都留市

認知症あんしんガイドブック

認知症について知り、希望をもって暮らすために



都　留　市

長寿介護課 高齢者支援室(地域包括支援センター)

認知症は誰もがなる可能性がある身近な病気です。

認知症は多くの場合、長い年月をかけて時間の経過とともに徐々に状態が変化していきます。できることは自分でしながら苦手になった部分を手伝ってもらうことで、認知症になってもいきいきと暮らし続けている方が多くいます。

このガイドブックは、認知症の症状に合わせて都留市で利用できる制度やサービスを「いつ」「どこで」「どのようなときに」相談、活用できるのか分かりやすく示した「認知症の道のり（ケアパス）」を掲載しています。あわせて認知症について知っておきたい基礎知識や、よりよく暮らすためのアドバイスをまとめております。

認知症について理解を深め、認知症になっても、本人や家族が地域で人とつながりながら安心して暮らし続けられるよう、本ガイドブックを身近な手引としてご活用いただければ幸いです。

令和8年10月

都留市 長寿介護課 高齢者支援室（地域包括支援センター）

目　次

1.もしかしてと思ったら ～気づきと早期発見～ 1

1 認知症の気づきのサインをチェックしましょう …… 1
2 早期診断・早期治療によるメリット …… 1
3 認知症の診断のあと …… 2

2.認知症とは 3

1 認知症の原因と特徴 …… 3
2 若年性認知症とは …… 4
3 認知症の人の気持ちと接し方 …… 4

3.認知症の予防につながる生活習慣 5

4.認知症のケアの道のり（ケアパス） 6

● 認知症のケアの道のり（ケアパス） …… 6
● 都留つるおさんの認知症のあゆみ …… 8

5.相談窓口 10

1 自分が認知症かどうか知りたい もの忘れなど気になる …… 10
2 認知症について相談したい 介護保険などについて知りたい …… 10
3 若年性認知症について相談したい …… 10
4 認知症の人の介護をしている仲間と会い 情報交換や介護の相談をしたい …… 11
5 権利擁護・成年後見制度・消費者トラブル・運転について相談したい …… 11

6.認知症に関する都留市の資源 12

1 見守りのための資源制度 …… 12
2 地域で支える取り組み …… 12

1 もしかしてと思ったら ～気づきと早期発見～

1 認知症の気づきのサインをチェックしましょう

チェック!



- ☐ 電気やガスの消し忘れ、ものの置き忘れや紛失が多くなった
- ☐ 考えるスピードが遅くなった
- ☐ 些細（ささい）なことで怒りっぽくなった
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴など面倒くさがってやらなくなった
- ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった

など

認知症のサインのチェック等から、
あれ？おかしいと思ったら相談しましょう。

相談窓口は10ページへ

対応が早いほど生活の質を良い状態で保つことができ、軽度認知障害の段階であれば、認知機能の回復・維持も期待できます。



コツ1 まずはかかりつけ医に相談

コツ2 気になることをまとめておく



ポイント

- どんな変化がいつごろから現れたか？
- 具体的に困っている症状は何？
- 日や時間帯によって変化があるか？
- 既往歴や飲んでいる薬　など

2 早期診断・早期治療によるメリット

1. 症状の進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受け、今の状態を維持し、進行を遅らせることができる場合があります。

2. 今後の生活の準備ができる

これからどうしたいのかを考え、判断能力があるうちに必要な準備ができます。

3. 治療可能な病気の場合は回復が期待できる

水頭症など脳の病気の場合や薬の影響で認知症に似た症状が出る場合もあり、正しく治療することで回復する場合もあります。

都留市の観光親善大使 つるピー

ミニコラム



新しい治療

近年、認知症の初期段階であるMCI（軽度認知障害）の方に向けた、脳内の原因物質を取り除く新しい治療薬の抗アミロイドβ抗体医薬（レカネマブなど）が実用化されています。早期発見・早期診断が何よりの鍵となります。

