

# 認知症安心ガイド

～生駒市認知症ケアパス～（案）

いつも「あれがない」  
「これがない」と  
探している



趣味や  
好きなテレビ番組に  
興味を示さなく  
なった



同じ食材がたくさんある



ささいなことで怒  
りっぽくなった



1つでもあてはまる方は、認知機能衰えのサイン  
かもしれません。



## ～ 目次 ～

- ◆ 認知症かな？  
認知症に関する自己チェックリスト…P.●
- ◆ 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い…P.●
- ◆ 認知症を予防するために…P.●
- ◆ 認知症とは？…P.●
- ◆ 認知症の症状とは…P.●
- ◆ 早期受診の重要性…P.●
- ◆ 認知症の進行と日常生活での本人・家族の工夫や対応…P.●
- ◆ 受診先・相談先はどこ？…P.●
- ◆ 認知症ケアの症状と経過について  
認知症の病気の進行とその程度別で利用できるサービス一覧表…P.●
- ◆ 利用できるサービスについて…P.●

## ～「認知症ケアパス」とは？

「認知症ケアパス」とは、認知症と疑われる症状が発症した時、認知症の人やその家族が、いつ、どこで、どのような支援が受けられるのか、また、生活の工夫や対応方法もわかるように、認知症の初期の状態から重度にいたるまでの標準的な流れを示すガイドブックです。

## ◆認知症かな？

### 認知症に関する自己チェックリスト

認知症は、早めの気づき大切です。

もしかして認知症かな？気になり始めたら、自分でチェックしてみましょう。

『今までとは違う』以下の症状に、いくつか気づいたら、受診・相談してください。

- ①もの忘れを周りの人から言われる
- ②簡単な計算の間違いが多くなった
- ③大きなお金（1万円札）で支払いをする
- ④時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑤慣れているところで道に迷った
- ⑥必要な物や事を忘れてしまう
- ⑦同じ物を買ってしまう
- ⑧ものの名前がでてこなくなった
- ⑨食べたことや食べたものを忘れる
- ⑩最近の出来事が思い出せない
- ⑪人と会う約束やその日時を忘れる
- ⑫鍋をこがした。ガスの火を消し忘れた
- ⑬アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
- ⑭医者からもらった薬が余る
- ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
- ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
- ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
- ⑱ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑲以前より疑い深くなった



本間昭（認知症介護研究・研修東京センター長）他監修「認知症を知るホームページ（<http://www.e-65.net/index.html>）  
認知症の合図」を森川将行（三重県立こころの医療センター院長） 改変。

医療機関やその他の相談窓口へ相談に行かれる時は、記入後のチェックリストを持参してご相談ください。

奈良県 いまからはじめる認知症予防パンフより

※ 記憶障害(もの忘れ)が必ずしも最初に起こるというわけではない認知症もあります。  
これにつきましては、「● 認知症とは？」P.●をご覧ください。

## ◆「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

### 加齢によるもの忘れ

- ①経験したことが部分的に思い出せない
- ②目の前の人の名前が思い出せない
- ③物の置き場所を思い出せない事がある
- ④何を食べたか思い出せない
- ⑤約束をうっかり忘れてしまった
- ⑥物覚えが悪くなったように感じる
- ⑦曜日や日付を間違えることがある

**うっかり！**

### 認知症の記憶障害

- ①経験したこと全体を忘れていく
- ②目の前の人や誰なのか分からない
- ③置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ④食べたこと自体を忘れていく
- ⑤約束したこと自体を忘れていく
- ⑥数分前の記憶が残らない
- ⑦月や季節を間違えることがある

**すっかり！**

## ◆認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることがわかってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

### 食生活に気をつけましょう！

青背の魚類、野菜や果物は動脈硬化を予防し、認知症になりにくくすると言われています。塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜など**バランスよく**栄養を摂りましょう。

さらに、よく噛んで食べることで、脳を刺激することができます。

### 水分を十分に摂りましょう！

高齢者は脱水症状になりやすい傾向があります。季節に関わらず意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。

1日の摂取の目安は●●mlです。食事以外でも、起床時、10時、15時、寝る前などにコップ1杯の水分をとるようにしましょう。

### 適度な運動を習慣にする！

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高め、認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防ぐことができます。

できれば週3日、1日30分以上の有酸素運動（散歩やウォーキングなど）を行いましょう。

また、ウォーキングなどの場合、快適な気温の中、道端の花や景色を見ながら、好きな音楽を口ずさみながらなど、楽しみながら運動することが、さらに脳に良い刺激を与えます。

