



むつ市認知症ケアパス
くらし



むつ市の鳥
白鳥

あずまし

in
むつ市

●あずまし(い)
北海道や青森県で使われる方言で「心地よい」「気持ち良い」「住み良い」という意味です。

認知症ケアパスとは？

認知症の方やそのご家族が、認知症の状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスが受けられるのかを示した手引きです。

1	相談窓口	P.2
2	病院受診	P.3
3	認知症とは	P.4
4	認知症の進行に合わせた支援の流れ	P.5
5	家族支援	P.7
6	権利擁護	P.7
7	介護予防	P.8
8	見守り	P.9

むつ市認知症ケアパス

発行 令和8年2月
 発行者 むつ市 / 編集 むつ市健康福祉部介護保険課
 〒035-8686 むつ市中央一丁目8番1号
 ☎0175-22-1111 FAX 0175-33-1101



認知症は
早期の発見・早期の治療が大切です

早期に認知症がわかると・・・

早期に治療開始できる

事前に様々な準備ができる

進行を遅らせることができる

早期に支援者となつなげることができる

気になることは
ありませんか？

脳の健康チェックをしてみましょう

質問	✓
① 物の名前が出てこなくなった	
② しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった	
③ 趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
④ 着替えや身だしなみに気を遣うのが面倒になった	
⑤ 最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
⑥ 時々「不安」や「焦り」の気持ちや、わいてくることもある	
⑦ ささいなことに対してイライラするようになった	
⑧ 昨夜の食事内容を考えても思い出せない	
⑨ 慣れた道でも、迷ったことがある	
⑩ 蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

出典：青森県リーフレット「あなたに知ってほしい認知症のこと」



①～⑧に✓がついた場合は、個数に関係なく、**地域包括支援センター(P.2)**へご相談ください。

⑨・⑩に✓がついた場合は、個数に関係なく、**かかりつけ医や専門医療機関(P.3)**へご相談ください。

1 相談窓口

地域包括支援センター

高齢者のための総合相談窓口です。専門知識を持ったスタッフ（保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など）が、必要な機関と協力・連携しながら高齢者のさまざまな相談に対応しています。

センター名・住所	電話番号	担当地区
むつ市地域包括支援センター むつ市中央一丁目8番1号	22-1111	市全域
むつ市地域包括支援センター みちのく むつ市金谷二丁目20番1号	23-7930	●むつ地区（西部） ●大湊地区 ●川内地区 ●脇野沢地区
むつ市地域包括支援センター 社協 むつ市中央一丁目8番1号 （むつ市社会福祉協議会内）	33-2355	●むつ地区（東部） ●大畑地区

在宅介護支援センター

高齢者の地域での身近な相談窓口として、市内に6か所の在宅介護支援センターがあります。地域包括支援センターと連携を図りながら、高齢者に関するさまざまな相談に応じています。

センター名	電話番号	住所
村中在宅介護支援センター	33-8020	むつ市新町10番46号
みちのく在宅介護支援センター	23-7070	むつ市大字城ヶ沢字砂川目3番地43
ニチイケアむつ在宅介護支援センター	45-1531	むつ市大字関根字北関根205番地4
恵光園在宅介護支援センター	26-2681	むつ市大字奥内字竹立11番地3
在宅介護支援センターかわうち	31-2555	むつ市川内町獅子畑128番地4
延寿園在宅介護支援センター	34-4477	むつ市大畑町観音堂25番地1（ふれあいかん内）

2 病院受診

少しでも気になる症状や様子があれば、まずはかかりつけ医へ相談しましょう。
 かかりつけ医がない場合、認知症サポート医や認知症疾患医療センター、又は地域包括支援センター（P.2）へ相談してみましょう。

○ 認知症サポート医

認知症サポート医とは、かかりつけ医の認知症診断などに関する相談役・アドバイザーとなる医師です。専門医療機関や地域包括支援センターなどとの連携役となります。

医療機関名	電話番号	所在地
ふじた脳神経クリニック	24-5557	むつ市中央二丁目5番5号

○ 認知症疾患医療センター

認知症の方とご家族が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、指定を受けた病院に設置するものです。認知症の診断、医療相談など、かかりつけ医療機関と連携し、支援を行います。

医療機関名	電話番号	所在地
むつ総合病院認知症疾患医療センター	23-3373(FAX兼用) ※繋がらない場合は 病院代表番号(22-2111)へ	むつ市小川町一丁目2番8号

