

認知症とともに生きるまち・うえだ



# 認知症 ガイドブック

～上田市版 認知症ケアパス～

- |                  |         |                    |          |
|------------------|---------|--------------------|----------|
| ◆ 希望都市宣言         | ・・・ P.1 | 3. 認知症の方と家族のおもい    | ・・・ P.10 |
| ◆ 春原治子さんからのメッセージ | ・・・ P.2 | 4. 認知症の進行と主な症状     | ・・・ P.11 |
| ◆ こんな時どうする？      | ・・・ P.3 | 5. 認知症の進行に合わせた社会資源 | ・・・ P.13 |
| 1. 認知症の基礎知識      | ・・・ P.5 | 6. 上田市独自の取り組み      | ・・・ P.15 |
| 2. 若年性認知症        | ・・・ P.7 | 7. 相談窓口            | ・・・ P.17 |



「芳田の美しい夕焼け／撮影：黒澤俊直」

# 認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言

認知症は自分や周りの大切な人を含め、誰もがなりうる身近なものとなっています。

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

私たち上田市民一人ひとり、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるため、ここに「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」を宣言します。

私たち上田市民一人ひとは、

- 1 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます
- 1 認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- 1 ずくをだし、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- 1 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともにつくります

令和7年7月1日

上田市長 土屋尚一

## 上田市在住 認知症本人大使「希望大使」

すのはら はるこ

### 春原治子さんからのメッセージ

令和7年3月 記載



皆様へ

〈認知症になっても私は私〉

今まで出来ていたことが今日は出来ない。でもそんな事が落ちこまない。認知症になったからといって私自身は変わらない。

あなたかもし認知症になって物忘れが進んだとしてもあなたが持っている自分らしさは変わらないですよ。だから心配しないで下さい。

〈認知症をかみさない〉

オープンにすることで仲間が増え外に出かけたり楽しくすごすことができまますよ。オレンジサロンのように認知症の人どうしの交流も大事です。

〈認知症になる前からの地域づくりを!!〉

認知症になっても安心して暮らせる地域作りをしましょう。認知症になっても前向きに希望を持ってくらせる事を地域の皆様が知っておくこと、学び合うことが大切です。

認知症希望大使

春原治子

★春原さんは「オレンジサロンhinatabocco」にて、当事者として認知症に関する相談にのっています。

# こ ん な 時

「もの忘れ」「認知症かどうか」が気になる

受診したい

(医師への相談、診察、検査を希望)

かかりつけ医が・・・

いない

いる

- ・物忘れ外来等  
認知症相談窓口のある医療機関
- ・認知症相談医
- ・認知症サポート医  
へ相談

別紙一覧参照

かかりつけ医  
へ相談

連携

相談したい

- ・お住まいの地区の  
地域包括支援センター
- ・高齢者介護課
- ・ケアマネジャー

P.17参照



現在のお困りごと、医師に聞きたいこと、過去の病歴等をメモしたのものや、お薬手帳（お持ちの方）などを持参すると、スムーズな診察に役立ちます。

「もの忘れ」「認知症」「介護」等に関することを・・・

学びたい



- ・認知症サポーター養成講座
- ・認知症講演会
- ・上田市認知症ガイドブック
- など

P.16 参照

相談したい

(対応方法、制度、サービス、お金、仕事等、暮らしに関係する事)

- ・ケアマネジャー
- ・お住まいの地区の地域包括支援センター
- ・上田市社会福祉協議会
- ・高齢者介護課
- ・若年性認知症支援コーディネーター
- など

P.17~18 参照

P.9 参照

# どうする？

## 認知症を予防したい



上田市ホームページ



※詳しくは、別冊「認知症予防ガイドブック」をご覧ください

生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症など）の予防・治療

難聴への対応

「うつ」に気を付ける

脳の活性化

### 取り組むこと



日常生活で  
気をつける

- ・栄養、食生活
- ・身体活動、運動
- ・休養、睡眠
- ・節度ある飲酒
- ・禁煙
- ・歯と口腔の健康

定期的に  
健診を受ける

- ・上田市や会社の健診
- ・人間ドック
- ・歯科検診  
など

かかりつけ医  
への定期受診

内服を続ける  
(医師から指示  
がある方)



