

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

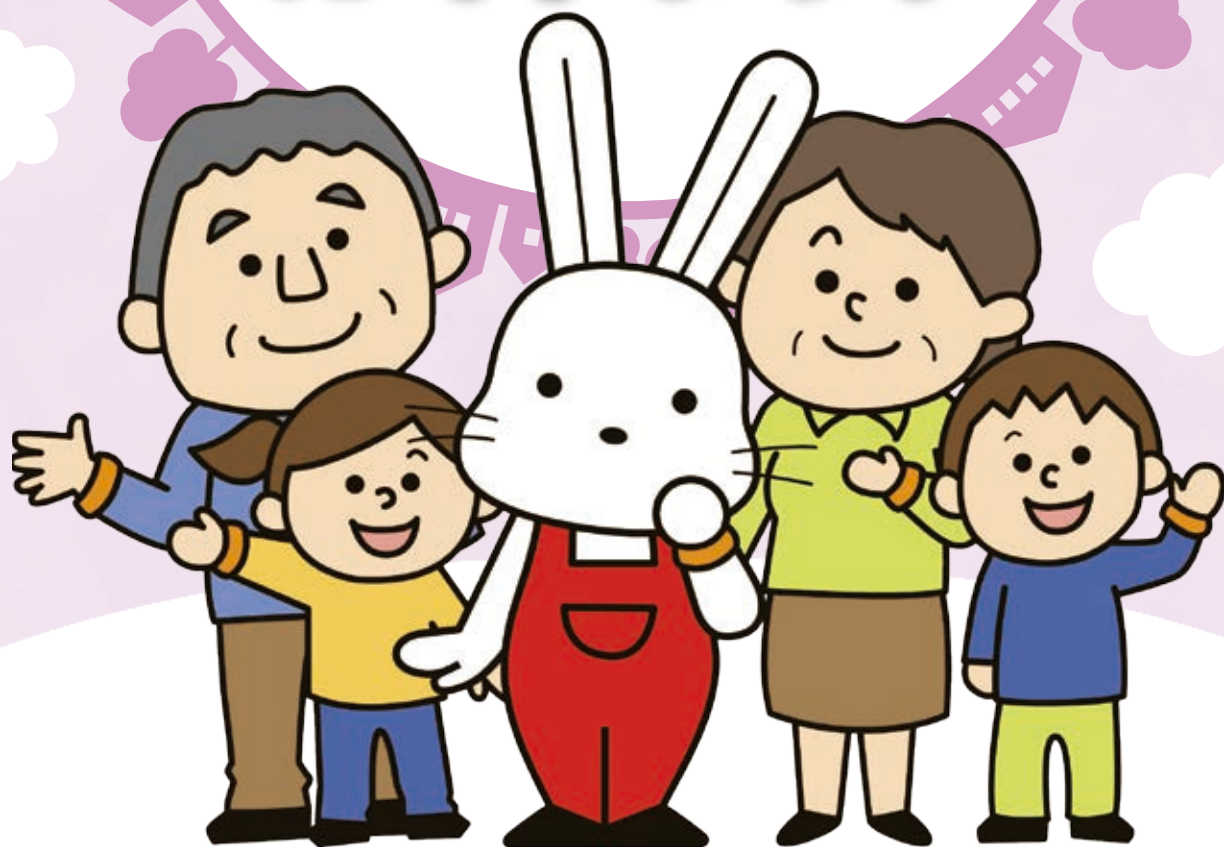
相談先やサービスの目安

相談窓口

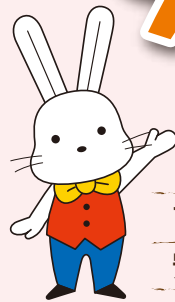
令和8年度

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。



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にし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。



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。

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と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 サポートするしくみがある。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することができる
- 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

1

認知症を知る

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が損傷を受け、脳の働きが悪くなり、日常生活に様々な支障がでる状態のことです。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢 によるもの忘れ

目の前の人の名前が思い出せない

物の置き場所を思い出せないことがある

何を食べたか思い出せない

曜日や日付を間違えることがある

認知症 によるもの忘れ

目の前の人が誰なのかわからない

置き忘れ・紛失が頻繁になる

食べたことじたいを忘れている

月や季節を間違えることがある

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。
出典:認知症サポーター養成講座標準教材

認知症の始まりは**周囲の気づき**も大切

認知症の始まりは、本人が気づくこともあります。家族などの周囲の気づきも大切です。気づきのポイントは、下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっている、程度が重くなっているなどの変化です。



切ったばかりの
電話の相手を
忘れる



テレビのリモコン
の簡単な操作に
戸惑う



外出を
おっくうがる

他にもこんな症状が
気づきのポイント

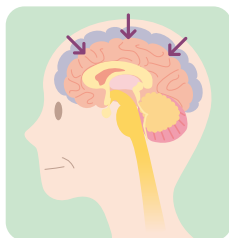
- 食事の準備に手間どるようになった
- 運転のミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 怒りっぽくなった
- 慣れた道で迷う
- …などの症状があります。

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあるため、まずは早めにかかりつけ医等を受診しましょう。

●アルツハイマー型認知症



進行は緩やかなので、最初の頃は「歳のせい」と思われがちで周囲の人が気づかないことがあります。記憶障害が著しく、特に最近の出来事を忘れてしまいます。

特徴的な症状の例

- 何度も同じ質問をする
- 物事の段取りが悪くなる
- 月、季節を間違える
- 約束したことを覚えていない など

●血管性認知症



脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害を起こす高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている時がある(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

●レビー小体型認知症



初期の頃はもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、実際には無いはずのものが見える幻視を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

●前頭側頭型認知症(ピック病など)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 自己本位な行動が目立つ など

2

若年性認知症のこと

65歳未満で発症する認知症のことです。福島市では若年性認知症の方の推計人数は75人、平均の気づき年齢は54.4歳とされています。

まだ若いため、診断までに時間がかかったり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

初期には、もの忘れ等が目立たず、今までできていたことができなくなる等の職場でのできごとから、職場の人が気づくこともあります。

働き盛りの方でも、「もの忘れ」や「いつもと違う?」こんなことは思い当たりませんか?

職場での変化

- ☐ 作業に手間取ったりミスが目立つようになる
- ☐ 職場の仲間や取引先の相手の名前が思い出せなくなる
- ☐ 指示されたことが理解できなくなる
- ☐ 段取りが悪くなり、優先順位がわからなくなる
- ☐ 約束を忘れてしまう、忘れ物が増えてくる など



生活での変化

- ☐ 財布や鍵をどこに置いたかわからなくなる
- ☐ お金の計算や漢字の読み方がわからなくなる
- ☐ 車の運転が適切にできなくなる
- ☐ 知っているはずの場所で道に迷ってしまうことがある
- ☐ 身だしなみに無頓着になる

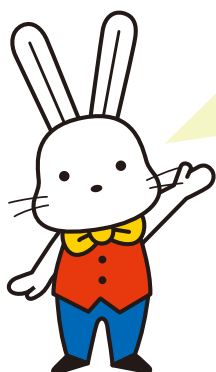


若年性認知症は**早期受診・治療**が重要です。

若年性認知症は、確定診断が難しい場合もありますので、早期に認知症の専門医の受診をおすすめします。気づいた症状や今までの日常の行動や発言などの経過をメモし、受診時に持っていくと良いでしょう。

早期受診・治療が重要な理由

- ① 若年性認知症の進行を緩やかにするため
- ② 初診日が重要なため
 - ・ 障害年金は初診日から1年6か月経過した時点で申請することができる
 - ・ 障害厚生年金を受給するには、在職中の受診(初診日)が必要
 - ・ 障害福祉サービスを受けるためなどの、精神障害者福祉手帳の申請日は初診日から6か月以上経過していることが必要
- ③ 症状が軽い段階から様々な準備ができ、職場や家庭での工夫が可能となるため
- ④ 治療により改善する他の病気(脳腫瘍、正常圧水頭症、硬膜下血腫等)の場合もあるため



認知症と診断されても、すぐに何もかもできなくなるわけではなく環境が整うことで、可能な限り就労継続することができます。職場の産業医、保健室に相談してみてください。

専門機関への相談について▶P34 ~ P38

若年性認知症に関するガイドブック▶



若年性認知症の方への支援制度

若年性認知症家族交流会 「ゆずの会」

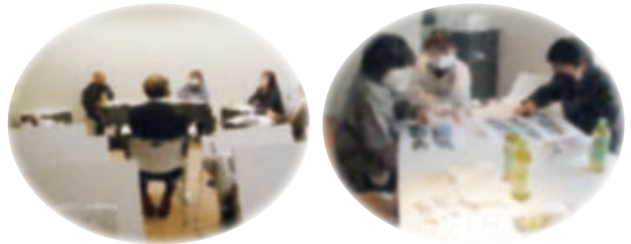
若年性認知症の方のご家族が交流できる場です。介護の相談、情報交換などを行い、ポジティブな介護や生活ができることを目指しています。どなたでもお気軽にご参加ください。



お問い合わせ先 医療法人湖山荘 あずま通りクリニック
TEL:024-572-4611

若年性認知症の本人と家族のつどい 「陽だまりの会」

同じ不安や悩みを抱えた方やご家族同士が集まり、語り合える場です。参加者同士、情報交換をして日々の生活での工夫を見つけたり、体操で体を動かしたりして、楽しい時間を過ごします。参加をご希望される場合は事前にご連絡ください。



お問い合わせ先 福島県若年性認知症相談窓口(星総合病院内)
TEL:024-983-8406

●自立支援医療(精神通院医療)

認知症を含む精神疾患の診断を受け、通院による治療が継続的に必要な方に対して医療費の一部を公費で負担する制度です。

問い合わせ先…障がい福祉課障がい給付係 TEL:024-525-3796

●精神障害者保健福祉手帳

精神に障がいがある方が、自立、社会参加の促進を図ることを目的として交付される手帳です。税制の優遇措置、公共交通機関や施設の利用料金割引などのサービスが受けられます。

問い合わせ先…障がい福祉課障がい給付係 TEL:024-525-3796

●障害年金

病気やケガによって一定の障がい状態になった場合、受給要件を満たしていれば支給されます。

・障害基礎年金:国民年金加入中に初診日がある場合 問い合わせ先…国保年金課国民年金係 TEL:024-525-3738

東北福島年金事務所 TEL:024-535-0141(音声案内)

・障害厚生年金:厚生年金加入中に初診日がある場合 問い合わせ先…東北福島年金事務所 TEL:024-535-0141(音声案内)

●雇用保険の失業給付

やむなく仕事を辞めることとなった場合、就労の意思と能力がある場合等一定の要件を満たす際に、給付を受けられることがあります。

問い合わせ先…ハローワーク福島 TEL:024-534-4121(自動音声後に、11#を押してください)

