



にん ち しょう あん しん 認知症安心ガイド

「もしかして認知症・・・？」と思ったとき、どのような支援やサービスを受けることができるのでしょうか。

認知症になっても地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、認知症の程度に応じた支援・サービスや、相談窓口をご紹介します。



も く じ

- 認知症ってなあに？ 1
- 早めの相談・受診が大切 2
- 認知症の予防って？ 3
- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト 4
- 認知症の人の気持ち 5
- 家族や周囲の人はどう対応したらいいの？ 6
- 認知症の程度とサービス（支援）の流れ 7
- 相談窓口等のご案内 9

認知症ってなあに？

● 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症とは、いったん正常に発達した知能・知性が、脳の働きの不具合により低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

記憶力や判断力が衰え、周囲にうまく適応できなくなったり、幻覚や妄想などの症状がでることもあります。

● 認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
・ 経験したことが部分的に思い出せない	・ 体験したこと 全体 を忘れている
・ 食べたものを忘れる	・ 食べたこと じたい を忘れる
・ 物の置き場所が思い出せないことがある	・ 置忘れや紛失が 頻繁 になる
・ 日にちや曜日を間違えることがある	・ 月や季節がわからない ことがある

● 認知症の原因となる脳のおもな病気

認知症の種類	特 徴	おもな症状や傾向
アルツハイマー ^{がた} 型 認知症 ^{にんちしょう}	脳が萎縮して機能が全般的に低下していく、最も多い認知症	● ゆっくりと症状が進行する ● 初期には麻痺などの神経障がいはい少ない ● 機能低下が全般的に進む ● 人柄が変わることがある
血管性 ^{けっかんせい} 認知症 ^{にんちしょう}	脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われる	● 再発のたびに段階的に進行する ● 片麻痺などの神経症状が起こりやすい ● 機能低下はただちに起こる ● 人柄は変わりにくいが、怒りっぽくなる人もいる
レビー ^{しやうたいがた} 小体型 ^{にんちしょう} 認知症	脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積されることで発症する	● なだらかに症状が進行する ● パーキンソン症状（動きが遅くなる、転びやすいなど）がみられる ● 機能低下は全般的に進む ● 虫や知らない人など、現実にはないものが見える
前頭側頭型 ^{ぜんとうそくとうがた} 認知症 ^{にんちしょう}	脳の一部である、前頭葉や側頭葉が萎縮して起こる	● 症状の進行は比較的早い ● 物の名前がわからなくなる・出てこない ● 同じ行動を繰り返す ● 自分の思うままに行動する ● 50～60歳代くらいの比較的若い世代で発症しやすい

早めの相談・受診が大切

認知症は治らない病気だから医療機関に行ってもしかたないと思わないでください。
まず認知症に早く気づくことが大切です。

早く受診することで、
認知症と間違われやすい
他の病気を発見することが
でき、症状が改善できる
ことがあります

認知症と似た症状がみられる病気の中には、
甲状腺機能低下症・慢性硬膜下血腫・正常圧
水頭症など早めに治療すれば改善するものが
あります。

早めに受診し、原因を明らかにすることが
大切です。

進行を遅らせることが
可能な場合があります

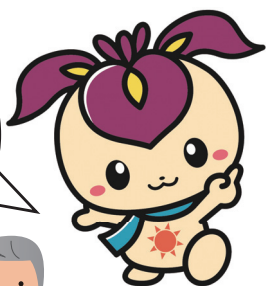
早い段階から適切なケアを受けることや
服薬などによって、進行を緩やかにすることが
可能と言われています。

