

認知症あんしん ガイドブック

(認知症ケアパス)



住み慣れた地域の中で、安心して暮らせるまちづくり

宮崎市

令和3年2月改訂
編集・発行 宮崎市福祉部介護保険課 宮崎市橘通西一丁目1番1号
☎0985-21-1777 FAX:0985-31-6337

はじめに

この「認知症あんしんガイドブック」は、市民の皆さんに認知症について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも軽減できるように作成しました。

また、認知症の状況に応じて、受けられる医療や介護サービス等をまとめてありますので、認知症の方も介護される方もともに宮崎市で安心して暮らしていくためにご活用いただけると幸いです。

「認知症ケアパス」(P27・28)

「認知症ケアパス」は、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの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。

認知症の状態は個人により異なりますので、必ずこの経過をたどるわけではありませんが、今後、予想される症状や状態の変化の目安として参考にしてください。

「オレンジ手帳（認知症連携パス）」(P11)

「オレンジ手帳（認知症連携パス）」は、認知症の方とそのご家族を支援する関係者（1市2町内の医療機関、介護サービス事業者、地域包括支援センター、ケアマネジャー等）が、この手帳を通じて、認知症の方に関する情報を共有、連携して認知症の方やご家族の望む最適なサービスが切れ目なく提供されるよう支援する目的で作成したものです。

この「認知症あんしんガイドブック」とともにお使いください。

ご利用にあたって

- この「認知症あんしんガイドブック」は、令和3年2月1日現在の内容で改訂しています。
- この「認知症あんしんガイドブック」は、介護保険課でとりまとめを行いましたが、それぞれのサービス等は、問い合わせ先が異なりますので、詳しくは本文をご覧ください。
- 紙面の都合上、本文は簡略な内容になっておりますので、詳しくは担当窓口にお問い合わせください。

宮崎市では、平成25年4月から法令名などの一部の用語を除き、「障害」を「障がい」と表記しています。

もくじ

	ページ
1. 認知症とは？	1
2. もの忘れ？それとも認知症？	1
3. こんな症状はありませんか！	2
4. 認知症は早期の発見が大切です！	3
5. 病院を受診するときは！	4
6. 「オレンジ手帳(認知症連携パス)」	11
7. 主な認知症の種類と特徴	12
8. 若年性認知症とは？	14
9. 認知症の症状	15
10. 相談窓口	16
11. 権利擁護のための支援制度	19
12. 介護の支援を受けるには？	23
13. 認知症の進行と主な症状の例	27
14. 認知症の進行に応じたサービス例 (認知症ケアパス)	28
15. 介護予防・悪化防止	29
16. つながり支援	32
17. 安否確認・見守り	36
18. 生活支援	39
19. 身体介護	41
20. 医療	42
21. 家族支援	46
22. 緊急時支援	50
23. 住まい	51
24. 認知症の発症や悪化を防ぐ体調管理	53
25. 認知症の人への接し方	54
26. こんなときは？	55
27. 介護者の心身の健康を守る5つのポイント	56
28. みんなで支えあいましょう	57
29. 認知症サポーターになりましょう	58
30. 地域の方々へお願い	59
31. 認知症？と思われる人に対応する際の7つのポイント	60
32. 「SOSネットワークみやぎき」とは？	61

1. 認知症とは？

認知症とは脳の病気で、さまざまな原因により脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出ている状態をいいます。

「アルツハイマー型認知症」や「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」は、変性疾患と呼ばれ、脳の神経細胞の数が徐々に減少する病気で、最も多い認知症です。根本的な治療法はありませんが、薬によって症状の進行を遅らせることは可能です。

次に多いのが、脳梗塞、脳出血などが原因となって起こる認知症で、「血管性認知症」と呼ばれます。高血圧、糖尿病、脂質異常症などをしっかり治療することで予防や進行の抑制が可能です。

2. もの忘れ？それとも認知症？

「会った人のことが思い出せない・・・」このような経験は誰にでもあります。「もの忘れ」は加齢による生理的な現象で、誰にでも起こりえます。一方、「認知症」は脳の障がいによる「病気」です。両者は症状の現れ方が全く違います。

加齢による“もの忘れ”

●体験の一部を忘れる

ご飯を食べた後、食べたものを忘れることがある。

何かきっかけがあればそれを思い出す。

●もの忘れの自覚がある

忘れていたことに自分が気づくことができる。

●日常生活や社会生活に支障はない

日常生活や金銭管理が自分で出来る。

認知症による“もの忘れ”

●体験の全てを忘れる

ご飯を食べた後、食べたこと自体（短期記憶）を忘れ、しだいに過去の記憶（長期記憶）も忘れる。

●もの忘れの自覚がない

忘れていることを理解出来なくなる。

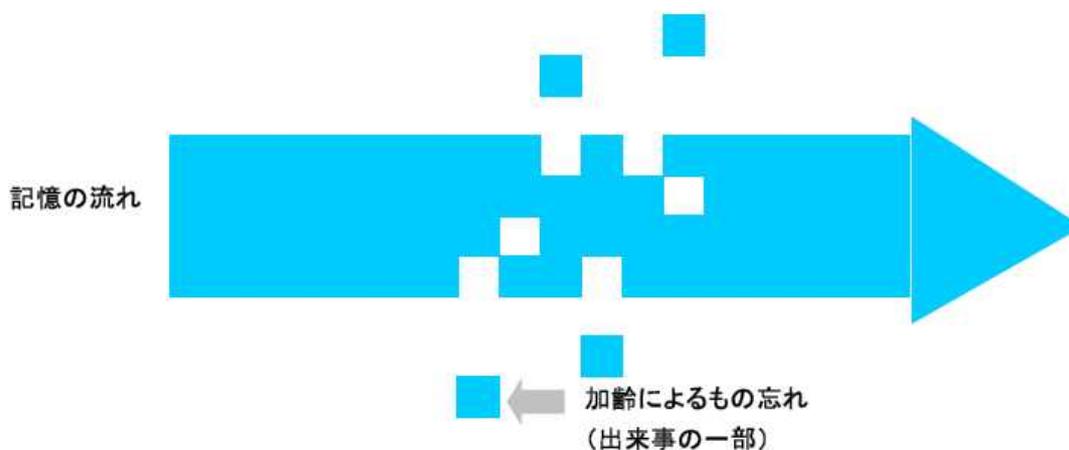
●日常生活や社会生活に支障がでてる

着替えやトイレがうまくできず、介護が必要になる。金銭管理が難しくなる。

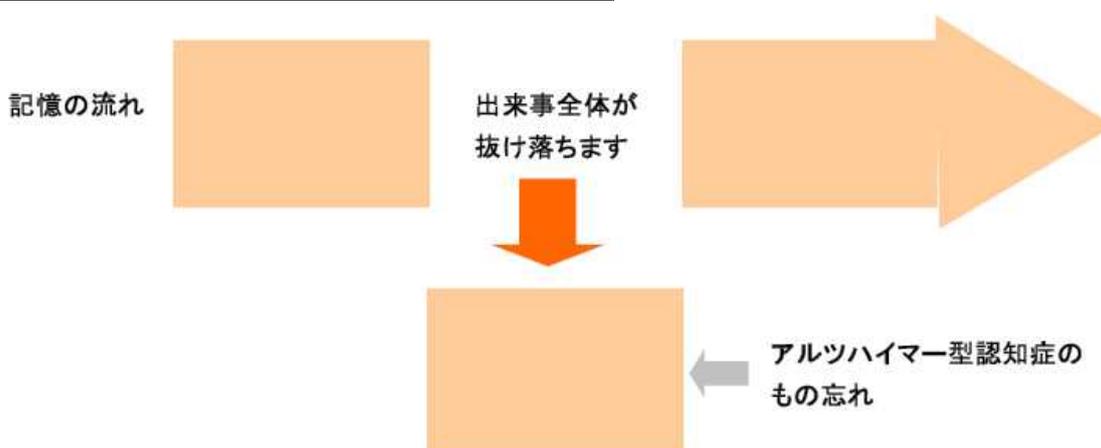
*あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

記憶の流れは、毎日のさまざまな出来事で構成されています。

加齢による“もの忘れ”と出来事の流れ



認知症による“もの忘れ”と出来事の流れ



3. こんな症状はありませんか！

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動や行動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での“めやす”として参考にしてください。

家族が作った「認知症」早期発見の“めやす”

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

判断・理解力が衰える

- 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

人柄が変わる

- ささい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

- 下着を変えず、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にもおっくうがり いやがる

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

4. 認知症は早期の発見が大切です！

早期発見による3つのメリット

メリット1 治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なこともあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突きとめることが大切です。



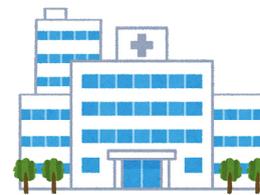
メリット2 進行を遅らせることができます

認知症を早期に診断し、早い時期から薬を飲んだり、周囲が適切な関わりを持ったりすることで、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 自分で今後の見通しを立て備えることができます

症状の軽いうちに、今後の生活設計について家族等と話し合うなどの準備しておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることは可能です。

5. 病院を受診するときは！



本人が納得したうえで受診しましょう

無理やり病院に連れていくことは、本人の自尊心を傷つけて怒り出したり、かえって頑なになったりしてしまいます。相手が怒っていないことを確かめながら周囲が心配していることを穏やかにくり返し説明して、本人が了解したうえで受診しましょう。病院によっては、予約が必要な場合があります。事前に確認しましょう。

【本人が病院受診を嫌がる場合の対応例】

事前に医師と連携をとったうえで、ほかの不調な部分（足腰や不眠など）を理由に「専門の先生に診てもらいましょう」と誘ったり、「同年代の多くの人が、ひと通り検査を受けてみたいよ」「これから先、年をとって行くことも考えて、今から用心しておきましょう。専門の先生からきちんとアドバイスをしてもらいましょう、その方がお父さん（お母さん）も安心でしょう」と高齢になったら誰もが脳の検診を受ける必要があることを伝えてみましょう。

本人の様子をまとめたものを持参しましょう

医師の診断には、ふだんの本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。付き添う家族は、以下の①～④のことがらをあらかじめ「オレンジ手帳」やメモにまとめておき、持参するようにしましょう。これらは、認知症の原因や進行を診断するときの参考になります。

【まとめておきたい内容】

- ①本人の経過（いつから、どんな症状や出来事が、どのくらい続いているか）
- ②本人や家族が困っていること、求めていること
- ③本人がこれまでにかかった病気
- ④本人がのんでいる薬（お薬手帳があれば持参する）

●かかりつけ医●

認知症の心配がある人は、まず、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は日ごろから本人の健康状態を診ていますので、必要に応じて、認知症の専門医などを紹介してもらえます。かかりつけ医がない方は、今後のことを考えたうえで、信頼できるかかりつけ医をもつことが大切です。

●専門医●

認知症の診断には専門医の受診が必要です。診断にはCT, MRI, 脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査等が行われます。

