

由

布

市

認

知

症

あんしんガイド



由布市認知症あんしんガイドとは？

住み慣れた由布市で安心して暮らしていくために、認知症の進行に応じて、いつ・どこで・どのような医療や介護サービスや支援などが利用できるかを示したガイドブックです。認知症について知りたい時や認知症について不安がある時などにご活用ください。



オレンジハートによせられた声（一部抜粋）

- 認知症の人への接し方などを「知る」ということは私たちにもできる
- もし困っていたら優しく笑顔で助けてあげたい
- おじいちゃんおばあちゃんが優しくしてくれるから、僕がおじいちゃんになったら、いろんな人に優しくし大切にしたいと思う
- 頭ごなしに否定しない
- 家族で「大丈夫だよ」「そうだね」と声をかけたりし支えていきたい

小中学生の声



は じ め に

認知症になったからといって何もできないわけではありません。これまでの人生で培ってきたできることもたくさんありますし、その人であることには変わりありません。認知症の人と一緒に地域をつくっていく一員として、ともに地域で安心して暮らしていけるように、認知症の人と寄り添っていくことが大切です。認知症について正しく理解し、不安な時は一人で悩まず、すぐに相談できるよう、このあんしんガイドを活用していただければ幸いです。

- 認知症になっても自分は自分だ!!
やさしい笑顔で前向きに!
- 相手も自分も「大丈夫よ」で安心あったかに
- 困った時はお互いさま、困った時は助け合う心構え 何でも相談できる仲間でありたい
- 明日は我が身であるとの思いで、よき理解者でありたい
- 近所のつながりを大切にしたい
- 住み慣れた地域で、皆で声をかけ合い暮らしていきたい

市民の声

一人一人の声に
耳を澄まして
みましょう

家族の声

- 災害とか、緊急でも泊まれるような場が（すぐ対応出来る）もっと増えたら
- オレンジカフェに行くといろんな人と話ができ明日も頑張ろうという気になる
- 病気を理解することが最初の一步のよう
- 話を聞いてくれる場、接し方など学ぶ場が増えとうれしい
- 近所に知ってもらう事で普通の生活がしたい
- 認知症になっても自由にお出かけしたい

オレンジハート事業とは？

幅広い世代の方が認知症について考える機会となり、声や思いを気軽に発信できるようテーマについてハート型の付箋に書き、認知症支援のイメージカラーであるオレンジとあたたかい気持ちを示すハートの台紙に貼る活動です。

テーマ

ハートの付箋

ハートの台紙

- 認知症の人もそうでない人もみんなが交流できる場やイベントを設ける！
- 本人の声を希望を聴く
- 外へ出ても当たり前を受け入れられるような偏見のない由布市に
- 認知症の人の家族にも心身ともに休憩できるような支援を!!
- 本人の持っている力を活かす地域づくり

大学生の声

本人の声

- 最期まで自分が自分らしく生きたい
- 家族に迷惑をかけたくない
- そばで見守ってほしい
- 普通に今までどおり接してほしい
- 声をかけてくれるとうれしい
- わたしの思いや意見を聞いてほしい
- めんどくさがらないでほしい
- やさしくしてほしい
- できることはさせてほしい
- 決めつけしないでほしい
- 自分抜きで話を決めないで

- 認知症の人の話をよく聞いて寄り添いあたたかい気持ちで見守る
- 認知症は特別なことではないと伝えたい
- 寄り添うこと
- 笑顔で明るく元気よく、一緒に楽しむ
- 少しでも不安な気持ちが解消でき、毎日が楽しいと思っていただけるように
- 認知症のことをオープンに話せ、周囲が気にかけてくれる社会

介護保険事業所での声

- 「もしも自分だったら」と考え行動したい
- 本人に寄り添い、しっかりと話を聴く
- 固定観念を捨て、まず本人の気持ちを聞く
- 本人のやりたい気持ちが高まるような支援を心がける
- 必要な時に頼られる存在になれるように普段からよい関係をつくる
- 思い込みや偏見による自己決定の機会を奪わない

医療機関での声

認知症を知り

認知症の人と共に支え合える由布市へ

世界アルツハイマーデー in ゆふ 2023. 9. 21



令和5年度 世界アルツハイマーデーにおけるオレンジ着用写真



目 次

◆ はじめに

◆	1. 由布市 認知症ケアパス一覧表		1
	■ (1) 相談する		3
	■ (2) 医療を受ける		6
	■ (3) 予防・改善する		9
	■ (4) 他者とつながる・役割をもつ		11
	■ (5) 地域で見守る・安否を確認する		13
	■ (6) 本人の権利を守る		18
	■ (7) 介護・福祉サービスを利用する		19
	■ (8) 住まいを考える		24
◆	2. 認知症を知ろう		25
	・ 認知症とは？		27
	・ 認知症の原因となる主な病気と特徴		28
	・ 認知症の症状		29
	・ 軽度認知障害 (MCI) とは？		30
	・ 若年性認知症とは？		31
	・ 認知症の人への接し方・接する時の心構え		32
	・ 介護をしている家族の気持ちを理解し支える		33



1. 由布市 認知症ケアパス一覧表



- 主に**本人・家族**の方に見てほしい情報
- 主に**市民**の方に見てほしい情報

認知症の段階	自 立	認知症の疑いがある	症状はあっても 日常生活は自立している
本人の様子	●もの忘れは多少 ある	●もの忘れが気になる ●「あれ」「これ」「それ」を使うが増える ●日常生活は自立している	●物がなくなった、盗まれたと言う ●約束を忘れる ●小銭での支払いができなくなる ●買物や事務、金銭管理等にミスが見られる ●新しいことがなかなか覚えられない
相 談 す る 	地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、ケアマネジャー  チームひまわり（認知症初期集中支援チーム） 心の健康相談（中部保健所由布保健部）、認知症の人と家族の会大分県		
医 療 を 受 け る 	かかりつけ医、オレンジドクター、認知症サポート医、大分県認知症疾患医療センター		
予 防 ・ 改 善 す る 	健康診査、がん検診 お茶の間サロン、いきいき元気塾、認知症予防教室、体力測定会 など		
他 者 と つ な が る 役 割 を も つ 	老人クラブ、自治会、公民館活動 シルバー人材センター、ボランティア活動 認知症カフェ、認知症の人と家族の集い、本人ミーティング、認知症ピアサポート活動		
地 域 で 見 守 る 安 否 を 確 認 す る  	由布市あんしんネット、運転免許自主返納支援制度、認知症 地域で見守り 認知症サポーター、大分オレンジカンパニー、由布市オレンジの会、チームオレンジ（オレンジ微助 っ 緊急通報システム、緊急医療情報キット配布、配食サービス、まもめーる GPS導入経費助成		
家 族 を 支 え る 	認知症の人と家族の会、家族介護者の集い		
本人の権利を守る  	任意後見制度 由布市消費者生活センター あんしんノートⅡ		成年後見制度
介護・福祉サービス 			在宅サービス：訪問介護（ホームヘルプ） 地域密着型サービス：小規模多機能型居宅介護 通所サービス：通所介護（デイサービス）
住まいを考える 	有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、養護老人ホーム、軽費老人ホーム 福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給 等		

Point
情報 ...
Point

※ 認知症の症状や状態は左から右に向かって進行します。症状や状態に応じて利用できる支援やサービスがあります。認知症の進み具合は個人差がありますので、参考としてご利用ください。

	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立できる	日常生活に 手助けや介護が必要	常に介護が必要
	●服薬管理ができない ●電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい ●直前のことを忘れる ●季節や場所がわからない ●たびたび道に迷う	●季節にあわない服を選んだり、服の着方がわからなくなる ●食事、トイレ等がうまくできない ●声かけや介護を拒む ●自宅がわからなくなる	●ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ●飲み込みが悪く、食事に介助が必要 ●家族など身近な人の顔がわからなくなる ●表情が乏しくなる
分 県支部 電話相談、若年性認知症の相談 など			
療センター			
			
守 り声かけ講座			
か っ人）、地域での見守り、民生委員			
ヘルプサービス）、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導 等			
機能型居宅介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）等			
サービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所生活介護（ショートステイ）等			
施設サービス：介護老人保健施設（老人保健施設）、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等			
費 老人ホーム(ケアハウス) 等			

