

まつばら

認知症サポートブック

☀☀☀ 認知症になっても安心して暮らしたい! ☀☀☀

認知症って
どんなもの?
P2

どこへ相談
すればいいの?
P4

介護保険
サービス一覧
P6

介護保険サービス以外に、
どんな支援や
サービスがあるの?
P8

関連する
相談先
P12

若年性認知症
への支援
P13

地域の支援が
ほしいとき、
支援したいとき
P14

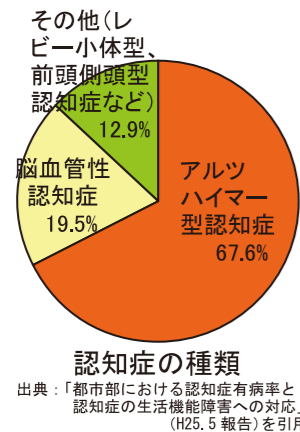
よくある場面
での対応の例
P17



認知症ってどんなもの？

認知症は脳の病気です

年をとると、人の名前が思い出せない、物のしまい場所を忘れた、ということが増えてきます。認知症は、そのような老化によるもの忘れとは違い、脳の働きがだんだん悪くなってさまざまな障がいが起こる病気です。



認知症の原因となる病気にはいろいろあり、脳の神経細胞が徐々に死んでいく「アルツハイマー型認知症」や「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」は、根本的な治療は難しいですが、薬によって症状の進行を遅らせることが可能です。

脳梗塞や脳出血などが原因で起こる「脳血管性認知症」や脳室に脳せきすい液がたまる「正常圧水頭症」は、高血圧や糖尿病などの治療をすることで予防したり、脳外科手術によって治療したりすることができます。

認知症の症状はいろいろ

認知症は、だんだんと症状が進んでいきます。初めのうちは「最近もの忘れが多くなったな」「今までと様子が違うな」など、何かおかしいと感じることが多いようです(P3参照)。でも、年のせいだと思ったり、本人のプライドを傷つけないようにと思ったり、不安や認めたくない気持ちがあって言い出せなかったりします。

症状が進むと日常生活に支障が出て、入浴やトイレ、食事などに手助けが必要になったり、徘徊や失禁、もの盗られ妄想、幻覚などが現れることもあります。

症状の進み方や現れ方は人によってさまざまです。



覚えられない、すぐ忘れてしまう、覚えていたことを思い出せない...

早期診断・早期治療が大切

薬や治療でよくなるもの、進行を遅らせることができるものなどがありますので、一日も早く受診することが重要です。

また、適切なアドバイスを受け、環境や家族の接し方を工夫したり、福祉サービスを活用したりすることで、介護の負担を減らすこともできます。



家族がつくった「認知症」早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」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、専門家に相談してみることがよいでしょう。

●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のも億劫がりいやがる



※出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成資料

どこへ相談すればいいの？

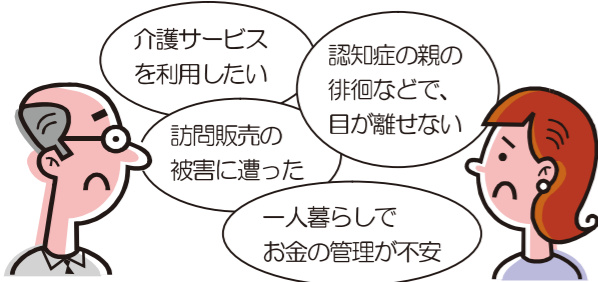


? 色々な情報を知りたいとき、どこに相談したらいいかわからないとき

高齢者のなんでも相談 お住まいが国道309号より東か西かにより、相談先が分かれています

東	松原市地域包括支援センター 社会福祉協議会	月～金 9:00～17:30	阿保 1-1-1 松原市役所東別館1階	☎349-2112
西	松原市地域包括支援センター 徳洲会	月～金 8:30～17:00	天美東 7-103	☎334-3439

地域包括支援センターでは、松原市の委託を受け、主任ケアマネジャー、保健師、看護師、社会福祉士などの福祉の専門職が、介護、福祉、健康、医療などの相談支援を行っています。認知症の相談をすることも出来ます。



高齢者110番のステッカーを貼っている介護事業所や施設では、気軽に相談に応じてくれます。一人で抱え込まず困ったら相談してください。

松原市認知症初期集中支援チーム (オレンジまつばら)

医療・福祉・介護の専門職で構成するチーム員が家庭を訪問し、相談を受け、松原市医師会の認知症サポート医の協力のもと助言をしたり、適切な医療や介護サービスが受けられるよう支援します。

? 介護保険のサービスについて知りたいとき

松原市役所 高齢介護課	月～金 9:00～17:30	阿保 1-1-1 (2階)	☎337-3113
-------------	-------------------	---------------	-----------

市役所高齢介護課や、2ヶ所の地域包括支援センター、ケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所で相談できます。

? 認知症の診断や治療など、医療に関する相談がしたいとき

認知症の専門的治療を行う機関

クリニックいわた ★	阿保 3-4-31	☎337-8821
松本クリニック	一津屋 5-9-5	☎336-7264
吉村病院	別所 7-5-3	☎336-3101
李クリニック ★	天美東 7-2-27	☎330-4663
梶本こころのクリニック ★	上田 3-1-13 サンライズビル 4F	☎330-3007
どいこころのクリニック	上田 2-6-16 上西松原駅前ビル 2F	☎333-3301
うえだクリニック ★	阿保 3-1-26	☎337-9000

