

• 筑紫野市認知症ケアパス •

# 高齢者とご家族の みなさまへ

認知症の経過に応じて  
適切な支援を受けるための手引き



認知症かもしれないというサインに  
気づいたら、早めに相談しましょう

早期に対応することで、症状が軽くなったり、進行を遅らせたりできる可能性があります。ひとりで悩まないで必要な支援を受けましょう。

認知症は誰でもかかる  
可能性のある病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化による「ものわすれ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



筑紫野市マスコットキャラクター「つくしちゃん」

筑 紫 野 市

# 認知症に早く気づこう



## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ●早期発見による3つのメリット

#### メリット1 早期治療で改善も期待できる

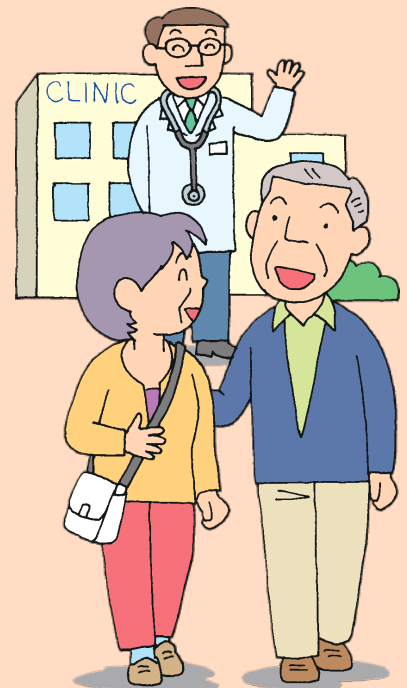
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できる場合があります。

#### メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療や支援を行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が強く拒むこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、市役所などの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思があっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付きそって受診しましょう。




# ●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や市役所高齢者支援課などの相談窓口（3ページ参照）に相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。




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。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。




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。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。




知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。




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。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



## 気になったら相談しましょう

### 「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

# 認知症の相談窓口



## 地域包括支援センター、ケアマネジャー

認知症の人やその家族のほか、それらを支える支援者や地域からの相談を受け、それらを改善もしくは解決するための支援と一緒に考えます。介護保険サービスをはじめとする支援に迅速につながるよう、さまざまな関係機関及び団体とのパイプ役を務めます。

また、定期的に家庭訪問をするなどして、支援の過不足を確認し、ひとりひとりにあった支援の調整ができるように取り組みます。

## かかりつけ医、ものわすれ相談医

日頃より、健康状態を診てくれる身近なかかりつけ医を持つことが大切です。必要に応じて専門医療機関に紹介してもらうことができます。

また、ものわすれや認知症についての不安は、ものわすれ相談医にご相談ください。認知症相談医の講習を受けた医師が本人や家族の悩みを聞き、適切な診断と治療を行います。

## 福岡県認知症医療センター

福岡県からの指定を受け、認知症専門医療の提供と介護サービス事業者等の関係機関との連携を担う認知症医療の中核的機関です。また、医師の診察前の面接や電話による無料相談も行っています。

◆福岡県認知症医療センター（牧病院内） ☎922-2857 FAX 922-5313

## 民生委員・児童委員、福祉委員

住民のもっとも身近な相談先として、各行政区に配置されています。（福祉委員については一部配置されていない行政区があります。）

家庭訪問などを通じての安否確認や相談に対応する他、介護保険サービスの利用やサロンなど地域の社会資源の利用について支援を行うなど、各地域の実情に合わせた取り組みをしています。

◆市生活福祉課 地域福祉担当（民生委員・児童委員の問合せ先） ☎923-1111

◆筑紫野市社会福祉協議会（福祉委員の問合せ先） ☎920-8008 FAX 920-8033

## 介護を考える家族の会

介護をしている家族どうしの交流や情報交換を目的として、介護や認知症の方への対応について学ぶ「介護者のつどい」の他、介護者が介護について本音で語り合うことのできる「ミニサロン」、介護や認知症に関する相談会などを行っています。

◆介護を考える家族の会（窓口は筑紫野市社会福祉協議会） ☎920-8008 FAX 920-8033

## 電話相談

認知症の人を介護している家族の電話相談があります。ひとりで抱え込まず相談しましょう。

◆公益社団法人「認知症の人と家族の会」福岡県支部の電話相談（面談もできます） ☎771-8595  
（毎週火・金曜日の10時30分～15時30分、ただし第3火曜日・祝日は休み）

