認知症
あんしんガイドブック

目次

はじめに、認知症の方のサービスの流れ …… P 1
認知症とは、早期発見・治療の重要性 …… P 3
認知症の進行と主な症状の例 …… P 5
認知症のチェックをしてみよう …… P 7
認知症の発症や進行を遅らせる方法 …… P 8
認知症の方への接し方 …… P 9
認知症の方を支える制度や取組 …… P 10
受診先について …… P 13
相談窓口一覧 …… P 14

ガイドブックの使い方

このガイドブックは、ご自身やご家族が認知症と診断された方はもちろん、将来のために知っておきたい、自分にできることを取組みたいなど、どなたでもお読みいただけるガイドブックです。

十日町市

令和８年４月改訂

はじめに

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。

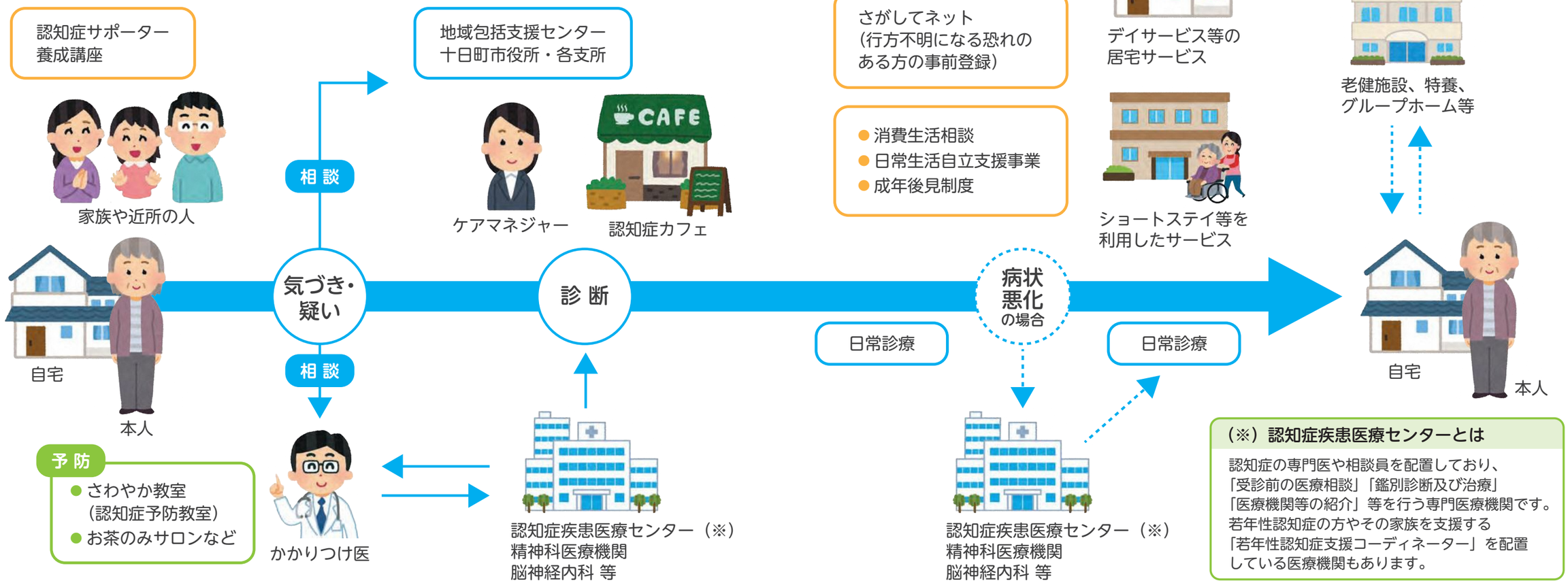
国は65歳以上の約４人に1人が認知症またはその予備軍と推計しています。
十日町市では、認知症の方は2015年が約3,000人、2040年に約3,500人に増加すると推計されています。
また、85歳以上では、２人に1人が認知症になるといわれており、認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。

