認知症になっても

安心して暮らせる

まちをめざして

十和田市認知症ケアパス



※**認知症ケアパス**とは、認知症の人やその家族がどのような医療・介護サービスを利用できるのか、状態に応じたサービス提供の流れがわかるガイドブックです。



すべての人に健康と福祉を





十和田市

令和８年10月発行

認知症になっても安心

認知症ケアパス

もくじ



認知症について	
1．認知症について	P 2
2．認知症かなと思ったら	P 3
3．もの忘れ相談票	P 4
4．ケアラー支援	P 6
5．意思決定支援について	P 7
相談窓口について	
6．どこに相談したらいいの？	P 8～12
使えるサービスについて	
7．介護予防～いつまでも元気で暮らすために～	P 13～15
8．見守り支援～地域で支えあい～	P 16～18
9．ほっと❤一息コラム	P 19
10．安心メモ（現在の状況を記入しましょう）	P 20
11．認知症の経過と対応・サービス	P 21～22



問い合わせ先　十和田市いきいき高齢介護課 高齢者総合支援室

☎0176－51－6720

1 認知症について

（１）認知症とは

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が少なくなり、記憶力や判断力が低下します。その為に様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ６か月以上継続）を指します。

（２）認知症になると起きること

脳の細胞が萎縮したことで起こる症状･･･中核症状



例えばこんなことが

・覚えられない

・すぐ忘れてしまう

・時間、日付、季節、場所、人が分からなくなる

・考えるスピードが遅くなる

・２つ以上のことが重なると理解できなくなる

・新しい機械を使えない

心の状態や性格、環境によって出る症状･･･行動・心理症状



例えばこんなことが

・将来への望みを失ってうつ状態になってしまう

・道に迷って家に帰れなくなってしまう

・物を盗られる妄想や見えないものが見える

2 認知症かなと思ったら

認知症は、決して他人事ではなく、誰にでも起こり得る身近な病気です。

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありませんが、早期に発見して治療をはじめれば、病気の進行をゆるやかにし、本人や家族の望む生活を続けていくことは可能です。

そのためにも、**早期発見・治療**が重要です。あなたのことをよく知っている**かかりつけ医**に相談してください。

その際、みなさんのお役に立てるように『もの忘れ相談票』を作成しました。

右記のページを切り取るか、コピーをしてお使いください。

『もの忘れ相談票』は、いきいき高齢介護課・医療機関・介護サービス事業所などにも置いてあります。市のホームページからもダウンロードできます。http://www.city.towada.lg.jp/

※「十和田市-もの忘れ相談票」で検索してください。

本人だけの受診では、家庭の中で起きて困っていることが医師に伝わりません。ぜひ、ご家族も一緒について行くことをおすすめします。

認知症の「もの忘れ」 ⇔ **加齢による「もの忘れ」**

体験のすべてを忘れてしまう	体験の一部分を忘れる
体験したこと自体を忘れてしまいます。	食事の内容など体験の一部を忘れることがあります。

もの忘れをしたことを自覚できない	もの忘れをした自覚がある
忘れていること自体に気づかなくなります。 ヒントを出しても思い出せません。	忘れっぽいことを自分でわかっています。 ヒントを出すと思い出せます。

日時・人・場所などがわからなくなる	日は多少間違えても、月は間違えない。人・場所などは覚えている
日時や家族、自宅の場所などがわからなくなります。	家族や自宅の場所を忘れることはありません。

性格が変わる	性格に大きな変化はない
頑固さや怒りっぽさが目立つようになります。	態度や人格は変わりません。

日常生活に支障がある	日常生活に大きな支障はない
普段生活するうえで、様々な支障が起きます。	時間がかかるが日常生活を送ることができます。

3 もの忘れ相談票

ぼけしらずねぎの
「十和田ねぎん」です



もの忘れ相談票

記入日　令和　　年　　月　　日

ご本人の氏名		記入者氏名	本人・家族・ケアマネ・在介 サービス事業所・地域包括支援センター その他（　　）
男 ・ 女	生年月日：T・S　　年　月　日	年齢（　　）歳	
介護度	□未申請　□申請中　□介護予防・日常生活支援総合事業対象者 □要支援１　□要支援２　□要介護１　□要介護２　□要介護３　□要介護４　□要介護５		
担当ケアマネジャー氏名		居宅介護支援事業所	

