

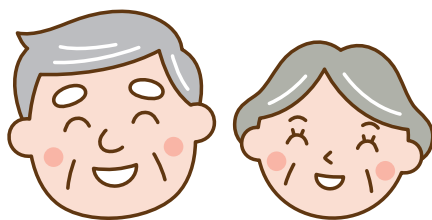
集合住宅編

認知症にやさしい まちづくりガイド

～集合住宅のための見守りマニュアル～



福岡市



認知症とともに生きる人はこれから増えていきます

厚生労働省研究班の報告(2024年)によると、2040年時点の認知症患者数は約584万人にのぼると推計されており、65歳以上の約7人に1人が認知症になると予測されています。

福岡市認知症フレンドリーシティ・プロジェクト



福岡市は、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる社会を目指す「福岡100」の取組みのひとつとして、認知症フレンドリーシティを宣言し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまちの実現に向け、様々な取組みを進めています。

主な取組みとして、認知症コミュニケーション・ケア技法ユニチュード®の地域や企業、児童生徒等への講座や、認知症の人にもやさしいデザインの導入促進などがあります。

詳しくは、福岡市のホームページから「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」をご覧ください。



認知症
フレンドリーシティ・
プロジェクト
(福岡市ホームページ)

パンフレット作成の趣旨について

「令和4年度福岡市高齢者実態調査※1」によると、高齢者の約半数(52.2%)が分譲マンションや賃貸マンションなどの集合住宅に居住しており、住民の高齢化が課題になっています。

そのため、このパンフレットは、認知症について正しい知識を持っていただくことと、住民と管理組合等が連携してみんなで支えあっている取組事例を紹介することで、集合住宅で、認知症になっても安心して暮らし続けられることを目指して作成しました。管理組合や住民の皆様のコミュニティづくりのヒントとして活用していただければ幸いです。

※1 福岡市に在住する高齢者などの保健福祉に関するニーズや意識などを把握するもの

I. 認知症を正しく理解する

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなって脳の司令塔に不都合が生じたりすることで、記憶力や判断力などにさまざまな障害が起きている状態です。

認知症の症状

認知症の症状は、大きく二つに分けることができます。

中核症状

脳の機能が低下することで直接的に現れる症状です。

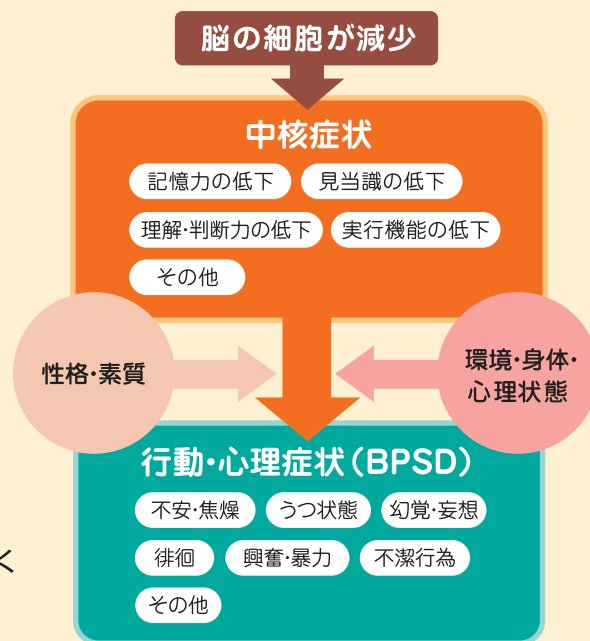
- さっき聞いたことを忘れる（記憶力の低下）
- 今がいつで、ここがどこかわからなくなる（見当識の低下）
- 理解力・判断力の低下など

行動・心理症状（BPSD）

中核症状に、本人の性格や生活環境、その時の心の状態などが影響して引き起こされる症状です。

- 不安や気分の落ち込み ● とまどいやいらだち ● 怒りなど
- ただし、これらの症状は、周囲の人の対応によって、落ち着くことがあります。

症状の応じた対応の仕方は、5ページをご参照ください。



参考：出典『認知症サポーター養成講座標準教材』

認知症の種類

認知症は原因によって、いくつかの種類がありますが、代表的なものは

- アルツハイマー型認知症 ● 脳血管性認知症 ● レビー小体型認知症 ● 前頭側頭型認知症
- の4つで、そのうち最も多いのはアルツハイマー型認知症です。

また、認知症は、高齢者特有の病気と思われがちですが、働き盛りの年代でも認知症になることがあります。それが「若年性認知症」と呼ばれるもので、18～64歳という比較的若い年代にみられる認知症の総称です。詳しくは、「福岡市認知症ハンドブック」をご覧ください。



福岡市認知症
ハンドブック

コラム Column

福岡市認知症フレンドリーセンター

福岡市認知症フレンドリーセンターでは、認知症に関する相談や様々な情報発信を行っています。センターには、「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。

