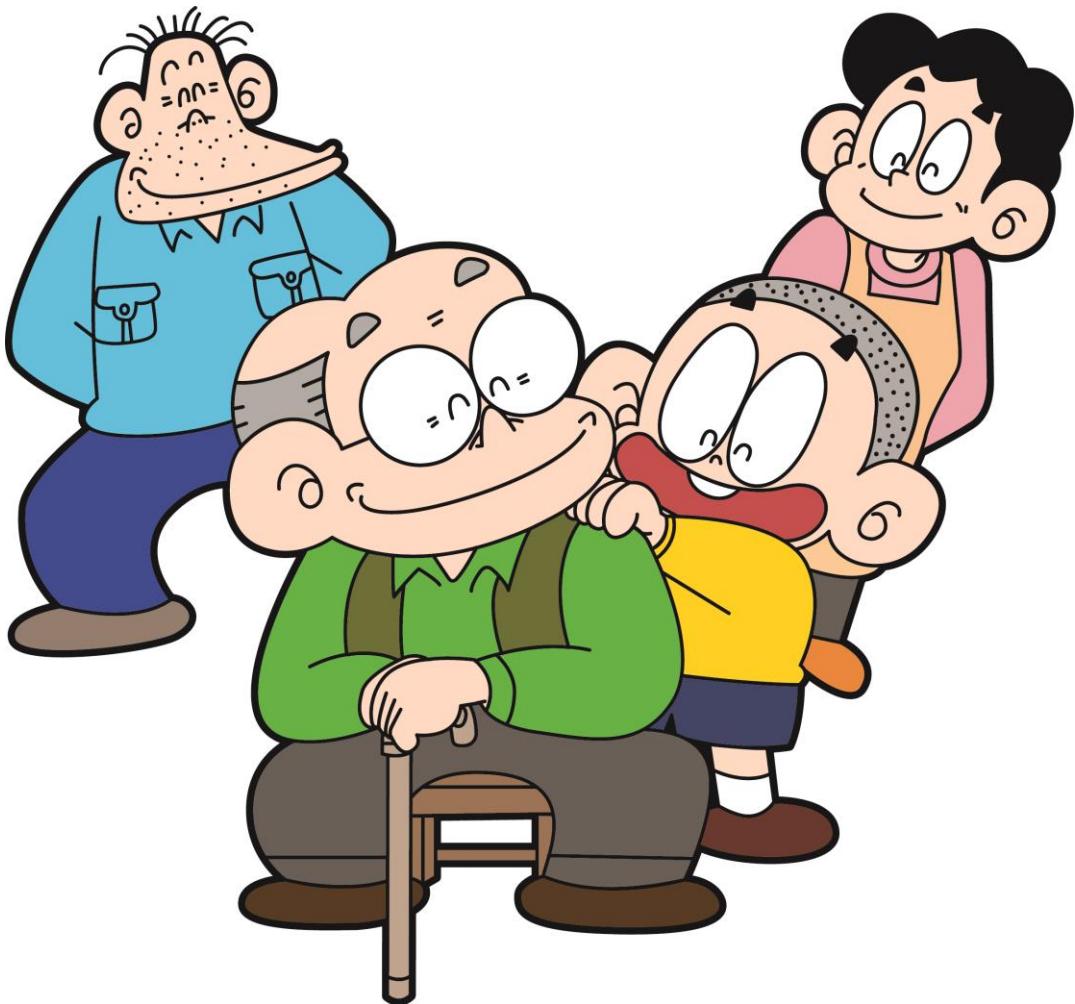


# 知って備えればあんしん

## 認知症ケアパス

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。



都城市

令和7年4月改訂

# 都城市認知症ケアパスについて

## ●製作

■都城市健康部いきいき長寿課

■都城市地域包括支援センター

## ●監修

■認知症疾患医療センター 大悟病院

## ●製作協力

■認知症サポート体制整備推進会議

- ・都城市民生委員児童委員協議会
- ・都城フォレスト・クリニック脳神経外科
- ・都城保健所 健康づくり課
- ・都城市社会福祉協議会
- ・宮崎県介護福祉士会
- ・宮崎県作業療法士会
- ・宮崎県認知症ケア専門士会
- ・都城市北諸県郡医師会
- ・都城市社会福祉施設等連絡会
- ・都城ヤクルト販売株式会社
- ・都城市自治公民館連絡協議会
- ・認知症の人と家族の会 宮崎県支部都城地区会

- ・都城市地区社会福祉協議会連絡協議会
- ・BTV 株式会社
- ・宮崎日日新聞社 都城支社
- ・都城警察署 生活安全課
- ・都城市消防局 警防救急課
- ・都城コア学園 都城コアカレッジ
- ・南九州大学 人間発達学部
- ・都城地区地域安全協会
- ・都城市地域振興部地域振興課
- ・日本郵便株式会社 都城郵便局
- ・都城市の認知症キャラバン・メイト

■オレンジカフェみやこんじょ参加者の皆様

■認知症家族支援プログラム「なごみ会」参加者の皆様

■都城市立図書館

## ●都城市認知症ケアパスについてのお問合せ（編集・発行元）

■都城市健康部いきいき長寿課 介護予防担当

住所：都城市姫城町6街区21号 電話：23-3184

# 目 次

|                    |     |        |
|--------------------|-----|--------|
| 1. 都城市わがまちの認知症相談窓口 | ・・・ | 1 ページ  |
| 2. 認知症ってどんな病気？     | ・・・ | 6 ページ  |
| 3. 認知症の人と接する時は     | ・・・ | 8 ページ  |
| 4. 認知症の人や家族を支援する制度 | ・・・ | 12 ページ |
| 5. 高齢期を迎えることへの心がまえ | ・・・ | 19 ページ |

## はじめに

●認知症になっても、社会とのつながりの中で  
生活が続けられます。

●早めに病院に行き、相談することが大切です。

●相談窓口がたくさんあります。

認知症になったら入院や施設を利用せざるを得ないと  
思われがちですが、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」を続ける事ができます。

