

認知症あんしん相談 ガイドブック

(認知症ケアパス)

～住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために～

このガイドブックは、認知症の発症から様々な生活上の障害が進行していく状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護・福祉サービスなどを受けることができるかを示したものです。

どこに相談
したらいいの？

認知症って
どんな症状なの？

どんなサービス
があるの？



《目次》

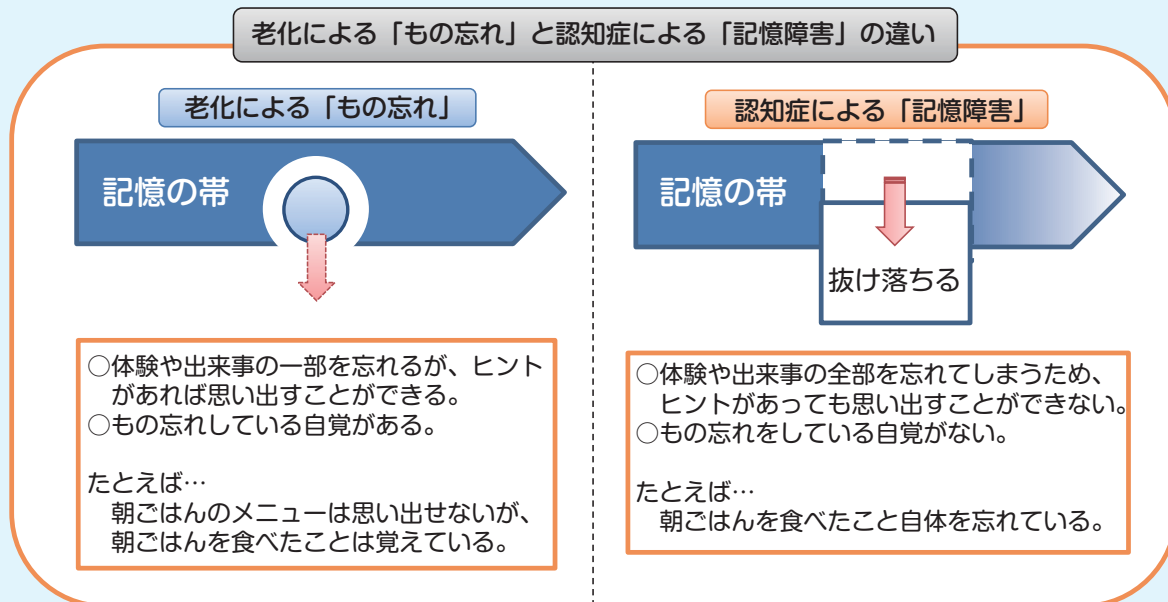
1. 認知症を理解する 1 ～ 2 ページ
2. 早期発見・早期対応が重要 3 ページ
3. 今すぐチェック！早期発見の目安・もの忘れ相談や専門医療相談 . . 4 ページ
4. 認知症の進行と主な症状・受けられるサービスの例 5 ～ 6 ページ
5. 認知症の人を支えるために（心構え、対応のポイント） . . . 7 ～ 8 ページ
6. 相談機関 9 ～ 10 ページ
7. 認知症の予防（ポイント、10 カ条） 11 ページ
8. その他のサービス 12 ～ 15 ページ

1. 認知症を理解する

2040年には、日本の65歳以上の約3人に1人、推計で約1,200万人が認知症か軽度認知障害になると見込まれており、**今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近なものです。**

