696
眞田クリニック	因島土生町 1809-34	0845-22-0867
鈴木内科医院	因島土生町 1899-24	0845-22-9585
弓場医院	因島土生町 2023-5	0845-22-0235
まきはたクリニック	因島田熊町 1140-1	0845-22-6661
藤田医院	因島中庄町 4934	0845-26-2030
藤井医院	因島重井町 6309	0845-25-0088
中郷クリニック 東生口診療所	因島原町 668-18	0845-26-3050
児玉医院	瀬戸田町瀬戸田 346	0845-27-0833
永井医院	瀬戸田町瀬戸田 349-7	0845-27-0020
尾道市立市民病院附属 瀬戸田診療所	瀬戸田町中野 400	0845-27-2161

* 広島県認知症疾患医療センター

電話等による専門医療相談、認知症疾患に対する鑑別診断と初期対応、認知症疾患の周辺症状や身体合併症への急性期対応などを行います。

電話相談及び専門外来は各病院とも県内全域から受け付けています。

○ 特定医療法人大慈会 三原病院

(所在地)三原市中之町 6-31-1

(電話相談受付時間) 月曜～金曜(祝日除く)9時～17時

(専門外来受付時間) 月曜～金曜(祝日除く)9時30分～11時30分 ※予約制

(相談窓口)0848-61-5515

○ 医療法人永和会 下永病院

(所在地)福山市金江町藁江 590-1

(電話相談受付時間) 月曜～土曜(祝日除く)8時30分～17時

(専門外来受付時間) 木曜(他の曜日も随時受付)9時～12時 ※予約制

(相談窓口)084-939-6211

* 認知症電話相談(無料)

※要通話料 祝日・年末年始は休み

- ・火曜日 13時～16時30分 ☎082-553-5353 相談員:認知症の人と家族の会会員
- ・木曜日 13時～16時30分 ☎082-569-6501 相談員:社会福祉士(広島県社会福祉士会会員)

【運営主体:広島県地域包括ケア推進センター】

認知症の相談ができるところ

* 地域包括支援センター

保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等が相談に応じて支援します。
各センターには「**認知症地域支援推進員**」がいます。
もの忘れや認知症について、ご本人やご家族の相談をお受けしています。



地域包括支援センター



認知症地域支援推進員

まずは、地域の身近な
高齢者総合相談窓口へ！

1人で悩まず
お気軽にご相談
ください！



【相談例】
もの忘れについて、病院受診について など

相談したい

地域包括支援センター	担当地区名
尾道市地域包括支援センター 尾道市新高山 3 丁目 1170-177 尾道市立市民病院内 電話番号:0848-56-1212	山波町・尾崎町・尾崎本町・久保町・久保1・2・3丁目・防地町・東久保町・西久保町・新高山1・2・3丁目・十四日町・長江1・2・3丁目・東御所町・西御所町・三軒家町・天満町・潮見町・日比崎町・十四日元町・土堂1・2丁目・東土堂町・西土堂町
尾道市北部地域包括支援センター 尾道市御調町市 107-1 尾道市御調保健福祉センター内 電話番号:0848-76-2495	御調町・美ノ郷町・木ノ庄町・原田町
尾道市西部地域包括支援センター 尾道市門田町 22-5 社会福祉協議会内 電話番号:0848-21-1262	新浜1・2丁目・吉浦町・古浜町・手崎町・正徳町・東元町・吉和西元町・福地町・沖側町・神田町・吉和町・栗原東1・2丁目・栗原西1・2丁目・栗原町・東則末町・西則末町・桜町・門田町・平原1・2・3・4丁目・久山田町
尾道市東部地域包括支援センター 尾道市東尾道 4-4 バイタウン尾道組合会館内 電話番号:0848-56-0345	高須町・西藤町・東尾道・長者原・百島町・浦崎町
尾道市向島地域包括支援センター 尾道市向島町 5888-1 向島福祉支援センター(愛あいセンタ-内) 電話番号:0848-41-9240	向東町・向島町
尾道市南部地域包括支援センター 尾道市因島中庄町 1955 介護老人保健施設ビロードの丘内 電話番号:0845-24-1248	因島土生町・因島田熊町・因島三庄町・因島中庄町・因島大浜町・因島重井町・因島鏡浦町・因島外浦町・因島棕浦町
南部地域包括支援センター瀬戸田支所 尾道市瀬戸田町林 1288-7 瀬戸田福祉保健センター内 電話番号:0845-27-3847	因島原町・因島洲江町 瀬戸田町

