

認知症と 伴にあゆむ

富田林市の認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の人の日常生活を支える地域のさまざまな社会資源を認知症の人のニーズや認知症の段階に応じて整理した冊子です。



「認知症の本を読もう! MEET★とんだばやしコンクール」絵の部の応募作品です。

M E E T T O N D A B A Y A S H I

もくじ

「富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例」について	2
認知症施策に関する意見交換会「MEET★ミーティング」	3
認知症とはどんな病気なのか	4
認知症の進行による様子の変化と家族の心構え	6
認知症? 早く気づこう	8
医療の情報	10
認知症があってもなくても知っておきたい	14
認知症に備えるために知っておきたい	15
伴に支え合うために知っておきたい	16
働き盛りの年代の認知症	17
自分や家族のために…	18
避難所生活を認知症の人と家族が うまく乗り切るための6つのポイント	19
～高齢者の方の福祉や介護の相談窓口～ほんわかセンター	20

～本書の使い方～

今この冊子を手にとったあなたは、物忘れが気になり認知症かもしれないと不安な気持ちで過ごしたり、認知症と診断されて信じられない気持ちで辛い思いをしているかもしれません。あるいは、すでに認知症の治療をしていたり、認知症を患った家族の介護をしているかもしれません。そんな時、不安を一人で抱え込まないよう、知っていただきたいことが3つあります。

★認知症になっても社会とのつながりの中で生活が
続けられること

★早めに病院に行き、相談することが大切なこと

★相談窓口がたくさんあること

この冊子は、相談窓口や医療のこと、日々の暮らしのことなどの情報をまとめてあります。ゆっくりご覧ください。

みんなで取り組もう 認知症と伴にあゆむ 笑顔のまちづくり

市ホームページ



我が国では、高齢化が進むとともに、認知症と診断される人が増えています。認知症は、年齢に関わらず誰もがなり得るもので、多くの人にとって身近な病気です。

本市では、**富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例**を制定（令和4年10月1日施行）し、認知症があってもなくても同じ社会の一員として、地域をともに創っていくことができるまちを目指しています。

条例の基本的な考え方

1. 認知症の人の意思が尊重され、希望を持って自分らしく暮らせるまちをめざします。
2. 認知症の正しい知識と理解に基づき、認知症の人とその家族が地域で安心して暮らすことができるまちをめざします。
3. 認知症の人が自分の意思で、その能力を活かしながら社会参加できるまちをつくりまします。

市民の役割

支え合い

みんなが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、交流、見守り、声かけなどを積極的に行う。

認知症への備え

認知症に関する知識を深め、日常生活で自身の健康づくりに取り組む。

関係機関の役割

人材育成

認知症に関する専門的な知識や高い対応力をもった人材を育成する。

認知症の人や家族の支援

状況や状態に応じて関係機関が相互に連携して適切に支援する。

事業者の役割

利用しやすい環境

認知症の人やその家族が安心して適切なサービスや支援を受けられる環境を整備する。

従業員の育成

正しい知識と理解を持ち、適切に対応できるよう、研修を実施する。

働きやすい環境

認知症の人が自らの意思で能力を活用できるよう特性に応じて配慮する。

地域組織の役割

コミュニティづくり

認知症に対する理解を深め、住民がともに支え合うコミュニティづくりに取り組む。

市の責務

正しい知識の普及と人材育成

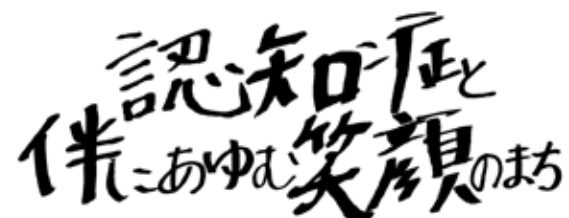
教育機関などと協力して認知症サポーター養成講座を行い、認知症サポーターが活躍できる環境を整える。

認知症施策の総合的な実施

認知症の人とその家族の立場に立った施策を実施。施策の推進に必要な財政上の措置を行い、各々と連携する。

市民の認知症への備えを推進

認知症の早期発見、適切な支援のための相談連携の体制づくり。認知症に備えるための情報提供。



左のロゴは「富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例」を策定するために集まった市民、事業者、関係機関、地域組織のみんなが書いた文字からつくりました。

- 市民とは、市内に住所を有する人、市内に通勤又は通学する人をいいます。
- 関係機関とは、医療や介護、福祉に関わる事業者や団体のことをいいます。
- 事業者とは、事業を営む個人や団体のことをいいます。
- 地域組織とは、自治会など住民により構成される団体のことをいいます。

認知症施策に関する意見交換会「MEET★ミーティング」



「富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例(令和4年10月1日施行)」にもとづき、「認知症施策に関する意見交換会『MEET★ミーティング』」を設置しました。関連する条文は以下のとおりです。

第4条第2項 市は、認知症施策の実施に当たっては、認知症の人とその家族の意見の把握並びに生活課題の調査、分析及び効果検証を行うとともに、必要に応じて内容の見直しを行い、認知症の人とその家族の立場に立った施策の実施に努めるものとする。

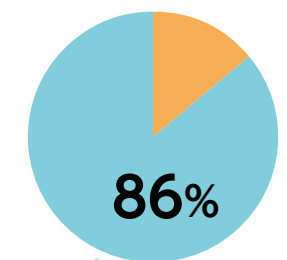
第4条第3項 市は、前項の実施を効果的に行うことができるよう、認知症の人とその家族を含めた会議を開催する。

