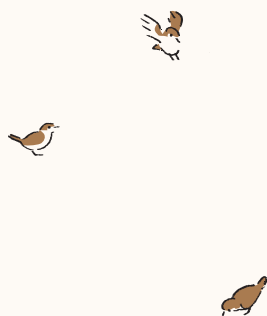


この町で認知症と  
前を向いて生きていく  
手びき本



# まちのて 高鍋

## 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、わたしたち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。今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に一緒に宣言をしてほしいと思っています。

- 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 「認知症とともに生きる希望宣言」より引用

---

### まちのて高鍋は

「町」にある認知症への支援やサービス、  
「自分」への備え、そして「誰か」の手助けになるような知識を案内する手びき本です。



目次	認知症について	P6～
	今日からできる心がけと具体策	P12～
	お金・安全・情報共有のこと	P28
	知る・考える場	P30～
	地域の頼れる存在	P34
	いざという時、便利なサービス	P36～
	相談のこと	P40～
	医療のこと	P44
	認知症への備え、今できること	P46～



ページ内のこのマークがある箇所は、エーザイ(株)とバイオジェン・ジャパン(株)が発行するパンフレット『知っておきたい脳の健康 これからのために“今”できること』より引用した内容です。

パンフレットの  
詳細は  
こちらから



この冊子には、

介護保険（老人ホーム、デイサービス等）の情報は掲載しておりません。  
詳しくは、高鍋町地域包括支援センター（P40）までお問合せください。

☎(0983)32-6600

## まずは、こんなサインを見逃さないように！

認知症は突然発症するものではありません。  
必ず見慣れない言動や行動がサインとしてあらわれます。  
ここにあるサインの中でいくつか思い当たるものがあれば、  
早めにかかりつけ医に相談してみましよう。



チェック

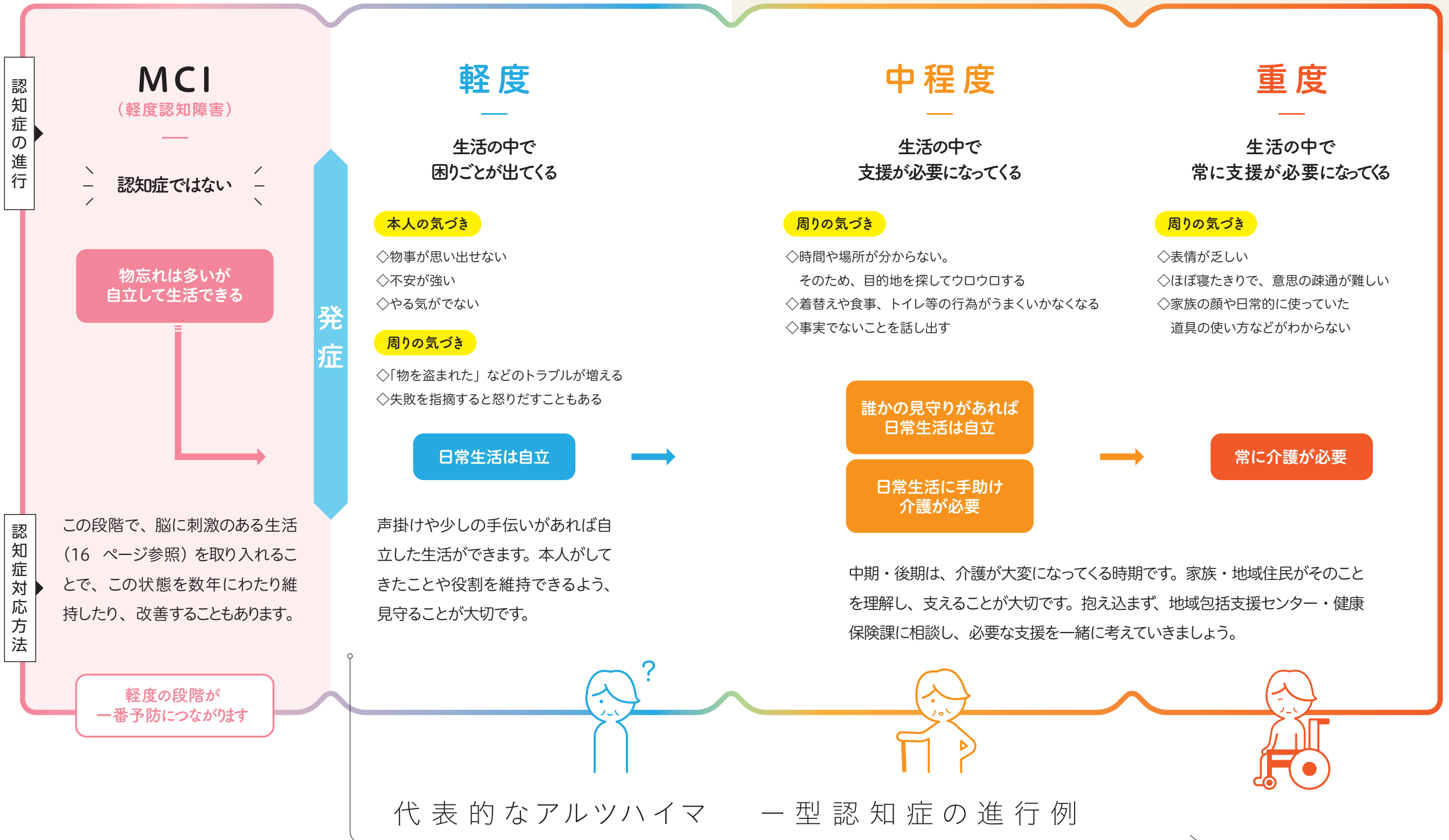
- 同じことを何度も話したり、聞いたりする
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理や片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- テレビの内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

# 認知症への対応は進行によって判断する必要があります。

「存じますか？」

「認知症」は、病気の名前ではありません。

例えるなら腹痛や頭痛のようなもので、脳の病気などによって認知機能が低下してさまざまな症状が表れ、「生活する上での支障が、およそ6ヶ月以上継続して出ている状態」のことを指します。



# MCI

(軽度認知障害)

記憶や判断などを行う脳の機能（認知機能）が低下して、生活に支障が出るようになると認知症と診断されます。しかし、自分自身や周囲の方が、以前に比べて認知機能は低下を感じているものの、日常生活に支障が生じるほどの大幅な低下ではない、認知症の一歩手前の状態も存在します。

この状態を MCI（軽度認知障害：Mild Cognitive Impairment）といいます。

認知症の症状が明らかになる前に、「何かおかしい」「以前とはどこか違う」と感じる人が多いようです。65 歳以上の約 7 人に 1 人が認知症、約 4 人に 1 人が MCI または認知症といわれています。

## MCI の症状

MCI の原因はさまざまで個人個人によって症状が異なります。旅行の計画を立てる、明細書の整理など細かい金銭管理を行う、現在服用している薬を管理してきちんと飲む、といった複雑な作業には時間がかかったり、軽い支障をきたす場合があります。



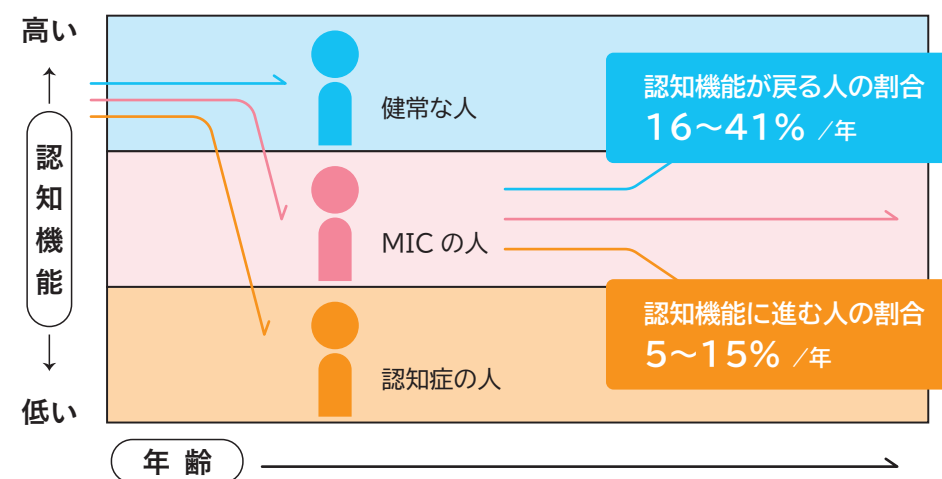
## MCI の原因

MCI の原因として最も多いと考えられているのは、「アルツハイマー病による MCI」です。一方で、MCI は認知症を引き起こす脳の病気だけでなく、体や心の問題でも起きることがあります。