* 若年性認知症の相談窓口は P.4 をご覧ください。

* 認知症初期集中支援チーム

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターに寄せられた相談の内容によっては、各センターと「認知症初期集中支援チーム」が連携して相談をお受けします。

お住まいの地域により、
尾道北・尾道南・因島瀬戸田
のいずれかのチームが
サポートします！



認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームとは？

認知症専門医・専門職(看護師・社会福祉士・理学療法士等)で構成しています。

認知症の早期対応・早期診断が行えるようサポートします。

対象となる方

40 歳以上で、自宅で生活をしており、
認知症の症状などでお困りの方

- ☐ 認知症の診断を受けていない人、又は治療を中断している人
- ☐ 介護サービスを利用していない人、又は中断している人
- ☐ 何らかのサービスは利用しているが、認知症の症状が強く、対応に困っている人



尾道北チーム



尾道南チーム

チーム員会議(支援方針の決定)

連携



かかりつけ医

どんなことをするの？

認知症の人やその疑いのある人、
ご家族を訪問し、概ね 6 カ月
以内を目安に包括的・集中的
に支援を行います

- ・受診支援
- ・介護サービス利用の支援
- ・認知症の症状に応じた助言
- ・身体ケアや生活環境改善
- ・その他サービスの案内 など



因島瀬戸田チーム

利用者(家族)の声

先生(医師)が訪問して、
本人と話をしてくれた
おかげで受診できた。

具体的な対応
方法が聞けた。



何度も訪問して
もらい、力になって
もらえた。

その後

関係する支援機関へ引継ぎ、
安心して地域で暮らし続けられるよう支援します

まずは、担当の**地域包括支援センター**(P.12)へご相談ください！

認知症の人への接し方

認知症の人は、症状が進んでも、その人らしさや感情は心の中にあります。
できていたことができなくなったことを自覚し、**一番不安になっているのは本人**です。
『今、本人はどういう思いなのか?』と、気持ちを察して寄り添うことが大切です。
また、認知症の人にもできることはたくさんあります。
できることは本人に、できないことを周りの人がサポートするよう心がけましょう。

～ 接し方のポイント ～

おどろかせない

- ・急に大声で話しかけるのではなく、やさしい口調、穏やかな表情でゆっくりと話しましょう。
- ・声をかける時は、後ろからではなく本人の視野に入って目を見て話しましょう。

急がせない

- ・一つの行動に時間がかかります。本人のペースに合わせて安心感を与えましょう。
- ・言葉がすぐに出てこないで、少し待つ気持ちで聞きましょう。
- ・一度に多くのことを話すと混乱します。一つずつ話しましょう。

自尊心を傷つけない

- ・「何度言えばわかるの!」など、頭ごなしに否定したり叱らないようにしましょう。
言われたことは忘れても“嫌な思いをした”という感情は残ります。
- ・できなくなったことより、今、できることに目を向けて役割をもってもらいましょう。

～ 暮らしの工夫 ～

- ・引き出しに、入っている物を書いたラベルを貼る
- ・外出時に持っていく物は、一つの袋にまとめておくか持っていく物のリストを目立つ所に貼っておく
- ・大切な物を入れて持ち歩く袋には、ひもをつける
- ・1回に飲む薬が多い場合は、ひとまとめにする「一包化」など薬局に相談する
- ・カレンダーやスケジュール帳、ホワイトボード、張り紙などを上手に活用する
- ・飲み忘れを防ぐため、薬を飲む時間にタイマーをセットする など



知っておきたい症状とその対応

不可解で困った行動も本人なりの理由があります。常識や事実を押し付けても逆効果です。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接しましょう。

① 同じことを何度も聞く



初めて聞いたように対応する

- ・同じ内容でも、認知症の人にとっては初めてのことで理解しましょう。
- ・何度も聞かれるとイライラしますが、本人にとっては気になっていることかもしれません。落ち着いて対応しましょう。
- ・カレンダーなどを利用し、返答を文字で残すなど目で見えて分かるようにしましょう。
- ・さりげなく話題を変えてみましょう。

② 食事したことを忘れる



話題を変えて納得してもらう

- ・食べたことを伝えても納得できないため、ひとまず受け入れましょう。
- ・「この番組が終わったら作るね」「これを食べて待っていてね」などと、小さなおやつや飲み物を出してみましょう。

