

# 認知症 ケアパス

令和  
8年度

## あんしんパスいろいろか

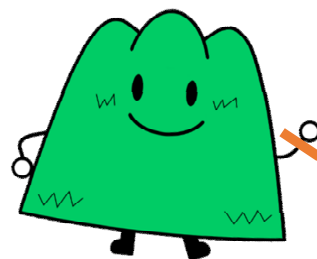


認知症ケアパスが伝えたい3つのこと

- ・認知症になっても、社会と繋がった生活が続けられること
- ・早めに病院に行き、相談することが大事なこと
- ・地域の相談窓口がたくさんあること

飯塚市

# 認知症になってからも 希望をもって暮らせる地域へ



飯塚市立図書館イメージキャラクター  
ぼたぼん

「あんしんパスいいづか」は認知症の人やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態にあわせて、どのような医療・介護サービスが受けられるのかをわかりやすく示した冊子です。

高齢者の6.7人に1人は認知症またはその予備軍であると言われており、誰にでも起こり得る、また関わることになるかもしれない身近な症状です。自分が認知症になったときにどのように生活していきたいか、家族や大切な人が認知症になった時にどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして、本冊子をご活用ください。

## 目 次

1	あたらしい認知症観	P 1
2	認知症ケアパス	P 2
3	認知症について	P 4
4	認知症の診断を受けるには	P 5
5	認知症に関して相談できる窓口	P 6
6	若年性認知症について	P 7
7	認知症に早めに気づくための目安	P 8
8	認知症の方とご家族の安心のために	P 9
9	さまざまな人と交流できる場所	P 1 2
1 0	認知症の予防につながる生活習慣	P 1 5
1 1	認知症の方との接し方	P 1 6
◆	地域包括支援センター一覧	P 1 7

# 1. あたらしい認知症観

2024年1月、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この法律が目指すのは、認知症になっても尊厳が守られ、希望を持って暮らせる社会です。認知症の方は、決して「支えられるだけの人」ではありません。「認知症になったら何もできなくなる」という誤解を解消していくことが、この法律の大きな役割です。認知症になっても、その人らしく「できること」や「やりたいこと」を大切にしながら、住み慣れた地域で仲間とつながり、未来に希望を持って暮らし続けられる。そんな温かい社会の実現を目指しています。

## 認知症のイメージを新しくしよう！

### 「これまでの認知症観」

- ①他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ②認知症だとなにもわからない、できなくなる
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視、過剰制限しても仕方ない
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方、負担の存在
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

### 「あたらしい認知症観」

- ①わがごと、お互いさま、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる/声を聞く
- ④本人が一番困っている。本人なりの意味がある
- ⑤あたりまえのこと（人権）重視。自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める（決められるように支援）
- ⑦本人は支え手でもある。経験者として大切な存在。
- ⑧地域の一員としてともに暮らす  
※施設入所後も
- ⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある

令和7年度認知症地域支援推進員研修【新任者研修】講義・演習資料（認知症介護研究・研修東京センター）より抜粋

認知症になったからといって、その人らしさが失われるわけではありません。これまでの経験や、その人ならではの個性を大切にしながら、住み慣れた地域で共に支え合い、自分らしく笑顔で暮らし続けられる。そんな温かな地域を、一緒に作っていきませんか。

## 2.認知症ケアパス

～認知症の進行や状態に応じて

利用できる支援～

	自立	認知症の疑い
本人の様子	●日常生活も完全に自立している	●もの忘れはあるが、自覚がある ●日常生活は自立しているが、漢字の間違いや計算ミスが増える
相談支援	認知症介護情報ネットワーク⇒P4 地域包括支援センター⇒P6、P17-18	
	かかりつけ医・薬剤師 福岡県認知症医療センター⇒P5	
他者とのつながり支援	いきいきサロン フレイル予防教室⇒P15 自治会の活動	
	認知症の人と家族の会いづか⇒P13 オレンジカフェ⇒P12	
見守り支援	認知症サポーター⇒P14 認知症高齢者等位置検索システム事業⇒P10 行方不	
医療・介護・行政などの支援	市役所高齢者支援課 地域包括支援センター⇒P6、P17-18 居宅介護支	
	かかりつけ医・歯科医・薬剤師 福岡県認知症医療センター⇒P5	
	免許証自主返納支援⇒P10	
	成年後見制度（任意後見制度）⇒P11	
住まい・施設	自宅 軽費老人ホーム サービス付高齢者向け住宅	

