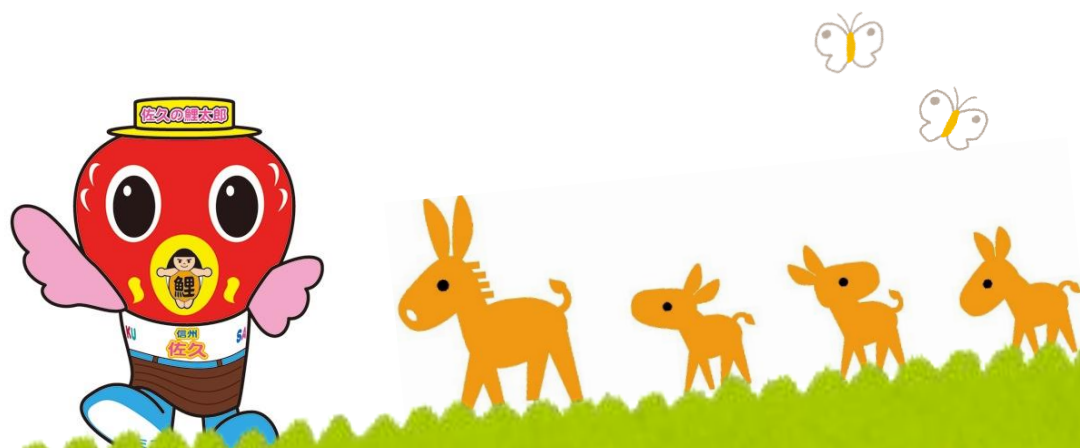


認知症になっても

住み慣れたわが家

わが市で暮らしていくために

# 佐久市認知症ケアパス



佐 久 市

## はじめに

日本における認知症高齢者の方は、2025（令和7）年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。※

そこで、佐久市では認知症についての理解を深め、今後の生活を共に考えるため、「佐久市認知症ケアパス」を作成しました。認知症ケアパスとは、認知症の発症予防から、生活機能障害の進行に合わせ、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といった流れや、地域の社会資源等をあらかじめまとめたものです。

認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らし続けるための道筋（ガイドブック）として「認知症ケアパス」を活用いただければ幸いです。

※厚生労働省「新オレンジプラン」より



## もくじ

- 1 認知症を知ろう \_\_\_\_\_ 2P
- 2 受診について \_\_\_\_\_ 5P
- 3 進行に合わせたサービス \_\_\_\_\_ 6P
- 4 認知症の人や家族の気持ち・接し方 \_\_\_\_\_ 8P
- 5 認知症を予防する \_\_\_\_\_ 10P
- 6 佐久市のサービス \_\_\_\_\_ 12P
- 7 相談窓口 \_\_\_\_\_ 14P

# 1. 認知症を知ろう



## 《認知症は脳の病気です》

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうなどして、脳の働きに不具合が生じ、さまざまな障害（記憶、判断力の低下）が起こり、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態を指します。通常の老化による衰えとは違います。

## 《認知症の症状は？》

歳を取ると忘れっぽくなると言われますが、加齢による物忘れと認知症による物忘れは、異なるものです。「物忘れ＝認知症」ではありません。

	老化による物忘れ	認知症による物忘れ
原因	老化	脳の病気
記憶	体験した事の一部を忘れる 新しいことは記憶できる 約束をうっかり忘れる 物覚えが悪くなったように感じる	体験したこと全体を忘れる 新しいことを記憶できない 約束したこと自体を忘れる 数分前の記憶が残らない
見当識	曜日や日付を間違えることがある	季節が分からず、そぐわない服装でいる 通いなれた道を間違える
判断力	低下しない	低下する（理解力が落ちる）
日常生活	さほど支障はみられない	支障があり周囲の助けが必要
物忘れの自覚	自覚している 手がかりやヒントがあれば思い出す	初期には自覚があるがしだいに乏しくなる

## 《認知症の症状は、大きく2つに分けられます》

### ① 脳の病気が直接原因となる中核症状

脳の細胞が壊れることで起こる症状で、認知症の人には多かれ少なかれ必ず見られる症状で治ることはありません。記憶・見当識・実行機能・理解力の障害、失語、失行などがあります。