日本老年精神医学会

認知症など高齢者の精神医学について専門的な知識や倫理観を備えた臨床医を「日本老年精神医学会専門医」として認定し、学会のホームページで公開しています。

【令和3年1月時点】

	氏名	所属	所在地	電話	圏域
1	河野 次郎	県立宮崎病院精神医療センター	北高松町 5-30	24-4181	小戸・橘
2	宇田川 充隆	野崎病院	大字恒久 5567	51-3111	赤江
3	矢野 淳				
4	石田 康	宮崎大学医学部附属病院	清武町木原 5200	85-9249	清武

最新の情報は日本老年精神医学会のホームページをご覧ください。

日本老年精神医学会ホームページ <http://www.rounen.org/> の中の

日本老年精神医学会認定「高齢者のこころの病と認知症に関する専門医制度」

日本認知症学会

学会の審査に合格した医師を「日本認知症学会専門医」として認定し、学会のホームページで公開しています。

【令和3年1月19日時点】

	氏名	所属先	所在地	電話	圏域
1	岡原 一徳	けいめい記念病院	国富町岩知野六江 762	75-7007	国富

最新の情報は日本認知症学会のホームページをご覧ください。

日本認知症学会ホームページ <http://dementia.umin.jp/> の中の

「専門医の一覧はこちら」

●認知症サポート医●

国の定めたカリキュラムに基づく「認知症サポート医養成研修」を終了した医師で、かかりつけ医等の認知症診断等に関する相談・アドバイザー役となるほか、他の認知症サポート医との連携体制の構築、医師会と地域包括支援センターとの連携づくりなどの役割を担っています。

最新の情報は宮崎県庁のホームページをご覧ください。

宮崎県庁ホームページ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/>



●認知症疾患医療センター●

宮崎県が県内で5医療機関を指定しています。

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。

センターには、医療相談室が設置され、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されています。本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。

【令和2年5月11日時点】

医療機関名	住 所	電話番号
野崎病院	宮崎市大字恒久5567番地	0985-54-8123
県南病院	串間市大字西方3728番地	0987-72-3565
大悟病院	北諸県郡三股町大字長田1270	0986-52-5800
協和病院	日向市大字財光寺1194-3	0982-54-5015
吉田病院	延岡市松原町4丁目8850番地4	0982-20-0015

●みやざきオレンジドクター●

宮崎県では認知症患者への対応に意欲を持つ「かかりつけ医」を「みやざきオレンジドクター」として登録・公表しています。最新の情報は宮崎県庁のホームページをご覧ください。

宮崎県庁ホームページ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/> 【令和2年3月6日時点】

	氏名	医療機関名	住所	電話
1	國枝 良行	あけぼの診療所	田野町あけぼの2丁目5番地1	74-5600
2	赤嶺 俊彦	赤嶺クリニック	霧島2丁目6-2	38-5321
3	麻生 邦典	麻生整形外科クリニック	高岡町内山3127	82-3554
4	阿南 育男	阿南内科医院	清水3-2-50	25-2255
5	丸山 英晴	阿波岐ヶ原病院	阿波岐原町前浜4276-706	26-5050
6	宮本 耕次	池田台クリニック	清武町大字加納甲1335-1	84-0124
7	石川 直人	石川クリニック	花ヶ島町入道2197-1	35-1311
8	石川 智信	いしかわ内科	神宮西1-49-1	32-2234
9	川越 誠志			
10	山田 琢也			
11	市来 能成	市来内科・外科医院	和知川原2-14-2	25-1888
12	井手 勝彦	井手医院	まなび野2-39-1	63-1808
13	稲倉 琢也	稲倉医院	大塚町馬場崎3554-2	53-1411
14	井上 雅文	井上病院	大字芳土80	39-5396
15	内野 竜二	猪島医院	大塚町馬場崎3526-2	51-7700
16	上田 孝	上田脳神経外科	本郷北方2703	52-3500
17	上原 大輔	上原内科	大島町国草126-3	28-8585
18	森山 光一	江平内科	丸山2-116-6	32-6000
19	福井 信介	エフエムシー福井医院	大字浮田3127	47-4131
20	三宅 知里	おおつか生協クリニック	大塚町大迫南平4401-1	52-6715
21	大西 敏雄	大西医院	中央通2-5	22-3069
22	岡留 敏秀	おかどめ内科・神経内科	中津瀬町12-2	23-1515
23	影山 均	影山内科医院	鶴島2-17-22	22-2235
24	川崎 建作	川崎脳神経外科	大島町前田340-1	22-2020
25	河野 雅充	河野整形外科	大字島之内7309	39-3313
26	河野 雅行			
27	木佐貫 隆	木佐貫産婦人科医院	恒久4402-1	52-3231

28	喜島 博章	喜島クリニック	江平西1-4-19	31-8777
29	小島 章弘	きよたけクリニック	清武町西新町12-5	84-0123
30	清山 知憲	きよやまクリニック	中央通3-51東京庵ビル3階	78-3066
31	楠元 直	楠元内科胃腸科医院	平和が丘西町1-1	23-6623
32	倉元 光明	くらもと医院	佐土原町上田島字樋之口13番7	30-5590
33	牛谷 義秀	クリニックうしたに	大字恒久5065	52-8080
34	松崎 泰憲			
35	小佐井 和子	こさい胃腸科外科	島之内6725-4	30-2255
36	小佐井 就司			
37	小牧 斎	こまき内科	吉村町江田原甲261-4	26-1112
38	小緑 英行	小緑内科クリニック	熊野485	58-1515
39	小村 幹夫	小村医院	田野町字学ノ木原乙7216-2	86-0011
40	迫田 万里代	迫田病院	城ヶ崎3-2-1	51-3555
41	佐々木 誠一			
42	嶋田 陽一	慈英病院	中西町160	23-5000
43	塩盛 建二	しおもりクリニック	清武町池田台北34-40	55-0200
44	石坂 裕司郎	四季クリニック	大字金崎1455-1	41-3011
45	獅子目 賢一	獅子目整形外科病院	大字島之内6654	39-1052
46	獅子目 亨			
47	篠原 義成	下村医院	祇園2-1-1	23-5022
48	田代 学	潤和会記念病院	大字小松1119	47-5555
49	末次 信政	末次内科 小児科	大字島之内7069-2	39-3331
50	杉本 英彦	杉本外科胃腸科医院	谷川1-7-6	64-2001
51	鈴木 良彦	すずき内科クリニック	柳丸町32	26-1513
52	高木 千晶	たかぎ耳鼻咽喉科	神宮東2-13-29	62-0789
53	竹迫 堅之助	竹迫医院	本郷北方2107-1	53-1212
54	木下 泰行	辰元病院	高岡町飯田2089-1	82-3531
55	辰元 信			
56	田中 隆次	田中内科クリニック	東大淀2-3-45	53-3720
57	谷口 博信	谷口整形外科	丸山1-21	61-1388
58	木許 政善	近間病院	山崎町965番地6	24-2418
59	横山 真一郎	天満橋中央クリニック	松橋2-1-25	41-7788
60	徳田 省吾	徳田内科とくだ小児科	大塚町大塩道下4747	54-3299
61	巴 寛	巴外科内科	大字恒久寺ノ前5988	51-1777

62	外山 博一	外山内科神経内科医院	吉村町境目甲1529-1	28-1388
63	中島 紫織	なかしま外科・内科	淀川3-8-5	52-6511
64	長嶺 元久	長嶺内科クリニック	昭和町197-11	26-6765
65	中村 邦子	中村内科放射線科	永楽町215-2	22-3007
66	中山 健	中山医院	霧島4丁目196	26-3888
67	名越 敏郎	名越内科	大塚町権現昔779-6	48-1838
68	名越 康子			
69	田中 雅之	南部病院	大字恒久891-14	54-5353
70	八尋 克三			
71	西園 正敏	にしぞの内科	高岡町飯田254	82-5522
72	野崎 勝宏	のぎきクリニック	宮崎駅東3-9-13	61-7751
73	下窪 徹	野崎東病院	村角町高尊2105	28-8555
74	宇田川 充隆	野崎病院	大字恒久5567	51-3111
75	川添 哲志			
76	野崎 正太郎			
77	倉増 亜紀			
78	矢野 淳			
79	細見 潤	ハートピア細見クリニック	橘通西1-5-3	35-1100
80	日高 健太郎	ひだか胃腸科医院	佐土原町下那珂2022-8	73-7171
81	日高 せつ子			
82	福永 隆幸	福永内科小児科クリニック	太田2-1-9	54-3588
83	藤木 玲	藤木内科外科クリニック	小松2980-1	47-0852
84	前野 正和	まえのクリニック	天満1-1-7	64-2789
85	河埜 喜久雄	増田病院	大瀬町2176-1	41-1234
86	増田 好成			
87	増田 好治			
88	三原 敬	三原内科	源藤町876-1	53-6226
89	渡邊 玲子	宮崎江南病院	大坪西1-2-1	51-7575
90	近藤 千博	宮崎市立田野病院	田野町南原1-6-2	86-1155
91	遠藤 豊	宮崎生協病院	大島町天神前1171	24-6877
92	桐ヶ谷 大淳	宮崎大学医学部	清武町大字木原5200	85-9809
93	宮元 修一	宮元整形外科医院	佐土原町下田島12372	73-0633
94	村田 博	村田内科・胃腸科	佐土原町下田島9757	73-0113
95	元村 祐三	元村胃腸科外科	柳丸町119	31-7110

96	山内 勤	山内ファミリークリニック	本郷南方3988	55-2288
97	山本 雄一郎	やまもと胃腸内科	太田4-1-5-1	82-6370
98	横田 直人	横田内科	花ヶ島町小無田642-1	30-2566
99	荒武 宜寿	早稲田クリニック	大坪町西六月2197-1	53-3030
100	早稲田 真			
101	日高 明義	和知川原生協クリニック	和知川原2-25-1	23-0050
102	岡原 一徳	けいめい記念病院	国富町大字岩知野字762	75-7007
103	田中 俊正	田中外科内科医院	国富町大字本庄1946	75-8585
104	星子 新理			
105	日高 令一郎	日高内科胃腸科	国富町本庄4329	75-8500
106	山下 政紀	山下医院	国富町本庄4033	75-2104
107	立元 祐保	綾立元診療所	綾町大字南俣622-3	77-0333
108	玉置 昇	たまきクリニック	綾町南俣657-4	77-2512
109	玉置 瑞枝			
110	中村 政人	結い診療所	綾町大字南俣字桑下319番地4	30-7383

6. 「オレンジ手帳（認知症連携パス）」

「オレンジ手帳（認知症連携パス）」は、認知症の方とそのご家族を支援する関係者（1市2町内の医療機関、介護サービス事業者、地域包括支援センター、ケアマネジャー等）が、この手帳を通じて、認知症の方とご家族の思いやご希望等を共有し、認知症の方とご家族の望む最適なサービスが切れ目なく提供されるよう支援する目的で作成したものです。

