

# 認知症サポートガイド



認知症サポートガイドは、健康な人や最近もの忘れが気になり始めた人、認知症と診断された人、介護をしている家族など、多くの人に知っていただくために必要な支援の情報をまとめたものです。

## 目次

|      |           |      |         |
|------|-----------|------|---------|
| 2ページ | 認知症について   | 6ページ | 生活支援    |
| 3ページ | 相談できる場所   | 7ページ | もしもの備え  |
| 4ページ | 認知症施策基本方針 | 8ページ | 居場所・見守り |
| 5ページ | 社会参加      |      |         |

# 知ろう! 認知症

## ●認知症って何?



認知症は何らかの病気が原因で脳のはたらきが低下していきます。その中で、今までできていたことが徐々にできなくなり、生活での困り事が増えているという状態のことをいいます。

## ●認知症につながる病気と病気別チェックリスト

### アルツハイマー病

- においを感じにくいが増える
- 物の置き忘れ、しまい忘れが増える
- 同じ会話や質問を繰り返す
- 家事や仕事で困ることが増える
- 今日が何月何日かわからない

### レビー小体病

- 寝ている時叫んだり身体が動く
- 見間違いが増える
- 調子の良し悪しが日により違う
- むせやすくなる
- 小股で歩いたり、手足が震える

### 前頭側頭葉変性症

- 甘いものに執着する
- 物の名前がわからない
- 言葉の意味が通じないことがある
- 感情のコントロールが難しい
- ルールやマナーを守れなくなる

その他にも、脳血管疾患など認知症の原因となる病気は70種類以上あります。今までと比べてちょっとでも不安を感じたら、お気軽にご相談ください。(P3へ)

## ●相談や受診するときのポイント



診察を受ける時、伝えようと思っていても忘れてしまったり、緊張してしまい十分に聞くことができなくなることがあります。そんな時は、事前に困っていることや気になっていることをメモしておくとう便利です。

メモする内容としては、①気になり始めた時期②気になること③生活の中の困り事④今治療している病気と薬⑤過去にかかった病気などです。

## ●「医師・歯科医師・薬剤師」のかかりつけを持ちましょう

「医師・歯科医師・薬剤師」は、医療のことを相談できる大切な存在です。あなたのかかりつけを持つことで、ちょっとした健康の悩みや不安を気軽に相談でき、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけを持って、日頃からの健康管理に努めましょう!

# もの忘れ 気になりだしたら まず相談

「認知症」について相談することは、とても勇気がいることです。  
でも、私たちは、あなたが感じている不安や苦しさをひとりで抱え込まないで欲しいと思っています。「ただ話を聞いてほしい」それだけでも大丈夫です。  
まずはご相談ください。

## ●神崎市

おたっしゃ本舗（地域包括支援センター）→ P8へ

- ・ものわすれ相談室  
もの忘れや認知症が気になった時、ご利用ください。  
月1回・予約制です。日程は毎月の市報かんざきでご確認ください。
- ・認知症初期集中支援チーム  
認知症での困りごとが解決できるように、専門のチームがサポートします。

## ●佐賀県

- ・認知症コールセンター  
困った時や悩んだ時、誰かと話したい時はお電話ください。
- ・若年性認知症支援センター  
ご本人やご家族、医療・福祉関係者、勤務先企業等、どなたからの相談も受け付けます。お気軽にご相談ください。  
開設日時 月曜日から金曜日 午前10時から午後4時まで ☎37-8545

## ●認知症疾患医療センター（佐賀県東部）

・肥前精神医療センター  
住所：神埼郡吉野ヶ里町三津160 ☎52-3231

・佐賀大学医学部附属病院  
住所：佐賀市鍋島五丁目1番1号 ☎34-3838

## ●神崎市認知症サポート医

・古賀内科  
住所：神崎市千代田町境原282番地2 ☎44-2311

・橋本病院  
住所：神崎市神埼町本告牟田2994番地1 ☎52-2022

受診には事前予約が必要ですよ



# 「共生」と「備え」自分らしくつながるまちへ

神崎市は、「共生」と「備え」のどちらを目指している人にとっても社会とのつながりが大きなカギを握ると考えています。脳は、人とつながると良い刺激を受けることがわかっています。様々な違いを認め合いながらそれぞれが楽しいと思えることを見つけ、人とつながっていくことが「共生」と「備え」でつながるまちになると考えています。

