

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

QRコード

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楽内)			
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楽内)			
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～

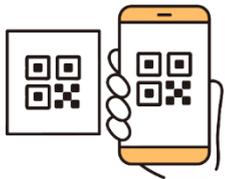


この冊子には、認知症に関する情報やサポート、
そして、日々を心地よく過ごすための工夫を集めました。

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。



冊子に紹介した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。

HP QRコード紹介

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわか立させ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

※一般社団法人認知症本人ワーキンググループ(JDWG)

本人の声



電話支援があれば
通いの場に参加でき
地域の人とつながれる

忘れてしまうので
メモを取るように
している。それなら
思い出すこともある

得意だった工作は
覚えているので
サロンを続けたい

家族の声

当事者家族の会に
参加して孤独感が少し
解消した

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。



※認知症介護研究・研修仙台センター
平成30年度厚生労働省老人保健健康
増進等事業

もくじ

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 (希望を叶えるカード)
- 行方不明高齢者等検索ネットワーク
- SOS キーホルダー

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
- ☞ 物忘れ相談

受診について

- 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

- 不安やお悩みを共有しよう
身近な人

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
- 認知症カフェ

私が大切にしたい メモ

P.5~6

●「地域とのつながりやサービスを利用しながら自立した生活を送る B さん」

P.7~8

- 日常自立支援事業
- 成年後見制度

● 消費生活センター

P.9

P.10

P.11~14

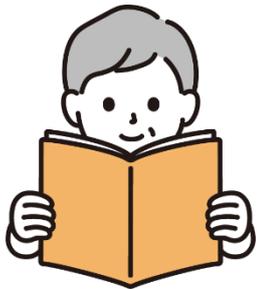
P.15

- 支え隊(あなたをサポートしてくれる人)
- 介護予防事業(心と体を動かす場)
- 友愛電話(お話を聞いてくれる人)

P.16~17

P.18

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、物忘れ以外の症状がみられることもたくさんあります。

認知機能障がい

行動・心理症状(BPSD)



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、進行すると筋肉に硬直します。(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。