認知症について正しい知識を持って生活しましょう。

認知症は症状が進行するにつれ、生活する上で様々な支障が出てきますが、早く気づいて早く対応することで、その人らしく生活できる期間が保たれます。
また、周囲の人が認知症を正しく理解し、接することで、認知症の方も住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。市では、市民の皆さんから認知症になることを遅らせる「予防」に取組んでいただくとともに、心配になった時に早めに相談や受診ができること、もし認知症になったとしても安心して暮らせる地域を一緒につくっていくことを目指しています。

認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れ

認知症あんしんガイドブックは「認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」をまとめたものです。詳しい情報は、各ページをご確認ください。



（※）認知症疾患医療センターとは

認知症の専門医や相談員を配置しており、「受診前の医療相談」「鑑別診断及び治療」「医療機関等の紹介」等を行う専門医療機関です。
若年性認知症の方やその家族を支援する「若年性認知症支援コーディネーター」を配置している医療機関もあります。

認知症ってどんな病気？

認知症とは

　脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、脳の司令塔の働きに不都合が生じることで、さまざまな障害が起こり、生活する上での支障が、およそ６カ月以上継続している状態を指します。

認知症の症状

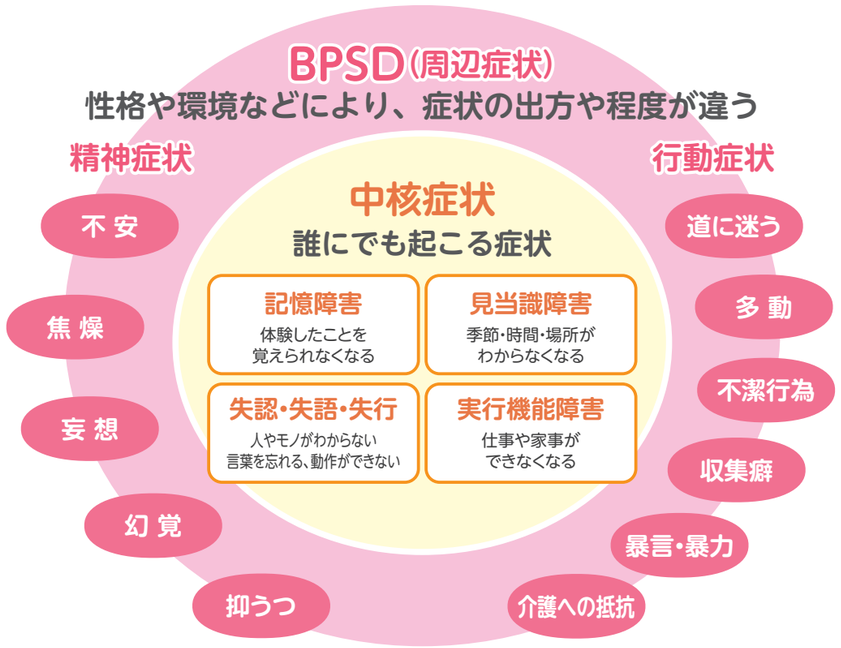
認知症の症状は「中核症状」と「BPSD（周辺症状）」の大きく２つに分けられています。

中核症状

脳神経細胞の損傷や減少により起こる症状で、認知症の方に共通して起こります。

BPSD（周辺症状）

中核症状に本人の性格や生活環境、人間関係などの要因が影響して起こるとされており、適切な治療や周囲のサポートなどで改善の効果が得られる場合があります。



なぜ、早期発見・早期対応が大事なの？

　早期であれば、薬を飲んだり脳のリハビリを行うことで、進行を遅らせることができます。また、早く対応することで、生活能力が維持できます。

認知症を引き起こすおもな病気

変性疾患　脳の細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮する

アルツハイマー病
［約 50％を占める］
大脳皮質連合野や海馬領域を中心にβアミロイドというタンパク質のゴミ、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。

レビー小体型認知症
［約 15％を占める］
パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。

前頭側頭型認知症
司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

脳血管性認知症
［約 15％を占める］
脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の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。

