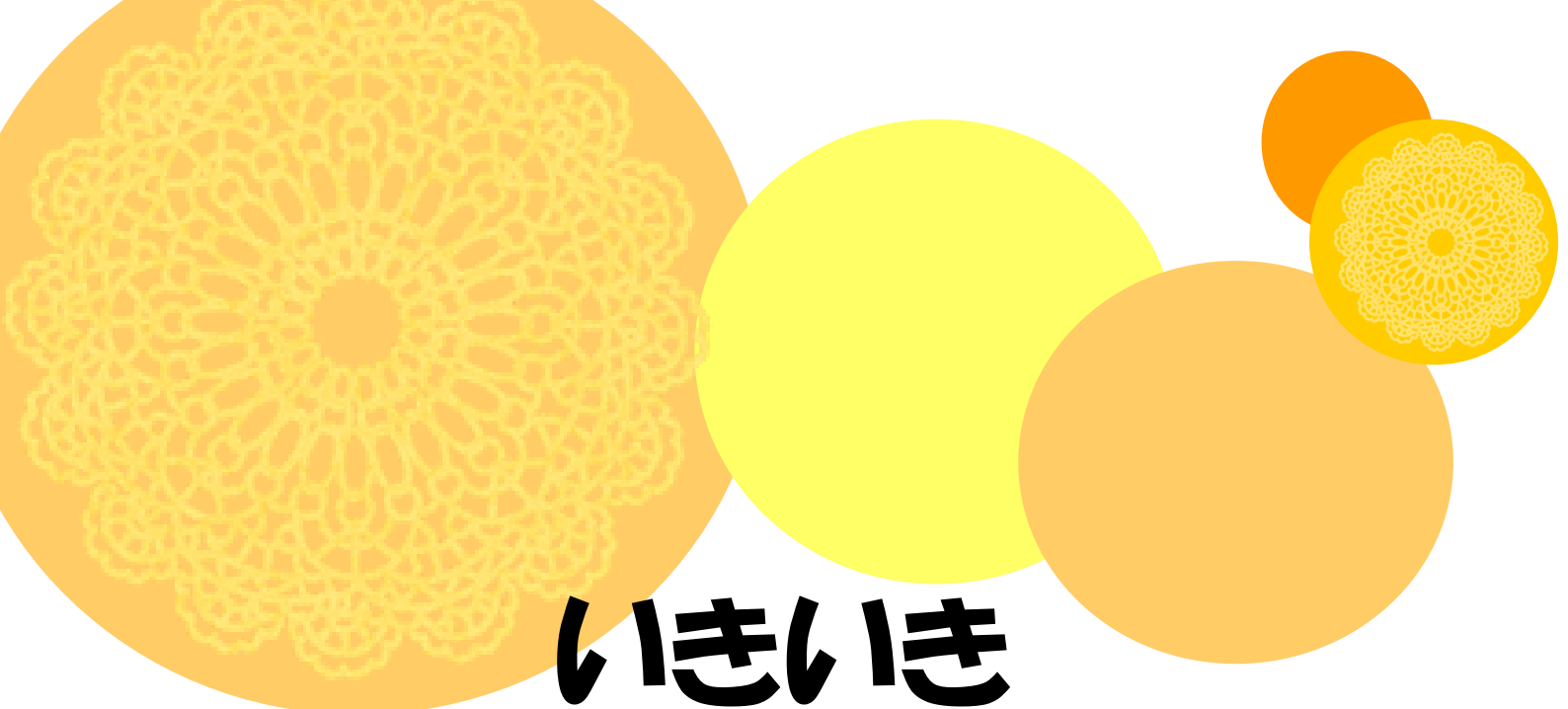




いきいき オレンジ・ケアパス



高千穂町地域包括支援センター



0982-72-6900

はじめに

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「いきいきオレンジ・ケアパス(認知症ケアパス)」とは、状態に応じて適切なサポートを受けられるよう、どのような状態の時に、どのような支援が必要になるのか、大まかな目安を示したものです。

