

みまもる・ささえる・つなげる

認知症 るるるブック

このブックは、認知症になっても、住み慣れた地域でいつまでも暮らすために住吉区ではどのようなサービス・支援があるのかをまとめたものです。



認知症るるるブック内容



“すみちゃん”

①気づきましょう	1～2
②状態に応じたサービス	3～4
③相談しましょう	5～6
④相談窓口・認知症カフェマップ	7～8
⑤接し方のくふう	9～10

住吉区認知症施策推進会議(すみちゃん るるるネット)

- ① 気づきましょう
- ② 状態に応じたサービス
- ③ 相談しましょう
- ④ 相談窓口・認知症カフェマップ
- ⑤ 接し方のくふう

自分が、家族が、 認知症ではないかと 心配しているあなたへ



～年のせい？認知症？～

認知症は誰もがなりうる病気です。ただし早く見つけて対応すれば、介護する人も、される人も、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。

まずは身近な人が気づくことが、早期診断・治療のカギになります。



こんなこと思いあたりませんか？

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	<input type="checkbox"/>
	2 同じことを何度も言う・問う・する	<input type="checkbox"/>
	3 しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/>
	4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
	6 新しいことが覚えられない	<input type="checkbox"/>
	7 話のつじつまが合わない	<input type="checkbox"/>
	8 テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
	10 慣れた道でも迷うことがある	<input type="checkbox"/>
人柄が変わる	11 些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
	12 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった	<input type="checkbox"/>
	13 自分の失敗を人のせいにする	<input type="checkbox"/>
	14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
	16 外出時、持ち物を何度も確かめる	<input type="checkbox"/>
	17 「頭が変になった」と本人が訴える	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
	19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	<input type="checkbox"/>
	20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる	<input type="checkbox"/>

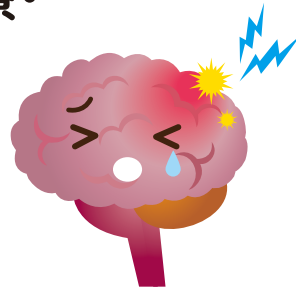
早期発見・早期診断・早期治療・ 早期対応が大切です

○必ず受けよう！医師の診断

認知症と思われる症状がでていても、別の病気の可能性もあります。

正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・うつ病・せん妄（何らかの身体疾患、急性の脳障害等が原因となって引き起こされる軽い意識障害）などの病気が発症している場合や、服用している薬の副作用が原因で認知症と似た症状が出ることもあります。

原因をはっきりと検査し、治療を受けることにより、症状が改善する場合があります。



- ① 気づきましよう
- ② 状態に応じたサービス
- ③ 相談しましよう
- ④ 相談窓口・認知症カフェマップ
- ⑤ 接し方のくふう

なぜ早期発見・早期治療？

① 自分で決めることができる

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、本人や家族が病気と向き合い、治療や介護について話し合うことができます。

また、自分で必要な生活の備えや工夫をすることができます。

例えば…

- カレンダーに予定を書き込む
習慣をつける
- 同時に二つ以上のことはせずに、ひとつのことだけをする。

② 治療により改善する場合がある

認知症とは別の病気である場合、診断、治療により、病気の重症化を防ぎ、認知症に似た症状も改善可能な場合があります。

③ 治療やリハビリで進行を遅らせることができます

【アルツハイマー型認知症の場合】

進行を遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的といわれています。

認知症が軽い段階で服用開始することにより、軽い状態を維持できる可能性があります。

【脳血管性認知症の場合】


食事を含めた生活習慣の改善、適切な薬を服用することにより、進行、悪化防止が期待できます。

*

適切なリハビリを行うことにより、できることを維持し、不安を軽減し、自信喪失を防ぐことにつながります。



認知症の発症から進行状況に合わせて、利用できる様々なサービスを一覧にしています。(症状には個人差があります)

