

認知症安心ガイド

生駒市認知症ケアパス



認知症ケアパスとは、
認知症の段階に応じた、相談先や病院、利用サービスなどの情報を整理したものです。
認知症について知りたい方、認知症かもしれないと不安に思っておられる方、
認知症と診断された方、家族等、いろいろな方に向けて
認知症とともに自分らしく暮らし続けるための情報をお届けします。

生駒市

令和8年4月



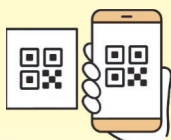
～ この冊子を手にしたあなたへ ～

この冊子には、認知症に関する情報やサポート、そして、日々を心地よく過ごすための工夫を集めました。

どのページから読んでも構いません。

今日必要なこと、少し先の未来に役立つことを、自分のペースで見つけてください。

この冊子が、「これからの安心」につながりますように。



冊子に紹介しているパンフレットなどの二次元コードが付いています。詳しくお知りになりたい方は、そちらもご利用ください。

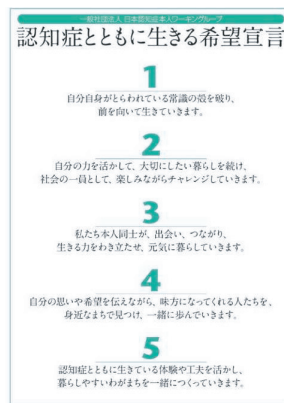
～認知症とともに生きる希望宣言～

「認知症になってから希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、よりよく生きていける社会を創りだしていくこと」を目指す「一般社団法人認知症本人ワーキンググループ (JDWG) が、2018年11月1日に「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。

※希望宣言のそれぞれの言葉の“趣意”については、一般社団法人認知症本人ワーキンググループ (JDWG) のホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。



詳しくはこちら



URL : <https://www.jdwg.org/statement/>

※一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)

コラム

認知症の人と家族の「空白の期間」を満たされた期間にするための冊子

「もしも 気になるようでしたらお読みください」は、認知症介護研究・研修仙台センターが発行している認知症に関する啓発冊子です。

「最近もの忘れが気になる」「もしかしたら認知症?」、このような不安を覚えたご本人やご家族に向けた、ヒントとなる情報を絵本のようにまとめた冊子です。



詳しくはこちら



URL : <https://www.mhlw.go.jp/content/000521120.pdf>

※認知症介護研究・研修仙台センター

「認知症になっても安心して暮らせるまち生駒」を目指して

本人の想い

認知症が進まないように、おしゃべりしたり、ウォーキングしたりして、なるべく外に出て、頑張っています。

習字をしたいけど忘れてしまうかもしれない。私が来たときに筆を買ったのか確認をしたり後押しをしてほしい。(通いの場へ来ている本人がスタッフに向けて)

迷惑をかけたくないと遠慮してしまう。

先回りをしないでほしい。



頭がな。忘れるからな。忘れるなどは(自分で)思うよ。そやから地藏さんにお参り行くねん。

少しの助けがあれば通いの場でみんなとつながれる。

今私が言った気持ちだが本当の気持ちだから覚えておいてね。



認知症という言葉が怖いものや。

得意だった工作は覚えているので続けたい。

忘れすぎて、私が私じゃないみたい。

本当に何も覚えていないの。情けない。

できるところまでは自分で頑張りたいな。

声があんたの声や。名前はわからんけど、顔と声でようわかった。顔見たら安心するわ。

診断されてからは『認知症に負けたくない』と思って生活をしている。

人生なかなか思うようにいかないけど、それでいいと思うの。



馴染みの人を作っておいてよかった。(スタッフが探し物の手助けをした場面)

忘れてることもあって不安になるけど話を聞いてもらえると安心します。



家族の想い



「パーマとカラーは難しくなってきたので、カットのみで店を続けてもらいたい。全ては難しいが、できる仕事は続けてほしい。」(80歳で認知症状がありながらも、美容院を続けている方の家族から)

残りの時間を幸せに感じて生きてほしい。

忘れることは仕方がないから、できること、やりたいことをしたらいい。

ご近所の人には迷惑をかけることもあるので、事情を伝えていきます。本人達らしく暮らせたらいいと思います。

ダンスに①②③と順番をつけて工夫することで認知症のある本人でも着替えができる。

本人がなるべく楽しく、できることは続けながら、やっていってほしいですね。



家族の会に参加して孤独感が少し解消した。

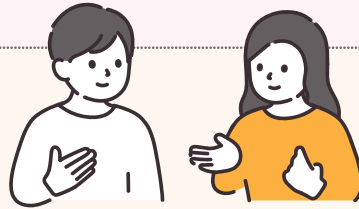


元気なころから出会い
知り合い仲間を増やす
(発症前期)

うっかりミスやもの忘れなどに
早く気づき地域で支え合う
(初期)

認知症とは

わたしの日常



- 「人と話すのが
大好きな A さん」

「そなえ」

- お願いカード
(願いごと(希望など)を
叶えるカード)

- 行方不明高齢者等検索
ネットワーク
- SOS キーホルダー
- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度

最初の相談

- 地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
→ P.10 参照

- もの忘れ相談事業
もの忘れが気になる、
病院に行くのは不安、
そんな方はぜひご相談を!

