

ウ 認知症への理解を深める普及啓発の推進、本人発信支援

(ア) 本人発信支援への取組み

a 普及啓発

- (a) 認知症の日及び認知症月間に伴う認知症の普及啓発に係るチラシ
- (b) 広報ながさき（R6. 9月号）掲載記事
「認知症のかたが安心して暮らすために」
- (c) 認知症の人の気持ちリーフレット（案）

※「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、毎年9月は認知症月間、9月21日は認知症の日と制定されました。

認知症への理解を深めましょう

～毎年9月は **認知症月間** です！～

9月21日は
認知症の日

超高齢社会の現在、認知症は年をとれば誰でもかかる可能性のある身近な病気です。認知症になっても住み慣れた地域で変わらず生活していけるよう、認知症について理解することが大切です。以下に、**認知症によくみられる出来事**をあけてみました。

出来事①「ごはん食べてない…」



新しいことを覚えることが難しくなり、ごはんを食べたことや話した内容、約束したことを忘れてしまうことがあります。

出来事②「道を間違える」



日時や場所などがわからなくなり道に迷ったり、どこに行こうとしていたかわからなくなり、ご自分の名前や住所が言えなくなることもあります。

出来事③「財布盗られた！」



物を置いた場所を忘れたり、失くすことが増えることで、誰かが盗ったり隠したりしたのではないかと疑ってしまうことがあります。

若い人も認知症になることがあります…



若い人でも認知症になることがあります、「若年性認知症」といいます。お仕事をしている人も多いため、仕事のミスが増えて気付く場合もあります。

「今までと違う…と思ったら…」

認知症は早めに気づき、適切に対応することで、症状の悪化を防げると言われています。今までと違う…と気になったら、まずは『かかりつけ医』に相談しましょう。『地域包括支援センター（高齢者の相談窓口）』では、認知症地域支援推進員が認知症に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



長崎県地域包括支援センター一覧はこちら▲

上手な接し方については裏面へ

ウ- (ア) - a - (a)



上手な接し方の例

否定せず、本人の気持ちに寄り添った対応をすることが大切です！

出来事①「ごはん食べてない…」



すでに食べたことを説明して納得しても逆効果…訴えを受け止めた上で、お茶やちょっとした間食を準備するのも一案です。

出来事②「道を間違える」



迷った様子があれば、優しくお声かけし、まずは本人に安心を。迷うことが増えたら、地域の見守りサービスも活用しましょう。

出来事③「財布盗られた！」



訴えに耳を傾け、一緒にさがしましょう。さがしものは本人が見つけれられるようにしたほうが安心できます。

出来事④「仕事の失敗が増える」



本人も異変に気付いているかもしれないので、心配事など不安がないか、まずは本人の話を聞いてみましょう。

ながさきけん希望大使（認知症本人大使）の声



徐々に出来ないことは増えていますが、まだできることはあるので、普通の人として接してほしいです。周りの相談することで気持ちに案になったので、少しでも認知症をわかってもらえるように認知症の発信活動をしていきたいです。

田中 豊さん

長崎市では毎年、認知症への理解を呼びかける活動の一環として、長崎市のランドマークである稲佐山電波塔を認知症のイメージカラーであるオレンジにライトアップしており、今年は眼鏡橋及び袋橋でもオレンジライトアップを行います。この機会に家族や仲間と認知症を考えるきっかけにしてください。

<稲佐山電波塔>
日程：9月20日（金）～9月23日（月）
時間：日没～22時

<眼鏡橋及び袋橋>
日程：9月21日（土）
時間：日没～22時



今までと変わらず自宅で生活したい、やりたいことも続けたい。
(88歳女性)



いつも助けてくれる人達がいて、幸せいっぱい。わからないことがあっても安心しています。
(92歳女性)



不安な時は人に聞く。だから「ありがとう」を言える自分で生きていきたい。
(80歳女性)

認知症の人を特別視せず、普通に接してもらいたい。
(83歳男性)



妻に助けられながら妻を助けたい。
(81歳男性)

