

早期発見が大切です!!
判断に迷いや不安を感じたら、
まずは受診・相談を!

メリット **1** 改善が期待できます!!

認知症を初期に発見し、治療を開始することにより、
改善が期待できる症状があります。また、進行を遅
らせることができる場合もあります。

メリット **2** 準備ができます!!

病気を理解できるうちに受診することで、今後の治
療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたり
と、事前に様々な準備ができてトラブルを予防する
ことができます。

▼受診先

かかりつけ医や
専門医療機関

検査の内容

- 問診
 - 心理検査
 - 脳の画像検査(MRIなど)
- ほか

痛みや苦痛をとまなう
検査はありません。

受診や相談の前に
症状を整理しておきましょう!

- ☐ どんな症状
- ☐ いつごろから
- ☐ きっかけは何かあったか
- ☐ 具体的に困っている症状
- ☐ 今までにかかったことのある病気
- ☐ 今飲んでいる薬は?

滑川市は、認知症や介護が必要になっても、
住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくり
を目指しています。お気軽にご相談ください。

滑川市地域包括支援センター

滑川市寺家町104番地 滑川市役所1F
Tel. 076-476-9400 Fax.076-476-9401
平日 8:30~17:15
毎月1回(日) 相談窓口開設



滑川市の認知症施策

自分らしい生活を送るために

笑顔で安心ガイド

日々の生活の中で、
気になることや
心配なことは
ありませんか?

CHECK!!



- ☐ 今日の予定を何度も確認しないと不安。
- ☐ 料理の味付けが変わった・においが分かりにくくなった。
- ☐ 頭がぼーっとして、なんにもする気力がわからない。
- ☐ テレビや新聞の内容が頭に入らなくなった。
- ☐ 好きなことや楽しみにしていたことに興味が持てなくなった。
- ☐ 同時にたくさんのことをするのが難しくなった。
- ☐ 薬を飲んだか飲んでいないか分からなくなる時がある。
- ☐ 突然の出来事や普段と違うことがあると、頭が真っ白になる。
- ☐ (周囲の人からみて) 性格が変わった・怒りっぽくなった。
- ☐ (周囲の人から見て) 部屋が散らかっている・片付けができなくなった。

※実際に滑川市地域包括支援センターに相談があったエピソードの一部です。

令和7年3月

滑川市地域包括支援センター

笑顔で安心ガイド

滑川市地域包括支援センター

認知症とは

脳細胞が病気などによってダメージを受けることで、“認知”機能（脳の働き）が低下して、うまく物事を記憶・判断し行動することが難しくなることによって、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

正常



軽度認知障害（MCI）

認知症の一手手前の状態です。早期の対策で、約16～41%の人は認知症にならずに回復できる可能性があります。

- もの忘れが多くなったが、日常生活に支障をきたしていない。
- 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞での発言が多くなった。
- 何かヒントがあれば思い出せる。
- 約束をよく忘れるようになった。
- 積極性がなくなり、人との付き合いや、趣味、習い事などから足が遠のく、理由をつけて休もうとする。
- 買い物やお金の管理といった日常的なことでもちょっと自信がなくなった。ミスすることが出てきた。

ある日突然ではなく日々の生活の中で少しずつ、
脳も年齢とともに衰えていきます。
健康づくり・介護予防に取り組むことが大切です。

- 健康管理をしましょう
規則正しい生活を心掛け、毎年健康診断を受けて生活習慣病の予防・対策をする。
心身の体調に不安があれば、早めに医療機関を受診する。
- 積極的に外出し社会参加をしましょう
町内の行事や趣味活動など、地域や友人との関わりを続ける。
外出する機会は今までと同じようにもつ。
- 不安や悩みはひとりで抱え込まず、相談しましょう
親族や友人、近所の方との関係を大切に。相談できる人をつくる。

- 趣味やボランティアなど社会参加への働きかけを行う。
- 家庭内での役割を持たせる。
- 何か様子が変わったと思ったら、早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。
- 将来の介護について、少しずつ本人と一緒に話す機会を持つ。
- 民生委員や近所の方などと普段から良好な関係をつくっておく。

- 心配な人がいたらそっと見守る。
- 心配なことがあったら、その人の家族に伝える。
- 困ったことがあれば地域包括支援センターや民生委員に相談するよう伝える。
- 高齢者や認知症について理解する。

軽度

今までできていたことを上手くできなくなることが多くなり、
不安やイライラが多くなってくる。

日常生活は自立

- 同じものを買ってくる。
- 重要な約束や予定を忘れる。
- 突発的なことに対して、対応が難しい。
- 薬を飲んだかわからなくなることがある。
- 料理や片付け、計算などのミスが目立つ。

今すぐ介護が必要ではないけれど、
少しずつ将来の介護についても考えてみましょう。
日々の健康管理に気を付けていきましょう。

- 記憶を補う工夫をしましょう
大切なことはメモを残し、一ヶ所にまとめておく。
棚にラベルを貼るなどして、何がどこに入っているか分かるようにしておく。
- 医療や介護の支援を受けることも検討しましょう
- “人生会議”でどんな生活をしていきたいか周囲に伝えていきましょう
- 家庭での役割を続けていきましょう

- 認知症を正しく理解する。
- 接し方の基本的なコツを理解する。
- 本人と一緒に、介護のことや金銭管理、終末期をどのように迎えたいかについて話し合っておく。

基本姿勢

“3つのない”

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない

中等度

自分をもっと
よくみてほしい。

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

- 季節に合った服が着られない。
- 着替えや入浴を嫌がる。
- 知っているはずの場所で迷子になる。
- 嫉妬や妄想があらわれる。

周囲のサポートや社会資源を活用して、
「楽しい」や「うれしい」気持ちを
大切に過ごしましょう。

- 介護保険サービスを活用しましょう
どんなサービスが利用できるか担当ケアマネジャーと相談する。
安心して過ごすことのできる住まい・住まい方を選択する。
- 地域の支援を活用しましょう
友人や民生委員などの近所の方に相談する。
- 成年後見制度等の活用を検討しましょう

- 本人の役割を全てとりあげず、できることはしてもらう。
- 介護サービスを上手に利用する。
- 困ったことがあれば、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。
- 病気が重なりやすいので医療機関とこまめなやり取りを心がける。
- 迷子の不安がある時は、民生委員や近所の方など周囲にも相談する。

重度

自分らしさを
尊重してほしい。

日常生活に手助けや
介助が必要

- トイレの失敗が多くなる。
- 話さなくなる。
- 古い記憶も消える。
- 運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる。
- 家族の顔や名前がわからなくなる。

本人の声

症状

生活の工夫

家族の心構え

接し方のポイント

- 「本人は何も分からない」は、誤りです。
- 「その人らしさ」を大切にしましょう。
- 「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう。
- 介護する家族の健康や休息も大切にしましょう。

