

ご家族・  
地域の方  
向け

薩摩川内市

# 認知症 ケアパス



薩摩川内市高齢・介護福祉課  
令和6年3月改訂

## はじめに

認知症は特別なものではありません。誰もが認知症になる可能性があり、かかわることになる可能性のあるものです。

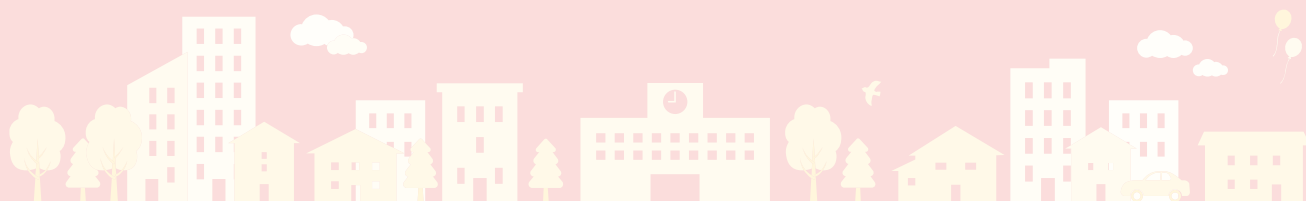
薩摩川内市が目指す“**認知症の方とともに生きる**”まちの姿とは、「認知症があってもなくても、一人ひとりが、できる限り住み慣れた地域で、役割を持ちながら、自分らしく生き生きと暮らすことができる」というものです。

このケアパスは、認知症の方やその家族が、希望を持って、これからの人生を豊かに歩んでいけることを願い作成しました。

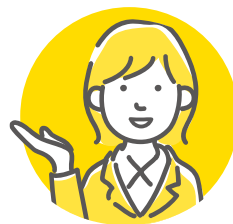
認知症の方やその家族だけでなく、地域の方や行政・専門職も一緒に認知症について考え、認知症の有無にかかわらず、市民が暮らしやすい地域を作るには、どうしたらいいのかを考えるきっかけになることを願っています。

## 知りたいなと思うページをご覧ください

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| ① 認知症について、いろんな情報が知りたい…  | <b>ぜひ全ページを！</b>  |
| ② ここだけはみなさんに見てほしい …………… | <b>P1 ~ P5</b>   |
| ③ 認知症という疾患について ……………    | <b>P6 ~ P8</b>   |
| ④ 認知症の方への対応について ……………   | <b>P9 ~ P13</b>  |
| ⑤ 予防への取り組みについて ……………    | <b>P14</b>       |
| ⑥ 認知症の方や介護者の方の支援について …  | <b>P14 ~ P15</b> |
| ⑦ 認知症とともに生きる希望宣言 ……………  | <b>P16</b>       |



# 認知症に関する 相談窓口



## 認知症全般

### 地域包括支援センター

永利町4107番地1  
☎0996(24)3331

### 各在宅介護支援センター

各地区の身近な相談窓口です。連絡先については最後のページをご覧ください。

### 甌島圏域サブセンター

鹿島町藺牟田1443番地1  
☎09969(6)4600

### 市役所高齢・介護福祉課

神田町3番22号  
☎0996(23)5111

## 若年性認知症

### 鹿児島県 若年性認知症相談窓口

☎099(251)4010  
上記が繋がらないときは・・・  
☎080-8561-9321

### 地域包括支援センター

☎0996(24)3331

### 市役所 高齢・介護福祉課

☎0996(23)5111



# 誰もが生き生きと「自分らしく」 暮らせる薩摩川内市を目指して

認知症が進行しても、自身も目標を持ち、周囲の力を借りながら、  
できる限り長く「自分らしく」人生を送ることが可能です。



認知症の段階	元 気	認知症予備軍 (MCI)
		自 立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>●地域とのつながり(社会参加)を大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れの自覚があるが、自立して生活できる</li> <li>●計算ミスや漢字が書けなくなる</li> </ul>
	<p>認知症はいきなり発症するわけではありません。 予防に取り組めば、認知機能が回復したり、 維持できることがあります</p>	
家族の対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人と一緒に地域の活動や介護予防教室に参加するなど、予防に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年齢のせいにならず、気になり始めたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談を！！</li> <li>●接し方の基本やコツを理解する</li> </ul>

