

# 西海市

## 認知症ケアハンドブック

～認知症ケアパス 第2版～



私たちが、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために

「認知症ケアパス」とは

認知症発症予防から人生の最終段階まで、本人の状態にあわせて、相談先、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを利用すればいいのか、その流れを標準的に示したものです。

西海市地域包括支援センター

(西海市 医療長寿部 長寿介護課 包括支援班)

## はじめに

もしも、自分や大切な人が認知症になったら・・・

「もしも、自分の家族や友人、自分自身が認知症になってしまったらどうしよう・・・」  
そんな不安を抱いたことはありませんか？

- そもそも、認知症ってどういう病気なの？
- もし、認知症の症状が出たらどうすればいいの？
- 家族や周りの人たちは、どう接したらいいの？
- 困ったときに、気軽に相談できる場所はどこ？
- 介護が必要になったときに、どういう支援やサービスが受けられるの？

このような疑問がわき出てくると共に、これからどうすればいいのか、不安になることもあろうかと思えます。

認知症ケアハンドブックは、認知症を疑う症状がある時や認知症と診断された時に、様々な困りごとに対して、どこに相談すればよいのか、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを利用すればよいのかを知ることができます。認知症ケアの流れを示す道標として、本人や周りの人、認知症ケアに携わる専門職の方々などに幅広く活用していただくことを目的として作成しました。

認知症の人やその周りの人を地域で支えるための1つのツールとして、多くの人にご活用いただけたら幸いです。

## も く じ

A. 「認知症」ってどんな病気？	3
B. 認知症の2つの症状	4
C. 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い	5
D. 「認知症かな？」と思ったら ～早期発見、早期対応が重要です～	6
E. 認知症の診断	7
F. 認知症の人への接し方	8
G. 認知症の人を地域で支えていく取り組み	9 ～ 11
H. 認知症予防に関すること	12
I. 認知症予防に関連する活動や事業①	13
J. 認知症予防に関連する活動や事業②	14
K. 認知症の人の運転について(さいかいスマイルワゴン)	15 ～ 18
L. 認知症の人の権利をまもるために	19
M. 相談全般・問合わせ先	20 ～ 24
N. 人生会議（ACP）について	25
O. 認知症の症状経過と支援内容一覧	26

## A. 「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とは、様々な脳の病変により、脳の神経細胞の働きや認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症と疑われるものの中には、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、うつ状態など、原因となる病気を治療すると認知症状が改善することもあり、早期に発見し、治療を行うことが大切です。

認知症には、代表的なものとして、次の種類のものがあります。

### ● 認知症の種類について

#### ○ アルツハイマー型認知症・・・

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に委縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する認知症です。初期では、昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていったり、状況に応じた判断が困難になったりします。

#### ○ レビー小体型認知症・・・

「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体病が原因となり発症する認知症です。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

#### ○ 前頭側頭型認知症・・・

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する認知症です。感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったりといったことが起こります。