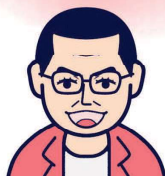


認知症の人の気持ち

認知症は、誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものになりつつあります。
長崎市では、より多くの方に認知症ご本人の体験や思いを届けるためにインタビューを行いました



自分だけで考えると頭がパンクしそう。周りに相談すると気持ちが楽になった。
(55歳男性)



どんどん外に出て、困ったことは支え合える地域になればいい。
(75歳女性)



みんなと話すのが楽しい。言葉を忘れてなくて良かった。
(74歳女性)



物忘れがあってもお互い様。悲しいことはない。声かけてもらったり、話をすることが楽しい。
(88歳女性)



自分の経験が同じ病気になった方の役に立つのであれば、認知症を理解してもらうために発信したり、活動していきたい。
(66歳男性)



少しでも早く認知症になった 私たちからのメッセージ



ものわすれが気になり始めたきっかけ

- ・受診日や友人との約束を忘れることが増えた。
- ・新しい食べ物や調理に挑戦しなくなった。
- ・鞆に財布を入れたことを忘れてたり・・・
- ・時間や曜日が周りに聞かないとわからない。
- ・仕事や生活の中で勘違いや段取りが悪くなった。



私らしい暮らしを続けるために

「認知症になった事で色々和不自由になったけど、生活に工夫をしたり、一人や家族で抱え込まず、色々な支援機関につながり相談することが自分のためのはじめの一歩だと思う。」

「不安な時は人に聞く。母が『聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥』とよく言っていたので守っていきたい。」



読んでくださった皆さんへ

- ・認知症になっても楽しく生活できているよ♪
- ・徐々にできなくなる事は増えているが、まだできることもあるという事を知ってほしい！
- ・迷惑かけてしまうと思って認知症であることをみんなに伝えたが、以前と変わらず普通に接してくれてうれしかった。

認知症について知りたい、相談したいかたは、お近くの地域包括支援センターまで、お気軽にお問い合わせください。

長崎市の認知症への取り組みはこちら



発行元

長崎市福祉部高齢者すこやか支援課
電話（直通）095-829-1146

令和7年3月発行

認知症のかたが安心して暮らすために

高齢者すこやか支援課 ☎ 829-1146

物忘れと認知症の違い

認知症とは、いろいろな原因によって脳の細胞が破壊されることで記憶や思考などの認知能力が少しずつ低下し、日々の生活に支障が出てくる状態をいいます。物忘れは加齢により体験の一部を忘れてしまうものですが、認知症は体験そのものを忘れてしまいます。

物忘れの場合



認知症の場合



認知症支援のイメージカラー オレンジ色にライトアップ

9月は認知症月間、9月21日は認知症の日です。9月は稲佐山電波塔や眼鏡橋、袋橋をライトアップします。優しい光を見て、家族や仲間と認知症を考えるきっかけにしてください。



認知症は早期発見が大切

認知症は時間とともに進行するため、早期に発見して適切に対応することが大切です。そして、早期発見には家族や地域に住むかたの協力が必要です。認知症が疑われる場合はかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センターの一覧▶



認知症のかたの声

徐々に出来ないことは増えていますが、まだできることはあります！少しでも認知症を分かってもらえるように認知症の発信活動をしていきたいです。



ながさきけん希望大使 田中 豊さん

認知症のかたの行方不明が増えています

認知症のかたが行方不明になったら、ためらわず110番通報してください。警察と市が連携して保護を支援します。

また、認知症のかたがひとり歩きをしても位置情報を確認できるGPS（小型発信機）を貸し出しています。地域包括支援センターか担当ケアマネジャーを通してぜひ申請してください。

認知症への取り組み▶



GPS 機器 靴内蔵タイプ

〈広告〉

ウ 認知症への理解を深める普及啓発の推進、本人発信支援

(ア) 本人発信支援への取組み

b 本人発信事例の紹介

(a) 認知症本人ミーティング

東長崎地域包括支援センター広報誌（R7.2月）より

(b) 認知症カフェ交流、出張カフェ

大浦地域包括支援センター広報誌（R6.8月）より

(c) 本人インタビュー

認知症サポーターリーダー養成講座より

(d) 本人インタビュー

週刊あじさいより

認知症普及啓発イベント

イオン東長崎ショッピングセンターで
声かけ訓練とおれんじカフェを開催しました！
医療福祉専門職や学生ボランティア等にも協力
してもらい計 150 名近くの参加がありました。

