

認知症と共に生きる（共生）、共に備える（予防）かしわざき

「もしかして認知症？」と思ったら

～本人・家族のための安心ガイド～



柏 崎 市

（協力：柏崎市認知症疾患医療センター）

認知症と共に生きる（共生）、共に備える（予防）かしわざき



はじめに

「最近、もの忘れが増えた気がする…」

「今まで普通にできていたことが、少し難しくなった…」

そんな小さな変化に、不安や戸惑いを感じている方もいるかもしれません。

一方で、「まだ大丈夫!」「年のせいだから…」と思い、
ひとりで悩みを抱え込んでしまう方も少なくありません。

認知症は、誰にでも起こりうる身近なものです。

しかし、認知症について正しく知り、

早めに相談することで、これからの生活について

考えたり、必要な支援につながったりすることができます。



認知症になっても、できなくなることばかりではありません。周囲の理解や支援を受けながら、自分らしく暮らし続けている方もたくさんいます。

このガイドブックは、認知症について気になり始めた方や、そのご家族のために、認知症についての情報や相談先などの情報をまとめたものです。

「もしかして、認知症かも?」と感じたときに、一人で抱え込まず、次の一歩を考えるきっかけとして、ご活用いただければ幸いです。

目次

- もの忘れと認知症……………④
- 認知症早期発見のめやす……………⑦
- 認知症の症状と対応……………⑧
- 認知症の経過と主な症状・対応例……………⑨
- 認知症に関連する相談窓口……………⑫
- 元気なうちから確認しておくこと……………⑮
- 認知症の方・ご家族の集いの場……………⑯
- 認知症になったご本人、ご家族からのメッセージ……………⑰
- 認知症基本法と新しい認知症観……………⑱

もの忘れと認知症

■ もの忘れとは

年齢とともにみられる自然な記憶力の低下で、必ずしも病気ではありません。
「体験したことの一部を忘れる」「物をどこに置いたか忘れる」「人の名前がすぐに思い出せない」といったことは、多くの人にみられます。

■ 認知症とは

脳の働きが持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障が生じる状態です。
病気による症状であり、加齢によるもの忘れとは異なります。

認知症では、記憶力の低下により、体験した出来事そのものを忘れてしまうことがあります。また、考えたり計画したりする力の低下、時間や場所が分からなくなる見当識障害、言葉が出にくい、服を着るなどの日常動作がうまくできないといった症状がみられます。

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。現役世代で認知症になっても、働き続けることができれば、経済的な不安も最小限にすることができるため、早期発見して、早めに対策をたてることが重要です。

■ 認知症の種類と特徴

病 名	特 徴
アルツハイマー型 認 知 症	多くの場合、「同じ話を繰り返す」「同じことを何度も聞く」「物をどこに置いたかわからない」といったもの忘れから始まり、その後、薬やお金の管理をはじめ、身の回りのことが自分でできなくなります。進行はゆっくりで、年単位で少しずつ進むことが多いです。
レビー小体型 認 知 症	もの忘れのほかに、次のような症状がみられます。 ・実際にはいない人物の姿などが見える。 ・1日の中で、「しっかり」と「ぼんやり」を繰り返す。 ・動作や歩行がゆっくりになる。声が小さくなる。手が震える。 ・夜中や明け方にはっきりと寝言を言ったり、うなされる。
前頭側頭型 認 知 症	「同じ行動を繰り返す」、「我慢が苦手になる」など、行動の変化がみられるタイプと、言葉の意味理解が苦手になるタイプなどがあります。記憶障害よりも行動の変化や言語障害などが目立ちます。
血管性認知症	脳卒中（脳梗塞や脳出血など）を繰り返して脳が傷ついたり、脳に血液を送る血管が硬くなったり細くなったりすると、脳に十分な酸素や栄養が届かなくなり、記憶力や判断力などが低下します。症状は、人によってさまざまです。