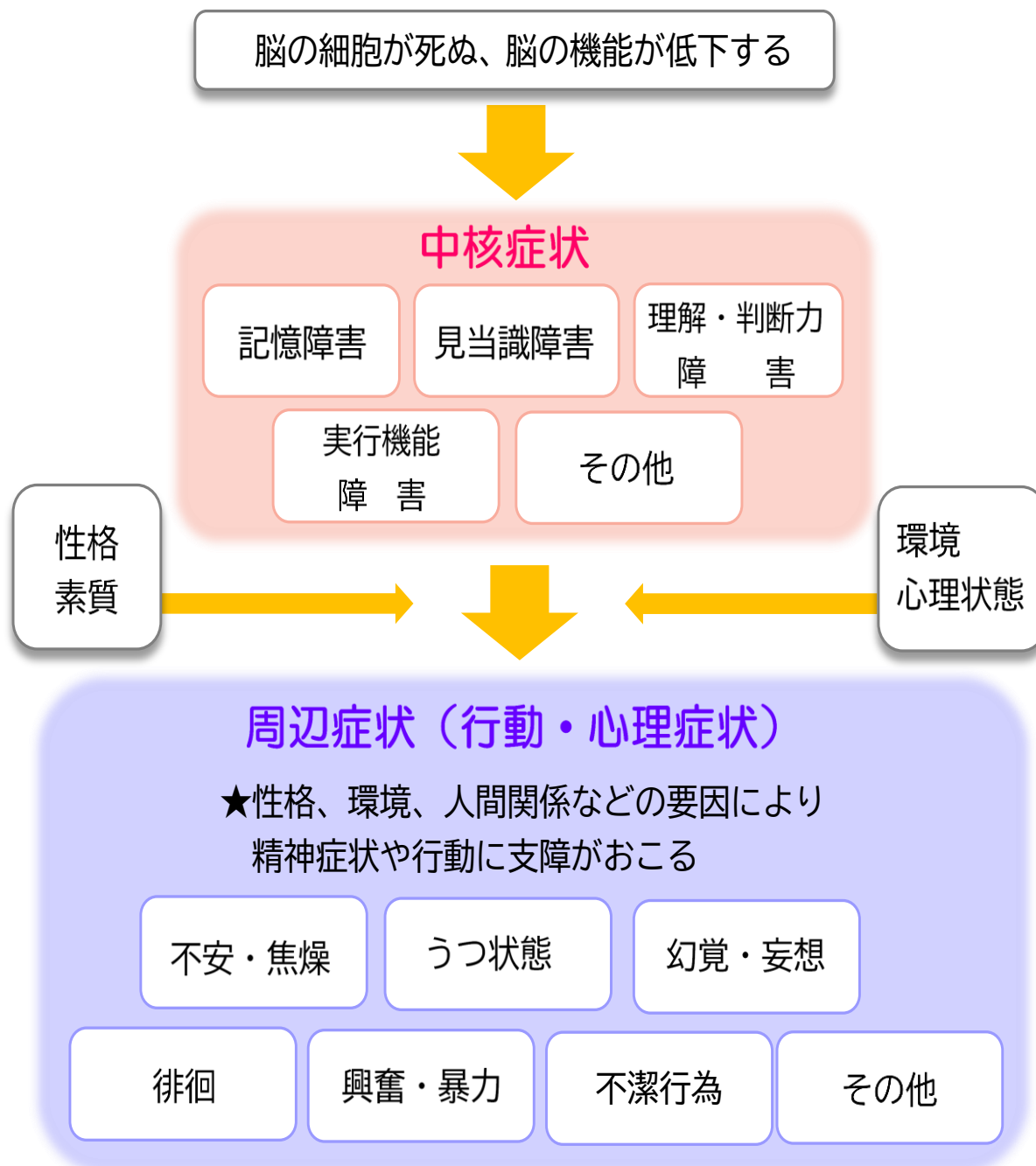
#### ○ 脳血管性認知症・・・

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する認知症です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また、障害を受けた部位によって症状が異なります。

## B. 認知症の2つの症状

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」があります。

### 認知症の症状 —中核症状と周辺症状—



## C. 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験の一部を忘れる 食事のメニューを忘れる 旅行先を忘れる 伝言の内容を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験のすべてを忘れてしまう (記憶障害) ご飯を食べたことを忘れる 旅行に行ったことを忘れる 伝言があったことを忘れる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●忘れていたという自覚がある 自分が忘れっぽいことがわかっている</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●忘れていたという自覚がないことが多い 忘れていたこと自体を気づかなくなる</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●日は多少間違えても、月は間違えない 人物や場所などは覚えている 家族や自宅の場所などを覚えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日時、人、場所などがわからなくなる (見当識障害) 「今日は何月？何日？」 「今何時？」 「ここはどこ？」 「あなたは誰？」</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性格が変わる 頑固さや怒りっぽさなどが目立つようになる</li> </ul>



日常生活に大きな支障はない



日常生活に支障がある

## D. 「認知症かな？」と思ったら ～早期発見、早期対応が大切です～

### 早めに専門の医療機関を受診しましょう！

アルツハイマー型認知症など、治療をしても完治することが難しい病気の場合でも、治療薬を使うことで、症状を和らげたり進行を遅らせたりすることが期待できます。

他の病気（正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜化血腫、甲状腺ホルモン異常、うつ病、薬の調整不良など）で、一時的に認知症と同じような症状の場合は、病気の治療を行うことで改善することがありますので、まずは受診をしましょう。

### 早期発見によるメリット

- ① 症状の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。
- ② 早期の対応でその後の症状を和らげたり、進行を遅らせることが期待できます。
- ③ 今後の生活の備えやもしもの時の話し合いを、余裕をもって進められます。

### 家族がつくった

## 「認知症」早期発見のめやす

これは、日常生活の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

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。



#### もの忘れがひどい

- 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いやがる

## E. 認知症の診断

### 受診時の心構え

限られた時間の中で、日常生活の様子を伝えることが、診断の重要な材料になります。受診するときには、次のようなことをメモして準備しておくスムーズです。

ご本人だけでは説明できない場合も多いので、できるだけ本人の生活を知っている人に付き添ってもらい、説明してもらいましょう。

- 物の忘れは、日常生活に支障をきたすほどのものですか？
- 最初の異変は、いつ頃出てきましたか？突然、出てきましたか？
- この半年の間に、症状は進行しましたか？
- 本人のこれまでの病歴、既往歴は？

