

那覇市地域包括支援センター

認知症の方やご家族が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っていますので、悩みを抱え込まず、お気軽に市や地域包括支援センターに相談ください。地域包括支援センター

には、認知症地域支援推進員をはじめとする専門職（社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員）がおり、生活や介護・医療サービスに関する相談を無料で実施しています。



● 那覇市チャージンじゅう課 ☎862-9010

若年性認知症とは

認知症は加齢とともに発症するリスクが高くなる疾患です。

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は「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、本人だけではなく家族の生活に与える影響が高齢者の発症と比べて大きく、社会的にも重大な問題となっています。

若年性認知症の方の相談窓口

- 若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707（フリーダイヤル）※年末・祝日は除く
月～土曜日/午前10:00～午後3:00
水曜日/午前10:00～午後7:00
<http://y-ninchisyotel.net/>
- 沖縄県若年性認知症支援推進事業
新オレンジサポート室 ☎098-943-4085
午前9:00～午後5:00（月～金）
（新規相談：午前10:00～午後3:00）
※土日祝、年末年始（12/28～1/3）は休み



認知症になっても 安心して暮らすために

～那覇市認知症ケアパス～

誰でも認知症になる可能性があります。
地域で理解し、支え合うことが必要になってきます。



「那覇市認知症ケアパス」とは

認知症の予防を含め、認知症の疑いのある時からその進行状況にあわせて、「いつ」「どこで」「どのような」医療・介護サービスを利用できるかを標準的に示すものです。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにこの「認知症ケアパス」をご利用ください。

令和5年6月
那覇市

認知症とは？

P1

認知症の
受診と治療

P3

認知症
ガイド
①

P5

認知症
ガイド
②

P7

認知症
予防の心得

P10

ご家族・
地域の方への
メッセージ

P11

困った時の
Q&A

P12

認知症とは？



認知症とは脳の障害により、これまでつちかってきた記憶や、判断などの能力が徐々に低下し日常生活に支障をきたす状態（およそ6か月以上継続）です。
認知症はだれにでも起こりうる脳の病気です。

もの忘れと認知症の違い

年相応のもの忘れ



体験の一部を忘れる

- 何を食べたか思い出せない
- 目の前の知人の名前が思い出せない
- 物を置いた場所をしばしば思い出せない

認知症の記憶障害



体験の全部を忘れる

- 食べた事自体を忘れる
- 目の前の知人が誰かわからない
- 置いたこと自体を忘れる事が頻回にある

MCI (軽度認知障害)

「認知症の一步手前」と言われている状態。認知症ではないが、自立した生活ができると言われていた。
MCIのうちに発見し早期に対応する事で発症を遅らせる事ができる可能性があります。

(注) 現実には加齢による物忘れと、認知症による物忘れの区別が難しい時もあります。当てはまらない人もいますので、目安としてご覧ください。

認知症の症状

認知症には脳の細胞が壊れることによって出現する症状「中核症状」と、本人の性格や環境・人間関係などの影響で出現する症状「BPSD=行動・心理症状」があります。「BPSD=行動・心理症状」は適切な治療や周囲のサポートで、予防や緩和が可能な症状です。



主な認知症の種類と特徴的な症状

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症。アミロイドβやタウたんぱくと呼ばれる異常なたんぱく質が蓄積され神経細胞が壊れて脳が縮んでいく認知症

初期の症状

- 同じことを何度も聞いたり言ったりする
- つじつまを合わせようと抜け落ちた記憶を作り話でとりつこうとすることがある
- 段取りがわからなくなる



脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して血流が途絶え神経細胞が死滅するために起こる認知症

初期の症状

- 認知機能の低下が、まだらに起こる
- 嚥下障害、言語障害などの症状が多くみられる
- 意欲が低下する
- 急に泣いたり怒ったりと感情のコントロールがうまくいかない



レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れて減少する

初期の症状

- 手足のふるえや筋肉の硬直、小刻み歩行などパーキンソン病の症状に似た症状があらわれる
- 実際には見えない子供や虫が見えたりする
- 初期の段階では物忘れが出ないことがある
- 睡眠時に大声で寝言を言ったり、腕を上げて何かを探す仕草や寝る蹴るなど激しい動作がみられる
- 睡眠時異常行動が現れることがある



