

保存版

大村市

認知症あんしん相談 ガイドブック

(大村市版認知症ケアパス)

～認知症の人ができる限り
住みなれた地域で自分らしく
暮らし続けるために～



大村市地域包括支援センター

～大村市認知症あんしん相談ガイドブックとは～

「大村市認知症あんしん相談ガイドブック」とは、本来の名前を「認知症ケアパス」といいます。

認知症ケアパスとは、認知症の人や認知症の疑いのある人、またそのご家族が、住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、医療・介護・生活支援等の社会資源の情報を、一冊の本にまとめたものです。

認知症の進行状況に合わせ、いつ・どこで・誰が・どの様な支援をするのかを示した一つの「道標」となっています。

認知症標語コンテスト

～市民の皆さまの作品です～

令和3年度公募分（大村市高齢者等見守りネットワーク協議会主催）

応募総数：402作品

大人の部：57作品　こどもの部：345作品

最優秀賞



大村市認知症あんしん相談ガイドブック 目次



- 認知症について知っておきたい基礎知識 1
- 認知症の症状について、「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い 2
- 記憶のしくみ ～正常な老化と認知症～ 3
- もしかして認知症かも ～認知症かも知れないと思ったら～ 4
- 認知症の診断・治療の流れ 5
- 認知症を専門とする医療機関一覧 ～認知症サポート医のご案内～ 6
- 認知症に関する医療機関（専門医関連） 7
- 認知症に関する医療機関（相談医） 8
- 大村市版認知症ケアパス
～認知症の状態や症状に応じて使用できる支援サービス～ 9
- 地域包括支援センターの役割について
～地域包括支援センターには認知症の相談窓口があります～ 11
- 各地域に認知症の相談窓口ができました 12
- 大村市徘徊SOSネットワーク事業
～認知症高齢者に対するの事前登録による見守り支援～ 13
- 大村市の介護サービス事業所・施設一覧 13
- 生活支援の関係窓口【行政関係】 14
- こういう高齢者を見かけたら通報を 15
- 自主返納と運転経歴証明書 16
- 大村市乗合タクシーと免許返納者パス 17
- 若年性認知症のこと ～65歳未満で発症する認知症～ 18
- 認知症（若年性含む）に関する制度について～生活を支える支援や制度～ 19
- 認知症の人との接し方 ～本人の気持ちに寄り添う対応を～ 21
- 認知症の人との接し方 ～日常生活の工夫～ 22
- 認知症を学び、地域を支えよう！！ 認知症サポーター養成講座 23
- 認知症に関する介護予防 ～なるのを遅らせる・進行を緩やかにする～ 24
- 認知症予防には生活習慣病の予防・管理が重要です！ 24
- 認知症の人と家族の会関連のご案内 25
- 認知症とともに生きる希望宣言、認知症の本人からあなたに贈るメッセージ 26
- こんなときどうするの？Q&A 27



認知症について知っておきたい“基礎知識”

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするためにさまざまな障害が起こる

脳の病気





「生活上、支障が出ている状態」



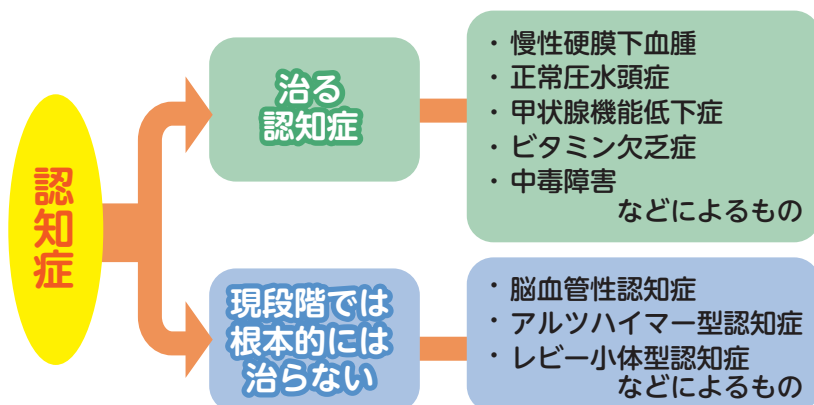
“認知症”はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が“認知症”になることなどを含め多くの人にとって身近なものとなっています。

(令和元年6月18日発表 認知症施策推進大綱 冒頭抜粋)

主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症
<p>✓ 認知症の原因疾患のうち、もっとも多く約 50%を占めます。記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、進行すると日時、場所、人などもわからなくなります。</p> 	<p>✓ 「レビー小体」という異常なたんぱく質が脳に蓄積することで起こります。筋肉のこわばりなどのパーキンソン症状や、実際にはいない人や虫などが見える幻視を伴います。</p> 
脳血管性認知症	前頭側頭型認知症
<p>✓ 脳梗塞、脳出血などで脳の血管の一部がつまり、血液が行き渡らずに脳の神経細胞の一部が機能しなくなります。</p> 	<p>✓ 脳の前頭葉や側頭葉を中心に障害が発生し、がまんしたり、人を思いやるなどの社会性が失われます。</p> 

治る認知症もある




「治る認知症」は、原因となる部分に対しての治療をすることで、認知症症状が改善できます。



認知症の症状について

✓大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」があります。

中核症状



- 記憶障害**
経験したことを忘れる、数分前の記憶が残らない、今日の日付がわからない
- 見当識障害**
時間や季節の感覚、周囲の人との関係が分からなくなる
- 理解・判断力の障害**
2つ以上のことが処理できなくなる、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる、あいまいな表現が理解しにくくなる
- 実行機能障害**
計画を立てて段取りをすることができなくなる

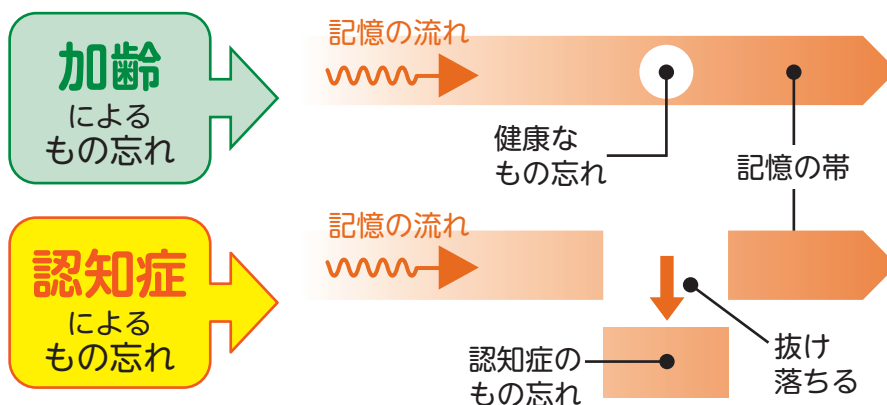
行動・心理症状

- 元気がなく、引っ込み思案になる**
自信を失い、全てが面倒になりうつ状態になる場合もある
- 身の回りの動作に支障がでる**
食事、更衣、入浴、排泄ができなくなる
- もの盗られ妄想**
周囲の人に財布や通帳を盗られた等と思いつむ
- 不安や混乱**
徘徊、興奮、暴言、暴力行為が現れる場合もある



