

認知症の人や家族が安心して暮らせる・みんなに優しいまちづくり



認知症 支援ガイドブック



認知症は、今や誰にとっても身近な問題です。

近い将来、日本の65歳以上の人のうち、約7人に1人が認知症になると言われています。

認知症はもはや珍しいものではなく、誰でも当事者やその家族になる可能性があるものです。

このガイドブックは、認知症の人、そのご家族、そしてこのまちで暮らす皆さんに認知症のことを知ってもらうために作成しました。

認知症と診断されたら、それで人生が終わりではありません。

認知症をよく知り、認知症と共に生きることで、診断後の人生を充実させることが可能と言われています。

また、このまちで暮らすすべての人がよき理解者となることで、「認知症の人や家族が安心して暮らせる・みんなにやさしいまちづくり」が実現します。

このガイドブックが、認知症の人を取り巻くすべての人の小さなお役に立つことを願っています。

徳 島 市



はじめに



わが国の認知症高齢者の数は、2030(令和12)年で523万人と推計されており、2040(令和22)年には約584万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人に達することが見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

令和5年6月には、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することで、共生社会の実現を推進することが示されました。

本市では、同法の基本理念に基づき、認知症の人の声を起点とし、認知症の人の視点に立って、認知症の人や家族等と共に住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための「共生」と、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても進行を緩やかにするための「予防」の取組を進めてまいります。

このガイドブックは、認知症の人やご家族の視点を重視した認知症に関する知識や関連サービスの普及・啓発を目的として徳島市が作成しました。

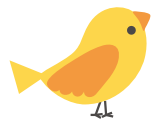
認知症高齢者等にやさしい地域の実現には、行政、民間、地域住民など様々な主体がそれぞれの役割を果たしていくことが求められています。また、認知症高齢者等にやさしい地域は、決して認知症の人だけにやさしい地域ではありません。困っている人がいれば、その人の尊厳を尊重しつつ手助けをするというコミュニティの繋がりがこそその基盤であり、認知症高齢者等にやさしい地域づくりが地域の再生にも繋がります。

徳島市では、認知症の人やご家族にやさしいまちの実現を目指して、様々な取組を進めてまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

今後も、関係者のご協力をいただきながら、誌面の充実を図ってまいります。

令和7年7月

徳島市健康福祉部 健康長寿課



も く じ



1 認知症とは

(1) 認知症と加齢によるもの忘れの違い	1
(2) 認知症の種類と特徴	2
(3) 認知症の原因になる病気	3
(4) 軽度認知障害 (MCI) とは	3
(5) 認知症の主な症状	4

2 認知症の症状とそのときの対応

(1) 認知症の人への接し方 (介護者編)	5
(2) 認知症の人への接し方 (地域での見守り編)	7

3 認知症の受診と治療

(1) 早期受診のメリット	9
(2) 受診のポイント	9
(3) 認知症の治療方法～薬とケア～	11

4 認知症の予防

(1) 食べる	12
(2) 運動	14
(3) 社会参加	15

5 認知症の人と家族を支える

(1) 困ったときは地域包括支援センターに相談！	16
(2) 介護保険のサービス利用について	16
(3) 成年後見制度	17
(4) 日常生活自立支援事業	17
(5) 認知症カフェ・家族会など	17
(6) 認知症サポーター	17
(7) 見守りあんしんシール	18
(8) 運転免許自主返納高齢者への支援	18
(9) 消費者トラブルの未然防止と拡大防止への支援	18
(10) 症状の進行に応じたサービス・支援 (認知症ケアパス)	19

関係機関連絡先一覧	24
-----------	----

1 認知症とは

様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能が低下して社会生活に支障をきたした状態をいいます。

(政府広報オンラインより)

(1) 認知症と加齢によるもの忘れの違い

朝ごはんのメニューが思い出せないとき、「認知症かな？」と不安になることがありますが、これは加齢により誰もが経験するもの忘れです。

「加齢」によるもの忘れと「認知症」によるもの忘れでは症状が大きく異なります。メニューではなく、食べたこと自体を忘れてしまうなど、出来事の全体を忘れてしまうようなもの忘れが出たら、認知症の疑いが強くなります。

認知症 によるもの忘れ

- ・体験したことの「全部」を忘れる
例：朝食を食べたこと自体を覚えていない
- ・約束したこと自体を忘れる
- ・その人との関係がわからない
- ・置き忘れ、紛失が頻繁になる
- ・ヒントがあっても思い出せない

加齢 によるもの忘れ

- ・体験したことの「一部」を忘れる
例：朝食に何を食べたか思い出せない
- ・約束をうっかり忘れてしまった
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・物の置き場所を思い出せないことがある
- ・ヒントがあると思い出せる

認知症のはじまりのサイン

他にもこんな症状がポイント

- ・何度も同じことを言ったり、聞いたりする。
- ・ものの名前が出てこなくなった。
- ・慣れた道で迷う。
- ・趣味にも関心、興味がなくなった。
- ・だらしなくなった。



(2) 認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

もっとも多い認知症。脳に特定のタンパク質が蓄積する「アルツハイマー病」により脳が萎縮し引き起こされる。70歳以降の女性に多く、ゆっくりと進行する。記憶障害が著しく、特に最近のことが覚えられなくなる。

【特徴的な症状】

- ・新しいことを覚えられない ・もの忘れ
- ・忘れていたことをごまかそうとする取り繕い反応がみられる ・日にちがわからなくなる



血管性認知症

脳梗塞、脳出血などが原因となって引き起こされる脳の血管障害の後遺症で生じる。

男性に多い認知症。

症状は脳の血流低下により徐々に進行するほか、脳血管障害を起こすたびに段階的に進行する。

【特徴的な症状】

- ・意欲の低下 ・感情失禁
- ・障害を受けている場所が脳の一部分のみのため、もの忘れはあるがしっかりしているなど症状が混在（まだら認知症）。



レビー小体型認知症

特殊なタンパク質が脳皮質にたまることにより発症する。

初期のころは幻視（目の前にないはずのものが見える症状）を認めることがある。

また、手足の動きが硬く鈍くなるパーキンソン症状が目立つ。

【特徴的な症状】

- ・いないはずの子どもや虫がはっきりと見える。 ・眠っている間に大声で叫ぶなどの睡眠障害がある。
- ・体がこわばって動作が遅くなり、転びやすくなるなどのパーキンソン症状。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮しておこる。

もの忘れの症状は軽い反面、人格に関わる前頭葉に障害が発生することにより、

感情のコントロールが難しくなったり、性格の変化や万引きなどの反社会的行動が現れることがある。

【特徴的な症状】

- ・自分の作ったルールに基づく同じパターンの行動を繰り返す ・人格の変化（自己本位になる）
- ・初期には記憶障害はほぼみられない。



若年性認知症



65歳未満で発症する認知症です。

若年性認知症患者の数(※)は、全国で約3.57万人(18歳から64歳までの人口10万人あたり50.9人)で、男性の方が女性よりも多く、推定発症年齢の平均は約51歳とされています。

ものの忘れ症状などが出現しても、まだ若いということで認知症とは思わず、「疲れかな?」「様子をみてみよう」と受診しないうちに症状が進行してしまうケースが多くみられます。

うつ病等の精神疾患と混同されることも少なくないので、できるだけ早く専門医に診てもらおうようにしましょう。※若年性認知症実態調査結果概要(R2.3)

注意が 必要な症状

- ・家事に時間がかかるようになった
- ・仕事の約束をしたことを忘れる
- ・書類が整理できなくなった

若年性認知症 の支援策

- ・医療費の自己負担額の減免制度
- ・精神障害者福祉手帳の取得による税制の優遇措置
- ・要介護(要支援)認定を受けることによる介護保険サービスの利用
- ・休職や退職となった場合の雇用保険による経済的支援 等



