

- 認知症に関する相談先を知りたい
- 認知症の診断を受けた
- 認知症について、今後どのような備えが必要か知りたい

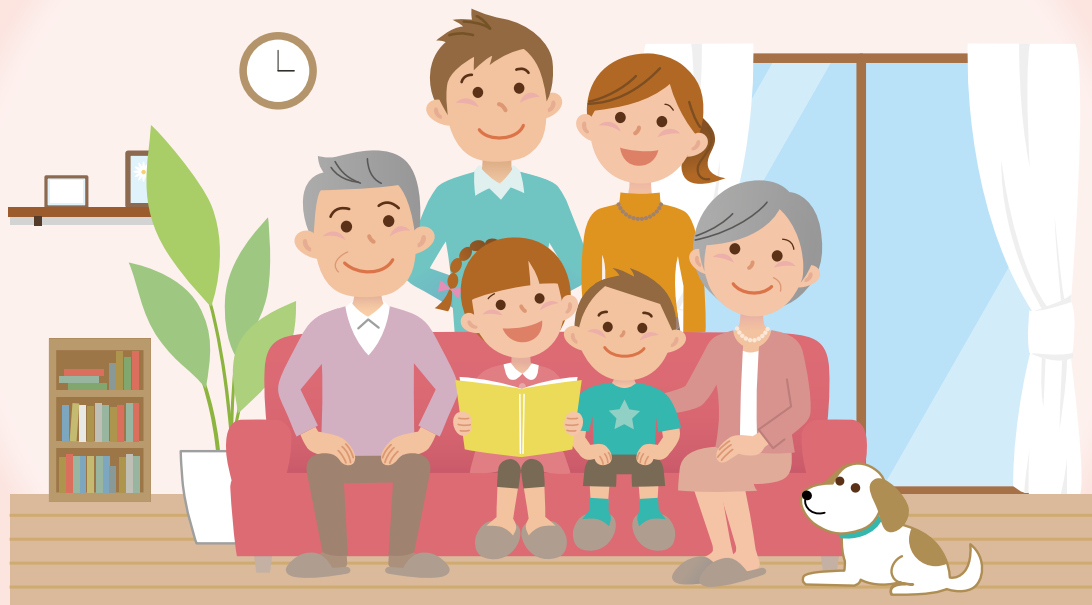
当てはまる方は、さっそく
ページを開いてみましょう



みんなでささえあうまちづくり

認知症サポート ガイドブック

認知症って何だろう
これからの生活のために一緒に考えていきましょう



認知症になっても、介護する側になっても、安心して笑顔で暮らせる秋田市を目指して認知症サポートガイドブックを作成しました。

認知症かもしれないと不安に思っている方や認知症と診断された方、家族の方に向け、認知症の症状の進行にあわせ、いつ、どこで、どのようなサービスを受けられるのかを整理して紹介しています。

秋田市
令和5年 改訂版



1 生活のポイント・支援一覧

2 相談

3 受診

4 介護保険

5 見守り

6 認知症カフェ

7 その他

付録

目次

1	認知症の経過に合わせたご本人、ご家族の生活のポイント・支援の一覧	P3
2	相談	P5
3	受診（認知症の診断・治療を受ける）	P7
4	介護保険を利用して暮らす～介護保険利用の流れ～	P14
5	行方不明の心配があったら	P15
6	認知症の方、ご家族が参加できる会	P17
7	その他の相談先	P19
付録	認知症のご家族が作った気づきのチェックリスト	P20
	わたしの覚え書き	P21
	わたしのメモ	P22

