

認知症の人と家族をみんなで支え合う地域へ

認知症ケアパス



認知症ケアパスとは・・・

認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症はとても身近な病気です。安心して暮らせるよう、このケアパスをお役立てください。



目次

1. 認知症について知りましょう

(1) 認知症について	1
(2) 認知症の種類	2
(3) 認知症の症状	2
(4) 早めに受診することのメリット	3
(5) 認知症の治療	4
(6) 認知症の方への接し方	5
(7) 認知症の方の様子の変化と家族の心構え・ 状態に合わせて利用できる支援の一覧表	6

2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

(1) 市で実施している事業	8
(2) 支援者として伝えたいメッセージ	11
(3) 権利と財産に関すること	12
(4) 運転免許自主返納制度	13

3. 相談機関・医療機関情報

(1) 相談窓口	14
(2) 医療機関	15
(3) 歯科医院	16
(4) 薬局	17



1. 認知症について知りましょう

》(1) 認知症について

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまう事や、脳の働きに不都合が生じることで、日常生活に様々な障害が生じ、6ヶ月以上にわたり、生活に何らかの支障がみられている状態をいいます。

1) 認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

加齢によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

2) 若年性認知症の特性について

65歳未満で、認知症を発症するため、多くの方が現役で仕事や家事をしています。仕事でミスが重なったり、家事の手順がわからなくなったり、少しずつ生活に支障がでてきます。働き盛り世代で発症するため、ご本人だけではなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。



家族がつくった

「認知症」早期発見のめやす

- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

ホームページ▶



※いくつか項目に当てはまるようでしたら、認知機能の衰えがあるかもしれません。まずにご相談下さい。(P.14を参照)

1. 認知症について知りましょう

》 (2) 認知症の種類

アルツハイマー型認知症

- ・嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- ・最近のことを忘れる
- ・緩やかに進行する
- ・本人が楽観的であり気にしない
- ・事実と異なることを話すことがある (作話)
- ・治療薬がある

前頭側頭型認知症

- ・興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- ・抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- ・交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- ・同じパターンの行動を繰り返す
- ・50歳位から発病することがある

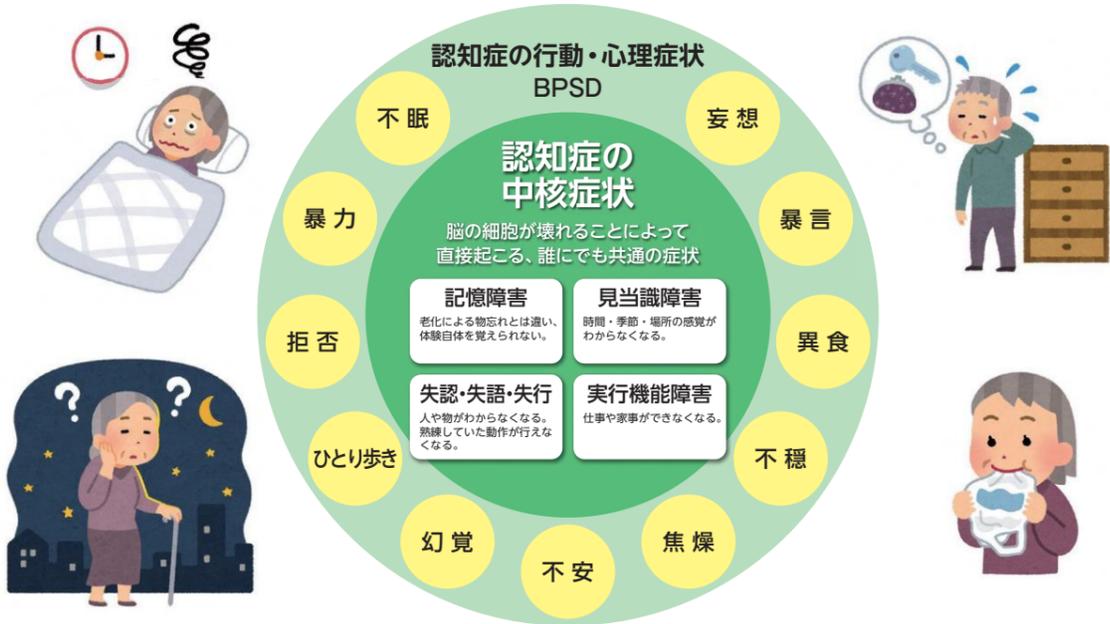
レビー小体型認知症

- ・人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- ・初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- ・歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

血管性認知症

- ・脳血管障害が起こるたび、段階的に進行する
- ・気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- ・悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする (感情失禁)
- ・記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- ・動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- ・脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる

