

もの忘れ あんしん ガイド(詳細版)

春日市

～認知症になっても春日市で安心して暮らし続けるための手引き～



令和7年7月発行

～発行にあたって～

令和6年1月、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行され、基本計画において「新しい認知症観」が示されています。

「新しい認知症観」とは、「認知症になっても、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けていくことができる」という考え方のことです。

認知症は、誰にでも起こりうる可能性があります。春日市は、市民一人一人が認知症について自分事として捉え、正しく理解を深められるよう、より一層の普及啓発に取り組みます。

この手引きは認知症について正しく理解していただくために作成しました。

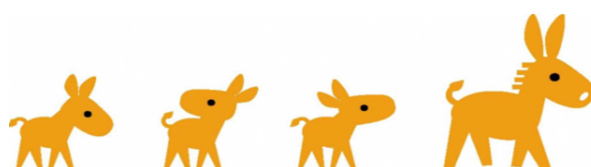
いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、不安や悩みを抱えている人や、そのご家族に活用していただければ幸いです。

令和7年7月

春日市高齢課 認知症地域支援推進員

目次

加齢によるもの忘れと認知症の違い・・・・・・・・・・	1
主な認知症の種類と特徴・・・・・・・・・・	2
若年性認知症とは・・・・・・・・・・	3
認知症かな？と思ったら・・・・・・・・・・	4～5
筑紫医師会ものわすれ相談事業・・・・・・・・・・	6
認知症の方への接し方・対応例・・・・・・・・・・	7～8
認知症を予防しよう・・・・・・・・・・	9
認知症の家族がいなくなったら？・・・・・・・・・・	10
介護をしている方へ・・・・・・・・・・	11
これからの生活のために・・・・・・・・・・	12
問い合わせ先・・・・・・・・・・	13
春日市認知症ケアパス	



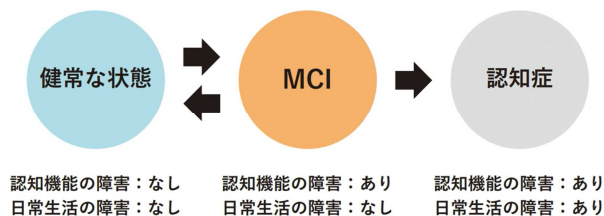
加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢による「もの忘れ」と認知症の記憶障害による「もの忘れ」とは異なります。年をとると誰でももの忘れがみられるようになりますが、加齢によるものか、認知症によるものかを知っておくことが大切です。

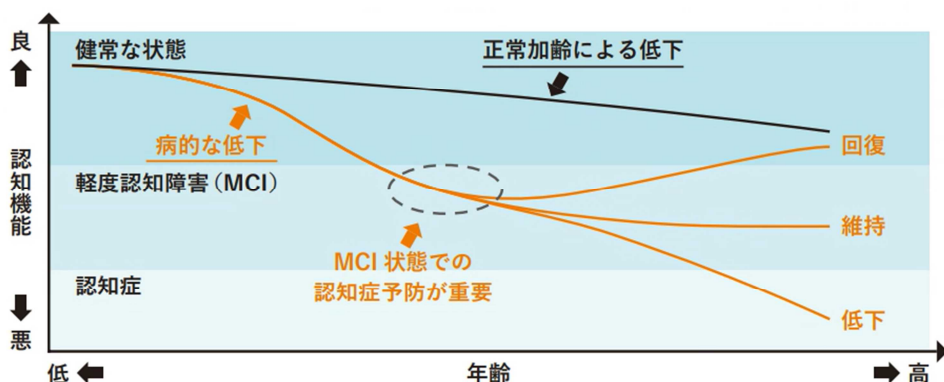
加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	「約束したこと自体」を忘れる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「MCI(軽度認知障害)」を知っていますか？

MCI（軽度認知障害）とは、健常な状態と認知症の中間の状態、または認知症の一手手前の状態のことをいいます。「もの忘れが多い」と気になる状況はあっても、MCIの時点では日常生活にそれほど支障はありませんが、健常な状態と比べると、数年後に認知症へと進行する可能性が高い状態でもあります。