●傷病手当金

就労されている場合は、傷病手当金の給付を受けられることがあります。

※国民健康保険の被保険者は対象外 問い合わせ先…職場の総務担当課

●住宅ローン・生命保険

若年性認知症の診断を受けることによって、ローンの返済免除や高度障害保険金を受け取ることができる場合もあります。

問い合わせ先…金融機関、保険会社

●就職に関する相談

・福島障害者職業センター TEL:024-526-1005 ・県北障害者就業・生活支援センター TEL:024-529-6800

3

認知症の主な症状と対応

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響によりみられる症状「BPSD(行動・心理症状)」があります。

治すことが
難しい

中核症状

- 物の忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められない
など

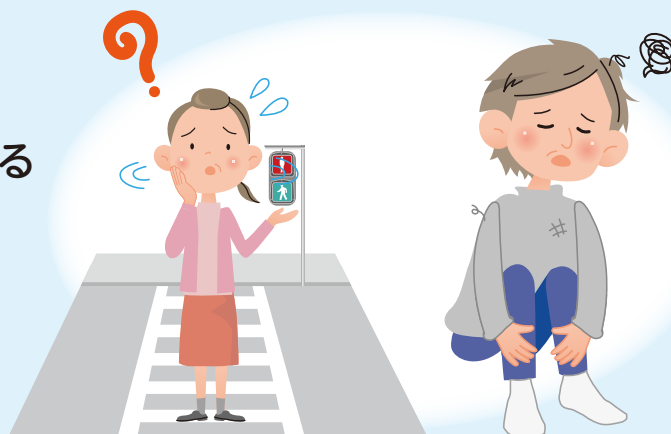


改善する
ことができる

BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人の性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。周囲の人々の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

- 無気力になる
- ものが盗まれたと不安になる
- 外出して家に戻れない
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付けない
など



介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られる
具体例と対処法を具体的に知っておきましょう。

覚えておきたい症状とそのときの対応

家族にとっては困った行動であっても、本人にはその行動をとる理由がきちんとあります。一般的な常識や事実を押し付けるのは逆効果。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することが大切です。

[中核症状で見られる言動]

日時が認識できない

「今日は何日？」

対応のポイント

答えられなくても
問題視しないこと

日にちは認知症でない人でもわからないことがあります。「今日は何日？」などの質問では不安を増強させるのでやめましょう。本人が見えるところに大きな日めくりカレンダーを掛けておくことも良いかもしれません。



やったことじたいを忘れる

「ごはんまだ？」

対応のポイント

話題を変えてみる

食べた、という事実を理解してもらうのは難しいです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



適切な判断ができない

**「季節に合わない
服装」**

対応のポイント

一緒に選ぶ、
褒めてすすめる

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」とすすめると素直に着替えてくれることもあります。不都合がなければ問題視せずにおおらかに目をつけることも大切です。



人が認識できない

**家族に対して
「あなた誰？」**

対応のポイント

なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人が自分とどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



[BPSD (行動・心理症状)で見られる言動]

もの盗られ妄想

「財布を盗まれた!」

対応のポイント

同じ感情を共有して、味方になる



盗まれたと思い込んでいるので、反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。

家に帰りたい願望

「そろそろ失礼します」

対応のポイント

まずはゆっくりお話を聞く



「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。ゆっくりお話を聞きながら、気分を変えてもらいましょう。

人柄が攻撃的に変化

「バカにしてるのか!」

対応のポイント

できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かないようにしましょう。



排泄トラブル

「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムをつくってトイレに誘導

尿や便の失禁や便をもてあそぶ行為は決してわざとしていることではありません。トイレの場所がわからなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方がわからなくなっているなどの原因が考えられます。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

幻覚におびえる

「そこに誰か立っている」

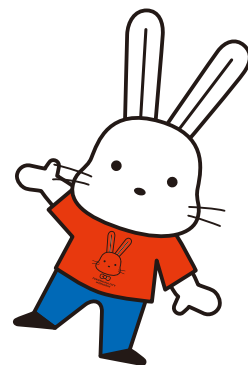
対応のポイント

話を合わせて恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

認知症の方への対応

基本姿勢



認知症の人への対応の心得“3つのない”

1. 驚かせない

2. 急がせない

3. 自尊心を傷つけない

認知症の人だからといってつきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解して対応しましょう。そして偏見をもたず、認知症は自分たちの身近なことであるという認識をもつことが重要です。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して、冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な対応の7つのポイント

1 まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。



3 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。



4 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。



5 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

6 おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

4

認知症の受診と治療

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスなどの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。

また、*MCI(軽度認知障害)のうちに対処すれば認知機能を回復・維持できることもあります。**もの忘れなどが気になる人はかかりつけ医などに相談してみましょう。**

※MCI(軽度認知障害)とは…認知症の一步手前の状態のこと



受診に関する3つのポイント

1

まずかかりつけ医に相談

本人や家族を日頃から知っているのはかかりつけ医です。遠慮せずに相談しましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

- 早期段階での発見
- 専門医療機関の紹介
- 日常的な病気の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 介護サービス機関との連携など

Point



かかりつけ医がない場合は、もの忘れ相談医や地域包括支援センター(P34~38)に相談しましょう。



2

気になることをまとめておく

診断には、本人や家族からの情報が大切です。
「何を伝えていいかわからない」「思うように伝えられなかった」とならないように、医師に伝えたい内容をまとめておき、受診の際に伝えましょう。
また、本人のことをよく知る身近な人の付き添いが大切です。
医師に伝えたい情報がまとまっている「**もの忘れ問診票(P39)**」をご活用ください。

3

受診を上手にすすめる

本人も納得して受診することが望ましいですが、うまく受診につながらない時には、次のように工夫してみましょう。

■本人に自覚があるなら



■本人に自覚がないなら



Point



受診につなげることが難しいときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センター(P34)や認知症初期集中支援チーム(P35)へご相談ください。

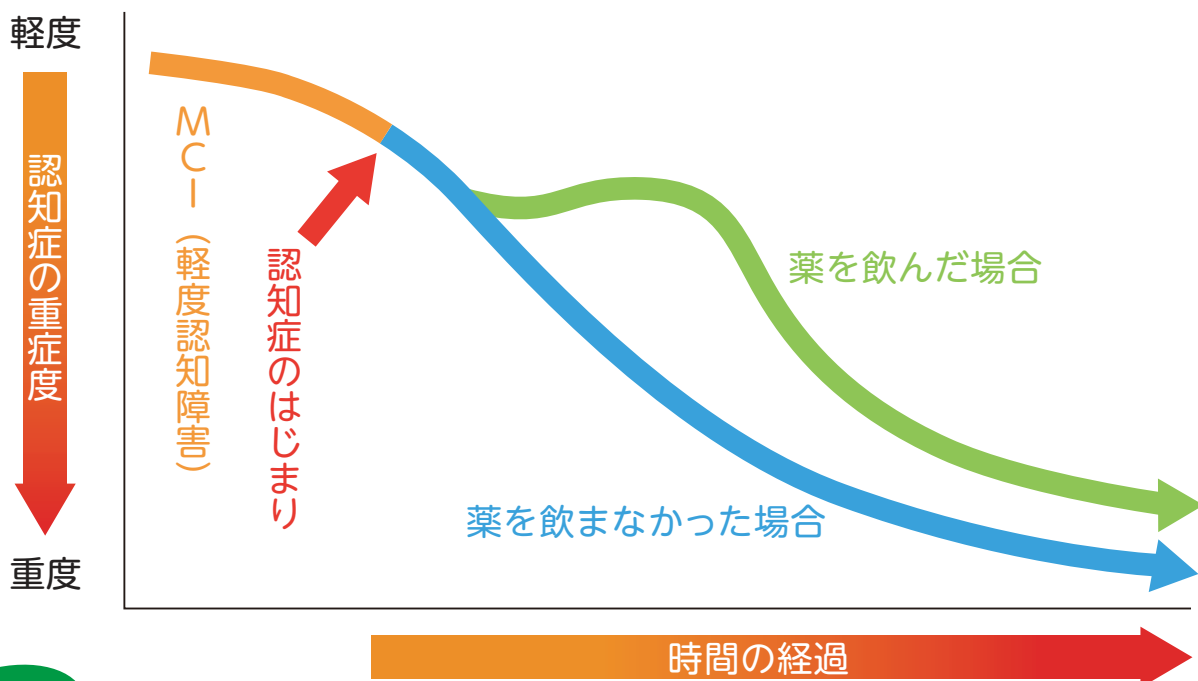
認知症と分かったら知っておきたいこと

本人も家族も、認知症を受け入れることは簡単ではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスにより、より良い生活を送ることができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

知っておきたいこと 1 薬による治療

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。認知症の薬は錠剤のほか、ゼリータイプや貼るタイプなどがあります。

■薬による治療効果のイメージ



Point



効果には個人差があります。効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはせず、医師に相談しましょう。



お薬手帳も
持ってきて
くださいね

かかりつけ薬局を持ちましょう

重複処方や危険な飲み合わせの確認や分からないことを気軽に相談できます。

認知症についても相談できる

「認知症対応薬局」の一覧はこちら▶



知っておきたいこと 2 リハビリによるケア

リハビリはできることを活かしたり、使われていない部分の活性化につながります。家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、気持ちを安定させることも期待できます。

家での役割が日々のリハビリになります

家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリになります。役割があるということは気持ちの安定や、生きがいにもつながります。

お母さん、
ありがとう
助かるわ



■本人にあったリハビリをみつけましょう

STEP 1

振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと



STEP 2

すすめてみる

日頃の会話を通じて興味が
ありそうなことをすすめる



STEP 3

試してみる

継続できそうなことを試してみる



脳のリハビリの例

●音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりすることで脳を活性化させるリハビリ。気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果もあります。



●回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、旅行したものなどについて思い出しながら話すことで脳を刺激するリハビリ。