》 (3) 認知症の症状



1. 認知症について知りましょう

》 (4) 早めに受診することのメリット

メリット1 治療で改善が期待できる

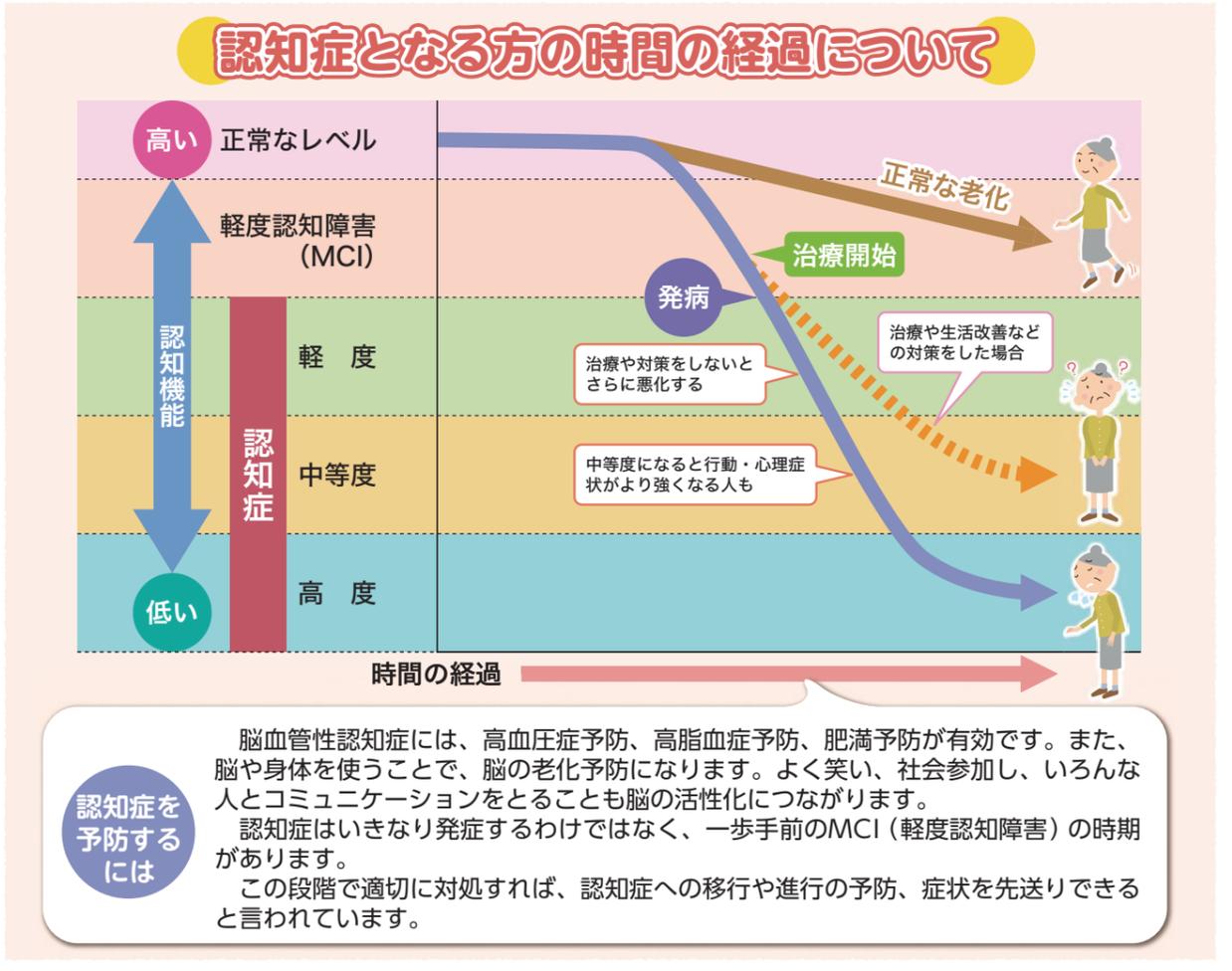
- ・アルツハイマー型認知症など、一度発症すると完治することが難しい病気の場合でも、お薬で進行を遅らせることができます。
- 一般的症状の場合もあります
- 正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。
- 甲状腺ホルモン異常の場合は、内服などの内科的治療でよくなります。
- 副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談の上で薬をやめるか調整すれば回復することがあります。

メリット2 今の状態を維持できる

- ・治療することによって、「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果がみられることがあるため、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

メリット3 認知症に向き合う準備ができる

- ・本人の認知機能が低下してしまう前に、MCI (軽度認知障害) の段階で受診し、少しずつ認知症についての理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能となります。
- ・認知症と診断されても、「あわてて騒がない」ことが第一です。医療機関に相談、受診する際には、ご家族からの情報がとても大切です。認知症になった方の行動を一步下がって観察し、症状や出来事のメモをとっておくと、伝える情報を整理することができます。