問い合わせ先

福岡市認知症フレンドリーセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ 2階 TEL.092-791-9115



福岡市認知症
フレンドリー
センター

Ⅱ. 認知症の人への対応の心得

認知症の人への対応は **驚かせない** **急がせない** **自尊心を傷つけない** が基本です。

参考：出典「認知症サポーター養成講座標準教材」



相手から見えるところで 声をかける(後ろから声をかけない)

高齢になると視野が狭くなりますが、認知症になるとより狭くなります。認知症の人の視野は、右のイラストのように、左右の手で筒状の輪を作って目に当てた状態だと言われています。相手の視野に入ったところで、まずはあいさつをして、声をかけましょう。

★認知症の人の見え方を
体験してみましょう。



話をするときはまずは1人で

知らない人に大人数で取り囲まれると誰でも不安や恐怖を感じます。また、複数人で話かけると混乱してしまう場合があるので、話をする時はまずはどなたか1人が話すようにしましょう。

複数人でお話を聞く場合、同席する職員の方にも「安心安全な雰囲気づくり」のため「穏やかな表情で傾聴すること」に協力してもらいましょう。



相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

相手の立場に立ち、共感しながら理解しようとしたり、否定せずに話を聞くことが大切です。「私の話を聞いてくれる人」という印象は「安心」や「安全」という気持ちにつながり、混乱や興奮が落ち着くこともあります。



目の高さを合わせ、優しい口調で

目の高さを合わせ、優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」などの嫌悪感を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。



低めの声ではっきりした話し方で

高齢になると耳が聞こえにくくなる人もいます。特に高音域が聞き取りにくくなります。少し低めの声で、一言一言ははっきりと話しましょう。



自然な笑顔で対応する

落ち着いて、自然な笑顔で接しましょう。こちらがイライラすると、その焦りや動揺が相手にも伝わり、混乱させてしまうことがあります。



認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」

認知症の人とのコミュニケーションの考え方と技術については、「ユマニチュード®」講座で学ぶことができます。

詳しくはこちら→



認知症当事者の気持ち



福岡市認知症
オレンジちゃんねる



認知症のご本人への
インタビュー※

- 物忘れがあることで不安な思いがあります。
 - ・自分に自信がもてない
 - ・失敗をとがめられたくない
 - ・自分が認知症だと気づかれたくない
 - ・周りに迷惑をかけたくない
- 相手がどんな思いで対応されているか敏感に感じています。

※出典: 令和2年度老人保健健康増進等事業 認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドラインの普及や活用実態および事前の意思表示のあり方に関する調査研究事業

認知症の症状と対応の心得(例)

	認知症の症状	心がけること
中核症状	①記憶力の低下 ○新しいことが覚えられない、少し前にしたことをすっかり忘れる ●買ったことを忘れて毎日同じものを買う ●言われたことをすぐに忘れてしまい、何度も聞く	●問い詰めない、もの忘れを指摘しない ●本人の言葉を否定せずに受け止める
	②見当識の低下 ○現在の年月日や今いる場所、季節、人との関係などを把握できなくなる ●今が何月何日かわからなくなる ●予定時間や約束時間の感覚がつかめない ●慣れている場所で迷子になる	●笑顔でやさしく声かけをする 「いかがされましたか」 「お手伝いしましょうか」 「少し休みませんか」など
	③理解・判断力の低下 ○考える・判断することが苦手になる ●返事に時間がかかる ●二つ以上のことを同時に言われても頭に入りにくい ●自動販売機や交通機関の自動改札、金融機関等のATM、スーパーのセルフレジの操作がわからなくなる	●急かさない ●二つ以上のことを伝える時は、一つずつ内容を区切って話す ●念を押すように長々と説明しない ●やさしく手助けをする 「いかがされましたか？お手伝いしましょうか」など
	④実行機能の低下 ○計画を立てたり、段取りを立てたりすることが苦手になる ●段取りがスムーズにできない ●簡単な計算や小銭の支払いができない	●やさしく声をかける「お手伝いしましょうか」など ●次に何をしたらいいか、一つ一つの動作を細かく説明する
行動・心理症状(BPSD)	○不安・焦燥感 ●自信を失い、面倒になる ●意欲や気力が減退したようにみえる	●恥をかかせたり、自信を失わせるような対応をしない ●やさしく手助けをする
	○興奮・暴力 ●話をしている最中に突然怒り出す	●「何か失礼をしたようですが…」など、ゆっくり穏やかに対応する ●対応する人を代える ※専門家への相談が必要となる場合もあります