その他
［約 20％を占める］
クロイツフェルト・ヤコブ病、エイズなどの感染症やアルコール依存症も認知症の原因となる病気です。

認知症の症状を示す疾患

治療可能な疾患　脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患、正常圧水頭症など

健康な脳

脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する（アルツハイマー病などの変性疾患）

血管が詰まって一部の細胞が死ぬ（脳血管性認知症）

引用：認知症サポーター養成講座　標準教材

アルツハイマー型認知症の進行と主な症状の例

※症状の現れ方には個人差があります。また、認知症の種類によっても進み方は異なります。

認知症の進行　（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）　→　認知症の進行

状態	認知症の疑いや症状があっても日常生活は自立している	見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
認知症の主な症状	● 通常の日常生活では支障はないが、時間がかかったり、間違いが増えたりする ● 意欲の低下 ● 新しいことを覚えることが苦手になる 放っておくと、５年後には約半数が認知症に移行すると言われています。この段階で対策すれば認知症への進行を防ぐことができると考えられています。	● 物忘れがある 日付・時間が分からなくなる 同じものを何度も買う、約束を忘れる 置き忘れ・しまい忘れ 等 ● 計算が苦手になり、お札で支払い小銭がたまる ● 料理の味付け、段取りがうまくできない ● 怒りっぽくなる	● 季節に合った服が選べない ● 着替えや入浴を嫌がる ● 知っているはずの場所で道に迷う ● 「ものを盗まれた」（物盗られ妄想）等と言う	● 昔の記憶も忘れやすくなる ● 排泄を失敗する ● 家族の顔や人間関係がわからない ● 言葉の理解が難しいことがある
本人の気持ち・様子	● 自覚が乏しいけれど、「何となく変だなあ…」と不安に感じています。年のせいと思ったり、相談したいけど診断されるのは怖いと感じています。	● 日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちです。 ● もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなっています。 ● 周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制減されると、ストレスがたまり、症状が悪化することがあります。	● 自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラしたりします。 ● 家族からできないことを指摘されると、ムキになって怒り出すことがあります。 ● 「叱られた」「馬鹿にされた」等の嫌な感情は記憶に残りやすいです。	● 言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」等の感情は保たれており、表情やしぐさで表現することができます。
家族の心構え	● 「様子が違う」と感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センター（P14）に相談しましょう。初期ほど診断が難しいため、専門の医療機関への受診が望ましいです。	● 認知症の進行を遅らせる方法（P8）、認知症の方への接し方（P9）を見て対応しましょう。 ● 受診を勧めるときは、本人の自尊心を傷つけないよう、心から心配していることを伝えましょう。 ● 上手くできないことや失敗もありますが、本人のできること（役割）をつくりましょう。一緒に買い物に行く、食器を片付ける、洗濯物をたたむなど簡単なことでも、自分の存在感を再確認することにつながります。	● 不安、うつ状態、幻覚・妄想、興奮・暴言、睡眠障害などの症状への対応は、適切な関わり方や環境の調整が基本です。対応に困った時は、かかりつけ医に相談してみましょう。場合によっては、専門の医療機関を紹介してもらいましょう。	● 介護は家族で協力し合い、役割分担しましょう。 ● 介護者自身の健康も大切です。ストレスをためないよう楽しみをつくりましょう。 ● 家族だけで介護を頑張りすぎないで、介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談しましょう。
サービス等	● 認知症サポーター養成講座（P10）を受講し、接し方や対応の仕方を知っておきましょう。	● サービス等の利用を希望する場合は、介護保険の申請をしましょう。	● 具体的なサービスの相談は、地域包括支援センターまたは介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談をしましょう。各種サービスや各種制度、社会資源等を紹介してくれます。	● 仕事と介護の両立のために、介護休業制度（P12）について相談しましょう。 ● 万が一、行方不明になった時のためにさがしてネット（P10）の登録をしておきましょう。

メモ欄　いつから、どのような症状が出ているのか書いておき、医師などに伝えましょう。

「認知症かな？」と思ったらチェックしてみましょう

このチェック表は認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

該当する項目に〇をつけてください。

質　問　項　目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
	合　計		点

評　価　0〜8点⇒正常　9〜13点⇒要注意　14〜20点⇒専門医等に受診を

0〜8点 正　常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9〜13点 要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防対策（P8）を生活に取り入れてみたらいかかでしょうか。
14〜20点 要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医（P13「受診先について」参照）や地域包括支援センター（P14）にご相談ください。

