

楽都
— 東北のウィーン —
郡山

っ な が る

もの忘れが気になったら…



つながる



このガイドは「認知症かもしれない」と不安に思っている方、認知症と診断された方、または、認知症の方を介護している方が不安を1人で背負わないようにするための情報をまとめたものです。

認知症は病気によるもので誰にでも起こりえます。

不安になることも多いですが、誰かとつながることで安心して生活することができます。



不安を一人で背負わないようにあなたに知ってもらいたいことが3つあります。

認知症になっても、できることはたくさんあり、誰かと**つながる**ことで生活が続けられる

早めに病院に行き、相談することが大切

相談窓口がたくさんある

もくじ



1. 早めに相談しましょう

～つながる第一歩～

地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）	1
かかりつけ医などの医療機関	2

～認知症専門の相談窓口～

認知症疾患医療センター	3
認知症初期集中支援チーム	3
若年性認知症相談窓口	4

～いろいろな方とつながる～

認知症カフェ（オレンジカフェ）	5～6
-----------------	-----

2. みなさんにお伝えしたいメッセージ

3. みなさんにつながるものはたくさんあります

..... 9～10

4. 地域の見守りについて

認知症サポーターになりませんか？	11
認知症高齢者SOS見守りネットワークに登録しませんか？	11

5. ご家族や周囲の方へ

接し方のポイント	12
----------	----

6. 本人の声からはじまるまちづくり

.....13～14

1

早めに相談しましょう

もの忘れ等気になることがありましたら、早めに相談しましょう。早めに病院受診することで、もの忘れがよくなる病気もあります。

相談しやすいところに相談しましょう。

相談は
無料です

郡山市地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）

ご本人やご家族の生活を支えるため、さまざまな方法を助言したり、役立つ情報を紹介します。はじめての方も安心して相談できます。

名称	☎(024)	所在地	地区
郡山北部	931-3032	並木二丁目12-7 (いがらし内科外科クリニック内)	桃見台、大島
郡山中央	925-5858	細沼町3-4 細沼ハイツA棟101	金透、薫、赤木、芳山
郡山南部	991-5811	香久池一丁目18-11 (寿泉堂香久山病院敷地内)	橘、三中、桜、久留米
郡山西部	923-6221	島二丁目9-18(桑野協立病院内)	開成、桑野の一部
芳賀・小原田	941-1121	昭和二丁目17-2	芳賀・小原田
富田	935-0522	字上亀田1-1(郡山市医療介護病院内)	富田町、希望ヶ丘、 小山田、桑野の一部
大槻・逢瀬	962-3945	大槻町字西勝ノ木5-1 (特別養護老人ホームおおつき内)	大槻町、逢瀬町
大成・大槻東	962-7013	鳴神三丁目110(郡山整形外科内)	大成、大槻東
安積	946-9088	安積町笹川字目光池西6-1 (コムニタあさか内)	安積町
三穂田	946-1527	安積町成田字漆山50 (あさかの杜クリニック敷地内)	三穂田町
片平・喜久田	962-0354	片平町字妙見館1-1 (特別養護老人ホーム星ヶ丘ホーム内)	片平町、喜久田町
日和田・西田	958-6878	日和田町梅沢字丹波山3-2 (総合南東北福祉センター内)	日和田町、西田町
富久山	934-5340	八山田七丁目136 (介護老人保健施設ゴールドメディア内)	富久山町
湖南地区	992-0291	湖南町舟津字小磯5112-1 (ケアハウスグリーンライフ小磯内)	湖南町
熱海	984-6868	熱海町熱海五丁目240(太田熱海病院内)	熱海町
田村	955-4013	田村町岩作字穂多礼216-1 (介護老人保健施設紫泉の里敷地内)	田村町
郡山東部・中田	956-8200	安原町字谷津171-1 (特別養護老人ホーム光の森の丘敷地内)	東部、中田町、緑ヶ丘

