

～認知症になっても
安心して暮らせるまち～

認知症に関する問合せ先・相談先

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員が認知症の方やその家族の相談に対し、状況に応じて、必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう、関係機関との連携をとりながら相談支援を行います。

倉吉市役所 長寿社会課 … ☎0858-24-5416

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

65歳以上の高齢者やその家族を支援するための総合相談窓口です。

【担当地区】

上井・西郷・灘手 ●マグノリア地域包括支援センター … ☎0858-26-3922

上北条・社・高城 ●うつぶき地域包括支援センター … ☎0858-26-6378

上灘・成徳 ●倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳) … ☎0858-22-6102

明倫・小鴨 ●明倫・小鴨地域包括支援センター … ☎0858-23-7106

北谷・上小鴨・関金 ●かもがわ地域包括支援センター … ☎0858-45-3888

鳥取県認知症コールセンター・鳥取県若年性認知症サポートセンター

認知症、介護の問題、介護家族の悩みの相談を受け付けています。

毎週月～金曜日[10:00～18:00] ☎0859-37-6611

鳥取県認知症疾患医療センター(倉吉病院)

認知症の方やご家族、関係機関からの認知症に関する相談に応じます。認知症か、その他の病気が必要な検査等を行い、総合的に判断します。診断に基づきその方に応じた治療などの方針を検討します。

