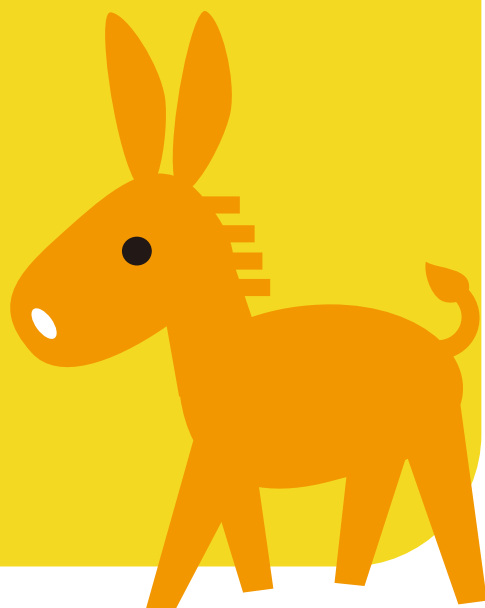


／ 認知症と診断されたあなたへ ／

認知症

ともに生きる
ヒント集

HAND
BOOK

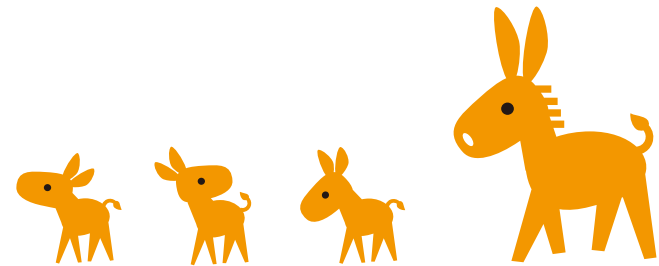


徳島市

この認知症ハンドブックについて

この認知症ハンドブックは、先に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等が話し合い、認知症と診断されて間もない方に伝えたいことをまとめた冊子です。

先に認知症と診断された人のことばや専門職からのことばを載せています。
ご本人たちのしたいことや言いたいこともたくさん載せています。
あなたのしたいことや言いたいことはあったでしょうか。
これを読んでくださって、中も見てみようかなと思った方は
好きなところを開いてください。



もくじ

相談先	01
何かしたい、仲間がほしい	02
家族の会について	03
認知症カフェやつどい、交流会	04
認知症のこと	05
生活アドバイス	06
当事者のことば	07
メモ	08

01 相談先

「認知症かも」「認知症と診断された」「これからどうしよう」診断までのみちのりは人それぞれです。
これから受診する人も診断を受けた人も、早めのスタートととらえて、ご相談してみたいでしょうか。
認知症と打ち明けるのは勇気がいります。
身近な人より面識のない人に話してみたいという人は下記の相談窓口をご活用ください。

24時間電話対応。緊急時も連絡可能

徳島市地域包括支援センター

tel.0120-24-6423

徳島市幸町3丁目77 徳島市医師会館2階 9:00~17:15(月~金・年末年始、祝休日は除く)

徳島市地域包括支援センターには認知症初期集中支援チーム

(愛称: とくしまオレンジチーム)が配置されています。

認知症に詳しいサポート医と医療・介護・福祉の専門職がチームとなり、集中的に支援を行います。



徳島市地域包括
支援センター

●ガイドブック

とくしま認知症支援ガイドブックも作成しています。

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



認知症支援
ガイドブック



●徳島県認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断や症状の対応、相談などを行う認知症専門の医療機関です。

基幹型 徳島県立中央病院 tel.088-631-7172

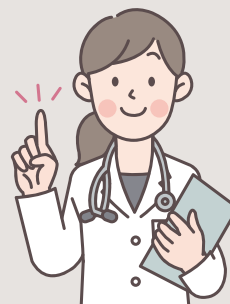
徳島市蔵本町1丁目10-3

10:00~12:00、13:00~16:00(月~金・年末年始、祝休日は除く)