手帳には、本人・家族が記入するページと医療・介護機関の関係者が記入するページがあります。認知症の方を介護されているご家族等は、医療や介護サービスを利用する際にぜひご利用ください。



【交付窓口】

地域包括支援センター（裏表紙参照）
介護保険課（P 17）

【使用範囲】

1市2町（宮崎市および国富町、綾町）
内の医療機関及び介護サービス事業者

7. 主な認知症の種類と特徴

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が減少し、脳の萎縮が進行する病気です。

【特徴】

- ゆっくりと症状が進行します。
- 本人は表面上、取り繕ったりして、病気だという意識が薄いです。
- 家の外に出て、何のために外出したのか忘れて徘徊し、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰え、あまりかまわなくなり、腐ったものに気づかないこともあります。
- 思い違いをして事実と異なることを話すことがあります（作話）。



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。

【特徴】

- 高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ方や、メタボリックシンドロームの方がなりやすいです。
- 手足のマヒなどの運動障がいや視力障がいが起こることがあります。
- 不安が強くなり気分が落ち込んだり、意欲が低下したりします。
- 泣き上戸など、感情の制御がしにくくなります。
- 初期には言葉が出にくくなって、もの忘れの自覚があります。
- 記憶障がいが重くても、その他の能力はほめて大切にされることにより保たれることがあります。



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します。

【特徴】

- 状態のよい時と悪い時の差が大きいです。
- 子どもや動物、虫など、生々しい幻視や錯視（見間違い）があらわれることがあります。
- 手足がふるえたり、進行すると筋肉が硬直することがあります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があったり、抑うつ症状が表面に出ることがあります。
- 夢を見て、その内容に反応して大声を出すことや動作を伴うことがあります。



前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉が萎縮することによって発症します。

【特徴】

- 判断や適応など総合的な認知能力を支える前頭葉が侵されるので、行動に制御が効かなくなり（がまんができなくなり）、ゴーイングマイウェイ（わが道を行く）の行動をとりがちで、万引きや交通違反など反社会的行動が増えます。
- 興味・関心がすぐ変わり、話の途中でも立ち去ります。
- 同じ行為を繰り返したり、味覚が変わったり不潔でもかまわなくなります。
- 50代くらいから発症することがあります。

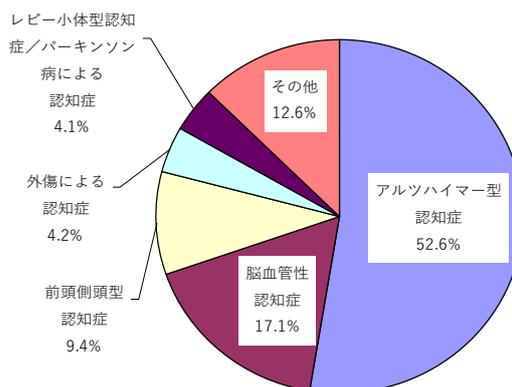


8. 若年性認知症とは？

＊「認知症」は高齢者だけの病気ではありません。

認知症は、一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といいます。働き盛りの男性に多く、経済的問題や家庭内の課題が発生します。原因となる疾患は、アルツハイマー型認知症が52.6%と最も多く、次いで脳血管性認知症（17.1%）です。発症年齢は平均で54歳前後で、精神的な疲れや更年期症状など他の病気と思って診断が遅れることが多くあります。若い人にも認知症があることを理解し、早めに相談することが大切です。

【若年性認知症(調査時65歳未満)の基礎疾患内訳】



出典:日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多角的データ共有システムの開発」(令和3年2月)

若年性認知症支援コーディネーター

宮城県では、若年性認知症の方とその家族が適切な支援が受けられるよう、若年性認知症コーディネーターが電話相談窓口を開設しています。また若年性認知症の方の交流会なども開催しておりますので、詳しくはお問い合わせください。

配置場所：公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部

配置数：1名

●TEL：22-3803（祝日を除く毎週月～金曜日の9時～16時）

若年性認知症コールセンター

若年性認知症（65歳未満発症）について、専門教育を受けた相談員が相談に応じてくれます。

●TEL：0800-100-2707（通話無料）

（月～土 10時～15時 年末年始・祝日は除く）

ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>

9. 認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「認知（中核）症状」と「行動・心理（周辺）症状」の2種類に大きく分けられます。

「認知（中核）症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれた結果起こる、認知症の人に共通した症状です。

二次的な症状である「行動・心理（周辺）症状」は周囲の対応や治療、環境の整え方などで改善が期待できます。

●認知（中核）症状● 徐々に進行します



記憶障がい 新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる。

見当識障がい 時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる。

実行機能障がい 旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる。

理解・判断力の障がい 2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。

本人の特性や資質



ストレスの多い環境
や人間関係など



●行動・心理（周辺）症状● 対応等によって改善が可能です



行動症状 徘徊、不潔行為、拒否、暴言、暴力、活動量の低下など

心理症状 抑うつ、不安、焦燥感、睡眠障がい、興奮、妄想など



10. 相談窓口

認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。

まずは、相談することからはじめましょう。「認知症かも？」と思ったとき、またその後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

ここでは、気軽に相談できる窓口をご紹介します。

地域包括支援センター

介護保険課が、高齢者やその家族を支援するために設置している総合相談窓口です。市内には19か所の地域包括支援センターがあり、それぞれの地区を担当しています。各センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをしています。



「今の生活を続けたいけど一人暮らしなので不安・・・」「最近、親のもの忘れがひどい・・・」「家族だけで介護するのはもう無理・・・」「お隣のおばあちゃんの様子がおかしい・・・」といった心配や不安がありましたら、お気軽にお電話ください。

【実施しているサービスと業務】

- ・介護に関する相談、健康や福祉、医療に関する総合相談
- ・成年後見制度の紹介、高齢者虐待の防止等の権利擁護業務
- ・介護予防に関するサービスの提案等
- ・地域のケアマネジャーの指導や支援
- ・地域の保健・医療機関等とのネットワークづくり など

※地域包括支援センター一覧は裏表紙参照

長寿支援課

高齢者の在宅福祉サービスの利用に関する業務を行っています。

●宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773 FAX：31-6337

介護保険課

介護保険サービスの利用に関する業務を行っています。

●宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777 FAX：31-6337

認知症初期集中支援チーム

認知症専門医の指導の下、医療・介護の専門職が認知症の疑われる方や認知症の方及びそのご家族を訪問し、認知症の方やそのご家族の自立した生活のための支援を行うために設置されています。具体的には自宅を訪問し、必要な医療や介護の導入、調整や家族支援を行います。

<対象となる方>

在宅で生活をしている40歳以上の方で、認知症が疑われる方もしくは認知症の方であり、次の①か②に該当する方

①医療や介護サービスを受けていない方、または中断している方

②医療や介護サービスは受けているが、認知症の行動・心理症状が顕著なため、家族が対応に苦慮している方

●相談先

まずは、お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。（裏表紙）

認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス及び地域の支援機関の間の連携支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行うため、2名配置されています。

●北エリア担当 東大宮地区地域包括支援センター内

TEL：23-5539 姫地

●南エリア担当 生目・小松台地区地域包括支援センター内

TEL：64-8585 大迫

公益社団法人 認知症の人と家族の会

家族の会は、認知症の方ご本人とその家族の方々、そして認知症の介護に携わっている専門職等による支え合いの組織です。つどい、電話相談、機関紙発行（1回/月）の三本柱で活動しています。

●宮崎県支部 宮崎市鶴島2丁目9-6-203 TEL: 22-3803

（毎週月・水・金曜日 9時～16時）

●本部 TEL: 0120-294-456（通話無料）

（月～金 10時～15時 祝日は除く）

※携帯、PHSの場合は075-811-8418（通話有料）

ホームページ <http://www.alzheimer.or.jp/>

若年性認知症支援コーディネーター

宮崎県では、若年性認知症の方とその家族が適切な支援が受けられるよう、若年性認知症コーディネーターが電話相談窓口を開設しています。また若年性認知症の方の交流会なども開催しておりますので、詳しくはお問い合わせください。

配置場所：公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部

配置数：1名

●TEL: 22-3803（祝日を除く毎週月～金曜日の9時～16時）

若年性認知症コールセンター

若年性認知症（65歳未満発症）について、専門教育を受けた相談員が相談に応じてくれます。

●TEL: 0800-100-2707（通話無料）

（月～土 10時～15時 年末年始・祝日は除く）

ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>

11. 権利擁護のための支援制度

認知症などにより判断能力が不十分な人に対して、権利擁護のための支援制度があります。

日常生活自立支援事業（あんしんサポートセンター宮崎）

認知症などにより判断能力が十分でない高齢者が、自立した生活を送れるよう金銭管理の手伝いや福祉サービスの利用援助を行います。ご本人と社会福祉協議会とで契約を交わしてからのサービス開始となりますので、ご本人の利用意志があり、契約内容が理解できる程度の方が対象となります。

【問い合わせ】 ●社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会
宮崎市花山手東3丁目25番地2
（宮崎市総合福祉保健センター内）
TEL：52-5131



成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な方に対して、家庭裁判所によって選任された後見人等が本人に代わって財産管理や福祉サービス等の契約手続きなどを行い、認知症の人が安心して暮らせるように、本人の権利を守り生活を支援する制度です。

【問い合わせ】 ●介護保険課 権利擁護対策係
宮崎市橘通西1丁目1番1号
（宮崎市役所本庁舎5階）
TEL：21-1777



*成年後見制度の手続きについて

【問い合わせ】 ●宮崎家庭裁判所 宮崎市旭2丁目3番13号
TEL：23-2261

任意後見制度

将来、判断能力が不十分になったときに備え、後見人になってもらいたい人と契約を結んでおく制度です。

【問い合わせ】 ● 介護保険課 権利擁護対策係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777

* 任意後見制度の手続きについて

【問い合わせ】 ● 宮崎公証人合同役場

宮崎市別府町2番5号（コスモ別府ビル2階）

TEL：28-3038

その他にも、下記のような団体が後見制度に関するご相談を受付けています。

● (公社) 成年後見センター・リーガルサポート宮崎県支部

TEL：28-8599

● (一社) 宮崎県社会福祉士会「ぱあとなあ宮崎」

TEL：86-6111

● 宮崎県弁護士会

TEL：22-2466

● (一社) コスモス成年後見サポートセンター宮崎県支部

TEL：27-1510

● (福) 宮崎市社会福祉協議会「権利擁護センターみやざき」

TEL：52-5131

* その他の相談窓口 *

消費生活相談



悪質商法について、不安に思ったり、実際に被害にあってしまったら、決して一人で考え込まず、相談しましょう。

【問い合わせ】 ● 宮崎市消費生活センター

宮崎市橘通西1丁目1番1号

（宮崎市役所第2庁舎3階 生活安全課内）

TEL：21-1755

※地域包括支援センター（裏表紙）では、悪質商法等に関する情報提供を行っています。

警察安全相談（相談専用電話）



認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったりしたら迷わず相談しましょう。

【問い合わせ】●宮崎県警察本部

TEL：26-9110

【短縮ダイヤル#9110（全国共通相談ダイヤル）】

※24時間対応しています



自動車運転適性相談

認知症などにより自動車の運転に不安がある方、または、運転免許証を持っている家族等が認知症になりお困りの方は相談しましょう。

【問い合わせ】●宮崎免許センター（平日の10時～17時）

宮崎市阿波岐原町前浜4276番地5

TEL：24-9999

平成29年3月12日 改正道路交通法スタート

警察庁によると平成17年～平成27年までの死亡事故件数は年々減少しているのに対し、75歳以上の運転者による死亡事故件数はほぼ横ばいで推移していること、またそのうち事故前に認知機能検査を受けていた方の5割近くが「認知症のおそれあり」または「認知機能低下のおそれあり」と判定されていたことから、認知機能の低下が高齢運転者による交通事故に相当程度影響を及ぼしていると考えられ、今回の道路交通法改正に至りました。