MCI は、さらに認知機能が低下し認知症に至る可能性のある状態といわれています。ただ、原因によっては現状が保たれたり、回復したりすることもあるため、MCI の方が必ず認知症になるわけではありません。これまでさまざまな研究が行われ、1 年で 16 ~ 41% の人が健康な状態に戻ったとの報告もあります。

## 加齢と認知機能の関係



## MCI は早期発見が大切

多くの認知症は、現在の医療では完治させることはできません。そのため、MCI を正しく知り、MCI のうちに早期発見に努めることが認知症の予防においてとても重要といわれています。

# 認知症の発症は 大きく3つの分類に分けられます。

1 脳に不廃物がたまり萎縮する

少し前の出来事を  
忘れてしまう

## アルツハイマー型認知症

記憶力や判断力が低下する

アルツハイマー型認知症は脳が徐々に萎縮していく病気です。脳の神経細胞がダメージを受け、記憶力や判断力が低下していきます。

行動の症状と  
言語の症状が目立つ

## 前頭側頭型認知症(ピック病を含む)

同じ言動を繰り返す、行動の抑制がきかないなど

初めころは記憶力が保たれていますが、人格・性格が極端に変わってしまったといった症状がまずみられます。

見えるはずのない  
人や虫が見える

## レビー小体型認知症

幻視、運動障害など

記憶障害、幻視、筋肉が硬くなって動作がゆっくりになるなどの症状や、眠っている間に怒鳴ったり奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。

脳梗塞が主な原因に

## 脳血管性認知症

能力がまだら状に低下する

障害が起きた脳の場所によって、ある能力は低下しても、ほかの能力は比較的大丈夫という具合に、まだら状に現れるのが特徴です。

## さまざまな原因で起こる認知症

見逃されやすい  
認知症のひとつ

## (例)正常圧水頭症

歩行障害、尿失禁など

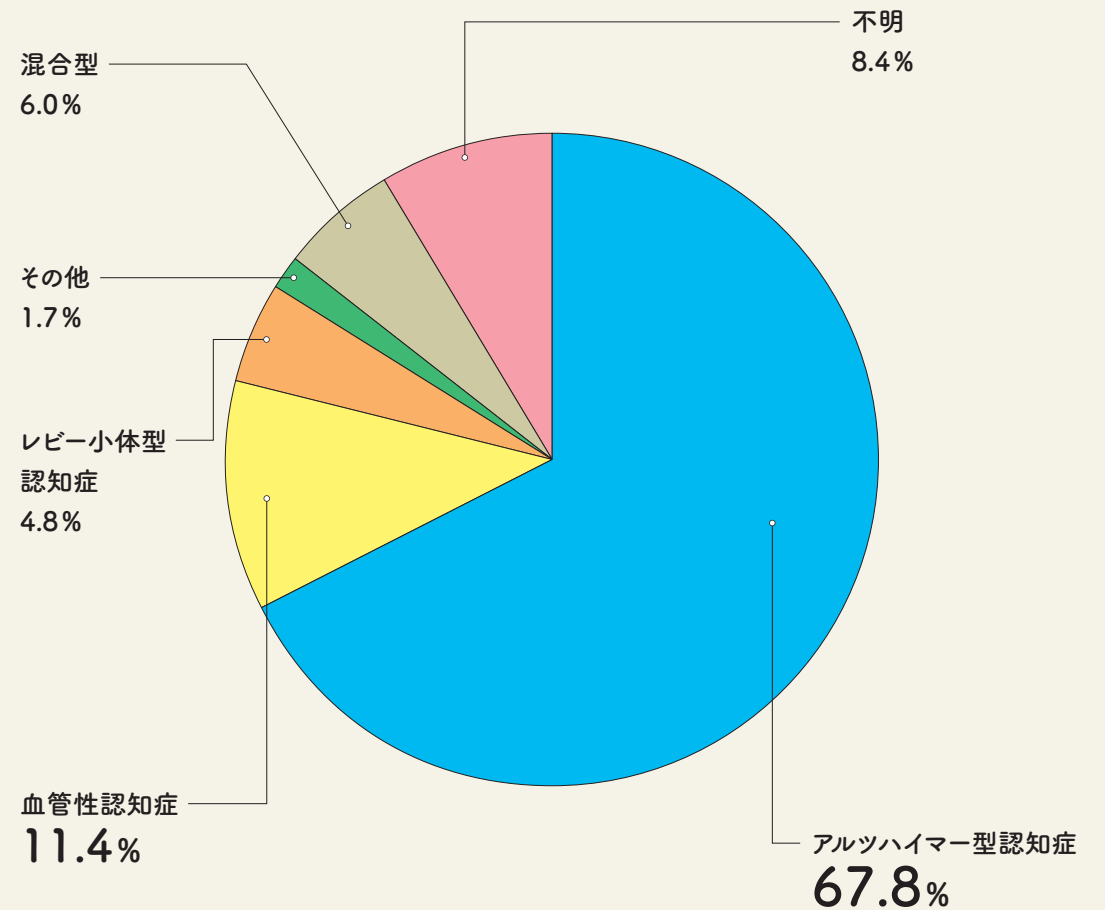
脳脊髄液という液体で脳が圧迫されることで発症します。少し足を開き気味にして小刻みにゆっくりと歩き、方向転換のときに不安定で転びやすくなる特徴があり、尿失禁などの症状も表れることがあります。手術で余分な脳脊髄液を排出させると、症状はかなり改善されます。

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫(転倒経験)、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミンB1・B12欠乏症(偏食・アルコール多飲)などは、**早期に見てみれば治療可能な認知症です。**

2 脳の血管の詰まり・出血

3 間接的な脳への侵害

65歳以上の住民およそ1万人を調べた日本のJPSC-AD研究による認知症の種類推移



※その他：外傷性脳損傷、前頭側頭型認知症(FTD)、正常圧水頭症、脳膿瘍、脳腫瘍、アルコール中毒、低酸素性脳症、進行性核上性麻痺

今日から

できる!

心がけ

認知症の危険因子には、普段の生活習慣も大きく関わります。発症リスクを高める要素を遠ざけ、認知症予防に寄与する生活習慣を実践しましょう。

このマークのあるサービスは、  
認知症の進行に応じた対象者の目安です。

軽度

中程度

重度

## 食生活の心がけ

まずは健康を維持する体調管理が基本。  
過度な摂取を避け、普段食べているものにも意識を持ちましょう。

### 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本、日本酒1合が理想的。  
飲み過ぎには要注意

過度な飲酒は認知機能の低下や200以上の病気の直接的な原因に。一方で、適度な飲酒はストレスを解消し、認知機能の低下リスクも低くなるという研究報告があります。厚生労働省の「健康日本21」によると1日の飲酒量としては「ビール中瓶1本」「日本酒1合」「ウイスキーダブル1杯」が理想的とされています。



### 血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能低下の要因に。  
予防のためには減塩を

日本高血圧学会の診断基準によると、診察室での収縮期（最大）血圧／拡張期（最小）血圧が140/90mmHg以上で高血圧。中年期の高血圧は高齢期の認知機能の低下リスクを高めることがわかっています。高血圧は生活習慣の改善で予防が可能ですが、特に注意したいのが減塩です。男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満を心がけましょう。



