

認知症ガイドブック

～住み慣れた地域で安心して暮らすために～



みやま市マスコットキャラクター

くまっぴー

平成30年 2月



発行：みやま市地域包括支援センター

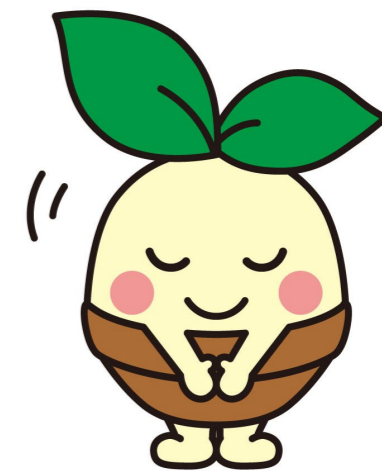
〒835-8601 福岡県みやま市瀬高町小川5番地

TEL：0944-64-1516 FAX：0944-64-1517

協力：福岡県認知症医療センター（国立病院機構大牟田病院）

認知症ケアパス検討会（みやま市多職種連携会議）

みやま市



配食サービス

食事の調理が困難な方に対し、定期的に居宅を訪問して栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否を確認します。

- ◆対象者：1人暮らしの高齢者や高齢者世帯などで、虚弱、障がいなどにより食事の調理が困難な方
- ◆利用料：1食あたり350円
- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516



養護老人ホームの入所

養護老人ホームは、環境上の理由や経済的な理由により居宅での生活が困難な高齢者の入所措置を行います。

- ◆対象者：65歳以上の高齢者で環境上の理由および経済的な理由により、居宅で生活ができなくなった方で、市民税が非課税または、均等割のみの世帯の方。なお、入所判定委員会で施設への入所が認められた方
- ◆利用料：本人および扶養義務者の収入に応じて決まります
- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

運転免許証自主返納支援制度

高齢者の運転による交通事故の抑止を図るため、運転免許証の自主返納を支援します。

- ◆対象者：みやま市に住所があり、平成29年4月1日以後に有効期間内にあるすべての運転免許証を自主返納する方で、①・②のいずれかに該当する方
 - ①満70歳（自主返納時）以上の方
 - ②健康上の理由により運転に不安を感じる方
- ◆支援内容：①タクシー利用券(年間3万円×2年間)の交付
②運転経歴証明書取得奨励金(千円)の交付
- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516



認知症ガイドブック(認知症ケアパス)とは

「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)とは、認知症の人やその家族ができる限り住み慣れたみやま市で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の状態に応じた支援や、医療、介護サービスのガイドブックです。

認知症の現状としては、厚生労働省は、平成22(2010)年の段階で、要介護認定を受けている「認知症高齢者日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数は全国で280万人、65歳以上人口の9.5%に達し、2025年には470万人に達すると発表しています。

今後、高齢化はますます進んでいくことから、認知症の人をいかに支えていくかが大切です。認知症の人やその家族が安心できるよう、この「認知症ガイドブック」を大いに活用してください。

ガイドブックは、みやま市地域包括支援センターや介護支援課高齢者支援係の窓口で配布しています。また、市のホームページでダウンロードもできます。

<目次>

1. 認知症について	P 2
認知症とは / 認知症の人への接し方について	
2. 受診する	P 6
3. 相談する	P 8
相談窓口 / 認知症初期集中支援チームについて	
高齢者に対する虐待について / 成年後見制度について	
4. 予防する	P 12
介護予防(認知症予防)	
5. みやま市認知症ケアパス	P 14
6. 各種サービス・家族支援などについて	P 16
介護保険サービス、その他	
認知症高齢者の家族支援 / 高齢者福祉サービス	

1. 認知症について

認知症とは

認知症の症状について

認知症の症状を引き起こす疾患には様々なものがあり、疾患によって出現しやすい症状が異なります。主な疾患としては、アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・脳血管性認知症・前頭側頭型認知症、その他として治療可能な認知症（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）が代表的です。

認知症を引き起こす主な4つの疾患

疾患名	特徴	症状
アルツハイマー型認知症	物忘れから気づくことが多く、今まで日常生活で出来たことが少しずつ出来なくなっていく。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所が分からなくなることがあります。	<ul style="list-style-type: none"> ・少し前のことを忘れる ・同じことを何度もいう ・帰り道がわからなくなる ・同じものを何度も買ってくる等
レビー小体型認知症	レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質の塊が脳内の神経細胞にたまる病気。初期には物忘れが目立たないことが特徴です。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にはいない人が見える幻視 ・夜間に寝ぼけて大声を出す ・手足の動きがにぶくなる ・日によって症状が変動する
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血などによって発症する認知症。脳の場所や障がいの程度によって、症状が異なります。	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが多い ・転びやすい ・急に泣いたり怒ったりする
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉の萎縮が徐々に進行する病気。	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ行動を繰り返す ・言葉の意味が分からなくなる等