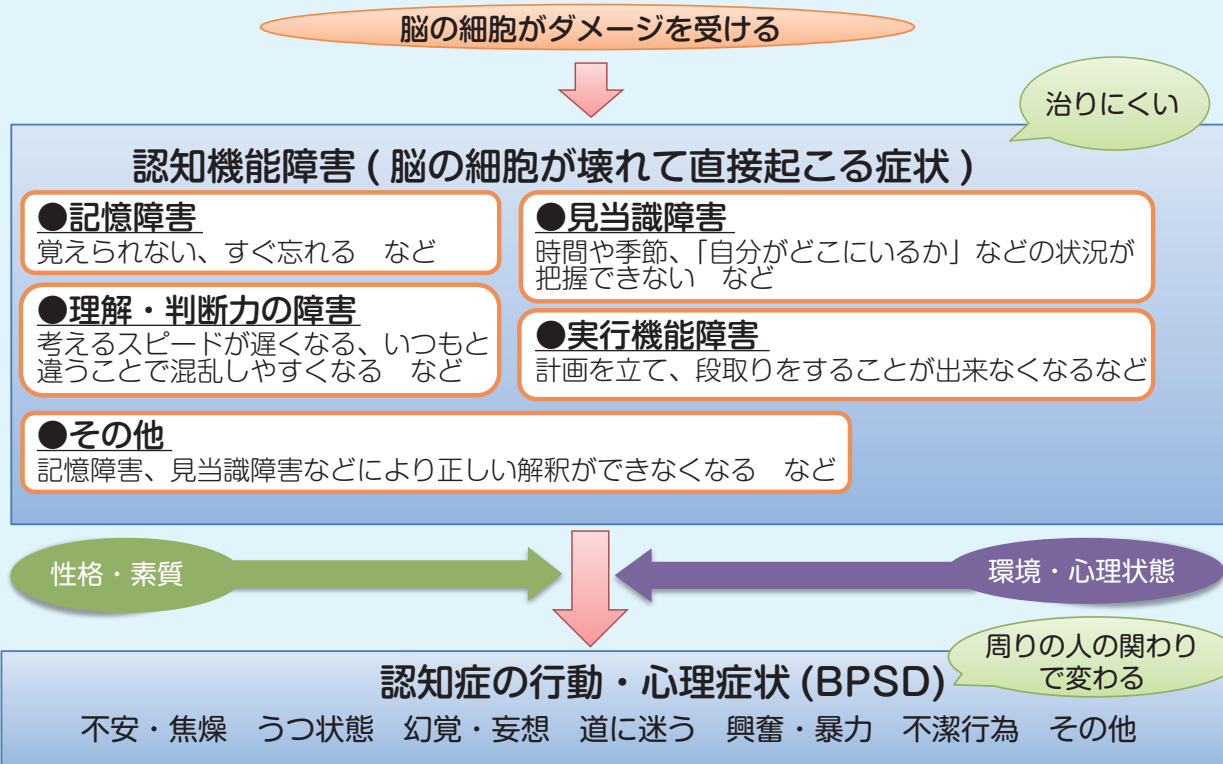
認知症とは？

認知症とは、アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により、日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態のことを指します。



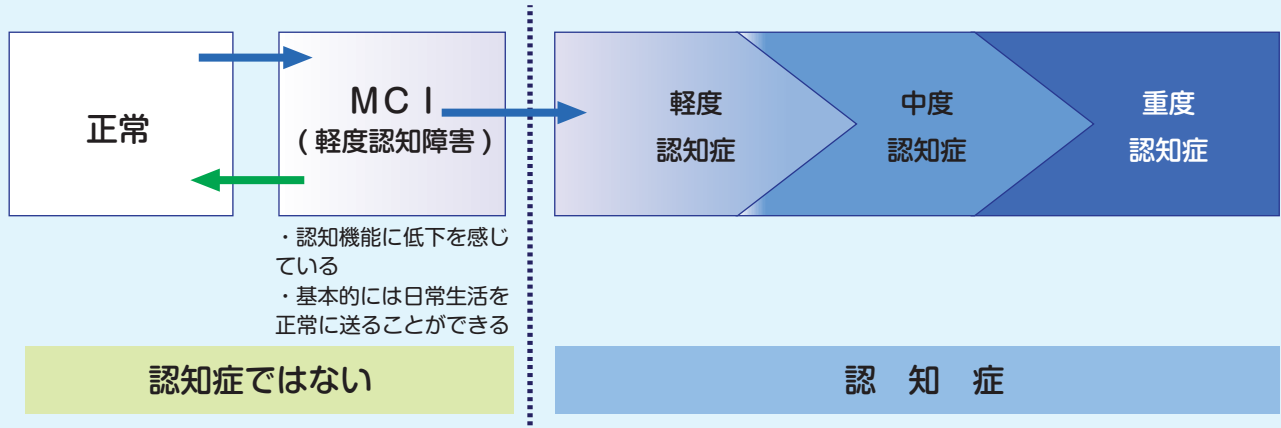
認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる**認知機能障害**と、本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる幻覚・妄想などの精神症状および日常生活への対応が困難になる行動障害の**認知症の行動・心理症状（BPSD）**があります。



認知症の経過

認知症の進行の仕方は、原因となる病気や個人によって異なります。MCI(軽度認知障害)とは健常な状態と認知症の「中間のような状態」です。MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。MCIの段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。



認知症の種類（主なもの）

病名	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
割合※	67.6%	19.5%	4.3%	1.0%
特徴的な症状	脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮するため起こる病気。認知症で最も多いタイプ。 〈主な症状〉 ・最近のことを忘れる ・同じことを何度もいう	脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気。 〈主な症状〉 ・意欲が低下する ・手足の麻痺がある	「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。 〈主な症状〉 ・実際にはないものが見える(幻視) ・手足がしびれる ・転びやすくなる	前頭葉や側頭葉を中心に脳が徐々に萎縮する病気。 〈主な症状〉 ・感情の抑制がきかなくなる ・社会的なルールを守れなくなる

※【出典】厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」



若年性認知症とは？

65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

働き盛りの年代で発症するため、本人の就労及び本人や家族の生活支援が重要です。

【相談先】 鹿児島県若年性認知症支援コーディネーター ☎099-251-4010

認知症と診断され、一定の精神障害の状態にあることが認定された場合、以下の制度等が利用できます。制度に関しては、各部署へご相談ください。

【制度等】 精神通院医療制度、精神障害者保健福祉手帳、障害福祉サービス など



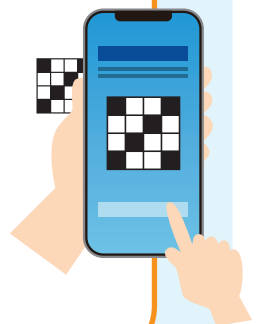
若年性認知症とは



就労関連



精神通院医療、精神障害者保健福祉手帳など



2. 早期発見・早期対応が重要

「加齢による物忘れかも」「人に知られたくない…」など、様々な理由で病院を受診しなかったり、遅れたりすることがありますが、認知症についても早期発見や早期対応は非常に重要です。

