

ひおき

第4版



支え  ガイドブック

～認知症にやさしいまちを目指して～



日置市

はじめに

本市においては、国を上回る速度で高齢化が進み、令和3年12月末現在で65歳以上の高齢化率は35.3%、団塊の世代が75歳以上になる令和7年には、65歳以上は37.3%、75歳以上は20.3%に達すると見込まれています。また、令和3年9月末の要介護認定者のうち、認知症自立度Ⅱ（日常生活に見守りが必要なレベル）以上の認知症高齢者は、1900人を超え、高齢者人口の11%を占めています。

今後、高齢者の増加に伴い、認知症高齢者も増加することが予想される中、認知症の人とその家族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ためには、認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる「地域共生社会」に向けた取組を地域全体ですすめていくことが必要です。

認知症は、原因となる病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切だといわれています。そして、どの時期にどのような支援が必要になるのか大まかな目安として流れを示したものを「認知症ケアパス」といい、本市では、「支え愛ガイドブック」として作成しています。

このガイドブックには、認知症の状態にあわせて利用できる本市の制度やサービス、認知症について知っておきたい基礎知識、その他の支援などの情報をまとめています。

誰でも認知症になる可能性があります。もし、認知症になった時どのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になった時にどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして本ガイドブックをご活用いただければ幸いです。



令和4年3月

日置市地域包括支援センター



目次

早期発見・早期治療

認知症かも?! 早期発見の目安	P1
早期発見・診断・治療の必要性	P2

症状と種類

認知症の症状	P3
認知症の種類	P4

認知症の人との接し方

認知症の人への対応の心得	P5
認知症の人への介護のポイント	P6
家族で介護を抱え込まないために	P7~P8
認知症の人と家族の会・認知症カフェ・ほのぼの語る会・人生会議	
<日置市で暮らすみなさんの声>	P9

認知症への備え

日常生活自立支援事業/成年後見制度/消費生活センター	P11
運転免許自主返納メリット制度	P12
認知症・介護予防教室	P13
高齢者元気度アップ・ポイント事業/介護人材確保ポイント事業等	P14~15

地域で支える

認知症サポーター養成講座・認知症見守り支援講座	P16
行政出前講座・認知症初期集中支援事業	P17

各種サービス・相談窓口

認知症の医療相談先	P18
相談窓口、サービス等連絡先一覧	P19~20
介護保険・総合事業サービス	P21~22
ひおき認知症サポートシート(認知症ケアパス)	P23~24



認知症の相談は日置市地域包括支援センターへ(裏表紙)

早期発見・早期治療

「認知症」かも?! 早期発見の目安

いくつか思い当たることがあれば、身近な人や地域包括支援センター、認知症に関する相談機関に相談してみましょう。

●物の忘れがひどい

- 電話を切ったばかりなのに、電話をした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



●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・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



●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
- 周りへの気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

●不安感が強い

- ひとり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



●意欲がなくなる

- 下着を替えず、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
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる

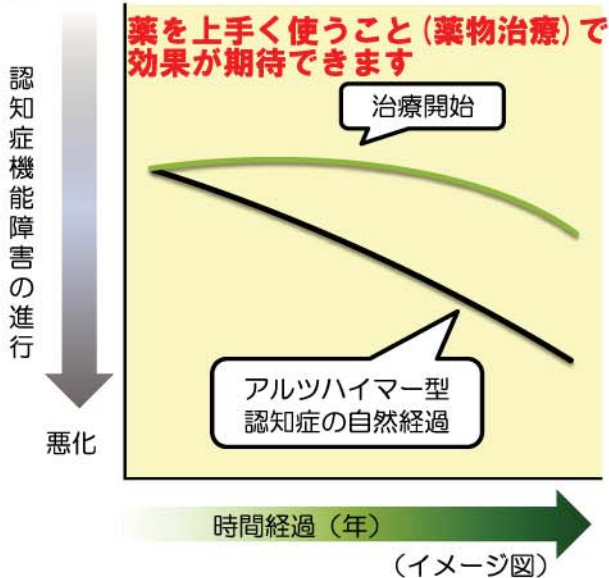


(出典：認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」一部改編)

早期発見・診断・治療の必要性

認知症の早期発見、早期受診・診断、治療はその後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。「何かがおかしいな?」「ひょっとしたら…」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期受診のメリット



本人が病気を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。治療を早く始めることで「穏やかになった」「繰り返し聞く回数が減った」「電話や買い物ができるようになった」などの効果が見られることもあります。

また、薬物を用いない治療（運動療法・リハビリテーション・心理療法など）もあります。

食事・睡眠・運動等の生活の見直し、基礎疾患（高血圧、糖尿病、心疾患等）のコントロールもとても重要です。



治る病気や一時的な症状の場合があります

アルツハイマー型認知症の場合、徐々に進行していきますが、急激に進行したと感じる場合には、別な要因の可能性もあるため、早めの受診をお勧めします。

認知症と同じような症状がみられる病気の中には、「正常圧水頭症」や「脳腫瘍」、「慢性硬膜下血腫」など、手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。ほかに「甲状腺機能低下症」や「てんかん」は内服など内科的な治療で良くなることもあります。

また、薬の使用が原因で認知症のような症状が出る場合もありますが、そのような時は主治医に相談して薬の調整で回復することもあります。いずれの場合も、早く受診する事が重要です。

MCI（軽度認知障害）の段階で発見が重要です

MCI（軽度認知障害）とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、認知症への移行を予防、または先送りできると言われています。

気になる症状があるときには、かかりつけ医や専門医等に相談しましょう（相談窓口 P18 参照）。また、日常生活を振り返り、原因になることがないか、生活を改善していきましょう（認知症の予防 P13 参照）。

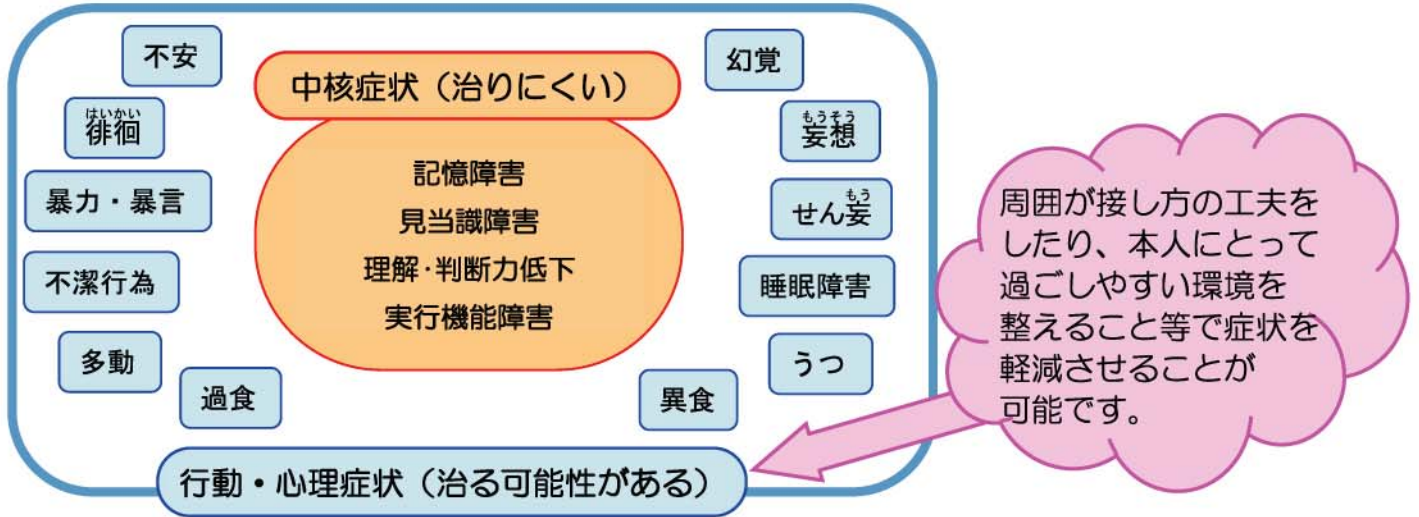


症状と種類

認知症とは、脳の病気などいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったために、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症の症状

