

おおかわケアパス

認知症になっても
『ともに』生きていく
地域づくりを
めざして



大川市イメージキャラクター モッカくん モクミちゃん

おおかわケアパスとは

認知症は今や特別な病気ではなく、身近な病気、誰もがかかる可能性のある病気とされています。

認知症のを知り、正しく理解することは、自分にとっても、家族にとっても、地域の方にとっても、住み慣れた大川市で安心して暮らし続けることのできる“備え”となるでしょう。

これからを考えるきっかけづくりにも、ぜひこのケアパスをご活用ください。

目次)

認知症とともに生きる希望宣言	P2
1. いつまでも自分らしく	P4
2. 暮らしの工夫(生活の中のアイデア)	P5
3. 認知症に早く気づくことが大切なわけ	P6
4. 認知症ってなんだろう	P8
5. 若年性認知症について	P11
6. 受診について	P12
7. 運転免許証と認知症	P13
8. 地域のサポートの輪を広げよう	P14
9. 活用できるサービス	P15
10. おおかわケアパス	P20
11. いつまでも元気で過ごすために	P22
12. 相談窓口	P23

認知症とともに生きる希望宣言

2018年11月に、認知症とともに暮らす本人一人ひとりがみずからの体験と思いを言葉にし、希望を持って前を向き自分らしく暮らし続けることを目指し、表明されたものです。

～一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

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。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

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。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

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。

- ◆落ち込むこともありますが、仲間に出て勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

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。

- ◆自分なりに生きてきて、これからも、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩いてくれる人たち(知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人)を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

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。

- ◆認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよく変わっていることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

《認知症本人大使「希望大使」も全国で情報発信中》

厚生労働省より、現在 7 人の認知症本人の方が「希望大使」に任命されています。また、都道府県ごとに任命された「地方版希望大使」の当事者の方も活動されています。

認知症の普及啓発活動への参加や、国際的な会合へも参加され、「自分たちはどのように感じているのか」、「どのようなことを望むのか」など、ご自分の声を届けていらっしゃいます。認知症になっても、希望をもって、前を向いて、自分らしく生きていく姿を積極的に発信されています。

出典：厚生労働省





1. いつまでも自分らしく



《大川市内の認知症当事者の声》

～色々な活動を通して、聴かせていただいた声をご紹介します～

家族以外の話せる人がいるのはありがたい。

集まれるところがあるのは嬉しい。家でずっと寝ているよりも、来れるところができていい。



居場所があるって嬉しいこと。仲間ができるのもいいものです。

ちょっと行ってみようか!って気持ちが一番大事! そう思えることをみんなに応援してほしい。

まだまだ役に立てることがあるなんて幸せです。なんでもさせてほしいし、なんでも頼んでほしい。

チームオレンジ



年齢や病気の有無で諦めることなく、認知症の人やその家族が希望していることを把握し、見守りや話し相手、買い物や散歩などの外出の支援などを行い、住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、もの忘れのある方もない方も一緒に活動していきます。

認知症サポーター養成講座の受講、さらにステップアップ講座を受講したサポーターも加わり支援チームをつくります。

現在の取組み（令和6年7月現在）

★積み木の会（毎週月曜日 10時～）
活動場所：健康福祉センター



★手芸の会（月2回 金曜日 10時～）
活動場所：健康福祉センター



問合せ：健康課健康推進係 ☎ 86-8450

2. 暮らしの工夫(生活の中のアイデア)

色々な工夫をすることで、これまでと同じように暮らしていけます。
生活の中で、当事者の方が工夫されている一例を紹介します。

携帯電話のアラーム機能を活用



携帯電話などのアラーム機能を使って、ラベル欄に用件を入力(『お薬の時間だよ〜』)すると、画面のように、アラーム設定時間に、メッセージが表示されます。スケジュール管理をするときに役立ちます。

例) 出かける時間だよ〜、〇〇時にバスに乗ってねなど。

『お薬』と単語で入力するより、声をかけるような文章のほうが気持ちが楽になるそうです(当事者より)

日付を確認する



いつも目にするところに、デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意する。デジタル時計は、時刻、日付、曜日なども確認できるものを選ぶと便利です。

電気のスイッチや場所に目印をつける



自宅内でよく使うところ(例えば、トイレや自室など)や物などに目印があると分かりやすくなります。また、スイッチが複数ある時に、目印があると、どのスイッチを押せばいいか迷わずに済みます。

お薬の飲み忘れをなくす(減らす)



お薬カレンダーや薬ケースなどに1週間分など薬をセットしておく、いつ飲むかが見てわかり、飲み忘れがないか一目で分かります。飲み終えた薬袋をカレンダーに入れるようにすると、本人も家族(支援者)も確認できます。

薬局や100円ショップなどで購入できます。お薬の飲み方などは、かかりつけ薬局(薬剤師)で相談できます。

ヒント お出かけグッズはひとまとめに

財布、鍵、携帯電話、保険証などいつも出かけるときに持っていくものは、チャック付きの袋などに1つにまとめておくと、準備の手間がかかりません。中身が見えるメッシュタイプや透明のものだと、一目でわかり便利です。バッグの中も整理でき取り出しやすくなります。

