

認知症になってもいきいきと暮らせるまちへ

みのお認知症ガイドブック



このガイドブックは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、相談機関の情報や認知症の段階ごとに受けられるサービスなどを紹介したものです。認知症について理解していただくとともに、すべての人が自分らしく生活できる地域づくりの一助となれば幸いです。

もくじ

- 認知症になってもいきいきと暮らせるまちをめざして・・・・・・・・１ページ
- 認知症の早期発見チェックリスト・・・・・・・・・・・・・２ページ
- 認知症を予防するための４か条・・・・・・・・・・・・・・・・・３ページ
- 認知症の経過とケアの流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・５ページ
- 認知症の人にやさしい地域づくりに向けた取組の紹介・・・・・・７ページ
- 認知症の人にやさしい地域づくりに向けた制度の紹介・・・・・・９ページ
- 認知症に関する相談ができるところ・・・・・・・・・・・・・・・・・１１ページ

箕面市

認知症になってもいきいきと暮らせるまちをめざして

認知症とは

「認知症」とは、さまざまな原因で脳のはたらきが低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態のことを言います。高齢者に多い病気ですが、65歳未満の若い人でも発症する場合があります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と呼びます。

2 ページのリストで
簡単チェック！

認知症は徐々に進行する病気ですが、早い段階で気づいて対応することによって、症状が抑えられたり、進行を遅らせたりすることができます。また、症状が進んでも、周りの人のサポートによってできることもたくさんあります。



誰もが希望を持って暮らせるために

認知症は特別な病気ではありません。

65歳以上の5人に1人が発症するといわれる病気で、誰もが認知症になる可能性があります。多くの人は、「認知症になると何もできなくなる」「何も分からなくなる」と考えていますが、国では、このような「古い認知症観」からの転換として「新しい認知症観」を打ち出し、誰もが認知症とともに希望を持って暮らせる社会の実現をめざしています。

「新しい認知症観」の一例

- 認知症の人**も分かること、できることが豊富にある**
- 認知症の人**も支え手であり、ほかの人々と支え合う関係が築ける**
- 認知症の人**も地域の一員として自分らしく暮らし、活躍できる**



「実際に認知症と診断されても、心はやる気にあふれている」「少しの支えがあればできることはたくさんある」「一つずつ、ゆっくりなら取り組める」など、希望や生きがいを持って、前向きに生活している認知症の人もたくさんいます。

人生の中で、優先したいこと、大切にしたいことは人によってそれぞれです。「自分はこう暮らしたい」という希望や願いを持つこと、その意思を表明すること、表明された意思を実現することについて、身近な家族、医療や福祉・地域の関係者などが日常的に支援することが重要です。

今は認知症でない人も、他人事ととらえずに、“**自分事**”として考え、たとえ認知症になっても、認知症とともに自分らしく、安心して暮らせる地域づくりに一緒に取り組んでいきましょう。

認知症の早期発見チェックリスト

気になり始めたら、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。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑦  一人で買い物に行けますか 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 1点 2点 3点 4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点

チェックしたら、
①～⑩の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障がでている可能性があります。
かかりつけ医や高齢者くらしサポート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。

認知症を予防するための4か条

認知症の発症と進行を遅らせるため、「認知症予防」に取り組みましょう！
認知症の予防のためには「何をするか」ではなく、「どう刺激ある日常を送るか」が重要です。

その1

生活習慣病や歯周病の予防！

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は認知症と関連が深く、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症などを引き起こす可能性があります。

