

岡垣町 認知症サポートブック



この認知症サポートブックでは、
認知症の症状についての情報や相談先、
利用できるサービスなどをご紹介します。

認知症の人本人や家族、周囲の人それぞれが、
認知症とうまく付き合い
安心・生きがいを持って暮らせるまちを
一緒につくりませんか。

岡垣町 長寿あんしん課（地域包括支援センター）
令和6年7月

目 次

1. 岡垣町の現状	2
2. 認知症を理解しましょう	3～5
(1) 認知症とは	3
(2) 軽度認知障がい（MCI、エムシーアイ）とは	4
(3) 老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障がい」…	5
3. 相談しましょう	6～9
(1) 相談機関	7・8
(2) 医療機関	9
4. 認知症の進行と主な症状	10
5. 認知症の進行に合わせて受けられるサービス	11～20
6. 認知症の人の安全を守るために	21～23
7. 認知症の人への接し方	24～26
8. 認知症の予防（発症のリスクを減らす）	27・28
9. 認知機能をチェックしてみましょう.....	29

1. 岡垣町の現状

日本人の平均寿命は男性 81.05 歳、女性 87.09 歳



(令和4年厚生労働省調べ)

長寿になれば認知症になる可能性は高くなります。

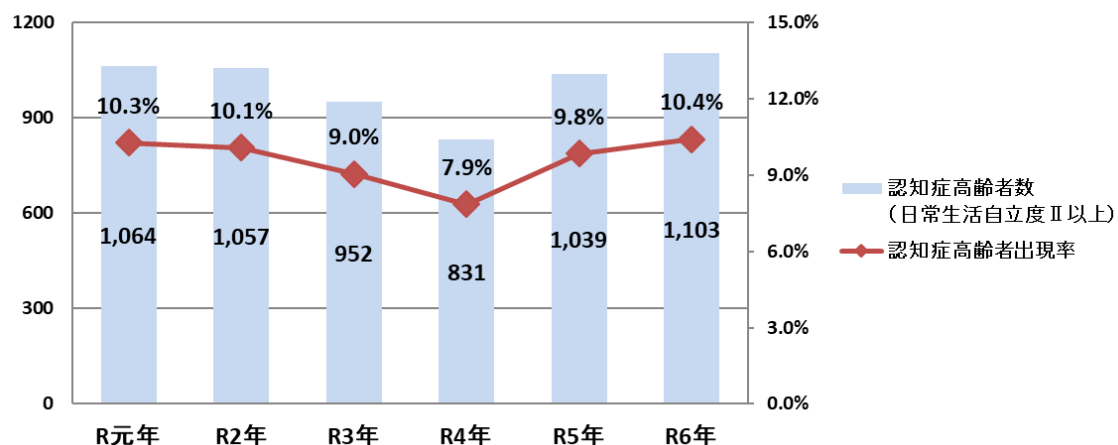
年齢が5歳上がると、認知症の割合が2倍になると言われ、85歳以上では約4人に1人が認知症とされています。

令和6年4月1日現在

- ・岡垣町の65歳以上高齢者数は10,589人
- ・そのうち要介護認定を受けている人は1,969人
- ・認知症の診断を受けている人(日常生活自立度Ⅱ以上)は1,103人
- ・65歳以上高齢者のうち約10人に1人が認知症(10.4%)

(R3～4年度は、新型コロナウイルス感染症により要介護認定の際の訪問調査などが行われないことがあり、認知症について不明なケースが多いため、結果として認知症高齢者数が減少しています。)

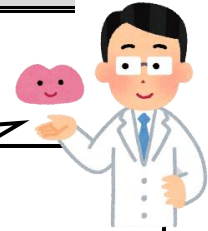
岡垣町の認知症高齢者数の推移



※日常生活自立度Ⅱとは、「生活に支障をきたすような症状や意思の疎通の困難さが多少みられるが誰かが注意していれば自立できる状態」のことです。

2. 認知症を理解しましょう

(1) 認知症とは

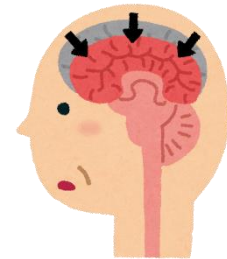


認知症とは、いろいろな病気が原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、記憶力や判断力などに障がいがおこり日常生活に支障が出て、それがおよそ6か月以上継続している状態です。

最も多いものはアルツハイマー型認知症で全体の約70%、次いで脳血管性認知症が約20%で、この2つで約90%を占めています。

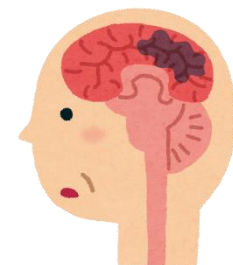
①アルツハイマー型認知症

- ・アミロイドベータというたんぱく質（=脳のゴミ）が脳に過剰にたまることで、脳の細胞が壊れていく病気。ゆっくりと進行する。
- ・昔の記憶より最近のことを忘れる、薬の管理やお金の管理が難しくなる、など。



②脳血管性認知症

- ・脳梗塞や脳出血などによって血流が途絶え、脳の神経細胞が死んでしまうためにおこる。脳血管障がいを起こすたびに進行する。
- ・物忘れ症状は強く出るが、判断力や理解力は保たれていることもある。