≪以下の当てはまる受診目的・症状について番号に○をつけてください≫

今回の受診目的はなんですか

1. 介護保険のための主治医意見書
2. 物忘れなどの病状についての相談・治療　　3. その他（専門医療機関への紹介など）

症状について

1. 同じことを何度も言う、または聞く	12. トイレの失敗が増えた
2. しまい忘れ、置き忘れが増え、探し物が多くなった	13. お風呂にきちんと入ることができなくなった（入りたがらない・体をうまく洗えない）
3. 財布・通帳・衣類など盗まれたという	14. 季節はずれのものを着たり、着衣の順を誤ったりする
4. さっき言ったことをすぐ忘れる	15. 着替えをしなくなった
5. 昨日の出来事を忘れてしまう	16. 車の運転・計算などのミスが多くなった
6. ささいなことで、怒りっぽくなった	17. 料理や片付けができなくなった
7. 他の人にはいい顔をして、話を合わせる（とりつくろう）	18. 徘徊する(外に出ていきたがったり、出ていったりする)
8. 不安になったり、落ち着かない	19. 動きまわり、目がはなせない
9. 表情が乏しく、まわりに関心を示さなくなった	20. 「声が聞こえる」「虫が見える」などの幻聴や幻視がある
10. 服薬を忘れることが時々ある	21. 妄想がある
11. 声をかけたり、管理しないと服薬を忘れる	22. 食欲がなく、体重が減った。又は食欲があり、食後なのに食べ物を探す
その他の症状・相談したいこと	

主治医の先生へのお願い

※専門医療機関へ紹介する際は、この用紙を添付してくださるようお願いします。

<問い合わせ>十和田市いきいき高齢介護課　高齢者総合支援室　51-6720



安心 安心・・・

キリトリ線

気になっている状態を
メモしましょう。



キリトリ線

4 ケアラー支援

大切な人を介護しているケアラーのために
あなたも大切な一人です

介護者の心身の健康を守るポイント



・一人で抱えこまない
認知症の医療・介護サービスを積極的に利用しましょう。

・介護を休む時間をつくる
介護から解放される時間をつくりましょう。

・自分らしさを大切に
これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味、自分自身の人生も大切にしましょう。

・ストレスの解消法を見つける
自分のためのリラックスタイムをとるなど、自分なりの解消法を見つけましょう。

・介護者同士のつながりをもつ
家族の会など、認知症介護をしている人同士のつながりをもち、経験者ならではの想いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう。

あなた自身の健康メモ

・最近、あなた自身の健康状態について、気になることはありませんか？

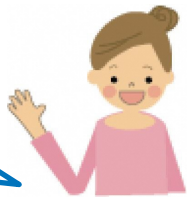
・最近、あなたは介護のストレスや気分の落ち込みはありませんか？

・最近、あなた自身の日常生活について、気になることはありませんか？

・もし時間があったら、やってみたいことは何でしょうか？

※相談先は８ページ 6 をご覧ください。

5 意思決定支援について



決められない人だから
「代わりに決めてあげる」
ことから

本人の意思に基づいて
「本人が決める」ことの
支援へ

あなたの“決める”を みんなでささえる

○ 意思決定支援とは

認知症の人が（認知症と診断された場合のほか、認知機能の低下が疑われ意思決定能力が不十分な人を含みます）であっても、その能力を最大限活かして、日常生活・社会生活に関して自らの意思に基づいた生活を送ることができるようにするために行う、意思決定支援に関わる全ての人による本人支援、と示されています。