つるピーイラスト：©都留市観光協会

3 認知症の診断のあと

認知症と診断を受けて、不安や戸惑いのなかにおられると思います。
しかし、工夫をしながらこれまでどおり続けられることや、新しくできることもたくさんあります。

診断直後の方へ前向きになるためのヒント



**本人にとっての
よりよい暮らしガイド
新版2026**

一歩先に診断を受けた方々からの前向きになれるヒント

発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
製作協力：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ



**もしも
気になるようでしたら
お読みください**

何となく違和感を覚えているあなたへ向けたヒント

発行：社会福祉法人 東北福祉会認知症介護研究・研修仙台センター



**若年性認知症
ハンドブック**

若年性認知症と診断された本人と家族が知っておきたいことをまとめたハンドブック

発行：社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター

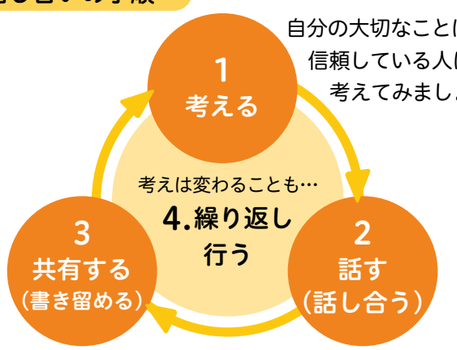
詳細はパソコンやスマホからご覧になれます 検索

人生会議（ACP）「わたしがいま思うこと ～元気でいるけれど もしもの時のために～」

もしもの時に自分がどのような医療や介護を受けたいかを事前に考え、家族や大切な人と話し合い、思いを共有するために記入します。

◀都留市HP
「ACPってご存知ですか。」
より用紙を取得できます

話し合いの手順



2 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力などが低下し、生活に困難が生じる状態を指します。

1 認知症の原因と特徴

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、進行は緩やかです。記憶障害が著しく特に最近の記憶が苦手になります。





症状の例

- 同じ質問を繰り返し聞く
- 物事の段取りが悪くなる（食事の準備など）
- 出来事そのものを丸ごと忘れる

血管性認知症

脳梗塞や脳出血等で発症します。高血圧や糖尿病などの治療が予防につながります。





症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている
- 出来事の一部だけ思い出せない
- 同時に複数のことができない

レビー小体型認知症

初期のころはうつ状態、震え、幻視（実際にないものが見える）が見られることがあります。



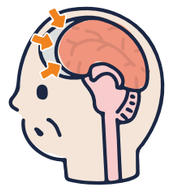


症状の例

- 子どもや虫が見える
- 夢を見て反応し大声を出す
- 動作が遅くなったり、表情が乏しくなる

前頭側頭型認知症

意欲や理性、感情のコントロールが難しくなります。代金を支払わず店を出てしまうなどで、周囲が戸惑うことがあります。





症状の例

- 同じ時間に同じ行動を繰り返す
- 言葉の意味の理解が苦手

② 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症の総称です。アルツハイマー型認知症、次いで血管性認知症が多く、年齢が若いためうつ病と言われることもあり、診断が遅れやすい傾向があります。



症状の例

- 書類の整理が難しくなる
- 約束を忘れる
- 計算のミスが多くなる
- 言葉がうまく出ない

③ 認知症の人の気持ちと接し方

認知症の人は記憶が残らないことがあっても、感情は残ります。また不安や焦りなどの感情を抱えて生活をしているため、理解のない対応は、本人を傷つけ、症状の悪化を招くこともあります。

まずは本人の話を否定せず「そうですね」と受け止める姿勢が大切です。「できること」を見守りながらやさしく支えましょう。

ポイント

- 苦手なことを理解し、さりげなく自然な気遣いを
- 本人が得意なことなどで、頼りにし力を発揮してもらう
- 重要なことほど、本人の考え、希望をじっくり話し合う

声をかけるときの具体的なポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 背後から声はかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかにはっきりした口調で
7. 会話は本人のペースに合わせて



3 認知症の予防につながる生活習慣

バランスよい食事

塩分を控えめに、魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。お酒はほどほどに。



体を動かす習慣

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

楽ひざ体操・
今生きてます体操



人とのつながりを大切にする

通いの場や地域の活動など積極的に参加し、みんなで笑い合える時間を過ごしましょう。高齢者などが主体となって、身近な場所で気軽に立ち寄り健康づくりを行う「いーばしょ」など多様な通いの場があります。体操・ストレッチ・踊りや工作などさまざまな内容で楽しい時間を過ごすことができます。



