

# 認知症サポート ベンリ帳

認知症チェックシートをしたら、気になる結果。どこに相談したらいいのかな？

今後に備えて知識をもっておきたい。今できることはなんだろう。

どんな制度やサービスが使えるの？

初期の認知症と診断された。これからどう生活したらいいの？



認知症のことが気になる人  
認知症の診断を受けた人  
認知症の人を介護している人  
認知症に関心のあるすべての人へ…



認知症つながり推進員（認知症地域支援推進員）がご案内します。

## 目次

1. 認知症の基礎知識	1
2. 認知症とともに生きるために	2
3. 相談について	3
4. 受診・診断・治療について	4
5. 道しるべ～Aさんと『認知症とともに暮らす』を体験～	5～8
6. 主な地域活動・制度・サービスなどの社会資源について	9
7. ご家族へ～認知症の方との接し方～	10
8. 認知症に関する講座～認知症の理解を深めよう～	11

# 1. 認知症の基礎知識

## 認知症とは

人間の活動をコントロールしている脳の細胞が壊れたり働きが悪くなることにより、障害が起こり生活に支障が出ている状態で、誰にでも起こりえます。

主な認知症	主な特徴
アルツハイマー型認知症	・ 徐々に始まり、ゆっくり進行するもの忘れ ・ 最近の出来事が覚えられないので何度も聞き返す ・ 抑うつや妄想から始まることもある
レビー小体型認知症	・ 初期にはもの忘れは目立たない ・ 具体性のある幻視や妄想・睡眠中の異常行動がある ・ 手足が震える、歩行が不安定で転倒しやすい ・ 調子が良い時と悪い時の差が激しい
前頭側頭型認知症	・ 初期にはもの忘れはあまりなく、道にも迷いにくい ・ 性格が変化し、執着やこだわりが強くなる ・ 社会性を失う、同じ行動の繰り返しが見られる
脳血管性認知症	・ 手足の麻痺や言語障害、飲み込みにくさ ・ できること、できないことが分かれており、体調により波がある

## 気づきのポイント

### 本人の気づき

- ・ 毎日のように探し物をしている
- ・ 質問したら、「何回も聞いた」と言われる
- ・ 全く心当たりのない話をされて戸惑う
- ・ 何をするのも億劫に感じる
- ・ テレビ番組の内容がわかりにくい
- ・ 自宅の方向がわからなくなることがある



### 家族など、周りの人の気づき

- ・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・ 財布、通帳、衣類などを盗られたという
- ・ 歩行が不安定で、転倒することが多くなった
- ・ 見えないものが見えるという
- ・ 性格が変わったように思う
- ・ 同じものばかり食べたり、同じことをしたりする



**心身の不調を感じたら、早めの相談・受診を行いましょう。(P.3、4へ)**

## 2. 認知症とともに生きるために

認知症があっても自分らしく生きている人は大勢います。

その人達の共通点を紹介します。

- ①認知症である自分を受け入れている。
- ②認知症のことを隠さず、自分が信頼している周囲の人に伝えて協力してもらっている。
- ③役割を持ち、今までの生活や周りの人との交流を続けている。
- ④主治医と良い関係を持ち、認知症を含めて体調管理をしている。

若年性認知症交流会「わかみや会」に参加している当事者の声



周りの人が自分のことを知ってくれていたらしんどくない。先回りして助けてくれるよ。

周りもどうしたらいいか困っている。こっちから言うことで勉強してくれる。

周りの人がどんな理解をするのか、どう見られるか不安。

サポートしてくれる人がいたら鬼に金棒！

生活はどうなるんだろうか？

忘れることで困りごとがあるけど、その困りごともある。くよくよしない。

忘れる事にこだわっても仕方ない。

**自分は自分**

「わかみや会」は本人・家族同士が知り合える場です。情報交換や相談もでき、活動を通じて交流しています。ボランティア・専門職の参加もお待ちしています。  
【問合せ】西宮市社会福祉協議会 ☎0798-23-1140

若年性認知症をご存知ですか？

認知症は若い人もかかる病気で、18歳から64歳までに発症した認知症を若年性認知症と呼びます。就労中から相談することで、就労継続についてや経済面で利用できる制度、地域での活動などについての情報を得ることができます。また、障害福祉サービスや40歳以上の人は、介護保険が使える場合もあります。

【相談先は、P.3をご覧ください】

各ページの文字色はそれぞれ 地域活動・民間サービス、介護保険・その他公的サービス、相談機関・医療機関 を表しています。

# 3. 相談について

## 認知症や介護保険制度の利用など、様々な相談には…

**西宮市高齢者あんしん窓口**

心身の不調を感じたら、  
すぐに相談しましょう!

