

『認知症?』

 困ったときの引き



もくじ

認知症のご本人とご家族からのメッセージ…	1	認知症のご本人とご家族の作品	13
医療機関リスト	3	認知症ケアのしくみ	14
地域包括支援センター	7	「認知症」早期発見のめやす	15
認知症を支える会・オレンジカフェ	10		
認知症サポーターになりませんか	11		

『認知症?』困ったときの手引き 作成・活用にあたって ～ご本人とご家族の立場から～

認知症のご本人からのメッセージ



認知症のご本人

阿部俊昭さん インタビュー時：62歳（2022年8月）

誰かがいてくれたらすごく元気になります
誰もいないとショボーンと…



通いの場に誘われた時、どう思いました？

誘ってくれてもね、僕が行くところじゃないからなんて軽く考えていた。でも、何がきっかけがよくわからないけど、一つのきっかけを通して参加してみて、楽しい人たちばかりだな～、というところに行くのが楽しみになった。時間がすぐに過ぎ去っていくもんですから、あー勿体無い、もっと話していたかったな、というような感じでね。

相談に行こうかどうしようか悩んでいる人たちへ 何かお伝えしたいことは？

自分がそういうところに行ったら大丈夫だろうかとか、自分は変な話題を投げかけられるんじゃないだろうかというようなことを思うことがあるかもしれないけど…いやどうしてこうして、最初は正直言って自分自身でも訳がわからないままで出ていきましたし、こんな話をしてもいいのかなと思ったこともありましたし、でも、そういう話の中で、あ、そうか、自分が話したいことを話せばいいんだ、ということに気づいて、話していくという安心感…みなさんがくださるものもあったな～と思うんですけどね。

阿部俊昭さんへのインタビュー動画はこちらから視聴できます
<https://youtu.be/zBBVPd9LBWQ>



認知症ご本人のご家族からのメッセージ



認知症ご本人のご家族

阿部俊昭さんの奥様

“出てきて出会ってみて”というのは、
すごく言いたいところです

通いの場に誘われた時、どう思いました？

認知症カフェとか誘われても主人は自分の行くところじゃないという感覚があって、私も最初に誘われた時は少しそういう気持ちがありましたけど、でもいったい自分たちが置かれていることはどういうことなのか知りたいなということや、どういうふうにしたらいいのかということもあって、次に誘われたときに行きました。

相談することで何かが変わりましたか？

私を感じていることは、そういう場での人との出会いが、私にとっても、主人にとっても、すごく大きいんじゃないかな、というふうに思います。そこに行って、その人たちに出会えた。何を話す、何を相談するっていうわけではなくても。

出ていって、その時はなかなか大変なことだったように思います。でも、一瞬のこと。振り返ってみれば、踏み出せば、別に怖いところでもなんでもない。

出ていかなければ、出会えないというのはありますので、“出てきて出会ってみて”というのは、すごく言いたいところです。

奥様へのインタビュー動画はこちらから視聴できます

<https://youtu.be/kon49rzNw7w>



医療機関リスト① ★認知症患者さんのお世話に積極的な医療機関です。

認知症患者さんやそのご家族に対して、認知症の進行を遅くする薬を出したり、生活の中での困りごとの相談に乗ってくれる医療機関です。認知症かも？…という時にも、専門医療機関に紹介する場合も含めて、認知症かどうかの見立てをしてくれます。