MCIのうちに発見し、早期から対策を行うことが重要です。生活習慣の改善など適切な認知症予防策を行うことで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることができる可能性があります。



「あたまとからだを元気にする
MCIハンドブック」から引用
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
第2版 2024年3月31日発行

主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症で、進行は緩やか。
記憶障害が著しく、特に最近のことを記憶
すること（短期記憶）が不得意になります。

【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ質問を何度もする
- ・ 物事の段取り（食事の準備など）
が悪くなる
- ・ 日にちが分からなくなる
- ・ 約束を忘れる など

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血を起こした部分の脳細胞の
死滅・減少で起こります。

【特徴的な症状の例】

- ・ 意欲が低下する
- ・ もの忘れがある時と、しっかり
している時がある（まだら認知症）
- ・ 手足の麻痺がある など

レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、
ふるえといった症状が出たり、幻視（目の前
に無いはずの物が見える）が現れることがあ
ります。

【特徴的な症状の例】

- ・ 子どもや虫が見えると言う
- ・ 夢を見て反応し、大声を出す
- ・ もの忘れの症状は軽い など

前頭側頭型認知症

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情を
コントロールすることが難しくなります。万
引きや無銭飲食などで周囲を困惑させること
も少なくありません。

【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ時間に同じ行動をとる
- ・ 同じものを大量に食べる
- ・ 周囲への配慮ができなくなる
- ・ 嗜好性の変化 など

※ 高齢者の認知症においては、複数の原因が重なって生じることもあります。

その他の原因：正常圧水頭症、脳腫瘍、頭部外傷、甲状腺機能低下、アルコールの長期多飲など

治すことが難しい

中核症状

- ・ もの忘れ
- ・ 時間、場所、人が認識できない
- ・ 状況判断が出来ない
- ・ 計算が出来ない

行動・心理症状(BPSD)

本人の性格、環境、人間関係等の要因が
からみあって引き起こされる症状。
治療や適切な対応によって症状の改善が
みられることがあります。

- ・ 無気力になる
- ・ 物を盗まれたと騒ぐ
- ・ 道に迷う
- ・ 怒りっぽい
- ・ なかなか寝付けない 等

改善することができる

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

働き盛りの世代に起こる認知症は、老年の認知症に比べ、更年期障がいやうつ病など、他の病気と
思い込み、診断まで時間がかかってしまうことも少なくありません。また、現役世代だからこそ直
面する課題も多くあります。

仕事に関する不安は 早めに職場へ相談しましょう

上司へ相談することにより、
仕事内容や勤務形態の見直し
などで、同じ会社で働き続けら
れる場合もあります。

産業医に相談するのも良い
でしょう。

生活を支える 制度・支援

福岡県では、早い段階
から適切な治療やケア
を受けることができる
よう、様々な支援があり
ます。

かかりつけ医に 相談しましょう

認知症の原因を確定し対応
することが大切です。適切な
治療やケアを受け、支援体制
を整えることは、生活の質を
出来るだけ長く保つことに繋
がります。

<公的な支援サービス>

	制度・支援内容	相談先
☐ 医療費の減免	高額療養費制度 自立支援医療制度	春日市国保医療課 春日市福祉支援課障がい福祉担当
☐ 仕事に関する支援	傷病手当金の支給 失業保険（雇用保険）	職場の労務担当、ハローワーク 産業医、障がい者職業センター
☐ 介護・福祉支援	介護保険サービス 障がい福祉サービス	春日市高齢課 春日市福祉支援課障がい福祉担当

<全体の相談窓口>

- ☐ 福岡県若年性認知症サポートセンター ☎0930-26-2370
- ☐ 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

