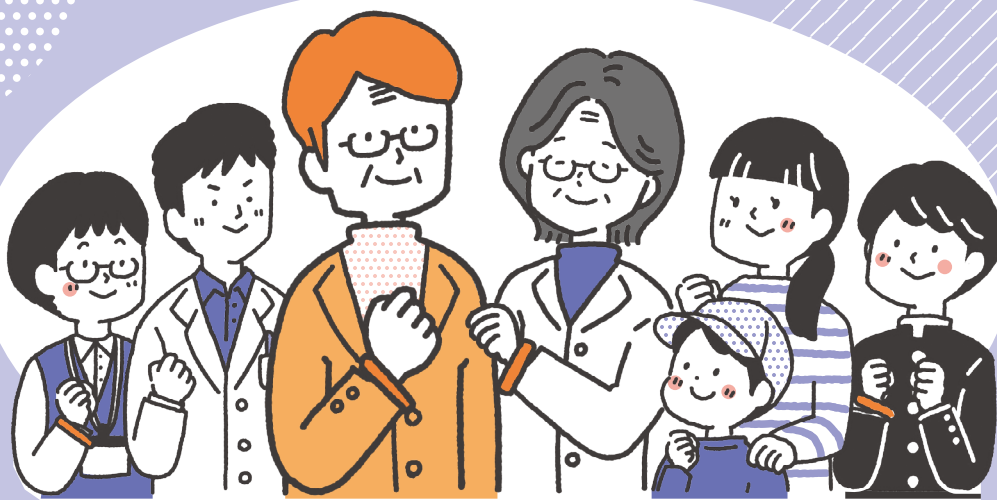


岡崎市 認知症ケアパス

認知症のある人も、そうでない人も
みんなが笑顔で暮らせる岡崎市



ケアパスとは

認知症ケアパスは、認知症になっても自分らしく希望を持って暮らしていくための道しるべです。認知症の進行や状態の変化に合わせて、岡崎市のどこで、どのような医療・介護サービスや地域のサポートを受けられるか、どこに相談すればよいかをまとめています。認知症への備え、これからの暮らしの計画を立てるためにお役立てください。

もくじ

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 01 認知症の経過と利用できる支援について（認知症ケアパス） | 09 相談する・診断を受ける |
| 03 認知症を知る | 11 仲間と出会う |
| 05 認知症を早期発見・予防する | 13 地域でともに生きる |
| 07 認知症のある人の気持ちを知る | 15 介護サービス等の適切な支援を受ける |
| | 18 巻末インタビュー |

相談する・診断を受ける

仲間と出会う

地域でともに生きる

介護サービス等の適切な支援を受ける

認知症の経過と利用できる支援について（認知症ケアパス）

認知症の経過	元気な頃	認知症に気づいた頃	見守りや介護が必要な頃
様子や困りごと		・もの忘れが目立つようになる	・処方された薬を飲むのを忘れる ・来訪者が来ると驚く
対 応		・まずは相談をする ・今後の見通しを学ぶ	・見守りサービスを受ける ・介護サービスを受ける
POINT 01 9 ページ 相談する 診断を受ける		●地域包括支援センター ●かかりつけ医 ●愛知県認知症ケアセンター	●岡崎認知症ケアセンター
POINT 02 11 ページ 仲間と出会う			●認知症サポーター
POINT 03 13 ページ 地域でともに生きる		●愛知県若年性認知症総合支援センター ●ハロワ	
POINT 04 15 ページ 介護サービス等の適切な支援を受ける			●ひとり暮らし高齢者見守り配食サービス ●認知症高齢者グループホーム

早い段階から認知症についての正しい知識を学び、そなえていきましょう。

見守りがあれば自立した生活ができる頃	生活に手助け・介護が必要な頃	常に介護が必要な頃
処方された薬を指示通りに飲ん かどうかの記憶があいまいに なる 訪者への対応がひとりでは難 くなる	・季節にあった服が選べない ・外出時に道に迷うことがある	・身体機能も衰え、寝たきりになる ・言葉によるコミュニケーションが困難
守る人を増やす 介護のサポートを検討する	・介護サービスを活用する ・住まいの環境を整える	・介護と看護を充実させる ・コミュニケーションを工夫する
県認知症電話相談 ●愛知県若年性認知症総合支援センター ●専門医療機関		
市民病院認知症疾患医療センター		
●認知症初期集中支援チーム		
●認知症本人交流会		
認知症介護勉強会		
●認知症カフェ		
コーワーク岡崎 ●ボランティアセンター		
●認知症サポーター		
●おかえりメール見守り協力員		
●高齢者見守り支援事業		
●介護保険サービス（訪問介護、通所介護、グループホーム等）		
●認知症高齢者事前登録制度 ●認知症高齢者等個人賠償責任保険 ●成年後見制度 ●日常生活自立支援事業		
●ひとり暮らし高齢者緊急通報システム ●あんしん見守りキーホルダー		
●家族介護用品購入助成券（おむつ券） ●訪問理美容サービス助成券		

認知症を知る

認知症とは？

認知症とは、脳の働きが変化することで記憶や判断する力（認知機能）が低下し、これまでの日常生活に支障が出る状態のことです。しかし、認知症になったからといって何もできなくなるわけではありません。多くの方が自らの工夫や周囲のサポートを活用して生活を続けています。

日常生活で
今までできていたことが
うまくできなくなる...



