

# 認知症支援の手引き



みんなで春をつくろう

春日市 令和4年10月発行

～発行にあたって～

**認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。**

認知症は、早期に発見して、適切な対処や症状に合った治療を行うことで、進行を遅らせたり症状が軽くなる場合があります。この手引きは認知症について正しく理解していただくために作成しました。

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、不安や悩みを抱えている人や、そのご家族に活用していただければ幸いです。

令和4年10月  
春日市高齢課

# もくじ

	ページ
認知症の種類と特徴	1
若年性認知症とは	2
認知症かな？と思ったら	3
筑紫医師会のものわすれ相談事業	4
認知症の方への接し方	5
認知症の方への接し方(例)	6
認知症を予防しよう～運動～	7
認知症を予防しよう～食事～	8
認知症を予防しよう～社会参加～	9
介護をしている方へ	10
これからの生活のため	11
春日市版認知症ケアパス	

# 認知症の種類と特徴

## アルツハイマー型認知症

一番多い認知症。女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近のことを記憶すること（短期記憶）が不得意になります。

### 【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ質問を何度もする
- ・ 物事の段取（食事の準備など）が悪くなる
- ・ 日にちが分からなくなる
- ・ 約束を忘れる など

## 脳血管性認知症

男性に多く、脳梗塞、脳出血を起こした部分の脳細胞の死滅・減少で起こります。

### 【特徴的な症状の例】

- ・ 意欲が低下する
- ・ 物忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）
- ・ 手足の麻痺がある など

## レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、ふるえといった症状が出たり、幻視（目の前に無いはずの物が見える）を認めることがあります。

### 【特徴的な症状の例】

- ・ 子どもや虫が見えるという
- ・ 夢を見て反応し、大声を出す
- ・ もの忘れの症状は軽い など

## 前頭側頭型認知症

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

### 【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ時間に同じ行動をとる
- ・ 同じものを大量に食べる
- ・ 周囲への配慮ができなくなる
- ・ 嗜好性の変化 など

※ 高齢者の認知症においては、複数の原因が重なって生じることもあります。

※ その他正常圧水頭症、脳腫瘍、頭部外傷、甲状腺機能低下、アルコールの長期多飲 など

## 行動・心理症状(BPSD)

### 本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみあって引き起こされる症状

※行動・心理症状は必ずしも出現するとは限りません。また、出現した場合でも、治療や適切な対応によって症状がやわらぎ、改善がみられることもあります。

- ・ 無気力になる
- ・ 物を盗まれたと騒ぐ
- ・ 道に迷う
- ・ 怒りっぽい
- ・ なかなか寝付けない など

### 中核症状 治すことが難しい症状

- ・ もの忘れ
- ・ 状況判断ができない
- ・ 計算ができない
- ・ 時間、場所、人が認識できない など

# 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

働き盛りの世代に起こる認知症は、老年期の認知症に比べ進行も速く、病気についての認識も少ないことから、診断までに時間がかかってしまうことも少なくありません。

## <若年性認知症の特徴>

- 発症年齢が若い
- 男性に多い
- 経済的な問題が大きいことがある
- 異常には気がつくが、受診が遅れる
- 主介護者が配偶者や高齢の親である
- 時に複数の介護が重なる

### 仕事に関する不安は 早めに職場へ相談しましょう

上司へ相談することにより、仕事内容や勤務形態の見直しなどで、同じ会社で働き続けられる場合もあります。  
産業医に相談するのも良いでしょう。

### 生活を支える 制度・支援

福岡県では、早い段階から適切な治療やケアを受けることができるよう、様々な支援があります。

### かかりつけ医に 相談しましょう

認知症の原因を確定し対応することが大切です。適切な治療やケアを受け、支援体制を整えることは、生活の質を出来るだけ長く保つことに繋がります。

## <公的な支援サービス>

	制度・支援内容	相談先
<input type="checkbox"/> 医療費の減免	高額療養費制度 自立支援医療制度	国保医療課 福祉支援課障がい担当
<input type="checkbox"/> 仕事に関する支援	傷病手当金の支給 失業保険（雇用保険）	職場の労務担当、ハローワーク 産業医、障がい者職業センター
<input type="checkbox"/> 介護・福祉支援	介護保険サービス 障がい福祉サービス	高齢課 福祉支援課障がい担当

