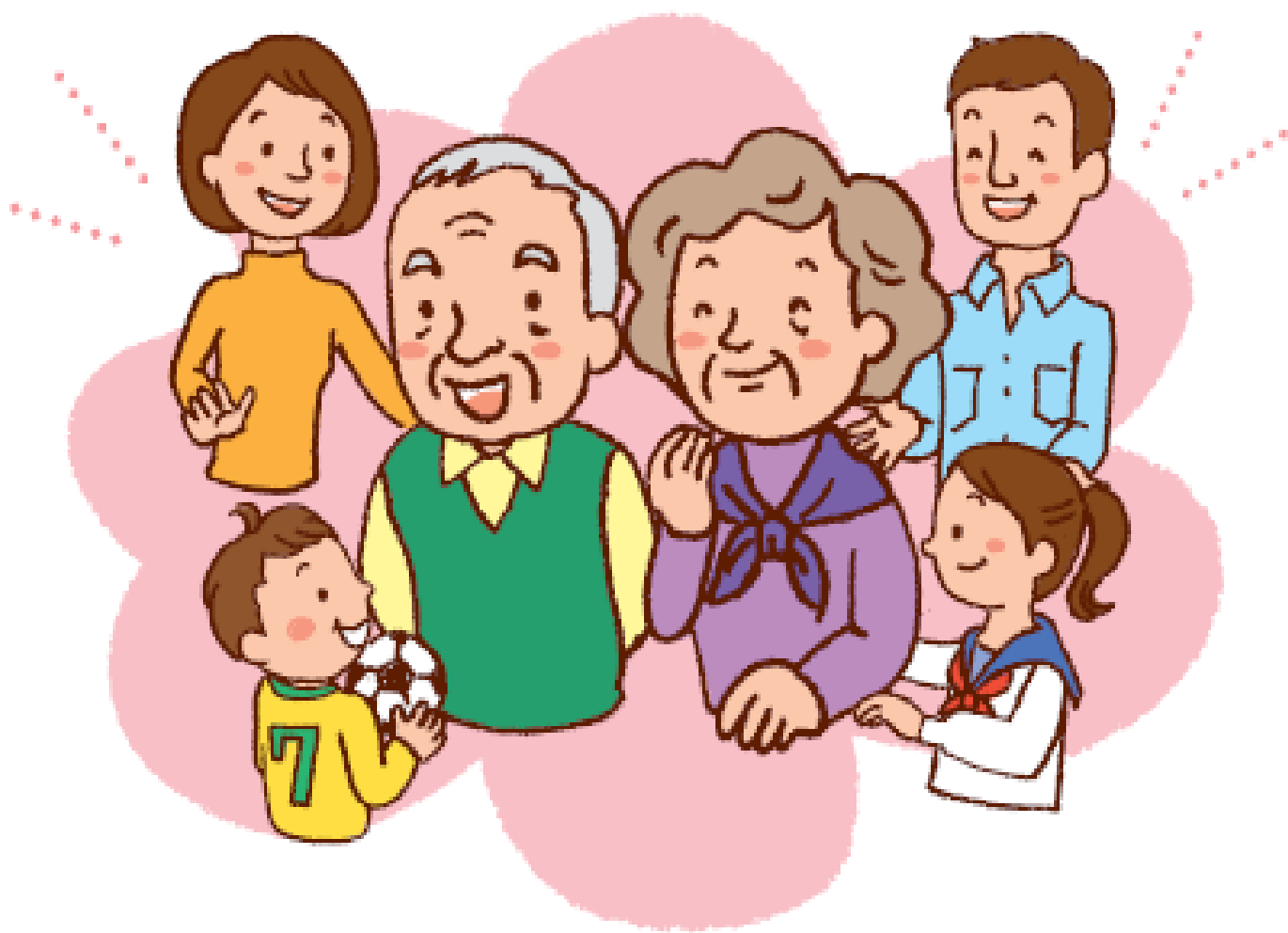


認知症支援ガイドブック

～ 安心して暮らせるまち魚津市 ～



令和7年2月作成

高齢者の安心相談窓口

魚津市地域包括支援センター（市役所 1階 社会福祉課）⑤⑥番窓口

TEL: 23-1294 FAX: 23-1073

目 次

気になるこんな症状はありませんか	3ページ
認知症とは？ / 認知症の方との上手な接し方	4ページ
認知症の状態に合わせて利用できる支援の流れ（認知症ケアパス）	5～6ページ
① 相談したい	7～10ページ
② 自宅での生活を続けるために	11ページ
③ 施設を利用したい	12ページ
④ お金や財産の不安を解消したい	13ページ
⑤ 交流したい・予防したい	14ページ
認知症を予防する生活習慣 / 認知症サポーターになろう	15ページ