よくある相談 ～こんなときは、このページへ～

認知症のことで不安に思ったり、
心配になったときは、どこに
相談すればいいですか？

→P2, 5
～6

認知症はどのように
進んでいくのですか？

→P3
～4

認知症かもしれないと心配に
なったとき、受診できる医療機関は
ありますか？

→P7
～10

同じ悩みを持つ人たちと
情報交換ができる場所は
ありますか？

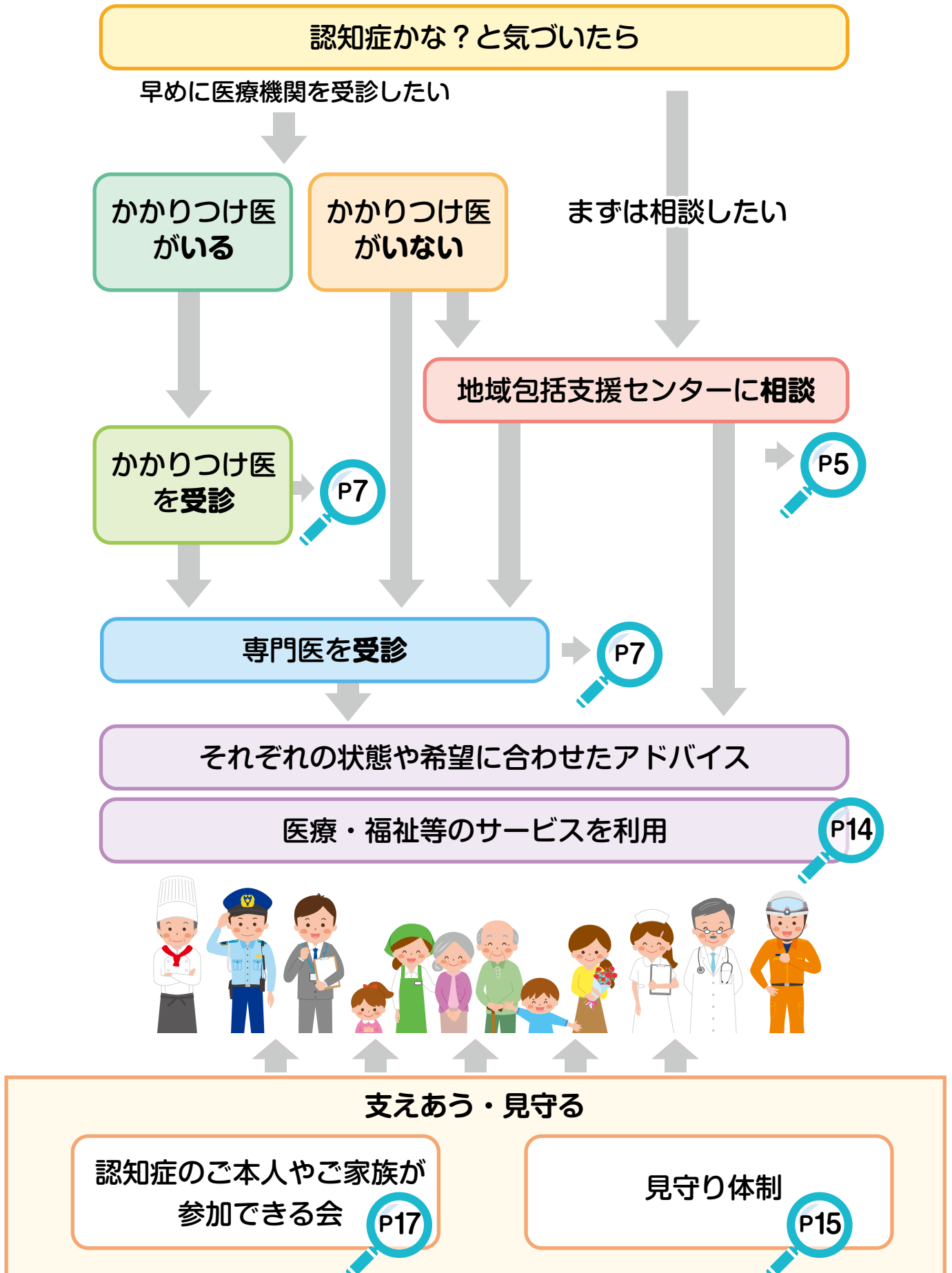
→P17
～18

お金の管理に自信がなくなって
きたとき、どうすればいいですか？

→P19



相談の流れ



1

認知症の経過に合わせた ご本人、ご家族の生活のポイント・支援の一覧

	物忘れが気になる	見守りが必要
ご本人の様子	<p>認知症の始まりかもしれません。早めに気づき、認知症の重症化防止に努めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・探し物が多くなる。 ・ご本人が不安になっている。 ・慣れている仕事でも時間がかかるようになる。 ・運転中、ミスをおこす。 など <p>「何か違う」と感じて、年のせいと思って見過ごす人や、診察を避ける人も少なくありません。</p> <p>認知症の進行を防ぐために、生活習慣に気をつけましょう。</p>	<p>周囲が「あれ？」と思うことが増えてきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じことを何度も聞いたり、話したりする。 ・物をよくなる。 ・同じ料理しか作らなくなる、料理の味付けが変わる。 ・約束の日時や場所を間違えるようになる。 ・意欲がなくなってくる・イライラし怒りっぽくなる。 ・季節や状況にあった服を自分で選ぶことができない。 ・買い物に行き、冷蔵庫にある同じものを買ってくる。など <p>認知症と診断されると、誰しも動揺するもの。悔しさや不安はありますが、一方で自分なりに残された力を活かしたいという思いも抱いています。</p> <p>認知症になっても、人生の主役はご本人です。周囲の助けを借りながら、主体的な生活を送りましょう。</p>
ご家族や周囲の心構え	<p>生活意欲が失われないように心がけましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話に耳を傾け、会話の時間を大切にしましょう。 ・家庭内での役割を続けられるようにサポートをしましょう。 ・認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう。 ・「いつもと違う、何かおかしい」と思ったら、早めに相談しましょう。 	<p>ご本人の視点に立ったケアを大切にしましょう。思いや状態を的確にキャッチすることも大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会話や行動はゆっくり急がせず、ご本人のペースに合わせてみましょう。 ・大事なことはご本人にも分かるようにメモで残しましょう。 ・失敗を繰り返しても、できる範囲でおおらかに受け止めましょう。 ・今後の医療や介護、金銭や財産管理について話し合い、ご本人の思いを医療や介護の関係者とも共有しましょう。
相談	<p>地域包括支援センター（P5）</p>	<p>担当ケアマネジャーが</p> <p>いない場合 <input type="text"/> 地域包括支援</p> <p>いる場合 <input type="text"/> ケアマ</p>
生活を支える※	<p>緊急通報システム事業 食の自立支援事業</p> <p>高齢者コインバス事業 高齢者雪寄せ支援事業</p> <p>介護保険サービス……ヘルパー、デイサービス、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、短期入所、認知</p>	<p>認知症等高齢者事前登録（P15）</p> <p>高齢者さがしてネットワーク（P15）</p>
介護予防※	<p>介護予防教室（介護予防、認知症予防など）</p> <p>通いの場</p>	
権利を守る	<p>〈消費者トラブル〉 秋田市消費生活センター（P19）</p> <p>〈福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理のサポートに関すること〉 秋田市権利擁護センター（P19）</p> <p>〈成年後見制度に関すること〉秋田市権利擁護センター（P19）</p>	

認知症の原因となる疾患や健康状態、環境などにより、進行するスピードや症状の現れ方には個人差があります。必ずしも表のとおり経過するとは限りませんが、なるべく早い時期からサポート体制を知っておくことは、これからの生活に役立ちます。目安として参考にしてください。