MEET★ミーティングのメンバー

「富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例」は、市民、関係機関、事業者及び地域組織がそれぞれの役割を担い、連携し、社会の認知症への理解を深め、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として、地域をともに創っていくことができる「認知症と伴にあゆむ笑顔のまち」の実現を目指して制定されたことから、「認知症施策に関する意見交換会『MEET★ミーティング』」は、前述の各立場にある人をメンバーとして開催しています。

認知症に関する市民アンケート結果について

令和5年度に市民を対象に実施したアンケート調査(1701人回答)では、86%の人が「認知症ケアパスを知らない」と答えました。また、「自分や家族が『認知症かな?』と思ったらどうしますか?』という質問に、1%の人が「誰にも言わず黙っておく」、8%の人が「どうしたらいいのかわからない」と答えました。一方で、61%の人は「家族や親せきに相談する」と答えました。



認知症ケアパスを知らない



「認知症かな?」と思ったご自身、また相談された家族にとって知りたい情報を掲載したいと考え、この「認知症ケアパス」は、令和6年度に開催された MEET★ミーティングで、参加者のみなさんから意見をもらって作成しました。

認知症とはどんな病気なのか

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質で「認知機能障害（中核症状）」といわれます。また、認知機能障害のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

認知機能障害（中核症状）

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。

見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。

認知機能障害に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

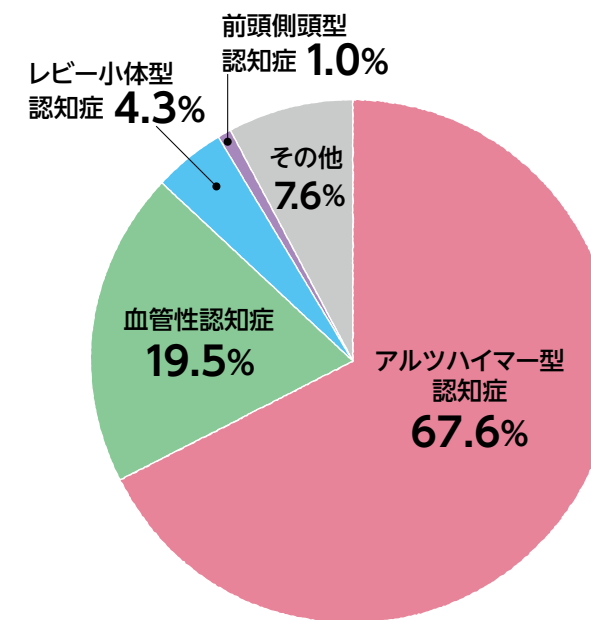
行動・心理症状（BPSD）

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言動
- 徘徊（ひとり歩き） ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

認知症とは、病気の名前ではなく「状態」のことです。脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

主な認知症の種類と特徴



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

【症状や傾向】

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

【症状や傾向】

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。



レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

【症状や傾向】

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールが守れなくなるといったことが起こります。

【症状や傾向】

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。



認知症の進行による様子の変化と 家族の心構え

認知症は進行によって症状が変化していきます。なお、症状の現れ方には個人差があります。家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

また、症状のない時期には認知症の予防活動に取り組みましょう。

当事者になったときは抱え込まず、ケアマネジャーやほんわかセンター（地域包括支援センター）など、情報が得られるところにできるだけ早く相談しましょう。

アルツハイマー型認知症の特徴を中心に載せています。

- レビー小体型認知症
- ★血管性認知症
- ◆前頭側頭型認知症

		症状のない時期 (備えの時期)	気付きの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	いろいろな症状が出てくる時期 (日常生活に手助け・介助が必要)	身体の動きが悪くなる時期 (常に介護が必要)
本人の様子	会話 など	人との交流 	・約束を忘れることがある ・いつも「あれがない」「これがない」と探している ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる ・新しいことが覚えられない	・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ●「子供が枕元に座っている」「壁に虫が這っている」などの幻視が現れる ★理解力はあるのに、新しいことが覚えられない ◆衝動的で自分勝手な行動が多くなる ◆決まった時間に決まったことをする	・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる ・文字は書けるが、文章を書くのが難しい	・質問に答えられない ・会話が成立しなくなる ・家族の顔や名前がわからなくなる ・表情が乏しくなる
	食事・調理	バランスのよい食事	・何を食べたか忘れることがある	・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる ・鍋を焦がすことが多くなる	・調理ができない ・食事や水分がきちんと取れない	・食べ物でないものを口に入れる ・食事介助が必要となる ・飲み込みが悪くなる ・誤嚥性肺炎を起こしやすい
	着替え 排尿・排便			・同じ服ばかり着ている ・ボタンをかけ違える ・入浴しても髪が洗えない ・排尿の失敗がある	・季節や場所に合わない服装をする ・入浴をいやがる ・排尿の失敗が増え、汚れた下着を隠す	・着替えができない ・尿意や便意がわからない
	お金の管理 買い物		・お金や書類の管理はできるが、不安に感じている	・町内会費を何度も払おうとする ・通帳などの保管場所がわからなくなる ・生活費の管理をするのが難しい ・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある ・買い物で小銭が使えない ★欲しい物があるとお金を払わずに持ち帰ることがある	・お金の出し入れができない ・同じもののばかりを買う	
	薬 外出 など	生活習慣病の予防 適度な運動や趣味活動 	・たまに薬の飲み忘れがある ・外出するのがおっくうになる 	・薬の飲み忘れが目立つ ・ゴミ出しができなくなる ・回覧板が回せなくなる ・慣れた道に迷うことがある ・家電の操作が難しくなる ・公共交通機関での、目的をもった外出が難しい ●手足が震えたり、歩幅が小さく不安定になり、転びやすくなる	・薬の管理ができない ・近所への外出で道に迷う ・家電の操作ができない	・自分がいる場所がわからなくなる ・寝ていることが多くなる 
本人の思い			・これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい ・できないことについて、自分で認めるのがつらい	・できないことが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい ・時間や場所、人が分からなくなることが困る ・行動には理由があるので、頭ごなしに怒らないでほしい ・怒られてもその理由を忘れてしまうので不快な気持ちだけが残る ・信頼できる家族といると安心する	・症状がかなり進んでも、「何もわからない人」と考えないでほしい ・言葉で自分の状態を表現できなくても、顔や表情から、快・不快をくみとってほしい	
家族の心構え		・予防の活動を支援しましょう ・家庭内で役割をもってもらいましょう ・日頃からコミュニケーションをとることで早い気付きにつながります	・家族や周りの人の「気付き」が、早期発見、早期対応につながります。何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医やほんわかセンター（地域包括支援センター）などに相談しましょう ・認知症サポーター養成講座などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ・本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう	・できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりせず、本人の思いを聴きましょう ・火の不始末や道に迷うなどの事態に備えて、安全対策を考えておきましょう ・一人で悩みを抱え込まず、身近な人やケアマネジャーに相談しましょう ・同じ介護を経験している家族の交流会や認知症カフェにも参加するとよいでしょう ・今後の対応で戸惑わないように、生活設計について予め本人の思いを聴いて、かかりつけ医や家族と話し合っておきましょう	・食事、排尿・排便、清潔保持などの援助が必要になり、いろいろな病気が起きやすいことを理解しましょう ・同じ経験をしている家族の交流会や認知症カフェに参加するとよいでしょう ・介護者の気持ちを共有できる場を活用しましょう ・どのような終末期を迎えるか家族で話し合っておきましょう	