※診察日時を確認し、予約した上で受診してください。

★認知症サポート医 認知症の患者さんや、その疑いのある方が、早期から地域の中で必要な医療や介護につながる事ができるよう、案内役やパイプ役を担う医師です。

認知症疾患医療センター

大阪さやま病院	大阪狭山市岩室 3-216-1	(病院代表) ☎ (072) 365-0181 (相談専用) ☎ (072) 365-1875
---------	--------------------	--

大阪府が指定する病院で、認知症についての専門医療相談、鑑別診断、身体合併症・周辺症状の急性期対応、かかりつけ医との連携、患者・家族への介護サービス情報の提供と相談への対応、医療情報の提供等の介護サービスとの連携を行っています。大阪府下14箇所あり(令和元年現在)、松原市を担当するのは上記の医療機関です。

かかりつけ医

かかりつけ医のいる方は、まずはかかりつけ医に相談し、必要であれば専門機関を紹介してもらい、受診してください。

適切な認知症診断の知識・技術や、家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得し、地域において、認知症の発症時期から状況に応じた、医療と介護が一体となった支援体制をつくることを目的に、「かかりつけ医認知症医療協力医研修」を実施しました。認知症専門医ではありませんが、かかりつけ医として認知症に関する初期対応について相談ができます。

かかりつけ医認知症医療協力医研修修了者

石田 雅之	石田診療所	益海 信一郎	益海医院
寺下 英晴	寺下病院	松本 泰仁	松本医院
西澤 弘二	西澤クリニック	山田 晃久	山田医院

(情報公開に同意の得られた医師のみ)

介護保険サービス一覧

介護保険制度では、介護や支援が必要と判断（認定）された場合に、要介護度等に応じて各種サービスを受けることができます。対象者は65歳以上の人と、40～64歳で特定の病気が原因で介護が必要になり認定を受けた人です。

※松原市内では実施していないサービスもあります。

自宅で利用するサービス

自宅での日常生活の手助けなど



訪問介護（ホームヘルプサービス）
ヘルパーが訪問し掃除・洗濯・買い物などの生活援助や身体介護を行います。
（介護予防・日常生活支援総合事業）

訪問入浴介護
ご自宅に浴槽を持ってきてもらって、看護師・介護士の介助のもとで安全に入浴が行えます。

訪問リハビリテーション
理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門家が訪問し、リハビリ（機能訓練）を行います。

医師の指導のもとでの助言・管理

居宅療養管理指導
医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが訪問し、療養上の管理や指導を行います。

訪問看護
看護師などが訪問し、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。



生活する環境を整える

住宅改修
手すりの取り付けや段差解消などが必要なとき、20万円を上限に費用が支給されます（負担割合に応じて自己負担あり）。

福祉用具購入
便座や入浴補助用具などの福祉用具が必要なとき、10万円を上限に費用が支給されます（負担割合に応じて自己負担あり）。

福祉用具貸与
車いす・電動ベッド（原則要介護2以上）・手すり・スロープ・歩行器・杖などの福祉用具がレンタルできます。

施設に通って利用するサービス

通所介護（デイサービス）
通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援が日帰りで受けられます。
（介護予防・日常生活支援総合事業）

通所リハビリテーション（デイケア）
介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための機能訓練などが日帰りで受けられます。

施設に入所して利用するサービス

短期入所生活介護（ショートステイ）
福祉施設に短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

短期入所療養介護（医療型ショートステイ）
老人保健施設などに短期間入所して、医療のケアや介護、機能訓練、医師の診療などが受けられます。

特定施設入居者生活介護
有料老人ホームなどに入居して、食事・入浴などの介護や機能訓練、療養上の世話などが受けられます。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
寝たきりなど常時介護が必要で自宅での介護が困難な人が入所し、日常生活の介護や療養上のお世話が受けられます（原則要介護3以上）。

介護老人保健施設（老人保健施設）
病状が安定している人が入所して、医療上のケアや看護、介護や機能訓練、日常生活上の支援を受け、家庭への復帰を目指します。

介護療養型医療施設・介護医療院
急性期の治療が終わり長期療養が必要な人が入所し、医療・看護・介護や機能訓練などが受けられる施設です。

地域密着型サービス



認知症対応型通所介護
認知症の高齢者が通い、食事・入浴などの介護や支援、専門的なケアを日帰りで受けられます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
認知症の高齢者が少人数で共同生活しながら、食事・入浴などの家庭的な雰囲気の中で介護や支援、機能訓練が受けられます。

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
定員30人未満の小規模な特別養護老人ホームで、食事・入浴・機能訓練などのサービスが受けられます（原則要介護3以上）。

小規模多機能型居宅介護
小規模な住宅型施設への「通い」を中心に、自宅にきてもらう「訪問」・施設への「宿泊」などを組み合わせたサービスが受けられます。

地域密着型特定施設入居者生活介護
定員30人未満の小規模な介護専用の有料老人ホームなどで、食事・入浴・機能訓練などのサービスが受けられます。

看護小規模多機能型居宅介護
小規模多機能型居宅介護と訪問看護などを組み合わせ、通所・訪問・短期間宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。

夜間対応型訪問介護
24時間安心して在宅生活を送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護が受けられます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を、24時間いつでも受けられます。

地域密着型通所介護
小規模の通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や、日常生活上の介護などを受けられます。

介護保険サービス以外に、どんな支援やサービスがあるの？

松原市役所の高齢福祉事業

松原市役所 高齢介護課 高齢支援係 阿保 1-1-1 (2階) ☎337-3113

松原市では、介護保険にはないサービスや介護予防事業を実施しています。事業により利用できる人の要件（年齢・所得など）が違いますので、お問い合わせください。

緊急通報装置レンタル

ボタンひとつで連絡できる緊急通報装置をレンタルします。NTTのアナログ回線のみ設置できます。所得に応じて料金が必要です。また、親族などの協力員が原則2人（最低1人）必要です。

