

保存版

大村市

認知症あんしん相談 ガイドブック

～安心して認知症になれる我がまち大村～

(大村市版認知症ケアパス)



大村市地域包括支援センター
お問合せ: 0957-53-8141



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。



大村市認知症あんしん相談ガイドブック 目次



認知症基本法に関すること

- 認知症基本法・新しい認知症観 1
- 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送るメッセージ 2

認知症を知ろう

- 認知症について知っておきたい“基礎知識” 3
- 認知症状について、「加齢によるもの忘れ」と「認知症の違い」 4
- 記憶のしくみ～正常な老化と認知症～ 5
- もしかして認知症かも～認知症かも知れないと思ったら～ 6

医療に関すること

- 認知症の診断・治療の流れの一例 7
- こんなときどうする？ Q&A 8
- 認知症に関する医療機関（専門医・認知症疾患医療センター） 9
- 認知症サポート医が在籍する医療機関 10

相談窓口に関すること

- 地域包括支援センターの役割について 11
- 各地域に認知症の相談窓口があります～認知症ほっとライン事業～ 12

認知症の支援に関すること

- 徘徊 SOS ネットワーク事業、大村市の介護サービス事業所・施設一覧 13
- 【行政関係】生活支援の関係窓口 14
- 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 15
- 地域で支え合う仕組みづくり～チームオレンジって知っていますか～ 16

介護予防に関すること

- 認知症に関する介護予防～発生を遅らせる・進行を緩やかにする～ 17
- 認知症予防には生活習慣病の予防・管理が重要です！ 17

食生活や栄養に関すること

- 配食サービスを利用してみませんか～認知症の方の食生活を支えるために～ 18
- 管理栄養士による食生活サポート～食生活や栄養面が気になるときに～ 18

認知症の状態や症状に応じた支援に関すること（認知症ケアパス）

- 大村市版認知症ケアパス～状態や症状に応じ利用できるサービス～ 19～20

警察からの情報

- こういう高齢者を見かけたら通報を 21
- 運転免許自主返納と運転経歴証明書 22

若年性認知症に関すること・家族会に関すること

- 若年性認知症のこと～65歳未満で発症する認知症～ 23
- 長崎県若年性認知症サポートセンター、大村市若年性認知症のつどい談来（ダンケ） 24
- 認知症の人と家族の会関連のご案内 25
- 大村市成年後見支援センター 26
- 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～ 27～28

認知症の人との接し方・日常生活での工夫に関すること

- 認知症の人との接し方～本人の気持ちに寄り添う対応を～ 29
- ためしてみませんか？ ～日常生活の工夫～ 30
- 希望をかなえるヘルプカード 31



認知症に関する
法律ができました！

共生社会の実現を推進するための 認知症基本法

2024年1月1日
施行



8つの手段(施策)

じぶん事として
考えよう！

認知症の人に関する
国民の理解の増進等

認知症の人の社会参加
の機会の確保等

認知症の人の意志
決定の支援及び権
利利益の保護等

認知症の人における
バリアフリー化の推進

保健医療サービス及び
福祉サービスの提供
体制の整備等

相談体制の整備等

認知症の予防等

研究等の推進等

- ① 認知症に関する理解を深める機会が増える
- ② 国や市町村の支援の拡充
- ③ 良質な医療・福祉サービスの提供
- ④ 民間事業者のサービス提供
- ⑤ 認知症バリアフリーの推進



<新しい認知症観>

・認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方をいいます。

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

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症とともに生きる希望宣言

- 1
自分自身とらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。
- 2
自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3
私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわか立させ、元気に暮らしていきます。
- 4
自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5
認知症とともに生きていく体験や工夫を活かし、
暮らしやすいまちを一緒につくっていきます。

「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、
体験と想いを言葉にし、それらを寄せ合い、
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれから生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日本に向けた大きなうねりになっていくことを
ここから願っています。

それぞれが暮らしをもち、そして全国で、
あなたも、どうぞいっしょに、

日本認知症本人ワーキンググループ
代表理事 ◆ 藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、
全国で「希望のリレー」プロジェクトを展開していきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
hope@jdwg.org ◆ http://www.jdwg.org

JDWG

2018年
10月

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→



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、多くの人のにとって身近なものとなっている。

(令和元年6月18日発表 認知症施策推進大綱 冒頭抜粋)