### <全体の相談窓口>

- 福岡県若年性認知症サポートセンター ☎0930-26-2370
- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

※福岡県では相談窓口や支援のための制度に関する情報をまとめた**若年性認知症ハンドブック**を作成していますのでご覧ください。

右の二次元コードから福岡県のウェブページにアクセスすることができます。



# 認知症かな？と思ったら

～早期診断・対応が大事です～

## ポイント1

### 【専門の医療機関を受診しましょう】

- 認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し、治療を始めることで、症状を遅らせたり、軽減できる場合があります。
- 『認知症かな？』と思ったら、**まずは「かかりつけ医」**へ相談しましょう。  
かかりつけ医のみでは対応が難しい場合は、ものわすれ相談医などへ受診が必要です。

ものわすれ相談医等の一覧は  
4ページを参照

### ～受診の前に～

### 【日ごろの気になる様子を事前にまとめて、受診の際に伝えましょう】

- いつ頃から、どんな状態が、どのような場面で表れるようになったか
- これまでにかかった病気や現在治療している病気、飲んでいる薬
- 日常生活での様子、困っていること
- 性格や習慣の変化など

## ポイント 2

### 【介護保険サービスなどを利用しましょう】

- 例えば、介護サービスのデイサービス（通所介護）を利用して、食事、運動、交流などにより、本人の生活リズムが整い、生活機能の維持・安定につながり、認知症の症状緩和・進行を遅らせることも期待できます。  
家族も、デイサービスを利用している間は、気分転換や休息時間を活用することができ、ゆとりを持って介護が続けられます。

# 筑紫医師会のものわすれ相談事業

ものわすれ相談医

【令和4年4月現在】

病院名（医師名）	電話	住所
池田脳神経外科（池田 耕一）	☎589-0150	春日市小倉1-1
おかもと内科医院（岡本 省吾）	☎595-6608	春日市春日9-2
たけの内科クリニック（竹野 文洋）	☎593-0500	春日市春日原北町3-63-1
野北外科胃腸科医院（野北 英樹）	☎591-1231	春日市上白水1-19
馬場内科・乗本こころのクリニック（馬場 裕生）	☎558-3158	春日市須玖南3-87

## 診断をサポートする高度MRI所有施設

病院名	電話	住所
池田脳神経外科	☎589-0150	春日市小倉1-1
陣の内脳神経外科クリニック	☎582-3232	春日市春日原北町3-63-1F
福岡徳洲会病院	☎573-6622	春日市須玖北4-5
原病院	☎581-1631	大野城市白木原5-1-15
済生会二日市病院	☎923-1551	筑紫野市湯町3-13-1
福岡大学筑紫病院	☎921-1011	筑紫野市俗明院1-1-1
牧病院	☎922-2853	筑紫野市永岡976-1
ごう脳神経外科クリニック	☎951-5219	那珂川市山田1150-1

## 心理行動症状治療をサポートする専門治療施設（混乱や徘徊などの心理行動症状の治療をサポート）

病院名	電話	住所
いなば心療クリニック	☎583-7011	春日市春日原東町3-38
おおりん病院	☎581-1445	大野城市中央1-13-8
乙金病院	☎503-7070	大野城市乙金東4-12-1
ゆう心と体のクリニック	☎584-1501	大野城市白木原1-7-5-3F
くすの木クリニック	☎921-8333	太宰府市通古賀3-11-11サンシティ第2ビル2F
太宰府病院	☎922-3137	太宰府市五条3-8-1
筑紫野病院	☎926-2292	筑紫野市大字天山37
牧病院	☎922-2857	筑紫野市永岡976-1