原因となる病気や身体状況により、症状や経過は違います。  
今現在の状態の整理や今後の生活の目安としてご活用ください。



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
<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も聞くようになる</li> <li>●季節にあった服が着られない</li> <li>●料理、買い物、金銭管理が難しくなってくる</li> <li>●道に迷うが増える</li> <li>●服薬管理ができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの失敗が増える</li> <li>●着替えが上手くできない</li> <li>●「ものを盗られた」と訴える</li> <li>●読み書きが苦手になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族の名前や顔がわからなくなる</li> <li>●言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>●車イスや、ベット上の生活が長くなる</li> </ul>
居宅介護支援事業所		
認知症対応医療機関（もの忘れ外来・認知症サポート医）⇒P5		認知症相談窓口⇒P6
認知症高齢者等SOSネットワーク事業⇒P9 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業⇒P9		
援事業所 福岡県認知症介護相談窓口⇒P6 認知症の人と家族の会福岡県支部⇒P6		
認知症対応医療機関（もの忘れ外来・認知症サポート医）⇒P5		
		成年後見制度（法定後見制度）⇒P11
訪問診療 訪問歯科 訪問薬剤管理指導 訪問看護		
有料老人ホーム など		
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）⇒P16		特別養護老人ホームなど

### 3.認知症について



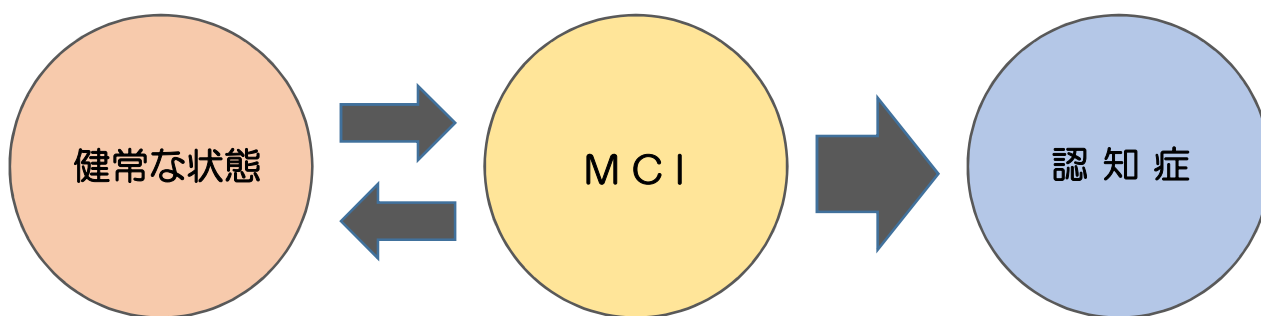
#### ●認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで認知機能が低下し、社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。認知症の種類は70種類を超えており、原因となる病気によって症状は異なります。代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。

<b>一番多い認知症</b> アルツハイマー型認知症 ●日時や場所がわからない ●物盗られ妄想	<b>脳梗塞、脳出血などが原因</b> 脳血管性認知症 ●意欲低下 ●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 ●幻視・妄想 ●日によって、物忘れの症状に変動がある	前頭側頭型認知症 ●性格の変化 ●社会のルールが守れなくなる (万引きや無銭飲食など)
<b>幻視が起こる</b>	<b>自分本位な行動が目立つ</b>

#### ●なぜ早期発見が重要なのか？

認知症ではないけれど認知機能が低下してきている状態を軽度認知障害（MCI）といます。この段階で、適切な治療や予防を行うと認知機能の改善や認知症の発症を遅らせることが期待できます。



日本神経学会監修：認知症疾患診療ガイドライン2017、医学書院、P147、2017より作成

#### ●認知症に関する情報を知りたいとき

認知症介護情報ネットワーク（DCネット）HP：<https://www.dcnet.gr.jp/>



※認知症介護研究・研修センターが運営しています。

## 4. 認知症の診断を受けるには

まずは「かかりつけ医」で相談しましょう。

認知症の診断は初期ほど難しいので、認知症の専門医を受診しましょう。「いきなり専門医療機関を受診するのはハードルが高い」と感じる場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて、適切な専門病院を紹介してもらうことができます。

### ●福岡県認知症医療センター

窓口	所在地	連絡先	受診に関して
飯塚記念病院	鶴三緒1452-2	22-2565	月～金（新患は午前のみ） ✓サポート医 ✓もの忘れ外来

※上記番号に繋がらない場合は、22-2316（代表番号）へお願いします。

### ●認知症対応医療機関

窓口	所在地	連絡先	受診に関して
飯塚病院	芳雄町3-83	22-3800	月～金 ✓サポート医 ✓もの忘れ外来
柴田みえこ内科・ 神経内科クリニック	鶴三緒1547-10	21-0011	月～土（水・金・土は午前のみ） ✓サポート医 ✓もの忘れ外来
たていわ病院	立岩1725	22-2611	月～土（土は午前のみ） ✓サポート医
丸野クリニック	立岩1308-12	25-0188	月～土（月は第1・3・5のみ開院） （土は午前のみ） ✓サポート医
心のクリニック・飯塚	菰田西2-5-34	24-1515	月～木 ✓サポート医
西園内科クリニック	小正40-1	24-9308	月・火・木・金・土 ✓サポート医 ✓もの忘れ外来