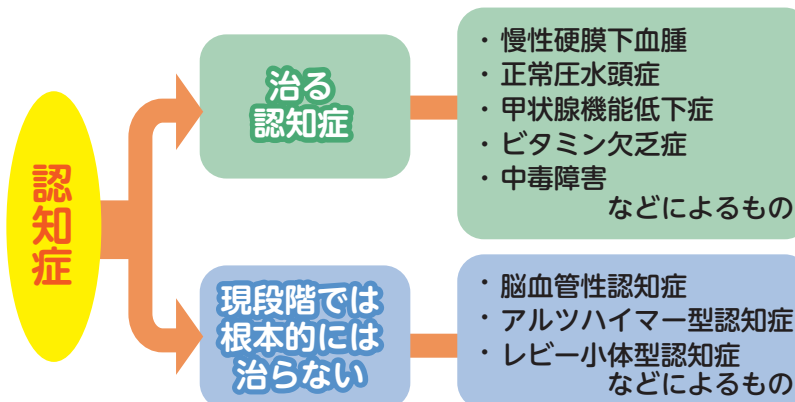
主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症
✓ 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。 	✓ 「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。 
脳血管性認知症	前頭側頭型認知症
✓ 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。 	✓ 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。 

早期発見・治療により、効果的に進行を遅らせることができます

- 原因疾患に合わせた治療で進行を遅らせることができる
- 認知症以外の治療可能な疾患があり、鑑別することで改善が期待できる
- 早期であるほど病気を理解して、生活を工夫できる
- 重度になったときに備えて、代理判断を託すことができる

治る認知症もある



認知症の症状について

✓大きく分けて「認知機能障害」と「行動・心理症状」があります。

認知機能障害



●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込む

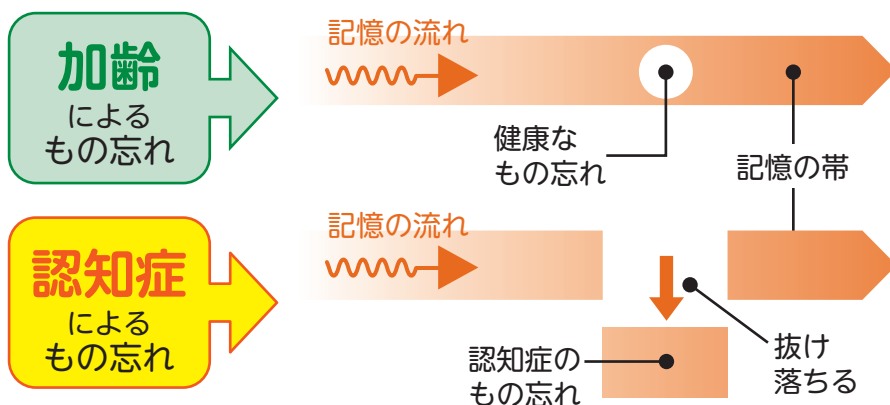
●不安や混乱

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

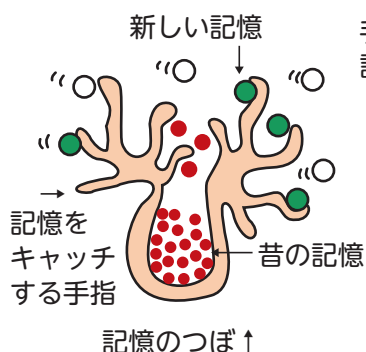
記憶の流れは、毎日のさまざまな出来事で構成されています。



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

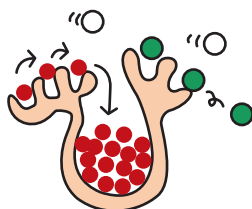
記憶のしくみ ～正常な老化と認知症～

若いとき



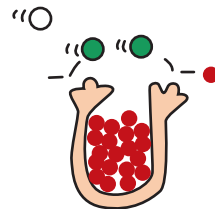
正常な老化

手指が短くなり新しい記憶を掴めなくなる



覚えるのに手間がかかる

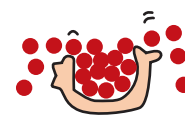
認知症



覚えられない

進行すると

記憶のつぼが壊れてしまい昔の記憶も抜け落ちてしまう



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、P9、P10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・治療の流れの一例

