認知症になってもあんしん

米沢市版 サポートブック

認知症予防から症状、いつ・どこで・
どのようなサービスが受けられるかまで、
丸ごと分かるサポートブックです。

もくじ

もっと認知症を知ろう……2
認知症に早く気づこう……5
認知症の進行と主な症状の例……6
こんなとき、どうする？……8
米沢市認知症サポート一覧表……12
米沢市認知症サポート内容……14

米沢市マスコットキャラクター
お船の方／おせんちゃん
©aki okano

令和６年８月改訂

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

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、日常生活に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。たとえば、朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることがあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。

見当識障害

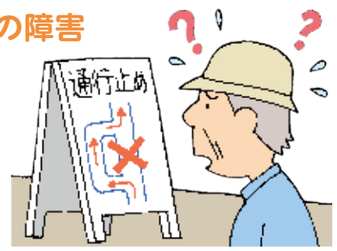
時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。

実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。

理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

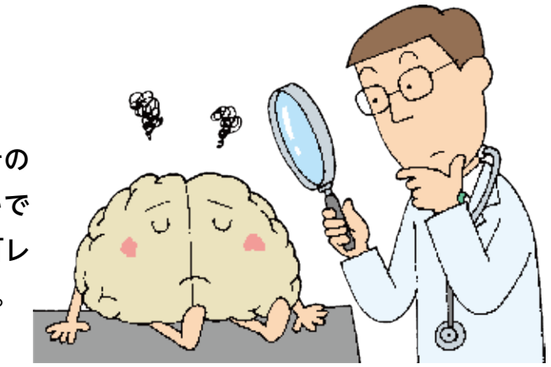
周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言動
- 徘徊
- 無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱　など

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「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」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症予防のための生活習慣のポイント

ポイント1 運動（身体活動）など、積極的に身体を動かしましょう

米沢はっぴぃ体操は、脳トレ、お口の体操、筋トレ、有酸素運動まで全部の内容が入っています。DVD は高齢福祉課でレンタルしています。また無料体験会もしていますのでご近所の方と身近なところで体操するのもいいですね。

ポイント2 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど

緑黄色野菜をたくさんとり、果物も適度にとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤ、ブルーベリー、アボカドなど

水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～ 1.5リットルを目安に水分をとりましょう。

よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。

ポイント3 30分程度の昼寝をしましょう

昼間に30 分程度の昼寝をすると、アルツハイマー型認知症の予防に役立つことがわかっています。1 時間以上寝ると逆効果となりますので、長く寝すぎないようにしましょう。また、ウォーキングなどの運動と上手に組み合わせるとよいでしょう。

ポイント4 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。

ポイント5 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。

認知症に早く気づこう

●認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

●認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

- □ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- □ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- □ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
- □ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- □ つじつまの合わない作り話をするようになった。
- □ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- □ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- □ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- □ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。
- □ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
- □ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- □ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

「軽度認知障害（MCI）」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症の進行と主な症状の例

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。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重要です。(8～11ページの「こんなとき、どうする？」も参考にしてください。)

認知症を引きおこす原因やからだの状況等によりご本人の様子は異なりますが、大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考にしてください。

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害(MCI)	発症	認知症 初期	中期	後期 ターミナル期(終末期)
本人の様子の例	●もの忘れがあっても自立して生活できている ●「あれ」「それ」「あの人」など代名詞が増える ●ヒントがあれば思い出す ●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ●買い物や金銭管理、書類作成を含め、身の回りのことは自分で行っている	●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●約束が思いだせない ●やる気が出ず、意欲が低下する ●買い物やお金の支払いにミスはあるが普段の生活はほぼ自分で行っている ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる		●買い物やお金の管理など今までできていたことにミスが目立つ ●薬を正しく飲めない ●たびたび道に迷う ●電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい	●着替えや食事、トイレがうまくできない ●トイレ、入浴に介助が必要 ●子供や孫など、親しい人が分からなくなる ●時間・場所・季節が分からなくなる ●財布などを盗まれたと話す(もの盗られ妄想)	●ほぼ寝たきりで、言葉によるコミュニケーションが難しい ●日常生活に介護が必要
家族の心構え	★認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。 ★家庭内での役割をもってもらい、継続できるように声掛けしましょう。 ★地域行事やボランティア活動など、社会参加や地域の方との交流をしてもらうよう働きかけましょう。 ★生活上の支障が大きくなる前に、親しい人には病気のことを伝え地域の人たちに見守りや声掛けのお願いをしておくことも大切です。	★今までできていたこともできなくなることが多くあります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもありますので、さりげない手助けをしましょう。 ★一人で抱え込まず、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。 ★各種サービスを上手く利用し、介護の負担がかかり過ぎないようにしましょう。		★戸惑うような出来事が増え対応も難しくなってきます。介護をする家族が休息する時間を持ちながら、家族自身の健康管理に気をつけましょう。	★食事、排せつ、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう。 ★認知症が進行した後のことを考え、終末期の栄養補給や延命治療、医療をどのように行うか、どこで迎えるかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう。	

