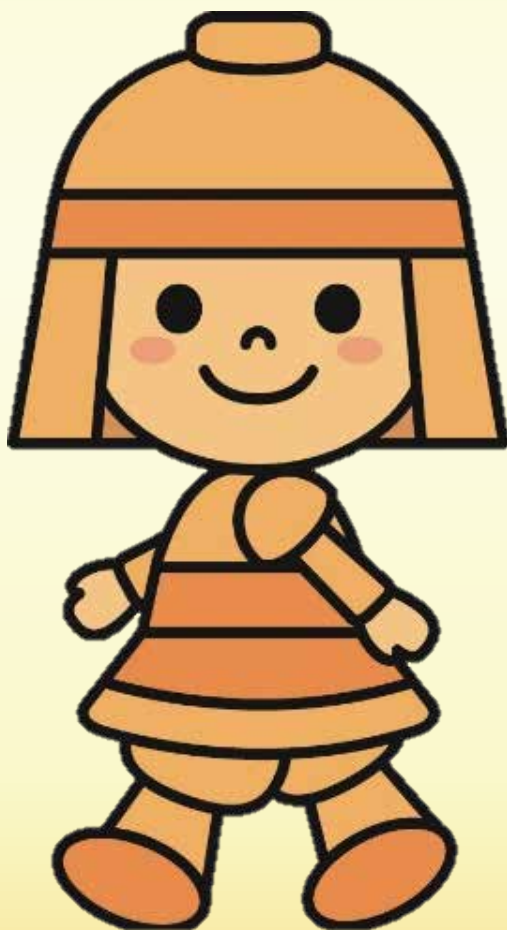


認知症ケアパス

# たかつき オレンジガイド

～認知症の人などがより良い暮らしを送るために～



はにたん  
高槻市  
マスコットキャラクター

**ご自身や身近な方が認知症かもしれないと心配されている方へ**

認知症になったからといって、心身の状態が急に悪化したり、  
生活のすべてが変わるわけでもありません。  
この冊子で紹介している情報をこれからの暮らしにお役立てください。

この冊子の掲載情報は令和6年1月時点のものです

# 認知症とは？

## 認知症とは？

認知症とは、脳の障がいによって認知機能（記憶力や判断力など）が低下して、日常生活に支障をきたした状態のことです（およそ6か月以上継続）。認知症は原因によっていくつかに分類されますが、次の3種類の認知症がよく知られています。