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

知っちょっくいやんね～



# 1. 都城市わがまちの認知症相談窓口

## ●地域包括支援センター

地域包括支援センターは、市内7箇所に設置している機関で、高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から高齢者やその家族を支えます。



まずは地域包括支援センターへ  
開設曜日・時間  
月～（土・日・祝日、年末年始を除く）  
8:30～17:15

| 地域包括支援センター名               | 電話番号、住所                                    | 該当町名   |
|---------------------------|--|--|
| 姫城・中郷地区<br>地域包括支援センター     | 26-8339<br>上町17街区19号                       | 早鈴町、姫城町、甲斐元町、八幡町、<br>松元町、牟田町、蔵原町、上町、中町、<br>西町、下長飯町、都島町の一部（下記<br>*1 参照）、鷹尾一丁目の一部（下記*1<br>参照）、梅北町、安久町、豊満町        |
| 妻ヶ丘・小松原地区<br>地域包括支援センター   | 23-9712<br>前田町15街区6号<br>デラコア前田ビル101号       | 上東町、東町、天神町、中原町、上長<br>飯町、一万城町、菖蒲原町、若葉町、<br>妻ヶ丘町、花織町、広原町、前田町、<br>平江町、小松原町、北原町、大王町、<br>宮丸町、志比田町、栄町                |
| 五十市・横市地区<br>地域包括支援センター    | 57-6767<br>久保原町13街区9号                      | 今町、大岩田町、南鷹尾町、五十町、<br>平塚町、久保原町、鷹尾一丁目の一部<br>(下記*2 参照)、鷹尾二丁目～五丁<br>目、都島町の一部（下記*2 参照）、横<br>市町、南横市町、蓑原町、都原町         |
| 祝吉・沖水地区<br>地域包括支援センター     | 26-4212<br>郡元2丁目17-2<br>キルトスター店舗C号室        | 千町、立野町、早水町、神之山町、年<br>見町、上川東一丁目～四丁目、下川東<br>一丁目～四丁目、郡元町、郡元一丁目<br>～四丁目、祝吉町、祝吉一丁目～三丁<br>目、吉尾町、金田町、太郎坊町、高木<br>町、都北町 |
| 志和池・庄内・西岳地区<br>地域包括支援センター | 45-4180<br>庄内町8160番地3                      | 上水流町、下水流町、岩満町、丸谷町、<br>野々美谷町、乙房町、関之尾町、庄内<br>町、菓子野町、美川町、高野町、吉之<br>元町、御池町、夏尾町                                     |
| 山之口・高城地区<br>地域包括支援センター    | 29-1682<br>山之口町花木2667番地2<br>シリバ-ヤツグ ふれあいの里 | 山之口町山之口、山之口町富吉、山之<br>口町花木、高城町大井手、高城町桜木、<br>高城町高城、高城町穂満坊、高城町石<br>山、高城町有水、高城町四家                                  |
| 山田・高崎地区<br>地域包括支援センター     | 45-8411<br>高崎町大牟田1150番地1<br>(高崎総合支所内)      | 山田町山田、山田町中霧島、高崎町前<br>田、高崎町大牟田、高崎町東霧島、高<br>崎町縄瀬、高崎町江平、高崎町笛水   |