・運動

・社会参加  
・外出

・予防教室、  
交流の場  
等へ参加

・知的活動  
・指先を使う活動

## 情報交換、思いを共有、交流したい

- ・もの忘れの自覚がある方
- ・認知症と診断されている方

- ・介護者
- ・パートナー (※1)

- ・本人ミーティング
- ・オレンジカフェ



P.15 参照

- ・介護者のつどい  
「なのはな」
- ・認知症の人と家族の会

P.15 参照

P.17 参照

(※1) パートナーとは？

上田市では、「認知症の方がその人らしくいられるように、横に寄り添い、出来ることを尊重しながら共に考え、歩む伴走者」をパートナーと呼びます。



# 1. 認知症の基礎知識

## 《認知症とは》

認知症とは、「一度獲得された知的機能が後天的な脳の機能障害によって全般的に低下し、社会生活や日常生活を送るうえで暮らしづらくなった状態」を指します。



## 《加齢と認知症によるもの忘れのちがい》

歳をとると忘れっぽくなると言われていますが、「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は、実は異なるものです。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
・何を食べたか思い出せないなど、体験の一部を忘れる	・ごはんを食べたことなど、体験した事じたいを忘れる
・目の前の人の名前がわからない	・目の前の人が誰なのかわからない
・もの覚えが悪くなったように感じる	・数分前の記憶が残らない
・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

## 《代表的な認知症のタイプ》



	アルツハイマー型 認知症	血管性認知症	レビー小体型 認知症	前頭側頭型 認知症
原因	・アミロイドβ蛋白とタウ蛋白の蓄積により神経細胞が障害を受け脳が萎縮する ・海馬の萎縮から始まる事が多い	・脳梗塞・脳出血などの脳血管障害により血流が滞ったり脳組織が壊される	・レビー小体の蓄積により脳細胞がダメージを受ける	・タウ蛋白の蓄積により、主に前頭葉側頭葉の神経細胞が障害を受け、脳が萎縮する
特徴的な 症状	・記憶障害 ・軽度のもの忘れから徐々に進行し、時間や場所の感覚がなくなる	・記憶障害 ・感情のコントロールがきかない ※ダメージを受けた部	・幻視 ・妄想 ・パーキンソン症状 ・自律神経症状（便秘・低血圧等） ・睡眠時の異常行動	・社会のルールに反する行動 ・言葉が出にくくなる ・同じパターンの行動を繰り返す
経過 ・ 進行	・比較的ゆっくり進行する	・脳血管障害を繰り返すと、段階的に進行する	・認知機能や意識のはっきり具合（状態）が変動しながら進行する	・進行するにつれ意欲低下がはっきりし、症状が目立ちにくくなる

# 《認知症の症状とは？》

認知症の症状には、①認知機能障害と②行動・心理症状(BPSD)があります。

## ① 認知機能障害

脳の機能低下により起こる症状で、進行に伴ってほとんどの方に見られる症状です。

<b>記憶障害</b> 新しいことを覚えられなくなったり、過去の記憶を思い出せなくなったりする	<b>見当識障害</b> 時間、日付、季節感、場所、人間関係などがわからなくなる	
<b>実行機能障害</b> 計画や手順を考え、それに沿って対処することが難しくなる	<b>理解・判断力の障害</b> 2つ以上のことが重なったり、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる	
<b>失語（しつご）</b> 言葉が理解できない 言葉をうまく話せない	<b>失行（しっこう）</b> 身体は動くのに、道具を使えなくなる、動作が出来なくなる	<b>失認（しつにん）</b> 見慣れたものや人を見ても認識できなくなる

