



「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「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ることがよいでしょう。

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 「このごろ様子がおかしい」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

公益社団法人認知症の人と家族の会作成



この冊子はコチラからダウンロードできます

佐賀県 認知症 相談のご案内

佐賀県 長寿社会課

〒840-8570 佐賀市城内1丁目1-59

TEL.0952-25-7612 FAX.0952-25-7265

✉ tiikihoukatsu@pref.saga.lg.jp



Copyright © 2023 Saga Prefecture. All Rights Reserved.

改訂版-1

あなたに知ってほしい 認知症 のこと



誰もが自分らしく暮らせる
わが家
佐賀県

認知症って他人事…

いいえ。
認知症は誰でもなりうる
病気です。

いま、超高齢社会といわれています。

歳を重ねれば、誰もが認知症になりやすくなり、

2025年には、65歳以上の約5人に1人が

認知症になると予想されています。

また、65歳未満で発症する「若年性認知症」の人は、

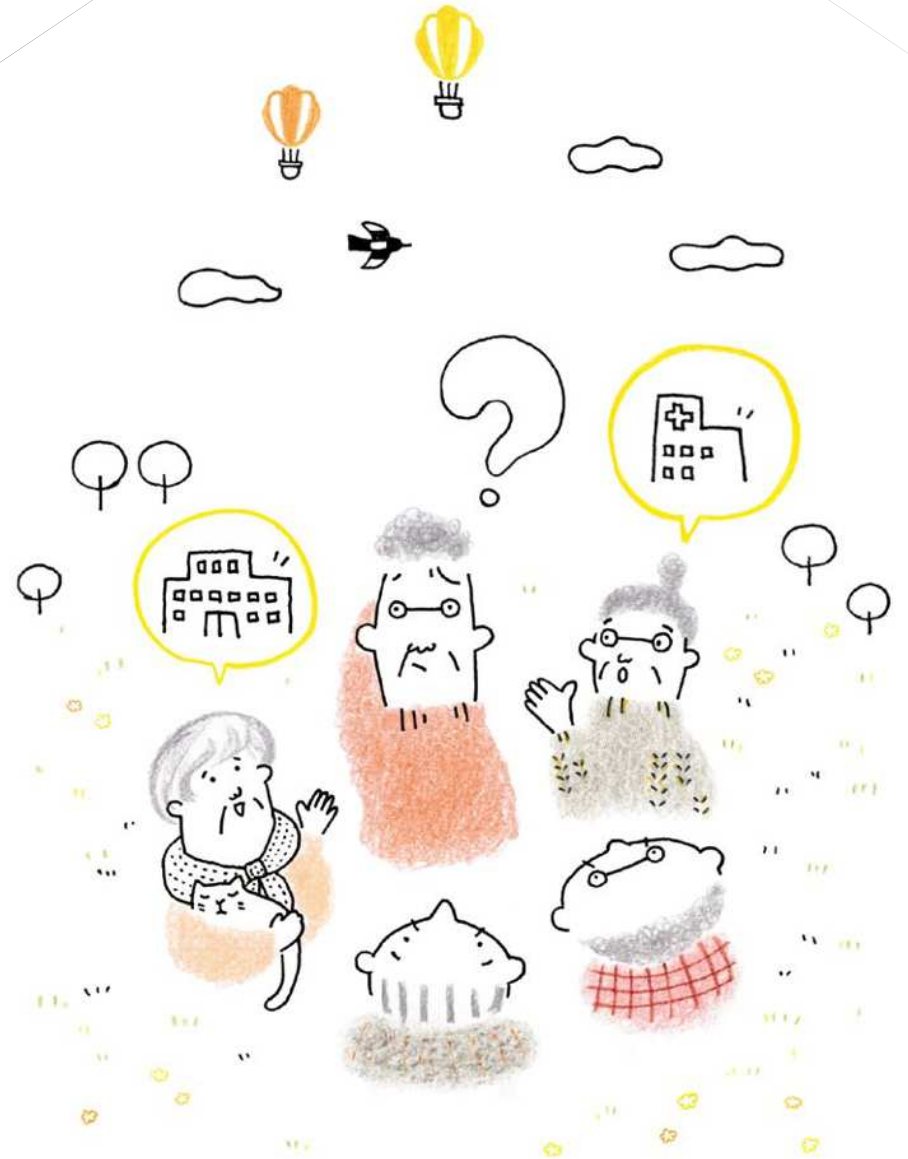
全国に約4万人といわれています。

「認知症」は特別な病気ではありません。

自分や家族、友人、近所の人など、

誰でもなる可能性があります。

まずは、認知症について理解を深めてみませんか？



認知症かな？

大丈夫。
自分らしくイキイキと
暮らすことはできます。

認知症かな？と思ったら、早い段階での相談や受診により適切な治療・ケアサービス、サポート制度へつながることが大切です。住みなれた地域の中で、自分らしい生活を続けることができるように、少しでも異変に気づいたら、ひとりで悩まず、各市町にある相談窓口や日ごろの様子をご存じであるかかりつけ医、佐賀県認知症疾患医療センターなどに相談しましょう。⇒6・7ページ

認知症を正しく理解し、みんなで支え合うことで、
住みなれた「わが家」のように
