

認知症に不安のある方へ

桜井市認知症 ガイドブック

この冊子は、認知症の人やその家族、もの忘れが気になり始めた方などに、相談先やサービス、支援内容などを紹介するものです。

認知症について知りたいと思ったとき、何からはじめたらよいかわからないときに参考にしていだければ幸いです。



桜井市



～はじめに～

この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。

この本を見ていただいた方は今、もの忘れが多くなってきて、自分が認知症なのではないかと悩んでおられるかもしれません。

あるいは、ご家族の認知症のことでこれから先どうなるのだろうと不安な気持ちで毎日を過ごしているかもしれません。

本書では、あなたが不安を一人で抱え込まないように、知ってもらいたいことが**3つ**あります。

- 1** 不安なことは、一人で抱え込まずに相談することが大切なこと
- 2** 病院での早期受診・早期診断が大切なこと
- 3** 認知症になっても、仲間とつながりある生活が続けられること

もくじ

1章 正しい知識をもつ

… P4

認知症ってなに？

どんな症状？

認知症の原因

認知症の正しい知識を学べる講座

認知症ってなに？

学べる機会はあるかな

2章 人に相談することが大切

… P8

桜井市地域包括支援センター

認知症カフェ

認知症^{しょきしゅうちゅうしえん}初期集中支援チーム

公益社団法人認知症の人と家族の会

^{じゃくねんせい}若年性認知症の電話無料相談

相談先はどこにあるの？

3章 早めに受診しましょう

… P12

はじめて受診される方へ

かかりつけ医

認知症^{しっかんいりょう}疾患医療センター

物忘れ相談・認知症診療医療機関リスト

もしかして、
認知症かも…

どこで受診できるの？

正しい知識をもつ

人に相談することが大切

早めに受診しましょう

つながりをもつ

サービスや制度を利用してみる

連絡先などの一覧

4章 つながりをもつ

… P15

認知症カフェ
通いのサービス
認知症の人と家族のつどい

家に閉じこもってばかりで…

本人が気兼ねなく出かけられる場所はないかな

5章 サービスや制度を利用してみる

… P18

介護保険のサービス
手続きなどをサポートする制度
お金に関する制度
見守りに関する制度

生活をサポートしてほしい

介護体験

「ご家族の目線から…」

… P21

認知症の進行度に合わせたサービスの流れ

… P23

お問い合わせ先一覧

… P26

1章

正しい知識をもつ

認知症についての思い込みや誤解は本人やご家族の中にもあるかもしれません。

そこで、認知症のことを少しずつ知っていきましょう。認知症についての疑問が分かるようになったり、これからのことを考えるきっかけにもなります。

自分のことであってもご家族のことであっても認知症の正しい知識をもつことは、とても大切です。

認知症ってなあに？

認知症は、脳の病気による症状のことです。

様々な原因で脳の細胞が死んでしまい働きが悪くなったために、認知機能（記憶する、言葉を使うなど）が低下し、生活に支障をきたすようになります。

あくまでも症状の総称であり、病名ではありません。

正しい知識をもつ

どんな症状？

認知症には原因となる病気などにより多少程度の差はありますが、共通して現れる「ちゅうかく中核症状」という症状があります。

記憶障害

[例えば…] 物事を覚えられなくなったり、思い出せなくなる など
老化による「もの忘れ」とは、次のような違いがあります

老化による「もの忘れ」

昨日晩ご飯に焼き魚を食べたのに

昨日の晩は「何を」食べたっけ？

=体験の「一部」を忘れる



お父さんが好きなあれじゃない

そうだ、焼き魚を食べたんだっ！

=ヒントがあると思い出せる



- ほかにも**
- ・もの忘れをした自覚がある
 - ・日付は間違えても、人物や場所などは覚えている

認知症による「記憶障害」

さっき晩ご飯に焼き魚を食べたのに

「今日の晩ご飯、まだかしら…」

=体験の「全部」を忘れる



お母さん、お魚を食べたわよ

食べてないよ、ご飯まだかしら…

=ヒントがあっても思い出せない



- ほかにも**
- ・もの忘れをした自覚がない
 - ・日時、人物、場所などが分からなくなる

けんとうしき見当識障害

[例えば…] 約束の日時や場所を間違える、慣れた道で迷う など

じっこうきのう実行機能障害

[例えば…] 段取りを立てて料理ができない など

理解・判断力の障害

[例えば…] 一度に複数のことができない、家電やATMなどの操作が分からない など

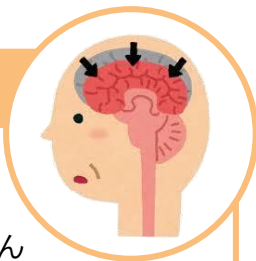
これらの中核症状をもとに本人の性格や心の状態、周囲の環境などの影響を受けることにより、ふみん はいかい不眠や徘徊などの「行動・心理症状」と呼ばれる症状が現れることもあります。

「行動・心理症状」は周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることで、かんわ緩和や予防することができます。

認知症の原因

認知症の原因となる病気は様々ですが、主に下記の4つが、認知症の原因の多くを占めています。

アルツハイマー型認知症



[どんな病気?]