⇒ 詳しくは、P.24「関係機関連絡先一覧」をご覧ください。

(3) 認知症の原因になる病気

認知機能に影響を及ぼす疾患は沢山あります。内科的な疾患や外科的な疾患は治療により回復する可能性があります。

「おかしい」と感じたら早めの受診をしてください。



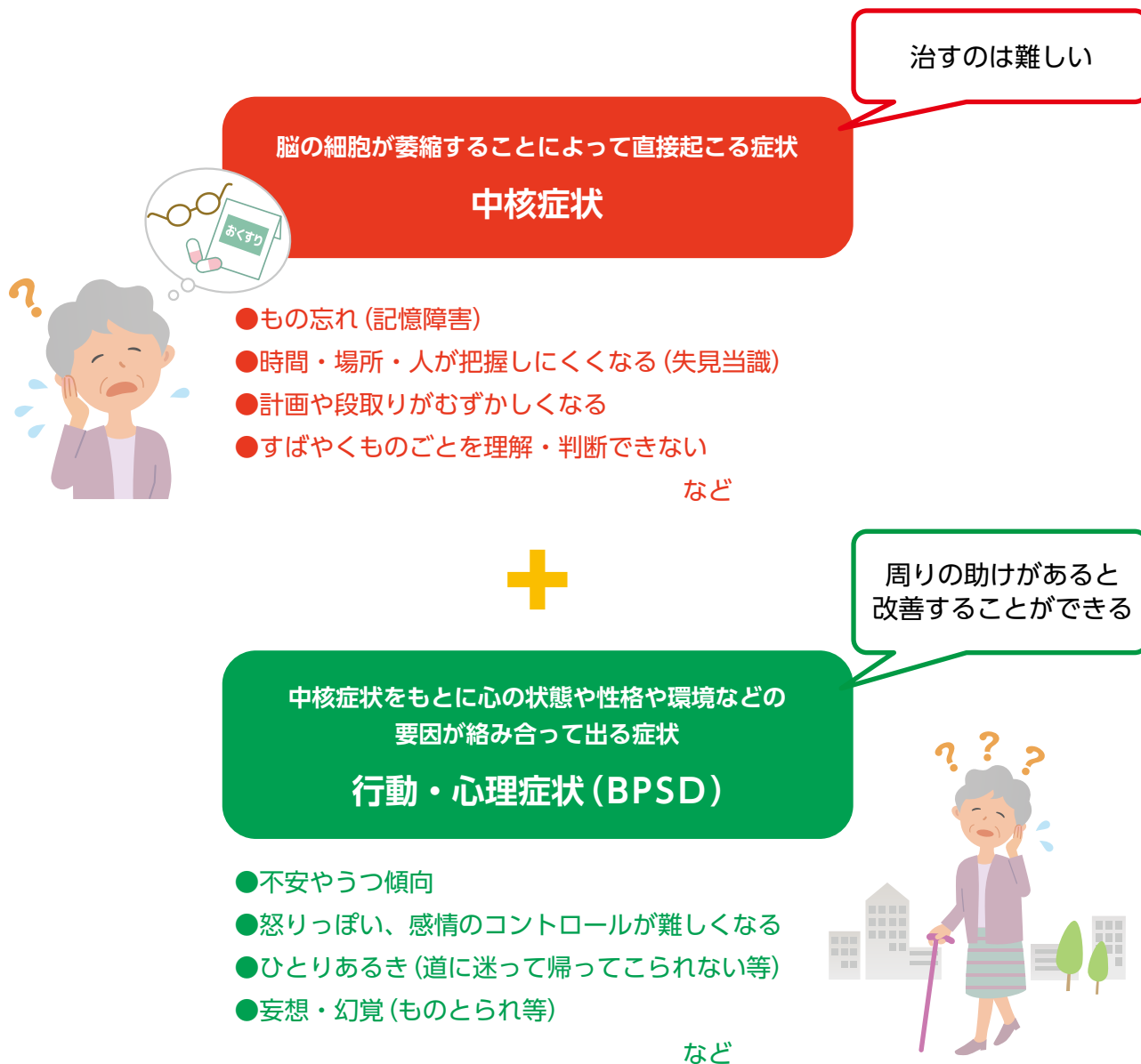
(4) 軽度認知障害(MCI)とは

生活に支障はないが、ものの忘れの自覚があるような、認知症と正常な老化の中間的な段階を軽度認知障害(MCI)といいます。

この段階で適切な治療を受けたり、認知症予防のライフスタイルを取り入れることで、認知症への移行を遅らせたり、改善することもあると言われています。

(5) 認知症の主な症状

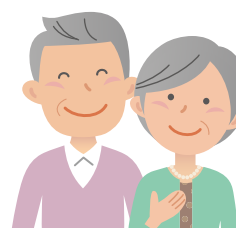
認知症の症状は、認知症になると誰にでも現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現するさまざまな症状「行動・心理症状(BPSD)」の2つに分けられます。



認知症の人と上手に接したり、うまくケアするためには、認知症の人の気持ちに寄り添うことが大切です。

認知症の人は、本人にももの忘れの自覚がなくても、何らかの異変を感じて不安を抱えています。

家族や周囲の人は「本人は今、どのような思いなのか」「この行動の裏にはどのような思いがあるのか」等、本人の気持ちを察して対応するよう心がけましょう。



2 認知症の症状とそのときの対応

周囲を悩ませる不可解な行動や困った行動にも本人なりに理由があります。行動や言動を否定したり、無理にやめさせようとするのは逆効果です。

認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添うことが大切です。

ここでは、それぞれの症状別によくみられる事例と対処法をご紹介します。

(1) 認知症の人への接し方(介護者編)

中核症状が起こす行動

ケース1：「今日は何日？何曜日？」

日時の感覚が薄れてくるため、何度も「今日は何日？」「今日は何曜日？」と質問されることがあります。



〔接し方のポイント〕

- ・「もの忘れは認知症だから」と割り切り、何度でも答える。
- ・大きな日めくりカレンダーや大きな文字の時計に替える。
- ・デジタルの日めくりカレンダー付の時計を用意する。
- ・家族が「今日は何日？」等と聞いて不安を増強させない。

ケース2：「ごはん、まだですか？」

食事をしたばかりなのに、「ごはんまだ？」と催促するのは、ごはんを食べたという出来事の全てを忘れていているからです。



〔接し方のポイント〕

- ・「今作っているから、もう少し待ってくださいね。その間にこれでもどうぞ」と小さな果物やお菓子を渡して様子を見る。
- ・1回1回の食事量を少なくして、食事の回数を増やす。

ケース3：「アレよ、アレ」

「失語」という症状があらわれます。言葉に関する機能が低下するため、自分の言いたいことが口から出にくくなり、イライラの原因にもなります。



〔接し方のポイント〕

- ・急かさず、おだやかな態度で待つ。
- ・声をかけても大丈夫そうなら「イエス」「ノー」で答えられる質問形式で会話をつなぐ。

ケース4：「あんた、だれで？」

時間、場所、人の順で正しく認識できなくなっていくます。家族の名前を忘れたり、別の人と間違えたりします。目の前にいる人が自分とどんな関係の人だったか分からなくなります。



〔接し方のポイント〕

- ・「娘なのに忘れたの？」などととがめず、感情的にならない。
- ・本人の混乱を避けるため、別人になりきる「演技」をする。

行動・心理症状(BPSD)で見られる行動

ケース1：「財布を盗まれた！」

もの盗られ妄想は、記憶障害により、ものをしまった場所やしまったこと自体を忘れてしまうことから起こります。認知症の人は自分にとって不利なことは認めたがらない傾向が強いため、「自分がなくした」ではなく「誰かに盗られた！」になります。



【接し方のポイント】

- ・ 反論せず「困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。
- ・ 本人以外が財布を見つけても「ありましたよ」とは言わず、見つけやすい場所に出しておき、本人に見つけてもらう。

ケース2：「そろそろ家に帰ります。」

徘徊は、家の中や外を歩きまわる行為です。記憶障害や今いる場所が分からなくなる「見当識障害」がもとになって起こります。「会社に行かないと」「子どもを迎えに行かないと」と現在から過去まで記憶がさかのぼってしまい、外へ出て行こうとします。



【接し方のポイント】

- ・ 出て行くところを見かけたら「今日は日曜だよ」「今日はお迎えいらないって」などと話を合わせて対応し、その上でお茶を勧めるなどして気をそらす。

ケース3：「ほうっておいて！」

気持ちを表現する言葉が出てこない、相手の言っていることが分からない等でもどかしい気持ちを抱えています。不安から感情的になりやすく、判断力が衰えることから衝動的な言動が目立つようになります。攻撃的になり、人柄が変わったと感じることもあります。



【接し方のポイント】

- ・ 日頃から本人を尊重する言葉をかける。
- ・ なるべく穏やかに接し、安心感を与える。

ケース4：「嫁がごはんを食べさせてくれない！」

周囲の人に家族の悪口を言うなどの行動は、認知症初期でよくみられます。ケース3と同様に、人柄が変わったと思うような暴言が出ることもあります。

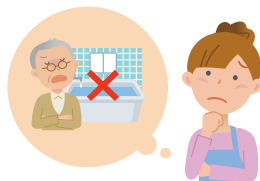


【接し方のポイント】

- ・ 話を受け流す。
- ・ 悪口を言う相手(近所)に先回りして事情を説明する。

ケース5：「お風呂は嫌！」

着替えや入浴を嫌がる人は少なくありません。意欲低下から身だしなみに気をつかわなくなったり、着替えや入浴を面倒だと感じるようになります。



【接し方のポイント】

- ・ 入浴は本人、家族の気持ちに余裕があるときを選ぶ。
- ・ 「お風呂からあがったらお茶(好きな飲み物)を飲みましょう」などと入浴と楽しみをセットにする。
- ・ 足浴や身体を拭いてあげるなどの対応をとる。

ケース6：「トイレ、トイレ…」

失禁や便を弄ぶなどの行動は決してわざとではありません。トイレの場所が分からなくなったり、トイレでの適切な処置(トイレトイレットペーパーを使う等)ができなくなって起こります。本人は失敗でショックを受けています。失敗を隠そうとして、汚れた下着をタンスにしまい込んだりしてしまうこともあります。



【接し方のポイント】

- ・ トイレの場所がわからない場合は、トイレのドアにトイレの絵や写真を貼っておく。
- ・ 排泄パターンを知り、定期的にトイレに誘導する。

(2) 認知症の人への接し方(地域での見守り編)

あなたがまちで出会ったり、見かけた高齢者のなかに、帰り道がわからなくなって困っている人がいるかもしれません。

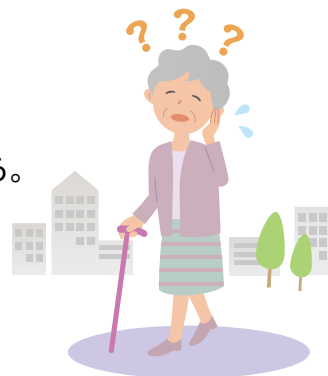
次のような場合は、さりげなく声をかけてみてください。

そして、お困りの様子であれば地域包括支援センターやお近くの交番に支援を求めてください。

皆さんのちょっとした気遣いで、認知症の人や家族も安心して暮らせるやさしいまちをつくっていきましょう。

声かけの判断ポイント

- ・夜中や早朝、とぼとぼと歩いている。
- ・きょろきょろ辺りを見回すなど、あてがないように見受けられる。
- ・雨の日に傘もささない、冬なのに薄着など、不自然な格好をしている。
- ・脇目もふらずに一目散に歩いている。
- ・険しい表情だったり、ボーッとした表情をしている。
- ・車道を歩いたり、横断歩道のない道路を横切ろうとしている。
- ・炎天下のなか、日傘も帽子もなく長時間歩き回っている様子がみられる。
- ・路肩や道端に座り込んでいる。



基本の考え方

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

♡ 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。

♡ 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。

♡ 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。

♡ 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。

♡ やさしい口調で

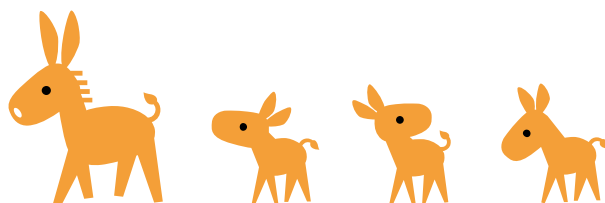
目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

♡ 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。

♡ 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出版

認知症サポーター養成講座のご案内

認知症サポーターとして、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？

◆認知症サポーターって？……認知症について正しく理解し、認知症の人に対する接し方を学んだ人のことです。

◆サポーターになるには？……「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。
講座は1時間30分程度、受講料は無料です。

◆どんなことをするの？……特別なことをする必要はありません。認知症を正しく理解した人が、地域で暮らす認知症の人や家族をさりげなくフォローできる環境づくりが大切です。

◇認知症サポーター養成講座の受講については、徳島市地域包括支援センター（☎0120-24-6423）までお問い合わせください。

3 認知症の受診と治療



「最近ものの忘れが気になる」など、「あれ？」と思ったときは、迷わず受診しましょう。対処が早いほど、生活の質を良い状態で保つことができます。

MCI (軽度認知障害) の段階で対処できれば、認知機能の回復も維持も期待できます。

また、BPSD (行動・心理症状) の改善効果も期待できます。

(1) 早期受診のメリット

① 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復することがあります。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができます。

③ 今後の生活の準備ができます

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が認知症について理解し、病気と向き合うことで、本人の意志を尊重した治療方法や今後の生活の備えができるほか、家族による適切な対応が可能になります。

(2) 受診のポイント

【ポイント1 まずはおかかりつけ医に相談しましょう】

かかりつけ医は本人や家族のことをよく知っています。
必要に応じて、専門の医療機関を紹介してくれます。

かかりつけ医は心強い！

- 早期発見、早期の気づき役
- 専門医療機関への紹介や地域の介護サービスとの連携
- 認知症の原因となる慢性疾患 (高血圧、糖尿病など) の治療や健康管理
- 本人や家族の精神的な支え

