

# 認知症あんしん相談 ガイドブック

(認知症ケアパス)

～住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために～

この認知症ケアパスは、認知症の発症から様々な生活上の障害が進行していく状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護・福祉サービスなどを受けることができるかを示したものです。

症状のチェック  
で早期発見！

どこに相談  
したらいいの？

どんなサービス  
があるの？



## 《目次》

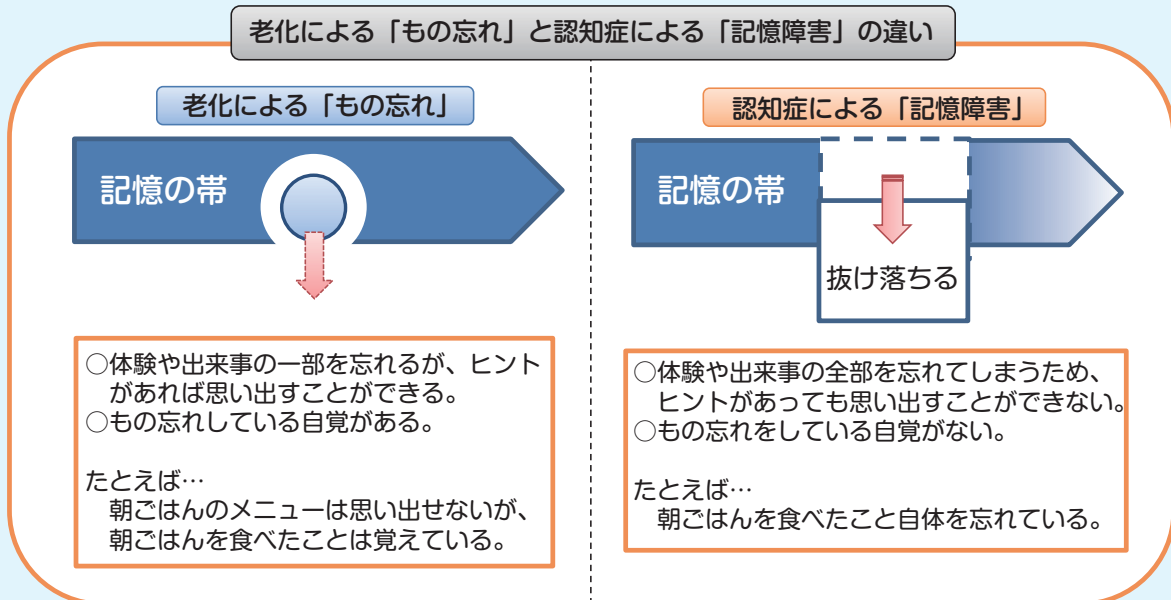
1. 認知症を理解する . . . . . 1～2 ページ
2. 早期診断、早期治療が大切 . . . . . 3 ページ
3. 今すぐチェック！早期発見の目安👁️、もの忘れ相談 . . . . . 4 ページ
4. 認知症の進行と主な症状、受けられるサービスの例 . . . . . 5～6 ページ
5. 認知症の人を支える（心構え、ポイント） . . . . . 7～8 ページ
6. 相談機関 . . . . . 9～10 ページ
7. 認知症の予防（ポイント、10カ条） . . . . . 11 ページ
8. その他のサービス . . . . . 12～15 ページ

# 1. 認知症を理解する

わが国の認知症高齢者の数は、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれており、**今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近なものです。**