③ 季節に合わない服装をしている



服を一緒に選び、ほめる

- ・一緒に適切な衣類を選んで「良くお似合いですね」などと褒めましょう。
- ・上手くいかない時は、体調面で不都合がなければ大らかに対応しましょう。

④ 家族がわからなくなる



その人になりきって演じる

- ・「あなたの娘よ」と言い聞かせても理解できないので、その場の状況にあわせ、その人になりきって演じることでコミュニケーションがとれることもあります。

興奮して攻撃的になる、妄想があるなどの症状の多くは、不安やストレスが蓄積されたことによって起こります。

安心感や心の充足感(楽しみ・やりがい・自信・誇らしさなど)が得られるよう配慮することが大切です。

⑤ 財布が盗られた(もの盗られ妄想)

なくす
はずがない…



誰かが盗んだに
ちがいない…

共感して味方になる

- ・反論せず、「困りましたね。一緒に探しましょう」と共感しましょう。
- ・家族が先に見つけた時は、本人に見つけてもらうよう誘導しましょう。
- ・見つけた時は、本人と一緒に喜びましょう。
- ・見つからない時は、気分転換しましょう。
- ・一番身近な人を疑いがちですが決して嫌っているのではないことを理解しましょう。

⑥ ささいなことで怒る(攻撃的になる)

イライラする…
気持ちが沈む…



(妄想が)怖い

できるだけ もどかしい気持ちを理解していたわる

- ・家族など身近な人に症状が強くなる傾向があります。
- ・日頃から本人を尊重するよう言葉かけしましょう。
- ・ひどい時は無理に関わりとせず、距離を置いてみましょう。

⑦ 家に帰ります(家に帰りたい願望)

家族の顔が
分らない。
自分の家
じゃない…



ここがどこか
分らない…

気持ちを認め、落ち着かせる

- ・「ここが家ですよ」と引き留めても、不安や不信感がつのります。
- ・「そこまで送ります」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えてみましょう。
- ・ここに居てもいいと安心してもらうために、「今日は泊まっていってください」

⑧ そこに誰かが立っている(幻視)

怖い…



泥棒かも
しれない…

恐怖感を取り除き、安心させる

- ・泥棒が入ってきたなどとおびえる場合は、否定せずに「もういなくなりましたよ」と言い安心させましょう。
- ・本人が楽しんでいる様子の場合はそっと見守りましょう。

認知症の人や家族の声

若年性認知症の妻(ご本人)と夫

\\ ご本人・ご家族へインタビュー //

Q. 診断を受けた時の心境は？

- ・本人(妻)は「なんか変な気がする。気になる。」と言っていたが、自分(夫)は「気のせいだろう。」と言っていた。診断までは不安でいっぱいだった。病院で「アルツハイマー型認知症です。」と言われ、夫婦で腑に落ちた。ショックという感じではなかった。
- ・病院から「若年性認知症サポートルーム」に連絡するように情報をもらったが、病気を認めてしまう様な気がして、半年ぐらいはどこにも相談せず夫婦で試行錯誤しながらの生活をした。

転機

地域の講演会で話を聞き、夫は「一人じゃだめだ」と感じた。相談してつながることで、自己流だった工夫が、具体的な工夫にかわり、効果のあるものになった。

～ 病気になって今思うこと ～

認知症カフェでつながりを感じたり、保健師さんが家にきてくれたり、仕事もサポートして受け入れてもらえた。頼れるところがたくさんあったし、「**思ったより世の中がやさしい**」と感じた。早く相談すればよかったなあ、と今になって思う。

支援してもらって、病気にならなければ知ることができなかった本人を知れた。病気にならないのが一番だけど、病気になってもよかったこともあったと感じている。

Q. 相談してから気持ちの変化はありましたか？

- ・「なんでこんなにしてあげてるのに。」と思うとイライラしてしまうので、「一緒に頑張ろうね」と思うことにして、声かけもそう言っている。
- ・本人と家族の関係性が大事だと思う。
- ・一緒にやるなど、言えばできることはたくさんある。それができないのは、家族の心に余裕がないだけ。最初は自分もそうだった。
- ・いろんな人の意見を聞いて、良い関わり方をすると本人の笑顔が増えたりして嬉しい。

Q. 家族会や当事者同士の交流に参加してよかったことは？

- ・当事者同士の交流の場では、楽しそうに話している本人の姿がある。見ていると嬉しい。
- ・家族同士の話の中では、「診断を受けて変わるのは本人じゃなく、周りだよ」という言葉にハッと気づかされた。
- ・情報の共有や工夫の仕方を参考にできる。「その手があったか」と実生活に取り入れていることもたくさんある。