\*1 都島町の一部（姫城中校区）…141番地～982番地

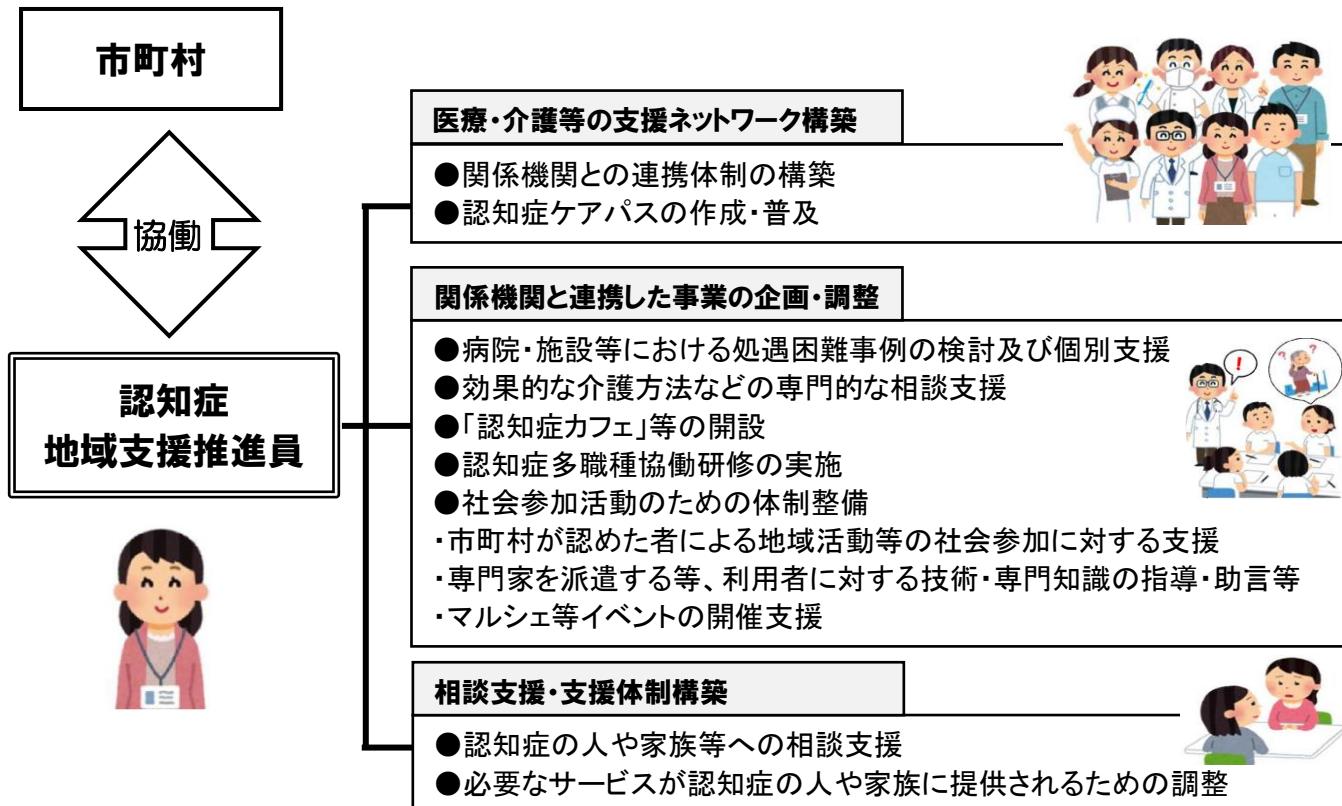
鷹尾一丁目の一部（姫城中校区）…26街区～27街区、3623番地～3855番地

\*2 上記\*1 以外

## ●認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターには平成28年4月から「認知症地域支援推進員」を配置しています。

### 【認知症地域支援推進員の役割】



資料：厚生労働省



「認知症地域支援推進員」は、  
みなさまの笑顔がいつまでも続きますよう、  
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、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。

## ●認知症支援医療機関（オレンジドクター）

オレンジドクターとは、必要な研修を修了し、認知症の相談に応じ、診察時に認知症の疑いを感じたら専門医療機関への受診を促すなどの役割を担う医師です。

### ■オレンジドクターの勤務する医療機関（都城・北諸県地区）

| 医療機関名                   | 住所               | 電話番号    |
|-------------------------|------------------|---------|
| あきと内科胃腸科                | 都城市都原町 8146-1    | 46-5500 |
| 有川呼吸器内科医院               | 都城市上川東 1-27-6-1  | 24-6677 |
| 安藤胃腸科外科医院               | 都城市豊満町 827-1     | 39-2226 |
| ウエルネス苑都城                | 都城市上東町 27-16     | 21-1006 |
| 海老原内科                   | 都城市山田町中霧島 3323-8 | 64-1211 |
| MKクリニック                 | 都城市早鈴町 1512      | 51-6777 |
| 大岐医院                    | 都城市山之口町花木 2567-3 | 57-2025 |
| おおくぼクリニック               | 都城市千町 5215       | 26-1500 |
| 大橋クリニック                 | 都城市庄内町 7981-5    | 37-0539 |
| 仮屋医院                    | 都城市上水流町 2348     | 36-0521 |
| 北原医院                    | 都城市北原町 11-5      | 22-4133 |
| 共立医院                    | 都城市蔵原町 9-24      | 22-0213 |
| 佐々木医院                   | 都城市高崎町大牟田 6061   | 62-1103 |
| すみクリニック<br>内科・循環器内科・小児科 | 都城市東町 14-9-2     | 36-7701 |
| 瀬ノ口医院                   | 都城市姫城町 12-4      | 25-5155 |
| たかお浜田医院                 | 都城市鷹尾 4-4-2      | 22-8818 |
| 武田産婦人科医院                | 都城市蔵原町 10-26     | 22-0336 |
| 伊達クリニック                 | 都城市牟田町 28-7      | 36-7088 |
| 野口脳神経外科                 | 都城市太郎坊町 1991-5   | 47-1800 |
| 野辺医院                    | 都城市上町 10-4       | 22-0153 |

| 医療機関名                  | 住所                | 電話番号    |
|------------------------|-------------------|---------|
| はまだクリニック               | 都城市祝吉 2-4-9       | 45-2266 |
| 原田医院                   | 都城市郡元町 3245       | 26-3330 |
| ふくしまクリニック              | 都城市下川東 2-2-12     | 46-5001 |
| 藤元病院                   | 都城市早鈴町 17-4       | 25-1315 |
| 政所医院                   | 都城市高城町穂満坊 3213-1  | 58-2171 |
| 丸田病院                   | 都城市八幡町 4-2        | 23-7013 |
| 三嶋内科                   | 都城市鷹尾 1-26-6      | 24-7171 |
| 都城フォレスト・クリニック<br>脳神経外科 | 都城市下川東 2-12-1     | 80-4313 |
| 都城明生病院                 | 都城市金田町 2263       | 38-1120 |
| 宗正病院                   | 都城市八幡町 15-3       | 22-4380 |
| メディカルシティ東部病院           | 都城市立野町 3633-1     | 22-2240 |
| 森山内科・脳神経外科             | 都城市南鷹尾町 24-20     | 21-5000 |
| 柳田病院                   | 都城市東町 10-17       | 22-4850 |
| 山路医院                   | 都城市山田町山田 4309     | 64-3133 |
| 吉見クリニック                | 都城市高城町穂満坊 459-1   | 58-5633 |
| ライフクリニック               | 都城市安久町 6337-2     | 39-2525 |
| 坂田医院                   | 北諸県郡三股町蓼池 3608-14 | 51-2003 |
| 大悟病院                   | 北諸県郡三股町長田 1270    | 52-5800 |
| 長倉医院                   | 北諸県郡三股町樺山 3491-2  | 52-2109 |

(令和7年2月27日時点)

