

認知症になっても安全に、安心して  
暮らせる やさしいまちを目指して

くるっぽ  
久留米市  
イメージキャラクター



ロバ隊長

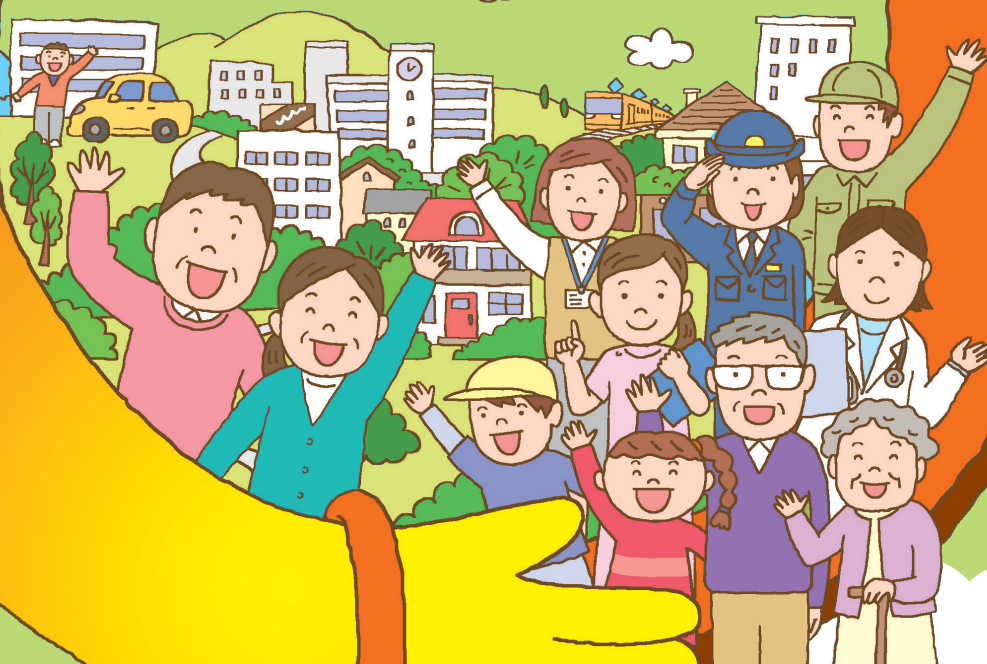
「認知症サポーター  
キャラバン」のマスコット



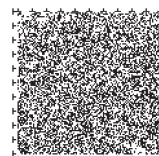
2019年3月  
改訂版

久留米市

# 認知症支援 ガイドブック



監修：順天堂大学大学院  
医学研究科 精神・行動科学  
教授・医学博士 新井 平伊



久留米市

# はじめに

厚生労働省によると、2025年には認知症の人は全国で約700万人になると推計されており、認知症は誰もがかわりうる身近なものになってきました。

認知症は、早く気付いて対応することで、その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。

このガイドブックは、認知症について不安や悩みを抱えている人やその家族の皆さんが、認知症のことを正しく理解して、早期の発見や治療につなげていただけるように、介護サービスや地域の相談窓口、必要となる医療機関などの情報を分かりやすく掲載しました。

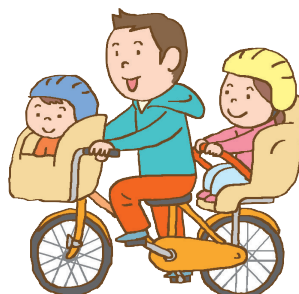
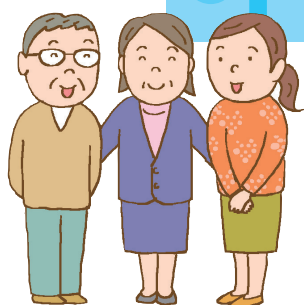
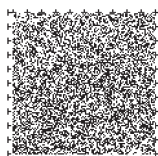
一人でも多くの皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、また、併せて認知症の人やその家族を支援する際の手引き書としてもご活用いただければ幸いです。

2019年3月

久留米市

久留米市認知症支援ネットワーク会議  
(久留米市オレンジ会議)

※久留米市認知症支援ネットワーク会議は、認知症の人やその家族が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症に関わりのある保健・医療・福祉の関係機関・団体などで構成された会議です。

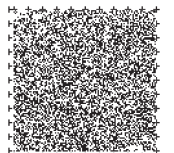


知ってください認知症について。  
活用してください認知症ケアパス。



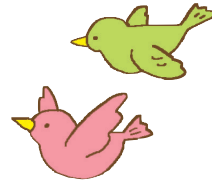
認知症ケアパスに  
ついては14~15ページに  
載っています▶▶

- 1** 認知症のことを知っていますか? \_\_\_\_\_ 4
- 2** 認知症かな? と思ったら \_\_\_\_\_ 7
- 3** 認知症の人への理解を深める \_\_\_\_\_ 8
- よくある症状などの対応ポイント
  - 認知症の人の気持ちを知ろう!!
  - 認知症の人を介護しているご家族の方へ
- 4** 認知症の段階別に見られる主な症状と家族の対応 \_\_\_\_\_ 12
- 久留米市認知症ケアパス
- 5** 認知症になっても地域で安心して生活するためのヒント \_\_\_\_\_ 16
- サービスを上手に使いましょう
  - ① 介護保険サービス
  - ② 高齢者福祉サービス
  - ③ 成年後見制度について
  - ④ その他の生活支援
  - 一人で悩まずに相談しましょう
  - ① 認知症や高齢者に関する総合相談(地域包括支援センター)
  - ② 認知症に関する相談等ができる医療機関(2019年3月現在)
- 6** 認知症を進行させないために \_\_\_\_\_ 31



# 1

## 認知症のことを 知っていますか？



### 認知症には様々な種類があります。

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して、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活するうえで支障がおよそ6カ月以上継続している状態」のことです。

認知症には様々な種類があり、その種類によって、現れる症状や特徴は大きく異なります。また、ものわすれの症状を示す治療が可能な「認知症と間違われやすい病気」や、65歳未満で発症する「若年性認知症」などもあります。

#### アルツハイマー型認知症

##### 特徴

ゆっくり進行していきます。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。

##### 症状

料理の手順を間違えたり、趣味への関心がうすらぎますが、初期はそれらをとりにくろう様子が見られます。進行すると、もの盗られ妄想や道に迷うなどの症状が現れます。

#### 血管性認知症

##### 特徴

脳梗塞や脳出血などによって脳が障害を受けた部位の症状が現れます。脳血管障害の再発のたびに階段状に進行します。

##### 症状

ものわすれ以外に現れる症状は、身体の麻痺や嘔下障害、言語障害などです。記憶障害があるわりには、しっかりしている部分も多い(まだら認知症)。

#### レビー小体型認知症

##### 特徴

レビー小体というたんぱくが大脳皮質に蓄積されて発症します。筋肉のこわばりや手のふるえ、歩行障害などが特徴です。

##### 症状

初期には、ものわすれの症状が目立たないことがあります。知らない子供がいる、虫がはっているなど、いるはずのないものが見えると主張する幻視を認めることがあります。

#### 前頭側頭型認知症(ピック病)

##### 特徴

ものわすれの症状は軽く、我慢をしたり、人を思いやることが難しくなるなど「人格変化」が起こる認知症です。

##### 症状

状況に関係なく、同じ行動や言葉を繰り返す症状が見られます。暴言や暴力、万引きなどの行動を起こすこともあります。

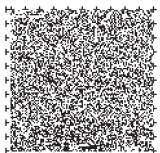
### 症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

#### 気づきの ポイント

一時的に現れる  
認知症のような  
症状は治る  
場合があります。

- 2~3カ月で、ものわすれが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、ものわすれが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、ものわすれが増えた

などの場合は、せいじょうあつすいとうしゅう まんせいこうまく か けっしゅ正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、ものわすれが治る場合もありますので、早めに受診してください。



# もしかして…若年性認知症？

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



## 若年性認知症に気づくポイント

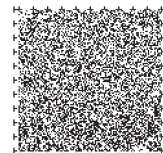
	本人が感じること	周りの人が感じること
職場で	今までやってきた仕事の手順が分からなくなり、時間がかかるようになった。	いつもの業務の手順なのに抜けている部分が多く、目が離せない。
家庭内で	普段作り慣れている料理が作れない。	作って欲しいメニューをリクエストしても毎日同じメニューの料理を作る。
車について	通い慣れた道なのに、目的地に辿り着くことができなくなった。	駐車、車庫入れがスムーズにできず、非常に時間がかかっている。
性格の変化	おしゃれに関心がなくなった。以前みたいにアイデアが浮かばなくなった。	自分の間違いを人のせいにする。
行動の変化	テレビドラマを見ていても、ストーリーが理解できない。	会話の最中、話題について行けていない様子である。

※若年性認知症コールセンターホームページを一部改変

## 若年性認知症の人が利用できる主な制度

制度	概要	相談窓口
①介護保険サービス	65歳未満の人でも、認知症と診断され、要介護認定を受けた場合は、『介護保険サービス』を利用することができます。	介護保険課、各総合支所、各市民センター (※連絡先は16ページ)
②難病医療費助成制度	65歳以下で前頭側頭葉変性症を発症した場合、申請をすると医療費の助成(※自己負担2割、所得に応じた自己負担限度額の設定あり。)を受けられます。なお、この他にも助成対象となる疾患はあります。	保健所健康推進課 TEL :0942-30-9729 FAX:0942-30-9833
③精神障害者保健福祉手帳	認知症と診断された場合は、初診日から6カ月経過すれば、申請できます。申請により、その程度によって1級から3級までの手帳が交付されます。 ○市営駐輪場の利用料金減免 ○自動車税等の減免 ○所得税、市・県民税等の障害者控除 ○NHK放送受信料の減免 ○各種公営施設の利用料金の減免 などのサービスが手帳の等級などに応じて受けられます。	障害者福祉課 TEL :0942-30-9035 FAX:0942-30-9752 各総合支所
④自立支援医療(精神通院医療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。	
⑤特別障害者手当	日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度重複障害者等に対して支給されます。	
⑥傷病手当金	被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6カ月を最長に支給されます。	加入している保険者
⑦障害年金	病気やケガによって障害を受けたときに支給されます。受給には障害の程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。	医療・年金課 TEL :0942-30-9032 FAX:0942-30-9107 各総合支所、年金事務所、各共済組合