●早期発見によるメリット

- ・原因となる病気によって起こる症状も様々です。
- ・早期に受診や相談をしておくことが、症状や今後の見通しにつながります。



○治療可能な原因疾患への早期介入

・正常圧水頭症や甲状腺機能低下症など、適切な治療で改善が期待できます。早期に治療を受けることで、これらの病気を特定し、早期に治療を開始することで回復が見込めることがあります。

○進行の抑制と症状の緩和

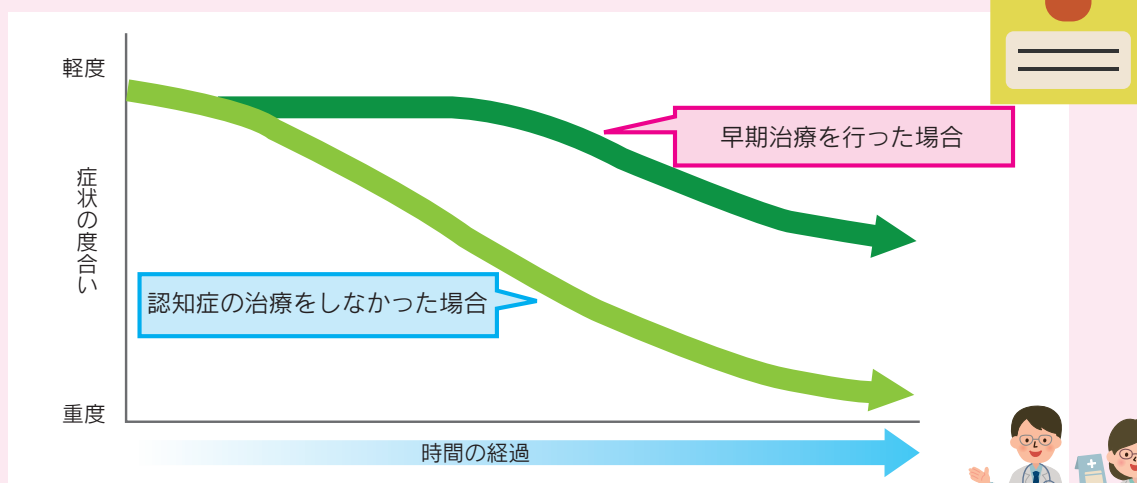
・アルツハイマー型認知症は、早期治療を開始することで進行を緩やかにすることが可能です。

○将来への備えの時間確保

・症状が軽いうちに、認知症について理解を深め、今後の生活の準備や検討を行う時間的余裕が生まれます。

《認知症の進行の一例》

早期治療を行った場合と治療をしなかった場合（イメージ図）



●受診のコツを知っておこう

○かかりつけ医に相談

・かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

○気になることをまとめておく

・性格や習慣などにどんな変化がいつごろ現れたか、具体的に困っている症状はなにか、日や時間帯によって変化があるか、既往歴（高血圧や糖尿病などがあるか）、服用している薬とその期間など。

○受診へのためらいを上手に工夫する

・本人が納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。（例）私の健康診断に付き添ってほしい、一緒に健康チェックに行こうなど（どうしても本人が病院受診を拒むときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、長寿あんしん相談センターに相談し、専門職と一緒に考えましょう。）



3. 今すぐチェック！早期発見の目安・もの忘れ相談や専門医療相談

日常生活の中で、1つ以上のチェックがあった方は、かかりつけ医や物忘れ相談ができる医師等に相談してみましょう。

1	切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ☐	5	テレビ番組の内容が理解できなくなった ☐	9	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた ☐
2	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ☐	6	約束の日時や場所を間違えるようになった ☐	10	ひとりになると怖がったり寂しがったりする ☐
3	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ☐	7	慣れた道でも迷うことがある ☐		
4	新しい事が覚えられない ☐	8	些細なことで怒りっぽくなった ☐		

【出典】認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」



●認知症おうえんナビ

認知症 おうえんナビ	症状をチェックすると相談窓口や予防ポイント、支援制度などが簡単に分かります。 【5つのメニュー】 ・クイズで学ぶ・気になる症状チェック ・予防10カ条・相談先案内 ・講座、イベント案内	
---------------	--	--

●もの忘れ相談ができる医師等（外科や内科など気軽に相談できる医師のリストが参照できます。）

もの忘れの相談ができる医師	適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を修了した、様々な診療科の医師（かかりつけ医）です。	認知症に関する専門医療相談窓口
認知症サポート医	かかりつけ医の相談に対する助言や支援を行い、また、長寿あんしん相談センター等への支援協力や連携を推進する役割の医師です。	

