



知って安心、備えて安心

認知症ガイドブック

大分市版認知症ケアパス
(第3版)

認知症ケアパスとは、適切な時期に適切な支援を受けられるように
認知症の段階に合わせて医療・介護・福祉サービスなどを紹介したものです。



もくじ

- 認知症ってなんだろう 1 ページ
- 「あれ？もしかして認知症かも」と思ったあなたへ… 3 ページ
- どこで受診すればいいの？ 5 ページ
- 認知症のこと、どこに相談したらいいの？ 8 ページ
- 認知症当事者とお話してみませんか 13 ページ
- 認知症とともに生きるこれからの暮らし 14 ページ
- 今日から始めよう！認知症予防 16 ページ
- オレンジカフェでホッと一息しませんか 18 ページ
- 学んで実践！安心できる接し方 21 ページ
- その他の支援を知りたい人へ 22 ページ



認知症ってなんだろう

(1) 認知症とは

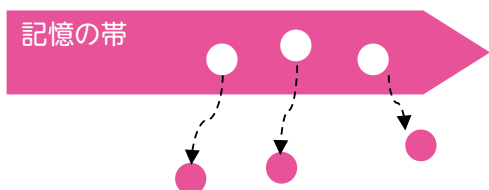
認知症とは、脳細胞の変化などにより少し前のことが覚えられなくなるなど、日常生活での支障が6か月以上継続している状態をいいます。認知症は誰にも起こりうる可能性があり、令和12（2030）年には、高齢者の約4～5人に1人が認知症高齢者になると推計されています。

《加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い》

「加齢によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 約束を忘れたことに自分で気づくことができる

記憶の帯

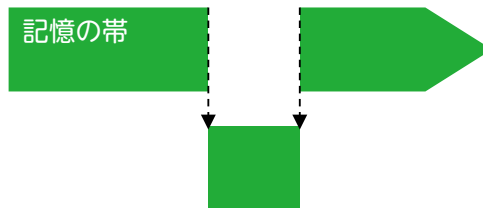


ヒントを与えたりすると思い出せる

「認知症によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない
- 約束したこと自体を忘れ、自覚がない

記憶の帯



ヒントを与えても思い出せない

《認知症の代表的な原因疾患と主な症状》

アルツハイマー型認知症

- ・物忘れ
- ・時間や場所がわからなくなる

もっとも多いタイプの認知症



脳血管性認知症

- ・意欲低下
- ・感情の起伏が激しくなる

脳の障害を受けた部位や程度によって障害される能力と残っている能力がある



レビー小体型認知症

- ・パーキンソン症状
(手足の震え、筋肉のこわばり)
- ・幻視 (子どもや虫など)

日や時間帯によって状態が変動する



前頭側頭型認知症

- ・万引き
- ・常同行動 (同じことを繰り返す行)

我が道を行く行動をとる傾向がある



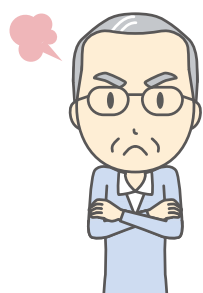
(2) 認知症になると現れる症状

中核症状：脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状

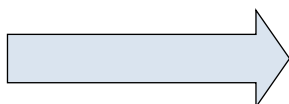
記憶障害 新しいことが覚えられない 	見当識障害 時間や場所がわからなくなる
理解・判断力の障害 2つ以上のことをうまくできない 	実行機能障害 料理など、計画を立てて段取りすることができない