※ その他の制度や相談窓口については、久留米市が発行している「障害者福祉ハンドブック」や福岡県が発行している「若年性認知症ハンドブック」を参照ください。ホームページでも検索できます。



若年性認知症に関する相談窓口につきましては、19ページを参照ください。

# もの忘れチェック

認知症は早めに気づき対応することで、進行を遅らせたり、症状を軽減したりすることにつながります。下記は認知症の症状や特徴を記載していますが、あくまで気づくためのポイントであり、医学的な診断基準ではありません。気になる症状があれば、かかりつけ医や地域包括支援センター(19ページ参照)などに相談しましょう。

## 家族がつくった **認知症早期発見の目安** (公益社団法人 認知症の人と家族の会)

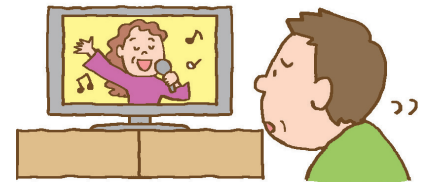
### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

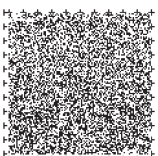


### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



# 2

## 認知症かな？と思ったら



### メリットが大きい早期対応を

認知症を根本的に治療することは難しいですが、認知症のタイプに合わせた治療やケアを適切に行うことで、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。そのため、早めに医療や介護のサービスを利用して、本人も家族も安心して生活できるようにしましょう。



#### 医療機関受診のメリット

- 正確な診断のもとで本人に合った薬が処方されるため、認知症の進行を遅らせることができる。
- 担当医師と意思の疎通を図りながら時間をかけて信頼関係を構築することができる。

#### 介護サービス利用のメリット

- 食事・運動・リハビリテーションなどにより、生活機能の維持が可能となり、認知症の進行を遅らせることが期待できる。
- 介護サービス利用中、家族は気分転換、休息時間に活用できるため、ゆとりを失わないで介護が続けられる。

#### 医療機関を受診しましょう。

「認知症かな？」と思ったら、まずは『かかりつけ医』へ相談してください。かかりつけ医のみでは対応が難しい場合は、『専門医療機関』と連携します。なお、かかりつけ医がない場合は21ページ以降の『認知症に関する相談等ができる医療機関』を参考に受診してください。



### 気になることを事前にまとめておきましょう

医療機関を受診する場合には、診断のための検査の他に、ものわすれの状態などを質問されることがあります。日常生活の様子などを事前にまとめておくと診断の手助けになります。

#### 本人の状態

- いつ頃から、どんな状態が、どんなふうに見えたか
- これまでかかった病気や現在かかっている病気
- 飲んでいるお薬



#### 家族から本人をみて

- 日常生活の様子
- 生活する上で困っていること
- 性格や習慣の変化など

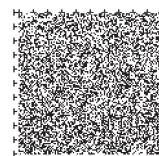
本人が病院に行きたがらない場合の対応ポイントが9ページにあります。参考にしてください。

### お薬で困ったことがあったら？

下記のような困りごとを相談できる「かかりつけ薬剤師」を決めておきましょう。

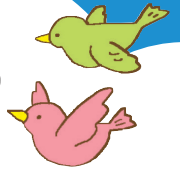
- 薬の飲み忘れ ● 薬の管理 ● 薬の飲み合わせ
- 副作用の不安 ● 自宅に残っている薬のこと など

病院や歯医者、薬局に行くときは、一冊にまとめたお薬手帳を持っていきましょう。



# 3

## 認知症の人への理解を深める



### よくある症状などの対応ポイント

不可解な行動、困った行動、嫌がることも本人なりの理由があります。よくあるケースを参考に対応のポイントや対策を知っておきましょう。

#### ケース①

#### 何度も同じことを聞く

#### 「ごはんまだ？」

#### 対応のポイント

#### 話題を変える

認知症の初期では、ついさっき話したり聞いたりしたことの体験自体を忘れていきます。

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



#### ケース②

#### 日時や場所の混乱

#### 「今日は何日？」

#### 対応のポイント

#### 答えられなくても 問題視しないこと

認知症になると、見当識(現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握すること)が障害されますので、訂正したりせず、話を合わせるようにしましょう。症状が進行すると「どちら様ですか？」と家族のことも分からなくなる場合がありますが、「あなたの子どもなのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



#### ケース③

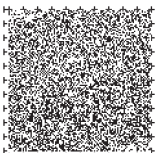
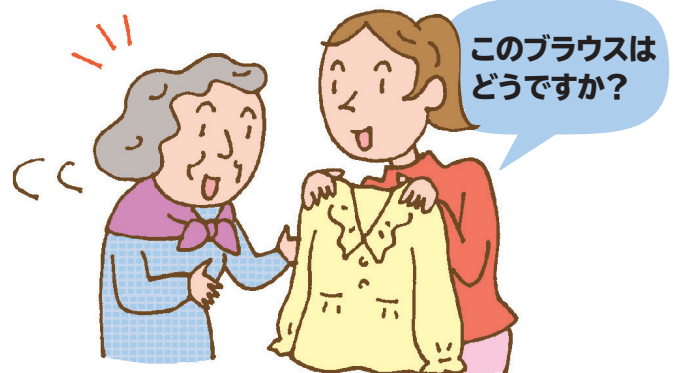
#### 季節が分からない

#### 「服装が変」

#### 対応のポイント

#### 一緒に選ぶ、 褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければ、おおらかに目をつぶることも大切です。





## ケース④

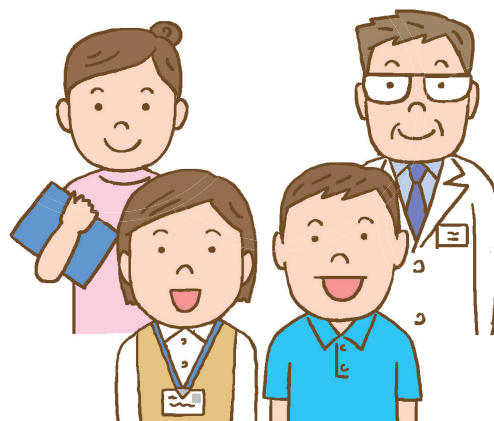
病院に行きたがらない  
「どこも悪くない」

対応のポイント

気軽な気持ちで行ける  
ように誘導する

本人に認知症の自覚がない場合、無理に病院へ連れて行くと不信感を与えてしまい、その後の治療が難しくなります。「健康チェック(または、市の無料検診)に行きましょう」「私の受診についてきて」など、本人が信頼している人が声をかけてみましょう。対応に困ったら、お近くの地域包括支援センター(19ページ参照)に相談しましょう。

受診が難しい場合、認知症初期集中支援チーム(20ページ参照)と一緒にサポートします！



## ケース⑤

昼間うとうとし、  
夜眠れずにごそごそ  
している  
「眠れない」

対応のポイント

生活リズムを  
整えて、適度に  
活動量を増やす

意欲の低下や病気を知られたくないなどの気持ちから外出が減り、生活のリズムが乱れて昼夜逆転になりがちです。まずは起床・就寝・食事の時間を毎日同じにして生活リズムをつくりましょう。散歩やできる家事などで日中の活動量を増やすと、心地よいくらいの疲れで自然と夜に眠くなります。

## ケース⑥

排泄トラブル  
「トイレまで間に  
合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを  
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

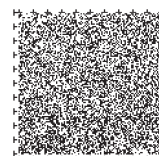
## ケース⑦

人柄が攻撃的に変化  
「バカにしてるのか！」

対応のポイント

できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておきましょう。



## ケース⑧

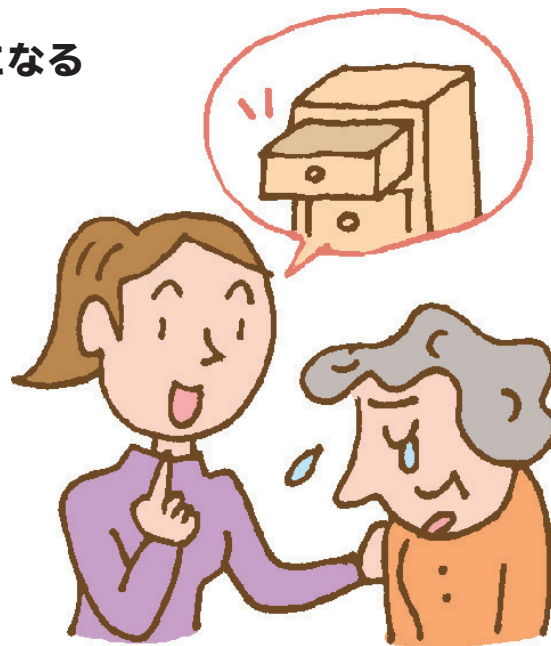
### もの盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

対応のポイント → 同じ感情を共有して、味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言って、本人に見つけてもらうことが大事です。

#### 一番お世話になっている人を疑いがちです

しまった場所を忘れたのに、自分の不利なことは認めず、お金が無くなったという不安が先にたち「誰かが盗ったに違いない!」という妄想になります。特に身近な人を疑いがちなのも特徴で、決して嫌っているわけではありません。