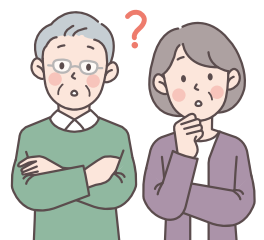
地域型 むつみホスピタル tel.088-671-2507

徳島市南矢三町3丁目11-23

8:30~16:00(月~金・年末年始、祝休日は除く)



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。
かかりつけ医がいないときには
地域包括支援センターにご相談ください。



02 何かしたい、仲間がほしい

● チームオレンジについて

ステップアップをした認知症サポーターと認知症の人などがチームを組んで様々な活動を行います。
認知症の人が主体的に地域で活動することで、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりにつながります。
【活動目標】・メンバーの「やりたい」を叶える・メンバーの誰もが楽しむ・メンバー全員が役割を果たす。

	設置年月	活動場所	活動日	参加費	主な活動
すだちハート	令和4年5月	KAGOYA LIFE 傾聴は市内全域 (大原町)	毎月第2水曜と 不定期開催 傾聴は依頼があれば	活動内容 により食費等	認知症カフェ、 認知症居酒屋 仕事、傾聴ボランティア とにかくメンバーのやり たいことをしていきます。
かんかん	令和5年5月	健生さこいこいホール (旧健生佐古診療所) (佐古六番町)	毎月第3金曜	100円	認知症カフェ
あったか♡ こくふ	令和5年5月	マチコミ図書室 特養あおぞら (第2金曜のみ) (国府町)	第1火曜 うたごえティータイム 第3金曜 ミニフラワーアレンジメント 第1と3以外の木曜日 認知症カフェ・勉強会	協力金の 募金箱あり	うたごえティータイム ミニフラワーアレンジメント 認知症カフェ・勉強会
ホクホクいほく	令和6年10月	アイラ薬局 (助任橋)	毎月第3木曜	無料	認知症カフェ、 ブレインパフォーマンス を図るチェック、 認知症相談
かもな🌸 なかよし会😊	令和6年10月	ケアハウス田園 (名東町)	毎月第3火曜	無料	認知症カフェ、 地域交流イベント
みんなのカフェ	令和7年5月	中村さん宅 (明神町)	毎月第3水曜	無料	認知症カフェ

● チームオレンジ活動の様子



03 家族の会について

● 認知症の人とつながる

みんなの活動センター「WORKS あい」

認知症の人とみんなの活動センター「WORKS あい」では、それぞれが得意なことを活かして活動しています。

例えば
こんなこと

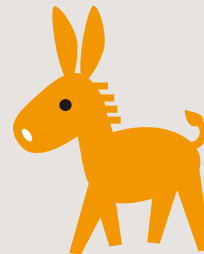


みんなで育てた玉ねぎを収穫



ボウリング

他にも
みんなで話し合って
楽しいことを
していますよ!



● お遍路カフェ

お遍さん、コーヒーをどうぞ。
私たちの想いを託してお接待。

認知症の人とみんなの活動センターWORKS あい
mail:info@works-ai.com

公益社団法人 認知症の人と家族の会 徳島県支部 tel.088-678-8020

徳島市中昭和町1丁目2番地 徳島県立総合福祉センター1階
10:00~16:00(月~金・年末年始、祝休日は除く)



公益社団法人
認知症の人と家族の会

徳島県認知症コールセンター (公益社団法人 認知症の人と家族の会 徳島県支部) tel.088-678-4707

おれんじドアとくしま

「おれんじドアとくしま」は、認知症当事者による相談窓口です。
一足先に診断された認知症の当事者が中心となって、日々の生活や不安に思っていることなどをお聞きます。
ご家族の方も一緒に、もちろん大丈夫です。若年性認知症支援コーディネーターが同席しています。

tel.088-678-8020

【日時】毎月第3土曜日10:30~12:00※祝日休み 【会場】徳島県総合福祉センター1階

04 認知症カフェやつどい、交流会

認知症の人や家族、支援者などが集まって、ゆったり情報交換や交流をしています。
一足早く認知症と診断された先輩や仲間に出会える場所です、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。