病院について

- かかりつけ医
- 医療機関の紹介

- 👉 受診するとき医師に伝える
ポイント
- 👉 若年性認知症の本人と
家族の声

認知症と
診断されたら

- 不安や悩み、困りごとなど
身近な人と共有しよう

仲間づくりができる場所
暮らしを支えるサービス

- 本人ミーティング(語り合う場・情報を得る場)
- 認知症(オレンジ)カフェ(地域の交流の場)
- 支え隊(あなたをサポートして)
- 友愛電話(お話を聞いてくれる)
- 介護予防事業(心と体を動か)

私が大切にしたいことメモ

認知症とは

わたしの日常

「そなえ」

最初の相談

病院について

認知症と診断されたら

仲間づくりができる場所
暮らしを支えるサービス

私が大切に
したいことメモ

生活の支障が増える

日々の変化や生活の困りごとを仲間や専門職に相談し、一緒に対応策を考える
(中期)

人生のゴール

最後まで自分らしく生きる
日々を仲間や専門職と一緒に支え合う
(末期)

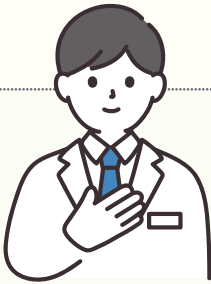
P.5~6

- 「地域とのつながりやサービスを利用しながら自分らしく生活を送る B さん」

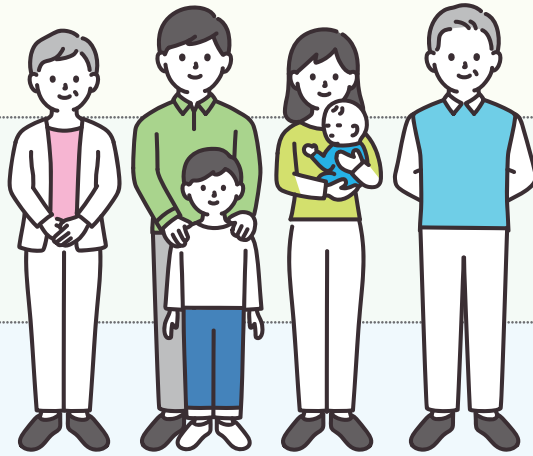
P.7~8

- 消費生活センター

P.9



P.10



P.11~14

P.15

くれる人)
人)
す場)



P.16~17

P.18

認知症とは

わたしの日常

「そなえ」

最初の相談

病院について

認知症と診断されたら

仲間づくりができる場所
暮らしを支えるサービス

私が大切に
したいことメモ

自分でできる もの忘れチェックリスト



認知症とは



Q 認知症とは何ですか。

A 脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態をいいます。
「認知症=もの忘れ」と思われがちですが、もの忘れ以外の症状がみられることもたくさんあります。

認知機能障害

段取りを立てて行動できない

実行（遂行）機能

新しいことが覚えられない
覚えていたはずの記憶が思い出せない

もの忘れ



考えることが難しくなる
理解・判断ができなくなる

理解・判断力について

時間や季節の感覚が薄れる
場所がわからなくなる
人間関係がわからなくなる

失見当識

不適切な環境



歩き回る道に迷う

行動・心理症状（BPSD）

不安やうつ

興味・関心が低下する。
気がかりなことがあって気持ちが落ち着かない

幻覚・妄想

実際には存在しないものを見たり聞いたりする

Q 認知症にはどんなタイプがありますか。

A 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病気です。

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う病気です。

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が現れるタイプです。脳の後頭葉の血流が低下する病気です。