前頭側頭型認知症

脳の中の前頭葉（感情のコントロール）や側頭葉（視覚や言葉の理解）が壊れて起こる認知症

初期の症状

- 他人に配慮ができない
- 社会のルールが守れなくなる
- 物事に関心が持てなくなる、ぼんやりと過ごす
- 同じ行動を繰り返す（常同行動）
- 食事や嗜好の変化



認知症セルフチェックリスト



物忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

1 今日が何月何日かわからない時がありますか ない(0点) とときどき(1点) よくある(3点) 点	6 車(運転)やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか できる(0点) だいたい(1点) できない(2点) 点
2 財布や鍵など、大事なものを置いた場所を忘れたり、見つからなくなったりする事がありますか ない(0点) とときどき(1点) よくある(2点) 点	7 5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか ない(0点) とときどき(1点) よくある(2点) 点
3 お金の出し入れや、支払いは一人でできますか できる(0点) だいたい(1点) できない(2点) 点	8 言おうとしている言葉が、すぐに出てこない事がありますか ある(0点) とときどき(1点) よくある(2点) 点
4 必要な時、自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか かけている(0点) とときどき(1点) かけてない(2点) 点	9 自分で道具(掃除機、ほうき等)を使って掃除(屋内・屋外)をしていますか している(0点) とときどき(1点) していない(2点) 点
5 一人で買い物に行っていますか 行っている(0点) とときどき(1点) 行っていない(2点) 点	10 周りの人から「いつも物忘れがある」「同じ事をきく」など、物忘れがあると云われますか 言われない(0点) とときどき(1点) よく言われる(2点) 点

15点以上の場合は、社会生活に何らかの支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談しましょう。
沖縄県認知症医療連携センター 認知症ケアサマリア病院 監修

チェックした合計点数 点

2016年6月15日作成

認知症の受診と治療

認知症かな?と思ったら早目に受診しましょう!

- 適切な治療に繋がることで進行をゆるやかにすることが期待できます。
- 原因となる病気のアプローチが異なる為、早く診断することで適切な治療が早く始められます。
- 治る認知症(慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など)が潜んでいることがあり、その病気を治療することで認知症状が軽快する可能性があります。

Merit

早期発見による
3つのメリット

●早期治療で
改善も
期待できます

●進行を
遅らせる事が
できます

●事前に
さまざまな
準備ができます



受診について
1

かかりつけ医に相談

認知症について心配事があれば、まずかかりつけ医に相談してみましょう。認知症の疑いがある場合は適切な医療機関を紹介してもらえます。

受診について
2

何科を受診すればいいですか

もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科などを受診すると良いでしょう。

受診について
3

受診する時のポイント

本人や家族からの情報は診断には欠かせません。受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモにしておくと、伝えたいことや聞きたいことが整理できて診療に役立つ場合があります。

気になる症状について、いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、日常生活での困りごとや、病歴のことなどもなるべく具体的に書いて伝えましょう



認知症疾患医療センターとは

認知症に関するさまざまな相談や、診断・治療を行うとともに、地域の保険医療・介護関係者等との連携強化を図る専門機関として、沖縄県から指定された医療機関のことです。

那覇市の方が受診できる認知症疾患医療センター

※かかりつけ医からの紹介が必要です

(南部地区)

医療機関名	住所	連絡先
鳩野が丘サマリヤ人病院	島尻郡南風原町字新川460	☎098-888-3784
天久台病院	那覇市天久1123	☎098-868-2104(直通)

(基幹型：県全体)

医療機関名	住所	連絡先
琉球大学病院	中頭郡西原町上原207	☎098-895-1765

認知症デイケア・訪問看護がある病院・診療所(那覇市近郊)

医療機関名	住所	連絡先	認知症 デイケア	訪問 看護
小椋みなみ診療所	那覇市宮城1-1-37	☎098-857-3949	○	×
天久台病院	那覇市天久1123	☎098-868-2104(直通)	○	○
輔仁クリニック	那覇市松川301-4	☎098-885-6605	○	○
松城クリニック	那覇市松川442	☎098-884-3553	○	×
オリブ山病院	那覇市首里石嶺町4-356	☎098-886-2311	×	○
サマリヤ人病院	島尻郡南風原町字新川460	☎098-889-1328	○	○

