

認知症と診断されても、その人であることに変わりはありません。ご本人は今までと違う自分に戸惑い、不安を感じています。認知症について心配なことや不安なことがあったら、1人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

認知症

八戸市 認知症ケアパス

たすけるすけ



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

認知症を理解する	3
認知症の早期診断・早期治療と適切な治療の継続	4
各種相談先	7
認知症の人との関わり方	11

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

※『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。

認知症ケアパス（状態に応じた適切なサービス提供の流れ）

【 元気なとき 】

【 認知症初期 】

MCI（軽度認知障害と呼ばれる認知症の前段階）
○もの忘れが多くなる
○同じことを何回も話す・尋ねる

日常生活は自立している

予防

介護予防センター

- ・元気高齢者のための
介護予防カウンセリング
- ・シニアいきいき教室



☞ 「介護予防センター」に
関する市ホームページは
こちら

認知症予防の生活

- ・主食、主菜、副菜を3食
バランス良く食べる。



- ・身体を動かす、脳に刺激を
与える。



☞ 「自分ができる
介護予防」の
動画はこちら

- ・外出して人と話す、笑う
- ・口を動かす「あいうべ」体操、
歯科医院で定期健（検）診

相談

65歳未満の方は、
青森県若年性認知症総合支援センター（7ページ）

各地区の高齢者支援センター
八戸市地域包括支援センター（7ページ）



認知症初期集中支援チーム
認知症の早期相談・早期治療を目的に、
地域包括支援センターや高齢者支援センター
にチーム員を配置しています。



医療機関受診・診断

かかりつけ医療機関（もの忘れ相談医）
（5～6ページ）



専門的な診断・治療が必要な場合は、
認知症診断医療機関へ紹介

はちのへ認知症疾患医療センター
認知症診断医療機関（5～6ページ）



認知症の進行	元気なとき	認知症の疑い(MCI)	初期
本人の気持ち		・もの忘れの自覚あり	・出来なくなったことを自覚していて今後が不安
家族の気持ち		・年のせいだろう・言えばできるはず・本人の変化に戸惑い否定したり葛藤する	
本人や家族で準備しておきたい事	・認知症や介護のことについて学ぶ機会を持ち、 地域の方と交流しましょう ・かかりつけ医を持ちましょう ・今後の生活や最期について、早い段階から まわりの人に伝えておきましょう		・定期的にかかりつけ医に受診し相談や治療を 受けましょう ・家族の連絡先をわかるようにしておきましょう ・心配なことは市や相談機関に相談しましょう

【 認知症初期～中期 】

- 約束や予定を忘れる
- 料理や片づけなどミスが目立つ
- 内服薬管理ができない

【 認知症中期～後期 】

- 着替え・食事・トイレに介助が必要
- 親しい人がわからなくなる
- 意思疎通が難しい

周囲の見守りサポートがあれば生活できる

日常生活に介護が必要

介護保険サービスの利用

要介護認定申請

介護や支援が必要になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを利用するときには（要介護認定）申請を行い、要介護認定を受ける必要があります。



☞ 申請の流れについては、市ホームページをご覧ください。

在宅サービス

公的保険サービス・医療・家族や近所のサポートを受けて住み慣れた自宅で生活

施設等サービス

適切なサポートをするための設備や体制が整っている施設で生活



☞ 市ホームページには、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）や各サービスの事業所の一覧がありますのでご覧ください。

権利を守る制度

成年後見制度の利用（8ページ）

見守りが必要

あんしんカード事業

道に迷って自宅に戻れないなどの心配がある方の情報を、市と警察署に登録しておく仕組み



☞ 申請の流れについては、市ホームページをご覧ください。

中期

後期

・もどかしさ、焦り、不安・孤独感、自信がなくなる

・相手の対応次第で「嬉しい・悲しい・怖い」等を感じる

・介護量が増える

・本人の今の状態を受け止める

・認知症を隠さず身近な人に伝えて理解者・協力者を作
りましょう
・最期をどう迎えたいか本人と家族で話し合いましょ
う
・休息や気分転換の時間を持つように工夫しましょ
う

・今の状態を受け止めて、最期をどう迎えるか本人の視
点に
たって考える

1. 認知症を理解する

1 認知症とは

認知症とは、脳の細胞の欠乏や脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえでの支障がおおよそ6か月以上継続している状態を指します。

<認知症を引き起こす主な病気>

アルツハイマー型 認知症	大脳皮質連合野や海馬領域を中心にβアミロイドというタンパク質のゴミ、続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。
レビー小体型認知症	パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きい。
前頭側頭型認知症	司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、我慢したり思いやるなどの社会性を失い、わが道をいく。
脳血管性認知症	脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなる。