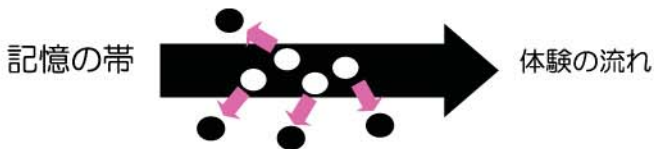
認知症の症状は、程度の差はありますが、共通して現れる「ちゅうかくしょうじょう中核症状」と、基礎疾患や生活環境、不安・孤独感、人間関係等の様々な要因が絡み合って現れる「**行動・心理症状**」があります。



記憶障害

新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる…など

老化による「もの忘れ」



●体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。

例えば…朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。

➡ 日常生活に大きな支障はない

- 目の前の人の名前がすぐに思い出せない
- 物の置き場所を一時的に思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった
- 曜日や日付を時々間違えることがある

認知症による「記憶障害」



●体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
例えば…朝ごはんを食べたこと自体を忘れている

➡ 日常生活に支障が「ある」

- 目の前の人が誰なのかわからない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 約束したことを忘れている
- 月や季節を間違えることがある

見当識障害

時間や場所がわからなくなる、近所で迷子になる…など

実行機能障害

段取りが立てられない、言葉がうまく使えない…など

理解・判断力の低下

考えるスピードが遅くなる、適切な判断ができなくなってしまう…など

認知症の種類

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。

アルツハイマー型認知症



- 認知症の中で最も多く、全体の6割を占めます。脳内に発生したアミロイドβたんぱくなどの物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に減少し、萎縮するために起こる病気です。
- 初期はもの忘れが徐々に現れ、ゆっくり進行するのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えることが難しくなっています。身体的機能も低下することが多いです。

前頭側頭型認知症



- 脳の^{ぜんとうよう}前頭葉、^{そくとうよう}側頭葉前方で、神経細胞が減少し、^{いしゆく}萎縮が目立つのが特徴です。
- 初期は記憶障害が現れにくいですが、抑制できず、遠慮がなくなる、暴力的になるなど性格の変化が見られる人格障害が主な症状として現れます。これまで何も問題の無かった人が善悪の区別がつかなくなり、信号無視や万引きなどの行動から始まることが多いのも特徴です。

レビー小体型認知症



- レビー小体^{しやうたい}という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまるために起こる病気です。
- 初期はもの忘れや、実際にはないものが見える「幻視」、壁の染みが虫に見える、洋服が人に見えるなどの「錯視」の症状がみられます。また認知機能の変動や睡眠時の行動異常、手足の震え、小刻み歩行等の運動機能障害（パーキンソン症状）、たちくらみや失神^{じりつしんけい}などの自律神経障害を伴うことなどが特徴に挙げられます。

脳血管性認知症



- 脳梗塞や脳出血で、脳に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり、神経の^{もうじょう}網状組織が壊れてしまう病気です。
- 脳の^{そんしょう}損傷を受けた場所によりますが、めまい、しびれ、^{げんごしやうがい}言語障害、^{かんじやうしっきん}感情失禁（涙もろくなる）など^{はつげん}発現にむらがあります。症状が突然現れ、その後^{はつげん}に階段状に悪化、変動するのが特徴です。例えば、記憶力の低下が強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれる場合もあります。意欲低下、無気力・無頓着の症状が現れる事もあります。

若年性認知症



65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症の場合、症状が出ていても「疲れ」等と考えて受診までに時間がかかったり、他の疾患との鑑別がしにくいため診断がつくまでに時間を要する場合があります。認知症によって仕事に支障が生じたり、退職をしてしまった場合は経済的に困難な状況になることもあります。障害福祉サービスや介護保険サービス、様々な制度を利用して病気の進行を遅らせたり生活を安定させることができるよう早めに相談しましょう。鹿児島県では若年性認知症の人やそのご家族が適切な支援を受けられるよう、相談窓口を設置し、若年性認知症支援コーディネーターを配置しています（相談窓口P19参照）。

認知症の人との接し方

認知症が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の、新しく覚えられない、思い出せない事が増えるなどの症状が現れると不安を感じ始めます。「認知症になったのではないか」という不安は、健康な人の想像を絶するものでしょう。誰より心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。本人の思いを尊重し、これからどのように生活していきたいかなどの希望を大事にして、対応することを心がけましょう。

認知症の人への対応の心得

3つの『ない』 ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

● 具体的な対応の7つのポイント ●



まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。唐突な声かけは禁物です。「なにかお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手に目線を合わせる

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

おだやかに、はっきりした口調で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけましょう。早口、大声、^{かんだか}甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

認知症の人への介護のポイント

脳の記憶する機能が低下する事により、日常生活に支障のある症状がでてきます。認知症の人を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

こんなときはどうする？



父が、人に会う約束や時間を忘れる事が多くなって心配しています。

大事な事や時間はメモに書き留める

本人の目に留まる場所に張り紙をするなどの工夫をしておく、思い出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。本人が理解しやすいデジタル時計やカレンダーを用意するのも効果的です。



母が、食事を済ませたのに、何も食べてないと言っています。

説得しようとしな（否定しない）

食事を済ませたということ自体を忘れているため、食べたことを説明しても、かえって不満や不信感を抱いてしまうこととなります。いったん気持ちを受け止めて、お茶やちょっとした間食で関心をそらしたり、何気ない会話で、気持ちが変わる事もあります。



自分で管理しているお金や通帳が盗まれたと、家族も疑われます。

感情的にならず耳を傾ける

身近な家族や介護に携わる人などが、疑われやすいので、感情的にならず、いったん本人の訴えを傾聴してみましょう。落ち着いたところで一緒に探します。疑いが強くないように、先に見つけても声掛けを行いながら、本人が自分で見つけられるようにしましょう。



夫は、自分の家にいるのに、自宅に帰ると言い出かけようとしています。

無理に止めようとしな


「出かける準備をしよう」「タクシーを呼ぶから待って」など、別なことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたければ一緒に出かけ、話しながら歩いたり、公園で休んだりすると、気分転換できるので効果的です。

認知症の方は直前の出来事を忘れる、時間や今いる場所がわからないという症状により、不安や、ストレスなどを感じています。また、記憶力、理解力、判断力等は低下しますが、感情部分は残っています。本人の性格、これまでの生活歴、健康状態等を踏まえ、「今何を考え、何をしたいと思っているのか」を考え、十分理解したうえで介護することが大切です。

また、怒りっぽい、夜寝ない、幻覚、妄想の対応に困る場合、服薬調整・環境調整で良くなることもあるため医療機関に相談してみましょう。

家族で介護を抱え込まないために

第4ステップの「受容」にたどりつく間には第1ステップから第3ステップまでを行きつ戻りつを繰り返します。長年、一緒に暮らしてきた人を認知症と認めることはその人の人格を全否定するのよう感じられ、戸惑いを覚えるでしょう。「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、『介護者の気持ちの余裕』が必要です。介護者の余裕は、周囲の方の理解や支援、介護サービスの適切な利用により得られると考えられます。