いずれの医療機関も祝日、年末年始等の休日は休診しております。

診察には予約が必要です。詳細な受付時間や診療時間は各医療機関にお問い合わせください。

認知症サポート医とは、かかりつけ医の認知症診断等に関する相談・アドバイザー役となり、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携を推進します。

〈まとめておきたい内容〉 相談・受診時には家族からの情報が重要です

- ①本人の経過（いつ頃から、どんな症状や出来事が、どのくらい続いているか）
- ②本人や家族が困っていること、求めていること
- ③介護保険認定結果（要介護度）
- ④これまでに本人がかかった病名、現在治療している病名
- ⑤本人が飲んでいる薬（お薬手帳を持参しましょう）



## 5.認知症に関して相談できる窓口



認知症の初期症状は判別が難しいこともあります。「いつもと違うかな？」と感じたら、ご本人様はもちろん、ご家族や周りの方もお気軽にご相談ください。

### ●地域包括支援センター（飯塚市内に11か所ある身近な相談窓口です）

市役所に代わって相談業務を行う公的機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が在籍し、認知症を含め、生活の困りごとや福祉サービスを利用するための調整など、在宅介護に関するあらゆる相談を受け付けています。詳しくはP17をご覧ください。

### ●福岡県認知症介護相談

認知症の方や、その家族の方が抱える不安や悩みについて、認知症の方の介護経験のある人が、電話や面談により相談をお受けします。

**相談先：福岡県若年性認知症サポートセンター ☎ 092(574)0190**  
水曜日・土曜日 11:00～16:00

### ●認知症の人と家族の会いづか

「どこに相談すればいいかわからない」その不安、そのままお話しください。介護の悩みや日々の葛藤を、同じ立場を経験した仲間（家族）がしっかり受け止めます。電話相談や交流会を通じて、心が軽くなるきっかけを見つけませんか？

**相談先：認知症の人と家族の会いづか ☎ 080(7842)5312**  
月曜～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00  
※受付時間は事務局がある丸野クリニックの診療時間に準じます。  
日程により受付が出来ない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

### ●福岡県家族の会

認知症の介護経験者が相談員となり、ご家族の不安や孤独感に寄り添います。一人で抱え込まず、まずはあなたの声を聞かせてください。

**相談先：認知症の人と家族の会福岡県支部 ☎ 092(771)8595**  
火曜日・金曜日 10:30～15:30（第3火曜日・祝日休み） ※面談は要予約。

## その他相談窓口

### ●こころの健康相談＜精神保健福祉相談＞

心の悩みや精神疾患に関するご相談をお受けしています。精神科医による専門相談も定期的実施しております（予約制）。医師への相談をご希望の方は、相談日の1週間前までにお電話にてお申し込みください。相談は無料です。秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

**相談先：福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係**  
☎ 0948(21)4875 平日8:30～17:15（土・日祝日、年末年始除く）

## 6.若年性認知症について



18歳から64歳までに発症したアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などの総称を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症の人は、本人や配偶者が現役世代であることが多く、発症による経済的な影響が大きくなりがちです。また、育児や親の介護など、高齢者の認知症とは異なる特有の問題が生じることもあります。40歳から64歳までの方は認知症が特定疾病に該当するため、地域包括支援センターでの相談が可能です。また、福岡県若年性認知症サポートセンターでは、支援コーディネーターが医療・福祉・就労に関する支援施設の紹介を行っています。働き続けるために利用できる制度やサービスについても、幅広く相談することができます。

主な利用時期	制度名	制度の概要	問合せ先
診断後	自立支援医療 (精神通院医療)	精神科への通院の一部が軽減されます。	社会障がい者・福祉課障がい者福祉係 ☎0948-22-5507
	精神障がい者保健福祉手帳 (申請時期)原則、精神科初診日から6ヶ月経過後	①65歳未満での後期高齢者医療制度への加入(一定の等級以上) ②交通機関(西鉄バス・JR等)の運賃割引制度(条件あり)	社会障がい者・福祉課障がい者福祉係 ☎0948-22-5507
	所得税、市民税・県民税の軽減	精神障がい者保健福祉手帳が交付されている場合、一定金額の所得控除(障がい者控除)が受けられます。	市・県民税については飯塚市税務課市民税係 ☎0948-22-5509 所得税については飯塚税務署 ☎0948-22-6710
	障がい年金	一定の障がいのある方が受けられる年金です。	医療保険課 年金係 ☎0948-22-5504
治療中	特別障がい者手当	20歳以上で、在宅かつ常に重度の介護が必要な方に支給されます。(所得制限あり・要診断書)	社会障がい者・福祉課障がい者福祉係 ☎0948-22-5507
在職中	傷病手当金	全国健康保険協会などに加入している本人が給料をもらえないときに給付される制度です。	加入している保険者 全国健康保険協会 もしくは健康保険組合
退職後	失業等給付(雇用保険)	労働する能力、意思のある場合給付を受ける事ができる場合があります。	ハローワーク飯塚 ☎0948-24-8609