行動・心理症状 (BPSD)：性格・環境・人間関係などにより起こる症状

例) ☐不安・興奮 ☐道迷い ☐うつ状態 ☐暴言・暴力 ☐幻覚 ☐睡眠障害
☐ものとり妄想 ☐不潔行為 など・・・



行動・心理症状(BPSD)が起こる背景を知って、環境を整えたり、周囲の対応を変えると・・・



**症状が改善する可能性
があります!!!**

「あれ?もしかして認知症かも」と思ったあなたへ

○早期発見の重要性

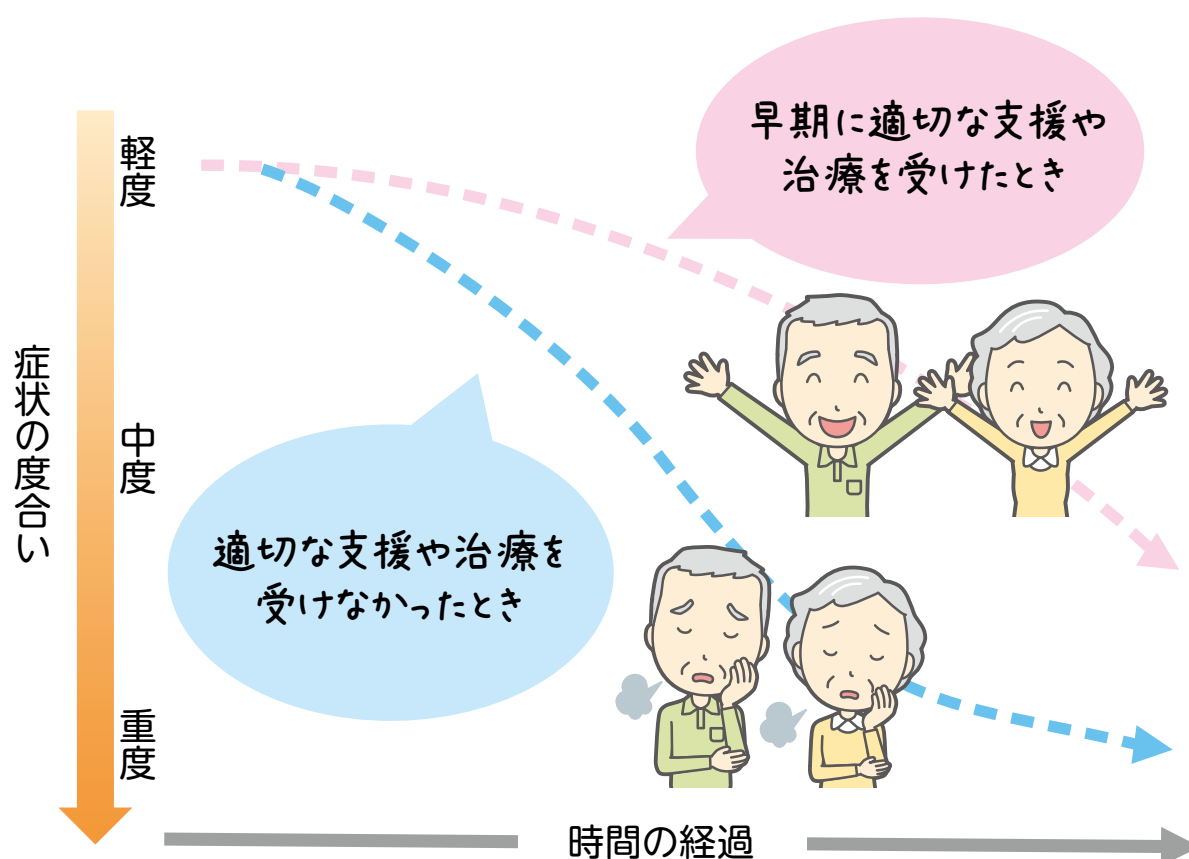
認知症は早く気づくことが大切です。

認知症は治らない病気だから、医療機関に行っても仕方ないと考えてはいませんか？

＼早く気づき・対応することのメリット／

- メリット① 治る病気や一時的な症状の場合がある
- メリット② 進行を遅らせることが可能な場合がある
- メリット③ 今後の生活の準備をすることができる

「おや?」と思ったら、医療機関に受診しましょう!



～認知症セルフチェックリスト～

チェックリストはあくまで目安です。
診断には医療機関での受診が必要です。

- ☐ 同じことを何度も言ったり
聞いたりする



- ☐ なくしたものを誰かが隠した
盗まれたと言う



- ☐ 時間や場所の感覚が
不確かになった



- ☐ 処方された薬が大量に余る



- ☐ 冷蔵庫の中に賞味期限の切れた
食材が大量にある

- ☐ 趣味や日課をしなくなった

- ☐ トイレの失敗が増えた

- ☐ 怒りっぽくなった、涙もろく
なった



- ☐ 遠くにいるはずの家族が来ていた、
姿を見たという

- ☐ 財布や鍵をいつも探している

- ☐ 人物や物の名前が出てこない
「あれ」「これ」ですませる



- ☐ TV の内容が理解できない
理解が追い付かない



- ☐ お釣りの計算ができない
財布に小銭が大量に入っている

- ☐ 冷蔵庫に同じもの(ケチャップ10本など)
がたくさん入っている

- ☐ 身なりがだらしなくなった



- ☐ 歩き方がおかしい(すり足、小刻み)
時々転ぶ

- ☐ 眠っている時に急に叫ぶ、歌う、
激しく動く

出典) おおいた認知症情報サイトおれんじ

当てはまることが多い場合や、気になることがあれば
相談窓口や医療機関などに相談してみましょう！

どこで受診すればいいの？

受診のポイント①

まずは、「かかりつけ医」に相談してみましょう

かかりつけ医は、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。
また、必要に応じて専門医療機関などを紹介することができます。



○かかりつけ医がない場合は・・・

地域包括支援センター（P8）や認知症地域支援推進員（P10）に相談してみましょう。

市内の「認知症サポート医」※¹や「大分オレンジドクター」※²については、

ここからチェック！

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



探すことができます。大分県認知症疾患医療センター※³も市内には2か所あります。

※1・2・3の詳細については、「その他の支援を知りたい人へ（P22）」をご参照ください。



認知症サポート医より

認知症にも様々なタイプがあり、なかには早期受診で治るものもあります。
少しでも気になることがあれば、かかりつけ医の先生などに相談してみましょう。

受診のポイント②

気になることをまとめておきましょう

今の症状について、いつ頃から・どんなふうに・どんなことで困っているのかななどを事前にまとめておくと良いでしょう。

本人の話はもちろん、周囲の視点も重要なので、本人のことをよく知る身近な人の付き添いも大切です!

整理しておくポイント

- 本人の経過(いつ頃から、どんな症状や出来事が、どのくらい続いているかなど)
- 本人や家族が困っていること、求めていること
- これまでの病気、現在治療している病気
- 内服状況(お薬手帳があれば、持参しましょう) など

受診のポイント③

受診にためらいがある場合は…

受診に対する拒否が見られる場合は、無理やり受診させるのではなく、伝え方を工夫してみましょう。

例)