症 状	健康～もの忘れかな？
<p>ご本人の様子(具体例)</p>  <p>具体的な工夫・対応例</p>	<p>⑦物の名前がなかなかでない</p> <p>⑧最近の出来事を忘れやすい</p> <p>⑨意欲がなくなる</p> <p>⑦必要な物をメモして買い物に行く</p> <p>⑧友人との約束や受診日などの予定をカレンダーに記載</p> <p>薬の一包化・服薬カレンダーの活用で飲み忘れを防ぐ</p> <p>⑨散歩の習慣を続ける</p>

サービス目的	サービスの内容	健康～もの忘れかな？
社会参加	<ul style="list-style-type: none"> ・社会の一員として地域参加 ・生きがいづくり 	いきいき百歳体操【問合せ先:区役所保健福祉課(健康相談) ☎06-6694-9968】
		ボランティア(いきいきライフサポーター等)
		自治会組織・ふれあい喫茶・食事会・地域の集まり・老人福祉介護予防教室(いきいきふれんどサロン) 認知症サポーター養成講座【問合せ先:
		認知症カフェ(7・8ページ)
家族支援	介護経験者同士の交流により、介護の不安やストレスを軽減	認知症カフェ(7・8ページ)
介護の相談	サービスを受けるための手続き等のお手伝いやご案内等の必要な関係機関へつなぐなどの支援	③ 地域包括支援センター・ランチ
		② 住吉るるるオレンジチーム
見守り支援	徘徊などに対して地域で見守りができるよう支援	④ 区役所保健福祉課(高齢者支援・介護保険)
		ケアマネジャー
		⑤ 地域見守り相談室(地域見守り支援システムの推進・災害地域の配食サービス・地域の見守り活動・認知症サポーター警察署・消防署)
介護サービス・住まい	<ul style="list-style-type: none"> ・症状の悪化を可能な限り防ぎ、生活リズムを整える ・自宅で暮らし続ける、または集団生活をするかを選択 	ケアマネジャー
		住宅改修・福祉用具のレンタルや購入
		訪問介護・通所介護・通所リハビリ・訪問リハビリ
		軽費老人ホーム(ケアハウス)など
医療	認知症の診断、継続受診、適切な服薬管理により体調を維持	有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅
		かかりつけ医・訪問看護・かかりつけ薬局
権利擁護	金銭管理が不安になった場合に利用、権利や財産を守る支援	① 認知症疾患医療センター・神経内科・精神科(もの忘れ)
		成年後見人制度の利用 【大阪家庭裁判所(後見係)・あんしんさぼーと事業【住吉区社会福祉協議会 ☎06-6115-

各サービスの内容説明及び相談窓口は、番号ごとに次のページに記載しています。
合わせて大阪市発行「ハートページ」「自宅で生活する高齢者のかたへ」をご覧ください。

軽 度	中 度	重 度
<ul style="list-style-type: none"> ㊦ 同じことを何度も話す、聞く ㊧ 置き忘れ、しまい忘れが多くなり、身近な人に盗られたという ㊨ 切った直後の電話の相手の名前がわからない 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ 着替えや排せつがうまくできない ㊧ 道に迷い自宅に戻れなくなる ㊨ テレビや人からの説明が理解できない ㊩ 住空間、衣服を整えることができない 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ うまく会話ができない ㊧ 寝たままで過ごすことが多くなる
<ul style="list-style-type: none"> ㊦ 落ち着いた態度で接して話題を変える ㊧ 否定せず話を聞き、一緒に探して本人が見つけれられるように支援 ㊨ 忘れたことをとがめない。必要に応じて着信履歴から確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ トイレと認識できる貼り紙をする、事前の声かけ ㊧ 見えない場所に名前を書く 見守りメールの事前登録をする ㊨ 理解できる言葉かけを工夫する ㊩ 出来にくくなったところは手伝う 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ 家族からの話しかけは続ける。本人が心地よいと感じる活動を続ける(音楽等) ㊧ 身体・衣服の清潔を保ち、心地よく過ごせるように配慮する。