相談ボタンを押すと24時間医療相談などを受けることができます。

◆利用できる人

- ・おおむね65歳以上の一人暮らし（居間独居含む）の人
- ・おおむね65歳以上だけの世帯で病弱な人がいる世帯
- ・身体障がい者で一人暮らし（居間独居含む）、身体障がい者だけの世帯



南河内圏域市町村徘徊高齢者SOSネットワーク

徘徊などにより行方不明になった人の特徴などを協力機関に情報提供し、速やかな発見を図ります。事前に情報を登録しておけばより迅速に対応できます。

また、広範囲でも対応できるよう南河内圏域の市町村（富田林市・河内長野市・大阪狭山市・柏原市・羽曳野市・藤井寺市・河南町・太子町・千早赤阪村）と連携しています。

なお、警察における捜査活動の補助的役割にもなっていますので、徘徊が発生した場合、警察への届出が必要です。

※服や持ち物に貼り、携帯電話などで読み込むと情報が表示されるQRコード付きのシール（1人10枚まで）を、SOSネットワーク登録者へ配布します。（要申込）

(イメージ)

捜しています

当人の服装
身体的特徴
性別 年齢
いなくなった場所

発見された方は
最寄の警察署まで

.....

発信元

発信日 年 月 日



徘徊高齢者家族支援事業

認知症などにより徘徊する高齢者を早期に発見し、事故防止や家族の心理的負担の軽減を図ることを目的として、位置検索性端末機の貸与を行います。初期の登録費用は市負担、下記は利用者負担です。

- ①基本料金月額550円
 - ②徘徊時の位置情報提供料金（電話確認220円、パソコンでの確認 月2回まで無料・3回目から110円）
 - ③現場急行料11,000円
 - ④バッテリー交換代金並びに紛失、盗難及び不注意による破損の場合の機器相当額
- ※料金は改定される場合があります



給食サービス

週 5 回まで調理済みの昼食を配食し、同時に安否の確認も行います。1食あたり370円の実費負担（食材料費及び調理費相当分）が必要です。

避難行動要支援者支援制度

要介護認定3以上の高齢者等が名簿に登録しておく、災害発生時や日頃の見守りにおいて、安否確認や避難支援を受けることができます。

もしもキット

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、障がい者の方などの緊急時に備え、緊急連絡先や医療の情報などを書いた様式を保存袋などに入れ、自宅の冷蔵庫に保管できるキットの普及を図っています。



福祉電話貸与

所得税非課税の一人暮らし・高齢者のみの世帯などで、現在電話がない人に電話を設置します。設置費用と基本料金は市の負担、通話料は利用者負担です。

福祉タクシー料金助成

指定の福祉タクシー1乗車につき500円(要支援2以上)またはリフト付タクシー1乗車につき1,400円(要介護4・5)分の助成券を申請月から月2枚交付します。

元希者カフェ

65歳以上の人に楽しいひとときを過ごしていただくために、元希者カフェをまつばらテラス(輝)などで開催しています。

老人入所措置事業

環境上の理由及び経済的理由などにより、在宅で生活することが困難になった高齢者に対し、養護老人ホームへの入所の手続きをします。

もしもカード

外出時でも、カバンや財布、手帳ケースなどに「もしもカード」を入れ携帯することにより、外出先での万一の場合(もしも)に備えるものです。



認知症カフェ

認知症や障がいがあっても、どなたでも自由に参加できる集いの場として市内で認知症カフェを開催しています。



介護予防事業

介護が必要な状態にならないようにするため、本人や家族に必要な知識や運動機能などを身に付けていただくための様々な教室を開催しています。

認知症サポーター養成事業

認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族を温かく見守り支援するサポーターを養成する講座を開催しています。松原市内では令和3年3月までに10000人以上の人がサポーターになっています。



また、希望者にはステップアップのためにさらなる知識や必要に応じて手助けをするための講座を開催しています。

介護予防支援きらり活動事業

65歳以上の人の介護予防と生きがいづくり、社会参加を目的とした事業です。

研修を受けて登録し、介護施設や保育園、公共施設などで話し相手や行事手伝いなどの活動をするポイントがもらえ、貯めたポイントに応じた交付品(松原産の食品やグッズなど)に交換することができます。



高齢者在宅福祉金支給

在宅等の要介護高齢者に対し、経済的負担軽減を目的に月額7,000円（対象施設入所者は月額3,500円）の福祉金を支給します。要介護4・5の認定を受けてから在宅生活が3ヶ月以上継続した人が対象。

老人福祉センター

60歳以上の人の健康の増進、教養の向上を図るための様々な取り組みを実施しています。レクリエーションや憩いの場、仲間づくりの場として利用できます。

- ・まつばらテラス(輝) (田井城3-104-2) ☎330-0326
- ・つるかめ苑 (南新町3-3-12) ☎336-0516
- ・天美荘 (天美東9-12-7) ☎336-0517
- ・新町福寿苑 (南新町1-6-22) ☎336-2417
- ・恵寿苑 (大堀3-19-11) ☎336-2410
- ・高見苑 (高見の里5-458-2) ☎332-9850
- ・弁天苑 (天美東7-103) ☎334-8399
- ・松南苑 (岡6-5-37) ☎334-8383
- ・松寿苑 (阿保2-28-1) ☎332-6240

松原市社会福祉協議会の地域福祉事業

松原市社会福祉協議会 総務課 地域支援係	月～金 9:00～17:30	阿保1-1-1 市役所東別館3階	☎333-0294
にこにこ福祉相談所 たつべ	水 13:00～16:00	立部5-4 府営松原立部住宅 6棟106号室	☎090-1767-0294