### ● アルツハイマー型認知症

最も多いタイプの認知症。記憶障がい著しい。脳内にアミロイドβというたんぱく質がたまることが主な原因と考えられている。

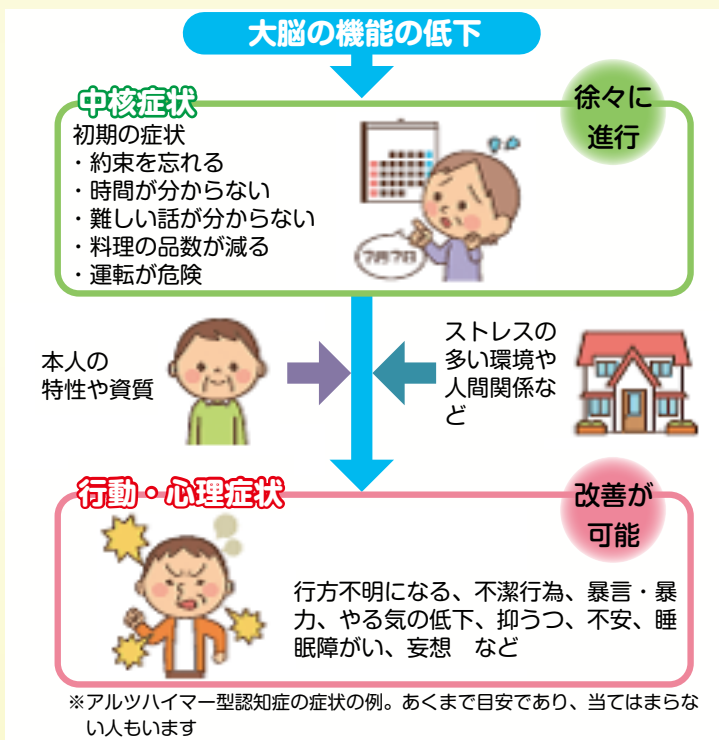
### ● 血管性認知症

脳出血や脳梗塞などが原因で起こる認知症。認知機能の低下だけではなく、気分の落ち込みや体の麻痺、言語障がい等が起きることもある。

### ● レビー小体型認知症

幻視や筋肉のこわばりなどが現れることがある。症状の変動が大きい。脳内にレビー小体というたんぱく質がたまることが主な原因と考えられている。

## どんな症状があるの？



## もの忘れと認知症は違うの？

老化によるもの忘れ	認知症
もの忘れを自覚できる	忘れたという自覚がない
出来事の記憶の一部が消える	出来事の記憶が丸ごと消える
ヒントをもらえば思い出せる	ヒントをもらってもピンとこない
年や日付、曜日を間違えることがある	年や日付、曜日、季節が分からなくなる

日常生活に大きな支障はない

日常生活に支障が出る

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます

## 若年性認知症とは？

18歳～65歳未満で症状が出た場合は「若年性認知症」といいます。推定発症年齢は、平均54.4歳です。

令和2年3月日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的共有システムの開発」より

無料

若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (フリーダイヤル)