◎かかりつけ医がいる場合の例

紹介・予約	初診～	安定期	増悪時	安定期
かかりつけ医	●認知症専門医等 （認知症 サポート医 を含む） ●認知症疾患医療 センター ※P9・10 参照	かかりつけ医	●認知症専門医等 （認知症 サポート医 を含む） ●認知症疾患医療 センター ※P9・10 参照	かかりつけ医
かかりつけ医 からの紹介 認知症専門医等 がいる医療機関 への予約  認知症が疑われる 場合、かかりつけ医 から、検査・診断目 的で、認知症専門医 等のいる医療機関に 紹介してもらいます。 ※紹介については、 かかりつけ医とよく 相談するようにしま しょう。	検査・診断・ 治療開始 【各種検査】 ・認知機能検査 ・脳 MRI・CT ・神経心理検査 ・血液検査等  認知症の専門医等 がいる医療機関を受 診し、検査・診断を 受けます。 その後、治療開始と なります。 → 治療（薬など） は、かかりつけ医で 行うことができます。 ※場合によっては、 認知症専門医がいる 医療機関で治療を行 います。 ※状況次第で、入院 が必要な場合もあり ます。	診察・ 薬の継続  認知症診断を受け、 かかりつけ医から認 知症の薬などが処方 されます。 かかりつけ医で、変 化の評価や薬の処方 が継続されます。	病状の変化に よる再紹介、 薬の調整・ 入院等  認知症の顕著な進 行や病状の変化（異 常行動や精神症状の 出現など）が見られ た場合は、再度、認 知症専門医等がいる 医療機関へ紹介・受 診してもらいます。 再度、検査や症状の 評価、薬の調整など を行います。 ※状況次第で、入院 が必要な場合もあり ます。	診察・ 薬の継続  再検査・再評価・ 薬の調整後は、かか りつけ医で、変化の 評価や薬の処方が継 続されます。 症状に変化があっ たときは、かかりつ け医と認知症専門医 等のいる医療機関と で連携し治療が行わ れます。

こんなときどうするの？



Q かかりつけ医がい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かかりつけの医療機関に相談して、その後、専門の医療機関につないでもらうようにしましょう。

また、専門医療機関にかかる際は、本人も受診が必要となります。

受診が難しい場合は、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談し協力をしてもらうのもよいでしょう。



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。



認知症に関する医療機関 (専門医関連)

● このようなことはありませんか？

最近、もの忘れ
が増えた

夜中に寝ないで
動きまわる

身のまわりの
ことに気を使わな
くなった等

どう接していいか
わからない…



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や知識を有し、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

医師：中澤 和嘉・中澤 太郎

東大村 1 丁目 2524 番地 3 TEL：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 TEL：54 - 4230

認知症専門医 (認知症サポート外来あり)



はら脳神経外科

医師：原 真弥

富の原 2 丁目 350 番地 1 TEL：47 - 9770

認知症専門医 (もの忘れ外来あり)



(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

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 (直通)



