

しまねの地域包括ケア

～認知症になっても

安心して暮らせるために～



島根県

マンガ 北川なつ

みなさんは
「認知症」になった人に
どういうイメージが
ありますか？

外へ出て行って
迷ってしまう人ですか

すぐに怒って
暴れる人ですか

財布が無いと言って
家族のせいにする人ですか

どんどん忘れて行って
家族のことも
わからなくなる人ですか

なにもわからない
できない人ですか

認知症と診断されても
100人いれば100人みんな違います

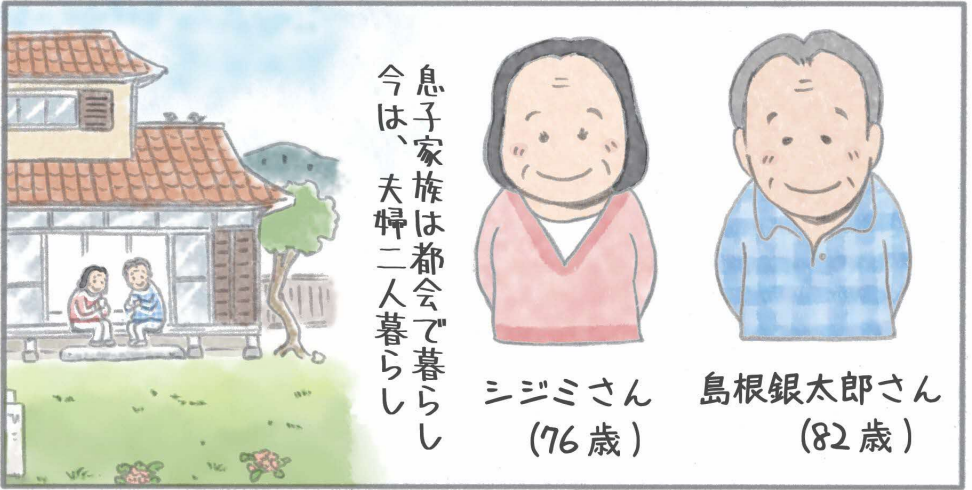
周りの協力を得ながら
同じ職場で働き続ける
人もいます

いつもニコニコご機嫌で
周りの人を笑顔にする
人もいます

「ゴハンならもう食べましたよ」
と言われても
「どうかあ」とだけ言って帰って行く
人もいます

一見、家族のことを忘れてしまった
人が、ある日、家族への思いを
口にする人もあります

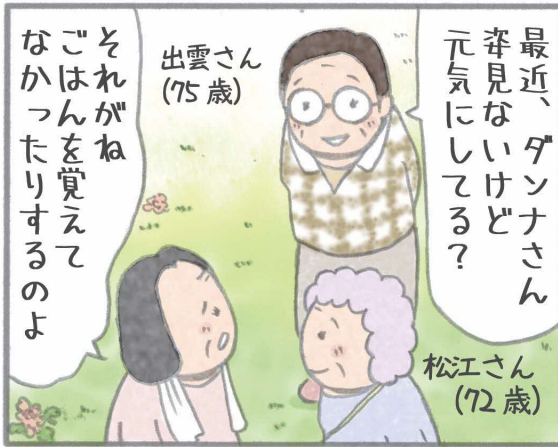




息子家族は都会で暮らし
今は、夫婦二人暮らし

シミミさん
(76歳)

島根銀太郎さん
(82歳)



出雲さん
(75歳)

最近、ダンナさん
奔見ないけど
元気にしてる？

松江さん
(72歳)

それがね
ごはんを覚えて
なかつたりするのよ



こんにちは

島根さん



ちよつと違うの…
食べたこと自体
忘れてる感じよ



年相応だって

私だって昨日の夕飯の
メニューすぐに出て
こなかつたりするわよ







地域包括支援センター

ちいき ほうかつ しえん



私も初めて
聞いたわ

包括って…？

包括ってのは
丸ごとって意味だから

つまり地域全体で
支援するってことね

地域包括 支援センターとは



高齢者が住み慣れた地域で
暮らせるための介護・福祉・
医療の総合相談窓口

※「高齢者あんしん支援センター」
など名称が違う場合もあります

県内すべての市町村の
身近な所にあります

詳しくはお住いの
市町村まで



認知症に限らず
困ったことが
あったらまずは
行ってみるといいわ





私の母も最初、病院に
行きたがらなかった
から相談したの…

お母さまが高血圧で
診てもらっている
かかりつけの先生が
いらっしゃるのでしたら

その先生にご協力頂いて
自然な形で認知症の診療へと
もっていくのも一つです



それで、うちの場合は
敬老の日に両親一緒に
プレゼントしたの



何かの記念日に
人間ドック（脳ドック付き）
の形でプレゼントする
という人もいましたよ

お父さん
誕生日プレゼントは
人間ドック。体からは
心配だから



他にも色々相談する
所があるって言ってた
けど…

他にはね…



じゃあうちは夫婦二人で
受けてみようかしら…

それがいいよ

そう
しなよ

しまね認知症コールセンター



お気軽にお電話ください(相談無料)