日常生活での「決める」の場面とは
- ・自分の好きな物を食べる
- ・選んだ服を着る
- ・行きたいと思う場所に出かける
- ・入所中の施設の行事に参加する

⇒これまでの生活や価値観が反映される場面
日常の生活が確保されることが尊重される場面

社会生活での「決める」の場面とは
- ・住まいの場を選ぶ
- ・一人暮らしを選ぶ
- ・介護やケアサービスを選ぶ
- ・自宅を売却する

⇒本人にとって見過ごすことのできない重大な影響が生じる場面

“ささえる”ための意思決定支援の３原則

① 本人の意思の尊重　② 本人の意思決定能力への配慮　③ 早期からの継続的支援

意思決定支援のプロセス（流れ）

環境の整備

意思決定支援の３要素

意思形成の支援	意思表明の支援	意思実現の支援
適切な情報、認識、環境の下で意思が形成されることに対する支援	形成された意思を適切に表明・表出することに対する支援	本人の意思を日常生活・社会生活に反映することに対する支援
「思う」「考える」をささえる	「話す」「伝える」をささえる	「する」「かなえる」をささえる

プロセスの記録・確認・ふり返り

6 どこに相談したらいいの？

ひとりで悩んだり、ご家族だけで問題に対応するのではなく
いろいろな機関を積極的に活用していきましょう。

十和田市地域包括支援センター「高齢者あんしん相談所」

十和田市から委託を受け市内を『東』『北』『西南』の３つの地域に分け、介護や健康・医療・福祉・生活など様々な面から高齢者のみなさまの相談を受けます。

東地域包括支援センター
☎０１７６－２７－１５１３
住　　所：東十三番町１８－１
受付時間：８時30分～17時15分
休 業 日：日・祝・１２月２９日～１月３日
≪担当圏域≫　三本木小、東小（旧高清水小を含む）藤坂小

北地域包括支援センター
☎０１７６－５１－６０５６
住　　所：西二番町４－３　十誠ビル１階
受付時間：８時30分～17時30分
休 業 日：日・祝・１２月２９日～１月３日
≪担当圏域≫　北園小、大深内小（旧洞内小、旧松陽小）、深持小、ちとせ小

西南地域包括支援センター
☎０１７６－５１－４２５０
住　　所：穂並町６－２７

西南地域包括支援サブセンター（まずはお電話ください）
☎０１７６－７２－３４００
住　　所：奥瀬字中平１５６
受付時間：８時30分～17時15分
休 業 日：日・祝・１２月２９日～１月３日
≪担当圏域≫南小（旧下切田小を含む）、西小
四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小



●市役所の相談窓口　☎０１７６－２３－５１１１（代表）

受付時間　平日（祝日を除く）８時30分～17時15分

いきいき高齢介護課	保健・医療・福祉に関する総合的な相談のほか、各種介護保険サービス・高齢者福祉サービスに関する相談 ☎0176−51−6720（直通）受付時間：平日（祝日を除く）8時30分～17時15分
成年後見センター（いきいき高齢介護課内）	認知症等の方の権利や財産を守る、成年後見制度に関する総合的な相談 ☎0176−51−6728（直通）受付時間：平日（祝日を除く）9時00分～17時00分
生活福祉課	若年性認知症の方の福祉の相談 ☎0176−51−6718（直通）受付時間：平日（祝日を除く）8時30分～17時15分
十和田市消費生活センター	特殊詐欺、悪質商法など消費生活に関する相談 ☎0176−51−6757（直通）受付時間：平日（祝日を除く）8時30分～16時30分