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」との違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験	一部を忘れる	全体を忘れる
もの忘れ	自覚がある	自覚がない
親しい人やよく行く場所	忘れない	わからなくなる
性格	大きな変化はない	変わる
日常生活	とくに支障はない	支障がある

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人とその家族、地域住民などが集まり、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように情報交換などを行う場所です。

どなたでも気軽に立ち寄り、認知症について理解を深めていただく場になるよう、さまざまな手法を凝らした内容を実施します。

また、同じような悩みを抱えている皆さんで、日頃の悩みをお話したり、関わり方のヒントなどの情報を共有し、気持ちが少しでも楽になれるような支援を行っています。

開催日時・場所等の詳細は、お問い合わせください。

◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516



高齢者福祉サービス

介護用品（紙おむつなど）の給付

常時おむつを使用している要介護認定者などを居宅で介護している家族などに対し、経済的負担の軽減を図るとともに在宅生活の継続を図るため、介護用品を給付します。

◆対象者：常時おむつなどを使用している要介護認定者などを介護している人
（ただし使用する本人が市民税非課税）

◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

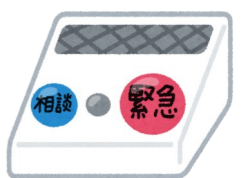
緊急通報装置の貸与

受信センターに専門的知識を有するオペレーターを24時間365日配置し、1人暮らし高齢者などの家庭内の事故・病気などによる通報を受け付け、緊急対応（消防署通報、親族・関係者へ連絡）を行います。さらに、月1回の安否確認を行うとともに、日常的に健康相談や生活相談などの対応もあわせて行います。

◆対象者：1人暮らしの高齢者など

◆利用料：本人負担なし

◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516



寝具洗濯サービス

日常生活に欠かせない寝具を衛生管理することにより、清潔で快適な生活が過ごせるよう支援します。※年1回実施（実施時期などは広報でお知らせします）

◆対象者：寝具の衛生管理が困難な1人暮らしの高齢者や高齢者世帯、寝たきりの状態にある高齢者、障がい者など

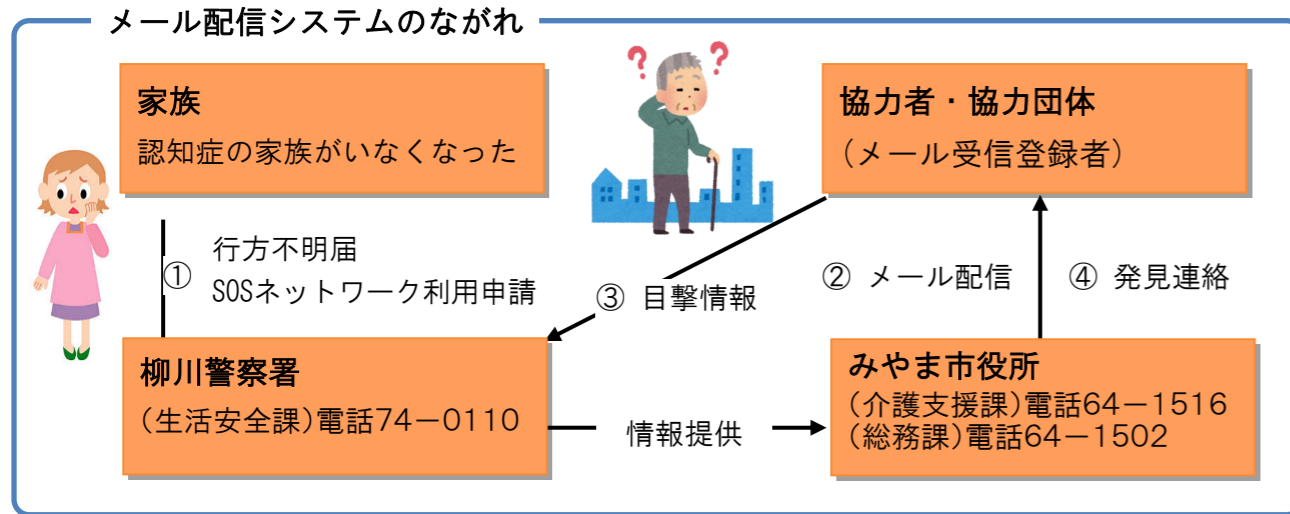
◆利用料：1回200円

◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

認知症高齢者の家族支援

認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症高齢者などの行方不明が発生し、警察に行方不明届を出した家族などの申請により、協力者（メール受信登録者）の携帯電話などに行方不明者の特徴などの情報をメール送信し、多くの人の日常生活での目撃情報などにより、早期発見をめざします。



協力者(メール受信登録者)の登録方法

- ◆パソコン：<http://www.city.miyama.lg.jp/mail/>から登録
- ◆携帯電話：http://www.city.miyama.lg.jp/mobile/mail_index.asp
またはQRコードから登録
- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516



