

認知症ガイドブック

(北九州市版認知症ケアパス)



目次

1 認知症の症状の変化と 支援する主な制度やサービス……………	1	7 介護保険サービスを利用したい……………	9
2 認知症とは……………	3	8 権利をまもるには……………	9
3 認知症を予防したい……………	4	9 その他のサービスなど……………	10
4 早めの相談・受診が大切……………	5	10 行方不明の不安があるときは……………	11
5 認知症の不安があり、受診したい……………	7	11 認知症の情報を共有したい・交流したい……………	12
6 認知症について相談したい……………	8	12 あなたのまわりに認知症の人がいたら……………	13
		13 認知症について学びたい・支えたい……………	14

北九州市

① 認知症の症状の変化と支援する主な制度やサービス(認知症ケアパス)

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。

症状には個人差があり、原因となる疾患や心身の状態、環境などにより経過が異なります。認知症の症状にあわせ、利用できる制度やサービスがあります。**早めに各相談機関へご相談ください。**



認知症の進行	正常なレベル		認知症			
	正常	MCI 軽度認知障害(MCI)※	軽度	中等度	重 度	重 度
ご本人の様子(目安)	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚がある ●「あれ」「それ」等という代名詞が多くなる ●新しいことを覚えるのが苦手になる ●もの忘れの指摘を受けることが増える 	<ul style="list-style-type: none"> ●何度も同じ事を言ったり聞いたりする ●置き場所を忘れて探しものが増える ●小銭での支払いが苦手になる ●火の消し忘れが増える ●薬の管理ができなくなる ●意欲が低下してくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節に合った服が選べなくなる ●道に迷い、家まで帰れないことがある ●着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる ●財布などを盗られたと言う ●同時に複数のことができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる ●歩行が不安定になる ●着替えや食事、トイレに介助が必要になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉が減り、意思の疎通が難しくなる ●歩行が困難になり、寝ていることが増える 	
介護をする方へ	<ul style="list-style-type: none"> ●本人へ、趣味や地域活動、介護予防に積極的に取り組むように促しましょう。【P4】 ●日頃からコミュニケーションをとっておきましょう。 ●いつもと様子が違ったり、困ったことがあったら早めに相談しましょう。【P7、8】 ●今後の生活設計について、本人・家族で話し合っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人が役割を持って過ごせるよう、必要最小限の手助けを心がけましょう。【P13】 ●認知症や介護、介護保険について学びましょう。【P9、14】 ●ひとりで悩まず、相談できる場所を持ちましょう。 ●介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護サービスを利用したり、家族同士の交流の場を活用しましょう。【P9、12】 ●今後の生活設計についての備えをしておきましょう(介護、金銭管理、財産等)。【P9】 ●身近な人に伝え、理解者や協力者を増やしましょう。【P8、12】 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉による意思の疎通が難しくなったら、しぐさや表情、スキンシップなどのコミュニケーションを工夫しましょう。 ●最期の迎え方について、本人の思いに沿えるように家族や支援者で話し合っておきましょう。 		
本人や家族を支援する主な制度やサービス	予 防	介護予防の取組、健診の受診 【P4】				
	相 談・受 診	地域包括支援センター 【P8】、まちかど介護相談室 【P8】、ケアマネジャー、各区役所保健福祉課 【裏表紙】 かかりつけ医 【P7】 ものわすれ外来、認知症疾患医療センター 【P7】 認知症・介護家族コールセンター 【P8】				
	交 流	認知症カフェ 【P12】 認知症・若年性認知症介護家族交流会、本人交流会 【P12】				
	介護保険	介護保険サービス 【P9】				
	家族支援・生活支援	高齢者・障害者あんしん法律相談 【P9】 権利擁護・市民後見センター「らいと」、北九州市成年後見支援センター 【P9】 SOSネットワークシステム、見守りシール、位置探索サービス 【P11】 自立支援医療(精神通院)、精神障害者保健福祉手帳 【P10】 介護保険以外のサービス(在宅介護を支援するサービス) 【P10】				
	住まい	自宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など 【P10】 介護を受けられる施設(グループホーム、特別養護老人ホームなど) 【P10】				
	学ぶ・支える	認知症サポーター養成講座 【P14】 認知症サポーターメール配信システム、検索模擬訓練・声かけ訓練 【P14】				