山口	☎078-903-0525
★甲山	☎0798-71-9904
安井	☎0798-37-1870
浜脇	☎0798-35-2440
西宮浜	☎0798-32-6064
今津南	☎0798-32-1702
塩瀬	☎0797-63-3320
甲東	☎0798-57-5280
甲武	☎0798-54-8883
瓦木	☎0798-68-2702
深津	☎0798-64-0050
上甲子園	☎0798-38-6031
小松	☎0798-45-7810
浜甲子園	☎0798-42-3530
★高須	☎0798-44-4505

★(甲山および高須)には認知症つながり推進員(認知症地域支援推進員)が配置されており、若年性認知症の人と家族への支援も行っています。

## 認知症の専門医療相談や詳しい診断の相談には…

**認知症疾患医療センター** 兵庫医科大学病院 ☎0798-45-6050  
仁明会クリニック ☎0798-75-1333

※どちらも事前予約が必要です。

※かかりつけ医がいる人は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## 認知症の疑いがあるが、適切な医療やサービスへつながっていない場合は…

### オレンジサポート(認知症初期集中支援チーム)

市内に住む 40 歳以上で、認知症の疑いがあるが適切な医療やサービスを受けていない人を対象に、関係機関と連携し集中的に支援に入ります。まずは、その人がお住まいの西宮市高齢者あんしん窓口にご相談してください。

## 地域の身近な相談相手は…

### 民生委員・児童委員

地域住民に最も近い立場で相談に応じ、必要な窓口や関係機関につなぐ役割を担っています。それぞれの担当地域で活動を行っています。

【問合せ】西宮市地域共生推進課 ☎0798-35-3021

## 4. 受診・診断・治療について

### 受診のタイミングは？

心身の不調など、おかしいなと感じたらすぐに受診しましょう。

※受診の結果、認知症でない場合もあります。

### どこに受診すればいいの？

- ・ かかりつけ医がいる ▶ **かかりつけ医**
- ・ かかりつけ医がない ▶ **専門医**（精神科・心療内科・神経科・神経内科・脳神経外科・物忘れ外来など）

### 早期受診・診断のメリットって？

- ・ 認知症を引き起こす疾患の中には治療できる場合があるので、治療の機会を失わないようにしましょう。
- ・ 適切に治療すれば、認知症の症状が改善する、あるいは進行を遅らせることができる場合があります。
- ・ 自分で将来のことを決めて、周囲にこうしてほしいと伝えることができます。

### 受診のコツって？

- ・ 受診シート（下記二次元バーコード）を記入して持参する等、医師に受診の目的や状態を漏らさず伝えましょう。
- ・ 本人を前にして言いにくいことは事前に医師に相談・もしくは手紙やメモで伝えておきましょう。
- ・ 医師と、話しやすい関係をつくりましょう。

### 診察や検査って何をするの？

- ・ 問診
- ・ 内科的診察・検査
- ・ 心理検査（記憶・知能などに関する検査）
- ・ 画像検査（CT・MRI・脳血流検査など）

### 普段の生活の送り方や治療時の心構えは？

- ・ 進行を緩やかにするには、よい生活習慣と趣味や社会交流など生きがいを持ち、穏やかな気持ちで過ごすことが一番大切です。
- ・ 今までの生活や役割を継続しましょう。
- ・ 薬で進行を遅らせられることもありますが、治療で一喜一憂せず病気と長く付き合っていく意識を持ちましょう。



調剤薬局も薬のことなど  
気軽に相談できる  
身近な医療機関です。

受診のときは、受診シートを利用すると  
スムーズに受診できます。  
受診シートのダウンロードはこちら ▶



各ページの文字色はそれぞれ **地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス**、**相談機関・医療機関** を表しています。

