

令和4年度版

大津市認知症 ガイドブック

認知症ケアパス

認知症になっても 住みなれた 湖のまちで
いつまでも 暮らせる 笑顔の大津

認知症 SMILE 大津



大津市



はじめに



「認知症」とは、脳の病気などによって、認知機能が低下し、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

認知症ケアパスとは、認知症の発症からその進行状況に合わせてどのような医療・介護サービスなどの支援が必要になるのかを大まかな目安として流れを示すものです。

大津市では、市民の皆さんに認知症について理解していただき、認知症になっても誰もが、居心地の良い住みなれた地域で、いつまでも暮らせるように、このガイドブックを作成しました。

「認知症 SMILE 大津」の意味は、「認知症になっても（S）住みなれた（M）湖のまちで（I）いつまでも（L）（LifeのL）暮らせる（E）笑顔の大津」です。

「認知症 SMILE 大津」を合言葉に、認知症についての理解や関心が高まることを願っています。



も く じ

1. 認知症を知ろう

認知症を知ろう	2
認知症にはこんなタイプがあります	3
どんな症状が出てくる?	4
認知症と診断されたときは	5

2. 早期発見が大切（認知症に早く気づこう）

早期発見が大切（認知症に早く気づこう）	6
受診のときに知っておきたい3つのポイント	7
認知症チェックリスト（家族・周りの方用）	8
認知症チェックリスト（本人用）	9

3. 認知症の受診

受診先ってどこ?	10
市内の認知症の診療を行う医療機関	11

4. 認知症の本人の声や言葉

認知症の本人の声や言葉	12
-------------	----

5. ご家族へ～症状の理解と接し方～

ご家族へ～症状の理解と接し方～	14
認知症の人への上手な接し方	16

6. 認知症の経過と利用できる支援について

認知症ケアパス	18
---------	----

7. 利用できる制度やサービス、相談機関等の一覧

8. 市の機関について

認知症初期集中支援チーム	32
あんしん長寿相談所	33



1. 認知症を知ろう

■ 認知症は超高齢社会の日本にとって誰もがかわる可能性があります

認知症とは、いろいろな原因で脳に何らかの変化があったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

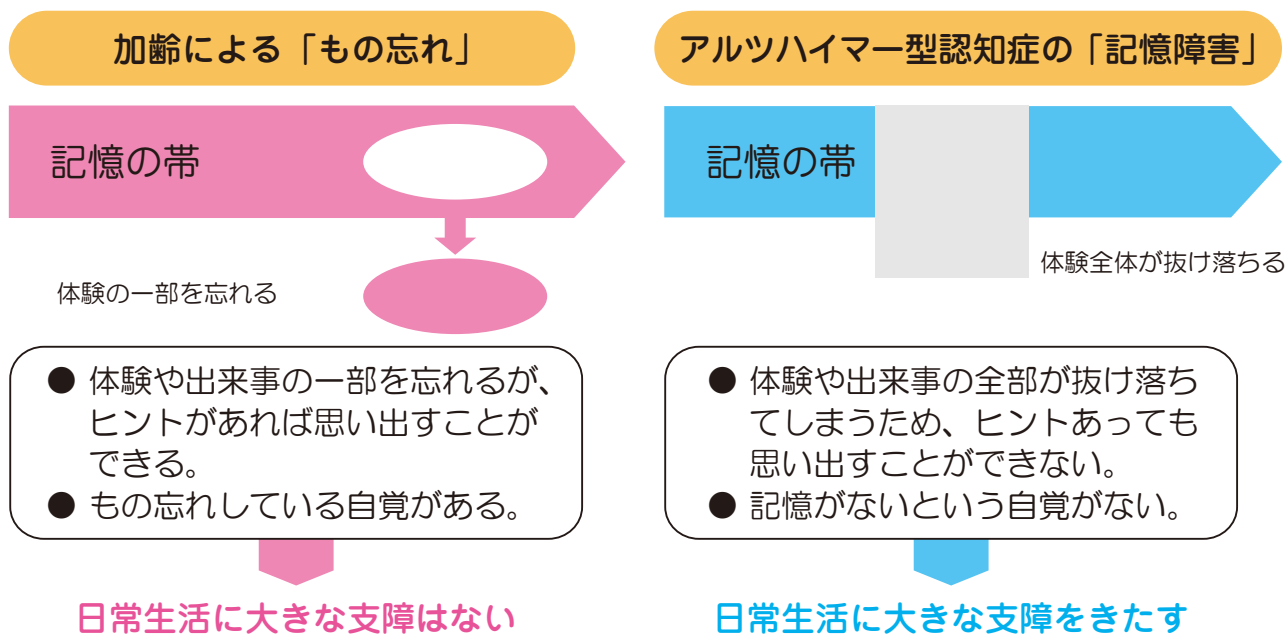
高齢になれば、認知症にかかる可能性は高くなります。平成24年の時点で、65歳以上の認知症の人は462万人、予備軍は400万人であることがわかっています。

