

「新しい認知症観」

認知症になったら、何もできなくなるのではありません。一人一人が個人としてできることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら希望をもって自分らしく暮らし続けられるという考え方です。



↑大阪市認知症アプリダウンロードはこちら

認知症の方やその家族が集える場

認知症 ☕ カフェ

認知症の方やその家族が気軽に立ち寄ることができ、悩みごとの相談や情報交換を通じて孤立防止や介護負担の軽減を図ることができる場のことです。

区内にはいろいろな認知症カフェがあります。



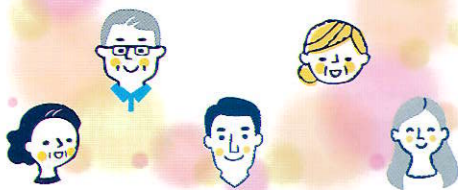
詳しくは「あべのオレンジチーム」へお気軽にお尋ねください。

☎06-6628-1300



阿倍野介護家族の会 「えがおの会」

同じ悩みを持つ介護者同士が悩みごとの相談や介護の方法、福祉の情報交換などを通じて孤立の予防や介護負担感の軽減を図ることができる場です。



定例会

毎月第3木曜日 13:30~15:30  
阿倍野区社会福祉協議会にて  
☎06-6628-1212

相談窓口

「認知症かな?」と思ったら... / 認知症相談窓口へ

地域で暮らす認知症の方、認知症の疑いのある方を対象とした窓口です。必要な医療や介護サービスにつなげます。



～若年性認知症についてのご相談も受け付けています～

① あべのオレンジチーム ☎06-6628-1300

高齢者の身近な相談窓口 /

② 地域包括支援センター／ランチ

地域で暮らす高齢者の方に関するさまざまな相談を受け付けています。認知症・介護保険・介護予防・高齢者虐待、地域ネットワークづくりなど「高齢者の総合相談窓口」です。



●阿倍野区北部地域包括支援センター (担当地域...高松・常盤・金塚・文の里) ... ☎06-6760-4018

●阿倍野区中部地域包括支援センター (担当地域...王子・丸山・阿倍野) ... ☎06-6629-8686

●阿倍野区地域包括支援センター(認知症強化型) (担当地域...長池・清明丘・阪南) ... ☎06-6628-1400

●高松・文の里ランチ (担当地域...高松・文の里・常盤一部) ... ☎06-6713-1165

●昭和ランチ (担当地域...長池) ... ☎06-4399-0120

介護の相談・介護保険サービスに関する支援 /

③ 阿倍野区保健福祉センター保健福祉課 (介護保険) ... ☎06-6622-9859

社会から孤立した状態の方によりそい 必要なサービスにつなぎます

④ 阿倍野区社会福祉協議会 見守り相談室 ... ☎06-6627-4600



「認知症相談医」が対応しています /

一般社団法人 大阪市阿倍野区医師会

※詳しくは、大阪市阿倍野区医師会ホームページをご覧ください。



監修：特定非営利活動法人 認知症の人とみんなのサポートセンター 代表 沖田裕子

- 協力機関：●一般社団法人 大阪市阿倍野区医師会  
●阿倍野区医師会在宅医療・介護連携相談支援室  
●阿倍野区北部地域包括支援センター  
●阿倍野区中部地域包括支援センター  
●阿倍野区地域包括支援センター  
●高松・文の里ランチ  
●昭和ランチ  
●阿倍野区保健福祉センター

発行者

●阿倍野区認知症強化型地域包括支援センター

社会福祉法人 大阪市阿倍野区社会福祉協議会  
〒545-0037 大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8 ☎06-6628-1212