元気な都留市
「いーばしょ」
づくり HP





ミニコラム

いきいき心体測定会

こころとからだの健康度を確認し、元気な生活を送るヒントを得ることができます。脳の元気度チェックと体力測定などを行いますので、どうぞご参加ください。詳細については、地域包括支援センターまでお電話ください。

測定会の様子

4 認知症のケアの道のり（ケアパス）

認知症の進行に応じて利用できる支援や医療・介護サービスをまとめています。認知症の症状や進み方、生活状況には個人差があり、必ずしもこの流れのとおりになるものではありません。本人や家族の状況に合わせて、必要な支援を考える際の参考としてください。

認知症の段階	元気 （もの忘れ、判断能力の低下がみられない）	認知症の疑い （軽度認知障害 MCI）	認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
	自立	もの忘れはあるが ほぼ自立して生活できる	誰かの見守りがあれば 日常生活はおおむね自立	日常生活に支援や介護が必要	常に医療や介護が必要
本人の様子		●もの忘れが増えるが、自覚もある ●買い物や金銭管理などにミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している 	●同じことを何度も聞くようになる ●物や人の名前が出てこない ●置き忘れやしまい忘れが増える ●料理、買い物、金銭管理などが難しくなってくる	●「物を盗まれた」などの発言がきかれる ●衣服の着替え、食事、トイレなどがうまくできない ●家までの帰り道がわからなくなる ●もの忘れの自覚が乏しくなる	●食事、トイレ、入浴など日常生活に関することが、介助なしでは難しくなる ●車椅子やベッド上で過ごす時間が長くなる ●言葉数は少なくなるが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている
生活のポイント	●健康づくりや介護予防に取り組む ●地域とのつながり（社会参加）を大切にする ●認知症や介護について理解を深める ●かかりつけ医を持つ ●今後の生活設計や介護、金銭管理などについて考え、家族と共有しておく（ACP） ●緊急時の連絡先をわかるようにしておく		●早めに、かかりつけ医や各種相談窓口に相談する ●介護の悩みが増えてくる時期であり、必要に応じて介護保険サービスの利用を開始する	●できることを続け、安全に暮らせるための環境整備・制度やサービスの利用を増やす ●必要に応じて施設の情報収集など行う ●本人・家族の希望を聞き、人生の最期の過ごし方について話し合いをしておく 	
相談窓口	●都留市地域包括支援センター（認知症総合相談窓口・もの忘れ相談）　●かかりつけ医 ●警察（車の運転に関する相談等）　●消費者トラブル相談		●認知症疾患医療センター　●認知症サポート医　●山梨県認知症コールセンター　●山梨県ケアラー電話相談 ●山梨県若年性認知症相談支援センター　●若年性認知症コールセンター　●認知症初期集中支援チーム　●ケアマネジャー など		
予防や人との交流の場	●多様な通いの場（いーばしょ、いきいきふれあいサロン、老人クラブ、趣味　や公民館活動等） ●ボランティア活動　●いきいき心体測定会　●健康診断　●健康ジム など		●介護保険サービス など		
見守り等地域でサポート	●認知症サポーター・チームオレンジ等地域の見守り　●給食サービス　●緊急通報システム		●高齢者等SOSネットワーク　●GPS機器導入費補助金　●認知症高齢者等個人賠償責任保険事業		
家族支援	●介護者交流会　●認知症の人と家族の会　●認知症カフェ 等				
医療	●かかりつけ医　●認知症サポート医　●認知症疾患医療センター				

都留つるおさんの認知症のあゆみ

85歳男性　都留市で一人暮らしをしている、つるおさんの例です



認知症の疑い・認知症（軽度）

- もの忘れが多くなる
- 薬の飲み忘れもたまにある

日常生活は自立している　**要支援 1・2**



認知症（軽度～中等度）

- 約束や予定を忘れる
- 置き忘れやしまい忘れが増える
- 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる
- 「物を盗まれた」などの発言がきかれる
- 家までの帰り道がわからなくなる

