

須坂市認知症安心サポートガイド

認知症になっても
私のままで暮らせるまちを
目指して



この冊子が、認知症について不安に
感じているあなたとあなたを支える
人にとって、これからの生活を前向き
に生きるヒントとなることを願って
います。

須坂市認知症サポーターの証

オレンジクローバー

三つ葉のクローバーの花言葉
「希望」



須坂市

認知症になっても 私のままで暮らしていくために大切なこと

～須坂市の認知症の人からのメッセージ～

今までの生活を 続けていきたい

認知症だからって何もできないと決めつけるのではなく、やりたいことを続けられることが大切。認知症になってもできることはたくさんある。自分のことは自分で決めたい。



家族や仲間に協力してもらい、 つながりを持ち続けたい

自分でも分からなくなっている自覚はあるから切ない気持ちもある。周りから「大丈夫」と言ってもらえると安心する。人との付き合いを断らないようにしている。



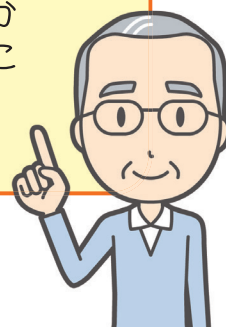
家から一歩出てみる ことが大事

今日一日を楽しく過ごしたい。応援してくれる仲間がいると「こんなことをやってみよう」と助け合える。参加して自分の目で見て、確かめることが一番。



やりたいことを 続けられるように 応援してほしい

生活する上でうまくいっていること、反対に不便なことは、認知症の人にしかわからない。だからこそ、認知症の人の思いを聴いてほしい。



「新しい認知症観」という考え方

認知症になったら、何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があることなど、認知症の人が基本的人権を有する個人として認知症とともに希望をもって生きるという考え方のことです。

(2024年12月策定 国の「認知症施策推進基本計画」より)

須坂市は「認知症になっても私のままで暮らせるまち」を目指し、人とのつながりや周囲の理解、思いやりの心を大切にし、その環境づくりを推進していきます。

認知症とは

認知症は誰もがなりうる可能性があります。
様々な原因で脳の働きが低下し、日常生活に
支障をきたした状態をいいます。



認知症の気づきチェック！

いくつか思い当たることがあれば相談や受診を考えてみましょう

☒ 約束を忘れる、 間違える	☒ 今までできていたこと（料理や運転など） でミスが目立つ	☒ 複雑な話が理解し にくくなった
☒ しまい忘れること が増え、探し物が 多い	☒ 小銭の支払いなど、 細かい計算が苦手 になった	☒ 慣れた所で 道に迷う
☒ 同じことを 何度も聞く	☒ ぼーっとしてること が増えた、怒りっぽ くなった	☒ 話を合わせたり、 取り繕うことが増 えた
☒ 服がうまく着られな い、季節に合った服 が選べないなどある	☒ 大切な物を 盗まれたと言う	☒ 見えないはずの 物や人が見える

※体調によって症状が現れやすくなる場合もあります。いつ頃から症状が出現しているか、これまでに比べてどう変化しているかなど注目してみましょう。受診時に、これをもとに相談してみるのも良いでしょう。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- ヒントがあると思い出せる
- 曜日や日付を間違えることがある



認知症のもの忘れ

- ◆ 経験したこと全体を忘れている
- ◆ 目の前の人や誰なのかわからない
- ◆ 置き忘れ・紛失が頻繁にある
- ◆ 食べたこと自体を忘れている
- ◆ 約束したこと自体を忘れている
- ◆ ヒントがあっても思い出せない
- ◆ 月や季節を間違えることがある

主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症

最も多く一般的。脳の全般的な機能低下が緩やかに進行する。物忘れから始まり、特に最近のことを忘れる。

軽度アルツハイマー型認知症の治療があります。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因。気分や意欲の落ち込みがある。記憶障害は軽いことが多く、障害を受けた部位により症状が異なる。

レビー小体型認知症

実際には見えないものが見える幻視や妄想がみられる。手足のふるえ、筋肉の硬直など自律神経症状が起こることもある。

認知症の人の気持ちと周囲の人の対応

CASE 1 好きだった料理がうまく作れなくなった

本人の気持ち



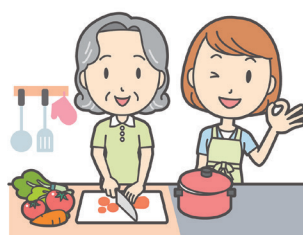
- ・役に立ちたい
- ・子どもたち喜んでくれるかな
- ・今までやってきたのだからできるはず