～ 認知症ガイドブックを読んでいる人にメッセージ～

一歩踏み出す勇気に繋がってほしい。**一人じゃない**ということを伝えたい。つながることで気持ちが楽になったので、**つながることが大事**。とにかく悩まず気軽に相談してほしい。



母親を介護している 60 代男性

ご家族ヘインタビュー

Q. 診断に至った経過は？

- ・はじめは物忘れ、年相応と思っていた。
- ・自分を迎えに来てもらうときに違う所へ曲がっていく母の車を見ておかしいなと思った。
- 免許の更新も通らなかった。
- ・かかりつけの病院でアルツハイマー型認知症の診断を受けた。
- ・薬を飲んで怒りっぽくなったので、専門の病院を紹介してもらって、薬をもらって落ち着いた。

Q. 仕事を辞めて介護しようと思ったきっかけは？

- ・きっかけは色々あったが、家に帰るとテレビのリモコンがなかった。
- ・仕事でも色々あるのに、家と両方だと自分が潰れてしまうと思った。それと一時の感情に任せて手を出してはいけないとも思った。
- ・母は「家にいたい」と言った。自分は仕事か家族かどっちかとするなら家族と思い、仕事を辞めた。
- ・人それぞれの人生があるから、施設に預けることを選択してもいいと思う。



～ これから介護される方にメッセージ ～

認知症はだれでもなる。恥とかそういうの思わんことよね。

認知症は恥ずかしくない。

いろんな人がおって、隠したいと思う人もいると思うけど、**相談することが大事。**

抱えとる人が多いんだと思う。自分も悩みはあるけど、みんな悩みはある。

相談すれば何とかしようとしてくれる。自分1人ですべて背負ったら倒れるよ。



Q. サービスを利用しようと思ったきっかけは？

- ・自分で看れると思っていたので、最初はサービスを使わずやっていた。
- ・介護していた最初の年は自分も分からず大きい声を出すこともあった。
- ・介護し始めて1年経った頃、近所の人から母が道路の縁石の上に座っていて危ないと聞いた。母が溝のところを歩いているのを見て、危ないと思った。これじゃダメだと思った。
- ・その時、介護保険を申請した方がいいと友達がアドバイスをくれた。

Q. 在宅介護をしていて思うことは？

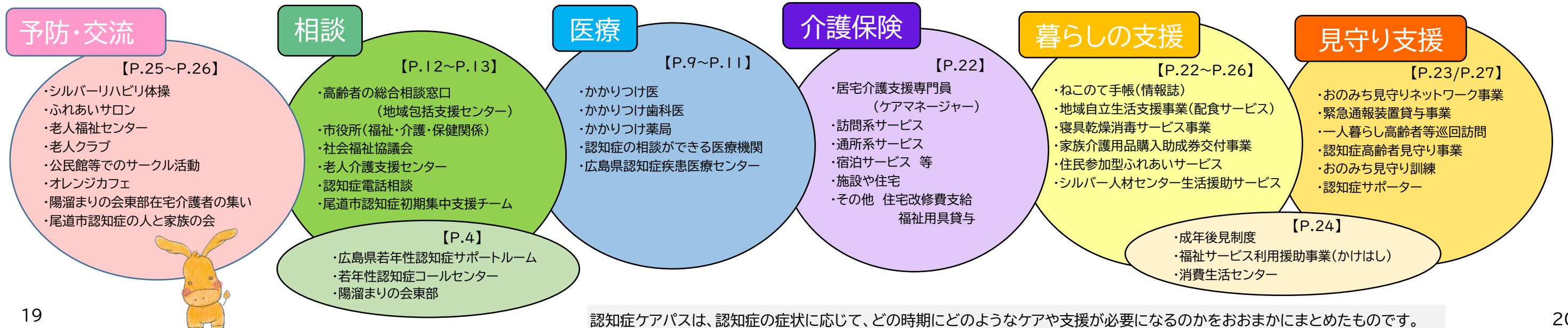
- ・なんでできんのんかと思っていたけど、受け入れることもせにゃいけん。
- ・本人もイライラしてしんどいと思うけど、介護者の目の前におらん時をつくっていないと介護者もしんどい。いつまで介護が続くか分からない。介護保険サービスを利用して、自分が休息できる時間があると実感できた。
- ・母が亡くなったら、心にぽっかり穴が開くかもしれない。そうならないように、自分の話相手も確保しておかないといけない。人のつながりが大事。自分ひとりじゃ限界がある。

