

なかがわ

R6

年度版

認知症

ケアパス

～もの忘れあんしん手帳～



認知症ケアパスって？

認知症の人やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、もの忘れに関する心配事が出てきた時から、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるかがわかるようにまとめたものです。

那珂川市認知症地域支援推進員

Q

認知症ってどんな病気？



A 誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症は、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態を言います。

似たようなものに、「加齢によるもの忘れ」がありますが、この加齢によるもの忘れは、ものごとの一部が思い出せないという症状であるのに対して、「認知症によるもの忘れ」は、体験したこと自体を忘れてしまうという特徴があります。

また、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気も他にいろいろあるため、早期に適切な診断を受けることが大切です。

認知症の種類と症状の特徴

アルツハイマー型

主な症状

- ・同じ質問を何度もする
- ・日にちが分からなくなる等

レビー小体型

主な症状

- ・子供や虫が見えると言う
- ・夢を見て大声を出す等

脳血管性

主な症状

- ・意欲が低下する
- ・手足の麻痺がある等

前頭側頭型

主な症状

- ・同じ時間に同じ行動をとる
- ・自分本位な行動が目立つ等

ポイント

若年性認知症

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。

現在、認知症は、誰もがなり得る病気だと考えられているので、その対応についてしっかりと知ることが大切です。

Q

MCI（軽度認知障害）って何ですか？

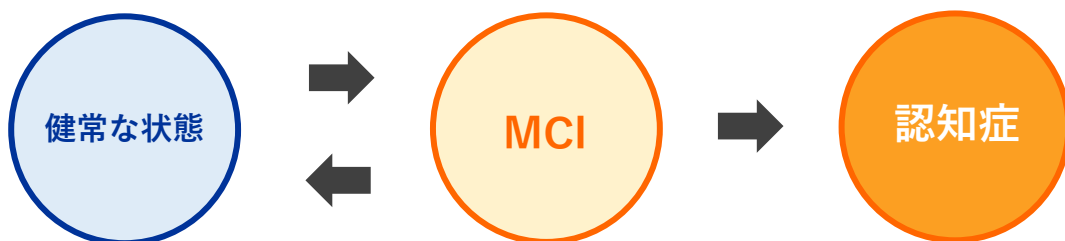


A

認知症と診断される一歩手前の状態です。

MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。

放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性が有ります。



※MCIは健常と認知症の間であって、その後の対策次第ではどちらにもなります。

早めの対策が認知症予防のカギです。

ポイント

「もの忘れ」が多くなってきた気がしたら…

MCIでは、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。

以前と比べて物忘れが多いと感じる場合や、ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった人は、もの忘れ外来への受診をおすすめします。

Q

認知症の予防ってどうしたらいいの？



A

**早期診断・早期診療につなげるために、
専門家に相談することが重要です。**

認知症の予防とは、「認知症にならない」ことではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」という考え方が基本です。

まずは専門家による認知症の早期診断を受けることで、適切な対応につなげることができますので、一人で悩まずに、身近な専門家に相談しましょう。

また、認知症の多くを占める、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

※もしもの時の相談先は、5・6ページ、裏表紙の相談先一覧をご参照ください。

ポイント

認知症地域支援推進員

認知症の方や家族をみんなで支えるような地域づくりを行うために、認知症についての相談支援や認知症の正しい理解を促進するための啓発活動を担う職種で、市の地域包括支援センターに配置されています。気になる事があれば、まずはこちらにご相談ください。



もの忘れチェックシート

このチェックシートは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるものです。

下記のような症状が無いか、チェックしてみましょう。

※このテストは、あくまでも目安を判断するためのものであり、医学的な診断基準ではありません。

気になる症状があれば、かかりつけ医や専門医を受診してください。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
① 同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
② 知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
③ 物のしまい場所を忘れる	0	1	2
④ 漢字を忘れる	0	1	2
⑤ 今しようとしていることを忘れる	0	1	2
⑥ 器具の使用説明書を読むのが面倒だ	0	1	2
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
⑧ 身だしなみに無関心である	0	1	2
⑨ 外出が億劫（おっくう）だ	0	1	2
⑩ 物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0	1	2

