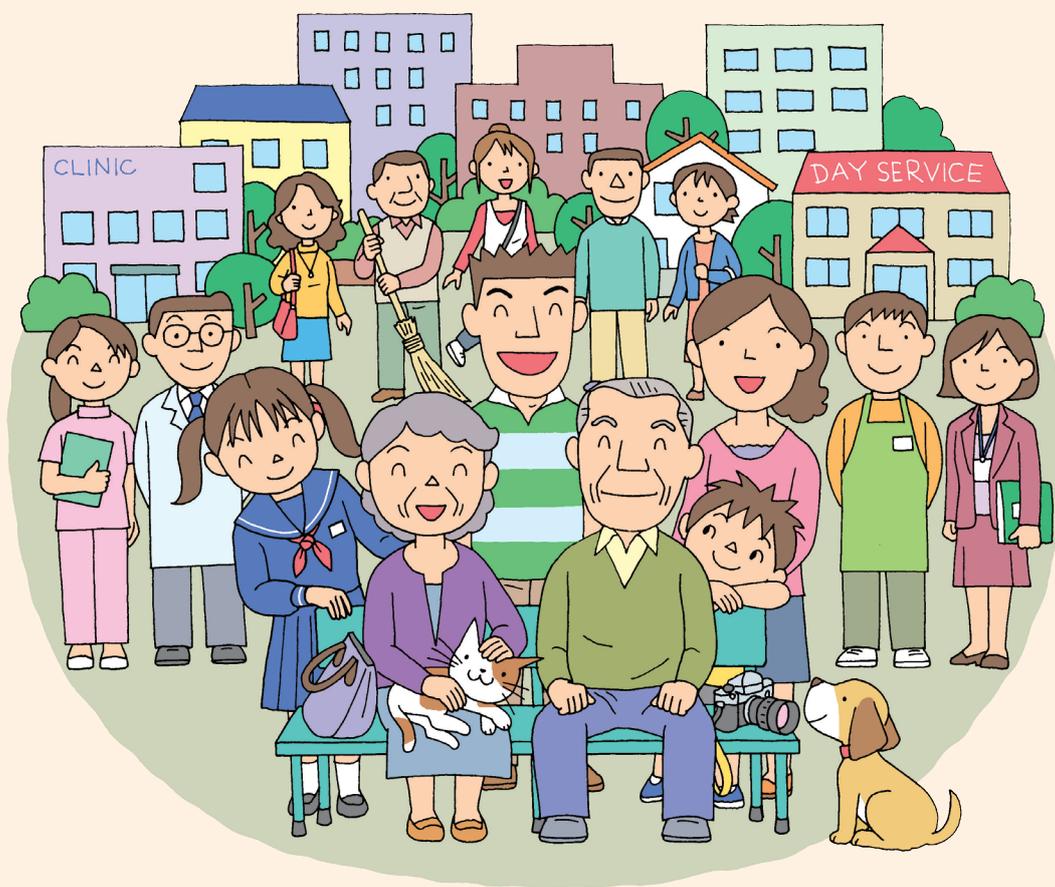


相談できる場所・これからの暮らしのことなどが分かる

# 認知症

GUIDE BOOK

## あんしんガイドブック



○ はじめに .....	P.1
○ 認知症を理解しよう .....	P.2
○ 認知症の進行による様子の変化と家族の心構え.....	P.3
○ 認知症の進行に合わせて利用できる支援の一覧 .....	P.5
○ 認知症の進行に合わせた支援の内容 .....	P.7
○ 認知症初期集中支援チーム（オレンジ支援チーム） .....	P.11
○ 認知症高齢者等SOSネットワーク事業等 .....	P.12
○ 認知症カフェとは .....	P.13
○ 認知症予防のためのポイント .....	P.14
○ 広島市の地域包括支援センター・各区地域支えあい課 市役所の問合せ先 .....	裏表紙



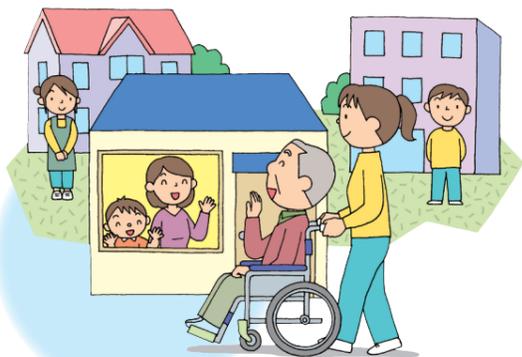
はじめに

## 認知症あんしんガイドブックの使い方

このガイドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。

いま、あなた自身や家族が認知症と診断されて、信じられない気持ちで辛い思いを抱えていたり、もの忘れに悩みながら、自分が認知症かもしれないという不安な気持ちで日々を送っているかもしれません。

また、家族が認知症を患い、介護をされている場合は先の見えない不安でいっぱいかもしれません。



### 不安を一人で抱え込まず、知ってほしいことがあります

1

認知症は早めに病院に行き、相談・治療を受けることが大切です。

早期発見!



