

大野城市 認知症ケアパス

～認知症になっても住み慣れた地域での暮らしをめざして～



大野城市すこやか長寿課
地域包括支援センター

令和7年7月(第5版)

はじめに

認知症は誰にでも起こりうる可能性があり、その影響はご本人だけでなく、ご家族や周囲の方々にも深く及びます。「もし、認知症になったらどうなるのだろうか」「家族に迷惑をかけるのではないか」という不安は、誰もが抱く感情です。このような認知症への不安や困難に向き合うために、適切な情報を得ることは非常に重要です。

「認知症」になったら「自分らしく生きること」を諦めなくてはならないのでしょうか？そうではありません。いろんなサポートを受けながら、住み慣れたわが家、わがまちで生活していくことが可能です。認知症は、病気の進行とともに、症状や困りごととも変化していきますので、その状況に応じて適切なサポートを受ける事が大切です。

この「認知症ケアパス」は診断初期から日常のケア、そして進行期のサポートに至るまで、みなさまの道しるべになるよう作成しました。介護保険や福祉サービスなどの情報に加え、地域のサービスも紹介しています。

認知症を正しく理解し、認知症の人もそうでない人も、自分らしく生活するために、この「認知症ケアパス」をご活用ください。

もくじ

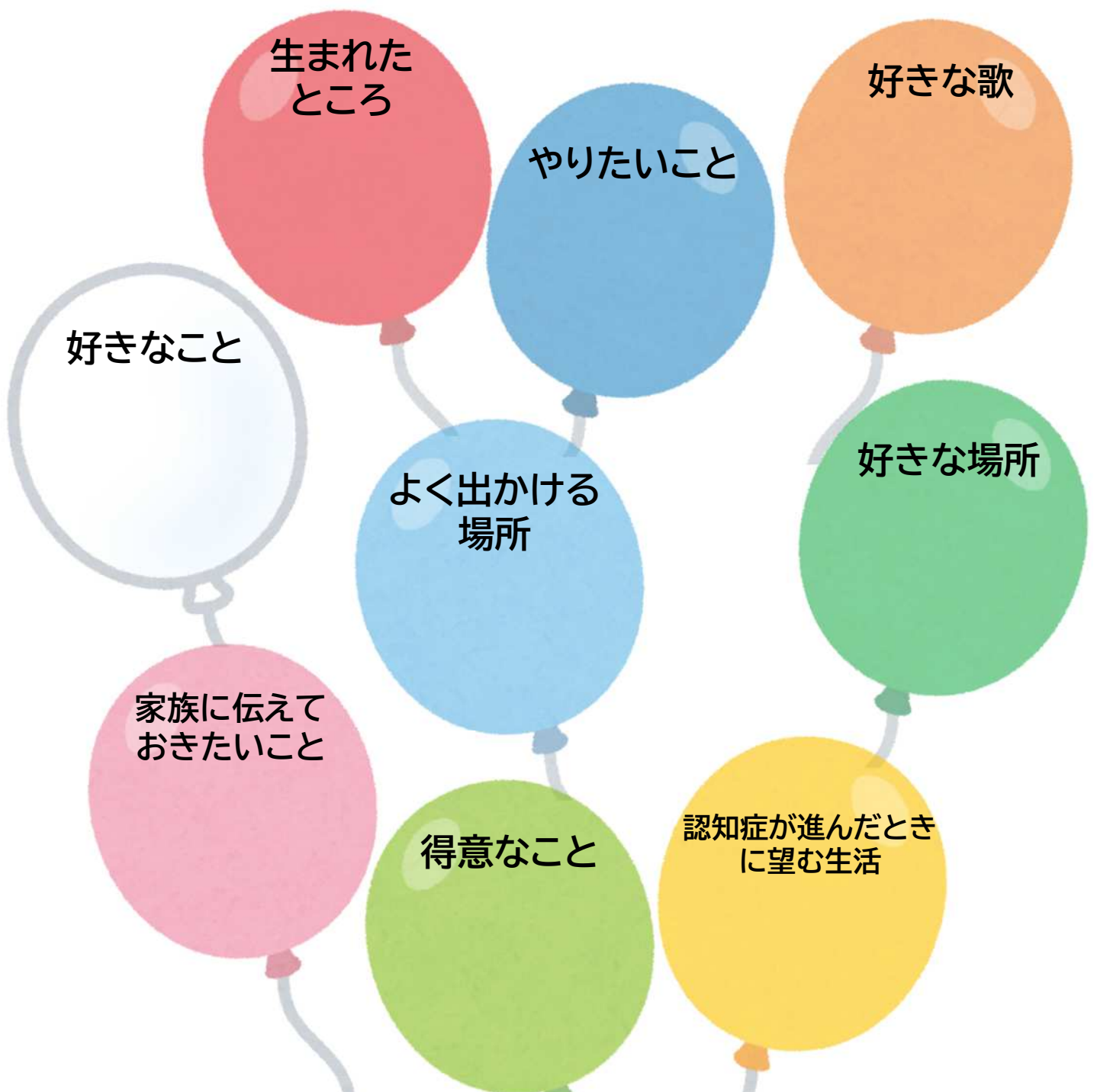
① もっと知ろう認知症	1～3
家族がつくった「認知症」早期発見のめやす	4
② 若年性認知症について	5・6
③ 認知症の経過と症状	7・8
④ 認知症の人への接し方	9
⑤ 目的別支援内容	
1) 相談する	10
2) 予防する・悪化を防ぐ	11・12
3) 見守る(安否確認・見守り)	13・14
4) もしものとき(緊急時支援)・権利を守る	15
5) 支援を受ける	16
6) 医療を受ける	17
⑥ 認知症初期集中支援チーム	18
大野城市チームオレンジ事業「まどかオレンジ」	19
⑦ 認知症カフェ	20
⑧ 運転免許の自主返納について	21
⑨ 認知症の予防と悪化を防ぐ8つのポイント	22
地域でできること、認知症地域支援推進員	23
⑩ 相談・診察に備えて準備するメモ	24

自分ノート

「自分ノート」は、自分の人生を振り返り、あなたに関する情報や希望をわかりやすく残しておくことで、自分の思いを伝えられなくなった時に、あなたや家族を助けるものになります。元気なうちから「自分はこうしたい」「こんな生活をしたい」という気持ちや思いを残しておきましょう。

① 名前

② 生年月日



① もっと知ろう認知症

【1】認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力が低下し、社会生活や日常生活に支障がでてくる病気です。例えば、時間や場所が分からなくなったり、人の区別がつかなくなったり、数分前のことを思い出せなくなります。

認知症は、単に加齢によるもの忘れがひどくなった状態ではなく、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

【2】加齢によるもの忘れと認知症のちがい

加齢によるもの忘れ	認知症
<input type="checkbox"/> 経験したことが部分的に思い出せない	<input type="checkbox"/> 経験したこと全部を忘れる
<input type="checkbox"/> 目の前の人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/> 目の前の人が誰なのかわからない
<input type="checkbox"/> 物の置き場所を思い出せないことがある	<input type="checkbox"/> 置き忘れ、紛失が頻繁になる
<input type="checkbox"/> 何を食べたか思い出せない	<input type="checkbox"/> 食べたこと自体を忘れる
<input type="checkbox"/> 約束をうっかり忘れてしまう	<input type="checkbox"/> 約束したこと自体を忘れる
<input type="checkbox"/> 物覚えが悪くなったように感じる	<input type="checkbox"/> 数分前の記憶が残らない
<input type="checkbox"/> 曜日や日付を間違えることがある	<input type="checkbox"/> 月や季節を間違えることがある
<input type="checkbox"/> 人柄に大きな変化はない	<input type="checkbox"/> 人柄が変わることがある