～つながる第一歩～

担当のケアマネジャー

介護保険の要介護認定を受けている方は担当のケアマネジャーに相談しましょう。

日頃の本人の様子が変わっているケアマネジャーに相談すると病院の受診や連携がスムーズになります。

かかりつけ医

かかりつけ医がいる場合は、まずは普段のご本人の状態を知っているかかりつけ医に相談し、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

紹介状があると専門医への受診や連携がスムーズになります。



認知症を診療できる病院・クリニック

かかりつけ医がいない場合は、認知症を診療できる病院またはクリニックを受診しましょう。認知症の診療ができる医師は、神経内科、精神科、脳神経外科、内科などいろいろな診療科に属しています。

「もの忘れ外来」や「メモリークリニック」などと掲げている医療機関もあります。

郡山市 地域包括ケア推進課

どの相談窓口連絡したらいいかわからない場合、または担当地区の地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）がわからない場合などにご相談ください。

電話番号

024-924-3561

（土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く）

もの忘れ相談先



郡山市 もの忘れ

検索

認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行います。ご本人の思いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

星総合病院

電話番号 **024-983-5529**

相談日 月曜日から金曜日
午前9時から午後5時まで
(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

あさかホスピタル

電話番号 **024-945-1655**

相談日 月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

認知症初期集中支援チーム

受診に悩んでいる方や、今後の生活をどのようにしたらよいかなど、お話を伺いながら一緒に考えます。お気軽に相談ください。

星ヶ丘病院

電話番号
024-962-9690

相談日
月曜日から金曜日
午前9時から午後5時まで
(土曜日、日曜日、祝日、
年末年始を除く)

担当地区
富田、片平・喜久田、
日和田・西田、富久山、
熱海、湖南地区
地域包括支援センターの
担当地域

針生ヶ丘病院

電話番号
024-955-6753

相談日
月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで
(土曜日の午後、日曜日、祝日、
年末年始を除く)

担当地区
郡山北部、郡山中央、
郡山南部、郡山西部、
大槻・逢瀬、大成・大槻東
地域包括支援センターの
担当地域

あさかホスピタル

電話番号
024-945-2530

相談日
月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

担当地区
芳賀・小原田、
安積、三穂田、田村、
郡山東部・中田
地域包括支援センターの
担当地域

～認知症専門の相談窓口～

若年性認知症相談窓口

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。
社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合と異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけでなく介護する家族も直面します。

疲れやうつ病などの他の病気に間違えられることがあります。
若年性認知症の方、ご家族、職場の方などの相談対応をしています。

星総合病院

電話番号 **024-983-8406**

相談日 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで
(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

所在地 郡山市向河原町159-1

◎ 電話・来所相談に対応します。(来所の場合は事前にご連絡ください)



もの忘れかな? エムシーアイ ~MCI(軽度認知障害)と診断されたら~

MCIとは、認知機能の低下がみられますが、
まだ認知症とされるほどではない状態のことです。

とはいえ、MCIと診断されると、多くの方がショックを受けるものです。

一人で抱えず、早めに相談先などにつながりましょう。

認知症と向き合って、元気に生きている人の声を聴いてみることもおすすめです。

MCIや認知症と診断されて今後どのように生きていくかという
手がかかりをつかむためのお手本になります。

1

早めに相談しましょう

認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の本人同士や介護家族同士が知り合い、自由に語り合ったり、お互いの経験を共有したりできる場所です。

同じ悩みを抱えた方の話を聞き、「自分以外にも同じような悩みを抱えている人がいる」ということがわかるだけでも、気持ちが楽になることもあります。



認知症の人や
その家族、地域住民、
介護や医療の
専門家など、誰でも
気軽に集える
場です

訪れることは
自由で、帰ることも
自由です

認知症について
知る、学ぶ、
考えることが
できます

地域と
つながることが
できます



～いろいろな方とつながる～



気軽な気持ちで
1度訪れて
みましょう



お茶だけでも
どうぞ♪



認知症カフェ（オレンジカフェ）については
地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）
または地域包括ケア推進課にお問合せください。

