



認知症サポートブック
これからも自分らしく

2019年3月
発行：社会福祉法人京都市社会福祉協議会／京都市長寿すこやかセンター
〒600-8127
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1「ひと・まち交流館 京都」4階
電話：075-354-8741 FAX：075-354-8742
URL： <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>
E-Mail： sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

京都市長寿すこやかセンター

もくじ

第1章 今を楽しむ

- ひと足先に認知症になった先輩からのメッセージ 3
- 仲間と出会える場 5

第2章 今までの生活を続ける

1. 早期受診・早期診断 7
2. 安心できる環境づくり 8
3. 生活を支える経済的支援 9
4. 介護保険サービス 10
5. その他のサービス等 11

第3章 認知症を知る

1. 基礎的知識 12
2. 認知症の種類
 - ① 軽度認知障害（MCI）とは
 - ② 4大認知症
 - ③ 若年性認知症とは 13
3. 症状 14
4. 治療 15

第4章 認知症の人を支える

1. 本人と家族の声 16
2. 進行に伴う症状の変化
3. 対応 19

相談できる機関等

- 気づき・診断の頃に相談できる窓口等 20
 - 認知症疾患医療センター
 - 認知症初期集中支援チーム
 - その他の相談機関
- 身近に相談できる窓口 21
 - 高齢サポート（地域包括支援センター）
- 認知症支援に関する情報 23
 - きょうと認知症あんしんナビ
 - 認知症の人と家族の会
 - 長寿すこやかセンター
- 地域活動に関する情報 社会福祉協議会 24

これからも自分らしく

これからも、やりがいや生きがいをもって、いきいきと輝きたい！

いつまでも
運動を
続けて、
元気でいたい！

いつまでも
気持良く
すごして行け
ますように。

認知症が
おぼえられ
るようになり
たいなあ。



認知症であっても
さうごなくとも。
私 は 私
です。



私の事を
ゆっくり見せて
ほしいです。

皆と共
笑顔であ
たい！

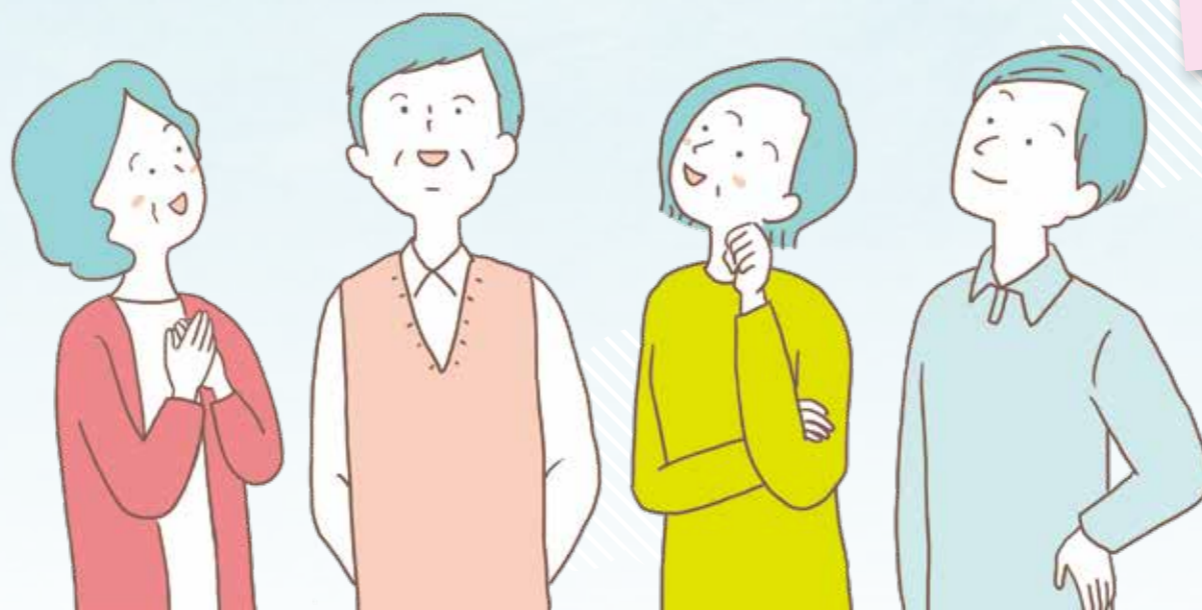
おもしろ
おかしく



誰もが
集える
いばしょを！

診断後
すぐに相談する
場所を教えて
欲しい！

自分の事は
自分ででき
たいなあ。



“認知症”
の言葉と
忘れたお会い！



もし、あなたやあなたの親しい方が「認知症」という病気になったら…

認知症は早い段階から対応することで、病気の進行を遅らせたり、認知症の原因によっては治る可能性もあります。早期受診や早期治療、適切なケアを受けることで、今の生活を長く続けることができ、自分らしさをより保つことができます。また、正しい知識と備えができていれば、認知症とともに新しい人生を歩むことができます。



認知症の症状がどのように進行していくかを理解しておく、将来に備えて何を準備しておけばよいか余裕をもって考えられるよ。



何ごともし認知症だからといって、あきらめなくていい。

本人同士の交流の場には積極的に参加しよう！

認知症とともに自分らしく過ごしている本人たちの存在を知っておくと、もしものときのヒントになるかも。

認知症だからといって、何もできなくなるわけではない。



いろいろな人と関わって人間関係をつくっておくといいかもね。私の場合は、認知症であることをオープンにしたことで、同じ趣味をもつ友人たちが理解し、助けてくれています。



認知症になって、自分が今まで想像していた認知症とは違うことがわかった。認知症であっても、元気で楽しく暮らせるよ。



同じ認知症の仲間をつくること！さまざまな情報交換ができたり、とにかく自分をありのままに出せる場でほっとできます。



ひと足先に認知症になった先輩からのメッセージ

あなたの住んでいる地域の中には、私たち認知症の人のことを理解し、自分らしく暮らしていくための味方になってくれる人がきっといます。

何もできないと思われるのはとても悲しいことだから、「これはできるけど、これはできないから協力してほしい」と相手に伝えることは大事だよ。



仲間と出会う場

これからを楽しむ

認知症になったからといって、今までの生活が大きく変わることはありません。しかし、今までできていたことが上手くできなくなる、できないが増えるのではないかと不安になるかもしれません。

過去の自分との比較ではなく、これからの**新しい自分**を見つけてみませんか。必要に応じて周囲の力を借りながら、今までと同じことを続けることができたり、新しい活動を始められるのではないのでしょうか。

楽しむための工夫

- 本人は…
これからも続けていきたい趣味や、新たに取り組みたいことなどを家族や周囲の方に伝えておくことをお勧めします。
- 家族や周囲の方は…
何でもしてあげるのではなく、本当にできないところだけを見極めてお手伝いするように心がけてください。

リラックス できることに参加する

好きなこと、やってみたいことに参加してみましょう。

やりがいを見つける

お住まいの地域には「つどい」や「ボランティア活動」などの集まりがあります。まずは、見学からはじめてみてはいかがでしょうか。

地域活動の例：「地域のつどいや居場所に参加」

地域のさまざまな人が集う場に参加することで、地域の方と顔なじみの関係になれます。

各地域のつどいや居場所についてのお問い合わせ

各区社会福祉協議会 … P.24 一覧参照



ボランティア活動の例：「認知症サポーター養成講座開催のお手伝い」

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る認知症サポーターを養成する講座です。認知症の人が講師を務める講座もあります。あなたも養成講座のお手伝いをしてみませんか。

