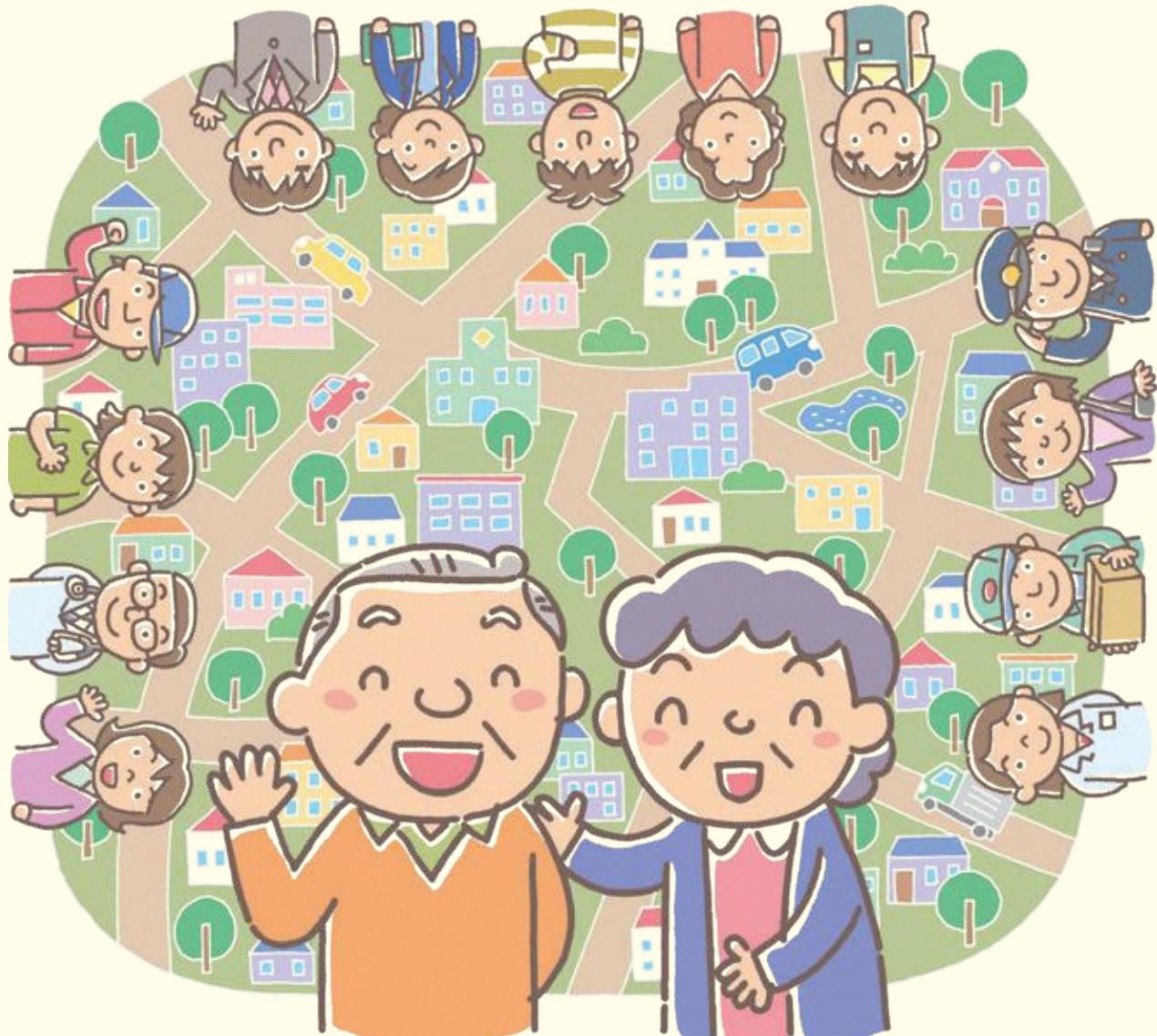


笑顔で広げよう
認知症ケア

認知症支援 ハンドブック



長崎市

認知症の困りごとは全ての地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員がサポートします！



1人で悩まず、 まずは地域包括支援センターに 相談しましょう！

各地域の包括支援センター問い合わせ先は、裏表紙をご覧ください。

認知症地域支援推進員の主な役割

- 認知症の人やその家族の相談支援を行います。（出張訪問、認知症カフェ、介護家族会など）
- 市民の方に認知症を理解していただく活動を行います。（市民向け講座、認知症サポーター養成講座など）
- 医療や介護などのサポートを受けられるよう支援機関と連携を図ります。

もくじ

こんな認知症への疑問や不安はありませんか	1
パート 1 認知症を知りましょう	
認知症とはどんな病気なのか	2
認知症に早く気づこう	4
認知症はどんな症状が出るのか	6
認知症はどんな治療が行われるのか	7
認知症初期集中支援チーム	8

