



# 福岡市政だより

令和2(2020)年

# 9/15

No.1670

認知症フレンドリーシティ

## いつまでも

## 住み慣れた場所で自分らしく



# 福岡 100

### 今号の主な内容

- <特集>認知症フレンドリーシティ ..... 1-3
  - 「新型コロナウイルス接触確認アプリ」の活用を ..... 4
  - 「令和2年国勢調査」インターネット回答にご協力を ..... 4
  - 9月20日～26日は動物愛護週間 ..... 5
  - ロタウイルスワクチン 定期予防接種に ..... 5
  - 体験しよう 都市圏大学公開講座 ..... 6
  - 情報BOX ..... 8-14
  - 区版 ..... 15-16
- ※中面折り込み ..... 消費生活かわら版

人口 <b>1,602,927人</b> (前月比54人増) 男=756,270人/女=846,657人	面積 <b>343.46km<sup>2</sup></b>
世帯数 <b>832,374世帯</b> (前月比88世帯増) ※人口と世帯数は令和2年8月1日現在推計	ダムの貯水率 <b>79.29%</b> (9月2日現在) 平年値72.15%
● 市役所代表電話 ..... ☎711-4111	● 市政に関するご意見・要望・相談 ..... 広聴課 ☎711-4067 ☎733-5580
● 福岡市政だよりの配布 ..... 毎日メディアサービス ☎0120-359-303	

新型コロナウイルスの影響により、掲載の催し等が中止になる場合があります。詳しくは、各記事の問い合わせ先へお尋ねください。

### 市長からのメッセージ

#### 誰もが生き生きと暮らせるまちに

市は、誰もが健康で自分らしく暮らせる社会を実現するためのプロジェクト「福岡100」を推進しています。認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指す「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」もその一つです。

厚生労働省の発表によると、2025年には高齢者の約5人に1人は認知症の症状が出るといわれています。いずれ誰もが関わるであろう認知症について、一人一人が正しい知識を持つことが大切です。

市は、認知症のケア技法「ユマニチュード®」や「認知症の人にもやさしいデザイン」の普及・啓発等、さまざまな取り組みを行っています。「人生100年時代」を見据え、健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指します。



福岡市長 高島宗一郎



いつまでも、住み慣れた場所で自分らしく  
認知症フレンドリーシティ

市は、認知症の人やその家族が生き生きと暮らせるまち「認知症フレンドリーシティ」を目指し、相談窓口の設置や介護予防、認知症の人とその家族のサポートなど、さまざまな取り組みを行っています。



「認知症を恐れず、正しく理解することが重要」と話す内田院長(42)

認知症とは、脳の機能が何らかの原因で低下して認知機能の障害が起こり、生活に支障を来している状態のことをいいます。

認知症を引起こす最大の原因は加齢です。自分も家族も地域の人も、誰もが歳を取れば認知症になり得るということを理解する必要があります。



運動には、ウォーキングやストレッチ、筋肉トレーニングなどが効果的

今までできていたことができなくなったら、歳のせいにするのではなく、「認知症かもしれない」と思ってみることが大切です。診断されるのを恐れて、引きこもってしまうと、ますます症状は悪化します。早期に発見し、対応すれば、進行を遅らせることができます。周囲のサポートを受けながら、これまでと変わらない生活を続けることも可能です。

認知症には特別な予防法はありません。歳を重ねると、認知機能が衰えてくるのは当然のことです。しかし、認知症に備えることはできます。生活習慣病との関連性も指摘されていますので、「運動」「規則正しい生活」「バランスのよい食事」「人との会話」など、普段から私たちが健康な生活を送る上で良いとされていることを行なって備えましょう。

認知症について正しく理解し、自分にできることから始めましょう。

認知症の見逃さない  
症状は人それぞれですが、「日付けが分からない」「約束を忘れる」「薬の飲みすぎや飲み忘れがある」といった変化に周囲も早く気付くことが大切です。もし、

認知症は他人事ではありません。社会全体が、認知症の人やその家族にとっても生活しやすく変わっていくことが求められています。認知症に備え、誰もが安心して暮らせるまちにしましょう。

●物忘れ～加齢と認知症によるものとの違い～

物忘れの多くは加齢によるものですが、認知症による場合もあるので、早めに相談・受診しましょう。

加齢によるもの	認知症によるもの
・出来事の一部を忘れる	・出来事自体を忘れる
・物忘れの自覚がある	・物忘れの自覚がない
・名前が思い出せない	・誰なのか分からない
・今日の日時が分かる	・今日の日時が分からない
・食べた物を忘れる	・食べたことを忘れる