地域の活動や ボランティア活動に 参加する

認知症であってもできることはたくさんあります。

認知症カフェやサロン

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、医療・介護の専門職、地域の人などが集い、気軽に交流したり、情報を共有したりする場で、京都市内でもさまざまなカフェが開設されています。

京都市長寿すこやかセンターでは、京都市内で開設されている認知症カフェやサロンの情報をまとめた「認知症カフェ・サロン情報オレンジカフェ」を発行しています。(京都市長寿すこやかセンターのホームページから閲覧いただけます。また、京都市内の図書館に冊子を配架していますので、そちらでも閲覧いただけます。)

京都市長寿すこやかセンター

また、京都市長寿すこやかセンターでは若年性認知症本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」を毎月開催しています。

開催日時 第2・4水曜日 14:00～15:30
(第2水曜日は開催しない月もある)

開催場所 ひと・まち交流館 京都
(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1)
(「おれんじサロン ひと・まち」の様子は京都市長寿すこやかセンターホームページの動画でも閲覧いただけます。)



認知症カフェや サロンに参加する

本人同士の交流ができます。



家族の会に参加する

同じ経験をしている先輩や仲間と悩みを分かち合ったり、さまざまな情報が共有できる場です。

認知症の人と家族の会

認知症の人とその家族を支え、社会に認知症の理解を広げる活動を全国各地で展開されています。

活動の紹介

定期的につどい、電話相談、会報発行、啓発活動、要望活動などが行われています。つどいでは、専門職や先輩から介護の助言が聞けたり、家族同士が本音で話せ、明日の介護への勇気を養える場になっています。

お問い合わせ 公益社団法人認知症の人と家族の会 京都府支部 ☎ 811-8399

認知症の人の介護家族交流会

認知症の人を介護されている家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。※事前申込制

開催日時 毎月第3水曜日 13:30～15:30

開催場所 ひと・まち交流館 京都(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1)

お問い合わせ 京都市長寿すこやかセンター ☎ 354-8741

若年性認知症の人の介護家族交流会

若年性認知症の人を介護されている家族同士の交流会です。※事前申込制

開催日時 第2水曜日 14:00～15:00(開催しない月もある)

開催場所 ひと・まち交流館 京都(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1)

お問い合わせ 京都市長寿すこやかセンター ☎ 354-8741



1. 早期受診・早期診断

認知症は、病気の種類によって症状や進行はさまざまであることから、早期に医療機関を受診し、診断を受けることが、これからの暮らしを考えるうえでとても大切です。

早期受診・早期診断が大切な理由…

理由1

認知症の原因となる病気には、**早めに治療すれば改善が可能なもの**もあります（硬膜下血腫・正常圧水頭症など）。**早めに受診をして原因となっている病気の診断を受ける**ことが大切です。

理由2

早期に診断を受け、**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、**サービスの利用や、治療に関する希望の確認等、将来の生活に備える**ことができます。

理由3

原因となる病気によって治療方法が異なります。**適切な治療を受けること**によって、**進行を遅らせる**ことができる場合もあります。

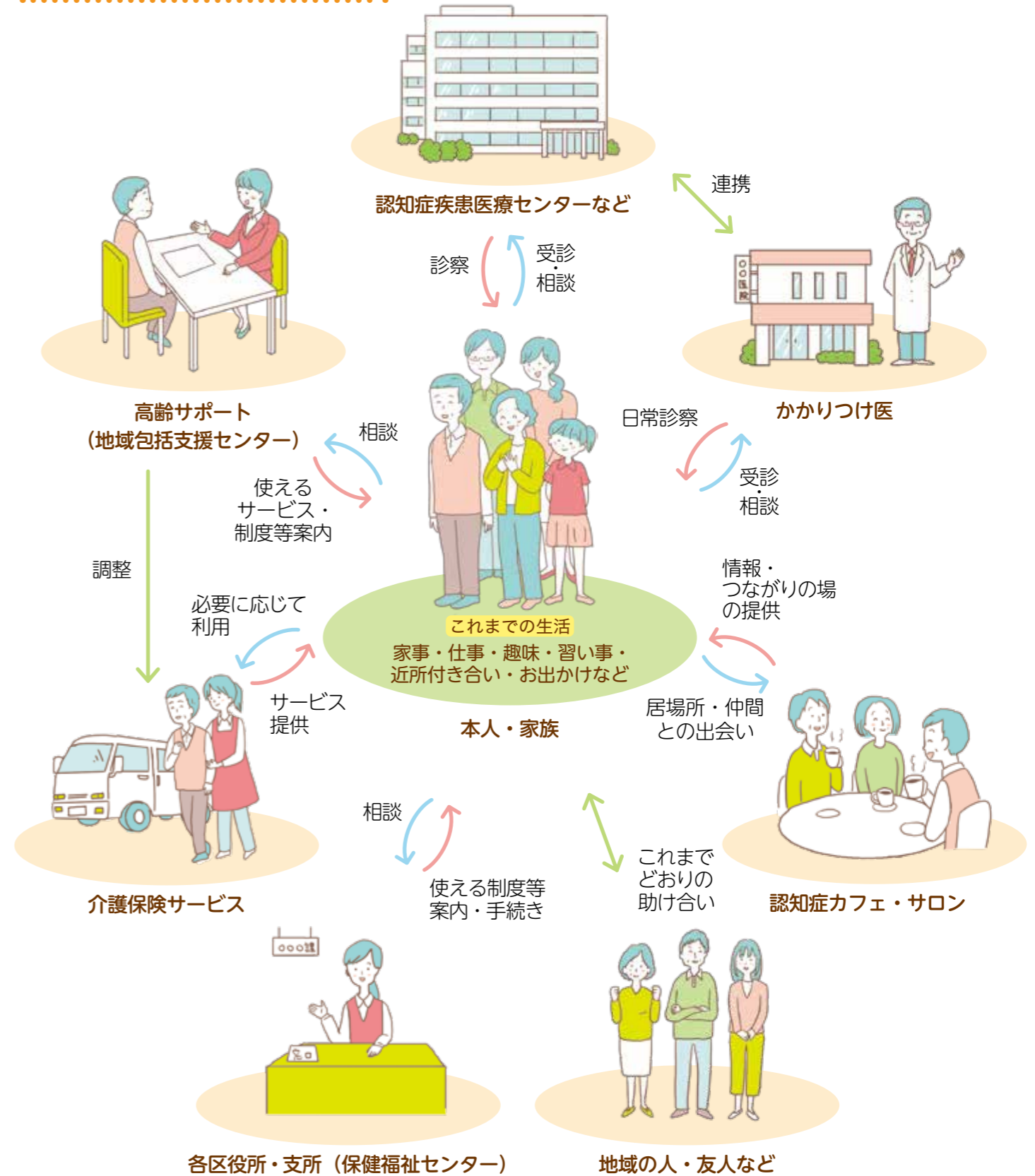
今の生活を長く続けることができ、
自分らしさをより保つことができます。

認知症かな？と思ったら…

まずは、かかりつけ医に相談してください。もし、かかりつけ医がいない場合は、精神科、脳神経内科、もの忘れ外来、認知症外来等の専門外来を標ぼうする医療機関に相談することも一案です。