<p>第1ステップ</p> <p>戸惑い 否定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●異常な言動に戸惑い、否定しようとする。 ●他の家族にすら打ち明けられずに悩む。 
<p>第2ステップ</p> <p>混乱 怒り・拒絶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症への理解の不十分さから対応の仕方がわからず、混乱し、些細なことに腹を立てたり、叱ったりする。 ●精神的、身体的に疲労困憊、拒絶感・絶望感に陥りやすいもっともつらい時期。
<p>第3ステップ</p> <p>割り切り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割切るようになる。 ●症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽く感じる。
<p>第4ステップ</p> <p>受容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身がわかるようになる。 ●認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期。

このように、認知症の人を介護している家族等の気持ちを理解し、どんな支援をすればいいのか考えてみることは、認知症の人を支える活動の一環としてとても大切です。

9月 は世界アルツハイマー月間

認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動を行っています。日本では、「家族の会」が中心となり全国各地で活動を行っています。

認知症の人と家族の会

認知症のこと、いっしょに考えませんか。



1989年（平成元年）認知症の理解や社会的サービスが皆無に等しかった時代に、介護家族が集まり結成した家族の会です。活動の基本を認知症の人と家族に置いて、交流会や勉強会を通して、励ましあい助け合い、広く認知症の理解と支援を訴えています。また、専門の相談員や介護経験を持つ会員が相談を受け付けています。

相談先：公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部～やすら木会～（P19参照）
 ✿若年性認知症コーディネーターへの相談もできます。

認知症カフェ



認知症の人だけでなく、誰もが安心して集える場

認知症の人とその家族、地域の誰もが、気軽に参加し集える相談の場です。催しや専門職による相談会など、取り組みは様々です。認知症の人への効果的な支援、家族の介護負担の軽減などにつながる場として、地域で展開されています。

▶ 認知症カフェについては、日置市地域包括支援センターにお問い合わせください。

ほのぼの語ろ会

日置市地域包括支援センターでは、認知症高齢者の家族などの支援として、「ほのぼの語ろ会」を定期的実施しています。情報交換や介護に関する学習会などを通して、介護者や介護に関心のある方が集う場です。介護方法や介護で困っていることを、ひとりで抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方、経験した方同士で交流を深めてみませんか？



両親と同居しているので、
(介護の方法など)とても
参考になりました。

介護はしていませんが、今後
の自分のことも考えて勉強
のために参加しました。

参加者の声

介護の難しさを痛感していますが、介
護された方の話を聞き、支援を受けな
がらやればいいのかと、気持ちが少し
楽になりました。

自分と同じ思いをしている
人がいることも分かって、
話ができてよかった。



人生会議 (ACP)

もしものときのために、自分の望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組みを**人生会議 (アドバンス・ケア・プランニング: ACP)**と呼びます。心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

前もって自分の考えを書き記すツールとして『明日ノート』があります。人生観や思いをつづることで、これからの生き方を考える機会や自分の意向を大切な家族や友人に伝えるきっかけにもなります。

明日ノート



11月30日は人生会議の日です

「伝える」「受けとる」
想いのバトン



もしものときの話し合い

ACP 人生会議

明日ノート (エンディングノート) は
日置市地域包括支援センターにあります。

日置市で暮らすみなさんの声～認知症になっても住み慣れた日置市で～

◎デイサービスがあるからよかった

一人暮らしで、配食・デイサービスを利用中です。週末は近くに住む息子と買物やドライブに出かけています。
80代女性・50代息子



◆好きな場所

デイサービスでは、みんなと同じように過ごして、みんな平等に同じものを食べて、話もできる。でも歌は苦手。息子から「(天国の)親父の所にはいつ行くの？」って冗談で言うってくるから「デイサービスがいい」と答えるのよ。

◆やりたいこと

これからも威張らないで、家での生活を続けていきたい。みんなと仲良くすることが楽しみよ。息子が朝晩来てくれるから安心できる。近くに息子も嫁さんも孫もいる。嫁さんも来てくれるから嬉しい。【認知症本人】

◆母が診断を受けたときの気持ち

10年前に親父が亡くなって、話す人がいなくなってから認知症が進行した気がする。薬を飲めなかったり、義歯や印鑑、通帳も無くしたり。変化に気づけなかったことに申し訳なく思ったし、昔の元気だった頃の畑をしている姿などを思い出す。

◆介護が始まって現在の生活

毎日朝食を持って行って薬を飲み、スケジュールを書き置きして、仕事終わりで夕方に様子を見に行っている。家電操作が難しくなってきたので、自分が洗濯機を操作して、本人が干すようにしている。

◆介護をするようになった今の気持ち

認知症のことだけ考えていると憂うつだけど、忙しくしていれば「(認知症は)こんなもんだ」と思う。同じことを何度も繰り返し、たまに怒ってしまう事もある。在宅生活はいけるところまで支えていくけど、いずれは施設だなど思っている。奥さん、家族、デイサービスの人たちに感謝しています。【息子】



◎筋ちゃん広場が楽しみです

筋ちゃん広場に通っている時に、認知症がわかり、介護認定を受け、在宅で生活しています。
70代女性・地域の人

声をかけてくれる人がいるからありがたいんです。困ったらこの人(地域の人)の家に行けばいい。筋ちゃん広場が楽しみになっています。
【認知症本人】



◎この病気（認知症）がなかったら、一緒に買い物に行ったり、手をつなぐ事もなかったらうね… 【夫】

妻が6年前に認知症を発症し、デイケアを利用しながら、在宅で生活しています。仕事や買物に一緒に出かけています。
60代女性・70代夫



◆妻が診断を受けたときの気持ち

病気（認知症）が分かったときにはもう遅かった。特に本人は落ち込んでいるとかショックを受けてるような事もなかった。（本人は）分かってなかったのかな。私も特にどうもなかった。なったものは、しょうがないよね。

◆家事や介護をするようになった今の気持ち

（妻には）世話になってきたからね。こうなる前は（妻が）家事も仕事をしながら全部してきた事だからね。妻が家事をしていたときは、「今日何が食べたい？」って聞かれて「何でもよか」って言ってたけど、今はこっちが「今日は何を食べるか？」って返事もしないけど聞いているよ。

◆妻が認知症になって感じること

たまには「ある日この病気がパッとなくなったりせんかな」って思うことがあるよ。妻がいつもニコニコしてるからいいよね。この病気（認知症）がなかったら、一緒に買い物に行ったり、手をつなぐ事もなかったらうね。

◆これからの生活について

子どもも「施設に入れんといかんね」って言う事もあったけど、（妻が）ご飯も食べれない、わからんことになって、足も歩けんことになったら、施設も考えるかもしれないね。先に逝っがならんどね（先にあの世には逝けないね）って思うよ。

◆周囲の人たちの反応

（妻の認知症について）みんな知ってるよ。隣の人もゴルフ仲間も。みんなが「いけんね？」って声をかけてくれる。買い物に行けばお店もいい人がいるよ。手をつないで行けば「仲がいいね。今日は一緒に来れて良かったね」って言うてるよ。

【夫】



筋ちゃん広場に来ることで、本人の様子が分かるし、一人で抱え込まずにみんなで見守ることができています。曜日感覚が薄らいで毎日のように公民館に足を運んで、誰もいないと家に訪ねてきてくれるので、筋ちゃん広場がお休みの日も交流の機会になっています。来ない日は迎えに行っています。

元気度アップグループのメンバー3人で定期的に家に行って、話をしていますよ。

【地域の人】

認知症への備え

認知症になり判断力が低下すると、自分の考えで財産を活用したり、契約を結んだりすることが難しくなります。そのため、高額な物品の購入契約、悪徳リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることができます。

日常生活自立支援事業

認知症などによって、ものごとの理解や、判断することが難しくなったご本人の希望により、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどを社会福祉協議会が行う制度です。