### 血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の  
低下リスクを減らして、認知症予防を

糖尿病の人が血糖コントロールをせずに放置していると、認知機能の低下リスクが上昇し、さらに認知機能も低下することが報告されています。しかし血糖コントロールを改善し、高コレステロールと高血圧を治療すれば、認知症の発症リスクを減らせる可能性が。血糖値に異常がある場合は、1日も早く治療を始めることが大切です。



### 脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の  
原因に。食物繊維の多い食品を積極的に

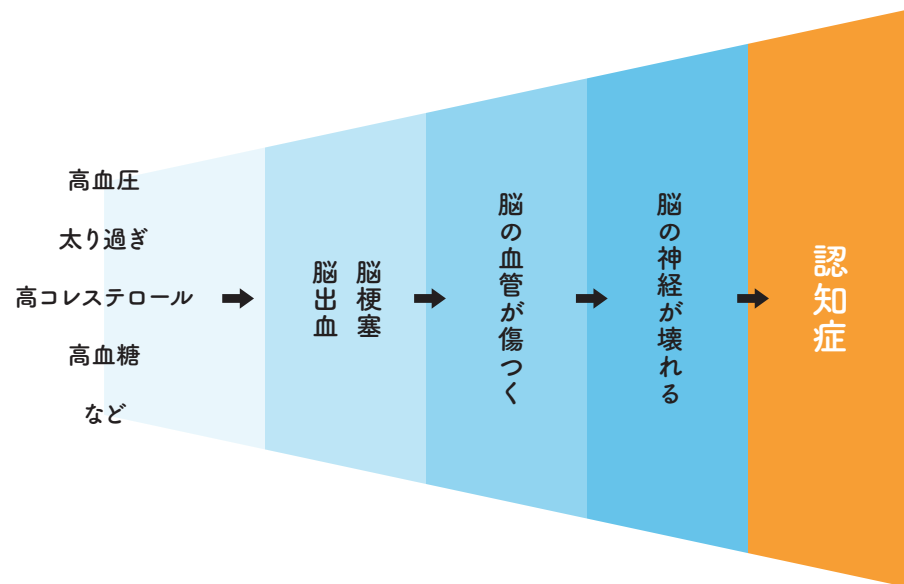
脂質異常で血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪など血中コレステロールが上昇すると、認知機能低下の原因になるといわれています。予防のためには肉の脂身、スナック菓子など飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の多い食品を控えること。またコレステロールの排出を助けてくれる食物繊維を積極的にとることがおすすめです。



## 認知症予防は生活習慣がカギです

### 生活習慣病も原因になる

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。



高鍋町内でのデータ  
三大生活習慣病の推移

高血圧症	2人に1人
糖尿病	4人に1人
脂質異常症	3.5人に1人

出展：高鍋町国民健康保険 DHPシステム(R5年度) 40歳以上の被保険者

## 気分転換の心がけ

体を動かしたり人と交流する刺激は脳を活性化します。  
自分らしい楽しみを見つけ、心をリフレッシュする習慣づくりを。

### 交流 P16～

#### 気軽な会話やあいさつも予防効果に

認知症の発症には、対人的な接触頻度も大きく関わっています。一人暮らしの人や友人とほとんど交流のない人は、夫婦同居や友人と週一回会っている人に比べて、認知症の発症リスクが**8倍**になるという調査もあります。



### 趣味 P23

#### 楽しみを見つけて気持ちいい日常を

趣味を見つけ、閉じこもりな生活をやめて周囲の方々と声を掛け合う活動的なライフスタイルが大切です。負担なく楽しめる趣味を持つことが大切です。



### 運動 P24～

#### 脳の神経は、運動することで成長します

運動すると、脳の神経を成長させる BDNF（脳由来神経栄養因子）というたんぱく質が、記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持・肥大に効果をもたらします。



次のページからは、  
その具体策！



# おしゃべり、お茶、お悩みと、 さあ、みんなで共有の時間です。

軽度

中程度

重度

## オレンジカフェ

誰でも  
参加OK

参加費  
あり

オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、地域の方、どなたでも気軽に参加できる場所です。何でも話せる息抜きの場所・情報交換の場として、お茶を飲みながらゆっくり過ごしませんか。

町内では現在 3 箇所で運営中



TOPIC

本人ミーティング  
あれこれじゃがね



お問合せ

高鍋町地域包括支援センター  
☎ (0983) 32-6600

## Q&A

Q. いつからあるんですか？

A. 初めて高鍋町にできたのは「オレンジカフェはまぼう（現在休止中）」で、2016年12月にオープンしました。2019年に「うたごえ」、2023年に「杏」が仲間入りしました。

Q. 運営はどこがしているんですか？

A. 運営は、団体（認知症介護者のつどい）であったり、地域（蚊口地区）、個人（柚木崎氏）であったり様々です。詳しくは、次ページに記載されていますのでご参照ください。

Q. どんな居場所なんですか？

A. ここで過ごす時間は、介護生活や家庭内での悩み事をみんなで共有するひとときでもあり、困りごと・相談事があった際に気軽に立ち寄ることができる「みんなの居場所」のような空間です。新しい知識や知恵などを参加者と情報交換したりして、モチベーションをあげられる場所にもなり、理解を深めて人と人がつながる場所を目指しています。

Q. 誰でも行っていいんですか？

A. 認知症の方やご家族だけでなく、ボランティアで見学・参加してみたいと考えている方、地域の方、学生の方など、どんな方でも大歓迎です。

# 地域と触れ合い

## オレンジカフェ杏



認知症の方やそのご家族、地域の方どなたでも気軽に参加できる時間です。工作や音楽をみんなで楽しんだり、健康に関する講話なども行っています。



〔日 時〕 毎月第3火曜日 13:30~15:00  
 〔場 所〕 蚊口地区（都原邸）  
 〔料 金〕 200円



# 音楽で脳を活性化

## オレンジカフェ うたごえ



なつかしい歌を自由に楽しく唄ってみませんか？ 声を出すことで心も身体もリフレッシュ！ 童謡・フォークソング・演歌などなどできる限りリクエストにお応えします。



〔日 時〕 毎月第2・4木曜日 13:30~15:00  
 〔場 所〕 高鍋町社会福祉協議会 老人福祉館別館 〔講師〕 柚木崎 美紀世  
 〔受講料〕 300円（教材費込み） ☎080-6449-7464



# 🕒 タイムスケジュール

杏

13:30 ~ 活動（折り紙）、講話など  
 14:00 ~ お茶をのみながら座談会  
 15:00 終了

うたごえ

13:30 ~ 体操  
 13:40 ~ うたごえスタート  
 15:00 終了

# 自由きままにミーティング

## 本人ミーティング あれこれじゃがね

13:30~14:30  
不定期開催



認知症と診断された方、認知症かもしれない方ご本人同士が集まり、それぞれの思いや日頃の悩み、昔話などを自由に語り合う会です。「あれよあれ!」「これこれ!」「じゃがね～」とのんびり語りあいませんか？

