

認知症



葛城市マスコットキャラクター
「蓮花(れんか)ちゃん」

あんしん ガイド

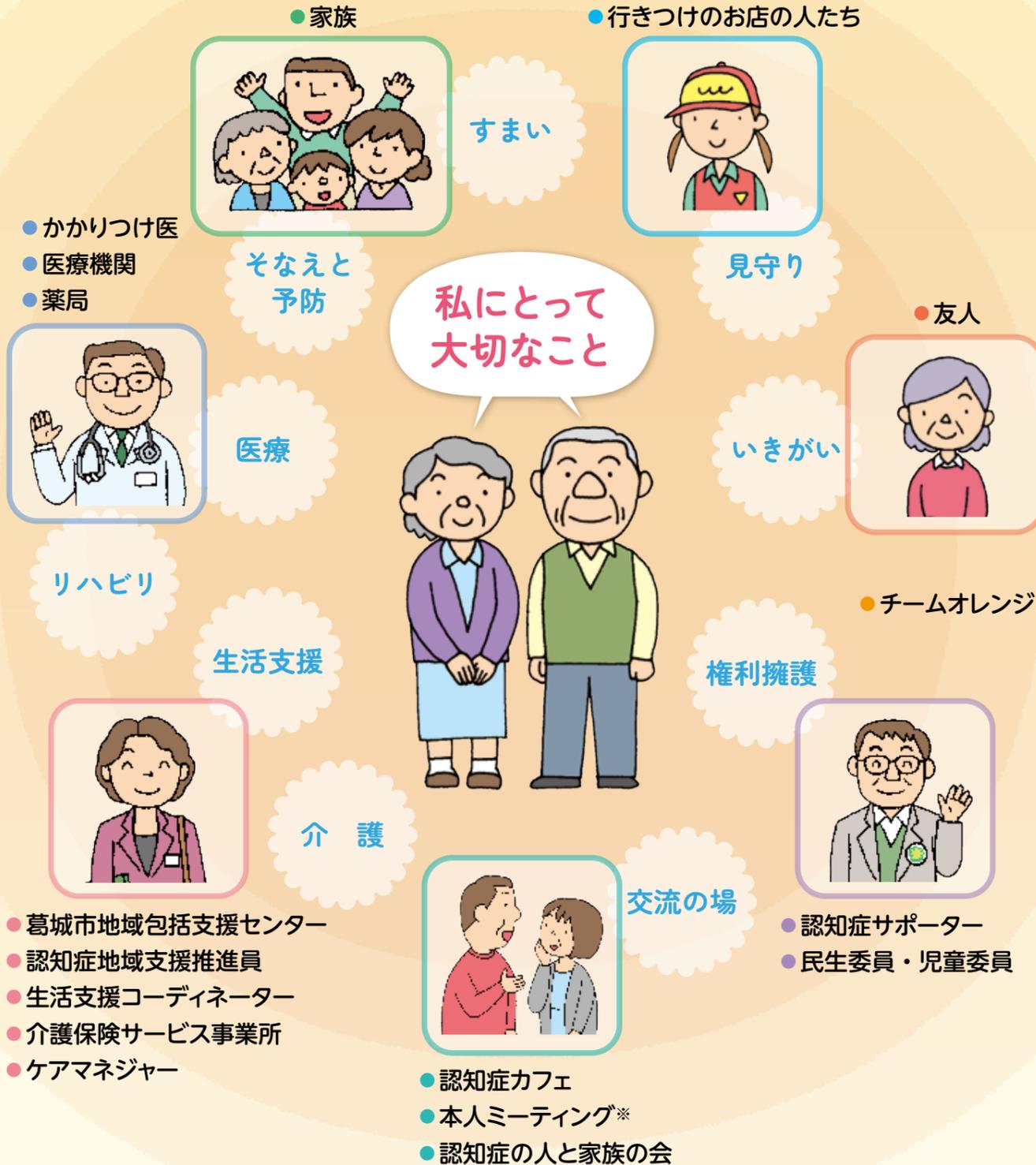


葛城市 地域包括支援課

認知症とともに生きる

葛城市は、認知症の本人が自らの尊厳を大切にし、希望を持って日々を過ごせる社会の実現をめざしています。

認知症になってからも、 自分らしさを大切にして暮らそう



早期診断と早期治療 → 3・4 ページへ

- ◆ もの忘れの原因となっている病気を早めに治療すれば、改善が可能な場合があります。
- ◆ 脳の健康チェック、認知症初期集中支援チームなどの専門的な相談・支援があります。