これからの生活の準備を
することが可能になります

症状が軽いうちに、ご本人やご家族と
話し合い、これからの生活に備えましょう。

介護サービスの利用や、生活環境を整える
ことで、在宅生活を続けることが可能になる
こともあります。

「認知症かも？」
と思ったら
まず**かかりつけ医**に
相談してね。



かかりつけ医が
いない場合は
9ページの相談窓口に
相談してね。

かかりつけ医



日頃から顔なじみの医師に
症状が軽いうちに、認知症の
ことを相談してみましょう。

必要に応じて、サポート医や
専門医を紹介していただくこ
とができます。ご本人やご家族
と話し合い、これからの生活
に備えましょう。

認知症サポート医

国が定めたカリキュラムに
基づく「認知症サポート医
養成研修」を修了した医師で、
認知症診断
などに関する
相談役・
アドバイザー
です。



認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する鑑別
診断、認知症の行動・心理症状
(BPSD) と身体合併に対する
急性期治療、
専門医療
相談等を行
っています。



認知症の予防って？

認知症と生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）は関連があるといわれています。

「認知症にならない」というわけではありませんが、普段からの生活管理が、認知症になるのを遅らせたり、進行を緩やかにすることにつながり、認知症のリスクを下げると考えられています。

生活習慣

アルコールの飲みすぎを
避けましょう
タバコはできれば
吸わないように
しっかりと睡眠・休養を
とりましょう

食習慣

偏ることなく色々な
食材をバランスよく
食べましょう
食べ過ぎを避けましょう

運動習慣

適度に歩く、体を動かす
など運動をしましょう
運動で血流を良くし、
脳細胞の活性化に
つなげましょう

脳の活性化

文章を書く・読む・
ゲームをするなど、
考える機会を
多く作りましょう

人との交流

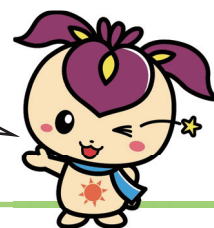
1人で過ごす時間も
楽しみながら、
人とも時間を共有して
いきましょう



認知症予防には生活習慣病の予防が大切だよ。
普段から続けていこうね。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

家族や身近な方がチェックすることもできるよ。試しにやってみよう！



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

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「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	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。

お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

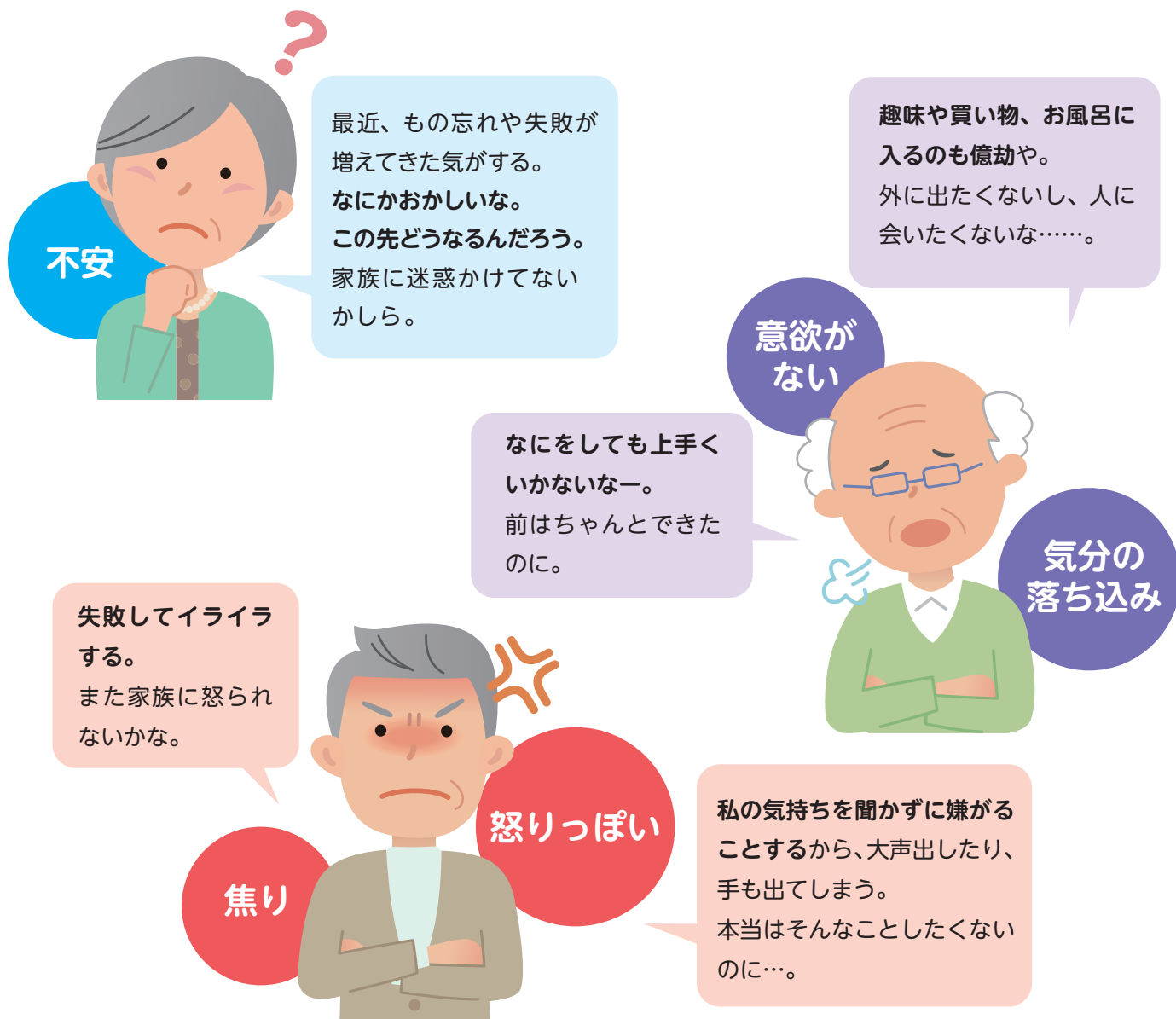
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的判断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典／東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）

