



# 認知症、皆で支える社会へ

## ★認知症の人を支える社会



- ・かかりつけ医
- ・認知症専門医
- ・認知症疾患医療センターなど

### 医療



認知症の人とその家族

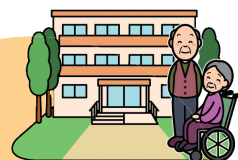


- ・近隣住民
- ・自治会
- ・民生委員
- ・ボランティア
- ・認知症サポーター

### 地域

など

### 介護



- ・地域包括支援センター
- ・認知症初期集中支援チーム
- ・介護保険事業所
- ・ケアマネジャー

など

市では、地域・医療・介護が連携して、認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちを目指しています。

# 認知症は脳の病気

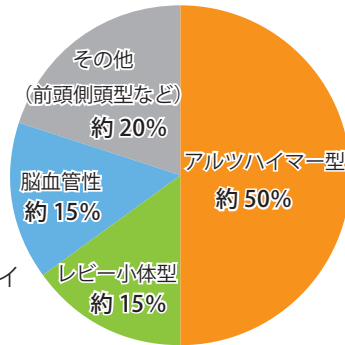
認知症はさまざまな原因で脳の働きに不具合が生じ、今までできたことができなくなり、日常生活に支障が出ている状態で、単なるもの忘れとは違います。

例えば、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。

## ●認知症の種類

認知症にはいくつかの種類があり、症状もそれぞれ違います。また、症状の出方も個人差があります。

(出典: キャラバン・メイ ト養成テキスト 2017)



## アルツハイマー型認知症

- ▽ゆっくりと進行し、もの忘れが目立つ
- ▽大切なものをどこに置いたか分からず探し物が増える

## 脳血管性認知症

- ▽意欲が低下したり、気分が落ち込んだりする
- ▽泣きやすくなるなど、感情の制御がしにくくなる

## レビー小体型認知症

- ▽歩行が小刻みで、転びやすくなる
- ▽実際には見えないものや人が見えると話す (幻視)

## 前頭側頭型認知症

- ▽決まった時間に決まった行動をするようになる
- ▽行動に制御が利かなくなり、買い物に出掛け、精算せず「物」を持ち帰ってしまうなどの行動がでる

## ●老化と認知症の「もの忘れ」の違い

老化	認知症
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れていている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れていている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れていている

**5人に1人が認知症に**  
2025年には、いわゆる「団塊の世代」が全員75歳以上となり、介護が必要な人が多くなると予想されています。

また、国では同年に65歳以上高齢者の約5人に1人が認知症になると見込んでいます。認知症は脳の病気で、原因はさまざまですが、脳の老化が基盤にあるので、誰にでも

市は、「地域における支え合い」を柱とし、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けられるまちを目指して、地域・医療・介護の連携を進めています。認知症の人が安心して暮らすためには、多くの人の支援が必要です。皆さんも、今できることを考えてみませんか。

## 地域の支えが重要

認知症の人には、医療・介護の専門的な支援が必要ですが、ご近所や、自治会、民生委員、ボランティアなど身近な地域の人たちも重要な存在です。「帰り道が分からない」

「約束を忘れてしまう」など認知症の人が困ることがあっても、地域での見守りや手助けで、日常生活の支障を軽くできることがあります。

認知症を正しく理解し、温かく見守る応援者を増やすことが必要です。

## 認知症ケアパスを配布

市は12月から順次、各家庭に「認知症ケアパス」を配布します。これは、認知症の症

状の変化に合わせて、いつでもどこでも、どのような医療や介護サービスが利用できるかを示したガイドブックです。自分でできる認知症チェックや、予防のポイント、相談窓口なども掲載しています。



# 地域で支える

認知症の人やその家族が気軽に参加できる居場所は重要です。地域住民やボランティアなどが見守ることで、住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができます。市内で活動をしているグループの代表に話をお聞きしました。



知っているからできること

ボランティアを始めたとき



ほほえみの会  
代表 石井奈美枝さん

が主役になれるよう工夫をしています。  
認知症の人も、自分を受け入れてくれる場所で、楽しく

得意なことで主役に

会の「楽々カフェ」では、手芸や折り紙など、得意なことを披露する場面を作り、皆



老人介護者（家族）の会  
代表 増本笑子さん

かけは、認知症で徘徊した人を地域で探したことです。バス停にいるところを見つけて、大きな混乱にはなりませんでしたが、本人を知らない人からすれば、ただバスを待っている高齢者がいるようにしか見えません。本人からも「知っている人に出会えて良かったわ」と言われました。知っているからこそ、できる支援があると思います。