## ② 行動・心理症状（BPSD）

その人の生まれ育った環境、性格、現在の住環境、家族関係などが影響して起こる様々な症状の総称です。不眠、不安、抑うつ、怒りっぽい、暴言や暴力、介護への抵抗、幻覚・妄想などが主なものですが、身体症状の急激な変化（発熱、骨折による痛みなど）によって、一時的に症状が出現したり悪化することもあります。対応の仕方を工夫することで軽くなることが多いのも特徴です。



# 《早期に受診や相談をしましょう！》

### ● 治る病気や一時的な症状の場合がある

- \* 慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症・甲状腺機能低下症・脱水症・ビタミンB欠乏症などの原因を治療することで良くなる場合があります。
- \* 高齢で発症するてんかんが増えており、症状が認知症に似ています。

### ● 早期ほど、進行を遅らせることができる

- \* MCI（P12参照）の場合には、治療や生活習慣の改善によって健常な状態に戻ることもあります。
- \* 早期ほど薬の効果は高く、進行を緩やかにすることが可能とされています。

### ● 今後の生活の準備ができる

- \* 症状が軽いうちにご本人やご家族が話し合い、これからもその人らしく暮らすために今後の生活の備えをすることができます。



## 2.若年性認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。平均発症年齢は54歳位で、男性が多くなっています。

### 《若年性認知症の方の課題》

- 高齢で発症する認知症に比べて、症状に気づいても、うつ状態や更年期障害等他の病気と認識してしまい、受診が遅れる傾向にあります。
- 本人や配偶者が現役世代であり、仕事に支障が出たり職を失うと経済的に困難な状況になります。
- 本人や配偶者の親の介護が重なる場合は、介護負担が更に大きくなります。
- 親の病気がこどもに与える心理的影響も大きく、こどもが成人していない場合には教育、就職等の人生設計が変わる場合もあります。



生活基盤そのものが崩れてしまいやすいことから、医療・介護・就労・メンタルヘルス・経済面に至るまでトータルサポートが必要になります。1人で悩まず、安心して過ごせる人や場所と繋がって、これからのことを一緒に考えていきましょう。お気軽にご相談ください。（P.17 相談窓口参照）

### 《就労を継続したい・再就職したい場合の相談先》



#### ■職場の上司や労務担当者

配置転換や仕事の内容の変更等を相談してみましょう。障害者手帳を取得していると、障害者雇用に関する支援制度を利用し、雇用を継続できる場合があります。

#### ■上小圏域障害者就業・生活支援センター／シェイク（☎0268-27-2039）

就労及びそれに伴う生活上の支援を必要とする障がい者に、相談や職場・家庭訪問等により一体的な指導・相談を行います。

#### ■ハローワーク上田（☎0268-23-8609）

障害の状態や適性、希望職種に応じ、きめ細かな職業相談や職場で適応できるよう指導をします。

#### ■長野障害者職業センター（☎026-227-9774）

障がい者の雇用促進と安定を図るため、ハローワーク等と連携して支援を行います。その中の一つとして、ジョブコーチが職場を訪問し、ご本人が職場に適応するための作業やコミュニケーションに関する

#### ■上田市役所 障がい者支援課（☎0268-23-5158）・各地域市民サービス課（P.17）

障がい福祉サービスの利用について相談ができます。サービスには就労移行支援（一般企業への就労を希望する方に知識や能力の向上のため、一定期間必要な訓練を行う）や就労継続支援(※1)などがあります。

#### 就労継続支援(※1)とは

一般企業等での就労が困難な人に働く場を提供するとともに、知識や能力向上のために必要な訓練を行います。A型（雇用契約に基づき、一般就労に向けたスキルを取得する場所）とB型（訓練や就労に向けたステップアップを目指した支援を受ける場所）に分けられ、職業指導員や生活支援員の指導・支援を受けながら仕事をすることができます。実際にこの制度を利用し、生きがいを持って働き続けている若年性認知症の方もいます。

# 《若年性認知症の方などが利用できる主な制度》

(市外局番 0268)