★認知症デイケアの利用は自立支援医療の申請が必要です。

自立支援医療

“自立支援医療”は指定の医療機関で医療を受けた場合、医療費の補助が受けられます。所得に応じて自己負担の上限が決められていますが、沖縄県では「沖縄県精神障害者特別措置公費負担制度」の適用により全額が公費負担となり、自己負担分はありません。ただし、訪問看護については、特別公費負担制度の対象にはなりません。対象者は精神保健福祉法第5条に定める精神疾患を有するもので、通院による精神医療を継続的に要する程度の症状にある方です。維持・再発を予防するために通院医療を継続する必要がある場合の方も対象となります。

※重症認知症も対象になることがあります。申請対象が通院している精神科や認知症疾患医療センターで確認が大事です。



認知症あんしんガイド①

認知症の原因となる病気やその人の状況により、経過のたどり方、利用できるサービスなどは異なります。大まかな目安としてください。
※サービスは利用するにあたり、基準や条件が設けられているものもあります。

認知症の段階	自立	軽度認知障害(MCI)	軽度認知症	中度認知症		重度認知症
	年相応の物忘れ	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かのみまも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		- もの忘れがあるが、日常生活は自立。 - 同じことを何回も話すことがある。 - 日付や日時が時々わからなくなる。 「あれ」「それ」「あの」人」という代名詞が多く出てくる。 	- もの忘れによる生活のしづらさがある。 - 買い物やお金の管理、お薬の管理などこれまでできていたことにミスが目立つ。 - 置忘れやしまい忘れが増える。 - 日常生活はなんとか行っている。 	- 買い物やお金の管理、お薬の管理などができず、手助けが必要となる。 - 使い慣れた道具の使い方がわからなくなる。 - 慣れた場所や道で迷うことがある。 - 電話の応対や訪問者の対応が困難になる。 	- 着替えや食事、トイレなどがうまくできず、介護が必要になってくる。 - 食べ物の飲み込みに支障がでる。 - 身近な家族の顔や生い立ちがわからなくなってくる。 	- 介護なしでは生活が難しい。 - 自由に身体を動かせなくなり、ベッド上で過ごすことも多くなる。 - 会話、意思の疎通が難しくなる。 
本人・家族ができること	P.10を参考に認知症予防を実践しましょう。	- 気になる事があればかかりつけ医や地域包括支援センターなど早めに相談しましょう。 - 家族と将来のことを話しておきましょう。自分の想いを記録に残しておく事も良いです。 - 免許の自主返納についても考えておきましょう(P.9)。	- できることは自分ですよう心掛けましょう。 - 社会との関わり、外出の機会は大切にしましょう。 - 介護や医療、福祉サービスの検討、活用をしていきましょう。	- 家族だけでなく、地域の方や民生委員等へも状況を伝え、できるだけ見守る人を増やしておきましょう。 - 道迷いや火の消し忘れなど、事故につながるリスクについて対策を取っておきましょう。道に迷うことが多くなる場合はGPS機能が付いた携帯電話や、衣服・持ち物に名前を書いておくなどの工夫をしたり、SOSリングの登録をしましょう(P.14)。		- かかりつけ医やケアマネジャーと相談し、介護と看護の体制を充実させましょう。 - 今残っている能力を活かせるよう生活を工夫しましょう。環境を整えることで、介護の負担が軽減することがあります。 - 本人や家族の事情をふまえ、自宅で過ごすか施設で過ごすか検討しましょう。 - 最後の迎え方について、家族間で話しておきましょう。
認知症の方や家族を支援する体制	相談する			地域包括支援センター ●P.7	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) ●P.7	
				認知症若年性認知症	のひと家族の会 ●P.7	
	社会参加			老人福祉センター ●P.7 / 老人憩の家 ●P.7 / 公民館 ●P.7 / 自治会活動 /	オレンジサポート室 ●P.7	
				地域ふれあいデイサービス、介護予防教室等(一般介護予防事業) ●P.7	認知症カフェ ●P.7	
	医療・介護			通所型サービス(介護予防・生活支援サービス事業) ●P.7	地域のサークル	通所介護、通所リハビリ(介護保険サービス) ●P.7
				かかりつけ医 ●P.3	認知症疾患医療センター ●P.4 / 自立支援医療(認知症ケア、訪問看護など) ●P.4	
			認知症初期集中支援チーム ●P.13	認知症初療集中支援チーム ●P.13		
			こ自宅で受ける医療行為	(居宅療養管理指導、訪問看護、訪問リハビリなど) ●P.7		
			介護予防・日常生活支援総合事業(訪問型サービス、通所型サービスなど) ●P.7	介護保険サービス(通所介護、訪問介護、訪問看護、短期入所、住宅改修など) ●P.7		
	生活支援			地域での見守り(民生委員、相談協力員、地域見守り隊、認知症サポーター) ●P.8	協力員、地域見守り隊、認知症サポーター) ●P.8	
				在宅福祉サービス	(食の自立支援、軽度生活支援事業、外出支援サービス、ふれあいコール、緊急通報システムなど) ●P.8	
	住まい			避難行動要支援者名簿 ●P.8 / 緊急医療情報キット ●P.8	SOSリング ●P.14	
			訪問型サービス(介護予防・日常生活支援総合事業) ●P.8	支援総合事業) ●P.8		
暮らし			自宅で利用できるサービス	(福祉用具の購入・貸与、住宅改修) ●P.8		
			日常生活自立支援事業 ●P.9	自宅から移り住んで利用する(グループホーム、介護老人保健施設、介護老人福祉施設、有料老人ホーム) ●P.8		
暮らし			任意後見制度 ●P.9	短期入所生活介護(ショートステイ)、短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ●P.8		
			都府市消費生活センター ●P.9 / 法テラス沖縄 ●P.9	成年後見制度 ●P.9		