居ごちがいい佐賀県にしませんか？



安心して相談できる窓口
まずは相談!

- 佐賀県認知症コールセンター ⇨12ページ
- 佐賀県若年性認知症支援センター ⇨12ページ
- 地域包括支援センター ⇨14ページ
- 認知症地域支援推進員 ⇨14ページ
- ケアマネージャー など

相談・援助

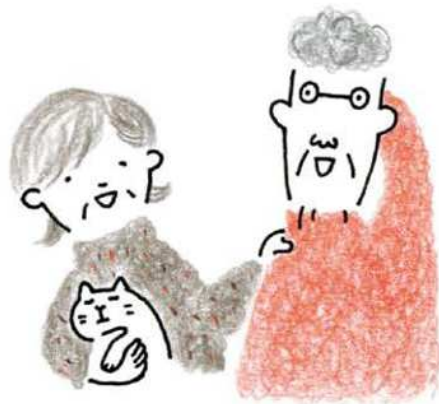


あなたや家族の
気持ちを理解してくれる
身近な存在!



- 認知症の人と家族の会 ⇨10ページ
- 認知症カフェ ⇨16ページ

ご本人・ご家族



地域の 支え合い

- チームオレンジ
- 認知症サポーター
- 老人クラブ
- 自治会
- 民生委員 など



どこへ相談しても支援の輪でつながります

いつもと違う…と感じたら
早めに相談・受診!



- 佐賀県認知症疾患医療センター ⇨13ページ
- かかりつけ医 など

医療・介護



〈介護保険サービス〉

- 訪問介護・通所介護
- 特別養護老人ホーム・グループホーム など

認知症の私から
伝えたい
メッセージ

若年性認知症の当事者に 聞きました

「何となくおかしいな…」と感じ始めたのは、海外に住んでいた時。自分が書いたことや、いろんなものが、自分のものではないんじゃないかと…ふと思うようになったのです。

ポンと置いた物を忘れたり、時計の針を読むのが苦痛になったり。そういう感覚に戸惑いました。

ひとり暮らしが困難になり、実家へ戻り、両親とともに病院へ…

若年性認知症と告知された時は、すごくショックでした。「なぜ私がそんな病気に？悪いことも何もしていないのに…」と悲しみと不安でいっぱいでした。

家族は普段通りに接してくれました。

母は「お母さんが治してやるけん大丈夫。みんなで頑張ろう」と励ましてくれ、ずいぶん気持ち楽になりました。

一方で、「こんなこともできんと？」「またあ？」「ほんとに病気？」と言う人もいて、何気ない言葉に傷つくことも…

＼ 認知症の本人の声を発信 /

「さが認知症すまいるリーダー」 Mさん（取材時60歳）

海外で日本語教師をしていたが物忘れの症状が進行し、2019年に帰国。アルツハイマー型認知症と診断され、佐賀県若年性認知症支援センターに相談。2020年に要介護認定を受け、有料老人ホームに入所。現在は実家に近いグループホームで生活し、通院治療を続けています。