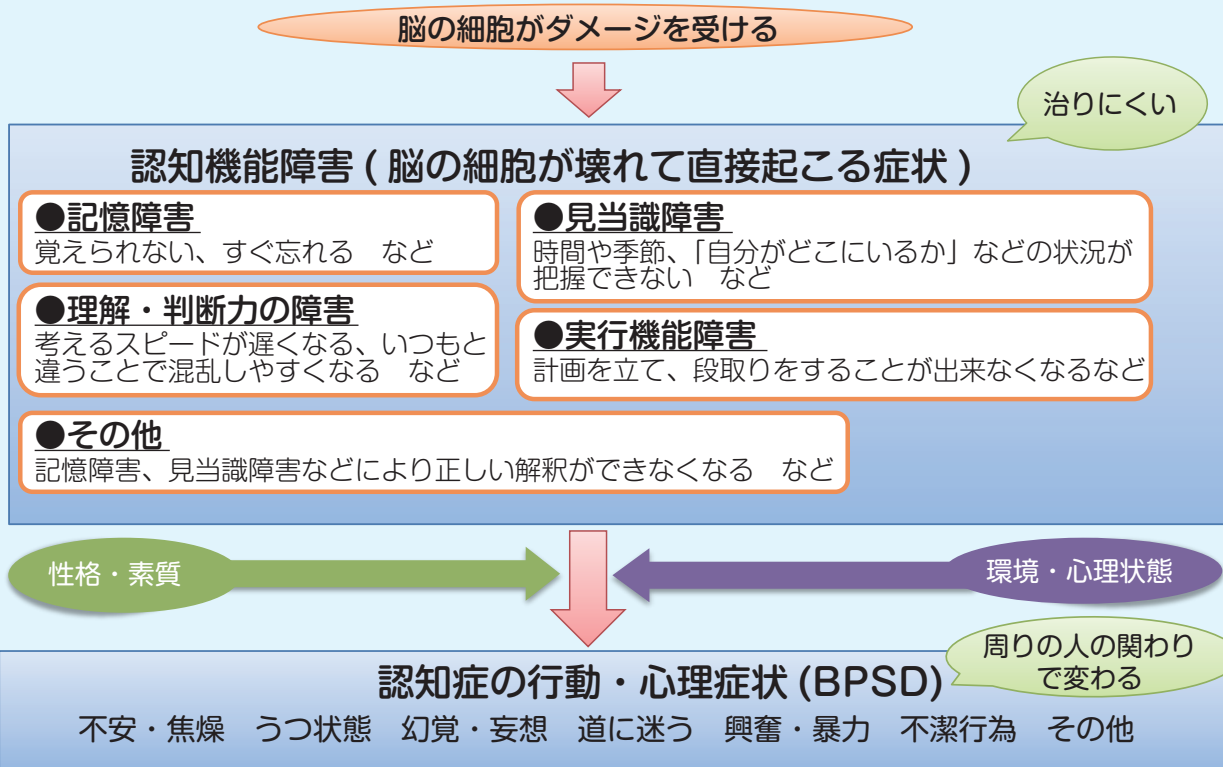
## 認知症とは？

認知症とは、アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により、日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態のことを指します。



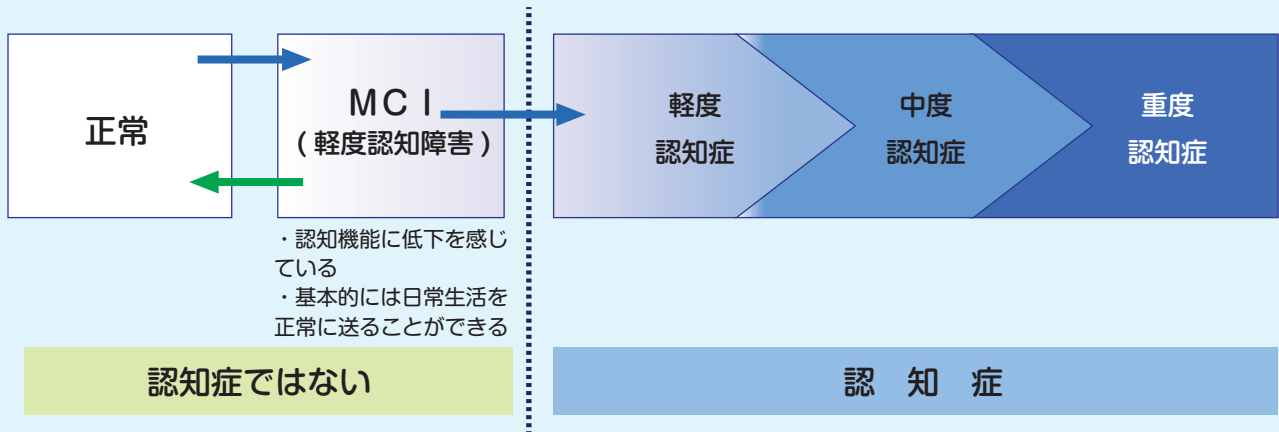
## 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる**認知機能障害**と、本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる幻覚・妄想などの精神症状および日常生活への対応が困難になる行動障害の**認知症の行動・心理症状 (BPSD)**があります。



## 認知症の経過

認知症の進行の仕方は、原因となる病気や個人によって異なります。MCI(軽度認知障害)とは健全な状態と認知症の「中間のような状態」です。MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。MCIの段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。



## 認知症の種類（主なもの）

病名	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
割合※	67.6%	19.5%	4.3%	1.0%
特徴的な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じことを何度も繰り返す</li> <li>・物事の段取りが悪くなる</li> <li>・時間や場所、日にちがわからなくなる</li> <li>・通いなれた道で迷うなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の低下がある</li> <li>・機能低下はまだらに起こる</li> <li>・感情のコントロールがしにくくなる</li> <li>・手足のまひがあるなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初期には記憶障害が目立たない</li> <li>・意識が鮮明な時間とぼーっとしている時間が入れ替わり現れる</li> <li>・パーキンソン症状</li> <li>・幻視・妄想 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・我慢が苦手になるなどの行動の変化</li> <li>・周囲に無関心</li> <li>・言葉や動作で同じことを繰り返す</li> <li>・側頭葉が障害されると言葉の意味が分からなくなる など</li> </ul>

※【出典】厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」（H25年5月報告）

## 若年性認知症とは？

65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

働き盛りの年代で発症するため、本人の就労及び本人や家族の生活支援が重要です。

**相談先** 鹿児島県若年性認知症支援コーディネーター ☎099-251-4010

認知症と診断され、一定の精神障害の状態にあることが認定された場合、以下の制度等が利用できます。（制度に関しては、各部署へご相談下さい）

**制度等** 精神通院医療制度、精神障害者保健福祉手帳、障害福祉サービス など



若年性認知症とは



就労関連



精神通院医療、精神障害者保健福祉手帳など

## 2. 早期診断、早期治療が大切な理由

「老化によるもの忘れかも…」、「本人が認知症であることを認めたがらなくて」、「人に知られたくない…」など、様々な理由で病院を受診しなかったり、遅れたりすることがありますが、認知症についても早期受診や早期治療は非常に重要です。