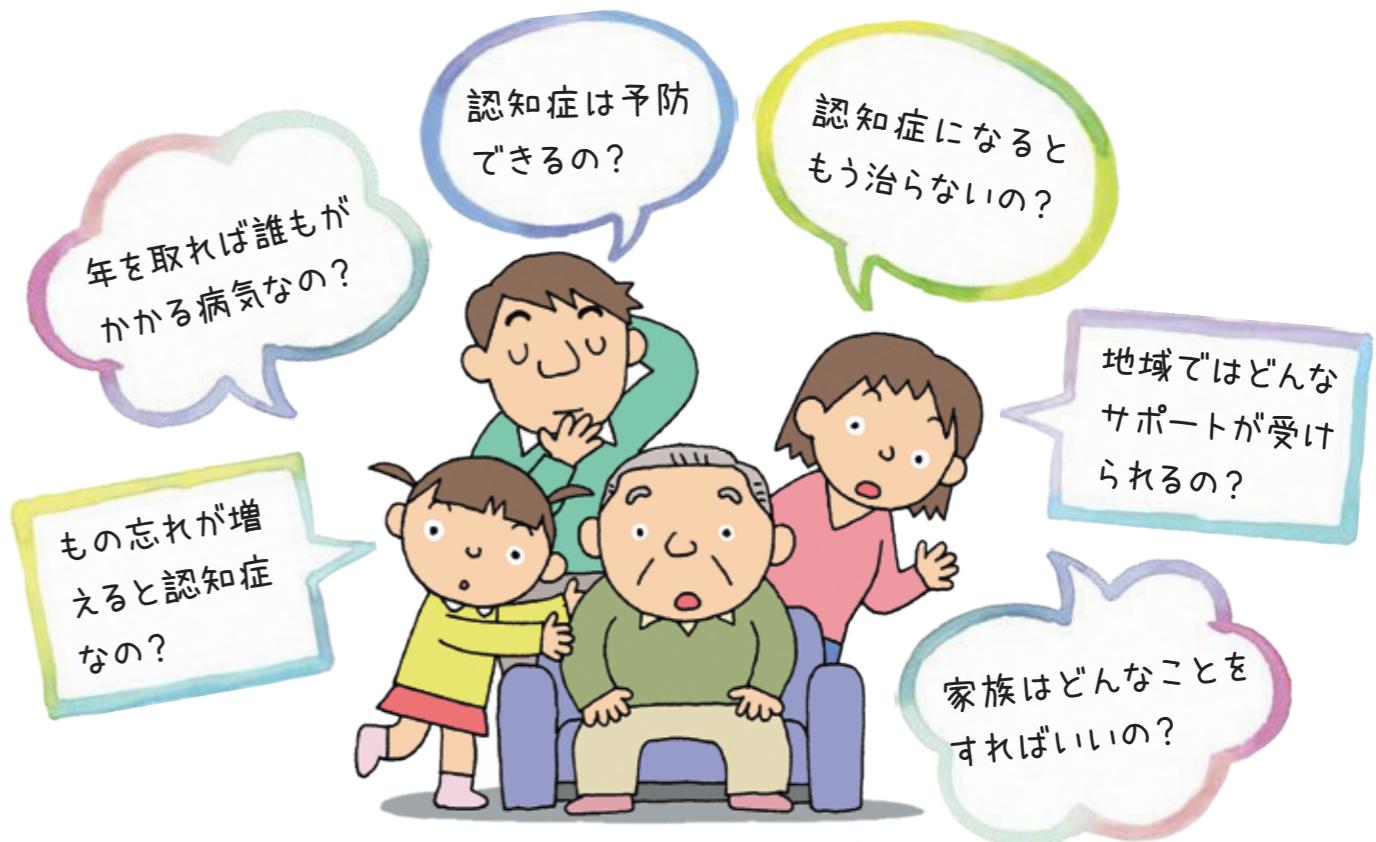
パート 2 認知症を予防しましょう	
認知症を予防するライフスタイル	9
「長崎市介護予防ケアパス」	12

パート 3 認知症をケアしましょう	
認知症の人との上手な接し方は	14
認知症ケアに役立つさまざまなサポート	15
認知症のひとり歩きにより行方不明になられたら	16
成年後見制度などについて	17
人生会議のきっかけづくりに『元気なうちから手帳』を活用しましょう	18
ひと足先に認知症になった私たちから全ての人たちへ	19
「長崎市認知症ケアパス」	20

認知症についての問い合わせ先	裏表紙
----------------	-----

こんな認知症への疑問や 不安はありませんか

認知症は身近な病気です。しかし、病気への誤解や過度な不安は、正しい予防やケアのさまたげになります。正しく知ることからはじめましょう。



正しく知って正しいケアを

平均寿命が年々延びていく日本では、それにともなって認知症にかかる人も増加傾向にあります。厚生労働省によると、2040年には65歳以上の高齢者の約3割が認知症か軽度認知障害(MCI)になると見込まれています。