認知症あんしんガイド②

詳しいサービスの内容は掲載されているQRコードからホームページ等をご確認いただくか、お問い合わせ先にお問い合わせください。

相談する

【居宅介護支援事業所】

要介護認定を受けた方が、自宅で介護サービスなどを利用しながら生活できるよう支援する事業所です。ケアマネジャー（介護支援専門員）が配置されています。ケアマネジャーとは、介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるよう、ケアプラン（サービス計画書）の作成やサービス事業者との調整を行う専門職です。

【認知症介護を支えるかけはしの会】

〈定例会〉毎月第3木曜日 14時～16時 場所／那覇市保健所
日々の介護で困っている事・悩み等を話し合うフリーターキングを中心に話し合いを目的とした会です。

〈問い合わせ先〉精神保健福祉相談室
☎098-853-7973

【認知症のひとと家族の会】

認知症についての勉強会、意見交換、情報交換、研修などを行っています。



〈問い合わせ先〉沖縄県支部事務局
住所：うるま市東園1327-1
☎098-989-0159（仲重）

【那覇市在宅医療・介護連携支援センターちゅういしー那覇】

在宅医療、介護連携に関する相談窓口。訪問診療や訪問歯科、訪問看護などの医療に関する情報および、訪問介護などの介護事業所の情報提供を行っています。



〈相談窓口〉那覇市在宅医療・介護連携支援センター ちゅういしー那覇
住所：那覇市東町26-1（那覇市医師会内）
☎098-860-5666 FAX 098-860-5667

【那覇市高齢者のための社会資源一覧】

那覇市にある集いの場、生活の中で利用できる社会資源（買い物、移動、掃除などの支援）、ボランティア活動、見守り活動などが載っています。



【認知症カフェ】

認知症の理解を促すことを目的とし、認知症についての悩みや相談、また、住民同士が交流できる場所となっています。認知症の方やそのご家族、地域住民などどなたでも参加できます。市内では、様々な認知症カフェが開催されており、各認知症カフェによって、オリジナルのプログラムが開催されています。



〈問い合わせ先〉
地域包括支援センター
●裏表紙に記載

【地域の集いの場（老人福祉センター／老人憩の家、公民館など）】

健康の増進、教養・教育の向上、レクリエーションなどに活用できる場を提供し、健康で明るい生活を送ってもらうための施設として、老人福祉センターや公民館があります。各会場でいろいろなサークル活動や講座が行われています。

