

綾部市認知症支援ガイドブック

よりそいガイドブック



綾部市

令和4年3月発行

はじめに

国の推計によると高齢者の4人に1人が「認知症」または「認知症予備軍」だと言われています。誰もが認知症になる、身近な人が認知症になる可能性があります。

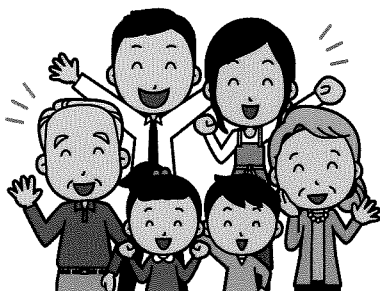
この冊子は、認知症やその支援について正しく知っていただくためのものです。自分らしく地域で生活していくために、認知症を正しく知り、一人もしくは家族で抱え込まないようにすることが大切です。そのためにこの冊子をご活用いただければ幸いです。

もの忘れが気になる方へ

治療や生活の工夫により認知症の進行をゆるやかにできる場合があります。一人で抱え込まずに、ご家族や周りの人に相談して一緒に対応を考えましょう。どう暮らしていきたいか、ご家族や周りの人と話をしてみましょう。

ご家族様へ

ご本人の変化を感じても、いつ受診や相談をしたらいいのか迷うかもしれません。ご家族だけでご本人を支えることが難しいこともあるかもしれません。地域の方や支援機関に相談して一緒に対応を考えましょう。ご家族が無理をしすぎないことも大切です。



— 目 次 —

1. 認知症とは	1
2. 受診について	5
3. 相談窓口	8
4. 認知症の経過を緩やかにする生活のポイント	10
5. 暮らしの工夫	11
6. 安心につながる声かけ	12
7. 運転について	14
8. 支える制度など	16
これからの生活への備え	20

今の思いを書き留めておきましょう。

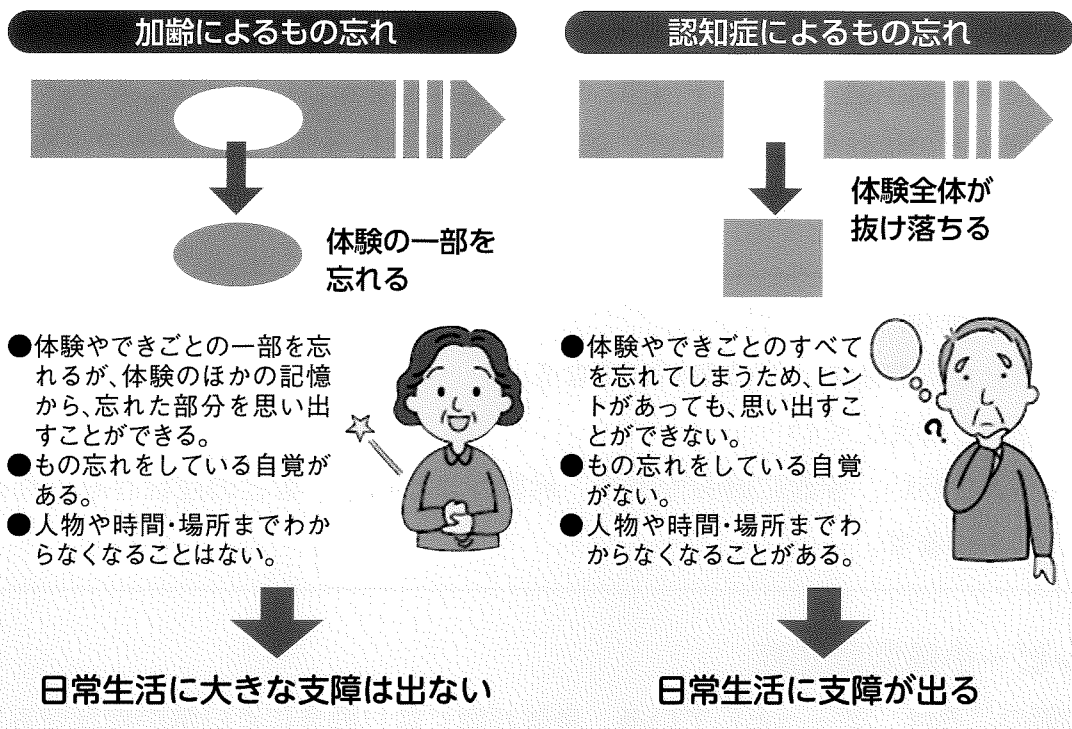
1. 認知症とは

(1) 認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れる、働きが悪くなることで、生活のしづらさが表れる状態をいいます。

ものごとを記憶する、考える、段取りよく行動するなどの能力が低下しますが、適切な治療を受ける、周囲が病状を理解して対応をすることで、症状を和らげたり、病気の進行をゆるやかにできる場合があります。