※もしかかりつけ医がいない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



【ポイント2 気になることリストの作成】

本人や家族からの情報は診断に欠かせません。

本人の話に加え、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な情報です。医師に伝えたいことをまとめておくといいでしょう。

リストアップしておくこと

- ・いつ頃から性格や習慣に変化が起きたか。またどんな変化か。
- ・困っている症状があるか。またそれはどんな症状か。
- ・症状は日や時間帯で変動があるか。
- ・既往歴(高血圧や糖尿病の有無等)
- ・飲んでいる薬

他にも…

事前にメモしておけば、受診のときにスムーズです。
本人のこと：生年月日、出身地、学歴、職歴、家族構成
生活習慣：お酒、たばこ、運動習慣、食事の傾向、趣味



巻末にある「興味・関心チェックシート」を活用しましょう。



【ポイント3 受診のすすめかた】

ものの忘れの自覚があるかないかで、対応は変わります。

ここでは、かかりつけ医への相談などを経た後、専門医への受診をすすめるときの対応例(声かけの例)について紹介します。

また、家族の他、本人が信頼しているかかりつけ医から受診をすすめてもらう方法もあります。

【もの忘れの自覚がある場合の声かけの例】

- 脳の病気が原因でもの忘れが起きているかもしれないので、病院に行きましょう。
- 治療が可能な場合や、薬で進行を遅らせることができる場合もあります。
あなたと私(家族)、お互いのために、病院へ行きましょう。
- 一度、脳の検診を受けてみましょう。徳島市では、「もの忘れ検診」を実施しています。詳しくは、徳島市健康長寿課(088-621-5512)までご連絡ください。

プライドや心を傷つけないよう、本当に心配していることを誠意をもって伝えましょう。



【もの忘れの自覚がない場合の声かけの例】

- 市役所から高齢者全員が受ける検診のお知らせがきたから、行きましょう。
- 私(家族)が検査を受けるので、一緒についてきてください。

(3) 認知症の治療方法～薬とケア～

薬や適切なケアによって認知症の進行や症状を抑えることができます。

また、さまざまなサービスを上手に利用することで、本人や家族にとって、よりよい生活を送ることができます。

①薬による治療

アルツハイマー型認知症によるMCI (P.3) と軽度認知症の方に使用することで病態の進行を遅らせることが期待できる薬があります。早期に治療を行うことが大切ですので、まずはかかりつけの医師や薬剤師等にご相談ください。

また、不安や興奮などの行動・心理症状を緩和するための薬もいくつか存在します。

効果に個人差はありますが、薬は継続して服用することが大切です。効果が感じられないからと、勝手に服用量を調整したり、服用をやめたりしないようにしましょう。

かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう



処方箋の薬はいつもここでもらっている！という、かかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう。

重複して処方されていないか、危険な飲み合わせがないかチェックしてもらえたり、薬に関するさまざまな相談に乗ってもらうことができます。

また、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている「健康サポート薬局」では、市販薬に関することはもちろん、介護や栄養摂取に関することまで気軽に相談できます。



②リハビリによるケア

認知症には、脳の機能を活かしたり、使っていない部分の活性化につながるリハビリも有効です。

リハビリは、ストレスなく、仲間や家族と楽しみながら取り組めることが大切です。

本人の得意なことを発見できるなど、精神面の安定効果も期待できます。

また、家事や買い物、散歩など、できることを今までどおり続けることもリハビリにつながります。



<脳のリハビリの例>

- ・ 回想療法…子どもの頃遊んだ道具や楽しかった出来事などの思い出について話し、脳を刺激する。
- ・ 美術療法…絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性を活性化。手先を動かすことで脳を刺激する。
- ・ 音楽療法…合唱したり簡単な楽器を演奏するなどして楽しみリラックスすることで、感情を安定させる。

4 認知症の予防

認知症は生活習慣を見直すことで予防したり、発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができます。

認知症の原因の一つである生活習慣病の予防・治療をしっかりと行い、健康的な生活を送ることが認知症予防につながります。

認知症施策推進大綱によると、予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味で、認知症予防の三本柱は「食べる」、「運動」、「社会参加」です。

(1) 食べる

① 栄養

健康な脳を維持するには、栄養がまんべんなく必要です。

1日3食、バランスのとれた食事を取りましょう。

太りすぎ、痩せすぎは生活習慣病の悪化や認知機能の低下のリスクになります。

適正体重をたもちましょう。

食事のポイント

① 主食・主菜・副菜をそろえ間食には牛乳や果物をとる

魚・野菜を積極的にとりましょう

いろいろな食材をとることで栄養バランスが整います。

不足しやすい食品を意識的にとりましょう。

主食 ごはん・パン
麺類

主菜 焼き魚・肉料理
湯豆腐・卵焼き

副菜 煮物・サラダ
おひたし・汁物

+

その他 果物・牛乳
ヨーグルト

② 摂取エネルギーを守る

菓子や油物(肉の脂・揚げ物)などのとり過ぎに注意する

適正体重の維持・生活習慣病予防

③ 塩分のとり過ぎに注意！

栄養成分表示を参考に、
塩分の多い加工食品を控える

高血圧・生活習慣病予防

標準栄養成分表1食(100g)当たり

エネルギー	: 000kcal
たんぱく質	: 00.0g
脂質	: 00.0g
炭水化物	: 00.0g
ナトリウム	: 0.0g
ビタミンB	: 0.00mg
ビタミンB	: 0.00mg
カルシウム	: 0.00mg

(食塩相当量: 0.0g)

④ 水分を十分にとりましょう

1日コップ5杯以上(1~1.5ℓ)

血流や細胞の新陳代謝を促します。



2020年から
1日の塩分目標量更に厳しく！

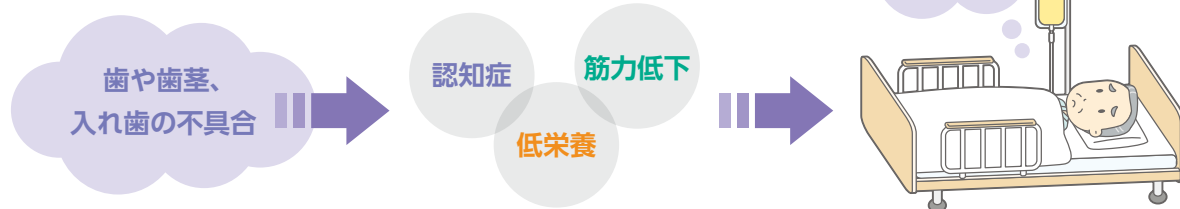
男性7.5g /日未満
女性6.5g /日未満

②歯

65歳以上で自分の歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、自分の歯が20本以上残っている人に比べて認知症になるリスクが2倍にもなります。

歯や歯茎、入れ歯の不具合は、様々な不調の要因となります。

そのままにしておくと、寝たきりになってしまう場合も。



●定期的に歯科健診を受けましょう！！

歯を失う原因の第1位が歯周病です。

歯周病原細菌感染による炎症により、アルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβの産生が誘導されて蓄積します。

歯周病の予防は、認知症の予防にも繋がると考えられるので、定期的な歯科健診とお口の中のお手入れを受けましょう。

●オーラルフレイル(ささいなお口の衰え)を予防しよう！！

オーラルフレイルは体のフレイルにも繋がります。早期にチェックして改善しましょう。

オーラルフレイル(ささいなお口の衰え)をチェック ☒ しましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ むせる・食べこぼす | ☐ 滑舌が悪い・舌が回らない |
| ☐ 食欲がない・少ししか食べられない | ☐ お口が乾く・臭いが気になる |
| ☐ 柔らかいものばかり食べる | ☐ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い |

もし、1つでも当てはまる人は、歯科医院へ相談に行きましょう！

●食べる前にお口の体操をしましょう！

お口の体操は食事前が効果的です。たとえば、「パ・タ・カ・ラ」を繰り返す発声練習があります。

具体的な方法についてはかかりつけの歯科医院もしくは徳島県歯科医師会まで。



くっぼちゃんの健口体操

徳島大学歯学部では「くっぼちゃんの健口体操」を作成し、ホームページにてポスターと説明書を掲載しています。この体操を毎日実施して噛む力やのみ込む力を維持し、高めていきましょう。

「くっぼちゃんの健口体操」ポスターはこちらから▶

https://www.tokushima-u.ac.jp/fs/1/9/3/4/8/7/_/kenko2.pdf



(2) 運動

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めてくれます。

足腰が衰えると体がいうことをきかなくなるだけでなく、認知症のリスクも増します。

無理をせず、楽しみながら日々の習慣にしていまいましょう。

— 毎日行いたい有酸素運動 —

認知症予防には、軽く汗をかく程度のウォーキングがおすすめ！
歩幅を大きく、姿勢よく歩きましょう。

前をよく見て！

腕をしっかり振って！

普段より大股で！



— 週2、3回が効果的な筋力トレーニング —

筋力トレーニングで筋肉量が増加すれば、血液循環がよくなり、脳が活性化されるほか、転倒リスクを軽減することができます。

週に数回、仲間が集まって行う「いきいき百歳体操教室(徳島版)」、各地区コミセン等で実施している「元気高齢者づくり教室」に参加するなど、筋力アップに取り組みましょう。

(教室のお問い合わせ先：徳島市健康長寿課 ☎621-5574)

スクワットやダンベル体操、足上げ、かかと上げ、足踏みなども効果的！



— コグニサイズ —

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、認知課題と運動課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。

<コグニウォーク>

いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩く！

出典「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、老年学・社会科学研究センター)

ねこ

こま



(3) 社会参加

外出する機会がありますか？減っていませんか？

外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込んだりすることがあります。

積極的に外出して人とふれ合えば、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれ、生きがいにつながります。

安心して通える場所や、今、自分にできることから、人の役に立てるような仕事や役割をさがしてみましょう。

<外出が減る要因>



こころの問題

生きがいがない、転ぶかもしれない、親しい人との別れ など



身体の問題

足腰が痛い、目が見えにくくなった、歯に不具合がある など



環境の問題

独居、友人がいなくなった、交通量が多く出かけるのが不安、行く場所がない など

外出のきっかけをつくりましょう

生活リズム

昼夜逆転の改善
生活にメリハリをつける



情報収集

新聞や図書館、
地域包括支援センターを活用する



地域参加

ボランティアや地域の会に参加する
仕事につく
趣味の活動や健康教室などに参加する



おでかけのきっかけづくりに役立つ機関

仕事をしたい！ → 徳島市シルバー人材センター

☎088-653-6262

シニアクラブに参加したい！ → 徳島市シニアクラブ連合会

☎088-625-4358

ボランティア活動をしたい！ → 徳島市まちづくり協働プラザ

☎088-611-3886

自治会・町内会活動をしたい！ → 徳島市市民協働課

☎088-621-5510



5 認知症の人と家族を支える



身近な人が認知症になったら、誰でも戸惑います。
はじめから現状を受け止めて、上手に対応できる人はいません。
また、家族だけで完璧なケアをするのは現実的ではありません。
地域の人や公的サービスも活用し、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

