

認知症の人にやさしいまち

住み慣れた地域で過ごせる浜田市を目指して



～浜田市認知症ケアパス～

認知症 生活支援手引き

(令和5年度 改訂版)

— この手引きの利用の仕方 —

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

この冊子は、脳の病気である認知症の不安を少しでも解消し、安心して過ごすためのサービス案内ガイドです。記載している内容は「医療」「予防（保健）」「福祉」に関する病院や介護保険サービス、相談窓口を紹介しています。

— ところで、浜田市認知症ケアパスって？ —

認知症の人やその家族が、認知症が疑われる症状が発生した場合に「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスを受ければよいか、わかりやすく示し、ご本人、家族を中心に、かかりつけ医、歯科医師、薬剤師、ケアマネジャー、介護サービス事業所などが情報を共有・連携して、切れ目のないサポートを行うための手引きです。

— 目次 —

1. 認知症とは？	1・2ページ
2. 自分で出来る認知症気づきチェックリスト	3・4ページ
3. 相談対応方法について（相談の流れ・対応の実際）	5～7ページ
4. こんなときはどこに相談したらいいの？	8～14ページ
5. もしものときの心づもり	15・16ページ
6. 認知症の予防から進行に合わせて受けられるサービス	17ページ
7. 認知症の方への対応（対応方法等）	18～20ページ
8. 認知症の方の健康に気をつけ重度化を予防しよう！	21ページ
9. 認知症サポーター養成講座のご案内	22ページ
10. 認知症高齢者の検索について	23・24ページ
11. もしもの時に備えての登録制度	25・26ページ

1. 認知症とは？

認知症は、とても身近な脳の障害によって起こる「病気」です。さまざまな原因で脳細胞が損傷を受け、認知機能が低下することによって生活のしづらさ
が出現してきます。

1 認知症には主に3種類あります

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が、老廃物である異常なたんぱく質により破壊され、脳が萎縮することで起こる。

