



【問い合わせ】

軽井沢町 保健福祉課 地域包括支援係
(軽井沢町地域包括支援センター)

- 電話
0267-45-3269 (地域包括支援センター 直通)
0267-44-3333 (木もれ陽の里 代表)

- 住所
〒389-0111
軽井沢町大字長倉4844-1

軽井沢町 認知症ケアパス 第3版 (令和8年改訂)

住み慣れたまちでいつまでも
自分らしく暮らすために



わすれてもいいよね
みんながついているから

軽井沢町地域包括支援センター

はじめに

軽井沢町は、『住民基本台帳人口（令和5年9月現在）』によると、高齢化率が約32.0%と超高齢社会に突入しています。また、国立社会保障・人口問題研究所の『日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）』によると、2050年の高齢化率が46.8%になるという見込みです。高齢化の進展に伴い、認知症の方が増えることが予想されます。高齢者の約4人に1人は認知症、または認知症の予備軍といわれています。

認知症になっても住み慣れた自宅で、暮らしていく仕組みを作ることが大切です。

今回、より多くの皆様が認知症に関心をもち、どのように認知症を予防したらよいのか、認知症になっても自宅で暮らし続けるにはどうしたらよいのか等、理解する手がかりにさせていただけるよう、軽井沢町認知症ケアパスを作成しました。

私たちは、ひとりでも多くの方が、認知症になっても早期に適切な対応ができ、最後まで自分らしく生活ができるように願っています。

目次

1. 認知症の基礎知識	1
2. 認知症の状態に合わせた対応	4
3. 受診について	6
4. 介護保険サービスの紹介	8
5. 認知症の方や家族の気持ち	10
6. 認知症予防について	12
7. わが家の連絡帳	14
8. 認知症の方や家族を支える相談先	15
9. 受診する際の連絡票	16

<日常生活状況>

起床	朝食	昼食	夕食	入浴	就寝
時	時	時	時	時	時
今までの職業					
生まれ・育った場所					
家での役割					
趣味・特技・好きなこと					
日中の過ごし方					
性格					
経済面					
かかりつけ医		1.			
		2.			
		3.			
		4.			
		5.			
介護保険 有 無 総合事業対象者 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5					
担当ケアマネジャー					
利用サービス (事業所名)	ヘルパー			/週	
	デイサービス			/週	
	訪問看護			/週	
伝えたいこと					

9. 受診する際の連絡票

認知症症状のある方は家族や知人の支援が必要です。受診に際にももの忘れがあることによって、日常の本人の様子を適切に医師に伝えられないことがあります。ご家族等が可能であれば同行受診し、難しいようであれば下記のような連絡票を記入し、医師に診てもらいましょう。

受診日　：　　　　　年　　　　　月　　　　　日（　　）

書いた日：　　　　　年　　　　　月　　　　　日（　　）

最近の本人の様子についてあてはまるものに☑をつけましょう。

- ☐薬がきちんと飲んでいない
- ☐ささいなことで怒り出す
- ☐落ち着きがない、又は機嫌が悪いことが多い
- ☐徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- ☐夜に眠らず、家の中を動きまわる
- ☐道に迷うことがある
- ☐会話がうまくできなくなった
- ☐同じことを何度も話す
- ☐「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- ☐着替えがスムーズにできない
- ☐呼びかけに対して反応しないことがある
- ☐もの忘れがひどい
- ☐気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ☐ささいなことを心配したり恐れたりする

受診するにあたり医師に相談したいことを書きましょう。
また、相談したい症状の詳細な様子を書きましょう。

1. 認知症の基礎知識

○正しく知って、正しいケアを

認知症とは、さまざまな原因で脳がうまく機能せず、記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。認知症は年齢を重ねると誰もがかかる可能性があります。そのため地域の支援を活用しながらケアをすることが大切です。