### 社会活動や趣味に積極的に取り組む！

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。

### 休養も大切です！

1日30分程度の昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を減らすとも言われています。

ただし、長時間の昼寝は逆効果なので注意しましょう。

## ◆認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、記憶機能（記憶する、言葉を使用する、情報を分析する、問題を解決する等）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。

### 認知症の原因となる主な脳の病気とは？

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

#### アルツハイマー型認知症

- もの忘れ(記憶障害)から始まり、穏やかに進行します。
- 判断力が低下します。
- 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。

認知症の原因としては最も多いタイプ。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気です。

#### 脳血管性認知症

- 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、意欲の低下が見られやすいです。
- もの忘れ(記憶障害)はありますが、人格や判断力は保たれていることが多いです。

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の細胞が壊れてします病気です。

#### レビー小体型認知症

- 子ども・動物・昆虫など、ありありとした幻視(実際には見えないものが本人には見える症状)が現れます。
- 初期では手足が震えますが、進行すると筋肉が硬直します。(小刻み歩行・転倒もあります)
- 良い時と悪い時の差が激しいです。
- 寝言を言いながら手足をバタバタとする時があります。

脳に特殊なたんぱく質がたまってレビー小体現れるタイプ。脳の後頭葉の血流が低下する病気です。

#### 前頭側頭型認知症

- 行動に抑制が効かなくなり、社会的ルールが守れないことが増えます。(万引きや交通違反等)
- 同じ行為を繰り返します。(パターン化する)
- 興味・関心が薄まると、会話途中でも立ち去ってしまいます。
- 性格が変わったように感じます。

脳の細胞が少しずつ壊れていきますが、特に前頭葉や側頭葉が目立って縮んでしまう病気です。

### 若年性認知症について

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあります。この場合を「若年性認知症」と呼びます。原因や症状としては、上記のものと基本的に同じです。

また、働き盛りの世代の発症のため、失業等の経済的影響を受け、配偶者や子どもがいる場合は、介護負担や心理的影響も大きく、社会的にも重大な課題となっています。一人で悩まないで、ぜひ早めにご相談ください。

