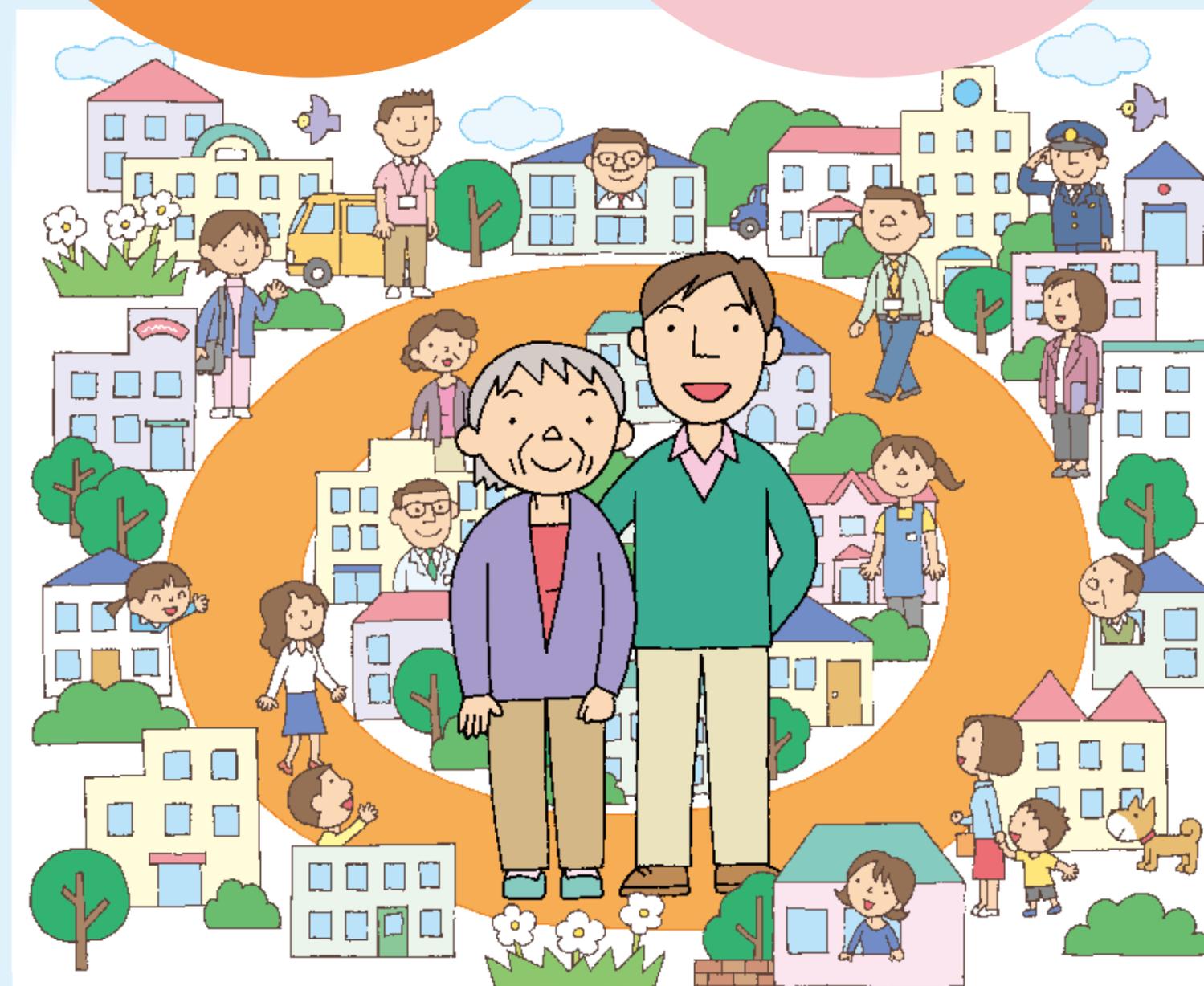


わたしたちのまちの  
ガイドブック  
(認知症ケアパス)

