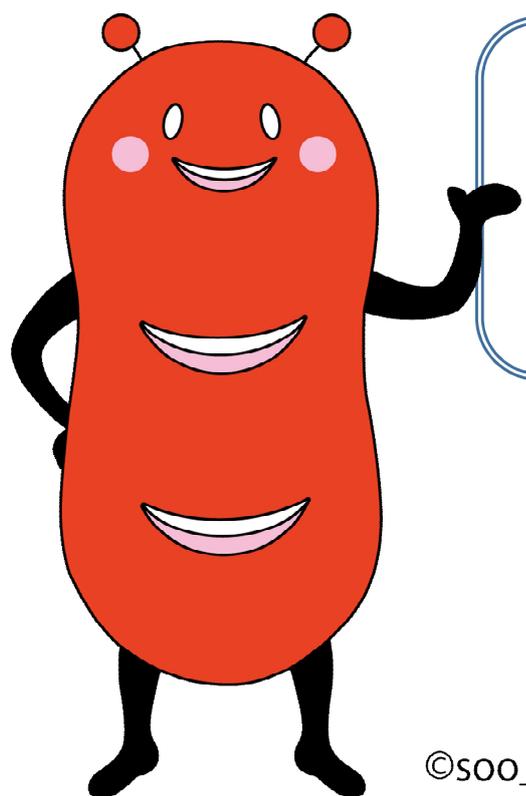


# こころの手帳

令和7年1月改訂



認知症ケアパスとは、認知症になっても  
安心して地域で暮らすための手引きです。

©soo\_city

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| 1、曾於市の認知症相談窓口     | ・・・4 ページ  |
| 2、認知症ってどんな病気？     | ・・・10 ページ |
| 3、認知症の人と接する時は？    | ・・・13 ページ |
| 4、認知症の人や家族を支える制度  | ・・・16 ページ |
| 5、高齢期を迎えることへの心がまえ | ・・・21 ページ |
| 6、わたし史を作ってみよう！    | ・・・22 ページ |

## 曾於市認知症ケアパスについて

### ●製作

- 曾於市役所福祉介護課
- 曾於市地域包括支援センター
- 曾於市認知症地域支援推進員
- 認知症ホームの会

### ●監修

- 認知症疾患医療センター 病院芳春苑

### ●曾於市認知症ケアパスについてのお問い合わせ

- 曾於市役所 福祉介護課 地域・高齢者支援係

住所:曾於市末吉町二之方 1980 番地

電話:0986-76-8807

## はじめに

---

「住み慣れた地域で安心して住み続けたい」「尊厳を持って最後まで自分らしくありたい」という願いは、誰もが望んでいることです。認知症によるもの忘れが多くなったとしても、決してその願いを忘れることはありません。

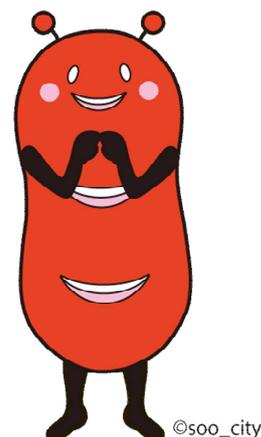
しかし「認知症になったらすぐに病院や施設に入ってもらった方がいい」「親が認知症かもしれないけど、誰にも相談出来ない」と思われている方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか？

認知症は、様々な原因により脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や理解力、判断力に障害をもたらします。そして、年齢に関係なく誰もが発症する可能性のある脳の病気で、日常生活を送る上で何らかの支障をきたしやすくなります。

認知症は早く気付いて対応することで、進行を緩やかにすることも出来ると言われています。さらに、家族や地域の支えがあれば、住み慣れた地域で「その人らしい生活」を続けることが出来ます。

超高齢社会を迎えた現在では、誰しも認知症を患う可能性があります。「もしかしたら自分(または家族)が認知症かもしれない」「認知症の家族をお世話している」という方に、この「こころの手帳」を活用していただくと幸いです。

あなたのこれからの暮らしのお役に立てるように、  
心の支えになれるように、「つながる」機会となりますように。



## 1、曾於市の認知症相談窓口

### ■ 曾於市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らして行けるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から高齢者やそのご家族を支えます。

#### 曾於市地域包括支援センター

●住 所:曾於市末吉町二之方 2342 番地 2

(そお生きいき健康センター内)

●電 話:0986-76-8824

●開所曜日・時間:

月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15



まずは、地域包括支援センターへ相談してみてね。

電話は 365 日対応しているよ!!