月～土曜日 10:00～15:00 (年末年始・祝祭日除く)  
ただし水曜日 10:00～19:00

※メールでの相談も可能です

<https://y-ninchisyotel.net/>

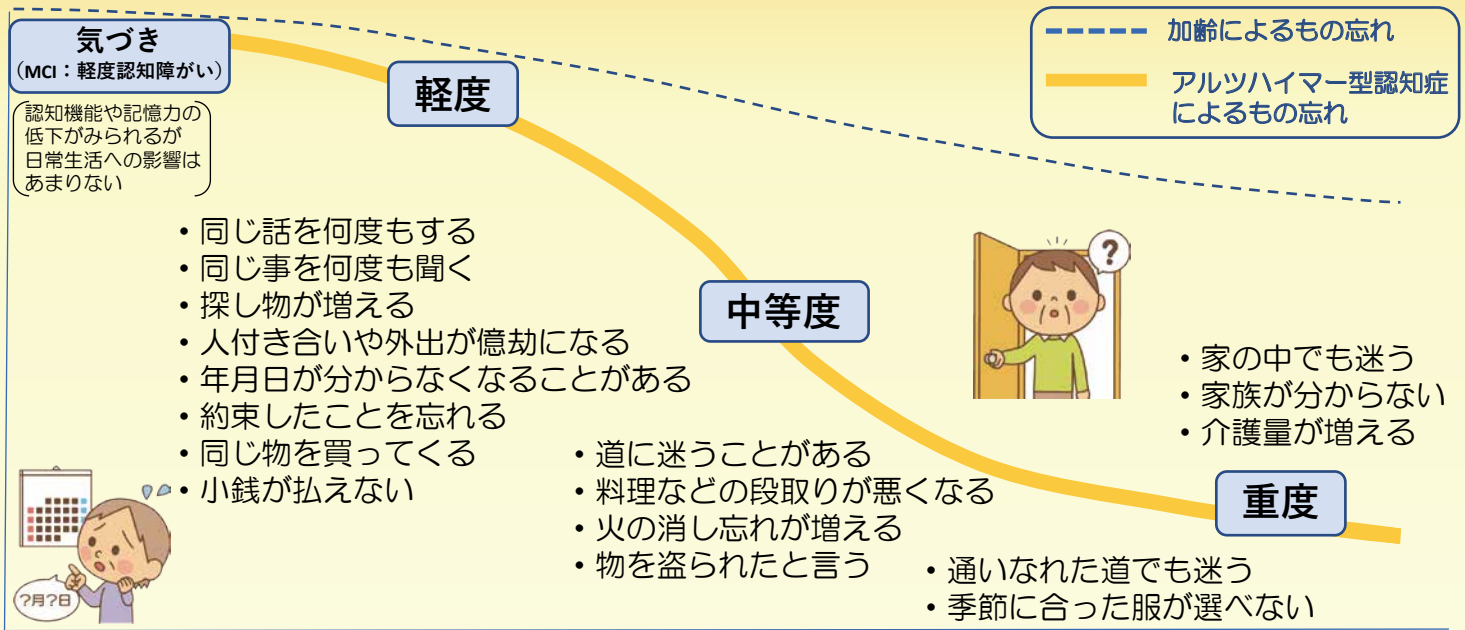
若年性認知症コールセンター



# 認知症の症状と経過

認知症の進行は、「気づき（MCI：軽度認知障がい）」の段階を経て、「軽度」「中等度」「重度」の3つの進行段階に分けることができます。症状は時間をかけて進行すると言われていますが、早期に発見し、適切な対策や治療を行うことで発症や進行を遅らせることができます。認知症がどのように進行していくかを知っておくことはとても重要です。

症状の重症度



時間の流れ

	気づき (MCI：軽度認知障がい)	軽度	中等度	重度
本人の思い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もしかしたら認知症かもしれないと不安</li> <li>●もの忘れが進んだらどうなるか心配</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●今までの自分と明らかに違うという不安がある</li> <li>●何をするのも億劫で気力がわかない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●失敗したことを忘れてしまい、家族や周囲の人に注意や叱られたときに「理由もなく怒られた」と不快な思いが残る</li> <li>●優しくしてもらえると安心できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のおかれている状況が分からず、不安になる</li> <li>●安心できることが嬉しい</li> </ul>
支援の一例	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌸 本人の話をよく聞く</li> <li>🌸 生活状況を見守る</li> <li>🌸 不安などの感情の変化に気を付ける</li> <li>🌸 孤立しないように社会とのつながりを持てるよう支援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌸 ゆっくり分かりやすく話す</li> <li>🌸 急がず本人のペースに合わせる</li> <li>🌸 大切な約束や連絡先は本人に分かるようにメモを書いて渡す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌸 視線を合わせてゆっくり話す</li> <li>🌸 本人のできることを一緒にやり一緒に楽しむ</li> <li>🌸 一度に多くのことを伝えずに一つ一つ伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌸 表情やしぐさからメッセージを受け止める</li> <li>🌸 安心できるように接する</li> </ul>
困りごとを減らすヒント・工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>★自分に合った「探さずにすむ方法」「忘れてもよい工夫」を見つける                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 探し物発見器(GPS機能)の利用</li> <li>・ 常に身に着ける</li> <li>・ 同じ物を複数用意する</li> <li>・ スマートフォンのアラーム機能など</li> </ul> </li> <li>★メモをとることを習慣づける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★人との付き合いを大切にする</li> <li>★定期通院を継続する</li> <li>★くよくよ考えず明るく過ごす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★「焦らずゆっくり、一つずつ」を心がける</li> <li>★迷ったときの備えをしておく                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 氏名や連絡先が分かるものを身に着ける</li> <li>・ スマートフォンの活用など</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★運動・バランスの良い食事を心がける</li> <li>★自分に合った介護サービスを利用する</li> <li>★時には人に頼ることも大切です</li> </ul>



# 早期受診と早期発見のメリット

①治る認知症もある  
手術などで治る場合もあります

②進行を遅らせることができる  
薬などで進行を遅らせることができる場合があります

③事前に準備ができる  
家族や周囲の人に意思を伝えることができます

## 受診のタイミングは？

軽度でも症状が出てきたときには、悩む前に病院を受診して医師に相談することをおすすめします。

### ◎ まずは、かかりつけ医に相談しましょう！

普段からあなたの体調をよく知るかかりつけ医に相談してみましょう。

高槻市には、認知症の診察ができる病院があります。一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科と掲げている病院等や、専門外来を受診することをお勧めします。