1. 認知症について知りましょう

》 (5) 認知症の治療

主な治療には、ご本人の感情や興味を刺激し心の安定をはかる「非薬物療法」と、アルツハイマー型認知症のお薬による「薬物療法」があります。

1) 薬を使わない方法

リハビリテーションには、脳の各部の機能低下を抑えるための書き取りや計算、音読のほか、残された脳の機能に刺激を与えて活性化させる「アロマテラピー」、「回想療法」や「音楽療法」、「園芸療法」など、さまざまな方法があります。

2) 薬物療法

日本人にもっとも多いアルツハイマー型は中核症状を抑える薬が4種類あり、その状態により単独、または併用で使用されます。また、レビー小体型認知症に有効である薬も確認されています。

◆ 認知症の治療薬

薬品名	適応範囲				服薬方法
	アルツハイマー型認知症			レビー小体型認知症	
	軽度	中等度	高度		
アリセプト®* (ドネペジル塩酸塩)	○	○	○	○	内服
レミニール®* (ガランタミン)	○	○			内服
リバスタッチ/イクセロンパッチ®* (リバスチグミン)	○	○			貼付
メマリー®* (メマンチン)		○	○		内服

※®は登録商標マーク

気になる認知症のくすりについて～最新情報～

いちい薬局 五所川原敷島町店 薬剤師 白戸 亜沙美 先生

認知症は、一度発症すると完全に良くなることはありませんが、その前段階で見つかった場合は改善する可能性があります。認知症の前段階は、MCI（軽度認知障害）と呼ばれており、この段階で見つかった場合は、食事、運動、社会参加などの取り組みにより、約半数の方が認知症に進まないということがわかってきています。そのため、認知症を見つけることが重要なのではなく、このMCIを見つけることが重要であり、その先の認知症予防に繋がります。

ところで、認知症は症状が発症する何年前から脳内の変化が始まっているか、ご存知でしょうか。実は、脳内での変化は認知症と診断される20～30年前から始まっています。仮に80歳で認知症と診断された場合、50歳頃から既に脳内の変化が起きています。この認知症の病態は、βアミロイドと呼ばれる異常なタンパク質が原因で、長い年月をかけて脳内に蓄積し、神経を変性させます。これまでの薬物治療は「ドネペジル」や「ガランタミン」といった、脳内の神経伝達物質を増やすことで認知症の進行を遅らせる薬しかありませんでした。しかしながらようやく2023年12月、本邦で新しい治療薬である

「レカネマブ」の保険適用が認められました。この「レカネマブ」は、認知症の原因物質であるβアミロイドが今よりも蓄積しないようにする薬です。その結果、認知症の発症を遅らせる可能性が高まります。残念ながら根本治療薬ではないので、完全に治す事はできませんが、これまで以上に認知症の原因治療に近づいたと言えます。このように「認知症」を取り巻く環境は、進歩し続けています。今、皆様に来ることは、現在のご自身の状態を知り・その変化に早く気づき、対処することです。市では「もの忘れ検診」を実施しておりますので、ぜひ受診してみてくださいはいかがでしょうか。