徘徊高齢者検索システム

行方不明になる恐れのある認知症高齢者の人が専用端末機を身につけ、所在不明になった場合にGPS（位置情報）を利用して、家族に現在位置を知らせるサービスです。

- ◆対象者：市内に居住する行方不明になる恐れのある認知症の高齢者などを居宅で介護する家族
- ◆利用料：毎月の基本料金（1か月につき540円）および探索する場合の実費（インターネット接続1回108円、電話対応1回216円）
- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516



チェックしてみよう

下記のチェックシートをためてみましょう。

ひとつでも思い当たる場合は、かかりつけ医や、地域包括支援センターにご相談ください。
また、認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
なお、このチェック表は認知症を診断するものではありませんので、ご了承ください。

- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある。
- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大切なものをなくすことがある。
- 曜日や日時を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができない。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなる。
- 計算やお金の勘定ができなくなった。
- テレビのリモコンや洗濯機などの家電製品の操作がうまくできない。
- 料理や片付けがうまくできなくなった。
- イライラして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 今まで楽しめていた趣味や娯楽が楽しめなくなった。

悪徳商法に注意を！

悪質な業者は、1人暮らしの高齢者や社会から孤立していることに乗じて近づきます。悪質業者による消費者被害にあったときには、まず相談しましょう。

また、本人は被害にあったことに気付いていない場合や、被害にあっても人に相談しないこともあります。周囲の人の日頃の声掛けや見守りが、消費者トラブルを未然に防ぐ手立てにもなります。

相談窓口

- ◆ 柳川・みやま消費生活センター ☎0944-76-1004
祝日、年末年始を除く月～金曜日の9：00～16：30
- ◆ 福岡県消費生活センター ☎092-632-0999
月～金曜日の9：00～16：30、日曜日の9：00～16：00
- ◆ 消費者ホットライン ☎0570-064-370または188



若年性認知症について

認知症は誰にでも起り得る病気です。65歳未満の、働き盛りの現役世代が発症した場合、離職や介護の問題で、経済面や生活面で困窮することも考えられます。

次の相談窓口では、さまざまな相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- ◆ みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516 (月～金曜日8時30分～17時)
- ◆ 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (無料) (月～土曜日10時～15時)
- ◆ 若年性認知症サポートセンター ☎092-574-0196 (火～土曜日10時～16時)

仕事を続けることができるか。また、どのような制度を利用できるのか。

診断を受けた後に、会社や職場の人事担当部署や上司の方に相談をしましょう。
診断後の生活を支える社会保障制度には、次のようなものがあります。

自立支援医療 (精神通院医療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得に応じた上限額に軽減される場合があります。市役所福祉事務所でお尋ねください。	
傷病手当金	「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所にお勤めの方が、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ときに、その間の生活の保障を行うことを目的として設けられている制度です。健康保険証に保険者名が記載されていますので、各保険者にご相談ください。（国民健康保険にはこの制度はありません。）	
精神障害者 保健福祉手帳	初診日から6か月経過すれば申請できます。	障がいの区分や等級、種別によってサービスの内容が異なります。市役所福祉事務所でお尋ねください。
身体障害者手帳	脳血管性認知症などで一定以上の身体的障がいがあり、障がいが持続すると考えられる場合に手帳を申請できます。	手帳を持つことにより、所得税や住民税などの各種税控除や公共交通機関の運賃の割引、NHK受信料の減免など様々な支援が受けられます。
障害年金	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、相談先や請求窓口が異なります。 国民年金：市役所国保年金係 共済年金保険：各共済組合 厚生年金保険：年金事務所 でお尋ねください。	

- ◆ 問い合わせ：みやま市役所福祉事務所 ☎0944-64-1518
国保年金係 ☎0944-64-1529

その他

老人クラブ

明るい長寿社会をつくるために、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。

- ◆ 問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

いきいきサロン

趣味やレクリエーションを通じて、仲間づくりや生きがいづくりの場を提供しています。地域の誰もが自由に参加できる気軽な交流の場です。月1回から2回程度、公民館などで開催しています。

- ◆ 問い合わせ：みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000



日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安がある人が、住み慣れた地域で安心して暮らすための事業です。自分一人で契約などの判断をすることが不安な人や、お金の管理に困っている人などが利用できます。福祉サービス利用の申し込みや、契約手続き、日常のお金の出し入れ、預貯金通帳の預かりなどをします。

※ただし、この事業を利用する意思があり、必要な契約内容について理解できる方が対象となります。相談は無料ですが、契約後は利用料が必要です。

- ◆ 問い合わせ：みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

有料老人ホーム

有料老人ホームは、高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」です。有料老人ホームでのサービスや入居に際しての条件などは有料老人ホームによって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。

サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅は、バリアフリー化、サービス提供、契約面での入居者保護などが図られています。状況把握サービス、生活相談サービスは必ず提供することとなっています。入居対象などは施設に直接、お問い合わせください。