健康診断をしてもらおう

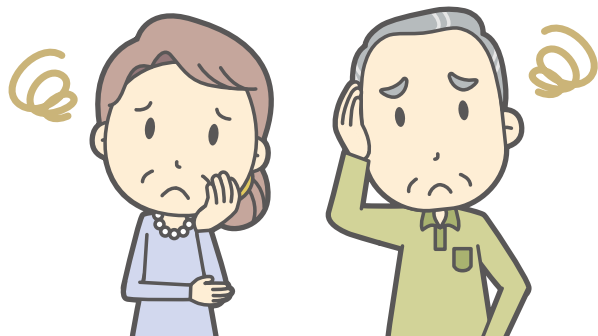
同年代の多くの人々が、一通り検査を受けているみたいよ

～受診・相談前にメモをしてみましょう～

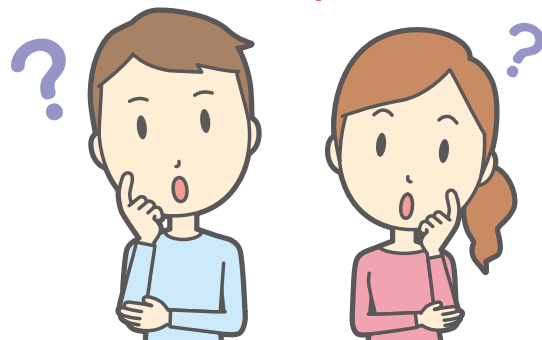
<左のページを参考に、メモをしてみましょう>

認知症のこと、どこに相談したらいいの？

認知症かもしれない…
どこか早めに
相談したい！



親が認知症になった…
これからどうすれば？



まずは **地域包括支援センター** へ相談してみましょう！

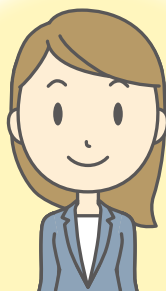
※中学校区を基本とし 23 か所あります。

No.	名称（圏域）	電話番号	No.	名称（圏域）	電話番号
1	上野ヶ丘	513-5103	13	東陽 別保小学校区含む	524-0892
2	碩田	560-0437	14	大在	528-9295
3	王子	544-1223	15	坂ノ市	592-6686
4	大分西	576-8282	16	植田	542-7147
5	南大分	573-6688	17	植田西	576-7573
6	城南・賀来	545-1030	18	植田南 寒田小学校区除く	547-7886
7	城東	558-6285	19	植田東 寒田小学校区含む	568-3310
8	滝尾	567-1720	20	竹中・判田	597-4111
9	明野	529-5705	21	戸次・吉野	586-7170
10	原川 明治北小学校区除く	547-8201	22	野津原	586-4020
11	鶴崎 別保小学校区除く	594-1501	23	佐賀関・神崎	575-0337
12	大東 明治北小学校区含む	528-7660	★来所の際は、事前に電話連絡をお願いします。		

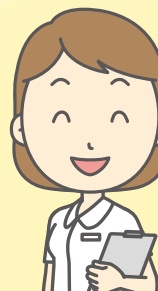
地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です！



主任ケアマネジャー



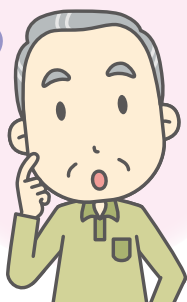
社会福祉士



保健師

専門職がチームとなって、高齢者やその家族、近隣住民などからの様々な相談に対応します。

例えば、こんな相談を受け付けています！



リハビリを
したいなあ

掃除が大変に
なってきた

そろそろ一人
暮らしが心配

家に手すりを
付けたい

一時的に親を
預けたい

施設って
どんなところか
あるの？



住み慣れた地域で生活し続けるために、様々なサービスがあります。

各事業や介護サービスの利用には、要件などがありますので、まずは相談してみましょう！

★すでに介護認定をお持ちの方は、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）※4へ相談してみましょう。

※4 の詳細については、「その他の支援を知りたい人へ（P22）」をご参照ください。

～その他の相談窓口～

①認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療機関、介護サービス、地域の支援機関などをつなぐ役割を担う専門職です。

下記の相談会などのほか、様々な活動をしています。



【問い合わせ先】

○大分市認知症地域支援推進員（2拠点体制です）

TEL：090-7160-3985（医療法人 明和会 佐藤病院内）

080-2658-1663（医療法人社団 親和会 衛藤病院内）

物忘れ定期相談会

認知症に関する相談ができます。本人・家族だけでなく、本人を支える周囲の関係者（ケアマネジャー・民生委員など）、市民であればだれでも相談可能です。

認知症サポート医・認知症地域支援推進員が相談に応じます。

※開催は月1回。事前予約が必要（当日相談も可）



【問い合わせ先】

TEL：090-7160-3985（認知症地域支援推進員）または
529-7644（医療法人 明和会 佐藤病院内）

茶話会

認知症の人を介護する家族が、日頃の介護などに関する思いを、お互いに話せる場として家族の集いを開催しています。



<参加者の声>

介護を経験した人や分かり合える人と話すことで
「一人じゃない」と思えた。
「私より、大変な人もいるんだ。また頑張ろう。」
と思うことができた。

【問い合わせ先】

TEL：090-7160-3985（認知症地域支援推進員）または
529-7644（医療法人 明和会 佐藤病院内）

②認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医、福祉・介護の専門職で構成する、認知症の支援チームです。認知症が疑われる人や、認知症の人、およびその家族を訪問し、認知症についての困り事や心配なことについてサポートを行います（おおむね6か月の目安）

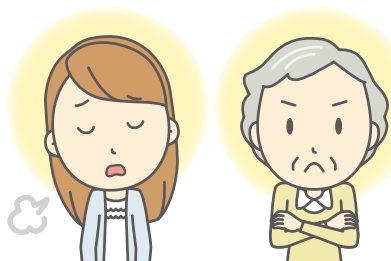


対象者 40歳以上で、在宅で生活しており認知症の症状などでお困りの人

例えば

- ① 認知症の診断を受けていない人、または治療を中断している人
 - ② 介護保険サービスを利用していない人、または利用を中断している人
 - ③ 認知症の症状などで対応に困っている人
- など

ちょっと物忘れも増えてきたし、病院を受診してみようよ

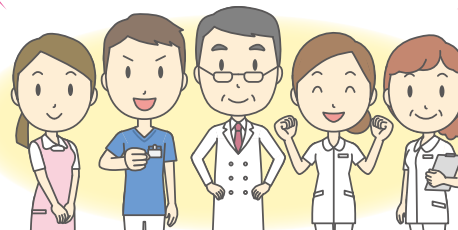


私は認知症じゃない！ところであなた、財布とったでしょ!?