【特徴】

- 徐々に進行する。
- 知的能力の低下、感情面での変化がある。

約 50%

脳血管性認知症

脳の血管がつまったり、破れたりして、血流が途絶えることで脳細胞が破壊され起こる。

【特徴】

- 脳梗塞や脳出血をきっかけに発症する。
- 体に麻痺(まひ)を生じることもある。

約 20%

レビー小体型認知症

レビー小体といわれる異常なたんぱく質がたまり、脳の細胞が破壊される。

【特徴】

- はっきりした幻覚がある。
- 時間によって症状が変動する。

約 10%

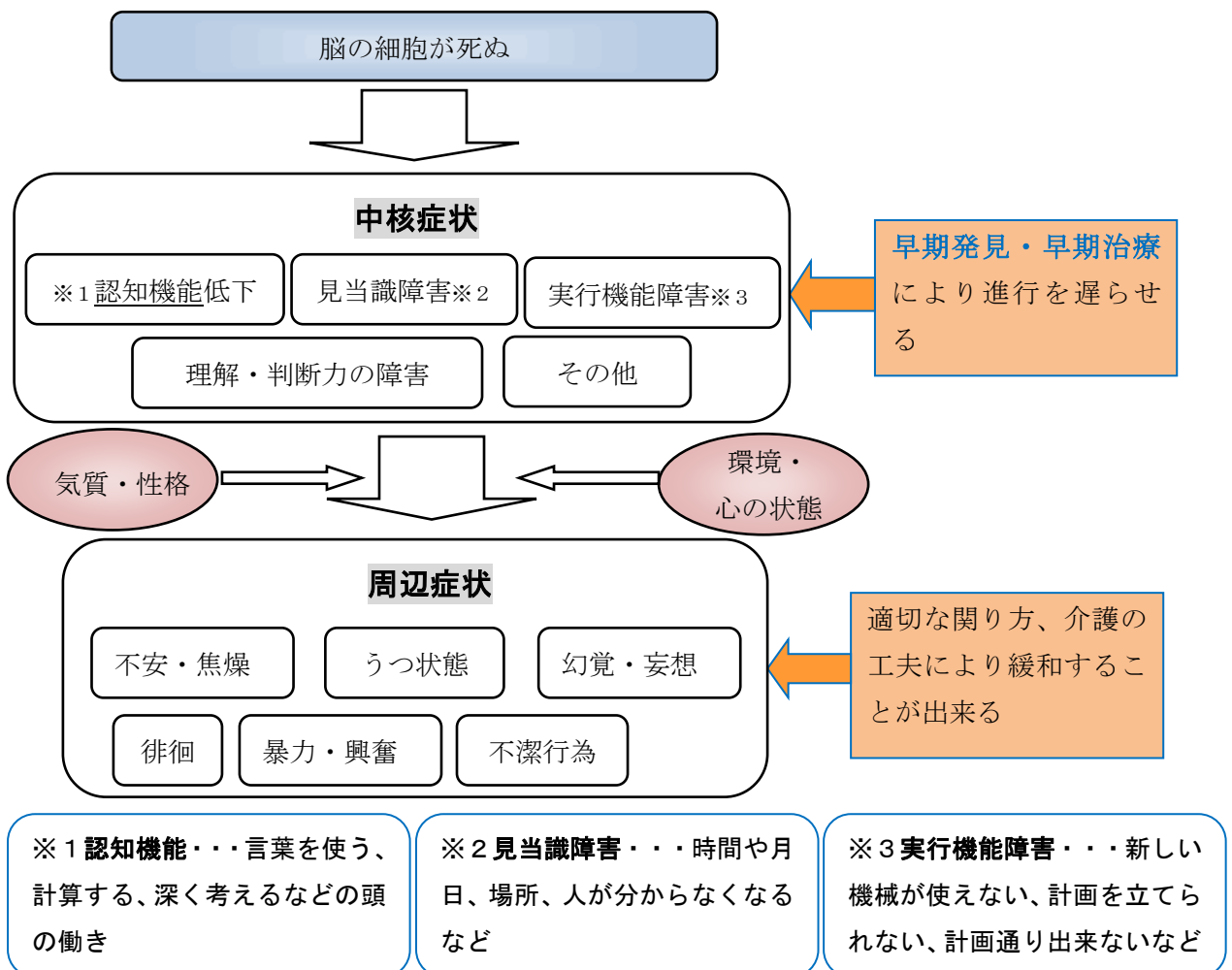
2 老化による物忘れと認知症の物忘れの違い

認知症では、短期間の内に急激な脳の機能低下を生じる傾向があり、一方で老化の脳の機能低下はゆるやかです。

老化による物忘れ	認知症による物忘れ
<ul style="list-style-type: none">・体験の一部を忘れる・何を食べたか忘れる・約束をうっかり忘れる・買い物に行ったときに、買うものを忘れる・日付や曜日・場所などを間違えることがある・ヒントを与えると出来事を思い出す・目の前の人の名前が思い出せない	<ul style="list-style-type: none">・体験そのものを忘れる・食べたこと自体を忘れる・約束したこと自体を忘れる・買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く・日付や曜日・場所などが分からなくなる・ヒントを与えても出来事を思い出せない・目の前の人が誰なのかわからない

3 症状について

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる**中核症状**と**周辺症状**といって本人のもともとの性格や環境・人間関係など様々な要因が絡み合っておこる症状があります。また、治る認知症（正常圧水頭症など）の場合もあります。早めに受診し原因となっている病気を突き止め、治療しましょう。



2. 自分で出来る認知症気づきチェックリスト

「もしかして認知症？」が気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

認知症気づき チェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください			
チェック①		まったくない	ときどきある	よくある	いつもそうだ
	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②		まったくない	ときどきある	よくある	いつもそうだ
	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③		まったくない	ときどきある	よくある	いつもそうだ
	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④		まったくない	ときどきある	よくある	いつもそうだ
	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤		まったくない	ときどきある	よくある	いつもそうだ
	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安です。

認知症の診断は医療機関での受診が必要です。



チェック⑥	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
貯金の出し入れや家賃や 公共料金の支払いは一人 で出来ますか				
チェック⑦	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
一人で買い物に行きます か				
チェック⑧	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
バスや電車、自家用車な どを使って一人で外出で きますか				
チェック⑨	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
自分で掃除機やほうきを 使って掃除ができますか				
チェック⑩	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
電話番号を調べて、電話 をかけることができます か				

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

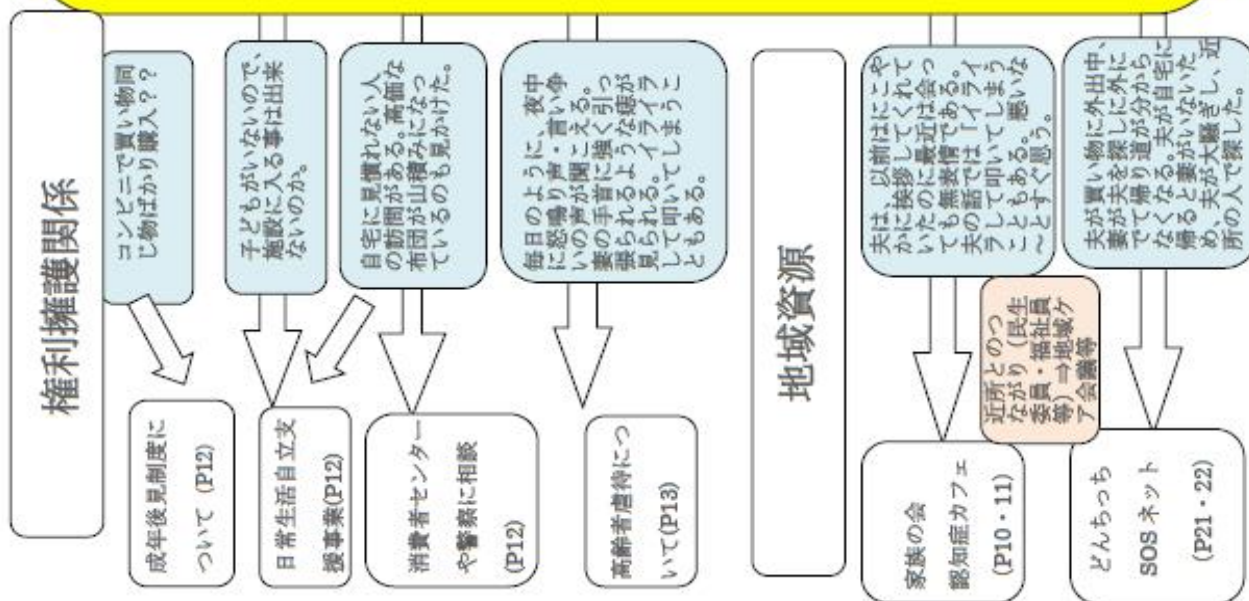
点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。主治医や医療機関、相談機関に相談してみましょう。

(チェックリスト引用：東京都健康長寿医療センター)