### ■ 曾於市役所福祉介護課 地域・高齢者支援係

住 所:曾於市末吉町二之方 1980 番地

電 話:0986-76-8807

## ■ 地域の相談窓口

曾於市内の認知症関連施設(認知症ホームの会)でも、ご相談に応じています。お気軽にご相談ください。

### ○グループホーム○

施設名	所在地	電話	FAX
あがいやんせ	大隅町岩川 5566 番地	099-482-2535	099-482-2535
愛の家	大隅町月野 1562 番地 3	099-471-2220	099-471-2388
ぬくもりの里	大隅町中之内 6078 番地 9	099-471-2802	099-471-2803
ふれあい館	大隅町月野 3486 番地 6	099-482-5333	099-482-2511
やわら	末吉町二之方 5232 番地 8	0986-76-3727	0986-76-3728
高松みどりの里	末吉町諏訪方 6875 番地	0986-76-7828	0986-76-7825
かな	末吉町南之郷 77 番地 1	0986-76-3723	0986-76-3641
曾 於	財部町南俣 99 番地 1	0986-72-3034	0986-72-3078
ほたる	財部町下財部 45 番地 1	0986-28-5908	0986-28-5909
いちにさん	財部町南俣 11370 番地	0986-51-6123	0986-51-6123

### ○小規模多機能型居宅介護○

施設名	所在地	電話	FAX
より愛さかもと	大隅町中之内 4035 番地 11	099-481-3666	099-481-3677
おおすみ日輪館	大隅町坂元 4031 番地 5	099-484-1001	099-484-1007
高松みどりの里	末吉町諏訪方 6875 番地	0986-76-7827	0986-76-7825

## ○地域密着型介護老人福祉施設○

施設名	所在地	電話	FAX
末吉まごころ園	末吉町二之方 5380 番地 1	0986-28-8252	0986-76-7629
はるかぜの里	末吉町二之方 3076 番地 2	0986-76-0008	0986-76-0016
高松すわの森	末吉町諏訪方 6879 番地 1	0986-76-5733	0986-76-5822
南之郷	末吉町南之郷 8130 番地 1	0986-78-1107	0986-78-1109
そら	末吉町深川 1705 番地 1	0986-51-7171	0986-51-7172

### ■ 認知症地域支援推進員

地域包括支援センターや社会福祉協議会には、「認知症地域支援推進員」が配置されています。地域で暮らすみなさんが、いつまでもその方が望む生活が出来るよう、認知症の方とその家族を支えます。

認知症について知りたいことや不安なこと、どんな小さなことでも構いません。いつでもご相談ください。



©soo\_city

地域には民生委員など見守り・相談できる人がいます。

心配な事があったら、

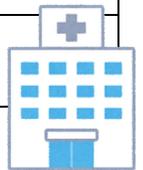
まずは誰かに相談することが大切だよ!!

ひとりで抱え込まずにみんなで考えていきましょう♪

## ■ 認知症支援医療機関(地域のサポート医)

もの忘れの相談が出来る医師として、認知症診療の知識・技術や認知症の方や家族の支援について研修を受けた医師(かかりつけ医)です。

医師名	医療機関名	医療機関所在地	電話番号	備考
朝戸 幹雄	昭南病院	大隅町下窪町1番地	099-482-0622	主に画像診断
田畑 篤子	高原病院	末吉町栄町2丁目12-1	0986-76-1050	
尾郷 智格	尾郷クリニック	末吉町二之方2126番地	0986-76-1045	
谷川 誠	財部記念病院	財部町南俣3619番地1	0986-72-1000	



## ■ 認知症疾患医療センター



認知症の鑑別診断や専門医療相談などに応じています。また、地域の病院や介護施設、行政などと連携し認知症の治療やケアを行います。一定の要件を満たした医療機関が認定されており、もの忘れ相談から診断や治療までワンストップで支援する役割を担い、地域に根付いた活動を行っています。

(鹿児島県)

**病院芳春苑** 認知症疾患医療センター(連携型)

住所:志布志市志布志町安楽3008番地5

電話:099-472-0030

**メンタルホスピタル鹿屋** 認知症疾患医療センター(地域型)

住所:鹿屋市田崎町1043番地1

電話:0994-36-1870

松下病院 認知症疾患医療センター（地域型）

住 所:霧島市隼人町真孝 998 番地

電 話:0995-42-8558

鹿児島大学病院 認知症疾患医療センター（基幹型）

住 所:鹿児島市桜ヶ丘 8-35-1

電 話:099-811-7388 （認知症疾患センター専用電話）

（宮崎県）

大悟病院 認知症疾患医療センター（地域型）

住 所:宮崎県北諸県郡三股町長田 1270 番地

電 話:0986-52-5800

\* 認知症疾患医療センターは医療機関の規模や人員配置などにより、次の3つに分類されます。相談・受診の際は、電話にてご予約をお願いします。

- 1、基幹型:主に総合病院です。検査機器・入院設備などが整っており、行動・心理症状（BPSD）や合併症に対応ができる認知症疾患センターの中核的な医療機関です。
- 2、地域型:精神科のある病院などです。基幹型と同等の人員を確保しておりCT以外の検査機器や入院体制は、他の医療機関と連携体制で対応します。
- 3、連携型:独自の検査や入院施設がない代わりに、急性期への対応ができる他の医療機関との連携体制を確保しています。