生活習慣病、歯周病の予防は、認知症予防に繋がるため、定期的に健診や歯科健診を受けましょう。

異常なし！

■問い合わせ：地域保健室
TEL 072-727-9507
FAX 072-727-3539



運動習慣！

認知症の予防には、ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

また、スクワットやかかと上げなど、どんな筋力トレーニングも認知症の予防に繋がることがわかっていますので、有酸素運動と合わせて行うとよいでしょう。

■問い合わせ：高齢福祉室
TEL 072-727-9505
FAX 072-727-3539



認知症予防 極意 4か条

その3

バランスの良い食事！

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミンなどの栄養バランスがとれた食事を心がけましょう。

特に、緑黄色野菜や果物、魚を中心にした食事を積極的に摂取し、1日3食よく噛んで食べましょう。

■問い合わせ：食生活と食の推進室
TEL 072-724-6159
FAX 072-727-2465



その4

人との交流！

認知症の予防には、人との交流が大切です。話をしたり聞いたりすることで、脳が多くの刺激を受け、活性化します。

信頼できる友人や、同じ趣味を持つ仲間との交流を通し、楽しさや生きがいを感じることも大切です。

■問い合わせ：地域包括ケア室
TEL 072-727-3548
FAX 072-727-3539



認知症予防の事業・サービス

名称	内容	問い合わせ
介護予防教室 (アンチエイジングセミナー)	「脳の若返りコース」「血管若返りコース」「腰痛・膝痛予防コース」「お口元気アップ教室」等の健康教室	高齢福祉室 TEL 072-727-9505 FAX 072-727-3539
箕面シニア塾	スポーツコースと文化・健康コースからなる「楽しく仲間づくり」「健康な暮らし」をテーマとした講座	
体の元気度測定会	カラダ年齢の測定を希望する地域のグループに対し、運動トレーナーを派遣	
運動トレーナーによる体操指導	市内5カ所の公共施設で、運動トレーナーによるレクチャーや体操指導	
いきいきサロン	情報提供やイベント等、主に高齢者を対象とした閉じこもり予防や交流の場	市社会福祉協議会 TEL 072-749-1575 FAX 072-727-3590
シルバー人材センター	自らの能力や経験を活かし、就業や互助会での活動を通じて自らの生きがいの充実や地域社会に貢献	市シルバー人材センター TEL 072-723-8077 FAX 072-721-5315
シニアクラブ活動	地区単位シニアクラブによる身近な地域での自主的な健康づくり活動	老人クラブ連合会事務局 TEL 072-749-1109 FAX 072-749-1566
その他	各生涯学習センターやコミュニティセンター等で行われるサークル活動や同好会	各生涯学習センター、コミュニティセンター等

『若年性認知症』をご存じですか？

認知症は高齢者だけの病気と思いませんか？

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。若年性認知症は、働き盛りで、社会や家庭で重要な役割を担っている時期に発症するため、本人はもちろん家族にも大きな影響があります。

「若年性認知症かも？」と感じたら、早めに高齢者くらしサポート（地域包括支援センター）や若年性認知症コールセンター（P.11）などの相談機関に相談しましょう。

早期発見・診断・対応はとても大切です！

3つのメリット

- ◆就労を継続したり、経済的な支援を受けることができます
- ◆進行を遅らせる治療ができます
- ◆今後の生活の設計を立てることができます



若年性認知症コールセンターのホームページは、QRコードからご覧ください

認知症の経過とケアの流れ

① 物忘れが気になる時期（MCI※）

本人の様子

- 物忘れが多くなる。
- 人の名前や物の名前が思い出せない。
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出る。

② そろそろ見守りが必要な時期

- 約束を忘れる。
- 新しいことがなかなか覚えられない。
- 同じことを何度も聞く。
- 今までできていた家事の段取りが悪くなる。

本人の気持ち※

今までできていたことが
上手いかない。

人に迷惑をかけたくない。



自分自身では
どの時期にあたるか
わからない。

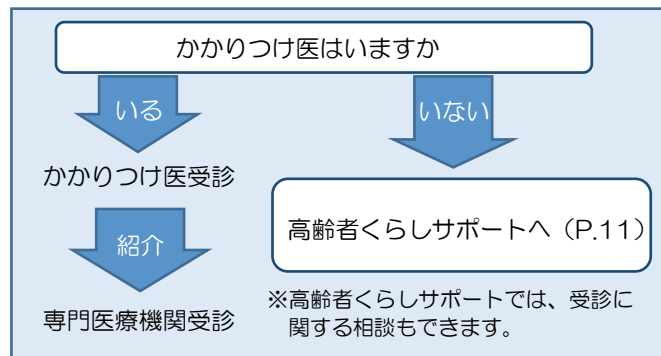


元気に年を
重ねたい。

※本人の気持ちは、認知症の状況にかかわらず、様々に変化します。

アドバイス

- 周囲の「気づき」が大切です。
「いつもと違う」と思った時は、早めにかかりつけ医や高齢者くらしサポートに相談しましょう。
- かかりつけ医がいない人は、今後のことも考えて、かかりつけ医を持つようにしましょう。