3. 相談対応の方法について

相談の流れ



相談受付

相談事例

夫：(88歳)
妻：(83歳)
民生委員さんより

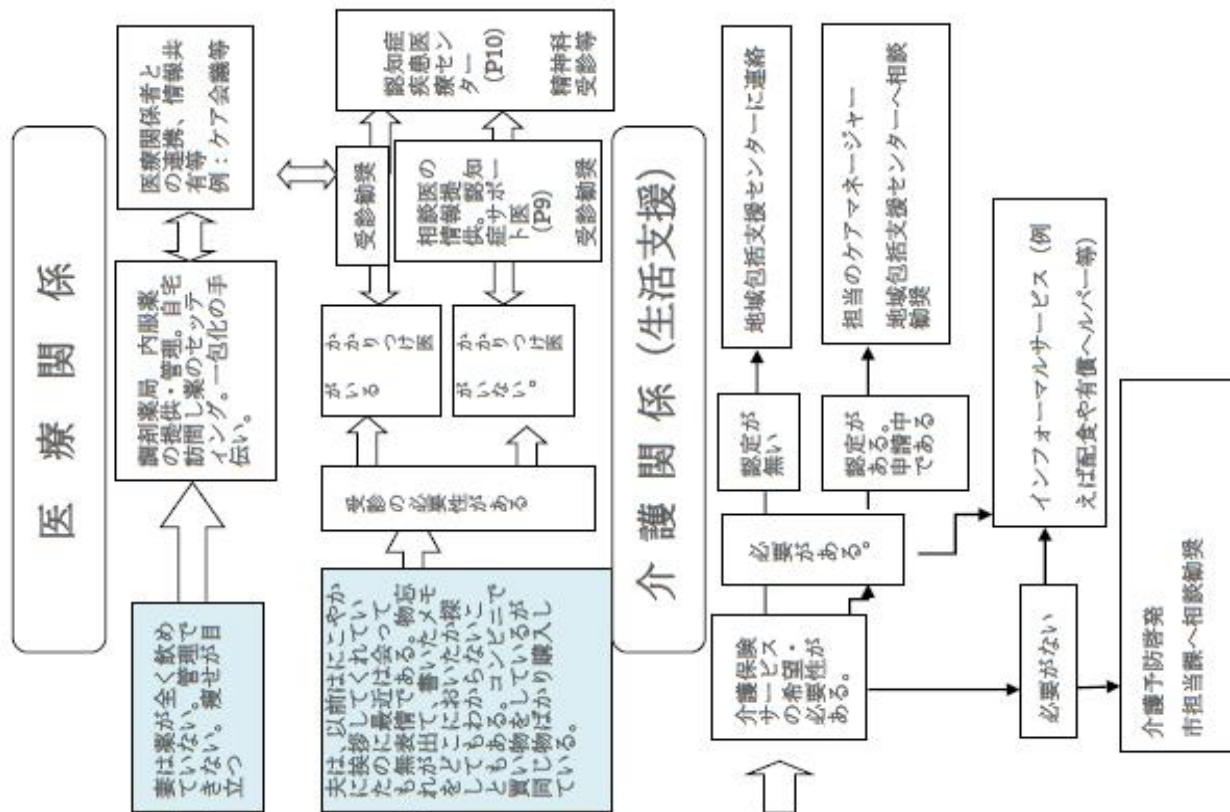
3か月ほど前から毎日のように、夜中に怒鳴り声・言い争いの声が聞こえる。先日は、夫が買い物を外出中、妻が夫を探しに外にでて帰る道が分からなくなり、夫が自宅に帰ると妻が近所の人で探した。

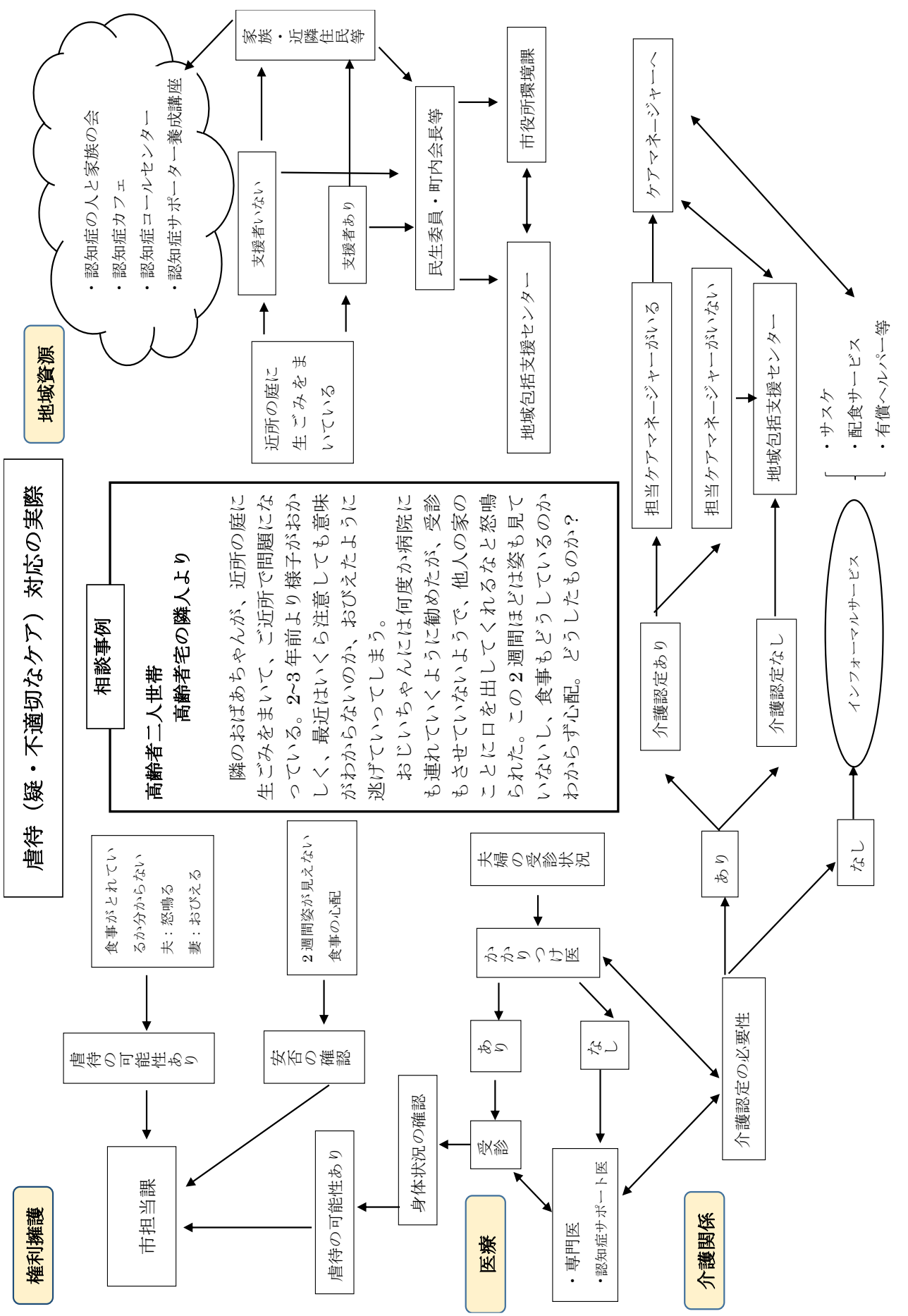
毎日、妻の受診のため2人で外出しているが、妻の手首に強く引っかけられる。妻は「夜中に怒鳴り声・言い争いの音が聞こえる。高価な布団が山積みになっているのを見かけた。」