「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

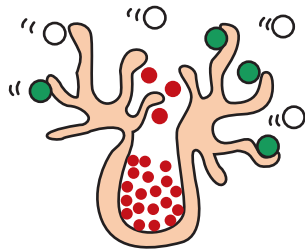
記憶の流れは、毎日のさまざまな出来事で構成されています。



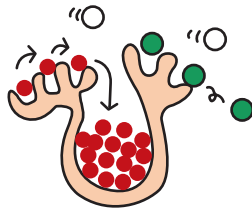
加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントを与えられると思い出せる	新しい出来事を記憶できない
時間や場所などは正しく認識	ヒントを与られても思い出せない
日常生活に支障はない	時間や場所などの認識が混乱
	日常生活に支障がある

記憶のしくみ ～正常な老化と認知症～

若いとき

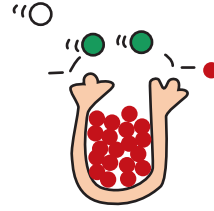


正常な老化



覚えるのに手間がかかる

認知症



覚えられない

進行すると



覚えていたことを忘れる

● 大切な情報 ● 関心のある情報 ○ 無駄な情報

✓ 最初に気づくのは本人自身です！



- 認知症の人は何もわからないのではありません。
- 誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

自信をなくし、意欲もなくなります。



成功
体験

保たれている能力を活用する支援

できることを続けることで自信を取り戻させることが大事



もっと知りたい人へ

✿ 認知症について違和感があるあなたへ、そしてご家族へ
「もしも」.....▶



✿ 認知症と診断された本人や家族へ伝えたいこと
「認知症と向きあうあなたへ」.....▶



もしかして認知症かも ～認知症かも知れないと思ったら～

❁ 大切な人が認知症かもと思ったら…



まずは、かかりつけ医に相談を
しましょう。

受診の際は、**受診の際のポイント**
を参考にしましょう。



受診の際のポイント

- 日頃の生活での気になるエピソードは記録しておく。
 - ・いつ頃からどのような症状があり困っているか
 - ・既往歴、現在服用している薬があるか等
- 記録したものを受診する医療機関に持参する。
※記録方法は、箇条書き形式でよい。
- 本人同席では医師に話しづらいような時は看護師等に事前に話をしておく。
- 初めての場合は、事前に電話で問い合わせると確実。
※予約の有無、診察時間帯、受付時間帯、所要時間等



かかりつけ医がない場合

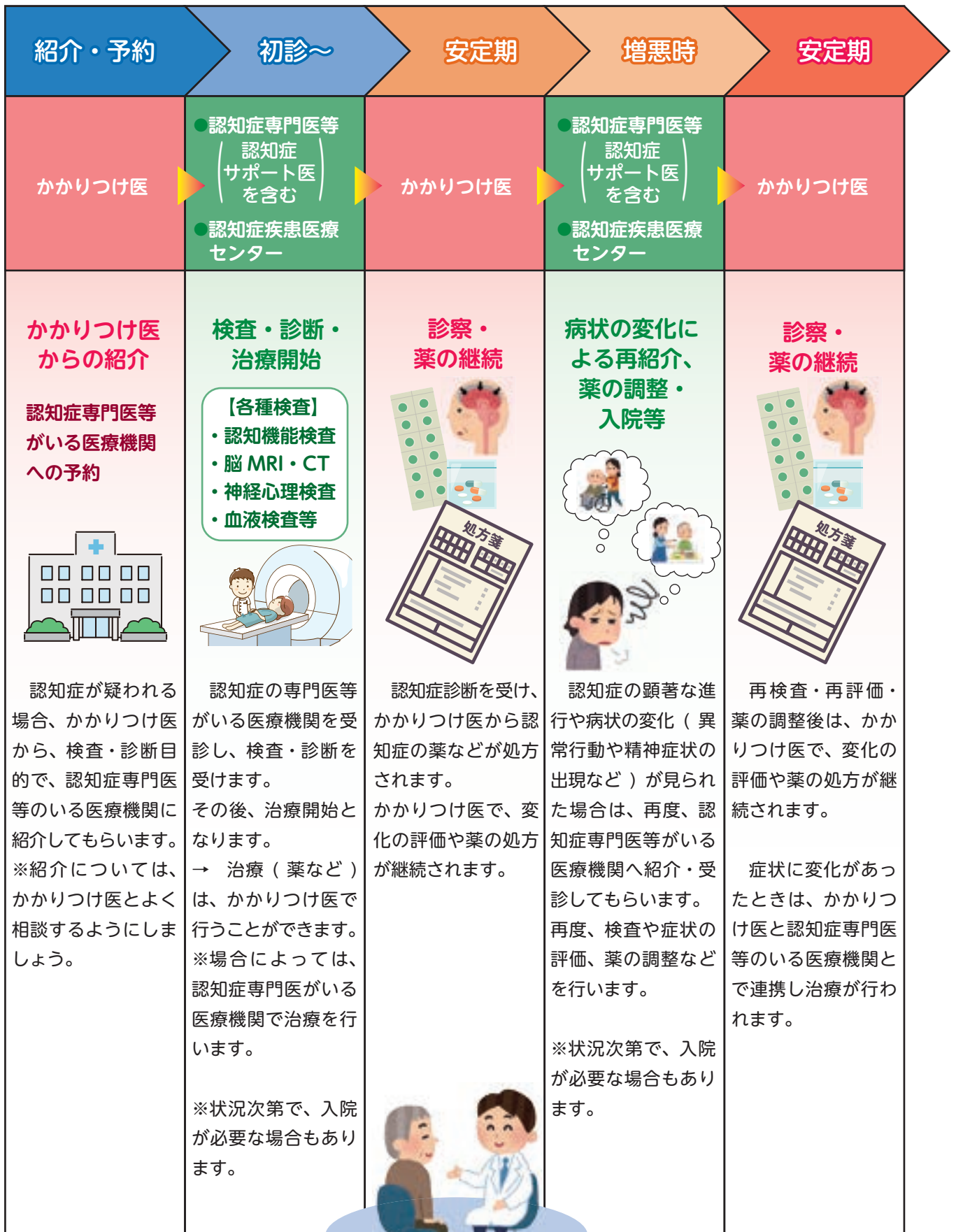
認知症サポート医や**認知症専門医**などの受診をお勧めします。

→ 認知症サポート医、認知症専門医等についての情報は、P6、P7、P8
をご参照ください。

※受診をする際には、**受診の際のポイント**を参考にしましょう。

認知症の診断・治療流れの一例

◎かかりつけ医がいる場合の例



認知症を専門とする医療機関一覧

～認知症サポート医のご案内～



中澤病院

医師：中澤 和嘉

東大村 1 丁目 2524 番地 3 ☎53 - 5072

認知症専門医 (もの忘れ外来あり)