お問合せ  
 高鍋町地域包括支援センター  
 ☎(0983)32-6600

〔日 時〕 毎月第2水曜日 13:30~14:30  
 〔場 所〕 小規模多機能ホームなぎのき  
 〔料 金〕 100円



# 高鍋にある地域食堂/子ども食堂

ここにある情報は、対象者が町内の子どもから大人までの食堂です

**A**  
正ヶ井手

## なでしこレストラン

開催日程：毎月第2水曜日おやつ食堂  
毎月第4火曜日おやつ食堂  
月に1回程度のごはん食堂（不定期）  
場所：なでしこ児童館内

**C**  
持田団地

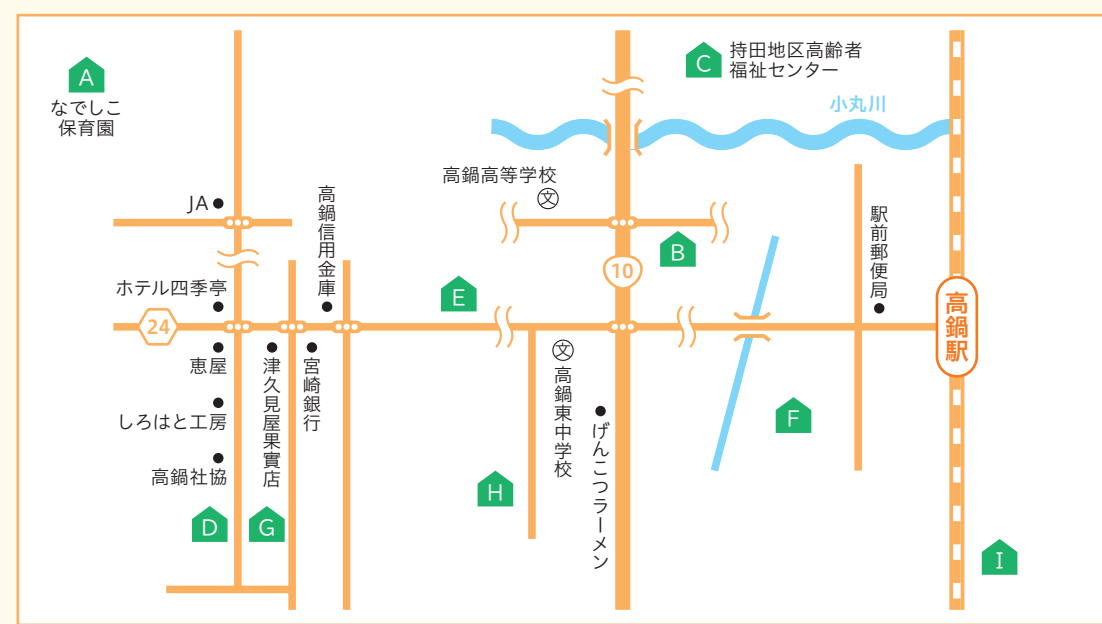
## そよかぜレストラン

開催日程：不定期/2ヶ月に1回（年間6回）程度  
場所：持田地区高齢者福祉センター

**B**  
萩原

## 珈琲屋の無料子どもレストラン

開催日程：不定期/2ヶ月に1回（年間6回）程度  
場所：町内の飲食店など



**D**  
筏

## コラボ食堂

開催日程：毎月第4土曜日  
場所：まちなかコラボ

**E**  
東町

## TSUTAYAたかなべ食堂

開催日程：不定期/2ヶ月に1回程度  
場所：TSUTAYAたかなべ

**F**  
蚊口

## 蚊口ふれあい食堂

開催日程：毎月第2土曜日  
場所：蚊口地区学習等併用施設

**G**  
六日町

## せいごろう食堂

開催日程：毎月第4土曜日  
場所：せいごろうカフェ

**H**  
中鶴

## にこっとごはん

開催日程：不定期/2ヶ月に1回程度  
場所：天理教 高鍋文教会

**I**  
蚊口

## おやつでピクニック

開催日程：不定期/2ヶ月に1回程度  
場所：VIVACAGUCCIと周辺公園

## 地域食堂/子ども食堂

みんなで集まってご飯を食べるコミュニティです。会場となる地域の方が主体となって開催されるので、日常ではあまり接点のない地域住民同士や子どもたちと、賑やかなひとときを過ごせます。おいしいご飯をみんなで食べながら、誰かと知り合いになれるのもこの時間の魅力です。

誰でも参加OK

参加費あり

事前申し込み



写真はTSUTAYAたかなべ食堂の様子



注) 情報は2025年9月現在のものです。最新の情報はお問い合わせください。

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会 ☎ (0983)22-4076

軽度 中程度 重度

参加費  
無料



## 認知症介護者のつどい

認知症の方がいる家族が悩みを打ち明け、介護に対する思いを共感しあい、家族同士が支え合う場があれば、との思いからできた会です。集まる方たちは、みんな認知症の家族をやさしく見つめています。一度、この場をのぞいてみませんか？

〔対象者〕 認知症の方を介護している方、介護していた方

〔日 時〕 毎月第2金曜日、13:30～15:00 〔場 所〕 高鍋町役場別館1階会議室



### 座談会 (月1回)

介護生活の中で困ったことや悩んでいること、嬉しかったことなど仲間と共有し、情報交換しています。

### 会員の声

#### 不安なことを分かち合う

妻が当時58歳で認知症となり、介護について無知だったので不安でした。包括支援センターより、誘っていただき、同じ境遇の方たちと介護不安を共有し、情報交換することで不安解消できました。

70代 男性 介護者  
H24年7月入会

#### 何でも話せる仲間です

姉が85歳のころ物忘れが多くなってきました。つどいの活動では、みなさんの前向きな介護話に感化されます。同じ立場の人たちとの交流ができて、何でも話せる仲間に出会えました。

70代 女性 介護者  
R元年4月入会

#### 一人で悩むのをやめました

つどいの時間では、介護する側同士の想いを共有でき、気持ちが楽になります。これからも、家族やみんなの助けを借りながら、頑張りすぎず、認知症の夫と一緒に過ごしていきたいと思えます。

70代 女性 介護者  
H29年4月入会

お問合せ 高鍋町地域包括支援センター  
☎ (0983)32-6600

軽度

## 高齢者クラブ

「老いて仲良し、老いて明るい仲間」「老いて愛し、愛される仲間」「老いて元気で、共に助け合える仲間」を目指し、明るい長寿社会作り、健康・生きがいづくりを進める高齢者の自主組織です。年3回のグラウンドゴルフ、年1回の福祉スポーツ大会、作品展などを開催しています。



### グラウンド ゴルフ大会

### 作品展

### 福祉・ スポーツ大会



お問合せ 高鍋町社会福祉協議会 ☎ (0983)22-4076

## いきいき百歳体操教室

参加費  
無料



地区単位等で住民が集まり、映像（DVD）を見ながら自分たちで簡単に出来る体操を週1回以上行っています。この体操は重り・椅子を使って行う体操で、筋力アップに効果があります。

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

### 体験者の声

定期的に体操に参加する事で、筋力の低下など意識するようになりました。また、生活にもメリハリがでて参加者皆で声かけしながらワイワイと楽しんで体を動かしています！



70代男性

新しく開催を希望される地区・団体等を募集しています。教室開始時に4回程度、体操の指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。

開催情報はお問合せください

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

## ノルディックウォーキング教室

参加費  
無料



公認のインストラクターと一緒に2本のポールを使い、ウォーキングを行います。

### ノルディックウォーキングとは？



スキーストックのような2本のポールを使い、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

お近くの開催場所や好きな曜日でどこでも参加できます。地区外の方でも参加できます。

### 体験者の声

屋外でウォーキングができて気持ちがいいですよ♪他の参加者さんとも話ができ、体も動かし頭も動かし全身運動！活性化になっています。



70代女性

開催情報はお問合せください

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008  
(株)イーストリバー ☎ (0983)22-3932

## 楽々体操教室

参加費  
無料

インストラクターと一緒に座ってできる簡単な体操を行います。無料で参加できますのでお気軽にご参加ください。

場所 高鍋温泉 めいりんの湯  
時間 13:30~14:15(45分)



※開催スケジュールは、「お知らせ たかなべ」にてご案内しています。

※月1回「まちの保健室」を開催しています。看護師による血圧測定や健康相談などを行います。

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎(0983)26-2008

## 元気アップ教室

参加費  
無料

事前  
申し込み

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

※できるだけ1クール全ての日程に参加できる方

〔場 所〕コンフォール健康センター  
(高鍋町健康づくりセンター)