区域		医療機関名	住所	電話番号	診療科
下関駅周辺	1	広崎内科小児科医院	上新地町 1-2-1	222-7003	内・小
	2	吉水内科	上新地町 1-5-2	232-8600	内
	3	西尾病院	竹崎町 1-16-3	223-8138	内・循・消・リハビリ
唐戸周辺	4	桃崎病院	田中町 1-10	232-2533	内・外・胃腸・肛・整・リハビリ
	5	長岡内科・画像診断クリニック	田中町 1-13	223-5050	内・放・消内・呼内
	6	浜田内科クリニック	田中町 7-12	223-0516	内・消
	7	帆足医院	上田中町 2-21-2	222-0808	胃腸・内・小・放・リハビリ
東駅	8	吉本医院	向洋町 3-12-14	222-9390	内・小
	9	吉利医院	後田町 1-8-17	222-1039	循・内・心血外・皮
	10	脳神経筋センターよしみず病院	後田町 1-1-1	231-3888	内・神経内・泌尿・整・消・循・外・放・リハビリ
	11	はら医院	羽山町 1-1-201	228-2900	神経内・心療内・神経
山の田	12	大畑内科呼吸器科	武久町 1-40-14	251-6700	内・呼・アレルギー
	13	ひろやま内科	山の田本町 1-1 友田ビル 1F	254-2202	内・循
	14	いとう腎クリニック	山の田本町 6-6	253-0211	腎内
	15	にしはらクリニック	生野町 2-33-10	251-1167	消外・肛外・放・神内
	16	五十嵐内科	幡生本町 7-12	252-0733	内・消・糖内
彦島	17	彦島内科	彦島江の浦町 9-4-5	266-4008	内
	18	浅野整形外科医院	彦島本村町 6-17-18	266-0894	整・リウマチ・リハビリ
	19	松田内科クリニック	彦島本村町 4-1-5	266-4666	内・消
長府	20	まつなが医院	長府中浜町 2-5	245-2103	内・消内・糖内・リハビリ
	21	牛尾医院亀の甲クリニック	長府亀の甲 1-2-1	245-2151	内・胃腸・呼・外
	22	橋本クリニック	長府江下町 1-24	246-2439	心内・神・精
	23	柏村医院	長府松小田本町 5-12	248-5333	内・神経内
小月	24	王司病院	王司本町 1-18-27	248-3631	皮・外・内・循・泌尿・精神・神経・血液内
	25	林クリニック	王司上町 4-2-40	248-0255	内・脳神経外・リハビリ
	26	岡病院	小月本町 2-15-20	282-0070	内・外・整・脳神外・リハビリ
新下関駅周辺	27	山口内科	一の宮本町 2-4-6	257-1570	内・消
	28	上野医院	秋根西町 1-7-26	256-0200	脳神外
	29	カイクリニック	秋根東町 6-14	257-1417	精神・心療内・神経内
	30	はら心療クリニック	秋根北町 5-7 ノビリティ新下関 A105	227-3163	精神・心療内
	31	ごとう内科呼吸器科クリニック	秋根南町 1-5-28	263-3120	内・呼・循
	32	まつきクリニック	秋根南町 1-6-29	263-1388	精神・神経・心療内
	33	勝山クリニック	田倉 221-11	256-8866	内
	34	大下内科	形山みどり町 15-28	257-0088	内
	35	長門一ノ宮病院	形山みどり町 17-35	256-2011	精神科・心療内科・児童精神科・小児科
川中	36	やまさきファミリークリニック	新垢田東町 2-2-16	252-7227	内・循・消・呼
	37	くいのぶ内科循環器内科	新垢田南町 1-13-23	251-0092	内・循内
	38	伊藤内科医院	稗田北町 13-36	253-2040	内・循内
	39	稗田病院	稗田中町 8-18	251-2121	精神・内

区域	医療機関名	住所	電話番号	診療科
川中	40 すぎはら内科・消化器病クリニック	古屋町 1-11-1	253-1368	内・消内・外・リハビリ
	41 岡野クリニック	川中豊町 7-3-1	255-5670	消内・乳腺外・外
	42 水町内科消化器科医院	綾羅木本町 4-1-30	251-6116	胃腸・消
	43 梶井内科医院	伊倉本町 23-9	255-1188	内・消・漢方
	44 いちき循環器内科	伊倉新町 1-2-2	227-4800	内・循内・呼内
	45 すみだ内科クリニック	熊野町 2-2-31	255-3111	内・循
安岡	46 下関病院附属地域診療クリニック	梶栗町 4-2-34	262-0832	精神・神経内・心療内
	47 下関病院	富任町 6-18-18	258-0338	精神・神経内・心療内・内
	48 なかはら外科医院	安岡駅前 1-10-27	258-0257	胃腸・肛門・外・整・麻酔・リハビリ
	49 有松医院	安岡駅前 2-6-3	258-0246	内・消
	50 黒川内科クリニック	吉見本町 1-1-22	286-2057	内
菊川	51 あめやまクリニック	菊川町田部 1148-5	288-1000	外・内・麻・リハビリ
	52 なごみクリニック	菊川町田部 1202-1	288-0307	内・胃内・肝内・呼内
	53 江本外科胃腸科医院	菊川町下岡枝 170-3	287-1222	外・内・整・胃
豊田	54 千葉クリニック	豊田町大字中村 6-1	766-0501	内・外・胃・肛・麻
	55 下関市立豊田中央病院	豊田町大字矢田 365-1	766-1012	内・小・外・整・脳神外・眼・リハ
豊浦	56 藤本医院	豊浦町川棚 6923-1	772-3333	外・内・胃・糖血内科
	57 重本病院	豊浦町大字黒井 10097-50	772-0014	精・神・心内・内
豊北	58 木本クリニック	豊北町大字阿川 3796-1	786-2626	内・循・消・小
	59 藤井クリニック	豊北町滝部 3146-2	782-0566	内・麻酔

