

青森市認知症ケアパス

# 青森市認知症相談・支援ガイドブック

～ 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすために ～



令和5年6月 改訂版

認知症は、85歳以上では4人に1人がその症状があると言われていています。高齢者になれば、誰でもかかる可能性がある脳の病気です。青森市では、65歳以上の高齢者87,960人のうち、要支援・要介護認定に係る主治医意見書において、「認知症高齢者の日常生活自立度」が、ランクⅡ（認知症の症状を有し、日常生活で自立するために何らかの支援が必要と判断される）以上の高齢者は10,061人という状況にあります。（令和5年3月末現在）

認知症の兆候が現れていても、認知症に対する理解不足やどこへ相談すればいいのかわからない、受診すること自体にためらいがあるなどから時間が経過し、認知症の症状が悪化し、日常生活への影響が深刻になってからようやく医療機関の受診となるケースも見られています。

今後も、高齢化の進展に伴い、認知症高齢者が更に増加することが予想されており、認知症は、ますます私たちにとって身近な病気になってきます。

「認知症かもしれない」と心配になったとき、迷わずに“相談”し、ためらわずに“受診”することや、状態に応じた適切な医療・介護サービスにつながっていくことが重要です。

このようなことから、市では、多くの関係機関、関係者の御協力のもと、認知症に対する基本的理解や身近な相談体制、早期受診の必要性、認知症の確定診断や治療など認知症診療に関する医療機関情報、状態に応じた介護サービスの提供等、認知症の早期発見から支援までの流れを示す「青森市認知症ケアパス」を作成いたしました。

この認知症ケアパスが、認知症の人やその家族が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができる支援のために、ご活用いただけることを願っております。



# 目次

1. 認知症は脳の病気です	1
(1) 認知症について	
(2) 中核症状と行動・心理症状	
(3) BPSD の要因	
2. 注意が必要な変化	5
3. 認知症支援の医療や介護の流れ	6
4. 早めに受診することのメリット	7
5. 認知症の人への対応	8
(1) 接するときの心がまえ	
(2) 接し方	
(3) 認知症の対応の仕方などの相談	
(4) 認知症の人の本人発信	
6. 認知症の状態に応じた支援	10
7. 認知症に関する相談窓口	14
(1) 地域の相談窓口「青森市地域包括支援センター」	
(2) 市役所の相談窓口	
(3) その他窓口（電話相談）	
8. 認知症に関する受診は、「かかりつけ医」または「専門医」へ	17
9. 認知症の診療を行っている医療機関	17
(1) 病院	
(2) 診療所	
10. 若年性認知症について	21
(1) 若年性認知症とは	
(2) 若年性認知症に関する相談	
11. 介護保険サービス	22
(1) 介護保険サービスを利用するためには	
(2) 介護保険サービス費	
(3) 介護保険サービスの相談	
(4) 介護保険サービスの種類	
12. 医療保険適用のデイケア	26

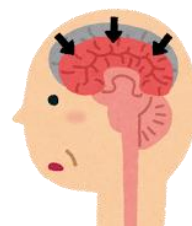
<b>13. 障害福祉サービス</b>	.....	27
(1) 自立支援医療		
(2) 精神障害者保健福祉手帳		
(3) 障害年金		
<b>14. 認知症の人や家族等の交流会</b>	.....	28
(1) 「青森市地域包括支援センター」が主催するつどい		
(2) 「認知症の人と家族の会」が主催するつどい		
<b>15. 認知症の人の支援に活用できるツール</b>	.....	30
(1) 認知症情報連携ツール「あおり医療・介護手帳」 の交付		
(2) 青森市版エンディングノート「わたしノート」の 配布		
<b>16. 認知症サポーター養成</b>	.....	30
<b>17. 高齢者福祉サービス</b>	.....	31
《青森・浪岡地区共通》		
(1) 高齢者福祉乗車証（いき・粋乗車証）の交付		
(2) はり・きゆう・マッサージ施術料の助成		
(3) 配食サービス		
(4) 緊急通報装置の設置		
(5) 介護用品（紙おむつ）の支給		
(6) 訪問理美容サービス		
(7) 在宅要介護者訪問歯科健康診査		
(8) 養護老人ホームへの入所		
(9) 介護慰労金の支給		
(10) 生活管理指導短期宿泊		
《浪岡地区のみ》		
冬期除雪サービス		
<b>18. 高齢者の見守り支援</b>	.....	35
(1) 帰宅困難高齢者等の事前登録及びみまもりシール 配布		
(2) 青森市高齢者等SOSネットワーク		
(3) 地域の見守り活動		
(4) 高齢者等見守り協力事業者ネットワーク		
<b>19. 権利擁護</b>	.....	37
(1) 成年後見制度		
(2) 日常生活自立支援事業		
<b>20. 運転免許の自主返納者支援事業</b>	.....	39

# 1. 認知症は脳の病気です

## (1) 認知症について

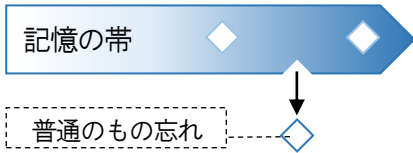
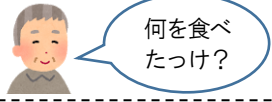
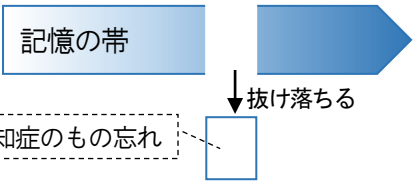

認知症は「老化現象」と思われがちですが、認知症は、脳の細胞に異変が起きることによって、脳の働きが悪くなる「**脳の病気**」です。

いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態が認知症です。



### 《認知症と普通のもの忘れ》

認知症と普通のもの忘れは違います。

<p><b>【普通のもの忘れ】</b> 体験の一部のみを忘れるので、他の記憶から忘れていた内容を思い出すことができます。</p> 	<p>例) 食べた食事のメニューが思い出せない 約束をすっかり忘れてしまった 物覚えが悪くなったように感じる</p> 
<p><b>【認知症のもの忘れ】</b> 体験全体を忘れるので、思い出すことが困難です。</p> 	<p>例) 食べたことを忘れている 約束したことを忘れている 数分前の記憶が残らない</p> 

### 《認知症の代表的な原因疾患》

認知症には、脳が損傷を受けている部分や原因によって様々な疾患があり、その種類は70種類を超えるとされており、原因疾患ごとに症状や治療法が異なります。

疾患名	特徴など
アルツハイマー型認知症	脳に特殊なたんぱく質が溜まることで神経細胞が弱り、脳が委縮していきます。そのため、身体の機能も徐々に失われていきます。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害などがみられます。
脳血管性認知症	脳の血管が詰まっている箇所が増えるごとに脳の機能が低下し、認知症や運動障害が現れてきます。脳血管障害は生活習慣病が原因と言われており、生活習慣病を引き起こす高血圧・高脂血症・糖尿病などの予防や、定期受診により適切に管理していくことが脳血管性認知症の予防につながります。

疾患名	特徴など
レビー小体型 認知症	脳にレビー小体が溜まることで起こる脳の委縮が原因と言われています。認知症症状とパーキンソン症状（前傾・突進歩行、小刻み歩行、転倒、手指振戦など）が出現します。幻視、幻聴もみられ、症状の変動が大きいことが特徴です。
前頭側頭型 認知症	前頭葉と側頭葉の委縮によって認知症が起こります。社会性を失い、自分の思うままの行動を取ります。また、同じ言動の繰り返しなどもみられます。

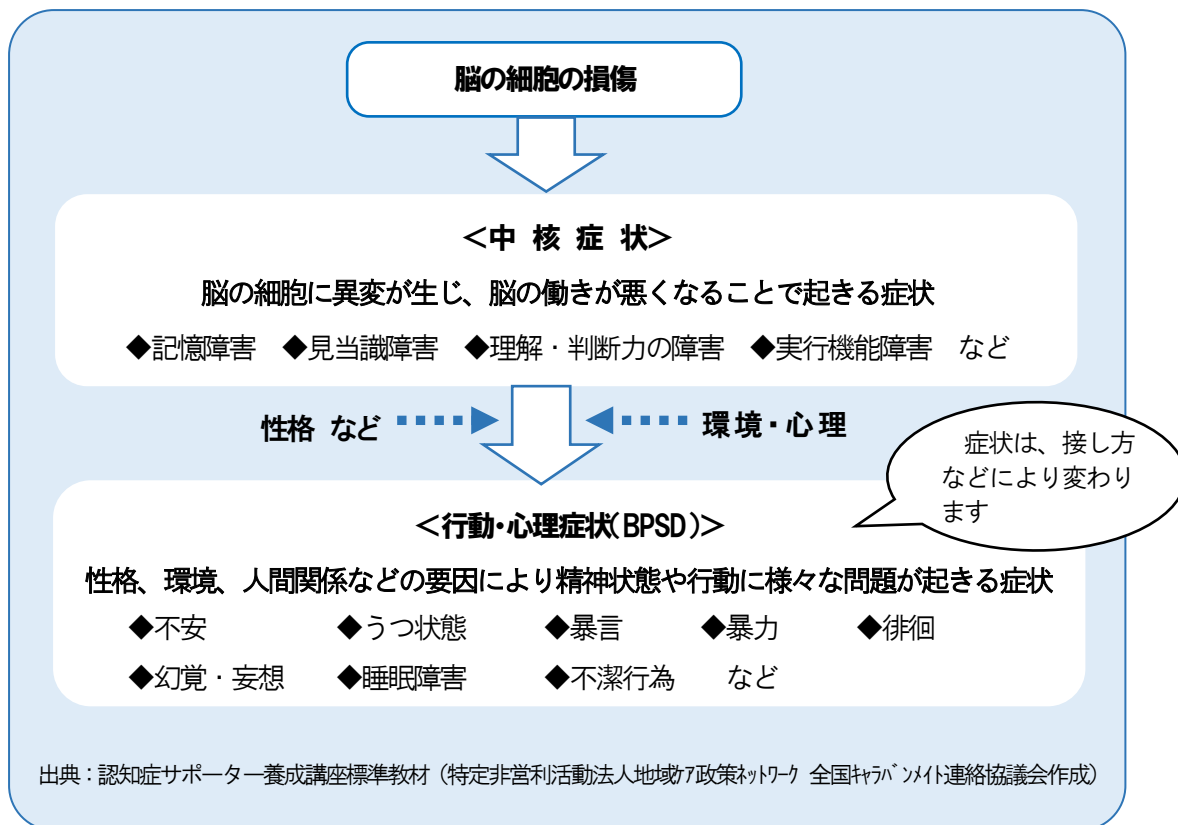
### 《認知症と似た症状が現れる主な疾患》

疾患名	特徴など
慢性硬膜下血腫	脳と頭蓋骨の間に血液が貯留する病気で、一般的には頭を打ったあと、2週間から3ヶ月の期間に起こります。徐々に発症するため本人も周囲も気づきにくいという特徴があります。早期に外科的な治療をすることで回復する可能性があります。
正常圧水頭症	頭に髄液が異常に溜まって、脳圧が上がりにくいタイプを正常圧水頭症と言います。歩行障害、認知機能障害、尿失禁が三大症状です。正常圧水頭症で起こる認知症は、早期治療で改善できる可能性があるため、早めに脳外科を受診することが大切です。