【3】認知症の4つのタイプ（主なもの）

アルツハイマー型認知症

- ・認知症の中で最も多く占める病気
- ・緩やかに進行する
- ・脳の萎縮が画像診断で分かることがある
- ・比較的社会性が保たれ、話を合わせたり、取り繕うことができる
- ・麻痺など身体症状はあまりない
- ・昔の記憶は残っているが、最近のことを忘れる

脳血管性認知症

- ・脳梗塞や脳出血が原因となって起きる
- ・脳血管障害を起こすたびに、段階的に進行する
- ・脳血管障害が起こった場所によって、症状がさまざまである
- ・麻痺を伴いやすい
- ・もの忘れは強いが、判断力や理解力は保たれる

レビー小体型認知症

- ・原因は不明、レビー小体というたんぱく質が、脳の神経内にたまる病気
- ・実際にはないものが見える「幻視」、壁のシミが虫に見える「錯視(さくし)」などがみられる
- ・手足のふるえ、身体や表情が硬くなる等が現れる(パーキンソン様症状)
- ・薬に過剰に反応する
- ・時間によって症状が変動する
- ・夜中の大声(寝言)

前頭側頭型認知症

- ・前頭葉、側頭葉が萎縮して起こる病気
- ・感情のコントロールができず、他者への配慮ができなくなる
- ・万引きや無銭飲食など、以前の本人では考えられない反社会的な行動がある
- ・同じ行動、言葉を繰り返す
- ・一日中何もせず寝ていたり、意欲低下がみられる
- ・記憶や方向感覚は比較的保たれるため、認知症とわかりにくい

【4】軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害(MCI)とは、認知症の前段階で、認知症のような症状があるものの、日常生活には支障がない状態のことです。日常生活に大きな支障がないため、本人も周囲も気づきにくく、そのままにしていると認知症に進行する可能性が高くなります。

軽度認知障害(MCI)では、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。

そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な対応(22ページ参照)をすることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



【5】もし、認知症かな？と思ったら・・・早期発見・早期治療が大切です

早期受診のメリット

①治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気は脳の外科的な処置をすることで劇的に良くなる場合や、薬の不適切な使用を改善することで、症状の進行が緩やかになることがあります。

②進行を遅らせて穏やかな時間を長くすることができます

薬による治療を行うことで、認知症の進行を遅らせたり、生活上の困りごとを軽減できる場合もあります。

③自分らしい生活への備えができます

早い時期で病気が見つかることで、症状が軽度のうちに家族や周囲の方と話し合い、今後の生活や治療内容を自分で決めたり、準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることが可能です。

【6】受診するとき準備すること

認知症かな？と不安を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいない場合は、17ページの「6)医療を受ける」を参考にしてください。

病院を受診する時は、認知症が気になり始めてから今までの様子を医師に伝えましょう。家族と一緒に受診するのも良いでしょう。病院での検査は、問診・記憶や認知機能低下を調べる簡単なテスト、MRIやCTなどの画像検査、血液検査などが行われることがあります。

※先生の前では緊張して伝えたいことを話せなかったり質問を忘れてしまうことがあります。巻末の「相談・診察に備えて準備するメモ」(24ページ)をご活用ください。

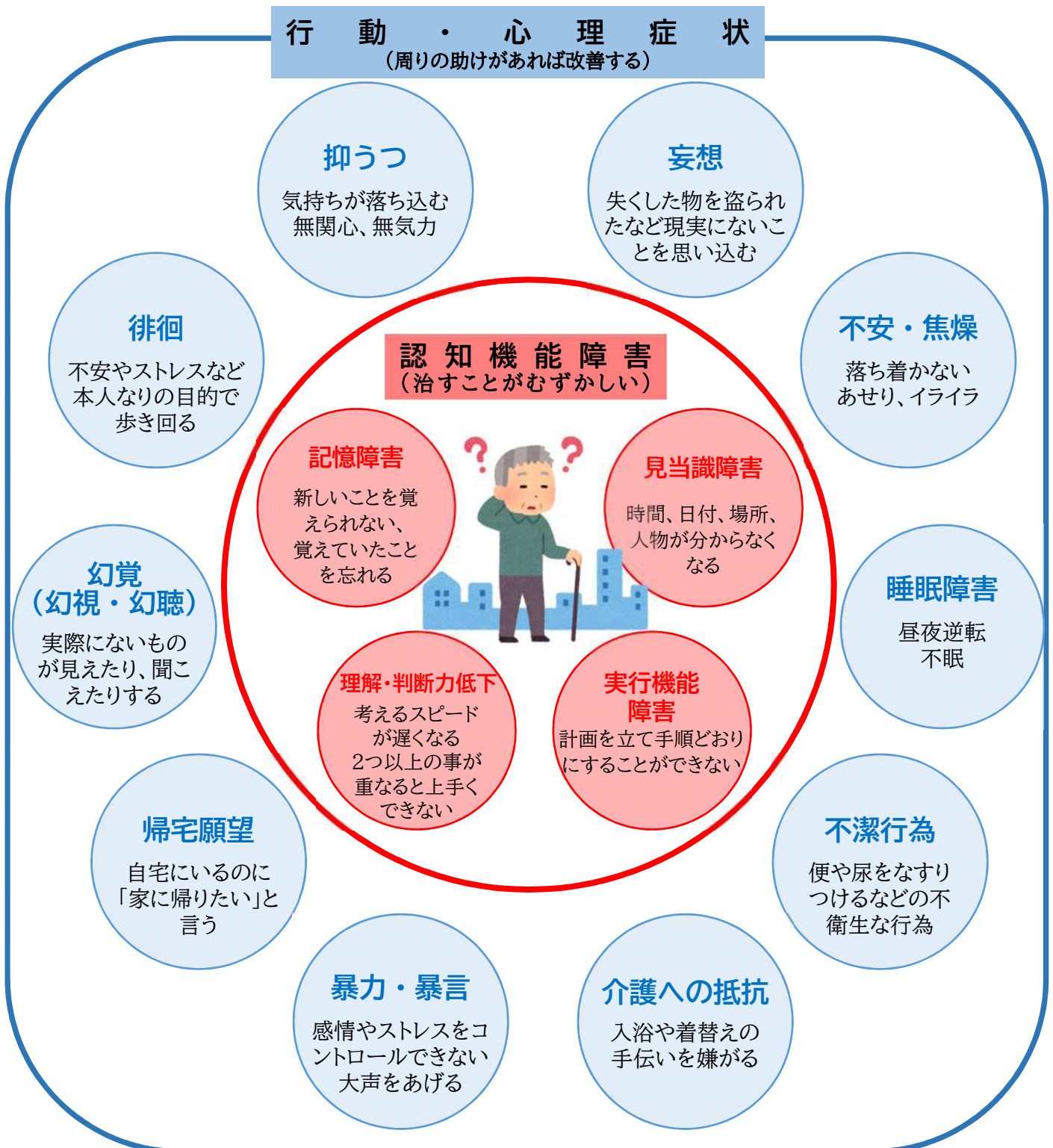


【7】 認知症の症状

認知症の症状は、「**認知機能障害**」と「**行動・心理症状**」の2種類に大きく分けられます。

「**認知機能障害**」は脳の病気により、共通して起こりやすい症状です。記憶や判断力、問題解決力、時間や場所の見当識など認知機能が損なわれます。

「**行動・心理症状**」は、本人の性格や周囲とのかかわり方、環境などが絡み合っただけで起こるため、人それぞれ現れ方が違います。



家族がつくった 『認知症』早期発見のめやす

「認知症」の早期発見のために当てはまる項目をチェックしてください
1つでも思い当たることがあれば、一度専門家やかかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう

● 物の忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



● 不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



● 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



● 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへのきづかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



● 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話しのつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



● 意欲がなくなる

- 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をしてもおっくうがりいやがる



※掲載内容は、公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」より引用。

② 若年性認知症について

仕事上のミスが増えた
段取りが立てられなくなった
やる気が起きない
上司に叱られた

こんなことが
増えてきたら

仕事を辞める前に
まず相談!
※専門医を
受診しましょう

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。40歳から50歳代の働き盛りの時期に発症するため、就労や経済面の問題、子どもへの接し方など、現役世代だからこそ様々な支援が必要になります。

若年性認知症では、職場に居づらい状況であっても、まず退職前に相談することが重要です。詳しくは、下記相談先へご連絡ください。

仕事でのミスが重なったり、家事がおっくうになるなど、疲れや更年期症状と思って受診が遅れることが多くあります。在職のまま経済的な支援や制度が利用できる場合もありますので、是非ご相談ください。

若年性認知症に関する相談

名称	内容	問い合わせ先
福岡県 若年性認知症サポートセンター	若年性認知症の方や家族からの相談を受け、医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、情報提供を行う	0930(26)2370 Eメール:jakunenfukuoka@gmail.com 月曜～金曜日の10時～16時 (お盆、年末年始を除く) 高齢者自立支援センター内 (行橋市大字金屋649-1) ※面談は要予約
若年性認知症コールセンター	厚生労働省が開設した若年性認知症の電話相談窓口 全国からの相談に対応している	0800(100)2707※フリーダイヤル 月曜～土曜日の10時～15時 (年末年始、祝日を除く) https://y-ninchisyotel.net/
認知症専門医	鑑別診断も可能な医療機関	17ページ参照
地域包括支援センター	身近な地域の相談窓口	23ページ参照

認知症と診断された人の心理状態

認知症と診断された人は次のような心理状態が起こりやすくなります。

【現象】

- ・これから自分はどうなっていくのだろうか
- ・同じような生活は無理なのだろうか
- ・家族に迷惑をかけてしまうのでは、と不安を抱える

【対応方法】

- ・家族が病気を理解し、温かく受け止めてくれたり、本人の思いに寄り添って接すると、本人の不安も徐々に和らいでいきます。

詳しくはこちらをご覧ください
若年性認知症支援ガイドブック



若年性認知症の方が活用できる制度 ※所得に応じて上限が異なります

若年性認知症と **診断** されたら

自立支援（精神通院）医療の申請
認知症の医療費が1割かつ上限までになる
窓口:福祉サービス課 092(580)1852

就労継続が困難で **休職** する時

傷病手当金 の申請
健康保険組合、協会けんぽ加入者が対象
退職前に傷病手当金を受給していると継続できる
窓口:健康保険組合、協会けんぽ等

就労継続が困難で **退職** する時

雇用保険制度（失業手当等） の申請
窓口:ハローワーク

初診日から **半年** たったら

精神障害者保健福祉手帳 の申請
税金の控除や軽減、交通機関の運賃割引、NHK受信料の減免などが受けられる
窓口:福祉サービス課 092(580)1852

初診日から **1年半** たったら

障害年金 の申請
1号被保険者
窓口:国保年金課 092(580)1848
2号被保険者(共済加入者除く)、3号被保険者
窓口:年金事務所 092(552)6112
2号被保険者(共済加入者のみ)
窓口:各共済組合支部

「初診日」とは、認知症の原因となった病気について、初めて病院の診察を受けた日です。在職中に初診日があるかどうかで、受けられる支援が異なります。できるだけ、在職中に受診しましょう。

他の疾患(うつ病、適応障がいなど)と間違えやすいため専門医(P17)を受診しましょう

その他 活用できる可能性があるもの(一例)

高額療養費(医療費が高額になった場合)
窓口:国保 ⇒ 国保年金課 092(580)1952
社保 ⇒ 健康保険組合、協会けんぽ

生命保険特約、住宅ローン免除
(障がいが高くなった場合)
問い合わせ先:保険会社、ローン借入先

高額医療・高額介護合算制度
(医療費と介護サービス費が高額になった場合)
窓口:国保 ⇒ 国保年金課 092(580)1952
社保 ⇒ 健康保険組合、協会けんぽ
介護保険について⇒介護支援課
092(580)1860

特別障害者手当(障がいが高くなった場合)
窓口:福祉サービス課 092(580)1852

「自立支援医療」「精神障害者保健福祉手帳」については、高齢期の認知症も対象になる場合があります。障がい福祉サービスについては「障がい福祉のしおり はばたき」をご覧ください。

③ 認知症の経過と症状

ステージ	軽度認知障害(MCI) 日常生活は自立	認知症 前期 誰かの見守りがあれば日常生活は自立
認知症の人の様子・ 困りごと	健康と認知症の中間段階です 早めに気づくことで認知症を防ぎましょう	最初に物忘れやミスが目立ちはじめ、何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなり、意欲や自信の低下がみられます
	会話など <ul style="list-style-type: none"> ・家族、友人との会話が楽しめなくなる ・人や物の名前が出にくい 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉が出にくく「あれ」「それ」が多くなる ・日付や曜日を忘れ、約束を守れなくなる ・電話や訪問者の対応はできるが、伝言は難しい
	日常生活 <ul style="list-style-type: none"> ・置き忘れ、しまい忘れが増える ・着替えや食事など見守りがあれば一人で行える ・時々、火の消し忘れがある ・身だしなみや趣味への関心がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な料理しかしなくなり、味付けが変わる ・家電が適切に使えないが増える ・物を無くしたり失敗が増え、人のせいにする
	金銭管理 <ul style="list-style-type: none"> ・買い物や金銭管理はできるがミスがみられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・小銭を使わずお札で支払うが増える
	病院受診・服薬 <ul style="list-style-type: none"> ・誰かに相談したいけど病院に行くのは嫌 ・時々薬の飲み忘れがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の飲み忘れが目立ち、残薬が増える
	外出 <ul style="list-style-type: none"> ・約束した日時や場所を忘れてたり間違える ・外出するのが面倒になる ・車を停めた場所がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れない場所で道に迷う
きもち	<ul style="list-style-type: none"> ・何となくおかしいと思い、不安を感じる ・約束を忘れるような気がする ・些細なことで怒りっぽくなる ・周りから「しっかりして」と言われるとつらい 	<ul style="list-style-type: none"> ・この先どうなるのか不安 ・できていたことができなくなり悲しい ・苛立ちやあせりを感じるが増える ・できることもあることを知ってほしい
あなたへ	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活とバランスの良い食生活、適度な運動をしましょう ・やりがいを感じる活動や趣味の時間を作りましょう ・地域の行事に参加するなど、地域や近所の人と積極的に交流しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を続けましょう ・かかりつけ医を持ち、受診を継続しましょう ・安心して相談できる理解者や見守ってくれる人を増やしましょう ・できないことや困っていることは、介護保険サービスなどを利用しましょう
家族や周りの方の接し方	<p>積極的にコミュニケーションしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話に耳を傾け、おしゃべりする時間を大切にしましょう ・地域での活動に参加したり、続けられるようにサポートをしましょう ・「様子が違う」と感じたら、まずは見守りましょう ・元気なうちに、緊急連絡先を把握しておきましょう(特に独居の方) 	<p>本人の思いを聞き、状況を的確に把握しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急がせたり、口を出しすぎたりせず、気長に見守りましょう ・家族は、本人の行動を見守り、どの部分ができ、どの部分ができないのかを見極め、できない部分をさりげなく支援しましょう ・不安にさせず、味方・相談相手という立場で話を聞きましょう