◆福岡市の認知症介護相談 ☎0120-851-641

（毎週木曜日及び毎月第2日曜日の13時～16時、祝日は休み）

◆福岡県の認知症相談 ☎574-0190（毎週水・土曜日の11時～16時）

# 認知症の経過に応じて利用できる支

<p>認知症の 進行について</p>	<p><b>軽度認知障害 (MCI)</b> ～まだ認知症ではない時期～</p> <p>ものわすれがあるが、日常生活の活動は正常で支障がない</p>	<p><b>認知症：軽度の時期</b></p> <p>ものわすれが目立ち始めるが、日常生活はほぼ自立</p>																		
<p>具体的な症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 最近の出来事なのに忘れてることがある</li> <li><input type="checkbox"/> 約束の日時を間違えたりすることがある</li> <li><input type="checkbox"/> 好きな趣味や教室に行くのがおっくうで休みがちになる（意欲が低下する、不安が強くなる）</li> <li><input type="checkbox"/> よく知っている物の名前が出てきづらい</li> </ul> <p>※日常生活に大きな支障はないので、本人も周囲も気づきにくい ※この時点ではうつ病と診断されることもあります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 約束を忘れることがある</li> <li><input type="checkbox"/> 財布や通帳など大事なものをなくすことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 時間がわかりにくくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 趣味や好きなことを楽しめなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 料理の味が変わったと家族に言われる</li> <li><input type="checkbox"/> 買い物にいくと同じものばかり買ってくる</li> <li><input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする</li> </ul>																		
<p>認知症の進行状況による 支援体制など</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="300 967 740 1070"> <p>相談する・受診する</p> </td> <td data-bbox="746 967 1596 1070"> <p>市役所（高齢者支援課）、地域包括支援センター、介護保険サ 福岡県認知症医療センター、ものわすれ相談医、かかりつけ医</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1079 740 1191"> <p>介護保険サービスの 利用・相談</p> </td> <td data-bbox="746 1079 1596 1191"> <p>地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1200 740 1303"> <p>予防・改善する</p> </td> <td data-bbox="746 1200 1596 1303"> <p>市の介護予防教室、カミリーヤのトレーニングルーム・歩行プ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1312 740 1424"> <p>他者につながる・ 役割をもつ</p> </td> <td data-bbox="746 1312 1596 1424"> <p>シニアクラブ、ふれあいいきいきサロン、公民館や生涯学習セ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1433 740 1536"> <p>家事や介護を手助けする</p> </td> <td data-bbox="746 1433 1596 1536"> <p>ホームヘルパー、デイサービス・デイケアなど、シルバー人材セ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1545 740 1706"> <p>住まいを考える</p> </td> <td data-bbox="746 1545 1596 1706"> <p>有料老人ホームなど グループホーム</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1715 740 1827"> <p>地域で見守る・ 安否を確認する</p> </td> <td data-bbox="746 1715 1596 1827"> <p>民生委員・児童委員、福祉委員、認知症サポーター、警察署、 高齢者の見守り協定、配食見守りサービス</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1836 740 1939"> <p>家族を支える</p> </td> <td data-bbox="746 1836 1596 1939"> <p>地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護を考える家族の</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1948 740 2096"> <p>権利を守る</p> </td> <td data-bbox="746 1948 1596 2096"> <p>無料法律相談、消費生活センター 暮らしのサポートセンター、金銭管理等の支援</p> </td> </tr> </table>		<p>相談する・受診する</p>	<p>市役所（高齢者支援課）、地域包括支援センター、介護保険サ 福岡県認知症医療センター、ものわすれ相談医、かかりつけ医</p>	<p>介護保険サービスの 利用・相談</p>	<p>地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）</p>	<p>予防・改善する</p>	<p>市の介護予防教室、カミリーヤのトレーニングルーム・歩行プ</p>	<p>他者につながる・ 役割をもつ</p>	<p>シニアクラブ、ふれあいいきいきサロン、公民館や生涯学習セ</p>	<p>家事や介護を手助けする</p>	<p>ホームヘルパー、デイサービス・デイケアなど、シルバー人材セ</p>	<p>住まいを考える</p>	<p>有料老人ホームなど グループホーム</p>	<p>地域で見守る・ 安否を確認する</p>	<p>民生委員・児童委員、福祉委員、認知症サポーター、警察署、 高齢者の見守り協定、配食見守りサービス</p>	<p>家族を支える</p>	<p>地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護を考える家族の</p>	<p>権利を守る</p>	<p>無料法律相談、消費生活センター 暮らしのサポートセンター、金銭管理等の支援</p>
<p>相談する・受診する</p>	<p>市役所（高齢者支援課）、地域包括支援センター、介護保険サ 福岡県認知症医療センター、ものわすれ相談医、かかりつけ医</p>																			
<p>介護保険サービスの 利用・相談</p>	<p>地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）</p>																			
<p>予防・改善する</p>	<p>市の介護予防教室、カミリーヤのトレーニングルーム・歩行プ</p>																			
<p>他者につながる・ 役割をもつ</p>	<p>シニアクラブ、ふれあいいきいきサロン、公民館や生涯学習セ</p>																			
<p>家事や介護を手助けする</p>	<p>ホームヘルパー、デイサービス・デイケアなど、シルバー人材セ</p>																			
<p>住まいを考える</p>	<p>有料老人ホームなど グループホーム</p>																			
<p>地域で見守る・ 安否を確認する</p>	<p>民生委員・児童委員、福祉委員、認知症サポーター、警察署、 高齢者の見守り協定、配食見守りサービス</p>																			
<p>家族を支える</p>	<p>地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護を考える家族の</p>																			
<p>権利を守る</p>	<p>無料法律相談、消費生活センター 暮らしのサポートセンター、金銭管理等の支援</p>																			