参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会

### 認知症の診察 < 診察や検査の一例 >

問診をはじめ、認知症の要因となるほかの病気の有無を調べる検査(内科的診察、血液・尿検査など)、脳の画像検査(CT や MRI)、長谷川式認知症スケール検査などが行われます。

### 治療

認知症の治療は、薬物療法と非薬物療法を組み合わせ、適切なケアと共に実施することが重要となります。認知症の症状には認知機能障害と行動・心理症状がありますが、特に行動・心理症状では、非薬物的な介入が不可欠となります。

### \*軽度認知障害 ( MCI = Mild Cognitive Impairment )

正常と認知症の中間ともいえる状態のことで、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態です。MCI の人のうち、年間で 10%から 15%が認知症に移行するといわれています。

## F. 認知症の人への接し方

### 認知症の人への対応の心得

#### 3つの ” ない ”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

### 具体的な対応方法

#### 7つの ” ポイント ”

認知症は、決して特別なものではなく、「**誰もがなる可能性がある脳の病気**」です。認知症になると「何もわからなくなる、何もできなくなる」というイメージがありますが、できることもたくさんあります。認知症によってできなくなったことを、さりげなく自然に補うことが一番の支援です。

## G. 認知症の人を地域で支えていく取り組み

### ☆ 認知症サポーター （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

認知症サポーターとは、認知症のことを正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る“応援者”のことです。何か特別な活動をするわけではなく、自分ができる範囲で、近所に気になる人がいればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

西海市では、組織や団体、住民に対し、認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座に関する情報  
全国キャラバン・メイト連絡協議会  
<http://www.caravanmate.com/aboutus/>



認知症サポーターの証  
オレンジリング

### ☆ 民生委員児童委員 （問合わせ先：西海市社会福祉協議会 本所・各支所 P20）

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めています。

### ☆ 福祉推進員 （問合わせ先：西海市社会福祉協議会 本所・各支所 P20）

小地域に設置され、住民主体の活動組織で、地域内の福祉的情報を自治会、民生委員児童委員、社会福祉協議会等で共有し、協議に参画し、福祉事業への協力を行ない、災害時は、要援護者の避難支援などを行います。

### ☆ 西海市安心見守りネットワーク事業

（問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

西海市では、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けていけるように、高齢者見守りネットワーク活動に取り組んでいます。

この活動では、市民、見守り協力団体、見守り協力事業所が連携し、日常生活や日頃の業務の範囲内で、ひとり暮らしの人や虚弱な人などといった見守りの必要な高齢者をさりげなく見守ります。

### ☆ 認知症地域支援推進員 （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

認知症の人やその家族、関係者からの相談を受け付け、医療機関やサービス事業所などと連携し、事業の企画や調整を行い、認知症の人ができる限り住み慣れた環境の中で暮らし続けていけるように、地域づくりを推進し、認知症の人やその家族などを支援していきます。

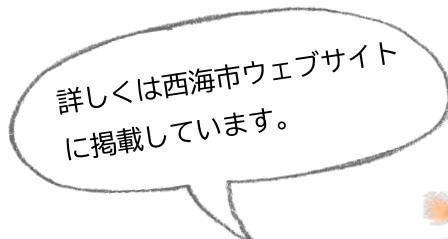
## ☆ 認知症初期集中支援チーム（問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

認知症に関する専門医や専門職によって構成されたチームで、認知症の疑いがある人やその家族、関係機関などからの相談を受けて、自宅を訪問し、医療や介護サービスの利用につなげたり、また、家族の負担軽減のための支援など、初期支援を集中的に行います。

## ☆ オレンジカフェ（認知症カフェ）

（問合わせ先：西海市地域包括支援センター、真珠園療養所 P20・P24）

月に1回、2時間程度、本人（認知症）やご家族、地域住民、認知症サポーター、医療や介護、福祉に携わる専門家などが気軽に集い、講話を聞いたり、参加者同士の交流を図ったり、様々な情報交換を行うことなどを目的として開催しています。どなたでも参加できますので、関心のある人は、気軽にご参加ください。



## ☆ 西海市高齢者等徘徊SOSネットワーク事業

（問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

認知症高齢者等の氏名等の基本情報や身体状況、特徴等を西海市地域包括支援センターに事前に登録し、警察機関等と情報を共有することにより、認知症高齢者等が行方不明等になった時に、身元の確認、早期発見・保護につなげることを目的に実施します。