軽 度	中 度	重 度
センター 住吉区社会福祉協議会 ☎06-6607-8181		
通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護・小規模多機能型サービス		
介護家族の会(すみれの会) 【問合せ先:住吉区社会福祉協議会 ☎06-6607-8181】		
男性介護者の集い(ほっこりサロン) 息子さんと娘さんの介護者の会 【問合せ先:③ 住吉区地域包括支援センター ☎06-6692-8803】		
認知症の人と家族会・認知症コールセンター(月・火・木・金) 【問合せ先:06-6977-2051】		
時要援護者支援台帳登録 など		
⑤ 地域見守り相談室(認知症高齢者の見守りメールの事前登録)		
・認知症対応型通所介護・小規模多機能型サービス 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)		
・介護老人保健施設 ・特別養護老人ホーム		
訪問診療・訪問看護		
外来)		
③ 地域包括支援センター・大阪市成年後見支援センター(大阪市社会福祉研修・情報センター3階)】		
身寄りがない等で申立てができない場合は ④ 区役所保健福祉課(高齢者支援・介護保険)		
8150】・大阪市消費者センター ☎06-6614-0999		

- ② 状態に応じたサービス
- ③ 相談しましょう
- ④ 相談窓口・認知症カフェマップ
- ⑤ 接し方のくふう

1 認知症疾患医療センター

かかりつけ医の紹介を受け
認知症の診断をします



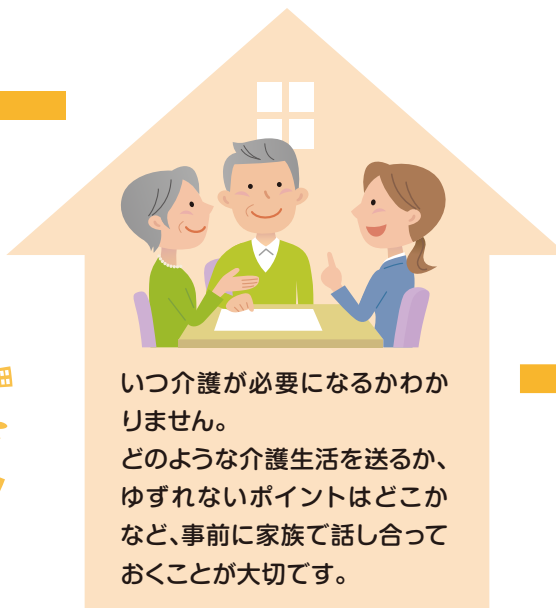
かかりつけ医

持病の治療、認知症の診断等
相談するためにも
かかりつけ医をもちましょう

2 住吉るるる オレンジチーム



「認知症かな?」と感じた時や
どのように対応していいのか
困った時など、悩まずに
ご相談ください。



いつ介護が必要になるかわかり
ません。
どのような介護生活を送るか、
ゆずれないポイントはどこか
など、事前に家族で話し合っ
ておくことが大切です。

3 地域包括支援センター・ ランチ

高齢者の総合相談窓口です。
認知症、介護保険、
介護予防、高齢者虐待
地域ネットワークづくり…等々



5 地域見守り相談室

認知症高齢者 見守りメールの
配信をしています。



4 区役所保健福祉課 (高齢者支援・介護保険)

介護の相談・
介護保険サービス
「サービスを受けたい、
申請したい」「手続き方法
が分からない」…等々



① 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断をはじめ認知症に関する専門医療相談を行っています。
受診に際しては、かかりつけ医に相談してください。

かかりつけ医がない場合は **住吉区医師会 認知症相談医** で検索

地域型	大阪市立弘済院附属病院	吹田市	06-6871-8073
	ほくとクリニック	大正区	06-6554-9707
	大阪市立大学医学部附属病院	阿倍野区	06-6645-2896
連携型	咲く花診療所	淀川区	06-6301-0377
	大阪府済生会野江病院	城東区	06-6932-0401
	葛本医院	東住吉区	06-6719-0929