医療機関リスト② ★認知症患者さんにも優しい医療機関です。

認知症の治療や相談に乗ることはできないけれども、認知症の方が何らかの病気になったとき、断らずに治療を引き受けてくれる医療機関です。

区域	医療機関名	住所	電話番号	診療科
下関駅周辺	1 桜山皮ふ科	上新地 3-1-7	235-1212	皮
	2 クレスト整形外科	上新地町 3-1-30	222-1600	整・リハビリ
	3 大塚医院	竹崎町 3-5-31	222-3036	皮・泌・性
	4 喜多整形外科医院	豊前田町 2-1-8	222-1738	整・リウマチ・リハビリ
	5 宮崎内科クリニック	豊前田町 2-7-7	222-2165	内
	6 領家循環器内科	細江町 2-1-9	250-7321	内・循
	7 よしとみクリニック	岬之町 5-6	232-6818	小・内
唐戸周辺	8 織田クリニック	中之町 4-19	222-5643	外
	9 井上整形外科クリニック	南部町 21-24	231-3737	整・リハビリ
	10 おがた婦人科クリニック	赤間町 3-5	223-5080	産婦
	11 あやめ内科	本町 1-1-20	228-1024	糖尿内・内分泌内・内
	12 門脇医科歯科医院	宮田町 2-5-1	223-2131	形成・美容・皮・麻・ペインクリニック内
	13 森山病院	宮田町 2-8-20	231-0781	内・消内・脳外・リハ
	14 伊藤眼科	田中町 4-3	232-4018	眼
	15 吉田メディカルクリニック	田中町 4-10	242-7722	外・消化器内
	16 ももさき皮ふ科	田中町 11-13	228-5015	皮
	17 佐島医院	田中町 14-18	222-2321	外・整・脳神外・皮