2

相談窓口はたくさんあります。勇気をだしてどこかに相談してみてください。そこから様々な支援につながっていくことができます。



このガイドブックは、認知症の進行による様子の変化と各段階での家族の心構え、利用できる支援やその内容、相談窓口などを書いています。少し気持ちが落ち着いたときに、読んでみてください。



## 認知症を理解しよう

認知症とは、病気の名前ではなく、状態のことです。脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。誰もが経験することとなる脳の老化現象が正常の加齢過程よりも早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

### 認知症かもしれないと思ったら

認知症には、治るものもあるので、専門的な診断が必要です。硬膜下血腫や正常圧水頭症などは、外科的に、甲状腺機能低下症などは内科的に治療します。

高齢者では薬や脱水で意識がくもり、認知症のように見える場合もあるので早めの受診をお勧めします。



### 主な認知症の種類と特徴

#### アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状には、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどがあります。



#### 血管性認知症

脳出血や脳梗塞など脳血管疾患が原因で発症します。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞を繰り返すことで段階的に進みます。



#### レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉のこわばりなどの症状や、もの忘れとともに幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。



#### 前頭側頭型認知症（ピック病など）

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することが原因で起こる認知症です。人と会話中に突然立ち去る、同じ行動を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。





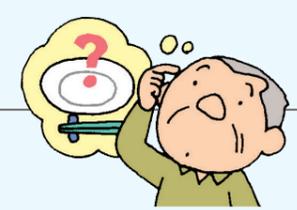
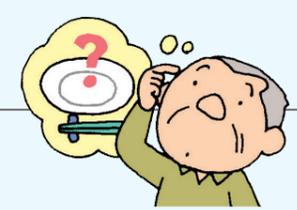
# 認知症の進行による様子の変化と家族の心構え

アルツハイマー型認知症の特徴を中心に載せています。

●レビー小体型認知症 ★血管性認知症

☆前頭側頭型認知症（ピック病など）

認知症は進行によって症状が変化していきます。なお、症状の現れ方には個人差があります。家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。また、症状のない時期には認知症の予防活動に取り組みましょう。