何度も声をかけたけど、怒る一方だ…。どうすれば病院に行く気になるのかなあ



こんなときは、私たちが力になります！



<認知症初期集中支援チーム員より>

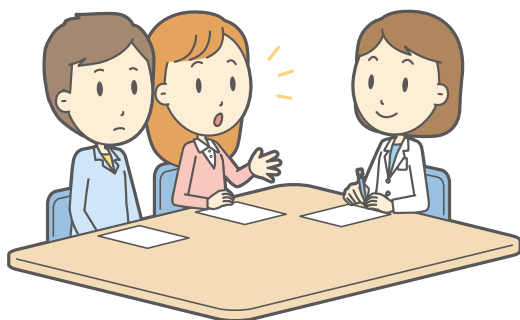
私たちがお家へお伺いし、暮らしの状況を確認させていただきながら、本人の気持ちを大切にした支援につなげるためのお手伝いをしたり、対応方法について家族へアドバイスを行います。また、認知症サポート医がチーム員に指導・助言をしています。秘密はお守りします。不安を抱え込まず、一緒に考えていきませんか？

【問い合わせ先】

TEL：537-5771（長寿福祉課 権利擁護担当班内）

③若年性認知症支援コーディネーター

65歳未満で発症した若年性認知症の人を支援しています。若い人でも認知症になる可能性がありますので、「何かおかしい」と感じたら早めに相談してください。



<若年性認知症支援コーディネーターより>

医療のことや就労のこと、福祉制度のことなど、これらの不安を一人で悩まずご相談ください。本人の思いを聞き、本人家族に寄り添った関わりをしていきます。本人や家族、関係機関の担当者など、どなたからの相談でも構いません。在職中しかできない手続きがありますので、退職を考えられる前にご相談ください! 秘密は厳守します。

【問い合わせ先】

- TEL 529-7588 (医療法人 明和会 佐藤病院内)
- 来所 事前予約制 (電話等で予約) 出張相談も行います
- メール (随時) メールアドレス jakunen.oita@gmail.com

10時～15時(火・水・木・金・土) ※祝日は除く

各種ガイドブックや相談用フォームもご活用ください!



若年性認知症支援者向けガイドブック
(発行)大分県



電話で相談するのは
勇気がいるな...



メールで相談した
いなと、何を書いたら
いいんだろう

若年性認知症支援コーディネーター相談用フォームをご利用ください

ここから入力できます📄



認知症当事者とお話してみませんか

診断されたけど、不安
相談できる
仲間がほしい

同じ診断を受けた人と
話してみたいな



認知症ピアサポート活動

認知症の診断を受けた本人である『ピアサポーター』は、自らの体験談や考えを話すことで、それを聞く認知症の診断を受けた人やその家族の不安を軽くし、前に向かって生きていくためのお手伝いをします。

専門家ではなく、本人だからこそ「できる・わかる・話せる」ことがたくさんあります。



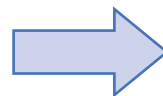
個別相談の様子

<ピアサポート活動を受けた人の声>

- できていたことができなくなって、落ち込む時期もあったけど、前向きに頑張っている仲間に出会って、「一人じゃないんだ。まだ自分にもできることがあるんだ。」と思えた。
- つらい話も面白い話も共有できる人がいて元気が出た。前よりも、笑うことが増えた。

おおいた認知症情報サイトおれんじ <https://orange-oita.jp> で
ピアサポート活動の様子を確認できます

ここからチェック!



【問い合わせ先】

TEL：548-8125（認知症ピアサポート活動事業所なでしこガーデンデイサービス）または、
537-5771（長寿福祉課 権利擁護担当班）



認知症とともに生き

軽度

認知症予防にいいと聞いたのでウォーキングを日課にしています!近所のサロンにも通い始めました

- 健康づくり運動教室 (P16)
- 地域ふれあいサロン (P16)



たまにはカフェでホッと一息

- 地域包括支援センター (P8)
- 物忘れ定期相談会 (P10)



認知症の困り事、なんでも聞きますよ



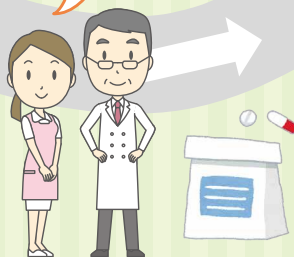
私、認知症かも…

- 認知症セルフチェックリスト(P4)

早めに受診に来てね!