●在宅介護支援センター

地域包括支援センターと連携しながら、高齢者の在宅生活を支援します。

圏域	名　　称	電話番号　/　住所	担当小学校区
東	在宅介護支援センターみちのく苑	☎０９０－６２５８－５１５８ 三本木字里ノ沢１-２４９	三本木
	在宅介護支援センターきゃんぱす	☎０１７６－５８－６６０６ 相坂字小林７８-７	東(旧高清水を含む)、藤坂
北	在宅介護支援センター八甲荘	☎０１７６－５８－５５３５ 西二番町４-３　十誠ビル１階	北園 深持
	在宅介護支援センター老健とわだ	☎０１７６－２７－３１３０ 洞内字長田６０-６	大深内(旧洞内、旧松陽)、ちとせ
西南	十和田在宅介護支援センター	☎０１７６－２２－６６６６ 西二十三番町３０-３６	南（旧下切田学区を除く）
	在宅介護支援センターハートランド	☎０１７６－２５－２２２１ 相坂字高清水７８-４５０	西　四和 旧下切田
	在宅介護支援センターおいらせ	☎０１７６－７２－２０５２ 奥瀬字中平１５６	沢田　法奥 十和田湖

●十和田市認知症対応型共同介護（グループホーム）

認知症の人への接し方・介護の方法に困ったらご相談下さい。

名　　称	電話番号	住　　所
グループホームきゃんぱす	☎０１７６－２０－１８２２	相坂字小林７６-５
グループホームたかしずの森	☎０１７６－２２－０１５０	相坂字高清水７８-５４
グループホームにこにこ館	☎０１７６－２２－００６７	相坂字高清水１２６９
グループホームらっこ	☎０１７６－７２－３１２２	奥瀬字下川目２-１
グループホームおいらせ	☎０１７６－７２－３０１６	奥瀬字中平１５５
沢田のグループホーム和っぷる	☎０１７６－７３－２０２０	沢田字田屋１０-４
グループホーム西小稲八甲荘	☎０１７６－２５－４５４０	三本木字西小稲１９５-１
グループホームらいぶ	☎０１７６－５８－７２７２	西十二番町１６-２
グループホーム東一番町八甲荘	☎０１７６－５８－７６１０	東一番町１１-２４
グループホームなかよし荘	☎０１７６－２０－１６５６	深持字南平３１２-６
グループホームはなは	☎０１７６－２０－８７８４	藤島字中道５２-１

●認知症疾患医療センター

認知症を早期に発見し、適切に診断・治療を行うことで本人・ご家族が地域で安心して生活できるよう地域の関係機関と連携しながら支援します。

認知症疾患医療センター 医療法人 幸仁会 高松病院	三本木字里ノ沢１-２４９	☎０１７６－２３－７７８５
	月～金曜日　8時30分～17時15分 第１・３・５土曜日　8時30分～13時45分	

●もの忘れ外来

十和田市立中央病院 メンタルヘルス科	西十二番町１４-８	☎０１７６－２３－５１２１
高松病院	三本木字里ノ沢１-２４９	☎０１７６－２３－６５４０
十和田済誠会病院	相坂字小林８４-１４	☎０１７６－２３－６２５１

●もの忘れ相談

対象…もの忘れや認知症の不安がある６５歳以上の市民および家族の方。

十和田市役所 いきいき高齢介護課	西十二番町６-１	☎０１７６－５１－６７２０（直通） 第２又は第３水曜日　※要予約 14時00分～15時00分

●公益社団法人　認知症の人と家族の会

認知症になっても住み慣れた地域で暮らす支援をします。

青森県支部	八戸市鮫町字居合１-３	☎０１７８－３４－５３２０（相談専用） 水・金曜日　13時00分～15時00分
		☎０１７８－３５－０９３０ （青森県支部への問い合わせ）
本　部	京都市上京区晴明町８１１-３ 岡部ビル２Ｆ	☎０１２０－２９４－４５６ ☎０５０－５３５８－６５８０（携帯） 月～金曜日　10時00分～15時00分 （土日祝・夏季・年末年始を除く）

●若年性認知症サポートセンター

若年性認知症の様々な相談にのります。

青森県若年性認知症 総合支援センター	八戸市大字尻内町字島田 １３-１	☎０１７８－３８－１３６０ 月～木曜日　９時00分～16時00分 （日祝祭・盆休・年末年始除く）

