

別府市認知症 地域資源ガイド



©Team Beppyon



別府市認知症地域資源ガイドとは？

- 認知症とはどんな病気なの？
- 認知症かもしれないと思った時の相談先は？
- 認知症の進行に応じて、「いつ」「どこで」「どのような手助けをかりることができるのか」をまとめています。

別府市介護保険課





しっちゃんかえ！ 地域の底力

別府市では、65歳以上の方の約14%が認知症高齢者と言われています。また、認知症高齢者の方の半数は在宅生活です。認知症は、少しずつ進行し、症状が変化してきますが、周囲の方のちょっとしたサポートで自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることが可能です。別府市認知症地域資源ガイドでは、認知症になる前からの生活の様子から認知症と診断されてからの基本的な流れを示しています。本人・家族・周囲の人が認知症を正しく理解し、進行にあわせて上手に対応していくための参考にしてください。

予防・早期発見・学び

いつまでも元気に

予防・早期発見・学び

1. 認知症ってなんだろう? P1
2. 物忘れ?それとも認知症? P4
3. どんな症状? P5

相談・受診

ちょっと気になる

もしかして認知症?

4. どこに相談すればいい? P7
5. 認知症に関する地域資源. P12
 - 別府市認知症ケアパス. P13~15
 - 地域の通いの場. P16

地域サービス

自分らしい暮らしのために
皆で支える

認知症の事で困ったら

6. 在宅での生活が困難になったら? P17
7. 大切な財産や権利を守るために. P20
8. 認知症と自動車の運転. P21、P22

知識・資料

認知症についての詳しい知識や相談先を資料としてまとめています。

上手に活用し、家族や地域だけで抱え込むことのないようにしましょう。

自分や家族のために、地域で暮らす人のために、この資源ガイドを活用してね

三三知識

9. 認知症になりにくい生活を!! P23

- 認知症予防のための5つの食事のヒント P24
- 認知症と歯の関係 P25
- 脳がいきいきする生活を心がけましょう P27



1. 認知症ってなんだろう？

知っておくと便利な認知症の知識

認知症とは、脳の働きが弱まり、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し日常生活に支障をきたすような状態をいいます。

●認知症の主な種類と特徴

脳の働きが悪くなっておこる認知症ですが、原因は様々です。代表的な認知症のタイプとして、以下の4つがあります。この4つのタイプで全体の9割を占めます。

アルツハイマー型認知症

脳細胞がゆっくりと死んで委縮していく進行性の認知症です。比較的早い記憶障害や時間や場所の感覚がうすれる見当識障害などの症状があらわれます。脳内の変化は症状がでる何年も前から起きているといわれており、徐々に進行します。



- 脳の機能低下が全般的にすすむ。
- 画像診断で脳の委縮が分かりやすい。
- 物忘れの自覚がなくなる。
- 症状が時間の経過とともに進行。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等の脳の発作により、脳の細胞の働きが失われることで発症します。脳の発作のたびに段階的に悪化します。損傷した脳の部位の機能は失われていきますが、脳全体の機能が低下することは少ないです。



- 発作のたびに段階的に悪化する。
- 脳の機能は、まだらに低下する。
- 感情のブレーキがきかない。
- 人格は比較的保たれる。

レビー小体型認知症

脳内に特殊な物質が蓄積することで発症する認知症です。見えないものが見える幻視があり、パーキンソン症状として、すり足歩行や左右どちらかに傾きながら歩行をするなどのぎこちない動きをすることがあります。比較的進行が速いのが特徴です。



- 脳の機能低下が全般的にすすむ。
- 初期には物忘れの自覚がある。
- 生々しい幻視がある。

前頭側頭型認知症

頭の前にある前頭葉と横にある側頭葉の委縮によって認知症が起こります。認知症と言えば物忘れというようなイメージがありますが、前頭側頭葉型では物忘れはあまり見られません。一般的な行動から逸脱している場合が多いため、精神疾患と誤診される場合もあります。



- 40～60歳代の若い男性に多い。
- 我慢や社会ルールが理解できなくなる。
- 決ったことを繰り返す事がある。

参照：認知症サポーター養成講座標準教材

認知症の症状は、もの忘れだけではありません。認知症の症状は、『中核症状』と『行動心理症状』に分けられます。

中核症状

認知症の初期症状は、記憶障害や見当識（時間・場所・人の感覚がうすれてくる）障害が主として現れ、徐々に理解力や判断力が弱まってきたり、今までできていたことができないといった実行機能障害が現れます。

行動心理症状

中核症状に、本人のもともとの性格や生活環境、趣味や家族状況などの要因が様々に絡み合っておこります。そのため、周囲の人の関わり方やケアによって、予防・改善ができます。

- 以前好きだったTV番組や趣味に興味をしめさなくなる。
- 気分が落ち込み、閉じこもりがちになる。
- 実際にないものがそこにいるかのように見える。
- 「物を盗まれた」と思いつい込んでしまう。
- つい大きな声をだしたり、手をあげることもある。
- 無気力になる。



中核症状

脳の病気のためにおこる症状

- ①覚えられない、忘れてしまう(記憶障害)
- ②時間・場所・人がわからなくなる(見当識障害)
- ③理解に時間がかかったり対処できない(理解・判断力の低下)
- ④今までできていたことができない(実行機能障害)

- 感情が不安定になる。
- 夜眠らずに昼間寝ている。
- 入浴や食事の意味が理解できずに嫌がる。

行動心理症状

性格や環境、周囲の人の関わりによってでる症状



■ 早期発見・早期対応の重要性

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症へ理解を深め、病気と向き合い話合う事で、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることが出来ます。

■ 認知症の始まりによく見られる症状

- | | | |
|---|-------------|---|
| ① | 物忘れがひどい | <input type="checkbox"/> 今電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、問う、する
<input type="checkbox"/> しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探している
<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う |
| ② | 判断力・理解力が衰える | <input type="checkbox"/> 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
<input type="checkbox"/> 新しい事が覚えられない
<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/> テレビ番組の理解ができなくなった |
| ③ | 場所や時間がわからない | <input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある |
| ④ | 人格が変わる | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| ⑤ | 不安感が強い | <input type="checkbox"/> 1人になると怖がったりさみしがったりする
<input type="checkbox"/> 外出時に持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える |
| ⑥ | 意欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみに興味がなくなった
<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる |

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう



2. 物忘れ？それとも認知症？

年を重ねると、誰にでも物忘れがでできます。これは、脳の老化にともなうもので、加齢による生理的現象といえます。一方、認知症は脳の障害による病的な物忘れです。両者の症状は現れ方がまったく違います。

本人や家族が「年のせいだろう」と思うような日常の些細な変化が、認知症のサインかもしれません。見逃さないようにしましょう。

老化にともなう物忘れと認知症のちがい

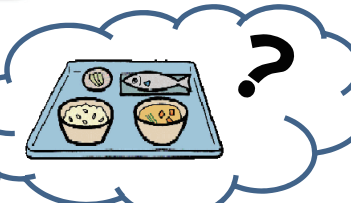
老化にともなう物忘れ

- 物忘れが部分的で、きっかけがあれば思い出す。
- 軽度で持続しない。
- 季節、場所、家族の顔を忘れるようなことはない。
- 物忘れの状態を自覚できる。
- 日常生活や社会生活に支障をきたさない。
- 物忘れの急激な進行は少ない。