認知症は年齢を重ねれば誰でもかかる可能性のある病気で、高齢社会では身近な病気です。こわがったりあきらめたりするのではなく、正しく知って地域の支援を活用しながら適切にケアすることが大切です。



みんなで協力してサポートしましょう！

パート
1

認知症を知りましょう



認知症とはどんな病気なのか

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、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。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



普通のもの忘れと認知症の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

普通のもの忘れ

記憶の帶



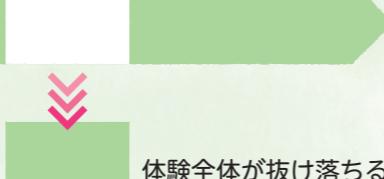
体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

記憶の帶

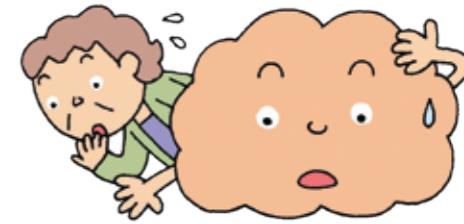


体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

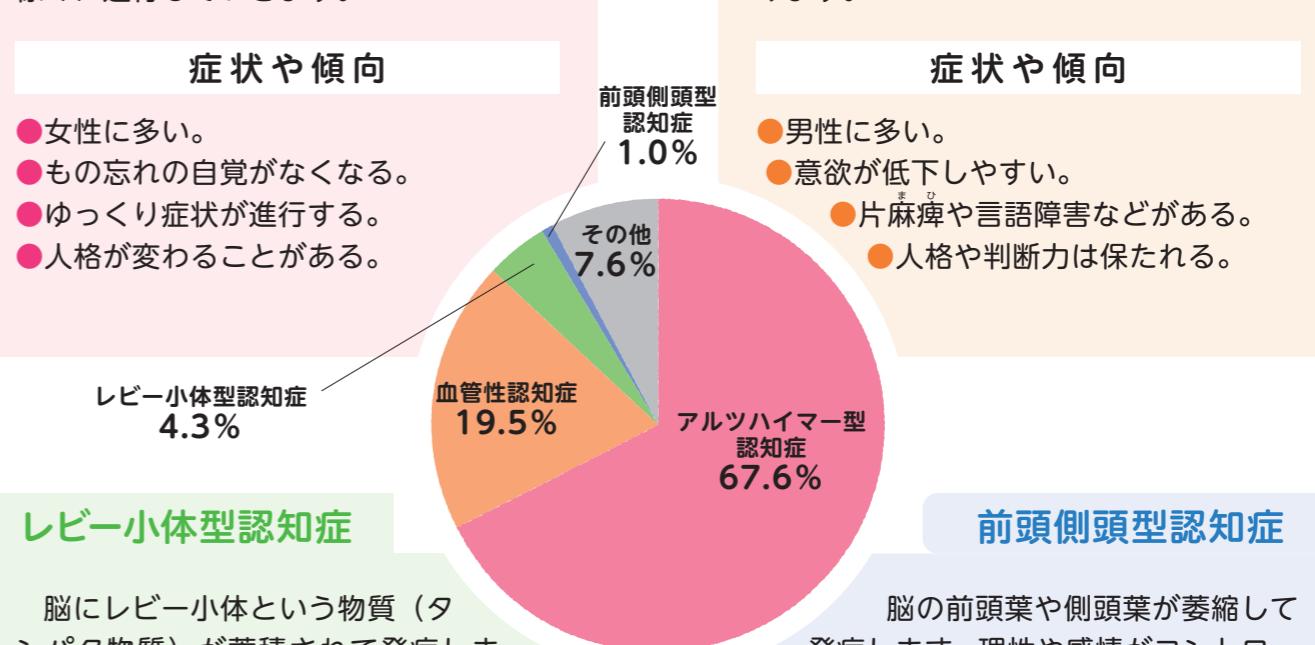
認知症にはこんなタイプがあります

アルツハイマー型認知症
(アルツハイマー病)

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。



レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質(タンパク物質)が蓄積されて発症します。生々しい幻視(ないものがあるよう

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

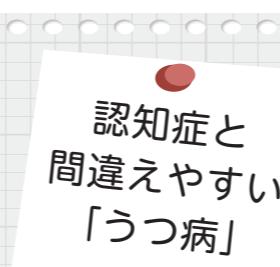
前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動な

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

円グラフ資料:「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授)



高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にあります。うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があつたら早めに専門医に受診しましょう。



認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめて、改善が期待できるものもあります。



メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービス調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

「軽度認知障害(MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害(MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