※大友式認知症予測テスト 公益財団法人 認知症予防財団ホームページより

①～⑩合計

点

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。

8点に近い場合は気分の違う日に再チェックしてみてください

9～13点 要注意：家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックしてみてください。

認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14～20点 要診断：認知症の初期症状が出ている可能性が有ります。家族にも再チェックしてもらい、

結果が同じなら、かかりつけ医や専門医に相談してください。

Q

どこに相談したらいいの？



A

市の地域包括支援センターや
専門医のいる医療機関でも相談できます。

● 那珂川市の地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口で、認知症の相談対応等
を行う、認知症地域支援推進員が配置されています。お気軽にご相談ください。

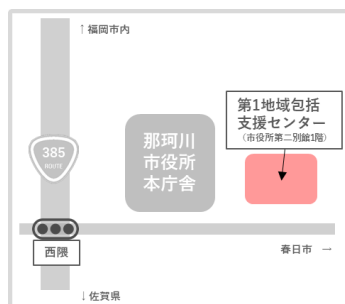
那珂川市 第1地域包括支援センター

☎092-408-9886

那珂川市西隈1丁目1番1号（市役所第二別館1階）

担当地区

- ・南畑地区
（市ノ瀬、埋金、不入道、成竹、寺倉、南面里）
- ・岩戸地区
（西畑、別所、井尻、山田、西隈、後野）
- ・安徳地区
（上梶原、下梶原、安徳、東隈、仲、五郎丸、今光、
松木、中原、観晴が丘、王塚台、松原）



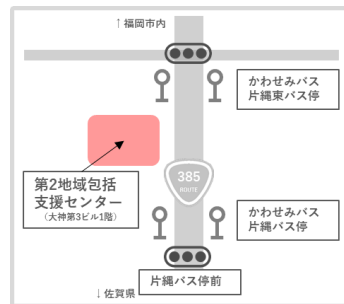
那珂川市 第2地域包括支援センター

☎092-951-1600

那珂川市片縄北4丁目2番20号（大神第3ビル1階）

担当地区

- ・岩戸地区
（道善、恵子）
- ・片縄地区
（片縄谷口、片縄内田、片縄観音堂、片縄新町、
下片縄、下片縄西、片縄今池、片縄浦ノ原、
片縄丸ノ口、片縄ときわ台、片縄緑）





那珂川市と近隣市（筑紫地区）の医療機関

那珂川市を含む筑紫地区5市は筑紫医師会と連携して、『もの忘れ相談事業』を実施しています。

認知症を早期発見・早期治療し、重症化を予防するために、もの忘れや認知症のことで悩んでいる本人や家族などが、かかりつけ医でも相談ができ、治療を受けることができる体制の整備に努めています。

