

# 認知症ケアパス (ガイドブック)

もの忘れ？

認知症？

## こんな時、どうしたら良いの？

道が  
わからなく  
なった



認知症の  
診断や治療って  
どんなこと  
するのかな？

地域包括支援センター



一緒に  
楽しめる友達  
は  
いないかな？



もの忘れが  
あって  
認知症が  
心配...



## 心配しないで！ 大丈夫ですよ！ ～安心してすごせる門真～



～はじめに～

認知症になると、身の回りのことができなくなってくるため  
施設を利用せざるを得ないと思われがちですが、  
何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。  
認知症になったとしても、  
家族や地域のために活躍できることがたくさんあります。

**認知症になっても地域社会とのつながりの中で  
自分らしく希望をもって暮らし続けられます。**

～この冊子を手にしたあなたへ～

もし、あなたや、あなたの家族、身近な人が  
認知症になったらどうしよう・・・  
そんな不安を感じたことはありませんか。  
この冊子がこれからの心の支えとなりますように。

**早く相談することで、これからの人生をよりよく生きる時間と  
ヒントが得られ、理解ある仲間とも出会うことができます。**

認知症と診断されることは、本人にとっても家族にとっても、  
はかり知れない、とてもつらいことだと思います。  
不安な毎日を過ごすばかりではなく、この手紙をきっかけに  
みなさんが一歩踏み出せますように。