相談先：日置市社会福祉協議会（P20 参照）



成年後見制度

認知症や障害などで判断能力が不十分となった人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人等）を家庭裁判所が選任します。家庭裁判所への申立てが必要です。

相談先：日置市地域包括支援センター



消費生活センター

訪問販売や通信販売などの悪徳商法による契約トラブル、架空請求、多重債務など消費者トラブル全般の相談窓口です。

相談先：日置市消費生活相談窓口/鹿児島県消費生活センター/日置警察署（P19 参照）



虐待を受けている高齢者のうち、70%に認知症状が見られます。 「虐待かもしれない？」と思ったら…

認知症の症状や徘徊などにより介護者の身体的、精神的ストレスは大きく、また本人の認知症による言動の混乱から、さまざま虐待行為にいたってしまう事例が起きています。虐待を発見した人は、市町村へ通報することが義務づけられています。通報、相談は匿名でも構いません。秘密は守られますのでご安心ください。

虐待行為とは・・・？

- ①身体的虐待（暴力的な行為など）
- ②心理的虐待（怒鳴る、無視するなど）
- ③介護・世話の放棄放任（日常介護や生活の世話の放棄や放任）
- ④経済的虐待（金銭使用の制限、無断使用など）
- ⑤性的虐待（性的行為の強要など）

相談先：日置市地域包括支援センター/日置警察署（P19 参照）

運転免許自主返納メリット制度

こんなこと
ありませんか？

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある
- 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある
- 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど運転が荒くなった（と言われるようになった）



※警視庁「運転時認知障害早期発見チェックリスト 30」より抜粋

運転免許が不要になった場合や、加齢に伴う身体機能の低下等のため運転に不安を感じるようになった場合は、自主的に運転免許証を返納することで各種割引の特典を受けることができます。



	運転免許自主返納カード	運転経歴証明書
見本		
作成料	無料	有料（1100円）
身分証明書としての利用	不可	可能
各種割引特典	利用可能	

日置警察署・交通安全教育センターの窓口で受け付けていますので、詳細は直接お問い合わせください。（P19参照）

特典例(上記のいずれかを提示)



項目	割引内容	備考
公共交通機関	タクシー	1割引 身体障がい者手帳等による割引を受けている方は対象外
	コミュニティバス	150円⇒80円
	乗合タクシー	300円⇒200円 問合せ先 地域づくり課：電話 248-9408
路線バス（南国交通）、市電	半額	運転経歴証明書のみ対象
施設 公共温泉	ゆーぷる吹上	420円券1枚につき、招待券（無料）1枚
	日吉老人福祉センター	220円⇒130円



※詳細は、直接お問い合わせください。

認知症・介護予防教室

認知症の「予防」とは、認知症に「ならない」ことではなく、「なるのを遅らせる」「なっても進行を緩やかにする」という意味です。病気の悪化を防いだり生活習慣病の予防、社会参加や役割の保持が認知症の発症を遅らせる可能性があると言われています。

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを『フレイル』といい、社会とのつながりを失った状態を『ソーシャルフレイル』といいます。この状態が続くと、認知機能の低下を招き、認知症のリスクも高まります。認知症を防ぐためには、家族や友人とコミュニケーションを図ったり、ボランティア活動などを通して社会活動に関わっていくことが大切です。

日置市全域に広げよう!

介護予防事業（筋ちゃん広場）

介護予防への効果が立証された、おもりを使った「こけないからだ体操 6種類」を週1回、地元の公民館で実施します。



地域住民が主体となり実施します。

馴染みの人と一緒に健康づくりができる”楽しさ”や人とつながる”安心”、お互いに笑顔で支え合える”嬉しさ”を得ながら、筋力やこころの健康維持を図ります。

介護認定の有無に関係なく参加出来ます。



【メニュー】

- 脳トレ
- 準備体操
- こけないからだ体操
- 市民歌体操
- 整理運動

参考：社会参加やスポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向がみられる。（日本老年学的評価研究資料より）

脳ハツラツ倶楽部

タブレット端末を活用した楽しい脳活性ゲームや軽い体操などを行う認知症予防教室です。



その他にも「いきいきサロン」「高齢者クラブ」「自治会活動」等地域にはたくさんの集いの場があります。

筋ちゃん広場立ち上げや教室の申込先：日置市地域包括支援センター

～ポイントを貯めて心と体を元気に～

高齢者元気度アップ・ポイント事業／介護人材確保ポイント事業

指定のボランティア活動や健康づくり教室などに参加するとポイントがもらえ、貯めたポイントは地域商品券に交換できる制度です。本人の健康増進、介護予防、社会参加、地域貢献を通じた「生きがいづくり」を目的とした事業です。

高齢者元気度アップ・ポイント事業の内容は？

- ・65歳以上の高齢者のみが対象。
- ・介護予防教室、各認知症に関する予防教室。
- ・講座・健康体操教室など

介護人材確保ポイント事業の内容は？

- ・各年齢層の方々が対象
- ・介護保険施設等におけるボランティア活動。
(介護保険施設等における行事・レクリエーション等の支援・高齢者の話し相手・食事の補助・清掃など)
※ポイント対象の介護保険施設等については、お問い合わせ下さい。

～ 登録から元気度アップ・ポイントの交換までの流れ ～

①登録申請



②新規登録の方は 研修を受講



③介護予防 ボランティア 手帳をもらう



④ボランティア活動や健康づくり教室に参加して、ポイント（シールやスタンプ）をもらう
★日置市の健康づくり教室（次頁一覧表）もポイント対象です。



⑤年度末に手帳を持って、地域包括支援センターへ！貯まったポイントを交換♪（※上限5,000円）



高齢者地域支え合いグループポイント事業

高齢だけど、まだまだ元気！その力を地域に活かして！

65歳以上の高齢者を含む任意のグループが行う互助活動に対し、商品券に交換できるポイント（1ポイント＝1,000円、年6万円上限）を付与し、地域の互助活動の活性化及び高齢者を地域全体で支える仕組みを推進する事業です。

高齢者を支援する活動

- 高齢者の見守り・地域の支え合い活動
- 安否確認、声かけ、話し相手、高齢者の生活支援にかかるボランティア
- 高齢者や介護者の仲間づくり支援
- 介護保健施設等でのボランティア活動

地域活性化の活動

- 集落の花壇管理、美化活動、公園や道路などの清掃
 - 地区イベント開催時のボランティア
 - 地域パトロールや子育て支援
 - 子ども食堂や筋ちゃん広場の支援活動
- ※これらは全て活動例です。