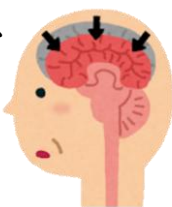
○認知症ともの忘れの違い

認知症	もの忘れ
ヒントを出しても思い出せない 	ヒントを出すと思い出せる 
もの忘れを自覚できない 	もの忘れを自覚している 
年や日付、曜日、季節が分からなくなる 	年や日付、曜日、季節を間違える 
体験全部が抜け落ちる 	体験の一部を忘れる 

○認知症の種類

アルツハイマー認知症

認知症の中で最も多く、アミロイドβというたんぱく質が脳に蓄積され、神経細胞が減少し、脳が委縮しています。



症状

- もの忘れ
- 徐々に進行する
- 時間や場所の感覚がなくなっていく
- 初期症状として引っ込み思案になることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血により、脳に栄養や酸素が届かない、神経細胞が壊れたり、脳のネットワークがうまく機能しなくなります。



症状

- 症状が突然現れる
- 神経細胞が壊れた部分の機能だけが障害される
- 言語障害、もの忘れ、性格の変化、手足の麻痺がおこることもある



■アルツハイマー型認知症 ■脳血管性認知症 ■レビー小体型認知症 ■前頭側頭型認知症 ■その他

参考：朝田隆（2013）「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」『厚生労働科学研究費補助金（認知症対策総合研究事業）』

レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体という塊がたまることで症状が引き起こされます。



症状

- 気分の変化が顕著
- 実際にはないものが見える幻視や手足の震えが起こり、転びやすくなる

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉の神経細胞が減少し、委縮するのが特徴です。65歳以下の若年で発症が多いです。

症状

- 怒りっぽくなる
- 言葉がうまく出てこない
- 身勝手な行動や万引き、信号無視をすることがある
- こだわりが強くなり、摂食障害が出ることもある

※同時にいくつかの認知症を合併して発症することもあります。

8. 認知症の方や家族を支える相談先

家族だけで悩まないでください。たくさんの支えがあります。勇気を出して専門医に相談してみませんか？

	相談内容	連絡先
相談先	認知症について相談したい（身近な場所で）	小規模多機能型居宅介護事業所 まさちゃん家 0267-45-8637 グループホームかるいざわ敬老園 0267-44-1165 グループホーム旧軽井沢 0267-42-8631
	認知症についての総合相談	認知症コールセンター 0268-23-7830
	認知症の方の介護をしている仲間と情報交換や相談をしたい	認知症の人と家族の会 長野県支部 026-293-0379
	若年性認知症について相談したい	若年性認知症コールセンター 0800-100-2707 通話料無料
介護予防教室	認知症の予防をしたい	軽井沢町地域包括支援センター 0267-45-3269
	人とつながりたい	軽井沢町社会福祉協議会 0267-45-8113
サービス利用	介護保険について初めてサービスを利用したい	軽井沢町地域包括支援センター 0267-45-3269 0267-44-3333
住まい	施設の種類を知りたい	
安否確認	安心コールについて	軽井沢町社会福祉協議会 0267-45-8113

高齢者の総合相談	連絡先
地域包括支援センター	0267-45-3269 / 0267-44-3333



7. わが家の連絡帳

もしもの際に慌てないよう、連絡先を整理しておきましょう。
＊救急車を呼んだら、保険証とお薬手帳を用意しましょう。

わが家	住所 〒 軽井沢町	
	電話：	
	親族や家族の電話	
	名前：	電話：
	名前：	電話：
	名前：	電話：
	名前：	電話：
かかりつけ医	医療機関：	
	担当医：	電話：
	医療機関：	
	担当医：	電話：
	医療機関：	
	担当医：	電話：
ケア マネジャー	事業所名：	
	担当者：	電話：
地域包括支援 センター	住所 〒 389-0111 軽井沢町大字長倉4844-1	
	担当者：	電話： 0267-45-3269 電話： 0267-44-3333
その他	名称	電話番号
	救急車	119
	消防署	110

○早めに気づいて準備を始めましょう

認知症は薬で進行を遅らせることができる場合もあります。そのため、症状が出た場合には、早期に受診し、診断を受けましょう。認知症の診断を起点に、医療や介護、福祉などのサポートが始まるため、早期診断・早期治療が大切です。

