



認知症に寄り添う ～一人で悩まず相談を～

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。
あなたやあなたの家族、友人など、認知症の可能性がある場合は、一人で悩まず相談しましょう。
問合せ 高齢介護課へ

認知症の症状と家族の対応

本人の状況

- ▼物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- ▼忘れたことを取りつこう
- ▼会話の中で「あれ」「それ」「あの人」などの代名詞が増える
- ▼積極性がなくなり人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、理由をつけて休もうとする



ポイント
ちょっとした異変のサインを見逃さず、早めに医療機関に相談しましょう。

物忘れが気になる時期

- ▼集合時間を間違えたり、約束したことを忘れてりする
- ▼今までできていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- ▼薬を飲み忘れる
- ▼ものを置いた場所がわからなくなる
- ▼同じことを何度も聞く
- ▼火の消し忘れがある
- ▼同じ物を何度も買ってしまう



ポイント
本人は、物忘れによる失敗や、今までできていたことが上手くできなくなり、不安感やイライラが多くなってきます。

見守りがあれば日常生活は自立できる時期

- ▼たびたび道に迷う
- ▼落ち着きがなくなる
- ▼着替えや季節に合った服が選べない
- ▼事実と違う話をする
- ▼トイレの場所を間違えて排泄する
- ▼買い物やお金の管理ミスが目立つ
- ▼家電が上手く扱えない
- ▼すぐに怒る
- ▼勘違いや誤解が多くなる
- ▼古い記憶を失う



ポイント
本人は、もっと自分をよく見て欲しいと感じています。

生活に手助けや介護が必要な時期

家族の対応

- ▼本人が、規則正しい生活を送り、家庭内で役割を持つ、地域行事やボランティアなどの社会参加ができるよう支援する
- ▼「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めにかかりつけ医や相談窓口相談する

ポイント
できないが増えるなら立ちや不安感を抱きます。気持ちを穏やかに保てるよう、家族などが上手くサポートしましょう。

- ▼今後の金銭管理について考えておく
- ▼接し方や介護、医療について勉強しておく
- ▼本人の役割を全て取り上げず、できる事はしてもらう
- ▼どのような終末期を迎えるか考えておく

ポイント
民生委員や地域の知人などに理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる人の数を増やしましょう。
判断能力の衰えに付け込まれ、詐欺被害に遭う危険があります。成年後見制度などを利用し被害を防ぎましょう。

- ▼本人が楽しいと思える時間を多く作る
- ▼本人が失敗しない環境作りに配慮する
- ▼介護保険サービスなどを上手に利用し医療機関やケアマネジャー、地域包括支援センターとこまめにやりとりする

ポイント
相手に目線を合わせ、穏やかで優しい口調で接しましょう。また、余裕をもって対応することが重要です。
いつも持ち歩く物や服に名前を書くなど、万一来に備え、見守りの体制を整えましょう。

認知症の種類

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

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たと話す(幻視)

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

前頭側頭型認知症
▽同じ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、買い物で精算せず「物」を持ち帰るなどの行動がでる

老化と認知症の「もの忘れ」の違い

老化
▽経験したことが部分的に思い出せない
▽目の前の人の名前が思い出せない
▽物の置き場所を思い出せないことがある
▽何を食べたか思い出せない
▽約束をすっかり忘れてしまった



認知症
▽経験したこと全体を忘れている
▽目の前の人が誰なのか分からない
▽置き忘れ・紛失が頻繁になる
▽食べたこと自体を忘れている
▽約束したこと自体を忘れている

相談場所・制度の紹介

地域包括支援センター —相談—

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)

せつつオレンジチーム —相談—

自宅で生活している40歳以上の人で、認知症が疑われるが、診断や医療・介護保険サービスを受けていない、または中断している場合に、医療や介護の専門チーム員が訪問などで相談に応じます。



場所 市役所1階・高齢介護課
問合せ 同課へ

認知症疾患医療センター —相談—

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) 1881 (代) または ☎ 072 (693) 1892 (相談ダイヤル) へ

若年性認知症コールセンター —相談—

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)

●認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族の気持ち、接し方などを学ぶ講座です。

日時 9月23日(水)午後1時半～3時
定員 10人
場所 小規模特養摂津いやし園 (鳥飼下1-13-15)
申込み 同園 ☎ 072 (650) 3301 へ

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。



認知症カフェ —集う—

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。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休会している場合があります。参加の際は各カフェにお問い合わせください。

●●●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 へ

●●●庵カフェ●●●

ところ ゆうとび庵 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 ゆうとび庵 摂津・千里丘 ☎ 072 (625) 9555 へ

●●●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 毎月の第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 へ

●●●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 へ

認知症高齢者等徘徊 SOS ネットワーク —制度—

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。
【事前の登録方法】 対象者の顔写真と全身写真・申請者の印鑑を持参し、高齢介護課へ
 ※未登録の人でも、窓口で手続きをすれば、制度を利用することが可能です (要印鑑)。

認知症の気付きチェック

もっともあてはまるところに○をつけてください。家族や身近な人がチェックすることもできます。元気な人も一度チェックしてみましょう。

質問	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか?	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか?	1点	2点	3点	4点
3 周りからいつも同じことを聞くなどの物忘れがあるとされますか?	1点	2点	3点	4点
4 今日が何月何日かわからないことがありますか?	1点	2点	3点	4点
5 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか?	1点	2点	3点	4点
質問	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
6 貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか?	1点	2点	3点	4点
7 1人で買い物に行けますか?	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか?	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか?	1点	2点	3点	4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか?	1点	2点	3点	4点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

1～10の合計 点

【出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当/平成30年12月発行】

かかりつけ医へ、まずは相談を — 専門家インタビュー —

「かかりつけ医」へ相談
 家族が気になる、あるいは患者さん自身が不安になれば、まずはかかりつけ医に相談してください。相談機関には、医療機関以外にも介護関係の相談窓口が多くあります。医療機関にかかったことがない場合は、認知症カフェや地域包括支援センターに相談してみると良いでしょう。相談をきっかけに、専門病



摂津市医師会副会長
認知症サポート医
切東 美子 先生

認知症かもと思ったら
 認知症のチェックリスト(上表参照)で高得点になってしまった場合、一人暮らしの人は、身近な人にそのことを伝え、一緒にかかりつけ医を受診してもらいましょう。または、地域包括支援センターへ連絡し、関係機関を紹介してもらいましょう。家族がいる場合、家族だけでもいいので、相談機関へ相談に行くことが大切です。
プライドを傷つけない
 相談を本人に促す場合は、本人のプライドや家族の気持ちを傷つけないことが大切です。イメージとしては、そばで一緒に手をつなぎながら寄り添う話し方です。決して本人の言葉を即座に否定せず、まずは意見を聞いてあげることが大切です。