

認知症
あんしんガイドブック

認知症が心配なあなたへ

A simple line drawing of an elderly man and woman smiling, enclosed within a green oval border. The man is on the left, wearing a white shirt, and the woman is on the right, wearing a white shirt. Both have short, light-colored hair and are looking towards the viewer. The background of the entire slide is a solid light yellow color.

「認知症あんしんガイドブック」には、認知症の症状と経過、知っておきたい相談先などの情報をまとめています。

認知症について知るきっかけとして、ご活用ください。

長浜市長寿推進課

令和8年7月作成

も く じ



相談したい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
認知症ってなあに・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2、3
受診したほうがいいの？・・・・・・・・・・・・・	4、5
 認知症早期発見のめやす・・・・・・・・・・・・・	6
これからの暮らし	
①元気に楽しく暮らしたい・・・・・・・・・・・・・	7
②人と交流したい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8、9
③困った時に助けて欲しい・・・・・・・・・・・・・	10、11
 長浜市認知症とともに生きる基本条例・・・・・・・・・・・・・	11
④認知症のある人とその家族からのメッセージ・・・・・・・・・・・・・	12、13
 認知症のある人からの10のお願い・・・・・・・・・・・・・	13
⑤安心して外出するために・・・・・・・・・・・・・	14～17
 認知症のある人にやさしいお店・・・・・・・・・・・・・	14、15
認知症ステージ別 症状・気持ち・生活のポイント接し方・・・	18～21

認知症が心配なあなたへ

早く相談することはなぜよいのでしょうか？

早く専門家に相談することで、
あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。
そして様々な準備をすることができます。
早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に会えます。
早く相談すれば、ほかの病気が見つかるかもしれません。
認知症はすぐに進行する病気ではありません。
早く相談すれば、あなたの人生をより良く生きる時間とヒントを得ることができます。
早期に支えを手にする事で、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。
(「もしも」より)

認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。
認知症と共に生きることを、一緒に考えてみませんか。



○もしも (厚生労働省のホームページより)

認知症についての向き合い方を
やさしく伝えている絵本のような
冊子です。(作成:認知症介護・研究研修仙台センター)



相談したい

初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかと思ったりするものです。
今のあなたの不安や苦しさをひとりで抱えないために、ぜひ相談してください。



地域包括支援センターは、物忘れや生活に不安を感じる方やその家族のための身近な相談窓口です。
保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士などが中心となってみなさんの相談に応じています。
お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。



市ホームページ

地域包括支援センター



担当地域	名 称	電話番号 メールアドレス	設置場所／開設場所
長浜・六荘・ 西黒田・神田	南長浜 地域包括支援センター	☎0749-65-8352 m.houkatsu@seishokai.jp	長浜西部福祉ステーション内 (朝日町19番3号) 月～金 9:00～16:45 (年末年始・祝日は除く)
神照・南郷里・ 北郷里	神照郷里 地域包括支援センター	☎0749-65-8267 kg-hokatsu@nagahama-shakyo.or.jp	長浜北部福祉ステーション内 (神照町288番地1) 月～金 9:00～16:45 (年末年始・祝日は除く)
浅井・ びわ・虎姫	浅井びわ虎姫 地域包括支援センター	☎0749-73-2653 abt-hokatsu@nagahama-shakyo.or.jp	虎姫生きがいセンター内 (宮部町3445番地) 月～金 9:00～16:45 (年末年始・祝日は除く)
湖北・高月	湖北高月 地域包括支援センター	☎0749-85-5702 kt-hokatsu@nagahama-shakyo.or.jp	高月福祉ステーション内 (高月町西物部73番地1) 月～金 9:00～16:45 (年末年始・祝日は除く)
木之本・ 余呉・西浅井	木之本余呉西浅井 地域包括支援センター	☎0749-82-3570 houkatsu@ikbk.jp	長浜市立湖北病院内 (木之本町黒田1221番地) 月・火・木・金・土 9:00～16:45 (年末年始・祝日は除く)