# 認知症 になっても…

住み慣れたわが家、  
わがまちで  
暮らしていくために



## わが家の連絡相談先メモ

わが家

〈住所〉  
☎

〈家族や親族の電話（携帯）番号〉

●名前	☎	●名前	☎
●名前	☎	●名前	☎

かかりつけ医

〈医療機関名〉  
〈住所〉

〈担当医師名〉  
☎

地域包括支援センター

〈担当地域包括支援センター名〉  
〈住所〉

〈担当者名〉  
☎

ケアマネジャー

〈所属事業者名〉  
〈住所〉

〈担当者名〉  
☎

サービス提供事業者

〈名称〉	〈住所・電話番号〉	☎
		☎
		☎
		☎
		☎

枚方市役所 福祉事務所 健康福祉総合相談課

所在地：573-8666 大阪府枚方市大垣内町2丁目1-20号

電話：072-841-1401 (直通) FAX：072-841-5711

令和5年2月発行

# 枚方市の目標（スローガン）

認知症になっても「役割」と「生きがい」が持てるような地域社会の構築を、地域と一体となり目指します。

認知症の人とその家族を支える仕組みを構築します。

認知症に関する情報を積極的に発信します。

人が「日常生活の役割」と「人生の生きがい」を持つことは、自立した生活を送るための基本です。これは、認知症の人と同様の事が言えますが、現実には難しいのが実情です。

そこで、家族の一員が認知症になった時、家族員それぞれが果たすべき役割があるように、地域住民（その地域にある様々な団体や機関も含む）にも、様々な果たすべき役割があるのではないかと考えます。

つまり、地域を大きな一大家族と捉え、そこに住む誰かが認知症になった時、地域の機関や住民が連携し、認知症の人が「日常生活の役割」と「人生の生きがい」を持つことができる支援体制を構築することが目標です。

## 各機関が果たすべき主な役割

各機関（従事者）等	果たすべき主な役割
地域 （市民・商店街・企業等）	早期発見 本人の役割や生きがいづくりの場づくり、見守り
医療機関 （医療従事者）	早期診断、早期対応 心身の評価
介護事業者 （介護従事者）	本人やその家族に寄り添った介護 自立支援
行政機関 （行政職員）	認知症に関する普及啓発 認知症支援体制整備

ひらかた高齢者保健福祉計画21（第8期）抜粋

高齢化率の上昇とともに、認知症高齢者の人口増加が予測されています。認知症高齢者が地域の中で尊厳と希望をもち、認知症になっても可能な限り自立した生活を維持し、安心して暮らせるよう、新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略：平成27年1月策定）に基づき、認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供が図れるよう、認知症についての理解を深めるための取組みや、認知症高齢者やその家族のニーズに沿った支援、地域の見守り体制の構築を行ってきました。

## もくじ

もっと認知症を知ろう	2
認知症に早く気づこう	4
自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	5
認知症を予防するための生活習慣とは	6
状態に合わせた対応を	8
①「認知症の疑いがある」状態	8
②「症状はあっても日常生活は自立している」状態	8
③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態	9
④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態	10
⑤「常に介護が必要」な状態	11
認知症の症状とその対処法・支援体制 （認知症ケアパス）	12
目的別の主な支援内容	14
●相談する	14
●悪化を防ぐ	16
●他者につながる／仕事・役割をもつ	17
●見守る	18
●医療を受ける	19
オレンジ初期集中支援チーム	20
認知症の人との接し方	21
わが家の連絡相談先メモ	裏表紙

# 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	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	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なので「中核症状」といわれます。また、中核症状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、不安になることなどによって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」といいます。

### 中核症状

#### 記憶障害

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障害。

#### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。

#### 実行機能障害

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障害。

#### 理解・判断力の障害

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障害。

中核症状に、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

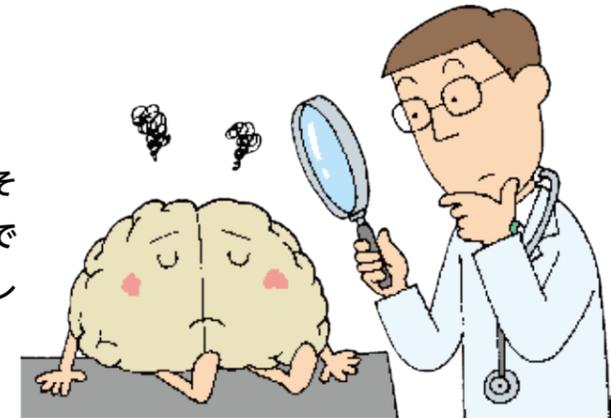
### 行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療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
- 攻撃的な言動
- 徘徊
- 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。認知症のなかでは、「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」が3大認知症といわれています。