日常生活に手助けや介護が必要

常に介護が必要

認知症の行動・心理症状（BPSD）が現れることもあります。慌てずに、ご本人の心理状態を理解して対応をしましょう。

- ・物忘れが激しくなり、家に帰れないなど混乱する。
- ・財布が盗まれたと言い、家族などを疑う。
- ・言葉がうまく出なくなり、話を理解することが難しくなる。

不安やいらだち、不快感、孤独感に包み込まれています。困りごとを減らし支えてほしいという気持ちがあります。

認知症になっても、わかること、やりたいこと、できることはたくさんあります。できることに目を向けましょう。

行動・心理症状（BPSD）が現れると介護の負担も増えますが、ご本人が安心を感じられると、行動・心理症状は緩和する可能性があります。

- ・ご本人ができること、したいことを一緒に行いましょう。
- ・頑張り過ぎに気を付けましょう。



生活全般に介助が必要になりますが、感情は残っています。

- ・着替え、入浴、身の回りのことのほとんどに介助が必要となる。
- ・物事への関心が少なくなり、表情が乏しくなる。
- ・家族の顔が分からなくなる。

周囲の状況が分からなくても、嬉しい、悲しいなどの感情はあり、安らぎの中で自分らしい人生を全うしたいと願っています。

寝ている状態も多くなりますが、安全で気持ちの良い毎日を過ごしましょう。

心身が衰弱しているため、様子を確認しながら、ご本人が少しでも気持ち良く、安心できるような接し方を心掛けましょう。

- ・表情やしぐさでメッセージを発することがあるため、会話ができなくても笑顔で話しかけましょう。
- ・安心できるように、そっと身体に触れるなどスキンシップを大切にしましょう。

センター（P5）

ネジャー

必要なサービスにつながります。

「住まい」の選択

- ・特別養護老人ホーム
- ・老人保健施設
- ・グループホーム
- ・介護付き有料老人ホーム など



症対応型 デイサービス、小規模多機能型居宅介護、福祉用具、住宅改修など

- ・介護の負担が増えるため、一人で抱え込まずに、ケアマネジャーなどに相談しましょう。
- ・家族が余裕を持つことも大切です。自分の時間も大切にしましょう。

2

相談

ひとりで抱え込まず、早めに相談しましょう。
悩みを受け止め、一緒に考えてくれる専門職がいます。
相談内容が他にもれることはありませんので、安心してください。



● 地域包括支援センター

65歳以上の方の医療、介護、暮らしの困りごとなどのご相談に応じています。保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの職員がいますので、身近な相談窓口としてご利用ください。

- ・お住まいのご住所ごとに、担当の地域包括支援センターが決まっています。次頁の一覧表をご確認ください。
- ・ご自分の担当の地域包括支援センターが分からない場合は、秋田市役所長寿福祉課までお問い合わせください。

連携して活動しています。

詳しくは、お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

認知症地域支援推進員

認知症の方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるようにするため、正しい知識の普及や支援者の連携を推進しています。

市内全ての地域包括支援センターに配置されています。

認知症初期集中支援チーム

認知症専門医の指導のもと、医療、介護、福祉の専門職で構成される支援チームが、認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族の困りごとを確認し、医療や介護サービスにつなげるサポートをしています。

● 市の相談窓口 相談時間 月～金（祝祭日を除く）8：30～17：15

- ・ **長寿福祉課**（高齢者に関すること）
秋田市山王一丁目1番1号
電話 018-888-5668 ・ FAX 018-888-5667
- ・ **健康管理課**（精神保健に関すること）
秋田市八橋南一丁目8-3
電話 018-883-1180 ・ FAX 018-883-1158



高齢者のための 総合相談窓口

地域包括支援センター

地域	担当の地域包括支援センター	電話(FAX) (市外局番:018)	お住まいの地区
中央	八橋地域包括支援センター社協 八橋南一丁目8-2	☎883-1465 (827-5737)	八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、 大町、旭北、千秋(千秋久保田町を除く)
	川元地域包括支援センター社協 旭南一丁目8-12	☎853-5968 (853-5969)	旭南、川元、川尻、茨島、卸町
	泉地域包括支援センターリンデンバウム 泉菅野二丁目17-11	☎896-5960 (864-3006)	泉、保戸野
	中通地域包括支援センター幸ザ・サロン 中通六丁目4-27	☎827-3323 (827-3324)	中通、南通、楢山
東	東通地域包括支援センターひだまり 東通仲町4-1秋田拠点センターアルヴェ5階	☎884-1405 (884-3456)	手形、手形山、東通、千秋久保田町
	旭川地域包括支援センター友遊 旭川南町8-28	☎838-1011 (884-0128)	旭川、新藤田、濁川、添川、山内、 仁別、柳田、太平、下北手
	広面地域包括支援センター桜の園 広面字樋ノ沖72-1アーバンティくらベ1-A	☎853-7240 (884-7322)	広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野
	河辺地域包括支援センター社協 河辺北野田高屋字上前田表66-1	☎882-5565 (893-6855)	河辺
西	勝平地域包括支援センターシンシア 新屋朝日町12-1	☎883-3055 (883-3056)	勝平、新屋(雄物川北側)
	新屋地域包括支援センターエンデバー 新屋大川町18-7	☎888-8761 (888-8762)	新屋(雄物川南側)、浜田、下浜、豊岩
南	牛島地域包括支援センター南寿園 牛島東三丁目9-1	☎838-0304 (838-0920)	牛島、大住(大住南二・三丁目を除く) 山手台、上北手、南ヶ丘
	御所野地域包括支援センターけやき 御所野下堤五丁目1-5	☎838-6382 (826-0652)	仁井田、御野場、御所野、四ツ小屋 大住(大住南二・三丁目)
	雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和石田字苗代沢25-1	☎881-3511 (886-8810)	雄和
北	寺内地域包括支援センター寿光園 寺内後城6-41	☎853-6300 (846-7666)	寺内、土崎港南、将軍野南、八橋字イサノ
	外旭川地域包括支援センターコネクト 外旭川字樋ノ目814-5	☎869-7755 (868-5570)	将軍野東、将軍野、外旭川
	土崎地域包括支援センター永覚町 土崎港中央一丁目17-32	☎846-6471 (846-6475)	土崎港東、土崎港中央、土崎港西、 土崎港相染町、土崎港古川町
	飯島地域包括支援センター金寿園 土崎港北七丁目5-66	☎853-5820 (853-5821)	土崎港北、港北、 飯島(JR奥羽本線東側)
	下新城地域包括支援センターニコニコ 飯島川端三丁目1-48	☎800-7075 (800-7532)	飯島(JR奥羽本線西側)、 飯島字寄進田、下新城、上新城、金足