電 話 相 談

名 称	電話番号	時間等	内 容
公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部 「もの忘れ介護相談室」	☎0120-294-473 (通話無料)	毎週月～金 10:00～15:00 (年末年始、お盆、祝日除く)	認知症介護経験者が親身 になって相談に応じています。
滋賀県軽度認知症 サポートセンター	☎077-582-6032	守山市梅田町2-1 セルバ守山204 2階 医療法人 藤本クリニック内	生活に支障はないけど、物忘れ がちちょっと気になる方、年齢に 関わらず、気軽にご相談ください。
滋賀県若年認知症 コールセンター			若年認知症に関する相談や、 当事者・家族を支える会などを 紹介します。
若年性認知症 コールセンター	☎0800-100-2707 (通話無料)	毎週月～土 10:00～15:00 水曜日のみ 10:00～19:00 (年末年始、祝日除く)	全国若年性認知症支援センター https:// y-ninchisyotel.net/

認知症ってななに



認知症は年齢を重ねていくと、誰にでも起こりうる身近な病気です。
正しく知って認知症への理解を深めましょう。

認知症は、脳の萎縮など様々な原因で、記憶力や判断力など、脳の機能（認知機能）が正常に働かなくなり、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

主な認知症の特徴

アルツハイマー型 認知症

最も多い認知症で、緩やかに発症します。ものの忘れから始まる場合が多く、物盗られ妄想や段取りがたてられないなどの症状があります。感情は保たれやすく表情やしぐさで表現できます。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で発症する認知症です。ものの忘れは初期は軽度です。意欲の低下、しゃべりにくさ、まひ等を認めることもあります。

レビー小体型 認知症

「こどもがいる」「虫がはっている」等、現実的で具体的な幻視を繰り返し見たり、睡眠中の激しい動き、小刻み歩行などの症状があります。症状の出現には、変動があります。

前頭側頭型 認知症

理性や感情のコントロールができなくなり、無頓着になったり、衝動的に行動したり、毎日同じ行動を繰り返すことがあります。記憶や生活の支障は少ないです。

若年性認知症

65歳未満で発症する認知症のことです

働き盛りの年代で発症するため、「仕事を続けられるだろうか」、「家族等にどう伝えようか」など本人以外の周囲の方の生活を調整する必要が出てくるかもしれません。仕事や家事の疲れ、うつ病などほかの原因と思われやすく、専門医への受診が遅れることがあります。

認知症について詳しく知りたい方へ

「認知症介護情報ネットワーク」(DCnet) www.dcnet.gr.jpをご覧ください。

認知症についての情報や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をまとめた「若年性認知症ハンドブック」などが掲載されています。

認知症と間違えやすい病気

「うつ病」

高齢期は近親者の死別や、閉じこもりなど「うつ病」になりやすい環境にあります。うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症と間違えることがあります。

意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。適切な対応で改善します。

早期に正しい診断や治療を受けるために、

認知症が疑われる症状があったら積極的にかかりつけ医などに相談しましょう。

認知症の症状

認知症の症状には、記憶力や脳の働きが低下することによって現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上の様々な症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。

認知症によって脳の機能が低下



暮らし・生活する時に困ること（中核症状）

昔のことはよく覚えているが新しいことは覚えられない、同じ会話の中で同じ話を繰り返す
言葉が出づらい、「あれ」「それ」など代名詞が多くなる、人の名前が覚えられない
洋服の脱ぎ着ができない、生活の道具（おはしやスプーン）が上手く使えなくなる
時間や場所がわからなくなる、迷子になりやすい、人の顔を見ても誰だかわからないことが増える
気が散りやすく、集中できなくなる、計算ができなくなる
旅行や料理などの計画や手順を考え実行することが難しくなる
表情から気持ちを読み取れない、我慢ができなくなる