暮らしや介護の支え → 5～8 ページへ

- ◆ どのように生きたいか、どんな希望を持っているかを伝えてください。支援内容を考えるうえでの大切なヒントになります。
- ◆ 介護保険や総合事業の利用により、ケアマネジャーや介護保険サービス事業所がチームで生活を支えます。

つながりと支え合い → 9 ページへ

- ◆ 在宅生活には、困ったときに相談でき、住民同士が見守り、支え合う「やさしい地域」の存在が欠かせません。
- ◆ 認知症カフェ、本人ミーティング、認知症の人と家族の会などを利用することで、本人や家族、地域住民、支援者との交流の輪が広がります。

そなえと健康づくり → 10 ページへ

- ◆ 「わたしの大切なこと」「どのように暮らしたいか」などの思いを日記やメモに書き残し、家族や周囲に伝えておくことは、自分らしい生活を続けるための「そなえ」になります。
- ◆ 認知症になる前から、地域の活動に参加し、規則正しく健康的な生活を心がけることが、認知症の進行を遅らせる予防になります。

家族にもサポートが必要です！

- 大切な家族が認知症になったとき、家族もとまどいます。家族に対しても周囲の理解とサポートが大切です。
- 家族にとって、息抜きができたり、愚痴を言い合えたり、認知症について気兼ねなく話したりできる環境が必要です。
- 認知症カフェや認知症の人と家族の会に参加することで、介護の孤独感がやわらぐこともあります。

認知症の人と家族の会

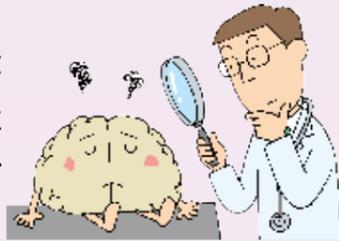


参考：『知っておきたい認知症のこと 認知症になっても安心できるまち 豊島区 わたしの認知症ケアパス』
豊島区福祉部高齢者福祉課 発行

*本人ミーティング…認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合う場

認知症とは

認知症とは、脳の病気や障害が原因で、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態を指します。長寿社会の今、誰がなってもおかしくない身近な病気です。



たとえば

認知症の主な症状

- **もの忘れが増える** → さっき聞いたことが思い出せない、同じことを何度も言う・聞く
- **時間・場所がわからなくなる** → 帰り道がわからなくなる
- **理解・判断力が低下する** → 書類の整理や手続きができなくなる
- **実行機能が低下する** → 電車の切符が買えなくなる、銀行のATMが使えなくなる
- **人柄が変わる** → 些細なことで怒りっぽくなる
- **意欲が低下する** → 何をするにも億劫になる、身だしなみが気にならなくなる

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

※

メリット 2 進行を遅らせることができる

※

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期診断によって、本人や家族が生活へのそなえについて早く検討することができ、その後のトラブルを減らすことにもつながります。

受診の前に準備をしておきましょう

医師への説明の参考として、以下の内容をメモに残しておくとういでしょう。メモにはありのままの状況を書きましょう。

- 病歴
- 服薬している薬（お薬手帳など）
- 「これって認知症では？」と思うエピソード

受診時はこんな検査をします

- CT、MRI、脳血流検査などの画像検査
- 記憶、知能などに関する心理検査
- 認知症のような症状を引き起こす他の身体の病気がないかをチェックする検査

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

「もしかしたら認知症？」と思ったら、自分でチェックしてみましょう。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

チェック	最も当てはまるところに○をつけてください。				
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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	
4 今日が何月何日かわからないと きがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	
6 貯金の出し入れや、家賃や公共 料金の支払いは一人でできますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点	
7 一人で買い物に行けますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点	
8 バスや電車、自家用車などを 使って一人で外出できますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 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	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 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	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点	

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算

合計点

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。お近くのかかりつけ医や認知症疾患医療センター、葛城市地域包括支援センターに相談してみましょう。