本人のためにも、がんばりすぎない！ひとりで悩まず、まず相談！

認知症は適切なケアが長期的に必要です。これからは地域にあるさまざまな社会資源を活用し、地域全体で認知症の人や家族を見守り、支える時代です。



(1) 困ったときは地域包括支援センターに相談！

保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門資格をもった職員が、地域の皆さんからの相談に応じています。

介護保険のことはもちろん、高齢者の生活全般の困りごとについて、お気軽にご相談ください。

また市内14カ所に地域包括支援センターの窓口として、在宅介護支援センター(P.26 4)を設置していますので、こちらでも身近な相談窓口として、ご活用ください。



お気軽にお問い合わせください！

徳島市地域包括支援センター
☎0120-24-6423

(2) 介護保険のサービス利用について

介護保険サービスを利用するには、市役所(P.28 8)での申請が必要です。

申請は本人や家族のほか、地域包括支援センター(P.25 1)、居宅介護支援事業所などでも代行可能です。

通いのサービス(デイサービス)、宿泊、ホームヘルパーの訪問など日常生活上の支援や、リハビリテーション、福祉用具貸与等が利用できます。

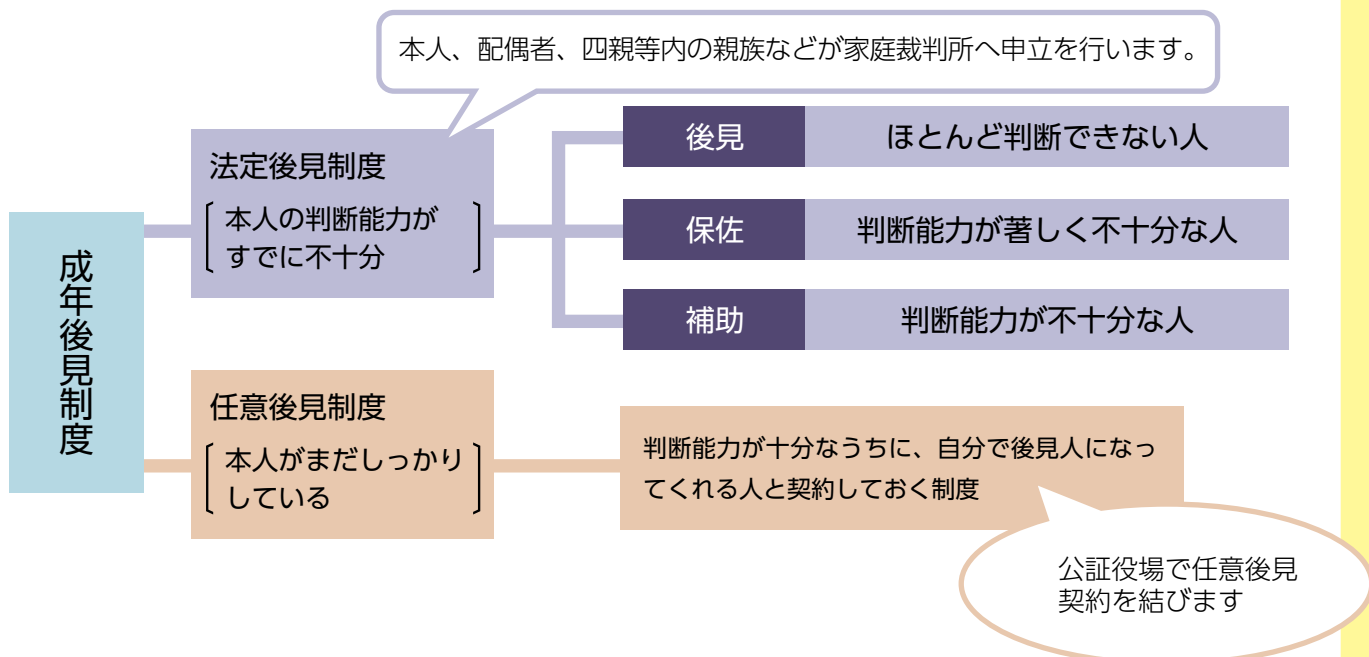
サービス利用には、ケアプランの作成が必要です。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所等にご相談ください。

訪問、通い等のサービスを
ケアマネジャーと相談しながら
組み合わせて利用できます。



(3) 成年後見制度

認知症などで、意思・判断能力が不十分になった人に対し、日常生活の支援や金銭管理、契約の補助・代理などをする制度です。



(4) 日常生活自立支援事業

本人に契約を結ぶ能力がある状態であれば、地域の社会福祉協議会と契約し、介護サービス利用の援助、日常的な金銭管理の援助、通帳、印かん、契約書類など大切なものの預かりサービスなどを頼むことができます。



(5) 認知症カフェ・家族会など



認知症の人やご家族、地域の人や介護・医療の専門家などが集う場があります。(P.38 15)どこに何があるかわからないときは、地域包括支援センターに問い合わせてみましょう。他の人の体験談や意見を聴くことで気が楽になるかもしれません。



認知症を正しく理解することが大切です！

(6) 認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。何か特別なことをするわけではなく、困っている人がいたら手を差し伸べることができる認知症の理解者です。

認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。
(お申し込み先：徳島市地域包括支援センター ☎0120-24-6423)



チームオレンジ

近隣の認知症サポーターが認知症の人や家族とチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援を行う取り組みです。認知症サポーターが新たに活躍する場として期待されています。興味のある方は、徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423)まで！

(7) 見守りあんしんシール

徳島市では、認知症等により外出後に行方がわからなくなる恐れのある高齢者等の早期保護を目的として「見守りあんしんシール」の支給を始めました。(平成30年11月～)

【見守りあんしんシールとは】

家族や介護者が登録した注意事項などの情報を携帯電話などで読み取ることのできるQRコードが印字されたシールで、高齢者の衣服やかばんなどの持ち物に貼って使用します。(登録情報には個人情報を使用しません。)



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

【もしお困りの様子的高齢者を見かけたら…】

1. 声かけ(P.7を参考にしてください)

衣服なら背部襟元及び右上腕部にシールが貼られていないか確認してください。

2. QRコードを読み取り、伝言板に「発見場所」「健康状態」を入力

メールアドレスなどの個人情報を明かすことなく、伝言板上で保護者とのやりとりができます。

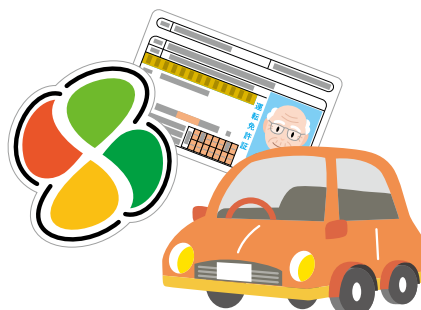
3. 保護者が迎えに来るまで見守りをお願いします！

見守りが難しい場合は、高齢者を最寄りの交番へお連れするなどの対応をお願いします。

(お問い合わせ先：徳島市健康長寿課 ☎621-5574)

(8) 運転免許自主返納高齢者への支援

高齢者の運転免許自主返納時に運転免許センター・各警察署では、生活支援の依頼の有無を確認しています。支援の依頼があった人には、市を通じて地域包括支援センターが連絡・訪問を実施し、適切な支援につなげるようにしています。



(9) 消費者トラブルの未然防止と拡大防止への支援

突然の訪問や電話で勧誘を受け、不要な商品を購入させられ気付いたら高額の支払となった。このような被害を防ぐには、身近な人が部屋に不審な書面や見慣れない商品がないか確認しましょう。家の電話は留守番電話にしておくで特殊詐欺の防止にも役立ちます。気になることがあれば、早めに消費生活センター(P.28 10)にご相談ください。



(10) 症状の進行に応じたサービス・支援（認知症ケアパス）

認知症の進行（右へ行くほど時間が経過し症状も進行しています）

認知症の進行	お元気な状態		認知症の疑いがある状態	
本人の様子や症状	■ もの忘れがあっても、ヒントがあれば思い出せる。		■ もの忘れはあるが、金銭管理や買い物など、日常生活は自立している。 ■ さがしものが増える。	
家族など介護者の対応	■ 認知症について関心をもつ。 ■ 生活習慣の見直しや認知症予防の取組みに協力する。		■ 周囲の「気づき」が大切。様子がおかしいと感じたら、早めに受診を勧める。 ■ かかりつけ医に相談する。 ■ 本人の居場所や仲間との交流を大事にする。	
地域のサポート体制	医療	かかりつけ医 (いつも受診している病院・診療所)		
		専門医療機関 P.30		
		認知症初期集中支援チーム P.27		
	介護			
	介護予防	元気高齢者づくり事業・いきいき百歳体操教室 P.14		
		趣味の活動・社会参加(シニアクラブ・シルバー人材センター) P.15		
		自動車の運転や運転免許の相談 P.29 ・運転免許自主返納高		
	生活支援	チームオレンジ P.17、P.40		
安否確認・見守り	地域のボランティア、シニアクラブ、民間事業者、民生委員、在宅介護支援センタ			
	緊急通報装置の貸与(相談先：高齢介護課) P.28			
家族支援	認知症カフェ・交流会 P.38			
	家族介護教室(相談先：地域包括支			
住まい	軽費老人ホーム(ケアハウス) 年齢や家庭環境等により自立した生活を営むことに不安がある方が入居できる施設			
	サービス付き高齢者向け住宅	安否確認と生活相談のあるバリアフリー構造の住		
	有料老人ホーム	食事の提供や介護などのサービスが提供される高		
	☆サービス付き高齢者向け住宅は「軽度の方」も入居できる、有料老人ホームでも「お元気な方」			

※こちらに示した内容が全てではありません。また、支援が必要となる時期は、それぞれのケースによって異なります。

認知症は症状の進行度に合った対処法や支援が大切です。認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、必要となるサービスや支援の目安を大まかに示したものです。本人の状態に合わせて、よりよいケアを行うための参考にしてください。

