

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（概要版）

～本人・家族のための安心ガイド～



■ 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。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。

エムシーアイ

■ 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、暮らしの中での目安として参考にしていただき、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

早めに
相談して
ください

🍌 認知症に関連する相談窓口

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
認知症疾患医療センター【県指定】	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」		

■ 認知症疾患
医療センター

■ オレンジ
ドクターとは

■ オレンジ
ドクター名簿



※「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

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456 赤坂山デパート内）	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 別保 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1プラザ内）	47-7424	西山町

🍌 認知症の方・ご家族の集いの場

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2167）	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

■ オレンジカフェ

■ あすなろの会

若年性認知症の方とその家族の会	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 ・ 市介護高齢課 地域包括支援係	22-0111（代表） 43-9125（直通）



■ 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	 年相応のものの忘れはあるが生活に支障はない。 	症状は、表紙の「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。 ★対応の心得 「3つの“ない”」 「驚かせない」 「急がせない」 「プライドを傷つけない」 「7つのポイント」 ①はっきり、具体的に話す ②相手のペースに合わせる ③失敗を責めない ④その人らしさを大切にする ⑤自尊心を守る ⑥気持ちは伝わる ⑦まずは自分を大切に		■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。 ・早めに相談窓口で連絡して、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。