		症状のない時期 (予防の時期)	気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	いろいろな症状が出てくる時期 (日常生活に手助け・介助が必要)	身体の動きが悪くなる時期 (常に介護が必要)
本人の様子	会話など	人との交流 	・約束を忘れることがある ・いつも「あれがない」「これがない」と探している ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ●「子供が枕元に座っている」「壁に虫が這っている」などの幻視が現れる ★理解力はあるのに、新しいことが覚えられない ☆衝動的で自分勝手な行動が多くなる ☆決まった時間に決まったことをする	・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる ・文字は書けるが、文章を書くのが難しい	・質問に答えられない ・会話が成立しなくなる ・家族の顔や名前がわからなくなる ・表情が乏しくなる 
	食事・調理	バランスのよい食事 	・何を食べたか忘れることがある 	・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる ・鍋を焦がすことが多くなる	・調理ができない ・食事や水分がきちんと取れない	・食べ物でないものを口に入れる ・食事介助が必要となる ・飲み込みが悪くなる ・誤嚥性肺炎を起こしやすい
	着替え 排尿・排便			・同じ服ばかり着ている ・ボタンをかけ違える ・入浴しても髪が洗えない ・排尿の失敗がある	・季節や場所に合わない服装をする ・入浴をいやがる ・排尿の失敗が増え、汚れた下着を隠す	・着替えができない ・尿意や便意がわからない 
	お金の管理 買い物		・お金や書類の管理はできるが、不安に感じている	・町内会費を何度も払おうとする ・通帳などの保管場所がわからなくなる ・生活費の管理をするのが難しい ・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある ・買い物で小銭が使えない ☆欲しい物があるとお金を払わずに持ち帰ることがある	・お金の出し入れができない ・同じものばかりを買う 	
	薬 外出など	生活習慣病の予防 適度な運動や趣味活動 	・たまに薬の飲み忘れがある ・外出するのがおっくうになる 	・薬の飲み忘れが目立つ ・ゴミ出しができなくなる ・回覧板が回せなくなる ・慣れた道に迷うことがある ・家電の操作が難しくなる ・公共交通機関での、目的をもった外出が難しい ●手足が震えたり、歩幅が小さく不安定になり、転びやすくなる	・薬の管理ができない ・近所への外出で道に迷う ・家電の操作ができない 	・自分がいる場所がわからなくなる ・寝ていることが多くなる 
本人の思い			・これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい ・できないことについて、自分で認めるのがつらい	・できないことが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい ・時間や場所、人が分からなくなることが困る ・行動には理由があるので、頭ごなしに怒らないでほしい		・症状がかなり進んでも、「何もわからない人」と考えないでほしい ・言葉で自分の状態を表現できなくても、顔や表情から、快・不快をくみとってほしい
家族の心構え		・予防の活動を支えましょう ・家庭内で役割をもってもらいましょう ・日頃からコミュニケーションをとることで気づきに早くつながります	・家族や周りの人の「気づき」が、早期発見、早期対応につながります。何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう ・認知症の勉強会などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ・本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう	・できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりせず、本人の思いを聴きましょう ・火の不始末や道に迷うなどの事態に備えて、安全対策を考えておきましょう ・一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう ・同じ介護を経験している家族の集いや認知症カフェにも参加するとよいでしょう ・今後の対応で戸惑わないように、生活設計について予め本人の思いを聴いて、かかりつけ医や家族と話し合っておきましょう	・食事、排尿・排便、清潔保持などの援助が必要になり、いろいろな病気が起きやすいことを理解しましょう ・一人で介護を抱え込まないように様々なサービスを活用しましょう ・介護者の気持ちを共有できる場を活用しましょう	





# 認知症の進行に合わせた支援の内容

## ① 相談先

① 地域支えあい課	行政の相談窓口です。保健師・ケースワーカーが相談に応じます。 ※最終ページに市内の各区地域支えあい課一覧を掲載しています。
② 地域包括支援センター	高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口で、市内に41か所あります。 ※最終ページに市内の地域包括支援センターの一覧を掲載しています。
③ 認知症初期集中支援チーム (オレンジ支援チーム)	在宅で生活する認知症が疑われる方や、認知症の方及び家族等をチーム員（医療・介護専門職）が訪問して、適切な医療や介護サービスにつなげるための初期支援を集中的に行います（最長6か月）。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター くわしい内容はP11参照
④ 認知症疾患医療センター	認知症疾患に関する専門医療相談、認知症の検査・鑑別診断と認知症に伴う行動及び心理症状への対応を行う医療機関です。 ▶ <b>広島市西部認知症疾患医療センター</b> 指定病院：医療法人社団更生会 ころろホスピタル草津（広島市西区草津梅が台10-1） ☎ 082-270-0311（直通） 相談時間：月～金の9時～12時、13時30分～17時（お盆及び年末年始・祝日除く） ▶ <b>広島市東部認知症疾患医療センター</b> 指定病院：医療法人せのがわ 瀬野川病院（広島市安芸区中野東4-11-13） ☎ 082-893-6266（直通） 相談時間：月～金の9時～12時、13時～16時30分（お盆及び年末年始・祝日除く） ▶ <b>広島市北部認知症疾患医療センター</b> 指定病院：地方独立行政法人広島市立病院機構 広島市立北部医療センター安佐市民病院（広島市安佐北区亀山南一丁目2-1） ☎ 082-815-5299（直通） 相談時間：月～金の9時～12時、13時～16時30分（お盆及び年末年始・祝日除く）
⑤ ケアマネジャー (介護支援専門員)	要介護者・要支援者からの相談に応じ、心身の状況等に応じた適切なサービスを受けられるようにサービス事業所等との連絡を行い、要介護者等が自立した日常生活を営むことを支援する人です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区福祉課
⑥ 認知症の人と家族の会	認知症の方や家族が悩みごとや心配ごとを分かち合い、相談できる会です。 問合せ先：各区地域支えあい課
⑦ 認知症コールセンター	▶ <b>広島市認知症コールセンター</b> 認知症介護の経験がある相談員が応じます。 電話相談：毎週月・水の12時～16時（年末年始・祝日除く） ☎ 082-254-3821 運営主体：公益社団法人 認知症の人と家族の会 広島県支部 ▶ <b>若年性認知症コールセンター</b> 電話相談：月～土の10時～15時（年末年始・祝日を除く） ☎ 0800-100-2707（フリーダイヤル） 運営主体：社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター ▶ <b>広島県若年性認知症サポートルーム（若年性認知症相談窓口）</b> 電話相談：月～金の9時～17時（年末年始・祝日除く） ☎ 082-298-1034 運営主体：公益社団法人 広島県社会福祉士会



