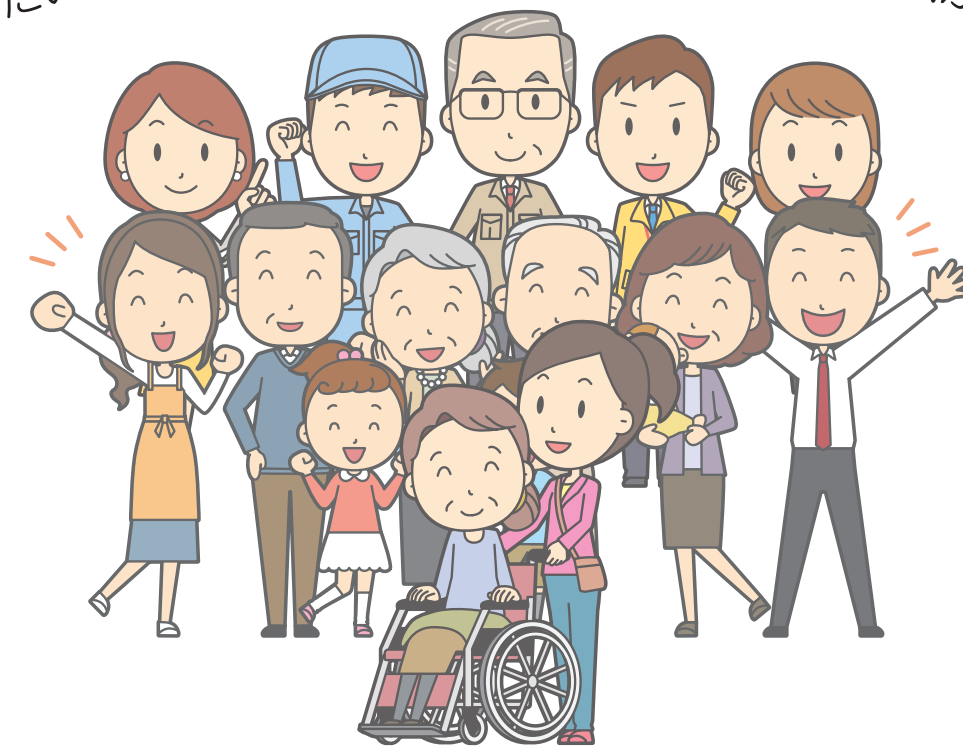


# 認知症ケアパス

～佐世保市版～

**認知症ケアパスとは** 認知症の人とその家族が、認知症と疑われる症状が発生した場合に、どこでどの様な医療や介護サービスを受ければよいか表したものです。

知っておきたい！自分でできること。家族ができること。地域ができること。



## 認知症等高齢者に関する相談窓口

地域包括支援センター名	電話番号	地域包括支援センター名	電話番号
早岐地域包括支援センター	26-5800	大野地域包括支援センター	59-7758
日宇地域包括支援センター	33-1700	相浦地域包括支援センター	59-7003
山澄地域包括支援センター	59-7671	吉井地域包括支援センター	66-8838
中部地域包括支援センター	59-7111	宇久地域包括支援センター	0959-57-3450
清水地域包括支援センター	59-7770		

## お問い合わせ

佐世保市中央保健福祉センター  
(すこやかプラザ)  
長寿社会課 高齢支援係  
TEL 0956-24-1111 (代)

下記のQRコードから、市のホームページの「認知症」トップページが見られます。



# 認知症の方を支える機関やサービス等の紹介

## 佐世保市長寿社会課

介護サービスの利用や保険証、介護保険制度全般に関する相談・お問い合わせ・苦情等に応じます。また、高齢者の介護等の相談にも応じます。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 認知症サポーター

認知症についての正しい知識と理解をもち、地域や職場で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする人です。約1時間半の講義を受けていただくことで誰でも認知症サポーターになることができます。講座の講師はキャラバン・メイト(認知症サポーターを養成するボランティア)です。

☘お問い合わせ 佐世保市福祉活動プラザ  
TEL 23-0018

## グループ・おれんじ

認知症サポーター養成講座を受講した方々の中で、ボランティアに興味のある方を中心に結成された団体です。定例会を開催しながら、地域でのサロンの立ち上げ、寸劇の披露、施設イベント時のボランティアや認知症カフェのお手伝いなど幅広く活動されています。