また、早期に診断を受けることで本人や家族も認知症に対して準備をすることができます。本人の意思を尊重しながら今後について決めておきましょう。



○認知症の始まりによくみられる症状

- | | |
|---------------|--|
| ① 物の忘れがひどい | ☐ 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、行う |
| | ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している |
| ② 判断力・理解力が衰える | ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う |
| | ☐ 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 |
| ③ 時間・場所がわからない | ☐ 話のつじつまが合わない |
| | ☐ テレビ番組の理解ができなくなった |
| | ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった |
| ④ 人格が変わる | ☐ 慣れた道でも迷うことがある |
| | ☐ ささいなことで、怒りっぽくなった |
| | ☐ 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった |
| ⑤ 不安感が強い | ☐ 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 |
| | ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする |
| ⑥ 意欲がなくなる | ☐ 外出時に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 |
| | ☐ 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった |
| | ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |
| | ☐ ふさぎこんで何をするのもおっくうがり嫌がる |

2. 認知症の状態に合わせた対応

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

認知症を発症しても家事や仕事、趣味など、できることがたくさん残っています。得意なこと、できることを生活に取り入れ、家での役割を作りましょう。



○家族の心構え

いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めに地域包括支援センターやかかりつけ医に相談しましょう。家族の気づきがとても大切になります。

① 介護者自身が抱え込まない、健康管理を行っていきましょう。

- 正しい接し方、基本的なコツを学びましょう。（認知症サポーター養成講座、認知症カフェなどに参加してみましょう。）
- 適度にストレス発散を行い、抱え込まないようにしましょう。
- いつでも介護を代わってもらえるという気持ちで過ごしてみましょう。

② 社会資源を活用し、介護に関して気軽に相談できる相手を見つけていきましょう。

- 地域包括支援センター、ケアマネジャー、かかりつけ医、サービス事業所などの専門職へ気軽に相談しましょう。
- 徐々に介護者への負担が増えていくため、社会資源や介護サービスを有効に活用しましょう。
- 近隣の方への理解を求め、協力してもらえる関係づくりをしましょう。

③ 介護についてみんなで話し合いましょう。

- 元気なうちに本人の意向を確認しておきましょう。（治療方針、お金、延命、相続、施設の事などについて）
- 介護や終末期に関して段階的に話し合っておきましょう。
- かかりつけ医、ケアマネジャーなどに本人の状況を確認し、家族間でも積極的に情報交換しましょう。

○通いの場

通いの場とは住民同士が気軽に集まり、活動内容を決定し、介護予防を通して、仲間づくり、生きがいづくりをする場です。住み慣れた地域で暮らし続ける支えあいの関係を作りましょう。

年齢問わず、どなたでも参加することができます。

講師もストレッチ、ヨガ、脳トレ、マンドリン、パステル画、太極拳など、多彩な講師を派遣しています。

詳しくは区回覧を確認いただくか、地域包括支援センターにお問い合わせください。



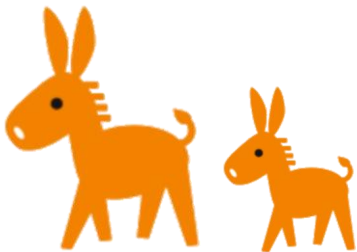
○オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方や、認知症の方の介護をしている方、同じ悩みを持つ方と話しませんか。介護のストレス軽減だけでなく、新たな出会いや地域とのつながりの場にしませんか。季節ごとのイベント（お花見、流しそうめん、クリスマスカードづくり、クリスマスお菓子作り、お正月ゲーム大会）やボッチャ、バーベキューなどを予定しています。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