1. 認知症について知りましょう

》 (6) 認知症の人への接し方

認知症の人の気持ちを知ろう

不安な気持ち
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち
「何でこれができないのか」

申し訳ない気持ち
「家族に迷惑をかけている」



認知症の人との接し方

驚かせない

急がせない

自尊心を
傷つけない



具体的な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 | 声をかけるときは一人で
声がけをする

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

6 | おだやかに、はっきりと
した話し方を心がける

7 | 相手の言葉に耳を傾けて、
ゆっくり対応する



1. 認知症について知りましょう

▶▶ (7) 認知症の方の様子の変化と家族の心構え・認知症の状態 に合わせて利用できる支援の一覧表

		時間の経過				
		正常	MCI (軽度認知障害)	軽度	中等度	高度
本人の様子	<p>★認知症の疑い</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●「あれ」、「それ」、「あの人」など代名詞が増える ●ヒントがあれば思い出す ●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ●買い物や金銭管理、書類作成を含め日常生活は自立している 	<p>★認知症はあるけど日常生活はほぼ自立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●約束が思い出せない ●ゴミ出しができなくなる ●やる気がでない ●食事したことを忘れる ●買い物やお金の支払いにミスはあるが日常生活はほぼ自立 ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる 	<p>★誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●薬を正しく飲めない、たびたび道に迷う ●買い物など、今まで出来ていたことにミスが目立つ 	<p>★日常生活に手助け・介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●自宅がわからなくなる ●ひとり歩きが多くなる ●妄想が多くなる ●すぐ興奮する ●時間や場所がわからない ●ついさっきのことも忘れる ●財布などを盗まれたと話す (物盗られ妄想) 	<p>★常に介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●表情が乏しい ●尿や便の失禁が増える ●ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい ●日常生活に介護が必要 	本人の様子
	家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やボランティア活動など、社会参加してもらうよう働きかけましょう。 ●家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。 ●いつもと違うと思ったら、医療機関を受診しましょう。 ●認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ●今後の生活設計 (介護・金銭管理) について考えましょう。 	<p>★医療や介護について学びましょう</p> <p>★失敗しないように手助けしましょう</p> <p>★介護保険サービスなどを利用しましょう</p>	<p>認知症の種類 (アルツハイマー型認知症、血管性認知症など) により今後の経過や介護の方法が違います。間違った対応は本人の症状を悪くさせる原因にもなります。医療や介護について学び、周囲が適切に対応することで穏やかに暮らしていくことも可能です。</p> <p>今までできていたことも少しずつ出来なくなることが多くなります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもあるので、さりげない手助けをしましょう。</p> <p>介護者が休息する時間も大切です。介護保険制度を上手く利用し、ご家族に負担がかかりすぎないようにしましょう。また、同じ立場の人の集まり (認知症カフェ P.10参照) で話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つ事も大切です。</p>	家族の心構え	
相談	地域包括支援課・認知症疾患医療センター・ケアマネジャー・認知症の人と家族の会・各種電話相談					相談
予防	介護予防教室・通いの場など		通所介護 (デイサービス)・通所リハビリ (デイケア) など			予防
	高齢者大学・老人クラブ活動・ボランティア活動・回想法教室など					
	健康相談・まちかど相談薬局・もの忘れ検診・市民検診など					
生活支援	住民や民生委員等の見守り・認知症サポーター養成講座・シルバーSOSネットワーク		ワーク、GPS、おでかけ見守りシールなど			生活支援
	弁当の配達・日用品の配達・移動支援・高齢者除雪支援サービス・日常生活認知症		自立支援事業・成年後見制度など カフェなど			
医療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・認知症疾患医療センター					医療
	訪問診療・訪問看護など					
介護	介護サービス (デイサービス・通所リハビリ・訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護・福祉用具貸与・住宅改修など)					介護
入所	サービス付き高齢者向け住宅・高齢者有料老人ホーム等		老人保健施設・認知症高齢者グループホーム			入所
			特別養護老人ホーム等			

*** 介護サービスの利用には、介護保険認定申請が必要です。地域包括支援課及び在宅介護支援センターへご相談下さい (P.14を参照) ***

2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

》(1) 市で実施している事業 (窓口：地域包括支援課)

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで、簡単な質問に答える検査です。(予約制)

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民
※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。



認知症地域高齢者見守り事業

QRコードが印刷された「おでかけ見守りシール」を無料で差し上げています。

このシールは、行方不明になるおそれのある方や、外出に心配のある方の、衣類や持ち物に貼って使用します。行方不明になった際などにQRコードを発見者が読み取ることで、ご家族や関係機関に発見通知メールが届き、インターネット上の伝言板を通じて直接連絡を取り合うことができます。

行方不明時は早期発見に役立ちますので、お気軽にご活用ください。



▲おでかけ見守りシール

GPS機器提供事業

行方不明になった時にGPS(全地球測位システム)で居場所を確認できる機器を提供しています。専用の靴に装着できるものもありますので、外出に不安がある方がいらっしゃいましたら、ご利用をご検討ください。

初期登録料…無料(市が負担)

月額利用料…使用機器により、638円または2,090円(税込)



シルバーSOSネットワーク

在宅高齢者の行方不明者が発生した際、捜索依頼を受け、発見協力事業所や関係機関等に情報提供を行います。可能な範囲で捜索に協力してもらい、行方不明者の保護に努めます。

登録を希望される方は、ご連絡ください。



認知症初期集中支援チーム

チーム員は、認知症サポート医、保健師、社会福祉士などからなり、支援が必要な方のお宅を訪問し、医療機関への受診を勧めたり、生活改善に関する助言を行います。

専門職の訪問による支援を希望される方、地域に心配な方がいらっしゃるという方はご相談ください。

認知症地域支援推進員

認知症ケア体制の強化のため、地域包括支援課には「認知症地域支援推進員」を配置しています。(令和6年3月時点で4人)

役割

- ・認知症の人やその家族の相談支援を行います。
- ・市民の方に対し、認知症を身近な病気として理解していただくための活動を行います。(認知症セミナー、認知症サポーター養成講座の開催など)
- ・認知症の人やその家族が、必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう、医療機関等の関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。