夫は、以前はにこやかに挨拶していたのに最近では「イヤイヤして叩いてしまおう。悪いな」と思っている。夫は、以前はにこやかに挨拶していたのに最近では「イヤイヤして叩いてしまおう。悪いな」と思っている。夫は、以前はにこやかに挨拶していたのに最近では「イヤイヤして叩いてしまおう。悪いな」と思っている。

夫は、以前はにこやかに挨拶していたのに最近では「イヤイヤして叩いてしまおう。悪いな」と思っている。夫は、以前はにこやかに挨拶していたのに最近では「イヤイヤして叩いてしまおう。悪いな」と思っている。

自宅には、見慣れない人の訪問や高価な布団が山積みになっている。このままだと危険だと感じる。子どもがいないので、施設に入る事は出来ないのか。このまま放っておけないし、どうしたらいいか。





虐待(疑・不適切なケア)対応の実際

①相談・通報

*一人で悩まず、まずは相談
*虐待かどうかの判断は行政
(出来るだけ多くの情報)

②緊急性の判断

*情報をもとに行政(包括)
で組織的に判断(相談内容
の共有と事実確認を行なう
ための協議)

③事実確認

*本人の身体、生命の安全確
認が最優先の訪問調査。
*行政は会えない時は立ち入
り調査の検討

④コア会議(判断)

*虐待の有無の判断
*緊急性の判断
⇒ 立入調査の要否の判断
やもを得ない事由による措置の要否の判断
以上を含む支援方針の決定

⑤カンファレンス

*各関係機関・者・介護保険
事業所等で役割分担、見守り
が放置にならないように報告
する。
いつ、どんな時に、誰が、どう
するという基準や程度を検討
しみんな支援の体制をつく
る。

⑥対応・モニタリング・評価(虐待対応終結)

*虐待発主要因の解消、環境整備、課題達成、新たな課題が出ていない
か等、そして高齢者が安心、安定して暮らしているか。養護者の生活
の改善は？等評価期日を確認し、評価会議にて報告。課題に対し方針
変更か、終結か協議。これを繰り返す。
但し、虐待対応終結はしても支援の終結ではない
⇒ 包括的・継続的ケアマネジメント、権利擁護対応等に移る。

4. こんなときはどこに相談したらいいの？

1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

① 相談窓口

窓口への来庁や電話で「認知症や介護などの相談がしたい。」等とお伝えください。担当者や認知症地域支援推進員がご相談に応じます。

【 窓 口 】(月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分)

担当課	電話番号
浜田市役所 健康医療対策課 高齢者福祉係	0855-25-9320
浜田市弥栄支所 市民福祉課 健康福祉係	0855-48-2656

② 浜田市地域包括支援センター（社会福祉協議会へ委託）

高齢者やそのご家族を支援するための総合相談窓口です。介護サービスの紹介や手続きの支援、介護予防サービスに関する支援など、何かお困りのことがあればお気軽にご相談ください。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士がご相談に応じます。

【 窓 口 】(月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分)

機関名	電話番号
浜田市高齢者相談支援センター（浜田市社会福祉協議会）	0855-22-3900
高齢者相談支援センター金城（社会福祉協議会金城支所）	0855-42-2301
高齢者相談支援センター旭（社会福祉協議会旭支所）	0855-45-0189
高齢者相談支援センター弥栄（社会福祉協議会弥栄支所）	0855-48-2194
高齢者相談支援センター三隅（社会福祉協議会三隅支所）	0855-32-1831

2 最近物忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

②認知症サポート医

認知症診療の知識や技術などを習得するための研修（認知症サポート医養成研修、かかりつけ医認知症対応力向上研修）を修了した医師です。

認知症サポート医

（令和5年3月末現在）



医師名	医師の所属する医療機関		
	医療機関名	所在地	電話番号
中村 慎一	中村医院	浜田市三隅町三隅 1356	0855-32-0021
田中 新一	心療内科田中クリニック	浜田市長沢町 3156	0855-24-1650
彌重 博巳	医療法人社団彌重内科眼科医院	浜田市高田町 17	0855-22-1527
沖田 浩一	沖田内科医院	浜田市蛭子町 20-1	0855-22-0767
松本 貴久	西川病院	浜田市港町 293-2	0855-22-2390
井上 幸哉	浜田医療センター	浜田市浅井町 777-12	0855-25-0505
北條 宣政	浜田医療センター	浜田市浅井町 777-12	0855-25-0505
笠田 守	笠田医院	浜田市牛市町 46	0855-22-1621
小池 昌弘	小池医院	浜田市日脚町 996-6	0855-27-1020
荒木 正人	西川病院	浜田市港町 293-2	0855-22-2390
佐藤 誠	弥栄診療所	浜田市弥栄町木都賀イ 530-1	0855-48-5001

③しまね認知症疾患医療センター

県内の医療機関と連携しながら「認知症の確定診断」「認知症についての最新情報の提供や助言」「地域連携の推進」の事業を行っています。

- ・島根大学医学部付属病院（基幹型）

☎ 0853-20-2630（月～金曜日：午前9時～午後4時）

- ・西川病院（地域型）

☎ 0855-22-2390

3 認知症の人や介護をしている仲間と会いたい、相談したい

①認知症の人と家族の会（島根県支部浜田地区会）

認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に向けて、認知症への正しい理解を呼び掛け、本人同士・介護家族が集まり、自由に話しながら情報交換・介護の相談・勉強会等をおこなっています。

☎ 080-1631-3583（浜田地区世話人 金子さん）

②認知症カフェ

認知症の人やそのご家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合うカフェとして、認知症の人の介護者の負担軽減を図ります。