●芸術療法

絵画、粘土細工、手芸などを行い、五感を使うことで脳を活性化させるリハビリ。



5

日常生活を大事に過ごす5つのポイント

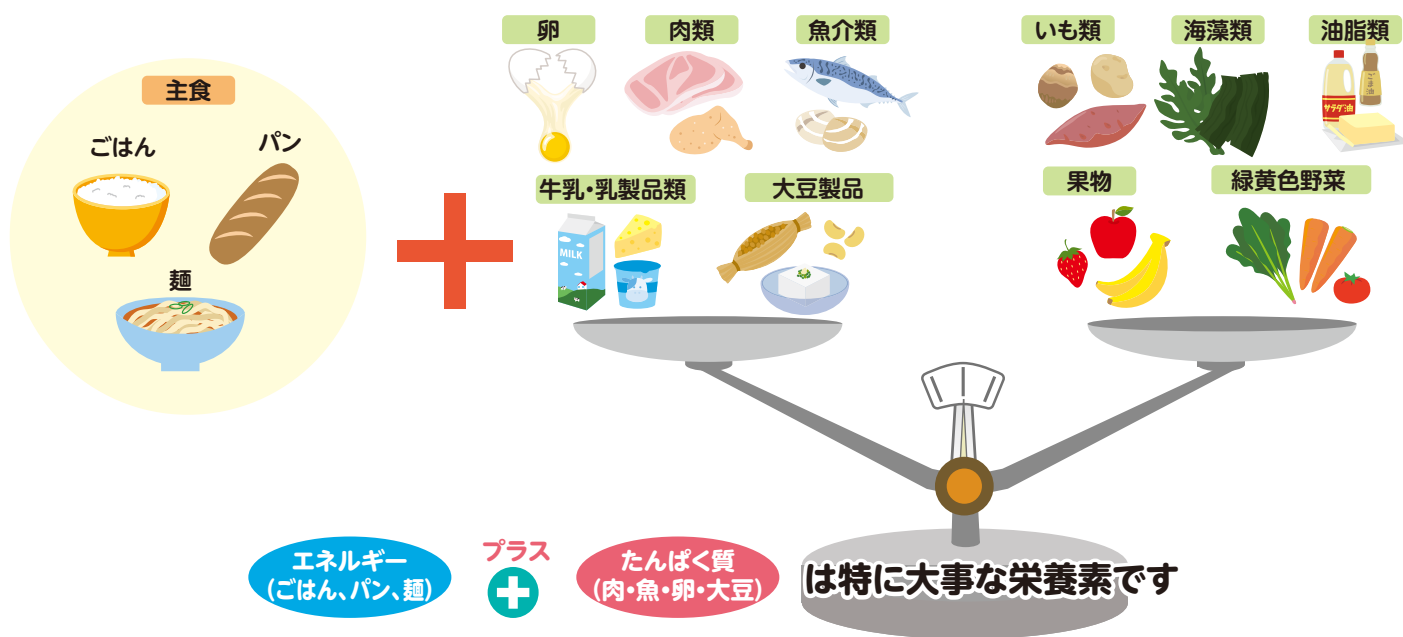
認知症予防とは、「認知症になることを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味であり、健康を維持することが重要です。

1

バランスよく
規則正しく
適量を食べる

認知症の発症予防と進行予防に特別な食事はありません。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解です。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日3食、主食+10品目をバランスよく食べて脳を活発に



1日にとりたいたんぱく質



※毎日それぞれを片手にのるくらい食べましょう!

2

お口の健康を保つ

口は命の入り口、こころの出口です。
65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、**認知症になるリスクが約2倍**になることが分かっています。
歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、**きちんと噛んで食べられるように**しましょう。



歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

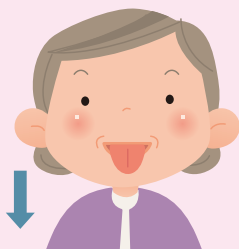
- | | |
|--------------------|---------|
| ○食欲が低下し栄養摂取量が減る | ➡ 低栄養 |
| ○筋力が減り活動量が低下する | ➡ 転倒、骨折 |
| ○口臭が気になって外出を控える | ➡ 閉じこもり |
| ○飲み込む力が弱くなりむせやすくなる | ➡ 誤嚥性肺炎 |

実践!口腔ケア

- 毎食後の歯みがき、入れ歯のお手入れを!
- 歯間ブラシやデンタルフロス等の補助清掃具を活用する
- フッ素入りの歯磨き剤を使う
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける
- 口の機能アップのためお口の体操を習慣にする
- 食事はよく噛んで食べる
- 禁煙する

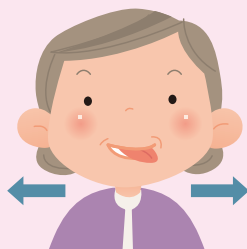
お口の体操 無理せず毎日続けましょう

ベロだし運動



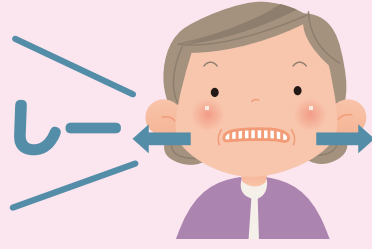
- ①舌をべーっと前に出します。5秒保持します。
- ②引っ込みます。
- ③3回繰り返します。

ベロの往復



- ①舌を出して、口の端に届くように右に動かします。
- ②左に動かします。
- ③3回繰り返します。

のどの筋トレ



- ①「ふくしましーーーー」と声を出します。
- ②「し」の時に口をめいっぱい横に広げて5秒間声を出します。
- ③5回繰り返しましょう。

3

耳のきこえを意識する

聞こえづらさがあると、**周りとのコミュニケーションがとりにくなり、それが意欲の低下、認知機能の低下につながると**いわれています。

「きこえ」は日常生活や活動の重要な鍵であり、人と人とのつながりにも影響をもたらします。

1 まずは、「きこえ」について確認しましょう!

「きこえ」のチェックポイントです。気になることがあれば、**耳鼻科への相談**をお勧めします。

- ☐ 複数の人たちとの会話に入りにくいと感じることがある
- ☐ 声が大きすぎると言われたことがある
- ☐ テレビの音量を上げるようになった
- ☐ 外国映画の番組は「吹き替え」より「字幕付き」の方がよくわかる
- ☐ 名前や場所を聞き間違えたことがある
- ☐ 音はよく聞こえるが、会話ではモゴモゴ聞こえて内容が分かりにくい
- ☐ 耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ☐ 体温計の「ピッピッ」となる電子音に気付かない
- ☐ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ☐ 「キーン」という高い音の耳鳴りがする



2 加齢による聞こえづらさを予防しましょう!

1. テレビやイヤホンの音量に注意する

音を伝える有毛細胞が傷つき、音を感じ取りにくくなります

2. 生活習慣を改善する

高血圧や動脈硬化などの生活習慣病は、内耳や脳の血流が悪くなり、聞こえにくくなります

*聞こえづらさの原因があれば治療しましょう 例) 中耳炎、突発性難聴、メニエール病など

3 聞き取りにくい・伝わりにくい時の工夫を実践しましょう!



1. 室内の静かな場所で話しをする
2. ゆっくりめに話す
3. 相手が気づいてから会話を始める
4. 複数の時は一人ずつ順番に話す

5. 文字を書いてみる
6. ジェスチャーを使ってみる
7. *補聴器を上手に使う など

*補聴器の使用をお考えの方は補聴器相談医への相談がおすすめです。

**「きこえ」は、話し言葉を聞き分けることだけではありません。
「音(環境音・音楽など)」を楽しみ、より生活の空間や感性を広げられるもの。
いきいきとした自分らしい生活を送るためにも大切なことです。**

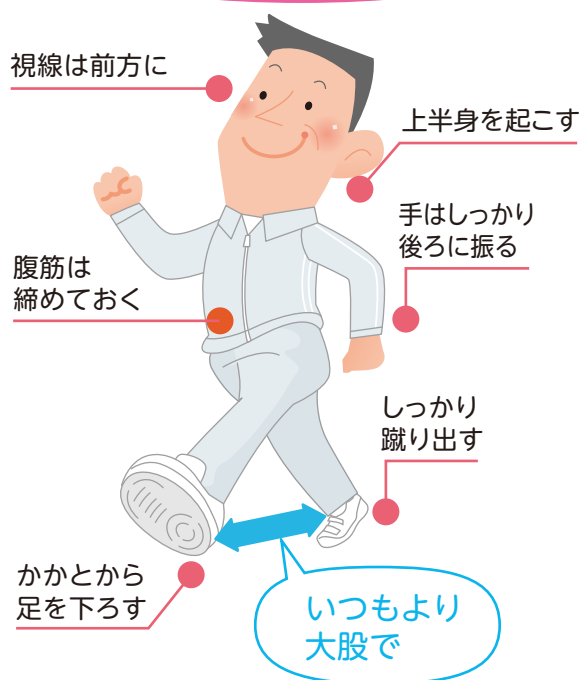
4 よく体を動かす

運動することによって、**脳の血流が良くなります**。
まずは有酸素運動の代表であるウォーキングを
しましょう。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心
掛けます。筋肉を使うトレーニングを習慣にする
と**転倒のリスクも減らせます**。

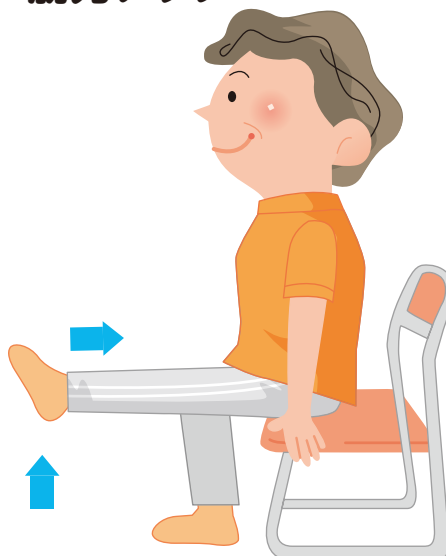
軽く汗をかく程度の
ウォーキングを日課に

プラス
+

転倒予防に効果的！
筋力アップ体操



太ももとすねの
筋力アップ



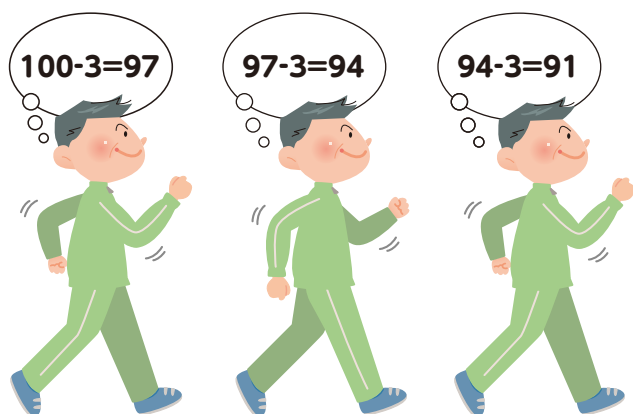
- 左ひざを伸ばした状態で足を上げてから、左足のつま先を手前に引きます。
- ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを5回繰り返します。
- 右足も同じように行いましょう。

安全な場所で頭を使いながら歩こう！

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。
慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交
互に引くなど難しい引き算にも挑戦しましょう！

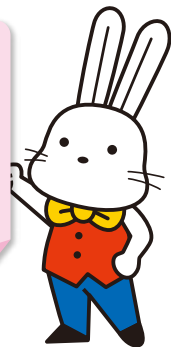


しりとり散歩も
おすすめ



⑤ 参加する 活動する 役割をもつ

外に出る機会は減っていませんか？
外出し、社会との関わりを持つこと
で、**脳が刺激され、活性化します。**
やりたい!と思うことを通じて、人との
つながりを保ちましょう。



いきいきももりん体操 (福島市版介護予防体操)

「いきいきももりん体操」は、準備体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操の3つの運動を30分くらいで行う体操です。また、お口の健康を維持向上するための「お口のももりん体操」も行っています。筋力アップ、お口の機能向上はもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、地域の元気をアップさせる要素が満載です!3人以上のグループで週1回、身近な通いの場に集い、自主的にこの体操に取り組んでいます。

始めてみたい方は
地域包括支援センターへ (P34参照)

いきいき
ももりん体操の
動画はコチラ→



▲東部地区
「上条介護予防体操クラブ」

暮らしの中の支え合い

日常生活の中でのちょっとした気かけ合いや助け合いで、お互いにつながり支え合うことは、認知症予防・介護予防にもつながります。

市内の各地域包括支援センターには、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な住民同士の支え合いを地域全体に広める「地域支え合い推進員」がいます。

日々の暮らしの中での助け合いや生活の中で工夫していることをぜひ地域支え合い推進員に教えてください!