認知症の症状は、時間の経過とともに変化し、その症状に応じて生活の中での困り事も変化していきます。認知症の程度や先の見通しを確認し、その人にあった対応策を考えましょう。

<h2 style="text-align: center;">認知症 中期</h2> <p style="text-align: center;">日常生活に手助け・介助が必要</p>	<h2 style="text-align: center;">認知症 後期</h2> <p style="text-align: center;">常に介助が必要</p>
<p>いつ、どこで、何をしたのか出来事そのものを忘れるようになり、家事全般で支援が必要になります</p>	<p>直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になり、活動性が低下し、身の回りのこと全般に支援や介護が必要になります</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・日にち、曜日だけでなく、季節や年もわかりにくくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・表情が乏しくなって話さなくなり、会話の笑顔が減る ・家族の顔を見ても、誰かわからなくなる
<ul style="list-style-type: none"> ・ガスの消し忘れ ・食事したことを忘れる ・季節に合った服が選べない ・家事の手順や物の使い方がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・物を見ても何かわからない ・トイレの場所もわからない ・入浴するのを嫌がったり、身体が上手く洗えず清潔が保ちにくくなる ・排泄の失敗が増えてくる
<ul style="list-style-type: none"> ・財布など大事なものが盗まれたなど、人を疑うことが増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で管理することが難しくなる
<ul style="list-style-type: none"> ・薬の管理ができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の管理ができなくなる
<ul style="list-style-type: none"> ・葬式や入院など、いつもと違う出来事で混乱する ・慣れた場所でも道に迷う ・家に閉じこもりがちになる ・到底歩けない距離を歩いて出かける 	<ul style="list-style-type: none"> ・家の中でも自分がどこにいるのかわからない ・近所でも道に迷う
<ul style="list-style-type: none"> ・できないことが増えて困る ・不安や苛立ちが強まる ・会話についていけず孤独を感じる ・家族に迷惑をかけてすまないと思う 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れた環境の中で暮らしたい ・笑顔でやさしく声をかけられるとうれしい
<ul style="list-style-type: none"> ・火の不始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備え、安全対策を考えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調を崩しやすくなります ・体調面、栄養面のサポートも整えましょう
<p>介護の負担が増える時期です 本人の安心が症状の緩和に繋がります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妄想や幻覚を否定も肯定もせず、気分が落ち着くように話を合わせましょう ・家族は、不安を抱えることが増えていきます 本人に振り回され、疲弊する前に親族や近所の方などに状況を伝え、理解してもらいましょう ・近隣からの情報は一人で抱え込まず、関係機関に相談しましょう 	<p>本人の様子を見守り、 介護者の気持ちに寄り添いましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会話が難しくても、笑顔で声掛けを ・介護者をねぎらう <div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>！ 虐待と思われる行為を見聞きした時！</p> <p>「虐待であるとの確信がもてない」 「日頃は一生懸命介護している」などの理由で、 通報せず自分一人で抱え込むのは間違いです 虐待疑いの段階でも、地域包括支援センターへ 通報、相談してください</p> </div>

④ 認知症の人への接し方

認知症によるもの忘れはあっても感情やその人らしさは残っています。また、周りの方の関わりしだいで症状の多くを和らげることができます。

認知症の人への対応は「4つの“ない”」を心がけましょう

- ①驚かせ “ない”
- ②急がせ “ない”
- ③自尊心を傷つけ “ない”
- ④否定し “ない”

やさしく接しましょう

できる事をひとつずつ
やってもらいましょう

怒ったり否定したりしないようにしましょう

本人のペースに合わせましょう

さみしくさせないようにしましょう



聞き上手になりましょう

スキンシップを大切にしましょう

「認知症の人は自覚がない」というのは間違いです。最初にももの忘れに気づくのは本人で、誰よりも不安で、悩んだり、苦しんだりしています。周りの人は、認知症を病気として正しく理解しつつも「認知症の人」と特別扱いするのではなく、今までどおりに、さりげなく、自然に、つきあっていきましょう。

本人が好きな事やなじみがある事を話題にしましょう

笑顔でうなずき不安を取り除きましょう

一人の人として、普通に接しましょう

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり接しましょう

⑤ 目的別支援内容

1) 相談する

認知症の人やその家族を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。もの忘れなど気になる症状があれば、一人や家庭内で抱え込まず、まずは相談することから始めましょう。

名称	内容	問い合わせ先
基幹型 地域包括支援センター	高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されている相談機関 認知症初期集中支援チーム事業を実施	092(501)2306
地区 地域包括支援センター	基幹型地域包括支援センターと連携しながら、各地区において高齢者の総合相談に対応 認知症地域支援推進員を配置	南地区 092(589)2632 中央地区 092(595)6802 東地区 092(504)5858 北地区 092(501)3838
ものわすれ相談医	筑紫医師会では、認知症の早期発見と早期治療を目的に「ものわすれ相談医」による「ものわすれ相談事業」を実施 ※詳しくは17ページを参照	
かかりつけ医	認知症になる以前からの本人の健康状態や持病などを把握しており、必要に応じ専門医療機関の紹介も可能	

見守ってくれる人

名称	内容	問い合わせ先
民生委員・児童委員 福祉委員	地域の身近な相談相手として、相談・支援を行ったり、行政や関係機関とのパイプ役として活動	各公民館
介護支援専門員 (ケアマネジャー)	介護サービスの利用だけでなく、福祉サービスや地域のサービスなど多様なサービスに精通し、高齢者の生活を支える専門家	各居宅介護支援事業所

認知症の介護相談



名称	TEL	月	火	水	木	金	土
福岡県認知症相談	092(574)0190			◎			◎
家族の会福岡支部の 電話相談	092(771)8595		○ 第3 休			○	
福岡県若年性認知症 サポートセンター	0930-26-2370 jakunenfukuoka@gmail.com	○	○	○	○	○	

2) 予防する・悪化を防ぐ

家に閉じこもったり、物事を考えることが少ない生活を続けていると、認知症の発症や進行を早めます。認知症を予防するためには、適度な運動、バランスの良い食事、趣味や役割を楽しむ、良質な睡眠などに心がけましょう。夢中になれたり楽しめる事を見つけ、脳の活性化を図りましょう。