●認知症疾患医療センター

認知症の原因を究明するための検査や専門医の診察、急性期治療、専門医療相談などを行います。

谷山病院	パールランド病院	鹿児島大学病院
小原町 8-1 099-269-4119 月～金曜日 9時～17時	犬迫町 2253 番地 099-238-0168 月～金曜日 9時～17時 土曜日 9時～12時	桜ヶ丘 8-35-1 099-811-7388 月～金曜日 8時30分～17時15分

4. 認知症の進行と主な症状・受けられるサービスの例（代表的なアルツハイマー病）

認知症の 症状の変化	自立した生活が送れる	日常生活に支障はあるが、 概ね自立	
	軽度認知障害【MCI】	軽度の認知症	
本人の様子・気持ち	・生活の中で「何かがおかしい」「今までと感じが違う」と思うことが増えてくる ・体験は覚えているが、詳しい内容を忘れる ・一人暮らしはできるが、家事や炊事がスムーズにできなくなる	・約束が思い出せない ・興味を持っていたことや日課に関心や、やる気がなくなる ・同じ食材等がたくさんある（買ったことを覚えていない） ・探し物をする時間が増える	・自分に迷着替うま ・買いなく
	もの忘れについて不安を感じている	自分の能力低下を感じて不安になる できないことを指摘されるとイライラする	一人で きこも ことも
心構え 家族・周囲の	・認知症の正しい知識や接し方を学ぶ ・本人の「思い」や「意向」を聞き、将来どのように過ごしたいか、家族で話し合う	・加齢によるものと判断せず、早めにかかりつけ医や専門医療機関に相談する ・一人で抱え込まず、早めに長寿あんしん相談センターに相談する	・介護付け ・困つ 早め んし
サービスの種類	相談 したい 時期にかかわらず、それぞれの窓口にご相談ください。		・長寿あんしん相談センター（P9～10） ・認知症介護の電話相談（P10）
	交流 したい 学習 したい		・お達者クラブ（P11）・よかよか元気クラブ（P11）・認知症 ・認知症介護教室（P12）・認知症サポーター養成講座（P12） ・本人ミーティング（オレンジルーム）、家族交流会（P12）
	見守り支援 や 生活支援等 を受けたい		見守り ・認知症等見守りメイト（P13） ・認知症初期集中支援チーム（P14） ・心をつなぐ訪問給食（P14） ・民生委員等による見守り（P13） ・ひとり暮らし高齢者等安心通報シス
	介護保険サービス		
	医療 を受けたい		・もの忘れ相談ができる医師（P4） ・認知症サポート医
	権利 を守りたい （金銭管理やこれからの手続き等）		・成年後見制度（成年後見センター、鹿

イマー型認知症の進行の例)

日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
中等度の認知症	重度の認知症
のいる場所がわからなくなり道 うが多くなる えやトイレ、家電の操作などが くできなくなる 物、料理の段取り・手順ができ なる	・食事、トイレ、お風呂などの日常生 活に関することが誰かの助けがない と難しい ・車いすやベッドで過ごす時間が長く なる
何かすることが不安で、家に引 ったり、家族といることを望む ある。怒りっぽくなる人もいる	自分の要求を上手に表現できなくな ったりする。嬉しい感情、嫌な感情など は伝わる
する家族自身の健康管理に気を る たことがあったら抱え込まず、 に担当ケアマネジャーや長寿あ ん相談センターに相談する	・日常生活でできないこと（食事・排 せつ・清潔を保つなど）が増え、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 間で話し合っておく

- ・行政窓口（P10）
- ・県若年性認知症支援コーディネーター（P2）

カフェ（P12）・チームオレンジ（P12）
・認知症あんしんセミナー（P12）

行方不明対策

- ・GPS 加入経費等の助成（P13）
- ・認知症おかえりサポート（P13）

生活支援

- ・ワンコインまごころサービス（P14）
- ・まごころ収集（P14）

テム（P14）

を受けたい ・介護保険制度（P14）

（P4） ・認知症疾患医療センター（P4）

児島公証人合同役場（P15） ・高齢者虐待の防止（P15）

ご本人へ

・認知症になっても
分かること、できる
ことはたくさんあり
ます。

・あなたの生き方や
希望を周囲に伝える
ことが、ヒントにな
り、より良い生活に
つながります。

《認知症の人からの
メッセージ動画》



厚生労働省認知症本人大使
「希望大使」

新しいことに
チャレンジ！



社会で活躍！



周りの方へ

・認知症の人の日常
生活・社会生活にお
ける意思決定支援・
事例集



5. 認知症の人を支えるために（心構え、対応のポイント）



(1) 気持ちの整理をする（介護する側：家族や周りの人）

認知症の人を介護している家族等の気持ちには、4つの心理ステップがあると言われています。これを理解することで、状況を受け入れる際の助けになり、介護をしている人の力になりたいときにも役立ちます。