## (2) 中核症状と行動・心理症状

認知症の症状には、脳の細胞に異変が生じ、脳の働きが悪くなることで起きる「中核症状」と、本人の性格や周囲の環境の状態などの要因が絡み合っ、精神的に不安定な症状や日常生活行動において様々な問題が起きる「行動・心理症状(以下「BPSD」という。)(BPSD:Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia) があります。



### <中核症状の例>

記憶力障害	・新しいことを覚えられない、すぐ忘れる ・食事したことを忘れる
見当識障害	・時間や季節感、場所の感覚が薄れる
理解・判断力の障害	・2つ以上のことが重なるとうまく処理できない ・考えるスピードが遅くなる
実行機能障害	・料理などの手順がうまくできなくなる ・同じ食材を買ってしまい冷蔵庫に同じ食材がたくさん入っている

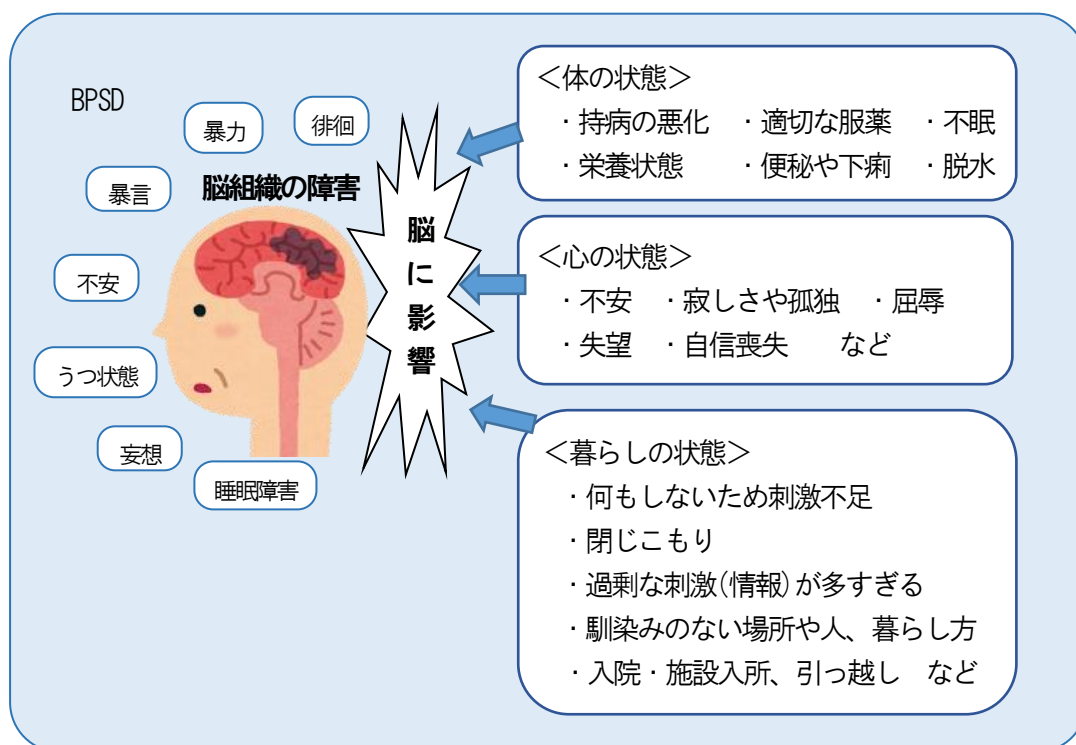
### <BPSDの例>

暴言・暴力	・声を荒げたり、手をあげたりする
幻覚・妄想	・実際にいない人が見える、声や音が聞こえると言う ・財布などが盗まれたと言う
不潔行為	・失禁したり、大便をいじったりする

### (3) BPSDの要因

不安、うつ状態、暴言、暴力、徘徊、幻覚、妄想、睡眠障害などのBPSDは、強く現れる人もいます。

その違いを生み出す要因は、認知症の人の「体」や「心」の状態、「暮らし」の状態です。体調が悪くなっていたり、家族などから責められたり、怒られたりすることで不安や戸惑いが強くなっていたり、自尊心が傷つくなどの心理的な状態、また、閉じこもりがちで刺激の少ない生活などの暮らしの状態が絡み合っ​​て脳に影響を及ぼし、BPSDが現れやすくなります。



#### 《BPSDに対応するために》

認知症の人の「体の状態」と「心の状態」、「暮らしの状態」を見守り、小さな変化に気づいてあげることが大切です。

明らかな原因がある場合は、それらを除去し、環境を整えたり、周囲の対応を変えたりすることで、改善していく場合があります。

それでも不穏（落ち着かない様子）や興奮状態、暴力行為などが改善しない場合は、薬物療法が必要となることがありますので、かかりつけ医、または、BPSDを治療できる病院（17頁参照）に相談しましょう。かかりつけ医に相談した場合は、状態に応じて専門医を紹介するなど専門医療と連携して対応します。



## 2. 注意が必要な変化

「もの忘れが多い」、「もしかしたら認知症かな?」と思っても、体裁が悪いと病院に行かなかったり、家族なども「歳のせいかもしれない」、「しばらく様子を見よう」と本人を気遣い、病院に行くことを先延ばしたりすることがあります。このような“ためらい”は、結果として認知症の症状を悪化させてしまう場合があります。

「もしかしたら認知症?」と思ったり、以下の症状などがある場合は、青森市地域包括支援センター（14～16 頁）や高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課（16 頁）に迷わずにご相談ください。



### 家族が気づく4つの初期症状

- ◆ 同じことを言ったり聞いたりするようになった
- ◆ 物の名前が出てこなくなった
- ◆ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ◆ 興味や関心を示さなくなった

### 注意が必要な10の変化

- ◆ 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ◆ よく知っている人の名前を覚えていない
- ◆ 住所や電話番号を覚えていない
- ◆ 計算やお金の勘定ができない
- ◆ 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- ◆ 日付「今日は何月何日か」がわからない
- ◆ 場所の見当がつかず道に迷ったりする
- ◆ 簡単な事柄や質問の意味がわからない
- ◆ 普通に会話ができない(話が通じない)
- ◆ 好きだったことをやらなくなった

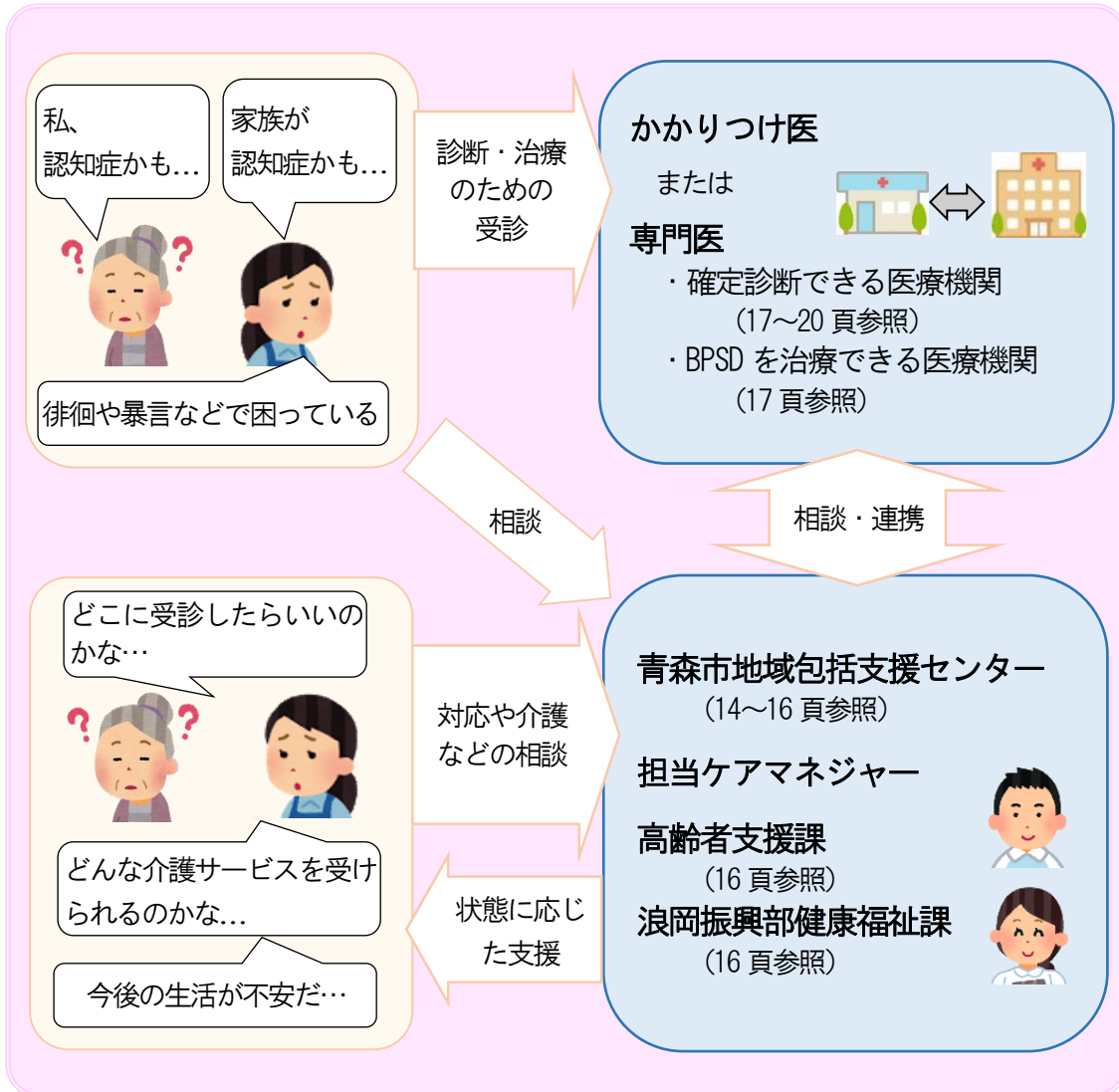
出典：長谷川和夫著「認知症の知りたいことガイドブック」



「認知症は治らない…」、「医療機関に行っても仕方がない…」  
などと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と治療がとても大切です！

### 3. 認知症支援の医療や介護の流れ

「認知症かな？」と気になったら、「迷わず相談」、「ためらわず受診」することが大切です。認知症の種類によって治療法も異なるので、認知症の原因疾患を診断（確定診断）し、それらに対応した治療をすることが重要です。



#### ◆相談・受診時には家族からの情報がとても重要です

##### 《 まとめておきたい内容 》

- 本人の経過  
(いつ頃から、どのような症状や出来事が、どのくらい続いているのか等)
- 本人や家族が困っていること、求めていること
- 介護保険認定結果 (要介護度)
- これまでに本人がかかった病名、現在治療している病名
- 本人が飲んでいる薬 (お薬手帳を持参しましょう)

