

福山 つながいブック

認知症ガイドブック

～認知症になっても 住み慣れたまちで 安心して暮らし続けるために～

この冊子は、
あなたやあなたの家族に、
これからの人生を自分らしく過ごしていくために
知ってほしいことをまとめたガイドブックです。



ばらのまち福山 イメージキャラクター「ローラ」



福山市

あなたに伝えたいこと



福山市内在住 80代 女性
が描かれた絵です。

もしかしたら認知症かも・・・

と思っていてもそのまま過ごしてしまうことがあります。

「認知症」と診断され、これからの暮らしに不安や悩みを抱え込んでしまうことがあります。

この冊子には、あなたや家族の「生きる」を助けるヒントがあるかもしれません。

早めに相談することで、気持ちも楽になります。

福山市在住 認知症とともに生きるAさんご夫妻の声

73歳の時に、アルツハイマー型認知症と診断されたAさん。
地域での支えあいや介護保険を利用しながら、住み慣れた地域で夫婦2人で暮らしておられます。地域の中で、どんな風に暮らしているか教えてもらいました。

(Aさんより)

物忘れはあるけど、自宅で好きな音楽やラジオを聞いたり、妻の仕事を手伝いながらゆっくり過ごしています。



(妻より)

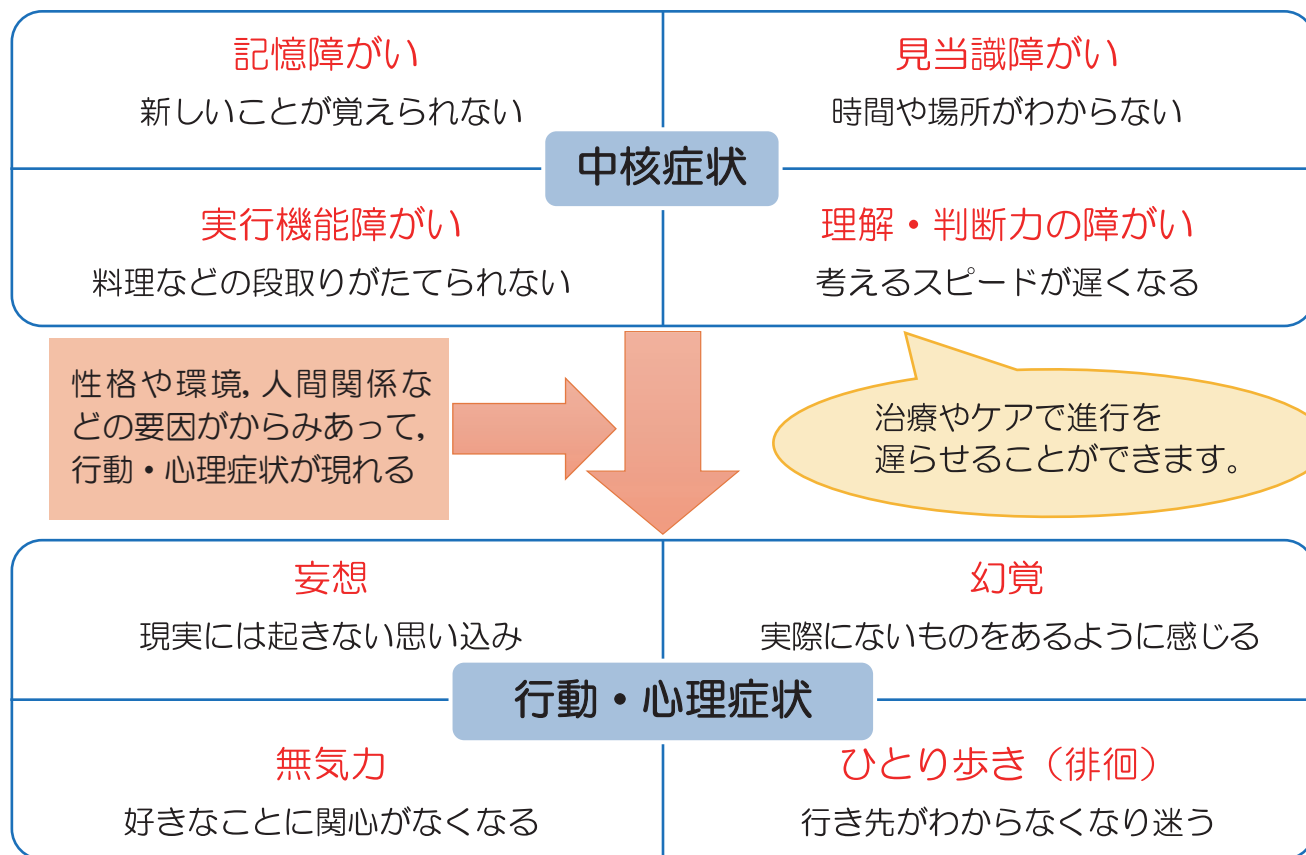
長い間夫婦で縫製の仕事をしてきました。
一時期は仕事を辞めていたのですが、夫が介護保険のサービスを利用して始めて、仕事を再開できました。見守りや声かけの工夫をしながら、夫とともに仕事もしています。助けや工夫を得ながら、2人とも元気に暮らしています。