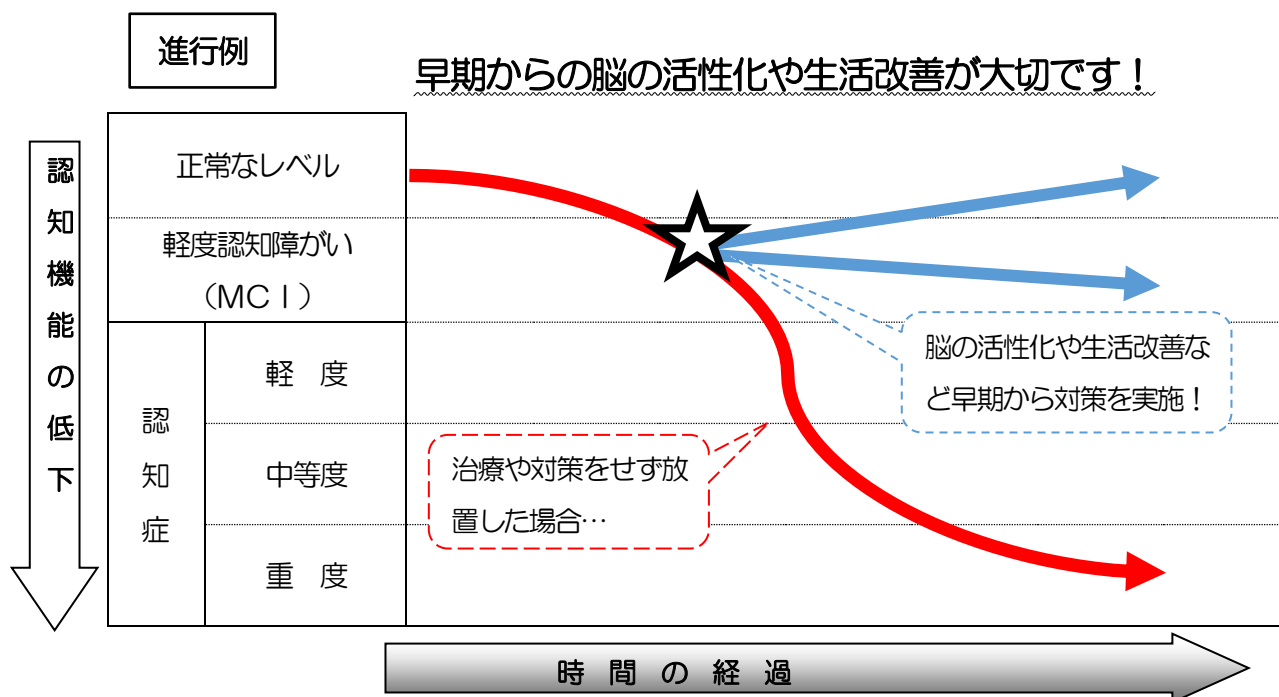
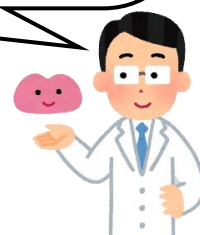
※①、②のほか、レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症など様々な種類があります。

(2) 軽度認知障がい (MCI、エムシーアイ) とは

軽度認知障がい (MCI) とは、物忘れが同年代に比べて多くなるものの、認知症までには至っていない状態をいいます。

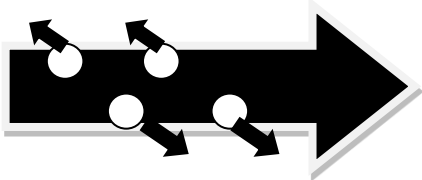
MCI の人のうち、5年間でおよそ半数がアルツハイマー型認知症などへ進行するといわれ、「認知症の予備軍」と考えられています。

MCI のうちに気付いて、この段階から脳の活性化や運動などを生活に取り入れることで、認知機能を回復したり維持したりすることが可能な場合があります。



(3) 老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障がい」

老化による「もの忘れ」



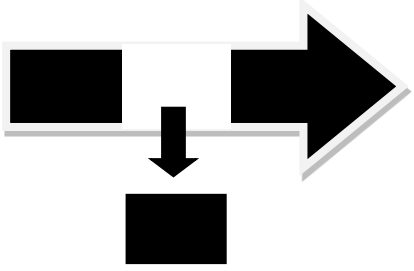
◇体験や出来事の一部を忘れる。
◇ヒントがあれば思い出せる。
◇もの忘れしている自覚がある。

たとえば・・・
朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。

↓

日常生活に大きな支障はない

認知症による「記憶障がい」



◇体験や出来事の全部を忘れてしまう。
◇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。

たとえば・・・
朝ごはんを食べたこと自体を忘れている。

↓

日常生活に支障がある

3. 相談しましょう

早期発見・早期診断が大切です

「何かがおかしいな?」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、できるだけ早く相談機関や医療機関などに相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気（慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症など）や甲状腺ホルモンの異常、薬の副作用で認知症のような症状が出た場合は、早くに治療すれば良くなる場合があります。

発症や進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症かどうかを早く診断し、早い時期から生活を改善したり、薬を飲んだり、周囲が適切な関わりを持つことで、発症や進行を遅らせることが可能な場合があります。

今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

(1) 相談機関

認知症は、早いうちに対応することで悪化を防ぐことにつながります。もの忘れなどに関して気がかりなことがあるときは、まずは「地域包括支援センター」または「高齢者相談センター」にご相談ください。