声かけ訓練は
徘徊者役を
テナントまで誘導



認知症の方や認知症の一手前の方が
お客様へ飲食物を提供しました。



おれんじ語ろう会

ウ- (ア) -b- (a)



おれんじ語ろう会は年齢に関係なく、
認知症の人が集まって自分のペースで
悩みや世間話ができる場所を目指して
います。良かったら遊びに来てみせんか？



【日 時】毎月第1・3土曜日 10:00～11:30
【場 所】古賀地区市民センター（長崎市古賀町948-1）
会場まで来られない方は **ZOOM** での参加も可能です
【対 象】認知症の診断が下っている方
【参加費】無料
【申し込み・問い合わせ先】
東長崎地域包括支援センター (TEL:095-813-8060)
まで電話にてお申し込み下さい。



声かけ訓練

認知症の症状や声掛けの方法を勉強し、認知症役の情報（体格、服装、所持品等）をもとに搜索し、テナントまで誘導してもらいました。

やがみハッピーハロウワーク



自治会の役員
が認知症役



高城台輪っしよい祭り

認知症
サポーター
が認知症役



よかばいカフェ

参加者同士の交流や情報交換、専門職への相談などをはじめ、何でも話せる
息抜きの場です。参加費は無料です。お気軽にご参加下さい。



【開催日】①毎月第2水曜日 10:00～11:30
※軽度認知障害（MCI）や 認知症と診断された方のみ

②毎月第4水曜日 10:00～14:00
誰でも参加できます。

【場 所】東部地区にここセンター 2階 和室

【内 容】①脳トレ&レクリエーション

②調理（食中毒等の流行時期は実施していません）



認知症店員 にこやかに

イベント「おれんじカフェ」

「世界アルツハイマーデー（認知症の日）」の21日、症状や対応方法などについて広く知ってもらうイベント「おれんじカフェ」（長崎市東長崎地域包括支援センター主催）が、同市田中町の商業施設「イオン東長崎ショッピングセンター」であった。当事者が店員となり接客を担当するこの日限りのカフェの様子取材した。

「90歳のウェイトレスよ。オレンジ色のエプロン姿の松永多千さん(85)から笑みがこぼれた。店員4人はいずれも認知症や軽度認知障害の当事者で、注文取りや飲み物の用意などを担当した。7年前、認知症と診断され



オレンジ色のエプロンを着け、にこやかに接客する松永さん（左）
＝長崎市、イオン東長崎ショッピングセンター

イオン東長崎 対応学ぶゲームも

た松永さんは日替わりで年齢の認識が変わってしまう。楽しそうに仕事をこなしていたが、休憩を挟むと記憶がリセットされたようで「初めてだからドキドキする」とほろり。その姿に家族が言った。「認知症って、こういうことなんですよ」

店内は長崎総合科学大の学生ボランティアが、トランプや時計などをモチーフに飾り付けた。事前学習で、認知症の当事者は時間や場所が分からなくなり「不思議の国」に迷い込む感覚に陥ることを知り、着想した。

ゲーム形式でひとり歩きの認知症役を探す訓練もあった



特徴が一致する人を発見し、目線を合わせ優しく声をかける古瀬さん（手前左）

た。手がかりは服装や持ち物、背格好の他「名前が言える」「住所は言えない」などの特徴。参加者は商業施設内を探し回った。

友人と参加した海星高2年の古瀬まひろさん(16)は認知症役の前を一度通り過ぎた。

「服装が似てるけど」。会話の糸口が見つからない姿にサポート役が助け舟。「お買い物で来られたのですか」などと、怖がらせず、安心させる声かけをアドバイスされ、安全に対象者を誘導することができた。

「知らない人に話しかけられたら怖いですよ」。古瀬さんは認知症だった祖父がふらりと外出し、心配と驚きできつい言い方をしてしまったことを思い出した。知識があれば適切な対応ができたし、進食を食い止められたかも。そんな思いで学習テーマに認知症を選び、学びを深めているという。