長崎市では、「軽度認知障害(MCI)」を早期に発見し適切に対応するため、認知症スクリーニング検査を行っています。興味のある方、受けてみたい方は認知症地域支援推進員までご連絡ください。結果に応じて個別訪問し、認知症予防の取り組みの紹介や適切なサービスにつなぐ等の支援を行います。

信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう

認知症の診断や治療は、かかりつけ医に受診し、必要時に専門医を紹介してもらうという流れが基本になります。

また、認知症になると、身体の変調に気づきにくくなり、なんらかの病気が進行してしまうことも少なくありません。そのため、日ごろから本人の健康状態を診てくれる身近なかかりつけ医をもつことが大切です。

長崎市のもの忘れ相談医、認知症専門医療機関の一覧



かかりつけ医をもつメリット

- 患者本人の健康状態の経過を把握している
- 認知症の診療科や専門医を紹介してもらえる
- 介護保険を利用するときの認定調査で、主治医の意見書を書いてもらえる
- 必要に応じて、介護サービスや関係相談窓口につないでもらえる
- 入院が必要になった場合に紹介状を書いてもらえる
- 訪問診療をもらえる場合もある
- 家族の健康状態も診てもらえる

かかりつけ医を選ぶときのポイント

- 本人や家族の話をきちんと聞いてくれる
- 病気のことや身体状況、治療に関する事、薬、今後のことなどについてわかりやすく説明してくれる
- 専門的な検査や治療が必要になったとき、適切な病院や専門医を紹介してくれる
- 認知症や介護の相談にも応じてくれる
- 本人の病状が悪化した場合には、電話での対応や往診にも応じてくれる

本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。





認知症はどんな症状が 出るのか

「認知機能障害」と「行動・心理症状」があります

認知症の症状には、共通してあらわれる「認知機能障害」（中核症状）と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」（BPSD）があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。



認知症はどんな治療が 行われるのか

「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があります

認知症の治療は、「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があり、認知症状の進行を遅らせたり、行動・心理症状をやわらげたりすることなどを目的に行われます。また、脳を刺激して、本人に残された脳の機能を活性化させるために行う治療もあります。

薬を使う治療

アルツハイマー型認知症などでは、認知症状を遅らせるための薬が処方され、一定の効果をあげています。また本人だけでなく、家族など周囲の人を混乱させるさまざまな行動・心理症状を軽減させるための薬も処方されます。薬は継続して服用することが大切なので、認知機能の低下による「飲み忘れ」などを防ぐ注意や工夫が必要です。