ヒント

認知症の人の中には、加齢による色覚の変化に加え、視力、周辺視野、視覚情報の処理能力などが低下している場合があります。認識して欲しい場所は、色(明度)のコントラスト(対比)をつけると、注意を引くことができます。

3. 認知症に早く気づくことが大切なわけ

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「最近何かおかしいな」「もしかして?」と思ったら、

そのままにしておかないことが大切です。

① 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など、外科的な処置で良くなる場合や、甲状腺機能低下症など服薬など内科的な治療で良くなる場合があります。

薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医と相談し薬をやめるか調整すれば回復します。何もせずに長時間放っておくと、回復できなくなりますので、1日も早く受診することが重要です。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症を完治させる薬はまだありませんが、進行を遅らせる薬があり、早い段階から治療を始めることで、穏やかに過ごせる時間を長くすることができます。

③ 今後の生活の準備をすることができます

本人が病気を理解できる時点で受診すると、認知症を理解し病気と向き合うことができます。病院へ行くことは認知症の診断が目的ではありません。症状が進む前に本人の希望や今後の生活の備えや工夫などを一緒に考える時間をもて、自分らしく生きる為のヒントをみつけることもできます。

◆ 知っておきたいこと、決めておきたいこと、これからのこと ◆

■ 認知症に関する正しい知識や、理解を深めておきましょう

間違った対応は本人の症状を悪化させる原因にもなります。周囲が適切に対応することで、穏やかな経過をたどることも可能です。

■ できないことより、できることに目を向けましょう

今までできていたことが少しずつできなくなり、失敗も増えていきますが、できることもたくさんあります。暮らしの工夫を一緒に考えてみましょう。

■ 今後の生活設計（介護・金銭管理など）について考えてみましょう

介護保険制度などをうまく利用して介護する人が過度な負担にならないようにしましょう。同じ立場の人の集まり（認知症カフェ・認知症の人と家族のつどい）など、話を聞いたり、自分の気持ちを話したりできる場を持つことも重要です。

早期発見のめやすにもなる！

OXをつけてみよう！



わたしも家族もできる“気づき”チェックリスト

1	同じことを何度も言う・問う・する	
2	財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と、人を疑う	
3	5分前に聞いた話を思い出せないことがある	
4	今日が何月何日か分からないことがある	
5	約束の日時や場所を間違えるようになった	
6	慣れた道でも迷うことがある	
7	些細なことで怒りっぽくなった	
8	周りへの気遣いがなくなり頑固になった	
9	1人になると怖がったり寂しがったりする	
10	外出時、持ち物を何度も確かめる	
11	下着を変えず、身だしなみを構わなくなった	
12	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	

出典：認知症の人と家族の会「家族がつくった『認知症』の早期発見のめやす」より一部抜粋

http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2196

認知症の始まりによくみられる症状をまとめたもので、
医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には、医療機関の受診が必要です。

いくつか思い当たることがあれば、早めにかかりつけ医や、
お住い地域の地域包括支援センター（23頁）に相談しましょう。

4. 認知症ってなんだろう

① 認知症とは？

「脳や体の病気が原因で、記憶・判断力などに障害が起こり、生活する上で支障がでている状態」のことをいいます。

② 「認知症」と「老化によるもの忘れ」との違いは？

認知症による「もの忘れ」

- 「もの忘れ」の自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
食事を食べたこと自体を忘れる
- 判断力が低下する



年齢相応の「もの忘れ」

- 「もの忘れ」の自覚がある
- 体験の一部を忘れる
食事のメニューを思い出せない
- 判断力の低下は見られない

③ 認知症の主な種類と特徴

代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります

アルツハイマー型認知症

物忘れが徐々に現れ、ゆっくり進むのが特徴です。
覚えることが苦手になったり、時間や場所がわからなくなったりします。
もの盗られ妄想や、不安、イライラなども症状です。

レビー小体型認知症

頭がはっきりしたり、ボーッとしたり、日によって変わることが特徴です。
幻を見たり、手足が震え、小刻みに歩くなどの症状がみられることもあります。

前頭側頭型認知症

暴力的になるなど、人格が変わってしまうのが特徴です。
社会的に不適切な行動をしてしまったり、こだわりが異常に強くなり、好き勝手に行動をしてしまうことがあります。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で起こる認知症です。
脳がダメージを受けた場所にもよりますが、手足のマヒや、ろれつが回りにくかったりします。感情のコントロールが上手くいなくなることもあります。