本人がなかなか受診してくれない

- かかりつけ医
- 大分県認知症疾患医療センター (P22)



お金の管理が心配になってきたので、日常のお金の管理をしてくれる人に頼みました



- 日常生活自立支援事業 (P24)
- 任意後見制度 (P24)

- 認知症初期集中支援チーム (P11)

※認知症の進み具合や症状は個人差があり、必要となる支援やサービスも異なります。これはあくまでモデルケースですので、本人の状態に合わせた体制を整えましょう。

るこれからの暮らし



重度

●オレンジカフェ (P18)



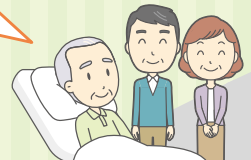
夜中に自宅からいなくなって
警察に保護されたことを
きっかけに、みまもりネット
ワークに登録しました

うん、協力してくれる人
が沢山いるから安心して
ね。今日は訪問看護師
さんが来てくれる日だよ

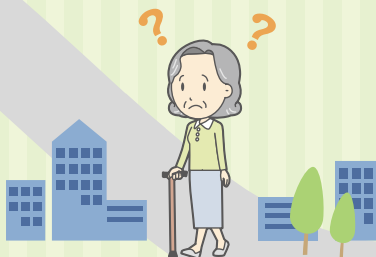


●大分あんしん みまもり ネットワーク (P23)

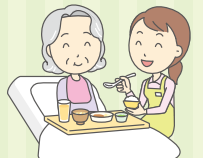
最後まで家で
過ごしたいなあ



●介護保険サービス



●在宅



ここに来れば分かり
合える仲間がいる



- 茶話会 (P10)
- 認知症の人と家族の会 (P23)

●法定後見制度 (P24)



- 特別養護老人ホーム
- グループホーム など



病気のことをよくわかって
くれている優しいスタッフ
が沢山いるので、安心し
て暮らせます

今日から始めよう!認知症予防

①積極的に社会参加しましょう

- ・人との交流をすることで、脳が活性化されます。
- ・予定を立てたり、おしゃれをしたりすることで生活に張りが出ます。

p23に地域活動の
一覧があります!

公民館や集会所などで行っている教室や通いの場に参加することもおすすめ!

公民館活動

公民館では、さまざまな教室が行われています。
大分市ホームページから、施設やイベントの情報をチェックできます!

各地区の公民館の情報は
こちらから



新しい趣味が
見つかるかも!



地域ふれあいサロン

地域の人が気軽に参加できる「交流・ふれあいの場」
です。季節の行事や茶話会、軽スポーツ、勉強会など
様々な活動を行っています。



仲間に
会えて楽しい!

・お問い合わせ：大分市社会福祉協議会
(TEL) 547-7418

健康づくり運動教室

大分市民健康づくり運動指導者が地区公民館などで
開催する運動教室です。
だれでも気軽に実施できる運動を楽しく行います。

「健康づくりは幸せづくり」

～誰一人として取りこぼさない地域づくりのために～

一緒に
続けられる!



・お問い合わせ：運動指導者協議会
(TEL) 514-3622



耳の聞こえも大切なポイント! 聞こえづらさを感じたら…

◆主治医や耳鼻咽喉科に相談を!

・快適に補聴器を使用するためには、一定期間のトレーニングが必要です。

◆周囲の人に協力してもらいましょう!

・ゆっくりと少し大きめの声で話す・相手が気づいてから話す・一人ずつ順番に話すなどの工夫が大切です。

②有酸素運動をしましょう

- ・ウォーキングがおすすめです！
- ・外に出るのが難しい時には、少し手のかかる家事（風呂掃除や草取りなど）も効果的です。

★さらにステップ UP★
運動しながら計算・
しりとりなどの脳トレをする
「コグニサイズ」を
取り入れてみましょう！



③バランスよく食べましょう

○毎日三食よく噛んで食べましょう！

- ・バランスよい食事は、肥満や脳血管疾患予防になります。
- ・よく噛むことで脳細胞が活性化されます。

★入れ歯の使用も大切★
入れ歯を使用しない場合、
入れ歯を使用する場合に比べて
認知症リスクが
上昇します。

○野菜やくだものを積極的に食べましょう！

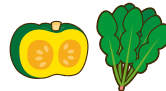
- ・抗酸化作用のあるビタミン C・ビタミン E・βカロテンは認知症予防に効果があります。

ビタミン C



（ブロッコリーやイチゴなど）

ビタミン E



（かぼちゃやホウレン草など）

βカロテン



（にんじんやトマトなど）

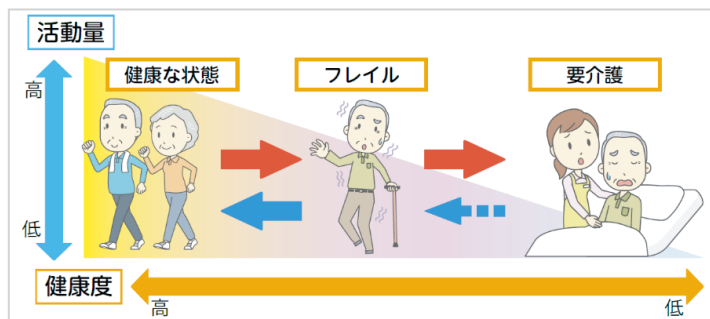
○青魚を食べて脳を活性化させましょう！

- ・サバ・イワシ・アジなどの青魚には、脳の神経伝達を活性化させ、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA/EPA)」が含まれており、認知症予防に効果があります。