詳しくは、那覇市高齢者のための社会資源一覧をご覧ください。

〈問い合わせ先〉
那覇市社会福祉協議会
住所：那覇市金城3-5-4
☎098-857-7766

【地域ふれあいデイサービス】

地域の公民館、集会所などで、地域ボランティアの協力のもと、介護予防を目的とした体操や運動を行っています。また、参加した際は健康チェックも行います。対象者は、65歳以上で地域在住の高齢者となっています。

【介護予防・日常生活支援総合事業】

〈一般介護予防事業〉 65歳以上のすべての方が対象となります。
高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室や講座が開催されています。
〈介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービス）〉 要支援1・2の方または、基本チェックリスト該当者が対象となります。
生活機能向上のための機能訓練や、介護予防のための通いのサービスです。

〈問い合わせ先〉
地域包括支援センター
●裏表紙に記載

【介護保険サービス（通所介護、通所リハビリ）】 要支援、要介護認定を受けた方が対象となります。食事、入浴などの介護や機能訓練が日曜日で受けられます。

【ご自宅で受ける医療行為（居宅療養管理指導、訪問看護、訪問リハビリなど）】

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けられます。また、リハビリの専門家や看護師に訪問してもらうことができます。

詳しくは
介護保険
べんり帳を
ご覧ください

【介護予防・日常生活支援総合事業】 要支援1・2の方または、チェックリスト該当者が対象となります。要介護状態になることを予防することを目的としています。個々の状態に合わせた介護予防や生活支援のサービスを利用することができます。



【介護保険サービス】 要介護認定を受ける必要があります。

自宅を中心に利用する「居宅サービス」、介護保険施設に入所する「施設サービス」があります。

見守り・生活支援

【民生委員】（相談協力員（ボランティア））

地域の身近な相談相手として、関係機関と協力しながら地域の見守りを行っています。

【地域見守り隊（ボランティア）】

安否確認を目的とし、地域住民が、高齢者の自宅を定期訪問します。地区により活動内容に違いがありますので、詳しくは、那覇市社会福祉協議会へ直接お問い合わせください。



〈問い合わせ先〉
地域包括支援センター
●裏表紙に記載

【認知症サポーター（ボランティア）】

認知症の人やそのご家族の応援者です。認知症について理解し、認知症の方とそ
のご家族をできる範囲で、地域で見守っています。認知症サポーター養成講座を受講することで認知症サポーターになることができます。

〈問い合わせ先〉
地域包括支援センター
●裏表紙に記載

【在宅福祉サービス】

介護保険サービス以外で、ご自宅で受けられるサービスです。食事支援、外出支援、見守りコール、緊急時に通報可能なシステムの設置などがあります。利用するにあたり申請が必要なサービスもあります。さらに利用対象者として条件等（独居高齢者など）もあります。

【避難行動要支援者名簿】

災害が発生した場合、ひとりで避難することが困難で支援が必要な方を名簿へ登録し、災害時の迅速な避難に繋がります。登録情報は民生委員や自治会等の地域の支援組織と共有が可能です。



〈問い合わせ先〉
那覇市役所 福祉政策課地域福祉G
住所：那覇市東町1-1-1（庁舎2階）
☎098-862-9002

【緊急医療情報キット】

65歳以上の健康上不安を抱える高齢者世帯等を対象に、持病、薬剤情報、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで緊急時及び災害時に備えるものです。

〈問い合わせ先〉
那覇市社会福祉協議会
住所：那覇市金城3-5-4
☎098-857-7766

【介護予防・日常生活支援総合事業（訪問型サービス）】

要支援1・2の方または、基本チェックリスト該当者が対象となります。4種類の訪問型の生活支援サービスがあります。ヘルパーによる身体介護、指定を受けた事業所が行う生活支援、住民ボランティアによる生活支援、短期間専門職（栄養士・作業療法士・歯科衛生士）が自宅訪問し、専門的なアドバイスをもらうサービスなどがあります。

【福祉用具の購入・貸与、住宅改修（介護保険サービス）】

高齢者の方が、可能な限り自立した生活が送れるよう住環境を整えます。手すりの取り付けや段差解消等の工事、福祉用具（杖など）を借りたり、購入したりすることもできます。

【グループホーム（認知症対応型共同生活介護）】

入所の対象は要支援2からとなります。認知症の方が、共同で生活しながら介護や支援、機能訓練が受けられます。

【介護老人保健施設】

入所の対象は要介護1からとなります。症状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。入所は一定期間となっています。