※「共生」とは、認知症があってもなくても尊厳を保ちながら手を取り合ってもともに生きることです。  
※「備え」とは、認知症があってもなくても健やかに自分らしく暮らしていくために、前もって準備をしていくことです。

《健やかに自分らしく生活していくためのイメージ図》

共生

備え

そのために必要なこと

認知症について正しく知ろう



身近な場所で居場所や  
助け合いの活動をつくろう

脳の健康診断を受けよう

生きがい、やりがいを探そう  
楽しいことで自分発信をしよう



続けていくと  
起こる変化



楽しい場所への参加で脳は元気に！  
支えられたり、支えたり  
一人ひとりの幸せがつながるまちへ

参加の例は  
P5へ



# はじめよう!続けよう!社会参加で元気づくり!

心とからだの元気づくりには、バランスのいい食事や睡眠、病気の予防、適度な運動習慣を持つことなどが必要です。

そして何より人とのつながりが大切になってきます。

様々な活動を通して心の元気をつくっていきませんか。

## 自宅

なにかはじめたいね



### 市が主催の 介護予防教室

- ・筋力アップ養成塾
- ・おたっしゃいきいきクラブ
- ・しゃんしゃん教室
- ・脳若教室
- ・元気になる学校  
など

様々な介護予防教室があります。

高齢障がい課地域支援係(P6)までお問い合わせください。



### 地域で交流

- ・公民館活動
- ・老人クラブ
- ・いきいき百歳体操

活動内容については地区の公民館や老人クラブへお尋ねください。

※いきいき百歳体操は、地区の皆さんが運営主体となり実施している介護予防教室です。2020.1月発行の「神崎市地域支援だより」をご覧ください。



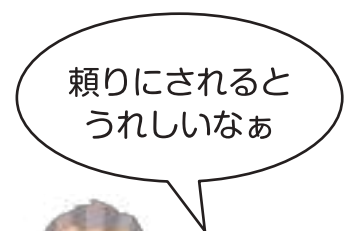
### ボランティア活動

- ・ボランティア連絡協議会
- ・ちょこっとボランティア

神崎市社会福祉協議会(P6)までお問い合わせください。

- ・佐賀中部広域連合サポーター事業

佐賀中部広域連合給付課☎40-1134  
またはおたっしゃ本舗(P8)までお問い合わせください。



頼りにされるとうれしいなあ

近所の人と一緒に  
だと楽しいね



# 知りたい!教えて!こんなこと



80代  
一人暮らし

**Q1**

膝が痛いので、遠くのゴミ捨て場まで行くのが難しい。  
近所に代わりにゴミだしをお願いできる人はいない?

**A1**

ゴミ出しや重たい荷物の移動、電球の交換、買い物代行など、日常生活上のちょっとした困り事のお手伝いを地域のボランティアさんに支援していただけます。

(ちょこっとボランティア)

要支援1から要介護1の方を対象に、車いすや介護用ベッドなどを無料でレンタルすることができます。

(福祉用具貸出)

活用して  
みませんか?



神崎市社会福祉協議会  
脊 振 ☎59-2227  
神 埼 ☎52-1822  
千代田 ☎44-3121



80代  
高齢夫婦世帯

**Q2**

介護保険は申請していません。ケガでご飯の支度などの家事が難しくなったとき、どんな支援があるの?

**A2**

週に1回、1時間の家事支援を行っています。

(軽度生活援助)

夕ご飯の時間にお弁当をお届けします。

(配食サービス)

同居の家族が様々な事情で介護できない時に、一時的に施設にお泊りできます。

(短期宿泊事業)



50代  
介護者

**Q3**

自宅で介護してるけど、毎月のおむつ代や介護にかかる費用がとっても負担。なにか支援はないの?

