



# 認知症に対する取組み

## 認知症の予防支援・普及啓発

秋市・阿武町では、ガイドブック等を制作し配布しています！



### 健口遅口言葉

口を大きくあけて、言葉をはっきり発音することで脳や顔への刺激になり表情を豊かにします。唇や舌、あごや頬の動きを鍛え、飲み込む機能を保つことにもなります。

### 歯あわせ健口遅口言葉

～「ば・た・か・ら」ことば～

口を大きくあけて言葉をはっきり発音することは、脳や顔への刺激になり表情を豊かにします。唇や舌、あごや頬の動きを鍛え、飲み込む機能を保つことにもなります。  
(秋市歯科医師会・阿武町医師会・秋市社会福祉協議会・秋市)

① のしいことが いっぱいの 令和も元気に過ごしましょう  
まずは口の健康から  
みんなで **はたから** 令和も元気！

心ワクワク ドキドキ オリンピック\* パラリンピック\*  
あついたらたい きすな ぶかるる  
われらがにっぼん 東京五輪\*

② タバタめる 世界のこっき  
卓球、空手、ラグビー、カヌー  
せんしゅのかつやく たのしみだ

③ パーフェクト 金メダルラッシュ きだいでしよう！  
世界がつながる オリンピック  
まいにち たくさんわらって めざせえがおの 金メダル

世界から しょうがい のりこえ パラリンピック  
生きる力をかんで前へ  
やさしさ パラパラ たくさんふって  
④ パ っとあかるく 令和をてらせ！

にっぼんから ⑤ リへ送る 平和のひかり  
はぎのたからの こどもたち  
ひかり かがやく みらいあり

(秋市民による歯あわせ健口遅口言葉啓発作品)  
\*本報について東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の了解あり

かかりつけ歯科医で定期的にメンテナンスすることも大切です！

## コラム

### チームオレンジ活動の推進 あなたも認知症サポーターになりませんか？

**チームオレンジ活動**とは、認知症と診断されたあと、何らかの福祉サービスにつながるまでの心理面や生活面に対する支援を早期から始めるために、認知症の方や家族の悩みや心配ごと、生活支援ニーズ等を、認知症サポーターを中心とした地域の支援者につなぐ仕組みのことです。

秋市でも高齢者の「通いの場」を中心にチームオレンジ活動を推進していきます。そのためには認知症サポーターさんの力が必要になります。認知症サポーター養成出前講座を随時行っています。あなたも認知症サポーターになりませんか？





# 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の人とその家族が、地域の中で本来の生活を営むために、認知症の人と家族及び地域・医療・介護の人々が目標を共有し、それを達成するための**連携の仕組み**です。