過ごしています。「参加して、本人がすぐく明るくなった」と言ってくれるご家族の話を知るとうれしいです。

## 認知症の人を支える 市民グループ

### ●老人介護者（家族）の会

介護者同士が、お互いの悩みを共有し、励まし合う会です。

医療・介護・福祉に関する情報交換を行い、必要に応じて、専門機関との連携を取り、本人や家族の負担軽減を手助けします。毎月1回、認知症の人でも気軽に参加できる「楽々カフェ」の運営も行っています。

問合せ 摂津市老人介護者（家族）の会（社会福祉協議会内）☎06（4860）6460へ

★電話介護相談☎06（6383）1577へ 毎週金曜日午後1時～5時

### ●認知症支援ボランティアグループ 「ほほえみの会」「福寿草」

認知症の人や家族の支援に関するボランティアをしています。施設での傾聴や同行支援、自宅での話し相手などの支援をしています。

問合せ ボランティアセンター（社会福祉協議会内）☎06（6318）1128へ

うです。娘さんに電話をして迎えに来てもらい、その時は幸い大事に至りませんでした。しかし、だんだんと一人暮らしが難しくなってきたことから、今後のことを考え、家族で話し合い、グループホームへの入所を決めたそうです。

当初は慣れない環境に戸惑ったそうですが、今では友人もでき、「楽しい。食事もおいしい。みんな良い人ばかり。ここは良いところやねん」と石川さんは家族に話します。

娘さんは、石川さんが一人暮らしをしていた時を振り返り、「一人で母と向き合うことに、息が詰まったり、イライラしたりした時もありました」と言います。そして「もしも今、一緒に住んでいたとしたら、家事や身支度など何もかも私がやっていたのではないかと思います。グループホームでは、うまくできなくても洗濯物をたたむなど、本人にできることは本人に任せてくれるのが良いですね」と話しました。





# 介護で支える

家族の介護や地域の見守りだけでは困難なことを、介護保険サービスを利用して補うことができます。地域包括支援センターの市川法恵センター長に、サービスの利用や介護者の悩みについて聞きました。

地域包括支援センター  
センター長 市川法恵



今、できることを大切に

介護保険サービスによる支援は、ホームヘルパーの派遣やデイサービス、施設への入所などがあります。本人が今、できることを大事にしながら、困っている部分を、介護保険サービスで補うイメージです。

「デイサービスに行きたがらない」「家族が介護しないといけない」などと思い、積極的に利用していない家庭も多いですが、昔と比べて、介護は長期間になり、負担は重くなっています。

介護が長続きするコツは一人で抱え込まずに、サービスや地域の資源をうまく活用しながら、本人も家族もお互いに気分転換する時間を持つことです。

気軽に相談窓口へ

離れて暮らす家族では変化に気付けないこともありま。家族だけでなく、かかりつけ医や介護保険のケアマネジャー、地域などと連携して、継続的なサポートをすることが必要です。

地域包括支援センター（詳細は10ページに掲載）は高齢者の総合相談窓口です。「毎日、同じ服ばかり着ている」「同じ話を繰り返す」など、気になる事があれば、まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

## 介護保険サービスの利用

### ●サービスの一例

- ▽ホームヘルパーの派遣 食事や掃除、買い物などの生活支援
  - ▽デイサービス 施設へ通い、リハビリやレクリエーション、食事や入浴などを利用
  - ▽訪問看護 看護師などの訪問による看護ケア
  - ▽ショートステイ 短期間、施設で生活し、食事や入浴、リハビリなどを利用
  - ▽グループホーム 認知症の人が共同生活の中で、食事や入浴などの介護や支援を利用する施設
- その他にも認知症の人が利用できるサービスがあります。