カフェは全7テーブルが常時埋まるほどのにぎわいで約100人が来店。市内に住む70代女性は「注文の間違いはあったけど、自分も物忘ればかりだし、認知症との境目は分からない」と感想を口にした。

（松岡佑佳）

第57号



大浦包括だより



発行日: 令和6年8月15日

発行責任者: 長崎市大浦地域包括支援センター

NEW

9月スタート! 家族介護交流会

交流することで介護のヒントを得たり、心の負担を軽くしませんか。

日時: 原則第4金曜日14～15時半

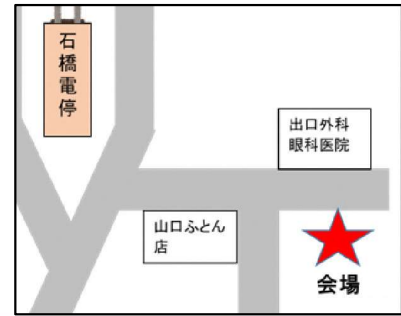
※初回は9月27日(金)です

※認知症カフェと同日開催

場所: 大浦地区ふれあいセンター

(長崎市下町1番13号1階)

費用: 無料



「なごみ会」が ぽかぽかカフェに来訪



「なごみ会」は長崎市緑ヶ丘地域包括支援センターの認知症カフェです。ピアノ伴奏、詩吟や歌唱など、各々の得意分野を披露され、ぽかぽかカフェの参加者と歌い、笑い合い、楽しく時間を過ごしました。



音楽を通し心がぐっと近づいたようでした。お別れの際は「また会いましょう!」と握手。ぽかぽかカフェの皆さんも「今日は楽しかったわ。」と笑顔が見られました。

「病気をしたり、困難なことも山ほどあったけど、今は周囲の人や包括支援センターの方の支援もあり人生を楽しんでいる。」と、なごみ会の方が話しているのが印象的でした。

また遊びに来てくださいね!



ぽかぽかカフェ



認知症の方、ご家族、認知症を予防したい方などを対象に軽体操・物作り・お散歩などを行っています。

日時: 毎月第4金曜日14～15時半

場所: 大浦地区ふれあいセンター

(長崎市下町1番13号3階)

※変更がある場合もありますので詳細はお気軽に当センターへご連絡ください。電話818-8311

(c) 本人インタビュー

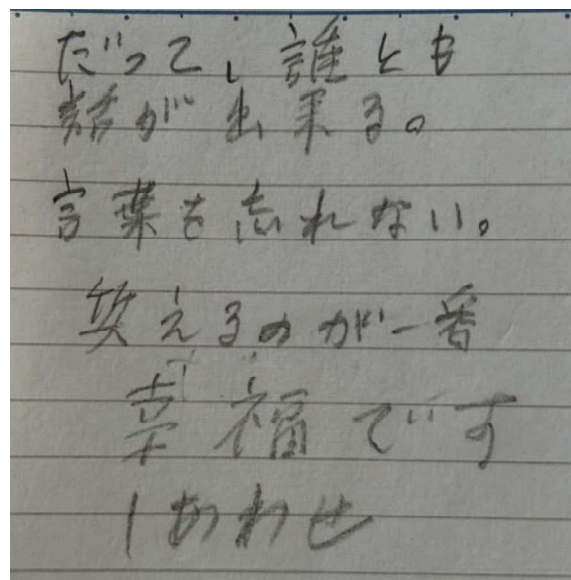
認知症サポートリーダー養成講座より

認知症サポートリーダー養成講座で本人の体験談を話してもらいました

座談会の様子



認知症当事者のメモ



(d) 本人インタビュー

週刊あじさいより



今後について

① 普及啓発	認知症の日及び認知症月間にチラシの配布
② 本人インタビュー	・ 未実施包括の本人インタビュー実施 ・ 実施済対象者の情報更新 ・ 認知症の人の気持ちリーフレット（案）更新
③ 本人ミーティング	・ 包括同士で実施状況等の情報共有 ・ 本人ミーティングを知る、やってみる