松原市社会福祉協議会では、介護保険サービスだけでなく、独自の事業の実施や、福祉委員・ボランティアなど市民による地域福祉の取り組みを進めています（P14参照）。

また、身近な場所で気軽に相談できるように、「府営松原立部住宅」の一室に相談窓口を設け、社会福祉士やケアマネジャー、コミュニティソーシャルワーカーなどの職員が、福祉に関する相談や、地域活動に関する相談などをお受けしています。

金銭管理のお手伝い（日常生活自立支援事業）

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などの、判断能力が不十分な人が自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、日常的な金銭の管理（通帳等の預かり、支払い代行、出金代行、お金の使い方のアドバイスなど）を行っています。



車いす貸し出し

けがや病気、旅行や一時帰宅、介護保険申請中など、一時的に車いすが必要となった場合に、短期間の貸し出しをしています。1ヶ月以内100円、最長3ヶ月まで（ただし、在庫がないときはお貸しできません）。

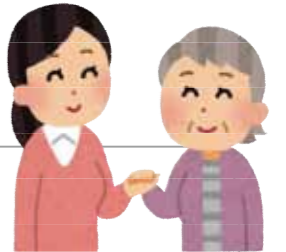


成年後見制度

松原市地域包括支援センター社会福祉協議会	P4 参照
松原市地域包括支援センター徳洲会	

病気や事故、障がいなどによって判断能力が低下した人の暮らしや財産を守る制度で、本人を適切に援助してくれる人（後見人等）を家庭裁判所が選び、法律的に支援する制度です。

判断能力が不十分になってから利用する法定後見制度と、判断能力が不十分になる前に利用する任意後見制度の2種類があります。



法定後見制度

Q どんな人が利用するの？

A 判断能力が低下し、介護保険サービスの利用契約や銀行手続きなどの日常行う契約行為が困難な人、お金など財産の管理が困難な人、悪質商法などの被害にあっている人などです。

Q どんなことをしてくれるの？

A 様々な契約（手続き）、通帳や不動産などの管理、銀行での入出金や各種支払いなどを本人に代わって行います。必要性があれば、本人が結んだ不当な契約などを取り消すこともできます。

※ 本人の判断能力の状況により後見、保佐、補助の3種類があります。それぞれ、後見人または保佐人、補助人が代理でできること（権限）に違いがあります。

Q 後見人等は誰になるの？

A 本人の家族や親族か、弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士などの専門家です。家庭裁判所がきちんと仕事をしているかを監督します。

Q どうやって手続きするの？

A 本人か親族（4親等まで）などが家庭裁判所に申し立てます。申し立てる人がいない場合は市町村長が申し立てできます。提出書類として主治医の診断書（家裁指定の用紙）なども必要となります。

Q どのくらい費用がかかるの？

A 申し立て時に、家庭裁判所に収める諸費用1万円弱が必要です。精神鑑定が必要な場合は、鑑定料が約5万円～10万円ほどかかります。制度利用が開始されれば、後見人への報酬も必要です。本人の財産状況により家庭裁判所が金額を決定します。

任意後見制度

- 将来、自分の判断能力が低下したときに備えて、前もって「誰に」「どんなことを頼むか」を「自分の意志で契約して決めておく」制度です。
- 公証人役場で公正証書により契約を結びます。
- この契約が実際に効力を生じるのは、判断能力が低下してからです。

関連する相談先

? 認知症の人が行方不明になった（なりそうな）とき

松原警察署	阿保 1-2-26	☎336-1234
南河内圏域市町村徘徊高齢者SOSネットワーク (市高齢介護課)	P8 参照	

最寄りの警察署へ捜索を依頼するとともに、松原市役所高齢介護課に不明者の写真や特徴などの情報を提出すると、SOSネットワークに加盟している近隣市町村の協力機関へ行方不明者情報として送信し（送信範囲は選べます）、情報提供を呼びかけます。行方不明になる恐れがある場合は、あらかじめ情報を登録しておくことで迅速に対応できます。

? 消費生活・消費者被害について相談したいとき

松原市役所 産業振興課 松原市消費生活センター	月～金 10:00～12:00、 13:00～16:00	阿保 1-1-1 松原市役所 6階	☎337-3080
(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 「ウイークエンドテレフォン」	土曜 10:00～16:00	/	☎06-4790-8110
(公社)全国消費生活相談員協会 「週末電話相談」	日曜 10:00～12:00、 13:00～16:00		☎06-6203-7650

