保存版

2026 年度版

松阪市

認知症ハンドブック

認知症ケアパス

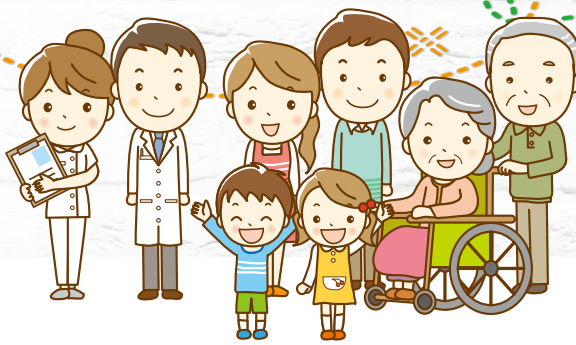
誰もがなりうる認知症

年のせいかなぁ？

もしかして……

まずは相談しましょう

治る認知症があるの？



病気や介護のこと
トラブル・もしもの時
困りごとへの生活支援

「老化によるもの忘れ」？「認知症」？

老化によるもの忘れ

- もの忘れを自覚できる
- 食事のメニューなど、体験の一部を忘れる
- 判断力の低下は見られない
- ヒントをもらえば思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある
- 場所や時間、人との関係などはわかる

↓

日常生活に大きな支障は出ません

認知症によるもの忘れ

- 忘れたという自覚がない
- ご飯を食べたことなど、体験したこと自体忘れる
- 判断力が低下する
- ヒントをもらってもピンとこない
- 年や日付、季節が分からなくなる
- 場所や時間、人との関係が分からなくなる

↓

日常生活に支障が出ます



＊あくまで目安で当てはまらない人もいます。

松阪市（第５版）

認知症の症状とその対応法・支援体制

認知症の進行の例（右に行くほど発症から時間が経過している）
＊あくまでも例であり、個人差があります

本人の様子	☐ 物忘れの自覚がある ☐ 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる ☐ 何かヒントがあれば思い出せる ☐ 趣味が楽しめなくなった	☐ 同じ事を何回も聞く ☐ 置き場所がわからず探しまわる ☐ 約束したことを忘れる ☐ 不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失 ☐ 買い物で小銭が払えない ☐ 料理がうまくできない ☐ 冷蔵庫の中に同じものがたくさん入っている ☐ 車の運転など注意力が低下した ☐ 考えるスピードが遅くなる、同時に複数のことが処理できない ☐ 気持ちを言葉でうまく伝えられない	☐ 季節に応じた服が選べない　☐ 暴言 ☐ 年齢を実際より若く言う　☐ 暴力行為 ☐ 一人で家に戻れない　☐ たびたび迷子になる ☐ うろうろしている（屋内外、昼夜問わず） ☐ 夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある ☐ 食べ物をあるだけ食べてしまう	☐ 歩行が不安定になる ☐ 着替えの動作が出来ない ☐ 声掛けや介護を拒む ☐ 不快な音をたてる ☐ 尿意や便意を感じにくくなる ☐ 飲み込みが悪くなる ☐ 食事に介助が必要	☐ 言葉が減る ☐ 日中うつらうつらする ☐ 口から飲食物が入らない
記憶面		☐ 最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる ☐ 時間や日時がわからなくなる	☐ いつ、どこで、なにをしたかなどの出来事を忘れる ☐ 季節などがわからなくなる	☐ 過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる ☐ 親しい人や家族が認識できなくなる
	軽度認知障害（ＭＣＩ）かも？ P6	日常生活は自立（発症期） 軽度	誰かの見守りがあれば、日常生活は自立（症状が多発していく時期） 中等度	日常生活に手助け、介護が必要（身体面の障害が複合する時期） 重度
				常に介護が必要（ターミナル期） 最重度
介護をする人へ	★ 認知症は誰もがなる可能性があります。一人で悩まず、まずはかかりつけ医や下記の相談機関へ相談しましょう。	★ 認知症の疾患や介護について学びましょう ★ 家族や親せき、本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう ★ 近所の人や民生委員さんに協力をお願いしましょう	★ 介護の悩みが増えてくる時期です。一人で抱え込まず、介護サービスを利用したり、同じ立場の家族の集いに参加し、気持ちを共有しましょう ＊ サービスを利用している方はケアマネジャーに相談しましょう ★ 今後の生活設計についての備えをしておきましょう（介護、金銭管理、財産等）	★ 認知症が進行した後のことについて、終末期の栄養補給や延命治療・看取りなどについて、できるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう

該当するところにチェックしましょう

まずは相談しましょう P7～P9









相　談

- 認知症が心配なときの相談先 ➡ 地域包括支援センター P7　健康福祉総務課 P12　福祉まるごと相談室
- 物忘れ相談会　予約先 ➡ 健康福祉総務課 P10
- 電話相談 ➡ 三重県認知症コールセンター P10　若年性認知症電話相談 P6
- 行方不明等の相談 ➡ 警察署 P12　（運転免許証の返納の相談：交通第一課）

各地域の福祉まるごと相談室の詳細はこちら➡

サービスを利用している方はケアマネジャー、介護事業所に相談しましょう



医　療

- 医療機関　◆ かかりつけ医　◆ 認知症疾患医療センター P9　◆ 認知症の相談ができる専門医療機関 P8 P9

家族へ

- 認知症カフェ（家族や本人対象） P10

予　防

- 介護予防
  サロン、交流会、自主グループ、認知症予防教室など
  ➡ 地域包括支援センター P7　健康福祉総務課 P12

生　活

- 介護保険サービスなど
  ホームヘルプサービス、デイサービス、認知症対応型デイサービス、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護、住宅改修、福祉用具貸与、特定福祉用具販売、介護を受けられる施設等（特別養護老人ホーム、老人保健施設、認知症グループホーム）
- 生活支援など
  健康福祉総務課（おかえりSOSネットワークまつさか、認知症高齢者等個人賠償責任保険、高齢者福祉サービス）、消費生活センター、社会福祉協議会（日常生活自立支援事業）、生活相談支援センター、成年後見センター、民生委員・児童委員、認知症サポーター、キッズサポーター、チームオレンジ　＊生活支援の相談はまずは、地域包括支援センターへ P7

認知症とはどんな病気？



認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活まで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

認知機能 とは
「記憶する」「考える」「人とコミュニケーションをとる」など私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを言います。



主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

レビー小体型認知症

小刻み歩行などのパーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状があらわれます。

前頭側頭型認知症

前頭葉を中心に萎縮するため、がまんしたり思いやり、ルールを守るなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのため、神経の細胞に栄養や酸素がいきわたらなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。

*症状は一例であり、すべての症状が見られるものではありません。

どんな症状が起こるのでしょうか



中核症状

- ものごとを思い出せない。覚えられない。
  ➡「記憶障害」
- 場所や時間が分からなくなる。
  ➡「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力が低下、等

行動・心理症状

- 徘徊
- 妄想
- 不安
- 幻覚　等

行動・心理症状はこのようにあらわれます

通帳をしまった場所が思い出せない
「記憶障害」（中核症状）

▼

私が忘れるわけがない。部屋に入るのは普段世話をしてくれる息子だけだ。

▼

息子が盗ったと思い込む「妄想」
（行動・心理症状）

認知症に早く気づき　受診することが大切なわけ

① 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気やお薬の不適切な使用が原因で、認知症のような症状がでることがあります。外科的な処置や、お薬を正しく服用することで、回復する場合があります。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早期に適切な処方を受けると自立した生活を長くすることができます。

③ 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をすることができます。

軽度認知障害（MCI）

＊健常者と認知症の人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状です

５つ全て当てはまると、ＭＣＩかも

- □ 本人か家族からの、もの忘れの訴えがある
- □ 記憶障害以外の認知機能は正常な状態である
- □ 日常の生活動作は自立している
- □ テストや検査を受けても、認知症ではない
- □ 高齢や教育レベルだけでは説明できない強い記憶障害が見られる



＊MCIに当てはまる方の半数は認知症に移行すると言われていますが、対応によって認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができます。

若年性認知症

＊65 歳未満で発症する認知症の総称です



まだ若いということで、診断まで時間がかかることが多い傾向にあります。うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。