介護予防事業

認知症予防にも役立つ各種教室を開催しています。

※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。



いきいき教室

体操や脳のトレーニングを通じて要介護にならないための活動をする、趣味や生きがいづくりに役立つ教室です。

ノルディック・ウォーク

両手にポールを持ち、地面を突きながら歩くスポーツです。足、腰、膝などにかかる負担を軽減できる全身運動です。

ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。

認知症フォーラム

身近な病気である認知症について、市民の方と認知症の方を支援する関係者が、情報を共有し、理解を深める場として、毎年開催しています。

医療福祉介護及び市内学校の関係団体が参加し、認知症の正しい理解や対応、予防法についての普及啓発を行っています。



2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

》(1) 市で実施している事業 (窓口：地域包括支援課)

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

認知症の人とその家族、地域住民の方が気軽に参加し、認知症について学んだり、おしゃべりを楽しんだりできる場所です(申込不要)。

日時…毎月第2日曜日 10:00～12:00

※日程の詳細は広報、ホームページをご確認ください。

場所…中央公民館 2階会議室

参加費…200円(茶菓子代)

【問合せ先】地域包括支援課



認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせる街づくりのために、あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは…

なにか特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です！



「キャラバン・メイト五所川原」の方々が講師となり、市内の学校、企業、団体等に出張し、講座を随時開催しています。

講座内容(所要時間90分)…①講話「認知症の理解について」

②寸劇「認知症の方への対応方法について」

※受講修了者には、認知症の理解者である証「認知症サポーターカード」をお渡しします。



五所川原市では令和6年3月末時点で、

6,387人の

認知症サポーターが養成されています！

【問合せ先】地域包括支援課 (開催日時、場所、参加人数を決めてご相談ください。)

2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

》(2) 支援者として伝えたいメッセージ

心に残る事例がある。

周囲の方は、高齢で一人暮らしの方に物忘れなどが目立つようになると、認知症ではないか、火事を出さないかと心配します。また、早く施設に入所した方が安心だと。

もし自分が認知症になったら、周りの助言を聞いて施設に入所しようと思うでしょうか。私が関わって来たほとんどの方は、自宅で生活したい、自分は大丈夫だとおっしゃいます。そんな一人の女性の事をお伝えします。その女性の室内は、床が新聞紙やチラシ、食べ物の空袋などで埋め尽くされ、その上を壁に手をつきながら歩くため、いつ転ぶか分からない状態でした。病院受診、介護申請の勧めを拒否しますが、新聞を取り続ける事しか社会とつながるところがないと話します。

ある日、新聞配達員が二日分の新聞が溜まっている事を心配し、近所の方に声をかけ、関係機関や警察と立ち合って自宅へ入ると、ご本人は怪我をして動けない状態でした。命に関わると判断して救急車を要請、乗り込む際に私の手を振り払うようにしたため、ご本人の意思に反してしまったと思いました。

次の日の午後、病院へ顔を出すと「もっと早く来るかと思っていた。」と笑顔で出迎え、受診を拒否していたとは思えない程、病院スタッフと冗談話をしています。また、被害妄想の対象だった親族には感謝をし、私の提案する退院後の施設入所を了承して下さいました。



関わるみなさんに伝えたい…

認知症の方が住み慣れた自宅で生活していくためには周囲や関係機関等の見守りと連携が必要です。ご本人が納得していない状況で、介護サービスの利用や施設入所を進める事は難しく、私達はタイミングを待ちます。

沢山の方が気にかけて下さり、連携して下さったことで、この女性はそのタイミングをギリギリの所で見逃さず、次の支援に進めたケースだと思っています。

これからも地域のみなさんと共に、自分が認知症になったらこうしてほしいと思うような支援をしていきたいと思っています。

(市内在宅介護支援センター相談員 K. Fより)

》 (3) 権利と財産に関すること

こんなことでお困りではないですか？

<p>契約 に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 福祉サービスを使うための契約手続きが分からない ✓ 施設入所したいけど、内容が分からない 	<p>財産 に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 通帳やお金の管理に不安がある ✓ 相続手続きが必要だが、本人が判断できない
<p>家族や地域の方 に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 訪問販売や特殊詐欺の被害を受けている方が地域に居る ✓ 障がいがある子供の将来が心配 	<p>制度 に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 成年後見制度の利用手続きについて知りたい ✓ 身寄りがないので将来に備えてどのような制度があるのか知りたい

成年後見制度

認知症などにより理解力や判断力が不十分となった人に代わって、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、財産管理、契約の締結や取り消しなどを支援する制度です。