★同じ立場の人の集まり(家族の会)など に参加し、話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。

こんなとき、どうする？

認知症の人の言動は、一般常識から見ると不可解なことだらけで対応に苦労します。その背景にある認知症の人の気持ちを理解し適切に対応することで、本人やご家族の負担が軽減できる場合もあります。問題になる言動をしっかりと観察し、あせらずに状況に合った対応を考えていきましょう。

病院に行こうとしない

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

- 自分はおかしくない
- 入院させて、厄介払いしようとしている
- 元気だから病院に行く必要なんかない

対応のポイント

①家族以外から受診を勧める

認知症の人は家族の言うことは聞かない場合が多いですが、普段から親交のある親戚や友人、その他第三者から勧めると素直に聞くことがあります。

②往診してもらう

家に医師が来ると抵抗なく受け入れることもあります。家族が事前に本人の状況や家族の困りごと、改善してほしい症状などを医師に伝えておくと円滑に診察することができます。しかし、必要な検査をするために医療機関への受診は必要ですので、状況を見ながら医療機関での検査を勧めます。

暴言・暴力

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

- 後ろから声をかけられたからびっくりしたんだ
- いきなりさわるから怖い
- 間違ったことなんか言っていない
- なぜ自分を責めるんだ

対応のポイント

①まず落ち着く

介護者まで興奮すると本人はますます興奮します。まずは落ち着くことが大切です。他の家族や第三者が冷静に対応すると興奮がおさまる場合もあります。身の危険を感じる場合は、本人が落ち着くまでその場を離れましょう。

②原因を探る

暴言や暴力の背後には、なにか「引き金」となる状況があるものです。それがなんなのか原因を探る必要があります。どのようなときに暴言や暴力が始まるのかよく観察しましょう。その原因をなくすことで暴言や暴力が落ち着く場合もあります。また、介護者が本人にどう接しているかを振り返ってみることも大切です。イライラしたり、笑顔ではなかったりしていませんか。本人は介護者の気持ちを敏感に感じ取ります。

③よい感情を残す

普段から、できるかぎり「ほめてあげる」ことを心がけましょう。そうすることで本人によい感情を残すことができます。家族が集まって本人を非難したり、怒ったりすると、暴言や暴力はエスカレートしていきます。

「あんたが盗んだだろう」と言う

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

- 自分はちゃんとしまっておいた
- いつもの場所にあるはずなのに……
- 自分が失くすはずがない
- 自分の部屋によく入る人が盗んだのかも

対応のポイント

①犯人扱いされても否定しない

「私じゃない!」と言えばますます興奮します。「それは大変ですね。後で一緒に探しましょう」と言ったり（そのまま忘れる場合もあります）、実際に一緒に探したりしましょう。一緒に探す場合は、失くしたものを本人に見つけてもらう必要があります。本人以外が先に見つけた場合は、本人が見つけやすいよう、さりげなく誘導しましょう。

②事情を知っている人に、本人の訴えを十分に聞いてもらう

本人は不安な気持ちでいっぱいです。本人の訴えを受け止め、気持ちが落ち着くまで話を聞いてもらいましょう。

③疑いが向けられている人を支援する

周囲の人は疑いが向けられている人の気持ちを理解し、孤立させないよう支援しましょう。

車の運転をやめようとしない

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

- 体のどこも不自由じゃないのに、どうして運転をやめなきゃいけないんだ！
- 俺は病気じゃない、運転くらいできる!

対応のポイント

①医師から運転をやめるよう説明してもらう

認知症と診断された人は、道路交通法で運転してはいけない決まりになっています。主治医から病名と病状を説明してもらい、運転を続けることがいかに危険か説得してもらいましょう。「車の運転は禁止」という内容の診断書や指示書を書いてもらい、運転したいと言ったときには、その診断書を見せることで納得する場合もあります。

②警察署に行き、相談する

警察署に相談すると、診断書を書いてもらうよう指示されます。それを主治医に記入してもらい警察署に提出しましょう。認知症であることが明記されていれば、免許取り消しか停止となります。

③車を目の届かないところに置く

家に車があると運転しようとします。本人には「運転は禁止されたから車は処分する」と説明し、車を早急に処分するか、目の届かないところに置くようにしましょう。

ごはんを食べたばかりなのに、まだ食べていないと催促する

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

おなかがすいているのに、食べさせてくれないなんてひどい！

ごはんはもう食べたなんて、そんなの覚えてない……

対応のポイント

①訴えを受け止める

食事をしたこと自体を忘れてしまうため、「今、食べたばかりでしょう」と説明しても効果はありません。「今作っていますから待っていてくださいね」「おなかがすいたんですね。今は○時だから、○時になったらごはんにしましょう」などと肯定的な返事をして様子をみます。

②小さなお菓子や果物などで様子をみる

それでも訴えが続くなら「まだ時間がかかるから、これを食べて待っていてね」と声をかけ、あたたかい飲み物や小さなお菓子、果物などで様子をみます。

③食べたものを伝える

「もう○時だから寝る時間ですよ。夕飯のカレーライスおいしかったですね」など、食べたものを具体的に伝えてみましょう。

④寂しさを伝えるための手段の場合もある

本当におなかがすいているわけではなく、ただ話を聞いてほしい、そばにいてほしいと思っている場合もあります。本人の若いころの話や、興味のある話題など、楽しく会話することで落ち着くことがあります。

トイレではないところで排泄する

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

トイレを探しているうちにがまんできなくなって……

知らないうちにしてしまったんだ

ここはトイレじゃなかったの?