(加齢によるもの忘れと認知症の違い)



「ひょっとしたら認知症かな？」と、
気になることがあればチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、尋ねる | <input type="checkbox"/> 人や物の名前が思い出せない |
| <input type="checkbox"/> 物をしまった場所が思い出せない | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことに興味がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった | |

(2) 認知症の種類

◆アルツハイマー型認知症

脳の細胞が徐々に減っていく病気です。認知症全体の半数以上がアルツハイマー型認知症です。進行はゆるやかである場合が多いです。

●主な症状

- ・新しいことを覚えられない
- ・同じことを何度も聞く
- ・家事が段取りよくできない など

◆血管性認知症

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血、脳塞栓症などを起こして発症します。脳梗塞などの発作を起こすたびに認知機能が低下します。細い血管で小さな梗塞を何度も起こし、気づかないままゆっくり進行する場合があります。

●主な症状

- ・気分が落ち込む、やる気がなくなる
- ・感情を抑えにくい
- ・歩きづらい、手足に麻痺がある、呂律がまわらないなどの症状がみられることもあります。

◆レビー小体型認知症

初期のころは、ぼーっとしている、身体が固くなり動きにくい等の症状がみられます。

●主な症状

- ・一日の中でも理解や動きの良い時と悪い時の差がある
- ・実際にはいない人や動物・虫などが本当に存在するように見える（幻視）
- ・身体が硬くなる、動きが鈍くなる、前かがみで小刻みに歩く、手が震える
- ・睡眠中に大声をあげる、動き回る、においが分からなくなるなどの症状が出る場合もあります。

◆前頭側頭型認知症

初期のころはもの忘れの症状は軽いが、社会性が乏しくなる、抑制が効かなくなるなどの症状がみられます。

●主な症状

- 性格が変わる、怒りっぽくなる
- 同じ行動や言葉を繰り返す、毎日同じ時間に同じことをする
- 言葉や物の意味が分からなくなる
- 言葉がスムーズに出にくくなる など

◆軽度認知障害（MCI）

認知症と診断される前の段階をいいます。

もの忘れが目立つ、注意力が低下するなどの症状がみられます。

この段階で受診することによって、進行を遅らせる対応ができます。

10ページの『認知症の経過を緩やかにする生活のポイント』もご覧ください。

65歳未満で認知症を発症した場合を、若年性認知症といいます。

仕事、家事、子育てなど、ご本人だけでなくご家族も含めた生活への影響が大きくなることがあります。抱え込まずにまずはご相談ください。

8ページの『相談について』もご覧ください。

ワンポイント

認知症と間違われやすい 病気や状態

まずは医師に
ご相談ください。



□うつ

気分が落ち込んだり、趣味をはじめとする物事への興味や意欲を失ってしまったり、記憶力や判断力が低下するなどの症状が続きます。認知症と違う点は、多くの場合、記憶障害の症状はありません。