※軽度認知障害(MCI)については【P6】参照

② 認知症とは

認知症は脳の病気によって認知機能が低下した「状態」のこと

認知症とは、さまざまな脳の病気により、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いいます。認知症によって記憶力や行動力が低下すると、身のまわりの環境・ものとの関わり、人との関わり、時間との関わりなどに障害が生じ、さまざまな暮らしづらさがあらわれます。また、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。

認知症になると、こんな症状が現れます

本人だけでなく、家族など周囲の人も、「今までと違う」と感じるがあったら、その変化を見逃がさないようにしましょう。



「高齢者本人」の気づき

たとえば…

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをすることが増えた。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

「家族など周囲」の気づき

たとえば…

- 同じことを何度も言ったりたずねたりするようになった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

③ 認知症を予防したい

認知症の「予防」とは、「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」ことを意味します。介護予防や生活習慣病予防の取り組みは認知症の予防に効果的といわれています。市では個人でご参加いただける講座の開催や、グループへの講師の派遣などを行っています。

お問い合わせ 認知症支援・介護予防センター ☎ 093 - 522 - 8765

認知症を予防するために

認知症は誰もがなりうるものですが、積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果などが期待できます。「通いの場」への参加や日々の生活改善に取り組みましょう。

地域の「通いの場」に参加

「通いの場」とは、地域住民が主体となり、市区町村など関係機関とも連携しながら介護予防や認知症予防に役立つとされる活動をしている場所です。そこで交流を通して生きがいや仲間づくりの輪が広がっています。



「通いの場」の例

- 介護予防教室（体操、料理、口腔ケアなど）
- 趣味活動（文化系・スポーツ系）
- ボランティア活動 ● 生涯学習
- スマホ・パソコン教室 など

自分でできる「生活改善」

認知症の最大の要因は高齢になることですが、たとえ高齢になっても、運動不足の解消や栄養バランスを整えるなどで日々の生活習慣を改善することは、認知症予防につながる事がわかっています。



「生活改善」の例

- 散歩や家事などでこまめに体を動かす
- バランスよく食べ「低栄養」に注意する
- 禁煙し、飲酒は適量にする
- 定期的に健康診断や歯科健診を受ける など

「持病を管理」する

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は認知症を発症しやすくします。特に高齢期の糖尿病は認知症の危険因子です。これらの持病がある人はきちんと管理しましょう。

「持病の管理」の例

- 主治医と連携し、きちんと通院する
- 服薬などをしっかり行う
- 持病以外でも、高血圧、高血糖などに注意する
- 食事や体を動かす機会に気を配る

「不調」を放置しない

難聴や歯や口の不調を放置していたり、睡眠の状態がよくないままにしていたりすると、認知症になりやすくなります。

「不調」の改善の例

- 耳が聴こえにくい場合は、耳鼻科の受診を
- 食べにくい、飲みこみにくい、口の渇きが気になる場合は歯科受診を
- 睡眠の異常が続くときは、かかりつけ医に相談を

定期的に健診を受けましょう



自覚症状がないからこそ、毎年のチェックが大事です。生活習慣病は、自覚症状が出るころには重症化し、脳や心臓、腎臓などに影響を及ぼしていることがほとんどです。また、がんは初期に自覚症状がないことが多く、定期的に検診を受けて早期発見・早期治療につなげることが大切です。

市国保特定健診、各種がん検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診

お問い合わせ

お住まいの区の健康相談コーナー
健康推進課

裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」
☎ 093 - 582 - 2018

後期高齢者健康診査、後期高齢者歯科健診

お問い合わせ

福岡県後期高齢者医療広域連合

☎ 092651 - 3111

4 早めの相談・受診が大切

「もの忘れが多くなった」「今までできていたことができなくなった」など、認知症が疑われるときは、早めに相談・受診しましょう。

一時的な異常であったり、原因によっては治療可能な病気の場合もあります。認知症と診断されても、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期受診のメリット

○ 早期治療で改善が期待できる

認知症の原因となる病気はさまざまですが、早期に発見し、早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。軽度認知障害 (MCI) (6 ページ参照) の段階であれば、生活習慣の改善で予防が期待できます。

○ 進行を緩やかにできる場合がある

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、その進行を緩やかにできる場合があります。

○ 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、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。