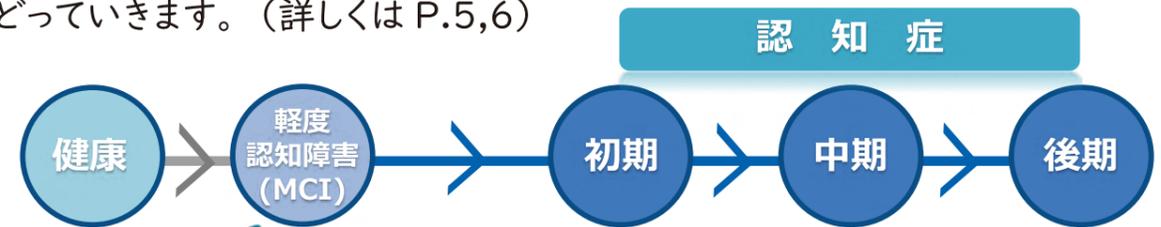
☝ 受診する際には・・・

- 初めての受診の場合、検査などのため診察に時間がかかることが予想されます。時間に余裕をもって受診しましょう。
- 可能であれば、ご家族などと一緒に受診しましょう。自分では気付いていない症状について話をしてもらったり、結果を一緒に聞いたりして、今後について話し合うようにしましょう。
- 今ご自身で困っていることや不安なことなど、医師に伝えたい内容を整理しておきましょう。

・気になる症状・様子があるのはいつ頃からなのか
 ・性格や習慣に変化はあるか
 ・日や時間帯によって症状に変化はあるか
 ・これまでかかった病気
 ・飲んでいる薬と服用期間（お薬手帳を持参） など

3 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳に障害が起こり記憶力や判断力などが低下し、普段の生活の中で必要な機能が低下してしまう状態のことです。
 認知症は段階的に症状が異なり、一般的には「初期」「中期」「後期」と経過をたどっていきます。（詳しくはP.5,6）



軽度認知障害(MCI)とは

日常生活は自立しており、認知症とは診断されないものの、年齢相応よりも認知機能の低下が認められる状態。年間で10～15%の方がそのまま認知症に進行するとされていますが、この段階で対策すれば認知症への進行を防ぐこともできると考えられています。

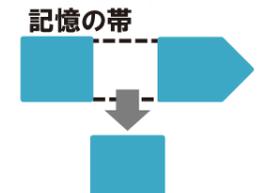
認知症と加齢によるもの忘れとの違い

● 加齢によるもの忘れ



- ・記憶(体験)の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出せる

● 認知症によるもの忘れ



- ・記憶(体験)自体が抜け落ちる
- ・ヒントがあっても思い出すのは困難

● 若年性認知症について

- ・65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。
- ・働き盛りの世代に発症するため、本人・家族にとって、身体的・精神的・経済的負担が大きく、高齢者の認知症とは異なる様々な課題を抱えています。



相談窓口	所在地	電話番号
青森県若年性認知症総合支援センター	八戸市尻内町島田13-1	0178-38-1360 (月～木/9時～16時)

若年性認知症支援コーディネーターが若年性認知症の方やご家族、関係機関、雇用する企業などからの相談を受け付けます。

若年性認知症支援コーディネーターって？

- 若年性認知症の方のニーズに合った関係機関やそのサービス担当者との「調整役」。
- ①相談窓口②市町村や関係機関との連携体制の構築③地域や関係機関に対する若年性認知症の正しい知識の普及を行う。

4 認知症の進行に合わせた支援の流れ

*症状や進行には個人差がありますので、今後を見通す参考にしてください。

軽度認知障害 (MCI)

症状があっても日常生活は自立

- 同じことを何度も話すことが増える
- 身だしなみを気にするのが面倒になる
- 外出など何かと面倒になる ...など

「なんだかおかしいな」と不安を感じる時期です

- 認知症についての知識を得ましょう。
- 社会や地域と繋がりましょう。

「いつもと違う」と気になり始めたら

まずは相談してみましょう

P.2 : 相談窓口 P.3 : 病院受診

認知症 初期

周囲の見守りや手助けがあれば日常生活は自立

- 料理や買い物、金銭管理が難しくなる
- 同じ物を何度も買っている
- ささいなことで怒ってしまう ...など

今までできていたことができなくなり不安や怒り、悲しみを覚える時期です

- 全てを取り上げないで、できることをサポートしましょう。

家族だけで抱え込まずに医療や介護のサポートを活用

まずは相談してみましょう

P.2 : 相談窓口

認知症 中期

日常生活に手助けや介護が必要

- 財布などが見当たらないと人を疑ってしまう
- 家までの帰り道がわからなくなる
- 洋服の着替えがうまくできなくなる ...など

徐々にもの忘れの自覚がなくなり失敗に対処できず、不安が高まる時期です

- 戸惑うような出来事が増え対応も難しくなってきます。公的サービスを利用しましょう。

対応のポイント

- 本人のできることに目を向けて、できない部分をサポートしましょう
- 本人の趣味や得意なことは続けていきましょう
- 本人の意思・ペースを尊重しましょう

認知症 後期

常に専門医療や介護が必要

- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しくなる
- 家族など身近な人の顔がわからなくなる ...など