何にでも手を貸すのではなく、
状況に応じたさりげないサポートを。

認知症になっても、ひとりでできることは沢山あります。でも、ふとした時に判断できなくて、オロオロしてしまうんです。

例えば、パンを買いに行って、どれがいいか迷っていたら、「これ、おいしそうだね」とか、出口が分からなくて困っていたら、「出口はこっちだよ」などと付き添ってくれた方がやさしく声をかけてくれたら安心します。

迷っている時でも、ほんのすこし余裕をもらえると私たちはホッとします。認知症はみんながなりうる病気。特別扱いせず、普通に接して欲しいです。



みんなで支える認知症

Mさんのご家族は、ご近所に「ひとりで歩く姿を見かけたら声をかけてね」と見守りをお願いされていました。

また、外出に付き添ってくれるお友だちのサポートもありました。

公的機関や専門職による支援だけでなく、家族や地域の人、友人、ボランティアなどによる協力も大きな支えになります。

この記事は、佐賀県若年性認知症支援コーディネーターの同席でインタビューした内容をもとに作成しました。

介護者の私から
伝えたい
アドバイス

若年性認知症の人の家族に きっかけやアドバイスを聞きました



Aさん (60代)

夫が50代前半で認知症に。Aさんは仕事を続けながら、様々な福祉サービスを利用し9年ほど介護を行いました。

ご家族が認知症だと気がついたきっかけを教えてください

Aさん 夫が犬の散歩をしたあと、犬がよく脱走していました。散歩用のリードを外したあと、首輪にもとの鎖をつなぐことができなくなっていたようです。

朝、仕事に出掛ける前、ネクタイを締めるのが上手くできず、身支度に時間がかかるようになっていました。また、忘れ物を気にして何度も鞆の中をチェックするなど、1年くらい今まで「なにか違う」と感じていました。車の運転や職場でのパソコン操作もできなくなり、仲の良かった職場の方が心配して私に電話をかけてくれました。そのことを夫に話すと、自分から物忘れ外来のある大きな病院を受診しました。

Bさん 「病院に行ってもらえませんか」—夫の職場からの電話がきっかけです。自宅ではよく「メガネがない」「携帯電話はどこ？」といろいろなものを探し回っていましたが、私は単に年相応の物忘れとしか思っていなかったんです。でも、職場では計算ができないなど様々な支障が出ていたようです。職場の方が精神科クリニックの受診に同行してくださって、そこで診断されました。

Bさん (60代)

14年前に夫が50代半ばで発症。息子家族に支えられながら介護を行いました。現在、夫は介護施設で暮らしています。



インタビューをおこなった3人は、夫が50代で若年性アルツハイマー型認知症と診断され10年前後の介護を経験。現在は「認知症の人と家族の会」佐賀県支部に所属し、認知症コールセンターの相談員や認知症カフェのスタッフなどとして本人や家族を支援する活動を行っています。



Cさん (70代)

夫と子と3人で暮らすなか、夫が50代後半で発症。デイサービスなども利用しながら14年間介護を行いました。

Cさん 車の免許証など、よく探し物をしていました。夫は交代制の勤務でしたが、当番の日に出勤せず、職場から呼び出しの電話があったりして、「これはおかしい」と思いました。夫の職場に行ってみようと思ったところ、実は仕事がうまくできていない、と。すぐに脳神経外科に行きましたが、「年相応」と言われました。でも「やっぱり普通じゃない」と大学病院の物忘れ外来を受診。病名を告知され、私はとてもショックでした。夫は穏やかに受け止めていたように見えたのですが、しばらくして息子と二人だけのときに「こんな病気になるって悔しい」と涙を流していたそうです。

認知症かも?とされている方、 そして認知症と診断された方と そのご家族へのアドバイス

「もしかしたら認知症?」と思ったら、早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。認知症と診断されたら、ネットで検索してみてください。医療・年金・介護について様々な情報を得ることができます。介護保険サービスを利用するようになってからは、ケアマネジャーさんがその時々症状に応じて使えるサービスをたくさん教えてくださいます。大事な人が認知症になってしまうのは本当につらいことです。ひとりで抱えこんでいたら、倒れてしまいます。そうなる前に遠慮しないで、「手を貸してほしい」「アドバイスがほしい」「話を聞いて!」と声を上げてください。