第1ステップ	第2ステップ	第3ステップ	第4ステップ
とまどい・否定	混乱・怒り・拒絶	割り切り	受容
●異常とを感じる言動にとまどい、否定しようとする。 ●他の家族にすら打ち明けられずに悩む。	●認知症への理解の不十分さからどう対応してよいかわからず混乱し、些細なことで腹を立てたり叱ったりする。 ●精神的・身体的に疲労困憊、拒絶感・絶望感に陥りやすいもつともつらい時期。	●怒ったり、イライラして何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになる時期。 ●症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる。	●認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるまでになる。 ●認知症である家族のあるがまを受け入れられるようになる時期。

※第4ステップの受容にたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者の余裕は、認知症の本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。

(2) 認知症の人の気持ち、願いはどうか、生の声や心の声を聴く

認知機能が低下し、色々なことがわからなくなっても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。一見わからない行動にも本人なりの理由があります。

否定したり怒ったり、子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけ、嫌な感情は残ってしまいます。本人の気持ちはどうか、生の声や心の声に耳を澄ませてください。

表情や態度など

何が起きて
いるんだろ
う??

家事や仕事
でミスが増
えたり、遅
かったりし
てストレス
が募る!!

分からなく
なっていく
自分が不安。
頼りにして
いる人に強
く当たって
しまう。。

まだできる
ことはある。
取り上げな
いほしい。
役に立ちた
い。

家族に迷惑
をかけてい
る、かけた
くない。
家族も自分
らしく暮ら
してほしい。

実際の心の声

(3) 認知症の人への接し方のポイント

認知症の人だからといって、つきあいを基本的には変える必要はありません。認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

①まずは見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。ジロジロ見られると不安になりやすいです。

②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、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。



③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人で声をかけます。

④後ろから声をかけない

急に声をかけられるのは苦手です。相手の視野に入ったところで声をかけましょう。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など。

⑤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して対応しましょう。

⑥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場合があるので、ゆっくり、はっきりと話すようにし、早口・大声・高い声にならないように心がけましょう。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認を試みましょう。



認知症カフェ



チームオレンジ



認知症の人と
家族の会



地域の人



認知症介護
教室

詳細は、P9 ～ 15 ページをご覧ください。

●本人の将来や頑張りすぎない介護のために、さまざまな支援を活用しましょう。



自分をいたわる心を忘れずに



6. 相談機関

- ・長寿あんしん相談センター管轄検索
- ・各種認知症事業の案内、申し込み
- ・24 時間受付の相談フォームなど

【地域の長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）】

長寿あんしん相談センターでは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門スタッフが、高齢者やその家族の相談に対応します。

●相談日時：月曜日～金曜日 8 時 30 分～ 17 時 15 分（祝日、年末年始を除く）

※来所による相談は、8 時 45 分～ 16 時 30 分になります。



介護保険を
利用したいが
よくわからない…

ご近所の
高齢者が心配…
どこに相談を？

認知症かな？
まずはどこに
相談すれば…

【長寿あんしん相談センター管轄一覧】

事業所名	住所・電話		管轄町名
郡山	住所	郡山町 141 番地（郡山地区保健センター 1 階）	花尾町、有屋田町、川田町、郡山町、郡山岳町、西俣町、東俣町、油須木町
	電話	099-245-6601	
	FAX	099-245-6602	
吉田	住所	本城町 1687 番地 2（吉田福祉センター 2 階）	西佐多町、東佐多町、本城町、本名町、宮之浦町、牟礼岡 1～3 丁目
	電話	099-293-7655	
	FAX	099-293-7656	
吉野	住所	吉野町 3046 番地	大明丘 1～3 丁目、吉野 1～4 丁目、吉野町（磯、花倉、三船、竜ヶ水、平松地区を除く）
	電話	099-295-7301	
	FAX	099-295-7303	
緑ヶ丘	住所	緑ヶ丘町 35 番 11 号	川上町、緑ヶ丘町、下田町（七窪地区を除く）、岡之原町（3796、4082～4300 番地を除く）
	電話	099-295-9870	
	FAX	099-295-9871	
西伊敷	住所	西伊敷 3 丁目 16 番 18 号	伊敷町、犬迫町、皆与志町、小山田町、千年 1・2 丁目、伊敷 1～8 丁目、西伊敷 1～7 丁目、花野光ヶ丘 1・2 丁目、小野町（一部を除く）、岡之原町（3796、4082～4300 番地）
	電話	099-295-4007	
	FAX	099-295-4008	
伊敷台	住所	伊敷台 2 丁目 17 番 15 号	西坂元町、下伊敷町、若葉町、下田町（七窪地区）、玉里団地 1～3 丁目、伊敷台 1～7 丁目、下伊敷 1～3 丁目、小野 1～4 丁目、坂元町（実方、川添地区を除く）、東坂元 2 丁目（1～18 番、20 番、41 番）、小野町（高山、松之口、平松、鶴ノ村の一部）
	電話	099-218-8760	
	FAX	099-218-8761	
上町	住所	大竜町 3 番 17 号	清水町、祇園之洲町、鼓川町、池之上町、稲荷町、春日町、柳町、浜町、上竜尾町、下竜尾町、冷水町、長田町、大竜町、上本町、小川町、易居町、名山町、本港新町、山下町、中町、金生町、城山町、泉町、住吉町、堀江町、大黒町、呉服町、坂元町（実方、川添地区）、吉野町（磯、花倉、三船、竜ヶ水、平松地区）、東坂元 1～4 丁目（2 丁目 1～18、20、41 番を除く）
	電話	099-219-4815	
	FAX	099-219-4816	
城西	住所	薬師 1 丁目 16 番 9 号	城山 1・2 丁目、西田 1～3 丁目、常盤 1・2 丁目、草牟田 1・2 丁目、永吉 1～3 丁目、明和 1～5 丁目、原良 1～7 丁目、薬師 1・2 丁目、城西 1～3 丁目、鷹師 1・2 丁目、新照院町、草牟田町、玉里町、原良町、常盤町
	電話	099-813-0130	
	FAX	099-813-0131	
桜島	住所	桜島藤野町 1456 番地 1（桜島地区保健センター内）	野尻町、持木町、東桜島町、古里町、有村町、黒神町、高免町、桜島赤水町、桜島赤生原町、桜島小池町、桜島西道町、桜島白浜町、桜島武町、桜島藤野町、桜島二俣町、桜島松浦町、桜島横山町、新島町
	電話	099-245-2525	
	FAX	099-245-2526	