## 地域の方や専門職が認知症の人

### 医療

- かかりつけ医
- 認知症の相談ができる医療機関
- かかりつけ薬局
- かかりつけ歯科医
- 訪問診療・往診
- 訪問看護
- 訪問歯科診療 など

### 介護

- 訪問系サービス
- 通所系サービス
- 泊まり系サービス
- 訪問・通所・泊まり系サービス
- 暮らし系サービス など

### 支援



# 認知症ケアパスとは

認知症の進行に応じて、「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるかなど、ケアの流れを示したものです。

## 認知症(軽度)

誰かの見守りがあれば日常生活は自立

- 同じことを何回も言う。聞いてくる
- 買い忘れ、しまい忘れ、大事な約束を忘れる
- 買い物や金銭管理など、これまでできていたことにミスが目立つ
- 服薬管理ができない
- 物や人の名前が出てこない

- 同じことを聞かれても、一呼吸おいて、きちんと返答
- 本人のできることはしてもらい、できないことの手助けを
- 認知症や介護サービスについて調べておく

## 認知症(中等度)

日常生活に手助けや介護が必要

- 着替え、食事、トイレがうまくいかなくなる
- 服の着替えがうまくできなくなる
- 「物を盗られた」などの発言をする
- 入浴を嫌がる
- もの忘れの自覚がない

- さまざまな症状が出てきて、家族の負担が増える時期。周りの人の力を借りましょう
- 心のよりどころを持っておく
- 通所サービスのみでなく、訪問系や泊まり系のサービスの検討を

## 認知症(重度)

常に専門医療や介護が必要

- 着替え、食事、トイレの介助が必要になる
- 表情が乏しい
- 車いすやベッドで過ごす時間が長くなる
- 言葉数が少なくなり、意思疎通が難しくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)や感情は残っている

- 本人が安心できる環境を整える
- 合併症を起こしやすくなることを理解しておく
- 緊急時の対応について、ケアマネジャーとよく相談しておく
- 最期の迎え方について家族間でよく話し合っておく

## と家族を見守り、支援します。

### 予防

- 健康診断
- サロン
- 歯科検診
- 高齢者クラブ
- 介護予防教室
- サークル活動

### 生活支援・住まい

- 訪問給食
- 認知症カフェ
- 住宅改修
- よいやんせ
- 日常生活自立支援事業
- 認知症初期集中支援チーム
- 成年後見制度
- 地域包括支援センター
- 在宅介護支援センター

の輪

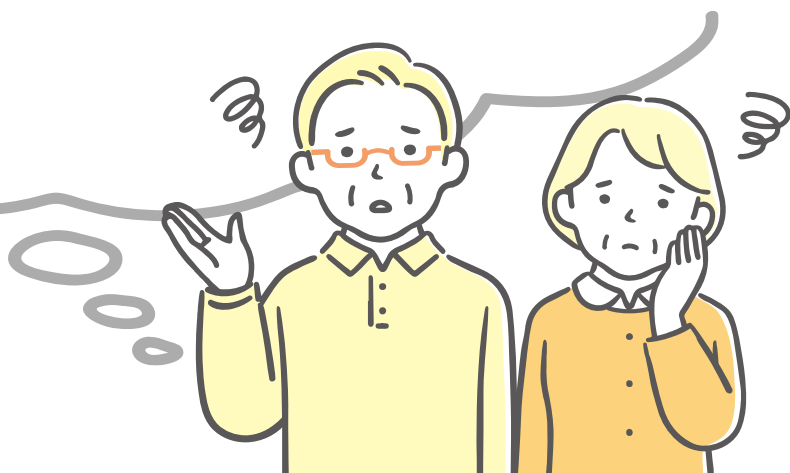


## 薩摩川内市の認知症のご本人・ ご家族の実際の声です。

ご本人、ご家族のそれぞれの声を見て、あなたは何を感じますか？  
もし、自分が認知症の本人だったら・・・、もし、自分が認知症の方を  
介護する家族だったら・・・周囲の人にどう接してほしいですか？  
地域住民として、何ができそうですか？