どんな症状がある？

脳の働きが変化することで直接起こる「中核症状」と、不安や焦り、心身の不調、周囲の適切でない対応などが加わると現れる「行動・心理症状」（BPSD）があります。適切な治療や周囲のサポートによって「行動・心理症状」は軽減できます。

脳の働きが変化することで直接起こる症状（中核症状）

記憶障害

ついさっきの
ことを忘れる

実行機能障害

段取りや計画が
立てられない

言語障害

言葉・適切な表現
が出にくくなる

理解・判断力の障害

ものごとを考えたり、
判断に支障が出る

見当識障害

日時、場所、
人等の状況把握困難

生活のしづらさ



約束を忘れる



目的地にたどり
着けなくなる



車の運転が
苦手になる



金銭管理が
難しくなる



家電や ATM が
使えなくなる



家事や仕事の
段取りが悪くなる

行動・心理症状（BPSD）



抑うつ



不安



怒りっぽくなる



物が無くなったと
強く動揺する



排泄を失敗する
ことがある

認知症の代表的な種類と主な症状の特徴

認知症の原因となる病気は数多くあり、進行や症状のあらわれ方もそれぞれ異なります。

▶ アルツハイマー型認知症 脳に異常なタンパク質が蓄積し、神経細胞の破壊や脳の萎縮が起こることによって生じる認知症 ● 同じ質問を何度もする ● 最近のことを忘れる など	▶ 血管性認知症 脳卒中が原因となって、脳の一部に障がいを受けることで起こる認知症 ● 障がいを受けた部位によって症状が異なる ● 手足の麻痺がある など
▶ レビー小体型認知症 脳に異常なタンパク質が蓄積し、神経細胞が破壊されることで起こる認知症 ● 実在しない子どもや虫が見えると言う ● 手足が震える など	▶ 前頭側頭型認知症 脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こる認知症 ● 周囲を顧みず自分本位な行動が目立つ ● 同じ行動を繰り返す など

「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

- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあると思い出す
- 時間、場所、人を間違えることがある

認知症のもの忘れ

- 体験全体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 時間、場所、人などが分からなくなる

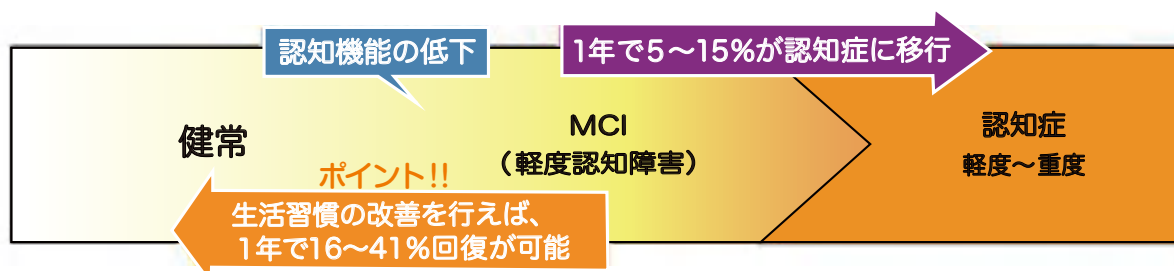
日常生活に大きな支障はない

日常生活に大きな支障がある

※今までと違うと感じたときは、早めの相談と受診をおすすめします。

MCI（軽度認知障害）とは？

MCI（軽度認知障害）とは、健常と認知症の中間にあたるグレーゾーンの段階をいいます。症状は軽く、周囲の支えがあれば日常生活もさほど影響なく過ごせます。また、MCIの段階で生活習慣の改善を行えば健常に戻ることも期待できます。



認知症を早期発見・予防する

早期発見が大切！

早めの相談、早めの受診が大切です。



早期発見が大切な3つの理由

治療できる認知症を発見できる

原因となる病気を改善することで認知機能が回復する場合があります。



病気の進行を遅らせることができる

適切なサポートや治療薬によって進行を遅らせることができます。



認知症に備えるための時間ができる

今後の治療方針を本人・家族と話し合うことができます。認知症に備えて、お金の管理や生活環境を準備できます。



認知症に関連する14のリスク因子

認知症に関連する14のリスク因子が判明しており、「高血圧」「過度の飲酒」「肥満」「高LDLコレステロール」「喫煙」「運動不足」「糖尿病」を改善し生活習慣病を予防することで、認知症の発症を遅らせたり抑制する効果が期待できます。

幼少期



5%

教育不足



7%

難聴



7%

高LDL
コレステロール



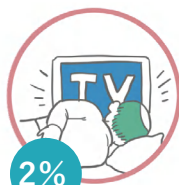
3%

うつ病



3%

頭部外傷



2%

運動不足



2%

糖尿病

中年期（18～65歳）



2%

喫煙



2%

高血圧



1%

肥満



1%

過度の飲酒



5%

社会的孤立



3%

大気汚染



2%

視力低下

晩年期（65歳～）

出典：「Dementia prevention, intervention, and care 2024」

認知症を予防する

生活のポイント

問合せ

岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6837

規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにすることが大切です。

運動



▲岡崎ごまんどく
体操・岡崎モグ
ザえもん体操

ウォーキングや自転車に乗るなどの有酸素運動を無理なく継続して行いましょう。岡崎ごまんどく体操も取り入れましょう。

社会参加



趣味に取組んだり、老人クラブや地域の催しに参加したり、様々な活動を通して生活を楽しみましょう。岡崎市が実施している介護予防教室※もあります。

食事



主食、主菜、副菜をそろえ、1日3食バランスよく食べましょう。食前に岡崎モグザえもん体操をすると、むせがなくなり飲み込みやすくなります。

病気の管理



糖尿病、歯周病、認知症の関連性が分かってきました。体や口の健診を年に一度は受けて、異常がないか確認。異常があった時には、医療機関を受診して病気を管理しましょう。

※介護予防教室

問合せ

岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6837

寺子屋★脳きらり

認知症予防の体操やストレッチ、脳トレなどを行います。

頭と体の認知症予防スクール

認知症予防の脳トレーニングやコグニサイズ、講話などを10回コースで行います。

送迎付き介護予防教室

自力で通いの場への参加が困難な方を対象にした、週1回2時間で提供する送迎付きの介護予防教室です。

短期集中型通所サービス

住み慣れた地域で生活を送り続けることができるように、自立に向けた支援を行うサービスです。要支援認定者、または65歳以上で市が実施する基本チェックリストにより対象と判断された方が利用できます。

認知症のある人の気持ちを知る

認知症のある人の気持ち

認知症の症状に最初に気づくのはご本人です。もの忘れによる失敗や今までできていたことができなくなったりすることで自信がなくなったり、認めたくないという気持ちもあります。誰よりも一番不安で、心配で苦しいのはご本人なのです。



コラム

認知症になって、「できなくなったこと」よりも「できること」や「やりたいこと」に目を向け、少しの工夫で補うことがポイントです。一人で頑張りすぎず、自分の苦手になったことは周囲に「手伝って」と助けてもらおう勇気を持つことも大切な生活の工夫の1つです。