**相談先：福岡県若年性認知症サポートセンター ☎ 0930 (26) 2370**

✉ jakunenfukuoka@gmail.com

(所在地：福岡県行橋市大字金屋649-1 高齢者自立支援センター内)

月曜日～金曜日 10:00～16:00 ※面談は要予約。

## 7. 認知症に早めに気づくための目安



暮らしの中で、認知症の症状は様々な形となってあらわれています。  
以下の目安を参考に、認知症のサインを定期的に確認してみましょう。  
(医学的な診断基準とは異なります。)

参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族がつくった『認知症』早期発見のめやす」

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに  
電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え  
いつも探し物をしている
- 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

- 料理・片付け・計算・運転などの  
ミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 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

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「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

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

### 意欲がなくなる

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

## ヒアリング（聴力）フレイルをご存じですか？

ヒアリングフレイルは「聞こえの衰え」のことです。「加齢のせい」と放置すると、会話や生活に支障をきたします。実際、65歳以上の3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいます。

【難聴は次のような問題を引き起こします】

- ・外出や人との交流がおっくうになってひきこもりがちになる。
- ・難聴のために会話ができないことを、認知機能の低下と誤解される。など

【予防するために】

- ①定期的に耳鼻咽喉科を受診しましょう
- ②耳に優しい生活をしましょう
- ③難聴について正しく理解しましょう



相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506

## 8.認知症の方とご家族の安心のために

### ●行方不明認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症によって行方不明になるおそれのある高齢者等の特徴や顔写真等を予め登録することで、検索願が出た際、協力団体（市内事業所等）に対し情報提供を呼びかけます。

**事前登録先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506  
各支所 市民窓口課**

### ●認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症の人が他人に怪我を負わせたり、他人の物を壊すなどして、法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の人を被保険者とし、これを補償する保険に飯塚市が契約者として加入することで、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを推進します。

＜対象となる方＞ 次の①～③全てに該当する方

① 「行方不明認知症高齢者等SOSネットワーク事業」に登録（登録を予定）されている40歳以上の方

② 市内に居住し、在宅で生活している方

③ 要介護認定時の主治医意見書において、認知症高齢者の「日常生活自立度」がⅡa以上の方。

要介護認定をお持ちでない場合は、医師の診断書において、認知症高齢者の「日常生活自立度」がⅡa以上と記載がある方。

（例）道に迷う・今までできたことができなくなる（買い物、事務、金銭管理例）

＜補償内容＞ 1事故あたり最大で3億円まで支払われます。

＜保険料＞ 市が負担しますので、自己負担はありません。

**相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506  
各支所 市民窓口課**

### ●福岡県防災アプリ ふくおか防災ナビまもるくん

福岡県が配信する「ふくおか防災ナビまもるくん」では、行方不明者の検索協力依頼を配信しています。

詳細は下記QRから

#### 地域のみんで探す

登録者に特徴や服装の情報が届き、早期発見につながります。

#### 自分たちの備えに

万が一、ご家族が行方不明になった際も、警察等と連携して協力依頼を出すことができます。配信を希望する場合は、警察署にて行方不明届を提出後、市役所窓口にて「配信希望届」を提出する必要があります。詳細は下記までお尋ねください。



**相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506**

## ●認知症高齢者等位置検索システム事業



外出されたご家族の行き先が分からず、不安を感じたことはありませんか？  
認知症の方が道に迷ってしまった際、速やかに居場所を確認できる「GPS（位置情報探索機）」の利用をぜひご検討ください。早期発見をサポートするため、本体購入費用を最大7,000円まで助成いたします。※助成額は世帯所得により異なります。まずは購入前に下記までお気軽にご相談ください。

**相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506**

## ●高齢者運転免許自主返納支援事業



65歳以上の高齢者が運転免許を自主返納した場合に、【①コミュニティ交通回数券（7,000円分）、②タクシー乗車券（5,000円分）、③交通系ICカード（nimoca）（5,000円分）の中から、一つを選択】支援をしています。