## 5. 道しるべ～Aさんと『認知症とともに暮らす』を体験～

### 予防

趣味や自治会活動などで積極的に地域や人と関わることは、認知症予防にもつながります。認知症を「自分ごと」ととらえ、認知症に関する勉強や、誰もが居心地よく過ごせる認知症カフェにも参加するなどの備えも大切です。

### スタート▶

趣味は合唱、**公民館の合唱サークル**に参加し、**自治会では会計**を務めている。



**西宮いきいき体操**に参加する。

様子が心配な人に声をかける『声かけ講座』や認知症の予防・気づき・備えについて学ぶ『認知症早期発見・対応啓発講座』（P.11）も西宮市公式 YouTube でご覧いただけます。

**認知症サポーター養成講座**（P.11）を受講。友人が認知症になり、何か力になりたい！自分もいつ、認知症になるかわからないし、これを機会に認知症の勉強をする。



**サロン**で話をしたり、**昼食会**（P.9）に参加してみんなで食事を楽しむ。



**スーパーなどの宅配**を利用。重い物やかさばる物は配達をしてもらおうと助かる。

安否確認や見守り駆け付けサービスなど、便利なサービスも緊急時の心強い味方です。

**認知症カフェ**（P.9）に参加。地域の誰もが参加でき、介護や認知症のことを相談できる専門職もいる。



運転に自信がなくなり、事故を起こす前に**運転免許証を返納する**。（返納特典あり）

気づき～軽度へ▶

★「道しるべ」はあくまで一例です。状況によって、利用できるサービスは異なります。

Aさんがアルツハイマー型認知症の進行に合わせて、様々な資源を利用し生活していく様子を、一例として見ていきましょう。Aさんは一人暮らしで、遠方に子供が一人います。

気づき  
～軽度

今まで通りの生活を続けるため『気づいたら、すぐに相談、受診』を心がけましょう。西宮市高齢者あんしん窓口で相談し、適時必要な医療や介護保険サービス、民間のサービスを利用しましょう。

介護保険でできないことは、**シニアサポート**や**シルバー人材センター**、**民間の配食サービス**などを利用する。



もの盗られ妄想がひどくなったので、かかりつけ医の紹介で**専門医**(P.4)の治療を開始する。



ケアマネジャーは、本人や家族の希望を聞き取り、適切なサービスが利用できるよう相談にのり、ケアプランを作成します。ケアマネジャーを中心に、関わる人がチームとなって本人の生活を応援します。

**介護保険**(P.9)を申請。認定を受け、**ヘルパー**や**デイサービス**などを利用する。

かかりつけ医から紹介され、**認知症疾患医療センター**(P.3)で詳しく検査する。



**かかりつけ医**(P.4)を受診。認知症が心配で、「受診シート」に記入し、かかりつけ医に見せる。

兵庫県版認知症チェックシート「西宮版」(P.11)を使ってみましょう。

近所の**民生委員・児童委員**(P.3)に事情を話すと、何かあったときは子供に連絡してくれる※ことになり、ほっとする。

※子供も実家に帰ったときにご近所や民生委員・児童委員に挨拶しておくといいでしょう。

約束を忘れることが増え、心配なので**西宮市高齢者あんしん窓口**(P.3)に相談する。

## 中等度

今までの生活を大切に、自分でできることは自分で取り組みましょう。様々なサービスをうまく利用し、心身の健康に気をつけて生活を送ります。施設か在宅かは、本人・家族でよく話し合しましょう。施設には有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、様々な種類があり、利用条件も異なります。

### 日常生活自立支援事業 (P.9)

金銭管理があやふやになっており、日常生活の金銭管理を手助けしてもらおう。

行方不明になる可能性がある場合は、ご近所やよく出かける場所に声をかけたりして、見守ってもらえる仲間を増やしておく心強いです。また、名前や連絡先がわかるものを身に着けるのも一つの方法です。

入院や退院の時は、医療と介護がしっかりと連携します。退院時は不安が解消できるように、環境を整えていきます。

退院にあたって自宅の段差の解消や手すりの取り付けなどの**住宅改修**を行う。外出用に**車いすをレンタル**する。**訪問リハビリ**も開始し、リハビリに取り組む。