区域	医療機関名	住所	電話番号	診療科
唐戸周辺	18 林田クリニック	上田中町 1-18-20	235-4100	泌尿
	19 ひろしげ眼科医院	上田中町 2-2-5	222-9360	眼
	20 ひろせ耳鼻咽喉科クリニック	上田中町 2-9-6	227-2356	耳鼻咽喉、頭頸部
	21 西川内科クリニック	上田中町 6-1-17	222-7600	内・生活習慣病
	22 ひらの胃腸科・内科医院	幸町 3-8	223-7604	内
	23 田村循環器科内科	幸町 13-24	229-5010	内・循
	24 寺崎整形外科	貴船町 2-3-20	234-7000	整
東 駅	25 佐々木整形外科・外科	向洋町 2-1-25	223-2650	整・リウマチ・リハビリ・外
	26 やました整形外科クリニック	羽山町 1-1	228-1015	整・リウマチ・リハビリ
	27 ひがしえき菜のはな耳鼻咽喉科	羽山町 4-1 サンタウン東駅 2F	242-1287	耳・鼻・のど
	28 花園内科クリニック	後田町 2-1-14	233-3355	内・消
山の田	29 螢クリニック	金比羅町 2-4	223-8000	外・胃腸・肛門
	30 おおむら循環器科クリニック	大坪本町 36-20	233-2000	循内・内
	31 山の田内科	武久町 1-19-30	250-7181	内
	32 愛善会いけだ整形外科	武久町 2-4-3	252-3333	整・リウマチ・リハビリ
	33 武久病院	武久町 2-53-8	252-2124	内・循・泌尿・リハビリ・皮・歯
	34 川野胃腸科内科医院	大学町 1-1-10	252-0838	内・胃腸
	35 藤野産婦人科医院	大学町 1-4-24	252-2200	産婦
	36 塩見内科クリニック	幡生宮の下町 26-8	253-1399	内
37 森山整形クリニック	幡生本町 2-2	251-2650	整・麻酔	
彦 島	38 山本皮ふ科	彦島江の浦町 1-1-8	266-8211	皮
	39 吉村内科	彦島江の浦町 1-7-6	267-2681	内・腎臓内・循環器内・生活習慣病(糖尿病・高血圧)
	40 しみず耳鼻咽喉科クリニック	彦島江の浦町 1-5-17	266-5100	耳鼻咽喉
	41 山口整形外科	彦島江の浦町 1-5-24	267-6699	整・リハビリ
	42 とね眼科クリニック	彦島江の浦町 1-7-8	266-2000	眼
	43 安藤内科	彦島本村町 7-3-1	266-1866	消
長 府	44 長府病院	長府中之町 2-4	245-1131	内
	45 よねだ耳鼻咽喉科クリニック	長府中浜町 2-10	245-2930	耳鼻咽喉
	46 長府心臓内科	長府東侍町 4-48	245-2919	循内・内
	47 時任整形外科リウマチ科	長府南之町 5-6	246-0575	整・リウマチ
	48 野田内科医院	長府珠の浦町 1-15	245-6660	循・内
	49 はりま内科胃腸科医院	長府中六波町 14-12	245-1118	内、胃腸
	50 原田・東邦クリニック	長府江下町 5-10	245-6116	内・循・アレルギー
	51 長府えきまえ皮ふ科	長府松小田本町 5-6	242-8816	皮・アレルギー
	52 はしもと内科医院	長府松小田本町 25-11	246-1313	内・循
	53 長府みらいクリニック	長府才川 2-12-12	248-1666	外・胃腸・肛門・呼・麻酔
54 光風園病院	長府才川 2-21-2	248-0254	内・皮・リハビリ	
小 月	55 しものせき内科循環器科クリニック	王司上町 1-8-12	249-2288	内・循内
	56 佐藤医院	小月駅前 1-6-25	282-0137	内・消・循
	57 おづきクリニック	小月駅前 1-2-37	281-3055	整
	58 河崎医院	小月茶屋 1-8-22	282-2666	皮
	59 周山医院	王喜本町 6-5-14	283-2522	内・胃腸・小
	60 なかむら医院	清末鞍馬 1-10-37	282-0100	内
	61 佐々木医院	吉田 1219-2	284-0151	内・小・放・胃

区域	医療機関名	住所	電話番号	診療科
新下関駅周辺	62	いけだ内科	一の宮町 3-11-2	内・呼・アレルギー
	63	筒井整形外科クリニック	一の宮町 3-11-3	整
	64	かげやま耳鼻咽喉科クリニック	一の宮町 4-1-5	耳鼻咽喉
	65	しのはらクリニック	一の宮町 4-1-5	消・外・肛
	66	あきの整形外科クリニック	秋根本町 2-10-34	整・リウマチ・リハビリ
	67	ウエダ眼科	秋根南町 1-1-15	眼
	68	井町産婦人科医院	秋根南町 2-1-18	産婦
	69	中島クリニック	田倉 797	循・呼・内
	70	整形外科井ノ口クリニック	田倉 830	整・リハビリ
	71	ひまわり内科クリニック	形山みどり町 14-19	内
	川中	72	きど整形外科	稗田町 9-30
73		ふかほり整形外科	有富 167-3	整・リハビリ・リウマチ
74		池田メディカルクリニック	垢田町 1-16-33	内・胃腸
75		岡耳鼻咽喉科医院	垢田町 2-15-23	耳鼻咽喉
76		いとう整形外科	新椋野 3-1-7	整
77		しものせき皮ふ科クリニック	新椋野町 3-1-23	皮・アレルギー
78		しん耳鼻咽喉科	三河町 15-42	耳・アレルギー
79		さし腎泌尿器科	川中豊町 7-1-37	泌尿
80		はら皮ふ科	川中豊町 7-2-16	皮
81		福村眼科	綾羅木本町 2-5-15	眼
82		野村整形外科	綾羅木本町 4-8-1	整
83		野村眼科医院	綾羅木本町 4-10-18	眼
84		小西循環器科・内科医院	伊倉町 2-1-10	内・循・呼
85		いな内科・糖尿病クリニック	伊倉新町 1-5-43	内・循・糖尿内
86		石川ファミリークリニック	伊倉新町 4-2-21	小・内
87		おくだ内科循環器内科クリニック	熊野町 1-7-10	内・循
安岡		88	あさの眼科医院	梶栗町 2-2-36
	89	かよ皮ふ科クリニック	梶栗町 3-7-8	皮
	90	野口産婦人科医院	梶栗町 3-7-8	産婦
	91	やまおか内科循環器科	梶栗町 3-7-10	内・循・呼・アレルギー
	92	青木眼科	安岡本町 2-1-19	眼
	93	りゅう呼吸器科内科	安岡本町 2-1-22	内・呼・循
	94	新田整形外科	安岡本町 2-11-37	整
	95	安岡病院	横野町 3-16-35	内・呼内・整・神経内・リハビリ・緩和
豊田	96	小田医院	豊田町大字殿敷 1810-1	内・小・胃
豊浦	97	じょうのクリニック	豊浦町宇賀 7444-2	内・外・リハビリ
	98	重本内科	豊浦町大字黒井 2366-1	内・糖尿内
	99	しんむら医院	豊浦町小串 194-3	内・小・リハビリ
	100	永山医院	豊浦町川棚字石橋 6920-1	内・循・消・耳鼻咽喉
	101	きぬがわ眼科	豊浦町吉永 1843	眼
	102	二武整形・リウマチクリニック	豊浦町吉永 1844	整・リウマチ・リハビリ
豊北	103	和田医院	豊北町神田上 2762-1	内