周囲の状況がわからなくても喜怒哀楽は感じることはできます

- 言葉以外のコミュニケーションを工夫しましょう。
- 寝たきりになると衰えていく体調の管理が重要です。介護と看護を充実させましょう。

介護ストレスをためないために

- 頑張り過ぎない
- 自分の時間を確保する
- 介護者同士の繋がりを持つ
- 趣味や好きなことをしてリフレッシュする



制度サービスなど

- 介護予防・地域との交流 運動教室、地域サロン など → P.8 : 介護予防
- 金銭管理や福祉サービス利用等の支援 日常生活自立支援事業 → P.7 : 権利擁護
- 暮らしを支える おかえりネット、配食サービス など → P.9 : 見守り
- 介護保険サービス
 - 通いで デイサービス、デイケア、小規模多機能型居宅介護 など
 - 自宅で 訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導 など

- 当事者・介護者同士の交流 認知症カフェ、家族介護教室 → P.7 : 家族支援
認知症の人と家族の会：家族会（年3回 不定期）・会報の発行
- 財産管理や契約行為 成年後見制度、法テラスむつ法律事務所 → P.7 : 権利擁護
- 住まい・施設 ショートステイ、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム、グループホーム など

備え

これからの生活について考える

① 医療や介護について

- 症状が進んだ場合の介護について（介護サービスの利用や施設入所など）
 - 終末期の医療の希望について
- などを自分の希望を考え、可能なら家族と話し合っておきましょう。また、「おつ市エンディングノート」も活用しましょう。

これからの生活について考える

② 運転について

- 免許返納について
 - 運転をやめた場合の移動手段について
- などを自分の希望を考え、可能なら家族と話し合っておきましょう。

これからの生活について考える

③ 金銭管理について

- 金銭管理が自分で難しくなった場合、誰に管理をお願いしたいか
 - 日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用について → P.7 : 権利擁護
- などを自分の希望を考え、可能なら家族と話し合っておきましょう。

家族自身も健康を大切に

- 家族内だけで抱え込まず、上記のサービスをうまく活用していきましょう。
- 自分の気持ちを話せる相談相手やつながりを見つけましょう。 → P.7 : 家族支援

こんな仕組みもあります「認知症初期集中支援チーム」



- 認知症に関する複数の専門職によって構成されたチーム。
- 認知症の方又は認知症の疑いのある方とそのご家族からの相談に対し、早期治療・早期対応に向けた支援を行います。

ご存じですか？「認知症地域支援推進員」



- 地域包括支援センターに配置。
- 認知症の方ができる限り住み慣れた地域で暮らし続けるための支援や、市民の方に認知症を身近な病気として知っていただく活動を行っています。

5 家族支援

● 家族介護教室

高齢者を介護している家族や地域住民を対象に、介護に関する学習や実習を行います。市内の在宅介護支援センターが実施しており、チラシや広報むつなどで日時、場所などをお知らせします。(在宅介護支援センター P.2)

● 認知症カフェ

認知症の人とその家族が、地域の人や介護の専門家と情報共有や交流ができる場所です。認知症に関心がある方、予防活動など情報を知りたい方、どなたでもお気軽にご利用ください。

※開催日時は変更になることがあります。各問合せ先に確認をお願いします。

● あんどカフェ

場所 老人憩の家 福寿荘
(川守町5-9)

日時 毎月1回 木曜日
9:30~11:30

● カフェまるめろ

場所 海老川コミュニティセンター
(緑町3-1)

日時 毎月1回 金曜日
13:30~15:30

お問合せ先 むつ市地域包括支援センターみちのく ☎23-7930

● オレンジカフェよりみち

場所 むつ来さまい館
(田名部町10-1)

日時 毎月1回 金曜日(令和8年度より木曜日)
13:30~15:30

● オレンジカフェりんどう

場所 大畑公民館
(大畑町中島108-5)

日時 毎月1回 月曜日
10:00~12:00

お問合せ先 むつ市地域包括支援センター社協 ☎33-2355

6 権利擁護

認知症の人の権利を守る相談機関や制度を紹介します。

● 相談機関

法テラス むつ法律事務所	むつ市 消費生活センター (むつ市役所内)
消費者問題や相続、近隣トラブルなど生活上の様々な問題への相談支援を行う	消費生活の様々な問題に対する相談支援を行う
連絡先 ☎050-3383-0067 平日 9:00~17:00	連絡先 ☎22-1353 平日 8:30~17:15

