# 御所市の認知症
# 安心ガイドブック

## 「認知症」知っておきたい御所市の話

御所市マスコットキャラクター
ゴセンちゃん

御　所　市

（令和７年３月発行）

●本紙に関する問い合わせ
御所市役所　高齢対策課（御所市地域包括支援センター）
TEL：0745-62-3001（内線 453・456）／0745-65-2020（直通）

## はじめに

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む御所市でも今後その増加傾向は続くと言えます。認知症は、誰もがなる可能性があり、また、誰もが関わるかもしれない身近な病気です。

しかし、認知症は早く気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

本紙は地域の皆さんに広く認知症のことを知ってもらい、手にとってもらえるようなものを目指し、御所市の地域のこと、サービスのことを分かりやすくまとめました。

一人でも多くの認知症の人が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症をご理解いただき、その進行に応じた対応やサービスなどを一冊にまとめた**御所市の認知症安心ガイドブック**を作成しました。

## 目　次


❶ 御所市で安心して暮らし続けるための支援の仕組み…… 1
❷ 認知症の症状とケアの流れ…… 2～3
❸ 御所市の社会資源…… 4～7
❹ 認知症を予防する…… 8～11
❺ 認知症を知ろう…… 12～15
❻ 認知症の人に必要な医療と支援の仕組み…… 16～17
❼ 暮らしに合わせたサービス…… 18～19
❽ 認知症の人を支える…… 20～21
❾ 窓口一覧…… 22

# 1 御所市で安心して暮らし続けるための支援の仕組み

## 支援の仕組み

地域包括ケアシステムという地域全体で医療や介護、生活支援を提供する仕組みがあります。

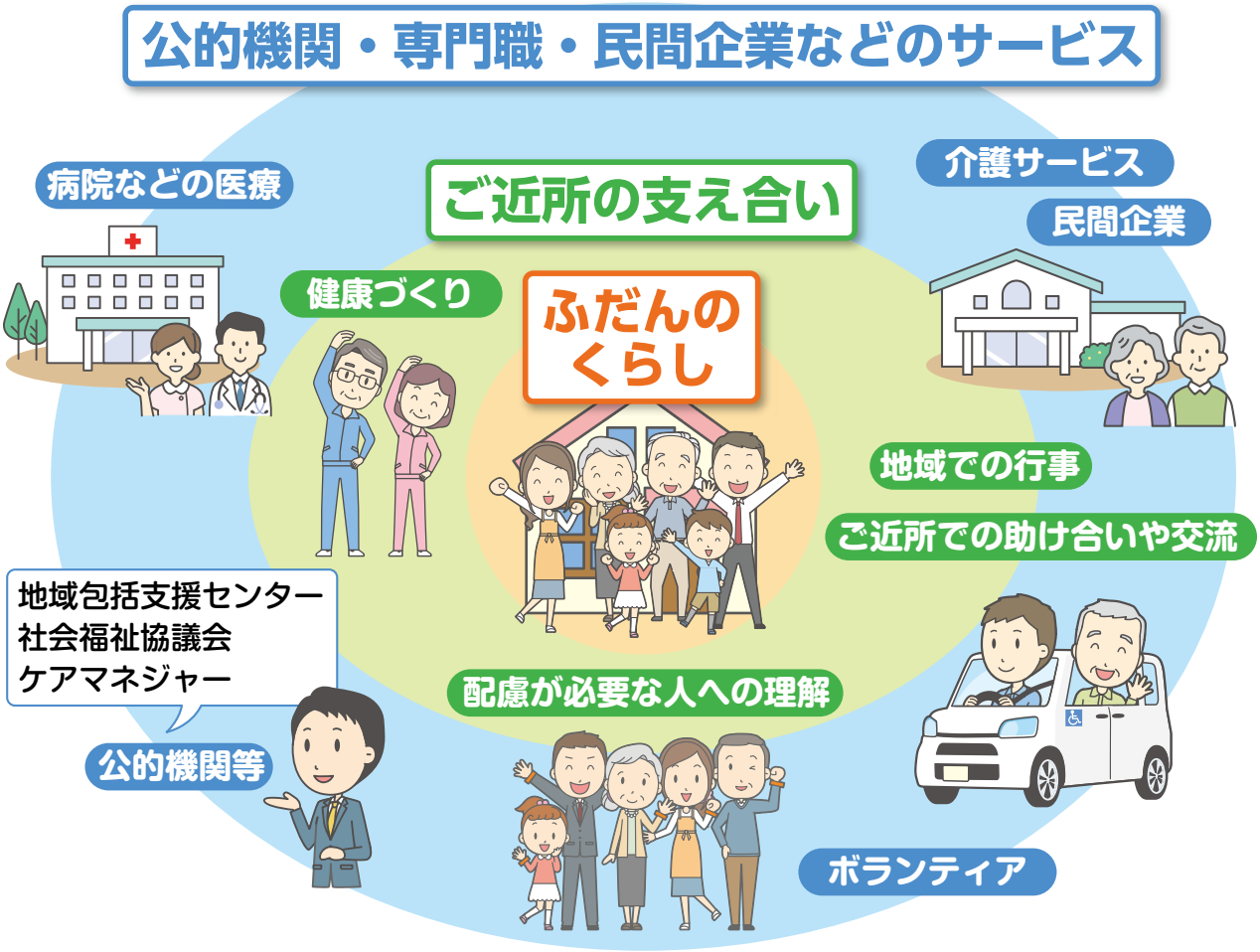
その中で、この認知症安心ガイドブックは認知症になっても地域で暮らし続けられるように症状の進行に合わせて適切なサービスを受けるための具体的な指針となっています。

## 地域包括ケアシステムとは

高齢者等が住み慣れた地域で安心して尊厳あるその人らしい生活を継続することができるよう、介護保険制度によるサービスのみならず、その他の多様な社会資源を本人が活用できるようにするため、包括的および継続的に支援することです。

