

認知症の人、家族・地域の皆さまへ

出雲市

認知症ハンドブック

認知症になっても笑顔で暮らせ
誰もが安心して認知症になれるまちづくり



- | | | |
|----|---------------------------|--------|
| | 認知症ケアの推進について..... | 2 ページ |
| 1. | 認知症について | 3 ページ |
| 2. | 本人の思い ～認知症の“からくり”～ | 4 ページ |
| 3. | 早期発見・早期治療が大切です..... | 5 ページ |
| 4. | 認知症の人と家族の思い..... | 6 ページ |
| 5. | 認知症の人と家族の見守り..... | 8 ページ |
| 6. | 笑顔で暮らせる “サポート早わかり表” | 10 ページ |
| 7. | 認知症の予防 | 14 ページ |

認知症に関する相談窓口

認知症ケアの推進について

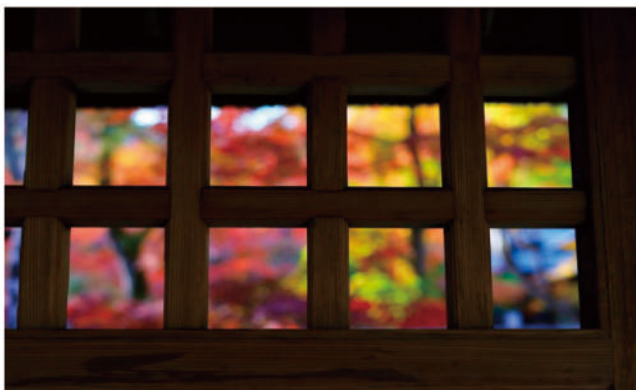
日本では急速に高齢化が進み、それともなって認知症の人も増えています。

認知症になると何も分からなくなる、何もできなくなるといった偏見が現在も根強く残っていて、このような偏見が自分が認知症になる事への受け入れを困難にするとともに、認知症の人の社会的な孤立や、認知症の人の意思が十分に尊重されないといった状況を招いています。

このような背景を踏まえて、認知症の人を含めた国民一人ひとりがその個性と能力を十分に発揮し互いに尊重し支え合って共生する活力ある社会を実現するため、「**共生社会の実現を推進するための認知症基本法**」が制定され、2024年1月1日に施行されました。

認知症基本法では、国が策定した基本計画を基に市町村は認知症施策推進計画の策定に努めることとされ、本市では「出雲市認知症施策推進計画」を、2025年1月に策定しました。

今後、認知症の人やその家族等と共に認知症施策を推進し、誰もが認知症になりうる中、市民一人ひとりが認知症の正しい知識を持ち、認知症の人が基本的人権を有する個人として希望を持って生きるという考え方（新しい認知症観）を自分ごととして理解し、実践することで、「認知症になっても笑顔で暮らせ、誰もが安心して認知症になれるまちづくり」を進めていきます。



(令和7年度 出雲市認知症ケア・フォーラム 講師 下坂厚氏の作品から)

下坂 厚 (しもさか あつし)

写真家・認知症当事者 1973年6月生まれ。大手鮮魚店での勤務を経て、仲間とともに鮮魚店を起業しましたが、46歳でアルツハイマー型認知症と診断され、絶望と葛藤の中で会社を退職しました。その後、認知症初期集中支援チームとのつながりから、京都のデイサービスと出会い、ケアワーカーとして正社員勤務を経験しました。写真のスキルを活かし、法人本部の広報担当業務も担当しました。

現在は、法人との業務委託を終え、写真家としての創作活動を中心に、講演やピアサポートを通じて認知症のある人の声を社会に届ける活動に取り組んでいます。「ディメンシア・ギフト (Dementia Gift)」という独自の視点から、認知症によって得られた気づきやまなざしを写真や言葉で表現し続けています。

格子戸の向こうは
虹のような
紅葉だった
認知症の診断を
受けた時は
真っ暗で
何も見えなかったけど
今はこうして
彩りを取り戻すことが
できた



フェイスブック



インスタグラム

認知症について



「認知症」とは？

認知症には様々なものがあり、それぞれ原因、症状は異なります。脳の働きが悪くなることで記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。加齢により単なるもの忘れが増える状態とは異なるものです。