対応のポイント

①本人の自尊心を傷つけない

トイレの失敗は、本人がとてもショックを受ける出来事です。そのため、本人の羞恥心に配慮した気遣いが必要です。衣服が汚れているときは、「服が濡れてしまって冷たいから着替えましょうね」と穏やかに声をかけ、入浴（シャワー浴）や着替えを手伝いましょう。尿や便の処理は、本人の目の前で行わないようにしましょう。

②トイレの場所をわかりやすくする

夜はトイレへの通路の照明をつけて明るくします。トイレ内の照明もつけてドアを開けておくと場所がわからなくても光に誘われてたどり着くことがあります。洋式トイレの場合はふたも上げておくといいでしょう。ドアを開けたままにできない場合は、ドアにトイレの表示をした紙を貼っておくとわかりやすいようです。

③上手にトイレに誘導する

明らかにトイレに行きたいはずなのに「今はしたくない」と言ってトイレに行くことを嫌がることがあります。そういうときは少しだけ時間をおいて声をかけたり、「私がトイレに行きたいので、ちょっと付き合ってもらえませんか?」とお願いしたりしてみましょう。

一人で外に出る、道に迷う

＊ご本人はこんな気持ちなのかもしれません

ここは自分の家じゃない、はやく家に帰りたい

夕飯の買い物に行かないと！

仕事に行かなければ！

対応のポイント

①無理に止めない

できるだけ一緒に歩き、近所を散歩してからさりげなく家に戻りましょう。どうしても一緒に行けないときには「ご飯を食べてから送っていきます」などと声をかけたり、本人ができる仕事を頼んだりしてみましょう。一人で出かけたがる場合には、本人に見つからないように後をついていく、コースが決まっているのであれば先回りして「お帰りなさい」と出迎えるなどの方法があります。

②安心できる環境づくりを

徘徊の多くは、今の住まいが快く安心できる場所になることで緩和します。本人の不安や焦りが軽くなるように、穏やかに受けとめてあげましょう。

③早期発見のために

近所や民生委員などに事情を説明し、本人を見かけたら声をかけてもらい、家に連絡をくれるよう協力をお願いしましょう。本人の衣類や持ち物に名前と連絡先を書いておきましょう。米沢市徘徊高齢者等支援事業「かえっぺ」にも登録しておきましょう。

米沢市認知症サポート一覧表

認知症の状況に応じて受けられるサービスなどを示したものです。認知症の進行に伴って、どのような支援などを受ければよいかを事前に知ることで、心構えや準備などに役立ちます。

認知症の程度 ＼ 支援の内容（ご案内のページ）	認知症かもしれない（気づき）～軽度		中　度	重　度	
	軽度認知障害（MCI）	症状はあっても日常生活は自立している	見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活で手助けや介護が必要	常に介護が必要
	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
相談窓口（14ページ）	認知症に関する相談（❶地域包括支援センター　❷高齢福祉課）心の健康相談（❸置賜保健所　❹健康課）				
医療（15～16ページ）	❺かかりつけ医　❻認知症疾患医療センター　❼米　沢市認知症初期集中支援チーム　❽在宅医療　❾訪問歯科診療				
介護予防（17ページ）	❿各種介護予防教室　⓫よねざわ元気塾 ⓬ときめきライフ訪問コース「栄養・食支援」　⓭いきいきデイ　サービス　⓮各種健（検）診				
活動の場（つながり支援）（18ページ）	⓯老人クラブ活動　⓰ふれあいいきいきサロン ⓱シューイチ体操倶楽部　⓲ボランティアセンター事業				
生活支援（19ページ）	⓳高齢者等除雪援助員派遣事業　⓴高齢者等雪下ろし助成事業 ㉑安全運転相談ダイヤル　㉒運転免許自主返納窓口				
	㉓給食配送サービス事業　㉔高齢者等生活援助員派遣事業　㉕高齢者等生活支援短期入所事業			㉖訪問理美容サービス	
総合事業の利用（20ページ）	㉗介護予防・生活支援サービス事業				
介護保険サービスの利用（20ページ）	㉘介護保険サービス				
本人と家族の支援（21ページ）	㉙認知症カフェ　㉚認知症の人と家族の会　㉛家族介護者交流支援事業				
地域での見守り（22ページ）	㉜認知症サポーター　㉝民生委員・児童委員　㉞認知症地域支援推進員　㉟消費者見守りサポーター　㊱高齢者見守り支援事業　㊲愛の一声事業　㊳あんしん電話事業				
権利擁護（23ページ）	㊴日常生活自立支援事業			㊵成年後見制度	
緊急時支援（23ページ）	㊶米沢市徘徊高齢者等支援事業「かえっぺ」　㊷米沢　警察署　㊸置賜広域行政事務組合米沢消防署				

