

八女市 認知症ケアパス

認知症 サポートブック

私らしく、あなたらしく、住み慣れた八女市とともに

●はじめに

認知症の人の声に耳を傾けてみましょう	2
思いや希望を「伝える」	3

●認知症ケアパス

症状の進行に対応する「認知症ケアパス」	4
---------------------	---

●認知症を知ろう

認知症とはどんな病気なのか	6
認知症はどんな症状が出るのか	9
早めの受診が大切です	10
認知症はどんな治療が行われるのか	13

●認知症を予防しよう

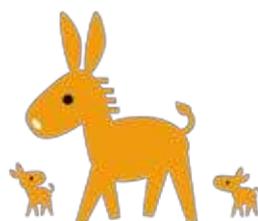
認知症を予防するライフスタイル	14
-----------------	----

●目的別の主な支援内容

使えるサービス・相談窓口とつながる	18
-------------------	----



八女市



はじめに



認知症は特別な疾患ではなく、誰もがそのリスクを抱えており、また関わることになる可能性があります。

八女市が目指しているのは、「認知症があってもなくても、すべての人が、慣れ親しんだ地域で、自分らしく役割を持って、いきいきと暮らせる」社会です。

認知症と診断されたとき、多くの方が「これまでと世界が変わった」と感じるといいます。見える世界は変わったかもしれませんが、変化を受け入れ、自分らしさを保ちながら希望を持って生活している方々も大勢いらっしゃいます。

この冊子は、認知症の有無にかかわらず、豊かに人生を楽しんでもらいたいという思いを込めて作成しました。「こんな人生を送りたい」という希望の一助となることを願っています。