認知症の症状の進行に合わせて【いつ】【どこで】【どのような】医療や介護サービス等を受けることができるのか、具体的な機関名や支援の内容を分かりやすく紹介するものです。「物忘れが増えてきた」「認知症の診断を受けた」「認知症について知りたい」という方、またそのご家族等に活用していただくため作成いたしました。

認知症に対する理解を深め、適切に制度やサービスを利用できるようご活用いただければ幸いです。

気になるこんな症状はありませんか

認知症はある日突然すべてが分からなくなる訳ではありません。下記の様子は認知症に気付くきっかけとなるサインです。「いつもと違うな」「あれ、何かおかしいな?」と気になることがあったら相談してみましょう(7~10ページ参照)。

物忘れがひどくなった

- ◆いま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・理解力がおとろえる

- ◆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



意欲がなくなる

- ◆下着を替えず、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
- ◆ふさぎこんで何をするのも
おっくうがり、いやがる



人柄が変わる

- ◆些細なことで怒りっぽくなった
- ◆周りへの気遣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



時間・場所が分からない

- ◆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



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

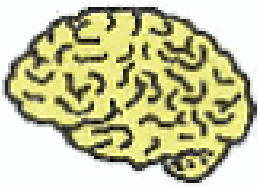
※これらは「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられたものです

認知症とは？

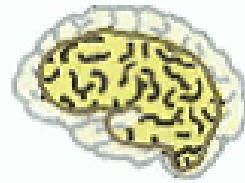
認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によって生じる状態です。いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や見当識（時間や場所、人を識別できること）、判断力、計画力などが低下します。

【脳の変化】

健康な脳

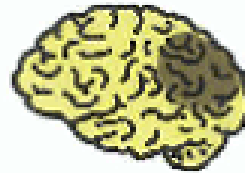


脳の細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮する



アルツハイマー型認知症
レビー小体型認知症
前頭側頭型認知症

血管が詰まって一部の細胞が死ぬ



脳血管性認知症

【加齢による物忘れ】

体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出せる。

たとえば…

- ① 朝食のメニューは思い出せないが朝食を食べたことは覚えている
- ② 目の前の人の名前が思い出せない
- ③ 約束をうっかり忘れてしまった

【認知症による記憶障害】

体験や出来事の全部を忘れてしまいヒントがあっても思い出せない。

たとえば…

- ① 朝食を食べたことじたいを忘れる
- ② 目の前の人が誰なのか分からない
- ③ 約束したことじたいを忘れる

認知症の方との上手な接し方

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

認知症の方への対応には、認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理解することが必要です。そして偏見をもたず、誰もが自分事としてとらえる姿勢が大切です。

具体的な対応の7つのポイント！

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

出典：認知症サポーター養成講座標準教材より

認知症かな?という気づきの時点から、症状の進行に合わせて「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護の

★ ⇒ この印のついているものは、介護保険サービス(介護予防・日常生活支援総合事業を含む)になります。

認知症の経過	日常生活は自立して過ごせる (自立) ・慣れたことをするにも時間がかかる ・会話に「あれ」「それ」など指示語が増える ・何度も同じことを聞くようになる ・怒りっぽくなることもある	誰かの見守りがあれば生活は自立できる ・今日の日付が分からなくなる ・料理の手順が分からず、作れなくなる ・電化製品の操作に迷う ・約束を忘れてしまうことがある
① 相談したい (7～10ページ)	○かかりつけ医 ○にいかわ認知症疾患医療センター(魚津緑ヶ丘病院) ○認知症初期集中支援チーム ○地域包括支援センター(市役所 社会福祉課) ○新川厚生センター魚津支所 ○認知症の人と家族の会 富山県支部 ○富山県若年性認知症相談・支援センター ○NPO法人つむぎ ○オレンジカフェつむぎ ○介護家族の集い ○認知症	
② 自宅での生活を続けるために (11ページ)	○民生委員・児童委員 ○福祉推進員 ○認知症サポーター(15ページ) ★訪問介護(ホームヘルパー) ★訪問診療 ★訪問歯科診療 ★福祉用具貸与 ★住宅改修 ★特定福祉用具購入 ○日常生活用具貸与	
③ 施設を利用したい (12ページ)	★通所介護(デイサービス・通所型サービスA) ★小規模多機能型居宅介護 ★短期入所生活介護 ○軽費老人ホーム(ケアハウス) ○住宅型有料老人ホーム ○サービス付き高齢者	
④ お金や財産の不安を解消したい (13ページ)	○日常生活自立支援事業(社協) ○消費生活相談	
⑤ 交流したい 予防したい (14ページ)	○老人クラブ ○高齢者趣味教室 ○シルバー人材センター ○ふれあい・いきいき百歳体操 ○さんさん介護予防倶楽部 じゃ〜んこい ★通所型サ	

