さろま

認知症ガイドブック



もくじ

はじめに／認知症を知る　2ページ

認知症を早期発見する　3ページ

認知症の方を地域で見守る　5ページ

認知症を予防する　6ページ

いろいろな相談窓口　7ページ

認知症ケアパス　10ページ

発行　佐呂間町地域包括支援センター

令和8年11月作成

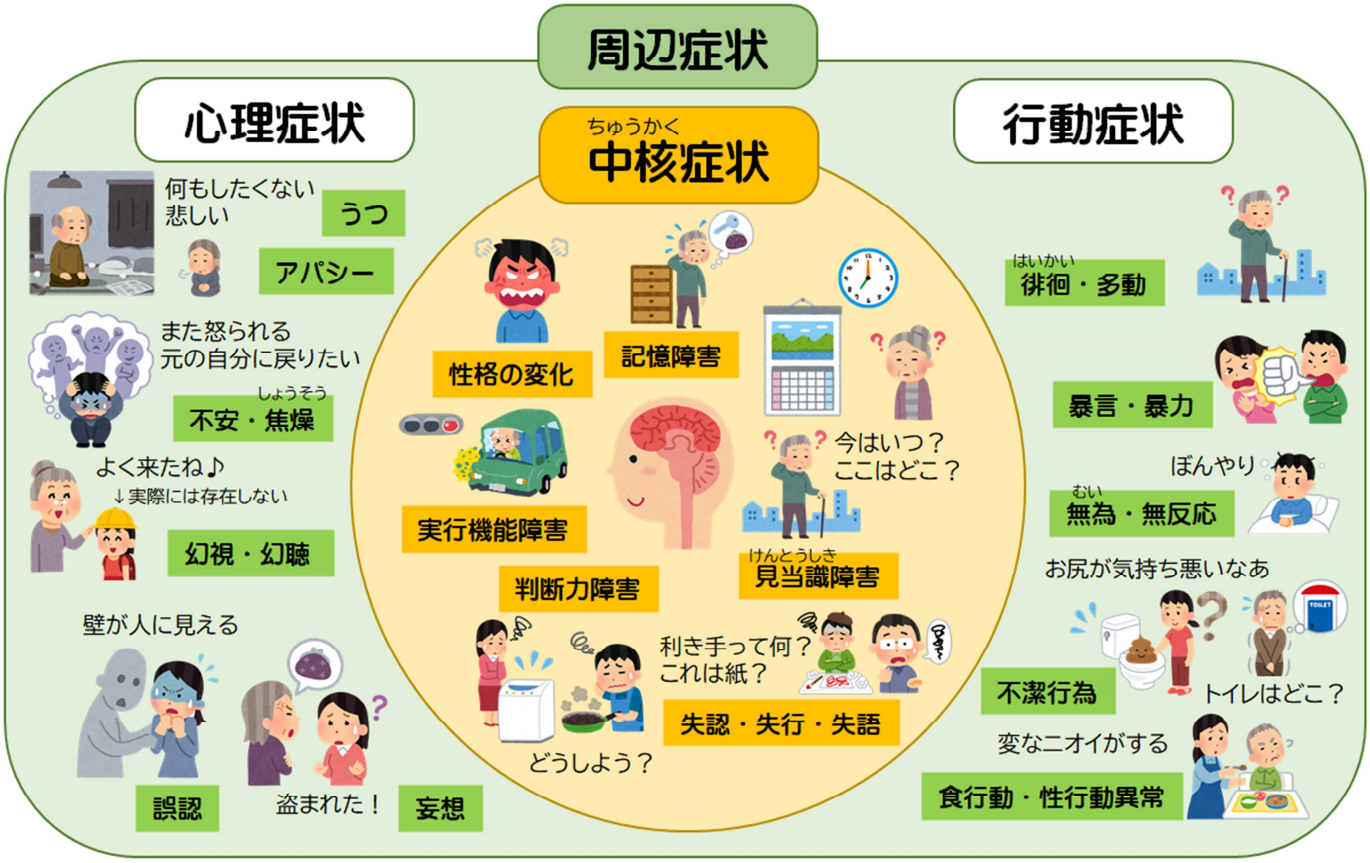
はじめに

急速な高齢化に伴い、認知症の方は増加しています。令和22年（2040年）には高齢者の3人に1人が認知症または軽度認知障害（ＭＣＩ）になると見込まれており、誰もが認知症になり得る時代を迎えようとしています。町民1人1人が認知症への誤解や偏見をなくし、認知症になっても自分らしく安心して暮らせるような社会の実現が求められています。

認知症を知る

認知症とは、記憶、感情、判断などの認知機能が、何らかの原因で低下し、日常生活に支障が出ている状態のことです。65歳未満で発症した場合は**若年性認知症**といわれています。

認知症には脳の変化によって起こる「中核症状」と、それに伴って起こる「周辺症状」の2つがあります。認知症の種類や個人差によって、さまざまな症状がみられるため、**認知症の方1人1人に合わせたケアが大切になります。**



認知症の治療には、お薬や認知トレーニング、音楽療法など様々な方法が研究されていますが、確実に効果のある治療方法はまだ確立していません。認知症の方が住み慣れた地域で暮らすためには、**家族だけでなく、かかりつけ病院、介護保険サービス、地域の見守り、当事者の集まりなど多くの方々の支援が必要です。**（関連⇒5ページ：認知症の方を地域で見守る）

軽度認知障害（ＭＣＩ）とは

MCIとは、認知症と診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。（関連⇒6ページ：認知症を予防する）

参考・認知症疾患診療ガイドライン 2026（医学書院）、ぜんぶわかる認知症の事典（成美堂出版）

認知症を早期発見する

認知症は早く受診につながることで、次のようなメリットがあります。

治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などは脳外科的処置で、甲状腺ホルモン異常は内科的治療で良くなります。長時間放置すると、回復が不可能になります。

進行を遅らせることが可能な場合があります

薬や身体活動を高めるリハビリテーション、環境の調整で進行を遅らせることができます。

今後の生活の準備をすることができます