暮らしの中でののお宝をお近くの【地域包括支援センター】までぜひ教えてください!

ふれあい・いきいきサロン

地域を拠点として、高齢者等と地域住民(ボランティア)とが一緒に企画をし、内容を決め、運営していく楽しい仲間づくりの場所です。

問い合わせ先 福島市社会福祉協議会(地域福祉係)
TEL:024-533-8881

老人クラブ

地域の高齢者の方が自主的に集まり、様々な活動を通じて、教養を身につけ、社会性を養い、毎日の生活を健全で豊かなものにするための活動をしています。

問い合わせ先 ふくこぶし福島事務局
TEL:024-534-1165

ボランティアセンター

住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、ボランティア活動の推進・支援を行う機関です。ボランティアに関する相談・登録・紹介・連絡調整・情報提供・ボランティア保険の受付・災害時のボランティア活動支援などを行います。

問い合わせ先 福島市社会福祉協議会ボランティアセンター
TEL:024-533-2821

シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の方に会員として入会していただき、経験や知識、技能を生かすことのできる臨時的・短期的な仕事の場を提供し、「社会参加」「地域貢献」「いきがい充実」そして「追加的収入」という福祉・労働両面の活動をしています。

問い合わせ先 公益社団法人福島市シルバー人材センター
TEL:024-531-2511

ご本人の状態にあわせた相談先やサービスの目安

認知症は誰でもなる可能性があり、家族だけでケアをするのは難しいこともあります。

（認知症ケアパス）

主な内容については、次のページに説明があります。（○内番号に対応）

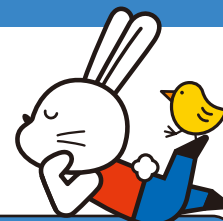
症状や経過に合わせて、医療や介護、生活等どのような支援があるのか、今後を見通す参考にしてください。

ご本人の様子・状態	認知症の疑い MCI（軽度認知障害）		認知症（軽度）	認知症（中度）	認知症（中度～重度）	認知症（重度）
	元気なとき	■もの忘れはあるが、日常生活は自立	■認知症はあるが日常生活は自立	■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	■日常生活に手助け・介助が必要
	・日にちや曜日が時々わからなくなる ・料理の味付け、仕事や車の運転の様子が変わった ・置き忘れやしまい忘れが増える ・好きだった趣味活動をしなくなる		・料理の手順を考えるのが難しくなる ・やる気が出ない・気分が沈む ・新しいことがなかなか覚えられない ・同じことを何度も聞く	・電話や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・季節にあった服を選べない ・薬や金銭管理が難しくなる	・食事・排泄等うまくできない ・日時・季節が分からなくなる ・自宅がわからなくなる ・物を盗られたとの妄想が出やすい	・物事への関心が少なくなる ・会話が成立しなくなる ・着替えや入浴等の身の回りのことができなくなる ・声かけや介護を拒む
予 防	** 認知症になることを遅らせたり認知症になっても進行をゆるやかにするために日常生活を大事に過ごす5つの			ポイント（P17～）を参考に過ごしましょう**		
	①いきいきももりん体操 ②ふれあい・いきいきサロン ③老人クラブ ④ボランティアセンター ⑤シルバー人材センター ⑥生きがい型デイサービス ⑦温泉利用介護予防事業					
相 談	** 認知症やもの忘れについて相談したいとき**					
	・長寿福祉課（P26） ・地域包括支援センター（P34） ②認知症のひとと家族の会 ・認知症初期集中支援チーム（P35） ・福島県認知症コールセンター（P35） ・福島県若年性認知症相談センター（P35） ・若年性認知症コールセンター（P35） ・もの忘れ相談医（P36） ・認知症疾患医療センター（P38） ・居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）					
医 療	** 検査や薬の処方、認知症やもの忘れについて相談したいとき**					
	・かかりつけ医 ・かかりつけ歯科医 ・かかりつけ薬局 ・認知症初期集中支援チーム（P35） ・もの忘れ相談医（P36） ・認知症サポート医 ・認知症専門医 ・認知症疾患医療センター（P38）					
介 護	** ご本人に合わせサービスを利用しましょう**			⑩介護保険サービス（P26）		
見 守 り ・ サ ー ビ ス や 制 度	** ご自身の状況や希望に合わせてサービスを選びましょう**					
	⑮シルバーパスポート ②オレンジカフェ（認知症カフェ） ②わたしの人生ノート ②消費生活センター ②権利擁護センター ③認知症サポーター ③避難行動要支援者登録制度 ③地域見守りネットワーク事業 ③有料老人ホーム ③サービス付き高齢者向け住宅 ・民生児童委員 ・警察 ・消防					
	⑧自立支援医療（精神通院医療） ⑨精神障害者保健福祉手帳 ⑪緊急通報装置設置支援 ⑫はり・きゅう・マッサージ等施術費助成 ⑬ふれあい訪問収集 ⑬ヘルプマーク・ヘルプカード ②①おもいやり駐車場利用制度 ②認知症のひとと家族の会 ②④若年性認知症家族交流会「ゆずの会」 ②⑤若年性認知症の本人と家族のつどい「陽だまりの会」 ②⑦認知症の本人のつどい					
	⑦食事サービス					
	⑩あんしんサポート（日常生活自立支援事業）					
				⑭介護マーク ⑮認知症高齢者等お帰り見守り事業		
				⑮訪問理美容利用助成 ⑮治療材料の給付 ⑮介護保険施設などの入所施設		

主なサービス・社会資源一覧

※介護保険サービスは P26～27をご覧ください

No.	名称	内容	お問い合わせ先
①	いきいきももりん体操	P 21参照	
②	ふれあい・いきいきサロン		
③	老人クラブ		
④	ボランティアセンター		
⑤	シルバー人材センター		
⑥	生きがい型デイサービス	介護保険に該当しない一人暮らし高齢者等に、通所による各種サービスを提供し、生きがいづくりと社会参加を支援します。	長寿福祉課 長寿支援係 TEL：024-525-7657
⑦	温泉利用介護予防事業	介護保険に該当しない一人暮らし高齢者等に、土湯温泉の温浴施設にて、温泉への入浴やレクリエーション等の各種サービスを提供します。	長寿福祉課 長寿福祉係 TEL：024-525-7656
⑧	自立支援医療（精神通院医療）	P 8 参照	
⑨	精神障害者保健福祉手帳		
⑩	介護保険サービス	P 26～27参照	
⑪	緊急通報装置設置支援	一人暮らしの高齢者等で市県民税非課税の方へ、緊急通報装置の設置支援を行います。緊急通報装置は緊急時に緊急通報受信センターが受信し、協力員への連絡、安否の確認をするとともに119番にも通報し、速やかに対処できます。	長寿福祉課 長寿支援係 TEL：024-525-7657
⑫	はり・きゅう・マッサージ等 施術費助成	一人暮らし高齢者や要介護者の介護者の方へ、福島市指定の施術者が行うはり・きゅう・マッサージ等の助成券を交付します。なお、介護慰労手当受給者や医療保険適用の施術を除きます。	
⑬	ふれあい訪問収集	家庭ごみを集積所に出すことが困難な高齢者や障がいがある方々に対し、家庭ごみを戸別に訪問して収集することで、日常生活の負担を軽減するとともに、安否確認を行い安全な在宅生活を支援します。	ごみ政策課 ふれあい訪問収集係 TEL：024-544-0910
⑭	介護マーク	P 30参照	
⑮	認知症高齢者等 お帰り見守り事業		
⑯	ヘルプマーク・ヘルプカード		
⑰	食事サービス	一人暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯で食の確保が困難な方に、配食（昼食のみ）を実施し、訪問の際に安否確認を行います。	長寿福祉課 長寿支援係 TEL：024-525-7657
⑱	シルバーパスポート	75歳以上の方が市内の公共交通（路線バス、福島交通飯坂線、タクシー）を利用するときに運賃の助成を受けられる制度です。助成を受けるには申請が必要です。	シルバーパスポート コールセンター TEL：024-572-3964
⑲	訪問理美容利用助成	ご自宅への訪問理美容サービスを希望する、寝たきりの高齢者等へその出張費用の一部を助成します。	長寿福祉課 長寿支援係 TEL：024-525-7657



No.	名称	内容	お問い合わせ先
②①	治療材料の給付	在宅の重度認知症の方や重度障がい者に対し、治療材料費（紙おむつ等）を助成します。	障がい福祉課 障がい給付係 TEL：024-525-3796
②①	おもいやり駐車場利用制度	障がい者、要支援高齢者、難病患者、妊産婦、けが人等の車の乗降が困難な方に利用証を発行し、当該駐車場利用の際に掲示を求める「おもいやり駐車場利用制度」を実施しています。	福島県障がい福祉課 TEL：024-521-7170
②②	オレンジカフェ(認知症カフェ)	P 28～29参照	
②③	認知症の人と家族の会	P 30参照	
②④	若年性認知症家族交流会「ゆずの会」	P 8 参照	
②⑤	若年性認知症の本人と家族のつどい「陽だまりの会」		
②⑥	わたしの人生ノート	P 31参照	
②⑦	認知症の本人のつどい		
②⑧	福島市消費生活センター		
②⑨	福島市権利擁護センター		
③①	あんしんサポート（日常生活自立支援事業）		
③①	認知症サポーター（認知症サポーター養成講座）	P 33参照	
③②	避難行動要支援者登録制度	災害時やそのおそれがある場合に、高齢の方や障がいをお持ちの方などで、支援を受けないと避難が困難な方（避難行動要支援者）が安全な場所に避難するために、地域で支え合い、安全で安心して暮らせる地域を形成するため、「避難行動要支援者登録制度」を推進しています。	長寿福祉課 長寿福祉係 TEL：024-525-7656
③③	地域見守りネットワーク事業	福島市の企業・団体と協定を結び、各事業者が日常業務の中で地域の見守り活動を行う事業です。また、市内で認知症等による行方不明者が発生した際に、同意を得られた事業所へ情報提供し、業務に支障のない範囲で行方不明者の捜索を行います。	長寿福祉課 地域包括ケア推進室 TEL：024-529-5064
③④	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮された住まいで、入浴・排泄・食事等の介護や食事の提供、またはその他の日常生活上必要なサービスを行う施設です。	長寿福祉課 長寿福祉係 TEL：024-525-7656
③⑤	サービス付き高齢者向け住宅	高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できる賃貸住宅等です。	住宅政策課 住宅政策係 TEL：024-525-3734
③⑥	介護保険施設などの入所施設	P 27参照	
③⑦	個人賠償責任保険	認知症の方の過失で加害者になった場合に備えて個人賠償責任保険があります。自動車保険、火災保険、傷害保険、スポーツ保険などの特約で付帯できる場合や、認知症に特化した保険もあります。加入にあたっては、要件や保障内容等をご確認ください。	各保険会社に お問い合わせください。