記 憶 障 害
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 同じことを何度も聞く</li> <li>• 昔のことは覚えているが最近のことを忘れる</li> <li>• 体験したことをすっぱり忘れる</li> </ul> 例：ご飯はまだかな？実はさっき食べたばかりなのに・・・

見 当 識 障 害
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間、日付、季節感、場所、人間関係などがわからない</li> </ul> 例：今日は何月何日だっけ？ ここは何処？ 慣れている道で迷うなど・・・

実 行 機 能 障 害
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 計画や手順を考え、それに沿って対処することが難しくなる</li> </ul> 例：手順を忘れて調理が作れなくなる。買い物がうまくできない、部屋の片づけが出来ない・・・

理 解 ・ 判 断 力 の 障 害
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 考えるスピードが遅くなる。</li> <li>• 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない</li> </ul> 例：テレビ番組の内容が理解できなくなる。

★失語（しつご）＝ 言葉がでない、理解できない状態

★失行（しっこう）＝ 洋服は着られない、道具の使い方がわからないなど一連の動作が出来なくなる状態

## ② 周辺対応で症状がかわる（行動・心理症状）

その人の生まれ育った環境、性格、現在の住環境、家族関係などが絡み合って引き起こされる様々な症状の総称です。

周りの人の助けがあれば良くなる可能性があります。



<b>【不安・焦燥】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 落ち着かない</li> <li>• イライラする</li> </ul>	<b>【睡眠障害】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 昼と夜が逆転する</li> </ul>	<b>【うつ状態】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 気分が落ち込む</li> <li>• 面倒くさがる</li> </ul>	<b>【徘徊】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 外出して道に迷う</li> </ul>
<b>【幻覚・妄想】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 実際にはないものが見える</li> <li>• いない人の声がする</li> <li>• 誰かがお金を盗んだと言い張る</li> </ul>	<b>【暴言・暴力】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 怒りっぽくなる</li> </ul>	<b>【不潔行為】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尿意や便意を感じなくなる</li> <li>• 排泄の失敗</li> </ul>	

\*病気の進行は人によって異なるため、周辺症状は日常生活や人間関係、性格によって症状が見られないこともあります。

## 《主な認知症の種類》



### ① アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で全体の6割を占めています。原因は、はっきりしていませんが、脳の神経細胞が減少してきて、脳が委縮する病気です。進行はゆっくりで物忘れから始まることが多く、段取りなど出来ていたことが徐々にできなくなります。

### ② 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳へ栄養や酸素が行かなくなることによって脳の神経細胞の一部が壊れてしまう病気です。気分の落ち込みや意欲低下が出やすく、怒りっぽくなるなど感情の抑制がしにくくなります。また、手足にマヒなど運動障害が起こることもあります。

### ③ レビー小体型認知症

レビー小体という異常物質が脳に溜まる病気です。初期の頃は物忘れが目立たないことがあります。実際にはないものが見える幻視（壁のシミが虫に見える）や家の中に人がいる（子供が見える）などの妄想症状が現れたりします。また、特徴的な症状として、手足の震えや動作の鈍さなどパーキンソン症状が見られます。

### ④ 前頭側頭型認知症

理性をつかさどる脳の前と横の神経細胞が減少し脳が委縮する病気です。遠慮がなくなり、行動に抑制が利かなくなるため、万引きや交通違反など反社会行動を取ることがあります。興味や関心がなくなると話の途中でも立ち去ることもあります。記憶力は比較的保たれます。

\* 認知症の原因となる病気は、数種類あり混在したり、同時にいくつかの認知症を合併して発症することもあります。



### ～若年性認知症とは～

18歳～64歳で認知症を発症した場合を「若年性認知症」と呼びます。高齢者の一般的な認知症との病気に関する違いはありませんが、人生の中で、社会的・家庭的・経済的に役割が大きい年代のため、生活上で多くの問題が生じてきます。

若年性認知症は周囲への影響も大きいことから、原因を確かめ早めに発見することが大切です。適切な治療により症状の改善や進行を遅らせることができるものもあります。また、適切な援助を受けることにより、仕事面でのリスクを防ぎ、将来の計画を立てることが出来ます。

## 2.受診について



認知症かどうか心配な時は医療機関で診断してもらうことが大切です。  
専門医での診察が望まれますが、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