○ 周囲の支援が受けられる

認知症であることがわかると、周囲の理解や支援を受けやすくなります。家族や周囲の人も、認知症の症状に合わせた支援を行うことができます。



受診の前に知っておきたいこと

- ① 予約が必要な医療機関もあります。電話などでご確認ください。
- ② 初めて受診するときは、診察に時間がかかります。時間に余裕をもって受診してください。
- ③ 限られた時間内にできるだけ正確に伝えるために、受診前に困っていることや不安に思っていることなどを整理してメモしておきましょう。
- ④ できれば、本人だけでなく、家族などと一緒に受診してください。
- ⑤ これまでにかかった病気 (病歴) などが認知症に影響することもあります。お薬手帳の持参や病歴などをまとめておきましょう。



■ メモの内容の例

- 現在飲んでいるお薬や病気のこと
- 「気になる症状」が現れだしたおおよその年月日
- 生活の中で起きた本人の変化
- その時に気になった本人の様子
- その症状が出る前に引き金となったエピソード
- 医師に聞きたいこと

本人が受診したがるなときは

❖ かかりつけ医に相談し、本人に働きかけてもらいましょう。



❖ 「健康診断」ということにして、認知症の診断ができる医療機関の受診を勧めましょう。



❖ 家族が心配しているから家族のために受診して欲しいと頼んでみましょう。

❖ 信頼している友人や、同居していない子どもや孫が勧めることで、素直に受入れることもあります。



軽度認知障害 (MCI) について

軽度認知障害 (MCI) は、認知症の前段階で、軽い記憶障害など認知機能の衰えがあっても日常生活には大きな支障を生じていない状態です。

MCI の人のうち年におよそ 10% は認知症に移行していますが、年におよそ 20% は回復しており、MCI の段階で認知機能の衰えに気づいて回復のための対策を立て、行動することが重要です。



参考資料：「軽度認知障害 (MCI) 診療マニュアル」 監修：日本認知症予防学会 MCI = Mild Cognitive Impairment

5 認知症の不安があり、受診したい

早期に“鑑別診断”を受け、ご自身の認知症のタイプを知ることは、その後の治療や過ごし方に大変役立ちます。受診先には、以下のような医療機関があります。診療には、医療保険等による自己負担が必要です。

かかりつけ医

「認知症かも?」と思ったら、まず、内科など日ごろから通院しているかかりつけ医に相談してみましょう。専門医を受診する場合も、日ごろの健康状態をよく知っているかかりつけ医に紹介状を書いてもらうと、スムーズに受診できます。

*かかりつけ医をお持ちでない方は健診や気になる症状があった際に相談できるかかりつけ医をもつことをおすすめします。



ものわすれ外来

認知症についての不安や心配がある人が、気軽に相談・受診できる認知症サポート医のいる医療機関です。さまざまな診療科があるため、本人にとって受診しやすいところを選ぶことができます。(2024年8月現在 67 か所)

お問い合わせ 認知症支援・介護予防センター ☎ 093 - 522 - 8765



ものわすれ外来のある医療機関は、市ホームページなどでお知らせしています。また、このステッカーを掲示しています。



認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医相談や鑑別診断と、それに基づく初期対応などを行う認知症の専門医療機関です。電話相談窓口を設置しており、初診前の相談・医療機関への紹介、診断後の相談支援や当事者等による交流会を行っています。(2024年8月現在 5 か所)

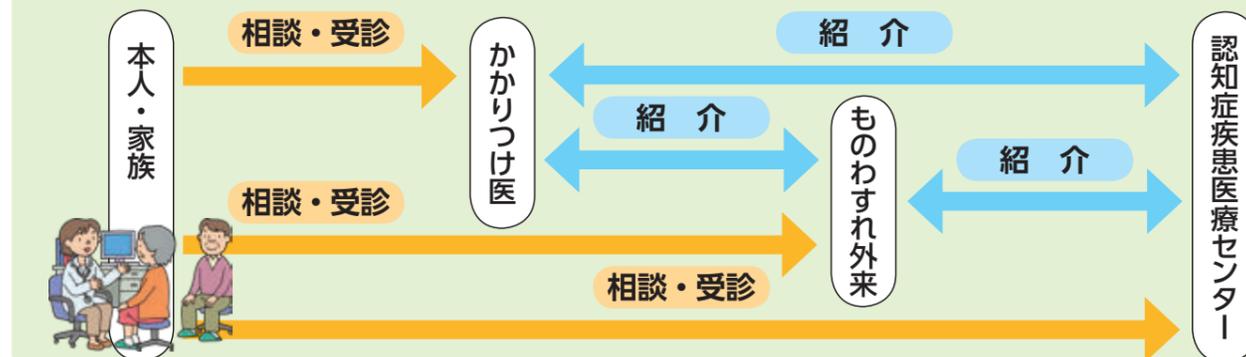
受付時間は各医療機関によって異なります。

お問い合わせ 認知症支援・介護予防センター ☎ 093 - 522 - 8765

認知症疾患医療センターは、市ホームページなどでお知らせしています。



かかりつけ医と専門医療機関の関係



6 認知症について相談したい ~相談窓口について~

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように、保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる高齢者の「総合相談窓口」です。