## 認知症サポート医・認知症医療センター（詳細診断と心理行動症状の治療をサポートする施設）

病院名	電話	住所
池田脳神経外科（認知症サポート医）	☎589-0150	春日市小倉1-1
いなば心療クリニック（認知症サポート医）	☎583-7011	春日市春日原東町3-38
おおりん病院（認知症サポート医）	☎581-1445	大野城市中央1-13-8
原病院（認知症サポート医）	☎581-1631	大野城市白木原5-1-15
ゆう心と体のクリニック（認知症サポート医）	☎584-1501	大野城市白木原1-7-5-3F
くすの木クリニック（認知症サポート医）	☎921-8333	太宰府市通古賀3-11-11サンシティ第2ビル2F
太宰府病院（認知症サポート医）	☎922-3137	太宰府市五条3-8-1
筑紫野病院（認知症サポート医）	☎926-2292	筑紫野市大字天山37
牧病院（福岡県認知症医療センター・認知症サポート医）	☎922-2857	筑紫野市永岡976-1
ごう脳神経外科クリニック（認知症サポート医）	☎951-5219	那珂川市山田1150-1

# 認知症の方への接し方

## 認知症の方への接し方の心得

### 3つの「ない」

- ① おどろかせない
- ② 急かせない
- ③ 心をきずつけない

### <具体的な接し方 ~7つのポイント~ >

周りの人からすると不可解な行動でも、認知症の方にとっては本人なりの理由があります。相手が何を望んでいるのかを汲み取り、その方の気持ちになって対応することが大切です。

#### まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見ると不安にさせてしまうので、控えましょう。

#### 声をかけるときは 1人で

数人で取り囲むと怖がらせてしまいます。できるだけ1人で声をかけましょう。

#### 余裕をもって 対応する

こちらが戸惑いや焦りを感じていると、相手にも伝わって落ち着かない気持ちにさせてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。

#### やさしい口調で

相手と目線の高さを合わせて、やさしい口調で対応しましょう。

#### おだやかに、 はっきりした話し方で

高齢者でも聞き取りやすいようにゆっくり、はっきりと話すように心がけましょう。

早口や大声でまくしたてないようにしましょう。

その土地の方言でコミュニケーションをとることも有効です。

#### 後ろから声をかけない

突然声をかけたりせず、相手に見えるところから声をかけましょう。

(声かけの例)

「何かお困りですか？」

「お手伝いしましょうか？」

「どうなさいました？」

「こちらでゆっくりどうぞ」

#### 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。また、一度にたくさんのお話をされると混乱してしまいます。反応をみながら、わかりやすく伝えるよう心がけましょう。

ゆっくり話を聴き、本人のペースに合わせましょう



# 認知症の方への接し方（例）

## 事例①「ものを盗られた」と言い出す

財布がなくなった！  
あなたが盗んだんでしょう



何で私ばかり疑われるの？

### <本人の気持ち>

- ・確かにここに置いたはず
- ・自分がなくすはずがない
- ・知らないうちに隠された



### <接し方のポイント>

疑われることは、ショックかもしれません。一緒に探して、本人が見つげられるように支援し、受け流しましょう。見つかったら「よかったね」と一緒に喜んであげましょう。

## 事例②何度も同じことを話す・聞く

また同じこと  
言っている

〇〇さんが・・・

### <本人の気持ち>

- ・そのことが気になって仕方がない
- ・初めて言ったのに、何で怒るんだろう？

### <接し方のポイント>

認知症の方にとっては初めてのことだ、と理解してあげてください。時間があれば、初めて聞いたつもりで対応しましょう。忙しい時は後で話す時間を作ることや、さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。