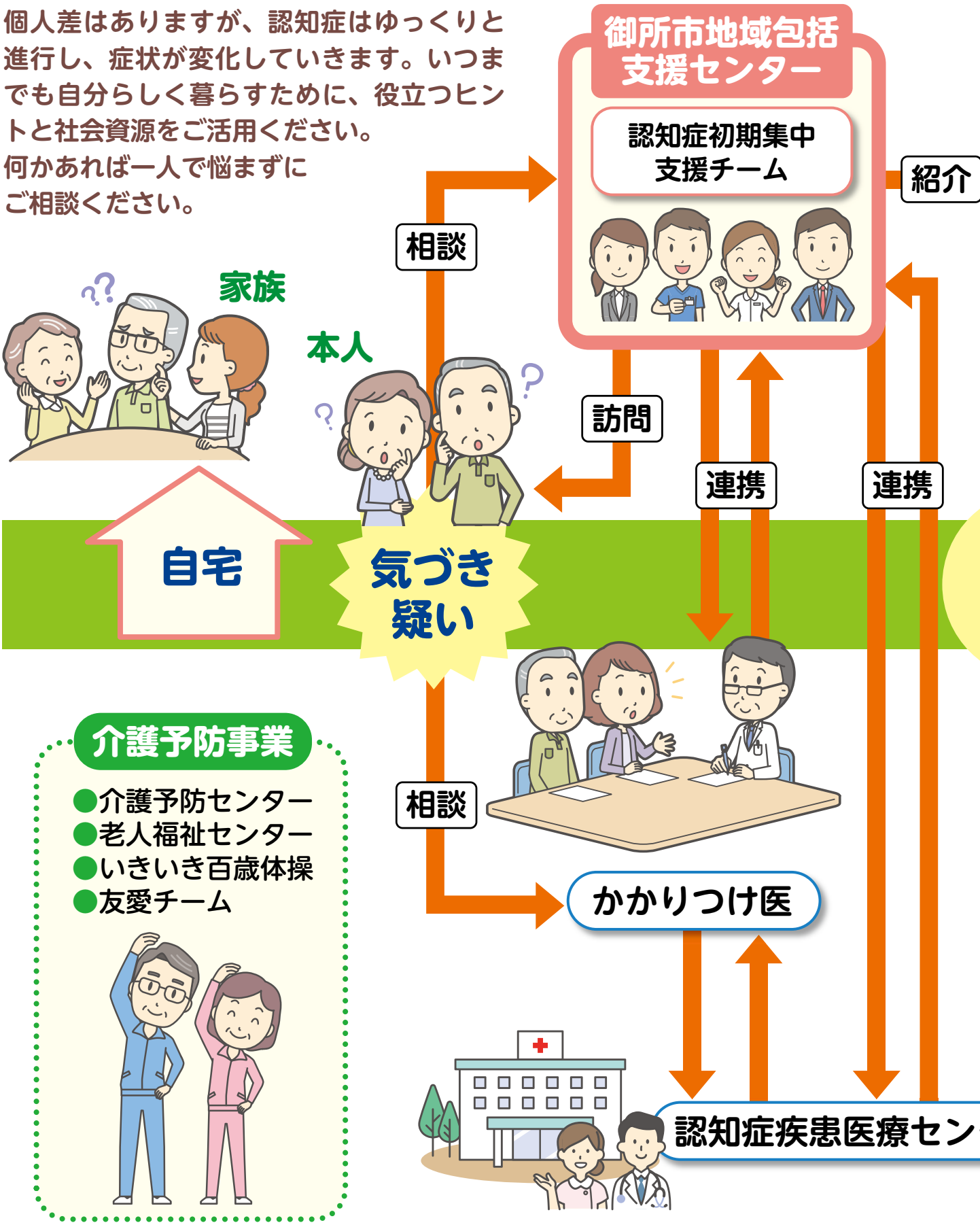
（一般財団法人　長寿開発センター出版：地域包括支援センター運営マニュアル）

## 御所市の地域包括ケアシステム



# 2 認知症の症状とケアの流れ

個人差はありますが、認知症はゆっくりと進行し、症状が変化していきます。いつまでも自分らしく暮らすために、役立つヒントと社会資源をご活用ください。
何かあれば一人で悩まずにご相談ください。




## 介護予防事業

- 介護予防センター
- 老人福祉センター
- いきいき百歳体操
- 友愛チーム

## 社会福祉サービス

- 社会福祉協議会
- 家族の会
- 認知症カフェ
- チームオレンジ
- 認知症サポーター養成講座

## 介護保険サービス

ケアマネジャー

ショートステイ等

老健施設・特養・グループホーム等

デイサービス等の居宅サービス

診断

状態の変化があった場合

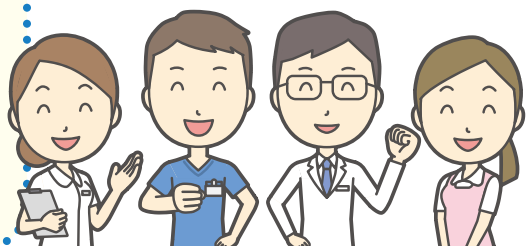
自宅

日常診療

日常診療

## 医療機関

認知症疾患医療センター・
精神科医療機関　等



ター

# 3 御所市の社会資源

御所市では、認知症の方やそのご家族を支援するために様々な社会資源が提供されています。

これらのサービスを理解し、必要に応じて利用することが重要です。

以下に、地域で利用できるサービスをご紹介します。

## 地域で支える

### 在宅高齢者「食」の自立支援

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**夕食の確保を目的にした配食サービスです**

御所市内に住むひとり暮らしや高齢者のみの世帯を対象に、精神的・身体的に調理ができない等で十分な栄養が摂れない方に有料で配食をします。
※利用状況により、新規の申込みを受けられない可能性があります。

### 家族介護用品支給

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**紙おむつなどの家族介護用品を支給します**

御所市内に住む要介護3以上（要介護認定時の認定調査において排尿または排便の項目が介護または見守り等に該当する者）と認定され、常に紙おむつを必要とする高齢者のうち、同じ敷地内に住む全員が非課税の方に紙おむつを支給する制度です。