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーがご相談に応じます。お近くの地域包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ 各地域包括支援センター **裏表紙「北九州市地域包括支援センター一覧」**

まちかど介護相談室



介護に関するお悩みを持つ市民の皆様の身近な相談窓口として、公益社団法人北九州高齢者福祉事業協会の介護施設約 60 か所に開設しています。

開設日時（土日対応している施設もあります）や対応している相談内容等が各施設で異なりますので、確認してご利用ください。

お問い合わせ 地域福祉推進課 ☎ 093 - 582 - 2060

まちかど介護相談室のある施設は、市ホームページなどでお知らせしています。



認知症・介護家族コールセンター

認知症のご本人や認知症が心配な方、また、高齢者を介護しているご家族等が抱える不安や悩みなどを介護経験者が電話でお聞きします。

相談電話 ☎ 0120 - 142 - 786 または 093 - 522 - 0150

相談時間：火～土曜日（祝・休日及び年末年始は休み）10:00～15:00
面接相談は事前予約が必要です。



若年性認知症の相談窓口

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。人によってその症状や進行はさまざまです。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

お問い合わせ 認知症支援・介護予防センター ☎ 093 - 522 - 8765

(小倉北区馬借1-7-1 総合保健福祉センターアシスト 21 5 階)
相談時間：月～金曜日（祝・休日及び年末年始は休み）9:00～17:00

お問い合わせ 福岡県若年性認知症サポートセンター ☎ 0930 - 26 - 2370

(行橋市金屋 649-1 特定非営利活動法人たすけ愛京築)
相談時間：月～金曜日（8/13～15、12/30～1/3は休み）10:00～16:00



7 介護保険サービスを利用したい

介護保険のサービスには、訪問介護（ホームヘルプサービス）や訪問リハビリ、通所介護（デイサービス）、短期入所（ショートステイ）などがあります。介護保険サービスの利用には、申請手続きと認定のための審査が必要です。

具体的な手続きについては、お住まいの区の介護保険担当へお問い合わせください。

お問い合わせ

お住まいの区の介護保険担当
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」



どのようなサービス・支援が利用できるかは、要介護度などによって異なります。具体的なサービスの内容などは、地域包括支援センターやケアマネジャーへご相談ください。

お問い合わせ

各地域包括支援センター
裏表紙「北九州市地域包括支援センター一覧」



8 権利をまもるには

高齢者・障害者あんしん法律相談

支援が必要な高齢者や障害のある人及びその家族などが抱える「財産管理」「相続」などの法律問題に、福岡県弁護士会北九州部会の弁護士が毎月（原則第2木曜日の午後）無料で応じます。

お問い合わせ

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」



権利擁護・市民後見センター「らいと」（ウェルとばた3階）

財産管理などを自分の判断で行うことが困難な高齢者や障害のある人などに、金銭管理や福祉サービスの手続き援助などのサービスを行います。

お問い合わせ

権利擁護・市民後見センター「らいと」 ☎ 093 - 882 - 4914
（戸畑区汐井町1-6ウェルとばた3階）

相談時間：月～金曜日（祝・休日及び年末年始は休み）8:30～17:00（相談無料）



北九州市成年後見支援センター（ウェルとばた3階）

高齢者や障害のある人の成年後見制度に関わるさまざまな相談を専門スタッフが受け付けます。

お問い合わせ

北九州市成年後見支援センター ☎ 093 - 882 - 9123
（戸畑区汐井町1-6ウェルとばた3階）

相談時間：月～金曜日（祝・休日及び年末年始は休み）9:00～17:00（相談は原則無料）



9 その他のサービスなど

医療・障害に関するサービス

自立支援医療（精神通院）

通院による精神医療を継続的に要する病状にある場合、指定医療機関にかかる通院医療費（薬代も含む）の自己負担が軽減されます。

お問い合わせ

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」



精神障害者保健福祉手帳

何らかの精神障害により、長期にわたり日常的又は社会生活への制約のある方が対象です。等級は、1級から3級まであり、申請時の診断書等に基づいて審査を行い、等級が決定されます。