## ■ その他の連絡先

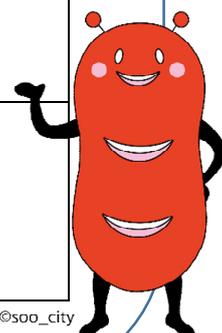
種 類	連絡先	電話番号	相談時間
認知症相談窓口	認知症の人と家族の会 鹿児島支部	099-257-3887	午前 10 時～午後 4 時 (土日祝日及び年末年始は除く)
若年性 認知症相談窓口	七福神グループ (社)天祐会	099-251-4010	午前 10 時～午後 5 時 (土日祝日及び年末年始は除く)

### 消費者トラブルにご注意を!!



近年、高齢者が消費者トラブル(特殊詐欺・悪質商法など)にあうケースが増えています。悪質業者は、高齢者の抱える3つの不安(孤独・健康・お金)に乗じて、あの手この手で近づいてきます。少しでも不安があるときは、早めに相談することが重要です。また、日頃の周囲の人の声かけや見守りが、高齢者の消費者トラブルの未然防止に繋がります。地域の見守り力で、高齢者を消費者トラブルから守りましょう。

相談窓口	電話	相談時間
曾於市消費生活センター	0986-76-8823	月～金曜日 8:30～16:30 (祝日・年末年始除く)
県消費生活センター	099-224-0999	土曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
国民生活センター (消費者ホットライン)	188	土・日曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始除く)



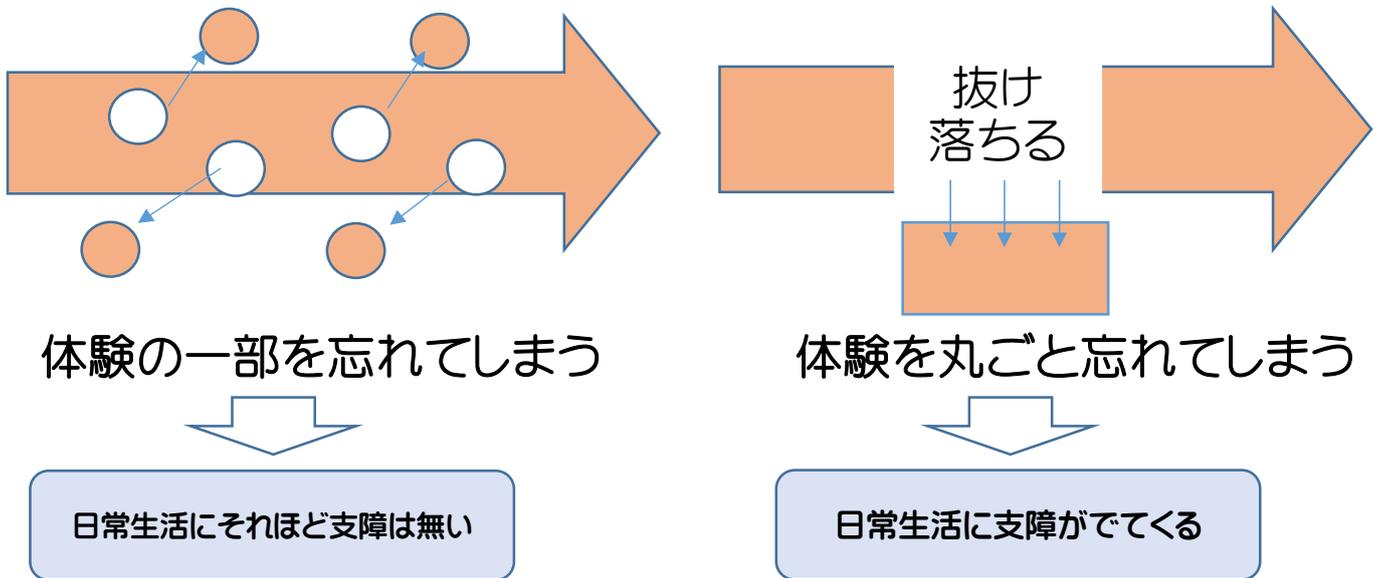
©soo\_city

## 2、認知症ってどんな病気？

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、脳の指令等の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障がおおよそ6カ月以上継続している状態の事です。

### ●単なるもの忘れと認知症は違います

加齢によるもの忘れ	認知症の症状
経験したことを部分的に思い出せない 教えてもらえれば思い出せる 曜日や日付けを間違えることがある	経験したこと全体を忘れている 教えてもらっても思い出せない 年月や季節がわからなくなる



### ●脳の働き

どこで障害が現れたかで症状が変わります!!