認知症による生活機能の衰えのため、道に迷ったり、外出先での失敗があったりすると、外に出かけていく自信がなくなります。また、意欲も低下してきて閉じこもり気味になります。人との交流を保ち、活動的な生活を送れるよう、安心して、楽しく通える居場所を見つけましょう。

また、今できることに目を向け、特技や知識、経験を生かした人の役に立てる仕事や役割を探しましょう。

名称	内容	問い合わせ先
まどかスクール	足腰が弱った方、飲み込みや栄養面が心配な方が通うスクール	基幹型地域包括支援センター 092(501)2306   (まどかスクール) (足元気教室・音楽サロン・健康づくりミニデイ)
足元気教室	公民館で行う転倒予防の教室	
音楽サロン	公民館で行う音楽活動を通じた口腔機能の向上や閉じこもり予防の教室	
地域リハビリテーション活動支援事業	心身面での介護予防や重度化防止の取り組みが必要な高齢者等に対し、リハビリテーション専門職を自宅や通所事業所等に派遣する	
健康づくりミニデイ	健康づくり、介護予防に関する講座	地区地域包括支援センター 南地区 092(589)2632 中央地区 092(595)6802 東地区 092(504)5858 北地区 092(501)3838
家族介護教室 (介護者教室)	介護に必要な知識や技術を学ぶ 日時等：不定期 費用：無料	
健康診査・がん検診	健康診査、がん検診などに関すること	健康課健康長寿担当 092(501)2222
シニア大学「山城塾」	高齢者の生きがいづくり及び生涯学習の推進を図るため、学習機会の提供、学級活動の支援を行う ※幅広い分野の専門家が質の高い講座を提供	すこやか長寿課長寿支援担当 092(580)1859
健康増進教室	自転車エルゴメーター、ストレッチ体操、筋力トレーニングなどトレーナーが指導	すこやか交流プラザ健康増進室 092(501)2322

名称	内容	問い合わせ先
大野城市 シニアクラブ連合会	活力ある長寿社会の実現のため、会員同士の交流、サークルや健康づくり活動、地域への貢献活動など様々な活動を行う	092(582)9950
大野城市 シルバー人材センター	働く意欲がある60歳以上の方がセンターの会員となり、依頼に応じ家事や庭仕事などを行う	092(582)0221
サロン活動 サークル活動	各公民館やコミュニティセンターにおいて、様々な趣味活動や教室を開催 ※詳細は「暮らしのもやい帳」「まなブック」を参照	各公民館 または各コミュニティセンター 南コミ 092(596)0686 中央コミ 092(573)3127 東コミ 092(504)1428 北コミ 092(513)0099
介護予防ボランティア 制度	高齢者自身の健康増進と介護予防のため、介護保険施設でのボランティア活動を行う(活動に対して換金できるボランティアポイントを付与)	すこやか長寿課長寿支援担当 092(580)1859
認知症カフェ	20ページを参照	

【暮らしのもやい帳】

シニア世代の生活向上、生きがいづくり、介護予防に役立つ、地域の「社会資源情報」をまとめた冊子。

(問い合わせ先) すこやか長寿課 092(501)2306



【まなブック】

大野城市の生涯学習施設(まどかぴあ・コミュニティセンター・公民館等)で開催されている各講座や教室、サークル活動の情報を1冊にまとめたもの。

(問い合わせ先) コミュニティ文化課 092(580)1996



【まどかオレンジ協力隊】

「地域において把握した認知症の人の悩みやその家族の身近な生活支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みのことで。詳しくは19ページをご参照ください。



(問い合わせ先) すこやか長寿課 092(501)2306



3)見守る(安否確認・見守り)

認知症であっても一人暮らしを続ける高齢者が増えてきました。また、同居家族がいても日中はひとりで過ごしている場合もあります。一人でいるときに、体調不良や転倒など思いがけない異変にも対応できるよう見守り体制を整えましょう。

また、近所の方の見守りや声かけなどちょっとした支えは大変助かります。日頃から、隣近所の方と交流をもち、認知症になっても助け合っていける関係を築きましょう。

名称	内容	問い合わせ先
緊急まどかコール	65歳以上かつ一人暮らしの方で、心疾患、脳血管疾患及び発作性疾患等の既往歴がある場合、又は、身体状況により転倒リスクがある場合に、万が一に備え緊急通報装置を設置 ※要介護1以上の方は介護保険での対応	すこやか長寿課長寿支援担当 092(580)1859 
あんしんまどか (高齢者ICT見守り) 事業	自宅で生活する高齢者の見守りを行うため、「人感センサー」および「緊急通報機器(見守り携帯端末)」を貸与する	
ここだよまどか (高齢者等搜索位置検索) 事業	行方不明等のリスクがある高齢者の家族等に、GPS機器を貸与する GPS機器は専用の介護シューズに収納でき、位置検索は家族等がスマートフォン等で行う	
みつけてまどか (高齢者搜索身元確認) 事業	行方不明等のリスクがある高齢者の衣類や持ち物に貼付が可能な二次元コードつきシールを配布する 発見者がコードを読み込むことで、家族等とやりとりができる	
配食サービス	食事の調理・調達が困難な高齢者に、栄養バランスのとれた食事を配達する (1食450円)	
高齢者等不燃ごみ等戸別 収集事業	不燃ごみ等(ビン・缶、その他の燃えないごみ、ペットボトル・白色トレイ)を集積所まで搬出することが困難な高齢者などのため、市が指定する収集日(月2回)の日中に、市の受託業者が戸別収集する	登録サイト https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/ または「防災メールまもるくん」 で検索 
防災メール 「まもるくん」	地震・津波、台風、大雨などの防災気象情報や避難勧告、災害時の安否情報通知、地域の安全に関する情報など防災に役立つ情報を提供 行方不明者の搜索時にも使用される	
区長、民生委員・児童委員、 福祉委員	住民の最も身近な相談先として各行政区に配置。区単位での見守り活動を実施	各公民館
地区 地域包括支援センター	一人暮らしや高齢者のみ世帯など、ご様子伺いにご自宅を訪問	基幹型地域包括支援センター 092(501)2306 地区地域包括支援センター 南地区 092(589)2632 中央地区 092(595)6802 東地区 092(504)5858 北地区 092(501)3838
認知症サポーター	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り支える応援者	

行方不明の不安があるときは

警察と市役所や地域ネットワークの協力機関等と連携し、行方不明者の情報提供・情報共有を行います。あらかじめ情報を登録しておくことで、所在不明となった場合に早期発見・早期保護につながります。行方不明になったときは、すぐに関係機関へ連絡し、同時に警察にも相談しましょう。通報が早ければ早いほど発見も高くなります。遠慮せずに相談してください。

行方不明者発生時の対応

1. 事案発生



おじいちゃんがいない！

慌てずに、いつまで、どこにいたか思い出してみよう。

2. 所在確認



家には来てないわよ

知人や親戚の家、お店、散歩コースなど立ち寄る可能性がある場所を確認してください。

3. 警察への通報・捜索願の提出、協力機関等への協力依頼



市役所

警察に通報後、管轄である春日署に行き、正式に**行方不明届け**を提出しましょう。ご本人の情報をお聞きますので、よく思い出してください。
【ご本人の情報】身長、体重、髪型、服装、持ち物、良く行く場所、認知症の有無など
【持っていく物】**ご本人の写真、印鑑**