### ●早い時期に受診するメリット

- 病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。
- 程度の軽いうちに予め後見人を決めておく「成年後見制度」などの準備をしておけば、認知症であっても自分が希望する生き方を送ることは可能です。
- アルツハイマー型認知症は、早期に治療を開始することで進行を遅らせることができます。

### ●治る病気や一時的な症状の場合も

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もありますが長期間放置すると、回復することが難しくなります。

**正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫**…手術等で劇的によくなる場合もあります。

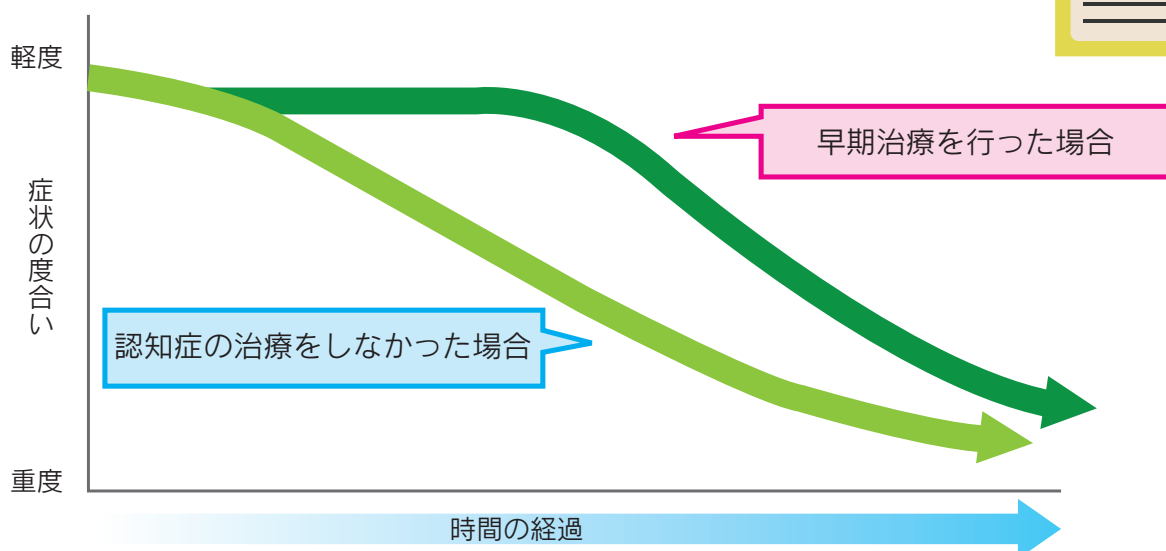
**甲状腺ホルモン異常**…内科的な治療でよくなる場合もあります。

**不適切な薬の使用**…薬をやめたり調整することで回復します。



### 《認知症の進行の一例》

早期治療を行った場合と治療をしなかった場合（イメージ図）



### 3. 今すぐチェック！早期発見の目安


日常生活の中で、いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医やもの忘れ相談ができる医師等に相談してみましょう。

1	切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/>	8	テレビ番組の内容が理解できなくなった <input type="checkbox"/>	15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/>
2	同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/>	9	約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/>	16	外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/>
3	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/>	10	慣れた道でも迷うことがある <input type="checkbox"/>	17	「頭が変になった」と本人が訴える <input type="checkbox"/>
4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う <input type="checkbox"/>	11	些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/>	18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/>
5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/>	12	周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/>	19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/>
6	新しい事が覚えられない <input type="checkbox"/>	13	自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/>	20	ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる <input type="checkbox"/>
7	話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/>	14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた <input type="checkbox"/>		

【出典】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目安」






#### ●もの忘れ相談ができる医師等（外科や内科など気軽に相談できる医師のリストが参照できます。）

もの忘れの相談ができる医師	適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を修了した、様々な診療科の医師（かかりつけ医）です。	認知症に関する 専門医療相談窓口 
認知症サポート医	かかりつけ医の相談に対する助言や支援を行い、また、長寿あんしん相談センター等への支援協力や連携を推進する役割の医師です。	


#### ●認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、急性期治療、専門医療相談などを行います。

※祝日、お盆、年末年始を除く

谷山病院	パールランド病院	鹿児島大学病院
小原町 8-1 099-269-4119 月～金曜日 9時～17時 	犬迫町 2253 番地 099-238-0168 月～金曜日 9時～17時 土曜日 9時～12時 	桜ヶ丘 8-35-1 099-811-7388 月～金曜日 8時30分～ 17時15分 