【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】

入所の対象は原則として要介護3からとなります。つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。

【有料老人ホーム】

民間企業が運営している施設（住まい）で、食事・家事・介護・健康管理などのサービスを提供しています。「介護付」「住宅型」「健康型」という3つのタイプがあり、提供されているサービス内容によって、利用料金は施設により異なります。

【短期入所生活介護（ショートステイ）】

利用の対象は、要支援1からとなります。介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

【短期入所療養介護（医療型ショートステイ）】

利用の対象は、要支援1からとなります。介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

詳しくは
介護保険
べんり帳を
ご覧ください



【日常生活自立支援事業】

認知症高齢者など自分ひとりで判断することが困難な方へ、福祉サービス利用の支援、日常的な金銭管理の手伝い、書類類かりなどの支援を行います。



〈問い合わせ先〉
那覇市社会福祉協議会
住所:那覇市金城3-5-4
☎098-857-4525

【成年後見制度】



認知症等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時に不利益を被ることのないよう、権利と財産を守るための制度です。本人の判断能力が十分なうちあらかじめ後見人を選ぶ「任意後見」と、裁判所が成年後見人を選任する「法定後見」があります。

〈相談窓口〉
・地域包括支援センター
・裏表紙に記載
・那覇家庭裁判所 など
住所:那覇市樋川1-14-10
☎098-855-1280(後見係)

【消費生活センター】

買い物や契約など、消費生活で困った際の相談窓口です。

〈相談窓口〉
消費生活センター
住所:那覇市泉崎1-1-1 那覇市役所1階
☎098-862-3278
※事前の予約が必要となります。

【法テラス沖縄】

土地、相続、金銭の貸し借り、遺産相続等の相談窓口です。

〈相談窓口〉
法テラス沖縄
住所:那覇市楚辺1-5-17 2階
☎050-3383-5533
※事前の予約が必要となります。

【高齢者虐待について】

高齢者の虐待に関し、相談・通報がある場合は、担当地区の包括支援センターへ連絡して下さい。

〈相談窓口〉
地域包括支援センター
・裏表紙に記載
※通報した方の個人情報厳守します。

運転免許の自主返納について

安全不確認や前方不注意などヒヤッとした経験はありませんか？
自動車の運転は視力・聴力・認知力・判断力・反射神経・筋力など、さまざまな能力を同時に必要とする複雑な作業です。
運転免許について考えてみましょう。



運転免許の自主返納制度は、運転を継続する意思がなく、運転免許を返納したい方が、公安委員会に申し出て免許の取り消しを受ける制度です。

加齢に伴う身体機能や認知機能の低下により運転に不安を感じている高齢者や交通事故などを心配するご家族をはじめとする周囲の方々から相談を寄せられた経緯より制度が確立されました。

運転免許の自主返納（申請による取消）や運転経歴

証明書の交付申請等の手続きについては、窓口における本人の申請によるもの他、病氣や怪我などで入院している、介護施設等に入所しているなどの理由により、ご自身で申請を行うことが困難である場合、申請者から委任を受けた家族等の代理人による申請が可能です。
手続きをされた方に運転経歴証明書が交付されます。



優遇措置・免許自主返納について

バスやゆいレールが50%、タクシーが10%、眼鏡店、飲食店、カラオケ店等々、運転経歴証明書の提示で優遇措置されます。



那覇警察署・交通対策課 ☎836-0110
豊見城警察署・交通課 ☎850-0110
運転免許センター ☎851-1000



那覇はバス・ゆいレールもあるので返納しても案外大丈夫でした。

認知症予防の心得

生活習慣を見直すことで認知症を予防し、発症を遅らせることができ、発症した場合は症状をゆるやかに抑えられると言われています。



運動

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めてくれます。ウォーキングなどの有酸素運動を10分以上行いましょう。毎日少しずつ身体を動かすことが効果的です。

認知機能の低下を抑える食材には野菜、果物、青魚、オリーブオイル、ナッツ、豆類などがあると言われています。これらを含め、バランスの良い食事を心がけましょう。

食事



病気の治療

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気を指摘されたら、かかりつけ医とも相談しながらしっかり治療していきましょう。