米沢市マスコットキャラクター
直江兼続／かねたん
ⓒaki okano

米沢市認知症サポート内容

相談窓口

認知症に関する相談

1 地域包括支援センター

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行っています。専門スタッフに介護相談をはじめとして公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まであらゆる相談が出来ます。

裏表紙を参照

2 高齢福祉課

介護保険の手続きやその他の福祉サービスについて相談できます。認知症になっても住み慣れた地域で生活ができるよう、日常生活の事から医療・介護福祉サービスまで、状況に応じた相談支援を行います。

・高齢福祉課　☎22-5111（代表）

心の健康相談

3 置賜保健所

保健師等によるご本人からの相談、またはご家族からの相談も受け付けています。月1回程度、予約制で精神科医による相談があります。

・置賜保健所　地域保健福祉課　精神保健福祉担当　☎22-3015
平日（祝日除く）午前8時30分～午後5時15分

4 健康課

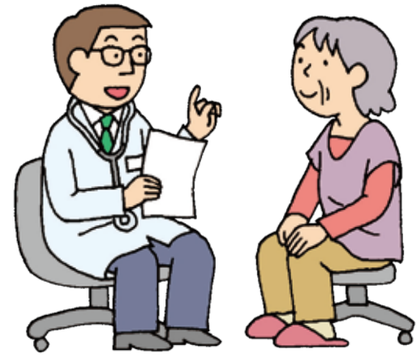
保健師等による健康全般に関する相談を受け付けています。

・健康課　平日（祝日除く）午前8時30分～午後5時15分　☎24-8181（代表）

医療

5 かかりつけ医

「認知症かな」と思ったら不安を抱え込まず、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がいない場合は、認知症の相談ができる医療機関（P16）、地域包括支援センター（裏表紙）、高齢福祉課にご相談ください。



6 認知症疾患医療センター　佐藤病院認知症疾患医療センター ☎43-6040

認知症に関する相談対応、医療機関の提供、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏表紙）との連携等を行います。

7 米沢市認知症初期集中支援チーム　高齢福祉課 ☎22-5111（代表）／各地域包括支援センター（裏表紙）

介護や医療の専門職によるチームが、認知症が疑われる人の家族の訴えを受け、訪問、状況把握、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的に行い、自立生活のサポートを行います。地域包括支援センター（裏表紙）、高齢福祉課にご相談ください。

8 在宅医療

診療所は、在宅医療のキーパーソンといわれる身近な「かかりつけ医」として適しています。

日々の健康管理や療養指導だけでなく、必要に応じて高度な医療を提供する病院を紹介してくれます。また、在宅療養支援診療所として、通院が困難な人に対して「訪問診療」（※1）や「往診」（※2）を行っている診療所もあります。かかりつけ医、高齢福祉課、地域包括支援センター（裏表紙）にご相談ください。

※1 訪問診療とは、在宅で療養していて通院が困難な人に対して、医師が計画的、定期的に自宅を訪問して診療を行います。
※2 往診とは、在宅で療養していて通院が困難な人に対して、患者の希望や病状の急変などに対応し、不定期に自宅を訪問して診療を行います。

9 訪問歯科診療

寝たきり等で通院不可能な場合、在宅歯科診療が受けられます。かかりつけ歯科医院にご相談ください。

認知症の相談ができる医療機関

医療機関名	問合せ先		紹介状必要	診断・治療				必要時、専門医療機関へ紹介	備考
				一般検査(採血・尿等)	画像検査(CT又はMRI)	知能検査	内服処方		
石橋医院	信夫町 5-19	23-0328		○		○	○	○	
石山内科クリニック	太田町 5-1530-67	39-2020		○		○	○	○	
黄木脳神経クリニック	中田町 981-2	37-3028		○	○	○	○	○	軽度認知障害の検査可
大辻外科胃腸科	中央 1-2-10	21-2242		○			○	○	
くぼた診療所	窪田町窪田 1306-1	37-6151		○		○	○	○	
くまの医院	門東町 1-4-4	22-6000		○		○	○	○	
こせき腎・泌尿器科	大町 4-4-14	23-2207		○			○	○	
笹井内科クリニック	堀川町 4-41	22-5221		○	○	○	○	○	
さの医院	中央 3-4-36	26-1020		○	○	○	○	○	かかりつけ患者様に限らせていただきます
大道寺医院	東 3-4-41	21-5353		○		○	○	○	
たかだ内科	万世町金谷 666	26-9337		○		○	○	○	
田中クリニック	川井 2356-1	28-3505		○			○	○	
中條医院	中央 5-2-43	23-2070		○			○	○	
古川医院	金池 2-6-35	21-1060		○		○	○	○	
堀内胃腸科肛門科医院	大町 3-6-8	22-2210		○		○	○	○	
松田外科医院	城西 4-4-25	21-1155		○	○	○	○	○	
メディカルプラザ山口医院	川井小路 1-3	24-3311	○	○		○	○	○	
もり医院	成島町 2-1-35	23-2471		○		○	○	○	
羅　医院	通町 4-7-27	26-2345		○		○	○	○	
米沢駅前クリニック	下花沢 2-7-20	26-5810	○	○		○	○	○	
米沢こころの病院	アルカディア 1-808-32	27-0506	○	○	○ (CT)	○	○	○	
米沢市立病院	相生町 6-36	22-2450	○	○	○	○		○	
三友堂病院	福田町 2-1-55	24-3700		○	△	○	○	○	火曜日の脳神経外科で対応
舟山病院	駅前 2-4-1	23-4435		○	○	○	○	○	
国立病院機構　米沢病院	大字三沢 26100-1	22-3210	○	○	○	○	○	○	

