

「別冊版」は「普及版」に掲載されている情報以外の、認知症の方が利用可能なサービス・相談先、認知症予防等に関する情報が掲載されています。「普及版」と併せてご覧ください。

認知症

八戸市 認知症ケアパス

# たすけるすけ

※『たすけるすけ』とは、南部弁で「助けるからね」という意味です。



## 八戸市 認知症ケアパスとは？

認知症に関するさまざまな不安が解消されるよう、状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療やサービスが受けられるのかをまとめたものです。

## もくじ

各種相談先・サービス .....	2
医療について .....	6
認知症予防のためにできること .....	9

表紙に掲載している作品は、認知症の方々が作成したものです。



認知症の人と家族の道しるべ手帳

# 『認知症たすけるすけ』

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。万が一認知症になっても、周囲の理解と気遣いがあれば地域で生活続けることは可能です。

八戸市における認知症の患者数の推計は、令和6年3月末現在で約13,300人（高齢者人口の19.0%）となり、今後も高齢化の進展に伴い、増加していくことが見込まれています。

認知症は早期診断・早期治療が重要と言われていますが、現実には認知症に対する理解不足や偏見、相談先がわからない等により適切な医療や支援が遅れ、気づいた時には症状が進んでいる場合が少なくありません。その結果、生活上様々な困りごとが起こり、それによって本人だけではなく家族や地域の人々の不安や負担も大きくなっていきます。

市では、認知症に関する情報をまとめた『認知症の人と家族の道しるべ手帳（八戸市認知症ケアパス） 認知症たすけるすけ』の普及版・別冊版を作成しました。認知症の人やその家族ができる限り住み慣れた地域で認知症になっても安心して生活できるよう、困ったことがあれば、認知症ケアパスをご活用ください。



# 1. 各種相談先・サービス

※印については、各事業所・団体のホームページにも掲載しています。

## 1 認知症の人の相談について

認知症に関する以下の相談先があります。担当のケアマネジャー（介護支援専門員）の有無や、お住まいの地区によって問合せ先が異なります。

問合せ先	連絡先
担当のケアマネジャー（介護支援専門員）が <b>いる</b> 場合	担当のケアマネジャーへ
担当のケアマネジャー（介護支援専門員）が <b>いない</b> 場合	各地区の高齢者支援センター




問合せ先			連絡先
地区	センター名	住所	
市川・根岸	ミライフル	日計四丁目8-47 オフィースアルタ101	38-7465
下長・上長	はくじゅ	河原木字北沼22-39	20-4400
田面木・館・豊崎	ハピネスやくら	八幡字下樋田1-1	27-8990
長者・白山台	ちようじやの森	糠塚字下道7-32	46-0817
三八城・根城	みやぎ	内丸一丁目1-30	71-2271
小中野・江陽	アクティブ24	小中野一丁目1-14	73-3337
柏崎・吹上	八戸市医師会	柏崎六丁目26-1	38-3820
是川・中居林	ミライフル	中居林字道合25-4	70-5802
大館・東	みやぎ	岩泉町7	32-0316
白銀・湊	えがお	白銀町字右岩淵通23-1	38-1328
白銀南・鮫・南浜	瑞光園	大久保字大山32-1	25-0103
南郷	なんごう	南郷大字市野沢字市野沢22-3	70-5102

○お住まいの地域の担当が分からない場合は、下記へお問合せください。

**八戸市地域包括支援センター**（八戸市高齢福祉課【八戸市庁別館 1 階】） TEL : 43-9189

介護保険サービスの中には、認知症の方向けのサービスとして、「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）」「認知症対応型通所介護」があります。お気軽にご相談ください。