# 支援について（認知症ケアパス）



認知症：中等度の時期	認知症：重度の時期
日常生活に誰かの見守りや手助けが必要となってくる	身の回りのこと全般に、常に介護が必要な状態
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 自宅から離れたところで道に迷う</li> <li><input type="checkbox"/> ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる</li> <li><input type="checkbox"/> 薬やお金の管理ができない</li> <li><input type="checkbox"/> 季節にあった衣服を選べなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 毎日の入浴を忘れることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってくる</li> <li><input type="checkbox"/> 近所でも道に迷ったりする</li> <li><input type="checkbox"/> 家族がわからなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が減り表情が乏しくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 服をうまく着ることができない</li> <li><input type="checkbox"/> 身体をうまく洗えなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増える</li> </ul>
<p>サービス事業所、介護を考える家族の会、その他電話相談、民生委員・児童委員、福祉委員、                  医、精神科・脳神経外科などの専門科、認知症初期集中支援チーム</p>	
<p>）</p> <p>ール利用、デイサービス・デイケアなど</p> <p>ンターにおけるサークル活動、認知症カフェ</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div data-bbox="587 1115 997 1377" style="border: 1px dashed gray; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>認知症の経過のたどり方や必要な支援は個人の状況によって違いがありますので、あくまでも大まかな目安としてください</p> </div> <div data-bbox="1029 1034 1324 1444"> </div> </div>	
<p>センター、配食見守りサービス</p>	
<p>特別養護老人ホーム</p> <p>、防災メールまもるくん、</p> <p>会、介護マークの配布</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div data-bbox="454 1594 678 1736" style="border: 1px dashed gray; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>近所の見守りも大切です</p> </div> <div data-bbox="571 1680 1396 1960"> </div> </div>	
<p>（社会福祉協議会等）、成年後見制度</p>	

# 認知症の人との接し方



## 基本姿勢

認知症の人への対応の心得

1 驚かせない

2 急がせない

“3つの「ない」”

3 自尊心を傷つけない

## 具体的な対応の7つのポイント

### 1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 2. 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### 3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

### 4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### 6. おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### 7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材  
「認知症を学び地域で支えよう」より抜粋

## 認知症の人やその家族を支えるために地域でできること

家族に介護が必要になったとき、責任感や愛情が強い人ほど「私がすべて面倒をみなければ」と抱え込んでしまいがちです。しかし、公的サービスを利用しても認知症の人を家族だけで支えることはとても困難です。

認知症の人が困っている様子がみえたら、「何かお手伝いすることがありますか」と声をかけてみてください。それだけでも不安を取り除き安心感を持ってもらえます。そして、家族は「大変ですね。お互いさまですよ。」と声をかけられることで、気持ちがぐっと楽になるものです。

