

認知症かも？と思ったら

認知症 安心ガイドブック

【岡山市版】



「認知症安心ガイドブック」は、
発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせ、
いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、
これらの流れをあらかじめ標準的に示したものです。
認知症になっても、岡山市で安心して暮らし続けることができるように、
この冊子をご活用ください。

もくじ

1	認知症ってどんな病気？	P1-7
2	認知症のサービス一覧表	P8-9
3	目的別の主な支援内容	
	相談する	P10-14
	社会参加する	P15-17
	受診する	P18-19
	サービスを利用する	P20-23
	住まいを考える	P24-26
	見守り体制を整える	P27-29
	もしもの時	P30-31
4	主な相談窓口	P32-33
5	おかやまオレンジカフェ一覧	P34-36

知っておきたい!

本人にとってのよりよい暮らしガイド(本人ガイド) 一足先に認知症になった私たちからあなたへ

一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしておられる方々が、認知症のご本人が元気になって、これからをよりよく暮らしていくヒントにしてほしい、と願って作られたガイドです。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターと一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)が共同で作成しています。

認知症のご本人が診断後に体験された事例をもとに、認知症になっても前向きに生きていくために役立つ情報が掲載されています。

※以下のホームページからダウンロードできます。

本人ガイド

検索



○一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)
<http://www.jdwg.org/guide/>



○厚生労働省 認知症施策関連ガイドライン(手引き等)、取組事例
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167700.html>

① 認知症ってどんな病気？

認知症とは、何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます(およそ6か月以上継続している状態)。認知症の症状を引き起こす病気には様々なものがあり、認知症の原因となる病気によって、出現しやすい症状が異なります。

○認知症には特有の症状が見られます

「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います。

普通のもの忘れ	認知症のもの忘れ
出来事の一部が思い出せない	出来事の全体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れてしまった自覚がある	忘れたという自覚が乏しい

○他にもさまざまな症状が見られます

- ・直前にしたことや聞いたことをまったく覚えていない
- ・何度も同じ話をする
- ・時間や日付、場所などが分からなくなることがある
- ・新しいことが覚えられない
- ・料理など、手順が複雑なことができにくくなる
- ・いつもと違うことに対応ができない
- ・ささいなことで怒るようになる
- ・実際にはないものが見える など

○認知症の分類

- ・**アルツハイマー型認知症**
認知症の原因となる代表的な病気で、軽い物忘れからはじまりゆっくりと進行する。時間や場所がわからなくなり、やがて日常の行動など自分のことがうまくできなくなる。
- ・**脳血管性認知症**
脳梗塞や脳内出血などの脳の血管障害後に物忘れ、意欲低下、無関心などの症状が見られ、階段状に悪化する。
- ・**レビー小体型認知症**
物忘れとともに、日によってボーっとする時間が出てくる(認知機能の変動)など症状は変化し、動きの悪さ(パーキンソン症状)、他の人には見えない人や動物などが見える(幻視)などが徐々に見られる。
- ・**前頭側頭型認知症**
物忘れは早期には目立たず、性格が変化し、わが道を行く行動、同じ行動を続ける、食事の好みが変わるなどの異常が見られる。言葉がうまく出ないこともある。

○若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症の人は働き盛りで、就労や生活費、子どもの教育費等の経済的問題が大きく、仕事を辞めなければならないと経済的困難に陥ってしまいます。

また、若年性認知症は、初期症状が認知症特有のものではなく診断しづらさがある、本人や周囲の人が何らかの異常には気づくが受診が遅れることが多いといった特徴があるといわれています。

高齢の人の場合に比べ、周囲の人、そして家族も病気を理解し受け入れるのに時間がかかることもあります。現役途中で認知症になった人への職場や地域での手助けが求められています。

若年性認知症について知りたいとき

若年性認知症の方が利用できる主なサービスや支援制度の一覧です。



○【岡山市版】若年性認知症と診断された方、またはそのご家族へ
<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000016358.html>

若年性認知症ハンドブック

認知症介護研究・研修大府センターが作成した、若年性認知症と診断されたご本人やご家族に知っていただきたい、発症初期の段階からその状態に応じた適切なサービス等の情報がわかりやすくまとめてあるハンドブックです。