伊崎脳神経外科・内科

医師：伊崎 明・中田 るか

東本町168番地 ☎54 - 4230

認知症専門医(認知症サポート外来あり)



うえき心療内科クリニック

医師：植木 健

坂口町374番地6 ☎54 - 6000



おおむら海辺のクリニック

医師：遠山 啓亮

杭出津1丁目826番地17 ☎46-3663



たなか循環器内科

医師：田中 協栄

久原2丁目999番地15 ☎50-0320



山下外科医院

医師：山下 直宏

西三城町17番地18 ☎54-7122



認知症に関する医療機関 (専門医関連)



(独) 地域医療機能推進機構
諫早総合病院

認知症疾患医療センター

● このようなことありませんか？

最近物忘れ
が増えた

夜中に大声
で騒ぐ

だらしなく
なった
等

どう接していいか
わからない…



認知症の 初期・鑑別診断

初期・鑑別診断には
紹介状が必要です

認知症の方の 介護に関する面談

面談は**予約制**です
毎週火曜・水曜
(10:00 ~ 15:00)

認知症の方の医療・介護に 関する電話相談

電話受付時間
(9:00 ~ 17:00)
相談窓口：受付⑦番窓口
(10:00 ~ 17:00)

お問合せ先

諫早市永昌東町 24-1

☎ **0957-22-1333** (代表)



相談したいことが
ありましたら
気軽にご連絡ください



認知症専門医 ※認知症サポート医でもあります。

認知症の診療において十分な経験と知識を有し、認知症関連学会の審査に合格した医師のことです。

中澤病院

東大村 1 丁目 2524-3
TEL 53-5072

もの忘れ
外来あり

伊崎脳神経外科・内科

東本町 168
TEL 54-4230

認知症サポート
外来あり



認知症に関する医療機関 (専門医関連)

認知症サポート医

認知症の患者さんの診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村等（地域包括支援センター等）との連携の推進役になるための研修を修了されているお医者さんのことです。

→ 地域における「連携」の推進役となります。



- | | | |
|-----------------------|-----------------|-------------|
| ● うえき心療内科クリニック | 坂口町 374-6 | TEL 54-6000 |
| ● おおむら海辺のクリニック | 杭出津 1 丁目 826-17 | TEL 46-3663 |
| ● たなか循環器内科 | 久原 2 丁目 999-15 | TEL 50-0320 |
| ● 山下外科医院 | 西三城町 17-18 | TEL 54-7122 |

認知症相談医

認知症の研修を受けた医師で、もの忘れ・認知症の相談が可能であるお医者さんのことです。

→ 「認知症の方および家族の支援」、「認知症の医療及びケアに関する正しい知識の普及」、「地域における認知症および家族の支援体制への協力」などを行います。

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-------------|
| ● 岡循環器内科 | 東三城町 190 | TEL 52-3000 |
| ● 川本内科医院 | 久原 2 丁目 899-1 | TEL 54-5675 |
| ● くしま記念クリニック | 玖島 2 丁目 338-21 | TEL 51-1256 |
| ● 秋櫻醫院 | 諏訪 2 丁目 523-1 | TEL 53-9990 |
| ● さくらクリニック | 池田 1 丁目 50-1 | TEL 53-8819 |
| ● 貞松病院 | 東本町 537 | TEL 54-1161 |
| ● 澤田胃腸科内科医院 | 小路口本町 330-1 | TEL 55-1507 |
| ● 田崎医院 | 古町 1 丁目 316-1 | TEL 53-1234 |
| ● 寺井医院 | 玖島 1 丁目 53-2 | TEL 52-3574 |
| ● ともなが内科クリニック | 杭出津 2 丁目 555 | TEL 54-5000 |
| ● ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック | 皆同町 162-2 | TEL 55-8615 |
| ● 中田外科胃腸科 | 古賀島町 368-1 | TEL 54-0083 |
| ● 中村医院 | 東本町 339 | TEL 52-2733 |
| ● 野口内科こども医院 | 西大村本町 264 | TEL 52-2339 |
| ● 橋口整形外科医院 | 竹松本町 936 | TEL 55-8739 |
| ● 牧山医院 | 宮小路 2 丁目 1408 | TEL 55-7831 |
| ● むたクリニック | 古町 2 丁目 533-6 | TEL 52-4501 |
| ● 山田整形外科スポーツクリニック | 松原 1 丁目 472-8
ワールドビル本館 | TEL 56-8000 |
| ● よしだレディースクリニック | 富の原 2 丁目 366-3 | TEL 56-2227 |
| ● リハビリセンター大村 | 田下町 930-3 | TEL 55-7811 |

【大村市認知症ケアパス】

～認知症の状態や症状に応じて利用できる支援サービス～

認知症の進行に応じた変化	軽度認知症（初期）	
	自立～気づき	気づきの時期
	変化が起き始めた時期	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子・状態など	<input type="checkbox"/> もの忘れが増える。 <input type="checkbox"/> 同じことを繰り返し聞く（言う）。 <input type="checkbox"/> 片づけが苦手になる。 <input type="checkbox"/> ものが無くなる。 <input type="checkbox"/> 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える。	<input type="checkbox"/> 探しものをする時間や回数が増える。 <input type="checkbox"/> 火の消し忘れが時々ある。 <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが時々ある。 <input type="checkbox"/> 食事の支度が難しくなっている。 <input type="checkbox"/> 小銭で支払うのがおっくうになる。 <input type="checkbox"/> 何事も面倒くさがり趣味などをやめてしまう。
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ✓ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つようにしましょう。 ✓ 年齢のせいにはせず、いつもと違う場合や気になることがある場合は、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談しましょう。 ✓ 地域行事など社会参加を続けるよう働きかけましょう。 ✓ 今後の暮らし方、金銭管理、最期の迎え方を本人と話し合しましょう（ACP）。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 家族内での役割を持ってもらい、できる部分を大切にできない部分を支援しましょう。 ✓ 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 ✓ 家族間で介護について話し合っておきましょう。 ✓ 困ったことがあったら抱え込まず早めに相談しましょう。
相談	介護系 地域包括支援センター P 1 1 認知症ほっとライン事業所 P 1 2	
	医療系 かかりつけ医 認知症サポート医 P 6 P 8 認知症専門医 P 7	
医療	診断 かかりつけ医 認知症相談医 P 8 認知症サポート医 P 6 P 8	
予防	健診関連 特定健診 後期高齢者健診 P 2 4	
	予防活動 シルバー人材センター シルバーパワーアップ事業 高齢者リフレッシュ事業 伊勢町ふれあい館 中地区ふれあい館 サロンおおむら桜 P 2 5 老人クラブ 介護予防・日常生活支援総合事業 介護予防教室（出前講座） P 2 4	
介護	状況にあわせ	
生活支援	権利擁護 成年後見制度 ・	
	地域での見守り 配食サービス（民間） ・ 認知症サポーター P 2 3 ・	
住まい	在宅関連 福祉用具 ・ 住宅改修 ・	