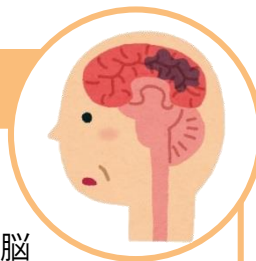
脳内にたまった異常なたんぱく質により細胞が破壊され、脳に萎縮いしゆくが起こります。

[主な症状]

- 昔のことはよく覚えていますが、最近のことは覚えにくい・忘れてしまう。
- 軽度のもの忘れから徐々に進行していく。



脳血管性認知症



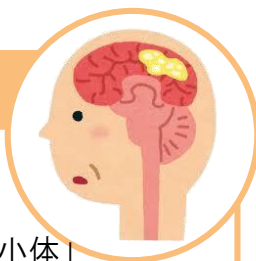
[どんな病気?]

脳梗塞のうこうそくや脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳の細胞が死んでしまう病気です。

[主な症状]

- 脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。
- 障害を受けた部位によって症状が異なります。

レビー小体型認知症



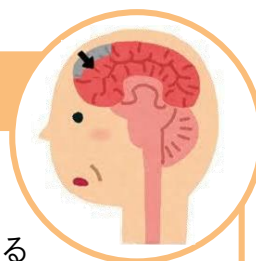
[どんな病気?]

脳内にたまった「レビー小体」というたんぱく質により、脳の細胞が破壊されおこる病気です。

[主な症状]

- 現実にはないものが見える幻視げんしが現れることがあります。
- 睡眠中に大声を出したり、起き上がって動き回ることがあります。
- 精神・認知症状が良くなったり悪くなったり変動があります。

前頭側頭型認知症



[どんな病気?]

脳の中でも理性を担当する部分と、言葉の理解などを担当する部分で、細胞が減少して脳が萎縮する病気です。

[主な症状]

- 感情の抑制よくせいがきかなくなったり、社会のルールを守れなくなることがあります。

認知症の正しい知識を学べる講座

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」とは、より多くの方に認知症を正しく理解してもらい、**認知症の人やその家族を見守る応援者（認知症サポーター）を地域に増やしていく**ための講座です。

認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について、正しく知ること、他人事ではないと考えることから認知症サポーターの役割は始まります。

1時間30分くらいの講座で、**認知症についての知識や、認知症の人との接し方などが学べます**。認知症を正しく理解するためのきっかけになりますので関心のある方は、ぜひ受講してみてください。

おおむね5人以上のグループ向け講座・おひとりでも受けることができる講座があります。



受講後に渡されるオレンジリングは、「認知症の人やそのご家族を応援します」という目印です。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

● お問い合わせ先：桜井市役所高齢福祉課地域包括ケア係
☎ 0744-42-9111（内線2172）

！ 図書館に行ってみよう

桜井市の図書館には、認知症に関する本がたくさんあります。

当事者やそのご家族が書いた本を読んでも自身心の支えになり、専門家が分かりやすく認知症を解説した本を読むことは認知症を正しく理解することにつながります。

図書館のスタッフにどんな本があるのか気軽にたずねてみてはいかがでしょうか。

桜井市立図書館

[住所] 桜井市大字河西31番地

[開館時間] 9:00~17:00

[休館日] 毎週火曜日と第2金曜日

[電話番号] 0744-44-2600



2章

人に相談することが大切

不安なことは一人で悩まず、人に話し、一緒に考えることがとても大切です。

認知症の人を介護した経験のある人、専門の資格を持った人などに相談することで、認知症のことを正しく理解することにつながります。

自分の気持ちを誰かに伝えて一緒に考えていくことで、考え方や工夫の仕方がわかります。

桜井市地域包括支援センター

桜井市地域包括支援センターは、介護に関する悩みなどを相談できる、高齢者の身近な相談窓口です。

暮らしの中で、困っていることや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。社会福祉士・保健師・主任ケアマネージャーなどの専門職が相談をお受けします。個人のプライバシーは必ず守られますので、ぜひご相談ください。