下関市地域包括支援センター

★お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談下さい。

圏域① (本庁東部)

本庁東部地域包括支援センター
【社会福祉法人 夢の会】

あるかぼーと1-33
電話：250-6581 FAX：250-6582
アクセス：唐戸バス停 徒歩3分程度



圏域② (本庁西部)

本庁西部地域包括支援センター
【医療法人 茜会】

上新地町三丁目5-5
電話：250-8521 FAX：250-8561
アクセス：下関医療センターバス停 徒歩3分



圏域③ (本庁北部)

本庁北部地域包括支援センター
【医療法人社団 青寿会】

武久町二丁目2-13
電話：255-1111 FAX：255-7717
アクセス：武久バス停 徒歩3分



圏域	担当地区
圏域① 本庁東部	みもすそ川町、壇之浦町、本町、阿弥陀寺町、中之町、唐戸町、赤間町、宮田町、幸町、貴船町、棕野町、山の口町、上田中町、名池町、田中町、南部町、観音崎町、岬之町、入江町、西入江町、細江町、豊前田町、細江新町、丸山町、石神町、棕野上町、藤ヶ谷町、あるかぼーと、新棕野、卸新町、大字棕野、大字藤ヶ谷
圏域② 本庁西部	春日町、関西町、関西本町、長崎本町、長崎新町、長崎中央町、笹山町、上条町、長崎町1、桜山町、神田町、東神田町、西神田町、山手町、中央町、元町、向山町、東向山町、栄町、向洋町、羽山町、後田町、汐入町、金比羅町、大坪本町、藤附町、大平町、筋川町、西大坪町、南大坪町、筋ヶ浜町、上新地町、新地西町、新地町、今浦町、伊崎町、長門町、竹崎町、大和町、東大和町
圏域③ 本庁北部	幡生町、幡生本町、幡生宮の下町、幡生新町、生野町、宝町、三河町、大学町、山の田北町、山の田東町、山の田本町、山の田中央町、山の田南町、山の田西町、武久町、武久西原台

圏域④ (彦島支所管内)

彦島地域包括支援センター
【社会福祉法人 松美会】

彦島江の浦町一丁目5-2
電話：266-6516 FAX：227-3112
アクセス：ロータリーバス停前すぐ



圏域⑤ (長府支所管内)

長府地域包括支援センター
【社会福祉法人 朋愛会】

長府松小田本町1-26
電話：227-3151 FAX：248-3900
アクセス：JR長府駅 徒歩3分



圏域⑥ (王司・清未・小月・王喜・吉田支所管内)

東部地域包括支援センター
【社会福祉法人 下関市社会福祉協議会】

王司上町一丁目2-20
電話：249-2015 FAX：248-2830
アクセス：高磯バス停 徒歩5分



圏域⑦ (川中支所管内)

川中地域包括支援センター

【一般社団法人 下関市医師会】

川中豊町三丁目3-5

電話：252-6223 FAX：252-2195

アクセス：豊町県営住宅前バス停 徒歩3分



圏域⑧ (安岡・吉見支所管内)