☘お問い合わせ 佐世保市福祉活動プラザ  
TEL 23-0018

## 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、医療や介護の専門職、認知症について関心がある人など誰もが気軽に集まり、安心して交流を楽しむ場です。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーターを配置し、話し合いの場を持ちながら、多様な生活支援ニーズに対応した地域づくりを進めます。  
☘生活支援コーディネーターは、地区自治協議会圏域ごとに配置されています。  
☘生活支援サポーターとは、自分らしく地域で暮らせるように、ひとりではできないことのお手伝いをするボランティアです。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## いきいきサロン

生きがいづくり、仲間づくり、閉じこもり防止等を目的とした活動。茶話会やレクリエーションなど、参加者の興味や関心に合わせた内容を実施しています。

☘お問い合わせ 佐世保市社会福祉協議会  
TEL 23-3174

## 地域包括支援センター

高齢者のための総合相談窓口です。介護や介護予防を始め日常生活でのお困りごとなどの相談を受け付け、関係機関と連携しながら、必要な支援や援助等を行います。

☘お問い合わせ 表紙をご参照ください。

## 認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス及び地域の支援機関の連携支援や認知症の人やその家族等への相談支援を行います。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 認知症初期集中支援推進事業

複数の専門職が、認知症が疑われる人、認知症の人とその家族を訪問します。認知症の専門医による鑑別診断等を踏まえて、観察・評価のもと、本人や家族支援などの初期の支援を包括的・集中的(おおむね6カ月)に行い、自立生活をサポートします。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 佐世保市認知症高齢者見守り支援事業

在宅生活をされている認知症の方で、行方不明になる恐れのある方について、名前や特徴、写真等の情報をあらかじめ登録し、ご本人と家族等への支援を図るものです。「見守りのお願い」(写真付き情報提供書)を作成し、関係者や地域へ配布します。

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 地域見守りネットワーク

市と協定を結んでいる業者等が、配達、集金、修繕工事など、地域で行われる業務の中で、要支援者の事故または異常を把握した場合に連携する取り組みです。

☘お問い合わせ 佐世保市保健福祉政策課

## 福祉・介護事業所など

民間企業やNPO等

## 救急医療情報キット

医療情報、緊急連絡先を記入した「救急情報」を、自宅の冷蔵庫にあらかじめ保管し、自宅での急な様態変化があった時に、救急隊員や受け入れ機関に必要な情報を伝達します。

☘お問い合わせ 佐世保市保健福祉政策課

## 避難行動要支援者登録

災害が起こる前や起こった際に、行政をはじめとした様々な支援者の協力を得て、登録された方の避難の手助けをするものです。

☘お問い合わせ 佐世保市保健福祉政策課

## 日常生活自立支援事業

介護保険制度など的高齢者福祉サービスなどの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをして、利用者が安心して暮らせるようにサポートします。

☘お問い合わせ 佐世保市社会福祉協議会  
TEL 23-3174  
22-1020(直通)

## 消費生活センター

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け、公正な立場で処理に当たります。

☘お問い合わせ 佐世保市消費生活センター  
TEL 22-2591



## 介護者のこころの相談会

在宅で介護している人が日頃の苦勞や悩みを話すことで心も体も元気でいられるように、臨床心理士による個別相談(約45分程度)を無料で行っています。事前予約が必要です。

☘日時：申し込みに応じて随時開催  
☘場所：佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ)3階  
※場所は相談に応じて変更の場合あり

☘お問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族の集まり。他の人の介護体験を聞いたり、自分の介護体験を話すことで、介護者の心の負担の軽減を図ることを目的とする場です。

☘お問い合わせ(電話相談先)  
長崎県支部 TEL095-842-3590  
(火・金10:00~16:00)  
認知症の人と家族の会本部 TEL0120-294-456  
(月~金10:00~15:00)  
携帯電話からは有料:050-5358-6578

## 成年後見制度

認知症や精神障害、知的障害などにより判断能力が不十分な方に対し、財産や人間としての尊厳が損なわれないよう支援する制度です。

☘お問い合わせ 家庭裁判所  
市内各地域包括支援センター  
佐世保市長寿社会課

## 若年性認知症コールセンター

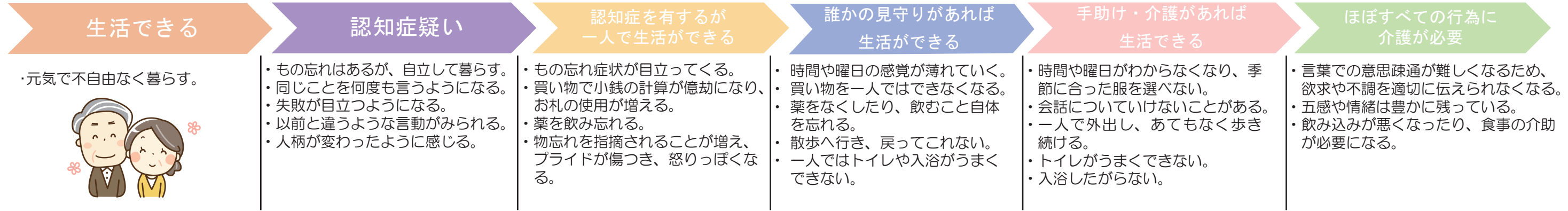
若年性認知症に関する医療や介護、生活支援、就労支援など相談を受け、専門職への紹介など一人ひとりの状態に応じた支援につなげます。

