

いつまでも自分らしく暮らすために 地域でできること

*本人が安心できる環境
づくりを心がける。

*同じことを聞かれても、
きちんと受け答える。
*何もかも取りあげず、
本人のできないことを
サポートする。

*年齢のせいにはせず、気
になり始めたら、早め
に専門医や各相談窓
口へ行き対応する。

介護予防・生活支援

すまいと住まい方

※お住まいの地区によって、支援・サービスの種類や内容などはこととなります。

- 弁護士
『成年後見制度』など
- 社会福祉協議会
『日常生活自立支援事業』
→①福祉サービス利用援助
②日常のお金の管理
③大切な書類をお預かりして保管
などのお手伝いをします。



○往診・訪問診療



○認知症疾患医療センター



○高齢者声かけ訓練



○地域の見守り



○家族のつとめ



○初期集中支援チーム



○ものの忘れ外来



○認知症サポーター



○認知症カフェ

- 予防**
- 健康診断 ○老人クラブ
 - 歯科検診 ○地域サロン
 - 介護予防教室
 - 自主活動グループなど

物忘れ外来のご案内

「物忘れ」が気になっておられる方のための外来です。
加齢に伴う「物忘れ」は誰もが経験することではありますが、病気による「物忘れ」は放っておくと進行し、日常生活にも支障をきたすようになります。
「おやっ?」と思う症状がある方はぜひ一度受診し、専門医による診察や検査を受けていただくことをお勧めします。[ご家族だけのご相談も可能です。](#)

- どんな診療?** ○専門医による問診・診察
○血液検査、画像検査、他
- いつ?どこで?** ○毎月第1・3水曜日
○13:00~16:00
○長崎県対馬病院 1階内科外来
- お問い合わせ** ○長崎県対馬病院 TEL 54-7111 **※予約不要です。**

認知症疾患医療センターのご紹介

長崎県対馬病院は、平成29年に『認知症疾患医療センター』の指定を受けました。
認知症は、“**早期発見・早期診断・早期治療**”が重要です。
認知症の原因疾患はさまざまで、それによって治療の仕方が異なります。

[少しでも気になることがあったら、お早めにご相談ください。](#)

《問い合わせ先》 対馬市地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていきます。

名 称	担 当 地 区	連 絡 先
南部サブセンター	厳原町・美津島町(根緒から大山まで)	0920-53-6111
中部サブセンター	美津島町(小船越から濃部まで) 豊玉町・峰町・上県町の一部(久原・女連・鹿見)	0920-58-1116
北部サブセンター	上対馬町・上県町(久原・女連・鹿見を除く)	0920-84-2313
対馬市地域包括支援センター	島内全域	0920-53-6111

認知症になっても自分らしく過ごせるために

ひまわりケアパス

＊＊認知症ケアパス＊＊

一緒に支え、応援します。



認知症ケアパスとは、認知症という道のりを歩んでいくご本人・ご家族・そして周りの
方々へ介護で困ったときに立ち止まり、“今すべきこと”“これからのこと”が分かる『みち
しるべ』となるように作成したものです。
「ひまわりケアパス」とは…太陽を向いて咲くひまわりのように前を向いて生きていく
ことができるようにという気持ちを込めて名付けました。

対馬市地域包括支援センター

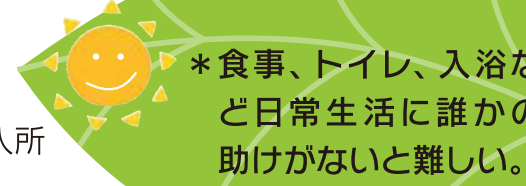
ケアパス

認知症になっても、生活の中での“変化”や“気づき”に合わせて支えあいながら地域活動や介護保険サービスなどを組み合わせて利用し、自分らしく生活していくために活用して頂けると幸いです。

利用できる介護サービス



○グループホーム
○特養などの施設入所



*食事、トイレ、入浴など日常生活に誰かの助けがないと難しい。

*常に専門医療や介護が必要

○デイケア



○ショートステイ

○訪問看護



*『ものを盗られた』などの発言をする。
*家までの道のりが分からなくなる。
*洋服の着替えがうまくできない。

*日常生活を送るには 支援や介護が必要



○住宅改修



○ヘルパー
○福祉用具



○配食サービス



○デイサービス

*もの忘れが増えるが自覚もある。(他者からも言われはじめる。)
*日常生活は自立しているが、計算間違いなどが増える。

*誰かの見守りがあれば 日常生活は自立



(ケアマネ)