社会参加

社会との関わりがなくなると認知症になる可能性が高くなります。地域の行事やサークル等に参加しましょう。



適正な飲酒 禁煙

禁煙は高齢になってからでも効果があります。身体が弱ってくる高齢期こそ禁煙を行い、認知症になるリスクを下げましょう。お酒も中性脂肪を増やしやすいため飲みすぎには注意しましょう。

脳トレ

同時に2つのことを行うことは、脳の運動になります。例えば、歌を歌いながら調理を行うなど、何気ない活動にも頭の良い運動があります。



耳へのケア

難聴を放置すると脳への刺激が減ったり、社会との交流が減り、認知症になるリスクが高くなります。聴こえにくさを感じたら、医師と相談しながら、補聴器の使用を検討しましょう。



口腔ケア

よくかめなくなると、栄養不足になりやすくなり、認知症になる可能性が高くなります。毎日の歯みがきで、歯と口、入れ歯を清潔に保ちましょう。年に1回以上歯科健診を受けましょう。



症状の進行に合わせた ご家族・地域の方へのメッセージ

軽度認知障害 (MCI)

軽度 認知症

中度～重度 認知症

家族の方へ



- 認知症の周辺症状は、周囲の関わり方で変化します。周囲の理解と適切な支援があると認知症になってもその人らしく安心して暮らし続けられる可能性が広がります。
- 認知症になっても、わかること、できることがあり、その人の個性や人間性は有しています。本人の気持ちを受け止めサポートしましょう。

- こちらの気持ちが伝わらず、腹が立ってしまうことも…。一人で抱え込まず、ご家族で相談したり、介護仲間をつくり気持ちを共有できるといいですね。
- 指摘や注意は症状や関係を悪化させてしまうことも…。ご本人の行動には理由があります。どんな理由があるのか知ることも大切です。

- リフレッシュできる時間を持ちご自分のことも大切にいきましょう。
- 会話が難しくなってくるので、表情やしぐさから気持ちをくみ取ることが心がけましょう。

地域の方へ



- 地域の集いの場へ声をかけあって参加しましょう。休みがちになっていたら声をかけあってお願いしましょう。
- 気になる様子があれば、ご家族へ伝えてみましょう。(P5～6「あんしんガイド 本人の様子」から参照されて下さい)

- 認知症になってもできることはあります。ご本人が得意なこと、できることを役割として提供すると、ご本人の生きがいへとつながります。
- なんでもやってあげるのではなく、ご本人ができない部分をサポートしていきましょう。

- 認知症が進行していても、感情は残っています。できるだけ笑顔で接すると、良い感情が残るご本人の安心感につながります。
- ご本人が好きだったこと、馴染みのあるものは記憶が残っているかもしれません。
- 介護サービスを利用することになっても、変わらず接していきましょう。

できないことを責めたり、記憶違いを否定されると落ち込んでしまいます。急かされると、できることもできなくなってしまいます。できることを見守りながら、生活することでお互いの笑顔が増えますよ。

困った時の

Q&A

物が「盗まれた」と話すときは？



- A**
- しまった場所を忘れ、盗まれたと思い込んでいる
反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感し、大事なものがなくなった不安を受け止めるようにする
 - 本人に見つけてもらう
本人以外の人が見つけた場合、その人に疑いがいってしまう場合もあります。本人以外の人が見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「この辺りを探してみようか」と言い本人に見つけてもらうことが大切です

お風呂に入りたがらないときは？



- A**
- 服を脱ぐ、人前で裸になるのが恥ずかしいかも
プライバシーに気をつけながらお風呂に誘う
 - 好きな物で誘ってみる
「さっぱりしたら、アイスクリームを食べましょう」等好きな物を提案してみる
 - お風呂の手順がわからなくなっている可能性がある
可能であれば「一緒にはいろう」と声をかけて必要なお手伝いをする
 - 疲れて面倒くさい、体力を使う
お風呂に入るのは体力を使います。疲労があるときは手短かにしたり、どうしても嫌がるときは無理をせず足浴や身体を拭く等で対応する

周りを悩ませる認知症の方の不可解な行動・困った行動にも本人なりの理由があります。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