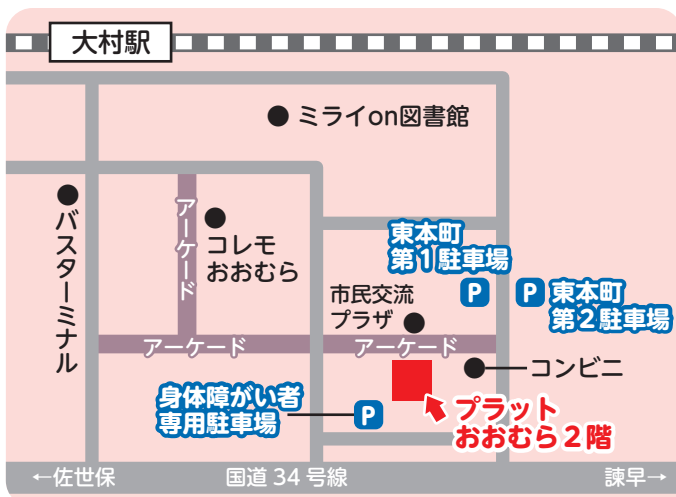
中等度認知症（中期）		重度認知症（後期）	
した時期	色々な症状が現れてくる時期	身体の動きが悪くなる時期	
誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
<input type="checkbox"/> 物や人の名前が出てこない。 <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増える <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れや飲み間違いが目立つ。 <input type="checkbox"/> 家電操作が難しくなる。 <input type="checkbox"/> 料理や買い物、お金の管理が難しくなる。 <input type="checkbox"/> 季節に合った服が選べない。	<input type="checkbox"/> 「物を盗られた」などの発言をする。 <input type="checkbox"/> 慣れた場所でも道に迷う。 <input type="checkbox"/> 着替えやトイレなどがうまくできない。 <input type="checkbox"/> 日にちや季節が分からない。 <input type="checkbox"/> 服薬や金銭の管理ができない。 <input type="checkbox"/> 寒い、暑い等の感覚が鈍くなる。	<input type="checkbox"/> 古い記憶も失ってしまう。 <input type="checkbox"/> 家族の顔や人間関係が分からなくなる。 <input type="checkbox"/> 表情がなくなり、話さなくなる。 <input type="checkbox"/> 食事、トイレ、入浴、移動など日常生活に関することが誰かの助けがないと難しい。 <input type="checkbox"/> 車イスやベッド上での生活が長くなる。	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 本人の失敗を無理に訂正したり怒ったりすると症状が進むので注意しましょう。 ✓ 介護サービスを上手に利用しましょう。 ✓ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 ✓ 一人で抱え込まず介護仲間を作りましょう。 ✓ 介護者自身の体調管理も大切です。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ さまざまな症状が現れてきて介護者が見つかる時期、介護する家族の健康や生活を大切に、頑張りすぎないようにしましょう。 ✓ 通所系サービスのみでは困難なので、訪問系や泊まり系のサービスなどの検討をしてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 本人が安心できる環境作りを心掛けましょう。 ✓ 日常生活でできないことが増え、肺炎、脱水症、低栄養などの合併症も起こりやすいことを理解しましょう。 ✓ 介護者も休息をとるよう心がけましょう。 ✓ 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておきましょう。 	
ケアマネジャー P 13		認知症の人と家族の会 P 25	
認知症疾患医療センター P 7		長崎県認知症サポートセンター P 18	
認知症専門医 P 7		認知症疾患医療センター P 7	
かかりつけ歯科		かかりつけ薬局	
介護保険を申請する時期			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 訪問 / 通所 / 泊り等 </div> 訪問介護 ・ 通所介護（デイサービス） ・ 訪問リハビリテーション ・ 訪問看護 通所リハビリテーション（デイケア） ・ ショートステイ ・ 居宅療養管理指導 小規模多機能型居宅介護 ・ 看護小規模多機能型居宅介護など P 13 </div>			
日常生活自立支援事業 P 20			
民生委員等による訪問活動 ・ 見守りネットワーク民間協定団体による見守りなど			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 市の登録支援 </div> 徘徊SOSネットワーク事業 P 13 ・ 徘徊高齢者GPS検索サービス事業 </div>			
サービス付高齢者住宅 ・ 有料老人ホーム ・ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） P 13			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 施設関連 </div> 介護老人保健施設 ・ 特別養護老人ホーム </div>			

地域包括支援センターの役割について

～地域包括支援センターには認知症の相談窓口があります～

大村市地域包括支援センター

地域包括支援センターが、地域で暮らす高齢者のみなさんを介護・福祉・医療・健康など、さまざまな面から総合的に支えています。



相談窓口

大村市地域包括支援センター

住所) 〒856 - 0832

大村市本町 458 番地 2

プラットおおむら 2 階

電話) 0957 - 53 - 8141



私たちが対応します！



総合相談（認知症総合相談センター）

- 介護に関する相談のほか、福祉や健康などさまざまな相談を受け付けています。
- 認知症の方への接し方や病院受診などのお困りごとに関する相談を受け付けています。

権利擁護、虐待早期発見・防止

- 消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援、高齢者の虐待防止に関する早期発見・早期対応などに取り組んでいます。

包括的・継続的ケアマネジメント

- 介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。
- 主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援を行っています。

介護予防ケアマネジメント

- 要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどを作成して、介護予防の支援をしています。
- います。