症状などをメモして持参することをお勧めします

## 4. 早めに受診することのメリット

### ◆進行を遅らせることができる

アルツハイマー型認知症は、お薬で進行を遅らせることができます。早い段階から使い始めることで効果があります。



### ◆BPSDを抑えることができる

妄想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などのBPSDを抑える薬もあります。また、接し方等について助言を得ることができます。

### ◆見通しをもって準備ができる

早期に診断を受けることで、本人と家族が心の準備ができ、今後の必要となる医療や介護等に対し、見通しをもって生活していく準備ができます。



### ◆早期治療で改善できる病気がある

認知症と似た症状を引き起こす病気（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）があり、これらは早期診断し、早い段階で治療することで症状の改善が可能です。



## 5. 認知症の人への対応

### (1) 接するときの心構え

#### ◆「認知症の人に自覚がない」というのは大きな間違い

もの忘れによる失敗や家事、仕事がうまくいかなくなるといったことが多くなり、本人は何かが起こっているという不安を感じています。認知症の人は、誰よりも一番不安で苦しい、悲しい思いをしているということを理解することが大切です。

#### ◆「私は忘れていない！」に隠れた思い

「私はもの忘れなんかない」、「病院なんかに行く必要はない」と言い張り、家族を困らせる場合が少なからずあります。

認知症の本人が、自分のもの忘れなどを認めないのは、「私が認知症だなんて!!」という不安や怒りから自分の心を守るための反応です。

周囲の人が、認知症の人の隠された思いを理解し対応することが大切です。



### (2) 接し方

認知症の人は、周囲が驚くような言動をとることがあるため、周囲も思わず本人を制止したり、叱ったり、間違いを訂正したりすることがあります。そのような接し方が続くと、そのことに反応し認知症のBPSDが強くなり現れやすくなります。

できないことを責めない、自尊心を傷つけないなど、認知症の特徴や接し方を知ることで、介護がしやすくなり、心にも余裕が生まれ、認知症の人でも安心して気持ちよく過ごすことができます。

#### ◆好ましくない接し方

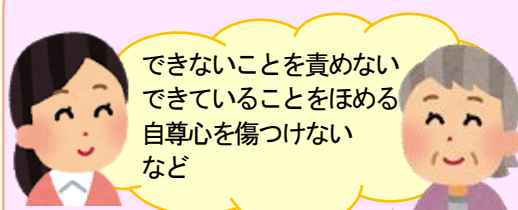


イライラする  
腹が立つ  
嫌な気持ち

まちがいを指摘  
怒る  
責める

不安になる  
怒る、パニック  
症状の悪化

#### ◆好ましい接し方



介護がしやすくなる  
心に余裕ができる

できないことを責めない  
できていることをほめる  
自尊心を傷つけない  
など

安心できる  
嬉しくなる  
自信が高まる

### 認知症の3つの対応ポイント

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

### (3) 認知症の対応の仕方などの相談

認知症に関する相談窓口は、青森市地域包括支援センター（14～16 頁）、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課（16 頁）です。それぞれに配置している認知症地域支援推進員（認知症に関する国の研修を受けた専門職）や専門職が相談に応じます。

また、担当のケアマネジャーにも相談できます。お気軽にご相談ください。

### (4) 認知症の人の本人発信

認知症になっても何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることはたくさんあります。認知症の人が、できないことを様々な工夫で補いつつ、できることを活かして希望や生きがいを持って暮らしている姿を発信することは、認知症の診断を受けることへの不安を和らげ、早期受診へつながることも考えられます。

厚生労働省では、認知症の人が、自らの希望を語り、地域の中でそれを実際に叶えながら過ごしている姿を伝える動画「認知症の人からのメッセージ」や、認知症の人の暮らし方やアドバイスなどを、認知症の人たちと一緒にまとめた「本人にとってのよりよい暮らしガイド」を作成しています。参考にご覧ください。

<厚生労働省 認知症の人からのメッセージ動画 掲載先>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/ninchi/kibou.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou.html)






<厚生労働省 本人にとってのよりよい暮らしガイド 掲載先>

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honningaide.pdf>



## 6. 認知症の状態に応じた支援

認知症は徐々に進行し、症状が変化していきます。必ずしも下記の表の経過をたどるわけでは  
ありませんが、状態に応じてサービスなどを上手に活用しましょう。

	認知症疑い	認知症	
		日常生活は自立	誰かの見守りあれば生活自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れは多いが、日常生活は自立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じことを何度も尋ねたり言ったりする</li> <li>● 物を無くすることが多くなる</li> <li>● 新しいことが覚えられない</li> <li>● 約束の日付や時間を間違える</li> <li>● 状況判断が困難になるなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 季節にあった服を選べない</li> <li>● 家電が扱えない</li> <li>● 同じものを何回も買う</li> <li>● 火の消し忘れ</li> <li>● 服薬管理ができない</li> <li>● 一人で留守番ができないなど</li> </ul>
相談		<p>【青森市地域包括支援センター】(14～16 頁をご覧ください)</p> <p>【高齢者支援課・浪岡振興部健康福祉課】(16 頁をご覧ください)</p> <p>【居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)】</p>	
医療と看護	医療	<p>【かかりつけ医】 ⇔ 【認知症診療を行う医療機関】 (17～20 頁をご覧ください)</p>	
	看護		<p>【訪問看護】 (23 頁をご覧ください)</p>
介護などのサービスの例	生活支援		<p>【訪問介護】 【小規模多機能型居宅介護】 (23、24 頁をご覧ください)</p> <p>【家政婦 (民間事業所)】</p> <p>【介護用品 (紙おむつ) の支給】 (32 頁をご覧ください)</p>
	食		<p>【市の配食サービス】 (32 頁をご覧ください)</p> <p>【民間事業所による配食サービス】</p> <p>【訪問介護】 【小規模多機能型居宅介護】 (23、24 頁をご覧ください)</p> <p>【家政婦 (民間事業所)】</p>
	通いの場		<p>【通所介護 (デイサービス)】</p> <p>【通所リハビリテーション (デイケア)】</p> <p>【認知症対応型通所介護】</p> <p>【小規模多機能型居宅介護】 (24 頁をご覧ください)</p>

- ・認知症の支援内容については、青森市地域包括支援センター（14～16頁）、または、担当のケアマネジャーなどに相談しましょう。

### 認知症

#### 日常生活に手助け・介護が必要

- 着替え、食事、排せつが上手にできない
- トイレ、入浴に介助が必要
- 財布などを盗まれたと家族などを疑う
- 時間、季節がわからなくなる
- 今いる場所がわからない
- 徘徊  
など

#### 常に介護が必要

- 日常の生活全般に介助が必要
- 食事介助が必要
- 歩行が不安定
- 表情が乏しい
- 家族の顔がわからない
- 話せなくなる  
など

「認知症かな?」「どこを受診したらいいの?」「どのような介護サービスが受けられるの?」「どう接したらいいの?」など認知症に関する様々な相談に応じます。

介護サービス等の相談に応じます。

認知症かな?と心配になった時は、“かかりつけ医”に相談しましょう。  
かかりつけ医は、専門医と連携しながら認知症治療を行います。

居宅を訪問し、医師の指示を受け、必要な看護を行います。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

居宅を訪問し、清掃、買い物などの生活援助を行います。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。


栄養バランスのとれた弁当を定期的に配達します。



居宅を訪問し、食事の調理・後片付けなどの支援を行います。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。



施設に通い、日帰りで入浴や食事等、日常生活上の支援が受けられます。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

		認知症疑い	認知症	
			日常生活は自立	誰かの見守りあれば生活自立
	ショートステイ		<p>【短期入所生活介護（ショートステイ）】（24 頁をご覧ください）</p> <p>【小規模多機能型居宅介護】（24 頁をご覧ください）</p>	
住まい		<p>【有料老人ホーム】</p> <p>【サービス付き高齢者向け住宅】</p> <p>【軽費老人ホーム】</p> <p>【養護老人ホーム】</p> <p>（25 頁をご覧ください）</p>		
		<p>【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】</p> <p>（25 頁をご覧ください）</p>	<p>【介護老人保健施設】</p> <p>【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】</p> <p>（25 頁をご覧ください）</p>	
		<p>【日常生活自立支援事業】</p> <p>（38 頁をご覧ください）</p>		
権利擁護			<p>【成年後見制度】（37 頁をご覧ください）</p>	
家族支援		<p>【認知症カフェ・認知症の家族等の交流会】（28～29 頁をご覧ください）</p>		
		<p>【認知症の人と家族の会 青森県支部】（16、29 頁をご覧ください）</p>		
見守り		<p>【民生委員】【地区社会福祉協議会】</p>		
		<p>【認知症サポーター】（30 頁をご覧ください）</p>		
		<p>【帰宅困難高齢者等の事前登録及びみまもりシール配布】（35 頁をご確認ください）</p> <p>【高齢者等 SOS ネットワーク】（35 頁をご確認ください）</p> <p>【高齢者等見守り協力事業者ネットワーク】（36 頁をご確認ください）</p>		



認知症

日常生活に手助け・介護が必要

常に介護が必要

短期間、施設に入所して日常生活上の支援が受けられます。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

有料老人ホーム：食事、介護等の日常生活に必要なサービス提供のある住まいです。  
サービス付き高齢者向け住宅：安否確認、生活相談等のサービスを提供する賃貸住宅です。  
軽費老人ホーム：身体機能の低下により在宅生活に不安があり、家族の援助を受けることが困難な人が入所できる施設です。  
養護老人ホーム：環境上や経済上の理由により、居宅において生活することが困難な人が入所できる施設です。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

認知症の人が共同生活する住宅で、介護や支援などが受けられます。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

介護老人保健施設：医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援する施設です。  
介護老人福祉施設：食事、入浴、排せつ等の介護や療養上の世話を受けられる施設です。  
詳しい内容は、担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談しましょう。

認知症等で判断能力の不十分な人の財産や権利を法的に保護し、支援する制度です。

家族の交流会：認知症の家族等の介護者が集う場です。  
認知症カフェ：認知症の人や家族、専門職、地域の誰でも気軽に参加できる場です。

電話相談や家族のつどい等を行っており、認知症の人とその家族を支援している団体です。

担当地域の高齢者等の見守りなどに重要な役割を果たしています。

認知症の人や家族を見守る応援者です。

行方不明高齢者の早期発見や安否確認などの見守りをしています。

## 7. 認知症に関する相談窓口

認知症に関する相談には、青森市地域包括支援センターや高齢者支援課・浪岡振興部健康福祉課、または、担当のケアマネジャーが応じます。

### (1) 地域の相談窓口「青森市地域包括支援センター」

青森市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者が安心して生活を持続されるよう、介護、福祉、健康、医療などに総合的に相談に応じ、様々な機関とも連携しながら支援を行っています。



「認知症かも…」 「どこに受診したらいいの？」 「介護や接し方などを知りたい」など認知症に関する心配事などがありましたら、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターにご相談ください（相談内容の秘密は守ります）。