(1) 相談する

一人でかかえこまず、気軽に相談を！

まずはこちらへ ご相談ください 由布市地域包括 支援センター (由布市庄内町庄内原 321-4)	高齢者が住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する機関です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが、お互いに連携をとりながら活動を行っています。高齢者のあらゆる困りごとを相談できる最も身近な相談窓口です。 認知症に関するご相談は ● 認知症地域支援推進員 認知症の人や家族を支援する相談業務、医療、介護及び生活支援を行うサービス機関の連携を図るための支援や、認知症を正しく理解してもらうための普及啓発活動を行っています。 ● チームひまわり（認知症初期集中支援チーム） 認知症の早期発見、早期支援をするための取組をしています。（4P参照）	受付時間 ☎ 097-582-0106 月～金曜（祝日除く） 8：30～17：00  ※ 由布市地域包括支援センター内に配置されています。 ☎ 097-582-0106
認知症の人と家族の会 大分県支部 (大分市 大分県社会福祉 介護研修センター内)	「つどい」「会報」「電話相談」を3つの柱として、認知症の人とその家族、専門職などで活動を行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。	電話相談 ☎ 097-552-6897 火～金曜（祝日除く） 10：00～15：00
介護のことなら ケアマネジャー (介護支援専門員)	利用者の相談や心身の状況に応じた介護保険サービスを受けられるように、介護サービス等の提供についてのケアプラン（サービス計画書）の作成や、サービス事業者との連絡調整などを行ってくれる介護保険制度における専門職です。	主な職場は、居宅介護支援事業所(20P参照)、特別養護老人ホームなどの施設、地域包括支援センターなどです。
大分県中部保健所 由布保健部 (由布市庄内町柿原337-2)	認知症に関する医療相談・心の健康相談 専門医師による医療相談および保健師による相談窓口を設けています。	相談日 ☎ 097-582-0660 (前日までに要予約) 毎月第3火曜日
由布市役所 高齢者支援課 (由布市庄内町柿原302)	介護保険係と高齢者福祉係があります。介護保険係では、認知症施策の推進、生活支援体制の整備、介護予防、介護認定に関する業務を行っています。高齢者福祉係では、高齢者に関する福祉の充実、ねんりんピックや老人クラブに関する業務を行っています。	受付時間 ☎ 097-529-7349 月～金曜（祝日除く） 8：30～17：00

認知症などでお困りの方を早期に支援するための

チームひまわり (認知症初期集中支援チーム) とは？



40歳以上で自宅で生活している認知症が疑われる人、または認知症の人に対して、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月の目安）サポートします。

チーム員はどんな人？

専門家チームが
お手伝いします

認知症サポート医、保健師、看護師、社会福祉士などの専門職で構成され、それぞれの専門分野をいかしながらサポートします。

どのような時に相談？

介護サービスを利用したいがうまくつながらない

治療を中断している

受診したいが病院に行きたがらない

認知症の症状が強く介護や対応に困っている



相談から支援までの流れ

① まずはご相談を

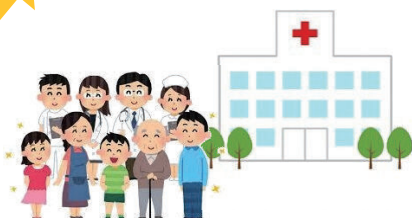


② ご自宅を訪問します



③ チームによる支援

おおむね6か月を目安に集中的支援



・医療機関への受診、調整
・必要な医療や介護サービスの検討、調整 など

④ ケアマネジャーなど 関係機関へ引継ぎ

チームへのご相談は

由布市地域包括支援センター

☎ 097-582-0106

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

物忘れが ひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



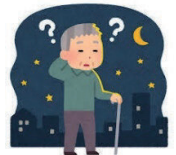
理解力 判断力が 衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所が わからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある



人柄が かわる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



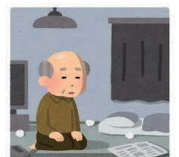
不安感が 強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲が なくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる



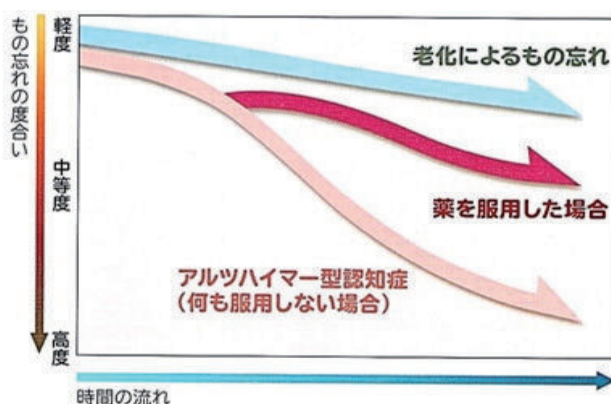
出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。

(2) 医療を受ける

早期の受診と継続した治療が大切です

認知症も他の病気と同様に、早期の受診と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に診断を受け適切な対応をすれば、その人らしい充実した生活続けることができます。



早期に受診することのメリット



① 治る病気や一時的な症状の場合もある

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなります。認知症に似た病気を見逃さないことも大切です。

② 進行を遅らせることが可能な場合がある

認知症の症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを行うことによって、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

③ 事前にさまざまな準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

④ 仲間や支援者など、早くに理解ある人に出会える

仲間と出会うことで「自分一人ではない」と気持ちが楽になったり、人生をよりよく生きるためのヒントを得ることができます。

受診先と受診時のポイント

受診時にメモしておくこと

- 気になること（いつ頃から、どんな症状か）
- 日常生活で困っていること
- これまでの病気や服用中の薬
- 介護保険サービス利用の有無 など

本人の話はもちろん、家族など周りの人からの情報も重要。
本人のことをよく知る身近な人の付き添いも大切です。

まずはかかりつけ医など身近な医療機関に相談しましょう。病状に応じて必要な専門医を紹介された場合は受診しましょう。

由布市の認知症相談医療機関

認知症サポート医



認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言やその他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師です。

大分オレンジドクター

大分県では、認知症の早期診断・早期支援体制の充実を図るため、認知症医療の研修を終了した医師を「大分オレンジドクター(もの忘れ・認知症相談医)」として登録しています。ご本人やご家族の方で、もの忘れや認知症が気になったら、早めにお近くのオレンジドクターへご相談ください。

大分オレンジドクター
もの忘れ・認知症相談医
(氏名)
平成25年3月
大分県 大分県医師会

由布市内の大分オレンジドクターがいる医療機関等

医療機関名	住所	☎
大分大学医学部附属病院	挾間町医大ヶ丘1丁目1番地	097-586-5814
川崎内科	挾間町古野263番地1	097-583-5211
ごとう医院	挾間町向原350番地	097-540-7800
介護老人保健施設 健寿荘	挾間町鬼崎4番地1	097-583-0051
何松内科循環器科	挾間町北方757番地3	097-583-1131
おざきホームケアクリニック	庄内町庄内原828番地1	097-582-0013
佐藤医院	庄内町大龍2164番地1	097-582-3131
宮崎医院	庄内町大龍2357番地1	097-582-0345
岩男病院	湯布院町川上3059番地1	0977-84-3101
日野病院	湯布院町川南280番地	0977-84-2181
JCHO湯布院病院	湯布院町川南252番地	0977-84-3171
南由布クリニック	湯布院町川北1112番地44	0977-85-5245

引用：大分県高齢者福祉課ホームページ

訪問診療

訪問診療とは、病院へ通院することが困難な人に対して、医師が定期的に自宅を訪問して診療を行うサービスです。診療計画を立て、医学管理のもと定期的に（たとえば、2週間に1回など）自宅に伺い、定期的、計画的に健康管理を行います。まずは主治医へご相談ください。

専門医療相談

認知症疾患医療センター



大分県では、地域における認知症医療の核となる専門医療機関として、認知症疾患医療センターを指定しています。

センターでは、電話相談窓口を設置し、初診前の相談や医療機関の紹介を行うとともに、鑑別診断や初期対応等を行います。

大分県内の認知症疾患医療センター

医療機関名	住所	☎
向井病院	別府市大字南立石241番地15	0977-23-2200
緑ヶ丘保養園	大分市大字丹生1747番地	097-593-3888
河野脳神経外科病院	大分市大字森町250番7	097-521-5111
白川病院	臼杵市大字末広938番地	0972-63-1701
長門記念病院	佐伯市鶴岡町1丁目11番59号	0972-22-5833
加藤病院	竹田市大字竹田1855番地	0974-63-2263
上野公園病院	日田市上野町2226番地1	0973-23-6603
千嶋病院	豊後高田市呉崎738番地1	0978-22-3125

