⑥ 家族がつくった認知症早期発見の目安（公益社団法人 認知症の人と家族の会）

下記は認知症の症状やその特徴を記載しています。認知症は早めの対応が、進行を遅らせたり、症状を軽減したりすることにつながります。医学的な診断基準ではありませんので、該当する項目がある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センター（P.19）などに相談しましょう。

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・場所が分からない

- □ 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

- □ 些細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寂しがったりする
- □ 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億劫がりいやがる

このチェックリストはご本人だけでなく、ご家族など周囲の方にもチェックしていただくことが大事です。ご本人に認識がなくとも、認知症の場合は周囲の人が日常の変化に気づいている場合が多くあります。

Ⓒ株式会社社会保険出版社
禁無断転載 872007
UD FONT
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
グリーン購入法 適合印刷物です

前橋市役所　長寿包括ケア課　地域支援係
電話　027-898-6275（直通）

本人・家族の安心と笑顔を地域でサポートする

認知症ケアパス

監修：アルツクリニック東京
院長／順天堂大学 名誉教授
／医学博士 新井 平伊

前橋市（令和8年度作成）

はじめに

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといえます。誰もが認知症になる可能性があり、また、かかわることになるかもしれない身近な病気です。

しかし、認知症は、早く気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

「認知症ケアパス」とは、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービスが受けられるのか」といったケアの流れを説明するものです。

一人でも多くの認知症の人やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症という病気をご理解いただき、認知症の進行に応じた対応やサービスなどを紹介する認知症ケアパスをご活用ください。

○前橋市認知症ケアパスの配布場所―前橋市長寿包括ケア課窓口、
各地域包括支援センターなど

※前橋市のホームページからもダウンロードできます。

認知症ケアパス

もくじ

1 認知症とはどんな病気? ―― 03
2 認知症の受診と治療・ケア ―― 06
3 認知症を予防する ―― 14
4 前橋市の認知症ケアパス ―― 16
① こんな時、どこに相談したらいいの? ―― 18
② 認知症の相談ができる医療機関 ―― 22
③ 「若年性認知症」について相談したい ―― 24
④ 権利擁護・見守りサービス ―― 26
⑤ 認知症予防・閉じこもり予防のために利用できるサービス ―― 29
⑥ 家族がつくった認知症早期発見の目安 ―― 裏表紙

1 認知症とはどんな病気?

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、あぁそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます

加齢によるもの忘れ		認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	⟷	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	⟷	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	⟷	「約束したこと自体」を忘れる
目の前の「人の名前」が思い出せない	⟷	目の前の人が「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	⟷	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	⟷	「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症の始まりは家族の気付きも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。

切ったばかりの電話の相手を忘れる

テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う

慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶（短期記憶）が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取（食事の準備など）が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす　など

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症

男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）
- 手足の麻痺がある　など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視（目の前に無いはずのものが見える）を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い　など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症（ピック病）

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ　など

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

認知症のような症状がでても、治る病気や一時的な場合もあります

気付きのポイント

- **2～3カ月**で、もの忘れが**急激に**進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、正常圧水頭症（せいじょうあつすいとうしょう）、慢性硬膜下血腫（まんせいこうまくかけっしゅ）、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。

認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。

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。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❗ 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI（軽度認知障害）といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。MCI（軽度認知障害）での対処が大切です！

2 認知症の受診と治療・ケア

あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI（軽度認知障害）の段階で見つかれば、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。

受診のコツを知っておこう

コツ1 まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医は、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関（認知症疾患医療センター（P.24）など）を紹介してくれます。

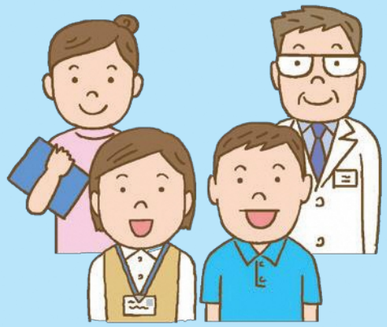
本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気付き
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携　など

かかりつけ医がいない場合は、認知症対応医療機関（P.22）を参照してください。

認知症初期集中支援チームがあります

医療や介護につなげるため、専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」が訪問します。詳しくはP.20をご参照ください。



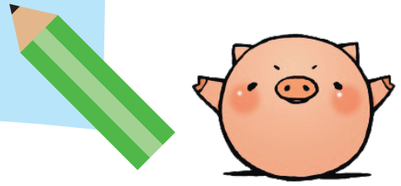
コツ2 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病などがあるか）
- 飲んでいる薬とその服用期間　など

本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



コツ3 受診へのためらいを上手にとる

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

本人に自覚があるなら

本人に自覚がないなら

どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センターに相談を!

認知症と分かったら知っておきたいこと

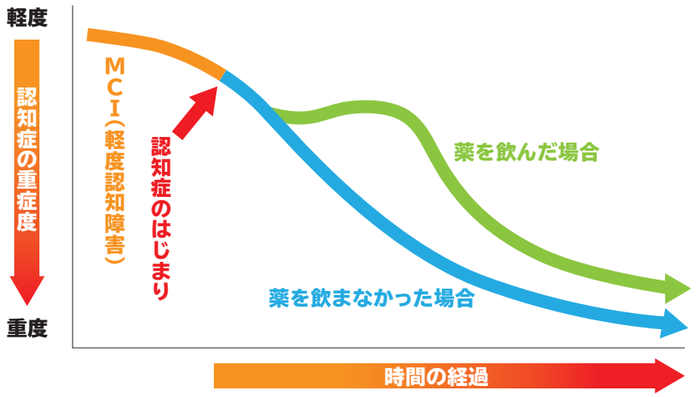
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易（たやす）いことではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

知っておきたいこと① 薬による治療

～進行を遅らせ、行動・心理的症状の緩和のために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたりせず、まずは処方を受けた医師などに相談しましょう。