認知症の人の声に耳を傾けてみましょう

～八女市にお住まいの方より～

1 認知症と診断を受けたときの気持ち

前はわかっていたこともわからなくなって
いっている。

家族に迷惑を
かけてしまう

入院から帰宅した時に、
自分の家とは思えず
とても不安だった。

自分では大丈夫だと思っていたけど、たまに
今がいつかわからなくなる。薬を飲んだつも
りでも飲んでいないことも多い。一人暮らし
で誰もいないと不安でさみしい。

体は元気で自分は働
けるのに、なぜ店の
経営を続けられない
のか。くやしい。

2 困ったときこんなことで助かった

飼い犬と
あいさつをかわすことで
気持ちが落ち着く。

デイサービスで
他の利用者と話していると、
同じ話を繰り返す
人も多く、安心した。

化粧水や乳液の使い方が
わからなくなっていたときに、
娘から教えてもらって
助かった。

いつも来てくれる
ヘルパーさんや
訪問看護師さんの
顔を見ると安心します。

不安なことは
娘が話を聞いて
説明してくれるので
安心できる。

思いや希望を「伝える」

✎ 記入により、周囲の人もあなたの「自分らしさ」を理解しやすくなります。

✎ 記入日

年 月 日

✎ 記入した人

✎ 幼少期の思い出に残っていることはなんですか？

✎ これまで、あなたが大切にしてきたことはなんですか？

✎ 現在の生活の中で、あなたができていることはなんですか？

例：階段を上がる、トイレに行ける、買い物に行ける など

✎ 現在の生活の中で、ご家族や周囲の人に手伝ってほしいことはなんですか？

✎ 今後やりたいことや、会いたい人などがいたらおしえてください。

✎ 大切な人へのメッセージ



症状の進行に対応する 「認知症ケアパス」

認知症の症状とケアの流れ

	予防の時期	軽度認知障害 (MCI)
	自立	自立
	← 回復 →	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●糖尿病や高血圧、肥満など生活習慣病の診断がある ●噛みにくさ、飲み込みにくさ、むせが気になってきた ●運動習慣が減り、筋力が落ちてきた ●外出頻度や人との交流が減ってきた 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚がある ●会話中に「あれ」「それ」などの代名詞をよく使う ●もの忘れはあるが、日常生活（家事や移動、買い物、金銭管理など）は自立している
暮らしのヒント	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健康診断や歯科検診を受診しましょう ●家事などを続け、手先や頭を使いましょう ●規則正しい時間に1日3食、バランスの良い食事を取りましょう ●日々の生活に運動を取り入れ、活動的に過ごしましょう ●趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持ちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●何かおかしいと思ったら、早めに家族やかかりつけ医などに相談しましょう ●家族の連絡先や大切な予定などは、メモに書いて見やすい場所に貼っておきましょう ●規則正しい活動的な生活を送りましょう
ご家族の関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ●単なる老化と思わず、「いつもと違う」と思った時には、早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう ●認知症に関する正しい知識や接し方を身につけましょう ●否定したり怒ったりせず、本人の話を聞くという姿勢を持ちましょう ●本人への声掛け、会う機会を増やしましょう ●本人に役割をもってもらいましょう（家事、孫の世話、ペットの世話） ●本人の予防活動を支援しましょう ●機会をみて、人生会議★をしましょう 	
利用できる支援	予防社会参加	介護予防教室、各種健診・検診 シルバー人材センター（P22）、シニアクラブ、ふれあいいきいきサロン（P22） もの忘れ予防検診（P21）、オレンジ講座（P21）、認知症カフェ（P23）
	相談	八女・東部地域包括支援センター（P19）、介護長寿課（P18）
	医療介護	かかりつけ医（P20）、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局
	生活支援見守り	SOSネットワーク（P25）、あんしん登録（P25）、 認知症サポーター（P23）、民生委員・児童委員（P24）、警察（P25）
	住まい施設	

★「人生会議」とは……もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その後変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。

※ケアパスとは「ケアの流れ」。認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

※経過には個人差がありますので、必ずしもこのとおりではありませんが、今後の介護や対応の目安にしてください。

認知症（軽度）

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

認知症（中等度）

日常生活を送るには
支援や介護が必要

認知症（重度）

常に専門医療や介護が必要

進 行

- 同じことを何度も聞く
- 日付や場所、季節が分からなくなる
- 買い物で小銭を使った支払いが難しくなる
- 料理に時間がかかったり火の消し忘れがみられる
- 身なりを気にしなくなる
- 意欲の低下がみられる

- 外出すると迷子になる
- 天候に合わせて服を選ぶことができなくなる
- 入浴や着替え、排せつがうまくできなくなる
- 食事をしたことを忘れ、再度食事を要求する

- 家族など親しい人の認識ができなくなる
- 日常生活で常に介護が必要となる
- 症状が進むと活動量が減ったり寝たきりになり、意思疎通が難しくなる

- デジタル時計やカレンダーを活用し、時間や日付の見当がつく工夫をしましょう
- 鍵やメガネなどよく使用するものは、決まった場所に置くようにしましょう
- 買い物に行くときは何をかう必要があるのかをメモにして持っていくようにしましょう
- 料理にはキッチンタイマーを使い、火にかける時間などを管理しましょう
- 道に迷わないよう、外出の際は目印を決める

- 体調を崩しやすくなるため、体調面や栄養面のサポートを整えましょう

- ゆっくり、短い言葉で、1つずつ伝えましょう
- 本人ができることは継続できるようサポートしましょう
- 介護保険などのサービスを積極的に活用しましょう
- 家族会や認知症カフェに参加し、接し方の基本やコツなどを理解しましょう
- 休息をとるなどして、介護者自身の健康管理も行いましょう
- 今後の見通しを立て、金銭管理など生活設計について考えておきましょう
- 近い人には病気のことを伝え、理解者や協力者を作りましょう

- 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう
- 合併症（肺炎や脱水等）が起こりやすくなるので、体調管理に注意しましょう
- 最期の迎え方について家族で話し合いをしておきましょう



居宅介護支援事業所

認知症の人と家族の会（P19）、福岡県認知症介護相談窓口（P19）、福岡県若年性認知症サポートセンター（P19）

福岡県認知症医療センター（P20）

認知症初期集中支援チーム（P20）、介護保険サービス（P26）

緊急通報システム（P24）、配食サービス（P26）

日常生活自立支援事業（P27）、成年後見制度（P27）、八女市消費生活センター（P27）



住宅改修、福祉用具貸与・購入

有料老人ホーム、グループホーム、特別養護老人ホーム

認知症を知ろう



認知症とはどんな病気なのか

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをしますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