## ケース⑨

### 幻覚におびえる 「そこに誰か立っている」

対応のポイント → 話を合わせて恐怖感を取り除く

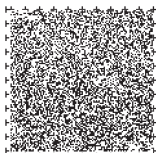
虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聞こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

## ケース⑩

### 家に帰りたい願望 「家に帰らないといけない」

対応のポイント → 気持ちを認め、落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



# 認知症の人の気持ちを知ろう!!



○私がMCI※かもと言うと皆「大丈夫だよ」と笑うけど、もっとちゃんと聞いて欲しい。でもやたらと手を貸そうとしないで。できることはちゃんとできるのだから。私自身、人からどうされたいのか分からないことがある。そんな時「どうして欲しい?」と聞かれるのも辛い。(70代女性)

※MCI(軽度認知障害)…31ページ参照

○記憶が悪くなっていることは自分でもよく分かっているが、取り繕って隠そうとしてしまう。家族にも誰にも話せなかった時期が一番辛かった。今は全てオープンにして道を尋ねたりするが、みんな優しく教えてくれる。具体的に頼めば大抵の人が手を貸してくれると感じる。(40代男性)

(NPO法人にここ会 久留米地区 認知症の人と家族の会)

認知症になったら「何も分からなくなる」わけではなく、症状が進行しても「感情」は残っています。認知症の方が苦手な“環境の変化”を避け、これまでと変わらず生活ができるように、本人のペースで“安心感”を与えるような対応に努めましょう。また、認知症の人にも、できることは沢山あります。心身の力を最大限に引き出し、その人らしく充実感のある暮らしを構築できるように、「できること」は本人に、できないことは周りがサポートしましょう。

## 認知症の人を介護しているご家族の方へ 抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等(16ページ以降参照)を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけていきましょう。

また、働きながら介護をされている方は、下記のような制度も合わせて活用しましょう。

### ○介護休業制度

労働者は、申し出ることにより、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を取得することができます。

### ○介護休暇制度

対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、半日単位で取得できます。



介護の悩みは  
家族だけで  
抱え込んで  
はだめ!



## 認知症の人とその家族も 明るく生きるために 参加しませんか!

### NPO法人「にここ会」 (久留米地区 認知症の人と家族の会)

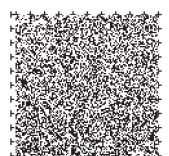
毎月第2水曜日(13時~15時30分)に久留米市総合福祉会館(長門石)で定例会、毎月第3土曜日(13時30分~15時30分)に市役所会議室にて男性介護者の集いを開催し、認知症に関する不安や悩みを一緒に話し合います。

お問い合わせ:080-3908-2940

同じ悩みを持つ  
仲間が欲しい

どう接していいか  
分からない

介護疲れを  
分かって  
もらいたい



# 4

## 認知症の段階別に見られる主な症状と

認知症は少しずつ進行し、症状や必要な対応が変わっていきます。認知症の進み方を知って、

### 認知症の段階

元気

認知症の疑い

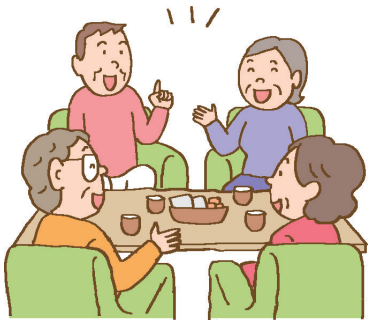
認知症(軽度)

自立

誰かの見守りがあれば  
日常生活は自立

### 本人の様子(目安)

- 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



- もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める)
- 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスが増える



- 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



### 家族の心得・対応のポイント

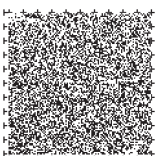
- 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践しましょう



- 年のせいにならず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談しましょう(認知症早期発見の目安▶6ページ)

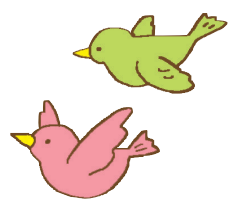


- 同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう
- 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことをサポートしましょう
- 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始しましょう



# 家族の対応

進行に合わせた対応を心得ておきましょう。



## 認知症(中等度)

日常生活を送るには  
支援や介護が必要

## 認知症(重度)

常に専門医療や  
介護が必要

- 「ものを盗られた」などの発言が出る
- 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
- ものわすれの自覚がない

- 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

- 様々な症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りましょう
- 通所サービスのみでは困難、訪問系や地域密着型サービスなどの検討をしましょう

- 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう
- 最期の迎え方について話し合いをしておきましょう

## 地域の皆さんの見守り・支え合いをお願いします

認知症の人やその家族が地域から孤立してしまわないよう、地域の皆さんの積極的な声かけと気配りにご協力をお願いします。

じいちゃんがおらんごつなりました!!

安心してください、私たちも一緒に探します。

おばあちゃんの介護で疲れちゃって…。

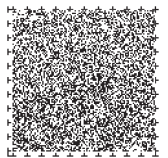
息抜きした方がいいわよ。

## あなた(本人・家族)が安心して暮らすために

閉じこもりがちな生活で人との関わりが少なかったり、周囲の人の対応によっては、認知症がさらに進んでしまうこともあります。各種サービスの利用や相談に加え、日頃から地域活動に参加し、絆をつくり、支え合いの芽を育てましょう。

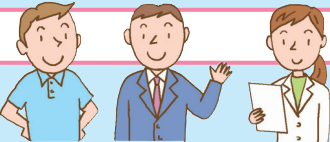
おじいちゃん、おばあちゃん、今日も折り紙教えてね。

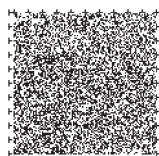
おはようございます、今日も1日よろしくをお願いします。



# 久留米市認知症ケアパス

認知症の進行に合わせて受けられるサービスの流れを  
援やサービスが受けられるかを知って、活用してください。

認知症の段階	元気	認知症の疑い	認知症(軽度)	
		自立		誰かの見守りがあれば 日常生活は自立
相談			<b>地域包括支援センター(19ページ)</b> 介護予防や介護保険サービス、 <b>認知症介護電話</b> <b>認知症カフェ等(20ページ)、当事者</b>	
	<b>シルバー人材センター、老人クラブなど(38、39ページ)</b> 元気なうちから、また、認知症になってもできる限り活動を続けていきましょう。			
進行予防や 社会参加	<b>認知症予防講座、ものわすれ予防検診(20ページ)</b> 今の認知機能を測定し、認知症予防に取り組んだり、必要であれば早期受診をしましょう。			
	<b>介護予防事業、認知症予防地域講演会、 介護予防教室の他、様々な講演会や講座に参加するなど</b>			
保健・医療・介護	<b>かかりつけ医</b> 生活習慣病など、持病の管理や認知症について相談できる医療機関をみつけておきましょう。			
	<b>かかりつけ歯科医</b> お口のケアと認知症は大きく関係しています。			
	<b>かかりつけ薬局</b> 相談できる薬局・薬剤師を見つけておきましょう。			
	<b>健康診断・歯科健診</b>			
			<b>認知症初期集中支援チーム</b> <b>介護保険サービス</b>	
生活支援や 見守り	<b>SOSネットワーク、あんしん登録、久留米市認知症高齢者等</b>			
				<b>シルバー人材センター、</b>



「認知症ケアパス」と呼びます。いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために、いつ、どこで、どのような支

### 認知症(中等度)

日常生活を送るには  
支援や介護が必要

### 認知症(重度)

常に専門医療や介護が必要

虐待防止、権利擁護など高齢者に関することは、何でも相談できます。

居宅介護支援事業者のケアマネジャー(16ページ)

相談(20ページ)、福岡県若年性認知症サポートセンター、若年性認知症コールセンター(19ページ)

の会(11ページ) 久留米地区認知症の人と家族の会(NPO法人にこここ会)

認知症サポーター養成講座(20ページ)

して、認知症や介護予防について知識を深めておきましょう。

※かかりつけ医がない場合は、認知症に関する相談等ができる医療機関(21ページ)を参照ください。

受診が難しい場合は、訪問診療など  
かかりつけ医・歯科医等にご相談ください。

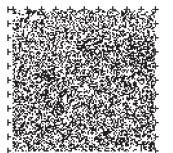
(20ページ) 認知症が疑われるが、サービスを利用していない方等を対象に一定期間集中的に支援を行います。

(16ページ) 進行予防や家族の負担軽減のために各種サービスを利用しましょう。

個人賠償責任保険、久留米市行方不明高齢者等位置情報検索サービス利用補助金など(17ページ)

日常生活自立支援事業(18ページ) >> 成年後見制度(18ページ)

久留米市消費生活センター(18ページ)



# 5

## 認知症になっても地域で安心して生活するためのヒント



認知症の人を在宅で介護するには、決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を予防し、生活リズムを整えることができます。ひいては、それが、家族の介護負担の軽減にもつながります。

### サービスを手頃に使いましょう

#### 1 介護保険サービス

##### 通所系サービス

- デイサービス ● デイケア
- 認知症デイサービス など

##### 泊まり系サービス

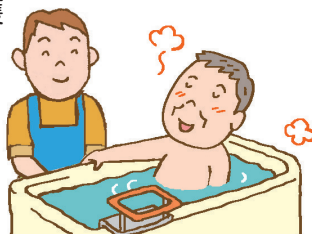
- ショートステイ

##### 訪問系サービス

- 訪問介護 (ホームヘルプ) ● 訪問入浴介護
- 訪問看護 ● 居宅療養管理指導 など

##### 訪問・通所・泊まり系サービス

- 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



##### 居宅介護支援事業者



介護支援専門員(ケアマネジャー)との話し合いの結果、様々なサービスが受けられます。

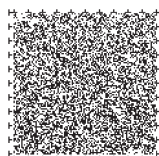
##### 居宅での暮らしを支えます

- 福祉用具貸与
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修 など

※ 上記は、在宅で生活している方を対象としたサービスについて記載しています。特別養護老人ホームなどの施設に関する介護保険サービスや17ページ以降の高齢者福祉サービスについての詳しい内容は、**高齢者支援パンフレット**に記載しています。なお、高齢者支援パンフレットは市役所・各総合支所・各市民センター・地域包括支援センター等に設置しています。