薬による治療効果のイメージ



認知症の薬は錠剤の他、ゼリータイプや貼るタイプなどがあり、服用する人の便宜に合わせることができます

かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもここ! というかかりつけ薬局を持ちましょう。重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、分からないことは気軽に相談したりできます。

かかりつけ薬局を選ぶポイント

こんな条件が整っていると安心です

- 立地や開局時間などの利便性がよい
- 相性がよく、相談しやすい薬剤師がいる
- 服薬の回数や方法など説明してくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 店舗責任者や薬剤師、時間外などの問い合わせ先が明確に表示されている

知っておきたいこと② リハビリによるケア

～生きがいを持ち、認知機能の低下を遅らせるために～

脳の残された機能を活かしたり、使われていない部分の活性化につながるリハビリ。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できたりします。

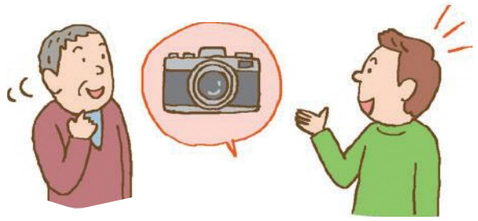
本人にあったリハビリを発見しよう

STEP1 振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと

STEP2 勧めてみる

日頃の会話を通じて興味がありそうなことを勧める



STEP3 試してみる

継続できそうなリハビリを試してみる

脳のリハビリの例

回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、流行したものなどについて話し、脳を刺激するリハビリ。

絵画療法

絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性が活性化。手先を動かすことで脳も刺激されます。

音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりします。楽しみやすいリハビリです。

介護保険サービスのデイサービスなどを活用するのもポイントです

家での役割が日々のリハビリに

家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリに。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。

知っておきたいこと③ 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「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・行動上のさまざまな症状「BPSD=行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが難しい

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められない

など

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- ひとり歩き※
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かない

など

※従来の「徘徊」という表現が改められ、現在は「ひとり歩き」などに言い換えられています。

改善することができる

BPSD（行動・心理症状）

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。

覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

【中核症状が起こす行動】

ケース① 軽度障害　日時の感覚の混乱

「今日は何日？」

対応のポイント　答えられなくても問題視しないこと

日にちは健常者でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日?」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。

ケース② 中等度障害　全体の記憶の障害

「ごはんまだ？」

対応のポイント　話題を変えて納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ（お茶やお菓子など）を食べて（飲んで）いてね」と話題を変えてみましょう。

ケース③ 中等度障害　季節が分からない

「服装が変」

対応のポイント　一緒に選ぶ、褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服を一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。

ケース④ 高度障害　家族を忘れる

「あなた誰？」

対応のポイント　なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人が自分とどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。

【BPSDで見られる言動】

ケース1　物盗られ妄想
「財布を盗まれた！」

対応のポイント　**同じ感情を共有して、味方になる**

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の人が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみましょうか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。

ケース2　家に帰りたい願望
「そろそろ失礼します」

対応のポイント　**気持ちを認め、落ち着かせる**

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。

ケース3　人柄が攻撃的に変化
「バカにしてるのか！」

対応のポイント　**できる限り感情をいたわる**

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。

ケース4　排泄トラブル
「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント　**排泄のリズムを作ってトイレに誘導**

尿や便の失禁や弄便（便を弄ぶ行為）は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース5　幻覚におびえる
「そこに誰か立っている」

対応のポイント　**話を合わせて恐怖感を取り除く**

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり（幻聴）、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

まとめ　認知症の人との接し方10カ条

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、接し方10カ条を基本に、認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

1　ゆっくり1つずつ簡潔に

穏やかにゆっくり話すように心掛けるとともに、1つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

2　余裕を持って穏やかな気持ちで対応

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。

3　思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて、話を合わせます。

4　がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。

5　本人の視界に入ったところで声をかける

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにします。

6　信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。

7　しかったり、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSDを助長しかねません。

8　自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷付けないようにします。

9　受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

10　行動パターンを観察し、早めにフォロー

一日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てます。

3 認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

認知症予防
原則①よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆） プラス ＋ エネルギー（炭水化物） は特に大事な栄養素です

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人
認知症のリスクが約2倍
歯が20本以上残っている人

歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり

これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

認知症予防
原則②よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

プラス ＋ **転倒予防に効果的！筋力アップ体操**

認知症予防
原則③よく外に出る

お出掛けのきっかけづくりはここから

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

着替え
起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム
昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣
転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加
ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会
趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集
世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集

4 前橋市の認知症ケアパス

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れが具体的によく分かります。

認知症の段階	元気	MCI（軽度認知障害） 認知症のように生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階。	認知症（初期）	認知症（中期）	認知症（後期）
	自立		誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	● 健康づくりや介護予防に取り組む ● 地域とのつながり（社会参加）を大事にする ● 健診を定期的に受け、生活習慣病などの改善に取り組む	● もの忘れが増えるが自覚もある（人からも言われ始める） ● 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える	● 同じことを何度も聞くようになる ● 物や人の名前が出てこない ● 置き忘れやしまい忘れが増える ● 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる	● 「物を盗られた」などの発言をする ● 洋服の着替えがうまくできなくなる ● 家までの帰り道が分からなくなる ● 書字・読字が苦手になる ● もの忘れの自覚がない	● 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い ● 車いすやベッド上での生活が長くなる ● 言葉数は少なくなるが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている
家族の心得・対応のポイント	● 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	● 年齢のせいにせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口に相談 	● 同じことを聞かれても、きちんと返答 ● 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート ● 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する 	● さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう ● 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を 	● 本人が安心できる環境づくりを心掛ける ● 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく
介護保険サービス			介護保険サービス（P. 18）		
相談機関	地域包括支援センター（P. 18～19）　認知症伴走型支援拠点（P. 18）		認知症相談窓口（P. 20～21）　車の運転・免許返納（P. 21）　若年性認知症（P. 24～25）　悪質商法（P. 27）		
医療機関		認知症初期集中支援チーム（P. 20）	認知症対応医療機関（P. 22～23）　認知症疾患医療センター（P. 24）		
権利擁護・安否確認・見守り			行方不明者の手配（P.28）　見守りキーホルダー登録事業（P.28）　認知症高齢者等探索システム導入補助金事業（P. 29） 日常生活自立支援事業（P. 27）　成年後見制度（P. 26）		
認知症予防・閉じこもり予防	まえばしおれんじカフェ・前橋市はつらつカフェ・認知症サポーター・ 介護予防教室・ピンシャン!元気体操・ピンシャン体操クラブ・ふれあい・いきいきサロン（P. 29～30）		オレンジパートナーまえばし・より道しませんか☺まえばし話楽笑（わらえ）る会（本人ミーティング）（P. 30～31）		