# 認知症を予防しよう～運動～

認知症を予防するには、生活習慣病（糖尿病や高血圧、肥満症など）の予防や生活スタイルの早期改善が大切とされています。

食事や運動、社会参加といった生活習慣を見直し、認知症のリスクを低くしましょう。

運動

食事

社会参加

## からだを動かす機会を取り入れましょう

- ・普段から元気に、からだを動かすことで、認知症、糖尿病、ロコモティブシンドロームなどになるリスクを下げることができます。
- ・今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。65歳以上の高齢者は運動の強度を問わず、1日に40分の身体活動を行うことが望ましいとされています。
- ・いろいろな身体活動を取り入れて、1日合計40分を達成しましょう。

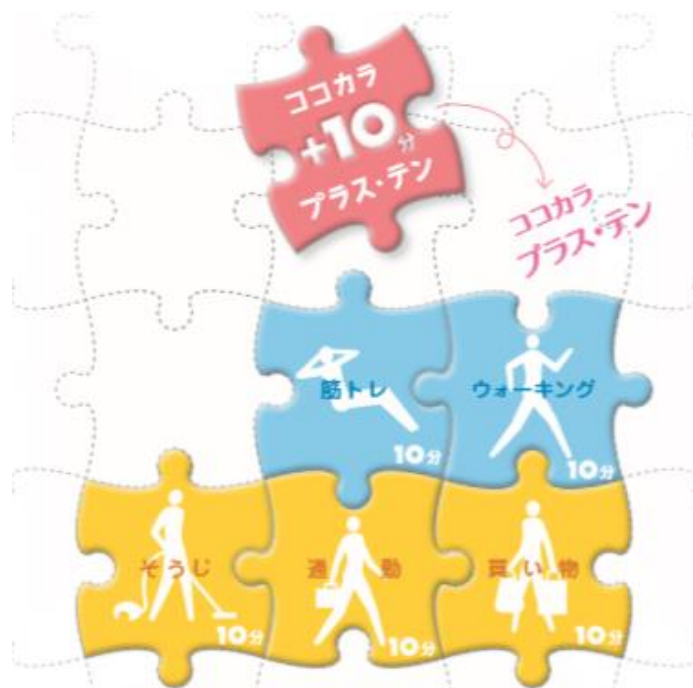
### 【1日の中で「+10(プラス・テン)」のチャンスはこんなにあります。例えば・・・】

7時	起床	
	★座ってラジオ体操をする	10分
8時	朝食	
	★皿洗いをする	10分
10時	★洗濯をする	10分
11時	★そうじをする	10分
	★お花の水やり	10分
12時	昼食	
14時	★買い物に行く	10分
16時	★ウォーキング	10分
18時	夕食	
	★皿洗いをする	10分

※日によって活動内容は変わるので目安です

プラス・テン

+10 で健康寿命をのばしましょう！



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」

# 認知症を予防しよう～食事～

## 食べることを大切にしましょう

毎日のバランスの良い食生活は、生活習慣病や認知症予防にとっても大切です。日ごろの食事の摂り方も見直していきましょう。

低栄養を防ぐことは、生活の質の維持や認知症予防につながります。

持病があり食事療法を行っている人は、主治医・栄養士と相談しましょう。

### <食事 ～4つのポイント～>

#### ①主食と主菜をしっかり食べましょう

- ・ごはん、パン、麺などの主食は「エネルギー」、魚・肉、卵、大豆製品等の主菜は「たんぱく質」の重要な補給源です。
- ・食事量が減少しないように1日3食、副菜（体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜・海藻）も意識して食べましょう。