日常生活自立支援事業

- 福祉サービスを利用したいけれど、手続きの仕方がわからない人
- 銀行に行ってお金を下ろしたいけれど、自信がなく誰かに相談したい人
- 毎日の暮らしのなかでは、いろいろな不安や疑問で判断に迷ってしまうことがある人

このような場合に、福祉サービスの利用手続きや、日常的金銭管理などのお手伝いを行うサービスです。



お困りごとをご相談ください！

問い合わせ先

- ✿ 西北五圏域権利擁護センター
☎0173-34-3494
五所川原市字幾世森218番地6 (五所川原市社会福祉協議会)
- ✿ 五所川原市役所 地域包括支援課



》 (4) 運転免許自主返納制度

ドライバーのみなさんへ

「運転免許自主返納制度」をご存知ですか？

運転に不安を抱えながら運転を続けると、事故を起こしたり事故に遭う可能性が高くなります。そうなる前に、「運転」を卒業することも考えてみませんか？



運転免許を自主返納するためには？

受付場所	対象者	窓口開設日 ※毎週土曜日、年末年始は休み	受付時間
青森県運転免許センター (青森市)	青森県内に 住所地が ある方	○月～金曜日 (祝日を除く) ※金曜日は、運転経歴証明書の申請を受け付けておりません。	【月～金曜日】 9:00～16:00
八戸自動車運転免許試験場 (八戸警察署)		○日曜日 ○月～金曜日 (祝日を除く) ※第2第・4金曜日は、運転経歴証明書の申請を受け付けておりません。	
弘前自動車運転免許試験場		○第2・第4日曜日 ○月～金曜日 (祝日・第1・第3金曜日を除く)	※窓口の混雑状況に応じて、お待ちいただく時間が長くなる場合があります。
むつ自動車運転免許試験場 (むつ警察署)		○第1・第3日曜日 ○月～金曜日 (祝日を除く) ※第1・第3金曜日は、運転経歴証明書の申請を受け付けておりません。	
各警察署	○月～金曜日 (祝日を除く)		

運転免許証を返納してしまうと、身分証明となるものがなくなってしまうのでは…？

自主返納された方や運転免許を更新せずに失効させた方は、申請していただく「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。「運転経歴証明書」は、運転免許証と同じく、顔写真が付いており、金融機関等で身分証明書として使用することができます。期限は無期限で、更新する必要はありません。詳しくは、お近くの警察署または各試験場にお尋ねください。



運転免許自主返納者を自治体や民間企業が支援しています。

このシールがはってある協賛店やタクシーに運転経歴証明書を提示すると、商品購入時の割引・ポイント増やタクシー料金の割引などが受けられます。



※協賛企業等の確認は、最寄りの警察署で一覧をいただくか、青森県警察のホームページ「運転免許自主返納者支援事業について」をご覧ください。

青森県警察ホームページ▶



3. 相談機関・医療機関情報

》(1) 相談窓口



お近くの認知症・介護の相談窓口

まずはこちらにご相談ください

五所川原市地域包括支援課 五所川原市宇布屋町41番地1（五所川原市役所内） 【担当地区】五所川原市全域	☎0173-35-2111
市浦在宅介護支援センター 五所川原市相内273番地（市社協市浦支所） 【担当地区】市浦地区	☎0173-62-3303
金木在宅介護支援センター 五所川原市金木町川倉七夕野426番地11（市社協金木支所） 【担当地区】金木地区	☎0173-54-1051
祥光苑在宅介護支援センター 五所川原市大字沖飯詰字帯刀357番地1 【担当地区】三好・毘沙門・中川（新宮除く）	☎0173-36-3300
白生会在宅介護支援センター 五所川原市大字金山字竹崎254番地 【担当地区】五小学区・新宮・松島（太刀打、一野坪）	☎0173-33-3102
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター 五所川原市字幾世森218番地6 【担当地区】南小学区（中央1丁目～4丁目・鎌谷町・烏森・一ツ谷含む）	☎0173-34-3494
青山荘在宅介護支援センター 五所川原市大字金山字盛山42番地8 【担当地区】飯詰・松島町・松島（金山、米田、唐笠柳、石岡、吹畑、漆川）・長橋（松野木、神山、戸沢）	☎0173-35-5225
さかえ在宅介護支援センター 五所川原市大字水野尾字懸樋222番地3 【担当地区】栄（湊、稲実、姥苅、みどり町）・松島（水野尾）・長橋（浅井、野里、福山）・中央5～6丁目	☎0173-38-3000
うめた在宅介護支援センター 五所川原市大字梅田字福浦405番地2 【担当地区】栄（七ツ館、広田）・梅沢	☎0173-28-2829
あかね在宅介護支援センター 五所川原市大字前田野目字長峰112番地2 【担当地区】七和・長橋（豊成）	☎0173-29-3532