市役所危機管理課において情報の集約、防災メールまもるくんでの配信等を行います。
※防災メールの配信を行う場合、警察への行方不明届けが必要です。

地域包括支援センター、担当ケアマネジャー、公民館、民生委員・児童委員など関係者に情報提供を行い、所在確認の協力を求めましょう。

名称	問い合わせ先
春日署生活安全課	092(580)0110
大野城市危機管理課	092(580)1966

4. 警察、市役所、地域等による発見・保護活動

認知症高齢者の見守りサービス事業について

ここだよまどか(高齢者等捜索位置検索)事業

市内在住の行方不明等のリスクがある高齢者の家族等に、GPS機器を無料で貸与し、専用のスマホアプリでいつでも家族などの介護者が位置情報や移動履歴を確認できます。

みつけてまどか(高齢者捜索身元確認)事業

市内在住の行方不明等のリスクがある高齢者の衣服や持ち物に貼り付ける二次元バーコード付きシールを配布します。所在不明時に発見者が二次元バーコードを読み取ると、家族などの介護者と、個人情報を知られることなく、伝言板上で直接やり取りができます。

【問い合わせ先】

すこやか長寿課 長寿支援担当

☎092(580)1859



大野城市




AA0000

4)もしものとき(緊急時支援)・権利を守る



認知症により、日々の金銭管理や財産管理が困難になると、契約で大きな不利益をこうむったり、ニセ電話詐欺の被害にあったりする場合があります。そんな「もしものとき」にあわてないように、サポート体制を整え、相談先を確認しておきましょう。

名称	内容	問い合わせ先
警察相談専用電話	緊急時(110番)以外で、事件や事故の発生には至っていなくても、治安に関する不安や生活における心配ごと相談に対応	#9110 (管轄する警察相談窓口対応)
福岡県救急電話相談・医療機関案内	緊急時(119番)以外で、救急車を呼ぶべきか判断に迷う場合や最寄りの医療機関についてアドバイス	#7119 または 092(471)0099 
消費生活センター	消費者のための相談や情報提供を行う機関 悪徳商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談や多重債務(借金)の相談にも対応	092(580)1968 市役所新館4階(来所相談も可能) または 消費者ホットライン「188(いやや)」 (最寄の消費センター対応)
日常生活自立支援事業	日常的な現金管理の支援、通帳・実印などの預かりなどのサービス 社会福祉協議会と契約する(有料) 本人が契約を結ぶ能力があることが前提	大野城市社会福祉協議会 092(572)7700
成年後見制度	認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることがないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度	基幹型地域包括支援センター 092(501)2306 地区地域包括支援センター 南地区 092(589)2632 中央地区 092(595)6802 東地区 092(504)5858 北地区 092(501)3838

こんな方に成年後見制度

<任意後見>

- ・将来、認知症になった時に、財産の管理などが心配



本人が選んだ任意後見人が財産管理や契約等を支援してくれる
※ご本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所へ「任意後見監督人」の専任の申し立てをする必要があります

<法定後見>

- ・医療や福祉のサービスの手続きや契約がよくわからない



家庭裁判所が選任した成年後見人等が本人に代わって、契約や金銭管理手続きをしてくれる

任意後見と法定後見では手続きの流れが違います。厚生労働省の「成年後見はやわかり」のホームページでは、制度をわかりやすく紹介しています。



5) 支援を受ける

認知症により日常生活に支障が出るようになった場合は、出来なくなったことを手伝ってもらうために介護保険などのサービスを利用しましょう。必要なサービスを利用し、適切なサポートを受けることで、安心した生活を継続することができます。

介護保険の手引き
「すこやか」



介護保険サービス

要支援・要介護認定をお持ちの方は、通所介護、通所型サービス、(介護予防)認知症対応型通所介護、(介護予防)小規模多機能型居宅介護などの介護保険サービスが受けられます。

	サービス種類	内容
相談する	地域包括支援センター	要支援認定の方を支援する
	居宅介護支援	要介護認定の方を介護支援専門員(ケアマネジャー)が支援する
交流する	通所型サービス 通所介護	通うサービスで、食事、入浴、運動など支援を行う職員が自宅まで送迎を行う
自宅で支援を受ける	訪問型サービス 訪問介護 定期巡回・随時対応型訪問 介護看護	自宅に訪問し、掃除、洗濯、調理などの生活支援や、入浴、食事、排せつなど身体介護を行う
リハビリを受ける	通所リハビリテーション	通いでリハビリを受ける
	訪問リハビリテーション	自宅でリハビリを受ける
医療を受ける	訪問看護	看護師が自宅を訪問し支援する
通い、訪問、泊り	小規模多機能型居宅介護	1つの事業所が通い、訪問、泊まりの支援を行う
宿泊する	ショートステイ	短期間、施設に泊まり日常的な支援を受ける

介護保険外サービス(有料)

サービス名	内容	問い合わせ先
シルバー人材センター	家庭内の掃除・洗濯・調理、話し相手、買い物同行、などの家事援助サービスを提供	092(582)0221
使ってバンク 暮らしのサポート事業	日常生活のちょっとした困りごとを“おたスケさん”が解決のお手伝いをする地域の支え合い事業 (60分以内で解決できるもので、事前に職員が下見のために訪問をする)	NPO法人共働のまち大野城 南コミ 092(595)6232 中央コミ 092(516)6946 東コミ 092(515)9231 北コミ 092(504)4833
買い物代行 ごきげんお届け便	電話またはFAXで注文を受け、ご自宅へ商品を届ける (イオン大野城店の協力)	※大野城市内全域対応 092(517)0264 南コミュニティセンター内専用電話

6)医療を受ける

認知症の相談ができる医療機関を紹介します。治る病気や一時的な症状の場合があるので、日常生活で異変を感じたら早期に受診し、正しく診断してもらい、適切な治療を受けましょう。

○かかりつけ医

以前からの心身の状態を把握しているかかりつけ医は、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関も紹介してもらえます。

○大野城市ものわすれ相談医(令和7年4月1日現在)

筑紫医師会では、認知症の早期発見と早期治療で重症化を予防するために「ものわすれ相談事業」に取り組んでいます。一定の研修を受けた「ものわすれ相談医」が、認知症の人やその疑いのある人、その家族の悩みを聞き、適切な認知症診断と治療を実施できる体制を整えています。

病院名(医師名)	住所	電話番号
たなか夏樹医院(田中夏樹)	大野城市旭ヶ丘2-1-20	092(596)4588
しらち内科クリニック(白地哲)	大野城市上大利5-15-7-2	092(596)4878
さもと脳神経外科クリニック(佐本研)	大野城市上大利5-2-12	092(595)2626
おおりん病院(石橋正彦)	大野城市中央1-13-8	092(581)1445
つじファミリークリニック(辻 隆宏)	大野城市東大利3-11-28	092(586)7534
ゆう心と体のクリニック(瀬戸裕司)	大野城市白木原1-7-5 3F	092(584)1501
井本内科小児科医院(井本公重)	大野城市白木原3-8-16	092(581)1421
原病院(原文彦・二宮寛)	大野城市白木原5-1-15	092(581)1631
原外科医院(原文昭)	大野城市白木原5-3-11	092(591)2122
おひさま内科・循環器内科(仲村尚崇)	大野城市瑞穂町4-4-21	092(558)3304
松坂内科クリニック(松坂浩史)	大野城市錦町3-3-50	092(502)2100
ありかわ内科クリニック(有川俊二)	大野城市大城3-1-6	092(580)8255