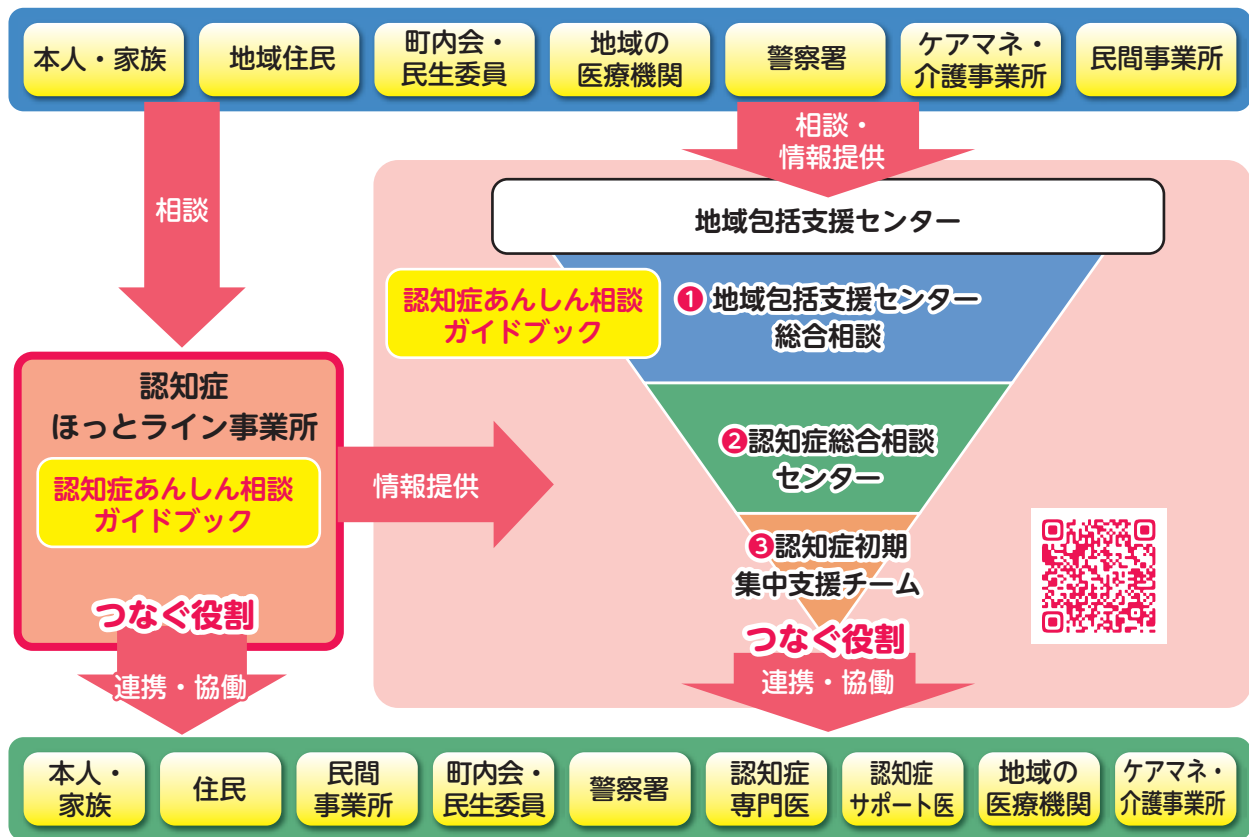
各地域に認知症の相談窓口ができました

各地域に“相談窓口”があれば…

“地域の認知症に関する最初の相談窓口”
「認知症ほっとライン事業所」
 を設置しました。



- ✓ 困ってしまう前に相談ができる体制ができました。
- ✓ ケア・医療が必要だが、支援の手が届いていない人に対するサポート体制ができました。



お問合せ先

大村市地域包括支援センター

住所) 大村市本町 458 番地 2 (プラットおおむら 2 階)
 電話) 0957 - 53 - 8141



大村市徘徊SOSネットワーク事業

～認知症高齢者等に対する事前登録による見守り支援～

✓徘徊SOSネットワーク事業とは？

認知症などにより道を間違えたり、自宅がわからなくなることが日常的にある場合に事前登録できます。

※認知症高齢者等の行方不明が発生した際は、警察と連携のうえ、協定団体等に情報提供をするなど、迅速な捜索活動を行います。

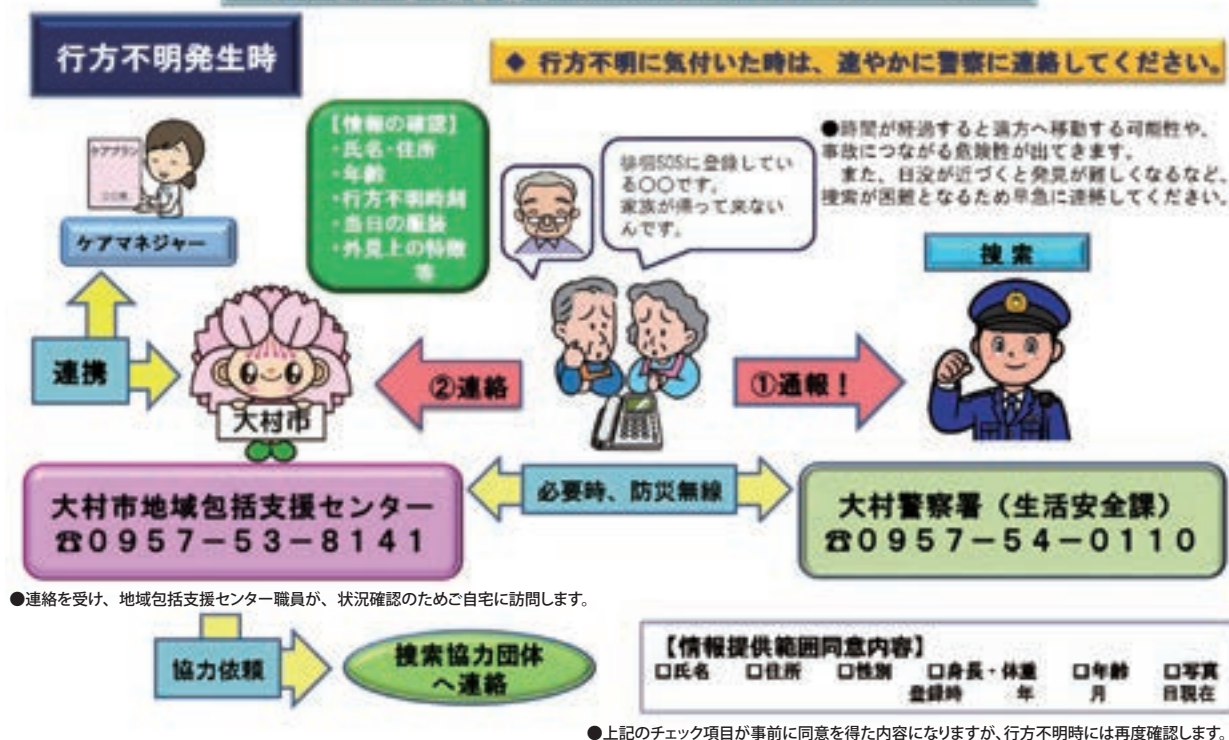
対象者

認知症または認知症の疑いがある人

※大村市のホームページに移動します。▶



大村市徘徊SOSネットワーク



大村市の介護サービス事業所・施設一覧

- ✿ 大村市の介護サービス事業所や介護関連施設の一覧表は、大村市のホームページに掲載しています。（ケアマネジャーの事業所等を掲載しています。）
- ✿ 徘徊防止に関する福祉用具（徘徊感知機器等）については、福祉用具業者等にご相談ください。

※大村市のホームページに移動します。



お問合せ先

大村市地域包括支援センター

住所) 大村市本町 458 番地 2 (プラットおおむら 2 階)
 電話) 0957 - 53 - 8141





生活支援の関係窓口

行政関係



市民相談 (市民 110 番)

無料

悩みや心配・困りごと、誰に相談したらよいか分からないことについて、相談員が相談に応じ、相談先など適切なアドバイスを行います。

場所：市役所 1 階 福祉保健部の奥

時間：月曜～金曜 (祝日を除く) 8:30～17:15



お問合せ先

大村市市民 110 番室

☎0957 - 53 - 4111 (内線 193・194)

消費生活相談 (大村市消費生活センター)

無料

商品購入や契約に関するトラブル、多重債務など市民の皆さんの消費生活に関する様々な相談に消費生活相談員が答えます。

場所：大村市役所 1 階 福祉保健部の奥

時間：月曜～金曜 (祝日を除く) 8:30～17:15

相談方法：電話または来所 (予約不要)