※認知症の原因によっては、早期診断・早期治療により症状改善や進行を遅らせることができる場合もあります。

2 軽度認知障害（^{エムシーアイ}MCI : mild cognitive impairment）

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を軽度認知障害（MCI）と呼びます。この状態にとどまっている人、健常に戻る人もいますが、1年で5～15%が認知症に移行するといわれています。

3 若年性認知症

18歳から64歳で発症する認知症を若年性認知症といいます。「予定の日にちや、約束の時間を忘れることが多くなった」「単純なミス（書き間違い・計算間違い等）が多くなった」といった気になることがありましたら、早めに受診しましょう。

<認知症と診断を受けた方・家族からの声>



すぐに物をなくしたり、
なくしたことを忘れたりする。
いつものところにある
から分かるとは限らない。

自分はもの忘れかなと
思っていたけど、友人から
認知症じゃない？と言
われて気づいた。できる
こともあるので、最初は
認知症であることが信じ
られなかった。



認知症は誰にでも起こりうる
脳の病気ですが、自分・家族が
認知症と診断されたとき、本人
も家族も大きな不安を持ちます。
まずは認知症に関する正しい知
識と、認知症の人への正しい理
解を深めることが大切です。



（若年性認知症の方の家族より）
夫が、仕事のミスが増えて若年
性認知症と診断された。まさか自
分の家族がなるとは思わなかった。
これからの生活が不安になった。

2. 認知症の早期診断・早期治療と適切な治療の継続

1 早期診断・早期治療が必要な理由

認知症の診断は初期ほど難しく、専門の医療機関への受診が重要です。

認知症初期の頃は、画像検査だけでは脳の病気が見当たらない場合や、うつ病やうつ状態と区別が付きにくい場合があります。他の病気や薬の影響などで、認知症のような症状が現れることもありますので、自己判断をせず、早めに受診しましょう。

認知症の診断は画像検査のほか、本人や家族から話を聞き、認知機能の検査も併せて総合的に判断されます。認知症と診断されても、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせることや、希望にかなった生活に備えることができます。

2 認知症の早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

ご本人またはご家族がチェックをして、いくつか思い当たることがあれば相談しましょう。

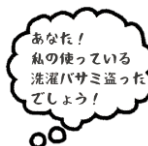
●もの忘れについて

- ☐ 今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・聞く・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



●人柄について

- ☐ 些細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
- ☐ 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



●判断・理解力について

- ☐ 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
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった



●不安感について

- ☐ 1人になると、怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出するときに、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



●時間や場所の認識について

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある



●意欲について

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んでしまい、何をするにも億劫になり嫌がる



参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会
『家族がつくった「認知症」早期発見のめやす』

3 もの忘れ相談医と認知症診断医療機関

もの忘れや認知症が心配なときは、まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がない場合は以下の、もの忘れ相談医に相談してください。**お住まいの地区以外の、もの忘れ相談医にも相談することができます。**

症状や病気によって認知症診断医療機関への受診や相談が必要となることがあります。その際は紹介状をもらって事前に予約し受診しましょう。

受診のポイント

- ① 受診の前に、まずは電話で受診する日時と症状を相談しましょう。
- ② 本人のことがよくわかる人（ご家族など）と一緒に受診しましょう。
- ③ 普段飲んでいる薬について、お薬手帳やお薬の説明書を用意しておきましょう。

★印は、認知症診断医療機関も兼ねています。

日常生活圏域別順 令和6年5月末現在

（※）もの忘れ相談医・・・認知症の早期発見・早期治療のため、本人や家族からのもの忘れに関する相談に対応し、認知症診断医療機関を紹介する医師のことです。
認知症診断医療機関・・・もの忘れ相談医からの紹介により、認知症の相談、診断、専門的な治療を受けることができる医療機関です。