薬を使わない治療の例

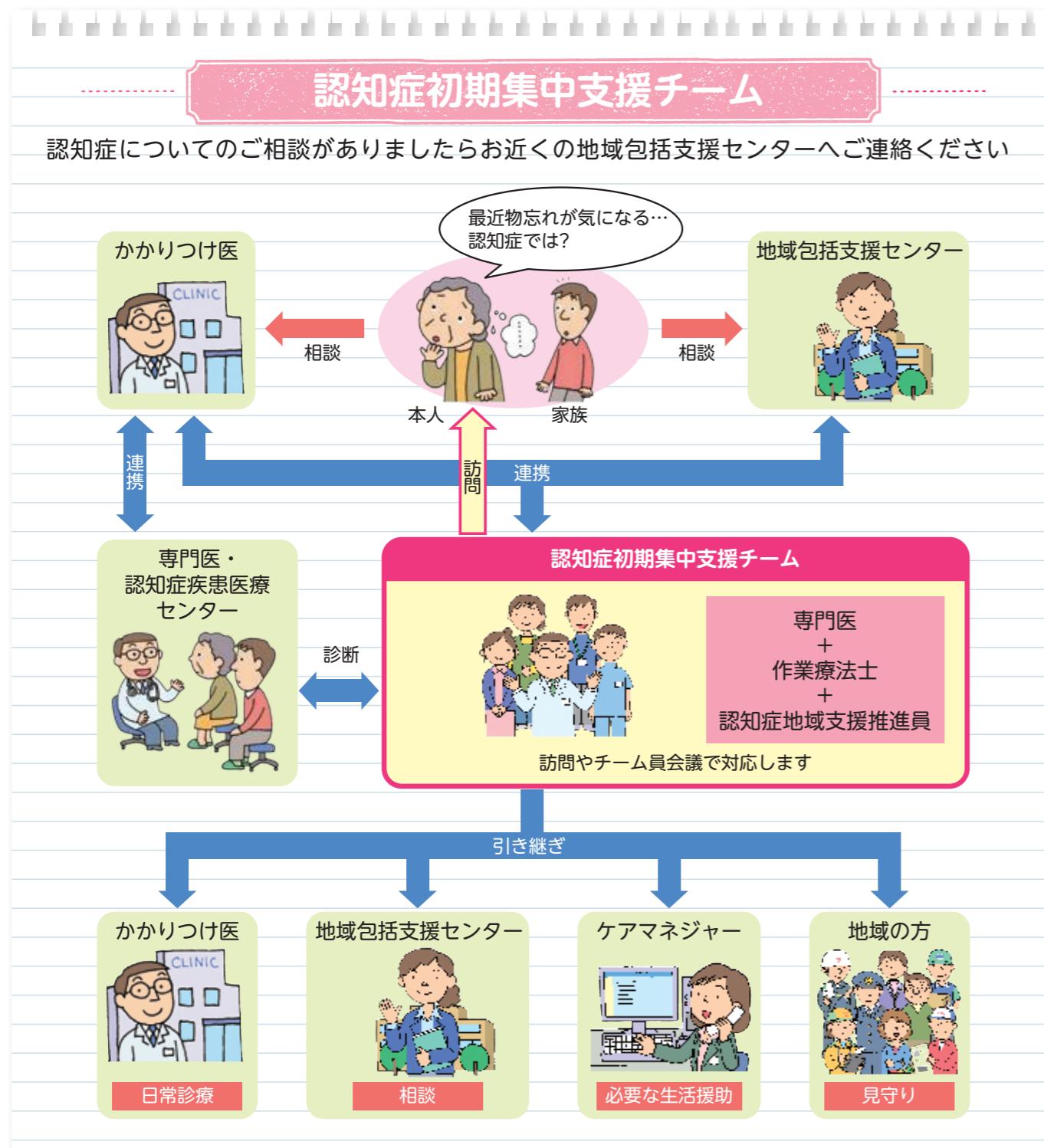


治療とともに「ケア(介護)」が大切です

医師などが中心となる治療とあわせ、家族を含めた周囲の適切なケア（介護）が大切です。なるべく平穏に過ごせるように、本人の立場になって考えて意思を尊重し、その人の尊厳を守る心づかいをしましょう。

認知症 初期集中支援チーム

長崎市にお住まいの認知症または認知症の疑いのある方やそのご家族を、医療介護福祉の専門職が訪問し、必要に応じてかかりつけ医等と連携しながら認知症の適切な治療につなげ、心理的なサポートやこれからの生活について助言などを行います。



パート2

認知症を予防しましょう

認知症を予防する
ライフスタイル

「食事」で認知症を予防しましょう

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

◆ 食習慣の改善ポイント

ポイント1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。

ポイント2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロテン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

ポイント3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。

ポイント4 お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。

「口腔ケア」
も大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。

「運動」で認知症を予防しましょう

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

◆ 有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。できれば毎日、少なくとも週に何回かは20~60分程度は続けられる有酸素運動をしましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ● マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング ● マイペースの水泳
- ハイキング ● サイクリング



● 有酸素運動のほかに、軽いスクワット（ひざの屈伸運動）など体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。

◆ 毎日の家事も立派な運動です

運動習慣は何もスポーツジムに通ったりしなくともつけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動効果は期待できます。

買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事をていねいに行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。



「安全な運動」をしましょう

運動は、けがの危険をともないます。特に運動習慣のなかった人は注意が必要です。準備運動や水分補給をしっかりして、今の自分にできるペースを守って徐々に行いましょう。くれぐれも無理は禁物です。

「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味のもてる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切にする生活習慣を心がけましょう。

◆ もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけてましょう。

- たとえば
- 日記をつける。「自分史」を書く。
 - 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
 - テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
 - 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
 - 食事（食材・調理・食器など）にこる。
 - 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



◆ 社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点をもち、人とのきずなを大切にしましょう。

- たとえば
- ボランティア活動に参加する。
 - 祭りなど地域のイベントや「通いの場」に参加する。
 - 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
 - 身だしなみに気を配り、異性に関心をもつ。



「前向き思考」が大切です

心身の衰えをくよくよ悩んだり家に閉じこもりがちになったりすると認知症を招きやすくなります。年はとっても「まだまだこれから」と前向きに考え、積極的に友人や知人と交流するなど意欲的に日々を送りましょう。