また、本人が受診の必要性を感じておられない場合は、家族が本人の気になる様子について相談することもできます。

2. 安心できる環境づくり



認知症になってもその人らしい生活を長く続けるために、適切な治療や、周囲のサポートにより、安心できる環境を整えることが大切です。

3. 生活を支える経済的支援

障害年金

病気やケガで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支援するための公的年金です。公的年金(国民年金、厚生年金等)の受給資格があり障害者となった場合、障害年金が申請できます。※詳しくは、お住まいの区を管轄する年金事務所にお問い合わせください。

医療費控除(所得税・住民税)

納税者本人や納税者本人と生計をともにする家族のために支払った医療費から、保険金等で補われる金額を差し引いた額が、年間(1月～12月)で10万円(所得の合計額が200万円未満の人はその額の5%)を超える場合に、その超える金額が所得から控除されます。※詳しくは、お住まいの区を管轄する税務署にお問い合わせください。

傷病手当金

健康保険または共済組合の被保険者が、病気やケガで仕事を休んで給料を受けられないときに、その間の生活の保障を行うことを目的として設けられている制度です。病気やケガで3日以上休んだ場合、4日目から支給されます。休暇中の間に、この傷病手当金を申請して経済的な支援を受けたいうえで、障害年金の申請等退職後に利用する制度についても、関係者との相談を始めておきましょう。

雇用保険(失業給付)

雇用保険の被保険者が、何らかの理由により離職したときに、失業中の生活を安定させ、就職活動を円滑に行えるよう支援するための制度です。

自立支援医療(精神通院医療)

認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得に応じた上限額に軽減される制度です。薬代の他に往診や精神科デイケア、訪問看護利用料も含まれます。※入院医療費は対象外です。※詳しくは、各区役所・支所(保健福祉センター)または通院中の医療機関にお問い合わせください。

精神障害者保健福祉手帳

認知症と診断された場合は、初診日から6カ月経過すれば精神障害者保健福祉手帳を申請できます。手帳を取得することで以下の控除や割引が受けられます。

1. 障害等級に応じた税制上の優遇措置
(所得税、住民税、相続税、贈与税、自動車税、自動車取得税等が対象)
2. 生活保護の障害者加算
3. 京都府や市町村の公共施設等における利用料等の減免
4. その他利用できる制度
 - 身体障害者等駐車禁止除外指定者標章の交付(精神障害者手帳の場合は1級のみ)
 - 携帯電話の基本使用料等の割引やNTTの電話番号案内料の免除措置
 - NHK受信料の減免等

※詳しくは、各区役所・支所(保健福祉センター)にお問い合わせください。

4. 介護保険サービス

支…要支援 介…要介護

要介護認定を受けることで、状態や希望に応じて以下のような介護保険サービスを利用することができます。要介護認定の申請や各サービスの詳細については、お住まいの地域の高齢サポート(地域包括支援センター)(P.21参照)や各区役所・支所(保健福祉センター)に相談してください。

ずっと自宅にいたい

訪問介護(ヘルパー) 支介

ホームヘルパーが自宅を訪問し、排せつや入浴、清拭、体位交換等の身体介護をします。また買い物や調理等の生活支援もします。

訪問看護 支介

看護師が自宅を訪問し、医師の指示に沿って医療的な処置や医療機器の管理、血圧や脈拍のチェック、床ずれのケア等を行います。

訪問リハビリ 支介

機能の維持や向上を図るために、理学療法士や言語聴覚士等の専門職が自宅を訪問し、心身の状態や住環境に応じたりハビリを行います。



訪問入浴介護 支介

寝たきり状態等で自宅での入浴が困難な人を対象に、自宅にバスタブを持ち込み、看護師が身体状態を確認したうえで入浴サービスが受けられます。

居宅療養管理栄養 支介

通院することが困難な人を対象に、医師や看護師等の専門職が自宅を訪問し、療養上の健康管理や指導等を行います。

通所で通いたい、数日泊まりたい

通所介護(デイサービス) 支介

送迎付きで自宅から施設に通い、入浴や食事、レクリエーション、趣味活動、機能訓練等のサービスを受けられます。

通所リハビリ 支介

送迎付きで自宅から施設に通い、日常生活の支援とともに、機能の維持や向上を図るため理学療法士や作業療法士の指導によるリハビリが受けられます。

ショートステイ 支介

特別養護老人ホーム等の施設に短期間(30日以内)入所して、日常生活の支援やリハビリ等が受けられます。家族の介護疲れ予防に利用することもできます。

小規模多機能 支介

可能な限り自立した生活を送れるよう、通所を中心に短期宿泊や自宅への訪問を組み合わせる生活の支援やリハビリが受けられます。

介護老人保健施設 介

病院を退院したけれど自宅での生活が困難な人を対象に、施設に入所して自宅での生活に戻れることを目指した看護や介護、リハビリが受けられます。



施設で過ごしたい

特別養護老人ホーム 介

日常生活で常に介護が必要で、自宅での介護が困難な人が入所し、介護が受けられます。※原則、要介護3以上であることが入所要件となります。

認知症グループホーム 支介

家庭的な雰囲気の中で、食事や排せつ、入浴等の介助を受けながら、少人数(1ユニット9人まで)で共同生活を送ります。

有料老人ホーム 支介

高齢者向けに配慮された入居施設で、スタッフが常駐し、食事や介護サービス、家事援助、健康管理等を受けることができます。※「介護付」「住宅型」「健康型」の3つのタイプに分かれます。



介護療養型医療施設 介

長期療養が必要な人が入所し、日常生活の支援や看護、介護が受けられます。

特定施設入居者生活介護 支介

介護保険の指定を受けた介護付き有料老人ホームなどで暮らしながら、介護計画に沿って排せつや入浴、食事等の介護が受けられます。

その他サービス

福祉用具レンタル

介護用ベッドやポータブルトイレ、機能訓練のための用具等を借りることができます。

住宅改修

自宅での生活に支障がないように、段差解消や手すりの取り付け等、身体状況に配慮した住宅の改修ができます。

5. その他のサービス等

道に迷ってしまうかもという不安に対応するサービス

道に迷ってしまったときに、現在の位置を家族に知らせる専用端末があります。持っておくと、いざというときに家族が対応しやすくなります。

高齢者あんしんお出かけサービス（小型GPS端末機の貸出）

※ 詳しくは、各区役所・支所（保健福祉センター）または高齢サポート（地域包括支援センター）にお問い合わせください。

お金の管理や福祉サービスの契約を支援する制度

日常生活の中で、お金の管理やさまざまなサービス利用に関する判断や契約に不安のある人が利用できる制度があります。

日常生活自立支援事業

金銭管理や重要な書類の保管に不安のある人に対して、福祉サービスの利用援助や金銭管理等の支援を行います。
※ 詳しくは、お住まいの区の社会福祉協議会（P.24 参照）または京都市社会福祉協議会生活支援部にお問い合わせください。