○筑紫地区認知症専門医療機関(令和7年4月1日現在)

認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行うサポート医の配置や、心理行動症状治療をサポートする医療機関です。

医療機関名	住所	電話番号	サポート医	心理行動
ゆう心と体のクリニック	大野城市白木原1-7-5 3F	092(584)1501	○	○
原病院	大野城市白木原5-1-15	092(581)1631	○	
おおりん病院	大野城市中央1-13-8	092(581)1445	○	○
乙金病院	大野城市乙金東4-12-1	092(503)7070		○
いなば心療クリニック	春日市春日原東町3-38 2F	092(583)7011	○	○
池田脳神経外科	春日市小倉1-1	092(589)0150	○	
牧病院(福岡県認知症医療センター)	筑紫野市永岡976-1	092(922)2857	○	○
太宰府病院	太宰府市五条3-8-1	092(922)3137	○	○
くすの木クリニック	太宰府市通古賀3-11-11 2F	092(921)8333	○	○
筑紫野病院	筑紫野市大字天山37	092(926)2292	○	○
ごう脳神経外科クリニック	那珂川市山田1150-1	092(951)5219	○	

詳細は、筑紫医師会ホームページをご覧ください。



⑥ 認知症初期集中支援チーム

もの忘れや認知症が心配な方の生活を支援します

大野城市では、もの忘れがある方や認知症の心配がある方の生活をお手伝いする専門チームがあります。

意欲低下や閉じこもり、徘徊など認知症の困った症状に繋がらないよう、早めに対処するために、医療と福祉の専門職でお手伝いいたします。



相談からの支援の流れ

①相談

地域包括支援センターへ電話や窓口にてご相談ください

<対象者>

もの忘れや認知症が心配な方、その家族や介護者

例:「病院に連れて行きたい」「ずっと家にいて心配だ」など



②初回訪問

認知症初期集中支援チーム員がご自宅を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことをお尋ねさせていただきます



③サポートチームによる支援

<期間>概ね4か月程度

月1回程度、チーム員がご自宅に訪問し、生活や医療・介護について本人やご家族、介護者と一緒に考えていきます

※その後はケアマネジャーや地域包括支援センター(基幹型・地区)職員による見守りなどへ引き継ぎます

名称	問い合わせ先
基幹型地域包括支援センター	092(501)2306
地区地域包括支援センター	南地区 092(589)2632
	中央地区 092(595)6802
	東地区 092(504)5858
	北地区 092(501)3838

大野城市チームオレンジ事業「まどかオレンジ」

市では令和6年度から、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを推進するため、「まどかオレンジ」事業を開始しました。

<まどかオレンジ協力隊>

『認知症サポーターステップアップ講座』を受講した人で、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、できる範囲でお手伝いする応援者。



まどかオレンジでは、認知症の人やご家族の「やってみたいこと」「楽しみたいこと」「手伝って欲しいこと」に着目し、認知症の人と支援者が一緒に楽しみながら活動することで、認知症の人の生活がより豊かに、また、ご家族が自分の時間をもてるよう、できる限りニーズに寄り添った支援を目指しています。

まどかオレンジ

(認知症の人とその家族のニーズと支援者をつなぐ仕組み)



まどかオレンジ支援内容

<p>気軽に頼める個別支援 (出前支援・外出支援)</p>	<p>誰もが集える 居場所づくり</p>
<p>例) お出かけ支援、傾聴、話し相手、留守番、散歩</p>	<p>例) ここふるオレンジカフェ、大文字公園(青空カフェ) 公民館、ミゼン出張カフェ</p>
<p>協力隊員が、認知症の人のご自宅を訪問し、「話し相手」「留守番」「一緒に趣味活動」などを行います。</p>	<p>認知症の人や家族はもちろん、誰もが集える居場所(認知症カフェなど)を地域で開催しています。</p>

※「**認知症カフェ**」とは、誰でも参加でき、おしゃべりやレクリエーションを楽しむだけでなく、認知症について学んだり認知症に関する相談もできる場所です。

【認知症サポーターとは】

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り支える応援者であり、市では年に数回、『認知症サポーター養成講座』を開催しています。少し先のご自身やご家族のためにも認知症について学んでみませんか？
認知症サポーターの皆さんにはサポーターの目印の「オレンジリング」を配布しています。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

※まどかオレンジ協力隊になるには、『認知症サポーター養成講座』に加え、市の『認知症サポーターステップアップ講座』の受講が必要です。

認知症サポーターの目印
「オレンジリング」



⑦ 認知症カフェ

<認知症カフェとは>

認知症の方と介護者である家族はもちろん、地域住民や介護・医療に関わる方など、誰でも利用できるカフェです。

認知症の方にとっては、認知症の方同士の交流が深められたり、家族にとっては同じ介護者としての交流ができる場所です。他にも認知症についての学びに繋がったり、地域住民と顔見知りになることで、地域からの孤立を防ぐことができます。「認知症になっても安心して暮らせる地域」を根付かせるといった側面もあります。



認知症の人および家族の交流の場

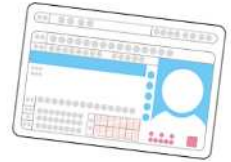
名称	内容	日時・場所	費用	問い合わせ先
ここふる オレンジカフェ	懐かしい映像を見てほっと一息したり、簡単な体操を楽しみながら行う 対象者：どなたでも参加可	毎月第2月曜 午後2時～4時 大野城心のふるさと館 曙町3-8-3	100円	基幹型地域包括支援センター 092(501)2306
さわやかカフェ南 (グループホームさわやかテラス大野城)	認知症カフェ。コーヒーを飲みながらおしゃべりし、セラピーティックケアでの癒しの時間を 対象者：どなたでも参加可	毎月第2土曜 午後2時～3時 グループホーム さわやかテラス大野城 牛頸4-5-29	無料	グループホームさわやかテラス大野城 担当：隈本 092(513)7511
だんらんカフェ	認知症の人やその家族が集える場 認知症の相談や講座もあり 対象者：どなたでも参加可	不定期 悠生園デイサービスセンター サテライト だんらん 中2-5-5	100円	悠生園デイサービスセンター サテライト だんらん 092(504)7060
われもこう	認知症の人もそうでない人も一緒に昼食づくり 対象者：どなたでも参加可	毎月第4金曜日 午前10時～午後1時 南コミュニティ調理室	500円 (昼食代)	われもこう 担当：島崎 090(2501)9224
オレンジキッチン まどか	認知症の人もそうでない人も一緒に昼食づくり 対象者：どなたでも参加可	年4回 午前10時～午後1時 すこやか交流プラザ 2階 調理室	500円 (昼食代)	基幹型地域包括支援センター 092(501)2306
ぷらっと 寄らんです会	コーヒー、お茶を飲みながらおしゃべり 対象者：区民	毎月第1金曜日 午前10時～12時 平野台公民館 老人憩いの家	無料	平野台公民館 092(596)3539
たんぼぼ	少人数グループに分かれ、コーヒー、お茶を飲みながらおしゃべり たまに運動や演奏会もあり 対象者：区民	1回/3カ月 午前10時～11時半 南ヶ丘2区公民館	100円 (飲料・お菓子代)	南ヶ丘2区公民館 092(596)3501
つつじカフェ	少人数グループに分かれ、コーヒー、お茶を飲みながらおしゃべり 対象者：区民	不定期 午前11時～午後3時 つつじが丘公民館	無料	つつじが丘公民館 092(596)0027