普通のもの忘れと認知症の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。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普通のもの忘れですが、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。

普通のもの忘れ

記憶の帯



体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

記憶の帯

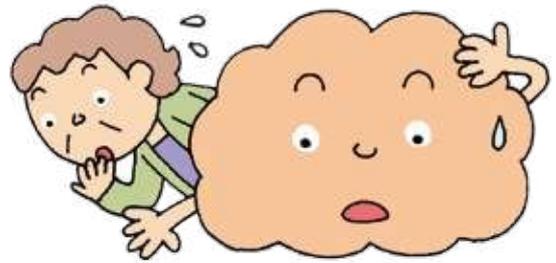


体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

認知症にはこんなタイプがあります



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が一般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

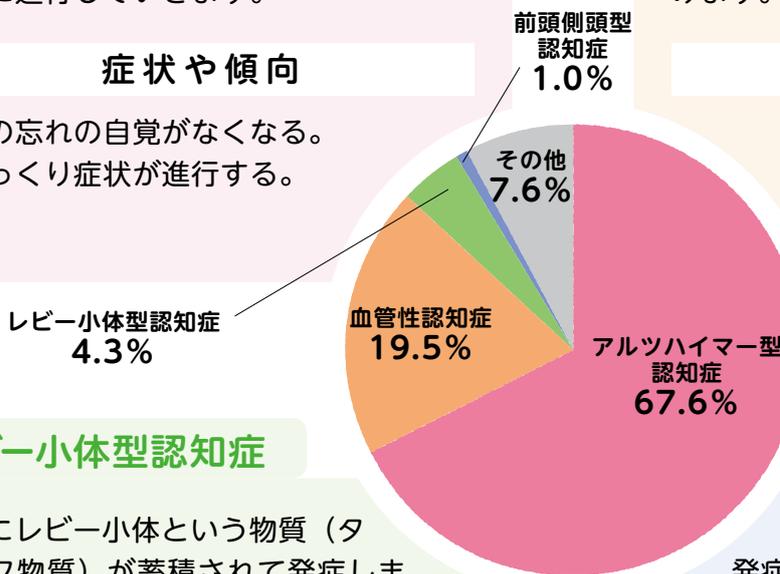
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。



レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情のコントロールが難しくなり、常識を逸脱した言動などがみられることがあります。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 未払い行動や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授）

認知症と
間違いやすい
「うつ病」

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にありますが、うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診しましょう。

◆若年性認知症とは？

働き盛りの年代の認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は若年性認知症とされています。働き盛りの年代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活にも大きな影響を及ぼします。また、認知症の症状があっても、本人も家族など周囲の人も、仕事や家事の疲れ、更年期障害、うつ病などほかの原因と誤解しやすく、発見が遅れる傾向があります。



◆こんな症状がみられたら要注意

- 書類の整理が難しくなった
 - 家事に時間がかかる
 - 打ち合わせの約束をしたことを忘れる
- など



知っておきたい

若年性認知症に なってからの 生活に役立つ支援

症状や病気の進行に合わせて支援や制度を活用し、尊厳と希望をもった毎を送りましょう。

障害者手帳

「身体障害者手帳」や「精神障害者保健福祉手帳」が取得できると、公共料金の割引や、助成金制度、税金の軽減などを受けることができます。

お問い合わせ 八女市福祉課障がい者福祉係 ☎0943-23-1335

障害者雇用

障害者手帳が取得できれば、一定以上の雇用が義務付けられている企業の障害者雇用枠で働くことができる場合があります。

自立支援医療

認知症で通院治療をしている場合、医療費の自己負担が1割もしくは所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。

お問い合わせ 八女市福祉課障がい者福祉係 ☎0943-23-1335

就労継続支援 事業所

一般企業での就労が困難になっても、障害者総合支援法による事業所で就労意欲のある人を柔軟に受け入れます。



認知症はどんな症状が出るのか

「認知機能障害」と「行動・心理症状」があります

認知症の症状には、共通してあらわれる「認知機能障害」（中核症状）と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」（BPSD）があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。