④ 症状にはどのようなものがあるの？

中核症状

ほぼすべての認知症の人に出現する（原因：脳の機能低下）

記憶障害

体験や出来事を忘れる
新しいことが覚えられない

見当識障害

時間、日付、季節感、場所や
人間関係などがわからない
近所で迷子になる

実行機能障害

旅行や料理など段取りが立て
られない、実行が難しい
言葉がうまく使えない

理解・判断力の低下

考えるスピードが遅くなる
2つ以上のことの同時処理が
困難になる

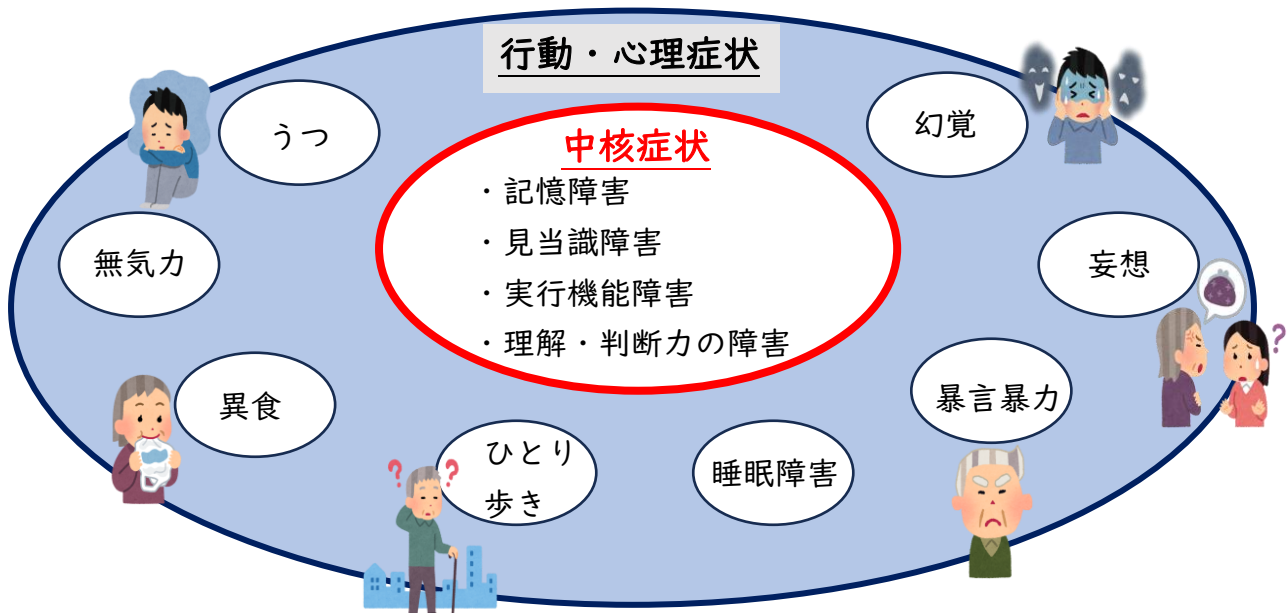
中核症状に、不安や心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響すると



行動・心理症状

一部の認知症の人に起こる（原因：性格や環境など）

妄想、幻覚、うつ、異食、睡眠障害、無気力、ひとり歩き、暴言・暴力などが起こる場合もあります。
ただし、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的・身体的ストレスを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。



⑤認知症になると、どのように感じるの？

認知症の症状は、病気によっても異なり、人によってもさまざまです。色々な感情が現れます。

(以下は一例)

◆不安

今までは大丈夫だったことも
感情的になりやすくなることもあります

◆混乱

考えがまとまらなかつたり、確かな答えが
探せないことで混乱してしまうことがあります

◆うつ状態

自信がなくなったり、無気力になることから、
閉じこもりになることがあります

症状のあらわれ方は
人それぞれです。
こころの SOS なのです。



本人は何も気づいていない、
わかっていないと思いませんか？



本人は色々な気持ちを抱いています。
まずは本人の話を聞いてみましょう。



⑥知っていますか？ MCI（軽度認知障害）＝認知症の前段階

「軽度認知障害」(MCI)とは、本人や家族に軽い記憶障害の自覚などはあっても、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。



健常な状態と認知症の中間の状態

※MCIは健常と認知症の中間にあって、その後の対応次第ではどちらにもなりうる

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」より一部抜粋

5. 若年性認知症について

若年性認知症は、**65歳未満**で発症する認知症です。働き盛りの現役世代で発症するため、仕事に支障がでたり、家庭や経済的な心配などご本人だけでなく、ご家族の生活への影響がでる場合もあります。診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうことも多く見られます。不安解決のために、早いうちに受診や相談をしましょう。



相談先

若年性認知症コールセンター

☎0800-100-707(無料)

福岡県若年性認知症サポートセンター

☎0930-26-2370

◆診断後の生活を支える社会制度には、次のようなものがあります。

<p>自立支援 (精神通院医療)</p>	<p>認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費の自己負担が軽減されます。詳しくは、通院中の医療機関にお尋ねください。 問合せ: 大川市福祉事務所障がい福祉係 ☎0944-85-5532</p>
<p>精神保健福祉手帳</p>	<p>初診日から6か月経過すれば申請できます。所得税や住民税などの各種税控除やNHK受診料の減免などが受けられます。 問合せ: 大川市福祉事務所障がい福祉係 ☎0944-85-5532</p>
<p>身体障がい者手帳</p>	<p>脳血管性認知症などで身体障がいがあり、障がいが永続すると考えられる場合に申請できます。 問合せ: 大川市福祉事務所障がい福祉係 ☎0944-85-5532</p>
<p>傷病手当金</p>	<p>全国健康保険協会(協会けんぽ)又は、「健康保険組合」に加入している事業にお勤めの方が、病気や業務以外のけが等で仕事を休み、給料を受けられない時に、その間の生活の保障を行うことを目的としている制度です。</p>
<p>障がい年金</p>	<p>病気やけがで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金です。加入中の年金で、相談や請求窓口が異なります。 問合せ: 国民年金 大川市役所国保年金係 ☎0944-85-5504 共済年金保険・厚生年金保険 久留米年金事務所 ☎0942-33-6192</p>