## ☆ 西海市認知症高齢者等安心サポート機器導入補助金

（問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

カメラ等の認知症高齢者等の見守りを目的とした機器又はGPS機器等の徘徊者搜索機器の購入やリース若しくはレンタルの契約をする方に対し、補助金を交付します。

## ☆ 緊急通報システム （問合わせ先：長寿介護課 P20）

ひとり暮らしの高齢者などに対し、急病や災害時に適切な対応を図るため、緊急通報装置を設置し、緊急通報体制を整備します。

対象者：ひとり暮らしの高齢者または高齢者世帯など

## ☆ 配食サービス （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

1日1食の食事の提供及び安否確認

次の①～③全ての要件を満たす人

- ① 「事業対象者」、「要支援・要介護認定者」
- ② 一人暮らしまたは高齢者のみの世帯（これに準ずる世帯の人）  
（家族同居や日中独居の人は、家族による安否確認と食の確保が可能であるため除く）
- ③ 心身の状況などにより食の確保が困難で、安否確認が必要な人及び栄養改善対象者  
（食の確保が自力で可能な人、単発利用や1か月未満の短期利用を希望する人は除く）

※個人負担金あり（補助あり）

要件を満たさない人は、補助はありません。

（西海市社会福祉協議会や民間業者が行っている補助がない配食サービスがあります。）

## ☆ 在宅高齢者等介護用品支給事業 （問合わせ先：長寿介護課 P20）

対象者：要介護4以上と認定された在宅で生活されている高齢者等で、介護保険料の未納がなく、市民税非課税世帯の人。 ※毎月、支給限度額内で、現物支給。

支給対象用品：紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、おしりふき、ポータブルトイレ用消臭剤、その他介護に必要で市長が認める消耗品



## H. 認知症予防に関すること

☆ 絶対に認知症にならない予防法はありません。

しかし、認知症になりにくくする方法はあります。

- 生活習慣病への対策を行う。  
(脳出血や脳梗塞などを起こさなければ、脳血管性認知症にはなりません。)
- 適度な運動や栄養バランスの良い食生活に努めるとリスクを減らせます。  
(高血圧症、糖尿病、脂質異常症を予防する。)
- 脳や体を使う活動（脳トレなど）を行う。
- うつ病などの精神病にならない。
- 社会的孤立に陥らない。
- お酒を多くの量飲まない。
- たばこを吸わない。
- 難聴への対応（耳鼻科受診、補聴器使用等）
- 物忘れなどが気になり、おかしいなと思ったら早めに専門医を受診する。



## I. 認知症予防に関連する活動や事業①

### ☆ 老人クラブ （問合わせ先：西海市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0959-29-4111）

仲間づくりを通じて、生きがい、健康づくり、地域を豊かにする社会活動を行っています。

### ☆ わいわいサロン事業 （問合わせ先：長寿介護課 P20）

高齢者の閉じこもり防止、仲間づくり、世代を超えた交流、介護予防などを実施し、参加者の生きがいづくりを行なっています。

対象者：市内に住所がある 60 歳以上の人

### ☆ いきいき百歳体操 （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

市民が主体となり、週 1 回程度、いきいき百歳体操などの活動を行っています。

### ☆ 通所型サービス B 事業 （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

生活機能の維持向上を図るプログラムを実施します。

### ☆ 脳☆はつらつ教室 （問合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

対象者：下記の①～③を全て満たす人

① 65 歳以上の西海市民

② 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人

③ ご自身で会場に来ることができる人（送迎なし）

実施頻度：おおむね隔週 （月に 2 回程度）

実施時間：1 回あたり 1 時間 30 分

個人負担金あり



## J. 認知症予防に関連する活動や事業②

### 介護予防・生活支援サービス事業（問い合わせ先：西海市地域包括支援センター P20）

事業の対象者と判定された人（基本チェックリスト該当者、要支援1・2の人）は、次のようなサービスが利用できます。

#### ☆ 通所型サービスA事業（シャキシャキクラブ）

通所により、運動・栄養指導・口腔ケア等の内容を取り入れた教室です。

利用回数：週1回 約1時間30分（送迎あり）

個人負担金あり

#### ☆ 訪問型サービスA事業

掃除や洗濯、調理などの生活援助を提供します。

利用回数：週1回、1時間まで

個人負担金あり

#### ☆ 訪問型サービスC事業

ご自宅に保健師や看護師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問し、短期的な支援を行う事業です。

利用回数：月1～2回程度で6か月間

個人負担金なし



## K. 認知症の人の運転について

認知症になると、判断能力の低下などにより、交通事故を起こすリスクが高くなります。

定期的に、自身や家族の運転をチェックし、早めに運転技術の低下に、気付くことが大切です。

### 認知症が原因で失敗することが多い運転行動

1. センターラインを超える
2. 路側帯に乗り上げる
3. 車庫入れ（指定枠への駐車）に失敗する
4. ふだん通らない道に出ると、急に迷ってしまう
5. ふだん通らない道に出ると、パニック状態になる
6. 車間距離が短くなる