「認知症になったらどうしよう…」

「認知症かもしれない…」

「認知症と言われた」

ご本人、そしてその方の身近にいらっしゃる方へ

はじめまして。

私の母は認知症です。

最初に気づいたのは私で“あれ?何かいつもと違う”と感じた程度でした。

本人も口に出さなかつただけで、気づいていたかもしれませんね。

何か軽く感じたことが徐々に“何かあるのじゃないかな。ひょっとして認知症?!”と、

母には、内緒で本やリーフレットを読み、調べました。

どんなリーフレットにも「気軽に相談してください」と書かれていますが、

母は「器用で明るく皆に頼られる存在」である自分に自信を持っていました。

なので気軽に相談に行くことは「とうてい無理」と、当時の私は思っモヤモヤ、ハラハラ、  
ひとりで悩みました。

そんな時、かかりつけのお医者様が「お母さんの事が気になります」と、私に声をかけて  
くださり、専門病院を受診するきっかけになりました。

どうしたら母に受診をすすめられるか頭をかかえていたので、この声かけは助け舟のように  
思えました。



診断を受けた時のショックはとても大きかったです。

母も私も混乱して、診察室でとり乱してしまいました。

認知症といわれると、その人が壊れていくように思っていたからです。

受診後、すぐに家に帰れず、病院の向かい側の公園で泣きました。

言葉が見つからず、持ってきた手作りおにぎりをただ2人で食べました。

近寄ってくるスズメが涙でぼやけて見えました。

泣いていたけれど、私にはひとかけらの安心感が芽生えました。

“母がおかしくなったわけじゃない。病気だったんだ。原因がわかったのだから  
手立てが見つかるはず!!” それはひとかけらの「光」でした。

わらをもつかむ気持ちで、光に向かって手を伸ばす、新たな挑戦が始まりました。

もちろん、くじける出来事も待っていました。

新たな「扉」へ行きますが、ノックする勇気がなく、帰ってしまったことは何度もあります。  
それでいいのです。

出会いやタイミングは人それぞれ。

自分のペースでいいのです。

まずは一歩踏み出してみることです。

一歩踏み出してみると、扉があることに気づき、扉がいくつもあることがわかります。

お医者様、介護職の方、私と同じような経験をされている方達、いろんな人達と出会います。

そんな出会いの中で「認知症になったこと」や「介護支援を受けること」は、

そんな特別なことではないように思ってきました。

誰だって病気やケガをするのです。

その人の人生の出来事のひとつなのです。

介護サービス受けるというと堅苦しく、レッテルを貼られた気分をもたれますか？

母はそう思っていたましたが、それは違います。

先の見えない未来の不安、日々の生活の心配が、やわらぐような「手立て」を一緒に  
見つけてもらえます。



あなたの思いを伝え、いくつかの方法の中から、自分達で選択できるのです。

認知症になっても自分のことを選択できる自由があることに、私は喜びを感じました。

家族だからできること。家族だからこそできないことがあります。

専門職だからこそできることがあります。

知識だけでなく、私達の悩みに、時に一緒に泣き、笑いあう仲間のようにです。

言わば、「チーム母」ができあがり、現在に至っています。

今だから言えます。「だから、どうぞ気軽に相談に行ってみましょう」と。

診断を受けたあの日に、

今の私がタイムスリップできるなら、

泣いている2人の背中を抱きしめて「大丈夫。ちゃんと笑って暮らしていけるよ」って

言ってあげたい。

タイムスリップは出来そうにないので、

今このリーフレットを手にとり、

認知症を心配しているあなたを抱きしめる気持ちで、この手紙を書きました。

認知症のことで沢山泣き、時に怒り、辛い経験もしましたが、

今も娘を心配してくれる母に感謝し、笑顔とともに。

あなたによい出会いがありますように。

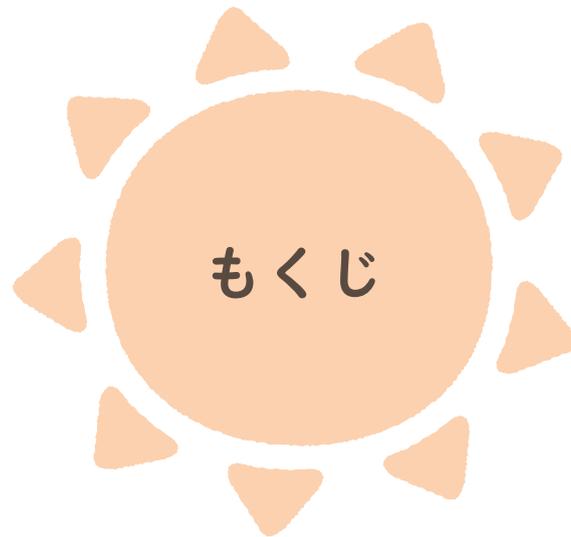
娘より

認知症の進行により、ご本人やご家族は今もさまざまな悩みや不安を

抱えておられますが

「チーム母」のメンバーと一緒に前を向き、

新しいことにもチャレンジされています。



<b>もくじ</b> .....	P.1
<b>もっと認知症を知ろう</b> .....	P.2~3
<b>認知症に早く気づこう</b> .....	P.4
<b>認知症予防とは</b> .....	P.5~6
<b>認知症の症状とケアの流れ</b> .....	P.7~10
もの忘れが気になる(発症する)時期 .....	P.7
そろそろ見守りが必要 .....	P.8
見守りがあれば日常生活は自立 .....	P.9
常に手助けが必要 .....	P.10
<b>目的別の主な支援内容</b> .....	P.11~17
他者につながる .....	P.11~12
認知症に優しいまちづくり .....	P.12
医療 .....	P.13
見守る .....	P.13~14
もしものとき .....	P.15
介護保険サービス .....	P.16~18
認知症相談医一覧 .....	P.19~20
わたしらくよりよく生きていくために .....	P.21
認知症が疑われるサイン(チェックリスト) .....	P.22
認知症で受診するときのコツ .....	P.23



# もっと認知症を知ろう

## 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きに不具合が生じ、記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

### 老化によるもの忘れ

経験したことが部分的に思い出せない  
目の前の人の名前が思い出せない  
物の置き場を思い出せないことがある  
何を食べたかうっかり忘れてしまった  
約束をうっかり忘れてしまった  
物覚えが悪くなったように感じる  
曜日や日付を間違えることがある



### 認知症の記憶障がい

経験したこと自体を忘れている  
目の前の人や誰なのか分からない  
置き忘れ・紛失が頻繁になる  
食べたこと自体を忘れている  
約束したこと自体を忘れている  
数分前の記憶が残らない  
月や季節を間違えることがある

## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質で「認知機能障害」といわれます。

また、認知機能障害のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安を感じることで、妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。

### 認知機能障害

#### ●もの忘れ

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる

#### ●失見当識

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる

#### ●実行 (遂行) 機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる

#### ●理解・判断力について

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる

認知機能障害への不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

### 行動・心理症状 (BPSD)

行動・心理症状は、適切な対応や周囲のサポートによって、認知症の人が感じている精神的なストレスや不安などを取り除き、症状の緩和・改善が期待できます。

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言葉
- 道に迷う ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

# 認知症を引き起こす主な脳の病気



脳の働きに不具合が生じ認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症には「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭葉変性症」「脳血管性認知症」などがあります。

## アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が委縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

### 症状や傾向

- ゆっくりと症状が進行する。
- 新しいことを覚えられない。
- 少し前の体験をすっかり忘れる。
- 道具が使えない。道に迷う。
- 解決能力が低下する。家事が段取りよくできない。

## レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型より比較的早く進行します。

### 症状や傾向

- 機能低下が進み、動きが遅くなる。
- 症状の良いときと悪いときの変化が大きい。
- 幻視・幻聴。
- 夜中に大声を出す、動き回る。
- 身近な人を別人と誤認する。

## 前頭側頭葉変性症

前頭葉と側頭葉に「タウタンパク」や「TDP-43」などがたまって脳が委縮して発症します。指定難病の申請ができる場合もあります。障害される場所により、前頭側頭型認知症（性格変性）、意味性認知症（言葉の意味がわからない）、進行性非流暢性失語症（流暢に話せない）のタイプがあります。前頭側頭型認知症は65歳以下の若年で発症することが多いと言われています。