**脳の仕事**

- ① 前頭葉** 筋肉を動かす運動野を担う  
ココが衰えると…  
・体の動きが鈍くなり、歩幅が狭くなる  
・転倒しやすくなる  
・飲み込みが苦手になる
- ② 前頭前野** 意思決定・思考・判断・計画などの脳の多彩な機能を統合する脳の司令塔。  
ココが衰えると…  
・気が短くなってささいなことでイライラするようになった  
・人の話を冷静にきけなくなった  
・つい暴言を吐いてしまう  
・計画を立てることが苦手になり、「スーパーで買うものがなかなか決まらない」といった悩みが現れることも…
- ③ 後頭葉** 視覚をつかさどる  
ココが衰えると…  
・最近人や物を見間違える  
・探し物がなかなか見つからない
- ④ 頭頂葉** 位置や方向などの空間認識を担う  
ココが衰えると…  
・車の運転や車庫入れが下手になる  
・よく道に迷う  
・部屋の整理整頓が苦手だ
- ⑤ 側頭葉** 主に聴覚を担う  
ココが衰えると…  
・人の話を聞いてもすぐに単語や言葉が理解できない  
・テレビのニュースやラジオの話の意味が分からないといった悩みが増える。
- ⑥ 海馬** 海馬を鍛えて記憶力UP!  
主に脳に入ってきた情報を一時的に保存する短期記憶を担う  
ココが衰えると…  
・新しい事が覚えられない  
・置き忘れやしまい忘れが多くなる  
・鍋を焦がしたり風呂を沸かし過ぎたりする

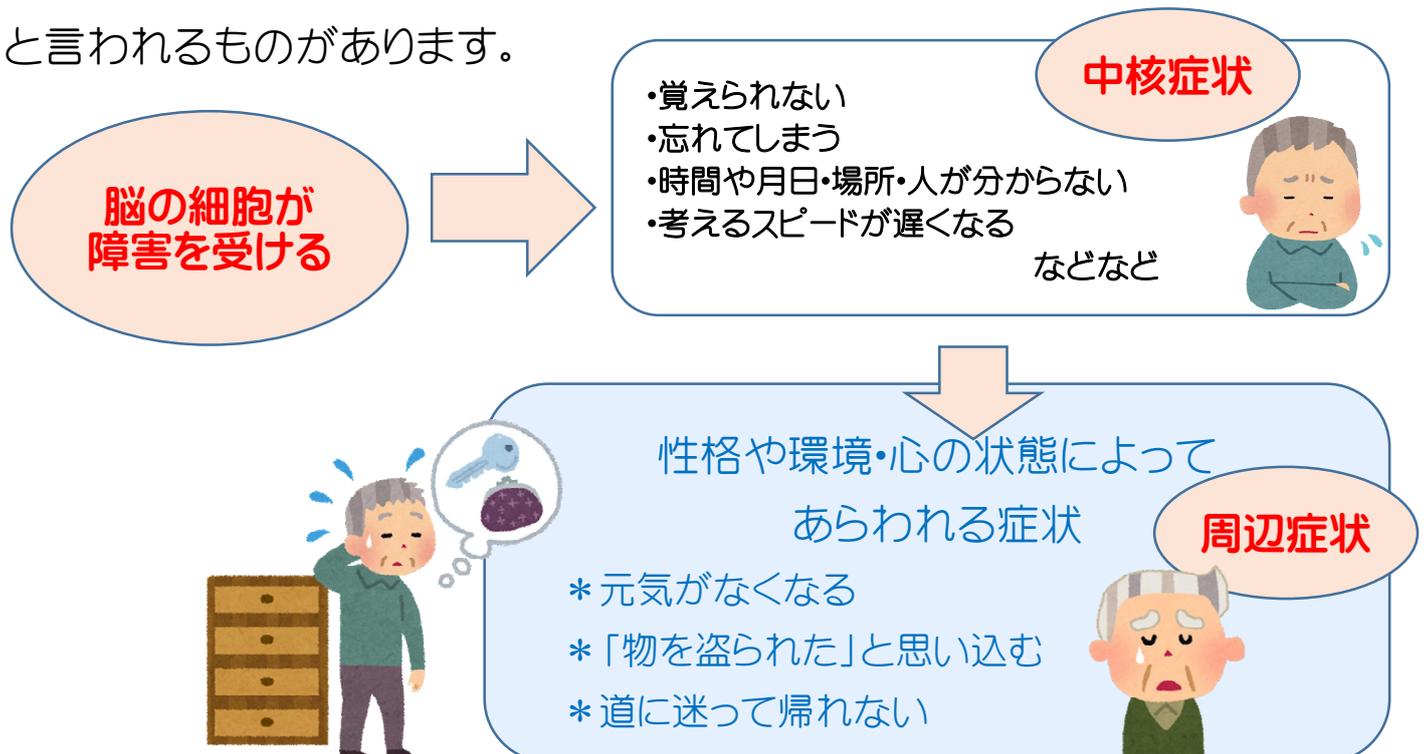
## ●認知症の種類と特徴

認知症を引き起こす疾患には様々なものがあります。代表的なものとしては、次の4つがあります。(人によって症状の個人差はあります)