地区	もの忘れ相談医		住所	連絡先
市川・根岸	1	★ 河原木ファミリークリニック	日計一丁目2-45	32-6521
	2	シルバークリニック	河原木字八太郎山10-444	28-4688
下長・上長	3	三条クリニック	尻内町字直田81	27-4533
	4	下長内科クリニック	下長三丁目21-19	28-5040
	5	鈴木内科医院	尻内町字八百刈26-3	27-2752
	6	高木クリニック	下長一丁目6-6	20-5566
	7	西口内科	尻内町字内田1-1	27-8808
	8	★ 八戸城北病院	石堂一丁目14-14	20-2222
	9	★ はちのへ西脳神経クリニック	尻内町字鴨ヶ池15-1	20-8122
	10	メディカルコート八戸西病院	長苗代字中坪77	28-4000
田面木・館・豊崎	11	★ さくら病院	八幡字上樋田8-1	70-2011
	12	★ 青南病院	田面木赤坂16-3	27-2016
長者・白山台	13	長谷川内科胃腸科医院	上徒士町2-1	22-3215
三八城・根城	14	荻生内科医院	売市二丁目11-12	24-4613
	15	菅原内科医院	窪町4	46-3355
	16	高橋医院	番町40	71-3123
	17	★ はちのへファミリークリニック	城下四丁目11-11	72-3000
	18	伴内科心臓血管クリニック	売市一丁目4-5	22-9016
	19	★ むらかみ脳神経クリニック	長根一丁目17-20	46-3000
小中野・江陽	20	春日井内科・消化器内科クリニック	小中野四丁目5-16	43-0418
	21	種市外科	小中野一丁目3-21	43-1215
	22	★ みちのく記念病院	小中野一丁目4-22	24-1000
柏崎・吹上	23	★ おっとも脳神経クリニック	柏崎四丁目14-48	41-1115
	24	★ 於本病院	大工町10	43-4647
	25	岸原病院	柏崎六丁目29-6	45-8111

地区	もの忘れ相談医		住所	連絡先
柏崎・吹上	26	おひさま在宅クリニック八戸	南類家二丁目16-15 アーバンパレスD	32-0705
	27	きよかわ内科胃・大腸クリニック	柏崎四丁目15-41	44-0555
	28	柏崎メディカルクリニック	柏崎三丁目7-18	45-7777
	29	八戸生協診療所	南類家一丁目17-2	44-0278
	30	ささクリニック	田向一丁目6-7	73-5541
	31	村井内科クリニック	吹上三丁目5-3	43-5500
	32	類家内科クリニック	類家一丁目8-42	43-2008
是川・中居林	33	きむらクリニック	是川四丁目2-3	71-8855
大館・東	34	大里脳神経リハビリテーションクリニック	新井田西三丁目15-15	30-1112
	35	★ 松平病院	新井田字出口平17	25-3217
	36	★ 湊病院（地域医療連携室）	新井田字松山下野場7-15	25-0011
	37	山口胃腸クリニック	湊高台二丁目11-6	32-1231
白銀・湊	38	八戸にこクリニック	白銀町字左新井田道2-2	38-7825
	39	船越内科医院	白銀町大沢頭19-1	33-0047
	40	船越内科外科医院	湊町字久保11-12	33-3105
白銀南・鯨・南浜	41	嶋田医院	鯨町字持越沢25-1	33-1785
	42	総合リハビリ美保野病院	大久保字大山31-2	25-0111
	43	★ 東八戸病院	大久保字西ノ平25-440	32-1551
	44	岬台医院	岬台二丁目6-5	34-0784
南郷	45	八戸市国民健康保険南郷診療所	南郷大字島守字梨子ノ久保25-3	82-2211

以下の医療機関は「もの忘れ相談医」ではありませんのでご注意ください。

認知症診断医療機関		住所	連絡先
1	青森労災病院（地域医療連携室）	白銀町字南ヶ丘1	33-1551
2	八戸赤十字病院（地域医療連携課）	田面木字中明戸2	27-3111
3	八戸市立市民病院（地域医療連携室）	田向三丁目1-1	72-5111

4 はちのへ認知症疾患医療センター

「はちのへ認知症疾患医療センター」は、青森県指定の認知症専門医療機関です。認知症の相談、診断、専門治療を行っており、各病院やクリニック、青森県若年性認知症総合支援センター、介護施設や高齢者支援センター、八戸市地域包括支援センター等と連携し、認知症の方、その家族をサポートしています。