☘電話無料相談 0800-100-2707  
(月~土 10:00~15:00)  
\*年末年始・祝日除く  
☘ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>  
[若年性認知症コールセンター] 検索



# 認知症ケアパス ～佐世保市版～

認知症の進行に合わせて、本人・家族・周囲が認知症を理解し、上手に対応していくことが大切です。必ずしもこの通りとは限りませんが、今後の目安として参考にしてください。



## 1. 自分でできること

<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症について日頃から関心をもとう。</li> <li>規則正しい生活を心掛け、ウォーキングなどの軽い運動も取り入れる。</li> <li>生活習慣病を予防するために健診をうけ、かかりつけ医を持つ。</li> <li>日頃からあなたの思いを日記や家計簿に綴ったり、家族や地域の方と話し合おう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画を立てて行動することで脳を鍛えよう。(献立や買い物など)</li> <li>人とのつながりを大切に、軽い運動や脳トレ、趣味活動などに挑戦しよう。</li> <li>「何かおかしい」と感じたら、かかりつけ医に相談をしよう。</li> <li>同乗者が一度でも危ないと思ったら、運転をやめよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メモやカレンダーを活用し、記憶を補う工夫をしよう。</li> <li>困りごとが少なくても、早い時期から介護保険を申請し、専門医へ受診しよう。</li> <li>おしゃべりは頭と心によい刺激になるので、デイサービス等で脳を活性化させよう。</li> <li>車の運転は絶対やめよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>デイサービスなど介護保険サービスを利用しよう。</li> <li>認知症の進行をゆるやかにするために、家族や周囲の人との交流を続けよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や周囲の人の手助けを受け、その時を大切に過ごそう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>周りの人が、いつもあなたのことを気にかけていると感じながら過ごそう。</li> </ul>
--	---	---	--	---	--