※以下のホームページからダウンロードできます。



○認知症介護情報ネットワーク 研究報告書 令和3年度 若年性認知症ハンドブック(改訂5版)
https://www.dcnnet.gr.jp/support/research/center/detail_395_center_2.php

○早期診断・早期治療が大切です

認知症を疑う症状があれば、早めに診断を受けることが大切です。早く分かって治療ができれば、進行を遅らせることも可能です。もとの病気を治療することで治るタイプの認知症もあります。専門医受診への抵抗がある場合は、かかりつけ医、地域包括支援センター等に相談してみましょう。

軽度認知障害(MCI)について

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言いきれない中間的な段階を軽度認知障害(MCI)と呼びます。MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー型認知症等への進行がみられるとのデータがあります。この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

○認知症の早期発見チェック

「認知症早期発見チェック」は、日常の暮らしにおける認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。あくまで“めやす”ですが、いくつか思い当たるものがある場合は医師などの専門家に相談してみてください。その結果、何もなければ安心できますし、他の病気が見つければ対応ができます。日常の変化を見逃さず、「おかしいな」と思うことをそのままにしないことが早期発見のポイントです。

①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

②判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・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

③時間・場所が分からない

- 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

④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

⑤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

⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、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おっくうがりいやがる

○認知症の人への対応

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

具体的な対応の7つのポイント

- ①まずは見守る
さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。
- ②余裕をもって対応する
落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。
- ③声をかけるときは一人で
なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。
- ④背後から声をかけない
ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。
- ⑤やさしい口調で
目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。
- ⑥おだやかに、はっきりした口調で
耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。
- ⑦会話は本人のペースに合わせて
いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

出典：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学びみんなで考える」から一部抜粋

知っておきたい!

認知症の理解を深める普及・啓発キャンペーンDVD

本人座談会 ～語り合う「私と認知症」～

4人の認知症当事者が、今、伝えたいことを考え話し合った座談会の映像です。

※映像内容は、以下のホームページから視聴できます。

本人座談会

検索



○社会福祉法人NHK厚生文化事業団 認知症の理解を深める普及・啓発キャンペーン「本人座談会」映像活用のでびき

https://www.npwo.or.jp/dementia_campaign/index.html

出典：2020年3月発行 全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう」から一部抜粋

○その人らしく暮らすためにやっておきたいこと、決めておきたいこと

アルツハイマー型認知症の場合を中心に、症状の変化に伴い取り組んでいただきたいことを記載しました。症状には個人差がありすべての方に当てはまるものではありませんが、1つの道筋としてご覧ください。

本人が取り組むこと	周りの人が取り組むこと
認知症ではない方	
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭内で役割を持ち継続 ・友人や地域とのつながりをもつ ・今までやってきた社会参加、活動を楽しみながら継続 ・バランスの良い食事、適度な運動、適切な休養をとることを心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーター養成講座の受講等をとおして認知症への理解を深める
認知症の疑い	
<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に相談 ・かかりつけ医、地域包括支援センターに相談 ・外出の機会をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人からの相談に応じ、本人が「いつもと違う」と感じたら早めにかかりつけ医、地域包括支援センターに相談するよう伝える
認知症はあるが日常生活は自立	
<ul style="list-style-type: none"> ・社会参加、活動を楽しみながら継続 ・生前整理に取り組み、将来どのような介護を受けたいかなど自分の思いを周囲に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人とじっくり話をする ・認知症サポーター養成講座等をとおして接し方のポイントを知っておく ・認知症の人と家族の会のつどいに参加
誰かの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
<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医をもち、受診を継続 ・何でも相談できる人を見つけ、一人でするのが難しいことは周囲に手伝ってもらえるように相談 ・必要な介護保険サービス等を上手に利用 ・今までどおり、人との交流を継続 ・将来に備え、成年後見制度などの利用を検討 ・施設での生活を希望する場合は早めにくつかの施設を見学する 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者自身の健康管理をし、1人で抱え込まず周囲、支援者に相談 ・本人の様子に変化があったら、周囲、支援者に相談
常に介護が必要	
<ul style="list-style-type: none"> ・必要な介護保険サービス等を上手に利用 ・人との交流を継続 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険サービス等を上手に利用 ・本人から聞いていた意思を尊重し、どのような終末を迎えるか話し合い、かかりつけ医、支援者にも伝える