認知症によって脳の機能が低下

主な認知機能障害（中核症状）

記憶障害

ついさっきのことや知っているはずのことを忘れてしまう。

見当識障害

日時や場所、人間関係などがわからなくなる。

失行・失語

服を自分で着られなくなったり、うまく話せなくなったりする。

実行機能障害

料理の手順や旅行の計画が立てられなくなる。

判断力障害

複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる。



本人のもともとの性格や素質

ストレスの多い生活環境やケア、周囲との人間関係など

主な行動・心理症状（BPSD）

行動症状

- 暴言 ● 暴力 ● 徘徊
- 不潔行為 ● 活動量の低下

心理症状

- 不安 ● 焦燥 ● 興奮
- うつ状態 ● 睡眠障害 ● 妄想





早めの受診が大切です

チェック! 「今までと違う」と思ったら

認知症は早期発見と対処が大切です。高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さないようにしましょう。



「高齢者本人」の気づき

たとえば...

- 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。

「家族など周囲」の気づき

たとえば...

- 同じことを何度も言ったりたずねたり、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。
- 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。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 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。

まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」に相談しましょう。

また、お近くの地域包括支援センター（19ページ）でも、症状などに合わせて専門の医療機関を紹介してもらえます。



なぜ、認知症は早期発見が大切なのか

それは認知症が時間とともに進行する病気だからです。完治が難しい病気ともされていますが、早期に発見して適切に対処すれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている**軽度認知障害 (MCI)** の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りができます。



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。

軽度認知障害 (MCI) とは？

認知症の前段階である軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害は、本人にももの忘れが増えた自覚があり、実際に年齢に比較して記憶力が低下していますが、日常的には健康に見える状態です。この段階であれば生活習慣の改善 (14ページ参照) などで、回復したり認知症への進行を遅くすることが期待できます。また、対象者や効果は限られますが、認知症の進行を抑える薬もあります。

認知症への進行のイメージ



『認知症疾患診療ガイドライン2017』を参考に作成

認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。



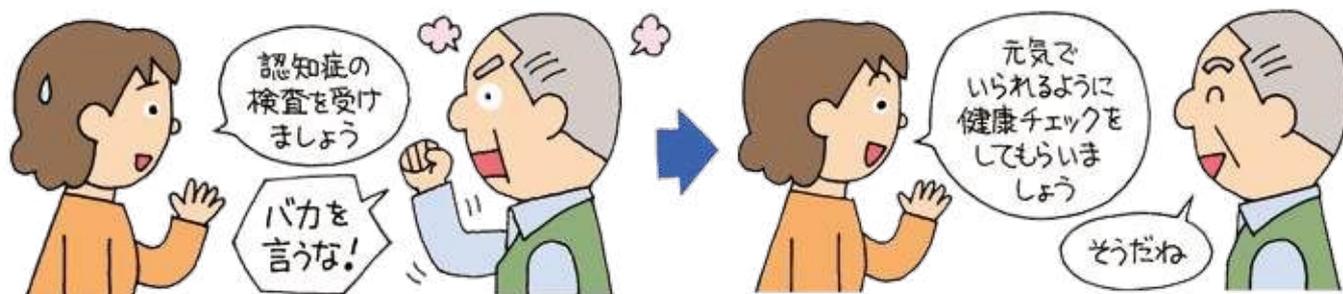
上手な受診のすすめ方の例

● 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。

● ほかの不調なところを理由に誘う。

● 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。

● かかりつけ医にすすめてもらう。



受診につなぐことが難しい場合には、地域包括支援センターに相談を!