ところ： 木もれ陽の里または中央公民館



6. 認知症予防について



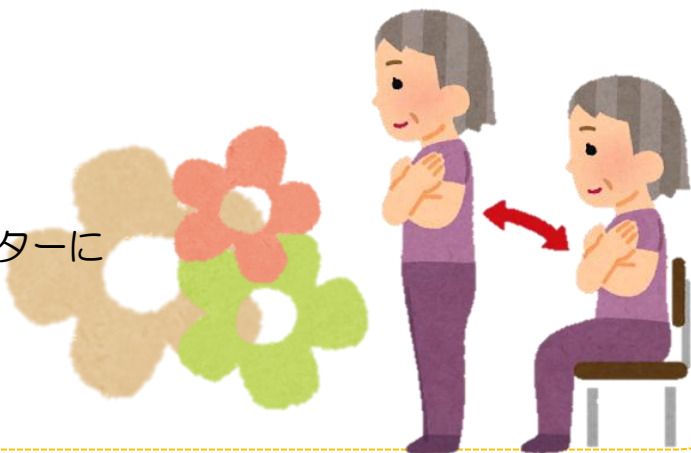
○軽井沢町で認知症予防をしよう

軽井沢町では認知症予防のために下記の活動を行っています。

○頭と体の健康教室

みんなで楽しく頭と体を動かしましょう。継続して参加することが認知症予防に効果的です。参加をお待ちしています。お越しの際はマスクを着用してください。

ところ：木もれ陽の里
参加費：無料
持ち物：筆記用具・飲み物
定員：10名
詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。



○脳いきいき健康サロン

認知症予防教室です。懐かしい歌を歌いながら脳トレをします。簡単なダンスのふりを覚えて音楽に合わせて一緒に踊りましょう。フォークダンスや気功にも取り組みます。お越しの際はマスクを着用してください。

ところ：木もれ陽の里
参加費：無料
持ち物：飲み物
定員：15名
詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。



代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例
(下に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態です) ※個人差もあります。

段階	記憶面	見当識	ご本人の様子	生活のポイント ●本人 ○家族
発症前				● 認知症予防のための生活習慣を心掛けましょう ● 有酸素運動、地域の行事、地域の通いの場、ボランティアなどの社会参加や趣味を楽しみましょう ● 家庭内での役割を持ちましょう
軽度認知障害 (MCI)	もの忘れの自覚が出てくる		・ 「あれ」「それ」等と代名詞を多用する ・ 不安や焦りが多くなる	
認知症を有するが、日常生活は自立	直近のことを覚えられない 体験した事の内容を忘れる	時間や日にちが分からなくなる 自らの年齢が正確に分からなくなる	・ 同じことを何度も聞く ・ もの忘れをしている自覚がない ・ 約束を忘れる ・ 外出の機会が減る ・ 買い物の際に小銭が支払えなくなる ・ 置き忘れ・紛失が多くなる	● 大事なことや出来事を書きとめる、大事なものを入れるケースなどを用意しましょう ● 時計やカレンダーを置いて、時間や日にちがわかるように工夫しましょう ○ ゆっくり短い言葉で伝えましょう
見守りがあれば、日常生活は自立	いつどこで何をしたかの出来事を忘れる	季節や年次が分からなくなる 場所が分からなくなる	・ 物を盗られたと言う ・ 食事をしたことを忘れる ・ 季節に合った服を着ることができない ・ 入浴や着替えなどができなくなる ・ 徘徊が多くなる ・ 買い物の際に同じものを買う ・ 火の元、薬などの管理ができなくなる	○ 説得や否定をせず、一旦気持ちを受け止めましょう ○ できない事を無理強いないようにしましょう ○ 介護サービスや地域でのサポートを検討しましょう ○ 安全対策をしましょう (火の元の確認、見守り体制など)
日常生活に手助け、介護が必要	過去の記憶も失われていく	親しい人や家族が認識できなくなる	・ 話ができなくなる ・ 表情が乏しくなる ・ 食べ物が飲み込みにくくなったり、食べるものの理解ができなくなる ・ 生活全般のケアが必要になる	● 合併症（肺炎や脱水）などが起こりやすくなるため、体調管理に注意しましょう ○ 言葉が出ない時は手を握る、背中をさするなどのスキンシップを心がけ、仕草や表情などで安心感を持ってもらえるようにしましょう