認知症の方が家族と安心して、住みなれた地域で暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。



も く じ



1. 認知症を正しく知ろう・・・・・・・・・・ P1
2. 認知症は早く気づくことが大切！・・・・ P3
3. 状態に合わせた対応を・・・・・・・・・・ P5
4. 認知症の人との接し方・・・・・・・・・・ P6
5. 認知症のことを相談したいときは・・・・ P13
6. 今日からできる認知症予防・・・・・・・・ P15
7. 認知症の方と家族を地域で支える・・・・ P18



1. 認知症を正しく知ろう

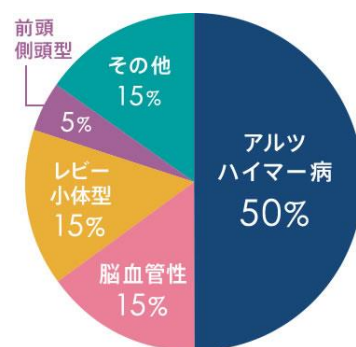
認知症は脳の病気です

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことを言います。原因となる病気はいくつかあります。誰にでも起こる可能性があります。むやみに怖がったり、あきらめたりせず正しい知識を持って認知症を理解しましょう。

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。

右記の上位3つが3大認知症と言われています。



【アルツハイマー型認知症】

脳の細胞が
ゆっくり死んで
脳が縮んでいく



- ・女性に多い
- ・ゆっくりと症状が進む
- ・機能低下は全般的に進む
- ・もの忘れの自覚がなくなる
- ・人格が変わることがある

早期発見が
重要！

【脳血管性認知症】

脳の中の血管が
詰まったり切れたりして
栄養や酸素が
行き渡らずに
一部の細胞が死んでしまう



- ・男性に多い
- ・再発のたびに段階的に進行する
- ・機能低下はまだらに起こる
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・人格は比較的保たれる

再発防止が
重要！

【レビー小体型認知症】

脳内に
「レビー小体」という
特殊な物質が溜まって
脳の細胞が傷つく



- ・男性に多い
- ・なだらかに症状が進行する
- ・機能低下は全般的に起こる
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・幻覚があらわれる

◎そのほかにも



軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害は、正常と認知症の間の状態のことで、MCI とも呼ばれます。認知症のような症状があるものの、生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準には当てはまらない状態のことを言います。

認知症は発見や対処が早いほど、予防が効果的です。気になることがあれば早めに受診や相談をしましょう。

高千穂町でも認知症簡易スクリーニングテストを実施しています。お気軽にご利用ください。



若年性認知症とは？

認知症は加齢とともに発症リスクが高くなる状態です。

しかし、年齢が若くても発症することがあり、65 歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代にも起こる認知症は、本人だけでなく家族の生活への影響は高齢者の発症に比べて大きく、社会的にも重大な問題となっています。

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって起こる「中核症状」と本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合って起こる「行動・心理症状」があります。

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで精神的なストレスを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

周りの助けがあれば
よくなる可能性あり！

脳の細胞が死ぬ

治りにくい

脳の細胞が死んでしまい起こる症状

中核症状

記憶障害・見当識障害・
実行機能障害・理解・判断力の障害

心の状態や性格・環境によって出る症状

行動・心理症状(BPSD)

妄想・幻覚・徘徊・攻撃的な言動

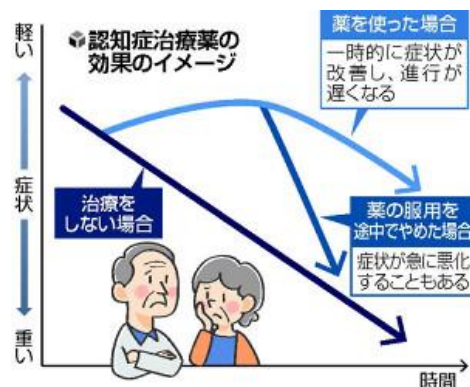
2. 認知症は早く気付くことが大切！

早期発見のメリット

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期発見で適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

