

認知症安心ガイド 生駒市認知症ケアパス(案)



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、認知症化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7年●月

生駒市地域包括支援センター 一覧

背表紙

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	電話	0743-78-4888
		FAX	0743-78-1640
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		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	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)			
住所	あすか野北2丁目12-13	電話	0743-71-3500
		FAX	0743-71-1151
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		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	0743-72-0687
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)			
住所	俵口町413	電話	0743-73-9448
		FAX	0743-73-9447
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)		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	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)			
住所	辻町53	電話	0743-75-3367
		FAX	0743-71-8086
担当地域	辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	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案内)			
住所	北新町3-1	電話	0743-73-7272
		FAX	0743-74-3610
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		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	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)			
住所	西旭ヶ丘12-3	電話	0743-74-8134
		FAX	0743-71-8122
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		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	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案内)			
住所	小瀬町324-2	電話	0743-77-7766
		FAX	0743-76-7700
担当地域	壱分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町、翠光台		
認知症地域支援推進員による無料相談		電話☎	0743-77-0007

はじめに

～この冊子を手にしたあなたへ～

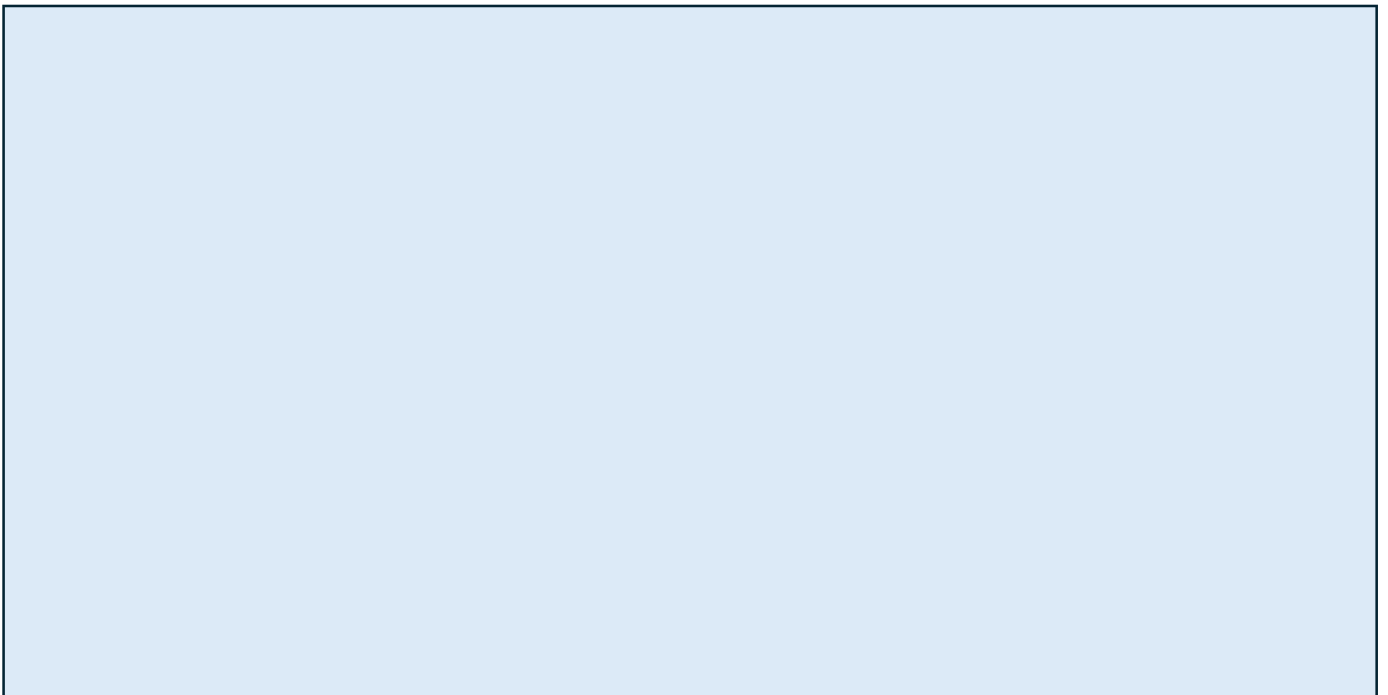
不安な思いをひとりで抱え込まないでください。

ちょっとした疑問でもかまわないので、
誰かに話してみることから始めましょう。

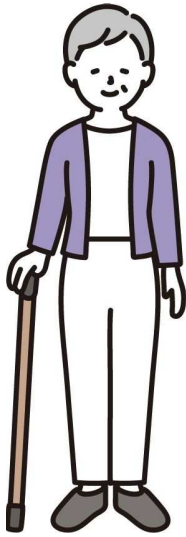
あなたの気になるページから読み進めてください。

この冊子では、紹介したパンフレットなどの QR コードがついています。

詳しくお知りになりたい方は、そちらもご利用ください。



本人の声

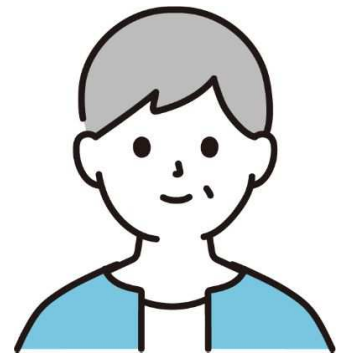


Aさん

認知症になって思うことは、なんで私なのということ。それでも自分なりに考えて動いてきました。みなさんに伝えたいことは、「やりたいことはやりたいときにしておく。」認知症になってもやりたいときにやりたいことをしていきましょう。それから、自分の周りのネットワークをどのように構築するか。自分を支えてくれる人の輪が大きければ大きいほどいいと思います。

家族の声

この冊子を作成するにあたり、認知症の母と参加させていただきました。物を忘れていくことは当事者にも家族にも心配なことですが、認知症になってもお住まいの地域でさまざまなサポートが用意されています。この冊子を手にとったことをきっかけにして、一人で悩まず、まずはご相談を。私のように、多くの方が手を差し伸べてくれることに驚くと思います。皆様が今までと変わらない幸せな暮らしができることを心から願っています。