6. 受診について

～ご家族の皆さんへ～

多くの場合、何かがおかしいと最初に気づくのはご本人です。
「認めたくない」「これからどうなるのだろう」等の不安や悔しい気持ち、周りに迷惑をかけるなど様々な気持ちで過ごされていることを理解しましょう。



医療機関へ相談・受診する際には、ご家族からの情報がとても大切です。
日頃から症状をメモしておき、普段の様子がわかる人が付き添うと良いでしょう。

家族が受診時に準備しておきたい情報

- 気になる症状はどのようなもので、いつから出始めたのか
- 症状が出始めたきになるきっかけ、病気や事故など
- 発見してからこれまでに進行・悪化した様子はあるか
- 病歴、現在、治療中の病気の情報
- 服薬中のお薬は何をいつから服薬しているか→お薬手帳
- 家族として心配なこと、気がかりなことはあるか



本人が受診を嫌がる時

- 「健康診断で一緒に頭の検査を受けてみよう」等と誘う
- 家族の検査に付き添って一緒に受けてほしいと説明
- ご本人が信頼する人やかかりつけ医にその必要性を伝えてもらう
- 認知症初期集中支援チームのサポートを受ける（地域包括支援センターに相談をする）

診断結果を聞く時

- ご本人、家族等と一緒にいくようにしましょう
または、あらかじめ信頼できる人に伝えておき、すぐに相談できるようにしておきましょう

認知症の専門医受診までの一般的な流れ

- ① かかりつけ医に相談しましょう
- ② かかりつけ医から紹介状をもらいます
- ③ 認知症の診断のできる医療機関の予約をとり、受診となります

※医療機関により異なりますので詳しくは各医療機関にお問合せください

7. 運転免許証と認知症

認知機能や身体機能が継続的に低下している状態での運転は、事故を起こす可能性が高くなります。実際、高齢者の自動車運転死亡事故や高速道路逆走、運転操作ミスなどの交通事故が増加しています。

運転をやめさせるのではなく、家族や事故に巻き込まれた人のことや、事故の保証が大変になるなどを話してみましょう。

ご自分や周りの方の安全確保、これからの生活について一緒に考えることが大切です。

① 運転が危険だと感じた場合の相談先

- ▶ 安全運転相談ダイヤル ☎ #8080
- ▶ 筑後警察署 ☎ 0942-52-0110
- ▶ 筑後免許センター ☎ 0942-53-5208



まずはご本人
(運転者)の
安全の確保

② 不安があれば、できるだけ早く医療機関を受診しましょう

- ▶ 認知症疾患医療センター 久留米大学病院
☎ 0942-31-7903
- ▶ かかりつけ医や大川市内の医療機関

正確な診断
病気の理解



③ ご本人にとっての「運転の意味」の理解、代替移動手段や必要な支援の確保

- ▶ 家族・友人・知人で、代わりに運転してくれる人をつくる
- ▶ 公共交通機関や移動サービスを利用する
大川市には ・民間の路線バス ・おおかわ愛のリバス
・病院や福祉施設の送迎バス
・一般のタクシー ・介護タクシー などが 있습니다



公共交通機関には、

- ・運転経歴証明書を提示すると、タクシー料金の割引
 - ・バスの利用料金が安くなる(※利用要件あり)など
割引サービスを取り扱っている会社もあります。
- 詳しくは県のHP、または各会社へお問合せください。

運転免許証返納後のご相談

- お住いの地区の地域包括支援センター
- 大川市健康課介護保険係 ☎ 0944-85-5522
- 担当ケアマネジャー(介護支援専門員)など

周りに相談しましょう



8. 地域のサポートの輪を広げよう

認知症になっても、いきいきと生活できる、住みやすいまちをつくるには、家族や近所の人だけでなく、商店や交通機関、金融機関など、地域で働く人が認知症への理解を持っていることも大切です。

日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、気軽に出かけることができるなど、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。



☆認知症の正しい知識を知ろう

問合せ：健康課健康推進係 ☎86—8450

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守るなど、無理のない範囲で様々な活動をする地域づくりの担い手です。

ゴミ収集日や地域行事への声かけなど、日常生活の中で、周りの人達のさりげない支援が、認知症になっても住み慣れた地域に暮し続けることができます。

講座修了後に「認知症サポーターカード」を配布します。

- ・対象者：町内会や会社、サークル、教育機関（小中高）など
- ・人数：10人程度
- ・内容：認知症の理解や対応方法など（対象者に合わせて開催可能）
- ・講師：市内のキャラバン・メイトが無料で行います。



認知症や介護のことを学ぼう

認知症や介護保険など、老人クラブや地域の集まりなどで講座の要望があれば、認知症地域支援推進員がお伺いします。どうぞご活用ください。

★ヘルプマーク・ヘルプカードをつけた方を見かけたら

見えない障がいなど、外見からは分からなくても、援助や配慮が必要な方がいます。

声かけや席を譲るなど、思いやりのある行動をお願いします。

- 利用対象者 周囲のお手伝いが必要な方なら、誰でも利用可能
- 配布場所 大川市福祉事務所（大川市役所内）

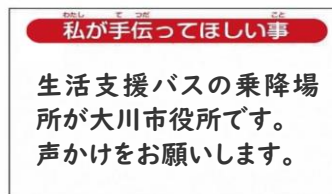
ヘルプマーク



ヘルプカード（おもて）



【記入例】 (うら)