病気が理解できるうちに受診すれば、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の生活を話し合うことができます。介護保険サービスを利用したり、成年後見人制度を利用して後見人を決めるなど準備しておけば、生活上のトラブルを減らすことも可能です。

認知症の早期発見、早期対応のため、次のチェックリストをやってみましょう。



大友式認知症予測テスト

	質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
1	同じ話を無意識の内に繰り返すことがある	0点	1点	2点
2	知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
3	物のしまい場所を忘れることがある	0点	1点	2点
4	漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
5	今しようとしていることを忘れることがある	0点	1点	2点
6	器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
7	理由もなく気分が落ち込むことがある	0点	1点	2点
8	以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
9	以前に比べ外出がおっくうになった	0点	1点	2点
10	物(財布など)が見つからず、他人のせいにする	0点	1点	2点
		合計		点

結果をみてみましょう

０～８点	**問題なし** もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。 ８点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
９～１３点	**要注意** 家族に再チェックしてもらったり、数か月間隔を置いて再チェックしましょう。認知症予防策を取り入れてみてはいかがでしょうか。 （関連⇒6ページ：認知症を予防する）
１４～２０点	**要受診** 初期の認知症の可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、地域包括支援センターに相談したり、かかりつけ病院や専門機関の受診をおすすめします。

町内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
クリニックさろま	永代町	6－7611

認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
★北見赤十字病院	北見市	0157－24－3115
★北海道立向陽ヶ丘病院	網走市	0152－43－4138
広域紋別病院	紋別市	0158－24－3111