※福岡県では相談窓口や支援のための制度に関する情報を
まとめた「若年性認知症ハンドブック」を作成しています。



認知症かな？と思ったら

早期診断・対応が
大切です

こんな症状ありませんか？

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で目安として参考にしてください。

いくつか思い当たる事があれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

●もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣服などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのもおっくうがいやがる

※（公社）認知症の人と家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

認知症かな？と思ったら

ポイント1【受診しましょう】

- 認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し、治療を始めることで、症状を遅らせたり、軽減できる場合があります。
- 『認知症かな？』と思ったら、まずは「かかりつけ医」へ相談しましょう。かかりつけ医のみでは対応が難しい場合は、ものわすれ相談医などへ受診が必要です。

ものわすれ相談医の
一覧は
6ページを参照

日ごろの気になる様子を事前にまとめて、受診の際に伝えましょう

- いつ頃から、どんな状態が、どのような場面で表れるようになったか
- これまでにかかった病気や現在治療している病気、飲んでいる薬
- 日常生活での様子、困っていること
- 性格や習慣の変化など



ポイント2【相談しましょう】

- 春日市では高齢者の総合相談窓口である、地域包括支援センターを3か所設置しています。
- 各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、相談を受けています。

問い合わせ先の
一覧は
13ページを参照

認知症地域支援推進員とは？

認知症の方やその家族と、医療機関、地域の支援機関をつなぐコーディネーターの役割を担っています。気になることがありましたら、ご相談ください。

(私・家族が)
認知症かもしれない

介護に疲れた

認知症の家族の方と
交流したい

ご家族やご本人の他、ご近所の住民や、ケアマネジャー、かかりつけ医など関係者からの相談も受け付けています。

筑紫医師会のものわすれ相談事業

令和7年4月1日現在

	病院名	電話番号	住所	忘	M	心	医	※
春日市	池田脳神経外科	589-0150	春日市小倉	●	●		●	
	いなば心療クリニック	583-7011	春日市春日原東町	●		●	●	
	おかもと内科医院	595-6608	春日市春日	●				
	たけの内科クリニック	593-0500	春日市春日原北町	●				
	馬場内科・乗本こころのクリニック	558-3158	春日市須玖南	●				
	樋口病院	572-0343	春日市紅葉ヶ丘東	●				
	みぎた消化器内科	589-7500	春日市惣利	●				
	陣の内脳神経外科クリニック	582-3232	春日市春日原北町		●			
	福岡徳洲会病院	573-6622	春日市須玖北		●			
大野城市	原病院	581-1631	大野城市白木原		●		●	
	おおりん病院	581-1445	大野城市中央			●	●	
	乙金病院	503-7070	大野城市乙金東			●		
	ゆう心と体のクリニック	584-1501	大野城市白木原			●	●	
那珂川市	ごう脳神経外科クリニック	951-5219	那珂川市山田		●		●	
	吉田クリニック	985-9730	那珂川市中原		●			
太宰府市	くすの木クリニック	921-8333	太宰府市通古賀			●	●	
	太宰府病院	922-3137	太宰府市五条			●	●	
筑紫野市	済生会二日市病院	923-1551	筑紫野市湯町		●			
	福岡大学筑紫病院	921-1011	筑紫野市俗明院		●			
	牧病院	922-2853	筑紫野市永岡		●	●	●	
	筑紫野病院	926-2292	筑紫野市大字天山			●	●	

※忘・・・ものわすれ相談医在籍（春日市内のみ掲載）

M・・・診断をサポートする高度MRI所有施設

心・・・心理行動症状治療をサポートする専門治療施設

医・・・認知症サポート医・認知症医療センター

最新版は
市ホームページを
ご覧ください。



認知症の方への接し方・対応例

周りの人からす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。相手が何を望んでいるのかを汲み取り、その方の気持ちになって対応することが大切です。

○コミュニケーションの基本

おだやかにゆっくり話す

短くわかりやすい表現で
伝える

会話は本人のペースに
合わせる

○接し方のポイント

間違いを正さない

プライドを傷つけない

不安にさせない

叱らない、命令しない

無理に思い出させない

認知症の方への具体的な接し方(例)