- ・「オレンジカフェはまだ」

☎ 080-1631-3583（認知症の人と家族の会 金子さん）

- ・「カフェすぎはら」

☎ 0855-27-0490（杉原さん）

- ・「C a f eならあね」

☎ 0855-48-2939（岩田さん・伊藤さん）

③ しまね認知症コールセンター

「認知症の人と家族の会」が島根県からの委託を受けて開設しています。
「家族の会」の会員が電話相談を受け、長年の介護から得た経験や知識、
技術を基にしながら会話を通して問題解決への道を考える相談機関です。

☎ 0853-22-4105 (月～金曜日：午前10時～午後4時)

④ 認知症サポーター活動促進事業 (チームオレンジ)

認知症サポーターを中心とし、認知症高齢者等の意向に沿った出前支援や
認知症予防の勉強会、交流会、相談等認知症の人が安心して気軽に集うこ
とができる場を提供し、認知症になっても暮らしやすい地域づくりを目指
します。

・「チームSOS」周布地区・大麻地区

☎ 0855-26-1123 (事務局村井さん)

・「あすなろくらぶ」下府地区

☎ 0855-28-3331 (あすなろ薬局)

または、**090-7130-5183** (又賀さん)

4 若年性認知症について相談したい

① 若年性認知症コールセンター

65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といいます。疑問や不安
をお持ちの方はご相談ください。

☎ 0800-100-2707 (月～土曜日：午前10時～午後3時)

*年末年始・祝日除く

② 若年性認知症支援コーディネーター

☎ 0853-25-7033 (しまね若年性認知症相談支援センター)

5 高齢者の権利擁護に関する事を相談したい

① 成年後見制度

認知症、精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り、支援をする制度です。

まずは、浜田市健康医療対策課 ☎ 0855-25-9320 にご相談ください。

② 日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業は、社会福祉協議会が実施しています。

認知症高齢者や知的・精神障がい者などの判断能力が十分でない方々が、できるかぎり地域で安心して自立した生活が送られるよう、福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理サービス、書類等の預かりサービス等を行うものです。

浜田市社会福祉協議会 ☎ 0855-23-4451

③ 高齢者消費者トラブル

例えばこんなことはありませんか？

訪問した時、まとまった量の健康食品、高級羽毛布団、普段見慣れないものが必要以上にあった場合、次々と物を購入している可能性があります。業者からの電話を上手に切れず困っているなどトラブルに巻き込まれている可能性があります。

このような高齢者を狙って次々と「カモ」にする悪質業者もいます。消費者トラブルをくい止めるには、高齢者と日常的に接している身近な方々が、まず

変化に気づき相談機関につなぐ事が重要です。

島根県警察本部相談専用電話	☎ 0852-31-9110
浜田警察署生活安全課	☎ 0855-22-0110
島根県消費者センター	☎ 0852-32-5916
島根県消費者センター石見地区相談室	☎ 0856-23-3657

④ 高齢者虐待

高齢社会と少子化により個人や家族での介護が困難になっていることなどから、高齢者の介護、そして「虐待」が問題となっています。

高齢者の介護は考える以上にたいへんです。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたる事も多く、家族だけでがんばっても限界があります。一人で抱え込まないで、サービスの利用や、専門機関（家）や地域のネットワークを上手に活用することも大切です。

少しでも気になることがあれば、遠慮なくご相談を！！

まずは、浜田市健康医療対策課 ☎ 0855-25-9320 にご相談ください。

6 その他の見守り支援

① いきいき配食サービス

昼食の確保が困難な方に、365日高齢者向けの昼食を利用者の家庭までお届けし、あわせて安否確認を行います。ただし都合により休む場合があります。

- ① 対象者 浜田市内にお住まいで次に該当する方
 - ・ 65歳以上の高齢者または障がい者のみの世帯の方
 - ・ 65歳以上の高齢者と障がい者のみの世帯の方
- ② 利用料 お弁当 1食 450円
おかずのみ 1食 370円 *利用料は直接宅配業者へ支払い
- ③ 宅配業者 まごころ弁当 (☎ 25-5130) お届けハート (☎ 23-1186)

② 緊急通報装置（サスケ）

緊急時に、電話機に接続した緊急通報装置またはペンダント型発信機のボタンを押すことによりサスケセンターに通報されます。サスケセンターから登録された近所の協力員・民生委員・消防署や家族に連絡します。

サスケセンターは24時間365日稼働していますのでいつでも利用できます。

申請時に連絡員（親族）・協力員（家に駆けつけることができる近所の方）の選定が必要です。

- ① 対象者 浜田市内にお住まいで次に該当する方
- ・ 65歳以上の高齢者または障がい者のみの世帯の方
 - ・ 65歳以上の高齢者と障がい者のみの世帯の方

- ② 利用料 500円/月

※ご利用者様の不注意で機器が破損した場合は修理代がかかります。

- ③ 提供事業所 サスケセンター【山口県周南市】

- ④ 利用方法



緊急通報のボタンかペンダントを押すとサスケセンターに通報されます。

サスケセンターでは看護師・保健師・介護福祉士・ヘルパー等さまざまな資格を持った職員が対応します。



緊急

体調が悪くなったとき等の緊急時サスケセンターが状況を判断し、消防署やご家族に連絡します。

相談

生活相談や健康・介護相談を受け付けています。必要に応じて関係機関をご紹介します。

安否確認

サスケセンターから月に1回お伺いの電話を行い、健康状態の確認や健康・防犯等の情報提供を行います。

5. もしものときの心づもり

自分らしい人生のために、伝えていきましょう
～私の心づもりを、言葉にしてみませんか？～

誰もが、いつまでも元気に、住み慣れた地域で暮らしたいと思っています。でも、もし病気になったら・・・介護が必要になったら・・・そして突然自分の希望を伝えることができなくなったら、あなたはどうしますか？自分らしい人生を送るために、「もしも・・・」の時の心づもりを、考えて話し合ってみませんか！？

🌀 例えば・・・

- ★あなたが大切にしていることは何ですか？
- ★あなたの大切な思い出は？
- ★家族・身近な人に伝えておきたいことありますか？

もしもの時は 🍀

- ☆どこで療養（治療やケア）をしたいですか？
（病院・施設・自宅 等）
- ☆どんな治療をどこまで受けたい（受けたくない）ですか？
心臓が止まったら心臓マッサージ・・・人工呼吸器までつけて欲しい
食べられなくなったとき、胃ろう？点滴？何もしない？

いつ・誰と・どうする???