	特 徴		特 徴
アルツハイマー型	<ul style="list-style-type: none"> <li>•初期からもの忘れの症状がある</li> <li>•比較的ゆっくり症状が進行する</li> <li>•段取りが苦手になる</li> <li>•嗅覚が衰えやすく、腐った物に気がつかないことがある</li> </ul>	レビー小体型	<ul style="list-style-type: none"> <li>•子どもや動物、虫など実際にはないものが見える</li> <li>•歩行が小刻みで転倒しやすくなる</li> <li>•ぎこちない動作がみられる</li> <li>•初期にはもの忘れの自覚がある</li> <li>•認知機能の変動がみられる(良い時と悪い時のムラがある)</li> </ul>
脳血管性	<ul style="list-style-type: none"> <li>•脳梗塞や脳出血などが原因で発症する</li> <li>•手足のまひや神経障害などを伴うことがある</li> <li>•感情の起伏がある</li> <li>•言語障害などが現れやすい</li> </ul>	前頭側頭型	<ul style="list-style-type: none"> <li>•他人への配慮が出来なくなる</li> <li>•万引きや交通違反など、社会的ルールの理解が出来ない</li> <li>•興奮しやすく性格変化が見られる</li> <li>•記憶力は比較的保たれる</li> </ul>

## ●認知症の症状

認知症の症状には、中核症状と言われるものと行動・心理症状(周辺症状)と言われるものがあります。



## ●早期受診・早期診断・早期対応が大切です

認知症はどうせ治らない・治療がないからと医療機関にかかっても仕方がないという考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、対応によって進行を遅らせることや、症状を軽くすることが出来る場合もあります。

### 早い時期に受診することのメリット♪



- アルツハイマー型認知症などのように現在は治療することが難しい病気であっても、生活を改善することで進行を遅らせることができ、これまでと同じように自宅での生活を続けていくことができます。
- 病気がことが理解出来る時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人、家族が生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

治る病気や一時的な症状の場合もあります！



©soo\_city

- 正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科的処置で劇的に良くなる場合もあります。
- 甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。
- 薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。

### 受診するときのポイント♪



P29 の受診用メモを書いてみましょう

本人や家族が心配に思っている事を先生に伝えましょう。あらかじめメモに記して持って行けば、大切なことを伝え忘れることがありません。また、事前に受付に渡しておけば、本人の前では言いにくいことも先生に伝えることが出来ます。

飲んでいる薬

治療中の病気

食事や睡眠

気になる症状

これまでかかったことのある病気



いつから症状が始まったか

本人・家族が困っていること

### 3、認知症の人と接する時は？

#### ●「認知症の人に自覚がない」は大きな間違いです

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。もの忘れによる失敗、これまでできていたことがうまくいかなることが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人も何かが起こっていると不安を感じ始めます。

#### ●「さりげなく、自然に」が一番の支援

誰でも認知症になる可能性があります。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という状態になっただけです。私たちがすべきことは、認知症の障害を理解しながら、さりげなく、自然に接する、それが一番の支援です。

#### ●望ましい接し方、望ましくない接し方

もの忘れを指摘したり、失敗を叱ったりすると、本人の自尊心を傷つけ、不安な気持ちにさせてしまったり、怒らせたり、パニックになってしまいます。

もの忘れや失敗をしても責めたりせず、できることを褒め、余裕を持って接することで、本人も前向きな気持ちになり、笑顔になります。本人も周囲の人もお互いによい関係を築くことができます。

明日は10時から  
グランドゴルフ  
だったけ？

失敗したくない。  
忘れたくない……。  
迷惑かけたくない。  
間違っていないか不安。



そうだよ！  
明日10時から。  
迎えに行こうか？

もう何回目け～？？  
認知症を患っているからね。  
不安なのかな？  
何度でも伝えよう!!  
明日、出る時声をかけてみよう。

## ●接するときの基本姿勢

### 対応の心得 ～3つの「ない」～

- 1、驚かせない
- 2、急がせない
- 3、自尊心を傷つけない



認知症の人だからといって、付き合いを変える必要はありません。ただし認知症に伴う認知機能の低下がある事を正しく理解し接する事は大切です。記憶力や判断能力の衰えからトラブルが生じた場合は、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら、冷静な対応をしましょう。普段からの挨拶や声かけなどを心がけることが、冷静で的確な対応に役立ちます。