(令和7年4月1日現在)

⑧ 運転免許証の自主返納について

現在、75歳以上の方は運転免許証の更新手続きの際に認知機能検査が実施されています。高齢になると更新時だけでなく、一定の違反行為(信号無視、一時不停止等)があれば臨時に認知機能検査を受けることになります。そして、その検査で認知症のおそれがあると判定された場合は、医師の診断を受けなければなりません。

医師により認知症と診断された場合は、運転免許の取消し又は停止の対象となります。事故が起きてからでは取り返しがつきませんので、「運転を続けたい」などの本人の思いを理解し、車のない生活をどう過ごしていくかについても一緒に考えてみましょう。



運転免許証の自主返納とは？

運転免許が不要になったり、運転が不安になったドライバーが、自主的に運転免許証の全部または一部を返納できる制度です。

運転経歴証明書とは？

運転免許を返納した日からさかのぼって5年間の運転に関する経歴を証明するもので、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。(交付には手数料がかかります。)

【問い合わせ先】

春日警察署 交通第1課総務交通係 ☎092(580)0110(代表)



自主返納した人への支援について

	運転経歴証明書手数料助成事業	公共交通機関利用助成事業(1回限り)
対象者	令和2年4月1日以降に運転免許証を自主返納もしくはマイナンバーカードの免許情報記録を抹消した人。または運転免許の有効期間が満了した人。 ※返納(失効)日と申請日に大野城市民であること。	
制限年齢	なし	70歳以上
支援内容	運転経歴証明書を作成した人に1,150円(令和7年3月23日以前に作成した人は1,100円)を助成します。 ※運転経歴証明書は春日警察署または自動車運転免許試験場で受け付けています。	次のいずれか1つ支援します(1回限り)。 ①市が発行するタクシー利用券5,000円分 ②市コミュニティバス回数券5,000円分 ③交通系ICカードnimoca5,000円分(預かり金500円を含むため4,500円分のチャージ) ④グランドパス65・75購入費用の助成(上限5,000円。自主返納などをした日以後に購入したものに限り)
必要なもの	◇申請書 ◇返納したことがわかる書類(取消通知書・失効(取消)した運転免許証など) ◇運転経歴証明書(原本) ◇振込先が分かるもの ◇印鑑	◇申請書 ◇返納したことがわかる書類(取消通知書・失効(取消)した運転免許証など) ◇本人確認書類(個人番号カード・健康保険証など) ◇印鑑 ※④を希望する場合は、次も併せて必要です。 ◇振込先が分かるもの ◇グランドパス65・75(原本) ◇領収書またはレシート

(令和7年4月1日現在)

【問い合わせ先】

生活安全課生活安全担当 ☎092(580)1897



⑨ 認知症の予防と悪化を防ぐ8つのポイント

1

運動の習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳の活性化につながります。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もなります。

1日30分以上、
週3回以上の運動を！



2

バランスよく食べましょう

「ごはんのみそ汁とお漬物だけ」といった簡単な食事になっていませんか？毎食「ごはん」「肉・魚などのたんぱく質」「野菜」を食卓にそろえましょう。

いろんな食材を食べよう。
食欲がない時はおかずだけでも。



3

脳を活発に使いましょう

新聞や本を読む、日記や手紙を書く、旅行を計画し実行する、料理をする、囲碁・将棋など頭を使い、物事を考える活動をしましょう。

地域活動やボランティア
活動もオススメ



4

脳の休養も大事です

体だけでなく、脳の休養も大事です。規則正しい生活で睡眠のリズムを整え、ぐっすり寝ましょう。1日30分程度の昼寝は、アルツハイマー型認知症の予防に効果があると言われています。

1時間以上の昼寝は
逆効果になり要注意



5

禁煙をころがけましょう

タバコは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因にもなります。また、高血圧や糖尿病など認知症と関連がある疾患を悪化させます。

徐々にタバコの本数を減らし、禁煙をめざそう



6

歯みがき・お口のケアも大事です

しっかりかんで食事をすると、消化を助けるだけでなく、脳が活性化されます。歯みがきや義歯の手入れをして、健康な歯を保ちましょう。

よくかむことは
立派な脳トレです



7

転倒、骨折に注意しましょう

転倒、骨折から寝たきりになったり、生活が不活発になることが、認知症のきっかけになることがあります。転びにくい服装や靴を選んだり、家中の段差を解消するなど転倒しない工夫をしましょう。

乳製品などカルシウムを含む食品で丈夫な骨を



8

こまめな水分補給はとても大事

水分不足になると、頭がボーっとしたり、不機嫌になったりして、認知症を悪化させます。食事やおやつ、入浴後など時間を決めて水分をとりましょう。1日1,300～1,500ml必要です。



ペットボトル
(500ml)
3本



湯のみなら
7～10杯

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、介護保険などの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。

これまでの暮らしを維持していくには、地域に住む人たちの認知症に対する正しい理解・知識や見守り・声かけなどのちょっとした支えがとても大切になってきます。

認知症の人が困っている様子が見えたら「何かお手伝いすることはありますか？」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、安心感を与えることができます。そして、認知症の方を介護するご家族には「大変ですね。お互い様ですよ」とねぎらってください。それだけで、ご家族の気持ちがぐっと楽になるでしょう。

具体的にお手伝いすることは難しくても、まずはご近所同士で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。

認知症に関するご相談は **地域包括支援センター**へ ～認知症地域支援推進員が配置されています～

名称	住所/電話番号	開設時間	対象地区
基幹型 地域包括支援センター	曙町2-2-1(市役所内) 092(501)2306	月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く	市全域
南地区 地域包括支援センター	つつじヶ丘3-1-31 092(589)2632	月～土 8:30～17:30 祝日・年末年始を除く	牛頸・若草・平野台 月の浦・南ヶ丘1区 南ヶ丘2区・つつじヶ丘
中央地区 地域包括支援センター	上大利1-3-9 092(595)6802		上大利・中大利・下大利 東大利・下大利団地 白木原・瓦田
東地区 地域包括支援センター	中2-3-1 092(504)5858		釜蓋・井の口・中 乙金・乙金台・乙金東 大池
北地区 地域包括支援センター	仲畑3-10-21 092(501)3838		上筒井・下筒井・山田 雑餉隈町・栄町・仲島・ 畑詰

⑩ 相談・診察に備えて準備するメモ

初めて相談や受診をする時は、あらかじめ以下の質問項目を整理しておくこと、伝えたいことを説明しやすくなります。記入して、持っていくと役立ちます。

項目	メモ欄
今までの経過: 症状が気になり始めた時期など	
具体的な症状: 記憶力低下、幻覚、被害妄想(〇〇が△△を盗ったなど)、不眠など	
困っていることは?: もの忘れ、家事や仕事でミスが多い、意欲低下など	
今までにかかった病気	
現在、服用している薬: お薬手帳を持参	
家族の協力状況	
質問したいこと	

発行：大野城市役所 すこやか長寿課地域包括支援センター
〒816-8510 大野城市曙町2丁目2番1号
TEL:092(501)2306 FAX:092(573)0022