認知症？ 早く気づこう

～早期発見・早期相談によるメリット～

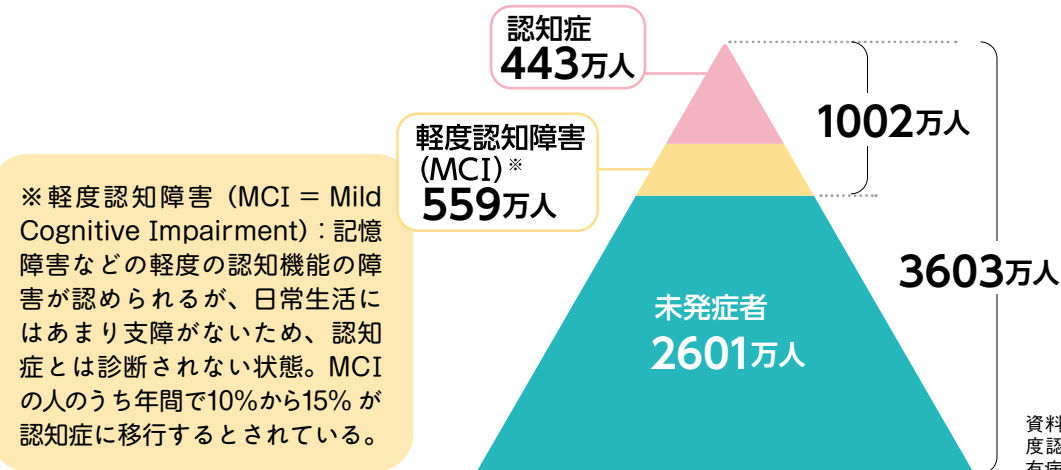
認知症の理解を深め、対応方法を知ること、**症状の進行を緩やかに**することができる可能性があります。

薬によって進行を遅らせることが可能です。発病初期に内服すると**効果的な新しい薬**もあります。

どのようなサポートがあれば暮らしていけるか**ご本人と一緒に考える**ことができます。正常圧水頭症や硬膜下血腫などによる認知症の場合、**手術で改善**されることもあります。



65歳以上の高齢者における認知症の現状 (令和4年(2022年)時点の推計値)



大切なご家族を守るために

認知症はご本人に自覚症状がないこともあるため、認知症を早期に発見するためにはご家族の「気づき」が必要です。ご本人は何かおかしいと感じ、不安を抱えていることが少なくありません。認知症を正しく理解し、認知症を早期に発見して、適切な治療や社会的な支援を受けることで、ご本人もご家族も安心して暮らせる環境を整えていきましょう。



さあ、やってみよう！

自分でできる 認知症チェックリスト

自分のもの忘れが、気になりはじめたら… 自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ☐ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。
- ☐ 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談！

かかりつけ医などの
医療機関や相談窓口
にこれからのことを
相談してみましょう。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談！

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら… 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、ご本人より周りが先に気づく場合も多いものです。ご家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味をしめさなくなった。
- ☐ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。



医療の情報

- ・認知症かな？ と思ったら、まずはかかりつけの医師に相談してみましょう。「治る」認知症もあるからです。
- ・認知症の症状への対応方法や支援制度については、ほんわかセンター（→ P20）にご相談ください。個別の状況に応じて、必要な制度をご紹介します。