認知症

- 物忘れが記憶の全体におよぶ。
- 直前のことを忘れ、しだいに過去のことも忘れる。
- 季節、場所、家族の顔を忘れることがある(しばしば自宅へ戻れなくなることがある)。
- 物忘れの状態を自覚できないことがある。
- 日常生活や社会生活に支障をきたし、介助を要する。
- 物忘れが急激に進行することがある。

たとえば



老化にともなう物忘れは、食事をしたことは覚えていますが、何を食べたかをなかなか思い出せません。

食べたかなあ？



認知症の物忘れは、食事をしたこと自体を忘れてしまいます。

3. どんな症状？

1. 記憶障害

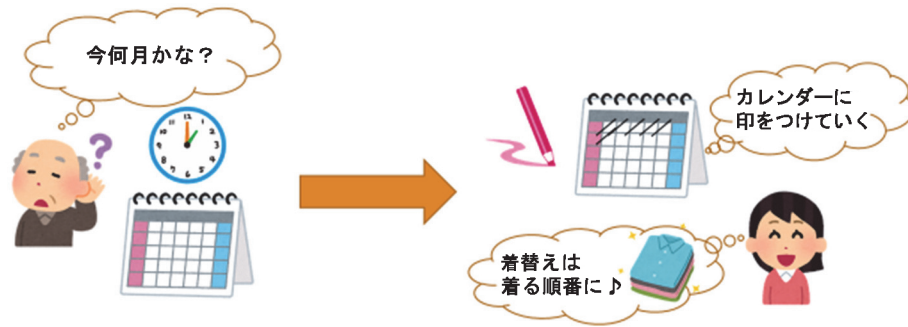
「物忘れ」の場合・・・何度も同じことを言ったり聞いたりする。



「また同じと言って！」などとせめられると、怒ったり、悲しい気持ちになります。なぜなら、認知症の人にとっては、毎日が「はじめて」なんです。

2. 見当識障害

「見当識障害」の場合・・・時間や月、季節が分からなくなる。



本人の気持ちを傷つけず、確認できる方法を考える。

◎認知症の進行段階により出てくる症状の例

場所がわからなくなる

最初は、明るいうちなら周囲の景色をヒントに間違わないのですが、暗くてヒントがなくなると迷子になります。進行すると、近所でも迷子になったり、自宅のトイレの場所もわからなくなったりします。

時間や季節の感覚がうすれる

長時間待ったり、予定に合わせて準備することができなくなります。何度も「今日は何日？」と聞いたり、自分の年齢がわからなくなったり、季節感のない服装をするようになります。

人がわからなくなる

かなり進行した症状です。自分の年齢や人の生死に関する記憶がなくなり、周囲の人との関係がわからなくなります。自分の子供を自分の兄弟と間違ったり、誰だかわからなくなったりします。

3. 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる

考えをまとめるのに時間がかかりますが、時間をかければ自分なりの結論にたどりつきます。急がせないでゆっくり待つことが大切です。

二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる

一度に処理できる情報量が減るので、長い説明は、混乱してしまいます。必要な話はシンプルに表現することが重要です。

些細な変化、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる

家族の死や入院で混乱してしまうことをきっかけに認知症に気づくことがあります。予想外のことが起こった時、補い守ってくれる人がいれば日常生活は継続できます。

4. 実行機能障害

頭の中で計画をたて、予想外の変化にも適切に対応してスムーズに物事をすすめることができなくなります。食事の支度では、ご飯を炊き、同時進行でおかずを作るのは、認知症の方にとって、大変な作業です。

しかし、誰かが全体に目を配り、「炊飯器のスイッチを入れようか？」とか「大根を切りましょう」などと声をかけることによって、今まで通りに食事の支度ができるのです。

5. その他(感情表現の変化など)

通常、自分の感情を表現した場合の周囲のリアクションは想像ができますが、認知症の人は、ときとして周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示します。たとえば、「そんなバカな!」という言葉はその場の状況を読めずに自分が「バカ」と言われたと解釈し、怒りの感情になるのです。

しかし、これは認知症による記憶障害や、見当識障害、理解・判断の障害のため周囲からの刺激や情報に対して、正しい解釈ができなくなっているからです。

このように認知症の人の行動がわかっているならば、少なくとも本人にとっては不自然な感情表現ではないことが理解できます。



4. どこに相談すればいい?

それでは、いざ家族や本人が「おや?もしかしたら、認知症かも…」と思ったらどこに相談すればよいのでしょうか。おかしいなと感じたら、まずは、**かかりつけ医に相談しましょう。**

認知症は徐々に進行する病気ですが、早めに診断を受けて、症状にあった「治療と介護」を始めれば、進行がゆるやかになることがあり、認知症とともに穏やかに暮らしていくことができます。また、正常圧水頭症やビタミン不足、薬剤などの影響で認知症の症状がみられることがあり、この場合は、原因を取り除くことで、症状がなくなったり軽くなったりします。これを見分けるためにも、早めにかかりつけ医に相談することが重要なのです。

かかりつけ医がない方がはじめに相談する医療機関・かかりつけ医から紹介する認知症の専門的な知識がある医療機関として、次のような医療機関があります。

1. 認知症疾患医療センター

大分県が定める認知症の診断・治療の拠点で二次医療圏（保健所圏域）単位に設置されています。下記の認知症疾患医療センターは認知症サポート医でもあります。

東部保健所圏域の認知症疾患医療センター
○ 向井病院（別府市）内 TEL：0977-23-2200



2. 認知症サポート医

認知症の専門的な研修を受けた医師が在籍している医療機関です。

医療機関名	医師名	住所	電話
吉賀循環器内科	吉賀 攝	鉄輪東6組	66-0115
安部第一医院	安部 明夫	上野口町3番40号	23-3345
浜脇記念病院	田代 幹雄	浜脇1丁目6番21号	22-2228
鶴見台病院	山本 正史	大字鶴見4075-4	22-0336
山本病院	山本 隆正	光町14-3	22-0131
渡部内科循環器科クリニック	渡部 純郎	末広町6番31号	23-5800
原嶋内科医院	原嶋 文治	荘園町6-4	23-5261
なごみ診療所	向井 史孝	山の手町9番39号	22-1580
馬場医院	馬場 欽也	南立石二区1775-14	23-2833
武井医院	武井 雅典	幸町11-20	24-3411

3. 大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）

大分県では、もの忘れや認知症の早期発見のため、かかりつけ医がもの忘れや認知症の相談に応じられるよう、認知症対応力向上の研修をおこない、その修了者を大分オレンジドクターとして認定しています。

ご自身のかかりつけ医がオレンジドクターなのか知りたい方、また、かかりつけ医がなくオレンジドクターを知りたい方は、大分県のホームページ（以下のURL）をご参照ください。

