

認知症の人と家族を支援する取り組み

● 認知症サポーターとキャラバン・メイト

認知症の人とその家族の「応援者（サポーター）」が認知症サポーターです。

全国キャラバン・メイト連絡協議会で養成されたキャラバン・メイトが講師役となって『認知症サポーター養成講座』を開催しています。

事務局：平野区社会福祉協議会（見守り相談室）
電話 6795-2577



認知症サポーターカード

● ひとりで頑張りすぎないで！（家族会）

体験者同士の交流は、ストレス発散と介護の方法や知識等の情報収集に役立ちます。また、介護者の気持ちは、体験した人でないと分からないことも多くあります。家族会は、同じ悩みを持つ介護者同士が支えあっていく会です。

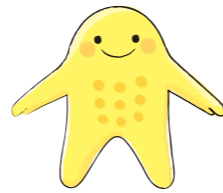
お問合せ：平野区社会福祉協議会 電話 6795-2525

● 認知症カフェ

認知症の人とその家族、友人、地域住民専門職など誰でも参加でき、認知症についての理解を深め、気楽に話せる交流の場です。平野区にもいくつかのカフェがあります。

詳しくは大阪市 HP
<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000409266.html>

お問合せ：ひらのオレンジチーム
または、お近くの地域包括支援センター



発行：るんるんネット（平野区認知症等高齢者等支援ネットワーク連絡会）

るんるんネットとは

医療や介護等の専門職や地域の団体でつくる連絡会で、講演会やマップ作りなどの啓発活動を軸に認知症高齢者を支える人のつながりづくりに力を入れています。

【るんるんネット構成団体】

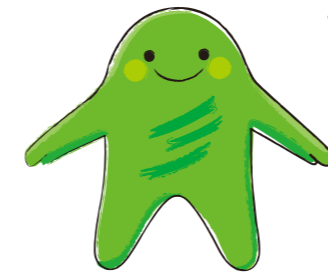
平野区医師会、平野区歯科医師会、平野区薬剤師会、平野区社会福祉協議会、平野区老人クラブ連合会、ひらりん（平野区老人福祉センター）、平野区介護保険事業者連絡会（居宅介護支援部会、訪問介護部会、通所介護・リハ部会、訪問看護ステーション部会、施設サービス部会）、平野区キャラバン・メイト連絡会、平野区グループホーム連絡会、大阪市認知症介護指導者、地域包括支援センター（平野区・加美・長吉・瓜破・喜連）、ひらのオレンジチーム、平野区ランチ連絡会、大阪公立大学医学部附属病院（認知症疾患センター）、平野区保健福祉センター

令和6年9月発行

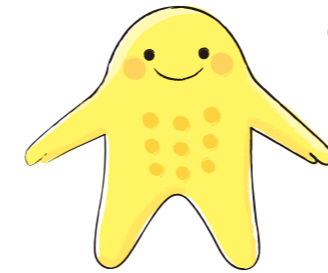
平野区認知症支援マップ



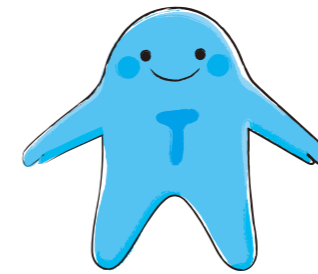
るんるん マップ



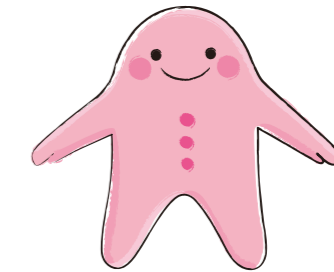
つたえるんジャー
認知症の人の立場になって伝える



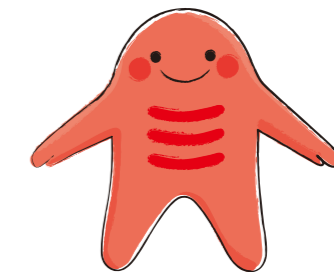
みまもるんジャー
安心して生活できるように見守る



つなげるんジャー
専門職につなげる



ささえるんジャー
地域みんなで支える



こえかけるんジャー
困っている人がいれば声をかける

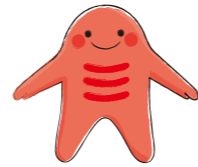


安心してくらししていくために
できることからはじめよう

最近、もの忘れが気になる…。今までできていたのに…。やる気や興味が…。
どうしたらいいのか…。

早く病院に行った方がいいと聞いたけど、どこへ行けばいいかわからない。
そんな心配や疑問をお持ちの方や、ご家族のお気持ちに応えられるよう、
『認知症支援マップ（るんるんマップ）』を作成しました。

単なるもの忘れと病気によるもの忘れは違います



これって歳のせい?もしかして、認知症?