参考：出典『認知症バリアフリー社会実現のための手引き』

対応にお困りの場合は、ご本人のお住まいの地域の「いきいきセンターふくおか（地域包括支援センター）」にお気軽にご相談ください。詳細は、17ページをご参照ください。

ゴミ出しができない

こんなことはありませんか？

- ・ゴミ出しの日や場所を間違える
- ・ゴミの分別ができない
- ・ゴミが出せずに室内にゴミがたまっている

なぜこのような行動がみられるのか

- 認知症になると記憶力が低下し、ゴミの回収日が覚えられなかったり、忘れてしまったりします。また、見当識の低下※により、日にちや曜日、場所の認識ができず、適切にゴミを出せない場合もあります。理解力などの低下により、ゴミを捨てるまでの手順（ゴミを種類別に袋に入れる、袋の口を結ぶ、紐で縛るなど）ができなくなります。
- 高齢になるとゴミを集積場まで出しに行くのも重労働になりますが、ゴミ出しの間違いを注意されたことをきっかけに、ゴミを出さなくなり、家の中に大量のゴミがたまることもあります。



※見当識の低下とは、現在の年月日や今いる場所、人との関係など把握できなくなることです。



対応のポイント

- 認知症の人に注意して、ゴミを持ち帰ってもらうだけでは解決はしません。管理組合等で話し合い、ゴミ出しのルールなどについて整理したわかりやすいリーフレットを作成し、部屋に貼ってもらうのも一つの方法です。
- ゴミ出しの日に、近くの人に声をかけてもらうなど住民同士の助け合いで解決することもあります。また、有償ボランティア※や介護サービスを活用することで解決することもあります。
- 対応などについてお困りの場合は、いきいきセンターふくおかへ相談しましょう。

※シルバー人材センターのワンコインお助け隊などがあります。

ワンコイン
お助け隊の
詳細はこちら



コラム Column

中学生のボランティアを募り、ゴミ出しを手伝ってもらっている集合住宅もあります。中学生には、年に1回、町内会費より図書カードが進呈されるそうです。



自分の家や部屋番号がわからない

こんなことはありませんか？

- ・長時間廊下を行ったり来たりしていたり、キョロキョロしている
- ・自宅と間違えて他の家のインターフォンを押したり、ドアを開けようとしている
- ・オートロックマンションの玄関前やエレベーター前で立ち往生している

なぜこのような行動がみられるのか

- 記憶力が低下すると、鍵を持たずに外出したり、理解力の低下により、オートロックやカードキーなどの仕組みが理解できず、玄関の開錠やエレベーターの操作ができなくなる場合もあります。
- 場所の見当識の低下が進むと、同じドアが並ぶマンションなどでは自宅が分からなくなることがあります。また、他の階の家を自宅と思い込み、インターフォンを押したり、鍵を差し込んでドアを開けようとする場合もあります。



対応のポイント

- 声をかけるときには、1人で相手の視野に入ったところで、「こんにちは、なにかお困りですか？」などゆっくりと声をかけましょう。
- 部屋番号や名前が分かるようであれば部屋まで案内しましょう。部屋番号が分からない場合には、休憩スペースなど落ち着ける場所に移動し、「何階ですか？」など情報を聞いてみましょう。他の住民に聞いてもわからない場合はマンションの住民ではない可能性もありますので、警察に相談してみるのも良いでしょう。
- 機器の操作ができない場合は、一連の操作をわかりやすく表示したものを見やすい位置に貼ることで、できるようになる場合もあります。



Ⅳ. 集合住宅を管理する皆様へ

高齢者のみの世帯や単身高齢者世帯の増加に伴い、孤立死、認知症による住民トラブルなどは、どこの集合住宅でも起こり得る問題です。日頃から備えをすることで、様々な困りごとに対応できるようになります。

具体的な対応を以下に示しておりますので、参考にしてください。

居住者名簿の作成

災害時などの緊急時における避難誘導や安否確認もスムーズに行えるだけでなく、認知症が疑われるなどの困りごとが生じた際にも、ご親族などに連絡ができるようになります。

マンションを巡る「建物の老朽化」「居住者の高齢化」という二つの老いや社会情勢の変化に対応するため、『マンション標準管理規約』が2024年6月に改正されました。(詳細は右下の二次元コードで国土交通省のHPへ)

その中で「組合員名簿・居住者名簿の作成、更新の仕組み」について記載があり、「理事長は、毎年1回以上、組合員名簿等の内容の確認をしなければならない」とあります。

今までは管理組合が居住者の連絡先を把握する方法が定まっておらず、連絡先が分からず困ってしまうことがあったと思いますが、居住者名簿を作成することで、総会の案内や設備のメンテナンスで専有部分への立ち入り許可などの連絡がしやすくなると思います。

また、名簿を最新情報に更新することで、緊急時の連絡もとりにやすくなると思います。

なお、改正項目には、災害時の避難の際に配慮が必要となる方を把握しておくことが望ましい旨も記載されていますので、災害時の対策も合わせて検討する事ができます。

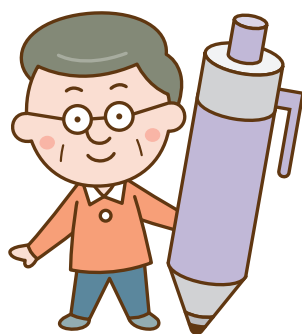


マンション
標準管理規約
(国土交通省
ホームページ)