●若年性認知症コールセンター

若年性認知症に関する相談について専門相談員が対応します。

若年性認知症 コールセンター	愛知県大府市半月町 ３-２９４	☎０８００－１００－２７０７ 月～金曜日　10時00分～15時00分 （年末年始・祝日除く）



☎☎ 電話をかける時のポイント ☎☎

●まず、ご自分のお名前を
「○○といいますが…」と伝えてください。
●ご用件をお伝え下さい。「介護の仕方について相談があります。」
●再度、電話するときのために、相談にのって頂いた方のお名前を控えておくといいですね。いつも同じ方が電話に出るとは限らないので、相手の名前がわかると、スムーズにつながります。

●居宅介護支援事業所（ケアマネジャーがいる事業所）

ケアマネジャーが介護を利用するためのサービス計画を作成します。高齢者の介護や生活などについての相談に応じ、サービスを受ける為に必要な手続の代行や関係機関との連絡調整を行います。

	事業所名	電話番号　/　住所
1	ニチイケアセンター十和田	☎０１７６－２０－２７８１ 稲生町４-２３
2	居宅介護支援事業所きゃんぱす	☎０１７６－２０－１８７７ 相坂字小林７８-７
3	在宅介護支援センターハートランド居宅介護支援事業所	☎０１７６－２３－２００５ 相坂字高清水７８-４５０
4	在宅介護支援センターおいらせ	☎０１７６－７２－２０５２ 奥瀬字中平１５５
5	老人保健施設みのり苑（居宅介護支援事業所）	☎０１７６－２５－１１００ 切田字横道１００-２２
6	居宅介護支援事業所みちのく	☎０１７６－２５－７７００ 三本木字里ノ沢１-２４９

	事業所名	電話番号　/　住所
7	ケア・プランステーション「たかや」	☎０１７６－２１－２０６６ 西一番町１０-７６
8	居宅介護支援事業所八甲荘	☎０１７６－５８－５５３５ 西二番町４-３
9	くらしの居宅介護支援事業所	☎０１７６－５８－６４９０ 西十一番町３-２０
10	十和田在宅介護支援センター	☎０１７６－２２－６６６６ 西二十三番町３０-３６
11	ＪＡ十和田おいらせ居宅介護支援事業所「きずな」	☎０１７６－５８－６００９ 東一番町６-５１
12	居宅介護支援事業所どんぐり村	☎０１７６－２１－３０３６ 東三番町１-６
13	十和田第一病院居宅介護支援事業所	☎０１７６－２１－５７７０ 東三番町１０-７０
14	さくら社会福祉士事務所	☎０１７６－５８－６５５１ 東十一番町５-３６
15	居宅介護支援事業所えがお	☎０１７６－２１－３３５５ 穂並町６-２７
16	株式会社ケアライフ青森十和田営業所	☎０１７６－２７－６２００ 洞内字後野３３１-１５
17	介護老人保健施設とわだ（居宅介護支援事業所）	☎０１７６－２７－３１５８ 洞内字長田６０-６
18	居宅介護支援事業所 Tsugu	☎０１７６－２７－１３０６ 三本木字西小稲１８９-６
19	居宅介護支援事業所　虹心	☎０１７６－５１－０６７２ 東十三番町３３-１８-１０　向井宅２階
20	まもり介護福祉事務所	☎０１７６－５１－６４０３ 西五番町１５-１３　コーポ福澤１-１号室
21	みどりの風居宅介護支援事業所	☎０１７６－５８－６７２７ 西三番町２２-３２
22	介護サポートオフィス ONE	☎０１７６－２７－５０８０ 西三番町１６-１　稲田ビル５号
23	居宅介護支援事業所湖楽園	☎０１７６－５１－３４３４ 奥瀬字下川目２-９
24	居宅介護支援事業所明日（あす）	☎０１７６－５１－４９８８ 三本木字千歳森１４６-１０