手伝って欲しいことを記入

9. 活用できるサービス



①人と交流できる場所

認知症カフェ

認知症カフェは、地域の方や認知症の方や家族の方など誰でも参加できる集いの場所です。認知症の相談や、生活上の不安や介護のことなどを話したり、レクリエーションをしたりと楽しい時間が過ごせます。

1. ふれあいカフェ大川荘 ☎89-2500

開催日時 第1・第3日曜日 14:00～16:00 場所 大野島 857-1 特別養護老人ホーム大川荘 デイルーム

2. 木もれ日カフェ だんらん ☎85-8001

開催日時 第1・第3水曜日 13:30～15:30 場所 中木室 934 特別養護老人ホーム木もれ日苑 1階

3. 福祉大学すこやかカフェ ☎89-2000 (内 330)

開催日時 第2・第4火曜日 13:30～15:30 場所 榎津 137-1 国際医療福祉大学

4. かわぐちカフェ ☎86-8450

開催日時 偶数月の第1金曜日 14:00～16:00 場所 一木 721 川口コミュニティセンター

5. おしゃべりサロン笑(にこ) ☎86-8450

開催日時 奇数月は第2木曜日、偶数月は第2水曜日 14:00～15:30 (※8月、9月は10:00～)

場所 上巻 430-1 ゆめタウン大川 2階

※5. おしゃべりサロン笑(にこ)は、月ごとに水曜日と木曜日の交互に開催しています。
日程等は、チラシ、市報にて確認をお願いします。

認知症の人と家族のつどい



認知症の本人や家族が集まって、日頃の介護のことや思いなどを、お茶を飲みながら語り合う会です。認知症当事者同士が話すことで、当事者が元気になります。家族や介護者も互いに話をするすることで、同じ気持ちを共有できたり、希望をもつことができます。おひとりお一人の状況は違っても、仲間や支援者ができると、気持ちがスッキリしたり、様々な情報や暮らしや介護の工夫などの情報交換ができます。

※祝日などの場合は開催日の変更があります。参加希望の方は事前申込み、開催日程などの問合せは、健康推進係 ☎86-8450まで

②地域で見守り、早期発見・保護対応



大川市高齢者等SOSネットワーク

認知症等で行方不明になるおそれのある人について、あらかじめご本人の情報を登録しておき、関係機関と協力することで、早期発見・保護することを目的としています。

事前登録制度「高齢者等あんしん登録制度」

ご家族等からの申請により、氏名、年齢、住所、身体的特徴、写真等の本人情報を事前に登録し、行方不明発生時の迅速な情報伝達に備え、早期発見につなげます。情報は、市役所及び警察署で管理します。

申請時に同意がある場合には、地域の民生委員や地域包括支援センターなどとも情報を共有し、声かけや訪問など日頃からの見守りを行います。

《申請ができる人》 本人または家族

《申請に必要なもの》 本人の顔写真と立位写真

《受付窓口》 高齢者…健康課健康推進係

障がい者…福祉事務所障がい福祉係



問合せ：健康課健康推進係 ☎86-8450

【行方不明が発生したら】

家族から警察へ捜索願とネットワークの利用希望があった場合には、**事前登録情報**を活用して市内の協力機関やSOSネットワーク広域連携市町に協力を呼びかけます。協力機関は日常の業務の範囲内で協力し、本人を発見した場合は、110番通報にて連絡をお願いします。情報発信（コミュニティ無線や防災メール・まもるくんなど）はご家族等に確認して行います。

【防災メール・まもるくんに登録し協力者になろう】

『防災メール・まもるくん』は福岡県が運用するメール配信システムで、県内の災害時の情報や行方不明発生時等に登録者にメールが送られてきます。1人でも多くの方に登録していただき、行方不明者の捜索、

