

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

3 すべての人に
健康と福祉を



十和田市

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 |

相談窓口について

- | | |
|-----------------|--------|
| 4. どこに相談したらいいの？ | P 6～10 |
|-----------------|--------|

使えるサービスについて

- | | |
|------------------------|---------|
| 5. 介護予防～いつまでも元気で暮らすために | P 11～12 |
| 6. 見守り支援～地域で支えあい | P 13～15 |
| 7. ほっと ♥ 一息コラム | P 16 |
| 8. 認知症の経過と対応・サービス | P 17～18 |
| 9. 安心メモ（現在の状況を記入しましょう） | P 19 |



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ヶ月以上継続）を指します。

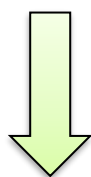
(2) 認知症になると起きること

治りにくい

脳の細胞が死んでしまい起こる症状・・・**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



治る可能性がある

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、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



体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。	体験の一部分を忘れる 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 忘れての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。	もの忘れをした自覚がある 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 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。	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 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 頑固さや怒りっぽさが目立つようになります。	性格に大きな変化はない 態度や人格は変わりません。
日常生活に支障がある 普段生活するうえで、様々な支障が起きます。	日常生活に大きな支障はない 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
男 ・ 女	生年月日 : T・S 年 月 日	年齢 () 歳	その他()
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 | 3. その他(専門医療機関への紹介など) |
| 2. 物忘れなどの病状についての相談・治療 | |

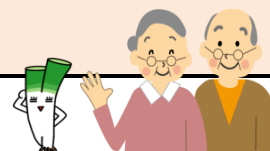
症状について

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下さるようお願いします。

十和田市認知症対策検討委員作成 <問い合わせ>十和田市高齢介護課 高齢者総合支援室 51-6720



安心
安心
...

気になっている状態を
メモしましょう。



4. どこに相談したらいいの？

認知症が疑われても、なかなか周りの方に相談できないことがあるかもしれません。しかし、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ご本人に最適な方法を考えていきましょう。



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、藤坂小、
高清水小

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、洞内小、深持小、
松陽小、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

☎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、西小、下切田小、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

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)
成年後見センター (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)
生活福祉課	若年性認知症の方の福祉の相談。 ☎0176-51-6718 (直通)
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)

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	担当小学区
東	在宅介護支援センターみちのく苑	☎0176-25-7700 三本木字里ノ沢 1-62	三本木小
	在宅介護支援センターキャンパス	☎0176-58-6606 相坂字小林 78-7	東小 藤坂小 高清水小
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	北園小 深持小
	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	洞内小 松陽小 ちとせ小
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	南小
	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	西小 下切田小 四和小
	在宅介護支援センターおいらせ	☎0176-72-2052 奥瀬字中平 156	沢田小 法奥小 十和田湖小

●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
グループホームキャンパス	☎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

※修正:令和3年5月

●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 第1、3、5土曜日	8時30分～17時15分 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

●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 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～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） 毎週水・金曜日13時～15時
		☎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～15時 （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～16時 (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～15時 (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
「〇〇といますが…」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き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	☎ 0176-25-1100 切田字横道 100-22
6	在宅介護支援センターみちのく苑	☎ 0176-25-7700 三本木字里ノ沢 1-62

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	上十三ケア・サポート居宅介護支援事業所	☎ 0176-20-2025 西三番町 14-21
10	くらしの居宅介護支援事業所	☎ 0176-58-6490 西十一番町 3-20
11	十和田在宅介護支援センター	☎ 0176-22-6666 西二十三番町 30-36
12	J A 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
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	ケアステーション えみプラス	☎ 0176-58-7179 東二十三番町 11-22 ヤングハイツY-1
15	さくら社会福祉士事務所	☎ 0176-58-6551 東十一番町 5-36
16	居宅介護支援センター三葉苑	☎ 0176-27-2468 深持字松森 6-7
17	居宅介護支援センターなかよし荘	☎ 0176-25-3880 深持字南平 312-1
18	居宅介護支援事業所えがお	☎ 0176-21-3355 穂並町 6-27
19	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
20	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
21	居宅介護支援事業所どんぐり村	☎ 0176-21-3036 東三番町 1 番 6 号

※修正:令和 3 年 5 月



5. 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。

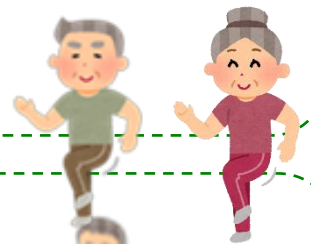
※こちらのステッカーが目印です。⇒



●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・各コミュニティセンターなど。

問い合わせ先・・・十和田市高齢介護課 (P6 参照)