こんな症状に注意

- □ 書類の整理が難しくなった
- □ 家事に時間がかかる
- □ 打ち合わせの約束をしたことを忘れる
- □ 職場で注意を受けた　など



★若年性認知症電話相談　TEL 059-382-8490　090-5459-0960

月曜日から金曜日の午前10時から午後５時まで。
ただし、祝日、お盆（8/13～8/15）、年末年始（12/29～1/3）を除きます。

★若年性認知症コールセンター　　TEL 0800-100-2707

月曜日から土曜日の午前10時から午後３時、水曜は午前10時から午後７時まで。
ただし、祝日、年末年始（12/29～1/3）を除きます。

認知症　相談窓口

＊どこに相談したらいいのかなあ？

認知症かもしれない



認知症について知りたい予防したい



認知症の家族や知人のことで相談したい



地域包括支援センター（＊担当区域のところへ連絡してください）

名　称	所在地	TEL(FAX) (市外局番:0598)	担当区域
松阪市第一地域包括支援センター	白粉町 363 （松阪地区医師会館内）	25-1070 (25-1171)	第一・第二・幸・神戸・徳和
松阪市第二地域包括支援センター	嬉野権現前 423-9 （嬉野社会福祉センター内）	42-7255 (42-6481)	嬉野管内・三雲管内・阿坂・伊勢寺
松阪市第三地域包括支援センター	飯南町横野 885 （飯南ふれあいセンター内）	32-5083 (32-4634)	飯南管内・飯高管内
松阪市第四地域包括支援センター	鎌田町 244-3 （老人保健施設　嘉祥苑隣）	51-5885 (51-5910)	第四・東・橋西・松ケ崎・港・西黒部・東黒部・朝見・漕代・機殿・櫛田
松阪市第五地域包括支援センター	駅部田町 1390−1 （はあと薬局在宅センター奥）	25-4300 (25-3131)	花岡・松尾・大河内・宇気郷・射和・大石・茅広江

介護サービスを利用している方は担当のケアマネジャーに相談しましょう

かかりつけ医



※かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了した医師もいます

認知症初期集中支援チーム

保健師や精神保健福祉士等が家庭訪問します。医師や関係機関と連携をはかりながら、本人や家族に合わせてサポートを集中的に行います。

認知症疾患医療センター P9

認知症の専門相談や、救急対応など

専門医療機関 P8 P9

- ●認知症専門医　認知症サポート医
- ●神経内科医　精神科医　など

認知症の相談ができる医療機関のご案内

「このごろ、よく物忘れがおこるな…」「もしかして、認知症かなあ…」と悩んだら

認知症の相談ができる専門医療機関

（松阪地区医師会管内）

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

★来院前に必ずお電話にて問い合わせください　　令和６年１２月時点

医療機関名	電話番号（市外局番:0598）	認知症専門医※1	認知症サポート医※2	神経内科医	精神科医
いおうじ応急クリニック（松阪市立野町）	３１－３４８１				○
石田クリニック（松阪市大口町）	５３－１１７７		○		
宇野胃腸内科・脳神経内科（松阪市市場庄町）	５６－６００１		○	○	
おおたクリニック（松阪市下村町）	２９－１２１３		○		
おかの医院（松阪市嬉野中川新町）	４２－７２１１		○		
小林医院（松阪市丹生寺町）	５８－１２９６		○		
こむら胃腸内科（松阪市船江町）	２６－３８４６		○		
こやまクリニック（大台町佐原）	（０５９８）８２－２６００		○		
済生会松阪総合病院（窓口：医療相談支援センター）（松阪市朝日町）	５１－２６２６	○		○	
済生会明和病院（明和町上野）	（０５９６）５２－０１３１	○		○	
桜木記念病院（松阪市南町）	２１－５５２２		○		
上瀬クリニック（大台町新田）	（０５９８）８５－０１０６		○		
中川駅前クリニック（松阪市嬉野中川町）	４８－０４４８				○
南勢病院（松阪市山室町）	２９－１７２１		○	○	○
野呂医院（松阪市小片野町）	３４－００５４		○		
花の丘病院（松阪市山室町）	２９－８７００		○		
林内科（松阪市春日町）	２１－４００５		○	○	
平岡内科循環器科（松阪市南町）	２１－３５１４		○		
まえのへた脳神経クリニック（松阪市駅部田町）	２５－１０８０	○	○	○	
松阪厚生病院（松阪市久保町）	２９－１３１１	○	○		○
松阪中央総合病院（松阪市川井町）	２１－５２５２	○		○	○
みやむらクリニック（松阪市目田町）	６１－２２２０		○		
明和ファミリークリニック（明和町前野）	（０５９６）５５－２２０７		○		
やまなか脳神経クリニック（松阪市嬉野中川新町）	２０－８９２０		○		

※１ 認知症専門医とは、認知症診療にかかわる十分な知識と経験がある医師です
※２ 認知症サポート医とは、地域の認知症医療・介護などがスムーズに連携し機能するようにサポートする高い専門性を持った医師です

受診する場合の持ち物は？

- □ 現在、内服している薬の情報（薬局で渡されるお薬手帳など）
- □ 物忘れに気が付いた出来事を、具体的に言えるようにメモしておく（症状、時間帯など）
- □ 家族間で受診することの情報を共有しておく
- □ 本人にもできれば、受診理由を確認しておく（可能な場合）
- □ かかりつけ医があれば、紹介状をもらう
- □ 頭部のＣＴ、ＭＲＩを撮っている場合は画像データを持っていく