認知症の例

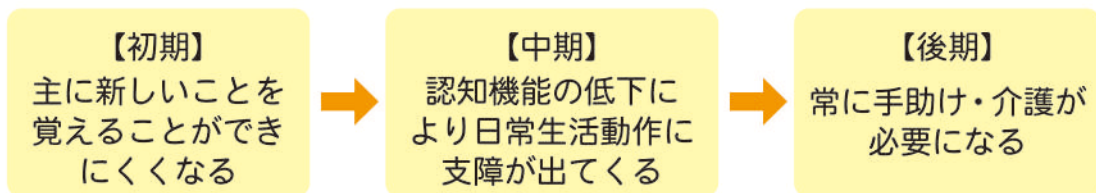
- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症



症状の進行

多くの場合は、症状が徐々に進行します。

▼ 患者数の多いアルツハイマー型認知症の例



中核症状と行動・心理症状

認知症の進行に伴い、記憶や思考、見当識、理解、学習能力、判断などの機能が低下し、認知症の「中核症状」（記憶障がい、見当識障がいなど）が現れます。

中核症状を背景に、生活歴や生活環境、周囲の対応などさまざまな要因が影響した時、認知症の行動・心理症状が現れる場合があります。

中核症状

- 記憶障がい：もの忘れなど
- 見当識障がい：時間や場所などがわからなくなる
- 実行機能障がい：物事を計画してやり遂げることが困難になる
- 判断力の障がい：考えるスピードが遅くなる

行動・心理症状

ひとり歩き（徘徊） 暴言 暴力
不安 うつ状態 妄想 睡眠障害など

ほとんどの認知症の人にみられる

中核症状に、本人のもともとの性格や体の状態、不安や焦りなどが影響して起こり得る。周囲の対応や環境の調整などにより改善できる可能性がある

2.

本人の思い ～認知症の“からくり”～

認知症の初期は言葉が出づらくなり、もの忘れが多くなりますが、認知症になると何もかもわからなくなるという誤解や偏見があると、周りは愛情があるゆえに、言い間違いを訂正したり、指摘したりします。

本人は、もの忘れなどいつもと違うことが起きていることを最初に自覚します。

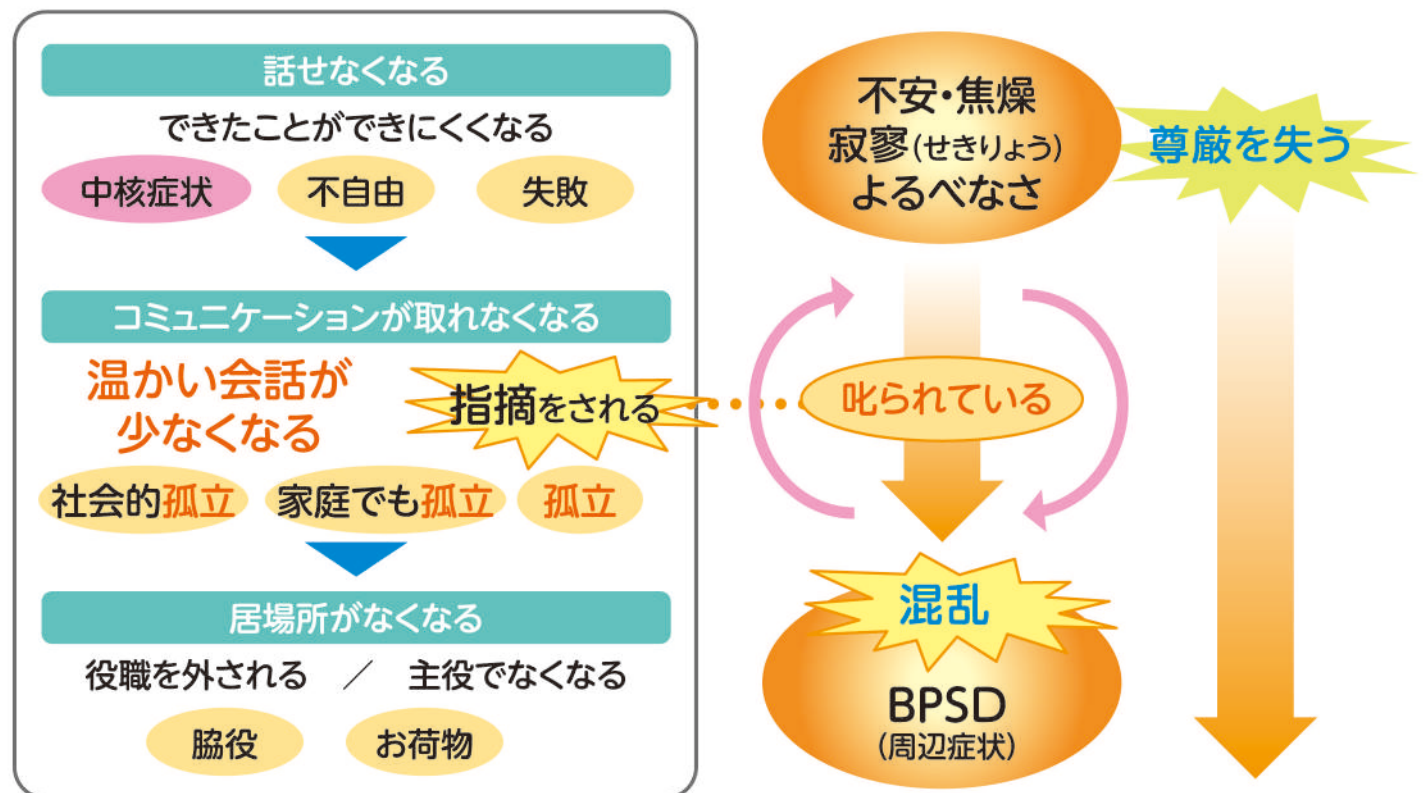
そのうち“どうせわかっているだろうから”と、周囲が誤った認知症観のために、温かい言葉がけや普通の会話をしなくなるなかで、認知症の人はつながりをなくし、不安や孤独を感じます。そのような状態で、認知症になってほしくないために、指摘を繰り返してしまうことで、本人は常に“叱られている”と感じ、不安や焦りから混乱を生じてしまいます。それがもとでBPSD（行動・心理症状）を引き起こし、家族関係も悪化させてしまいます。