デイサービスで行事を楽しみながら 自宅で暮らしている Aさんの1日

Aさん 86歳 女性 1人暮らし 飼犬あり
診断名:アルツハイマー型認知症
要介護2、成年後見制度利用中

デイサービスがある日

5:00 起床
朝食
内服
更衣 等



9:10 デイサービスに出発
9:30 デイサービス
＜特に好きな行事＞
・調理実習
・手芸
・音楽の時間



15:40 帰宅
16:00 訪ねてきた親族と過ごす
困り事を相談する
庭の手入れ
夕食
入浴 等

21:00 就寝

他のサービスの利用

- ・週に1回1時間、訪問介護(ホームヘルパーによる掃除)を利用。
- ・成年後見制度を利用し金銭管理。月々の生活費を決め、受け取った生活費内で生活。大きな買い物ときは相談している。月1度自宅面接があり、安心につながっている。

＜生活の工夫ポイント＞

●デイサービス出発まで

- ・宅配サービスで購入した食品、パンの訪問販売で購入し冷凍していたパンを解凍して朝食として食べる。
- ・薬はお薬カレンダーで管理。自分で日付を確認してセット。飲み忘れていても、家を訪ねてきた親族、ヘルパーさんが気づき、声をかけてくれる。

●デイサービス利用時

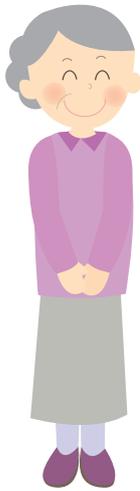
- ・お気に入りの服に着替え、化粧をし、デイサービスに出発。送迎付きなので、気兼ねなく通所を継続。デイサービス仲間同士でおしゃれ談義。「あのデパートで買った服」などの話題で盛り上がる。日々の楽しみになっている。
- ・皆で意見を出し合い、本やお手本を見ながら手芸の時間で作品づくり。少し見栄えが違っても、自分の思うように作り、デイサービス仲間を楽しむ。

●デイサービスから帰宅後

- ・ゴミはガレージに置いている大きなポリバケツの中にまとめて保管している。ゴミの日に所定の場所にゴミ出しができるように、親族にお願いしている。
- ・冬は、灯油ストーブを使うため、灯油の出張販売をお願いしている。親族が来たときに給油をお願いしている。ストーブは時間が経つと消えるように設定している。

Aさんへインタビュー

～住み慣れた自宅で暮らし続けるヒント～



Q. 認知症かも？と気づいてすぐ受診にいった理由を教えてください

A. 認知症だった父親のもの忘れの症状が自分にもある、と気づいてすぐ医師に相談しました。父親の介護経験をとおり、アルツハイマー型認知症は治療で症状の進行を遅らせることができることを知っていたからです。

Q. アルツハイマー型認知症と診断されて、どのように生活が変わりましたか？

A. 診断されたからといって今までできていたことが全部何もできなくなるということはないのですが、これからどうしよう、ととても不安で眠れない時期もありました。

Q. どのように乗り越えたのでしょうか？

A. 認知症は、不安や心配等ストレスな状況がよくないと勉強していたので、医師や認知症の人と家族の会に相談しました。何かあったらどうしよう、という不安を解消するために、今後の生活について相談できる成年後見制度を利用することになりました。

Q. 日々の不安を解消するために、みなさんにも知ってもらいたいポイントがあれば教えてください。

A. この人に相談したらよいという方ができて安心できたのか、眠れるようになりました。その人にとって安心な環境を整えることが大事だと思います。

Q. 自宅で暮らし続けることができている秘訣はありますか？

A. 普段の会話の中で近所の親族、ケアマネジャー、後見人に自然と相談できているからです。生活する中での不安を小さくして、楽しんで外出する、できる家事をするなども意識しています。

気分が落ち込むこともありますが、子どもの頃から習慣にしている毎週日曜日の教会の時間は、たまに親族の手も借りながら必ず向かうようにしています。とてもよい時間が過ごせます。きっかけを作って外に出ることが次の楽しみにつながります。