【お問合せ先】 日置市地域包括支援センター / 日置市社会福祉協議会

日置市高齢者元気度アップ・ポイント対象活動一覧

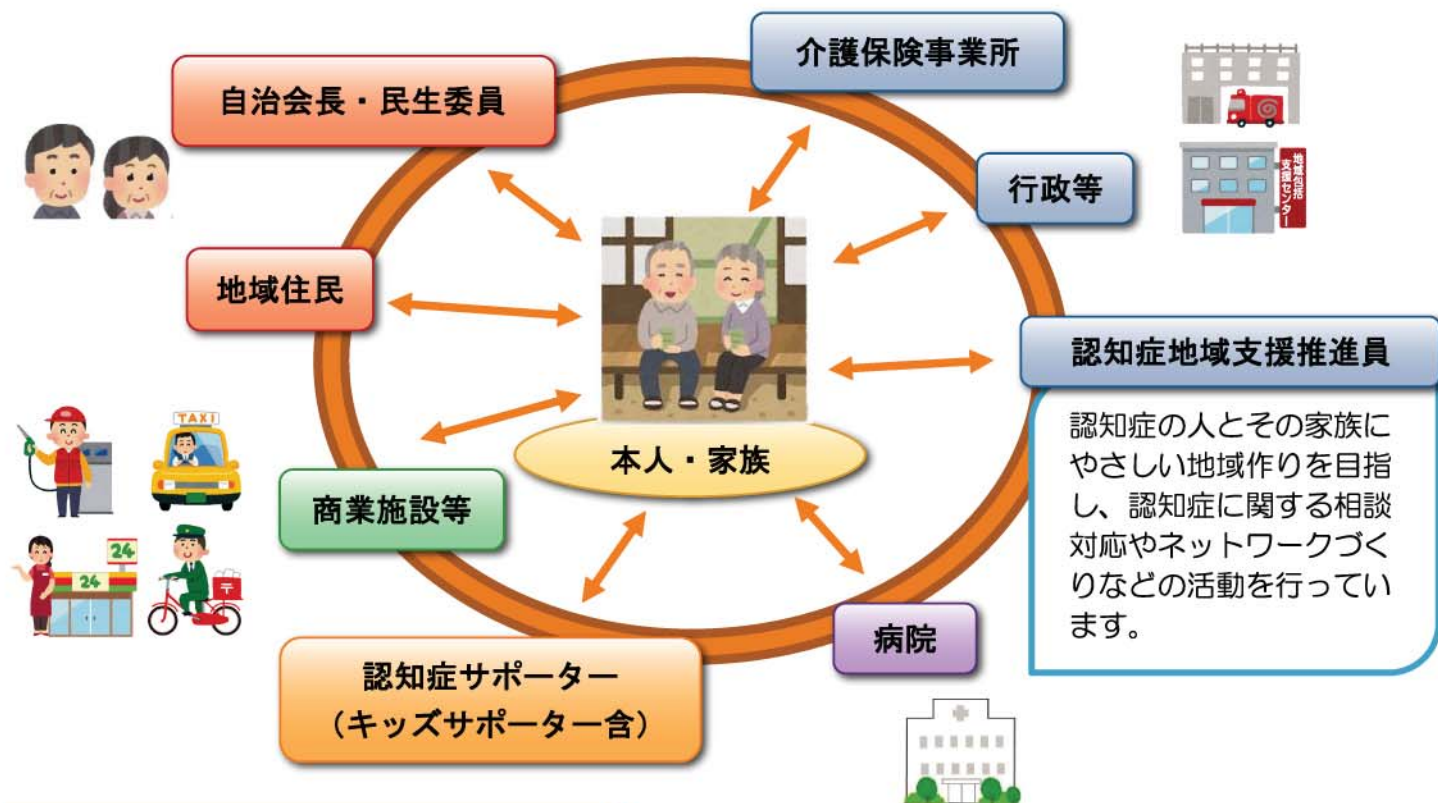
教室名等	対象者	場所	内容	ポイント	問い合わせ先
認知症サポーター養成講座	市内在住で参加希望の方	各地域	認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を見守る応援者になる講座【参加費無料】	参加につき1ポイント(1シール)	地域包括支援センター (Tel.099-248-9423)
脳ハツラツ倶楽部	市内在住の65歳以上の方(定員30人)	4地域輪番	タブレット端末を用いた認知症予防トレーニングや、軽い体操等を行い脳の若返りを目指す【参加費無料】		
ほのぼの語ろ会	介護を行っている方や介護に興味のある方	日置市中央公民館他	介護をしている方や関心のある方が集まって、情報交換や学び合いをする場【参加費無料】		
元気まつり/筋ちゃんサミット/認知症フォーラム/ひおき支え合いフォーラム ほか	市内在住で参加希望の方	4地域輪番	講演会、各種健康、介護活動発表及び展示コーナーがあり、本市の健康づくりや介護保険の現状を知る大会【参加費無料】		
きばっと塾	市内在住の65歳以上の方(定員30人)	日置市中央公民館他	タブレット端末を使った脳活性化と運動のプログラム【参加費：1回500円】	参加月につき1ポイント(1シール)	<ul style="list-style-type: none"> ・本庁健康保険課 (Tel.099-248-9421) ・東市来支所 地域振興課 (Tel.099-274-2113) ・日吉支所 地域振興課 (Tel.099-292-2113) ・吹上支所 地域振興課 (Tel.099-296-2113)
健康スマイルハンサム教室	市内在住で参加希望の方	日置市中央公民館	筋トレ体操やレクリエーション、ウォーキング等の運動と交流を通して、参加者の心と体の健康増進を図る【年会費：3,000円】		
きばいもんそ教室	市内在住で参加希望の方	吹上保健センター	軽体操、ストレッチ、貯筋体操、グランドゴルフ、ウォーキング等の体を動かす教室【年会費：3,000円】		
わこなる会	市内在住で参加希望の方	吹上保健センター	転倒、骨折予防を主眼とした軽運動、ストレッチ、ウォーキング指導等の体を動かす教室【会費：600円/回】		
健康お楽しみクラブ(転倒予防教室)	市内在住で65歳以上の方	東市来B&G海洋センター	プールまたは室内で、体を動かし転ばない身体を目指す教室【会費：300円/月】		
元気なりもんそ教室	伊集院・東市来地域在住の65歳以上の方	日置市中央公民館	自宅で出来る運動(体操)やレクリエーション等ゆっくりペースで楽しく体を動かす教室【会費：300円/回(お茶代含む)】		
	日吉・吹上地域在住の65歳以上の方	日吉保健センター			
健康体操	市内在住で参加希望の方	日置市中央公民館	自宅で出来る呼吸法を基本とした体操や軽レクリエーションで楽しく体を動かす教室【年会費：1,000円程度】		
		吹上保健センター	自宅で出来る呼吸法を基本とした体操や軽レクリエーションで楽しく体を動かす教室【年会費：お茶代程度】		
社会福祉協議会ボランティア	市内在住の65歳以上の方で、日置市社会福祉協議会ボランティアセンターにボランティア登録された方	各地域	日置市社会福祉協議会ボランティアセンターが幹旋するボランティア	活動時間1時間につき、1ポイント、ただし、1日当たり2ポイントを限度とする。	社会福祉協議会 (Tel.099-246-8561)
交通安全教室等	市内在住で参加希望の方	各地区等	警察署や交通安全協会が実施、市が指定する交通安全教室等	参加につき1ポイント(1シール)	日置警察署 (Tel.099-273-0110) 交通安全協会日置地区 (Tel.099-273-1566)

※それぞれの開催日時は、『お知らせ版』等で随時お知らせいたします。

地域で支える

様々な人たちがサポーターとして認知症の人やその家族の応援者に！

認知症の人と家族、地域住民サポーター、多職種の職域サポーターが連携し、認知症になっても安心していきいきと生活できるまちづくりが大切です。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターの役割とは、特別なことをするのではなく、認知症の人やその家族の気持ちを隣人として理解するようにつとめ、偏見をもたず温かい目で見守ることです。

自治会や職域などの集まりにあわせて、60～90分程度の講座を開催しています。どなたでも受講できる無料の講座です。

小中学生対象の「キッズサポーター養成講座」もありますので、詳細はお問い合わせください。

認知症見守り支援講座（徘徊模擬訓練）

認知症の方が徘徊（迷い歩き）をしている場面での、対応や声かけの仕方などを実際に体験して学ぶ講座です。認知症になっても安心して過ごせる日置市を目指して、認知症の正しい理解の輪を広げ、お互いに支え合える地域をつくっていくことを目的としています。

2回コース

- 1回目：認知症サポーター養成講座（約60～90分）
- 2回目：徘徊模擬訓練（約90分）

1回コース

- 認知症サポーター養成講座
＋ 徘徊模擬訓練（約2時間30分）

※自治会、地区公民館単位で2～3ヶ月前までにお申し込み下さい。
地域の状況にあわせて選べます。



行政出前講座

認知症や介護の事を学びたい！

市民の皆さんの「学びたい」というご要望に応じて、市の職員が講師として出向き、各テーマの講座を行います。地域の集まりを利用して、受講してみませんか？講師派遣の費用は無料です。