成年後見制度

家庭裁判所から選任された成年後見人等が財産管理や身上監護を行います。
※ 詳しくは、京都市成年後見支援センターにお問い合わせください。

法定後見制度

本人にどの程度の支援が必要であるかを家庭裁判所が判断し、「補助」「保佐」「後見」の中から、本人の状態に合った支援を決定します。

補助 判断能力が不十分で、重要な財産の管理等を一人で行うのが不安な人

保佐 判断能力が著しく不十分で、重要な財産の管理が難しい人

後見 判断能力が常に欠け、普段の買い物等も難しい人

任意後見制度

将来、判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ本人が支援してくれる人（任意後見人）や支援してもらう内容を契約により定めておく制度です。本人の判断能力が低下したとき、本人や親族等の申立てにより家庭裁判所で任意後見監督人が選任され、後見業務が開始されます。

1. 基本的知識

「認知症」とは、病気の名前ではなく、脳の病気等によって正常に働いていた脳の機能が低下し、さまざまな症状が現れ生活に支障が出る状態のことを示します。その原因となる病気は、アルツハイマー病や、脳卒中、ピック病等約 70 種類以上あると言われています。

認知症の中でいちばん多いアルツハイマー型認知症は、男性より女性に多くみられ、脳の機能の一部が萎縮していきます。脳血管性認知症は比較的男性に多くみられ、全体的な記憶障害ではなく、一部の記憶は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状は段階的に、アルツハイマー型よりも早く進むことがあります。

2. 認知症の種類

① 軽度認知障害（MCI）とは

健常者と認知症の中間に当たる、軽度認知障害(MCI)という段階(グレーゾーン)があります。軽度認知障害(MCI)とは、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行等)のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

MCIの5つの定義

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 年齢や教育レベルだけで説明できない記憶障害がある
3. 日常生活は普通にできる
4. 全般的な認知機能は正常
5. 認知症ではない

② 4大認知症

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血等）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が減少する。

アルツハイマー型認知症

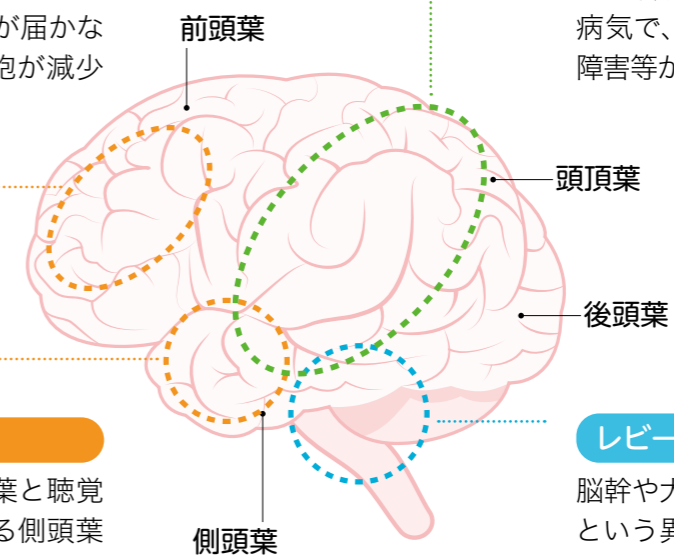
記憶を司る側頭葉の海馬が萎縮し、頭頂葉と前頭葉も萎縮する病気で、見当識障害や実行機能障害等が起こる。

前頭側頭型認知症

人間らしさを司る前頭葉と聴覚や言葉の理解を担当する側頭葉が萎縮する。

レビー小体型認知症

脳幹や大脳皮質に「レビー小体」という異常たんぱく質がたまる病気で、幻視等特徴的な症状が現れる。

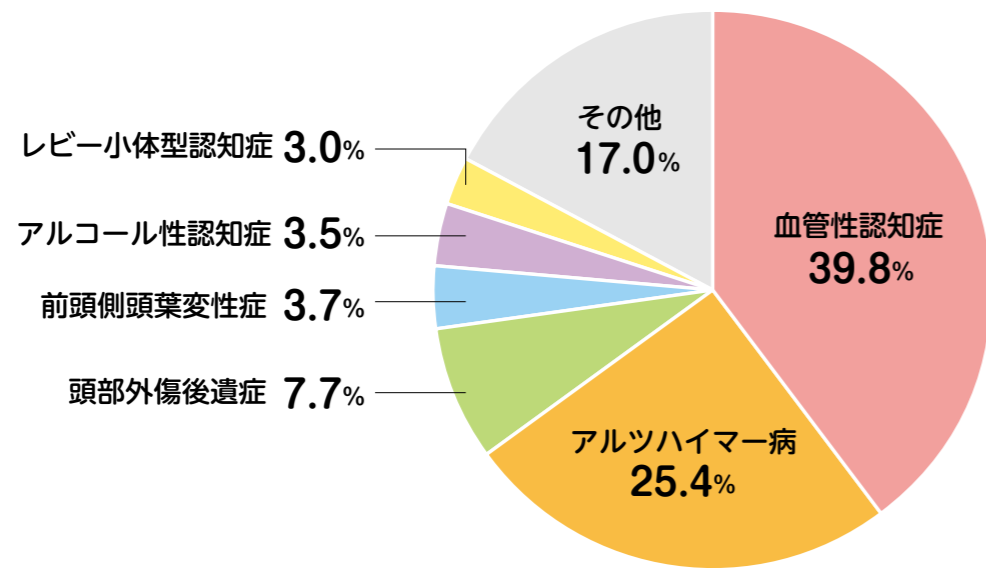


③ 若年性認知症とは

認知症は一般に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で認知症を発症するケースを若年性認知症といいます。原因や症状は、高齢期の認知症と基本的には同じですが、相対的な頻度や症状の現れ方には違う面もあります。

若年性認知症の場合、多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば生活に支障が出て、気づきやすいと考えられます。しかし、実際には、認知症の症状とは思えない場合が多く、うつ病等他の病気と思い、認知症の症状が目立つようになってようやく診断された例は少なくありません。

早期に診断を受けることで、これまでの生活を続ける工夫もできることから、「認知症かな」と思う症状や変化がみられる場合は、専門医療機関への早期受診や専門機関への相談をお勧めします。



[参考: 認知症介護研究・研修大府センター「若年性認知症支援ガイドブック(改訂3版)」(平成30年)]

気づき・診断の頃に相談できる窓口等

若年性認知症支援コーディネーター

(京都府こころのケアセンター若年性認知症支援チーム おれんじブリッジ)

京都府では、若年性認知症の人やその家族等からの相談に応じる若年性認知症支援コーディネーターを京都府こころのケアセンターに設置しています。専門職員が必要に応じて、京都府内の専門の相談機関や医療機関の案内や、使える制度についての情報提供等の支援をしています。

電話番号 0774-32-5885 (相談専用ダイヤル)

利用時間 月曜～金曜日(土・日・祝日・年末年始除く) 9:00～12:00 / 13:00～15:00

ホームページ <http://www.kyoto-kokoro-care.com/>

3. 症状

アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型等、多くの認知症は、病気によって脳の神経細胞が変性して起こる「変性疾患」で、一般的にゆっくりと進行するものです。一方、脳血管性認知症は脳卒中が原因となって発症する認知症であるため、脳卒中の発作のたびに段階的に進行します。