軽費老人ホーム

軽費老人ホームは、食事の提供、入浴などの準備、相談及び援助、社会生活上の便宜の供与、その他の日常生活に必要な便宜を提供することにより、入所者が安心して生き生きと明るく生活できるようにすることを旨とする施設です。詳しくは施設に直接、お問い合わせください。

6. 各種サービス・家族支援などについて

介護保険サービス、その他

介護保険サービス一覧

介護保険サービスの詳しい内容は、担当のケアマネジャー、みやま市地域包括支援センター、市役所の介護保険係にお尋ねください。

訪問介護（ホームヘルプサービス）

訪問介護員が居宅を訪問し、入浴・排泄・食事の介護（身体介護）、調理・洗濯・掃除などの家事（生活援助）、生活などに関する相談・助言などの必要な日常生活の世話をを行います。

訪問看護

看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行い、療養生活を支援し、心身の機能の維持回復を目指すものです。

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問して、理学療法・作業療法その他の必要なリハビリテーションを行います。

通所介護（デイサービス）

老人デイサービスセンターなどで、送迎・入浴・排泄・食事などの介護、生活などについての相談・助言、健康状態の確認などの日常の世話と機能訓練を行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や病院・診療所で理学療法、作業療法などの必要なリハビリテーションをおこないます。

短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどで短期間入所し、入浴・排泄・食事の介護、その他日常生活上の世話と機能訓練を行います。

小規模多機能型居宅介護

通所を中心として、利用者の様態や希望に応じて、随時訪問や宿泊を組み合わせサービスを受けることができます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症を有する高齢者が、共同生活住居で、入浴・排泄・食事などの介護などの日常生活上の世話と、機能訓練などの介護サービスを受けることができます。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な人が入居して、日常生活上の支援や介護を受けることができます。

介護老人保健施設

病状が安定期にあり、看護、医学的管理下での機能訓練などを受けることができます。施設では、在宅への復帰をめざしてサービスが提供されます。



認知症の人への接し方について

認知症の症状は、本人が最初に気づくことが多いようです。

認知症が進むと、今までできていたことが徐々にできなくなります。また、認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人に何かが起こっているという不安を感じ始めます。

認知症の人は何もわからないのではありません。誰よりも心配し、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。

基本姿勢

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〉

1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほか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す。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 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。自然な笑顔で応じましょう。

3. 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人で声をかけます。

4. 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す。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「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。

5. 相手に目線を合わせて、やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

6. おだやかに、はっきりした話し方で

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す。早口、大声、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。

7. 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急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。たどたどしい言葉でも、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・確認していきます。

（参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会発行「認知症サポーター養成講座標準教材」認知症を学び地域で支えよう）

2.受診する

認知症が疑われたとき、専門医を受診することはとても大事なことです。

認知症の症状を引き起こす疾患には様々なものがあり、その疾患によって治療方法や経過が異なります。認知症は早期に発見すれば、治療によっては進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合があります。

また、受診することにより、今後起こりうる症状や経過を事前に知ることができ、本人・家族にとって、予後の見通しを参考にして、今後の生活に対して準備することができます。



～早期受診・早期発見が大切です～

「もしかしたら認知症かな…?」と思っても、病院受診をためらっている方も少なくありません。しかし、認知症は、早く発見して、正しく診断されることで、適切な治療が受けられる病気です。治療可能な認知症であれば、早期診断により、予防や症状の改善につながります。

「なにかおかしい」「ひょっとしたら」という家族の印象はとても重要です。今までとは違う症状や行動に気づいたら、できるだけ早めに医療機関を受診することが大切です。

専門医療機関

<福岡県認知症医療センター>

☆福岡県認知症医療センター

独立行政法人国立病院機構 大牟田病院（大牟田市橋1044-1）

☎0944-58-1122 ※診察は予約制です。（p7）

<みやま市内の専門医>

☆認知症外来・物忘れ外来がある医療機関

船小屋病院、あだち医院、山内医院、植田医院、江の浦医院、いまいずみ内科・脳神経内科、ヨコクラ病院、江崎内科外科医院

☆「福岡県かかりつけ医認知症対応力向上研修(※1)」の修了医がいる病院

あだち医院、田中内科医院、植田医院、江崎内科外科医院、いまいずみ内科・脳神経内科

※1：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医師

や対応の目安としてください。

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
服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい。	着替えや食事、トイレなどがうまくできない。	ほぼ寝たきりで意志の疎通が困難である。
介護保険サービス（p16） ◆通所介護 ◆通所リハビリ ◆訪問看護 ◆訪問リハビリ ◆小規模多機能型居宅介護		
スマイルポイント（p13・17）		
小規模多機能型居宅介護 ◆消費生活センター（p3） ◆日常生活自立支援事業（p17）		
事後見制度（p11） ◆訪問介護 ◆小規模多機能型居宅介護 ◆短期入所生活介護（p16）		
◆通所介護 ◆訪問介護 ◆小規模多機能型居宅介護（p16）		
大牟田病院） ◆専門医療機関（p6～7）		
会 ◆認知症初期集中支援チーム ◆認知症の人と家族の会（福岡支部）（p9～10） 電話相談受付時間は平日9～17時（p7）		
◆SOSネットワーク（p18）		
◆徘徊高齢者検索システム ◆介護用品給付（p18～19）		
◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（p16）		
◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ◆老人保健施設（p16）		