### 《早期診断のメリット》

認知症であることを知るのは辛いですが、事実を早く知ることはこれからの人生を考える上で大切と言えます。

#### ① 今後の生活のための準備ができます

\*病気の進行に合わせ、介護保険など社会支援をどう受けるかなどの計画が立てられます。

\*認知機能が著しく低下した時のため、**成年後見制度**などの準備ができます。

\*車の運転を辞めるなど、事故やトラブルを予防できます。

#### ② 原因がわかることで治療や対処ができます。

\*認知症はタイプにより治療法が異なります。しっかり診てもらいましょう。

\*認知症の進行度により、日常生活で周囲のフォローが必要になります。

そんなところも相談してみてください。

### ★受診の前に

事前に、本人の普段の様子や気になっている事などをメモにまとめておくと医師に伝え忘れる事が少なく状況の理解が良く、良い治療につながりやすくなります。



### 《認知症疾患医療センター》

幻覚や物盗られ妄想などがある場合には精神科の専門医を受診することをお勧めします。

医療機関	住所	電話番号
佐久総合病院 精神科	臼田 197	0267-82-3131

※その他、市内認知症相談医については、別紙一覧をご覧ください。

### 3.進行に合わせたサービス

# 状態や症状に応じて利用できる支援やサービスがあります

認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかの概略を示したものです。  
 なお、認知症の状況は個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありません。今後予想される症状や状態の目安として参考にしてください。



		軽度認知障害(MCI)	軽度	中等度	重度			
認知症の段階	健康	認知症予備軍 年齢相応の物忘れ 認知症の疑い		認知症はあるが 日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助けや介助が必要	常に介助が必要	
本人の様子	自立	もの忘れは多少ある。なん となくおかしいと感じて不 安になる	気になるもの忘れはあるが、 金銭管理や買い物、書類作成 などを含め、日常生活はほぼ 自立している	買い物や事務、金銭管理な どにミスがみられる。新し いことが覚えられない。	服薬管理ができない、電話の 応対や訪問者の対応などが1 人では難しい	着替えや食事、トイレ等が うまくできない。道に迷っ てしまう。	日常生活のほとんどに 介護が必要になる 会話などコミュニケーショ ンが難しくなる	ほぼ寝たきりで日常生活のすべ てに介護が必要になる 意思の疎通が難しくなる
認知症 の方や 家族を 支援する 体制	予 防	<b>楽しみや役割を持って活動的に過ごしましょう</b> (趣味、家庭内の役割、公民館学習グループ、おたっしや応援団育成塾、シニア大学、ボランティア活動、 シルバー人材センター等) <b>認知症予防や閉じこもり防止のために、身近な交流ができる場に出かけましょう。</b> (シニアクラブ、いきいきサロン、民間の脳トレ・筋トレ教室、脳の健康度測定事業、脳いきいき健康教室、 はつらつ音楽サロン、ほねぶと健康クラブ 等 ) <b>生活習慣病などの予防や悪化防止のための適切な生活習慣を実践しましょう。</b> 食生活の改善、適度な運動、十分な休養、適度な飲酒、禁煙、在宅歯科健診、定期的な健康診査・がん検診、治療の継続						
	医 療	<b>早期診断を受け、治療を開始しましょう</b> (かかりつけ医、専門医 [精神科受診] 等) <b>適切な治療を継続しましょう</b> (かかりつけ医、専門医、歯科医、訪問診療、訪問看護、薬剤管理指導等)						
	相 談	<b>認知症や介護、生活支援のことについて相談しましょう</b> (地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チーム、ケアマネジャー、介護保険事業所)						
	生活支援	<b>地域の見守りや助け合いなどの活動に参加・協力しましょう</b> (区、自治会、民生児童委員活動)			<b>地域の見守りや助け合いなどを活用しましょう</b> (地域のさまざまな見守り活動：区、自治会、民生児童委員、認知症サポーター)			
		<b>認知症の方への見守り支援サービスを活用しましょう</b> (認知症SOSネットワーク、認知症徘徊高齢者家族支援サービス [GPS導入]、薬剤管理指導、栄養指導)						
	<b>住み慣れた家での生活を支援するための、高齢者福祉サービスが利用できます</b> (配食サービス、家庭ごみ収集支援、外出支援サービス、介護タクシー、ひとり暮らし高齢者緊急通報システム)							
	権利擁護	<b>お金などの財産の管理や、介護保険の契約などの支援について相談しましょう</b> (日常生活自立支援事業、成年後見制度、佐久成年後見センター)						
	介 護	<b>家庭などで日常生活に支障がないか確認し、介護保険 などの利用について検討しましょう</b>			<b>介護予防・日常生活支援総合事業(訪問介護、通所介護など)が利用できます</b> <b>介護保険サービス(訪問、通所、宿泊など)が利用できます</b>			
	家族支援	<b>認知症について身近な人に相談し、理解者や協力者をつくりましょう</b> (家族、親戚、近所、職場、民生児童委員など) <b>専門的な相談や事業などを活用しましょう</b> (地域包括支援センター、かかりつけ医、認知症地域支援推進員、オレンジカフェ座談会、認知症の人 と家族の会など)						
	住まい	<b>見守り、声かけ、食事提供などの支援が受けられる施設</b> (有料老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホーム)						
<b>住宅改修、福祉用具の利用による自宅の環境整備</b> <b>必要な介護を受けられる施設</b> (認知症対応型共同生活介護[グループホーム]、介護老人保健施設、介護老人福祉 施設 [特別養護老人ホーム] 等)								
啓 発	<b>理解者を増やすことで偏見をなくし暖かい社会を作っていきましょう</b> (認知症サポーター養成講座、認知症講演会、認知症予防講話)							