■ もの忘れと認知症の違い

特徴	加齢によるもの忘れ（良性）	認知症によるもの忘れ（病的）
記憶の範囲	■ 体験の一部を忘れる  食べたことは覚えている。	■ 体験の全体を忘れる  食べたこと自体を忘れる。
自覚	■ 忘れたという自覚がある  忘れたという自覚がある	■ 忘れた自覚がない  忘れた自覚がない
ヒント	■ 言われれば思い出せる  言われれば思い出せる	■ 言われても思い出せない  言われても思い出せない
進行	■ 進行しない、または極めて緩やか	■ 徐々に進行する
日常生活	■ 支障はない	■ 支障が出てくる

参考：国立長寿医療研究センター

■ MCI（軽度認知障害）とは

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため「認知症」とは診断されませんが、軽度の認知機能障害が見られ、正常とも言い切れない、中間的な段階のことです。MCIと診断された人は、必ずしも認知症になるとは限らず、この状態のままの人もいれば、健常に戻る人もいるため、この段階で脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

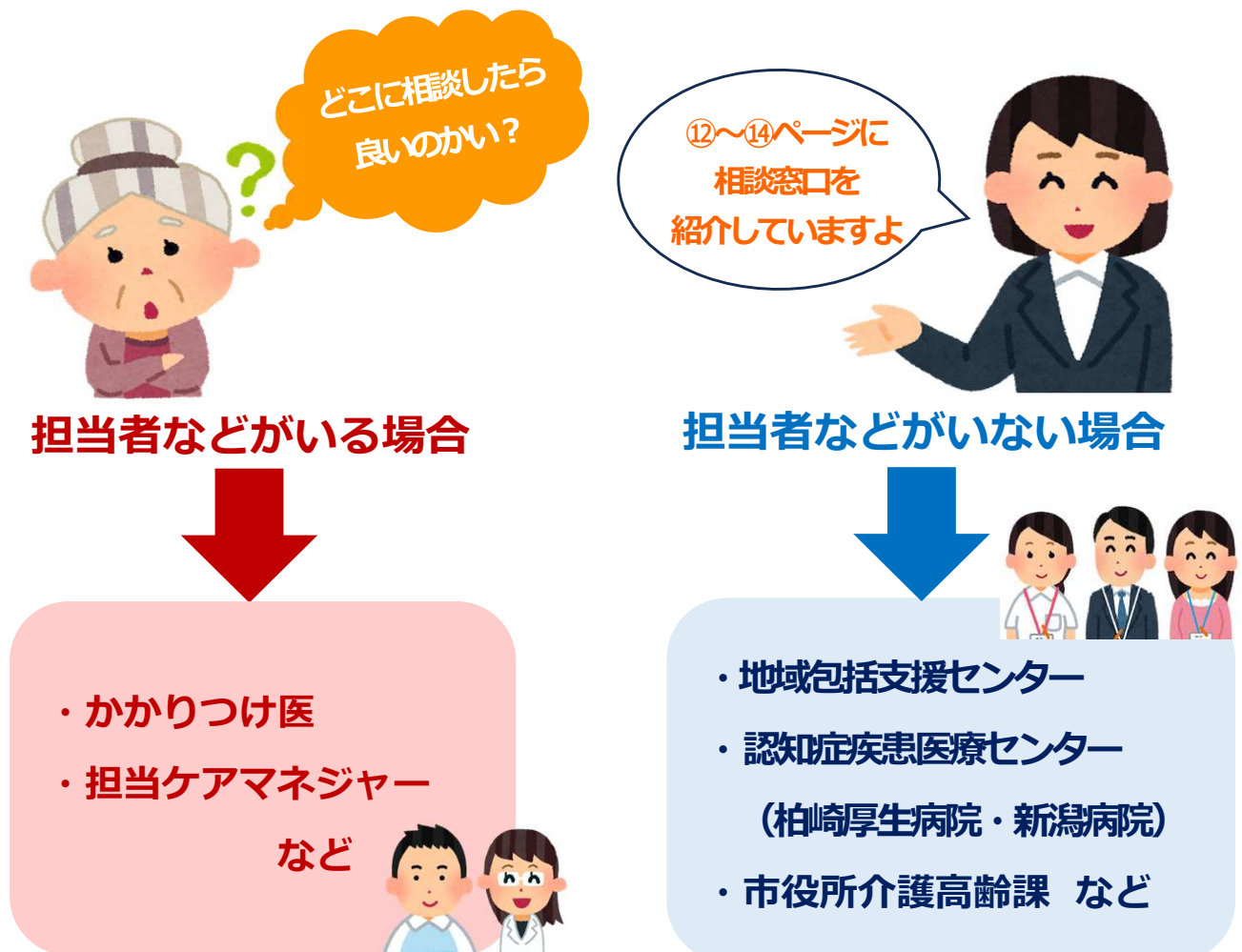
※MCIの方は、1年間で16～41%が回復し、5～15%が認知症に移行します。

■ 認知症かな？と思ったら、まずは早期相談・早期受診を！

令和7（2025）年に公表された厚生労働省の調査によると、症状に気づいてから診断を受けるまでに約1年、その後サービスを利用するまでに約1年3か月かかっていることがわかりました。

早めの受診により、実は認知症ではない病気（正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・甲状腺ホルモン異常など）ということもありますし、早めの治療や対応により、症状の改善や、進行を遅らせることも期待できます。

「あれっ？何かおかしい」と感じた時点で相談してください。



認知症早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動が挙げられています。

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中でのめやすとして参考にいただき、いくつか思い当たることがあれば、早めに相談してください。