### 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、脳が萎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
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

### 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、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

#### 症状や傾向

- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

### 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。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

#### 症状や傾向

- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※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、認知症を引き起こしています。

# 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

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、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」を整えることができます。



## 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なものです。そのため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（高齢者サポートセンター）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、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、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。



# 自分のできる 認知症の気づきチェックリスト

もっともあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。元気な人も一度チェックしてみましょう！

		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1～10の合計を計算 **合計点**  点

**20点以上**の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係／発行

相談は、健康福祉総合相談課または、地域包括支援センター（高齢者サポートセンター・P14参照）まで。

# 認知症を予防するための生活習慣とは

認知症になるのは高齢になることが最大の要因ですが、「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慢性病、毎日の生活の送り方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きています。



## 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、ずっと生きていけば、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」の答えのほうです。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、認知症の発症や進行をできるだけ遅らせることが認知症の予防となるのです。



## 認知症予防の方法

脳を活性化することと、脳の老化や異常が進まないような生活習慣と持病の管理が重要です。

**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な生活を送る

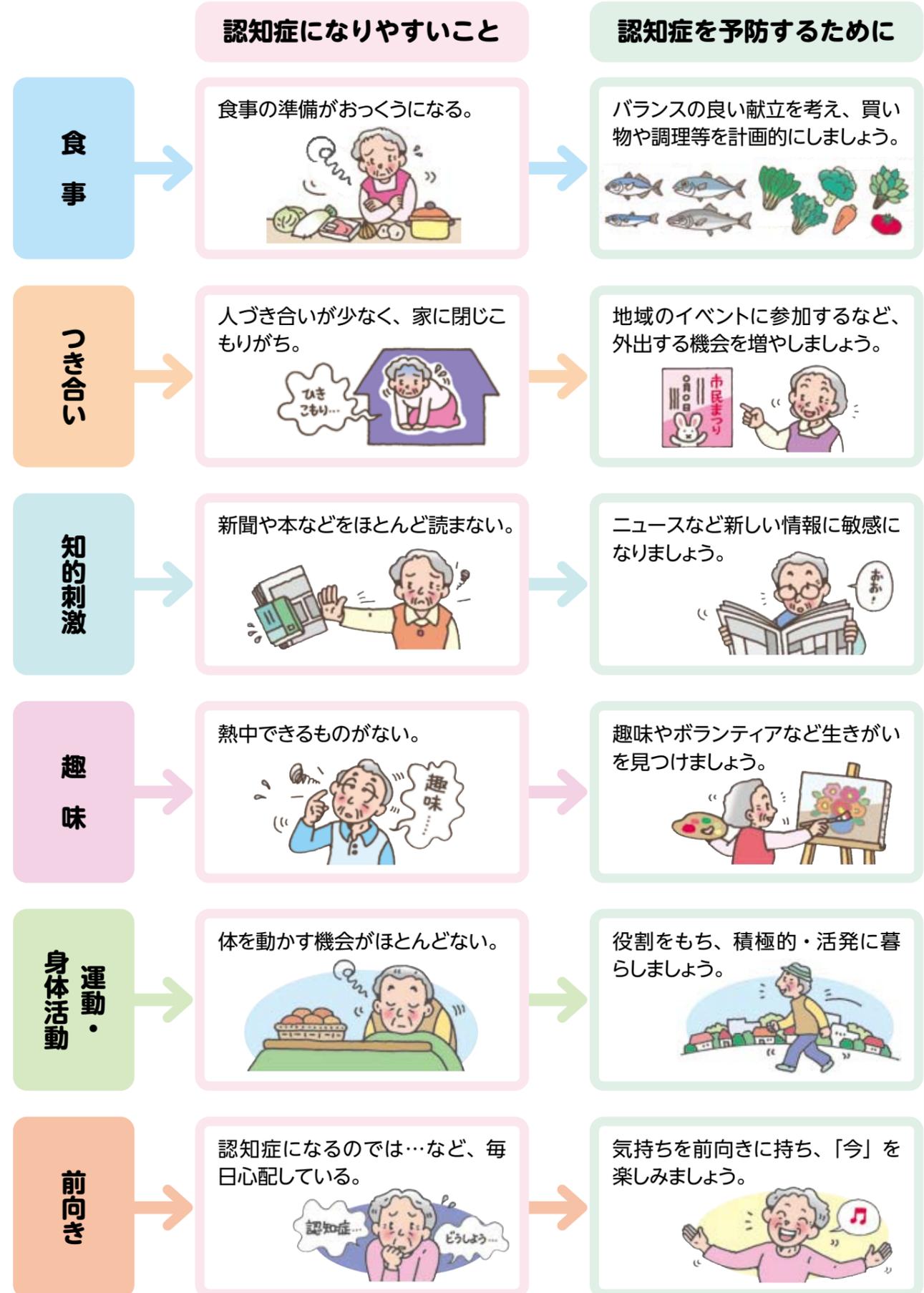