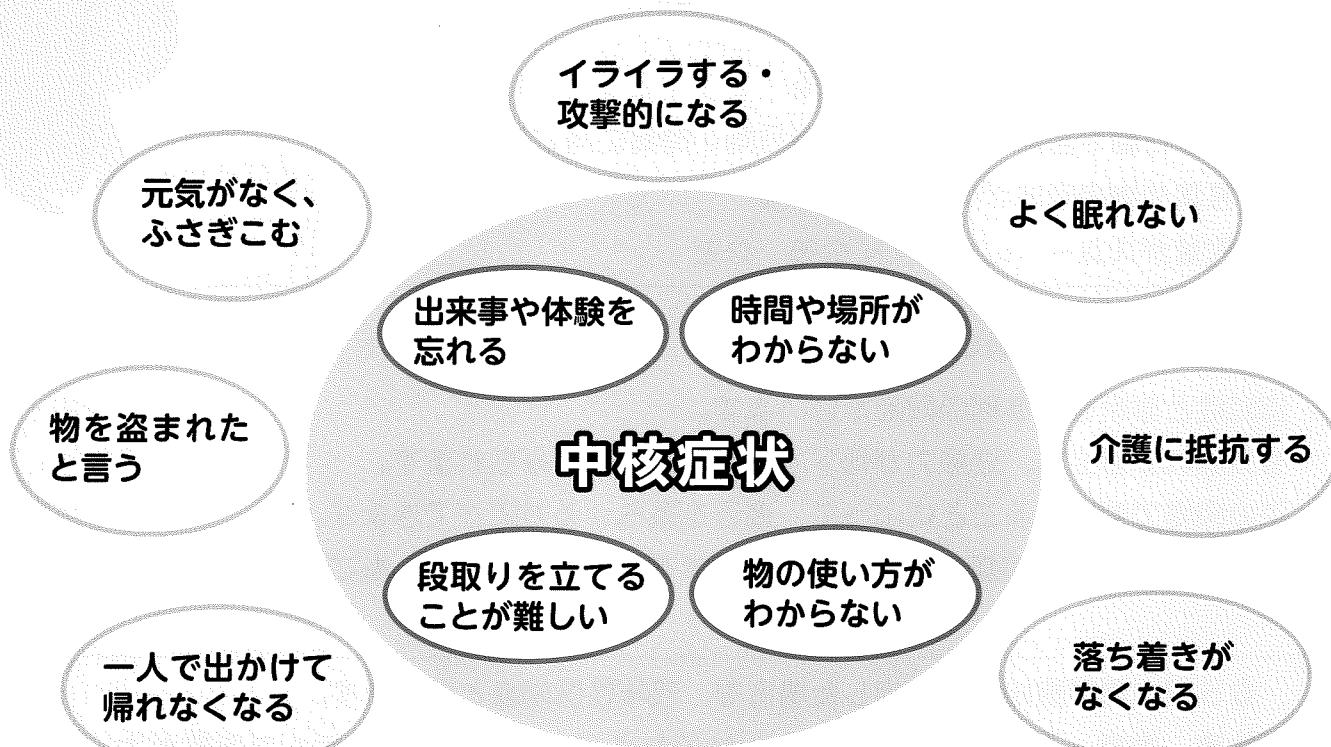
□せん妄

多くの場合は、体の病気や薬の副作用が原因で起こります。意識がぼんやりとした状態となり、意識がはっきりとしない中で動き回ったり、錯覚や幻覚、妄想、興奮などがあらわれます。

□正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの頭部の病気や、甲状腺機能低下症などによって、認知症のような症状がでることもあります。

(3) 行動・心理症状 (BPSD)

心の状態や性格、環境により起こる症状で、認知症の人全てに起こるとは限りません。周りの人の対応や適切な治療で症状を軽くすることや予防することができます。



行動・心理症状 (BPSD)



ご本人の思いを想像してみる、ご本人の話を受け止めるなど、ご本人が安心できるコミュニケーションを心がけることで、行動も感情も落ち着きます。

11ページの『暮らしの工夫』、12～13ページの『安心につながる声かけ』も参考にしてください。

2. 受診について

早めに受診をすることは、その後の生活にも大きな影響があります。

(1) 早めに受診するメリット

早い段階から治療を受けることで、進行をゆるやかにすることが期待できます。また、症状が進む前に、どのように暮らしたいか、どのような工夫をするとよいか、ご本人とご家族と一緒に考える時間を持ち、今後の生活に備えることができます。

(2) かかりつけ医へ相談

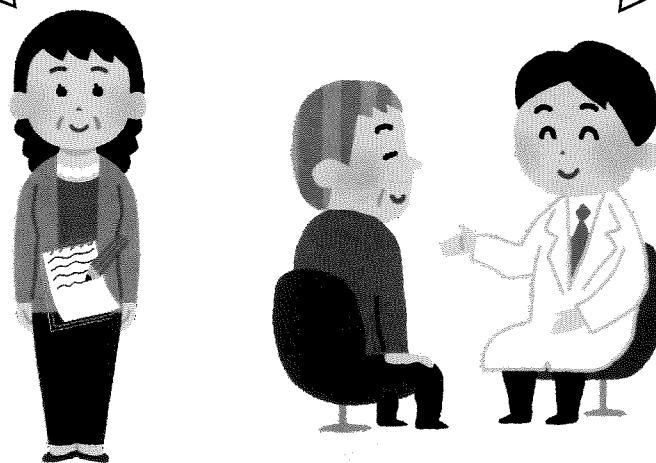
「認知症かもしれない」と思ったら、これまでの病歴や普段の様子も把握しているかかりつけ医へ相談しましょう。症状によっては、専門医療機関などを紹介されることがあります。

(3) 受診する前に、メモしておくこと

- 日常生活の中で困っていること、本人や家族が心配なこと
- 心配な症状がいつから続いているか
- (初めて受診する場合は) これまでかかったことのある病気や飲んでいる薬の内容

メモを持って受診し、
落ち着いて話げでき
ました。

おうちでのご様子が
よくわかるので、
診察に役立ちます。



(4) 専門医療機関

●綾部市立病院

認知症専門医による「もの忘れ外来」を開設しています。

認知症看護認定看護師が相談に応じる「認知症看護・介護外来」もあります。

どちらも、要予約。

【所在地】 綾部市青野町大塚 20 番地の 1

【電話】 43-0123 (病院代表) 【FAX】 42-7870

●京都協立病院

神経内科及び認知症専門医による外来があります。要予約。

【所在地】 綾部市高津町三反田 1 番地

【電話】 42-0440 (病院代表) 【FAX】 42-9459

●綾部ルネス病院

神経内科及び認知症専門医による認知症外来を開設しています。

【所在地】 綾部市大島町二反田 7 番地 16

【電話】 42-8601 (病院代表) 【FAX】 42-8603

●国立病院機構舞鶴医療センター

認知症の専門医療相談、鑑別診断、身体合併症及び行動・心理症状の急性期対応を行います。かかりつけ医がある場合、紹介状が必要です。要予約。

【所在地】 舞鶴市字行永 2410 番地

【電話】 0773-62-1710 (病院代表62-2680)