※認知症の症状や経過には個人差があります。あくまでも目安としてご覧ください。

できる支援の流れ（認知症ケアパス）

介護のサービス・支援が受けられるかを示したものです。

となります。詳細については別冊「魚津市の介護保険」（黄色の冊子）をご覧ください。

できる（軽度） ・物忘れが頻りにある	日常生活に手助けや介護が必要になる（中度） ・季節に合わせた服装を選ぶのが難しい ・ひとりで買い物ができなくなる ・遠くに住む子供や孫が分からなくなる ・道に迷って帰ってこれない	常に介護が必要になる（重度） ・物事への関心が少なくなる ・家のトイレでも迷うことがある ・着替えや入浴、身の回りのことの全面介助が必要になる
○魚津神経サナトリウム	○富山労災病院「物忘れ外来」（※休診中）	○認知症無料相談会
魚津支所	○魚津市社会福祉協議会	○魚津市健康センター
支援センター	○若年性認知症コールセンター	○居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）
認知症介護者サロン（にいかわ認知症疾患医療センター）	○地域総合福祉推進事業（社協：ケアネット活動）	○ひとり歩き高齢者等SOSネットワーク
レパー）	★訪問看護	★訪問入浴介護
歯科診療	★訪問薬剤管理指導	★訪問リハビリテーション
具貸与事業（車いす）	○緊急通報装置設置事業	★定期巡回・臨時対応型訪問介護看護
生活介護（ショートステイ）	★短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	★地域密着型通所介護
付き高齢者向け住宅	★認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	★介護老人保健施設
らい・いきいきサロン 型サービスB	○成年後見制度	★介護老人福祉施設

I 相談したい

認知症もほかの病気と同じように「**早期発見・早期対応**」が大切です。認知症かな?と思ったら、まずはかかりつけ医の先生にご相談ください。かかりつけ医のない方は、下記を参考に受診を行ってください。

【医師への相談】(かかりつけ医・認知症サポート医)

かかりつけ医

いる → まずはかかりつけ医に相談してみましょう
いない → 下記の専門機関に相談してみましょう

にいかわ認知症疾患医療センター(魚津緑ヶ丘病院併設)

認知症に関する相談、鑑別診断と、認知症に伴う身体合併・周辺症状への対応、行政・保健・医療・介護・福祉機関と連携して認知症疾患の啓発活動を行います。認知症サポート医がいます。

電話:22-3399

月～土曜日 9:00～16:00(土曜日は12時まで)

魚津神経サナトリウム

電話:22-3486

月～土曜日 8:30～11:30(木曜日は休診)

富山労災病院 専門外来「物忘れ外来」

※休診中

電話:22-1280



認知症初期集中支援チーム

●認知症初期集中支援チームとは?

認知症サポート医と看護職、地域包括支援センターの保健師や社会福祉士などの多職種から構成される支援チームです。

●何をするの?

認知症の疑いがあるが受診が難しい方や、介護サービスの利用が難しい方、適切に医療や介護サービスの利用ができていない方など困っている方への支援方法を検討して、助言を行ったり、必要に応じて訪問などのサポートを行ったりしています。

●相談受付はどこ?