認知症はどんな治療が行われるのか

「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があります

認知症の治療は、「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があり、認知症状の進行を遅らせたり、行動・心理症状をやわらげたりすることなどを目的に行われます。また、脳を刺激して、本人に残された脳の機能を活性化させるために行う治療もあります。

薬を使う治療

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症では、認知症状を抑えるための薬が処方され、一定の効果をあげています。また本人だけでなく、家族など周囲の人を混乱させるさまざまな行動・心理症状を軽減させるための薬も処方されます。薬は継続して服用することが大切なので、認知機能の低下による「飲み忘れ」などを防ぐ注意や工夫が必要です。



薬を使わない治療の例

回想法

昔の楽しかったことなどを思い出してもらって脳を活性化させ、心の安定にもつなげます。



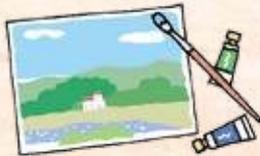
音楽療法

楽しい音楽を聴いたり歌を歌ったり楽器を演奏したりして、脳に刺激を与えます。



創作療法

絵画・粘土・手芸など創作活動で感性を刺激し、手先を使うことで脳も活性化させます。



アロマセラピー

心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立っています。



治療とともに「ケア(介護)」が大切です

医師などが中心となる治療とあわせ、家族を含めた周囲の適切なケア(介護)も大切です。なるべく平穩に過ごせるように、本人の立場になって考えて意思を尊重し、その人の尊厳を守る心づかいをしましょう。

認知症を予防しよう



認知症を予防する ライフスタイル

「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味があります。

高齢期に重要な3つの対策

認知症予防の基本は、規則正しい生活を送ること、そして介護予防と同じく「運動」「食事」「社会参加」が3本柱です。

1日3食の「食事」で過不足なく栄養をとる

栄養不足や栄養の偏りは病気や心身の不調を招きます。とくに高齢期はたんぱく質とエネルギーが不足しないように注意する必要があります。

食事のポイントは?

➔ 15ページ



「運動習慣」でよく動くからだを保つ

フレイルの原因になりやすいのが、足腰の衰えです。日頃から座る時間を減らし、「有酸素運動」と「筋トレ（筋力トレーニング）」を中心に、とくに足腰をきたえましょう。

運動のポイントは?

➔ 16ページ

「社会参加」は心身の活動を活発にする特效薬

フレイルを招く原因の1つが「不活発な生活」です。生活が不活発になると、心身の機能が低下してフレイルの危険が高まります。外出や電話、インターネットなどを使って「社会参加」をすると頭やからだを使うよい機会になり、フレイル予防につながります。

社会参加のポイントは?

➔ 17ページ





「食事」で認知症を予防しましょう

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

食習慣の改善ポイント

ポイント1

青背の魚を積極的に

脳の神経を保護したり動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸(DHAやEPA)の多い青背の魚を積極的に摂りましょう。



ポイント2

緑黄色野菜を積極的に

動脈硬化を予防する抗酸化物質(ビタミンC、リコピンなど)が含まれる緑黄色野菜を摂りましょう。



ポイント3

水分補給を忘れずに

脱水になると血管が詰まりやすくなります。意識的に水分補給をしましょう。



ポイント4

お酒を飲むなら適量に

お酒を飲むなら適量を、飲みすぎは認知症を招きやすくなります。



「口腔ケア」も大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。

「運動」で認知症を予防しましょう

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。できれば毎日、少なくとも週に何回かは20～60分程度は続けられる有酸素運動をしましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ●マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング ●マイペースの水泳
- ハイキング ●サイクリング



●有酸素運動のほかに、軽いスクワット（ひざの屈伸運動）など体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。

毎日の家事も立派な運動です

運動の習慣はスポーツジムに通ったりしなくても身につけることができます。

買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事をていねいに行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。

普段の「家事」をこなすことでも運動効果は期待できます。



「安全な運動」
をしましょう

運動は、けがの危険をともしません。特に運動習慣のなかった人は注意が必要です。準備運動や水分補給をしっかりとって、今の自分にできるペースを守って徐々に行いましょう。くれぐれも無理は禁物です。

「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味のもてる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切に作る生活習慣を心がけましょう。

もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。

たとえば

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
- 食事（食材・調理・食器など）にこだわる。
- 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのきずなを大切にしましょう。

たとえば

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りや地域のイベントなどの「通いの場」に参加する。
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配る。