引用：大分県高齢者福祉課ホームページ

大分県精神科救急情報センター

夜間・休日において、精神疾患を有する人やそのご家族などからの**緊急的な精神医療相談**を電話で受け付け、相談内容に対し適切な助言を行うとともに、受診の必要性の判断や精神科医療機関との受診調整を行います。

連絡先

☎ **097-541-1179**



受付時間

月～金曜（年末年始12/29～1/3を除く）：午後5時～翌日午前9時

土・日・祝（年末年始12/29～1/3を含む）：午前9時～翌日午前9時

自立支援医療（精神通院医療）

都道府県の指定を受けた医療機関で、精神疾患での通院にかかる医療費の個人負担を軽減する制度です。精神疾患とは別の病気に関する医療費や、入院にかかる医療費は適応されません。制度を利用した場合、医療機関窓口での自己負担が原則1割になります。ただし所得に応じて負担額の上限が定められています。

【受付窓口】福祉課（庄内）・地域振興課福祉係（挾間・湯布院）

(3) 予防・改善する

○○○ 由布市の介護予防事業一覧 ○○○

由布市では高齢者を対象に介護予防や生きがいづくりを推進するため、地域で気軽に集まれる交流の場、仲間づくりの場を支援しています。

	お茶の間サロン	いきいき元気塾	認知症予防教室
事業概要	地域の高齢者5人以上で健康づくりに取り組むグループに対し、補助金を交付します。健康応援団派遣事業や趣味活動講師を活用しながら、サロンの計画を自分たちで決め、実践しています。 お問い合わせ 由布市第2層生活支援コーディネーター (由布市社会福祉協議会) 挟間 ☎ 097-583-4344 庄内 ☎ 097-582-2756 湯布院 ☎ 0977-84-3610	挟間、湯布院の庁舎等で健康づくりや介護予防について勉強する全6回コースの教室です。健康運動指導士や看護師による実技や実習を中心とした体験型プログラムです。 	認知症発症のリスクの減らし予防する目的で、認知症の概要や相談窓口等について勉強する教室です。作業療法士や認知症地域支援推進員による講話や予防に有効とされる脳トレ、体操などを行います。
開催頻度	原則月1回以上	月1回	各地域1回程度

	健康応援団 生きがい応援団派遣	シニアエクササイズ	体力測定会
事業概要	【健康応援団】 「転倒予防」「お口の健康」「認知症の正しい理解」の3コースの他、理学療法士などの専門職を各団体に派遣し、講話や実技を行います。  【生きがい応援団】 趣味や特技をお持ちの講師が、生きがいづくりを応援します。	運動の自主グループ。市が主催する養成講座の修了生が市内の公民館で教室を開催しています。約1か月で体力年齢を5～10歳改善できる楽しいエクササイズ。 	筋力やバランス力について測定を行い、フレイル(加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態)になっていないか確認ができます。体の弱くなった部分に合わせて体操などのアドバイスをを行います。
開催頻度	1団体に対し各1～3回	週1回程度	各地域1回程度

お問い合わせ

由布市役所高齢者支援課

☎ 097-529-7349

認知症を予防するためには？

「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。生活習慣の改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

① 生活習慣病を予防・治療しましょう

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、間接的な認知症予防となります。すでに生活習慣病で治療されている場合はきちんと治療を受け、そうでない場合は自分の体の状態を把握するためにも定期健診を受けるなど、生活習慣病の予防に励みましょう。



耳の聞こえも大切。聞こえにくいと感じたら、主治医や耳鼻咽喉科に相談を！

② 適度な運動をしましょう

適度な運動は、生活習慣病からの認知症発症のリスクを下げるだけでなく、脳を含めた全身の血行を改善することが期待されます。週に3回以上、少し息がきれるくらいの強度の運動が良いとされ、ウォーキング、ジョギングなど有酸素運動がお勧めです。しりとりや計算などで頭を使いながら運動する「コグニサイズ」も、認知症予防の代表的な体操法です。

③ バランスの良い食事をしましょう

野菜や果物、魚を中心に、豆類やオリーブオイルなどを取り入れるのが良いとされます。抗酸化作用があるポリフェノール（赤ワイン、コーヒーなどが多く含む）も認知症予防の定番です。よくかむことは消化に良いだけでなく、脳の血流を増やし脳の刺激にもなります。



④ 他人と交流し、人とのコミュニケーションを大切にしましょう

他人与人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。一人暮らしだと1日中誰とも話さないことがあるかもしれません。人と話す機会を心がけて作る必要がある時代になりました。家族と会話する、同じ取組をする仲間と交流するなど工夫が大切です。



⑤ より良い睡眠を心がけましょう

最近の研究で、睡眠不足は脳に有害なたんぱく質がたまるのを促すとの報告がありました。予防のためには十分な睡眠をとりましょう。（日中の昼寝は30分未満までに）また起床後2時間以内に太陽の光を浴びるのも効果的と言われています。

⑥ 趣味や知的活動を習慣づけましょう

新聞、読書、勉強などの知的活動に取り組み、日常的に頭（脳）を使う機会を増やすことは、認知症の発症リスクの軽減に一定の効果があると言われています。ただ大切なのは、自分が無理なく続けられることです。無理なく取り入れ、楽しみながら継続できるものを選びましょう。



⑦ 大量の飲酒、喫煙はやめましょう

アルコールの過度な摂取、喫煙は認知症発症の危険因子であることが、研究でも知られています。適度な飲酒（日本酒なら1合以下）、禁煙を心がけましょう。



(3)

予防・改善する

認知症を予防するためには？

(4) 他者とつながる・役割をもつ

◆ 認知症に関するつどいの場 ◆



オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など、誰でも気軽に集える場所です。認知症について知る、学ぶ、考えることができます。高齢者も大人も、若者も子どもも誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれます。介護ストレスの軽減の場だけではなく、あらたな出会い、地域とのつながりの場です。



由布市内にあるオレンジカフェ（令和6年4月現在）

地域名	挾間		庄内		湯布院	
カフェ名称	オレンジカフェ 由布	オレンジカフェ えてふえて	オレンジカフェ kokokara	オレンジカフェ ほっと柿の木畑	オレンジカフェ ゆふいん原っぱ	オレンジカフェ サンクラウド
主催者	介護老人保健施設 健寿荘	えてふえて オレンジカフェ部	kokokara(ココカラ) カフェ	ほっとステーション 小原 柿の木畑	原っぱカフェ	Community create
開催場所	健寿荘	public house えてふえて	小野屋区民会館	ほのぼの工芸館	原っぱカフェ	SUNCloud.cafe
開催日程	毎月第3土曜日	毎月第1木曜日	毎月第2火曜日 (祝日等で変更あり)	毎月第3火曜日	毎月第2・4木曜日	毎月第3水曜日
開催時間	10:00～12:00	14:00～16:00	13:30～15:30	13:30～15:30	14:00～16:00	13:30～15:30
参加費	100円	400円	200円	200円	200円	400円
お問い合わせ	介護老人保健施設 健寿荘	public house えてふえて	kokokara カフェ	地域包括支援センター 認知症地域支援推進員		SUNCloud.cafe
☎	097-583-0051	097-578-8529	070-7424-8255	097-582-0106		050-3697-5204

認知症の人と家族の会 集い（介護者の集まり）

認知症の人などを介護されているご家族が集まり、お互いの介護に関する体験談や情報の交換を行う交流の場です。集いに参加することで「自分は一人じゃない、仲間がいる」と知ることができます。集いは知恵の宝庫です。認知症でお悩みの方はぜひご相談ください。

挾間の集い

日時：毎月第3木曜日
10:00～12:00
場所：はさま未来館



湯布院の集い

日時：毎月第4火曜日
13:00～15:00
場所：湯布院福祉センター

【お問い合わせ】 認知症の人と家族の会 大分県支部

由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

☎ 097-552-6897

☎ 097-582-0106

認知症ピアサポート活動

認知症の人自らが、同じ思いや不安を抱える方の暮らしを支える担い手「ピアサポーター」となり、行政と連携し認知症になっても安心して暮らしていける環境・地域づくりを進めていきます。専門家ではなく、**当事者だからこそ「できる・わかる・話せる」ことがたくさん**あります。

大分県では毎年、認知症ピアサポーターを養成しており、次のような活動を行っています。ピアサポーターと話したい、話を聞いてみたい方はご相談ください。相談内容に応じ、ピアサポーター派遣を依頼します。
(大分県委託 認知症ピアサポート活動事業)



こんな活動をしています

出合いの 場づくり

認知症の本人が仲間と
出合い、思いや体験を
素直に語れる場、聴く場

集える

居場所づくり

認知症の人の集い、
本人ミーティングなど
定期的集える場

地域づくり

認知症施策について検
討する会議・研修の場
などで本人の声を直接
届ける

お問い合わせ

由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349

本人ミーティング

★ 本人ミーティングとは

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

『集って楽しい!』に加えて、**本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まり**です。

★ なぜ、本人ミーティングが必要?