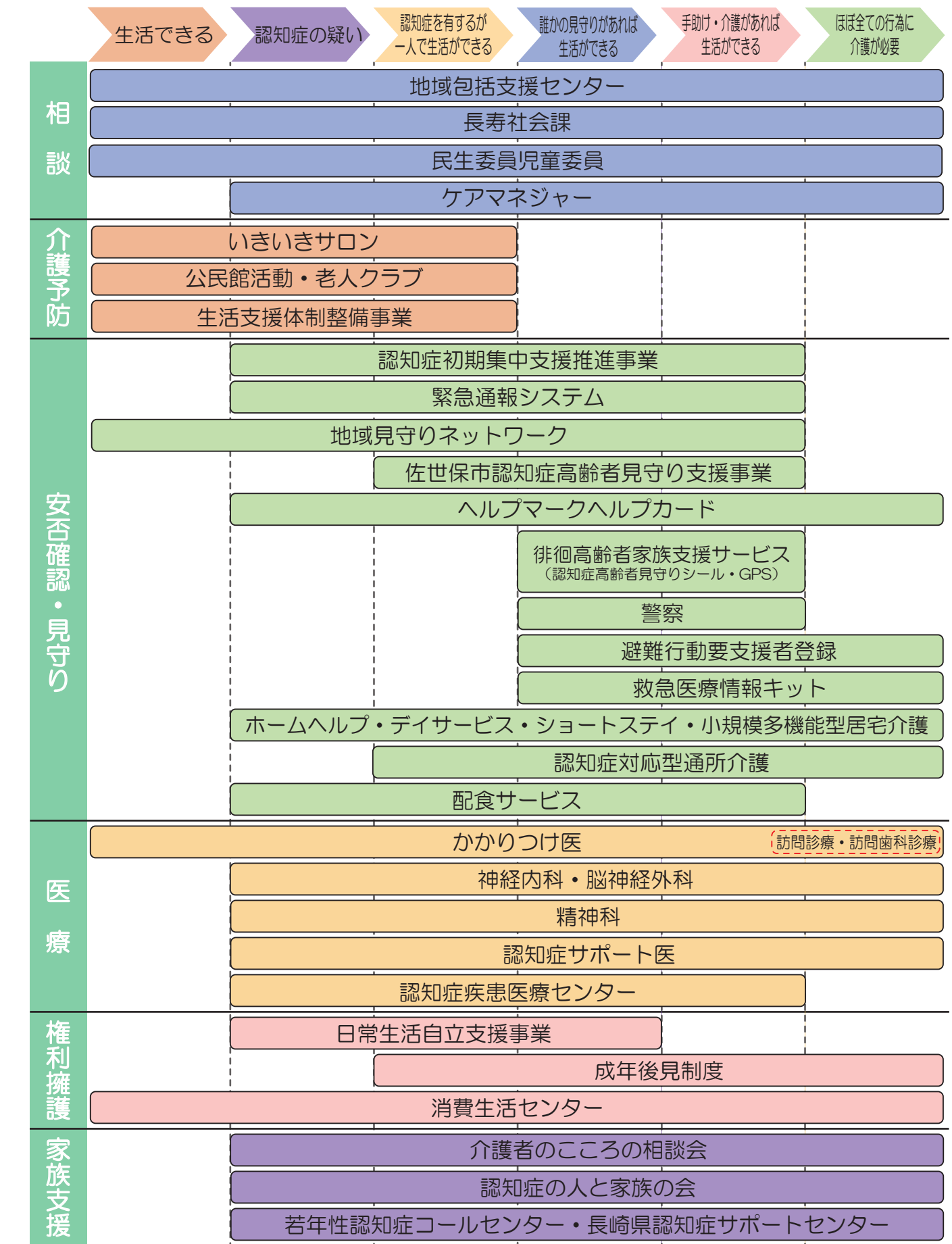
## 2. 家族ができること

<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症に関する正しい知識を身につけておこう。</li> <li>本人の思いを聞いておこう。</li> <li>時には本人のかかりつけ医と話し合う機会を持っておこう。</li> <li>日頃から地域や近所との交流に努めよう。</li> <li>家族で将来について話し合おう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「何かおかしい」と感じたら、本人が変化した点などをメモにして、かかりつけ医や地域包括支援センター、長寿社会課へ相談しよう。</li> <li>早めの受診と治療で、少しでも進行を遅らせよう。まずは家族の理解が大切。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安になっている本人のために、家族間で介護について話し合い、前向きに過ごせるよう、声かけの仕方や対応を学ぼう。</li> <li>薬の飲み忘れがないか、確認しよう。</li> <li>日頃から地域や近所の人に本人の様子を打ち明けておくとよい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>混乱や不安が強くなっているため、先のことを伝えすぎないようにし、できなくなったことにさりげなく手を貸そう。</li> <li>洋服や靴などに氏名と連絡先を記入しておこう。</li> <li>受診していない場合は、専門医へ受診し治療を受けよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険サービスを活用して休養をとり、ゆとりを持った生活を心がけよう。</li> <li>今の思いを語るができる相手や機会を活用し、自分の思いを整理しよう。</li> <li>本人が行方不明になった時のために本人の写真を手元に保管しておこう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険サービスを上手に活用しよう。</li> <li>笑顔で対応して心地よい環境作りを心掛けよう。</li> <li>介護で腰を痛めないよう、介護のコツなど情報収集し、取り入れよう。</li> <li>合併症(肺炎など)を起こしやすいことを理解しておこう。</li> </ul>
--	--	---	---	---	---

## 3. 地域ができること

<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の人を理解して、支援するための必要な知識を身につけよう。(認知症サポーター養成講座の参加など)</li> <li>日頃から近所の方と挨拶をしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつもと違うと感じたら、声をかけてみよう。</li> <li>「何かおかしいな」と感じたら、家族や地域包括支援センターへ相談をしてみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人はまだできることが多いので、手を貸し過ぎず、温かい気持ちで見守ろう。</li> <li>家族の悩みをじっくり聴いてあげよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族が疲れていないか、顔色などから配慮して声かけをしよう。</li> <li>不安そうな方を見かけたら、思い切って声かけをしよう。関係機関(警察・地域包括支援センター)に連絡しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人や家族の姿を見かけなくなってきたら、家族のもとへ出向き、話を聴いてあげよう。</li> <li>服装や履物などが季節に合わない方を見かけたら、優しく声かけをしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間の介護が続く家族へ困っていることはないか、声をかけよう。</li> <li>家族が自分の時間を持てるよう、協力しよう。</li> </ul>
--	---	--	---	--	--

## 上手に利用しよう! 認知症の進行に合わせた各種サービスを!



\* 具体的な内容は長寿社会課(24-1111)へお問い合わせください。

\* 各種サービスの内容紹介は裏面のページをご参照ください。