出典：公益財団法人認知症予防財団ホームページ　大友式認知症予測テスト

認知症の発症や進行を遅らせるために

脳を活性化することや、生活習慣病を予防・悪化させない生活に整えることがよいと言われています。認知症予防の生活については、地域包括支援センター（P14）でご相談ください。

脳を活性化するにはどうしたらいいの？

会話は脳にとてもよい刺激になります。人の集まる場に積極的にでかけましょう。

3つのポイント

❶適度に体を動かす

歩行、体操、筋トレ、花を植える、野菜を作る、家事など、定期的に行う

❷読む、書く、話す

新聞や本を読む、日記を書く、人との交流をもつなど

❸楽しいことをする

趣味や好きなことなど

ほかに、日常生活でどんなことに気をつけたらいいの？

主食、主菜、副菜をそろえ、よく噛んで食べる

主食：ご飯、パン、めんなど
主菜：肉、魚、卵、大豆
副菜：野菜のおかず

定期的に健康診断を受け、生活習慣病を予防する。また、かかりつけ医を持ち、生活習慣病の治療・管理をする。

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常）を発症しないこと、適切に管理して維持することで、認知症のリスクを下げることができます。

意識して水分をとる（約1ℓ）

水分のとり方が少ないと、脳の働きが低下し、忘れっぽくなります。

※水分制限がある場合は医師の指示に従ってください。

禁煙をして、アルコールは適量に

たばこ・酒は動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こす要因になります。
十分注意しましょう。

生活習慣病リスクを高める純アルコール量
男性…40g　女性…20g

※お酒に弱い人や女性、高齢者は、アルコール分解に時間がかかるため適量も少なくすべきと推奨されています。

【純アルコール量 20ｇとは】
ビール中瓶（500ml）　＜度数 5％の場合＞
日本酒１合（180ml）　＜度数 15％の場合＞
焼酎 0.6 合（100ml）　＜度数 25％の場合＞

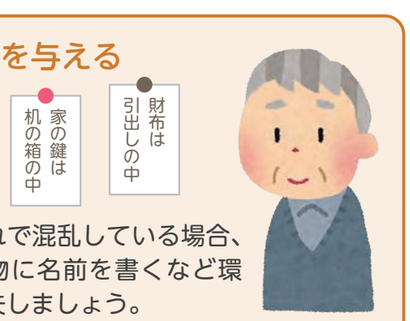
口腔ケアでお口の健康を保つ

お口の健康が保たれると、しっかり噛むことができ、脳の血流もよくなります。

認知症の方への接し方

普通の人と同じように接し、人間として尊重しましょう。

安心感を与える



もの忘れで混乱している場合、場所や物に名前を書くなど環境に工夫しましょう。

本人のペースに合わせる

急かすと、できることもできなくなってしまいます。本人のペースに沿って予定をたて、自分でやろうとしているときは見守りましょう。

プライドを傷つけない

頭ごなしに叱ったり叩いたりするなど、経験と誇りを傷つけないようにしましょう。

失敗を責めない

もの忘れから失敗が多くなります。責めないようにしましょう。

教えこもうとしない

新しいことが覚えられなくなります。嫌な経験は残るので強制しないようにしましょう。

間違ったことを話してもすぐに訂正や説得はせず、いったん受け止める

「ダメです」「やめてください」と制止するよりは、「座ってテレビでも見ましょう」などと提案して場面を切り替えましょう。わかりやすくやわらかな口調でゆっくり話しましょう。

短く簡単な言い方をする

長い話は覚えにくいので、「雨です」「傘を持っていきます」といったように短く簡単に話しましょう。

本人の気持ちに寄り添った対応を心がける

「何が正しいか」という考え方よりも、「どうしたら円滑・円満にことが運ぶか」を優先して対応することで、安心・一体感が生まれ、より良い関係を保つことができるでしょう。