\* 障害年金と精神障害者保健福祉手帳の等級の認定基準は異なります。

## 特定医療費(指定難病)

前頭側頭型認知症と診断された場合は、入院・通院医療費・薬代が助成される場合があります。診断された場合は保健所に相談してみましょう。

## 住宅ローンの免除

住宅ローンの返済途中で死亡・「高度障害」になった場合に、本人に代わって生命保険会社がローン残高を支払う契約になっている場合もあります。ローンを契約した金融機関に確認してみましょう。

## 高度障害保険金(生命保険)

「高度障害」になった時に受けとれるもので、死亡保険金と同額です。この保険金を受け取ると契約は解除され、以後の保障はなくなります。保険会社によって「高度障害」の認定要件は異なりますので生命保険会社に確認してみましょう。

知っていますか？



## 若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症の方やその家族などからの相談に応じ、適切な制度・サービスを紹介したり、本人の自立支援に関わる関係者のネットワーク調整を行います。必要に応じて職場や関係事業所と連携して、就労継続や居場所づくりを働きかけるなど、自分らしい生活を継続できるように総合的なコーディネートを行います。

【連絡先】 公益社団法人 認知症の人と家族の会 長野県支部 ☎0263-50-8332

## 上田市障がい福祉制度のしおり

介護保険サービスだけでなく障がい福祉サービスで受けられる支援もあります



詳細はこちら



《配布場所》 上田市役所 障がい者支援課窓口（上田市役所本庁舎2階）

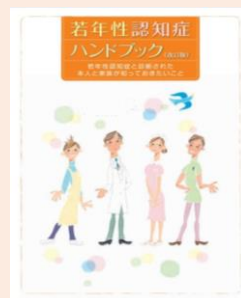
## <参考文献>

### 本人・家族用

「若年性認知症ハンドブック（改訂5版）」

～若年性認知症と診断された  
本人と家族が知っておきたいこと～

編集 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修センター



詳細はこちら



### 相談を受ける人用

「若年性認知症支援ガイドブック（改訂5版）」

～相談を受ける人が知っておきたいこと～

編集 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修センター



詳細はこちら



### 3.認知症の方と家族のおもい

認知症の方は、何もわからない、できないわけではありません。病気への不安・将来への願い・周囲への期待などさまざまなおもいを抱きながら日々暮らしています。上田市で生活している認知症の方とそのご家族のおもいをご紹介します。

#### 認知症の方のおもい

～やりたいこと・おもいを伝えると一緒に行動できる仲間が増えます～

##### 《病気への不安の解消》

必ずメモを取るよう  
にしている



ひとりで家にいるよりも、  
サービス等を利用し外に  
出るのが良い

本人ミーティング (P.15)  
で、良い人達に巡り合えて  
よかった

##### 《将来への願い》

人の役に立ちたい

俳句を続けていきたい



認知症であることを  
意識しないで生活したい

##### 《周囲への期待》

地域の中で、今まで通り  
ひとりの人間として付き  
合って欲しい

みんながたどる道であ  
ることを知って欲しい

家族だけではなく、  
地域の人が支えてく  
れると嬉しい



#### 家族のおもい

忘れることが多くなった  
母ですが、家族で温かく  
支えていきたい

優しく見守り、活動の場  
所を沢山作ってあげる



生きてきた背景を大事に  
会話以外で伝わるコミュニ  
ケーションを大切にしている

好きな場所に出かけやすい  
上田市にしたい

# 4.認知症の進行と主な症状

認知症の進行によって症状や行動は変化していきます。認知症の発症からその後の経過を見通す参考としてください。（**症状の現れ方には個人差があります**）

## アルツハイマー型認知症

認知症の  
進行状況

### 軽度認知障害 (MCI※1)

もの忘れはあるが、  
日常生活は自立

- もの忘れが増えた事を自覚し、他者からも指摘される
- お金の管理や買い物、事務処理などの日常生活は自立している

出来ないことが増えても、  
出来る事もたくさん残っています！



本人の様子(例)