<http://www.pref.oita.jp/site/orange-docor-sub/orange-doctor.html>

4. 地域包括支援センター

高齢者やご家族の総合的な相談窓口です

名称	電話	住所
別府市青山・東山地域包括支援センター	73-8989	鶴見6組1
別府市中部地域包括支援センター	76-5866	石垣東1丁目9番20号 テラス石垣1F
別府市鶴見台地域包括支援センター	25-7722	石垣西10丁目9-13 豊ビル102
別府市朝日地域包括支援センター	85-8088	大畑2-1 飛鳥ビル1階
別府市山の手地域包括支援センター	23-5582	山の手町2番17号
別府市北部地域包括支援センター	66-8844	亀川中央町9番27号
別府市浜脇地域包括支援センター	25-6811	浜脇1丁目8-5 浜脇高層店舗B

5. 別府市役所

- ◎ 介護保険に関する問合せ ⇒ 介護保険課 TEL：21-1463
- ◎ その他高齢者福祉に関する問合せ ⇒ 高齢者福祉課 TEL：21-1442

6. 公益社団法人 認知症の人と家族の会 大分県支部

認知症の方とその家族が互いの経験や悩み、情報を共有するために結成された団体です。全国規模で認知症の普及啓発や患者とその家族を支援する活動をしています。大分県支部では、各市町村で家族のつどい等を実施し地域の認知症の方とその家族の話し合いの場を形成しています。

大分県社会福祉介護研修センター（大分市明野東3-4-1）内
TEL：097-552-6897
電話相談…火～金曜日 10～15時

偶数月の第3火曜日（13～15時）に
別府市社会福祉会館で家族の会のつどいを実施中。

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域でいつまでも安心して生活していけるよう、もの忘れ相談チーム「認知症初期集中支援チーム」がサポートします。

認知症サポート医（安部 明夫、向井 正樹）、看護師、社会福祉士、介護福祉士等で構成される認知症の支援チームです。

対象となる方は？

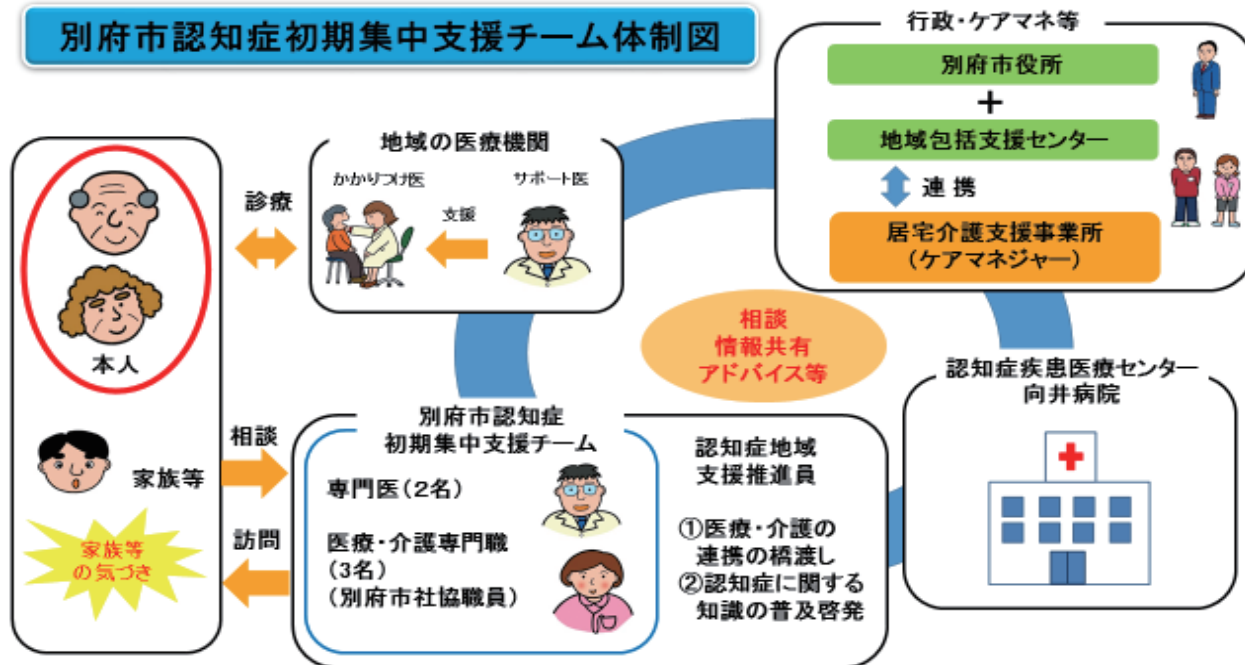
40歳以上の別府市民で、自宅で生活されており、認知症の疑いのある方で、次の①～③のいずれかに該当する方。

- ①認知症の診断を受けていない方、又は、治療を中断している方
- ②医療サービスや介護サービスを利用していない方
- ③認知症の診断は受けたが、介護サービスが中断している方等



ひどい物忘れや認知症の
困り事など、まずはご相談ください。

別府市認知症初期集中支援チーム体制図



【問い合わせ先】

別府市認知症初期集中支援チーム(オレンジチームべっぷ:別府市社会福祉協議会内)

TEL : 0977-23-7000

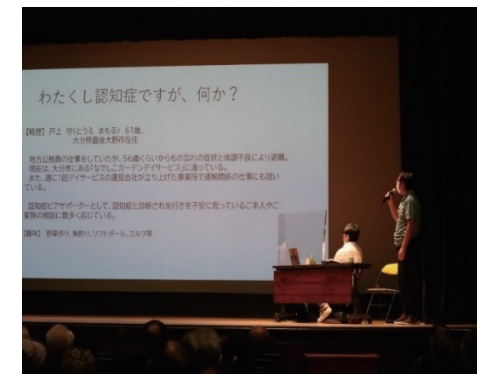
認知症地域支援推進員

認知症に関する相談対応や、地域での支援ネットワークづくりを推進するための活動を行っています。

- 地域の方に身近な病気として認知症を理解していただく活動を行います。
- 認知症の人やその家族・介護者を地域で支える支援体制づくりを推進します。
- 多職種、関係者の多面的な連携による早期発見→継続的支援へつなぎます。

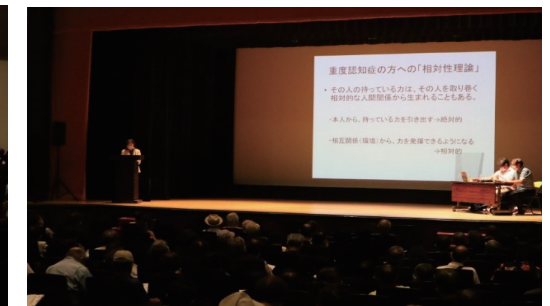
《認知症地域支援推進員の活動例》

「認知症市民講座」の様子



認知症市民講演会

認知症の理解を深めることを目的に、令和4年度は認知症の当事者であり大分県希望大使の戸上守氏と支援者(有)なでしこピアサポート活動事業所の吉川浩之氏を迎えて開催しました「ずっといきいき暮らせる希望のある地域へ」をテーマに認知症になっても安心して暮らせる別府市を考えました。約250名の方が来場していただきました。毎年講演会は開催予定です。認知症の理解のため普及・啓発に今後も取り組んでいきます。