認知症ケアパス（認知症の経過について）

経過は一例です。状態や様子は個人差があります。

	軽度認知障害(MCI) 認知機能の低下はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立している	日常生活に手助け 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	会話など ・言葉が出にくく「あれ」「それ」が多くなる ・人や物の名前が出にくい ・置き忘れ、しまい忘れが増える	・何度も同じことを話す ・日付や曜日が分からなくなる ・電話や訪問者の対応が一人では難しい	・時間、場所、季節が分からなくなる ・家族が分からなくなる	・表情が乏しくなって話さなくなる
	運動 着替え 食事等 ・着替えや食事など見守りがあれば一人で行える ・時々火の消し忘れがある	・季節にあった服が選べない ・家電が扱えない	・着替えや食事、入浴、トイレなどに 手助けや介護が必要 ・歩行が不安定になり転倒が増える	・食事、トイレ、移動など生活のすべてに介護が必要 ・食事の飲み込みが悪くなり誤嚥や肺炎を起こしやすい ・歩行困難になり、車いすやベッドでの生活が長くなる
	買い物 金銭管理 ・買い物や金銭管理はできるがミスがみられる	・小銭を使わずお札で支払うことが増える ・買い物や金銭管理でミスが増える	・財布など大事なものが盗まれたと人を 疑うことが増える	・自分で管理することが難しくなる
	服薬 ・時々薬の飲み忘れがある	・薬の飲み忘れが目立つ	・薬の管理ができなくなる	
	外出 ・約束した日時や場所を忘れてたり間違える ・外出するのが面倒になる	・慣れない場所で道に迷う	・慣れた場所でも道に迷う ・家に閉じこもりがちになる	・家の中でも自分がどこにいるのかわからなくなる
気持ち	・何となくおかしいと思い不安を感じる ・約束を忘れるような気がする ・些細なことで怒りっぽくなる ・周りから「しっかりして」と言われるとつらい	・この先どうなるのか不安 ・できていたことができなくなり悲しい ・苛立ちやあせりを感じるが増える ・できることもあることを知ってほしい	・できないことが増えて困る ・不安や苛立ちが強まる ・会話についていけず孤独を感じる ・家族に迷惑をかけてすまないと思う	・慣れた環境の中で暮らしたい ・笑顔でやさしく声をかけられるとうれしい
あなたへ	・適度な運動、バランスの良い食事をするなど規則正しい生活を心がけましょう ・ボランティアや地域行事など社会参加や趣味を楽しみましょう ・家庭内で、できる範囲の役割を続けましょう ・不安を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう ・気になる症状や将来どんな介護を受けたいかなど、自分の思いを周囲へ伝えておきましょう	・規則正しい生活を続けましょう ・かかりつけ医を持ち、受診を継続しましょう ・安心して相談できる理解者や見守ってくれる人を増やしましょう ・できないことや困っていることは、介護保険サービスなどを利用しましょう		・体調を崩しやすくなります ・体調面、栄養面のサポートも整えましょう
周りの家族やへ	・認知症を身近な病気として関心を持ちましょう ・本人の不安な気持ちに寄り添いましょう ・一人で悩まず、かかりつけ医や相談機関へ相談しましょう	・介護者自身の健康管理をしましょう ・介護は1人で抱え込まず、理解者や協力者をつくりましょう ・介護の悩みが増えてきたら、早めに担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ相談しましょう		・本人が安心できる環境づくりを心がけましょう ・終末期をどう迎えるか、家族でよく話し合い、かかりつけ医にも伝えましょう

経過と支援
(ケアパス)



認知症ケアパスは、認知症の症状に応じて、どの時期にどのようなケアや支援が必要になるのかをおおまかにまとめたものです。

サポート(運転免許証の自主返納について)

75 歳以上のドライバーには、運転免許証の更新手続きの際に認知機能検査が実施されています。高齢になると、認知機能の他に視力や聴力の低下、反射神経の鈍化などが現れてくることから、思わぬ事故につながる恐れがあります。

家族や周りの人が運転免許証の自主返納を促すときには、“運転を続けたい”などの本人の思いを理解し、車のない生活をどう過ごしていくかについても一緒に考えることが大切です。

「こんな症状」が出た時が要注意！

- ☐ 右左折のウィンカーを間違えて出したり忘れたりする
- ☐ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ☐ 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- ☐ 車庫入れの時、塀や壁にこすることが増えた