申請には、筑豊自動車運転免許試験場または飯塚警察署で返納時に発行される「取消通知書」、「本人確認書類（マイナンバーカード、運転経歴証明書等）または自主返納された旨の記載のある穴のあいた免許証（返納した際に申し出ると貰えます）」「印かん（認め印で可）」等が必要です。

**相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢総務係 ☎ 0948 (96) 8233  
各支所 市民窓口課**



## 安全運転相談窓口にご相談しよう！

高齢や認知症をはじめとする病気等により、運転について不安をお持ちの方、又はご家族の方の相談先として、安全運転相談窓口が設けられています。

**相談先：筑豊自動車運転免許試験場 安全運転相談窓口 ☎ 0948 (26) 7110  
（場所：飯塚市鶴三緒1518-1）  
月曜日～金曜日 8：30～17：15 ※相談は要予約**

## ●ヘルプマークを活用しませんか？

認知症は、外見からは周囲に気づかれにくいものです。「道に迷ってしまったらどうしよう」「急に体調が悪くなったら説明できるか心配」などの不安を抱える方が、日常生活や災害時に周囲の助けを借りやすくするためのものが「ヘルプマーク」です。

ご本人の氏名や緊急連絡先、かかりつけ医などを記入しておく、万が一の保護の際にもスムーズな対応につながります。ケアマネジャーの方等、支援者による手続きも可能です。



**相談先：飯塚市役所社会 障がい者・福祉課 障がい者福祉係 ☎0948 (22) 5507  
各支所 市民窓口課**

## 高齢者の消費者被害について

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の三大不安を抱えているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。判断力の低下した高齢者は被害に気づきにくいので、小さな変化を見逃さず、相談機関に繋げましょう。

～地域での「見守り力」向上のために～

- ①見守り・気づき
- ②声かけ・確認
- ③相談は「飯塚市消費生活センター」



**相談先：飯塚市消費生活センター ☎ 0948 (22) 0857**  
(場所：飯塚市吉原町6-1 あいタウン2階 市民交流プラザ内)

## ほっとサービス（日常生活自立支援事業）について

認知症や知的・精神障がいなどにより、お一人で判断することが不安な方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートする事業です。利用者様との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのお手伝いを行い、自立した生活を支えます。本サービスの利用には所定の費用がかかります。まずは、お気軽にご相談ください。

**相談先：飯塚市社会福祉協議会 権利擁護センターファミリア ☎ 0948 (24) 4500**

## 成年後見制度について

判断能力が十分でない方について、権利を守る援助者（成年後見人など）を選ぶことで、法律的に保護し生活を支える制度です。判断能力が十分でなくなったときに備える「任意後見制度」と、十分でない方が利用する「法定後見制度」の2種類があります。法定後見制度には、判断能力の程度により後見・保佐・補助の3種類があります。申立てができるのは、本人・配偶者・4親等内の親族などで、その他身寄りのない方などは市長が申立てを行う場合があります

**相談先：お住まいの地区の地域包括支援センター**  
65歳以上の方：飯塚市役所 高齢者支援課 ☎ 0948 (22) 5506  
65歳未満の方：飯塚市役所 社会・障がい者福祉課 ☎ 0948 (22) 5507

## 9.さまざまな人と交流できる場所



### ●「一人で悩まず、ここで話してみませんか？」

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の方、そして専門職など、誰もが気軽に立ち寄れる交流の場です。同じ悩みや思いを持つ人同士で語り合い、心強いつながりを作ることができます。飯塚市では、こうした温かな場所が増えるよう、オレンジカフェの開設に取り組む団体への助成事業も行っています。