介護予防

介護予防事業

10 各種介護予防教室
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

認知症予防教室やその他気軽に参加できる各種介護予防教室を実施しています。65歳以上の人なら誰でも利用できます。

11 よねざわ元気塾（短期集中型通所型サービス）（送迎付）
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）
各地域包括支援センター（裏表紙）

事業所に通い個別のプログラムを実施し、生活のしづらさや生活での動きの不安を軽減・解消し可能な限り自立した生活が送れるようお手伝いします。

12 ときめきライフ訪問コース「栄養・食支援」（短期集中型訪問型サービス）
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）
各地域包括支援センター（裏表紙）

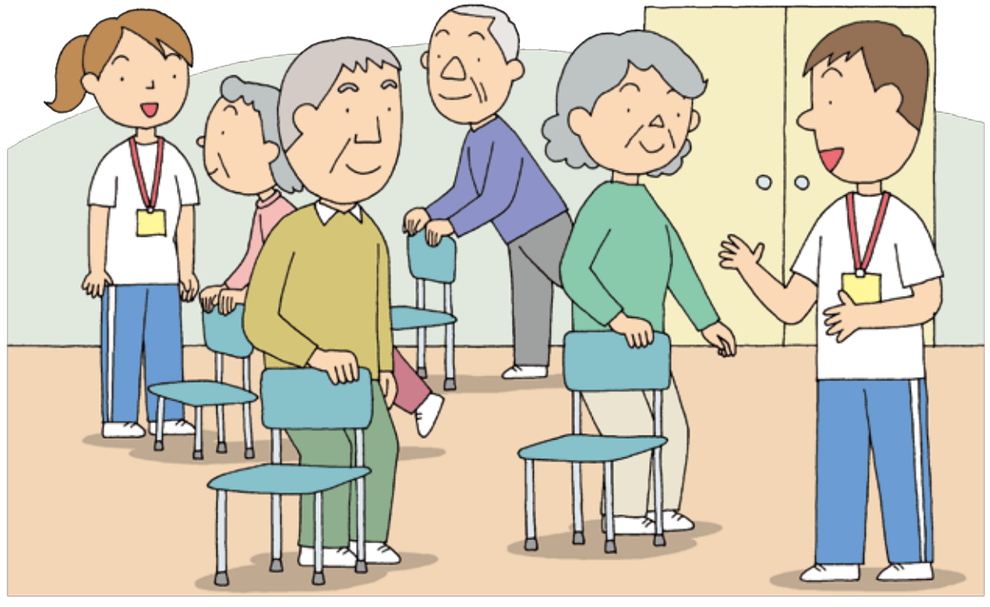
管理栄養士が訪問し、食事や栄養バランス、料理の工夫など、栄養に関するアドバイスを行います。

13 いきいきデイサービス（送迎付）
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

フレイル（虚弱）予防のための活動や交流の機会を提供します。

14 各種健（検）診
健康課 ☎24-8181（代表）

健（検）診の結果から、個々に合った生活習慣病の改善のための指導や受診勧奨を行います。生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ります。