## 4. 認知症の人や家族の気持ち・接し方

認知症は、誰もがなる可能性があり、家族だけでケアをするのが難しい病気です。地域の方々や公的支援などを通して地域全体で認知症の人や家族を見守り支えることが大切です。認知症を発症した本人やその家族は、どのような思いでいるのでしょうか。また、それに対し、どのように対応したらよいのでしょうか。

### 《本人の気持ち》

- 物の忘れによる失敗や、今までできた仕事や家事がうまくいかないなどのできごとが次第に多くなり、だれよりも早く「おかしい」と感じはじめる。
- やり場のない怒りや不安、悲しみで少しずつ自信を失ってしまう。
- 自分に声をかけてほしい。頼られたい。自分の役割や居場所があると安心する。

- 理解や判断力が失われていても、その人らしい感情まで失われるわけではありません。
- 忘れること・できないことを否定したり責めたりせず、やさしい口調でおだやかに話しかけましょう。
- 基本姿勢は、驚かせない(笑顔でにこやかに)・急がせない(本人のペースにあわせて)・自尊心を傷つけない(子供扱いせず、気持ちに寄り添う)です。

### 《家族の気持ち》

- ステップ1 **とまどい・否定** 「こんなはずはない」と否定しようとしたり、他の家族にすら打ち明けられずに悩んだりする時期。
- ↓
- ステップ2 **混乱・怒り・拒絶** 本人を責めたり、「顔も見たくない」と拒絶したりする。もっともつらくなる時期。
- ↓
- ステップ3 **割り切り** 医療・介護などのサービスをうまく利用し、ゆとりが生まれ割り切るようになる時期。
- ↓
- ステップ4 **受容** 認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを受け入れられるようになる時期。

- 介護する家族は、ステップ 1～3 を行きつ戻りつしながら一生懸命認知症の人をサポートしています。ステップ4にたどりつくためには、周囲の理解や支援・サービスの利用などにより得られる介護者の気持ちの余裕が必要です。



●周囲の方へ

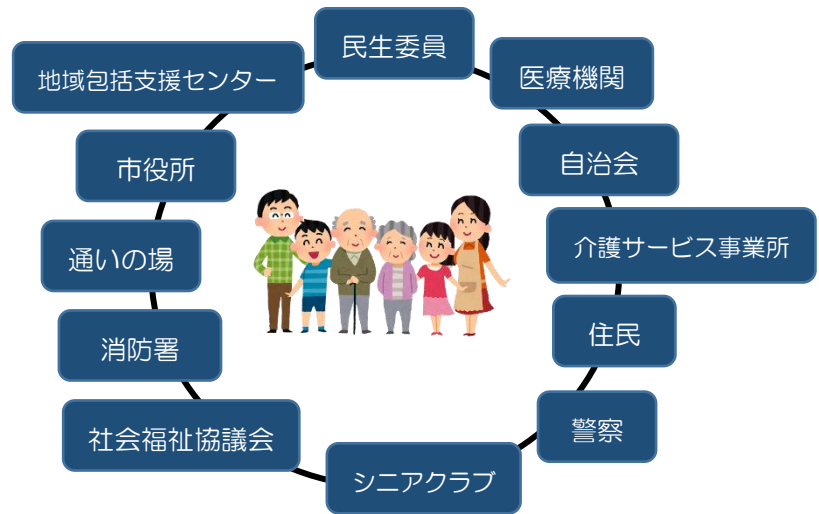
家族の思いを聞いて気持ちに寄り添ったり、相談窓口があることなどを伝えたりして見守っていきましょう。