消費生活における商品やサービスに関する相談、契約などでのトラブル発生時の解決方法やクーリング・オフ制度などのアドバイス・情報提供を行っています。

? 高齢者の権利や財産の保護、成年後見について相談したいとき

松原市地域包括支援センター社会福祉協議会	P4 参照
松原市地域包括支援センター徳洲会	

虐待などの権利侵害についての相談や、判断能力が不十分な人の権利や財産を守る成年後見について、後見人を決めるための家庭裁判所への手続きなどの相談を受けています。

? 介護の経験者に相談したいとき、経験者同士で話したいとき

松原介護者家族の会	P15 参照
-----------	--------

高齢者の介護をしている家族を中心とした団体が、当事者として悩みを聞きあったり、相談にのったりしています。

若年性認知症への支援

? 若年性認知症の人が利用できる制度

介護保険制度 40歳以上の方が介護を必要とする場合、サービスを利用することができます。	阿保 1-1-1 松原市役所 2階 高齢介護課	☎337-3113
精神障害者保健福祉手帳 手帳を取得すると、等級により、所得税・住民税・自動車税などの控除や減免、映画館・公共施設などの利用料割引、NHK受信料や携帯電話料金の減免や交通機関運賃割引などが受けられる場合があります。	阿保 1-1-1 松原市役所 1階 障害福祉課	☎337-3115
自立支援医療（精神通院医療費公費負担） 精神科の通院医療費の自己負担が原則 1割負担になります。世帯の収入に応じて自己負担額に上限があります。国民健康保険加入者は1割も市が負担し、自己負担はなくなります。		
障害福祉サービス ホームヘルプ、ショートステイ、グループホーム、就労訓練、施設利用などのサービスが受けられます。		
特別障害者手当 満20歳以上で日常生活において常時特別な介護が必要な在宅の重度障がい者に対し、手当が支給される場合があります。		
傷病手当金 社会保険・共済組合に加入している会社員が傷病（認知症も含む）により仕事ができなくなった場合に、療養中の生活保障として、手当金を最長1年半受給できます。	加入している 保険者	
障害基礎年金・障害厚生年金 国民年金・厚生年金の加入者で要件を満たせば、障害年金が受給できます。初診日や加入している年金制度、障がいの程度によって、違いがあります。	国民年金は 松原市役所 2階 保険年金課 他は年金事務所	☎337-3124
生命保険の高度障害認定 高度障害と認定されると保険金が支給されます。	加入している 各保険会社	

? 若年性認知症の相談・情報窓口

若年性認知症コールセンター (月～土 10:00～15:00 年末年始・祝日除く)	☎0800-100-2707 http://www.y-ninchisyotel.net/
NPO 法人 若年認知症サポートセンター (月 12:00～17:00、水・金 10:30～17:00)	☎03-5919-4186 http://www.jn-support.com/
全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会	http://www.zyakunen-ninchi.com/
NPO 法人 認知症の人とみんなのサポートセンター	☎06-6972-6490 (FAX 同)
若年性認知症支援ハンドブック (大阪府のホームページよりダウンロードできます)	http://www.pref.osaka.lg.jp/kaigoshien/ninchi/jyakunensei.html
若年性認知症支援ハンドブック まつばら認知症サポートブック	http://www.matsubarashakyo.net/

地域の支援がほしいとき、支援したいとき

？ 地域で福祉活動を行う支援者について知りたいとき

老人クラブ (元希者クラブ)

松原市役所 高齢介護課 高齢支援係	阿保 1-1-1 (2階)	☎337-3113
-------------------	---------------	-----------

地域の高齢者の人たちが自主的に結成し、「生きがいと健康づくり」のために、健康増進・教養の向上・社会奉仕・仲間づくりなどの活動を行っています。概ね60歳以上の寝たきり、一人暮らしの高齢者を訪問し、地域社会との交流を深め、老後の生きがいを高めるための友愛訪問活動を行っています。

民生委員・児童委員

松原市役所 福祉総務課 福祉係	阿保 1-1-1 (1階)	☎337-3116
-----------------	---------------	-----------

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣及び、大阪府知事より委嘱され、地域において相談や支援などの活動を行っています。各担当地域ごとに会議での話し合いを行いながら、生活上の悩みや福祉・保健に関することなど身近な相談窓口として、また見守り訪問などの支援活動を進めています。民生委員は児童委員も兼任していますので、子育ての応援もしています。松原市内に令和3年3月現在総勢173名おり、任期は3年で、定年もあります。

福祉委員

松原市社会福祉協議会 総務課 地域支援係	阿保 1-1-1 市役所東別館3階	☎333-0294
----------------------	----------------------	-----------

福祉委員会は、自分たちの住む地域を住みよいまちにすることを目的として、自治会(町会)や学区などの身近な生活圏を単位に、その地区内の住民が福祉委員となって、地域ぐるみで考え活動する市民ボランティアです。松原市内に29ヶ所の福祉委員会があり、福祉委員数は650人以上になります。

それぞれの地区ごとに話し合いをしながら、見守り・声かけ訪問、世代間交流行事、高齢者のサロンや子育てサロン、食事会やお楽しみ会、講座や学習会などを実施しています。

ボランティア

松原市社会福祉協議会 まつばらボランティアセンター	阿保 1-1-1 市役所東別館3階	☎339-0741
---------------------------	----------------------	-----------

ボランティアには、個人で活動する人と、グループに所属して活動する人がいます。ボランティア活動をしたい人は、募集情報や活動団体の中からやりたいものを選びます。ボランティアセンターでは、活動先や講座などの情報提供や紹介、活動している人・団体の支援をはじめ、ボランティアの応援がほしい人(個人・団体・施設)のボランティア募集や出会いのお手伝いをしています。

介護者による当事者団体

松原介護者家族の会	天美北 6-446-5 NPO 法人 介護 支援の会松原ファミリー内	☎332-3226
-----------	---------------------------------------	-----------

1988年(昭和63年)3月、寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族を中心に発足。さまざまな悩みを抱えた介護者がお互いを支えあおうと、話し合いや情報の交換をしたり、福祉の向上を願って活動をしています。