〈軽度〉 見守りがあれば日常生活は自立できる状態	〈中等度〉 日常生活に手助けや介護が必要な状態	〈重度〉 常に介護が必要な状態
■ 同じことを何度も言う、聞く。 ■ ものや人の名前が出てこない。 ■ 置き忘れやしまい忘れが増える。 ■ 買い物や金銭管理が難しくなる。	■ 「もの盗られ妄想」が出現する。 ■ 着替えが困難になる。 ■ 徘徊して道に迷い、帰れなくなる。 ■ 家族が認識できなくなる。	■ 食事、排泄などの日々の行為が難しくなる。 ■ 言葉による意思表示が減る。 ■ ベッド上での生活が増える。
■ 介護サービス利用を検討する。 ■ 同じことを言われたり、聞かれてもきちんと答える。 ■ 本人ができないことをサポートする。	■ 介護サービスを活用する。 ■ 住まいの環境を考える。(住居改修など) ■ 悪質商法などに気をつける。	■ コミュニケーションを工夫する。 ■ 介護と看護を充実させる。 ■ 住み替えを検討する。 ■ 終末期(看取り)に備える。
訪問診療・訪問歯科(相談先:在宅医療支援センター・在宅歯科医療連携室) P.25		
通所介護(デイサービス)・通所リハビリ(デイケア)・訪問介護(ホームヘルプ)・訪問看護・訪問リハビリ・小規模多機能型居宅介護 P.28		
高齢者への支援 P.18		
日常生活自立支援事業 P.29		
成年後見制度 P.29		
家族介護用品支給事業(相談先:健康長寿課) P.28		
一などによる見守り支援		
見守りあんしんシール P.18・配食サービス(相談先:健康長寿課) P.28		
援センター) P.25		
特別養護老人ホーム 常時介護が必要な人の生活支援や介護を提供する施設		
まい		
高齢者向け施設		
も入居できる。		
グループホーム 認知症の人が共同生活する住居		

認知症についてもっと知りたい方へ 役立つ『冊子・ガイド』のご案内

「もしあなたの大切な人や自分が認知症になってしまったら…」と不安を抱いたことはありませんか？そんな不安を少しでも和らげるには、「認知症についての知識、気軽に相談できるところを知っておく」が役に立ちます。

厚生労働省のホームページにも、PDF形式でダウンロードできる冊子や絵本があります。ぜひご活用ください。



『もしも 気になるようでしたら お読みください』

生活の中でなんとなく違和感を覚えている方やご家族に向けた、ヒントとなる情報をまとめた絵本のような冊子です。

『若年性認知症ハンドブック』

若年性認知症と診断された本人と家族が知っておきたいことをまとめたハンドブックです。



『本人にとっての よりよい暮らしのガイド』

認知症の診断を受けた本人が一步を踏み出すことを後押しするような、本人に向けたガイドです。

引用：厚生労働省ホームページより

詳しくは、厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html) をご覧ください。



介護離職を防ぐために

介護で仕事を辞める前にご相談ください！

育児・介護休業法では、家族の介護を行う労働者が仕事を辞めることなく、働きながら要介護状態の家族の介護等を行えるよう、介護休業制度、介護休暇制度、所定外労働の制限制度等が規定されており、法律の要件を満たす労働者から利用の申し出があった場合、事業主は拒否することができないこととなっています。

徳島労働局では、働きながら家族の介護を行う皆様からのご相談を受けておりますので、お気軽にご相談ください！



制 度	概 要
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業をすることができます。 有期契約労働者も要件を満たせば取得できます。
介護休暇	通院の付き添い、介護サービスに必要な手続きなどを行うために、年5日(対象家族2人以上の場合は年10日)まで、1日または時間単位で介護休暇を取得することができます。
所定外労働の制限 (残業の免除)	事業主に請求することで、介護が終了するまで、残業を制限することができます。
短時間勤務等の措置	事業主は、利用開始日から3年以上の期間で2回以上利用可能な、短時間勤務等の措置を講じなければいけません。措置の内容は会社によって異なりますので、まずは会社にお問い合わせください。
深夜業の制限	事業主に請求することで、介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することができます。
時間外労働の制限	事業主に請求することで、介護が終了するまで、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限することができます。

※雇用保険の被保険者が、要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、休業開始時賃金日額の67%の介護休業給付金が支給されます。詳細は、最寄りのハローワークにお尋ねください。

連絡先：徳島労働局雇用環境・均等室 TEL 088-652-2718

徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階



認知症の支援



認知症とともに生きるヒント集

認知症と診断された人や家族、認知症サポーターやキャラバン・メイト、認知症地域支援推進員などが、認知症と診断されて間もない人に伝えたいことや、相談に関する窓口の案内をまとめた冊子を作成しました。



ぶらりとくしまユニバーサル徳島駅前マップ (認知症フレンドリーマップ)



認知症の人や障害のある人、高齢者が安心してまちを歩くことができるよう、「認知症の人と家族の会徳島県支部」と協力し、ぶらりとくしまユニバーサル徳島駅前マップを作成しました。

認知症サポーターがいる施設や、多目的トイレのある場所などが分かりやすく掲載していますので、ぜひご利用ください。



上記のヒント集やマップ以外にも
認知症や相談先などについての情報が載っています。
市役所や地域包括支援センターで配布しています。
市役所のホームページからダウンロードもできます。

お問い合わせは

健康長寿課

TEL 088-621-5574

関係機関連絡先一覧

1	地域包括支援センター	25
2	在宅医療支援センター	25
3	在宅歯科医療連携室	25
4	在宅介護支援センター	26
5	認知症の人と家族の会	27
6	徳島県認知症コールセンター	27
7	徳島市認知症初期集中支援チーム	27
8	市役所（福祉・介護・保健関係）	28
9	市役所（もの忘れ予防相談・健康相談）	28
10	市役所（消費生活相談）	28
11	社会福祉協議会	29
12	自動車の運転や運転免許に関する相談	29
13	認知症の相談ができる医療機関	30
14	もの忘れ検診が受けられる医療機関	32
15	認知症カフェ・交流会	38
16	チームオレンジ	40

1

地域包括支援センター

相談する

高齢者の生活全般の困りごとの相談窓口です。

「要支援」の認定を受けた人や介護予防事業を利用する人のケアマネジメントを行うほか、介護や福祉に関する様々な相談に応じ、関係機関に橋渡しすることにより、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援します。また、高齢者だけでなく40歳以上(第2号被保険者)の若年性認知症の方やその家族についても支援しています。

その他、高齢者の権利を守るため、虐待防止への取り組みや成年後見制度の活用に関しての相談なども受け付けています。

認知症サポーター養成講座も随時開催しているので、お気軽にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
徳島市地域包括支援センター	幸町3丁目77番地(徳島市医師会館2階)	0120-24-6423

2

在宅医療支援センター

相談する

「在宅医療」とは、通院が困難になったとき、かかりつけ医の訪問による診療や治療、処置などを受けながら、自宅など住み慣れた場所で病気の療養を行うことです。

徳島市在宅医療支援センターでは、在宅医療を希望する人が適切なサービスを安心して受けられるよう、専門のスタッフが在宅医療に関するさまざまな相談に対応しています。

お気軽にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
徳島市在宅医療支援センター	幸町3丁目77番地(徳島市医師会館2階)	0120-65-3960

3

在宅歯科医療連携室

相談する

歯や歯ぐきの痛み、入れ歯(義歯)に関するお悩み、口腔ケアの実施の希望等がある人で、歯科医院への通院が困難で、お困りの人には、訪問できる歯科医院をご紹介します。

現役の歯科衛生士が担当しておりますので、お気軽にご相談ください。

月～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 午前9時～午後5時

施設名	所在地	電話番号
徳島県歯科医師会 在宅歯科医療連携室	北田宮1丁目8番65号	080-2987-4838

各地域における介護や福祉の相談窓口です。

地域包括支援センターと連携し、支援を必要とする人に対してきめ細かな対応を行っています。

地区		名称	所在地	電話番号
北 部	内町	徳島市地域包括支援センター	幸町3丁目77番地	0120-24-6423
	沖洲・渭東	白寿会在宅介護支援センター	住吉4丁目12番10号	0120-26-8910
	川内・応神	青香福社会在宅介護支援センター	川内町平石住吉183番地	0120-65-8011
	加茂	水の都在宅介護支援センター	南矢三町3丁目3番31号	0120-70-3369
西 部	渭北	健生さわやか在宅介護支援センター	吉野本町6丁目30番地の4	0120-18-5506
	国府・北井上・南井上	国府フェニックス在宅介護支援センター	国府町井戸字左ヶ池39番地の1	0120-42-7172
	加茂名	エルダリー在宅介護支援センター	南庄町4丁目60番地の2	0120-30-6619
	佐古	社会福祉法人飛鳥在宅介護支援センター	佐古二番町3番6号	0120-57-0083
南 西 部	不動	白寿会西部在宅介護支援センター	不動西町3丁目1199番地の1	0120-87-4215
	上八万・入田・八万西部※	光風会在宅介護支援センター	下町本丁59番地の19	0120-13-1452
	八万東部※	在宅介護支援センターピア	八万町大野5番地の5	0120-69-3339
	新町・東富田・西富田	在宅介護支援センターとみだ	中昭和町2丁目94番地	0120-65-0070
南 東 部	津田・勝占東部※	大神子園在宅介護支援センター	大原町大神子19番地	0120-62-6061
	多家良・勝占中西部※	平成在宅介護支援センター	勝占町松成50番地の1	0120-87-0151
	昭和	在宅介護支援センターてらさわ	津田西町1丁目3番9号	0120-57-2636

※八万西部……八万町(寺山、向寺山、千鳥、下千鳥、藤井、橋本、大坪、上長谷、下長谷、馬場山、新貝、宮ノ谷、東山、奥畑、西山、柿谷、柿谷山、福万山、上福万、下福万、中津浦、中津山)、西二軒屋町2丁目、南二軒屋町(西山、西開、石井利、一の坪、中須)、城南町1～4丁目

八万東部……八万町(式丈、沖須賀、大野、犬山、法花、法花谷、法花谷山、川南、橋北、内浜、夷山)、山城町、山城西1～4丁目、沖浜東1～3丁目、沖浜1～3丁目、沖浜町、問屋町、南二軒屋町1～3丁目(1丁目の一部は東富田)、南二軒屋町(神成、新開)

勝占東部……大原町、論田町

勝占中西部…西須賀町、方上町、北山町、大谷町、三軒屋町、大松町、雑賀町、勝占町

認知症の人とその家族、医療、介護にたずさわる専門職、ボランティアなどが会員となり、本人・家族のつどい、電話相談、会報発行、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。

同じ悩みをもつ本人同士・家族同士それぞれの気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

【対 象】 介護家族、認知症の本人だけでなく、どなたでも入会できます。

【メー ル】 kazokunokai@alz-tokushima.com

【電話相談】 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）午前10時～午後4時

施設名	所在地	電話番号
認知症の人と家族の会 徳島県支部	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター1階	088-678-8020

認知症の人やその家族、関係者からのさまざまな相談に、介護経験者や専門職等の相談員が電話、面談、メールで応じています。

【電話相談】 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）午前10時～午後4時

施設名	所在地	電話番号
徳島県認知症コールセンター (認知症の人と家族の会 徳島県支部)	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター1階	088-678-4707