※以下の情報は、令和8年4月時点のものであり、変更となる可能性があります。  
最新の情報は、各カフェに直接お問い合わせください。

番号	カフェの名称 (実施団体)	開催日時・曜日等	カフェ金額	主な内容 (開催日によって異なります)
		住所	電話番号	
①	ひよりカフェ (GH・小規模多機能ひより)	第3木曜日 11:00~14:00	無料	専門職による相談
		上三緒1-11	0948-21-7500	
②	げんきカフェ (社会福祉法人グリーンコープ)	第3木曜日 開催日によって時間が異なります	100円~300円	ランチ、茶話会、ワグリー-ソフ ※3日前までに連絡してください。
		潤野967-13	0948-21-1801	
③	のんびり (I7J-ブ・のんびり工房)	第3水曜日 10:30~13:00	100円	カフェ、相談、脳トレ、学習 小物作り
		若菜259-10	090-4483-6057	
④	どんぐりカフェ (社会福祉法人 櫛会)	第2月曜日他 13:30~15:00	100円	専門職による相談、ワグリー-ソフ フレイル予防、茶話会
		相田114-1	0948-24-8000	
⑤	かいた健康カフェぷらっと (介護老人保健施設 和泉の澤)	毎月第3金曜日 13:00~15:00	100円	カフェ、相談、講話、ワグリー-ソフ ※詳細は施設までお問い合わせください。
		飯塚市勢田1806-1	0948-92-0700	
⑥	極楽カフェ (てぶくろの会)	毎月第3週金・土 13:00~15:00	300円	茶話会、おやつ作り かぎ針編みコーナー (高齢者支援課までお尋ねください)
		高田1051 (施設名：福専寺)		
⑦	コミュニティークラブポポロ (一般社団法人ライフクリエイト)	奇数月・第2日曜日 13:00~15:00	100円	カフェ、相談、脳トレ、ギター演奏
		花瀬31-6	080-3947-3136	
⑧	ゆみ'sカフェ (株式会社ゆみ)	毎月第2日曜日 10:00~17:00	1品100円~	(午前)健康体操や脳トレ、レク (午後)相談会 ※要申し込み
		上三緒599-1	0948-43-8989	
⑨	まちの保健室あいおす (看護小規模多機能施設あいおす)	毎週水曜日 13:30~15:30	100円	茶話会、専門職への相談 健康チェック、体操
		枝国56-1	0948-22-6133	
⑩	つながりカフェちくほ庵 (筑穂地区社会福祉協議会)	毎月第3金曜日 10:00~14:00	100円	茶話会、手芸
		長尾911-1	0948-72-3085	
⑪	八木山すずらんカフェ (社会福祉法人 綜和会)	第3水曜日 13:30~15:30	100円	開催時期未定。詳細は施設まで お問い合わせください。
		八木山1270番地90	0948-26-1233	



サポーターも募集しています！詳しくはP14をご覧ください。

相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506

●認知症の人とともに歩む、「チームオレンジ」

「チームオレンジ」とは、認知症のご本人の「声」を起点に、ご本人と一緒にやりたいことを考え、実践していく地域活動です。その活動形態は、ご本人の希望や思いに合わせてさまざま。活動を通じてご本人が主体的に地域と関わることは、誰もが自分らしく安心して暮らし続けられるまちづくりにも繋がります。活動の方法は、決して一つではありません。認知症のご本人の「〇〇がしたい」という何気ない一言から、周囲を巻き込み、活動の輪を広げていきましょう。



相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506

●認知症の人と家族の会いづか

認知症の人やその家族を支える活動を行う飯塚市のボランティア団体です。認知症の人と家族、そして専門職らが集まり、情報交換や介護の相談、勉強会を行っています。

毎月第3土曜日13時30分から15時00分までの間、穂波ふれあい会館にて定例会を開催しています。啓発活動として、会報の発行、イベント開催、年2回の研修会を開催しています。

会員を募集しています

当事者、介護家族、専門職、ボランティアなど認知症に関わる人、認知症について学びたいと思っている人、誰でも入会できます。興味のある方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。



相談先：認知症の人と家族の会いづか 事務局 ☎080 (7842) 5312

## 認知症を知る・支える



### ●認知症サポーターとは

飯塚市では大人向けの講座の他、市内の小中学校で認知症サポーター養成講座を行っています。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターになり、安心して暮らせるまちをみんなで作っていきましょう。

※開催日時は市報やホームページに掲載しています。

施設等での出張講座も開催しています。詳しくは下記相談先まで！

### ●ステップアップ講座とは

認知症サポーター養成講座を受けた方が更に学びを深める講座です。もっと地域のために何かしてみたい、という関心のある方にチームオレンジの活動をお勧めしています。

#### 参加者の声

- どうしてわかってくれない？と悩んだこともありましたが、初めて講座を受けて勉強になりました。
- 理解しているようでわかっていない部分が多々ありました。



相談先：飯塚市社会福祉協議会 ☎ 0948 (23) 2210



## その他 通いの場

### ●いきいきサロン

健康体操やレクリエーションを通じて、心身ともにリフレッシュしませんか。いきいきサロンは、地域の皆さんがいつまでも元気に自分らしく暮らすための『通いの場』です。

相談先：飯塚市社会福祉協議会 ☎ 0948 (23) 2210

### ●シニアクラブ

趣味やレクリエーションを通じて、地域の皆さんと楽しく交流しています。「一人で過ごす時間を賑やかにしたい」「新しい友だちを作りたい」という方、大歓迎です。私たちと一緒に、笑顔あふれる時間を過ごしませんか？