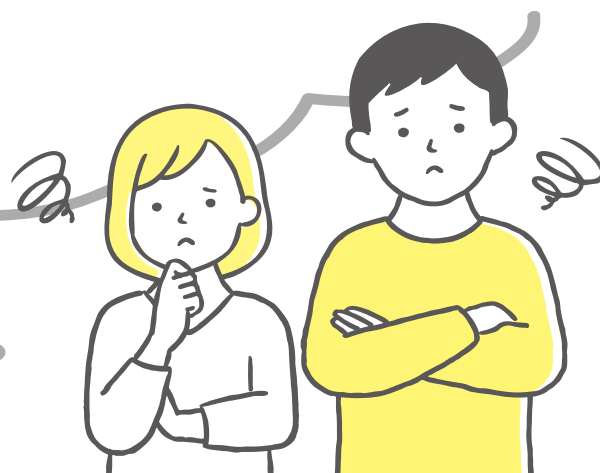
- ・人からあなたは認知症ですよと言われた。私は本当に認知症なの？
- ・自分は認知症だけど受け入れられない。
- ・友人と逢える、楽しみがある。
- ・頭がおかしい。ぼーっとする。
- ・頭がもやがかかったようにぼんやりしているから考えられない。  
すぐに忘れてしまうのよ。
- ・だんだん下降していくのがわかる。
- ・母ちゃんのごはんを食べれるのが幸せ！
- ・私の体には何か入っているのだろうか。
- ・自分でカバンをしまいすぎて、どこにやったかわからなくなり、  
親切にした人を泥棒とってしまう。
- ・時間はかかるけど家事も自分でできる。施設に入るように家族が  
言うのはどうしてなんだろう？
- ・自分で自分のことができるのにだめなのかな。
- ・自分の特技を生かして、物作りに没頭するのが楽しい時間！
- ・庭の花が咲くのが楽しみで、手入れをしたい。
- ・卓球だけは続けたい！

本人  
の声



- ・認知症の対応ついて、わかってはいるけど、家族だからなかなか難しい。
- ・認知症の方を介護されている同じ悩みを持つ人と、話をしてスッキリしました。
- ・半年ぶりに帰省したら正座をして「どちらさまですか?」。私は、長男なのですがショックでした。
- ・介護者(家族)が認知症の方に寄り添い、やさしく接することが認知症の症状をやわらげ、本人・介護者(家族)の精神的安定をもたらし、楽しく過ごせるというご褒美につながる。
- ・毎日同じ話をされて疲れる。何がしたいのかわかりません。ついイライラして対応してしまい、あとで反省することが多くなってきました。
- ・夫が認知症で、薬の内服をしてから症状が落ち着き、感謝の気持ちを伝えてくれるようになりました。
- ・家でこんな風だから、デイでも皆さんに迷惑をかけているんじゃないかと思って・・・本当にすみませんね。
- ・濡れたままの洗濯物を畳んでくれた夫に「ありがとう」と言って干し直しました。
- ・真夜中、寝ている枕元に来て「お前と結婚してよかった」と言ってくれた夫の言葉が最後の会話となりました。(夫はその後入院)
- ・色んなことがわからなくなってしまって・・・まさかこんな風になるとは思っていなかった。
- ・(家事等)ができないことは誰だってありますよね。