認知症はだれでもなりうる病気です。
Aさんのように地域の支えやサービスなどを利用しながら、本人、家族の望む生活ができます。
次のページへと読み進めてください。

認知症の症状

認知症は、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障がでている状態をいいます。
誰にでも起こる可能性のある病気です。



症状の現れ方には個人差があります。精神的なストレスなどを取り除くことで症状が緩和します。

主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症です。もの忘れから始まる場合が多く、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどがあります。

脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞など脳血管疾患が原因で発症します。再発により症状が悪化することがあります。

レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉のこわばりなどの症状や、もの忘れとともに幻視※があらわれるのが特徴です。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が委縮することが原因で、同じ行動を繰り返したり、興奮しやすくなるなどの性格変化が見られます。

若年性認知症

※幻視：その場にはないものがあるように見えること

認知症は64歳以下の若い世代でも発症することがあります。若年性認知症の場合、多くの方が現役で仕事や子育てをしている世代であり、受診の遅れや診断までに時間がかかる場合も少なくありません。また、身体的、精神的、経済的にも負担が大きくなる場合があります。「まだ若いから」という思い込みで見逃すことのないように、早めに専門医を受診しましょう。

認知症の経過と対応

認知症の進行	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			
	認知症の疑い	軽い症状があっても、日常生活は自立 新しいこと複雑なことが困難な状態	見守りがあれば 自立でき	
本人の様子や症状	● 名前や物の場所、置き忘れなどがある。 ● もの忘れの自覚がある。 ● 「あれ」「それ」など代名詞が増える。 ● ヒントがあれば思い出す。	● 同じことを何回も聞く。 ● 時間、日にちが分からなくなる。 ● できていたことが段々できなくなり、何をしたらいいかわからなくなる。 ● さがしものが増える。 ● 買い物や家計の管理はできるが、間違いが多くなる。 ● 外出の機会が減る。 ● 慣れている作業に支障はないが、複雑な作業で支障がでてくる。 ● 不安が強くなる。	● 薬の管理ができ ● 買い物の支払いこともある。 ● 季節にあった服 ● 1人では電話・訪 ● 感情の起伏が激 ● 実際にない人やの症状がある。(● 社会的ルールを(前頭側頭型認知	
本人の思い	● 「何かがおかしい」という違和感を感じている。 ● 周囲に相談するまでには時間がかかるので、ゆっくり待ってほしい。	● できないことを自分で認めるのがつらい。 ● これからどうなるか不安な気持ちで過ごしている。 ● 周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい。 ● 周囲の人の顔を伺いながら生活するのは苦しい。	● できないことは一度できないかできたら自信に ● 時間・場所・人 ● 同じことを何度らないでほしい	
家族など介護者の対応のポイント	● 家庭内の役割を続けましょう。 ● 仕事・ボランティア・趣味・地域活動など、家から出かけて交流をしましょう。 ● 「いつもと違う」と感じたら早めに相談しましょう。 ● 「雰囲気が変わった」と感じることで何かのサインかもしれません。本人に不安なことを伝えてもらいましょう。	● 早めに病院を受診し、病気を正しく理解しましょう。 ● 仕事や趣味などを続けましょう。 ● 気になる症状や、将来どんな介護を受けたいかなど自分の思いを家族や周囲の人に伝えておきましょう。 ※ 14 ページの「これからも自分らしい暮らしを続けていくために」参照。 ● 家族や周囲の人は、ゆっくり短い言葉で伝えるなどの「接し方のコツ」を知りましょう。 ● 生活に困ることがあれば、早めに相談しましょう。	● 「かかりつけ医」 ● できないことを ● 介護者自身の健 ● 介護は1人で抱 ● 介護保険などの ● 食事や買い物、 ● 介護負担が増え	
地域のサポート体制	備え	心身の元気を保つ生活習慣を身につけましょう。 地域社会とのつながりを持ち続けましょう。		◆サロ
	相談・医療	かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、共に考え、安心の医療体制を整えましょう。		◆かか ◆広島
	介護	本人や家族の状態や状況に応じたサービスを利用することができます。		◆訪問 ◆認知
	その他	認知症の人や家族に役立つ、さまざまな活動やコミュニティを活用しましょう。		◆認知