●気付きのためのチェックリスト

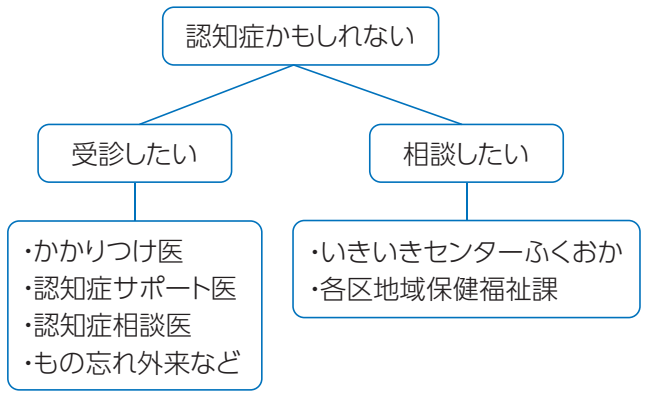
- 同じことを何度も聞く
- 物をなくしたり、置き忘れたりする
- 慣れた道で迷う
- 簡単な計算を間違える
- 料理や片付け、運転などでミスが多くなった
- 外出をおっくうがるようになった
- 好きだったことに興味や関心がなくなった
- イライラや落ち込みなど、情緒が不安定になった



※福岡市認知症疾患医療センターのホームページ(「福岡市 認知症疾患医療センター」で検索)に詳しく掲載されています。

●一人で抱え込まず、専門機関に相談を

相談することで、適切にアドバイスしてもらえただけでなく、不安な気持ちも和らぎます。



高齢者の身近な相談窓口「いきいきセンターふくおか」

「いきいきセンターふくおか(市地域包括支援センター)」は、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、市が設置した相談窓口です。

市内57カ所にあり、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの資格を持つスタッフが、健康づくり、医療、介護に関する相談に応じています。

「一人暮らしの親に介護が必要になった」「友人が金銭管理ができなくなったようだ」など、



青い看板や黄色いのぼりが目印

本人以外からの相談も可能です。状況に応じて専門機関を紹介したり、関係機関と連

携したりしながら、解決できるようサポートします。

各センターの連絡先は、市ホームページ(「福岡市 いきいきセンターふくおか」で検索)で確認するか、各区地域保健福祉課=右表=にお問い合わせください。

早期治療・早期対応に向け 認知症サポートチームが支援します

「治療を受けてくれない」「身の回りのことができなくなっている」など、認知症の症状で周囲が対応に困っていることはありませんか。

認知症の専門医と医療、福祉・介護の専門職で構成される認知症サポートチームが、認知症の人、またはその疑いがある人とその家族を訪問し、最長で6カ月を目安に支援します。現在の状態、生活環境等を把握した上で、

かかりつけ医と連携しながら適切な治療や介護保険サービスの利用につなげます。

対象は、市内在住の40歳以上で自宅で生活し、▷認知症が疑われる人▷認知症で医療や介護サービスを受けていない、または中断している人—などです。「いきいきセンターふくおか」にご相談ください。

【問い合わせ先】各区地域保健福祉課

区	電話	ファクス
東	645-1087	631-2295
博多	419-1099	441-0057
中央	718-1110	734-1690
南	559-5132	512-8811
城南	833-4112	822-2133
早良	833-4362	833-4349
西	895-7078	891-9894



## 「認知症フレンドリーシティ」に向けて

### ●ユマニチュード

ユマニチュードとは、フランス語で「人間らしさ」を意味します。認知症の人に有効なケアの技法の一つで、「あなたのことを大切に思っています」ということが相手に伝わるようにするための技術と、その技術を実践する際の考え方(ケアの哲学)から構成されています。ケアを行う人の思いが伝わることで、「ケアを拒否していた人が穏やかに受け入れるようになった」などの効果が確認され、介護者の負担軽減にもつながっています。



「今が一番幸せです」と話す省一さん(78)と信子さん(81)

12年前から妻の信子さんを介護している省一さんは、3年前に信子さんを連れてユマニチュード講座に参加しました。受講前は、何度も同じことを聞いてくる妻に「さっき言っただろう」とよく怒りをぶつけていたという省一さんは、「相手の立場を尊重したケアの技法を学んだおかげで、妻のペースに合