〔定 員〕25名

年3クール開催 ※1クールにつき約11回

参加には事前に申し込みが必要です。

※初めて参加される方を優先します。



水中運動



体力測定



最新の開催日時等は「お知らせ たかなべ」にてご案内します

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎(0983)26-2008

## なじみサロン

参加費  
無料



介護予防運動指導士と一緒に、介護予防のための体操や脳トレを行います。

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎(0983)26-2008

## 高鍋町中央公民館の活動

事前  
申し込み

公民館では講座教室から専科教室、短期の体験教室、夏休み子ども教室も行っています。公民館で企画して欲しい講座等が有りましたら、ご要望をお聞かせ下さい。

開催情報はお問合せください

お問合せ たかしんホール(高鍋町中央公民館)  
高鍋町大字上江8113番地 ☎(0983)23-0048

公民館活動の  
ホームページ



## お金の こと

軽度

中程度

重度

### 成年後見制度

成年後見制度は認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を選んでもらう制度です。



金融機関で 保険の申請で

病院で 相続の手続きで

まずはお気軽にお越しください。後見制度の他にも、頼れる身寄りがいなくて不安を感じておられる方のご相談などもお受けしています。

お問合せ **こゆ成年後見支援センター**  
高鍋町社会福祉協議会内 ☎(0983)32-6791

金融機関とのやりとりや手続きのことで

軽度

中程度

### 日常生活自立支援事業（あんしんサポート）

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで、判断能力が不十分な方が、地域で安心して暮らせるように福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをします。

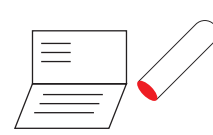
こんな時はご相談を



福祉サービスは利用したいが、複雑な手続きはとても困難



自分で銀行などに行って、生活費を引き出すのがとても困難



通帳や印鑑など、どこに置いたか思い出すのがとても困難

お問合せ **高鍋町社会福祉協議会 地域・総務係**  
☎(0983)22-4076

## 安全の こと

消費生活に関する相談

### 西都児湯消費生活 相談センター

商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談を受け付け、相談者の皆さんと共に考え、解決に向けてお手伝いします。

- 開設日／月～金曜日(土・日・年末年始・祝日除く)
- 開設時間／9:00～16:00(お昼休み正午～13時除く)
- 開設場所／高鍋町役場本館1階町民生活課隣

お問合せ **西都児湯消費生活相談センター**  
☎(0983)23-2110



## 情報の 共有

万が一、行方不明となった場合に

軽度

中程度

重度

### 高鍋町高齢者等発見 ネットワーク

行方不明となった高齢者等を早期発見できるよう、行方不明となる恐れのある高齢者等に関する情報を、家族等の申請により事前に登録（顔写真含む）し、高鍋警察署・高鍋町役場 健康保険課・地域包括支援センターで共有します。

事前登録

よく行く場所は？

身長は？

いつも身につけているものは？



行方不明になった認知症の方が早期にご自宅に戻れるよう QR コードシールを配布しています。読み取られた番号(NO.)と一緒にご連絡ください



お問合せ  
**高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係** ☎(0983)26-2008  
**高鍋町地域包括支援センター** ☎(0983)32-6600

# 知る・考える場



高鍋東小学校での講座の様子

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して、認知症の方やその家族の応援者となっていただく『認知症サポーター』を養成しています。DVDや教材を用いて、認知症について分かりやすく説明します。



**サポーターは、特別な事をする人ではありません。**

認知症を自分自身のことと認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努める事もサポーターの活動です。

### 講座内容

- ◇高鍋町の現状
- ◇認知症とは
- ◇症状と対応の仕方
- ◇予防、診断、治療
- ◇認知症の人と接するときの心がまえ
- ◇家族の気持ち など



## 認知症架け橋川柳

この活動は「認知症への関心」をつくる取り組みです。認知症にまつわるそっと微笑みが生まれるような川柳作品をとおして、認知症と地域をつなげる架け橋を一緒につくってみませんか？年に一度のイベントとして、高鍋を認知症にやさしい町にしていくために継続して実施しています。

### 募集内容

季語などの制約にこだわることなく「認知症」に関連する日常の風景や微笑ましいエピソードを五・七・五の形で自由に表現してください。

### 応募資格

児湯郡にお住まいの方、又は児湯郡にお勤めの方。年齢職業制限なくどなたでもご応募できます。

- ※お一人様3作品まで
- ※自作で未発表の作品に限ります

注)内容に変更になる場合もございます。最新の情報はお問い合わせください。

そっと微笑みが生まれるような川柳作品を！



入選作品は例年のぼり旗となっています。

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎(0983)26-2008  
高鍋町地域包括支援センター ☎(0983)32-6600

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会 ☎(0983)22-4076



## てくるん

地域の商店街や路上をみんなで歩きながら“認知症”について触れ合うウォークラリーイベントです。スタンプラリーやクイズを盛り込んだこの企画には、一般参加者に交え、実際に認知症の方々も参加します。少しでも『認知症』という風景への体感を感じてもらえたらと、看護学生や社協スタッフ、ケアマネージャー、ヘルパーの方、地域の方々など多くの参加で賑わいを見せています。

この活動はアルツハイマー月間における認知症啓発活動の一環で、NPO法人認知症フレンドシップクラブによる「RUN伴」をモデルとした高鍋独自の取り組みです。

お問い合わせ  
高鍋町社会福祉協議会  
☎ (0983)22-4076

認知症について考えて歩く新感覚ウォークラリー



## シンポジウム

高鍋町では、認知症になってもその人らしく地域で暮らしていけるように、「認知症とはどんな症状なのか」「認知症の人の接し方はどうすればいいか」など、専門の講師の方をお招きして、認知症に対する理解啓発を促すシンポジウムを行っています。



お問合せ  
高鍋町地域包括支援センター  
☎ (0983)32-6600

## 声掛けちみろ訓練

道に迷った高齢者を想定し、保護する際の声のかけ方を実践する訓練です。

情報伝達訓練 道に迷った高齢者などを保護したときの、警察への通報方法などを学ぶ訓練です。



お問合せ 高鍋町地域包括支援センター  
☎ (0983)32-6600

# 地域の頼れる存在

軽度

中程度

## 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、相談支援活動を行い、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役です。



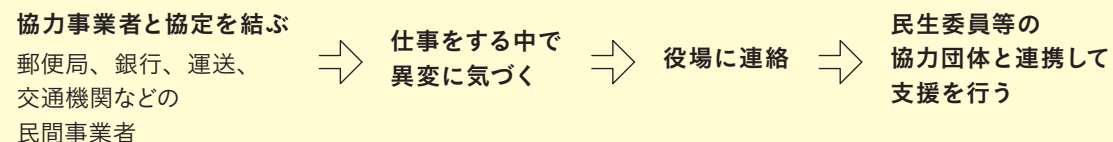
お問合せ 高鍋町 福祉課 地域福祉係 ☎ (0983)26-2009  
高鍋町社会福祉協議会 ☎ (0983)22-4076

TOPIC

## 高鍋町あんしん見守りネットワーク

協力事業者と連携することにより、支援を必要とする町民を早期に発見し、地域全体で見守る体制を構築し誰もが安心して生活できる環境を整えるための事業です。

しくみ



協力事業者はこのマークが目印!



お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

## たか鍋まごころサポーター

高鍋町では、高齢者・障がい者（児）の地域での良き理解者・支援者となり、ともに暮らしやすい地域づくりを目指す人材育成を目的に、たか鍋まごころサポーターを養成しています。

たか鍋まごころサポーターは、こんなところで活躍しています!