## ② 元気な体を維持したい・役立ちたい

⑧ 各種介護予防教室	介護予防に関する教室を、各地域包括支援センターや地域の自主グループが主催で行っています。問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター
⑨ 公民館活動	各地域の公民館ではサークル活動等を行っています。 問合せ先：お住まいの地域の公民館
⑩ シニア大学	新しい知識や教養を身につけながら、仲間づくりや生きがいづくりを図ることにより、地域のリーダー的役割を果たす人を育成することを目的として実施しています。問合せ先：広島市社会福祉協議会
⑪ 地域高齢者交流サロン	各地域の町内会や地区社会福祉協議会、老人クラブなどの地域団体、NPO法人やボランティアグループなど様々な団体が、高齢者向けのサロン等を開催しています。問合せ先：お住まいの区社会福祉協議会
⑫ 地域介護予防拠点	住民運営の運動を中心とした介護予防の拠点となる通いの場です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター
⑬ 老人クラブ	地域ごとに組織され、60歳以上の方が加入し、地域社会との交流活動を行っています。入会手続き等は、直接地域の老人クラブにご相談ください。

## ③ 病気について

⑭ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局	日常の健康管理、食べることを支えるお口の健康、薬の飲み方などについて相談できます。また、認知症対応力向上研修を修了した医師・歯科医師・薬剤師もいます。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課
⑮ もの忘れ外来・認知症サポート医・認知症専門医	病気や症状など専門的な診断・治療をする外来や医院・診療所・病院があります。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課
⑯ 重度認知症患者デイケア	医療保険を使うサービスで、症状が重い認知症の方がリハビリなどを受けることができます。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課

## ④ 介護・看護

⑰ 通所型サービス・デイサービス・デイケア・認知症対応型デイサービス	食事、入浴などの日常生活上の世話や生活機能向上の訓練、レクリエーション等を事業所にて日帰りで行います。 ※要介護（要支援）認定または事業対象者の登録が必要です。
⑱ 訪問型サービス・訪問介護	ホームヘルパー等が自宅を訪問し、利用者が自立した生活を送れるよう、日常生活上の支援を行います。介護が必要な方には身体の介護や日常生活上の世話をします。 ※要介護（要支援）認定または事業対象者の登録が必要です。
⑲ 訪問入浴介護	自宅等で簡易浴槽を使って入浴をする介護を受けることができます。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
⑳ ショートステイ	特別養護老人ホーム等や老人保健施設等に短期入所して、食事・入浴などの日常生活上の世話や生活機能維持・向上訓練を行います。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
㉑ 訪問看護	看護師や保健師等が訪問し、療養上の世話や助言等を行います。 ※要介護（要支援）認定が必要です。

くわしい内容は、担当のケアマネジャーか地域包括支援センター、各区福祉課にお問い合わせください。



②②	小規模多機能型居宅介護	住み慣れた自宅を生活の拠点に、通いを中心に、同じ施設への泊まり、顔見知りの職員が自宅を訪問して介護を行うというサービスを組み合わせ受けていただけます。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
②③	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	24時間安心して在宅生活を送れるよう、定期的な巡回訪問や随時通報により、日中・夜間を通じて、訪問介護や訪問看護を受けるサービスです。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
②④	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ受けるサービスです。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。