【FAX】 0773-63-5834

ご本人が受診を嫌がっている、どこにどうやって受診するか悩むなどの場合は、8ページの相談窓口へご相談ください。

(5) 薬とのつきあい方

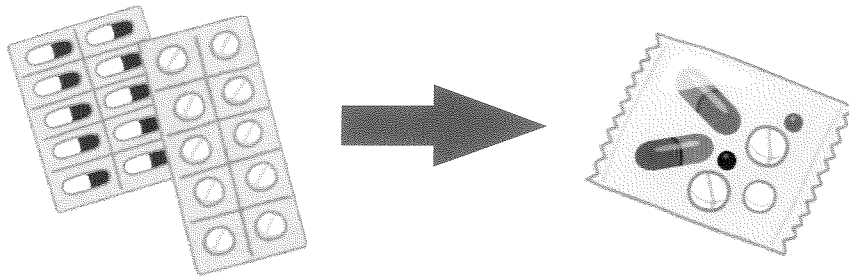
認知症を治すための根本的な治療薬は今のところ存在しませんが、症状を改善したり、進行をゆるやかにするための薬があります。

薬が飲めているかどうか、薬を飲みはじめてからのご本人の様子で気になることなど、主治医と相談しましょう。

(6) 薬を飲むための工夫

① 1包化する。

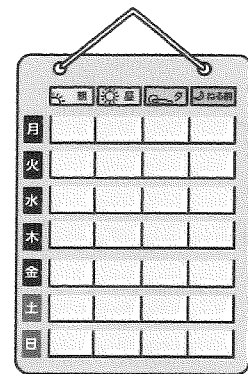
服用時間ごとに1袋にまとめてもらうことをいいます。調剤薬局で相談することができます。



② 「服薬ボックス」「お薬カレンダー」等を利用する。

1～2週間分の薬を日にちごと、服薬時間ごとに整理しておきます。

そこから取り出して服薬するようにするとお薬を飲んだかどうか確認がしやすくなります。



③ ご家族がタイミングを見て電話する。

ご家族などから服薬時間に電話をして、ご本人に薬を飲むよう伝えましょう。

④ 介護サービスを利用する。

介護保険サービスを利用している場合は、サービス利用時に服薬の促しや確認をすることができます。担当ケアマネジャーと相談しましょう。

処方どおりの時間帯に服薬できない場合は、あらかじめ主治医と相談しましょう。

3. 相談について

◆地域包括支援センター

高齢者の何でも相談窓口です。お気軽にご相談ください。

事業所名	所在地・連絡先	担当地区
綾部市東部地域包括支援センター	所在地 十倉名畑町欠戸29番地の1 (いこいの村・とくら福祉センター内) 電話 21-5295 FAX 21-5296	山 家 口上林 中上林 奥上林
綾部市中部地域包括支援センター	所在地 川糸町南古屋敷5-1 (綾部市福祉ホール内) 電話 43-2888 FAX 43-2882	綾 部 中 筋 吉 美 西 八 田 東 八 田
綾部市西部地域包括支援センター	所在地 栗町土居ノ内31番地 (綾部市ふれあいの家2階) 電話 21-5011 FAX 21-5106	豊 里 物 部 志 賀 郷
綾部市地域包括支援センター	所在地 若竹町8番地の1 (綾部市役所 高齢者支援課内) 電話 42-4262 FAX 42-0048	

◆もの忘れ相談

専門医による相談日です。ご家族のみでのご相談も可能です。日程など詳しくは下記連絡先へお電話ください。

【申込・連絡先】綾部市高齢者支援課 電話42-4262

◆あがりと（認知症初期集中支援チーム）

医療・介護の専門職がもの忘れや認知症の気になる方やそのご家族を訪問し、ご本人やご家族の思いに寄り添い、その方らしく生活が送れるよう相談、支援をします。

【申込・連絡先】綾部市高齢者支援課 電話42-4262

◆認知症あんしんサポート相談窓口

認知症に関する不安や悩み、介護の方法等について、認知症ケアに習熟した施設職員が個別に丁寧に対応します。※家庭訪問可能な場合もあります。

事業所名	所在地・連絡先
いこいの村・とくらの家	所在地 十倉名畑町欠戸20番地1 電話 46-0771
グループホームたのやま	所在地 田野町田野山2番地183 電話 40-1237
グループホーム京都綾部こすもすの郷 1号館・2号館	所在地 高津町遠所1番地621 電話 40-1230
小規模多機能そらいろ	所在地 上杉町花ノ木2番地3 電話 44-8100
にしやた松寿苑	所在地 岡安町大道16 電話 44-8007