① こんな時、どこに相談したらいいの？

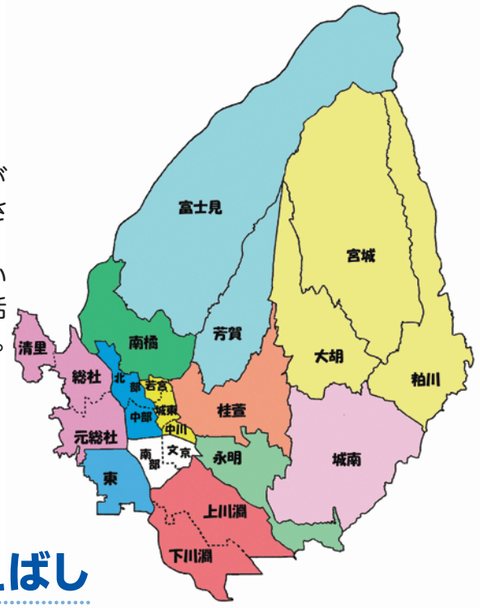
認知症に関する相談をしたい。介護保険サービスを利用したい。

●地域包括支援センター
●地域包括支援ブランチ

地域の高齢者相談窓口です。認知症について心配なことがありましたら、まずは地域包括支援センターにご相談ください。必要に応じて関係機関におつなぎします。

介護保険制度のことや高齢者が地域で安心して暮らしていくためのさまざまな心配ごとは、お住まいの地域の地域包括支援センターまたは地域包括支援ブランチへご相談ください。

地域包括支援センター12か所、地域包括支援ブランチ10か所設置しています



●おうちで療養相談センターまえばし

医療と介護をつなぐ架け橋として、前橋市医師会が市から連携事業を受託し、在宅医療と介護の連携に関する相談窓口を設置しています。経験ある看護師・介護支援専門員等が対応します。

相談時間：月～金(祝日・休日、年末年始は除く)　9:00～17:00
電話：027−233−2264
住所：前橋市岩神町二丁目3−5

●認知症伴走型支援拠点(ibasho いばしょ)

認知症の人とその家族への認知症に係る相談や助言を行うとともに、地域の既存資源を活用して社会参加を促す等の認知症の人の生きがいにつながるような支援を行います。

相談時間：月・水・金 10:00～15:00(祝日・休日、年末年始は除く)
住　　所：前橋市朝日町三丁目21番11-2号
　　パークサイドカフェ内(日赤病院跡地)
電　　話：080−2721−3240

ibashoいばしょ

介護保険サービス

介護保険のサービスを上手に使うことで、本人の認知症の進行を予防したり、家族の介護負担を軽減することにつながります。

介護保険サービスにはデイサービス(施設への通い)・ショートステイ(短期宿泊)・ホームヘルパーの訪問などにより、食事や入浴といった日常生活上の支援などが受けられます。受けられるサービスは、本人に必要な介護の程度(要介護度)に応じて、ケアマネジャー等がケアプランを作成します。

地域包括支援センター・地域包括支援ブランチ連絡先

相談日：月～金(祝日・休日、年末年始は除く)　令和8年9月1日現在
※最新情報は前橋市ホームページからご確認ください。(住所や電話番号などが変更となる場合があります。)

市ホームページ

圏域	包括・ブランチ名	住　所	電話番号
文京 南部	前橋市地域包括支援センター中央	大手町二丁目12−1 前橋市役所2F	027−898−6275
北部 中部	前橋市地域包括支援センター中央西	紅雲町一丁目7−13 群馬中央病院附属 介護老人保健施設1F	027−288−0462
	地域包括支援ブランチ岩神	岩神町二丁目5−5	027−235−5181
	地域包括支援ブランチシャリティエ	表町二丁目18−8	027−221−6517
若宮 城東 中川	前橋市地域包括支援センター中央東	日吉町二丁目20−14 特養恵風園1F	027−260−6815
上川淵 下川淵	前橋市地域包括支援センター南部	朝倉町830−1 前橋協立病院生協会館1F	027−265−1700
	地域包括支援ブランチ春日の里	上佐鳥町774	027−265−6688
桂萱	前橋市地域包括支援センター桂萱	江木町1251−1 赤城野荘1F	027−264−0808
東	前橋市地域包括支援センター東	川曲町536 特養あじさい園1F	027−280−5590
	地域包括支援ブランチあずま荘	上新田町603−1	027−255−1511
元総社 総社 清里	前橋市地域包括支援センター西部	大友町三丁目22−9 老年病研究所附属病院南	027−255−3100
	地域包括支援ブランチきよさと	青梨子町503	027−254−1400
南橘	前橋市地域包括支援センター南橘	関根町668 特養せきね園1F	027−235−3577
	地域包括支援ブランチ創春館	日輪寺町342−1	027−289−0854
永明	前橋市地域包括支援センター永明	天川大島町三丁目705 特養えいめい1F	027−290−2880
城南	前橋市地域包括支援センター城南	上増田町600 特養上毛の里1F	027−267−9898
	地域包括支援ブランチすみれ荘	富田町1180−1	027−268−5564
大胡 宮城 粕川	前橋市地域包括支援センター東部	横沢町220-6	027−283−8655
	地域包括支援ブランチあゆみの里	柏倉町2189−223	027−280−2520
	地域包括支援ブランチ元気の郷	粕川町月田400	027−280−9111
芳賀 富士見	前橋市地域包括支援センター北部	富士見町小沢117−2 ふじみ第2デイサービスセンター	027−288−7770
	地域包括支援ブランチほのぼの荘	金丸町252−1	027−269−1207