3. 受診について

認知症の症状が見られたら、下記の専門機関に問い合わせましょう。どの認知症に分類されるかによって薬や治療法が異なるため、病院でしっかり診断してもらうことが大切です。また、認知症の進行度によって、日常生活で周囲のフォローが必要になります。病院を受診し、適切なアドバイスをしてもらいましょう。幻覚やものとり妄想がある場合には、精神科の受診をおすすめします。

○まずは相談しましょう

認知症は、長期に付き合う病気です。適切に対応すれば、症状の安定が図れ、安心して、地域で生活ができます。まずは、自分の不安な気持ちや、想いを聴いてもらえる、相談先を見つけましょう。



相談先	連絡先
軽井沢町 保健福祉課 地域包括支援係 地域包括支援センター	0267-45-3269 0267-44-3333

○町内の認知症サポート医

認知症サポート医は、認知症相談医から相談を受けたり、介護との連携の推進役として、長野県医師会からの推薦にもとづき、県が指定する研修を受けた医師のことです。

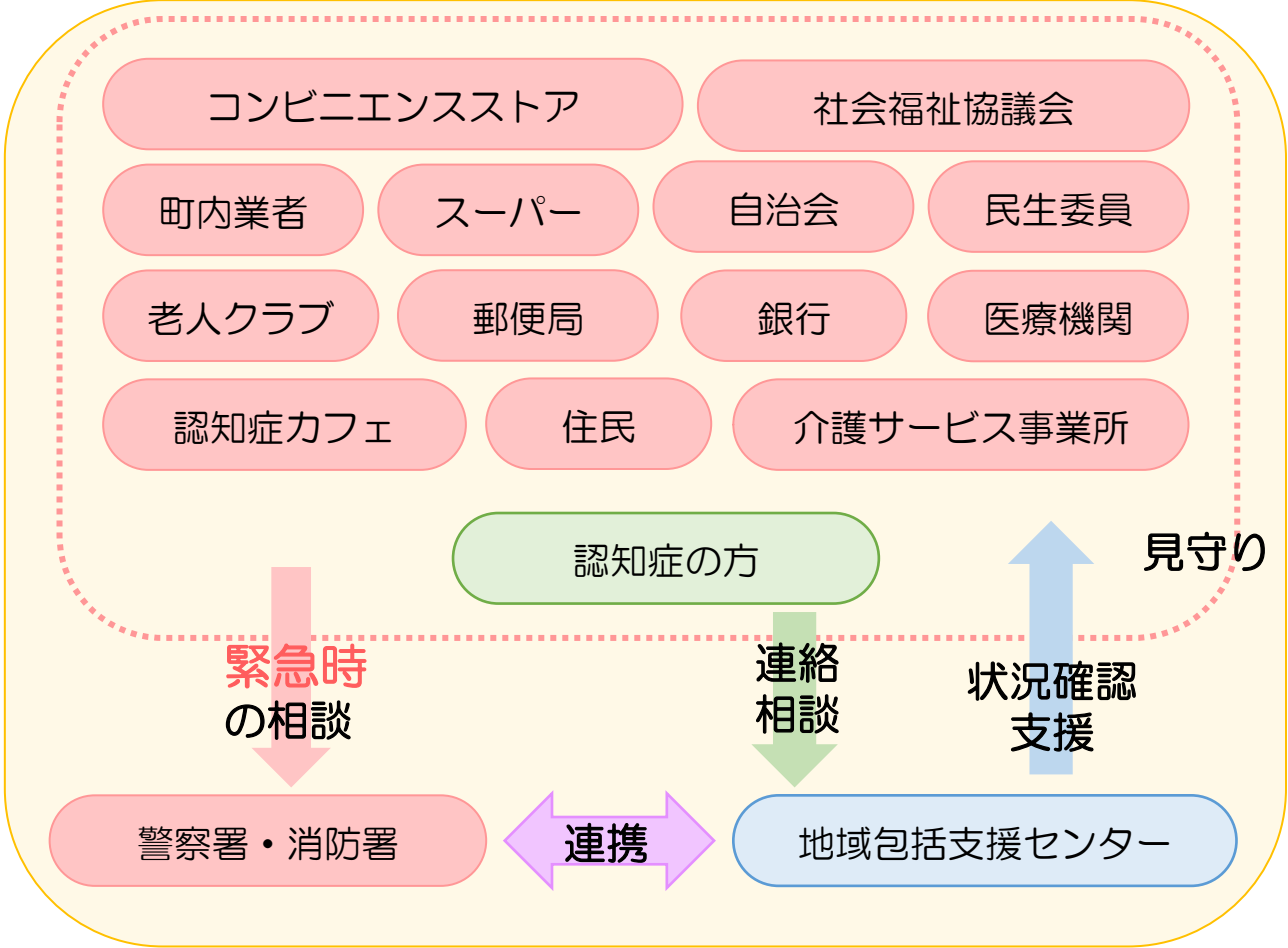
実施医療機関	連絡先
織田醫院 中軽井沢診療所	0267-44-3883
軽井沢病院	0267-45-5111
ほっちのロッチの診療所	0267-31-5517