## ●その他の連絡先

| 種類                                | 連絡先  | 住所、電話番号  | 相談日時   |
|-----------------------------------|--|--|--|
| 行政<br>(認知症相談窓口)                   | 都城市いきいき長寿課<br>介護予防担当   | 23-3184<br>姫城町6-21                                     | 窓口<br>8:45~16:30<br>電話<br>8:30~17:15<br>土・日・祝日・<br>年末年始を除く |
| 認知症疾患<br>医療センター                   | 認知症疾患医療センタ<br>ー 大悟病院   | 52-5800<br>北諸県郡三股町<br>大字長田 1270                        | 8:00~11:00<br>13:30~16:00<br>日・祝日・<br>年末年始を除く              |
| まもっど!!都城・三股ネットワーク(都城地区地域安全ネットワーク) | 都城警察署生活安全課   | 24-0110(代表)<br>東町4-17                                  |  |
|                                   | 都城市総務課   | 23-7183<br>姫城町6-21                                     | 窓口<br>8:45~16:30<br>電話<br>8:30~17:15<br>土・日・祝日・<br>年末年始を除く |
| 認知症相談窓口                           | (公)認知症の人と<br>家族の会 都城地区会<br>※悩みを抱え込んでいませんか?心身ともに疲れきってしまう前に、ぜひご相談ください。 | 38-8033<br>都北町5531番<br>※オレンジカフェみや<br>こんじょの案内板が目<br>印です | 10:00~15:00<br>土・日・祝日・<br>年末年始を除く                          |
| 若年性認知症相談窓口                        | (公)認知症の人と<br>家族の会 宮崎県支部<br>若年性認知症支援コ<br>ーディネーター                      | 080-8084-9722<br>宮崎市鶴島2丁目9-6<br>みやざき NPO ハウス<br>203号室  | 9:00~16:00<br>土・日・祭日・<br>年末年始を除く                           |



最近、高齢者が消費者トラブル（特殊詐欺、悪質商法）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。

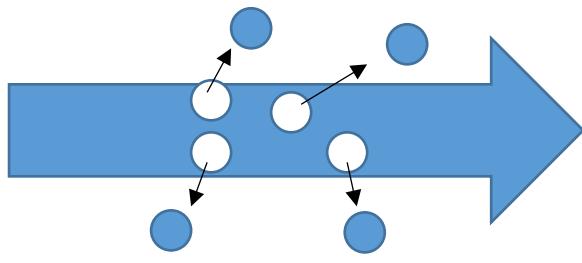
また、日頃の周囲の人の声かけや見守りが、高齢者の消費者トラブルの未然防止に繋がります。地域の見守り力で、高齢者を消費者トラブルから守りましょう。

| 相談窓口                      | 電話      | 相談時間                          |
|---------------------------|---------|-------------------------------|
| 都城市消費生活センター<br>(市役所北別館2階) | 23-7154 | 平日月曜~金曜 9時~16時                |
| 三股町福祉・消費生活<br>相談センター      | 52-0999 | 平日月曜~金曜 9時~16時<br>(12時~13時除く) |
| 県消費生活センター<br>都城支所         | 24-0999 | 平日月曜~金曜 9時~17時                |

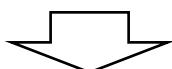
## 2. 認知症ってどんな病気？

### ●単なる物忘れと認知症は違います

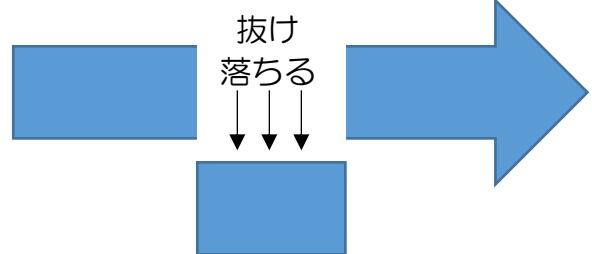
| 加齢によるもの忘れ         | 認知症の症状          |
|-------------------|-----------------|
| 経験したことを部分的に思い出せない | 経験したこと全体を忘れている  |
| ヒントをもらえば思い出せる     | ヒントをもらっても思い出せない |
| 曜日や日付を間違えることがある   | 年月や季節が分からなくなる   |



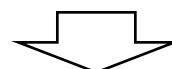
- 体験の一部を忘れる



日常生活にそれほど支障は無い



- 体験を丸ごと全部忘れてしまう



日常生活に支障がでてくる

### ●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。（人によって個人差があります）

|          | 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、腐ったものに気づかないことがある</li> </ul> | レビー小体型 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもや動物、虫など実際に無いものが見える</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>• その時々による理解や感情の変化</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>• 他人への配慮ができなくなる</li> <li>• 万引きや交通違反など、社会的ルールの理解ができない</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>                           |

## ●早期受診・早期診断・早期対応が必要です

認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方がないという考えは間違います。認知症は早期に発見すれば、対応によっては進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

### 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。
- ・病気のことが理解できる時点で受診し、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できます。

治る病気や一時的な症状の場合があります



- ・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よくなる場合もあります。
- ・甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療でよくなります。
- ・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

本人や家族が心配に思っていることを先生に伝えましょう。あらかじめメモに記して持つていけば、大事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を先生に伝えられます。

飲んでいるお薬

治療中の病気

これまでにかかったことのある病気

食事や睡眠の状況

気になる症状

いつから症状が始まったか

本人・家族が困っていること

22ページの受診用メモを書いてみましょう

### 3. 認知症の人と接する時は

#### ● 「認知症の本人に自覚がない」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く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。