物忘れがひどい	☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ☐ 同じことを何度も言う・問う・する ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ☐ 新しいことが覚えられない ☐ 話のつじつまが合わない ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった ☐ 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	☐ 些細なことで怒りっぽくなった ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった ☐ 自分の失敗を人のせいにする ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	☐ 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



いくつか当てはまり、**症状を感じる頻度が多い**
または、**周りから何回も心配される**場合は
要注意！**早めの受診をおすすめします。**

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会 2次元コード



認知症の症状と対応

■ 中核症状

脳の細胞が壊れたり働きが低下したりすることで直接的に引き起こされる症状。薬などで進行を遅らせることができる場合もありますが、完治は困難です。

症 状	具 体 例
記 憶 障 害	・ 日常での出来事や約束を忘れる、同じ質問を繰り返す。
見 当 識 障 害	・ 自分がいる場所や現在の季節、日時、自分の年齢が曖昧になり、家族や友人を認識できず、誰だかわからなくなる。 ・ 多くの場合、「時間」→「場所」→「人」の順で進行する。
理解・判断力の障 害	・ お金の管理ができなくなる。 ・ ドアの開け方や服の着方を忘れる。 
実行機能障害	・ 日常的な料理や掃除、畑などができなくなる。 ・ 複雑なことや予期せぬことへの対処が苦手になる。
そ の 他	・ 言葉を理解できない。 ・ 言いたいことがうまく伝えられない。

■ 行動・心理症状（BPSD）

認知症の「中核症状」にストレスや環境要因が重なり、二次的に発生する症状です。適切なケアにより軽減可能です。



症 状	具 体 例
不 安 や う つ	初期には「今後自分はようになるのだろう？」と不安になる。
イ ラ イ ラ と 興 奮	今まで出来ていたことがうまくいかず、自分自身にいら立ったり、感情のコントロールがうまくいかず、興奮したりする。
幻 覚 ・ 妄 想	・ アルツハイマー型認知症では、物盗られ妄想が有名。 ・ レビー小体型認知症では、「子供が3人来ている。」など、ありありとした幻視を伴うことが少なくない。
歩 き 回 る 道 に 迷 う	1人で出かけて道に迷うことや、歩き回ることがある。