◆京都府中丹東保健所 保健課

【所在地】 舞鶴市倉谷 1350-23

【連絡先】 電話 0773-75-0805 (代表) FAX 0773-76-7746

電話相談

◆認知症コールセンター（京都府事業）

認知症に関する知識や介護の仕方など、なんでもお気軽にお尋ねください。

相談日時：月～金曜日の10時00分～15時00分

※土、日、祝日、お盆、年末年始を除く

【連絡先】 電話 0120-294-677 (フリーダイヤル)

◆若年性認知症コールセンター（京都府事業）

65歳未満の方の認知症に関する相談に応じます。

相談日時：月～金曜日の10時00分～15時00分

※土、日、祝日、年末年始を除く

【連絡先】 電話 0120-134-807 (フリーダイヤル)

4. 認知症の経過を緩やかにする生活のポイント

認知症は解明されていない部分も多くありますが、近年の疫学研究の結果などから「食事」「運動」「休養」「飲酒」「喫煙」などの生活習慣が発症や症状の進行にかかわっていることが明らかになっています。

また、趣味や運動、友人や知人との交流が乏しく家に閉じこもりがちな生活（生活不活発病）が続くと、症状の悪化をすすめる原因となります。

脳血管疾患の予防・再発防止

高血圧、糖尿病、心臓病、脂質異常症などの病気の治療を受け、管理しましょう。適度な運動とバランスの取れた食事などの日常生活での養生も大切です。

日常生活の工夫で脳の活性化

●生活のリズムを整える

- ・ 3度の食事をよく噛んで食べる。
- ・ 美味しく食べるために、口腔ケアも大切です。
- ・ 適度な水分補給。
- ・ 排泄を整える。
- ・ 質の良い睡眠。



●コミュニケーションを心掛ける

- ・ 何気ない雑談や楽しくてなつかしい思い出話などがおすすめです。
- ・ 聞こえのケアも大切です。

●昔の趣味であった芸術活動

- ・ 絵・歌・写真など昔の趣味を再度やってみるのもおすすめです。

●ウォーキングなどの有酸素運動

- ・ なつかしい景色を見ながら歩いたり、ここから向こうまで何歩で歩く、などと歩幅を決めて歩くのもよいでしょう。

●知的活動

- ・ 相手と駆け引きするゲーム（囲碁、将棋など）をする。
- ・ 文章を読む。
- ・ 日記をつける（夜にその日の出来事と次の日の段取りを書く）

5. 暮らしの工夫

認知症が進むと、「段取りがうまくできない」「周囲に注意が払いにくくなる」「約束事や物をしまった場所を忘れてしまう」などの症状が現れてきます。「これまでの自分とは違う」「何か変だ」という不安から苛立ちを覚えたり、落ち着かない気持ちになったり、無気力になってしまうこともあります。かかりつけ医に相談したり、色々な相談窓口を利用して一人で抱え込まないようにしましょう。

日にちや曜日を分かりやすくする工夫

カレンダーは表示が大きくシンプルなものを利用します。平日と土日の区別が分かりやすいものを選びます。予定のある日には○をつけておいたり、予定を書き込むなどして活用します。一日が終わったら日付に×印を点けたりすることで、先々の予定の把握や、日にちや曜日の感覚を保つのに有効です。

時計の場合も同様に、表示が大きく、時刻以外の表示がないものを選ぶとわかりやすくなります。

7 2022 JULY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

外出先で迷ったとき困らない工夫

外出する際には行先や帰り時間を家族や隣近所に伝えておくと安心です。

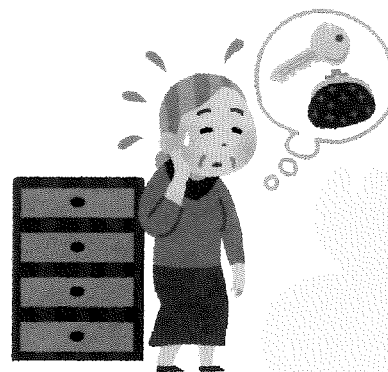
地域の人や、良く立ち寄る場所などに、一人歩きをしていたら見守ってもらえるようお願いしておくとう安心です。また、住所や名前のわかるものを身につけておいたり、服に名前を記入しておくのもおすすめです。また、位置情報システムを搭載した携帯電話を持ち歩くと万が一迷ったときに安心です。