「アルツハイマーデー」街頭啓発活動



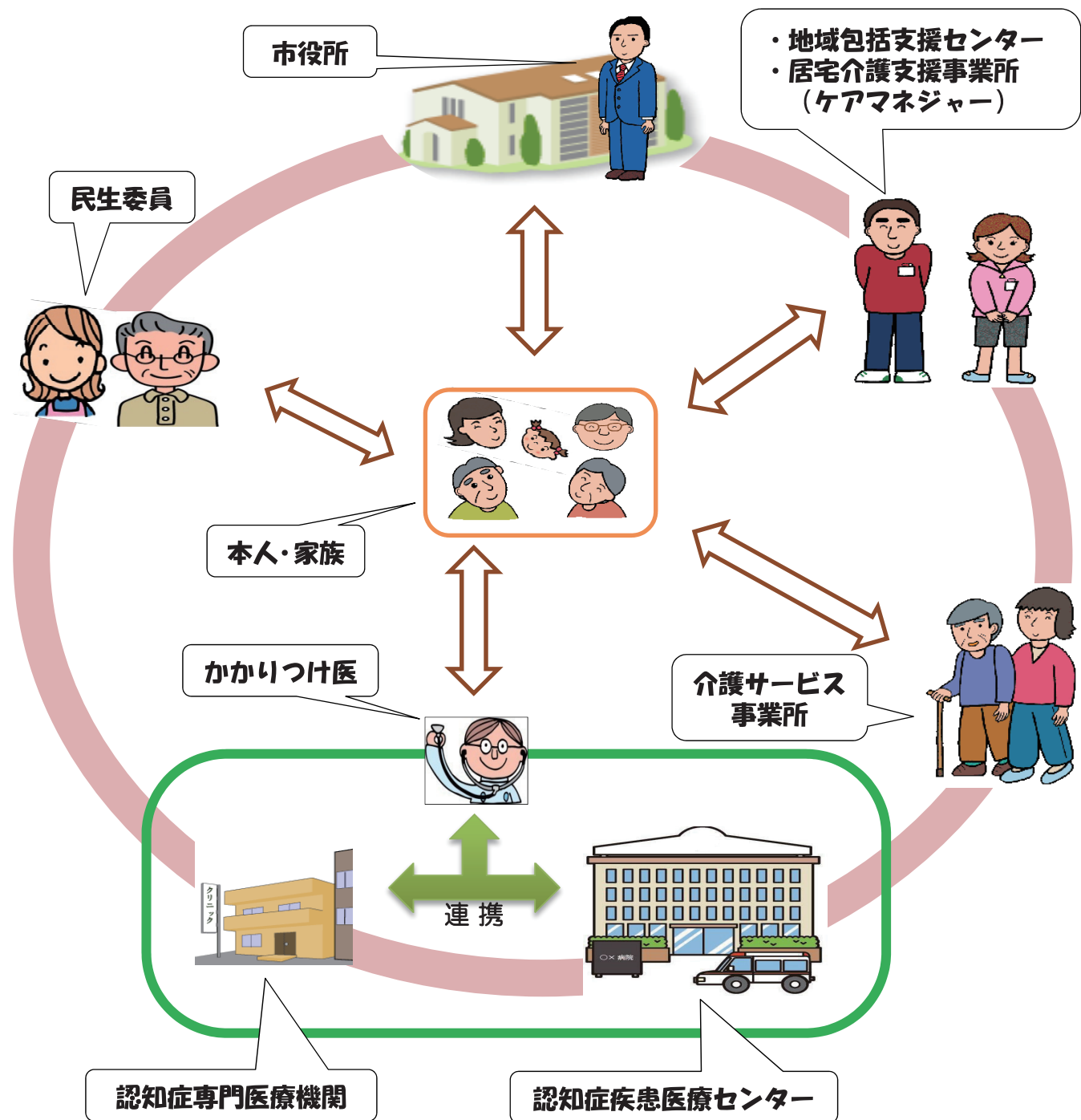
9月はアルツハイマー月間
21日はアルツハイマーデー
令和4年度 別府市では初めて
9月21日に街頭啓発活動を行いました。

今後は認知症サポーターの皆さんなどにも協力を求め規模を拡大し展開していきます。

【問い合わせ先】

別府市認知症地域支援推進員(別府市社会福祉協議会内) TEL : 0977-26-6070

どこに相談すればいい？(支援の輪)



5. 認知症に関する地域資源



認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解を示し、偏見をもたず、認知症の方や家族に対して温かい目で見守ることができる人、「認知症サポーター」を養成する講座です。

※ 認知症サポーター養成講座の申込み方法等については、お近くの地域包括支援センターもしくは介護保険課までお問い合わせください。

オレンジカフェ



「オレンジカフェ」とは、もの忘れが気になる方や介護している家族、認知症に関心がある方などがつどい、コーヒーや紅茶を飲みながら気軽に交流できる場所です。また、専門スタッフへの認知症についての相談もできます。

カフェ名称	開催場所	開催日時	参加費	連絡先
オレンジカフェ別府	野口ふれあい交流センター (野口元町12番43号)	毎月第3土曜日 13:00~15:30	100円	21-1463

日常生活自立支援事業(あんしんサポート)

日常生活自立支援事業は、安心して自立した地域生活を送れるように、社会福祉協議会が日常生活上の手続きのお手伝いをしてくれる事業です。

※福祉サービス利用中・利用予定の方が対象です。

ご相談・お問い合わせは 別府市社会福祉協議会 あんしんサポートセンター別府 TEL 0977-26-6070

オレンジステッカー交付事業



認知症等によりひとり歩きをするおそれのある高齢者が行方不明となった場合に、早期発見・事故の未然防止ができるように、靴等に貼る「オレンジステッカー」を交付します。

ご相談・お問い合わせは 別府市役所介護保険課 TEL 0977-21-1463

①認知症高齢者個人賠償責任保険事業 ②GPS機器購入費助成事業

令和4年度からの新規事業です。

①市が保険会社と保険契約を結び保険料を市が負担します。

②ひとり歩きにより帰宅困難となっている認知症の高齢者をすみやかに発見することができるGPS機器を購入した場合、市が上限2万円まで補助を行います。

ご相談・お問い合わせは、別府市役所介護保険課 TEL 0977-21-1463

別府市認知症ケアパス (Beppu City Dementia Care Pathway)

認知症ケアパスはその地域における認知症の方を支援するための「道しるべ・道順」となるものです。

認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している
医療	かかりつけ医 認知症サポート医 (P7) 認知症疾患医療センター (P7)	
予防・早期発見	介護予防・悪化予防	介護予防教室 地域の通いの場 (P16) 老人クラブ
地域社会とのつながり	他者とのつながり	地域の通いの場 (P16) 自治会・老人クラブ
	仕事・役割支援	シルバー人材センター 自治会・老人クラブ
	家族支援	認知症の人と家族の会 (P8)、オレンジカフェ (P12) 地域包括支援センター (P8)
	安否確認・見守り	配食サービス 緊急通報装置 見守り支援ネットワーク
在宅生活を支援する介護・福祉サービス	生活支援	総合事業 高齢者福祉サービス
	身体介護	
緊急時支援 (精神症状がみられる等)	認知症疾患医療センター (P7)	
住まい サービス付き高齢者向け住宅等	サービス付き高齢者向け住宅 (P19)	
認知症対応型共同生活介護、 介護老人福祉施設等 居住系サービス		