	MCI 気づき・認知症の疑い	初期認知症		中期認知症		後期認知症
本人の様子	認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態 ●金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している ●もの忘れが見られ、時に人や物の名前が思い出せない ●会話の中で、「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる ●外出するのが面倒になった ●車をこすることが増えた	日常生活は自立している ●もの忘れが見られ、買い物や金銭管理等にミスは見られるが、日常生活はほぼ自立している ●大事な約束を忘れ、困ることがある ●やる気が出ず不安が強い ●新しいことが覚えられない ●失敗を指摘すると怒り出すこともある ●その場をとりつくりう言動がある	誰かの見日常生 ●たった今ししたこと忘れられる ●今まででき目立つ ●服薬管理が ●電話の対応が、一人で ●たびたび道	守りがあれば活は自立している ●よとしたことや話忘れる ●きたことにミスが できない や訪問者の対応などは難しいに迷う	日常的に手助けや介護が必要 ●季節にあった服装が選べない ●顔を洗わない・入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない ●排泄を失敗する ●興奮することが多くなる ●時間・日時・季節がわからなくなる ●知人のことがわからなくなる	常に介護が必要 ●車椅子・ベッドでの生活が中心 ●言葉によるコミュニケーションが難しく、意思疎通がはかりにくい ●表情が乏しい ●尿や便の失禁が増える ●家族の顔や使い慣れた道具がわからない ●飲み込みが悪くなり、食事に介護が必要
家族の気持ち	トシだから、年相応のもの忘れでしょ…	認知症？そんなことはないでしょう。言えばできるはず。なまけてるの？わざと私を困らせてる！	自分だけがなごんなにがんいるのに！	ぜ…ばって	いつまで続くんだろう 私の名前や顔も忘れてしまうのかしら	わからなくなってもわたしの大切な人
ケアの心がまえとポイント	●本人自ら、地域行事への参加やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける ●家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする ●いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めにかかりつけ医等に相談する ●家族の「気づき」がとても大事	「はらがたつてあたりまえ」「ひとりで抱え込まない」 ●介護仲間をつくり情報収集。身近な人に伝えて、理解者や協力者を得る ●忘れてしまうことや失敗に対して、「指摘」「注意」「修正」は逆効果 ●認知症に関する正しい知識や理解を深める	「がんばり過ぎ」時には肩の力を少し抜いてみる ●なぜそのよな行動をするのかの姿勢で接する ●家族間や、今「金銭管理など」について考える ●周囲に隔さず	「自分のことも大切にしよう」 ●介護者があつての介護 ●介護者の気持ちの不安は本人に伝わりやすい。介護者がリラックスできる時間を意識する ●失敗を最小限にするフォロー ●できなくなっていくことではなく、残された能力を大切に ●症状が強いときは医療に相談	「ありのままを受け入れ、寄り添い一緒にいられる時間を大切にする」 ●本人が得意だったことや思い出・馴染みの場所などの話をしてみる ●どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく ●訪問診療や訪問看護の利用	
相談	【地域包括支援センター】		【在宅介護支援センター】		【介護支援専門員（ケアマネジャー）】	
予防	【公民館や地域の会館の教室・老人クラブ・サロンや集いの場など】		【保健センターでの教室】		【介護予防教室】	
生活支援	【給食サービス】		【緊急通報システム】		【訪問理美容】	
医療	【かかりつけ医】		【かかりつけ歯科医】		【かかりつけ薬局】	
介護	【訪問介護】		【通所介護】		【認知症対応型通所介護】	
住まい	【訪問入浴介護】		【小規模多機能型居宅介護】		【短期入所（ショートステイ）】	
	【住環境の整備・福祉用具の利用など】		【シルバーハウジング】		【有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅など】	
	【養護老人ホーム】		【ケアハウス】		【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】	
	【介護老人保健施設】		【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】			



オレンジリングはサポーターの証！



地域・職場・団体・学校など、いろいろなところで、認知症サポーター養成講座（出前講座）をしています。医療機関や事業所などにも出向きます！まずは、ご相談ください！

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人が地域で安心して暮らすための支えとなるのがサポーターです。認知症に対する正しい知識と理解を身につけ、自分のできる範囲で、できることをしています。地域のキャラバン・メイトが出向いて講座を実施します。

しっかり勉強して支えになるにゃ。



### キャラバン・メイトとは…

キャラバン・メイトになるために所定のキャラバン・メイト養成研修を受講し登録している人です。「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務めていただく人です。



# 募集中! 認知症支援ボランティア

認知症の症状や対応について、しっかり勉強します。

在宅で暮らす認知症等の高齢者を介護しているご家族や、ひとり暮らしの認知症等の高齢者を支援します。認知症家族交流会、認知症カフェ、認知症予防運動教室等、地域のさまざまな場所で活躍しています。

活動中は参加者もボランティアも笑顔がいっぱい!

得意なことを活かして、誰かのために何かをすると、自分の介護予防にもつながると考えられています。

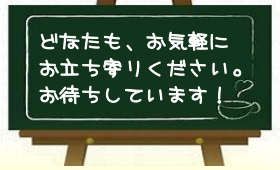


## 認知症の人と介護しているご家族への支援

認知症の症状があらわれた時の対応は専門職でも困難なこともあり、これが正解というものはありません。家族で抱え込まず、地域の見守りや公的な支援など、地域ぐるみで認知症の人やその家族を支えるために、活用できる支援やサービスを利用しましょう。



## 認知症カフェ



認知症カフェって、  
どんなところ?

認知症カフェ（オレンジカフェ）とは、認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職等、地域の誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながら交流や情報交換などを行う場所です。また、ご家族の介護をされている方も、ほっとひと休みしましょう。