### 血圧が高い人は降圧剤などでコントロールを

高血圧症や糖尿病、脂質異常症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、若いころからの対応が大切です。

そのほか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するため、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



# 状態に合わせた対応を

## ①「認知症の疑いがある」状態、および

## ②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

### この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

### 本人や家族へのアドバイス

#### まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



#### 本人の不安を和らげる

本人には次第にできないが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



#### 居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



#### 将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。



## ③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



#### 安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



#### 医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



#### 介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



## ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせてながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。



#### 見守りの体制を充実させる

通り慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



#### 住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



#### 悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防止しましょう。



## ⑤「常に介護が必要」な状態

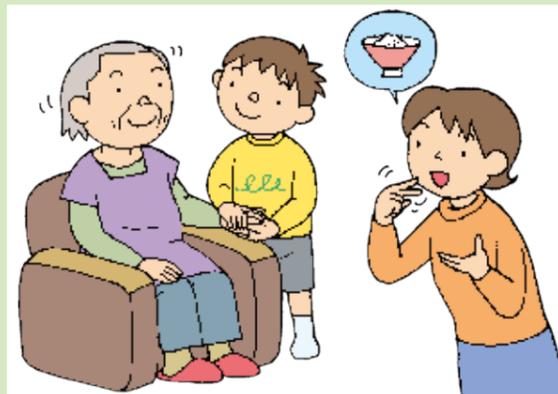
### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

### 本人や家族へのアドバイス

#### コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



#### 介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



#### 住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



#### 看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



# 認知症の症状とその対処法・支援体制（認知症ケアパス）

認知症は症状の進行度に合った対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、市の支援体制を紹介しています。認知症の方やその家族の方が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っていますので、悩みなどを抱え込まず、お気軽に市や地域包括支援センター（高齢者サポートセンター）へご相談ください。