●介護者の方へ

頑張りすぎに注意しましょう。「私がやらなければ」という思い込みから心身ともに疲れ果てて介護者が体調を壊してしまうケースもあります。認知症の介護に絶対はありません。一人で抱えず周囲の力を借りて、「力を抜いた介護」をしていきましょう。

❖認知症の人や家族はひとりではありません。

❖多くの方が気にかけています。



《覚えておきたい症状とそのときの対応例》

中核症状が起こす行動	行動・心理症状で見られる言動
<p>ケース1 <b>軽度障害</b> 「今日は何日？」</p> <p>↓</p> <p>答えられなくても問題視せず、大きな日めくりカレンダーなど利用する</p>	<p>ケース1 <b>物盗られ妄想</b> 「財布を盗まれた！」</p> <p>↓</p> <p>「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する</p>
<p>ケース2 <b>中等度障害</b> 「ごはんまだ？」</p> <p>↓</p> <p>「できるだけこれ(お茶やお菓子)食べていてね」など話題を変えてみる</p>	<p>ケース2 <b>家に帰りたい願望</b> 「そろそろ失礼します」</p> <p>↓</p> <p>「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり気分を変えて落ち着かせる</p>
<p>ケース3 <b>高度障害</b> 「あなた誰？」</p> <p>↓</p> <p>「あなたの娘なのに」などとは言わず、別人になりきって振る舞う</p>	<p>ケース3 <b>人柄が攻撃的に変化</b> 「バカにしているのか！」</p> <p>↓</p> <p>日頃から本人を尊重する言葉をかけ、投げられて危険なものは置かない</p>

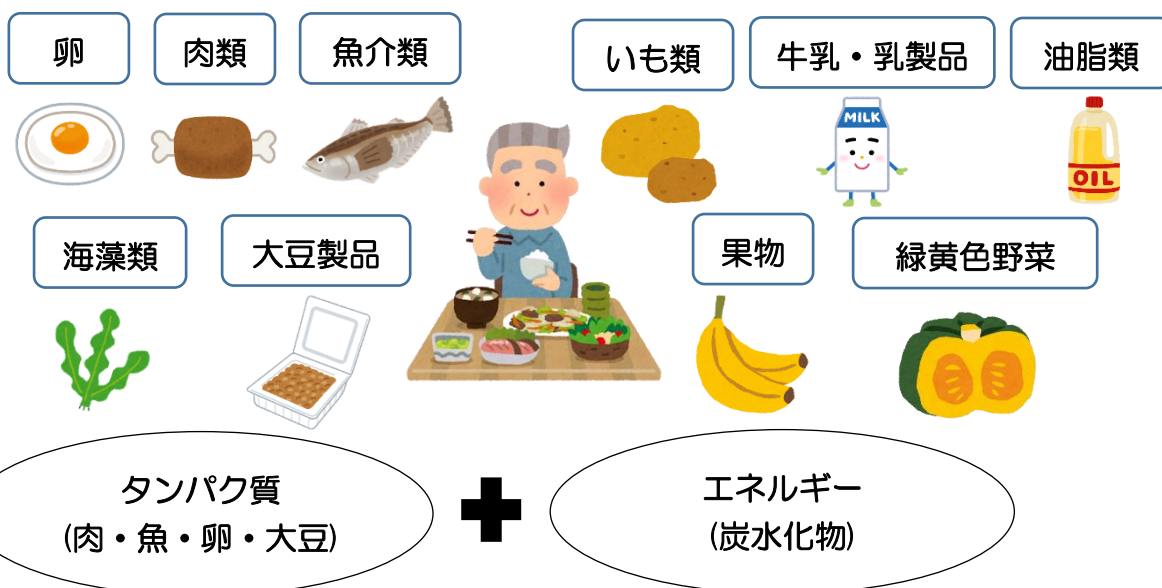
## 5. 認知症を予防する



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原則を実施しましょう。

### 原則① 食事 よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



いただきます！！

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。

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、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。

**歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。**

## 原則② 運動 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

上半身を起こす

### まず歩こう！！

すぐにできる有酸素運動の代表といえはウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。プラス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。

視線は前方に

手はしっかり  
後ろに振る

腹筋は  
締めておく



転倒予防に効果的！  
筋力アップ体操

かかとから  
足を下す



しっかり  
蹴り出す

## 原則③ 外出 よく外に出る

お出かけのきっかけ  
づくりはここから★

**着替え**：起きたら着替えて、いつでも外出できるように

**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

### 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。

## 6.佐久市のサービス



佐久市では以下のような支援を行っています。お気軽にご相談ください。  
(佐久市の高齢者支援メニューから抜粋)

【お問い合わせ先】佐久市役所 高齢者福祉課 ☎0267-62-3157

### 認知症初期集中 支援チーム

認知症状などでお困りの方のご自宅に認知症地域支援推進員等が訪問し、ご本人やご家族の相談に応じます。

必要に応じて医療受診や介護サービスの利用につなげたり、生活環境を整える等、具体的な提案をさせていただきます。よりよい支援に向け、支援者はチームとなり、話し合いながら対応をさせていただきます。

### 相談・訪問

相談の内容に合わせ、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーター、保健師、栄養士、理学療法士、社会福祉士、薬剤師、歯科衛生士が承ります。

内容に応じて、市役所関係課、各地域包括支援センター、外部機関とも連携して対応します。

### 脳の健康度測定事業・ 脳いきいき健康教室

簡易の脳健康度測定を行い、日常生活を見直し、認知症予防のきっかけ作りを行います。

### 認知症はいかい高齢者 家族支援サービス事業

所在がわからなくなった時に GPS システムを活用し、早期発見ができるよう関係費用の一部を補助します。

### ひとり暮らし

#### 高齢者緊急通報システム

緊急通報装置を設置し、緊急時における援護を迅速に行います。



## オレンジカフェ座談会

認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症に関心を持つ地域の方の交流の場です。佐久市では月 1 回、会場を変えて行っています。

他に市から設立補助を受けた民間事業者が行う、オレンジカフェ（認知症カフェ）もあります。

### ～オレンジカフェに参加して～

- 物忘れが多くなり心配していました。不安だったけど、病気や予防について聞いて良かったです。
- 出かけることが億劫になっていました。夫に誘われてしぶしぶ参加したが、困っている事や悩みをたくさん聞いてもらえて嬉しかったです。
- どう対応してよいか分からず怒ってしまっていたのですが、色々な対応方法が聞いて、とても参考になりました。
- 他の家族の話が聞いて、大変なのは自分だけではないと分かり安心しました。たくさん話を聞いてもらったら気分がスッキリしました。



## 認知症サポーター養成講座

小中学校、企業、住民等を対象に、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を支援し、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくことを目的に活動する「認知症サポーター」を養成します。講座を受講していただいた方には、サポーターカードをお渡しします。あなたも認知症サポーターになりませんか？

### ～講座に参加して～

- 家族や身近な人に認知症の方がいたら受講したことを活かして支えになれたらと思います。
- 認知症について詳しく知ることができて良かったです。



## チームオレンジ

認知症の方やご家族を見守り支援する認知症のサポーターチームです。

認知症の方もチームの一員として参加し、悩みを共有し、地域とつながる支援体制の仕組みです。

ご近所、友人、同僚・・・いろいろな形で助け合える地域でありたいと思います。まずは、認知症サポーター養成講座等を受講してみてください。

## 7.相談窓口



### 佐久市役所

高齢者福祉課 高齢者支援係	0267-62-3157
臼田支所 高齢者児童福祉係	0267-82-3124
浅科支所 高齢者児童福祉係	0267-58-2078
望月支所 高齢者児童福祉係	0267-53-3111