<主な活動>

- ・定例交流会
- ・会報発行
- ・相談活動

<会員・賛助会員募集中>

- ・年会費 2,000円

<介護者の定例交流会>

(対象者) どなたでもお気軽にご参加ください。
(開催日) 毎月第1水曜日 13時から15時
(開催場所) まつばらテラス(輝)
(参加費用) 無料



▲定例交流会のようす

日々追い込まれていたころ、ワラにもすすがる思いで交流会に参加し、悩みを打ち明け、皆から教えられ支えられ励まされた。

介護している者にしか分からない悩みや葛藤の中で、自分の苦しみや悩みを分かってもらえる仲間がいることは心強かった。

経験者でしか分からない悩みを共有でき、様々な情報を交換することで、ともすると独りで介護して閉鎖的・悲観的になりがちな私の考えを方向転換してくれた。

独りで悩まず、同じ立場で話し合える場所がここにありました。

松原介護者家族の会会員に聞きました。
「家族の会に入ってよかったことは？」

自分ひとりじゃないんだと元気になり、心の支えになった。

もっと大変な家族がいっぱいあるんだと知り、感激したのと同時に勇気ももらった。

多くの人とのつながりは、どんなに励まされ助けられたことか。家族会に関わっていなければ、孤立無援で家族崩壊していたかもしれません。

明日への希望を持てる場所。多くの方々へ介護を通してやさしさ、命の重みを教えていただきました。

あなたもサポーターになりませんか？

●例えば、ご近所さんとして…

- ・認知症サポーター（P9 参照）になって、認知症への理解を広めよう。
- ・福祉委員（P14 参照）になって、ご近所さんを見守ろう。
- ・世話焼きさんとして、ご近所の気になる人に声をかけてみよう。

●例えば、認知症専門のデイサービス・認知症カフェでのボランティアとして…



▲イベント時に特技を披露



▲カフェのお手伝い



▲レクレーションのお手伝い



▲みんなでおしゃべり

調理ボランティアとして参加していますが、「おいしい！」の声と笑顔が嬉しくて。

家族が認知症になったとき、スタッフさんの姿勢や対応が生きた手引きとして、また心のありかたとしても大変参考になっています。

ボランティアの意義（自分が楽しくあること）が尊重され、スタッフとの領域がしっかり区別され、責任の所在が確立されているのがよい。

ボランティアを通して、新しい出会いが増えるのは楽しい。

デイハウス松原「ファミリー」で活動するボランティアさんに聞きました。
「ボランティア活動の楽しさ、続けている理由は？」

自分の都合のいいときに参加できること。

あの利用者さんと話したいなあと思いつきながら行く。

認知症の知識が増えたことで、相手を思いやり、尊重して接することができるように自分が成長したと思う。

認知症の症状を持たれていても、時折見せられる人生の深みに重みを感じ、いろいろと学ばせていただいています。認知症の方々が共に笑ってくださったときの嬉しさ。

よくある場面での対応の例

介護の経験者に、介護中に苦労した・困った場面でのどのように対応したのか、失敗例・成功例を聞きました。あくまでも個人的な事例ですので、すべてのケースに当てはまるわけではありませんが、参考にしてください。

今までできていたことができなくなり、不安を感じ、困っているのは本人です。記憶は失われますが、感情は生きています。注意や否定ばかりすると嫌な思いばかりが残り、余計に反発したり不安が増したりします。基本的には、本人の言うことを否定せず、なぜそのような言動をしたのか、気持ちに寄り添うことが大切です。

また、認知症の人に話しかける時のコツは、「は・や・ゆ・み」（はっきり、やさしく、ゆっくり、みじかく）が基本です。

（情報提供：松原介護者家族の会、NPO 法人介護支援の会松原ファミリー）

例1：薬がうまく飲めない（飲まない・何度も飲むなど）



✕ 望ましくない（うまくいかなかった）対応例

- ・「何で飲まなあかんの、どこも悪くないわ」「これは毒だから私は飲まない」など、服薬を拒否する。
- ・薬の種類・回数が多くて混乱する。管理できない。
- ・薬を飲んだ後、30分横になってはいけないうなど、飲み方に注意が必要な薬があるとき、本人の理解ができないので困った。
- ・薬を飲んだのに何度も「飲んでない」と言う。
- ・錠剤や粉薬が飲み込みにくい。

○ 望ましい（うまくいった）対応例

- ・食前であれば食べ始めるときに、食後であれば食事が終わる少し前に飲ませるなど、薬を飲むという意識を持たせない方が良いのでは。
- ・食事やお菓子に混ぜて飲ませるようにした（医師との相談が必要）。
- ・食事は口を開けて食べてくれる場合、スプーンに入れて食べて（飲んで）もらう。
- ・1週間分準備できるケースや服薬カレンダーを使用すれば、よく分かる。
- ・1日分の袋などに朝、昼、夕と書いて、見せながら服用させて分らせる。
- ・薬を飲んだのに何度も飲みたがる場合、薬に似たラムネ等を飲ませた。
- ・元気な頃に常用していた薬をすぐに飲んでしまい、何度も買いに行き困っていた。見た目と同じ様な片栗粉を薬用紙に包んで置いてみたらそれを飲んでいたので、保健師さんに害がないか尋ねたところ、大丈夫と言うのでしばらく続けていた。
- ・医師に相談し、一包化してもらったり、シロップや貼り薬、注射などに変えたり、服薬ゼリーで飲み込みやすくする。

例2：食事をしたばかりなのにまた欲しがる、「食べてない」と言う



- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- 「さっき食べたばかりでしょ！」「もうおなかすいたの？」「何回食べるの」「食べたのに何で忘れたん！」ときつい言葉で言うと、本人は自分の言っていることを否定されるので混乱する。

望ましい（うまくいった）対応例

- 「これから作るから一緒に手伝ってくれる？」「もうちょっと辛抱してな、何食べたい？買い物に行ってくるわ。」「作る野菜とかお肉が無くなったから買ってきからね。」（否定せず相手の気持ちに共感した上で話題を反らす）
- お菓子などは「お店に1つしかなかったから」「売り切れて、なかった」と言って「これがあったわ…」と言って少し食べてもらう。
- 何か食べてもらって待ってもらう。本人は食べてないと言っているのだからそれを受け止めてあげる。
- 「ゴメン。今作っているの、これでもつまんでいて…」「このジュース（果物）飲んだらお腹スツとするで…」と軽いお菓子などで気を反らしてもらう。
- 食べた後の食器をしばらくそのまま置いておく。