「長崎市介護予防ケアパス」

このケアパスはお元気な方から要支援の方までを対象に、これから介護状態にならないように、からだの状態とそれに応じた各種サービスを一覧にしています。

からだの状態 (めやす)	介護保険制度区分	(元気) 非該当		要支 援		要介護														
		社会活動に参加、家庭や地域での役割がある	日常生活はほぼ自立している状態	起き上がりなどの能力が少し低下りることによる状態	や立ち上がりが少し低くなりのことによる状態	チェック該当数が10項目以上になると、介護状態になるリスクは高まります。専門職に助言を受けて、積極的に介護予防に努めましょう	歩行などの能力が低下し、立ち上がり等に介助が必要な状態													
基本チェックリスト 該当数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	10/20(うつ項目を除く)以上の場合
自ら取り組む介護予防	健康管理	かかりつけの医師・歯科医師・薬局をもち、適時指導をうけ重症化予防に努めましょう(定期健診・受診・訪問診療・お薬手帳の活用等)	歯つらつ健康教室	歯科衛生士による口腔衛生指導(受診時または各種訪問指導)	健診後の栄養指導	栄養士による栄養指導(受診時または各種訪問指導)														
	集いの場	老人クラブ／自主グループ／社協サロン等	すこやか運動教室(月2回開催・送迎なし・無料)	高齢者ふれあいサロン(地域住民が運営する週1回の集いの場・送迎なし)																
サービスを利用し取り組む介護予防 (介護予防・生活支援サービス)	通所型サービス	初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスをご利用ください。利用終了時(最長6ヶ月間)に、個人に適したサービス・上記の教室やサロン等を含めご提案します 通所サービスは事業所毎に利用者の状況やメニュー等、様々な特徴があります	短期集中型通所サービス(利用料無料、送迎あり、最長6ヶ月利用可) 初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスをご利用しましょう	ミニ デイサービス(利用実績払) 機能訓練(半日)をおこないます オプションでの入浴・食事・時間延長があります	通所相当サービス(月定額払) 身体介助(入浴等)および機能訓練をおこないます															
	訪問型サービス	個人の介護リスクに応じて、管理栄養士・歯科衛生士・リハビリ専門職が、日常生活のなかで実践できる具体的なアドバイスをおこない、介護予防を応援します	短期集中型訪問サービス(利用料無料) 専門職が訪問し、栄養や口腔・身体の機能改善に必要な指導をおこないます	生活援助サービス(利用料実績払) ご本人が困難な部分の家事を一緒にこなしたり代行します	訪問相当サービス(月定額払) 身体介助および家事支援をおこないます															

認知症の症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスについては、P20・21 長崎市認知症ケアパスをご参照ください。

パート
3

認知症をケアしましょう



認知症の人との上手な接し方は

「ケア（介護）」する視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの！」「どうしてそんなことをするの！」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者の支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や応対はひかえましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができるのか」「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ●命令する ●強制する ●子ども扱いする
- 急がせる ●役割を取り上げる ●何もさせない など

認知症ケアに役立つ
さまざまなサポート

「在宅医療」によるサポート

自宅など生活の場で医療を受けられるのが「在宅医療」です。さまざまな理由で通院や入院が困難になった場合も、お医者さんが来てくれる在宅医療なら安心です。かかりつけ医が中心となるので信頼関係も築きやすく、認知症のほかにも全身の健康管理をしてもらえます。



「介護保険」によるサポート

日常生活で介護が必要になったら「介護保険」を利用しましょう。市の担当窓口に「要介護認定」の申請をして、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。認知症の人だけでなく、家族にとっても役立ちます。



<在宅サービス> の例

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーによる自宅での生活上の介護や支援のサービスです。

通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターで行う日帰りの日常生活支援です。

訪問看護

医師の指示により看護師などが行う自宅での診療や療養の補助です。

短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などに短期間入所して行う日常生活支援や機能訓練です。

<地域密着型サービス> の例

認知症対応型通所介護

認知症対応型施設などに通って受ける日常生活上の世話や機能訓練です。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が共同生活をする住宅で受ける日常生活上の世話や機能訓練です。

みまもりあいアプリ

ご家族等のスマホから専用アプリを活用して、アプリ登録者に行方不明者の情報を配信し、行方不明者の顔写真付き（選択可）で検索協力を求めます。発見・保護されると協力のお礼と共に検索情報は自動消去されます。

アプリの情報配信操作が難しい場合はお手伝いします。

【アプリダウンロード】



iPhone



Android

認知症のひとり歩きにより行方不明になられたら

認知症等によるひとり歩き（徘徊）が発生した場合には、ためらわず、まずは警察へ速やかにご連絡ください。また、あじさいコール☎822-8888もしくは、お近くの地域包括支援センターにも併せてご連絡ください。

長崎市徘徊高齢者等SOSネットワーク事業

事前に登録されたかたが行方不明になられた際、市内の地域包括センター・捜索に協力していただける協力事業所等に捜索依頼情報をメールで一斉送信し、可能な範囲で捜索に協力していくことで、早期発見・早期保護につなげます。



徘徊高齢者等家族支援事業

認知症等によりひとり歩き（徘徊）をした場合に、位置情報を確認できる小型の発信器（GPS）を貸与し、家族への位置情報を提供することで早期発見につなげるものです。

また、現場への駆けつけサービスか保険付きサービスを選ぶことができ、保険付きサービスでは、ひとり歩き（徘徊）をした場合に起こった事故等により、損害賠償責任を負うことになった場合には保険により補償されます。