- 本人が仲間と出合い、思いを率直に語れる場・聴く場が、地域にあったらお互いが、楽に、元気になれる。
- 本人が、声をもとに本人と地域の様々な人が一緒に考え活かしていくことでやさしいまちをスムーズにつくれる。

出典：本人ミーティング開催ガイドブック 発行：一般財団法人長寿社会開発センター

(5) 地域で見守る・安否を確認する

 緊急通報システム事業	65歳以上の一人暮らしの高齢者などに急病その他の救助を必要とする事態に至った際の緊急連絡用の通報装置を貸与します。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349
緊急医療情報キット配布事業	一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、認知症の人などで災害時に支援を必要とする人に対する登録を行い、緊急連絡先やかかりつけ医など本人情報を記載したものを入れた容器（緊急医療情報キット）を民生・児童委員を通じて配布します。	由布市役所 福祉課地域福祉係 ☎ 097-582-1265
GPS機器による位置情報検索サービス導入経費助成事業	自宅で生活している認知症高齢者などを介護している家族が対象で、GPS機器を利用して位置情報を確認できるサービスを導入する時の初期費用を助成します。補助対象の上限は8,000円です。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349
配食サービス	市内に在住する、食事の調達が困難な65歳以上の一人暮らし、高齢者夫婦のみの世帯に対し、配食サービスを行うことにより食生活の改善と健康増進を図り訪問配食時の安否確認を行っています。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349 
由布市あんしんネット ※14P参照	徘徊などにより行方不明のおそれのある認知症高齢者等を早期に発見できるようにする事前登録、速やかに保護するためのネットワークづくりなどを行っています。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349 由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎ 097-582-0106
まもめーる	身近で発生する行方不明者、不審者、事故等の情報をリアルタイムにメール配信で知らせます。会員登録が必要です。 	大分県警察本部 生活安全企画課 安全・安心まちづくり推進室 ☎ 097-536-2131
認知症サポーター ※15P参照	認知症について正しい知識をもち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。養成講座を受講後に、サポーターの証である「サポーターカード」をお渡ししています。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349 由布市地域包括支援センター ☎ 097-582-0106
チームオレンジ オレンジ微助っ人 ※15P参照	ステップアップ講座を受講した認知症サポーター等がチームを作り、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとに対し、支援（見守り、声かけ、話し相手、外出支援など）します。	由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎ 097-582-0106
オレンジカンパニー ※16P参照 	従業員の半数以上が認知症サポーターである事業所をオレンジカンパニー（認知症についてやさしい企業・団体）として登録し、県からステッカーが交付されます。	大分県高齢者福祉課 ☎ 097-506-2695 由布市地域包括支援センター ☎ 097-582-0106
民生・児童委員	それぞれの地域において、常に住民の立場にたって相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。	由布市民生委員児童委員協議会 （由布市社会福祉協議会内） ☎ 097-582-2756
由布市オレンジの会 ※15P参照	「認知症の人と家族にもやさしい街づくり」を推進することを目的に、平成29年度に発足した専門職のボランティアの会です。	由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎ 097-582-0106

由布市あんしんネット（高齢者等SOSネットワーク事業）

1. 事前登録について

- ・認知症等により行方不明が心配される場合、事前に、本人の年齢、性別、体格等の情報を由布市高齢者支援課に登録します。
- ・由布市で登録された情報は、大分南警察署にも伝えられます。そのため、行方不明になった時にスムーズな捜索活動につながります。
- ・事前登録された人には「見守りQRシール」を無料で配布します。



※ アイロンなどで衣服等に貼るだけ

● 登録対象者

- ・認知症と診断された人。認知症の診断はないが、その疑いのある人。
- ・徘徊により、行方不明の恐れのある障がいのある人。

● 登録窓口

由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349
「あんしんネットの事前登録をしたい」と伝えてください。

● 登録に関する相談窓口

由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349
由布市地域包括支援センター ☎ 097-582-0106
(認知症地域支援推進員)

シールを身につけた方を見かけたら…

スマートフォンで QRコードを読み取り、表示された連絡先に登録番号を伝えてください



2. 行方不明が発生したとき

- ・すぐに**110番**もしくは**大分南警察署（☎ 097-542-2131）**に電話し、次の内容を伝えます。
 - ① 行方不明になった人の名前
 - ② あんしんネットへの事前登録の有無（わかれば登録番号）
 - ③ いなくなった時間、状況、服装、履物、所持品など
- ・行方不明者の情報は、あんしんネットを通じて、警察署から由布市、消防団や**協力機関**に伝達され、皆で協力して早期発見・保護に努めます。



行方不明時に不明者の捜索、事業の普及啓発に協力する機関。コンビニ、郵便局、タクシー会社、ガソリンスタンドなど。

3. 無事に発見されたら

- ・本人の無事を確認し、ご家族に連絡します。
- ・行方不明の再発防止に向け、本人、家族と一緒に今後の対応を考えます。

認知症 地域で見守り声かけ講座

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには地域の人の認知症への正しい理解とちょっとした手助けが必要です。徘徊する認知症役の人への声かけなどを通して、**認知症の人の気持ちを理解し、地域で見守り支えることの大切さを体感**します。



お問い合わせ

由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

☎ 097-582-0106

認知症を学び、地域で支えよう！

認知症サポーター養成講座

由布市では**6,000人**を超えるサポーターが育っています。



認知症サポーターとは



「なにか」特別なことをする人ではありません。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族や友人など身近な人が認知症になるかわかりません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対してあたたかい目で見守る応援者を、『認知症サポーター』と呼んでいます。

無料

受講対象者： 由布市在住の5人以上の住民・団体（老人クラブ、自治会、ボランティア団体等）

由布市に店舗を有する企業（金融機関、商店等）、学校など。

受講内容： 認知症の基礎知識、認知症の予防、認知症の人への対応など。

おおむね1時間から1時間30分程度。

※ **講座開催希望日の30日前までに申込み**をお願いします。

※ 受講すると、認知症サポーターの証である**サポーターカード**がもらえます！

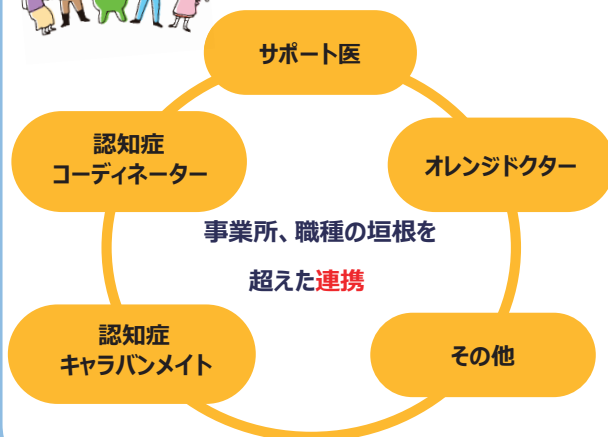


サポーターカード

お問い合わせ

由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎ 097-582-0106

由布市オレンジの会



由布市オレンジの会は、由布市が目指す「認知症の人と家族にもやさしい街づくり」を推進することを目的に、平成29年度に発足した**ボランティアの会**です。

認知症の地域活動を行う専門職相互の連携をとり、認知症の人や家族の地域活動の推進、支援を行うための組織です。

- ・認知症サポーター養成講座のスタッフ
- ・地域で見守り声かけ講座のスタッフ
- ・オレンジカフェ開催のスタッフ
- ・地域で見守りが必要な認知症の人への支援など