毎週月～金曜日[8:30～17:30] ☎0858-26-1015

運転免許の相談

中部地区運転免許センター … ☎0858-35-6110

お問い合わせ先

倉吉市役所 長寿社会課 … ☎0858-22-7851

各地域包括支援センター… ☎上記参照

倉吉市

認知症ケアの流れ

認知症の発症前や発症して症状が進行していく段階で

「本人の様子」や「暮らしの中の困りごと」に応じて

「本人や家族に必要なサービス」を示したものです。



倉吉市 長寿社会課

認知症の経過に合わせいろいろな 支援、サービスが利用できます

認知症の段階 (右に進むほど進行)		発症前 ●SCD=主観的認知機能低下 ●MCI=軽度認知障害	症状はあっても 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		- 探し物が多くなる - 人や物の名前が出にくい - 約束を忘れてしまうことがある	- 買い物や金銭管理にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している - 財布や通帳など大事なものをなくすことがある - 新しいことがなかなか覚えられない - 探し物が増える、料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる	- 買い物など今までできていたことにミスが目立つ - お金や薬の管理が難しくなる - 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい - よく知っている場所で道に迷うことがある	- 自宅内でもトイレの場所などが分からなくなる - 排泄の失敗が増えてくる - 時間・場所・季節が分からなくなる - 遠くに住む子どもや孫が分からなくなったり、親しい人が分からなくなる	- 自由に身体を動かせなくなる - 言葉によるコミュニケーションが難しくなる - 飲み込みが悪くなったり食事に介助が必要 - 飲食・排泄・入浴など日々の行為が困難
家族の気持ち		とまどい・否定		混乱・怒り、拒絶	割切り	受容(あるがままを受け入れる)
生活のポイント		- できるだけ今までどおりの生活をする - 趣味や友人との交流を続け、地域の行事に参加しましょう - 適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、健康管理をしましょう - 様子が違うと感じたら、すぐに かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう(早期発見)	- 今までの趣味や日課を続け、規則正しい生活をしましょう - 大事なことはメモに書きとめたり、張り紙をしたりしましょう - 早めに専門医に受診しましょう - 介護保険サービスの利用を検討しましょう - 認知症地域支援推進員へ相談しましょう - オレンジカフェに参加しましょう	- お金の管理や契約のサポートについて考えましょう - 火の始末や道に迷う等、思いがけない事故に備えましょう - 認知症であることを周りの人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう	万一の行方不明に備え、外出先から自宅にもどれなくなることを想定し、居場所がわかる物を携帯するようにしましょう	- 話をすることが難しければ、スキンシップや表情、しぐさから気持ちをくみ取りましょう。「気持ちいい」「おいしい」はいつまでも残る感情です - 可能な範囲で外出の機会を作りましょう
主な支援・サービス	本人・家族支援 (ピアカウンセリング)	認知症の相談や人との交流ができる場、認知症の人や家族が安心して過ごせる場(オレンジカフェ):		「マグCafe」「サンフラワーカフェ」「みのりCafe」「はあとカフェ」		
		本人・家族のつどい:「にっこりの会」(奇数月開催) 本人が主となる話し合いの場:「本人ミーティング」		(偶数月開催)長寿社会課 認知症地域支援推進員 ☎0858-24-5416		
		当事者による相談窓口:おれんじドア もりのみ 3か月に1回開催・倉吉病院 ☎0858-26-1015 男性介護者のつどい:		「ケアメン倉吉」 女性介護者のつどい:「さくらんぼの会」		
		認知症の家族の方等が日ごろの思いや悩み等を気軽に語り合う集いの場「介護家族の集い」:長寿社会課		「認知症家族教室」:倉吉病院 ☎0858-26-1015		
		見守り:認知症サポーター、民生児童委員、福祉協力員、倉吉警察署、交番、消費生活センター、チームオレンジ(各地区)				
	学ぶ・予防 交流・活動	ボランティア活動による社会参加「倉吉市介護支援ボランティア」:シルバー人材センター ☎0858-22-0870				
		コミュニティセンターを会場に実施している介護予防教室「なごもう会」:長寿社会課・なごもう会 ☎0858-24-5416				
		介護予防教室・認知症予防教室:地域包括支援センター				
		健康診断「特定健診」・「長寿健診」:健康推進課 ☎0858-27-0030 認知症簡易検査「もの忘れ健診」:地域包括支援センター				
		交流の場への参加「地域サロン」・「老人クラブ」:倉吉市社会福祉協議会 ☎0858-23-5600				
	医療	かかりつけ医・かかりつけ薬局				
		認知症かどうかの診断を受けることができる専門の医療機関:「認知症疾患医療センター		(倉吉病院)」「鳥取県立厚生病院」「野島病院」		
	生活支援 安否確認 権利を守る	医療の専門職に自宅		に来てもらう(訪問診療・薬局・訪問歯科診療)		
		栄養バランスのとれた食事を提供するとともに安否確認を行う「配食サービス」:地域包括支援センター、		「ふれあい給食」:倉吉市社会福祉協議会 ☎0858-23-5600		
		日常生活における軽易な作業の援助(買い物・掃除など)「軽度生活援助事業」:地域包括支援センター				
		24時間体制で緊急通報や相談を受付、急病や災害時等の緊急時に対応し電話での安否確認を行う		「緊急通報システム」:地域包括支援センター		
		心配事の相談、地域の見守り「民生委員・福祉協力員」				
		お金の管理や財産についての相談「日常生活自立支援事業」「成年後見制度」:あんしん相談支援センター		(倉吉市社会福祉協議会 ☎0858-24-6265)・地域包括支援センター・中部成年後見支援センター(ミットレーベン ☎0858-22-8900)		
	介護保険	認知症等により行方不明になった際、早期に発見・		保護するために、高齢者等の情報を事前に登録する「認知症高齢者等事前登録制度」:長寿社会課		
		認知症について正しい認識を持ち、認知症の人やその家族に対して暖かい目で見守っていただく地域の		応援団を養成「認知症サポーター養成講座」:地域包括支援センター		
		本人や家族の相談に応じ、介護保険に関する手続きの支援、情報提供やサービス		計画書の作成、サービス調整:地域包括支援センター・居宅介護支援事業所		
		通所サービス・訪問サービス等				
	住まい	有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅・ケアハウス				
		生活の環境を整えるサービス(住宅改修・福祉用具貸与・購入)		介護老人保健施設(老人保健施設)・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)		



～認知症を理解しましょう～ 誰もがなるかもしれない、 誰もがなりうる病気！

困りごとや、生活の
しづらさがおこるわけ
(大きく2つに分かれる認知症の症状)

✓中核症状とは・・・

認知症で、脳の細胞が死滅して脳の働きが低下する事によって直接的に起こる記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能障害、言語障害、失行、失認などの**認知機能障害**を「中核症状」と言います。

✓周辺症状とは・・・

中核症状を元に、本人の性格や周囲の環境が影響して起こるのが「**周辺症状**」です。

- 行動として起きる症状のひとつに、外出行動があります。
- 心理に現れる症状のひとつに、妄想、特に被害妄想などは、環境を整えたり、適切な対応を取ったりする事で、本人の不安や混乱をやわらげ症状を軽減する事もあります。

周辺症状

【行動・心理症状について】

～行動としておきる症状と、心理に現れる症状～

- 無気力になり、外出しなくなる
動くのがおっくうで、着替えるのも面倒くさい。

- 夕方にそわそわし、1人で外出しようとする
自宅を自宅と思っておらず、昔住んでいた家に帰ろうとする。

中核症状

- 現実にはないものを見たという
過去に怖い体験をしたことを思い出している。

- 誤認
夫や妻を、自分の父、母と間違えるなど
相手が誰なのか判断ができなくなる。

- 同じ物を買ったりする(記憶障害)
- 時間や場所、人物が認識できない(見当識障害)
- 道具の使い方や手順が分からない(実行機能障害)
- 身だしなみを整えられない(失行)
- お金などの計算ができない(判断力障害)

- 介護拒否
入浴や着替えを嫌がるなど
介護者からの援助や支援を受け入れない。

- 妄想(被害妄想)
事実でないことをかたくなに信じるなど...