認知症の人の気持ち

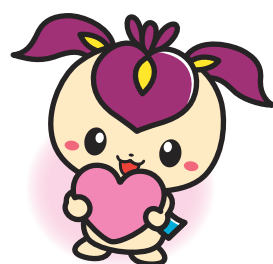
認知症のご本人の中には自分の変化に気づいている人もいます

認知症の人の気持ちは様々ですが、認知症に影響されていない「健康な部分」もあります。もの忘れを認めたくなくて「忘れていない」と言ってしまう人もいます。複雑な思いをくんでください。



何度も同じことを言うからといって怒ったり、できないことを注意したりすると、不安やイライラが強くなってしまうよ。
気持ちを理解することが大切なんだね。

→ 具体的な対応ポイントは 6 ページ を見てね！



家族や周囲の人はどう対応したらいいの？



3つの「**ない**」が基本だよ！

① 驚かせない



② 自尊心を傷つけない



③ 急がせない



具体的な**7**つのポイント



① まずは見守る

まずは様子を見守り、困っているところをさりげなく手伝ってください。



⑤ 相手と目線を合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は体を低くして目線を同じ高さに合わせて、やさしく声掛けします。

② 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。

⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと、恐怖心をあおってしまうことがあります。

⑦ 相手のことばに耳を傾け、ゆっくり対応する

認知症の人は急かされることや、同時に複数の質問に答えることが苦手です。相手のことばや思いをゆっくり聴いて、何をしたいのか一緒に考えます。

④ 後ろから声をかけない

後ろから急に声をかけられると驚いてしまうため、相手に見えるところから声をかけます。

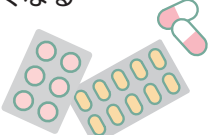


認知症の程度とサービス（支援）の流れ （認知症ケアパス）

認知症の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の
各サービスの詳細や関係機関の連絡先については、