★は若年性認知症支援コーディネーターが配置されている医療機関

※認知症疾患医療センターとは



　北海道が指定している医療機関のことで、認知症の鑑別診断など専門的な医療の提供のほか、かかりつけ医、地域包括支援センター、介護サービス事業者、行政機関等と連携を図りながら、認知症の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域の認知症疾患の保健医療水準の向上を図ることを目的としています。

介護保険サービス

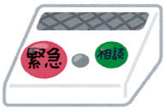




　家事支援、デイサービス、福祉用具のレンタルなど、介護保険のサービスで認知症の方の生活をお手伝いすることができます。手続きやサービスの詳細は佐呂間町地域包括支援センター（℡2－1212）にご相談ください。

＼こんなサービスもあります／

緊急通報システム





　高齢者宅に緊急通報装置を設置する事業です。相談または緊急ボタンを押すと専門知識を有するオペレーターに通報され、健康面等の相談や救急車が手配できるシステムです。

その他、高齢者福祉サービスについてはこちら

佐呂間町HP⇒https://www.town.saroma.hokkaido.jp/machi/lifeevent/fukushi_kaigo.html

町社会福祉協議会HP⇒https://www.saroma3732.com/

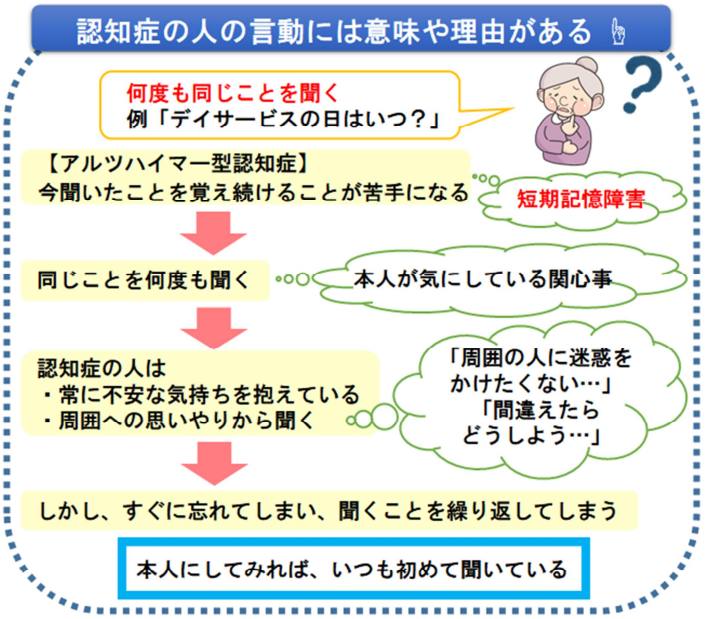
（関連⇒7ページ：さまざまな相談窓口）

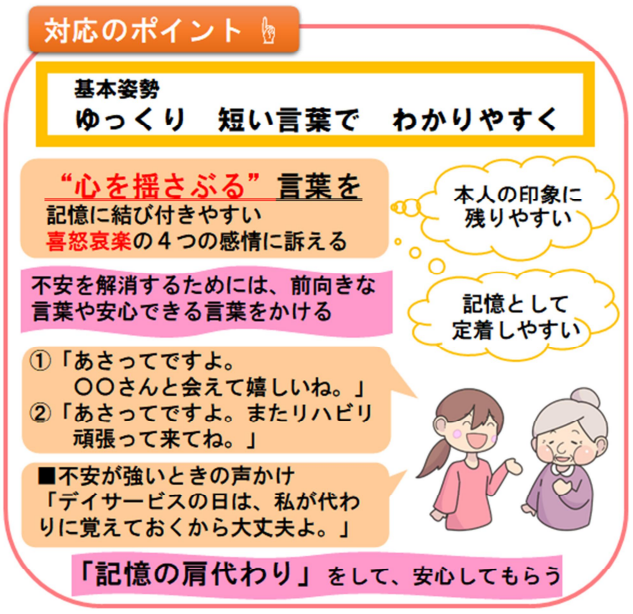
社協

町HP

認知症の方を地域で見守る

認知症の方の思いや望みをくみ取るため、コミュニケーションを工夫してみましょう。





７つのポイント

① **わかりやすく、具体的に伝える**
「あれ」「それ」などのあいまいな言葉を避け、短く・はっきり・具体的に話しましょう。

② **相手のペースに合わせる**
焦らせてしまうと不安や混乱を招きます。ゆっくり・おだやかに・目を見て話しましょう。

③ **失敗や間違いを責めない**
忘れたことを責めることはせず、繰り返し説明する、紙に書いて見せるなど工夫をしましょう。

④ **その人らしさを大切にする**
これまでの暮らしや経験、趣味などを会話や関わりに取り入れましょう。

⑤ **自尊心を守る**
「また忘れたの」など何気ない言葉で相手を傷つけることがあるため、敬意をもって接しましょう。

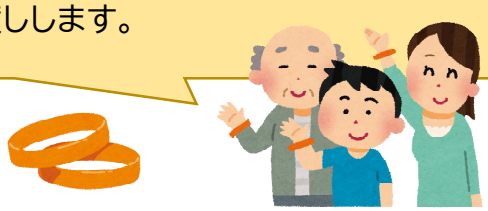
⑥ **感情は伝わる**