認知症を予防しよう

「前向き思考」
が大切です

心身の衰えをくよくよ悩んだり家に閉じこもりがちになると認知症を招きやすくなります。年はとっても「まだまだこれから」と前向きに考え、積極的に友人や知人と交流するなど意欲的に日々を送りましょう。

目的別の主な支援内容



使えるサービス・相談 窓口とつながる

相談する



認知症の人を支える制度やサービスはさまざまなものがあります。まずは、相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない」と思ったとき、また、その後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

また、認知症は早期発見と早期治療が大切な病気です。病名や時期を正しく診断してもらい、適切な治療やケアをはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

八女市役所相談窓口

市役所では、介護保険の手続きをはじめ、様々なサービスについて相談できます。

介護長寿課	地域包括ケア推進係	☎0943-24-9466
	介護保険係	☎0943-23-1353
	介護サービス係	☎0943-23-2545
	高齢者福祉係	☎0943-23-1308
	後期高齢者医療係	☎0943-23-1140

各支所申請・相談窓口

黒木支所	市民生活福祉係	☎0943-42-1113
立花支所	市民生活福祉係	☎0943-23-4932
上陽支所	市民生活福祉係	☎0943-54-2218
矢部支所	市民生活福祉係	☎0943-24-9142
星野支所	市民生活福祉係	☎0943-52-3113

地域包括支援センター

高齢者やその家族が、住み慣れた地域で安心して生活を続けていけるように支援を行う、高齢者の相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員（ケアマネジャー）の専門職が、様々な機関や事業所と連携して、相談対応や支援を行います。

八女地域包括支援センター（旧八女地区）	☎0943-23-1203
東部地域包括支援センター（黒木・立花・上陽・矢部・星野地区）	☎0943-42-1119
総合相談窓口 東部地域包括支援センター立花	☎0943-24-8922
総合相談窓口 東部地域包括支援センター上陽	☎0943-24-8315
総合相談窓口 東部地域包括支援センター矢部	☎0943-24-9011
総合相談窓口 東部地域包括支援センター星野	☎0943-24-8212

八女市地域包括支援センター



電話相談

認知症の人及びその家族等が抱える介護などの悩みに関する相談を受け付けています。

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	☎092-771-8595	火・金曜日10:30～15:30 (第3火曜を除く)
福岡県認知症介護相談窓口	☎092-574-0190	毎週水・土曜日 11:00～16:00
福岡県若年性認知症 サポートセンター <small>65歳未満で認知症を発症した若年性認知症の人やその家族などから、医療・福祉・就労等の相談を受け付けています。</small>	☎0930-26-2370	月～金曜日10:00～16:00 (お盆・年末年始を除く)
若年性認知症 コールセンター	☎0800-100-2707	月～土曜日10:00～15:00 ただし水曜日10:00～19:00 (年末年始・祝日を除く)

かかりつけ医

かかりつけ医をもつと日頃の健康相談や専門医への受診など判断に困ったときに「どうすればよいか」を相談でき安心です。



福岡県認知症医療センター (医療法人清友会 植田病院)

☎0942-53-5185

- 場所：筑後市大字西牟田6359-3
- 時間：月～金曜日9:00～17:00
(祝・祭日を除く)

認知症専門医療機関 (筑水会病院)

☎0943-23-5131

- 場所：八女市吉田1191
- 時間：月～土曜日9:00～17:00
(土曜日は12:30まで)
祝祭日・お盆・年末年始
創立記念日(6月1日)除く



認知症初期集中支援チーム

認知症専門医の指導のもと、複数の専門職が家族の相談等により、認知症が疑われるのに医療につながっていない人や、認知症初期の人及び家族を訪問し、観察・評価と本人や家族への支援を包括的・集中的に行い、自立生活の支援を行うものです。八女市では、筑水会病院と連携して行うようにしています。

介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466

八女地域包括支援センター (旧八女地区)

☎0943-23-1203

東部地域包括支援センター
(黒木・立花・上陽・矢部・星野地区)