また、認知症に似た症状があっても治療により治る場合もあります。（例：慢性硬膜下血腫・脳腫瘍）個人差はありますが、服薬治療により右図のような効果が得られる場合もあります。

症状の変化に気付いたら、早期の受診が大切です。

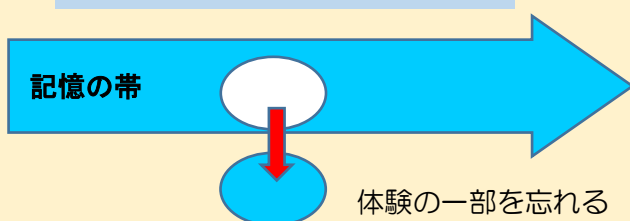


(yomiuri online yomi Dr より抜粋)

ポイント

2種類のものの忘れの違いと特徴

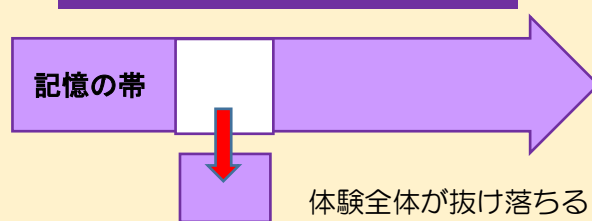
普通のもの忘れ



- ご飯のメニューなど体験の一部を忘れるが忘れた部分を思い出すことができる。
- 物忘れをしている自覚はある。
- 判断力の低下は見られない。
- 人物や時間・場所などは分かる。

日常生活に大きな支障はない

認知症によるもの忘れ



- ご飯を食べたことなど体験の全てを忘れ、思い出すことができない。
- 物忘れをしている自覚がない。
- 判断力の低下が見られる
- 人物や時間・場所などまで分からなくなることがある。



日常生活に支障が出る

認知症が疑われるサイン

認知症の疑いがあるかどうかを、ごく初期の段階で、簡単に判断する目安としてのチェック項目です。身近なご家族と一緒に、気軽に試してみましょう。



**6項目以上に心当たりがある方は、
次のページの中で
自分に当てはまるタイプを考えてみましょう**

- ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある。
- ☐ 何度も同じことを言ったり、聞いたりする。
- ☐ 置き忘れや、しまい忘れが多くなってきた。
- ☐ 買い物でお金を払おうとしても、計算ができないことがある。
- ☐ 住所や電話番号を忘れてしまうことがある。
- ☐ 人の名前や物の名前が分からなくなることがある。
- ☐ 慣れた道で迷ってしまうことがある。
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった。
- ☐ ガスや火の始末ができなくなった。
- ☐ 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどうまく操作できなくなった。
- ☐ 見ている本の内容やテレビの内容が分からないことがある。
- ☐ 財布や時計など、盗まれたと言うことが多くなってきた。
- ☐ 車の運転に自信がなく、車を傷つけてしまうことがある。
- ☐ 今までできていた部屋の片付けや掃除ができなくなった。
- ☐ 体の具合が悪いわけではないのに、意欲がなくぼんやりしていることが多い。



認知症簡易チェックサイト

★ ご家族や身近な人の状態をチェックできます。

町のホームページからアクセスできます。

高千穂町ホームページ⇒くらし・行政⇒高齢・介護⇒認知症簡易チェックサイト

下記の QR コードからもアクセスできます。



R6 から、テスト
内容が変更に
なっています。



3. 状態に合わせた対応を

タイプ別早わかり表

認知症の進行によって、変化していく症状や行動によって、在宅生活を送る為に必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

A 境界状態(3～6 項目)