認知症の方を支える制度や認知症に関する取組の一部を紹介します

認知症サポーター養成講座

■ 内　　容　認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成する講座です。

■ 対 象 者　地域（自治会、地域の茶の間、サークル活動団体など）や職場などの団体、学校等どなたでも受講できます。

■ 問合せ先　十日町市地域ケア推進課
☎025-757-3511
地域包括支援センター（P14）

認知症カフェ

■ 内　　容　認知症の方や家族、地域の方などが気軽に交流や悩みごとなどの情報交換が行える場所です。

■ 対 象 者　認知症の方や家族、地域の方など

■ 問合せ先　十日町市地域ケア推進課
☎025-757-3511

さがしてネット（徘徊高齢者情報提供ネットワーク）

■ 内　　容　行方不明になる恐れのある方が、あらかじめ本人の写真や家族の連絡先などの情報を市に登録します。市は登録情報を警察や地域包括支援センターに提供し情報共有します。万が一行方不明になった場合、登録情報は捜索の手掛かりになり、早期発見・保護に役立てることができます。

■ 対 象 者　認知症などにより行方不明になる恐れのある方

■ 問合せ先　十日町市地域ケア推進課　☎025-757-3511
※万が一、行方不明になったら捜索は時間との勝負です。
迷わず警察に連絡しましょう。

介護予防出前講座

市では、高齢者を対象とした介護予防出前講座を実施しています。詳しくは、地域ケア推進課または各地域包括支援センターへお問い合わせください。

■ 内　　容　認知症予防やフレイル予防（運動、栄養、口腔ケア）などの講座です。

■ 対 象 者　高齢者の集まる地域の茶の間や通いの場・サロンなど（※5 人以上）

■ 問合せ先　十日町市地域ケア推進課　☎025-757-3511
地域包括支援センター（P14）

権利や財産を守るためのサービスや制度

❶日常生活自立支援事業

■ 内　　容　認知症などにより判断能力が十分ではない方が、安心して生活が送れるように、福祉サービスの利用支援を中心に、日常的な金銭管理、書類等の預かり保管などの支援を行います。

■ 問合せ先　十日町市社会福祉協議会地域福祉課
☎025-757-3565

❷成年後見制度

■ 内　　容　認知症などにより判断能力が十分でない方について、家庭裁判所に申請し、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

■ 問合せ先　十日町市地域ケア推進課
☎025-757-3511
地域包括支援センター（P14）

❸消費生活の相談

■ 内　　容　商品の購入やサービスの利用に関する消費者と事業者間の契約トラブルの相談や悪質商法に関する情報提供、契約に関する疑問などに対応します。

■ 問合せ先　十日町市消費生活センター
☎025-757-3740

高齢者のためのいろいろなサービス

市では、高齢者を対象として福祉サービスを行っています。詳しくは、市役所や支所で配布している「高齢者のためのいろいろなサービス」をご覧ください。

【サービス例】
- 日帰りで通うサービス（生きがいデイサービス）
- 泊まりのサービス（生活管理指導短期宿泊）
- 配食サービス　● 緊急通報システム
- 紙おむつ等の購入費支給
- 日頃の困ったことへのサービス（高齢者・障がい者安心サービス）
- 補聴器の助成　など

■ 問合せ先　十日町市福祉課
☎025-757-9758

介護保険サービス

サービスを利用できるのは、一般的に65歳以上の方ですが、40歳以上65歳未満の方は、「初老期における認知症」を含む16種類の特定疾病によって、介護が必要になった場合に限り、サービスを利用することができます。詳しくは市役所や支所で配布している「介護保険サービスガイド」をご覧ください。

【サービス例】
- 家庭を訪問するサービス
（ホームヘルプ、訪問看護、訪問入浴介護など）
- 日帰りで通うサービス（デイサービス、デイケアなど）
- 泊まりのサービス（ショートステイ）
- 通いを中心に訪問や泊まりを組み合わせたサービス
（小規模多機能型居宅介護）
- 福祉用具の貸与・購入費の支給、住宅改修費の支給　など