5.みやま市認知症ケアパス

表の見方：認知症は進行とともに、症状が変化していきます。「本人の様子」の行を見て、今後の介護

本人の様子 (症状や行動)	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
		物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している。
支援の内容	予 防	介護予防事業 (p12~13) ◆いきがい教室 ◆元気になる学校 ◆元気クラブ ◆シルバー・ジム ◆認知症予防教室
	社 会 参 加	◆老人クラブ ◆介護予防サポーター養成講座 ◆いきいきサロン ◆
	安否確認・見守り	◆緊急通報装置 (p19) ◆認知症サポーター養成講座 ◆小
	生 活 支 援	◆配食サービス (p20) ◆寝具洗濯サービス (p19) ◆成年
	身 体 介 護	
	医 療	◆かかりつけ医 ◆福岡県認知症医療センター(国立病院機構
	相 家 族 支 援	◆みやま市地域包括支援センター ◆認知症・高齢者相談 ◆福岡県認知症医療センター(国立病院機構大牟田病院) :
		◆認知症カフェ (p19)
住 ま い	◆有料老人ホーム ◆サービス付き高齢者向け住宅 (p17)	
	◆養護老人ホーム (p20) ◆軽費老人ホーム (p17)	

福岡県認知症医療センター (国立病院機構 大牟田病院)

認知症の診断とそれに基づく初期対応、合併症や周辺症状 (BPSD) への急性期対応を行います。また認知症に関する相談も受け付けます。地域の医療機関や介護機関等と連携を図りながら、認知症のある人が住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるよう支援します。

☆ 診察について

診察は予約制です。受診の申し込みは必ず事前に電話で予約をお願いします。

☎0944-58-1122 (神経内科外来) 平日13:00~16:00 (土日祝日は除く)

☆ 電話相談

電話相談では、精神保健福祉士・臨床心理士が、認知症に関するさまざまな相談に応じ、他の医療・保険・福祉機関と連携し、必要な支援を行います。相談無料

☎0944-58-7265 平日9:00~17:00 (土日祝日は除く)

◆ もの忘れ喫茶 (認知症カフェ)

もの忘れや認知症について関心のある方や学びたい方など、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。当日は、講話・交流会・体操等をおこないます。

日時：毎月第2木曜日 14:00~15:30 参加費200円

場所：国立病院機構大牟田病院 3階 あおぞらホール



〈問い合わせ先〉

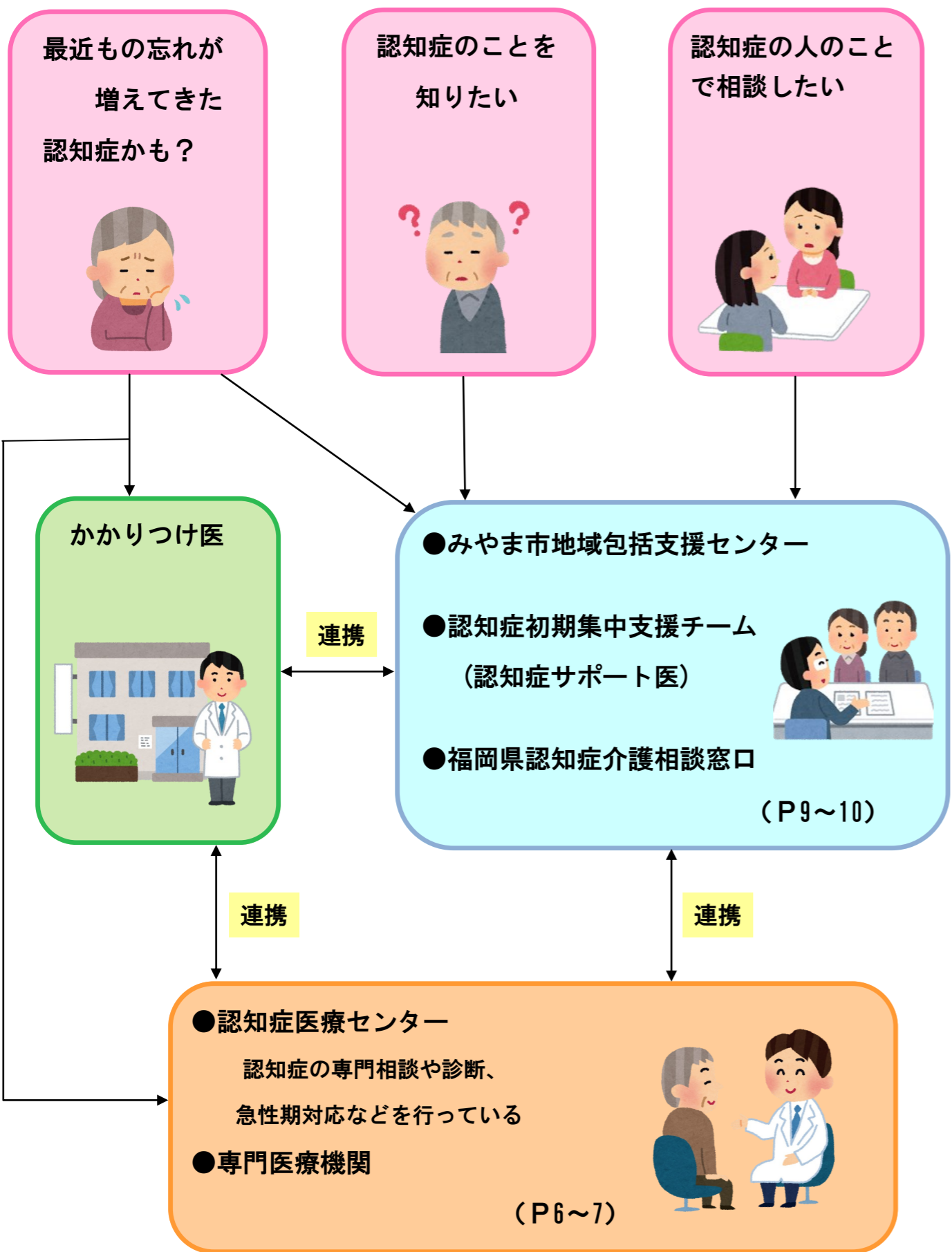
福岡県認知症医療センター(国立病院機構 大牟田病院)