しまい忘れを少なくする工夫





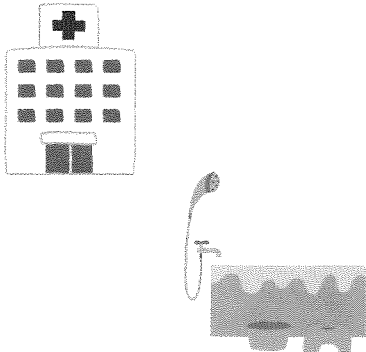
いつもしまう場所を決めておきます。シールなどを貼っておくと周囲の人にも分かりやすく、探しやすくなります。

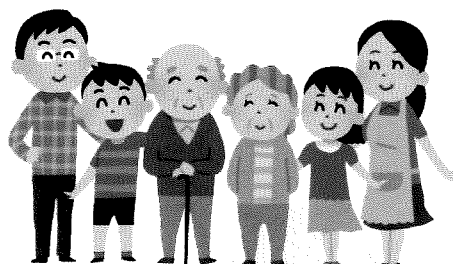
身の回りのものを整理して片づけておくと、どこに何がしまっているのかが分かりやすくなります。



6. 安心につながる声かけ

★ 場面別 声かけのヒント

本人の思い	× よくない声かけの例	なぜよくないのか？
<p>家に帰りたい。</p>  <p>ご飯を食べていない。</p> 	<p>「ここが自分の家でしょ！」 「どこに行くの！」 「ここに居てください。」 「さっき食べましたよ！」</p> 	<p>●ご本人の思いを否定することは、自尊心を傷つけることになり、ご本人の苛立ちが増すことにつながります。</p>
<p>病院行きたくない。</p> <p>風呂に入りたくない。</p> 	<p>「とりあえず行きましょう。」</p> 	<p>●ご本人が受け入れやすいのはどんな声かけなのか、どんな場面なのか、対応の方法を探しましょう。</p>



★ 介護職員からのアドバイス（具体例「家に帰りたい」）

ステップ
1

★「思い」をそのまま受け止める。否定しない。

家に帰りたい。



帰りたいんですね。



ステップ
2

★「理由」を聞く、考える。
なぜ、そのような気持ちになったのかご本人に聞く。
どんな思いか考える。

家に帰りたい。



?