認知症になっても安心して 共に暮らせる社会に

✓認知症は年齢を重ねれば誰にでも起こりうる病気で、高齢社会では大変身近な脳の病気です。むやみに怖がったり諦めたりするのではなく、正しく知って認知症への理解を深めましょう。

✓そして認知症の人や、家族が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる、また認知症を他人事として考えるのではなく同じ社会の一員として**共に生きる「共生」の社会**を作って行きましょう。



認知症の物忘れと単なる物忘れの違い

認知症の物忘れ

- 体験のすべてを忘れる
- 物忘れの自覚が無い
- 親しい人やよく行く場所が、分からなくなる
- 性格に変化がある
- 自分の今いる場所や時間が、分からなくなる

単なる物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 物忘れ自覚がある
- 親しい人やよく行く場所は、わかる
- 性格に変化がない
- 自分の今いる場所や時間は、わかる

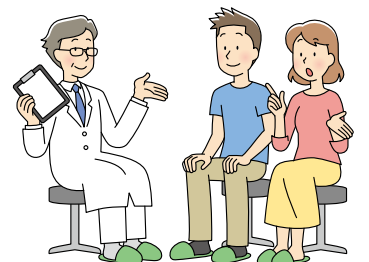
新しい認知症観とは

1. 誰もが認知症になり得ることを前提に国民一人一人が自分ごととして理解する
2. 個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間と共に希望を持って自分らしく暮らすことができる



若い方でも認知症になる場合があります

若い方でも、認知症になる場合があります。若年性認知症とは、一般に65歳未満で発症した認知症のことを指します。**うつ病や更年期障害と間違われることもあり発見が遅れます。**しかし早めの診断治療により症状の進行を遅らせ今後の生活を整える準備ができます。



診断後すぐに → 相談機関と繋がりましょう
おれんじドア(ピアカウンセリング)



ここでは色々な制度や申請する事で使えるサービスを詳しく説明します!

早く相談することでできること

- 早期に発見すれば** 準備ができる ~不安になったら早めに受診しましょう~
症状が軽いうちに病気について話しあうことで、将来の生活に備えができます。本人だけでなく、周りの人も症状を理解し適切な対応をすることで、本人の困りごととも軽減します。
- 早期に診断すれば** 治療ができる
原因になっている病気には早期に治療すれば改善が可能なものもあります。また、中には一時的な症状の場合もあるので、原因がわかることで、その後の対処法が変わってきます。
- 早期に治療すれば** 症状の進行を遅らせることができる
原因になっている病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることで、進行を遅らせることができる場合もあります。

予 防

なごもう会

- 【対 象】65歳以上で通所サービス等介護保険のサービスを受けていない、虚弱・閉じこもりがちな高齢者
- 【内 容】健康チェック、介護予防に繋がるゲームやレクリエーションを行います。
- 【料 金】100円/月
- 【回 数】月2回【会場】各地区コミュニティセンター
- 【受付窓口】倉吉市役所 長寿社会課

認知症(介護)予防教室

- 【対 象】高齢者等
- 【内 容】地域でなじみの関係の中で認知機能の回復や改善、予防を目的として運動、栄養、知的活動等取り入れた教室を開催します。
- 【回 数】週1回 12回または随時
- 【料 金】無料
- 【受付窓口】各地域包括支援センター

介護支援ボランティア事業

- 【対 象】倉吉市内に住所がある65歳以上の人
- 【活動内容】レクリエーション等の指導及び参加支援、外出又は屋内移動の補助、話し相手、お茶出し・食堂内での配膳補助など。
- 【目 的】介護保険施設などでの活動を通じて、社会参加、及び地域貢献することで、自らの健康増進や、介護予防を図ります。
- 【活動場所】介護老人福祉施設、通所介護事業所、グループホーム他
- 【受付窓口】倉吉市シルバー人材センター
倉吉市役所 長寿社会課

学 ぶ

認知症サポーター養成講座

- 【対 象】自治公民館、サークル、企業、学校、団体等で5名以上の希望者。
- 【内 容】認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族に対して暖かい目で見守っていただく地域の応援者を養成します。基本は90分の講座(無料)
- 【受付窓口】各地域包括支援センター
倉吉市役所 長寿社会課

