

## 認知症に関する相談窓口

### 【高齢者の総合相談窓口】

#### ●地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者やそのご家族を、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の相談窓口」です。

【業務時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時30分～17時15分

（※緊急時の電話相談は24時間受け付けます）

地域包括支援センター▶



相談先	担当地区	所在地	電話番号
防府東 地域包括支援センター	牟礼・松崎・富海	岸津二丁目24番20号(岸津苑内)	(0835)27-0150
防府西 地域包括支援センター	中関・華城・西浦・大道	大字台道1684番地(防府あかり園内)	(0835)32-3310
防府南 地域包括支援センター	勝間・華浦・新田・向島	大字新田1629番地の1 (横入川交差点西側)	(0835)28-7002
防府北 地域包括支援センター	佐波・右田・玉祖・小野	大字高井544番地(宇佐川ビル1階)	(0835)28-7215
防府市 地域包括支援センター	野島	寿町7番1号 (防府市役所本館2階 高齢福祉課内)	(0835)25-2964

### 【認知症初期集中支援チーム】

認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族に対して、認知症の専門医や保健師、社会福祉士、介護福祉士等の複数の専門職で構成されたチームが包括的・集中的に支援を行い、自立生活のサポートを行うものです。

※お住いの担当の地域包括支援センターにご相談ください。

### 【認知症に関する専門医療相談】

#### ●認知症疾患医療センター（山口県立総合医療センター内） ☎(0835)28-7856

認知症専門医や相談員を配置しており、「認知症に関する専門医療相談」「鑑別診断と初期対応」等を行っています。

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時30分～17時15分 ※要予約

#### ●オレンジドクター

もの忘れや認知症に関する相談支援を行う医師です。

山口県のホームページにオレンジドクターの名簿が掲載されています。

オレンジドクター▶



### 【金銭管理や成年後見制度の相談】

#### ●防府市成年後見センター

（防府市役所 福祉棟2階 防府市社会福祉協議会内） ☎(0835)28-7768

成年後見制度の情報提供や手続きの相談に応じています。

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時30分～17時15分

#### ●地域包括支援センター（上記参照）

### 【悪質商法や消費者被害についての相談】

#### ●防府市消費生活センター（防府市役所 本館 1階） ☎(0835)25-2129

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時30分～17時15分

### 【若年性認知症に関する相談】

#### ●若年性認知症支援相談窓口（山口県立こころの医療センター内） ☎0836-58-2212

若年性認知症支援コーディネーターが配置されており、若年性認知症に関する相談や情報提供を行っています。

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9時00分～17時00分

#### ●若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707(通話無料)

【相談時間】月～土曜日（年末年始・祝日を除く）10時00分～15時00分、ただし水曜日は10時00分～19時00分

#### ●若年性認知症に関する情報

山口県のホームページに認知症・「若年性認知症」に関する情報が掲載されています。

認知症・「若年性認知症」に関する情報▶



令和7年3月発行

# 知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター  
内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

## 防府市



【知識編】  
認知症を  
予防する  
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】  
認知症の  
方への  
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

# 認知症の症状の変化と対応 ～認知症の人と家族を支えるしくみ(認知症ケアパス)～

認知症の症状に応じた対応・支援体制をわかりやすく示したものを認知症ケアパスと言います。ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。