## 4. 認知症の進行と主な症状・受けられるサービスの例（代表的なアルツハイマー病）

認知症の 症状の変化	自立した生活が送れる		日常生活に支障は あるが、概ね自立
	発症前	軽度認知障害 【MCI】	軽度の認知症
本人の 様子	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で「何かがおかしい」「今までと感じが違う」と思うことが増えてくる</li> <li>・体験は覚えているが、詳しい内容を忘れる</li> <li>・一人暮らしはできるが、家事や炊事がスムーズにできなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束が思い出せない</li> <li>・興味を持っていたことに関心や、やる気がなくなる</li> <li>・同じ食材等がたかたか（買ったことを覚えていない）</li> <li>・探し物をする時間が増える</li> </ul>
本人の 気持ち			
家族・周囲の 心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の正しい知識や接し方を学ぶ</li> <li>・本人の「思い」や「意向」を聞き、将来どのように過ごしたいか、家族で話し合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢のせいにはせず、早めにかかりつけ医や専門医療機関に相談する</li> <li>・一人で抱え込まず、早めに長寿あんしん相談センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護</li> <li>・困窮</li> <li>・担当</li> <li>・セン</li> </ul>

こんなサービスを受けてみませんか？

### 相談したい

時期にかかわらず、それぞれの窓口にご相談ください。

- ・長寿あんしん相談センター（P9～10）
- ・認知症介護の電話相談（P10）

### 交流 学習したい

- ・お達者クラブ（P11）
- ・よかよか元気クラブ（P11）
- ・認知症サポーター養成講座（P12）
- ・認知症カフェ（P12）
- ・チームオレンジ（P12）
- ・認

### 見守り支援や生活支援等を受けたい

時期にかかわらず、それぞれの窓口にご相談ください。

#### 見守り

- ・認知症等見守りメイト（P13）
- ・地域住民・民生委員等による見守り
- ・認知症初期集中支援チーム（P13）
- ・心をつなぐ訪問給食（P14）
- ・ひとり暮らし高齢者等安心通報システム

## 介護保険サービス

### 医療を受けたい

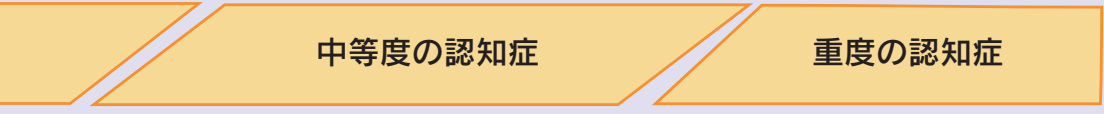
- ・もの忘れ相談ができる医師・認知症サポート医（P4）・認

### 権利を守りたい

（金銭管理やこれからの手続き等）

- ・任意後見制度や法定後見制度（成年後見

# イマー型認知症の進行の例)



とや日課に  
なくなる  
んある  
ていない)  
増える

- ・自分のいる場所がわからなくなり道に迷うことが多くなる
- ・着替えやトイレ、家電の操作などがうまくできなくなる
- ・買い物、料理の段取り・手順ができなくなる

- ・食事、トイレ、お風呂などの日常生活に関することが誰かの助けがないと難しい
- ・車いすやベッドで過ごす時間が長くなる

一人で何かすることが不安で、家に引きこもったり、家族といることを望むこともある。怒りっぽくなる人もいる

自分の要求を上手に表現できなくなったりする。嬉しい感情、嫌な感情などは伝わる

する家族自身の健康管理に気を付けるたことがあったら抱え込まず、早めにケアマネジャーや長寿あんしん相談ターに相談する

- ・日常生活でできないこと（食事・排せつ・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておく
- ・どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておく

- ・行政窓口 (P10)
- ・県若年性認知症支援コーディネーター (P2)

- 認知症介護教室 (P12)
- 認知症あんしんセミナー (P12)

## 行方不明対策

- ・GPS等加入費用等の助成 (P13)
- ・ワンコインまごころサービス (P14)
- ・おかえりサポートシステム (P13)
- ・まごころ収集 (P14)

## 生活支援

- を受けたい
- ・介護保険制度 (P14)

知症疾患医療センター (P4)

センター (P15) ) ・高齢者虐待の防止 (P15)

## ご本人へ

・認知症になっても分かること、できることはたくさんあります。

・あなたの生き方や希望を周囲に伝えることが、ヒントになり、より良い生活につながります。

《認知症の人からのメッセージ動画》



厚生労働省認知症本人大使「希望大使」

新しいことにチャレンジ!



仲間を見つける!



社会で活躍!





## 5. 認知症の人を支えるために（心構え、対応のポイント）

### (1) 気持ちの整理をする（介護する側：家族や周りの人）

認知症の人を介護している家族等の気持ちには、4つの心理ステップがあると言われています。これを理解することで、状況を受け入れる際の助けになり、介護をしている人の力になりたいときにも役立ちます。

第一ステップ	第二ステップ	第三ステップ	第四ステップ
とまどい・否定	混乱・怒り・拒絶	割り切り	受容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の家族に打ち明けられずに悩む。</li> <li>・以前の本人からは、考えられないという気持ちになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どう向き合えばよいかわからず、混乱したり、些細なことに腹が立って自分を責めたりしてしまう。</li> <li>・今後の生活への不安を感じてしまう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラしてもメリットはない、と思いは始める。</li> <li>・医療や介護サービスを使い、乗り切っていけるのではという気持ちになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを自然に受け入れられるようになる。</li> </ul>

※実際には、第1から第4のステップを行ったり来たりしながらあるがままを受け入れられるようになります。

### (2) 認知症の人の気持ち、願いはどうか、生の声や心の声を聴く

認知機能が低下し、色々なことがわからなくなっても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。一見わからない行動にも本人なりの理由があります。

否定したり怒ったり、子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけ、いやな感情は残ってしまいます。本人の気持ちはどうか、生の声や心の声に耳を澄ませてください。

#### 表情や態度など

何が起きているんだろう??