誰かの見守りや日常生活に支援や介護が必要　**要介護 1・2**

認知症（中等度～重度）

- 着替え・食事・トイレに介助が必要
- 親しい人がわからなくなる
- 攻撃的な言動
- 意思疎通が難しく、ほぼ寝たきり

日常生活に介護が必要　**要介護 3・4・5**



スタート

地域包括支援センターに相談

「いーばしょ」や「いきいきふれあいサロン」「認知症カフェ」等に参加



みんなと交流する機会を大切にしています

かかりつけ医に相談

病院へ



毎日の散歩や「今生きてます体操」「楽ひざ体操」など、積極的に体を動かしています

緊急通報システムに登録

近所の仲間が見守り、声かけをしてくれます



野菜や魚も食べるよう心がけています



日常生活自立支援事業でお金の管理を手伝ってもらいます



できることは自分で行います



私の相談相手は家族や近所に住む民生委員さん

こまめな水分補給で脱水症対策も！

グループホームでの生活も検討してみる



ケアマネジャーに相談



これからの支援を一緒に考えてくれる心強い味方です

デイサービス
デイケア

通所型サービスも利用して心身の状態を維持します



定期受診

かかりつけ医や認知症疾患医療センター等へ



訪問介護
訪問看護 など

家事なども一緒にできるようにサポートしてもらっています



家族が見守りや手伝いに来てくれます





「SOSネットワーク」に登録しました見守りシールを貼っています p.12



近所や仲間が理解してくれて、散歩や草取り、農作業を楽しんでいます

成年後見人を検討しておく



自宅か施設か検討

介護老人保健施設・特別養護老人ホーム

施設では仲間や職員の方たちと交流がたくさんあり、安心して生活しています



家族が会いに来てくれます

施設で生活することを選択



自宅で生活することを選択

訪問看護・訪問診療

介護サービス・医療・家族や近所のサポートを受けて住み慣れた自宅で生活しています

訪問介護（ヘルパー）が身の回りのお世話

デイサービスを利用

日中は歌や会話を楽しみます



5 相談窓口

1 自分が認知症かどうか知りたい・もの忘れなど気になる

かかりつけ医



まずは身近なかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医を紹介してもらうことができます。

認知症サポート医

認知症の方や家族に寄り添った診療ができるまちのお医者さんです。

大戸内科医院
☎0554-45-3188

認知症疾患医療センター

認知症に関する専門的な相談などを行う機関です。

回生堂病院
☎0554-43-0101
山梨県認知症疾患医療センター▶

2 認知症について相談したい・介護保険などについて知りたい

認知症総合相談窓口・もの忘れ相談・認知症初期集中支援チーム（都留市地域包括支援センター）



認知症に関する総合相談窓口です。認知症の本人や家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の情報や相談など、気軽にご相談ください。

☎0554-46-5114

認知症初期集中支援チーム

認知症の専門家たちによって構成されたチームで、認知症の疑いのある人や、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなど相談に対応します。

山梨県認知症コールセンター

保健師や認知症介護経験者などが、電話をとおし認知症の方ご本人や介護されているご家族の様々な悩みをお聴きします。

☎055-254-7711

山梨県ケアラー電話相談

仕事を続けながら介護することが難しい、認知症ケアで困っているけど、どこに相談すればよいの？などお気軽にお電話ください。

☎055-223-1452
土曜・日曜・祝日・年末年始　午前9時～午後9時

3 若年性認知症について相談したい

山梨県若年性認知症相談支援センター

コーディネーターが医療、福祉、就労等の総合的な支援を行います。 **☎0553-22-2212**

若年性認知症コールセンター

若年性認知症のことを知ってください。
一緒に考えましょう。 **☎0800-100-2707**

4 認知症の人の介護をしている仲間と会い情報交換や介護の相談をしたい

（公社）認知症の人と家族の会 山梨県支部

「誰もが認知症になっても安心して暮らせる社会づくり」を目的に、認知症の理解の普及や同じ悩みを持つ者同士、お互いの苦労や悩みを相談し合うなどの活動をしています。

☎055-244-2771

（公社）認知症の人と家族の会（全国）

全国に支部があり、会員が励ましあい、助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指して活動しています。