家族の会などで同じ経験をした仲間とつながり、また若年性認知症支援コーディネーターなど医療や介護の専門職とつながることで、家族の心と身体に余裕ができます。家族が笑顔でいれば、本人も明るくなります。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人と家族を支え、社会に認知症の理解を求めて活動しています。

● 認知症カフェ「カフェ・オレンジ」

佐賀県在宅生活サポートセンター/毎月第3日曜日 10:00~12:00

● つどい(介護者の交流会)

・佐賀市アバンセ/年4回開催 ・唐津市りふれ/毎月開催

詳しくはコチラ



● カフェ・つどいに関するお問い合わせ
☎090-2717-9955 (吉田)

● 電話相談 / 佐賀県認知症コールセンター ☎0952-37-8545

認知症についての悩みを相談

佐賀県認知症コールセンター

本人やその家族が抱える悩みや心配ごとを相談できる
認知症専門の電話相談窓口です。

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といい、
若年性認知症の相談ができる
「若年性認知症支援センター」も併設しています。

介護サービスについて知りたい、
介護に疲れている・困っている、
話を聞いてほしいなど、
ひとりで悩まず気軽にご相談ください。
専門のスタッフが話を聞いて、
安心して暮らせるよう、
様々なサポートをご紹介します。

佐賀県認知症コールセンター 佐賀県若年性認知症支援センター

相談日 | 月～金曜日 祝日・年末年始は除く

時間 | 10:00～16:00

電話 | 0952-37-8545

相談
無料



若年性認知症の人は、私がサポートします。

佐賀県若年性認知症支援コーディネーター やまぐち としのぶ 山口 敏伸 さん (認定社会福祉士)

ご本人やご家族の生活を支える各種支援制度がありますが、その存在を知らなかったために、支援を利用しないまま生活をしていることがあります。

私たちの役割は、ワンストップ窓口として、医療、経済、就労、福祉サービスなどを総合的に組み立てて本人と家族を継続的にサポートしていくことです。例えば、本人の状況に合わせて、自立支援医療や障害年金の申請をお手伝いします。

また、「会社に迷惑をかけたくない」と退職する人もいなかで、職場に同行し、認知症についての理解を求め、本人に合っている仕事内容について話し合い、結果、短期間の就労であっても本人が生きがいを感じられるような仕事を継続できたときは、本当に嬉しかったです。

若年性認知症を発症してもいろいろなことをあきらめないこと。
私は、そばで何でも話せるような存在として、みんなの「元気」を支え続けたいと思っています。



ひとりで悩まず、まずは相談

佐賀県認知症疾患医療センター

- 佐賀大学医学部附属病院 ☎0952-34-3838
- 肥前精神医療センター ☎0952-52-3231
- 嬉野温泉病院 ☎0954-43-0003
- 河畔病院 ☎0955-77-1615
- 堀田病院 ☎0955-29-8210

詳しくはコチラ



佐賀県 認知症疾患医療センター



あなたの街の相談窓口

地域包括支援センター

県内全ての市町にある、地域の高齢者を支える「総合相談窓口」です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどを配置して、

介護・医療・保健・福祉の側面から助言・支援しています。

専門知識を持った「認知症地域支援推進員」というスタッフが

皆さんの不安や悩みをお聞きし、

適切な支援や医療につなぎます。

気になることは、お気軽に相談してください。



地域包括支援センターの
業務の一部を紹介します

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門スタッフがチームを組み、早期発見や適切な医療・ケアへつながるように、集中的に支援します。