事例①「ものがなくなった」と言う

財布がなくなった！
あなたが盗んだんでしょ

<本人の気持ち>

- ・確かにここに置いたはず
- ・自分がなくすはずがない
- ・知らないうちに隠された



<接し方のポイント>

「それは困りましたね。一緒に探しましょう」と共感しましょう。「このあたりを探してみませんか」と言って本人に見つけてもらいましょう。見つかった時は「よかったね」と一緒に喜びましょう。

事例② 何度も同じことを話す・聞く



<接し方のポイント>

「認知症の方にとっては初めてのことだ」と理解し、初めて聞いたつもりで対応しましょう。忙しい時は後で話す時間を作ることや、さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。

事例③ 「病院に行きたくない」と言う



<接し方のポイント>

「一緒に健康チェックに行きましょう」「私の受診についてきて」など、本人が信頼している人から声をかけてみましょう。

認知症を予防しよう

認知症を予防するには、生活習慣病（糖尿病や高血圧、肥満症など）の予防や生活スタイルの早期改善が大切と言われています。

有酸素運動（散歩など会話が
できる程度の強さで、続けて
行える運動）を、習慣的に行
いましょう。



運動

- ・ 家族や友人、知人、地域の方とのコミュニケーションの機会を増やしましょう。
- ・ 脳の記憶力や集中力を鍛える脳トレに楽しみながら取り組んでみましょう。

社会参加

食事

主食

ごはんやパン、
麺類などの穀物

主菜

肉、魚、卵など、
たんぱく質を含む
おかず



副菜

野菜やきのこ、海藻を
中心としたおかず

その他

汁物、牛乳・乳製品
果物など

1日3食、バランスの良い食事を取りましょう。

春日市では、認知症予防教室を含む、様々な高齢者向け教室を実施しています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※要支援・要介護認定を受けていない人が対象です



認知症の家族がいなくなったら？

春日市認知症高齢者等事前登録制度

認知症などにより行方不明となる恐れのある人の氏名、住所、連絡先、特徴、顔写真などを市に登録することで、捜索時に早期対応し、身元確認ができるようにする制度です。登録された情報（身体的特徴、顔写真など）は、警察署や地域包括支援センター、社会福祉協議会と共有しています。

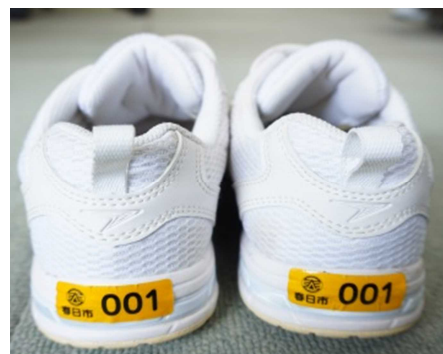
実際に行方不明になってしまった場合は、春日市 LINE 公式アカウント及び防災メール・まもるくん（福岡県防災情報等配信システム）で、目撃情報の提供や捜索の協力を呼びかけています。