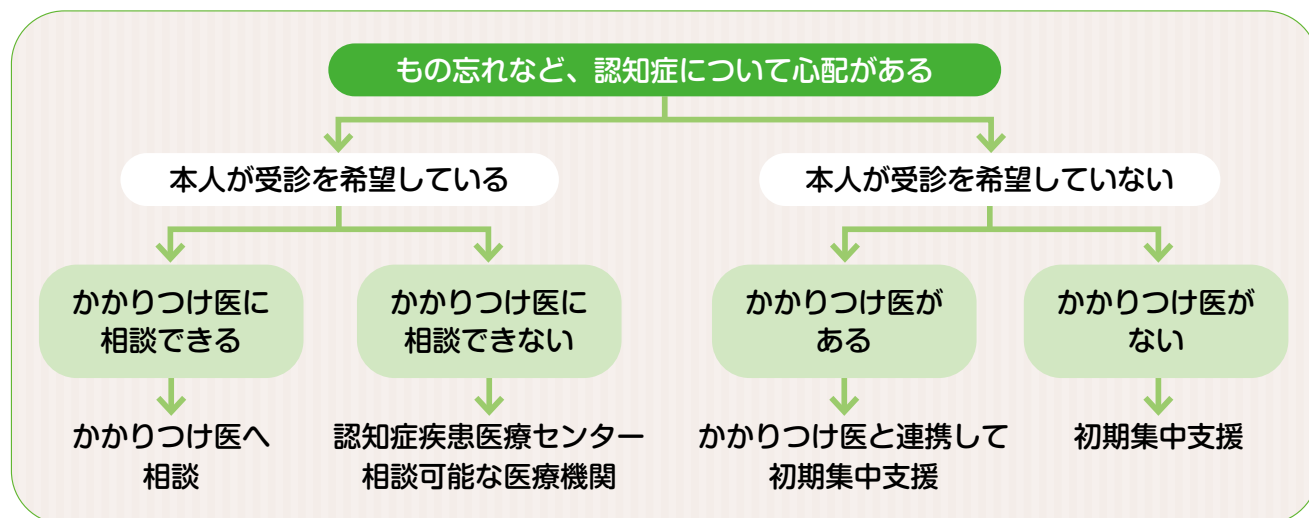
認知症に関する医療の窓口

まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医がない場合は、認知症疾患医療センター（このページの下）や P12・13 の医療機関に相談してみましょう。必要に応じて精密検査を行ったり、専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

認知症初期集中支援チームがあります

病院の受診につながらない、介護保険などのサービスの利用が進まないなどの人を対象に、認知症の人やその家族に早い段階で関わる医療・介護の専門職による支援チームを設置しています。

詳しくはほんわかセンターの窓口までご相談ください（→ P20）。



認知症の専門機関

認知症疾患医療センター（大阪府指定）

認知症専門医が診察し、認知症疾患の鑑別診断や治療方針の選定などを行います（要予約）。相談室では、精神保健福祉士が医療福祉相談を行っています。

医療法人六三会 大阪さやま病院

大阪狭山市岩室 3-216-1

072-365-1875
(相談専用)

【鑑別診断と初期対応】

- ・毎週月曜日午前9時～11時半、水曜日午前9時～11時半、午後1時～3時に行っています **要予約**。
- ・頭部 MRI (CT)・脳波・心理テスト・血液検査等を行い、その結果をもとに医師の診断による鑑別診断を行っています。
- ・診察に基づき、ご家族や関係機関を交えて、個々に応じた治療、看護、介護の方針を話し合います。
- ・かかりつけ医がある人は、紹介状が必要な場合があります。

☆「認知症の相談ができる医療機関」については P12・13 をご参照ください。

認知症の人の歯科治療

まずは、かかりつけ医に相談。かかりつけ医がない場合は、在宅歯科ケアステーションへ相談してみましょう。

認知症の母の治療をしてもらえ
歯科がわからなくて困りました。
(ご家族より)



口の健康は全身の健康の基本です。
早め早めに歯科を受診しましょう。

口の中の状態の変化

- 噛む力が弱くなる
- 飲み込みにくくなる
- 滑舌が悪くなる
- 味覚が鈍くなる
- 口臭がきつくなる
- 歯茎がやせる
- 歯が少なくなる
- 唾液が減る
- 口の周りの筋肉の衰え

生活の質の低下

- 食べる量が減る
- 何でも食べられなくなる
- 楽しんで食べられない
- 食べこぼしたりむせたりする
- 外での食事をしなくなる

病気などに進展

- 栄養状態が悪くなる
- 内臓機能が低下する
- 脱水状態になる
- 閉じこもりがちになる
- 誤嚥性肺炎になる
- 認知機能が低下する
- 心臓や脳の疾患にかかりやすくなる

↑このような症状があれば「歯科」までお気軽にご相談ください。

富田林地区在宅歯科ケアステーション

0721-21-3567

【窓口開設日時】月・火・木・金（午前10時～正午）

南河内圏域 障がい児（者）歯科診療

河内長野市木戸東町2番1号

河内長野市立保健センター（休日急病診療所）

0721-55-0301

南河内圏域（※）に住民登録があり、障がいのある方で、地域の歯科診療所において診療が困難な方の歯科治療・口腔衛生指導など全般に行います。
（※藤井寺市・羽曳野市・富田林市・河内長野市・大阪狭山市・太子町・河南町・千早赤阪村）

- 【診療日時】毎週木曜日【祝休日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く】午後1時～午後5時
- ・毎週月曜日～金曜日（祝休日・年末年始を除く）午前9時～午後5時電話にて **要予約**。
- ・右図、保健センター敷地【ピンク色】内の駐車場【黄色】（P2～P8及び身障者P）をご利用ください。