### 《青森市地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます》

認知症地域支援推進員は、国の定めた研修を受けた専門職です。

認知症の人やその家族の相談に応じ、医療機関や介護サービス、地域の支援機関との連携を図りながら支援を行います。

お気軽にお住いの地域を担当する青森市地域包括支援センターにご相談ください。



### ◆青森市地域包括支援センター 一覧

#### 青森市地域包括支援センターおきだて

青森市富田5丁目18-3

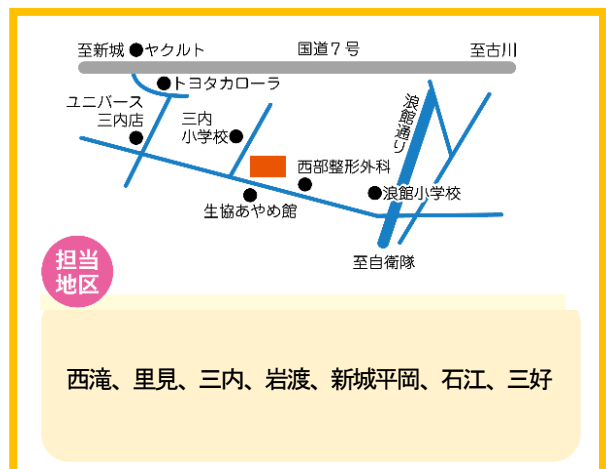
☎017-761-4580 FAX 017-761-4571



#### 青森市地域包括支援センターすずかけ

青森市里見2丁目13-1

☎017-761-7111 FAX 017-761-7115



### 青森市中央地域包括支援センター

青森市新町2丁目1-8

☎017-723-9111 FAX 017-723-9112

**担当地区**

堤町、青柳、橋本、中央、本町、松原、勝田、長島、古川、新町、安方、奥野

### 青森市東青森地域包括支援センター

青森市浜館6丁目4-5

☎017-765-3351 FAX 017-765-3352

**担当地区**

はまなす、けやき、岡造道、小柳、古館、松森2・3丁目、佃2・3丁目、中佃、南佃、虹ヶ丘、浜館1~6丁目、自由ヶ丘

### 青森市南地域包括支援センター

青森市妙見3丁目11-14

☎017-728-3451 FAX 017-728-3452

**担当地区**

筒井、幸畑、田茂木野、桜川(1丁目を除く)、横内、雲谷、四ツ石、大矢沢、野尻、合子沢、新町野、問屋町、卸町、妙見

### 青森市東部地域包括支援センター

青森市矢田前字弥生田47-2

☎017-726-5288 FAX 017-726-9600

**担当地区**

野内、久栗坂、浅虫、宮田、馬屋尻、三本木、滝沢、矢田、矢作、本泉、原別、平新田、後蒔、泉野、矢田前、八幡林、戸崎、諏訪沢、築木館、桑原、戸山、沢山、駒込、浜館(1~6丁目を除く)、田屋敷、赤坂、蛭沢、月見野

### 青森市おおの地域包括支援センター

青森市東大野2丁目1-10

☎017-711-7475 FAX 017-711-7329

**担当地区**

桂木、緑、青葉、北金沢1丁目、金沢1・3~4丁目、旭町、浦町、浜田、東大野、西大野、大野

### 青森市地域包括支援センター寿永

青森市高田字川瀬187-14

☎017-739-6711 FAX 017-739-6747

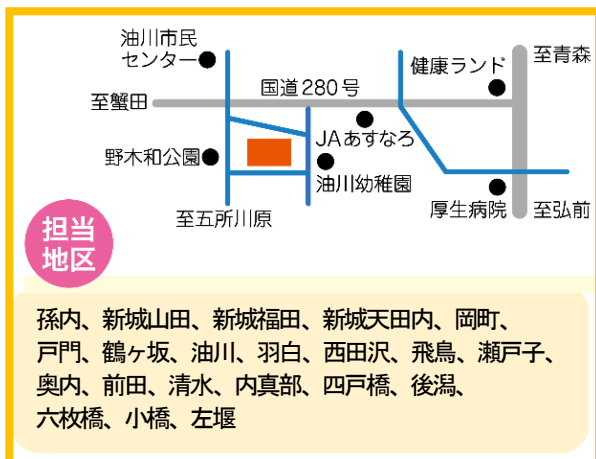
**担当地区**

北金沢2丁目、金沢2・5丁目、千富町2丁目、細越、安田、浪館前田、浪館、牛館、第二問屋町、高田、大谷、小館、入内、野沢、荒川、八ツ役、金浜、大別内、野木、上野

## 青森市地域包括支援センターのぎわ

青森市羽白字野木和45

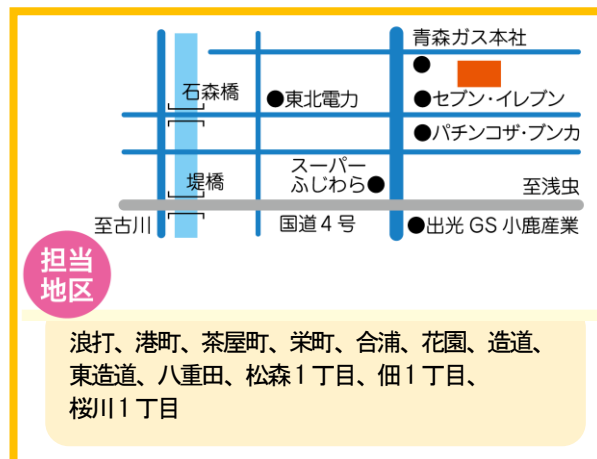
☎017-763-2255 FAX 017-787-3088



## 青森市地域包括支援センターみちのく

青森市港町3丁目6-3

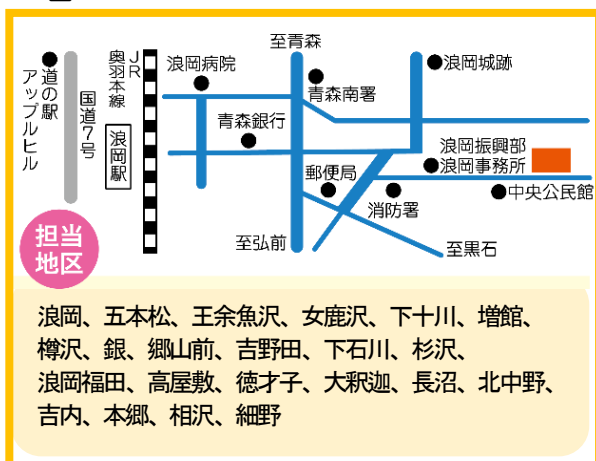
☎017-765-0892 FAX 017-765-0893



## 青森市地域包括支援センター浪岡

青森市浪岡大字浪岡字稲村274

☎0172-69-1117 FAX 0172-62-4116



### (2) 市役所の相談窓口

相談窓口	電話
高齢者支援課	017-734-5206
浪岡振興部 健康福祉課	0172-62-1134

### (3) その他窓口（電話相談）

相談先	電話	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会 ※携帯電話・スマートフォンから	0120-294-456 050-5358-6578	月～金曜日 10時～15時 (祝祭日を除く)
公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部	0178-34-5320	水曜日・金曜日 13時～15時

若年性認知症に関する電話相談は22頁をご覧ください。

## 8. 認知症に関する受診は、「かかりつけ医」または「専門医」へ

もの忘れが気になる、認知症かもしれない…など気になったときは、普段の状態を診てもらっている「かかりつけ医」を受診しましょう。かかりつけ医では、状態に応じて専門医を紹介します。また、「認知症の原因疾患を確定診断できる医療機関（17～20 頁参照）」を受診するのもよいでしょう。認知症は、原因疾患によって治療法が異なるため、認知症の原因疾患についての確定診断が必要となります。

BPSD の症状がある場合は、「かかりつけ医」または「BPSD を治療できる医療機関」を受診しましょう。



## 9. 認知症の診療を行っている医療機関

市が実施した「青森市認知症診療に関する調査」で、「認知症の原因疾患の確定診断」、「治療」、「BPSD の治療」を行っていると回答した医療機関のうち、公表可と回答のあった医療機関を掲載しています。

### (1) 病院

お薬手帳をお持ちの方は、受診時持参しましょう。



	医療機関名	住所/電話	確定診断	治療	BPSD治療	初回受診時の要件	備考
1	県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター <sup>(※)</sup>	三内字沢部 353-92 ☎代017-787-2121	○	○	○	・電話予約 ・家族等同行・紹介状	・認知症サポーター医 3名 ・認知症看護認定 看護師1名
2	青い森病院	大谷字山ノ内 16-3 ☎代017-729-3330		○	○	・家族から電話予約 ・家族等同行・紹介状	
3	浅虫温泉病院	浅虫字内野 27-2 ☎代017-752-3004	○	○	○	・家族から電話予約 (医療福祉相談室へ) ・家族等同行・紹介状	・認知症サポーター 1名
4	生協さくら病院	問屋町 1-15-10 ☎代017-738-2101	○	○	○	・電話予約 ・家族等同行	・認知症サポーター医 1名 ・認知症看護認定 看護師1名
5	芙蓉会病院	雲谷字山吹 93-1 ☎代017-738-2214	○	○	○	・電話予約(地域医療 連携室へ) ・家族等同行・紹介状	・認知症サポーター医 1名 ・精神科認定看護 師4名
6	村上新町病院	新町 2-1-13 ☎代017-723-1111	○	○	○	・直接受診可	・認知症サポーター医 1名
7	県立中央病院 脳神経内科	東造道 2-1-1 ☎017-726-8377 (医療連携部直通)	○	○		・医療機関から電話予 約(医療連携部へ) ・家族等同行・紹介状	治療方針決定後、 かかりつけ医等 に紹介
8	あおもり協立病院	東大野 2-1-10 ☎017-762-5500		○			
9	村上病院 脳神経内科	浜田 3-3-14 ☎代017-729-8888	○	○		・電話予約 ・家族等同行 ・紹介状(紹介状につ いては、予約時に相 談)	認知症診療 (月)午前・午後
10	浪打病院	合浦 2-11-24 ☎代017-741-4341		○		・直接受診可	