魚津市地域包括支援センター(市役所 社会福祉課)へご相談ください。

相談の内容によっては、ほかの事業の利用も含めて検討し、今後の支援をサポートします。

認知症無料相談会

にいかわ認知症疾患医療センターの相談員が認知症に関する相談を伺い、対応方法や受診に関する助言等を行います(要予約・無料)。

●日時 … 毎月 第3火曜日 14:00～15:00

●場所 … 魚津市役所 相談室

●申込み … 魚津市地域包括支援センター (電話:23-1093)

魚津市地域包括支援センター（市役所1階 社会福祉課 ⑤⑥番窓口）

高齢者の介護や福祉に関する総合的な相談窓口です。

電話：23-1294 月～金曜日 8:30～17:15



新川厚生センター 魚津支所

心の健康に関わる相談を行っています。相談は随時保健師が対応しています。

電話：24-0359 月～金曜日 8:30～17:15

魚津市社会福祉協議会

住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざして様々な活動を行っています。

電話：22-8388 月～金曜日 8:30～17:30

魚津市健康センター

健康づくりに関する教室や相談、各種健康診査などの業務を行っています。

電話：24-3999 月～金曜日 8:30～17:15



居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

介護が必要な状態である本人とそのご家族が在宅で生活できるように、介護支援専門員（ケアマネジャー）が相談に応じます。ケアプラン（サービス計画書）の作成やサービスの調整などを行います。

事業者名	電話番号	所在地
あんどの里居宅介護支援事業所	22-8808	仏田3468
魚津市あいいろ居宅介護支援事業所	32-5294	上村木2-1-1
魚津市在宅介護支援センター	24-8484	本江2236-2
魚津市社協指定居宅介護支援事業所	23-0030	吉島1095-2
魚津老健ふれあい支援事業所	24-7617	友道777
ケアプランニング浦田	23-6366	石垣389
小規模多機能型居宅介護支援事業所 経田ちょうろく	32-5143	経田西町10-90
タカラ福祉企画居宅介護支援事業所	23-9333	中央通り2-2-25
新川老健居宅支援事業所	24-8880	住吉236
パティオしらゆり	25-0333	本江1090
深川病院指定居宅介護支援事業所	31-6200	東尾崎3484-1

I 相談したい

NPO法人つむぎ（つむぎ倶楽部）

年齢や病気・障がいの有無に関わらずどなたでも利用することができ、様々な方が食事や喫茶を楽しみながら自分らしい時間を過ごしています。またつむぎ倶楽部には、介護を経験したボランティアの方、医療や福祉の専門知識をもつスタッフがいるため、いつでも健康・介護相談を行うことができます。民家をバリアフリー化しているので車いすの方もご利用できます。

電話：22-6006

月～金曜日 10:00～15:00



認知症の人と家族の会 富山県支部

介護の悩みなどの相談を受けています。また、家族の会、認知症カフェ、若年性認知症の会なども開催しています。

電話：076-441-8998 毎日・夜間（20:00～23:00）

富山県若年性認知症相談・支援センター

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。若年性認知症についてご本人やご家族が直面する様々な悩みや不安に、医療・介護・福祉・行政・労働等の関係者と連携しながらサポートしています。

電話：076-432-7501 月～金曜日 9:00～16:30
土曜日 13:00～16:00

若年性認知症コールセンター

若年性認知症について誰もが気軽に相談できて専門的な支援機関へ適切に結びつけられるようにするコールセンターです。

電話：0800-100-2707 月～土曜日 10:00～15:00
(フリーダイヤル) ※水曜日 10:00～19:00

オレンジカフェつむぎ

認知症とともに生きる人(ご本人)やそのご家族、地域住民の方や専門職など誰もが参加できるカフェです。コーヒーや軽食などを楽しみながら、ホッと一息、気軽に話すことができます。

- 日 時 … 毎月 第1木曜日 10:00 ~ 15:00
- 場 所 … NPO法人つむぎ (吉島511)
- 問合せ … 22-6006
- 費 用 … 300円

介護家族のつどい

認知症に限らず、家族を介護している人が集まり、お互いの介護体験を語り合ったり、悩みを相談したりします。

- 日 時 … 毎月 20日 13:30 ~ 16:00
- 場 所 … NPO法人つむぎ (吉島511)
- 問合せ … 22-6006 ※ 土曜・日曜・祝日も開催
- 費 用 … 無料

認知症介護者サロン

認知症の方を介護しているご家族を対象に、飲み物を飲みながら日頃の悩みや思いを話します(予約制)。

- 日 時 … 奇数月 第2金曜日 13:30 ~ 14:30
- 場 所 … 認知症デイケアあると (魚津緑ヶ丘病院併設) (大光寺287)
- 問合せ … 22-3399
- 費 用 … 100円



なないろカフェ(若年性認知症 ご本人の交流会)