市のホームページには、各事業所の一覧があります。こちらからご覧ください。 





## 2 高齢者福祉サービス ※

高齢者福祉サービスの中には、認知症の人や家族が利用できるサービスがあります。詳しくは市が発行している「高齢者福祉サービスのご案内」をご覧ください。

### 1 高齢者のための在宅生活支援サービス

サービス	サービスの内容	要件・対象者等
福祉電話の設置	電話をお貸しします。基本料金及び通話料は自己負担です。	・電話をお持ちでない市民税非課税世帯に属する65歳以上のひとり暮らし高齢者
緊急通報装置の貸与	自宅に緊急通報装置を設置し、具合が悪くなったとき、ボタンを押すとタクシー等がかけつけます。南郷地区においては、県社会福祉協議会（24時間対応）へつながり対応します。	・固定回線を利用できる市民税非課税世帯に属するひとり暮らしの65歳以上の高齢者又は重度身体障がい者 ※タクシー等を利用した場合の料金は別途利用者負担です。
寝具洗濯乾燥消毒サービス	布団一式の洗濯・乾燥・消毒サービスを行います。（年度内に1回のみ） 寝具の中綿の素材は、綿、羊毛、羽毛、ポリエステルに限ります。	・65歳以上のひとり暮らし高齢者又は高齢者のみの世帯の方で、心身の障がいや傷病等により寝具の衛生管理が困難な方

### 2 高齢者と同居している家族支援サービス

サービス	サービスの内容	要件・対象者等
介護用品の支給（紙おむつ）	家族を自宅で介護している方に紙おむつを支給します。（指定品目から1種類）	・要介護4・5の方を介護している方 ・介護する方、介護される方ともに市民税非課税世帯
介護者慰労金の支給（3万円）	寝たきりや認知症等の65歳以上の高齢者と同居し、1年以上自宅で介護している家族の方に慰労金を支給します。	・民生委員の確認が必要です。 ・年間1週間程度のショートステイ及び90日以内の入院は在宅とみなします。
家族介護慰労金の支給（10万円）	1年以上継続して要介護4・5と認定されている方と同居し、介護サービスを受けずに1年以上自宅で介護している家族の方に慰労金を支給します。	・介護する方、介護される方ともに市民税非課税世帯 ・年間1週間程度のショートステイ及び90日以内の入院は在宅とみなします。

サービスの詳しい内容については、下記までお問合せください。

八戸市 高齢福祉課 高齢福祉グループ【八戸市庁別館1階】 TEL : 43-9104

## 3 認知症高齢者の見守り支援



### 1 高齢者見守りネットワーク事業

見守りの必要な高齢者に対し、高齢者の変化に早めに気づいた際は、民生委員や町内会などの地域関係者や関係機関が連携し、町内会単位でのネットワーク（つながり）を構築することを目的とした事業です。詳しくはお住まいの地区の高齢者支援センター（2ページ参照）までお問合せください。

### 2 行方不明の搜索・特殊詐欺・高齢者虐待に関すること

下記の場合は、八戸警察署へご連絡ください。

- ・ 家族が行方不明になったり、道に迷っている高齢者を見つけたとき
- ・ 特殊詐欺などの不審電話やメール等についての相談
- ・ 近隣で高齢者虐待を見た、聞いたもしくはその可能性があるとき

※生命・身体・財産に危険が及ぶ緊急事態の際は、すぐに110番通報してください。

問合せ先	連絡先
八戸警察署 24時間・年中無休	43-4141

### 3 訪問販売や契約のトラブルに関すること

不審な訪問販売や契約トラブルなどの悪質商法に関することは下記にご連絡ください。

問合せ先	連絡先
八戸警察署 24時間・年中無休	43-4141
八戸市消費生活センター 月～金 8:15～17:00 (八戸市庁別館7階 くらし交通安全課内)	43-9216 ※左記の受付時間外は、消費者ホットライン「188」にご連絡ください。

### 4 ほのぼのコミュニティ21推進事業

一人暮らしの高齢者・高齢者だけの世帯・障がい者世帯などを近隣住民で見守り、お互いに支え合いながら誰もが安心して暮らせる地域づくりを目的とした事業で、住民の方々の温かい助け合いの心によって支えられていく活動です。

地区ごとに「ほのぼの交流協力員」という見守りのボランティアを委嘱し、定期的に要支援世帯への訪問活動・安否確認を行っています。

問合せ先	連絡先
八戸市社会福祉協議会	47-2940 FAX 47-1881


### 5 福祉安心電話サービス

一人暮らしや、病気や障がいのため不安がある方等が利用する電話で、ボタンを押すだけで、24時間365日対応します。火災報知機や首から下げるペンダント型無線発信機もセットになっており、自宅の電話と接続することで利用できます。