対応例

- ・危険がないように見守り声をかけながら、できることや得意なことをやってもらいましょう
- ・皮むきや包丁で切るなど1つ1つの作業は上手にできることもあります

家族の気持ち

- ・火事が心配
- ・余計なことしないで欲しい



できることを
続けることで、生き
生きと生活する事が
できます

CASE 2 「財布を盗まれた」と言うようになった

本人の気持ち



- ・自分がなくすはずがない
- ・家族が預かってくれて
いるのかな？

対応例

- ・本人の気持ちになって「それは大変だね」と味方になってあげましょう
- ・自分で見つけることができると安心します
- ・置き場所を決めて、目で分かるようにするなど工夫しましょう

家族の気持ち

- ・人のせいにしないで欲しい
- ・しょっちゅうなくして困る
- ・置き場所を
決めておけばいいのに



身近な人が疑われやすいですが、
周囲が穏やかに対応することで
本人も穏やかになることがあります

自分のことは自分で決められるようにサポートしましょう

受診してくれない

理由を聞いてみましょう。検査が怖い、認知症と診断されたくないなどの不安があるかもしれません。心配していることを伝え、「隠れている病気がないか、一緒に診てもらおう。」と誘ってみるのも一つの方法です。

デイサービスに行きたがらない

本人に合う場所やプログラムを探したり、一緒にオレンジカフェに行くことから始めてもいいですね。離れる時間を作ることでお互いのリフレッシュになる場合もあります。行き始めたら楽しく通っている方も多くいます。



頑張り過ぎない介護を心掛けましょう

認知症の人の介護は、家族の精神的な負担が大きくなりがちです。家族自身が健康であるために、家族だけで抱え込まないことが大切です。

- 家族間で役割分担をしたり、親族や本人の親しい人を頼りましょう
- 介護サービスの利用を検討しましょう
- 相談できる人や場所を探しましょう〔3・4ページ〕
- 自分の時間を作り、趣味など楽しみましょう（1日1回はホッとできる時間をもちましょう）
- ご自分の体調に不安を感じたら、受診しましょう
- 近所の人や民生児童委員さんに病気のことを伝えて、見守りの目を増やしましょう



※認知症が進行した後のことについて、ご本人や家族で相談しておきましょう。
お金や財産の管理、延命治療や医療をどの程度行うのかなど

認知症家族のつどい

年4回開催予定

認知症の方を介護するご家族が情報交換をしたり、日々の思いを話せる場所です。

※場所・日時等の詳細は市報をご覧ください
ただくか、地域包括支援センターにお問合せください。

参加者の声

経験談を聞いたことで、対応の方法や症状がどのように進行していくのか勉強になりました

同じような経験をされている人がいて心強かった



運転免許の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、周りから「運転が心配」と言われた時は、運転免許の自主返納をすることができます。運転免許を返納した後の生活（買い物や受診）について話し合しましょう。



相談先

- | | |
|-------------|----------------|
| ○北信運転免許センター | ☎ 026-292-2345 |
| ○安全運転相談ダイヤル | ☎ #8080 |
| ○須坂警察署 | ☎ 026-246-0110 |

認知症にやさしい本棚

認知症家族の対応、認知症のご本人の気持ちを書いた本など取り揃えています。

場所：地域包括支援センター（市役所2階）



須坂市の仲間づくり・交流の場

毎日を楽しく過ごすためにも、家族はもちろん、地域活動や趣味のサークルなどに積極的に参加し、人と交流する機会をもつことが大切です。須坂市では、多くの地域活動（運動サークルやふれあいサロンなど）や介護予防教室が開催されています。

介護予防教室



地域の運動サークル



認知症カフェ



オレンジカフェ

毎月第4日曜日 13:30 ~ 15:00
場所：悠々オアシス（小河原町）



カフェゆめかおり

毎月第2金曜日 13:30 ~ 15:30
場所：NPO 法人 良風来（南原町）

参加者の声

認知症に限らず、ざっくばらんにいろんな話ができる

話せば気持ちが軽くなる！

話を聴いてもらえて介護のストレスがスッと消えて気持ちが楽になった



須坂市認知症ケアパス第3版
(2026年3月作成)

発行 須坂市健康福祉部高齢者福祉課
須坂市地域包括支援センター
(市役所2階)

☎ 026-245-4566