Q. Aさんにとっての「生きがい」とは何でしょうか？

A. デイサービスでのレクリエーションが楽しみです。利用者同士の交流はもちろん、同じ年頃の方が講師となり歌を歌う、手芸をする、調理実習をするのが特に楽しいです。

また、大学生の皆さんに認知症になった体験談を話すこともあるのですが、人の役に立っているということがはげみになります。助けてもらうばかりではない自分を大事にしています。

在宅生活ができているポイント

- ① 早期に発見ができた。
- ② 支援者とよく相談し、必要な制度やサービスを上手に利用している。

② 認知症のサービス一覧表

サービスの種類		認知症ではない方	認知症の疑い・軽度認知障害 (MCI) もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活では自立	認知症はあるが日常生活は自立 買い物や事務、金銭管理等にミスはみられるが、日常生活はほぼ自立
相談		地域包括支援センター [P10,P11]、もの忘れ相談会 [P10]、岡山市認知症伴走型支援拠点 [P12] 在宅医療・介護ほっと安心相談室 [P12]、保健センター [P13] 認知症の人と家族の会岡山県支部 [P14]、おかやまオレンジカフェ (認知症カフェ) [P13]		
		認知症初期集中支援チーム [P12]、おかやま認知症コールセンター [P14] 認知症ピアサポート [P13] おかやま若年性認知症支援センター [P14]、若年性認知症コールセンター [P14]		
社会参加	介護予防・生きがいづくり	ふれあい介護予防センター [P15]、ふれあい・いきいきサロン [P15] おかやまオレンジカフェ (認知症カフェ) [P13]、老人クラブ [P17]		
	就労等支援	本人ミーティング [P16]		
		精神障害者保健福祉手帳 [P17]		
		シルバー人材センター [P17]、生涯かつやく支援センター [P17] ハローワーク [P17]		
		障害福祉サービス [P20]		
受診する		認知症かかりつけ医 [P18] 認知症疾患医療センター [P18,P19]		
		かかりつけ歯科医、薬局 [P18]		
		自立支援医療 (精神通院) [P19]		
(介護サービス) 在宅医療		※(介護予防)居宅療養管理指導 [P19]、※(介護予防)訪問看護 [P19]		
サービスを利用する	生活支援・就労支援	日常生活用具の給付 [P20]、福祉有償運送 [P20] ひまわり給食サービス [P20]、まごころ給食サービス [P20]		
	身体介護 介護サービス	日常生活自立支援事業 [P22]、成年後見制度 [P23] 障害福祉サービス [P20]		
		※※サービス・活動事業 [P21]		
		※(介護予防)通所・訪問リハビリテーション [P21] ※(介護予防)認知症対応型通所介護 [P21]、※(介護予防)訪問入浴介護 [P21]		
		※(介護予防)短期入所生活介護・療養介護 [P22]		
住まいの支援	施設等入所	有料老人ホーム [P24]、サービス付き高齢者向け住宅 [P24] 軽費老人ホームB型 [P24]、ケアハウス [P24] 生活支援ハウス [P24]、養護老人ホーム [P25]		
	住まい環境を整える	すこやか住宅リフォーム助成事業 [P25]、※(介護予防)住宅改修 [P26] ※(介護予防)福祉用具貸与 [P26]、※特定(介護予防)福祉用具販売 [P26]		
見守り支援	家族支援	おかやまオレンジカフェ (認知症カフェ) [P13]、認知症の人と家族の会岡山県支部 [P14] 認知症サポーター [P27]、認知症サポートリーダー [P27]、認知症サポーター活動促進事業 [P27] 家族介護教室、家族介護者慰労金 [P27]		
	安否確認等の見守り	レスパイトケア [P27]		
		地域住民、民生委員・児童委員 [P28] 認知症サポーター [P27]、認知症サポートリーダー [P27]、認知症サポーター活動促進事業 [P27] 緊急通報システム [P28]、岡山市行方不明高齢者さがしてメール事業 [P28] 高齢者・子どもの見守りネットワーク事業 [P28]		
もしもの時		消費生活センター [P30]、警察 [P31] 認知症身元不明高齢者一時保護事業 [P31]		