●認知症の診察が可能な病院は「大阪府医療機関情報システム」をご参照ください。

### ◎ かかりつけ薬剤師・歯科医師を決めておくとう安心です！



何種類もの薬を同時に処方されることも多くなり、飲み合わせによる副作用などが懸念される場合もあります。また、薬の飲み方などの相談も対応してもらえます。



認知症とお口の健康の関係も注目されています。歯の健康を保ち、認知機能の低下を防ぎましょう！また、認知症の方の受診について相談することもできます。

(高槻市歯科医師会 ☎072-676-0235)

## 高槻市内で認知症の診断や治療ができる病院 (原則、紹介状が必要です)

	病院名	住所／連絡先	診療科
①	大阪医科薬科大学病院	大学町2-7／☎072-683-1221(代) 広域医療連携センター 医療連携室	・神経内科 ・精神神経科
②	高槻病院	古曽部町1-3-13／☎072-681-3801(代) 地域医療部 医療福祉相談室	・認知症外来 ・精神科 ・認知症予防・ 初期もの忘れ外来
③	新阿武山病院	奈佐原4-10-1／☎072-693-1892(相談ダイヤル) (大阪府認知症疾患医療センター:大阪府指定)	・もの忘れ外来
④	光愛病院	奈佐原4-3-1／☎072-696-2881(代) 地域連携室	・精神科
⑤	オレンジホスピタル	大字奈佐原10-10／☎072-693-0052(代) 地域医療連携室	・精神科 ・心療内科
⑥	第一東和会病院	宮野町2-17／☎072-671-1008(代) 地域連携室	・もの忘れ外来
⑦	高槻赤十字病院	阿武野1-1-1／☎072-696-0571(代) 地域医療連携課	・神経内科
⑧	富田町病院	富田町6-10-1／☎072-696-7754(代)	・もの忘れ外来

# 相談窓口（地域包括支援センター）

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が高齢者等への総合的な支援を行います。  
お住まいの町名によって、担当の地域包括支援センターが決まっています。