② 住吉るるるオレンジチーム(認知症初期集中支援推進事業)

認知症の方、認知症の疑いがある方が、一人ひとりに応じた適切な医療や介護サービスにつながり、住み慣れた地域で暮し続けられるように支援します。相談は無料です。
お気軽にご相談ください。

対象となる方

- 40歳以上で、認知症が疑われ、①または②に該当する方
 - ① 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している方
 - ② 医療サービスや介護サービスを利用していない方
- 若年性認知症と診断された方、または疑いがある方

住吉るるるオレンジチーム	浅香1-8-47	06-6115-8605
--------------	----------	--------------

③ 地域包括支援センター・ランチ

高齢者の方に関するさまざまな相談を受け付けています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。介護に関する相談をはじめ、専門の職員が関係機関と協力しながら高齢者の方々を支援する窓口です。

地域包括支援センター	住吉区	浅香1-8-47	06-6692-8803
	住吉区北	帝塚山東5-6-15	06-6678-1500
	住吉区東	荻田4-3-15	06-6608-2110
	住吉区西	墨江2-5-51	06-6674-0800
ランチ	大和川【アンパス住吉】	山之内3-4-9	06-4700-1234
	住吉【玲風苑】	帝塚山東2-1-35	06-4701-1121
	我孫子【一隅苑】	我孫子東1-4-37	06-4700-1000
	長居西【ながいの里】	長居西3-1-6	06-6695-6645
	三稜【ウェルネスあびこ】	我孫子西1-2-15	06-6608-3000

④ 介護の相談・介護保険サービスに関する支援

区役所保健福祉課(高齢者支援・介護保険)	区役所2階 27番窓口	06-6694-9859
----------------------	-------------	--------------

⑤ 地域見守り相談室

徘徊等により行方不明になったときに、地域の協力者への発見協力依頼のメールを配信し、早期発見・保護につなげます。

地域見守り相談室	区役所4階 43番窓口	06-4703-5806
----------	-------------	--------------

相談窓口・認知症カフェ

MAP



認知症カフェとは？

- ☀️ 認知症の方や家族、地域の方、専門職、どなたでも参加・交流できる集いの場です。
- ☀️ 専門職に認知症の相談ができたリ、情報交換などができます。
- ☀️ 一緒にお茶やお喋りを楽しみながら認知症を正しく知ること、介護生活が少し楽になるコツがみつかるかもしれません。
- ☀️ お気軽にお立ち寄りください。



③ 住吉区東地域包括支援センター(四恩学園)

① ぶよつてみ亭
 代表者：山崎美紀
 第4(日) 13:00~16:00
 長居西3-6-21 みどうデイサービスセンター
 ☎ 090-9987-0378

② まちの縁側
 (社福)着庵会ゆうけいホール
 第4(月) 13:00~15:00
 遠里小野2-7-20
 ☎ 06-6692-8803
 (窓口：住吉区地域包括支援センター)

③ カリュッカ(澄よしCafe)
 デイサービスセンター澄
 第2(土) 13:00~15:00
 山之内2-9-4
 ☎ 06-4700-7511

④ メモリーカフェこころ
 一般社団法人 大阪市よさみ人権協会
 第4(土) 15:00~16:00
 浅香1-5-26
 ☎ 06-6697-3331

③ 我孫子ランチ(一隅苑)

② 住吉るるるオレンジチーム

③ 住吉区地域包括支援センター

③ 三稜ブランチャ(ウェルネスあびこ)

④ 区役所
 (高齢福祉課・介護保険)

⑤ 地域見守り相談室
 (区役所4階)

③ 大和川ランチ(アンパス住吉)

① おれんじカフェまどか
 (株)ベネッセスタイルケアまどか住吉大社東
 最終(日) 15:00~16:00
 住吉1-14-25
 ☎ 06-6676-1013