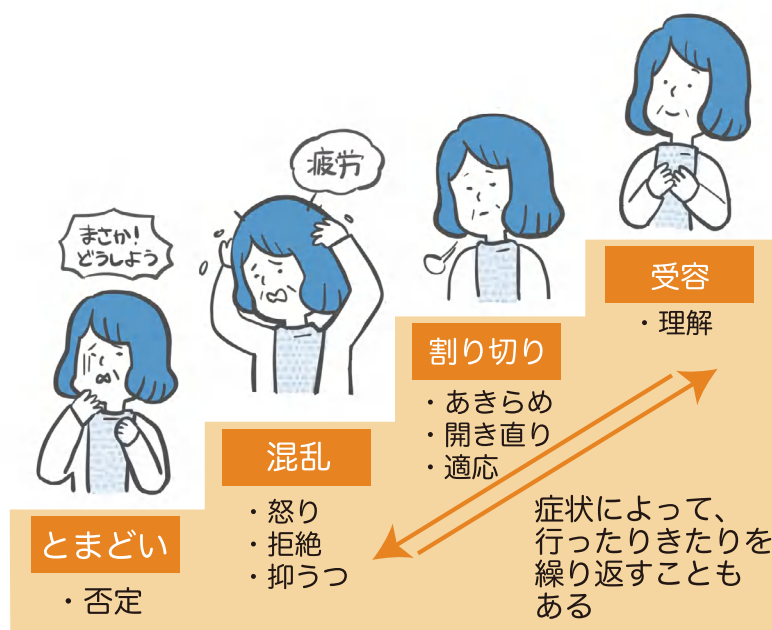


介護している人の気持ち

家族が認知症になったとき、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。

受容にたどり着くまでの間には、とまどい、混乱、割り切りなど様々な感情が行ったりきたりを繰り返します。

認知症のある人の「あるがまま」を受け入れられるようになるまでにはとても時間が必要です。一人で頑張らないで、周りの力を活用し、介護者の認知症への理解や気持ちの受容ができるよう工夫をしてみましょう。



認知症のある人への接し方

接し方のポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかける時は一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

認知症のある人は、認知症による生活のしづらさを経験することで、気持ちの面でも様々な影響を受けています。認知症を正しく理解し、認知症のある人が抱える不安や葛藤を理解してくれる人が増えれば、認知症のある人は前向きな気持ちになることができ、認知症になっても自分らしく生活することが出来ます。

接し方による変化



新しい認知症観

認知症になってからも、一人ひとりが個人として、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、希望をもって自分らしくくらし続けることができるという考え方のことです。



認知症施策推進基本計画 (令和6年12月)

基本的施策：認知症の人に関する国民の理解の増進等

共生社会の実現を推進するための基盤である基本的人権及びその尊重についての理解を推進する。その上で、「新しい認知症観」の普及が促進されるよう、認知症の人が発信することにより、国民一人一人が認知症に関する知識及び認知症の人に関する理解を深めることを目標として施策を実施する。

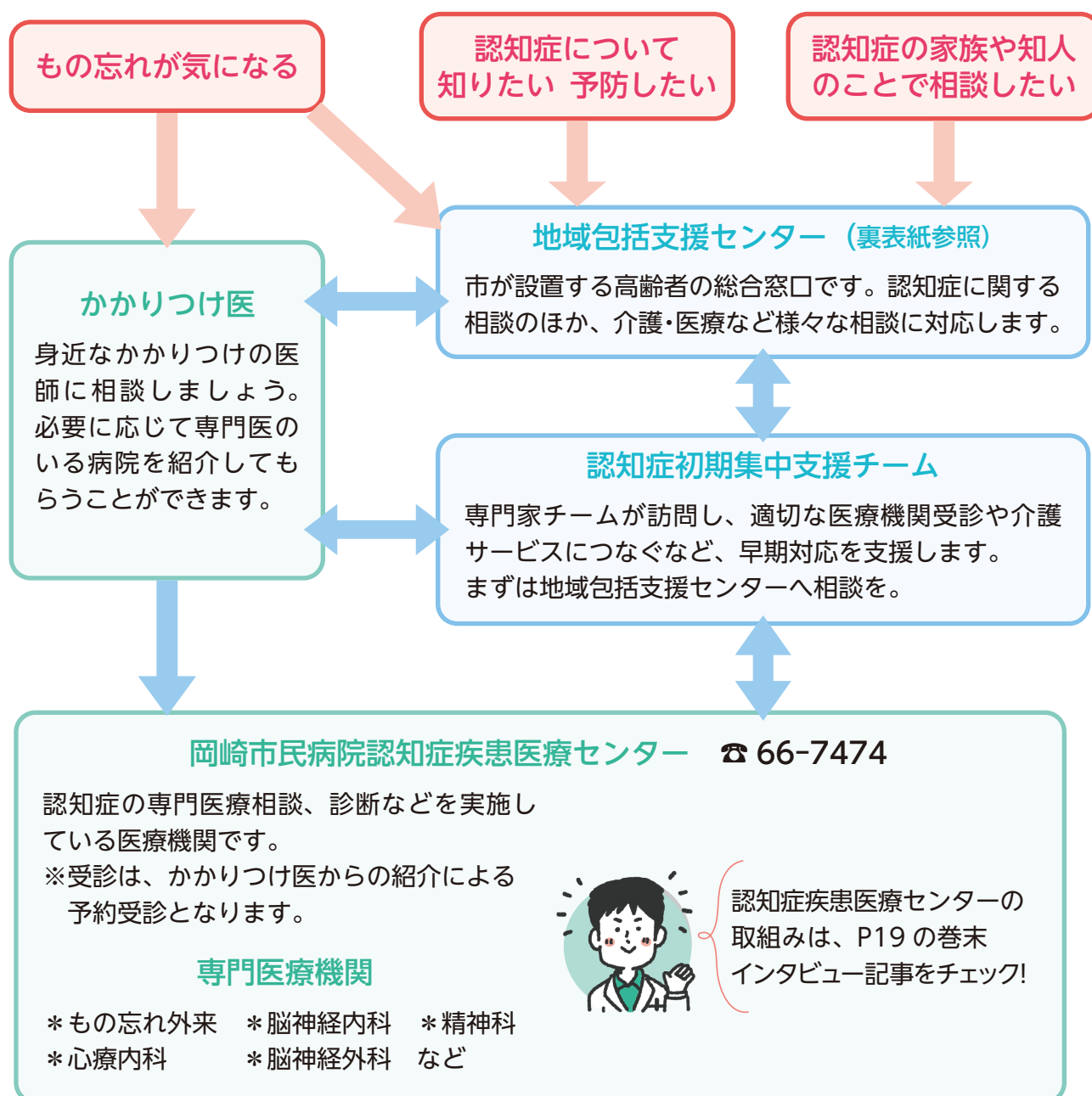
POINT 01

相談する・ 診断を受ける



人生100年時代の今、誰もが認知症になる可能性があります。また、認知症のある人もこれまで通り、地域で生活するための取組みも広がってきています。今までと違うと感じた時は早期相談・受診を！