見守りオレンジシール

認知症高齢者等事前登録制度に登録した際に交付しているシールです。

認知症などにより行方不明になる恐れがある人の靴や杖などの持ち物に貼り、行方不明者の捜索や、登録番号により本人特定の手がかりにすることができます。

地域の中で「見守りオレンジシール」を付けている方が道に迷っているようであれば、優しく声をかけ、必要に応じて、警察署や市（高齢課）へ連絡をお願いします。



申請方法

申請書と顔写真を郵送、Eメールまたは窓口で提出してください。
詳しくは高齢課に問い合わせるか、市ウェブサイトをご覧ください。



介護をしている方へ

介護は、長い目でみていくことが大切です。

「がんばる人」「責任感の強い人」ほど介護の負担をひとりで抱え込み、心も体も疲れ果ててしまう傾向があるようです。

介護者があつての介護です。ご自分の時間や健康も大切にしてください。介護はひとりで担うものではなく、“チーム”で支えるものです。

専門家のアドバイスや支援を受けることや、地域のサポートを活用するなかで、「家族だからこそできること」に力を発揮してください。

認知症となった本人、その介護をしている家族も含め、周囲のみんなが笑顔で過ごしていける環境をつくっていきましょう。

介護をひとりで抱え込まないための4つのポイント

1 相談機関、専門家に相談しましょう。

悩んだり腹が立ったりすることはあたりまえ。どんな小さな悩みでもかまいません。不安なことを相談しましょう。

2 親族や近所の方、友人など、周囲の人の協力を得ましょう。

話を聞いてもらったり、役割分担を決めたりして、対応しましょう。理解や協力を得られると、介護の大きな力となります。

3 いろいろなサービスを利用しましょう。

どのような支援が受けられるか、手続きが必要かなどの情報を得て、介護保険サービスや福祉サービスなどを活用していきましょう。

1と同様に、相談機関にサービス利用について相談することも有効です。

4 同じ経験を持つ方々と交流しましょう。

介護をしてきたという方は、周囲にもいらっしゃるかもしれません。また、介護経験者が集う「家族の会」などもあります。当事者同士で思いを分かち合うことや、当事者から得られるアドバイスが大きな力となるでしょう。

春日市介護を考える家族の会「ひだまいの会」

所在地:春日市昇町 3-101(春日市社会福祉センター内)

電話:581-7225

FAX:581-7258

春日市にお住まいの方で認知症や高齢者の方を介護しておられる家族の方のための会です。
悩みごとやご苦労話を話し合い、心の負担を軽くしませんか？

これからの生活のために

自分の意思を十分伝えることが難しくなっても自分らしく暮らしていけるように、下記の内容を参考に書き留めてみて、家族など大事な人と話し合っておきましょう。

本人の姓名() 記入日(年 月 日)

これからも続けたいこと、やりたいこと

【例えば】 ○お花を育てたい ○温泉に家族と行きたい ○ペットと一緒にいたい

今、これから・・・不安なこと

【例えば】 ○1人暮らしの場合、安否確認してほしい ○財産・金銭管理について

医療や介護についての希望

【例えば】○どこで（自宅、介護施設など）生活したいか
○どのような介護サービスを希望するか
○子どもたちに迷惑をかけたくない ○買い物などは手伝ってほしい

相談したい人・お願いしたい人（家族・知人など）

さん 連絡先:

問い合わせ先

名称	連絡先	所在地
春日市北地域 包括支援センター	電 話 : 589-6227 F A X : 589-6228	春日市桜ヶ丘 4-23 (医療法人徳洲会福岡徳洲会病院) 【担当地区】 須玖北、須玖南、弥生、 小倉、昇町、岡本、 桜ヶ丘、日の出町、サン・ビオ
春日市南地域 包括支援センター	電 話 : 595-8188 F A X : 595-6069	春日市塚原台 3-129 (社会福祉法人 仁風会) 【担当地区】 紅葉ヶ丘、松ヶ丘、惣利、塚原台、 大土居、天神山、上白水、下白水北、 下白水南、白水池、白水ヶ丘、泉
春日市東地域 包括支援センター	電 話 : 404-0310 F A X : 404-0225	春日市宝町 1-12-7 (エフコープ生活協同組合) 【担当地区】 宝町、千歳町、若葉台東、光町、若葉台西、 ちくし台、大谷、小倉東、大和町、春日原、 春日原南、春日公園、春日、平田台
春日市高齢課 高齢者支援担当	電 話 : 584-1111 (代表) F A X : 584-3090	春日市原町 3-1-5 (春日市役所 1 階)

その他の問い合わせ先は、「まごころ」、「介護予防・生活支援ガイドブック」をご参照ください。

※それぞれの冊子のデザインは年度で変わります。

「介護予防・生活支援ガイドブック」

の二次元コード ↓



「まごころ」

の二次元コード ↓