居住者名簿の作成例

- この作成例は、あくまでも一例ですので、記載項目については、各管理組合でご検討ください。
- 必要以上の個人情報情報は収集しないようにしましょう。
- 緊急時の連絡先は、2名以上登録しましょう。



(例) 居住者名簿

取扱注意

(※居住者のみを記載) 令和 年 月 日 現在

部屋番号	ふりがな 氏 名	年齢	電話番号		
号室	①緊急時の連絡先の氏名(続柄又は関係)		連絡先(携帯等)		
	()		()		
	住所	(〇〇県〇〇市 程度でも可)			
	②緊急時の連絡先の氏名(続柄又は関係)		連絡先(携帯等)		
	()		()		
	住所	(〇〇県〇〇市 程度でも可)			
世帯状況		人世帯	☐ 独居	☐ 高齢者のみ	☐ 同居
世帯主からみた続柄	氏 名	生年月日	電話番号	備 考	
※世帯主		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
		昭和 平成 令和 年 月 日			
必要な支援の有無	有 無	必要な支援の内容			
ペット飼育の有無	有 無	(犬 匹) (猫 匹) (その他)			

※下記は高齢者の一人住まいの方、及び高齢者夫婦のみ世帯の方は記入にご協力ください。

かかりつけの病院や 利用中の介護事業所等	病院、又は事業所名称	電話番号

緊急通報システム等の 利用の有無	(例示) 福岡市緊急通報システムの利用	有 無	(例示) 福岡市声の訪問の利用	有 無
---------------------	------------------------	--------	--------------------	--------

承諾書	緊急時、預けている鍵で開錠することを承諾します。	氏名(直筆)
-----	--------------------------	--------

○個人情報の保護に関する法律を遵守して、個人情報適切に取り扱うとともに、安全管理に関して適切な措置を講じます。居住者名簿は「区分所有者等名簿管理細則」第〇条(名簿利用の目的)の利用目的のみに使用し、それ以外の目的には使用することはありません。

個人情報のルール

(「マンション管理の手引き」から抜粋)

① 取得のルール

個人情報を取得する際は、何に使うのか、利用目的を具体的に決める。

② 利用のルール

特定の利用目的の範囲内でしか個人情報を利用しない。他の目的に利用するときは、あらかじめ本人の同意が必要。

③ 保管のルール

個人情報をパソコンで管理したり、名簿等にまとめるときには、管理のセキュリティを強化する。

④ 他人への提供ルール

個人情報を他人(本人以外の第三者)に渡すときは、事前に本人の同意が必要。ただし、次の場合には、事前の同意がなくても第三者への提供には該当しない。

- 災害時など、人命に関わる場合で本人から同意を得るのが困難な場合
- 業務を管理会社に委託する場合

⑤ 開示のルール

本人から自分の個人情報の開示や訂正・削除等を求められた場合は、それに応じなければならない。

もしもの備え

安心情報キット

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方などが、緊急時の連絡先やかかりつけの病院などの情報を記載したカードを専用容器(キット)に入れて冷蔵庫に保管するものです。

カードに記載した情報は定期的に見直しをするとともに、お薬手帳の写しなどを入れておくと、緊急時に役立ちます。



緊急時連絡カード

各区社協事務所では、自分の緊急連絡先やかかりつけの病院などを記入できる「緊急時連絡カード」を配布しています。このカードは、外出先での事故や急変などで本人が連絡先等を伝えることができない時に役立ちます。

安心情報キット、緊急時連絡カードについての詳細は、お住まいの区社協事務所にお問い合わせください。 ※連絡先は18ページをご覧ください。

★緊急時★ 連絡カード	
ふりがな カード 所有者	
住 所	
電話番号	

福岡市社会福祉協議会

緊急通報システム

ひとり暮らしの高齢者などが、家庭内で急病や事故などの緊急事態におちいったとき、胸にかけたペンダントのボタンを押すなどして、自動的に「受信センター」に通報し、緊急時には「受信センター」から消防局や近隣の協力員などに連絡して生活の安全を確保します。

声の訪問

ひとり暮らしの高齢者で定期的に安否の確認を行う必要がある人に、電話により原則として毎日1回安否の確認を行い、いろいろな相談に応じます。

緊急通報システム、声の訪問についての詳細は、お住まいの区保健福祉センター福祉・介護保険課にお問合せください。 ※連絡先は17ページをご覧ください。



孤立死を防ぐ「見守りダイヤル」のご案内

孤立死が疑われる住民の異変に気づいた場合に通報していただくダイヤルです。郵便物がたまったまま、洗濯物が干されたまま、電灯が昼夜ずっとついたまま、家の中からの異臭など、異変に気づいた場合に通報してください。連絡を受けて、安否確認を行います。