相談窓口はP.●をご覧ください。

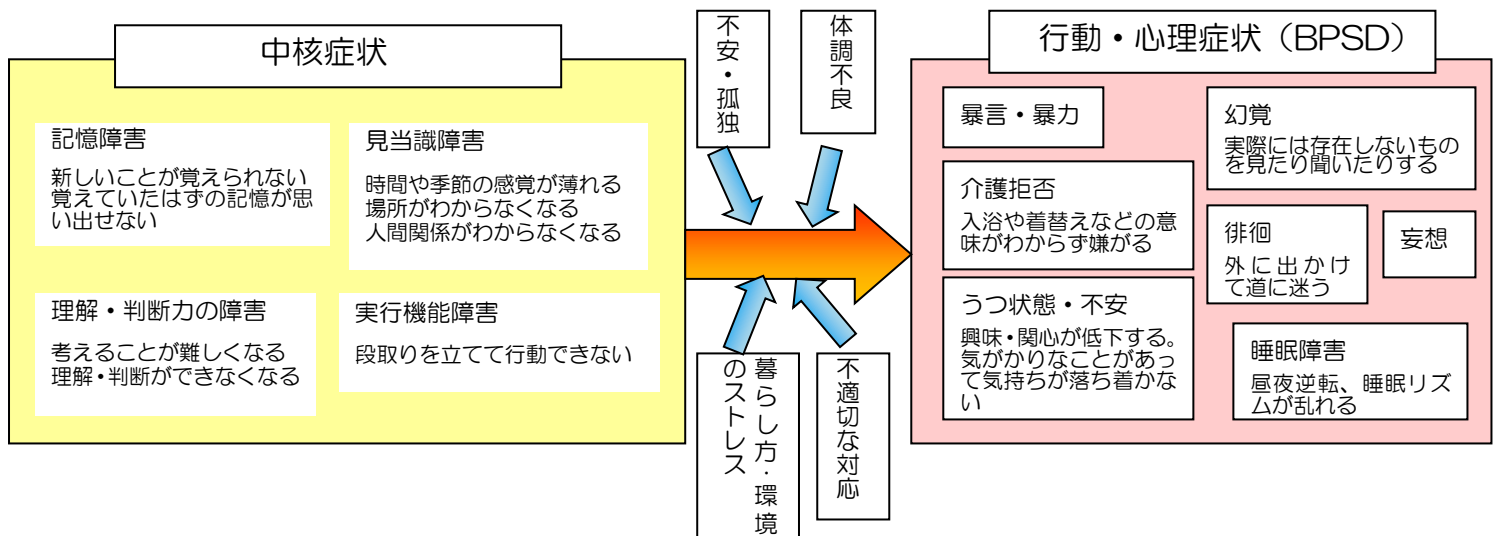
### 早期発見で治せるタイプの認知症

認知症の症状が現れても、早期発見であれば治療することで完治できる病気があります。ぜひ早めに受診しましょう。

**代表的な治る認知症**  
正常圧水頭症 慢性硬膜下血腫  
甲状腺機能低下症 など

## ◆認知症の症状とは

認知症は、脳が原因でもの忘れなどを示す進行性の病気です。症状としては、認知症になると誰でも出る「中核症状」と、認知症になってもいつも出るとは限らない「行動・心理症（BPSD）」があります。



## ◆早期受診の重要性

認知症に早く気づくことが大切なわけ

### 1. 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

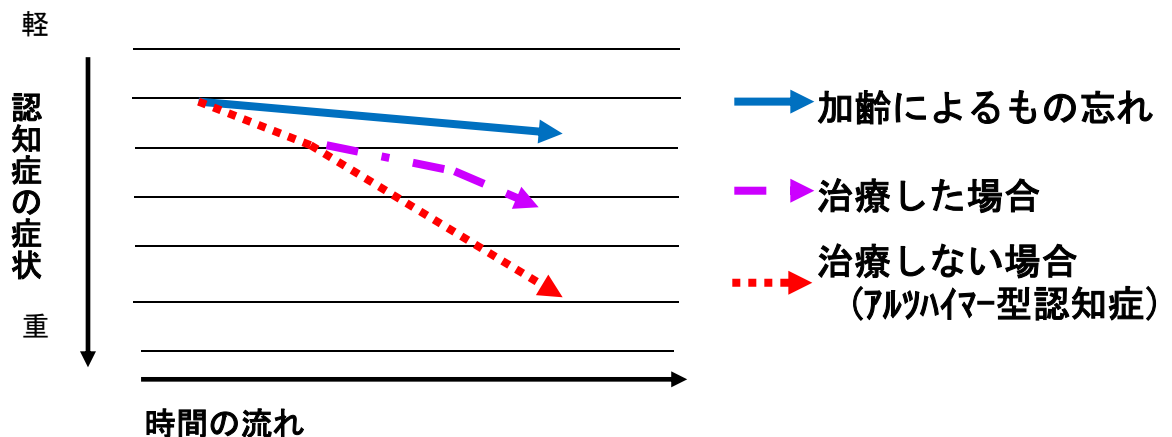
### 2. 進行を遅らせることが可能な場合があります。

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長く送ることができます。

### 3. 今後の生活の準備をすることができます。

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家庭が認知症への理解を深め、病気と向き合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

## 時間の流れと認知症の症状





標準的な流れ 認知症の進行と日常生活での本人・家族の工夫や対応

	元気な時期～認知症予備軍	発症期	症状多発期	身体症状複合機	終末期
生活	自立して生活できる。	手助けがあれば生活できる。	生活支援に加えて介護も必要になる。	介護が多く場面が必要になる。	ほぼ全面的な介護が必要になる。
本人の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>家事などを続け、手先や頭を使いましょう。</li> <li>閉じこもりにならないように、趣味をもつことなど、日常生活を積極的に活動しましょう。</li> </ul>	<p>身体管理・体調管理を十分に行いましょう。</p> <p>自然の風や光に適度にあたり、思い出の風景を散歩してみましょう。昔の記憶がよみがえり、安心につながります。</p> <p>大事なことや出来事は書きとめましょう。</p> <p>できることがたくさんあります。例えば、趣味や仕事で養ってきた得意なことをしましょう。自信が回復し、心が安定します。</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう(デジタル時計を見る習慣やホワイトボードに本日の行動を記入しましょう)。</p> <p>決まった置き場所を決めましょう。引き出し等に何が入っているカラベルをはっておくのも良いでしょう。</p> <p>道に迷わないよう、外出の際は目印を決めましょう。</p>			
家族の工夫や対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の役割を作りましょう。 例：家事、孫の世話、ペットの世話等</li> <li>本人へ声かけをしましょう。</li> <li>本人と会う機会を増やしましょう。</li> </ul>	<p>ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝えましょう。</p> <p>身体管理を十分に行いましょう。自分で訴えることが難しい場合、水分や食事、排泄などの状況を観察しましょう。落ち着きのない様子が身体状況からきていることもあります。</p> <p>自然の風や光に本人が適度にあたるように心がけましょう。思い出の風景を散歩するだけでも昔がよみがえり、安心につながります。</p> <p>できることもたくさん残っています。趣味や仕事で養ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。</p> <p>昔の思い出にふれたり、なじみの歌を楽しむことにより、その時の気持ちがよみがえり不安が軽減します。</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう(季節感のあるカレンダーやデジタル時計を用意したり、挨拶で時間がわかるようにしてみましょう)。</p>	<p>理論での説得より、その場の納得を。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れてしまい、気持ちが変わることもあります。</p> <p>言葉以外のサインを大切にしましょう。表情やしぐさなどから気持ちを読み取りましょう。背中をさするなどで安心感を与えることもできます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症という病気や、介護について勉強しましょう。</li> <li>近い親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> <li>介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期、専門家に相談したり同じ悩みをもつ家族の会など仲間と話しをし、負担を軽減しましょう。</li> <li>今後の見通しを立て、介護や金銭管理などについて考えておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。</li> </ul>