- 居場所や仲間を増やしましょう。
 - ・趣味やサークル活動など（P.4）
 - ・介護予防教室、箕面シニア塾など（P.4）
 - ・認知症カフェなど（P.7）

- 介護で困ったことがあれば、ケアマネジャーや高齢者くらしサポートに相談しましょう。
- 次第にできないことが増え、本人には不安や苛立ちがあります。
ご家族など周囲の人は、本人の役割をすべて取り上げるのではなく、上手にサポートしましょう。
- 高齢者住宅などへの住み替えも念頭に置いて、高齢者住宅や施設などを見学しておくのもよいでしょう。
- 周囲の理解や見守りを求めましょう。
（近隣住民や知人にも理解を求め、生活の中で手助けしてくれる人を増やしましょう。）
- 医療や介護サービスを利用し、介護の負担を減らしましょう。

※MCI とは、日常生活に影響を及ぼす程度でないため認知症とは診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を指します（認知症サポーター養成講座標準教材 『認知症を学びみんなで考える』より）。

認知症の症状や経過は、一人ひとり違い、
全ての人が同じ経過をたどるわけではありません。
また認知症になっても、これまでと変わらず、
自分でできることをする、自分の好きなことを続ける
ことがとても大切です！！



③ 日常生活に手助けや介護が必要な時期

- 服薬管理ができない。
- 道に迷うことがある。
- 日時や季節がわからない。
- 今までできていたことにミスが目立つようになる。

④ 常に介護が必要な時期

- 車椅子やベッド上での生活が長くなる。
- 食事の介助が必要となる。
- 表情が乏しくなる。
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる。

自分はようになっていくのだろう。



バカにされているような感じがする。



穏やかにすごしたい。

- 介護の負担が増えるため、早めにケアマネジャーや高齢者くらしサポートに相談し、介護サービスを利用しましょう。
- 認知症家族会などで話を聞いたり、介護者が自分の気持ちを話したりできる場所を作りましょう。
介護者自身の休息を心がけることも大切です。
- GPS 等の見守り機器を利用し、安全対策を検討しましょう。
 - ・緊急通報機器 (P.10)
 - ・見守りサービス^{otta} (P.10)
 - ・位置情報提供サービス (P.10)
- 認知症の影響で判断能力が十分でなくなる場合があります。
公的制度を活用し、本人の権利や財産を守りましょう。
 - ・成年後見制度 (P.10)
 - ・日常生活自立支援事業 (まかせてねッ) (P.10)

- 日常生活（食事・排泄・清潔保持など）でできないことが増え、合併症を起こしやすくなります。
医療や介護サービスを利用し、介護の負担を減らしましょう。
- どこで、どのような終末期を迎えるのか、人生会議（ACP）※を開き、家族間で話し合っておきましょう。

※ACPとは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の略で、日本では「人生会議」という愛称で呼ばれています。
最後まで自分らしく生きるために、あなたの希望や大切にしていること、望む医療やケアについて、前もって自分で考え、家族や信頼する大切な人と繰り返し話し合い、共有する取組のことです。



- コミュニケーションの工夫をしましょう。
手を握る、背中をさすることなどで、心地よい気持ちや温かい気持ちを伝えられます。

認知症の人にやさしい地域づくりに向けた取組の紹介

認知症カフェ

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、地域住民など、誰でも自由に参加できる「集い」の場です。カフェによって活動は様々ですが、参加者同士が情報交換したり、医療や介護の専門職に相談することができます。