このような認知症の“からくり”は、認知症の人の不安やつらさを理解し、対処の仕方を知ろうえで大切な視点です。

今までの自分でなくなっていくことに不安や悲しみを一番感じているのは本人です。認知症の人の気持ち（寂しさ、不安）を理解し、尊厳を大事にした対応をすることが、本人だけでなく家族の暮らしやすさにもつながります。

参考 認知症を受け入れる文化（暮らし）づくり 認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり / 高橋幸男

認知症のからくり（認知症になりゆく経過）



3

早期発見・早期治療が大切です

日々暮らしていくなかで認知症を疑う症状が出たとき、家族は戸惑い、認知症をなかなか認めることができません。認知症ではないことを期待したり、「本人のプライドを傷つけない」「認知症は治らない」などを理由に、受診をためらいがちです。そのままにせず、早めから医療機関等に相談することが大切です。



早期発見のメリット

①認知症に似た症状が出る病気を早期に発見する

原因となる病気によっては、認知症の症状が治療により治る可能性もあります。
(慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症、ビタミンB群欠乏症など)

②治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気は様々ですが、早期に発見して適切な治療を始めることで年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

1) 進行を遅らせる薬

近年承認された新薬で、アルツハイマー病による「軽度認知障害(MCI)」または「軽度認知症」の方が対象です。早い段階から治療を行うことで、病気の進行を遅らせ、認知機能の低下を緩やかにすると考えられています。

2) 症状を緩和する薬

アルツハイマー型認知症の症状を緩和する目的で使用します。
ご本人だけでなく、ご家族や介護する方の負担を軽くすることにもつながります。
症状が悪化する前に、適切な治療やサポートをすることで、今の状態を維持し、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。

③今後の生活の準備や心がまえができる

早期に診断を受けることで、本人の意思を反映させた医療・介護サービスの利用につなげたり、本人と家族が、これからの生活について話し、具体的な準備をする期間が持てします。



MCI(軽度認知障害)とは?

早期受診により、健常から認知症への移行期間の状態である「MCI」と診断される場合があります。この段階で気づき、正確な診断に基づき、適切な取組を行うことで改善することもあります。



15ページの
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」
をやってみましょう。

4.