家事や仕事でミスが増えたり、遅かったりしてストレスが募る!!

分からなくなっていく自分が不安。頼りにしている人に強く当たってしまう。。

まだできることはある。取り上げないでほしい。役に立ちたい。

家族に迷惑をかけている、かけたくない。家族も自分らしく暮らしてほしい。

#### 実際の心の声



### (3) 対応・接し方のポイント

認知症の人との接し方に「絶対」はありません。今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」「こうしてはいけない」と思いこまずに関わり方のヒントとしてください。

#### ①見守る

いきなり近づいたり、ジロジロ見られると不安な気持ちになりやすいです。

#### ②笑顔で接する

混乱や焦りは相手に伝わっています。自然な笑顔で対応しましょう。笑顔で接することで認知症の人でも安心できます。



#### ③声をかけるときは1人で

複数で取り囲まれると恐怖心をあおります。1対1でゆっくり会話しましょう。

#### ④後ろから声をかけない、相手に目線を合わせる

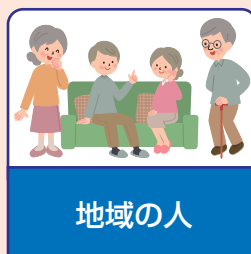
急に声をかけられるのは苦手です。相手の視野に入ってから声をかけましょう。目線を合わせてあいづちやうなずきも交えて対応しましょう。

#### ⑤本人のペースに合わせて、やさしい口調で

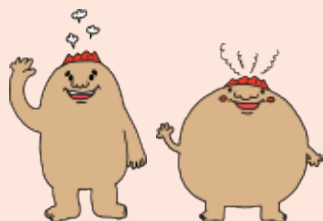
一度にたくさんの質問をせず、やさしい口調で、短く簡潔に。答えを待ってから次の問いかけを行うなど焦らせたりしないようにしましょう。

#### ⑥頑張りすぎず、さまざまな支援を活用しよう

困っていることも誰かに相談したら、ヒントが見つかるかもしれません。本人の将来や頑りすぎない介護のために、さまざまな支援を活用しましょう。



詳細は9～15ページをご覧ください。



自分をいたわる心を忘れずに



## 6. 相談機関

・長寿あんしん相談センター管轄検索  
・各種認知症事業の案内、申し込みなど

### 【地域の長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）】

長寿あんしん相談センターでは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門スタッフが、高齢者やその家族の相談に対応します。



○相談日時：月曜日～金曜日 8時30分～19時（※の相談時間は8時30分～17時15分）  
17時15分以降、緑ヶ丘は吉野、武岡は武・田上、星ヶ峯は谷山北にて対応

退院後の生活に  
不安がある

介護保険を  
利用したいが  
よくわからない…

認知症かも？  
まずはどこに  
相談すれば…

### 【長寿あんしん相談センター管轄一覧】

事業所名	住所・電話	管轄町名
郡山※	住所 郡山町 141 番地 (郡山地区保健センター1階)	花尾町、有屋田町、川田町、郡山町、郡山岳町、西俣町、東俣町、油須木町
	電話 099-245-6601	
	FAX 099-245-6602	
吉田※	住所 本城町 1687 番地 2(吉田福祉センター2階)	西佐多町、東佐多町、本城町、本名町、宮之浦町、牟礼岡 1～3 丁目
	電話 099-293-7655	
	FAX 099-293-7656	
吉野	住所 吉野町 3046 番地	大明丘 1～3 丁目、吉野 1～4 丁目、吉野町 (磯、花倉、三船、竜ヶ水、平松地区を除く)
	電話 099-295-7301	
	FAX 099-295-7303	
緑ヶ丘※	住所 緑ヶ丘町 35 番 11 号	川上町、緑ヶ丘町、下田町、(七窪地区を除く)、岡之原町 (3796、4082～4300 番地を除く)
	電話 099-295-9870	
	FAX 099-295-9871	
西伊敷	住所 西伊敷 3 丁目 16 番 18 号	伊敷町、犬迫町、皆与志町、小山田町、千年 1・2 丁目、伊敷 1～8 丁目、西伊敷 1～7 丁目、花野光ヶ丘 1・2 丁目、小野町 (一部を除く)、岡之原町 (3796、4082～4300 番地)
	電話 099-295-4007	
	FAX 099-295-4008	
伊敷台	住所 伊敷台 2 丁目 17 番 15 号	西坂元町、下伊敷町、若葉町、下田町 (七窪地区)、玉里団地 1～3 丁目、伊敷台 1～7 丁目、下伊敷 1～3 丁目、小野 1～4 丁目、坂元町 (実方、川添地区を除く)、東坂元 2 丁目 (1～18 番、20 番、41 番)、小野町 (高山、松之口、平松、鶴ノ村の一部)
	電話 099-218-8760	
	FAX 099-218-8761	
上町	住所 大竜町 3 番 17 号	清水町、祇園之洲町、鼓川町、池之上町、稲荷町、春日町、柳町、浜町、上竜尾町、下竜尾町、冷水町、長田町、大竜町、上本町、小川町、易居町、名山町、本港新町、山下町、中町、金生町、城山町、泉町、住吉町、堀江町、大黒町、呉服町、坂元町 (実方、川添地区)、吉野町 (磯、花倉、三船、竜ヶ水、平松地区)、東坂元 1～4 丁目 (2 丁目 1～18、20、41 番を除く)
	電話 099-219-4815	
	FAX 099-219-4816	
城西	住所 薬師 1 丁目 16 番 9 号	城山 1・2 丁目、西田 1～3 丁目、常盤 1・2 丁目、草牟田 1・2 丁目、永吉 1～3 丁目、明和 1～5 丁目、原良 1～7 丁目、薬師 1・2 丁目、城西 1～3 丁目、鷹師 1・2 丁目、新照院町、草牟田町、玉里町、原良町、常盤町
	電話 099-813-0130	
	FAX 099-813-0131	
桜島※	住所 桜島藤野町 1456 番地 1(桜島地区保健センター内)	野尻町、持木町、東桜島町、古里町、有村町、黒神町、高免町、桜島赤水町、桜島赤生原町、桜島鯉池町、桜島西道町、桜島白浜町、桜島武町、桜島藤野町、桜島二俣町、桜島松浦町、桜島横山町、新島町
	電話 099-245-2525	
	FAX 099-245-2526	