症状も、疾患が脳のどの部位に現れるかでさまざまです。「認知症になるともの忘れがひどくなる」と思われがちですが、そうとも限りません。

認知症の症状には大きく分けて2つの種類があります。

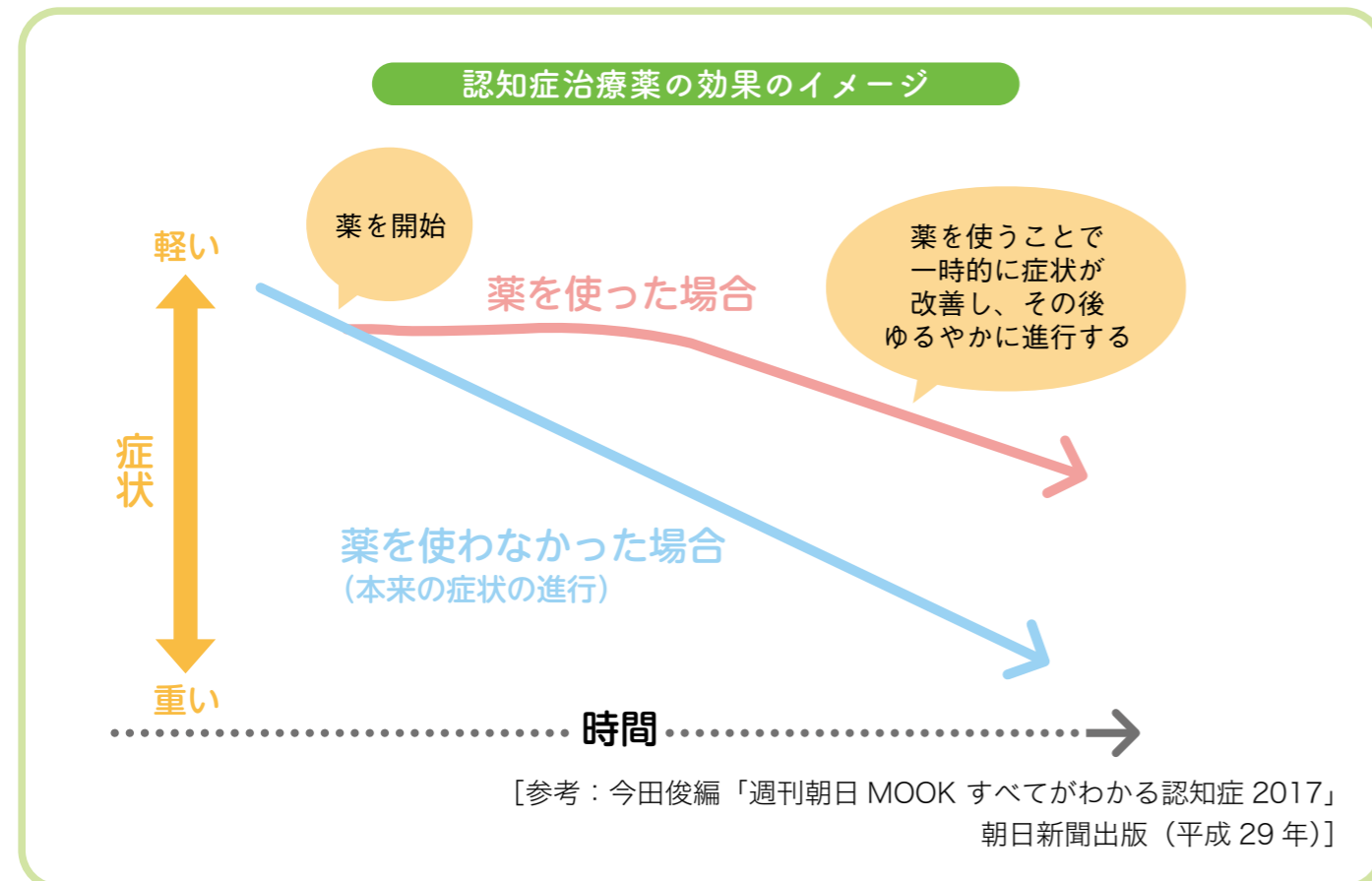


4. 治療

本来の自分に少しでも近い状態で生活を続けられるように

現在、認知症を元の状態に戻す治療法はありませんが、早期に発見し治療や適切なケアを行えば、病気の進行を遅らせたり、家族や介護者の負担を軽くすることができます。

主な治療には、薬による「薬物療法」と、本人の感情や興味を刺激し心の安定を図る「非薬物療法」があります。



① 薬物療法（認知症の進行を抑制する効果が期待）

認知症により失われた記憶や機能を回復させ、病気を完全に治す薬はまだありません。症状の進行を遅らせる薬や、不安、妄想、不眠等の症状を抑えるための薬による治療が中心となります。進行を遅らせることで家族と一緒に過ごす時間を長くすることができ、家族等介護者の負担を軽くすることにもつながります。

② 非薬物療法

薬を使わず脳を活性化し、残っている認知機能や生活能力を高める非薬物療法があります。非薬物療法は、本人が今できること、興味を持っていることを活かし快適な環境づくりを心がけます。過去に慣れ親しんだ歌や玩具、道具等を利用し、人生を振り返ることで本人の自己認識の回復を図る「回想法」等、さまざまな療法があります。家族や友人とのコミュニケーションやデイサービス、グループホームでのおしゃべり、ゲーム等も頭と心を活性化するための大切な刺激となります。

本人や家族は、認知症の診断を受けた時、ショックを受けたり、現実を認めたくないと思う人が多いと言われています。一方で、病気を受け止められる人や診断されたことで気持ちが前向きになる人も少なくありません。

1. 本人と家族の声

「認知症の診断を受けた時の心境について」

本人

- まさか自分が認知症になるなんて…と思った。
- 医師に「認知症です」と言われて、頭が真っ白になった。
- 言葉が出てこなくなり、話すことも当時はできなかった。
- 自分がこれからどうになってしまうのか、不安でしばらく眠れなかった。

家族

- 少し前から「何か変だな」と思うことがあったので、やっぱり思った。
- これから介護が必要になると思うと、不安になった。
- 病気の進行で、本人がどのように変わっていくのか…そのとき家族はどう接したらいいのかと思った。

2. 進行に伴う症状の変化

認知症の原因疾患はさまざまで、原因となる病気によって現れる症状やとるべき対応等も変わってきます。

初期の頃にみられる本人の様子

もの忘れ

- 同じ話を繰り返す。
- 約束をすっぽかす。
- 鍵や財布をなくす。
- 料理の味付けがおかしくなる。

理解力・判断速度の低下

- 買い物の支払計算が難しくなり、小銭があっても常にお札で支払う。
- 周囲の会話速度についていけず、理解が難しくなる。

集中力・作業能力の低下

- 読書好きの人が本を読まなくなる。
- 趣味の手芸や工作、料理等の家事を途中でやめてしまう。

精神的混乱や落ち込み

- 楽しみだった活動をやめてしまう。
- 人付き合いを避けるようになり、やる気がなくなる。
- 怒りっぽくなる。

家族や周囲の人は、認知症の特性をできるだけ理解し、現れる症状に適した接し方をすることが求められます。また、認知症初期の頃であれば日常生活を問題なく送ることができますが、中期から後期へと進行していくと家族や周囲の人の支援が必要になります。介護負担を軽減するためにも、家族や周囲の人は、認知症初期の頃から、介護や今後の生活について本人と一緒に考えることが大切です。