「認知症の疑いがある」、または
「症状はあっても日常生活は自立している」

【まずは相談する】

気になることがあれば、そのままにしないで医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

【本人の不安を和らげる】

不安やいらだちが増えてくる時期です。気持ちを穏やかに保てるよう、周囲の人が上手にサポートしましょう。

【居場所や仲間を増やす】

外出の機会を増やし、仲間達と積極的に交流しましょう。

B 軽度認知症(7～9 項目)

「見守りがあれば日常生活は自立できる」

【見守る人を増やす】

家族だけで支えるのではなく、民生委員や友人などと一緒に見守ってくれる周囲の人を増やしましょう。

【医療のサポートを受ける】

かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診しましょう。定期的な受診と服薬も大切です。

【介護保険サービスを検討する】

家族がいない時間帯などにサポートを依頼できる介護保険のサービスを検討しましょう。

C 中等度認知症(10～12 項目)

「日常生活に手助けや介護が必要」

【介護サービスを活用する】

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や状態に合わせながら、様々な介護サービスを組み合わせて活用しましょう。

【見守りの体制を充実させる】

万が一の徘徊に備えて、居場所が分かる携帯用品を準備しましょう。

【お金の管理について考える】

判断能力の衰えにつけこまれて詐欺等の被害に合う可能性が高くなります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。

D 重度認知症(12～15 項目)

「常に介護が必要」

【介護と看護を充実させる】

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。介護と看護の両面を充実させましょう。

【生活環境を整える】

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅で過ごすか、設備の整った施設などで過ごすかを検討しましょう。

【看取りに備える】

いずれは訪れる終末期に備えて、本人の希望も含めて、家族で話し合っておきましょう。

4. 認知症の人との接し方

周囲の関わり方がカギになります

認知症が進行すると、日常生活動作が困難になったり、言葉で自分の意思を表すことができなくなったりするため、「認知症の人は何もわからない、できない」と思われがちですが、それは間違いです。認知機能が低下しても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。適切な関わり方で心身の力が引き出されることや豊かな感情は終末期まで残っていることが研究で明らかにされています。

認知症の人が安心して、住み慣れた高千穂の町で過ごすことができるように、家族や地域の人の理解と支援が必要です。



気持ちに寄り添い 自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり、また子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れても、いやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

まずは「そうですね」と
一度受け入れることから
始めましょう

1

本人のペースに 合わせる



認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、焦らせたり急がせたりせず、本人のできることに目を向け、なるべく自分でしてもらいましょう。

ゆっくりとシンプルに
分かりやすく
伝えてみましょう

2



笑顔でにこやかに 接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するように心がけましょう。

認知症の方の抱える不安
を和らげる為にもスキン
シップが大切

3

ポイント

ただし、認知症の介護に
絶対はありません。

「こうあるべき」と
思い込まずに
関わり方のヒントとして
参考にしてください。

4

感情やその人らしさを尊重したコミュニケーションを

認知症の方の言動に隠された気持ちを、周りの方が理解してくみ取ることは、なかなか難しいことですが、その人が何を望んでいるのかを知ることが、認知症の方とのコミュニケーションの第一歩となります。