ます。)

※様子や症状の経過には、個人差があります。

日常生活は 状態	日常生活に手助けや介護が 必要な状態	常に介護が必要な状態
ない。 などで混乱する が選べない。 問者の対応が難しい。 しくなる。 動物、虫が見える等 レビー小体型認知症) 守れない。 症)	●慣れた場所に行くことができない。 ●服の着替えが難しい。 ●1人で買い物ができない。 ●入浴を忘れる、嫌がる。 ●家族を他人と間違える。 ●道に迷う。 ●帰り道がわからなくなる。	●表情が乏しくなり、話さなくなる。 ●家族の顔や使いなれた道具が分からなくなる。 ●歩行に支障が出る。 ●飲食・排せつ・入浴といった日々の行為が難しくなる。 ●飲み込みが悪くなり、誤嚥^{ごえん}や肺炎を起こしやすい。 ●寝たきりの生活が増える。
増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい。 らといって、次もできないわけではない。 つながるし、失敗することで工夫をすることができる。 が分からなくなることが困る。 も聞いたりする行動には理由があるので、頭ごなしに怒 。	●「何も分からない人」と思わないでほしい。 ●自分の姿を見て、悲しまないでほしい。 ●理解し支えてくれる心をもってほしい。 ●言葉で自分の状態を表現できなくても、顔や表情から「快・不快」をくみとってほしい。	
を持ち、病院受診を継続しましょう。 無理強いしないようにしましょう。 康管理をしましょう。 え込まず、理解者や協力者を作りましょう。 必要なサービスを利用し、人との交流を続けましょう。 身の周りの生活支援に必要なサービスを利用しましょう。 るため、早めに相談をしましょう。		●介護保険などの必要なサービスを利用しましょう。 ●できないことが増え体調を崩しやすくなることを理解しましょう。 ●言葉がでなくなれば手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけ安心感を与えましょう。 ●どのような終末期を迎えるかを家族で話し合い、かかりつけ医にも伝えましょう。

- ンや居場所 ◆老人福祉センター ◆ふれあいプラザ など
- りつけ医 ◆地域包括支援センター ◆認知症初期集中支援チーム
県認知症疾患医療センター ◆オレンジドクター・認知症サポート医 など
- 介護 ◆短期入所生活介護（ショートステイ） ◆通所介護（デイサービス）
症対応型通所介護 ◆小規模多機能型居宅介護 ◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム） など
- 症サポーター ◆認知症カフェ・家族会 ◆成年後見制度 など

思い当たること、ありませんか？

- ☐ 1 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ☐ 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- ☐ 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- ☐ 5 ものの名前がでてこないことがある
- ☐ 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- ☐ 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ☐ 8 ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 9 ガスや火の始末ができなくなった
- ☐ 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- ☐ 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- ☐ 12 財布や時計などを盗まれたということがよくある
- ☐ 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがよくある
- ☐ 14 だらしくなった
- ☐ 15 身体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない

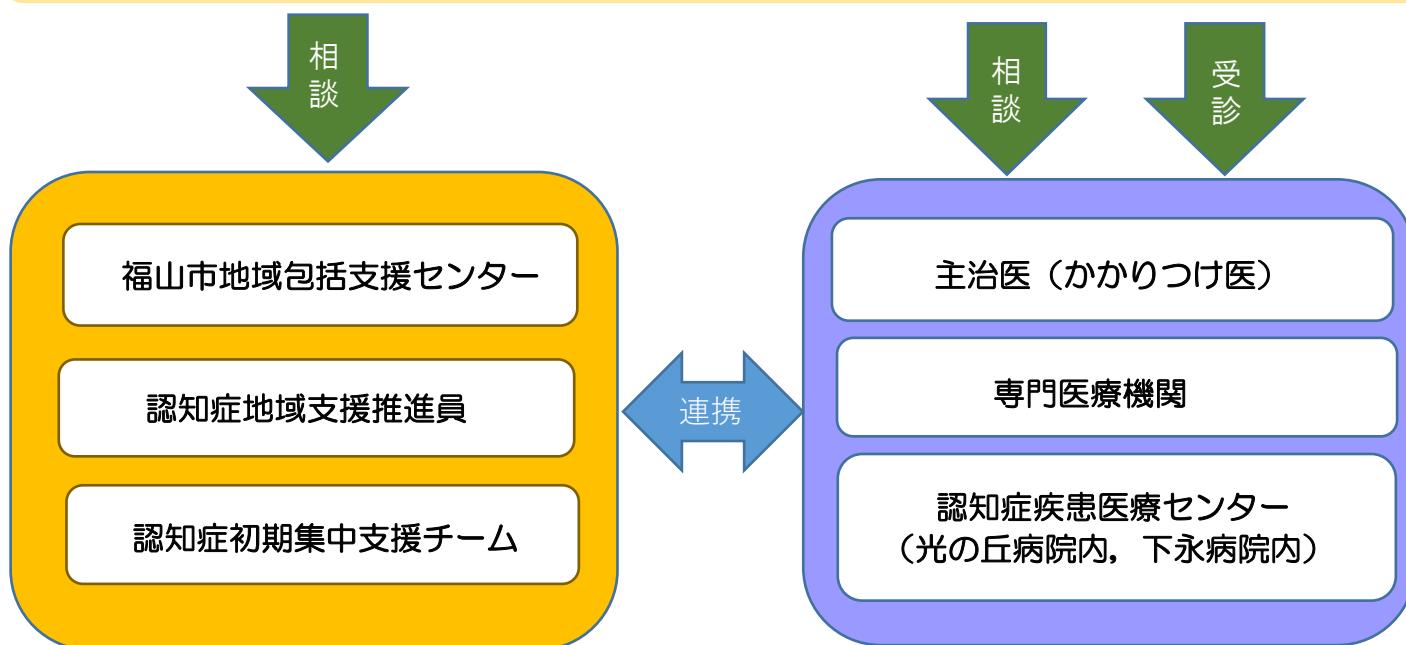
出典：「物忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」

（編集発行）：NHK厚生文化事業団 監修：小阪憲司 横浜市立大学名誉教授

このチェック表がすべてではありませんが、6項目以上に心当たりのある方は早めに主治医（かかりつけ医）に相談しましょう。またその他にも相談できる場所があります。早めに相談することで、人生をより良く生きるヒントと相談相手をみつけれられるかもしれません。

認知症が疑われる場合は、まず主治医（かかりつけ医）に相談しましょう。

認知症かな？と思ったら・認知症と診断されたら



主治医がない場合や、認知症でお困りな場合は、以下の医療機関を参考に相談しましょう。

■ 認知症疾患医療センター

認知症についての電話等による専門医療相談や専門医による検査・診察等を行い、診断に基づいた利用や対応を行ないます。

光の丘病院内（駅家町向永谷302） 電話番号：084-976-1412
下永病院内（金江町藁江590-1） 電話番号：084-939-6211

■ オレンジドクター・認知症サポート医

広島県では、認知症に関する知識や患者・家族からの話や悩みを聴く姿勢を習得する研修を終了した医師を「オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）」として登録しています。また、主治医の認知症の診療などへの支援や医療と介護の連携に取り組むために研修を受けた医師を「認知症サポート医」として登録しています。