認知症の人と家族の思い

認知症でもそうでなくても、周りの人の助けを受けながら生きていくことはみな同じです。特別なことではなく、「誰もがなりうる日常」として、前向きな対応例をいくつかご紹介します。認知症と診断された人やその家族はどんな思いをもっているのでしょうか。正しい理解とちょっとした工夫で、誰もが笑顔で暮らせる毎日を築いていきましょう。

本人の声

家族の声

- ・近所で会ったら声をかけてほしい。
- ・「あれしたらいけない」、「もっとしっかりして」、と言われるのは辛い。
- ・できること、したいことまだまだある。でも、一人では難しいところは手伝ってほしい。

- ・人から心無い言葉を言われるのがつらい。
- ・近所の人や声をかけてくれて見守ってくれて助かった。
- ・趣味仲間が、「できなくなっても参加することが大事」と本人を迎え入れてくれて嬉しい。

出雲市認知症施策推進計画（R7年度～R8年度）
「認知症の人や家族等へのヒアリング結果」より抜粋

家族や支援者ができること

○認知症を理解すること

- ・家族や支援者は、まず認知症の人の思いについて正しく理解することが大切です。
- ・わからないことや不安を抱え込まず、かかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう。

○安心の確保

- ・火の消し忘れが起こらないよう一緒に調理したり、安全機能付きコンロや電磁調理器への変更等を考えましょう。
- ・薬の飲み忘れ、飲みすぎには、お薬カレンダーの活用や、薬の一包化等を薬局に相談しましょう。
- ・押し売りなどの消費者被害にあわないよう、買い物やお金の管理について話し合っておきましょう。

★ポイント★ 大事なことは簡単にメモにして、目につきやすい場所に貼る

○心身のケア

- ・近所や地域の人との交流の機会が減らないように、行事参加や趣味活動を続けましょう。
- ・誰かと一緒に散歩をして、有酸素運動を取り入れましょう。

★ポイント★ サロン、通いの場への参加を続ける

○将来について考える

- ・本人が大切にしていることや、どのような医療を希望するかを書き留めておきましょう。

★ポイント★ 「あんしんノート」(出雲市版終活支援ノート)を活用する



前よりも怒りっぽくなった気がする…

認知症が進むと、感情をコントロールする能力が低下し、通常なら怒らない状況でも怒りを感じやすくなります。また、周囲とのコミュニケーションが難しくなることで混乱し、怒りとして表現してしまうことがあります。

★ポイント★

注意や指摘は辛いもの。何気ない事柄にも、笑顔で感謝の言葉を伝えましょう。

症状が出る時期のめやす：サポート早わかり表②(軽度後期)

安心感のある表現や、言葉で話しかけてほしい。



出かける予定があるのに、準備が進まない…

思考力や計画力が低下すると、先の予測ができにくくなることから、これからどう行動したらよいのかが分からなくなります。

★ポイント★

一つできたら次の手順と、ゆっくり伝えることで、混乱が少なくなります。

症状が出る時期のめやす：サポート早わかり表②(中等度前期)

長い文章は苦手。次にやることや起こることを、“短い言葉”で伝えてくれると安心。



食事の後に「食べてない」と言われたら…

記憶障がいにより、食事を食べた記憶が消去されるために起こる言動です。

★ポイント★

「みかんがあるから食べる？」などと気分をそらす言葉かけが良いですね。食べている間に満腹感を感じ、落ちつかれる事もあります。

症状が出る時期のめやす：サポート早わかり表③(中等度前期)

私にとっては、食べてない気持ちなのに、「もう食べたでしょう」と言われるのは嫌だな。



同居家族に「どちらさま？」と聞かれたら…

人の顔や名前、自分との関係がわかりにくくなる場合があります。しばらく話をする中で、相手を認識し自然に話ができることもあります。

★ポイント★

「私は〇〇ですよ」と、先に名乗りましょう。

症状が出る時期のめやす：サポート早わかり表③(中等度後期)

記憶違いを指摘しないで、自然に会話を続けてほしい。



5. 認知症の人と家族の見守り

認知症を発症しても地域で生活できる時間をできるだけ長くすることは、認知症の人にとって大切なことのひとつです。家族も一人で介護を抱えず、周りの方に協力をお願いしましょう。

地域の方も、「いつか自分や家族、友人が認知症になるかもしれない」と身近なこととしてとらえ、認知症の人やその家族を応援するという気持ちで様子を見守っていきましょう。