	発症前(軽度認知症予備群)	発症期	症状多発期	身体症状複合期	ターミナル期
<b>本人の様子</b>	軽度認知障害(MCI) <ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れの自覚がある</li> <li>●「あれ」「それ」「あの」等という代名詞が多く出てくる</li> <li>●何かヒントがあれば思い出せる</li> </ul>	認知症を有するが日常生活は自立(P8参照) <ul style="list-style-type: none"> <li>●同じ事を何回も聞く</li> <li>●置き場所がわからず探しまわる</li> <li>●約束したことを忘れる</li> <li>●疲れる、音や光に敏感になる</li> <li>●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失</li> <li>●料理がうまくできない</li> <li>●買い物で小銭が払えない</li> <li>●考えるスピードが遅くなる。同時に複数のことが処理できない</li> <li>●気持ちを言葉でうまく伝えられない</li> </ul>	見守りがあれば日常生活は自立(P9参照) <ul style="list-style-type: none"> <li>●季節に応じた服が選べない</li> <li>●年齢を実際より若く言う</li> <li>●外出先から家に戻れない</li> <li>●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある</li> <li>●食べ物をあるだけ食べてしまう</li> <li>●トイレの場所を間違えて排泄する</li> <li>●徘徊</li> <li>●暴力行為</li> </ul>	日常生活に手助け・介護が必要(P10、11参照) <ul style="list-style-type: none"> <li>●歩行が不安定になる</li> <li>●着替えの動作ができない</li> <li>●声かけや介護を拒む、不快な音をたてる</li> <li>●尿意や便意を感じにくくなる</li> <li>●飲み込みが悪くなる、食事に介助が必要</li> </ul>	●言葉が減る <ul style="list-style-type: none"> <li>●日中うつらうつらする</li> <li>●口から飲食物が入らない</li> </ul>
<b>記憶面</b>		最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる	いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる	過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる	
<b>見当識</b>		時間や日時がわからなくなる、場所をまちがえる	季節、年次や近所の道や場所がわからなくなる	親しい人や家族が認識できなくなる	
<b>介護をする方へ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症の疾患や介護について学びましょう</li> <li>●近い親せき家族や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用</li> <li>●今後の生活設計についての備えをしておきましょう(介護、金銭管理、財産等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症が進行した後の考えを、終末期の栄養補給や延命治療や医療をどのように行うか、どこで迎えるのかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう</li> </ul>	
<b>支援体制</b>			居宅介護支援	事業所、各種介護保険サービス、高齢福祉サービス	
	介護予防教室 老人クラブ		小規模多機能	型介護施設、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)等	
	ひらかた元気くらわんか体操 くらわんかウォークス		介護老人保健	施設(老人保健施設) 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	
			枚方市徘徊高齢者	(行方不明者) SOSネットワーク事業 認知症高齢者等家族支援事業(みまもりあいステッカー)	
		認知症が心配な時の相談先: 地域包括支援センター(高齢者サポートセンター)、枚方市グループホーム連絡協議会			
		診断を受けるには: かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関			
		地域や職場等で認知症の正しい知識を身につける「認知症サポーター養成講座」			
		高齢者(要介護者)の見守り活動 見守り110番事業			
		ひらかた高齢者SOSキーホルダー配付事業			
		認知症カフェ(オレンジカフェ)			

# 目的別の主な支援内容

## 相談する

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、また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。



### 地域包括 支援センター (高齢者サポートセンター)

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る総合機関です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが、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、権利擁護まで、あらゆる相談に応じてくれる身近な相談窓口です。

圏域	名称	所在地	連絡先	小学校区
第1圏域	社協こもれび	町楠葉1丁目28番8号	電話：856-9177 FAX：856-9188	樟葉北、樟葉、樟葉南
第2圏域	社協ふれあい	上島東町14番1号 上島御浜ビル3階	電話：850-0344 FAX：850-0366	樟葉西、牧野
第3圏域	聖徳園	牧野阪2丁目5番1号 上羽ビル204号	電話：836-5555 FAX：836-5556	船橋、招提、平野、殿山第二
第4圏域	安心苑	渚西1丁目6番1号 メロディハイム御殿山105号	電話：807-3555 FAX：805-3030	小倉、西牧野、殿山第一、磯島
第5圏域	サール・ナート	田口3丁目1-5 サンドール11番館1階	電話：890-7770 FAX：890-7771	交北、山田、山田東、禁野
第6圏域	松徳会	宮之阪2丁目2番2号 スカイパレス有馬202号	電話：805-2165 FAX：805-2166	桜丘、桜丘北、中宮、明倫
第7圏域	美郷会	北中振1丁目8-13	電話：837-3288 FAX：837-3289	さだ、さだ西、さだ東、伊加賀
第8圏域	みどり	岡東町17番31-201号 枚方松葉ビル2階	電話：845-2002 FAX：845-2003	山之上、枚方、枚方第二
第9圏域	アイリス	香里ヶ丘9丁目9番地の1 D47号棟55号室	電話：853-1300 FAX：853-2300	香陽、香里、開成、五常
第10圏域	大阪高齢者生協	東香里元町28-32 プラ・ディオ東香里101号室	電話：854-8770 FAX：854-8780	春日、川越、東香里
第11圏域	パナソニック エイジフリー	長尾元町6丁目2番15号 サンビレッジ長尾1階	電話：864-5607 FAX：864-5608	菅原、西長尾、長尾
第12圏域	大潤会	長尾谷町3丁目6番20号	電話：857-0330 FAX：857-0332	田口山、藤阪、菅原東
第13圏域	東香会	津田元町1丁目6番5号	電話：897-7800 FAX：897-7801	津田、津田南、氷室