名 称	開催日	場 所	連絡先
ふあんふあんカフェ 渭北	不定期開催	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	毎月第3木曜日 13:30～15:30	助任橋4丁目13-3 アイラ薬局	徳島市地域包括支援センター 0120-24-6423
ふあんふあんカフェ内町	毎月第3水曜日 13:30～14:30	南内町1丁目7番地 三谷薬局	(フリーダイヤル) 0120-022-488 088-679-7484
認知症の人と家族の会 つどい	毎月第1火曜日 13:30～15:30	中昭和町1丁目2番地 県立総合福祉センター1階	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020
縁の会 (若年性認知症のつどい)	毎月第3土曜日 13:30～15:30		
おれんじドアとくしま (ピアサポート)	毎月第3土曜日 10:30～12:00		
ミックスカフェ	毎月第1土曜日 10:00～12:00	徳島市大松町西奥外31 cafe de あい	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020
すだちカフェ	毎月第2水曜日 13:30～15:30	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	毎月第2水曜日 14:00～16:00 その他もう一日活動日あり	大原町外籠19-1 KAGOYA LIFE(小規模特養)内	徳島市地域包括支援センター 0120-24-6423
あいの会(本人交流会)	毎月第4日曜日 10:00～14:00	渋野公民館のことが多いが、 変更あり要問合せ	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020
チームオレンジ みんなのカフェ	毎月第3水曜日 13:30～15:30	明神町4丁目 個人宅	徳島市地域包括支援センター 0120-24-6423
オレンジカフェしらさぎ	毎月第4土曜日 10:00～12:00	上八万町西山841 (友竹さん宅)	鈴木さん 090-7579-5672
カフェテラスやまもも	毎月最終土曜日 14:00～	下町本丁59番地の12 老人保健施設さくらの郷内	やまもも小規模多機能型居宅介護施設 088-644-2177
おれんじ輪(リング) つ・な・が・り	毎月第2土曜日 10:00～12:00	入田町春日112-3 (友竹さん宅)	鈴木さん 090-7579-5672
チームオレンジ あったか♡こくふ	毎月第1,3以外の 木曜日 10:30～12:00	国府町府中742-1 マチコミ図書室	チームオレンジあったか♡こくふ 町田さん 088-642-5802
スマイルカフェ	毎月第3金曜日 13:30～15:00	国府町府中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 かもな ♡ なかよし会 ☺	毎月第3火曜日 14:00～15:30	名東町2丁目456 ケアハウス田園	徳島市地域包括支援センター 0120-24-6423
おれんじカフェくらもと	毎月第2水曜日 10:30～12:00	蔵本町1丁目10-3 徳島県立中央病院 メール:tokucog@tph.gr.jp	088-631-7172 (認知症疾患医療センター) 088-631-7151(中央病院)
チームオレンジ ふれあいカフェ かんかん	毎月第3金曜日 13:30～15:00	健生さこいこいホール (旧健生佐古診療所) (佐古六番町)	徳島健康生活協同組合 088-652-7283

05 認知症のこと

● 認知症の原因となる病気の種類と症状

自分の病気のこととはやはり知りたいものです。
認知症の原因となる病気にはどんなものがあるでしょう。
診断されたからといって、今までの生活が変わるわけではありません。
病気とつきあっていくために知ることでも大事です。
ただひとりひとり症状や進行具合は違うので、まずは自分の状況をしっかり把握しましょう。