ご相談の際は、**お住まいの中学校区のセンター**にご連絡ください。

桜井市地域包括支援センター ひかり

[担当地区] **大三輪中学校区**
[所在地] 桜井市大豆越104番地の1
[電話番号] 0744-45-3651
[FAX] 0744-46-3750

桜井市地域包括支援センター きずな

[担当地区] **桜井東中学校区**
[所在地] 桜井市出雲1642番地
[電話番号] 0744-44-3655
[FAX] 0744-44-3656

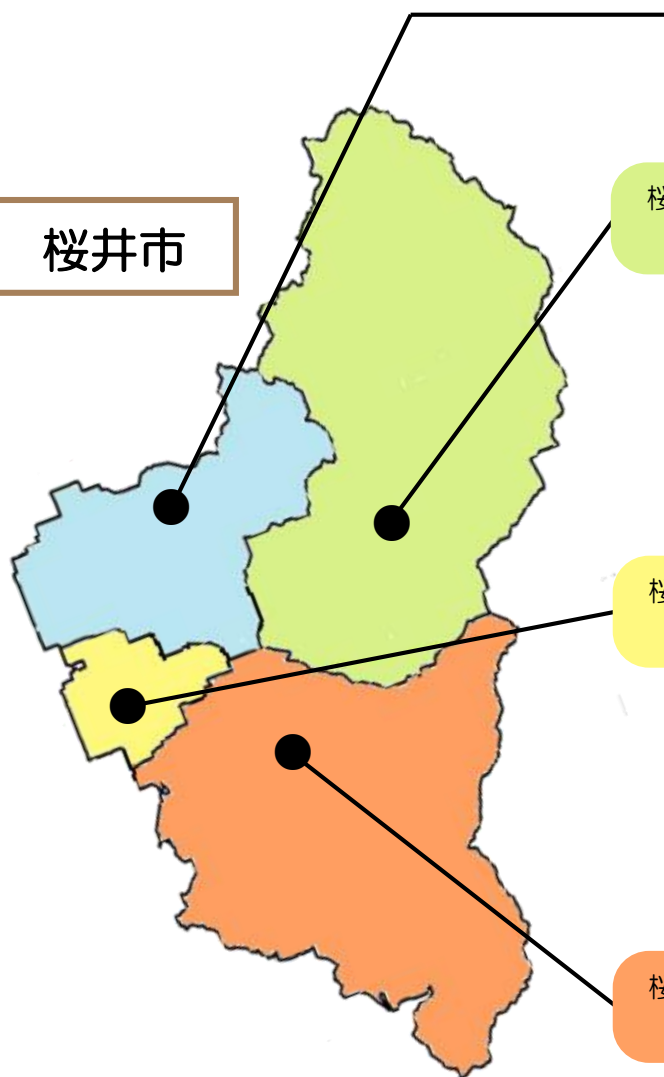
桜井市地域包括支援センター きぼう

[担当地区] **桜井西中学校区**
[所在地] 桜井市阿部323番地
[電話番号] 0744-46-1023
[FAX] 0744-46-1024

桜井市地域包括支援センター のぞみ

[担当地区] **桜井中学校区**
[所在地] 桜井市阿部1070番地
[電話番号] 0744-42-5590
[FAX] 0744-42-5603

桜井市



人に相談することが大切

桜井市の認知症相談

認知症カフェ

桜井市では、認知症の人やその家族が気軽に参加できる‘つどいの場’として「認知症カフェ」を開催しています。

スタッフには専門職もおりますので、お気軽に立ち寄ってご相談ください。

➡ 詳しくは
P.16

しよきしゆうちゆうしえん 認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援をする医療や介護の専門家たちが集まったチームです。

このチームは、認知症の人やそのご家族などから相談を受け、**これまで医療や介護につながっていなかった認知症の人**（あるいは疑いがある人）の家庭を訪問して適切な介護サービスや医療支援につなげ、住み慣れた地域で**自立した生活ができるようにサポート**します。

お問い合わせ先

桜井市役所【業務時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）8：30～17：15】

●高齢福祉課 地域包括ケア係（本庁1階） ☎0744-42-9111（内線2172）

お住まいの地域の桜井市地域包括支援センター

●きずな（桜井東中学校区）
桜井市出雲1642 ☎0744-44-3655

●のぞみ（桜井中学校区）
桜井市阿部1070 ☎0744-42-5590

●きぼう（桜井西中学校区）
桜井市阿部323 ☎0744-46-1023

●ひかり（大三輪中学校区）
桜井市大豆越104番地の1 ☎0744-45-3651

！ 「初期」の意味とは

認知症初期集中支援チームの「初期」という言葉は、認知症の人との関わりの**ファーストコンタクト**の意味があります。

支援の対象者は、認知症の初期症状の人だけでなく、これまで医療や介護につながっていなかった**中期の人**も含まれます。



そのほかの認知症相談

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症に関する知識や介護の仕方など、なんでもお尋ねください。また、介護の普段言えないようなことや悩みを思う存分お話しください。

少しでも心が軽くなり、元気を出してもらえるよう、介護経験者が丁寧にお聞きします。

相談先・相談日

「家族の会」(奈良県支部)

☎ 0742-41-1026

火曜日・金曜日 10:00～15:00

土曜日 12:00～15:00

(祝日休み)

「家族の会」(全国)

☎ 0120-294-456

月曜日～金曜日 10:00～15:00

人に相談することが大切

じゃくねんせい

若年性認知症の電話無料相談

認知症は高齢者だけの病気ではありません。働き盛りの年代でも、認知症になることがあります。

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症の総称です。厚生労働省によって開設された若年性認知症コールセンターにて、専門教育を受けた相談員が応じます。

相談先・相談日

☎ 0800-100-2707

月曜日～土曜日

10:00～15:00 (祝日・年末年始除く)