◎改正のポイント1

75歳以上の運転者が免許証を更新する際、認知機能検査で「認知症のおそれあり」と判定された方全員に医師の診断を受けることを義務化。

◎改正のポイント2

75歳以上の運転者について、更新時以外でも一定の違反行為があった場合は、臨時認知機能検査を受ける。

※詳しくは上記「自動車運転適性相談」へお問い合わせください。

12. 介護の支援を受けるには？

認知症に限らず、介護が必要な高齢者を家族だけで介護することは困難です。介護保険制度などを活用し、周囲の支援を受けましょう。また認知症の人にとって、早期からデイサービスなど他者と交流ができる場に通うことは脳への刺激となるとともに、家族の負担軽減にもなります。ケアに多くの手を借りることは、本人にとっても、家族にとっても大切です。

介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やその家族を社会全体で支えていくために始まった制度です。介護保険の各種サービスを利用するには要介護・要支援認定が必要となります。また、要介護状態等区分によって受けられるサービスが異なりますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】●地域包括支援センター（裏表紙）

●介護保険課

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777

右のようなパンフレット等をお渡ししています。



主な介護保険サービス

●自宅で利用するサービス●

◎訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。通院時の際などの乗降介助も利用できます。

※同居家族がいる場合、原則的に生活援助は利用できません。



◎訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

◎訪問看護

疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

◎訪問入浴介護

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。

●自宅から通って利用するサービス●



◎通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のため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、食事、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）

介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

◎特定施設入居者生活介護

有料老人ホームや軽費老人ホームに入居している高齢者も、必要な介護や機能訓練を介護保険で受けられます。

●施設に入所する●



◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

（介護保険で要介護3～5と認定された方のみ利用できます。）

◎介護老人保健施設（老人保健施設）

病状が安定し、自宅へ戻れるよう、リハビリに重点を置いたケアが必要な高齢者が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

（介護保険で要介護1～5と認定された方のみ利用できます。）

◎介護療養型医療施設（療養病床等）

急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする高齢者のための医療機関の病床です。（介護保険で要介護1～5と認定された方のみ利用できます。）

◎介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。（介護保険で要介護1～5と認定された方のみ利用できます。）

●地域密着型サービス●

◎小規模多機能型居宅介護

住み慣れた自宅・地域、また、なじみのスタッフや環境の中で、「通い」を中心に、「訪問」や「泊まり」のサービスを組み合わせて提供し、日常生活の支援を行います。

◎看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、必要に応じて訪問看護のケアを行います。

◎認知症対応型通所介護（認知デイ）

認知症の高齢者が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

◎認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。（要支援1の方は利用できません。）

◎定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応などが受けられます。

◎地域密着型介護老人福祉施設

受けられるサービスや利用料等は「介護老人福祉施設」と同じです。（介護保険で要介護3～5と認定された方のみ利用できます。）

●生活環境を整えるためのサービス●

◎住宅改修費の支給

在宅の要支援・要介護認定者が、手すりの取付けなど生活環境を整えるための小規模な住宅改修を実際に居住する住宅について行ったとき、対象となる工事費用の9割または8割が支給されます。（工事着工前の事前申請が必要です。）

◎住宅改修補助事業

介護保険の要支援・要介護認定者で一定所得以下の世帯の場合、介護保険住宅改修給付対象工事の超過費用及び給付対象外工事費用の一部を助成します（介護保険住宅改修と同様に工事着工前の事前申請が必要です。）



◎認知症老人徘徊感知機器（福祉用具の貸与）

認知症である高齢者が屋外へ出ようとしたときなど、センサーにより感知し、家族、隣人などへ通報します。介護保険の福祉用具貸与サービスで利用できます。（原則として要介護2以上）

13. 認知症の進行と主な症状の例

認知症の進行に伴い生じてくる主な症状の例です。右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

※症状の現れ方には個人差があります。

	認知症の段階		軽度		中度		重度	
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	言葉によるコミュニケーションが難しくなる	常に介護が必要
本人の様子・気持ちの例	もの忘れは多少あるが、日常生活は自立	もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立	もの忘れ ・同じことを言う	認知機能の低下はあるが日常生活はほぼ自立 ・同じ物を何回も買わない ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬の飲み忘れ ・趣味をやめてしまう ・意欲低下 ・食事の支度ができない ・火の消し忘れ	服の着方がおかしい 服が選べない 服薬管理ができなくなる 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい たびたび道に迷う 家電が扱えない 文字が上手に書けない 家族とのトラブル 入浴を嫌がる 昼夜逆転 攻撃的な言動 もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独	日常生活に手助け・介護が必要 着替えや食事、トイレなどがうまくできない	言葉によるコミュニケーションが難しくなる	常に介護が必要
	もの忘れについて不安を感じています。	自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたり怒ったり、何も悪いところはないと見栄をはることもあります。	もの忘れについて不安を感じています。	自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたり怒ったり、何も悪いところはないと見栄をはることもあります。	一人で何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもあります。	自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなります。	言葉によるコミュニケーションが難しくなる	常に介護が必要
ご自身やご家族でやりたいことと決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センターに相談しましょう。(オレンジ手帳やガイドブックの交付など) <input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。(認知症サポーター養成講座など) <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。(任意後見制度などを活用しましょう) <input type="checkbox"/> 火の元を気をつけ火災警報器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるように緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。	<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。(家族介護者のつどいなど) <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、サービスを活用し、がんばりすぎない介護を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。	<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、“わたしの想いをつなぐノート”などを利用して家族間でよく話し合っておきましょう。					

14. 「認知症の進行に応じたサービス例（認知症ケアパス）」

宮崎市における標準的な「認知症ケアパス」です。サービスや施設によって異なりますので、大まかな目安として参考にしてください。

認知症の段階	軽度		中度		重度
	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	
介護予防・悪化防止 P 2 9 参照	生活支援コーディネーター 介護予防事業				
つながり支援 P 3 2 参照	生さがい支援施設	さんさんクラブ ふれあいいいさきサロン			
安否確認・見守り P 3 6 参照	シニア応援ボランティア事業	地域まちづくりサポーター 自治会活動			
生活支援 (家事・外出・買い物等) P 3 9 参照	生活支援配食サービス事業	認知症高齢者位置検索サービス事業	緊急通報システム事業	SOSネットワークみみやざき	
	民間事業者が提供するサービス	シルバー人材センター・お気軽パック	ふれあいいいハートサービス	等	
身体介護 P 4 1 参照	生活支援配食サービス事業	生活支援配食サービス事業 (P 3 7)			
医療 P 4 2 参照	敬老バス事業				
	民間事業者の有料介護サービス				
家族支援 P 4 6 参照	認知症疾患医療センター(P 6)	認知症専門医療機関	認知症サポート医(P 6)	かかりつけ医	かかりつけ歯科
		訪問診療	訪問薬剤管理指導		かかりつけ薬局
緊急時支援 P 5 0 参照	地域包括支援センター	認知症地域支援推進員(P 1 6、1 7)	認知症のひとと家族の会(P 1 8)	家族介護者のつどい	認知症カフェ
	認知症高齢者位置検索サービス事業 (P 3 7)			介護用品支給事業 (紙おむつ等)	
住まい P 5 1 参照	認知症疾患医療センター(P 6)	認知症疾患医療センター(P 6)	一般病院	精神科病棟	
	地域包括支援センター(P 1 6)	認知症高齢者位置検索サービス事業(P 3 7)	緊急通報システム事業(P 3 8)	SOSネットワークみみやざき(P 6 1)	
	自宅 (認知症高齢者防火支援事業)				
	自宅 (住宅改修補助事業)				
	養護老人ホーム	生活支援ハウス	軽費老人ホーム・ケアハウス		
			サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム	

主なサービスの例

※介護保険サービスについては、掲載してありません。P 2 3をご覧ください。

15. 介護予防・悪化防止

認知症の進行にともない要介護状態になったり、現在の要介護状態が悪化したりしないようにすることも大切です。特に症状が軽いうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。

生活支援コーディネーター

地域に住む方々による支え合いの仕組みづくりや居場所づくりの推進を担う生活支援コーディネーターを配置しています。

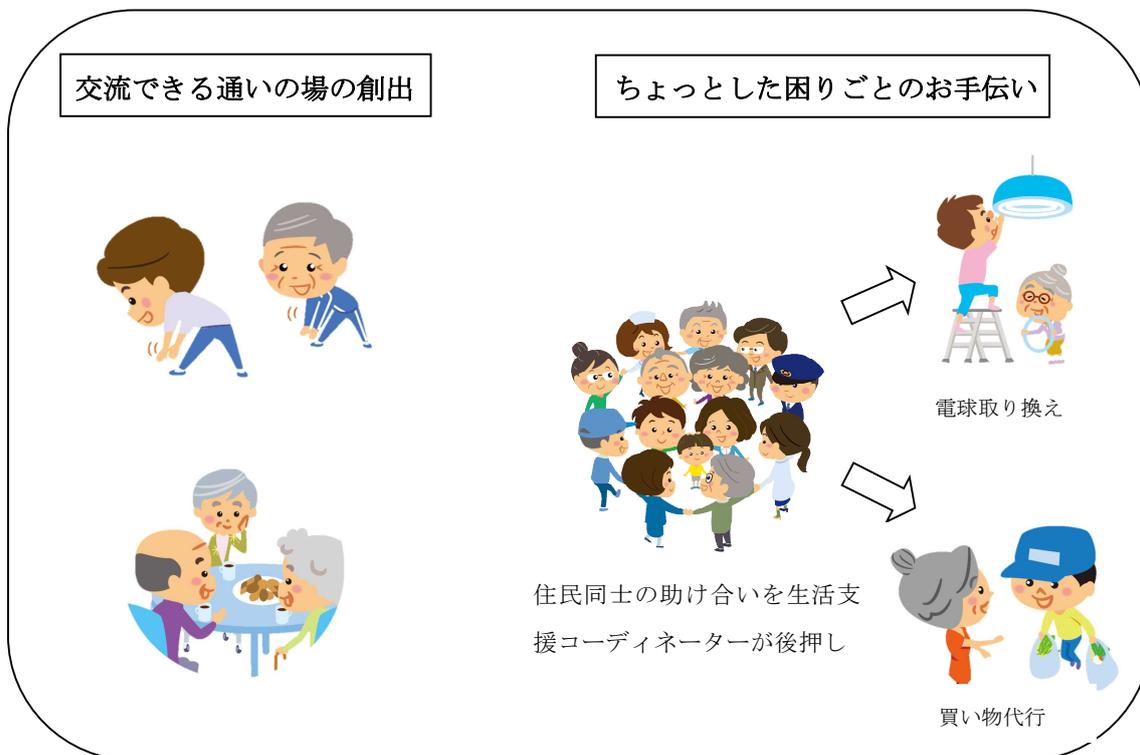
地域の皆さんの困りごとを元に関係者との話し合いの場を設け、新たな支え合いのサービスの創出を行います。