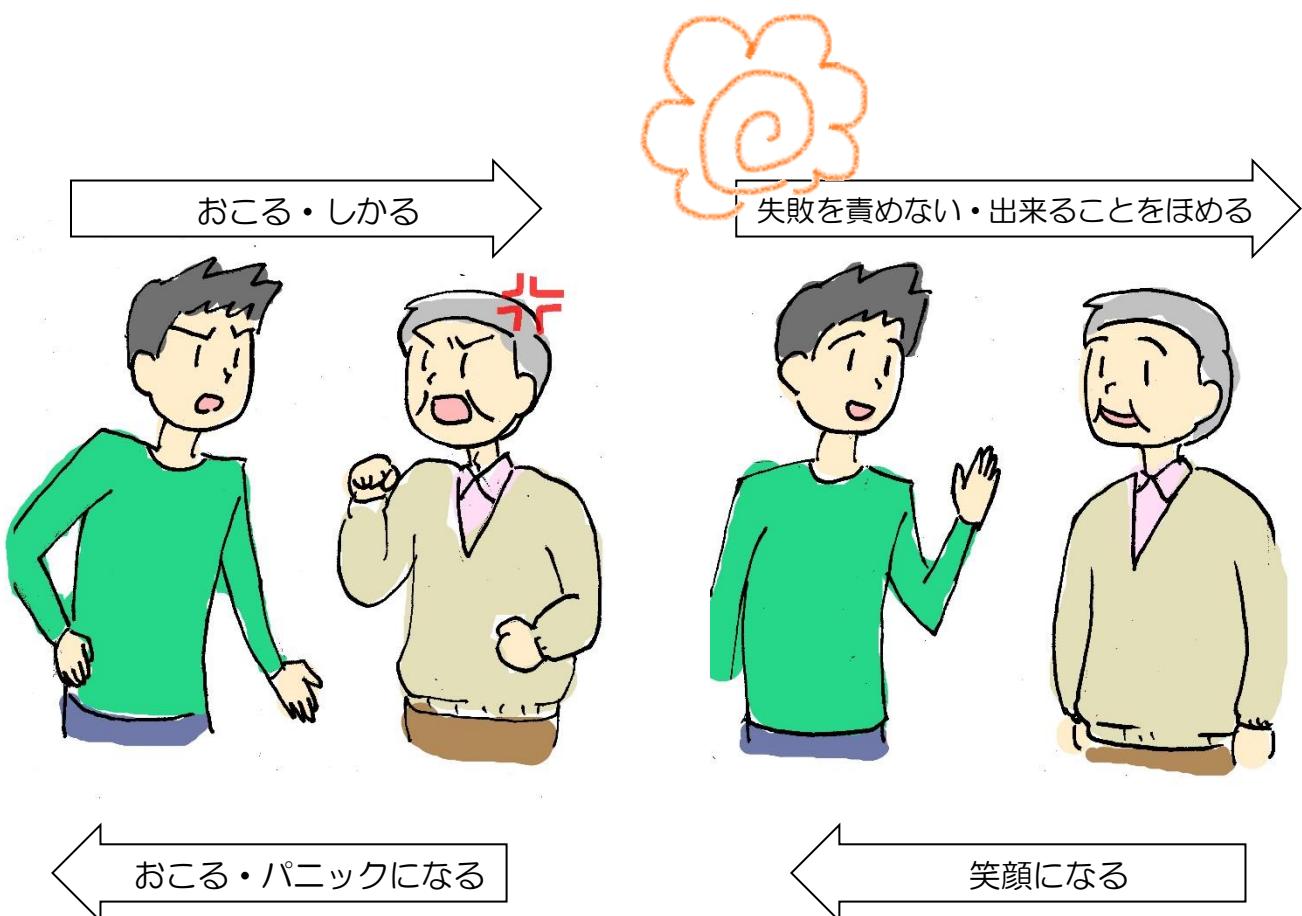
#### ● 「さりげなく、自然に」が一番の支援

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、できることをほめ、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。



## これからの暮らしへの理解・心がまえ

|                 | 症 状 な し  | 初 期 症 状  |
|-----------------|--|--|
|                 | 認知症の症状はあっても日常生活は自立している   | 日常生活に手助け・介護が必要   |
| 症 状・行 動 な ど     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れが多くなり、不安が強い</li> <li>・新しいことを覚えられない</li> <li>・以前はできていたことが難しくなる</li> <li>・失敗を指摘すると怒り出すことがある</li> <li>・やる気が出ない など</li> </ul>                                      |
| 家 族 や 周 围 の 対 応 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症についての正しい知識を知しておく</li> <li>・本人の趣味や、将来についての希望を把握しておく</li> <li>・気になるなと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の介護などについて、家族で話し合っておく</li> <li>・地域の人に、本人の事を説明し、見守りや声かけをお願いしておく</li> <li>・専門医療機関の受診や介護保険サービスの利用などについて、医師や地域包括支援センターなどに早めに相談しておく</li> <li>・介護に必要な金銭を管理する</li> </ul> |
| 受けられるサービスなど     | <p>「こけないからだづくり講座」などの介護予防事業<br/>⇒ 地域包括支援センター、いきいき長寿課にお尋ねください</p> <p>地域でのサロン活動<br/>⇒ 地域包括支援センターにお尋ねください</p> <p>オレンジカフェ ⇒ 16、17 ページ</p> <p>かかりつけ医やオレンジドクターへの受診・相談 ⇒ 3、4、7 ページ</p> <p>認知症専門医や認知症疾患医療センターへの受診・相談 ⇒ 5、12 ページ</p> <p>若年性認知症本人交流会 ⇒ 18 ページ</p> <p>都城市認知症初期集中支援チーム ⇒ 13 ページ</p> <p>任意後見制度 ⇒ 12 ページ</p> <p>認知症家族支援 ⇒ 14、15 ページ</p> |  |

※症状には個人差があります。

| 中 期 症 状   | 後 期 症 状   |
|---|---|
| 日常生活に<br>手助け・介護が必要  | 常に介護が必要   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・着がえや食事、排せつがうまくいかなくなる</li><li>・ついさっきのことも忘れる</li><li>・すぐ興奮する</li><li>・時間や場所が分からず</li><li>・トイレの場所が分からず など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・家族自身の健康やストレスに気をつける</li><li>・困ったことがあったら家族だけで抱え込まず、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、必要なサービスを受ける</li><li>・本人の状態に合わせて、本人を不安にさせたり、混乱させたりしないよう気をつけて接する</li></ul> |
| <p>「こけないからだづくり講座」などの介護予防事業</p> <p>地域でのサロン活動</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・食事や排せつなど、日常生活で失敗が増えてくることを理解しておく</li><li>・介護保険サービスなど様々な支援を活用し、家族が介護の負担を抱え込まないようする</li><li>・どのような最期を迎えるか、家族で話し合っておく</li></ul>                        |
| オレンジカフェ ⇒ 16、17ページ  |   |
| かかりつけ医やオレンジドクターへの受診・相談 ⇒ 3、4、7ページ   |   |
| 認知症専門医や認知症疾患医療センターへの受診・相談 ⇒ 5、12ページ   |   |
| 若年性認知症本人交流会 ⇒ 18ページ   |   |
| 都城市認知症初期集中支援チーム ⇒ 13ページ   |   |
| 各種介護保険サービス ⇒ 12ページ  |   |
| 任意後見制度 ⇒ 12ページ  | 法定後見制度 ⇒ 12ページ  |
| 認知症家族支援事業 ⇒ 15ページ   |   |