別府市における一般的な認知症ケア

誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
かかりつけ医 認知症サポート医 (P7) 認知症疾患医療センター (P7)		かかりつけ医 訪問看護
地域の通いの場 (P16) 通所介護 認知症対応型通所介護 (P17)	通所介護 認知症対応型通所介護	訪問介護 (ホームヘルパー) 通所介護 (デイサービス) 認知症対応型通所介護
地域の通いの場 (P16) 通所介護 認知症対応型通所介護	通所介護 認知症対応型通所介護	訪問介護 通所介護 認知症対応型通所介護
通所介護 認知症対応型通所介護		
認知症の人と家族の会 (P8)、オレンジカフェ (P12) 地域包括支援センター (P8)		
配食サービス 緊急通報装置 見守り支援ネットワーク	訪問介護 見守り支援ネットワーク	
訪問介護 通所介護 認知症対応型通所介護	訪問介護 通所介護 あんしんサポート (P12) 成年後見 (法定後見) (P20) 認知症対応型通所介護	訪問介護 通所介護 あんしんサポート 成年後見 (法定後見) 認知症対応型通所介護
訪問介護 通所介護 認知症対応型通所介護		
認知症疾患医療センター (P7)		
サービス付き高齢者向け住宅 (P19)		
認知症対応型共同生活介護 (P17)	認知症対応型共同生活介護 (P17) 介護老人福祉施設 (P18)	

認知症ケアパスの使い方については次ページを参照してください

認知症ケアパス

1. 認知症ケアパスとは？

「認知症ケアパス」とは、その地域における認知症の方を支援するための「道しるべ・道順」となるものです。

認知症を発症すると、生活をする上でいろいろな支障が出てくる場合があります。その進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス等を受ければよいか標準的に示しています。

2. 認知症ケアパスの使い方

高い 自立度 低い

横軸：認知症の進行状況によって分類しています

別府市認知症ケアパス (Beppu City Dementia Care Pathway)

認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を認め、日常生活は自立している	買い物や書類、金銭管理等にミスが頻られるが、日常生活はほぼ自立している	服装管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人で難しい	掃除や食事、トイレなどがうまくできない	ほぼ後たかりで意思の疎通が困難である
医療	認知症サポート医 (P7) 認知症疾患医療センター (P7)	介護予防教室 地域の通いの場 (P16) 老人クラブ	認知症サポート医 (P7) 認知症疾患医療センター (P7)	かかりつけ医 訪問看護	
予防・早期発見	介護予防・悪化予防		地域の通いの場 (P16) 通所介護 認知症対応型通所介護 (P17)	通所介護 認知症対応型通所介護	訪問介護 (ホームヘルパー) 通所介護 (デイサービス) 認知症対応型通所介護
地域社会とのつながり	他者とのつながり 仕事・役割支援 家族支援	地域の通いの場 (P16) 自治会・老人クラブ シニア人材センター 自治会・老人クラブ	地域の通いの場 (P16) 通所介護 認知症対応型通所介護	通所介護 認知症対応型通所介護	訪問介護 通所介護 認知症対応型通所介護
在宅生活を支援する介護・福祉サービス	安否確認・見守り	認知症の人と家族の会 (P8)、オレンジカフェ (P12) 地域包括支援センター (P8)	配食サービス 緊急通報装置 見守り支援ネットワーク	訪問介護 通所介護 あんしんサポート (P12) 成年後見 (法定後見) (P20) 認知症対応型通所介護	訪問介護 通所介護 あんしんサポート 成年後見 (法定後見) 認知症対応型通所介護
緊急時支援 (精神症状がみられる等)		認知症疾患医療センター (P7)			
住まいサービス付き高齢者向け住宅等		サービス付き高齢者向け住宅 (P19)		サービス付き高齢者向け住宅 (P19)	
認知症対応型共同生活介護、介護老人福祉施設等 居住系サービス				認知症対応型共同生活介護 (P17)	認知症対応型共同生活介護 (P17) 介護老人福祉施設 (P18)

縦軸：生活に必要な支援やサービスを分類しています

横軸で本人の現在の状況、縦軸で必要な支援やサービスを選択すると適切な支援内容が書かれています。

地域の通いの場一覧

認知症を招く原因の生活習慣を招く生活習慣の一つは、人や社会とのつながりが薄くなることです。それによって、運動不足や食欲不振など衰弱への悪循環に陥りやすくなります。

ご自身の視野や行動範囲、人との交流を広げるために、地域で行われている地域活動に参加してみましょう。

別府市内では、地域の公民館等で毎週 1 回集まり、自主的に運動やレクリエーションを行い、健康づくりに取り組んでいる団体があります。

※令和4年12月末時点

圏域名 (中学校区)	
青山・東山圏域	南立石2区、扇山町、鶴見町、山の口
中部圏域	石垣東2丁目、餅ヶ浜・新港町
鶴見台圏域	中須賀元町、中須賀東町、石垣西9・10丁目、上人南町、春木
山の手圏域	朝見2丁目、野口地区 (幸町、富士見町、野口中町、野口元町1区・2区、駅前本町、駅前町)
朝日圏域	朝日ヶ丘町、新別府、火売町、鉄輪東 (2団体)、馬場、北中
北部圏域	上平田町、平田町、小坂、亀川四の湯町1区、上人中町、亀川四の湯町2区、上人西町
浜脇圏域	立田町、古賀原、千代町・楠町1区・2区、南町・末広町、秋葉町、赤松、内成

※上記には休止中の団体も含まれます。

上記団体の問合せや、新たに地区で取り組みたい等のご相談は別府市健康推進課【電話：0977 - 21 - 2188】までご連絡ください。

6. 在宅での生活が困難になったら？

1. 認知症対応型の施設等

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

要介護状態で認知症のある方に対し、共同生活を営む住居において、日常生活上の援助及び機能訓練を行い、その能力に応じ自立した生活を送ることができるように援助する施設です。

別府市の介護保険被保険者で要支援2、要介護1～5の認定を受けており、医師から認知症の診断を受けた方が利用できます。

◎ 利用料は、介護保険サービス費（要介護度別に異なる）の利用者負担分と住居費、食費、その他必要な費用等です。

※ 詳しくはグループホームガイドブックを参照ください（介護保険課にございます）

事業所名	住所	電話番号
グループホーム「リベラ・ホーム別府」	大字鶴見字中山田1068番地の1(明礬)	66-9988
グループホームゲンジョウ	北鉄輪3組	66-7158
はびね別府	天満町2-17	27-3613
グループホーム新別府一燈園	大字鶴見字新別府3051-3	23-1818
和幸苑 グループホーム望み	亀川東町20-14	67-3376
グループホームやまなみ	堀田8組	21-1771
グループホーム大観苑	鉄輪東8組	67-8668
和幸苑 グループホームあゆみ	亀川東町20-16	67-3322
グループホーム「リベラ・ホームおぐら」	大字鶴見字小倉1665番地164	66-9988
グループホーム大学通り一燈園	上人南10組	27-9020
グループホーム小倉ゲンジョウ	小倉4組3	24-2345
グループホーム偕楽園	南荘園町25組	22-5553
グループホーム浜脇	浜脇2丁目10番2号	51-5241

