

認知症を知る

若年性認知症のこと

認知症の主な症状と対応

認知症の受診と治療

日常生活を過ごすポイント

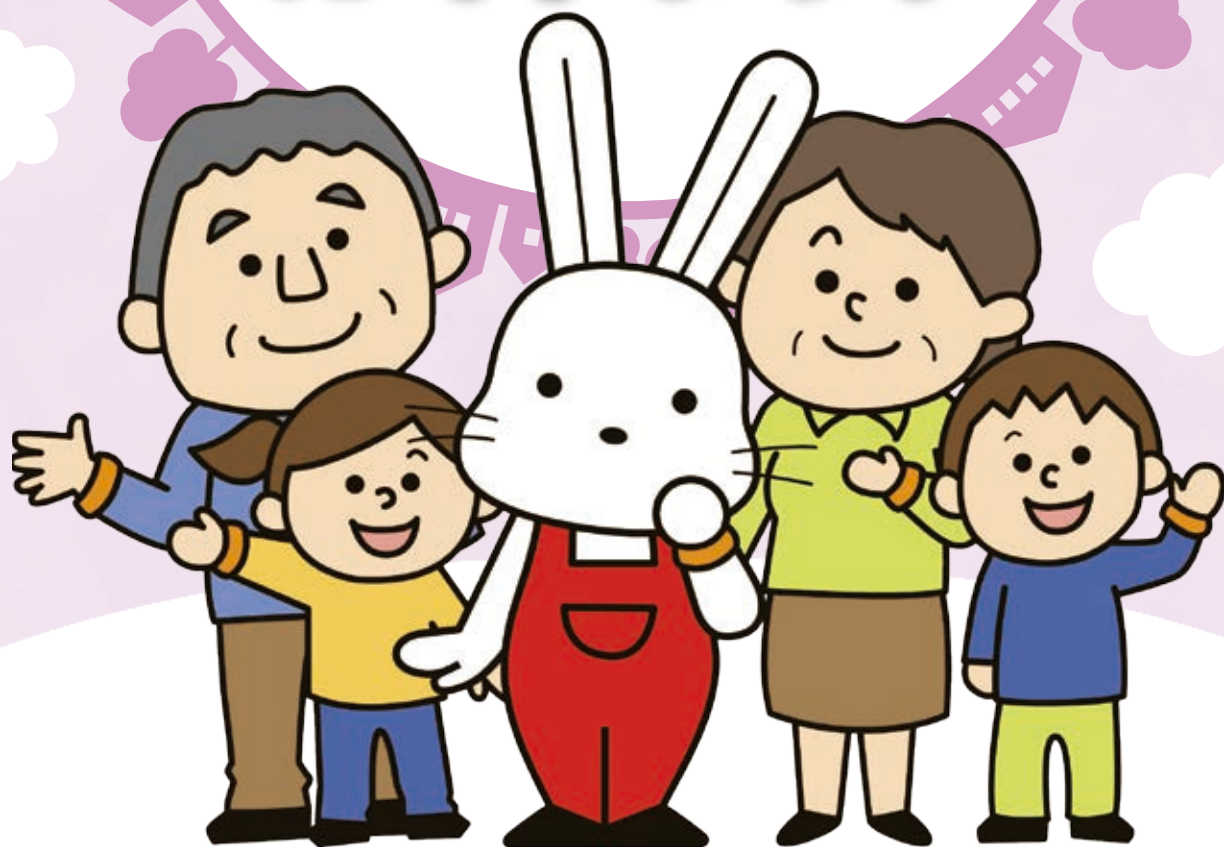
相談先やサービスの目安

相談窓口

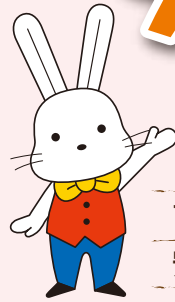
令和8年度

福島市

もの忘れ あんしん ガイドブック



～ 福島市認知症ケアパス ～



9つのわたしのメッセージ

すべての人が尊ばれ、生きがいを持ち、心豊かに、安心して安全に暮らせる長寿社会の実現

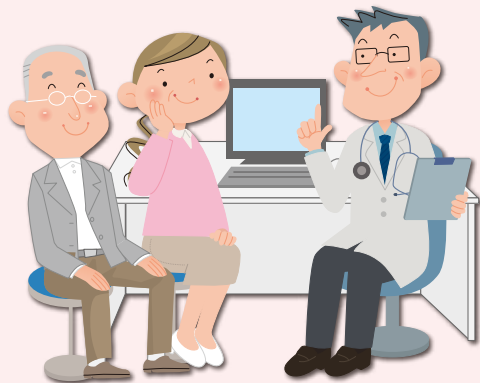
認知症の方ご本人と介護者を対象に、「**認知症の人と家族の実態調査** **こころの声アンケート**」を行いました。認知症の方ご本人や家族の思いを「**わたしのメッセージ**」としてご紹介します。