## 家族 の声

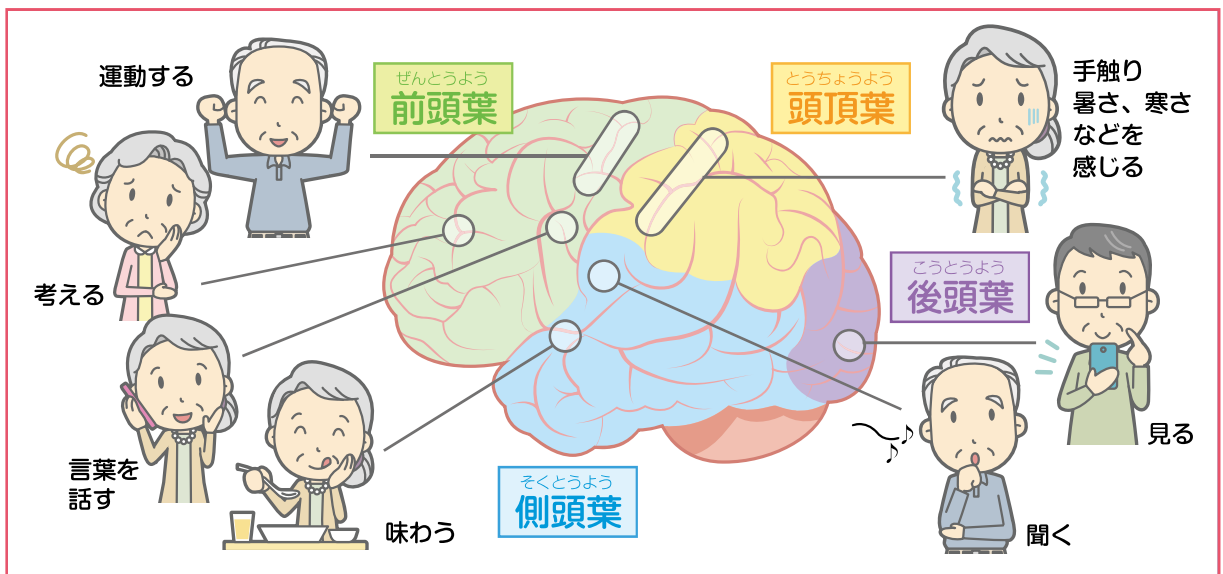


# 薩摩川内市が目指す “認知症の方とともに生きる”まちの姿

認知症があってもなくても、一人ひとりができる限り住み慣れた地域で、役割を持ちながら自分らしく生き生きと暮らすことができる。

## 認知症ってどんなもの？

認知症は、脳の働きが悪くなったり、脳細胞が死んでしまったりすることで、日常生活や社会生活に影響を及ぼす状況になることです。脳は場所によって役割が決まっているので、影響を受けた場所によって「できなくなること」が変わってきます。



## さまざまな症状があります

中核症状は誰にでも起こる症状であり、治すことが難しい症状です。しかし、周辺症状 (BPSD) は、周囲の方の接し方次第で症状が良くも悪くもなります。





年を重ねるごとに物忘れが出てくるのは通常のことです。加齢による物忘れと認知症による記憶障害とでは、以下の違いがあります。

## ● 加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

### ○ 加齢による物忘れ(体験の一部を忘れる)



### ○ 認知症の記憶障害(体験の全部を忘れる)



物忘れの流れ



車の鍵が見つからない

昨日の夕方、  
買い物で車を使った

帰ってきて、買い物を  
テーブルに置いた

テーブル周辺にあるかも！

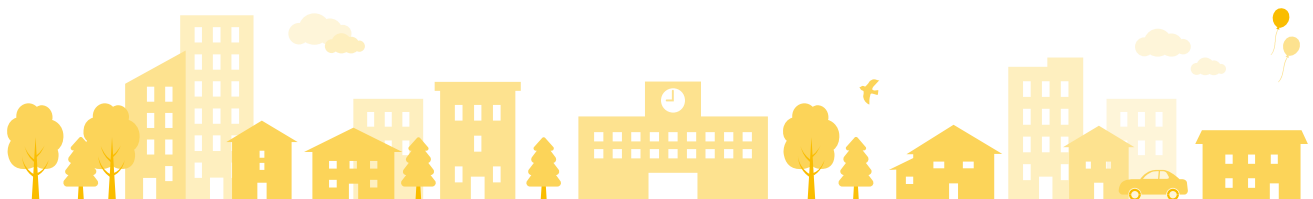
体験の他の記憶から思い出せる

買い物に行ったことを  
忘れている。

思い出す事が  
困難



認知症の流れ

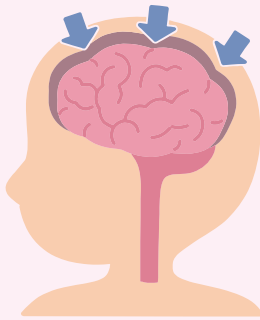


## ● 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

### アルツハイマー型認知症

(脳の神経細胞が死滅し、脳が委縮する)