認知症対応型通所介護

※ 利用については、担当のケアマネジャーへご相談ください。

別府市の介護保険被保険者で、要支援・要介護の認定を受けている認知症の方を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで行われます。

事業所名	住所	電話番号
デイサービスはびね別府	天満町1479-4	27-3613
認知症対応型通所介護 両郡橋事業所 福祉の森	大字浜脇字鳴川236番2	25-2240

介護老人福祉施設(地域密着型特別養護老人ホーム)

※ 入所については、個人で各施設に直接お申込み下さい。

別府市の介護保険被保険者で、定員が30人未満の小規模な介護老人福祉施設に入所する人（要介護3以上）が、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。

事業所名	住所	電話番号
特別養護老人ホーム偕楽園	南荘園町25組	22-2515
地域密着型ナーシングホームはるかぜ	大字鶴見字五反4136番地の2	25-7371
地域密着型特別養護老人ホーム静雲荘	大字野田字サッショウ原1293番地1	67-2311
地域密着型特別養護老人ホーム茶寿苑	北鉄輪3組	66-5021
特別養護老人ホーム別府石垣園	石垣西2丁目1番31号	25-1688

介護老人福祉施設(広域型特別養護老人ホーム)

※ 入所については、個人で各施設に直接お申込み下さい。

要介護者（原則要介護3以上）で在宅での介護が困難な人が対象です。施設介護サービス計画に基づいて、入浴、排泄、食事等の介護、その他日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行う施設です。

◎ 利用料は、介護保険サービス費の1割負担（要介護度別で異なり、一定以上の所得者は2割または3割負担）と居住費、食費、その他特別なサービスの費用等です。

小規模多機能型居宅介護

※ 利用については、事業所へ直接ご相談ください。

別府市の介護保険被保険者で、要支援・要介護の認定を受けている方が、「通い」・「訪問」・「泊まり」を組み合わせ、入浴、排泄、食事等の介護や機能訓練などを受けられます。（要支援者の場合は、介護予防を目的とした入浴、排泄、食事等の介護や機能訓練となります。）

事業所名	住所	電話番号
小規模多機能型居宅介護(サテライト型) 光町事業所 福祉の森	光町11-5	25-7003
小規模多機能型居宅介護施設 茶寿苑	鉄輪上4組	66-6222
小規模多機能型居宅介護 両郡橋事業所 福祉の森	大字浜脇字鳴川236番2	25-2340
小規模多機能居宅介護事業所ほほえみ	中島町17番6号	22-2000
多機能型サービス一燈園	大字南立石347番地の7	76-5222

看護小規模多機能型居宅介護

※ 利用については、事業所へ直接ご相談下さい

小規模多機能型居宅介護のサービスに訪問看護の機能を組み合わせたサービスで、より医療の必要性が高い方への対応が可能です。（別府市の介護保険被保険者で、要介護1～5の認定を受けている方が利用できます。）

事業所名	住所	電話番号
複合型サービスくろき	平田町2番2組	84-7184

2. その他

ケアハウス

※ 入所については、個人で各施設に直接お申込み下さい。

60歳以上で身体機能の低下等により居宅での自立生活が困難な方を対象に低額な料金で食事、入浴サービスの提供を行う施設です。
◎ 利用料は、前年の収入に応じて決まります。

有料老人ホーム

※ 入所については、個人で各施設に直接お申込み下さい。

高齢者が入所して、入浴、排泄、食事の介護及び提供、その他日常生活に必要な便宜を提供することを目的とした施設です。
有料老人ホームには、【介護付き】【住宅型】【健康型】の三種類があります。

サービス付き高齢者向け住宅

ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供すると共に、居室の広さや設備、バリアフリー等の環境が整った高齢者が安心して暮らすことができる施設です。

施設名	施設所在地	電話番号
メゾン・ド・いっとうえん	石垣東3丁目1番40号	25-8895
「サービス付き高齢者向け住宅」 ケアコートはるかぜ	石垣西10丁目2942	26-1165
サービス付き高齢者向け住宅つどい	末広町3番1号	21-8822
サービス付き高齢者向け住宅ほほえみ	中島町17番6号	27-5700
サービス付き高齢者向け住宅 シニアハイツ年輪	堀田4組2	22-2128
サービス付き高齢者向け住宅 ローズガーデン野口元町	野口元町1775番、1962番9	21-6261
ローズいまじん別府石垣	石垣東4丁目1034	24-3100
サービス付き高齢者向け住宅アネックス	野口元町1776-1、1776-2、 1776-3、1777-3	21-6261
サンクレールいっとうえん	石垣東3丁目1-3	80-5037
サービス付き高齢者向け住宅 まほろば	上人ヶ浜町7-48	67-0789

7. 大切な財産や権利を守るために

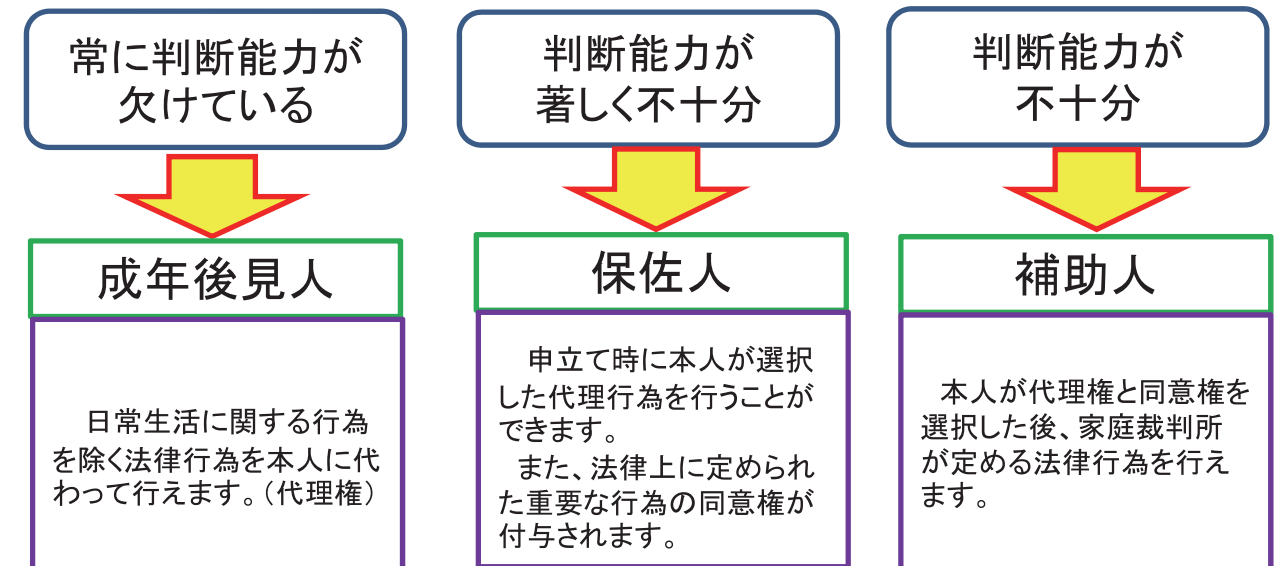
成年後見制度

認知症その他の精神上の障害により判断能力が不十分な人のために、その人が締結した契約等を取消したり、あるいはその人を代理して必要な契約及び財産の管理をして、その保護を図る制度です。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の二つがあります。