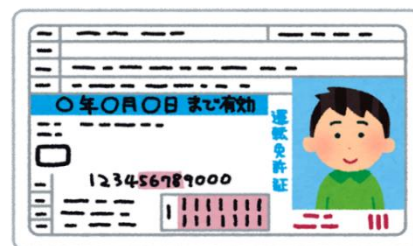
### ★運転に不安を感じたらまずは相談

安全運転相談ダイヤル ☎ **シャープハレバレ # 8080**（平日：9時30分～16時30分）

### ★運転免許証の自主返納と運転経歴証明書について

自主的に運転免許証を返納したという人に対しては、「運転経歴証明書」を発行することができます。

- ※「運転経歴証明書」は、公的な身分証明書として使用できます。
- また、証明書発行に係る手数料を補助する制度があります。
- （問合わせ先：市民課 ☎ 0959-37-0164）



運転免許の自主返納、運転経歴証明書などに関する問合わせ先  
西海警察署 ☎ **0959-22-0110**

※運転をやめたあとの生活の相談については、

西海市地域包括支援センター（☎ 0959-37-0245）に、相談ください。

### ♪ミニ情報♪

#### 交通費助成事業 西海市 福祉課（☎ 0959-37-0069）

西海市では、障害者および高齢者が交通機関を利用することにより、社会活動の参加の機会を増やし、障害者等の自立および福祉の向上を目的として、交通費助成利用券を交付しています。

利用券の種類：バス券・船舶券・タクシー券・給油券（※給油券は、じん臓機能障害で、人工透析療法のために通院する人、下肢または体幹障害程度等級が1級に該当する人で、自動車免許を有している人のみ交付できます。1回あたりの利用枚数上限はありません。）

#### 対象者：

西海市に住所を有する在宅者で、世帯員に市税の滞納がない人のうち、次のいずれかに該当する人

- ・身体障害者手帳1級～6級のいずれかを所持する人・療育手帳を所持する人
- ・精神障害者保健福祉手帳を所持する人 / 要支援・要介護認定を受け、居宅サービス計画、または、介護予防サービス計画に基づくサービス提供を受けている人
- ・下記に居住する75歳以上の人

西彼町上岳行政区川山分区、西海町白岳行政区、大瀬戸町幸物・藤原・奥浦・上の瀬・河通行政区

## さいかいスマイルワゴン

参考：西海市ホームページ

市内の交通弱者の移動手段の確保及び交通空白地を解消するため、平成31年4月1日から市内全域を4地区に分けて実証運行を開始し、令和4年4月1日から本格運行している予約型の乗合ワゴンです。

【運行区域】計4地区（各地区1台の車両で運行しています。）

運航地区	運行区域
西彼地区（うずしお号）	西彼町内全域
西海地区（ジュリアン号）	西海町内全域
大崎地区（いせえび号）	大島町内全域及び崎戸町内全域（江島、平島を除く）
大瀬戸地区（あらかが号）	大瀬戸町内全域（松島を除く）

【乗継場所】（運行区域を超える場合）

令和2年4月1日から各区域間の乗継場所を設定しました。

市内4地区で運行している「さいかいスマイルワゴン」は、区域を越えての運行は行っていませんでしたが、乗継場所に限り区域を越えて運行します。

1. 西海柑橘農協選果場（西彼町八木原郷）
2. 大島崎戸観光案内所（大島町寺島）
3. 鳥崎バス停（西海町七釜郷）
4. 白西平バス停（大瀬戸町瀬戸下山郷）

注1）乗継の場合、それぞれのスマイルワゴンで運賃がかかります。

注2）乗継場所として利用する場合に限り、地区を超えて乗継場所まで送迎します。

【料金】

料金 1回乗車（乗って降りるまで）につき

大人（中学生以上） 300円

小学生 150円

未就学児（6歳以下） 無料（保護者の同伴が必要です。）

注）料金については、乗車時にお支払いいただくようお願いいたします。

【運行日】

月曜日から金曜日の平日運行

〈運休：土日祝日、年末年始（12月31日から1月3日）〉

午前8時台から午後4時台まで1日8便運行（12時から1時までの1時間は運休）

1時間に1便運行

午後4時便の運行は、午後4時30分まで（目的地到着が、午後4時30分まで）

## 【利用登録及び利用方法】

### 1. 利用登録

スマイルワゴンをご利用される方は、事前に下記のいずれかの方法で利用登録をお願いします。

#### ○登録方法

##### (1) インターネット

さいかいスマイルワゴン予約サイト QR コード

※西海市公式 LINE のメニュー画面からも、本予約サイトにアクセスできます。

スマイルワゴンライン

- ・利用登録後、利用者番号がメールで通知されますので、忘れないようにお控えください。ログインする際に必要となります。
- ・インターネット登録者には、乗降場所にかかわらず、予約センターから登録情報について確認のお電話をさせていただきます。(予約センターの営業時間内にお電話させていただきます)