### 症状や傾向

- 社会的ルールを守らないなど反社会的行動がみられる。
- 怒りっぽい、激しいこだわりなど性格変化が現れる。
- 同じ行動や言動を繰り返す、時刻表的生活をおくることがある。
- 言葉や物の意味がわからなくなる。
- 言葉の意味は理解できるが言葉がスムーズに出なくなる。

## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発などで段階的に進みます。

### 症状や傾向

- 再発のたびに段階的に進行する。
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる。
- やる気がなくなる。
- 感情を抑えられない。
- 段取りが悪くなり、料理が作れなくなる。

\*このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こすことがあります。

# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ●早期発見による3つのメリット

#### メリット① 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめるとして改善が期待できるものもあります。

#### メリット② 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

#### メリット③ 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を始めることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きいものです。家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれる場合があります。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



# 認知症予防とは

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、若い世代で発症する場合があります。

「運動」「食事」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や、高血圧や糖尿病などの生活習慣病などが認知症の発症と深く関係していることがわかっています。



## 認知症は予防できるのか

「認知症は予防できるのか」という質問に対する答えは、「はい」と「いいえ」の両方があります。

まず「いいえ」の方ですが、残念ながら認知症を完全に予防する方法はありません。老化が基盤にあるので、いずれは脳の機能は衰えていきます。

しかし、認知症の発症や進行は遅らせることができます。それが「はい」の答えの方です。認知症の発症は生活習慣や糖尿病などの病気と深く関係していることがわかっています。認知症をよせつけない生活習慣を送り、持病をコントロールして、やってみたいと思うことや、好きなこと、楽しいと感じることなどを継続して行うことが、認知症の発症や進行をできるだけ遅らせることにつながり認知症の予防となるのです。



## 認知症予防の方法

**脳の老化を防ぐ** → 運動習慣や食生活、睡眠などに気をつける

**脳の異常を防ぐ** → 年1回の健診や、病気の予防・管理で心身を守る

**脳の活性化** → 脳に刺激を与える前向きで**活動的な**生活を送る

### 認知症予防は生活習慣病予防から

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は脳血管性認知症などの原因となります。動脈硬化が進行して脳の血管が詰まったり、脳の血液量が低下するからです。降圧剤で血圧を下げたり、血糖値を正常な範囲におさえることで、認知症になる危険を減らすことができるため、若いころからの対応が大切です。

その他にもうつ病などの精神疾患や転倒などで頭を強く打つことも認知症を発症しやすくなる原因のため、注意が必要です。



# ●活動的な生活で認知症を予防しましょう

## 認知症になりやすいこと

## 認知症を予防するために

### 食事

- ・食事の準備がおっくうになる。
- ・買い物の機会が減り、同じものばかり食べている。
- ・生活リズムが乱れ、食事を抜いたり、食欲もない。

家族や友人と楽しく食べられるような工夫をし、1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### つき合い

「何をしに外出すればいいのか…」外出する目的が思い浮かばず、ずっと家にこもって、テレビの前で座っていることが多い。

買い物に行く、散歩する、定期通院でかかりつけの病院まで行くなど目的はなんでもいいので、外出の機会を増やしましょう。



### 知的刺激

- ・新聞や本など、ほとんど読まない。
- ・人づきあいが少なく、誰かと話す機会もほとんどない。



読書やパズルなど頭を使う活動や、外出し、誰かと話したり、風景を見たりすることで外部からも刺激を受けることができます。



### 趣味

好きなことがない。  
やってみたいことがない。  
熱中できるものがない。



気になることから、とりあえずやってみましょう。  
楽しみや生きがいが見つかるかもしれません。



### 身体活動・運動

何かをすることがおっくうになる。  
家族のためにやっていたことができなくなった。



生活動作を意識して行いましょう。あなただからできる役割がきっとあるはずですよ。



### 前向き

認知症になるのでは…など、毎日心配している。



気持ちを前向きに持ち、「今」を楽しみましょう。





# 認知症の症状とケアの流れ

あれ…？

【もの忘れが気になる（発症する）時期】

もの忘れ  
かな…？

本人

何を話そうと  
思っていたの  
かな？



人の名前や  
物の名前が  
思い出せない



- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などに行かなくなる、あるいは理由をつけて休もうとする

家族

- 半年前に比べて「おかしい」、「いつもと違う」と思ったときには、かかりつけ医に相談してください
- かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターに相談してください

交流  
予防

- 介護予防教室：問い合わせは地域包括支援センターへ P.18
- 通いの場：（体操など） ●ゆめ伴<sup>とも</sup>プロジェクト in 門真：P.11

受診

- かかりつけ医 P.13
- かかりつけ薬局 P.13
- かかりつけ歯科医 P.13  
(いない場合は、認知症相談医一覧 P.19~P.20)



介護  
サービス

- 相談できる場所を知っていますか？
- 地域包括支援センター
- 門真市高齢福祉課
- 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

見守り  
備え

- 認知症サポーター養成講座 P.12
- 安全運転相談 P.15  
#8080



認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。  
家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