参考：認知症サポーター養成講座テキスト

■ 認知症の経過と主な症状・対応例 ※症状の現れ方には個人差があります。

経過	健康な時	軽度認知障害(MCI)	初期（軽度）		中期（中度）		後期（重度）
		もの忘れは多いが自立して生活	認知症疑い	日常生活は自立	誰かの見守りで日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 の例	 年相応のもの忘れはあるが生活に支障はない。 	症状は、⑦ページ「認知症早期発見のめやす」を参照してください。 早めに診断を受けて対応することで、症状の改善や認知症の発症を遅らせることが期待できます。 ※1年間で16～41%が回復する一方で、5～15%が認知症に移行します。	<本人の気づき> ■ 頭の中に霧がかかったようだ ■ 約束が思い出せない ■ 物事が覚えにくい ■ やる気がでない ■ 不安な気持ちが続く 本人も自覚があることが多い  <家族の気づき> ■ 失敗を指摘すると怒りだす ■ 生活は自立しているがもの忘れが多い ■ 「物を盗まれた」など事実と異なる事を言う等のトラブルが増える		■ 外出して戻れない事が多くなる ■ 非現実な事を考える事が多くなる ■ 興奮しやすい ■ ついさっきのことも忘れる ■ 時間や場所がわからない ■ 着替えや食事、排せつがうまくできない など 		■ 表情が乏しい ■ 尿や便の失禁が増える ■ ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい ■ 日常生活全般にいつも介護が必要 ■ 家族の顔や使いなれた道具がわからない など 
家族の対応・心構え	■ 家庭内での役割を持ってもらい、続けられるようにしましょう。 ■ 地域行事やボランティアを行うなど、社会参加を続けるよう働きかけましょう。 ■ いつもと様子が違う場合は、早めに主治医や地域包括支援センターに相談しましょう。 		■ 接し方の基本やコツを理解しましょう。 ■ 家族間で共有し話し合しましょう。 ■ 困ったことがあったら抱え込まず早めに相談しましょう。		■ 本人の失敗を無理に訂正したり怒ったりすると症状が進むので注意しましょう。 ■ サービスを上手に利用しましょう。 ■ 介護者も話を聞いてもらえる人を作ったり、体調に注意したりしましょう。		■ 老化に伴う心身の不調（身体合併症、感染症、誤嚥性肺炎等）にも注意しましょう。 ■ 介護者も休息をとるよう心がけましょう。 
サービスや支援の例	【予防～発症を遅らせるために】 ・かかりつけ医を持ちましょう。 ・定期健康診断を受けましょう。 ・コツコツ貯筋体操など地域の取組みに参加しましょう。  認知症サポーター（オレンジバッジ）		【進行を遅らせるために】 ・得意な事、好きな事を続けたり、やりがいを見つけましょう。 ・早めに専門医療機関へ受診しましょう。 ・早めに相談窓口に連絡して、今後のことを相談しましょう。 ・症状や家庭状況に合ったサービスを上手に利用しましょう。 ・家族以外にも地域で協力してもらえる人を見つけましょう。		サービスを利用し人と交流することは進行予防にも効果大！ 		笑顔が大事♪
	【地域や周囲（家族）の方】 ・認知症サポーター養成講座などを受けて認知症のことを学びましょう。 ・介護する人は、地域の講座やオレンジカフェに参加し、対応について学んだり、相談したりしてみましょう。						

※認知症の方、介護されている家族の方の意見を参考に作成しました。

■ 認知症は周囲の方の対応方法がとても重要

認知症は、原因となる病気により、治療法やケアの方法が異なります。
不適切な対応により病状を悪化させることがあるため、適切な対応を心掛ける必要があります。



■ 「3つのない」と「7つのポイント」

驚かせない

急がせない

プライドを傷つけない

大切なこと	具体的なポイント
1 はっきり、具体的に話す	「あれ」「それ」を使わず、短くはっきり具体的にゆっくり話す。身ぶり手ぶりも使う。
2 相手のペースに合わせる	急がせず、ゆっくり話し、やさしく目を見て声をかける。
3 失敗を責めない	忘れても責めない。何度でも説明し、紙に書いて伝える。「大丈夫」「一緒にやりましょう」と声をかける。
4 その人らしさを大切にする	趣味や仕事、思い出などを話題にする。その人らしさを尊重する。
5 自尊心を守る	傷つく言葉を避ける。敬意をもって接する。
6 気持ちは伝わる	笑顔や優しい声、手を握るなどで安心感を伝える。
7 まずは自分を大切に	頑張りすぎない。抱え込まない。自分を大切にする。