③ 目的別の主な支援内容

相談する

地域包括支援センター

日常生活に不安のある高齢者や、高齢者を介護しているご家族等の相談に応じます。必要な福祉・保険サービスが受けられるように、関係機関との連絡調整や、申請手続きのお手伝いをします。電話・来所・訪問にて相談をお受けします。

もの忘れ相談会

もの忘れ、認知症のことについて悩んでいませんか。認知症疾患医療センターの専門職がお話を伺います。ご本人だけでなく、ご家族等からの相談も受け付けます。詳しい日時や場所については、市広報紙「市民のひろば おかやま」でお知らせします。

お問い合わせ 最寄りの地域包括支援センター

岡山市北区中央地域包括支援センター 担当中学校区：岡輝、石井、桑田

住所：岡山市北区鹿田町一丁目1-1（岡山市保健福祉会館内）

電話：086-224-8755

岡山市北区中央地域包括支援センター 北方分室 担当中学校区：岡北、岡山中央

住所：岡山市北区大和町二丁目4-30 スペイン通り1階 北A

電話：086-201-7201

岡山市北区中央地域包括支援センター 平田分室 担当中学校区：御南、吉備

住所：岡山市北区平田407（ひらた旭川荘内）

電話：086-239-9211

岡山市北区北地域包括支援センター 担当中学校区：中山、香和、京山

住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内）

電話：086-251-6523

岡山市北区北地域包括支援センター 高松分室 担当中学校区：高松、足守

住所：岡山市北区門前392-1

電話：086-287-9393

岡山市北区北地域包括支援センター 御津分室 担当中学校区：御津

住所：岡山市北区御津金川449（岡山市御津保健福祉ステーション内）

電話：086-724-4611

岡山市北区北地域包括支援センター 建部分室 担当中学校区:建部

住所:岡山市北区建部町福渡489(岡山市北区役所建部支所内)

電話:086-722-3300

岡山市中区地域包括支援センター 担当中学校区:富山、操南

住所:岡山市中区桑野715-2(岡山ふれあいセンター内)

電話:086-274-5172

岡山市中区地域包括支援センター 中区分室 担当中学校区:東山、操山

住所:岡山市中区赤坂本町11-47(岡山市中区福祉事務所2階)

電話:086-206-2871

岡山市中区地域包括支援センター 高島分室 担当中学校区:高島、竜操

住所:岡山市中区国府市場32-12

電話:086-275-3205

岡山市東区地域包括支援センター 担当中学校区:西大寺、上南、山南、旭東

住所:岡山市東区西大寺中二丁目16-33(西大寺ふれあいセンター内)

電話:086-944-1866

岡山市東区地域包括支援センター 瀬戸分室 担当中学校区:瀬戸、上道

住所:岡山市東区瀬戸町瀬戸45(岡山市東区役所瀬戸支所内)

電話:086-952-3883

岡山市南区西地域包括支援センター 担当中学校区:妹尾、福田、興除

住所:岡山市南区妹尾880-1(西ふれあいセンター内)

電話:086-281-9681

岡山市南区西地域包括支援センター 灘崎分室 担当中学校区:藤田、灘崎

住所:岡山市南区片岡159-1(岡山市ウェルポートなださき内)

電話:086-363-5070

岡山市南区南地域包括支援センター 担当中学校区:芳泉、芳田、福浜

住所:岡山市南区福田690-1(南ふれあいセンター内)

電話:086-261-7301

岡山市南区南地域包括支援センター 市場分室 担当中学校区:福南、光南台

住所:岡山市南区市場一丁目1(岡山市中央卸売市場管理棟内)

電話:086-239-9151

岡山市地域ケア総合推進センター(在宅医療・介護ほっ♡と安心相談室)

退院してからのこと、在宅医療や介護などのサービスや制度について、患者さんやその家族、市民の方、及び専門職の方からの相談に対応します。また、地域の医療・福祉資源の情報提供や、岡山市内病院の地域連携室による在宅移行退院調整を支援します。