事業所名	住所・電話		管轄町名
松元※	住所	上谷口町 2883 番地 (松元支所 3 階)	石谷町、入佐町、上谷口町、直木町、春山町、福山町、松陽台町、四元町、平田町
	電話	099-278-7131	
	FAX	099-278-7132	
武・田上	住所	田上 3 丁目 13 番 2 号	武 1~3 丁目、紫原 7 丁目、田上町、田上 1~8 丁目、田上台 1~4 丁目、西別府町、西陵 1~8 丁目、上荒田町 (50~57 番)、唐湊 1・2 丁目 (1 丁目 11~13 番を除く)、向陽 1 丁目 (1~4 番、5 番 1~3 号、10~12 番を除く)、広木 1~3 丁目 (2 丁目 36 番、3 丁目 1・2 番、3 番 15 号、5 番 7 号と 15 号を除く)
	電話	099-284-0620	
	FAX	099-284-0621	
武岡※	住所	武岡 5 丁目 17 番 8 号	武岡 1~6 丁目、小野町 (西之谷地区)
	電話	099-298-5801	
	FAX	099-298-5802	
中央	住所	城南町 32 番 11 号	平之町、東千石町、西千石町、照国町、新町、船津町、城南町、松原町、南林寺町、甲突町、錦江町、新屋敷町、樋之口町、山之口町、千日町、加治屋町、中央町、上之園町、上荒田町 (50~57 番を除く)
	電話	099-219-4061	
	FAX	099-219-4062	
鴨池北	住所	鴨池 2 丁目 25 番 1-11 号 (中央保健センター 2 階)	高麗町、荒田 1・2 丁目、与次郎 1・2 丁目、下荒田 1~4 丁目、天保山町、鴨池新町、鴨池 1・2 丁目、郡元 1~3 丁目、真砂町、真砂本町
	電話	099-812-8825	
	FAX	099-812-8826	
鴨池南	住所	新栄町 1 番 11 号	唐湊 3・4 丁目、郡元町、南郡元町、東郡元町、三和町、紫原 1~6 丁目、西紫原町、南新町、日之出町、向陽 2 丁目、宇宿 1~9 丁目、中央港新町、新栄町、広木 2 丁目 36 番、広木 3 丁目 (1・2 番、3 番 15 号、5 番 7 号と 15 号)、唐湊 1 丁目 (11~13 番)、向陽 1 丁目の一部 (1~4 番、5 番 1~3 号、10~12 番)
	電話	099-813-0880	
	FAX	099-813-0881	
谷山北	住所	自由ヶ丘 1 丁目 1 番 8 号	桜ヶ丘 1~8 丁目、自由ヶ丘 1・2 丁目、中山 1・2 丁目、山田町、中山町 (松林・柳ヶ谷地区を除く)
	電話	099-284-5320	
	FAX	099-284-5323	
星ヶ峯※	住所	星ヶ峯 3 丁目 6 番 7 号	皇徳寺台 1~5 丁目、星ヶ峯 1~6 丁目、五ヶ別府町
	電話	099-203-0400	
	FAX	099-203-0380	
谷山中央	住所	谷山中央 3 丁目 383 番地 18	小松原 1・2 丁目、清和 1~4 丁目、東谷山 1~7 丁目、谷山中央 1~8 丁目、西谷山 1・2・4 丁目、小原町、魚見町、上福元町、東開町、希望ヶ丘町、西谷山 3 丁目 (35~39 番を除く)、中山町 (松林、柳ヶ谷地区)、下福元町 (大久保、大脇原、玉利、勘場、木屋宇都)
	電話	099-263-6260	
	FAX	099-263-6261	
谷山南	住所	坂之上 2 丁目 17 番 1 号	錦江台 1~3 丁目、坂之上 1~8 丁目、光山 1・2 丁目、平川町、卸本町、南栄 1~6 丁目、谷山港 1~3 丁目、七ツ島 1・2 丁目、和田 1~3 丁目、慈眼寺町、西谷山 3 丁目の一部 (35~39) 番、下福元町 (大久保、大脇原、玉利、勘場、木屋宇都を除く)
	電話	099-297-5301	
	FAX	099-297-5302	
喜入※	住所	喜入町 7000 番地 (喜入支所 2 階)	喜入瀬々串町、喜入中名町、喜入生見町、喜入前之浜町、喜入町、喜入一倉町
	電話	099-343-5131	
	FAX	099-343-5132	