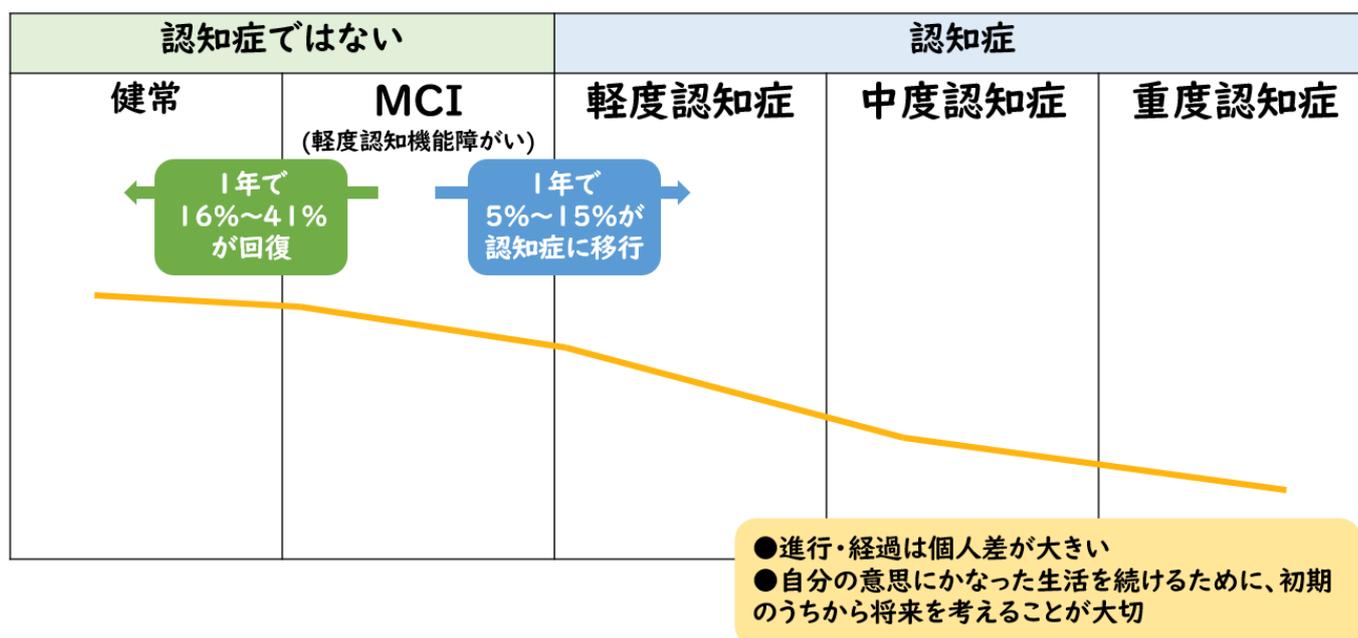
前頭側頭型認知症

- 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

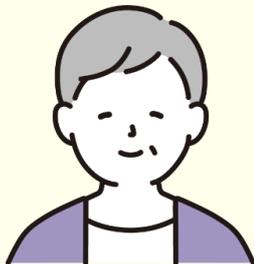


A 認知症の症状や経過は、一人ひとり違います。一般的に認知症の症状は長い年月をかけて緩やかに進行するといわれています。急激に状態が変化した場合は、ほかの病気が影響していたり、本人を取り巻くさまざまな環境によるストレスで症状が強くなることもあります。早い段階から認知症についての正しい知識を学び、備えていきましょう。

Q 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すると言われており、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。知症と診断される一歩手前の状態のことです。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性もあります。

わたしの日常（Aさんの場合）



ひとり暮らしでも、
自分のペースで。

年 齢 : 78 歳

生 活 状 況: 一人暮らし・介護サービスは未利用

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

日々の過ごし方

起床・洗濯

8:00

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。

昼食・銭湯



14:00

「時間はたくさんあるからね」と言いながら、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。

夕食

19:00

就寝

22:30

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した。

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：86歳

身体状況：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：この家で最後で暮らしたい

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			〈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、裏の大家さんとも助け合いながら暮らしていました。しかし、体調不良やコロナ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、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

不安が高まって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、友愛電話や支え隊の見守りも利用。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、日常自立支援サービス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

お願ひカードに住所を書いて、道がわからなくなったとき、何度か周囲の人に家まで連れて行ってもらったことがあります。

※ 介護サービスについては、ケアマネや地域包括支援センターにお問い合わせください。

これからの「そなえ」～生活を続けるための工夫～

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。

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。

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。

書類は透明な袋やファイルに入れる。
郵便局、銀行、旅行代理店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。



※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

行方不明高齢者等検索ネットワーク

認知症により行方不明になった人の早期発見・早期保護につなげるために、警察や介護保険事業所等に行方不明者の情報共有し、捜索に協力してもらう事業です。事前登録については地域包括ケア推進課もしくはケアマネジャー、居住地域担当の地域包括支援センターのいずれかへご相談ください。

SOS キーホルダー

認知症などのため行方不明になるおそれがある方の名前や住所などを事前登録いただくと、キーホルダーを配付します。



お問合せ 生駒市役所
地域包括ケア推進課

希望を叶えるカード



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。

厚生労働省 QRコード

■ 日自(社協に確認)

判断能力が十分でない人や、生活に不安のある高齢者や

HP QRコード

■ 成年後見制度(社協に確認)

判断力が十分でなくなっても自分らしく安心して暮らせるように、本人の権利を守り、法的に支援する制度です。

HP QRコード

■ 買い物などの消費に関する相談は消費生活センター

商品やサービスに関する苦情・相談、消費生活に関する問い合わせなど、専門資格を持つ消費生活相談員が中立の立場で助言や情報提供を行います。

HP QRコード

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。

認知症のスペシャリストである**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、地域の民生委員さん等から、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、とにかく受け入れて、話を聞くこと。