人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)

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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

認知症等により自分の意思を伝えることが難しくなったときでも、前もって自分の考えや価値観を家族等や医療・ケアチームなどの信頼できる人と共有しておくことで、自分が望む生活や医療・ケアを受けられる可能性が高くなります。また、家族にとっても、難しい決断を迫られるときに重要な助けとなります。市ホームページにて人生会議実践BOOKをダウンロードできます。



もしくは

岡山市 人生会議

検索

お問い合わせ 086-242-3170

認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方及びそのご家族等の相談を受け、相談内容に応じて家庭訪問等で自立生活をサポートするチームです。認知症サポート医である専門医・看護師・社会福祉士等からなるチームが、ご本人の様子の確認やご家族への助言等の認知症の初期の支援を包括的・集中的に行います。

お問い合わせ 最寄りの地域包括支援センター

岡山市認知症伴走型支援拠点

介護の現場経験のある専門職が、電話・対面による支援や、必要に応じて訪問を組合せ、継続的な支援を行います。認知症の人やその家族、民生委員、介護サービス事業所の専門職など、様々な方からの相談を受け付けています。「認知症かもしれない」「認知症のことを詳しく知りたい」「介護サービスや認知症カフェの情報を知りたい」など、お気軽にご相談ください。



○ 最新情報は、岡山市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000061945.html>

おかやまオレンジカフェ(認知症カフェ)

もの忘れがあっても、出会い、つながり、ほっとすることができる場として、おかやまオレンジカフェを開きます。どなたでも参加できます。

開催場所・お問い合わせ P.34



○ 最新情報は、岡山市ホームページをご覧ください。
<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000015986.html>

認知症ピアサポート

認知症当事者（ピアサポーター）が自分の経験をもとに、お話を聞きます。ご自身の想いや悩み、不安を話しませんか。ご利用は無料です。



○ 最新情報は、岡山市ホームページをご覧ください。
<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000034129.html>

保健センター

赤ちゃんから高齢者までの生涯にわたっての健康づくり業務を行っています。若い人の認知症の相談や、こころの相談に応じます。また、認知症予防に向けて生活習慣病予防、介護予防の健康相談・健康教育を実施しています。

こころの健康相談

専門医や保健師・精神保健福祉士が保健所・保健センター等で面接や訪問による相談に応じています。専門医の相談は、各保健センターで実施しています。(予約制)

お問い合わせ 最寄りの保健センター

北区中央保健センター 担当中学校区：岡輝、石井、桑田、岡山中央、岡北、御南、吉備
住所：岡山市北区鹿田町一丁目1-1（岡山市保健福祉会館内） 電話：086-803-1265

北区北保健センター 担当中学校区：中山、香和、京山、高松、足守
住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内） 電話：086-251-6515

北区北保健センター御津・建部分室 担当中学校区：御津、建部
住所：岡山市北区建部町福渡489（建部支所内） 電話：086-722-1114

中区保健センター 担当中学校区：富山、操南、東山、操山、高島、竜操
住所：岡山市中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内） 電話：086-274-5164

東区保健センター 担当中学校区：西大寺、上道、上南、山南、旭東、瀬戸
住所：岡山市東区西大寺中野本町4-5 電話：086-943-3210

南区西保健センター 担当中学校区：妹尾、福田、興除、藤田、灘崎
住所：岡山市南区妹尾880-1（西ふれあいセンター内） 電話：086-281-9625

南区南保健センター 担当中学校区：芳泉、芳田、福浜、福南、光南台
住所：岡山市南区福田690-1（南ふれあいセンター内） 電話：086-261-7051

おかやま認知症コールセンター

自分が認知症かどうか不安な方や、認知症の方を支える中での接し方や介護の悩み、不安を抱える方など、様々な悩みの相談を受けます。相談内容が他に伝わることはありません。

お問い合わせ 086-801-4165
平日10時～16時（8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）

認知症の人と家族の会岡山県支部

認知症の人と家族のつどい相談、電話相談、面接相談など認知症介護相談を行っている全国組織です。同じ悩みを持つ家族同士の情報交換ができるので、より具体的な支援になります。