家族介護用品購入費助成事業

- 【対 象】※次のすべてに当てはまる場合に、介護用品の購入費を助成します。
☐要介護認定で要介護4・または5と認定された人を在宅で介護している場合
☐介護されている本人の世帯、および介護している人の世帯が市民税非課税の場合
- 【対象品目】紙おむつ・尿とりパット・清拭剤・介護用使い捨て手袋・使い捨て清拭タオル・ドライシャンプーなど
- 【助成方法】倉吉市に登録のある店舗で介護用品購入に使用できる助成券を支給します。
- 【助 成 額】予算額の範囲内
- 【申請窓口】倉吉市役所 長寿社会課

高齢者補聴器購入費補助事業

- 【対 象 者】※次のすべてに当てはまる人が対象です。
☐倉吉市内に住所がある、65歳以上の人
☐聴覚障がいによる身体障害者手帳の交付を受けていない人
☐両耳の聴力レベルの平均が40デシベル以上70デシベル未満の人、または医師が補聴器の必要性を認めた人
- 【補助内容】補聴器本体の購入費の半額を補助します。
*片耳、両耳を問わず補助の上限額は3万円です。
*補助金を受けたことがある人でも、前回の補助金交付から5年を経過した人は、再度申請が可能です。
*補助の対象外のものがあります(集音器・付属品・修理代・メンテナンス代・診察代など)。
- 【申請窓口】倉吉市役所 長寿社会課

申請する事によって使えるサービスが沢山あります!

認知症高齢者等事前登録制度

- 【対 象】認知症やその他の病気等により認知機能が低下した状態にある方
- 【内 容】あらかじめ高齢者等の情報を倉吉市(長寿社会課)に登録し、その情報を倉吉警察署と地域包括支援センター等で共有することで、万が一一方方不明になった際、早期に発見・保護できるよう支援する制度。また登録者へは倉吉市見守りシールを配布します。
- 【その他】申請には上半身正面・全身の写真が必要になります。
- 【受付窓口】倉吉市役所 長寿社会課



緊急通報システム

- 【対 象】一人暮らしの高齢者等
- 【内 容】24時間体制で、急病や災害等の緊急時に迅速かつ適切に対応し電話での安否確認も行います。
- 【料 金】市民税課税額に応じた負担が必要。
- 【受付窓口】マグノリア地域包括支援センター
かもがわ地域包括支援センター

配食サービス

- 【対 象】一人暮らしの高齢者・高齢者世帯
- 【内 容】栄養バランスのとれた食事を提供するとともに安否確認を行います。
- 【料 金】1食500円
- 【受付窓口】各地域包括支援センター・居宅介護支援事業所

日常生活自立支援事業

- 【対 象】日常生活に不安のある高齢者や障がいのある方
- 【内 容】福祉サービスの利用援助・日常的金銭管理サービス・書類などの預かりサービス。
- 【料 金】相談や支援計画については無料
契約後のお手伝い(援助)は有料※生活保護世帯は無料
- 【受付窓口】あんしん相談支援センター 倉吉市社会福祉協議会内
☎0858-24-6265

成年後見制度

- 認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、一人で決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度。
- 【受付窓口】各地域包括支援センター
中部成年後見支援センター(ミットレーベン)



本人・家族のつどいの場

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民等どなたでもご自由に参加できる場所です。お茶やコーヒーを飲みながら、日々の暮らしで心配なこと、認知症のこと、介護のこと等を気軽に相談したり、ゆっくりと過ごす場です。

●マグCafe

- 【日 時】毎月第1金曜日(祝祭日は休み) [13:30~15:00]
- 【場 所】地域ケアセンターマグノリア
- 【問合せ】☎0858-26-3922

●サン・フラワーカフェ

- 【日 時】毎月第3水曜日(祝祭日は休み) [14:00~15:00]
- 【場 所】ル・サンテリオン
- 【問合せ】☎0858-26-3051

●みのりCafe

- 【日 時】毎月第4火曜日(祝祭日は休み) [13:30~15:00]
- 【場 所】福祉の里ふれあい会館 大会議室
- 【問合せ】☎0858-29-5800

●はあとカフェ(出前オレンジカフェ)

- マグノリア、ル・サンテリオン、ル・ソラリオン
- 【日 時】不定期
- 【場 所】地域に出かけます
- 【問合せ】☎0858-26-3051



介護家族の集い

認知症の人等を介護する家族が集まって、日頃の悩みを気軽に語り合うための会です。

倉吉会場

- 【日 時】毎月第2水曜日 [13:30~15:30]
- 【場 所】倉吉交流プラザ

関金会場

- 【日 時】4月・7月・10月・1月 第4水曜日 [13:30~15:30]
- 【場 所】倉吉市高齢者生活福祉センター

【問合せ】倉吉市役所 長寿社会課 ☎0858-22-7851