優しい声掛けにご協力をお願いします。2次元コード（アットロイのみ対応）の読み込み又は**防災メール・まもるくん**と検索し登録してください。

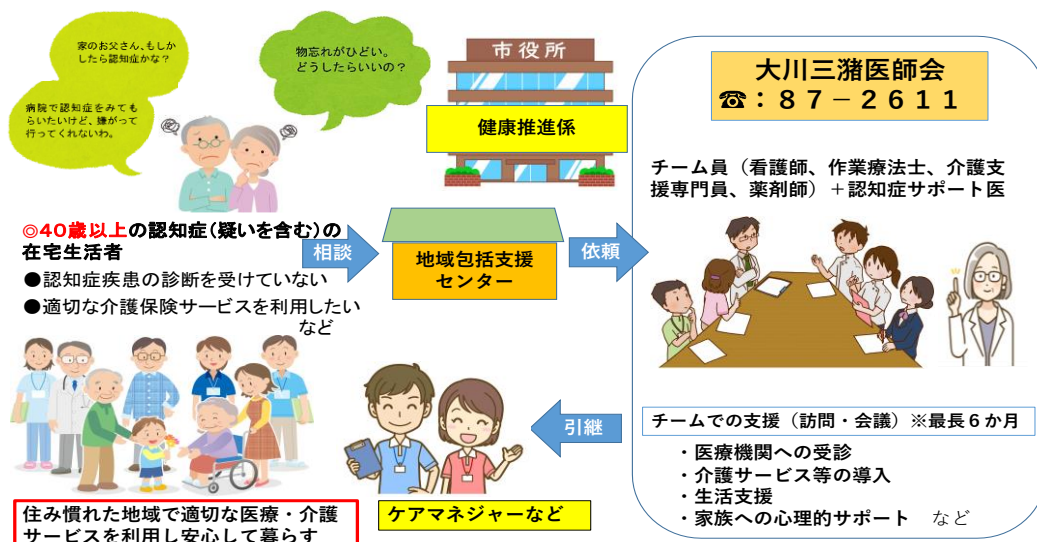


詳しくは、<https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/>を参照ください。

③認知症の初期対応、専門医療機関への受診などの支援

認知症初期集中支援チーム(おおかわオレンジチーム)

認知症初期集中支援チームは大川三潞医師会に設置しています。認知症で対応方法に困っていたり、不安な状況にある在宅で生活されている方へ専門職がチームとなってサポートします。地域包括支援センターなどに相談後、チーム員2名で自宅を訪問し専門医療機関への受診支援など、在宅生活を継続できるように適切な支援を行います。



問合せ：お住まい地域の地域包括支援センター(23頁)

④大切にしたいこと、これからの生活の希望などを自分自身で考え、家族や支援者等と一緒に考え共有しよう。(ACP=人生会議)

認知症と診断されたとき、家族や周囲の人も素直に受け入れられず、とまどったり混乱したりします。自分の考えを周りの人にきちんと理解してもらい、自分らしい生活を続けていくには、自分が「何を楽しみに生活していたか」、もし認知症になったとき「どこで暮らしたいか」、「財産を誰にどのように残したいか」など、自身の「想い」を書き留めておくと、周囲の人が対処しやすくなります。

「私のこれからノート(終活支援ノート)」を書いてみませんか。認知症に限らず豊かな人生の道しるべとして活用してください。また、出前講座も実施します。お気軽にお問い合わせください。

<ノート配布場所>

- ・健康課健康推進係
- ・大川市社会福祉協議会
- ・大川市成年後見センター
- ・地域包括支援センター(市内3か所)
- ・大川市内の診療所、医療機関

問合せ：健康課健康推進係 ☎86-8450



⑤権利や財産を守るお手伝い

認知症の症状やもの忘れなどにより、自分で判断することが難しくなった場合に、福祉サービスの援助や日常的な金銭管理、成年後見制度の利用支援などを通して、住み慣れた地域で安心した暮らしができるように支援します。



①『大川市おひとりさま支援事業』

●対象者

大川市に住民票があり、身寄りがなく、あるいはいても支援を受けられない方で、判断能力に不確かなところがあるが、キャッシュレスサービスを理解・利用できる方。

●支援内容

- ①予算管理機能付きカード等を使った日常的な金銭管理サービス
- ②意思決定サポーターによる意思決定支援
- ③入院・入所費用支払いのための支援

●利用料

約 2,000 円/月額（①のサービス（月額）＋②の訪問 月 2 回利用の場合）

②『地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）』

●支援内容

1. 福祉サービスの情報提供や利用手続きのお手伝い

※買物支援、保証人、施設や病院の入所・入院の手続き、死後事務はできません。

2. 生活に必要なお金の出し入れや公共料金等の支払いをお手伝いします。

※預金の資産運用や確定申告、債務整理にかかる手続きはできません。

3. 預金通帳、印鑑、証書等の大切な書類等をお預かりします。

※宝石、書画、骨とう品、家の鍵等は保管できません。

●利用料

相談、訪問調査、書類の作成は無料ですが、契約後の援助は利用料等が必要です。詳細は、大川市社会福祉協議会へお尋ねください。

上記①、②の相談窓口

大川市社会福祉協議会 ☎86-6556

日時：月～金曜日 8時30分～17時15分

『成年後見制度』ってどんな制度？

認知症や障がいなどで判断能力が衰えても、安心した生活が続けられるよう、権利を守り、保護・支援をするための制度です。

●こんなときに利用できます

- ・自分ひとりでは金銭管理の不安や、介護サービスを利用時に、契約する自信がない。
- ・契約の内容をよく理解できずに、高額な商品を勧められるがまま購入してしまう。
- ・将来認知症になったときに、家の管理など自分で出来ないことを信頼できる親族等に任せたい。

●法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができる制度。

●任意後見制度

判断能力がしっかりあるうち、今は元気だけど先々のことが心配という人が、将来のためにあらかじめ「支援する人」「支援の内容」を決めておく制度。

※法定後見制度も任意後見制度も、後見人等への報酬が毎月必要となります。

相談窓口 大川市成年後見センター ☎32-9490

(専用携帯 080-7094-5969)

日時：月～金曜日 8時30分～17時(携帯電話も同時間帯)

消費生活相談

悪質な訪問販売や電話勧誘、契約トラブルなどの相談、解決のための助言などを行います。困ったと思ったら、すぐに相談しましょう！



大川市消費生活相談窓口 ☎0944-86-5105

- 日時：毎週 火曜日・金曜日 9時～16時30分 (祝日・年末年始を除く)
- 住所：大川市大字小保614-6 (ワークピア大川)