地域包括支援センターでの相談や電話、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。

※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について

もの忘れ相談（コラム）

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。

※医療機関ではないため、診断はできません。



病院について 早めの受診をお勧めします。



Q 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。

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、周りから最近物忘れがひどい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。

ほんとに認知症か、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、現在はまだ血圧を下げるように、のみくすり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として、地域包括の総合事業で、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。地域包括センターの認知症専門員や、市の職員も参加しますので、悩み事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、地域のみんなが、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。認知症で失われた事もありますが、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 住所：生駒市俵口町 741 番地	(完全予約制) 電話：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。

【基幹型】

奈良県立医科大学付属病院 住所：橿原市四条町 840	電話：0744-22-3132
社会医療法人平和会 吉田病院(北和・東和地域) 住所：奈良市西大寺赤田町 1 丁目 7-1	電話：0742-45-6599
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) 住所：生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号	電話：0745-31-3345
医療法人鴻池会 秋津鴻池病院(中和・南和地域) 住所：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) 電話：0745-64-2069

● その他の専門医療機関

医療法人和幸会 阪奈サナトリウム 住所：四条畷市上田原 613	電話：0743-78-1188
医療法人財団北林厚生会 五条山病院 住所：奈良市六条西 4-6-3	電話：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 住所：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。 電話：0743-52-3081
天理よろづ相談所病院 白川分院 住所：天理市岩屋町 604	電話：0743-61-0118
飛鳥病院 住所：高市郡高取町与楽 1160	電話：0744-52-3888
万葉クリニック 住所：橿原市五井町 247	電話：0744-26-2884
医療法人向聖台會 當麻病院 住所：葛城市葛城市染野 520 番地	電話：0745-48-2661



Q 早めの受診がいいのはなぜですか。

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。

Q 医師にどのように相談したらいいですか。

A 箇条書きでもよいので..



Q 若くても認知症になることがありますか？

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、厚労省「若年性認知症の方へ・・・」をご覧ください。

若年性認知症について

本人の声

12月1日(月) 打ち合わせ

家族の声

12月2日(火) 打ち合わせ

●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 9時~17時

毎週第2土曜日 9時~17時

(祝・祭日、年末年始を除く)