介護保険の申請について	申請者	本人または家族(※居宅介護支援事業者のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員に代行申請してもらうことも可能です。)
	申請窓口	久留米市健康福祉部介護保険課、各総合支所、各市民センター
お問い合わせ	久留米市健康福祉部介護保険課	(介護認定) TEL:0942-30-9205/FAX:0942-36-6845
		(介護サービス) TEL:0942-30-9036/FAX:0942-36-6845
		(指定・指導) TEL:0942-30-9247/FAX:0942-36-6845
		(介護保険料) TEL:0942-30-9240/FAX:0942-36-6845





## ② 高齢者福祉サービス

### 行方不明になるおそれのある認知症の人やその家族への支援

サービスの種類	サービスの内容
SOSネットワーク	<p>認知症等による高齢者の行方不明者届が警察に出された場合に、構成団体等との連携や、福岡県の防災メール「まもるくん」による情報発信等により、速やかな発見・保護に取り組みます。下記の「まもるくん」に登録しておく、福岡県内の行方不明者情報などを受信することができます。</p> <p><b>構成団体等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 消防、消防団</li> <li>● 金融機関関連会社</li> <li>● 公共交通機関関連会社</li> <li>● 民生委員・児童委員協議会 など</li> </ul> <p>暗くなる前に早めに行方不明者届を出してください!</p>  <p>みんな登録してね!!</p> <p><b>まもるくん</b></p>  <p>または <b>福岡県 まもるくん 検索</b></p>
あんしん登録	<p>認知症等により行方がわからなくなる恐れがある高齢者等の情報を、あらかじめ市及び警察に登録しておく制度です。登録者には、ナンバリングをした緊急連絡シールを配布し、発見された際にいち早く身元の確認を行い、家族に連絡を取れるようにしています。</p> <p><b>登録する情報(一例)</b></p> <p>氏名、年齢、性別、住所、認知症や行方不明歴の有無、連絡先、本人の顔写真</p> <p>※行方不明になった場合は、SOSネットワークにより検索協力を行います。</p> <p>あんしん登録をしていると、いろんな人が捜索に協力してくれるんだね。</p> 
久留米市 認知症高齢者等 個人賠償責任保険	<p>認知症の人が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の人を被保険者とする個人賠償責任保険に市が保険契約者として加入するものです。なお、保険料は市が全額負担します。</p>
久留米市行方不明高齢者等 位置情報検索サービス (GPS) 利用補助金	<p>認知症などが原因で行方不明になる恐れのある高齢者等の家族等に、行方不明になった場合に備え、位置情報検索サービス(GPS等)の利用に係る初期費用を助成します。</p>

その他、下記のような事業を実施しています。

#### 一人暮らし高齢者等への在宅生活支援

- 高齢者配食サービス
- 緊急通報システム
- 日常生活用具給付サービス

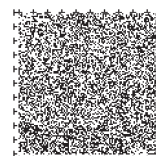
#### 介護している家族への支援

- 家族介護教室
- 介護用品支給事業
- 生活支援ショートステイ
- 家族介護慰労金

お問い合わせ

久留米市健康福祉部長寿支援課

TEL:0942-30-9038 FAX:0942-36-6845



## 3 成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分となった人が、預貯金等の管理や契約で不利益な結果を招かないように、法的に支援する制度です。詳しくは、下記にお問い合わせください。

成年後見制度には大きく分けて2種類あります。

<b>法定後見制度</b>	判断能力がすでに不十分な状態にある人を対象とした制度です。家庭裁判所が本人や親族等からの申立てにより、本人の判断能力の状態に応じて、支援者を選びます。
<b>任意後見制度</b>	自分の判断能力が十分にあるうちに、将来の不安に備えて、あらかじめ「①誰に」「②どのような支援をしてもらうか」を自分で決め、公証役場で公正証書を作成し、契約します。

お問い合わせ  
**久留米市成年後見センター** 久留米市長門石1-1-34 総合福祉センター内  
 TEL:0942-30-2732 FAX:0942-34-3090  
**久留米市健康福祉部長寿支援課**  
 TEL:0942-30-9038 FAX:0942-36-6845

## 4 その他の生活支援

### 1 日常的な金銭管理や各種手続きに関する支援

久留米市社会福祉協議会では、日常生活自立支援事業として福祉サービスの利用や、日常的な金銭管理などに不安がある人の支援を実施しています。

お問い合わせ  
**社会福祉法人 久留米市社会福祉協議会**  
 久留米市長門石1-1-34 総合福祉センター内  
 TEL:0942-34-3077 FAX:0942-34-3090



### 2 買い物・ごみ出しなどの家事支援

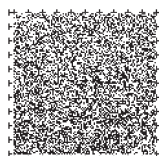
シルバー人材センターでは、『シルバーおてつだいワンコインサービス』という、高齢者(65歳以上)のみの世帯やお身体がご不自由な人のごみ出しや電球の交換などの「ちょっと困った」をお手伝いします。**10分以内の手代いは100円、30分以内の手代いは500円**で利用できます。詳しくは、下記にお問い合わせください。

お問い合わせ  
**公益社団法人 久留米市シルバー人材センター**  
 久留米市西町873番地7  
 TEL:0942-35-5229 FAX:0942-35-5974

### 3 消費者被害等の支援

消費生活センターでは、商品やサービスなど消費生活全般における苦情や問い合わせなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け付け、公平中立な立場で処理にあたっています。

お問い合わせ  
**久留米市消費生活センター**  
 久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米2階  
 TEL:0942-30-7700 FAX:0942-30-7715



# \\ 1人で悩まずに相談しましょう //



## 認知症や高齢者に関する総合相談 (地域包括支援センター)

久留米市は、介護、健康、虐待防止、権利擁護など、高齢者の日常に関する相談や支援を行う地域包括支援センターを設置しています。

名称	場所・住所	担当する校区	TEL	FAX
久留米中央 地域包括支援センター	一番街プラザ 東町32-2	日吉、篠山、南薫、荘島、 長門石	0942-46-8711	0942-34-7217
久留米中央第2 地域包括支援センター	IKEDAビル1階 原古賀町30-1	京町、鳥飼、金丸	0942-27-6860	0942-27-6654
久留米中央第3 地域包括支援センター	えーるピア久留米敷地内 諏訪野町1903-6	西国分、東国分	0942-27-6886	0942-27-6874
久留米東 地域包括支援センター	久留米市東部地域 高齢者ケアステーション 山本町豊田1499-21	山川、山本、善導寺、 大橋、草野	0942-41-5522	0942-47-2777
久留米東第2 地域包括支援センター	田主丸総合支所1階 田主丸町田主丸459-11	船越、水分、柴刈、川会、 竹野、水縄、田主丸	0943-72-8055	0943-72-0833
久留米西 地域包括支援センター	三潴総合支所2階 三潴町玉満2779-1	城島、下田、青木、江上、 浮島、犬塚、西牟田、三潴	0942-51-6100	0942-64-2082
久留米西第2 地域包括支援センター	市営大善寺団地No.8棟1階 大善寺南2-10-8	荒木、安武、大善寺	0942-27-8569	0942-27-5958
久留米南 地域包括支援センター	南部保健センター 上津1-13-22	上津、青峰、高良内	0942-51-2332	0942-21-2103
久留米南第2 地域包括支援センター	教育センター1階 南1-8-1	南、津福	0942-36-5311	0942-36-5312
久留米北 地域包括支援センター	コスモすまいる北野 北野町中3253	北野、弓削、大城、金島、 小森野、宮ノ陣	0942-23-1055	0942-78-7255
久留米北第2 地域包括支援センター	久留米地域 職業訓練センター1階 東合川5-9-10	御井、合川	0942-65-5156	0942-65-5305

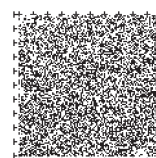
### 若年性認知症に関する相談窓口

#### ●福岡県若年性認知症サポートセンター

春日市原町3丁目1番7号(クローバープラザ4階)  
TEL:092-574-0196  
(火~土10:00~16:00)

#### ●若年性認知症コールセンター

TEL:0800-100-2707  
(月~土10:00~15:00)※無料  
若年性認知症の人の声や役立つ情報を知ることができます。  
<http://y-ninchisyotel.net/>



## …… 認知症に関する市の取り組み ……

久留米市では、以下のような認知症に関する取り組みを行っています。

### 相談

#### ○認知症介護電話相談

主に認知症の症状がある人の家族を対象に、同じ悩みや不安を体験した介護経験者が生活の悩みや介護の相談に電話で応じます。相談は匿名でも可能です。

●毎週火曜日(年末年始・祝日除く)、13時30分～16時30分

●TEL:0942-30-9207

### 居場所

#### ○久留米市認知症カフェ等

認知症の人やもの忘れに不安を感じる人、そのご家族が気軽に立ち寄ることができ、悩み事の相談や参加者同士の情報交換などができる居場所のことです。

### 検査

#### ○認知症予防講座

認知機能検査や身体測定等を行い、自身の状態を把握し、認知症予防のコツや生活習慣病の予防について学ぶ講座です。(事前申込制、無料)

### 検診

#### ○ものわすれ予防検診

久留米大学高次脳疾患研究所の専門家等が専門医療機器や聞き取りテスト、診察などの検診を行い、認知機能が低下している高齢者を早期に発見し、早期対応へ繋げています。(事前申込制、無料)