法定後見制度

本人の判断能力が不十分な方に対する制度です。判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されています。



任意後見制度

判断能力がある人のための制度です。判断能力の低下に備え、支援者や支援内容を自分自身で決めることができます。



※ 成年後見制度の詳細な内容や利用方法については、別府市成年後見支援センター又はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

ご相談・お問い合わせは 別府市成年後見支援センター TEL 0977-73-6070

8. 認知症と自動車の運転

近年、高齢者人口の増加とともに高齢者の死亡事故も急増しています。認知症高齢者の運転実態の中で、多くの方が認知症発症後も運転を継続しており、特に初期の認知症の方が運転の危険性が高いにもかかわらず、運転を継続することも多いようです。

i 認知症の原因別による症状の違いと運転行動の特徴

	アルツハイマー病	脳血管性認知症
記憶	出来事記憶の障害 (いつ、どこでといった記憶を思い出せない)	出来事記憶の障害
場所の理解	できなくなる	できなくなることもある
普段の態度	取り繕い・場合わけ (もっともらしい態度や反応を示す)	・意欲低下 ・感情失禁(わずかな事で急に泣きだしたり、怒ったりする)
運転行動	・運転中に行き先を忘れる。 ・駐車や幅寄せが下手になる。	・運転中にぼーっとするなど注意散漫になる。 ・ハンドルやギアチェンジ、ブレーキペダルの運転操作が遅くなる。

i 認知症高齢者の自動車の運転に関する法律

道路交通法で、運転者が「認知症」とであると判明した場合、公安委員会により「運転免許を取り消す」または、「免許の効力を停止する」ことができると定めています。

道路交通法でいう「認知症」とは、「脳血管疾患、アルツハイマー病、その他の要因に基づく脳の器質的な変化(組織や細胞が、もとの形態にもどらない)により、日常生活に支障が生じる程度にまで、記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態」を指します。

「運転免許を取り消す」とは？

運転者が認知症であり、回復する見込みがない場合には、運転免許が取り消されます。そのため、今後は自動車を運転することができなくなります。

「免許の効力を停止する」とは？

運転者が認知症であっても、6ヶ月以内に認知症から回復する見込みがある場合には、回復が認められるまでの間、免許の効力が停止されます。

i 運転免許の自主返納制度

運転を中止しなければならないとなったとき、運転する方が自らの意思で中止することが出来るのが最善です。

運転免許は、運転者自ら申請して、運転免許の取り消し(自主返納)を行うことができます。運転を中止することを納得し、代替りの移動手段や楽しみを見つけることが重要です。

別府市では、これまでの免許返納者数が4,376人(平成22年1月~令和元年10月末)と自主的な運転免許の返納が進んでおります。

【申請先】 警察署

【手数料】 なし



身分証明として運転免許証の代用となるもの

運転免許証を写真付きの公的な身分証明書として利用される方も少なくありません。そこで、免許を返納した場合、その他に代用できるものを紹介します。

【運転経歴証明書】

運転免許を自主返納して5年以内であれば、運転免許センターや警察署に申請することにより「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。この証明書には、免許の返納日より前の5年間の自動車等の運転に関する経歴について表示されます。公的な身分証明として有効です。

◎ 運転免許証に使用するサイズの証明写真と手数料(1,000円)があれば、警察署で申請することができます。

9. 認知症にないにくい生活を!!

バランスの良い食事を取りましょう

□元気に長生きするために、楽しく食べていますか？

□食事の基本は毎日

し・い + ま・た・ち・に・さ + く・や・わ

まずは、今の自分の栄養バランスについて知ってもらうことが大切です。



□1日に必要な水分をとっていますか？

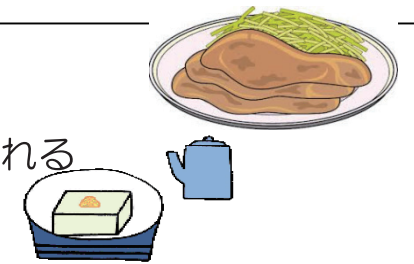
- ★3食食べている方→500mlのペットボトル2本分
- ★2食食べている方→500mlのペットボトル3本分

認知症予防のための5つの食事のヒント

良質なたんぱく質をとる

◎ 筋肉や血液、内臓などの重要な構成成分！

- ・たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品からとれる
- ・毎食必ず主菜をとる



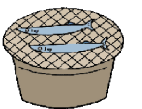
主食も毎食必ずとる

◎ 脳の栄養は糖質のみ、身体と脳を元気にはたかせるために！

- ・米、パン、麺類を1食の中で必ずとる
- ・特にご飯は分解・吸収がゆっくりで、肥満や糖尿病予防に役立つ

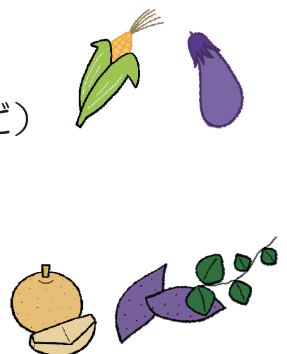
EPA、DHAが多く含まれる魚を積極的にとる

- ・EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の神経伝達や血行促進を促し、活性化させ、動脈硬化の予防にもなる
- ・青魚などに多く含まれる



野菜や果物を毎日欠かさない

- ・野菜を使った料理も必ず毎食とる
- ・特に緑黄色野菜(にんじん、トマト、ほうれん草など)を積極的にとりましょう
- ・ビタミンCは免疫力を高め、身体を守るはたらきがあります。(野菜、果物、いも類等)



水分を十分にとる

- ・水分が不足すると血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなる

認知症と歯の関係

お口の中を健康に保ち、何でも食べられることは、豊かな食生活を送れるばかりでなく、明瞭に話せる、会話を楽しめるといった生活の質の向上に繋がります。



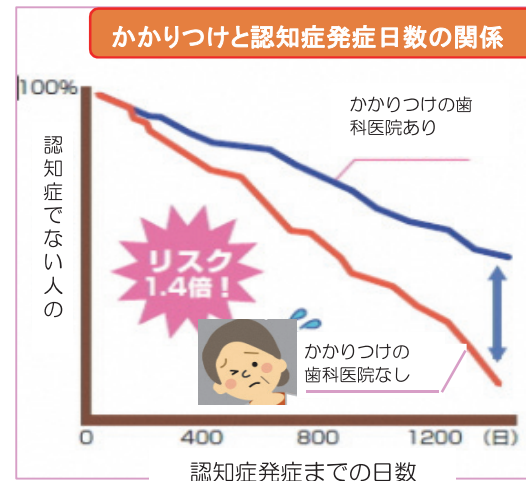
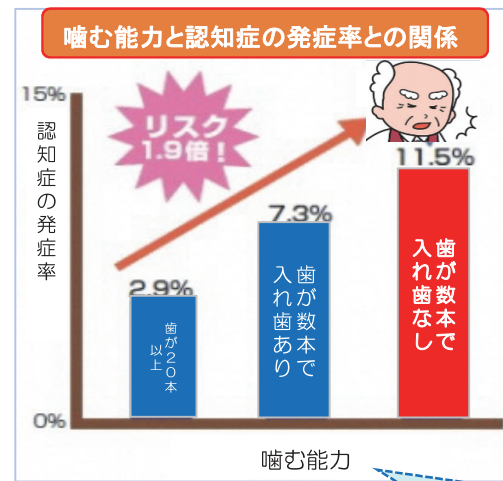
歯を失うと認知症リスクが約2倍に...