いろいろな場で活動しています



オレンジ微助っ人（チームオレンジ）

チームオレンジ 三つの基本

- ① ステップアップ講座終了及び予定のサポーターでチームが組まれている
- ② 認知症の人チームの一員として参加している
(認知症の人の社会参加)
- ③ 認知症の人と家族の困りごとを早期から継続して支援ができる

ステップアップ講座を受講したサポーターが中心となって、認知症の人や家族のちょっとした困りごとをサポートします。

「オレンジ微助っ人(びすけっと)」の由来はちょっとした手助け、気負わず出来ることをするという思いで、会員が名付けました。

(5)

地域で見守る・安否を確認する

大分オレンジカンパニー登録制度

(認知症にやさしい企業・団体)

日常生活を続ける上で欠かせない生活関連企業等の方にも認知症サポーターとなってもらい、認知症の人とその家族が「安心して暮らせる地域づくり」を推進します。

企業・職域組織単位で認知症サポーター養成講座を受講した事業所を「大分オレンジカンパニー（認知症にやさしい企業・団体）」に登録のうえ、交付した「オレンジステッカー」を店舗や事務所等に掲示することで、県民に認知症サポーターの存在や活動を普及啓発します。

企業・団体のメリット

- 認知症の人にやさしく対応できる企業（店舗や事務所）であることをアピールできます。
- CSR（社会的責任）の側面から企業のイメージアップにつながります。
- 社員教育等で認知症を学ぶきっかけとなります。
- 介護と仕事が両立できる「社内風土」を考えるきっかけとなります。等

登録要件

概ね半数以上の従業員が認知症サポーター養成講座を受講していることが要件です。

※ 全員の受講が望ましいです。

登録手続き

登録申込書を記載し、由布市または県高齢者福祉課に提出してください。

→ 県高齢者福祉課からオレンジステッカーが団体に交付されます。

※ 交付を受けた団体は、県のホームページに掲載されます。



◆ このステッカーが目印です

由布市内のオレンジカンパニー

市内には14事業所が登録されています。(R5.12月現在)

	企業・団体名	住 所
1	株式会社クロレラ本社	庄内町東長宝437番地 4
2	第一交通株式会社 湯布院営業所	湯布院町中川51番地 2
3	南由布郵便局	湯布院町中川1049番地 4
4	阿南郵便局	庄内町西長宝1876番地 6
5	庄内駅前郵便局	庄内町庄内原261番地 1
6	湯平郵便局	湯布院町湯平507番地 8
7	はさま調剤薬局	挾間町向原340番地 2
8	イオン九州株式会社 イオン挾間店	挾間町北方77番地
9	イオン九州株式会社 ホームワイド挾間店	挾間町北方71番地 1
10	株式会社 大分銀行 湯布院支店	湯布院町川上3040番地 1
11	株式会社 大分銀行 挾間支店	挾間町向原338番地 3
12	株式会社 豊和銀行 湯布院支店	湯布院町川上2855番地 2
13	大分県農業協同組合庄内支店	庄内町柿原634番地 1
14	GOOD STORIES合同会社(PUBLIC HOUSE えてふえて)	挾間町古野1023番地 1

引用：大分県高齢者福祉課ホームページ

高齢者の運転免許自主返納支援制度

由布市に住民登録されている満70歳以上の人で運転免許証を自主返納された人が対象です。

手続きの流れ

① 免許返納及び運転経歴証明書(自主返納した人)の申請

運転免許センター、警察署などで返納・申請手続きを行ってください。

運転免許証、印鑑、運転経歴証明書用写真、運転経歴証明書交付手数料1,100円が必要。



② 運転経歴証明書が交付される

- ◆ 本人確認書類として利用可能。免許返納の申請を行った日から5年以内であれば交付を受けることができます。
- ◆ 右記のロゴマークがあるサポート加盟店で運転経歴証明書を提示すればさまざまな特典があります。



③ 高齢者の運転免許自主返納支援制度の申請(由布市)

- ◆ 申請は、**免許返納日から90日以内**に行ってください。

(申請窓口)

- ・ 由布市役所本庁舎(庄内) ● 「ユーバスの無料券」の申請 … 総合政策課
- ・ 挾間庁舎 地域振興課 ● 「タクシー乗車補助券」の申請 … 総務課
- ・ 湯布院庁舎 地域振興課

- ◆ 以下の書類等を持参してください。

- ・ 「申請による運転免許の取消通知書」もしくは「運転経歴証明書」
- ・ 申請者の身分証明書(運転経歴証明書、健康保険証、マイナンバーカード等)

- ◆ 支援内容 ※ ①②のどちらかを選択

- ① ユーバスの無料券 10,000円分の交付(200円券×50枚)
- ② タクシー乗車補助券 10,000円分の交付(500円券×20枚)



【お問い合わせ】 由布市役所総務課(本庁舎本館2階) ☎ 097-582-1112

(6) 本人の権利を守る

認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども困難になり、契約で不利益をこうむったり、犯罪の被害にあたりする場合があります。もしもの時に備え、サポート体制を整え、相談先を確認しておきましょう。

日常生活 自立支援事業 (あんしんサポート)	判断能力に不安があったり、判断能力が不十分な高齢者（認知症の人など）に対して、福祉サービス利用の援助、日常生活に必要な手続きの援助、日常的なお金の出し入れの援助、大切な契約書類や通帳等の預かりを行います。	由布市社会福祉協議会 ☎ 097-582-2756
成年後見制度	認知症などの理由により、判断能力が不十分となった人が、財産管理の契約で不利益をこうむったり権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349 由布市地域包括支援センター ☎ 097-582-0106
消費生活相談	消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪徳商法による被害や架空請求など消費生活に関する相談に応じています。	由布市消費者生活センター (由布市商工観光課内) ☎ 097-582-1298 毎週月曜～金曜日 8:30～17:00
今のわたしを伝える あんしんノートⅡ 	これまでの人生を振り返りながら整理することができ、今後の人生のあり方を見つめ直す機会になります。また自分の思いや希望を事前に書きとめておくことで、もしも病気などで自分のことを自分で伝えることが難しくなった時に、周囲の人がノートを参考に支えてくれます。講習会等で無料で配布しています。	由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎ 097-582-0106
高齢者虐待への 対応	高齢者虐待は誰の身近にも起こりうる問題です。早期発見により、虐待の深刻化を防ぐことができます。身近な高齢者の状況に心を配り、何か気づいたらご相談ください。	由布市役所 高齢者支援課 ☎ 097-529-7349

人生会議(ACP)って何？

自分らしく生きるために「人生会議」をはじめませんか？

人生会議(ACP)とは、もしもの時のために自分が望む医療やケアについて、大切にしていること、望んでいることを前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組です。日頃から考え、話し合っておくことで、もしもの時に自分の意思が尊重された決定につながります。認知症の人にとっても、自分自身の意思を尊重し、自分らしい生活を送ることができるようになる意思決定支援は大切です。

(7) 介護・福祉サービスを利用する

介護保険サービスを利用するためには、市町村に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。サービスを利用するまでの流れは以下のようになります。

① **相談します** 地域包括支援センターや市役所の窓口で、どんなサービスを利用するか相談します。

② **申請します** サービスの利用を希望する人は、由布市高齢者支援課介護保険係に認定の申請をします。申請は本人、家族などのほか、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などが代行できます。

③ **認定調査が行われます**

● **認定調査**

市の職員などが自宅を訪問し、心身の状況を調べるために、本人と家族などから全国共通の調査票を使って、聞き取り調査をします。



● **主治医意見書**

本人の主治医が、介護を必要とする原因疾患などについて記入します。

④ **認定結果が通知されます**

介護認定審査会の審査によって、以下の区分に分けて認定されます。介護度によって使えるサービスの種類や回数等が異なります。

- **要介護 1～5** → 介護サービスが利用できます。
- **要支援 1～2** → 介護予防サービスが利用できます。
- **非該当** → 基本チェックリストにて生活機能の低下がみられた人は、介護予防に向けた総合事業が利用できます。



