

認知症とともに生きる ヒント集

自分のことは
自分で決める

自分にできる
ことならやる

漫才したい
人を笑わせたい

認知症はとりえ。
嫌なことをすぐ
忘れることができる。

泊りがけででかけたい

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。

漢字が書けんよう
になった。スマホで
めっちゃ調べる。

カラオケしたい

月1
飲み会をしたい

仕事したい
なあ

コンビニのコーヒーは
S,M,Lで買いやすいね

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。

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。

一人暮らしを
したい

家族に迷惑かけたくない。
孫が結婚したら家を
借りてあげたいんよ。

お酒をのみながら
話したいねえ

できんことは、
できんのよ。
できんて言う。

まだひとりで
いけると思うのに
大げさなんよなー

この ヒント集に ついて

このヒント集は、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。

表紙にはご本人たちのしたいことや言いたいことを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

01 / 相談窓口	1
02 / 認知症のこと	3
03 / 生活	4
04 / 認知症カフェやつどい、交流会	6
05 / 何かしたい、仲間がほしい	7
06 / 認知症本人大使「とくしま希望大使」	8
07 / メモ	9

01 / 相談窓口

「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。

徳島市地域包括支援センター ※24時間電話対応。緊急時は連絡可能

徳島市幸町3丁目77 徳島市医師会館2階

☎0120-24-6423 9:00～17:15/月～金(年末年始、祝休日除く)

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)

わたしたち とくしまオレンジチーム



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

が、サポートします!!

認知症の人と家族の会 徳島県支部

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

☎088-678-8020 10:00～16:00/月～金(年末年始、祝休日除く)

●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)

☎088-678-4707 10:00～16:00/月～金(年末年始、祝休日除く)

専門的な教育を受けているスタッフが対応します。若年性認知症支援コーディネーターも配置されています。



～当事者が中心に、ご本人のためのもの忘れ相談窓口～

認知症の診断を受けて、これから、どうなるのだろうか? 不安や心配でこれからの生活が見過せないあなた。ひと足先に診断を受けた私たちと一緒に話してみませんか。希望や願わがきつと見つかると思えます。



ご家族や友人などと一緒に参加でも大丈夫です。個別のご相談もいたします。

『おれんじドアとくしま』は認知症当事者がホストとなって当事者のお話を聴く場です。このドアを通じて、わかりあえる仲間ができるかもしれませんし、悩みが軽くなるかもしれません。

【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(中昭和町1)

問い合わせは、認知症の人と家族の会徳島県支部へ

おれんじドア担当者からのメッセージ

一步踏み出してドアをたたいてください。一緒に元気に楽しみましょう。気軽にきてください。

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。

●徳島県立中央病院(基幹型)

徳島市蔵本町1丁目10-3

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

F A X 088-631-7130

メール tokucog@tph.gr.jp

●むつみホスピタル(地域型)

徳島市南矢三町3丁目11-23

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



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。
かかりつけ医がないときは
地域包括支援センターに
ご相談ください。



【ガイドブック】

とくしま認知症支援ガイドブックや認知症フレンドリーマップも作成しています。



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
☎088-621-5574

ご本人からのメッセージ

周りの人から「同じことを言っている」と言われたが、あまり自分はそう思わなかった。
初めは否定的でなかなか一歩は踏み出せなかった。
でも周りは敏感に感じている。友達に言われたら受診した方が良い。
「なんで受診せなあかんのだろう」と思っていたが、早めの受診が良い。
かかりつけ医に相談したら、専門の病院を紹介してくれ、そこで診断された。(50歳代)

お医者さんからのメッセージ

2023年、認知症基本法が成立しました。国民全体で、認知症の方を支える共生社会を作っていかなければなりません。医師も多くの専門職の方と連携しながらサポートしていきます。また、認知症新薬の体制も整えていきます。

02 / 認知症のこと

自分の病気のこ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。

認知症の原因となる病気の種類と症状

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 ●こどもや動物等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めにくい。

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。
●身体の麻痺等も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。副作用が出現することもあります。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



徳島市立図書館には認知症に関する本のコーナーがあります。ぜひ、覗いてみてくださいね。



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。



● はこらいふ図書館 (徳島市立図書館)