問合せ先	連絡先
八戸市社会福祉協議会	47-2940 FAX 47-1881

## 4 はちのへ圏域医療・介護連携マップ

『はちのへ圏域医療・介護連携マップ』には、八戸圏域連携中枢都市圏（八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町）の医療・介護事業所の情報を掲載しています。施設一覧からの検索のほか、マップからの地域別検索、名称・キーワードによる検索も可能です。

詳しくはこちらから   
URL : <https://8zai-iryo.jp/>



## 5 生きがいと健康づくり推進事業



高齢者が社会の各分野で培った豊かな経験と知識・技能を活かした社会参加の機会づくり、また、生きがいと健康の増進を図ることを目的とした事業です。

内 容	問合せ先	連絡先
<ul style="list-style-type: none"><li>・三世代交流事業</li><li>・ニュースポーツ講座</li><li>・シニアいきいき講座</li><li>・ほっとサロン</li></ul>	八戸市社会福祉協議会	47-2940 FAX 47-1881

## 6 各種民間サービス

家事代行、配食、移送、出張理美容等、民間で行っている各種サービスもあります。詳しくは、お住まいの地区の高齢者支援センター（2ページ参照）までお問合せください。

## 7 日常生活自立支援事業（あっぷるハートはちのへ）※

高齢や障がいなどによって、自分一人で意思決定し実行に移すことが難しい状況にあり、日常生活に不安のある方が、自立した地域生活を送れるよう、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、それに伴う日常的な金銭管理を行います。