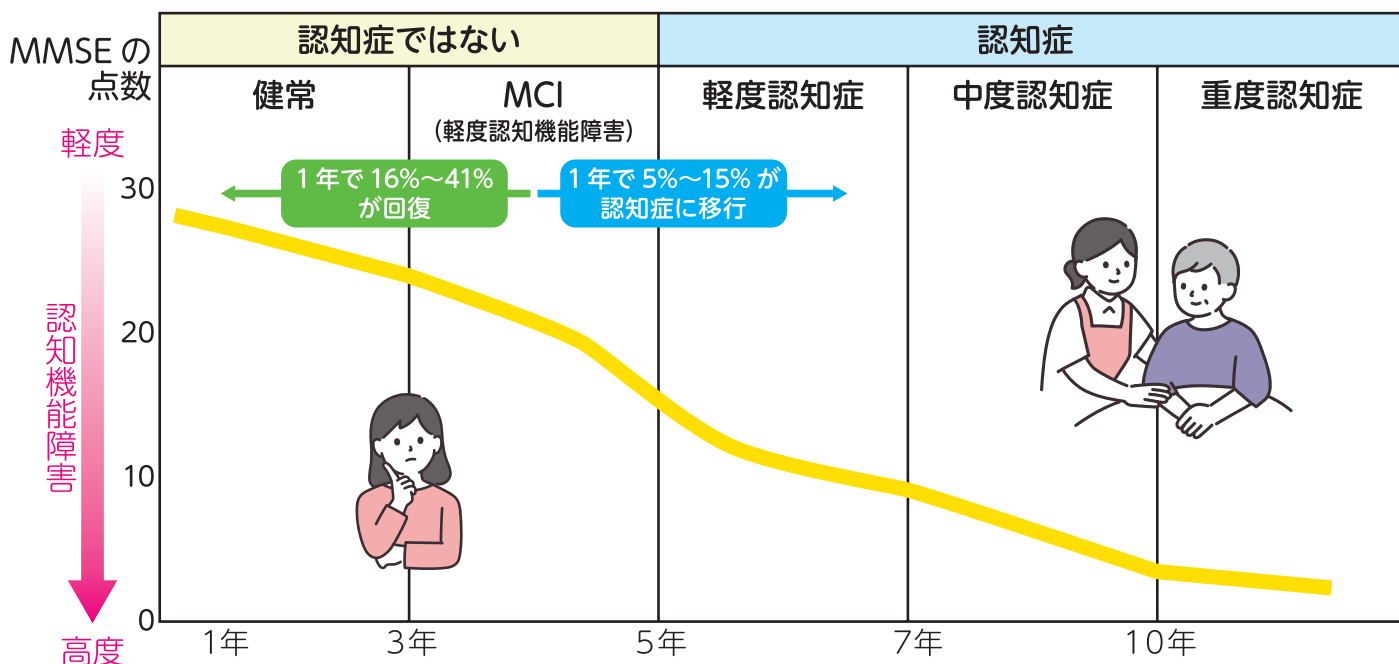
前頭側頭型認知症

- 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）
- 同じ行動を繰り返します。（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。特に前頭葉や側頭葉が目立って縮んでしまう病気です。

Q 認知症はどんな経過をたどりますか。

認知症の経過



- 進行・経過は個人差が大きい
- 自分の意思にかなった生活を続けるために、初期の内から将来のことを考えることが大切

A 認知症の症状や経過は、一人ひとり違います。早い段階から認知症について正しい知識を学び、備えていくことが大切です。急激に状態が変化した場合は、ほかの病気が影響していたり、本人を取り巻く様々な環境によるストレスで症状が強く見られることもあります。「あれ、おかしいな」と感じたら、かかりつけ医に相談するなど、早期の受診が大切です。

Q MCI（軽度認知障害）とは何ですか。

A 健常と認知症の間で、もの忘れは目立つものの、日常生活には支障がない状態です。5年前後で約半数が認知症に移行しており、この段階で、運動・食事・睡眠などの生活習慣改善に取り組んだり、適切な治療などを受けたりすることで、発症をより遅らせる効果が期待できます。



わたしの日常

認知症と診断されると、ひとりでは家で暮らしていけないと考えていませんか。地域のさまざまな支えや介護保険サービスなどをうまく活用し、ひとり暮らしを続ける方々もおられます。



ひとり暮らしじゃあ、自分のペースで。

(Aさんの場合)

年齢：78歳

生活状況：ひとり暮らし・介護サービスは
利用していない

家族関係：遠方に長男がいる

わたしの希望：友人とつながりながら生活

アルツハイマー型認知症と診断されて1年です。

ときどき予定や行き先を忘れることはありますが、
これまでどおり生活しています。

日々の過ごし方

8:00

起床・洗濯

朝食を済ませると、散歩を兼ねて買い物や受診に行きます。
どこに行っても、誰に対しても気さくに話しかける性格です。
知り合いに会うと、「今日は〇〇へ行くねん」と行き先を報告しています。
人との会話を楽しむのが日課です。世間話をするのが大好きです。