①相談窓口

相談機関名	所在地	電話
岡垣町地域包括支援センター (役場長寿あんしん課内)	野間 1-1-1	282-1211
岡垣町高齢者相談センター	公園通り 1-7-1	282-5167
岡垣町東部高齢者相談センター	鍋田 2-1-5	282-5103

②若年性認知症の相談窓口

相談機関名	所在地	電話
福岡県若年性認知症サポートセンター 月～金曜日 10時～16時	行橋市金屋 649-1 (高齢者自立支援センター内)	0930-26-2370
若年性認知症コールセンター 月～土曜日 10時～15時 水曜日 10時～19時	〈フリーコール(無料) の電話相談〉	0800-100-2707

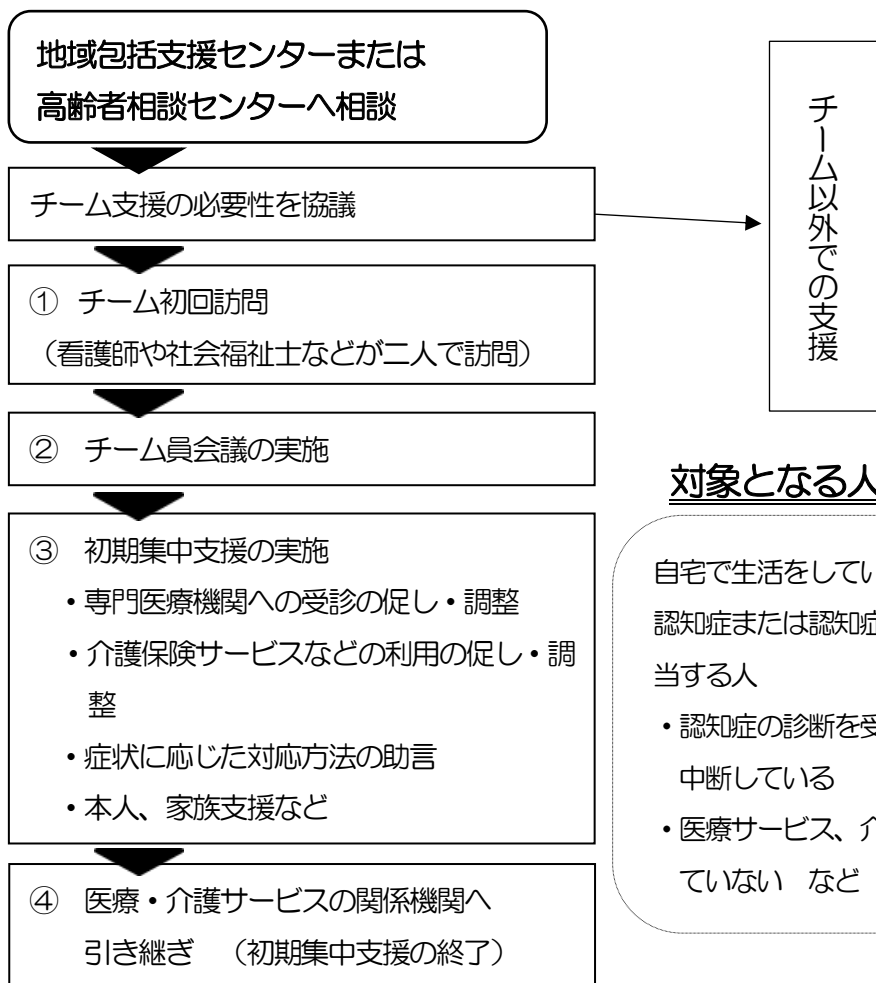
③その他の支援機関

相談機関名	所在地	電話
岡垣町社会福祉協議会	高倉 598 (いこいの里内)	283-2940
在宅総合支援センター	遠賀町大字尾崎 1725-2	281-3100
宗像・遠賀保健福祉環境事務所 (こころの健康相談)	宗像市東郷 1-2-1	0940-36-2473

【認知症初期集中支援チーム】

認知症が疑われる人のもとに医療職と介護職がチームとなって訪問し、専門医の助言のもと、必要なサービス・機関につなぐなどの支援を行います。町内2か所の「高齢者相談センター」にチームを設置しています。

相談から支援までの流れ



対象となる人

自宅で生活をしている40歳以上の人で
認知症または認知症の疑いがあり次に該当する人

- ・認知症の診断を受けていない、治療を中断している
- ・医療サービス、介護サービスを利用していない など

【認知症地域支援推進員】

医療機関や介護サービス事業所及び地域の支援機関をつなぐコーディネーターとして、地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を配置しました。認知症初期集中支援チームと連携して活動を行っていきます。

(2) 医療機関

①もの忘れ外来

「もしかして、認知症かも？」と思ったときに気軽に受診し相談できる医療機関です。必要に応じて、より専門の医療機関の紹介やかかりつけ医、家族などへの情報提供や助言を行います。

対象者：もの忘れが気になる人

費用：医療保険などによる自己負担あり

岡垣町内の医療機関

医療機関名	所在地	電話
遠賀中間医師会 おかがき病院	大字手野 145	282-0181
高倉クリニック	公園通り 1-7-1	282-0081
堤病院	鍋田 2-1-1	282-1234

※受診を希望するときは、必ず電話で確認してください。

②認知症疾患医療センター

福岡県などが指定する認知症専門の医療機関で、専門医による認知症の詳しい診断や、専門知識を持つスタッフ（精神保健福祉士など）への相談ができます。かかりつけ医などとも連携し、今後の治療や生活のことについてご本人やご家族をサポートします。