また、高齢者の交流の場づくり、社会参加を促し、住み慣れた地域でいきいきと生活できることを目的に、介護予防の専門家による「運動」「栄養」「口腔」「認知症」の講座を行う事業を推進しています。

【問い合わせ】 ●介護保険課 地域包括ケア推進係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777



介護予防事業（市事業）

◎健幸運動教室

下記の会場で申し込み不要の健幸運動教室を開催しており、「宮崎いきいき健幸体操」が実践できます。

※宮崎いきいき健幸体操とは・・・宮崎県立看護大学と共同開発した11種類のメニューからなる介護予防プログラムです。認知症予防の運動プログラムも入っています。

会場ごとの固定した曜日・時間帯で、年間を通じて開催しています。

●拠点型（介護保険課が主催するもの）

①	北部記念体育館
②	生目の杜運動公園体育館
③	青少年プラザ体育館
④	市総合体育館
⑤	清武体育館
⑥	高岡福祉保健センター（穆園館）
⑦	佐土原体育館
⑧	青島地区交流センター

●準拠点型（公共施設が主催するもの）

①	跡江老人いこいの家
②	赤江老人福祉センター
③	清武地区交流センター
④	高岡老人福祉館（百寿荘）
⑤	南部老人福祉センター
⑥	田野総合福祉館（ふれあいセンター）



また、地域の団体からの依頼を受け、運動の指導者と看護師を派遣することもできます。既に多くの地域で取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

◎気づいて防ごう！脳力チェック事業

認知症の早期発見と予防の取組みを推進するため、「物忘れ相談プログラム MSP-1100」を使用して、認知機能のチェックを行います。

【問い合わせ】 ●介護保険課 介護予防係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777

16. つながり支援

認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけて行く自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。さらには、今できることを重視し、知識や経験を活かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティアや自治会活動もおすすめです。

自治会活動

地域住民の総意に基づき、地域を快適で住みよくするために結成された任意の団体で、コミュニティづくりの中心的な担い手です。

<取組み例> ※自治会ごとに異なります

- 運動会やお祭りなどの親睦
- 地域の防災活動
- 子ども会などの支援
- 子どもや高齢者の見守り
- 防犯灯の設置・維持管理
- 広報等の配布や回覧
- ゴミ集積所管理・地域の清掃
- 行政等への要望の取りまとめ など

【問い合わせ】 ●宮崎市自治会連合会事務局

宮崎市橋通西1丁目1番2号（宮崎市民プラザ3階）

TEL：61-9065

●地域コミュニティ課

宮崎市橋通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1714



さんさんクラブ（老人クラブ）活動

「さんさんクラブ」とは老人クラブの愛称です。

さんさんクラブは明るい長寿社会づくり、健康・生きがいを旨とした活動をすすめる団体で、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。それぞれの地域の実情に応じて相互に支え合い、自分たちでできることを、できる範囲で、無理なく、継続して取り組みます。さんさんクラブは、概ね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。



【問い合わせ】 ●さんさんクラブ宮崎市（宮崎市老人クラブ連合会事務局）
宮崎市橘通西1丁目1番2号（宮崎市民プラザ3階）
TEL：61-9970

ふれあいいいききサロン

ふれあいいいききサロンは、高齢者をはじめ、障がい者や子育て中の親など、家の中に閉じこもりがちの人たちが気軽に集まり、仲間づくりをする場所です。地域住民がボランティアとして参加し、体操やリクリエーション、講師を招いての勉強会など、各サロンによってバラエティ豊かなさまざまな活動を行っています。

【問い合わせ】 ●社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会

本所	TEL 52-5131
佐土原支所	TEL 36-2020
田野支所	TEL 86-2017
高岡支所	TEL 82-4721
清武支所	TEL 55-6207



19分間の広場



シニア応援ボランティア事業

65歳以上の高齢者が、地域貢献、社会参加を行うとともに、自らの健康増進を図ることを支援するため、ボランティア活動を行った場合に1時間1ポイント（＝100円）のスタンプがもらえ、年間5,000円を上限に交付金が支払われます。

<受入施設>

- 高齢者施設 ●児童施設 ●障がい者施設 など

<ボランティアの活動の例>

- レクリエーションの手伝い ●散歩・外出のサポート
- 朗読や話し相手 ●洗濯物の整理や清掃 など



【問い合わせ】 ●社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会

宮崎市花山手東3丁目25番地2

(宮崎市総合福祉保健センター内)

TEL：52-7170 (ボランティアセンター)

地域まちづくりサポーター

各地域まちづくり推進委員会が行う各種活動やイベント等に、サポーターとして気軽に参加できます。地域活動への参加をきっかけに、新たな仲間との出会い、今までにない喜びや生きがいを見つけることができます。

<活動例>

- 登下校の見守り ●防犯パトロール ●昔の遊び体験
- 夏祭りやレクリエーションなどのイベントの開催サポート
- 公園や里山の清掃・整備 ●健康教室等のサポート など

【問い合わせ】 ●地域コミュニティ課 地域まちづくり推進室

宮崎市橋通西1丁目1番1号 (宮崎市役所本庁舎5階)

TEL：42-9205



生きがい支援施設

高齢者の健康増進や外出促進、介護予防、生きがいづくりを支援するため、健康相談や趣味活動に気軽に参加できる交流の場を提供します。

【問い合わせ】 ●長寿支援課 生きがい支援係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

17. 安否確認・見守り

認知症で生活機能が衰えている高齢者が一人暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなど一人で過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。日常生活の中で、健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。

民生委員・児童委員の見守り活動

地域の一番身近な相談役である民生委員児童委員は高齢者や障がい者の見守り、相談支援活動をしています。

【問い合わせ】 ●福祉総務課

宮崎市橘通西1丁目1番1号
(宮崎市役所本庁舎5階)

TEL: 21-1754



●宮崎市民生委員児童委員協議会事務局

宮崎市花山手東3丁目25番地2
(宮崎市総合福祉保健センター内)

TEL: 59-0466

福祉協力員・見守りボランティア

福祉協力員や見守りボランティアは、ひとり暮らしの高齢者に声をかけたり、様子を見に行ったりする見守り活動を行っています。民生委員児童委員や自治会長、近隣住民と連携をとりながら、活動を行います。



【問い合わせ】 ●社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会

宮崎市花山手東3丁目25番地2
(宮崎市総合福祉保健センター内)

TEL: 52-5131

●各地区社会福祉協議会

小戸	TEL 71-4583	中央東	TEL 23-9232
中央西	TEL 27-8905	檉	TEL 20-2147
東大宮	TEL 62-2440	大宮	TEL 29-3791
住吉	TEL 36-3310	北	TEL 41-3511
大塚台	TEL 48-2885	生目台	TEL 64-0949

生 目	TEL 62-4610	小松台	TEL 62-3966
大 塚	TEL 59-3110	大 淀	TEL 52-6635
赤 江	TEL 69-6704	赤江東	TEL 50-6811
本 郷	TEL 69-6428	木 花	TEL 58-0548
青 島	TEL 65-1366		

生活支援配食サービス事業

在宅で生活する一人暮らし等の高齢者で、

- ・体調変化への見守りや安否確認が必要な方
- ・食事の促しや声かけなどの軽度な支援が必要な方

に対し、夕食を配達し、併せて見守り、声かけなどの支援を行います。

【本人負担】1食につき410円

【問い合わせ】

- 長寿支援課 福祉サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

- 地域包括支援センター（裏表紙）



認知症高齢者位置検索サービス事業

認知症高齢者を在宅で介護する家族に対して、認知症高齢者が所在不明になった場合に、その位置を確認できる民間の位置検索サービスを提供し、使用する機器の登録費用の一部を助成します。

※費用については、契約事業者や機器に応じて変わります。

【問い合わせ】●長寿支援課 福祉サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号

（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

- 地域包括支援センター（裏表紙）



緊急通報システム事業

身体の障がい、傷病などにより、常時注意が必要なひとり暮らしの高齢者などの緊急時に備えるため、通報や相談を24時間365日体制で受け付ける民間の緊急通報サービスを提供し、利用料（下記の金額）の一部を助成します。

費用：初期費用分を含む月々の金額2,900円～3,600円

※委託している契約事業者や機器に応じて変わります。

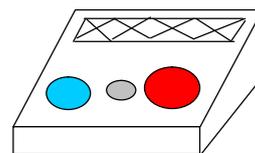
【問い合わせ】●長寿支援課 福祉サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号

（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

●地域包括支援センター（裏表紙）



18. 生活支援

認知症による生活機能の衰えなどによって、日々の生活に支障が出るようになった場合は、介護保険などのサービスを積極的に利用しましょう。必要に応じたサービスを利用することで、「適切なサポートがあれば、これからも安心して充実した生活が送れる」という状態を保つことができます。

民間の生活支援（家事・食事・外出・買い物等）サービス

地域包括支援センターでは、圏内にある様々な民間サービス提供事業所の情報を持っています。困ったことがありましたら、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

【問い合わせ】 ●地域包括支援センター（裏表紙）



シルバー人材センター・お気軽パック

ご家庭でのちょっと手伝って欲しい困りごとを組み合わせ、「2時間のパック」にし、シルバーの会員がお仕事としてサービスを提供します。

料金：1,700円（2時間） 対応時間：7:00～18:00

<引き受け可能な作業内容>

- 家の中の掃除 ●電球・蛍光灯の購入交換
- 日用品の買い物 ●庭木の水やり ●米の精米
- 軽い家具の移動 ●アイロンかけ ●話し相手
- 布団干し・入れ ●エアコンのフィルター清掃
- 洗濯物干し・取り込み・たたみ ●書類の代筆
- 簡単な縫製 ●衣替え ●宅配便の発送
- カラーボックス等の組み立て
- 薬等の受取代行 等々 まずはご相談ください。