＊必ず事前にお電話でご相談ください

認知症の人や家族はひとりではありません 多くの人が気にかけています

○軽井沢町みまもりネットワーク

みまもりネットワークとは、行政機関を始め、地域全体で見守るネットワークです。異変に気づいた時に、地域包括支援センターに連絡が来るため、早い段階での支援につなげることができます。



○認知症サポーター

認知症サポーターとは、地域の認知症の方や家族を見守り、支援する応援者です。特別な活動を義務付けられているわけではありません。認知症の理解者として、困っている方がいたら手を差しのべることができる方々です。「認知症サポーター養成講座」を受講することでどなたでもなることができます。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

相談先	連絡先
地域包括支援センター	0267-45-3269 / 0267-44-3333

5. 認知症の方や家族の気持ち

認知症を発症しても自宅で暮らしている方がいます。私たちのちょっとした支えや配慮で本人の望みである、住み慣れた自宅で暮し続けることができます。認知症を発症した方や認知症の家族はどのような気持ちなのでしょう。また私たちは、どのようなことができるのかを考えてみましょう。

	気持ち	接し方（参考）
本人	生活の中で忘れたり、失敗することが多くなるので、悔しくなり、イライラします。少しずつ自信を失うことが多くなり、混乱し不安になります。	• 忘れること、できないことを責めない • 自尊心を傷つけない • 見守る • 余裕を持って接する • やさしい口調で話しかける
家族	「まさか、自分の家族が認知症になるなんて」という否定や戸惑いがあります。混乱したり、拒絶したり、怒りの気持ちが湧いてくることもあります。徐々に認知症について受け入れることができるようになりますが、こんな生活がいつまで続くのだろうという不安感や、近所に迷惑をかけていないか心配になります。	• あいさつから始まり、家族の方の想いを聞く • 自分のできる範囲で見守る • 認知症について理解するために、認知症サポーター養成講座や、町の相談窓口があることを伝える

○認知症の方と接する時に気を付けたいこと

- 本人の視界に入ったところで声をかけましょう
- 笑顔など穏やかな表情で接しましょう
- 余裕をもってゆっくりと話しましょう
- 短く、簡潔に1つずつ話しましょう
- 訴えを頭ごなしに否定しないようにしましょう
- 責めないようにしましょう
- 相手の言葉に耳を傾けましょう



○精神科の専門医

精神科の専門医	連絡先
小諸高原病院	0267-22-0870

○認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、都道府県及び指定都市により認知症専門医療の提供と介護サービス事業所との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関のことです。

認知症疾患医療センター	連絡先
佐久総合病院	0267-82-3131

○認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームとは認知症サポート医、認知症認定看護師、作業療法士、看護師、保健師、介護福祉士、社会福祉士からなるチームです。認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族を訪問し、様々な視点から認知症についての相談に対応するチームです。早期に介入することで、より良い生活が送れるといわれています。ひとりで抱え込まず、まずは[地域包括支援センター](#)に相談しましょう。