認知症の症状の変化	もの忘れはあるが生活は自立	そろそろ誰かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	介助なしでの生活が困難	常に手助けが必要
<b>本人の様子</b> (症状のあらわれ方には個人差があります)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが多くなる</li> <li>●会話に「あれ」「それ」が多くなる</li> <li>●同じことをくりかえし聞く</li> <li>●片付けが苦手になる</li> <li>●物がなくなる</li> <li>●外出がおっくうになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小銭で払うのが苦手になる</li> <li>●金銭の管理や支払いが難しくなる</li> <li>●探しものをする時間が増える</li> <li>●食事の支度が1人では難しい</li> <li>●火の消し忘れ</li> <li>●日にちや曜日を間違える</li> <li>●約束を忘れてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬を間違えて飲む</li> <li>●たびたび道に迷う</li> <li>●季節に合った服が選べない</li> <li>●家電の操作が難しくなる</li> <li>●生活リズムが乱れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●道に迷って帰ってこれない</li> <li>●洋服の着かたがわからない</li> <li>●使いなれた物の使い方がわからなくなる</li> <li>●排泄の失敗が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の介助が必要になる</li> <li>●会話でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>●身近な人の認識が薄れる</li> <li>●表情が乏しくなる</li> <li>●歩行が困難になる</li> </ul>
<b>家族の気持ちの変化</b> (順番に進まないことや、行きつ戻りつ進む場合があります)	<b>とまどい・否定</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●以前の本人からは考えられないような言葉や行動などに戸惑い、「こんなはずではない」と否定の気持ちが生じる。</li> <li>●周りに打ち明けられず悩みがちになる。</li> </ul>	<b>混乱・怒り・拒絶</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さまざまな症状を示す混乱したり、他人には症状が強くなるなど「顔も見たくない」と疲れ、不安、苦しみやすい時期。</li> </ul>	<b>割り切り・あきらめ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●本人にどう向き合ったらよいかわからずにはしっかりしているのに身近な人により、本人を責めたり拒絶する気持ちが生じる。増大し、絶望感におそわれ</li> </ul>	<b>受容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症に対する理解が深まり、本人のあるがまを自然に受け入れられるようになる。</li> </ul>	
<b>本人や周りの人が</b> やっておきたいこと 決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>●地域行事など友人や地域とのつながりを大切に、趣味や運動なども続けましょう。</li> <li>●介護が必要になったときに備えて本人の意向を確認しておきましょう。</li> <li>●運転免許証の返納時期についてかかりつけ医に相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症家族会や認知症カフェ等に参加し、先輩介護者の意見を参考にしてみましょう。</li> <li>●昼夜のリズムを整えましょう。</li> <li>●外出の機会を持ちましょう。</li> <li>●家族で介護について話し合っておきましょう。</li> <li>●これからの人生をどう生きたいのか、どのような終末期を迎えるのか、家族間でよく話し合っておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●できることは続け、大変なことは周りの人に手伝ってもらいましょう。</li> <li>●周囲とのかか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をしておきましょう。</li> <li>●将来に備えて成年後見制度等の利用を検討しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●最期の過ごし方や看取りについて、家族や支援者と再確認をしておきましょう。</li> </ul>	
介護保険	申請の相談		介護認定を受ける、介護サービスの利用		

### 認知症の方や家族の支援体制

#### 元気な体を維持したい

- 住民主体の介護予防教室
- 短期集中予防型デイサービス
- 元気アップくらぶ
- ONSEI プラスで脳の健康チェック など

#### 集いの場

- 認知症カフェ
- 家族会(あじさいの会)
- ふれあい・いきいきサロン
- 老人クラブ など

### 医療

- かかりつけ医
- かかりつけ歯科医
- かかりつけ薬局
- 認知症疾患医療センター
- オレンジドクター
- 認知症専門医
- 訪問診療
- 訪問歯科診療
- 薬剤師訪問
- 訪問看護 など

### 相談

- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- 若年性認知症支援相談窓口
- 認知症地域支援推進員
- 地域密着型サービス事業所 など

### 財産や権利を守る

- 地域福祉権利擁護事業
- 成年後見制度
- 消費生活センター など

### 見守り・安否確認

- みまもりSOSネットワーク
- みまもりステッカー
- 緊急通報装置
- 救急おたすけっと
- 認知症サポーター など

### 生活支援

- 配食サービス
- 移動販売車
- 住民ボランティア
- バス・タクシー助成 など

### 住まい

- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム
- 認知症グループホーム
- 特別養護老人ホーム など

### 認知症サポーター

認知症についての正しい知識を持ち、地域で認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でもなることができます。