メニュー例

- 介護予防で健康長寿
- 高齢者の権利擁護
- 介護保険とのつきあい方
- 認知症を理解しましょう
- 最後まで自分らしく生涯を終えるために
- 在宅医療と介護について考える



『認知症サポーター養成講座』『行政出前講座』
『認知症見守り支援講座（徘徊模擬訓練）』について
申込みを希望される方はお気軽にご相談ください。
相談先：日置市地域包括支援センター

日置市認知症初期集中支援事業

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるために、認知症の人とその家族に早期に関わる認知症初期集中支援チームを設置し、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築する事業です。

認知症の人やその家族に対して、適切な医療、介護、福祉サービスにつながるまでの支援や生活環境の改善など、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

◎ 対象となる人は？

40歳以上の自宅で生活している認知症が疑われる人や、診断を受けていない人、診断を受けているが医療や介護サービスが中断している人などが対象となります。

◎ チーム員はどんな人たちなの？

医師（認知症サポート医）・作業療法士・保健師・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士等の医療、介護、福祉の専門家たちによって構成されています。状況に応じて、その他の専門職がチーム員会議に出席する場合があります。



各種サービス・相談窓口

認知症の医療相談先

● 認知症疾患医療センター

認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として県の指定を受けた医療機関です。主な業務として、次のような業務を行っています。

- 認知症疾患に関する専門医療相談
- 合併症・周辺症状への急性期対応
- 認知症疾患医療連携協議会の開催
- かんべつしんだん 鑑別診断とそれに基づく初期対応
- かかりつけ医等への研修会の開催
- 認知症にかかる情報発信

地域	指定病院名	所在地	電話番号
鹿児島市	谷山病院	鹿児島市小原町 8 番 1 号	☎ 099-269-4119
	パールランド病院	鹿児島市犬迫町 2253 番地	☎ 099-238-0168

● 認知症サポート医

「認知症サポート医養成研修」を修了し、かかりつけ医の認知症診療等に関する相談への助言等の支援を行うとともに、認知症疾患医療センター等の専門医療機関や地域包括支援センター等の関係機関との連携役となる医師です。

医師氏名	医療機関名	所在地	電話番号
久保洋文	久保内科	伊集院町猪鹿倉 96-5	☎ 099-272-2527
坪内みゆき	みゆきクリニック	日吉町日置 390-1	☎ 099-246-8707
柳田敏孝	博悠会温泉病院	東市来町湯田 4648	☎ 099-274-2238
前原くるみ	前原総合医療病院	伊集院町妙円寺 1 丁目 1-6	☎ 099-273-3939
馬場道宏	馬場病院	吹上町湯之浦 2378	☎ 099-296-2611
本庄茂	本庄病院	伊集院町下谷口 1942	☎ 099-273-2135

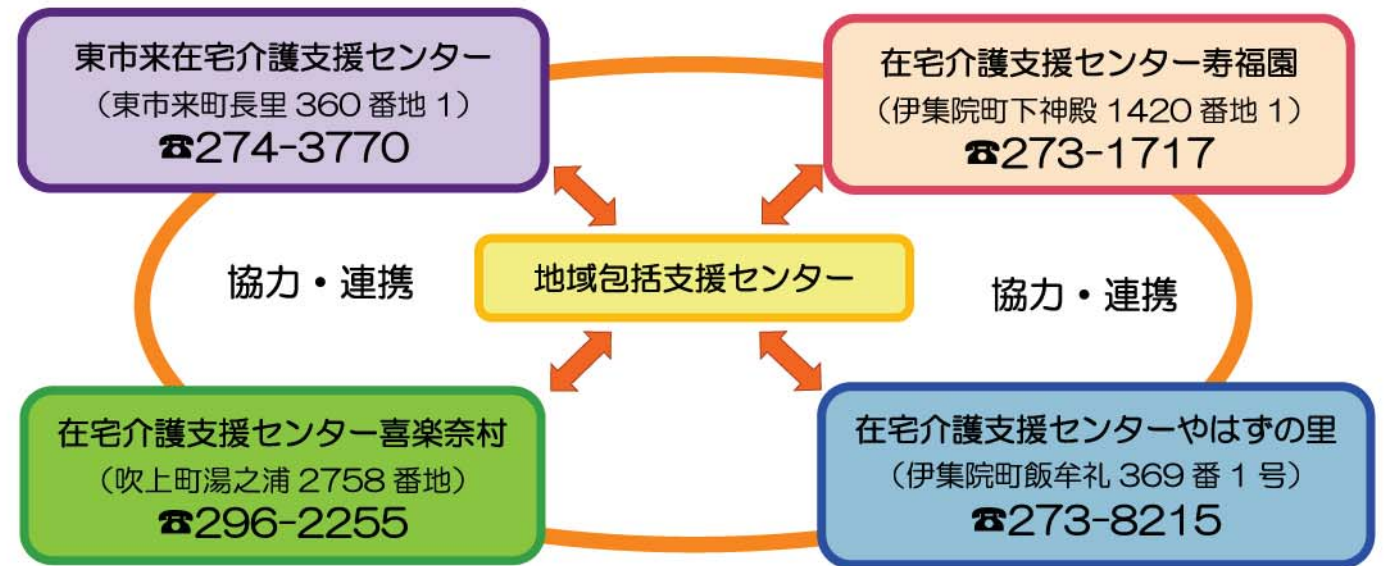
● もの忘れの相談ができる医師

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。

医師氏名	医療機関名	所在地	電話番号
久保洋文 久保美樹	久保内科	伊集院町猪鹿倉 96-5	☎ 099-272-2527
黒岩宣親	黒岩内科	伊集院町郡 2 丁目 75 番地	☎ 099-272-2330
木佐貫隆雄	いじゅういん脳神経外科	伊集院町徳重 1-12-2	☎ 099-246-5550
守屋豪貴	守屋病院	伊集院町徳重 2 丁目 5 番地 5	☎ 099-273-3195
松崎育郎	松崎内科ひふ科	伊集院町大田 798 番地 1	☎ 099-272-2468
大迫保	たもつクリニック	伊集院町麦生田 338 番地 5	☎ 099-246-5850
桑水流博文	伊集院病院	伊集院町徳重 3-1-1	☎ 099-272-2311
坪内みゆき	みゆきクリニック	日吉町日置 390-1	☎ 099-246-8707
椎野年治	しいの内科クリニック	吹上町永吉 14245-1	☎ 099-299-3111
馬場道宏	馬場病院	吹上町湯之浦 2378	☎ 099-296-2611
小濱寛也 小濱木の実	伊作田診療所	東市来町長里 351-11	☎ 099-274-8480
前原くるみ	前原総合医療病院	伊集院町妙円寺 1 丁目 1-6	☎ 099-273-3939
大石一郎	大石医院	東市来町湯田 2153	☎ 099-274-3211
柳田敏孝	博悠会温泉病院	東市来町湯田 4648	☎ 099-274-2238

在宅介護支援センター

地域包括支援センターのプラランチ（出先機関）として、介護や高齢者の生活に係る相談ができます。



行政の相談窓口

内容	担当課	住所	電話番号
福祉サービス	本庁福祉課長寿福祉係	伊集院町郡一丁目 100 番地	099-248-9416
	東市来支所地域振興課	東市来町長里 87 番地 1	099-274-2113
	日吉支所地域振興課	日吉町日置 3 7 7 番地 1	099-292-2113
	吹上支所地域振興課	吹上町中原 2 8 4 7	099-296-2113
介護	本庁介護保険課	伊集院町郡一丁目 100 番地	099-272-0505