3章

早めに受診しましょう

今日は何曜日だったかな、昨日はどこへ行ったかな、なんだかわからないけど最近モヤモヤする、など。認知症の初期には、こういった漠然とした不安を感じる場合があります。

もし不安に思われることがあったら、早めに病院へ受診されることをおすすめします。認知症の早期発見、早期治療は今後の生活を大きく左右します。

P. 32にある、「認知症の人と家族の会」が作った認知症を早期発見するためのチェックリストも、ぜひご活用ください。



早期受診すると

- 早期発見に伴って早期に対応することで、多くの場合、**症状の進行を遅らせることができます。**
- 早くから認知症の理解を少しずつ深めていくことで、**生活上のトラブルを減らしていくことができます。**
- 自分が願う生き方のために、せいねんこうけんにん成年後見人など**症状が重くなった時の事前準備**ができます。

はじめて受診される方へ

あなたやあなたの大切な人が認知症を不安に感じたら、まずかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、物忘れ相談・認知症診療医療機関リストなどを参考に受診にいきましょう。

より詳しく症状を診る必要がある場合は、認知症疾患医療センターや専門医を紹介してもらったこともあります。

かかりつけ医

かかりつけ医は、あなたの今の体調や、服用している薬を一番よく分かっておられます。そのため、かかりつけ医がいる場合はまず「かかりつけ医」に相談し、必要であれば適切な医療機関や専門医を紹介していただきます。

紹介状があると、専門医への受診がスムーズにつながります。



早めに受診しましょう

!

病院で、どんなことを伝えよう？

病院での受診の際は、あらかじめ相談したいことなどをメモしておき、当日に医師や受付に渡すと伝えたいことが整理できて、診療がしやすくなります。

病院に「ちいきれんけいしつ地域連携室」、
「いりょうそうだんしつ医療相談室」などがあると
ころは、受診に関して困って
いることが相談できます。



メモにしておくの良いこと

- ・ 気になる症状
- ・ 気になる症状はいつから始まったか
- ・ 日常生活の中での困りごと
- ・ 現在他に治療している病気
- ・ 現在飲んでる薬
- ・ これまでにかかったことのある病気

しっかんいりょう 認知症疾患医療センター

奈良県では認知症の治療などを行うため、県内に4ヶ所の「認知症疾患医療センター」があります。専門の相談員が、認知症に関する医療・福祉等の相談に対応します。

かかりつけ医に相談した後、さらに詳しく症状などの相談をするときや、かかりつけ医がいないときなどに相談すると良いでしょう。

受診や相談予約などについては、各センターにお問い合わせください。

➡ センターの連絡先
などはP.27

しんりょういりょうきかん 物忘れ相談・認知症診療医療機関リスト

奈良県医師会が作成している、認知症の相談や診療をしていただける医療機関のリストです。事前に対象の医療機関にお問い合わせいただくとスムーズに受診できます。

[奈良県医師会ホームページ] <http://nara.med.or.jp/>

奈良県医師会

▶ 県民のみなさま

▶ 医療機関検索

▶ もの忘れ相談・認知症診療医療機関

※ホームページは予告無く変更・更新される場合があります



早めに受診しましょう

かんい 認知症簡易チェックサイト

パソコンや携帯電話・スマートフォンなどを使って、簡単に認知症チェックができるシステム「これって認知症？(家族・介護者向け)」「わたしも認知症？(本人向け)」を提供しています。



日常の暮らしの中で、認知症でないかと思われる言動などから簡単にチェックできるものです。

携帯電話・スマートフォンの方はこちら



パソコンの方はこちら

<http://fishbowlindex.net/sakurain/>

[認知症チェックサイトの利用にあたって]

利用は無料です。(通信料は利用者負担になります。)個人情報への入力は一切不要です。医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、心配のある人は早めに相談してください。

4 章

つながりをもつ

認知症になると出かけることが不安になり、出かける機会も少なくなりがちです。外出の機会が減ると毎日の刺激も少なくなり、気分が落ち込んでしまいます。

そこで、自分の過ごしやすい場所を作りましょう。

自分の居心地のよい場所があることで、そこで出会った仲間と楽しい時間を過ごせるようになるかもしれません。

認知症カフェ

カフェひだまり

認知症カフェ「カフェひだまり」は、認知症の人やそのご家族が、ほっと一息ついて日頃のたまった思いや悩みなどを語れるカフェです。

医療や介護の専門職がカフェスタッフですので、お気軽にお話やご相談いただけます。

- 開催日時：毎月第3火曜日 13:30～15:00
- 場 所：桜井市保健福祉センター陽だまり
2階 会議室2
- お問い合わせ先：桜井市役所 高齢福祉課地域包括ケア係
☎ 0744-42-9111（内線2172）



地図



カフェは、**参加費無料**です。

また、**開催日は都合により変更になる**場合があります。

日程やカフェの雰囲気などをお伝えしますので、

ご参加の際はお気軽にお問い合わせください。

通いのサービス

外出する機会がなくて家にこもりきりになることを防いだり、身体の機能を維持するために、介護保険のデイサービスなどがあります。

このようなサービスでは、食事や入浴をはじめとして、みんなと一緒にレクリエーションを楽しんだり、簡単な物づくりなどを行ったりしています。認知症の人向けにサービスを提供しているところもあります。