## 【そろそろ見守りが必要】

どこに  
置いたかな？



火を  
消したかな？



- 集合時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 物を置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の  
気持ち…

もの忘れによる失敗や、今までできていたことが上手いかなくなるのが  
徐々に多くなり不安感やイライラが多くなってくる

“もし認知症になったら” “もし介護が必要になったら” など  
今後のことを家族間で話し合ってみてください。  
本人も交えて話してみてもいいかもしれません。

- 認知症カフェ：P.11
- おしゃべりサロン（門真市介護者家族の会）  
問い合わせは門真市社会福祉協議会  
06-6902-6453
- ゆめ伴<sup>とも</sup>プロジェクト in 門真：P.11
- RUN伴+門真：P.12

- かかりつけ医 P.13
  - かかりつけ薬局 P.13
  - かかりつけ歯科医 P.13
- （いない場合は、認知症相談医一覧 P.19～P.20）



利用できる介護保険サービス  
● 「在宅で」 P.16



- 「通いで」 P.16

- 警察総合相談 P.15  
#9110

- 門真市消費生活センター P.15  
☎06-6902-7249
- 消費者ホットライン  
☎188



# 認知症の症状とケアの流れ

## 【見守りがあれば日常生活は自立】

### 本人

道がわからなくなった



触らんとってくれ



- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐ怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

### 家族

対応の仕方です本人の反応や行動が変わります。

接し方や関わり方が分からない場合は専門家などに相談してみてもいいかもしれません。

また本人ができることは本人自身にしてもらいましょう。昔覚えたことや体で覚えたことはなかなか忘れないものです。可能ならば失敗しない環境を作るのもいいかもしれません。

### 交流 予防

- 認知症カフェ：P.11
- ゆめ伴<sup>とも</sup>プロジェクト in 門真：P.11
- RUN伴+門真：P.12
- おしゃべりサロン（門真市介護者家族の会）  
問い合わせは門真市社会福祉協議会  
06-6902-6453

### 受診

- かかりつけ医 P.13（いない場合は、認知症相談医一覧 P.19~P.20）
- かかりつけ薬局 P.13
- かかりつけ歯科医 P.13

※受診が難しい場合はご相談ください。往診で対応できる場合があります。

### 介護 サービス

- 「通い」・「訪問」・「泊まる」 P.17



### 見守り 備え

- QRコード交付事業 P.13~14
- SOSネットワーク事業 P.13
- GPS利用助成金交付 P.13
- 門真警察署 P.15
- 日常生活自立支援事業 P.15

原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通り経過を辿るわけではありませんが、今後の介護の目安としてください。

## 【常に手助けが必要】

おいしいわ



起きれるかな



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態となる

本人の  
気持ち…

自分らしさを尊重してほしい

～介護する家族を大切に～ 上手く介護サービスを利用しましょう。

最初は介護サービスを受け入れてくれないかもしれませんが、介護サービスを利用していくうちに本人自身が慣れて介護者も自分の時間が作れるようになります。

介護サービスについて、一度ケアマネジャーに相談してみてください。



●「住まいについて」 P.17



# 他者とつながる

## 認知症カフェ



認知症カフェとは厚生労働省が認知症対策の一環として推進している「認知症の人やその家族、専門家、地域の住民などが気軽に集える場」です。安心して地域の住民などとの交流が図れます。認知症カフェの情報はQRコードを読み取りください。

名称	場所	問合せ先
かよってサロン♪	堂山町	06-6780-0808
ひぐまカフェ	常盤町	072-800-0825
なるなる認知症カフェ	御堂町	072-886-1553
認知症カフェ「ゆんたく」	島頭	072-800-6768
とにかく明るい喫茶店	三ツ島	072-883-3334

\*詳しくは各カフェにお問い合わせください。  
内容等、QRコードで見ることができます。



## ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会

名称	場所
ゆめ伴ファーム	三ツ島
ゆめ伴サロン	三ツ島
ゆめ伴サロンinナーシングホームちどり	北島町
折り鶴ステーションinケアホームちどり	柳田町
みんなの夢かなえまステーション	常盤町



\*詳しくは、ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会のホームページでご確認ください。  
問い合わせ先：門真市社会福祉協議会 ☎06-6902-6453



# とも プラス RUN伴+門真

みんなでつなごう 門真の輪！  
認知症になってもひとり歩きができるまちへ！

## プラス RUN伴+門真

認知症の方や、家族、支援者、市民が共に歩き、ともに走りながらゴールをめざすイベントです。

ゆめ伴プロジェクト in かどま実行員会 RUN伴+門真チーム

\*詳しくは、ゆめ伴プロジェクト in かどま実行員会のホームページでご確認ください。



## 認知症に優しいまちづくり

### 認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組んでいます。

問い合わせ先・申し込み先

門真市キャラバンメイト連絡協議会事務局 門真市 高齢福祉課

☎06-6902-6176

✉fuk08@city.kadoma.osaka.jp



## 医療

認知症は「年のせいだから」、「どうせ治らないから」と、医療機関にかかっても仕方がないという誤解が症状の進行や悪化につながります。  
「あれ?」と感じたときは迷わず相談しましょう。