◎市のウェブサイトにも掲載しています。



郡山市 オレンジカフェ

検索

参加者の
声

音楽を聴いたり、
歌を歌ったり
することで笑顔に
なれた。



介護のことで
悩んでいたが、
気軽に相談できて
よかった。



認知症に
なっても外出する
場所ができて
元気になった。



同じ立場の
介護家族と出会い、
わかち合えることで
気持ちが楽に
なった。



2

みなさんにお伝えしたいメッ

認知症の当事者や介護家族の実際の声をもとしたメッセージです。

「ありがとう」の気持ちを伝えましょう

「ありがとう」を伝えることで、お互いの気持ちが楽になることがあります。

本人も家族も「ありがとう」を伝えましょう。

日本人は苦手なところもあり、照れくさいかもしれませんが、日頃から練習しましょう。



ほめ上手・ほめられ上手になりましょう

本人は失敗したということがわかりますが、どうして失敗したかがわからないことがあります。周囲の人にはどうして失敗したかを一緒に考えてほしいです。

工夫次第で失敗が減ることがあります。

そして、失敗したことよりも本人のできること、得意なことを言葉にして伝えましょう。



家庭や地域での役割が日々のリハビリに

ちょっとした家事など「役割」を担うことで、支えられるばかりの存在ではなく、家族や周囲の人にとって「必要な人」という意識につながることで「かけがえのない存在」となります。

認知症当事者からは「役に立ちたい」「仕事がしたい」という声が寄せられています。

地域活動に参加することも大きな役割です。

地域では集いやサロンなどがたくさん開催されています。

地域の活動について知りたい場合は、公民館や地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）（本ガイド1ページ参照）にお問合せください。



3

みなさんにつながるものはた

症状や状況は人それぞれです。自分にあったものを見つけるために誰かにつながり、相談しましょう。

頼れる



成年後見人



認知症の人と家族の会



認知症サポーター(P11)



友人・仲間



民生委員



ご近所さん



商店・スーパー



警察・消防・市役所など



ボランティア



オレンジカフェ(P5~6)



地域包括支援センター
(高齢者あんしんセンター)(P1)



本人・

通える



いきいき
百歳体操



フィットネス



職場・就労支援
事務所など



公共施設



サロン



デイサービス

病気の治療



歯科医院



かかりつけ病院・
専門病院



薬局

くさんあります

人の大切にしていること



趣味・特技

希望・夢

所

家で使える



住宅改修・福祉用具

訪問介護(ヘルパー)

緊急通報



訪問診療・訪問歯科・訪問看護・訪問リハビリ



配食サービス

家族



ケアマネジャー

短期的に泊まる



ショートステイ

自宅以外の生活の場



有料老人ホーム
ケアハウス
サービス付き高齢者住宅
グループホーム
介護療養施設
老人保健施設
特別養護老人ホーム



4

地域の見守りについて

認知症サポーターになりませんか？



認知症の方を温かく見守る認知症サポーターになりませんか？

認知症の方への接し方を学ぶ機会にもなります。

どなたでも参加できますので、認知症について理解してほしいご親戚・ご近所の方・職場の方もぜひお誘いください。

● 認知症サポーター養成講座とは・・・

地域や職場、学校などで認知症の基礎知識、対応方法、サポーターとして何ができるかなどを学びます。

● 認知症サポーターとは・・・

- ・「オレンジリング」が認知症サポーターの目印。
- ・認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者。



市民向け認知症サポーター養成講座および出前講座を開催しています。

郡山市 認知症サポーター

検索

認知症高齢者SOS見守りネットワークに登録しませんか？

高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく地域の関係機関・事業所が協力して、速やかに見つけて保護し、無事に自宅に戻れる仕組みです。

行方不明の心配のある方やそのご家族の方は事前に相談し、登録しておくことで安心です。



郡山市 認知症高齢者SOS

検索

ご希望の方は担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センター（高齢者あんしんセンター）、地域包括ケア推進課にお問合せください。市のウェブサイトにも掲載しています。