気になる場合は、
6ページへ

本人のもともとの性格や素質

ストレスの多い生活環境や
周囲との人間関係

行動症状

じっとしていられない
同じことを繰り返す
ひとり歩き（徘徊）
攻撃的な行動をとる
大声で怒鳴る

行動・心理症状（BPSD）

（周囲の状況や心身のストレスによって起きる様々な症状）

適切な治療や周囲の対応などで
改善が期待できます
本人がどのような思いでいるのか
理解しようという気持ちで接することが大切です

心理症状

意欲がなくなり、何もやる気がしない
不安・イライラ・焦り
実際にはないものが見える（幻覚）
事実ではないことをかたくなに信じる（妄想）

認知症と診断されても

その日から何もできなくなるわけではありません。

早期からの相談や様々な支援などで、生活を維持している人はたくさんいます。

認知症になっても、自分らしく暮らし続けている人はたくさんいます。

受診したほうがいいの？

早めの受診をお勧めします



適切なケアや治療をすることで、進行を遅らせたり、症状の軽減につながる場合があります。

気になる症状があれば、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

早く受診すれば、あなたの人生をより良く生きる時間とヒントを得ることができます。

早期に支えを手にするすることで、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。

認知症相談医

かかりつけ医がいない場合は、認知症相談医がいる医療機関を受診することができます。

認知症相談医とは、日ごろの診察で物忘れなどについて相談できる相談医で、長浜市内では下記の医療機関におられます。



長浜市
ホームページ

医療機関名	住 所	電話番号
浅井診療所	長浜市当目町84-7	0749-74-1209
浅井東診療所	長浜市野瀬町828	0749-76-8111
安達クリニック	長浜市湖北町速水241-1	0749-78-0005
アップルクリニック	長浜市南呉服町9-2	0749-68-0355
雨森医院	長浜市高月町雨森372	0749-85-3106
岩根医院	長浜市木之本町木之本1112	0749-82-2045
岩本整形外科	長浜市大戌亥町738-4	0749-64-1866
上松医院	長浜市高月町磯野537	0749-85-3189
江村医院	長浜市湖北町山本1178	0749-79-0007
荻野医院	長浜市木之本町木之本2012	0749-82-5177
きとうクリニック	長浜市宮司町1200番地コープながはま2階	0749-65-5100
クリニックムライ	長浜市八幡中山町804-4	0749-65-2125
小林クリニック	長浜市国友町331	0749-65-6060
近藤クリニック	長浜市元浜町30-26	0749-64-2110
佐々木クリニック	長浜市小堀町80-1	0749-53-1701
澤田医院	長浜市大宮町5-24	0749-62-0875
下坂クリニック	長浜市下坂中町177-6	0749-62-0080
市立長浜病院	長浜市大戌亥町313	0749-68-2300
セフィロト病院	長浜市寺田町257	0749-62-1652
つかクリニック	長浜市弥高町56	0749-53-3410
長浜市立湖北病院	長浜市木之本町黒田1221	0749-82-3315
長浜赤十字病院	長浜市宮前町14-7	0749-63-2111
にしあざい診療所	長浜市西浅井町大浦2590	0749-89-0012
橋本医院	長浜市川道町611	0749-72-3668
ばんば内科消化器内科	長浜市高田町11番33号	0749-53-3600
布施クリニック	長浜市列見町45-4	0749-65-3811
布施内科医院	長浜市高月町高月593-4	0749-85-5600
前川医院	長浜市木之本町木之本1324	0749-82-2038
安井医院	長浜市高月町高月201	0749-85-3110

(50音順)

(令和8年4月現在)

認知症専門医

専門医の受診は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

医療機関名	住所	連絡先	診療科、曜日等
セフィロト病院 認知症疾患医療センター	長浜市寺田町257	☎0749-68-5716	相談(電話・面接)…月～土曜日 /9:00～16:30 診察…月・水・土 ※まずは電話でご相談ください。
社会福祉法人青祥会 セフィロト病院	長浜市寺田町257	☎0749-62-1652 ☎090-3349-5489 (初診予約) ☎090-3367-5489 (再診予約)	精神科…月～土曜日/午前 予約日時:月～土13:00～16:00 (日祝、8/15、年末年始、 3/8(創立記念日)は休み) (電話予約、紹介状が必要) ※まずは電話でご相談ください。
長浜赤十字病院	長浜市宮前町14-7	☎0749-63-2111	精神科 (電話予約、紹介状が必要)
市立長浜病院	長浜市大成亥町313	☎0749-68-2300	神経内科…月～金曜日/午前 ※診察日を事前にご確認ください。 (電話予約、紹介状が必要)
長浜市立湖北病院	長浜市木之本町黒田1221	☎0749-82-3315 (代表) ☎0749-82-6489 (予約)	精神科…火曜日、土曜日/午前 ※診察日を事前にご確認ください。 (電話予約、紹介状が必要)