問合せ先	連絡先
八戸市社会福祉協議会	44-1121 FAX 47-1881

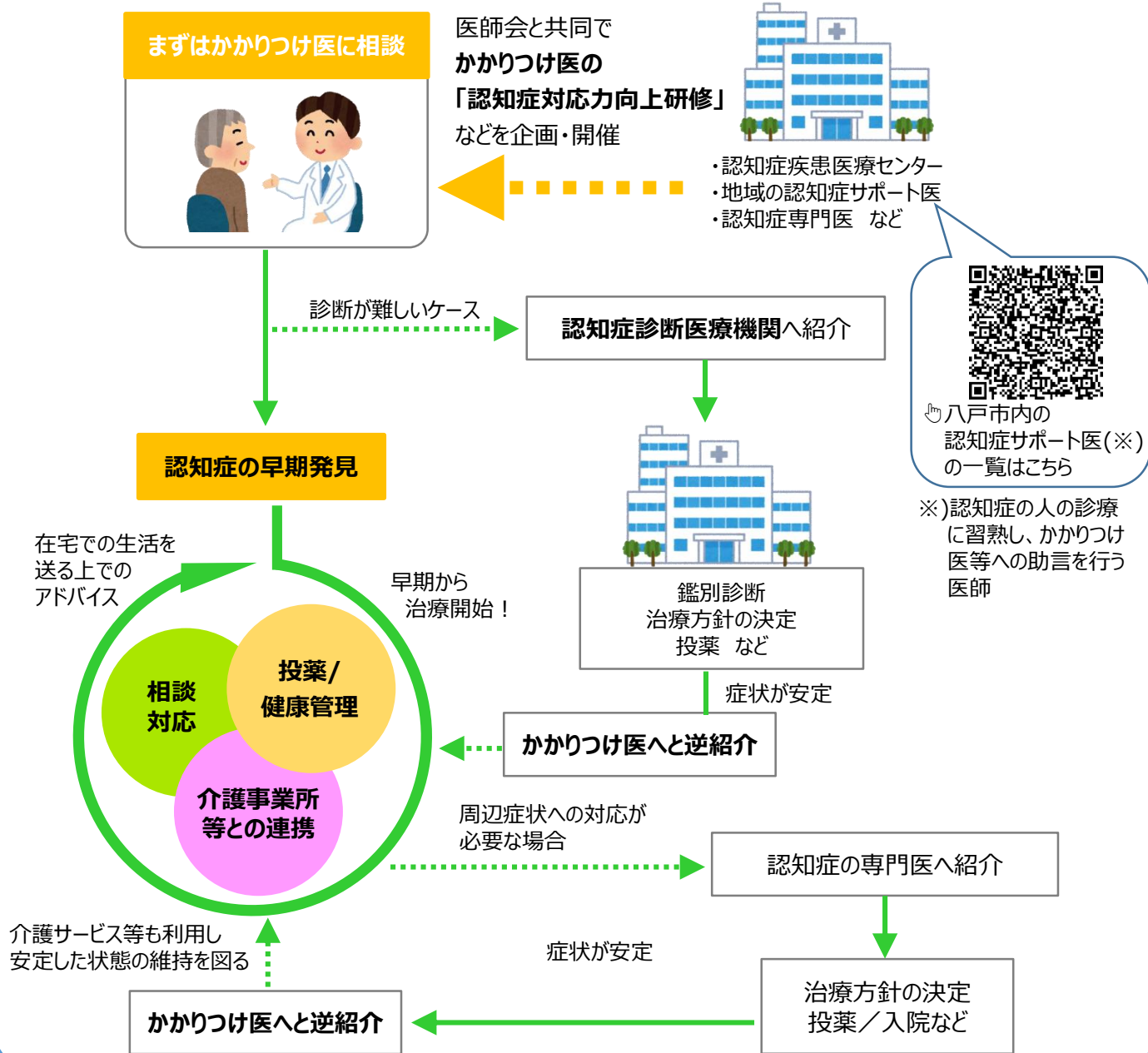
## 2. 医療について

### 1 八戸圏域認知症連携ネットワーク

認知症の人の早期発見・早期治療、かかりつけ医療機関と専門医療機関の連携、医療と福祉の連携を認知症対策として円滑に運営されることを目的として発足したネットワークです。

出典：一般社団法人八戸市医師会ホームページ

#### 認知症疾患の紹介・逆紹介の推進のイメージ



### 2 あおもり医療・介護手帳

医療機関を受診したり、介護サービスを受けたりする際に、認知症の方の情報を医療・介護関係者で共有するための手帳を交付しています。本人の情報、医療・歯科・介護・薬のことを記載することができます。※交付対象は、医療機関で認知症の診断を受けた八戸市民です。

【交付窓口】市高齢福祉課（八戸市庁別館1階）、お住まいの地区の高齢者支援センター

【お問合せ先】市高齢福祉課 地域包括支援センター

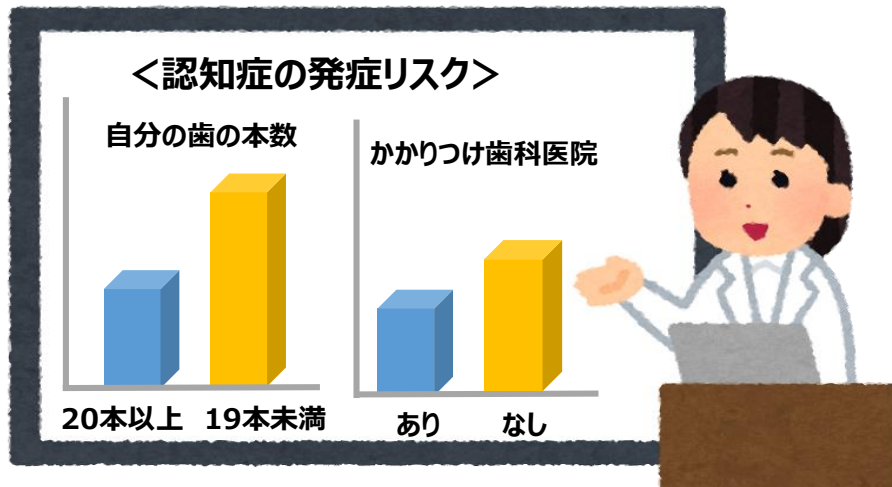
TEL：43-9189

「あおもり医療・介護手帳」  
に関する市ホームページは  
こちら



## 自分の歯を大切にするには？～認知症になる前～

認知症の発症リスクはお口の状態に影響を受け、自分の歯がほとんどない人は自分の歯が20本以上ある人に比べて**1.9倍**の認知症発症リスクがあるという報告があります。