#### ④ 生活支援・見守り・家族支援

②⑤	あんしん電話	緊急時に発信機のボタンを押すと自動的に電話相談センターに通報し、協力員や消防局に事態を知らせます。 問合せ先：各区福祉課
②⑥	日常生活用具給付	要支援、要介護認定を受けている方で、条件を満たす方に自動消火器・電磁調理器を給付します。 問合せ先：各区福祉課
②⑦	配食サービス	ひとり暮らしの高齢者などに栄養バランスのとれた食事を配達し、併せて安否確認も行います。 問合せ先：各区福祉課
②⑧	認知症カフェ	認知症の方や家族、専門職、地域住民等が気軽に集える場。専門職に相談もできます。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課
②⑨	家族介護教室	介護に関する知識、技術、介護者自身の健康管理等について学ぶ教室です。 問合せ先：各区地域支えあい課
③⑩	在宅生活継続支援事業	特別養護老人ホームの職員が要介護1～5の高齢者を在宅で介護する家族などに介護相談や集いの場の提供を行い、在宅介護を続けるための支援をします。 問合せ先：市役所高齢福祉課
③①	民生委員・児童委員 民生委員協力員	民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手として、生活や福祉に関する相談に応じたり、ひとり暮らし高齢者等の見守りも行っています。地域によっては、民生委員・児童委員と連携して、民生委員協力員（ボランティア）も見守りを行っています。 ※お住まいの地域の担当民生委員は、各区地域支えあい課にお問い合わせください。
③②	近隣ミニネットワーク づくり推進事業	地区社会福祉協議会が中心となって、地域からの孤立防止、変化の早期発見とつなぎを目的に住民の視点で気掛かりな方を見守るしくみです。詳しくは、お住まいの区社会福祉協議会にお問い合わせください。
③③	高齢者地域支え合い事業	地域包括支援センターが事務局となり、見守りを基本に地域団体と一緒に高齢者を地域で支え合う事業です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター
③④	認知症サポーター	認知症サポーター養成講座を受講し、認知症の正しい知識や対応の仕方などを学んだ方です。認知症サポーター養成講座の開催や受講に関することは、お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課又は市役所地域包括ケア推進課にお問い合わせください。
③⑤	認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業	認知症で行方不明になった際に、早期に発見・保護されるよう、ネットワークに事前登録することができます。 問合せ先：各区地域支えあい課 くわしい内容はP12参照
③⑥	認知症高齢者等保護情報 共有サービス	「認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業」に登録している方が利用できるサービスです。 問合せ先：各区地域支えあい課 くわしい内容はP12参照

#### ⑤ 生活のことが心配

③⑦	福祉サービス利用 援助事業「かけはし」	認知症、精神障害・知的障害により、判断能力が不十分な方への福祉サービス利用や日常生活に係る金銭管理などの支援を行っています。 詳しくはお住まいの区の社会福祉協議会にお問い合わせください。
③⑧	成年後見制度 (法定後見)	適切に判断することが難しくなった場合、本人の意思を尊重しながら財産、権利を守る制度です。 問合せ先：お住まいの地域の地域包括支援センター、各区地域支えあい課、広島市成年後見利用促進センター
③⑨	自立支援医療 (精神通院医療)	入院しないで行われる精神障害の治療を受けようとする方で、継続的に通院治療の必要があると判断された方に、通院医療費の一部を公費で負担する制度です。認知症については、情動や行動の障害を伴う場合に対象となります。 問合せ先：各区福祉課
④⑩	精神障害者 保健福祉手帳	精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活に制限を受けると判断された方に交付され、各種の福祉制度を利用するために必要な手帳です。 問合せ先：各区福祉課



#### ⑥ 住まいや施設のこと

④③～④⑤、④⑧～④⑩のくわしい内容は、担当のケアマネジャーか地域包括支援センター、各区福祉課にお問い合わせください。

④①	サービス付き 高齢者向け住宅	一定の居住面積と設備を備え、バリアフリー住宅に、安否確認や生活相談サービスがついた高齢者向けの住宅です。サービス内容や入居条件等は施設によって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
④②	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。有料老人ホームでのサービス内容や入居に際しての条件等は有料老人ホームによって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
④③	グループホーム	認知症の方が共同生活を送りながら食事・入浴などの日常生活上の世話や機能訓練を受けます。 ※要介護（要支援）認定が必要です。要支援1の方は利用できません。
④④	老人保健施設	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを一定期間受けることができます。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
④⑤	介護医療院	療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護や機能訓練、その他必要な医療や、日常生活上の世話を受けることができます。 ※要介護認定が必要です。要支援の方は利用できません。
④⑥	軽費老人ホーム	家庭環境、住宅事情などで在宅生活が難しい高齢者が低額な料金で利用できる施設です。 問合せ先：各施設（各区地域支えあい課）
④⑦	養護老人ホーム	環境上の理由と経済的な理由で居宅生活が難しい65歳以上の方が入所し養護を受ける施設です。 問合せ先：各区地域支えあい課
④⑧	特別養護老人ホーム	常に介護が必要で在宅での生活が難しくなった方が介護を受けながら生活できる施設です。 ※原則要介護3～5の認定が必要です。
④⑨	住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修のサービスです。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
④⑩	福祉用具	ベッドや手すりのレンタルや、シャワーチェアの購入など介護に必要な用品のレンタルや購入する際のサービスです。 ※要介護（要支援）認定が必要です。