フレイル予防手帳もご活用ください！

「フレイル」とは？

健康と要介護の中間の状態のことです。



「フレイル予防手帳」とは？

運動・栄養・口腔それぞれの状態を知るためのチェックリストやフレイル予防のポイントについて掲載しています。

趣味や楽しみ、自分の心身の状態を踏まえて、自分だけのプランの作成や、日々の活動を記録できることが特徴です。



（配布先）：大分市長寿福祉課
各地域包括支援センター（P8）

オレンジカフェでホッと一息しませんか

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

認知症の人とその家族、地域住民や専門職などだれもが気軽に集い、おしゃべりや情報交換などができる交流の場となっています。



圏 域	カフェ名（場所）	開催頻度・日時	内 容	参加費 / 1回	TEL
1	上野ヶ丘 ながはま オレンジカフェ （長浜食堂）	月1回 第3水曜日 13～15時	介護相談、介護予防体操、脳トレ、トランプ折り紙、おしゃべりなど	100円	537-2545
2	碩田 ゆすカフェ （碩田柞原の里 地域交流室）	月1回 第3土曜日 14～16時	介護予防体操、ミニ講座、卓球、オセロ・パズル、おしゃべりによる交流・情報交換など	200円	547-8787
3	王子 アイリスカフェ （中春日公民館）	第4水曜以外の 水曜日 13～16時	卓球バレー・トランプ・音楽おしゃべりなど	100円	534-9051 533-0407
4	南大分 スマイルカフェ （有料老人ホーム きょうりつ横の建物）	月1回 第4木曜日 13～15時	お茶を飲みながらの会話 認知症ミニ講座、個別 相談など	100円	543-1177
5	城東 にじいろカフェ （在宅総合センター すこやか）	月1回 第2火曜日 14～16時	ミニ講座、レクリエーション、情報交換・相談など	100円	556-4884
6	滝尾 オレンジカフェ ゆっくり （介護保険サービスセンター 愉里 事務所）	月1回 第3日曜日 10～12時	季節を感じる行事（風鈴作り、お月見等）、音楽レクリエーション等ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべりを楽しめる憩いの場所	100円	080-2693- 7197
7	明野 カフェ虹 （グループホームこいけば る憩いの苑横の建物の地域 交流室）	月1回 第2土曜日 14～16時	専門職によるミニ講話・ 介護相談・ゲーム・音 楽療法・調理など	100円	547-7865
8	原川 オレンジカフェしらかば （デイサービスセンター しらかば）	月1回 第3日曜日 13～15時	おしゃべりしながら情報 交換、専門職による勉 強会、リズム体操などの レクリエーションなど	無料	556-6100
9	大東 カフェおよこい （松岡校区公民館）	月1回 第4木曜日 9時30分～ 11時30分	健康体操やゲーム、福祉や医療専門家の講演会など	100円	090-1198- 6120



圏 域	カフェ名 (場所)	開催頻度・日時	内 容	参加費 / 1回	TEL	
10	大東	さくらカフェ (さくらカフェ)	月 1 回 第 3 木曜日 13～15時	おしゃべりによる交流、 医師・保健師による健康講話など	200円	090-8410-2590
11	東陽	世代間交流処 ライフ UP カフェ (清流苑)	月 1 回 第 2 日曜日 (変更あり) 9時30分～ 11時30分	子供から高齢者まで交流できる催しと、認知症の人や介護者が気軽に立ち寄れる居場所	100円	528-1662
12		カフェきちょくれ (別保あんしんサポートセンター内)	月1回 第 2 土曜日 14～16時	お茶を飲みながらの世間話、情報交換、相談など	200円	500-8978
13	坂ノ市	上市茶会 (上市公民館)	月 1 回 第2木曜日 13時30分～ 15時30分	認知症の人・介護家族・地域住民の誰でもが集う場の提供、物づくり、健康教室など	100円	592-3807
14	植田	カフェのんびり (上宗方第 2 公民館)	月 1 回 第 4 日曜日 10時～12時	おしゃべりによる交流、情報交換、介護専門職による講演など	100円	090-4353-8074
15	植田西	ふれあいカフェ (富士見が丘公民館)	月 1 回 第 3 火曜日 9時30分～ 11時30分	おしゃべりによる交流、情報交換、料理教室、介護専門職による講演会、認知症学習会など	200円	541-6225
16		オレンジカフェ 手をつなごう (横瀬地区公民館)	月 1 回 第 2 日曜日 9時30分～ 12時	健口体操、レクリエーション、各種相談コーナーなど	100円	546-2403 090-2079-5508
17		カフェ手と手とてで 笑顔 (下横瀬公民館)	月 1 回 第 3 木曜日 10時～12時	おしゃべりによる交流、情報交換、包括支援センター職員による認知症学習会など	100円	090-1367-4814
18	植田南	ハートカフェ (みつよし優心館)	月 1 回 第 1 日曜日 13時30分～ 15時	ミニレクチャー、音楽鑑賞、交流談話タイムなど	200円	080-2796-0810