相談・受診の流れ



その他の相談窓口

相談先	役割	連絡先
愛知県認知症 電話相談	どなたでも、どこからでもご利用いただける 認知症の電話相談です。 (運営：(公社) 認知症の人と家族の会 愛知県支部)	電話 0562-31-1911 日時 月-金曜日 祝日、年末年始を除く 10時-16時
愛知県 若年性認知症 総合支援センター	65歳未満で発症した認知症である「若年性認知症」について、医療機関受診までのサポート、 診断後のサポート・各制度を支援します。	電話 0562-45-6207 日時 月-土曜日 祝日、年末年始を除く 10時-15時

相談する・診断を受ける

仲間と出会う

地域とともに生きる

介護サービス等の適切な支援を受ける

認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に、「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。

☐ 同じ事を言ったり聞いたりする	☐ 慣れたところで道に迷った
☐ 物の名前が出てこなくなった	☐ 財布を盗まれたという
☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	☐ ささいなことで怒りっぽくなった
☐ 以前はあった関心や興味が失われた	☐ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
☐ だらしなくなった	☐ 複雑なテレビドラマが理解できない
☐ 日課をしなくなった	☐ 夜中に急に起き出して騒いだ
☐ 時間や場所の間隔が不確かになった	3つ以上当てはまったら、まずは相談を！

参考：国立長寿医療研究センター「認知症チェックリスト」

※この認知症チェックリストはあくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

—まずはかかりつけ医にご相談を—

かかりつけ医は、健康のことを何でも相談できる身近な存在です。

認知症に不安のある方は、症状などの本人の状態とこれまでの経過を踏まえ専門医（認知症疾患医療センターなど）を紹介してもらうことができます。

あらかじめ、かかりつけ医を持っておくことはとても大切です。



仲間と出会う

認知症のある人のまわりの人は本人の声に耳を傾け、協力する姿勢が大切です。それでも当事者しかわからないこともたくさん。岡崎市では認知症のある人同士が集える場所も開催しています。



認知症のある人・ご家族が仲間を見つける

岡崎市では、認知症のある人同士やそのご家族同士が仲間を見つける場所として、認知症本人交流会などを開催しています。

認知症本人交流会

問合せ 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

認知症のある人が本人同士で集まり、語り合う場です。定期的で開催しており、少人数で話しやすい雰囲気です。

また、認知症本人交流会と同時に、別会場にて認知症のある人のご家族の集まりもあります。

開催場所や開催日時は、「市政だより」でご案内しています。



コメダ珈琲店岡崎上六名店でも開催

認知症介護勉強会

問合せ 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

認知症のある人を介護している家族向けの講座です。

知識の習得、仲間づくり、個別相談など、それぞれのご家族に合わせたサポートです。

開催場所や開催日時は、「市政だより」でご案内しています。



認知症介護勉強会の様子

認知症カフェ（オレンジカフェ）

問合せ

地域包括支援センター（裏表紙参照）

もの忘れが心配な方、認知症のある人、家族、地域の方、専門職（介護・医療等）など、誰もが気軽に集まって、悩みの相談をしたり、楽しみながら交流できる集いの場です。

地域によって「市政だより」でご案内していない認知症カフェがある場合もあります。詳細は、担当の地域包括支援センター（裏表紙参照）へお問合せください。



相談する・診断を受ける

認知症のある人の声を聴く

認知症になったからといって、これまでできていたことが急に全てできなくなるわけではありません。認知症のある人自身の工夫やまわりの方のサポートによって、診断される前の生活を続けることもできます。まずは認知症のある人がどのようなサポートや資源を必要としているか、耳を傾けてみましょう。



仲間と出会う

認知症とともに生きる時代へ

岡崎市の認知症有病者数の推計



参考：厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業
「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
（平成 26 年度総括・分担報告書、研究代表者二宮利治、
平成 27 年 3 月）

超高齢社会を迎えた昨今、認知症は誰もがなりうるものとなりました。認知症のある高齢者の数は、団塊ジュニア世代が65歳以上になり始める2040年には、岡崎市で推計すると約2.1万人の見込みです。つまり 65 歳以上の岡崎市民 5 人に 1 人が認知症になる可能性があります。

地域でともに生きる

介護サービス等の適切な支援を受ける



地域で ともに生きる

支援や介護が必要になった方の自立支援の1つとして、本人の想いを中心とした社会参加や就労的活動をし、地域の一員として自分の役割を持って暮らし続けるための取組みが、広がってきています。



認知症のある人が「社会参加・はたらく」ために

今の勤務先で仕事を継続

配置転換や勤務時間の見直し、上司や同僚の理解とサポート

- 障がい者雇用に変更
- 商社勤務の方が通訳する など



問合せ

愛知県若年性認知症総合支援センター ☎ 0562-45-6207

※ 65 歳未満の方が対象となります。

就労支援の相談

問合せ

ハローワーク岡崎 ☎ 52-8609

障がい者向けの支援事業所

商品加工や農作業などで賃金を得る、職員のサポート

- ボールペンの組み立て など



問合せ

岡崎市役所 障がい福祉課 ☎ 23-6853

※当障がい福祉サービス（就労継続支援）を利用するには、障がい福祉サービス受給者証の申請が必要です。（申請に当たっては、障がいの内容が分かる手帳などが必要です。）

デイサービスなどで、地域のボランティア

- 商店街の花壇の管理
- 保育園の子どもたちと一緒に時間を過ごす など

問合せ

ボランティアセンター ☎ 47-7955



認知症の当事者だからできること

- 講演、当事者の相談にのる
- 認知症の政策を評価する など

問合せ

岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147



認知症のある人が安全に暮らすために

認知症サポーター

問合せ 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

ひとりでも多くの方が認知症について知り、住みよい地域になるようできる範囲で手助けするのが役割です。

「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか？

10名以上の団体、学校、民間事業者での講座開催に講師の派遣（無料）も行っています。



相談する・診断を受ける

仲間と出会う

おかえりメール見守り協力員

問合せ

岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

認知症のある人が行方不明になった際に配信されるメールからの情報により、可能な範囲で捜査にご協力いただく方のことです。ご本人を見つけた場合は、安全確保の上、岡崎警察署へ連絡をお願いします。