進行は比較的緩やか。記憶障害が目立ち、特に最近の記憶が思い出せないことが多くなります。うつ状態がみられることもあります。

#### 特徴的な症状(一部)

- 同じことを何度も聞く
- 日にちや曜日がわからなくなる
- 約束を覚えられない
- 段取りが苦手 など

### 血管性認知症

(脳梗塞、脳出血などにより神経細胞が死滅する)



脳梗塞や脳出血などで脳の血管がダメージを受けることで発症します。生活習慣病が大きいかかわっているため、予防が重要です。

#### 特徴的な症状(一部)

- 意欲低下
- もの忘れがあるが、しっかりしているときもある(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

### 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神経細胞に沈着する)



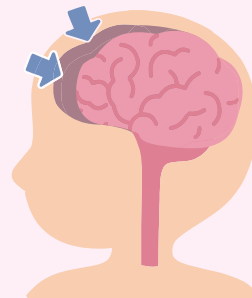
初期の頃はもの忘れより、うつ状態や震えなどの症状が出たり、幻視(目の前にないはずのものが見える)を認めることがあります。

#### 特徴的な症状(一部)

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- 明るいとこを嫌がる など

### 前頭側頭型認知症

(脳の前頭葉から側頭葉が委縮する)



理性、感情のコントロールが難しくなります。社会性が損なわれることで万引きなど周囲を困惑させることもあります。

#### 特徴的な症状(一部)

- 同じ時間に同じ行動をする
- 同じ食品を際限なく食べる
- 自己本位な行動が目立つ など

この他にもさまざまな種類の認知症があります。また、認知症と間違えられやすい病気もあるため、「おや?」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## ● 早期発見・早期対応が重要

認知症は進行性のものであり、現時点で、認知症を治す薬はありません。しかし、本人の状態によっては、薬により進行を緩やかにすることが可能な場合もあります。「もしかして認知症かも」と思ったら、早めにかかりつけ医に相談してください。認知症の種類によっては、治る可能性のあるものもあります。



## ● 早期発見による主なメリット

### 早期治療

早い段階で診断を受け、治療を始めることで、進行が緩やかになり、本人・家族の負担軽減につながります。

### 事前準備 期間ができる

進行が進むにつれて、周囲の力を借りることが多くなります。症状が軽いうちに、本人・家族がそれぞれどのように暮らしていきたいかを事前に話し合うことで、本人も家族も心や環境の準備を行うことができます。

### 専門職の 早期介入

症状が進行するにつれ、介護サービス等を利用するタイミングになってきます。早めに医療・介護・福祉の専門職に相談することで、適切なタイミングで適切なサービスに繋げることができます。

## ● 病院受診を拒んだら？

みなさんは、病院で検査結果を待つ間、どんな気持ちで待っていますか？「悪い結果だったらどうしよう？」など、不安な気持ちで待つ方もいらっしゃると思います。

もし、何か症状があって、病院受診をした時の不安は、何も症状がない時と比べると、とても大きいのではないのでしょうか。認知症の方も同じです。認知症の症状に一番初めに気づくのは、本人だと言われています。何かしらの自覚がある中で、不安を抱えながら病院受診をするのです。本人に病院受診の必要性とともに本人の不安な気持ちを理解する言葉をかけてください。どうしても本人が病院受診を拒むときは、相談窓口へ相談し、専門職と一緒に考えましょう。



## ● 若年性認知症への理解

若年性認知症とは、65歳未満（18歳～64歳）で発症した認知症のことを言います（平均の気づき年齢は、平均54.4歳）。また、男性が多いのが特徴です。

「おや？」と思っても、認知症とは思わず、診断が遅れるケースも少なくありません。また、働き盛りの年代であり、仕事ができなくなると家庭的にも社会的にも大きな影響があります。若年性認知症に関する制度は、複雑かつタイミングが重要になってきます。

## ● 認知症の方の世界を想像してみましょう

このようなサインは、認知症の可能性が 있습니다

### 職場での変化

- 作業に手間取ったりミスが目立つようになる
- 職場の仲間や取引先の相手の名前が思い出せなくなる
- 指示されたことが理解できなくなる
- 段取りが悪くなり、優先順位がわからなくなる
- 約束を忘れてしまう、忘れ物が増える