### 【行政窓口】

#### 鹿児島市認知症支援室

住所等：山下町 11 番 1 号 電話 099-808-2805

相談日時：月曜日～金曜日 8 時 30 分～17 時 15 分 (祝日・年末年始を除く)

内容：各種認知症施策、成年後見制度、高齢者虐待など



### 【介護経験者等による相談窓口】

認知症介護の  
電話相談

内容：介護に伴う不安や悩み、介護の仕方など

電話：099-257-3887 (認知症の人と家族の会鹿児島県支部)

相談日時：月～金曜日 10 時～16 時 (祝日、年末年始は除く)



## 7. 認知症の予防

認知症になりにくい生活習慣を身に付け、長く続けていくことで、認知症の予防や発症を遅らせることにつながる可能性があります。

### ポイント① 生活習慣病の予防・改善

認知症の原因であるアルツハイマー病や脳卒中などを防ぐことができます。脳のためにも歯や入れ歯など口腔ケアも大切です。



### ポイント② 趣味など楽しみを持った生活

- ・心地よい刺激や笑顔を絶やさない
- ・友人や家族などと楽しく過ごそう
- ・役割や日課を持つ
- ・ほめる・ほめられよう



### ポイント③ 筋力維持（転倒・骨折の防止）

転倒などにより骨折することで生活不活発になり、認知症の発症や進行を進めることもあります。筋力を維持したり、家の中でも転びにくい環境をつくるのが大切です。

## 【認知症予防の10カ条】

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とたばこはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをした良い付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で



【出典】認知症予防財団

## 【地域で参加できる介護予防の場】

### お達者クラブ

地域の公民館等で、体操や健康講座、創作活動、認知症予防などを行います。



### よかよか元気クラブ

概ね週1回活動する集まりで「鹿児島よかよか体操」を中心とした健康づくりを行います。



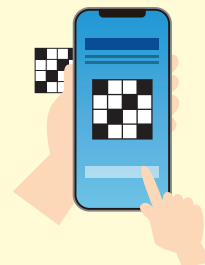
⇒地域で参加できる介護予防の場については、お近くの保健センターまでお問い合わせください。

北部保健センター 099-244-5693  
東部保健センター 099-216-1311  
西部保健センター 099-252-8522  
中央保健センター 099-258-2370  
南部保健センター 099-268-2315

吉田地区保健センター 099-294-1215  
桜島地区保健センター 099-293-2360  
松元地区保健センター 099-278-5417  
郡山地区保健センター 099-298-2114  
喜入地区保健センター 099-345-3434

## 8. その他のサービス

コードを読み取ると、詳しい説明が参照できます。



### ① 交流したい、学びたい

#### チーム オレンジ

高齢者や認知症の人など、地域の皆さんが集まって個性や特技を活かしながら交流活動等を行うボランティア団体です。

⇒市のホームページでご紹介しています。詳細は、長寿あんしん相談センター本部（099-813-8555）へお問い合わせください。



#### 認知症 サポーター 養成講座



認知症サポーターは、認知症の人の「応援者（サポーター）」です。特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守る人のことです。講座を通じて認知症への理解を深めます。⇒長寿あんしん相談センター本部（099-813-8555）



#### 認知症介護 教室



認知症の人を介護する家族や、認知症の介護について学びたい人への講座です。また、参加者同士が交流できる時間もあります。

⇒開催については、市民のひろばや市のホームページ等でお知らせします。



#### 認知症 カフェ



認知症の人、家族、地域の方など、どなたでも気軽に交流や相談ができる場所です。

⇒市のホームページでご紹介しています。詳細については各カフェへお問い合わせください。





#### 認知症 あんしん セミナー


認知症について学べる講演会を年1回開催しています。

⇒開催については、市民のひろばや市のホームページ等でお知らせします。





## ②見守り支援や生活支援等を受けたい

<p>認知症等見守りメイト</p>	<p>認知症等見守りメイト（ボランティア）が認知症と思われる高齢者等へ見守りや声かけ等を行います。認知症等見守りメイトとして活動したい方も募集中です！ ⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センター（9・10ページ）へ</p>	<p>メイト利用</p> 	<p>ボランティア希望者（養成講座）</p> 
-------------------	---	---	--

<p>GPS等加入費用等助成</p>	<p>在宅の認知症高齢者やその疑いのある人が、行方不明になることを防ぐために、位置情報サービス等を利用する家族等に対して、加入経費の一部を助成します。 ⇒認知症支援室（099-808-2805）へ</p>	
--------------------	--	---