広島県ホームページ：www.pref.hiroshima.lg.jp



広島県 オレンジドクター

検索

オレンジドクター・認知症サポート医の名簿は、広島県のホームページに掲載されています。また、お近くの地域包括支援センターでもご紹介できます。

地域包括支援センターは

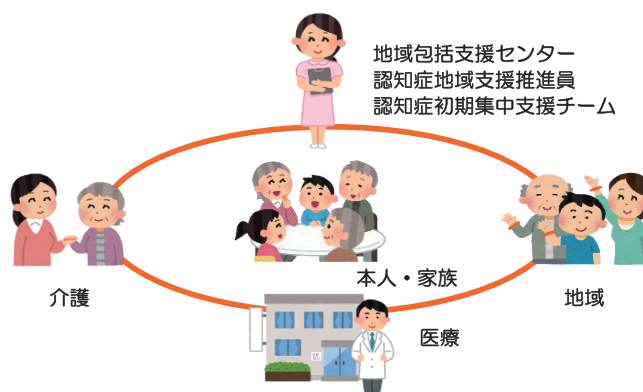
■福山市地域包括支援センター

認知症や介護に関する身近な相談窓口です。認知症の方やご家族だけでなく、近所に住んで

センター名	所在地	電話	担当地域 (小学校区)
福山市地域包括支援センター三吉	西深津町6-6-10	973-0155	東, 千田, 桜丘, 西深津
福山市地域包括支援センター三吉町南	三吉町南2-11-22	927-9039	手城, 深津, 旭
福山市地域包括支援センター南本庄	南本庄3-1-52	920-8161	西, 樹徳, 久松台, 明王台
福山市地域包括支援センター野上	野上町1-2-17	921-0210	南, 霞, 光
福山市地域包括支援センター箕島	箕島町5816-144	981-1856	川口, 箕島, 曙, 多治米, 新涯, 川口東
福山市地域包括支援センター赤坂	赤坂町大字赤坂1282-4	949-2170	泉, 津之郷, 赤坂, 瀬戸, 熊野, 山手
福山市地域包括支援センター南蔵王	南蔵王町5-19-2	940-1130	蔵王, 春日, 緑丘, 日吉台
福山市地域包括支援センター引野	引野町5-9-21	940-5090	引野, 大津野, 旭丘, 長浜, 野々浜
福山市地域包括支援センター坪生	坪生町7606	947-9090	坪生, 伊勢丘, 幕山, 大谷台
福山市地域包括支援センター水呑	水呑町3344-1	956-2310	水呑, 高島, 鞆(走島を含む)
福山市地域包括支援センター水呑 サブセンター鞆	鞆町後地1296-2	982-3323	

■認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、認知症になっても
住み慣れた地域で安心して生活できるように
地域づくりのお手伝いをします。
地域包括支援センターに配置しております。
詳しくは別冊をご覧ください。



認知症の理解促進と 支えあいづくり

- 認知症の啓発
- 認知症カフェの開設支援
- 社会参加活動のための体制整備

など

相談体制と 医療連携体制の充実

- 相談会の実施
- 認知症の人や家族等
への相談支援
- 医療機関や介護サービス,
地域の支援機関の連携

など

認知症のケア向上と 地域ネットワークの構築

- 認知症ケア向上研修開催
- 関係機関との連絡会

など

認知症の相談窓口です

いる気になる人の相談なども幅広く受け付けています。気軽にご相談ください。

センター名	所在地	電話	担当地域 (小学校区)
福山市西南部地域包括支援センター	南松永町2-8-12	933-6272	神村, 本郷, 遺芳丘, 松永, 柳津, 金江, 藤江, 内浦, 内海, 能登原, 千年, 常石, 山南
福山市西南部地域包括支援 サブセンター柳津	柳津町98-1	933-9898	
福山市西南部地域包括支援 サブセンター今津	今津町3-9-8	933-3399	
福山市西南部地域包括支援 サブセンター内海・沼隈	沼隈町草深1889-6	965-6702	
内海ランチ（取次窓口）	内海町口2827	986-2400	
沼隈ランチ（取次窓口）	沼隈町草深1889-26	987-0555	
山南ランチ（取次窓口）	沼隈町中山南469-3	988-1611	
福山市北部地域包括支援センター	駅家町倉光435-2	976-0071	有磨, 福相, 宜山, 駅家, 駅家西, 駅家北
福山市北部地域包括支援 サブセンター芦田	芦田町福田189-1	950-0071	
福山市北部地域包括支援 サブセンター駅家	駅家町万能倉96-1	977-0071	
福山市地域包括支援センター新市	新市町下安井3500	0847- 51-3222	常金丸, 網引, 新市, 戸手
福山市北部東地域包括支援センター	神辺町新徳田2-259	962-2495	湯田（秋丸を含む）, 中条, 道上, 御幸, 山野, 山野北, 広瀬, 加茂
福山市北部東地域包括支援 サブセンター加茂	加茂町上加茂224-1	972-3124	
福山市地域包括支援センターかなべ	神辺町川南1406-1	960-3890	神辺（秋丸を除く）, 御野, 竹尋