結果が記載された「認定結果通知書」と「保険証」が届くので、記載された内容を確認しましょう。

⑤ **ケアプランに基づいて、サービスを受けることができます**

介護支援専門員（ケアマネジャー）と一緒にケアプランを作成し、ケアプランに基づいてサービスを利用することができます。

ケアマネジャー（介護支援専門員）とは？

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたり、以下のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- 利用者の希望にそったケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。

居宅介護支援事業所とは？

ケアマネジャーがいる事業者です。要介護認定の申請代行やケアプランの作成、サービス事業者と連絡、調整をします。

『ゆーふーネット』で支えます!! ～ 医療・介護情報連携ネットワーク ～

医療と介護の両方が必要な方の情報を、インターネットを利用して支援者の間で情報共有することができるシステムです。登録した方の治療状況や在宅での身体状況などを、支援者同士がより迅速に共有することができます。利用には利用者の同意が必要になります。希望の際はケアマネジャー、かかりつけ医にご相談ください。

お問い合わせ 由布地域包括ケア推進協議会事務局（高齢者支援課内） ☎ 097-529-7349



● 居宅介護支援事業所（令和6年4月現在）

No	事業所名	住所	連絡先
1	介護相談センター川崎	挾間町古野263番地1	097-583-5301
2	ごとう介護サービスセンター	挾間町向原350番地	097-583-5566
3	介護サポートセンター せきじょうあん	挾間町来鉢61番地	097-547-8915
4	介護保険サービスセンター 暖家	挾間町鬼崎4番地1	097-583-0083
5	介護保険サービスセンター 豊友館	挾間町鬼崎4番地の16	097-583-5080
6	わかば介護保険サービスセンター	挾間町向原1215番地2	097-540-7881
7	ケアプランLOYAL	挾間町赤野814番地1	097-589-8257
8	介護保険サービスセンター 情和園	庄内町西長宝870番地1	097-582-1717
9	由布市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所	庄内町庄内原365番地1	097-582-2756
10	介護保険サービスセンター 虹	湯布院町川北1006番地の1	0977-84-4255
11	シルバーケア総合センターぬくみケアプラン事業部	湯布院町川北1964番地	0977-85-3722
12	湯布院居宅介護支援事業 白心荘	湯布院町川北1354番地13	0977-85-3551
13	居宅介護支援事業 みんなの家	湯布院町川北1112番地37	0977-85-5824
14	湯布院病院附属居宅介護支援センター	湯布院町川南252番地	0977-84-3171
15	居宅介護支援事業所 ゆとり	湯布院町川南280番地	0977-28-2100

介護保険で利用できるサービス

① 在宅で受けるサービス

訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが居宅を訪問して、調理、洗濯、掃除などの生活援助や、食事、入浴、排せつの介助などの身体介護を行います。

訪問看護

主治医の指示により、看護師などが居宅を訪問し、病状の経過観察、療養上の世話、診療の補助などを行います。

訪問リハビリテーション

主治医の指示により、理学療法士などが居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。

訪問入浴介護

居宅の浴槽に入れない人のために、介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問して入浴の介助を行います。

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが通院が困難な人の居宅を訪問し、療養生活に必要な診療や投薬などの管理や指導を行います。



② 施設等へ通って受けるサービス

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴など日常生活上の支援や機能訓練などの支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

自宅で介護している人が一時的に介護できなくなった時などに短期間施設に入所し、食事、入浴など日常生活上の世話や医学的管理のもとでの看護、機能訓練を受けられます。



③ 地域密着型サービス

住み慣れた地域で生活続けるため、地域の特性に応じたサービスが受けられます。

小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護（デイサービス）です。

認知症対応型通所介護

認知症高齢者を対象にした通所介護（デイサービス）です。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要支援2以上の認定を受けた認知症の人が、共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら食事や入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

夜間対応型訪問介護

夜間でも安心して在宅生活が送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専門の訪問介護を受けられます。

※要介護1以上の人

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を24時間いつでも受けられます。

※要介護1以上の人

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。

地域密着型特定施設入居者生活介護 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームもしくは、介護老人福祉施設に入所している人が、食事や入浴、機能訓練などのサービスを受けられます。

※要介護1以上の人

④ 施設サービス

介護が中心か、治療が中心か などによって入所する施設を選択します。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

寝たきりや認知症で日常生活において常に介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話が受けられます。

※要介護3以上の人

介護老人保健施設（老人保健施設）

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

介護療養型医療施設（療養病床等）

急性期の治療は終わったものの、医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療機関です。医療、看護、介護、リハビリテーションなどが受けられます。



生活する環境を整える

⑤ 福祉用具貸与・購入、住宅改修

福祉用具をレンタルする

介護保険のサービスで、日常生活の自立を助けるための福祉用具（車いす、歩行器など）をレンタルするサービスです。用具の種類や事業者によって金額はかわります。レンタル費用1～3割の自己負担があります。



福祉用具を購入する

介護保険のサービス。貸与に適さない入浴や排せつなどに使用する福祉用具の場合は、大分県の指定した業者から購入した時、購入費が支給されます。いったん利用者が購入費全額を負担し、あとで市役所に申請すると、同年度で10万円（自己負担分を除く）を上限に支給されます。

申請が必要です

事前の申請が必要です

小規模な住宅改修

介護保険のサービスで、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした時、改修費が支給されます。いったん利用者が改修費全額を負担し、あとで市役所に申請すると、20万円（自己負担分を除く）を上限に支給されます。引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときには、再度給付を受けることができます。

⑥ 知っておくと便利な制度

自宅で介護をする上で、介護保険サービス以外にも国や由布市独自のサービスがあります。

知っておくと便利で役立つ制度やサービスを上手に活用しましょう。

ねたきり老人等介護手当

在宅のねたきり老人及び重度認知症老人の介護者に対し、介護の労をねぎらい、経済的負担の軽減を図ることを目的に、介護手当を月額6,000円支給し、福祉の増進を図ります。一部支給制限があります。

支給要件

由布市に1年以上居住し、要介護4または5と認定され、在宅において寝たきり等で常に介護を要する人の介護者。

高齢者支援課 ☎ 097-529-7349

紙おむつ・尿とりパッド 購入助成事業

日常生活において、常時紙おむつなどを必要とする高齢者等の介護者に対し、購入助成をすることで経済的負担の軽減を図ることを目的に、月額5,000円を限度に補助しています。

支給要件

由布市に居住し、要介護4以上と認定され、常に失禁状態にある人の介護者。市民税非課税世帯の人。

高齢者支援課 ☎ 097-529-7349

あん摩、マッサージ、指圧、 はり、きゅう施術料助成事業

由布市に1年以上お住まいの70歳以上の person に対し、施術料の一部（1回1,000円の補助券、年間12回）を助成することにより、高齢者の健康保持と福祉向上を図ることを目的とします。

高齢者支援課 ☎ 097-529-7349

特別障害者手当

在宅で身体または精神に著しく重度の障害を有するために、日常生活に常時、特別の介護を要する人に、月額28,840円(令和6年)支給されます。所得制限があります。

福祉課 ☎ 097-582-1265

高額療養費制度

1か月の医療費の自己負担額が限度額を超えて支払った場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。初回のみ申請で毎回申請する必要はありません。申請がない場合でも、該当した時に申請書が送られてきます。

保険課 ☎ 097-582-1121



(8) 住まいを考える

自宅や地域で快適に暮らすために住まいへの支援を活用しましょう。

有料老人ホーム

高齢者が心身の健康を維持しながら生活できるように配慮された「住まい」のことです。入居することで、食事の提供、家事援助、介護サービス、健康管理のいずれかのサービスを利用できます。

サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリーに配慮した高齢者向けの民間賃貸住宅で日々常駐する医療や介護の専門家が、日々の安否確認や生活相談などのサービスを提供しています。

軽費老人ホーム（ケアハウス）

60歳以上で、自立して生活することに不安がある身寄りのない人、家族による援助を受けることが困難な人などが入居できる施設です。

養護老人ホーム

おおむね65歳以上で、環境上の理由及び経済的理由により、居宅での生活が困難な人が入所できる施設です。

生活支援ハウス

60歳以上の一人暮らしの人、または夫婦世帯のみで生活に不安がある方、及び家族による援助を受けることが困難な人が利用できる施設です。



暮らしの中のちょっとした困りごとをお手伝い

生活支援

シルバー人材センター

健康で働く意欲のある高齢者が、豊かな経験や能力を生かして仕事をして、いきいきとした人生を築けるようにすることや、地域の高齢者が仕事を通じて積極的に社会参加し、家庭や地域に活力を生み出すことを目指しています。