相談したいことが
ありましたら
気軽にご連絡ください



認知症サポート医が在籍する医療機関

～認知症サポート医とは～

地域における認知症医療・介護などがスムーズに連携し、機能するようサポートする、高い専門性を持った医師のことです。

注) P 9 掲載の「認知症専門医」も認知症サポート医です。

うえき診療内科クリニック

坂口町 374 番地 6

TEL : 54 - 6000



おおむら海辺のクリニック

杭出津 1 丁目 826 番地 17

TEL : 46 - 3663



たなか循環器内科

久原 2 丁目 999 番地 15

TEL : 50 - 0320



山下外科医院

西三城町 17 番地 18

TEL : 54 - 7122



わたのべ内科医院

鬼橋町 85 番地 20

TEL : 56 - 9766



まずは、
かかりつけ医
に相談を！



最新の認知症サポート医の情報
は長崎県のホームページで確認
できます。

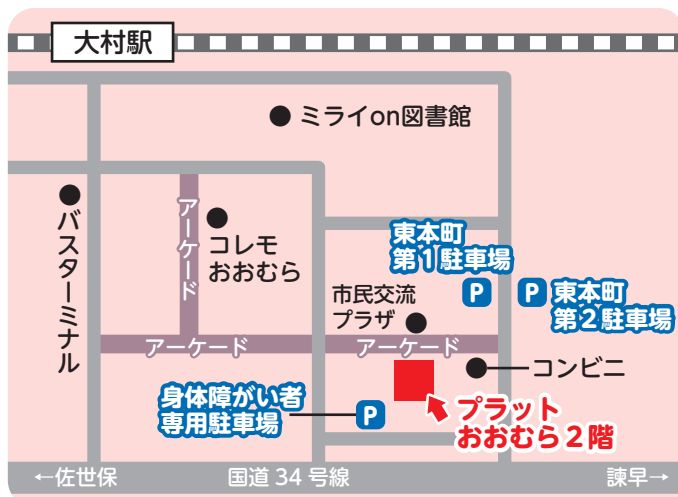
→
長崎県ホーム
ページ QR



地域包括支援センターの役割について

～認知症の相談窓口があります～

地域包括支援センターは 65 歳以上の健康・福祉に関する総合相談窓口として、認知症をはじめ、介護や医療・保健・福祉などの側面から高齢者の皆さんを支えています。



相談窓口

大村市地域包括支援センター

住所) 〒856 - 0832

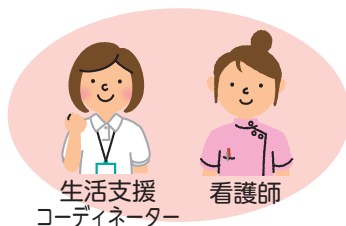
大村市本町 458 番地 2

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 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。