訪問してもらいたい。

●前橋市認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人やその家族に対し、早期診断・早期対応に向けた支援を集中的に行うことを目的とした、医療や介護の専門職によるチームです。チーム員は、認知症の医療や介護の専門知識と経験のある専門職が従事しています。

チーム員が家庭訪問し、受診や介護サービスにつなげるためにお手伝いをしたり、対応の方法についてご家族へアドバイスをします。

認知症の専門医がチーム員に指導・助言をしています。

★担当地区の地域包括支援センター（P.19）へお申し込みください。

40 歳以上の在宅生活をしている人が、認知症状などで介護や対応にお困りの場合、『**認知症初期集中支援チーム**』がご家庭へお伺いしてサポートします!

例えば・・・

- ・介護サービスを利用してほしいけど、なかなかうまくつながらない
- ・物忘れが進んで、薬やお金の管理、家事動作などがうまくできなくなってきた
- ・認知症による症状が強く、介護や対応に困っている
- ・認知症疾患の診断を受けてほしいが、うまく受診につながらない　など

最近、おばあちゃんのもの忘れがはじまったようで、どうしたらよいか困っています。

それは心配ですね。認知症初期集中支援チームが訪問して、詳しくお話を聞かせていただいてもよろしいですか?

認知症の人の介護経験のある家族に話を聞いてほしい。介護経験のある人と会って情報交換をしたい。

●認知症の人と家族の会　群馬県支部

◎認知症の人と家族のための電話相談…認知症の人や家族からの相談に応じています。
　相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始を除く）10:00～15:00　電話番号：027−289−2740
◎つどい、会報の発行、介護家族支援講座、認知症理解の促進などを行っています。
　電話番号：027−289−2740　FAX：027−289−2741
　住所：前橋市新前橋町13−12　群馬県社会福祉総合センター7F
　【県央（前橋・高崎）のつどい】
　　毎月第4日曜日10：00～12：00　群馬県庁昭和庁舎内会議室（令和8年7月～令和9年3月）

●認知症の人と家族の会　本部

フリーダイヤルによる電話相談です。研修を受けた介護経験者が対応します。
　相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始を除く）10:00～15:00　電話番号：0120−294−456
（携帯電話からは050−5358−6578（有料））

電話で相談できるところを知りたい。

●群馬県地域密着型サービス連絡協議会

地域密着型サービス事業所（グループホーム・小規模多機能型居宅介護事業所・認知症対応型通所介護事業所）に勤務する認知症介護の専門職が相談に対応します。

下記の連絡先でお近くの相談窓口事業所を紹介します。

相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～17:00　電話：027−289−0908　FAX：027−289−0909
住所：前橋市新前橋町13−12　群馬県社会福祉総合センター7F

●認知症110番（公益財団法人認知症予防財団）

認知症に関する相談に専門家が答えます。認知症一般の医学的相談は予約し、大学の専門医に直接相談できます。
相談時間：月曜と木曜（月曜が休日時は原則翌火曜）10:00～15:00　電話：0120−654−874

認知症の人の車の運転について相談したい。

●安全運転相談

◎加齢に伴う視力や筋力の低下、認知症や脳卒中等の病気で運転に不安な方やその家族等の方はお気軽にご相談ください。

《問い合わせ先》群馬県総合交通センター適性検査係　電話：＃8080（シャープハレバレ）（通話料は利用者負担となります。）
相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始を除く）8:30～17:15
住所：前橋市元総社町80−4　群馬県総合交通センター（1F）

●免許返納窓口

（1）群馬県総合交通センター 1F　運転免許課窓口　電話：027−253−9300
　受付時間：月～金（祝日・休日を除く）8:30～11:00　13:00～16:00
（2）前橋東交通安全協会　電話：027−243−3231
　受付時間：月～金（祝日・休日を除く）8:30～11:00　13:00～16:00
（3）大胡分庁舎　運転免許窓口　電話：027−283−0110
　受付時間：水（祝日・休日を除く）8:30～11:00　13:00～16:00

② 認知症の相談ができる医療機関

物忘れが気になりはじめたら、まずは、かかりつけ医に相談しましょう!