● 制度

日常生活自立支援事業	成年後見制度
福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等の預かりなどを行う	財産管理や契約行為を成年後見人等が行う
対象 高齢などで物事の判断が難しくなり、日常生活に不安がある方	対象 認知症などで判断能力が不十分な方
窓口 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023	窓口 青森家庭裁判所 むつ出張所 ☎22-2712 ●事前に相談したい時 むつ市 成年後見センター ☎33-3023

7 介護予防

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣(運動や食事など)に気を配ることで発症や進行を遅らせることが期待されています。さまざまな活動に参加して脳を活性化しましょう。

👉 元気☆はつらつ運動教室

インストラクターが講師となり、楽しく体を動かしながら、自宅でできる運動を学習します。



👉 いきいき百歳体操

DVDを見ながら、手足におもりをつけて行う簡単な筋力アップのための体操です。

椅子に座ってゆっくり行う体操ですので、体力・筋力に自信のない方から元気な方まで取り組めます。町内会、老人クラブなどで行っています。



👤 介護予防講演会

いつまでもいきいきと過ごすことができるように、運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケアなどの介護予防に関する講演会です。

お問合せ先 むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

📖 介護予防セミナー

運動機能の向上、認知症予防、栄養改善、お口のケアなどの介護予防や健康づくりに関する教室です。

お問合せ先 在宅介護支援センター (P.2)

☕ 地域サロン・介護予防運動 (地域介護予防活動支援)

仲間づくりや閉じこもり防止を目的に、体操、ゲーム、茶話会などの活動を行っています。町内会、NPO法人、ボランティア団体などが行っています。

お問合せ先 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

● 高齢者実態把握

地域の高齢者の心身状況や生活、その家族などの実態を把握して、必要があれば適切な介護サービスに繋げるための訪問調査をします。

● 配食サービス

調理が困難な65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で、調査の結果、配食が必要と認められた方に、週2回まで配食をします。

● 高齢者見守りネットワーク

むつ市と市内の民間事業者などが連携し、日常の業務内での活動を通して高齢者などを見守る体制を確保し、異変などに気づいた際、市に連絡するなどの対応をします。

お問合せ先 ▶ むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

● ごみ出し支援

65歳以上で要介護1以上の認定を受けており居宅サービスを利用している方、又は障害支援区分の認定を受けている方で、ごみを集積所まで持ち出すことが困難な方へごみの回収支援をします。ごみが出されていない場合の声がけなど見守り支援も行います。

お問合せ先 ▶ むつ市環境政策課 廃棄物対策グループ ☎22-1111

認知症サポーターについて

🔗 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族を温かく見守る応援者です。



🔗 認知症サポーターになるには？

・「認知症サポーター養成講座」を受講するとどなたでも認知症サポーターになれます。

・参加人数5人程度から依頼を受け、無料で講師を派遣します。興味や関心のある方は下記お問合せ先までご連絡ください。

・構成員の半数以上が認知症サポーターの事業所や団体を「認知症サポーター事業所・団体」として認定しています。



お問合せ先 ▶ むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

● 認知症SOSネットワーク（おかえりネット）

行方不明になった認知症高齢者などを早期発見できるように、警察や市内の関係機関、見守り協力事業者との連絡体制により、発見などの支援を行います。

おかえりネット登録者には、見守りグッズ及び見守り用の電子タグのMe-MAMORIOを無償で貸与しています。また、他人にけがをさせたり、財物を壊したりした場合の個人賠償責任保険に無料加入となります。
※事前に市に登録が必要です。

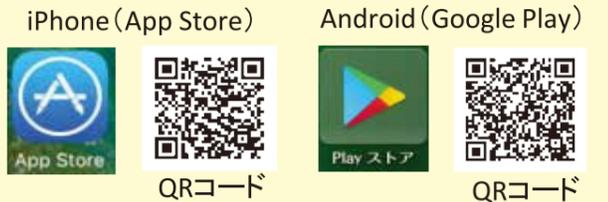


お問合せ先 ▶ むつ市地域包括支援センター ☎22-1111

見守りネットワークへのご協力をお願い

地域の皆様が「Me-MAMORIO（ミマモリオ）」の電波をキャッチする「MAMORIOアプリ」を起動させていただくことで、行方不明となった高齢者などを早期に発見・保護につなげる仕組みです。

MAMORIOアプリダウンロード



高齢者の見守りネットワークの概要