「おかえりメール見守り協力員」を募集しています！

右のQRコードを読み取るか、市ホームページのサイト内検索で「見守り協力員の登録」のページに記載のメールアドレスに空メールを送信、その後に届くメールにしたがって登録してください。



地域でともに生きる

高齢者見守り支援事業

問合せ

岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

市と民間事業者が協定を結び、事業者が業務を通じて、高齢者などを見守っていただく事業です。

登録事業所にはステッカー(左)やボード(右)が掲げられています。

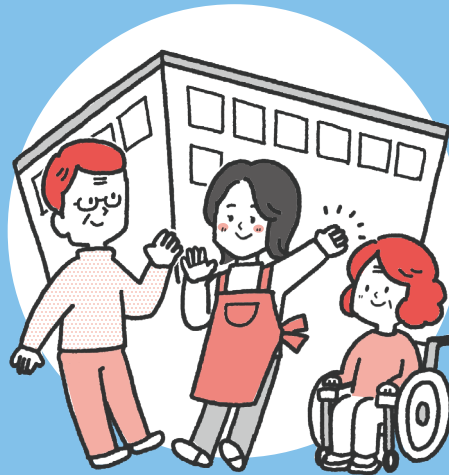


介護サービス等の適切な支援を受ける

POINT 04

介護サービス等の適切な支援を受ける

デイサービス（通所介護）ひとつとっても、さまざまな特色があります。自分らしい暮らしをサポートしてくれる自分にあった介護サービスをみましょう。



介護サービスの利用の流れ

STEP
01

要介護認定を申請する

問合せ 岡崎市役所 介護保険課 ☎ 23-6683

※地域包括支援センターなどで代行することもできます。

\\ 介護サービスの例 //

- 居宅サービス：訪問介護、通所介護など
- 環境調整：福祉用具貸与、住宅改修など
- 施設サービス：グループホーム、特別養護老人ホームなど

STEP
02

認定調査 / 審査判定

【認定調査】 調査員がご自宅を訪問

【主治医意見書】

市が主治医から病名などの意見をもらう



介護認定審査会の審査により
要介護の区分が決定

STEP
03

認定結果の通知

「認定結果通知」「保険証」「介護保険負担割合証」が届く
(申請から原則30日以内)



STEP
04

介護保険サービス該当者(要支援1・2、要介護1～5)

必要な介護サービスを利用できる

- 居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)の決定
- ケアプラン*作成
ケアマネジャーと必要なサービスを話し合い、サービス利用の方向性を決定
- サービス利用開始



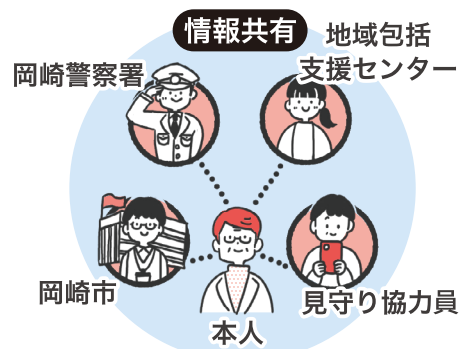
※**ケアプラン**：介護サービス計画。介護保険サービスを適切に受けられるよう、サービスの種類や内容、利用回数などを定めた計画のこと。

もしもの時に備える…

認知症高齢者事前登録制度 **問合せ** 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

認知機能の低下により自宅に戻ることが困難な場合に備え、事前に情報登録を行う制度。登録情報は市、岡崎警察署、地域包括支援センターで共有し、円滑な捜索、早期発見につなげます。

対象者 岡崎市の住民基本台帳に登録がある65歳以上の高齢者で、認知症等により自ら外出して行方不明になる可能性のある方



認知症高齢者等個人賠償責任保険 **問合せ** 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

認知症のある人が偶発的な事故で法律上の損害賠償責任を負った場合、被害者に支払うべきお金を保険で補償する制度。

対象者 「認知症高齢者事前登録制度」に登録されている方で、同様の個人賠償責任保険に加入していない方



成年後見制度 **問合せ** 岡崎市成年後見支援センター ☎ 47-8760

認知症のある人が「契約」や「財産管理」をすることが困難な場合、本人に不利益が生じないように支援する方（＝成年後見人）を設ける制度です。



日常生活自立支援事業 **問合せ** 岡崎市社会福祉協議会 ☎ 47-8760

認知症により判断が難しくなった方を対象に、福祉サービスの手続きや日常的な金銭管理の支援を行う事業です。

相談する・診断を受ける

仲間と出会う

地域でともに生きる

介護サービス等の適切な支援を受ける

生活支援を受ける 問合せ 岡崎市役所 長寿課 ☎ 23-6147

※利用条件等の詳細は、市ホームページをご確認ください。

ひとり暮らし高齢者見守り配食サービス

75 歳以上のひとり暮らしの方に、1日1食、昼食または夕食の手渡しによる安否確認を行います。

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム

65 歳以上のひとり暮らしの方に、24 時間体制の専門業者につながる緊急通報装置を無償で設置・貸与します。

あんしん見守りキーホルダー

大規模災害時に一人では避難できず支援が必要な方（避難行動要支援者）として市に登録された方にお渡しし、警察や消防本部が本人確認及び緊急連絡に役立てます。

家族介護用品購入助成券（おむつ券）

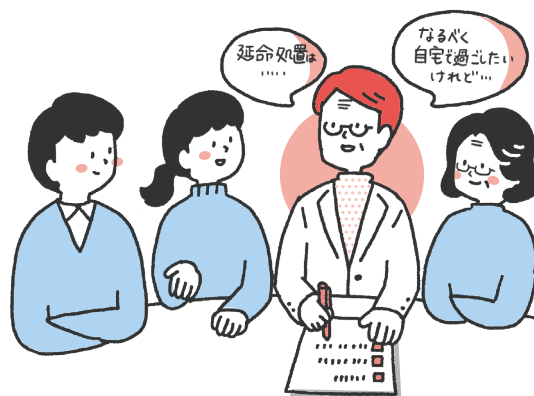
要介護3以上の認定を持ち自宅で介護を受けている方に、紙おむつ等の購入助成券を支給します。（要介護3の場合、他に要件あり）