- ※まずは、冷静な判断ができる元気な時に考えてみましょう！
- ※ひとりで考えず、家族や支えてくれる人たち（医療・介護関係者も含む）と話し合ってみましょう！
- ※結論を出す必要はないです。お互いの意見を確認し話し合う過程が大切です！
- ※自分や家族の思いや考えは、実際の場面では揺れ動きます。
何度でも繰り返し話し合うことが重要です。
- ※折角話し合った事は、みんなの知るところに、書き留めておきましょう！

問い合わせ先

浜田市地域包括ケア推進連絡会 浜田市認知症ネットワーク世話人会
(事務局 浜田市健康医療対策課 TEL: 0855-25-9320 担当: 西川)

わたしの伝えたこと・・・もしもの時は・・・

わたしの思いや考え 記入日 年 月 日

●自分の思いや考えを伝えられなくなった時に、どのような治療を望みますか？

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
苦痛を少なくすることを重視する その他（ ）

●食べれなくなった時に、どうしてほしいですか？

- 胃や鼻からチューブで流動食を入れてほしい
点滴で水分を補ってほしい
人工的な栄養や水分の補給はしなくていい
その他（ ）

●もしもの時が近くなった時に、どこで療養（治療やケア）したいですか？

- 病院 介護施設 自宅 その他（ ）
※自宅以外と答えられた方で場所はどこがよいですか？
市内 県内 県外 その他（ ）

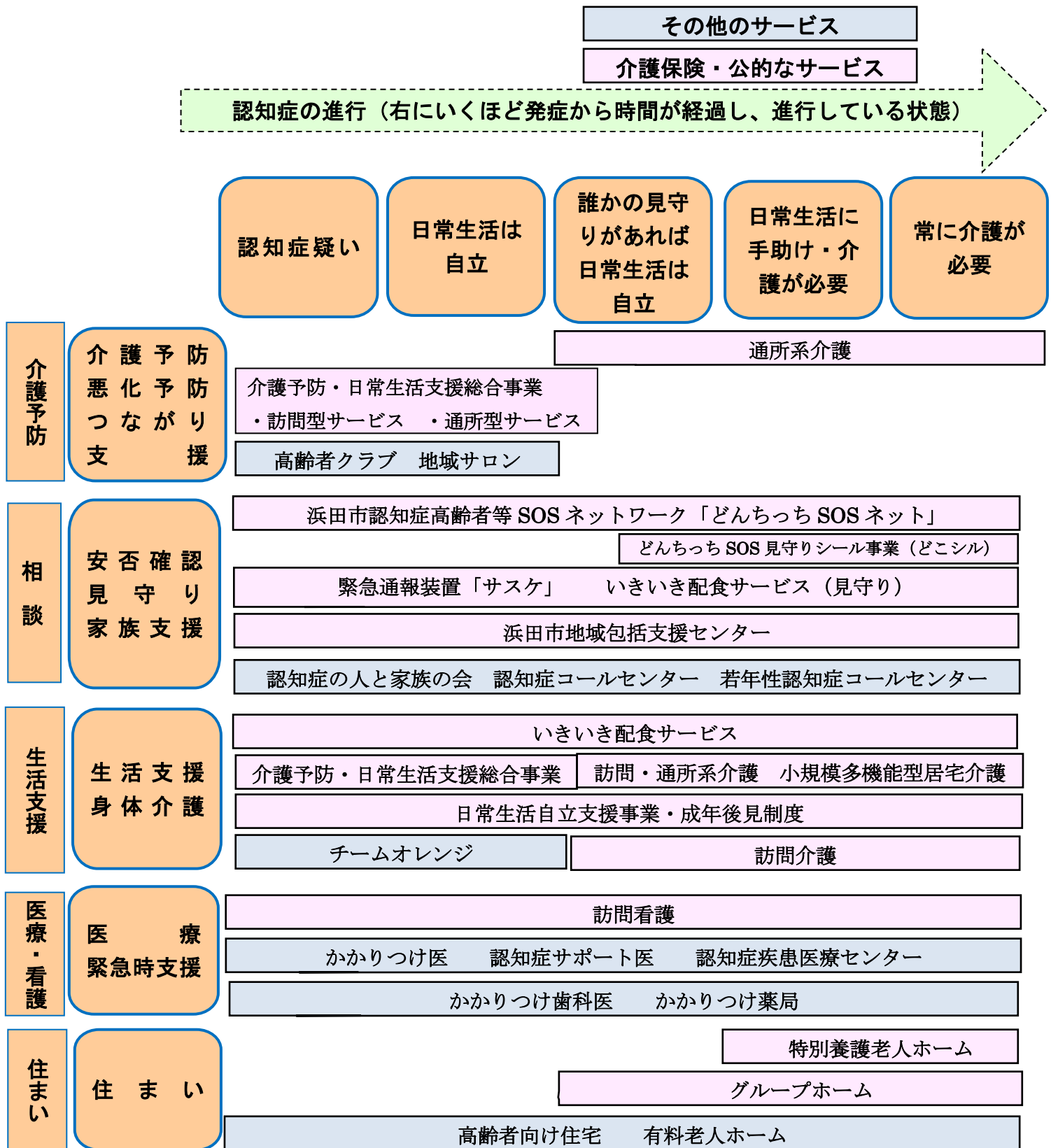
●自分の思いや考えを伝えられなくなった時に、あなたの代理として受ける医療やケア等

について意思決定してくれる人はだれでしょう。（だれに決めてほしいですか？）

- 配偶者（夫・妻） 子ども 兄弟
親戚 友人・知人 頼める人がいない

名前： 続柄： 連絡先：

6. 認知症の予防から進行に合わせて受けられるサービス



7. 認知症の方への対応 “3つのない” “7つのポイント”