「認知症の相談ができる医療機関」一覧

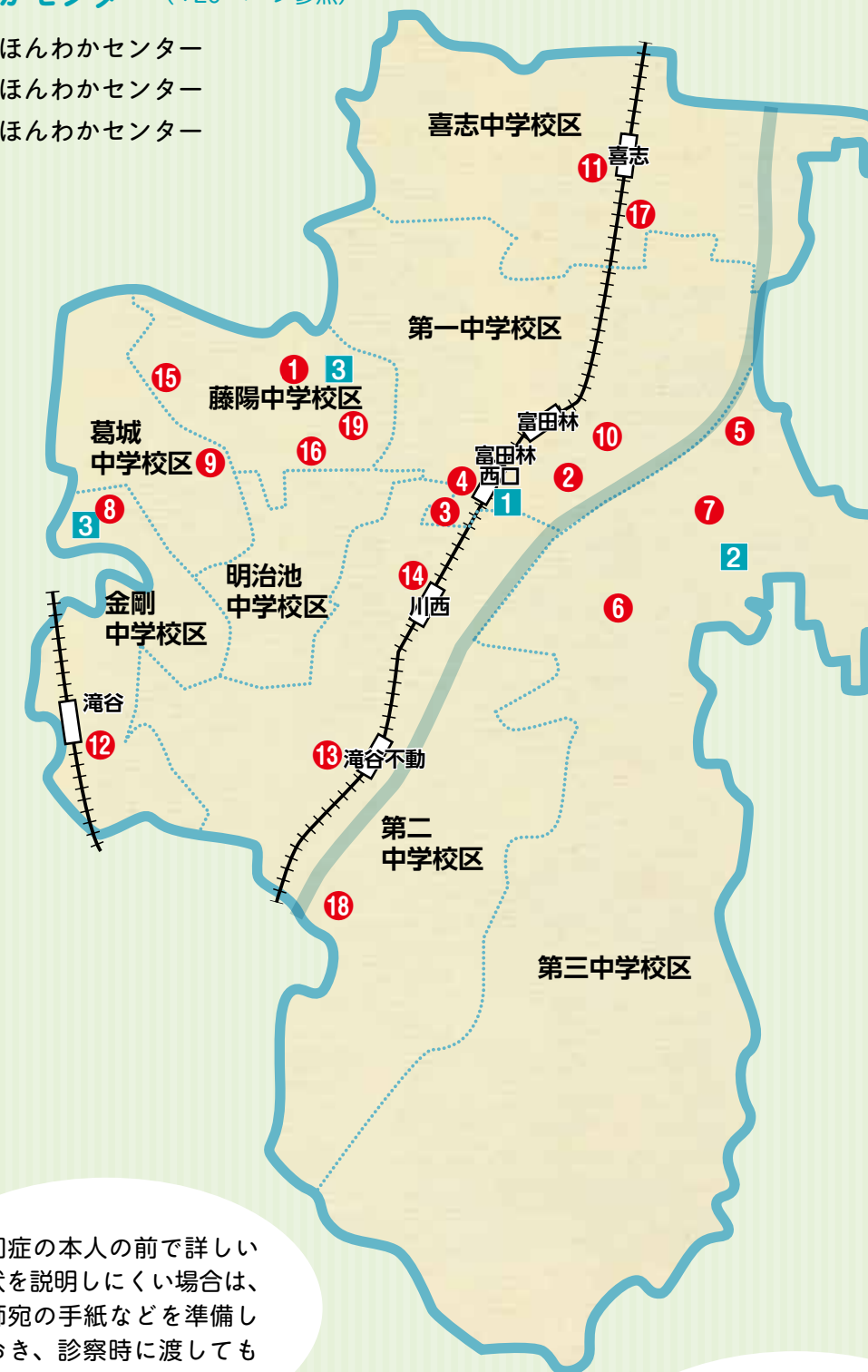
必要時には認知症疾患医療センターなどの専門機関に紹介できる医療機関です。
確定診断ができる医療機関ではありませんのでご注意ください。

医療機関名	住所	電話番号	予約
1 今城クリニック いまじょう医院	向陽台1-4-17 向陽台 4-22-1	0721-29-0701 0721-29-7700	
2 中内眼科 訪問診療部	富田林町 21-28	080-7487-8236	要
3 金剛病院	寿町 1-6-10	0721-25-3113	要
4 江村医院	寿町 2-3-2	0721-23-2006	
5 大槻医院 大伴診療所	北大伴町 1-3-26	0721-24-1581	
6 奥野クリニック	西板持町 7-16-35	0721-33-0058	
7 くぼ内科	山中田町 1-19-16	0721-20-1159	
8 児島医院	寺池台 1-9-72	0721-29-1406	要
9 坂口医院	高辺台 2-6-30	0721-28-8891	要
10 新堂診療所	若松町 1-19-10	0721-23-3068	
11 富田林田中病院	旭ヶ丘町 958	0721-25-5510	要
12 中村・みなみクリニック	須賀 2-18-18	0721-55-0217	要
13 馬場クリニック	錦織中 1-19-18	0721-25-1470	
14 福田クリニック	甲田 4-1-1	0721-20-0017	
15 森口医院	藤沢台 5-2-5	0721-28-1200	
16 やまだ脳神経外科クリニック	向陽台 2-1-10	0721-29-1500	要
17 やまもと整形外科医院	桜井町 1-1-10	0721-20-0173	要
18 結のぞみ病院	伏見堂 95	0721-34-1101	要
19 大阪府済生会富田林病院 (認知症看護認定看護師による相談)	向陽台 1-3-36	0721-29-1121	要

*令和6年9月時点で掲載の了承が得られた医療機関を掲載しています。

ほんわかセンター (*20 ページ参照)