認知症の進行に応じた変化		健康	あれ？物忘れかな	そろそろ誰
本人の様子  日ごろから、本人・家族・支援者などの周りの方と、今後のことを話し合っておきましょう			●忘れっぽくなる ●同じことを繰り返し聞く ●約束の時間を間違える ●整理整頓が苦手になる 	●お札で支払うことが多くなる ●物をなくすことが多くなる ●薬を飲み忘れる ●調理の段取りが難しくなる ●お金の管理が苦手になる 
	家族の気持ちと対応	何となくおかしいと感じて不安になる もしかして認知症・・・？と感じ始める ⇒早めにかかりつけ医に相談しましょう	介護者家族の会や勉強会に参加する いろいろな情報が得られます	悩みを打ち明けられず、悩んでしまいがち ⇒一人で悩まず、相談し家族が病気を正しく
認知症の人や家族を支援する体制	予 防	ボランティア活動 百歳体操 なにわ元気塾 老人クラブ		
	相 談	旭区役所・保健福祉センター 認知症初期集中支援チーム		
	医 療	かかりつけ医	認知症サポート医	
			認知症初期集中支援チーム	訪問看護
	介 護	介護保険申請の相談		介護認定の取得
		居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）		訪問介護 デイサ
	生活支援	民生委員・児童委員		社会福祉協議会 旭区見守り
		日常生活自立支援事業（あんし		
	住 ま い	必要に応じ場所を検討		

場合の症状の変化と、それに合わせたサポートの体制についてまとめました。
9ページの認知症初期集中支援チームや担当の地域包括支援センターへご確認ください。

かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
●薬が正しく飲めなくなる ●たびたび道に迷う ●季節はずれの服装をしている ●テレビやエアコンのリモコンが使えるなくなる 	●日付や季節が分からなくなる ●帰り道が分からなくなる ●洋服の着方が分からない ●身だしなみが気にならなくなる 	●食事や着替え、トイレなど日常生活に常に介助が必要になる ●会話や意思疎通ができなくなる ●歩行が困難になる 
一人で ましよう 理解することが大切	失敗することが増え、介護者の負担が大きくなる ⇒介護サービスなどを利用し、 休息の時間を作ることも大切	最期の過ごし方や看取りが心配 ⇒主治医、医療・介護スタッフと相談しながら、 本人の想いを大切にしましょう

サークル活動 ふれあい喫茶 食事サービス 認知症カフェ 介護者家族の会		
地域包括支援センター		
認知症疾患医療センター		
訪問薬剤師	訪問診療	訪問歯科診療
		
介護サービスの利用	家族の介護疲労の軽減	
		
ービス	デイケア	訪問リハビリ
		
ショートステイ	小規模多機能型居宅介護施設	
ネットワーク強化事業 警察署 消防署		
		
んさぽーと)	成年後見制度	
て、自宅以外の生活 しましょう	認知症グループホーム	介護老人保健施設
	サービス付き高齢者向け住宅	特別養護老人ホーム
		介護付き有料老人ホーム

相談窓口等のご案内

認知症についての相談窓口

【あさひさんさんオレンジチーム】

医療・介護福祉の専門チームが相談に応じ、ご本人・ご家族を訪問し、1人1人に応じた医療や介護サービスにつながるようサポートします。
(約半年間、集中的に支援します)

① あさひさんさんオレンジチーム

(旭区認知症初期集中支援チーム)

TEL 06-6953-0155

対 象：認知症の診断を受けていない方、医療が
継続できていない方、適切な介護サービス
に結びついていない方など

と ころ：新森5-3-17

開設時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
※祝日・年末年始を除く



認知症のご相談は、
『あさひさんさんオレンジチーム』または
お住まいの地域を担当する『地域包括支
援センター』に相談
してね

高齢者総合相談窓口

【地域包括支援センター】

高齢者の介護や福祉に関する地域の総合相談窓口です。看護師、社会福祉士、介護支援専門員等の専門職が総合的に相談に応じます。
※ブランチは、地域包括支援センターの役割の一部を担う出張所です。