具体例

進行度 (症状)	本人の様子	接し方のポイント
軽度認知障害 (MCI)	● もの忘れは多少あるが、金銭管理や買い物など日常生活は自立している	本人 <ul style="list-style-type: none"> ● 運動習慣を身に付けよう! ● 積極的に社会参加をしよう! ● 趣味を見つけて楽しもう!
認知症初期 (軽度)	日常生活は自立している	家族や周囲 <ul style="list-style-type: none"> ● 本人の話をよく聞く (同じ話でも) ● 短い言葉でわかりやすく話す ● 薬の飲み忘れがある場合は薬カレンダーを活用する
	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	△注意点 <ul style="list-style-type: none"> ● 本人を無視したり拒否したりしない ● 急がせない ● 間違いを修正したり指摘したりしない
認知症中期 (中等度)	日常生活に手助け・介護が必要	家族や周囲 <ul style="list-style-type: none"> ● 本人が怒っているときは、話題や環境を変えるなど気分転換を試みる ● 失くした物を一緒に探すなど不安な気持ちに寄り添う ● 嫌がることを無理にさせない
		△注意点 <ul style="list-style-type: none"> ● 強い口調で怒らない ● 笑顔を忘れない
認知症後期 (重度)	常に介護が必要	家族や周囲 <ul style="list-style-type: none"> ● 身近な家族の顔がわからなくなる ● 言葉が減ってくる ● 話しかけた言葉が理解できない ● 笑顔などの表情が乏しくなる ● 自由に身体を動かせなくなる ● 食べ物を飲みこみにくくなる ● 日常生活全般に介護が必要になる
		△注意点 <ul style="list-style-type: none"> ● 介護者の都合で介護しない ● 笑顔を忘れない

本人・家族の心構え

認知症初期の頃から、介護や今後の生活について本人と一緒に考えることが大切です

- 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ
- 不安や心配ごとがあればかかりつけ医や高齢サポートへ相談する
- 早期受診を心がける
- 今後の生活設計と介護について本人と一緒に考える
- ▶ 介護保険サービスの利用 (認定申請し、サービス利用を検討する)
- ▶ 本人の自立した生活が継続できるよう環境を整える (安否確認ができるよう緊急通報装置などの設置の検討や、消費者被害の防止、財産管理について考える)
- 認知症をオープンにし、周囲に理解者や協力者をつくっておく
- 介護する家族の生活や休息も大事にする
- どのような最期を迎えるかについて本人と一緒に考える

相談先等

- かかりつけ医
- 高齢サポート (地域包括支援センター)
- 区役所・支所・保健福祉センター
- 長寿すこやかセンター
- 認知症の人と家族の会

軽度認知障害 (MCI) ~ 認知症初期

- 地域介護予防推進センター
- 老人福祉センター
- 老人クラブ
- すこやか学級
- 地域の認知症カフェ など

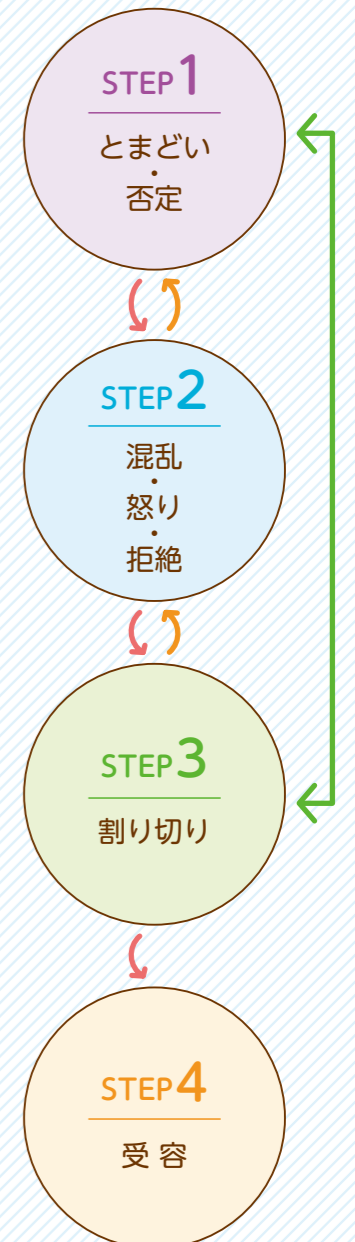
認知症中期 ~ 認知症後期

- ケアマネジャー
- 利用するサービスの担当者 など



介護家族のこころの変化

家族が認知症になったとき、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。第4ステップの受容にたどりつく間には第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるために、介護者の気持ちの余裕が必要です。



3. 対応

日常生活上での困りごとの中には、少し工夫をすることで改善できる場合があります。

ケース 1 「同じことを繰り返し聞く」

日時がわからない（見当識障害）ため、「今日は何日なのか知りたい」「不安なので聞いて安心したい」といった気持ちが強い場合があります。



工夫例

何度も同じことや日付、時間などを聞かれ、うんざりしてしまいがちですが、怒らずに答えてあげてください。同じ立場に立って、不安を取り除いてあげることが大切です。「今日は〇月〇日だよ」と、本人と一緒にカレンダーの所へ行き確認したり、大きな日めくりをかけておくなどし、日付をわかりやすくしてあげるのも対応の一つです。大きなカレンダーに、1日が終わったら印をすることもよいでしょう。

ケース 2 「食べたばかりなのに食事を催促する」

記憶障害のため、ご飯を食べたばかりなのに、「ご飯は？」と催促されることがあります。「さっき食べたよ」と言っても「私は食べてない」など、逆に反感を持たれてしまい、「私だけご飯を食べさせてくれない」と被害妄想的な気持ちになってしまうこともあります。



工夫例

「もう少しでできますから、待っててくださいね」「ご飯の時間までまだ時間があるから、お茶でも飲みませんか」などと声をかけ、本人の好きなお菓子などを用意し、「もうすぐできるから、それまでお菓子を食べててくださいね」など、待っているうちに忘れてもらうのも方法の一つです。

ケース 3 「財布が盗まれたと言い出す」

記憶障害のため、自分がどこかにしまったことを忘れ、使おうとした時に物がないと慌ててしまい、「私が寝ている間に泥棒が入った」「嫁が盗んだ」などと疑います。



工夫例

「物がなくて困りましたね。一緒に探しましょう」などと声をかけ、探しているものを本人以外の人が見つけたら、「この辺りを探してみませんか」と声をかけ、本人に見つけてもらい、「あってよかったですね」と一緒に喜んであげましょう。

相談できる機関等

相談することで気持ちが楽になることもあります。ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

気づき・診断の頃に相談できる窓口等

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症疾患の保健医療水準の向上を図ることを目的とする専門医療機関です。認知症疾患に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談を実施するとともに、地域の保健・医療・介護関係者への研修等を実施しています。