認知症に関する相談窓口

つがる総合病院認知症疾患医療センター ☎0173-35-8753 五所川原市岩木町12-3（平日）10:00～15:00	若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707（無料） 【月～土（年末年始、祝日除く）】10:00～15:00 ただし水曜日 10:00～19:00
布施病院 医療連携室 ☎0173-35-3470（代表） ☎0173-35-3472（医療連携室直通） 五所川原市芭蕉18-4（平日）8:30～12:00、13:00～16:00	青森県若年性認知症総合支援センター ☎0178-38-1360 【月～金 9:00～16:00】（年末年始、祝日除く）
かなぎ病院 もの忘れ相談室 ☎0173-53-3111（代表） 五所川原市金木町菅原13-1（平日）9:00～17:00（要予約）	公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部 ☎0178-34-5320 八戸市鮫町字居合1-3（水・金 13:00～15:00）

3. 相談機関・医療機関情報

》(2) 医療機関情報



県内の認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」では、認知症疾患に関する鑑別診断などの専門医療の提供や専門医療相談等を実施しています。詳細については、各センターにお問い合わせください。

県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター 青森市三内字沢部353-92 相談受付時間：月～金9時～16時（祝日、年末年始除く。）	センター専用電話：017-788-2988
弘前愛成会病院認知症疾患医療センター 弘前市北園1丁目6-2 相談受付時間：月～金9時～17時、土曜9時～12時（祝日除く。）	センター専用電話：0120-085-255
青南病院はちのへ認知症疾患医療センター 八戸市田面木字赤坂16-3 相談受付時間：月～金8時～16時	センター専用電話：0178-27-5977
高松病院認知症疾患医療センター 十和田市三本木字里ノ沢1-249 相談受付時間：月～金8時30分～17時15分、第1・3・5土曜8時30分～13時45分（祝日除く。）	センター専用電話：0176-23-7785
つがる総合病院認知症疾患医療センター 五所川原市字岩木町12-3 相談受付時間：月～金10時～15時（祝日、年末年始除く。）	センター専用電話：0173-35-8753
むつ総合病院認知症疾患医療センター むつ市小川町1丁目2-8 相談受付時間：月～金9時～16時30分（祝日、年末年始除く。）	センター専用電話：0175-23-3373 （FAX兼用）

認知症に積極的に対応している医療機関

(医社) 清泉会 布施病院 五所川原市宇布屋18-4 ☎0173-35-3470	黒石市国保黒石病院 黒石市北美町1丁目70 ☎0172-52-2121
津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所 五所川原市一ツ谷508-7 ☎0173-35-2542	(医社) 来蘇園会 黒石あけぼの病院 黒石市あけぼの町52 ☎0172-52-2877
(医) 守生会 中村整形外科医院 五所川原市一ツ谷508-12 ☎0173-34-0123	青森県立つくしが丘病院 青森市大字三内字沢部353-92 ☎017-787-2121
(一財) 愛成会 弘前愛成会病院 弘前市大字北園1丁目6-2 ☎0172-34-7111	(社) 慈恵会 青い森病院 青森市大字大谷字山ノ内16-3 ☎017-729-3330
(医社) 聖康会 聖康会病院 弘前市大字和泉2丁目17-1 ☎0172-27-4121	芙蓉会病院 青森市大字雲谷字山吹93-1 ☎017-738-2214
津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 弘前市大字藤代2丁目12-1 ☎0172-36-5181	おだぎりメンタルクリニック 青森市堤町2丁目15-13 ☎017-777-1521
(医) 元秀会 弘前小野病院 弘前市大字和泉2丁目19-1 ☎0172-27-1431	青森保健生活協同組合 協立クリニック 青森市東大野2丁目2-2 ☎017-62-5511
(医) 聖誠会 石澤内科胃腸科 弘前市新町151 ☎0172-34-3252	諏訪沢クリニック 青森市諏訪沢丸山66 ☎017-726-3857
(医) サンメディコ 下田クリニック 弘前市城東中央4丁目1-3 ☎0172-27-2002	南内科循環器科医院 青森市岡造道1丁目17-8 ☎017-741-1616
山口医院 弘前市若葉1丁目6-4 ☎0172-39-2311	とよあきクリニック 青森市浜田2丁目15-5 ☎017-762-3100
弘前大学医学部附属病院 弘前市大字本町53 ☎0172-33-5111	

》 (3) 歯科医院



※青森県歯科医師認知症対応力向上研修修了者のいる歯科医院を掲載しています。

アップル歯科医院 稲実字米崎118-2 ☎0173-39-1171	津島歯科 大町501-15 ☎0173-34-2050
工藤歯科医院 大町37-5 ☎0173-34-8883	成田歯科診療所 旭町27 ☎0173-34-2343
高満歯科医院 川端町3-6 ☎0173-34-2468	

