

／ 概 要 版 ／

認知症ガイドブック

(ぎのわん認知症ケアパス)



デイサービスかいほう職員 きたの ともあき 北野 友彰 さんの作品です

このガイドブックの特徴

「認知症について心配」

「もしかして認知症？」

「病院で認知症と言われた」



そんなときに役立つ情報をまとめています

- ① 宜野湾市の認知症に関する取り組み
- ② 認知症の進み方とそのちがい
もの忘れかんたんチェックリスト
- ③ 認知症の状態に合わせて利用できる支援の流れ
- ④ 認知症予防のポイント
- ⑤ 相談窓口一覧

宜野湾市介護長寿課

宜野湾市地域包括支援センター

令和7年3月発行

宜野湾市の認知症に関する

認知症について知りたい

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を応援していくためにはどうしたら良いかを学ぶ講座です。受講者には、サポーターの証である“オレンジリング”をプレゼントしています。



市民向け講座の開催時は、市報や市公式SNSでお知らせしています。

企業や学校などの団体を対象とした講座の開催も、随時受け付けています。

お問い合わせ先：宜野湾市介護長寿課

■ 受講した方の感想

- ・もっと早く受講しておけばよかった。
そしたら家族とあんなにケンカしなくて済んだのに。(60代)
- ・両親が認知症になったときにどのような対応をしたら良いのか知りたくて受けました。
講座を受けて、私にも出来そうだと思います。(50代)
- ・お客様とのやりとりや声かけのしかたなど、勉強になりました。(40代)
- ・後ろから話すんじゃなくて、前から視線を合わせようと思った。(小学生)
- ・認知症の方に優しく接して、怒らないでゆっくりはっきり大きな声で話したいです。(小学生)

／ どうしてロバなの？ ／

認知症になっても暮らしやすいまちづくりを目指して、ロバのように、急がず、一步一步着実に歩みを進めるという思いが込められています。



認知症について気軽に話したい・聞きたい

認知症カフェ

認知症のご本人、ご家族、関心のある方、専門職の方などどなたでも気軽に参加し、語り合える場です。認知症や介護についての情報交換や相談、レクリエーションなどを行っています。

今困っている方も、今後のために知りたい方も、お気軽にお越しください。



■ 参加した方の感想

- ・忘れていくのは怖い。だけど、外に出たときは楽しく過ごしたい。(ご本人)
- ・話せてよかった。すっきりした。(ご家族)
- ・自分だけじゃないんだ、他の人も同じような状況なんだ、って分かって安心した。(ご家族)
- ・相談できるところや、いろんな支援のしかたがあると分かってよかった。(ご家族)



取り組みを紹介します

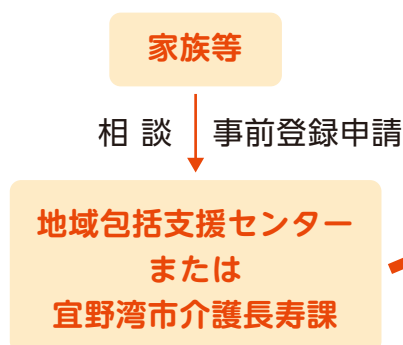
道迷いの心配がある

おかえり支援ネットワーク

事前に登録した方が万が一道迷いになった場合に、地域の協力機関が連携し、すみやかに発見・保護するためのネットワークです。



1. 事前登録のながれ



2. 行方不明発生時



ミマモライド

“みまもりタグ(発信機)”を身に付けて外出し、まちの中のみまもり自販機などの受信機の近くを通ると、その位置情報が保護者のLINEに通知されるしくみです。普段は見守りとして、もしものときは搜索に役立ちます。



■ミマモライドの活用方法

通った場所が分かって安心

みまもりタグは
普段身に着ける物に
合わせてお渡しします

普段は見守りとして活用
「いつもの散歩コースだね」
「デイサービスに行っているね」

いつも利用する道と
異なる場所で検知したら
「道に迷っているかも？」



なかなか帰宅しない
最終検知場所の周辺を探してみる
見つからなければ警察に相談、搜索システムを開始



■使ってみた感想

- ・居場所や通った場所がLINEで分かるので、安心できる。
- ・タグを持ち歩いても反応がないエリアがあるので、受信機を増やしてほしい。

➡これからも受信機の設置数を増やす方針ですが、そのためには地域の協力が必要不可欠です。
ご協力いただける企業・団体等を募集中です。お気軽に介護長寿課までお問い合わせください。