相談受付時間 8:00～16:00（月～金曜日）

診療時間 9:30～12:30（月～金曜日）

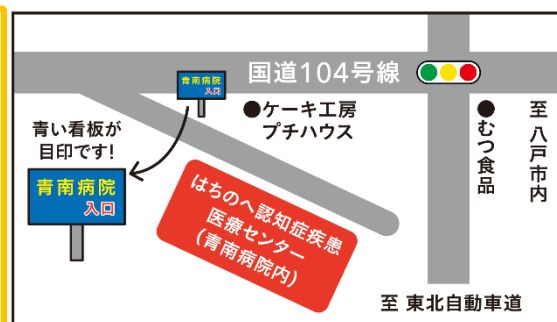
連絡先

【TEL】27-5977

【住所】田面木字赤坂16-3（青南病院内）

【HP】<http://www.seijin.or.jp/ninchicenter/>

予約制



3. 各種相談先



1 お住まいの地区の高齢者支援センター


市では、市内12の日常生活圏域に「高齢者支援センター」を設置しています。各センターには、相談支援や相談機関との連携を担う「認知症地域支援推進員」が配置されていますので、認知症についてご心配な場合は高齢者支援センターへご相談ください。介護予防や権利を守ること（高齢者虐待、消費者被害等）のご相談も受付けています。

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	ちょうじゃの森	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、下記へお問い合わせください。

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

2 若年性認知症について心配がある方のご相談

問合せ先	連絡先
青森県若年性認知症総合支援センター 月～金 9時～16時 （住所：青森県八戸市尻内町島田13-1） LINEもあります。 LINEアプリでQRコードを読み取ってください。☞ （相談対応可能） 	38-1360 【メールによる相談】 下記メールアドレスへご相談ください。 jakunen@kokorosukoyaka.org
若年性認知症コールセンター 月～土 10時～15時※水のみ10時～19時	0800-100-2707
八戸市保健所 健康づくり推進課 （八戸市総合保健センター3階）	38-0713 FAX 38-0735
八戸市障がい福祉課 （障がい福祉サービスについて）	43-9343 FAX 22-4810

3 介護保険サービスの相談

介護保険サービスには、在宅・施設で受けられるサービスがあり、サービスの利用には要介護認定の申請が必要です。申請は家族やケアマネジャー（介護支援専門員）も代行できます。申請手続きやサービスの種類、介護保険制度全般については、下記問合せ先にご相談ください。

問合せ先	連絡先
八戸市介護保険課	43-9083 FAX 47-0732
各地区の高齢者支援センター	7 ページ参照

4 経済的な心配がある方のご相談

認知症と診断されて、仕事を休んでいる又はやめた等の理由により、金銭的に困った場合に受けられる給付があります。詳しくは各問合せ先へご相談ください。

問合せ先	連絡先
雇用保険：ハローワーク（八戸公共職業安定所）	22-8609（部門コード11＃）
傷病手当	職場の担当課
障害年金制度：八戸年金事務所	44-1742 FAX 45-9329
生活保護：八戸市生活福祉課	43-2111（内線5051～5055、5058～5060、5062～5067）
八戸市生活自立相談支援センター（八戸市庁 別館9階）	51-6655 FAX 51-6656

5 法律、人権相談

問合せ先	連絡先
八戸市市民相談室（法律相談は要予約）八戸市庁 別館7階	43-2111（内線2553、2554）
法テラス青森（日本司法支援センター） ・法テラスの法律相談予約窓口 ・一般的な法制度や適切な窓口を紹介します。 （経済的に余裕のない方への無料相談・費用立替等あり）	0570-078-387
高齢者・障がい者無料電話法律相談（青森県弁護士会） ・毎週火曜日 13:30～16:00 ・弁護士が電話で簡単な助言を行い、必要に応じて面談・出張相談を行います。	017-763-5021

6 成年後見センター

認知症、精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な方が、不動産や預貯金などの財産を管理したり、各種契約を結んだりする際に、不利益を被らないように保護し、支援するためのお手伝いをしていますのでご相談ください。

問合せ先	連絡先
八戸圏域成年後見センター（八戸市社会福祉協議会内）	24-1324 FAX 47-1881

7 自動車の運転について【運転適性相談】

これまでのように運転ができなくなったと感じたときや、免許証の自主返納をお考えの際にはご相談ください。また、ご家族からの相談にも対応しています。

問合せ先

八戸自動車運転免許試験場

・月～金（祝日、年末年始を除く）・8:30～17:15（第2・第4金曜日除く）

安全運転相談ダイヤル

連絡先

24-4415

※時間帯により繋がりにくい場合があります。

#8080

8 地域とのつながり

1 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部

認知症の人と家族の会は、認知症の人や介護している家族のほか、認知症に関心のある人たちが中心になって活動している民間の団体です。主な活動は、①つどい、②電話相談、③会報発行などで、「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