笑顔・優しい声かけ・手を握るといったスキンシップなどを意識しましょう。

⑦ **まずは自分を大切にする**
家族や支援者が無理をすると心に余裕がなくなり、認知症の方へ接することも苦しくなってしまいます。困ったときは周りに相談しましょう。（関連⇒7ページ：さまざまな相談窓口）

参考：国立長寿医療研究センター健康長寿ナビ

認知症サポーターになろう

認知症について学び、正しい知識を持って認知症の方やその家族を温かく見守る応援者（サポーター）の養成講座を開催しています。 受講修了者には「オレンジリング」をお渡しします。



さろま見守りメール

事前に登録された方が行方不明になった際に、電子メールを活用し、行方不明者の情報を地域の協力者へ提供します。事前に登録いただくことにより情報提供が、よりスムーズになります。



認知症を予防する

認知症の発症には、生活習慣病や生活習慣が密接に関連しています。健康的な生活を心がけましょう。

外に出よう

- 地域活動やボランティアに参加する。
- 趣味やスポーツを楽しむ。
- 家族や近所と交流する。





運動しよう

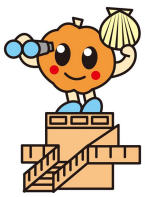
- 週3回程度ウォーキングする。
- 無理な動きはせず、転ばないよう気を付ける。




体重管理

急激に体重が減らないよう気を付ける。



持病を管理しよう

- 特定健診、後期高齢者健診を受ける。
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を適切に管理する。
- 薬を正しく飲む。
- タバコを減らす。
- 適正な飲酒量を守る。








よく食べよう

- 1日3回、バランスよく食べる。
- 旬の食材や彩りを楽しむ。
- 食が細いときは乳製品や果物等で栄養を補う。
- 歯医者で入れ歯のメンテナンスを受ける。

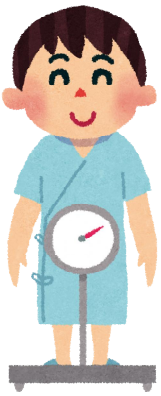





若い世代から実践できる認知症予防

- 適正体重を維持する。
  BMI(体重kg÷身長m÷身長m)は25以下を保つ。
- 生活習慣病を予防、管理する。
- 年に1回特定健診、がん検診、歯科検診を受ける。
- 規則正しく、バランスの良い食事をとる。
- 十分に睡眠をとる。



いろいろな相談窓口



町内の相談機関

相談機関名	所在地	電話番号
佐呂間町地域包括支援センター	永代町（保健福祉課内）	2－1212
佐呂間町在宅介護支援センター	宮前町（ケアハウス内）	2－1327
佐呂間町社会福祉協議会　／ 佐呂間町たすけあいセンター	永代町	2－3732
保健福祉課　社会福祉係	永代町	2－1212