### 予防

#### ○介護予防事業

認知症予防や転倒予防に効果のある「運動」・「学習」・「口腔」などをテーマとした介護予防教室の開催や、地域の高齢者団体に介護予防の専門講師を派遣する事業を実施しています。

### 学ぶ

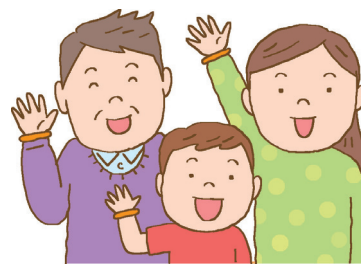
#### ○認知症予防地域講演会

認知症の予防・早期発見・早期対応の必要性や、地域で認知症の人とその家族を支援する取り組みなどをテーマとした講演会を開催しています。

### 学ぶ

#### ○認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解してもらうため、認知症に関する基礎知識や、認知症の人への対応方法等について、専門講師(キャラバン・メイト)を無料で派遣しています。



### つなぐ

#### ○久留米市認知症初期集中支援チーム

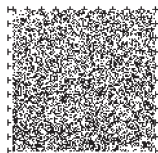
医療や介護のサービスを受けていない認知症の人やその家族等に認知症の早期診断・早期対応に向けた支援を行うために、一定期間(集中的)に支援を行います。認知症についての困りごとがある場合は、チームの支援対象になる可能性がありますので、まずは担当の地域包括支援センターにご相談ください。

お問い合わせ

久留米市健康福祉部長寿支援課

TEL:0942-30-9207

FAX:0942-36-6845



## 2 認知症に関する相談等ができる医療機関 (2019年3月現在)

認知症は他の病気と同じく、早めに医療機関へ相談することが大切です。「年のせい」「治らないから」と考えずに、まずはかかりつけ医の先生に相談してみましょう。

かかりつけ医の先生をお持ちでない場合などは、次のページからの医療機関にご相談ください。なお、各医療機関において、予約や紹介状の有無、診察時間等がありますので、希望する医療機関に電話でお問い合わせください。

注1)本一覧は、久留米医師会、浮羽医師会、小郡三井医師会、大川三潯医師会の協力を得て、2018年に久留米市が実施した「認知症に関する医療機関調査」に回答をいただいた中で、公表の同意を得られた医療機関を所在地の五十音順に掲載しています。なお、市のホームページには、医療機関の五十音順に並び替えたものも掲載しておりますので、参照ください。

注2)各項目の説明は下記をご覧ください。

- ①ものわすれ検査: MMSEや長谷川式などの簡易認知機能検査を実施しています。
- ②画像診断: CTやMRIなどの画像診断検査を実施しています。
- ③診断・治療: 認知症の診断や治療が可能です。
- ④紹介先: 対応が難しい場合に、専門医療機関を紹介したり、専門医療機関での診断後、必要に応じて、かかりつけ医へ紹介することができる医療機関です。
- ⑤専門外来: 認知症に関する専門的な診断・治療等を行う専門外来を日時指定で設置しています。

**その他、お近くの医療機関や介護事業所については、下記の方法で検索することもできます。**

### 1. 各医師会のホームページから検索

医師会	地域	ホームページアドレス
①久留米医師会	②～④以外	<a href="http://www.kurume-med.or.jp/zaitakumap/about.php">http://www.kurume-med.or.jp/zaitakumap/about.php</a>
②浮羽医師会	田主丸町	<a href="https://www.fukuoka.med.or.jp/ukiha/iryuu_map.htm">https://www.fukuoka.med.or.jp/ukiha/iryuu_map.htm</a>
③小郡三井医師会	北野町	<a href="http://www.ogorimii-med.net/">http://www.ogorimii-med.net/</a>
④大川三潯医師会	城島町、三潯町	<a href="http://www.ozuma-med.or.jp/iryomap/index.html">http://www.ozuma-med.or.jp/iryomap/index.html</a>

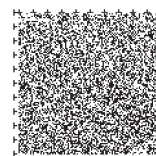
### 2. ハートページ(冊子)で調べる

久留米市内の介護サービス事業者の詳細情報が掲載されたガイドブックのことです。市役所、各総合支所、各市民センター、各地域包括支援センターの窓口にあります。



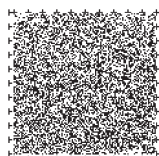
### 3. WAMネット(ホームページ)で検索

独立行政法人福祉医療機構が運営する福祉・保健・医療の総合情報サイトです。  
<http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>



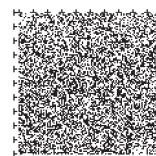
# 久留米市

	所在地	医療機関名	連絡先		もの わすれ 検査	画像 診断	診断・ 治療	紹介 先	専門 外来
			電話	FAX					
あ	合川町1264	田中医院	0942-43-6171	0942-43-7352				●	
	合川町2049-1	久留米中央田中医院	0942-33-1737	0942-70-4072	●			●	
	旭町67	久留米大学病院	0942-31-7903	0942-31-7716	●	●	●	●	●
	荒木町荒木1950-1	亀尾医院	0942-26-5151	0942-27-4361	●		●	●	
	荒木町下荒木1616	久留米南病院	0942-26-0100	0942-27-2210	●	●		●	
	梅満町1253-1	ファミリークリニック陽なた	0942-36-5050	0942-36-5700	●	●	●	●	
	大石町344-1	加茂内科医院	0942-35-2609	0942-33-8360	●		●	●	
	大橋町合楽534-1	なご整形外科	0942-47-1351	0942-47-1362	●			●	
か	上津町105-9	あさひクリニック	0942-65-3027	0942-65-3028	●	●	●	●	
	北野町今山129-2	蒲池医院	0942-78-3065		●			●	
	北野町今山516-1	田中まさはるクリニック	0942-41-3535	0942-41-3536	●		●	●	
	北野町今山639-5	田中内科医院	0942-78-4156	0942-78-2017	●		●	●	
	北野町中29-1	にのみや整形外科	0942-78-2501	0942-78-3033	●			●	
	北野町八重亀194	熊谷医院	0942-78-4322	0942-78-5912	●			●	
	京町333	田中循環器科内科医院	0942-35-7378	0942-35-7370	●		●	●	
	草野町草野450	井星医院	0942-47-0072	0942-47-5808	●		●	●	



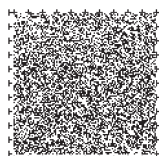
# 久留米市

	所在地	医療機関名	連絡先		もの わすれ 検査	画像 診断	診断・ 治療	紹介 先	専門 外来
			電話	FAX					
か	櫛原町21	久留米総合病院	0942-40-5866	0942-40-5866	●	●		●	
	高良内町498-5	渡辺医院	0942-43-8570	0942-43-7806	●		●	●	
	高良内町4472	半井病院	0942-22-1308	0942-22-6723	●	●		●	
	国分町155-1	久留米大学医療センター	0942-22-6111	0942-22-6533	●	●	●	●	●
	国分町223-1	博愛病院	0942-21-4857	0942-21-1759	●		●	●	
	国分町744-3	竹田津医院	0942-21-3720	0942-21-1665	●		●	●	
	国分町1171-1	ツジ胃腸内科医院	0942-21-1582		●	●	●	●	
	国分町1299-17	薬師寺内科医院	0942-21-2683	0942-21-1741	●		●	●	
	国分町1517-4	いのくち医院	0942-21-4662	0942-21-1540	●		●	●	
さ	城島町江上上184	萬年内科	0942-62-4161	0942-62-5392	●		●	●	
	城島町四郎丸261	富田病院	0942-62-3121	0942-62-4819	●	●	●	●	
	城島町城島38-1	上野医院	0942-62-3156	0942-62-6396	●		●	●	
	城島町城島252-2	寺崎医院	0942-62-3336	0942-62-2213				●	
	城島町城島659	リハビリテーションクリニック 城島の館	0942-54-8787	0942-54-8777	●			●	
	城南町14-3	本間内科循環器内科	0942-33-3421	0942-33-8078	●		●	●	
	新合川2-2-18	くるめ病院	0942-43-5757	0942-43-6959	●			●	



# 久留米市

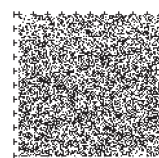
	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
さ	諏訪野町1850-1	宇都内科医院	0942-35-8220	0942-31-9151	●		●	●	
	瀬下町351	三原医院	0942-32-2509	0942-33-8836			●	●	
	善導寺町飯田711	香月内科ハートクリニック	0942-47-1036	0942-47-5785	●	●		●	
	善導寺町飯田901-1	重森耳鼻咽喉科	0942-47-3387	0942-47-5787				●	
	善導寺町飯田908-7	みのうクリニック	0942-47-6200	0942-47-6201	●		●	●	
	善導寺町木塚195-6	陶山クリニック	0942-65-7925	0942-65-7926				●	
た	大善寺町宮本358	かたやまクリニック	0942-26-1700		●	●	●	●	
	大善寺町宮本390-2	大善寺医院	0942-27-3851	0942-27-4339	●		●	●	
	大善寺南1-14-1	藤吉内科消化器科医院	0942-51-3007	0942-51-3067	●		●	●	
	大善寺南1-16-5	富田医院	0942-51-4141	0942-51-4140	●		●	●	
	大善寺南1-21-5	井上内科医院	0942-51-3380	0942-51-3381	●		●	●	
	太郎原町1267	たなか病院	0942-43-7629	0942-43-2705	●	●	●		
	太郎原町1515-1	岡田脳神経外科医院	0942-45-0220	0942-45-0248	●	●	●	●	●
	田主丸町上原60	緒方クリニック	0943-72-1771	0943-72-1772	●		●	●	
	田主丸町上原305-3	田中克己皮膚科クリニック	0943-73-3923	0943-73-3924				●	
	田主丸町田主丸704-6	熊谷医院	0943-72-2316	0943-72-1881				●	