### 御所市コミュニティバス

お問合せ先 御所市企画政策部企画政策課
☎0745-44-3166

**御所市北部地域の日常生活を支える御所市民の誰もが使える移動手段です**

御所市北部の主要な公共施設、商業施設を結ぶルートを運行しています。

### 御所市デマンドタクシー

お問合せ先 御所市企画政策部企画政策課
☎0745-44-3166

**御所市南部地域の日常生活を支える移動手段です**

御所市南部地域のお住まいの方が利用できる予約制乗合タクシーです。

### ふれあい収集

お問合せ先 御所市環境衛生部環境業務課
☎0745-66-2539

**生活ゴミの収集を個別に支援します**

後期高齢者や、障害認定・介護認定を受けている人で、身体的・精神的な理由で生活ゴミを出すことが困難な世帯の方を対象に収集員が必要に応じて敷地内、屋内に入ってゴミ出しの支援をします。

## 地域で見守る

### 緊急通報装置貸与

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**急な発作や体調不良に備えて緊急通報装置を貸し出します**

心疾患による発作など、急変の可能性のあるひとり暮らしの高齢者を対象に、24時間365日オペレーターが対応する“緊急通報装置”を貸し出し緊急時の救急搬送などの対応や、定期的な安否確認をします。

### 救急医療情報キット

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**いざという時に備える！緊急医療情報キットを配布しています**

一人暮らしの高齢者を対象とした、持病や服用中の薬、アレルギー有無、血液型など、必要な情報をあらかじめ記入して備えておくためのキットです。自宅で急病や事故などの緊急事態が発生した際にキットを使って救急隊員や医療関係者が迅速な対応を取ることができます。

### 徘徊（はいかい）高齢者事前登録

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**徘徊の恐れがある高齢者を事前に登録し、早期発見を支援します**

認知症の人が行方不明になった時に、早期発見・保護ができるように警察署と連携し、事前登録を行っています。

## 地域で備える

### いきいき百歳体操

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**筋力・体力・認知力の向上を目的にした運動プログラムです**

何歳になっても健康でいきいきとした生活を送れるように開発されたプログラムです。御所市でも地域の方々が主体となって地区の公民館など、多くの会場で毎週開催されています。

### 特殊詐欺防止対策機器購入費助成

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**特殊詐欺防止機能付き電話器購入費の一部を助成します**

オレオレ詐欺や還付金詐欺など電話を利用した特殊詐欺や悪質な勧誘販売などの被害を防止するために高齢者のいる世帯を対象に“優良防犯電話器”の購入費の一部を助成します。

## 自動車誤発進防止装置設置費助成金交付

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**70歳以上の方を対象に、自動車の誤発進防止装置設置費用の一部を助成します**

アクセルとブレーキの踏み間違いによる交通事故の予防を目的に、自動車誤発進防止装置を後付けで設置するための費用を一部助成します。

## 御所市防災交流館 Mimoro（ミモーロ）

お問合せ先 御所市市民協働部地域協働安全課
☎0745-44-3269

**御所市の防災拠点として、防災意識の高揚と防災活動の推進を図るための施設です**

平常時は、災害や防災について考え学べる場として、また地域のコミュニティ活動を促進する場として、市民のみなさんがいつでも気軽に利用し、あらゆる世代が交流できる施設となっています。
災害時には、市民の安全と安心を守る防災拠点として、最大約1,000人が避難できる大規模避難所となり、防災備蓄品の保管・配送・集配基地としても機能します。

## 介護予防センター

施設紹介

お問合せ先 介護予防センター
☎0745-67-0964

**御所市内の高齢者を対象に、多彩な介護予防教室を開催しています**

介護予防センターは高齢者が健康で自立した生活を続けるためのサポートをする施設です。運動・栄養・認知症予防などを目的にした様々な教室を開催し、高齢者の健康づくり、仲間づくりの場として機能しています。

周辺地図

# 地域とつながる

## シニアクラブ

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**高齢者を会員とする自主的な組織です**

豊かな知識と経験をいかして地域社会における諸活動に参加することにより、老後の生活を健全で豊かなものとし、生きがいを高めることを目的としています。

## 友愛活動推進チーム

お問合せ先 御所市健康福祉部高齢対策課
☎0745-44-3493

**地域の高齢者の見守りや支援活動を推進するチームです**

ミニサロンや介護予防教室を通じて、一人暮らし高齢者の見守りと孤独感の解消に努めています。

## 老人福祉センター

お問合せ先 老人福祉センター
☎0745-62-2441

**高齢者の健康増進や教養向上を目的とした施設です**

高齢者の多種多様な相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上、およびレクリエーションのための便宜を総合的に供与しています。

## 御所市央公民館

お問合せ先 中央公民館
☎0745-62-1681

**中央公民館は、いつでも、だれでもが楽しく学べる市民の生涯学習の場です**

子どもから高齢者まで、健康の保持・増進・生活文化の振興、教養・知識・技能の向上を目指した学習の機会を提供する「であい、ふれあい、学び合い」の場です。

## 葛公民館

お問合せ先 葛公民館
☎0745-67-1896

**クラブサークル活動などを行う施設です**

たくさんの住民主体のクラブやサークルなどが自主的に活動しています。また地域住民の集会場としての役割も果たしています。

## 御所市文化交流センター

お問合せ先 文化交流センター
☎0745-43-7177

**生涯学習や文化芸術活動を通じて、豊かな地域づくりを目指しています**

防音・防振設備を備え、音楽や運動などの活動を可能にした多目的ホール、ろくろを備えた陶芸室、作品展示ができる多目的室など個性豊かな空間を取り揃えた施設です。

## 人権センター

お問合せ先 御所市人権センター
☎0745-65-2210

**人権啓発や相談業務を行う専門施設です**

人権教育研究会をはじめ、体力健康づくり、仲間づくりなどを目的に、様々な機関・団体、住民グループなどが交流の場として利用しています。

## アザレアホール

お問合せ先 アザレアホール
☎0745-65-2580

**各種イベントや講演会が開催される多目的ホールです**

文化ホール・図書館からなる複合施設です。
この施設は、市民の文化的資質のより一層の向上と生涯学習の推進の場として活用されています。

# 4 認知症を予防する

認知症の予防には、日々の生活習慣が大きく関係しています。ご自分の生活習慣を見直し、早期に発見できるようにしましょう。以下のチェックリストを使って、認知症の発症リスクを確認してみましょう。