##### (2) 持参

西海市役所 本館1階 交通対策推進室窓口 または 各総合支所 窓口

##### (3) 郵送

郵便番号：857-2392

住所：長崎県西海市大瀬戸町瀬戸檜浦郷 2222 番地

送り先：西海市役所 交通対策推進室

##### (4) ファクシミリ 0959 - 23 - 3101

##### (5) メール koutsuu@city.saikai.lg.jp

注) ファクシミリやメール、インターネットでの利用登録につきましては、必ずスマイルワゴン利用チラシをご一読いただきますようお願いいたします。

### 2. 利用方法

#### ○予約申込み

##### (1) インターネット (さいかいスマイルワゴン予約サイトから予約する)

1. 利用者番号及びパスワードでログイン

2. (1) 何日の (2) 何時便で (3) どこから (4) どこまで行きたいかを  
を入力してください。

##### (2) 電話

1. 予約センター (0959 - 23 - 2323) に電話する。

2. (1) お名前 (2) 何日の (3) 何時便で (4) どこから  
(5) どこまで行きたいかをオペレーターへ伝えて下さい。

注1) 予約なしではご利用できません。

注2) 予約センターのオペレーターが予約の確定後、再度インターネット予約サイトにログインすると、乗降時間の目安を確認することができます。

注3) スマイルワゴンは「乗合型」です 他にも利用される方がいらっしゃいますので、時間にゆとりをもってご利用ください。

注4) 乗合型ですので「何時に迎えに来てほしい」「何時までに着きたい」といったご利用はできません。そのような場合はタクシーをご利用ください。

注5) 予約型ですので、タクシーのように走行中のスマイルワゴンを止めて利用することはできません。

注6) 1便あたり1時間以内で最大8名までとなっています。予約状況により別の便をご案内することがあります

#### 【予約受付時間及び期間】

##### ○予約方法

(1) インターネット：24時間受付

予約受付期間：利用される3日前から運行の60分前まで

(2) 電話：

平日の午前8時00分～午前11時30分、午後12時30分～午後4時00分

予約受付時間：利用される3日前(運休日を除く)から運行の30分前まで

注1) 一度に行きと帰りの予約を行うことができます。

注2) インターネット予約は24時間受付を行いますが、受付をもって予約が確定するものではありません。

注3) インターネット予約については、予約状況によって運行便の60分より前に締め切る場合があります。

注4) 午前8時台の便は、前日の午後4時までに予約が必要です。

注5) 午前11時30分～午後12時30分までは、電話受付を行いません。

##### 予約先

さいかいスマイルワゴン予約センター

##### 予約方法

電話 0959 - 23 - 2323

ファクシミリ 0959 - 22 - 1177

(難聴等により電話による予約が難しい方はファックスでの予約も可能です。)

注1) ファックスでご予約された場合、希望の時間便が利用できない時には、予約センターよりファックスでお知らせいたします。



## L. 認知症の人の権利をまもるために

### ■ 認知症の人を狙った悪質な商法や詐欺が増えています！

被害にあわないように、電話や訪問での販売行為に注意を払い、契約ではその場で決める前に、家族や知人などに相談してから決めましょう。

もし、被害にあったときは、すぐに警察や消費生活センターなどに相談しましょう。

### ■ 認知症の人の権利をまもるための制度



福祉サービス利用・金銭管理などを支援

#### ○ 日常生活自立支援事業（問合わせ先：西海市社会福祉協議会 P20）

一定の判断能力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。

福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのサポートが中心となります。

長崎県社会福祉協議会から委託を受けた西海市社会福祉協議会が実施しています。

理解力や判断力の程度に応じて支援

#### ○ 成年後見制度

認知症などによって本人の判断能力が不十分になった場合に、家庭裁判所が選んだ後見人などが、本人の意思を尊重しながら財産管理（不動産や預貯金の管理、遺産分割協議など）や身上監護（契約などの法律行為）を行い、法律的に支援する制度です。任意後見制度では、自分自身が後見人などを決めることができます。

成年後見制度	法定後見制度	後見	判断能力が欠けているのが通常の状態
		保佐	判断能力が著しく不十分な方
		補助	判断能力が不十分な方
任意後見制度	十分な判断能力を有するときに、あらかじめ任意後見人となる方や将来委任する事務内容を公正証書による契約で定めておく制度		