GPS機器 靴内蔵タイプ

認知症の人を家族だけでケアするのは大変です。医療や介護分野をはじめ、公的な制度や地域で行われているサービスなどを必要に応じて上手に活用しましょう。地域ぐるみで認知症の人をサポートすることが大切です。

「成年後見制度」によるサポート

ひとり暮らしの認知症の人などは、不動産や預貯金などの財産管理や、医療や福祉サービスを利用する手続きや契約が難しくなります。また、悪質商法などの被害にあう危険も高くなります。成年後見制度は、このような判断能力が不十分な人を法律面や生活面で保護・支援する制度です。



成年後見制度(法定後見制度)の3つの類型

補助

判断能力が不十分な人を対象としたサポート。

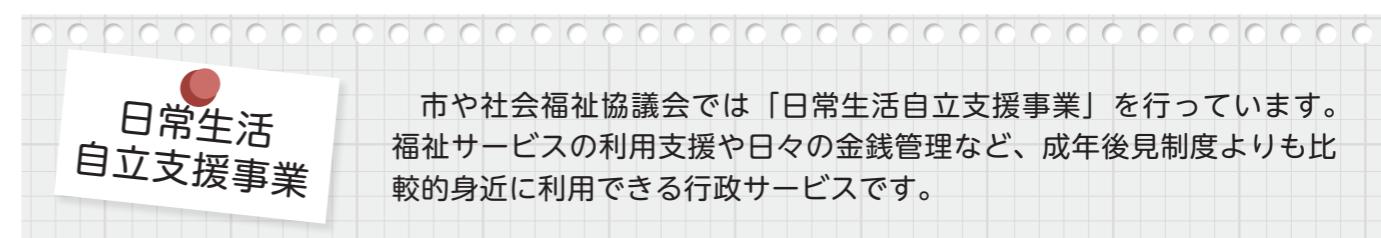
保佐

判断能力が著しく不十分な人を対象としたサポート。

後見

判断能力を欠くのが通常の状態の人を対象としたサポート。

●法定後見制度のほかに、現在は判断能力がある人が、将来的に認知症などで判断能力が不十分になった場合に備える「任意後見制度」もあります。



【ご相談は】長崎市権利擁護・成年後見支援センター (TEL095-894-4500) まで

「地域の住民など」によるサポート

一定の養成講座を修了し、認知症について正しく理解している「認知症サポーター」などが中心になって、地域の住民などが認知症の人や家族を支える活動も広がっています。

地元に根づいた商店や企業などが連携する「配食サービス」や、住民同士が協力して認知症の人の異変などを通報する「見守りネットワーク」など、さまざまな支援活動があります。



人生会議のきっかけづくりに 『元気なうちから手帳』を 活用しましょう！

人生会議とは・・・

人生の最終段階の医療や介護、これからの生き方を元気なうちから考え、自分の希望や生き方について、ご家族などの大切な方や、医療・介護に関わる方と、あらかじめ繰り返し話し合うこと。

『元気なうちから手帳』は人生会議のきっかけづくりとなる手帳です。

手帳の詳細については
スキャンしてご覧になれます。



手帳PDF版

詳細はこちちら
(動画)

どうして必要な？

年齢を重ね、病気と向き合いながら生活しなければならなくなったり、
介護が必要となったとき、
自分で自分のことを決めることが難しくなったとき、
どのようにしたら自分らしくいられるでしょうか？
老後の生活や人生の最期について考えることや家族と話し合うことは、
「縁起でもない話」として、なかなかきっかけが掴めないものです。
この手帳は、あなたが自分らしく生きていくことについて考えたり、
ご家族・あなたの大切な方・信頼している方、
あるいは医療・介護に関わる方と
話し合うきっかけとして、是非ご活用ください。



大切な人に
今の自分の想い
を伝えることが
できる

これから生き
方について
考えることがで
きる

もしもの時、
家族が困らない
よう備えること
ができる

今のうちから
何を備えておけ
ばよいか整理が
できる

ひと足先に認知症になった 私たちから全ての人たちへ



(長崎市：本人インタビューより)

「認知症とともに生きる希望宣言」

1. 自分自身が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、生きる力をわき立たせ、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る体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

(出典：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」)



「長崎市認知症ケアパス」

このケアパスは、認知症の早期発見・早期対応のために、症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスを一覧表にしたものです。

