

本人と家族を地域で見守り支えるための

小城市認知症ケアパス

もの忘れ あんしんガイド

CHECK

POINT

もの忘れが気になったり、今までと様子が違ったり…
そんな“**気になる症状**”一人で悩まないで!

おたっしや本舗へご相談ください!



おたっしや本舗小城

担当エリア 三日月町

三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)

☎0952-37-6108



おたっしや本舗小城北

担当エリア 小城市

小城市723番地24
(旧ひらまつ在宅療養支援診療所)

☎0952-73-2172



おたっしや本舗小城南

担当エリア 牛津町・芦刈町

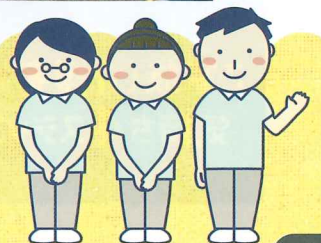
芦刈町三王崎1522番地
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)

☎0952-66-6376



おたっしや本舗には「認知症地域支援推進員」がいます。

認知症地域支援推進員とは、認知症に関する知識をもち、本人やご家族の相談に対応したり、必要な医療や介護サービスなどにつないでいきます。



認知症は 誰でもかかる可能性のある 身近な病気です

そもそも

認知症とは？



認知症は通常の「老化」ではなく「**脳の病気**」です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。

しかし、認知症になったからといって、**何もかもわからなくなるわけではありません**。適切なサポートがあれば、病状が進んでも自立した生活を送ることができます。

小城市では、もしかしたら認知症かも…と気付いたとき、すぐに必要な相談や支援が受けられる環境が整っています。一人で抱え込まず、この「小城市もの忘れあんしんガイド」を利用して相談しましょう。

認知症は 早く気づくことが大事！

- ① 今後の生活の準備をすることができる。
- ② 治る認知症や一時的な症状の場合があります。
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合があります。



認知症について知っておくべきこと

もの忘れの症状に早く気づいて対応することで、

症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

認知症の段階と症状に合わせた対応のポイント	認知症の段階	日常生活は自立して過ごせる	生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
	本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりや介護予防に取り組む ● 地域とのつながり（社会参加）を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れが増えるが自覚もある（人からも言われはじめる） ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も聞くようになる ● 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 ● 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「物を盗られた」などの発言をする ● 洋服の着替えがうまくできなくなる ● 家までの帰り道が分からなくなる ● 書字・読字が苦手になる ● もの忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事、トイレ、お風呂、移動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 ● 車いすやベッド上での生活が長くなる ● 言葉数は少なくなるが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている
家族の心得と対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年齢のせいにはせず、気になりはじめたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談する ● 認知症サポーター養成講座などを活用し、認知症について学ぶ機会をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ● できないことを責めずに、本人の気持ちに寄り添ったサポートをする ● 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポートする ● 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する 	<ul style="list-style-type: none"> ● さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。周囲の力を借りたり、仲間をつくる ● 通所系、訪問系や泊まり系サービスなど多様なサービスを検討する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人が安心できる環境づくりを心掛ける 	

●●● 今後の過ごし方について、本人の思いに寄り添い家族間で話し合う ●●●

こんなサービス 利用してみませんか？

- 認知症の予防や進行を予防するには
- ▶ オレンジサロン 5ページ
 - ▶ オレンジフィットネス 5ページ

- 認知症について相談したいときは
- ▶ かかりつけ医 6ページ
 - ▶ おたっしゃ本舗 1ページ
 - ▶ 認知症サポート医・認知症専門医 6ページ
 - ▶ 認知症専門医療機関 7ページ
 - ▶ もの忘れ相談会 6ページ

- 支援や見守りなどを受けたいときは
- ▶ **ご本人支援**
 - ▶ 小城市認知症初期集中支援チーム 6ページ
 - ▶ 見守りキーホルダー 4ページ
 - ▶ 見守りQRコード 5ページ
 - ▶ **ご家族支援**
 - ▶ オレンジカフェ 4ページ
 - ▶ 道草喫茶 4ページ
 - ▶ **地域で支える**
 - ▶ 認知症サポーター養成講座 4ページ
- その他多様なサービスがあります。詳しくはおたっしゃ本舗（1ページ）にお尋ねください。

ご家族（介護者）の 気持ち4ステップ

- ① **戸惑い・否定**
行動に戸惑い、否定しようとする。他の家族にすら打ち明けられず悩む。
- ② **混乱・怒り・拒絶**
精神的・身体的に疲労し、拒絶・絶望感に陥りやすく、最も辛い時期。どう対応してよいか分からず混乱し些細なことで腹が立つ。
- ③ **割り切り**
怒ったりイライラしても仕方がないと割り切る時期。症状は同じでも問題としては軽くなる。
- ④ **受容**
認知症のある人がまますまを受け入れられるようになる。



認知症の予防

認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法は**ありません**。ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また認知症になっても、進行をゆるやかにすることが期待できます。



脳の活性化を図る

認知症の予防のためには「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。嫌がることを無理強いされると、本人にとってはストレスや自信喪失につながり、逆効果です。