※一部抜粋

令和6年4月1日現在

	病院名	電話番号	住所	忘	M	心	医
那珂川市	田中内科医院	092-951-2233	那珂川市片縄5-45-1	●			
	服部内科クリニック	092-953-5522	那珂川市道善2-59-1	●			
	ごう脳神経外科クリニック	092-951-5219	那珂川市山田1150-1	●	●		●
	香月内科クリニック	092-953-2862	那珂川市道善1-17	●			
	なかの眼科クリニック	092-953-1139	那珂川市中原2-127	●			
	まつもと内科・循環器内科	092-408-7811	那珂川市中原3-158-101	●			
	吉田クリニック	092-985-9730	那珂川市中原4-53-2		●		
春日市	池田脳神経外科	092-589-0150	春日市小倉1-1	●	●		●
	たけの内科クリニック	092-593-0500	春日市春日原北町3-63-1	●			
	おかもと内科	092-595-6608	春日市春日9-2	●			
	馬場内科・乗本こころのクリニック	092-558-3158	春日市須玖南3-87	●			
	いなば心療クリニック	092-583-7011	春日市春日原東町3-38-2F	●		●	●
	みぎた消化器内科	092-589-7500	春日市惣利2-54	●			
	樋口病院	092-572-0343	春日市紅葉丘1-86	●			
	陣の内脳神経外科クリニック	092-582-3232	春日市春日原北町3-63-1F		●		
	福岡徳洲会病院	092-573-6622	春日市須玖北4-5		●		
大野城市	井本内科小児科医院	092-581-1421	大野城市白木原3-8-16	●			
	おおりん病院	092-581-1445	大野城市中央1-13-8	●		●	●
	さもと脳神経外科クリニック	092-595-2626	大野城市上大利5-2-12	●			
	原病院	092-581-1631	大野城市白木原5-1-15	●	●		●
	毛利外科医院	092-571-3371	大野城市下大利1-17-1	●			
	ゆう心と体のクリニック	092-584-1501	大野城市白木原1-7-5-3F	●		●	●
	たなか夏樹医院	092-596-4588	大野城市旭ヶ丘2-1-20	●			
	原外科医院	092-591-2122	大野城市白木原5-3-11	●			
	ありかわ内科クリニック	092-580-8255	大野城市大城3-1-6	●			
	松坂内科クリニック	092-502-2100	大野城市錦町3-3-50	●			
	しらち内科クリニック	092-596-4878	大野城市上大利5-15-7	●			
	乙金病院	092-503-7070	大野城市乙金東4-12-1			●	
	筑紫野市	済生会二日市病院	092-923-1551	筑紫野市湯町3-13-1		●	
福岡大学筑紫病院		092-921-1011	筑紫野市俗明院1-1-1	●	●		
牧病院		092-922-2853	筑紫野市大字永岡976-1	●	●	●	●
筑紫野病院		092-926-2292	筑紫野市大字天山37	●		●	●
府太宰市	太宰府病院	092-922-3137	太宰府市五条3-8-1			●	●
	くすの木クリニック	092-921-8333	太宰府市通古賀3-11-11-2F	●		●	●

忘 もの忘れ相談医在籍…初期診断～維持的な治療

M 高度MRI所有施設…MRIによる詳細診断

心 心理行動症状治療サポート専門施設…引きこもりや混乱などの心理行動症状の治療をサポート

医 認知症サポート医・県認知症医療センター…詳細診断と心理行動症状の治療をサポート

Q

認知症かもしれない高齢者の対応のポイントとは？



A ポイントを意識して対応することが必要です。

認知症が疑われる方への対応のポイントとしては、以下のものが挙げられます。

認知症の方だからといって対応を特別に変える必要はありませんが、相手に寄り添った対応や日常的なさりげない声かけなどを意識して対応することが必要です。

● 認知症の方への対応の心得 『3つの「ない」』

- ① おどろかせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

● 具体的な対応 『7つのポイント』

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかける時は1人で
- ④ うしろから声をかけない
- ⑤ 相手の目線に合わせて優しい口調で
- ⑥ おだやかにはっきりとした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

Q

オレンジカフェ（認知症カフェ）って何？



A

誰もが気軽に集える場所です。

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集い、交流や情報交換をする場です。認知症になっても住み慣れた地域で安心して尊厳あるその人らしい生活を継続するためのものです。いずれのカフェでも、参加者がホッとできる場づくりに努めています。

令和6年5月1日現在

カフェの名称	開催日	時間	開催場所	住所	連絡先電話
オレンジカフェ虹	月2回 第1.3木曜日	13:30 ～15:30	地域福社会館	道善1丁目23-2	092-952-8998
オレンジカフェひまわり	月2回 第2.4水曜日	13:30 ～15:00	北地区公民館	片縄5丁目86	092-952-8852
オレンジカフェりんご	月1回 第2火曜日	13:30 ～15:00	博多南駅前ビル 2階	中原2丁目120	092-408-9886
今光のどかカフェ	不定期		今光和	今光5丁目60	092-951-5005
忘れんぼカフェ	月1回 第2日曜日	10:00 ～12:00	ねむのき地域交流 スペース	下梶原2丁目6-3	092-952-1122
ノムさんカフェ	月1回 第1土曜日	13:00 ～15:00	エバーライフパセオ センターコート1Fコ ミュニティスペース	松原2-10	090-4985-9072
わんわんカフェ 茶・々・ちゃ	月1回 最終土曜日	10:00 ～15:00	借家	片縄東1丁目10-12	090-7390-6641
オレンジカフェえ～な～西隈	月1回 第1土曜日 (変更の場合有)	10:00 ～12:00	西隈区公民館	西隈1丁目10-20	090-7290-6855