地域包括支援センター名	担当する町名
①高槻北地域包括支援センター 所在地：大字原112 電話：687-0303	安岡寺町1丁目～6丁目、大字原、檉田地区、花林苑、芝谷町、清水台1丁目～2丁目、高見台、寺谷町、成合北の町、成合西の町、日吉台二番町～五番町、日吉台七番町、真上町6丁目、松が丘3丁目～4丁目、緑が丘2丁目、弥生が丘町
②清水地域包括支援センター 所在地：松が丘1丁目21-9 電話：680-2239	浦堂1丁目～3丁目、浦堂本町、黄金の里1丁目、大蔵司1丁目～3丁目、塚脇1丁目～5丁目、南平台1丁目～5丁目、西之川原1丁目～2丁目、西真上1丁目～2丁目、東城山町、真上町3丁目～5丁目、松が丘1丁目～2丁目、緑が丘1丁目、緑が丘3丁目、宮之川原1丁目～5丁目、宮之川原元町、名神町
③日吉台東地域包括支援センター 所在地：成合南の町3-1 電話：689-0184	安満磐手町、安満北の町、安満御所の町、安満新町、安満中の町、安満西の町、安満東の町、美しが丘1丁目～2丁目、大字川久保、大字成合、奥天神町1丁目～3丁目、古曽部町1丁目～5丁目、高垣町、月見町、天神町1丁目～2丁目、成合中の町、成合東の町、成合南の町、八丁畷町、日吉台一番町、日吉台六番町、別所新町、別所中の町、別所本町、紅茸町、宮が谷町、山手町1丁目～2丁目
④五領・上牧地域包括支援センター 所在地：井尻2丁目37-8 電話：660-3100	明野町、井尻1丁目～2丁目、梶原1丁目～6丁目、梶原中村町、上牧町1丁目～5丁目、上牧北駅前町、上牧南駅前町、上牧山手町、神内1丁目～2丁目、五領町、千代田町、天王町、道鶴町1丁目～6丁目、野田1丁目～4丁目、野田東1丁目～2丁目、萩之庄1丁目～5丁目、東天川4丁目～5丁目、東上牧1丁目～3丁目、緑町、宮野町、淀の原町
⑤天川地域包括支援センター 所在地：前島1丁目36-1 電話：669-5703	天川町、天川新町、永楽町、大手町、春日町、上本町、京口町、高西町、沢良木町、下田部町1丁目、城東町、城内町、城南町1丁目～4丁目、須賀町、土橋町、東天川1丁目～3丁目、日向町、藤の里町、本町、前島1丁目～5丁目、松原町、南松原町、八幡町
⑥冠・大塚地域包括支援センター 所在地：東和町57-1 電話：662-6363	大冠町1丁目～3丁目、大塚町1丁目～5丁目、北大樋町、辻子1丁目～3丁目、竹の内町、東和町、西冠1丁目～3丁目、番田1丁目～2丁目、深沢町1丁目～2丁目、深沢本町、松川町、南大樋町、若松町
⑦富田南・下田部地域包括支援センター 所在地：登町33-2 電話：673-7011	川添1丁目～2丁目、寿町3丁目、栄町2丁目～4丁目、芝生町1丁目～4丁目、下田部町2丁目、堤町、西大樋町、登町
⑧三箇牧地域包括支援センター 所在地：三島江4丁目38-7 電話：679-1770 679-1771	大字唐崎、大字西面、大字三島江、唐崎北1丁目～3丁目、唐崎中1丁目～4丁目、唐崎西1丁目～2丁目、唐崎南1丁目～3丁目、西面北1丁目～2丁目、西面中1丁目～2丁目、西面南1丁目～4丁目、三箇牧1丁目～2丁目、玉川1丁目～4丁目、玉川新町、西町、柱本1丁目～7丁目、柱本新町、柱本南町、牧田町、三島江1丁目～4丁目
⑨高槻中央地域包括支援センター 所在地：城西町4-6 高槻市地域福祉会館1F 電話：676-9522	芥川町1丁目、明田町、上田辺町、川西町3丁目、北園町、紺屋町、桜町、城西町、庄所町、城北町1丁目～2丁目、大学町、高槻町、津之江町1丁目～3丁目、津之江北町、出丸町、桃園町、中川町、如是町、野見町、白梅町、八丁西町、南庄所町
⑩富田地域包括支援センター 所在地：富田町6丁目10-1 電話：694-2434	北昭和台町、北柳川町、寿町1丁目～2丁目、栄町1丁目、桜ヶ丘北町、桜ヶ丘南町、昭和台町1丁目～2丁目、登美の里町、富田町1丁目～6丁目、西五百住町、東五百住町1丁目～3丁目、南総持寺町、柳川町1丁目～2丁目
⑪郡家地域包括支援センター 所在地：郡家新町48-7 電話：681-8181	赤大路町、芥川町2丁目～4丁目、朝日町、今城町、大畑町、岡本町、川西町1丁目～2丁目、郡家新町、郡家本町、幸町、清福寺町、殿町、富田丘町、氷室町1丁目、真上町1丁目～2丁目、南芥川町、宮田町3丁目、紫町
⑫阿武山地域包括支援センター 所在地：奈佐原4丁目7-1 電話：692-3112	阿武野1丁目～2丁目、大字奈佐原、大字萩谷、上土室1丁目～6丁目、大和1丁目～2丁目、塚原1丁目～6丁目、奈佐原1丁目～4丁目、奈佐原元町、萩谷月見台、土室町、氷室町2丁目～6丁目、宮田町1丁目～2丁目、霊仙寺町1丁目～2丁目

## どんな相談ができるの？（一例）

もの忘れが  
出てきて  
生活が心配

介護保険の申請や  
使えるサービスに  
ついて相談したい

嫌がって受診に  
つながらない

認知症の診断を受け、  
これからどうしたら  
良いかわからない。

介護予防教室  
に通いたい

介護に  
疲れた



# 相談窓口（行政）

	課名	相談内容	連絡先
①	福祉相談支援課	認知症に関する様々な相談を受け付けます。状態に応じた支援を行ったり、適切な支援機関につなげます。	072-674-7171
②	長寿介護課	介護保険や高齢者へのサービス、また介護予防（認知症予防）について相談できます。	072-674-7166
③	高槻保健所 保健予防課	「こころの健康相談」として、こころの病気に関する相談ができます。	072-661-9332 (高槻市城東町5-7)