**A3**

ご自宅で寝たきりの高齢者等を介護しているご家族に、手当を支給しています。

(介護者手当)

ご自宅で暮らしていて、常時おむつの使用が必要だと認められた方に紙おむつ券を支給します。

(紙おむつ支給)

確定申告の時に税の控除の対象となる場合があります。(おむつ代の医療費控除や障害者控除など)

支給・認定には要件があります。  
お気軽にお問い合わせください。  
高齢障がい課 地域支援係  
☎37-0111



# もしもの時に、備えよう!

1年毎の書き換えを  
おススメしています

## 救急医療情報キット **きっと安心**

きっと安心は、万が一の時に救急医療活動に必要な情報を一つにまとめることができる情報キットです。神崎市に住む65歳以上の人はどなたでも申請できます。  
神崎市高齢障がい課、各支所総合窓口課で配付しています。

## ヘルプカード・ヘルプマーク

ヘルプカード・ヘルプマークは、障がいや疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることができるカードやマークのことです。  
神崎市高齢障がい課、健康増進課、各支所総合窓口課で配付しています。



↑ヘルプカード



↑ヘルプマーク

## 認知症高齢者等事前登録制度 **おかえり支援登録**

神崎市では、認知症等で行方不明になる恐れがある方を事前に登録していただいています。万が一、行方不明になった時、関係機関に登録情報を提供し、少しでも早く発見したり、保護された際に名前や連絡先等が言えない場合でも、登録情報と照会し家族の元に帰れるようにつなげる仕組みです。相談や申請は、**神崎市高齢障がい課 (P6)** までお問い合わせください。

## 福祉サービス利用援助事業 **あんしんサポートサービス**

神崎市社会福祉協議会では、認知症や障がいなどで判断力が低下した方や日常生活に不安がある方を対象に、福祉サービスの適切な利用のための援助や日常的な金銭管理等を行います。詳しい説明、申し込みは**神崎市社会福祉協議会 (P6)** までお問い合わせください。

## 成年後見制度

成年後見制度は、認知症や障がい理由で判断力が低下した方の代わりに「後見人」等を裁判所が決定し、本人の意思を尊重しながら、本人の判断力の代わりに支えていく制度です。

制度や後見人の申し立てに係る費用などの詳しい説明は、**神崎市高齢障がい課 (P6)** までお問い合わせください。

# ほっとかない まちにしよう!

認知症と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではありません。  
認知症とともに生き、自分らしく生活しながら、認知症の人にやさしい社会をつくるための活動をされている仲間もいます。年齢や認知症かどうかは関係ありません。一度、仲間とつながる場所へ足を運んでみませんか。

## ●つながり・居場所のご案内



### ・オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や家族が安心して過ごせる居場所として介護保険事業所や地域の人等が開設されています。開催場所や内容等については下記までお問い合わせください。

### ・公益社団法人 認知症の人と家族の会 佐賀県支部

認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して全国で様々な取り組みを行っています。

佐賀県支部では、つどいやオレンジカフェの開催、電話相談、毎月の会報発行など「つながる」ことを大切にしながら活動しています。

問い合わせ先 ☎30-8704 (代表 森)

## ●地域での見守り活動



### ・認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やご家族に対して温かい目で見守ることができる「応援者」です。身に付けたオレンジのリングが目印です。

### ・神崎市高齢者見守りネットワーク

見守りネットワークでは、ネットワーク協力事業所の方が、普段の業務の中で接する高齢者の方々を優しく見守っていただき、異変に気付いた時に市に連絡等をいただいています。

### ・民生委員

地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役として活動されています。

### 問い合わせ先

おたっしゃ本舗 神 崎 (神崎市役所高齢障がい課内) ☎37-0111

おたっしゃ本舗 神崎北 (神崎市役所脊振支所内) ☎59-2005

おたっしゃ本舗 神崎南 (神崎市役所千代田支所内) ☎34-6080

おたっしゃ本舗は、住み慣れた地域でいつまでも安心して過ごしていただけるように支援を行う介護や福祉等の総合相談窓口です。