福岡市見守りダイヤル 電話番号:080-9100-0883

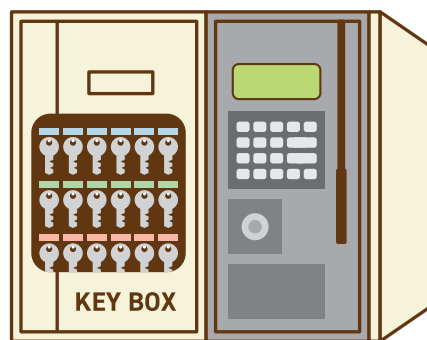
受付時間:365日、24時間(安否確認は午前8時～午後8時)
(問い合わせ先:福岡市福祉局地域共生課 TEL:092-733-5346)

事例 集合住宅における鍵預かり制度について

孤立死の防止や緊急時の対応のため、希望する住民に専有部分の鍵預かり制度を導入している管理組合もあります。

鍵を預かった場合は、管理人室の鍵管理ボックスで保管し、ICカード等で決められた人しか管理ボックスを開けられないようにしましょう。また、預かった鍵を使って専有部分に入室するときは、役員などが複数人で入室するようにする、また、鍵の保管方法（封筒に入れて複数人で封緘するなど）や入退室の記録を整備するなどのルールを決めておきましょう。

鍵預かり制度に対する住民の合意形成が困難な場合には、個人が警備会社の「（鍵預かり）駆けつけサービス」等を利用する方法もあります。



鍵管理ボックス

導入の進め方

以下のような内容を総会で合意形成し、実行する。

① 鍵の保管方法

（例）鍵管理ボックスを管理人室に設置

② 管理室のセキュリティを強化する。

（例）無人時警備エリアとする

③ 鍵管理ボックスの管理者と不正防止策を決める。

（例）理事長、副理事長、防火管理者、警備会社とし、使用履歴を警備会社が管理

④ 鍵預かりの対象者を決める。

（例）身体上の不安がある方などの希望者

⑤ 鍵を預ける住民へのルールを決める

（例）緊急時を第三者に知らせる警報装置の設置、鍵を預かっても必ず命を守るわけではない旨の了解を得る誓約書、緊急連絡先の複数登録、身元引受人の登録を条件付け



コミュニティづくり

以前は当たり前「向こう三軒両隣」のつながりがありましたが、時代の変化とともにご近所や地域との関係は希薄になってきています。しかし、災害時などいざというときに頼りになるのは、ご近所同士のつながりです。集合住宅の中で住民が交流できるような機会をつくり、集合住宅の周辺の地域とも連携が取れるようになると、安心して暮らせる集合住宅に近づいていきます。

住民同士のつながりづくりを どのようにつくっていけばいいの？

マンションの集会所を使って、茶話会や体操教室、麻雀や手芸などのサークル活動を開催したり、清掃活動などの機会を使って住民同士が顔を合わせる場を設けているところもあります。



事例 防災訓練を通じた住民のつながりづくり

最近自然災害も増えており、災害に備えた準備が必要です。

ある集合住宅では、年1回の防災訓練で、避難訓練、通報訓練、消火訓練など様々な訓練と、防災備蓄品に関する説明や防災士による講話を聴く機会を設けています。

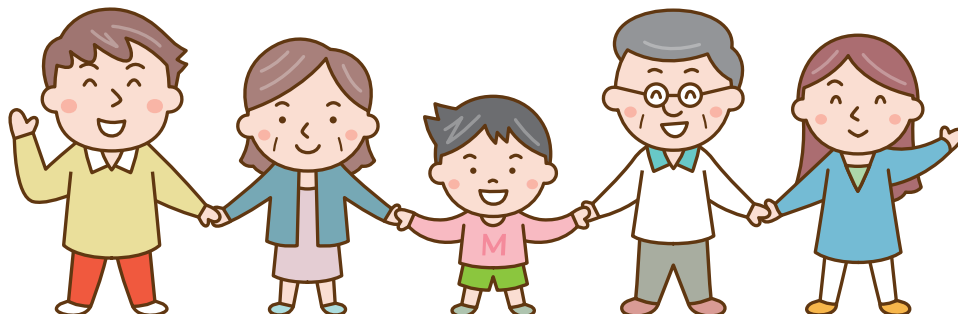
防災訓練が終わったあとは、昼食を取りながら懇親会を開催しています。子どもも含め、多くの住民が参加し、新しく入居した方々とも交流を図れる良い機会になっています。

サークル活動を立ち上げたいけど 何から始めたらいいの？

サークル活動をどのように始めたらよいか悩むときには、各区社協事務所や担当のいきいきセンターふくおかに相談してみると良いかもしれません。それぞれの課題やニーズに応じて活動の進め方や出前講座の活用など、一緒に考えてくれます。