●認知症対応医療機関

認知症に関する相談ができる医療機関一覧です。(前橋市医師会提供)　　令和8年6月1日現在

地　域	No.	医療機関名	所在地	電話番号
北部・中部	1	木村医院	平和町2-1-7	231-3070
	2	清宮医院	紅雲町2-12-10	221-6518
	3	込谷クリニック	岩神町4-2-5	231-0366
	4	神宮医院	岩神町3-18-17	289-0500
	5	田中醫院	千代田町1-5-5	231-2443
	6	長﨑医院	住吉町2-12-5	231-3274
	7	前橋ふえきクリニック	表町2-27-22	224-2818
	8	老年病研究所附属高玉診療所	本町1-17-4	223-1414
文京・南部	9	安部内科医院	南町3-39-9	221-2339
	10	家崎医院	南町2-10-10	221-7888
	11	おおしまクリニック	文京町4-21-19	289-0030
	12	齋藤医院	南町2-66-27	221-0258
	13	塩崎内科医院	文京町3-10-10	221-8063
	14	下田内科医院	南町3-64-13	221-3155
	15	田部医院	六供町5-27-36	223-1061
	16	中村外科医院	文京町1-33-18	221-3951
	17	はしづめ診療所文京町	文京町2-10-26	220-5720
若宮・城東・中川	18	齋藤医院	朝日町4-20-15	224-7134
	19	清王寺クリニック	日吉町3-23-1	234-4313
	20	塙医院	日吉町4-5-5	231-5348
	21	春山医院	日吉町2-8-5	233-1551
	22	前橋協立診療所	城東町3-15-28	231-6060
	23	まえばし在宅クリニック	国領町1-2-2	230-1110
	24	みずしま脳神経内科・内科クリニック	朝日町1-19-8	289-6788
	25	山下医院	城東町4-11-17	231-3726
	26	若宮内科	日吉町4-44-47	234-6001
上川淵・下川淵	27	うめだ内科クリニック	鶴光路町396-1	212-0678
	28	大山クリニック	山王町2-20-16	266-5410
	29	小林内科胃腸科クリニック	朝倉町930-3	290-3200
	30	定方医院	亀里町1103-1	265-0345
	31	山王リハビリテーション病院	山王町133	266-8622
	32	すえまる内科	新堀町1038-1	212-5162
	33	はしづめ診療所	公田町515-1	226-1806
	34	二子山クリニック	朝倉町1-3-18	263-1331
	35	星医院	西善町204-1	266-8600
	36	前橋協立病院	朝倉町828-1	265-3511
	37	前橋赤十字病院	朝倉町389-1	265-3333
	38	前橋プライマリ泌尿器科内科	上佐鳥町51-3	289-4651
	39	やなぎさわファミリークリニック	朝倉町893-2	265-0050
桂萱	40	赤城病院	江木町1072	269-5111
	41	厩橋病院	江木町1241	269-2530
	42	江木町クリニック	江木町98-5	263-1101
	43	大塚内科医院	三俣町1-19-25	231-2399
	44	狩野脳神経外科医院	上泉町698-3	269-5454
桂萱	45	かいがやみずきクリニック	三俣町2-11-20	232-6435
	46	馬場内科医院	上泉町101-1	223-5301
	47	前橋脳外科クリニック	東片貝町720	221-8145
東	48	青山医院	古市町350	251-2861
	49	いわさき内科・皮ふ科	稲荷新田町222-8	212-1010
	50	木村神経科医院	箱田町463	254-1110
	51	木村内科医院	箱田町463	253-8883
	52	さとり循環器・内科クリニック	大利根町2-32-4	225-2327
	53	すぐた医院ゆう子キッズクリニック	光が丘町10-6	251-5622
	54	つちや内科クリニック	小相木町1-1-4	256-7770
	55	富沢医院	江田町580	251-5414
	56	中田クリニック	箱田町1039-4	251-1360
	57	前橋フォレスト内科外科クリニック	古市町180-3	252-7001
	58	八代医院	川曲町25-4	255-0846
元総社・総社・清里	59	青梨子はぎわら医院	青梨子町1714-1	210-5501
	60	うしいけ内科クリニック	元総社町1770-4	289-0841
	61	おおつか内科クリニック	大友町3-23-4	252-6006
	62	木暮医院	清野町104-1	251-9101
	63	こなか医院	総社町総社2628	280-5570
	64	さるきクリニック	青梨子町178	210-7171
	65	周東クリニック	元総社町1200-1	280-5550
	66	すがの内科医院	総社町植野328-5	256-8121
	67	総社町内科皮膚科	総社町3-2-5	252-1333
	68	老年病研究所附属病院 (認知症疾患医療センター)	大友町3-26-8	252-7811
南橘	69	市川クリニック	下小出町2-52-4	212-5122
	70	伊藤内科医院	下小出町2-49-16	232-0537
	71	岡野内科胃腸科医院	荒牧町1-13-10	237-1200
	72	小野内科クリニック	川原町2-22-4	212-8852
	73	上小出クリニック	上小出町2-42-5	231-1069
	74	上武呼吸器科内科病院	田口町586-1	232-5000
	75	瀬田医院	龍蔵寺町103	232-5658
	76	外山内科・循環器内科クリニック	荒牧町2-33-9	232-8000
	77	豊田内科医院	上小出町1-30-1	234-1223
	78	富士たちばなクリニック	日輪寺町342-2	230-1155
	79	前橋北病院	下細井町692	235-3333
永明	80	天川大島にしきどクリニック	天川大島町33-1	212-4839
	81	金子クリニック	東上野町20-1	212-5085
	82	こまがた脳神経内科・内科クリニック	駒形町1074-1	226-5046
	83	上毛病院 (認知症疾患医療センター)	下大島町596-1	266-1814
	84	関内科医院	天川大島町1-7-12	224-4680
城南	85	善衆会病院	笂井町54-1	261-5410
	86	たけい内科クリニック	小屋原町582-4	280-8080
	87	中嶋医院	小屋原町976-1	266-1601
	88	萩原内科医院	荒子町1585-2	268-1415
	89	前橋城南病院	富田町1172-1	268-4111
	90	前橋東クリニック	下大屋町558-9	268-2260
	91	もてぎ内科医院	上増田町510	266-5671
大胡・宮城・粕川	92	小沢医院	樋越町15-1	283-2009
	93	江沢医院	粕川町女渕348-1	285-6777
	94	深沢内科クリニック	堀越町1193-1	283-0003
芳賀・富士見	95	五十嵐医院	富士見町原之郷295-1	288-2026
	96	佐治内科医院	端気町374-15	264-3500
	97	武田クリニック	富士見町時沢1869-1	226-1114
	98	前橋ふじみ内科	富士見町原之郷940-1	288-9511
	99	北條内科クリニック	嶺町88-104	269-5503

＊群馬大学医学部附属病院及び群馬大学医学部附属病院認知症疾患医療センターは含まない。

●認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する鑑別診断、認知症専門医療の提供と介護サービス事業所等との連携を図ります。