●認知症と生きるあなたへ

あなたに出来ることは、たくさんあります。

認知症の診断は、「出来なくなることを決めるものではありません。じっさい、今あなたは多くのことが出来ているはずですよ。もし、あなたが「認知症になると、こうなる」というイメージを持っていたら、まず、それを捨ててください。不自由さや生きづらさに、どう付き合っていくか。あなたには、あなたの方法があるはずですよ。それを、これから考え、作っていきましょう。

引用：クリスティーン・プライデン著※ 馬籠久美子・榎垣陽子訳「私は私になっていく」  
※クリスティーン・プライデンさんは、オーストラリア政府要職に就いていたとき、認知症と診断されました。その後、仕事を退職して病気と付き合い始めました。2年後ポール・プライデンさんと知り合い結婚、頼れるパートナーを得て二人三脚で認知症と向きあっておられます。

●認知症の人と接する時の心構え

●認知症の人の気持ち

不安で孤独だ  
「自分に何が起きているのだろう？」  
「この先どうなるのだろう？」  
情けない・屈辱だ・悔しい  
「なんでこんなことができないのか」「馬鹿にされている」  
迷惑をかけている・役に立ちたい  
「家族に申し訳ない」「今までのように役に立ちたい」

●毎日の体調管理を大切に 日々の体調管理が認知症の発症や悪化を防ぐために役立ちます。

- ①脱 水 高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、脱水をおこしやすくなります。水分不足はせん妄\*や脳梗塞、心筋梗塞などの原因の一つになります。こまめな水分補給を心がけましょう。  
\*急激・一過性に意識水準が変化した状態のこと。意識が混濁し、家族のことが分からなくなったり、幻覚がおこります。
- ②便 秘 便秘は認知症を悪化させる要因の一つです。便秘が解消されると様々な症状が治まる場合もあります。水分補給や食事内容の工夫が必要です。便秘にならないよう規則正しい生活や適度な運動を心がけましょう。
- ③不 眠 高齢者になると健康であっても眠りが浅く、睡眠不足になると、昼夜逆転が起こりやすく、夜間徘徊などの原因となります。生活リズムを整え、昼夜を活動的に安心して過ごせる工夫によって、夜は安眠しやすくなります。
- ④風 邪 風邪をひいて体力が落ちると、認知症の発症や悪化(いら立ちの原因)を招きます。予防には、本人・家族を含めて、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。
- ⑤低栄養 高齢者は、老化に伴い、徐々に空腹感を覚えにくくなり、食事が低下します。食事が減って低栄養になると、体が衰え、さまざまな病気にかかりやすくなり、それが認知症の悪化にもつながります。必要な量をバランスよく食べる工夫をしましょう。

●かかわり方に配慮しましょう

- ・できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ・笑顔で、気持ちのよくなることを増やしましょう。
- ・なるべくたくさんポジティブな会話・声かけをしましょう。
- ・ささいなことでも、役割を持ってもらいましょう。
- ・失敗しないように支援しましょう。
- ・本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう。

●こんな言動は相手を傷つけます

- ・叱りつける
- ・命令する
- ・急がせる
- ・役割を取り上げる
- ・行動を制限する
- ・何もさせない など
- ・頭ごなしにどなる
- ・強制する
- ・子ども扱いする

認知症についての不安や悩み、どう接していいのかわからない場合は、一人で抱え込まずにぜひご相談ください 相談窓口はP●をご覧ください

## ◆受診先・相談先はどこ？



### 受診先は？

#### ◇まずは、かかりつけ医に相談しましょう◇

かかりつけ医は、病気の治療をするだけでなく、確定診断や症状の変化などで専門病院や専門医を受診する必要がある場合、現在の身体の状態（病名・治療・服薬している薬情報など）を、適切な医療機関へ紹介する役割も持っています。