例3：病院やデイサービスに行ってくれない



- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- 「物忘れがあるから病院へ行きましょう」
 - 「悪い所、治しに行きましょう」
 - 「具合悪いんやったら病院行こ」

望ましい（うまくいった）対応例

- 「私、体調が悪い（風邪ひいたみたいや）から、一緒に病院に行ってくれる？」
- 「病院に健康診断に行きましょう。最近、顔色が優れないので…。」
- 「市から無料の定期健診のハガキが来てるから、行こう。」
- 最初は家族も一緒にデイに行っていた。「ボランティアとして一緒に行こうか？」と誘った。本人が嫌がっているときは無理に行かせようとしない。
- 「上手なあの歌をみんな聞くのを待ってるから、今日も誘いに来てくれるから、一緒に行こう。」
- 「皆と色々なお話ができるから逢いに行こう。」
- 社交的な性格のため、デイ体験利用後、翌日よりすんなり一人で行ってくれた。

例4：「家に帰る」と言って外に出ようとする

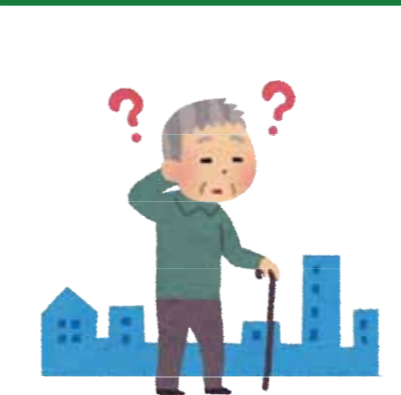


- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- 「何を言ってるの！ここは自分の家でしょ！」
 - 「ここが家やのに、どこの家に帰るの！」
 - 「あかんあかん、どこの家帰るの？」
 - 「今一緒に買い物に行ってたでしょ。」

望ましい（うまくいった）対応例

- 「食事を用意してるから、食べてから帰りましょう。」「ゆっくりしてて、もうちょっとしたら送って行くわな。」「用意するからもうちょっと待ってな。」と言いつつ話題を他に持っていく。
- 一度家を出て散歩し帰ってくる。「ちょっと、お宮さんに一緒にお参りに行こう。」など、行動を共にする。
- 「1時間ぐらいしたら、また戻ってきてね。」と言って、後ろからついて行って見守る。

例5：外出中に道に迷い、帰ってこられなくなる



- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- 部屋から出られないように閉じ込める（突っ張り棒、鍵などで）。部屋への閉じ込めはかえって混乱を起こしてしまった。
 - 夜中に、家の中を歩き続けた。布団を頭からかぶせ押さえつけたことも。
 - いつもの履物を隠す。
 - 「頼むからおとなしいしてて。」

望ましい（うまくいった）対応例

- 玄関などにセンサーを取り付け、ドアが開くと音で知らせるようにする。
- 探して見つかったとき、さりげなく「今、買い物帰りなので一緒に帰ろう。」と声を掛ける。
- 冬、室内で「連れて帰って！」と何度も言うため、玄関に行き「寒いやろ。暖かい部屋に帰ろう。」と言い納得させる。
- 目を離せず見守りは必要だが、なるべく本人の思い通りの行動をさせた。
- 本人は不安になって外に出て行きがちなので、できるだけ一人にしない。
- 隣近所に恥ずかしがらず実情を話しておく。
- GPSを本人のカバンに入れる、QRコード付きのシールを上着に貼る。

例6：財布などを盗まれたと言って怒り出す



- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- ・「私は盗んでいません！どこかに置き忘れたんじゃないですか！」
 - ・「決めた所に財布を置かないからや！」と何度も注意してしまった。
 - ・「今日は誰も来てないよ。」
 - ・「私違うで、人のせいにせんといて。」

望ましい（うまくいった）対応例

- ・「一緒に探しましょう。」（見つかっても、本人が見つかるようにうまく誘導する）
- ・「どこに置いたのかなあ〜、一緒に探そか？」
- ・「大事にしまいすぎて見つからないのと違いますか？私と一緒に探しましょう。」
- ・初期の頃は財布に執着心があったので、千円程度と住所氏名を書いたものを入れて持たせていたが、認知症の進行とともにいつの間にか執着心は消えていた。

例7：トイレに行けずにもらしてしまう（排泄の失敗）



- × 望ましくない（うまくいかなかった）対応例
- ・「またこんなところで！」「汚い！」
 - ・「さっき行ってきたところでしょ。」
 - ・おしりを何度パッチンしたことか！
 - ・パットを敷いていたので、本人の自尊心を考えず、安易に「パンツの中にしてええで」と言ってしまった。

望ましい（うまくいった）対応例

- ・自尊心を傷つけないように、食前食後など決まった時間にトイレに誘導し排泄のリズムを作る。泌尿器系の病気が隠れている場合があるので受診する。
- ・せめる言葉を使わないで、大丈夫だと安心させる声掛けをする。
- ・「今したくなくても行ったら出るかもしれへんで。私もしたいから一緒に行こか。」
- ・紙パンツ・紙オムツの着用で、介護の負担が軽減できた。そこに行くまで排泄は大変でした。
- ・トイレが分からなくなり洗面所のゴミ箱にしていることがあった。洗面所に行くときは気を付けてトイレ誘導するようになった。
- ・何かしぐさ（主人の場合は手がズボンにいていた。言えないので教えているのでしょうね）があるので、それを見逃さないように気をつける。手帳に排便、排尿の時間を書き、2時間位でトイレに連れて行く。
- ・失敗があっても決して怒らず、次回からの対策を考える。