支援の条件や流れは、市町や地域包括支援センター(18・19ページ)にご相談ください。



- 家庭訪問
- かかりつけ医などの関係機関と連携
- 専門医療機関の受診支援
- 介護サービスなどの利用支援
- 家族のサポート



認知症カフェ



認知症の人やそのご家族が、
地域の人、医療や介護スタッフなどと、
気軽に世間話や悩み相談、情報交換ができる場所です。
誰もが自由に参加できます。

主な活動内容

交流

情報交換

勉強会

イベント

専門家への相談

※写真やスケジュールは、唐津市のグループホーム「シェアハウス百花」
の認知症カフェ(MOMO CAFE)で取材撮影したものです。

あなたの街の
認知症カフェ



佐賀県 認知症カフェ 🔍



ある一日のスケジュール <14:00~16:00>

参加費 / 300円(お茶・お菓子代) 毎月第3金曜日 予約不要



14:00 >>> カフェタイム

お菓子やお茶を楽しみながら、
自由におしゃべり。



14:40 >>> あいさつ・ミニ勉強会

認知症をわかりやすく説明。
介護の体験談や終活が
テーマになることも。



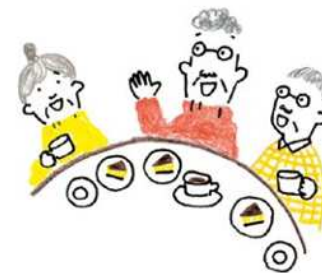
14:50 >>> イベント

ウォーキングや元気体操、
フラワーアレンジ、おやつ作りなど、
介護予防のイベントを開催。



15:30 >>> カフェタイム

相談や情報交換など、
自由に過ごす。



※イベントなどを行わず、自由に過ごすことを目的とした認知症カフェもあります。

あなたの街の

地域包括支援センター

身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

詳しくはコチラ



佐賀県 地域包括支援センター



市 町	担当地区（名称）	所在地	電話番号
佐賀市	勸興・神野 (おたっしや本舗 佐賀)	佐賀市栄町1-1 (佐賀市役所 本庁舎内)	0952-40-7284
	赤松・北川副 (おたっしや本舗 城南)	佐賀市南佐賀1丁目13-5	0952-41-5770
	日新・嘉瀬・新栄 (おたっしや本舗 昭栄)	佐賀市嘉瀬町大字扇町2358-1	0952-41-7500
	循誘・巨勢・兵庫 (おたっしや本舗 城東)	佐賀市兵庫町大字淵1903-1	0952-33-5294
	西与賀・本庄 (おたっしや本舗 城西)	佐賀市本庄町大字本庄289-3	0952-41-8323
	高木瀬・若楠 (おたっしや本舗 城北)	佐賀市若楠3丁目1-11	0952-20-6539
	金立・久保泉 (おたっしや本舗 金泉)	佐賀市金立町大字千布2991-1	0952-71-8100
	鍋島・開成 (おたっしや本舗 鍋島)	佐賀市鍋島3丁目3-20 鍋島シエストビル1階	0952-97-9040
	諸富町・蓮池 (おたっしや本舗 諸富・蓮池)	佐賀市諸富町大字為重529-5 (佐賀市役所 諸富支所内)	0952-47-5164
	大和町 (おたっしや本舗 大和)	佐賀市大和町大字尼寺1870 (佐賀市役所 大和支所内)	0952-51-2411
	富士町 (おたっしや本舗 富士)	佐賀市富士町大字古湯2685 (佐賀市役所 富士支所内)	0952-58-2810
	三瀬村 (おたっしや本舗 三瀬)	佐賀市三瀬村藤原3882-6 (佐賀市三瀬保健センター内)	0952-56-2417
	川副町 (おたっしや本舗 川副)	佐賀市川副町大字鹿江620-1 (佐賀市役所 川副支所内)	0952-97-9034
	東与賀町 (おたっしや本舗 東与賀)	佐賀市東与賀町大字下古賀1193 (佐賀市役所 東与賀支所内)	0952-45-3238
久保田町 (おたっしや本舗 久保田)	佐賀市久保田町大字新田3331-3 (佐賀市思斉くらし総合センター内)	0952-51-3993	
唐津市	サブセンター以外の地区	唐津市西城内1-1 (唐津市役所 庁舎内)	0955-72-9191
	浜玉町・七山村・鏡地区 (浜玉サブセンター)	唐津市浜玉町浜崎1151-1 (浜玉市民センター内)	0955-53-7056
	相知町・蔵木町・北波多村 (相知サブセンター)	唐津市相知町相知2055-1 (相知市民センター内)	0955-53-7057
	鏡西町・呼子町 (鏡西サブセンター)	唐津市鏡西町名護屋1530 (鏡西市民センター内)	0955-53-7058
	肥前町 (鏡西サブセンター 肥前出張所)	唐津市肥前町入野甲1703 (肥前市民センター内)	0955-53-7059
鳥栖市	鳥栖地区・鳥栖北地区	鳥栖市轟木町1523-6 (今村病院本館内)	0942-81-3113
	田代地区・基里地区	鳥栖市田代本町924-1 (社会福祉法人健翔会内)	0942-82-2041
	若葉地区・弥生が丘地区	鳥栖市神辺町1273-8 (山津医院 敷地内)	0942-85-8721
	麓地区・旭地区	鳥栖市村田町1250-1 (特別養護老人ホーム真心の園内)	0942-82-2188