参考：国立長寿医療研究センター

認知症に関連する相談窓口

※相談を希望する場合は、事前に各施設にご連絡ください。



医療機関

施設名など		電話番号
かかりつけ医		各施設の電話番号
【県指定】 認知症疾患医療センター （県ホームページ）		柏崎厚生病院 22-0111（代表）
		新潟病院 22-2126（代表）
若年性認知症支援コーディネーター（柏崎厚生病院内） ※ご本人やご家族の若年性認知症に関する相談など		22-0111（代表）
新潟県もの忘れ・認知症対応医療機関 「にいがたオレンジドクター」 （県ホームページ）		 ←オレンジドクターとは オレンジドクター名簿→ 

<病院・クリニックなどで行われる検査の例>



医療機関の設備や本人の症状により、内容が異なります。

●問診（病歴聴取）

ご本人やご家族から、症状の経過や日常生活の様子、既往歴などを詳しく聞き取ります。



●身体・神経学的診察

医師による視診・触診などで、全身状態や神経系に異常がないかを確認します。

●認知機能検査（神経心理検査）

- ・長谷川式認知症スケール（HDS-R）：30点満点の検査をします。
- ・ミニメンタルステート検査（MMSE）：30点満点の検査をします。
- ・時計描画テスト：時間認識や構成力を確認します。



●頭部画像検査（MRI・CTなど）

脳の萎縮（特に海馬）や、脳梗塞、脳腫瘍、硬膜下血腫など、他の疾患がないかを確認します。



●血液・尿検査、心電図

ビタミン欠乏や甲状腺機能低下症など、認知症と似た症状が出る「治療可能な他の疾患」を除外します。

■ 地域包括支援センター

市内には7カ所の地域包括支援センターがあります。

対象となる方の住所地を担当する地域包括支援センターへ

ご相談ください。面談希望の場合は事前にお電話いただくとスムーズです。



地域包括支援センター名（住所）	電話番号	担当地区
中地域包括支援センター （松美2-2-41）	24-6715	比角、田尻、北鯖石
東地域包括支援センター （善根6769-1）	31-2122	北条、中鯖石、 南鯖石、高柳町
西地域包括支援センター まちなか （鏡町8-13 セラみなみ1階）	20-1535	中央
西地域包括支援センター あかさかやま （赤坂町4-56 赤坂山デイサービスセンター内）	41-5612	大洲、剣野、鯨波、 米山、上米山
南地域包括支援センター （佐水3140 いこいの里内）	31-4515	半田、枇杷島、高田、 上条、野田、別俣、鶴川
北地域包括支援センター はらまち （原町4-23 なごみ荘内）	24-4201	松波、荒浜、高浜、 西中通、中通
北地域包括支援センター にしやま （西山町坂田361-11 JAえちご中越西山プラザ内）	47-7424	西山町

地域包括支援センター担当地区→



■ その他の相談窓口

名称（住所）	電話番号
市役所 介護高齢課 地域包括支援係（日石町1-2）	43-9125
新潟県 認知症コールセンター（新潟ユニソンプラザ3階）	025-281-2783

■ 相談や受診をする時のポイント

初めて相談や受診をする時は、**本人のことをよく知っている人が必ず同行**し、**いつから、どのような症状が、どう変化したか**などを記録したメモを持参し、**今何に困っているのかなど、詳しく伝えることが重要です。**

- ＜例＞
- ・60歳で市役所を定年退職し、町内会長を務めた。
 - ・卓球クラブで活躍していたが、半年前に転んで足を骨折後、卓球も町内会長もやめ、自宅にこもり、居間で寝転がることが増えた。
 - ・1か月前から何度も同じことを聞いてくるようになった。
 - ・高血圧で〇〇クリニックに月に1回受診し、血圧の薬を飲んでいる……など



■ 消費者被害についての相談窓口

消費者トラブルを防ぐためには、高齢者と日常的に接している身近な方々の「気づき」が重要です。次のような様子が見られたら、高齢者本人に事実を確認し、相談機関などに連絡しましょう。