福岡県消費生活センター ☎092-632-0999

- 日時：月～金曜日 9時～16時30分
日曜日 10時～16時

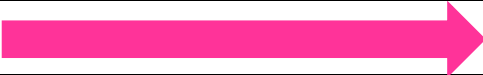
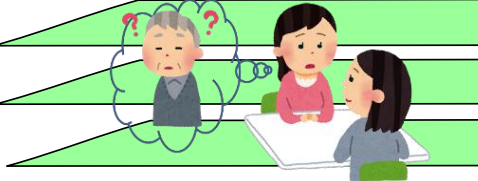
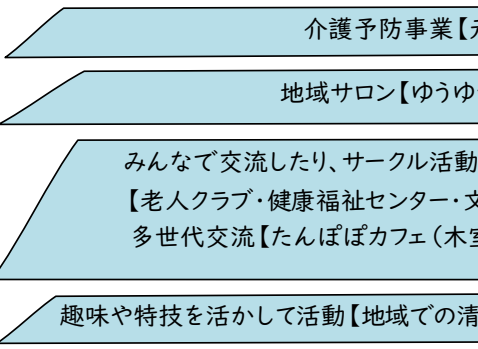
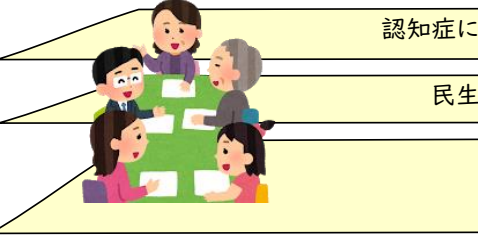

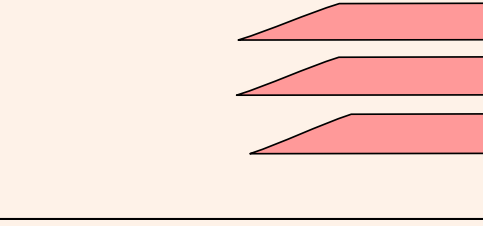
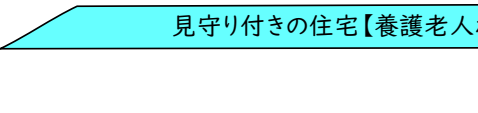


消費者ホットライン ☎188



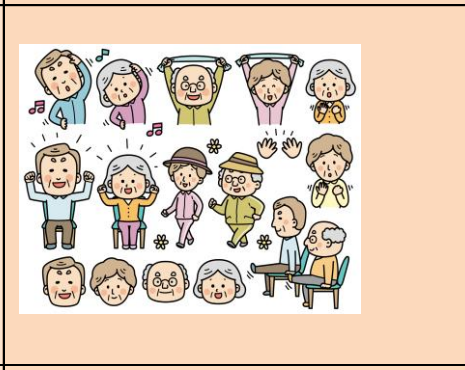
全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口を案内されます。どこに相談していいかわからない時は、悩まず、まず相談してみましよう

- 日時：年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日利用可

10. おおかわケアパス～認知症の経過と対応～

		気付き～軽度 	
		認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
本人の様子 (見られる症状や行動の例)		<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れがあり、買い物や金銭管理、書類作成に時々ミスが見られる ●同じことをくり返し聞く ●外出がおっくうになる 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じものを何度も買う ●新しいことがなかなか覚えられない ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しい
認知症の方や家族を支援する体制等	医療・相談窓口		地域包括支援センター(市内3か所) 専門医への受診支援、対応に苦慮している
	予防・通いの場		介護予防事業【元気が出る学校など】 地域サロン【ゆうゆう会】・誰でも気軽に参加できる【元気カフェ】 みんなで交流したり、サークル活動など 【老人クラブ・健康福祉センター・文化センター・コミュニティセンター・図書館など】 多世代交流【たんぼぼカフェ(木室校区)・ドリームたぐち(田口校区)】 趣味や特技を活かして活動【地域での清掃活動・シルバー人材センターなど】
	家族支援・見守り・生活支援		認知症について勉強したり、認知症当事者・家族同士の 民生委員訪問活動・あんしんカード・ふれあい訪問・ 配食サービス・移動支援【生活支援バス・家事援助・大掃除・庭仕事などの依頼 やりたいことや続けたいことを一緒に活動 高齢者や障がい者等が自立した認知症などで財産管理、
	介護		
	住まい		見守り付きの住宅【養護老人ホーム・軽費老人ホーム・有料老人ホーム】

ケアパスとは、認知症の症状、支援体制等を一覧に示したものです。認知症の症状は左から右に向かって進行します。主な症状を記載していますが、必ずしもこの通りの経過をたどるわけではありません。今後を見通す参考としてください。