## 認知症に関するサービスや支援

	名称	目的や内容	対象者	料金	相談先
①	行方不明高齢者 家族支援サービス	位置情報システム(GPS)を利用し、行方不明となった方の安全の確保と介護者の負担軽減を図る。	要介護認定を受けており、行方不明になるおそれのある在宅高齢者を介護している家族	基本料金は無料 位置検索時の通信料等は自己負担	福祉相談支援課
②	行方不明高齢者 SOSネットワーク	認知症高齢者が行方不明となった場合に備えて、情報を事前に登録してもらい、迅速な発見を目指す。	認知症により行方不明になる恐れのある方	無料	福祉相談支援課
③	見守り安心ネットワークシール	保護された場合に二次元コードを読み込むと、警察・行政の連絡先が表示される。スムーズに本人確認ができ、早期発見につながる。	②の行方不明高齢者SOSネットワークに登録のある方	無料	福祉相談支援課
④	認知症地域支援 推進員	地域医療・介護関係者・地域の支援機関等の連携体制づくりを通して、認知症の人やその家族を支援する仕組みづくりや認知症ケアの質の向上を推進するコーディネーター。市内に2名配置している。	高槻市民	無料	【専用ダイヤル】 ●高槻北地域 包括支援センター 072-687-8010 ●五領・上牧地域 包括支援センター 072-660-3608
⑤	認知症サポーター 養成講座の開催	認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」を増やすことで安心して暮らせる街・地域をめざす。約30,000人(令和6年1月時点)	高槻市民 高槻市内に通勤・通学している方	無料	●福祉相談支援課 ●地域包括支援センター
⑥	認知症初期集中 支援チーム	認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問し、適切な医療や介護サービスにつなぐ等、初期の支援を包括的・集中的に行う(最長6ヶ月)。	医療や介護につながらない認知症の方とその家族	無料 医師の診察等は自己負担	●福祉相談支援課 ●地域包括支援センター
⑦	成年後見制度の 申立支援	認知症等で財産管理や重要な契約等ができない方に、家庭裁判所が支援する人を選任し、安心して暮らせるように相談・支援を行う。	認知症等で判断能力が不十分な方	審判の申立にかかる費用は自己負担	●福祉相談支援課 ●地域包括支援センター
⑧	日常生活自立支援 事業	認知症高齢者等が安心して在宅生活を送れるように日常的金銭管理サービスを行う(通帳や諸書類・印鑑の預かりサービス)。	認知症等により支援が必要な方	収入や預貯金の額によって無料 ~3,000円/月 相談は無料	社会福祉協議会 072-661-7000
⑨	認知症カフェなど	認知症について学んだり、相談をすることができる。	基本的には、どなたでもご参加可能	無料~カフェによる	●福祉相談支援課 ●認知症地域支援推進員 ●地域包括支援センター



認知症の方は常に不安を抱えながら生活しています。いかに安心感を持ってもらえるかが鍵となります。  
なぜそのような行動をとるのか想像してみると対応のヒントが出てくることもあります。

## コミュニケーションのポイント

- ① 本人の困りごとに耳を傾ける
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 簡潔に本人に分かりやすい言葉で伝える
- ④ 自尊心を傷つけるような言動に気を付ける
- ⑤ やさしい口調で話す
- ⑥ できることを奪わない
- ⑦ 上手くできなくても、責めない
- ⑧ 会話や行動は本人のペースを大切にする