#### 認知症のことを相談するための受診をするときのポイント

- いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか？
- 現在の心配な症状（困っている症状）
- 既往歴
- 生活習慣 など、なるべく詳しく書いて持って行きましょう。

#### ●市内の物忘れ外来

医療法人和幸会 阪奈中央病院  
住所：生駒市俵口町 741 番地  
電話：0743-74-8660（完全予約制です）

#### ●専門医療機関について

##### 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、保健、医療、介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断や地域における医療機関等の紹介、行動・心理症状（BPSD）への対応等について相談や受診ができる医療機関です。

財団法人信貴山病院ハートランドしぎさん  
住所：生駒郡三郷町勢野北 4 丁目 13-1  
電話：0745-31-3345

※生駒市は北和地域として、ハートランドしぎさんが指定医療機関となります。

### 相談先は？

#### ●物忘れ相談事業

物忘れに関する悩み等に関して、月に 1 回（1 件 1 時間、1 日 3 件程度、申し込み順）、精神科医師が相談に応じます。

申込み：生駒市役所 高齢施策課 地域包括ケア推進室  
Tel0743-74-1111（内線 765・769）

#### ●認知症地域支援推進員による無料相談

生駒市梅寿荘地域包括支援センター内  
住所：西旭ヶ丘 12-3  
Tel0743-75-3020  
月曜日～金曜日の 8 時 45 分～17 時（年末年始 12/30～1/3、祝日除く）

#### ●生駒市オレンジチーム（生駒市認知症初期集中支援チーム）

認知症の診断を受けていない人、診断を受けていても介護保険サービス等の利用を中断している人に対して、保健師、精神保健福祉士、社会福祉士等の専門職が、認知症の専門医の協力を得て、家庭訪問を行い、認知症の人（疑いがある人）とそのご家族の支援を行います。

問い合わせ・ご相談：生駒市役所 高齢施策課 地域包括ケア推進室  
Tel0743-74-1111（内線 765・769）

#### ●生駒市介護者（家族）の会

住所：元町 1 丁目 6-12 セイセイビル内  
Tel0743-75-0234

●家族の会 電話相談（社団法人認知症の人と家族の会 奈良支部）

0742-41-1026

火曜日・金曜日 10時～15時  
土曜日 12時～15時（祝日除く）

0120-294-456

フリーダイヤル（社団法人認知症の人と家族の会）  
月曜日～金曜日 10時～15時（祝日除く）

●若年認知症の電話無料相談（全国）

0800-100-2707

フリーダイヤル  
（若年性認知症コールセンター）  
月曜日～土曜日 10時～15時  
（年未年始、祝日除く）

●奈良県郡山保健所

精神保健や難病に関する事など、保健衛生に関する相談に応じています。

住所：大和郡山市満願寺町 60-1  
（奈良県郡山総合庁舎内）

TEL0743-51-0195

●一般社団法人SPSラボ若年認知症サポートセンター「きすなや」

住所：奈良市中町 2422-1

TEL0742-53-8666

HP：<http://www.spskizunaya.com/index.html>

●生駒市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。地域包括支援センターには、保健師（看護師等）、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が配置されていますので、安心してお気軽にご相談ください。お住いの地域を担当する地域包括支援センターは下記のとおりです。

◎生駒市フォレスト地域包括支援センター（軽費老人ホーム長命荘内）

住所：北田原町 2429-4 TEL0743-78-4888

担当地域：高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台全域

◎生駒市阪奈中央地域包括支援センター（阪奈中央病院北隣）

住所：俵口町 444-1 TEL0743-73-9448

担当地域：南田原町、喜里が丘 1～3 丁目、生駒台南、生駒台北、新生駒台、松美台、俵口町の一部（阪奈道路以北）

◎生駒市東生駒地域包括支援センター（東生駒病院内）

住所：辻町 4-1 TEL0743-75-3367

担当地域：辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘

◎生駒市社会福祉協議会地域包括支援センター（デイサービスセンター幸楽内）

住所：北新町 3-1 TEL0743-73-7272

担当地域：北新町、俵口町の一部（阪奈道路以南）、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台

◎生駒市梅寿荘地域包括支援センター（総合支援センターあずさ内）

住所：西旭ヶ丘 12-3 TEL0743-74-8134

担当地域：山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、本町、元町 1～2 丁目、山崎新町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒 1～4 丁目、東生駒月見町、東菜畑 1～2 丁目、中菜畑 1～2 丁目、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台