見慣れない人物が 出入りしている

信用できない業者と契約させられているかもしれません。本当に必要な契約か再考を勧めてみましょう。

健康食品を勧める 電話がしつこい

「必要ありません！」とキッパリ断り、すぐに電話を切るよう助言しましょう。

お金に困っている ような気配が…

見慣れない金融会社からのダイレクトメールや請求書などはありませんか。

名称（住所）	電話番号
柏崎市消費生活センター 市役所 1 階（日石町1-2）	23-5355

■ 車の運転についての相談窓口

運転に自信がなくなった方、家族から「運転が心配」と言われている方は、まずはよく話し合い、運転の代替を考えたり、サービスを利用したりしましょう。運転免許の自主返納制度もご検討ください。



名 称	支援内容	電話番号
柏崎警察署交通課	柏崎市で運転免許を返納し、身分証明書となる「運転経歴証明書」を申請する場合	21-0110
相談ダイヤル	運転に関する相談 ※都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。	#8080 (全国共通)

■ 成年後見制度についての相談窓口

成年後見制度とは、認知症などによって、物事を判断する能力が十分でない方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、本人を法律的に支援する制度です。後見人は家庭裁判所が選任します。成年後見制度の利用を考えている場合は、まずご相談ください。



名 称	支援内容	電話番号
柏崎市権利擁護センター (柏崎市総合福祉センター内)	・成年後見制度利用に関する相談 ・制度を利用するための手続き ・申し立てに関するアドバイスなど	22-1411
地域包括支援センター		⑬ページをご覧ください

元気なうちから確認しておくとお心なこと



認知症は誰でもなる可能性があります。

理解力や判断力の低下により、一人での手続きが難しくなるため、

元気なうちから家族や専門家などと一緒に確認しておくことが大事です。

種 類	ワンポイントアドバイス
マイナンバーカード 保険証類	マイナンバーカード、介護保険証、各種受給者証などの保管場所を確認しておきましょう。
金融関係  ※保険証券、銀行通帳、 年金関係の通知、 不動産の権利証など	・口座のある銀行や証券会社などを確認し、通帳、キャッシュカード、届出印などの保管場所なども確認しておきましょう。 ・複数の口座の管理が難しくなるため、1つの口座にまとめると管理がしやすくなります。銀行や法律の専門家などに、財産管理について相談しておきましょう。
運転免許関係 	・免許が更新されているか、次回の更新時期についても確認しておきましょう。 ・任意保険などの加入状況や、保険証書などの保管場所を確認しておきましょう。
クレジットカード 	何年間も使っていないクレジットカードでも、自動的に年会費が引き落とされていたり、今後、不正に利用される可能性もあるので、利用状況を確認した上で解約しましょう。
スマートフォンや 携帯電話 	・文字の大きさや着信音の大きさを確認しておきましょう。 ・緊急連絡先は、複数人、分かりやすい名前で登録しておきましょう。 ・契約中の携帯電話会社やプランを確認し、現在使っていないアプリやサービスについては、解約しましょう。
新聞や有料放送	現在視聴していなければ、解約しましょう。
いざという時のこと ※ACP（人生会議）	医療や介護が必要になった時に、大切なことを決めるのは本人ですが、本人が意思を伝えることが難しい場合は、家族が判断することになります。 そのため、元気なうちから、「どんな支援を希望するか」「どこでどのように過ごしたいか」など、家族や親族、法律の専門家などと話し合っておくことが大切です。

認知症の方・ご家族の集いの場

■ オレンジカフェ（柏崎市認証認知症カフェ）

オレンジカフェは、認知症があるご本人やご家族などが気軽に介護や認知症のことを専門家に相談したり、お茶を飲みながら、同じような悩みを持つ人同士、ゆったりお話ができる場です。



内容や参加料は会場により異なりますので、直接お問合せください。

名 称	会 場（住所）	問合せ先
ももの木かしわざき	ももの木かしわざき （元城町1-46-2）	21-8338
ふれあいカフェ	ツクイ柏崎グループホーム （柳田町7-26）	28-0170
	ツクイ柏崎新田畑 （新田畑5-42）	28-7233
オレンジカフェそよかぜ	柏崎厚生病院 （茨目二ツ池2071-1）	22-0111
オレンジカフェえきまえ	くらしのサポートセンターえきまえ （駅前2-1-67）	41-6583
オレンジカフェまつみ	地域密着事業所まつみ （松美1-5-10）	41-6408