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…

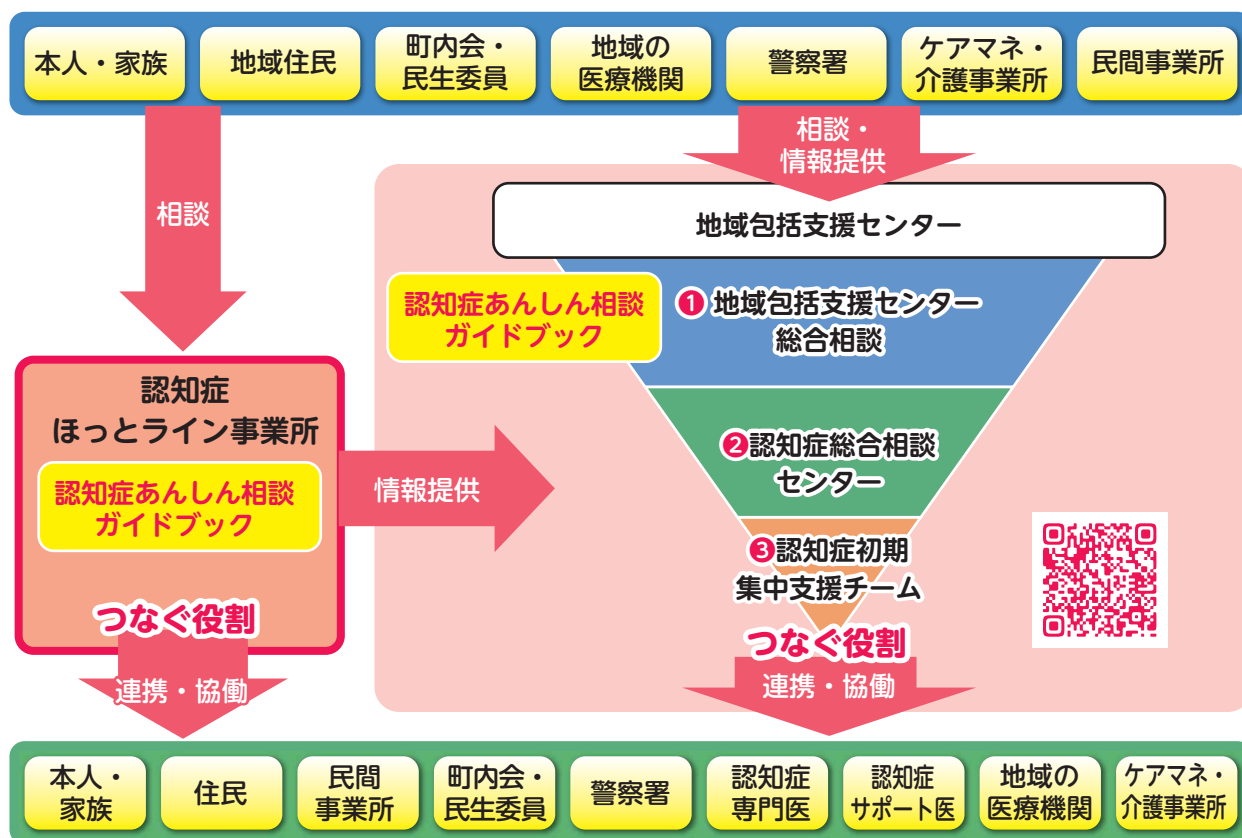
“地域の認知症に関する最初の相談窓口”
「認知症ほっとライン事業所」

を設置しました。



これが
目印です

- ✓ 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
 に対しての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



～認知症高齢者等に対しての事前登録による見守り支援～

行政関係 生活支援の関係窓口

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：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、か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

無料

内容：救急医療情報キットとは、救急搬送時など、ご本人が話せない状態でも救急隊員が必要な情報を確認できるよう医療情報や緊急連絡先を記載し冷蔵庫に保管しておくことで緊急時に備えるものです。救急医療情報キットをより多くの人に備えていただくため、ご自身でできる方法に移行しました。

●配布キット：作成が難しい人を対象に地域包括支援センターで配布しています。（在庫がなくなり次第終了します）

お問合せ先

大村市地域包括支援センター ☎0957-53-8141



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」 になりますか。



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。

★5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



地域で支え合う仕組みづくり

～チームオレンジって知っていますか～

チームオレンジは、認知症の人（認知症の疑いがある人や軽度認知障害の人を含む）やその家族の「**困りごと**」や「**やりたいこと**」などの思いを、**認知症サポーターを中心とした地域の方々**につなぎ、認知症になっても安心して暮らしを続けられる**地域づくりの具体的な活動**のことです。**認知症の人**も**チームの一員**で、近隣チームによる**支え合い助け合い**の地域共生社会の実現を目指します。

実際にどんなことをしているの？

～大村市の活動事例～

項 目	内 容
安否確認・声掛け	普段と様子が違うと気付いた時は、「困りごとはないですか？」など声掛けをする。
通いの場への誘い・同行	参加のお誘い、行き帰りの道が同じ場合は一緒に通う
会話を通じた見守り	外出先で見かけた時、「お散歩ですか？ご一緒していいですか」などと声を掛け話をする。
ゴミ出し支援	「今日はゴミ出しの日ですよ」「一緒にゴミ出しに行きませんか」と声をかける。
対応困難時の相談	民生委員や地域包括支援センターに相談する。



（地域の通いの場に集まって交流をしている様子）

相談相手（傾聴）、見守り、声掛けなど、地域住民が主体となって「無理なく」**助け合うもの**です。



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



認知症に関する介護予防

～発生を遅らせる・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

運動不足や偏った食事、喫煙などの生活習慣が原因で糖尿病や高血圧が悪化すると、脳梗塞や脳出血を起こし、脳血管性認知症になることがあります。健康診断で体の状態を確認し、早めに受診して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

大村市健康づくり推進課

電話) 0957-53-4111 (内 152・171)





配食サービスを利用してみませんか



～認知症の方の食生活を支えるために～

- ✿ 認知症の方の生活の中で、「毎日きちんと食べること」はとても大切です。
- ✿ でも、買い物や調理がむずかしくなったり、食事の時間を忘れてしまうこともあります。そんなときに役立つのが「配食サービス」です。



配食サービスとは？

食事が自宅に届く民間サービスです。買い物や調理が難しい方に便利で実費負担になります。

栄養バランスのとれた食事

管理栄養士等が考えたメニューで、偏った食事を防ぎます。嚥む力・飲み込みに配慮した食事や減塩食などの対応があります。

食事の時間を思い出す

毎日決まった時間に届くことで、「今日はまだ食べていなかった」と気づくきっかけにもなります。

安否確認

配達員さんの訪問により、見守りや声かけサービスで安心が得られます。

火を使わず安心

火の消し忘れやケガの心配がなくなり、ご家族の不安も軽減されます。

人とのつながり

短い会話でも「誰かと話す」ことで、気持ちが安定し、笑顔が生まれます。



管理栄養士による食生活サポート



～食生活や栄養面が気になるときに～

サービス 内容

- ◎ ご利用者に合わせた料理レシピの紹介
(火を使わない料理・電子レンジを活用した料理の提案など)
- ◎ 口腔や飲み込みの状態に合わせた食事提案
- ◎ 配食や食材配達サービスの案内