何か心配な事がありますか？



- ・ どうして帰りたくなったのだろうか？
- ・ 落ち着かない雰囲気なのかな？
- ・ 家族の事を心配しているのかな？

ステップ
3

★「言葉」を掛ける、こちらの思いを伝える。
認知症の人の思いを否定しない、決断を急かさないう事に注意し、介護者の思いも伝える。

家に帰りたい。



ここでも安心して泊まれるようお手伝いしますよ。



ステップ
4

★「思いを受け止める」、「考える」、「伝える」を繰り返す。
ステップ①～③までの働きかけを繰り返してトライする。

上記ステップを繰り返すことで、認知症の人の思いの理解がすすみ、思いが伝わる言葉かけが見つけ出せるようになります。

7. 運転について

◆判断能力が低下する前に

もの忘れが出てきてから、運転をやめて生活の仕方を変えることはご本人の不安や混乱を招くことがあります。

安全に運転できている時から、運転について家族で話し合っておきましょう。

◎話し合っておくとよいこと

- ・運転が必要なのはどんな時か
(受診、買い物、趣味など)
- ・いつ運転を卒業するか
- ・運転を卒業した時に、利用できる移動手段は何か



◆運転が心配になってきたら

***運転を続けることや運転免許証の自主返納などについて、警察署で相談することもできます。**

【連絡先】 安全運転相談ダイヤル 電話 #8080

綾部警察署交通課 安全運転相談窓口 電話 43-0110

✳️バスに乗る、ご家族が運転する車に乗る等の方法で出かけられないか、考えましょう。

運転免許証を有効期限内に自主返納された方に、あやバス回数券3,000円分もしくはあやバス健康長寿定期券1ヶ月分を交付します。

運転免許証返納後、1年以内に申請してください。申請には、公安委員会が発行する『申請による運転免許の取消通知書』が必要です。

【申請先】 綾部市 市民環境部 市民協働課 電話 42-4248

✳️受診などには、移送サービスを利用する方法もあります。

在宅高齢者移送サービス

一般の交通機関を利用することが困難な高齢者世帯の方を対象に、医療機関、福祉施設、公的機関への送迎をします。

利用登録が必要です。

年会費は2,000円、走行距離5kmまで1回400円、以後5km増すごとに100円です。

【申込先】 特定非営利活動法人あやべ福祉フロンティア 電話 40-2363

✳️買い物は、宅配のサービスを頼む、移動購買車を利用する方法などがあります。

✳️シルバー人材センターに依頼する方法もあります。

買い物、ゴミ出し、掃除、庭の草取りなどの家事、植木の水やり、電球の交換などの簡単な作業を行います。事前に作業内容などをご相談ください。

30分以内の作業は1回550円、1時間以内の作業は1回1,100円です。

【申込先】 公益社団法人 綾部市シルバー人材センター 電話 42-9030

8. 支える制度など

認知症の予防や生きがづくり

◆介護予防事業

健康、栄養、運動などに関する教室を開催しています。

教室毎に開催時期や内容が違います。詳しくは保健推進課へお問い合わせください。

【申込・連絡先】綾部市保健推進課 電話 42-0111 FAX 42-5488

◆清山荘

体の健康、脳の健康、心の健康を保つために、体操や運動、趣味活動を提供します。

【所在地・連絡先】里町潜り9番地の1 電話・FAX 42-4601

本人と家族が交流する場所（認知症カフェ）

認知症が心配な方やそのご家族、地域の方たちが気軽に集まり交流したり活動して過ごす場所を提供しています。

◆だんないメモリーカフェ

東部・中部・西部の3か所の会場で開催しています。

【申込・問合せ】綾部市社会福祉協議会 電話 43-2881

◆きょうりつカフェひだまり

あやべ協立診療所1階コミュニティホールで開催しています。

【申込・問合せ】あやべ協立診療所 電話 42-3684

◆ほっこりカフェ

京都協立病院院内で開催しています。

【申込・問合せ】京都協立病院 電話 42-0440

◆たのやまオレンジカフェ（若年性認知症の方対象）

グループホームたのやまで開催しています。

【申込・問合せ】グループホームたのやま 電話 40-1237

家族の交流・情報交換

◆介護者家族教室

介護に役立つ情報やコツ、知識を学ぶとともに、介護されている家族同士の交流・情報交換の場を設けています。

【申込・問合せ】綾部市社会福祉協議会、地域包括支援センター、綾部市高齢者支援課（8ページに連絡先を掲載）

地域の見守り

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について学び、認知症のことを正しく理解している認知症の人やその家族の「応援者」です。10名程度の人が集まる町内会やサークル、学校や事業所などへ出張して講座を開催します。講座の時間は約1時間半です。受講者には認知症サポーターの証である認知症サポーターカードを配布します。

【申込・問合せ】綾部市認知症キャラバンメイト連絡会（綾部市社会福祉協議会）
電話 43-2881

◆シルバーサポート店

高齢者が安心して暮らし続けられる地域づくりのため、お仕事の中で、あるいは移動中、少し心配な高齢者の方を見かけたときに、高齢者の方へのお声かけや買い物支援のほか、必要に応じた相談窓口の紹介、地域における高齢者向けの情報発信拠点などを行う、高齢者にやさしいお店・企業のことです。

【申込・問合せ】綾部市社会福祉協議会 電話 43-2881

◆民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は福祉事務所や関係行政機関と協力しながら、地域の皆さんの身近な相談役として活動されています。

【問合せなど】綾部市社会福祉課 電話 42-4250

行方不明の対策

◆高齢者対策SOSネットワーク

家族からの行方不明者届出に基づき、警察から綾部市などへ情報提供を行い、早期発見への協力を求めるものです。

【連絡先】綾部警察署 電話 43-0110

◆高齢者対策SOSネットワーク事前登録事業

行方不明の可能性がある方の個人情報事前に登録することにより、綾部市・警察署・消防署と情報共有します。行方不明発生時にはあらかじめ登録された情報をもとに、すみやかにSOSネットワーク機関へ情報提供し早期発見の協力依頼をします。

【申込・連絡先】綾部市高齢者支援課 電話 42-4262

◆認知症高齢者支援事業（GPS端末貸出）

認知症高齢者の現在位置を検索するための端末機器を介護者に貸し出します。端末機器の携帯によりパソコンや携帯電話で位置情報を確認できます。電話で検索や保護依頼することもできます。基本回数までの検索は無料、超えた分は有料です。

【申込・連絡先】綾部市高齢者支援課 電話 42-4259

権利を守る支援

◆日常生活自立支援事業

高齢者、知的障害や精神障害のある方で、福祉サービスの利用するための手続きの仕方がよくわからない、毎日のお金の管理をするのが一人では不安な方などの支援を行います。

【申請窓口】綾部市社会福祉協議会 電話 43-2881

◆成年後見制度

●任意後見制度

将来判断力がなくなった時に困らないように、あらかじめ自分が選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活や財産管理に関する事務について代わりにしてもらう契約を結んでおきます。

【相談窓口】地域包括支援センター（8ページに連絡先を掲載）

【申請先】福知山公証役場 電話 0773-23-6309

●法定後見制度

本人、配偶者、親族、市長などの申し出により家庭裁判所が選任する法定後見人が、契約行為の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。