認知症の進行について	認知症						
	正常レベル 軽度認知障害(MCI)	初期	中期	後期	常に介護が必要		
認知症の人の様子 (出現する症状の例)	認知症疑い	認知症を有するが、日常生活は自立	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		
	あてはまる症状はありませんか？	<input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間の間違いが増える <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが時々ある <input type="checkbox"/> 鍋をたまに焦がすことがある <input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまうことがある <input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり聞いたりする <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなる	<input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間をよく間違える <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが目立つ <input type="checkbox"/> 鍋をたびたび焦がすことがある <input type="checkbox"/> 季節にあった服が選べなくなる <input type="checkbox"/> たびたび道に迷うようになる	 <input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間が分からない <input type="checkbox"/> 服薬管理ができない <input type="checkbox"/> 料理をつくることができなくなる <input type="checkbox"/> 洋服の着方がわからなくなる <input type="checkbox"/> 自宅がわからなくなる <input type="checkbox"/> 家族がわからなくなる	<input type="checkbox"/> 友人や地域とのつながりを大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ薬局、かかりつけ歯科医をもちましょう。 <input type="checkbox"/> 『元気なうちから手帳』を活用しましょう。	<input type="checkbox"/> いつもと違うと感じたら、まず相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 家族会や、家族等介護教室、認知症カフェ等へ参加し、認知症や介護について学んでおきましょう。 <input type="checkbox"/> 本人のできる部分は大切にし、できない部分を支援しましょう。	<input type="checkbox"/> 火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族は、介護のしづらさ、しんどさを一人で抱え込まず、まわりに相談しましょう。 <input type="checkbox"/> うまく介護サービスなどを利用し、介護者自身の健康管理にも努めましょう。
本人や家族へのアドバイス	この相談先は、どの時期にも対応しますので安心してご相談ください。						
地域包括支援センター・認知症疾患医療センター・認知症の人と家族の会							
医療	受診する	かかりつけ医（通院・訪問診療）／もの忘れ相談医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局 <input type="button" value="認知症専門医"/> <input type="button" value="認知症疾患医療センター"/>					
予防	予防活動 集いの場	特定健診／後期高齢者健診 <input type="button" value="介護予防・生活支援サービス事業"/> <input type="button" value="認知症カフェ／高齢者ふれあいサロン／老人クラブ／自主グループ"/>					
介護	家事や介護の手助け 家族支援	<input type="button" value="生活援助サービス事業／総合支援配食サービス"/> <input type="button" value="認知症カフェ／高齢者ふれあいサロン／家族会"/> <input type="button" value="家族等介護教室"/> <input type="button" value="要介護者配食サービス事業／ふれあい訪問収集事業"/> <input type="button" value="デイサービス／デイケア／訪問介護／訪問看護／ショートステイ／小規模多機能型居宅介護"/> 					
住まい	住まいを整える 入居・入所	<input type="button" value="住宅改修／福祉用具レンタル・購入"/> <input type="button" value="生活支援ハウス／養護老人ホーム／軽費老人ホーム（ケアハウス等）／有料老人ホーム／サービス付き高齢者住宅"/> <input type="button" value="グループホーム"/> <input type="button" value="徘徊高齢者等家族支援事業"/> 					
生活支援	権利を守る その他の制度 地域で見守る	<input type="button" value="日常生活自立支援事業"/> <input type="button" value="成年後見制度"/> <input type="button" value="日常生活用具給付（自動消火器や電磁調理器等の給付）／高齢者安心火災警報器給付／介護用品の支給（オムツ等）"/> <input type="button" value="障害者控除対象者認定書の交付"/> <input type="button" value="認知症サポーター／認知症サポートリーダー／民生委員による友愛訪問"/> <input type="button" value="徘徊高齢者等SOSネットワーク事業"/>					

認知症についての問い合わせ先

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。

認知症疾医療センター

認知症に関する医療の相談窓口です。

専門的な診断・医療を行うほか、関係機関の紹介等、幅広く相談対応をしています。

- 出口病院 ☎ 095-842-2039
- 長崎大学病院 ☎ 095-819-7975

長崎県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する相談窓口です。

専門の相談員を配置しており、本人や家族からの相談を受け適切な機関をご紹介します。

- 時間：月～金曜日 10時～12時、13時～15時まで
- 来所相談：予約制
- 場所：長崎県庁行政棟1階（長寿社会課内）
(尾上町3番1号) ☎ 095-895-2437

認知症の人と家族の会

同じ立場にある介護経験者が体験談の共有や情報交換を行っています。

電話相談も受付ています。

(長崎地区あじさい会)

- 日時：毎月第4火曜日 13時～15時
- 場所：もりまちハートセンター（茂里町2-41）
☎ 095-845-2180

警察署

認知症による所在不明時や、運転免許の自主返納・運転経歴証明書の申請等について相談対応をしています。

- 長崎署 ☎ 095-822-0110
- 大浦署 ☎ 095-829-0110
- 浦上署 ☎ 095-842-0110
- 時津署 ☎ 095-881-0110

パソコンやスマートフォンから

長崎市の地域包括支援センター・認知症カフェ・医療機関が
検索できます。 https://czpl.jp/nagasaki_dementia/



あなたのまちの地域包括支援センターは

地域包括支援センター

連絡先

—

です

令和7年5月改定 長崎市高齢者すこやか支援課

UD FONT