○本人が受診を嫌がった場合

病院へ行きたがらない理由として以下の理由が考えられます。

- ①それまでの周囲の対応に傷ついていて周りの言うことに耳を貸さなくなっている
- ②認知症と言われるのが怖い
- ③わからないところに連れていかれることに抵抗を示すなどがあります。このような場合には、「元気に過ごすためにも、悪いところがないか診てもらいましょう。」と誘ったり、家族が同行したりと本人に合わせた対応をとってみましょう。

受診する際には、事前に医療機関に相談してみましょう。

4. 介護保険サービスの紹介

		サービス内容・連絡先
訪問	訪問介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理・洗濯・掃除などの「生活援助」、入浴・排せつ・食事の介助などの「身体介護」を行います。 軽井沢町社会福祉協議会 (0267-45-8508) 静山荘ホームヘルプサービス (0267-46-8231)
	訪問入浴 介護	自宅の浴槽に入れない方のために、介護職員と看護職員が専用の移動入浴車などで訪問して入浴の介護を行います。 ※町外の事業所を紹介いたしますので、軽井沢町地域包括支援センターまでご連絡ください (0267-45-3269/0267-44-3333)
	訪問 リハビリ テーション	理学療法士や作業療法士が訪問し、リハビリテーションを行います。 軽井沢病院 (0267-45-5111)
	訪問看護	かかりつけ医の指示にもとづいて、看護師などが在宅で療養している方を訪問し、病状の経過観察をはじめ、療養上の世話や診療の補助などを行います。 軽井沢病院 (0267-45-5111) ほっちのロッチ (0267-31-5519)
通所	通所介護 (デイサービス)	送迎付きの通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、レクリエーションなどのサービスを日帰りで利用できます。 軽井沢町社会福祉協議会 (0267-45-8547) かるいざわ敬老園 (0267-44-1165) みなみかるいざわ敬老園 (0267-44-6515) ふらりとみかさ (0267-42-9631) ふれあい軽井沢 (0267-46-8969)
	通所 リハビリ テーション (デイケア)	送迎付きの介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活機能を向上させるためのリハビリテーションなどのサービスを日帰りで利用できます。 圏クリニック (0267-44-3688)

		サービス内容・連絡先
短期入所	短期入所生活介護 (ショートステイ)	短期的に入居し、介護や生活支援が利用できるサービスです。介護者の休息や何日間か家を空ける際にも利用することができます。 かるいざわ敬老園 (0267-44-1165) 静山荘 (0267-46-8231)
地域密着型サービス	小規模多機能型居宅介護	施設に通ってサービスを受けることを中心に、利用者の希望などに応じて、短期間の宿泊や訪問介護のサービスを組み合わせて利用できる、多機能なサービスです。 まさちゃん家 (0267-45-8637)
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症高齢者が、家庭的な環境と地域住民との交流のもと、日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを利用しながら、共同生活をする施設です。 グループホーム旧軽井沢 (0267-42-8631) グループホームかるいざわ敬老園 (0267-44-1165)
その他	福祉用具のレンタル購入	日常生活の自立を助けるための福祉用具の購入やレンタルができます。 ※町外の事業所を紹介いたしますので、軽井沢町地域包括支援センターまでご連絡ください (0267-45-3269/0267-44-3333)
	住宅改修	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、改修費の支給を行います。改修前に必ずご相談ください。 軽井沢町保健福祉課高齢者係 (0267-44-3333) 地域包括支援係 (0267-45-3269)

介護保険サービスは、本人が自宅で暮らし続けることができるように支援するサービスです。サービスを使いたいときは、まずは地域包括支援センターにご相談ください。
(すでに担当ケアマネジャーがいる場合は、担当ケアマネジャーにご相談ください。)

※希望の事業者が町内にない場合は町外の事業者を紹介します