## 発症リスクチェックリスト

認知症の発症リスクをチェックしてみましょう。

**01** ☑
高血圧症である

脳血管性認知症のリスクが **10倍**

**02** ☑
糖尿病である

アルツハイマー型認知症のリスクが **2倍**

**03** ☑
脂質異常症である

中高年の脂質異常症はリスクが **2倍**

**04** ☑
難聴と言われている

正常な人と比べてリスクが **2倍**

**05** ☑
普段運動をしない

運動習慣のない人のリスクは **1.4倍**

**06** ☑
人との交流が少ない

一人でいるとリスクが **2倍**

**07** ☑
毎日お酒を飲まないと気が済まない

一週間にビール7本以上のリスクは **1.5倍**

**08** ☑
たばこを吸っている

吸い続ける人のリスクは **1.5倍**

認知症を完全に予防する方法はまだ確立されていませんが、「生活習慣病」を予防することが、認知症の発症リスクを減らすために重要であることが分かっています。具体的には、「日ごろから運動をする」「食生活に気をつける」「脳を活性化させる」ことが有効とされています。かかりつけ医等の指示に従い、生活習慣病を予防・改善しましょう。

## 認知症予防に役立つ地域の活動

### いきいき百歳体操

高齢者が健康でいきいきとした生活を送れるよう開発された体操です。全国の多くの地域で取り組みが行われており、筋力アップや歩行機能の向上、地域と繋がる関係作りなど介護予防の効果も認められています。御所市でも多くの地域でこの体操が行われています。新規チームの立ち上げも募集しています。

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症の人やその家族を見守り、出来る範囲で手助けをする「応援者」です。養成講座は５名から開催可能です。出前講座を開催することもできますので、お気軽に御所市高齢対策課へお申込みください。

### 友愛活動推進チーム

運動やサロン等を通して高齢者の見守り、閉じこもり防止、孤独感の解消、交流の促進、社会参加の役割を担っている住民主体の任意の組織です。

### ボランティアセンター

ボランティア活動や情報に関する窓口で、社会福祉協議会に設置しています。ボランティアに関する情報提供、有償ボランティアの援助会員と利用会員をつなぐコーディネート、ボランティアに関する講座・研修、学校における福祉体験・福祉教育の実施、啓発や交流イベントの開催等をしています。また、災害発生時には「災害ボランティアセンター」を設置し、災害ボランティアの受け入れや支援を行います。

### シルバー人材センター

豊富な知識・経験・技能を持つシルバー世代が仕事や社会奉仕活動等を通じて、生きがいのある生活を送り、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会に貢献することを目的としています。健康で働く機会が欲しいという会員に、臨時的かつ短期的又は軽易で高齢者に向いた安全な仕事を紹介しています。さらにボランティア活動など社会貢献に役立つ事業の企画、運営、実施を行っています。

## 社会福祉協議会

地域福祉の推進を目的として、住民をはじめ地域のさまざまな立場の方々が参画する民間の非営利組織です。社会福祉法第１０９条に明確に位置付けられた、地域福祉を推進する公益性の高い団体です。

「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせについて考え、地域住民がお互いを支え合い、住み慣れた地域でできるだけ長く安心して生活することができる「福祉のまちづくり」の実現を目指してさまざまな活動を行っています。

## 介護予防センター

高齢者の健康増進と生きがいのある生活の維持を図る介護予防の拠点施設として、運動、栄養、生きがいづくりを中心とした教室を開催しています。

## 老人福祉センター

60歳以上の人を対象に、健康で明るい生活を営むことを目的とし、健康づくりや介護予防、レクリエーションなどの機会を総合的に提供しています。

## 有償ボランティア

**訪問型サービスＢ（ちょいボラメイト）**

「頑張ってもどうしてもできない家事がある」「少しの支援があれば自立して暮らせる」など日常生活に支援の必要な人を対象にした生活援助のみを行うサービスです。

※利用するには条件があります。

**訪問型サービスＤ（つつじメイト）**

「病院に行きたいけれど交通手段がない」「一人で行くのは不安なので少しの支援があれば自分で買い物ができる」など通院や買い物等で困っている人への付き添い支援のサービスです。

※利用するには条件があります。

## もの忘れ相談プログラム

**※必ず事前に予約をお願いいたします。**

タッチパネルを用いて、簡単なチェックを行います。結果を見ながらお話をお聞きします。相談をご希望される人には個別で対応いたします。個室で行いますのでプライバシーは守られます。

## 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

### もの忘れがひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. 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

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「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

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

（出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成）

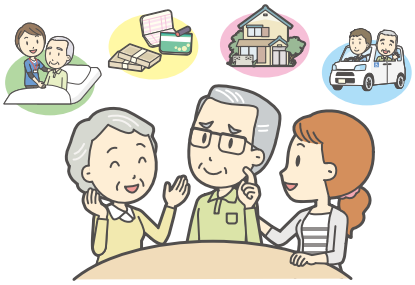
## 「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）をしてみませんか？

「人生会議（ACP）」とは、将来、病気やけがによってあなたの意思を伝えることができなくなったときに備え、どのような医療やケアを希望するかをあらかじめ家族や医療関係者と話し合う取り組みのことです。