## ●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、つきあ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低下があることを正しく理解することは必要です。

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。

### ★具体的な対応の7つのポイント

#### 「まずは見守る」

- ・本人に気づかれないようにさりげなく
- ・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1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1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、体を低くして目線を同じ高さに

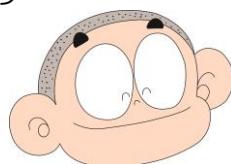
#### 「相手の言葉に耳を傾けて

ゆっくり対応する」

- ・急がされたり、複数の問い合わせに答えたりするのは苦手
- ・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野に入ったところで声かけ  
「何かお困りですか？」
- ・唐突な声かけは禁物

#### 「おだやかに

はっきりした話し方で」

- ・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  
×甲高い声でまくし立てる  
◎みやこんじょ弁など  
その土地の方言での会話

## 4. 認知症の人や家族を支援する制度

### ●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、介護の負担を減らしたりすることができます。地域包括支援センターや市の介護保険課に相談しながら、本人にとって必要なサービスを利用しましょう。

【お問合せ】お住まいの地区の地域包括支援センター（1ページ）

都城市介護保険課 給付担当（電話）23-2114

### ●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。都城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などを行っています。

判断能力のあるうちに後見人を自分で決めておく任意後見制度と、判断力が低下した方を保護するために家庭裁判所が選んだ後見人が本人に代わって契約行為を行う法定後見制度があります。詳細は都城市福祉課 地域共生担当へお問合せください。

【お問合せ】都城市福祉課 地域共生担当（電話）36-8711

### ●認知症疾患医療センター 大悟病院

認知症の診断や、医療機関等の紹介、医療福祉相談などを行う専門医療機関です。

※受付時間は、事前に電話でお問い合わせください。

【お問合せ】（電話）52-5800（住所）北諸県郡三股町大字長田 1270

### ●認知症サポーター養成講座

都城市では、認知症についての正しい知識や、認知症の方やその家族の方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。地域で、職場で、サークルで、認知症について学んだことを活かしませんか。

【お問合せ・申込先】

都城コア学園 都城コア学園（電話）38-4811



認知症になつても安心なまち『みやこんじょ』

## ●都城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：在宅生活する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



【お問合せ】都城市いきいき長寿課 介護予防担当 （電話）23-3184  
お住まいの地区の地域包括支援センター （1ページ）



### ●運転免許等の相談について

平成29年3月から、75歳以上で免許更新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づけられることとなりました。医師から認知症と診断された場合、免許取り消し、または停止となります。みんなが安全に暮らすための法律です。



自主的に免許を返納した方に対しては、バスやタクシーの運賃が割引になるほか、一部の商店や飲食店で代金が割引になる制度があります。高齢者運転免許証返納カード（無料）または運転経歴証明書（発行手数料1,100円）が必要になります。

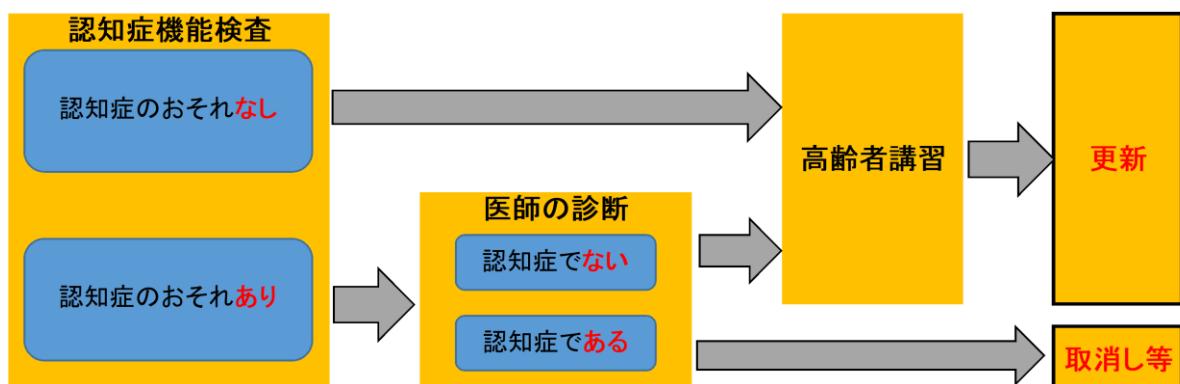
※検査による免許取消の場合は、割引等の制度を利用できません。

詳しくは下記までお問合せください。

#### 【問合せ】

都城運転免許センター （電話）25-9999  
都城警察署 （電話）24-0110（代表）

## 75歳以上の運転免許更新のイメージ



※一定の違反歴がある場合、「認知症機能検査」前に「運転技能検査」があります

## ●都城市認知症高齢者等見守りシール交付事業（どこシル伝言板）

認知症の方などが行方不明になった際に、発見者がQRコードシールをスマートフォン等で読み取るだけで、事前に登録された本人に対応する必要な情報をWEB伝言板上で家族と共有でき、早期の帰宅につなげるものです。