名称	内容
かかりつけ医	かかりつけ医はこれまでの病歴や生活状況など、日頃のあなたをよく知っておられます。 もの忘れなど気になることがあればまず相談してみましょう。 必要に応じて専門医療機関等を紹介してくれることがあります。
かかりつけ歯科医	歯は噛む行為を行っており、噛む行為は脳への刺激につながっています。 口腔内の環境が悪くなると、食事が困難になるだけでなく、身体機能の低下や認知症の進行にも影響を及ぼします。
かかりつけ薬局	医師の処方箋をもとに薬局の薬剤師がお薬を出すだけでなく、正しくお薬を服薬等するためのアドバイスもしてくれます。

## 見守る

事業名	事業内容	対象者
高齢者等 SOSネットワーク事業	道に迷うなどで行方不明になった高齢者等が事故等に遭われることを防ぐために地域の協力を得て早期に発見する取り組み。	認知症等により行方不明になる心配のある人 ※事前登録が必要となります。 (ただし、緊急時はお相談ください。) 費用：無料
認知症高齢者等 見守りQRコード交付事業 P.14 参照	QRコード付きシールを交付し、対象者の衣服や持ち物に接着したコードを、発見者がスマートフォン等で読み取ると事前に登録された家族等に通知が届き、早期の身元確認から早期の保護へとつなぐ取り組み。	認知症等により行方不明になる心配のある人 費用：無料 ※QRコードシールの追加は自己負担となります。 ※高齢者住宅(有料老人ホーム、グループホーム等)入居者のシール代は自己負担となります。
認知症高齢者等 位置検索システム (GPS)利用助成金交付事業	道に迷うなどで行方不明になった場合、本人の居場所を早期に発見するために必要な探索機器(GPS)等の初期導入費用の全部または一部を助成する取り組み。	要支援・要介護認定を受け、認知症等により行方不明になる心配のある人を介護している家族 費用：初期導入費用(18,480円上限)を助成、月額の基本料金等は自己負担となります。

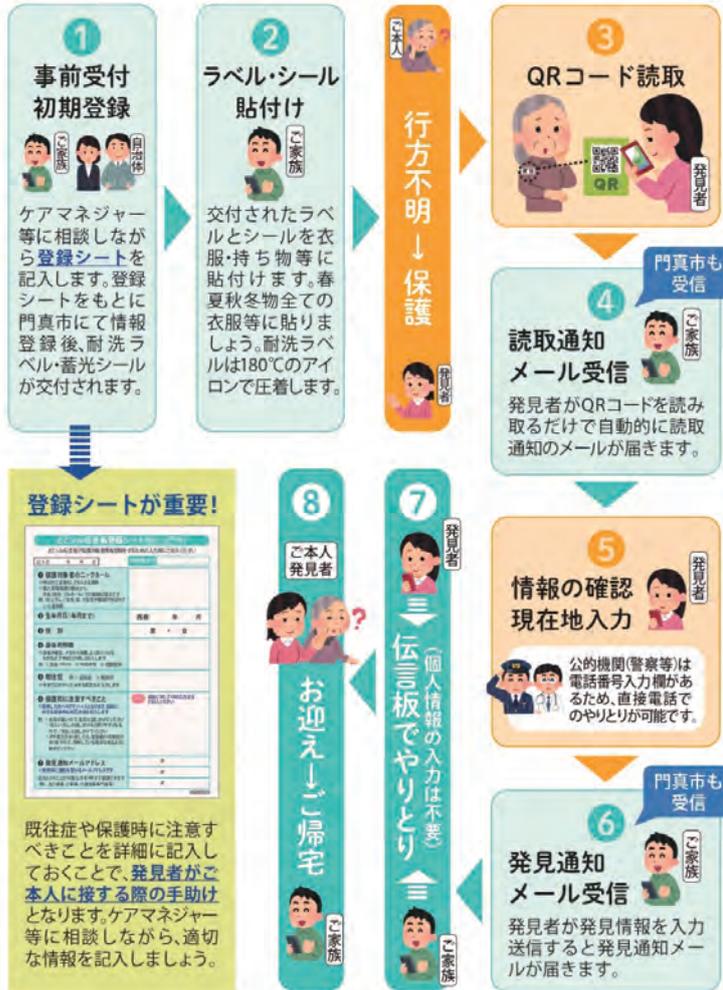
問い合わせ先：門真市高齢福祉課 ☎06-6902-6176

# 見守りQRコード交付

問い合わせ先  
門真市高齢福祉課  
☎06-6902-6176



## どこシル伝言板\* 登録から行方不明→保護→ご帰宅までの流れ



### ●耐洗ラベル



衣服等にアイロンで貼付けます

### ●蓄光シール



持ち物等に貼ると暗闇で光ります



# もしものとき

認知症の症状からさまざまな  
トラブルに遭遇する場合があります。  
そんな「もしものとき」にあわてないように、  
サポート体制を整え、相談先を確認しておきましょう。