《市内の認知症疾患医療センター》 ※受診の前に電話でご相談ください。

病　院　名	住　　所	センター連絡先	若年性認知症支援コーディネーター
群馬大学医学部附属病院	昭和町三丁目39−15	027−220−8047	
上毛病院	下大島町596−1	027−266−1814	＊ ※若年性認知症相談メールアドレス jakunen@jnk.jp
老年病研究所附属病院	大友町三丁目26−8	027−252−7811	＊

※ ＊印の認知症疾患医療センターには **若年性認知症支援コーディネーター** が配置されています。

③「若年性認知症」について相談したい

●若年性認知症とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことをいいます。

働き盛りの世代の認知症の発症は、経済的な問題、身体的・精神的な負担等、ご本人だけでなく、ご家族の生活に与える影響が大きくなります。

●若年性認知症支援コーディネーターとは？

若年性認知症支援コーディネーターは、ご本人やご家族の支援をワンストップで行います。

専門医療に関すること、利用できる各種制度やサービスに関すること、介護に関することなどの情報提供や、必要に応じて関係機関との連携・調整を行います。

※若年性認知症支援コーディネーターは、上記＊印の認知症疾患医療センターに配置されています。

ご相談ください!

- どんな医療機関を受診したらいいの?
- 本人・家族が集える場や家族会などはあるの?
- 障害福祉や介護保険のサービスは受けられるの?
- 若年性認知症の人の子供に対するケアは?
- 医療費助成、障害年金など利用できる制度について知りたい。
- 仕事を続けたいけれどどうしたらいいの?

●若年性認知症コールセンター

専門教育を受けた相談員が対応します。

相 談 時 間：月～土曜日 10:00～15:00 ただし水曜日 10:00～19:00（年末年始、祝祭日除く）
電 話 番 号：0800−100−2707（フリーコール・無料）
メール相談：専用フォーム（URL または QR）にご入力ください。
https://y-ninchisyotel.net/mailform/

若年性認知症コールセンター

●若年認知症ぐんま家族会

◎若年性認知症の本人・家族と支援者（賛助者）で構成し、本人・家族の安息並びに心豊かな生活づくりを目指して、研修、情報交換、野外活動、広報活動などを行っています。

事務局　メールアドレス：jngkazokukai@outlook. jp
住 所：〒376−0005 桐生市三吉町二丁目2−14

【若年認知症ぐんま家族会】… 詳細はメールで確認してください。
定例会の開催：会員交流・相談・学習会等：奇数月の第3水曜日　13:30～15:30
会場：主たる会場は、ひなたぼっこ（伊勢崎市境保泉1553−1）

●若年性認知症の人が受けられる主な制度

若年性認知症の人が受けられる主な制度	
介護保険サービス	65歳未満の人でも、認知症と診断され、要介護認定を受けた場合「介護保険サービス」を利用することができます。（P.18参照）
精神障害者保健福祉手帳	若年性認知症の方が、一定の障害の状態にあることを証明するものです。この手帳により税の控除、各種割引などが受けられます。 ※若年性認知症の方でも診断名により申請できない場合があります。 お問い合わせ先 前橋市役所保健予防課　こころの健康係（保健所1F）　電話：220−5787
自立支援医療（精神通院医療）	若年性認知症のため、指定の医療機関等で継続的な通院治療を必要とする場合に医療費の負担が軽減される制度です。 ※若年性認知症の方でも診断名により申請できない場合があります。 お問い合わせ先 前橋市役所保健予防課　こころの健康係（保健所1F）　電話：220−5787
障害年金	病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に支給されます。受給には障害の程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。 お問い合わせ先 前橋年金事務所　お客様相談室　電話：231−1709（音声案内後1⇒2を押す） 前 橋 市 役 所　市民課年金係　電話：898−6254
特別障害者手当	日常生活において常時介護を必要とする20歳以上の在宅の方（社会福祉施設入所中や病院等に3か月以上入院している人を除く）に手当てを支給します。所得制限があります。 お問い合わせ先 前橋市役所障害福祉課　福祉サービス係（保健所1F）　電話：220−5711

④ 権利擁護・見守りサービス

権利擁護について相談したい。

成年後見制度

認知症などにより、物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法律的に支援する制度です。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。

法定後見制度（本人の判断能力がすでに不十分）

後　見	本人の判断能力が欠けているのが通常の状態で、普段の買い物なども難しい
保　佐	本人の判断能力が著しく不十分で、大切な財産の管理などが難しい
補　助	本人の判断能力が不十分で、大切な財産の管理が不安

任意後見制度（本人がまだしっかりしている）

判断能力が十分なうちに、あらかじめ「だれ」に「何」を頼むか決めることができる制度です。

《成年後見制度に関する相談窓口》

●地域包括支援センター

担当地区の地域包括支援センター（P.19）へご相談ください。

●前橋市社会福祉協議会（あんしんサポートまえばし）　成年後見専門相談

弁護士、司法書士、社会福祉士が成年後見制度に関する質問や、利用に対しての相談、申立て手続きに関する助言や関係機関への案内等を専門的な立場から行います。

開設日時：月3回　10:00～12:00（詳細はお問い合わせください）※要予約
受付時間：月～金（祝日・休日、年末年始を除く）8:30～17:15
電話：027−237−1261（前橋市社会福祉協議会　生活支援課　生活支援係）

●法テラス群馬（日本司法支援センター群馬地方事務所）

営業時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～17:00　電話：0570−078320
住所：前橋市千代田町二丁目3−12 しののめ信用金庫前橋営業部ビル4F

●高齢者・障がい者向け無料電話相談「ひまわりあんしんダイヤル」（群馬弁護士会）

相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～12:00　13:00～17:00　電話：027−234−9321（初回20分無料）

●（公益社団法人）成年後見センター・リーガルサポート群馬支部（群馬司法書士会）

相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～12:00　13:00～17:00　電話：027−224−7773

●公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター群馬県支部（群馬県行政書士会）

相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）10:00～15:00　電話:027−234−3677

●権利擁護センターぱあとなあ群馬（群馬県社会福祉士会）

相談時間：月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～12:00　13:00～17:00　電話：027−212−8388