徳島市元町1丁目24番地アミコビル5階・6階

☎088-654-4421 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



03 / 生活

生活をしやすいための工夫を紹介します。

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。

不安なこと

おくすりを
飲み忘れないか
不安。



やってみてよかったこと

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。

アドバイス

● 薬剤師より ●

飲めてい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。



不安なこと

好きな将棋や畑などの
趣味を続けたいけど、
ひとりでは不安。
皆が集まるような
ところもあり
行きたくない。



やってみてよかったこと

リハビリの先生に
手芸の手順の確認を
してもらい、
やりやすい方法を
考えてもらいました。

アドバイス

● 作業療法士より ●

好きなこと、やりたいと思っていることを続けることは認知症の進行を遅らせることや心身の健康を保つためにとても大切なことです。まずはご家族やお友達等、気心の知れた方と一緒に楽しんで無理なくできるところから行ってみるのも良いでしょう。また、訪問リハビリという介護保険サービスを利用して、ご自宅で動作の練習や手順の確認を専門職と一緒にやっていくこともできますよ。



不安なこと

出掛けるところもなく、
ひとりでいてもぼんやり
しているだけ。
近くで楽しく
過ごせる場所
はないかな。



やってみてよかったこと

チームオレンジがしている
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
みんなで考えてくれました。
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。

アドバイス

● 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。どなたでもお気軽に遊びに来てくださいね。



不安なこと

家の中の整理頓や料理の段取りがうまくいかないときがある。洗濯機を買い換えたら、使うのが難しくなった。



やってみてよかったこと

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。

アドバイス

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。



こんな感じ



不安なこと

ときどき、急に今いるところがどこかわからなくなる。もし迷ってしまったら…



やってみてよかったこと

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。

アドバイス

介護福祉士・家族より

もしものときに備えて、歩き姿や横からの写真を撮っておいてもらったら良いと思います。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、持っけていても良いですね。

GPSはスマホのアプリにもありますし、健康長寿課には二次元コードを読み込むことで掲示板を通して連絡を取れる「見守りあんしんシール」もありますよ。



あんしんシール

04 / 認知症カフェやつどい、交流会

認知症の人、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。
開催日などが変更している場合があります。参加前に問い合わせください。

名称	開催日	場所	連絡先
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	088-678-8020 (認知症の人と家族の会) 徳島県支部
縁の会 (若年性認知症のつどい)	毎月第3土曜日 13:30～15:30		
あいの会(本人交流会)	毎月第4日曜日 10:00～13:00	会場については 事前にお問い合わせください	
ふあんふあんカフェ内町	不定期	南内町1丁目7番地 三谷薬局 本店	088-679-7484
オレンジカフェあい	休止中	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)
ふあんふあんカフェ渭北	月に1～2回 13:00～14:00	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
ボンボンカフェ佐古	休止中	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)
ふれあいカフェかんかん	毎月第3金曜日 13:30～15:00頃	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)	652-7283 / 080-1994-2545 (健康づくり事業部 伊賀さん)
おきのすサロン	休止中		088-678-8161 (どりーまあサービス)
おれんじカフェくらもと	毎月第2水曜日 10:30～12:00	徳島県立中央病院3階	088-631-7172(認知症疾患医療センター) 088-631-7151(徳島県立中央病院)
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
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	088-644-2177 (やまもも小規模多機能 寒川さん)
オレンジカフェしらすぎ	毎月第4土曜日 10:00～12:00	上八万町西山841 (友竹さん宅)	090-7579-5672 (鈴木さん)
おれんじ ^{リング} 輪つ・な・が・り	毎月第2土曜日 10:00～12:00	入田町春日112番地の3	
ボンボンカフェ川内	毎月1回木曜日 14:00～	川内町平石住吉320番地の1 アイ調剤薬局 川内店	088-637-1063
スマイルカフェ	毎月第4水曜日 13:30～15:00	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
すだちハートカフェ	毎月第2水曜日 14:00～16:00	開催場所については、 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)

認知症カフェでお手伝いをしている認知症サポーターからのメッセージ

認知症カフェのボランティアに参加し、実際にご家族の方々のお話を聞かせていただく機会を得、「年齢を重ねても、足が不自由になっても、認知症になっても、地域の中で笑って生活していけるような社会を作っていけたら」という願いを強くいただくようになりました。