中等度			重度
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・ 介護が必要		常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ●電話対応や留守番が一人では難しい ●薬やお金の管理ができない ●家電が扱えない ●たびたび道に迷う 	<ul style="list-style-type: none"> ●着替えや食事、トイレ等で介助が必要になる ●子供や孫など親しい人が分からなくなる ●場所や季節が分からなくなる 		<ul style="list-style-type: none"> ●言葉が出にくくなり、意思疎通が難しい ●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要
・かかりつけの医師・歯科医師・薬局・介護サービス事業所など			
若年性認知症サポートセンター・認知症医療センター【久留米大学病院】			
などへの相談支援【認知症初期集中支援チーム】			
医師や専門職が訪問し対応してもらう【訪問診療・訪問看護】			
・認知症カフェ】など			
情報交換や交流する場【認知症サポーター養成講座・認知症カフェ・認知症の人と家族のつどい】			
緊急通報システム・新聞配達等の見守り活動【見守りネット】・行方不明への備え【SOSネットワーク】			
おでかけサポート団体等支援事業・介護タクシー・ 【シルバー人材センター】・ボランティアの支援【ちょっとかせず隊(田口校区)】			
【チームオレンジ】			
生活がおくれるよう契約に基づき、福祉サービスの利用援助を行う【地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業等)】 契約の締結・取消しなどが必要になったときに後見人をつけたい【成年後見制度】			
通所型のサービス【デイケア・デイサービス】・訪問型のサービス【訪問介護・訪問リハビリ・訪問入浴】			
宿泊サービス【生活管理指導ショートステイ・ショートステイ】			
通所・訪問・宿泊の一体的サービス【小規模多機能型居宅介護】			
施設サービス【介護老人保健施設・特別養護老人ホーム】			
・高齢者向け住宅】			
家庭的な環境と地域との交流のもとで共同生活する住宅【認知症高齢者グループホーム】			

※介護、住まいに記載の利用やサービス内容については、大川市介護保険高齢者福祉ガイドブックに掲載しています。

11. いつまでも元気で過ごすために

～生活習慣を見直そう～

特定健診や後期高齢者健診などを1年に1回は受けて、身体をチェックし、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。

塩分や脂質の取り過ぎに注意し、野菜、肉、魚などバランスのとれた食事を心がけましょう。



ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満や生活習慣病の予防に効果的です。体調に合わせて、無理せず適度な運動を続けましょう。



読書、日記を書いたり、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動やボランティア活動もよいですね。

バランス
よい食事



運動

脳活



お口の
健康

歯磨きや入れ歯の手入れの習慣化と定期的な健診を。



禁煙



休養



タバコは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなると言われています。



体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝は、アルツハイマー病の予防にも効果的です。



これもポイント！ 寝たきりにならないための転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。動きやすい服を選んだり、家の中の段差解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウムを含んだ食品をとり、骨折しにくい体作りを心がけましょう。

12. 相談窓口

●大川市健康課健康推進係（月～金 8時30分～17時15分）

住所 大川市大字酒見256-1 ☎ 86-8450

●大川三瀨医師会（認知症相談）（月～金 9時～17時）

住所 大川市大字郷原482-24 ☎ 87-2611



●地域包括支援センター

名称	担当地区	所在地	電話
大川北地域包括支援センター	向島、北酒見、榎津、三又	大川市大字道海島861 （介護老人保健施設 ふれあいの里道海内）	88-1010
大川東地域包括支援センター	北酒見を除く酒見、木室、田口	大川市大字北古賀559-3 （小規模多機能型居宅 介護あおぎり荘内）	88-9231
大川南地域包括支援センター	小保、川口、大野島	大川市大字大野島855 （特別養護老人ホーム 大川荘前）	89-2525

※業務時間：平日の8時30分～17時15分。休日・夜間は法人等で対応します。

●大川市社会福祉協議会（月～金 8時30分～17時15分）

住所 大川市大字上巻405-1 ☎ 86-6556

●大川市成年後見センター（月～金 8時30分～17時）

住所 大川市大字北古賀245-3 ☎ 32-9490

●福岡県認知症医療センター 久留米大学病院

住所 久留米市旭町67 ☎ 0942-31-7903

●福岡県若年性認知症サポートセンター（月～金 10時～16時）

住所 行橋市金屋649-1 ☎ 0930-26-2370

●福岡県認知症相談（水・土 11時～16時）

☎ 092-574-0190

●家族の会福岡県支部の電話相談（火・木・金 11時～15時）

☎ 092-771-8595

●家族の会・認知症電話相談110番（月～金 10時～15時）

☎ 0120-294-456

参考資料（活用できる Web サイト）

●厚生労働省 認知症施策ホームページ

認知症に関する基本知識や情報がまとめられています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html

●福岡県庁ホームページ（認知症に関すること）

県内の認知症に関する情報や相談機関の連絡先等がまとめられています。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/life/3/25/107/>

●福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県から受託を受け、若年性認知症の人やその家族等から医療・福祉・就労等の相談対応。若年性認知症に関連情報がまとめられています。

<https://www.jakunenfukuoka.com/>

●公益社団法人 認知症の人と家族の会

相談やつどいの開催、認知症支援ガイドブックや動画、認知症本人や家族だけでなく、医療・介護の専門職の方等へ認知症に関する情報がまとめられています。

<https://www.alzheimer.or.jp/>

●政府広報オンライン

政府広報オンラインは、政府の施策や知りたい情報をお届けします。

https://www.gov-online.go.jp/health_medical_welfare/welfare_care/

●認知症フォーラムドットコム

認知症の最新情報を独自の取材動画や記事で配信されています。

<https://www.ninchisho-forum.com/>

発行日 令和6年8月

発行 福岡県 大川市 健康課健康推進係