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



大村市版認知症ケアパス

～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	☐ もの忘れが増える。 ☐ 同じことを繰り返し聞く（言う）。 ☐ 片づけが苦手になる。 ☐ ものが無くなる。 ☐ 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。	☐ 探しものをする時間や回数が増える。 ☐ 火の消し忘れが時々ある。 ☐ 薬の飲み忘れが時々ある。 ☐ 食事の支度が難しくなっている。 ☐ 小銭で支払うのがおっくうになる。 ☐ 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	✓ 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ひましょう（ACP）。※	✓ 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 P11 認知症ほっとライン事業所 P12 若年性認知症サポートセンター P23・24	
	医療系 かかりつけ医 P7 認知症サポート医 P10 認知症専門医 P9	
医 療	診 断 かかりつけ医 P7 認知症サポート医 P10	
予 防	健診関連 特定健診 後期高齢者健診 P17	
	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 P25 老人クラブ	
介 護	状況にあわせ	
生活支援	権利擁護 成年後見支援センター P26	
	地域での見守り 配食サービス（民間）P18 認知症サポーター P15	
住まい	在宅関連 福祉用具・住宅改修 P13	

※ ACP とは (アドバンス・ケア・プランニング)

将来の病気や介護に備えて、自分が大切にしていることや「どう生きたいか」について考え、家族や医療・介護従事者と繰り返し話し合い、共有する取り組み。



大村市医師会 HP

中等度認知症 (中期)		重度認知症 (後期)
した時期	色ん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
☐ 物や人の名前が出てこない。 ☐ 置き忘れやしまい忘れが増える ☐ 薬の飲み忘れや飲み間違いが目立つ。 ☐ 家電操作が難しくなる。 ☐ 料理や買い物、お金の管理が難しくなる。 ☐ 季節に合った服が選べない。	☐ 「物を盗られた」などの発言をする。 ☐ 慣れた場所でも道に迷う。 ☐ 着替えやトイレなどがうまくできない。 ☐ 日にちや季節が分からない。 ☐ 服薬や金銭の管理ができない。 ☐ 寒い、暑い等の感覚が鈍くなる。	☐ 古い記憶も失ってしまう。 ☐ 家族の顔や人間関係が分からなくなる。 ☐ 表情がなくなり、話さなくなる。 ☐ 食事、トイレ、入浴、移動など日常生活にすることが誰かの助けがないと難しい。 ☐ 車イスやベッド上での生活が長くなる。
✓ 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。	✓ 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。	✓ 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 P13 認知症の人と家族の会 P25 若年性認知症のつどい談来 P24		
認知症疾患医療センター P9		
認知症専門医 P9 認知症疾患医療センター P9 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 訪問 / 通所 / 泊り等 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 P13		
日常生活自立支援事業 P28		
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		
市の登録支援 徘徊 SOS ネットワーク事業 P13・介護家族者あんしんサポートサービス (GPS 貸与) 事業		
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) P13		
施設関連 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム P13		

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

運転免許

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。



運転経歴証明書または、マイナ経歴証明書を取得できます。

- 車の運転はできませんが、身分証明書として利用できます。
- 運転経歴証明書等は交付手数料が必要です。

(紛失した場合等は、再交付の手数料が必要です。)

※詳しくは、下記の運転免許試験場までお問い合わせください。

■運転免許証を返納した方への支援に関する情報：長崎県警察 HP QR



安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0

シャープ ハ レ バ レ

最近、こんな
経験あり
ませんか？

周りが
見えづら
くなった

身体の
動きが鈍
くなった

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)

詳しくは、安全運転相談ダイヤル # 8 0 8 0
運転免許試験場 電話 0957-53-2128
(受付時間 平日 9:00~12:00 13:00~16:00)
まで、お問い合わせください。