下の4原則を楽しく行い、脳の活性化を図りましょう。

脳活性化の4原則

1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しい時間を持つことが大切です。

3 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

4 ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。



認知症についての学びの場

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、認知症の人への対応の仕方について学ぶことができる講座です。養成講座、ステップアップ講座を受講することで認知症サポーターになることができます。

日時 随時開催 問合せ お住まいの地区のおたっしや本舗

無料
要予約

認知症の方や家族が交流できる集いの場

オレンジカフェ

認知症の人やその家族の集いの場です。参加者同士のおしゃべりや交流は息抜きにもなります。「わかりあえる場所は心強い」と好評のカフェです。

日時 第3土曜日（日程変更の場合あり）

13:30～15:30

会場 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

問合せ 小城市高齢障がい支援課

☎0952-37-6108

無料
要予約

道草喫茶

認知症の人やその家族、認知症に不安がある人、地域の人など、どなたでも参加できる場です。穏やかなホッとする時間を一緒に過ごしてみませんか。

日時 毎週月曜日（日程変更の場合あり）

13:30～15:00

会場 ひらまつ在宅クリニック

問合せ 小城市高齢障がい支援課

☎0952-37-6108

無料



今後のための準備・備え

見守りキーホルダー

見守りキーホルダーを常に身に付けておくことで、万が一の緊急搬送・保護された際に、迅速に情報提供ができます。

無料

対象 65歳以上の方、若年性認知症の方

問合せ お住まいの地区のおたっしや本舗

申し込みをすると、登録番号が入ったキーホルダーをお渡します。



本人の1日の生活パターンを知っておくことも事前の備えです



認知症の予防や進行予防のための集いの場



オレンジサロン（認知症初期）

体操や創作活動ができ、参加者同士の交流の場にもなっています。送迎と昼食付きで、ゆったり過ごせます♪

要予約

対象 「少し物忘れがある」「最近、閉じこもりがち」「人と話す機会が少ない」など感じている方

料金 1回1,200円（送迎、昼食代含む）

オレンジサロン「きらら」 小城市・三日月

日時 第1、3水曜日（日程変更の場合あり）
10:00～15:00

会場 生きがいデイサービスセンターきらら
特別養護老人ホーム鳳寿苑内
（三日月町甲柳原68-1）

問合せ 小城市高齢障がい支援課
☎0952-37-6108

オレンジサロン「たいよう」 芦刈・牛津

日時 第1、3月曜日（日程変更の場合あり）
10:00～15:00

会場 芦刈保健福祉センター「ひまわり」
問合せ ☎0952-66-5566

オレンジサロン（医療機関型）

地域の人の集いの場、または認知症の人やその家族の相談の場です。アットホームで和やかな雰囲気です♪

日時 第2土曜日 10:00～12:00（日程変更の場合あり）

会場 ひろおか内科・脳神経クリニック（三日月町久米1295-2）

問合せ 医療法人孟子会 ひろおか内科・脳神経クリニック ☎0952-73-8022

無料
要予約

外出の機会を増やしましょう♪

オレンジサロン（医療機関型）

地域の人の集いの場、または認知症の人やその家族の相談の場です。毎回楽しい内容で笑顔いっぱいのサロンです♪

日時 第4水曜日 10:30～12:00（日程変更の場合あり）

会場 牛津公民館（牛津町柿樋瀬1100-1）

問合せ 村岡内科居宅介護支援サービス ☎0952-66-1228

無料
要予約



オレンジフィットネス

脳も体も動かす運動教室で、経験豊富な健康運動指導士が担当します。会話ははずみ、身体も心もほかほかになります♪（シューズが必要です）

日時 月1～2回（金曜日）10:00～11:30

会場 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

料金 1回300円（※送迎はありません）

問合せ 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎0952-73-9280

要予約

QRコードを読み取ると、小城市役所と小城市警察署の連絡先が表示されます。

見守りQRコード

見守りQRコードを常に身に付けておくことで、万が一の緊急搬送・保護された際に、迅速に情報提供ができます。

無料
（20枚まで）

対象 ・65歳以上で医師から認知症と診断された者
・医師から若年性認知症と診断された者
・市長が特に必要と認める者

問合せ お住まいの地区のおたっしや本舗

交付には、見守りキーホルダーの登録が必要です。



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

こんな相談場所も!

もの忘れ相談会

認知症サポート医等がもの忘れの相談に応じます。

日時 月1回開催(日程は市報に掲載)
問合せ 小城市高齢障がい支援課
☎0952-37-6108

無料
要予約

小城市認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いのある人に専門家が早期に関わり、必要に応じて、医療、福祉、介護サービスにつなげる支援を行います。