※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」令和6年9月発行

一人で悩まず相談してみよう

まずは、葛城市地域包括支援センター、医療機関などへ相談しましょう。認知症について気軽に話せる場が近くにあります。



1 かかりつけ医

認知症になる以前から本人の健康状態や持病などを把握してくれているので、相談がスムーズに行えます。

2 葛城市地域包括支援センター（地域包括支援課）

認知症や介護、生活の困りごとや心配ごとの相談をすることができる公的な支援機関です。

● 葛城市地域包括支援センター（葛城市役所 地域包括支援課）

所在地 〒639-2195 葛城市柿本166番地

TEL 0745-44-3455

相談日時 月～金曜日 8:30～17:15（祝日を除く）



3 認知症の専門医

認知症に関する相談のほか、認知症が心配される方の専門的な診断や治療を行います。

● 秋津鴻池病院 地域型認知症疾患医療センター（中和・南和地域）

所在地 〒639-2273 御所市池之内1064

TEL 0745-64-2069（医療相談課）

相談日時 月～土曜日 9:00～16:30（祝日を除く）

● 奈良県立医科大学附属病院 基幹型認知症疾患医療センター

所在地 〒634-8522 橿原市四条町840

TEL 0744-22-3132

相談日時 月～金曜日 8:30～17:00（祝日を除く）

■ 認知症疾患医療センターの最新情報は、奈良県の公式ホームページでみることができます。

奈良県公式ホームページ ▶ 保健・医療・福祉 ▶ 介護 ▶ 認知症疾患医療センターについて

そのほか…若年性認知症についての相談

● 奈良県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症支援コーディネーターが関係機関と連携しながら、本人や家族への支援を行います。

所在地 〒631-0055 奈良市大和田町1914-1

（一社）SPSラボ若年認知症サポートセンターきずなや内

TEL 0742-81-3857

相談日時 月・水～金曜日・第2土曜日 9:00～17:00（祝日を除く）

出張相談

※要申込

場所 かしはらナビプラザ 4階市民交流広場相談室
（近鉄大和八木駅南口徒歩1分）

日時 第2金曜日 13:00～16:00（祝日を除く）

● 若年性認知症コールセンター

専門教育を受けた相談員が相談に応じます。

TEL 0800-100-2707

相談日時 月～土曜日 10:00～15:00

ただし、水曜日は10:00～19:00（祝日を除く）

認知症と診断されたら…



Q 診断された場合、家族やまわりの人に知らせたほうがよいのでしょうか？

A 不安な気持ちはひとりで抱え込まずに、身近な人に話してみましょう。診断を受けたからといって、すぐに生活が大きく変わるわけでも、何もできなくなるわけでもありません。安心して自分らしく暮らすために、これから何ができるか、どんな準備が必要か、みんなで考えてみましょう。家族や友人、同僚、近所の人に話しにくいときは、葛城市地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。

利用できるサポート・制度について 知っておこう

① 日常生活を支えてくれる公的制度

利用するには介護認定を受ける必要があります。まずは、葛城市地域包括支援センターやケアマネジャーにお問い合わせください。



自宅で暮らす

わたしが出かける

- 通所介護 (デイサービス)
- 通所リハビリテーション (デイケア)

家に来てくれる

- 訪問介護、訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問入浴介護 など

環境をととのえる

- 福祉用具
- 住宅改修

泊まってみる

- ショートステイ

自宅以外で暮らす

- 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設 (老人保健施設)

- 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)
- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム

介護保険以外のサービス

生活の「困った」を解決するには、介護保険以外のサービスを活用することもできます。「葛城市シニアライフ 地域のお宝ハンドブック」に掲載されています。

ハンドブックは、葛城市地域包括支援センター窓口で配布しています。内容はこちらをご覧ください。



② 医療や介護の費用が高額になってしまった時の公的制度

高額療養費制度

医療機関で支払った自己負担額が自己負担限度額を超えた場合、超えた分が高額療養費として支給されます。

申請先 葛城市役所 保険課 TEL 0745-44-5003

高額介護サービス費

介護保険サービスを利用する際の利用者負担には、世帯の所得等による負担上限額が設定されています。利用負担額がこの上限を超えた場合、高額介護サービス費として支給されます。