膝の痛みがあるため、駅や公園で休憩しながら、ゆっくり家に帰ります。

14:00

昼食・銭湯

行きつけの銭湯等に行きます。
そこでも、人との会話を楽しみながら過ごします。



19:00

夕食

22:30

就寝

予定はカレンダーに書き込んで把握していましたが、白内障が進むにつれて気持ちが落ち込み、認知機能も徐々に低下していきました。細かい字が書きにくくなり、ペンから太いマジックに替えたり、予定ごとに色を変えて記録したりと、さまざまな工夫をしながら日々を過ごしています。



※介護サービスについては、生駒市介護保険課や
地域包括支援センター（裏表紙参照）にお問い合わせください。



(Bさんの場合)

年齢：86歳

身体の状態：要介護2 → 要介護3

家族関係：兄が隣町に住んでいる

わたしの希望：この家で最後まで暮らしたい

1週間のスケジュール (例)

月	火	水	木	金	土	日
〈日中〉 訪問介護 (ヘルパー)	〈終日〉 デイ サービス			〈終日〉 デイ サービス	グラウンド ゴルフ	老人会の 集まり

Bさんは、もともと友人や近所づきあいが盛んで、介護サービスを受けながらも、裏の大家さんにも助けをもらいながらひとり暮らしをしていました。しかし、体調不良やコロナ禍で外出が減ると不安が強まり、認知症の症状も進行。生活リズムが乱れたため、ケアマネジャーと相談し、デイサービスの回数を増やして通うようになりました。

月	火	水	木	金	土	日
〈終日〉 デイ サービス	〈日中〉 訪問介護 (ヘルパー)	〈終日〉 デイ サービス	〈日中〉 訪問介護 (ヘルパー)	〈終日〉 デイ サービス	〈日中〉訪問介護 (ヘルパー) グラウンドゴルフ	老人会の 集まり

不安で周囲へ電話することもありましたが、地域の人たちは「今日はデイの日だよ」と声をかけながら支えてくれていました。日々の安心のために、**友愛電話**や**認知症「支え隊」**(P.17 参照)の見守りも利用。デイサービスの帰りには大家さんの家に寄り、話を聞いてもらうのが習慣になりました。老人会やグラウンドゴルフに参加する日もあり、人との関わりが生活の中心になっています。買い物は声掛けがあればできましたが、銀行の手続きが難しくなってきたため、**日常生活自立支援事業**(P.9 参照)で金銭管理をサポートしてもらうようになりました。

Bさんの1週間は、地域のつながりと複数の支援を組み合わせた、安心を積み重ねる暮らしになっています。



困ったとき

道がわからなくなったときに、周囲の人に住所を書いたお願いカードを見せて、家まで連れて行ってもらったことがあります。(P.9 参照)



これからの「そなえ」～生活を続けるための工夫～

お出かけ

- 日頃使うカバンを決め、使わないカバンは目につかないところに片づける。
- 家の鍵や財布など大切なものはカバンに紐でつないでおく。
- リュックや肩から下げるカバンを使う。体から離さないようにする。



健康管理

- マイナンバーカード（保険証）、診察券、お薬手帳をひとつの入れ物に入れておく。
- 薬を飲む時間に携帯電話のアラームをセットしておく。
- 毎日飲む薬を一包化して日めくりカレンダーに貼り付けておく。薬を飲んだ後、空袋をカレンダーに貼る。
- 親しい人に内服確認の電話やLINEなど、声掛けをお願いする。



予定の管理

- 今日の予定をホワイトボードに書いて、終わったらチェックする。
- 自分専用の大きなカレンダーに予定を記入しておく。
- 携帯電話のアラーム機能を活用する。



普段の生活

- 書類は透明な袋やファイルに入れる。
- 郵便局、銀行、スーパー等に認知症であることを伝えておく。
- タンスに順番を付け、着替える順番がわかるようにしておく。

忘れないように、自分の声でボイスレコーダーに残す。



※参考資料：丹野智文「笑顔で生きる 認知症とともに」文藝春秋 2017 P.81～88
※参考資料：丹野智文「認知症の私から見える社会」講談社+α新書 2021 P.104～118
※本人の声から抜粋

行方不明高齢者等 検索ネットワーク

認知症などにより行方不明になった際に、市や警察、介護事業所などが協力して検索するネットワークシステムです。利用については、お問合せ先にご相談ください。事前登録いただくと、生駒市や家族の連絡先が書かれた見守りキーホルダーを配布します。