Bさん

もくじ

わたしの日常

Aさんの日常



認知症とは

最初の相談

受診について

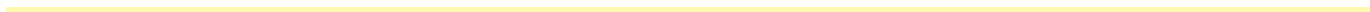
認知症と
診断されたら

仲間づくりが
できる場所

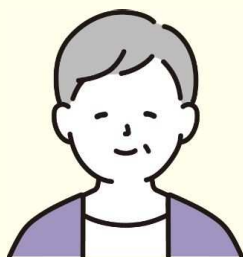
わたしの暮らしを
支えるサービス

「そなえ」

介護サービスを利用し
自律した生活を送る B さんの日常



わたしの日常（Aさんの場合）



わたしの希望

年 齢 ： ○○歳
身体の状況： ○○○
家族関係： 遠方に長男がいる

診断に至った経緯

家族に受診を進められた。最初、家族に「もの忘れが増えたみたい。病院に行った法がいいよ。」と言われたときは驚いたが、お互いの安心のために受診した。

病院を受診してみてどうでしたか？

いろいろ検査されて訳も分からず・・・という感じだった。自分はまだ頑張れると思うこともある。今通っている病院は、先生が親切だから安心。

普段はどのように過ごしていますか？

毎日、運動をかねて買い物に出かけている。それ以外にも、体操に出かけたり、知り合いと一緒に近所の公園で●●を

楽しんでいる。月に1回は●●センターの●●体操にも出ている。友だちも自分の状況を分かってくれているので、出かけようと誘ってくれたりする。いざというときには安心。

※(生駒市なら)だれでも参加できる体操、一人暮らし調査による民生さんの支援

元気に暮らしつづけるために、フレイル対策

生活で困っていること→対処法・工夫

鍵や携帯電話をなくしてしまう

- 鈴をつけて音で気づく
- 鞆に結び付ける
- 忘れ物防止用のスマートタグも有効

薬をのんだか忘れることがある

- 携帯電話のアラーム
- 服薬カレンダーや服薬ボックス

だんだんと料理がおっくうに・・

- 惣菜を活用
- 料理キットも活用
- 配色サービスも ※市の HP 掲載

約束を忘れることがある

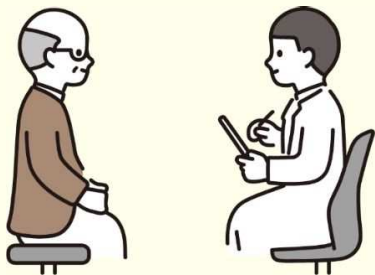
- 一つのカレンダーに予定を書く
- カレンダーをシンプルで見やすいものにする
- 約束が残る方法で連絡し合う(メールや LINE)

帰り道がわからない

- ※SOS キーホルダー
- 周囲の人に気づいてもらう「ヘルプマーク」の活用
- 事前に周囲に声をかけたり、相談してみる
- 外出を応援する機器の活用
→GPS 機能が付いた携帯電話や時計、靴など
- ※見守りステッカー??

本人ミーティング 本人の声???

わたしの日常（Bさんの場合）



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がたくさんいます。

年 齢 ： ○○歳

身体の状況： ○○○

家族関係： 遠方に長男がいる

わたしの希望：○○

1 週間の流れ(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	〈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	

気になるお金

Bさんの場合、どれくらい費用がかかる？

- 毎朝15分、訪問介護を利用する
- 週2回60分、訪問介護を利用する
- 週3回デイサービスを利用する

ひとり暮らしをするきっかけは…

以前は、妻と一緒に暮らしていましたが…

以前は市外でひとり暮らしをしていましたが、生活の困りごとが増えたので、家族が住む生駒市に引っ越してきました。その時は、私も家族も施設を考える余裕がなく、金銭的にも難しかったので、一人暮らしを選びました。

実際に一人暮らしをして思ったこと

介護保険サービスをうまく活用することで、自分の時間を有意義に使えています。金銭的にも、自分の年金の範囲内でやりくりできています。お隣さんとの交流や家族も大きな支えになっています。認知症と診断されても周りの支えがあるから、自律した生活が遅れています。

本人の声

家族の声

Bさんの生活の工夫(ワンポイント)

毎日、日記をつける

診断直後は、記憶力の低下によって思い描いた生活が送れずイライラすることがありました。日記をつけ始めてからは、忘れていることを自分の文字で確認できるので、納得して前に進めるようになりました。



ひとり暮らしだから全部を自分でやろうとせず、誰かに助けを求める。

わたしの生活のモットーは「老人として自律した生活を送ること」です。できることは自分で行い、難しくなってきたことは周囲の人に気軽にお願いしてきたことで、応援してくれる人も増えてきました。



認知症とは何ですか？

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です。
「認知症＝もの忘れ」と思われがちですが、物忘れ以外の症状がみられることもたくさんあります。

Q 認知症はどんな経過をたどりますか。

A 認知症の症状や経過は、一人ひとり違います。一般的に認知症の症状は長い年月をかけて緩やかに進行するといわれています。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、本人を取り巻くさまざま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。早い段階から認知症についての正しい知識を学び、備えていきましょう。



Q&A 相談先

認知症地域支援推進員(地域包括支援センター)

認知症に関する「もの忘れ相談」を行っています。その他、地域の取り組みや介護保険、保健福祉サービスなどさまざまな相談を無料で受け付けています。

→認知症になってもできる限り長く、住み慣れた地域でその人らしく暮らしを続けることができるよう、認知症の理解を深めていく活動や認知症についての相談支援等を専門とする認知症支援推進員が市内地域包括支援センターにいます。認知症に関する不安や心配事、家族のことなどの電話相談も無料で受け付けています。