訪問理美容サービス助成券

要介護4以上の認定を持ち自宅で介護を受けている方に、理美容店が自宅に訪問しヘアカット等を受ける際の助成券を支給します。

「人生会議」のススメ

「人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し家族や医師など、信頼する方と話し合い、共有する取組みのことです。認知症になっても自分で自分のことを決められるよう、「人生会議」を開いてみましょう。



わたしのこと

自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。覚書として記入したり、またこれからの生活をどのように送りたいのか、自分の思いを確認したり、家族と話すきっかけにしてみませんか。

●最期まで暮らしたい場所

●これからも続けたいこと

巻末インタビュー

認知症は誰もがなり得ますが、認知症になったからといって何もできなくなるわけではありません。誰もができること・やりたいことがあり、住み慣れた岡崎市で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができます。誰もが互いに尊重し、自分らしく活躍できるまちを一緒につくっていきましょう。安心して毎日を過ごすためのヒントについてお聞きしました。

相談する・診断を受ける

仲間と出会う

地域でともに生きる

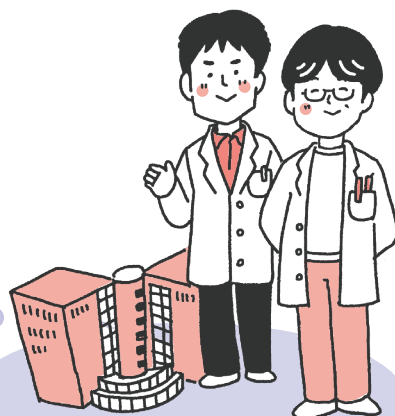
介護サービス等の適切な支援を受ける



POINT
04

介護サービス等の
適切な支援を受ける

P25 インタビュー 04



POINT
01

相談する・
診断を受ける

P19 インタビュー 01



POINT
03

地域でともに生きる

P23 インタビュー 03



POINT
02

仲間と出会う

P21 インタビュー 02

POINT
01

相談する・診断を受ける



岡崎市民病院 医師
認知症疾患医療センター長
栢田 道人 先生

岡崎市民病院
医療ソーシャルワーカー
中野 駿助 さん

interview 01

診断は「終わり」ではなく、
自分らしく生きるための「スタートライン」

「認知症かもしれない・・・」 そう思った時、多くの人は不安で足を抱えます。しかし、岡崎市民病院「認知症疾患医療センター」のスタッフは口を揃えます。「診断はゴールではなく、その後の人生をどう生きていくかを考えるスタートライン」と。

同センターの栢田医師と医療ソーシャルワーカーの中野さんに、病院が果たす「入り口」としての役割についてお話を伺いました。

病院は地域へとつながる

「最初のベースキャンプ」

—— 認知症疾患医療センターにはどのような方が来られているのでしょうか？

(中野) 2024年度は、約1,600名の方が受診されており、かかりつけ医の先生からのご紹介が多いです。もの忘れの相談は、ご本人やご家族から直接いただくことも増えています。病院内の売店の向かいに誰でも立ち寄れる相談窓口ができたので、他の科の受診ついでにお声がけくださる方もいらっしゃいますね。

—— 受診を迷っている方に対してはどのようなメッセージがありますか？

(栢田) 病院で行われる「診断」はそれ自体が目的ではなく、これからの生活をどう維持していくかを考えるための情報の一つです。ですから、まずは日々の生活をよく知る「かかりつけ医」の先生に相談していただき、必要な時に認知症疾患医療センターを活用して、次のステップに進むための材料を持ち帰ってほしいと思っています。



多くの患者さんにワーカーが寄り添う 「診断後支援」

—— 診断を受けることに対して、不安を感じる方も多いと思います。

(中野) そうですね。診察室の中では緊張してしまって、先生に伝えきれない思いをお持ちの方もいます。診断を受けて「これからどうなっちゃうんだろう」という漠然とした不安を抱える方も多いです。そんな時、私たち医療ソーシャルワーカーがじっくりとお話を伺います。実は当院では、受診された多くの患者さんにワーカーが関わっているんです。



—— 多くの患者さんに担当がつくのはとても心強いですね。

(中野) “「診断＝終わり」ではなく、そこから「スタート」”だと考えています。ご本人やご家族が抱える不安を丁寧に聞き、一緒に整理し、「見える形」にしていく。そして、まだ制度やサービスを何も使っていない方には、「岡崎市にはこんな活動や場所がありますよ」とご紹介します。

—— 具体的にはどのような場所へつないでいくのでしょうか？

取材協力

岡崎市民病院 認知症疾患医療センター

場所 岡崎市民病院内（岡崎市高隆寺町字五所合3番地1）

問合せ 66-7474（平日9時-16時）

ご自身やご家族のものが忘れが気になったら、まずは「かかりつけ医」にご相談ください。当センターの相談窓口（売店向かい）や近くの地域包括支援センターへもお気軽にご相談いただけます。



(中野) 例えば、この冊子にある「本人交流会」や「認知症カフェ」のような当事者同士が出会える場であったり、地域で活躍できる場所です。病院だけで抱え込むのではなく、そうした地域のつながりへと丁寧に橋渡しをすることが僕らの役割です。

—— 一度つないだら終わりではない？

(中野) もちろんです。1年後、2年後にまた受診などで来られた際にも可能な限り同じワーカーがお話を伺い、その時々のご困りごとに寄り添います。病院は皆さんが地域で安心して暮らし続けるための「伴走者」でありたいと思っています。