お問い合わせ

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」



介護保険以外のいろいろなサービス

在宅介護を支援するサービスや、要介護の認定を受けていなくても利用できるサービスなどがあります。主なサービスには、訪問給食サービスやあんしん通報システム、おむつ給付サービス、訪問理美容サービス、寝具洗濯乾燥消毒サービスなどがあります。サービスの内容や手続きについては、お住まいの区の高齢者・障害者相談係へお問い合わせください。

お問い合わせ

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」



高齢者の住まいに関するサービス

高齢者の住まいに関するサービスには、有料老人ホーム、介護保険施設、グループホームなどがあります。サービスによって対象者が異なりますので、お住まいの区の介護保険担当や地域包括支援センター、担当のケアマネジャーにお問い合わせください。

お問い合わせ

お住まいの区の介護保険担当
裏表紙「区役所保健福祉課相談窓口一覧」

お問い合わせ

各地域包括支援センター
裏表紙「北九州市地域包括支援センター一覧」



⑩ 行方不明の不安があるときは

認知症行方不明者等 SOS ネットワークシステム

認知症の高齢者等の情報をあらかじめ登録しておくことで、万一、所在不明となった場合に、警察と行政機関や交通機関、地域ネットワークの協力機関等と連携し、行方不明の情報提供・情報共有を行い、早期発見・早期保護を図る仕組みです。

お問い合わせ・お申し込み

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」
各地域包括支援センター
裏表紙「北九州市地域包括支援センター一覧」



北九州市見守りシール

二次元コードラベルを活用したシステムで、認知症等による行方不明高齢者の発見から保護、帰宅までを安全にサポートするものです。

認知症などで行方不明になった際、衣服等に貼った二次元コードが読み取られると、保護者(ご家族など)へ瞬時に発見通知メールが届きます。

認知症高齢者等位置探索サービス

認知症の高齢者等がGPS専用端末を持っておくことで、万一、所在不明になったときに、家族などが位置情報を探索できるサービスです。



◎利用できる人：介護保険の要介護認定において、要介護者または要支援者と認められた行方不明になる可能性がある認知症高齢者を介護している家族。
※介護保険施設、養護老人ホームなどに入所、又は病院に入院している人の家族は利用できません。

お問い合わせ

認知症支援・介護予防課
☎ 093 - 582 - 2063



お問い合わせ・お申し込み

お住まいの区の高齢者・障害者相談係
裏表紙「区役所保健福祉課窓口一覧」

各地域包括支援センター
裏表紙「北九州市地域包括支援センター一覧」



行方不明時の捜索依頼は最寄りの警察署へ 電話番号(市外局番 093)

門司警察署生活安全課	321 - 0110	八幡東警察署生活安全課	662 - 0110
小倉北警察署生活安全課	583 - 0110	八幡西警察署生活安全課	645 - 0110
小倉南警察署生活安全課	923 - 0110	折尾警察署生活安全課	691 - 0110
若松警察署生活安全課	771 - 0110	戸畑警察署生活安全課	861 - 0110

⑪ 認知症の情報を共有したい・交流したい

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職等、誰もが気軽に集い、交流や情報交換を行う場です。

市内には約30か所の認知症カフェがあり、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みを行っています。認知症カフェの予約や参加費については、各カフェで異なりますので希望のカフェにお問い合わせください。



お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎ 093 - 522 - 8765



市内の認知症カフェの情報は、市ホームページでお知らせしています。

認知症・若年性認知症介護家族交流会、認知症ご本人交流会

認知症の人や介護をしているご家族が集まり、ともに考え励まし、認知症や介護について学びあうための交流会や、認知症ご本人が集い体験を分かちあい、日々の生活のこと、思っていることなどを語りあう交流会を開催しています。

お問い合わせ

NPO 法人老いを支える北九州家族の会 ☎ 093 - 882 - 5599



開催日時等は市ホームページ、市政だより等でもお知らせしています。

トピックス 『認知症にやさしいデザイン』をご存じですか？

ユニバーサルデザインをベースとした、認知症の人にもわかりやすく、利用しやすいデザインのことです。生活環境の中に、状況を理解するための手助けになる「認知症にやさしいデザイン」を取り入れることで、認知症の人が自分らしく暮らせる環境を整えることができます。