お問合せ先

大村市消費生活センター

☎0957 - 52 - 9999

ふれあい収集

無料

家庭のごみを、ゴミ収集場所まで出すことが困難な高齢者の方などに対し、ふれあい収集を実施しています。ふれあい収集とは、ご自宅玄関前などまで職員が直接ごみを取りに行くことです。あわせて見守り活動として声掛けを行います。

対象条件：いつもごみ出しが困難な方で下記①～③に該当、且つ支援者がいない方

- ① 介護保険事業の要支援認定者、介護認定者または介護予防・日常生活支援事業の対象者
- ② 身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳または療育手帳の交付を受けている者
- ③ ①②に準ずる人で市長が必要と認める者

必要書類：利用申請書、ケアマネジャーや民生委員等からの意見書、介護認定や障がい者の程度が確認できるもの (介護保険被保険者証や障がい者手帳の写し等)



お問合せ先

大村市環境センター

☎0957 - 54 - 3100

救急医療情報キット (Q救ちゃん)

無料

対象：独居高齢者や高齢者のみの世帯の方 費用：無料

内容：高齢者の安心・安全を確保するため、かかりつけの医療機関や持病などの情報を専用容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、救急時に備えるものです。



お問合せ先

大村市地域包括支援センター ☎0957 - 53 - 8141

こういう高齢者を見かけたら 通報を

- 夜中や早朝にパジャマ姿で歩いている
- 裸足で歩いている
- 道路上を歩行している
- 歩道などに座り込んでいる
- 会話ができない、理解できない



などの高齢者を見かけた場合はすぐに警察に通報してください。

…そのまま見過ごすと

交通事故
水難事故

等の事故の被害に遭う
可能性があります。

通報は

- 110番
- 大村警察署
(0957-54-0110)



長崎県警察シンボルマスコット
キャッチくん

自主返納と運転経歴証明書



- ✓車の運転にちょっと自信がなくなってきた
- ✓交通事故が心配…
- ✓車の運転はしないけど、身分証明書が欲しい



そんな方には…

運転免許を**自主返納し**
運転経歴証明書を取得できます。



運転経歴証明書は、

- 車の運転はできませんが、**更新の必要がない無期限の身分証明書として利用できます。**
- 運転経歴証明書の交付手数料は1,100円です。
(紛失した場合等は、再交付手数料がかかります。)
- 自治体等によっては、公共交通機関等での割引が受けられます。

注：一部企業では身分証明書として取り扱われない場合もあります。

安全運転相談ダイヤル

#8080

シャープ ハ レ バ レ

周りが
見えづら
くなった

身体の
動きが鈍
くなった

最近、こんな経験ありませんか？

物忘れが
多くなった

運転中に
ヒヤッと
したことが
ある

運転に不安を感じたら
まずは相談
気持ちハレバレ (8080)

高齢ドライバーの皆さん
家族のみなさんへ

詳しくは、安全運転相談ダイヤル #8080
運転免許試験場 電話 0957-53-2128
(受付時間 平日9:30~16:30)
まで、お問い合わせください。





大村市乗合タクシーとは



大村市では、交通空白地などにおける移動手段の確保を図るため、下記の地区において乗合タクシーを運行しています。

松原地区 野岳地区 福重地区 萱瀬地区
南川内地区 鈴田地区 三浦地区

※令和4年
4月1日現在

乗合タクシーとは

路線バスと同じように決まった路線、時刻(ダイヤ)、料金で、目的地まで不特定の乗客が乗り合いながら、それぞれの行き先に送迎するタクシーによるサービスです。

どなたでもご利用できますが、必ず事前に**予約が必要**です。

✓ 運行ルート、運行日、料金等は、地区ごとに違います。



イメージ図

詳細は、大村市ホームページ又は右記QRコードからご確認ください。



お問合せ先

大村市商工振興課 交通政策室
☎0957-53-4111 (内線 248・249)



免許返納者バス



運転免許証を自主返納された方を対象に、長崎県営バスの路線バスがエリア限定で乗り放題となるお得な定期券です。

券種と価格

※1日から末日まで有効

券種	販売価格
1か月	3,000円
3か月	9,000円

新規発行の際は、新カードポケットとして500円が必要です。

利用期間

運転経歴証明書の交付日から1年間限り

◎「令和2年6月15日」交付の場合、令和3年6月分までご利用可能

運転経歴証明書
(運転者で発行)
交付日まで
ご確認ください



販売窓口 / ご利用エリア

大村 エリア

大村市にお住まいの方(今村・溝陵地域を除く)を対象に、大村市内の全停留所で利用できます。
※今村・溝陵地域の方は、諫早エリアをご購入できます。ご購入は諫早ターミナルにてお願いします。

新規購入の場合は、「運転経歴証明書」を窓口でご提示ください。
ご利用開始の15日前からご購入いただけます。

お問い合わせ

大村バスターミナル ☎ 0957-53-4151

〒856-0826 大村市東三城町6番地1

※日祝及び平日・土曜日の13:00~14:00は休業(令和3年5月現在)



若年性認知症のこと

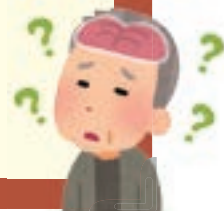
～65歳未満で発症する認知症～

若年性認知症とは

65歳未満で発症した認知症をいい、原因疾患で最も多いのがアルツハイマー型認知症です。

若年性認知症が疑われる10の症状

- ✓ 日常生活に支障が出るほどの記憶障害がある。
- ✓ 計画や数字を処理するのが難しくなった。
- ✓ 日常的にこなしていた作業が難しくなった。
- ✓ 日付や季節、場所や時の流れが把握できなくなった。
- ✓ 段差や境目がわからなくなった。
- ✓ 話したり書いたりすることが難しくなった。
- ✓ 判断力が低下し、誤った決断をすることがある。
- ✓ 仕事や人との関わり、趣味を辞めてしまう等。
- ✓ 物をなくしてしまうことが増えた。
- ✓ 気分や人格が変わることがある。



早期発見・早期治療 が重要！

若年性認知症の初期症状は、正常圧水頭症、脳腫瘍、うつ病、更年期障害など、他の疾患と鑑別がしにくく診断にたどり着くまでに、時間を要することが多いです。



早期に治療に入ることによって症状を遅らせたり、生活の改善を図ることが可能です！



主な相談先



- 若年性認知症コールセンター
☎ 0800-100-2707 (フリーコール)
相談日：月曜～土曜 (10:00～15:00)
- 長崎県認知症サポートセンター
☎ 095-847-0473
相談日：月曜～金曜 (10:00～15:00)
- 基幹型認知症疾患医療センター
☎ 095-819-7975
※受診には電話予約が必要
- 大村市地域包括支援センター
☎ 0957-53-8141
相談日：月曜～金曜 (8:30～17:15)