日時 随時
問合せ 小城市高齢障がい支援課
☎0952-37-6108

無料
要予約

小城市内の認知症サポート医・認知症専門医

ひらまつ在宅クリニック

三日月町久米2155-2
☎0952-72-8400

サポート医

鐘ヶ江 寿美子 医師



小城市民病院

小城市松尾4100
☎0952-73-2161

サポート医

尾形 徹 医師



ひろおか内科・脳神経クリニック

三日月町久米1295-2
☎0952-73-8022

サポート医

廣岡 満 医師



まただ脳神経外科・眼科クリニック

三日月町長神田2173-2
☎0952-72-6101

専門医

前田 健二 医師



医療法人ロコメディカル江口病院

三日月町金田1178-1
☎0952-73-3083

サポート医

江口 尚久 医師



徳富医院

芦刈町三王崎316-3
☎0952-66-1547

サポート医



原野 裕子 医師 原野 由美 医師

野田好生医院

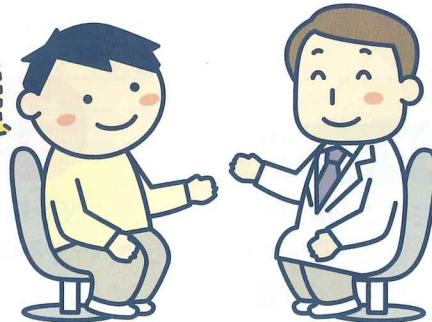
小城市栗原5-4
☎0952-72-3232

専門医

野田 和人 医師



専門家の
存在が安心に
つながります



認知症専門医療機関

国立大学法人 佐賀大学医学部附属病院

佐賀市鍋島5-1-1

☎0952-34-3838 (専用)

受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター

神埼郡吉野ヶ里町三津160

☎0952-52-3231 (代表)

受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

医療法人財団友朋会 嬉野温泉病院

嬉野市嬉野町大字下宿乙1919

☎0954-43-0003 (専用)

受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

医療法人松籟会 河畔病院

唐津市松南町2-55

☎0955-77-1615 (専用)

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

医療法人博友会 堀田病院

伊万里市立花町2974番地5

☎0955-29-8210 (専用)

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

その他の相談機関

認知症に関する相談

佐賀県認知症 コールセンター

☎0952-37-8545

受付時間 月~金曜 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
備考 <相談員> 認知症の人と家族の会佐賀県支部会員

公益社団法人 認知症の人と家族の会 佐賀県支部

☎090-2717-9955

備考 相談・勉強会、機関紙の発行
家族の会/各都道府県に支部があります

佐賀県若年性認知症 支援センター

☎0952-37-8545

受付時間 月~金曜 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
備考 ご本人、ご家族、勤務先企業等どなたでも相談できます

成年後見制度・権利擁護に関する相談

公益社団法人 佐賀県社会福祉士会

☎0952-36-5833

受付時間 月~金曜 9:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)
備考 料金がかかる場合があります

成年後見センター リーガルサポート佐賀支部

☎0952-29-0635

受付時間 火曜 18:00~20:00
備考 <電話相談> 無料

法テラス佐賀

☎0570-078-361

受付時間 月~金曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
備考 料金がかかる場合があります

消費者被害に関する相談

小城市消費生活センター (小城市役所 西館1階)

☎0952-72-5667

受付時間 月~水曜、金曜 9:30~16:30
(祝日・年末年始を除く)
備考 来所による相談は要予約

行方不明や見守り相談

小城市警察署

☎0952-73-2281

備考 行方不明に関すること

もしかして?

と思ったときのチェックリスト

✓ チェックの数が
多いほど要注意!



認知症は早期発見、適切な治療で進行を遅らせることができます。肝心なのは周りの人の気付きだけでなく、本人の気付き。老化によるもの忘れと決めつけず、少しでも気になったらチェックを行い、不安があれば早めに医療機関を受診してください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> つい最近の出来事や今しようとしていたことを忘れる | <input type="checkbox"/> 着る物に無頓着になり、着替えやお風呂も面倒になる |
| <input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする、同じことを何度も聞く | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことに興味がなくなり何をするのも億劫になる |
| <input type="checkbox"/> 物の名前、知っている人の名前が出なくなってきた | <input type="checkbox"/> 引きこもりがちになり、人と会うのを面倒に感じる |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れ、しまい忘れが増え、いつも探し物をしている | <input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を忘れる、間違える |
| <input type="checkbox"/> 料理や掃除など当たり前でできたことに時間がかかるようになる | <input type="checkbox"/> 慣れている道や近所で迷う |
| <input type="checkbox"/> テレビ番組や会話などが理解しづらくなってきた | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなる |



具体的な7つのポイント

認知症の人への対応

何かお困りですか

お手伝いしましょうか

声かけの一例



1. まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2. 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急ぐと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

3. 声をかけるときは一人で

なるべく一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

4. 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

5. やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調をこころがけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

6. おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

7. 会話は本人のペースに合わせて

複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ簡潔に伝えましょう。先回りして「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞きます。

これまでの認知症観

他人ごと、問題重視、疎外、絶望

- ① 他人ごと、目をそらす、先送り
- ② 認知症だとなにもわからない、できなくなる
- ③ おかしな言動で周りが困る
- ④ 周囲が決める
- ⑤ 本人は支援される一方
- ⑥ 地域で暮らすのは無理

これからの認知症観

わがこと、可能性重視、ともに、希望

- ① わがこと、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人が一番困っている本人なりの意味がある
- ④ 本人が決める
- ⑤ 本人は支え手でもある支え—支えられる関係
- ⑥ 地域の一員として暮らし活躍