認知症の進み方とそのちがい

	加齢によるもの忘れ	軽度認知障害 (MCI)	認知症 軽度→中等度→重度
原因	自然な老化	脳の神経細胞の変性や障害	
物忘れ	体験の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出すことが多い)	体験そのものを忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行 もしくは 健常に戻る	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚する	物忘れの自覚があることが多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障はない	支障はあるが、 何らかの工夫や支援があれば自立できる	支障があり、自立できない

こんなにある！ 早期発見・早期対応のメリット

✓ 原因が分かることで、治療や対応ができる

- ・ 認知症にもいろいろな種類があり、治療や対応方法が変わります
- ・ 認知症のような症状が出る別の病気の場合は、治療すれば治る可能性があります

✓ 進行を遅らせることができる

- ・ 他者と関わって脳を刺激したり、適切な治療やサポートを受けたりすることで、今の状態の維持や、進行のスピードを遅らせることができます

✓ 今後の生活について考え、準備をすることができる

- ・ 認知症が進行する前に、ご本人は今後どう暮らしたいか、介護保険などのサービスをどう利用していきたいか、などを考えることができます。

「もしかして認知症？」

と思ったら

地域包括支援センターへ

早めに相談しましょう！



自分でできる！もの忘れかんたんチェックリスト

- | | |
|---|---|
| ☐ 身近な人や物の名前が思い出せないことがある | ☐ 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い |
| ☐ 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある | ☐ 薬の飲み忘れを指摘されることが多い |
| ☐ 昨日食べた食事のメニューが思い出せない | ☐ 部屋が散らかっているとと言われることが増えた |
| ☐ 物を置いた場所が分からなくなることがある | ☐ 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった |
| ☐ 今日の日付が分からないときがある | ☐ 予定していたことを忘れてしまうことが増えた |
| ☐ 家電製品やATMの操作がうまくできないことがある | ☐ 怒りの感情が抑えられないことが増えた |
| ☐ おつりなどの簡単な計算が困難になってきた | ☐ お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた |
| ☐ 片方ずつ違う靴下をはいてしまうことがある | ☐ 何をするのも億劫に感じるようになることがある |
| ☐ 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた | ☐ よく見知った道なのに迷ってしまうことがある |
| ☐ 歩いていて人にぶつかることが多くなってきた | ☐ 週3日以上、家から全く出ない日がある |