参考：法務省民事局「いざという時のために知って安心 成年後見制度 成年後見登記制度」

#### ○ 高齢者虐待防止法

認知症高齢者は、認知症状による言動等により、虐待を受けやすくなります。

相談窓口は、西海市地域包括支援センターや西海市長寿介護課です。

## M. 相談全般・問合わせ先

### 【相談全般】

#### ☆ 西海市地域包括支援センター（長寿介護課 包括支援班）

☎ 0959-37-0245（平日8時30分～17時15分、年末年始・祝日を除く）  
高齢者がいつまでも自分らしく、住み慣れた地域で暮らせるように、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、認知症地域支援推進員などがチームとなって、高齢者やその家族などからの各種相談を受け付け、支援にあたります。

#### ☆ 西海市 長寿介護課（介護保険班・長寿政策班）

☎ 0959-37-0024（平日8時30分～17時15分、年末年始・祝日を除く）  
介護保険の手続きやその他の高齢者福祉サービスなどの相談に応じます。

#### ☆ 西海市社会福祉協議会

日常生活での困りごとや心配ごと、福祉や介護などの相談窓口として、高齢者、障害者、児童等のあらゆる相談に応じます。（総合相談）また、地域の課題を把握して、その課題を解決する取り組みを進めていきます。（地域福祉の推進）  
（平日8時30分～17時30分、年末年始・祝日を除く）

本所（西海町） ☎ 0959-29-4081

西彼支所 ☎ 0959-29-7102

大島支所 ☎ 0959-34-2278

崎戸支所 ☎ 0959-35-3555

大瀬戸支所 ☎ 0959-22-2557



## 【法律問題】

### ☆ 長崎県弁護士会 （高齢者のための電話相談）

☎ 095-824-3903

対象：長崎県内在住の原則 65 歳以上のご本人で、電話相談を希望する人。

なお、長崎県内在住の 65 歳以上の人についての後見や虐待等に関して、そのご親族が電話相談を希望する場合は、県外からの相談も可能です。

同一内容の相談は3回まで。

内容：相続・遺言・消費者被害など幅広い内容

受付：毎月第1・第3木曜日 10 時～12 時（年末年始・祝日等を除く）

方法：長崎県弁護士会に申し込みの電話をすると、その日のうちに担当の弁護士から折り返しの電話があります。

相談料：無料

## 【認知症に関する相談窓口】

### ☆ 公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国に支部があり、本部と協力しながら様々な事業を実施しています。

全国を対象としたフリーダイヤルと全ての都道府県で電話相談を実施しています。

認知症の人と家族の会 長崎県支部

☎ 095-842-3590（火・金：10 時～16 時）

オンラインのつどい：☎ 095-845-2180

認知症の人と家族の会 本部

☎ 0120-294-456（平日：10 時～15 時）

### ☆ 長崎県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する相談窓口として、専門の相談員（若年性認知症支援コーディネーター）が相談に応じます。

場所：長崎県庁行政棟1階（長寿社会課内） 長崎市尾上町3番1号

☎ 095-895-2437 来庁相談：要予約

（平日：10 時～12 時、13 時～15 時）（年末年始・祝日を除く）

### ☆ 若年性認知症コールセンター

社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター

相談専用電話

☎ 0800-100-2707

（月～土：10 時～15 時、ただし、水曜日は 10 時～19 時）（年末年始・祝日を除く）

## 【日常生活自立支援事業】 P19

### ☆ 西海市社会福祉協議会

☎ 0959-29-4081

## 【成年後見制度】 P19

### ☆ 長崎家庭裁判所 後見係

☎ 095-804-4150

(平日8時30分~17時、年末年始・祝日を除く)

### ☆ 長崎家庭裁判所 佐世保支部 家事・少年係

☎ 0956-22-9176

(平日8時30分~17時、年末年始・祝日を除く)

### ☆ 法テラス長崎

☎ 050-3383-5515

(予約電話番号：0570-078-362：平日9時~17時)

### ☆ 法テラス佐世保

☎ 050-3383-5516

(面談予約電話番号：平日9時~17時)