## 認知症初期集中支援チーム (オレンジ支援チーム)

※広島市のチームの愛称

認知症が疑われる方や、認知症の方及び家族等をチーム員（認知症サポート医、看護師、社会福祉士、介護福祉士等の専門職で構成）が訪問して、本人や家族に困りごとを確認し、適切な医療や介護サービスにつなげるための初期支援を集中的に行います（最長6か月）。また、症状に合った対応のアドバイスなども行います。

### 対象となる方

40歳以上で自宅で生活し、認知症が疑われる方や認知症の方で次の①～④のいずれかに該当する方が対象となります。

- ① 認知症の診断を受けていない方
- ② 継続的な医療を受けていない方
- ③ 介護保険サービスを受けていない、または中断している方
- ④ 認知症の行動・心理症状が強いため対応に困っている方

### 認知症かなと思ったら

#### ① 地域包括支援センターへ

電話や窓口にてご相談ください。  
（相談先はお住まいの地域の地域包括支援センターへ）

※相談内容によっては、支援チームにつながらず、地域包括支援センターが対応を行う場合があります。



#### ② 支援チームによる訪問

認知症初期集中支援チームがご自宅を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことを確認させていただきます。



#### ③ 支援チームによる支援

認知症の症状に合った対応等のアドバイス

必要に応じて専門医療機関への受診促しや調整。必要な介護サービス等へのつなぎ



#### ④ 関係機関へ引継ぎ

安定的な支援につながったことを確認の上、関係する機関に引継ぎをします。



## 認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症により、外出したまま自宅に帰れなくなった高齢者等の早期発見、早期保護のための仕組みとして、「認知症高齢者等SOSネットワーク」を組織しています。

事前に登録のあった対象者の個人情報をも市と警察等の関係者で共有し、行方不明が発生した際には関係者が協力して対応しています。

## 認知症高齢者等保護情報共有サービス

認知症の方が地域の中で安心して暮らし続けられるように、万が一、認知症の方が道に迷った場合等に、早期発見・保護するための仕組みです。「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」に登録している方が希望する場合に利用できます。

この認知症高齢者等保護情報共有サービスは、身元不明者として、保護された場合に、発見者がQRコードを読み取ることで、発見者と家族等が対象者の安否情報等をインターネット上で共有し、身元確認や家族等への引渡しを円滑に行います。

### 見守りシール

見守りシールは外出時に持ち歩いたり、身につけることが多い様々な物品の目に付きやすいところに複数枚貼りましょう。

ご家族が行方不明になった際には、ためらわずに、早めに、各区の警察署に相談しましょう。



## 運転免許証について

免許を持っている方で認知症のおそれがある方の場合には、医師の診断を求める場合があります。また、75歳以上の方が免許を更新する際には、高齢者講習前に認知機能検査を受けていただき、「認知症のおそれがある」と判断された場合は、再検査を受けるか、医師の診断を受けることとなります。

いずれも、医師から認知症により運転に支障ありと診断された場合には免許の取消しや停止となる場合があります。

認知症に限らず、運転に不安を感じている方や自主返納をお考えの方、ご家族の運転について相談のある方は、下記のいずれかにお問い合わせください。

### 問合せ先

安全運転相談専用ダイヤル ☎ #8080

広島県または東部運転免許センター ☎ 228-0110 (代表番号)

(※電話交換に安全運転相談の係につなぐよう伝えてください)

〈住所地を管轄する各警察署交通課〉

広島中央警察署	☎ 224-0110	広島東警察署	☎ 506-0110
広島西警察署	☎ 279-0110	広島南警察署	☎ 255-0110
安佐南警察署	☎ 874-0110	安佐北警察署	☎ 812-0110
佐伯警察署	☎ 922-0110	海田警察署	☎ 820-0110

## 認知症カフェとは

認知症の方と家族、医療・介護の専門職、地域の方など、認知症に色々な形で関わる方々が集まって、認知症への正しい理解を深めながら、楽しいひとときを過ごすための場です。