※直接身体に触れる作業、車輛を使った送迎、犬の散歩等は除く。

【問い合わせ】 ●宮崎市シルバー人材センター
宮崎市祇園2丁目135番地
TEL：25-1430

ふれあいハートサービス

誰もが安心して暮らせるように住民が抱える様々な生活課題に対し、お互い様の気持ちで助け合う会員制の住民参加型在宅福祉サービスです。

<利用料>

- 生活援助（1時間 700円）・・・掃除、洗濯、買い物、話し相手 ほか
- 軽介護（1時間1,000円）・・・散歩や通院の付添い ほか

<会費>

- 利用会員・・・・・・・・年間2,400円

【問い合わせ】●社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会
宮崎市花山手東3丁目25番地2
(宮崎市総合福祉保健センター内)
TEL: 52-5131



敬老バス事業

高齢者の外出を支援することを目的とした事業で、宮崎交通の路線バスを通常よりも安く利用できます。

<悠々バス購入費助成>

宮崎交通の発行する「悠々バス（半年券：15,000円）」を購入する際に2,500円の助成を行います。助成を受けるには、事前に市への申請が必要です。



- 対象者 65歳～69歳の方で、宮崎市内に3か月以上お住まいの方
- 悠々バスを使って乗車する際の運賃（乗車距離によって運賃が変わります）

通常の運賃	850円まで	860～1,680円	1,690円以上
「悠々バス」使用運賃	100円	300円	500円

<敬老バスカの発行>

宮崎交通の路線バスを一乗車100円で利用できる敬老バスカを宮崎交通の窓口にて交付します。交付を受けるには、市が発行する資格証が必要です。



- 対象者 70歳以上の方で、宮崎市内に3か月以上お住まいの方

【問い合わせ】●長寿支援課 生きがい支援係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL: 21-1773

19. 身体介護

生活機能の衰えた認知症の人が安心して在宅生活を送れるように、「訪問」や「通所」などの介護サービスがあります。かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、認知症の状態や生活環境などに合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。介護保険のサービス以外に民間事業者が提供している有料のサービスもあります。

民間事業者の有料介護サービス

介護保険サービス（P 23）以外に民間事業者が提供している有料の介護サービスがあります。地域包括支援センターで情報提供しておりますので、お問い合わせください。

【問い合わせ】●地域包括支援センター（裏表紙）



※介護保険サービスについては、P 23をご覧ください。

20. 医療

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめると、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。また、身体の不調が認知症の症状の悪化につながる場合もあります。そのためにも信頼できるかかりつけ医をもちましょう。

●専門医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター●

P 5～6 をご覧ください。

●みやざき医療ナビ●（宮崎県総合医療機能情報提供システム）

宮崎県医療薬務課が、宮崎県内の最寄りの救急医療機関や地域の医療機関の情報を提供しています。また、これらの情報は、診療科目、診療時間などからも検索できます。（検索例）認知症 宮崎市 訪問 宮崎市 など

ホームページ <http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp/>

※インターネット環境がない場合は介護保険課までお問い合わせください。

検索してご回答いたします。



【問い合わせ】●介護保険課 地域包括ケア推進係

宮崎市橋通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777



●かかりつけ歯科●

認知症の心配がある場合は、まず、かかりつけ歯科医にご相談ください。

かかりつけ歯科医を持たない場合、もしくは、認知症が進行し、かかりつけ歯科医では対応が難しい場合は、認知症対応の歯科医院をご紹介しますのでお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】 ●宮崎市口腔保健支援センター

宮崎市大字有田 1 3 7 6 番地

TEL : 4 1 - 4 3 1 1

FAX : 4 1 - 4 3 6 3



●訪問薬剤管理指導●

一人では通院できない方や在宅療養中の方のために、医師の依頼のもとで、ご自宅に薬剤師が処方されたお薬をお持ちして、服薬指導等を行います。事前に薬局等へお問い合わせください。

	名称	所在地	電話番号	圏域
1	有限会社 岡元薬局	上野町 6-18	27-3223	小戸・橘
2	有限会社スイゲン調剤薬局	宮田町 12-9	25-2202	小戸・橘
3	橘公園薬局	松山 2 丁目 2-32	83-2944	小戸・橘
4	たちばな薬局 旭通	川原町 4-8	24-6828	小戸・橘
5	ひだか薬局 西一店	橘通西 1 丁目 5-34	23-3636	小戸・橘
6	ひまわり調剤薬局 県病院前 千草店	千草町 99-3・102-1	48-8920	小戸・橘
7	広島通りほうゆう薬局	広島 2 丁目 8-30-101	89-3982	小戸・橘
8	ヒロ薬局	千草町 9-1	28-9629	小戸・橘
9	あおい薬局	大工 2 丁目 102-2	24-2776	小戸・橘
10	アイリスファーマシー	江平町 1 丁目 3-14	28-3915	中央東・楳北
11	あおき薬局	吉村町江田原甲 261-3	31-6440	中央東・楳北
12	たちばな薬局	橘通東 4 丁目 6-18	32-3277	中央東・楳北
13	まさき薬局	橘通東 4 丁目 3-8	20-9400	中央東・楳北
14	とも薬局 青葉店	宮崎駅東 3 丁目 8-9	28-8895	中央東・楳北
15	そうごう薬局 北権現店	北権現町 221-1	83-0551	中央東・楳北
16	オアシス薬局 江平店	丸山 2 丁目 116-7	26-8567	中央西

17	たちばな薬局 きりしま	霧島2丁目130	28-3356	中央西
18	はらまち薬局	原町8-21	31-5039	中央西
19	トモ薬局和知川原店	和知川原3丁目71	28-1186	中央西
20	昭和町薬局	昭和町197-19	65-5522	檜南
21	吉村町薬局	吉村町北原甲1415-1	83-2139	檜南
22	大島調剤薬局	大島町前田334-2	32-0008	東大宮
23	トモ薬局	大島町天神前1167-4	22-7567	東大宮
24	ひまわり薬局生協病院前店	大島町天神前1172	83-2262	東大宮
25	ひかり薬局	大島町国草125	38-9185	東大宮
26	そうごう薬局 村角店	村角町北田133-2	35-8831	東大宮
27	神宮薬局	神宮東2丁目13-26	60-2880	大宮
28	ひむか薬局 神宮店	神宮西1丁目39-2	31-7174	大宮
29	ミント薬局	花ヶ島町小無田642-4	64-8001	大宮
30	平和台薬局	下北方町横小路5928-56	32-5567	大宮
31	ありす薬局	池内町899-7	89-0056	大宮
32	塩路調剤薬局	大字塩路2783-84	39-8077	住吉
33	島之内薬局	大字島之内字馬出7070-1	39-9077	住吉
34	なごみ調剤薬局	大字島之内6725-5	36-3238	住吉
35	誠調剤薬局	大字大瀬町2176-5	41-2722	北
36	瓜生野薬局	瓜生野2287-108	69-0669	北
37	さくら薬局	生目台東4-18-6	52-6907	大塚台・生目台
38	いこい調剤薬局	大塚台西1丁目1-42	65-6151	大塚台・生目台
39	はまゆう調剤薬局	大字小松2986-5	47-3685	生目・小松台
40	エリアおおつか薬局	大塚町宮田2936-3	63-5403	大塚
41	そうごう薬局 大塚店	大塚町樋ノ口1884番6	63-0611	大塚
42	太田町薬局	太田1丁目2-20-1	52-7777	大淀
43	江南調剤薬局	中村西1丁目3-4	51-8376	大淀
44	みつばち薬局	谷川1丁目7-23	71-1029	大淀
45	そうごう薬局 大坪店	大坪町西六月2210-5	82-8711	大淀
46	なぎさ薬局	天満1-1-9	89-5632	大淀
47	あすなろ薬局	城ヶ崎3丁目2-8	54-8700	赤江
48	そうごう薬局 恒久店	大字恒久5655-1	50-2051	赤江
49	なごみ薬局 東宮店	大字本郷南方2542-4	56-7100	本郷
50	ハロー薬局 本郷店	本郷南方4046-2	67-5300	本郷

5 1	あじさい薬局	本郷南方 2102-4	5 5 - 2 5 1 2	本郷
5 2	ひわまり薬局 まなび野店	本郷北方山崎 3584-4	6 4 - 2 5 2 2	本郷
5 3	つばさ薬局	大字熊野 482-4	5 5 - 3 4 5 4	木花・青島
5 4	みはな薬局	大字熊野東正蓮寺 1671	5 8 - 3 0 2 7	木花・青島
5 5	ひまわり薬局	佐土原町上田島 8175-4	7 4 - 0 7 3 1	佐土原
5 6	ひまわり薬局 広瀬店	佐土原町下田島 12375-1	7 2 - 2 2 3 6	佐土原
5 7	松の実薬局	佐土原町下田島 9813-5	7 3 - 6 8 0 2	佐土原
5 8	宮畑薬局	田野町甲 2906-2	8 6 - 0 0 2 5	田野
5 9	やました薬局 高岡店	高岡町飯田字前田 250-2	7 2 - 3 3 6 6	高岡
6 0	ひむか薬局 清武郵便局前店	清武町大字船引 240-4	8 5 - 6 1 6 8	清武
6 1	よつば薬局	清武町池田台北 34-42	5 5 - 0 6 9 9	清武

最新の情報は宮崎県薬剤師会のホームページをご覧ください。

宮崎県薬剤師会ホームページ <http://www.miyayaku.or.jp/> の中の

「在宅訪問できる薬局を探す」



21. 家族支援

認知症の人を介護するのは決して容易なことではありません。特に在宅で介護している家族には大きな負担がかかりやすい傾向があり、介護する側の心身の負担を軽減することが大切です。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、お互いの信頼や安心につながります。

家族介護者のつどい（家族介護者交流事業）

高齢者を在宅で介護している家族等を対象に、適切な介護知識・技術の習得並びに日ごろの身体的・精神的負担の軽減を図ることを目的とした交流会を地域包括支援センターごとに開催しています。

※男性介護者のみのつどいを開催しているところもあります。

【問い合わせ】 ●介護保険課 権利擁護対策係

宮崎市橘通西1丁目1番1号

宮崎市役所本庁舎5階

TEL：21-1777

●地域包括支援センター（裏表紙）



介護用品支給事業

在宅で、介護保険の要介護状態区分が1から5の認定を受けている高齢者等を介護している家族を支援するため、介護に必要な紙おむつ等の介護用品を支給します。

※介護者と要介護者が属する世帯全員の「市・県民税所得割課税金額」の合計が年額14万円以下の家族が対象になります。

【問い合わせ】 ●長寿支援課 福祉サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号

（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

●地域包括支援センター（裏表紙）



家族介護者のつどい

認知症の人と家族の会では、「家族介護者のつどい」を毎月第3土曜日に開催しています。

【問い合わせ】 ●公益社団法人 認知症の人と家族の会
宮崎県支部
宮崎市鶴島2丁目9-6-203
TEL：22-3803



認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職の誰もが参加でき、お茶などを飲みながら語らう場です。市内で開催されている「認知症カフェ」の状況をお知らせします。