「認知症にやさしいデザイン」の導入事例

例えば「トイレ」では、認知症にやさしいデザインを取り入れることで、右のような認知症の人にとっての課題を解決することができます。



全てが同じような色合いだと見つけにくく、便座の場所がわからない
明確なコントラストをつけることで、探さなくても目に入る

他にも

- ・食べ物が見えやすいように、コントラストがある食器を選ぶ
- ・トイレなどの場所がわかるサインを、見つけやすい高さに付ける など

⑫ あなたのまわりに認知症の人がいたら

認知症の人とコミュニケーションをとるときには、接し方次第で症状が安定したり悪化したりする場合があります。その人の個性や意思などを大切に接し方を心がけましょう。

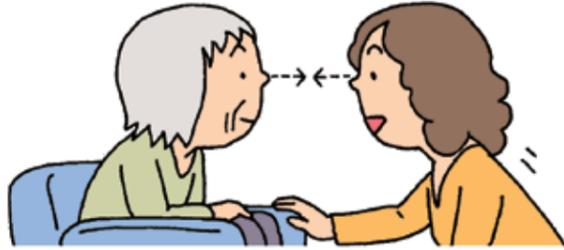
● 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。できるだけ1人で声をかけましょう。



● 目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、目線の高さをあわせて、顔や目を見ながらやさしく話しかけましょう。



● 話すときは、ゆっくり・はっきりと

できるだけ穏やかな声で、わかりやすい短い言葉で話すようにしましょう。



● 耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。



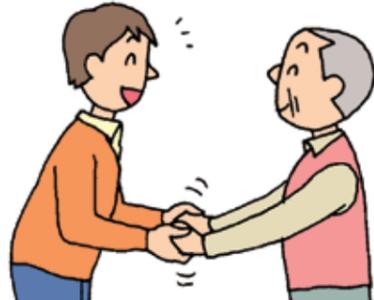
● 本人ができることは本人に

本人が「やろう」としていることを遮らずに、見守りましょう。できないところをそっとお手伝いしましょう。



● 本人のいいところを伝える

本人のできているところ、良いところをたくさん伝えましょう。



知っておきたい

「否定より肯定」の気持ちで接しましょう

介護者が認知症の人の間違いや失敗などを強く否定したり、理屈に任せた説得を試みたりすると、認知症の人は罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。まずは、間違いや失敗に対して否定ではなく、「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。

認知症の人を受け入れてもらえることで、失敗にめげずに再び意欲を奮い立たせることができます。失敗をおそれずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。

⑬ 認知症について学びたい・支えたい

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り・支える「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。町内会や老人クラブなどの地域団体の会合、企業や商店の研修、学校での授業などに講師が出向き、講座を行います。また、個人で受講できる講座も、定期的開催しています。少し先のご自身・ご家族のためにも認知症について考えてみましょう。受講修了者には、「認知症サポーター」の証である「北九州市オレンジリング」を配布します。

認知症サポーターに期待すること

- ① 認知症に対して正しく理解し、偏見を持たない。
- ② 認知症の人や家族と思いを共有し、先人から認知症を学ぶ姿勢を大切にする。
- ③ 近隣の認知症の人や家族が必要とする助けを確認し、できることを実践する。

お問い合わせ

北九州市認知症サポーターキャラバン事務局 ☎ 093 - 873 - 1296
(北九州市社会福祉協議会)

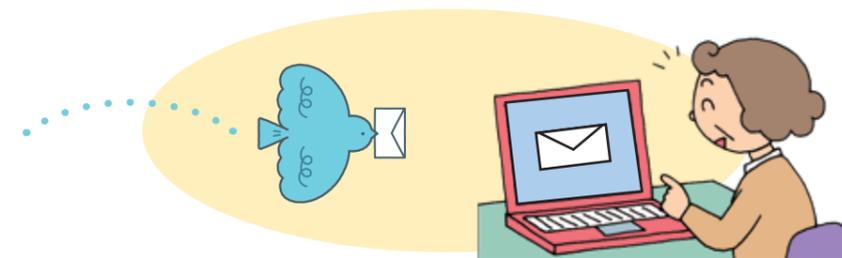


認知症サポーターメール配信システム

メールアドレスを登録した認知症サポーターに対し、早期発見を目的に認知症等による行方不明者の情報や認知症に関する講演会などの情報をメールで配信しています。

お問い合わせ

北九州市認知症サポーターキャラバン事務局 ☎ 093 - 873 - 1296
(北九州市社会福祉協議会)