接し方のポイントを参考に対応してみましょう。

場面① 食べたばかりなのに、「ご飯を食べたい」と話す



【本人の気持ち】

- * お腹が空いた
(満腹中枢の機能低下による)
- * ご飯を食べる時間だ

【接し方のポイント】

食べたことを指摘したり、食べすぎであることを注意すると、悪い感情が残ってしまいます。

「今作ってますよ」ともうすぐ食べられる安心感を与えるのがコツです。

どうしても我慢できないようであれば、おやつを少し出す、食事を小分けにするなどの工夫でのりこえましょう。



場面② 財布を盗まれたと言って怒り出す



【本人の気持ち】

- * 確かにここに置いたはず
- * 自分がなくすはずがない
- * 知らないうちに隠された

【接し方のポイント】

否定するほど、本人は疑いの気持ちを持つことになり、逆効果となります。

一緒に探して、本人が見つめることができるように支援して、受け流しましょう。置きやすい場所の見当をつけておくと対応しやすくなります。



場面③ 突然大声を出したり、暴言を吐いたりする



【本人の気持ち】

- * 言葉がうまく出てこない
- * ばかにされている
- * 怖い、誰か助けて

【接し方のポイント】

自分の気持ちが伝えられない・家族から否定されたなど、色々な理由で自分の感情をコントロールできなくなっています。

「何が嫌だったの？」など気持ちに配慮した声掛けに努め、認知症の方との関係を見直しましょう。



場面④

お風呂に入るのを嫌がる

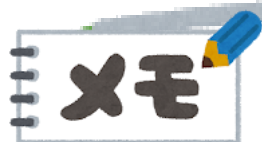
【本人の気持ち】

- * 面倒だし、疲れる
(清潔・不潔の感覚が鈍くなる)
- * 裸を見られるのが
恥ずかしい

【接し方のポイント】

認知症の方にとって、入浴の動作は混乱しやすく、怪我の心配もあります。また、裸になることに抵抗感のある方もいます。

身体を拭いたり、足湯だけ行うなどの違う方法から試してみたり、介護する人を代えたりするのも効果的です。



危険性の高いトラブルの対処法



認知症の方と接する上で、気持ちを汲み取ることは大切ですが、火事・徘徊などの危険性の高いトラブルには、割り切った対応・対策も必要になります。

* 火の始末 *

料理が好きな方が認知症になると、鍋を火にかけていたことを忘れて家事になる場合があります。

いくら言い聞かせても効果はなく、一日中見張るのも現実的ではないため、火事の起こらない状態にするのが一番です。

【対処法】

- * ガスメーターの元栓を占める
- * コンロ自体を無くしてしまう
- * 自動的に消えるコンロに替える

* 徘徊する *

徘徊は行方不明・死亡事故を招く危険な状態です。

徘徊する時間帯は様々で、外出しないよう注意を払うにも限界がある為、**出て行ってもすぐに見つけてもらえる工夫をすることが重要**です。

【対処法】

- * 服、靴、靴下などの目立たないところに名前や電話番号を書いておく
- * GPS 機能のついた機器を持たせる
- * 交番に事前に相談しておく



～認知症の症状と本人・家族の気持ちの変化～

認知症の 症状の変化	いきいき 高齢者	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症ではあるが 日常生活自立
本人の 様子		認知症ではないものの、「年齢相当」よりも認知機能が低下している状態	- 物忘れはあるが、日常生活は自立している - 以前興味があったことに興味がなくなる - 出会った人に、前に会ったことを「あんた忘れたとね」と言われ不安がつり、出かけたくなる	- 買い物やお金の管理にミスがみられるようになる - 新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束していたことを忘れてしまう - 料理の手順を考えることが難しくなる
本人の 気持ち	 「よく分らんけど、何かおかしい…」 「あたまがボーッとするからつぽのごたる」		 自分の能力低下を感じて不安が強くなる。 周りに指摘されるとつらいし、つい怒りをぶつけてしまう。	
家族の 気持ち	 「あら～ぼけらしたかな？ ちっと早いかな～？」 「同じことばかりよく聞くなあ…」 「今まで趣味でしていたことをしなくなってきたなあ」		今まで上手に作っていた「鶏ごぼう」が上手く作れなくなったので「あれ？」と思った 「自分の親がこげなるとは思わなかった」 「ばあちゃんのこと家族みんな喧嘩になる。わたしだけじゃろうか？こんなに頑張ってるのに。」	
家族は4つのステップを行きつ戻りつしながら一生懸命サポートしています。			とまどい・否定 	