認知症地域  
支援推進員

認知症の方や家族を支援するための相談に応じ、支援を行なっている職員です。市役所の中にいます。

### 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように様々な相談をお受けするため、市内に6か所設置されています。

佐久平・浅間地域包括支援センター (長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬)	佐久市長土呂 907-1 TEL:0267-88-6281
岩村田・東地域包括支援センター (岩村田・猿久保・東)	佐久市岩村田 802-1 TEL:0267-67-6910
中込地域包括支援センター (中込・平賀・内山)	佐久市中込 3-15-8 TEL:0267-64-1751
野沢地域包括支援センター (大沢・野沢・桜井・岸野・前山)	佐久市取出町 183 TEL:0267-63-8430
臼田地域包括支援センター (臼田全域)	佐久市臼田 2175-1 TEL:0267-81-5100
浅科・望月地域包括支援センター (浅科・望月全域)	佐久市望月 317-2 TEL:0267-53-8801

- 利用時間：平日午前8：30～午後5：15（土日祝日、年末年始を除く）
- 相談は無料です

## 権利擁護などに関する相談

### 成年後見制度

認知症などによって、判断能力が十分でない方を対象に、家庭裁判所が選んだ援助者（成年後見人等）が、本人のために活動し、財産と生活を守る制度です。

#### 【お問い合わせ先】

各地域包括支援センター14P 参照  
さく成年後見支援センター  
佐久市下越 16 番地 5  
☎0267-88-8339

### 日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して自立した生活を送れるように、福祉サービスの利用などに関わる相談やお手伝い（援助）をし、その生活を支援します。

#### 【お問い合わせ先】

佐久市社会福祉協議会  
佐久市下越 16 番地 5  
☎0267-88-8341

## その他の認知症相談窓口

### 若年性認知症コールセンター

長野県がNPO法人長野県宅幼老所・グループホーム連絡会に委託している相談窓口です。

#### 【お問い合わせ先】

☎0268-23-7830  
受付時間：平日午後1時～午後8時  
(土日祝日、年末年始を除く)

### 認知症の人と家族の会 長野県支部

認知症(若年性認知症を含む)の人の介護をしている仲間と情報交換や介護の相談窓口です。

#### 【お問い合わせ先】

☎026-293-0379  
受付時間：平日午前9時～正午  
(土日祝日、年末年始を除く)

佐久市高齢者福祉課 高齢者支援係  
令和5年5月作成

別紙1)

## 佐久市内 認知症相談医・認知症サポート医 一覧

○認知症相談医は県が実施する「かかりつけ医向け認知症対応力向上研修」を受講した医師で、日頃の診察などで認知症について相談に応じられる方です。

○認知症サポート医（＊印）は、国が指定する研修を受け、認知症相談医から相談を受けたり、介護との連携の推進役となる医師です。

氏名	医療機関名	所在地	電話番号
大西 直樹＊	佐久総合病院	佐久市臼田 197	0267-82-3131
馬場 文人＊	ねむの木公園クリニック	佐久市佐久平駅北 12-3	0267-67-8866
田畑 賢一＊	たばたクリニック	佐久市平賀 2366-2	0267-63-2821
北澤 彰浩	佐久総合病院	佐久市臼田 197	0267-82-3131
穴戸 康恵	佐久総合病院	佐久市臼田 197	0267-82-3131
田村 真	たむらペインクリニック	佐久市臼田伊勢宮 2292-1	0267-82-3981
米倉 宏明	川西赤十字病院	佐久市望月 318	0267-53-3011
宮島 素子＊	川西赤十字病院	佐久市望月 318	0267-53-3011
吉澤 寿英	佐久長土呂クリニック	佐久市長土呂 803-26	0267-68-7899
吉澤 徹哉	佐久長土呂クリニック	佐久市長土呂 803-26	0267-68-7899
荻原 幹雄	荻原医院	佐久市岩村田 1055-2	0267-67-2051
仲井 淳	佐久市立国保浅間総合病院	佐久市岩村田 1862-1	0267-67-2295
黒澤 一也	くろさわ病院	佐久市中込 1-17-8	0267-64-1711
坂戸 政彦	坂戸クリニック	佐久市中込 3827-23	0267-63-6323
高橋 淳	みらい・そだちクリニック	佐久市中込 3232-1	0267-77-7660
相馬 智彦	相馬医院	佐久市野沢 194-7	0267-62-0365
古田 豪記	フルタクリニック	佐久市中込 3611-208	0267-63-0202
竹村 隆広	佐久心臓血圧クリニック	佐久市岩村田 2080-1	0267-67-0022

※令和5年4月時点