搜索模擬訓練・声かけ訓練

認知症の人の行方不明を想定して、搜索から保護までを体験する搜索模擬訓練、認知症の人が安心・安全に、一人でお出かけができるまちを目指す声かけ訓練があります。地域の課題に沿った訓練の開催をお手伝いしています。

お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター ☎ 093 - 522 - 8765



北九州市地域包括支援センター 一覧

介護保険事業者、医療機関、関係機関等の方は一般電話をご利用ください。

区	相談受付窓口 (設置場所)	センター名	担当地域の目安 (小学校区)	市民専用フリーダイヤル	電話番号 (市外局番 093)
門司	・区役所 ・出張所	門司 1	大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南	0120-049233	481-1028
		門司 2	田野浦・港が丘・門司中央・門司海青・小森江 (旧小森江東)	0120-283233	331-2041
		門司 3	大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松・小森江 (旧小森江西)	0120-329233	391-2017
小倉北	・区役所	小倉北 1	足原・霧丘 (小倉南区を除く)・桜丘・寿山・富野	0120-079033	562-2515
		小倉北 2	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野 (小倉南区を除く)	0120-127033	562-2516
		小倉北 3	到津・井堀・中井・西小倉・日明・高見 (八幡東区を除く)	0120-259033	591-3014
		小倉北 4	泉台・今町・清水・南丘 (小倉南区を除く)・南小倉	0120-853033	591-3015
小倉南	・区役所 ・出張所 (東谷出張所を除く)	小倉南 1	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網	0120-349433	475-7392
		小倉南 2	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田	0120-794433	923-7039
		小倉南 3	横代・若園・城野 (小倉北区を除く)・北方・霧丘 (小倉北区を除く)	0120-803433	952-5128
		小倉南 4	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘 (小倉北区を除く)	0120-086533	923-7052
		小倉南 5	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお	0120-189533	451-3109
若松	・区役所 ・出張所	若松 1	赤崎・くきのうみ・小石・深町・若松中央・藤木	0120-192133	751-5281
		若松 2	青葉・江川・鴨生田・高須・花房・二島・ひびきの (八幡西区を除く)	0120-259133	701-1035
八幡東	・区役所	八幡東 1	祝町・枝光・高槻・ひびきが丘・高見 (小倉北区を除く)・槻田	0120-719133	663-3305
		八幡東 2	大蔵・河内・皿倉・花尾 (八幡西区を除く)・八幡	0120-835133	661-5132
八幡西	・区役所 ・出張所	八幡西 1	赤坂・浅川・医生丘・折尾東・本城・光貞・ひびきの (若松区を除く)	0120-379733	601-5402
		八幡西 2	永犬丸・永犬丸西・折尾西・則松・八枝	0120-512733	644-7623
		八幡西 3	青山・穴生・熊西・竹末・萩原・引野	0120-618733	621-5032
		八幡西 4	黒畑・黒崎中央・筒井・鳴水・花尾 (八幡東区を除く)	0120-729733	621-5053
		八幡西 5	大原・上津役・塔野・中尾・八児	0120-059833	611-5063
		八幡西 6	池田・香月・楠橋・木屋瀬・千代・星ヶ丘	0120-139833	617-2752
戸畑	・区役所	戸畑 1	あやめが丘・戸畑中央・中原	0120-209833	861-2166
		戸畑 2	一枝・大谷・鞘ヶ谷・天籟寺・牧山	0120-199533	861-2165

受付時間/月～金 8時30分～17時 (土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始は休み)
※ただし、緊急の場合のみ受付時間外でも電話対応します。

区役所保健福祉課窓口一覧

電話番号 (市外局番 093)

区	高齢者・障害者相談コーナー		健康相談コーナー
	介護保険担当	高齢者・障害者相談係	地域保健係
門司区	331 - 1894	321 - 4800	331 - 1888
小倉北区	582 - 3433	582 - 3430	582 - 3440
小倉南区	951 - 4127	951 - 4126	951 - 4125
若松区	761 - 4046	751 - 4800	761 - 5327
八幡東区	671 - 6885	671 - 4800	671 - 6881
八幡西区	642 - 1446	645 - 4800	642 - 1444
戸畑区	871 - 4527	881 - 4800	871 - 2331