周囲の人たちが認知症を理解している場所ですので、安心して出かけられる場所になるかもしれません。

※利用されるサービスによっては、介護の認定が必要です。



詳しくは
P.19



市外のつどいの場

認知症の人と家族のつどい（橿原市）

「家族の会」では、家族同士の交流できるつどいを定期的に行っています。認知症の介護を経験された方でわからない気持ちもあります。家族同士の中で心の奥に押し込めた思いを語り合しましょう。どこにお住まいの方でも参加できます。初めての方も安心してご参加ください。

● 中和のつどい

- お問い合わせ先：「家族の会」 奈良県支部
☎ 0742-41-1026
- 場 所：奈良県社会福祉総合センター
橿原市大久保町320-11
- 参加費：無料

予約は不要で、どこにお住まいの方でも参加できます。場所や時間などが変わることもありますので、行かれる前に事務局にお電話ください。

！ ご存知ですか？「いきいき百歳体操」

地域の集会所や公民館などで地域のみなさんが主になって、週1回行う筋力アップの体操です。体操は、イスに座って約40分の映像を見ながら行います。

参加されているみなさんは…

腰やヒザの痛みが
楽になりました

みんなとワイワイ
話ができるので楽しい！

階段の上り下りが
楽になりました



「体操はどこでやっているの？」など、お問い合わせは、お住まいの地域の「桜井市地域包括支援センター」にお問い合わせください。

➡ P.9

5 章

サービスや制度を利用してみる

「自分でできることは自分でしたい」と思っている、すべて自分たちで抱え込んでしまうと、家族も本人もまわってしまいます。

そんなとき、あなたが生活の中で不便に感じている部分を手助けしてくれるサービスや制度を利用してみるのも良いかもしれません。この章では、桜井市にある、本人や家族をサポートするための情報などをのせています。

あなたをサポートしてくれるサービスや制度を上手く利用することで、あなたがしたい暮らし方ができるようになるかもしれません。

介護保険のサービス

料理や洗濯、掃除などの家事が一人でこなすのが難しくなってきた、と感じてきてもホームヘルプサービスやデイサービスなどの介護保険のサービスを利用することで、生活の負担を軽くすることができます。

※介護サービスの利用には、介護の認定を受ける必要があります。

例えば

自宅での食事や入浴
などのサポート



デイサービスセンター
で日帰りでの介護



介護保険施設
の入所



また、介護保険の認定がなくても、日常生活に支障があるかどうか、サービスが必要かどうかなどを確認することで、自宅での食事や入浴のサポート、デイサービスなどが利用できる場合がありますので下記へお問い合わせください。

- お問い合わせ先：桜井市役所（高齢福祉課）
0744-42-9111（内線2161・2162）
業務時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）
8：30～17：15
- お問い合わせ先：桜井市地域包括支援センターP. 9

ご家族の方へ

介護する側のリフレッシュ

介護が日常になっていくと、介護する側の体や心が休まるときがなくなってしまいがちです。

在宅で介護を続けていくには、介護をする側が休息・リフレッシュして気持ちに余裕をもつことも大切です。

介護保険のショートステイやデイサービスなどを上手く利用し、自分の時間をもってみましょう。



手続きなどをサポートする制度

お問い合わせ先

せいねん にんい こうけん 成年（任意）後見制度

➡ P.28 ②

せいねんこうけんにん にん

認知症などの理由で物事を判断する能力が十分でない方について、**成年後見人**や**任意後見人**が本人を支援する制度です。

財産の管理、介護サービスの手続き、医療費の支払いなど、本人が安心した生活を送れるようにサポートします。

また、判断する能力が衰える前に援助者を選んでおき、将来に備えておくこともできます。

日常生活自立支援事業

➡ P.28 ③

高齢の方や障害のある方などで判断能力が十分でない方の「福祉サービスの利用」や、「日常的なお金の管理」をサポートします。

他にも郵便物の確認をサポートするなどのサービスもあります。

消費生活相談

➡ P.28 ④

あくしつしょうほう 「悪質商法にだまされた」 かいやく 「解約に応じてもらえない」など、商品やサービスの契約トラブルに関するご相談をお受けします。

お金に関する制度

じりつしえんいりょうひ せいしんつういん 自立支援医療費（精神通院）助成事業

➡ P.29 ⑤

認知症などで継続して通院治療している場合、指定された医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担額が軽減されることがあります。

※認知症による精神症状の状況により、制度を利用できるかは異なります。

手帳・割引・控除 こうじょ

➡ P.29 ⑤

認知症と診断された日から6ヶ月経過すれば、**精神障害者保健福祉手帳**を申請できます。また、身体的な障害があれば**身体障害者手帳**を申請できます。これらの手帳を持っていると、税金・料金の控除・割引などが受けられます。