～もっと知りたい人へ～

若年性認知症と診断された本人と家族が知っておきたいこと

「若年性認知症ハンドブック(改訂版)」 QRコード▶





認知症(若年性含む)に関する制度について

～生活を支える支援や制度～



精神障害者保健福祉手帳

相談窓口：市の障がい福祉課

- 認知症などの精神疾患により日常生活に支障がある場合に「精神障害者保健福祉手帳」が取得できます。取得により、税の優遇措置、公共交通料金や施設の割引等があります。



傷病手当金

相談窓口：職場の人事課

全国健康保険協会（協会けんぽ）

- 「全国健康保険協会（協会けんぽ）」または「健康保険組合」に加入している事業所に勤務している場合で、病気や業務外のけが等のため仕事を休み給料を受けられない時に、その間の生活を保障するために支給申請することができます。



特別障害者手当

相談窓口：市の障がい福祉課

- 精神または身体に著しい重度の障害があるために、日常生活において、常に特別な介護が必要な20歳以上の在宅障害者を支援するための手当です。



障害基礎年金・障害厚生年金

相談窓口：基礎年金）市の国保けんこう課
年金事務所

厚生年金）年金事務所・各共済組合

- 加入している年金により、病気やけがが原因で障害の状態になってしまった場合に、手続きを行うと受け取ることができます。※初診日から1年6か月を経過した時点で請求ができます。
※障害厚生年金を受給するには在職中の受診が必要です。



自立支援医療制度（精神通院医療）

相談窓口：市の障がい福祉課

- 認知症で通院して治療を行っている場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が軽減される場合があります。



雇用保険

相談窓口：ハローワーク（公共職業安定所）

- 会社を退職した後、受給資格の決定を受ければ、失業給付(基礎手当)を受けることができます。



高額療養費

相談窓口：健康保険組合

全国健康保険協会（協会けんぽ）

- 医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が一定額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。事前に「限度額適用認定証」の手続きを行い、窓口へ提出することにより自己負担限度額を超えた分を支払う必要がありません。



高額介護サービス費

相談窓口：市の長寿介護課

- 1か月に支払った介護サービス費の自己負担額が一定金額を超えた場合には、その超えた分が支給されます。

✿ 医療費控除

相談窓口：市の税務課

- 1年間に負担した医療費総額が一定額を超えた場合には、「医療控除」が受けられ、確定申告を行うことで税金が還付される場合があります。

✿ 高額医療・高額介護合算療養費制度

相談窓口：市の長寿介護課
市の国保けんこう課

- 同じ世帯で同一の医療保険加入している人で、1年間に「医療保険」と「介護保険」の両方の自己負担額の合計が一定の額を超えた場合に、その超えた分が支給される場合があります。

✿ 介護保険制度

相談窓口：市の長寿介護課

- 65歳未満でも40歳以上であれば、「特定疾患該当者」として介護保険が利用できます。また、市で介護認定を受けることにより、各サービスを受けることができます。

✿ 障害福祉サービス

相談窓口：市の障がい福祉課

- 市から障害福祉サービスの支給決定を受けることにより、生活支援や就労支援のための各サービスを受けることができます。

✿ 成年後見制度

相談窓口：公証人役場



法テラス



※地域包括
支援センター

- 認知症など判断能力が不十分な人を法律的に保護し、支援する制度で、財産管理や各契約等の支援を行います。

✿ 日常生活自立支援事業

相談窓口：お住まいの社会福祉協議会



- 認知症や障害者のうち、判断能力が不十分な人が、地域において自立した生活を送ることができるように、契約に沿って、福祉サービスの利用援助等を行います。

✿ 住宅ローン

相談窓口：ローンを契約した金融機関の担当者

- 団体信用生命保険に加入の場合、特約制度で「高度障害状態」に該当すると支払いが免除されることがあります。

✿ 子どもの就学支援

相談窓口：教育ローンコールセンター (0570 - 008 - 656)
日本学生支援機構 (0570 - 666 - 301)
社会福祉協議会 (生活福祉資金)

- 世帯の経済状況により、国の制度や学校でも奨学金や学資免除を受けられる場合があります。また、生活福祉資金(教育支援資金)等の教育資金の貸付を受けられる場合があります。

認知症の人との接し方
本人の気持ちに寄り添う
対応を

1. ゆっくり待つ
2. 責めない、怒らない
3. 楽しい雰囲気をつくる
4. 良いところを見つけてほめる
5. ありがとうの気持ちを伝える



それには…

- ✿ 本人のペースに合わせてみましょう
- ✿ 本人の思いを理解しましょう
- ✿ 安心できる環境を作りましょう
- ✿ 話に共感して受け入れましょう



やらないほうがいいこと！

- ✓ 否定すること
- ✓ 指摘すること
- ✓ 現実を突きつけること

認知症の人との接し方

日常生活の工夫

メモ

大切な約束や連絡先は決まった方法でメモする



ボード

ボードに一日の予定を書いて壁に掛けておく



貼り紙

ものの保管場所を忘れないよう、引出しなどにラベルを貼る



スイッチに目印

トイレのスイッチなど、よく使うところに目印をつける



薬をセット

「お薬カレンダー」に薬をセットしておく

※ドラッグストアや百円ショップで購入できます



カレンダー

カレンダー、日めくりを毎日確認する習慣をつける



一行日記

その日の出来事を、一行の日記に書くことで、記憶を増強することができます



アルバム

何度もアルバムを見て、これまでのことや、周りの人の顔を再学習する



身分証明になるものを身につける

外出先で困ったときに身分がわかるものを身につける



お出かけグッズはひとまとめ

鍵、財布、携帯電話など、出かけるときにいつも持っていくものは、ひとまとめにしておく



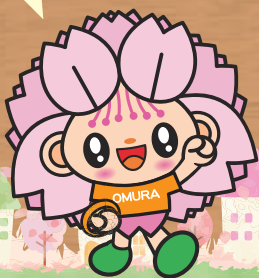
認知症を学び、地域で支えよう!!

認知症サポーター養成講座



認知症の人や
そのご家族の
「応援者」に
なりませんか♪

認知症は誰にでも起こる可能性があります。
認知症を正しく理解して、認知症の人やその
家族に対して温かい目で見守る
「認知症サポーター」 になりませんか。



申込み手順



無料

- 1 日時・場所を決める
- 2 申込書（※）に記入し地域包括支援センターへ提出
→提出後、地域包括支援センターから連絡が入ります。

※申込書：市のホームページ・地域包括支援センター窓口にあります。

- ★10人以上の団体、グループ、職域団体に講師を派遣（無料）します。
- ★受講生には認知症サポーターカードをお渡しします。

講座の内容

認知症の予防、接し方など
(講座時間：1時間～1時間30分)



ご不明な点があれば
ご連絡ください



お問い合わせ先

大村市地域包括支援センター

大村市本町 458 番地 2
(プラットおおむら 2階)
TEL : 0957-53-8141
FAX : 0957-53-8348



認知症に関する介護予防

～なるのを遅らせる・進行を緩やかにする～

運動不足の改善、社会参加による社会的孤立の解消や役割を持つことが、認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。

通いの場

身近に通うことができる地区の公民館や公園等での「**通いの場**」で、体操やレクリエーションなどをおし、運動不足が解消され、脳の活性化が図れるといった効果が期待できます。