### 参加者は？

認知症の方と家族はもちろん、認知症に関心のある方なら、どなたでも参加できます。認知症について、もっと知りたい、話したい、相談したい、支えたい方々の参加をお待ちしています。

### 開催頻度は？

1か月に1回程度、定期的で開催しています。夜開催しているところもあり、実施時間は1時間半～3時間程度。出入りも自由です。

### 開催場所は？

デイサービスや古民家・喫茶店など、地域の中の気軽に立ち寄れる場所で開いています。

### 実施内容は？

お茶を片手にのんびりおしゃべりをしたり、認知症の心配事、悩み事相談、情報交換など、認知症カフェにより、色々な行事が行われています。

広島市内には、約180か所の認知症カフェがあります。まずは、お近くのカフェに気軽にお立ち寄りください。(問い合わせについては最終ページ参照)

### 認知症カフェ参加者・主催者の声

#### 「認知症の方」

いろんな人と出会えてうれしい。  
お茶を入れるとみんなが喜んでくれてうれしい。

#### 「認知症の方の家族」

話をすることでストレス解消になった。医療や介護の専門職にちょっとした相談ができてうれしい。

#### 「主催者」

認知症の方がいろんな事ができることを知っておどろいた。笑顔になってくれてうれしい。



## 認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。



### point

## 1 運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン（myokine）という生理活性物質が分泌され、脳や全身にいい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。

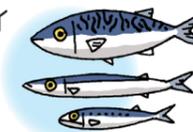
### point

## 2 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

### 青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



### 緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



### よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

### 水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、のどが渴いたら水分をとりましょう。



### 飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



### point

## 3 生活リズムをととのえましょう

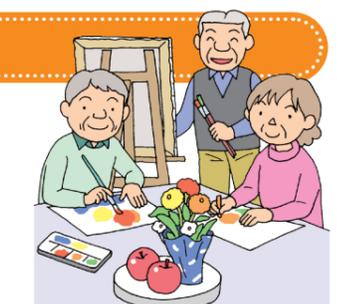
朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



### point

## 4 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書くなど、趣味や活動をとおして人と積極的に交流しましょう。



# お問合せ先

## 【地域包括支援センター】

(2025.7.1)