## (2) 診療所

お薬手帳をお持ちの方は、受診時持参しましょう。



	医療機関名	住所	電話	確定診断	治療	初回受診時の要件	備考
1	青い海公園クリニック	安方1-103-2	721-1111	○	○	・直接受診可	
2	青森クリニック	篠田1-9-11	783-2222		○	・直接受診可	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
3	あきやま胃腸科 内科クリニック	松森2-10-21	743-1199		○	・家族等同行	
4	石木医院	浅虫字蛸谷65-37	752-3015		○	・直接受診可 ・家族等同行	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
5	いしだ医院	花園2-43-26	744-3300		○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	
6	AMCクリニック	新町2-2-22	722-9111	○	○	・直接受診可	
7	えびな脳神経 クリニック	緑2-1-3	735-3000	○	○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
8	おきだてハート クリニック	沖館3-1-18 ベイクートおきだて 1F	761-1132		○	・家族等同行 ・紹介状	
9	おきつ内科	古川2-8-16	757-8787		○	・家族等同行	
10	おさないクリニック	平新田字森越23- 6	737-0202		○ 自院の 患者のみ	・家族等同行 ・紹介状	
11	おだぎりメンタル クリニック	堤町2-15-13	777-1521	○	○	・直接受診可 ・家族等同行	
12	加藤内科循環器科	金沢4-4-10	735-7555		○	・直接受診可 ・家族等同行	
13	木村健一糖尿病・内 分泌クリニック	茶屋町13-9	765-3100		○		
14	協立クリニック	東大野2-2-2	762-5511	○	○	・要予約 ・家族等同行 ・紹介状	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
15	工藤内科クリニック	石江字江渡117-5	766-9107		○	・直接受診可	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
16	くぼそのクリニッ ク	堤町1-10-11 つつみクリニッ クビル2F	777-7788		○		
17	クリニックこころ の森	東大野1-21-10	729-1556	○	○	・直接受診可	認知症に関わら ず新患は 1日1~2名のみ
18	高内科小児科医院	蛸沢3-12-15	741-8181		○	・直接受診可 ・家族等同行	
19	駒井胃腸科内科	浜館4-14-4	765-1500		○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	
20	近藤内科胃腸科	筒井3-14-32	728-2022		○	・直接受診可 ・家族等同行	

	医療機関名	住所	電話	確定 診断	治療	初回受診時 の要件	備考
21	斉藤内科県庁前 クリニック	長島2-3-4	731-3110		○ 自院の 患者のみ	・直接受診可	
22	斉藤内科小児科 医院	青柳2-6-17	777-3818		○	・直接受診可	
23	佐々木胃腸科内科	岡造道2-2-25	741-1155		○	・紹介状	
24	佐藤内科クリニッ ク	はまなす 1-17-21	726-7800		○		
25	三戸内科胃腸科	浪館前田4-10-1	781-6011		○		
26	嶋中内科循環器科	青柳2-9-38	775-2111	○	○	・直接受診可	
27	白取医院	高田字川瀬294-9	739-2342		○		
28	しんまちクリニック	新町2-1-14	735-3111	○	○		
29	諏訪沢クリニック	諏訪字丸山66-1	726-3857		○	・家族等同行 ・紹介状 ・要予約	
30	関谷外科クリニック	横内字亀井261-9	752-7570		○	・家族等同行	
31	高屋医院	長島3-5-8	776-2881		○		
32	武山循環器科内科	勝田2-9-13	734-0111		○		
33	田村医院	古川1-18-14	722-3333		○	・家族等同行	
34	中部クリニック	中央3-10-2	777-6206		○ 自院の 患者のみ	・紹介状	
35	津軽医院	浪岡字浅井205	0172- 62-3101		○		
36	とよあきクリニック	浜田2-15-5	762-3100	○	○	・直接受診可	認知症林 <sup>®</sup> -ト医 1名
37	内科おひさまクリニ ック	橋本1-9-26	723-0020		○ 自院の 患者のみ		
38	中野脳神経外科・ 総合内科クリニック	石江4-4-3	788-7200	○	○	・直接受診可	認知症林 <sup>®</sup> -ト医 2名 認知症学会専門 医1名
39	なかむら脳外科・ 頭痛クリニック	浪打2-10-12	744-1165		○	・家族等同行	
40	中村豊医院	西滝1-16-31	782-6633		○	・家族等同行	
41	成田あつしクリニッ ク	浪館前田3-22-8	761-7215		○	・家族等同行	

	医療機関名	住所	電話	確定診断	治療	初回受診時の要件	備考
42	成田祥耕クリニック	中佃1-1-30	743-6511		○	・家族等同行 ・紹介状	
43	虹ヶ丘内科クリニック	虹ヶ丘1-3-13	765-1177		○		
44	脳神経外科内科 藤本クリニック	大野字片岡34-3	729-1111	○	○	・直接受診可 ・家族等同行	・認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名 ・認知症学会専医 1名
45	ひでかず胃腸科内科	大野字前田75-89	762-1600		○	・家族等同行	
46	福士胃腸科循環器 科医院	千富町1-4-16	776-4558		○	・直接受診可	家族の同行は可能な限りでよい
47	福士内科胃腸科 医院	緑1-19-5	777-8363		○	・家族等同行 ・紹介状	
48	降矢内科医院	花園1-19-1	742-1836		○	・直接受診可	
49	まちだ内科クリニック	羽白字沢田39-4	788-6688	○	○	・直接受診可	認知症 <sup>ホ</sup> ト医 1名
50	まつもと内科・外科ク リニック	沖館5-5-26	783-3030		○		
51	三川内科医院	八重田2-1-6	736-8191		○	・直接受診可	
52	ミッドライフ クリニックAMC	新町1-2-5	721-5111	○	○	・直接受診可	
53	南内科循環器科 医院	岡造道1-17-8	741-1616		○	・直接受診可 ・家族等同行	
54	村上内科胃腸科 医院	栄町2-2-1	741-1215		○		
55	森総合クリニック 松原	奥野2-20-2	776-6299		○		
56	森山内科クリニック	筒井字ハッ橋 1382-12	728-1550		○	・家族等同行	
57	和田クリニック内 科・胃腸科	橋本2-14-6	775-1300		○	・直接受診可 ・家族等同行	
58	わたなべ内科クリ ニック	奥野3-12-17	764-0833		○		

### ※ 認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」は、認知症患者とその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援の一つとして都道府県が設置し、認知症疾患における原因疾患の確定診断、地域における医療機関などの紹介、問題行動への対応についての相談を行っています。青森市内では、県立つくしが丘病院内に設置されています。



相談窓口	専用電話	受付時間
県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター (医療連携室内)	017-788- 2988	9:00~16:00 (土・日・祝祭日・年末年始は除く)



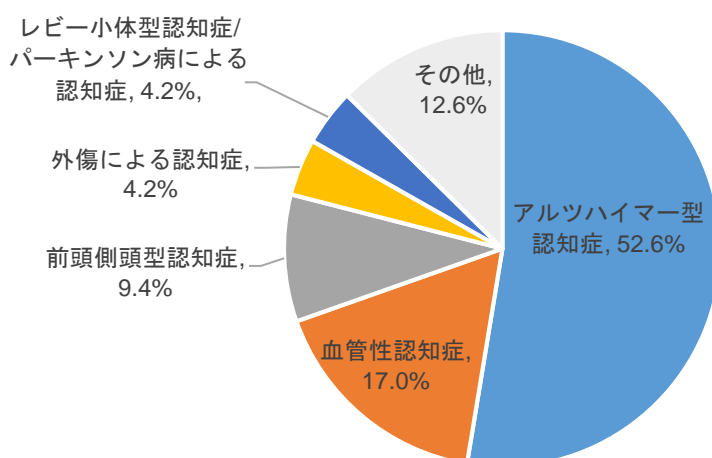
## 10. 若年性認知症について

### (1) 若年性認知症とは

認知症は、一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。

原因となる疾患は、最近の調査ではアルツハイマー型認知症が最も高くなり、前頭側頭型認知症の割合もかなり増えました。その背景には、若年性のアルツハイマー型認知症や前頭側頭型認知症に対する国民の意識の高まりとともに、変性型認知症に対する医療機関の診断精度の向上が関係していることが考えられています。

若年性認知症の原因疾患



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター・東京都健康長寿医療センター研究所「わが国の若年性認知症の有病率・生活実態把握と多角的データ共有システムの開発」（令和2年3月）により作成

### <高齢者の認知症との違いについて>

#### ① 発症年齢が若い

平均の発症年齢は54歳くらいです。

#### ② 男性に多い

女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多くなっています。

#### ③ 初期症状が認知症特有のものではなく、診断しにくい

異常であることには気がつくが、受診が遅れる

他の病気として治療されたりして、認知症の診断・治療開始が遅れてしまう場合があります。

#### ④ 経済的な問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。

#### ⑤ 主介護者が配偶者に集中する

高齢者の場合は、配偶者ととともに子ども世代も介護を担うことが多いのですが、若年性認知症の世代では、子どもはまだ若く、場合によっては未成年であり、介護者は配偶者に集中しがちです。



## ⑥ 時に複数介護となる

若年性認知症の人やその配偶者の親は、要介護状態になるリスクが高い世代であり、複数介護になることもあります。

## ⑦ 介護者が高齢の親である

子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者になることもあります。

## ⑧ 家庭内での課題が多い

夫婦間の問題、子どもの養育、教育、結婚など、親が最も必要とされる時期に認知症になる、あるいは介護者になることは家庭内に大きな問題を引き起こします。

## ⑨ 見守りが大切

本人が初期で元気な場合、お世話をするというのではなく、できることは自分でしてもらい、見守るという介護が大切です。

## (2) 若年性認知症に関する相談

若年性認知症の人が置かれている状態や環境に応じて、利用できるサービスや制度が異なりますので、各地域包括支援センターのほか、若年性認知症支援コーディネーター<sup>(※)</sup>がいる下記の相談窓口もご利用ください。



相談先	電話	受付時間
青森県若年性認知症総合支援センター	0178-38-1360	月～金曜日 9時～16時 (祝日、年末年始除く)
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 フリーコール	月～土曜日 10時～15時 ※水曜日は19時まで (祝祭日、年末年始除く)
		メール相談用URL
		<a href="https://y-ninchisyotel.net/">https://y-ninchisyotel.net/</a>

※若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症の人やその家族を支援するために若年性認知症の人の自立支援に関わる関係機関やサービス担当者との「調整役」として、必要に応じて職場や福祉サービス事業所等と連携し、就労継続や居場所づくりに働きかけるなど、若年性認知症の人が自分らしい生活を維持できるよう、総合的なコーディネートを行います。

## 11. 介護保険サービス

### (1) 介護保険サービスを利用するためには・・・

要介護認定が必要です。

要介護認定の申請窓口は、介護保険課または浪岡振興部健康福祉課です。

本人や家族が申請に出向くことができない場合は、地域包括支援センター(14～16頁)などで申請を代行することができますので、お電話でご相談ください。

### (2) 介護保険サービス費

サービス費用の1割(一定以上所得者は2割または3割)の負担となります。

### (3) 介護保険サービスの相談

要介護認定を受けていない場合は、青森市地域包括支援センターや下記の相談窓口にご相談しましょう。

要介護認定を受けている場合は、

- ・要支援1、2の人は、青森市地域包括支援センターにご相談ください。
- ・要介護1～5の人は、担当のケアマネジャーにご相談ください。



気になる症状や困っていること、どのような支援を必要としているのかなどご相談ください。

窓口	担当チーム	電話
介護保険課	介護認定チーム	017-734-2308
	給付チーム	017-734-5362
浪岡振興部 健康福祉課	介護保険チーム	0172-62-1134