※認知症による精神症状の状況により、制度を利用できるかは異なります。

年金

➡ P.29 ⑥

認知症と診断された方のうち一定の要件に該当する方は、**障害基礎年金**、**障害厚生年金**などを受給できる場合があります。

サービスや制度を利用してみる

介護体験

ご家族の目線から…

認知症になった家族を介護された経験のある、桜井市にお住まいの女性にお話を伺いました。



認知症のはじまり

私は、夫の両親を15年ほど介護しました。

母（以下、おばあちゃん）に認知症の症状が現れたのは77歳ぐらいのときでした。冷蔵庫にお皿やフキンを入れたり、テレビと話をしていることもありました。この頃から「どうしたのかな？」と思うことが増えていきました。

かかりつけの病院で薬を処方してもらい様子を見ることにしました。

おばあちゃんの徘徊はいかい

おばあちゃんが85歳ぐらいの頃から徘徊するようになりました。

「いつの間にか外に出て、どこへ行ったのか分からない」ということが度々ありました。

幸い、近所の方たちにおばあちゃんのことを伝えるようにしていたので、一人で出歩いてしまっても「あの橋のところにいるよ」など、居場所を教えていただいで見つかることもあり本当に助かりました。

私自身が後悔しないように

二人の介護をするということは想像以上に大変なことでした。父は足が悪く入浴などの介助が必要で腰を痛めてしまったこともあります。

おばあちゃんは昼夜を問わず出歩いてしまうので、夜中も足音が鳴るたびに「家から出たんじゃないか」と心配で眠れなくなるほど神経質になっていました。毎日の介護で肉体的にも精神的にも辛い時期でした。

施設に入所する方法もありましたが、自宅での介護を選びました。ショートステイや日帰りのデイサービスなどであれば、帰ってきた表情で日々の様子が分かるからです。そして、私自身が後で後悔しないように自宅でできることをやってみようと思ったんです。





悩みを一人で抱えないこと

ただ、介護漬けの毎日が続いて私の心も疲れきっていました。そんなとき、家に来てくれていたケアマネージャーさんに認知症の介護の苦しさや一人で抱え込んでいた悩みを打ち明けました。すると、その方は「大丈夫やで」と私の背中をさすりながらやさしく声をかけてくれました。

その時、初めて人前で泣きました。悩んでいることを一人で抱えるのは本当に苦しいことです。信頼のできる人に話を聞いてもらって心に溜まっていたものを吐き出して、気持ちがスッと楽になりました。

自分の時間を持つ

ケアマネージャーさんから、「あなたの環境を変えてみたら？」と、アドバイスを受け、趣味の会に行くようになりました。そこではみんなが集まり、作品づくりをしていました。短い時間でしたが、そのときだけは介護のことを忘れて趣味に没頭でき、自分をリセットするための良い気分転換になりました。

おばあちゃんの本音

私が今も忘れられない言葉があります。おばあちゃんの独り言でした。「なんでみんな私のことをボケ、ボケ言うんやろう、好きでなったわけじゃないのに」と、つぶやきました。

ハッとしました。「もの忘れは認知症の症状であって、おばあちゃんのせいじゃない」と気づかせてくれた気がしました。

この言葉を聞いてから、毎日の介護の気持ちが少し軽くなり、よりおばあちゃんに寄り添うことができるようになった気がします。

認知症をオープンにすること

私が介護を通して思うことは、「一人で悩まないで認知症のことをオープンにすること」です。私も近所の方や専門職の方たちに相談したことで、たくさんのアドバイスをもらい、介護の工夫や認知症との向き合い方がわかるようになりました。

悩んでいることは一人で抱え込まずに相談することが大切です。

認知症の進行度に合わせたサービスの流れ

本冊子に掲載している項目を認知症の進行度別に一覧にしています。



認知症の進行度		元気な時期～認知症の疑い	→	認知症初期(最初期)
生活自立度		日常生活は自立している		認知症の症状はあるが日常生活は自立している
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> ・同じことを何度も話すようになった ・言葉が出にくく「あれ」「それ」等を多用する 		<ul style="list-style-type: none"> ・約束したことを忘れる ・計算の間違いが多くなった ・話を取り繕う言動が増えた
サービス・制度	認知症について相談する	桜井市地域包括支援センター→P9 認知症初期集中支援チーム <small>しよきしゆうちゆうしえん</small> →P10 「家族の会」電話相談→P11 認知症の人と家族のつどい→P17 認知症疾患医療センター <small>しつかんいりょう</small> →P14		
	認知症を知る	認知症サポーター養成講座→P7 桜井市立図書館→P7 認知症カフェ→P16		
	つながりを持つ	認知症の人と家族のつどい→P17 認知症カフェ→P16		
	介護保険サービスを利用する			※1 介護保険サービス→P19
	手続き等をサポートしてほしい	消費生活相談→P20		日常生活自立支援事業 <small>せいねん にんい こうけん</small> →P20 成年(任意)後見
	お金に関する制度を使う			
	見守りを支援してほしい	行方不明者見守りネットワーク→P25		

※認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況等により個人差があるため、必ずしもこの表の通りになるわけではありませんが、一つの目安として参考にしてください。