わせられるようになり、介護が楽になりました。妻がこうしたことを思っていることをくみ取って行動しています。妻も落ち着いたのでしよう。手をつなぐと、しっかりと握り返してくれました。日課の朝夕の散歩では、一緒に花を見て楽しんでいたりします」と話しています。

9月26日(土)には、日本ユマニチュード学会で、本市の取り組みが紹介されます。オンラインでの視聴も可能です。詳細は、ホームページ(「日本ユマニチュード学会」で検索)でご確認ください。

### ●オンライン講座を開催

12月と来年2月には、市民を対象にオンラインによるユマニチュード講座が行われます。

### ●認知症の人にもやさしいデザイン

認知症の人にもやさしいデザインは、「認識してほしい場所は、色の対比をつけて注意を引く」「迷いやすい場所には、目印となるものを置く」など、高齢者を含む全ての人のためにも、分かりやすいデザインです。

## 認知症になっても 生きている喜びを感じていたい

私は、8年前に若年性認知症(※)と診断されました。「この先どうなるんだろう」という恐怖に襲われ、それまでできていたことができなくなるたびに、動揺し、混乱しました。

それでも、できることは自分でしたいと思い、後から確認できるように自分の行動や思ったこと、人と話したことなどをノートに書き留めることにしました。方角が分からなくなるので、道に迷っても困らないように、「私は若年性認知症です」と書いたヘルプカードを首に掛けて外出しています。できないことも、工夫すればなんとかなります。認知症への理解が進めば、誰もが生きやすくなると思います。

自分の人生です。認知症になっても、生きている実感を持ちたいし、喜びも感じたい。その一つ一つの思いが明日につながると思うからです。

(72歳)

※65歳未満で発症する認知症

### 福岡市介護予防応援WEBサイト

☎<https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/yokatore/>

市は、介護予防に役立つ体操を「よかトレ」と名付け、推奨しています。「よかトレ」の動画をはじめ、健康づくりに関するさまざまな情報を紹介しています。



スマホはこちらから

市健康づくりイメージキャラクター「よかるーもん」



## ユマニチュードの四つの柱

### ●見る

できるだけ正面から水平に、長く相手の瞳を見つめる



### ●話す

穏やかな声でゆっくりと、前向きな言葉で正面から話し掛ける



### ●触れる

優しく、ゆっくりと広い面積で触れる。腕をつかんだり、引っ張ったりしない。優しく下から支える



### ●立つ

ケアを行うときは、相手ができるだけ立つ時間を増やす



認知症の人にもやさしいデザインの取り扱い

より過ごしやすい環境を整える30のポイント

情報プラザ(市役所1階)、政府刊行物販売所(同地下1階)で販売。2,500円



色の濃い食べ物は、色の薄い器に

市は、「認知症の人にもやさしいデザインの取り扱い」を作成し、市ホームページで紹介しています。例えば、鏡に映った自分の姿を認識できず、不安になる人もいるため、必要に応じてカバーを掛ける▽食べ物と食器の色を対比させ、食べ物がかっきりと認識できるようにする▽など、自宅でも取り組める事例を交え、自宅や施設をより過ごしやすい環境に整えるための30のポイントが写真とイラスト付きで紹介されています。



認知症への理解を深める場にもなっています

11月25日(水)には、認知症の人にもやさしいデザインの内容や、導入方法に関する説明会をオンラインで行います。

### ●認知症カフェ

認知症カフェは、地域の人が中心となって開催されています。認知症の人やその家族、地域の人など、誰もが参加でき、ゆっくりとくつろげる場所です。介護や福祉の専門職に相談したり、体を動かしたり、お茶を飲みながら雑談をしたり、内容はさまざまです。開催場所は、ホームページに掲載しています。

### ●認知症ハンドブック

認知症の状態ごとに、特徴的な症状と生活上のアドバイスを紹介しています。また、当事者や家族が抱えやすい悩みについてQ&A形式で答えています。情報プラザ(市役所1階)、各区域保健福祉課で配布するほか、ホームページからもダウンロードすることができます。

認知症フレンドリーシティの取り組みについては、ホームページ(「福岡市 認知症」で検索)をご覧ください。

2面・3面の記事に関するお問い合わせ先/認知症支援課

711-4891 ☎733-5587