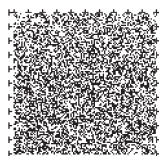
# 久留米市

	所在地	医療機関名	連絡先		もの わすれ 検査	画像 診断	診断・ 治療	紹介 先	専門 外来
			電話	FAX					
た	田主丸町益生田892	田主丸中央病院	0943-72-1620	0943-72-3293	●	●	●	●	●
	中央町16-38	田中内科クリニック	0942-32-2655	0942-30-6732	●		●	●	
	中央町38-17	音成脳神経内科・内科クリニック	0942-36-6855	0942-36-6856	●	●	●	●	
	津福今町276-8	丸田皮膚科医院	0942-38-1252	0942-38-7514					●
	津福今町460-11	中田循環器科内科クリニック	0942-30-3211	0942-30-3000	●		●	●	
	津福今町480-80	山手医院	0942-33-1830	0942-32-9636			●	●	
	津福本町60-3	田山メディカルクリニック	0942-34-0021	0942-34-0023	●		●	●	
	津福本町422	聖マリア病院	0942-35-3322	0942-34-3115	●	●		●	
	津福本町1012	聖ルチア病院	0942-33-1581	0942-33-1586	●	●	●	●	
	津福本町1227-1	山本クリニック	0942-36-3466	0942-36-3457	●		●	●	
	津福本町1610	牟田内科医院	0942-33-1955	0942-33-8758	●		●	●	
	天神町120	新古賀病院	0942-38-2222	0942-38-2255	●	●	●	●	●
	通東町7-17	植田泌尿器科	0942-30-3161	0942-30-4520					●
	な	長門石4-4-6	西村医院	0942-32-8712	0942-39-6877	●		●	●
南薫西町1955		木下医院	0942-32-4625	0942-32-3771	●		●	●	
西町510		堀川病院	0942-38-1200	0942-35-6187	●	●	●	●	●



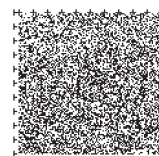
# 久留米市

	所在地	医療機関名	連絡先		もの わすれ 検査	画像 診断	診断・ 治療	紹介 先	専門 外来
			電話	FAX					
な	西町921-14	安達医院	0942-27-5312	0942-27-5318	●			●	
	西町1169-1	内藤病院	0942-32-1212	0942-37-0262	●	●		●	
	野中町568	宮崎内科循環器内科	0942-41-0011	0942-41-0010	●		●	●	
	野中町866-16	吉武泌尿器科医院	0942-31-0011	0942-31-0696				●	
	野中町914 オランダビル2階	ひらつか内科循環器内科	0942-36-3366	0942-36-3300	●		●	●	
	野中町1449-3	姉川脳神経外科	0942-36-2211	0942-36-2212	●	●	●	●	
	野中町1454-4	柴田循環器科内科医院	0942-36-1777	0942-36-1779	●		●	●	
	野中町1483-4	真島消化器クリニック	0942-33-5006	0942-33-5009				●	
	野伏間1-9-3	野伏間クリニック	0942-26-0066	0942-26-0065	●		●	●	
は	花畑3-2-2	筒井医院	0942-32-4114	0942-32-4141	●		●	●	
	原古賀町22-19	伴医院	0942-35-5577	0942-33-7668	●		●	●	
	原古賀町27-1	ひろつ おなかクリニック	0942-39-2228	0942-33-7665	●		●	●	
	東蘆原町1356	村岡外科医院	0942-32-8889	0942-38-7684	●	●	●	●	
	東町1-20	せりかわ医院	0942-32-9554	0942-34-2104	●		●	●	●
	東町25-7 倉田ビル2F	久留米セントラルクリニック	0942-30-0707	0942-30-0726	●		●	●	
	東町29-7	安藤整形外科医院	0942-32-3030	0942-32-3070				●	



# 久留米市

	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
は	東町30-5	天神胃腸クリニック	0942-35-4701	0942-35-7937	●		●	●	
	東町377-8	武藤クリニック	0942-35-6123	0942-35-5660	●		●	●	
	藤光町965-2	高良台リハビリテーション病院	0942-51-3838	0942-51-3535	●	●	●	●	●
	藤山町1730	のぞえ総合心療病院	0942-22-5311	0942-22-0879	●	●	●	●	
ま	御井旗崎1-6-2	悠心身クリニック	0942-41-0018	0942-41-0019	●		●	●	●
	三瀬町玉満2371	安本病院	0942-64-2032	0942-65-0614	●	●	●	●	
	南1-27-28	愛康内科医院	0942-21-5556	0942-21-5690	●		●		
	南2-1-9	宮崎クリニック	0942-21-9431	0942-21-9434	●		●	●	
	南3-13-1	ヤタケ耳鼻咽喉科	0942-21-6924	0942-21-1523				●	
	宮ノ陣3-3-8	古賀病院21	0942-38-3333	0942-38-3324	●	●	●	●	
	宮ノ陣4-4-7	ひまわりAクリニック	0942-30-2030	0942-30-2031	●	●	●	●	
	宮ノ陣5-14-1	徳安医院	0942-32-3129	0942-33-1186	●		●	●	
	六ツ門町12-12	弥永協立病院	0942-33-3152	0942-38-7445	●	●	●		
	や	安武町住吉1766	松岡病院	0942-26-2151	0942-27-4332	●		●	●
安武町武島399		淡河医院	0942-27-2504	0942-27-4331	●		●	●	

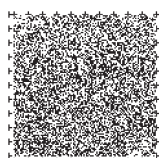


## うきは市

	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
あ	浮羽町東隈上342-9	浮羽クリニック	0943-77-7111	0943-77-4770	●			●	
や	吉井町216-2	筑後吉井こころホスピタル	0943-75-3165	0943-75-5165	●		●	●	●
	吉井町911-1	鳥越胃腸科外科医院	0943-75-4185	0943-75-4918	●		●	●	
	吉井町1274-2	坂本内科医院	0943-75-2393	0943-75-2498	●		●	●	

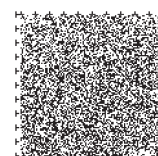
## 小郡市

	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
あ	あすみ1-40	まどかファミリークリニック	0942-23-0066	0942-23-0067	●		●	●	
	大崎1020-2	ひやまクリニック呼吸器内科	0942-23-8550	0942-23-8551	●		●	●	
	小郡217-1	嶋田病院	0942-72-2236	0120-706-837	●	●	●	●	●
	小郡330-18	古川医院	0942-72-2415	0942-72-2439	●		●	●	
	小郡619-5	古川整形外科医院	0942-72-3489	0942-72-3911	●			●	
	小郡670-1	河原内科クリニック	0942-41-2330	0942-41-2322	●			●	
	小郡1342-1	蒲池病院	0942-72-2007	0942-72-3688	●		●	●	
	小郡1504-10	ヨシタケ脳神経外科クリニック	0942-73-3550	0942-73-3551	●	●	●	●	●



## 小都市

	所在地	医療機関名	連絡先		もの わすれ 検査	画像 診断	診断・ 治療	紹介 先	専門 外来
			電話	FAX					
か	上西鯉坂10-1	井手胃腸科内科医院	0942-73-1112	0942-73-1113	●			●	
	小坂井279	松尾医院	0942-72-2011	0942-72-0572	●		●	●	
た	津古556-2	高山泌尿器科クリニック	0942-75-4511	0942-75-4515				●	
	津古563-1	くわの眼科医院	0942-75-0770	0942-75-0771				●	
	津古字半女寺1470-1	聖和記念病院	0942-75-1230	0942-75-7516	●	●	●	●	
は	二森235-1	浜崎外科・整形外科医院	0942-73-1606	0942-73-2985	●			●	
ま	三国が丘1-13	中原内科クリニック	0942-75-8021		●		●	●	
	三国が丘1-50-2	山口整形外科クリニック	0942-65-3841	0942-65-3840				●	
	美鈴の杜1-1-1	とみた内科循環器科	0942-65-5000	0942-65-5056	●		●	●	
	美鈴の杜1-1-1 1F	榎の木クリニック	0942-27-7841	0942-65-6932	●		●	●	
	三沢526	本間病院	0942-73-0111	0942-73-0112	●	●	●	●	●
	三沢4225-28	仏坂内科医院	0942-75-7802	0942-75-5529	●		●	●	
や	山隈273-11	丸山病院	0942-73-0011	0942-73-0014	●	●	●	●	●

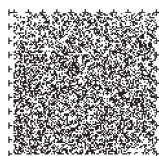


## 大刀洗町

	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
さ	下高橋18	やなぎ医院	0942-77-0858	0942-77-1232	●		●	●	
た	高樋1252-1	大刀洗診療所	0942-77-0220	0942-77-0964	●		●	●	

## 大川市

	所在地	医療機関名	連絡先		ものわすれ検査	画像診断	診断・治療	紹介先	専門外来
			電話	FAX					
あ	榎津字大溝311-2	おおかわメンタルクリニック	0944-88-1275	0944-88-1281	●		●	●	
さ	酒見486-2	児玉医院	0944-86-2373	0944-86-7209	●		●	●	
な	中八院1247	いちのせファミリークリニック	0944-86-2366	0944-87-0994	●		●	●	
は	本木室507-1	宿里医院	0944-86-4069	0944-86-7363	●		●	●	



# 6

## 認知症を進行させないために



### しっかり活動して、おいしく食べて、ぐっすり眠って、いきいき生活を!!

認知症の予防や健康寿命※を延ばすためには、健康的な生活を送ることが大切です。今日から、認知症予防の4原則を実践しましょう。

※ 健康寿命:元気に自立して日常生活を送ることができる期間のこと

#### 認知症 予防 4原則

- ① よく体を動かす (運動)
- ② バランスよく食べる (食事)
- ③ よく眠る (睡眠)
- ④ よく外に出る (社会参加)