### 相談対応時間

月～金 9時～17時半(土・日・祝除く)

このマークが目印です。



## 枚方市 グループホーム 連絡協議会

グループホームは、認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で、介護や機能訓練を受ける地域密着型サービス事業所です。

枚方市グループホーム連絡協議会では、グループホームが持つ資源を地域に還元し、より良い地域社会への一助となること等を目的に活動を行っています。

常に認知症の方に寄り添って介護しているグループホームの職員が、本人やご家族の話を聞くことで、疑問や不安を少しでも解消できる手助けになるよう相談窓口になります。<https://www.hirakata-group-home.com>

**相談対応時間** 平日10時～16時(要事前連絡)

グループホーム名	住所	TEL	FAX
グループホームくにみ坂	津田南町2-40-20	072-808-0701	072-808-0702
グループホームたんぼぼ藤阪	藤阪南町1-10-1	072-868-2197	072-867-0678
グループホームえがお	長尾宮前2-20-12	072-858-1336	072-858-1336
ニチケアセンター藤阪認知症対応型生活介護	藤阪東町4-47-20	072-896-1051	072-896-1052
グループホーム杉の里	杉4607	072-896-2212	072-896-2212
グループホーム杉山手	杉山手3-27-12	072-859-4338	072-859-4338
グループホームそおれ	長尾元町7-36-1	072-864-5788	072-857-0726
グループホームたんぼぼ長尾	長尾荒阪1-2827-8	072-868-2195	072-868-2195
グループホーム樹の実	春日北町4-1-20	072-859-6117	072-859-6118
グループホームひまわり	氷室台1-14-20	072-858-5081	072-858-5082
グループホーム長尾	長尾元町1-33-12	072-866-5959	072-867-0336
グループホームつくし野	三矢町8-9	072-843-0043	072-843-0043
グループホーム陽春	東田宮1-16-3	072-844-7588	072-844-7588
グループホームたんぼぼ田口	交北2-8-10	072-898-2193	072-898-2193
グループホームおだやか村野	村野本町18-17	072-805-0700	072-805-0400
グループホーム安曇野	東中振1-63-5	072-834-0328	072-834-0328
グループホームつくし野香里ヶ丘	東中振2-11-18	072-835-5678	072-835-5678
グループホームさち	釈尊寺町3-38	072-860-2200	072-860-2100
グループホームマナ	東香里元町28-30	072-854-3787	072-854-3787
グループホーム敬愛	香里ヶ丘8-1	072-860-3775	072-860-3775
グループホームなかよし	東香里元町4-13	072-853-5211	072-853-5211
グループホームくずは丘	南楠葉2-25-3	072-868-0701	072-868-0702
グループホームやまびこ	磯島元町9-10	072-805-5567	072-805-5568
グループホームのぞみ	西船橋1-38-1	072-845-6664	072-807-4884
グループホームこみち	招提元町2-22-1	072-855-4181	072-855-4181
グループホーム青翠園	招提中町3-3-23	072-809-5115	072-809-5151

## 悪化を防ぐ

認知症の進行にともない要介護状態になったり、現在の要介護状態が悪化したりしないようにすることも大切です。特に症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。



### 介護予防教室

「運動器の機能向上」「栄養改善」「口の中の健康」「閉じこもり予防」「うつ予防」などを目的として、専門家の指導によるさまざまな介護予防教室を開催しています。積極的に参加して、心身の健康の維持・向上に生かしましょう。

### ひらかた元気 くらわんか 体操

仲間と一緒に月2回以上、「ひらかた元気くらわんか体操」(約10分)を行う高齢者の自主グループや団体に、体操指導と体力測定(年2回程度)を支援します。

「ひらかた元気くらわんか体操」は、主に柔軟性を高める「ラジオ体操」、筋力やバランス力を向上する「ロコモ体操」、脳を刺激する市オリジナルの「ひらかた体操」の3つを組み合わせた体操であり、この体操には筋力・柔軟性・バランス力や認知機能等の様々な心身の機能を高める要素が入っています。