- 1** 第1ほんわかセンター
- 2** 第2ほんわかセンター
- 3** 第3ほんわかセンター



認知症の本人の前で詳しい
症状を説明しにくい場合は、
医師宛の手紙などを準備し
ておき、診察時に渡しても
よいでしょう。

受診を嫌がる人の多くは、
不安でいっぱいです。本人
と話す時は、否定せず、怒
らず、思いに耳を傾けてく
ださい。

「よくなるもの忘れもあるか
ら診てもらおう」「進行を遅
らせる薬もあるから受診し
よう」などと声をかけてみ
ましょう。

認知症があってもなくても知っておきたい

ワンポイント！ 介護講習会

認知症に関することに限定せず、在宅で介護をしている家族や介護に興味のある人を対象にした講習会です。衣類の着脱、おむつ交換、食事介助、口腔ケアなどをテーマに開催し、開催日時は広報誌等でお知らせします。

自分が介護される側になった時にも役立つと思いました。
(参加者より)

認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の人が情報交換したりお茶を飲んだりしながら理解し合う、誰もが気軽に集える場所です。認知症カフェに参加することが、認知症への理解を深める第一歩になります。



認知症施策に関する 意見交換会 MEET★ミーティング

認知症の人や家族、関係機関、事業者、地域組織をメンバーとして、認知症施策について一緒に検討する意見交換会です。令和5年度から、認知症（アルツハイマー）月間である9月に開催しています。

※P3参照

精神障害者保健 福祉手帳

精神の障害の程度により1～3級の手帳が取得できます。障がい福祉の制度の利用、税制の優遇措置、公共料金の割引等が受けられます。市障がい福祉課に申請します。



認知症で手帳が取得できるなんて知りませんでした。助かっています。
(ご家族より)

日常生活自立支援事業 「ほっと」

認知機能の低下や知的障がい、精神障がいなどにより意思決定することに不安がある場合に、通帳や印鑑の預かり、金銭管理のサポート、日常生活の見守りなどを利用できる制度です。社会福祉協議会 権利擁護センター（0721-26-8201）で実施しています。



成年後見制度

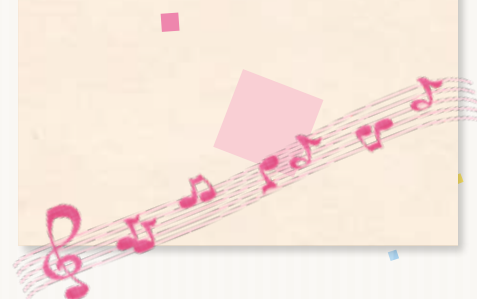
判断能力が不十分になった人が財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。後見人には、親族など身近な人や弁護士、司法書士、社会福祉士などの適任者が選ばれます。

後見人がいてくれて助かります。私はすぐにそばに行くことができないので。
(遠方に住むご家族より)

認知症に備えるために知っておきたい

物忘れ予防教室

認知症について学び、脳トレ・運動・栄養・口のケアや音楽などを通じて認知症に備えることを考える4日間の教室です。開催日時は広報誌等でお知らせします。



脳活性化教室

脳トレ・リズム体操・ゲーム・筋力トレーニングなどであたまとからだを一緒に活性化する週1回、3か月間の教室です。もの忘れが気になる等、認知症の初期の人が対象です。眼で見て認知機能が測定でき、教室の効果を実感できます。開催日時は広報誌等でお知らせします。

本人ミーティング 「あitre ひまわりの会」

もの忘れ等が気になる人が集まって、座談会やクッキング、ウォーキング等を行いながら交流を深め、互いに支え合う関係づくりと予防の取り組みを進める会です。「脳活性化教室」の卒業生等をお誘いしています。



同じ教室を卒業した仲間と一緒に楽しく活動しています。
(参加者より)

認知症サポーター 養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。養成講座を修了した人には認知症サポーターカードをお渡しします。開催は、地域団体や企業などからの依頼により出張開催する他、広報誌などでお知らせします。

認知症の人に優しくしようと思いました。もっといろいろな所で開催してほしい。
(受講者より)

ものわすれ健診

タッチパネルで脳の健康度を測ります。アルツハイマー型認知症の早期発見を目的に、5分程度で簡単に認知機能の状態をチェックし、認知症への備えやケアの方法、生活の工夫等をお伝えします。タッチパネルは、コミュニティセンターかがりの郷、けあばる（→P20）で利用できるほか、出張健診も実施しています。

結果が悪かったらどうしようと、正直怖かったです。でも、大切なことですね。
(受診者より)

補聴器購入費助成

聴力低下により閉じこもりがちになることで認知症進行の危険度が増すといわれています。耳鼻科医から補聴器が必要であると認められて購入する場合に購入費用の一部（上限25000円）を補助します。本人（65歳以上）と世帯員の市民税が非課税で、聴力障害に係る身体障害者手帳を所持していない人が対象です。

補聴器は高いので、少しでも助成があると助かります。
(申請者より)

伴に支え合うために知っておきたい

認知症介護家族の交流会

認知症のある人を介護している家族が、症状への対応、車の運転や買物等の日常生活での悩み、家族としての気持ちを同じ立場の人と分かち合う会です。奇数月第4水曜日の午後1時30分から開催し、テーマや場所は広報誌等でお知らせします。

認知症ケアを推進する会「おれんじパートナー」

認知症ケアで不安や悩みはありませんか？ 解決のヒントを一緒に探してみませんか？ 偶数月に開催している交流会や、毎月第一日曜日に開催しているカフェ「純喫茶おれんじ」等にどなたでも気軽にご参加ください。

純喫茶おれんじで働くことが楽しい。認知症になったからできた友達もいます。(若年性認知症のご本人より)