申請先 葛城市役所 介護保険課 TEL 0745-44-5104

高額医療・高額介護合算制度

自己負担額が高額になった世帯に介護保険の受給者がいるとき、医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合算し、その年額の限度額を超えた場合に超えた分を支給します。

申請先 葛城市役所 保険課 TEL 0745-44-5003

自立支援医療費

認知症で継続した通院治療を受ける必要がある場合、外来通院に係る医療費の自己負担額が1割に軽減されます。所得等により上限額が決まっています。

申請先 葛城市役所 社会福祉課 TEL 0745-44-5103

③ 働けなくなった時の公的制度

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やケガによる療養のために仕事に就くことができず、給与を受けられない場合に支給されます。

問合せ 加入している医療保険者

障害年金

65歳未満で発症する若年性認知症で納付要件を満たしている場合は、国民年金・厚生年金保険の障害基礎年金や障害厚生年金を受けることができます。

問合せ 障害基礎年金…葛城市役所 総合窓口課または年金事務所
障害厚生年金…年金事務所

大和高田年金事務所 所在地 〒635-8531 大和高田市幸町5-11
予約受付専用電話 TEL 0570-05-4890 ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165

気軽に話せる・参加できる場を見つけよう

① 認知症カフェ

認知症の本人や家族、地域住民などが集い、認知症について知る、学ぶ、考えることができる交流の場です。開催状況はこちらをご覧ください。



② 認知症の人と家族の会

日頃の状況を話したり、認知症の本人や家族の思いや悩み、工夫のしかたを共有することができます。

電話相談もおこなっています

● 認知症の人と家族の会奈良県支部 電話相談

TEL 0742-41-1026

火・金曜日 10:00~15:00 / 土曜日 12:00~15:00 (祝日を除く)

③ 自主運動教室・サロン

どちらも地域住民が自主的に開催している通いの場です。自主運動教室は「いきいき百歳体操」を中心とした運動、サロンは地域住民同士の交流をおこなっています。開催状況はこちらをご覧ください。



日々の小さな実践で健康寿命を延ばす フレイル対策3つのポイント

「フレイル」とは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。放っておくと要介護につながる危険がありますが、生活を見直せば健康な状態へ戻ることができます。暮らしの中で、3つのポイントを意識して取り組んでみましょう。

● **社会参加** 外へ出て人とかわる地域の活動に参加する、友人と会うなどして、外出の機会を増やしましょう。

● **運動** 適度に体を動かすウォーキングなどの運動習慣をつけて、筋力の低下を防ぎましょう。

● **食事** しっかり食べる多様な食品をとって栄養バランスを整えましょう。また口のケアを行いましょう。

わたしの好きなこと・大切なこと

書いた日： 年 月 日

- 好きなこと・楽しみ
- 好きな食べ物
- 好きな音楽
- 行きたいところ
- 大切な人
- 大切なもの
- 大切な思い出
- いままで続けてきたこと
- これからやってみたいこと
- 自由に書いてみましょう



「自分らしさを大切にして暮らす」ために、元気な頃から、そして認知症になってからも「わたしの好きなこと・大切なこと」を書いておきましょう。

認知症の人からのメッセージ

◆ 認知症とともに生きる希望宣言 (一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)
認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。
ひとあし先に認知症になった人たちから、すべての人たちへ。



わたしの好きなこと・大切なこと

認知症のイメージを新しくしよう

●これまでの認知症観

認知症になったら
何もわからなくなる、
何もできなくなる

認知症に
なるのが
こわい…

認知症を
周囲に
伝えられない



●新しい認知症観

認知症になってからも、
やりたいことや
できることがある



認知症を
オープンに
できる地域へ

自分もいつか
認知症に
なるかも。
そなえよう

チェンジ!

一人ひとりが「新しい認知症観」をもち、
認知症への理解が広がることで、
認知症にやさしい葛城市へとつながっていきます。



お問い合わせ先

葛城市役所 地域包括支援課
葛城市地域包括支援センター

所在地 〒639-2195
葛城市柿本
166番地

TEL 0745-44-3455 FAX 0745-69-6456