#### ②水分を十分に摂りましょう

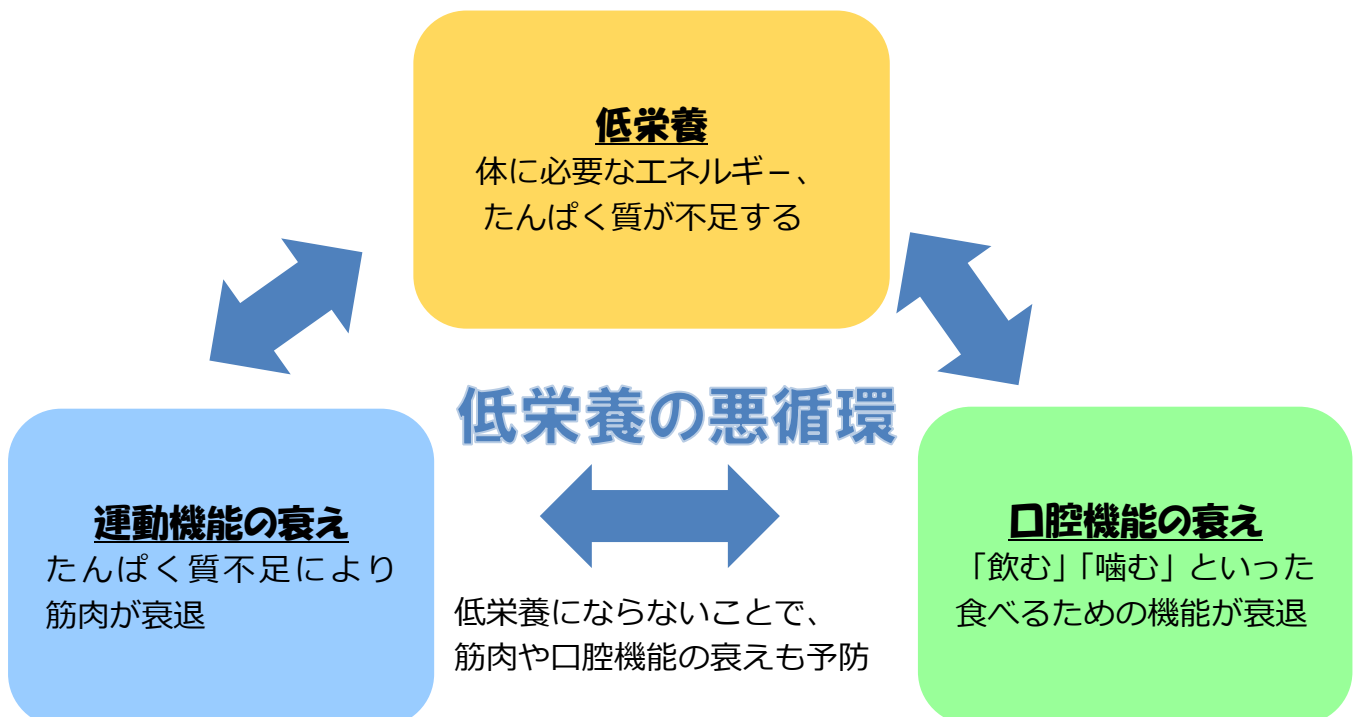
- ・色々な病気から身体を守るためには、脱水を予防することが大切です。

#### ③よく噛んで食べましょう

- ・時間をかけ、よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満の予防につながります。
- ・定期的に歯科受診し、口腔ケアを実践して虫歯や歯周病を予防することも大切です。

#### ④食事・運動・休養(睡眠)などの生活リズムを整えましょう

- ・食べることは、楽しみや満足感が得られ、栄養状態を良くすることにつながります。
- ・1か月に1度、体重測定を行い体調の確認をしましょう。



# 認知症を予防しよう～社会参加～

## 外に出かける機会などを持ち続けましょう

外出の機会（社会参加）が減るとフレイル※につながり、認知症発症リスクが高くなります。そのため、日頃と違う活動の機会を持つことは、認知症発症リスク抑えることやうつ状態の予防に効果的です。

※フレイル：加齢と共に心身の活力（運動機能や認知機能、社会とのつながり）が低下した状態。

## 生活空間を外へ広げていきましょう

- ・日頃過ごしている場所を思い浮かべてみましょう。自分の部屋、家族との共有スペース、外出先などがあると思います。
- ・もし、「自分の部屋」や「家の中」と限られた空間だけで過ごしているのなら、活動範囲を少しずつ広げていきましょう。