お問合せ：
生駒市地域包括ケア推進課または
地域包括支援センター

▲SOS
キーホルダー

お願いカード

自分がやりたいことや続けたいことなどを安心してスムーズにできるために、本人が使うカードです。



お問合せ：
生駒市地域包括ケア推進課
または
地域包括支援センター

▲認知症の人の希望を叶えるヘルプカード

権利擁護支援センター

障がいやもの忘れなどにより、日常生活や福祉サービスの利用でお困りの方は、権利擁護支援センターにご相談ください。

相談・支援内容

- 日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）
- 成年後見制度の利用支援

お問合せ：生駒市権利擁護支援センター
☎0743-73-0780

消費生活センター

買い物などの消費生活に関するトラブルについて、相談ができます。契約解除や取り消しの交渉を行い、解決に向けて支援します。

お問合せ：
消費生活センター ☎0743-73-0550

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000002350.html>



▲詳しくはこちら

最初の相談

Q 「認知症かもしれない」と思ったらどこに相談したらいいですか。

A まずは、**地域包括支援センター**にご相談ください。
地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口です。



認知症の相談に対応する**認知症地域支援推進員**が
市内地域包括支援センターにいます。

当事者や家族、地域の民生委員等から、認知症やもの忘れに関する相談を聞いたり、認知症の人を地域で支える仕組みづくりや啓発活動等を行ったりしています。

認知症の人と接する時に大切にしているのは、ゆっくり耳を傾け、お話を聞くこと。

地域包括支援センターは相談や電話、訪問などを通して、どんな生活をしているのか、何に困っているのか聞き、必要に応じて適切な機関等につなぎます。

認知症に関する不安や心配ごと、家族のことなどの電話相談も無料で受け付けています。

※裏表紙に連絡先の一覧があります。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターのマスコットキャラクター
「ロバ隊長」▶



認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。生駒市では2030年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計しており、誰もが認知症になる可能性があり、認知症になることは特別なことではありません。認知症をわがごととして捉えて理解を深め、認知症の方やそのご家族の地域での応援者を養成する講座です。

認知症サポーター養成講座を受講を希望される方

市内に7か所ある地域包括支援センターの職員が、認知症サポーター養成講座を受けたいと考えるグループやお店、サロン等に出向いてお話しします。居住地域を担当している地域包括支援センターにお気軽にご連絡ください。

お問合せ：生駒市地域包括ケア推進課 または 地域包括支援センター

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000000945.html>

詳しくはこちら▶



もの忘れ相談

認知症が疑われる方やその家族を対象に、もの忘れに関する悩み等に関して、月1回（1件1時間、1日3件程度、申し込み順）精神科医が相談に応じます。

※医療機関ではないため、診断はできません。

お問合せ：生駒市地域包括ケア推進課



早めの受診をお勧めします。

Q 認知症について どこの病院に相談するといいいですか。

A まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医は、病気を治療するだけでなく、鑑別診断や症状の変化などで専門医を受診する必要がある場合、現在の身体状態（病名、治療、薬情報など）を、適切な医療機関へ紹介する役割を持っています。

かかりつけ医がない場合は、一般的には神経内科や精神科、脳神経外科などで診断を受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」と表記している医療機関もあります。



コラム

認知症サポート医 医師からのメッセージ

みなさんは、風邪をひいたり、健診で血圧が高いと言われた時どうしますか。

熱が出たり、自分で何回か血圧を測ってみて高かったら近所のお医者さんを受診すると思います。認知症も、自分に困ったことが起こったり、周りから最近もの忘れがひどいよと言われたりしたら、まずかかりつけのお医者さんに相談してみてください。

本当に認知症か、認知症ならどんなタイプの認知症かを診断するのは実は難しいですが、調べてみたら認知症ではなく、治療ですぐ回復する病気だったということもありますので、ぜひ早目に受診してください。一般的な認知症は、今のところまだ血圧を下げるように、飲み薬ではすぐに治療できません。点滴の治療も始まっていますが、治療できる方は限られています。そこで、まず困ったことがあれば、医療機関を受診するとともに、自分の地域の地域包括支援センターにぜひ相談してみてください。これからの過ごし方について親身に相談に乗っていただけます。

最近英国の有名な医学誌ランセットに認知症は45%予防できるとの報告がされ話題になりました。若いときは、生活習慣病の改善や、禁煙、節酒が大事とのこと。65歳以上の方は、社会的孤立をなくすことが大切とされています。生駒市では介護予防事業として、皆さんが集まって話をしたり運動をしたりする事業を行っています。皆さん、家に引きこもらないで、積極的にいろいろな行事に参加することが、認知症の予防、進行を遅らせることに非常に重要です。また、認知症の方を対象に、認知症カフェ（生駒市では‘カフェいこいこ’）や認知症の当事者や家族のミーティングを開催し、認知症の方々、家族の方々がお互いに困ったことを話し合える場を提供しています。地域包括支援センターの認知症地域支援推進員や、市の職員も参加しますので、悩みごとにはぜひ相談してください。

認知症は高血圧と同じぐらい一般的な病気です。いろいろな取り組みにより、地域のみなさんが、認知症に対する理解を深め、お互いに支えあえる社会になりつつあると思います。認知症で失われたこともあります。まだまだできることもたくさんあります。社会とのつながりを大切にしてお互いに協力し合っていきましょう。