☎0943-42-1119

予防する



認知症を予防するには、生活習慣の改善と早期からの予防対策が大切と言われています。日頃からご自身の体に関心を持ち、心身の健康に心がけましょう。また、症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。

介護予防事業

介護が必要な状態にならないよう身体機能の維持・改善を目指した介護予防教室を実施しています。元気な今から教室に参加して健康寿命を延ばしましょう。

もの忘れ予防検診

認知症専門医を招き、認知機能検査や身体・体重測定、嗅覚・聴覚検査等を行い、認知症の早期発見と早期受診に繋がっています。



もの忘れ予防
検診

オレンジ講座

FM八女のラジオを通して、認知症予防のコツや認知症の方への対応について学ぶ講座です。



オレンジ講座

八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466



他者とつながる



認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけていく自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

認知症や要介護状態であっても過度の安静は禁物です。むしろ、今できることを重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティアや自治会活動もおすすめです。

● 八女広域シルバー人材センター（八女本所）

シルバー人材センターは、定年退職をした高齢者の方などに、培ってきた知識や経験、技能などを生かして地域社会に貢献できる仕事を提供するために設置された組織です。本人のライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的、また軽易な仕事が提供されるので、「生きがいを得るための仕事」として最適です。

☎0943-22-7430

● ふれあいいきいきサロン

社会福祉法人 八女市社会福祉協議会

☎0943-23-0294

地域住民の方が運営の主体となり、ひとり暮らしや高齢者の方、障がいを抱える方などが気軽に集まり一緒に会食や懇談をすることを通して、いきいきと元気に暮らせる活動を行っています。



ふれあい
いきいきサロン



認知症カフェ

認知症の人やもの忘れに不安を感じる人、そのご家族が気軽に立ち寄ることができ、悩み事の相談や参加者同士の情報交換などができる居場所です。

オレンジカフェちくすい	月1回第2土曜日 10:00～12:00	☎0943-24-9019
オレンジ茶屋 ひるよけ	月1回第2金曜日 14:30～15:00	☎0943-42-3057
オレンジカフェ陽だまりの家	不定期開催	☎0943-30-2022
和香の庭カフェ	不定期開催	☎0943-25-6021

(令和6年11月時点)



認知症サポーター

認知症サポーターとは地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。特別な活動や奉仕を義務付けられているわけではなく、認知症の理解者として、困っている人がいたら手を差し伸べることができる人です。認知症サポーター養成講座の受講修了者は誰でもなれます。

認知症サポーター
養成講座



ロバ隊長
「認知症サポーターキャラバン」のマスコット

八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466

地域で見守る



認知症で生活機能が衰えている高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなどひとりで過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。

また認知症の方を家族だけで支えるのはとても困難です。住み慣れた地域で暮らし続けるには、家族や友人、同じ地域に住む住民の認知症に対する理解や、見守り・声かけなどのちょっとした支えが大切になってきます。

日常生活の中で、健康面や安全面において、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。

● 行政区長、民生委員・児童委員

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。

家庭訪問などを通じての安否確認や相談に対応する他、各地域の実情に合わせた取り組みをしています。

● 緊急通報システム

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯、ひとり暮らしの重度障がい者等で、日常生活に不安がある方に緊急通報装置を貸与します。簡単な操作で24時間いつでも対応する受信センターに繋がり、緊急時の救急車の手配や安否確認、相談対応を行うシステムです。(費用負担：月額400円)

● 八女市役所 介護長寿課 高齢者福祉係

☎0943-23-1308



● あんしん登録

認知症等により行方が分からなくなる恐れがある高齢者等の情報をご家族やご本人の同意を得て、あらかじめ市及び警察に登録しておく制度です。行方が分からなくなった際にご家族の希望により、速やかに協力事業所等への情報発信が開始されます。



●登録する情報（一例）

氏名、年齢、性別、住所、認知症や行方不明歴の有無、連絡先、本人の顔写真
※行方不明になった場合は、SOSネットワークにより捜査協力を行います。

●八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466

各支所市民生活福祉係

※各支所市民生活福祉係で申請できます。

● SOSネットワーク窓口

認知症等による高齢者の行方不明届が警察に出された場合に、市内協力事業所等との連携や、福岡県の「防災メール・まもるくん」、八女市防災ラジオ「FM八女」による情報発信等により、速やかな発見・保護に取り組みます。「防災メール・まもるくん」に登録しておく、福岡県内の行方不明者情報などを受信することができます。