「医師に何を伝えたらよいのですか」

あなたが心配に思っていることを伝えてください。
受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモに
しておくと、伝えたいことや聞きたいことが整理
できます。

【メモにしておくことよいこと】

- * 気になる症状
- * その症状が始まった時期
- * 日常生活での困りごと
- * 他に治療している病気
- * 飲んでいる薬
- * これまでにかかったことがある病気



もしも、認知症と診断されたら、地
域包括支援センター(1ページ)
に「認知症と診断されました」と
相談してみましょう。
相談は家族だけでも大丈夫です。

認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。

認知症と共に生きることを、一緒に考えてみませんか。

認知症早期発見のめやす

いくつか思い当たることがあったら、かかりつけ医や相談窓口にご相談してみましょう。

もの忘れがひどい

- ☐ 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」「問う」「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

判断・理解力が衰える

- ☐ 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

時間・場所がわからない

- ☐ 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

人柄が変わる

- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づか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

不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったりさびしがったりする
- ☐ 外出時、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

意欲がなくなる

- ☐ 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
- ☐ ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる

(出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページ)



最近約束をよく忘れる
困ったな
どこに相談したらいいのか?



父が家でぼんやり過ごすことが多くなって、地域包括支援センターに相談した。受診ができ、いろんなサービスを利用することになった。前より元気になったみたい。早く相談してよかった!



認知症かな?と
心配な時や
困ったときは...

お住いの地域包括支援センター(1ページ)へ

これからの暮らし ①元気に楽しく暮らしたい



家族や友だちと一緒に時間を過ごしたり、新しい出会いを見つけたり、人との交流を楽しみましょう。つながりを感じることで、心や体に良い刺激を得られます。

認知症のある人も誰もが参加できる場です。

転倒予防体操自主グループ

まちづくりセンターや自治会館で、周辺地域の方が集まって、体操等の活動を行っています。長浜市オリジナルの介護予防体操「ながはまきんせ体操」のDVDも活用されています。



ながはまきんせ体操

【お問い合わせ】長寿推進課

☎0749-65-7841

各種サークル

市内の各まちづくりセンターなどでさまざまな分野でのサークル活動がされています。



生涯学習へのおさそい
(各種講座の案内)

自治会サロン

身近な地域で高齢者が集まって、簡単な体操やおしゃべりをしたりと、交流する場です。

【お問い合わせ】長浜市社会福祉協議会

☎0749-62-1804

老人クラブなど

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活や地域を豊かにする活動などを行っている会です。



介護保険サービス

デイサービス、通所リハビリなど介護保険のサービスがあります。(有料)

【お問い合わせ】各地域包括支援センター
(1ページまたは裏表紙をご覧ください)



これからの暮らし ②人と交流したい



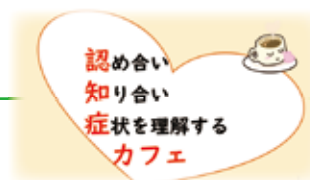
あなたの気持ちを話してみませんか

あなたは一人ではありません。同じように苦しみ、悩み、そして希望を持つ人たちがいます。認知症のある人やその家族を支えようと思っている支援者もたくさんいます。仲間に出会うことで様々な情報や暮らしの工夫を知ることができます。なにより同じ思いの人と話すだけで、気持ちが安らぎます。

ほっとできる場所を探している方・ご家族へ

ご本人が認知症と診断されてから、家族もそのことに本人と共に向き合い、悩んでいます。誰かと話すこと、自分の時間を作ることはとても大切なことです。

同じ介護家族の立場で体験や悩みを話し合える場所もあります。



認知症カフェ

団体名	開催場所	開催日	お問合せ	備考
ひなたカフェ	ながはま文化福祉プラザ (さざなみタウン2階)	毎月第3木曜 祝日の場合は第2木曜 14:00~16:00 (15:00までにお越しください)	☎0749-65-8352 (南長浜地域包括支援センター)	参加費:無料、事前予約制 主 催:認知症キャラバンメイトひなた