安岡・吉見地域包括支援センター

【社会福祉法人 松涛会】

富任町一丁目4-1-3

電話：249-5015 FAX：249-6015

アクセス：豊松園または富任口バス停 徒歩3分



圏域⑨ (勝山・内日支所管内)

勝山・内日地域包括支援センター

【社会福祉法人 暁会】

形山みどり町14-16

電話：227-2700 FAX：227-2701

アクセス：農協会館前バス停 徒歩3分



圏域⑩ (菊川・豊田総合支所管内)

菊川・豊田地域包括支援センター

【社会福祉法人 菊水会】

菊川町大字下岡枝172-2

電話：287-2870 FAX：287-2873

アクセス：岡枝バス停 徒歩3分



豊田サブセンター

豊田町大字矢田467-1

電話：766-2710 FAX：250-8719

アクセス：豊田町西市バス停 徒歩5分



圏域⑪ (豊浦総合支所管内)

豊浦地域包括支援センター

【社会福祉法人 下関市社会福祉協議会】

豊浦町大字川棚6895-1 (豊浦総合支所内)

電話：775-2941 FAX：775-2942

アクセス：川棚駅バス停前すぐ



圏域⑫ (豊北総合支所管内)

豊北地域包括支援センター

【社会福祉法人 下関市社会福祉協議会】

豊北町大字滝部3140-1 (豊北総合支所内)

電話：782-1904 FAX：782-1909

アクセス：豊北総合支所バス停前すぐ



※地域包括支援センターは、下関市から委託を受けた社会福祉法人等が運営しています。



あなたやあなたの大切な人が「認知症」ではないかと感じたとき…
地域包括支援センターにご相談ください！

“地域包括支援センター”って何をするの？

社会福祉士や保健師、主任ケアマネジャー等がチームとなって、地域で暮らす、高齢者お一人お一人の生活のご相談にのります。秘密は守ります。



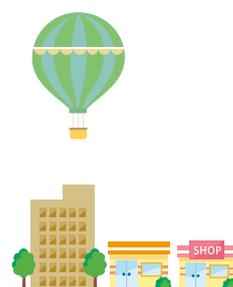
**家族が認知症かもしれない…
認知症の母の介護につかれてしまった…**

ご本人だけでなく、ご家族からのご相談にもお応えします。



認知症になって、銀行などでお金の出し入れができなくなった。お金の管理や契約が心配…

無理にご家族がお金の管理を行おうとすると、「お金を取られてしまうのでは?」とご本人が納得してくれないことがあります。ご本人と一緒に財産管理についてもご相談にのります。



**近所のおばあちゃんが認知症かも？
どう接したらいいの？**

生活の変化に早く気づくこと、やさしく声をかけること、見守ることも大切です。認知症になってもその人らしく暮らせるしくみづくりを一緒に考えます。



独りで悩んでいませんか？
まずは、あなたの気持ちを私たちにお聞かせください。
気持ちが楽になるよう、一緒に考えましょう。



認知症を支える会

(1) 下関市認知症を支える会 キャッチボールの会

電話や対面での相談を行っております。参加を希望される場合は連絡先にお問い合わせ下さい。

連絡先 代表 高玉 多美子 電話：090-9463-4568

(2) 豊北町認知症を支える会 ほのぼの会

顔をあわせながら、ざっくばらんにお話出来る場です。

定例会 偶数月の第4木曜日(10時～12時)(ただし、12月は第3木曜日)

場 所 豊北保健センター(豊北町大字滝部)

連絡先 会長 竹田 春男 電話：083-785-0377

(3) 下関若年性認知症家族の会 ピースの会

笑い涙ありの月例会。若年者とはいえ高齢化問題を抱えています。

定例会 毎月第1日曜日(10時～12時)

場 所 長府古城町高齢者生活相談室(長府古城町集会所となり)

連絡先 世話人代表 長府地域包括支援センター 小林 緑 電話：083-227-3151

(4) 認知症の人と家族の会 山口県支部 下関ブロック

認知症の本人、介護家族(体験者)、専門医・専門職種も参加し、支え・見守り・交流する家族の会です。

定例会 原則毎月第2木曜日(13時30分～15時30分)