警察庁・都道府県警察 運転免許証の自主返納制度に関するリーフレットより抜粋

家族の方へ
自主返納をすすめるためのポイント

体力があるうちに
返納してよかった。
よく歩くようになった
ので体力が付き
ました。



車がないと不便
なんです…。

不便な様ですが、歩
くことは脳の活性化
にもいいですよ。

- ・本人の思いを理解し、説得よりも納得してもらうように努める
- ・主語を自分にして「私が」心配だからと伝える
- ・何がどう危ないのかを具体的に伝える
- ・主治医やかつての上司、友人、子や孫から話をするなど、その人にとってのツボを見極める
- ・車に代わる移動手段を確保する(バス券、タクシー券の利用など)

運転をやめようとせず、危険なときは…

「車を車検に出している」「バッテリーがあがった」
「キーが見つからない」などと説明し、一時的にでも
運転から遠ざけることも一つの方法です

運転免許証の
自主返納制度

運転免許が不要になり、運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーが、自主的に運転免許証の全部または一部を返納することができる制度です。

運転経歴証明書
とは？

運転免許を返納した日からさかのぼって 5 年間の運転に関する経歴を証明するもので、これまで安全運転に努めてきた証明や記念の品となるものです。運転経歴証明書は運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。(交付には手数料がかかります)

「運転経歴証明書」を所持していると「タクシー・バスの運賃割引」などの特典が受けられます

くわしくは、「警察庁・広島県警察」のホームページをご覧ください。

広島県運転免許センター(安全運転相談窓口) 代表 ☎ 082-228-0110



サポート(利用できる制度や支援について)

介護保険サービスを利用したい

サービスを利用するには「介護が必要な状態である」と認定を受ける必要があります。
詳しくは「わたしたちのまちの介護保険」や尾道市ホームページをご覧ください。



わたしたちのまちの介護保険



尾道市 ホームページ

高齢者にやさしいお店等の情報誌「ねこのて手帳」

高齢者にやさしいサービスを提供するお店等のお役立ち情報を集めた冊子です。
「ねこのて手帳」の掲載店には、高齢者への温かい見守りと、
緊急時の地域包括支援センターへの
連携をお願いしています。

⑩ 地域包括支援センター (P.12 参照)



ねこのて手帳

配食サービス【地域自立生活支援事業】

市民税非課税世帯で事業対象者及び要支援 1 以上の一人暮らし高齢者等に、
バランスのとれた食事(昼食)を配達し、利用者の安否確認や見守りを行います。
(週 2 回まで)

⑩ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

●この事業以外の宅配弁当のお店の情報は「ねこのて手帳」に掲載しています。

布団の衛生【寝具乾燥消毒サービス】

寝具の衛生管理が困難な一人暮らし高齢者等を専用車で訪問し、寝具を乾燥消毒します。

⑩ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

介護用品購入費の助成(家族介護用品購入助成券交付事業)

在宅で要介護 3 以上の高齢者等を介護している市民税非課税世帯の家族又は本人
へ、介護用品の購入助成券を交付します。

⑩ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

サポート(利用できる制度や支援について)

おのみち見守りネットワーク事業

*行方不明時の捜索に備えた事前の登録

行方不明になる可能性のある方の登録を受け、警察へ情報提供して行方不明時に備えます。登録は、ケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。

*行方不明時のSOS情報の配信

尾道市安全・安心メール(SOS情報メール)やおのみち見守りネットワーク「協力団体」へ情報を配信し、情報提供等の協力を呼びかけています。

*おのみち見守りネットワーク「協力団体」の募集、地域での見守り

協力団体とは:日常的な関わりの中で高齢者を見守り支援し、異変時などは、相談機関へ連携する地域の応援団です。



尾道市安全・安心メール
登録会員募集中

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

緊急通報システム【緊急通報装置貸与事業】

緊急通報装置が必要と思われる一人暮らし高齢者等を対象に、緊急通報装置(固定電話に取り付け)を貸し出します。ボタンを押すと受信センターへつながり、オペレーターが24時間体制で緊急要請や相談に応じます。

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

一人暮らし高齢者等巡回訪問

概ね75歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯を、民生委員が巡回訪問して見守っています。

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137

認知症高齢者の話し相手や見守り(認知症高齢者見守り事業)

認知症について学んだ「やすらぎ支援員」が、認知症高齢者等の話し相手や見守り、家族の相談相手として、月2回程度訪問します。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

おのみち見守り訓練

地域の人を対象に、認知症の人への声かけや警察への連絡方法など、実体験を通して学べるよう地域住民と関係機関が共同で行っています。また、訓練を通して地域住民同士の見守り活動を推進しています。

☎ 地域包括支援センター(P.12 参照)



サポート(利用できる制度や支援について)