お問い合わせ 086-232-6627
平日10時～16時（8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）

おかやま若年性認知症支援センター

若年性認知症の本人やそのご家族の支援を行う専門機関です。本人の自立支援に向けた環境整備を行い、仕事や家事、子育てが続けられるようサポートします。

お問い合わせ 086-436-7830
月～金曜日10時～16時
（8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）

若年性認知症コールセンター

国が全国で1か所設置しているコールセンターで、若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。本人のほか家族、関係者の方の相談も受け付けます。社会資源の情報提供と共にその申請方法などをわかりやすくお伝えします。

お問い合わせ 0800-100-2707
月～土曜日10時～15時（祝日、12月29日～1月3日を除く）

岡山市ふれあい介護予防センター

保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、介護福祉士、健康運動指導士などの専門職が、高齢者の生きがいや社会参加につながるような介護予防の活動を推進しています。

介護予防教室

市内全ての中学校区の公民館等で、「運動」・「食事」・「こころ」をテーマとして介護予防教室を開催しています。教室では、主に介護予防センターの職員が講師となり、健康や介護予防に関する講話や健康体操などを行っています。

あつ晴れ！もも太郎体操

ストレッチ体操、お口の体操、筋力トレーニングの3つを組み合わせた健康体操です。介護予防センターの支援・アドバイスを受けて、市民の方が主体となって身近な場所で取り組んでいます。地域の皆様が集まることで、地域のつながりをつくるきっかけにもなっています。

お問い合わせ 最寄りの介護予防センター

岡山市ふれあい介護予防センター 担当区：岡山市中区、東区
住所：岡山市中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）
電話：086-274-5211

岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所 担当区：岡山市北区
住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内）
電話：086-251-6517

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所 担当区：岡山市南区
住所：岡山市南区福田690-1（南ふれあいセンター内）
電話：086-230-0315

ふれあい・いきいきサロン

地域の住民同士が協働で企画・運営する仲間づくり・居場所づくりの活動です。地域のボランティアの皆さんと一緒にお茶会をしたり、レクリエーションや生きがい活動を行います。概ね、町内会単位の歩いて行ける範囲で、月1回以上の開催を目安に活動しています。

お問い合わせ 社会福祉法人岡山市社会福祉協議会
086-225-4051

本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。



○ 最新情報は、岡山市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000024182.html>

(ホーム>くらしの情報>高齢者・障害者・福祉>高齢者の福祉>認知症施策>本人ミーティング)

○ 参加したい方や詳しい情報を知りたい方は、直接実施団体等へお問い合わせください。

岡山市本人ミーティングPR事業

○ 市内で実施されている本人ミーティングの情報を募集しています。当一覧表や岡山市ホームページ等に開催情報を掲載したい方は、高齢者福祉課（☎086-803-1230）にお問い合わせください。

岡山市内で開催されている本人ミーティング一覧 令和6年11月末時点

名称	開催日時	お問い合わせ先	内容
本人ミーティング	お問い合わせください	岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 ☎ 086-274-5136	認知症と診断された、同じ病気の人と話してみたいという思いから始めました。 同じ思いを話してみませんか？

本人ミーティング参加者の声

同じように引きこもっている人に、自分のように元気になってほしい。この会に来てもらって、お話ができた。仲間と話をするのは、魔法みたいに元気になる。

本当は運転が大好きでしたけど、事故でもして家族に迷惑をかけたらいけないと思って運転はしてない。家族会議をした。もう、本当につらかった。

諦めているというより、遠慮してる。本当はできるけど、親切にしてもらっているのを断るのも悪い気がして・・・。

認知症を言葉としてしか知らず、理解が伴わない人も・・・。
ここでは、私個人を見てくれる。仲間になる出会いがあり、みんなと一緒に活動することが大きな力になる。

家族には弱さは見せられないね。家族が頼るものがないと思うから。このミーティングは、家族が一緒かどうかでコンディションが変わるね。

「これをしといてあげようか」と思っても、間違えるかもしれないと思うと手を出しづらい。失敗して怒られるぐらいなら、やらない方がいいなと思ってる。

〇〇さんって、こんなに楽しそうにお話される人だったんだ。本音を言えないような状況をつくってしまったのかも・・・。

もっと分かりやすい表現にして、診断された人にきちんと情報が伝わる工夫をしないといけない。

○×事業所の〇〇さんに声を掛けたら、やってみたいことが実現するかも！

老人クラブ

明るい長寿社会を作るため、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動等を行っている自主的な組織です。入会を希望される方は、地元の老人クラブへお申し出ください。