認知症の発症リスクは歯を失うと

**1.9 倍！**

かかりつけ歯科医院がないと

**1.5 倍！**

訪問診療を行っている歯科もありますので、まずはかかりつけ歯科医院にご相談ください。

元気な頃からかかりつけの歯科医院で歯科受診をして、お口の状態を保つことで認知症の発症をおさえたり、進行を遅らせることができます。また、誤嚥性肺炎を予防することにもつながります。

入れ歯の方も、自分に合った入れ歯を使うことで、認知症の発症をおさえ、栄養状態も安定します。そのため定期的に歯科健(検)診を受けることが必要です。



### 家族と一緒にお口のチェック



認知症が発症すると自発的なお口のケアが難しくなります。また、意思疎通が難しくなると、痛みを上手く伝えることができなくなり、むし歯や歯周疾患が進んでから受診に至るケースも多くなります。

そのため、日頃から定期的にお口のチェックをして、歯や口の状態で変化を感じたら、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> むし歯はありませんか。   | <input type="checkbox"/> 歯みがきのとき出血しませんか。 |
| <input type="checkbox"/> 傷や口内炎はありませんか。 | <input type="checkbox"/> 入れ歯は合っていますか。    |

### ●健(検)診を希望される方

問合せ先	連絡先
<b>歯周病検診（年度内に40・50・60・70歳になる方）</b> <b>★八戸市保健所 健康づくり推進課</b>	<b>38-0710</b> FAX 38-0735
<b>歯科口腔健診（後期高齢者の方）</b> ※長期入院・施設入所している方は対象にならない場合があります。 <b>★八戸市国保年金課</b>	<b>43-9065</b> FAX 44-9106



## 自分の歯を大切にするには？～認知症になってから～

- ・認知症になると痛みを感じにくくなったり、痛みを言葉で表現できなくなったり、入れ歯の紛失が頻繁に起こるともいわれています。
- ・**通院が困難になったら訪問診療でお口の管理をしてもらいましょう。**
- ・訪問診療では、できることは限られていますが、入れ歯の調整やお口のケアなど、今のお口の状態を保つように支援します。



**訪問診療の問合せ先：(社)青森県歯科医師会 在宅歯科医療連携室**

**連絡先：017-752-8118 FAX：017-722-4603**

### ～温かい関わり方のポイント～

#### ポイント1 声かけ編

一度にたくさんの指示を出すと混乱するので、ひとつのことができた時に次の指示を出すようにしましょう。

例：歯磨き粉のふたをあける→適量を歯ブラシにつける→歯磨きをする→コップに水をいれる→うがいをする など。

#### ポイント2 お手入れ編

入れ歯の使用を本人任せにしていると使えなくなることが早い時期から起こります。つけ外しのお手伝いはもちろん、洗浄などの手入れのお手伝いをしましょう。

#### ポイント3 食事編

認知機能が低下すると十分噛まずに飲み込んでしまったり窒息をすることがあります。あらかじめ一口の量を少なくする、柔らかく調理するなどの配慮をしましょう。

#### ポイント4 将来のためにできること

歯磨きのお手伝いをして、今後もおいしく食べるための宝物として綺麗な歯を残していきましょう。

## 4 かかりつけ薬局

服用しているお薬の効能・副作用等の説明をはじめとして、認知症の方のお薬に関する相談に対応して、服用しやすいお薬への工夫（錠剤の粉砕、貼り薬への変更など）や飲み忘れ防止の助言をします。

また、来局が困難な方には、状況に応じて、医師・ケアマネジャー（介護支援専門員）等と連携して、薬剤師が訪問薬剤管理指導を行います。

○「健康介護まちかど相談薬局」では認知症の早期発見のため、「**脳の健康チェック**」を実施しています。心配のある方は、お気軽にご相談ください。

これが目印です📍

**相談薬局に関する問合せ先**

**八戸薬剤師会 事務局またはホームページ**

**連絡先**

**80-7557**



○「**くすりの電話**」では、医薬品についての相談を下記の時間帯で受け付けています。

**相談・問合せ先**

**八戸薬剤師会・くすりの電話**

平日 21:00～24:00

日曜・祝日 9:00～24:00

**連絡先**

**090-8926-7949**

# 3. 認知症予防のためにできること

認知症の予防とは、認知症の発症を遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることです。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防することは、認知症の発症予防や悪化防止にもつながります。自分の体の状態を正しく知るために、定期的に健康診断も受けましょう。