## ★接するときの基本姿勢

### 「まずは見守る」

- ・本人にきづかれぬようにさりげなく
- ・近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物

### 「声をかけるときは一人で」

- ・複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいのでできるだけ一人で

### 「相手に目線を合わせてやさしい口調で」

- ・小柄な方の場合は、身体を低くして目線を同じ高さに



### 「相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応」

- ・急がせたり、複数の問いに答えるのは苦手
- ・相手の反応を伺いながら
- ・相手が何を望んでいるのか、本人の言葉を使って推測・確認



### 「余裕をもって対応する」

- ・こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わります
- ・自然な笑顔で♪



### 「後ろから声をかけない」

- ・一定の距離で相手の視界に入ったところで声をかける「何かお困りですか？」
- ・唐突な声かけは禁物

### 「おだやかにはっきりした声で」

- ・高齢者は耳が聞こえにくい人が多いのでゆっくり、はっきり
- ×早口、大声
- ×高い声でまくし立てる
- ◎かごしま弁など、方言での会話



# 認知症の症状の変化と対応

認知症は原因疾患や身体の状態に寄って経過が異なり、その人に合わせた対応や支援が必要です。曾於市では、さまざまな支援を行っているため、お気軽に相談窓口にご相談ください。

抱え込まずに  
まず相談♪



認知症の症状の変化	物忘れがあるが生活は自立	そろそろ見守りが必要	手助けが必要	常に手助けが必要	介助なしでの生活困難
<b>本人の様子</b> <input type="checkbox"/> 財布の中に小銭が増える <input type="checkbox"/> もの忘れが多くなる <input type="checkbox"/> 会話の中に「あれ」「それ」など代名詞がよく出てくる <input type="checkbox"/> 片付けが苦手になる <input type="checkbox"/> 物が無くなる	<input type="checkbox"/> 金銭管理が難しくなる <input type="checkbox"/> 探し物をする時間が増える <input type="checkbox"/> 必要な物を必要なだけ買うことができない <input type="checkbox"/> 同じことを繰り返し聞く <input type="checkbox"/> 火の消し忘れ	<input type="checkbox"/> 薬を間違えて飲む <input type="checkbox"/> たびたび道に迷う <input type="checkbox"/> 季節にあった服が選べない <input type="checkbox"/> 家電の操作が難しくなる <input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れる	<input type="checkbox"/> トイレの場所がわからない <input type="checkbox"/> 道に迷って帰ってこれない <input type="checkbox"/> 日にちや季節が分からなくなる <input type="checkbox"/> 洋服の着方がわからない <input type="checkbox"/> 食べ物でないものを口に入れる	<input type="checkbox"/> 自分で食事ができなくなる <input type="checkbox"/> 会話でのコミュニケーションが難しい <input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる <input type="checkbox"/> 歩行が困難 <input type="checkbox"/> 起き上がるのに介助が必要	
<b>家族の気持ちと対応</b>	<p>もの忘れを年のせいにしてしまう、悩みを抱え込んでしまいがち。</p> <p>一人で抱え込まずに誰かに相談することが大事です。その人に合った環境調整や家族の理解が今後の症状の変化に影響します。また、家族自身の気持ちも落ち着きます。</p>	<p>本人の行動や心理状態への対応に悩み戸惑う。</p> <p>周囲に隠さず話す気持ちになり、理解や協力も得られます。</p>	<p>症状を理解し対応が上手になってくる。しかし、本人の失敗が増え介護疲れを感じる。休みたいくなる。</p> <p>自分のリラックスできる時間も大事にしましょう。</p>	<p>最後の過ごし方や看取りが心配。</p> <p>元気なうちに本人の意向を確認し、記録に残しておきましょう。</p>	
<b>本人や家族がやっておきたいこと 決めておきたいこと</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友人や地域とのつながりを大切にしましょう。</li> <li>地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一日の計画を立てて行動してみましょう</li> <li>外出の機会を持ちましょう。</li> <li>本人の話をじっくり聞きましょう。</li> <li>これからについて一緒に考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>できることは続けましょう。</li> <li>大変なことは、周りの人に手伝ってもらいましょう。</li> <li>周囲との関わりを持ち続けましょう。</li> <li>施設での生活を希望する場合は早めに見学しておきましょう。</li> <li>将来に備えて、成年後見制度等の利用について検討しましょう。</li> </ul>	<p><b>対応のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり短い言葉で少しずつ伝えましょう。</li> <li>説得や否定はせず、気持ちを受け止めましょう。</li> <li>手を握る、背中をさする等スキンシップを取り、安心させましょう。</li> </ul>	
<b>介護保険</b>	<b>申請の相談</b>	<b>介護認定の取得・介護サービスの利用</b>			

## 認知症の方や家族への支援体制

### 予防

介護予防事業(体操教室、サロンなど)  
認知症サポーター養成講座



### 相談

地域包括支援センター  
曾於市福祉介護課  
ケアマネージャー  
社会福祉協議会、民生委員など



### 介護

ホームヘルプサービス  
デイサービス、ショートステイ  
小規模多機能型居宅介護 など



### 認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。約1時間半の講義を受講すれば誰でもなることができます。

### 認知症サポーターになりましょう

ご近所の方やスーパー、銀行など地域で働く人たちが認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族が困ったときに手助けしてくれると、安心して過ごすことができます。