圏 域	カフェ名 (場所)	開催頻度・日時	内 容	参加費 / 1回	TEL
19	穂田東 リリカオレンジ Cafe (LiLiCafe)	月 1 回 第 2 土曜日 10時～12時	おしゃべりによる交流、 情報交換、相談など	300円	090-7385 -1639
20		月 1 回 最終水曜日 10時～12時	絵本・児童文学・紙芝居に よる交流、工作、お菓子作り、 包括支援センター職員による 認知症学習会、講演、コン サートなど	100円	503-9732
21	戸次・吉野 ハロージョブズカフェ (なでしこガーデン デイサービス)	不定期(適宜)	認知症の人の仕事を探しサ ポートする。認知 症の人の生きがいを見 つけ一緒に行動		548-8125
22		月 1 回 第 4 火曜日 13時30分～ 15時30分	おしゃべりによる交流・ 情報交換、ゲーム、医師 による講演会、介護予防 体操など	200円	597-2000
23	野津原 にこにこカフェ (野津原支所)	月 1 回 第 3 土曜日 10時～12時	おしゃべりや茶話会による 交流、情報交換・散歩、 遠足、野菜栽培・医師、 看護師、理学療法士など による認知症学習会・運動 指導者による健康体操など	100円	090-1195 -6593
24	佐賀関神崎 オレンジカフェ 「ハマユウ」 (みんなの家)	月 2 回 第 2 木曜、 第 4 月曜 10時～13時	おしゃべり、料理、健 康体操、講話、歌、カ ラオケなど	300円	576-1971
25		月 1 回 第 4 火曜 10時～12時	健康体操、音楽、脳ト レ、ゲーム、料理など	200円	576-1425
26		月 1 回 第 4 土曜 10時～12時	料理体験教室、健康・ 認知症など学習会、相 談コーナーにて情報交 換など	200円	575-1315
27		月 1 回 第 4 金曜 9時30分～ 12時	楽しい語らいの場・情 報交換・トランプや遊 具での卓上ゲームなど	200円	090-2714 -9190

【問い合わせ】開催状況や実施内容などは、直接開設者へお問い合わせください。

市内の認知症カフェの一覧は、大分市ホームページからもご覧になれます。

(掲載内容は随時更新しています)

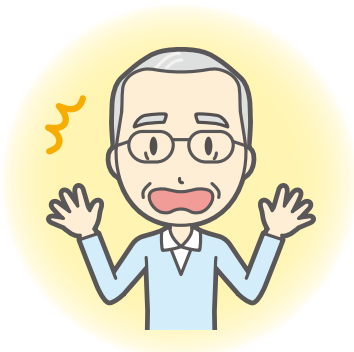


学んで実践!安心できる接し方

認知症の人に「自覚はない」は間違いです。「何かがおかしい」と最初に気づくのは、本人だと言われています。一番心配し、心細く、苦しんでいるのは本人です。

認知症の人と接するとき心がけたい“3つの「ない」”

①驚かせない



②急がせない



③自尊心を傷つけない



具体的な対応～7つのポイント～

- ①まずは見守る ②余裕をもって対応する ③声をかけるときは一人で
- ④背後から声をかけない ⑤やさしい口調で ⑥おだやかにはっきりした口調で
- ⑦会話は本人のペースに合わせて

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症サポーター養成講座標準教材」

もっと詳しく学びたい人は、「認知症サポーター養成講座」を受講してみましょう!

～認知症サポーター養成講座とは～

認知症についての基礎知識や接し方のポイントなどを学ぶことができます。この講座を受講することで、どなたでも認知症サポーターになることができます。受講者には、サポーターの目印である「オレンジリング」か「オレンジバッジ」が渡されます。



認知症の人を支える家族にもぜひ受講していただきたいです!

～認知症サポーターとは～

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

お近くの地域包括支援センター(P8)または、長寿福祉課 権利擁護担当班(TEL:537-5771)へお電話でご相談ください。

その他の支援を知りたい人へ

■ 相談窓口

認知症の悩み電話相談	<p>“物忘れが気になる”など、認知症について専用電話を設けて保健師などが相談に応じます。 受付：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後4時30分</p> <p>大分市保健所 保健予防課 TEL：537-1165 ミナ イイロウゴ</p>
介護支援専門員 （ケアマネジャー）	<p>介護サービスを利用する際、利用者に合った「ケアプラン」[※]を作成し、本人や家族、サービス事業者との連絡調整をする役割を担っています。ケアマネジャーは居宅介護支援事業所に所属しており、本人・家族が選んで契約をします。病院からつなぐ形で、ケアマネジャーが早期から認知症の方に関わる場合もあります。</p> <p><small>※ケアプラン…介護保険で要介護認定を受けて作成される介護サービスの計画</small></p>
安全運転相談窓口	<p>運転免許センターや各警察署に安全運転相談窓口を置き、免許継続可能性などに係る相談対応を行っています。</p> <p>大分県運転免許センター TEL：528-3000・または各警察署の交通課</p>
在宅医療・介護に関する相談	<p>大分市から委託を受けた大分市連合医師会が、在宅医療や介護の相談を受けつけています。</p> <p>大分市在宅医療・介護連携支援センター TEL：529-7851</p>

■ 医療

大分オレンジドクター	<p>大分県が登録した「もの忘れ・認知症相談医」です。認知症の早期発見・早期支援体制の充実を図るため、認知症医療の研修を修了した医師が本人や家族の相談に応じます。</p>
認知症サポート医	<p>認知症患者の診療に習熟し、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などとの連携の推進役となる医師で、大分県が養成しています。</p>
大分県認知症 疾患医療センター 〔専門医療相談〕	<p>大分県が設置している機関で、認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、周辺症状と身体合併症の急性期治療に関する対応、専門医療相談などを行っています。市内にあるのは次の2か所です。</p> <p>緑ヶ丘保養園 TEL：593-3888 河野脳神経外科病院 TEL：521-5111</p>

■ 地域活動の場





地域ふれあいサロン	<p>地域の人が気軽に参加できる「交流・ふれあいの場」です。季節の行事や茶話会、軽スポーツ、勉強会などの様々な活動を行っています。</p> <p>大分市社会福祉協議会 TEL：547-7418</p>
健康づくり運動教室	<p>大分市民健康づくり運動指導者が地区公民館などで開催する運動教室です。だれでも気軽に実施できる運動を楽しく行います。</p> <p>運動指導者協議会 TEL：514-3622</p>
老人クラブ	<p>地域を基盤とする高齢者（おおむね 60 歳以上）の自主的な組織で、「健康」「友愛」「奉仕」活動に取り組んでいます。</p> <p>大分市老人クラブ連合会 TEL：543-7334</p>
老人いこいの家	<p>高齢者がレクリエーション、趣味活動などを通じて、互いに交流する施設です。</p> <p>長寿福祉課 庶務担当班 TEL：537-5679</p>

