北広島町版　認知症ケアパス

【ご本人の様子に応じた、家族の関わりで大切なこと・利用できる地域の活動やサービス】

編集・発行
北広島町認知症地域支援推進員
令和8(2026)年　9月発行

	もの忘れはあるが日常生活はできる時期	誰かの見守りがあれば日常生活はできる時期	日常生活で見守りや時々サポートが必要な時期	常にサポートが必要な時期
本人の様子	□ 約束したことを忘れる □ 新しいことや趣味への興味がなくなった □ 周りの人からも物忘れなど指摘される	□ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする □ 時間や日にちがわからなくなる □ 金銭管理が難しくなる □ 探し物をする時間が増える □ 同じ物ばかりを買っている できなくなったこともあるけれど、自分のカでできることは色々あるよ	□ 季節や場所に合わない服を着る □ 家電の操作が難しくなる □ 着替え、トイレや入浴など自分の身の周りの事に時々、サポートがいる	□ 食事、着替え、トイレ、移動など自分の身の回りの事に常にサポートが必要となる □ 言葉によるコミュニケーションが難しくなる うれしい、悲しいなど感情は最後まで残ります 言葉で伝えられなくても、表情を読み取るとはできます
本人の気持ち	・ 頭がモヤモヤする ・ 物忘れが増え、心配や不安な気持ちが芽生える ・ 忘れてしまうことの落胆やいらだちがみられる	・ これまでできていたことができなくなり、気持ちが沈んでしまう ・ 家事も趣味もやる気がおきない ・ 家族に迷惑をかけて申し訳ない、役に立ちたい		
家族の関わり	・さりげなく手助けをしましょう ・家族や周りの「いつもと様子がちがうな」という気づきは認知症の早期発見に大切です ・変化に気がついたら、早めにかかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう	・本人ができること・役割など、できるだけ続けていきましょう ・見守りや介護の機会が増えていくので、介護サービスを上手に利用しましょう **介護で悩んだり困ったことがあったら抱え込まず、早めにかかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう**		・介護者自身がリラックスできる時間をもち、自分自身も大事にしましょう
活　動	地域のサロン、元気づくり体操、介護予防・日常生活支援総合事業など			
相　談	かかりつけ医、地域包括支援センター、認知症疾患医療センター、認知症地域支援推進員、初期集中支援チーム、オレンジカフェ（認知症カフェ）など			
医　療	かかりつけ医、認知症疾患医療センター、訪問看護など			
介　護	**介護保険の検討・申請**　　**介護サービスの利用**			
	訪問サービス、通所サービス、短期入所、小規模多機能型居宅介護、住宅改修、福祉用具（レンタル・購入）など			
見守り・生活支援	あんしん電話、配食サービス、ホープタクシー、シルバー人材センターなど			
住まい	自宅			
	サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウスなど	介護施設（グループホーム、介護医療院、特別養護老人ホームなど）		

認知症の予防について

認知症予防は「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

運　動



定期的な運動（週3回以上）は認知症になるリスクを低くすることが報告されています。
ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

1日30分以上を目安に行いましょう。

栄　養



野菜や果物、青魚などの抗酸化あるいは抗炎症作用をもつ食品や栄養素が予防に有効といわれています。主食、主菜、副菜をバランスよく食べるようにしましょう。

お口の健康は「食べること」に直接影響します。日ごろからお口の手入れをしましょう。

社会交流



閉じこもりなどの社会的孤立は認知症の発症リスクになります。
趣味活動を続けることや新しいことにチャレンジすること、また人と交流することも大切です。

地域のサロンや体操教室、オレンジカフェに出かけましょう。

持病の管理



生活習慣病は脳血管性認知症の発症リスクを高めます。定期的に健診を受け、高血圧、高血糖、脂質異常症などは必ず治療しましょう。

喫煙や飲酒の習慣がある方は、禁煙や減酒に取り組みましょう。

認知症の相談窓口

北広島町認知症地域支援推進員



☎ 0826-72-6515

認知症の人ができる限り住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、地域の実情に応じて医療機関、介護サービス事業者や地域の支援機関をつなぐ連携支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

広島県北部・安芸・認知症疾患医療センター

☎ 0826-72-8262

認知症に関する詳しい診断、症状増悪時などへの対応、専門医療相談などを行う認知症の専門医療機関です。



北広島町認知症初期集中支援チーム「ひとひら」

☎ 0826-72-6515

日常生活での困りごと等をお持ちのご高齢の方に対して、必要な医療・介護サポート等につなぐために、集中的（概ね6ヶ月を目安）な支援を行います。ご本人・ご家族の気持ちに寄り添ってサポートを行います。



チームキャラクター
「ひまるちゃん」

北広島町地域包括支援センター（役場福祉課内）

☎ 0826-72-7352

高齢者の総合相談窓口です。認知症についての相談はもちろん、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療などと連携し、支援していきます。



北広島町版　認知症ケアパス

「認知症ケアパス」とは、認知症の状態に合わせて、ご本人や介護者がいつ・どこで・どのようなサービスが受けられるのかを示したものです。

気になることはありませんか？

- 最近忘れっぽくなった
- 身体の調子がなんとなくおかしい
- 頭がボーっとして霞がかかっているような感じ



- 同じ話を繰り返すようになった
- 探し物が多くなった
- 性格が変わったような感じがする
- 入浴をしたがらなくなった

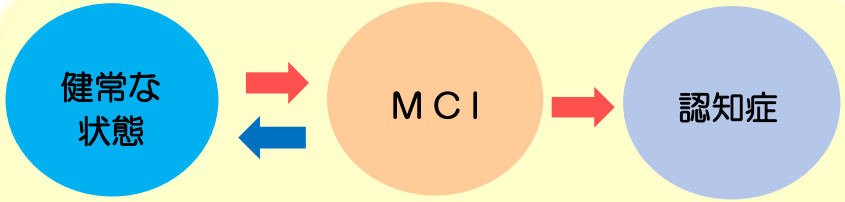


まずは、相談してみましょう

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。
誰でも歳をとるほど、認知症になる可能性が高くなります。
また、65歳未満で発症する場合もあります（若年性認知症）。
認知症はすぐに進行する病気ではありません。早く相談することで、あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得る事ができます。
苦しさや不安を一人で抱え込まずに、まずは相談してみませんか。

MCI（軽度認知障害）

MCIは「認知機能が正常な状態」と「認知症」の中間にあたる状態です。
認知機能の低下の自覚はありますが、日常生活は工夫すれば支障なくできます。



- もの忘れなどの症状はありますが、日常生活には大きな支障はありません
- 将来、認知症に進行しやすい時期とされています
- 軽度認知障害の人が、必ず認知症になってしまうわけではありません
- 健康な状態に戻る可能性があるので、気になることがあれば早めに相談することが大切