### 家庭での変化

- 財布や鍵をどこに置いたかわからなくなる
- お金の計算や漢字の読み方がわからなくなる
- 車の運転が適切にできなくなる
- 知っているはずの場所で道に迷ってしまうことがある
- 身だしなみに無頓着になるなど

「おや？」と思ったら、まずは相談窓口にご連絡ください！

各種相談窓口においては、本人・家族・職場などからの相談への対応はもちろん、必要に応じて職場への訪問、医療機関との連携などを行い、相談者の方をサポートします。

若年性認知症の場合、変化には早めに気づきますが、うつや更年期障害など他の病気に間違われ、診断が遅れるケースもありますので、早めの受診が重要になります。**このマークのポスター**が掲示してある医療機関では、認知症に関する相談ができます。



# ● 認知症の9大法則

## 第1法則 記憶に関する法則

認知症は、ごく最近の記憶から失われていきます

## 第2法則 症状の出現強度に関する法則

認知症の症状は、身近な人に対してより強く出ます

## 第3法則 自己有利の法則

自分にとって不利なことは認めない傾向にあります

## 第4法則 まだら症状の法則

症状が進行しても、しっかりした部分は残っています

## 第5法則 感情残像の法則

出来事は忘れても、感情は残ります

## 第6法則 こだわりの法則

一つのことにこだわりが強くなります

## 第7法則 作用・反作用の法則

強い対応をすると、相手からも強い反応が返ってきます

## 第8法則 認知症症状の了解可能性に関する法則

相手の立場に立てば、たいていのことは理解できます

## 第9法則 衰弱の進行に関する法則

認知症の方の老化のスピードについて

個人差はありますが、認知症の方は老化や衰弱のスピードが速いため、何十年にもわたって介護が続くということはあまり考えられません。介護が必要になってくると、認知症の方にとっても、家族にとっても、肉体的、精神的に大変なことが多々あると思います。しかし、認知症への理解が深まるにつれて、一緒に暮らす時間は実に貴重なものであると感じられるようになるでしょう。その人がかけがえのない存在であることを実感しながら、日々を過ごしていただきたいと思っています。

(杉山孝博著：認知症の9大法則 50症状と対応策)



## ● 認知症の方の世界を理解しましょう

認知症の方はどのような世界の中で生活しているのでしょうか？

もし、みなさんが認知症と診断されたら、どんな気持ちで日々を過ごしますか？「もし、自分が認知症になったら・・・」と、認知症の方の立場に立って、寄り添って考えることが必要です。

覚えたことが頭から  
サーッと消えていく

私の体には何か入って  
いるのだろうか

自分で自分のことが  
できるのにだめなのかな

頭がもやがかかったように  
ぼんやりしている

自分は認知症だけど  
受け入れられない

認知症だから忘れて  
いいのです



## ● 介護に関する1原則

認知症の方が築いている世界を理解し尊重しましょう

認知症の方に接するときには、本人が「自分はまわりの人から認められている」「ここは安心できる場所だ」と感じられるような環境をつくることが何よりも大切です。介護する人が認知症の方の言動を受け入れて優しく接すると、本人も心穏やかになり「よい感情」が残ります。そのように対応していけば、介護にかかる負担も減らすことができ、双方にとっていい関係が築かれるのです。

(杉山孝博著：認知症の9大法則 50 症状と対応策)

## ● 認知症の対応

認知症という疾患にとらわれることなく、その人自身を理解することが大切です。「認知症」に焦点を当てるのではなく、「人」に焦点を当てましょう。認知症がその人の全てではなく、認知症はその人の持っている症状の一部に過ぎません。これまで生きてきた豊かな人生があって、今のその人が存在しています。

ご本人と接するときには①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけないようにしましょう。

- その人の人生の物語を大切にし、自尊心を傷つけないようにしましょう。
- 認知症の人は不安だらけです。優しく接し、不安を和らげてあげましょう。
- 話をするときには上から目線ではなく、同じ目線で目を見て話しかけましょう。
- 自分がいらいらしていると相手もわかってしまいます。穏やかな気分で相手のペースに合わせて接してください。
- 間違っている！でもまず相手の言葉を受け入れてください。