●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 (P7 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。



●いきいき介護ボランティアポイント事業

ボランティア活動による社会参加を通じた生きがいづくり・ボランティア自身の介護予防を支援します。

※事前に研修受講と登録が必要です。

各問い合わせ先・・・十和田市社会福祉協議会 ☎0176-23-2992

5. 介護予防～いつまでも元気で暮らすために

●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（P6 参照）

●認知症カフェ

認知症の人や介護をしている家族等が気軽に参加し、相談や情報交換を行っています。参加費①～③100円④100円～200円（材料代）

- ① ひだまりカフェ・・・日時：毎月第3土曜日 14時～16時
場所：市民交流プラザトワレ
☎0176-23-6540（高松病院）
- ② りんかカフェ・・・ 日時：毎月第4金曜日 10時～11時30分
場所：有料老人ホームコーポラスりんか
☎0176-21-5770（十和田第一病院）
- ③ 西二番町カフェ・・・日時：不定期 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隣
Cafeラ・ポルテ
☎0176-51-6056（十和田市北地域包括支援センター）
- ④ こころのおあしす・・・日時：不定期（年3回程度）14時～15時30分
場所：十和田市西南地域サブセンター内
☎0176-72-3016（グループホームおいらせ）



6. 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ます。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、『駒らん情報めーる』でメール配信します。

『駒らん情報めーる』とは、十和田市のイベント情報、災害時の避難所の情報、気象情報などを登録者の携帯やパソコンにメールする配信サービスです。（登録無料）

【登録方法】①左記 QR コードを読み取り、空メールを送信。
または anzenjoho@info-towada.jp に空メールを送信。



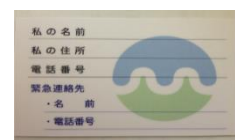
②登録案内メールが届き、案内にしたがって登録。
「行方不明者」のカテゴリーにチェックを入れてください。

※行方不明者情報は十和田市のホームページには載りません。



●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。市役所高齢介護課・地域包括支援センター・在宅介護支援センターで配布しています。



●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。➡



各問い合わせ先・・・十和田市高齢介護課 高齢者総合支援室

☎0176-51-6720

6. 見守り支援～地域で支えあい

●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。

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



●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・・・十和田市老人クラブ連合会 ☎0176-25-8633
十和田市高齢介護課 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 佐々木弘子さん
☎0176-22-1617



●救急医療情報キット

高齢者のかかりつけの医療機関等の情報を保管する救急医療情報キットを配布し、救急搬送時の安全と安心を確保します。



冷蔵庫で
保管します

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

6. 見守り支援～地域で支えあい

●日常生活自立支援事業（あっぱるハート）

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

十和田市各地域包括支援センター （P6 参照）

成年後見センター 十和田市高齢介護課内（P6 参照）

●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 （P6 参照）

※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。



7. 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

・認知症の方を
知らないうちに
傷つける場
合もあること
が分かった。

・普段から近
所の人と挨拶
や会話をし
ておく事が大切だ
と思いました。

・ぼくのおばあさ
んは耳や目が悪い
ので、怒らずにて
いねいに お話した
いです。
(小学6年生)

・これからはやさ
しくびっくりさ
せないで接し、
お礼も言おうと
思います。
(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

・ぼくは、豆つぶと
で、手があんなに動かな
いと分かっておどろきま
した。また、目の見え
方も黄色く変わる事
を初めて知りました。
(小学6年生)

・は物をどこにしま
ったか、分からなくなっ
ているお年寄りがいた
ら、お年寄りの気持
ちになって、手伝お
うと思いました。
(小学5年生)



♥♥いろいろな気づきや思いがあるんですね。ありがとう(*^_^*)

9. 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 電話番号 主治医		医療機関② 電話番号 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 電話番号 担当者		事業所名 電話番号 担当者	

家族など緊急連絡先

連絡先氏名 続柄 電話番号 お住まい		連絡先氏名 続柄 電話番号 お住まい	
-----------------------------	--	-----------------------------	--

（メモ欄）



十和田市認知症対策検討委員作成

初版発行：平成 28 年 3 月

改訂：令和 3 年 5 月

問い合わせ先 十和田市高齢介護課 高齢者総合支援室 ☎0176-51-6720