事業所名	住所・電話		管轄町名
松元	住所	上谷口町 2883 番地 (松元支所 3 階)	石谷町、入佐町、上谷口町、直木町、春山町、福山町、松陽台町、四元町、平田町
	電話	099-278-7131	
	FAX	099-278-7132	
武・田上	住所	田上 3 丁目 13 番 2 号	武 1~3 丁目、紫原 7 丁目、田上町、田上 1~8 丁目、田上台 1~4 丁目、西別府町、西陵 1~8 丁目、上荒田町 (50~57 番)、唐湊 1・2 丁目 (1 丁目 11~13 番を除く)、向陽 1 丁目 (1~4 番、5 番 1~3 号、10~12 番を除く)、広木 1~3 丁目 (2 丁目 36 番、3 丁目 1・2 番、3 番 15 号、5 番 7 号と 15 号を除く)
	電話	099-284-0620	
	FAX	099-284-0621	
武岡	住所	武岡 5 丁目 17 番 8 号	武岡 1~6 丁目、小野町 (西之谷地区)
	電話	099-298-5801	
	FAX	099-298-5802	
中央	住所	城南町 32 番 11 号	平之町、東千石町、西千石町、照国町、新町、船津町、城南町、松原町、南林寺町、甲突町、錦江町、新屋敷町、樋之口町、山之口町、千日町、加治屋町、中央町、上之園町、上荒田町 (50~57 番を除く)
	電話	099-219-4061	
	FAX	099-219-4062	
鴨池北	住所	鴨池 2 丁目 25 番 1-11 号 (中央保健センター 2 階)	高麗町、荒田 1・2 丁目、与次郎 1・2 丁目、下荒田 1~4 丁目、天保山町、鴨池新町、鴨池 1・2 丁目、郡元 1~3 丁目、真砂町、真砂本町
	電話	099-812-8825	
	FAX	099-812-8826	
鴨池南	住所	新栄町 1 番 11 号	唐湊 3・4 丁目、郡元町、南郡元町、東郡元町、三和町、紫原 1~6 丁目、西紫原町、南新町、日之出町、向陽 2 丁目、宇宿 1~9 丁目、中央港新町、新栄町、広木 2 丁目 36 番、広木 3 丁目 (1・2 番、3 番 15 号、5 番 7 号と 15 号)、唐湊 1 丁目 (11~13 番)、向陽 1 丁目の一部 (1~4 番、5 番 1~3 号、10~12 番)
	電話	099-813-0880	
	FAX	099-813-0881	
谷山北	住所	自由ヶ丘 1 丁目 1 番 8 号	桜ヶ丘 1~8 丁目、自由ヶ丘 1・2 丁目、中山 1・2 丁目、山田町、中山町 (松林、柳ヶ谷地区を除く)
	電話	099-284-5320	
	FAX	099-284-5323	
星ヶ峯	住所	星ヶ峯 3 丁目 6 番 7 号	皇徳寺台 1~5 丁目、星ヶ峯 1~6 丁目、五ヶ別府町
	電話	099-203-0400	
	FAX	099-203-0380	
谷山中央	住所	谷山中央 3 丁目 383 番地 18	小松原 1・2 丁目、清和 1~4 丁目、東谷山 1~7 丁目、谷山中央 1~8 丁目、西谷山 1・2・4 丁目、小原町、魚見町、上福元町、東開町、希望ヶ丘町、西谷山 3 丁目 (35~39 番を除く)、中山町 (松林、柳ヶ谷地区)、下福元町 (大久保、大脇原、玉利、勘場、木屋宇都)
	電話	099-263-6260	
	FAX	099-263-6261	
谷山南	住所	坂之上 2 丁目 17 番 1 号	錦江台 1~3 丁目、坂之上 1~8 丁目、光山 1・2 丁目、平川町、卸本町、南栄 1~6 丁目、谷山港 1~3 丁目、七ツ島 1・2 丁目、和田 1~3 丁目、慈眼寺町、西谷山 3 丁目の一部 (35~39 番)、下福元町 (大久保、大脇原、玉利、勘場、木屋宇都を除く)
	電話	099-297-5301	
	FAX	099-297-5302	
喜入	住所	喜入町 7000 番地 (喜入支所 2 階)	喜入瀬々串町、喜入中名町、喜入生見町、喜入前之浜町、喜入町、喜入一倉町
	電話	099-343-5131	
	FAX	099-343-5132	