## ● 家族が介護をする際や地域の方が本人・家族を支える際のポイント

### 01 尊厳を守る

認知症の方は、これまで、社会の一員として活躍したり、家庭内外で家族を支える等、役割を持ちながら生きてきた方です。子供扱いせず、本人の生きてきた人生を大切に、「もし自分が認知症になったら、こんな関わり方をしてほしい」と思うことを心がけてみましょう。

### 02 できることにも目を向けて

介護をしたり、傍から見ると、ついついできないことに目がいきがちです。しかし、できることもきっとまだまだあるはずです。どんな小さなことでも構いません。本人のできることを見つけ、できることは本人にしてもらいましょう。誰かの役に立てるといふ「本人の役割」を見出してあげてください。

その他、本人の症状で対応の仕方がわからない、どう接したらいいのか等、悩みがある方は気軽に相談窓口へご相談ください。

## ● がんばりすぎず介護しましょう

### 上手な介護の 12 カ条

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 第1条 「知は力なり、よく知ろう」       | 第7条 「仲間をみつけて、心軽く」     |
| 第2条 「割り切り上手は、介護上手」      | 第8条 「ほっと一息、気は軽く」      |
| 第3条 「演技を楽しもう」           | 第9条 「借りる手は、多いほど楽」     |
| 第4条 「過去にこだわらないで現在を認めよう」 | 第10条 「ペースは合わせるもの」     |
| 第5条 「気負いは、負け」           | 第11条 「相手の立場でものを考えよう」  |
| 第6条 「困うより開けるが勝ち」        | 第12条 「自分の健康管理にも気をつけて」 |

(杉山孝博著：認知症の9大法則 50 症状と対応策)

## ● 認知症の予防に取り組みましょう

認知症の発症率は高齢になるほど上がります。歳を重ねることを止めることはできませんが、認知症の要因である脳の萎縮や血管の詰まり等は少しずつ予防することができます。認知症の発症を遅らせたり、MCI（認知症予備軍）時点での症状を軽くするために、地域の活動やミニ・デイサービスへの参加や興味のあることに意欲的に取り組むなど、今できることを考えましょう。

### 1) 生活習慣病の予防

生活習慣病は血流不足、脳の機能低下につながります。

### 2) バランスのいい食生活

生活習慣病の予防にもつながります。1日350グラムの野菜の摂取を目指しましょう。

### 3) 適度な運動

動脈硬化や循環器系の機能低下、筋力低下による転倒予防のためにも適度な運動を心掛けましょう。運動は脳の活性化にもつながります。また良質な睡眠も重要です。

### 4) 適度な飲酒・禁煙

アルコールの過度な摂取は脳を委縮させ、アルコール性認知症となる可能性があります。飲酒は適量を守りましょう。喫煙は生活習慣病のリスクを高めます。

### 5) 生きがいをもつ

生活にメリハリをつけ、前向きな気持ちで過ごしましょう。

### 6) 他者との交流

趣味や地域活動等で他者との交流をもち、家にとじこもらず、脳に刺激を与えましょう。

### 7) 適度なストレス

過度なストレスは認知症の原因のひとつと言われています。ストレスホルモンが出ると、血流が悪くなり、脳の神経細胞にも必要な酸素や栄養が届きにくくなります。

しかし、まったくストレスのない生活を送ると、脳への刺激がなくなり、認知症が進行する可能性があります。外出や学習等、身体的・心理的に適度なストレスをもつようにしましょう。



## ● 認知症の方や介護者の人の支援

それぞれの詳細につきましては、市役所までお問い合わせください。

### ● 「よいやんせ」

多くの家族介護者が、日々の介護に対して、精神的・身体的に疲れ、孤立感を抱いています。薩摩川内市では、家族介護者の会「よいやんせ」において、定期的な語らいの場を設置していますので、お気軽にご参加ください。