アルツハイマー型認知症

- もの忘れから気づくことが多い。
- 段取りするのが苦手になる。新しい機械を使うのが苦手になる。

レビー小体型認知症

- こどもや動物などいないものが見える。
- 手足がこわばる ●ころびやすくなる。 ●症状に波がある。

前頭側頭型認知症

- 言葉が出にくくなる。 ●自分のルールで生活するようになる。
- 段取りよく物事が進みにくい。

血管性認知症

- 脳卒中後に発症。 ●病気で損傷した部位により症状がちがう。
- 身体の麻痺などともなうことが多い。

● お薬について

認知症の進行をゆるやかにするお薬があります。
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お医者さんにご相談ください。
また、不安や興奮などの行動・心理症状を緩和するためのお薬もいくつか存在します。
お薬を飲むかどうか、かかりつけのお医者さんやご家族とも相談して決めれば良いでしょう。
まちの薬局の薬剤師さんも相談にのってくれますよ。



● まなぶ

さらに理解を深めたい場合は徳島市立図書館には認知症に関する書籍コーナーがあります。ぜひ、のぞいてみてくださいね。

はこらいふ図書館（徳島市立図書館） tel.088-654-4421

徳島市元町1丁目24番地 アミコビル5階・6階 9:00～21:00
※休館日：毎月第1火曜日(祝日の場合は第2火曜日)、1月1日、長期図書整理期間

徳島市役所の認知症に関するサイトです。
認知症の支援事業や相談先などについての情報が載っています。

徳島市役所 健康長寿課 tel.088-621-5574



図書館の職員さんは認知症サポーターですので、安心してご利用いただけます。



徳島市 健康長寿課

06 生活アドバイス

①不安なこと

おくすりを
飲み忘れないか
不安です。



やってみて良かったこと

デジタルカレンダーを置いたり、
袋に日付をいれてもらいました。

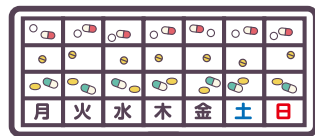
薬剤師より



飲めてないことを教えてください！
飲めなかった原因を見つけるために
勇気をもって相談してください。

①お薬カレンダーやボックスの利用も
オススメです。

②お薬の数や飲む回数が多い場合は、
数や回数を減らす相談を薬剤師と医師
がします。介護保険サービスで薬剤師が
自宅を訪問してお薬を渡したり、説明し
たりすることもできますよ。



お薬ボックス



お薬カレンダー

生活をしやすいするための工夫の一例を紹介します。
認知症サポーター、キャラバン・メイトの専門職からの
アドバイスやメッセージもありますよ。

②不安なこと

出掛けるところもなく、
ひとりでも
ぼんやりしているだけ。
近くで楽しく過ごせる場所
はないでしょうか。



やってみて良かったこと

チームオレンジのカフェに行ったとき、
自分から認知症と打ち明けたら、
通える方法を考えてくれるなど、
助けてくれました。
みんなと一緒にお菓子を食べながら
話す時間が楽しいです。

チームオレンジ
リーダーより



参加者のみなさんが認知症について
関心を持ち、学び、考えていく空間です。
レクリエーションや工作などもしています
が、基本はだれもが自由に過ごすことが
できるような場にしています。
どなたでもお気軽遊びに来てくださいね。



③不安なこと

家の中の整理整頓や
料理の段取りが
うまくいかないときがあります。
洗濯機を買い換えたら、
使うのが難しくなりました。



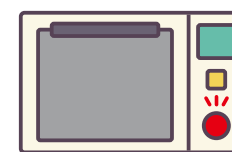
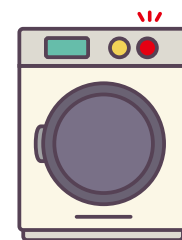
やってみて良かったこと