### 医療

かかりつけ医、歯科医、薬局、もの忘れ外来  
認知症初期集中支援チーム  
認知症疾患医療センター  
訪問歯科診療、訪問薬剤師・看護師



### 地域での支え合い

老人クラブ・地区のサロン  
認知症カフェ、サロン  
認知症サポーター  
在宅福祉アドバイザー



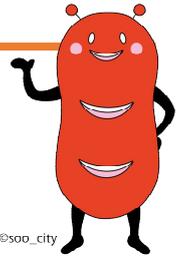
### 住まい

サービス付高齢者向け住宅  
有料老人ホーム  
認知症グループホーム  
介護保険施設 など



## 4、認知症の人や家族を支援する制度

介護や福祉サービスの相談は、市役所までお問合せください。



### ●介護保険サービスについて

認知症の進行に合わせて各種サービスを上手に利用すれば症状の進行を遅らせたり、介護の負担を減らすことができます。地域包括支援センターや市の福祉介護課に相談しながら、本人にとって必要なサービスを利用しましょう。

#### 【お問い合わせ】

曾於市地域包括支援センター (電話) 0986-76-8824

曾於市役所 福祉介護課 (電話) 0986-76-8807

### ●成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症高齢者など判断能力が十分でない方の財産管理や介護サービス等の契約などの法律行為を、本人に代わって後見人等が行う制度です。曾於市では、身寄りの無い方の成年後見手続きや制度の普及活動をおこなっています。

また、判断能力のあるうちに後見人を自分で決めておくなどの任意後見制度もあります。詳しくは、曾於市社会福祉協議会権利擁護センターや曾於市役所福祉介護課までご相談ください。

#### 【お問い合わせ】

曾於市社会福祉協議会 権利擁護センター (電話) 0986-72-0460

曾於市役所 福祉介護課 (電話) 0986-76-8807

### ●介護保険限度額認定について

生活保護など受給者や要件をすべて満たす方に、介護保険施設やショートステイ利用時の食費・宿泊費の自己負担額を軽減する制度です。減免を受けるには、所得や預貯金の要件があります。



## ●社会福祉法人等による利用者負担軽減制度事業について

低所得で生計が困難な方について、介護保険サービスの提供を行う社会福祉法人等が、その社会的な役割にかんがみ、利用者負担を軽減することにより、介護保険サービスの利用促進を図ることを目的とするものです。

## ●在宅寝たきり老人等介護手当支給

市内在住で、高齢者等の長期にわたって介護している世帯の代表者へ、介護手当を支給することでその労をねぎらい福祉の増進を図ることを目的としています。

## ●高齢者訪問給食サービスについて

高齢者の見守りや健康保持、自立生活の維持を図るため1日2食(昼・夕)の宅配を業者に委託して行っています。給食費の一部を市が助成し、利用者の課税状況に応じて段階的に自己負担があります。



## ●緊急通報システムについて

これは、一人暮らしの高齢者など条件を満たす世帯に専用の端末機を設置し、利用者は緊急時や相談のあるときにボタンを押すだけで委託業者の通信センターにつながる仕組みです。通信センターは 365 日 24 時間対応で、通報の内容によって消防や警察署・病院・家族など必要な機関へ連絡し高齢者の安全確保や様々な相談に応じたり安否確認を行う日常の生活サポートも対応しています。

## ●認知症サポーター養成講座

曾於市では、認知症について正しい知識や認知症の方やその家族への接し方を学んでいただくために、『認知症サポーター養成講座』を随時開催しています。地域や職場・サロンなどでぜひ認知症について学んだことを活かしてみませんか？

【お問い合わせ】 曾於市役所 福祉介護課 地域・高齢者支援係  
(電話) 0986-76-8807



## ●曾於市認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いのある人が適切な医療・介護サービスを受けられるよう、専門職によるチームが訪問し支援します。ご家族や近所に心配な方がいたら、ご相談ください。

(対象者) 在宅で生活をする40歳以上の市民で、以下のような方

- ・ 認知症の診断を受けていない
- ・ 継続的な医療・介護サービスを受けていない
- ・ 適切な介護サービスに結びついていない
- ・ 認知症の症状で対応に困っている など

### 【お問い合わせ】

曾於市役所福祉介護課 地域・高齢者支援係 (電話) 0986-76-8807



## 運転免許等の相談について

平成29年3月より、75歳以上で免許更新をする際の認知機能検査で「認知症の恐れがある」と判定された人は、違反経験がなくても医師の診断が義務付けられることになりました。医師から認知症と診断された場合、聴聞等の手続きを経た上で、免許取り消し、または停止となります。

\* 曾於市では、自主返納された方で申請による「運転免許の取消通知書」をお持ちの方には、思いやりバスや思いやりタクシーの5年間無料乗車券を発券いたします。詳しくは、担当課までお尋ねください。また一部タクシー業者では、割引などを実施しております。

各運行业者へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 曾於警察署 (電話) 099-482-0110  
曾於市役所 企画政策課 (電話) 0986-76-8802