【行政窓口】

鹿児島市認知症支援室

住 所 等：山下町 11 番 1 号 電話 099-808-2805

相談日時：月曜日～金曜日 8 時 45 分～16 時 30 分 (祝日、年末年始を除く)

内 容：各種認知症施策、成年後見制度など



【介護経験者等による相談窓口】

認知症介護の
電話相談

内 容：介護に伴う不安や悩み、介護の仕方など

電 話：099-257-3887 (認知症の人と家族の会鹿児島県支部)

相談日時：月～金曜日 9 時～17 時 (祝日、年末年始は除く)



7. 認知症の予防

認知症の予防には、適度な運動、バランスの取れた食事、社会参加、質の高い睡眠、適度な飲酒・禁煙、難聴への対処などの生活習慣が有効です。

ポイント① 生活習慣病の予防・改善

認知症の原因であるアルツハイマー病や脳卒中などを防ぐことができます。食べる力を支える口腔機能の維持・向上も栄養摂取と健康維持に不可欠です。（定期的に歯科検診を受けましょう）



ポイント② 趣味など楽しみを持った生活

- ・ 趣味やボランティア活動への参加
- ・ 家族や友人と接する機会を増やす
- ・ 社会的な役割や生きがいを持つ



ポイント③ 筋力維持（転倒・骨折の防止）

転倒などにより骨折することで生活不活発になり、認知症の発症や進行を進めることもあります。筋力を維持したり、家の中でも転びにくい環境をつくるのが大切です。

【認知症予防の10カ条】

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とたばこはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをした良い付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



【出典】認知症予防財団

【地域で参加できる介護予防の場】

お達者クラブ

地域の公民館等で、体操や健康講座、創作活動、認知症予防などを行います。



よかよか元気クラブ

概ね週1回活動する集まりで「鹿児島よかよか体操」を中心とした健康づくりを行います。



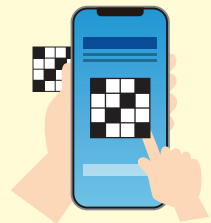
⇒地域で参加できる介護予防の場については、お近くの保健センターまでお問い合わせください。

北部保健センター 099-244-5693
東部保健センター 099-216-1311
西部保健センター 099-252-8522
中央保健センター 099-258-2370
南部保健センター 099-268-2315

吉田地区保健センター 099-294-1215
桜島地区保健センター 099-293-2360
松元地区保健センター 099-278-5417
郡山地区保健センター 099-298-2114
喜入地区保健センター 099-345-3434

8. その他のサービス

コードを読み取ると、詳しい説明が参照できます。



■認知症を学ぶ

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、認知症の人や家族を温かく見守る
応援者となるための約 90 分の講座です。
⇒長寿あんしん相談センター本部（099-813-8555）へ