高齢ドライバーの皆さん
家族のみなさんへ



大村市の交通弱者対策について

75才以上で、運転免許証を持っていないもしくは運転免許証を返納した

市民の皆さんに **交通費の一部を助成しています。**

バス、タクシー、JR で利用できる交通系 IC カード「**ニモカ**」を交付します。

- 助成額：5,000 円 (カード保証料 500 円含む)
- 2 年目以降は、交付したニモカに 5,000 ポイントを付与する予定です。



お問合せ先 大村市 商工振興課 交通政策室 電話) 0957 - 53 - 4111 (内線：249・248)

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)
- 長崎県若年性認知症サポートセンター
☎ 095-895-2437
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▶



大村市

若年性認知症のつどい談来(ダンケ)

【由来】ドイツ語で「ありがとう」という意味であり、「相談に来て」、「談笑しましょう」という願いを込めた名称

本人同士やご家族が集まり、お互いの経験や悩みなど自由に話をしながら、学び合う場所です。



日時：毎月 第4木曜日 13：30～15：00

場所：プラットおおむら 4階大会議室
(大村市本町 458 番地 2)

※場所が変更になることがあります。

対象：若年性認知症と診断された方
(発症年齢が 65 歳未満の方)
及びその家族 ※現在の年齢は問いません。



参加費無料

お問合せ

大村市地域包括支援センター ☎0957-53-8141

～協力機関～ 長崎県若年性認知症サポートセンター ☎095-895-2437

～若年性認知症に関する専門の相談場所～

長崎県若年性認知症サポートセンター

相談時間：月～金曜 (10：00～15：00)



「若年性認知症支援コーディネーター」を配置し、電話や来所での相談をお受けするとともに、関係機関との連携を図ります。



お問合せ

長崎県若年性認知症サポートセンター ☎095-895-2437
長崎県長崎市尾上町 3-1 (長崎県福祉保健部長寿社会課内)



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。

大村市成年後見支援センター

認知症になっても障がいをお持ちの方でも安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、成年後見制度に関する窓口として、地域で支え合うネットワークづくりに取り組んでいます。

こんな相談があります！



大村市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「あいりん」

成年後見制度ってどんな制度？手続きは？
お金の管理が難しくなってきたな…
将来に備えてできることをしておきたい。
相続をする時に後見人が必要かもしれない…

ぜひ一度ご相談ください。
相談員と一緒に考えます。



相談対応以外にどんなことを
しているの？

多くの方に制度を知っていただくため、広報活動や市民向けの講座も実施しています。その他市民後見人候補者養成研修等も行っています。



成年後見制度利用促進
マスコットキャラクター
「後犬ちゃん」

お問合せ先

大村市社会福祉協議会 大村市成年後見支援センター

住所) 大村市本町 458 番地 2 (プラットおおむら 3 階)
電話) 0957 - 47 - 8130





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）市の市民課

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・後期保険課

- 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



成年後見支援センター
P26 参照

- 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。

ためしてみませんか？

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

物の保管場所を忘れないよう、引き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元ショップで購入できる



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る



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



色つき紐で区分けしてバッグに取り付ける

携帯電話や財布などにそれぞれ紐を付けて、バッグに取り付ける



携帯電話のアラームを活用

携帯電話のアラームにスケジュールとメモを入力する



シャンプー等にラベルを貼る

シャンプー（あたま）やボディソープ（からだ）と大きく書かれたラベルを貼る



持って安心！使って便利！

希望をかなえる ヘルプカード®



いくつになっても、認知症になっても
安心して行きたいところへ出かけよう

この操作を教えてください
セルフレジで
支払いたいです

※こちらは一例です

「希望をかなえるヘルプカード」は、自分が行きたいところに安心して出かけ、
やりたいことをスムーズにできるために、自分が使うカードです。
カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、
連絡先などを自由に書いておけます



お薬手帳や
障がい者手帳に
はさんでおく



ネームホルダー
に入れる



ケースに入れて
カバンやベルトに
つける

名刺入れや財布
に入れる

わかってほしいことを記入

この操作を教えてください

セルフレジで
支払いたいです

自分がやりたい
ことを記入

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇保育園です
そこまで行けば帰れます

◆ 自分に合ったものを書き入れて使ってみましょう。印刷してお使いください。

ちょっとご協力をお願いします
私は、認知症です

大丈夫
まちはおなたを
忘れない



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（2026年7月 第5版）



【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