日常的な金銭管理等の支援をお願いしたい。

●日常生活自立支援事業

軽度の認知症や知的障害、精神障害等で判断能力が不十分な方を対象に、ご本人との契約に基づき福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理の支援を行います。

◇お手伝いできること◇

1「福祉サービス利用援助」
- 福祉サービスを利用したり、やめるために必要なことを一緒に考えながら手続きをします
- 福祉サービスを利用して嫌なことがあったら、苦情解決制度を利用する手続きをお手伝いします

2「日常的な金銭管理」
- 福祉サービス利用料、公共料金、医療費、税金を支払うお手伝いをします
- 口座から必要なお金を払い出しお渡しします
- 支払い等に伴う通知物の確認をします

3「お預かりサービス」
- 預貯金通帳、年金証書、不動産権利証書、契約書類など大事な書類
- 実印、銀行印など
  鍵、現金、株券、有価証券などはお預りできません

※お預かりサービスのみの契約はできません

利用料（1か月の合計時間で請求します）	
1回の支援時間	料金
1時間あたり	1,500円

※住民税非課税世帯は、支援1時間あたり1,000円（500円公費助成）
※生活保護世帯は無料（全額公費助成）

前橋市社会福祉協議会　生活支援課　生活支援係　　電話：027−237−1261

悪質商法等について相談したい。

●前橋市消費生活センター

消費生活センターは、契約に関するトラブルの相談など消費者のための相談や情報提供を行っています。悪質商法の被害にあいやすい認知症の方にとって頼りになる相談機関です。

相談時間 月～金（祝日・休日、年末年始は除く）9:00～16:30　電話：027−898−1755
FAX：027−221−6200

住所：前橋市大手町二丁目12−1 前橋市議会庁舎1F

高齢者虐待について相談したい。

●地域包括支援センター

高齢者に対する虐待を見たり聞いたりした場合、または虐待があると疑われた時は、担当地区の地域包括支援センター（P.19）へ連絡してください。

※通報した人の個人情報は厳守します。

高齢者虐待防止法では、「虐待を受けたと思われる高齢者に生命または身体に危険が生じている場合には通報する義務がある」「生命または身体に危機が生じていない場合には、通報するように努めなくてはならない」とされています。

≪虐待の種別≫
身体的虐待、介護・世話の放棄・放任、経済的虐待、心理的虐待、性的虐待

認知症の見守りサービスについて知りたい。

●行方不明者の手配（メール配信）

高齢者が行方不明になった時は、すぐ最寄（もよ）りの警察署へ届けてください！

前橋警察署　電話：027−252−0110　　前橋東警察署　電話：027−225−0110

※家族のご希望により、行方不明者情報を前橋市「まちの安全ひろメール」や群馬県警察「上州くん安全・安心メール」から配信することができます。また、前橋市の防災ラジオでも行方不明者情報を放送しています。

メールの登録をお願いします！

前橋市「まちの安全ひろメール」
群馬県警察「上州くん安全・安心メール」の登録方法

① インターネット接続が可能な端末（携帯電話・パソコン等）から空メールを送信してください。
※二次元コード対応機種については二次元コードを読み取ると便利です。

まちの安全ひろメール
touroku.maebashi-city@raiden.ktaiwork.jp

上州くん安全・安心メール
t-gunma-police@sg-p.jp

② 「仮登録受付完了」メールが届きます。
③ 「仮登録受付完了」メールを開くと登録用のURLが掲載されています。
④ 登録画面にて必要な事項を登録します。
⑤ 「本登録完了」のメールが届き登録完了となります。

●「上州くん安全・安心メール」で該当の警察署管内「SOSネットワーク」を選択→必要に応じて、行方不明者手配メールの24時間配信や、選択した警察署管内以外の手配メールが配信されます。

●見守りキーホルダー登録事業

【内　　容】 認知症等により行方不明となるおそれのある高齢者等に対し、見守りキーホルダーを配布し、高齢者等が行方不明となった際に、早期発見、早期保護できるよう緊急連絡先や身体的特徴、顔写真などを事前に登録します。

【対 象 者】 （1）65歳以上の高齢者で、行方不明になるおそれがある方
（2）40歳以上65歳未満で、認知症、高次脳機能障害及びその他の認知機能低下をきたす疾患により、行方不明になるおそれがある方
※市外転居、特別養護老人ホーム入所、行方不明になるおそれがなくなった等の場合、登録取消しとなり、キーホルダーは返還していただきます。

※キーホルダーは緑と青があり、登録される方の居住地により色分けされています。

【登録窓口】 市長寿包括ケア課（市役所2階35番窓口）
【申請書類】 前橋市見守りキーホルダー登録事業申請書及び同意書、ご本人の写真1枚
（申請書類は市ホームページからダウンロードできます）
※登録した内容（申請書・写真）を管轄警察署等に情報提供します。

《問い合わせ先》 前橋市役所 長寿包括ケア課 地域支援係　電話：027−898−6275

●認知症高齢者等探索システム導入補助金事業

【内　　容】 行方不明になるおそれがある高齢者等の早期発見のため、人工衛星を利用した位置情報検索システム（GPS）等を内蔵し、主に位置情報をインターネット等から検索できるシステムの導入をする際、行方不明高齢者家族に対して、導入に要する費用の一部を助成します。

【補助対象者】 ① 前橋市に居住し、住民登録がある行方不明高齢者等を介護している家族又は親族等で、GPS 端末の支払いをした方
② 市税及び介護保険料を滞納していないこと

【利用する行方不明高齢者等】
① 市税及び介護保険料の滞納や施設入所、入院等をしていないこと
② 市内に住民登録をしており、在宅で生活している方で以下の（1）（2）いずれかに該当する方
（1）在宅の65歳以上の高齢者で、行方不明になるおそれがある者。
（2）在宅の40歳以上65歳未満の者で、認知症、高次脳機能障害及びその他の認知機能低下をきたす疾患により、行方不明になるおそれがある者。