- 障がい者スポーツ大会等
- 舞鶴デイクア
- まざるっちゃ Café
- オレンジカフェ杏
- 灯籠まつりでのブース運営
- だべりばかふえ



〔対象者〕 障がい者（児）や高齢者へのボランティアに関心のある方

お問合せ 高鍋町 福祉課 地域福祉係 ☎ (0983)26-2009

## 高鍋町高齢者おたすけボランティア

ボランティア活動を通じて社会参加、地域貢献を行うことで、活動者自身の健康増進を図ることを目的とした事業です。

ご自宅訪問 ゴミ出し 話し相手

施設訪問 お茶出し レクリエーションの手伝い 読み聞かせ 話し相手



ボランティアは〈登録制〉で参加できます

登録できる方：高鍋町内に住所のある方  
受付場所：高鍋町役場健康保険課  
必要なもの：介護保険被保険者証

ボランティア活動をすると1時間あたりの活動で1個のスタンプが貯まります。  
(1日2個上限。対象者40歳以上)  
スタンプは交付金と交換できます。  
詳しくはお問合せください。

スタンプ  
1個

=

100円

(年間最高 5,000円)

お問合せ

高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係  
☎ (0983)26-2008

# いざという時、 便利なサービス

## デマンド交通

### デマンド交通とは？

利用者の予約により運行する公共交通手段のことで、バスのように決められた路線はありません。利用者が利用したい時間と目的地（停留所）を指定し予約することにより、他の利用者との乗り合いで最寄りの停留所から目的地まで送迎します。

〔運行区間〕 高鍋町内 ※停留所の詳細につきましては、下記までお問合せください。

〔利用できる方〕 小学生以上※利用には事前登録が必要です（無料）※未就学児は保護者同伴で利用可

〔運行時間〕 平日9：10～17：00

※土日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日）は休み ※最終乗車時間は16：30となります。

〔料金〕 大人 200円、子ども 100円（中学生以下）

※未就学児は無料（同伴される保護者の利用料金のみで可）

〔予約受付〕 予約センター受付番号 0983-32-0116

※電話受付時間 9：00～17：00（WEB予約は24時間受付可）

※9：00に営業所を出発しますので、場所によっては遅れる場合があります。

※ご利用希望日の2週間前から予約可能です。

※当日予約は、電話の場合1時間前まで、WEBの場合1時間10分前までの受付となります。



予約サイト



運行内容・料金等については令和7年3月時点の情報です。  
変更になっている場合もございますので、事前にご確認ください。

お問合せ 高鍋町役場 地域政策課 総合政策係 ☎ (0983)26-2018

## 福祉タクシー

事前  
申し込み

### 福祉タクシーとは？

身体障がい者や介護の必要な高齢者の移動のために、車いすやベッドのまま乗れる装備のあるタクシーです。

三和交通(株) 高鍋営業所 ☎ (0983)23-3939

福祉タクシーかなえ ☎ (070)4087-2303

福祉タクシーすずはる ☎ (070)8808-0294



## お墓見守りクリーンサービス

高齢化や核家族化、町外（遠方）等へ移住などにより、お墓の管理ができない方にお墓の清掃を行います。



清掃1基（1坪）3500円 供花（生花等）1500円

- 墓石と区画内の清掃を行います。
- 花の生け換えを行います。
- お供え水の交換をします。
- 清掃前と後の写真を送付します。

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会 ☎ (0983)22-4076

## 民間事業の有料介護サービス

介護保険サービス以外に民間事業者が提供している有料の介護サービスです。足や腰が悪くなり、窓拭きなどの大掃除や、草取りが出来ない、ペットのトイレの掃除・世話ができないなど、相談に応じて臨機応変に対応いたします。

〔利用料〕 1時間／約1500円＋交通費

お問合せ ケアセンター ころろ  
☎ (0983)32-5345

## 緊急通報システム

24時間  
対応

町内に住所を有する高齢者のみの世帯および障がい者のみの世帯で、慢性疾患などにより常に見守りを必要とする方や、日常生活に不安のある方に緊急通報装置を貸与し、その利用料の一部助成を行っています。



お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

## 福祉機器の貸出

介護認定を受けていない方を対象に福祉機器を無料でお貸ししています。

車いす 電動ベッド エアマット など

※消毒代、配送料は別途かかります

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会  
☎ (0983)22-4076



## お助け便利帳

これからの高齢社会を見据え、地域全体での生活支援として町内にある事業所や各店舗でそれぞれに行われているサービスを調査し、高齢者の日常生活に役立つ情報をまとめました。

住み慣れた地域で  
いつまでも自分らしい  
生活を送るために



お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

## 配食サービス

主に高齢者などを対象に、味付け、栄養バランスなどに配慮した調理済みの食事\*を毎日、自宅に届けるサービス。商品のお届けを通して見守りを兼ねています。



※減塩食、透析食、腎臓食など対応

お問合せ 宅食ライフ ☎ (0983)32-8838  
ライフデリ ☎ (0983)32-0258  
宅配クック123 ☎ (0985)30-9580

### TOPIC

## 高鍋町公式 LINE アカウント

生活に必要なさまざまな情報の中から、あなたが必要な情報をお届けします。必ず配信する緊急情報（災害・防災情報など）に加え、健康や福祉、イベントなどの項目から受信したい情報を選ぶことができます。

### 登録方法

- 1 スマートフォンで「LINE」アプリの「友だち追加」ページを開く
- 2 右のQRコードを読み取る
- 3 「追加」を押す

お問合せ  
高鍋町 地域政策課 総合政策係  
☎ (0983)26-2018



# 相談のこと



軽度 中程度 重度

## 高鍋町地域包括支援センター

65歳以上の方の生活での困り事、認知症・介護での困り事などを相談できる身近な窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が相談に応じます。

お問合せ

高鍋町地域包括支援センター  
役場庁舎別館一階  
総合相談支援センター架け橋内  
☎ (0983) 32-6600



### 暮らし全般のこと

- 福祉や保健、医療に関する相談
- 介護保険外のサービスに関する相談

### 介護保険や介護予防のこと

- 介護保険や介護予防の相談
- 住宅改修に関する相談

### 虐待防止や権利擁護のこと

- 虐待に関する相談
- 金銭管理や契約に関する相談
- 成年後見制度についての相談

### 高齢者の状況など把握

- 自宅へ訪問し生活状況等を把握

## よくある問合せ

普段の暮らしの困り事などお気軽にご相談ください

介護保険ってどんな制度？  
どんなサービスが利用できるの？

介護が負担

ケアマネジャーって？

一人暮らし、まだ介護は必要ないけど  
いつまでも元気でいたい！

近所の人々が最近  
閉じこもりぎみで…心配

これからの備えが知りたい

軽度 中程度 重度

## 認知症地域支援推進員

医療・介護及び地域の関係機関をつなぐコーディネーターとして、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができるよう地域づくりを進めています。高鍋町には1人配属されています。

お問合せ 高鍋町地域包括支援センター  
☎(0983)32-6600

認知症に特化した  
さまざまなサポートを行っています。

相談業務  
認知症予防などの普及・啓発活動  
認知症の人、ご家族の支援



軽度 中程度 重度

## 健康保険課 介護・高齢者福祉係

介護保険に関する相談や手続きなど行います。

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係  
☎(0983)26-2008



軽度 中程度

## 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や、認知症の方およびその家族を専門職が訪問し、認知機能や健康状態の確認を行い、必要な受診や介護サービスにつながるよう支援します。チーム員による支援はおおむね6ヶ月とし、初期の支援を集中的に行います。対象者など、詳細は高鍋町地域包括支援センターにお問合せください。



お問合せ  
高鍋町地域包括支援センター  
☎(0983)32-6600

軽度 中程度 重度

## 若年性認知症コーディネーター

宮崎県では、若年性認知症（65歳未満発症）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を配置し、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、詳しくはお問合せください。

お問合せ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部 ☎080-8084-9722  
毎週月～金曜日9:00～16:00受付、年末年始・祝日除く

軽度 中程度 重度

## 若年性認知症コールセンター

若年性認知症について、専門教育を受けた相談員が相談に応じます。

お問合せ 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (通話無料)  
月～土曜日10:00～15:00 (水曜日10:00～19:00) 受付、  
年末年始・祝日除く

# 医療のこと

軽度

中程度

重度

## 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症に関する**詳しい診断**、行動・心理症状や身体の**合併症への対応**、**専門医療相談**などを行う医療機関です。かかりつけ医や介護・福祉施設、地方自治体とも連携し、認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています。宮崎県が県内5医療機関を指定しています。