### 軽度

何らかの工夫や手助けがあれば自立した日常生活が可能

- 何度も同じことを言ったり聞く
- 今まで出来ていたことが出来なくなり戸惑うことが増える
- 探し物をするが増える
- 金銭管理でミスが目立つようになる
- 銀行の暗証番号を忘れる
- 薬の飲み方を間違える、忘れる
- 車の傷や事故が増えてくる

本人が心がける  
生活のポイント

- 認知症の予防に早期に取り組みましょう →「予防ガイドブック」参照
- 友人や地域との繋がりを大切にし、趣味や社会活動に取り組みましょう
- かかりつけ医に相談してみましょう

- 定期的に医療機関を受診し、経過を確認しましょう
- 大事な事を書き留めるなど、日常生活の工夫をしましょう
- 今後の生活（医療や介護の方針、財産管理の方法等）について、家族や周囲と話し合しましょう

#### 【家族や周囲が心がけるポイント】

- ◎家に閉じこもらないように、地域行事やボランティアなど社会参加を促しましょう
- ◎家庭内で本人の役割を持ち続け、継続できるように支援しましょう
- ◎友人、近隣住民、民生委員など、日常生活の中で応援してくれる人を増やしましょう

※1 **MCI(軽度認知障害)**とは、認知症ではないが、同じ年代の人と比べて認知機能レベルが低下している状態です。本人や周りの人がもの忘れなどに気がついているが、日常生活を正常に送ることができる状態です。

## の進行例

### 中等度

日常生活に手助け、  
介護が必要

- 物の忘れが増える
- 季節に合った服を選ぶのが難しくなる
- 料理をするのが難しくなる
- よく知っている場所でも道に迷う
- 家に閉じこもりがちになる
- トイレの失敗が見られることがある



- 困りごとがでてきたら、周囲に力を貸してもらいながら自分らしい生活を送りましょう
- 地域包括支援センター・ケアマネジャーに相談し、利用しているサービスの見直しをしましょう

### 重度

常に介護が必要

- 言葉によるコミュニケーションが取りにくくなり、意思疎通が難しくなる。
- 食事やトイレ、入浴など、日常生活全般にサポートが必要になる
- 断片的な記憶のみ残る
- 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる
- 運動機能の低下がみられ、歩く事が困難になる

認知症の症状が進んでも、「嬉しい」「悲しい」などの感情や、昔の思い出は残っています。

- 定期的に受診をし、日常生活全般やお金の管理に関するサポートを受けましょう
- 住まいについて検討しましょう

- ◎間違いや失敗を責めず、本人のできる事に目を向けたり相手の言葉に耳を傾けましょう
- ◎介護保険サービス等、社会資源の利用を検討したり活用しましょう (P.13~14参照)
- ◎困ったことがあったら抱え込まず、身近な人や公的機関 (P.17~18参照) に相談しましょう

# 5. 認知症の進行に合わせた社会資源

## 【表の見方】

- ・ **【①】** → このガイドブック「6.上田市の独自取り組み」（P.15より始まる）の番号と連動しています。
- ・ **【★】** → 「介護保険のしおり」に記載されています。「介護保険のしおり」をご参照ください。 → →
- ・ **【◆】** → 「介護予防」パンフレットに記載されています。「介護予防」パンフレットをご参照ください。 → →

認知症の程度	健常	軽度認知障害 (MCI)
<b>相談</b> P.15 P.17~18	・ かかりつけ医 <b>①</b> 認知症地域支援推進員 <b>⑫</b> 地域包括支援センター	<b>②</b> 認知症初期集中支援チーム
<b>医療</b> P.18	・ かかりつけ医 ・ かかりつけ歯科医 ・ かかりつけ薬局	
<b>予防 交流 活動</b> P.15	<b>③</b> 脳力アップ! ずくだせ教室 (認知症予防教室) <b>④</b> 上田市認知機能検査 (あたま)	<b>⑤</b> 認知症カフェ (オレンジカフェ)
<b>生活支援 家族支援</b> P.15	<b>⑤</b> 認知症カフェ (オレンジカフェ) <b>⑥</b> 本人ミーティング	★ 訪問介護 (ヘルパー) ★ 配食サービス
<b>見守り</b> P.16		<b>⑩-1</b> 認知症見守りネットワーク登録 <b>⑪</b> 認知症高齢者等見守りシール交付事業 <b>⑬</b> 認知症サポーター
<b>住まい</b>		・ 有料老人ホーム
<b>財産・生活・ 権利を守る</b> P.18		<b>⑮</b> 日常生活自立支援事業 <b>⑲</b> 成年後見制度 <b>⑳</b> 消費生活センター