若年性認知症と診断されたご本人(ご家族)の交流会です。日頃感じていることや思いを語りあう場です(予約制)。

- 日 時 … 奇数月 第3土曜日 14:00 ~ 15:00
- 場 所 … サンシップとやま3階 (富山市安住町5-21)
- 問合せ … 076-432-7501 (富山県若年性認知症相談・支援センター)
- 費 用 … 無料

おしゃべりサロン(若年性認知症 ご家族の交流会)

若年性認知症の人を介護する家族同士で気軽におしゃべりして、悩みや不安を打ち明けたら療養のヒントを得たり、情報交換などを行う場です(予約不要)。

- 日 時 … 偶数月 第3火曜日 10:00 ~ 11:30
- 場 所 … サンシップとやま1階 (富山市安住町5-21)
- 問合せ … 076-432-7501 (富山県若年性認知症相談・支援センター)
- 費 用 … 無料

2 自宅での生活を続けるために

民生委員・児童委員・福祉推進員

住み慣れた地域で安心して生活できるよう、日頃の見守り活動や福祉に関する相談に応じ、関係機関との調整を図るなど支援を行っています。

地域総合福祉推進事業(ケアネット活動)

地域住民2~5名程度でチームをつくり、見守りや声かけなどできる範囲で支援を行いながら、専門職と連携して高齢者の方をサポートします。

●問合せ … 魚津市社会福祉協議会 22-8388

ひとり歩き高齢者等SOSネットワーク

事前に登録しておくことで、ひとり歩き(徘徊)により行方不明となった場合に関係機関(コンビニや配送業、タクシー会社など)の協力を得て、早期発見・早期保護を図ります。

●問合せ … 市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

ひとり歩き高齢者等あんしん見守りシール

認知症の方の衣服や持ち物にQRコード付きのシールを貼り、発見者がQRコードを読み取ることで、発見者とそのご家族がメールでやり取りできます。

あわせてひとり歩き高齢者等SOSネットワークに登録することが必要です。



●問合せ … 市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

ひとり歩き高齢者等賠償責任保険

認知症の方が、日常生活での偶発の事故(他人に怪我を負わせた、線路に立ち入ったなど)により法律上の賠償責任を負う場合に備え、市が保険契約者として個人賠償責任保険に加入します。

あわせてひとり歩き高齢者等SOSネットワークに登録することが必要です。

●問合せ … 市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

日常生活用具貸与

車いすを最長1か月の間、無料で貸し出します。



●問合せ … 市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

緊急通報装置設置事業

緊急ボタンを押すことで、コールセンター(業者の相談員)につながり、緊急時の対応を行うことができる装置を設置します。利用には費用負担、所得要件等があります。

●問合せ … 市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

3 施設を利用したい

軽費老人ホーム（ケアハウス）

住宅型有料老人ホーム

サービス付き高齢者向け住宅

自宅で自立した生活が困難な方に対して、食事の提供や見守りを行う入居施設です。入居要件や費用は施設によって異なりますので、詳しくは各施設へお問合せください。

施設名	電話番号	所在地
新川ハイツ	24-9595	大光寺321
魚津ハウス	22-8866	友道780
魚津チューリップ苑	22-5121	新金屋2-6-2
魚津チューリップ苑2号館	22-0012	下村木町3396
有料老人ホーム北山	33-9311	北山476-1
ぬくもりハウス	24-7681	友道777
ぬくもりハウス2号館	24-6600	吉島200-1
ぬくもりハウス3号館	24-6600	吉島200-1
ガーデンヒルズ本江	24-7783	本江3354
石垣ちょうろくハウス	23-6399	石垣388-1
経田ちょうろく	32-5143	経田西町10-90
ケアメントハウスあんの里ありそ館	24-1680	北鬼江1177
うちくる魚津労災病院前	076-255-0856	吉島10
うちくる魚津住吉	076-255-0856	慶野860-1

日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者の方で、判断能力が十分でないために、日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理などのうまくできない事を支援する事業です。利用には審査、契約が必要です。

①福祉サービス利用のためのお手伝い

- ・福祉サービスの利用に関する情報提供や相談
- ・福祉サービスを利用したり、やめたりする手続き
- ・入院、入所している施設や病院のサービスや利用に関する相談