お問い合わせ

公益社団法人 由布市シルバー人材センター
☎ 097-540-7992

暮らしの応援隊

病気になったり年を重ねると、日常生活の中でゴミ出し、電球や電池の交換、通院の同行など、自分一人ですべてできていたことが難しくなります。そんなとき「暮らしの応援隊」がお手伝いします。ちょっとしたお手伝いがあるだけで、快適に暮らせます。

お問い合わせ

由布市暮らしのサポートセンター
☎ 090-4075-1390

2. 認知症を知ろう



～ 認知症とともに生きる、支え合うために ～

厚生労働省が策定した認知症施策大綱では、認知症は「**誰もがなりうるもの**」とした上で、「**発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指す**」とし、認知症の人や家族の視点を重視しながら、**共生**と**予防**を車の両輪に施策を推進するとしました。

共生

- ・ 認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる
- ・ 認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる

予防

「認知症にならない」という意味ではなく、「**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**」

令和5年6月に制定された「**共生社会の実現を推進するための認知症基本法**」は認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望をだいて生活を送れるようにするための法律です。主な目的は、**認知症の人も含めた国民全体で共生社会を実現すること**です。

9月21日は「認知症の日」 9月は「認知症月間」

新しい認知症観 にチェンジを!!

わかること
できることは
豊富にある

本人の声を聴く
本人は声を出せる

認知症でも
自分は自分
オープンに

自分ごと
お互いさま
そなえる

本人が決める
本人なりの
思いがある

地域の一員として活躍
「ともに」ある
支え合う



認知症とともに生きる希望宣言



「認知症とともに生きる希望宣言」は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。



1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)が2018年11月に発表

日本認知症本人ワーキンググループ



<http://www.jdwg.org/>

(1) 認知症とは？



認知症は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある**身近な病気**です。

「認知症になると何もわからなくなる」「自宅では生活できない」などと思っていませんか？
まずは認知症を正しく理解することが「認知症の人にやさしい由布市」の第一歩です。

認知症に関する大分県情報は

おおいた認知症情報サイト おれんじ  <https://orange-oita.jp>



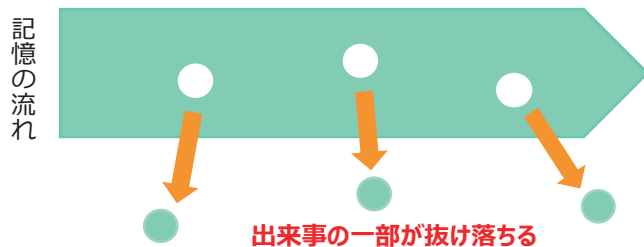
認知症は脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」の違い

年齢を重ねると、身体機能が衰えるのと同じように脳の機能も徐々に低下し、誰でも「もの忘れ」がおこります。これは加齢にともなう自然なものです。「もの忘れ」と「認知症」は見分けがつきにくいですが、症状のあらわれ方には大きな違いがあります。「忘れる」という点は同じですが、「もの忘れ」であれば、食事の内容は忘れても食事をしたこと自体は覚えています。「認知症」になると食事をしたこと自体を忘れてしまいます。このように、**体験の中身ではなく体験自体の記憶が抜け落ちてしまうのが「認知症」の特徴**です。

加齢によるもの忘れ



忘れたことを自覚している

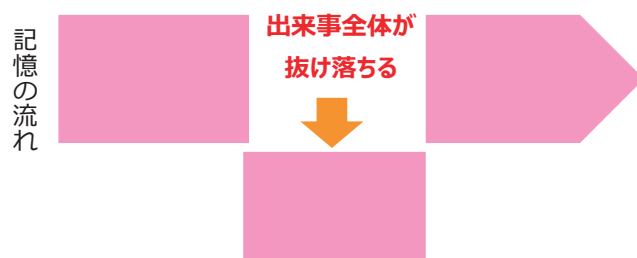
体験したことの一部を忘れる

ヒントがあれば思い出せる

日常生活に支障はない

判断力は低下しない

認知症の記憶障害



忘れたことの自覚がない

体験したこと自体を忘れる

ヒントがあっても思い出せない

日常生活に支障がある

判断力が低下する

(2) 認知症の原因となる主な病気と特徴

～ 脳の働きを低下させる原因はさまざま ～

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が委縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は記憶障害などの症状がでる何年も前から起きているといわれ、徐々に進行します。

症状や傾向



- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 初期症状としてももの忘れが多くみられる
- 機能低下は全般的に進む
- 画像診断で脳の萎縮がわかりやすい

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。

症状や傾向



- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 感情のコントロールがうまくいかない
- 人格は比較的保たれる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。パーキンソン症状（手足のふるえ、筋肉のこわばりなど）や、もの忘れとともに幻視（その場にないものがあるように見える）があらわれます。比較的早く進行します。

症状や傾向



- 男性にやや多い
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に障害されるためがまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴がみられます。万引きなど反社会的行動をとることもあります。一般的な行動から逸脱している場合が多いため、精神疾患と誤診される場合があります。

症状や傾向

- 40～60代に発症することが多い
- 男女差はあまりない
- 我慢や社会ルールができなくなる
- こだわりが強くなったり、同じことを繰り返し行う「常同行動」がおこりやすくなる

(3) 認知症の症状

症状はもの忘れだけではありません。認知症の症状は『**認知機能障害**』と『**BPSD**』に分けられます。

脳の細胞の働きが悪くなる



認知機能障害（中核症状）

脳におこっている病気そのものによって直接おこる症状

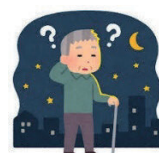
記憶障害

物事を覚えられなくなったり、思い出せなくなる



見当識障害

時間や場所、やがて人との関係がわからなくなる



理解・判断力の障害

考えるスピードが遅く
予想外の事に混乱する



実行機能障害

計画を立てたり、手順を考えて行動できなくなる



性格
素質



環境
心理状態

BPSD(行動・心理症状)

認知機能障害（中核障害）に、不安やあせり、心身の不調、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状。適切な治療や周囲のサポートである程度の予防や緩和ができます。

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

興奮・暴力

徘徊

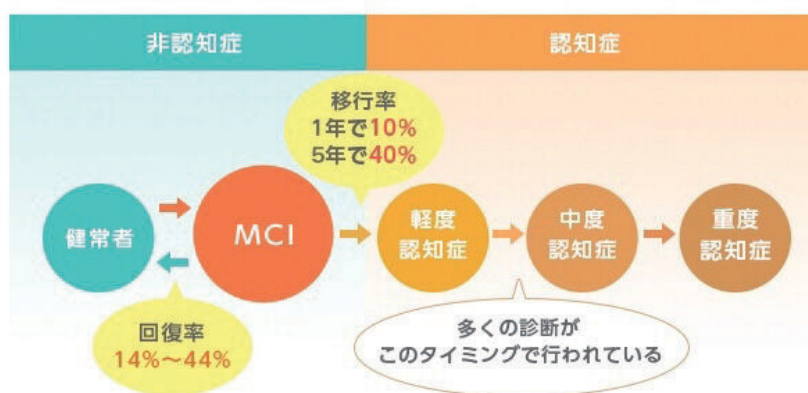
不潔行為

睡眠障害

（４）軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害(MCI)とは、正常な状態と認知症の間の段階と言えます。認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができるとわかっています。