介護保険を活用しましょう

認知症の人を自宅で介護するには、決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を緩やかにし、生活リズムを整えることができます。それが、家族の介護負担の軽減にもつながります。

相談からサービス利用までの流れ

1 窓口相談します

介護や支援などが必要になったと思ったら、地域包括支援センターや市の窓口相談しましょう。



※介護保険やサービスについて詳しくお知りになりたい方は、「すこやか介護保険」をご覧ください。市役所・支所・地域包括支援センターで配布しております。



詳しくは次のページをご覧ください。

介護予防・日常生活支援
総合事業の利用を希望

介護サービス、介護予防
サービスの利用を希望

2 要介護認定の申請をします

介護保険のサービスの利用を希望する人は、市の窓口で要介護認定の申請をしましょう。

※本人や3親等以内の家族などのほか、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設、成年後見人などに代行してもらうこともできます。

申請に
必要なもの

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険被保険者証
- (40～64歳の方) 資格確認書、マイナ保険証等

◆ 定期受診のない方は、「介護保険・主治医意見書問診票」を記入し、主治医へ提出するようお願いします。

3

調査と審査が行われます

4

認定結果をお知らせします
(非該当、要支援1～要介護5)

サービス利用



2 基本チェックリスト等を受けます

生活機能の状態を調べる「基本チェックリスト等」を受けます。基本チェックリストは、65歳以上の方が対象です。

生活機能の低下がみられた

生活機能の低下がみられなかった

一般介護予防事業

介護予防のための
教室や講演会

お問い合わせ先

介護保険料のこと
介護保険課介護資格係 TEL:024-525-6551

要介護認定のこと
介護保険課介護認定係 TEL:024-525-6552

介護サービスのこと
介護保険課介護給付係 TEL:024-525-6587

高齢者福祉のこと
長寿福祉課長寿福祉係 TEL:024-525-7656

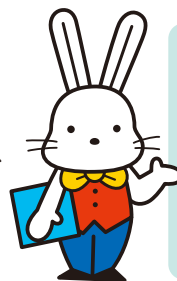
高齢者支援のこと
長寿福祉課長寿支援係 TEL:024-525-7657

介護予防・地域包括ケアのこと
長寿福祉課地域包括ケア推進室 TEL:024-529-5064

介護保険サービス一覧

本人の状態(要支援1～要介護5)によって、様々なサービスを利用できます。

サービスを利用するためには、要介護認定の申請が必要です。



ここでは大まかなサービスを掲載しています。詳しくは、お問い合わせ先までご連絡ください。

種類	名称	内容	お問い合わせ先
自宅から通う	通所介護(デイサービス)	施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練を日帰りで行います。※認知症高齢者を対象としたサービスもあります。	各地域包括支援センター P34参照 担当のケアマネジャー 介護保険課 介護給付係 TEL:024-525-6587
	通所リハビリテーション(デイケア)	施設や医療機関で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練、リハビリテーションを日帰りで行います。	
自宅に来てもらう	訪問介護(ホームヘルプ)	ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、食事、掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助を行います。	
	訪問リハビリテーション	各種リハビリ専門職が自宅を訪問し、心身機能の維持回復、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを行います。	
	訪問入浴介護	移動入浴車で自宅を訪問し、持参した浴槽で入浴介護を行います。	
	居宅療養管理指導	各種専門職が通院の困難な方の自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。	
	訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。	
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を24時間受けられます。※要支援 1・2 の人は利用できません。	
泊まる・通う	小規模多機能型居宅介護	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や短期間の宿泊のサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。	
住み慣れた自宅で暮らす	福祉用具貸与・販売	歩行器などの福祉用具のレンタルや入浴いす等を購入したときの費用が支給されます。	
	住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、費用が支給されます。※事前の申請が必要です。	
	ショートステイ	施設などに短期間入所し、食事や入浴などの介護や機能訓練を行います。	
施設に入所する	認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の方が共同生活をする住宅で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。※要支援1 の人は利用できません。	
	介護老人保健施設(老人保健施設)	病状が安定している人に対し、在宅復帰を目指して、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを一体的に提供する施設です。※要支援1、2 の人は利用できません。	
	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	日常生活において常時介護が必要な人に対し、入所して食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話を提供する施設です。※新規入所は原則として要介護3～5の人が対象です。	

オレンジカフェ（認知症カフェ）



オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも気軽に集える場所です。活動内容は様々ですが、レクリエーションや参加者同士での情報交換など地域とのつながりの場になっています。

福島市内オレンジカフェ開催状況

No.	名 称	開催地区	開催場所	開催時間	内 容	参加費	問い合わせ先
1	みんなのカフェ	中央	松ヶ丘ビル5階 羽山ヒルズラウンジ (米町1-28)	第4木曜日 13時30分～14時45分	①茶話会・交流 ②専門職による認知症相談	－	医療法人湖山荘 あずま通りクリニック 電話：024-572-4611
2	【いこ Café】	中央	メディア・シティエスタビル 地下1階 福島市街なか交流館 (米町6-1)	第3木曜日 14時～16時	①茶話会・交流 ②レクリエーション	－	福島市中央地域包括 支援センター 電話：024-533-8891
3	おれんじカフェ六華	中央	きらり健康生活協同組合 本部1階 みんなの部屋 (野田町一丁目15-12)	第3金曜日 10時～12時 (1、3、6、8、 11月は除く)	①参加者の希望を反映して一緒に活動 ②茶話会・交流会 ③レクリエーション ④軽食 ⑤地域交流 ⑥健康体操や学習会	100円	福島市中央西地域包括 支援センター 電話：024-563-4880
4	ささえ愛カフェ	中央	ささえ愛カフェ事務所 (野田町字八天32-11)	第1、第3水曜日 14時～16時	①茶話会 ②介護・健康相談 ③認知症に関する学習会 ④介護予防レクリエーション	－	特定非営利活動法人 ささえ愛カフェ 電話：070-1140-4556
5	オレンジカフェ【風】	渡利	福島市わたりふれあい センター (渡利字番匠町43)	第4日曜日 13時～14時30分	①茶話会 ②介護・健康相談 ③認知症に関する情報提供 ④音楽タイム	200円	認知症の人と家族の会 福島県支部福島地区会 電話：024-521-2760
6	オレンジカフェ・ プレスユー	渡利	鈴と小鳥 (渡利字鳥谷下町21-2)	第3日曜日 14時～15時30分	①交流・情報交換 ②レクリエーション ③認知症に関する相談窓口 ④認知症の正しい理解の普及・啓発	100円	オレンジカフェ・ プレスユー 事務局 電話：090-9638-7632
7	オレンジカフェ シニアガーデン	杉妻	ユアライフ交流室 (伏拝字田中19-7)	第4土曜日 14時～16時	①介護・健康相談 ②交流・情報交換 ③レクリエーション ④認知症予防体操	100円	株式会社ユアライフ 電話：024-563-4671
8	フクチャンち オレンジカフェ	杉妻	フクチャンち通所介護 事業所 (伏拝字清水内25)	第4土曜日 14時～15時	①認知症予防体操 ②健康講話 ③認知症に関する相談 ④歌 ⑤折り紙等軽作業	－	ロング・ライフ フクチャンち 電話：024-546-3627
9	カフェとまり木	杉妻	鳥谷野集会所 (鳥谷野字宮畑8)	第2金曜日 14時～16時	①認知症や健康、介護に関する学習会 ②健康体操 ③近隣施設・鳥谷野地区の活動等の情報交換	100円	あったかいごとやの 電話：024-539-5553
10	オレンジカフェ 「なごみっこ」	杉妻	社会福祉法人なごみ喫 茶コーナー (太平寺字町ノ内30)	第3土曜日 10時30分～11時30分	①茶話会 ②介護相談等	100円	福島市杉妻地域包括 支援センター 電話：024-573-8130
11	みんなの SunSun カフェ	蓬萊	蓬萊学習センター分館 第一講義室等 (蓬萊町四丁目1-1)	第3水曜日 10時～11時30分 (1、2月は除く)	①座談会 ②健康に関する学習会	100円	福島市蓬萊地域包括 支援センター 電話：024-547-2345
12	オレンジカフェ はるの陽	清水	なごみ工房 (北沢又字番匠田5)	奇数月の第3土曜日 13時30分～15時 (3、9月は第1土曜日 12月は特別開催)	①ミニ講座 ②情報交換・交流 ③医療・介護等個別相談 ④歌 ⑤イベント	100円	福島市清水東地域包括 支援センター 電話：024-558-7300
13	オレンジカフェ カナリア	信陵	地域複合型総合施設生愛 会生活期総合リハビリテ ーション医療ケアセンター 地域交流館カナリア (大笹生字向平6-1)	第3水曜日 13時30分～15時	①認知症予防体操 ②座談会 ③認知症に関する相談	－	福島市信陵地域包括 支援センター 電話：024-558-7867
14	にんじんカフェ	北信	北信福祉会地域交流セ ンター 1 階 (本内字西河原5-76)	不定期	①認知症予防体操 ②レクリエーション ③ミニ講座 ④認知症に関する相談	企画により変 動あり	北信西認知症カフェ 推進チーム事務局 (北信西地域包括支援センター) 電話：024-552-5544
15	カフェ にゃーまらいず	北信	ファーマライズ薬局 鎌田店 店舗内 (鎌田字中江10-5)	不定期	①もの忘れ検査 ②ベジミル ③骨密度検査 ④聞こえ相談会 ⑤薬剤師・栄養士と相談会	110円	ファーマライズ薬局 鎌田店 電話：024-554-2266
16	Café すこやか	北信	すこやかの里・瀬上 (瀬上町字四斗時1-1)	第4金曜日 14時～15時30分	①認知症に関するミニ講話 ②情報交換 ③茶話会 ④イベント	100円	福島市北信東地域包括 支援センター 電話：024-553-1555

