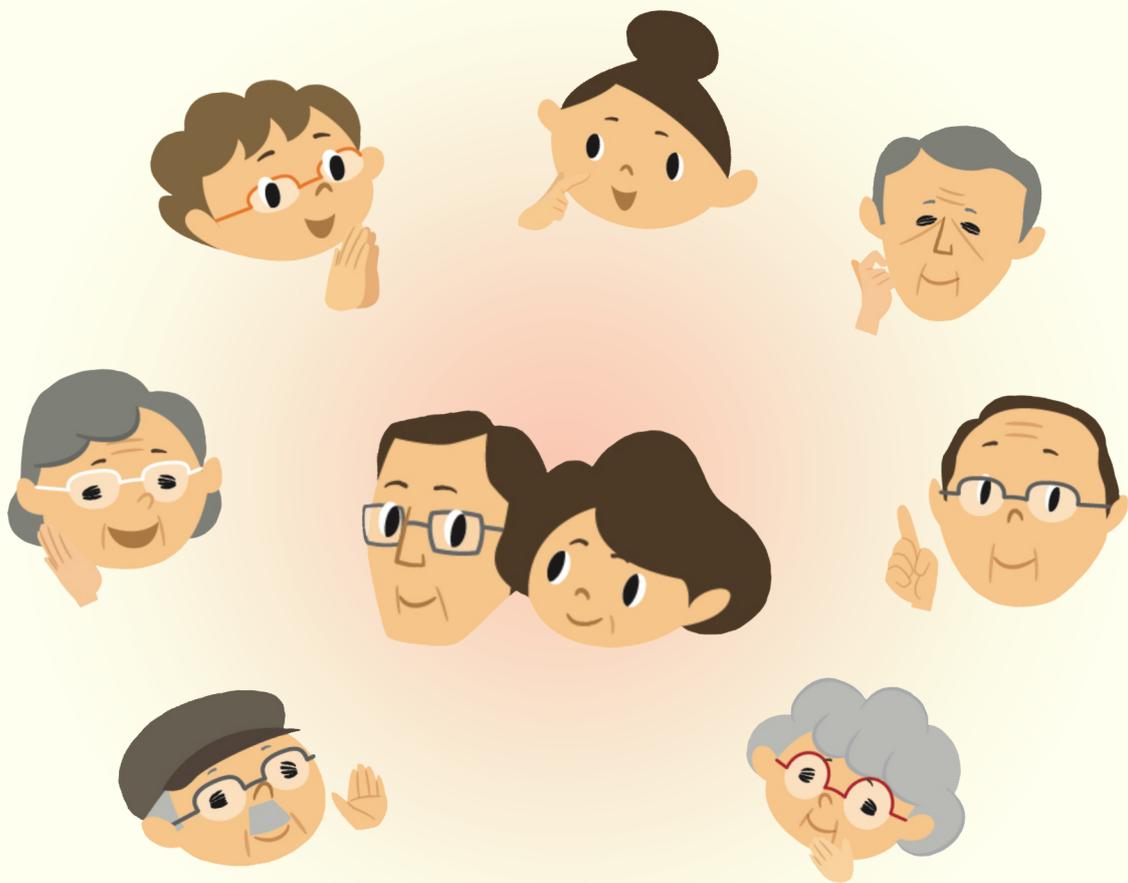


暮らしのカタチ

# 認知症とともに生き、 とともに歩み、ともに支えあう



「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」令和6年1月施行。  
認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、  
相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力のある社  
会(=共生社会)の実現を推進することを目的としています。



# はじめに

この冊子は、これからの暮らしを自分らしく過ごせるように作成したものです。

もし、あなたが、物忘れに悩んだり、できない事が増えたと自信をなくしているなら、きっとこの冊子を読み終えたときには、希望や勇気、安心や安堵の心が湧いてくることを願っています。

認知症と診断されても、周囲の理解や手助けによって自分らしい生活が続けられ、あなたにとって、希望になる一冊となることでしょう。

カノ コユリさんは  
夫のクスオさんと2人暮らし。



料理が好き、子どもが好き、カラオケが好き。



コユリさんが段階的に認知症が進んでいく様子に合わせて自分らしく生活していく様子を表したものです。

## もくじ

**P2** どこに相談したらいい？

**P3** 「ちょっと物忘れが心配だなと感じているあなた…」

**P4** 「難しくなったことでも工夫したら、自分でできるあなた」

**P5** 「忘れることも増えたけど、まだまだやりたいことがあるあなた…」

**P6** 「身体が動けなくなった時に様々なしくみの助けを借りながら過ごすあなた」

**P7** 認知症って何？！

# どこに相談したらいい？

## 生活について(全般)

### 〈地域包括支援センター〉

介護のことや、高齢者福祉サービスの利用・内容などのご相談を受け付けています。困ったことがあれば、お住いの地区を担当する各地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