### (4) 介護保険サービスの種類

#### ① 在宅生活で利用できるサービス

在宅で介護サービスを利用する場合、本人・家族が、居宅介護支援事業所を選び、契約をします。

##### 居宅介護支援

担当になったケアマネジャー<sup>(※)</sup>が、利用者にあった「ケアプラン」を作成し、そのプランに沿って安心してサービスを利用できるように支援します。

ケアプランの相談・作成の利用者負担はありません。

いろいろなサービスがありますので、ケアマネジャーに相談しましょう。

※ケアマネジャー：介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたり、本人や家族の相談に応じアドバイスしたり、サービス事業者との連絡調整などの役割を担っています。

#### ○ 訪問してもらい利用できるサービス

##### 訪問介護(ホームヘルプ)

居宅を訪問したホームヘルパーから、食事、排せつなどの身体介護や、清掃、買い物などの生活援助が受けられます。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

##### 訪問看護

疾患などを抱えている場合、医師の指導のもとに居宅を訪問した看護師などから、療養上のケアや診療の補助が受けられます。

##### 訪問リハビリテーション

居宅を訪問した理学療法士などの専門職から、リハビリテーションが受けられます。

##### 訪問入浴介護

移動入浴車などで介護職員と看護職員が訪問し、居宅内で入浴介護が受けられます。

## ○施設に通って利用するサービス

### 通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援が日帰りで受けられます。

### 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。

### 認知症対応型通所介護

認知症の人を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで受けられます。



## ○施設に短期間入所して利用するサービス

### 短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事や入浴、排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

### 短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診療などが受けられます。

## ○多機能なサービス

### 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

### 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通い・訪問・短期間の宿泊で、看護や介護のケアが受けられます。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を24時間いつでも受けられます。

## ○生活環境を整えるサービス

### 福祉用具貸与

特殊寝台など、日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルすることができます。

### 住宅改修費の支給

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。事前の申請が必要です。

### 特定福祉用具販売

腰かけ便座や入浴補助用具などを、指定を受けた事業者から購入したとき、同年度で10万円を上限に利用者負担分を除いた購入費が支給されます。



## ②自宅以外で生活する場合の施設など

自宅以外での生活を希望される場合、本人の希望を尊重しながら施設を選び、本人・家族が契約をします。

在宅支援を行っていた青森市地域包括支援センター、またはケアマネジャーなどに施設を紹介してもらうこともできます。

### 認知症対応型共同生活介護

#### (グループホーム)

認知症の人が共同生活をする住宅で、スタッフの介助を受けながら食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

### 特定施設入居者生活介護

指定を受けた軽費老人ホームなどで、食事や入浴、機能訓練などのサービスを受けられます。認知症が進行している場合は、入居困難です。

### 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話が受けられます。

### 介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで、看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰に向けた支援を受けられます。

### 介護医療院・介護療養型医療施設

医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療機関です。医療、看護、介護、リハビリテーションなどが受けられます。

## 【参考】介護保険サービス以外の高齢者施設や住まい

### 有料老人ホーム

- ①入浴、排せつ又は食事の介護
- ②食事の提供
- ③洗濯、清掃等の家事
- ④健康管理

のいずれかの事業を提供する施設です。

### サービス付き高齢者向け住宅

安否確認・生活相談などのサービスを提供する住宅です。60歳以上の単身・夫婦世帯、または、要介護/要支援認定を受けている60歳未満の単身・夫婦世帯の人が利用できます。

### 軽費老人ホーム

身体機能の低下等により在宅生活に不安があり、家族の援助を受けることが困難な60歳以上の人が入所できます。

### 養護老人ホーム

在宅で養護を受けることが困難で、市民税所得割非課税世帯のおおむね65歳以上の人が入所できます。

両施設ともに、認知症が進行している場合は、入居困難です。

## 12. 医療保険適用のデイケア

### 重度認知症患者デイケア（シルバーデイケア）

認知症があり、精神症状・行動異常のために低下した食事、入浴、排せつなどの生活機能の回復・維持や、感情の起伏や不安感などの精神症状の緩和を行います。

芙蓉会病院で行っていますので、直接お問合せください。

問合せ先	電話	受付時間
芙蓉会病院シルバーデイケア	(代) 017-738-2214	9時～17時（土日祝を除く）

#### 【対象者】

認知症があり、精神症状・行動異常が著しい人

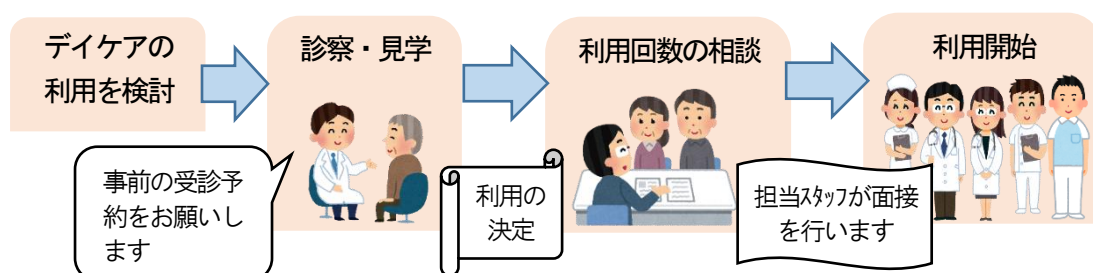
（『認知症である老人の日常生活自立度判定基準』がランクM<sup>※</sup>に該当するもの）

#### 【費用】

各種医療保険の適用になります。自立支援医療も適用となります。

ご本人の所得によっては上限額があります。

#### 【利用の流れ】



○介護保険ではなく、医療保険適用のデイケアのため、介護認定は必要ありません。

○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）の入居者で、『認知症である老人の日常生活自立度判定基準』がランクM<sup>※</sup>に該当する人は利用可能です。

※ランクM：著しい精神症状や問題行動あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする状態。

## 13. 障害福祉サービス

### (1) 自立支援医療（精神通院医療）

指定自立支援医療機関（薬局、訪問看護事業者を含む）で、通院によって認知症の治療を受ける場合の医療費を、健康保険などと合わせて公費で負担します。

自己負担は1割に軽減されます。また、所得に応じた自己負担額の上限が定められています。

申請が必要となりますので、詳しい内容は、下記窓口にご相談ください。

窓口	担当チーム	電話
障がい者支援課	相談チーム	017-734-5319
浪岡振興部 健康福祉課	民生福祉チーム	0172-62-1113

### (2) 精神障害者保健福祉手帳

認知症の診断を受け、長期にわたり日常生活や社会生活に制約のある人が対象となります。等級などによって異なりますが、障がい者手帳を保持していることで、税金の控除や減免、バスの運賃の割引、公共施設など利用料の減免などが受けられます。

申請が必要となりますので、詳しい内容は、下記窓口にご相談ください。

窓口	担当チーム	電話
障がい者支援課	相談チーム	017-734-5319
浪岡振興部 健康福祉課	民生福祉チーム	0172-62-1113

### (3) 障害年金

公的年金に加入中の人や、かつて加入していた60歳以上65歳未満の人が、病気やけがで障がいをおったとき、障害年金を受け取ることができます。

該当する病気やけがで初めて医師にかかった日（初診日）によって受け取る年金が異なりますが、いずれも受給のためには一定の要件を満たすことが必要となりますので、詳しい内容については、下記窓口にお問合せください。

※なお、初診日の特定が難しい場合でもご相談ください。

初診日に加入している年金	窓口	担当チーム	電話
国民年金	国保医療年金課	国民年金チーム	017-734-5352
	浪岡振興部 健康福祉課	国保年金チーム	0172-62-1153
厚生年金	青森年金事務所	—	017-734-7495

## 14. 認知症の人や家族等の交流会

### (1) 「青森市地域包括支援センター」が主催するつどい

#### 《認知症カフェ》

認知症の人や家族が、地域の人や専門職と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。

#### 《認知症の家族などの交流会》

認知症の人の介護者が参加し、同じ立場で悩みを相談したり、息抜きをするなど交流を図っています。また、認知症についての学習会を開催したり、介護サービス利用などについての相談も行っています。

◆各地域包括支援センターで開催している「認知症カフェ」、「認知症の家族などの交流会」一覧  
開催日、会場は変更になることがありますので、各地域包括支援センターにお問合せください。

(令和5年4月現在)

包括名称	会の名称	開催日	開催場所
おきだて	認知症カフェ 「お茶べり会」	5/17(水)、 7・10・2月の第2水曜日 10時～11時30分	・沖館市民センター
	認知症の家族等の交流会 「家族のつどい」同時開催	6・9・11・3月の第2水曜日 10時30分～12時	・久須志福祉館
すずかけ	認知症カフェ 「すずかけ cafe」	年4回 (各会場年1回)	・三内公民館
	認知症の家族等の交流会 「すずかけ会」同時開催		・中央市民センター-石江分館 ・西部市民センター ・三内丸山市民館
※この他、出張型カフェも計画中です。詳細はお問合せください。			
中央	認知症カフェ「しんまちカフェ」 認知症の家族等の交流会 「認知症家族サロン」 同時開催	年4回 3か月に1回	・総合福祉センター ・福祉増進センター
東青森	認知症カフェ なごみ 「和 カフェ」	6・9・12・3月の第1土曜日 10時～11時30分	・古館地域市民館
	出張型認知症カフェ なごみ 「和 カフェ」	7月、11月頃	・未定
南	認知症カフェ 「みなみカフェ」	9月、11月頃	・妙見市民館
	認知症カフェ 「GOSA カフェ」	毎月第4木曜日 11時～12時	・合子沢分館
	認知症カフェ 「さくらカフェ」	毎月第2水曜日 11時～12時	・桜川福祉館
東部	認知症カフェ 「あずまし茶屋」	6/22(木) 13時30分～14時30分	・戸山市民センター
		11月下旬	東部市民センター
	認知症カフェ 「あずまだけ」	7/8(土)、10/28(土) 10時～11時	・東岳コミュニティセンター



おおの	認知症カフェ 「ほっとカフェ」	毎月第4金曜日 10時～11時30分 ※但し6月、2月は下記日程 6/30(金)、2/16(金)	・わかみや会館
	※この他、移動型カフェも計画中です。詳細はお問合せください。		
寿永	認知症カフェ 「カフェ カモミール」	6月～11月の 毎月第3木曜日 13時～15時	・浪館福祉館
のぎわ	認知症カフェ 「のぎわカフェ」 認知症の家族等の交流会 「家族のつどい」同時開催	毎月第3水曜日 13時30分～14時30分	・油川市民センター
	認知症カフェ 「北部 DE あうが」	年2回	・北部市民センター(北部 地区農村環境改善センター)
みちのく	認知症カフェ 「かだるカフェ」	6・9・12・3月の第2金曜日 10時～11時30分	・相馬町地域市民館
	「健康カフェ」	9・12・3月第3木曜日と 6/22(木) 13時30分～14時30分	・合浦会館
	「造道カフェ」	8/26(土) 10時30分～12時 ※2回目以降の日時は お問い合わせ下さい	・造道福祉館
浪岡	認知症カフェ 「すずらん」	奇数月の第3木曜日 10時～11時30分	・浪岡総合保健福祉センター