## ●警察

<b>警察相談室</b> #9110	警察相談室では、さまざまなトラブルなどの困りごと相談に対応しています。高齢者や認知症の人の家族からの相談にも対応していますので、迷わず相談しましょう。
<b>安全運転相談ダイヤル</b> #8080	高齢や病気などで運転を続けることに不安を感じておられる人や、家族から「運転免許証を返納して」などと言われたときには迷わず相談しましょう。家族からの相談も可能です。
<b>門真警察署</b> 06-6906-1234	認知症の症状から近隣とトラブルになったり、行方不明になることもあります。そんなときには迷わず相談しましょう。
<b>門真市消費生活センター</b> 06-6902-7249 <b>消費者ホットライン</b> ☎188	悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。商品やサービスについて「おかしいな」と思ったときや、契約のトラブルなどで「困ったとき」には迷わず相談しましょう。
<b>日常生活自立支援事業</b> (社会福祉協議会) 06-6902-6453	認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が、社会福祉協議会と契約を結び、福祉サービス利用の援助のほか、日常的な金銭管理の援助や定期的な訪問による生活変化の察知などを低額な料金で頼むことができます。本人が契約を結ぶ能力があることが前提となります。
<b>成年後見制度</b>	認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。後見人には、家族など身近な人や、弁護士、司法書士、社会福祉士といった適任者が選ばれます。  ●詳しくは厚生労働省の <a href="#">成年後見はやわかり</a> <a href="#">検索</a> 🔍



# 介護保険サービス

認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて各種サービスを上手く利用したり、環境を整えることで、症

状の進行を遅らせたり、介護の負担を減らしたりすることができます。

介護サービスを利用するには介護認定を受ける必要があります。

地域包括支援センターやケアマネジャー等に相談しながら、本人にとって必要なサービスを利用しましょう。

## 「在宅で」

名 称	内 容
訪問看護	看護師による療養上の世話、血圧や脈拍等病状のチェックや診療の補助が受けられます。
訪問リハビリテーション	在宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士、作業療法士等によるリハビリテーションが受けられます。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師等が家庭を訪問し、医学的な管理や指導が受けられます。
訪問介護	自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーによる本人への身体介護や生活援助が受けられます。 生活援助…食事の準備や調理、掃除、洗濯など 身体介護…食事や入浴の介助、おむつの交換、排せつの介助、衣類の着脱の介助など
訪問入浴	訪問入浴車等で訪問し、入浴、洗髪の介助や、看護師等による健康チェック等が受けられます。

## 「通いで」

名 称	内 容
通所介護 (デイサービス)	通所介護事業所に通って看護師による健康チェックや、入浴や食事の介助、機能訓練指導員が立てた計画に沿った日常動作訓練、レクリエーションが受けられ、他者との交流も図れます。
通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所に通って、理学療法士や作業療法士等によるリハビリテーションが受けられ、他者との交流も図れます。

## 「通い」・「訪問」・「泊まる」

名 称	内 容
小規模多機能型居宅介護	住居型の施設で「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、事業所に泊まる「宿泊」のサービスを受けられます。



## 「住まいについて」

名 称	内 容
介護保険施設	自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)、介護医療院があり、介護が中心か医療が中心かなどによって入所する施設を選びます。
グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	認知症の人が共同生活する住宅で、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修が必要になったとき、介護保険のサービスで住宅改修費20万円(自己負担額を含む)を上限に支給されます。事前申請が必要ですので、必ず工事前にケアマネジャーなどと相談して慎重に検討しましょう。引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときは、再度給付を受けることができます場合があります。
福祉用具	介護保険サービスで、日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。福祉用具の貸与については、使用期間をあらかじめ限定し、定期的にその必要性を見直していきます。また、貸与に適さない入浴や排せつなどに使用する福祉用具の場合は、購入費が同一年度で10万円(自己負担額を含む)を上限に支給されます。事前にケアマネジャーなどと相談しましょう。