担当圏域 (概ね中学校区)	名称	事務所		
		所在地	TEL	FAX
中 区	1 幟町(基町小学校区)	広島市基町地域包括支援センター	中区基町19-2-425	502-7955 502-7966
	2 幟町(基町小学校区除く)	広島市幟町地域包括支援センター	中区東白島町13-26	222-6608 222-6609
	3 国泰寺	広島市国泰寺地域包括支援センター	中区昭和町12-2	249-0600 544-1456
	4 吉 島	広島市吉島地域包括支援センター	中区光南1-4-6	545-1123 545-1124
	5 江 波	広島市江波地域包括支援センター	中区江波二本松2-6-27	296-4833 533-7100
東 区	1 福木・温品	広島市福木・温品地域包括支援センター	東区上温品1-11-27-101	280-2330 562-2333
	2 戸 坂	広島市戸坂地域包括支援センター	東区戸坂中町2-29	516-0051 516-0052
	3 牛田・早稲田	広島市牛田・早稲田地域包括支援センター	東区牛田本町5-1-2 7階	228-2033 221-7675
	4 二 葉	広島市二葉地域包括支援センター	東区若草町10-14はらだビル2階	263-3864 263-3870
南 区	1 大 州	広島市大州地域包括支援センター	南区大州1-1-26	581-6025 581-6026
	2 段 原	広島市段原地域包括支援センター	南区段原南1-3-52 広島段原ショッピングセンター2階	261-8588 261-8688
	3 翠 町	広島市翠町地域包括支援センター	南区出汐2-3-46	252-5500 252-5530
	4 仁保・楠那	広島市仁保・楠那地域包括支援センター	南区東本浦町26-8たおビル2階	286-6112 298-2234
	5 宇品・似島	広島市宇品・似島地域包括支援センター	南区宇品神田3-7-15坂本ビル2階	252-6456 252-6458
西 区	1 中 広	広島市中広地域包括支援センター	西区三篠町1-8-21 2階	509-0288 230-8190
	2 観 音	広島市観音地域包括支援センター	西区観音町16-19 3階	292-3582 292-3172
	3 己斐・己斐上	広島市己斐・己斐上地域包括支援センター	西区己斐本町2-7-13	275-0087 275-0070
	4 古 田	広島市古田地域包括支援センター	西区古江東町5-3-104	272-5173 272-5186
	5 庚 午	広島市庚午地域包括支援センター	西区草津東2-8-5	507-1210 271-3410
	6 井口台・井口	広島市井口台・井口地域包括支援センター	西区井口2-5-19	501-6681 276-5541
安佐南区	1 城山北・城南	広島市城山北・城南地域包括支援センター	安佐南区緑井6-37-5-102	831-1157 876-1096
	2 安佐・安佐南	広島市安佐・安佐南地域包括支援センター	安佐南区中須2-19-6 3階	879-1876 879-7764
	3 高取北・安西	広島市高取北・安西地域包括支援センター	安佐南区高取北1-17-41	878-9401 847-1475
	4 東原・祇園東	広島市東原・祇園東地域包括支援センター	安佐南区東原3-14-4	850-2220 850-1107
	5 祇園・長束	広島市祇園・長束地域包括支援センター	安佐南区山本1-4-25	875-0511 875-0513
	6 戸山・伴・大塚	広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター	安佐南区伴中央2-5-12	849-5860 849-5861
安佐北区	1 白 木	広島市白木地域包括支援センター	安佐北区白木町小越218-2	828-3361 828-7188
	2 高陽・亀崎・落合	広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター	安佐北区亀崎1-1-6 フジグラン高陽2階	841-5533 845-8811
	3 口 田	広島市口田地域包括支援センター	安佐北区口田南7-11-22	842-8818 842-8835
	4 三入・可部	広島市三入・可部地域包括支援センター	安佐北区三入5-16-31	516-6611 516-6681
	5 亀 山	広島市亀山地域包括支援センター	安佐北区亀山4-2-36	819-0771 814-0501
	6 清和・日浦	広島市清和・日浦地域包括支援センター	安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101	810-4688 810-4185
安芸区	1 瀬野川(中野東小学校区含む)	広島市瀬野川東地域包括支援センター	安芸区瀬野2-17-33	820-3711 554-5021
	2 瀬野川(中野東小学校区除く)・船越	広島市瀬野川・船越地域包括支援センター	安芸区中野2-15-7	893-1839 893-1866
	3 阿戸・矢野	広島市阿戸・矢野地域包括支援センター	安芸区矢野東6-23-15	889-6605 889-5666
	〃 (阿戸連絡所)	安芸区阿戸町418-1	856-0613 856-0115	
佐伯区	1 湯来・砂谷	広島市湯来・砂谷地域包括支援センター	佐伯区湯来町白砂82-4	(0829)86-1241 (0829)86-1242
	2 五月が丘(石内小学校区除く)・美鈴が丘	広島市五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター	佐伯区美鈴が丘西1-3-9	208-5017 208-5018
	3 三和(石内小学校区含む)	広島市三和地域包括支援センター	佐伯区五日市町石内6405-1	926-0025 929-0200
	4 城山・五日市観音	広島市城山・五日市観音地域包括支援センター	佐伯区千同1-30-6	924-7755 924-7761
	5 五日市	広島市五日市地域包括支援センター	佐伯区五日市中央2-4-40	924-0053 921-2865
	6 五日市南	広島市五日市南地域包括支援センター	佐伯区楽々園4-2-19-101	924-8051 924-8052

## 【区役所・市役所】

機 関	住 所	TEL	FAX
広島市中区厚生部地域支えあい課	中区大手町4-1-1 (大手町平和ビル内)	504-2586	504-2175
広島市東区厚生部地域支えあい課	東区東蟹屋町9-34 (東区総合福祉センター内)	568-7731	568-7790
広島市南区厚生部地域支えあい課	南区皆実町1-4-46 (南区役所別館内)	250-4109	254-4030
広島市西区厚生部地域支えあい課	西区福島町2-24-1 (西区地域福祉センター内)	294-6289	294-6113
広島市安佐南区厚生部地域支えあい課	安佐南区中須1-38-13 (安佐南区総合福祉センター内)	831-4568	870-2255
広島市安佐北区厚生部地域支えあい課	安佐北区可部3-19-22 (安佐北区総合福祉センター内)	819-0587	819-0602
広島市安芸区厚生部地域支えあい課	安芸区船越南3-2-16 (安芸区総合福祉センター内)	821-2810	821-2832
広島市佐伯区厚生部地域支えあい課	佐伯区海老園1-4-5 (佐伯区役所別館内)	943-9728	923-1611
広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課	中区国泰寺町1-6-34	504-2988	504-2136