②日常生活に必要な手続きのお手伝い

- ・住民票の届出や印鑑登録などの行政手続き
- ・商品購入に関する簡易な苦情処理制度（クーリングオフ制度等）の利用手続き

③日常的な金銭管理のお手伝い

- ・福祉サービス利用料、税金、社会保険料、公共料金、医療費等の支払い
- ・毎日の生活に必要なお金の出し入れ

④大切な通帳や書類等のお預かり

- ・預貯金通帳や印鑑、年金証書や保険証書などの重要書類の保管



●問合せ … 魚津市社会福祉協議会 22-8388

消費生活相談

国家資格を有する専門の消費生活相談員が、消費生活に関する相談（訪問販売被害や多重債務など）に応じます。

●日時 … 水曜・金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

●問合せ … 市役所 市民課 市民係 23-1003

成年後見制度

認知症や障がいなどの理由で判断能力が十分ではない方のために、本人の権利を守る支援者を選び、介護サービスなどの必要な契約を結んだり不動産や預貯金などの財産を管理したりして、本人を法律的に支援する制度です。魚津市成年後見センターでは、成年後見制度の活用をお手伝いしています。

●問合せ … 魚津市成年後見センター

市役所 社会福祉課 高齢福祉係 23-1007

魚津市社会福祉協議会 22-8388

老人クラブ

高齢者趣味教室

市内在住のおおむね60歳以上の方が老人クラブに加入できます。また、老人クラブに加入されている方で、希望される方は各種趣味教室に参加することができます（年会費必要）。

- 趣味教室 … 陶芸、華道、健康体操、民謡、コーラス、カラオケ
詩吟、卓球、麻雀、カローリング
- その他 … 趣味の手作り展、高齢者芸能大会、シルバースポーツ大会 など
- 問合せ … 魚津市老人クラブ連合会 23-0999

ふれあい・いきいきサロン

地域住民による活動で、気軽に集い、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げいきいきと過ごすことを目指しています。

- 問合せ … 魚津市社会福祉協議会 22-8388

シルバー人材センター

これまでの技能や経験を活かして、収入を得ることができます（年会費必要）。

- 内 容 … 屋内外の一般作業、事務所内の軽作業、施設管理など
- 問合せ … 魚津市シルバー人材センター 22-5326

いきいき百歳体操

手首や足首に重りをつけ、体操をします。体力、筋力をつけ、元気でイキイキとした生活を送る体づくりを目指します。市内では、幅広い年代の方々が楽しく体操しています。

- 問合せ … 魚津市健康センター 24-3999



さんさん介護予防倶楽部 じゃ〜んとこい

65歳以上でかつ介護認定を受けていない方を対象として、健康づくりや生きがいのため、筋力低下の予防や認知症予防、閉じこもり予防を目的とした介護予防教室です。

- 開催日 … 月～木曜日 10:30 ～ 14:30
- 場 所 … サンプラザ4階 大ホール（駅前新町5-30）
- 問合せ … 魚津市社会福祉協議会 22-8388



通所型サービスB

地域の集会場などで地域住民が主体となり、体操や製作、食事や茶話などを行う場です。

- 経田コミュニティカフェ潮風（経田コミュニティカフェ潮風）
- 角川すみれ会（角川町内会館）
- サロン上中島 ひだまり（吉野公民館）
- コスモス（青島2区公民館）



認知症を予防する生活習慣

認知症は『毎日楽しくいきいきと過ごすこと』が1番の予防になります。

① 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を増し、脳機能の活性化につながります。散歩など、毎日の生活に適度な運動を取り入れましょう。



② バランスの良い食事

野菜には、脳の老化を防ぐ栄養成分が含まれています。また、青魚は、脳の老化や認知症の予防に効果があると言われています。バランスのよい食事を心がけましょう。



③ 生活習慣病に気を付ける

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満など）を予防することは認知症の予防にもつながります。年に1回は健診を受けましょう。また、治療中の方は定期受診を続けましょう。



④ 日常生活を活動的に

本や新聞などを読んだり、人と交流すると脳が活発に働きます。趣味のサークルや介護予防教室などに参加し、活動的な毎日を過ごしましょう。



認知症サポーターになろう

「認知症サポーター」とは認知症についての正しい理解を深め、認知症の本人やご家族を温かく見守っていただく応援者です。サポーター養成講座は1時間半程度で、症状の説明や対応の例などを交えた内容です。この講座は、地域での集まり・職場・学校などいろいろな場所で開催できます。講座開催をご希望の方は、地域包括支援センターまでお問合せください。



【発行】

魚津市地域包括支援センター（8:30～17:15）

〒937-8555 魚津市釈迦堂一丁目10番1号（魚津市役所 社会福祉課内）

電話：23-1294 FAX：23-1073

発行日：令和7年2月