No.	名 称	開催地区	開催場所	開催時間	内 容	参加費	問い合わせ先
17	ライフ吉井田 オレンジカフェ	吉井田	地域包括ケア施設ライ フ吉井田 (古倉字谷地73-1)	第4水曜日 14時～15時	①座談会 ②専門職による介護相談や談話 ③体操 ④脳トレ ⑤談話（回想法） ⑥ものづくり	－	ライフ吉井田看護小規 模居宅介護事業所 電話：024-563-6145
18	くるみカフェ	吉井田	エルダーランド地域包 括ケアステーション (古倉字谷地36-1)	第3火曜日 13時30分～15時	①パン作り ②学習会 ③専門職による介護相談や談話	300円	福島市吉井田地域包括 支援センター 電話：024-546-6222
19	カフェ たから	西部	アリヴァーレ宝生園 (上名倉字玉ノ木19-4)	第2水曜日 14時～15時 (1、2、4、8、 9月は除く)	①ミニ講座 ②茶話会 ③体操 など	100円	アリヴァーレ宝生園 電話：024-594-0061
20	いいざか オレンジカフェ	飯坂	「ふるさと」 いいざか (飯坂町字八景3-7)	不定期	①脳年齢判断 ②認知症に関する学習会 ③懇談会	200円	福島市飯坂北地域包括 支援センター 電話：024-573-6077
21	飯坂ももカフェ	飯坂	飯坂町はなゆまち (飯坂町字湯町37-1)	第3木曜日 11時～12時	①ものづくり（季節の飾り等） ②懇談会	200円	福島市飯坂北地域包括 支援センター 電話：024-573-6077
22	オレンジカフェ こらんしょ	松川	リブレ松川高齢者複合 施設 (松川町美郷四丁目13-8)	第3土曜日 10時～11時30分	①参加者の希望を反映して計画 ②健康体操 ③地域住民の交流の場 ④介護相談受付 ⑤手作業（作品、お菓子づくり等）	－	リブレ松川 高齢者複合施設 電話：024-573-6522
23	オレンジ まんまるカフェ	松川	ロング・ライフ 地域 交流サロンまんまる (松川町字産子内1-1)	第2木曜日 10時30分～12時	①本人や家族同士の交流 ②レクリエーション	100円 企画に より変 動あり	福島市松川地域包括 支援センター 電話：024-567-5840
24	しろやまカフェ	信夫	あづま脳神経外科病院 (大森字柳下16-1)	偶数月の第3金 曜日 10時～11時	①認知症に関する学習会・懇談会 ②医療・介護相談会	200円	福島市信夫地域包括 支援センター 電話：024-593-0151
25	オレンジカフェ 楽楽	吾妻	朝カフェ「んだよねえ」 (西中央二丁目64-3)	第3土曜日 13時～15時	①茶話会 ②相談 ③認知症や健康に関する学習会	200円	福島市吾妻東地域包括 支援センター 電話：024-555-3522
26	オレンジカフェ 道しるべ	飯野	くらしと介護のサポー ト道しるべ (飯野町字町10)	第3土曜日 10時～12時	①認知症ミニ講座 ②座談会 ③相談	100円	くらしと介護のサポー ト道しるべ 電話：024-502-2525

開催日時や参加要件を変更している場合がございます。詳細は各カフェにお問い合わせのうえ、ご参加ください。

オレンジカフェの内容

- ①認知症の方や家族が気軽に集まり、お話することができます。
- ②認知症についての情報を交換することができます。
- ③専門職が必ず1名以上いますので、認知症の相談をすることができます。
- ④それぞれのカフェが様々なイベントを行っています。

参 加 要 件

どなたでも参加することができます！
特に下記の要件に該当する方はぜひご参加ください。

- ①認知症の方ご本人
- ②認知症の方を介護されている方
- ③認知症について関心のある方

※開催日時や参加要件を変更している場合がございます。詳細は各カフェに
お問い合わせください。



▲オレンジカフェ こらんしょ

公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国47都道府県に支部のある全国組織です。認知症の人本人や家族の他、医療や福祉の専門職や団体も会員に。一般参加の本音で話し合える“つどい”やオレンジカフェ“風”も毎月定期開催。どんな病気かを知っていれば、早めに気づいてケアできます。「おたがいさま」と支え合う仲間がいれば、これまでと変わりなく暮らせます。認知症の不安を大丈夫!の安心に。



お問い合わせ 認知症の人と家族の会 福島県支部福島地区会
TEL:024-558-0575(担当:原)

認知症高齢者等 お帰り見守り事業

福島市長寿福祉課、福島警察署、福島北警察署、お住まいの地域包括支援センターに事前に情報を登録し、行方不明となったときに警察と地域の関係機関・事業所が協力し早期に発見するための仕組みです。

また、登録と併せて、早期に身元が判明できるよう「身元確認QRコードシール」を配布いたします。利用料金は無料(追加注文の際は有料)

利用できる方は、「認知症高齢者等のうち福島市内に居住している方」長寿福祉課、または担当のケアマネジャーかお近くの地域包括支援センターにご相談ください。



見本

お問い合わせ 長寿福祉課地域包括ケア推進室
TEL:024-529-5064



「QRコード」は㈱デンソーウェーブの登録商標です。

介護マーク

介護されている方が誤解や偏見を受けないよう、介護中であることを周囲に知らせる「介護マーク」を配付しています。

介護を必要とする高齢者、介護を必要とする障がい児・障がい者、指定難病や小児慢性特定疾病により介護を必要とする方、その他介護を必要とする方の介護者へ配布します。(要介護者又は介護者で市内に住所を有している方が対象です)

長寿福祉課、障がい福祉課、感染症・疾病対策課、こども家庭課、各支所、茂庭出張所の窓口で申し込みできます。



▲介護マーク

お問い合わせ 長寿福祉課地域包括ケア推進室
TEL:024-529-5064



ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークは、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成したマークです。ヘルプカードは、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に理解や支援を求めるためのもので、緊急連絡先や必要な支援内容などが記載できます。



▲ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマーク及びヘルプカードは障がい福祉課、感染症・疾病対策課、長寿福祉課、支所及び出張所において無料で配布を行っております。

お問い合わせ 障がい福祉課障がい庶務係
TEL:024-525-3748



認知症の本人のつどい

認知症と診断されたご本人同士が集まって気軽におしゃべりをしたり、日々のことを分かち合ったりする場です。安心して過ごせるホッとする時間を大切にしています。自分らしくいられるそんなあたたかいつどいです。

日時：毎月第2金曜日 10時～11時30分

場所：あずま通りクリニック1階

●あずま通りクリニック TEL:024-572-4611 ※参加希望の方はご連絡ください。

「わたしの人生ノート」～自分らしい将来を迎える準備のために～

「わたし」の想いを伝えるためのノートです。

最期まで自分らしく生活するために、大切にしたいことや望んでいることを書き留め、家族や大切な人に伝えましょう。

長寿福祉課、健康づくり推進課、福島市在宅医療・介護連携支援センターや地域包括支援センターで簡単な説明をしながらお渡ししています。市民向けの書き方講座も実施しています。



●福島市保健所健康づくり推進課検診予防係 TEL:024-525-7680

●福島市在宅医療・介護連携支援センター TEL:024-572-6671

福島市権利擁護センター

福島市権利擁護センターは、認知症、知的障がい、精神障がい等により判断能力が十分ではない方が生涯にわたり自分らしく安心して生活できるよう、地域における権利擁護体制の充実を図るため福島市が設置する相談支援機関です。身近な相談機関である地域包括支援センターや相談支援事業所などと連携をはかりながら、成年後見制度や権利擁護全般に関する相談を広く受け付けています。制度利用や専門相談等が必要な場合には、それらを適切に行われるよう支援を行っているほか、成年後見制度や権利擁護についての啓発のため、出前講座なども実施しています。

●福島市権利擁護センター TEL:024-533-3341

あんしんサポート（日常生活自立支援事業）

認知症、知的・精神障がい等により日常生活上の判断に不安のある方が、地域において自立した生活が送れるよう利用者との契約に基づき、福祉サービスを利用するためのお手伝いをします。また、それに伴う日常的なお金の払い戻しの援助や大切な書類等を保管します。

●福島市社会福祉協議会 TEL:024-533-3341

福島市消費生活センター

身に覚えのない請求や悪質商法、契約上のトラブル、商品・サービスに対する苦情、製品を使用中の事故など、消費生活に関する相談を受けています。

専門の相談員が、対処法の助言や専門機関の紹介、解決にむけたあっせんなどをいたします。

●福島市消費生活センター TEL:024-522-5999(相談専用ダイヤル)
消費者ホットライン「188」(いやや!)

自動車の運転について

今まで安全に運転できていたとしても、認知機能や身体機能の低下によって、道に迷う、信号に気づかない、道路の逆走、ブレーキを踏むタイミングが遅れる、車庫入れ時にぶつける、ペダルの踏み間違い等を引き起こし、重大な事故につながる可能性があります。

下記のチェックリストに1つでも当てはまり、繰り返して起こすようなときは、危険であることを示すサインです。

運転チェックポイント

- ☐ センターラインを越える
- ☐ 縁石に乗り上げる
- ☐ 車庫入れ（指定枠内への駐車）に失敗する
- ☐ ふだん通らない道に出ると、急に迷ってしまったり、パニック状態になったりする
- ☐ 車間距離が短くなる
- ☐ 車体に擦った傷・ぶつけた傷が増えている



運転免許証自主返納について

有効期限のある運転免許証を自主返納した方および失効後5年以内の方も、運転経歴証明書を申請できます。

この証明書は、これまで安全運転に努めてきた証明や記念となるもので、身分証明書にもなります。

また、公共交通機関の割引や各種サービスを受ける際に、提示を求められることがあるため、申請することをおすすめします。

福島県では「運転卒業サポート協賛店」で証明書を提示すると、おとくな得点・サービスを受けることができます。

運転免許自主返納・運転経歴証明書は、福島・郡山運転免許センターまたは県内の警察署及び分庁舎で申請できます。

詳細は福島運転免許センターまでお問い合わせください。

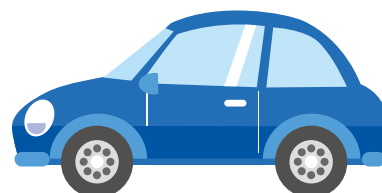


「運転卒業サポート」に関する▶
HPはこちら

福島運転免許センターには、運転に不安がある運転手やご家族等からの相談を受け付けする安全運転相談ダイヤルがあります。「もの忘れが多くなった」「家族が認知症だが、運転しており事故を起こさないか心配」等、運転に不安を感じたら下記連絡先までお電話ください。

福島運転免許センター

- 安全運転相談ダイヤル #8080 (シャープハレバレ)
- 代表電話 024-591-4372



認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。福島市では、地域住民だけではなく、多くの学校や企業の方々もサポーターになっています。

認知症サポーター養成講座の受講をご希望の方は、下記の長寿福祉課までお問い合わせください。



▲福島市立大島中学校

図やグラフ、絵など見て、わかりやすく、理解できたし、寸劇でどう対応すればよいか、接し方を学ぶことができました。

認知症の方に寄り添い、共感共有することが大切だと改めて感じました。色も見やすい色があることも知り、お店でもお年寄りのかたや認知症の方が安心して不安なく過ごせるよう対応したいと思いました。

▼株式会社花の店サトウ



日本赤十字社福島県支部と共催の認知症サポーター養成講座を開催します

	開催日	会 場	詳 細
①	令和8年7月13日(月)	日本赤十字社福島県支部 3階大会議室 (福島市永井川字北原田17)	13:30～15:00 ○90分で学ぶコース ○15歳以上の方対象 ○受講費：無料 ○人数：各20名
②	令和8年9月25日(金)		
③	令和8年11月14日(土)		
④	令和8年12月12日(土)		
⑤	令和9年3月12日(金)		

日本赤十字社福島県支部ホームページ、FAX・電話にてお申込みできます。

FAX：024-545-7923 TEL：024-545-7996

日本赤十字社
福島県支部
ホームページ▶



認知症高齢者等見守り声かけ訓練

～地域での日頃から見守る力を高めるために～

認知症高齢者等見守り声かけ訓練とは、認知症の人が行方不明になったという設定のもと、地域のネットワークを活用し、「通報～連絡～捜索～発見・保護」の流れや実際の対応を訓練します。認知症高齢者等が、事故に巻き込まれないために地域の見守り向上を目的として開催します。地域住民、町内会、民生委員、地域包括支援センター、介護事業所、警察等が協力して行っています。