活動の場（つながり支援）

15 老人クラブ活動
老人クラブ連合会事務局 ☎24-7881

高齢者の孤独感の解消と社会交流を図り、高齢者の生きがいを高めるための活動を行っています。

16 ふれあいいきいきサロン
米沢市社会福祉協議会 ☎24-7881

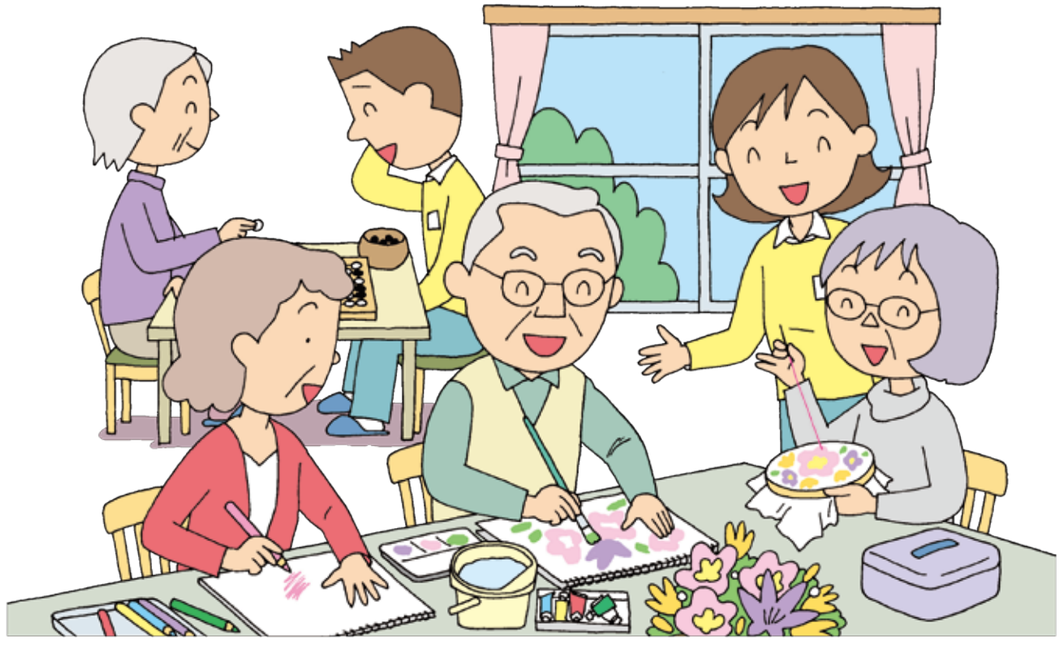
誰でも気軽に無理なくいつでも参加できる仲間づくりの場として開催しています。

17 シューイチ体操倶楽部
高齢福祉課　☎22-5111（代表）

週1回程度、歩いて通える身近な場所で、いきいき100歳体操や、米沢はっぴぃ体操を行っています。

18 ボランティアセンター事業
米沢市社会福祉協議会 ☎24-7881

ボランティアへの参加を希望する方の養成講座や研修会の実施、ボランティア団体の育成等を行っています。



生活支援

高齢福祉サービス

19 高齢者等除雪援助員派遣事業
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

高齢者が冬期間でも支障なく自立した生活が営めるよう道路から玄関までの生活道確保の為、除雪援助員を派遣します。

20 高齢者等雪下ろし助成事業
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

自力での雪下ろしが困難な高齢者等に対し、雪下ろしに要した費用の助成を行います。

21 安全運転相談ダイヤル＃8080
山形県総合交通安全センターにつながります

「身体の動きが鈍くなり、運転中ヒヤッとしたことがある」、「周りが見えづらくなった」等最近こんな経験ありませんか？ 加齢に伴う視野障害や筋力の衰えなど、運転の操作ミスへつながることがあります。運転に不安を感じたら相談してみましょう。

受付：月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分

22 運転免許自主返納窓口

運転免許自主返納とは、体力や視力の低下等により自主的に運転免許を返納することです。返納は原則本人ですが、家族等による代理申請が出来る場合もあります。

1 山形県総合交通安全センター　023-655-2150
平日、休日で受付時間が異なります。又、申込みが必要な場合もありますので、事前に確認することをお勧めします。

2 米沢警察署交通課免許係　26-0110
平日　月～金曜日　午前8時30分～午後4時30分

3 米沢警察署管内の各交番・駐在所（要申込）
平日　午前9時～午後3時

23 給食配送サービス事業
米沢市社会福祉協議会 ☎24-7881

見守りや安否確認が必要な方を対象に弁当を配送します。

24 高齢者等生活援助員派遣事業
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

日常生活の援助が必要な方へ、ホームヘルパーが提供しない軽易なサービスを提供します。対象は、概ね65歳以上の一人暮らし又は高齢者のみの世帯です。

25 高齢者等生活支援短期入所事業
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

要介護認定において非該当（自立）認定、又は同程度と見込まれる方を養護しておられる方が病気、冠婚葬祭等で養護できない場合に、一時的に特別養護老人ホーム等で支援を行います。