### ①医療法人建悠会吉田病院

延岡市松原町4-8850

☎ (0982)20-0015

### ②医療法人向洋会協和病院

日向市大字財光寺1194-3

☎ (0982)54-5015

### ③一般財団法人弘潤会野崎病院

宮崎市大字恒久5567

☎ (0985)54-8123

### ④一般社団法人 藤元メディカルシステム大悟病院

北諸県郡三股町大字長田1270

☎ (0986)53-3366

### ⑤医療法人浩然会内村病院

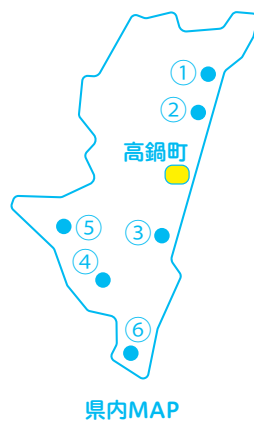
小林市水流迫852-1

☎ (0984)23-2575

### ⑥医療法人十善会県南病院

串間市大字西方3728

☎ (0987)72-3565



県内MAP

軽度

中程度

重度

## 認知症サポート医

国が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」を修了した医師です。専門性の高い分野でそれぞれの役割を担っています。

- 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
- 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



黒木内科医院  
(黒木宗俊医師)

高鍋町大字北高鍋2603

☎ (0983)23-2882

## 気になる症状のある時は何科を受診すればいいですか？

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。そこでより専門的な診察が必要だと判断されれば、詳しい検査を行うことができる病院を紹介してもらえるはずです。実際に認知症の診療を行う診療科は「もの忘れ外来」「認知症外来」「脳神経内科」「精神科」「老年病科」「心療内科」「脳神経外科」など多数あります。初めて受診するにはどこに行けばよいか迷いやすく、また少しハードルが高いかもしれません。そのような点からしても、まずはかかりつけ医に相談してみるのがおすすめです。



## どのような検査をするのですか？

病院で行うことは大きくこの3つに分けられます。

### 1 問診(診察)

医師との会話のなかで、以下のようなことについて話をします。

- 受診のきっかけ、いま困っていることや感じていること
- きっかけとなった症状や変化が気になり始めた時期
- 現在の生活状況について など



### 2 検査

神経心理検査(手順に従って質問に答えたり、何かを書いたり、道具を操作したりします。)

画像検査(脳の病変や形、血流などを調べる機器を使った検査です。)

より詳細な検査(脳脊髄液検査、アミロイドPETなど)

### 3 診断

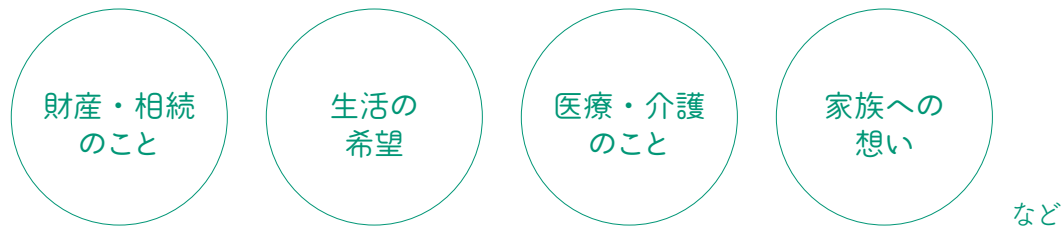
問診の内容や検査の結果を医学的に整理して、医師は現時点で考えられる診断を行います。これをもとに、治療やケアについて話し合い、どうしていくか方向性を決めることになります。

# 認知症への備え、今できることはありますか？

認知症は誰がなってもおかしくない病気です。認知症への備えをしておけば、もしものときにも生活の不安や経済的な負担を減らすことができます。また、現在は認知症の人およびその介護者を支援するさまざまなサービスがあります。事前に調べておいて、いざというときに慌てずしっかりと支援を受けられるようにしておきましょう。



## 将来について家族で話し合う



## 医療・介護の希望をまとめる

例：もしあなたに医療的な問題が生じた場合

- できるだけ医療的対応を行いながら自宅療養したい。
- 家族に迷惑をかけない範囲で医療的対応を行いながら、自宅で療養したい。
- できるだけ速やかに入院するように手配してほしい。など

## 車の運転のこと

認知症と診断された人の自動車運転は認められていません。しかし、事前にそれを知っていれば、車の運転ではなく、バスやタクシーの利用を検討したり、家族などに運転を頼めないか相談したり、運転免許自主返納に係る地域の支援サービスを確認するなど準備をする時間ができます

## 銀行口座のこと

認知症で判断能力に欠けると銀行が判断すると、銀行口座の利用ができなくなることがあります。しかし、判断能力がある間に「代理人指定手続き」を行っておけば、キャッシュカードでの預金引き出しや窓口の手続きも可能になるなどの準備ができます。



## 自分についてまとめる

### エンディングノート

エンディングノートは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。遺言書は財産分与などに関して法的効力を持ちますが、エンディングノートには法的効力はありません。その分、エンディングノートは気軽に自分の考えや希望を書くことができます。

お問合せ

高鍋町社会福祉協議会

☎(0983)22-4076



### オレンジ手帳

この手帳は、人生を記しておくノートです。この手帳に記した情報は、これから、あなたが病気や介護が必要になった時、不安になった時にきっと役立つ情報になります。

お問合せ

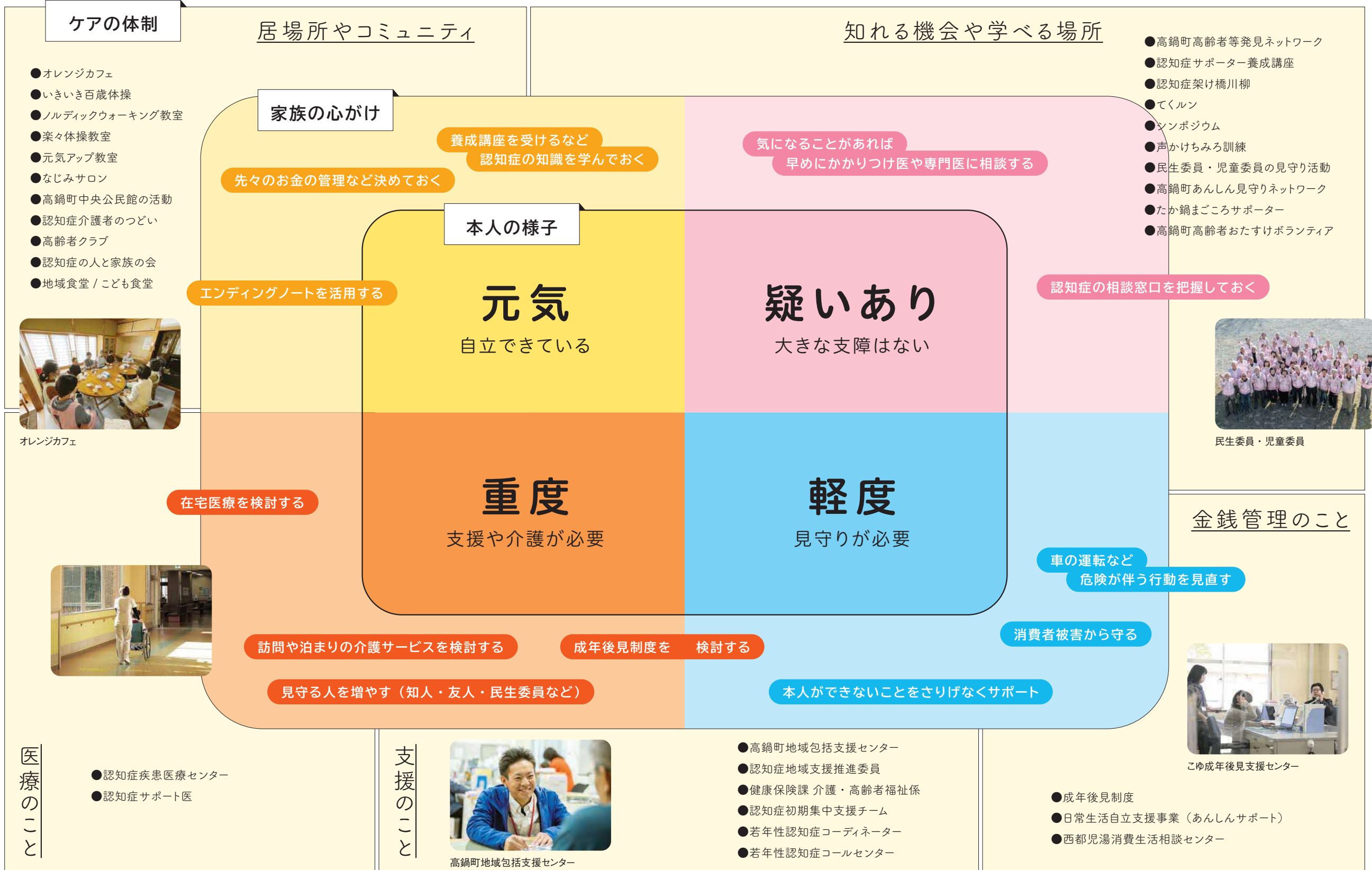
高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係