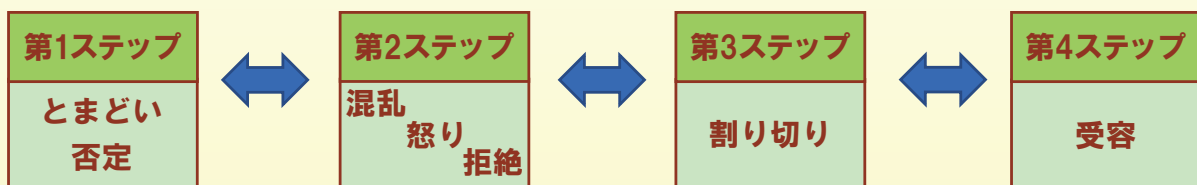
## 受診することに、気が進まないこともあります

🌸 「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、受診することに気が進まない場合もあります。まずは、家族だけで相談窓口（市役所・地域包括支援センター・病院等）で相談する方法もあります。

## ● “気持ち” のステップ

参考：認知症サポーター養成講座標準教材

多くの家族が経験する経過です。4つのステップを行きつ戻りつしながら経過します。介護・医療などのサービスを利用するなど、一人で抱え込まないようにしましょう。



## ● 家族会

	会の名称	事務局	連絡先
①	認知症を理解し地域で支える会	高槻けやきの郷	☎072-662-5888
②	認知症家族の会「ハナミズキ」	高槻北地域包括支援センター 家族の会代表 竹中	☎072-687-8010
③	若年性認知症の本人と家族のつどい「ひまわりの会」	高槻北地域包括支援センター	☎072-687-8010

## 介護はがんばりすぎないで!!

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る
- 失敗しても自分を責めない
- 家族会などに参加する
- ほどほどの距離感を保つ

# 認知症のイメージを手放してみませんか？

×何もできなくなる  
×何もわからなくなる

×すぐに介護が必要になる

×自分が自分でなくなってしまう

⇒◎苦手なことや今までと違うと感じることがあっても何もかもできなくなったり、わからなくなるわけではありません。

⇒◎すぐに介護が必要になるわけではありません。周囲の協力が必要なきもありますが、今まで通りの暮らしをしている人がたくさんいます。

⇒◎ものごとの感じ方や考え方が変わるわけではありません。あなたの本質が変わるわけではないのです。あなた自身は変わりません。

## 認知症のご本人の声

### 認知症と診断された時の気持ちは？

診断されたときは呆然としました。今まで「認知症＝他人事」と考えていたこと、そして、自分が認知症に対する差別や偏見があったことに気がきました。

### 認知症とどう付き合おうと思いましたか？

今までの人生を振り返って、自分自身を偽ったり、あざむいて生きてきました。ある日、「生き方を変えてみよう」と思ったんです。人に頼ることも悪くないと思い始めました。自分一人で生きているわけではないのだから。

### 認知症になって心の変化はありましたか？

認知症になって素直に生きられるようになりました。結果として心が広く、たくさんの方を冷静に受け入れられるようになりました。喜びや嬉しさを感じ、感動することができている自分に気がきました。様々な人との出会いのおかげです。

### メッセージ

「認知症＝不幸」ではなかったです。ちょっと「幸せ」になれたのかなと素直に思うときもあります。私の言葉で心が少しでも楽になって明日が拓ける人がいたら嬉しいです。

## どのように生きるかを選択するのはご自身です

認知症は診断されたときから始まるわけではありません。  
普段から「これからのこと」を考え、大切な人と話し合っておきましょう！

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「**人生会議**（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。心身の状態に応じて、かかりつけ医などの適切な情報をもとに考え、話し合うことが望ましいと言われていています。

また、体調や環境、日によって思いは変化します。繰り返し話し合っ、その時の考えや思いを伝えておくことをお勧めします。



例えば・・・  
こんなことについて話を  
してみましょう

### ☆暮らし方や嗜好について

身だしなみ/食べ物・飲み物/  
過ごし方/大切な人/趣味/  
続けたいこと/避けたいこと/  
これからの暮らし など

### ☆医療やケアについて

病気の告知/経過の説明/  
治療に関する望み/  
大切な人に伝えたいこと/  
人生の最期の過ごし方 など