もの忘れ相談

認知症が疑われる方やその家族を対象に、物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。

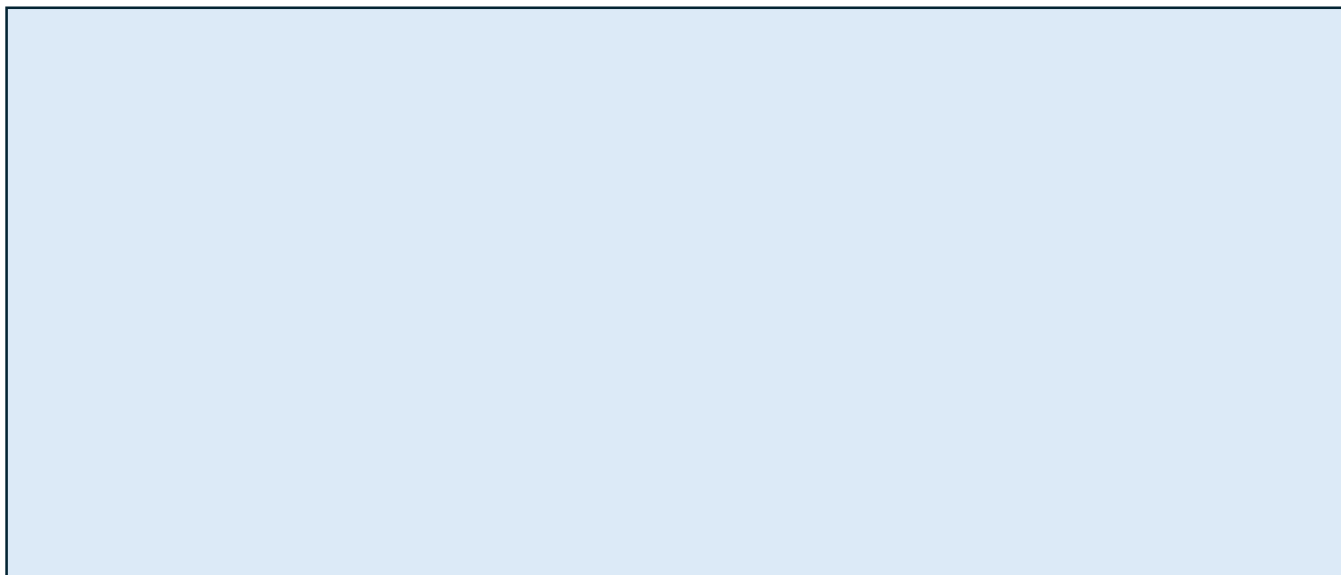
病院について 早めの受診をお勧めします



Q 認知症について、どこに相談したらいい
すか。受診先はどこですか。

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、病気の治療をするだけでなく、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。





Q 早めの受診がいいのはなぜですか。

A



Q 若くても認知症になることがありますか？

A 若年性認知症について

当事者の声

家族の声

きずなやさんの QR コード



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。……



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。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。



Q 本人や家族が、仲間づくりができる
場所がありますか？

A

① 認知症カフェ

A large, empty rectangular box with a light blue fill and a thin dark blue border, intended for the user to write their answer for the first question.

② 本人ミーティング

A large, empty rectangular box with a light blue fill and a thin dark blue border, intended for the user to write their answer for the second question.

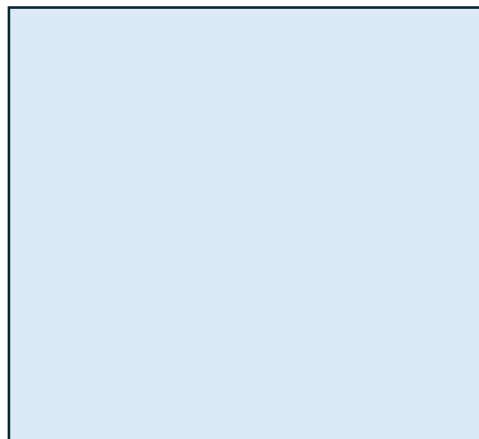
③ サロン

A large, empty rectangular box with a light blue fill and a thin dark blue border, intended for the user to write their answer for the third question.