開所時間／月～金(祝日、12月29日～1月3日を除く) 8時30分～17時00分

地域包括支援センター名	住所	電話番号
吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター (吉武・赤間・赤間西地区)	宗像市石丸1丁目6番7号 (赤間病院内)	0940-32-2235
自由ヶ丘地域包括支援センター (自由ヶ丘地区)	宗像市自由ヶ丘11丁目13番地4	0940-72-6707
河東地域包括支援センター (河東地区)	宗像市稲元5丁目2番2号 (福祉センター宗寿園内)	0940-33-2755
南郷・東郷地域包括支援センター (南郷・東郷地区)	宗像市田熊1丁目4番11号	0940-62-6514
日の里地域包括支援センター (日の里地区)	宗像市日の里2丁目28番地2	0940-62-5030
玄海・池野・岬・大島地域包括支援センター (玄海・池野・岬・大島地区)	宗像市神湊118番地2 (特別養護老人ホーム ケアポート玄海内)	0940-36-9001

## 治療について

かかりつけ医もしくは、神経内科へ

### 〈認知症医療センター〉

福岡県から、認知症専門医療の提供と介護サービス事業との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関です。もの忘れや認知症についての相談、早期診断・対応アドバイスを行っています。

### 〈福岡県認知症医療センター〉

センター名	住所	電話番号
医療法人光風会 宗像病院	宗像市光岡130番地	0940-36-2775

## お金について

### ライフサポート事業(日常生活自立支援事業)

事業所名	住所	電話番号
社会福祉法人宗像市社会福祉協議会	宗像市久原180番地	0940-37-1300

## 運転免許返納について

70歳以上の高齢者を対象に市在住時に有効期限内の運転免許証を自主的に返納された方(返納から6か月以内)に対して、いずれかの支援を行っています。

- ①ふれあいバス・コミュニティバスの回数券(1万円分)
- ②市内のタクシーで使える回数券(1万円分)
- ③西鉄バスICなどで使えるカードのnimoca(1万円分)

問合せ先：宗像市危機管理課 ☎0940-36-5050

# ちょっと物忘れが心配だな… と感じているあなた

カノ コユリさんは夫と2人暮らし。  
日々の暮らしの中で、あれ？てことが増え、なんだか不安なことが続き…。

あれ？  
ごはんが焚けないわ！

ねー、ごはんスイッチ  
入れてないじゃない！

(夕食前)

夫

そんなこと  
頼まれてないぞ！

おかずはこれだけかな…

どうしたのかしら？  
お父さん、私って物忘れ？  
ねー、あなた？

そうだね…  
いや、そうかな…

そういえば…この前、  
携帯電話が冷蔵庫にあ  
ったような…もしかし  
たら認知症？  
どうしよう…

近くの公園

どこに相談したらいいかな…

地域包括支援センターに  
行ってみたらどうかね？

民生委員

地域包括支援センターで、  
認知症地域推進員さんと出会った！

心配ですよね。奥様も不安だと思  
います。宗像市には通いの場、  
本人ミーティングやオレンジカフェ  
などつながる場所があります。  
一緒に参加してみませんか？

認推員

一緒に考えてくれるんだ。

コユリ

心配になったので病院受診したら  
**MCI(軽度認知障害)**と言われたわ…



でもね、  
認知症であってもなくても  
**私は私。**  
何も生活は**変わらない！**



もしかしたら？と早く気づくと様々な備えができます！  
工夫をすることで、自分の力で生活ができます。

認知症本人を正しく理解するためのガイド

「わたしなんだか最近…」編  
「妻がちょっと近頃…」編  
「お隣さん、どうかしちやったのかしら…」編

リンク先はこちら



不安やストレスが軽減すると、病気の進行を緩やかに、  
もしくは変わらず何年も過ごせます。  
自分の普段からの役割を変えず、やりたいことを続ける。  
楽しく、笑顔で生活すること。