1 認知症への理解

本人 みんな親切だから、今のままでお願いしたい。慣れない所に行った時や困っている時に、声をかけてほしい。あたり前のあいさつ、日常の会話をしたい。

家族 病気の理解や年を取ると耳も遠くなることなど含めて理解してほしい。認知症の人やその家族のこともわかってほしい。



2 早期受診・早期治療

本人 変だなと気づいたらすぐに受診した方がいい。



家族 何回も本人に受診しようと言っていたが、大丈夫だと病院に行きたがらなかった。受診につながるまでの半年ももったいなかった。

「あれ？」と思った時は、気のせいにしないで早めに相談したり受診したりしてほしい。

3 切れ目のない医療・介護サービス体制

本人 自分にもわかるように話しかけて欲しい。主治医が真摯に向き合ってくれたり、ケアマネジャーが傾聴してくれたり提案してくれたり励みになる。些細な気配りや温かい声かけが支えになる。

家族 全てが初めてのことで今後どのようなようになっていくかという過程やどうしたら良いか具体的なアドバイスがほしい。

病院の看護師さんの勧めがありデイサービスの利用に繋がった。



4 普段の楽しみ・役割をもつこと

本人 日ごろ起こったことをノートに書いている。友人が作ったものを持ってきてくれてお茶のみをしている。自分でできる家事はやっている。



5 家族の協力と理解

本人 夫はいつも買い物に行ってくれるから助かる。娘もいつも心配して電話をくれるからありがたい。

家族 姉と弟が協力してくれ、近くにいるので相談ができる。



6 地域の支えや社会参加

本人 ご近所さんが来てくれたり、家の電気を消し忘れていたり電話を掛けてきてくれる。みんなと話しをすることが一番。「今度家に来な」と言われると嬉しい。町内の「いきいきももりん体操」に参加している。

家族 サポートするしきみがある。隠す必要はない。



8 尊厳のある生活

本人 やれることはやりたい。役に立ちたい。ばかにしてほしくない。お世辞は嫌い。

家族 否定的なことは言わないでほしい。できることはまだまだたくさんある。一人ひとり症状が違うので、人と比べず、本人に合う接し方をしてほしい。



9 若年性認知症の理解

本人 仕事で計算ができなくなったり、好きな魚の名前が出てこなかったりしたが、誰にも相談できずにいた。

家族 本人のしぐさで分かるのか、横目で見られることがある。認知症について、皆に理解してもらいたいと思う。自分の家族が認知症になってみてそう思った。



7 相談場所や安心できる場所

本人 家族に相談している。変わらない日常が支え。心配して見守ってくれる人がいれば安心。

家族 (介護者の方へ) 1人で抱え込まないで相談できる関係機関に相談してほしい。



令和4年度 認知症の人と家族の実態調査
こころの声アンケート 結果報告はこちら▶



知ってほしい!「新しい認知症観」について

最近「新しい認知症観」という考え方が広がってきています。これまでのように「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく、「その人らしさ」や「できること」を大切にしようというものです。

認知症になってからも自分らしく生きる力や思いは残っています。周りの人がその思いや強さに寄り添うことで、住み慣れた地域の一員として、希望を持ち自分らしく暮らし続けることができると考えられています。

古い認知症観

- 認知症の人は何もわからない
- 認知症の人は自分の思いを表現することは難しい
- 自分は認知症にならない
- 認知症の人は支援してあげる人

新しい認知症観

- 認知症の人にもわかること、できることが豊富にある
- 認知症の人は思いを声に出すことができる
- 認知症は誰もがなる可能性がある、自分事として向き合う、備える
- 忘れてしまっても、工夫して生活することが大事



はじめに

認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるよう認知症施策を総合的かつ計画的に推進するため「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月に施行されました。

本市では、認知症施策として「福島市認知症施策推進計画ー福島市オレンジプラン2024ー」を策定し、「すべての人が尊ばれ、生きがいを持ち、心豊かに、安心して安全に暮らせる長寿社会の実現」を目指しています。

認知症は誰でも発症する可能性があることから、自分ごととして捉えていくことが大切です。認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽減したり、進行を緩やかにすることができるといわれています。

このガイドブック(認知症ケアパス)は、市民の皆さんが認知症のことを正しく理解し、早期発見や早期治療につなげていただけるよう、認知症の基礎知識や認知症の方との接し方をわかりやすくまとめたものです。また、ご自身やご家族が認知症になったときにどのような生活を送るのか、どのようなサービスが利用できるのか流れを示しました。

地域で安心して暮らし続けることができるよう、このガイドブック(認知症ケアパス)をご活用ください。

福島市長寿福祉課

もくじ

1	認知症を知る.....	5
2	若年性認知症のこと.....	7
3	認知症の主な症状と対応.....	9
4	認知症の受診と治療.....	13
5	日常生活を過ごすポイント.....	17
6	相談先やサービスの目安.....	22
7	相談窓口.....	34