認知症あんしんセミナー

専門医による認知症について
学べる講演会を年 1 回開催し
ています。
⇒開催情報は、市民のひろば
や市HP等でお知らせします。



認知症介護教室

介護する家族や、接し方を
学びたい人への講座です。
参加者同士の交流もあります。
⇒開催情報は、市民のひろば
や市HP等でお知らせします。



■交流する

チームオレンジ

認知症の人や家族、サポーター
等が一緒になって、
地域で交流活動等
を行うボランティア
団体です。



認知症カフェ

認知症の人、家族、地域の方など、
どなたでも気軽に交流や相談が
できる場所です。



⇒どちらも市HPでご紹介しています。チームオレンジの詳細は長寿あんしん相談センター本部
（099-813-8555）へお問い合わせください。

- ・ 本人ミーティング
（オレンジルーム）
- ・ 家族交流会

認知症の当事者同士、家族同士が、それぞれ同じ立場の人と語
り合うことで、悩みや不安などを少しでも軽減させるための交
流会です。

⇒開催情報は長寿あんしん相談センター本部（099-813-8555）、
または、認知症支援室（099-808-2805）へ

■見守り支援



認知症等見守りメイト

認知症等見守りメイト（ボランティア）が認知症と思われる高齢者等へ見守りや声かけ等を行います。

見守りメイトとして活動したい方も募集中です！

⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センターへ（詳細 P 9・10）



メイト利用



ボランティア希望
（養成講座）

民生委員等による見守り

暮らしに困っている人や、心身障害者、高齢者などの相談や支援などを行います。
また、内容に応じて、関係各課や関係機関と連携し、適切に対応します。



■もしもに備える



認知症おかえりサポート

市 LINE 公式アカウントを活用し、認知症などにより行方不明となった利用登録者の情報を協力サポーターに配信することで、行方不明者の早期発見につなげます。

⇒利用者事前登録：認知症支援室（099-808-2805）または、お住まいの地域の長寿あんしん相談センターへ（詳細 P 9・10）

⇒協力サポーター登録：① 市 LINE 公式アカウントを友だち登録

②「受信設定」を選択

③「認知症おかえりサポート」選択

④次の画面で「希望する」、「回答」を選択

※早期発見のため、一人でも多い登録にご協力を！



市ホームページ



市 LINE 公式アカウント

G P S 加入経費等の助成

在宅の認知症高齢者等が、行方不明になることを防ぐため、G P S 位置情報サービスを利用する家族等に、加入経費の一部を助成します。

⇒認知症支援室（099-808-2805）へ

【補助対象経費】

・G P S 位置情報サービスの初期登録経費、G P S 端末購入費及び付属品（A C アダプター）

※スマートフォン・携帯電話のG P S サービス除く

※通信費用等のランニングコスト、リース料対象外



■在宅支援

認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人または認知症の人で、医療や介護サービスを受けていない人や中断している人に対して、専門職のチームが本人及びその家族に関わり、早期診断・対応に向け、介護サービス利用や介護負担軽減などのサポートを行います。

⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センターへ（詳細P9・10）

ひとり暮らし高齢者等安心通報システム

ひとり暮らしの高齢者等が、急病や事故、火災などの緊急時に、非常ボタンを押したときや、センサーにより異常を感知したときに警備会社に通報され警備員が自宅に駆けつけ、必要に応じて救急車の出動要請を行います。

⇒詳細は、長寿支援課在宅支援係（099-216-1267）へ



心をつなぐ訪問給食



ひとり暮らしの高齢者等を定期的に見守り、安否を確認するとともに、孤独感を和らげるため、デイサービスセンターまたは老人保健施設等で調理した食事を定期的にお届けします。⇒詳細は、長寿支援課在宅支援係（099-216-1267）へ



まごころ収集

ゴミステーションまで家庭ゴミを出すことが困難な1人暮らしの方の自宅（玄関先）まで収集に伺うサービスです。

⇒利用には条件がありますので、

谷山・喜入地区の方は、南部清掃工場（099-261-5588）

その他の地区は、清掃事務所（099-238-0201）へ



ワンコインまごころサービス

65歳以上で構成される世帯に対し、ワンコイン（100円：10分以内、500円：30分以内）で朝のゴミ出し、電球・電池の交換、日用品の購入、洗濯物干し・取り入れなどの短時間のサービスを提供いたします。

⇒詳細は、公益社団法人鹿児島市シルバー人材センター本部（099-252-4661）へ

■介護保険サービス

介護保険制度

介護認定を受けて、必要な介護の状況に応じたケアプランまたは、介護予防ケアプランをケアマネジャーまたは長寿あんしん相談センター等が作成します。

⇒介護保険課：認定に関すること（099-216-1278）

サービスに関すること（099-216-1280）へ



冊子「ともにくむ
介護保険」



市ホームページ

成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分になった人の生活や権利を守り、自分らしく暮らせるように支援する制度です。



⇒鹿児島市成年後見センター（099-210-7073）
任意後見の相談は、
⇒鹿児島公証人合同役場（099-222-2817）

高齢者虐待の防止

家族等からの暴力、高圧的な言葉や態度、介護放棄などの虐待が心配な時の相談を受付けています。相談者の情報は保護しますので、高齢者ご自身や周りで気づいた人は、安心してご相談ください。
⇒お住まいの地域の長寿あんしん相談センターへ（詳細は、P9・10）
または長寿あんしん課（099-216-1186）



認知症に関連する資料・情報のあるホームページ

鹿児島県

- ・認知症支援・相談窓口
- ・認知症に関する情報
- ・認知症関連資料 など



鹿児島県
認知症支援・相談窓口

厚生労働省

- ・認知症施策
- ・「認知症について知りたい方へ」
- ・「認知症とともに生きる希望宣言」
- ・「認知症希望大使」として
認知症本人のメッセージを
動画で紹介

厚生労働省
認知症施策



認知症希望大使

●新しい認知症観（認知症や認知症の人に対するイメージは変化してきています）

これまでのイメージ

- 認知症になりたくない
- 道に迷ったりで周囲が困る
- 分からなくなる、できなくなる
- 周囲の人が物事を決める
- 地域の中で暮らすことは難しい



これからのイメージ

- 認知症になっても安心
- 本人が一番困っている
- 分かること、できること、やりたいことがある
- 本人の意思で物事を決める
- 生きがいや希望を持って暮らし、活躍する



●令和7年9月3日「認知症オレンジシティかごしま」を宣言

認知症であることを安心して伝えることができ、だれもが幸せに自分らしく生きることができる社会の実現に向けて、鹿児島市は、あらゆる立場の人々と共に力を合わせて、認知症に関する正しい知識と理解を広めるとともに、健康づくり、生きがいづくりによる認知症の予防、早期発見・早期対応や、認知症の人とその家族の思いに寄り添った取り組みを進めていきます。



認知症あんしん相談ガイドブック 令和8年発行
鹿児島市 認知症支援室