年齢が進むと誰でももの忘れをする可能性はあります。しかし、病気によって起こるもの忘れ（認知症）もあります。例えば、昨日何を食べたかを思い出せないのは単なるもの忘れですが、食べたこと自体を忘れてしまうのは認知症の疑いがあります。まずは相談や検査をしてみることが大切です。



- ・気になることがあると何度も電話をかけてくる
- ・約束したことを覚えていない
- ・待ち合わせの時間に行くことができない



明日は、町会の会合
だったかしら

- ・買い物ではお札で支払うことが多くなり小銭が溜まっている



- ・大切なものの置き場所を色々変えてしまい置いた場所がわからなくなる。見つからないと「〇〇が盗った」「泥棒に盗られた」という
- ・カギや財布、通帳など大切なものを出したり片付けたり何度もする



通帳と印鑑がない!
泥棒が入ってきた!



- ・昔のことを何度も話して、自分はよく覚えているというようなアピールをする
- ・忘れていることを認めたくない
- ・何十年以上前の出来事をいくつ聞いてもいつも「3、4年前や1年ほど前」という
- ・自分の思ったことをあたかも本当にあったかのような作り話をする
- ・会話で「あれ」「それ」「そうそう」というようなことが多くなる
- ・覚えていないことを悟られないように話を合わせる
- ・怒りっぽくなる

若い時は全国を
飛び回っていたよ



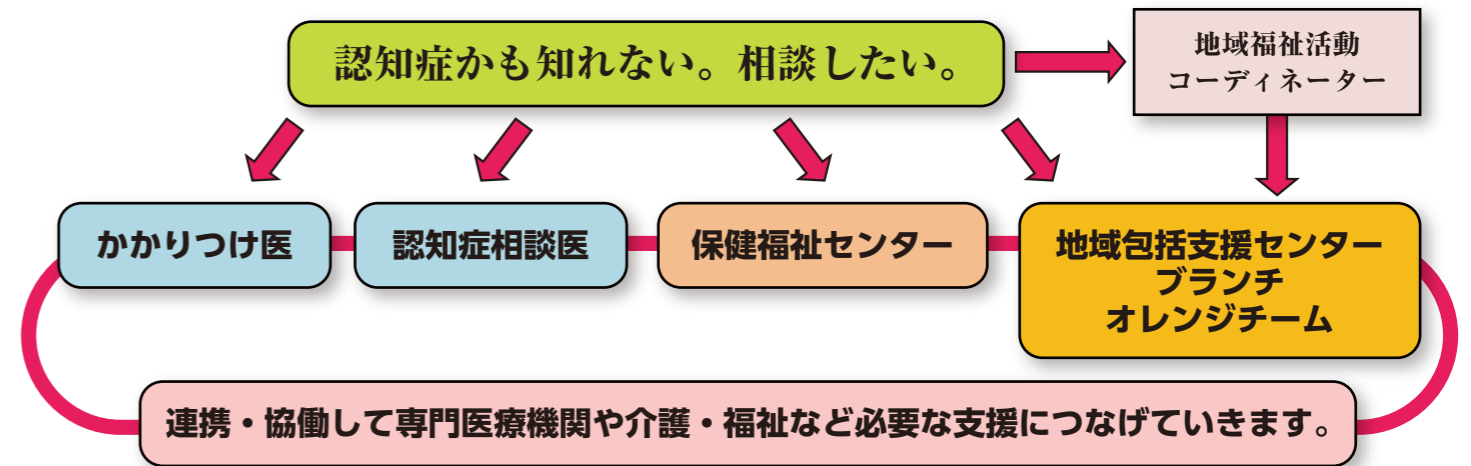
そうやった
と思うわ



あれ・・・
それ・・・

かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、それまでのお身体の状態を一番把握してくれているといえるでしょう。認知症かもしれないと思った時、相談がしやすいお医者さんの存在はとても心強いものです。早めの治療をめざせば、認知症の人とその家族にとって、認知症の理解・受容を深めることにもつながります。気になることがあれば、まずかかりつけ医への相談を考えてみましょう。



認知症の人への上手な接し方とは

■ 介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます。

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人もし安んじ、落ち着きます。逆に介護する人が不安だったりしていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。

■ 感情がストレートに出ます。

感情が抑えられなくなり、ささいなことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を受け入れにくくなることもあります。

これは認知症という病気の症状の一つであるということを理解しましょう。

■ 認知症の人の視点に立って・・・

認知症の診断を受けた後、適切なサポートを受け、ご本人が病気とうまく関わることができれば認知症と診断された当事者はよりよく生きられます。認知症と診断された人の視点に立って、社会を見つめることが、私たちのこれからの「備え」となるかも知れません。

認知症の人