本音が話せる

様々な情報が受け取れる

不安の軽減  
心のよりどころ

地域の友人や仲間ができる

専門家とのつながり

本人や家族が安心して過ごせる居場所

趣味の発見や  
娯楽の場として

支援してくれる人がいると気づく

早期発見・治療につながる

認知症地域支援推進員  
在宅介護支援センター  
介護支援専門員  
保健師など

### 江向カフェ「お陽さま」 毎月3日

時間 13:00~14:30  
場所 江向1区公会堂（菟自動車学校横）  
参加費 100円



### 街かどカフェ 毎月第3水曜日

時間 13:00~15:00  
場所 コミュニティオアシス美手（下五間町50）  
参加費 100円（お食事される方は500円）



### タケさん家 不定期開催

時間 11:00~14:00  
場所 江向 参加費 300円



### 和たすカフェ 毎月第3木曜日

時間 13:30~15:30 参加費 100円  
場所 (田万川) 小川交流センター  
(須佐) 須佐保健センター





# ケアラーズカフェ「うぐいす」

認知症のご家族を介護されているみなさん。  
介護について同じ立場の仲間と情報交換したり交流したりする場ができました。  
「ほっとひととき」しませんか。  
ご本人と一緒に参加されて大丈夫です。ボランティアがお手伝いします。

ご本人はボランティアの皆さんと楽しく過ごします。

毎月第4水曜日

時間：13:30~15:00

場所：総合福祉センター交流室

参加費：100円程度（お茶代）

お問い合わせ：

萩市地域包括支援センター  
(0838-25-3521)



認知症の夫と一緒に参加することができるので安心です。



## 認知症の人と家族の会

話を聞いてもらえただけで、気持ちがすごく楽になりました。



### 理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。  
認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助けあって、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

認知症の症状は千差万別です。認知症の介護者の思いも悩みもさまざまです。様々な方と集い合っ語り合うことで、新たな発見があるかもしれません。ご参加お待ちしております。 - 萩ブロック世話人

毎年9月21日、世界アルツハイマーデーにライトアップを行い、認知症への理解を呼びかけています♪



## 認知症の人と家族の会 萩のつどい

どなたでも大歓迎

とき 偶数月の第4日曜日  
午前10時~12時

場所 萩・明倫学舎 2階  
萩市江向602番地

参加費 無料! (お気軽にご参加ください)

### 「ひとごと」ではありません - 認知症

独りで悩んでいませんか?  
日頃の思いや悩み、苦勞を話してみませんか?  
自由に話しをしながら「情報交換」、「介護相談」、「勉強会」を行います。

主催： 認知症の人と家族の会山口県支部

お問い合わせ先： 萩ブロック世話人 木村 (080-3871-0723)

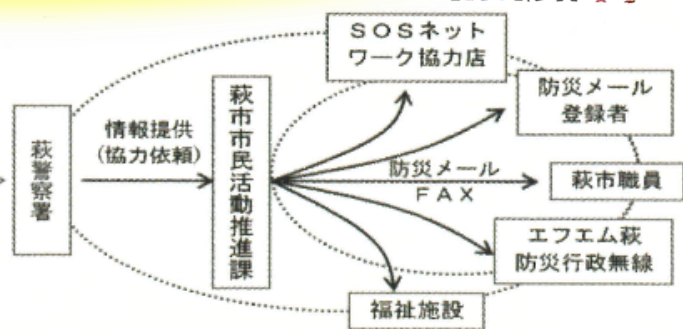
認知症の人と家族の会の事業として運営しています。

# 地域の見守り



## 徘徊・見守り SOS ネットワーク

徘徊・見守り SOS ネットワークでは、徘徊の心配のある高齢者の方を家族等の希望により事前登録することができます。徘徊等で行方不明になった場合に、早期に発見・保護することに活用するものです。萩市・阿武町、共に取組を行っています。



## 徘徊模擬訓練

認知症の方が道に迷った時に地域の皆さんの協力を得て早期に発見し、災難から守り安全な場所への誘導し、事故を未然に防ぐ訓練を行います。徘徊・見守り SOS ネットワークを活用し、情報伝達の検証と認知症高齢者等の方への声掛けの仕方を学んでいただくなど、多くの住民の方に認知症について関心を持ってもらうこともねらいのひとつです。



## 民生委員・児童委員

社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行います。必要な支援へのつなぎ役となることもあり、地域でとても頼れる存在です。



### 自動車運転免許返納

2017年の道路交通法の改正により、75歳以上の方で免許を更新する際や、認知機能が低下した場合に行われやすい特定の違反行為をした際の認知機能検査で「認知症のおそれがある」と判定された人は、医師の診断が義務付けられています。「認知症」と診断された場合、安全を守るため、免許の取り消し、または停止となります。自主返納も可能です。その場合に一定の手続きで交付を受けられる「運転経歴証明書」など、自主返納についてのご相談は、最寄りの警察署まで。



萩警察署 ☎ 0838-26-0110