26 訪問理美容サービス
高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

家庭に訪問して理美容サービスを受ける際の出張費用を補助します。対象は在宅で生活している要介護3～5の方で理美容店に行くことが困難な方です。

総合事業の利用

27 介護予防・生活支援サービス事業

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）
各地域包括支援センター（裏表紙）

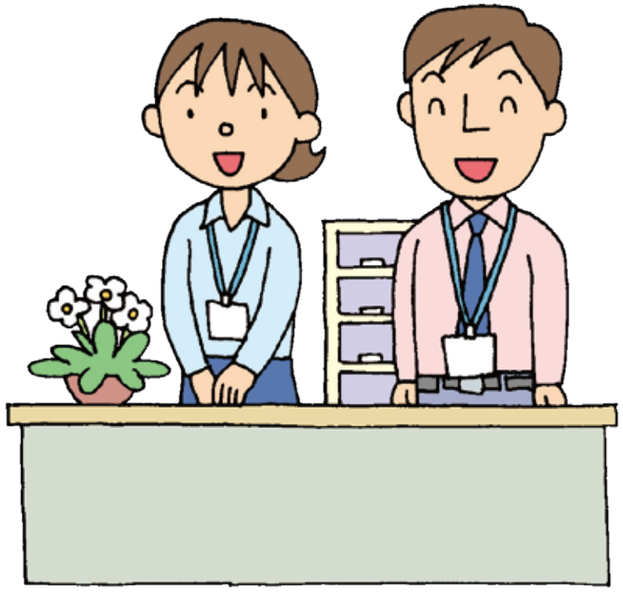
介護予防・生活支援サービス事業を利用できるのは、要介護認定で要支援1または2の認定を受けた人、新たに基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人です。総合事業について、詳しくは高齢福祉課、地域包括支援センター（裏表紙）までご相談ください。

介護保険サービスの利用

28 介護保険サービス

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

介護保険サービスを利用するためには、まず、要介護・要支援認定が必要です。介護サービスを利用希望する場合は、高齢福祉課までご相談ください。



本人と家族の支援

29 認知症カフェ

各地域包括支援センター（裏表紙）

認知症の人とその家族、地域住民等が気軽に参加でき、情報交換や交流、専門職スタッフへの相談ができます。日程等詳細については高齢福祉課、地域包括支援センター（裏表紙）にお問い合わせください。

30 認知症の人と家族の会

山形県支部 ☎023-687-0387

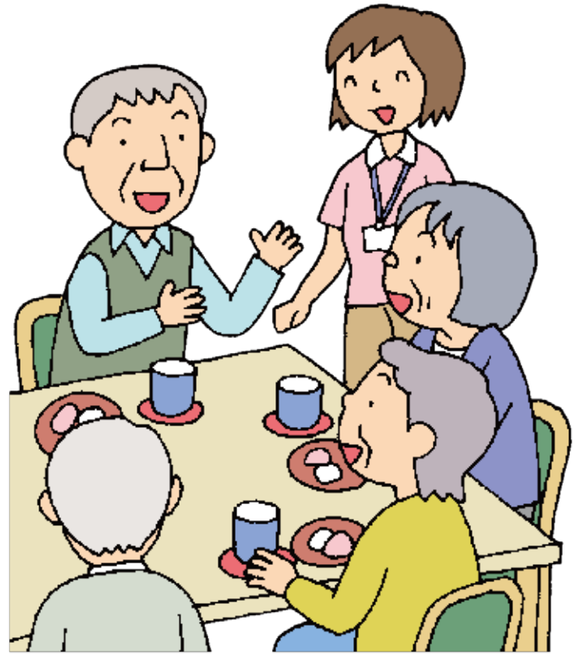
認知症本人と家族を中心とした全国的な組織です。

・若年性認知症コールセンター　☎0800-100-2707
通話・相談ともに無料です。
平日（土日・祝日・年末年始を除く）午前10時～午後3時

31 家族介護者交流支援事業

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

要介護3～5に該当する人又は認知症高齢者（日常生活自立度Ⅲ、Ⅳ及びM）の方を在宅で介護している家族介護者が介護から離れ、心身のリフレッシュと相互交流を図る機会をつくります。



地域での見守り

32 認知症サポーター

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学んだ人が認知症サポーターになることができ、支援者の目印であるオレンジリングが渡されます。現在米沢市では地域住民や金融機関、病院や福祉施設、小・中学校の生徒など、様々な方に受講いただいており、多くのサポーターが誕生しています。

33 民生委員・児童委員

各地区の民生委員児童委員

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な支援を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。

34 認知症地域支援推進員

各地域包括支援センター（裏表紙）

認知症の人の状態に応じ必要なサービスが適切に提供されるように、各支援機関への調整をし、相談業務を行います。

35 消費者見守りサポーター

米沢市消費生活センター ☎40-0525

消費者見守りサポーターは、高齢者の消費者被害の早期発見（地域の見守り力の強化）と予防（高齢者になっても被害に遭いにくい世代の育成）につながります。消費者見守りサポーター養成講座を受講すると、サポーターになることができ、支援者の目印であるみどりんぐが渡されます。悪質業者が近寄ることができない地域づくりを目指しています。

36 高齢者見守り支援事業

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

訪問員が週1回、定期的にお宅を訪問します。

37 愛の一声事業

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

高齢者宅に週1回訪問し乳酸飲料を支給するとともに、見守りを行います。

38 あんしん電話事業

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

単身高齢者等で、家庭内での緊急事態に行動することが困難な方に、緊急通報器を貸与します。

権利擁護

39 日常生活自立支援事業

米沢市社会福祉協議会 ☎24-7881

判断能力が十分でなく、親族等の援助が得られない状況にある方に対して福祉サービスの手続きや日常の金銭管理の援助等を行い、在宅での日常生活を支援します。

40 成年後見制度

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）
各地域包括支援センター（裏表紙）

認知症などの理由により判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活での契約などで不利益をこうむったり、悪質商法や詐欺などの被害にあったりすることを防ぐなど、本人の権利と財産を守り、支援する制度です。法定後見制度と任意後見制度の2つの制度があります。