※休止中のオレンジカフェについては、掲載しておりません。

最新の開催情報→



■ あすなろの会（若年性認知症の方とその家族の会）

あすなろの会は、若年性認知症と診断された方とご家族が集う、少人数で気負わない会です。専門のスタッフがおり、介護経験者や、同じ立場の人たちと、お茶を飲みながらゆっくりお話することができます。

あすなろの会案内→



名 称	問合せ先	電話番号
あすなろの会	・ 柏崎厚生病院 医療相談室	22-0111（代表）
	・ 市介護高齢課 地域包括支援係	43-9125（直通）

認知症になったご本人、ご家族からのメッセージ

認知症支援の今後の活動の参考とするために、ご本人やご家族の思いをケアマネジャーなどを通じ、認知症の方11人、認知症の方を介護するご家族54人、計65人の方にアンケートをとり、貴重な意見をいただきました。

早めに受診してほしい

「何かいつもと違う」と感じたら、専門医に相談してください

私は妻に「ちょっとおかしいよ」と言われたことがきっかけでした検査を受けて「認知症」とはっきり伝えられました

つらいこともあります

車の運転ができなくなったことが一番つらいです

トイレのことが大変です

それでも私はこうありたい

社会とつながっていたい

なるべく笑顔でいようと心がけています

「ありがとう」と言われたい

私の存在を忘れないでほしい

兄と一緒にごはんを食べに行く時間も大切です

私は歌が好きなので、よく歌っています

話を聞いてもらえると、気持ちすがすがしくします

認知症になった私からのメッセージ



最初に認知症かもしれないと思ったエピソード

物忘れが多くなった

判断・理解力が衰えた

不安感が強くなった

意欲がなくなった

人柄が変わった

時間、場所がわからなくなった

認知症と診断されるまで、またはサービスを利用するまでに困ったこと

他の家族や親族の理解・協力

今後の生活や介護の見通し

本人が受診したがるらない

本人がサービスを使いたがるらない

本人への対応、介護疲れ

自分の健康

認知症の方を介護する家族からのメッセージ



一番最初に相談したところ・人

かかりつけ医

地域包括支援センター

他の家族や親族

「認知症基本法」と「新しい認知症観」

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、

「認知症基本法」が施行されました。

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会

(=共生社会)の実現を推進します。



古い認知症観から、**新しい認知症観**へ

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ①他人ごと、目をそらす、先送り | ➡我がこと、向き合う、備える |
| ②認知症だと何もわからない、できなくなる | ➡わかること、できることが豊富にある |
| ③本人は話せない、声をきかない | ➡本人は声を出せる/声を聞く |
| ④おかしい言動で周りが困る | ➡本人が一番困っている |
| ⑤危険重視 | ➡当たり前のこと（人権）重視 |
| ⑥周囲が決める | ➡本人が決める |
| ⑦本人は支援される一方 | ➡本人は支え手でもある。支え支えられる |
| ⑧認知症は恥ずかしい、隠す | ➡認知症でも自分は自分、オープンに |
| ⑨地域で暮らすのは無理 | ➡地域の一員として暮らし、活躍 |
| ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的 | ➡楽しい、のびのび、あきらめず、希望を |

市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り支える輪を広げるため、学校や企業、地域などで認知症サポーター養成講座を開催しています。これまでに延べ12,417名の方が受講し、認知症への理解を深めてきました。

「新しい認知症観」のもと、認知症になっても自分らしく暮らし続けられるまち、そして自分や家族、友人が認知症になったときも安心して暮らせる柏崎を、皆さんとともにつくっていきます。

※講座開催をご希望の場合は、市介護高齢課43-9125までお問合せください。



認知症ガイドに関する問合せ
柏崎市介護高齢課地域包括支援係
☎43-9125（直通）
令和8（2026）年6月作成