認知症の兆候が見られるかどうかに関わらず、「もしものとき」に備えることができます。

この機会に、ぜひ人生会議を考えてみてはいかがでしょうか。

自分自身や家族のために、今からできる準備を始めましょう。



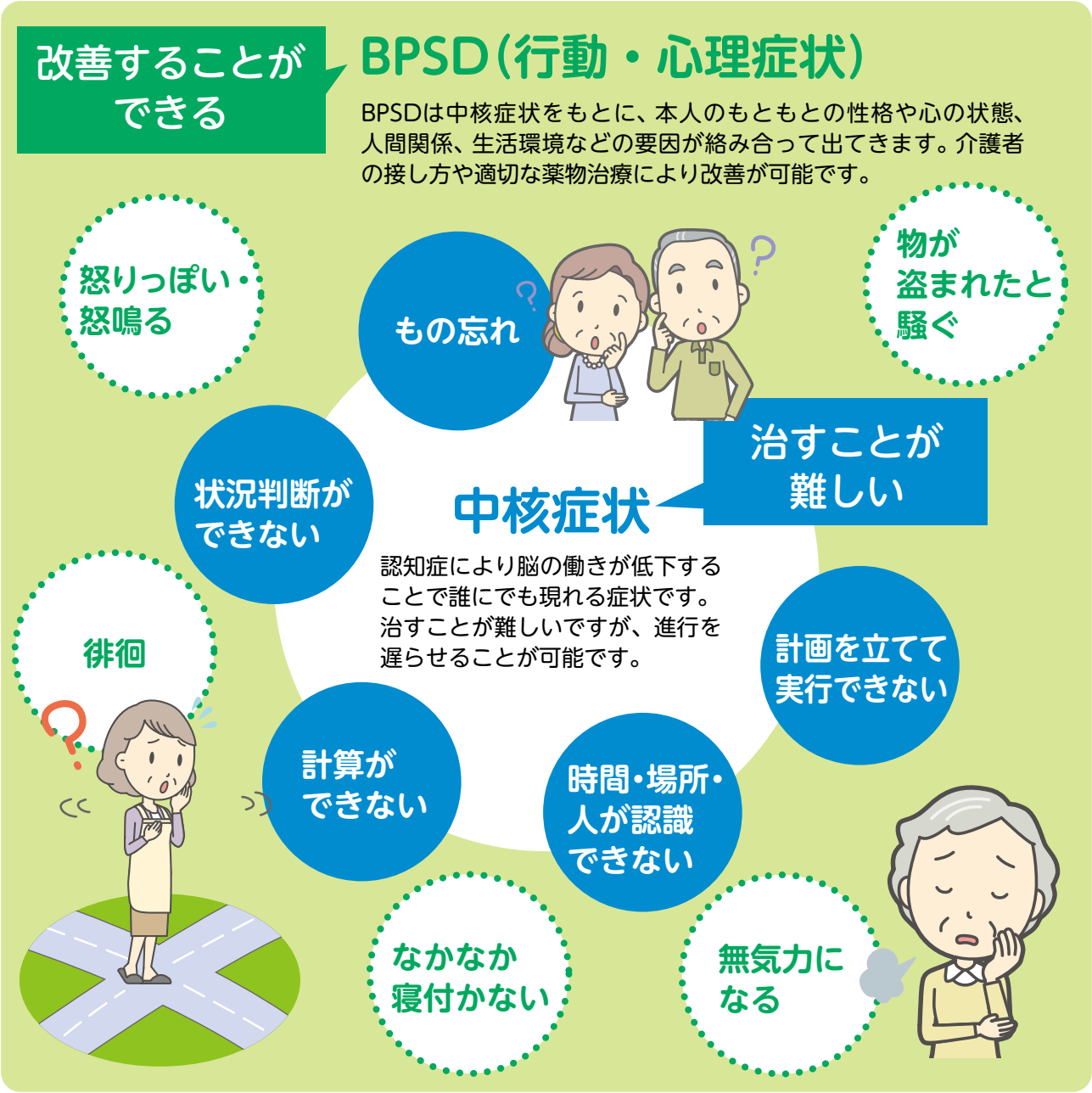
# 5 認知症を知ろう

## 認知症とは？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときはかかりつけ医等を受診しましょう。

## 認知症の症状

認知症の症状には「中核症状」と「BPSD（行動・心理症状）」の２種類があります。



## 軽度認知障害（MCI）

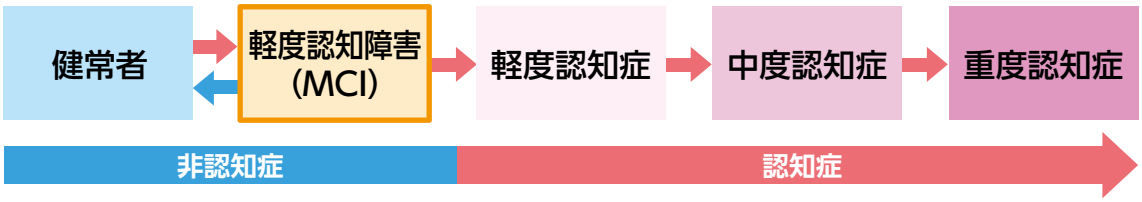
軽度認知障害は、認知症の前段階とされる状態で、認知症予備群とも言われています。

この段階では、日常生活に支障をきたすことはありませんが、記憶力や判断力の低下が認められます。

軽度認知障害は、認知症のリスクが高い状態ではありますが、適切な治療や予防策を講じることで、認知症を発症しない可能性もあります。

一方で、何も対策を講じなかった場合、約半数の方が5年以内に認知症を発症すると言われています。そのため、この段階で認知症の予防に取り組むことが非常に重要です。

### 認知症の進行過程




### 主な症状

- もの忘れ

- 計画を立てて実行できない

- 注意力や集中力の低下

- 無気力

## 若年性認知症

18歳～64歳で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、本人が働き盛りであったり、子育て年齢とも重なることから、経済的な負担や介護負担、心理的影響が大きいと言われています。

発症年齢が若いため、認知症が原因で起こっている仕事のトラブルやうつ状態をストレスや年齢のためと感じ見過ごしてしまったり、他の病気と勘違いしてしまうことがあります。心配な症状が見られる時には、お気軽にご相談ください。（裏表紙をご参照ください）

## 認知症の種類

認知症にはさまざまな種類があり、それぞれ異なる原因と特徴があります。ここでは代表的な４種類の認知症についてご紹介します。

### アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。

**特徴**

- もの忘れ（記憶障害）から始まり、徐々に進行します。
- 判断をすることが難しくなります。
- 時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- 事実とは異なることを話すことがあります。

### レビー小体型認知症

脳に特殊なたんぱく質が溜まりレビー小体が現れることで、脳の後頭葉の血流が低下して起こる認知症です。

**特徴**

- 実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れます。
- 手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなるパーキンソン症状が現れます。
- 日や時間により、症状の変動が大きいです。

### 脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が壊れてしまうことで起こる認知症です。

**特徴**

- 脳卒中等で脳の血管が詰まる、破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- 気分が落ち込んだり意欲低下がみられやすいです。
- 人格や判断力は保たれていることが多いです。