相談先：飯塚市役所 高齢者支援課内 シニアクラブ事務局 ☎ 0948 (96) 8233

# 10. 認知症の予防につながる生活習慣

『糖尿病』『高血圧』などの生活習慣病は、認知症の発症リスクを高めることが知られています。認知症の発症を予防するために、生活習慣の見直しや、脳に刺激をあたえる活動的な生活を心がけましょう。

## 食事



栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### 口腔ケアも忘れずに！

虫歯・歯周病は、生活習慣病の悪化要因と言われ、口腔ケアを心がけることは認知症予防につながります。

## 運動



ウォーキングや体操などの有酸素運動を継続的に行いましょう。

飯塚市では、介護予防教室を開催しています。詳しくは下記の「教えて！フレイル予防教室について」をご覧ください。

## 知的活動



将棋・囲碁などのゲーム、創作、読書、音楽鑑賞など知的活動は、脳を活性化させます。趣味を楽しみながら、生活に脳トレになる活動を取り入れましょう。

## 社会参加



家庭や社会の中で役割を持つことや、他者とコミュニケーションをとることは認知症予防において重要です。ボランティア、自治会、趣味のサークルなど、地域の活動に積極的に参加しましょう。

※上記の作成にあたり、飯塚記念病院の認知症予防専門士にご協力いただいております。

## 教えて！フレイル予防教室について

65歳以上で、飯塚市に住民登録がある方が対象です。

フレイル予防とは、特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫を行うことで自分でできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることで介護が必要な状態にならないようにすることをいいます。

フレイル予防教室では、運動講座をはじめ、音楽や体操を通して脳を刺激し、認知症を予防するための講座を各地区の交流センター等で開催しています。この他に転倒予防の筋力アップ教室（介護予防教室）などもあります。（各教室の参加費は無料です）



相談先：飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係 ☎ 0948 (22) 5506

# 11. 認知症の方との接し方

## ● 認知症ケアの技法『ユマニチュード®』の考え方

ユマニチュードはフランス人のイヴ・ジネスト氏らが考案した認知症ケアの技法です。「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱を基本要素として、400を超える技術があります。

ユマニチュードの根幹にあるのは「相手を個人として尊重し、大切に思う気持ちを相手に届くかたちで伝える」という考え方です。それにより信頼関係を構築して、その人の持つ力を最大限に引き出すことを目的としています。

### 4つの柱: あなたのことを大切に思っていることを伝える技術

#### 「見る」

正面から徐々に近づき、しっかりと視線を合わせます。



触れる



見る

#### 「話す」

低めのトーンで抑揚をつけ、前向きな言葉を選んで話しかけます。



立つ



話す

#### 「触れる」

上からつかまず、下から支えるように触れます。

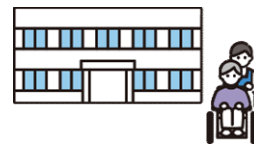
#### 「立つ」

1日20分以上は立つ機会を設けることで寝たきりを防ぎます。

※ユマニチュードの研修や資料映像など、詳しい情報は右のQRコードからご覧いただけます。一般社団法人日本ユマニチュード学会 <https://jhuma.org/>



## 認知症対応型共同生活介護について (グループホーム)



認知症対応型共同生活介護とは、要支援2、要介護1～5の方が5人から9人の少人数で家庭的に共同生活を送る施設です。住み慣れた地域で支える「地域密着型サービス」のため、原則として飯塚市の住民の方が対象となります。転入者の方の利用条件など、詳細は左のQRコード、もしくは下記までお問い合わせください。

飯塚市役所ホームページ : <https://www.city.iizuka.lg.jp/koresido/mittyaku.html>  
相談先 : 飯塚市役所 介護保険課事業所係 ☎ 0948 (96) 8509