その他の相談窓口

内容	名称	住所	電話番号
医療相談	鹿児島地域振興局 (伊集院保健所)	伊集院町下谷口 1960-1	099-273-2332
若年性 認知症相談	認知症の人と家族の会	鹿児島市鴨池新町 1-7 鹿児島県社会福祉センター 2階	099-251-4010
権利 (消費生活) 相談など	消費生活相談窓口 (日置市役所商工観光課)	伊集院町郡一丁目 100 番地	099-248-9409
	鹿児島県消費生活センター	鹿児島市新屋敷町 16	099-224-0999
	日置警察署	伊集院町徳重一丁目 11 番地 1	099-273-0110
運転免許 返納	交通安全教育センター	鹿児島市南栄 5 丁目 1-2	099-266-0110
就労支援	ハローワーク伊集院 (伊集院公共職業安定所)	伊集院町大田 825-3	099-273-3161
仕事役割 生活支援	日置市シルバー人材センター	伊集院町妙円寺二丁目 1900-4	099-273-6039
生活支援 (経済的な相談)	日置市福祉事務所	伊集院町郡一丁目 100 番地	099-248-9419

日置市の高齢者福祉サービス

●民生委員・児童委員

地域の方の様々な相談や支援等を行い、住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役です。

●地域見守りネットワーク支援事業（在宅福祉アドバイザー）

民生委員と連携し、支援が必要な方の安否確認や声かけなどを行っています。

●高齢者クラブ

交流を通じて親睦を深める組織です。地域ごとに組織されており、健康増進、社会奉仕、研修旅行、レクリエーション活動等や高齢者への声かけなど多様な活動を行っています。

●緊急通報装置（緊急通報システム）

簡単なボタン操作や人感センサー等により、24時間体制のコールセンターにつながり、救急時などの適切な対応や日常生活相談、安否確認を行う緊急通報装置を貸与し、安心して暮らせるように支援します。

●「食」の自立支援事業（配食サービス）

おおむね65歳以上のひとり暮らしや、高齢者のみ又は障がい者等の世帯で日常生活を営むのに支障のある方に対して食事を提供することで、食生活の改善や健康増進を図り、あわせて安否確認を行います。

●ふれあい・いきいきサロン助成金

設置要綱の規定により「ふれあい・いきいきサロン」を実施している団体へ助成金を交付しています。

社会福祉協議会

民生委員・児童委員、社会福祉関係者、関係機関等の参加・協力のもと、地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざしたさまざまな活動を行っています。

●地域ボランティア、傾聴ボランティア

ボランティア養成講座を実施し、さまざまなボランティア活動を推進しています。傾聴ボランティアとは高齢者の悩みや寂しさなどを抱える人の話を真摯に聴くことで相手の心のケアをする人あるいは活動です。

●地域支え合いマップづくり

地域住民と共同して約50世帯単位を地図で表し、支援や助け合いの状況を把握しながら、地域特性の発見や住民同士の支え合いの関係を作り、地域力の向上を図っています。

●ふれあい・いきいきサロン

地域住民が公民館等で飲食を行いながらレクリエーション、体操、会話を行う場所です。活動を通じて、仲間づくりや健康づくり、生活の質の向上を図り、寝たきりや認知症の予防に繋がります。

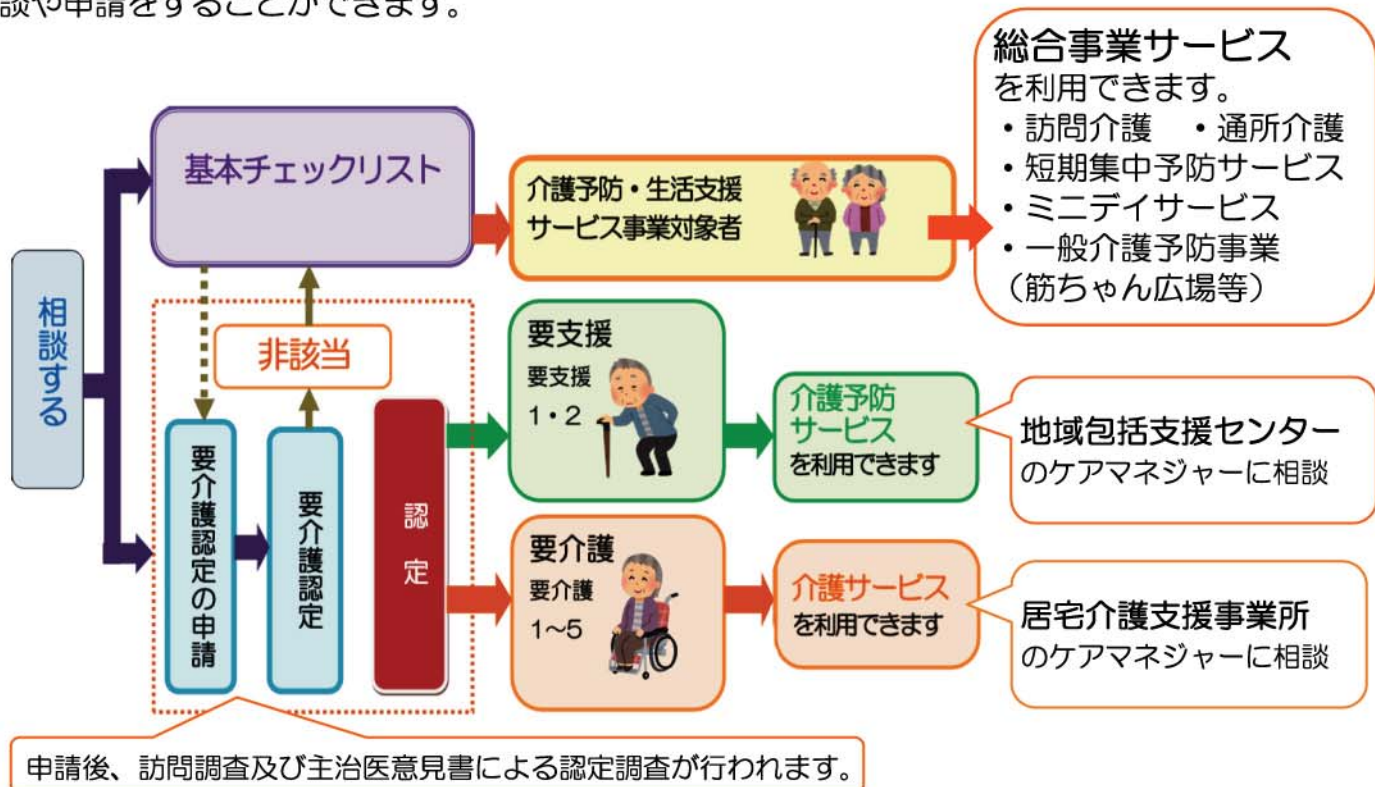
●日常生活自立支援事業（福祉サービス利用支援事業）

本人との契約により、福祉サービス、居住家屋の貸借、住民票の届出等の行政手続に関する援助等を行います。また、預金の解約・預け入れの手続等利用者の日常生活費の管理（日常的金銭管理）、定期的な訪問による生活変化の察知など判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるように支援します。なお、相談は無料、1回の訪問、支援につき1,200円です。但し、生活保護受給者は無料です。

	住所	電話番号
本所	日吉町日置 1132 番地 1	099-246-8561
東市来支所	東市来町湯田 3264 番地	099-274-6565
伊集院支所	伊集院町郡一丁目 100 番地	099-272-2306
吹上支所	吹上町中原 2847 番地	099-296-5257