対象者：もの忘れが気になる人、認知症について不安や心配がある人やそのご家族

費用：医療保険などによる自己負担あり（相談は無料）

近隣の指定医療機関

医療機関名	所在地	電話
医療法人光風会 宗像病院 福岡県認知症医療センター	宗像市光岡 130	0940-36-2775
産業医科大学病院 認知症センター	北九州市八幡西区医生ヶ丘 1-1	603-1611

※受診や相談を希望するときは、必ず電話で確認してください。

4. 認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。 ※症状には個人差があります

認知症の 状態	本人の様子	家族の心構え
軽度 認知障害 (MCI)	◇同じことを何度も聞く ◇人の名前が出てこない ◇慣れていることが手順良くてできない 日常生活は自立	◇地域の行事やボランティアなどへの参加を促す ◇家庭内で役割を持つ・趣味を楽しむなど、生きがいを持って暮らせるようにする
軽度	◇今日が何日か分からない ◇約束を忘れる ◇お金の管理が難しくなる ◇料理の味付けが変わる 見守りがあれば日常生活は自立	◇認知症への正しい理解や、接し方などを学ぶ ◇相談先を見つける ◇これからの生活のことを、本人と家族で話し合う
中等度	◇慣れた道で迷子になる ◇着替えや入浴を嫌がる ◇買い物を一人でできない 日常生活に手助け・介助が必要	◇介護サービスを上手に利用する ◇介護する家族のこころと身体の健康に気を配る
重度	◇トイレや入浴が一人でできない ◇家族のことが分からなくなる ◇話さなくなる ◇寝たきりになる 常に介護が必要	◇合併症を起こしやすくなることを理解しておく ◇どのような終末期を迎えるか家族間で話し合う

5. 認知症の進行に合わせて受けられるサービス

状態	認知症の疑い 物忘れはあるが、金銭管理や 買い物、書類作成などは 問題なくできる	ひとりで生活ができる 買い物や金銭管理にミスが 見られるが、日常生活は ほぼ自立している	見守りが必要 薬の管理ができない、電話や 訪問者の対応などが一人では 難しい	手助け・介護が必要 着替えや食事、トイレなどが うまくできない	常に介護が必要 ほぼ寝たきりで 意思の疎通が難しい	ページ
相談	地域包括支援センター、認知症初期集中支援チーム、高齢者相談センター、ケアマネジャー 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、社会福祉協議会、在宅総合支援センター、宗像遠賀保健福祉環境事務所（心の健康相談）					7～8
医療	かかりつけ医、物忘れ外来、認知症医療センター、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局					9
介護予防 認知症77	認知症カフェ、認知症の人と家族のための喫茶店 ケアトランポリン教室、出前楽しく健康教室、ヨガ健康教室、ふれあいサロン、寿会連合会 脳の健康教室、脳若トレーニング教室、おでかけ！ヘルシー クッキング					12～14
安心 見守り	お互いさま命のネットワーク活動、避難行動要支援者制度、緊急通報システム事業、認知症サポーター、民生委員 はいかい高齢者等SOSネットワークシステム、おでかけ見守りシール支給事業、徘徊高齢者等位置探索サービス					15、 22～24
生活支援	軽度生活援助事業、買い物支援サービス、配食サービス、寝具洗濯乾燥消毒事業、福祉機器の貸与、送迎サービス 老人日常生活用具給付事業					16
介護	訪問介護、通所介護、通所リハビリ、訪問看護、訪問リハビリ、短期入所、小規模多機能型居宅介護					17
住まい	有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅 グループホーム、介護老人保健施設、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）					18
家族支援	在宅介護者の会、在宅介護者のつどい、老いを支える北九州家族の会、認知症介護相談					19
権利を守る	日常生活自立支援事業 成年後見制度 ずっと安心プラン					20

(1) 介護予防・認知症ケア

①介護予防教室

ケア・トランポリン教室

転倒防止の手すりがついた1人用のトランポリンに乗り、飛ぶ・足を上げるなどで脳に刺激を与え、認知機能の回復にも繋がる教室を開催しています。

対象者：60歳以上の人 **持ち物**：水やお茶

会場：中央公民館・いこいの里 **申込み**：広報で募集

出前楽しく健康教室

椅子に座っての筋力アップ体操や認知症予防につながる運動（シナプソロジー）の教室を定期的に開催しています。

対象者：60歳以上の人 **持ち物**：水やお茶

会場：東部・中央公民館 **申込み**：広報で募集

ヨーガ健康教室

椅子に座ってヨーガ体操や呼吸法を実施します。自律神経を整え、脳の健康を保ちます。

対象者：60歳以上の人 **持ち物**：水やお茶

会場：西部公民館・いこいの里 **申込み**：不要

※サテライト会場：情報プラザ5階

脳若トレーニング教室

脳を活性化するトレーニング教室を開催しています。

対象者：60歳以上の人 **持ち物**：水やお茶

会場：いこいの里 **参加費**：1,200円 **申込み**：広報で募集

脳の健康教室

読み書きや計算の教材、磁石すうじ版を使った学習で脳の健康づくりを行います。

対象者：60歳以上の人 **持ち物**：水やお茶

会場：更生会ふれ愛の郷 **申込み**：広報で募集

おでかけ！ヘルシークッキング

高齢者に食事作りについての関心を高めてもらうため、調理実習を行います。

対象者：65歳以上の人

会場：自治公民館 **申込み**：区を通じて申込み（1地区20名程度）

②老人クラブ活動（寿会連合会）

おおむね 60 歳以上の会員で構成される、地域を主体としたクラブです。高齢者自身による介護予防や相互の生活支援、地域の仲間づくりを行います。

③ふれあいサロン

高齢者などが気軽に公民館などに集まり、健康チェックやレクリエーションなどを通じて地域交流や介護予防活動などができる場として、自治区を単位としたふれあいサロン活動を実施しています。

