

# あんしんガイド

～認知症を知ること、つながることで安心へ～

認知症は特別な病気ではありません。だれでもなる可能性があります。

もし認知症になっても、不安や悩みを一人で抱え込まないでください。

この冊子は、あなたの不安を少しでも和らげ、社会とのつながりの中で生活が出来るように、必要な情報を掲載しています。元気に自分らしく生活するためには、**早めに相談しその先の生活に備えることが大切です。**

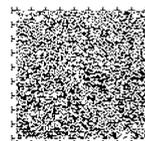
### 認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをするが増えた。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。

こんな変化はないですか？  
気になったら、まずは相談しましょう！



## 鳥栖市



# 認知症は早期発見が大切



## 早期発見による3つのメリット

### メリット1

#### 治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

### メリット2

#### 今の状態を維持できる

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ます。

### メリット3

#### 事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

## 受診の前に知っておきたいこと

- ① 予約が必要な医療機関もあります。電話などでご確認ください。
- ② 初めて受診する時は、診察に時間がかかります。時間に余裕をもって受診してください。限られた時間内にできるだけ正確に伝えるために、受診前に困っていることや不安に思っていることなどを整理してメモしておきましょう。
- ③ できれば、本人だけでなく、家族などと一緒に受診してください。
- ④ これまでかかった病気（病歴）などが認知症に影響することもあります。お薬手帳の持参や病歴などをまとめておきましょう。

### メモの内容の例

- 現在飲んでいるお薬のこと
- 気になる症状や生活の中で起きた変化
- 症状などが出る前に引き金となったエピソード
- 症状などが現れだしたおおよその年月日
- 医師に聴きたいこと

## 軽度認知障害 (MCI) について

軽度認知障害 (MCI) は、認知症の前段階で、軽い記憶障害など認知機能の衰えがあっても日常生活には大きな支障を生じていない状態です。MCIの人のうち年におよそ10%は認知症に移行していますが、年におよそ20%は回復しており、MCIの段階で認知機能の衰えに気付いて回復のための対策を立て、行動することが重要です。



参考資料：『軽度認知機能障害 (MCI) 診療マニュアル』監修：日本認知症予防学会 MCI=Mild Cognitive Impairment

## 認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい・予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

### かかりつけ医



- 地域包括支援センター  
※連絡先は、裏表紙をご参照ください
- 鳥栖市高齢障害福祉課  
☎0942-85-3554
- 居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)



互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

- 認知症疾患医療センター  
認知症の専門相談や診断などを行っています。  
※連絡先は、裏表紙をご参照ください

- 専門医療機関  
認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。  
● もの忘れ外来 ● 脳神経内科・外科 ● 精神科 など

- 認知症サポート医  
認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村などとの連携を行う医師です。

互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

- 認知症初期集中支援チーム  
認知症が疑われる方や認知症の方およびその家族を複数の専門職が訪問し、初期支援を包括的、集中的に行うチームです。

- 認知症地域支援推進員  
市町村における認知症に関する医療・介護等の連携の推進役で、市役所、地域包括支援センターに配置されています。

# 認知症ケアパス

※赤字で表示されているページで内容を確認できます



気づきの時期 (変化がおき始めて見守りが必要)	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆頭の中にもやががかかったよう</li> <li>◆もの忘れが多くなる</li> <li>◆約束が思い出せない</li> <li>◆やる気が出ない</li> <li>◆料理や片付け、計算ミスなどが目立つ</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆これからどうなるのか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい</li> <li>◆できないことについて、自分で認めるのがつらい</li> </ul>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族や周りの人の「気づき」が早期発見、早期対応につながります。何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう</li> <li>◆地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう</li> </ul>
相談したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆鳥栖市高齢障害福祉課</li> <li>◆地域包括支援センター</li> <li>◆佐賀県認知症コールセンター</li> <li>◆ものわすれ・よかよか相談室</li> <li>◆佐賀県若年性認知症支援センター</li> <li>◆認知症の人と家族の会 ※裏表紙参照</li> </ul>
交流したい・元気な体を維持したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域での活動                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル活動 P7③</li> <li>・町のサロン、通いの場など P7③</li> <li>・老人クラブ</li> </ul> </li> <li>◆運動などの介護予防                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室 P7③</li> <li>・総合事業</li> <li>・介護予防サービス</li> </ul> </li> <li>◆ボランティア                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防サポーター P7③</li> <li>・チームオレンジ</li> </ul> </li> <li>◆認知症カフェ P7②</li> </ul>
見守り・安否確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域での見守り                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいネットワーク P7④</li> <li>・民生委員</li> <li>・老人クラブ</li> </ul> </li> <li>◆認知症サポーター P6</li> <li>◆行政・民間サービス P7④                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急通報システム</li> <li>・配食サービス</li> </ul> </li> </ul>
日常生活で困った時	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆総合事業・介護予防サービス認定を受けて利用できるサービス                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問型サービス</li> <li>・通所型サービス など</li> </ul> </li> <li>◆その他                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルプマーク</li> <li>・各種インフォーマルサービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・宅配サービス など</li> </ul> </li> </ul>
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆医療機関                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医</li> <li>・もの忘れ外来</li> <li>・認知症サポート医 P7①</li> <li>・佐賀県認知症疾患医療センター ※裏表紙参照</li> </ul> </li> <li>◆認知症初期集中支援チーム</li> </ul>
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自宅で暮らす                     <ul style="list-style-type: none"> <li>住宅改修など、自宅で利用できる介護保険サービスがあります</li> </ul> </li> <li>◆自宅以外に住み替える・入所する                     <ul style="list-style-type: none"> <li>サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え</li> </ul> </li> </ul>
車の運転が不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆安全運転相談ダイヤル #8080</li> <li>◆自主返納手続き窓口                     <ul style="list-style-type: none"> <li>鳥栖警察署 ☎0942-83-2131</li> <li>運転免許センター ☎0952-98-2220</li> </ul> </li> <li>◆鳥栖市高齢者福祉乗車券 P7④</li> <li>◆障害者福祉サービス (タクシー券、バス運賃割引)</li> </ul>