### くらわんか ウォーカーズ



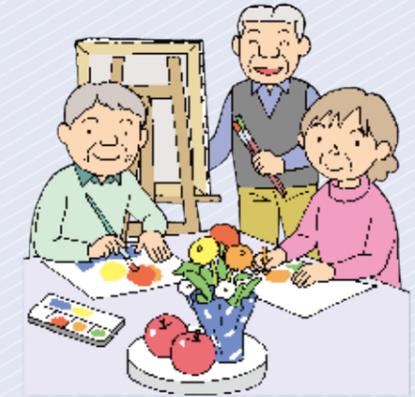
仲間と一緒に週1回以上、ノルディック・ウォーキングを行う高齢者の自主グループ「くらわんかウォーカーズ」を支援します。「くらわんかウォーカーズ」とは、自分の健康づくり+(プラス)誰かの安心のために仲間と一緒にノルディック・ウォーキングを実践するグループのことです。

ノルディック・ウォーキングは2本のポールを持ちウォーキングを行うことにより、下肢の負担の軽減効果や、身体全体を活動させる全身運動となり通常のウォーキングよりもエネルギー消費を増やす効果があると言われています。

詳細は、健康づくり・介護予防課または、地域包括支援センター(高齢者サポートセンター・P14参照)まで。

## 他者とつながる

認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけて行く自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。



### 老人クラブ

地域での仲間づくりを通じた生きがいと健康づくりを目的とし、教養を深める活動やレクリエーションなど、幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる活動を行っています。

老人クラブ参加の問い合わせは老人クラブ連合会(☎072-844-0666)まで。

### 認知症カフェ



認知症カフェ(オレンジカフェ)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。詳細は枚方市のホームページをご覧ください。

### 枚方市オレンジカフェ一覧(令和5年2月時点)

名称	住所	連絡先	名称	住所	連絡先
オレンジカフェ 香里園	香里園町	835-1010	茶の音オレンジカフェ	南楠葉1丁目	867-1253
オレンジカフェ ひまわり	氷室台1丁目	858-5081	さわやかカフェ	新町2丁目	807-3448
津田ぶどうの木テイルームカフェ	津田元町2丁目	859-1346	ひだまりカフェ	春日北町4丁目	808-5000
そおれ de おしゃべりカフェ	長尾元町7丁目	864-5788	オレンジカフェ いこい	交北2丁目	898-2193
こもれび	伊加賀北町	843-7717	こまごのオレンジカフェ	片鉾本町	840-5152
いきいきサロン	長尾東町	080-3777-3389	ぷーちゃんカフェ	宮之阪1丁目	805-2165
オレンジカフェ 元気	東香里元町	854-3787	cafe Camyu	牧野下島町	865-7310
香里ヶ丘こもれびカフェ	香里ヶ丘3丁目	854-5826			

## 仕事・役割をもつ

認知症や要介護状態であっても過度の安静は禁物です。むしろ、今できることを重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティアや自治会活動もお勧めです。



ボランティア情報の問い合わせは枚方市ボランティアセンター(☎072-841-0181)または、地域包括支援センター(高齢者サポートセンター・P14参照)まで。

## 見守る

認知症で生活機能が衰えている高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなどひとりですごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつります。日常生活の中で、健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。



### 枚方市徘徊高齢者 (行方不明者)

#### SOSネットワーク事業



介護保険事業者等と連携することにより、徘徊高齢者を早期発見する一助とするためのネットワークを構築しています。(ネットワークは警察による搜索の補助的機能)

ネットワークの利用は、枚方市または地域包括支援センター(高齢者サポートセンター)への事前登録が必要です。

### ひらかた高齢者 SOSキーホルダー 配付事業



緊急連絡先を記載したキーホルダーを常に身につけておくことで、外出先で突然倒れるなど、救急搬送や保護された時、キーホルダーに記載されている緊急連絡先に、医療機関や警察等から速やかに連絡できるものです。



### 認知症サポーター 養成講座



認知症に対しての正しい知識と具体的な対応方法などを学ぶ講座を地域や職場、学校などで開催し、認知症の人や家族を温かく見守る認知症サポーターを養成します。



### 認知症高齢者等 家族支援事業



(みまもりあい  
ステッカー)