### 発見から帰宅までの流れ

- ①登録者が行方不明になった際、衣類などに貼ったQRコードを発見者が読み取ると、家族等へ瞬時に「発見通知メール」が届きます。
- ②発見者はQRコードを読み取ると、行方不明になっていた方のニックネームや注意すべきことなどが表示され、対応方法が分かります。
- ③発見者と家族等は、チャット形式の伝言板で情報交換ができ、迎えまでのやり取りを迅速に行うことができます。

**対象者**：都城市内に在宅で生活する以下のいずれかに該当する人



- (1) 65歳以上の者
- (2) 認知症と診断された者
- (3) その他市長が必要と認める者

縦2.5cm×横5cm

**申請者**：都城市内に居住する認知症高齢者等を現に介護する介護者等のうち、次のいずれかに該当する人

- (1) 認知症高齢者等と同居している親族
- (2) 認知症高齢者等と別居している親族のうち、都城市内に住所を有する者
- (3) 認知症高齢者等を支援している介護支援専門員又は地域包括支援センター職員
- (4) 前3項に掲げる者に準ずると市長が認めた者

### 【お問合せ・申込先】

都城市役所 地下1階 いきいき長寿課 介護予防担当 （電話）23-3184

URL:<https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/soshiki/68/56597.html>

記事 ID:56597



## ●認知症家族支援

介護に役立つ講座や家族同士の交流会などを通して、認知症についての理解を深めながら、日頃の介護に対する悩みやストレスの解消、家族同士の交流を図るものです

### ■認知症家族支援プログラム「なごみ会」

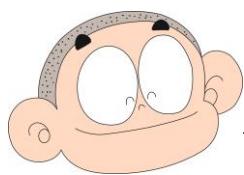
対象者：認知症の方を介護している家族の方

参加費：無料（※事前申込が必要です）

日程、詳細は市のHPや広報誌等でお知らせします

【お問合せ・申込先】都城コア学園（電話）38-4811

#### 参加者の声



いろんな人のお話を聞くことができ、自分より大変な思いをしている人がいるんだと、気持ちが楽になってきました。参加するのが楽しみです。

一ヶ月に一回のなごみ会は楽しく待ち遠しいです。なごみ会に出ることでストレスを少しずつ減らしています。皆さんのお声を聞くことが楽しみです。

両親を認知症で亡くし、何も出来なかった息子の自分がくやしいという思いが残りました。経験の中から更に学ぶべきことをなごみ会で学び、少しでも何かのお役に立てればと思っています。

認知症の病状を理解することはもちろんですが、ご家族の方には一人で悩まないでほしい。「なごみ会」にぜひご参加ください。



### ■認知症家族教室（大悟病院）

対象者：認知症について興味関心のある方はどなたでも

日 時：毎月第1水曜日 13時30分～14時30分

参加費無料、事前申込不要

【お問合せ】認知症疾患医療センター 大悟病院（電話）52-5800

## ●オレンジカフェ

認知症の人や家族も、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

### オレンジカフェ利用者の声



ここは常に笑いが絶えず、楽しい

ここに来ると気持ちが若返り、年を取らない

みんなと話をしていると、うぜけんのことを考えんで済むからいい  
(世間のしがらみを気にせずに過ごせるからいい)