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。

家族の希望宣言

家族の希望宣言 解説書



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

② 本人ミーティング

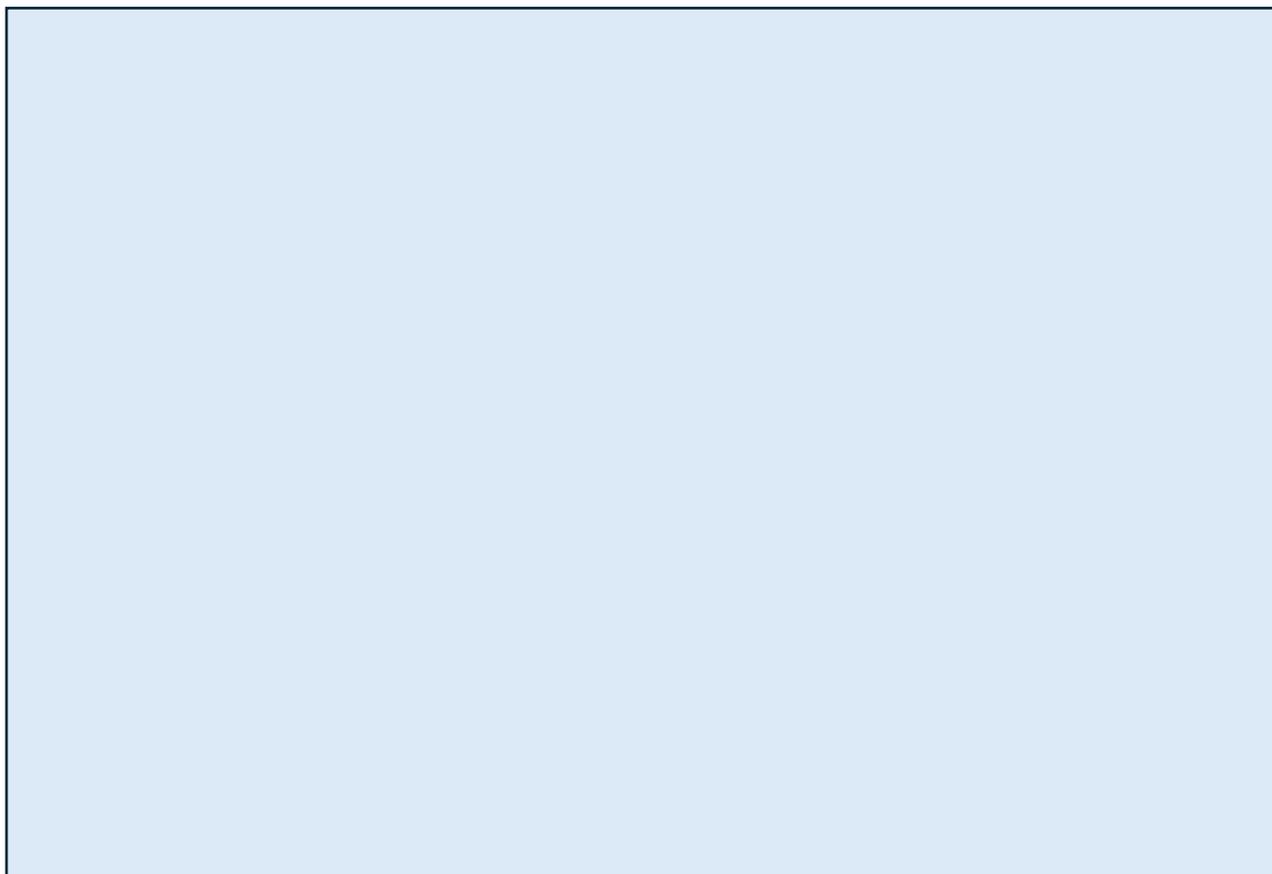
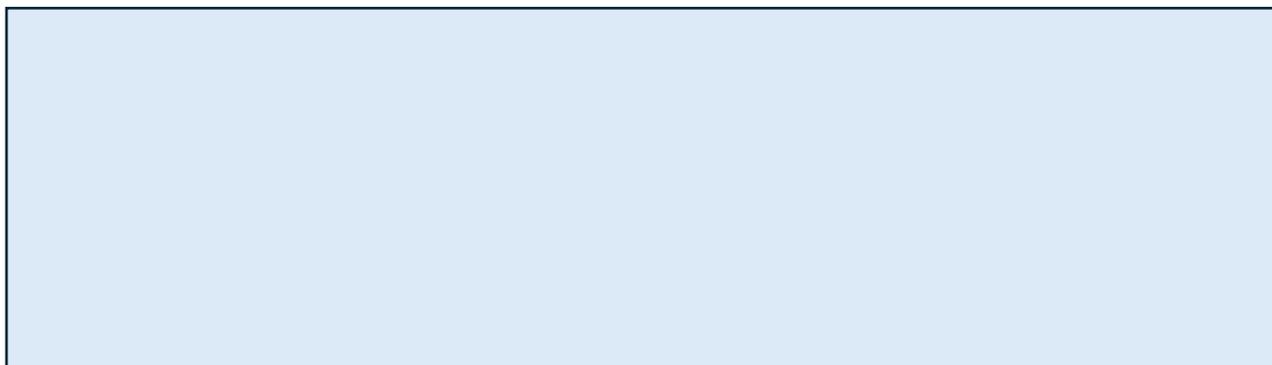
予防系の運動について

生駒市の施策 紹介

支え隊



友愛



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