1 生活のポイント・支援一覧

2 相談

3 受診

4 介護保険

5 見守り

6 認知症カフェ

7 その他

付録

3

受診（認知症の診断・治療を受ける）

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、
少しでも早く病院を受診することをお勧めします。

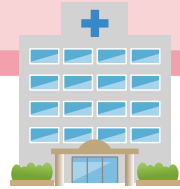


●身近なかかりつけ医

かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談し、
必要に応じて専門の医療機関等を紹介してもらいましょう。

ひとくちメモ

認知症の症状には個人差がありますが、認知症の人の治療や介護も長期にわたることになります。そのため、ご本人や家族のことをよく知っている医師に診てもらうことで、相談しながら適切な治療を受けることができます。



●認知症疾患医療センター

県が指定する病院に設置するもので、認知症についての医療相談を行うほか、鑑別診断（認知症の原因となる病気を特定すること）、認知症に伴う様々な症状（幻覚、妄想など）への対応、地域における医療機関等の情報提供などを行う認知症の専門医療機関です。
※外来受診の際は、事前に予約が必要です。詳しくは各病院へお問い合わせください。

名称	住所	TEL・FAX	受付時間
市立秋田総合病院 (地方独立行政法人 市立秋田総合病院)	秋田市川元松丘町 4番30号	018-866-7123 (専用電話)	月～金曜日 9～16時 (祝日・年末年始除く)
秋田緑ヶ丘病院 (医療法人 久盛会)	秋田市飯島字堀川84	018-845-2228 (専用電話)	月～金曜日 9～17時 (祝日・年末年始除く)

【ちょっとひといき豆知識】

どのようにして診断するの？

問診、認知機能検査、身体検査、血液検査などによる臨床診断と、
CT や MRI、脳血流 SPECT などによる画像診断を総合して診断します。



● 医師に伝えるポイント

受診する前にあらかじめ相談したいことなどをメモにしておき、当日持参することで、伝えたいことや聞きたいことが整理でき、診療に役立つ場合があります。

受診に役立つメモ

- ① 気になる症状は何ですか？
- ② 気になる症状はいつごろからですか？
- ③ いま、困っていることは何ですか？
- ④ これまでかかった病気や治療中の病気、飲んでいる薬は何ですか？
- ⑤ これまでの学歴や職歴、家族構成は？
- ⑥ 現在、福祉や介護の専門職の方に関わってもらっていますか？

※P20 のチェックリストを提示することもお勧めです。

【ちょっとひといき豆知識】

早期発見・早期治療の大切さ

早期に発見し、適切な対応をすることで、今までどおりの生活を送れる可能性があります。

【早期発見のメリット】

● 早期治療による改善が期待できる

認知症の原因となる病気は様々ですが、早期に発見し、早期に治療を始めることで、進行を遅らせ、症状を軽減することができる場合があります。

● 事前にいろいろな準備ができる

早期に発見することで、ご本人もご家族も認知症に対する心構えができます。症状が軽度であれば、ご本人の意思も尊重した上で、治療方針や利用するサービスを決めることができます。

悩んでいませんか

～最近、物忘れが多いけど、病院には行きたくない～

症状の進行、悪化を抑えるためにはご本人の自覚や周囲の気づきが大切です。しかし、受診にためらいがある場合も多くあります。

病院に行きにくい場合は、地域包括支援センター等に相談してもいいでしょう。

●秋田県医師会認知症等診療ネットワーク協力医（令和4年12月1日現在）

一般社団法人秋田県医師会のご協力により、秋田市内の医療機関のみ掲載しております。
 ※外来日、予約の要不要などは、各医療機関によって異なります。受診前に医療機関に直接お問い合わせください。

NO	氏名	医療機関名	住所	電話番号
1	鈴木 明文	秋田県立病院機構	秋田市千秋久保田町6-10	018-833-0115
2	小松 眞史	市立秋田総合病院	秋田市川元松丘町4-30	018-823-4171
3	内藤 信吾	市立秋田総合病院	秋田市川元松丘町4-30	018-823-4171
4	八木澤 仁	秋田赤十字病院	秋田市上北手猿田字苗代沢222-1	018-829-5000
5	加賀谷 肇	中通総合病院	秋田市南通みその町3-15	018-833-1122
6	沓澤 理	中通総合病院	秋田市南通みその町3-15	018-833-1122
7	藤枝 信夫	医療法人清風会清和病院	秋田市柳田字石神59	018-832-7667
8	坂本 哲也	秋田緑ヶ丘病院	秋田市飯島字堀川84	018-845-2161
9	塩田 睦	秋田緑ヶ丘病院	秋田市飯島字堀川84	018-845-2161
10	三浦 進一	外旭川病院	秋田市外旭川字三後田142	018-868-5511
11	須藤まき子	外旭川病院	秋田市外旭川字三後田142	018-868-5511
12	皆河 崇志	医療法人正観会御野場病院	秋田市御野場2丁目14-1	018-839-6141
13	小泉 栄子	小泉病院	秋田市中通4-1-28	018-833-6371
14	稲庭千弥子	今村病院	秋田市下新城野字琵琶沼124-1	018-873-3011
15	渡引 康公	今村病院	秋田市下新城野字琵琶沼124-1	018-873-3011
16	森 朱音	今村病院	秋田市下新城野字琵琶沼124-1	018-873-3011
17	稲村 茂	メンタルクリニック秋田駅前	秋田市中通2丁目6-44	018-893-4941
18	大野 忠	大野小児科医院	秋田市南通築地2-15	018-832-5301
19	川村 隆彦	おきた町診療所	秋田市新屋沖田町5-2	018-828-5522
20	鹿嶋 雄治	鹿嶋医院	秋田市土崎港東4丁目4-70	018-880-1221