7 介護予防～いつまでも元気で暮らすために～

●健康介護まちかど相談薬局

事業に参加している調剤薬局で、認知症の早期発見・早期治療を目的とした、『まちかどセルフチェック』を実施し、気になる症状の相談に乗ります。

※こちらのステッカーが目印です。⇒





●いきいき体操

歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。
実施場所：市民交流プラザ「トワーレ」・志道館・各コミュニティセンターなど。



問い合わせ先･･･十和田市いきいき高齢介護課
☎０１７６－５１－６７２０

●地域いきいき教室

身近な町内会単位でつどい、交流や脳トレ・介護予防体操などを行います。
実施場所：各町内の集会所など。



問い合わせ先･･･担当の在宅介護支援センター　（Ｐ９参照）

●ふれあい・いきいきサロン

地域を拠点に、地域の高齢者とボランティアが気軽に集まり企画・運営し、ふれあいを通じて楽しみながら「仲間づくり」「出会いの場づくり」を行う活動です。



●認知症カフェ

認知症当事者や家族等が気軽に参加し、相談や情報交換を行っています。

①西二番町カフェ･･･日時：不定期（年４回　土曜日）
13時30分～15時30分
場所：十和田市北地域包括支援センターとなり
Ｃａｆｅラ・ポルテ
☎０１７６－５１－６０５６
（十和田市北地域包括支援センター）
参加費：100円
※申し込み不要

②ひがしだんわ･･･日時：毎月第３水曜日　13時30分～15時00分
場所：十和田市東三番町９-７１
相談・交流スペース「みつば」
☎０１７６－２７－１５１３
（十和田市東地域包括支援センター）
参加費：０円（飲み物持参）
※初めての方は、ご連絡をお願いします。

③ＫＩＮＵかふぇ･･･日時：毎月第２・第４水曜日　10時00分～13時00分
場所：十和田市西二十二番町３０-８
（KINUかふぇスペース）
参加費：200円～300円
※参加希望の方は、地区を担当する地域包括支援センターまで（Ｐ８）

④オレンジカフェひだまり･･･日時：不定期（年１～２回）
場所：市民交流プラザトワーレ
☎０１７６－２３－６５４０（高松病院）
※参加希望の方は、ご連絡をお願いします。

●老人クラブ

老人クラブは、健康・友愛・社会奉仕などの活動を活発に行っています。また多数のクラブが連結し、文化・スポーツ・健康づくり・仲間づくり・施設慰問活動等の『社会参加活動』を展開しています。

問い合わせ先･･･十和田市シニアクラブ連合会
☎０１７６－２５－８６３３
十和田市いきいき高齢介護課　高齢者総合支援室
☎０１７６－５１－６７２０



●認知症の人を抱える家族のつどい

介護者や介護経験者が気軽に集まり、相談や様々な情報交換を行います。

場所：十和田市民文化センター
日時：奇数月の第３土曜日　13時30分～15時30分

問い合わせ先･･･認知症の人と家族の会青森県支部
十和田地域世話人　佐藤美賀子
☎０９０－７９３５－２９３９

●認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医など専門職のチームが認知症の人やその家族の状況を把握し、関係機関と連携して適切な介護サービスや医療機関へつながるよう支援します。
相談先･･･十和田市各地域包括支援センター　（Ｐ８参照）

●認知症サポーター養成講座



認知症について正しく理解し、出来る範囲で見守り・声掛けする応援者（サポーター）になれる講座です。多くの市民の方が受講されています。
８人集まればどなたでも無料で受講できます。
（８人に満たない場合は、ご相談ください）