【問い合わせ】 ●介護保険課 権利擁護対策係
宮崎市橘通西1丁目1番1号
宮崎市役所本庁舎5階
TEL：21-1777



<現在、定期的で開催されている認知症カフェ>

●東大宮オレンジカフェ●

開催：第3水曜日 13:30～15:30

場所：東大宮地区社会福祉協議会

【問い合わせ】 ●認知症地域支援推進員 北エリア担当：姫地
(東大宮地区地域包括支援センター内)

TEL：23-5539

●オレンジカフェ小松台●

開催：第3水曜日 13:30～15:30

場所：小松台ハイランド集会所

【問い合わせ】 ●認知症地域支援推進員 南エリア担当：大迫
(生目・小松台地区地域包括支援センター内)

TEL：64-8585

●北地区やっ茶話会●

開 催：第1、3木曜日 10:00～12:00

場 所：特別養護老人ホーム芳生苑

【問い合わせ】●担当 甲斐・津貫

TEL：41-3001

●オレンジカフェたかおか●

開 催：毎週木曜日 13:30～15:30

場 所：宮崎市高岡町五町190番地

【問い合わせ】●担当 中岩

TEL：82-5132

●オレンジカフェひまわり●

開 催：第2、4木曜日 13:30～15:30

場 所：宮崎市大字熊野50-2（わたなべ整形外科横）

【問い合わせ】●木花・青島地区地域包括支援センター

TEL：63-8111

●宝塚ニュータウンオレンジカフェ●

開 催：第2、4木曜日 13:30～15:30

場 所：宝塚自治公民館

【問い合わせ】●担当 中原

TEL：51-7250

●オレンジカフェ清武●

開 催：第2、4水曜日 13:30～15:30

場 所：清武町今泉乙2598-3（旧乳岩亭店舗）

【問い合わせ】●担当 松下

TEL：54-2366

※この他にも自主開催している認知症カフェがありますので、詳細は下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】 ●介護保険課 権利擁護対策係

宮崎市橋通西1丁目1番1号

宮崎市役所本庁舎5階

TEL：21-1777



●認知症地域支援推進員 北エリア担当：姫地
(東大宮地区地域包括支援センター内)

TEL：23-5539

●認知症地域支援推進員 南エリア担当：大迫
(生目・小松台地区地域包括支援センター内)

TEL：64-8585

22. 緊急時支援

認知症の高齢者の場合は、周辺症状や合併症などで病状が急変するおそれがあります。「もしものときに」に備えて、かかりつけ医などと事前に相談し、緊急時の医療体制を整えておきましょう。また、行方不明対策についても検討しておきましょう。きちんと方針が決まっていれば、あわてることなく対処することができます。



認知症疾患医療センター

P 6 をご覧ください。

地域包括支援センター

P 16 をご覧ください。

認知症高齢者位置検索サービス事業

P 37 をご覧ください。

緊急通報システム事業

P 38 をご覧ください。

「SOSネットワークみやぎ」

P 61 をご覧ください。

23. 住まい

老化による身体機能の低下や認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて住まい環境を整えていく必要があります。自宅での生活を続ける場合は、住宅改修や福祉用具の利用を考えましょう。ケア体制が整っている施設などへの入所も選択肢のひとつです。



認知症高齢者防火支援事業

一人暮らしの認知症高齢者等の防火対策として、概ね65歳以上の高齢者に、電磁調理器、自動消火器、火災警報器（熱感知型）の購入費の一部を助成します。

※費用については、契約事業者や機器に応じて変わります。

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な理由により、居宅での生活が困難な方のための入所施設で、食事や入浴を提供するとともに、日常生活上のお世話やレクリエーション等を行います。

生活支援ハウス

60歳以上の一人暮らし高齢者や高齢世帯及び、家族による援助を受けることが困難な方であって、日常生活に不安のある方を対象にした入所施設です。

軽費老人ホーム・ケアハウス

家庭環境、住宅事情等の理由により、居宅において生活することが困難な方の入所施設で、食事や入浴を提供するとともに、生活相談、緊急時の対応など日常生活上必要な援助を行ないます。

【問い合わせ】 ●長寿支援課 福祉サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1773

●地域包括支援センター（裏表紙）

住宅改修補助事業

要支援・要介護認定者で一定の所得以下の方を対象に、介護保険での住宅改修費の支給と組み合わせて利用者のニーズに合った改修ができるよう支援します。

【問い合わせ】●介護保険課 介護サービス係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777

サービス付き高齢者向け住宅

都道府県単位で登録を受けた民間事業者が運営する賃貸住宅で、主に自立の方から入居が可能な住宅です。

居室の専有面積が原則25㎡以上であることやバリアフリー構造であるなど、高齢者が住みやすい住宅となっています。

ケアの専門家が少なくとも日中建物に常駐しており、入居者に対し、安否確認と生活相談のサービスを提供します。また、生活支援サービスを提供する住宅においては、賃貸契約とは別に契約を結ぶことにより、食事の提供や掃除・洗濯等の支援を受けることができるのも特徴の一つです。

有料老人ホーム

入所している高齢者に対し、食事の提供や入浴、排せつの介護など日常生活において必要な支援を提供する施設であり、民間事業者によって運営される老人ホームです。入居の対象者は自立の方から要介護の方まで幅広く入居することができます。

有料老人ホームは、民間の創意工夫の下、独自の運営方針に基づいて、経営されていることが特徴の一つです。

そのため、有料老人ホームに入所する場合は、事前に施設の見学や聞取りなど、十分情報を収集してから入居契約を結ぶことが大切です。

【問い合わせ】介護保険課 事業所指導室

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：44-2591

※住宅改修など、介護保険サービスについては、P23をご覧ください。

24. 認知症の発症や悪化を防ぐ体調管理

○認知症の発症や悪化を防ぐため、気をつけたい体調管理のポイントが6つあります！

1. 脱水を防ぎましょう！

気づかないうちに水分が不足して認知症が進む場合があります

2. 便秘を防ぎましょう！

腸の働きが低下すると、脳の働きも低下しやすくなります

3. 不眠（昼夜逆転）を防ぎましょう！

昼間の時間を活動的に過ごしていないと夜ぐっすり眠れません

4. 低栄養を防ぎましょう！

栄養が十分にとれていないと、脳の働きも低下します

5. かぜを防ぎましょう！

かぜをひいて体力が落ちると、脳も元気に働けなくなり、認知症の発症や悪化を招くことになります

6. 骨折を防ぎましょう！

骨折して数ヶ月動けずにいると脳の活動も低下し、認知症が一気に加速する心配があります

今日から実践したい5つの心がけ

認知症は誰でも、自分や家族にとって身近で重要な問題。しかし、毎日の小さな習慣の積み重ねによって、少しでも発症や進行にブレーキをかけることができれば、深刻な症状も出にくくなり、年を重ねても日々をおだやかに過ごしていくことが可能です。

そのために、今日から次の5つの心がけを実践していきましょう。

1. バランスよく食べましょう
2. 体を動かしましょう
3. 口の健康を保ちましょう
4. 水分をとりましょう
5. 人と会話をしましょう

25. 認知症の人への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる症状、状態の多くを和らげることができます。

認知症の方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

- スキンシップを大切にしましょう
- さびしくさせないようにしましょう
- にこやかに接しましょう
- 本人のペースにあわせましょう
- 笑顔でうなずき不安を取り除きましょう
- 気持ちによりそい、怒ったり否定したりしないようにしましょう
- 聞き上手になりましょう
- できることをひとつずつやってもらいましょう



26. こんなときは？

(例) ご飯はまだ？今日は何曜日？など何度も同じことを聞く

記憶障がいにより、新しいことを覚えられなくなったり、体験が抜け落ちたりしているためです。「何度も同じことを聞かないで！」などと強く指摘すると、ショックを受けて気持ちが落ち込んだり、混乱して怒りだしたりする可能性があります。同じ内容の質問であっても、認知症の人にとっては初めてのことだと理解して、落ち着いて初めて聞いたように対応しましょう。



(例) 財布や通帳が盗まれたと言い出す

認知症で、持ち物をどこに置いたか忘れ、「誰かが盗んだ」と思い込むことがあります。「もの盗られ妄想」といいます。妄想ではありますが、本人は確信を持っており、たいていの場合、一番熱心に介護されている人が犯人扱いされます。怒ったり否定をしたりせず、本人の訴えにしっかり耳を傾け、探し物を一緒に探し、本人が見つけれられるようにうまく誘導しましょう。



(例) 一人で外出して、迷子になってしまう

その人なりの理由があって外出し、道や場所の認知機能が低下したことで迷子になることがあります。部屋に閉じ込めるなど外出できないようにすると、大声で叫んだり暴力をふるったりする可能性があります。外出の理由を聞き出し、本人の意向に沿った方法で引き止めたり、一緒に出かけたりするなどして対応しましょう。



(例) 突然大声を出したり、暴言を吐いたりする

認知症で自分の意思が言葉でうまく伝えられなかったり、会話が理解できなかったりして、自分を否定されたように感じたりすることによる不安や焦りなどから感情をコントロールできなくなっています。そんなときは叱ったりせず、「何が嫌だったの？」など、気持ちに配慮した声かけを心がけましょう。また、普段から安心できる対応や環境を心がけることが予防につながります。



27. 介護者の心身の健康を守る5つのポイント

1. ひとりで抱え込まない

医療や介護のサービスを積極的に活用し、家族や地域の人々などにも協力を求めましょう。



2. 介護を休む時間をつくる

デイサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう。



3. 自分らしさを大切に

これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう。



4. ストレスの解消法を見つける

1日に何回か、からだをほぐしたり深呼吸をしたりして、自分のためのリラックスタイムを短時間でもとるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



5. 介護者同士のつながりをもつ

家族の会や家族介護者のつどいなどで、認知症介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう。



28. みんなで支えあいましょう

超高齢社会を迎えた日本では、65歳以上の人がある世帯は全世帯の約半分となり、65歳以上の一人暮らしの人は増加傾向となっています。

今後、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、医療・介護・福祉等のサービスを上手に活用し、地域の人などの協力も得ながらまちぐるみで支えあうことが必要になってきます。

宮崎市では、地域で支えあう体制を整えるため「認知症サポーター養成講座」や「認知症見守り声かけ模擬訓練」「SOSネットワークみやざき」などの取り組みを行っています。



29. 認知症サポーターになりましょう



認知症サポーターとは

認知症の人やその家族の「応援者（サポーター）」が認知症サポーターです。何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る人のことです。そのうえで、できる範囲で手助けする、例えば友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症の人やその家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人としてできる範囲で手助けをするなど、活動内容はさまざまです。

認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。1時間半程度の講座を受講すれば、どなたでもなることができます。

受講するには

日時、会場、参加見込み人数（20名程度でお願いします）を決めたうえで、介護保険課にお申し込みください。

（開催例）

地域で	自治会、老人クラブ、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会、子ども会、ボランティア団体 など
企業・団体で	医療機関、薬局、保険会社、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア など
学校で	小学校、中学校、高校、教職員、PTA など