認知症により行方不明になった方が発見された際に、衣類などに貼ってあるステッカーに記載されているフリーダイヤルに電話をすると、あらかじめ登録されたご家族等の電話につながるシステムです。



### 高齢者(要介護者)の 見守り活動 見守り110番事業



認知症や気になる高齢者など、支援や対応が必要だと思われる高齢者の早期発見を目的として、地域の様々な店舗(新聞販売店・郵便局・銀行・スーパー等)に協力を呼びかけ、協力店から最寄りの地域包括支援センター(高齢者サポートセンター)に相談するネットワークを構築しています。



詳細は、健康福祉総合相談課または、地域包括支援センター(高齢者サポートセンター・P14参照)まで。

## 医療を受ける

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。認知症の症状や状態に合わせて受診機関が分かれることもあるので、まずはかかりつけ医などを受診しましょう。



### かかりつけ医

かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができているので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関も紹介してもらえます。また、地域の介護分野の専門家との連携も可能で、状態の変化に合わせて訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。

### 認知症専門医

認知症専門医とは、日本老年精神医学会や日本認知症学会などの学会が認定している認知症の専門医のことで、主に「精神科」「神経内科」「心療内科」「脳神経外科」といった診療科の医師がそれにあたります。また、認知症に特化している場合は「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関もあります。

### 認知症疾患 医療センター

認知症疾患医療センターとは、都道府県や指定都市により指定された認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う地域の中核機関としての医療機関です。また、基幹型の認知症疾患医療センターでは、行動・心理症状や身体合併症などに対する救急・急性期治療なども実施しています。

# オレンジ初期集中支援チーム (認知症初期集中支援チーム)

枚方市は  
認知症にやさしい  
まちづくりを  
目指しています

こんな方、身近におられませんか？

● 最近、同じことを繰り返し聞く、もの忘れが増えてきた…



● 季節はずれの服を着ている



● 認知症と診断を受けたがサービス等を拒否している



● 認知症の治療を受けていたが、中断してしまっている



こんな時、オレンジ初期集中支援チームがサポートします。

## チームとは？

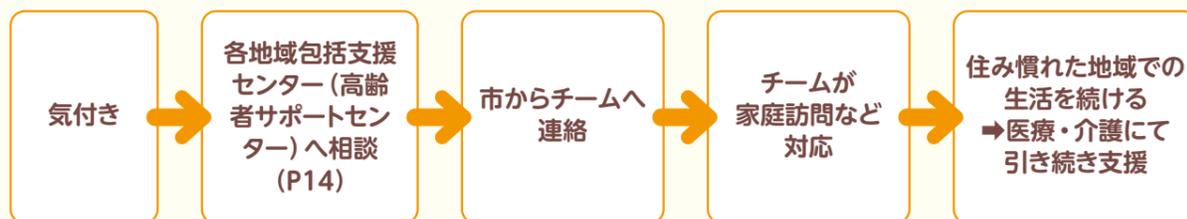
**【実施体制】** 医師（サポート医）と医療・介護（看護師・作業療法士・社会福祉士等）の専門職で構成している3人以上のチームです。

**【実施主体】** 枚方市（実施は市内医療機関に業務委託）

## どんなことをするの？

チーム員が認知症の方（疑いのある方）や、その家族を訪問して、認知機能の状態による困りごとや心配なこと等を一緒に確認して、早期対応のための相談に応じます。医療機関受診やサービス利用、家族への支援等の初期支援を包括的・集中的に行います。

## 相談～支援までの流れ



# 認知症の人との接し方

## 「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の人は「何もわかっていない」と介護者は思いがちですが、それは間違いです。もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなってからも、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は押し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動のきっかけになることがあります。



## 「その人らしさ」を大切にしましょう

「認知症だからこうに違いない」などと接し方を決めつけるのは避けましょう。誰もがそうであるように、認知症の人にも、それぞれに「個性」や、長く生きて積み上げてきた「歴史」があります。

たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。ステレオタイプの対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心してすごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切に接しましょう。



## 「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。そのなかで、間違いや失敗などがあつたときに、強く否定をしたり、理屈に任せた説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人も、受け入れられることで罪悪感や孤独感は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び高めることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。