住所：〒837-0911 大牟田市橘1044-1 電話・ファクシミリ 0944-58-7265

ホームページ <http://www.oomuta-h.com/dementia/>



3.相談する



いきがい教室

高齢者が健康で明るく生きがいのある生活を送ることができるよう、健康体操、レクリエーション、操体法、口腔ケア、身体測定などを行う介護予防教室です。

- ◆場所：かたらい館、げんきかん、あたご苑
- ◆問い合わせ：みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人やその家族を支援する人のことを言います。認知症サポーターになるには養成講座を受講する必要があります。受講者にはサポーターの証としてオレンジリングが渡されます。講座の内容は、認知症とはどのようなものなのか、認知症の人にはどのように接したらよいかを中心に、学習します。地域や仲間同士の勉強会、事業所での研修など、10人以上の集まりに講師を派遣します。



- ◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

介護予防サポーター養成講座

まずは、自分や家族の健康維持のために、そして、地域のため、人のために役立ちたい人を対象にした、介護予防サポーターの養成講座です。栄養、運動、介護予防等についての、内容が盛りだくさんの講座です。

- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

スマイルポイント事業

市の介護予防教室や介護保険施設などで対象となる活動を行うと、ポイントがもらえます。また、たまったポイントに応じて奨励金が受け取れます。この事業は、高齢者がボランティア活動を通して地域貢献や社会活動に参加し、より健康な日々を過ごしてもらうことが目的です。

- ◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516
- みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

アクティビティ認知症予防教室

日常生活の機能向上や認知症・閉じこもりなどを予防するための講座を開催します。日時など詳しい内容はお問い合わせください。

※定員がありますので、事前に申し込みが必要です。

- ◆場所：あたご苑
- ◆問い合わせ：あたご苑 ☎0944-22-6411



4. 予防する

介護予防（認知症予防）

住み慣れたまちで自立した生活を続けていくために、元気うちから介護予防に取り組みましょう。認知症においても、認知機能低下を予防し、最終的には認知症の発症を抑制または先送りすることにより、生活を維持することが重要です。

適切な運動や栄養、社会交流や趣味活動などの日常生活での取り組みが認知機能低下を予防します。

介護予防事業

元気が出る学校

要介護認定を受けていない65歳以上の方で、基本チェックリストに該当される方（事業対象者）あるいは要支援1,2の認定の方を対象に、地域包括支援センターで対象者ごとに介護予防ケアプランを作成します。プランに基づき、運動・栄養・口腔機能向上に取り組むプログラムを実施します。

◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

元気クラブ

元気が出る学校終了者などを対象に通所型の運動教室（筋力トレーニング・転倒予防など）を実施します。

◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

シルバー・ジム

体を動かさないでいると、筋力低下とともに関節も動きにくくなり、転倒や骨折などをおこしやすくなります。いつまでも自分らしく暮らしていくための取り組みとして、概ね4か月間の運動教室を行います。※送迎はありません

◆場所：アルテンハイム・ヨコクラ

◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

認知症予防教室

認知症を予防するには、その前段階とされる「軽度認知機能障害」の時期に予防への取り組みを行うことが効果的とされています。運動や社会交流、趣味活動のきっかけとなるような内容で、楽しく参加していただけるプログラムを実施します。詳しい内容や実施場所等については、下記にお問い合わせください。

◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516



相談窓口

みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

※祝日、年末年始を除く月～金曜日の8:30～17:00

「困ったことは何でもご相談ください！」

高齢者のみなさんの安心、安全な暮らしのため、介護や福祉、医療などに関する様々な相談に応じ、関係機関などと連携して問題解決の支援をします。

「要支援」の認定を受けた人が、できる限り自立して生活することを目的とした「介護予防サービス」を利用するための「介護予防ケアプラン」を作成します。また、高齢者の権利を守るため、虐待や成年後見制度に関する相談などにも応じます。



<認知症高齢者相談会>

認知症が気になる人や物忘れが気になる人、その家族などを対象に相談会を開催します。

1組あたりおよそ30分。事前予約制、無料です。

◆毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分

◆場所：みやま市地域包括支援センター

<認知症地域支援推進員にご相談を>

みやま市地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しています。

国の統計では、85歳以上の27%が認知症です。認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。認知症になっても住み慣れたみやま市で安心して生活できるよう、必要な医療や介護を利用することができるための支援や認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。電話・来所での相談の他、訪問での相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

福岡県認知症介護相談窓口

認知症の人や、その人を介護する家族が抱える認知症に関する介護の悩みごとに対して、認知症の人の介護経験のある人が、電話又は面談により無料で相談に応じています。相談内容の秘密は守られます。お気軽にご相談ください。（電話の場合、通常の通話料金がかかります。）

◆毎週水・土曜日 11時～16時（面談は予約制）

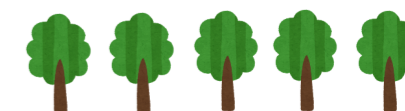
◆場所：クローバープラザ（春日市原町） ☎092-574-0190

認知症の人と家族の会（福岡県支部）

認知症の人やその家族が安心して暮らせる社会をめざして活動する公益社団法人で、電話相談に応じています。

◆毎週火・木・金曜日 11時～15時 ☎092-771-8595

（毎月第3火曜、祝日、年末年始は除く）



認知症初期集中支援チームについて

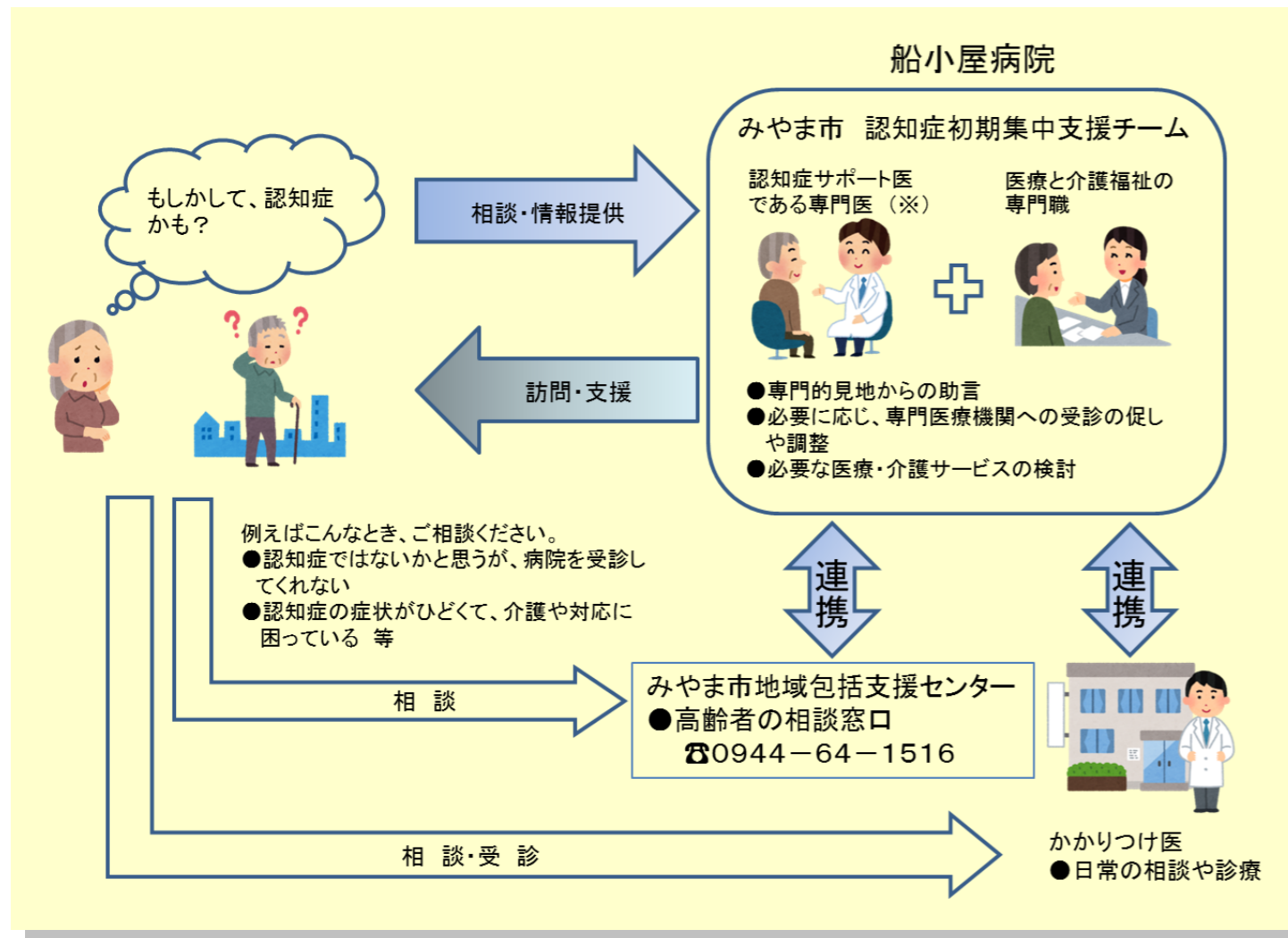
医師、看護師、社会福祉士等の複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう支援します。