※ 開催日時等が変更となる場合があります。ご参加前に各問い合わせ先までご確認ください。
参加費（100円～200円/回）がかかる場合があります。

Q

認知症について学べる場所はないの？



A

認知症サポーター養成講座があります。

認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。

認知症の人が自分らしく、希望を持って地域で暮らしていくためには、ご家族だけでなく、地域の中で温かく見守る支援者が必要不可欠です。

誰もが認知症になっても安心して暮らせる那珂川市を実現するために、認知症を正しく知って、地域全体で支えていきましょう。

また、講座終了後には保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー、認知症地域支援推進員などの専門職が、認知症や高齢者の暮らしに関する相談を受け付けます。お気軽にご相談ください。

受講料
無料

ポイント

出前講座も対応します！

市役所での実施以外でも、地域包括支援センターによる出前講座も対応しています。

職場や地域の集まりでの受講をご希望の場合は、市もしくはセンターにお尋ねください。

令和6年度 市開催分 年間予定表

日 時	場 所
令和6年5月18日（土） 13時30分から15時00分	那珂川市役所2階 第1.2会議室
令和6年8月23日（金） 18時30分から20時00分	
令和6年11月20日（水） 13時30分から15時00分	
令和7年1月22日（水） 13時30分から15時00分	

※変更等がある場合は市の広報紙やホームページ等でお知らせします。

受講申込方法

受講には事前申し込みが必要です。詳しくは下記にてお申し込みください。

①スマートフォンからお申込み

左記のQRコードを読み込み、
必要事項を入力してください。



②お電話でのお申込み

左記までお電話下さい。 那珂川市 高齢者支援課 高齢福祉担当

☎092-953-2211（内142）

Q

認知症の家族がいなくなったらどうしよう？

A 認知症高齢者等SOSネットワークの事前登録をお願いします。

認知症の方と家族が安心して暮らすことができるよう、市役所・警察・市内のサポート事業所等が協力して、認知症などで行方不明になるおそれがある高齢者を早期発見・保護するためのネットワークです。