④重度認知症デイケア（医療保険）

認知症の人を対象にした、食事や日常生活動作訓練などが受けられる日帰りのサービスです。

施設名	住 所	連絡先
にこにこクラブ（おかがき病院内）	岡垣町大字手野 145	283-0346

⑤オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症カフェは、認知症の人やその家族・地域住民・専門職など誰でも気軽に立ち寄れて、美味しいお菓子とコーヒーなどでほっとくつろげる、地域の集いの場です。

＊認知症に関することなど、専門の知識を持ったスタッフに相談できます

＊様々な催し物をしているところもあります（演奏会、体操、認知症勉強会など）

お問い合わせ：岡垣町地域包括支援センター 093-282-1211

⑥認知症の人と家族のための喫茶店

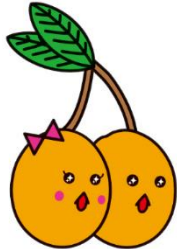
認知症の人とその家族が安心して過ごせる、古民家を改装した同伴喫茶です。

＊毎週土曜日 9時～15時半（5月～10月頃は16時半）

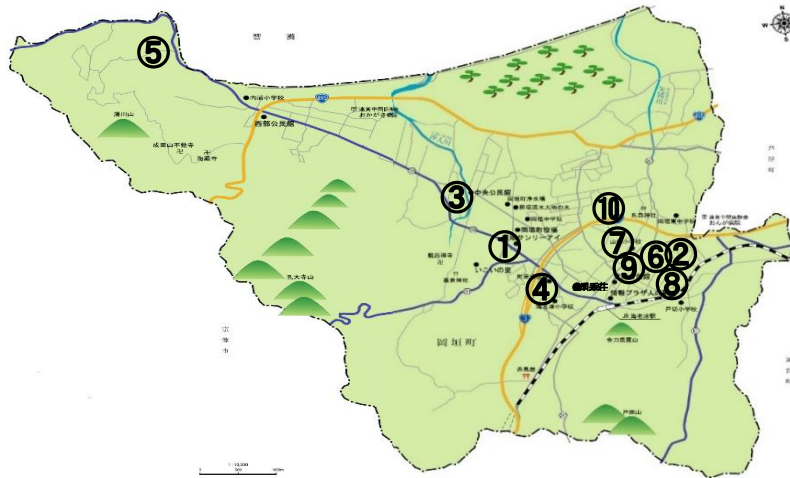
＊3日前までの予約制（予約があった時のみ開店）

名称	住 所	連絡先
認知症和風喫茶	岡垣町大字三吉 795-1	090-1510-1408

オレンジカフェマップ



岡垣町イメージキャ
♥ひわりん&ひわすけ★



※①休止中

	場所	日時	費用
①オレンジほっとカフェ ～つながる～	公園通り1-7-1 (高倉苑) ☎282-5167	第1日曜日 13:30~16:00	100円
②オレンジカフェ ～よりあい処～	鍋田2-1-6 (あゆみの里) ☎281-2223	第3日曜日 13:00~15:00	100円
③オレンジカフェ 天狗屋	吉木西1-1-5 (中央公民館横) ☎282-9397 080-3525-9397	第2金曜日 13:30~15:30	100円
④ふれ愛カフェ ★送迎あり	野間南4-7 (更生会ふれ愛の郷) ☎281-5535	第2日曜日 13:00~15:00	100円
⑤オレンジカフェ 海に見える丘	波津739-1 ☎090-3194-8769	年4回程度 11:00~15:00	200円
⑥くつろぎCafé みかんの木	高陽台3-18-2 (小規模多機能ホーム陽のそは) ☎282-9343 080-4470-9991	水~金曜日 (祝日除く) 10:00~16:00	100円
⑦オレンジカフェ おしゃべり会	東山田1-18-4 (山田小の近く) ☎282-4797	第2月曜日 13:00~15:00	100円
⑧グリーンカフェ	南高陽12-6 (南高陽区公民館) ☎090-5733-1696	第1日曜日 13:00~15:00	100円
⑨オレンジカフェ パル	高陽台3-5-23 (西高陽区公民館) ☎080-3978-0868	第2・4土曜日 10:00~12:00	100円
⑩オレンジカフェ 山田のおうち	山田673-2 (氏森神社下) ☎281-3720	第3土曜日 13:00~15:00	無料

※日時などが変更になる場合がありますので、各カフェにお問合せください。 令和6年7月現在

(2) 安心・見守り

①お互いさま命のネットワーク活動（社会福祉協議会で実施）

高齢者や障がいのある人、児童などが自治区の中で安心して生活できるように、住民・民間企業・各関係機関などが協力しながら、見守り・支え合う活動を行います。

②避難行動要支援者制度

災害時など、自力又は家族の力だけでは避難することが困難な人をあらかじめ登録し、平常時における見守りや災害が発生した時の避難支援活動に役立てる制度です。

③緊急通報システム事業

緊急時における連絡手段の確保が困難な人に対し、ボタンを押すだけで受信センターに繋がり、消防署への通報やかけつけなどによる安否確認を行うことのできる装置を貸与します。