代表　☎050-5358-6580
相談　☎0120-294-456
☎050-5358-6578

介護者交流会

現在介護している方、介護の経験がある方、介護に興味がある方が集まってリフレッシュや悩みを相談する会です。

☎0554-46-5114

5 権利擁護・成年後見制度・消費者トラブル・運転について相談したい

日常生活自立支援事業

認知症高齢者、知的障害、精神障害のために判断能力などが十分でない方が、住み慣れた地域で生活できるように、福祉サービスの利用手続きの相談・援助や、日常的金銭管理を行うことによって在宅生活を支援する制度です。

相談窓口：都留市社会福祉協議会
☎0554-46-5115

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、ご本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

相談窓口：都留市地域包括支援センター
☎0554-46-5114

消費者トラブル相談窓口



振り込め詐欺、電話詐欺、悪質商法による被害、訪問販売・通信販売などにおける事業所とのトラブルや架空請求ハガキの被害などをご相談ください。

警察安全相談：大月警察署 ☎0554-22-0110
消費生活相談：
・都留市市民課消費生活相談窓口 ☎0554-46-0170
・山梨県県民生活センター地方相談室
☎0554-45-5038

車の運転に関する相談 運転適性相談窓口



車の運転に不安のある方やその家族のために、運転免許の保有継続や取得に関する相談ができます。

・山梨県警察本部運転免許課都留分室
☎0554-43-4101
・山梨県警察本部運転免許課
☎055-285-0533

6 認知症に関する都留市の資源

1 見守りのための資源制度

都留市高齢者等SOSネットワーク

一人歩きのおそれのある方が、行方不明になった場合の早期発見の仕組みです。事前に登録し、速やかに協力機関に伝達し早期発見につなげます。

シールを貼った方が一人でいるところを見かけたときは、地域包括支援センターまたは警察にご連絡ください。





見守りシール

都留市GPS機器導入費補助金

位置情報検索機器(GPS)を導入する際、初期費用を介護する家族に補助します。

都留市認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症のある高齢者が他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊すなど法律上の賠償責任を負うことになった場合に補償されます。保険料は市が負担します。

都留市給食サービス

ご自宅で一人暮らしの高齢者や、高齢者のみで生活されている世帯の方や、重度の障害をお持ちの方々への食生活の改善と安否確認を行うためのサービスです。

緊急通報システム

ご自宅で一人暮らしの高齢者や、高齢者のみで生活されている世帯の方の、急病または事故等の緊急時に迅速に救助を求めることができる緊急通報システムです。

2 地域で支える取り組み

認知症サポーター

認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の方や家族を温かく見守り、支援する応援者です。
「認知症サポーター養成講座」を行っており、要望があれば事業所や学校、自治会等にうかがいます。



ロバ隊長
「認知症サポーターキャラバン」
マスコット

認知症サポート事業所

事業所内に1名以上の認知症サポーターを配置し、認知症の人とその家族への見守りや支援について取り組みを実施している事業所を認知症サポート事業所として登録しています。市内には、70カ所の事業所が認知症に対する理解を深め、見守りや声かけなどの取り組みを行っています。
登録事業所にはステッカーが配布され、山梨県ホームページ(右QR)に掲載されます。



チームオレンジ

地域で暮らす認知症の本人や家族について理解し、認知症サポーターや地域、近隣の関係機関等とつながり、地域全体で見守り合う取り組みです。
高齢者の見守りなどを地域の活動につなげ、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指す「チームオレンジ」を推進しています。



認知症カフェ

認知症カフェ(オレンジカフェ)は、認知症の方やそのご家族、地域の方や専門職など、誰もが気軽に集まり、お茶などを飲みながら交流や情報交換ができる場所です。
市内でも開催します。詳細は広報誌やホームページでお知らせします。





都留市地域包括支援センター　Tel 0554-46-5114

心配なことがあれば、まずはご相談ください

都留市ホームページ
認知症について

この冊子はレインボーくじを財源とした（公財）地域社会振興財団の交付金により作成しています。