認知症の人への対応の心得 “3つのない”

「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」

具体的な対応の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、本人やほか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. 余裕を持って対応する

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。自然な笑顔で応じましょう。

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?」「ごゆっくりどうぞ」など。

5. 相手に目線を合わ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、はっきりとした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりとした滑舌を心がけます。早口、大声、かん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取ることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急が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聞き、相手の言葉を使って推測・確認していきます。

こんな症状があるときは、どうすればいいの？

Q:「お金(通帳)を盗まれた」といわれたら…？

A:「また置き忘れたんでしょ」と責めるのは禁物。通帳は大事なものなので、その在りかを知っているのは、一番親しい家族やスタッフだと思われて、疑いの目を向けがちです。大事なものが無くなったと思いこんでいる事実は、受け止めてあげることと、勝手に探すのではなく、本人が見つけれられるように一緒に探しましょう。

Q:自分の家なのに「実家に帰る」と言って外出しようとする

A:徘徊は、生まれ育った家に帰りたいとか、自分の居場所を求めるための行動だそうです。ひとつの例として「もう遅いから泊って行って」「ごはん食べてから帰って行って」等言って時間をとるあるいは、一緒に歩き、気分転換してあげる。

Q:食事を食べたのに、まだ食べていないという

A:食事をしたこと自体を忘れています。すでに食べたことを伝えても、「食べさせてもらえない」という不満を抱えてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、軽食やお茶を出すなどの気分転換を促しましょう。「今から準備するから待つて」「もう少ししたらできるから」と言って時間をとると、そのうち忘れて気持ちが変わることがあります。

認知症の人と接するときは、
下記の4つに注意しましょう

①よい感情を残すように
心がけましょう

②いつも笑顔で接する
ようにしましょう

③本人のペースに合わ
せてあげましょう

④怒鳴らずに、やさしく
接しましょう

訴えや行動を起こすのは、不満や不安があるからです。
頭ごなしに否定しないようにしましょう。

8. 認知症の方の健康に気をつけ重度化を予防しよう！

*栄養バランスのよい食事を、よくかんで！

栄養バランスのよい食事をとることが基本です。緑黄色野菜や果物、魚を中心にした和食などがおすすめ。1日3食よくかんで味わって食べましょう。

*脱水を防ぐために正しい水分補給を！

体内の水分保持量が減っているうえ、水分・塩分の調整機能が低下して、脱水状態を起こしやすい高齢者は、水分（電解質）の補給が必須。主治医等と相談しながら、適量をとりましょう。

*楽しみながら散歩したり、部屋で軽い体操を！

室内に閉じこめると筋力が衰えて転びやすくなります。また刺激が少ない事で、注意、意欲・関心の低下につながります。ラジオ体操やウォーキング等の有酸素運動は、脳の血流を増やし認知機能の低下を予防する効果があります。

*日中は外で運動して、昼寝するならば30分以内に！

日中はほどよく体を疲れさせ、昼夜が逆転しないように、1日のリズムを整えることが大事です。

食事や運動、睡眠・自然な排便など、脳の老化のスピードを遅くする生活習慣を心がけることが認知症予防になります！

9. 認知症サポーター養成講座のご案内

認知症サポーター養成講座 のご案内

認知症を学び地域で支えよう

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

85歳以上の高齢者の4人に1人に認知症の症状があらわれると言われています。

浜田市では、認知症になってもだれもが安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を正しく理解し認知症の方や家族を見守るための講座を実施しています。



認知症ってなに？

地域で支えるってどうすればいいの？

『まずは認知症を知ることから始めませんか！』

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解していただき認知症の人と、家族を地域で暖かく見守る応援者です。

対象者

自治会、老人会、子供会、サロンなど地域団体
商店、銀行、郵便局、学校など（概ね10人以上）

講師

キャラバンメイト（キャラバンメイト養成講座受講者）

時間

60分～90分程度（相談に応じます）

内容

認知症の病気、症状、対応、家族支援、予防、サポーターとしてできることなど基礎的なことから学びます。

【お問合せ】 浜田市 健康医療対策課 高齢者福祉係
TEL 25-9320 FAX 23-3440

受講者のしるし



10. 認知症高齢者の捜索について

【捜索】どんちっちSOSネット

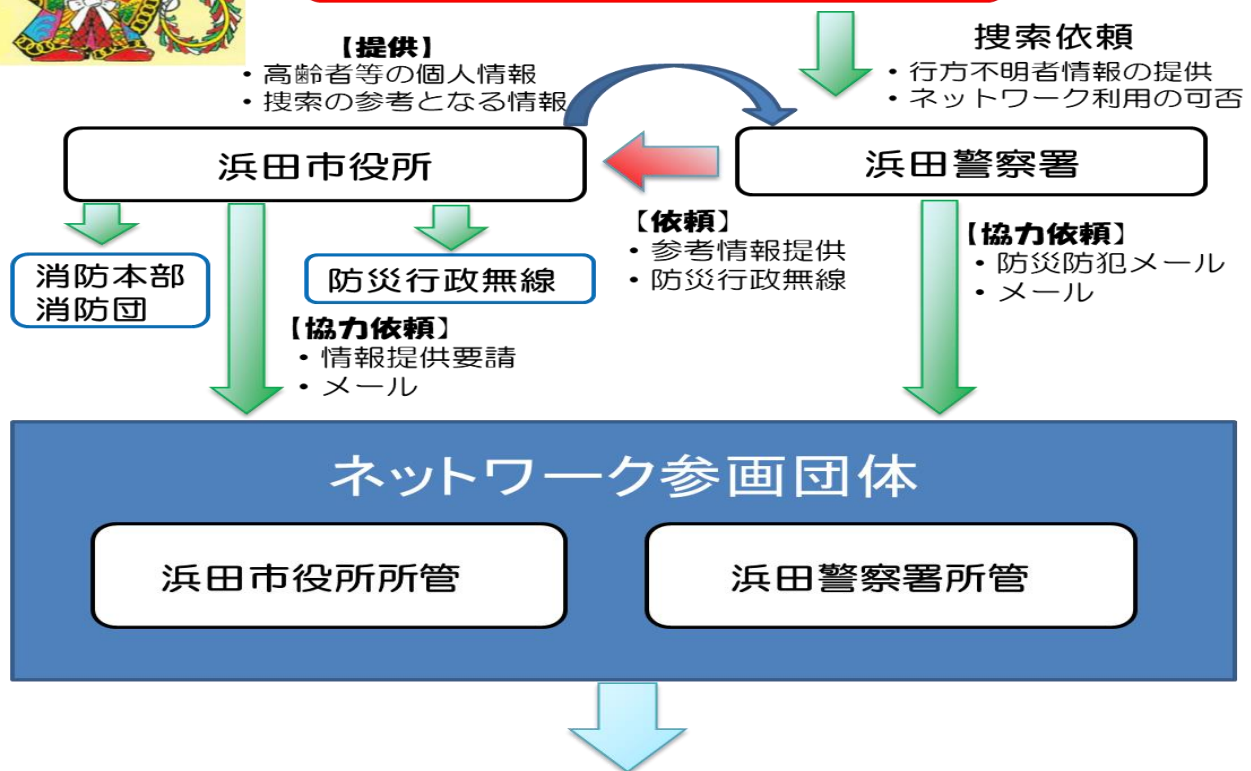
このネットワークは、認知症高齢者等のSOSネットワークとして平成27年2月に設立しました。認知症により所在不明になった高齢者等や身元不明または徘徊が疑われる高齢者等を認めた場合、協力事業所の通常業務に支障のない範囲での声かけ、保護をおねがいする事業です。