場 所 市民活動センター(竹崎町) **連絡先** 世話人 森 薫 電話：083-256-6980

(5) 認知症を地域で支えるまちづくり 下関ネットワーク委員会

認知症の人にやさしいまちづくりを推進する活動を行っています。

会長：岡藤 農

連絡先 (事務局) 特別養護老人ホーム アイユウの苑 辻中 浩司 電話：083-266-8287

(6) 認知症の本人の集いの場 みんなの家

認知症の本人が集い、過ごし、交流する場です。専門職もいます。

不定期開催 (年4回程度)

連絡先 山口県若年性認知症支援相談窓口 電話：0836-58-2212

山口県長寿社会課地域包括ケア推進班 電話：083-933-2788

オレンジカフェ

子どもから、高齢者まで誰もが気軽に利用でき、認知症の人と共に、
様々な人が交流を深めることが出来る場です。

語り合う

つながる



学ぶ
知る



お問い合わせ先：下関市 福祉部 長寿支援課

電話：083-231-1345

認知症を学び、地域で支えよう!! あなたも認知症サポーターになりませんか



Q 認知症サポーターとはどのような事をするのですか。

A 認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

Q 認知症サポーター養成講座はどんな人が受講できますか。

A 5名以上の申し込みで、どなたでも、受講できます。職場での受講も可能です。

Q 認知症サポーター養成講座はいつ開催されているのですか。

A お申し込みの際に、ご希望の日時をお尋ねし、調整後に開催日を決定します。

Q 認知症サポーター養成講座はどこに申し込めば受けられますか。

A 健康推進課にお申し込み下さい。
(電話：083-231-1935)



下関市における認知症サポーター養成講座

年齢、職種を問わず幅広い世代で認知症について学ぶことができます

地域・家族で支える「応援者」



あなたも認知症サポーター養成講座を受けてみませんか



認知症サポーターは **24,435**人(キッズサポーター **3,215**人) (令和3年度末)



自治体・企業で受講の様子



学校・地域で市民活動として受講



様々な世代が認知症について学んでいます。



今日の話を聞いて...
 学校 4年 1組 (結論)

♪わかったこと♪
 最近のは、「認知症って何なんだろう?」と思ってたけど、さまざまな原因、とくに認知症の原因について、いから分るたし、85才以上はとくに「認知症」になりやす、ということを知った。

♪大切だと感じたこと♪
 こまにいるらう人や、認知症になっている大人にやさしく声をかけた、近くの大人の人や学校の先生に伝えることが、大切なことだ。

♪明日からできること♪
 もし、こまにいる人おいたら、やさしくかけたりする。(親切にね。)



講義

「年をとること」
「認知症について」



寸劇

「おじいちゃんどうしたの」



脳トレ体操



絵本・紙芝居の読み聞かせ

お問い合わせ：下関市 保健部 健康推進課 電話：083-231-1935

認知症 みんなちがって みんないい

認知症の人と家族の会 全国研究集会 みんなの詩より

「あなたどなたさん？」と父が
何度も聞くけれど
忘れてもいいんだよ
何度でも「娘です！」と答えるから

大好きな「もしもしかめよ」を
母は唄いたいけれど
うまく唄えなくていいんだよ
何度でも一緒に唄うから

忘れてもうまく唄えなくても
いつもそばにいるから
みんなちがってみんないい

認知症になっても、世界にたった
1人しかいない大切な人!

あなたの笑顔は希望の太陽

知識は武器正しく知ろう認知症!

偏見や差別からは何もうまれない!