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助けや介護が必要	常に 介護が必要
・ 買い物やお金の管理が難しくなってくる ・ 薬の飲み忘れが目立つ ・ 火の不始末が多くなる ・ 電話や訪問者の対応が難しくなる	・ 着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす ・ 時間や場所が分からなくなる ・ 「財布を盗られた」「お金がなくなった」と言い出す	・ ほぼ寝たきりで食事介助が必要になる ・ 言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・ 家族の顔が分からなくなる
できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい。 	症状が進んでも、何も分からない人と考えないで欲しい。 	
みんなと楽しく話してる時、突然「私のことをバカにしてる」と怒り出した 「認知症じゃねーわ！ 普段はちゃんとしちよらすき。わざと困らせよらすっちゃ！」 	近所の方が「〇〇さん覚えちよるの？」と声をかけると、「覚えちよるわん」と答えてニコニコしている。近所の方の理解が救いとなる。 無駄なこと、無理なことたくさんあるけど安全であればやらせてみようかな 	
混乱 ⇄ 拒絶 ⇄ 割り切り ⇄ 受容		



「オレンジ・ケアパス」一覧表

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。なるべく早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の人の理解やケアに役立ちます。

	A	B	C	D
	境界型	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
	症状はあっても日常生活は自立している	見守りがあれば日常生活は自立できる	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
相談する	●高千穂町地域包括支援センター（保健福祉総合センターげんき荘内） ●かかりつけ医 ●高千穂町認知症初期集中支援チーム			
悪化を防ぐ	●定期健診	●通所介護	●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ）	●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ）
他者と繋がる 仕事・役割を持つ	●老人クラブ・つどいの場 ●サロン・サテライト ●シルバー人材センター	●老人クラブ・つどいの場 ●サロン・サテライト ●シルバー人材センター	●通所介護（デイサービス）	●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ）
見守る	●給食見守サービス ●認知症サポーター	●給食見守サービス ●認知症サポーター	●給食見守サービス ●認知症サポーター	
生活を支援する	●あいづらす	●あいづらす ●給食サービス ●JATA食宅配	●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ）	●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ） ●家族介護支援事業
身体を介護する			●通所介護（デイサービス） ●訪問介護（ホームヘルプ）	●訪問入浴介護
医療を受ける	●かかりつけ医	●かかりつけ医 ●認知症専門医	●かかりつけ医 ●認知症専門医	●訪問看護 ●認知症専門医 ●認知症疾患医療センター
家族を支援する	●家族の会	●家族の会	●家族の会 ●短期入所生活介護	●家族の会 ●短期入所生活介護
もしものとき	●弁護士法律相談 ●消費生活センター ●警察	●弁護士法律相談 ●消費生活センター ●警察	●日常生活自立支援事業 ●成年後見制度	●日常生活自立支援事業 ●成年後見制度
住まいを考える	●住宅改修 ●福祉用具 ●福祉機器等貸出	●住宅改修 ●福祉用具 ●福祉機器等貸出	●介護保険施設 ●住宅型有料老人ホーム ●グループホーム	●介護保険施設 ●住宅型有料老人ホーム ●グループホーム

★ 別冊「生活を支援するサービス」も併せてごらんください。



	元気 高齢者	11 日常生活自立	見守りがあれば 自立	日常生活に 手助けや 介護が必要	常に 介護が必要
他者と繋がる P1		老人クラブ・つどいの場 サロン・サテライト・活歩クラブ 「おれんじかふえ」来夢里			
生活を 支援する P2				訪問介護(ホームヘルプ) 通所介護(デイサービス) あい♥ぷらす シルバー人材センター	
食事を 支援する P4			給食サービス JA夕食宅配		
見守る P5			緊急時通報システム		
身体を 介護する P5					訪問看護 訪問入浴介護
家族を 支援する P6				家族介護支援事業 短期入所生活介護(ショートステイ)	
住まいを 考える P7				住宅改修 福祉用具貸与 福祉機器等貸出 介護保険施設 住宅型有料老人ホーム グループホーム	
認知症の 方を支える P9			家族の会 認知症初期集中支援チーム		
医療を受ける P10			かかりつけ医 認知症専門医・認知症疾患医療センター 定期健診		
もしものとき P11			成年後見制度・日常生活支援事業 法律相談・消費生活センター等		