認知症初期	認知症中期	認知症後期
誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ・たった今話したことを忘れる ・今まで使えていた電化製品などが使えなくなる ・薬を自分で管理できない ・料理の手順がわからなくなる ・財布などの物が無くなると誰かに盗られたと言う 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節に合った服を選べない ・箸などの道具を使えなくなる ・1人で着替えができない ・外出先から家に帰れなくなる ・知人が誰か認識できなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食物をうまく飲み込めない ・家族の顔を忘れる ・声をかけても反応が少ない
認知症カフェ→P16		
制度→P20		
※2 <small>じりつしえんいりようひ せいしんつういん</small> 自立支援医療費(精神通院)助成制度→P20 ※2 <small>こうじよ</small> 手帳・割引・控除→P20 年金→P20		

※1 サービスのご利用には、介護の認定が必要です。

※2 認知症による精神症状の状況により、制度を利用できるかは異なります。

～認知症の人の徘徊^{はいかい}に備える～ 桜井市行方不明者見守りネットワーク

行方不明者見守りネットワークってなあに？

この活動は、認知症などで徘徊^{はいかい}のおそれのある人が行方不明になったときに早期発見するための活動です。

活動内容

行方不明者が発生したとき、この活動に協力していただいている協力員に**行方不明者の服装**や**身体的な特徴**などの情報（ご家族等から同意があるもの）を、**電子メールで配信**します。

メールを受信した協力員は、日常生活の中で地域に目配りすることで行方不明者の発見に協力し、その方を発見した場合、桜井警察署に連絡します。

※見守り活動はあくまで日常生活・日常業務中の活動であり、^{そうさく}検索活動ではありません。

事前登録^{じぜんとうろく}をおこなっています

行方不明になる心配のある人の**事前登録**ができます。

事前登録を行った方には「**見守りシール**」を配布します。登録者の服や持ち物に貼っておくと、行方不明になった時に名前や住所が言えなくても自宅に帰るための手がかりになります。



(シールのイメージ図)

見守りシール自体に**個人情報は一切入りません**ので安心してご利用いただけます。

桜井市役所や桜井警察署が登録番号と事前登録の情^{しょうご}報を照合し、本人の安否を確認します。



- 協力員の登録方法
- お問い合わせ先 P.30

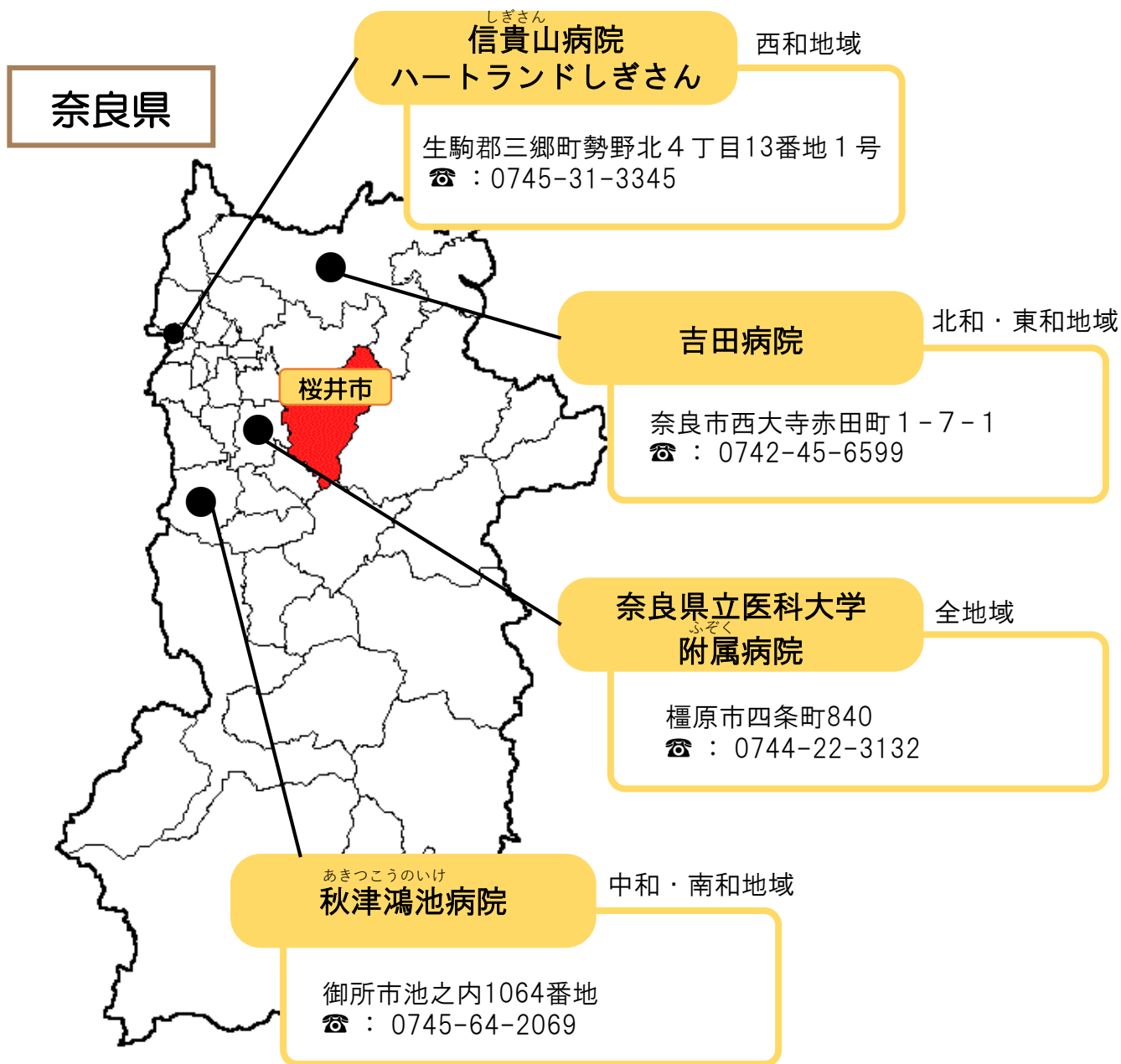
相談先・サービス名	ページ
① 認知症疾患医療センター <small>しっかんいりょう</small>	P27
② 成年（任意）後見制度 <small>せいねん にんい こうけん</small>	P28
③ 日常生活自立支援事業	P28
④ 消費生活相談	P28
⑤ 自立支援医療費（精神通院）助成事業 <small>じりつしえん いりょうひ せいしんつういん</small>	P29
⑥ 手帳・割引・控除 <small>こうじょ</small>	P29
⑦ 年金	P29
⑧ 行方不明者見守りネットワーク	P30