### 前頭側頭型認知症

脳細胞が少しずつ壊れていき、中でも前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。

**特徴**

- 行動に抑制が効かなくなり、万引きや交通違反など社会的ルールが守れないことが増えます。
- 周囲への配慮を欠いた行動をとることがあります。
- 同じ行為を繰り返します。
- 性格が変わったように感じます。
- 厚生労働省により「指定難病」に認定されています。

## 認知症と似た症状があらわれる疾患

認知症と似た症状を示す疾患も存在し、その場合早期の診断と適切な治療により、症状が改善されることがあります。以下に代表的なものをご紹介します。

### 甲状腺機能低下症

甲状腺ホルモンの分泌が低下することで、記憶障害や注意力の低下が現れます。血液検査で診断可能で、ホルモン補充療法で改善が期待できます。

### 正常圧水頭症

脳脊髄液の流れに異常が生じ、脳室が拡大することで認知機能の低下や歩行障害、尿失禁が現れます。MRI や CT で診断され、シャント手術が有効な場合があります。

### 慢性硬膜下血腫

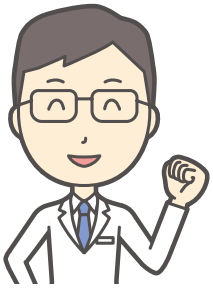
頭部外傷後に血腫が形成され、認知症と似た症状が現れることがあります。CT や MRI で診断され、手術で血腫を除去することで症状の改善が期待できます。

### うつ状態

抑うつ症状や意欲の低下が認知症と似た症状を引き起こすことがあります。抗うつ薬や心理療法で治療が可能です。

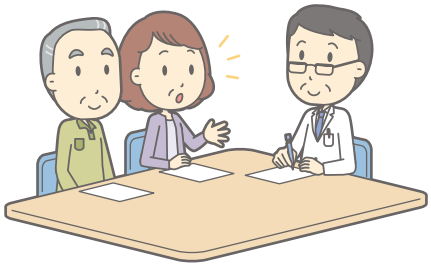
認知症は**早期診断**が重要です。

**「認知症かも？」と思ったら、**
**早めに受診してください。**



# 6 認知症の人に必要な医療と支援の仕組み

## 早期診断のすすめ



認知症は初期段階で症状を認識し、早期に治療を開始することで、認知症の進行を遅らせたり、症状の改善を図ることができます。

また、認知症に似たうつ病や難聴など他の疾患と区別をつけるためにも、医療機関での正確な診断が必要です。

早期診断により、認知症のご本人やご家族が適切な治療や支援を受けられるようになります。

## 受診前の準備

もの忘れや判断力の低下、日常生活に支障が見られるなど、気になる症状が現れた場合は、医療機関を受診しましょう。

症状の現れ方には個人差があり、医師の前では比較的はっきりと受け答えができることもあります。

ありのままの姿を伝えるために、日ごろから気になったことや現れている症状をメモしておくと良いでしょう。メモの形式にこだわる必要はなく、いつ頃・どのようなことがあったのかを記録しておくことが重要です。また、メモがなければ「家族がつくった『認知症』早期発見のめやす」（P11）のチェック結果を伝えると良いでしょう。

### メモの記載例

**もの忘れ**

○年○月ごろから
財布に始まり、通帳、受診票、保険証などが見当たらないと探している時間が増えた。

○年○月○日
冷蔵庫の中に卵が６パック、豆腐が７丁など同じ食材が複数入っていることに気づいた。

**性格の変化**

○年○月ごろから
穏やかな性格であったが些細な事で怒り出すようになった。
○年○月○日
休刊日であることを忘れ、いつもの時間に新聞が来ていないと激高し、販売店に怒りの電話をした。
○年○月○日
いつものように「お風呂湧いたよ」と入浴を促すと「うるさい！」と急に怒りだした。

**生活習慣の変化**

○年○月ごろから
服装や髪型に気を使わなくなり、１週間程度は同じ服装で過ごすようになった。
○年○月ごろから
毎日行っていた畑に行かなくなった。
○年○月○日
朝食、昼食を食べているのに昼寝の後「朝から何も食べていない。食事の支度をなぜしないのか！」と母親を怒鳴った。

**そのほかに既往歴（現在どのような病気を持っているのか）や服用している薬もメモしておくと良いでしょう。**

## 受診に前向きでないときは？

認知症の人には、はっきりとした「もの忘れ」の自覚症状がある方もいれば、ない方もいらっしゃいます。

しかし、どなたも自身や周囲の変化に不安を感じていることが多いです。

受診を勧める際には本人のプライドや気持ちを傷つけないように配慮することが大切です。

## どんな病院にかかればいいの？

認知症の疑いや不安を感じられた場合、以下の流れで医療機関や支援サービスを利用しましょう。

### かかりつけ医がいる場合

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医（精神科、神経内科、脳神経内科など）や認知症疾患医療センターを紹介してもらえます。

### 認知症疾患医療センターの利用

指定を受けた医療機関内に設置された専門部門で、地域の認知症医療と介護の中核的な役割を果たし、認知症に関する相談や診断を行っています。

また、地域の病院と連携して入院受付を行っている場合もあります。

### かかりつけ医がいない場合や何かお困りの場合

かかりつけ医がいない場合や、ご本人だけでなくご家族も含めてお困りの際は、御所市地域包括支援センターへご相談ください。

●御所市地域包括支援センターは、高齢者の生活全般、健康、介護などに関する総合的な相談窓口です。

また、認知症疾患医療センターを含めた地域の医療機関への紹介も行っています。連絡先については、裏表紙をご参照ください。

必要に応じて認知症初期集中支援チームとも連携します。

●認知症初期集中支援チームとは、専門医・保健師・社会福祉士などの専門職や御所市地域包括支援センターの職員がチームとなり、認知症の疑いがある方やそのご家族のお困りごとを伺います。