【相談窓口】地域包括支援センター（8ページに連絡先を掲載）

【申請先】京都家庭裁判所 福知山支部 電話 0773-22-3663

インターネットによる情報提供サイト

◆きょうと認知症あんしんナビ <https://www.kyoto-ninchisho.org/>

◆公益社団法人認知症の人と家族の会 <https://www.alzheimer.or.jp/>

◆厚生労働省 認知症施策 <https://www.mhlw.go.jp/>

※介護保険サービス等については、介護保険のパンフレットをご覧ください。

◆認知症の経過と支援体制

原因となる病気の種類や身体状況などにより、経過は異なり、必ずしもこのとおりの経過をたどるとは限りませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後の見通しをつける参考としてください。(この表はアルツハイマー型認知症の進行を例としています。)

認知症の生活機能障害	認知症の疑い (MCI)	認知症を有するが日常生活は自立 (初期)	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 (軽度)	日常生活に手助け・介護が必要 (中等度)	常に介護が必要 (重度)
支援の内容	○物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	○買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。 ○新しいことがなかなか覚えられない。 ○料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が苦手になる。	○服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい。 ○たびたび道に迷う。 ○買い物など今までできたことにミスが目立つ。	○着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ○自宅が分からなくなる。 ○日時や時間、季節が分からなくなる。	○ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。 ○言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ○声掛けや介護を拒む。 ○飲み込みなどに支障が出て、食事に介助が必要になる。
介護予防・悪化予防 仕事・役割支援	介護予防事業・すこやかシニア教室		通所介護相当サービス・通所介護・認知症対応型通所介護・訪問介護相当サービス・訪問介護・訪問看護		
	清山荘・高齢者サロン活動				
	認知症カフェ				
	もの忘れ相談・あがりと(認知症初期集中支援チーム)・認知症看護・介護外来				
	地域包括支援センター				
	生活・介護支援サポーター				
	綾部市シルバー人材センター				
家族支援・見守り 安否確認	認知症カフェ				
	もの忘れ相談・あがりと(認知症初期集中支援チーム)				
	認知症サポーター・シルバーサポート店				
	介護者家族教室		訪問介護・訪問看護		
	高齢者対策SOSネットワーク・SOSネットワーク事前登録事業・認知症高齢者支援事業(GPS端末貸出)・緊急通報装置				
	民生委員・あんしんカード				
	地域包括支援センター				
	認知症コールセンター・若年性認知症コールセンター・認知症あんしんサポート相談窓口				
生活支援	いきいき生活支援事業		通所介護相当サービス・通所介護・認知症対応型通所介護・訪問介護相当サービス・訪問介護・訪問看護		
	配食サービス				
	日常生活自立支援事業				
	成年後見制度				
	運転免許証自主返納者へのあやバス回数券の無料交付・移送サービス				
医療	かかりつけ医・専門医療機関・認知症サポート医・舞鶴医療センター(認知症疾患医療センター)				
	歯科医院				
	薬局・薬剤師		訪問看護		
住まい・居住系 サービス	生活支援ハウス				
	短期入所生活介護		認知症対応型共同生活介護(グループホーム)		
	ケアハウス・養護老人ホーム		介護老人福祉施設		
			特定施設入居者生活介護		

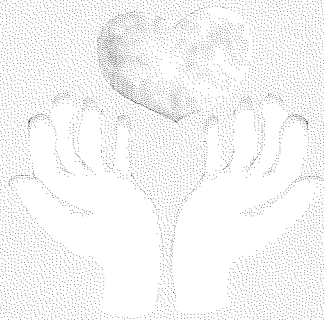
これからの生活への備え

自分の思いを周囲の人に伝えておきたい

認知症になっても自分らしい人生を送るために、自分の意思を表しておくことは、自分の意思に沿った医療や生活の支援を受けるために役立ちます。判断能力が低下するまでにこれからの生活についての思いを周囲の人へ伝えておきましょう。参考としていくつかの項目を挙げてありますので、活用してみてください。

記入日 年 月 日

私の大切なもの	
私の大切な人や存在	
私のふるさとやなつかしい土地	
私の大切な思い出	
私の行きたいところ	
私の楽しみ、喜び、好きなもの	
私の毎日の習慣	
私の苦手なこと、嫌いなもの	
介護や生活の支援についての希望	どこで暮らしたいか？ 金銭管理ができなくなったら誰に頼みたいか？ など
医療についての希望	終末期の治療や入院など



綾部市認知症支援ガイドブック

ガイドブックの作成にあたり、関係機関、市で介護保険センター事務局をはじめ、多くの皆さまにご意見をいただきましたことに対し、厚くお礼申し上げます。

綾部市認知症支援ガイドブック
よりそいガイドブック

令和4年3月発行

印 刷 印刷工房あやさ

発 行 綾部市福祉保健部高齢者支援課
地域包括支援センター担当

〒623-8501 京都府綾部市若竹町8番地の1
☎(0773)42-4262 FAX(0773)42-0048