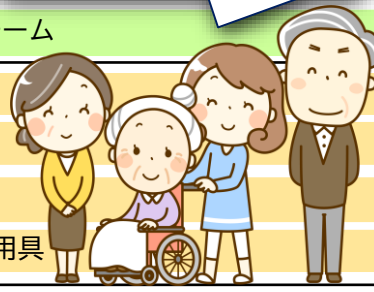


玉名市認知症ケアパス

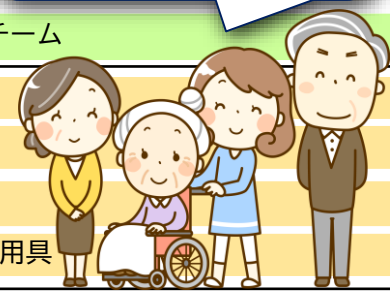
●どこに相談すればよいか、どのような制度が利用できるかなどの情報をまとめたものです

		日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常的に手助け・介助が必要	常に専門医療や 介護が必要
		MC I（軽度認知障害）	軽 度	中 等 度	重 度
本人		◆健康づくりや介護予防、 脳トレや趣味活動など 「人とのつながり」を 持ちましょう。  (出かける・話す・笑う・ 夢中になること…等)	「前より もの忘れ が増えたか な？」(気になるなあ) ◆もの忘れの自覚がある ◆外出がおっくうになる ◆片付けが苦手になる 	忘れることが増えた (不安だなあ・・・) ◆同じことを何度も言う ◆約束を忘れる ◆薬の飲み忘れ ◆置き忘れ・紛失が 増えた 	焦り・不安・孤独感などが強くなっている ◆帰り道がわからない ◆財布などを盗られた?! ◆着替えや食事、トイレ等 がうまくできない  ◆食事、トイレ、お風呂、移動など 日常生活に関することに介助がいる ◆車いすやベッドでの生活が長くなる  
ご家族や 介護をする方へ		■気になりはじめたら、早めに かかりつけ医 や 各種窓口 に相談しましょう		■できることを見守りながら 一緒にやってみましょう...	
		かかりつけ医がない場合 ↓ 玉名市包括支援センター ↓ 玉名市認知症初期集中支援 チーム(包括支援センター内)	かかりつけ医がいる場合 ↓ かかりつけ医 ↓ 専門医への紹介	■介護認知症や医療・介護について 学びましょう(「認知症サポーター 養成講座」などに参加) ■これからの生活について本人と 話し合ってみましょう	
支援する 取組み	予 防	・健康診断受診 ・ボランティア活動 ・シルバー人材センター ・脳トレ ・筋トレ ・介護予防活動に参加 (・ゆた〜と元気体操 ・いきいきふれあい活動 ・通いの場など) ・老人クラブ ・趣味のサークル活動			
	医 療	・かかりつけ医 ・かかりつけ薬局 ・認知症サポート医 ・地域拠点型認知症疾患医療センター ・訪問看護 ・訪問診療			
	相 談	・かかりつけ医・介護支援専門員(ケアマネジャー)・玉名市包括支援センター・市役所高齢介護課・熊本県認知症コールセンター・認知症初期集中支援チーム			
	介 護		・介護保険の相談・申請 ・介護認定取得 ・訪問介護(ホームヘルプサービス)・訪問リハビリ・訪問看護 ・通所介護(デイサービス)・通所リハビリ(デイケア) ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所(ショートステイ)・見守り福祉用具		
	地域で支える	・認知症サポーター ・たまな認知症応援団 ・キャラバン・メイト			
	生活支援	・オレンジカフェ・玉名市安心メール・高齢者見守り情報登録事業(オレンジセーフティネット、二次元コードシール)・民生委員・玉名市社会福祉協議会・警察 ・玉名市消費者生活センター ・日常生活自立支援事業 (金銭管理) ・成年後見制度			
	住 ま い	・サービス付き高齢者向け住宅 ・介護付き有料老人ホーム ・認知症グループホーム ・地域密着型施設 ・特別養護老人ホーム			