※認知症の人と家族の会徳島県支部では、徳島県若年性認知症支援コーディネーターが配置されています。
若年性認知症のご相談については土日祝日を問いません。

【メール相談】 orangecall@alz-tokushima.com

認知症専門の医師(サポート医)と医療・介護・福祉の専門職がチーム員となり、認知症の人やその家族を支援する、認知症専門の支援チームです。

初期支援を集中的に行い、かかりつけ医等と連携し認知症の適切な治療等につなげ、自立生活のサポートを行います。

【対 象】 40歳以上で自宅で生活されている人のうち、認知症と思われる症状があるが受診やサービス医療を拒み、対応に苦慮している人

施設名	所在地	電話番号
徳島市認知症初期集中支援チーム (徳島市地域包括支援センター)	幸町3丁目77番地 徳島市医師会館2階	0120-24-6423

市役所では、高齢者の在宅福祉サービスの利用や要介護認定等に関する業務を行っています。市の高齢者福祉サービスや介護保険サービス等の利用を希望される場合は、次の窓口にご相談ください。

名称		所在地	電話番号
健康長寿課	地域ケア推進担当	幸町2丁目5番地	088－621－5574
高齢介護課	高齢者福祉担当		088－621－5176
	介護保険（認定・保険料）担当		088－621－5581
	//（給付）担当		088－621－5585
障害福祉課（精神障害者保健福祉手帳担当）			088－621－5177
保険年金課（医療費減免制度担当）			088－621－5156

市健康長寿課では、各種健康相談を実施しています。どなたでもお気軽にご相談ください。(相談には事前予約が必要です。)

【種類】

- ・もの忘れ予防相談…専門医師による個別相談(ふれあい健康館2階 健康相談室 沖浜東2丁目16番地) 第3水曜日 午前9時30分～午前11時30分(1人30分程度)
- ・保健師による健康相談(健康長寿課 または ふれあい健康館2階 健康相談室 沖浜東2丁目16番地) 月～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 午前9時～午後4時(1人30分程度)

名称	所在地	電話番号
健康長寿課(健康づくり担当)	幸町2丁目5番地	088-621-5521

市消費生活センターでは、日常生活における商品の購入に関するトラブルやサービスの利用に関する苦情などの相談を受け、専門の相談員が公平な立場に立って解決のお手伝いをしています。

【相談日、受付時間】

火曜日、祝日、年末年始を除く毎日午前10時～午後5時

ご相談は無料です。電話または来所で相談を受けていますので、お早めにお申し出ください。

名称	所在地	電話番号
消費生活センター	元町1丁目24 アミコビル3階(献血ルーム隣)	088-625-2326

市社会福祉協議会では、認知症の高齢者などを対象に、日常生活を送る上で必要となる金銭管理や福祉サービスの利用などの援助(日常生活自立支援事業)を行っています。また、徳島市成年後見支援センターでは、成年後見制度に関する無料相談を実施していますので、ご利用ください。

【日常生活自立支援事業】

＜対象者＞

次のいずれにも該当する人です。

- ・判断能力が不十分な人(認知症高齢者等で日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは行うことが困難な人)
- ・本事業の契約内容について判断し得る能力を有していると認められる人

＜利用料＞

- ・最初の相談や支援計画の作成…無料
- ・サービス利用料…1回(1時間程度) 1,500円
※市民税非課税の人：1回(1時間程度) 1,000円 生活保護受給者：無料

＜サービス内容＞

福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等預かり

【成年後見支援センター】

＜種類＞

- ・相談員による相談 月～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
- ・弁護士による相談 第2水曜日 午後1時～午後4時 ※弁護士相談は事前予約が必要

名称	所在地	電話番号
徳島市社会福祉協議会(日常生活自立支援事業担当)	沖浜東2丁目16番地	088-656-1520
徳島市成年後見支援センター	ふれあい健康館3階	088-679-4100

徳島県運転免許センターでは、一定の病気にかかっている方、加齢により運転に不安を感じている方やそのご家族からのご相談を受け付けています。

※一定の病気とは、(統合失調症、そううつ病、その他の精神障害、てんかん、再発性の失神、無自覚性の低血糖、重度の眠気の病状を呈する睡眠障害、認知症、脳卒中等)のことです。

名称	所在地	電話番号
徳島県運転免許センター 運転適性検査係 運転者教育係	板野郡松茂町満穂字 満穂開拓1番地1	(運転適性検査係) #8080 (運転者教育係) 088-699-1106 月～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 午前9時～午後5時

認知症が疑われる場合は、まずかかりつけ医（主治医）に相談しましょう。
かかりつけ医がないときは、地域包括支援センターにご相談ください。



認知症疾患医療センター

保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断（症状にかかる原因等を究明するために実施する検査・専門医の診察）、周辺症状（行動・心理症状）と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施しています。

また、相談員（精神保健福祉士等）による認知症に関する相談等を電話・メール・面接により実施しています。※面接による相談窓口は完全予約制のため、事前に電話で予約が必要です。

○徳島県立中央病院（基幹型）

〒770-8539 徳島市蔵本町1丁目10番地の3

☎088-631-7172 10:00-12:00、13:00-16:00／月～金（年末年始、祝休日を除く）

FAX 088-631-7130 メール tokucog@tph.gr.jp

○むつみホスピタル（地域型）

〒770-0005 徳島市南矢三町3丁目11番地の23

☎088-671-2507 8:30-16:00／月～金（年末年始、祝休日を除く）

認知症サポート医のいる医療機関

令和6年4月現在

認知症サポート医は、認知症の人の診療に習熟した医師で、県からの指定を受け、かかりつけ医への助言や支援を行うとともに、地域包括支援センター等への支援協力や連携を推進する役割を担う医師です。

名称	サポート医	所在地	電話番号
徳島大学病院	和泉 唯信 藤田 浩司	蔵本町2丁目50番地の1	088-633-7207
徳島県精神保健福祉センター	石元 康仁	新蔵町3丁目80番地	088-625-0610
富田橋クリニック	植村 桂次	富田橋5丁目22番	088-622-2177
岡部内科クリニック	岡部 達彦	川内町加賀須野437番地の3	088-665-6008
かさまつ在宅クリニック	笠松 哲司	山城西4丁目13番地の3	088-679-6393
城南病院	齋藤 実	丈六町行正27番地の1	088-645-0157
吉田医院	吉田 卓弘	新内町1丁目18番地	088-625-3065
たかはし内科	高橋 安毅	国府町観音寺227番地の1	088-643-0122
加茂健やかクリニック	吉本 勝彦	北田宮4丁目6番62号	088-632-0358

名称	サポート医	所在地	電話番号
鈴江病院	七條 文雄	佐古八番町4番22号	088-652-3121
TAOKA こころの医療センター	苅舎 健治 田岡 雅世 鳥海 和広	城東町2丁目7番9号	088-622-5556
たまき青空病院	田蔭 正治 倉立 真志 美馬 正人	国府町早淵字北カシヤ56番地の1	088-642-5050
徳島さくらクリニック	武久 良史	下町本丁59番地の1	088-644-2811
豊田内科	豊田 健二	住吉2丁目2番35号	088-654-5217
虹の橋病院	竹内 真由子 高川 由利子	中島田町3丁目60番地の1	088-633-0800
博愛記念病院	武久 洋三 大串 文隆	勝占町惣田9番地	088-669-2166
虹の橋葵ホスピタル	杉本 順子	八多町三反地43番地	088-645-2233
ひろこ漢方内科クリニック	高橋 浩子	国府町観音寺224番地の1	088-624-8167
宮内クリニック	宮内 吉男	名東町2丁目660番地の1	088-633-5535
森岡病院	森岡 将臣	八万町大野5番地の1	088-636-3737
伊月病院	西田 善彦	徳島町2丁目54番地	088-622-1117
城東整形外科内科	岡田 博子	福島1丁目6番58号	088-654-5022
松永病院	松永 厚美	南庄町4丁目63番地の1	088-632-3328
木下病院	木下 景太	南末広4番70号	088-622-7700
たけひさ医院	河野 好史	安宅1丁目8番37号	088-678-8751
日比野内科	日比野 真吾	寺島本町東2丁目14番地	088-654-5505
原田医院	原田 和代	南前川町4丁目48番地	088-652-3366
徳島平成病院	丹黒 章	伊賀町3丁目19番地の2	088-623-8611
近藤内科病院	近藤 彰	西新浜町1丁目6番25号	088-663-0020
スリジエ子どもと大人のクリニック	川原 和彦	北田宮2丁目7番72号	088-631-0500
木下ファミリークリニック	木下 英孝	昭和町4丁目22番地の8	088-652-1045
くどう内科クリニック	工藤 美千代	城南町4丁目1番5号	088-652-1815
東洋病院	元木 由美	北島田1丁目160番地2	088-632-7777

出典：徳島県HP 徳島県認知症サポート医名簿

認知症専門外来のある医療機関

名称	所在地	電話番号
徳島県立中央病院	蔵本町1丁目10番地の3	088-631-7172 (直通) 088-631-7151 (代表)
城南病院	丈六町行正27番地の1	088-645-0157
鈴江病院	佐古八番町4番22号	088-652-3121
たまき青空病院	国府町早淵字北カシヤ56番地の1	088-642-5050
そよかぜ病院	名東町2丁目650番地の35	088-631-5135
宮内クリニック	名東町2丁目660番地の1	088-633-5535
もりの医院	昭和町2丁目71番地	088-625-1488
むつみホスピタル	南矢三町3丁目11番地の23	088-631-0181
富田橋クリニック	富田橋5丁目22番	088-622-2177
木下病院	南末広町4番70号	088-622-7700
虹の橋葵ホスピタル	八多町三反地43番地	088-645-2233
近藤内科病院	西新浜町1丁目6番25号	088-663-0020

出典：医療とくしま 徳島県保健医療計画に係る医療機関の名称等について

もの忘れ検診は、認知症の早期発見・早期治療を目的とする、簡易的な検査です。必要に応じて専門医療機関における精密検査をご紹介します。

もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や、認知症予防のきっかけとしましょう。

- 【対 象 者】 徳島市に住民登録のある40歳以上の人
 【実 施 期 間】 7月1日～12月20日(休診日を除く)
 【検 査 内 容】 問診票(10項目)によるチェック
 【自己負担金】 無料
 【持参するもの】 受診券(対象者に毎年郵送で交付)
 【問い合わせ先】 健康長寿課 健康診査担当 ☎(088) 621-5512