21	木曾 典一	木曾医院	秋田市外旭川字八幡田10-6	018-868-5115
22	小松 幹雄	小松内科クリニック	秋田市御野場新町2丁目10-12	018-839-9880
23	四釜 俊夫	しかま医院	秋田市保戸野原の町8-38	018-823-1114
24	菅原 純哉	稲庭クリニック	秋田市南通亀の町2-21	018-835-1210
25	鈴木 裕之	すすきクリニック	秋田市泉北3丁目17-10	018-838-6500
26	高崎 育男	いなみ小児科ファミリークリニック	秋田市保戸野中町1-45	018-865-3097
27	濱島 由紀	濱島医院	秋田市保戸野すわ町15-20	018-823-5252
28	福島 幸隆	福島内科医院	秋田市南通宮田15-46	018-837-1177
29	廣田 紘一	介護老人保健施設 千秋苑	秋田市外旭川字神田592	018-868-1355
30	向島 偕	向島医院	秋田市土崎港中央3丁目5-10	018-845-0983
31	森川 昌利	森川内科・呼吸器科クリニック	秋田市新屋表町3-18	018-888-8363
32	柳田 龍一	柳田医院	秋田市手形田中4-15	018-833-7268
33	筒井 幸	加藤病院	秋田市河辺戸島字上野4-3	018-882-3701

※一覧は、秋田県医師会より提供いただいた名称、住所等のまま掲載しています。



●秋田市認知症 協力歯科医療機関 (令和4年11月30日現在)

むし歯や歯周病、入れ歯の治療、口腔ケアの介助の仕方について相談ができます。また、口の機能を維持することは、認知症の予防にも効果があるといわれています。

※一般社団法人秋田市歯科医師会のご協力により、掲載しております。

※外来日、予約の要不要などは、各医療機関によって異なります。

受診前に医療機関に直接お問い合わせください。



No.	氏名	医療機関名	住所	電話番号
1	相場 進	あいば歯科医院	秋田市茨島二丁目3-2	018-863-8787
2	泉谷 和弘	遠藤歯科クリニック	秋田市中通二丁目8-1 フォンテAKITA4F	018-835-1010
3	有明 徹	とおる歯科医院	秋田市外旭川字八幡田210	018-868-8469
4	五十嵐 亮	いがらし歯科医院	秋田市雄和妙法字上大部17-3	018-886-2758
5	石川 承平	いしかわ歯科・矯正歯科	秋田市広面字野添181	018-887-3988
6	石田 達郎	石田歯科医院	秋田市南通亀の町5-7	018-832-5482
	石田 貴洋			
7	石塚 永幸	石塚歯科医院	秋田市河辺和田字上中野401-6	018-882-3808
8	伊藤 寿	おのぼ歯科クリニック	秋田市仁井田字中新田75	018-892-6300
9	稲葉 友良	稲葉歯科医院	秋田市川元開和町10-20	018-862-4726
10	岩谷 一寿	医療法人社団JUKI いわやスマイル歯科クリニック	秋田市寺内字三千刈371-1	018-827-3480
11	越前 悠	(医)南秋会 そらいるデンタルクリニック	秋田市飯島字堀川10	018-838-1707
12	江畑 浩	江畑歯科医院	秋田市茨島四丁目6-44	018-865-2555
13	大久保 圭	ハピネス歯科クリニック	秋田市牛島東七丁目10-1	018-874-9094
14	大瀧 祥子	たんぼぼ歯科クリニック	秋田市外旭川八幡田一丁目11-37	018-868-4108
15	大淵 義孝	大淵歯科医院	秋田市中通四丁目7-35 秋田市民市場2F	018-835-3711
	大淵 泰彦			
16	大山 一雄	大山歯科医院	秋田市土崎港中央五丁目2-11	018-845-7642
17	小澤 夏生	小澤歯科醫院	秋田市土崎港中央四丁目5-53	018-846-0313
18	海塩 秀男	海塩歯科医院	秋田市泉中央三丁目4-15	018-824-4040
19	柏木 喜広	柏木歯科	秋田市広面字土手下41-1	018-832-9162
20	菊地 雅明	パラジマ歯科クリニック	秋田市茨島六丁目10-13	018-838-4618
21	工藤 和子	秋田センター歯科広幡歯科	秋田市中通六丁目13-8	018-833-2240
22	工藤 卓奥	(医)信康会 キャッスル歯科室	秋田市中通一丁目3-5 秋田キャッスルホテル2F	018-836-5454
	三嶋 理穂			
23	後藤 英盛	(医)運忠会 土崎病院 歯科	秋田市土崎港中央四丁目4-26	018-845-4121
	熊田 稔浩			
24	後藤 康	ごとう歯科クリニック	秋田市保戸野通町2-30	018-862-2793
25	小林 崇之	安倍歯科医院	秋田市中通三丁目3-28	018-874-8390
26	駒橋 純	こまはし歯科医院	秋田市山王二丁目6-1	018-862-7047
27	佐々木嘉一	(医)おおすみ歯科医院	秋田市大住三丁目3-53	018-836-5222
28	佐々木 健	エンパイア歯科医院	秋田市旭北栄町5-10	018-824-6758
29	佐々木憲治	(医)晴功会 ほどの歯科クリニック	秋田市保戸野桜町19-3	018-865-3020
30	佐々木大輔	ささき歯科クリニック	秋田市広面字大袋38-1	018-884-0333