作成：一般社団法人日本認知症予防協会

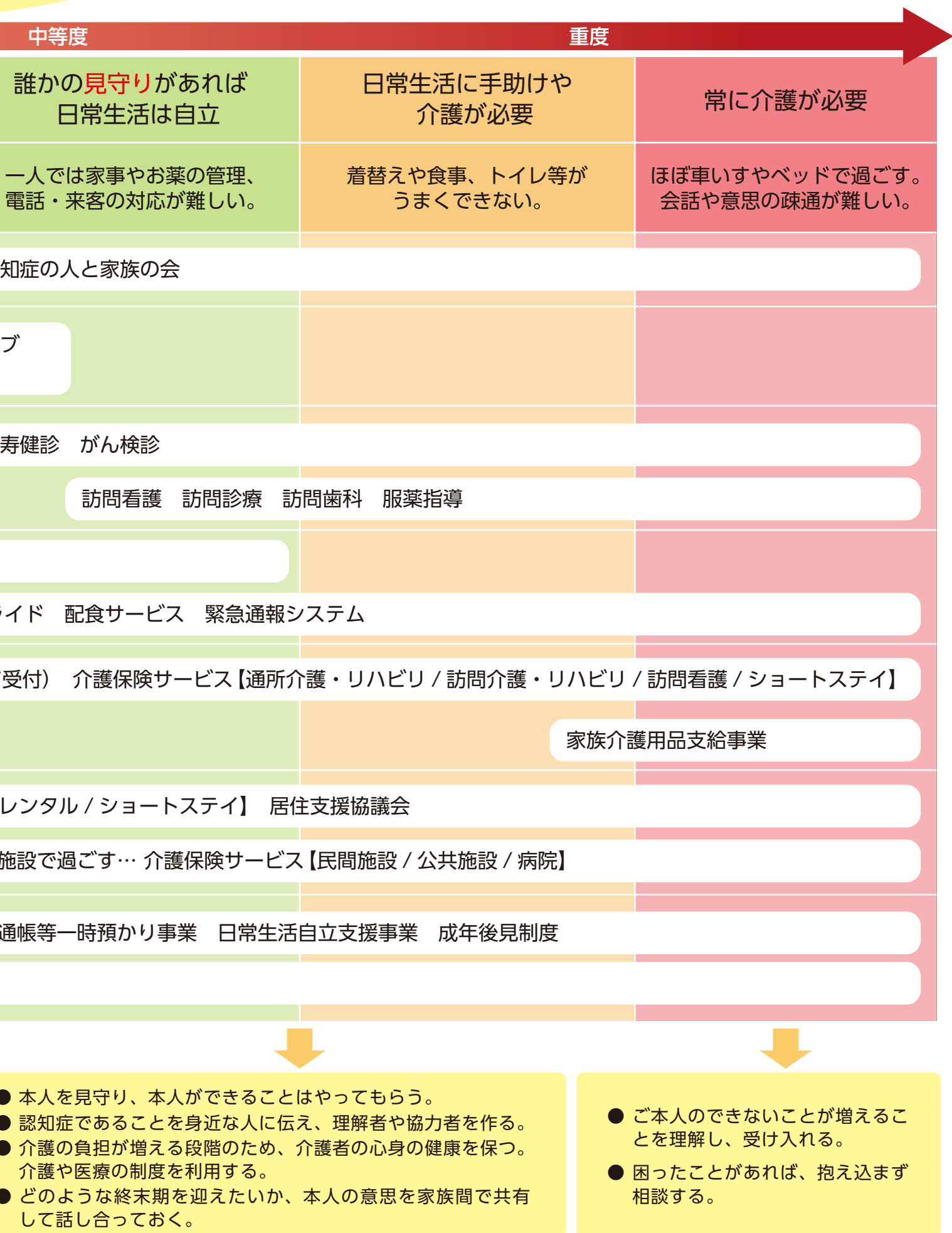
監修：西川泰章(医師) 石川立美子(一般社団法人日本非薬物療法協会 / 代表理事)

認知症の状態に合わせて利用できる支援の流れ(ぎ)

	気づき	軽度	
認知症の経過	自立～認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	
症状の例	もの忘れはあるが、買い物や お金の管理、家事などの 日常生活は自立している。	買い物やお金の管理などで ミスがみられるが、 日常生活はなんとか行えている。	
相談したい	宜野湾市地域包括支援センター 認知症カフェ 若年性認知症相談窓口 認知症サポーター養成講座		
認知症・介護の 予防に 取り組みたい	認知症サポーター養成講座 介護予防教室 体操・趣味サークル 老人クラブ 老人福祉センター 生きがい対応型デイサービス(通称：ミニデイ)		
健康管理を したい	かかりつけ医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター 特定健診・長期継続健診		
見守りや生活支援 がほしい	地域支え合い活動委員会 民生委員 保健飲料給付事業 おかえり支援ネットワーク ミマモラ		
介護が必要 ※生活援助や身体的ケア	介護保険の申請(介護長寿課にて)		
住まいの 困りごとがある	住み慣れた自宅で過ごす… 介護保険サービス【住宅改修 / 福祉用具の購入・貸与】		
財産の管理が 心配	市民相談(消費生活相談・法律相談)		
支える側の 心がまえ	● 「いつもと違う、何か様子がおかしい」と思ったら、抱え込まず地域包括支援センターへ相談する。 ● 認知症カフェや認知症サポーター養成講座に参加し、認知症の人や介護について理解を深める。 ● もしも介護が必要になったときにどう過ごしたいかを、本人に確認しておく。		

のわん認知症ケアパス)

※ この図は、各支援・サービスと認知症の進行状況の対応関係を大まかに示したものです。対象要件等があり、個々の状況によっては利用できない場合があります。



認知症予防のポイント

以下のような生活を意識することで、認知症や介護の予防につながります。
少しでも長く自分らしい生活が送れるように、今できている習慣は続けつつ、
新たに取り組みそうなものにもチャレンジしてみましょう！