(地域包括支援センター)
(認知症地域支援推進員)



- 健康づくりや介護予防に取り組む。
- 地域とのつながり(社会参加)を大事にする。

本人の選択と本人・家族の心構え

相 談

健康づくりや生活習慣病の予防を中心に、保健師・栄養士などによる適切な指導や支援を行います。

総合相談
高齢者の認知症や介護に関する相談に対応します。何かお困りごとがあれば、P4の相談窓口にお気軽にご相談ください。

認知症初期集中支援推進事業
医療や介護の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人及びそのご家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や家族支援などの初期の支援を包括的・集中的に行います。
◆対象者
40歳以上の方で①・②のいずれかに該当する場合。
①医療サービス、介護サービスを受けていない方、中断している方。
②医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の問題行動が顕著なため対応に苦慮している方。

認知症高齢者の家族のつどい
毎月1回、認知症の方を介護している家族が集まって、お互いの介護経験を話し合ったり、悩みを打ち明けあったりしています。
◆日時：毎月 第3火曜日（13:00～15:00）
◆場所：かどっこ庭 厳原町今屋敷673（マツモトキヨシ横）
◆内容：介護の悩み相談や認知症の勉強会（介護の方法など）、研修会や交流会を行っています。
[※北部・中部圏域にお住まいの方はご相談ください。](#)

認知症カフェ
認知症の方とご家族や、認知症に関心のある地域の方々など気軽に参加できます。“茶話会”や交流、専門スタッフへ相談ができます。
◆日時：毎月 第4火曜日（13:30～15:00）
◆場所：かどっこ庭 厳原町今屋敷673（マツモトキヨシ横）
◆内容：その日の体調に合わせて、歌や体操なども行います。

医 療

在宅医療
一部の医療機関では、外出が困難な高齢者宅などに往診・訪問診療を行っています。まずはかかりつけ医にご相談ください。

名 称 / 対象地域	訪問可能な日	連絡先
長崎県上対馬病院 / 上対馬町、上県町	第1金曜・第3木曜（午後から）	86-4321
長崎県対馬病院 / 病院より30分以内	平日午後 2:00～	54-7111
いづはら診療所 / 地域はご相談ください	月・水・金（午後）/ 火（午前）	52-9011
豆酸出張診療所 / 豆酸のみ	毎週水曜日（診療後）	57-0100