家に居るのに「帰る」と言うときは？



- A**
- 気持ちを受け止めて関心をそらす
聞いてくれただけでもすっきりしてしまうこともあります
 - お家へ帰りたい理由を確認する
主人や子供が帰ってくるのでご飯を作る、と話す時は「外食してくると連絡がありましたよ」等不安を取り除く対応を行う
 - 安心できる環境をつくる
本人のなじみのある物を目に見える位置に置くなどして安心感を与える
 - 散歩に出かける
外へ出ようとするのを無理やり止めると、興奮して暴れる場合も。一緒に自宅周辺を歩く等して落ち着いてもらう

薬をのむことを嫌がるときは？



- A**
- 医師に相談する
薬をのむことの大切さを本人へ説明。時間、回数、量、形状など本人が飲めるよう調整する
 - のみ方の工夫をする
ゼリー状のオブラートを服用したりし、のみ込みやすい方法の工夫
 - 介助者を替えてみる
別の方が介助すると服薬できるかもしれません
 - 副作用の確認を行う
便秘や下痢など副作用が出ていないか確認する

Q どうしても受診してくれないときは？

A 受診へのためらいを上手にとる

本人が納得して受診するのがベストです。ためらいがある場合や自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。



HINT! 受診につながるヒント

- ① かかりつけ医から専門医の受診を勧めもらう。(物忘れエピソードを箇条書きにしてお渡しすると伝わりやすいでしょう)
- ② 健康診断のように、そろそろ「物忘れも診てもらいましょう」と誘ってみる。
- ③ 家族から「お母さん（お父さん・お婆ちゃん等）が認知症になったらとても困る。お願い、私のために診てもらって」と気持ちを伝える。
- ④ 信頼おける人から助言「ある程度の年齢になったら物忘れも調べていた方がいいよ、一度病院に行ってみたら」と気軽に提案してみる。

認知症初期集中支援チームをご存知ですか？

那覇市には認知症初期集中支援チームがあります。認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配事などの相談に対応するチームです。ひとりで抱え込まず、まずはお近くの地域包括支援センターなどにご相談ください。



Q セカンドオピニオンについて教えて

A セカンドオピニオンは担当医を替えたり、転院したりすることではなく、違う医療機関の医師に「意見」を求めることです

医師を替えることはリスクもあります。認知症の人は環境変化や新しいことが苦手です。せっかくなじみ始めた医療機関や医師を変更し、新たに関係を築くのは本人にとって負担になる可能性もあります。認知症は、特に早期発見の診断が難しいという問題があります。

不安な点や納得がいけないことは診てもらっている医師に治療方針や不明な点など説明を求めても良いでしょう。それでもセカンドオピニオンを選択する場合は、診てもらっている医師に紹介状を書いてもらい現在の検査や治療方針をご提供いただき、別の医療機関の医師に「意見」を求めます。(予約が必要です)

Q 認知症のご家族が帰ってこない時はどうするの？

お母さんが家のどこにもいない！
うーん...どうしよう...
とりあえず私一人で探そうかな？



STOP! ちょっと待ってください!

まずは探す前に
警察へ届けましょう
ご本人の写真も持参しましょう。
また、当日の服装や特徴も
伝えられると良いですね。

警察が捜索
一斉メール等
たくさんの方に協力が得られ
探す目が多いことで
早く見つかる可能性が広がります。

早い届けは
早い発見に
つながります

Q 認知症のような方を見かけた場合どうするの？

- A
- おどろかせないために正面から目線を含ませて声をかけましょう
 - 「どちらへお出掛けですか？」などさり気ない会話から様子をうかがいます
 - 道迷いのうたがいても「心配なので警察の方に来てもらいましょう」と伝えてみましょう

認知症かな？
の
判断目安

- 荷物を持っていない
- ウロウロ歩いている
- 洋服や身なりが整っていない
- 周囲に目もくれずひたすら歩いている など



道迷いに対してあらかじめの対応をお願いします

SOSリングを申請しましょう

SOSリングを登録することで、認知症により行方不明になる恐れのある方の情報を那覇市役所ちやーがんじゅう課、警察署、那覇市地域包括支援センターで共有し、身元の早期発見につながります。申請の窓口は各那覇市地域包括支援センターです。詳しくはお問い合わせください。

これで安心だね
おばあちゃん