■認知症初期集中支援チーム

複数の専門職（医師、看護師、介護福祉士、社会福祉士等）が認知症が疑われる人、認知症の人と家族を訪問し、本人や家族に対する支援を集中的に行い、自立した生活をサポートします。



【対象となる方】

40歳以上の人で、自宅で生活している認知症が疑われる人、または認知症の人で

- ☐ 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
- ☐ 医療や介護のサービスを利用してない、または中断している
- ☐ サービスを利用しているが、認知症の症状で対応に困っている
- ☐ サービスを利用しているが、認知症による症状が強く、対応に困っている などの人

詳しくは、各地域包括支援センターにお問い合わせください。別冊にも掲載しています。



認知症カフェ

認知症の人と家族，地域の認知症に関心のある人や専門職が気軽に集まり，情報交換や活動する場です。お茶を楽しみながら語りあっています。

◆お問い合わせ
各認知症カフェ，高齢者支援課

認知 サポーター

認知症サポーターは，何か特
認知症を正しく理解し，認知
り，支援する「応援者」です
講座を受けて，地域や家庭で
てみませんか？

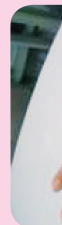
◆お問い合わせ

家族介護者等支援交流事業

在宅で高齢者の介護をしている人の心身のリフレッシュ，
介護に関する相談，介護者同士の情報交換・交流の場を
つくります。

◆お問い合わせ 高齢者支援課

腕に着けて
サポーター



認知症 ひとり歩き SOS ネットワーク

認知症等で，行方不明になった時，警察署に捜索届けを
出すとともに，SOS ネットワークの利用を依頼すると，
各関係機関が連携し，早期発見・保護をめざす取り組みです。

◆お問い合わせ
福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課
福山地区認知症の人と家族の会

お互いに支え 地域を



地域での見守り

- ◎民生委員・児童委員による一人暮らし高齢者等の巡回
相談などによる見守り，支援活動にて安否確認などを
行います。
- ◎社会福祉協議会が中心となり，学区の福祉を高める会，
ボランティアの会が民生委員・児童委員や地域団体と
連携して，支援が必要な人を対象に，住民相互の助け
合い，ふれあい活動を基本として見守りや訪問支援を
行います。

◆お問い合わせ
一人暮らし高齢者等の巡回相談：高齢者支援課
ふれあい活動を基本とした見守りや訪問支援：
福山市社会福祉協議会
福祉のまちづくり課

介護保険 サービス

在宅系・入所系サービス
があります。

◆お問い合わせ
地域包括支援センター(P7)
市の窓口(P15)

ること，つながること

症 養成講座

別なことをする人ではなく、
症の人や家族を温かく見守
。できることを一緒に考え

保健所健康推進課

いるオレンジリングは
の証です。



あう 作る取り組み

障がい 福祉サービス

認知症と診断されたら精神障がい者保健福祉手帳を取得し、制度が利用できる場合もあります。また、認知症により通院治療している場合は、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費を軽減する自立支援医療（精神通院）制度などがあります。

◆お問い合わせ
手帳や各種制度：市の窓口（P15）
手帳の取得や自立支援医療：
主治医（かかりつけ医）

福山地区 認知症の人と家族の会

認知症の人と家族が定期的に集まり、認知症の人の理解を深め、家族同士が認知症介護の情報交換や悩みを共有し合い、相談できる場です。

陽溜まりの会 東部

若年性認知症の人と家族、医療・介護関係者などが情報交換や交流を行う場です。

男性介護者の集い

男性介護者による情報交換や悩みを語り合う場です。

◆お問い合わせ
福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課
福山地区認知症の人と家族の会



権利擁護 支援センター

判断能力が低下し、契約や財産管理が困難になった方の権利を守るための相談・支援窓口です。

- ◎成年後見制度に関する相談や利用のための支援をします。
- ◎福祉サービスの利用手続きやお金の管理のお手伝いをする福祉サービス利用援助事業「かけはし」があります。