## いろいろな「きっかけ」を活用しましょう

### 楽しみをもつ

- ・趣味活動を楽しむ
- ・興味のあることを始めてみる
- ・友人と交流

など

### 仲間づくり

- ・地域のサロンやカフェ、催しなどへの参加
- ・趣味サークルなどへの参加

など



みんなで春をつくろう

### 役割をもつ

- ・家事の担当をもつ
- ・地域活動やボランティア活動などで役割をもつ

など

### 知識を活かす、得る

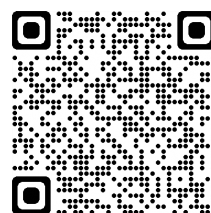
- ・経験を活かしてのボランティア活動参加
- ・各種講習会への参加

など

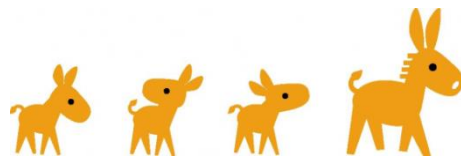
詳しい外出先・交流場所は春日市公式ウェブサイトに掲載している「介護予防・生活支援ガイドブック」の「2交流・居場所」をご参照ください。

右の二次元コードからもアクセスできます。

※冊子のデザインは年度で変わります。



# 介護をしている方へ



介護は、長い目でみていくことが大切です。

「がんばる人」「責任感の強い人」ほど介護の負担をひとりで抱え込み、心も体も疲れ果ててしまう傾向があるようです。

**介護者があるの介護です。ご自分の時間や健康も大切にしてください。**介護はひとりで担うものではなく、“**チーム**”で支えるものです。

専門家のアドバイスや支援を受けることや、地域のサポートを活用するなかで、「家族だからこそできること」に力を発揮してください。

認知症となった本人、その介護をしている家族も含め、周囲のみんなが笑顔で過ごしていける環境をつくっていきましょう。

## 介護をひとりで抱え込まないための4つのポイント

### 1 相談機関、専門家に相談しましょう。

悩んだり腹が立ったりすることはあたりまえ。どんな小さな悩みでもかまいません。不安なことを相談しましょう。

### 2 親族や近所の方、友人など、周囲の人の協力を得ましょう。

話を聞いてもらったり、役割分担を決めたりして、対応しましょう。理解や協力を得られると、介護の大きな力となります。

### 3 いろいろなサービスを利用しましょう。

どのような支援が受けられるか、手続きが必要かなどの情報を得て、介護保険サービスや福祉サービスなどを活用していきましょう。

1と同様に、相談機関にサービス利用について相談することも有効です。

### 4 同じ経験を持つ方々と交流しましょう。

介護をしてきたという方は、周囲にもいらっしゃいます。また、介護経験者が集う「家族の会」などもあります。当事者同士で思いを分かち合うことや、当事者から得られるアドバイスが大きな力となるでしょう。

**春日市介護を考える家族の会「ひだまりの会」**  
**春日市昇町 3-101 (春日市社会福祉センター内)**  
**電話: 581-7225**  
**FAX: 581-7258**

春日市にお住いの方で認知症や高齢者の方を介護しておられる家族の方のための会です。悩みごとやご苦労話を話し合い、心の負担を軽くしませんか？

# これからの生活のため

自分の意思を十分伝えることが難しくなっても自分らしく暮らしていけるように、下記の内容を参考書き留めてみて、家族など大事な人と話し合っておきましょう。

本人の名前( \_\_\_\_\_ ) 記入日( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 )

## これからも続けたいこと、やりたいこと

【例えば】  お花を育てたい  温泉に家族と行きたい  ペットと一緒にいたい

## 今、これから…不安なこと

【例えば】  1人暮らしの場合、安否確認してほしい  財産・金銭管理について

## 医療や介護についての希望

【例えば】  どこで（自宅、介護施設など）生活したいか  どのような介護サービスを希望するか  
 子どもたちに迷惑をかけたくない  買い物などは手伝ってほしい

相談したい人・お願いしたい人（家族・知人など）

\_\_\_\_\_ さん 連絡先:

# 【春日市認知症ケアパス】 認知症の進行と対応、受けられるサービス

		認知症の疑い(MCI)	ひとりで生活ができる(初期)	見守りが必要(初期)	手助け・介護が必要(中期)	常に介護が必要(後期)
本人	様子・症状など	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 最近のことを忘れるようになる</li> <li>□ 新しいことが覚えられず、同じことを何度も「言う」「問う」「する」</li> <li>□ 新しい場所への外出などが難しい</li> <li>□ 料理・片づけ・計算・運転等ミスが多くなる</li> <li>□ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さない</li> <li>□ 何をするのも億劫がり嫌がる</li> <li>□ ささいなことで怒りっぽくなり、周りへの気づかいがなくなった(頑固になる)</li> <li>□ 服装など身の回りに無頓着になった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 物のしまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている</li> <li>□ 出来事を忘れる</li> <li>□ 約束の日時や場所を間違える</li> <li>□ 買い忘れが目立ち、何度も買い物に行く(同じ物が必要以上にある)</li> <li>□ 飲み忘れが目立ち残薬が増える</li> <li>□ 以前行ったことのある外出先から自宅に戻れず迷うことが増える</li> <li>□ 日付や自分の年齢が正確に分からない</li> <li>□ 小銭での支払いができない</li> <li>□ 出来事の前後関係が分からない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 直前のことを忘れる</li> <li>□ 内服したことを忘れる</li> <li>□ 季節や場所が分からない</li> <li>□ 季節に合った服が選べない(季節や朝夕の判断が間違えるようになる)</li> <li>□ 慣れた道や外出先から戻れなくなる</li> <li>□ 昼夜逆転している</li> <li>□ 買う判断がつかず必要な買い物ができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 親しい人や家族の名前を忘れる</li> <li>□ 着る順序が分からない</li> <li>□ トイレを失敗する</li> <li>□ ボタンを掛けられない</li> <li>□ 顔や身体がうまく洗えない</li> <li>□ 歯が磨けない</li> <li>□ 箸の使い方が分からない</li> <li>□ 表情が乏しい</li> <li>□ 家に帰れない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 歩行が困難になる</li> <li>□ 移動時に車いすの介助が必要になる</li> <li>□ ベッド上での生活が中心になる</li> <li>□ 言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>□ 誤嚥(ごえん)・肺炎をおこしやすくなる</li> <li>□ 親しい人や家族の顔を忘れる</li> <li>□ 食べ物ではないものを口に入れる</li> </ul>
	できること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防等の健康管理を行う</li> <li>・体調が変化した時は病院を受診し、治療を受ける</li> <li>・家庭内で本人ができる範囲の役割を持ち、継続していく(自分のことは自分で行う)</li> <li>・地域行事やボランティア、趣味等の活動に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長年の習慣に合わせ、落ち着く生活の流れを継続する</li> <li>・自分でできることは工夫しながら続けていく</li> <li>・自分で何か変化を感じたら、かかりつけ医等に相談する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲に手伝ってもらいながら、できることや得意なことを続ける(例：趣味活動、孫に会う、隣人とお茶する等)</li> <li>・必要なサービスや支援を受けながら、自分らしく過ごす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な居住環境を作る</li> <li>・ケアマネジャーや医療・介護のスタッフと連携し、気持ちよい日々を過ごせるようにする</li> <li>・介護を充実させ、必要な医療処置を受ける</li> </ul>
		認知機能は維持しているが、時折、これまでとは違った様子が見受けられる時期	徐々に手助けが必要かもしれないと家族等が感じ始める時期	本人の言動に振り回され、家族等のストレスが増大するリスクがある時期	常時介護に追われる状況となるので、ストレスを解消する機会も持ちながら過ごしていく時期	現状を受け止め、対処していく時期
家族	心構えとできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会参加できるよう働きかける(閉じこもらない生活を続けること)</li> <li>・認知症や介護について情報を集める</li> <li>・いつもと様子が違うと思ったら、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センターへ相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の症状や認知症患者への接し方について情報収集する</li> <li>・本人が落ち着く環境を一緒に整える</li> <li>・家族間で介護について話し合っておく</li> <li>・地域包括支援センターやかかりつけ医などに相談し、介護保険サービス等利用の準備をする</li> <li>・一人で抱え込まないで、親族・友人や近所の方等に相談し、理解や協力を得られるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護は、長い目でみることを心掛け、家族側が体調を崩さないようにする</li> <li>・ケアマネジャーなどと相談しながら介護保険サービスを活用する</li> <li>・気になることや困ったことがあれば、ケアマネジャーや医療・介護のスタッフなどに積極的に相談する</li> <li>・頻回に外出先で迷う場合は、「認知症高齢者等事前登録制度」に登録する(受付窓口：市高齢課)</li> <li>・専門医療機関を受診して、対応に苦慮する症状や合併症状の治療などに対処する</li> <li>・今後のことについて検討し、必要に応じて施設に関する情報を収集する</li> <li>・人生の最終段階のケアについて、早い段階で医師やケアマネジャー等に相談する</li> </ul>		
本人・家族を支援する主な制度やサービス等	相談窓口	市役所(高齢課)、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チーム				
	医療	かかりつけ医 ものわずれ相談医、福岡県認知症医療センター				
	予防	介護予防教室 ふれあい・いきいきサロン、地区カフェ、シニアクラブ				
	家族への支援	春日市介護を考える家族の会「ひだまりの会」、認知症カフェ				
	生活支援	地域での見守り、民生委員、社会福祉協議会、認知症サポーター 生活支援(食事の宅配サービス、家事サービス、見守り・安否確認サービス) 消費生活センター、福祉あんしんサービス 成年後見制度				
	介護福祉	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 訪問サービス(ホームヘルプなど)、通所サービス(デイサービスなど)、短期宿泊サービス(ショートステイなど)、小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護				
	住まい	自宅 福祉用具、住宅改修、住宅改造 サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホームなど グループホーム 特別養護老人ホーム				