みんなちがってみんないい

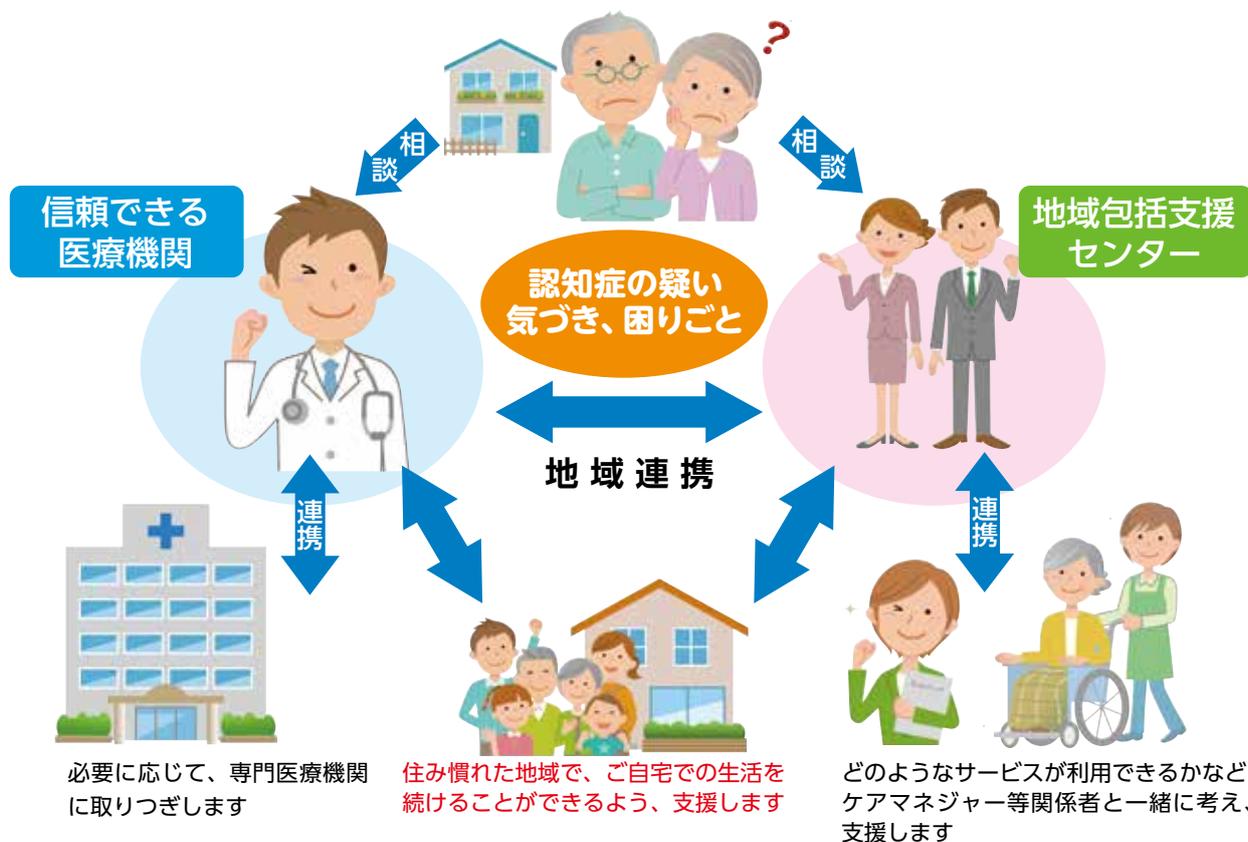
認知症のご本人によるイラスト



一緒に可能性をのぼそう!!

認知症ケアのしくみ

「認知症」ではないかと感じたとき、医療機関（3～6ページ参照）や地域包括支援センター（7～9ページ参照）にご相談ください。適切なケアにつながるよう、関係者が手を取り合い支援していきます。



おわりに

このたび、7年ぶりに「認知症?困ったときの手引き」を改訂することとなりました。

認知症になっても、できるかぎり住み慣れた地域で自分らしく生活できるように、地域全体で認知症の方とその家族が安心できる暮らしを支えていくことが重要です。新たな支援体制や認知症診療が充実していく中、困ったときは、やはりかかりつけ医もしくは地域包括支援センターに相談することが大切です。

この手引きの作成にあたり、認知症の方のご家族に現在必要だと思われる情報や内容のアンケートをとり、認知症診療に携わる医師、認知症予防を推進する作業療法士、ネットワークを構築する医療・介護連携推進室や下関市長寿支援課スタッフによる多職種での検討会を繰り返し行い完成に至りました。この手引きを通じて、下関市で生活されるご高齢者やご家族の生活の支えになれば幸いです。



下関市医師会・下関市



家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

「家族の会」の会員の経験からとりまとめたものです。暮らしの中での目安として参考にして下さい。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみてください。

物忘れがひどい



- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断理解力が衰える



- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない



- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる



- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い



- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる



- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

公益社団法人
認知症の人と家族の会より引用

発行年月：令和5年3月

発行元：下関市医師会医療・介護連携推進室

TEL 083-252-7409

下関市長寿支援課 地域包括ケア推進室

TEL 083-231-1345

掲載情報については更新されるものがありますので、

下関医師会ホームページ (<https://www.smisikai.or.jp/>)

下関市ホームページ (<https://www.city.shimonoseki.lg.jp/>) をご確認ください