④はいかい高齢者等SOSネットワークシステム・おでかけ見守りシール支給事業（P22）

認知症などにより行方不明になるおそれがある高齢者などについて、情報の事前登録や二次元コードが印字されたシールを身につけてもらうことで、行方不明時の早期発見に役立っています。

⑤徘徊高齢者等位置探索サービス事業（P23）

認知症などにより行方不明になるおそれがある高齢者などに、専用の機器を身につけてもらい、居場所が分からなくなった時に、その人の現在位置をGPSで探索します。

(3) 生活支援

①軽度生活支援事業

日常生活の援助が必要な在宅の高齢者に対して、日常生活の簡易な援助を行います。

(外出・散歩の付き添い、宅配の手配、食材の買物、庭木の手入れ、その他日常生活の援助など)

②買い物支援サービス

買い物に困っている人の支援として、地域や関係団体と連携し、やっぱあ〜岡垣が行っている移動販売を支援しています。

③配食サービス事業

栄養改善や見守り、調理や買い物が困難な人の食の確保、負担軽減を目的として、在宅の高齢者に週5回を限度に夕食の弁当を自宅まで配達します。配食曜日は、火〜土曜日(8/13〜15、12/29〜1/3を除く)です。

④寝具洗濯乾燥消毒事業

自宅まで寝具の回収に行き、洗濯・乾燥・消毒をし、配達までを約1週間でを行います。年度中2回(10・3月予定)実施するうち、1回利用できます。

⑤福祉機器の貸与(社会福祉協議会で実施)

在宅で介護を必要とする人(介護保険優先)、骨折などで一時的に必要な人、外出などで短期に利用する人などに対して、3ヶ月を限度とし、福祉機器の貸与を無料で行います。

⑥送迎サービス(社会福祉協議会で実施)

車いすや常時杖を使用しなければ歩行が困難な高齢者又は障がいのある人が、通院や公的機関で手続きをするときに車で送迎します。

⑦老人日常生活用具給付事業

高齢者の日常生活上の便宜を図ることや安全を守るため、電磁調理器・火災報知器・自動消火器の給付を行います。

⑧介護用品給付サービス事業

在宅で常時、紙おむつなどを必要とする人で、寝たきりの高齢者や認知症高齢者に対し、介護用品(紙おむつなど)を自宅まで配達します。

(4) 介護サービス

①訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴や排泄など支援します。

②通所介護、通所リハビリテーション

デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などを受けます。
閉じこもり防止や生きがいがいづくりにもなります。

③訪問看護

看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

④訪問リハビリ

通院や外出が困難な人のご自宅にリハビリスタッフが訪問し、住み慣れた環境でできる限り自立した生活が送れるよう、必要なりハビリテーション訓練を提供します。

⑤短期入所生活介護

短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けることができます。

⑥小規模多機能型居宅介護

通いを中心に自宅で受けるサービスや泊まりのサービスを一体的に提供します。

(5) 住まい

①有料老人ホーム

高齢者に住まいを提供し、入浴・排泄・食事の介護・食事の提供その他の日常生活上の必要なサービスを提供する施設です。

②サービス付高齢者向け住宅

安否確認と生活相談など高齢者の生活を支えるサービスを提供する、バリアフリー構造の賃貸住宅です。

③認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が少人数で共同生活をする入所施設です。要支援2以上の人が対象です。

④介護老人保健施設

病状が安定した人が介護や機能訓練などを受け、自宅へ戻ることを目標とした施設です。

⑤介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

在宅生活が困難で常時介護が必要な人が利用でき、原則要介護3以上の人が対象です。

(6) 家族支援

①岡垣町在宅介護者の会「こもれびの会」

在宅で介護をしている家族が集まり、情報交換やリフレッシュしてよりよい介護ができるような活動を行っています。

お問い合わせ：岡垣町社会福祉協議会 283-2940

②在宅介護者のつどい（社会福祉協議会で実施）

在宅で介護をしている人の心身のリフレッシュや情報交換のできる交流会を開催しています。

③NPO 法人 老いを支える北九州家族の会

認知症で介護の必要な人や、一人暮らしの高齢者、介護家族などに対して、相談・交流や支援を行い、福祉の向上を図ることを目的とした活動を行っています。

お問い合わせ：NPO 法人 老いを支える北九州家族の会 882-5599

④認知症介護相談（春日クローバープラザで実施）

福岡県では、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症に関する心配ごとや悩みごとについて、電話又は面談による無料相談を実施しています。

相談日時：毎週水・土曜日 11 時～16 時

電話番号：092-574-0190

(7) 権利擁護

①日常生活自立支援事業（社会福祉協議会で実施）

判断能力が十分でないため、日常生活に困っている人に対して、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理、書類などの預かりを行います。

②成年後見制度

成年後見制度は、認知症などで判断能力が十分ではなく、一人では財産管理や契約などが難しい人であっても安心して生活することができるよう、本人の意思を尊重しながら支援するための制度です。