# 予防から認知症の進行に合わせて対応しましょう

だんだん見守りより手助けが必要になってくる時期	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事したことを忘れる</li> <li>◆重要な約束や予定を忘れる</li> <li>◆身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする</li> <li>◆外出をすると道に迷ってしまう</li> <li>◆銀行などで機械操作が難しくなる</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分がこれまでうまくやってきたことができなくなった状況に、「自分には何もできない」「周囲の期待に応えられない」など、不安や戸惑いを感じる</li> <li>◆周囲から失敗を指摘されると、悔しい思いをしたり、自信を失ったりする</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人の思っていること、話すことを否定せず、まずはゆっくりと聞きましょう</li> <li>◆介護サービスを利用したり、家族同士の交流の場を活用しましょう</li> <li>◆一人で抱え込まずに、認知症カフェなどに参加して介護について共有しましょう</li> </ul>
相談したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆鳥栖市高齢障害福祉課</li> <li>◆地域包括支援センター</li> <li>◆佐賀県認知症コールセンター</li> <li>◆ものわすれ・よかよか相談室</li> <li>◆佐賀県若年性認知症支援センター</li> <li>◆認知症の人と家族の会 ※裏表紙参照</li> </ul>
交流したい・元気な体を維持したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆活動や教室への参加などを続けていきましょう</li> <li>◆家庭内での役割など、出来ない所は手伝ってもらいながら続けていきましょう</li> </ul>
見守り・安否確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域での見守り                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいネットワーク P7④</li> <li>・民生委員</li> <li>・鳥栖市高齢者見守りシール P7⑤</li> </ul> </li> <li>◆認知症サポーター P6</li> <li>◆行政・民間サービス P7④                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急通報システム</li> <li>・配食サービス</li> </ul> </li> </ul>
日常生活で困った時	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護保険サービス                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護 (ホームヘルプサービス)</li> <li>・通所介護 (デイサービス)</li> <li>・短期入所生活介護 (ショートステイ)</li> <li>・訪問入浴 など</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>                     通いを中心に、利用者の容態や希望に応じて、訪問や短期間の泊りを組み合わせたサービスを受けられます                 </li> <li>◆訪問看護</li> <li>◆居宅療養管理指導                     <ul style="list-style-type: none"> <li>医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます</li> </ul> </li> <li>◆かかりつけ薬局                     <ul style="list-style-type: none"> <li>薬剤師を持ちましょう</li> </ul> </li> <li>◆認知症初期集中支援チーム</li> </ul>
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆認知症初期集中支援チーム</li> </ul>
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自宅で暮らす                     <ul style="list-style-type: none"> <li>ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険サービスなどを利用しましょう</li> </ul> </li> <li>◆自宅以外に住み替える・入所する                     <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 比較的安定した認知症の高齢者が少数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けます</li> </ul> </li> </ul>
権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆福祉サービス利用援助事業 (あんしんサポート) P7⑥</li> <li>◆成年後見制度                     <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症などの理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です</li> </ul> </li> <li>◆高齢者虐待の通報・相談                     <ul style="list-style-type: none"> <li>暴力的な行為など、高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、高齢障害福祉課や地域包括支援センターにて通報や相談をお受けしています</li> </ul> </li> </ul>