認知症疾患医療センター

認知症の専門相談や、救急対応など

★基幹型：三重大学医学部附属病院	TEL 059-231-6029
★地域型：松阪厚生病院	TEL 0598-29-4522
★地域型：三重県立こころの医療センター	TEL 059-235-2125

その他、電話での相談先

「介護がつらい…」
「話を聞いてほしい！」
「仕事での失敗が増えた…」
「周りから相談を勧められた…」

「一人で悩まず」「抱え込まず」気軽にお電話を！

相談は、認知症の介護経験者等がお受けいたします。
なお、秘密は厳守します。

★三重県認知症コールセンター 月曜日から土曜日の午前10時から午後6時まで。 ただし、水曜日と祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）を除きます。	TEL 059-235-4165（ヨイロウゴ）
★認知症の人と家族の会 三重県支部	TEL 059-227-8787

物忘れ相談会　（事前予約制）

医療機関への受診がためらわれる時は…
脳の健康チェックと専門医師への相談等
【開催】 月１回（日程の詳細は、広報まつさかに掲載しています）
【定員】 ３～４人
【場所】 松阪市健康センターはるる（春日町）、
福祉会館（殿町）　他
【問い合わせ】 健康福祉総務課　TEL 53-4099

▲市ホームページ
「物忘れ相談会」はこちら

認知症の本人や家族が気軽に集い交流ができる場

認知症カフェ



【対象】 認知症の心配のある人や、
現在治療中の人、介護をしている家族等
【内容・場所】
参加者同士の情報交換や相談、
講座やリフレッシュのためのレクリエーション等
（開催会場によって対象や内容が異なります）

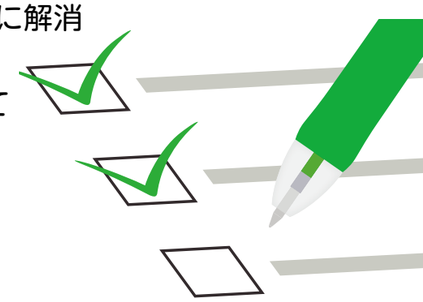
詳しくは　認知症カフェ 松阪市　で検索

【問い合わせ】 健康福祉総務課　TEL 53-4099

▲市ホームページ
「認知症カフェ」はこちら

介護者のためのストレスチェック

認知症介護は、ストレスを上手に発散することが大切です。
介護は長期間になることが多いので、ストレスを上手に解消しないと、心身ともに疲れてしまいます。
あなたの介護のストレスがどのくらいなのかチェックしてみましょう。



- □ 介護は主に一人でやっている
- □ 「介護は自分が頑張らないとだめだ」と思っている
- □ 介護がいつまで続くのか、先が見えない不安がある
- □ 介護のために他人が家に入ってくることに抵抗がある
- □ 以前より笑う回数が減り、いつもイライラしている
- □ 人に会うのが面倒くさい
- □ 介護の悩みを聞いてくれる人がいない
- □ 以前より食欲も気力も落ちている

チェック数０～２個

ストレスを上手に解消できているようです。この状態を持続できるように、時々ストレスチェックをしましょう。

チェック数３～５個

ストレスがたまりつつあります。ちゃんと睡眠はとれていますか?体調はいかがでしょうか?もう少しリラックスできるように、ストレス解消法を実践しましょう。

チェック数６～８個

かなりストレスがたまっている状態です。このまま放置していると倒れてしまう可能性があります。まず、ご自分が楽になることを第一に考える必要があります。

認知症ケアでストレスをためないために、一人でかかえこまず、一日も早く、周りの人や専門機関に助けを求める勇気を持ちましょう。

相談先：P7 P8 P9 P10

メモしておきましょう

わが家の困ったときの連絡先

緊急連絡先

【氏名】　　【関係】

【住所】〒　　【電話】

かかりつけ医

【医療機関】

【担当医】　　【電話】

かかりつけ歯科

【医療機関】

【担当医】　　【電話】

かかりつけ薬局

【医療機関】

【担当薬剤師】　　【電話】

地域包括支援センター

第　　地域包括支援センター

【担当者】　　【電話】

ケアマネジャー

【所属事業者名】

【担当者】　　【電話】

◆お薬手帳をお持ちですか？　□はい　□いいえ

◆松阪市版エンディングノート（もめんノート）　は記載されましたか？□はい　□いいえ

松阪市役所　健康福祉総務課
【電話】0598-53-4099

松阪警察署
【電話】0598-53-0110

令和８年４月