ライブラオレンジカフェ



場所：総合保健福祉センター（みのおライフプラザ）

なないろカフェ



場所：北部・西南高齢者くらしサポート

オレンジカフェ『太陽』



場所：コミュニティセンター豊川南小会館



※認知症カフェの最新情報は、市ホームページ（QRコード）からご覧ください。



介護者交流

男性介護者のつどい

男性特有の介護の問題などについて、交流会やミニ講座を行っています。

■問い合わせ：地域包括ケア室
TEL 072-727-3548
FAX 072-727-3539

びわの会（箕面認知症家族会）

認知症の人を介護する家族の会です。交流会や学習会を定期的を開催しています。

■問い合わせ：市社会福祉協議会
TEL 072-749-1575
FAX 072-727-3590



ご存じですか？

認知症月間・認知症の日

毎年9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。
箕面市でも、この期間を中心に、認知症の啓発を目的とした講演会や講座の開催のほか、さまざまなイベントを実施しています。

■問い合わせ：地域包括ケア室 TEL 072-727-3548 FAX 072-727-3539



医師による講話（みのおオレンジフェア2024）



ちらしやポスターの掲示



図書館での
認知症書籍の展示



公用車に認知症月間マグネットシールの貼付



地域の見守り

認知症サポーターの養成

「何か」特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で接する「応援者」を養成し、地域の見守りにつなげています。



チームだいたい

「認知症サポーターフォローアップ研修」を修了した認知症サポーター（メンバー）が中心となり、認知症の人や家族の悩みを聞いたり、本人や家族のニーズに対して支援を行います。

みのお行方不明 SOS ネット

高齢者が行方不明になった時に、警察や公共交通機関などと連携し、速やかに行方不明者を発見・保護する仕組みです。
また、行方不明になる可能性のあるかたの名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ市に登録しておくことで、行方不明になった時の早期発見に繋がります。

■問い合わせ：地域包括ケア室
TEL 072-727-3548
FAX 072-727-3539



認知症の人にやさしい地域づくりに向けた制度の紹介

サポートが必要と感じたら（介護保険サービス等）

ホームヘルプサービスやデイサービス等の利用

心身の健康状態や生活状況のチェックリストで、生活機能の低下が見られたかた（事業対象者）や、医療機関を受診した上で要介護認定を受けたかた（要支援 1・2、要介護 1～5）は、ホームヘルプサービスやデイサービスなどの各種介護保険サービスが利用できます。

■相談窓口 高齢者くらしサポート（P.11）

【介護保険サービス内容】

		事業 対象者	要支援 1	要支援 2	要介護 1～5
自宅で利用したい	家に来て もらいたい	訪問介護（ホームヘルプサービス）	—	—	○
		訪問型サービス（ホームヘルプサービス）	○	○	—
		訪問入浴介護	—	○	○
		訪問看護	—	○	○
		訪問リハビリテーション	—	○	○
		居宅療養管理指導	—	○	○
		定期巡回・随時対応型訪問介護看護 【地域密着型】	—	—	○
	通いたい	通所介護（デイサービス）	—	—	○
		地域密着型通所介護【地域密着型】（デイサービス）	—	—	○
		通所型サービス（デイサービス）	○	○	—
		通所リハビリテーション（デイケア）	—	○	○
		認知症対応型通所介護【地域密着型】	—	○	○
	短期間 宿泊したい	短期入所生活介護（ショートステイ）	—	○	○
		短期入所療養介護（ショートステイ）	—	○	○
	住宅環境を 整えたい	福祉用具貸与	—	○	○
		特定福祉用具購入費支給	—	○	○
		住宅改修費支給	—	○	○
	一つの事業所で 複数のサービス を使いたい	小規模多機能型居宅介護【地域密着型】	—	○	○
		看護小規模多機能型居宅介護【地域密着型】	—	—	○
施設	施設で 生活したい	特定施設入居者生活介護	—	○	○
		認知症対応型共同生活介護【地域密着型】 （グループホーム）	—	—	○
		地域密着型介護老人福祉施設【地域密着型】 （小規模の特別養護老人ホーム） ※	—	—	○
		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（老健）	—	—	○
		介護医療院	—	—	○