地域とつながるにはどうしたらいいの？

周辺の町内会と連携して、集合住宅の住民と地域の住民のつながりづくりのためにバスハイクやクリスマス会、防犯・防災セミナーなどを一緒に実施している地域や、お祭りや文化祭、バザーなどのイベントを開催している地域もあります。高齢者だけでなく、子どもや子育て世代の人の参加もあり、多世代交流の場となっています。



事例 地域とマンション管理組合との連携

若いファミリー層の転入や高齢になり戸建て住宅からの住み替えなど、入れ替わりが頻回な地域の町内会では、町内会が地域の各マンションと連携し、住民同士のコミュニティを強化するために町内一斉清掃、隣接した4町内と合同でのバスハイク、子どもたちも楽しめるクリスマス会などのイベント、落語会などの住民向けイベントなどを開催しています。

また、町内会と各マンションで協定を結び防災備蓄倉庫をマンション敷地内に設置しています。

※防災訓練や子どもの見守り、お祭りなど、地域の自治会・町内会に加入し、共に活動することで、集合住宅の住民と地域双方にとってメリットがあります。詳しくは二次元バーコードで、福岡市のホームページの「自治会・町内会加入促進」のチラシをご覧ください。また、地域とのつながり方がわからない時は公民館に相談しましょう。



自治会・町内会加入
促進チラシ



公民館はこちら

コラム Column

高齢者見守り担当理事について

孤立死防止や災害時の対応などに備えて、理事の中に高齢者見守り担当理事を設けているところもあります。マンション内でおこなわれている高齢者を対象にした活動(体操教室やサロン活動など)を手伝いながら住民との交流を図ります。理事として見守り担当を置くことで、誰が担当しても持続可能な活動として位置づけることができるようになったり、理事長に業務が集中することを防ぎ適切な役割分担ができるようになります。



『住民の高齢化』に向けての取組事例の紹介

シャルマンコーポ博多



博多区にあるシャルマンコーポ博多は、管理組合、自治会、ボランティアが一体となって、「住民の高齢化」に取り組むことで、住民が暮らしやすいコミュニティづくりを行っています。シャルマンコーポ博多は1974年に建設されたマンションです。居住者数は600人ほどで、高齢化率は33.2%（2024年4月1日現在）。200人以上の高齢者が暮らしています。高齢になっても安心して暮らし続けられる取組みの背景を、管理組合などの住民の皆さんのインタビューをもとにまとめました。

孤立死対策に 正面から向き合う



シャルマンコーポ博多が「住民の高齢化」に向き合い始めたきっかけは、数件の孤立死が続けて発生したことです。孤立死が起きた場合、長期間発見できなかったことは住民の皆さんとしてもショックな出来事ですし、様々な問題も見えてきました。緊急連絡先の親族に相続権がないの

で売却手続きができなかったり、手続きができたとしても実際に買い手があるのか、そして何より、この居住者が最期を迎えた時に人として尊厳を保てていたのか、様々な思いが交錯する中、このような出来事を二度と繰り返さないよう模索が始まりました。

取組みは「防災ボランティア」の 募集から

平成17年3月20日、福岡県西方沖地震が発生しました。建物もそれなりの被害を受け改修が必要な状態となりましたが、それよりも課題になったのは居住者の安否確認でした。「仏壇が飛んできた」、「いろんなものが倒れて動けない」と管理事務所に連絡が相次ぎ、当時の管理組合の役員は一生懸命、走り回りましたが、その中で、居住者の安否確認がおろそかになっていることに気がつきました。

その経験から、管理組合で災害時の安否確認を希望する「要援護希望者」を募ったところ、20名以上の住民が希望されました。ところが、20名以上の方々に「誰が安否確認をしに行くのか」という次なる課題に直面しました。「名簿があっても何もできない、何かやらなければ・・・、でも何から始めたらよいのか・・・」そのような思いで、区の社会福祉協議会に相談し、防災ボランティア（災害時のマンションにおけるボランティア）の募集から始めることにしました。呼びかけみると、意外にも30人くらいから手が上がり、そのメ

ンバーは40～50代の若い人たちが中心でした。

「防災ボランティア」はやるべきことが分かりやすいし、本当に役に立つものだから、協力者は多かったのだと思います。そこから、防災ボランティアのみんなと一緒に防災訓練を始めました。やっているうちに、自治会に参加してくれるようになり、そこから、「絆会」という新たなボランティア活動が立ち上がりました。

高齢者は200人以上 理想と現実のギャップを 埋めるには・・・？

シャルマンコーポ博多の規約では、毎年4月1日に居住届を管理組合に提出することが定められています。この居住届と65歳以上見守り台帳をもとに「本当に見守りが必要な高齢者」を洗い出しています。やみくもに200人以上の高齢者を見守りましようと言っても、見守りをする側の不安や負担は大きく、躊躇してしまうものです。本当に見守りが必要な高齢者を洗い出すことで、見守りの対象者は200人以上という状態から、各フロア2～3人にまで絞ることができました。見守りへのハードルが下がったことで、管理組合としても自治会に見守りを頼みやすくなりました。