認知症の本を読もう！ MEET★富田林コンクール

小中学生を対象に、認知症に関する本を読んだ感想文や絵を募集するコンクールです。毎年、認知症についての学びや高齢者への優しい心が表れた作品が数多く応募されます。



みまもりあいステッカー

市ホームページ



衣類や持ち物等にステッカーをつけておくと、行方不明になった場合に、発見者がフリーダイヤルに電話して、ステッカーに記載の番号を入力することで、事前に登録した家族等の電話番号に連絡することができます。「みまもりあいアプリ」(利用料無料)から検索依頼を配信することもできます。



高齢者等見守り SOS ネットワーク

認知症等の人が行方不明になったときに備え、早期発見のために南河内地区の10市町村による広域での連携体制を構築しています。行方不明の連絡を受けると、公共機関、交通機関等の協力機関や登録している個人にメール等で連絡して発見の協力を求めます。氏名、住所、顔写真等を事前に登録しておくことができます。

安心のためにはできることはすべてやっておきたい。(ご本人より)

認知症高齢者等 個人賠償責任保険

認知症の高齢者等が事故等により第三者に対して損害賠償責任を負った場合に補償される個人賠償責任保険で、保険料を市が負担します。



保険があったら安心して外出できるのになあ。(ご家族より)

働き盛りの年代の認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は若年性認知症とされています。働き盛りの年代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活にも大きな影響を及ぼします。また、認知症の症状があっても、本人や家族などの周囲の人も、仕事や家事の疲れ、更年期障害、うつ病などほかの原因と誤解しやすく、発見が遅れる傾向にあります。

若年性認知症が家庭におよぼす主な影響

- ・家計を支えている人が多く、仕事の休職や退職によって経済的に困窮することがある。
- ・子どもの教育や進学、就職、結婚などの人生設計が変わることがある。
- ・配偶者など家族が介護する場合、本人だけでなく、親の介護が重なる場合がある。
- ・子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者にならざるを得ない場合がある。

知っておきたい 若年性認知症の人が利用できる主な制度

介護保険サービス★	65歳未満の方でも、認知症と診断され要介護認定を受けた場合は介護保険サービスを受けられます。
精神障害者★ 保健福祉手帳	申請により、症状の程度に応じて1級から3級までの手帳が交付されます。 ○ 所得税、市・府民税などの障がい者控除 ○ 自動車税などの減免 ○ NHK受信料の減免 ○ 各種公営施設の利用料金の減免 などのサービスが手帳の等級に応じて受けられます。
自立支援医療★ (精神通院医療)	認知症により、継続した通院治療を受ける必要がある場合、指定医療機関で公費による医療費の給付を受けることができます。但し、原則として医療費の1割が自己負担となります。
障がい年金 (障がい基礎年金と障がい厚生年金)	病気やケガによって障がいを受けた時に支給されます。受給には障がいの程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。
特別障がい者手当★	日常生活において常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の重度重複障がい者などに対して支給されます。
傷病手当	被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6カ月を上限にして支給されます。
障がい者雇用に関する相談・支援	障害者手帳(精神障害者保健福祉手帳など)の有無にかかわらず、職業上の困難を抱えている場合、就労支援の対象となります。雇用に関する相談・支援機関として公共職業安定所(ハローワーク)、地域障害者職業センター、障害者就業・生活支援センターなどの各種支援機関があります。 また障がい福祉サービスを利用して、就労継続支援A型、就労継続支援B型、就労移行支援の事業所へ通所することが可能です。なお、サービスの利用には要件等がありますので、事前に障がい福祉課にご相談ください。 ○ 就労継続支援A型 ○ 就労継続支援B型 ○ 就労移行支援
成年後見制度★	成年後見制度は、認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者など、判断能力が十分でないために、財産管理や福祉サービスの契約等法律行為を自分で行うことが困難である人々を支援する制度です。

★は65歳以上でも利用できます

自分や家族のために…

運転免許返納のタイミング

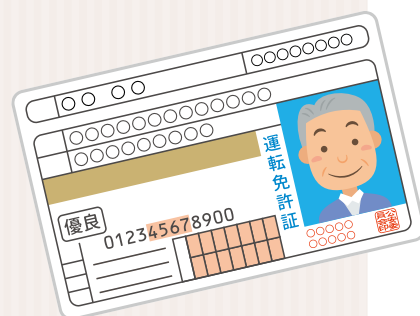
高齢ドライバーの交通事故は増加しています。「運転に自信がなくなったとき」または「運転する機会がなくなったとき」が、運転免許証を自主返納するタイミングです。

安全運転相談ダイヤル ☎

8 0 8 0
シャープ ハ レ バ レ

※高齢者の方だけでなく、
病気の方も相談できます

- ・警察署または運転免許試験場で運転免許証を返納することができます。運転免許証を返納（申請による取消）された方は、運転経歴証明書の交付を受けることができます。
- ・大阪府在住の65歳以上の方で運転免許証を自主返納または免許を失効して運転経歴証明書の交付を受けた方を対象に、「高齢者運転免許自主返納サポート制度」があります。



☆詳しくは大阪府警察ホームページをご参照ください。



大阪府警察
ホームページ

エンディングノート

富田林市内に居住する人などを対象に、大切な人や近くの信頼できる人にその想いを理解してもらうことで、自分らしい最期を迎えることができる一助として、「富田林版エンディングノート～笑顔くれた人たちに～」を無料配布しています。