② 旭区地域包括支援センター

TEL 06-6957-2200

担当する町名：大宮・高殿

と ころ：高殿6-16-1

開設時間：月～金曜日

午前9時～午後7時

土曜日

午前9時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く



③ 旭陽ブランチ

TEL 06-6953-8511

担当する町名：高殿

と ころ：高殿5-10-7

開設時間：月～金曜日

午前9時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く



④ 旭区東部地域包括支援センター

TEL 06-4254-3336

担当する町名：太子橋・今市・千林
森小路・清水・新森

と ころ：新森4-27-13

開設時間：月～金曜日

午前9時～午後7時

土曜日

午前9時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く



⑤ 今市ブランチ

TEL 06-6954-2822

担当する町名：太子橋・今市・千林・
森小路

と ころ：千林2-7-12

開設時間：月～金曜日

午前9時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く



⑥ 旭区西部地域包括支援センター

TEL 06-6958-5030

担当する町名：中宮・生江・赤川
と ころ：中宮2-15-7

開設時間：月～金曜日

午前9時～午後7時

土曜日

午前9時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く





● その他の相談窓口

⑦ 旭区役所・保健福祉センター

TEL 06-6957-9857 (地域福祉)
 高齢者の福祉サービス
 ……福祉課 (地域福祉)
9968
 心と体の健康相談
 ……保健子育て課 (保健活動) (保健活動)

と ころ：大宮 1-1-17
 開設時間：月～金曜日
 午前 9 時～午後 5 時 30 分
 ※祝日・年末年始を除く

⑧ 旭区医師会

TEL 06-6953-1451

かかりつけ医を持ちたい場合
 と ころ：大宮 5-3-32
 開設時間：月～金曜日
 午前 10 時～午後 4 時
 ※祝日・お盆・年末年始を除く



⑨ 旭区社会福祉協議会

TEL 06-6957-2200

見守り支援に関すること
 と ころ：高殿 6-16-1
 ★旭区地域包括支援センターと同じ場所
 開設時間：月～金曜日 午前 9 時～午後 7 時
 土曜日 午前 9 時～午後 5 時 30 分
 ※祝日・年末年始を除く



『あさひさんさんオレンジチーム』に
ご相談ください



☎ 06-6953-0155

大阪市認知症アプリ・ 認知症ナビ

認知症予防の取組や、認知症の早期
発見、早期対応を支援します。

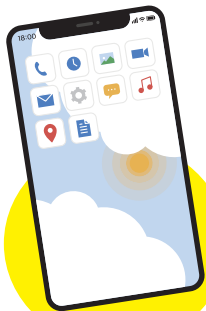
また、アプリ利用による蓄積データの
分析や地域のイベント
情報など、タイムリーな
配信を行っています。



iPhoneは
こちらから



Androidは
こちらから



🔍 大阪市 認知症ナビ

検索

冊子「もしも 気になる ようでしたらお読みください」 のご紹介

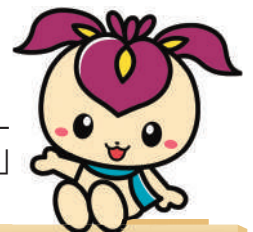
「もしも 気になるようでしたらお読み
ください」は認知症介護研究・研修仙台
センターが作成した絵本のような冊子です。

認知症は誰にでも起こりうることで
あり、この冊子をヒントに多くの人が
絶望から希望に変わるきっかけになれば
という願いのもと作成されました。

冊子は自由にダウンロードすることが
できます。



旭区イタセンパラマスコット
キャラクター
「パラッチ」



旭区マスコットキャラクター
「しょうぶちゃん」

発行 大阪市旭区役所 福祉課（地域福祉）

協力 大阪市旭区認知症強化型地域包括支援センター（大阪市旭区認知症初期集中支援チーム）

監修 大阪市旭区医師会

令和6年3月