医療機関の紹介

市内 もの忘れ外来

医療法人和幸会 阪奈中央病院
生駒市俵口町 741 番地

(完全予約制)

☎ 0743-74-8660

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。

※認知症疾患医療センターは都道府県知事や政令都市の市長が指定する医療機関です。

URL : <https://www.pref.nara.jp/10852.htm>



【基幹型】 ※生駒市は西和地域になりますので、一般財団法人信貴山病院ハートランドしぎさん（西和地域）が担当地域の病院になります。

奈良県立医科大学附属病院
橿原市四条町 840

☎ 0744-22-3132

【地域型】

社会医療法人平和会 吉田病院（北和・東和地域）
奈良市西大寺赤田町 1 丁目 7-1

☎ 0742-45-4601

一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん（西和地域）
生駒郡三郷町勢野北 4 丁目 13 番 1 号

☎ 0745-31-3345

医療法人鴻池会 秋津鴻池病院（中和・南和地域）
御所市大字池之内 1064

※もの忘れ外来も行っています。（予約制）
☎ 0745-64-2069

その他 県内の専門医療機関

医療法人和幸会 阪奈サナトリウム
四条畷市上田原 613

☎ 0743-78-1188

医療法人財団北林厚生会 五条山病院
奈良市六条西 4-6-3

☎ 0742-44-2411

独立行政法人国立病院機構 やまと精神医療センター
大和郡山市小泉町 2815 番地

※もの忘れ外来、BPSD に対する治療・入院等の
相談も行っています。
☎ 0743-52-3081

天理よろづ相談所病院 白川分院
天理市岩屋町 604

☎ 0743-61-0118

飛鳥病院
高市郡高取町与楽 1160

☎ 0744-52-3888

万葉クリニック
橿原市五井町 247

☎ 0744-26-2884

医療法人向聖台會 當麻病院
葛城市染野 520 番地

☎ 0745-48-2661



Q 早めの受診がいいのはなぜですか。

A 早めの治療や体調管理で症状が改善することがあります。
治療が可能な病気が見つかることもあります。

例えば

- 正常圧水頭症
 - 慢性硬膜下血腫
 - 甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症
 - ビタミン B1、B12 欠乏症
 - アルコール依存症
- など

Q 医師にどのように相談したらいいですか。

A 受診するとき医師に伝えるポイントはこちら。

- 気になっていること、気になり始めた時期やきっかけや具体的な様子や場面
- 「いま」と「以前」の生活の違い（生活リズム、食事、友人との交流など）
- 過去の病歴（手術歴や現在治療中の病気など）

完璧でなくても大丈夫です。
あらかじめ伝えたいことや医師に質問したいことをメモをしておくとい良いでしょう。



Q 若くても認知症になることがありますか。

A 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。本人が働き盛りであり、家庭や社会で重要な役割を担っているため、仕事や経済的な問題、人間関係、子どもたちなどのところへの影響が大きな悩みとなります。詳しくは、厚生労働省の「若年性認知症ハンドブック」をご覧ください。

コラム

厚労省「若年性認知症ハンドブック」 若年性認知症と診断された本人と 家族が知っておきたいこと

若年性認知症と診断された本人と家族が知っておきたいことをまとめられたハンドブックです。

URL : https://www.mhlw.go.jp/content/2020_jyakubook.pdf



詳しくは
こちら



若年性認知症について

本人の声



50代で若年性認知症と診断されました。おかしいなと思ったきっかけは、突然名前が書けなくなったことでした。診断がつくまで2年ほどかかり、何のアドバイスも貰えない苦しい日々でした。失敗を自覚したり指摘されることで、どんどん自分がダメになってしまう感覚からネガティブになり、周囲から孤立していく感覚に陥っていました。私が立ち上がったのは、変わらず付き合ってくれる友人と、同じ認知症当事者との出会いや新たな仲間（支援者）とのつながり。何より家族のためでした。今は仕事で培ってきた「社会の中で役に立てること」にもう一度挑戦したいと思っています。そのためにリハビリにも励み、自分の心を強く保つことが大切だと感じています。一緒に歩んでくれる人たちと共に、私らしい生活を続けたいと思います。

家族の声



夫が認知症と診断された瞬間は戸惑いましたが、「一番つらいのは本人だ、私がしっかりしなければ。」という気持ちが強かったです。でも、日々を過ごす中で本人のことを理解しているつもりでも上手くいかないことが続くとこちらもつらく、どうすれば良いのかわからなくなる時もあります。そんな時は同じ立場の方や専門職の方と話すことで気持ちが軽くなります。「こんな時はどうすれば」「こんなことがあって・・・」と話をして共感してもらったりアドバイスをもらったりするとまた本人と向き合おうという気持ちになれます。そういった同じ立場の方に出会える場所や信頼して相談できる場所を見つけることがとても大切ですので、ひとりで抱えこまず、まず相談してくださいね。