**「難聴」は認知症の大きなリスクです
「年のせい」と放置せず、ぜひ対策しましょう!**

難聴（聴力低下、聞こえの悪さ）は、認知症を発症、進行させやすくする最大の要因です。



「難聴」が認知症につながる理由

① 脳の活動が減る

「音」の情報が脳に入りにくくなる分、脳が使われなくなります。「耳から外部の音の情報をキャッチする⇒内容を判断して適切な対応をする」という一連のはたらきが減ってしまうため、脳が衰えやすくなります。

② コミュニケーションが減る

耳が遠い人は、他者とのコミュニケーションが減りがちです。耳が遠い人に対して、周りの人は大きな声で話しかけますが、いつも大きな声で話すのは疲れてしまうため、話す内容が必要最小限になってきます。また、耳が遠い本人も、周りの人が何を言っているのか分からず、何度も聞き直すことを心苦しく感じることから、会話の機会が減ってしまいます。人とのコミュニケーションは、認知症を予防し、進行を遅らせるための最高の対策ですが、難聴はこの対策を妨げてしまいます。

◎ 聞こえにくさを感じたら、そのままにせず耳鼻科を受診しましょう。

耳の病気を放置すると難聴が進んでしまうことがあります。

目が悪ければ眼鏡をかけるように、**耳も補聴器を使って聞こえを改善することをおすすめします。**補聴器はうまく聞こえるように調整したり、慣れたりするまでに少し時間がかかりますので、補聴器のプロ（耳鼻科医、補聴器販売員など）と相談していきましょう。

》 (4) 薬局



※青森県薬剤師認知症対応力向上研修修了者のいる薬局を掲載しています。

あおい薬局 弥生町3-5 ☎0173-23-3810	つがる調剤薬局 柳町1-4 ☎0173-35-1916
いちい薬局五所川原敷島店 敷島町58-1 ☎0173-26-7228	ドレミ薬局 柳町4-9 ☎0173-38-5771
いちい薬局五所川原芭蕉店 字芭蕉15-13 ☎0173-26-7381	ノア調剤薬局 金木町沢部468-1 金木タウンセンターノア内 ☎0173-54-1007
えびな調剤薬局本店 川端町11-5 ☎0173-34-3333	ひなた薬局 錦町1-91 ☎0173-26-6106
オーロラ薬局 稲実字米崎119-11 ☎0173-38-5166	ファルマ ーツ谷薬局 ーツ谷508-9 ☎0173-39-2277
かなぎ調剤薬局 金木町金木菅原9-1 ☎0173-54-1111	マル大・辻薬局 大町508-9 ☎0173-34-3005
共創未来五所川原薬局 ーツ谷516-13 ☎0173-38-5131	みちのく調剤薬局 姥苅字船橋245-2 ☎0173-26-5580
ケンコー薬局 上平井町83 ☎0173-35-4247	緑の森薬局松島 松島町2丁目89-11 ☎0173-34-1551
サカエ薬局西北 川端町11-8 ☎0173-38-6800	めぐみ薬局 中央1丁目40-3 ☎0173-38-4050
そうごう薬局 五所川原店 中央2丁目24 ☎0173-38-3030	薬局たまーち 田町田114-1 ☎0173-26-7670
そうごう薬局 西北店 鎌谷町163-3 ☎0173-26-6668	薬局マーチ 中央5丁目15 ☎0173-33-1655

認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言

本格的な高齢化社会を迎え、現在、高齢者の7人に1人が認知症であると言われています。

認知症の人を支える側として、あるいは、認知症の当事者として、誰もが、認知症に何らかの関わりあいを持つ時代となりました。

五所川原市は、認知症の人が、このふるさと五所川原で、尊厳を保ち自分らしい生活を送ることができるよう、「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり」に力を注ぐことをここに宣言します。

1. よく笑い、よく運動し、食事に気を付けて、認知症になりにくい心と体をつくるよう努めます。
1. 周りのことに常に関心を持ち、あれ、なんか変!?と思ったときは、声をかけたり、誰かに相談したりするよう努めます。
1. 認知症は特別な病気ではなく、わたしたち自身や家族、身近な周囲にも起こりうる病気だということを心にとどめ、認知症の人に対し、常に思いやりを持って接します。
1. 子供から大人まで、あらゆる世代の市民が心を一つにして、認知症の人が生きがいを持って、安心して暮らせるまちをつくります。

平成28年10月29日

発行 令和6年3月（第5版）

発行所 五所川原市布屋町41番地1
五所川原市 福祉部 地域包括支援課

連絡先 0173-35-2111(代) 0173-38-3939(直通)