■ 問合せ先　十日町市福祉課
☎025-757-3757

介護休業法等における仕事との両立支援制度

仕事と介護の両立支援制度は、「育児・介護休業法」に定められています。所定労働時間の短縮や残業免除、介護休業、介護休暇などがあります。
詳しくは、職場や厚生労働省新潟県労働局雇用環境・均等室
☎025-288-3511（平日 8:30-17:15）にご確認ください。
また、介護休業期間中の経済的支援「介護休業給付金」等もあります。
（詳細はハローワーク ☎025-757-2407 にお尋ねください。）
「介護保険サービスガイド」にも記載しています。

受診先について

★まずはかかりつけ医を受診しましょう。

★かかりつけ医がいない場合や、専門的な検査を希望する場合は、
精神科、脳神経内科、認知症疾患医療センターなどの専門医療機関を受診しましょう。
（予約制としているところも多いため、受診する前には電話で予約が必要かご確認ください）

＜近隣の認知症疾患医療センター＞ R8.4.1 現在　※変更となる場合がありますので受診前に確認してください

認知症疾患医療センターの機能は、P2 をご覧ください。

病院名	所在地	電話番号	受付時間
南魚沼市民病院（若年性認知症支援コーディネーター配置）	南魚沼市六日町2643番地1	025-788-1277	月曜日～金曜日(祝日･第3月曜日を除く)9:00-17:00 土曜日 9:00-12:00 ※面談相談は予約制
柏崎厚生病院（若年性認知症支援コーディネーター配置）	柏崎市茨目字二ツ池2071-1	0257-23-1234	月曜日～金曜日(祝日を除く)8:30-17:00 第2､4土曜日 8:30-12:00 ※面談相談は予約制
新潟病院	柏崎市赤坂町3-52	0257-22-2126	月曜日～金曜日(祝日を除く)8:30-17:15 ※面談相談は予約制
長岡西病院	長岡市三ツ郷屋町371-1	0258-27-8519	月曜日～金曜日(祝日を除く)9:00-16:30 土曜日(祝日を除く)9:00-12:00
三島病院（若年性認知症支援コーディネーター配置）	長岡市藤川1713-8	0258-42-3400	月曜日～金曜日(祝日を除く)8:30-17:00 土曜日 8:30-12:00 ※面談相談は予約制
高田西城病院（若年性認知症支援コーディネーター配置）	上越市西城町2-8-30	090-7801-7533(直通) 025-523-2139(代表)	月曜日～金曜日(祝日を除く)8:30-17:00

受診するときのポイント

❶ご本人の状態や困りごと、不安なことを医師に伝えられるように整理しておきましょう。
（P5 メモ欄・P７大友式認知症予測テストを記載して持っていくとよいでしょう）

❷これまでにかかった病気（病歴）などが認知症に影響することもあります。
お薬手帳を持参しましょう。

❸家族などと一緒に受診しましょう。
ご本人の気づかない症状を伝えてくれたり､結果を一緒に聞くことでこれからの生活を考えるときに安心です。

相談窓口一覧　認知症が心配なときは、下記にご相談ください

十日町市地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

	担当地域	電話番号
十日町北地域包括支援センター	下条、中条、川西	025-761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町、新座、大井田	025-755-5113
十日町中地域包括支援センター	川治、六箇、吉田	025-755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢、中里	025-758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代、松之山	025-597-3805

行　政

	時　間	電話番号
十日町市 地域ケア推進課	月曜日～金曜日（祝日を除く）8:30-17:15	025-757-3511
十日町市 川西支所地域振興課 市民係		025-768-4956
十日町市 中里支所地域振興課 市民係		025-763-3121
十日町市 松代支所地域振興課 市民係		025-597-2221
十日町市 松之山支所地域振興課 市民係		025-596-2169
十日町地域振興局健康福祉部（十日町保健所）		025-757-2402

電話相談（コールセンター）

	時　間	電話番号
新潟県認知症コールセンター	月曜～金曜 9:00-17:00	025-281-2783
公益社団法人認知症の人と家族の会	月曜～金曜 10:00-15:00	0120-294-456 携帯電話からは(050-5358-6578)
若年性認知症コールセンター	月曜～土曜 10:00-15:00 (水曜日は 10:00-19:00)	0800-100-2707

このガイドに関する問合せ

十日町市地域ケア推進課

電話 025-757-3511