お問合せ先

大村市地域包括支援センター

住所) 大村市本町 458 番地 2 (プラットおおむら 2 階)

電話) 0957 - 53 - 8141



認知症予防には生活習慣病の 予防・管理が重要です！

特定健診・後期高齢者健診

運動・食事・喫煙などに関する不適切な生活習慣により、糖尿病や高血圧が重症化すると脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって脳血管性認知症を引き起こすことがあります。

健診などで体の状態を知り、適切な受診で生活習慣病を管理しましょう。

歯と口腔の管理

歯の健康は、認知症に影響することがわかってきています。健康で快適な生活を送るためにも、歯の大切さを見直し、歯周疾患検診を受けましょう。

健診事後指導・健康相談

健診を受けた後、生活習慣を改善するためのサポートをしています。保健師や看護師、管理栄養士が健診結果の見方などわかりやすく説明します。



お問合せ先

大村市国保けんこう課

住所) 大村市玖島 1 丁目 25 番地

電話) 0957-53-4111 (内 152・171)



認知症の人と家族の会関連のご案内

認知症に関心を持つ人達の団体として「公益社団法人認知症の人と家族の会」があり、全国規模で展開しています。

「長崎県支部」として本市では、「大村わらべ会」が活動しています。

サロン おおむら桜 ～認知症カフェ～

無料

高齢者も、認知症の方も、ご家族の方も、みんなが集ってお話をする場所です。

開館

日時：毎週火曜
13:30～15:30(祝日除く)
場所：プラットおおむら 2階
お問合せ先：大村市社会福祉協議会
☎ 0957 - 53 - 1351



認知症の人と家族の会 長崎県支部大村わらべ会

無料

認知症になっても安心して暮らせる社会をいつまでも“私らしく”いるために様々な活動をしている団体です。



定例会

日時：第3水曜
13:30～15:30(祝日除く)
場所：プラットおおむら 2階
お問合せ先：会長 神原
☎ 0957 - 52 - 6314
090 - 2502 - 9829

認知症の人と家族の会 長崎県支部

無料

開館

日時：毎週火・金曜
10:00～16:00
場所：長崎県総合福祉センター
県棟 4階
お問合せ先：☎ 095 - 842 - 3590



認知症の人と家族の会 全国本部

無料

開館

日時：月～金曜
10:00～15:00(祝日除く)
お問合せ先：☎ 0120 - 294 - 456

QRコード→



認知症の人と 家族の会 理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。認知症の人と家族の会は、ともに励まし合い助け合って、人として実りのある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

認知症とともに生きる希望宣言

日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG) は、2018年11月1日、厚生労働省内で記者会見を行い「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。

※2019年1月、「認知症とともに生きる希望宣言」に基づいた「基本法に関する認知症の本人からの提案」を掲載しました。



QRコード



認知症の本人からあなたに送るメッセージ

本人にとってのよりよい暮らしガイド(本人ガイド)を紹介します

認知症になった本人が中心になって、体験をもとに、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントをまとめたガイドブックです。

※日本認知症本人ワーキンググループホームページ

<http://www.jdwg.org> からダウンロードできます。(全 24 ページ)



このガイドを手にしたあなたへ
新たなスタートを、いっしょに

もっと知りたい人へ

一足先に認知症になった
私たちからあなたへ

「本人にとっての
よりよい暮らし
ガイド」

QRコード→



こんなときどうするの？



Q かかりつけ医がない場合はどうしたらいい？

A 日頃、かかっている医療機関がない場合は、認知症専門医、認知症サポート医が在籍する医療機関のほか、認知症疾患医療センターなどに受診するのもいいでしょう。気になる場合は、直接当該医療機関へお問合せください。



Q 本人が病院に行きたがらない場合はどうしたらいい？

A 本人自身が認知症かもしれないという不安が強いと家族等が認知症専門の医療機関の受診を勧めても拒否することがあります。

そのようなときは、まず家族だけで地域包括支援センターや認知症専門医がいる医療機関や認知症疾患医療センターなどの相談窓口にご相談しアドバイスを受けることもできます。

また、かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談してみるのもいいでしょう。



Q 認知症であることをまわりの人に伝えるメリットはなんですか？

A 家族が認知症であることを周囲に伝えるのは、とても勇気がいることです。しかし、実際に打ち明けた経験がある方によると想像に反して周囲の反応は温かく、これまでと変わらずに接してくれたと言います。

あなたが打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。

早い段階で打ち明けることにより、周囲の人を受けとめる準備ができ、あなたが困ったときに、きっと心強い味方になってくれます。



Q 主治医等に話しをする際、本人と一緒にいると日頃の認知症状を伝えづらいですどうしたらいい？

A 事前に日頃の様子、特に以前と異なる点等（認知症状のエピソード）を箇条書きでよいので、メモ用紙に記しておき、その記載したものを事前に受付か看護師等に渡しおくとよいです。更に時系列で記載しておくと、読んだ相手も分かりやすいです。

また、他に伝えておきたいことがあった場合はスタッフにその旨を伝え、本人と別の席で話しができる環境をつくってもらうようお願いをしてもらうとよいでしょう。



優秀賞

<p>さりげなく その一言が 安堵する 田本美津子氏</p>	<p>きさきえ愛 地域ふれ愛 たすけ愛 今村一彦氏</p>	<p>どうしたと? オール大村 見守り隊 戸島雄斗氏</p>	<p>認知症 支える人も 無理はせず 浅田優槻氏</p>
<p>大人の部</p>		<p>こどもの部</p>	

入賞

<p>いつまでも あなたのままで いいんだよ 円能寺孝二郎氏</p>	<p>認知症 ともに支える わが町おおむら 一瀬妙子氏</p>	<p>いくえにも やさしく見守る おおむらざくら 角徹氏</p>		
<p>大人の部</p>				
<p>僕がパパの名前で 呼ばれても大好きな 僕のおばあちゃん 豊田大貴氏</p>	<p>忘れても 帰りたくなる 我が故郷 和川ゆめ氏</p>	<p>たくさんの 声かけあふれる 大村市 田川智楓氏</p>	<p>忘れても 心の愛は 生きている 渡辺遥斗氏</p>	<p>理解して みんなであらゆる 認知症 江川凜氏</p>
<p>こどもの部</p>				



大村市マスコットキャラクター
おむらんちゃん

問合せ先

〒856-0832 大村市本町458番地2 プラットおおむら2階
大村市地域包括支援センター TEL：0957-53-8141
発行：大村市（2022年7月 第4版）



★プラットおおむらには…

- 2階 市)長寿介護課、市)障がい福祉課、
大村市医師会在宅医療サポートセンター
- 3階 大村市社会福祉協議会、大村市医師会
大村市民生委員児童委員協議会連合会、
大村東彼薬剤師会、大村市老人クラブ
- 5階 大村東彼歯科医師会(歯科連携室)があります。

【監修】 大村市地域包括支援センター運営協議会 認知症部会