問い合わせ先･･･十和田市いきいき高齢介護課　高齢者総合支援室
☎０１７６－５１－６７２０



8 見守り支援～地域で支えあい～

●徘徊高齢者等支援事業

徘徊高齢者等の情報を『事前登録』しておくことで保護された時に身元の確認が早く出来ます。登録者の情報と写真を十和田警察署に情報提供し、警察に行方不明の届出があった場合、行方不明となった高齢者の特徴などの情報を、『十和田市LINE公式アカウント』で配信します。



【登録方法（登録無料）】

①右記QRコードを読み取り、LINEアプリ内の友だち追加してください。

②「十和田市LINE公式アカウント」内の「同意して受診設定」から、「行方不明者」のカテゴリーにチェックが入っている事を確認して、案内にしたがって登録してください。



●認知症高齢者等位置情報通知サービス利用助成事業

認知症等により自宅に戻れなくなる心配のある方を介護しているご家族等を対象に、GPS端末を利用した位置情報通知サービスの初期費用のうち最大11,000円を助成します。

※契約する前に申請手続きが必要です。

各問い合わせ先･･･十和田市いきいき高齢介護課　高齢者総合支援室

☎０１７６－５１－６７２０

●高齢者あんしんカード

高齢者や障害者の方が病気や事故などにより緊急対応が必要になった時、身元や緊急連絡先を速やかに確認できるカードです。
市役所いきいき高齢介護課・地域包括支援センター（Ｐ８）・在宅介護支援センター（Ｐ９）で配布しています。





●高齢者あんしん見守り協力隊

地域で活動する団体や商店街の方々が、高齢者を見守る体制を確保し異変等あれば地域包括支援センターに連絡する等の対応をします。

※こちらのステッカーが目印です。



●救急医療情報キット

救急搬送時における安全・安心を確保することを目的に「かかりつけ医療機関」「持病」などの医療情報や、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中に保管しておくものです。



冷蔵庫で
保管します

●あおもり医療・介護手帳

認知症の方が医療機関を受診したり、介護サービスを受けたりする際に、その認知症の方の情報を医療・介護関係者に知っていただき、よりご本人に合った治療や生活の継続支援を行うための手帳です。

問い合わせ先･･･十和田市いきいき高齢介護課　高齢者総合支援室
☎０１７６－５１－６７２０

●日常生活自立支援事業（あっぷるハート）

高齢や障害などにより、日常生活の判断能力に不安があり、在宅で生活している方、または在宅で生活を予定の方に、福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりなどのお手伝いをします。

問い合わせ先･･･十和田市社会福祉協議会
☎０１７６－２３－２９９２

●成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分な高齢者の方が、不動産や預貯金などの財産を管理したり、各種契約を結んだりする際に、不利益を被らないよう保護し、支援するための制度です。

問い合わせ先
十和田市地域包括支援センター　（Ｐ８参照）
成年後見センター（十和田市いきいき高齢介護課内）
☎０１７６－５１－６７２８（直通）

●十和田市消費生活センター

市民一人ひとりが安全かつ快適な消費生活を送る事ができるよう、消費生活に関する様々な問題を解決する為の支援を実施する機関です。

問い合わせ先･･･十和田市消費生活センター
☎０１７６－５１－６７５７（直通）

※認知症の方が他人にケガをさせたり、他者の財物を壊した場合の個人賠償責任保険（東京海上日動等）もあります。



9 ほっと❤一息コラム

認知症高齢者徘徊対応模擬訓練に参加した方の声

あいさつからはじめ、**やさしく話しかけることが大切**だと思いました。
（小学６年生）

「おどろかせない」「プライドをきずつけない」「急がせない」で接してあげたいです。
（小学６年生）



目線を同じにして、**聞こえやすく、ゆっくりと優しく話す事が大切**と知りました。
（小学６年生）

困っていたら、できるかぎり、やさしく接してあげようと思いました。
（小学６年生）

認知症サポーター養成講座に参加した方の声

こわがらせたり、おどろかせたりしないようにすることや、**自分にできることは何かを考えること**ができました。
（小学６年生）

困っている方の気持ちを知ることができました。**うれしくなるように、やさしく**接してあげたいと思いました。
（小学６年生）

♥♥いろいろな気付きや思いがあるのですね。ありがとう(*^_^*)