## ◆地域包括支援センター一覧

地域包括支援センター	担当の地域
二瀬地域包括支援センター コスモス苑 電話：0948-21-5511 所在地：伊川1262-1	相田 相田団地 東伊川 南伊川 伊川 乙丸 上相田 けやき台 新相田 新栄町 新高雄 新二瀬 高雄区 西伊岐須 西新町 東伊岐須 東新町 ガーデンヒルズ 旭ヶ丘 中央区 西横田 東横田 二瀬本町 南横田 西川津 東川津
穂波西地域包括支援センター つばき苑 電話：0948-23-8124 所在地：椿623-8	秋松西 枝国一区・二区・三区 小正一区・二区・三区 小正浦 ノ原 小正高畑 小正水落 久保白 舍利蔵 振興 高田 太 郎丸一区・二区 津原 椿 日鉄枝国 弁分 弁分彼岸原 本 谷 見田 椋本 安恒 若菜 天道
筑穂地域包括支援センター 電話：0948-72-3155 所在地：長尾911-1	阿恵 出雲東 うぐいす台 鶯塚 浦田 大野 片山 嘉穂 上 揚 北古賀 切畑 楠台 久保山 黒石 桑曲 氷屋 三町 下 揚 大分 大分駅西 大分駅前団地 筑穂栄町 筑穂元吉 内住本村 長楽寺団地 長尾 長尾東団地 ニュータウン大分 平塚 馬敷 山口 弥山
地域包括支援センター 太陽の郷 電話：0948-21-2828 所在地：下三緒690	上三緒第1・第2・第3・第4 柏の森ヒルズ 下三緒 下三緒団地 東ヶ丘 三緒浦 山内 駅通 木の花 五穀神 昭和通 大新 忠隈 中央通 鶴三緒 南通 元宮
幸袋地域包括支援センター いずみ苑 電話：0948-21-1777 所在地：庄司1941-1	池田 井の浦 大谷町 幸袋新町 幸袋西町 幸袋本町 三軒家 栄町1丁目・2丁目・3丁目 目尾団地 目尾中央 目尾薙野 庄司 津島 白旗団地 第二勝負谷 第二目尾 地産 中一 中三 目尾勝負谷 浜生 日の出町 緑ヶ丘 柳橋 吉北 吉北元町

地域包括支援センター	担当の地域
<p>           頤田地域包括支援センター            かいた苑            電話：0948-92-4552            所在地：勢田2593-65         </p>	<p>           石丸 石丸団地1・2・3 大畑 鹿毛馬上 鹿毛馬中            上勢田東 上勢田西 北勢田 木浦岐 口原 小峠 小峠東            小峠西 桜が丘 ビレッジハウス 下勢田 新立 中央団地1・            2・3 中央東団地 鯰田東区            東佐與 西佐與 東勢田1・2・3 福門 牧野            明治1・2 六反畑         </p>
<p>           地域包括支援センター くぬぎ苑            電話：0948-25-0001            所在地：相田114-1         </p>	<p>           稻荷町 片島勝守町 片島栄町 片島本町 片島若宮町 上本            町 下本町 徳前第1・第2・ 第3・第4            中本町 西町西 西町東 東町西 東町東 宮の下            御幸町 向町 吉原町 リバーサイド 川島            久世ヶ浦 立岩         </p>
<p>           鎮西地域包括支援センター            電話：0948-24-0033            所在地：花瀬160-1         </p>	<p>           潤野上 潤野下 潤野牟田 黒萩 建花寺            県住はなせ 新花瀬 大日寺 花咲台 花瀬 東潤野 明星寺            明星寺団地 新潤野 八木山 蓮台寺         </p>
<p>           庄内地域包括支援センター            多田の里            電話：0948-82-0410            所在地：多田309-11         </p>	<p>           赤松 あさひ台 有井 有井二区・三区 有安 大門 柿田 ビ            レッジハウス庄内 工場団地 関の台 多田 立 鳥羽 仁保            光ヶ丘 藤田 庄内元吉 青葉台 赤坂 旭町 入水 大坪            勝島 庄内栄町            新町一区・二区 すだれ石 高倉 筑前製鋼 筒野            持田 本村 安丸 山倉 若草         </p>
<p>           地域包括支援センター            ベスト・シルバー飯塚            電話：0948-22-5566            所在地：新飯塚12-13         </p>	<p>           愛宕団地 市の間 柏の森 旧芳雄 新飯塚西            新飯塚東 鯰田浦田 鯰田蛭子町 鯰田上町            鯰田栗尾 鯰田篠田 鯰田新町 鯰田簀子町 鯰田畝割 鯰            田東町 鯰田本町 鯰田南町 鯰田柳町 芳雄         </p>
<p>           穂波東地域包括支援センター            電話：0948-26-6761            所在地：忠隈522-3         </p>	<p>           秋松 神ノ浦 神ノ浦浦田 大陣 忠隈一区・二区 忠隈泉町            忠隈浦田 忠隈北区 忠営 忠営二区・三区 平恒 平恒新            町 平恒中野 平恒原口 平恒本町            堀池 堀池東 松ヶ瀬 南尾 南尾二区 南尾迎坂            楽市 楽市東区         </p>

# 認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

「認知症とともに生きる希望宣言」は、わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことをこころから願っています。

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

この希望宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合って生まれたものです。この宣言をスタートに、今とこれからの、よりよく生きる人の輪が広がることを願っています。



みんなで理解して、みんなで支えあおう



飯塚市認知症ケアパス「あんしんパスいづか」

令和8年4月発行

飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援2係  
〒820-8501 飯塚市新立岩5番5号  
電話：0948-22-5506 FAX：0948-25-6214