◆お問い合わせ
権利擁護支援センター

成年後見制度

判断能力が低下している人を法律的に保護し、支援します。

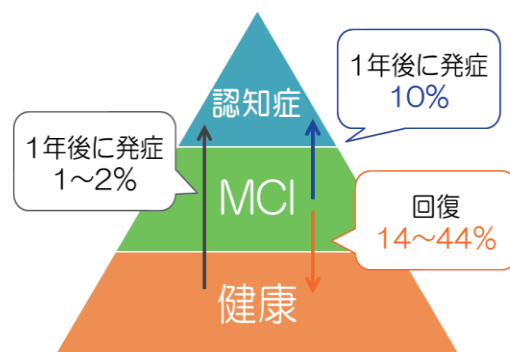
◆お問い合わせ
地域包括支援センター（P7）、
権利擁護支援センター、市の窓口（P15）、
住所地の裁判所や司法書士、
弁護士等

◆お問い合わせ先
詳しくは、15 ページ、別冊をご覧ください

MCI（軽度認知障害）

記憶などの認知機能が低下していますが、日常生活に支障がほとんどない状態です。この段階から適切な対応や取組を行うことで、認知機能の低下を遅らせたり、正常な状態へ回復させるなどの効果が期待できます。

「最近忘れっぽくなった」と感じたら早めに医療機関を受診することが大切です。また、気になることがあれば、地域包括支援センターや、認知症地域支援推進員に早めに相談しましょう。



生活の中で増やしたいこと

運動

30分以上の運動を週に2回取り組んでみましょう。息がはずむ、なんとか会話ができるくらいの運動が目安です。



頭を使う機会

脳の機能は、いくつになっても鍛えられるということがわかっています。いくつかのことを同時にしたり、1日遅れの日記を書いてみたりするなど、頭を使う機会を積極的に持ち、脳を刺激しましょう。

社会的な交流

外出をして人とのつながりをもち続けましょう。地域のサロンや居場所などに積極的に参加をして、お互いに支えあえる関係をつくりましょう。



脳をより活性化するために心掛けたいこと

笑顔



褒める・褒められる



感謝を口にする



親切にする・される



交流の中でこれらのことをすると、喜びや意欲の向上に関わるドーパミンという物質が脳内に放出され、脳の活性化につながります。自分自身の脳にも、相手の脳にもよい影響があります。

生活の中で減らしたいこと

生活習慣病

実は、認知症は生活習慣病（高血圧、糖尿病など）に大きく影響を受けることがわかっており、生活習慣病を予防することが、認知症予防になります。まずは生活習慣を見直してみましょう。