10 安心メモ（現在の状況を記入しましょう）

記入年月日　令和　　年　　月　　日

かかりつけ医療機関など			
医療機関①		医療機関②	
電話番号		電話番号	
主治医		主治医	

担当地域包括支援センター		介護支援専門員（ケアマネジャー）	
地域包括支援センター名		事業所名	
電話番号		電話番号	
担当者		担当者	

家族など緊急連絡先			
連絡先氏名		連絡先氏名	
続柄		続柄	
電話番号		電話番号	
お住まい		お住まい	

（メモ欄）

11 認知症の経過と対応・サービス

～予防から認知症の進行に合せて対応していくことが大切です～

認知症の進行	健康なレベル	軽度認知障害（ＭＣＩ）	認知症 軽度	認知症 中等度	認知症 重度
			認知症の疑い ／ 日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介助が必要 ／ 常に介護が必要
本人の様子	 ●もの忘れが見られ、人や物の名前が思い出せない事が時々ある ●日常生活は自立している		●つじつまが合わない話をする ●同じ事を何回も聞く ●同じものを何度も買って来る ●料理の片付け、計算等ミスが目立つ ●『物を盗られた』と言うようになる ●不安・イライラ・うつ的になる	●お薬の管理ができない ●使いなれた道具の使い方が分からなくなる ●着替えや入浴を嫌がる ●道に迷うようになる	●トイレの失敗が多くなる ●家族の顔や名前が思い出せなくなる ●反応が鈍くなり言葉が減る ●運動機能が低下し、食べたり歩いたりが困難になる
家族の心構え	●社会参加や趣味活動への働きかけ　●認知症を正しく理解する ●本人がどのような生活を望んでいるか元気なうちに相談しておく ●いつもと様子が違うと思ったら早めに相談する(P8～12)			●介護サービスを上手に利用する ●家族自身の体調管理	●緊急時の対応を整理しておく ●どのような終末期を迎えるか元気なうちに家族などへ希望を伝える
予　防	いきいき体操（P13）、　地域いきいき教室（P13）、　特定健診、　健康講座、　まちかどセルフチェック（健康介護まちかど相談薬局 P13） 認知症カフェ（P14）、　老人クラブ（P15）、　ふれあい・いきいきサロン（P13）				
生　活	配食サービス、　食材・日用品配達サービス、　シルバー人材センター、　成年後見制度（P18）、　十和田市消費生活センター（P18） 日常生活自立支援事業（あっぷるハート)(P18)				
医　療	かかりつけ医 認知症サポート医、　もの忘れ外来（P10）、　もの忘れ相談（P10）、　認知症疾患医療センター(P10)、　若年性認知症サポートセンター（P11） 訪問看護、　訪問診療 認知症初期集中支援チーム（P15）				
介　護	介護の相談窓口：地域包括支援センターなど（P8～12）、　認知症カフェ（P14）、　認知症の人を抱える家族のつどい（P15） 訪問介護、訪問入浴、訪問リハビリテーション、通所介護、通所リハビリテーション、住宅改修、短期入所、福祉用具貸与・販売等（介護保険サービス） 訪問型、通所型サービス（介護予防・日常生活支援総合事業）　家族介護慰労事業、家族介護用品支給（紙おむつ）				
住まい	自宅、軽費老人ホーム（介護保険外サービス）、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、認知症対応型グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム				
見守り 安否確認	福祉安心電話、民生委員や地域による見守り支援、避難行動要支援者事業、高齢者あんしん見守り協力隊（P17）、高齢者あんしんカード（P17） 救急医療情報キット（P17）、あおもり医療･介護手帳（P17）、認知症サポーター養成講座（P15）、徘徊高齢者等支援事業(P16)、認知症高齢者等位置情報通知サービス利用助成事業（P16）				