(運行业者) 大隅南海交通(株):0986-76-1008  
末吉タクシー(有):0986-76-1022  
(有)大保タクシー:099-482-0232  
(有)財部タクシー:0986-72-2500



## ●認知症カフェ 「ほっとカフェ」

認知症の人や家族、そうでない人もみんなが楽しくふれあい理解し合う認知症カフェです。市内5ヵ所ありますので、ご都合にあわせてご利用ください。



場 所	主 催	日 時	問い合わせ
そお生きいき健康センター (末吉)	認知症ホームの会 曾於市	第3火曜日 10:00～11:30	0986-76-8807 (福祉介護課)
大隅弥五郎伝説の里	曾於市社会福祉協議会	第4木曜日 10:00～12:00	099-482-3013
財部保健福祉センター	曾於市社会福祉協議会	第2水曜日 10:00～12:00	0986-72-0460
皆来館	柳迫校区社会福祉協議会	毎週火曜日 10:00～15:00	0986-76-6111
北部地区公民館 (末吉)	北部校区社会福祉協議会	最終月曜日 13:15～15:00	福祉介護課へ ご連絡ください
北部青少年館(末吉)		第2水曜日 10:00～12:00	

## ●本人ミーティング・家族の会(なんてんの会)

認知症ご本人とその家族が参加できる会です。

場 所	主 催	日 時	問い合わせ
そお生きいき健康センター (末吉)	認知症地域支援推進員 認知症サポーター	第2金曜日 10:00～11:30	0986-76-8807 (福祉介護課)

※その他にも、茶のん場や体操教室・サロンなど認知症の方も家族も一緒に参加できる場所もあります。

地域包括支援センターや社会福祉協議会までご相談ください。



©soo\_city

本人同士・家族同士だからこそ  
話せることもあるよね。  
勇気を出してぜひ遊びに来てみてください♪  
仲間がいるって心強い!!



## 5、高齢期を迎えることへの心がまえ

### ●健康維持を図りましょう

- ・塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう
- ・普段から相談しやすい、かかりつけ医を決めておき、年1回は健康チェックや健診を受ける等して、健康状態の把握を行いましょ
- ・生活習慣病対策を行って、健康維持に努めましょ
- ・ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょ

### ●生活を楽しましょ

- ・本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動を行いましょ
- ・人と交流する機会をつくり、地域の中で楽しみながら活動しましょ
- ・地域の活動やボランティア活動、介護予防教室などに参加することにより社会とのつながりを感じ、心や体の健康を維持しましょ

### ●どのように高齢期を過ごすのか

- ・避けられない「老い」というものに対し、自らの意志で積極的に向き合うことが大事です。
- ・「老後をどうやって暮らすか?」「もしもの時の備えは?」など、そのうちに、いつかと考えていることを、ぜひ身近な人と話し合ってみてはいかがですか?



#### ACP(アドバンス・ケア・プランニング) 人生会議を知ってますか?

「終活」という言葉が生まれて、多くの人々がそれを知るようになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど、これからの「安心して過ごすために備えること」、そして趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、残りの人生を「自分らしく充実して生きること」、葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」。ぜひこの「こころの手帳」を参考に、少しこれまでの人生を振り返ってみませんか。

\* エンディングノートは、権利擁護センターや市役所・地域包括支援センターにあります。

記入日 年 月 日

● ● ● 私のこと ● ● ●

住所 鹿児島県 市 町  
 電話 ( ) 携帯 ( )

氏名

生年月日 1 大正 2 昭和 3 平成 年 月 日

生まれた場所・育った場所

卒業した学校や子供のころの思い出

私の性格

結婚した年

私がしてきた仕事や得意なこと

家族や知人の連絡先

	氏名	関係	住所	電話	その他
1					
2					
3					
4					
5					



記入日

年

月

日

歳

● ● ● 現在の私 ● ● ●



【写真のコメント】

最近の暮らしの中での出来事

【写真のコメント】

好きなテレビ  
音楽

気がかりなこと・知らせたいこと

体調で気になる事や病気など

楽しみや喜び

好きな食べ物  
飲み物

## ★気付きのチェックリスト★

認知症は早く気付いて対応することで症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。相談が必要か、このチェックシートを試してみましよう。

このチェックリストは医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターなど相談してみることもよいでしょう。

(出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成)

### 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
- 同じ事を何度も言う・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

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、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

### 意欲が無くなる

- 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
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり嫌がる

## 受診用メモ

病院を受診するまえに、この受診用メモを作ってみましょう。  
切り取り線に沿ってハサミで切り取ると、そのまま病院に持って行けます。

■気になる症状はどんなことですか？

(いつから、どんな時に、何がきっかけで起こる出来事ですか)

-----  
-----  
■本人や家族が困っていることはどんなことですか？

-----  
-----  
■これまでにかかったことがある病気はありますか？

-----  
-----  
■治療中の病気はありますか？

-----  
-----  
■食事や睡眠、排便はどんな状況ですか？