権利擁護

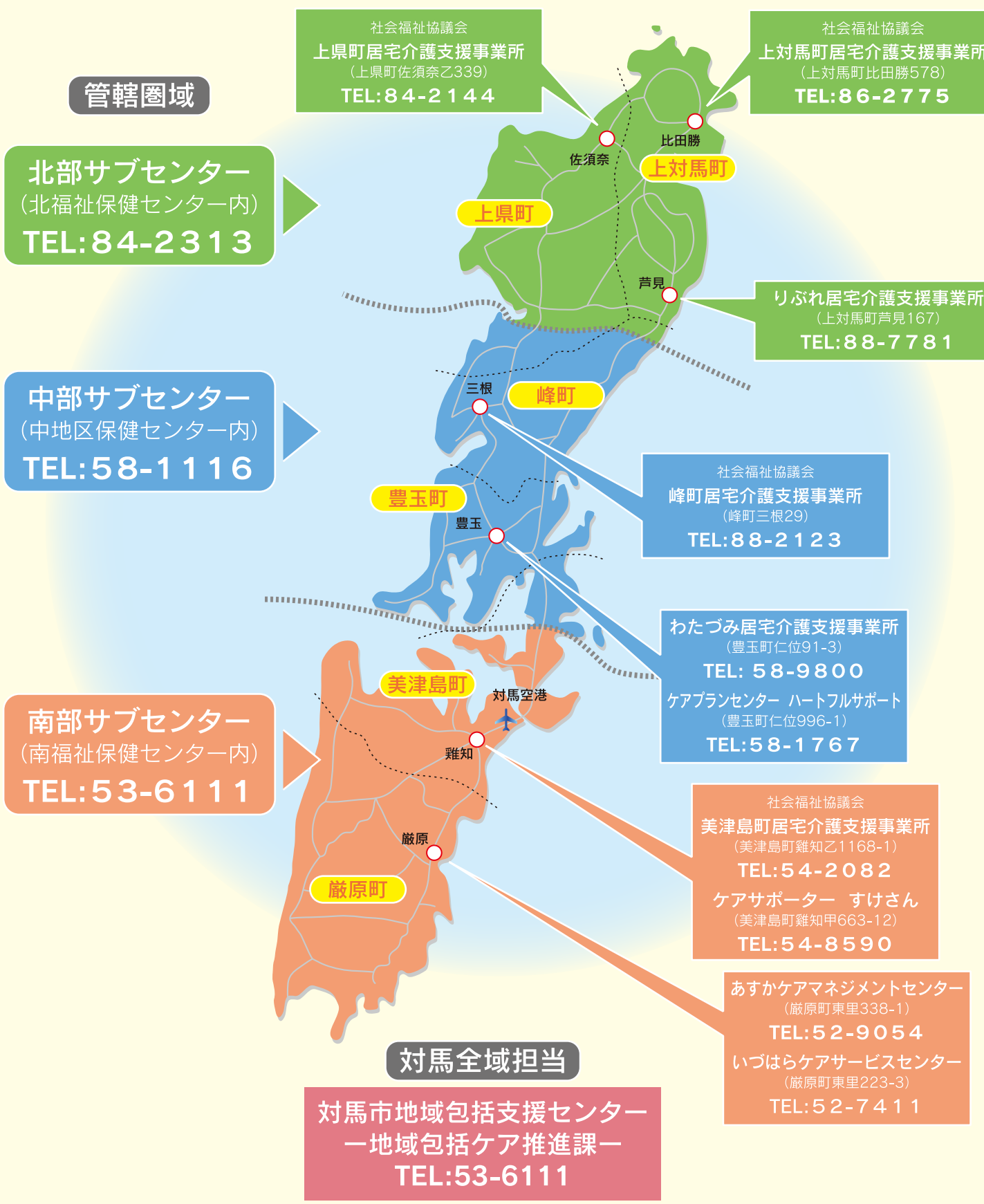
成年後見制度
成年後見制度とは、判断能力が不十分な方を法律的に支援するための制度です。家庭裁判所から選任された後見人などが、本人に代わって本人の財産を管理したり、必要な契約を結んだりすることによって、本人を保護・支援します。

相談窓口

※電話や直接の来所などで、相談を受けています。

介護に関することや高齢者福祉に関する事で、悩みやご相談がありましたらご連絡ください。
“心身の状態”や“病気など”によって介護が必要な状態となった場合は、サービスが利用できます。

◆◆介護サービスについては、1ページをご確認ください。



知っておきたい認知症のこと

「認知症」という病気は、よく知られるようになってきました。
認知症は、高齢者に最も多い病気のひとつです。
対馬市においても、高齢化が進み認知症の方は増加しています。2025年には65歳以上の高齢者の4～5人に1人は“認知症高齢者”と推測されています。

認知症とは何ですか？
単なる物忘れとは違います。
脳が障害される事で、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなって生活にも影響を与えるようになった状態をいいます。

認知症にはどんなタイプがありますか？
○アルツハイマー型
○レビー小体型
○脳血管型
○前頭側頭型（別名：ピック病）
○その他
うつ病など認知症とよく似た症状の病気もあります。正しい診断が重要です。

どんな症状が見られますか？
○覚えられない、すぐに忘れてしまう
○時間や日にち、場所や人が分からない
○理解や判断ができなくなる
○計画を立てて段取りをすることができなくなる など

治療方法は？
○脳の細胞が障害されるので、認知症が治るという事はありません。
しかし、認知症が基になり、環境や本人の性格が原因となって起こる「妄想」「徘徊」「暴言」などの症状（この事を周辺症状：BPSDといいます）は、正しい対応や声掛けで症状が軽減する事もあります。他にも、症状によって服薬や運動療法、作業療法などを行う事もあります。

認知症は“特別な病気”ではありません。
わたし自身や家族・身近な周囲にも起こりうる病気です。

認知症の人と接するときの7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかける時は1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症は適切な治療やケアによって進行を抑えたり、症状を軽減することができます。認知症を理解し、さりげなく手助けができる“こころのバリアフリー社会”を目指しましょう。

認知症サポーター養成講座のご案内
「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするわけではありません。
認知症を正しく理解し、身近に認知症の人がいたとしても、そっと見守り、必要な手助けをさりげなくできる方を地域に増やし認知症の人が安心して暮らせる対馬市を目指しています。
5人程度お集まりいただければ出張いたします。
この講座が、認知症を理解して支えあうはじめの一歩になればと思います。