## 1 しっかり食べる

食欲減退や食事の偏りによって、健康な体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態を低栄養といいます。元気で長生きするために食に関心を持ち、おいしく楽しく食べる工夫を心がけましょう。

### 合言葉は主食・主菜・副菜！ バランスよく食べましょう！

- 少しずつでも3食しっかり
- 動物性たんぱく質を十分に
- 噛む力を維持しよう
- 適度な運動で食欲アップ

#### 副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした食事です。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

#### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

#### 主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

## 2 身体を動かし、脳に刺激を与える

### 身体を動かそう

有酸素運動の中でも、気軽に行えるウォーキングは脳の活性化に効果があります。家事や散歩など無理のない範囲で毎日の習慣にしましょう。

背筋を伸ばそう

視線は15m先

腰の回転を意識して  
歩幅を大きく

かかとから着地、  
つま先で地面を蹴る

肘を軽く曲げ、  
腕の振りを大きく



「自分でできる  
介護予防」の動画  
はこちらから



### 脳に刺激を与えよう

健康な脳を保つ秘訣は毎日の心がけにあります。

- よく笑う
  - ほめる、ほめられる
  - やりたいこと、好きなことをする
- 日々の生活を楽しむことは、脳の活性化につながります。



## 社会との関わりを持とう

「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある生活を送るかが重要です。



人とたくさん話す



よく外に出る



役割・日課を持つ

### 3 実践！お口のケア

素敵な笑顔、おいしい食事、楽しい会話、全てに関わるのが口の機能です。顔の筋肉を動かすことで、脳の血流量を増やし、よい刺激を与えます。また、歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行い、口の中を健康に保つことも認知症の予防につながります。

#### 毎日続けよう！あいうべ体操（口の体操）

「あいうべ」を10回繰り返します。この体操を1日3セットやりましょう。  
舌の動きが良くなることによって、免疫力も高くなり、飲み込む機能も向上します。



### 4 健康診断を受けましょう

問合せ先		連絡先
国民健康保険の方	八戸市国保年金課 管理給付グループ	43-9376
後期高齢者医療制度の方	八戸市国保年金課 後期高齢者医療グループ	43-9065
上記以外の方	各医療保険の健康診断窓口	

※いずれも、長期入院・施設入所している方は、対象にならない場合があります。



## 認知症の人からのメッセージ

認知症カフェに参加した方へインタビューをして、認知症の人の声をまとめました。

認知症と診断を受けても、症状や経過は1人1人違うので、枠に当てはめないでほしい。

自分が得意だったことや、長い間続けていた趣味のことは覚えている。得意分野について頼ってもらえると嬉しいな。

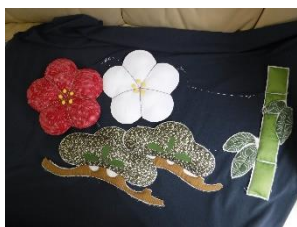
認知症になっても、できることはある。でも、失敗することもあるので、失敗しても否定したり怒ったりしないでもらえるとありがたい。

娘から、孫の保育園の送迎やお世話をお願いされた。自分を頼ってくれたことが嬉しかった。

初めてのことは緊張するので、失敗もしやすい。焦らず、見守ってほしい。



### <認知症の人が制作する様子>



認知症ケアパスの改訂にあたり、八戸市認知症総合支援検討会議の構成員の皆さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

写真協力元：グループホーム八戸グリーンハイツ、グループホーム妙水苑、グループホーム南部山さきおりの家、グループホーム舟見町

八戸市では、認知症ケアパス「別冊版」の他に、認知症の概要や関わり方をまとめた「普及版」があります。市ホームページに掲載していますので、右のQRコードからご覧ください。必要な方には配布していますので、詳しくは下記発行元へお問合せください。



発行月：令和7年2月発行 発行元：八戸市地域包括支援センター(市高齢福祉課内)  
住所：八戸市内丸一丁目1番1号 TEL：0178-43-9189 FAX：0178-43-2442

「認知症ケアパス」に関する市ホームページはこちら