内 容

八戸のつどい：偶数月の第3土曜日 13:30～15:30

※開催日時は変更になる場合がありますのでお問合せください。

電話相談：①公益社団法人 認知症の人と家族の会
月～金曜日 10:00～15:00（祝日を除く）

②公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部
毎週水・金曜日 13:00～15:00

その他、公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部への問合せ

連絡先

35-0930

①**0120-294-456**

②**34-5320（相談専用）**

35-0930

2 やさしい手の会（八戸地域認知症者を抱える家族の会）

交流を通して、介護者が安らぐ場を得たり、介護知識の情報交換や諸制度の活用を知らせ合う会です。また、地域が認知症を理解するよう普及啓発にも取り組んでいます。

内 容

ひと息サロン 開催日時：不定期で開催

※開催日程等は事務局にお問い合わせください。

開催場所：更上閣

連絡先

**やさしい手の会事務局 金田
44-8958**

<家族同士の集まりに参加した方の声>

他の家族の経験談を聞いたり、利用可能なサービスを情報収集できた。

心配なこと・不安なことを相談できて良かった。気持ちに共感してもらえて嬉しかった。



本人への関わり方や、生活の中で工夫していることを聞くことができた。

家族が悩んでいることを相談して、解決の糸口を見つける場にもなる。

3 認知症カフェ



写真協力元：認知症カフェ「はちのへ」

認知症の人や家族、認知症に関心のある人ならどなたでも参加でき、認知症についての情報交換や相談等ができる場です。
※開催状況については、各問合せ先にご確認ください。

オレンジカフェ「はっぴー」		オレンジカフェ「ゆったり」	
開催日時	6月、8月、10月、12月、2月 14時～16時	開催日時	随時 10時～15時
参加費用	お茶菓子代として100円	参加費用	お茶菓子代として100円
住 所	江陽五丁目7-24	住 所	河原木字平5-2
問合せ先	グループホーム舟見町 73-5725	問合せ先	グループホーム 南部山さきおりの家 21-2393
「陽だまりカフェ」		「かふえ だいだい」	
開催日時	5月、7月、9月、11月の第4土曜日 13時～16時	開催日時	毎月第3土曜日 10時～15時
参加費用	無料	参加費用	ランチ：300円、飲み物：100円
住 所	妙字分枝43	住 所	田面木字赤坂16-8
問合せ先	グループホーム妙水苑 30-2778	問合せ先	こころすこやか財団 27-7094
認知症カフェ「はちのへ」			
開催日時	原則奇数月の第3月曜日 13時15分～14時30分		
参加費用	無料		
住 所	田向三丁目6-1 (八戸市総合保健センター2階)		
問合せ先	介護予防センター 38-0726		



写真協力元：グループホーム舟見町 オレンジカフェ「はっぴー」
グループホーム妙水苑「陽だまりカフェ」

<認知症カフェに参加した方の声>

「認知症」という診断がついたことは、最初は恥ずかしい気持ちになった。

でも、認知症カフェで気心知れた仲間と出会えたことで、大丈夫と思えるようになり、心が楽になった。

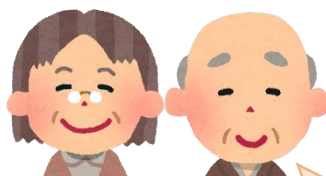


さまざまな人と話をして、認知症といっても1人1人違うことを知った。

人生にはいろんなことがあるんだと思うし、認知症もその1つなんじゃないかと思う。

自分の失敗談をお互いに教えあって、一緒に笑って過ごしている。他の人の話を聞くと、自分だけじゃないと思えるので安心する。

「私も忘れるから大丈夫」と言ってもらえて、気持ちがほっとした。



家に閉じこもっていると、お菓子を食べすぎたり、夜に眠りにくかったりする。生活リズムを整えて、人と関わるために認知症カフェを利用している。

家族に勧められて参加した。参加してみて良かった。

4. 認知症の人との関わり方

～ 基本の考え方 ～

出典：認知症サポーター養成講座標準教材

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。

本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

<具体的なポイント>



①まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

②余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

③声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

④背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

⑤やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

⑥おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

⑦会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

認知症サポーターを知っていますか？

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る『応援者』です。認知症サポーター養成講座を受講することで、一般市民、学生（小・中学生含む）、企業の職員等、誰でも認知症サポーターになることができます。

○問合せ先：介護予防センター（八戸市総合保健センター 2 階）TEL：38-0726

「認知症サポーターとキャラバン・メイト」に関する市ホームページはこちら



「認知症ケアパス」に関する市ホームページはこちら

八戸市では、認知症ケアパス「普及版」の他に、「普及版」に掲載されている情報以外の、認知症の人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をまとめた「別冊版」があります。市ホームページに掲載していますので、左の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