お問い合わせ 一般社団法人岡山市老人クラブ連合会事務局（高齢者福祉課内）
086-232-1102

生涯かつやく支援センター

相談者の経歴や要望を丁寧にお聞きし、個々に応じた就労先等をご紹介します。就労開始後は、必要に応じて就労定着に向けたサポートも行います。

対 象 岡山市内在住のおおむね55歳以上の方（生活保護受給者は対象外となります。）
利 用 料 無料

お問い合わせ 生涯かつやく支援センター（岡山市社会福祉協議会）086-225-4080
月曜日から金曜日 8時30分～17時（祝日・年末年始を除く）

シルバー人材センター

高齢者がその豊かな経験や優れた知識、能力を活かしたいとき、臨時的、短期的な仕事を会員に提供しています。

お問い合わせ 公益財団法人岡山市シルバー人材センター本部事務局
086-226-3100

ハローワーク（公共職業安定所）

働くことを希望している方に対して、職業相談、就職のあっせんを行っています。また、障害者等就職が困難な方の就職を促進するための各種の施策を行っています。

お問い合わせ 岡山公共職業安定所専門援助部門 086-241-3704（直通）
西大寺公共職業安定所 086-942-3212

精神障害者保健福祉手帳

精神障害のため長期に渡って日常生活や社会生活にハンディキャップのある方が対象で、初診日から6か月以上たつと申請できます。有効期間は2年間で、障害等級は重度のものから順に1級、2級、3級となっています。

お問い合わせ・申請 P13 最寄りの保健センター

相談する

社会参加する

受診する

サービスを利用する

住まいを考える

見守り体制を整える

もしもの時

認知症かかりつけ医

認知症サポート医及び岡山県や岡山市の「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師で、「認知症かかりつけ医」として協力いただける医師です。地域包括支援センターなどの介護分野と連携をはかり、認知症の診断・治療に向けた初期対応及び専門医療機関等へつなぎを行います。

地域包括支援センターからの紹介、もしくは市ホームページの「認知症かかりつけ医一覧」及び「認知症かかりつけ医マップ」を参照し直接各医療機関へ連絡することで、受診ができます。

認知症サポート医

国立長寿医療研究センターの実施する研修を受け、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言や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を推進する医師



←読み込み表示URL
にアクセス

もしくは

岡山市 認知症かかりつけ医

検索

認知症かかりつけ医を受診する流れが分かる動画をYouTubeで配信中！

かかりつけ歯科医、薬局

もの忘れ等認知症を疑う症状があれば、かかりつけ歯科医、薬局に相談してみましょう。また、認知症の人とその家族を支えるために必要な基本知識や、医療と介護の連携の重要性等を習得するための「歯科医師認知症対応力向上研修」、「薬剤師認知症対応力向上研修」の修了者・修了者在籍薬局が岡山県のHPに掲載されています。

認知症疾患医療センター

都道府県及び指定都市の指定を受けた認知症専門の医療機関で、専門医や臨床心理士、精神保健福祉士等の専門家が受診から診断・治療の相談に応じます。状況により、介護サービスの提案や他の医療機関への紹介等も行います。

お問い合わせ

【岡山市認知症疾患医療センター】

岡山赤十字病院

住所:岡山市北区青江二丁目1番1号

電話:086-222-8843 月～金曜日9時～16時30分

(祝日、12/29～1/3及び5/28を除く)

【岡山県認知症疾患医療センター】

岡山大学病院

住所:岡山市北区鹿田町二丁目5番1号

電話:086-235-7744

慈圭病院

住所:岡山市南区浦安本町100番の2

電話:086-262-1191(内線254)