② ななしのこんべえ
 (社福)ライフサポート協会
 大領地域の家であい
 第2(土) 14:00~16:00
 大領5-6-2
 ☎ 06-4700-2010

③ オレンジカフェすみれの会
 (住吉区要介護者を抱える家族の会)
 奇数月第2(月) 13:00~15:00
 千駄2-3 市営千駄住宅集会所
 ☎ 06-6607-8181
 (窓口：住吉区社会福祉協議会)

ご本人にもできることがたくさんあります。
認知症になっても、
**自分のことを理解してくれる人が
いると感じることで、
安心して暮し続けることができます。**



以前からできていた ことは続ける。

今まで好んでしていたことや、
長年の経験から体に染みついた
ことは、続けてやってもらいま
しょう。

例) お米をとぐ、
洗濯ものをたたむ、など

一緒にする。

隣で一緒にしてくれる人がいると、ご本人がわ
からなくなった時も、混乱することなくできる場
合があります。

すこしだけ手伝う

すべてを介助するのではなく、本人が行いやす
いように自分で準備することが大切です。

例) 衣服を着やすい向きに置く。
片袖だけ通す、など

ひとつひとつ言う

一連の動作をひと言で言っても、
伝わらないことがあります。動作
をひとつひとつ分けて言うこと
で、何をすべきか理解しやすくス
ムーズに行える場合があります。

例) 「食器を片づけて」
➔ ① 食器を台所に運んで
② 食器を洗って
など

これまでの関係性を かえない。

認知症になり、できないことが増えると、介護者
⇒指示者 要介護者⇒指示を受ける人 のよう
な関係性に変化しがちです。ご本人にとって、こ
れまで過ごしてきた家族のなかで自分への対応
が変化してきたと感じることで、心を閉ざし、か
たくなに拒むようになることもあります。できる
かぎり今までと同じように接しましょう。



Question

物がなくなったと言います

こんな時は？

Answer

本人は自分で間違いなく置いたと思っていますが、置いた場所を忘れてしまい、探し出せなくて困惑したときに起きることが多いです。自分が忘れたかもしれないという不安感が辛いという気持ちも加わり、「盗まれた」と言うこともあります。また、物が無いと言うことで、生活の不安や困難を表現しているときもあります。一緒に探して自分でみつけてもらうようにします。本人が求めていること、困っていることが何かを考えてみましょう。



Question

旅行に行ったのに「行っていない」と言います。

Answer

時間がたつと楽しかった旅行のことも忘れてしまいます。しかし、楽しかった気持ちは残っています。旅行に行ったときは楽しむことができますので、後になって覚えていなくても、一緒に楽しい体験をし続けてください。



Question

前もって予定を伝えると
何度もたずねたり、行かないと言います。

Answer

本人は、自分で何かしなければと思ったり、失敗しないようにしなければと思い、何度もたずねたりします。こんな時は直前まで本人に話さない方法をとるほうが、本人に負担がかからないこともあります。準備する内容をひとつひとつ話して、急がなくても大丈夫であることを伝えましょう。



発行者

住吉区認知症施策推進会議 (すみちゃんるるるネット)



「すみちゃんるるるネット」とは、住吉区認知症施策推進会議の名称で「みまも'る'」、「ささえ'る'」、「つなげ'る'」の3つの「る」を合わせた活動と仕組みづくりをめざすための会議です。

認知症の人やその家族が、安心して暮らせるように、話し合いを重ねています。

・ 参加機関 ・

一般社団法人 大阪市住吉区医師会

一般社団法人 住吉区歯科医師会

一般社団法人 住吉区薬剤師会

住吉区介護保険サービス事業者連絡会

大阪府訪問看護ステーション協会大阪市南ブロック支部

住吉区医師会 在宅医療・介護連携相談室

社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会

住吉区内地域包括支援センター

住吉区内総合相談窓口(ランチ)

住吉るるるオレンジチーム

住吉区役所 保健福祉課



事務局 住吉区地域包括支援センター

〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-47 ☎06-6692-8803

発行日 平成30年3月