家事や庭仕事などを依頼できる自費のサービス

*社会福祉協議会「住民参加型ふれあいサービス」

暮らしの中でのちょっとした困りごとをお互いさまの気持ちで支え合うサービスです。

☎ 社会福祉協議会

☎ 本所 0848-22-8385 御調 0848-76-1231 向島 0848-45-2113
因島 0845-22-6562 瀬戸田 0845-27-3846

*シルバー人材センター「家事援助」等

☎ シルバー人材センター

☎ 本所 0848-20-7700 御調 0848-76-0223 向島 0848-45-2503
因島 0845-22-9577 瀬戸田 0845-27-3804

権利を守りたい・お金や財産の不安を解消したい

成年後見制度

家庭裁判所が選んだ後見人などが、認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪徳商法などの被害を受けないようにするなど、本人の保護や支援を行います。

「法廷後見制度」:判断能力が不十分になった時に、親族などが家庭裁判所へ

申し立てることにより後見人などが選任されるもの

「任意後見制度」:判断能力が不十分になった時に備えて、予め誰に何を

頼むか、きめておくことができるもの

☎ 地域包括支援センター(P.12 参照)



権利擁護について
(成年後見制度)

福祉サービス利用援助事業(かけはし)

一定の理解はあるものの、判断能力が不十分な場合に利用できます。

福祉サービスの利用手続きや、日常的な金銭管理をサポートします。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-2113



福祉サービス利用援助事業
「かけはし」

消費生活に関するトラブルなどの相談

契約トラブルや悪質商法、多重債務などの相談窓口です。

☎ 尾道市消費生活センター ☎ 0848-37-4848

交流したい

介護予防・仲間と交流ができる場所

シルバーリハビリ体操



「いつでも・どこでも・だれでもできる」体操です。
シルバーリハビリ体操指導士が、
市内各地で体操教室等を行っています。

問 高齢者福祉課 ☎ 0848-38-9137



教室一覧等

ふれあいサロン

地域の集会所等で、住民ボランティアが主体となって、高齢者の介護予防
や住民の交流の場として開催しています。

問 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385



サロン一覧表等

老人福祉センター

フレイル予防や認知症予防になる教室を提供し、楽しく充実した生きがい
のある毎日を送れるよう応援しています。

(対象者)尾道市在住の60歳以上の方 (場所)尾道市総合福祉センター

問 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385



教室案内等

老人クラブ

地域ごとに組織されており、60歳以上ならどなたでも加入できます。

問 老人クラブ連合会 ☎ 0848-24-5738

その他

公民館等での自主講座・サークル活動など

地域に出たもん勝ち

「出たもん勝ち」は現役の第一線を退いた
”プラチナ世代”の皆さんに、地域とのつながりや
生きがいを見つけて、健康に過ごしていただくこと
を願って多種多様なお出かけ先を掲載し、作成した
情報集です。

問 健康推進課 ☎ 0848-24-1962



出たもん勝ち

交流したい

認知症の人や家族が交流できる場所

在宅介護者の集い

家族同士の交流や情報交換、勉強会などを行っています。
(開催日)2か月に1回 偶数月(場所)尾道市総合福祉センター

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

陽溜まりの会 東部

若年期の認知症の人と家族、医療・介護関係者などが情報交換や交流を行う場です。
(開催日)第1土曜日 (場所)福山すこやかセンター

☎ 尾道市認知症の人と家族の会 代表 林原みどり ☎ 0848-22-2504

尾道市認知症の人と家族の会

介護経験者や認知症の人や家族が集い、介護の悩みや心配事などを分かち合い、気軽に相談できる集いです。

(開催日)第2金曜日 (場所)本通り商店街 尾道もりあげ隊

☎ 尾道市認知症の人と家族の会 代表 林原みどり ☎ 0848-22-2504

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や家族、専門職、地域住民などが集まり、お茶を飲みながら日頃の悩み、病気などについて気軽に語り合い、情報交換や相談、交流することのできる集まりです。