### 気をつけよう!! 発症リスクを高める病気や生活習慣

糖尿病や高血圧などの生活習慣病のコントロールが悪い人、たばこを吸っている人などは、認知症になるリスクが高くなるという研究結果があります。(九州大学大学院の研究チームによる調査(久山町研究)より)

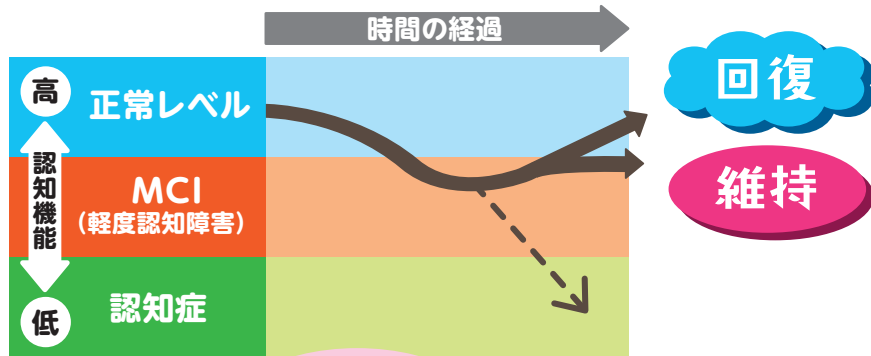
また、認知症の半数以上を占める「アルツハイマー型認知症」の原因は、良質な睡眠が確保できないことや生活習慣病等の影響により、「アミロイドβ」というたんぱく質が、数十年以上蓄積されて発症すると言われています。

脳内のアミロイドβをなるべく蓄積させないためにも、中年期(40~50代頃)から食事や運動、睡眠等に気をつけ、生活習慣病の予防や治療、コントロールに努めることは、将来の認知症の予防にもつながります。

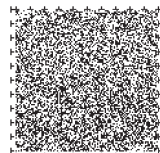
### コラム 知っておきたい 軽度認知障害(MCI)

- ① 認知症ではない
- ② 日常生活には支障がない
- ③ ものわすれの自覚がある 状態のことを軽度認知障害(MCI)といいます。

最近の研究では、この段階で予防に努め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできることが分かってきました。



MCIのうちに対処すれば、認知機能も回復したり、維持できたりすることができます。



# 認知症予防

## 原則① よく体を動かす

週3回、1日30分以上のウォーキングを日課に

少しきつめの早歩き程度のウォーキングを!

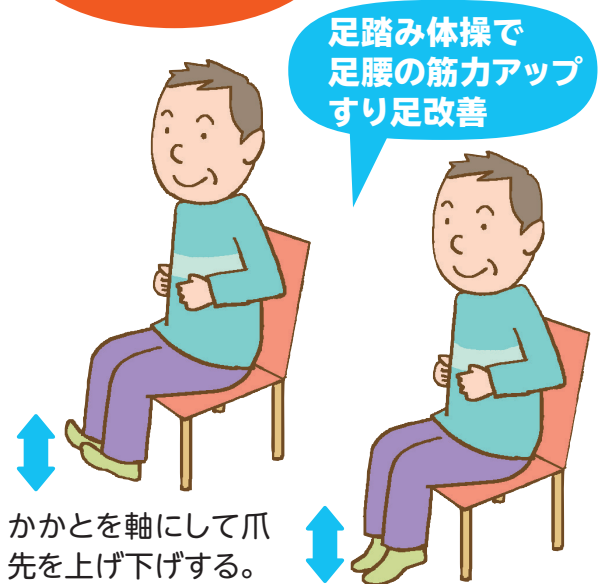


## まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけます。あわせて、筋肉を使うトレーニングも習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

プラス

### 転倒予防に筋力アップ



かかとを軸にして爪先を上げ下げする。

## 体と一緒に頭も働かせましょう

暮らしの中には頭を働かせるチャンスがたくさんあります。意識して頭を使う習慣を身に付けましょう。



- 本や新聞を読む
- 旅行に行く
- 料理をする
- 将棋・囲碁・パズル
- 日記を書く など

## 自宅内の環境を整えて転倒予防

転倒の約6割は「自宅内」で発生し、転倒した4人に1人が骨折しています(※平成29年度久留米市のセーフコミュニティに関する実態調査(65歳以上)報告書より)。骨折により動けない時間(≒寝たきりの状態)が長くなると認知症を発症する可能性を高めます。

### 家庭内の危険な場所を よくリカい

#### よくしつ

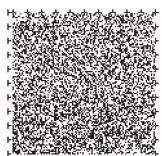
ぬれているところは滑りやすくて危険。手すりを付ける、マットを敷くなどしましょう。

#### リビング

コードは束ね、新聞・雑誌は片付ける、めくられたカーペットは留めるようにしましょう。

#### かいだん

暗い階段には照明を付け、スリッパやサンダルを履かないで、急がずゆっくり上り下りしましょう。





## 認知症予防

# 原則② バランスよく食べる

### あなたのBMIはいくつですか？

BMI (Body Mass Index: 肥満指数) =  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標BMI 50～69歳: 20.0～24.9、  
70歳以上: 21.5～24.9

## いただきます!!

認知症予防には、バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番! と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

特に、中高年の肥満 (BMI25以上) と高齢者のやせ (BMI20未満) は要注意!!

## 毎日の食事を見直してみよう

下記の表は毎日の食事での目安や、気を付けたい点についてまとめたものです。実践できているかチェックし、できていない項目は改善に取り組みましょう。

### 実践できている項目に をつけてください

ゆっくりよくかんで食べている

1日3食バランスよく食べ、欠食はしないようにしている

家族や友人と会話をしながら食事を楽しんでいる

肉を1日1回薄切り3枚(70g)程度食べている

魚を1日一切れ程度食べている

卵を1日1個程度食べている

牛乳・乳製品を1日1回飲んで(または食べて)いる

大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)を1日1品食べている



野菜を毎食(2皿以上)食べている

海藻・きのこ類を1日1品メニューに入れている

いも料理を1日1品程度メニューに入れている

果物を毎日1つ食べている

油を使った料理を1日1品メニューに入れている

主食(ごはん・パン・麺)を適量毎食とっている

水分を1日にコップ5杯(1ℓ)以上飲んでいる

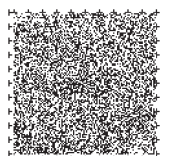
塩分を減らすように心掛けている

和風・洋風・中華とさまざまな料理を取り入れている



### コラム 健康診断を受けていますか？

認知症予防に加えて、生活習慣病予防に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。



# 脳のためにも お口のケアを忘れずに

よくかむことは、消化によいだけでなく、脳の血流量を増やし、脳によい刺激を与えます。歯を失ったら入れ歯をつくること、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらい、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

65歳以上で歯がほとんどなく、かつ入れ歯を使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になる**可能性が約2倍**に!

自分の歯がほとんどなく、  
入れ歯を使っていない人

リスクが  
約**2倍**

歯が20本以上  
残っている人

## 歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

かむ力が低下し、  
食べられる  
量が減る

筋力が減り、  
活動量が低下

低栄養  
転倒・骨折  
閉じこもり

これらは全て  
寝たきりの原因にも  
なります!!

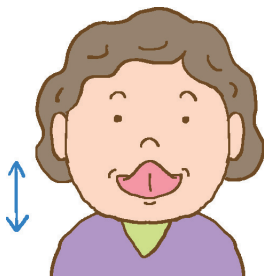


### 実践! お口のケア

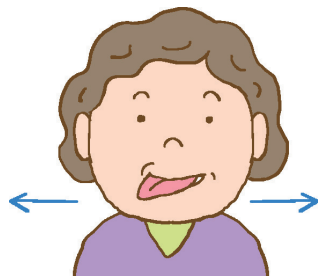
- ぐちゅぐちゅうがい…口の中の食べカスの除去や口の周りのリハビリにも有効です。
- 歯みがき…歯と歯の間に磨き残しが多く残っています。歯間ブラシなどを用いて仕上げましょう。
- 入れ歯の手入れ…食事のたびに外して、ブラシで洗いましょう。
- かかりつけ歯科医をもって定期的に健診を受けましょう。

## 無理せず、毎日、続けましょう。

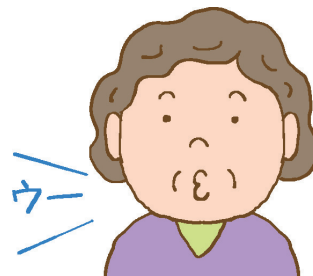
### お口の体操



舌の上下



舌の左右



とがらせ突き出す



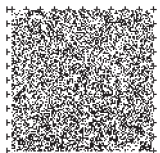
左右にしっかりと引く

## 高齢者に多い嚥下性肺炎

飲み込む力が衰えたところに、口の中の汚れ、むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症する高齢者に多い肺炎です。下記のような対策で防止に努めましょう。

- ① **お口のケア**を行って、口の中の細菌数を減らしましょう。
- ② **お口の体操**を習慣にしましょう。
- ③ **1口30回**を目標にしっかりと噛んで食べましょう。
- ④ **嚥下機能が低下した人は、とろみ食、ゼリー食など食事形態を工夫**しましょう。
- ⑤ 口の乾燥予防のために、**適度に水分を摂取**しましょう。

かみにくい、飲み込みにくい  
入れ歯があていない  
歯磨きが十分にできないなど  
お口のことでご困ったことがありましたら、  
かかりつけ医や歯科医、  
ケアマネジャーなどに  
ご相談ください。