5. 認知症のことを相談したいときは

高千穂町地域包括支援センターでは様々な相談を受け付けております。

認知症についてだけではなく、介護や医療、高齢者の権利擁護など、心配なことや困ったことがあるときは、まずご相談ください。

認知症についての相談窓口

【高千穂町地域包括支援センター】

月曜日～金曜日（ 8:30～17:15 ）※年末年始・休日を除く
場所：高千穂町保健福祉総合センター げんき荘 内

TEL:0982-72-6900 FAX:0982-73-1707

主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士が配置され、関係機関と協力しながら地域の様々な相談に対応する総合的な役割を担っています。

認知症の方にもいろいろなケースがあります。本人および家族の方が、医療機関等にいきなり受診されるより、状態等を伺って地域包括支援センターから医療機関等を紹介した方が適切な場合もありますので、是非ともお気軽にご相談ください。

相談内容

介護サービス等
（在宅・施設）
について知りたい

認知症の人に対する
接し方や悪化しない
方法を教えてほしい

家族が認知症で
困っている

どのような医療機関
を
受診した方がいいか

近頃物忘れが激し
く認知症予防の
方法が知りたい

都合によりお越しになれない場合は、地域包括支援センターから
ご自宅に訪問しますので、遠慮なくお電話ください

「認知症かも」と不安に思ったとき早期に医療機関へ相談することで、進行を予防することができます。

受診して相談

かかりつけ医

かかりつけ医は身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に自覚がない場合などには受診を勧めやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関へと紹介してもらえます。

認知症専門医

認知症専門医とは、学会が認定している認知症の専門医のこと、主に「精神科」「神経内科」「診療内科」「脳神経外科」といった診療科の医師がそれにあたります。また、認知症に特化している場合は「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関もあります。

医療機関名	住 所	電話番号
国見ヶ丘病院	押方 1130	0982-72-3151

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、宮崎県から業務委託を受け、認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う地域の中核機関としての医療機関です。

【県北地区管轄】

医療機関名	住 所	電話番号
吉田病院	延岡市松原町 4 丁目 8850-4	0982-20-0015
協和病院	日向市大字財光寺 1194-3	0982-54-5015

【県内その他】

医療機関名	住 所	電話番号
野崎病院	宮崎市恒久 5567	0982-54-8123
県南病院	串間市大字西方 3728	0987-72-3565
大悟病院	三股町大字長田 1270	0986-52-5800



「病院に長い間かかってない」「受診したくない」など様々な理由で医療サービスにつなげてない方には「**認知症初期集中支援チーム**」がサポートします。

相談窓口	高千穂町地域包括支援センター
チーム員	医師・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員

6. 今日からできる認知症予防

認知症予防の3つの原則

1 よく
食べよう

2 よく
歩こう

3 よく外に
出よう

1 1日10品目きちんと食べましょう

粗食の人は、多様な食品を摂っている人に比べて、老化のスピードが約65%も速くなることが分かっています。脳の細胞をつくるのも、働かせるのも、毎日の食事でもった栄養素です。脳が活発に働けるように、下記に挙げた10品目の食品をバランスよく摂りましょう。