31	佐藤 拓	TAKU歯科クリニック	秋田市寺内字三千刈325-3	018-867-8255
32	佐藤 弘樹	医療法人社団 宝樹会 城東歯科クリニック	秋田市東通二丁目1-17	018-834-1182
33	佐藤 裕子	佐藤歯科医院	秋田市榎山共和町2-3	018-832-7009
34	佐藤 浩幸	明田歯科医院	秋田市東通仲町2-11	018-834-8141
35	佐藤 正人	佐藤歯科医院	秋田市土崎港北三丁目3-51	018-857-2255
36	佐藤 瑞香	泉南デンタルクリニック	秋田市泉南一丁目2-2	018-867-8880
37	清水真木雄	清水歯科クリニック	秋田市保戸野千代田町2-41	018-863-3443
38	下田 光博	桜歯科クリニック	秋田市横森五丁目20-25	018-832-4030
39	白石千代夫	白石歯科医院	秋田市飯島道東二丁目12-43	018-846-4545
40	須藤 英子	(医)英歯会 パール歯科クリニック	秋田市手形田中12-37	018-835-1674
41	曾根 久之	曾根歯科医院	秋田市下浜羽川字下山48-125	018-838-4691
42	高山伊都子	(医)デッグ 高山歯科医院	秋田市旭南二丁目1-38	018-823-1182
43	田北 朗	田北歯科医院	秋田市将軍青青山町12-30	018-857-0088
44	竹中 一哉	竹中歯科クリニック	秋田市土崎港中央五丁目8-3	018-847-1188
45	立花 透	立花歯科医院	秋田市榎山南中町9-22	018-833-3885
46	田中 寛	田中歯科医院	秋田市寺内油田三丁目15-3	018-857-1133
47	玉木 修 玉木 直哉	玉木歯科医院	秋田市旭南三丁目8-3	018-864-6688
48	玉木 克弥	(医)慶尊会 玉木デンタルクリニック	秋田市旭南三丁目2-73	018-827-5427
49	千葉 章	港北中通診療所 歯科	秋田市土崎港北六丁目1-5	018-845-3663
50	千葉 利昭	旭北歯科医院	秋田市旭北栄町1-4	018-865-2931
51	千葉 正明	御野場病院	秋田市御野場二丁目14-1	018-839-6141
52	都築 奈奈	あらかれール歯科クリニック	秋田市新屋町字田尻沢131-8	018-853-8338
53	戸嶋 慎一	添川あおば歯科	秋田市添川字地ノ内175-5	018-825-5575
54	豊間 隆	(医)豊盛会 豊間歯科医院	秋田市土崎港中央二丁目5-24	018-845-1657
55	永井 毅	ながい歯科医院	秋田市泉南三丁目25-1	018-824-4465
56	永瀬 聡	はまなす歯科クリニック	秋田市外旭川字前谷地41-1	018-847-5888
57	中田 憲	市立秋田総合病院 歯科口腔外科	秋田市川元松丘町4-30	018-823-4171
58	中村 哲久	広面中村歯科医院	秋田市広面字蓮沼20-3	018-831-3222
59	奈良 周彦	追分歯科医院	秋田市金足小泉字瀧向3-2	018-873-5661
60	西野 義昭	西野歯科医院	秋田市御野場新町四丁目1-1	018-839-9722
61	西村 圭史	もとまち歯科医院	秋田市新屋元町5-38	018-888-8814
62	畠山 忠臣	おみ歯科クリニック	秋田市八橋田五郎一丁目2-7	018-896-0055
63	原田久美子	中通歯科診療所	秋田市中通六丁目1-58	018-832-2833
64	深川 聖彦	(医)佳聖会 深川歯科医院	秋田市中通二丁目5-1 クロッセ秋田4F	018-827-4182
65	穂積 憲	(医)惇慧会 外旭川サテライトクリニック	秋田市外旭川字中谷地46	018-869-7215
66	松岡 篤	今村記念クリニック 歯科	秋田市下新城長岡字毛無谷地265	018-872-1313
67	三浦 利之	(医)あお葉 とし歯科クリニック	秋田市泉中央三丁目10-24	018-865-1181
68	三浦 吉貴	(医)三浦歯科クリニック	秋田市仁井田本町五丁目1-25	018-839-8219
69	最上 晶子	追分佐藤歯科医院	秋田市金足追分字海老穴262-3	018-872-1120
70	最上 伸司	あさひかわ歯科医院	秋田市旭川南町12-23	018-831-1316
71	山本 高敬	ひがしとおり歯科医院	秋田市東通三丁目10-15	018-831-8867
72	和田 務	寺内歯科医院	秋田市寺内油田二丁目5-21 Yシャトゥビル1F	018-866-8085

※一覧は、秋田市歯科医師会より提供いただいた名称、住所等のまま掲載しています。

●秋田市 認知症対応薬局

認知症の早期発見や早期相談に力を入れている薬局を「認知症対応薬局」と呼んでおり、市内のすべての薬局で対応しています。

薬局では、余っているお薬の整理や服薬の回数や薬の形状の変更、飲み方などの相談ができます。



【認知症対応薬局の役割】

●気づき

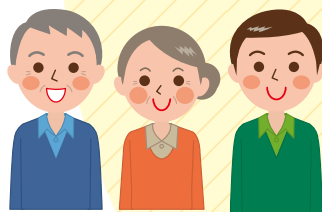
お薬を渡す際の服薬指導や日ごろの健康相談などの機会を活用して、患者さんの言動のちょっとした変化やご家族などからの聞き取りから、認知症や軽度認知障害に早期に「気づき」ます。



地域包括支援センター

●つなぎ

必要があれば、受診を勧めたり、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関に「つなぎ」ます。



本人・家族等



●ささえ

服薬がきちんとなされているか確認したり、訪問看護師や介護職員など他の職種と連携して対応することにより、患者さんやご家族を「ささえ」ます。



かかりつけ医

介護保険を利用して暮らす ～介護保険利用の流れ～

介護保険では、ホームヘルパーが訪問してくれる訪問介護や、施設に通う通所介護のほか、施設への短期間宿泊など、状況に応じてさまざまなサービスが受けられます。家族だけで抱え込まずに介護保険サービスをうまく活用しましょう。なお、サービスを利用するためには、介護認定を受ける必要があります。