ポイント

「まもるくん」の登録をお願いします

行方不明の方が発生した際の情報などをお知らせする、スマートフォンのアプリです。（メールもあります。）
災害時の情報も配信されますので是非ご登録ください。



※アプリのダウンロードは
こちらから

Google Play



App Store



● 平常時からの準備

① 市役所で事前登録をお願いします

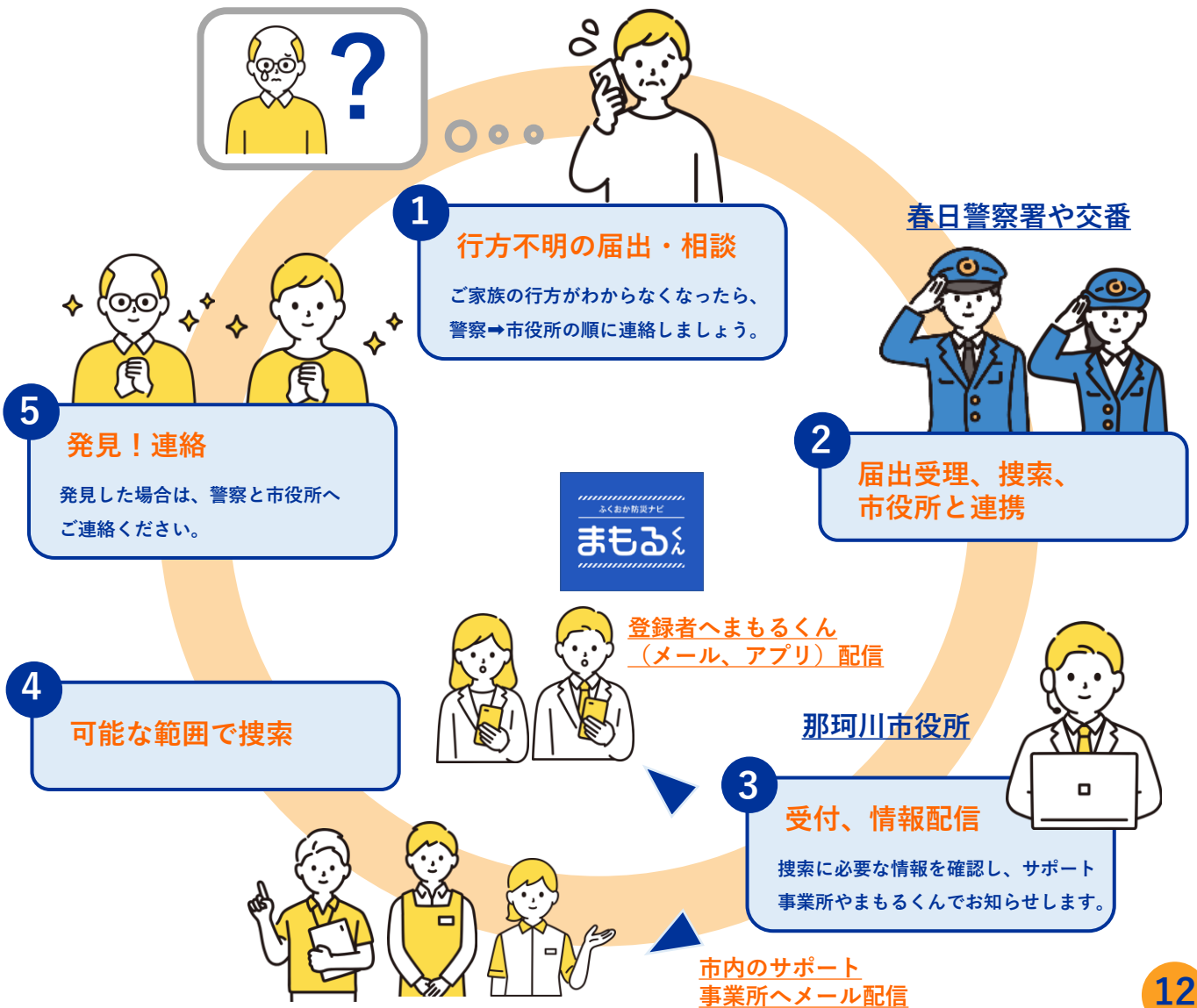
- ※登録に必要なもの
- ・事前登録申請書（窓口にて準備してあります）
- ・登録される方の写真（電子データが望ましい）

② 「早期発見ステッカー」を身の回りのものに貼ってください



普段使う、杖や靴、カバンや帽子など、身の回りのものに貼ってください。



● 行方不明時の検索の流れ（例）



認知症の経過と支援の流れ ～認知症ケアパス～

認知症の時期と進行例	認知症の予防	認知症の疑い・気づきの時 MCI（軽度認知障害） まだ、認知症ではない時期
本人の様子 (チェックポイント)	<ul style="list-style-type: none"> □ 高血圧、糖尿病など生活習慣病のコントロールがうまくいってない。 □ 嘔みにくさや飲み込みにくさがある。 □ 以前より動く量が減り、足腰が弱ってきた。 □ 気持ちが落ち込んだり、外出の機会が減る。 	<ul style="list-style-type: none"> □ よく知っている物の名前が出てきづらく、「あれ」「それ」等の代名詞を多用することが多い。 □ 忘れたことでもヒントがあれば思い出せる。 □ 最近の出来事や約束を忘れたり、約束を間違える。 □ 今までやっていた段取りに時間がかかる。 □ 好きな趣味や教室に行くことがおっくうで、意欲の低下がある。 □ たまに薬の飲み忘れがある。
具体的な対応	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 家庭での血圧測定や、健診を受診し、治療が必要な場合は適切な治療を受ける。 ➢ 歯科の定期受診をする。 ➢ バランスの良い食事をとる。 ➢ 運動習慣、趣味を持つ。 ➢ 家庭や地域で役割を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 何かおかしいと思ったらかかりつけ医に早期相談・早期受診する。 