## (2) 「認知症の人と家族の会」が主催するつどい

「認知症の人と家族の会」は、介護家族と認知症の問題に関心のある方々が中心となって活動している民間団体で、全国各都道府県に支部があり、「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指し、家族のつどいなどを行っています。



主催	名称	開催時期	会場	備考
公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部	認知症の人を 抱える家族の つどい in 青森	偶数月の第3日曜日 (4月のみ第4日曜日) 13時～15時	しあわせ プラザ	青森世話人: 鷹架 090-2982-1650

## 15. 認知症の人の支援に活用できるツール

### (1) 認知症情報連携ツール「あおり医療・介護手帳」の交付

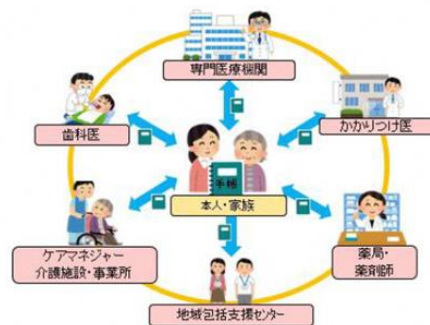
認知症のかたやその家族を含め、ご本人を支える医療・介護等の関係者の間で、治療や支援等に役立つ様々な情報を共有するための手帳です。

#### 【交付対象者】

次の要件のすべてに該当し、手帳利用を希望するかた

- ・手帳の説明を受け、個人情報の活用等に同意するかた
- ・ご本人やその家族等が手帳を管理することができるかた

窓口	電話
高齢者支援課	017-734-5206
浪岡振興部 健康福祉課	0172-62-1134



### (2) 青森市版エンディングノート「わたしノート」の配布

認知症など何らかの理由により、自ら意思を表明することができなくなったときに備え、介護サービスや終末医療を受けること、亡くなったあとのことなどについての希望を記入することができます。本人や家族、担当ケアマネジャー等に上記(1)の窓口の他、地域包括支援センター(14～16頁参照)にて、配布しています。

## 16. 認知症サポーター養成



認知症サポーターキャラバン  
キャラクター

“認知症サポーター”とは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を地域で温かく見守る応援者のことです。

市では、令和5年3月末までに21,659人の認知症サポーターを養成しています。

認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくために、より多くの応援者が必要です。地域の団体・グループ等で、積極的に認知症サポーター養成講座を開催しましょう。

### 認知症サポーター養成講座の開催申込方法

【実施方法】5人以上の団体からの開催依頼で講師を派遣

【内 容】認知症に関する基礎知識  
認知症の人への対応の仕方など

【所要時間】概ね90分

【受講料】無料

【講 師】キャラバン・メイト(専門の研修修了者)

【申 込 先】・高齢者支援課 ☎017-734-5206

・お住いの地区を担当する青森市地域包括支援センター

(14～16頁参照)

## 17. 高齢者福祉サービス

高齢者や介護者の皆様を支援するサービスです。  
サービスについては、下記窓口へお問合せください。

窓口	担当チーム	電話
高齢者支援課	高齢福祉総務チーム	017-734-5326
浪岡振興部 健康福祉課	介護保険チーム	0172-62-1134

### 《青森・浪岡地区共通》

#### (1) 高齢者福祉乗車証（いき・粋乗車証）の交付

市営バス（青森市市バス・浪岡地区コミュニティバスを含む）を  
低料金で利用できる乗車証を交付します。

（雲谷地区にお住まいのかたは、市営バスかJRバスのどちらかの選択となります。）

##### 【対象要件】

70歳以上のかた（満70歳の誕生日の前日から申請可）

##### 【手続きに必要なもの】

- ・本人確認書類（健康保険証等）
- ・顔写真 1枚（タテ3.0cm×ヨコ2.4cm 無帽 背景無し 6か月以内の写真）

##### 【福祉乗車証交付手数料】

1,000円（介護保険料の段階1～3のかたは無料）

##### 【乗車料金】

1回：100円

※ご利用の際は乗車証をご提示のうえ、料金をお支払いください。

##### 【フリーパス券】

1か月あたり：1,100円

1か月券から12か月券までの12種類

フリーパス券購入時には、「いき・粋乗車証」の提示が必要です。



※「いき・粋乗車証」をお持ちの方が、市営バス取扱窓口にてお手続きいただくことで  
福祉乗車サービスを「AOPASS」でご利用いただけます。「いき・粋乗車証」を持参し、  
市営バス取扱窓口へお越しください。（お問合せ：市営バス東部営業所 017-726-5443）

#### (2) はり・きゅう・マッサージ施術料の助成

はり・きゅう・マッサージの施術にかかる施術料の一部を助成する受療券を交付  
します。

##### 【対象要件】

70歳以上のかたで、前年度市民税非課税のかた

##### 【受療券交付枚数】

10枚/年（申請月により異なります）

※受療券1枚につき、1,000円助成。1回の施術で1枚のみ使用可。

### (3) 配食サービス

栄養バランスのとれた給食を定期的に配達し、食生活の改善と安否の確認を行います。

#### 【対象要件】

次の要件を満たすかた

- ・市内に居住する65歳以上のひとり暮らしのかた、または高齢者のみの世帯や、高齢者と障がい者で構成される世帯で、加齢・心身の障がい及び傷病等で食事の準備に支障があるかた
- ・前年度市民税非課税世帯

#### 【回数】

週2回まで（夕食のみ）

#### 【料金】

350円/食



### (4) 緊急通報装置の設置

急病やけがをした際に、ボタンひとつで受信センターへ連絡することができる緊急通報装置を設置します。

#### 【対象要件】

次の要件を満たすかた

- ・市内に居住する65歳以上のひとり暮らしのかた、または高齢者のみの世帯や、高齢者と障がい者で構成される世帯で、心身機能の低下に伴い、日常的に見守りが必要なかた
- ・市民税非課税世帯

#### 【料金】

1,000円/月（緊急時にかける協力員3名必要）

2,530円/月（協力員不要）

### (5) 介護用品（紙おむつ）の支給

紙おむつを常時使用しているかたに対して、定期的に紙おむつを配達します。脇止めタイプ、はくタイプ、フラットタイプ、尿取りパットから選択できます。

#### 【対象要件】

在宅の40歳以上で、前年度市民税非課税・介護保険料に滞納がない人で、次のいずれかの要件を満たす人

- ・要介護4・5のかた
  - ・常時失禁がある要介護3のかた
- ※生活保護受給中のかたは、支給されません。

#### 【回数】

1回/2か月

#### 【支給枚数】

以下のいずれか1つを選択

- ・脇止めタイプ 30枚/月
- ・はくタイプ 40枚/月
- ・フラットタイプ 60枚/月
- ・尿取りパット 120枚/月
- ・フラットタイプ 30枚/月 + 尿取りパット 60枚/月



## (6) 訪問理美容サービス

理容師・美容師が自宅を訪問し、散髪します。

### 【対象要件】

前年度市民税非課税のかたで、次のいずれかの要件を満たすかた

- ・ 在宅の 65 歳以上で要介護 4、5 のかた
- ・ 在宅の 40 歳以上で認知症のため外出が困難な要介護 3 から 5 のかた

### 【回数】

1 回 1,000 円

### 【料金】

4 回/年（申請月により異なります）



## (7) 在宅要介護者訪問歯科健康診査

歯科医師が自宅を訪問し、口腔内診査などの歯科健康診査を実施します。

### 【対象要件】

次のいずれかの要件を満たすかた

- ・ 在宅の 65 歳以上で要介護 4、5 のかた
- ・ 在宅の 40 歳以上で認知症のため外出が困難な要介護 3 から 5 のかた
- ・ 在宅の身体障害者手帳 1、2 級または愛護手帳 A の寝たきりのかた

### 【回数】

1 回/年

### 【料金】

無料



## (8) 養護老人ホームへの入所

家庭環境や経済的事情などの理由から在宅で生活することが困難なかたが入所します。

### 【対象要件】

- ・ 自宅で養護を受けることが困難なおおむね 65 歳以上のかた
- ・ 生計中心者に市・県民税の所得割が課税されていない世帯

### 【料金】

収入に応じて、本人及び扶養義務者に費用の負担があります。

## (9) 介護慰労金の支給

要介護 2 以上の在宅の要介護者を日常的に介護している家族に対して、慰労金を支給します。

### 【対象要件】

基準日（10 月 1 日）以前の 1 年間において、市内に継続して住所を有し、自宅で介護保険サービスを利用せず（通算 1 週間以内のショートステイの利用を除く）に、要介護 2 がかつ主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上の認定を受けているかた、または要介護 3 以上の認定を受けているかたを介護しているかた

- ・ 介護者 市民税非課税世帯で市税に滞納のないかた
- ・ 要介護者 介護保険料に滞納がなく、市民税非課税世帯のかた  
（市税を分割納付しているかたは可能な場合があります）

**【支給額】**

要介護2・3のかたを介護しているかた : 2万円/年

要介護4・5のかたを介護しているかた : 10万円/年

上記の介護度が連続して継続しているかたを介護しているかた : 2万円/年

**(10) 生活管理指導短期宿泊**

虐待等の理由により、その家族において適切な支援を受けることができない場合、一時的に施設に入所します。

**【対象要件】**

- ・介護認定非該当または、それに準ずるかたで、65歳以上の虐待等の理由で家庭においての生活が困難なかた

**【回数】**

10日以内/回

**【料金】**

1日あたり

- ・生活保護受給者 : 440円+食費+滞在費相当分

- ・その他のかた : 890円+食費+滞在費相当分

※食費、滞在費相当額は、施設により異なります

**《浪岡地区のみ》****冬期除雪サービス**

自宅の玄関から公道までの歩く道の除雪を援助します。

**【対象要件】**

以下の要件を満たすかた

- ・65歳以上のひとり暮らしのかた、または65歳以上の高齢者のみの世帯で、独力で除雪することが困難な世帯のかた
- ・市民税非課税世帯で、浪岡地区に除雪をしてくれる親族がいない世帯
- ・市税に滞納がないかた

(ただし、分割納付している世帯や青森市豪雪対策本部が設置された場合は利用できません)

**【料金】**

200円/時間

## 18. 高齢者の見守り支援

### (1) 帰宅困難高齢者等の事前登録及びみまもりシール配布

高齢者が自宅に帰れなくなり保護された時、自分の名前や住所などが伝えられず身元を確認できないことがあります。市では、もしもに備え、緊急連絡先などを事前に登録していただいた方に、すばやく身元が確認できるようにするため「みまもりシール」を配布しています。

普段身に着けている衣服や持ち物に貼り付けてご活用ください。

みまもりシール(原寸大)



#### 《事前登録の流れ》



#### 《行方不明時の流れ》



### (2) 青森市高齢者等SOSネットワーク

警察に届出があった行方不明高齢者等の情報を青森市メールマガジンで随時配信し、早期発見・早期保護につながるよう、情報提供を呼びかける仕組みです。

より多くの市民の皆さんが青森市メールマガジンの「高齢者等SOS ネット」に登録することで見守りの輪を広げることになります。

高齢者等 SOS ネットワークにご協力ください!