その他の相談機関　★は若年性認知症支援コーディネーターが配置されている相談機関

相談機関名	所在地／電話番号	受付日時
★北海道認知症コールセンター 北海道認知症の人を支える家族の会	札幌市／ 011－204－6006	月曜日～金曜日 （年末年始・祝日除く） 10:00～15:00
★ＮＰＯ法人 北海道若年認知症の人と家族の会 （北海道ひまわりの会）	札幌市／011－205－0804 090－8270－2010	火・水・木曜日 （年末年始・祝日除く） 10:00～15:00
北海道ポータルサイト ホームページ　https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/ninchisyo/top.html		
★全国若年性認知症支援センター ホームページ　https://y-ninchisyotel.net/call_center/		



当事者・家族の会

相談機関名	所在地／電話番号	受付日時
北海道認知症の人を支える家族の会 ホームページ https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=316	札幌市／ 011－204－6006	月曜日～金曜日 （年末年始・祝日除く） 10:00～15:00
北海道若年性認知症の人と家族の会（ひまわりの会） ホームページ https://h-himawari.sakura.ne.jp/	札幌市／ 011－205－0804 090－8270－2010	火・水・木曜日 （年末年始・祝日除く） 10:00～15:00



町内の医療機関（関連⇒4ページ：認知症疾患医療センター）

医療機関名	所在地	電話番号
クリニックさろま	永代町	6−7611
佐呂間調剤薬局	永代町	2−1193
若佐歯科診療所	若佐	2−8313
やつ歯科医院	幸町	2−1600



お金のことで困ったら

相談機関名	電話番号	どんな内容
佐呂間町権利擁護支援センター（社会福祉協議会内）	2−3732	権利擁護、成年後見
保健福祉課　社会福祉係	2−1212	生活保護
オホーツク相談センターふくろう	0157−25−3110	困りごと相談、生活困窮



消費生活相談

相談機関名	電話番号	受付日時
佐呂間町社会福祉協議会	2−3732	平日8:30～17:15
経済課　商工観光係	2−1200	平日8:30～17:15
北海道立消費生活センター ホームページ https://www.do-syouhi-c.jp/ 道消費	011−271−1022	平日9:00～16:30 ホットラインや Web フォームでの相談も受け付けています。詳細はホームページをご参照ください。



交通手段で困ったら

相談機関名	電話番号	どんな内容
保健福祉課　社会福祉係	2−1212	ふれあいタクシー、ハイヤーチケット
遠軽警察署	0158−42−0110	免許返納
町民課　住民活動係	2−1213	ふれあいバス



若年性認知症の支援

制度	問い合わせ先
自立支援医療制度 **障害者手帳**	通院中の医療機関または 保健福祉課　社会福祉係(℡2－1212)
障害福祉サービス	保健福祉課　社会福祉係(℡2－1212)
障害年金・国民年金	年金事務所(℡0157－25－8703)または 町民課　戸籍年金係(℡2－1213)
医療費控除	税務署(℡0570－00－5901ナビダイヤル／ ℡0157－23－7151)または 企画財政課　町民税係(℡2－1214)
高額療養費 **傷病手当金**	加入している健康保険組合(協会けんぽ等)または 職場
高額介護サービス費	保健福祉課　介護保険係(℡2－1212)
高額医療、高額介護合算療養費制度	加入している健康保険組合(協会けんぽ等)または 保健福祉課　介護保険係(℡2－1212)
北海道障害者職業センター	ホームページ https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/hokkaido/
雇用保険	ハローワーク(℡0158－42－2779)
障害者就業・生活支援センター	オホーツク障がい者就業・生活支援センターあおぞら (℡0157－69－0088)

事業主の方へ：若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001594454.pdf