# 認知症予防

## 原則③よく眠る

# 認知症予防のための 睡眠指針 ～睡眠12箇条～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きや認知症の予防効果があります。あなたの睡眠は心地よいものですか？

### 第1条

**良い睡眠で、  
からだもこころも健康に。**

良い睡眠で、からだの健康づくり  
良い睡眠で、こころの健康づくり  
良い睡眠で、脳をリフレッシュ

### 第2条

**適度な運動、しっかり朝食、  
ねむりとめぎめのメリハリを。**

寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには、覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等の摂取は避けましょう。



### 第3条

**良い睡眠は、生活習慣病予防  
につながります。**

睡眠不足や不眠は、生活習慣病や認知症発症の危険を高めます。また、認知症の誘因となる睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満にならないことも大切です。

### 第4条

**睡眠による休養感は、  
こころの健康に重要です。**

眠れない、睡眠による休養感が得られないのは、こころのSOSの場合があります。睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、認知症の誘因にもなり、うつ病の可能性も。

### 第5条

**年齢や季節に応じて、ひるまの  
眠気で困らない程度の睡眠を。**

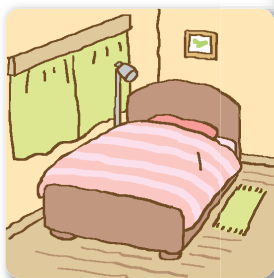
睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。必要な睡眠時間は人それぞれです。

日中に、眠気で活動に支障がでない程度の睡眠が一番です。

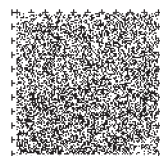
### 第6条

**良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です。**

温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。意識的に体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスし眠りに入りやすくなります。



次のページへ  
つづきます。



## 第7条

**夜更かしを避けて、  
体内時計のリズムを保つ。**

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進します。寢床に入ってから携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。



## 第8条

**疲労回復・能率アップに、  
毎日十分な睡眠を。**

睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。夜間に必要な睡眠が確保できなかった場合は、午後の早い時刻(13~15時)の30分程度の短い昼寝が能率改善に効果的です。

## 第9条

**朝晩メリハリ、ひるまに適度な  
運動で良い睡眠を。**

長い時間眠ろうと、寢床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、夜中に目覚めやすくなります。日中にしっかり目覚めて過ごせているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。



## 第10条

**眠くなってから寢床に入り、  
起きる時刻は遅らせない。**

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。寢床についても30分以上眠れない場合は、一旦寢床をでて気分転換し、眠気がでてから再度寢床につきましょう。

## 第11条

**いつもと違う睡眠には要注意。**

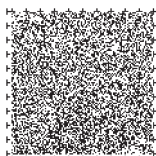
睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や抗争的な夢内容に一致した異常行動には要注意です。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。



## 第12条

**眠れない、その苦しみをかかえずに、  
専門家に相談を。**

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は、専門家の指示で使用しましょう。



# 認知症予防

## 原則④よく外に出る

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるとも言われています。

## 外出が減る きっかけはさまざま

### からだの問題

膝や腰が痛む、視界が狭くなった、耳が聞こえにくくなった、口臭が気になる など

### こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいが見つからない など

### 環境の問題

友人がいない、1人暮らしが長い、交通量が多く不安 など



## お出かけのきっかけづくりはここから

### 着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

### 生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

### 運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

### 地域参加

ボランティアや催しサービスに参加しましょう

### 交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

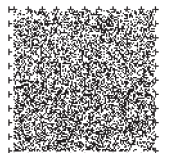
### 情報収集

世の中の動きに関心をもち、新聞や図書館などで情報を収集



## 仲間づくりのきっかけ 働くきっかけ 知識を活かすきっかけ

地域にはさまざまな「きっかけ」があります。次のページを参考に、一歩外へ出て、何か取り組んでみませんか。



働く

## ○シルバー人材センター

久留米市にお住まいで60歳以上の健康な人を対象に、企業や個人から仕事の依頼を受け、会員の皆さんに働く機会を提供しています。業務内容は、簡単な植木の剪定や除草作業、掃除や食事の用意、洗濯等の家事援助、建物の管理や軽微な修繕、宛名書き・賞状筆耕など、高齢者の豊かな知識と経験等を活かした、様々なものがあります。



お問い合わせ

公益社団法人 久留米市シルバー人材センター

久留米市西町873番地7 TEL:0942-35-5229 FAX:0942-35-5974

学ぶ  
教える

## ○LLネットコアくるめ

生涯学習で学んだことを、地域で活かそうとする人(LLアドバイザー)や団体・サークル(LLサークル)等の集まりです。日頃の活動を地域・学校・福祉施設などで発表したり、教えたりします。



お問い合わせ

久留米生涯学習推進市民協会  
(愛称:LLネットコアくるめ)

久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米1階

TEL:0942-38-2258 FAX:0942-30-7912 (平日9時~17時)

【上記の時間帯以外(平日17時~21時、土日9時~17時)のお問い合わせ】

久留米市生涯学習センター

TEL:0942-30-7900 FAX:0942-30-7911

ボラン  
ティアを  
する

## ○よかよか介護ボランティア制度

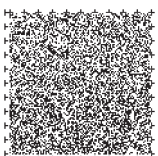
要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者が、市内の介護保険施設等でボランティア活動を行うことにより、社会参加や生きがい、健康づくりを行います。

お問い合わせ

特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会

久留米市日吉町115(楠病院内)

TEL:0942-34-7772 FAX:0942-46-5841





### ○久留米市市民活動サポートセンター みんくる

ボランティア活動や市民活動団体の紹介をはじめ、ボランティア活動に関わる皆さんの交流や、情報収集・発信、イベント・会議や作業の場の提供などを行っています。ボランティアを始めてみたい人は下記までまずはご相談ください。

お問い合わせ

#### 久留米市市民活動サポートセンター みんくる

久留米市六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6階  
TEL:0942-30-9067 FAX:0942-30-9068



### ○久留米市ボランティアセンター（※福祉系のボランティアが中心です。）

ボランティア活動に興味のある人への活動の紹介、あるいはボランティアの支援を必要としている人へのボランティアの調整などを行います。また、ボランティアやボランティア活動団体を育成・支援し、ボランティア活動を推進するために、各種ボランティア講座を行っています。

お問い合わせ

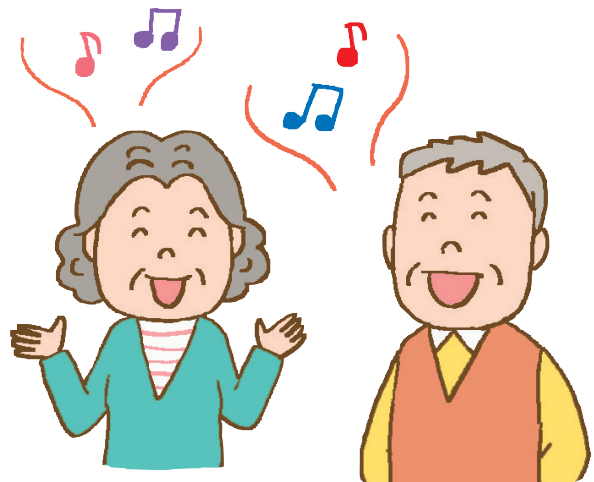
#### 社会福祉法人 久留米市社会福祉協議会

久留米市長門石1丁目1番34号 TEL:0942-34-3035 FAX:0942-34-3090



### ○老人クラブ

おおむね60歳以上の方々が構成される地域の自主的な高齢者活動グループで、会員の親睦を深めるとともに、「いきがづくり活動」や「地域を豊かにする社会活動」などを行っています。



お問い合わせ

#### 久留米市老人クラブ連合会

久留米市長門石1丁目1-32 久留米市総合福祉会館2階  
TEL:0942-39-1550 FAX:0942-36-6022



### ○地域の委嘱学級

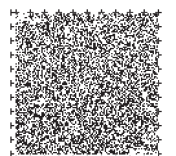
地域の皆さんによる地域の皆さんのための生涯学習の場で、一部の校区を除く各校区のコミュニティセンターで実施しています。健康や教養をはじめ、趣味や地域課題など様々な学習に取り組んでおり、どなたでも気軽に参加することができます。



お問い合わせ

#### 久留米市市民文化部生涯学習推進課

久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米3階  
TEL:0942-30-7970 FAX:0942-30-7971



# これからのために…

自分の意思を伝えることが難しくなっても、自分らしく暮らしていけるように、今後自分がどのように過ごしていきたいか、下記の項目を参考に、家族など大事な人と話し合っておきましょう。



## 私の好きなこと、これからも続けていきたいこと

例 ペットとの散歩を続けていきたい／毎年、温泉に行きたい

## 今、もしくはこれからお願いしたいこと

例 ごみ出しの日時に声かけをしてほしい／自分の権利や財産を守ってほしい

## 医療や介護についての願い

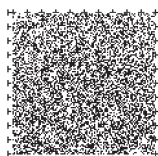
例 どこ(自宅、介護施設、病院)で生活したいか／どのような医療・介護サービスを希望するか

## お問い合わせ



困ったときは、  
下記窓口までお気軽に  
ご相談ください。

	名称	TEL	FAX	住所
長寿支援課	介護予防・生きがい支援	0942-30-9207	0942-36-6845	城南町 15-3 市役所 6 階
	高齢者福祉	0942-30-9038		
介護保険課	介護認定	0942-30-9205		
	介護サービス	0942-30-9036		
	指定・指導	0942-30-9247		
	介護保険料	0942-30-9240		
	田主丸総合支所市民福祉課	0943-72-2112	0943-72-3819	田主丸町田主丸 459-11
	北野総合支所市民福祉課	0942-78-3552	0942-78-6482	北野町中 3245-3
	城島総合支所市民福祉課	0942-62-2112	0942-62-3732	城島町檜津 743-2
	三渚総合支所市民福祉課	0942-64-2312	0942-65-0957	三渚町玉満 2779-1



※認知症や高齢者に関することは、お近くの地域包括支援センター（19 ページ参照）にご相談ください。