認知症高齢者等
SOSネットワーク
システム

●警察署 八女警察署 生活安全課

☎0943-22-5110

●八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466

市内協力
事業所等

- 消防、消防団 ●金融機関関連会社 ●公共交通機関関連会社
- コンビニ ●ガソリンスタンド ●行政区長、民生委員・児童委員 など

●防災メール・まもるくん

<https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/>



生活を支える



認知症による生活機能の衰えなどによって、日々の生活に支障が出るようになった場合は、かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家に相談しながら、介護保険などのサービスを利用しましょう。適切なサポートがあれば、安心して充実した生活を送れる状態を保つことができます。



高齢者福祉
サービス

●配食サービス

在宅で虚弱なひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、身体障がい者に対して、1日に1食お弁当をお届けして安否確認を行います。(費用負担：1食につき400円)

●介護用品の給付（紙おむつ）

「要介護4・5」の認定をお持ちの方、もしくはそれに準ずる方でおむつが必要な高齢者を在宅で介護されているご家族に対して、月額5～6千円を上限に、介護用品給付券をお渡しします。

(対象者：被介護者が市民税非課税で、月10日以上ご自宅で介護されている方)

●八女市役所 介護長寿課 高齢者福祉係

☎0943-23-1308

●介護保険サービス

訪問介護（ホームヘルプ）により調理、洗濯、掃除などの「生活援助」や、入浴、排せつ、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。また、通所介護（デイサービス）では、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、レクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。この他にも、介護保険サービスが整備されていますので、ケアマネジャーに相談してご自身に合ったサービスが利用できます。

介護保険サービスについては、まずは地域包括支援センターもしくは担当のケアマネジャーへご相談ください。



利用できる
サービス

八女地域包括支援センター（旧八女地区）

☎0943-23-1203

東部地域包括支援センター
（黒木・立花・上陽・矢部・星野地区）

☎0943-42-1119

権利を^{まも}護る



認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども困難になり、契約等で大きな不利益をこうむったり、犯罪の被害にあいやすくなります。

家族や身近な支援者と話し合い、認知症になっても安心して暮らし続けることができるよう、サポート体制を整えたり、いざというときの相談先を確認しておきましょう。

● 成年後見制度 [中核機関]

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪質商法によって被害を受けないようにするなど、家庭裁判所が選んだ後見人などが本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。

※中核機関とは、成年後見等の権利擁護支援を必要とする人に対し、迅速かつ適切な支援を行うために、各関係機関で構成された「地域連携ネットワーク」の中心となって全体のコーディネートを行う機関のこと。



成年後見制度

● 成年後見制度利用支援事業

認知症などにより判断能力が不十分な方で、身寄りがないなど、親族などによる後見等開始の審判の申立てができない方について、市長が代わって申立てを行います。また、成年後見制度を利用するにあたって費用を負担することが困難な方に対して、申立てにかかる費用及び後見人等への報酬の助成を行います。

介護長寿課 地域包括ケア推進係

☎0943-24-9466

● 日常生活自立支援事業

一定の判断能力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。社会福祉協議会が窓口となり、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのサポートを行います。

日常生活
自立支援事業



社会福祉法人 八女市社会福祉協議会

☎0943-23-0294

● 八女市消費生活センター

消費生活センターでは、消費者の消費生活全般における困りごとなどの相談を、公平中立な立場の専門相談員が受け付けています。

消費生活
相談



防災安全課 生活安全係

☎0943-23-1183

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

お問い合わせ



八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係

〒834-8585 八女市本町647番地
電話 0943-24-9466 ファックス 0943-30-1505
受付：月曜日～金曜日 8：30～17：15
※土日祝日・年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。



ロバ隊長
「認知症サポーターキャラバン」
のマスコット