◆対象者：40歳以上で、自宅で生活しており、認知症が疑われる人また認知症の人で以下のことで困っている人。

- ・認知症の疑いがあり、専門医療機関で診断を受けたいが、受診につながらない
- ・医療や介護のサービスを受けたいが、うまくサービスにつながらない
- ・認知症で病院を受診したが、その後中断している
- ・認知症の症状がひどくて、介護や対応に困っている 等

◆相談先：みやま市地域包括支援センターまたは認知症初期集中支援チーム（船小屋病院内）

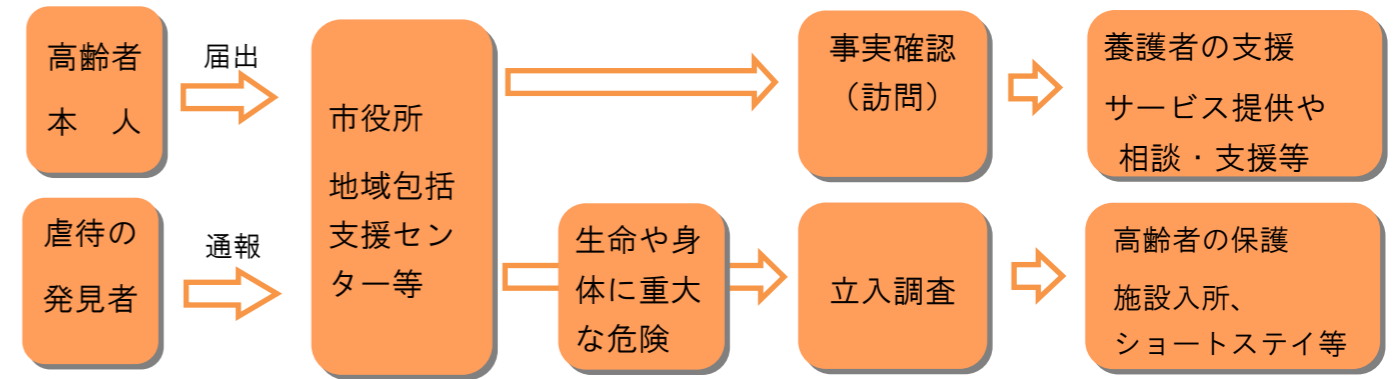
◆問い合わせ：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516
船小屋病院 ☎0944-62-4161



※認知症サポート医とは、認知症サポート医研修を終了した医師

高齢者に対する虐待について

高齢者に対する虐待を見たり、聞いたり、虐待があると思われたときは、迷わず地域包括支援センターに連絡してください。通報した人の「個人情報」は厳守しますので、ご安心ください。



相談窓口：みやま市地域包括支援センター ☎0944-64-1516

成年後見制度について

認知症により判断能力が低下すると、契約内容を理解して契約を結ぶことや、財産管理などが難しくなります。そのため、悪質な訪問販売に狙われたり、詐欺にあう危険性が高くなります。

成年後見制度は、認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者などの精神上の障害によって判断能力が十分でない人たちの判断能力を補い、権利や財産を保護し、本人やその家族が安心して生活できるように支援する制度です。

本人などの申立てにより家庭裁判所が成年後見人などを選任し、法律行為の同意権・取消権や代理権をもって保護します。

本人の判断能力に応じて、任意後見制度と法定後見制度があります。

成年後見制度利用支援事業

成年後見制度の申立ては本来「本人、配偶者、四親等以内の親族など」が行いますが、何らかの理由で本人、親族などによる申立てができないときに、市長が代わって申立てを行うことができます。

◆対象者：本人の判断能力、申立人の有無、本人の生活状況並びに資産及び収入の状況などを考察し、審査会において申立てが適当と審査された方

◆問い合わせ：みやま市介護支援課高齢者支援係 ☎0944-64-1516