一人では難しいこともみんなと一緒になら挑戦できる  
新しいことにチャレンジできる

常に新しい発見があったり、いろんな人の出会いが  
楽しみ



## ★都城市内にあるオレンジカフェ

どなたでも利用できるオレンジカフェです。はじめて利用する場合はカフェにお問合せください。

### ■オレンジカフェみやこんじょ (NPO 法人オレンジカフェみやこんじょ-楓凜)

日 時：毎週水曜日と金曜日 10 時～13 時

参加費：200 円（食事代は別途）

【お問合せ】（電話）38-8033

（住所）都城市都北町 5531

ホームページ



### ■きらくえんカフェ

日 時：第3木曜日 10 時～13 時 30 分

（※8月・9月・1月・2月はお休み）

参加費：飲み物・おやつ 200 円

お食事代は別途 100 円（※食事は準備の都合上要予約）

【お問合せ】（電話）57-6767（五十市・横市地区地域包括支援センター）

（住所）都城市都原町 11 番地5

みやこばるこども縁内 みらい創造舎隣「交流館」

### ■オアシス会（認知症カフェ）

日 時：毎月第4土曜日 10 時～12 時

参加費：300 円

参加予約：必須

備 考：開催日等変更の可能性があるため参加の際は必ず問合せください。



【お問合せ】（電話）090-1367-2081 担当：平原（ヒラバラ）

（住所）都城市姫城町 7 街区 8 号 中央公民館

### ■認知症オレンジカフェ - 紗（つむぎ） -

日 時：平日 10 時～16 時 ※事前の予約が必要です。

参加費：無料（一部有料のメニューもあります）

【お問合せ】（電話）46-2155

（住所）都城市吉尾町 2200 番地 1 島津乃荘

その他詳細については、各カフェにお問い合わせください。

※このほかにも地区住民を対象とした、認知症の方やご家族が参加できるサロン等を開催している地区もあります。

お住まいの地区的地域包括支援センター（1ページ）にお問い合わせください。

## ●若年性認知症本人交流会

日 時：毎月第2土曜日（※開催日が変更となる場合もあります）

10時～12時

参加費：無料（若年性認知症ご本人・家族、幼児～学生）

※支援者・協力機関等は300円/人

【お問合せ】・公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部（主催）

若年性認知症コーディネーター 080-8084-9722

・お住まいの地区の地域包括支援センター（1ページ）

※開催場所等については主催者へご確認ください。

認知症は一般的には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。

若年性認知症本人交流会は「私と同じ立場の人と話をしてみたいで

す」という本人の声から始まりました。

今の自分の思いを素直に話せる場所、諦めていたことを一緒にやっ

てみようよと言ってくれる仲間がいる場所です。



## ●認知症を知る、ささえる本

都城市立図書館には、認知症に関する多くの本があります。

本を通じて、認知症への理解を深めてみませんか？

二次元バーコードをスマートフォン等で読み込むことで、  
キーワードに関連した本を確認することができます。



『認知症』



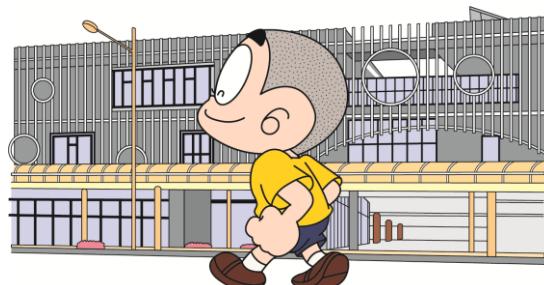
『認知症カフェ』



『介護』

【お問合せ】都城市立図書館 （電話）22-0239

（住所）都城市中町16街区15号



## 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回は健康チェックを受ける等して、健康状態の把握を行いましょう。
- ・生活習慣病対策を行って、健康維持に努めましょう。
- ・ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

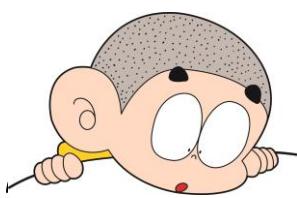


### ●生活を楽しみましょう

- ・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う。
- ・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う。
- ・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、心や体によい刺激を与えます。

### ●どのように高齢期をすごすのか

- ・避けられない「老い」というものに対し、自らの意思で積極的に向き合う事が大切です。
- ・「老後をどうやって暮らすか?」「もしもの時の備えは?」など、そのうちいつかと考えている事を、一度身近な人と話し合ってみてはいかがですか。
- ・先の見通しがつく事で、安心してより良い暮らしが過ごせます。



「軽度認知障害（MCI）」について～発見と対処が重要です。

「軽度認知障害（MCI）」とは、いわば認知症に進展する可能性がある状態で、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。この段階に注意して適切に対応すれば、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に気をつけましょう。

## これから認知症とともに生きていくあなたへ ～ご本人・ご家族へのメッセージ～

### ●認知症のご本人からのメッセージ

- ・欲しい物があるときは、自分で見て選んで好きなものを買いたい。買い物に行くっていいわよ～。買い物は楽しいから、これからも行きたいし、欲しいものは自分で選びたい。
- ・頭を柔らかくしつづけるために、でもフニャフニャになりすぎないように（認知機能が低下しないように）、自分から外に出るようにして、家に閉じこもらないようにないたい。



### ●家族介護者からのメッセージ

- ・介護は頑張ることはいいですが、頑張りすぎないことが大切かと思います。介護は先がみえない。
- ・誰でも認知症になることを自覚して介護してほしい。
- ・相手にはいつでも気長に接するように。
- ・相手の話を聞いて「そうね・・・」うなずく。
- ・これからも主人をよく見てがんばっていきます。
- ・見守る人の体調管理が長期的に必要。
- ・はじめて老人（母親）の介護をしております。気づくことが多いです。汗が出たとき気づかなかったことは、これで風邪をひくのだと分かったことです。いろいろ勉強になります。
- ・あまり考え込まず周りの人にお話をして、頭の中を空にすることだと思います。



## ★気づきのチェックシート

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

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下さい。

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に相談してみることがよいでしょう。

(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・場所が分からぬ

- 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
- ふさぎ込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はさみで切り取ると、そのまま病院に持て行けます。

■気になる症状はどんなことですか？  
(いつから、どんな時に、何がきっかけで起きるできごとですか)

---

---

---

■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事がある病気は？

---

---

---

■治療中の病気は？

---

---

---

■食事や睡眠、排便の状況はいかがですか？

---

---

---

切り取り線



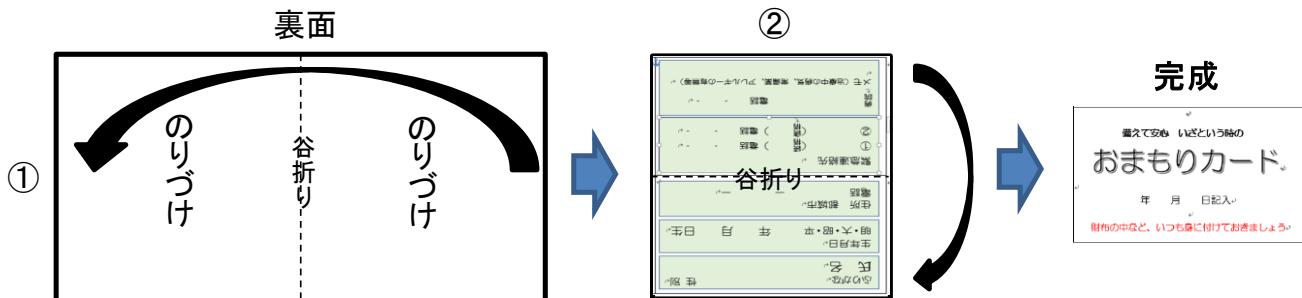


## おまもりカード

「おまもりカード」は、自分の情報を伝えられない「もしもの時」に、救急隊員や近くにいる人など、手助けをしてくれる人に必要な情報を知らせるためのものです。

いざという時に備えて、ご活用ください。

### 折り方



❖ きりとり ❖

|   |   |
|---|---|
| <p>❖ きりとり線 ❖</p> <p>119<br/>火事・救助</p> <p>110<br/>警察</p> <p>備えて安心 いざという時の<br/><b>おまもりカード</b></p> <p>年 月 日記入</p> <p>財布の中など、いつも身に付けておきましょう</p> | <p>❖ きりとり線 ❖</p> <p>×E (沿線中の病院、警察署、消防署の有無など)</p> <p>病院:</p> <p>緊急連絡先</p> <p>① (隣接: ) E</p> <p>② (隣接: ) E</p> <p>住所: 都城市</p> <p>生年月日 年 月 日 生</p> <p>名前: おなまえ</p> |
|---|---|