配布場所

（市役所）高齢介護課及び都市魅力課、保健センター、金剛連絡所、社会福祉協議会、在宅介護支援センター、各ほんわかセンター（地域包括支援センター）

市ホームページから
ダウンロードできます



問い合わせ先

高齢介護課 電話：0721-25-1000（代表）



避難所生活を認知症の人と家族が

うまく乗り切るための6つのポイント

参考：なかまある【避難所生活を認知症の人と家族が「うまく乗り切る」ための6つのポイント（認知症介護研究・研修東京センター永田久美子）】より、一部改変

急激な環境の変化が苦手な、人一倍ストレスに弱い認知症の人たちにとって、災害などによる避難所での生活はより困難を伴います。



1 静かな居場所の確保・工夫

避難所はいろいろな人が出入りし、大勢の人が寝起きを共にせざるをえないので、ふだん健康な人にとっても厳しい環境です。ストレスに弱い認知症の本人にとっては、混乱や体調悪化が起きてもおかしくない状況です。出入り口から離れて、雑音や人の動きにさらされることが少しでも少ない場所を探しましょう。

認知症の人とその家族は遠慮せず、自分たちが支援を必要としていることを、避難所の避難所運営委員会などにはっきり伝えましょう。

本人の前で認知症と言にくい場合も、「物忘れがあり混乱しやすい」などの伝え方もあります。

環境をよくするために、本人の座る方向を人の動きの多い方とは逆に向けて刺激をできるだけ減らす、毛布や段ボールなど手に入るもので囲いをつくる、静かな場所へ本人を誘って気晴らしタイムをつくるなどの工夫があります。

2 トイレのための工夫

避難所では夜ぐっすり眠れないために尿意を催す回数が増えることもあり、本人や家族にとってとても負担になります。

そんな時には無理してトイレに連れて行こうとせずに、手作りトイレでしのぐ方法もあります。二重三重にした簡易ポリ袋や洗面器、バケツなどの中に新聞紙や古い布きれを入れその中に排泄するなど。段ボールで本人の周りを囲うなど、あるものを使って工夫し、本人が安心して排泄できるようにした例もあります。

3 本人に心地よい刺激とリフレッシュタイムを

避難所では寒かったり、暑かったり、うるさかったり、窮屈だったり……。不快なことが重なり、身も心も消耗していきます。本人は不快が重なると、行動が落ち着かなくなりがち。不快感が募る前に、意識的にストレスを発散したり、心地よい刺激を感じてもらいリラックスタイムを一日に何度かつくりましょう。

大声を出したり、動き回ったりすることもあります、本人が強く不安やストレスを感じていることの表れです。

落ち着かせようと無理強いしたり、いさめようとする逆効果。困ったなあ、という言葉が見られた場合は、まずはリラックスを忘れずに。

4 本人が安心できる活動や情報を

認知症の人は状況を把握することが苦手です。それに輪をかけて、本人に今の状況を伝えないと、どんどん不安や不満を募らせて落ち着かなくなっていく。「ここは、家の近くの〇〇だよ」「今、〇〇時。あともう少しで夕ご飯になるよ」「明日は保健師さんが巡回にきてくれるんだって」など、シンプルにやさしく伝えましょう。忘れてしまうかもしれませんが、「自分にも説明してくれる」ということ自体が、本人の安心感につながります。

5 家族が自分の身と心をいたわる

避難所では先が見えず、どうしたらいいか家族も不安でいっぱいになりますが、そんな時こそ、家族はちょっと肩の力をストンと抜いて、どうぞ自分で自分をいたわってください。家族の表情がやわらぐと、本人もほっと安心します。表情をやわらげることが難しければ、軽く口をあけると、体の力が抜けます。

6 福祉避難所への移動準備に向けて

高齢者や障がい者など特別な配慮が必要な人向けの「福祉避難所」があります。介護する家族も一緒に入れる場合もあります。避難所運営委員会などと、本人の状態や意向をもとに早く福祉避難所に移るための相談をしましょう。

福祉避難所や次の場所への移動に備えて、認知症の本人の情報や、してほしい配慮をメモにしておきましょう。具体的なメモがあると、支援側も行動しやすくなります。

富田林市の福祉避難所

福祉避難所は、災害時に指定避難所へ避難された方で、一般の避難所生活において特別な配慮を必要とする方を対象に開設する二次的な避難所です。

- ① ケアセンターけあばる
- ② 総合福祉会館
- ③ コミュニティセンターかがりの郷

～高齢者の方の福祉や介護の相談窓口～

ほんわかセンター

ほんわかセンター
とは

富田林市に3ヶ所ある地域包括支援センターの愛称です。

富田林市では、高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・保健・医療など様々な面から総合的に支援するため、地域の身近な相談窓口としてほんわかセンターを市内3つの日常生活圏域に設置しています。

第1

ほんわかセンター

☎ (0721) 25-1000

所在地 富田林市役所 高齢介護課

担当圏域 喜志中学・第一中学校 校区

受付時間 月曜日～金曜日（祝日・年末年始休）
午前9時～午後5時30分



ほんわかセンター
ってどんなところ？

第2

ほんわかセンター

☎ (0721) 25-8205

所在地 南大伴町四丁目4番1号
コミュニティセンターかがりの郷

担当圏域 第二中学・第三中学校 校区

受付時間 月曜日～金曜日（祝日・年末年始休）
午前9時～午後5時30分



第3

ほんわかセンター

☎ (0721) 28-8631

所在地 けあばる ▶ 向陽台一丁目4番30号
けあばる金剛 ▶ 寺池台一丁目9番15号（金剛連絡所2階）

担当圏域 藤陽中学・明治池中学・葛城中学・金剛中学校 校区

受付時間 月曜日～金曜日（祝日・年末年始休）
午前9時～午後5時30分

けあばる



けあばる金剛