【★】 **介護保険のしおり**  
 介護保険のしおりは  
 こちら↓



【◆】 **介護予防**  
 介護予防のしおりは  
 こちら↓



## 軽度

## 中等度

## 重度

⑰ 上田市役所    ⑳ 認知症相談医・認知症サポート医    ㉑ 認知症疾患医療センター

・若年性認知症支援コーディネーター(P.9)    ・ケアマネジャー

㉒ 認知症相談医・認知症サポート医    ㉓ 認知症疾患医療センター

★ 訪問看護    ・ 訪問診療    ・ 訪問歯科診療

の健康チェック®)

⑥ 本人ミーティング

◆ 高齢者地域サロン    ◆ 介護予防体操    ◆ 地域リハビリテーション

⑧ 希望をかなえるヘルプカード    ⑨ 介護者のつどい「なのはな」・認知症の人と家族の会

★ 通所介護（デイサービス、デイケア）    ★ ショートステイ など

・宅配サービス

⑩-2 個人賠償責任保険事業

⑫ 認知症高齢者等見守り位置情報システム利用料等補助金

・傾聴ボランティア    ★ 配食サービス

・サービス付き高齢者向け住宅    ・ケアハウス

★ 住宅改修    ★ 福祉用具

★ グループホーム（要支援2以上で認知症の診断がある方）

★ 特別養護老人ホーム（要介護3以上の方）

（上田市社会福祉協議会）

（上小圏域成年後見支援センター）

## 6.上田市独自の取り組み

### ● 相談（認知症やもの忘れに関する相談など）

#### ① 認知症地域支援推進員

認知症の方や家族の相談に応じ、医療や介護サービス等の支援機関との調整を行います。高齢者介護課の窓口又は電話や訪問での相談対応を随時行っています。



#### ② 認知症初期集中支援チーム

解決が難しい認知症状などでお困りの方のご自宅を訪問し、相談に応じます。必要に応じて医療や介護サービスの利用につなげたり、生活環境を整えることを目的に、認知症専門医、専門職員で構成するチームで包括的かつ集中的な支援を行います。

### ● 予防・交流・活動

#### ③ 脳力アップ！ずくだせ教室（認知症予防教室）

認知症の発症や進行を遅らせ、認知症に対する不安を軽減し、認知症になった時の備えをしておくための教室です。

#### ④ 上田市認知機能検査（あたまの健康チェック®）

あたまの健康状態（認知機能）を数値化して見ることができます。健康な段階から把握し、生活習慣の見直しや改善に取り組むことで、認知症の予防に役立てることができます。

#### ⑤ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の方や家族など、お茶を飲みながら悩みごとや体験を気軽に話しあったり、交流できる場で、どなたでも参加出来ます。

#### ⑥ 本人ミーティング

もの忘れが気になる方や認知症の方、パートナー同士で気持ちを共有し、これからのより良い暮らしのあり方を一緒に語り合う場所です。



#### ⑦ その他

介護予防体操、地域リハビリテーション、高齢者地域サロン等があります。

### ● 生活支援・家族支援

#### ⑧ 希望をかなえるヘルプカード

認知症の有無に関係なく、誰でも使えるカードです。周りの人に分かって欲しいことやお願いしたいことなどを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。