介護保険・総合事業サービス

介護が必要になったときには、費用の一部を支払い、サービスを利用できるしくみです。地域包括支援センターや日置市の窓口で、介護サービス等のようなサービスを利用するのか、相談や申請をすることができます。



介護（予防）サービス＜在宅サービス＞

- ・訪問介護（ホームヘルプ）
- ・訪問リハビリテーション
- ・通所介護（デイサービス）
- ・短期入所生活（ショートステイ）
- ・訪問看護
- ・居宅療養管理指導
- ・通所リハビリテーション（デイケア）
- ・訪問入浴介護



介護サービス＜指定地域密着型サービス＞



★認知症対応型通所介護（認知症高齢者デイサービス）

認知症の人が、少人数で家庭的な雰囲気の中、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練等の専門的なケアが日帰りで受けられます。

★認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

認知症の人が、共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事や入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

★小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

★地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）に入所する人が、食事や入浴、機能訓練などのサービスを受けられます。原則として、要介護3以上の方が対象です。

福祉用具

介護保険を利用した福祉用具の貸与（レンタル）サービスがあります。福祉用具は身体の状態に合ったものを選択し、ケアプランや福祉用具貸与計画を作成してもらう必要があるため、利用を希望される場合は必ず担当のケアマネジャーにご相談ください。

①車いす



②車いす付属品
（電動補助
装置など）

③特殊寝台



④特殊寝台付属品
（サイドレールなど）

⑤床ずれ防止用具



⑥体位変換器

⑦手すり
（工事を伴わないもの）

⑧スロープ
（工事を伴わないもの）

⑨歩行器

⑩歩行補助つえ

⑪認知症老人
徘徊探知機器

⑫移動用リフト
（つり具を除く）

⑬自動排泄処理装置



①から⑥、⑪⑫の福祉用具は、原則として要介護2・3・4・5の方のみ利用できます。

⑬の福祉用具は、尿及び便が自動的に吸引されるもの（尿のみを吸収するものは除く）が対象で、原則として要介護4・5の方が利用できます。

※別途、福祉用具購入や住宅改修のサービスもあります。

介護サービス<施設サービス>

入所の申し込みは介護保険施設へ直接行います。要支援の人は利用できません。

★介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排泄等の日常生活介護や療養上の世話が受けられます。原則として要介護3以上の方が対象です。

★介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。要介護1以上の方が対象です。

★介護医療院

医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療機関の病床です。医療、看護、介護、リハビリテーションなどが受けられます。要介護1以上の方が対象です。

注意:各サービス等は適切と考えられる範囲で示しており、限定されません。また、認知症の症状は、原因となる病気や身体状況などにより

認知症の経過	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
<p>本人の様子</p> <p>本人の気持ち</p>	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れの自覚がある 何かヒントがあれば思い出せる 計算間違いや漢字のミスなどが増える <p>物忘れや失敗が出てきて不安 とまどい・否定</p>	<ul style="list-style-type: none"> 新しいことがなかなか覚えられない 約束を忘れてしまうことがある 買い物やお金の管理等にミスがみられる <p>出来なくなることが増え不出来なことを指摘されると不安</p>
相談したい	地域包括支援センター／認知症初期集中支援チーム／在宅介護支援センター かかりつけ医／認知症サポート医／認知症疾患医療センター 介護支援専門員／民生委員／認知症家族の会／消費生活センター	
介護予防・進行予防 他者との交流・役割支援	認知症予防教室(脳ハツラツ倶楽部・きばっど塾) 筋ちゃん広場／一般介護予防教室／いきいきサロン／高齢者クラブ／自治会 シルバー人材センター／元気度アップポイント事業／元気度アップグループ活 認知症カフェ／ほのぼの語る会／傾聴ボランティア(社会福祉協議会)／認 若年性認知症の就労・社会参加支援(障害福祉サービス)	
安否確認・見守り	近隣者／自治会長／民生委員／在宅福祉アドバイザー／地域見守りネットワ 徘徊模擬訓練／地域支え合いマップづくり／認知症サポーター養成講座 配食サービス(民間・市)／緊急通報システム／宅配業者(新聞配達・牛乳配達)	
生活支援 身体介護	近隣者／自治会長／民生委員／在宅福祉アドバイザー／地域見守りネットワ 配食サービス(民間・市)／宅配業者(新聞配達・牛乳配達・宅配など)／元気度 シルバー人材センター／有料介護サービス／配達・出張サービス(地域商店等)	
医療	日常生活自立支援事業／消費生活センター／高齢者虐待通報窓口(地域包括)	
権利	日常生活自立支援事業／消費生活センター／高齢者虐待通報窓口(地域包括)	
家族支援	近隣者／自治会長／民生委員／在宅福祉アドバイザー／地域見守りネットワ ほのぼの語る会／地域包括支援センター／認知症カフェ	
住まい	自宅／高齢者専用住宅／サービス付高齢者住宅／有料老人ホーム	




サポートシート



個人差があるため、必ずしもこの経過をたどるわけではありません

令和4年3月時点

誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> 物や人の名前が出てこない 道に迷うことがある 置き忘れやしまい忘れが増える 服薬管理ができない 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや片付け、トイレなど身の回りのことがうまくできなくなる 親しい人を見ても誰かわからなくなる 物忘れに自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる 表情が乏しくなる 言葉数は少なくなるが、感覚や感情は残っている
安になるや怒りを感じる	ひとりで何かをすることに不安を感じたり、家に引きこもったりする誰かがそばにいて一緒に活動すると安心する	自分の思いを上手に表現できずつらい嬉しい感情、嫌な感情は伝わる
/ 保健所 		
活動動 知症サポーター養成講座 / 認知症フォーラム の利用 (通所介護、認知症対応型通所介護、通所リハビリ、訪問介護など)		
ーク / 元気度アップグループ活動 / いきいきサロン / 筋ちゃん広場 ・宅配など) / 警察 / 消防		
ーク アップグループ活動 / 地区公民館ソフト事業 (お助け隊など) / 地域生活応援隊 (社会福祉協議会) / 地域ボランティア (有償・無償) / 乗合タクシー / 介護タクシー スの利用 (訪問介護、通所介護、認知症対応型通所介護、福祉用具貸与等) 訪問看護 / 訪問リハビリ / 家族介護用品支給事業		
居宅療養管理指導 訪問診療 / 訪問看護		
支援センター)		
ク / 認知症サポーター 介護サービスの利用 (通所介護、認知症対応型通所介護、通所介護短期入所生活介護等)		
認知症対応型共同生活介護 介護保険施設 (特別養護老人ホーム、介護医療院等)		



認知症についての相談は

認知症やその介護について、悩みや不安があるときは、本人や家族だけで抱え込まずに、早めに相談しましょう。

日置市地域包括支援センター（伊集院町郡一丁目100番地）

☎ 099-248-9423

専門分野を生かして協力！「チーム」でみなさんを支えます



保健師



社会福祉士



主任
ケアマネジャー



認知症地域
支援推進員

介護や健康、医療など様々な面から、地域で暮らす高齢者の皆さんを支えるための窓口です。皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療機関・専門家と連携して支援します。

①総合相談窓口

困り事の相談に応じ、支援します。介護、医療、健康づくり、財産管理など、お気軽にご相談ください。



②権利を守ります

ケアマネジャーや民生委員、関係機関と連携して、虐待や消費者被害の早期発見と防止を図ります。また、成年後見制度の紹介や支援を行います。



地域包括支援センター 4つの顔



③自立して生活できるように支援します

総合事業対象者や要支援1・2と認定された方への支援、介護予防事業（教室など）等を実施します。



④地域の連携・協力体制を支えます

地域のケアマネジャーや事業所の相談・支援、様々なネットワークづくりなどにも取り組んでいます。