認知症地域支援推進員等による相談やサービス紹介なども行っています。

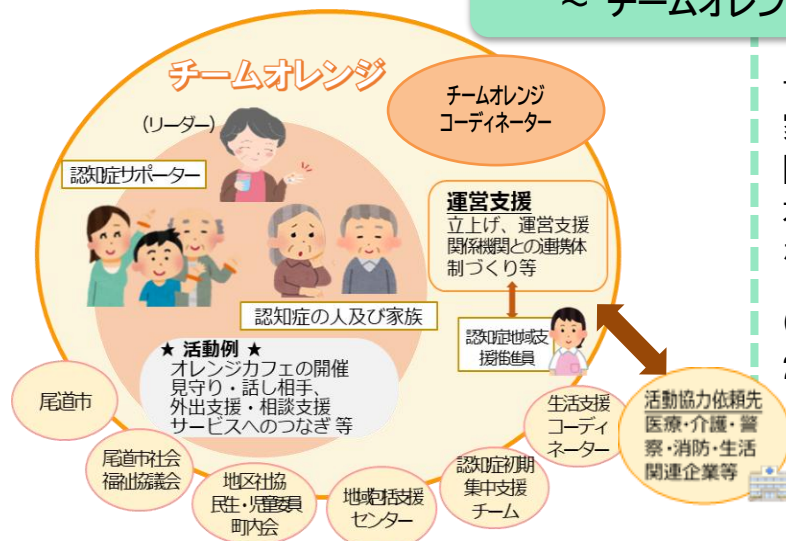
※開催日時や会場等については「尾道市オレンジカフェマップ」をご覧ください。

☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385



カフェ一覧等

～ チームオレンジ ～



チームオレンジとは、認知症の人や家族の悩み・身近な生活支援ニーズ、困り事に対して認知症サポーターや本人・家族、地域、専門職等と一緒に支援を行う仕組みです。

☎ 社会福祉協議会
☎ 0848-22-8385



チームオレンジ

認知症について学びたい

認知症サポーターの養成

認知症の正しい知識を学び、地域で見守り支える
「地域の応援者」となる認知症サポーターを養成しています。
職場で、学校で、地域で認知症サポーター養成講座を受講
してみませんか。
認知症サポーターの中から地域でオレンジカフェ等
を支援する「オレンジメイト」も養成しています。



☎ 社会福祉協議会 ☎ 0848-22-8385

困った時には気
軽にスタッフを
呼んでください



このステッカーが貼って
あるお店や事業所には、
認知症サポーター養成講座を
受けたスタッフがいます



認知症サポーター養成講座

インターネットから様々な情報が得られます。検索してみてください。

厚生労働省ホームページより

厚生労働省 認知症 🔍 検索



認知症施策

介護離職防止に資する介護保険制度の広報資料 🔍 検索



仕事と介護の両立



チラシ

「本人にとってのより よい暮らしガイド」	「若年性認知症 ハンドブック」	「もしも 気になるようで したらお読みください」	「あたまとからだを元気に する MCI ハンドブック」
 認知症の 診断を受け た本人向け ガイド	 若年性認知 症と診断さ れた本人と 家族のため の冊子	 生活の中で何 となく違和感 を覚えている 方やご家族の ための冊子	 MCIに対する正 しい情報をお伝 える冊子

認知症に関する図書について

これらは「厚生労働省 認知症」のホームページ
からご覧いただけます。

尾道市立図書館(中央・みつぎ子ども・因島・瀬戸田・向島子ども図書館)に、認知症に関する
書籍が色々あります。ぜひご覧ください。

9月の「世界アルツハイマー月間」に
は、認知症に関する本の展示に
あわせて地域包括支援センターが
パネル展示を行いました



尾道市認知症ガイドブック（認知症ケアパス）第4版

平成 29 年 3 月 初 版 発 行

平成 31 年 3 月 第 2 版 発 行

令和 4 年 9 月 第 3 版 発 行

令和 8 年 9 月 第 4 版 発 行

発 行 ・ 編 集：尾道市福祉保健部 高齢者福祉課

尾道市内地域包括支援センター（認知症施策推進部会）

表紙他（挿絵）：小規模多機能型居宅介護 憩いの家介護事業所

富岡 麻矢



認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)

これからの暮らしが自分らしく暮らせるように…

～ 家族や大切な人と話し合っておきませんか？ ～

♥ 私の好きなこと・続けたいこと

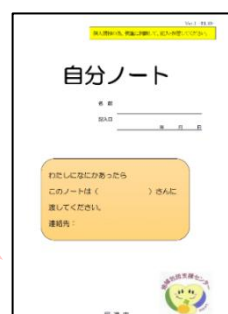
♥ 協力してほしいこと

♥ 医療や介護についてのお願い

例) ゴミ出しの協力 など

例) どのような医療を受けたい
どこでくらしたいか

「自分ノート」は、これまでの自分の人生を振り返り、自分と向き合い、これからの人生について考えることで、自分の未来をより自分らしく豊かに生きていくことができるようにと願い、作成しました。



自分ノート

尾道市ホームページから
ダウンロードできます