具体的にお手伝いすることは難しくても、まずはご近所での挨拶や声かけから始めてみませんか。私たちが、特別なことではなく、それぞれ自分にできることを行って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしていきましょう。

# 防災メールまもるくん



防災キャラクター  
「まもるくん」

©CyberConnect2 Co.,Ltd

「防災メールまもるくん」は地震や津波などの災害時の情報等をメールで配信する福岡県のシステムです。認知症等により行方不明となった人の情報をメールで配信し、たくさんの方に協力を呼びかけることができるようにしています。

ご家族からの依頼を受けた筑紫野市がメールを配信する仕組みとなっていますので、ご家族はいざというときに備え、本人の写真や情報をまとめておくとい良いでしょう。

地域の皆様には、できるだけ多くの登録をお願いするとともに、認知症の人の捜索、やさしい声かけにご協力をお願いします。

- ◆登録サイト……………<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/> ※登録は無料です  
もしくはネット上で「防災メールまもるくん」で検索
- メールの配信……………市高齢者支援課 ☎923-1111



## 認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受講し、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る応援者のことです。

認知症サポーターの養成は、厚生労働省が認知症対策の一環として推進しており、筑紫野市でも出前講座を随時実施し認知症サポーターを養成しています。地域の高齢者はもちろん、自治会や民間企業など高齢者に接する立場の方々にも多く受講いただいている他、小学生なども受講しています。自らの地域活動や仕事を通じた見守りや支援などのネットワークが広がっています。

- ◆市高齢者支援課 高齢者福祉担当 ☎923-1111
- ◆地区担当の地域包括支援センター 下記参照

認知症サポーターの目印  
「オレンジリング」



「サポーターカード」



## 高齢者の見守り協定

家庭を訪問する機会が多い事業所の担当者が日常の業務を通して、異変を察知した場合、市へ情報提供し早期に問題の解決を図るものです。今後も協力していただける事業所を広げ、高齢者が安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

【協力事業所】朝日新聞各販売店、エフコープ生活協同組合、(株)出前館、九州電力福岡南営業所、グリーンコープ生活協同組合、セブン-イレブン・ジャパン、筑紫ガス、筑紫野郵便局、西日本新聞各販売店、毎日新聞各販売店、読売新聞各販売店（五十音順）

## 筑紫野市地域包括支援センター

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配ごとなどの相談窓口です。  
相談は無料です。担当エリアの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

### むさし (特別養護老人ホームむさし苑内)

湯町2丁目9-2 TEL 925-2775 FAX 924-7681

天拝坂・都府楼団地・杉塚・塔原・六反・本町・入舟・京町・中央・栄町・昭和・次田・大坪・大門・鳥居・旭町・東町・湯町・武蔵・上古賀

### 天拝の園 (特別養護老人ホーム天拝の園内)

立明寺618-1 TEL 918-5788 FAX 918-5803

東新町・紫ヶ丘・曙町・宮田町・松ヶ浦・紫・天神・俗明院・平等寺・朝倉街道団地・山口・萩原・古賀・立明寺・むさしヶ丘・針摺

### ちくしの荘 (特別養護老人ホームちくしの荘内) ※旧アシスト桜台

原田462 TEL 926-2871 FAX 926-3532

石崎・若葉団地・中原団地・針摺東・袖須原・香園・本道寺・大石・原・西吉木・東吉木・宮の森・ゴルフ場団地・みかさ台・上阿志岐東・上阿志岐西・中阿志岐・下阿志岐・天山・牛島・諸田・常松・永岡・桜台

### ちくしの荘 (特別養護老人ホームちくしの荘内)

原田462 TEL 926-2871 FAX 926-3532

原田・城山・筑紫・若江・隈・西小田・馬市・下見一・美咲・岡田・筑紫駅前通・光が丘・美しが丘北・美しが丘南・山家1～9区

### 問い合わせ先

〒818-8686 筑紫野市石崎1丁目1番1号  
筑紫野市役所 高齢者支援課 ☎092-923-1111 (代表)

一般介護予防事業、地域包括支援センターに関すること	高齢者福祉担当	内線451～452
介護保険、介護予防・生活支援サービス事業に関すること	介護保険担当	内線454～456
サービス事業所・ケアマネジャーに関すること	指定指導担当	内線453