令和7年 3月改訂

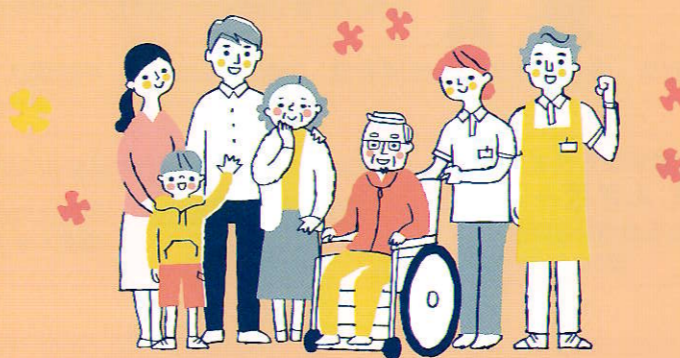


阿倍野区社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
あいちゃん

認知症支援の手引き

～ 本人の状態に合わせた支援の目安 ～

もの忘れがあつて心配... どうしたらいいの?  
最近、様子がおかしい... どこに相談したらいいの?  
認知症の診断・治療って... どこに行けばいいの?



一人で悩まず 専門家にご相談ください!

認知症の早期診断と治療、相談のメリット

- 1 記憶や意識が明確な間に準備ができます  
早期診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。
- 2 治療により改善する場合があります  
正常圧水頭症や慢性硬膜化血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見、受診すれば治せるものがあります。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります  
アルツハイマー病には進行を緩やかにする薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。また、脳血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。
- 4 「おかしい」「いつもと違う」と感じたら... 相談窓口にご相談しましょう!  
家族だけで抱え込まずに、かかりつけ医や専門の相談窓口にご相談しましょう。サービスや制度をうまく利用しましょう。介護する家族の休息も必要です。



MCI (軽度認知障害)について

MCIは認知症の手前の状態で、認知機能低下の自覚はありますが、日常生活に支障がない状態を指します。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健康な状態に戻る可能性があります。

気づきのシート チェックしてみましょう!

- 身だしなみに気がつかなくなる。季節に合わない服装をしている。
- 約束が守れない。時間や曜日を間違える。
- 同じことを何度も言う、尋ねる。
- 几帳面だった人が片付けができなくなる。
- よく物を探している。「あったものがない」という。
- 短期の記憶が出来ない。
- 不安感が強くなる。
- 怒りっぽくなる。
- 話しのつじつまが合わなくなる。
- 同じものを買ってくる。冷蔵庫に同じものが溜まっている。
- 食事の味付けが変わる。メニューが単調になる。
- 人の付き合いが億劫になる。

該当する項目の多少に関わらず 気になるときは ご相談ください

# 本人の状態に合わせて利用できる【支援の一覧表】

認知症は少しずつ症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、状態に合わせて対応していただくことが大切です。

※認知症の進行は、原因疾患や身体状況などによって異なります。下記の症状にあてはまらなくても、気になる症状があれば相談窓口へご相談ください。

①～④の番号の連絡先を裏面に掲載しています。



## 認知症かも... 物の忘れが気になる | ちょっと心配... 見守りが必要 | 日常生活に手助けや介護が必要 | 常に介護が必要

<p><b>本人の状態</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鍵や財布など置き場所が思い出せない</li> <li>● ゴミを捨てられない</li> <li>● 人や物の名前が思い出せない</li> <li>● 同じことを何度も聞く</li> <li>● 会話の中で「あれ・それ」などの代名詞が多くなる など</li> </ul>	<p><b>本人の気持ち</b></p> <p>「あれ？ おかしい...」「いつもと違うな...」「よく忘れるな...」</p>	<p><b>本人の気持ち</b></p> <p>「以前は出来ていたのに出来なくなってきた...」「イライラする...」「もの忘れもひどいし、不安だな...」</p>	<p><b>本人の気持ち</b></p> <p>「私の気持ちをもっとわかって欲しい...」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 着替えの動作ができない</li> <li>● 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる</li> <li>● 言葉でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>● 声掛けや介護を拒む など</li> </ul>
---	--	--	---