### ●要介護認定の申請

介護保険サービスの利用を希望する人は高齢介護課の窓口で申請できます。介護や支援が必要と認定されたら、介護保険サービスが利用できます。

**必要書類** 要介護・要支援認定申請書、介護保険被保険者証、健康保険被保険者証（40歳～64歳の人のみ）、マイナンバー、身元確認ができるもの

## 本人・家族の声



石川玉枝さん（86歳）

認知症と診断され、4年前にグループホームに入所した石川玉枝さんと、娘さん・弟さん夫妻にお聞きしました。

ここは良い所やねん

元気に一人暮らしをしていた石川さん。バイク事故をきっかけに、少しずつ生活に不具合が起こるようになり、病院で認知症の診断を受けました。

当初はデイサービスの利用や、ボランティアなど地域の見守りの中で生活をしていましたが、82歳の頃に、出かけた先で帰り道が分からなくなったそ



## 医療で支える

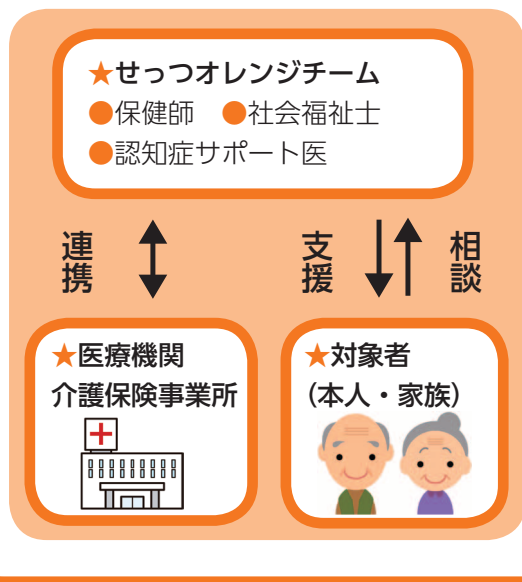
認知症の診断には医療機関の受診が必要です。認知症の人にとって専門的な医療ケアは、重要な支援となります。

せつつオレンジチームで、認知症サポート医として医療面におけるアドバイスなどを行っている摂津市医師会副会長の切東美子氏に話をお聞きました。

### ●せつつオレンジチーム (認知症初期集中支援チーム)

自宅で生活している40歳以上で、認知症が疑われながら医療や介護のサービスを受けていない、または中断している人を支援するチームです。今年4月に高齢介護課に設置されました。

保健師、社会福祉士、認知症サポート医で組織され、訪問などで本人や家族の相談に応じ、病院受診やサービス利用など適切な支援機関につなぎます。



摂津市医師会副会長

認知症サポート医

切東美子氏



早期発見・治療が大切

認知症にはいろいろなタイプ

プがあります。中でも、もの忘れの症状がゆっくり進行していく「アルツハイマー型認知症」がその半分以上を占めており、日常生活に支障が出るまでに10年から15年かかると言われています。この時点で治療をすれば進行を遅らせることができるということが分かっています。

認知症は正しく理解して、前向きに取り組めば怖い病気ではありません。飲み薬も含めて早期発見による対応次第で、予防や進行を遅らせるこ

とができる病気です。

かかりつけ医に相談

認知症の初期症状は、料理や買い物、薬やお金の管理、公共交通機関を使った外出ができなくなるなどです。日常生活に支障をきたし、認知症に気付くことが多くあります。本人は不安を感じつつも自覚症状がないため、正確な診断・治療のためには、家族など本人をよく知る人からの情報がとても重要です。

まずは、気軽に相談できる

「かかりつけ医」を持ち、少しでも心配だと感じる人があれば受診してください。必要に応じて認知症の専門医につないでくれるので安心です。

まち全体で支援体制を

認知症の人には、医療と並行して介護や福祉、地域の支援も必要です。

現在は、地域包括支援センターをはじめ、介護保険事業所のケアマネジャー、地域の民生委員さんなど色々な相談窓口が身近にあります。また、

地域で認知症の人を見守っていくために、一人でも多くの人に認知症について知ってもらうことも必要です。

今後は、今まで以上に医療と介護の連携はもちろんです。専門職、行政、市民の人たちとも、いつでも連携が取れる体制をつくっていかねばなりません。もう待たないでください。認知症になっても安心して、自分らしく楽しく暮らせる摂津市にしていきたい、まち全体で支援に取り組むことが重要であると思います。



市では、認知症について正しく理解を深める講座の開催や、予防に向けた体操の制作・普及、認知症の人の安心・安全を目的としたネットワークづくりに取り組んでいます。

## エーザイ(株)との連携協定

平成 28 年 2 月に市は製薬会社であるエーザイ(株)と、認知症の予防や、認知症になっても地域で支えるまちづくりの推進を目指し、連携協定を締結しています。

認知症に関連した市民公開講座の開催や、摂津市オリジナルの認知症予防体操を共同で制作しています。

学ぼう  
正しい知識

## 認知症市民公開講座

認知症についての正しい知識と理解を深めてもらうため、年に一度、講座を開催しています。

毎年テーマを変えながら、認知症の専門医・専門職などによる講義やディスカッションを行います。来年も夏頃に開催予定。



「認知症市民公開講座」  
今年7月22日に開催した

応援者に  
なろう

## 認知症サポーター養成講座

認知症について理解し、応援者（認知症サポーター）になっていただく講座です。

認知症サポーターは、特別な何かを行う人ではなく、認知症に関する正しい知識や理解のもと、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。市では 3,326 人の認知症サポーターが誕生しています。