### ☆ 長崎県弁護士会

○有料相談：毎週土曜日（祝日除く）13時~16時

要予約、相談料30分5,500円

※法テラスの基準に該当する人は、相談援助による無料相談が可能（回数制限あり）

☎ 095-824-3903

○無料相談：毎週火曜日12時~14時

要予約（前日の13時から、前日が休日のときは火曜日の10時から、定員になり次第締め切り）、相談時間は20分程度、同一内容相談は2回まで）

☎ 095-825-9292（予約電話番号）

## ☆ 長崎県弁護士会 佐世保支部

○有料相談：毎週水曜日及び第2・第4土曜日（祝日・第3水曜日除く）  
13時～16時

要予約、相談料30分5,500円

※法テラスの基準に該当する人は、相談援助による無料相談が可能（回数制限あり）

☎ 0956-22-9404（予約電話番号）

## ☆ 長崎県司法書士会

○無料相談（完全予約制：1人30分）

長崎：毎週火曜日及び木曜日13時～15時

佐世保：毎週火曜日及び木曜日13時～17時

☎ 095-823-4895（予約電話番号）

（9時～17時：平日・祝日除く）

## ☆ 西海市地域包括支援センター（高齢者）

☎ 0959-37-0245

（平日8時30分～17時15分、年末年始・祝日を除く）

## 【消費者相談】

## ☆ 警察相談専用電話

☎ #9110

## ☆ 西海市消費生活センター

☎ 0959-37-0145

（平日8時30分～17時15分、年末年始・祝日を除く）

## ☆ 消費者庁「消費者ホットライン」

☎ 188（いやや）

## 【運転免許などについて】 P15

## ☆ 西海警察署

☎ 0959-22-0110

## 【生活が苦しい】

☆ 西海市生活支援相談室 （西海市社会福祉協議会 大瀬戸支所）

☎ 080-6557-9533

☆ 西海市 福祉課

☎ 0959-37-0069

（平日8時30分～17時15分、年末年始・祝日を除く）

## 【医療機関】

☆ 真珠園療養所 （市内精神科）

☎ 0959-28-0038

☆ 認知症疾患医療センター

（認知症に関する相談窓口がある医療機関は、県内に9ヶ所あります。）

【主な3ヶ所】

○ 出口病院 （長崎圏域）

☎ 095-842-2039

○ 佐世保中央病院 （佐世保圏域）

☎ 0956-33-7122

○ 長崎大学病院 （長崎県基幹型）

☎ 095-819-7975



## N. 人生会議（ACP）について

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「**人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）**」と呼びます。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。認知症も誰もなりたくはない病気ですが、「**認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気**」です。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。認知症になると理解力が低下し、適切な判断ができず、自分の思いを伝えるのが難しくなる可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要になります。適切な判断をするには、あなたの心身の状態がどのようなものなのか、かかりつけの医師等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明されることが重要となります。認知症になる前に自分の思いを人に伝えたり、認知症になっても自分の思いを人に伝えてみましょう。**認知症になっても本人の意思は尊重されます。**

このような取組は、個人が主体的に考え進めるものですので、知りたくない、考えたくない人へは、十分な配慮が必要となりますが、「**エンディングノート**」などを活用し、自分の思いを残す作業を試してみるのも悪くはないのではないのでしょうか？

あなたが大切にしていることは何ですか？



あなたが信頼できる人は誰ですか？



信頼できる人や医療・介護等のケアチームと話し合いましたか？



話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

(心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、  
何度でも繰り返し考え、話し合みましょう。)

## O. 認知症の症状経過と支援内容一覧

認知症の段階	生活できる	認知症の疑い	認知症の症状は見られるが、1人で生活できる	誰かの見守りがあれば生活ができる	手助け・介護があれば生活できる	ほぼ全ての行為に介護が必要
相談	西海市地域包括支援センター					
	西海市長寿介護課					
	西海市社会福祉協議会					
	居宅介護支援事業所					
	民生委員児童委員・福祉推進員					
	公益社団法人 認知症のひとと家族の会					
	長崎県若年性認知症サポートセンター					
医療	かかりつけ医					
	神経内科・脳神経外科					
	市内精神科(真珠園療養所)					
	認知症疾患医療センター ■長崎圏域: 出口病院 ■長崎県基幹型: 長崎大学病院					
介護予防	オレンジカフェ(認知症カフェ)					
	老人クラブ					
	わいわいサロン					
	いきいき百歳体操					
	公民館活動					
	脳☆はつらつ教室					
	介護予防・生活支援サービス事業(訪問型A・C、通所型サービスA・B)					
見守り・安全確認	警察					
	安心見守りネットワーク事業					
	配食サービス					
	緊急通報装置					
生活支援・介護	消費生活センター					
	日常生活自立支援事業					
	家族介護教室					
	訪問系サービス/通所系サービス/宿泊サービス/小規模多機能型居宅介護					
	在宅高齢者等介護用品支給事業					
	成年後見制度					

地域  
の  
皆  
さん  
と  
楽  
しく  
継  
続  
を

# 西海市地域包括支援センター



〒857-2302

長崎県西海市大瀬戸町瀬戸檜浦郷 2253 番地

☎ 0959-37-0245

## 【発行】

西海市地域包括支援センター

〔第1版：平成31年2月〕

〔第2版：令和8年4月〕