無料相談

電話・窓口相談 月～金曜日、9時～17時（土日祝祭日を除く）

出張相談 日程や申込みなどについては、町広報やチラシの配布などでお知らせします。

対象

- ・岡垣町、芦屋町、遠賀町に居住する人やその親族など
- ・3町区域内の福祉事業者、医療機関、金融機関、介護支援専門員、行政職員、民生委員など

相談先	住所	連絡先
北九州市成年後見支援センター	北九州市戸畑区汐井町 1-6 ウェルとばた3階	882-9123

③ずっと安心プラン（社会福祉協議会で実施）

高齢者などが安心して生活できるように、事前に預託金を預かり、葬儀・家財処分などのサービスを実施します。また入退院時の支援・定期的な見守りサービスなども行います。

6. 認知症の人の安全を守るために

認知症の人の行方不明について

認知症による見当識の障がいにより、今いる場所が分からなくなり外出時に道に迷ってしまうことがあります。また、自宅など見慣れたはずの景色が初めての場所に感じられ、「ここがどこか確かめたい」「家に帰らなければ」などの理由で外に出てしまうこともあります。

次のような人を見かけたら、ぜひ声かけをしましょう。

- * 季節にあわない服装、服装がどこかちぐはぐな様子がみられる
- * 不安そうで落ち着きがない
- * ぼーっとして、何も持たず歩いている
または大きな荷物を持っている
- * 履き物が不揃い、または裸足で歩いている
- * 信号のないところで道路を横断しようとする、車道を歩いている

など

おかしいと思ったら役場長寿あんしん課もしくは警察署にご連絡を！



(1) 安全を守るための取り組み

①ふくおか防災ナビ・まもるくん(スマートフォンアプリ)、防災メール・まもるくん

(メール)を活用しての行方不明者搜索配信

認知症などにより所在不明となった場合に、早期発見・早期保護を図るため、ふくおか防災ナビ・まもるくんや防災メール・まもるくん登録者に対して、行方不明(徘徊)情報を、電子メールなどで配信するシステムです。

配信対象者：ふくおか防災ナビ・まもるくん、防災メール・まもるくんに登録している人

配信内容：行方不明(徘徊)高齢者等探索協力依頼、発見連絡など

【ふくおか防災ナビ・まもるくん、防災メール・まもるくんへの登録方法】
下記の二次元コードを読み込んでアクセスしてください。その後、システムにより送付されてくる登録案内メールの指示に従い、システム登録を完了させてください。

(Google Play)



↑ふくおか防災ナビ・まもるくん

(App Store)



↑防災メール・まもるくん

②はいかい高齢者等SOSネットワークシステム

認知症などにより行方不明となった場合に、警察をはじめとする行政機関や、交通機関、地域組織が連携協力し、早期発見・早期保護を図ります。

対象者：認知症や知的障がいなどにより行方不明になるおそれがある人(児童)

費用：無 料

お問い合わせ・登録申込み：折尾警察署 ☎691-0110

役場長寿あんしん課

③おでかけ見守りシール支給事業

認知症などにより高齢者が行方不明になった場合の早期発見・身元特定のため、二次元コードが印字されたシールを支給します。

対象者：はいかい SOS ネットワークシステムに登録している高齢者

費用：無料

お問い合わせ・申込み：役場長寿あんしん課

④徘徊高齢者等位置探索サービス事業

認知症などにより行方不明になるおそれがある高齢者などに専用の機器を身につけてもらい、外出したまま居場所が分からなくなったときに、その人の現在位置をGPS（全地球測位システム）で探索し、ご家族にお知らせします。

対象者：認知症や知的障がいなどにより行方不明になるおそれがある人を介護している人

費用：登録料の9割を町が負担、その他の費用は全て利用者の負担
（生活保護世帯は登録料のみ無料）

お問い合わせ・登録申込み：役場長寿あんしん課、高齢者相談センター

⑤高齢者運転免許証自主返納支援事業

高齢者運転による交通事故を未然に防止するため、高齢運転者の代替交通手段の利用促進を図る制度です。

次の①～③全てにあてはまる人

対象者：①申請時に岡垣町に住民票がある人

②有効期限内の運転免許証（すべての種類）を福岡県公安委員会に自主返納し、返納後6か月以内に当事業を役場に申請された人

③運転免許自主返納時に満65歳以上の人又は若年性認知症の診断を受けた人

内容：次の①～④を1回に限り支援します（いずれも約15,000円分）

①コミュニティバスの回数券 ③タクシー初乗り利用券

②交通系ICカード ④乗合タクシー回数券

お問い合わせ・申込み：役場長寿あんしん課

運転免許証自主返納手続き：折尾警察署 ☎691-0110

7. 認知症の人への接し方

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知機能低下などがあることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見を持たず、「他人事」ではなく「自分事」として、認知症の人を見守る・支えるという姿勢が重要になります。

普段から住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立ちます。

・・・・・・・・・・・・・・・・【具体的な対応の7つのポイント】・・・・・・・・・・・・・・・・

- ☒ まずは見守る ☒ 余裕を持って対応する ☒ 声をかけるときは一人で
- ☒ 後ろから声をかけない ☒ 相手に目線を合わせて優しい口調で
- ☒ おだやかにはっきりした話し方で ☒ 相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応する

(1) 認知症サポーターになりましょう

①認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。いつ自分や家族、あるいは知り合いが認知症になるか分かりません。認知症サポーターになり、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域をつくりましょう。

②認知症サポーターになるには

『認知症サポーター養成講座』を受講すればどなたでもサポーターになることができます。

町の出前講座として『認知症サポーター養成講座』を行っています。

お問い合わせ・申込み：中央公民館 ☎282-0162

(2) 具体的な対応例

人に会う約束などを忘れてしまうことがある



大事なことや出来事はメモに書き留める

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食事をとってないという

説得せず、関心を他にそらすようにしよう

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませているとわからせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることもあります。