歯周病やむし歯などにより歯を失いしっかり噛めなくなると脳への刺激が減り、脳が委縮し認知機能の低下を招く恐れがあります。

そこで厚生労働省は、認知症を発症した65歳以上の人の口腔状態についての研究結果を出しました。

歯が20本残っている方に比べ、歯が数本で入れ歯を使わない人の認知症リスクは**1.9倍**、つまり入れ歯を使用すれば認知症になるリスクが減少することが分かります（左下図）
また、かかりつけの歯科医院で定期検診を受けている人に比べ、受けていない人の認知症リスクは**1.4倍**となり、**かかりつけの歯医者さんがいない人ほど認知症になる確率が高くなる**ことが分かります。（右下図）



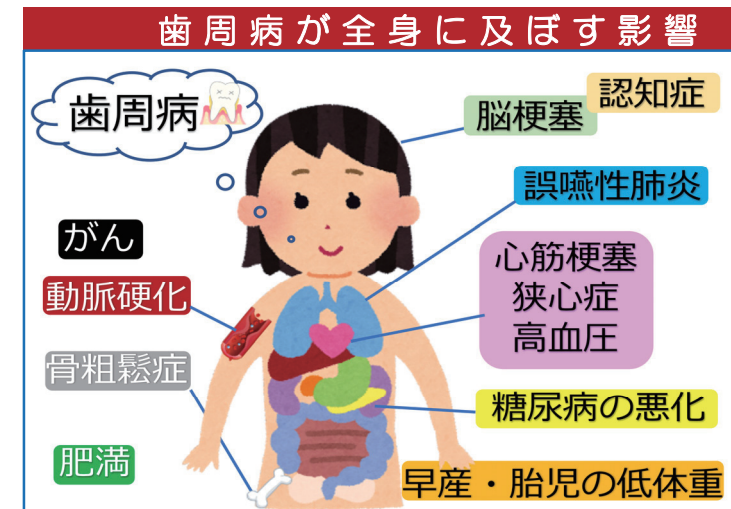
入れ歯を使用すれば、認知症になるリスクが軽減します！

アルツハイマー認知症と歯周病との関係を研究した結果において、「歯周病菌を投与したマウスは、アルツハイマー認知症の原因物質であるアミロイドβが10倍程度増える」ことが分かってきました。
歯周病を予防するためにも、かかりつけの歯医者さんで定期健診を受け、歯のクリーニングをしてもらいましょう。



口の汚れが原因で起こる病気

口は、①食べる（噛む、すりつぶす、飲み込む、味わう）②話す（発音、歌う、会話）③感情表現（笑う、怒る）④呼吸するなど元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。また、口の汚れが原因で起こる病気があることが分かってきました。



誤嚥性肺炎

誤嚥や口の中の菌を肺に吸い込んでしまう事によって起こる。肺炎は高齢者の死亡原因の上位を占めるので注意が必要である。

糖尿病

歯周病など細菌に感染した状態では、インスリンに対する体の反応が悪くなり血糖値が高くなりがちになる。

インフルエンザ・かぜ

歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜をおかし、インフルエンザやかぜに感染しやすくなる。

脳卒中・脳梗塞・心臓病など

歯周病などの菌が血液を介して全身に回り、脳卒中や脳梗塞、心臓病の原因になるといわれている。

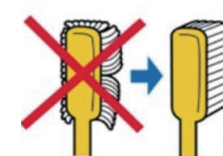
口臭

口の中が汚れたり、乾いたりすると、口臭が発生しやすくなる。それが原因で社会参加に影響することもある。

日常できる対策

お口の中をきれいにしましょう！！

歯ブラシの選び方と補助用具(歯間ブラシやフロス)



歯科医師や歯科衛生士に自分に合った歯ブラシの大きさや硬さを相談してみましょう。歯ブラシの毛がヘッドの幅より開き始めたら新しい物への交換時期です（目安は約1か月）



歯ブラシだけでは歯と歯の間や歯周ポケットの歯垢を取り除くことは難しいので、歯間ブラシやフロスを使うことをおすすめします。

かかりつけ歯科医院をもちましょう！

脳がいきいきする生活を心がけましょう

知的活動を増やす

新聞を読んだり、読書をしたり、趣味などで頭を使うと脳内の血流が良くなり、認知症の予防につながります。家族や友人との会話も脳に刺激をあたえます。

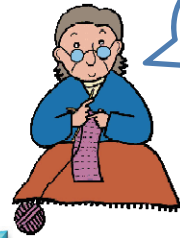
一度に二品



読書
日記



趣味の
編み物



生きがいや役割を持ち、社会とつながりましょう

外出や電話、インターネットなどを使って「社会参加」をすると頭やからだを使う良い機会になり、認知症予防につながります。また、家庭の中で欠かせない大切な役割を担うことは生きがいとなり、日常生活にハリをもたせてくれます。

孫の子守り



気をつけてね



適度な運動をする

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。日々の生活に運動や身体運動を積極的に取り入れ、活動的に過ごしましょう。運動は激しいものである必要はありません。毎日継続して行うことが大切です。中でもウォーキングは、身体への負担が少なく継続しやすい運動としておすすめです。

最後に

高齢者の知恵を大切に、社会に役立て自信をもちましょう。

おわりに

別府市認知症地域資源ガイドをご覧いただき、ありがとうございます。
みなさんに安心を届けるために、このガイドを発行しました。



もの忘れが気になりはじめた方へ

悩んでいること、困っていることを一人で抱えこまないで、または家族だけでそのままにしないでください。今しかできないことが沢山あります。お伝えしたいことが沢山あります。思いきって相談機関に連絡してみましょう。



まだもの忘れが気になることなく過ごされている方へ

認知症の方と家族が安心して生活していくためには、地域の皆様の協力が必要です。認知症について正しい知識をもって、認知症の方と家族を見守ってください。



認知症と診断された方へ

認知症になってもあなたはあなたです。今できる事を探し、今後のことを一緒に考えていきましょう。認知症になってもあなたらしく生活する方法があります。たくさんの方があなたを支えてくれますので、どうぞ頼ってみてください。



別府市は、認知症の方もそうでない方も、みんなが安心して暮らすことのできる街づくりを目指しています。

このガイドがその手助けになることを願っています。



©Team Beppyon

～別府市認知症地域資源ガイド～

発行年月日/令和5年3月
発行/大分県別府市
編集/オレンジチームベっぴ
(別府市社会福祉協議会)