市 町	担当地区（名称）	所在地	電話番号
多久市	多久市全域 (おたっしや本舗 多久)	多久市北多久町大字小侍7-1 (多久市役所 庁舎内)	0952-75-6033
伊万里市	伊万里市全域	伊万里市立花町1355-1 (伊万里市役所 庁舎内)	0955-23-2122
武雄市	武雄市全域	武雄市武雄町大字昭和12-10 (武雄市役所 庁舎内)	0954-23-9135
鹿島市	鹿島市全域	鹿島市大字納富分2643-1 (鹿島市役所 庁舎内)	0954-63-2160
小城市	三日月町 (おたっしや本舗 小城)	小城市三日月町長神田2312-2 (小城市役所 西館内)	0952-37-6108
	小城町 (おたっしや本舗 小城北)	小城市小城町723-24 (旧ひらまつ在宅療養支援診療所内)	0952-73-2172
嬉野市	牛津町・芦刈町 (おたっしや本舗 小城南)	小城市芦刈町三玉崎1522 (芦刈保健福祉センター内)	0952-66-6376
	吉田・下宿甲・下野	嬉野市嬉野町大字下宿乙1185 (嬉野市役所 嬉野庁舎内)	0954-42-3306
	下宿乙・下宿丙・下宿丁・岩屋川内・不動山	嬉野市嬉野町大字下宿丙2390-2 (嬉野老人福祉センター内)	0954-27-7220
神埼市	塩田地区	嬉野市塩田町大字馬場下甲1769 (嬉野市役所 塩田庁舎内)	0954-66-8001
	神埼町 (おたっしや本舗 神埼)	神埼市神埼町鶴3542-1 (神埼市役所 本庁舎内)	0952-37-0111
	脊振町 (おたっしや本舗 神埼北)	神埼市脊振町広滝555-1 (脊振交流センター内)	0952-59-2005
吉野ヶ里町	千代田町 (おたっしや本舗 神埼南)	神埼市千代田町直鳥166-1 (千代田交流センター内)	0952-34-6080
	吉野ヶ里町全域 (おたっしや本舗 吉野ヶ里)	神埼郡吉野ヶ里町三津777 (吉野ヶ里町役場 東脊振庁舎内)	0952-37-0344
基山町	基山町全域	三養基郡基山町大字園部2307 (社会福祉法人寿楽園内)	0942-81-7039
上峰町	上峰町全域	三養基郡上峰町大字前牟田107-2 (老人福祉センター「おたっしや館」内)	0952-52-5250
みやき町	みやき町全域	三養基郡みやき町大字白壁1074-3 (市村清記念メディカルコミュニティセンター内)	0942-89-3371
玄海町	玄海町全域	東松浦郡玄海町大字諸浦348 (玄海町役場 庁舎内)	0955-52-2220
有田町	有田町全域	西松浦郡有田町原甲664-4 (福祉保健センター内)	0955-43-2196
大町町	大町町全域	杵島郡大町町大字大町5000 (総合福祉保健センター「美郷」内)	0952-82-3187
江北町	江北町全域	杵島郡江北町大字山口1651-1 (江北町役場 庁舎内)	0952-86-5614
白石町	白石町全域	杵島郡白石町大字福田1247-1 (白石町役場 庁舎内)	0952-84-7117
太良町	太良町全域	藤津郡太良町大字多良1-6 (太良町役場 庁舎内)	0954-67-0718

令和5年3月現在