◎生駒市メディカル地域包括支援センター（介護老人保健施設優楽内）

住所：小瀬町 324-2 TEL0743-77-7766

担当地域：巻分町、さつき台 1～2 丁目、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町、萩の台 1～5 丁目

住所：あすか野北 2 丁目 12-13 TEL0743-71-3500

担当地域：上町、白庭台 1～6 丁目、真弓 1～4 丁目、真弓南 1～2 丁目、あすか台、あすか野南 1～3 丁目、あすか野北 1～3 丁目、北大和 1～5 丁目、上町台



# 認知症ケアの症状と経過について

## 標準的な流れ 認知症の方の様子の変化と悩みごとに対するサービス一覧表

◇認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、大まかな目安として参考にしてください。

	元気な時期～認知症予備軍	発症期	症状多発期	身体症状複合期	終末期
生活	自立して生活できる。	手助けがあれば生活できる。	生活支援に加え介護も必要になる。	介護が多く場面が必要になる。	ほぼ全面的な介護が必要になる。
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>もの忘れの自覚がある。</li> <li>言葉が出にくく「あれ」「それ」と言う。</li> <li>何かヒントがあれば思い出せる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何回も聞く。</li> <li>置き場所を探し回る。</li> <li>約束したことを忘れる。</li> <li>物を盗られたと言う。</li> <li>話をとり繕う。</li> <li>不安、いらいら、あせり、抑うつ</li> <li>自信喪失</li> <li>買い物の小銭が払えない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理がうまくできない。</li> <li>季節に応じた服が選べない。</li> <li>今まで使っていた電化製品、機器が使えない。</li> <li>自分の年齢を若く言う。</li> <li>外出先から家へ戻れない。</li> <li>食べ物をあるだけ食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸など道具を使えない、一人で食事ができない。</li> <li>飲食物をうまく飲み込めない。</li> <li>食べ物以外のものを口に入れようとする。</li> <li>一人で着替えができない。</li> <li>言葉が理解しにくい。</li> <li>尿意や便意を感じにくい。</li> <li>うまく歩けない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日中うつらうつらしていることが多い。</li> <li>言葉が減り、声かけへの反応が少なくなる。</li> <li>うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。</li> </ul>
記憶		直近のことを覚えられない。	いつ、どこで、何をしたか忘れる。	子供のころ、若いころの記憶の世界で生きる。	
場所・日時・人物		時間や日にちが分からなくなる。	季節年次が分からなくなる。	近所で道に迷う。親しい人が認識できなくなる。	自宅のトイレが分からない。
ご家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられず一人で悩む時期。		他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけなぜ…。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。混乱。怒り。	生活すべてに介護が必要、介護料が増加。あきらめ。割り切り。	自分自身に投影。最後をどう迎えるか。受容。
介護予防・進行予防に努めたい 周囲の方と交流したい できる力を活かして働きたい	脳の若返り教室①・のびのび教室②・いきいき百歳体操③・コグニサイ ス教室④わくわく教室⑤・地域のサロン⑥・趣味活動・習い事・老人ク ラブ活動⑦シルバー人材センター⑧・地域のボランティア パワーアップ PLUS教室⑨・パワーアップ教室⑩・転倒予防教室⑪ ひまわりの集い⑫・生活支援サービス⑬				
医療を受けたい	かかりつけ医・専門医のいる診療所・ 認知症疾患医療センターP.● 認知症デイケア⑭				
誰かに相談したい（各サ ービス利用についての相 談も含みます）	生駒市地域包括支援センターP.●・市役所（高齢施策課）・物忘れ相談事業P.●・認知症地域支援推進員P.●・奈良県郡山保健所P.● 生駒市オレンジチーム（生駒市認知症初期集中支援チーム）P.● 介護支援専門員（ケアマネジャー）⑮				
日常生活のうえで支えがほしい 身の回りのことを支援してほしい 介護保険サービスを利用したい （※要介護認定が必要な場合があります）	訪問介護（ホームヘルプサービス）⑯・通所介護（デイサービス）⑰・短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）⑱ 訪問看護⑲・訪問リハビリテーション⑳・通所リハビリテーション（デイケア）㉑・居宅療養管理指導㉒ 小規模多機能型居宅介護㉓・認知症対応型通所介護㉔・定期巡回・随時対応型訪問介護看護㉕ 軽費老人ホーム⑳・有料老人ホーム㉙ グループホーム㉚ 介護老人保健施設（老人保健施設）㉛ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）㉜ サービス付き高齢者向け住宅㉝ 介護療養型医療施設（療養病床等）㉞				
住まいを整えたい	住宅改修㉟ 福祉用具（貸与・販売）㊱				
本人・家族の悩みをきいてほ しい	生駒市介護者（家族）の会、(社)認知症の人と家族の会 P.● 認知症カフェ㊲				
権利・資産管理を頼みたい	成年後見制度（任意後見制度）㊳ 福祉サービス利用援助事業㊴ 成年後見制度（法定後見制度）㊳				
見守り・安否確認してほしい	民生委員・児童委員㊵・認知症サポーター㊶ 生駒市社会福祉協議会㊷・友愛電話訪問㊸ 配食サービス㊹・救急医療情報キット㊺・友愛活動事業㊻ 行方不明高齢者捜索ネットワークシステム㊼ 位置情報提供システム㊽				