**地域の集まりに
顔を見せなくなった方がいたら…。
ゴミ出しの日も間違えるように…。**

症状が出る時期のめやす
サポート早わかり表②(軽度後期)



日常的に挨拶などで声をかけ
ゴミ出しの日や集まりに一言声を
かけるなど、さりげない見守りを
はじめてみてください。



**会話や身なりが以前と違ってきて
気になる方がいたら…。**

症状が出る時期のめやす
サポート早わかり表②(中等度前期)



一人暮らしや高齢者のみの世帯の場合などは、
離れて暮らす家族に様子を伝えてみましょう。

**金融機関にて通帳カードなどの
紛失が多く再発行を繰り返す方へ…。**

症状が出る時期のめやす
サポート早わかり表②(中等度前期)



認知症が疑われるなど、心配な様子があれば、
本人の了解のもと、ご家族と相談することを検討しましょう。
相談窓口(裏表紙)に相談することもできます。



道を歩いていて「おや？」と 思う場面があったら…。

症状が出る時期のめやす
サポート早わかり表③(中等度後期)

例えばこんな様子の人をみかけたら…

- ① 暑いのにとても厚着、寒いのに薄着など、季節に合わない服装で歩いている。
- ② もう夕方になるのに、道端に座り込んでいる。
- ③ 同じところをウロウロしている。

まずは見守ってください。あいさつや何気ない会話で声をかけ、困っている様子があれば、困りごとを尋ねてみてください。

買い物の際に支払いをせず 帰ろうとする方がいたら…。

症状が出る時期のめやす
サポート早わかり表③(中等度後期)

周囲にわかるように呼び止めることはせず、優しく声かけをしてください。



※人によって症状の出方は違います

もっと認知症について知りたい！という方へ
出雲市認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

○認知症サポーターとは？

認知症サポーターは、**認知症について正しく理解し、家族や周りの人に伝え、認知症の人や家族を温かく見守る応援者**です。何か特別なことをする人ではありません。地域や企業で認知症の理解を深め、認知症になっても笑顔で暮らせるまちにしていきましょう。

◆養成講座 について

- ・概ね 5 名程度からお申し込みいただけます。
- ・開催するグループの形態は問いません。
- ・実施を希望する会場へ講師を派遣します。

**受講料
無料**

◆研修時間

1 時間 30 分程度（ご希望により調整します）

◆講師

認知症キャラバン・メイト


◆研修内容

- ・認知症サポーターとは？
- ・認知症の症状や種類について
- ・認知症の人との接し方
- ・認知症サポーターとしてできること

◆申込方法

電話またはファックスで、開催希望日・受講予定人数等を医療介護連携課（電話：21-6106、FAX：21-6749）までお伝えください。

6. 笑顔で暮らせる“サポート早わかり表”

 <p>自分らしい暮らしの継続</p>	<p>健常</p>	<p>①認知症の疑い (MCI)</p> <p>・もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成を含め日常生活は自立している。</p> <p>初期(軽度)</p>	<p>②症状はあっても日常生活は自立</p> <p>・置き忘れやしまい忘れが目立つ。 ・同じことを何度も言ったり、聞いたりする。</p> <p>中期(中等度)</p>	<p>③見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>・買い物や料理の段取りができなくなる。</p> <p>後期(重度)</p>	<p>④日常生活に手助け・介護が必要</p> <p>・食事や入浴、着替えなどに介助が必要な場面が増えてくる。</p>	<p>常に手助け・介護が必要</p>
<p>相談する</p>	<p>高齢者あんしん支援センター(65歳以上)</p> <p>しまね若年性認知症相談支援センター(65歳未満)</p>					
<p>身近なサポート</p>	<p>家族や親戚</p> <p>認知症地域支援推進員</p> <p>地域の人々(町内会)・民生委員・福祉委員・商店・交通機関等</p> <p>認知症サポーター・オレンジサポートカンパニー</p> <p>認知症高齢者等SOSメール安心ネットワーク</p>					
<p>交流や見守り</p>	<p>ふれあいサロン・高齢者クラブ・通いの場</p> <p>認知症カフェ</p>					
<p>介護サービスの利用</p>	<p>ケアマネジャー</p> <p>デイサービス・ホームヘルプサービス・ショートステイ等</p> <p>小規模多機能型居宅介護</p> <p>認知症グループホーム</p> <p>特別養護老人ホーム・老人保健施設</p>					
<p>医療</p>	<p>かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局</p> <p>認知症サポート医</p> <p>認知症疾患医療センター</p> <p>認知症初期集中支援チーム</p> <p>もの忘れ看護相談</p>					
<p>財産や権利を守る</p>	<p>日常生活自立支援事業</p> <p>成年後見制度</p>					