しまね認知症コールセンター

0853-22-4105

月～金曜日 午前10時～午後4時まで
(祝日及び年末年始をのぞく)

※相談内容については秘密厳守、関係機関に情報提供する場合は相談者の承諾を得ます。



認知症の人と家族の会

認知症の人と
家族の会



「一人だけじゃない」
「仲間がいる」
認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して
全国47都道府県に支部があります

本人の集い・介護家族の集い・
介護相談・情報交換・
勉強会などを行っています

認知症の人と
家族の会 島根県支部

島根県支部でも
定期的に本人や家族が
集まり、交流や情報交換を
しています



松江・出雲・
浜田・益田に
地区会があり
ます

(二〇二〇年三月現在)

代表連絡先

〇八五三一二五〇七



認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症カフェ
(オレンジカフェ)とは



認知症のある人とその家族、
地域の人や専門職の人など
誰もが気軽に集える場所です

県内には40カ所以上
開設されています

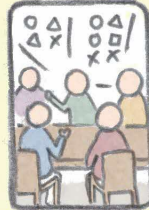
(二〇一九年五月現在)

詳しくはお住まいの市町村
までお問い合わせを

※

※認知症カフェ一覧は島根県のホームページでも確認できます

認知症カフェと一口に言っても
その内容は様々で



語り合い、相談
傾聴など
会話中心



歌や体操などの
レクリエーションや
趣味活動などを
楽しむもの



勉強会や
専門家、ゲストの
話を聴くもの



フリー形式



座談会
形式



教室
形式

などなど...

利点は
身近な場所に
顔なじみの仲間ができ
「二人じゃない」と
安心できること



本やネット、テレビなど
では入手できない生の
情報を得られること



うちの
ケアマネ
さんはね

〇〇
病院
では…



おフロに
なかなか
入ってくれ
ない時だけ



認知症カフェ
(オレンジカフェ)に限らず
様々な介護関係の集える
場所が様々な名前であります



介護者サロン
〇〇カフェ
フコイ場
しゃべり場など…

どういう人達が参加している
かもポイントです



◎性別



◎本人



◎年代



◎介護者



◎テーマ別 など



◎専門職



◎その他、地域の
人たちなど…

自分にとって居心地の
良い場所をみつけることが
とても大切よ

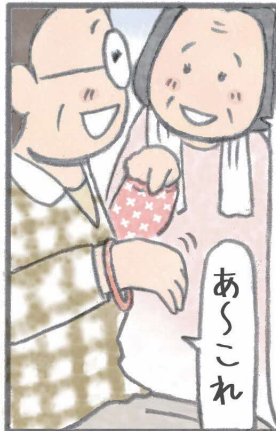


そうだよね〜



ところでその腕のリング
気になるんだけど…

あ〜これ



認知症サポーター



どこでも開催できます
おおむね5名以上の
 団体が対象
 お申し込みは最寄り
 の市町村まで

講座時間 **60〜90分**
 講師は市町村から
無料で派遣

認知症サポーター
 養成講座

職場

学校

公民館

自治会 など...

小学生や中学生の子供達もサポーターになってるのよ



あくそう言えばうちの小五の孫がオレンジリングつけてた

今度、養成講座一緒に受けてみない？



そうね

広報紙などにも情報が載ってることあるわ

出雲さん、いろいろ教えてくれてありがとう



ううん、せっかくの介護の経験だから、今、介護で困っている人のお役に立てることがうれしいのよ

不安が無いと言えばウソになるけど…



ちよっと一歩前に進めた気がする

それからしばらくして島根さん夫婦は一緒に認知症の検査を受けました



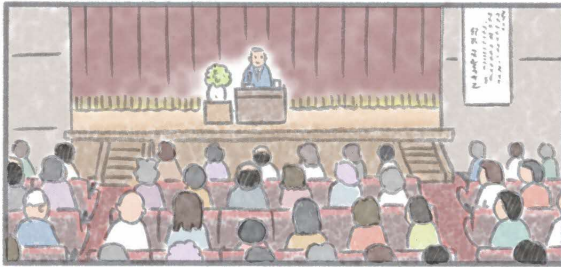
銀太郎さんは認知症と診断されました



今度、中央公民館で
認知症ご本人の講演が
あるの。行って見ない？

見たこと
ある人だわ

母さんがいいなら
僕は行ってみたいね



第23回介護セミナー
「認知症になっても大丈夫と
思える世の中になればいいなあ」
〜認知症当事者の願い〜
講師・隠岐島夫さん



認知症と診断
された後
私は一年ほど
ひきこもって
いました

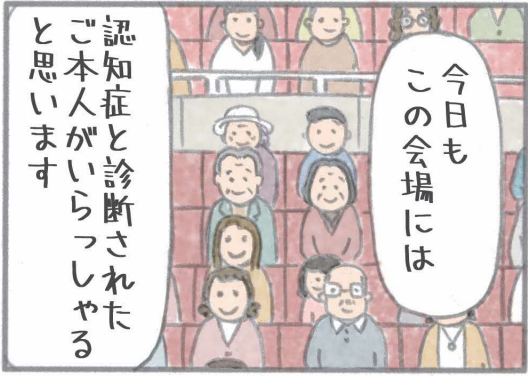
けれど孫たちと
ケアマネさんの
後押しで、まず
町内会の集まりで
認知症だと伝える
ことにしました