外出時は車いすごと昇降ができる**介護タクシー**※を利用する。※介護タクシーは介護保険のサービスではありません。

夜を1人で過ごすことに不安を感じるようになり、**ショートステイ**を利用し始める。



道に迷うことが多くなり、**認知症 SOS メール** (P.9) に登録する。

薬を飲み忘れるので、**訪問看護**や**居宅療養管理指導**※の利用を始める。※薬局薬剤師が訪問し、服薬管理の支援をします。

転倒、骨折で入院



重度へ▶

★「道しるべ」はあくまで一例です。状況によって、利用できるサービスは異なります。



## 重度

施設で最期まで過ごすこともできますし、施設から退所し最期は自宅で過ごすこともできます。施設でも、在宅でも、どんな生活を送りたいか、自分の思いや家族の思いを、施設の相談員やケアマネジャーなどの支援者にしっかりと伝えましょう。

ケアマネジャーを中心に在宅生活再開に向けて連携を取っていきます。  
自宅でも、施設でも、その人らしい生活を送れることが大切です。



本人の希望に沿って、自宅での看取り\*を決める。  
ケアマネジャーに依頼し、**訪問診療**、**訪問看護**、**訪問入浴**を利用し自宅での生活がスタートする。  
※特別養護老人ホームやグループホームでも看取り介護を行っています。

施設では、趣味活動や四季折々のイベントが楽しめるように工夫しています。



訪問・通い・泊りが一体となった**小規模多機能型居宅介護**の利用など、介護保険サービスをうまく利用しながら在宅生活を続けることもできます。  
入所することで、規則正しい生活、適切な食事や介護を受けて、心身ともに元気になる人もいます。

要介護3になった時に申し込んでいた**特別養護老人ホーム**に空きが出たので移る。

認知症が進行し、判断力が低下してきた。  
様々な契約や、サービスの適切な利用のため、**成年後見制度**（P.9）を活用する。

生活への不安が大きくなったため、**グループホーム**へ入所する。

## 6. 主な地域活動・制度・サービスなどの社会資源について

### 地域活動

#### 西宮いきいき体操

地域の仲間と一緒に身近な会場で行う、高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。  
【問合せ】西宮市健康増進課 ☎0798-35-3294

#### サロン・昼食会

地域の誰もが気軽に集える交流の場（サロン）や、独居高齢者などを対象に、ボランティアによる手作りの食事で、交流をはかる昼食会を実施している地区もあります。  
【問合せ】西宮市社会福祉協議会 ☎0798-23-1140

#### 認知症カフェ

認知症の人・介護している家族・地域住民・専門職がつどい、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、認知症や介護のことも気軽に話し、相談できる場所です。

【問合せ】西宮市社会福祉協議会 ☎0798-23-1140



### 介護保険・その他公的サービス

#### 介護保険制度

対象：65歳以上の人、40歳から64歳の人で16特定疾病の人（初老期における認知症の人は特定疾病に含まれます）

申請方法：①申請書、②調査に関するアンケート、③介護保険被保険者証の3点を市役所本庁高齢介護課へ提出。①②はホームページよりダウンロードできます。

【問合せ】西宮市高齢介護課 ☎0798-35-3133

#### 認知症 SOSメール 配信事業

認知症などにより行方不明となるおそれのある人の氏名・写真等を事前に登録し、行方不明となった場合に、捜索協力者へメールで情報提供し、いち早く行方不明者の発見・保護につなげます。

【問合せ】西宮市地域共生推進課 ☎0798-35-3286



#### 認知症高齢者等 位置探索サービス事業

認知症により行方不明となる可能性がある人を介護している家族に、受付センターに問い合わせただけで、居場所を素早く特定できる「位置探索システム専用端末機」をお貸しします。

【問合せ】西宮市地域共生推進課 ☎0798-35-3286

#### 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)

認知症などにより判断能力に不安のある人が、地域で安心して生活できるように、本人との契約に基づいて、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理の支援を行います。