個人、少人数で受講を希望する場合は、市主催の講座も開催しておりますのでお問い合わせください。

【問い合わせ】 ●介護保険課 介護予防係

宮崎市橘通西1丁目1番1号（宮崎市役所本庁舎5階）

TEL：21-1777

30. 地域の方々へお願い

認知症の人は、目的を持って外出されるのですが、途中で道に迷ってしまい、自宅に帰れないなど行方不明になることもあります。

認知症の人が慣れない場所に行くと、交通事故や転倒など身体を危険にさらすこととなりますので、早期に発見することが大切です。おやっ？と思うことがありましたら、最寄りの警察署もしくは交番へご連絡をお願いします。



例えば

- ボーッとした表情や険しい表情で歩いている。
- 服装がちぐはぐで変な感じがする(季節はずれ、パジャマ姿、靴がおかしい等)。
- 同じところに立ち止まっている。
- 夜遅い時間などに、普通は歩かないと思われる場所にいる。 など

①声のかけ方

・「おはようございます」「こんにちは」とさりげなく正面から声をかける。

②判断基準

- ・話が通じない、会話にならない。
- ・落ち着きがない。

③誘導の仕方

- ・「お名前は？」「どちらからおいでになりましたか？」等とゆっくりとした口調でやさしく問いかけながら、腰をかける場所などへと誘導します。
- ・その際に名前などの目安になるものに目を配ることも必要です。

④連絡

・最寄りの警察署もしくは交番へ、本人の特徴（服装、身体的特徴など）や名前などを連絡する。

※認知症見守り声かけ模擬訓練を実施してみませんか！

お気軽に介護保険課 TEL 21-1777 までお問い合わせください。

31. 認知症？と思われる人に対応する際の7つのポイント

1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。笑顔で対応しましょう。

3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「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」など。

5. 相手に目線を合せてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

6. おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

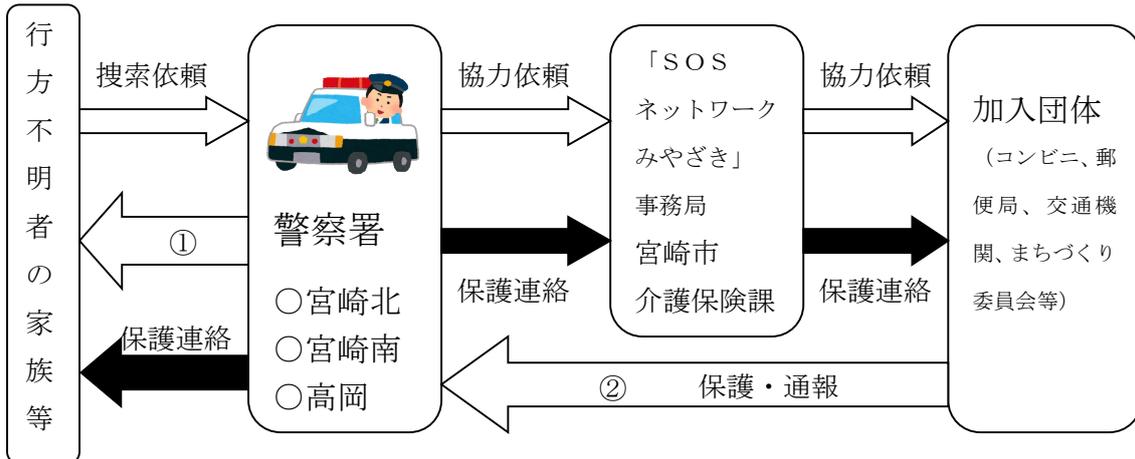
認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

32. 「SOSネットワークみやざき」とは？

- 認知症高齢者の行方不明等の搜索協力
- 認知症高齢者の日常的な見守りと相談
- 認知症高齢者への理解を深めるための啓発活動

行政・民間が協働

行方不明等の搜索協力の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・



①警察が家族等へ「SOSネットワークみやざき」の説明をする。

家族の同意が得られた場合に「SOSネットワークみやざき」へ搜索協力依頼を行う。

②加入団体が搜索対象者を発見した場合、警察へ連絡する。

※市役所開庁日の運用となります。

家族の対応

- 立ち寄りそうな所や交番、お店等に連絡をくれるように頼んでおく。
- 名前や連絡先を衣類に縫い付けておく。(洋服の前に名札のように付けると自尊心を傷つけ、本人が外してしまいます。工夫して、背中や襟の裏などに付けましょう。)

SOS搜索の連絡は・・・警察署もしくは交番へ

宮崎北警察署	生活安全課	TEL 27-0110
宮崎南警察署	生活安全課	TEL 50-0110
高岡警察署	刑事生活安全課	TEL 82-4110

地域包括支援センターの連絡先及び担当圏域一覧

令和2年10月19日現在

センター名	所在地／電話番号／ファックス番号	担当圏域	
		地域自治体・合併特別区	町・丁・大字名
小戸・橋地区	末広1丁目4番39号 TEL29-5073 FAX32-4339	小戸	大工1～3丁目 鶴島1～3丁目 松橋1、2丁目 末広1、2丁目 元宮町 高松町 西高松町 南高松町 北高松町 千草町 中央通 上野町
		中央東の一部	橋通西1～3丁目 橋通東1～3丁目 広島1、2丁目 別府町 老松1、2丁目 宮田町 旭1、2丁目 川原町 瀬頭町 瀬頭1、2丁目 松山1、2丁目 吾妻町 堀川町
中央東・楳北地区	新別府町久保田683番地1 TEL60-0828 FAX60-0829	中央東の一部	橋通西4、5丁目 橋通東4、5丁目 錦本町 錦町 丸島町 柳丸町 大和町 青葉町 高千穂通1、2丁目 下原町 江平町1丁目 江平中町 江平東1、2丁目 江平西1、2丁目 江平東町 権現町 北権現町 宮崎駅東2、3丁目
		楳の一部	阿波岐原町 山崎町 新別府町 浮城町 吉村町の一部(*1) *1)吉村町の一部は新別府川より北側及び権現通りより北側の地域
中央西地区	祇園1丁目50番地 宮崎市心身障がい者福祉会館2階 TEL64-8597 FAX64-8598	中央西	清水1～3丁目 大橋1～3丁目 和知川原1～3丁目 西池町 原町 花殿町 中津瀬町 丸山1、2丁目 船塚1～3丁目 霧島1～5丁目 祇園1～4丁目
楳南地区	吉村町大町甲1922番地1 TEL23-0001 FAX23-0086	楳の一部	永楽町 昭和町 曾師町 大王町 中西町 潮見町 一の宮町 田代町 小戸町 新栄町 昭栄町 日ノ出町 神原町 出来島町 高洲町 新城町 前原町 宮脇町 浄土江町 港1～3丁目 港東1～3丁目 宮崎駅東1丁目 吉村町の一部(*2) *2)吉村町の一部は新別府川より南側かつ権現通りより南側の地域
東大宮地区	大島町本村202番地2 TEL22-0808 FAX22-0803	東大宮	村角町 大島町 波島1、2丁目 東大宮1～4丁目 桜町
大宮地区	神宮東1丁目2番27号 宮崎市北部老人福祉センター内 TEL61-1789 FAX61-1795	大宮	池内町 下北方町 平和が丘北町 平和が丘東町 平和が丘西町 南方町 矢の先町 神宮東1～3丁目 神宮西1、2丁目 神宮1、2丁目 神宮東町 神宮町 花ヶ島町 南花ヶ島町
住吉地区	大字島之内7395番地1 はまゆうビル105号 TEL65-8080 FAX36-3370	住吉	大字芳士 大字新名爪 大字島之内 大字広原 大字塩路
北地区	大字瓜生野2286番地1 TEL36-0902 FAX41-2616	北	大字上北方 大字瓜生野 大字大瀬町 大字系原 大字金崎 大字吉野 大字堤内
大塚台・生目台地区	大塚台西2丁目18番地1 大塚台地域事務所内 TEL62-3671 FAX62-3670	大塚台	大塚台東1、2丁目 大塚台西1～3丁目
		生目台	生目台東1～5丁目 生目台西1～5丁目
生目・小松台地区	大字浮田3121番地1 児玉ビル1階3号 TEL62-3855 FAX62-3877	生目	大字浮田 大字生目 大字長嶺 大字細江 大字富吉 大字有田 大字跡江 大字小松 大字柏原
		小松台	小松台北町 小松台東1～3丁目 小松台西1～3丁目 小松台南町 桜ヶ丘町
大塚地区	大塚町乱橋4550番地2 TEL65-8181 FAX65-8182	大塚	大塚町 江南1～4丁目
大淀地区	花山手東3丁目25番地2 宮崎市総合福祉保健センター内 TEL55-1010 FAX63-1380	大淀	大淀1～4丁目 東大淀1、2丁目 太田1～4丁目 中村東1～3丁目 中村西1～3丁目 南町3丁目 淀川1～3丁目 谷川1～3丁目 谷川町3丁目 天満1～3丁目 天満町 京塚1、2丁目 京塚町 大坪東1～3丁目 大坪西1、2丁目 大坪町 花山手東1～3丁目 花山手西1、2丁目 福島町 福島町1～3丁目 古城町 北川内町 源藤町 薫る坂1、2丁目
赤江地区	恒久3丁目30番地24 TEL63-5310 FAX63-5311	赤江	大字恒久 恒久1～6丁目 恒久南1～4丁目 城ヶ崎1～4丁目 宮の元町 月見ヶ丘1～7丁目 大字田吉の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区) 大字赤江の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区) 大字本郷北方の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区) 大字本郷南方の一部(赤江中学校区)
本郷地区	大字本郷南方4061番地 TEL72-6001 FAX72-6002	本郷	希望ヶ丘1～4丁目 本郷1～3丁目 大字郡司分 東宮1、2丁目 まなび野1～3丁目 大字田吉の一部(本郷中学校区) 大字赤江の一部(本郷中学校区) 大字本郷北方の一部(本郷中学校区) 大字本郷南方の一部(本郷中学校区)
木花・青島地区	学園木花台桜2丁目28番地4 TEL63-8111 FAX63-8100	木花	大字熊野 大字加江田 大字鏡洲 学園木花台西1、2丁目 学園木花台北1～3丁目 学園木花台南1～3丁目 学園木花台桜1、2丁目
		青島	青島1～6丁目 青島西1、2丁目 大字折生迫 大字内海
佐土原地区	佐土原町下田島20660番地3 TEL48-7007 FAX48-7101	佐土原	佐土原町全域
田野地区	田野町甲2818番地 宮崎市田野総合支所内 TEL86-5115 FAX55-7661	田野	田野町全域
高岡地区	高岡町内山2887番地 宮崎市高岡総合支所内 TEL30-9426 FAX30-9427	高岡	高岡町全域
清武地区	清武町西新町1番地1 宮崎市清武総合支所内 TEL55-6330 FAX55-6218	清武	清武町全域

※正式名称は、『宮崎市〇〇地域包括支援センター』になります。(下線部分)に上の表のセンター名が入ります。)