【メールマガジンの配信時間】 9:00~19:00

【 通 信 費 】 協力者負担

【メールマガジンの登録方法】 市ホームページから登録できます

青森市メルマガ

検索



二次元コードをご利用ください  
スマートフォンから 携帯電話から



### (3) 地域の見守り活動

高齢者のかたが地域で安心して暮らせるよう、日頃から、民生委員、町(内)会、老人クラブ、高齢者介護相談協力員<sup>(※)</sup>等の皆様のご協力により見守り活動が行われています。

※高齢者介護相談協力員

日常的な見守りや声がけなどによる高齢者の安否確認や、支援が必要な高齢者について、青森市地域包括支援センターへの情報提供に御協力いただくなど市長が認めた人。

### (4) 高齢者等見守り協力事業者ネットワーク

市では、市内の高齢者等と接する機会が多い民間事業者などの御協力による見守りを行っています。

日常業務を通じて、見守り協力事業者が異変のある高齢者等や何らかの支援を必要とする高齢者等を発見した場合、市が通報を受け、安否確認や必要な支援につなぐことで、高齢者等が住みなれた地域で安心して生活することができるよう見守りをしています。

#### 【異変等の目安】

- ・ 季節問わず同じ服を着ている
- ・ 髪がぼさぼさ、異臭がする
- ・ 最近やせてきた、具合が悪そう
- ・ 姿を見かけなくなった
- ・ 新聞等がポストにたまっている
- ・ あいさつをしなくなった など

#### 【見守り協力事業者50者】令和5年4月末現在

生活協同組合コープあおもり、青森県民生活協同組合、青森保健生活協同組合、津軽保健生活協同組合、生活クラブ生活協同組合、青森ガス(株)、東北電力ネットワーク(株)青森電力センター、青森電子計算センター・東洋建物管理共同企業体(株)青森電子計算センター、日本郵便(株)、青森市新聞販売店主会、ヤマト運輸(株)青森主管支店、佐川急便(株)北東北支店、(公財)青森市シルバー人材センター、明治安田生命保険(相)青森支社、ENEOSグローブエナジー(株)青森支店・浪岡営業所、青森ヤクルト販売(株)、(株)リンクモア、からだ治療院、(株)ビリーブケアサポート、(株)セブン-イレブン・ジャパン、第一生命保険(株)青森支社、(株)ヨシケイ青森、(株)佐々木建設工業、(株)丸大サクラキ薬局、(株)シニアライフクリエイト、青森市タクシー協会、幸福輸送(株)、(有)南黒地域交通浪岡営業所、(株)中央タクシー、(一社)青森県損害保険代理業協会青森支社、(株)日専連ホールディングス、三井住友海上あいおい生命保険(株)青森生保支社、(株)東海日動パートナーズ東北青森支店青森支社、(医)白鷗会、(福)緑鷗会、(株)光仁介護サービス、KEiROW青森中央ステーション、(株)南山デイリーサービス、(株)サンデー、(株)明健堂、ワイエス(株)ミッド事業部、アフラック生命保険(株)青森支社、日本生命保険相互会社青森支社、(株)青森銀行、(株)みちのく銀行、青森県信用組合、青い森信用金庫、青森農業協同組合、東北労働金庫青森支店、(株)いきいき



## 19. 権利擁護

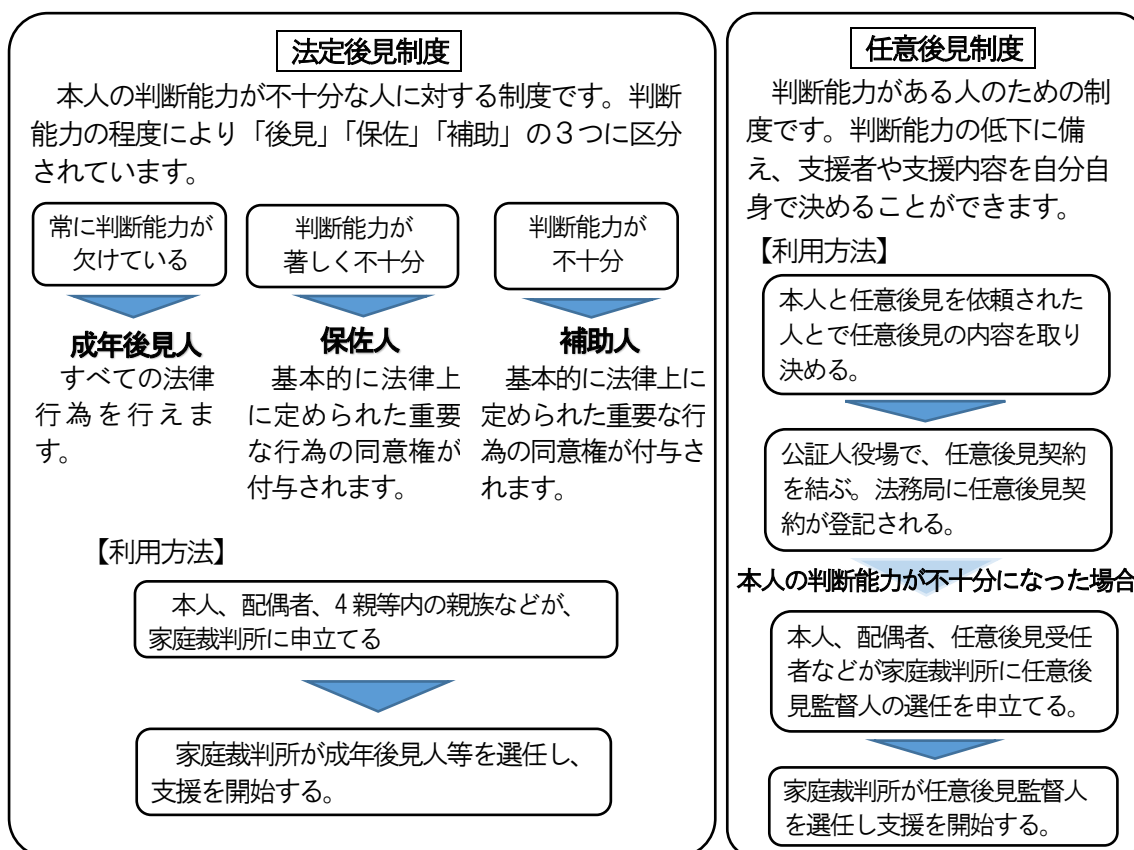
認知症などにより、自らの生活に必要な介護や福祉サービスなどの契約について判断したり、日常的な金銭・財産管理を行うことが難しくなる場合があります。

そのような方々の権利を擁護するための制度があります。

### (1) 成年後見制度

認知症などの理由で判断能力が不十分な人は、不動産や預貯金などの財産管理や、施設入所などの契約などが難しい場合があり、社会で不利益や被害を受けることがあります。

このような判断能力の不十分な人を法律的に保護し、支援するのが成年後見制度です。成年後見制度には「法的後見制度」と「任意後見制度」の2つの制度があります。



### 《市役所の成年後見制度利用に関する支援事業》

身寄りがない認知症高齢者などの財産管理や身上監護のため、市長が申立人となり、成年後見制度の円滑な利用を支援します。成年後見制度についての相談は下記へご相談ください。

窓口	電話
高齢者支援課	017-734-5326
浪岡振興部 健康福祉課	0172-62-1134
お住いの地域を担当している「青森市地域包括支援センター」	14～16 頁参照

**【対象者】** 認知症などにより判断能力が不十分な方で4親等内の親族の申立てが期待できない人

## (2) 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、自信がなくて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。

窓口	電話
青森市社会福祉協議会	017-723-1340

### 【対象者】

- ・ 認知症高齢者、知的障がい、精神障がい等のある方で、自分一人で意思決定し、実行に移すことがむずかしい方であり、日常生活に不安のある方。
- ・ この事業の契約内容について判断でき、利用を希望する方。

### 【サービス内容】

#### ① 福祉サービス利用援助

福祉サービスを利用する際の手続きなどをお手伝いします。

#### ② 日常的金銭管理サービス

福祉サービスの利用料金の支払いや手続き、及び福祉サービスの利用に伴う預貯金の出し入れなど、利用者の日常的金銭管理の支援を行います。

#### ③ 書類等預かりサービス

個人で保管できない人の日常的に使う預貯通帳や銀行印などのお預かりのお手伝いをします。日常的に使わない書類など（年金証書、権利証、印鑑登録カードなど）のお預かりの場合は、貸金庫の利用をしていただきます。

※「日常的金銭管理サービス」、「書類等預かりサービス」のみのご利用はできません。

### 【利用料】

- ・ 1回の支援につき1,500円（生活保護を受けている人は無料）
- ・ 貸金庫利用料は、月額500円

### 【お手伝いできないこと】

- ・ 買い物や通院などの付添い
- ・ 身元引受人や保証人になること
- ・ 宝石や貴金属などのお預かり
- ・ 預かっている定期貯金などの運用や満期日のお知らせ
- ・ 福祉サービスの利用における申込みなどの代理契約

## 20. 運転免許の自主返納者支援事業

高齢等の理由により、運転が困難になったかたや、運転に不安があるかたが自主的に運転免許を返納することで、様々な生活支援を受けられる制度があります。

### 【対象者】

県内居住者で①②のいずれかに該当する方

①申請により運転免許証を自主返納後、5年以内に運転経歴証明書の交付を受けた方

②運転免許を失効し、失効後5年以内に運転経歴証明書の交付を受けた方

### 【サービス内容】

- ・「運転経歴証明書」は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。
- ・運転免許自主返納支援協賛店で「運転経歴証明書」を提示することにより、日常生活支援（タクシー運賃割引、買い物時の商品割引、商品配達無料券の進呈等）を受けることができます。

詳しい内容は、下記窓口にご相談ください。

窓口	電話	電話相談受付時間
青森県警察本部交通企画課	017-723-4211	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く

「運転免許証の自主返納」及び「運転経歴証明書の交付」の手続きについては、下記窓口にご相談ください。

窓口	電話	電話相談受付時間
青森県運転免許センター	017-782-0081	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く

### 《引用文献》

- ・NPO 法人地域ケア政策ネットワーク発行  
「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう」, 2020年
- ・認知症介護研修・研修大府センター発行  
「若年性認知症支援ガイドブック」(改訂5版), 2022年
- ・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター・東京都健康長寿医療センター研究所  
「わが国の若年性認知症の有病率・生活実態把握と多面的データ共有システム」, 2020年
- ・長谷川和夫 著  
「認知症の知りたいことガイドブック」, 2006年

### 《参考文献》

- ・認知症介護研修・研修東京センター発行  
「図表で学ぶ 認知症の基礎知識」, 2008年
- ・長谷川和夫 編著 松浦三男 発行  
「認知症診療の進め方 ーその基本と実践ー」, 2010年



青森市認知症相談・支援ガイドブック  
改訂版

令和5年6月発行

発行：青森市福祉部 高齢者支援課

住所：青森市新町1丁目3-7

電話：017-734-5206