◎この冊子に記載している内容は、それぞれのサービスや制度の一部です。詳しい内容や、利用するための条件は各連絡先にお問い合わせください。

◎お問い合わせ先の業務時間や開催日などは、予告なく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

① しっかんいりょう 認知症疾患医療センター

桜井市は東和地域になりますが、担当地域でない医療機関でも受診できます。



せいねん にんい こうけん
②成年（任意）後見制度

問い合わせ	桜井市役所（地域包括ケア係・障害福祉係）
電話番号	0744-42-9111 地域包括ケア係（内線2172） 障害福祉係（内線2121・2122）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15
問い合わせ	桜井市地域包括支援センター→P9

③日常生活自立支援事業

※利用要件等の詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ	桜井市社会福祉協議会 （桜井市保健福祉センター陽だまり2階）
電話番号	0744-42-2724（直通）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15
利用料金	有料

④消費生活相談

問い合わせ	桜井市消費生活センター（中央公民館1階）
電話番号	0744-42-9111（内線263・264）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 10：00～16：00（初回受付時のみ15：30まで）
利用料金	無料

じりつ しえん いりょうひ せいしんつういん
⑤自立支援医療費（精神通院）助成事業

こうじよ
⑥手帳・割引・控除

せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう しんたいしょうがいしゃてちょう
精神障害者保険福祉手帳・身体障害者手帳

※利用要件等の詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ	桜井市役所（障害福祉係）
電話番号	0744-42-9111（内線2121・2122）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15

⑦年金

障害基礎年金、障害厚生年金など

※利用要件等の詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ	桜井市役所（保険年金係）
電話番号	0744-42-9111（内線2761）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15

⑧行方不明者見守りネットワーク

○行方不明者見守りネットワーク協力員の登録方法

①携帯電話やパソコンに、下記のメールアドレスを入力または、QRコードを読み取り、空メール（件名・本文不要）を送信してください。

● QRコード



● メールアドレス

mimamori.sakurai-city@raidan2.ktaiwork.jp

② 空メールを送信後に、登録用URLがメールで届きます。そのURLから、本登録を行ってください。

③ 本登録が完了後に登録完了をお知らせするメールが届きます。

※登録内容の変更や、協力員の解除用URLもこのメールに記載されています。

※迷惑メール対策をしている場合は、メールを受け取れない場合があります。

「sakurai-city@raidan2.ktaiwork.jp」からのメールを受信できるように設定変更してください。

※登録は無料。メール通信料は利用者の負担です。

○事前登録

登録要件：おおむね65歳以上の人で、認知症等による徘徊によって行方不明となる可能性のある人が対象となります。この要件に当てはまらない人でも登録することができる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先	桜井市役所 高齢福祉課
電話番号	高齢福祉課：0744-42-9111（内線2172）
業務時間	月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

このチェックリストは、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみるのがよいでしょう。

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
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

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
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

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
- 10 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

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
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

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
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をすることも億劫おっくうがりいやがる



桜井市認知症ガイドブック (桜井市認知症ケアパス)

作成 桜井市高齢福祉課
住所 桜井市大字粟殿432番地の1
(本庁1階)
電話 0744-42-9111 (内線2172)
FAX 0744-48-5175

- この冊子は桜井市内の医療と福祉の多職種で検討を重ねて作成しています。
- この冊子の情報は、令和5年4月現在のものです。