●奈良県若年性認知症サポートセンター

住所：奈良市大和田町1914-1

（一社）SPS ラボ若年認知症サポートセンターきずなや内

電話：0742-81-3857

月・水・木・金曜日・毎月第2土曜日 9時～17時

（祝日・年末年始を除く）

URL：https://kizunaya-nara.org/activities/dementia_sc/



詳しくは
こちら

若年性認知症の本人や家族などが直面する悩みに、医療・福祉・行政などの関係者がサポートをすることを目的に設置されています。

Q 家族や身近な人にはどんなことを伝えたらいいですか。

A そのときの自分の気持ちを、身近な人に伝えてください。
認知症と診断されたときは、誰でも不安でいっぱいです。気持ちを誰かにつぶやいてみるだけでも心が軽くなります。自分なりに続けたいこと、やりたいこと、周りをお願いしたいことを遠慮せずに、むしろ具体的に伝えましょう。伝えることで理解者や応援してくれる人が増えていきます。



Q 家族や身近な人はどのように本人と接すればいいですか。

A 認知症は誰でもなる可能性があります。自分だったらどう接してほしいのかを考えながら、今までと変わらない話し方をしていくことが、よい関係を築く助けになります。本人の言動は意図したものではなく、認知症の症状として現れていることがあります。本人を責めたり、できないことを指摘したりすると、本人の不安や焦る気持ちを強めてしまいます。本人の言動をまっすぐ受け止めると傷つくこともありますが、意図して言っていないので、気にしないようにすることも大切です。本人との向き合い方が難しければ、逃げてもいいのです。深呼吸をしてください。

医療機関や相談窓口では病状や治療の相談だけではなく、本人との接し方についても相談してみましょう。

コラム 家族の希望宣言

公益社団法人認知症の人と家族の会が、2025年6月7日に「認知症の人とともにある家族の権利宣言」を発表しました。権利宣言の理由や背景については、下記をご覧ください。

認知症の人とともにある家族の権利宣言
【解説版】

URL : <https://www.alzheimer.or.jp/?p=70931>

本人の希望宣言 P.1と併せてご覧ください。



- 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
電話：0743-81-3857
- 家族の会 電話相談（公益社団法人認知症の人と家族の会 奈良県支部）
電話：0742-41-1026
火曜日・金曜日 10時～15時
土曜日 12時～15時（祝日を除く）

フリーダイヤル：0120-294-456
（公益社団法人認知症の人と家族の会）
土・日・祝日を除く毎日 10時～15時
（祝日、夏季年末年始を除く）

仲間づくりができる場所

Q 本人や家族が、仲間づくりをできる場所がありますか。



A ① 認知症カフェ

認知症当事者やその家族、地域住民等、誰もが集える場所です。認知症について気軽に話すことができ、認知症地域支援推進員などの専門職に困りごとを相談することができる場です（一部常駐していないカフェがあります）。

鹿ノ台校区バンビカフェ	鹿ノ台南2丁目 3-3 鹿ノ台ふれあいホール 小会議室 第1火曜日、第3金曜日 13:00~15:00	☎ 0743-72-0687
CAFÉ わっか	あすか野北2丁目 12-13 あすか野介護予防拠点施設 第2水曜日 13:00~14:30	☎ 0743-71-3522
カフェほのぼの	俵口町 710 阪奈中央コミュニティスペースほのぼの 第4金曜日 14:30~15:30	☎ 0743-74-8665
心（ここ）サロン	辻町 53 東生駒地域包括センター地域交流スペース 毎週水曜日 14:00~15:00	☎ 0743-75-0021
マリーゴールドの会	北新町 3-1 デイサービスセンター幸楽 3階 第1水曜日 10:00~12:00	☎ 0743-74-3341
ちょボラカフェあずさ	西旭ヶ丘 12-3 総合支援センターあずさ 2階 第1木曜日 14:00~16:00	☎ 0743-75-3020

A ② ハッピーオレンジ～集まろうキクの会～（本人ミーティング）

毎月1回、認知症当事者やもの忘れが気になる方が集まり、様々な思いや体験、希望、日々の暮らしの中で感じていることなどを語りあうことを目的としています。仲間との語り合いを通じて、本人だからこそ気づいた事や困りごとや願いなどをみんなで共有し、かたちにしていく場です。認知症地域支援推進員や市職員も同席して認知症になっても安心して暮らせるまちに向けて、どのような取り組みが今後さらに必要となるか、一緒に考える場でもあります。