～接し方のポイント～

周囲からみると不可解な行動でも、認知症の方にとっては本人なりの理由があります。認知症の方の言動に一喜一憂せずに、認知症の方の思いや伝えたいことを理解し、その方が何を望んで何を訴えているかを聞き、本人の意思を可能な限り尊重することで、お互いに安心して暮らすことができます。

目線を合わせる

本人の状態

後ろから話しかけられても気づかない。

方法

- 笑顔で正面からだんだんと近づいて、目を合わせる。
- 後ろや横、遠くからは話しかけても気づかないため、目線を合わせて話す。

目線を合わせることで、話していることが本人に伝わります。



ゆっくり、はっきりと話しかける

本人の状態

同時にいくつものことを話されるとわからない、質問されたり、否定されたりすることに弱い。

方法

- 目線を合わせてから、ゆっくり、はっきりと話しかける。褒めたり、会えてうれしかったことを話しかけるなど、ポジティブな言葉を伝える。
- 聞こうという姿勢を示す。



本人の思いを聞く

本人の状態

自分の思いを聞いてほしい。
自分のことは自分で決めたい。



方法

- 本人が好むこと、なじみのあることなど本人が答えやすい質問をし、話題を広げながら、本人の思いや希望を確認する。

やさしく触れる

本人の状態

状況がわからないため、突然、肩をたたかれるとびっくりする

方法

- やさしく肩に触れる。触れながら話しかけると、本人は安心することができる。

～その1～

認知症と共に生きよう！

～一足先に認知症になったみなさんからすべての人たちへ～

「認知症になったらおしまい」では決してなく、
よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。

できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。

認知症になってもできることはたくさんあります。
やりたいこと、好きなこと、一緒に考えてみませんか？

ドライブで
紅葉とか季節の
移り変わりを
感じたい。



施設の壁面制作などを
中心になってやっています。
疲れることもあるけれど
充実感もあり、楽しいです。
あてにされるのはやはり
嬉しいです。



たまにできる草取り、
昼と晩のご飯作りのお
手伝い。できることは
何でも楽しい。

今まで通り人の為に
何か仕事をし続けて
いきたいな。



「ありがとう」
「またお願いします」と
言われると
嬉しくなるね。



数学、物理(宇宙)の
ことを再度
勉強したいですね。



してもらいより
人にする方が多いね。
その時に「ありがとう」
って言われると
うれしいよ。



畑や田んぼの
仕事がしたい。



認知症の当事者の声～こころの声アンケートより抜粋～



～その2～

本人からのメッセージ

いま、認知症の方々は自らの体験や感じていること、
悩みなどを地域で発信しはじめています。

本人の声に耳を傾けてまちづくりを進めていくことが大切です。

認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや

日々工夫していることは他の人や社会に役立ちます。

よりよい社会を一緒につくっていきましょう。

認知症ケアパスワーキングメンバー（当事者）からのメッセージ



Aさん

「何かおかしい」ということは自分が一番わかっていて、
心を許している人だったらそのことが話せます。
否定したり、怒らないでとにかく聞いてほしいです。

認知症と診断がつく前は何でできないのかわからず、不安でしたが、
診断が出て気持ちに折り合いが付き、楽になりました。

認知症になってもできることはたくさんあります。

一人で抱えず、出会いがあって、つながれたから自分は1人じゃないと
わかりました。聞いたり、相談したりすることが大事だと思います。



Bさん

郡山市 「つながる」 認知症支援ガイド（認知症ケアパス）

本ガイドは、認知症当事者・家族にアンケート調査した結果、
および認知症当事者・家族と専門職から構成された認知症
ケアパスワーキングにおいて、検討し、作成しました。

発行：郡山市保健福祉部地域包括ケア推進課
〒963-8601 福島県郡山市朝日一丁目23番7号
電話 024-924-3561 FAX 024-934-8971





**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**



この印刷物は、適切に育まれた森から生まれたFSC®認証紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。紙へリサイクル可。