地域のカフェ・居場所



気軽に来てください、話をしましょう。

団体名	開催場所	開催日	お問合せ	備考
縁満カフェ	高月まちづくりセンター (高月町渡岸寺)	毎月第3水曜 13:00~15:00	☎0749-85-8383 (事務局 特別養護老人ホームけやきの杜)	参加費:初回無料、2回目から100円 主 催:縁満プロジェクト実行委員会
きんたろう茶屋	西黒田まちづくりセンター (常喜町)	毎週火・木・土曜	☎0749-62-0381 (西黒田まちづくりセンター)	
まちなかカフェ	御堂前組諫鼓山町家 (元浜町15-6)	第2水曜 13:30~15:30	☎0749-64-2753 (長浜まちなか地域づくり連合会)	参加費:お茶代100円 対象:第1連合自治会~第9連合自治会にお住まいの方
Najimiサロン	えきまちテラス長浜4階 (長浜駅直結)	サロンDAY 月2回金曜日	☎0749-53-4480 ☎080-6180-6050 (LOCO Kitchen)	予約制 
ほっこり茶屋	余呉やまなみセンター (余呉町中之郷)	毎週木曜日 10:00~15:00	☎0749-86-8109 (長浜市社会福祉協議会余呉センター)	飲み物:200円
おとなReサロン	アルプラザ長浜 (小堀町)	概ね第3火曜日 11:00~	☎0749-62-1804 (長浜市社会福祉協議会)	
きんたろうニットカフェ	西黒田まちづくりセンター(常喜町)	第1・3火曜日 9:30~	☎0749-62-0381 (西黒田まちづくりセンター)	開催日については、西黒田まちづくりセンターにお尋ねください。
虎姫福祉の会「歌声喫茶」	虎姫いきがいセンター (交流スペース)	毎月第1・3月曜日 10:00~11:30	☎0749-73-2656 (長浜市社会福祉協議会虎姫センター)	※祝日等の場合、日程の変更あり
ほくほくこほく~きんせ学び舎へ~	cafe学び舎訪問看護ステーションれもん隣(湖北町山本)	毎月第3火曜日 13:30~15:00	☎0749-85-5702 (湖北高月地域包括支援センター)	予約制 参加費:100円

※開催の有無、内容等は変更の可能性があります。各団体にお問い合わせください。

これからの暮らし ②人と交流したい



家族交流会

団体名	開催場所	開催日	お問合せ	備 考
湖北認知症の人を支える家族の会 「いぶきの会」	六角館 高月まちづくりセンター	六角館:奇数月 高 月:偶数月第3木曜 13:30~15:30	☎0749-62-1804 (長浜市社会福祉協議会)	開催日については、 長浜市社会福祉協議会 にお問合せください。
男性介護者のつどい 「彦根こんき会」	彦根市市民 交流センター	毎月第2月曜 10:30~12:00	☎077-567-4565 (家族の会 滋賀県支部)	参加費:200円 昼食代は実費 ※長浜からもぜひお越し ください。
介護者サロン 「すみれ」	長浜市社会福祉協議会 びわセンター	毎月第3火曜 13:30~15:00	☎0749-72-4399 (長浜市社会福祉 協議会びわセンター)	※対象:旧びわ町 エリア在住の方
虎姫福祉の会 「茶話会」	虎姫生きがいセンター (交流スペース)	毎月第4火曜 10:00~11:30	☎0749-73-2656 (長浜市社会福祉 協議会虎姫センター)	※祝日等の場合、 日程の変更あり。
木之本 高齢者介護の会	長浜市社会福祉協議会 木之本センター他	年3回程度	☎0749-82-5419 (長浜市社会福祉 協議会木之本センター)	会員登録制 (年会費が必要) 詳細については、長浜市社 会福祉協議会木之本セン ターにお問い合わせください。
認知症家族 介護者交流会 「ひといきかふえ」	長浜西部福祉 ステーション (長浜市朝日町19-3)	第3土曜日 14:00~15:30 (3・6・9・12月に開催)	☎0749-63-5999 (長浜長寿デイサービス センター)	対 象 : 長浜市にお住ま いの方 参加費: 無料 ご本人と一緒に参加して いただくことも可能です。