ご本人・家族

申請する

- ◆申請は、ご本人のほか家族でもできます。
- ◆申請窓口
 - ・秋田市役所介護保険課（2階）、西部・北部・河辺・雄和・南部（別館を除く）・駅東サービスセンター
 - ※お住まいの地区の地域包括支援センターに申請を代行してもらうことができます。

ケアプランの作成

○認定された介護度に応じ、どのようなサービスを受けられるのか相談し、ケアプランの作成を依頼します。

介護度	相談先
要介護1～5	ケアマネジャー (指定居宅介護支援事業者)
要支援1・2 非該当(自立)	地域包括支援センター

サービス利用開始

市役所介護保険課

(認定担当 018-888-5675)

要介護（支援）認定

○申請をすると、訪問調査後に調査結果や主治医の意見書をもとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

結果の通知（認定）

○介護認定審査会の審査・判定結果に基づき市が認定し、要介護度※（要支援1・2、要介護度1～5）などが通知されます。
※非該当になることもあります。



※認定には有効期限があります。介護サービスを引き続き利用したいときは認定の有効期限が過ぎる前に認定の更新を受けて下さい。更新申請は認定の有効期限の60日前から申請できます。

※利用できる介護サービスなどについて、詳しくは「わたしたちの介護保険～わかりやすい利用の手引き～」（秋田市介護保険課発行）をご覧ください。

5

行方不明の心配があったら ～温かい見守りの目が広がっています～

●警察

万が一、外出先から帰ってこなく、行方が分からなくなった場合は、早めに 110 番通報をするか、下記の警察署に相談しましょう。秋田市の各警察署が設立し、秋田市、地域包括支援センター、協力事業者等が協力している「高齢者さがしてネットワーク」を活用し、地域ぐるみで探します。



名称	住所	電話番号
秋田中央警察署	秋田市千秋明徳町 1 - 9	018-835-1111(代表)
秋田臨港警察署	秋田市土崎港西三丁目 1 - 8	018-845-0141(代表)
秋田東警察署	秋田市上北手百崎字内山 6 0 - 2	018-825-5110(代表)

●高齢者 事前登録

行方不明のおそれのある方の情報を市と警察が共有することで、早期の発見・保護、早期の身元確認につなげる「事前登録」を実施しています。事前登録をした方には、お守り代わりにステッカーを配付しています。詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



※登録番号が印字されています。

〈事前登録の流れ〉

届出書を確認後、事前登録情報を市内の警察署と共有します。



地域での見守り



● 認知症サポーター

認知症に対する正しい知識や理解、対応の仕方などを学んだ「認知症の人やその家族を温かく見守る応援者」のことを、認知症サポーターと言い、オレンジリングは認知症サポーターの証です。



市では、認知症サポーターを養成しており、少人数の集まりから講師を派遣しています。お問い合わせは、地域包括支援センター（P5）か、秋田市役所長寿福祉課へ。

受講できる人・団体

- 町内会、お友達同士、職場、PTA、小学生、中学生、高校生、大学生など
- 5人以上の申込で実施します。

内容

- 時間は 90 分程度
- 認知症の理解
- 認知症の方との接し方について
- 認知症サポーターができること
- ※ 認知症予防の講習会ではありません。

● まちなかで発見！見守り協定締結事業者ステッカー

日常の業務を通じて高齢者と関わりを持つ民間事業者と秋田市が協定を締結し、高齢者の見守りを行うことで、高齢者の孤立防止や異変の早期発見を図るものです。



協定事業者

配達・個別訪問など業務内で見守り

異常を発見！

通報

【緊急性が高い】

警察・
消防等

地域包括支援
センター

高齢者



支援等の対応

6

認知症の方、ご家族が参加できる会 ～ひとりで抱え込まないで～

認知症に関する、同じ悩みを抱えている方同士で情報交換・交流をすることができます。

●認知症カフェ

認知症ではないけれども物忘れが気になる人や、認知症の診断を受けた人、ご家族やご友人、認知症について理解のある人たちが気軽に参加できる場所です。

参加者同士と一緒に楽しんだり、役立つ情報を学ぶこともできます。

情報交換をしたり、スタッフに認知症のことなどを相談しながら、ゆっくりとした時間を過ごしませんか。

※詳細は、市役所長寿福祉課にお問い合わせください。

ご本人やご家族だからこそ分かる、生活のやりづらさ、とまどい、暮らしの変化を話してみませんか？



●公益社団法人 認知症の人と家族の会 秋田県支部

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、安心して暮らせる社会の実現をめざして活動しています。ご家族が立ち上げ、ご家族やご本人が運営活動している団体です。

○つどい

認知症の人とご家族が集まり、日頃の悩みや思いを語り合う場です。

毎月第3日曜日（原則）午後1時30分～午後3時30分

※開催日、会場等の詳細は下記電話番号にお問い合わせください。

○電話相談 毎週月曜日 午前10時30分～午後2時

○電話 018-866-0391 FAX 018-866-0391

認知症の人と家族の会 秋田県支部からのメッセージ

本人、介護中の家族、元介護家族、専門職などが会員になっています。一人で抱え込まない、利用できるものは利用する。つながること、つなげることが大切です。「家族会」のつどいでお話を聞いてみませんか。お話をしてみませんか。電話相談もご利用ください。お待ちしております。