認知機能と時間の経過

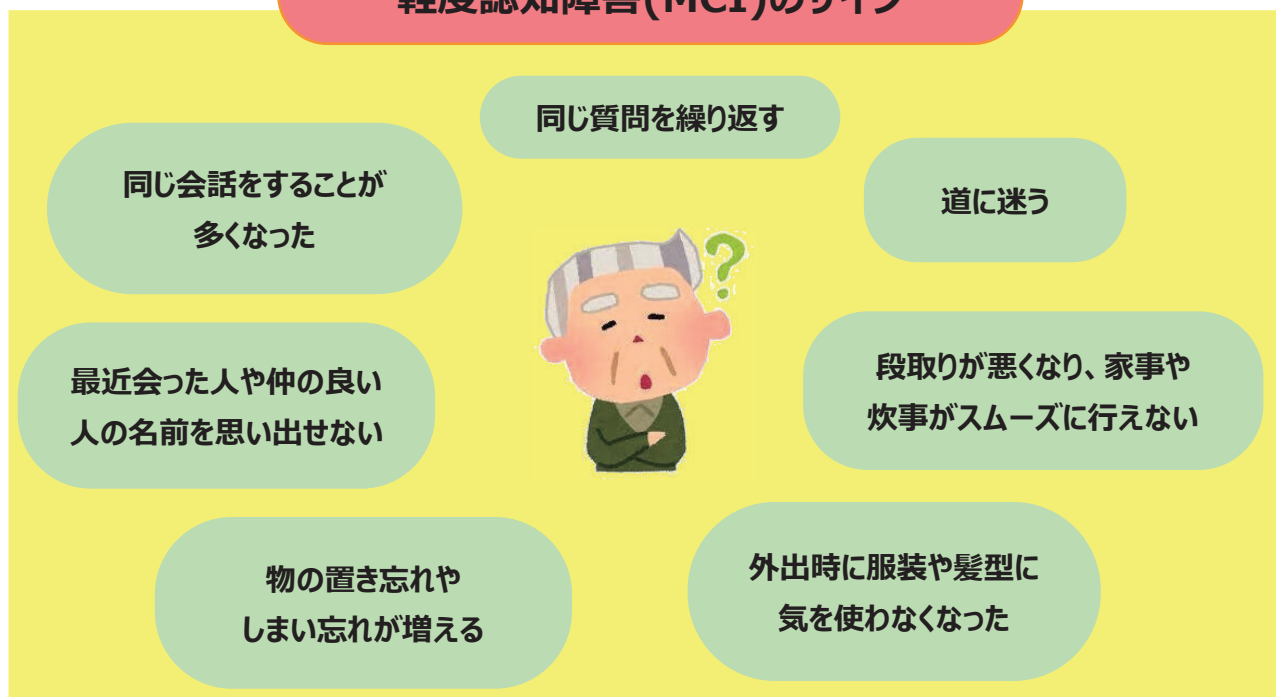


出典：認知症ねっと

MCIの定義

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 日常生活は普通にできる
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

軽度認知障害(MCI)のサイン



「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さず、医療機関などに相談したり、生活習慣の予防改善に取り組みましょう。

(5) 若年性認知症とは？

18歳から65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。原因となる病気は脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つが圧倒的に多く、2疾患で6割以上を占めます。物忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになってからも年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。働き盛りの世代に発症するため、家庭や社会で重要な役割を担っており、病気によって支障がでると、本人や家族だけでなく社会的な影響が大きくなります。「何かおかしい」「何か違和感がある」と感じたら、できるだけ早く専門医や相談窓口にご相談しましょう。

🍀 若年性認知症の相談窓口 🍀

まずは**若年性認知症支援コーディネーター**にご相談ください！

受診までのサポート、診断後のサポート、就労を続けるための支援、各種手続きの窓口へのつなぎ等の相談ができます。



相談無料

☎ **097-529-7588**

(医療法人 明和会 佐藤病院内)

電話相談

10:00～15:00

(火・水・木・金曜) ※ 祝日は除く

来所相談

予約制 ※ 出張相談も行います

(秘密は厳守します)

メール相談

jakunen.oita@gmail.com

若年性認知症コールセンター (全国)

☎ **0800-100-2707**

フリーダイヤル (通話・相談無料)

月～土曜 10:00～15:00

ただし水曜は19時まで

(年未年始、祝日除く)

大分県こころとからだの 相談支援センター

来所相談 (完全予約制)

予約・相談電話 ☎ **097-541-6290**

受付時間: 月～金曜 8:30～12:00

13:00～17:00

※ 医師による本人の診察は有料と
なることがあります。

由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

☎ **097-582-0106**

月～金曜(祝日除く)

8:30～17:00

認知症の人と家族の会 大分県支部

☎ **097-552-6897**

火～金曜(祝日除く)

10:00～15:00



(6) 認知症の人への接し方・接する時の心構え

思いこみ

さりげなく自然にが一番の支援

認知症の人は何もわからない は誤り
 症状に**最初に気づくのは本人**です。うまくいかなくなるといったことが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。周りの人はその気持ちに気づき、手助けすることが大切です。

認知症の人は何もできない は誤り
 昔のことはよく覚えていたり、料理など体で覚えていることは上手にできます。またいろいろなことを忘れても「うれしい」「悲しい」など感情記憶は最後まで残ります。

基本姿勢

～ 認知症の人への対応の心得 3つの“ない” ～

驚かせない

急がせない

自尊心を
傷つけない

『認知症の人への対応 ガイドライン』



● 具体的なポイント ●

① まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

② 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急ぐと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

③ 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

④ 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

⑤ やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

⑥ おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

⑦ 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

(7) 介護をしている家族の気持ちを理解し支える

家族の誰かが認知症になった時、誰しもショックを受け、とまどい、混乱し、悩めます。家族が一人で全てを抱えこむのは難しいでしょう。誰かに話したり、好きなことをしたり、自分の時間を作ることは大切です。また家族に対する周囲の方の理解や声かけ、介護サービスの適切な利用なども大切です。介護する人に余裕が生まれれば、それは介護される人にも伝わり、お互いの安心や信頼につながることでしょう。



家族が無理をしない介護を・・・



認知症の人もご家族の人生もまだまだ続きます。認知症の人のご家族が自分の人生を大切にしていけることが、認知症の人との穏やかな生活を守ることにつながります。認知症になっても、少しの工夫と周りとのかわり方で安心して暮らすことができます。まずは誰かに相談してみましょう。

心の負担を軽くする介護家族の「4つの心得」

① がんばらない

介護にたずさわるご家族は、熱心に介護されていることが多く、ご自身の疲れや苦しみがないがしろになっていることがあります。自分の気持ちを見つめ、あるがままを受け入れ、がんばり過ぎなくていいんだと、まず本人より「ご自身」に優しくすることが第一です。

② 抱えこまない

医療が進歩した今は介護が長期にわたることも多く、介護は一人きり、一つの家族で抱えこめなくなっているのが現実。外部サービスなどに介護の一部をまかせることは、むしろ望ましい姿なのです。初期の頃から同じ悩みを持つ仲間や家族の会(11P参照)などつながりをもち抱えこまない意識を持ち続けましょう。

③ 弱音をはく

家族会に参加したり、信頼できる友人に話を聞いてもらうなど、弱音や愚痴を少しずつでも「きちんとこぼす」ことも、認知症介護にはとても大切です。置かれている状況が大きく変わることはないかもしれませんが、誰かに話してみることで気持ちがスッキリするはずです。

④ くらべない

他を参考にするのは悪いことではありませんが、介護に正解はありません。誰かと比べるのではなく、認知症の方の今のありのままの姿と向き合い、受け入れることが大切です。介護者本人が本人らしくいられる介護が、最もステキな介護だといえます。



出典：LIFULLより一部抜粋



◆由布市認知症ケアパス検討委員会◆

区 分	職 名	氏 名
保健医療関係者	大分郡市医師会 認知症サポート医	尾 崎 任 昭
介護保険施設関係者	介護老人保健施設 健寿荘 施設長	増 井 玲 子
介護保険居宅介護 支援事業所関係者	由布市介護支援専門員協会	渡 邊 和 也
	大分県若年性認知症支援コーディネーター	河 面 文
	イオン九州株式会社イオン挟間店店長	齋 藤 敬 士
	由布市社会福祉協議会 事務局長	佐 藤 誠 一 郎
	由布市地域包括支援センター センター長	高 田 文 子
有識者	大分大学医学部看護学科 教授	三 重 野 英 子
オブザーバー	大分県中部保健所 由布保健部 地域保健課長	庭 瀬 朋 美
由布市認知症 地域支援推進員	由布市地域包括支援センター	阿 部 泰 代
事務局	由布市役所高齢者支援課	

編集・発行：由 布 市

初版：平成29年 3月

二版：令和 3年 8月

三版：令和 6年 7月