【補助金交付額】 GPS 等の導入に必要な費用（上限：20，000円）を補助

《問い合わせ先》 前橋市長寿包括ケア課 地域支援係　電話：027−898−6275

⑤ 認知症予防・閉じこもり予防のために利用できるサービス

●介護予防教室

65歳以上の方を対象に、いきいきと元気に自分らしい生活を送るための介護予防・認知症予防の教室を開催しています。
教室の内容や開催日時は「広報まえばし」等でご確認の上、お申し込みください。

《申し込み・問い合わせ先》
前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係　電話：027−898−6133　FAX：027−223−4400

●ふれあい・いきいきサロン

身近な地域で開催されるふれあい・いきいきサロンは、誰もが気軽に参加できる憩いの場として多くの方に利用されています。

《問い合わせ先》
前橋市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係　電話：027−237−1142　FAX：027−219−0337

まえばしハツラツマップ♪
前橋市にある通いの場は、Googlemap上で確認できるものがあります。
こちらからご確認ください。⇒
※情報は随時更新中です。詳しい情報は、実施事業所等へご連絡ください。

●ピンシャン！元気体操

前橋市では誰でも簡単に行えるオリジナルの介護予防体操「ピンシャン！元気体操」を下記の会場で実施しています。各会場では、体操のほかに健康相談や健康教室を随時実施しています。

会　場		連絡先
K'BIXまえばし福祉会館（前橋市総合福祉会館） 日吉町二丁目17−10	健康増進室	TEL：231−3161
にこっと しきしま（しきしま老人福祉センター） 荒牧町1154−1	体操室	TEL：233−2121 FAX：234−0232
にこっと ひろせ（ひろせ老人福祉センター） 広瀬町二丁目16	体操室	TEL：261−0880 FAX：261−0879
にこっと おおとも（おおとも老人福祉センター） 大友町一丁目12−10	大広間	TEL：252−3077 FAX：252−3207
にこっと かすかわ（かすかわ老人福祉センター） 粕川町前皆戸189−1	プレイルーム	TEL：285−3801 FAX：285−3817
にこっと ふじみ（ふじみ老人福祉センター） 富士見町田島866−1	体操室	TEL：288−6113 FAX：288−6893
みやぎふれあいの郷 柏倉町2621	健康増進室	TEL：283−8633 FAX：283−8630

送迎：なし〔老人福祉センターは無料巡回バスあり〕
参加費：無料
■各会場の時間や定員などの詳細については、各施設までお問い合わせください。
■ピンシャン!元気体操のCD・DVDを貸し出ししています。
前橋市役所 長寿包括ケア課、前橋市立図書館、各公民館図書館、各老人福祉センター

「ピンシャン！元気体操」の動画はこちらから視聴できます ⇦

●ピンシャン体操クラブ

介護予防サポーターが中心となり、「ピンシャン!元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。短時間や屋外等で行う「ピンシャン元気ひろば」もあります。開催場所や日時は、お問い合わせください。

《問い合わせ先》
前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係　電話：027−898−6133　FAX：027−223−4400

その他、認知症支援について知りたい。

●認知症サポーター

認知症サポーターは認知症のことを正しく理解し、認知症の人やその家族の方を温かく見守り支援する応援者です。前橋市では認知症に関する正しい知識や対応の仕方などを学ぶことができる「認知症サポーター養成講座」を開催しています。詳しい内容については前橋市のホームページに掲載されています。

認知症サポーター

●オレンジパートナーまえばし

オレンジパートナーまえばしとは、「ステップアップ講座」を修了した認知症サポーターで、認知症になっても安心して暮らし続ける地域づくりを目指して認知症啓発活動をしているボランティアです。ステップアップ講座の詳しい内容についてはお問い合わせください。

●まえばしおれんじカフェ ～認知症を語ろう～

おれんじカフェ・話楽笑る会

認知症の早期の気付きや認知症の方の生きがいづくり、ご家族の交流の場として開催しています。認知症の方や家族の方、どなたでも参加できます。お茶を飲みながらリラックスして語らいませんか。相談機関の専門職や介護経験者が相談に対応しています。

●前橋市はつらつカフェ

はつらつカフェ

地域の枠を超えた交流の場として、高齢者支援に関わる事業所が開催する集いの場です。散歩の途中で立ち寄って会話を楽しんだり、介護をされている方が介護や医療の専門職へ日々の悩みを相談したりと、利用の仕方はさまざまです。認知症の方も気軽にご利用できます。それぞれのカフェで工夫を凝らした内容を企画しています。はつらつカフェの開催場所や日時等はお問い合わせください。前橋市のホームページにも掲載されています。

●より道しませんか☺まえばし話楽笑（わらえ）る会（本人ミーティング）

認知症と診断されたご本人同士が集まって語り合う場です。自らの体験や不安に思うこと、工夫していること、楽しんでいること、こういう地域になったら暮らしやすいと思うことなどを一緒に話してみませんか。ご家族と一緒でも、ご本人だけでも参加できます。開催場所や日時等についてはお問い合わせください。

認知症になっても誰もが暮らしやすい社会に向けて…

先入観に縛られず、新しい考え方に!

●認知症になったら何もわからなくなる…わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、落ち込んだり、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。
●でも、実際は違いました。
何もできなくなるわけではありません。
わかること、できることがたくさんあります。

落ち込んでしまうのはもったいない!今日をいい日に

●少しずつ、わからないこと、できないことは増えています。
でも診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。自分ができること、やりたいことを大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。
●わたしたち本人が前向きに楽しそうに暮らしていると、家族や周りの人も、ほっとして、前向きにかわっていきます。

新しい認知症観
「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方。（政府「認知症施策推進基本計画」2024年12月）

参考：日本認知症本人ワーキンググループ／本人にとってのよりよい暮らしガイド2026

《申し込み・問い合わせ先》
前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係　電話：027−898−6133　FAX：027−223−4400