—— 最後に、市民の皆さんへメッセージをお願いします。

(桝田) 認知症は特別な病気ではありません。当院では「本人への告知」を大前提として、ご本人がご自身の状態を知り、ご家族と一緒に対応していけるようサポートします。

(中野) 認知症になっても、住み慣れた地域で長く自分らしく暮らし続けることができます。気になることがあれば一人で悩まず、私たちの相談窓口へお気軽にお立ち寄りください。私たちが、次の「安心」と「仲間」へつなぐお手伝いをします。

POINT
02

仲間と出会う



interview 02

Cafe Keswick(カフェケズウィック)にて
「認知症本人交流会」を開催

「隠さない」から笑い合える。

喫茶店で始まる、新しい“仲間”との日常

認知症と診断されたら社会とのつながりは途切れてしまうのでしょうか？ いいえ、そんなことはありません。岡崎市では当事者同士が集まり、本音を語り合う「認知症本人交流会」や趣味を通じて地域とつながる活動が広がっています。「隠さなくていい」「そのままでいい」。そんな安心感が、参加者の表情を劇的に変えています。

認知症本人交流会とは？

認知症の診断を受けたご本人同士が集まり、日々の暮らしの工夫や不安、希望などを語り合う場のことです。家族や支援者が代弁するのではなく、本人が主役となって声を出す。同じ立場だからこそ分かり合える仲間と出会うことで、孤立を防ぎ、前向きに生きる力を取り戻していくことを目的としています。

岡崎市内の喫茶店で開催された本人交流会。参加者のテラダさんとオキさんにお話を伺いました。

「殻」を破れば、そこには仲間がいた

——テラダさんは、市外から参加されているそうですね。

(テラダ) そうです。地元でも探したのですがなかなかご本人が集まる場が見つからなくて。まわりからは「外に出た方がいい」と言われますが、いざ探すとそういう場所がないんです。電車に乗って来るのは大変ですが、ここ来ると「満足感」がありますね。



——「満足感」とはどのようなものですか？

(テラダ) 身近な集まりだとどうしても自分を守ろうとして殻に入ってしまうんです。でも、ここはみんな同じ境遇だから、殻を破ってオープンになれる。仲間と話しているとこちらの言いたいことを先に分かってくれて、「そうだよね」と言ってくれる。「ラッキー！」って思いますよ(笑)。言葉にしなくても通じ合う安心感があって、気づくと時間がたっています。

——オキさんは、ご自身の状態をご近所にもオープンにされているそうですね。

(オキ) はい。最初は認知症だと言っているのかわからない状態でしたが、とにかく自分の状態をオープンにしていきました。町内でも社会福祉協議会から頼まれて認知症について話をしたこともあります。「隠すもんでもないし、オープンにした方が楽だよ」って。そうしたら、スーパーで迷ったり探し物をしている時に近所の人が迷っていることに気づいてくれて、声を掛けてくれるようになりました。ラッキーですよ(笑)。



——隠さないことが、生きやすさにつながったんですね。

(オキ) 隠せば隠すほど、まわりは心配するし、勝手なイメージばかり先行してしまいます。自分から「今、こういうことが起き

ている」と見せていけば、まわりも受け入れやすくなる。一番言いたいのは、「閉じこもらないようにしろよ」ということです。

「患者」ではなく、「常連客」として

もう一つの舞台は、岡崎市稲熊町にあるカフェ「Keswick(ケズウィック)」ここに毎日通う常連客のタシロさんも認知症の当事者です。タシロさんは単にお茶を飲むだけでなく、お店が主催する読書会や映画会などのイベントに積極的に参加し、常連客の中で「参加率No.1」を誇ります。

Keswick(ケズウィック)店主のハルナさんは元看護師。「病院時代は忙しくて患者さんとゆっくり話せなかったけれど、今はタシロさんとゆっくり話ができて嬉しい」と語ります。

地域の中で認知症のある人が「患者」としてではなく、暮らしを楽しむ「生活者」として当たり前にいる、その姿が周囲の理解を自然と広げています。



タシロ夫妻(右)とカフェスタッフさん(左)とともにカフェケズウィックにて



取材協力

認知症本人交流会 **問合せ** 岡崎市役所長寿課(23-6147)

Cafe Keswick(カフェケズウィック) **場所** 岡崎市稲熊町後田6-8

POINT
03

地域でともに生きる



ちばる食堂 店主
市川貴章 さん

interview 03

「認知症になったら終わり」じゃない。
介護の常識をぶっ壊す
「ちばる食堂」の挑戦

「いらっしゃいませ!」と元気な声が響く、沖縄そばの店「ちばる食堂」。ここは、認知症と診断された人たちがホールスタッフとして働く、全国的にも珍しい飲食店です。しかし、店主の市川貴章さんは「認知症のある人のために」という物語を否定します。目指すのは認知症になっても当たり前働き、選択できる社会です。

認知症であっても
選べる自由がある “まち” であってほしい

—— 認知症であるスタッフの皆さんは、生き生きと働かれていますね。

(市川) 僕は彼女たちを幸せにしようなんて思ってないんです。僕が関わるのは1日3時間程度。残りの時間は家族や地域の人と過ごすわけですから。僕たちが生きている中で「楽しい」と思えるのは、選べる自由があるからです。でも、認知症になった途端に「選べない人」「困った人」と決めつけられてしまう。だから僕は「働ける場所」

という選択肢をこのまちにつくりたかっただけなんです。

「仕事だからやる」プロのプライド

実際に働くスタッフの声を聞いてみました。元機械体操の選手だったヨウコさん(認知症診断から約2年)は、ホールを忙しく動き回ります。

—— 立ち仕事は大変ではないですか？

(ヨウコ) 仕事に入ったら一日中立ちっぱなしで大変です。でも、仕事だから「嫌だ」とかは思わない。とにかく(仕事だから)やろうと思っています。

(市川) 彼女は家にいる時は座ってテレビを見ていたそうですが、ここではプロとして動いています。娘さんも「母がよく笑うようになった」と言ってくれます。



認知症になってもはたらく意義

もう一人のベテラン、ノリコさんは元喫茶店経営者。「ここでの仕事はもう『慣れっこ』だね。立つのは大丈夫。病気もしないから」と涼しい顔。働く理由を尋ねると、「遊びたくはないから。やっぱり、じっとしていると調子が悪くなる。自分のために、やってみようと思ったの」ときっぱり。稼いだお金で好きな服を買うのが楽しみだそうです。