生活習慣病予防のための「一無，二少，三多」

いちむ 一無

「無煙，禁煙の勧め」

タバコは糖尿病や脂質異常症，がんなどのリスクを高めます。



アルコールは1日20g（日本酒で1合程度）の摂取が望ましいとされています。



にしょう 二少

「少食，少酒の勧め」

生活習慣病の予防・治療の基本は食生活から。腹七〜八分目を心掛けましょう。

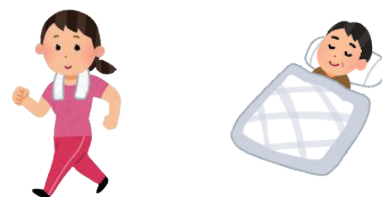
1日の塩分は、
男性8g以下、
女性7g以下に。



さんた 三多

「多動，多休，多接の勧め」

体を多く動かし，休養もしっかりとりましょう。休養は，睡眠に限らず，心身ともにリフレッシュすることが大切です。



多くの人，事柄，物に接するように心がけましょう。趣味豊かに創造的な生活を送ることは健康長寿に欠かせません。

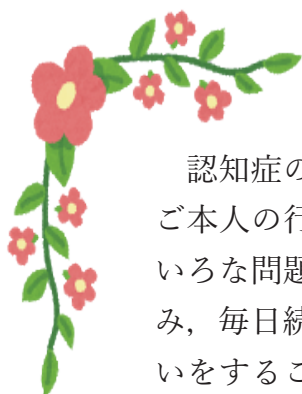


生活習慣病予防をこころがけ，生きがいや楽しみ，役割を持って笑顔で生活することが大切です。

引用・参考

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 ホームページ

～認知症の介護を体験して～



認知症の家族にとって一番大変なことは、日常生活の中で、常に認知症ご本人の行動を見守り、お世話をすることです。その症状は様々で、いろいろな問題が出てきて、一つ一つ解決しなければならず、その対応に苦しみ、毎日続く介護疲れから、幾度となくくじけそうになり、大変つらい思いをすることになります。そんな時に、身近におられるケアマネジャーさんや施設の方々からの励ましの言葉を頂いて、元気を出して、何度も苦しい場面を乗り越えていきました。

高齢化が進む中、これからますます認知症の人も増えていくと思いますが、施設への入所も容易でなく、また経済的にも大変負担になります。

日頃から、地域での集まりや活動に顔を出し、認知症に対する理解を深めたり、地域社会とのつながりを持ち続けて暮らすことがベストです。

他人事とは思わないで、自分のこととして捉えて頂くことが何より大切です。

認知症の人や家族、認知症に関心のある方、どなたでも認知症の人と家族の会へご参加ください。心よりお待ちしております。



福山市内在住 80代 女性 が描かれた絵です。

福山地区認知症の人と家族の会
世話人代表 服部寛治



早期発見（早めに相談すること）によるメリット

「あなたや家族を理解してくれる人に出会える」

認知症は、周囲の人の支えで乗り越えることができます。あなたや家族には理解してくれる人たちが必ずいます。詳しくは別冊をご覧ください。

「あなたの人生を自分で選択できる」

認知症と診断されたら何もできなくなるわけではありません。
早ければ早いほどあなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

～これからも自分らしい暮らしを続けていくために
ちょっとメモしてみませんか～



そうすることで…

☆自分の暮らしを振り返ることができます

☆将来、認知症など病気が進行した時に、ご家族やまわりの人に、
あなたの気持ちや意向を伝えることができます

記入日： 年 月 日

【今】

◇あなたの性格

◇得意なこと

◇好きなこと

◇好きな場所

◇してみたいこと

◇大事に思っていること、大事な物

【これまで】

◇自分史（これまでの生活を思い返してみましよう）

【これから】

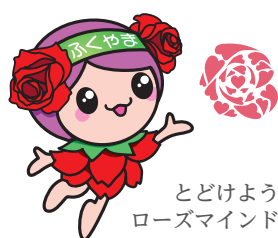
◇これからの生活をどのように過ごしていきたいですか

◇認知症など病気が進行した時、だれに金銭管理をお願いしますか

制度や行政サービスに関するお問い合わせは

高齢者支援課	○地域包括支援センターについて ○介護予防・認知症予防について ○認知症初期集中支援チームについて ○認知症地域支援推進員について ○認知症カフェについて ○福山市家族介護者等支援交流事業について ○成年後見制度について ○一人暮らし高齢者等の巡回相談について	928-1065
介護保険課	○介護保険制度やサービスについて	928-1166
障がい福祉課	○障がい者手帳について ○障がいサービスについて	928-1208
健康推進課	○介護予防・認知症予防について ○認知症サポーター養成講座について	928-3421
福山市 社会福祉協議会 福祉のまちづくり課	○福山地区認知症の人と家族の会 陽溜まりの会 東部 男性介護者の集い ○サロン・居場所について ○認知症ひとり歩きSOSネットワーク事業について	928-1333
福山市 社会福祉協議会 権利擁護センター	○権利擁護支援センターについて	928-1353

松永保健福祉課	930-0410	北部保健福祉課	976-8803
東部保健福祉課	940-2572	神辺保健福祉課	962-5005
新市支所	0847-52-5515	沼隈支所	980-7704



認知症の人と家族が安心して暮らせるまち福山をめざして

ばらのまち福山 イメージキャラクター「ローラ」

2020年（令和2年）3月発行
制作/福山市保健福祉局長寿社会応援部高齢者支援課