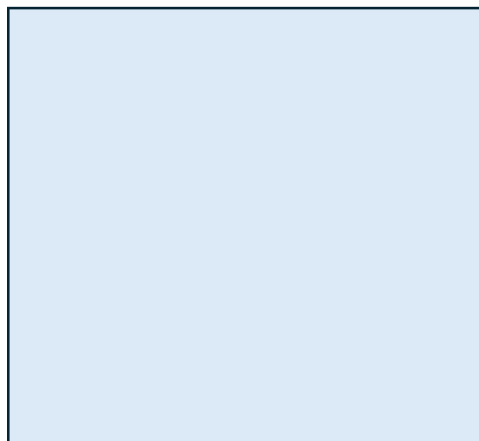
④本人ミーティング



⑤ステッカー



⑥スローレジ



わたしの暮らしを支えるサービス

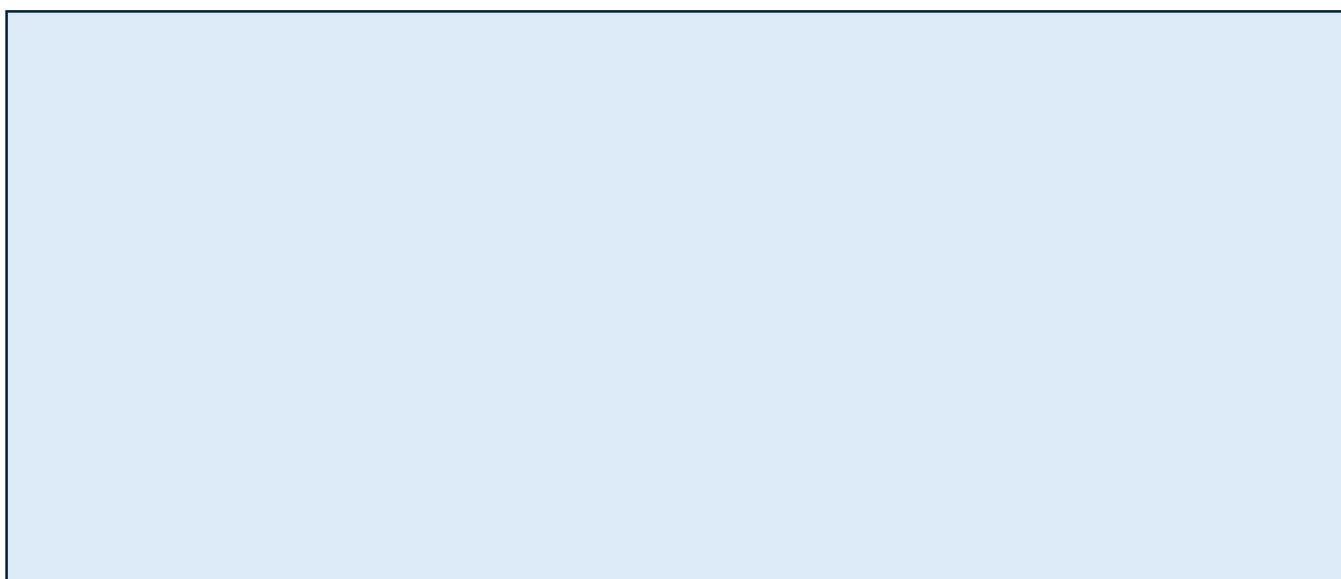
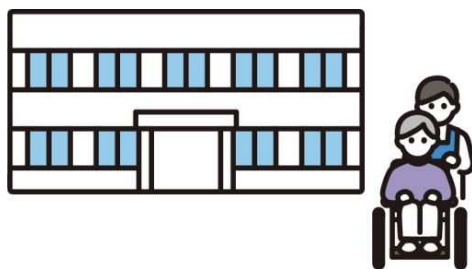
介護保険サービス・介護保険外サービス

利用するには介護認定を受ける必要があります。まず、お近くの「地域包括支援センター」や……にお問い合わせください。

自宅で暮らす



自宅以外で暮らす



こんな「そなえ」もあります。

ステッカー

安心できる暮らし

権利擁護

成年後見制度

消費生活センター

行方不明の備え コラム

認知症のタイプはどこかにコラム形式で入れる

わたし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