捜索依頼は「浜田警察署」 ☎ 0855-22-0110



どんちっちSOSネット～【捜索等】

認知症高齢者の捜索：家族



【実施事項】

協力依頼時 → 通常業務の中での捜索への協力
平常時 → 徘徊高齢者等への声かけ・保護・通報

発見時はすみやかに浜田警察署(22-0110)へ通報しましょう!!

【声かけ】どんちっちSOSネット

どんちっちネットの声かけの流れを紹介しています。



どんちっちSOSネット～【声かけ】

ネットワーク参画団体

住 民

【声かけ】

こんにちは。
どちらへ行かれますか？

【高齢者】

「〇〇へ
行きます。」

答えられない
様子がおかしい

【通報】

浜田警察署

- ・保護
- ・家族へ連絡



気をつけて
いってらっしゃい！

【実施事項】

徘徊高齢者への声かけ・保護・通報

- ★ 夜間の行方不明は生命に関わります！
- ★ 夕暮れ時、夜間に高齢者を見かけたときは特に声をかけあい、お互いに安心できるまちづくりをしましょう！

11. もしもの時に備えての登録制度

共創未来

どっしる伝言板®

動画で確認

浜田市

どんちっちSOS見守りシール



どっしる伝言板® とは？



認知症等で行方不明になった際、衣服等に貼ったQRコードが読み取られると、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。発見者はQRコードを読み取ると、ニックネームや注意すべきことなど対処方法がわかるので安心です。チャット形式の伝言板だからやりとりは簡単。お迎えまで迅速に行えます。

どっしる伝言板® の特徴

読み取ると発見者の
手順を確認できます

準備はこれだけ

1. スマホのメールアドレスを用意する
2. 登録シートの記入
3. ラベルシールの貼付け

耐洗ラベル



衣服等にアイロンで貼付けます

蓄光シール



持ち物等に貼る暗闇で光るシール

24時間365日OK
夜間も伝言板を通じてやりとりが可能。登録した3名へ瞬時に発見通知メールが届きます。

個人情報の記載不要
氏名・住所・連絡先の記載は不要なので安心です。

声かけをやすく
ラベル・シールを貼っておくことで、発見者が声をかけるきっかけになります。



耐洗ラベル(アイロンで貼り付けられるもの)



蓄光シール(アイロン不可のもの)



お問い合わせ

浜田市 健康医療対策課
高齢者福祉係

電話：0855-25-9320

浜田警察署 生活安全課

電話：0855-22-0110

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



どこシル伝言板®

登録から行方不明→保護→ご帰宅までの流れ

1 事前受付 初期登録

保護者 自治体

利用申請書と登録シートを記入します。登録シートをもとに自治体にて情報登録後、ラベルシールが配布されます。

2 ラベルシール 貼付け

保護者

配布された耐洗ラベルと蓄光シールを衣服・持ち物等に貼付けます。春夏秋冬物全ての衣服等に貼りましょう。耐洗ラベルは180℃のアイロンで圧着します。

ご本人

行方不明 ↓ 発見

発見者

3の1 QRコード 読取

発見者

3の2

QRコードの読み取り方がわからない時は、シールに記載されている登録番号を警察にお伝えください

事務局も受信

4 読取通知 メール受信

保護者

発見者がQRコードを読み取るだけで自動的に読取通知のメールが届きます

登録シートが重要!

氏名	性別	年齢	住所
○ 保護対象者のニックネーム			
○ 生年月日(年/月/日)	西暦	年	月
○ 性別	男	女	
○ 居住状況	○ 単身	○ 家族	
○ 既往症や保護時に注意すべきことを詳細に記入しておくことで、発見者がご本人に接する際の手助けとなります。ケアマネジャー等に相談しながら、適切な情報を記入しましょう。			

既往症や保護時に注意すべきことを詳細に記入しておくことで、発見者がご本人に接する際の手助けとなります。ケアマネジャー等に相談しながら、適切な情報を記入しましょう。

8 ご本人 警察

お迎え ↓ ご帰宅

保護者

7 警察

伝言板等でやりとり

保護者

5 情報の確認 現在地確認

発見者 警察

事務局も受信

6 発見通知 メール受信

保護者

発見者が発見情報を入力送信すると自動的に発見通知メールが届きます

<発行>

浜田市 健康福祉部
健康医療対策課 高齢者福祉係
浜田市殿町1番地
☎0855-25-9320

令和5年7月発行