## ◆利用できるサービスについて

介護予防、進行予防に努めたい。周囲の方と交流したい。できる力を活かして働きたい

### ①脳の若返り教室

認知症予防のために前頭前野を鍛えるプログラムを学習サポーターの支援を受けながら行います。週1回6か月間実施しています。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ②高齢者体操教室（のびのび教室）

【公民館型】転倒予防のための体操やいすに座ってできる体操、家でできる簡単な体操などを運動指導士が紹介します。

【地域型】近隣の仲間と身体を動かす習慣を作り、元気な地域づくりを目指した地域限定の体操教室です。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ③いきいき百歳体操

おもりを使った筋力運動の体操で、DVDに合わせ運動します。地域の仲間と継続的に行い筋力アップを目指します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ④コグニサイズ教室

身体を動かすことと、頭を使うことを同時に行って、脳の活動を活発にし、認知症を予防します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑤わくわく教室

外出の少ない高齢者やひとり暮らしで生活に不安を感じている人を対象に、楽しい時間を過ごすよう月1回開催しています。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑥地域のサロン

自分で歩いて行ける集会所（自治会館）などに定期的に集まって、健康づくり、つながりづくりのための活動を行う場です。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑦いこいこクラブ生駒（老人クラブ連合会）

高齢者が互いに健康で生きがいのある生活を送るため、教養の向上、健康の増進、社会奉仕、レクリエーション・サークルなどの活動を行っている会員組織の活動団体です。

問い合わせ先：生駒市老人クラブ連合会事務局

生駒市社会福祉協議会

☎75-0234

### ⑧シルバー人材センター

市内居住の、60歳以上で働く意欲のある方が登録し、必要な方へ大工仕事や植木の剪定等の臨時的で短期的、軽易な作業を行います。

問い合わせ先：（公社）シルバー人材センター

☎71-3300

### ⑨パワーアップPLUS教室

専門スタッフによる集団・個別運動プログラムを集中的に行うことにより身体機能・動作能力の改善を目指します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑩パワーアップ教室

専門のスタッフが、自宅でも継続できる運動を取り入れながら、集団でのプログラムにより身体機能・動作能力、口腔機能や栄養状態の改善を目指します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑪転倒予防教室

運動指導者が中心となり、転倒を予防するための身体づくりの運動等を行い、転ばないための身体づくりを行います。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑫ひまわりの集い

閉じこもりがちな高齢者の生活意欲の向上のため、レクリエーションや手作りの食事を提供します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ⑬生活支援サービス

日常生活において不自由になっている生活行為に対して、地域包括支援センターのアセスメントをもとに必要なサービスを提供します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

医療を受けたい

### ⑭認知症デイケア

医療保険で利用できる認知症の方のためのデイケアです。（介護保険との併用が可能）認知症の進行を抑えたり、精神状態の安定、心身の健康維持をはかりながら、在宅生活を継続していくために必要なケアを行います。

誰かに相談したい

### ⑮居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切な介護サービスを利用できるよう、本人や家族の要望を伺いながら、サービスの計画（ケアプラン）を作成し、支援する事業所です。所属するケアマネジャーが、介護に関するさまざまな相談に応じます。

## 日常生活を支援してほしい 介護サービスを利用したい 住まいを整えたい

### ⑩訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助が受けられます。

### ⑪通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

### ⑫短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の支援（食事、入浴、排せつ等）や機能訓練等が受けられます。

### ⑬訪問看護

疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。

### ⑭訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリをします。

### ⑮通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

### ⑯居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

### ⑰小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

### ⑱認知症対応型通所介護

認知症高齢者の方を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで行われます。

### ⑲定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。

### ⑳軽費老人ホーム

A 型：60 歳以上で、家庭の事情で在宅生活が困難な高齢者をお世話する施設です。

C 型（ケアハウス）：60 歳以上で、自炊が出来ない程度の身体機能の低下、または高齢などのために独立して生活するには不安がある場合で、家族による援助を受けることが困難な高齢者をお世話する施設です。