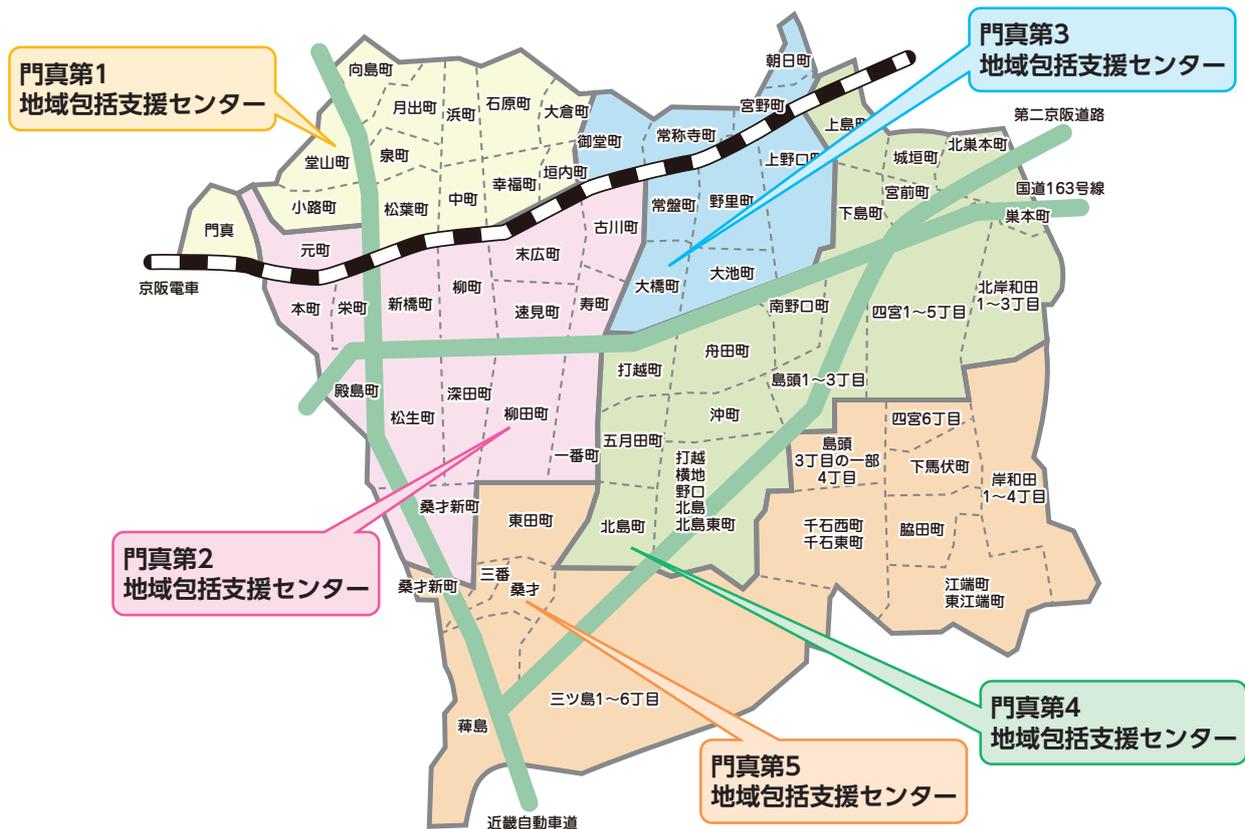


# 地域包括支援センター

認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。

まずは、相談することからはじめましょう。

「認知症かもしれない」と思ったとき、その後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。



施設名	小学校区	所在地・問い合わせ先	窓口開設時間(年末年始を除く)
門真第1地域包括支援センター	門真みらい	堂山町25-20 TEL 06-6780-0808 FAX 06-6780-0818	午前8:30~午後5:15 (日曜休み)
門真第2地域包括支援センター	門真・速見	柳田町27-25 TEL 06-6906-7077 FAX 06-6906-7078	午前9:00~午後5:00 (日曜休み)
門真第3地域包括支援センター	大和田・古川橋・上野口	大橋町12-8 TEL 072-800-0825 FAX 072-800-0826	午前9:00~午後5:30 (日・祝休み)
門真第4地域包括支援センター	四宮・沖・北栗本・五月田	北島町12-20 TEL 072-887-6540 FAX 072-887-6541	午前8:30~午後5:30 (日・祝休み)
門真第5地域包括支援センター	水桜(脇田・砂子)・二島・東	桑才町19-25 TEL 072-883-3334 FAX 072-885-6118	午前8:30~午後5:30 (日曜休み)

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されています。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が、介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護など、様々な相談に応じてくれる身近な相談窓口です。

# 認知症相談医一覧（門真市内）

\*簡易検査(スクリーニング検査): 認知機能が低下しているかどうかを簡易的な質問形式で調べる検査。

\*精密検査 (CTやMRI等) : 脳の状態を調べる画像検査。

詳しい検査の内容等については医療機関にお問い合わせください。

\*令和7年3月現在の情報ですので、変更になっている場合があります。詳しくは、医療機関にお問い合わせください。

医療機関名	住所・電話番号	認知症診療について				
		基本的な診療 (一般的な薬の処方・専門医療機関受診や 介護・制度利用についての相談等)	専門的な診療 (詳しい診断や複雑な症状への対応・処方等)	簡易検査 (スクリーニング検査)	精密検査 (CTやMRI等)	初診時の予約
あいわ診療所	新橋町2-12 ☎ 06-6908-0721			●		
おはらクリニック	新橋町3-3-308 ☎ 06-6916-6555	●		●		●
柏木クリニック	朝日町21-3-100 ☎ 072-885-8778	●		●		
萱島生野病院	上島町22-11 ☎ 072-885-3000	●	●	●	●	●
くどうゆりこ診療所	下馬伏町29-3 ☎ 072-812-7834		●	●		●
香西クリニック	幸福町10-10 ☎ 06-6903-7752	●		●		
摂南総合病院	柳町1-10 ☎ 06-6909-0300	●				
蒼生病院	横地596 ☎ 072-885-1711	●		●		
高橋医院	宮前町18-5 ☎ 072-882-3555	●				
竹内医院	大倉町6-13 ☎ 06-6780-5511	●				