京都市内にある認知症疾患医療センター

病院名	相談窓口電話番号	所在地	類型
京都府立医科大学附属病院	251-5566	〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路上る梶井町465	基幹型
医療法人三幸会 北山病院	706-5515	〒606-0017 京都市左京区岩倉上蔵町123	地域型

※基幹型＝地域型の機能に加えて、身体合併症等の救急・急性期医療に対応できる医療機関
地域型＝認知症の専門医療相談及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職（看護師、保健師、精神保健福祉士、社会福祉士等）と認知症の専門医（認知症サポート医）で構成され、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動する専門チームです。

事業対象者 在宅で生活されている認知症、またはその疑いのある40歳以上の人

- ①適切な医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人
 - ②医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の症状が悪化して、対応に悩んでいる人
- ※相談は本人がお住まいの対象エリアを所管する支援チームへ

費用負担 支援チームへの相談は無料

利用時間 月曜～金曜日（土・日・祝日・年末年始除く）9:00～17:00

対象エリア	チーム名	電話番号
北区・上京区	京都市北区・上京区認知症初期集中支援チーム	706-6631
左京区	京都市左京区認知症初期集中支援チーム	754-1010
山科区	京都市山科区認知症初期集中支援チーム	582-5535
下京区・南区	京都市下京区・南区認知症初期集中支援チーム	361-0300
西京区（洛西含む）	京都市西京区認知症初期集中支援チーム	392-2848
伏見区（深草・醍醐含む）	京都市伏見区認知症初期集中支援チーム	621-3305

※平成31年3月時点。対象エリアは今後も拡大予定です。

その他の相談機関

認知症に関していろいろなことを聞くことができる相談窓口です。

●京都市長寿すこやかセンター … P. 23 参照

●電話相談窓口

京都府認知症コールセンター ☎ 0120-294-677（携帯電話でも無料）

京都府若年性認知症コールセンター ☎ 0120-134-807（携帯電話でも無料）

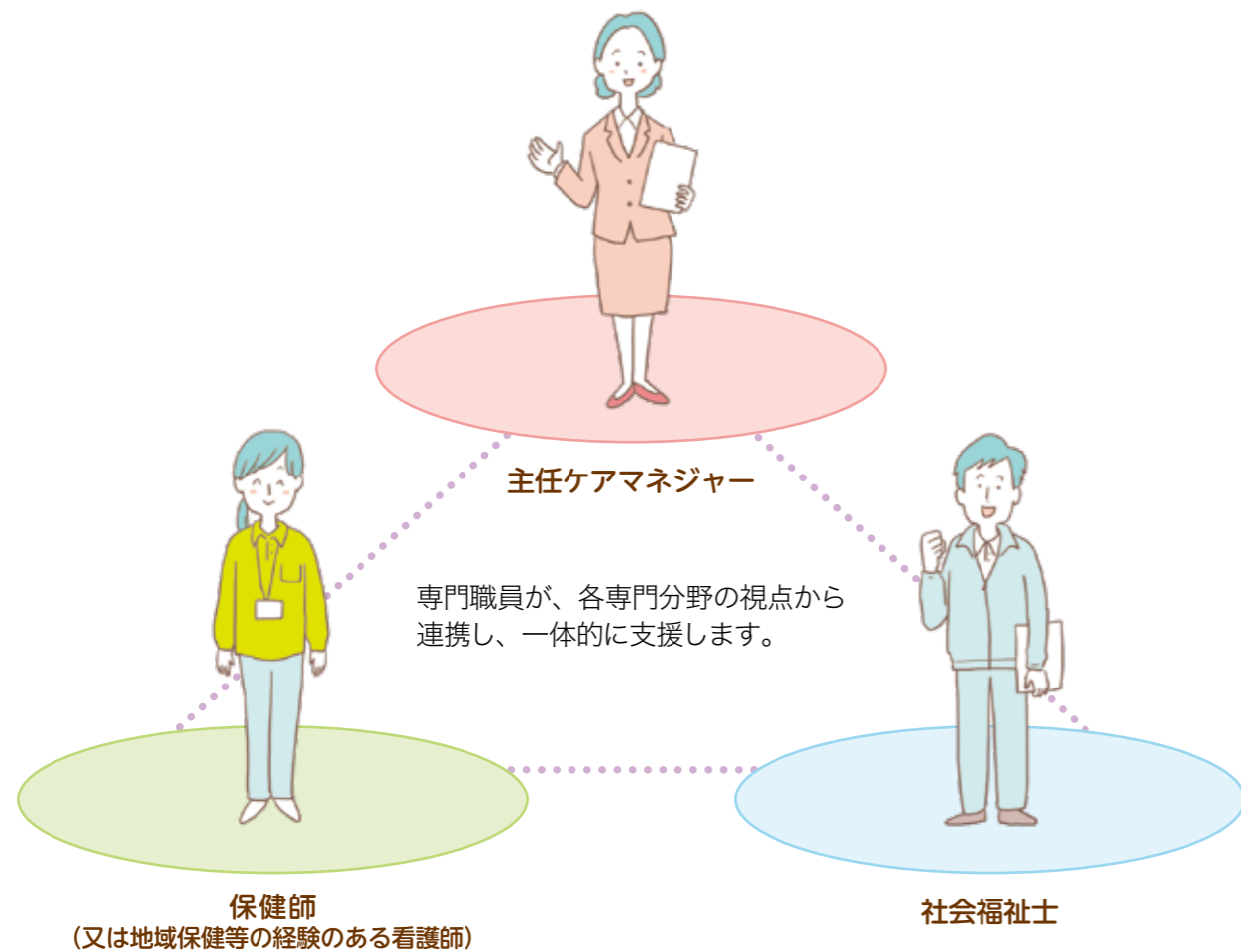
若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707（携帯電話でも無料）

身近に相談できる窓口

高齢サポート（地域包括支援センター）

高齢サポート（地域包括支援センター）は、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職員が配置され、地域で暮らす高齢者を介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するために京都市が運営を委託している公的な相談窓口です。認知症に関する相談窓口や利用できる制度等の情報を得ることができます。

※京都市内には61カ所の高齢サポート（地域包括支援センター）が設置されています。



高齢サポートの仕事

- **高齢者の相談窓口**
高齢者やその家族、近隣に暮らす人の介護、福祉、健康、医療に関することの相談ができます。
- **高齢者の権利を守ります**
高齢者が安心していきいきと暮らすために、皆様が持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害などに対応します。
- **自立して生活できるように支援します**
本人の状態に合わせた介護予防について一緒に考え、支援を行います。
- **さまざまな方面から高齢者を支えます**
高齢者を支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、本人にとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりを行います。