<p>おかえりサポートシステム</p>	<p>市のLINE公式アカウントを活用し、認知症などにより行方不明となった事前登録者の情報を協力サポーターに配信することで、行方不明者の早期発見につなげます。 ⇒利用者事前登録：認知症支援室（099-808-2805）または、お住まいの地域の長寿あんしん相談センターへ</p> <p>⇒協力サポーター登録 ：スマートフォンから最短 30 秒で登録完了！</p> <p>【登録方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①右記「市LINE公式アカウント」2次元コードを読取</li> <li>②市LINE公式アカウントの登録（登録済の方は③へ）</li> <li>③「受信設定」を選択 ※認証画面が出た場合は、「許可する」を選択すると、次に進みます。</li> <li>④「おかえりサポート」を選択し、次の画面で「希望する」、「回答」を選択</li> </ol>	<p>市ホームページ</p>  <p>市LINE公式アカウント</p> 
---------------------	---	--

<p>認知症初期集中支援チーム</p>	<p>認知症が疑われる人または認知症の人で、医療や介護サービスを受けていない人や中断している人に対して、専門職のチームが本人及びその家族に関わり、早期受診・対応に向け、医療・介護サービス利用や介護負担軽減などのサポートを行います。 ⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センター（9・10ページ）へ</p>
---------------------	---

### 心をつなぐ 訪問給食



定期的に安否の確認を必要とするひとり暮らしの高齢者等へ、デイサービスセンターまたは老人保健福祉施設等で調理した食事をお届けします。  
⇒長寿支援課在宅支援係（099-216-1267）へ



### まごころ 収集



ごみステーションまで家庭ごみを出すことが困難な1人暮らしの方の自宅（玄関先）まで収集に伺うサービスです。

【対象】

- ・要介護1以上の要介護者
- ・身体障害者手帳1・2級
- ・療育手帳A1・A2
- ・精神障害者保健福祉手帳1級をお持ち方

⇒条件がありますので、清掃事務所（099-238-0201）または南部清掃工場（099-261-5588）にご相談ください。



### ワンコイン まごころ サービス

65歳以上で構成される世帯に対し、ワンコイン（100円、500円）でゴミ出しや電球・電池の交換、台風前の戸締り、日用品の買い物などの短時間のサービスを提供いたします。  
⇒公益社団法人鹿児島市シルバー人材センター本部（099-252-4661）へ  
※シルバー人材センターは原則60歳以上の高齢者の自主的団体で、今までの技術や経験を活かして社会に役立つことをしたいという方々に対し、臨時的・短期的、または軽易な仕事を請負・委任、派遣の形式で受注し提供する公益法人です。

## ③ 介護保険のサービスを受けたい

### 介護保険 制度

施設での通所サービスや宿泊、ホームヘルパーや介護職員などの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

介護認定を受けて、必要な介護の状況に応じたケアプラン又は、介護予防ケアプランをケアマネジャー又は長寿あんしん相談センター等が作成します。

⇒介護保険課：認定に関すること  
（099-216-1278）  
サービスに関すること  
（099-216-1280）へ

※介護保険認定を受けている方の介護保険サービスの詳細や利用については、担当のケアマネジャーへご相談ください。

冊子「わたしたちの介護保険」





市ホームページ



介護認定  
（申請書）



#### ④ 権利を守りたい

<p>成年後見 制度</p>	<p>認知症等で判断能力が不十分になった方は、預貯金の管理や施設入所契約などを自分ですることが難しくなる場合があります。そのような時、生活や権利を守り、安心して暮らせるよう支援するのが「成年後見制度」です。 【制度の種類】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 任意後見：まだしっかりしているうちに本人が将来サポートしてくれる人を選んで公証役場であらかじめ契約しておく制度。</li> <li>・ 法定後見：判断能力が不十分な人に家庭裁判所がサポートする人を選ぶ制度。</li> </ul> <p>⇒市成年後見センター（099-210-7073）へ 来所相談をご希望の際は、事前にご連絡ください。</p>	
<p>高齢者虐待</p>	<p>同居している家族等からの暴力、高圧的な言葉や態度、介護放棄などの虐待が心配な時の相談を受付けています。相談をした人の情報は守られますので、高齢者ご自身もしくは周りで気づいた人は、安心してご相談ください。 ⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センター（9・10ページ）または認知症支援室（099-808-2805）、谷山福祉課（099-269-8472）</p>	

#### ⑤ 認知症に関連する資料・情報のあるホームページ

<p>鹿児島県</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症支援・相談窓口</li> <li>・ 認知症に関する情報</li> <li>・ 認知症関連資料 など</li> </ul> 	<p>厚生労働省</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症施策</li> <li>・ 「認知症について知りたい方へ」 など</li> </ul> 
<p>認知症介護情報ネットワーク（DCネットワーク）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症について</li> <li>・ 本人家族向けリーフレット</li> <li>・ 災害時の支援ガイド など</li> </ul> 	<p>輝きライフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鹿児島市の高齢者保健福祉施策</li> <li>・ 介護保険について など</li> </ul> 

認知症あんしん相談ガイドブック 令和6年発行  
鹿児島市 認知症支援室