詳細はこちら▶



#### ⑨ 介護者のつどい「なのはな」

介護者同士が情報交換、リフレッシュなどを目的として、定期的にあつまり、交流しています。

## ● 見守り（在宅で過ごすご本人とそのご家族への支援）

### ⑩-1 認知症見守りネットワーク登録

外出時に行方不明になる心配のある高齢者等の情報を、上田警察署、上田市、地域包括支援センターに事前に登録し、早期発見・保護につなげます。

### ⑩-2 個人賠償責任保険事業

上田市が契約者となる個人賠償責任保険に加入することで、認知症の方が他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したり、電車等を運行不能にさせたなどして法律上の損害賠償責任を負う場合に、費用などが補償されます。

※見守りネットワークに登録した方は、個人の掛金等の負担なく「個人賠償責任保険」に自動的に加入となります。なお、保険のみの加入はできません。

※施設（サービス付き高齢者住宅・有料老人ホームを含む）に入所されている方は対象外です。

### ⑪ 認知症高齢者等見守りシール交付事業

行方不明になり、発見・保護された際に、家族等と迅速に連絡が取れるように、衣服や持ち物に貼り付けることのできるQRコード付のシールを配付します。



### ⑫ 認知症高齢者等見守り位置情報システム利用料等補助金

認知症の方の行方不明時の早期発見と介護者の負担軽減のため、携帯することにより、位置が確認できる位置情報システムの加入料・毎月の基本料金の一部を助成します。

## ● 啓発（認知症の理解促進と支援者の養成）

### ⑬ 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族をあたたかい目で見守る「認知症サポーター」を養成しています。受講者にはサポーター証をお渡しします。



### ⑭ 認知症講演会

講師を招き、認知症に関する講演会を開催しています。

### ⑮ 認知症啓発イベント

市民の認知症への理解を深めるため、啓発イベントを開催しています。



上田市の独自取り組みについての詳細は  
上田市 ホームページをご覧ください。

詳細はこちら

上田市ホームページ



## 【総合相談】



### ⑩ 地域包括支援センター

上田市から委託された機関で、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が様々な相談をお受けしています。

事業所名	所在地	電話番号	相談時間
神川地域包括支援センター	国分533-20	29-2266	月～金 8:30～17:15
中央地域包括支援センター	中央1-3-3	26-7788	月～金 9:00～18:00
西部地域包括支援センター	常磐城2256-1	71-5712	月～金 8:30～17:30
城下地域包括支援センター	御所番外53-122	22-2360	月～土 8:30～17:30
神科地域包括支援センター	住吉322	27-2881	月～金 8:30～18:00 土 8:30～12:30
塩田地域包括支援センター	中野29-2	37-1537	月～金 8:40～17:30
川西地域包括支援センター	小泉769-3	26-1172	月～金 8:30～17:15
丸子地域包括支援センター	上丸子1600-1	42-0015	月～金 8:30～17:15
真田地域包括支援センター	真田町長7190	72-8055	月～金 8:30～17:15
武石地域包括支援センター	下武石742	41-4055	月～金 8:30～17:15

※不在の場合がありますので、来所される際は事前に電話連絡をお願いします。



### ⑪ 上田市役所 高齢者介護課

地域	所在地	電話番号	相談時間
上田地域	大手1-11-16	23-5140	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
丸子地域	上丸子1612	42-0092	
真田地域	真田町長7178-1	72-4700	
武石地域	下武石742	85-2119	

### ⑫ 認知症地域支援推進員

認知症の方やご家族等が過ごしやすい暮らしを一緒に考え、医療や介護等につなぎます。

所属	電話番号	相談時間
上田市役所 高齢者介護課 (上田地域)	23-5140 (直通)	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始除く)

### ⑬ 公益社団法人 認知症の人と家族の会

支部名	電話番号	相談時間
長野県支部	026-293-0379	月～金 9:00～12:00

### ⑭ 若年性認知症コールセンター

※若年性認知症に関する詳細はP.7～9参照

運営	電話番号	相談時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会 長野県支部 (*長野県が委託)	0263-31-5006	月～金 13:00～20:00 (祝日も対応。年末年始除く)
全国若年性認知症支援センター (*厚生労働省が設置)	0800-100-2707	月～土 10:00～15:00 ただし水 10:00～19:00 (祝日・年末年始除く)