文化として根付くまで、30年かける

——「ちばる食堂」としての今後の目標は？

(市川) まだ早すぎます。僕はこれを「文化」にしたいと考えています。ゆっくり時間をかけて「あたりまえ」のことにしたいと思っています。



将来、僕が認知症になってメニューを作って、働く人も認知症で、来るお客さんは誰でもいい。それが普通なんじゃないかなって。僕自身が認知症になった時に「あ、こういう働き方や生き方があるんだ」と選べる社会であってほしいと思います。そのためにあと30年、40年かけてやっていくつもりです。



ちばる食堂で働くスタッフのヨウコさんとノリコさん

相談する・診断を受ける

仲間と出会う

地域でともに生きる

介護サービス等の適切な支援を受ける

取材協力

ちばる食堂

場所 岡崎市上六名3丁目8番地14

電話 090-6092-0069

営業時間 11:00-14:00 (水曜定休)



POINT
04介護サービス等の
適切な支援を受ける

有限会社 青空
Log 青空
運営者 兵藤 翠さん

interview 04

“してあげる” 介護はいらない。

誰もが“主役”に戻れる場所

ログ あおぞら
「Log 青空」

岡崎市藤川町の線路沿いに建つログハウス「Log 青空」。一步足を踏み入れると、そこにあるのは「管理された施設」ではなく、活気ある「生活の場」です。

「Log 青空」の運営者である兵藤翠さん、管理者の酒井真紀さんのお二人と利用者さんたちの日常を追いました。

.....

「今日は何食べる？」から始まる一日



「まずは朝、みんなでお茶を飲みながら『今日のお昼、何にする？』って相談から始まるんです」と管理者の酒井さん。決まった献立はありません。冷蔵庫の残り物や畑で採れた野菜を見て、みんなでメニューを決め、買い出しに行き、調理します。

「家では『危ないから』と止められちゃうことも、ここでは『まずやってみよう』が基本。スタッフは失敗してもいいから手

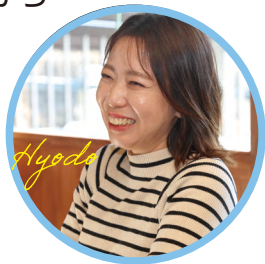
を出さないようにしています」。キッチンで手際よく料理をする女性陣もいれば、「今日はここが汚れてるな」と自ら気づいて草取りや掃除に精を出す男性陣もいます。誰かに「やらされる」のではなく、自分たちで役割を見つける。その当たり前の感覚が、皆さんを生き生きとさせています。

「認知症」だけじゃない。

誰もがごちゃ混ぜの場所

この場所の特徴は、認知症の有無に関わらず、若年層から高齢者まで、様々な背景を持つ人がともに過ごしていることです。

運営者の兵藤さんは語ります。「以前、ケアマネなどをしていた時、認知症や障がいがあっても『人の役に立ちたい』という強い意思があるのに、社会からの偏見でそれが叶わない現状を見てきました。だから、もっと自分の意思で活動できる環境を作りたいかったです」。



その想いを後押ししたのは、認知症当事者として活動する丹野智文^{*}さんや、地域とつながる活動をする実践者との出会いでした。ここでは、「認知症だから」「障がいがあるから」と区切るのではなく、ひとりの人として接します。すると、何年も片付けができなかった方が「新しい服が欲しい」と買い物に出かけたり、家の中を片付け始めたりと、自信を取り戻すことで生活全体が良い方向に変わっていくのです。

安心して「認知症」になれるまちへ

「元気になりすぎて、一人で外出したくなっちゃう人もいます(笑)」と兵藤さんは笑います。そんな時も、「ダメ」と止めるのではなく、「どうやったら安全に行けるか」をみんなで考えます。目立つ帽子をかぶってみよう、GPSを持ってみよう、と話し合い、リスクも含めてともに考え、自由を守っています。

近所の小学生が宿題をしに来たり、地域の方が食材を届けてくれたりと、ここは地域のコミュニティ拠点になりつつあります。

兵藤さんは最後にメッセージをくれました。「認知症であることを認めるのは、本人にとっても家族にとっても、辛くて難しいことです。だからこそ、私たちはそんな気持ちに寄り添える存在でありたい。いつか誰もが、本当の意味で『安心して認知症になれる世の中』になればいいと思います」。



デイサービスでイベントの準備をする利用者の皆さん

.....

※丹野智文さん：39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断される。診断後は営業職から事務職へ異動して勤務を続けながら、全国で自らの経験を語る活動が続ける。令和元年度からは認知症本人大使「希望大使」として活躍中。認知症本人としての著書多数。

.....

取材協力

Log 青空（ログあおぞら）

場所 岡崎市藤川町字河原 20-1

ログハウスの建物が目印の参加型デイサービスです。



ご相談ください！

岡崎市が設置する高齢者の相談窓口です。認知症に関する相談のほか、
介護・医療などについても気軽にご相談ください！



地域包括支援センター

名 称	電 話	担当小学校区
中央地域福祉センター	25-3199	梅園
社会福祉協議会	23-1105	愛宕
岡崎東	84-5003	根石、男川、秦梨、生平
さくらの里	22-3030	六名、連尺
スクエアガーデン	57-1133	城南、羽根
高年者センター岡崎	55-8399	緑丘、美合
さくら	73-3377	大門、大樹寺
西部地域福祉センター	32-0199	矢作東、矢作西
南部地域福祉センター	43-6299	六ツ美西部、六ツ美北部
東部地域福祉センター	48-8099	本宿、山中、藤川、竜谷
ひな	65-8555	広幡、井田
真福	66-2667	常磐、常磐東、常磐南
竜美	55-0751	三島、竜美丘
なのはな苑	57-8087	岡崎、福岡
ふじ	55-0192	小豆坂、上地
北部地域福祉センター	45-1699	細川、奥殿、恵田、岩津
やはぎ苑	34-2345	矢作南
はしめ	33-5610	北野、矢作北
むつみ	57-6288	六ツ美中部、六ツ美南部
額田(福祉総合相談窓口)	82-3129	豊富、夏山、宮崎、形埜、下山

岡崎市認知症ケアパス

令和8年4月

発行・お問合せ先：岡崎市役所 長寿課(福祉会館1階19番窓口)

Tel.23-6147 Fax.23-6520