集いの場、健康管理、介護予防等

♥ ステップ運動等 ★ 🌙 いきいきリフレッシュ教室

♥ 健診受診（特定健診、後期高齢者健診など）

介護保険サービス

★★ 総合支援事業 通所型サービス、

在宅福祉サービス

🌙 配食サービス ★ 緊急通報装置貸与サービス、寝具類洗濯乾燥消毒サービス

住まい



★ 自宅、サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス、有料老人ホーム等

● 上記サービスの問い合わせ先 ※ 各種サービス等の相談先は、以下の通りです。

★ ……地域包括支援センター（認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム）

★ ……市役所 高齢者支援課 092-953-2211


※ それぞれの段階で利用することのできる各種サービス等はあくまでも目安です。
 ご本人の状態から内容が異なる場合がありますので、詳しくは各問い合わせ先へご確認ください。


認知症：軽度の時期 物忘れが目立つが日常生活は自立	認知症：中等度の時期 誰かの見守りがあれば日常生活は自立	認知症：重度の時期 日常生活に手助け・介護が必要 常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> □ 日にち、自分の年齢が正確に分からなくなる。 □ 同じ事を何回も聞く。 □ 物をしまった場所を忘れる。 □ 財布や物を盗られたと言う。 □ 買い物時の計算が難しくなる。 □ 同じ物ばかり買ってくる。 □ 同じ料理が多くなる。 □ 買い物で小銭が使えない。 	<ul style="list-style-type: none"> □ 季節に合った服を着ることができない。 □ 入浴や着替え等ができなくなる。 □ 外出すると迷子になる。 □ 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる。 □ 文字が上手に書けなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> □ 家族や親しい人の認識ができなくなる。 □ 表情が乏しく、意思疎通が難しくなる。 □ 自宅にいても家に帰りたがる。 □ 尿や便の失禁が増え、日常生活全般に介護が必要になる。 
<ul style="list-style-type: none"> ➢ ゆっくり短い言葉で少しずつ伝える。 ➢ 大事なことをメモに書き留める。 ➢ 大事なものを片付けるため箱を準備するなどの工夫をする。 ➢ 時計やカレンダーを置いて、時間や日にちを分かりやすく工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 説得や否定をせず、一旦気持ちを受け止める。 ➢ できないことを無理にさせようとするしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 合併症（肺炎や脱水等）が起こりやすくなるので、体調管理に注意する。 ➢ 手を握る、背中を擦る等スキンシップを心がけ、安心感を与えるようにする。




 シニアクラブ
  各行政区が運営するサロン
   オレンジカフェ

訪問型サービス、認知症デイサービス（認知症対応型通所介護）

 認知症高齢者等SOSネットワークへの事前登録

 紙おむつ給付サービス、住宅改修・那珂川市住宅改修工事費補助金制度 （※申請にあたっては、介護認定が必要です。）

 グループホーム、介護保険老人施設、特別養護老人ホーム等

・もの忘れ相談会など） ※連絡先はP5を参照のこと

 …市役所 健康課 092-953-2211
  …那珂川市社会福祉協議会 092-952-4565

こんな時は？ ～ 相談・連絡先一覧 ～

● 認知症を含む、高齢者の総合相談窓口

※担当地域は5ページをご覧ください。

那珂川市
第1地域包括支援センター

☎092-408-9886

那珂川市
第2地域包括支援センター

☎092-951-1600

● 那珂川市や関係団体の相談窓口

那珂川市役所

☎092-953-2211

● 高齢者支援課

在宅福祉サービスのお問い合わせは

…高齢福祉担当（内線142）

介護保険サービスのお問い合わせは

…介護保険担当（内線143～147）

● 健康課

健診、健康づくりのお問い合わせは

…健康推進担当（内線362～364）

那珂川市社会福祉協議会

☎092-952-4565

いきいきリフレッシュ教室、各行政区のサロン、配食サービスなど

● その他の相談窓口

福岡県若年性認知症
サポートセンター

☎0930-26-2370

若年性認知症の人やその家族等からの医療・福祉・就労等の相談を受付けます。

※受付 月～金曜日 10:00～16:00

認知症の人と家族の会
福岡県支部

☎092-771-8595

家族等からの相談を受付けます。

※受付 毎週火・金曜日 10:30～15:30
（第3火曜、祝日、年末年始は除く）