医療機関名	住所・電話番号	認知症診療について				
		（一般的な診療 （一般的な薬の処方・専門医療機関受診や 介護・制度利用についての相談等））	基本的な診療 （詳しい診断や複雑な症状への対応・処方等）	専門的な診療 （スクリーニング検査）	簡易検査 （CTやMRI等）	精密検査 （CTやMRI等）
竹田クリニック	野里町2-23 ☎ 072-885-6000	●	●	●		●
寺西内科	本町30-15 ☎ 06-6907-6665	●		●		
富樫クリニック	岸和田3-1-26 ☎ 072-885-2000	●				
中塚医院	浜町19-3 ☎ 06-6901-0010	●				
長瀬診療所	三ツ島4-21-35 ☎ 072-882-7077	●		●		
永浜クリニック	野里町16-21 ☎ 072-881-0332	●				
にしうらクリニック	本町2-2 ☎ 06-6907-1556	●		●		●
はまぐち内科・ 循環器クリニック	大池町13-22 ☎ 072-800-7716	●		●		
ふくいクリニック	速見町6-3 ☎ 06-6780-9090	●		●	●	●
益田診療所	大倉町3-6 ☎ 06-6901-0231	●		●		●
みどり診療所	城垣町2-33 ☎ 072-882-1118	●		●		
室谷クリニック	東江端町1-19 ☎ 072-842-6111	●		●		
もりもと内科クリニック	江端町38-20 ☎ 072-882-3370	●				



# わたしらしくよりよく生きていくために

これからの人生を自分らしく豊かに生きていくことができるようにするためのページです。  
自分自身の想いを応援する手がかりは、自分の中にあります。これからも「わたしらしい生活を続けていく」ために、わたしの想いを書いておきましょう。

わたしの楽しみ・好きなこと

わたしが行きたい場所・好きな場所

わたしの大切な人  
大切なもの  
大切な思い出

自分が大切にしたいことを

わたしが嬉しかったこと

大切な人と話し書き留めて



おきましょう!!

これからのわたしの希望  
これからも続けたいこと・やってみたいこと

わたしが得意なこと  
趣味や好きなこと

大切にしている日課や好きなこと得意なことを続けることが安心と自信につながります！  
周りの人と共有しましょう！

# 認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の方が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

## もの忘れがひどい

(いつ頃から: )



- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う、問う、行う
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

## 判断・理解力が衰える



- 服薬・料理・片付け・計算・運転などのミスが増えた
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

## 時間・場所がわからない



- 今日が何月何日かわからない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある・あった

## 人柄が変わる



- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

## 不安感が強い



- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭がおかしくなった」と本人が訴える

## 意欲が無くなる



- トイレを失敗することが増えた
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味などに興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで、何をやるもの嫌がる

## 「軽度認知障害(MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害(MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への進行を予防、または先送りできるといわれています。

ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

# 認知症で受診するときのコツ

## コツ① まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関などを紹介してくれることがあります。



### 本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 地域の認知症介護サービス機関との連携
- 日常的な身体的疾患の治療や健康管理

## コツ② 気になることをまとめておく

受診の前に、以下のことをメモしておきましょう。

メモを書いた人	本人との関係(続柄)	(同居・別居)
● P.22「認知症が疑われるサイン」のチェックリストで、気になることをまとめてみましょう。		
● 受診しようと思ったきっかけになった出来事は何ですか？		
● 一番困っていることは何ですか？		
● 現在受診している医療機関		
● これまでにかかったことのある病気 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)・脳腫瘍・頭のケガ・糖尿病・高血圧・肝臓病・甲状腺の病気・ うつ病・アルコール依存症・交通事故・その他( )		
● 介護保険の申請	未申請, 申請中, 事業対象者, 要支援1・2, 要介護1・2・3・4・5	
● 介護保険サービス利用	なし ・ あり	
● 担当ケアプランセンター		
● 担当ケアマネジャー		

## コツ③ 受診を促すための声かけ例

本人に 自覚がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ずっと元気でいてほしいから受診しよう</li> <li>● 早く発見できたらよくなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ</li> <li>● 心配だし、なにかの病気かもしれないから検査に行こう</li> </ul>
本人に 自覚がない	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 私の健康診断に付き合ってもらいたい</li> <li>● 一緒に健康状態をチェックしに行こう</li> <li>● 検診の案内が来ているので受けに行こう</li> </ul>

切り取って医療機関受診時に、ご利用ください