05 / 何かしたい、仲間がほしい

認知症の人とつながる

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



●パン教室



●思いを叶える



徳島県美波町で
育てたすだちです。
認知症の私たちが、
袋に詰めました。

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

●認知症とともに生きる
私たちがあなたへ

他にもピザ窯をつくったり、たのしいことをしていますよ！

【問い合わせ先】 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

認知症当事者や家族、ステップアップを図った認知症サポーターがチームを組んで活動します。空白の期間をなくしていく取り組みです。現在、徳島市では3チームが活動しています。活動に参加したい等のお問い合わせは地域包括支援センターまでご相談ください。

すだちハート（昭和、津田、勝占、多家良）

かんかん（佐古）

あったか♡こくふ（国府）

【お問い合わせ先】

徳島市地域包括支援センター ☎0120-24-6423



専門職とつながる

●認知症地域支援推進員

徳島市地域包括支援センターにいます。医療や介護、地域の支援機関をつなぐコーディネーターです。いろんな専門職とつながる窓口としてご活用ください。みなさんのしたいことの実現に向けて関係機関と連携しながら、活動しています。いろんなところと連携しています。

【問い合わせ先】 徳島市地域包括支援センター ☎0120-24-6423

認知症地域支援推進員からのメッセージ

認知症地域支援推進員は地域包括支援センターにいます。
みなさんのしたいことを教えてください。推進員はみなさんの「したいこと」が原動力です。
一緒に楽しく過ごせる仲間を見つけましょう。



06 / 認知症本人大使「とくしま希望大使」

徳島県では「とくしま希望大使」を任命しています。「とくしま希望大使」とは認知症の方が希望を持って前を向いて暮らすことができている姿や思いを発信し、認知症への関心と理解を深めるための活動を行う認知症の方ご本人です。

任期

2年とし、任期途中の退任及び任期満了後の再任は妨げない。

とくしま希望大使の活動内容

- 県が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力
- 認知症サポーター養成講座の講師であるキャラバンメイトへの協力
- その他県が必要と認めた活動



徳島県庁で、後藤田正純知事から大使となった2名に任命状が手渡されました（令和5年9月26日）

ごとう みやこ 後藤 美弥子さん（写真左）

- 徳島市在住の83歳（令和5年9月26日時点）
- 80歳の時、アルツハイマー型認知症の診断を受ける
- 元看護師で、大学病院で定年まで勤務後、17年間子育て支援のボランティアをしていた
- 現在は、週1回のWORKSあい（認知症当事者の方が軽作業などを行う場）の活動に参加されている

しまだ とよあき 島田 豊彰さん（写真右）

- 藍住町在住の50歳（令和5年9月26日時点）
- 47歳の時、アルツハイマー型認知症の診断を受ける
- 県職員として働きながら、これまで、講演会の講師やパネリストとして県内外で活動

【問い合わせ先】
徳島県保健福祉部長寿いきがい課生涯健康担当
☎088-621-2202

徳島県ホームページ
認知症本人大使「とくしま希望大使」



07 / 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。
やりたいことを実現するために、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や
やりたいことは？

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



認知症キッズサポーター、高校生サポーターからのメッセージ

じっさいに
認知症の人と
話したい、遊びたい、
ゲームしたい

高れい者の人に
やさしい世界に
なってほしいと
思いました。

困っている人が
いたら助ける心を
持つ

みんなが
助けあえる
「たくさんの人が
たのしめる」町

「大丈夫ですか？」
ではなく、
「大丈夫ですよ」と
安心させてあげられる
ような行動がしたいです。

認知症の方と
コミュニケーションが
とれる機会が増やせると
いいと思います。

何か困ったことが
あったら
手伝います！

親しみやすい認知症
キッズサポーターに
なりたい

いろいろなことに
チャレンジする

僕にできることなら
協力します。

皆さんが今後も
暮らしやすくなるよう、
私たちができることが
あればお手伝いを
していこうと思います。
一緒にがんばって
いきましょう。

人をたよって！

レジ打ちのバイトをしています。
セルフレジとても使いにくそう
で「ゆっくりで大丈夫です。」と
声をかけました。
生きやすい世の中
になりますように



「認知症サポーター」とは
認知症を正しく理解し、見守る応援者

徳島市

認知症とともに生きるヒント集

令和7年2月

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