▲信夫地区「信夫見守り訓練」

お問い合わせ先

長寿福祉課地域包括ケア推進室 TEL:024-529-5064

7

相談窓口

地域包括支援センター



地域包括支援センターは、認知症地域支援推進員、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士がおり、高齢者の総合相談を受け付けております。

認知症地域支援推進員は、地域における認知症の人の医療・介護等の支援ネットワーク構築の要役として、地域の特徴に応じた活動を展開しています。

No.	センター名	連絡先(市外局番024)	担当地区	住 所
1	中央 地域包括支援センター	533-8891	旧市内（第1・2・4・5方部）	森合町10-1
2	中央東 地域包括支援センター	525-7888	旧市内（第3方部）	春日町14-14
3	中央西 地域包括支援センター	563-4880	旧市内（第6方部）	野田町一丁目12-72
4	渡利 地域包括支援センター	515-3135	渡利・小倉寺・南向台	渡利字中江町29-3
5	杉妻 地域包括支援センター	573-8130	郷野目・鳥谷野・太平寺・黒岩・伏拝	太平寺字町ノ内30
6	蓬萊 地域包括支援センター	547-2345	蓬萊町・清水町・田沢	田沢字入20
7	清水東 地域包括支援センター	558-7300	泉・御山・北沢又・南沢又（松川以北）	北沢又字番匠田5
8	清水西 地域包括支援センター	591-4876	森合・野田町（清水支所管内） 南沢又（松川以南）	南沢又字水門下160-3
9	信陵 地域包括支援センター	558-7867	笹谷・大笹生（信陵支所管内）	大笹生字向平6-1
10	北信東 地域包括支援センター	553-1555	瀬上町・宮代・下飯坂・沖高	瀬上町字四斗蒔1-1
11	東部 地域包括支援センター	536-5001	岡部・山口・岡島・本内（東部支所管内） 鎌田（東部支所管内）・大波	山口字梅本31-8
12	北信西 地域包括支援センター	552-5544	北矢野目・南矢野目・丸子 本内（北信支所管内）・鎌田（北信支所管内）	本内字西河原5-76
13	吉井田 地域包括支援センター	546-6222	八木田・方木田・仁井田・吉倉	吉倉字谷地36-1
14	西部 地域包括支援センター	594-5800	佐倉下・上名倉・佐原・荒井 土湯温泉町	土湯温泉町字坂ノ上23
15	飯坂南 地域包括支援センター	542-8779	飯坂町平野	飯坂町平野字小深田1-5
16	飯坂北 地域包括支援センター	573-6077	飯坂町・飯坂町中野・飯坂町茂庭 大笹生（飯坂支所管内）	飯坂町中野字高田前2-16
17	飯坂東 地域包括支援センター	542-8411	飯坂町湯野・飯坂町東湯野	飯坂町湯野字梁尻1-1
18	松川 地域包括支援センター	567-5840	松川町・松川町浅川・松川町関谷・松川町金沢 松川町下川崎・松川町沼袋・松川町水原 光が丘・金谷川	松川町字産子内1-1
19	信夫 地域包括支援センター	593-0151	大森・永井川・成川・上鳥渡・下鳥渡 平石・小田・山田	上鳥渡字北河原2-1
20	吾妻東 地域包括支援センター	555-3522	笹木野・八島田・上野寺 下野寺（五本松・長泥・長泥前除く） 東西南北中央（吾妻支所管内）	笹木野字水口下13-1
21	吾妻西 地域包括支援センター	591-3708	町庭坂・在庭坂・二子塚・土船・庄野・桜本 李平	在庭坂字志津山6-1
22	立子山・飯野 地域包括支援センター	562-4110	立子山 飯野町・飯野町青木・飯野町大久保・飯野町明治	飯野町字西宮平25-1

福島市認知症初期集中支援チーム

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の安心できる環境で暮らし続けるために、認知症の不安がある方やご家族に早期に関わり、医療や福祉につなぐ支援を集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

対象者

福島市に在住の40歳以上の方で、
認知症に心配のある方やそのご家族

地域包括支援センターやケアマネジャー、
かかりつけ医等と連携しながら、医療や介護
の専門職が訪問し支援をします。



お問
い合
わせ
先

福島市認知症初期集中支援チーム（あずま通りクリニック）
TEL：024-572-4611

● 福島県認知症コールセンター

TEL 024-522-1122

※認知症介護の経験者が、認知症の症状・行動への対応の仕方や、介護における悩み等、様々な相談に応じています。面接相談もあります。

● 福島県若年性認知症相談センター（あずま通りクリニック）

TEL 024-572-4611

※若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の方やその家族等からの相談に応じます。

● 若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707

※若年性認知症の専門教育を受けた相談員が相談に応じます。

● （公社）認知症の人と家族の会 福島県支部福島地区会

TEL 024-558-0575（担当：原）

※4月を除く毎月第2日曜日13時30分より「市民センター」で“つどい・相談会”を、第4日曜日13時より「わたりふれあいセンター」でオレンジカフェ“風”を開催。一般参加大歓迎！他“男性介護者のつどい”や看取り終えた家族の“稲穂の会”も開催しています。

もの忘れ相談医MAP

もの忘れ等のご心配がある方は、

まずは自分のことをよくわかってきている
かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がいない方は、
お近くのもの忘れ相談医へご相談ください。



もの忘れ相談医 … もの忘れや認知症について相談できる医師

地区	番号	医院・病院名	医師名	住所／電話・FAX（市外局番024）		
		市民の方へメッセージ				
A 飯坂地区	①	いがらし内科消化器内科クリニック	五十嵐 哲	飯坂町平野字道下9-7	TEL 597-8690	FAX 597-8691
		もの忘れについて、心配されている事や、今後のご希望などを気軽に相談下さい。				
	②	本田内科医院	本田慶一朗	飯坂町平野字東原42-12	TEL 542-0666	FAX 563-1260
	③	池田医院	池田 和也	飯坂町字若葉町5-1	TEL 542-4084	FAX 542-4084
		患者さんと家族の生活を守る対応を心がけております。				
	④	茂庭診療所	石井 彌	飯坂町茂庭字西川原87	TEL 596-1019	FAX 596-1019
B 北信地区	⑤	桜ヶ丘病院	渡部 康	丸子字上川原28-73	TEL 553-1569	FAX 553-3816
		もの忘れが気になる方は、御気軽にご相談ください。				
	⑥	野田循環器・消化器内科外科クリニック	野田真由美 野田 芳範	北矢野目字原田59-5	TEL 559-1133	FAX 559-1132
		物忘れの心配、認知症が気になる方は、気軽に医師に相談下さい。				
	⑦	まつもと脳神経・内科クリニック	松本 正人	南矢野目字道下35-10	TEL 557-1233	FAX 557-0255
		治る認知症があります。気軽に受診してください。				
	⑧	奥野胃腸科内科医院	奥野よしえ	瀬上町字寺前7	TEL 553-2658	FAX 553-2254
		まずは、御相談下さい。サポートさせていただきます。				
	⑨	鎌田クリニック	板垣 茂	鎌田字舟戸前25-1	TEL 554-6455	FAX 554-6455
		認知症の患者さんに、優しく接してください。認知症が気になる場合は、お気軽に受診してください。				
⑩	きらり健康生活協同組合せのうえ健康クリニック	川添 隆司 岸本 祥克	瀬上町字四斗時1-6	TEL 554-5757	FAX 597-6626	
	まずは気軽にご相談下さい。ご本人・ご家族をサポートいたします。					
	⑪	おおたけ内科・循環器クリニック	大竹 秀樹	本内字東町5-1	TEL 573-1127	FAX 573-1128
もの忘れ等、ご心配な方は気軽にご相談下さい。						
C 清水地区	⑫	おおひら内科クリニック	大平俊一郎 大平謹一郎	森合字台15-1	TEL 534-6336	FAX 573-7757
		もの忘れが気になる方は、御気軽にご相談下さい。				
	⑬	森合くにい内科	國井 博隆	森合字高野1-12	TEL 555-1881	FAX 555-6681
		御相談下さい。				
	⑭	きらり健康生活協同組合上松川診療所	春日 良之	北沢又字番匠田5	TEL 558-1111	FAX 558-1221
		その方らしい生活ができるようなサポートを心がけています。お気軽にご相談下さい。				
	⑮	南沢又あんざいクリニック	安斎 高穂	南沢又字館ノ内74-1	TEL 597-7718	FAX 597-7719
⑯	ふくしま心臓と血管のクリニック	瀬戸 夕輝	御山字検田60-1	TEL 563-3065	FAX 563-3066	