もの忘れ検診が受けられる医療機関

令和7年3月現在

地区	名称	所在地	電話番号
内 町	伊月病院	徳島町2丁目54番地	088-622-1117
	大瀬内科循環器科	寺島本町東3丁目10番地	088-652-9056
	こかわ医院	寺島本町西1丁目15番地	088-622-2125
	齋藤醫院	八百屋町2丁目16番地	088-622-3110
	住友医院	通町2丁目17番地	088-652-6514
	津田内科	藍場町1丁目32番地	088-622-0670
	中洲八木病院	中洲町1丁目31番地	088-625-3535
	日比野内科	寺島本町東2丁目14番地	088-654-5505
	三河循環器科内科	南内町1丁目41番地	088-652-7376
	リバーサイドのぞみ病院	中徳島町2丁目97番地の1	088-611-1701
	吉田医院	新内町1丁目18	088-625-3065
新 町	伊月健診クリニック	東船場町1丁目8	088-653-2051
	西新町二丁目クリニック	西新町2丁目7番地の3	088-625-2333
西富田	徳島平成病院	伊賀町3丁目19番地の2	088-623-8624
	大久保病院	大道2丁目30	088-622-9156

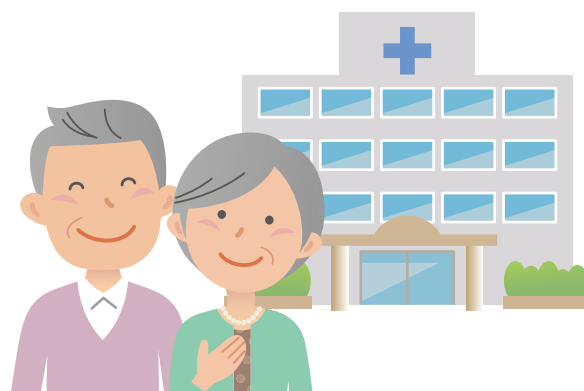
地区	名称	所在地	電話番号
東 富 田	富田橋クリニック	富田橋 5 丁目 22 番地	088-622-2177
	和田内科循環器科	富田橋 5 丁目 30 番地の 2	088-654-7280
	中瀬医院	富田橋 1 丁目 11 番地の 2	088-623-3758
	橋口内科クリニック	富田橋 1 丁目 30 番地	088-624-1001
	宮岡医院	仲之町 2 丁目 30 番地	088-654-4919
	横井内科クリニック	かちどき橋 1 丁目 40 番地	088-657-0188
昭 和	おきクリニック	昭和町 7 丁目 29 番地の 1	088-677-3345
	木下ファミリークリニック	昭和町 4 丁目 22 番地の 8	088-652-1045
	協栄内科	中昭和町 2 丁目 6 番地	088-652-2211
	幸地内科小児科	昭和町 4 丁目 23 番地の 1	088-626-0333
	篠原内科	南昭和町 6 丁目 59 番地の 1	088-622-2008
	地方職員共済組合徳島県支部 直営診療所	万代町 1 丁目 1 番地	088-621-3202
	徳島クリニック	昭和町 1 丁目 16 番地	088-622-7712
	林内科	中昭和町 2 丁目 94 番地	088-626-0003
	もりの医院	昭和町 2 丁目 71 番地	088-625-1488
渭 東	おかがわ内科・小児科	住吉 1 丁目 10 番 19 号	088-656-0022
	沖の洲病院	城東町 1 丁目 8 番 8 号	088-622-7111
	河野内科循環器科	安宅 1 丁目 4 番 34 号	088-652-2445
	城東整形外科内科	福島 1 丁目 6 番 58 号	088-654-5022
	住友内科病院	安宅 2 丁目 3 番 5 号	088-622-1122
	高岡消化器内科	福島 2 丁目 5 番 2 号	088-652-9528
	たけひさ医院	安宅 1 丁目 8 番 37 号	088-678-8751
	豊田内科	住吉 2 丁目 2 番 35 号	088-654-5217
	若槻クリニック	安宅 2 丁目 7 番 38 号	088-652-0437

地区	名称	所在地	電話番号
渭 北	北前川診療所	北前川町3丁目17番地の2	088-623-3801
	助任診療所	助任本町3丁目23番地	088-622-8070
	鈴木医院	北常三島町1丁目18番地	088-622-1027
	多田医院	下助任町4丁目17番地の3	088-622-5225
	徳島健生病院	下助任町4丁目9番地	088-622-7771
	原田医院	南前川町4丁目48番地	088-652-3366
	真鍋医院	下助任町3丁目12番地の1	088-652-9686
	三好内科	中吉野町2丁目39番地	088-623-0207
佐 古	イツモスマイルクリニック	佐古二番町5番11号	088-679-1111
	おおしま内科皮フ科クリニック	佐古二番町5番20号	088-622-1230
	片岡内科消化器クリニック	佐古五番町11番17号	088-611-1251
	川島病院	北佐古一番町6番地の1	088-631-0110
	佐古あいじつクリニック	佐古四番町6番11号	088-624-9935
	鈴江病院	佐古八番町4番22号	088-652-3121
	福永医院	南佐古三番町9番3号	088-652-7717
	松村内科胃腸科	北佐古二番町5番19号	088-631-3311
	吉田外科医院	南佐古四番町2番31号	088-652-8685
	中山内科医院	佐古一番町8番7号	088-622-1500
沖 洲	金沢クリニック	金沢二丁目2番55号	088-664-6644
	木下病院	南末広町4番70号	088-622-7700
	沖洲ファミリークリニック	北沖洲3丁目1番24号	088-612-8305

地区	名称	所在地	電話番号
津田	こおりクリニック	新浜本町1丁目7番66号	088-663-5565
	近藤内科病院	西新浜町1丁目6番25号	088-663-0020
	寺沢病院	津田西町1丁目2番30号	088-662-5311
	津田クリニック	津田本町4丁目2番87号	088-612-8668
	橋本内科	津田本町4丁目3番74-1号	088-663-1177
	藤野内科クリニック	新浜本町3丁目6番6号	088-663-5351
	みなと医院	津田本町2丁目4番1号	088-662-1050
	みなとクリニック	津田本町1丁目1番26号	088-663-3710
	新浜医院	新浜本町2丁目3番8号	088-662-5577
加茂名	あいざと蔵本クリニック	蔵本元町2丁目40番地の1	088-634-1881
	小倉診療所	蔵本町2丁目27番地	088-632-1151
	鎌田クリニック	名東町1丁目103番地の3	088-637-0788
	かもな桜公園クリニック	鮎喰町2丁目95番地の1	088-632-1505
	そよかぜ病院	名東町2丁目650番地の35	088-631-5135
	たなか内科クリニック	南島田町2丁目96番地の1	088-631-7373
	天満病院	蔵本町1丁目5番地の1	088-632-1520
	東洋病院	北島田町1丁目160番地の2	088-632-7777
	虹の橋病院	中島田町3丁目60番地の1	088-633-0800
	松永病院	南庄町4丁目63番地の1	088-632-3328
	水沼循環器呼吸器内科	南庄町4丁目24番地の3	088-632-8496
	水の都記念病院	北島田町1丁目46番地の11	088-632-9299
	宮内クリニック	名東町2丁目660番地の1	088-633-5535
	みやもと内科クリニック	蔵本町3丁目26番地	088-634-3551
	名東天満クリニック	名東町1丁目91番地	088-624-7236
	湯浅医院	庄町5丁目54番地	088-633-6340
	リムズ徳島クリニック	名東町2丁目559番地の1	088-634-1122
	米田医院ラングクリニック	中島田町2丁目25番2号	088-631-8141
加茂	稲山病院	南田宮4丁目3番9号	088-631-1515
	むつみホスピタル	南矢三町3丁目11番23号	088-631-0181
	徳島検診クリニック	南矢三町1丁目7-58	088-632-9111
	富田内科胃腸科クリニック	南田宮1丁目3番50号	088-631-6711
	松田内科	南矢三町3丁目1番35号	088-631-8212
	みどり内科クリニック	北矢三町3丁目3番27号	088-634-1277
	南医院	北田宮2丁目2番17号	088-631-4824
	加茂健やかクリニック	北田宮4丁目6番62号	088-632-0358
	スリジエ子どもと大人のクリニック	北田宮2丁目7番72号	088-631-0500

地区	名称	所在地	電話番号
八 万	亀井病院	八万町寺山231番地	088-668-1177
	川口内科循環器クリニック	山城町西浜傍示173番地の7	088-652-2555
	きのした内科呼吸器クリニック	問屋町32番地	088-678-8222
	協立病院	八万町寺山13番地の2	088-668-1070
	くどう内科クリニック	城南町4丁目1番5号	088-652-1815
	斎藤内科循環器科	城南町1丁目8番10号	088-656-2511
	城南公園内科	城南町3丁目5番22号	088-656-6661
	聖寿館内科・消化器クリニック	沖浜町明治開331番地の24	088-611-1126
	眉山病院	西二軒屋町2丁目39番地の2	088-625-7665
	ひろクリニック	八万町内浜15番地の6	088-667-1600
	ふくや小児科内科	八万町下福万149番地の9	088-668-1633
	文化の森内科	八万町大坪180番地	088-668-1377
	正木整形・リハビリクリニック	八万町大野115番地の3	088-636-3111
	森岡病院	八万町大野5番地の1	088-636-3737
	かさまつ在宅クリニック	山城西4丁目13番地の3	088-679-6393
	やましろクリニック	山城西4丁目47番地	088-625-1311
	吉村内科小児科	沖浜2丁目1番地	088-626-3002
	米田内科クリニック	八万町川南56番地の1	088-668-8511
	ただつクリニック	八万町犬山261-1	088-669-6888
勝 占	じぞうばし内科外科	西須賀町下中須13番地の2	088-669-2121
	住友医院	勝占町下河原32番地の1	088-669-0357
	博愛記念病院	勝占町惣田9番地	088-669-2166
	林病院	大原町千代ケ丸山30番地の20	088-663-1188
	坂東ハートクリニック	三軒屋町下分28番地	088-669-6255
	美馬内科クリニック	大原町千代ケ丸127番地の1	088-677-5171
	八木クリニック	大松町榎原外50番地の1	088-636-3530
	リハビリテーション大神子病院	大原町余慶1番地の1	088-662-1014
	リハビリテーション大神子病院 附属大原クリニック	大原町余慶1番地の1	088-676-2221
多家良	城南病院	丈六町行正27番地の1	088-645-0157
	虹の橋葵ホスピタル	ハ多町三反地43番地	088-645-2233

地区	名称	所在地	電話番号
上八万	角田医院	上八万町西山695番地	088-644-2122
	徳島さくらクリニック	下町本丁59番地の1	088-644-2811
入田	佐藤医院	入田町笠木200番地の4	088-644-0422
川内	大塚外科内科	川内町平石住吉317番地の4	088-665-7722
	岡部内科クリニック	川内町加賀須野437番地の3	088-665-6008
	日下医院	川内町宮島浜104番地	088-665-0351
	島田内科	川内町平石若宮114番地の1	088-665-1100
	ほとり内科	川内町大松802番地の3	088-666-3830
	松村病院	川内町鶴島162番地	088-665-3233
応神	応神クリニック	応神町吉成字西吉成91番地の4	088-641-4888
	中瀬病院	応神町古川字戎子野97番地の1	088-665-0819
国府	芦田内科	国府町府中802番地の1	088-642-1481
	国府クリニック	国府町府中字古池12番地の6	088-642-5920
	国府藤田産婦人科	国府町中171番地の4	088-642-1026
	たかはし内科	国府町観音寺227番地の1	088-643-0122
	たまき青空病院	国府町早淵字北カシヤ56番地の1	088-643-2588
	新居内科	国府町南岩延810番地の1	088-642-1212
	文慶記念ハート内科	国府町中495番地の1	088-642-8666
	三木内科	国府町中105番地	088-642-1024
南井上	富岡医院	国府町日開973番地の1	088-642-8111
	むくの木クリニック	国府町東高輪353番地の1	088-624-7575
北井上	高杉内科外科小児科脳外科	国府町芝原字天満25番地の1	088-642-7474