### ● 認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族に対して温かい目で見守る人のことを認知症サポーターといいます。特別なことをする必要はありません。



## ●認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人やその家族を訪問し、医療機関との連携や家族支援などの初期対応をおこなうサポートチームです。

## ●認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の方など、誰でも気軽に集まって語らえる憩いの場です。何でも話せる息抜きの場、情報交換の場としてどなたでもご参加ください。

## ●認知症疾患医療センター（専門病院）

認知症の方とその家族ができる限り地域で生活できるよう、保健医療・介護機関と連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断、周辺症状と合併症に対する急性期治療、専門医療相談等ができます。

## ●認知症サポート医

認知症の方の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師です。

# ●「その人らしく」生きていくために

認知症になって記憶は失うことがあっても、これまでの人生は失われません。これまで一生懸命生きてきた人生があって、今の本人がいます。認知症の方は不安でいっぱいです。大事な記憶がなくなっていき、日常生活から「確かさ」がなくなっていってしまいます。忘れてしまう不安や周囲から何か言われるのではないかなど、常に不安を抱えながら生活しています。みなさんが認知症になって、一つ一つの大切な記憶がなくなっていったら、どう感じるでしょう？認知症の方の立場に立ち、その方の世界を理解すること、「自分事」として考えることが大切です。

## ●ご家族の方へ

認知症の方を日々、介護しているご家族にとっては、わかっていても、気遣った対応ができない日があるのは当然のことです。一人で抱え込まず、様々な支援や地域の方の力を借りながら、ご自分の負担も軽くしてください。助けてほしい時に声をあげれば、あなたの周りには、味方がたくさんいるはずですよ。

## ●地域の方へ

認知症の方が住み慣れた地域で、生き生きと生活するためには、地域の方の協力が不可欠です。認知症は誰でもなる可能性のあるものです。決して特別なものではありません。

認知症の方の尊厳を大切にしつつ、認知症の方とご家族をあたたかく見守ってください。地域の方のあたたかい理解が、認知症の方、ご家族の大きな支えになります。

また、「認知症」というフィルターを通してではなく、「その人自身」がどんな方だったかを大切にしてください。人生経験の豊富な方も多く、まだまだできることもあります。もしかすると、地域で本人の力を借りれば解決することもあるかもしれません。

認知症の方の「ために」ではなく、認知症の方と「ともに」歩んでいける地域を一緒につくっていきましょう。

**「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。



## 認知症とともに生きる希望宣言

(2018年11月1日)

### 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意思をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

- 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、一緒に歩んでいきます。
- 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。

## 地域包括支援センター

高齢者が住みなれた地域で、尊厳あるその方らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護等さまざまなサービスを包括的・継続的に提供していく必要があります。

そこで地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が連携し、次のような業務を行います。

圏 域		専 門 職		
川北	川南	<b>保健師</b> (主な業務) 要支援者の介護 予防ケアプラン の作成や介護予 防の助言・指導	<b>社会福祉士</b> (主な業務) 様々な福祉相談の 窓口担当	<b>主任ケアマネジャー</b> (主な業務) 介護予防ケアプランの 作成やケアマネジャー への支援
樋脇	入来			
東郷	祁答院			
上甕島	下甕島			

※川北は川内地域の川内川より北の地域、川南は川内地域の川内川より南の地域、樋脇は樋脇地域、入来は入来地域、東郷は東郷地域、祁答院は祁答院地域、上甕島は里・上甕地域、下甕島は下甕・鹿島地域

### ●お問い合わせ 薩摩川内市地域包括支援センター

永利町 4107 番地 1 (市総合福祉会館内)

☎ 0996-24-3331 FAX 0996-24-3332

甕島圏域サブセンター 鹿島町藺牟田 1443 番地 1

☎ 09969-6-4600 FAX 09969-6-4482

## 在宅介護支援センター

市内に 12 か所ある在宅介護支援センターでは、各地域の窓口として、高齢者やその家族からの悩みごとや心配ごとなどのご相談を受け付けています。(令和 6 年 3 月 1 日現在)

### 白寿園




担当地域

隈之城

中福良町 2827-1  
☎ 0996-26-1880

### 幸せの里



担当地域

永利・平佐東

永利町 4311-5  
☎ 0996-27-1120

### わかまつ園



担当地域

川内・峰山・滄浪・寄田

高江町 1653-1  
☎ 0996-25-2690