家電や携帯電話は
買い換えるときにできるだけ
同じメーカーのものにしています。
まったく別のものよりは良い気がしています。

介護福祉士より



介護保険をうまく利用してください。
誰かと一緒にするだけで片付けのアイ
デアが浮かんだりしますよ。
最近は家電の色が統一されているもの
が多く迷います。
例えば全自動の洗濯機であれば、これ
を押せば洗えるというボタンに赤いテー
プを貼る等の工夫があれば良いと思い
ます。
炊飯器や電子レンジも同様の工夫で使
いやすくなりますよ。



④不安なこと

時々急に今いるところが
どこか分からなくなります。
もし迷ってしまったら…。



やってみて良かったこと

GPSをお守りにもっています。
安心して出かけられるよう
になりました。充電はデイサービスで
してもらっています。

介護福祉士・
家族より



もしもの時に備えて、歩き姿や横からの
写真を撮っておいてもらいたいと思
います。自分のオリジナルヘルプカー
ド(連絡先、住所等を記載したもの)を
作って持っていてもいいですね。GPS
はスマホのアプリにもありますし、二次
元コードを読み込んで掲示板を通して
連絡を取れる「見守りシール」もありま
すよ。



見守りあんしんシール使用例 背面様元



見守りあんしんシール



帽子側面



袖口

07

実際に当事者の方から
寄せられたことばです。

自分のことは
自分で決める

漫才をしたい
人を笑わせたい

月1飲み会を
したい

仕事したいなあ

自分にできる
ことならやる

カラオケしたい

一人暮らしを
したい

グランピング
をしたい

自分の好きなものを
自分で買いに
行きたい、特にパン

泊まりがけで
でかけたい

認知症はとりえ
嫌なことをすぐ
忘れることができる

まだひとりで
いけると思うのに
大げさんよなー

できんことは
できんのよ
できんて言う

自分のために
していることで
人が喜んで
くれたらうれしい

畑は続けたい
できた野菜は近所にあげる
頼んだらトラクターしてくれる人も近所におるし、
まだまだいける

認知症フレンドリーラボとは

徳島市の「認知症にやさしいまちづくりワークショップ」から発足した徳島市で認知症に関する活動
をしている多職種の集合体です。
チームオレンジ等と協力し合い、共生社会の実現を目指しています。

認知症フレンドリーラボからのメッセージ

- 診断を受けて、きつとこころが落ち着かない日もあるかもしれませんが、
あなたを思い、支えてくれる人がたくさんいます。
焦らず、無理をせず、少しずつ、できることを一緒にみつけながら歩んでいけたら…。
あなたの笑顔や優しさは、これからもまわりの人の心を温めていくと思います。
どうか今日という日が、穏やかでやさしい時間になりますように。
- これからのことを一緒に考えていきましょう。困ったらいつでも頼ってください。
このヒント集は、道しるべとなって、これからの生活も今までと同じように有意義に過ごせるよう支え
になってくれます。
- これからも「いつもどおり」の日常が続いていきます。
いつもどおりの生活の中で不安やイライラが増えていくかもしれません。
心が疲れてしまう前に、私たちをつかってください。
あなたの楽しみや希望がこれからも増えていこう、
そのはじめての一步を一緒に踏み出す準備はできています。
ともに生きる仲間を見つけにいきましょう。



認知症フレンドリーラボ

08

メモ

これからも楽しく過ごすために、好きなものや大事なものを書き留めておきましょう。
やりたいことの実現をするための、力がわいてくるかもしれません。



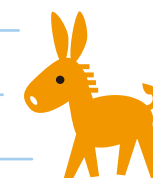
趣味や特技は？

これから挑戦したいことは？

大事なことは？(人やもの、思い出など)

好きなものは？(食べ物や音楽、本など)

ご自由にどうぞ(今思っていることや自分の名前など、なんでも思いつくままに)



徳島市
認知症 HAND BOOK
ともに生きるヒント集

[発 行] _____

徳島市健康長寿課

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地

TEL.088-621-5574

[編 集] _____

徳島市地域包括支援センター

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3丁目77番地

☎0120-24-6423(総合相談)

TEL.088-624-7775