お問合せ：生駒市地域包括ケア推進課

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000035772.html>



◀詳しくはこちら

■介護予防事業

配布場所：生駒市地域包括ケア推進課 窓口

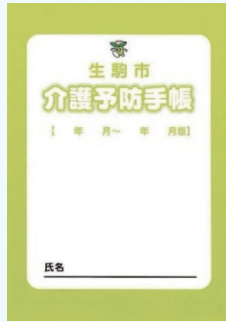
●介護予防手帳

生駒市内に住む65歳以上の高齢者の皆さんが体調管理に気をつけ、日々の生活を振り返り新たな目標や生きがいを見つけるきっかけとなるように、無料で配布しています。

お問合せ：

生駒市地域包括ケア推進課

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000008924.html>



●人生の歩き方 65歳から考えたい「介護予防」について

生涯現役で輝く人や元気の源になるような地域の通いの場、生駒市の介護予防教室などを紹介した冊子です。自分らしく年齢を重ねるためのヒントが見つかります。

お問合せ：

生駒市地域包括ケア推進課

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000020529.html>



令和2年1月31日発行



●生駒市の介護予防・日常生活支援総合事業

生駒市介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）とは、地域の高齢者の方々を対象にその方の心身の状態や介護予防の必要性や生活面の支援が必要な状況に応じたさまざまなサービスを提供する事業です。

総合事業は、要支援認定者、要支援認定相当者が利用できる「サービス・活動事業」と65歳以上の方が利用できる「一般介護予防事業」の2つの事業で構成されます。

お問合せ：生駒市地域包括ケア推進課 または 地域包括支援センター

■認知症支え隊（チームオレンジ）

認知症の方やその家族を支援するためのボランティアチームです。認知症「支え隊」養成講座を受講した後、認知症の方へ地域の通いの場や行事の日時を忘れないよう電話や見守り、買い物の同行等を行います（交通費等実費のみ補助）。支え隊のような活動をする人が増えると、まち全体の認知症予防にもつながります。 お問合せ：生駒市地域包括ケア推進課 または 地域包括支援センター

■友愛電話訪問

毎週1回、決まった曜日の午前中に電話訪問スタッフ（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をしたり、日常生活のちょっとした情報をお伝えします。

対象：概ね65歳以上のひとり暮らしの方、昼間おひとりであらう方、高齢者のみの世帯の方等

お問合せ：生駒市社会福祉協議会

高齢者の福祉と健康の手引き「くらしのあんしん」

生駒市にお住まいの高齢者や、そのご家族の方に、お知らせしたい内容をまとめた冊子です。生駒市や関係機関が行う事業などを紹介していますので、ぜひご活用ください。

図書館や地域包括支援センターなどでも閲覧できます。

お問合せ：生駒市地域共生社会推進課

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000007394.html>



▲
詳しくは
こちら

私が大切にしたいことメモ

【メモを書いた日付】 _____ 年 _____ 月 _____ 日

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽・映画

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

生駒市地域包括支援センター 一覧

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）

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、鹿ノ台東、鹿ノ台西、鹿ノ台南、鹿ノ台北

住所：北田原町2429-4

☎0743-78-4888 FAX：0743-78-1640

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-72-0687

生駒市メディカル北地域包括支援センター（あすか野介護予防拠点施設内）

担当地域

上町、白庭台、真弓、真弓南、あすか台、あすか野南、あすか野北、あすか台、北大和、上町台

住所：あすか野北2丁目12-13

☎0743-71-3500 FAX：0743-71-1151

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-71-3522

生駒市阪奈中央地域包括支援センター（阪奈中央こぐま園北隣）

担当地域

南田原町、喜里が丘、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）

住所：俵口町413

☎0743-73-9448 FAX：0743-73-9447

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-74-8665

生駒市東生駒地域包括支援センター（東生駒病院隣）

担当地域

辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘

住所：辻町53

☎0743-75-3367 FAX：0743-71-8086

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-75-0021

生駒市社会福祉協議会包括支援センター（デイサービスセンター幸楽内）

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

住所：北新町3-1

☎0743-73-7272 FAX：0743-74-3610

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-74-3341

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）

担当地域

山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、山崎新町、本町、元町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒、東生駒月見町、東菜畑、中菜畑、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

住所：西旭ヶ丘12-3

☎0743-74-8134 FAX：0743-71-8122

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-75-3020

生駒市メディカル南地域包括支援センター（介護老人保健施設優楽内）

担当地域

壺分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町、翠光台

住所：小瀬町324-2

☎0743-77-7766 FAX：0743-76-7700

認知症地域支援推進員による相談はこちら
TEL：0743-77-0007