### ★オレンジリング

受講した人に認知症サポーターの証であるリストバンドを配布しています。



認知症を支援する「目印」であり、認知症の人とその家族を支える連携の「印」でもあります。

### 次回の認知症サポーター養成講座

とき 1月23日(水)

午後1時半～3時

ところ 地域福祉

活動支援センター

定員 20人

申込み 高齢介護

課 ☎ 06 (6383) 1379 へ (先着)



認知症を  
予防しよう

## せつはつらつ 脳トレ体操

頭と体を同時に動かし、徐々に動きのパターンを増やして、脳を鍛える体操です。

高齢介護課の窓口で DVD を無料配布していますので、自宅や地域の集まりで、ご利用ください。



もしもの  
ために登録

## 認知症高齢者等徘徊 SOS ネットワーク

認知症高齢者の行方が分からなくなった時に、警察での捜索だけでなく、高齢者の特徴を協力事業者にも提供し、捜索に協力してもらっています。

市内や近隣市の郵便局、コンビニ、タクシー会社など現在 93 件が登録しています。地域で安心して暮らす支援の一つとなっています。

【登録方法】 対象者の写真（2 枚）と申請者の印鑑を持参し、高齢介護課へ  
※摂津警察署に行方不明者届を提出した後、制度を利用することも可能です。



地域住民やボランティア、介護保険事業所など多くの人が関わって、認知症の人と一緒に参加するイベントの開催や、誰でも気軽に参加できる居場所づくりに取り組んでいます。



## 皆が集まる憩いの場

### 認知症カフェ

認知症の人が集える地域の場所として、気軽に参加できます。本人だけでなく、介護者や事業者など誰でも参加が可能で、お茶を飲みながら交流ができる場所です。

#### ●オレンジカフェ

**ところ** 摂津特養ひかり（鳥飼八防2丁目7-12）※出張カフェの開催あり。

**とき** 偶数月の第2土曜日午後1時半～3時

**参加費** 無料

**問合せ** 社会福祉法人成晃会 摂津特養ひかり ☎ 072 (650) 1300

#### ●庵カフェ

**ところ** ゆうとぴ庵 摂津・千里丘（千里丘東1丁目13-7）

**とき** 毎月第1木曜日午後2時～4時

**参加費** 100円

**問合せ** ゆうとぴ庵 摂津・千里丘 ☎ 072 (625) 9555



#### ●きりんカフェ

**ところ** きりんデイサービスセンター（千里丘3丁目16-7）

**とき** 毎月第3日曜日（4月・8月を除く）午後1時～4時

**参加費** 100円

**問合せ** 同センター ☎ 06 (6190) 1751

#### ●楽々カフェ

**ところ** 地域福祉活動支援センター（三島2丁目5-4）

**とき** 毎月第2月曜日午後1時半～4時

**参加費** 無料

**問合せ** 老人介護者（家族）の会（社会福祉協議会内） ☎ 06 (4860) 6460

## 認知症の相談窓口

#### ●地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者やその家族を、医療・介護・福祉などさまざまな面から支える「高齢者の総合相談窓口」です。

**場所** 三島2丁目5-4

**問合せ** 同センター ☎ 06 (6383) 1377へ（平日午前9時～午後5時15分）

#### ●認知症疾患医療センター

認知症の不安や悩みが相談できます。

**場所** 高槻市奈佐原4丁目10-1

**問合せ** 医療法人大阪精神医学研究所 新阿武山病院 ☎ 072 (693) 1892へ

#### ●若年性認知症コールセンター

65歳未満で発生する若年性認知症の相談を受けています。

**問合せ** ▽若年性認知症コールセンター ☎ 0800 (100) 2707へ（月～土曜日の午前10時～午後3時）

▽大阪府若年性認知症支援コーディネーター ☎ 06 (6977) 2051へ（月・火・木・金曜日の午前10時～午後4時）



## 皆の願いをつなぎ走る

### RUN 伴（ラントモ）

「認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創る」をテーマに認知症の人や家族・支援者・一般の人などが、認知症の支援を示すオレンジ色のTシャツを着て、リレーでタスキをつなぎながら、ゴールを目指すイベントです。

2011年から始まり、北は北海道から南は沖縄まで、日本各地をリレーします。

摂津市では10月27日に、大阪・摂津ルートとして、市内の介護関係者、大阪人間科学大学の学生、ボランティアなど約100人が参加し、認知症の人と一緒に走りました。