<p><b>家族として</b></p> <p>❗ 周りの「気づき」がとても大切</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「いつもと違う」「何か様子がおかしい」と思ったときには早めに相談しましょう</li> <li>● 認知症に関する正しい理解を深めておきましょう</li> <li>● 地域の方と交流を持ちましょう</li> <li>● 「わたしのケアノート」を記入してみましょう</li> </ul> <p>➡ 認知症アプリから見れます</p>	<p><b>家族へのサポート</b></p> <p>認知症カフェ 気軽に本人と参加してみましょう ※折り返し面に詳しく紹介しています</p>	<p>❗ 可能であれば本人を交えて家族間で話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の役割を全て奪わず、出来ることはしてもらいましょう</li> <li>● 本人が失敗しないように環境づくりを配慮しましょう</li> <li>● 今後の介護や金銭管理・財産管理について話し合っておきましょう</li> <li>● 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう</li> <li>● 「わたしのケアノート」を活用しましょう</li> </ul>	<p>❗ 家族で全てを抱え込まない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ひとりで抱え込まずに上手に介護サービスを活用しましょう</li> <li>● 介護から離れる時間をつくり、自分の楽しみを持ちましょう</li> <li>● 「介護家族の会」などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作りましょう</li> <li>● どのような終末期を迎えるのか、よく話し合っておきましょう</li> </ul>
--	--	---	---

**まずは！**

《認知症初期集中支援チーム》  
あべのオレンジチーム(①)  
➡ 必要に応じて認知症の鑑別診断におつなぎします。「若年性認知症」の方(18歳から64歳)の支援も行います。

《いろいろな相談の入口》  
地域包括支援センター/ランチ(②) | 脳とからだのワーク | ケアマネジャーが

➡ オレンジチームに相談された方で、支援につながるまでの間ご利用いただけます。

❗ 早期診断！ 早期対応！

➡ いない場合 ➡ 地域包括支援センター(②) ➡ 阿倍野区保健福祉センター保健福祉課(介護保険)(③)

❗ 要介護認定の申請を代行します

《“住まい”の選択》

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- グループホーム
- 介護付き有料老人ホーム など

**生活支援**

緊急通報システム | 家族介護支援事業 | 見守りメール | 認知症高齢者位置情報探索事業(GPS機器貸出)

ごみの持ち出しサービス(ふれあい収集)

介護保険サービス... ヘルパー ● デイサービス ● デイケア ● 訪問看護 ● 訪問リハビリ ● 訪問入浴 ● 認知症対応型デイサービス ● 小規模多機能型居宅介護 ● 薬の相談・管理 ● 福祉用具 ● 住宅改修 など

認知症高齢者緊急ショートステイ  
介護者の急病や葬儀への出席など、突発的な事由により在宅生活が困難となった場合

**権利擁護**

《消費者トラブルのことは》  
● 消費者センター  
大阪市消費者センター  
☎06-6614-0999

《日常の金銭管理をサポート》  
● あんしんさぽーと  
阿倍野区社会福祉協議会  
☎06-6628-1212

《本人に代わって権利や財産を守る制度です》  
● 任意後見制度  
…判断能力があるうちにあらかじめ後見人を決めておきます

● 成年後見制度  
…判断能力が不十分な方の財産管理や法律行為を本人に代わって後見人が行います  
大阪市成年後見人支援センター ☎06-4392-8282

**社会参加**  
認知症になっても自分らしく

わくわくセンターあべの  
サークル活動や講座を通して、高齢者の生きがいづくりを応援します。

なにわ元気塾(介護予防事業)  
さまざまな活動を通じて、地域の仲間と語り、心とからだの元気を高めます！

百歳体操  
何歳になっても元気で生活できるよう、地域の会館などで簡単な体操を行なっています。

ふれあい喫茶  
地域で暮らす人たちが集い、交流できる場として各地域の会館等で実施しています。

ちーむオレンジ  
集いの場に認知症の方を支援するちーむオレンジサポーターさんがいます。

ちいきつながり応援隊  
地域の様々な集いの場を紹介しています。

地域福祉コーディネーター  
各地域の会館に1名配置されている気軽に相談できる身近な相談者。必要な専門職につないでくれます。

気軽に相談しよう！

見守り相談室(④)  
日頃の見守り活動や、地域のつながりづくりのために、地域や制度をつなぐパイプ役を担っています。

登録して安心！『見守りメール』！  
登録すると、もし道に迷われた時は地域の方が協力してくれます。警察とも協力して支援します。