高齢サポート（地域包括支援センター）

区	名称	電話番号	担当学区
北区	原谷	463-1686	小野郷、中川、鷹峯、金閣、衣笠、大將軍
	紫竹	495-6638	大宮、紫竹、待鳳
	鳳徳	223-3511	鳳徳、紫明、出雲路
	柊野	712-8621	雲ヶ畑、柊野、上賀茂、元町
上京区	紫野	494-3346	楽只、柏野、紫野
	乾隆	432-8677	乾隆、嘉楽、正親、翔鸞
	小川	415-8866	待賢、小川、中立、滋野、京極、春日
左京区	仁和	465-7500	仁和、出水
	成逸	415-8770	室町、成逸、西陣、桃蔭、聚楽
	大原	744-4055	久多、大原、八瀬、上高野、松ヶ崎
	左京南	771-6300	吉田、聖護院、川東、新洞、岡崎
中京区	左京北	706-7280	広河原、花脊、鞍馬、静市、葵、下鴨
	岩倉	723-0800	岩倉北、岩倉明徳、岩倉南
	修学院	723-8077	修学院第一、修学院第二
	白川	762-5510	北白川、浄楽、錦林東山
	高野	724-0397	養徳、養正
東山区	朱雀	801-1384	教業、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六
	西ノ京	841-0883	朱雀第四、朱雀第五、朱雀第八
	本能	254-0021	城巽、本能、乾、朱雀第三、朱雀第七
	御池	257-5810	銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫
山科区	洛東	561-1356	今熊野、一橋、月輪
	東山	541-6171	清水、六原、修道、貞教
	栗田	761-8010	有濟、栗田、弥栄、新道
下京区	音羽	595-8139	音羽、音羽川、大塚
	山階	583-5833	安朱、山階、西野
	勸修	595-7736	山階南、百々、勸修
下京区	大宅	572-6660	大宅、小野
	日ノ岡	595-5575	陵ヶ岡、鏡山
	下京西部	326-3639	大内、七条、西大路
下京区	下京中部	361-2141	格致、醒泉、植柳、安寧、梅逕
	下京東部	342-2698	稚松、皆山、菊浜、崇仁

区	名称	電話番号	担当学区
下京区	修徳	351-2153	永松、開智、豊園、成徳、有隣、修徳、尚徳
	島原	351-4850	郁文、淳風、光徳、七条第三
南区	東九条	662-3009	山王、九条、九条弘道、九条塔南、梅逕、東梅逕
	久世	933-5787	祥栄、久世
	陶化	671-2343	陶化、東和、上鳥羽
右京区	唐橋	694-6222	南大内、唐橋、祥豊、吉祥院
	嵯峨	873-3085	水尾、宕陰、嵯峨、広沢
	花園	466-2711	高雄、宇多野、御室、花園
	嵐山	871-0200	嵐山、嵯峨野
	梅津	862-5171	北梅津、梅津
	常磐野	873-3156	常磐野、太秦、南太秦
	西院	812-6712	安井、山ノ内、西院第一、西院第二
西京区	京北	854-1111	京北第一、京北第二、京北第三
	葛野	322-2236	葛野、西京極、西京極西
	西京北部	392-7817	嵐山東、松尾、松陽
	桂川	391-1772	桂徳、桂東、川岡、川岡東
	西京南部	382-1127	桂川、桂、檜原
伏見区	沓掛	335-2201	桂坂、大枝、新林、福西
	境谷	331-8781	境谷、竹の里、大原野
	下鳥羽	604-5011	下鳥羽、板橋、南浜
	久我の杜	931-8024	久我、久我の杜、羽束師、横大路
	向島	622-8845	向島、向島藤ノ木、向島二ノ丸、向島二ノ丸北、向島南
	東高瀬川	622-7745	竹田、住吉
	淀	633-6557	納所、淀、美豆（淀南）
桃山	605-4707	桃山、桃山東、桃山南	
醍醐区	深草北部	641-2544	稲荷、砂川
	深草南部	641-9301	藤ノ森、藤城
	深草中部	642-5155	深草
醍醐区	醍醐南部	572-6572	小栗栖、小栗栖宮山、石田、春日野、日野
	醍醐北部	571-3560	北醍醐、醍醐西、醍醐、池田、池田東

開所時間 平日 9:00～17:00
(土・日・祝日、年末年始を除く)

認知症支援に関する情報

きょうと認知症あんしんナビ

認知症の人と家族が、住み慣れた京都で安心して暮らし続けるため、認知症についての基礎知識や、認知症の診察・診療が可能な医療機関や相談窓口、認知症カフェの検索等が行える、京都地域包括ケア推進機構が開設したポータルサイトです。

きょうと認知症あんしんナビ 検索

公益社団法人 認知症の人と家族の会

47都道府県にある支部で定期的につどい、電話相談、会報発行、啓発活動、要望活動などが行われています。つどいでは、専門職や先輩から介護の助言が聞けたり、家族同士が本音で話せ、明日の介護への勇気を養える場になっています。

京都府支部事務局

〒602-8143 京都市上京区猪熊通丸太町下る仲之町 519 京都社会福祉会館内

連絡先 ☎811-8399

相談利用時間 月曜～金曜日（土日、祝日、年末年始除く）10:00～15:00

相談電話番号 ☎0120-294-677（通話無料）

京都市長寿すこやかセンター

一般相談

京都市内にお住まいの高齢者やその家族、高齢者福祉に関わる専門職の方を対象に、認知症や介護、生活等に関する相談に、センター職員が応じます。

受付時間 9:00～17:00

〈休所日〉毎月第3火曜日（祝日の場合はその翌日）及び年末年始（12月29日～1月4日）

利用方法 電話・来所・メールで相談を受け付けています。

連絡先 ☎354-8741

FAX:354-8742

Email:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

所在地 〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

「ひと・まち交流館 京都」4階

専門相談（予約制）※事前に長寿すこやかセンターにお問い合わせください。

一般相談を受けられた人の中から、必要に応じて下記の専門家が相談に応じます。
（事前予約制 実施日についてはお問い合わせください）

- 医師による認知症に関する相談（精神科医・神経内科医）
- 司法書士・社会福祉士による成年後見制度の利用に関する相談
- 弁護士による法的トラブルや成年後見制度等の権利擁護に関する相談
- 作業療法士による福祉用具相談
- 精神科医による介護職員等のメンタルヘルスに関する相談

地域活動に関する情報 社会福祉協議会

社会福祉協議会（社協）は、住民主体の社会福祉活動を推進することを目的とした民間組織です。地域住民、民生委員・児童委員、社会福祉施設・社会福祉法人等の社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関・団体の参加・協力のもと、誰もがその人らしく安心して暮らし続けることができる「福祉のまちづくり」の実現を目指し、さまざまな活動を行っています。

各区社会福祉協議会	電話番号
社会福祉法人 北区社会福祉協議会	441-1900
社会福祉法人 上京区社会福祉協議会	432-9535
社会福祉法人 左京区社会福祉協議会	723-5666
社会福祉法人 中京区社会福祉協議会	822-1011
社会福祉法人 東山区社会福祉協議会	551-4849
社会福祉法人 山科区社会福祉協議会	593-1294
社会福祉法人 下京区社会福祉協議会	361-1881
社会福祉法人 南区社会福祉協議会	671-1589
社会福祉法人 右京区社会福祉協議会	865-8567
社会福祉法人 右京区社会福祉協議会 京北事務所	852-0527
社会福祉法人 西京区社会福祉協議会	394-5711
社会福祉法人 伏見区社会福祉協議会	603-1287
社会福祉法人 伏見区社会福祉協議会 醍醐分室	575-2070

京都市社会福祉協議会	電話番号
社会福祉法人 京都市社会福祉協議会	354-8731