これが一番の特効薬！

認知症地域推進員さんとは



本人ミーティングとは



認知症希望大使 丹野智文さんよりメッセージ  
『認知症と診断されても、  
私は私、何もかわっていない』



# 難しくなったことでも工夫したら 自分でできるあなた

時々戸惑ったり、行動がゆっくりになったコユリさん…

いつもありがとう！

コユリさん、カラオケ行くよ！

近所の友人が声をかけてくれるから公民館のカラオケにも行ってるわよ。

〇△スーパーはあっちですよ。曲がり角まで一緒に行きましょう。 嬉しい

ありがとうございます。

ここに行く道を教えてください

〇△スーパーに行きたいです。

ヘルプカード

ゆっくりどうぞ。

SHOP

大好きな買い物もヘルプカードを使うことで安心して続けられるわ。

店員

スローレジとは >>>



周囲は気遣って全部やってくれようとするけど、大切なのは自分ができること、できないことを伝えることよね。

みんないつも変わらず接してくれるし、私の気持ちも尊重してくれる。そこで誰かとお喋りすると楽しいわ。地域の公民館でも趣味の場に行ってるわ。

自分のできることは続けてやりたい。まだまだできることはあるのよ。できないことだけお手伝いしてもらえたら…。



「まちがってもいいよ。」と言われて救われた。失敗を恐れず何でもできた！

ヘルプカード >>>



「時々場所がわからなくなるので教えてください。」  
「〇△スーパーに行きたいです。」  
「待たせてしまうのでゆっくり会計したい。」

困ったときは一緒にいい方法考えてくれる人がいるっていいな。

地域包括支援センター

スーパー

どうしたいのか急かさずゆっくり聴いてほしいな。

地域の人

病院

心配なこともあるけど、できないことはみんなが助けてくれる。好きなことをやりながらできる限り自宅で暮らしたいわ。

通いの場・地域サロン >>>



認知症のことをもっと学びたい人は >>>



# 忘れることも増えたけど… まだまだやりたいことがあるあなた

予定や自分のしたいことを忘れてしまうことも増えてきたコユリさん、  
自分でお試しで選んだデイサービスを利用することになりました…。

## ある日のできごと

夫  
いつも一緒にいるとイライラすることも…。  
家族同士がつながったり  
情報交換する場があります。

「オレンジカフェ(認知症カフェ)」>>



## デイサービス

自分が無理やりさせられるようなことはしたくない。  
自分が納得して決めたことは好きだから続けたいわ。



## 夕食時

時々ソワソワするけど、私自身は変わらない。  
家族との時間も大事にしたい。

## 平日

平日は無理せず弁当を利用

色々な制度を使うことで  
お互いに優しい時間を取り戻せるな…。

## ある朝

地域の方も理解して接してくれる。  
コユリさんも安心です。

## 週末

もしもに備えて…

「認知症高齢者捜してメール」>>



# 身体が動けなくなった時に様々なしくみの助けを借りながらすごすあなた

本人がどこですごしていきたいか、まずは聞いてみましょう。  
本人の思いを聞き、どんなすごし方が良いか選び、考えることができます。

施設がいいのかそれとも自宅か…悩みます。

本人の気持ちを聞いてみましたか？  
本人がどう思っているか  
まずは聞いてみましょう。

認推員

家がいい。ここがいい…。

自分だけじゃ…。  
娘夫婦に迷惑かけるしな…。

介護保険サービスや医療サービスなども組み合わせて在宅生活が続くといいですね。

ケアマネジャー

ご主人が家を空けるときにはショートステイの利用もできますよ。

ショートステイを利用するときも本人が希望する場所がいいですね。

これが決定ではありません。  
本人の希望がかなえられ、家族が負担にならないように3カ月に1回みんなで話合って今一番いい方法を考えていきましょう。

こんな施設だったらいいな。

お風呂は浴槽につかりたいな。

自由に部屋から出ておしゃべりできるようなリビングがあれば日中寂しくないわ。



コユリ

できるだけ最後まで自分で歩きたいな。

時々家族ともゆっくりすごせるスペースがあるといいな。



ケアマネジャー

なるべくコユリさんにあった所を一緒に探しましょうね。  
本人が見学や体験して選べるといいと思いますよ。

自分のできることを周りの人に助けてもらいながらおだやかに最後まで自分らしくすごしています。



施設に入っても **私は私。**

自分で選べる人生を私は生きています。

施設でも、在宅でも  
介護職・看護師など専門職に生活のサポート、  
自分らしさ、尊厳と健康を保ちながら楽しみをみつけて、  
笑顔や穏やかな表情で…  
だれにでも喜怒哀楽はあります。



自分のまま、そのままが良い。



# 認知症の先輩からメッセージ

認知症初期と診断を受け、「車の運転はダメです」と医師から言われました。  
今は自転車と徒歩で出かけています。  
自分の好きな趣味を待たなきゃいけないと思いましたね。  
今は、将棋や散歩が楽しいです。  
皆さん、楽しい趣味を持ちましょう！できることを楽しく続けると良いですよ！



毎日自宅で暮らしている。それがいいですね。これから何をしたいというより  
この暮らしが続いたらいい。妻と庭仕事や犬の散歩。今あること、できることを続ける。  
自分の役割は病気の前と後と変わらない。  
今あること、できることを楽しくやっていきましょう！

## 認知症について

認知症とは、病気の名前ではなく、状態のことをいいます。だれもが年齢を重ねると脳の老化現象が起こりますが、正常の加齢過程より早く出現し、年齢に比べて強く現れ、また促進された状態ともいえます。  
ただし、脳の老化現象だけではなく、ほかの病気が隠れていることもありますので、まずはかかりつけの医師に相談をおすすめします。

認知症のタイプ(代表的なもの)

- ▶ 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
- ▶ 前頭側頭型認知症

詳しいことを知りたい場合は…「[認知症の種類と特徴](#)」>>



---

# MEMO

---

# MEMO





**宗像市役所高齢者支援課**  
宗像市東郷1丁目1番1号 TEL.0940-36-1285

〈令和7年3月発行〉