「認知症」の人のために家族ができる10ヵ条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン。

認知症の始まりは、ちょっとした物忘れであることが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして？と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応の仕方が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

5. サービスの質を見分ける目を持とう。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあったときは泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

7. 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切にしましょう。

9. 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。

介護者にも自分の生活や生きがいがあるはず、「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

2. 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるので。適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。

4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。

介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり社会に接する大事な機会です。

6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。





10. 往年のその人らしい日々を。

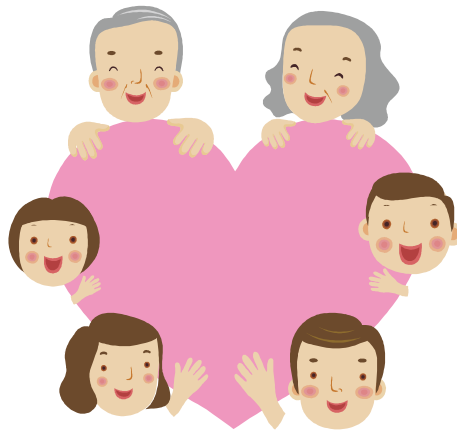
認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

※出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成資料

こんな状況の時には・・・ こんなサービスなどが利用できます

* 認知症の進行状況に応じて利用できる サービスなどを表しています。

程 度	軽 度	中 等 度	重 度	最重度
認知症の人の様子（見られる症状の例） 	置き忘れやしまい忘れが目立つようになる 財布や通帳など大事なものをなくすことがある 何度も同じことを言ったり聞いたりする 何をするのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう	よく知っている場 所で道に迷うことがある 所 で道に迷うことがある なく なる 理 が で き な い 選 べ な く な る ど、火の不始末が多 くなる	自宅内でもトイレの場所がわからなくなる 家族もわからなくなる 物を見ても、それが何かがわからない 排泄の失敗が増えてくる	ほぼ寝たきりで、身の回りのこと全般に 介護を要する 言葉が減り、話しかけても理解できな くなる 飲み込みにくさから肺炎などを起こしや すくなる
支援の内容 	<input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまうことがある	<input type="checkbox"/> 曜日、季節感が わかりにくくなる	<input type="checkbox"/> 家族が分からなくなる	<input type="checkbox"/> 言葉が減ってくる
	<input type="checkbox"/> 財布や通帳など大切な物を探すことが増 える	<input type="checkbox"/> 自宅から離れ (慣れていない たところ 場所) で道に迷う	<input type="checkbox"/> 近所でも道に迷ったり、自宅内でもトイ レの場所がわからない	<input type="checkbox"/> 話しかけた言葉が理解できない <input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる
相談する	介護支援専門員（ケアマネジャー） ※介護保険サービスを利用しており介護支援専門員がいる場合。 松原市地域包括支援センター 4ページ、12ページ 大阪府・認知症コールセンター 13ページ			
医療・受診する・薬を飲む 	かかりつけ医師・かかりつけ歯科医師・かかりつけ薬局 ※かかりつけ医師などがいる場合。 松原市内にある認知症の専門的治療を行 う診療所・病院、大阪府の認知症疾患医療センター 5ページ 訪問看護 6ページ			
介護予防・仲間づくり・居場所	通所介護（認知症対応型含む）・通所リハ ビリ・小規模多機能型居宅介護など 6ページ、7ページ 認知症カフェ 9ページ 発症前 ■ 老人クラブ・地域のサロン・ボランテ ィア活動など ■ 介護予防教室			
安否確認・見守り	給食サービス（安否確認を含む）・もし もキット 9ページ 徘徊高齢者SOSネットワーク（見守り 安心ネットワークシール）・徘徊高齢者家族支援事業・緊急通報装置レンタル 8ページ 地域による支援 ※地域により実情は様々です 14ページ			
入浴や排泄などの身体介護支援・食事 や買い物などの生活支援	訪問介護・訪問入浴介護など 6ページ			
家の環境を整える	住宅改修・福祉用具の貸与・購入 6ページ			
家族同士の支え合い	松原介護者家族の会 15ページ 消費者被害の相談、解決 12ページ			
権利を守る 	虐待などの権利侵害の相談、解決 12ページ 金銭管理の支援（日常生活自立支援事業） 10ページ 法定代理人による支援（成年後見制度） 11ページ、12ページ			
施設で生活する	認知症対応型共同生活介護（グループホ ーム） 7ページ 特定施設入居者生活介護（介護付き有料 老人ホーム） 7ページ 特定施設入居者生活介護（養護老人ホーム、ケアハウス）など 住宅型有料老人ホーム・サービス付き 高齢者向け住宅、など 老人保健施設（短期間入所）・介護療養型医療施設・介護医療院・特別養護老人ホーム 7ページ			



発行者 認知症サポートプロジェクト

参加機関（アイウエオ順）：

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー
社会福祉法人 松原市社会福祉協議会
松原介護者家族の会
松原市居宅介護支援事業所連絡会（ケアマネ連絡会）
松原市グループホーム連絡会
松原市（高齢介護課）
松原市地域包括支援センター社会福祉協議会
松原市地域包括支援センター徳洲会
松原市認知症初期集中支援チーム（オレンジまつばら）
松原ファミリーボランティア

事務局：社会福祉法人 松原市社会福祉協議会

〒580-0043 大阪府松原市阿保 1-1-1 松原市役所東別館内
TEL (072) 333-0294 FAX (072) 335-0294

発行日 令和3年3月改訂

※この冊子の情報は発行時点のもので、変更している場合があります。