●若年性認知症サロン「つぼみ」の会 ー若年性認知症ご本人と家族とサポーターの集いー



若年性認知症への理解を広め、ご本人とご家族への支援を行っています。

○つどい

毎月第4日曜日 午前10時～午後2時 昼食会あり 参加費 300円

※会場等の詳細は下記電話番号にお問い合わせください。

○電話相談 随時

○電話 080-3335-3624 FAX 018-831-6466

若年性認知症について

認知症は高齢者だけが発症するものではありません。64歳以下で発症した認知症は「若年性認知症」と呼ばれています。

秋田県では、相談窓口として、若年性認知症支援コーディネーターが設置されており、ご本人や家族の相談や支援をおこなっています。

【問合せ先】

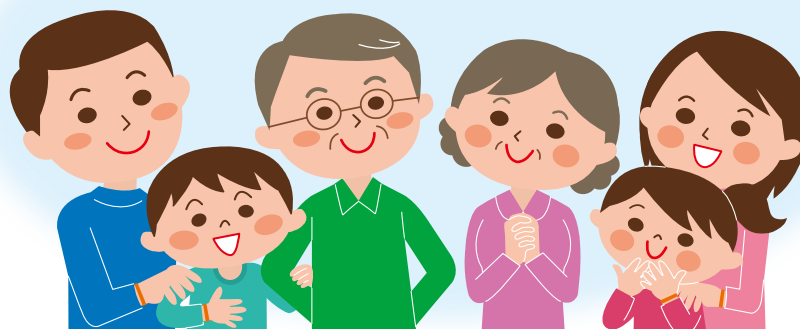
〒019-2492

秋田県大仙市協和上淀川字五百刈田 352 番地

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター 医療相談連携室内

電話番号 018-892-3751 (病院代表電話)

受付時間 月曜日から金曜日 午前9時～午後4時 (祝日、年末年始を除く)



●運転免許について

認知症、一定の病気、高齢による身体機能低下等の理由で、自動車等の運転をやめることをお考えの方は、申請により運転免許証を返納することができます。

運転免許証を返納された方は、運転経歴証明書を取得することができます、65歳以上の方を対象に支援制度があります。

相談（問合せ）内容	名称	電話番号
運転免許の返納手続について 運転経歴証明書の申請手続について	運転免許センター管理第1係	018-824-3738
	最寄りの警察署免許受付	P15参照
認知症、一定の病気等により免許の更新が可能かどうかについての相談	運転免許センター行政処分係 (安全運転相談)	#8080(しゃーぷはればれ) 又は、 018-824-0660

#8080(しゃーぷはればれ) は、全国統一の安全運転相談ダイヤルです。

●秋田弁護士会 ひまわりあんしん 高齢者無料でんわ相談

「物忘れがひどくなってきて、預金を管理できない。」「家に来た業者に高い商品売りつけられた」など、65歳以上の方のトラブルや、成年後見、遺言、相続などの相談に応じています。

- ◇相談日 毎週月曜日（祝祭日、お盆、年末年始は除く）
- ◇相談時間 午後1時30分～午後3時30分
- ◇その他 対象は65歳以上の方ご本人です。
1回の相談は30分以内です（相談料・電話料金ともに無料です）。
- ◇電話 0800-800-3108
- ◇回数制限 お1人様1回限り

●消費者トラブルなどに関する相談 秋田市消費生活センター（秋田市市民相談センター）

通信販売や訪問販売、電話勧誘などでの商品やサービスに関する苦情やトラブル、多重債務・特殊詐欺などの相談に応じています。

- ◇相談日 月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始は除く）
- ◇相談時間 午前8時30分～午後5時00分
- ◇電話 018-888-5648



●成年後見制度に関する相談（秋田市権利擁護センター）

成年後見制度の利用や権利擁護を目的とした相談に応じます。また、日常生活自立支援事業等の利用が望ましい場合はその利用ができるようお手伝いしています。

- ◇相談日 月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始は除く）
- ◇相談時間 午前9時～午後5時
- ◇電話 018-862-0102

認知症のご家族が作った 気づきのチェックリスト

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」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ので、目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

●物の忘れがひどい

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

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 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

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

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「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

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

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

気になったときが、
相談のタイミングです。



※(出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成)

● 担当ケアマネジャー（ご自分またはご家族のかたが記入しましょう）

氏 名：

居宅介護支援事業所：

電 話 番 号：

● かかりつけ医（ご自分またはご家族のかたが記入しましょう）

病 院 名：

（内科、整形外科、眼科など）

住 所：

電 話 番 号：

病 院 名：

（内科、整形外科、眼科など）

住 所：

電 話 番 号：

● かかりつけ歯科医（ご自分またはご家族のかたが記入しましょう）

歯 科 医 院 名：

住 所：

電 話 番 号：

● かかりつけ薬局（ご自分またはご家族のかたが記入しましょう）

薬 局 名：

住 所：

電 話 番 号：

わたしのメモ

～伝えたい、今まで、そしてこれから大切にしたいこと～

あなたの今とこれからのために、暮らしの中で大切にしたい「人」や「こと」を記録したり、ご家族やまわりの方（ケアマネジャーなど）と話し合うことも大切です。これからの生活を考えるときや受診のときにご活用ください。

（切り取り）

今まで

現在

これから

記入日

記入者

心に残っているできごと・思い出

仕事や役割、得意なこと

なじみの場所

一番頼りにしている人

毎日の習慣

会いたい人

やりたいこと

楽しい、嬉しいと感じること

介護への願い、要望

不安や悲しみを感じること

医療への願い、要望

その他 伝えたいこと

【記入日


】

【記入日


】

【記入日

】



認知症は誰もがなる可能性のある病気です。
お困りごとや心配ごと・不安をひとりで抱え込まず
ご相談ください。



認知症とともに生きるための8か条

- 1 認知症の診断で人生は終わらない
- 2 認知症の正しい情報を得よう
- 3 制度を知り、活用しよう
- 4 家族だけで抱え込まないで
- 5 仲間と支援者を探そう
- 6 職場の上司や親族などに病名を伝えよう
- 7 社会や地域とつながろう
- 8 家族で話し合っておきましょう