そして、適切な医療サービスや介護サービスを利用できるように、一緒に解決策を考え、自立した生活ができるように支援します。

## 処方されるお薬の服用ポイント

お薬でもの忘れや興奮、不安など認知症の症状を改善したり、進行を緩やかにすることが期待できます。

認知症の薬には、錠剤・ゼリー・貼付タイプなどがあり、その人に合わせて処方されます。効果には個人差がありますが、まずは医師の指示通り確実に服用することが必要です。

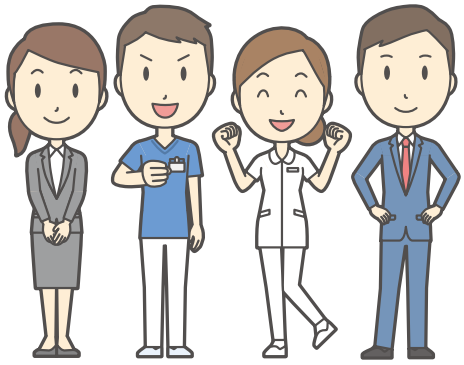
服用を継続するために「かかりつけ薬局」を持つことが大切です。重複処方や危険な飲み合わせなどをチェックしてもらえたり、分からないことは気軽に相談できたりします。

# 7 暮らしに合わせたサービス

## 介護保険サービスとは？

高齢者等が介護の必要な状態になったときに、適切なサービスを適切な費用負担で提供することで本人の自立を支援し、介護する家族の負担を軽減するための制度です。

ヘルパーが自宅に来て手助けする訪問介護、施設に通って日帰りで受ける通所介護、一時的に施設に宿泊できるショートステイサービスなど自宅に居ながら受けるサービスと、24時間の介護が受けられる施設入所サービスがあります。



## 自宅訪問サービス

### 自宅で受けることができるサービス

**ホームヘルプサービス（訪問介護）**

ホームヘルプサービスは、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者の自宅を訪問し、日常生活の支援を行うサービスです。

**福祉用具（レンタル・購入サービス）**

日常生活を送る際に必要となる福祉用具（介護ベッド、車いす、歩行器、手すり、杖など）を貸与するサービスです。

**住宅改修**

生活環境を整えるための住宅改修に対して20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。

## 介護保険サービスの利用方法は？

介護保険サービスを利用するためには、まず御所市役所介護保険課に申請を行い、介護認定を受ける必要があります。

連絡先については、裏表紙をご参照ください。

その後、ケアマネジャー（介護支援専門員）を選定し、利用者の個別のニーズに応じたケアプランを作成します。ケアマネジャーは、サービス提供事業所との連絡調整を行い、利用者およびその家族に対して介護保険制度の説明やサポートを提供します。

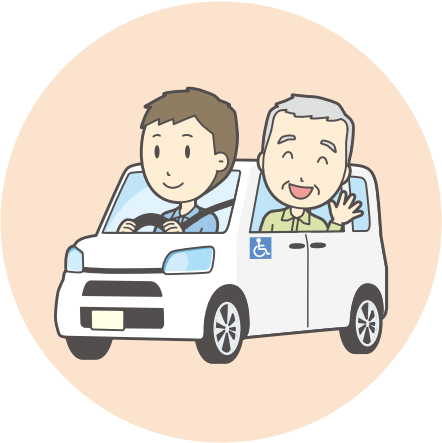
また、ケアマネジャーは、利用者が可能な限り自立した日常生活を送れるよう支援を行います。

## サービスの概要は？

以下に、主なサービスの概要をご紹介します。

### 施設通所サービス

各施設で受けることができる日帰りのサービス



**デイサービス（通所介護）**

介護やリハビリ、レクリエーションを日帰りで受けるサービスです。

### 施設宿泊サービス

施設に宿泊して受けることができるサービス

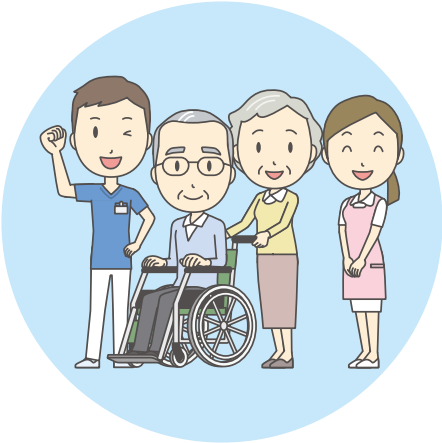
**ショートステイ（宿泊）**

短期間、施設に泊まって介護や支援を受けるサービスです。

日常生活の介護やリハビリが受けられます。

### 施設入所サービス

施設に入所して受けることができるサービス



**施設入所**

常に介護が必要な高齢者が、介護施設等に長期的に入所し、24時間体制で介護や医療支援を受けるサービスです。

# 8 認知症の人を支える

## ～関わり方と当事者の声～

**認知症は誰にでも起こり得る身近な問題です。**

**私たち一人ひとりが認知症について正しく理解し、適切な関わり方を知ることで、認知症の人とそのご家族を支える社会を築くことができます。**

**以下は認知症の人を支えるための具体的な方法や、当事者の声を紹介します。**

## 認知症と診断された人への関わり方

認知症と診断された方と接する際は、「驚かせない」・「急がせない」・「自尊心を傷つけない」ことが大切です。

接し方を間違えると症状が悪化するリスクもあります。

具体的な接し方のポイントは以下の通りです。

**①まずは見守る**

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

**②余裕をもって対応する**

こちらが慌てたり焦ると相手にも伝わります。

**③後ろから声をかけない**

唐突な声かけは禁物。
相手の視界に入ったところで声をかけるようにします。

**④やさしい口調で話かける**

小柄な人に対しては目線を低くして同じ高さにして話します。

**⑤急かさずゆっくり**

認知症の人は急かされるのが苦手です。
相手の反応を見ながら会話をしましょう。

## お話や相談をしてみませんか？

認知症の人やその家族が孤立しないためには、地域での交流が重要です。
以下のような安心して相談や情報交換ができる場を提供しています。

### 御所市オレンジカフェ

認知症のご本人やそのご家族、地域の方など誰でも利用することができる集いの場です。

市内の各カフェには専門職が常駐しており、認知症関する相談や話をすることができます。

### 在宅介護支援センター

高齢者の在宅介護に関する相談を受け付け、住民に情報提供を行う身近な相談窓口です。

### まちかど相談室

高齢者やその家族が抱える課題に対し総合的、一体的かつ迅速に相談に応じるとともに、訪問支援、情報提供等を行います。

### 認知症の人と家族の会

全都道府県に支部があり、認知症当事者を中心にした団体です。

定期的な集まりや、イベントなども行われています。介護者の集いもあり、同じような悩みを持つ人たちが集まり話をすることで理解が深まり、共有することで安心感を得られる機会にもなります。介護の講習会も開催されています。