☎(0983)26-2008



# 認知症のために「家族が心がけておくべきこと」と「高 鍋にあるケアの体制」

もしものときのために、  
情報を把握しておくのも大切な備えです。

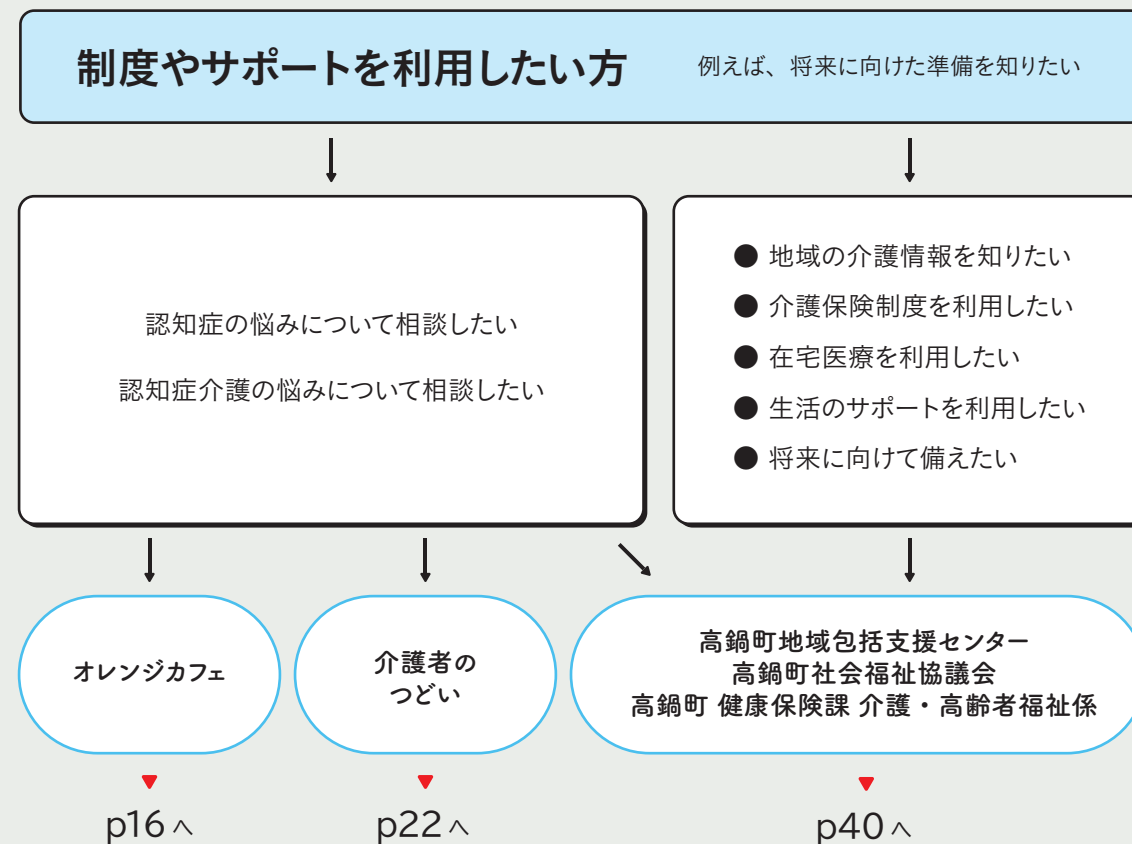
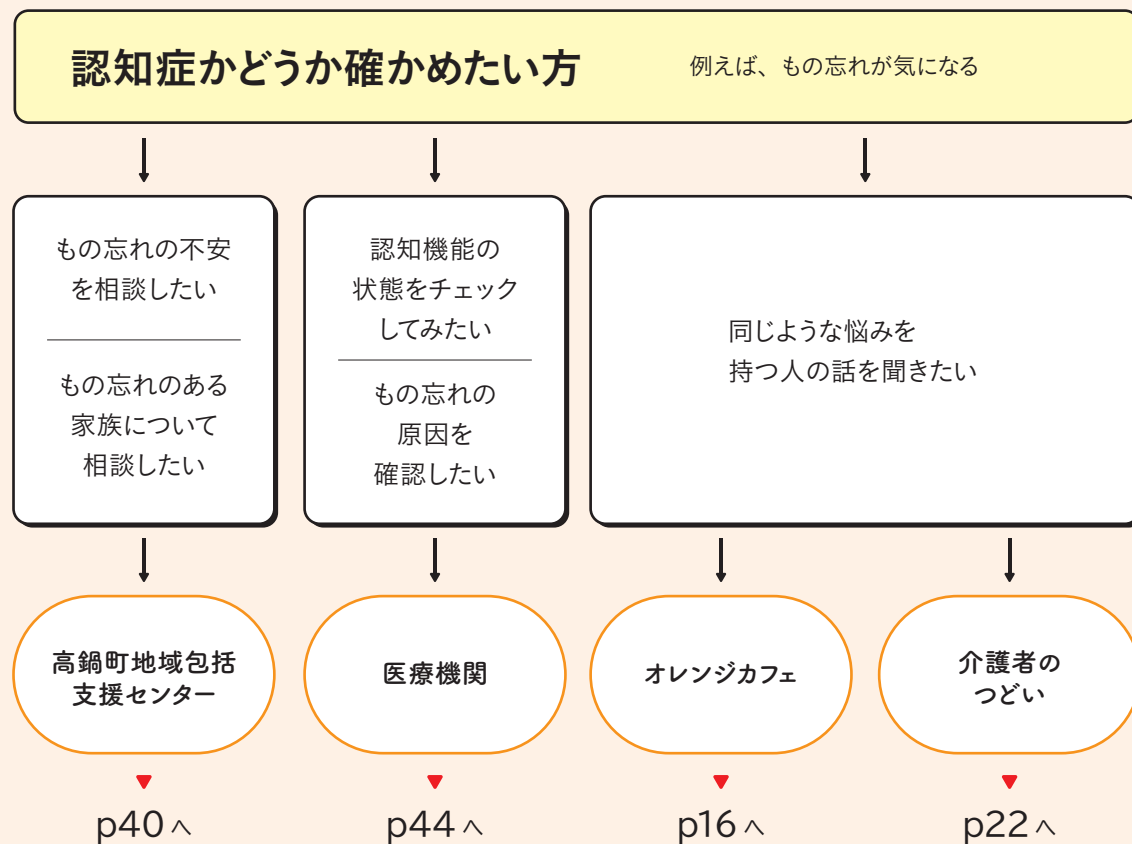


参考：日向市社会福祉協議会 認知症ケアパス

ご自身がイメージする目的にそって  
項目を選んでみましょう。

# あなたは

# どのページ？



# まちの のり

高鍋

この町の中で認知症と  
一緒に歩いていく  
手びき本