卵

肉類

牛乳・
乳製品

魚介類

いも類

大豆
製品

緑黄色
野菜

油脂類

果物

海藻類



メモ

・特に動物性タンパク質をしっかりと！

中年以降の食事では、動物性タンパク質が不足してくる傾向があるため、意識して摂りましょう。



・青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化！

青背の魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。



よく噛んで ゆっくり時間をかけて食べる！

よく噛むことは、消化によいだけでなく、脳の血流量を増やし、脳によい刺激を与えます。

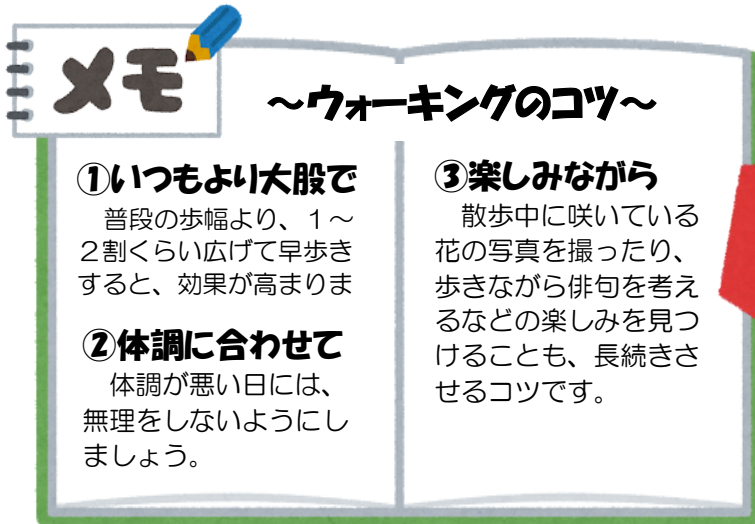
しっかり噛んで
食べましょう！



2

歩幅を広げて姿勢良く歩きましょう

筋肉を動かすと、血流がよくなったり脳や身体により成分が作られます。ウォーキング（歩行）のような軽い運動と、筋肉を鍛える運動（筋トレ）の両方を行うとさらに効果的です。生活習慣にぜひ取り入れてみましょう。



手はしっかり
後ろに振る

いつもより
大股で！



3

行動範囲を広げましょう

年とともに足腰が弱くなっても、外出する機会の多い人ほど、歩行機能は保たれます。買い物でも、習い事でも、どんな目的でも外出する機会を増やすことが大切です。グループ活動に積極的に参加して、色々な人と会話をし、つながりを持つことは、脳へのよい刺激になり、認知症の予防に繋がります。

**①自分に合った
趣味を見つける**

生涯にわたって打ち込める趣味は、生活に張りを与え、外出や人との交流がうまれます。

**②おしゃれなど
身だしなみに気をつける**

高齢期こそ身だしなみに気を遣うことで、外に出て積極的に人と交流する元気が出ます。

**③ボランティア
などに参加してみる**

地域でできる活動に参加してみると、新たな出会いや刺激があることでしょう。



いつもより
ちょっと足を延ばす
小さな旅の計画を
立ててみませんか？



認知症サポーターになりませんか？



ご近所の人たちや商店街、郵便局、銀行など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困ったときに手助けをしてくれると、認知症になっても住みなれた地域で安心して暮らしていくことができます。

【認知症サポーターとは？】

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。



【認知症サポーターになるには？】

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 約1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 養成講座は、地域包括支援センターが企業、各種団体、小中学校などで行っています。
- 受講の申込先：高千穂町地域包括支援センター 電話：0982-72-6900

一人で抱え込まないで！！

『ふじ^{あかり}光の会』

～認知症の人と家族の会～

年3回座談会を予定（7月、10月、2月頃）

認知症の家族を介護している方同士、自分の体験談や悩みなどを話せる場所です。日々の不安やストレスなど他の人にはわからないことも、同じ体験をしている人なら共有し合えます。一人で抱え込まずに気軽に参加してみてください。



『おれんじかふえ』

～高齢者や認知症の方の支援～

**こぶり
来夢里**

毎月 第1金曜日 第3水曜日 午前9時頃～12時
場所：稲葉酒店（町区・東城山） 内容：簡単料理や手作業など

高齢者や認知症の方、その他関心がある方の楽しみや生きがいをづくりの支援を行います。