【問合せ】西宮市社会福祉協議会 ☎0798-37-0023

#### 成年後見制度

認知症などにより十分な判断ができない人の権利や財産を守ることを目的に、家庭裁判所の決定に基づいて選任された成年後見人が、様々な契約などの法律行為を支援し、また、適切なサービスにつなげるなど生活面で援助する制度です。

【問合せ】西宮市高齢介護課 ☎0798-35-3199

この他にも活用できるものはたくさんあります。  
西宮市ホームページ（P.11）もご覧ください。

## 7. ご家族へ ～ 認知症の方との接し方～

### これから介護される人・介護中の人へ…

#### ～対応の基本・3つのない～

驚かせない

急がせない

自尊心を  
傷つけない

#### 心構え&接し方

- ・ 家族としても相談先を知っておきましょう。
- ・ できるだけ本人の自尊心を傷つけない、否定しない接し方を心がけましょう。
- ・ イライラした時は気分転換を図り、本人には優しく接するようにしましょう。
- ・ 認知症は進行に伴って様々な症状が出てくる病気です。その都度ショックを受けたり戸惑うこともできてきます。時間がかかっても受け入れられるようになるといいですね。

### これまでの暮らしを続けてもらうために

#### ●今までどおりの関係性を続ける

その人が苦手なところを補いながら、今までどおりの関係を続けることが大切です。

#### ●今できることに目を向ける

従来の暮らし方を続けて、誰かの役に立っているという実感は、前向きな暮らしにつながります。

#### ●間違いや失敗を受け入れる

想いや感情は保たれています。否定はせず受け入れ、自尊心を傷つけないようにしましょう。

#### ●本人の言葉や表情から、その想いを想像する

想いを伝えることが難しくなっていきます。本人を観察し、想いを想像して対応しましょう。

### さくら会からのメッセージ ～さくら会20周年記念誌より～

自分ひとりで受け止めようと思わず、  
周りの方々(ケアマネや近所の方々、家族)の  
力を借りて自分の心の安定を保って下さい。

60点でいいやと割り切り、  
相談できる人、所を持ちましょう。



#### 認知症介護者の会 さくら会

認知症の人を介護している人同士が、介護の方法や悩み、心の葛藤などを打ち明け合い、経験や情報を分かち合いながら、よりよい介護をめざしています。

【問合せ】西宮市社会福祉協議会

☎0798-23-1140

## 8. 認知症に関する講座 ～ 認知症の理解を深めよう～

### 動画・講座のご紹介



#### ●認知症早期発見・対応啓発講座

西宮市公式 YouTube で動画が視聴できます。“認知症の気づきのポイント” “認知症への備えとしてすべきこと” “認知症の予防のコツ” について、世代ごとに高齢者編、介護者世代編でまとめています。

動画はこちら



#### ●あたたか見守り声かけ講座

西宮市公式 YouTube で動画が視聴できます。どんな様子の人に・どのような声のかけ方で・声をかけた後はどうしたらいいか等、様子が気になった人に声をかける時のヒントにつながるような動画です。

動画はこちら



#### ●認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成します。認知症の症状や、認知症の本人・家族への接し方を学びます。

【問合せ】西宮市社会福祉協議会 ☎0798-23-1140

### 西宮市ホームページに掲載の各種情報

#### ●西宮市ホームページ認知症関連ページ【ページ番号 21886572】

トップページ ▶ 健康・福祉 ▶ 高齢者福祉 ▶ 認知症について

・若年性認知症支援ガイドブック【ページ番号 75983122】

・兵庫県版認知症チェックシート【ページ番号 60757811】

HPはこちら



#### ●地域活動について「にしま〜れ（西宮市社会資源情報サイト）」【ページ番号 82533926】

トップページ ▶ 健康・福祉 ▶ 社会福祉 ▶ 地域福祉 ▶ 西宮市の社会資源情報サイト

HPはこちら



#### ●介護保険制度関連資料【ページ番号 93446071】

トップページ ▶ くらし・手続き ▶ 介護保険 ▶ 介護保険の制度と利用の仕方

・介護保険と高齢者福祉【ページ番号 57585346】

・ハートページ【ページ番号 13550208】

HPはこちら



西宮市ホームページ画面右上「Q検索」のところに、ページ番号を入れて検索してください。