認知症になっても、今の
自分にあった支援を受け
ることで安心して暮らす
ことができます。



認知症になっても、今の自分にあった支援を受けることで安心して暮らすことができます。



◆まずは相談！（Q&A）

認知症の症状は人それぞれ個人差があり、気づかぬうちに生活上の支障が大きくなってしまふことが多々あります。気になるときは早めに周囲に相談し、治療や支援を受けたり、周囲の人が関わり方を学んで対応することで、不安の軽減や進行を遅らせることにつながります。

Q もの忘れなど、認知機能の低下が気になるが、どこに相談したらいいの？

A：まずは、かかりつけ医や玉名市包括支援センター、市役所高齢介護課にご相談ください。（「認知症に関する相談先」参照）

玉名市包括支援センターは、
高齢者やその家族が安心して暮らせるために健康面や生活全般の
総合相談窓口です。



Q 認知症かどうか確認するにはどうしたらいいの？

A：認知症を専門とする医療機関（診療科）の受診が必要です。

もの忘れ外来や精神科、心療内科、老年科、
認知症疾患医療センターなどが該当しますので、
お尋ねください。

早期発見のメリット

- ① 早期治療で改善も期待できる
- ② 進行を遅らせることができる
- ③ 事前に備える事ができる

Q 認知症について学びたい、認知症の人や家族と関わりたい。

A：玉名市包括支援センターや市役所高齢介護課にて、「介護者のつどい」や「認知症サポーター養成講座」についてご案内します。
毎月「広報たまな」やホームページに開催日を掲載していますのでご覧ください。

Q 「認知症予防」のために何をしたらいいのか？

A：確実な予防方法はまだ確立されていませんが、生活習慣病の予防として、

○適度な運動と趣味活動などで人とのつながりを持ち、誰かと一緒に楽しいことをすることが大切だと言われています。

○食事の工夫をしましょう（不飽和脂肪酸を含む青魚やビタミンCやカロテンなど緑黄色野菜を食べ、よく噛む）。また、こまめな水分補給に努めましょう。

運動・栄養
お付き合い
が大切



◆あれ？（何かおかしい）と感じたら、「認知症のサイン」をチェックしてみましょう

こんなことがあったら 認知症のサインかもしれません

- ☐ 言葉が出にくくなった
- ☐ 注意力や判断力が低下した
- ☐ 時間・人・場所がわかりにくくなった
- ☐ 財布などを盗まれたと周囲を疑う
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 意欲なくなり、関心が薄れ、趣味の活動をしなくなった
- ☐ 出来事そのものを忘れてしまう
- ☐ 同じことを何回も話したり聞いたりする
- ☐ 複雑な話を理解できない

相談や受信時のポイント

認知症の症状は人それぞれ個人差があります。
同じような症状で、別の病気が見つかることもあるので、日ごろの状況や症状をメモして持参しましょう。

日時	症状	状況
1月5日 (例)	●●●	●●●



◆認知症に関する相談先

名 称 ・ 所 在 地	相談できる内容	電話番号
玉名市包括支援センター 玉名市岩崎 88-4 (福祉センター内)	・介護に関すること ・高齢者の生活に関する不安や悩み事 ・医療介護サービスの紹介など	0968-71-0285 (月～金 8:30～17:15)
玉名市役所 高齢介護課 玉名市岩崎163	・介護保険申請手続き ・介護予防や認知症について ・成年後見制度の相談	0968-75-1339 (月～金 8:30～17:15)
熊本県認知症コールセンター (認知症ほっとコール) 熊本市中央区上通町 3-15	(認知症の人と家族の会)電話相談	096-355-1755 (水曜・年末年始を除く毎日 9～18時)
若年性認知症の電話相談	・認知症に関する相談、若年性認知症に関する医療・社会保障の手続き、就労支援など	0800-100-2707 (フリーダイヤル 月～土曜 10～15 時)
認知症疾患医療センター (荒尾・玉名地域)荒尾こころの郷病院 荒尾市荒尾 1992	・認知症に関すること	0968-62-0838
玉名郡市医師会連携事業部 玉名市玉名 2186	・在宅医療に関する情報等	0968-76-7066
たまな成年後見センター (玉名市社会福祉協議会) 玉名市岩崎 88-4 (玉名市福祉センター内)	・成年後見制度 ・日常生活自立支援(金銭管理)の相談	0968-71-0080

令和7年3月作成