■ 認知症に関する集いの場

認知症の人と家族の会	<p>「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、認知症に関心をお持ちの多くの方々とともに活動を行っています。</p> <p>認知症の人と家族の会 大分県支部 TEL：552-6897 10時～15時（火～金）＊祝日を除く</p>
認知症家族介護支援事業	<p>認知症の人を介護する家族の悩みの相談に応じるとともに、認知症の正しい知識を身につけ、理解を深めることで家族の精神的・身体的な負担の軽減を図ることを目的とした講座（計 4 回）を、介護サービス事業所で開催しています。</p> <p>長寿福祉課 権利擁護担当班 TEL：537-5771</p>

■ 見守り

愛の訪問事業	<p>75 歳以上の安否確認を必要とするひとり暮らし高齢者に、乳酸菌飲料を配達し、安否を確認します。</p> <p>※ご利用の際は、お住まいの地域の民生委員・児童委員（P24）に相談してください。</p> <p>長寿福祉課 高齢者福祉サービス担当班 TEL：537-5747</p>
緊急通報サービス事業	<p>65 歳以上のひとり暮らしの高齢者などに、急病や事故の際の緊急連絡用の通報装置（ペンダント式のボタン）を貸与します。</p> <p>※申し込みはお住まいの近くの地域包括支援センター（P8）へ</p> <p>長寿福祉課 高齢者福祉サービス担当班 TEL：537-5747</p>
大分あんしんみまもりネットワーク	<p>道に迷う恐れのある高齢者等が行方不明になった場合、企業・団体・行政が一体となって捜索協力を行います（事前登録制）。なお、本ネットワークに登録されると、大分市認知症高齢者等個人賠償責任保険に自動加入となります。（市が保険契約者となり保険料を全額負担しますので、被保険者の自己負担はありません。）</p> <p>長寿福祉課 権利擁護担当班 TEL：537-5771 大分市特養協議会（事務局：社会福祉法人 三愛会）TEL:567-8822</p>

<p>まもめーる</p>	<p>身近で発生する不審者、防犯、行方不明者などのお知らせをメール配信します。 【会員登録の方法】 ①携帯電話やパソコンで e@ansin-oita.jp に空メールを送る②送り返されたアドレスにアクセスする③画面の指示に従って必要項目にチェックを入れる④チェックした内容を確認し、最後に登録ボタンを押す。 または、QR コードを読み取り、アプリをインストールすることで、アプリ内で情報を確認できます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>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 TEL : 536-2131</p>
<p>民生委員・児童委員</p>	<p>地域のなかで福祉的援助を必要としている方々の調査、相談、助言を行う一方、福祉事務所や社会福祉協議会とのパイプ役として活動し、社会福祉の増進に努めています。</p> <p>福祉保健課 総務担当班 TEL : 537-5623</p>

■ 権利擁護

<p>日常生活 自立支援事業</p>	<p>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などの預かりを行います。 ※契約後、判断能力が著しく低下した場合には、成年後見制度などの他制度へ移行していただきます。</p> <p>大分市社会福祉協議会 あんしんサポートセンター大分 TEL : 547-8320</p>
<p>成年後見制度</p>	<p>●任意後見制度 将来、判断能力が低下したときに備え、前もって自分で後見人を選び、支援の内容について契約を結んでおく制度です。契約手続きの窓口は公証人役場になり、そこで公正証書を作成してもらい契約を行います。</p> <p>●法定後見制度 すでに判断能力がないか、不十分な状態にある場合、家庭裁判所に申し立てをし、選ばれた後見人などが財産管理や身上監護をする制度です。</p> <p>大分市成年後見センター TEL : 547-7774</p>

巻末資料：お役立ち冊子

※すべて発行元のホームページからダウンロードできます

成年後見制度パンフレット



成年後見制度や手続きについて説明した
パンフレット
(発行：大分市成年後見センター)



高齢者福祉サービス・介護保険パンフレット



高齢者福祉サービス・介護保険について、
わかりやすく説明したパンフレット
(発行：大分市長寿福祉課)



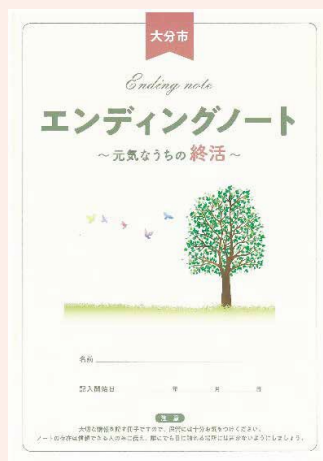
わたしの暮らし



在宅で医療や介護サービスを受けながら生
活することを選んだ方の、生活の様子と専
門職種との関わりを取材した広報誌
(発行：大分市／大分市連合医師会)



エンディングノート



認知症になったときや亡くなったときなど、
いざというときに備えて、自分の想いや希望
を書き記しておくためのノート
(発行：大分市長寿福祉課)



発行日 令和7年12月

発行 大分市

編集 大分市福祉保健部福祉事務所 長寿福祉課
〒870-8504 大分市荷揚町2番31号
TEL 537-5771 (直通)