- **法定後見制度**
  家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、契約や財産管理等の支援をする制度です。
- **任意後見制度**
  将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、財産管理などについて代理権を与える契約を結んでおくというものです。

緊急時支援

41 米沢市徘徊高齢者等支援事業「かえっぺ」

高齢福祉課 ☎22-5111（代表）

見守りが必要な方の情報を事前に登録することで、行方不明の事案が発生した場合、早期発見に役立てる制度です。QRコードが印字された「かえっぺ」シールを利用できます。事前に衣類や持ち物にシールを貼りつけておき、行方不明時の迅速な保護に役立てます。

42 米沢警察署

☎26-0110 緊急時110

43 置賜広域行政事務組合米沢消防署

☎23-3108 緊急時119

あれ？なんかいつもと違う…もしかして？と思ったら、
まずは地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターとは…

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。（小中学校などとの地区割とは異なります）

成島園地域包括支援センター
（特別養護老人ホーム成島園内）
米沢市広幡町成島 2120-5
☎ 37-6667

【 北地区 】

春日 1～5 丁目	窪田町窪田	広幡町京塚
金池 1～8 丁目	窪田町小瀬	広幡町成島
鍛冶町	窪田町東江股	六郷町桐原
川井小路	窪田町藤泉	六郷町轟
栄町	窪田町矢野目	六郷町長橋
桜木町	広幡町大沢	六郷町西江股
立町	広幡町沖仲	六郷町西藤泉
下小菅	広幡町小山田	六郷町一漆
中田町	広幡町上小菅	

サンファミリア米沢地域包括支援センター
（介護老人保健施設サンファミリア米沢内）
米沢市塩井町塩野 520
☎ 26-8170

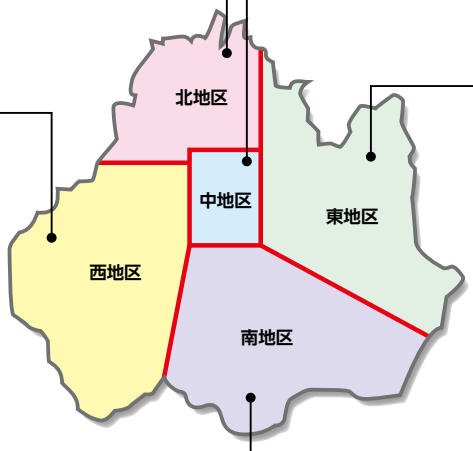
【 中地区 】

駅前 1～4 丁目	門東町 1～3 丁目
大町 1～5 丁目	相生町
城北 1～2 丁目	徳町
中央 1～7 丁目	塩井町塩野
東 1～3 丁目	塩井町宮井
松が岬 1～3 丁目	大字塩野
丸の内 1～2 丁目	

米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター
（米沢市すこやかセンター内）
米沢市西大通 1-5-60
☎24-4165

【 西地区 】

御廟 1～3 丁目	堀川町
城西 1～4 丁目	大字入田沢
舘山 1～6 丁目	大字神原
成島町 1～3 丁目	大字口田沢
西大通 1～2 丁目	大字舘山
矢来 1～3 丁目	大字吹屋敷
林泉寺 1～3 丁目	大字簗沢
赤芝町	
小野川町	
木場町	
笹野町	
信夫町	
舘山矢子町	
遠山町	
直江町	
吹屋敷町	
古志田町	



おいたまの郷地域包括支援センター
（特別養護老人ホームおいたまの郷内）
米沢市大字下新田 28
☎36-0363

【 東地区 】

下花沢 1～3 丁目	万世町梓山
花沢町 1 丁目	万世町立沢
東大通 1～3 丁目	万世町堂森
花沢町	アルカディア 1 丁目
万世町牛森	大字赤崩
万世町片子	大字浅川
万世町金谷	大字梓川
万世町刈安	大字板谷
万世町桑山	大字大小屋
	大字大沢
	大字上新田
	大字川井
	大字木和田
	大字下新田
	大字関根
	大字竹井
	大字長手
	大字花沢
	大字三沢

米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター
（米沢市すこやかセンター内）
米沢市西大通 1-5-60
☎24-4165

【 南地区 】

泉町 1～2 丁目	笹野本町	大字関	大字南原猪苗代町
太田町 1～5 丁目	諸仏町	大字関町	大字南原笹野町
城南 1～5 丁目	杉の目町	大字立石	大字南原新町
通町 1～8 丁目	直江石堤	大字綱木	大字南原横堀町
福田町 1～2 丁目	大字笹野	大字福田	
本町 1～3 丁目	大字大平	大字芳泉町	
吾妻町	大字李山	大字南原石垣町	

発行

〒992-8501　米沢市金池 5-2-25
米沢市高齢福祉課
☎0238-22-5111（代表）

2024年8月改訂

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
禁無断転載©東京法規出版
1771475