## 【医療相談】



### ④ 認知症相談医・認知症サポート医 ※別紙一覧表 参照

#### 認知症相談医

認知症について身近に相談して頂ける医師です。

#### 認知症サポート医

認知症相談医として認知症に関する相談に応じる他、かかりつけ医への助言、医療や介護との連携を推進する医師です。

### ⑫ 認知症疾患医療センター

県から指定を受けた認知症の専門医療機関です。認知症の方やそのご家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように、下記の事業を行っています。

主な 事業 内容	症状・治療・受診等の相談	鑑別診断・治療方針の決定
	行動・心理症状等への入院治療	医療・介護・地域との連携
	ピア活動(※1)や交流会等の開催	研修会開催・情報発信
(※1) ピア活動=ピアサポート活動：同じ立場にあり、課題を持つピア（仲間）としての支え合い活動		

名称	所在地	電話番号	相談時間
上小医療圏 認知症疾患医療センター	中央東4-61 (千曲荘病院内)	75-5262 (直通) 22-6611 (代表)	月～金 9:00～16:00 (祝日・盆・年末年始除く)

## 【財産・生活・権利を守る相談】

### ⑬ 上田市社会福祉協議会

#### 日常生活自立支援事業

日常生活の判断に不安がある方に対し、福祉サービスを受けるために必要な援助を行い、地域で自立した生活が送れるように支援します。

### ⑭ 上田市社会福祉協議会 上小圏域成年後見支援センター

#### 成年後見制度

認知症などによって物事を判断する能力が十分でない方の生活を成年後見人等が法的に保護し、財産管理（不動産・預貯金の管理や、相続手続き等）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院等の契約締結等）などの法律行為を支援します。

- ★法定後見制度：ご本人の判断能力が不十分な場合に、家庭裁判所が後見人等の支援者を決定する仕組み
- ★任意後見制度：判断能力があるうちに、自身の判断能力が低下した時に備えて、あらかじめ財産の管理や身上に関する事柄を自分の代わりに行う人を選任しておく仕組み

名称	所在地	電話番号	相談時間
上田市社会福祉協議会	中央3-5-1 (市ふれあい福祉センター内)	27-2025 (代表)	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
上小圏域 成年後見支援センター		27-2091 (直通)	

### ⑮ 消費生活センター

※消費トラブルでお困りの際はご相談ください。

名称	所在地	電話番号	相談時間
上田市 消費生活センター	大手1-11-16 (上田市役所本庁舎2階)	75-2535 (直通)	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始除く)



# 「新しい認知症観」に 転換しましょう



認知症の人に対する誤解や偏見をなくし、周囲の人とつながりながら、  
希望を持って暮らし続けられる社会にしましょう！

【今までの古い認知症のイメージ】  
(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ①他人事、目をそらす、先送り
- ②認知症だとなにもわからない、できなくなる
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

【これからの新しい認知症のイメージ】  
(わがごと、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがごと、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる/声を聞く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている。本人なりの意味がある。
- ⑤あたりまえこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める(決められるように支援)
- ⑦本人は支え手でもある。支え-支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典：令和6年度 認知症地域支援推進員研修

【現任者研修】講義・演習資料

(社会福祉法人洛風会 認知症介護研究・研修  
東京センター)

令和8年4月 第5版発行

問 合 せ：上田市 福祉部 高齢者介護課  
長野県上田市大手1-11-16  
☎0268-23-5140 (直通)

監 修：上田市医師会  
協力団体：上田市社会福祉協議会  
(あいうえお順) 上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会  
上小圏域障害者就業・生活支援センター (シェイク)  
長野障害者職業センター  
本人ミーティングうえだ

協力者：認知症本人大使「希望大使」 春原治子様



上田市