本当の自立とは
どれだけ依存できる
存在をみつけれらる
かだと思います

認知症でもとうで
なくても100%自分の
力だけで生きている
人はいないのですから

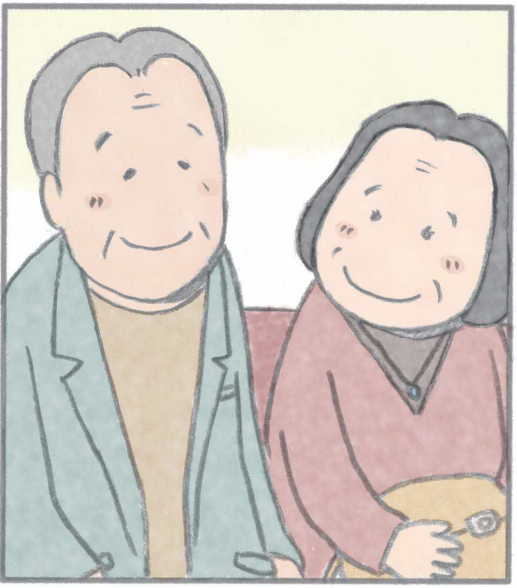


今日も
この会場には

認知症と診断された
ご本人がいらっしやる
と思います



そして忘れることが
多くなっても自分は
自分です



あなたは一人じゃ
ありません
一緒に歩いて行きましょう



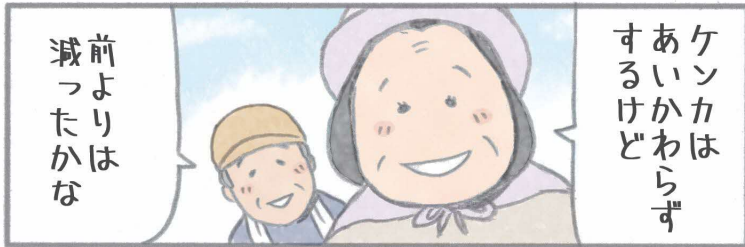
仲良くてうらやまし〜

嫁さんに
こきつかわ
れてます

草とりはお父さんの
方が上手だし
収穫したものも運んで
くれるから助かってるの



あら今日は
仲良くお二人で



前よりは
減ったかな

ケンカは
あいかわらず
するけど



母さんの
オニギリは
おいしいは
なあ〜

モグ
モグ



お腹すいてるの？

母さん
晩ごはんまだ？



ごはん少し
残ってるし

小さいオニギリで
よければ作ろうか？

4月の予定

水	木	金
	2	3
	9	10
15	16	17
22	23	24

一日に何度か一緒に確認しましょうね

来週の水曜日夕方6時から老人会ね

6時から老人会と...

4月の予定

4/5 買ってはいけないもの

- タマゴ
- 牛乳
- トレット
- ゴミがく

島根さん、卵は昨日奥さんが買ってましたよ

そうかあ 買わずに帰って母さんに聞くよ メモしとこ...

スーパーしまね屋

スーパーしまね屋

おおいちゃん 近所に住んでるタクヤです。一緒に帰りませんか？

おおタクくんか ありがとう

あれえ？

キヨ？



公園のツツジが
きれいだから見に
いきませんか？

そっかあもう
ツツジの季節か…



お父さん
一緒にゴミ出し
しましょう

それがいいね



住み慣れた地域で
暮らし続けられる
場合があります

認知症のある人に
やさしいまちは
私たち誰に
とっても
住みやすいまち
と言えます



認知症になっても
ちよっとした声かけや
見守りなどがあることで



認知症を
正しく理解し
認知症の
ある人や
家族とともに
できることを

地域全体で
考えて
いきましよう

身近にあります。認知症で困った時に助けしてくれる場所

しまねの地域包括ケア

ちいき ほうかつ



- ・しまね認知症コールセンター 0853-22-4105

詳しくはこの冊子の
10～11ページを見てね



月～金/午前10時～午後4時まで
(祝日及び年末年始をのぞく)

- ・認知症の人と家族の会 島根県支部 0853-25-0717

12～13ページを
見てね



月～金/午前10時～午後4時まで
(祝日及び年末年始をのぞく)

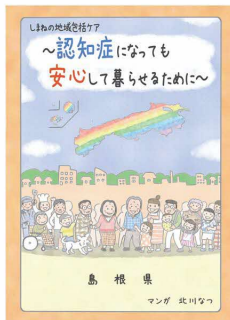
最寄りの相談窓口などを
知りたいと思ったら…



- ・地域包括支援センター 7～9ページ
- ・認知症カフェ 14～15ページ
- ・認知症サポーター 16～17ページ

しまねの地域包括ケア

検索



この冊子も
ホームページ上で
ご覧になれます