# 問い合わせ先

名称	連絡先	住所
春日市北地域 包括支援センター	電話：589-6227 F A X：589-6228	春日市桜ヶ丘 4-23 (医療法人徳洲会福岡徳洲会病院)  【担当行政区】 須玖北、須玖南、弥生、 小倉、昇町、岡本、 桜ヶ丘、日の出町、サン・ビオ
春日市南地域 包括支援センター	電話：595-8188 F A X：595-6069	春日市塚原台 3-129 (社会福祉法人 仁風会)  【担当行政区】 紅葉ヶ丘、松ヶ丘、惣利、塚原台、 大土居、天神山、上白水、下白水北、 下白水南、白水池、白水ヶ丘、泉
春日市東地域 包括支援センター	電話：404-0310 F A X：404-0225	春日市宝町 1-12-7 (エフコープ生活協同組合)  【担当行政区】 宝町、千歳町、若葉台東、光町、若葉台西、 ちくし台、大谷、小倉東、大和町、春日原、 春日原南、春日公園、春日、平田台
春日市役所 高齢課 高齢者支援担当	電話：584-1111 (代表) F A X：584-3090	春日市原町 3-1-5
春日市役所 福祉支援課 障がい担当	電話：584-1111 (代表) F A X：584-1154	

その他の問い合わせ先は、「まごころ」、「介護予防・生活支援ガイドブック」をご参照ください。  
※それぞれの冊子のデザインは年度で変わります。

「介護予防・生活支援ガイドブック」  
の二次元コード ↓



「まごころ」  
の二次元コード ↓