相談する

裏表紙に
相談窓口電話帳
があります

【高齢者に関する総合相談窓口】（原則 65 歳以上）

高齢者あんしん支援センター（地域包括支援センター） ☎ 25-0707

【若年性認知症に関する相談窓口】（原則 65 歳未満）

しまね若年性認知症相談支援センター ☎ 25-7033



- ・自分自身のことや仕事のこと、家族のことなど様々な不安や困りごとを抱えている方もあります。
- ・就労に関する相談支援、健康保険、医療費助成、障害年金の手続き等社会保障に関する手続きの支援、地域で利用できる各種サービス等の社会資源の情報提供、利用手続きの支援を行います。
- ・詳しくは、若年性認知症 相談・サービスガイドブック（島根県版）をご参考ください。



身近なサポート

○出雲市認知症地域支援推進員 ☎ 25-7708

- ・認知症の人が、地域で暮らし続けるためのお手伝いをします。医療機関や、介護サービス、地域の支援機関との連携も行っています。

各情報の詳細については、
ホームページにも
掲載しています



○認知症サポーター 医療介護連携課 ☎ 21-6106

- ・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」を受講したサポーターが、地域に根ざし、見守りや、声かけを行っています。

○オレンジサポートカンパニー認定制度 医療介護連携課 ☎ 21-6106

- ・企業として、認知症の人や、その家族が生活しやすいように取組を行う企業を市が「オレンジサポートカンパニー」として認定します。

○認知症高齢者等SOSメール安心ネットワーク 出雲市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 23-3781

行方不明になった高齢者の情報が、メール登録した協力者に配信されます。

【行方不明の心配がある方】

事前登録をしておくことでスムーズにメールが配信されます。

【発見協力者】

メールアドレスを登録することで、行方不明者の情報が随時配信されます。



交流や見守り

●ふれあいサロン・高齢者クラブ・通いの場

- ・地域の身近な場所で高齢者ふれあいサロンや、地域単位での高齢者クラブ、地域での自主的な集まりである「通いの場」があります。
- ・地域の方と交流を続けることは、認知症の予防につながり、進行を遅らせます。



ふれあいサロン
出雲市社会福祉協議会
☎ 23-3781

高齢者クラブ
出雲市高齢者クラブ連合会
☎ 21-0080

通いの場等の交流の場
各高齢者あんしん支援センター
☎ 裏表紙の各連絡先へ

●認知症カフェ 出雲市認知症地域支援推進員 ☎ 25-7708

- ・認知症の人や家族を中心とした、誰でも気軽に参加できる集いの場です。
- ・お茶を飲みながら交流したり、介護経験者や専門職に相談できます。
- ・出雲市内では6か所で開設されています。(令和8年3月現在)



介護保険サービスの利用

介護認定を受けている方は、担当のケアマネジャーへ相談してください。
認定を受けていない方は、右記へご相談ください。

高齢者福祉課 介護認定係 ☎ 21-6971



財産や権利を守る

○日常生活自立支援事業 出雲市社会福祉協議会 いずも権利擁護センター ☎ 25-0955

認知症・知的障がい・精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な人に対して、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理等の支援を行います。

○成年後見制度

認知症等で判断能力が不十分な人のために、家庭裁判所が後見人等を選任し、本人に代わって本人の財産管理や福祉サービスの契約等を支援する制度です。利用するには家庭裁判所への申立てが必要です。

出雲市社会福祉協議会 いずも権利擁護センター ☎ 25-0955
出雲市役所 高齢者福祉課 ☎ 21-6967
出雲成年後見センター ☎ 22-8097

7

認知症の予防

「認知症の予防」とは、認知症に、ならないことだけでなく、発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることを指します。

1. 食生活の改善

- ・ 体重低下や栄養不足にならないように、バランスのとれた食事を心がけましょう。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- ・ 減塩により血圧を低下させ、心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
- ・ 高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水症状を起こしやすくなります。食後はもとより、睡眠前、起床時など積極的に水分を取りましょう。