認知症の人や家族、支援者などが集い、お茶を飲みながら、日頃の悩み、病気などについて語り合い、情報交換する自由な集まりです。

どなたでも、お気軽にご参加ください。

※飲食代などの実費が必要な場合があります。

※開催日時などの詳細については、個別にお問い合わせください。

認知症カフェ

令和7年6月現在

地区	名称	所在地	電話番号
内町	ふあんふあんカフェ 内町	南内町1丁目7番地 三谷薬局本店	(フリーダイヤル) 0120-022-488 088-679-7484
昭和	認知症の人と家族の会 つどい	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター	088-678-8020 (認知症の人と家族の会 徳島県支部)
	オレンジカフェ あい	中昭和町2丁目103番地 集り所あい	088-602-2323 (ケアハウスとみだ)
渭北	ふあんふあんカフェ 渭北	吉野本町1丁目13番地 三谷薬局 渭北店	(フリーダイヤル) 0800-200-0266 088-622-1570
	チームオレンジ ホクホクいほく	助任橋4丁目13-3 アイラ薬局	0120-24-6423 (徳島市地域包括支援センター)
佐古	ボンボン カフェ 佐古	佐古四番町7番1号 佐古コミュニティセンター	088-611-3435 (三谷調剤薬局 佐古店)
	チームオレンジ ふれあいカフェかんかん	佐古六番町10番10号 さこいこいホール (旧健生佐古診療所)	088-652-7283 (健康づくり事業部)
沖洲	おきのすサロン	北沖洲4丁目14番38-101号 NPO法人どリーまあサービス どリーむキッズ内	088-678-8161 (どリーまあサービス)
加茂名	おれんじカフェ くらもと	蔵本町1丁目10番地の3 徳島県立中央病院内	088-631-7172 (徳島県認知症疾患医療センター) 088-631-7151 (徳島県立中央病院) メール受付 tokucog@tph.gr.jp
	チームオレンジ かもな ^{さくら} なかよし会 ☺	名東町二丁目456 ケアハウス田園	088-633-6565 (特別養護老人ホームかもな園)

地区	名称	所在地	電話番号
勝占	すだちカフェ	大原町余慶71番地の2 すだち会グループホーム内	088-663-5751
	チームオレンジすだちハート	大原町外籠19-1 KAGOYA LIFE内 ※会場については事前にお問い合わせください	0120-24-6423 (徳島市地域包括支援センター)
上八万	カフェテラス やまもも	下町本丁59番地の12 老人保健施設さくらの郷内	088-644-2177 (やまもも小規模多機能型居宅介護)
	オレンジカフェ しらさぎ	上八万町西山841 友竹さん宅	090-7579-5672 (鈴木さん)
入田	おれんじ輪つ・な・が・り リング	入田町春日112番地の3	090-7579-5672 (鈴木さん)
川内	ボンボン カフェ 川内	川内町平石住吉320番地の1 アイ調剤薬局川内店	088-637-1063
国府	スマイルカフェ	国府町中493番地の1 グループホームえくせれんと国府内	088-642-8693
	チームオレンジあったか♡こくふ	会場については 事前にお問い合わせください。	0120-24-6423 (徳島市地域包括支援センター)
多家良	あいの会(本人交流会) (ユニバーサルカフェ)	会場については 事前にお問い合わせください。	088-678-8020 (認知症の人と家族の会 徳島県支部)

交流会

地区	名称	所在地	電話番号
昭和	縁(えにし)の会 (若年性認知症のつどい)	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター	088-678-8020 (認知症の人と家族の会 徳島県支部)
	●ケアメンあわの会(偶数月) (男性介護者のつどい)	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター	088-678-8020 (認知症の人と家族の会 徳島県支部)
	●ケアメンズカフェ(奇数月)	大松町西奥外31 自家焙煎珈琲Café de あい	

おれんじドアとくしま

<日時>

(毎月第3土曜日10時30分～12時00分)

名称	所在地	電話番号
おれんじドアとくしま	徳島県立総合福祉センター 1階ボランティア連絡室 (徳島市中昭和町1丁目2番地) ※会場は変更となる場合があります。 事前にお問い合わせください!	088-678-8020 月～金(祝日除く) 10時～16時 メール orangecall@alz-tokushima.com

認知症当事者による認知症相談窓口です!ご家族や友人などと一緒にのご参加でも大丈夫です。

認知症サポーターが中心となり、認知症の人や家族とともにチーム（チームオレンジ）を組んで様々な活動をしています。活動への参加の問い合わせだけでなく、チームメンバーになりたい、新しいチームを立ち上げたい、チームオレンジのことを詳しく知りたいなどありましたら、徳島市地域包括支援センターへお問い合わせください。認知症の人や家族はもちろん、認知症サポーターなど認知症の人の支援に関心がある方など、どなたでも参加していただけます。

【問い合わせ先】 徳島市地域包括支援センター ☎0120-24-6423

チームオレンジ

	すだちハート	かんかん	あったか♡こくふ	ホクホクいほく	かもな🌸 なかよし会😊
主な活動	認知症カフェ 認知症居酒屋 傾聴ボランティア など	認知症カフェ	認知症カフェ 各種イベント (うたごえ喫茶や ミニフラワー アレンジメントも)	認知症カフェ (時々簡単な生活支援) のうKNOW	認知症カフェ
活動場所	市の南東部 (KAGOYA LIFE等) 傾聴ボランティア は随時相談いただき、 市内全域訪問	佐古 (旧健生佐古診療所)	国府 (マチコミ図書室、 特養あおぞら等)	渭北 (アイラ薬局)	加茂名 (ケアハウス田園)
活動日時	毎月第2水曜日 (認知症カフェ) 14:00～16:00 認知症居酒屋、 傾聴ボランティア は不定期	毎月第3金曜日 13:30～15:00	毎週木曜日 ※第2木曜日を除く (認知症カフェ) 10:30～12:00 毎月第2金曜日 (認知症カフェ・勉強会) 14:00～16:00	毎月第3木曜日 13:30～15:30	毎月第3火曜日 13:30～
参加費	カフェは無料 その他内容による	100円	内容による	検討中	無料
特色	男性が多いです。 したいことを大事 にしています。	体操や勉強会をし たり、楽しく過ご せる認知症カフェ です。	「認知症を自分ごと に」を大切にしてい ます。	専門職が多く相談 しやすいです。 「のうKNOW」で脳の 健康度がはかれます。 ※「のうKNOW」は 疾病の診断や予防 を目的としたもの ではありません。	地域の方も施設の 方も一緒に楽しみ ます。
設置年月	R4.5	R5.5	R5.5	R6.10	R7.3

みなさんができるだけ長く住み慣れた環境で生活を続けていただくためにも、日常生活や人生の過ごし方についての希望・要望を把握することが大切です。「興味・関心チェックシート」は、本人が持つ興味や関心を引き出すのに役立ちます。

興味・関心チェックシート

記入日 令和 年 月 日

氏名 年 齡 歳

No.	生活行為	していた	している	してみたい
1	掃除・整理整頓			
2	料理を作る			
3	買い物			
4	家や庭の手入れ・世話			
5	洗濯・洗濯物たたみ			
6	自転車の運転			
7	車の運転			
8	電車・バスでの外出			
9	孫・子供の世話			
10	動物の世話			
11	友達とおしゃべり・遊ぶ			
12	家族・親戚との団らん			
13	ボランティア			
14	地域活動(町内会・老人クラブ)			
15	お参り・宗教活動			
16	生涯学習・歴史			
17	読書			
18	俳句			
19	書道・習字			
20	絵を描く・絵手紙			

No.	生活行為	していた	している	してみたい
21	パソコン・ワープロ			
22	写真			
23	映画・観劇・演奏会			
24	お茶・お花			
25	歌を歌う・カラオケ			
26	音楽を聴く・楽器演奏			
27	将棋・囲碁・ゲーム			
28	体操・運動			
29	散歩			
30	ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
31	ダンス・踊り			
32	野球・相撲観戦			
33	競馬・競輪・競艇・パチンコ			
34	編み物			
35	針仕事			
36	畑仕事			
37	賃金を伴う仕事			
38	旅行・温泉			
39	デート・異性との交流			
40	居酒屋に行く			

備考	
----	--

認知症とともに生きる 希望宣言

1 自分がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3 私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4 自分の思いや希望を伝えながら、
味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

わが家の連絡相談先メモ

わが家

〈住 所〉

☎ () -

〈家族や親族の電話番号〉

〈名前〉 ☎ () - 〈名前〉 ☎ () -

〈名前〉 ☎ () - 〈名前〉 ☎ () -

かかりつけ医

〈医療機関名〉

〈担当医師名〉

〈住 所〉 ☎ () -

かかりつけ歯科医

〈医療機関名〉

〈担当歯科医師名〉

〈住 所〉 ☎ () -

地域包括

〈名 称〉 徳島市地域包括支援センター

〈担 当 者 名〉

〈住 所〉 〒770-0847 徳島市幸町3丁目77番地(徳島市医師会館2階)
☎ (0120) 24-6423

ケアマネジャー

〈所属事業者名〉

〈担 当 者 名〉

〈住 所〉 ☎ () -

サービス事業所

〈名称〉	〈住所・電話番号〉
	☎ () -
	☎ () -
	☎ () -

ご協力ありがとうございました。

徳島県医師会 徳島市医師会 徳島西医師会
徳島県歯科医師会 徳島市歯科医師会
徳島県 徳島県警察本部 徳島県運転免許センター 徳島県立中央病院
徳島県薬剤師会 徳島市薬剤師会 徳島県栄養士会 徳島県看護協会
徳島県歯科衛生士会 徳島県理学療法士会 徳島県作業療法士会
徳島県言語聴覚士会 徳島県医療ソーシャルワーカー協会
徳島県介護支援専門員協会 徳島県訪問看護ステーション連絡協議会
徳島市社会福祉協議会 徳島県ホームヘルパー協議会
認知症の人と家族の会徳島県支部 徳島市消費生活センター
徳島市地域包括支援センター 徳島労働局

とくしま認知症支援ガイドブック

令和7年7月

発行／徳島市 健康福祉部 健康長寿課

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地

TEL 088-621-5574