【地域密着型】は、質面市内の事業所のみ利用できます。

「※」は、要介護 3～5 のかたが利用できます。

見守り機器

緊急通報機器

一人暮らしの高齢者や、病気などにより緊急時に通報することが難しい人が、急病などの緊急事態発生時に緊急ボタンを押すと、警備会社から警備員が急行し救急車を呼ぶなど必要な対応をとるシステムです。

位置情報提供サービス

行方不明時に、GPS で現在地情報を検索して、家族等に位置情報を提供するサービスです（高齢者本人に専用端末を身につけていただく必要があります）。



■問い合わせ：高齢福祉室
TEL 072-727-9505
FAX 072-727-3539

otta（オッタ）

認知症などにより外出に不安のある人が、カバンや靴などに見守り端末をつけておくだけで、パソコンやスマートフォンから家族が移動情報を確認できるシステムです。



くつ付型（上）、クリップ型（右上）など、さまざまなタイプがあります。

最大3か月間、
無料でお試
し
もできます



■問い合わせ：地域包括ケア室
TEL 072-727-3548
FAX 072-727-3539

金銭管理

成年後見制度

認知症などで、判断能力が十分でない人の財産や権利を守るため、後見人などが本人に代わって法的手続や財産管理などを行う制度です。

■問い合わせ：地域包括ケア室
TEL 072-727-3548
FAX 072-727-3539

日常生活自立支援事業（まかせてねット）

日常生活に不安がある場合、社会福祉協議会の「まかせてねット」の利用により、福祉サービスの利用手続や家賃、公共料金の支払い、金融機関で出入金などの援助が受けられます。

■問い合わせ：市社会福祉協議会
TEL 072-749-1575
FAX 072-727-3590

認知症に関する相談ができるところ

●高齢者くらしサポート（地域包括支援センター）

困った時、どこに相談すればよいかわからない時は、まずはお住まいの地域を担当する「高齢者くらしサポート」にご相談ください。受付：月～金曜日（年末年始・祝日除く）
※来所相談を希望される場合は、なるべく電話でご予約ください。

名称・所在地	連絡先	相談受付時間	担当地域
北部・西南高齢者くらしサポート 桜井1-13-22（JA大阪北部向かい）	TEL 072-725-7029 FAX 072-720-5323	8時45分～17時15分	止々呂美小校区 西南小校区 南小校区
西部高齢者くらしサポート 西小路5-4-20 オフィスワイ4階	TEL 072-720-5592 FAX 072-720-5593	8時45分～17時45分	箕面小校区 西小校区
中西部高齢者くらしサポート みのおライフプラザ	TEL 072-727-9510 FAX 072-727-3539	8時45分～17時15分	北小校区 中小校区 萱野小校区
中東部高齢者くらしサポート みのおキューズモールEAST-1 2階	TEL 072-727-9511 FAX 072-727-3597	9時～17時30分	萱野北小校区 萱野東小校区 豊川南小校区
東部高齢者くらしサポート 栗生間谷西6-7-7 奥自治会館	TEL 072-729-1711 FAX 072-730-2230	8時45分～17時15分	豊川北小校区 東小校区 彩都の丘小校区

●その他の相談機関

相談の種類	内容	問い合わせ
認知症の相談	認知症に関する知識や介護の方法、介護の悩みなどについて相談ができます。	公益社団法人 認知症の人と家族の会（大阪支部） 電話相談（月・水・金 11時～15時） TEL 06-6626-4936（FAXはTELと同じ）
若年性認知症の相談	若年性認知症に関する電話相談ができます。	若年性認知症コールセンター 電話相談（月～土 10時～15時、水のみ10時～19時） TEL 0800-100-2707
運転免許の相談	高齢や病気などで運転に不安がある場合の相談窓口です。	安全運転相談ダイヤル TEL #8080 ※つながらない時は、下記の電話番号に直接ご連絡ください。 門真運転免許試験場適性相談コーナー TEL 06-6908-9121（内線384）
消費者生活相談	契約や買い物などに関する相談ができます。	箕面市消費生活センター（箕面市役所別館1階） TEL 072-722-0999（FAXでの受付なし）