認知症は早期発見が大切

認知症ケアパス

頼りになるところ・頼りになるもの

## 介護なしでの生活が難しい時期

本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常生活の中で介護が必要になる</li> <li>◆歩行が不安定になる</li> <li>◆今の気持ちを表現しにくくなる</li> <li>◆言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>◆活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる</li> <li>◆家族の顔や人間関係が分からなくなる</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の思いをうまく伝えることが難しくてもどかしい</li> <li>◆人との会話に対して恐怖心やストレスを抱き、コミュニケーションそのものが嫌になってしまう</li> </ul> 
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分の思いをうまく伝えることが難しくなってくるので、本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう</li> <li>◆本人の思いに沿える最期の迎え方について、家族などで話し合っておきましょう</li> </ul>
交流したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆外出など、楽しみを続けていきましょう</li> </ul> <p>介護保険サービスの利用により、一人では難しくなっても誰かと一緒に外出を楽しむことができます</p> 
見守り・安否確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆鳥栖市高齢者見守りシール P7⑤</li> </ul>
日常生活で困った時	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆引き続きケアマネジャーなどに相談しながら、介護保険サービスやその他のサービスを利用しましょう</li> </ul>
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆訪問診療</li> </ul>
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する</li> <li>◆本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう</li> </ul>
権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆だんだん見守りより手助けが必要になってくる時期からのサービスを利用しましょう</li> </ul>

## 認知症になっても 住み慣れた地域で暮らすために

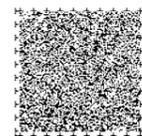
### 認知症サポーターになりませんか？

#### ●認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーターの養成講座を開催しておりますので、関心がある方は、市役所へお問い合わせください。

#### ●安心して認知症になれるまちへ

鳥栖市では、認知症に対する偏見を少しでも払拭できることを目指しています。そして、認知症があろうとなかろうと、認知症とともに生活できるよう取り組んでいます。

## 若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。



経済的支援

就労支援

子どもの支援

高齢者の支援にはない  
**3つの支援**  
が必要

※相談先は、裏表紙をご参照ください

## 頼りになるところ・頼りになるもの

1

### 認知症サポート医



認知症患者の診察に習熟しており、専門医療機関や地域包括支援センターなどへの連携役となる医師です。

2

### 認知症カフェ

☎0942-85-3554 (市高齢障害福祉課)



認知症の方やご家族、認知症に関心のある方、専門職の方などだれもが参加でき、お茶や交流を楽しみながら集う場所です。

3



●介護予防教室



●ふれあい・いきいきサロン  
●通いの場



●サークル等

### 気軽に行ける交流の場

☎0942-85-3554 (市高齢障害福祉課)

介護予防教室や、通いの場・サロン・サークル活動など、気軽に参加できる場所があります。



4

### 鳥栖市の高齢者福祉サービス ☎0942-85-3554 (市高齢障害福祉課)



鳥栖市が実施している在宅福祉サービスをまとめた冊子を配布しています。



5

### 鳥栖市高齢者見守りシール ☎0942-85-3554 (市高齢障害福祉課)



高齢者の衣服や持ち物に貼る二次元コード付きのシールです。認知症などで行方不明になった際、二次元コードが読み取られると、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。チャット形式の伝言板だからやり取りは簡単です。※交付には「鳥栖市行方不明高齢者等事前登録」への登録が必要になりますので、市役所へお問い合わせください。

6

### 福祉サービス利用援助事業 (あんしんサポート)

☎0942-85-3555 (市社会福祉協議会)



認知症高齢者・障がいのある方などを対象として、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れなどを公的な制度でお手伝いする事業です。



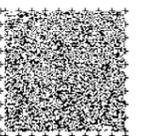
7

### 本人ガイド (本人にとってのよりよい暮らしガイド)



認知症の診断を受けた本人が次の一步を踏み出すことを後押しするような本人に向けたガイドです。

発行：東京都健康長寿医療センター



# 相談窓口

## 鳥栖市役所 高齢障害福祉課

☎0942-85-3554

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。

住所：鳥栖市宿町1118

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

- **鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター** ☎0942-81-3113  
住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：鳥栖地区、鳥栖北地区
- **鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター** ☎0942-85-3440  
住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：田代地区、基里地区
- **鳥栖市若葉弥生が丘地区地域包括支援センター** ☎0942-85-8815  
住所：鳥栖市弥生が丘2丁目146-1 担当地区：若葉地区、弥生が丘地区
- **鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター** ☎0942-82-2188  
住所：鳥栖市村田町1250-1 担当地区：麓地区、旭地区

## 佐賀県認知症コールセンター

## 佐賀県若年性認知症支援センター

☎0952-37-8545

認知症の方とその家族が抱える、認知症の症状や介護、精神的な悩みを、認知症介護経験のある相談員がお聴きします。

開設日時：月～金曜日 10～16時（祝日、年末年始を除く）

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが会員となり、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。

- **佐賀県支部** ☎090-2717-9955  
住所：佐賀市駅前中央1-9-45大樹生命ビル4階 佐賀県保険医協会内

## 佐賀県認知症疾患医療センター

認知症の早期の適切な診断、医療と介護の連携体制強化による認知症の方とその家族支援を目的に、県内では5か所（神埼、佐賀、嬉野、唐津、伊万里）の医療機関を指定しています。

- **独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター**

☎0952-52-3231

住所：神埼郡吉野ヶ里町三津160 担当地区：県内東部地区