住民同士の顔の見える 関係づくりのためのサークル活動を 活発にする秘訣

管理組合で防災ボランティアを立ち上げたあと、「絆会」が中心となり、住民同士の交流を図るために、麻雀サークルや絵手紙サークルなどを始めました。区役所やいきいきセンターふくおかから講演に来てもらったり、近くの病院に健康教室を開いてもらったり、薬局の薬剤師さんによるジェネリック医薬品の勉強会を開いてもらったりしています。とにかくこの地域にある使える資源

はなんでも使わせてもらうという気持ちで、いろんな方を頼って活動をしています。

サークル活動で使用する部屋は、空き部屋を管理組合が買い上げたものを集会室として活用しています。



区役所から「オーラルフレイル」講話

24時間ゴミ出し可能に

数年前までは、ゴミ出しに困っておられる方がいたら、「廊下に出してくれていたら、私が捨てておくよ」と住民同士で助け合っていました。更に進めて24時間ゴミ出し可能に変更しました。24時間ゴミ出しを可能にしたことで、介護事業者の方が来られた時にゴミを出せるようになり、ゴミがドアの外に置いてあると支援が必要な人がいるとわかるので、みんな助かっていると思います。自治会が中心となって廃品回収もしてくれるのでとても感謝しています。



認知症やコミュニティづくりなどに関する問い合わせ・相談

いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)

いきいきセンターふくおかは、65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。市内に57センター設置されており、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの資格を持つ専門スタッフが健康や福祉、介護などに関する相談を受けたり、その人の身体状況に応じたアドバイスを行います。

地域の小学校区ごとに担当のセンターが分かれていますので、どこのセンターに相談したらいいかわからない場合は、各区地域保健福祉課(下記「各区保健福祉センターの窓口」欄を参照)へおたずねください。



各区保健福祉センターの窓口

地域保健福祉課

認知症をはじめ、高齢者の生活を支援するための相談、介護予防や健康づくり、地域の社会資源についての紹介を行っています。

福祉・介護保険課

高齢者の福祉、障がい者の福祉、介護保険に関する事務を行っています。

区	窓 口	所在地	TEL	FAX
東 区	地域保健福祉課	東区箱崎2-54-27	645-1087	631-2295
	福祉・介護保険課	東区箱崎2-54-1	645-1071	631-2191
博多区	地域保健福祉課	博多区博多駅前2-8-1	419-1099	402-1169
	福祉・介護保険課		419-1078	441-1455
中央区	地域保健福祉課	中央区舞鶴2-5-1あいれふ内	718-1110	734-1690
	福祉・介護保険課	中央区大名2-5-31	718-1145	771-4955
南 区	地域保健福祉課	南区塩原3-25-3	559-5132	559-5135
	福祉・介護保険課		559-5127	512-8811
城南区	地域保健福祉課	城南区鳥飼6-1-1	833-4112	822-2133
	福祉・介護保険課		833-4170	822-2133
早良区	地域保健福祉課	早良区百道2-1-1	833-4362	833-4349
	福祉・介護保険課		833-4352	846-8428
西 区	地域保健福祉課	西区内浜1-4-7	895-7078	891-9894
	福祉・介護保険課	西区内浜1-4-1	895-7063	881-5874

各区社協事務所

各区社協事務所は、地域のコミュニティづくり、見守りやボランティア活動の相談窓口です。

地域の中で見守り活動（ふれあいネットワーク）や居場所づくり（ふれあいサロン）などについて知りたいときはお気軽にご相談ください。



福岡市社会福祉協議会キャラクター

ここっと

区	TEL	FAX
東区	643-8922	643-8923
博多区	436-3651	436-3652
中央区	737-6280	737-6285
南区	554-1039	557-4068
城南区	832-6427	832-6428
早良区	832-7383	832-7382
西区	895-3110	895-3109

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一員として、住民からの地域福祉に関するさまざまな生活上の困りごとや心配ごとの相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。

民生委員・児童委員には、法に基づく「守秘義務」があります。心配ごと、悩みごとがある場合には、お気軽に近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

担当の民生委員・児童委員について知りたいときは、区役所保健福祉センター地域保健福祉課（左記「各区保健福祉センターの窓口」欄を参照）にお問合せください。

マンション管理に関する団体

団体・組織名称	事業内容	住所・連絡先
マンション管理組合の団体	NPO法人 福岡マンション管理組合連合会	マンションに関する諸問題の相談業務、マンション管理に関する情報公開、セミナー開催、管理運営マニュアルの発行
マンション管理会社の団体	一般社団法人 マンション管理業協会九州支部	福岡市中央区天神3-7-31 N天神ビル3階 TEL092-724-0089 FAX092-724-0079
マンション管理士の団体	一般社団法人 福岡県マンション管理士会	マンション管理運営に関する研究、情報収集発信、提言、相談会、セミナーの開催、行政のマンション管理支援業務のサポート
公的な団体	独立行政法人 都市再生機構九州支社	都市再生、賃貸住宅（UR賃貸住宅を活用したミクスコミュニティの形成、ストックの活用・再生による良質な住まい・まちづくり）、災害対応支援
	福岡市住宅供給公社 保全課	公社が分譲したマンションの管理、修繕等の相談など
	福岡市住宅都市みどり局 住宅部住宅計画課	住宅相談業務、住情報提供、民間住宅の情報収集及び支援、冊子の発行、セミナーの開催