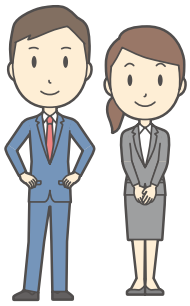
## 「認知症サポーター」をご存じですか？

「認知症サポーター」とは、認知症サポーター養成講座という講座を受講した、認知症を正しく理解し認知症の人とその家族を応援する人たちのことです。認知症サポーターとなった人の中には、以下のような活動をされている方もおられます。

- 認知症カフェや認知症の方やその家族を対象とするサロンへの参加、または開催
- 地域での見守り
- 傾聴ボランティア
- 「認知症サポーター養成講座」の開催協力

## 認知症の人の権利を守る制度

認知症の進行に伴い、判断能力が低下することがあります。
その際、本人の権利や財産を守るための制度が必要です。



### 成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方の権利を守る制度です。本人に代わり成年後見人が財産管理や介護保険サービスの利用契約などを行うことで、本人を法律的に支援します。

### 日常生活自立支援事業

もの忘れのある高齢者や、生活に不安のある知的障がい者あるいは精神障がいをお持ちの方が、介護福祉サービス等に関する手続きのことや普段のお金の取り扱いについて、安心して生活できるようにお手伝いをするサービスです。受付窓口は社会福祉協議会です。

### 当事者の声

**●ご自身で認知症を意識することはありましたか？**

最近までなかったように思います。「何か忘れているな…」とすぐには思えませんでした。「忘れたな」と思う程度でした。最初に家族に言われた時には、言われたことに怒っていたように思います。友人にも言えなかった。

**●あなたにとってご家族の存在はどのようなものですか？**

２人の娘は、私のことを理解し、受け止めてくれる存在です。だから私は安心して話すことができます。主人はきっと受け止められてないんじゃないかな。娘に話すのとはちょっと違いますね。孫も優しくしてくれます。

**●認知症になってどのようなことを感じておられますか？**

「知られたくない」気持ちと「手伝ってほしい」気持ち、その葛藤があります。勝手なんですけどね（笑）もし、この先帰り道が分からなくなった時に、尋ねてもいいものか、どう思われるかと不安になります。分かってくれる人が少ないから、(家から外に)出ない方がいいかな、と思ったりもします。

**●これから願うことはありますか**

これから先のことを考えると不安に思うときもあります。困った時に、素直に言えたらと思います。周りの方にさりげなく思ってもらえたら嬉しいです。

**認知症の人を「認知症だから仕方ない」と決めつけるのは避けましょう。
誰しも個性やその人の人生があります。「その人らしさ」を大切に尊重しながら、
ご本人とそのご家族が安心して過ごせるように接しましょう。**

## 認知症の医療に関わる窓口一覧

### ●かかりつけ医

ご自身のかかりつけ医・かかりつけ薬局を書いておきましょう

**自分のかかりつけ医**　病院名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　主治医＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

**自分のかかりつけ薬局**　薬局名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

### ●認知症疾患医療センター

**地域型認知症疾患医療センター**

**秋津鴻池病院**

〒639-2273　奈良県御所市池之内1064

0745-64-2069

**基幹型認知症疾患医療センター**

**奈良県医科大学附属病院**
**奈良県認知症疾患医療センター**

〒634-8522　奈良県橿原市四条町840

0744－22－3132

## 認知症のことで相談できる窓口一覧

| 名　称 | 電話番号 | 開設日 | 内　容 |
|---|---|---|---|
| 御所市役所<br>高齢対策課 | 0745-62-3001<br>（内線453・456） | 月～金曜日 8:30～17：15<br>土・日・祝日、年末年始は休み | 高齢者に関する事業（緊急通報装置、特殊詐欺防止対策等）を行っています。 |
| 御所市<br>地域包括支援<br>センター | 0745-65-2020<br>（直通） | 月～金曜日 8:30～17：15<br>土・日・祝日、年末年始は休み | 高齢者の相談・介護保険サービス利用に関する窓口です。 |
| 御所市役所<br>介護保険課 | 0745-62-3001<br>（内線454・455） | 月～金曜日 8:30～17：15<br>土・日・祝日、年末年始は休み | 介護保険の申請窓口です。 |
| 認知症の人と<br>家族の会電話相談<br>（奈良県） | 0742-41-1026 | 火・金曜日 10:00～15:00<br>土曜日　12:00～15:00 | 公益社団法人認知症介護経験者家族の会奈良県支部が応じます。 |
| 認知症の人と<br>家族の会<br>認知症の電話相談<br>（全国） | 0120-294-456<br>携帯・スマートフォンからは（有料）<br>050-5358-6578 | 月～金曜日 10:00～15:00<br>土・日・祝日は休み | 公益社団法人認知症の人と家族の会本部の介護経験者が応じます。 |
| | LINE 電話で認知症無料相談<br>https://lin.ee/MHYOf52<br>（アカウント登録が必要です） | 平日 10：00～15：00 | 「家族の会」の LINE アカウントを「友だち」に追加、「LINE 電話で認知症相談」とタップしてください。 |
| 奈良県若年性認知症<br>サポートセンター | 0742-81-3857 | 月・水・木・金曜日<br>9:00～17:00<br>毎月第2土曜日<br>9:00～17:00<br>祝日・祭日・年末年始は休み | ご本人やご家族が直面する悩みや不安に、医療・介護・福祉・行政・労働などの関係者と連携しながらサポートします。 |
| 若年性認知症の<br>電話相談 | 0800-100-2707 | 月～土曜日 10:00～15:00<br>水曜日　10:00～19:00<br>年末年始・祝日は休み | 厚生労働省によって開設された若年性認知症コールセンターにて、専門教育を受けた相談員が応じます。 |