時間にあわせた行動がとれない



日時や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫をしてみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとするとかえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。

夜中ゴソゴソ動いて困らせることがある

規則正しい生活をする・日中活動的に過ごす

昼夜が逆転してしまうと、夜に目が覚め、暗く静かな部屋に一人であることで不安な気持ちが大きくなることから起こる行動で、叱ったり注意したりでは混乱し悪化する場合があります。早寝早起きの規則正しい生活と、日中活動的に過ごすように工夫しましょう。



何度も同じことを聞く・話す



初めてのつもりで接する

「何度言えばわかるんですか」など強く指摘すると混乱して怒ることもあります。何度話しても初めての様に聞いてあげましょう。時間が無いときには「用事があるのでまた後でゆっくり聞かせてください」など事情を話しましょう。

(3) 誰もが自分らしく暮らすために（意思決定支援）

私たちは普段、自分のことは自分で決めて生活しています。ですが、認知症になると、どこで生活するのか（自宅か施設かなど）、どのようなサービスを利用するのかなど、ご家族や周囲の支援者が「本人のため」と決めてしまう場面も多いのではないのでしょうか。

認知症になっても、自分で自分のことを決める力が無くなるわけではありません。本人にとって理解が難しい部分を丁寧に説明したり、身振りや手振り、表情を読み取るなどし、本人の意思を最大限尊重して対応していくことがとても大切です。

今の自分（本人）のことやこれからの暮らしについて下に記入できるようにしましたので、ぜひご活用ください。



今の自分（本人）の想いを書いてみましょう

記入した日 年 月 日

記入した人

（名前）

○趣味や特技、好きなこと

○好きな食べ物

○嫌いな食べ物

○今やりたいこと

○これからどんな暮らしをしたいか

8. 認知症の予防（発症のリスクを減らす）

(1)生活習慣を改善しましょう

① ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動をしよう！

有酸素運動をすると脳に酸素が取り込まれ、血流が増して脳が元気になります。

またアルツハイマー型認知症の原因となる「脳のゴミ」の分解を促し、脳内にたまりにくくします。

♪ やってみよう ♪

◇「さっさか歩き（大股で速歩き）」と「ゆっくり歩き（無理のない歩幅で）」を2～3分ずつ交互に繰り返しましょう。

⇒ 歩く速さや次の動作を意識することで脳が刺激されます

◇歩くのが難しい人は、好きな音楽をかけたりテレビを見たりしながら、椅子に座って足踏みをしてみましょう。3分間くらいが目安です。

⇒ しっかり腕を振る・太ももを上げることを意識してみましょう

まずは無理せず自分のペースで、楽しんで行うことが大切です！

② バランスの良い食事をしよう！

🥬野菜や果物・・・ビタミンC、ビタミンE、ベータカロチン

🐟サバなどの青魚・・・DHA、EPA（不飽和脂肪酸）



積極的に普段の食事に取り入れましょう！

③ しっかり睡眠をとろう！

アルツハイマー型認知症の原因となる「脳のゴミ」は、寝ている間に分解されます。早寝早起きをして、十分な睡眠をとりましょう。

④ ストレスをためないようにしよう！

ストレスをためると「脳のゴミ」がたまりやすくなります。趣味や運動などを通してこまめにストレスを解消しましょう。

(2) 脳を刺激しましょう

① 頭を使う生活をしよう！



エピソード記憶を鍛える

「昨日の夕ご飯に〇〇を食べた」というように、体験したことを記憶して思い出す機能です。

- ◇2日遅れの日記をつける
- ◇レシートを見ないで家計簿をつける



注意分割機能を鍛える

2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能です。

- ◇料理をするときに一度に何品か同時に作ってみる
- ◇仕事をテキパキ片付ける
- ◇人と話すとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す



計画力を鍛える

新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力です。

- ◇旅行の計画を立てる
- ◇新しい料理を考える
- ◇園芸作業などの計画を立てる
- ◇パソコンで仕事をする手順を考える
- ◇囲碁や将棋、麻雀などで次の手を考える

※出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所「認知症に強い脳を作ろう！」

② コミュニケーションをとろう！

楽しく会話することが脳に良い刺激となり、脳の神経細胞が活性化されます。

家族や大勢の人と話したり一緒に活動したりしてコミュニケーションをとりましょう。

自分はまだまだ大丈夫!?

9. 認知機能をチェックしてみましょう

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、または認知症に進展する可能性のある状態を、ご自身やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

↓↓当てはまるものに○をつけ、点数を合計します↓↓

質 問	ほとん ど ない (0点)	時々ある (1点)	頻繁に ある (2点)
1 同じ話を無意識に繰り返す			
2 知っている人の名前が思い出せない			
3 物のしまい場所を忘れる			
4 漢字を忘れる			
5 今しようとしていることを忘れる			
6 器具の使用説明書を読むのを面倒がる			
7 理由もないのに気がふさぐ			
8 身だしなみに無関心である			
9 外出をおっくうがる			
10 物(財布など)が見当たらないのを他人 のせいにする			

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより
抜粋)

合計: 点

点数の目安

0-8点 (正常)・・・もの忘れも老化現象の範囲内。

疲労やストレスによる場合もあります。

9-13点 (要注意)・・・認知症予防策を生活へ取り入れましょう。

14-20点 (要診断)・・・認知症専門外来の受診をおすすめします。



発行／岡垣町
長寿あんしん課
(地域包括支援センター)



岡垣町イメージキャラクター
♡びわりん&びわすけ★