不動産会社、住宅管理組合等住まい関係のみなさま、地域関係者のみなさまへ



ご近所気づきチェックリスト

オートロックマンションの普及や地域住民のつながりの希薄化により、高齢者やそのご家族が必要としている情報や支援が行き届いていない場合があります。また、孤立死やごみ屋敷などの問題は、隠れた課題に早く気づき介入できれば、複雑化する前に対処できる可能性もあります。ご近所の気になる方について下記チェックリストをご活用いただき、緊急度のレベルに合わせて見守りや、関係機関への相談などをお願いいたします。

緊急度のレベル	暮らし	家族	身体・気持ち	認知機能	経済状況
レベル 低	☐ 庭の草木が荒れている	☐ 高齢者の一人暮らし	☐ 歩きがおぼつかない・転びそう	☐ 同じ話を何度もする(話が噛み合わない)	☐ いつも同じ服を着ている
	☐ 家を空けているのか、最近見かけなくなった	☐ 高齢者のみの世帯	☐ 具合が悪そう・元気がない	☐ ゴミ出しができない(分別ができない・収集日がわからない)	☐ 金銭管理ができない
		☐ 高齢者と障がい者の世帯	☐ 今まで挨拶をしていた人が、挨拶をしなかったり、表情が硬い	☐ 約束を忘れる・間違える	
レベル 高	☐ 家から異臭がする	☐ 怒鳴り声や悲鳴が聞こえる	☐ 異臭がする	☐ 自分の家や部屋番号がわからなくなる	☐ お金がないという(借金を依頼することもある)
	☐ ゴミがあふれている	☐ 家族が本人を怒鳴っている	☐ 髪やひげ、爪が伸びたままである	☐ 季節にそぐわない服を着ている	☐ 食事を摂っていないと訴える(買えない等)
	☐ 夜、電気がつかない(または電気が常についている)	☐ 介護疲れがある(家族がつかれている様子である)	☐ 顔や手足に不自然な内出血やあざがある	☐ 妄想的な訴えがある	☐ 家に見慣れない人がよく出入りしている
	☐ 新聞・郵便がポストにたまっている		☐ 急に泣き出す、おびえた表情になるなど情緒が不安定である	☐ 家の前に宅配物が散乱している	☐ 家賃等の滞納が続く
	☐ 何日も洗濯物が干しっぱなしである		☐ 「頭が変になった」などと自分を否定する発言をする	☐ 火の不始末がある	
	☐ 水道・電気・ガスなどが止まっている				



- 緊急度のレベルが低い場合でも、日頃から様子を見て、気にかけておきましょう。
※心配なときや複数チェックが付く場合は、いきいきセンターふくおか等にお気軽にご相談ください。
- 緊急度のレベルが高い場合は、いきいきセンターふくおか等、関係機関への相談をお願いします。
(状況により救急や警察に対応を要請する場合があります。)

■相談先

いきいきセンターふくおか

(福岡市地域包括支援センター)

65歳以上の高齢者の健康や福祉、介護などに関する相談に応じます。

※小学校区により担当が分かれています。



区障がい者基幹 相談支援センター

障がいの種別や診断の有無を問わず、65歳未満の方やその家族、地域の人などからの相談に応じます。

※小学校区により担当が分かれています。



○本チェックリストに関するお問い合わせ

福岡市 福祉局 生活福祉部
地域包括ケア推進課

TEL 092-711-4373

FAX 092-733-5914

このパンフレットは、NPO法人福岡マンション管理組合連合会、一般社団法人マンション管理業協会九州支部、一般社団法人福岡県マンション管理士会、公益社団法人福岡県宅地建物取引業協会中央支部、独立行政法人都市再生機構九州支社、福岡市住宅供給公社、公益社団法人認知症の人と家族の会、地域や認知症に関わる専門職の皆様のご助言とご協力のもとに作成しました。ここに深く感謝いたします。

編集：「中央区の認知症になっても住みやすいまちづくり事業」ネットワーク会議(事務局：福岡市中央区地域保健福祉課)

発行：福岡市福祉局ユマニチュード推進部認知症支援課

〒810-8620 福岡市中央区天神1丁目8番1号 TEL 092-711-4891 FAX 092-733-5587

(令和7年7月発行)