大切なこと

- ✓ メリハリのある生活
- ✓ 心も身体も健康的な生活
- ✓ 家族や友人、地域の人との交流
- ✓ 楽しみながら過ごせること

認知症予防とは



発症を遅らせること
発症しても進行を遅らせること
※認知症にならないことではありません

楽しく体を動かそう

- 脳の血流がよくなり、認知症予防につながります
- 週3回、週2時間以上の運動習慣が効果的です
- 有酸素運動や筋トレなど、いろいろな種類の運動を取り入れてみましょう

人や社会とつながろう

- 家族や友人との交流、地域活動、仕事などを行っている人は、認知症になるリスクが低いと言われています
- 住み慣れた地域で、仲間とつながることを大切にしましょう

健康的な食生活

- 主食、主菜、副菜を揃えた彩りの良い食事を意識しましょう
- 会話のある楽しい食事を楽しみましょう

さまざまな活動で頭をつかおう

- 家事や趣味など、日々の役割を持ち、できることを続けましょう
- 五感を刺激し、心地よい感覚を味わいましょう

生活習慣病の予防やコントロール

- お酒はほどほどに
- 1日も早い禁煙を
- 通院していても健康診断は受けましょう
- 体重、血圧、血糖、脂質のコントロールも認知症予防につながります

たとえば...

- ・好きな食べ物を食べる
- ・ストレッチや足湯
- ・好きな匂いを嗅ぐ
- ・動物や子どもと触れ合う
- ・笑う など

コミュニケーションを取るためには

- ・こころの健康を保つ
- ・補聴器などで聞こえを維持するなど大切！

これらのポイントは
脳の活性化につながります！



認知症や介護のこと、困ったときはまずご相談ください

身近な相談窓口 ※いずれも受付時間は平日 8:30~17:30

名 前	担 当 圏 域	住所・電話番号
地域包括支援センター ふてんま	野嵩※、新城、喜友名、普天間	普天間 1-9-3 098-943-4165
地域包括支援センター ぎのわん	中原(赤道・上原)、愛知(愛知・神山) 宜野湾、長田(志真志※)	宜野湾 3-3-13 098-896-1339
地域包括支援センター ふれあい	真栄原(佐真下)、嘉数、我如古、上大謝名	我如古 402 098-897-4165
地域包括支援センター かいほう	伊佐※、大山、真志喜、宇地泊、大謝名※ 大謝名団地、嘉数ハイツ	真志喜 2-22-2 098-942-8377

※野嵩・伊佐・大謝名・志真志にお住まいの方の一部は表記と異なる場合があります。
担当が分からない場合は、介護長寿課へおたずねください。

若年性認知症相談窓口

窓 口	電話番号	受付時間
新オレンジサポート室	098-943-4085	月～金 9～17時 ※年末年始・祝日除く
若年性認知症 コールセンター	0800-100-2707	月～土 10～15時 水曜のみ 10～19時 ※年末年始・祝日除く

医療についての相談

名 前	住 所	電話番号
かかりつけ医 ※お近くで認知症の相談ができる医療機関については、地域包括支援センターへおたずねください。		
近隣の 認知症 疾患医療 センター	琉球大学病院	宜野湾市字喜友名 1076 番地 098-894-1504
	天久台病院	那覇市字天久 1123 番地 098-868-2104
	沖縄リハビリテーション センター病院	沖縄市比屋根 2-15-1 098-979-9952

認知症カフェ・家族会等

内 容	お問い合わせ先
宜野湾市の認知症カフェ	上記の地域包括支援センター もしくは 宜野湾市介護長寿課
若年性認知症カフェ	新オレンジサポート室 098-943-4085
“認知症の人と家族の会” が主催する会	認知症の人と家族の会 沖縄県支部 098-989-0159

運転免許証自主返納制度・運転経歴証明書発行窓口 自主返納者への優遇措置があります

窓 口	受付時間	住所	電話番号
各警察署交通課	月～金 9:30～16:45 ※年末年始・祝日除く		
運転免許センター	月～金 8:30～11:45/13:00～16:45 日曜 14:30～16:00 ※年末年始・祝日除く	豊見城市 字豊崎 3 番 22	098-851-1000



宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係
宜野湾市野嵩1丁目1番1号 ☎098-893-4411(代表)