2. 歯・口腔の手入れ

- ・ 食事はよく噛んで食べ、食べた後は丁寧な歯磨きで口を清潔にしましょう。

3. 運動習慣

- ・ 適度な運動は、血流を良くし、脳の機能を高めます。
- ・ 毎日継続して行えるウォーキングなど、楽しみながら体を動かしましょう。



4. 社会活動と対人交流

- ・ 地域活動や、ボランティア活動に参加しましょう。人との会話は、脳を刺激し、思考力を高める効果があります。

5. 禁煙・飲酒習慣

- ・ 禁煙、節酒をすることで認知症の発症するリスクを低下させることができるといわれています。できる限り早くから禁煙しましょう。また、お酒の飲み過ぎは控えましょう。

6. 睡眠習慣の改善

- ・ 良質な睡眠は、脳内の老廃物を除去するのに必要です。良質な睡眠を確保し、慢性的な睡眠不足にならないようにしましょう。

7. 健康管理

- ・ 年に1回は健康診断を受けて、健康状態を確認し、疾病の早期発見や予防に心がけましょう。
- ・ 特に高血圧、糖尿病、高LDLコレステロールの治療については十分な管理が必要です。

8. 補聴器の使用

- ・ 「聞こえにくさ」を放っておくと、周囲との会話が減少することで社会から孤立してしまい、認知機能の低下やうつ状態を引き起こすことがあります。
- ・ 聞こえにくさを感じた場合は、早期に受診しましょう。補聴器を使用することにより、認知機能の低下を遅らせることが確認されています。
- ・ 周囲の人は、ゆっくり、はっきり、大きな声で話しかける工夫をしましょう。
- ・ 身体障がい者手帳（聴覚障がい）をお持ちでない方の軽度、中等度難聴者について、補聴器購入費用助成を受けられる場合がありますので、右上の二次元コードより確認ください。
- ・ フレイル予防については、「いきいき生活ノート」をご参照ください。



「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

最もあてはまるところに○をつけてください。

1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や相談機関（最終ページ）に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年9月発行)

認知症に関する相談窓口

【高齢者に関する総合相談窓口】

高齢者あんしん支援センター

～65歳以上の高齢者に関するお困りごとはお気軽にご相談ください～

出雲 ☎ 25-0707

今市町543 出雲市社会福祉センター内

平田 ☎ 63-8200

平田町 2112-1 平田福祉館内

湖陵 ☎ 43-7611

湖陵町三部 1352 湖陵福祉センター内

佐田 ☎ 84-0019

佐田町反辺 1747-6

出雲市役所 佐田行政センター内

大社 ☎ 53-3232

大社町杵築南 1397-2

出雲市役所 大社行政センター内

多伎 ☎ 86-7122

多伎町小田 50 多伎地域福祉センター内

斐川 ☎ 73-9125

斐川町上庄原 1766-2

出雲市社会福祉協議会斐川支所内

【若年性認知症に関する相談窓口】

～65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます～

しまね若年性認知症相談支援センター(認知症の人と家族の会 島根県支部)

☎ 25-7033 月曜～金曜 10:00～16:00(祝日/年末年始を除く)

【その他の相談窓口】

出雲市認知症地域支援推進員 ☎ 25-7708

しまね認知症コールセンター(認知症の人と家族の会 島根県支部)

☎ 22-4105 月曜～金曜 10:00～16:00(祝日/年末年始を除く)

令和8年(2026)3月発行(改訂第3版)

【発行】 出雲市(健康福祉部医療介護連携課) 〒693-8530 島根県出雲市今市町 70 ☎ 21-6106

【編集】 出雲高齢者あんしん支援センター・認知症の人と家族の会島根県支部出雲地区会

【協力】 出雲市認知症施策強化検討会

(構成団体) 出雲医師会、出雲市歯科医師会、認知症サポート医会、しまね認知症疾患医療センター、島根県立大学出雲キャンパス、認知症の人と家族の会島根県支部、出雲市認知症キャラバン・メイト連絡会、出雲市民生委員・児童委員協議会、出雲市社会福祉協議会、高齢者あんしん支援センター、出雲保健所、出雲市立総合医療センター、エスポアール出雲クリニック認知症初期集中支援チーム、出雲市