地区	番号	医院・病院名	医師名	住所／電話・FAX（市外局番024）	
		市民の方へメッセージ			
D 吾妻地区	⑰	上野寺内科・呼吸器内科クリニック	高瀬 裕子	上野寺字西原9-1	TEL 592-2111 FAX 592-2115
		自分達だけで悩まないでまずは相談してみましょう。			
	⑱	笹木野みやけ内科外科	三宅 高史	笹木野字中小屋16-2	TEL 559-1511 FAX 559-1500
		外来診療、訪問診療を通じて、地域のもの忘れ患者さんやご家族に寄り添って参ります。			
	⑲	本間内科	本間 一男 勝嶋 史子	笹木野字小針尻20-5	TEL 536-0063 FAX 536-2717
		お気軽に御相談ください。			
	⑳	待井内科クリニック	待井 典剛 待井 雅代	南中央一丁目70	TEL 533-5578 FAX 533-5660
		認知症の方やその御家族が、病気になった後も安心して生活できるようサポート致します。			
E 西地区	㉑	あらいクリニック	山田 文彦	荒井字弁天前17-1	TEL 593-1020 FAX 593-1019
	㉒	南東北福島病院	高橋 早苗	荒井北三丁目1-13	TEL 593-5100 FAX 593-1115
F 吉井田地区	㉓	みなも在宅クリニック	角田 圭一	八木田字井戸上91-6	TEL 050-3645-8894 FAX 050-3385-4612
		多職種と連携した在宅医療により、住み慣れた自宅での生活を支えます。			
G 信夫地区	㉔	あづま脳神経外科病院	泉 一郎 竹下 裕	大森字柳下16-1	TEL 546-3911 FAX 546-9555
	㉕	板倉病院	海野 幸浩	成川字下畑26-1	TEL 545-3741 FAX 546-4152
		「ダメ」はダメが接し方の第一歩だと思います。			
	㉖	大森中央泌尿器科・内科・外科クリニック	横田 崇	大森字街道下70-2	TEL 546-3725 FAX 546-3726
		何でも御相談下さい。			
	㉗	くどう内科・糖尿病クリニック	工藤 明宏	大森字館ノ内74-1	TEL 563-1061 FAX 563-1062
		糖尿病は認知症になりやすいため気をつけましょう。			
	㉘	南福島クリニック	小林 浩子	永井川字壇ノ腰10-3	TEL 546-4016 FAX 545-6278
		気軽にご相談ください。			
H 杉妻地区	㉙	井上整形外科医院	井上 和郎	鳥谷野字梅ノ木内29-3	TEL 545-0770 FAX 545-0770
		いつでも相談においでください。			
	㉚	きくち医院	菊池琉美子	太平寺字兒子塚36	TEL 546-2222 FAX 546-2215
	㉛	きらり健康生活協同組合とやのクリニック	山本喜代志	鳥谷野字宮畑64-1	TEL 544-1122 FAX 544-1919
		私の実母も伯母も認知症でした。御本人・御家族によりそった診療を心がけています。			
	㉜	黒岩内科医院	中村 一郎	黒岩字榎平64-1	TEL 545-7733 FAX 545-2641
		ご本人やご家族の方、お気軽にご相談下さい。			
	㉝	ふくしま在宅緩和ケアクリニック	橋本孝太郎	郷野目字宝来町21-3	TEL 544-6987 FAX 544-6988
		認知症の方も最後まで安心して過ごせるよう在宅医療の支援をしています。			
	㉞	この花内科クリニック	坂本 信雄 坂本 夏美	郷野目字仲11	TEL 563-1287 FAX 563-1267
		認知症の予防には生活習慣の改善が大切です。			
I 蓬萊地区	㉟	光が丘クリニック	渡辺 敢仁	田沢字木曾内入24-3	TEL 572-4505 FAX 572-4535
		患者さんの日常が分かっている人と一緒に受診して下さい。			
J 松川地区	㊱	すずきクリニック	鈴木 定雄 鈴木 良磨	松川町字桜内7-2	TEL 567-2661 FAX 567-2701
		認知症の患者をかかえた家族の心情・困難さを考えて、家族目線で可能な限り対応するよう心掛けています。			
	㊲	松川クリニック	村松 尚夫	松川町沼袋字北原84-11	TEL 537-2055 FAX 537-2077
		気軽に御相談下さい。簡易認知機能検査は、いつでも可能です。			
	㊳	松川中央医院	及川 博介	松川町字土腐8	TEL 567-3355 FAX 567-3356
	㊴	むらおか内科・糖尿病内科・耳鼻咽喉科クリニック	村岡 亮	松川町字天王原89	TEL 567-2244 FAX 567-3577
		患者さんや御家族のお話をしっかり伺い、当院でできる対応をさせていただきます。			
K 立子山地区	㊵	村上病院	村上 敦浩	立子山字北浦3	TEL 597-2124 FAX 597-2856
		優しさを伝えるケアとコミュニケーションに取り組んでいます。			
L 東部地区	㊶	かんの消化器科外科医院	菅野鑑一郎 菅野 智子	山口字雷20	TEL 533-3801 FAX 533-3802
		日頃からももの忘れがはじまったら、どう対処するかを家族内で話し合っておくよと思う。			
	㊷	富士病院	大野 篤志	大波字熊野山1	TEL 588-1011 FAX 588-1775
		不安や心配は尽きないと思いますが、まずは気になることを教えてください。			

地区	番号	医院・病院名	医師名	住所／電話・FAX（市外局番024）	
		市民の方へメッセージ			
M 渡利地区	㊸	木村内科・皮フ科	木村 忍	渡利字七社宮10-1	TEL 521-0182 FAX 521-2611
		認知症は早期からの治療が大切です。お早めにご相談ください。			
	㊹	むつみ脳神経・耳鼻科クリニック	渡邊多佳子 高橋 早苗	渡利字鳥谷下町38-1	TEL 526-0873 FAX 526-0875
		認知症でお悩みの際、一緒に考えていきましょう。			
	㊺	すぎやま内科内視鏡クリニック	杉山 正樹	渡利字舟場20	TEL 563-3363 FAX 563-3175
		まずはご相談ください。			
N 中央地区	㊻	安斎外科胃腸科医院	安斎 圭一	北五老内町3-22	TEL 535-3353 FAX 535-3359
		気になったら、早めに相談してください。			
	㊼	石井外科皮フ科	石井 彌	上町4-34	TEL 522-4987 FAX 572-6987
		認知症サポート医です。			
	㊽	石橋脳神経外科クリニック	石橋 安彦	栄町6-6 福島セントランドビル2F	TEL 523-0360 FAX 523-0268
		もの忘れが多いと感じたら、認知症以外の病気もありますので、なるべく早いうちの受診を進めます。			
	㊾	菊池クリニック	菊池 哲也	花園町7-31	TEL 535-4091 FAX 534-8766
	㊿	佐藤医院	佐藤 幹夫	陣場町1-8	TEL 522-2489 FAX 522-2498
	①	なかむら外科内科クリニック	中村 泉	宮下町15-18	TEL 535-7518 FAX 536-3975
		お気軽に受診して下さい。			
	②	西口ハートクリニック	小野 正美	栄町1-1 (パワースティピボット内)	TEL 573-8651 FAX 573-8652
	③	福島寿光会病院	木田 雅彦 袖長 安積	北町1-40	TEL 521-1370 FAX 521-1368
		在宅ケアには限界があります。困った時はご相談下さい。			
	④	みずの内科クリニック	水野 兼志	新町8-4 プレスビル1F	TEL 526-4855 FAX 526-4870
		日常の言動に注意して、できるだけ早期に発見することが大切だと思います。			
	⑤	さとう内科医院	佐藤 武寿	豊田町4-12	TEL 523-4511 FAX 523-4511
		もの忘れと認知症は異なる病態です。心配しないで相談して下さい。			
	⑥	きらり健康生活協同組合須川診療所	廣川 健	野田町一丁目12-72	TEL 531-6311 FAX 531-6386
	ご本人・ご家族に寄り添った対応を心がけています。お気軽にご相談ください。				
⑦	ひろやまメンタルクリニック	廣山 祐治	三河南町1-15 ルネサンスプラザ福島	TEL 529-7731 FAX 529-7732	
	ご本人が困っていることを話題にすることをおすすめします。もの忘れ以外のことでOK です。				
⑧	ひがしはまクリニック	待井 宏文	東浜町10-16	TEL 563-1366 FAX 563-1377	
	生活習慣病の管理をしっかり行ない、認知症の予防に努めましょう。				
⑨	ほりこし心身クリニック	堀越 翔	三河南町7-17	TEL 525-3151 FAX 525-3152	
	希望が持てる支援を心掛けます。				
⑩	曾根田駅前クリニック	中島 大	曾根田町1-18 MAXふくしま5F	TEL 597-8595 FAX 597-8596	
	ご本人ご家族の負担を軽減できるよう、サポート致します。お気軽にご相談してください。				
⑪	新浜町脳神経外科・内科クリニック	岩谷 光貴	新浜町2-16 レーベン福島ザミッドタワー	TEL 573-2292 FAX 573-2293	
	認知症は早期診断治療が重要です。お気軽に受診してください。				
認知症疾患医療センター	⑫	あずま通りクリニック（連携型）	小林 直人	栄町1-28 松ヶ丘ビル1F	TEL 572-4611 FAX 572-4612
		地域に根差した専門機関として、多くの患者様に対応して参ります。			
	⑬	福島県立医科大学附属病院（基幹型）	三浦 至	光が丘1	TEL 547-1292 FAX 547-1242
	認知症は早期からの対応が重要です。早めにご相談下さい。				

※福島県立医科大学附属病院（基幹型認知症疾患医療センター）は、県内の連携型・地域型認知症疾患医療センター等と連携した支援、県内全域の認知症対応力の向上等が主な役割となります。

お問い合わせ先
福島市医師会（福島市保健福祉センター内）
〒960-8002 福島市森合町10-1 TEL024-534-2290

相談窓口

相談窓口

もの忘れ問診票

令和 年 月 日

はじめに〈あてはまるものに○をつけてください〉

- ①「もの忘れ問診票」記入者（ 本人 家族 介護者 ）
- ②本人は、もの忘れについての受診という自覚があるか（ はい ・ いいえ ）
いいえの回答の方は、ご本人にどのように伝えて受診に来ているか（ ）
- ③受診のきっかけ（ 本人からの希望 家族からの希望 かかりつけ医からの勧め 介護スタッフからの勧め その他 ）
- ④要介護認定（ 未 ・ 済 ）
済の回答の方は、認定結果（ 要支援 要介護 担当包括・居宅： ）

困っていること・これまでの経過〈あてはまる項目にチェック✓してください〉

- ☐もの忘れ
- ☐同じことを何度も言う・聞く
- ☐いつも探し物をする
- ☐会話が成立しない
- ☐無関心・無気力
- ☐寝てばかりいる
- ☐気分の浮き沈みがある（抑うつ）
- ☐一人で外出して帰ってこれなくなったことがある（徘徊）
- ☐日中寝て、夜活動する（昼夜逆転）
- ☐怒りっぽくなった
- ☐落ち着きがない
- ☐お金や物を「盗まれた」と人を疑う（物盗られ妄想）
- ☐見えないものが見える・聞こえないものが聞こえる（例：子供の声がある、外に知らない男がいる等）
- ☐その他（ ）

具体的なエピソードをご記入ください

医師に相談したいこと〈あてはまる項目にチェック✓してください〉

- ☐検査・診断 ☐治療 ☐アドバイス ☐介護保険の申請 ☐その他（ ）

日常生活の状態〈あてはまるものに○をつけてください〉 ※自立：一人でできる 介助：家族等の手伝いあり

- ①移動（ 独歩 杖 介助 車椅子 ） ②会話のやりとり（ できる 難しい できない ）
- ③入浴（ 自立 介助 ） ④着替え（ 自立 介助 ） ⑤排泄（ 自立 介助 ）
- ⑥食事（ 自立 介助 ） ⑦電話（ できる できない ）
- ⑧買い物（ できる できない ） ⑨一人で外出（ できる できない ）
- ⑩服薬管理（ 飲み忘れなし 飲み忘れあり ） ⑪金銭管理（ できる できない ）

今までかかったことのある病気〈下記にご記入ください〉

飲んでいるお薬・かかっている病院〈下記にご記入ください〉

かかりつけ医・もの忘れ相談医受診時の参考資料としてご活用ください。

【令和5年度 福島市長寿福祉課作成】

このチェックリストは「認知症の人と家族の会」の皆さんの経験に基づきまとめた早期発見の目安です

もの忘れの気づきチェック

医学的な診断基準ではありませんが、いくつか当てはまるような場合は、早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう(P34～39参照)。

- | | | | |
|----|---------------------------|---|--------------------------|
| 1 | 同じことを何度も「言う」「問う」「する」 |  | ☐ |
| 2 | しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている | | ☐ |
| 3 | 財布、通帳、衣類などを「盗まれた」と人を疑う | | ☐ |
| 4 | 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった |  | ☐ |
| 5 | 話のつじつまが合わない | | ☐ |
| 6 | 約束の日時や場所を間違えるようになった | | ☐ |
| 7 | 慣れた道でも迷うことがある | | ☐ |
| 8 | ささいなことで怒りっぽくなった |  | ☐ |
| 9 | 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった | | ☐ |
| 10 | ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる | | ☐ |