### ㉑サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー構造等を有し、安否確認及び生活相談など高齢者を支援する賃貸住宅等です。

### ㉒有料老人ホーム

おおむね 60 歳以上の人が入所し、給食そのほか日常生活上必要なサービスを提供する施設です。

### ㉓認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が少人数で共同生活をする住宅で、家庭的な雰囲気の中で、介護スタッフによる食事、入浴、排せつなど日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。

### ㉔介護老人保健施設（老人保健施設）

病状が安定し、リハビリに重点をおいたケアが必要な人が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

### ㉕介護療養型医療施設（療養病床等）

急性期の治療が終わったものの、長期の療養を必要とする高齢者のための医療機関です。医療、看護、介護が受けられます。

### ㉖介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。

### ㉗住宅改修

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20 万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。なお、工事前に申請が必要です。

### ㉘福祉用具（貸与・販売）

身の機能が低下し、日常生活に支障がある方は、福祉用具を借りることができます。また、貸与になじまない入浴や排せつのための用具の購入を行った場合は、10 万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。

※これら以外にも、介護保険外のサービスとして民間の配食サービス、自費による福祉用具レンタル、ヘルパーサービス等があります。

また、生駒市社会福祉協議会では車いすを一時的に必要とする方に対して無料で貸出をしています。（ただし、介護保険で車いすの貸与ができる場合は除きます）

## 本人・家族の悩みをきいてほしい

### ③⑤認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民が集う場として提供され、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりすることを目的とします。 問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

## 権利・資産管理を頼みたい

### ③⑥福祉サービス利用援助事業

高齢者等で、介護などのサービスに関することや、普段のお金の扱いについて不安をお持ちの場合に、安心して生活ができるようにお手伝いをします。 問い合わせ先：生駒市社会福祉協議会 ☎75-0234

### ③⑦成年後見制度

物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

#### 判断能力が不十分になる前に⇒『任意後見制度』

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

#### 判断能力が不十分になってから⇒『法定後見制度』

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等が選ばれる制度です。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの制度を利用できます。

問い合わせ先：奈良家庭裁判所 ☎0742-88-6521、0742-88-6522

奈良弁護士会 ☎0742-22-2035

奈良司法書士会 ☎0742-22-6677

奈良県社会福祉士会 ☎0742-81-8213

## 見守り・安否確認をしてほしい

### ③⑧民生委員・児童委員

高齢者等に悩みなど、社会福祉に関するあらゆる問題の相談相手であり、行政へのパイプ役になっています。

問い合わせ先：高齢施策課

### ③⑨社会福祉協議会

地域のボランティア、福祉・保健などの関係者、行政機関の協力を得て、誰もが安心して暮らしていける福祉のまちづくりを目指します。

問い合わせ先：生駒市社会福祉協議会

☎75-0234

### ④⑩配食サービス（食の自立支援事業）

栄養状態に問題があり、外出や食事の調理が困難な一人暮らしの高齢者等に、栄養管理されたお弁当を配達すると同時に安否確認も行います。

問い合わせ先：高齢施策課

### ④⑪認知症サポーター

何か特別なことをするのではなく「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

### ④⑫友愛電話訪問

ひとり暮らしの高齢者の方などに、毎週1回電話訪問スタッフ（ボランティア）が、ご自宅に電話をかけ、身近な話題についておしゃべりしたり、日常生活のちょっとした情報をお伝えします。

問い合わせ先：生駒市社会福祉協議会

☎75-0234

### ④⑬救急医療情報キット

65歳以上の高齢者世帯だけの人、日中それに準じる人を対象に、無料で配布しています。既往歴や緊急連絡先などの情報を記入する用紙と容器、設置を示すシールがマグネットをセットしたもので、必要事項を記入した用紙を容器に入れて冷蔵庫に保管することで、もしものときの救急活動につながります。

問い合わせ先：高齢施策課

### ④⑭行方不明高齢者検索ネットワークシステム

認知症などのある高齢者等が行方不明になった際、警察などの協力を得ながら近隣を探索すると同時に、市内の事業所等の協力を得て本人の探索にあたる制度です。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ④⑮位置情報提供システム

認知症の高齢者等で、徘徊い症状がある人の家族に対し、居場所を検索するための携帯受信機を貸与します。

問い合わせ先：高齢施策課地域包括ケア推進室

### ④⑯友愛活動事業

地域ごとの老人クラブによる友愛チームを結成し、ひとり暮らしの高齢者の方々に対し友愛訪問活動をおこない、精神的な孤立感の解消や高齢者相互の友愛を深めます。

問い合わせ先：生駒市社会福祉協議会