また、厚生労働省研究班の調査では、85歳から89歳では約4割、95歳以上では、約8割の人が認知症と考えられています。

(平成25年 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応 より)

■ 認知症による「記憶障害」とはどういう症状なのか

認知症の「記憶障害」は、はじめのうちは加齢による「もの忘れ」との区別がつきにくいものです。大きな違いの一つとして、アルツハイマー型認知症による「記憶障害」は体験のすべてが抜け落ちるのに対し、加齢による「もの忘れ」は体験の一部を忘れていているという点があげられます。



■ 加齢によるもの忘れとアルツハイマー型認知症の記憶障害の違いの具体例

加齢によるもの忘れ	アルツハイマー型認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を覚えていない
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食事したこと自体を覚えていない
約束をすっかり忘れてしまう	約束したこと自体を覚えていない
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう」より引用・改変
※ 上記内容にあてはまらないものや個人差があります。

認知症にはこんなタイプがあります

■ 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によってさまざまな特徴があります。

アルツハイマー型認知症

認知症をきたす疾患の中で一番多い疾患です。脳内にたまったたんぱく質等により、神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。

特徴的な症状と傾向

昔のことはよく覚えていますが、最近のことを記憶するのが苦手になり、軽度の記憶障害から徐々に進行、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのために、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の脳の働きが低下したり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

特徴的な症状と傾向

脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により、脳の細胞が変性して症状がでます。

特徴的な症状と傾向

現実にはないものが見える幻視や手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。

歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

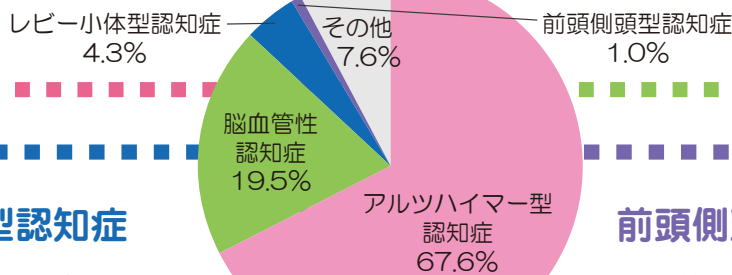
前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮することで発症します。

特徴的な症状と傾向

感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。

また、言語面で物の名前がわからなくなる等の症状がでることもあります。



円グラフ資料：「平成 25 年 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

認知症の症状が現れても早期発見できれば治療することで改善できる病気があります。ぜひ早めに受診しましょう！

「P6～早期発見が大切」（参照）

治療可能な疾患・・・正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫ほか



どんな症状が出てくる？

■ 認知症とは、病気を原因に認知機能が低下し、生活に支障が出ている状態

年をとれば誰でも、もの忘れなどをするようになりますが、認知症とは、病気を原因とし、記憶や思考などの認知機能が少しずつ低下し、日々の生活に支障が6ヶ月以上続いている状態をいいます。原因となる脳の病気や障害がでる脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。

■ どんな症状が起こるのでしょうか

認知症の症状には2種類があります。直接の原因である「脳の細胞に影響」があり、起こる症状を ①「中核症状」といい、それに伴って、関わり方や環境が原因で生じる症状を ②「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

① 中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、覚えている記憶を思い出すのが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安や焦り、心身の不調、周囲の適切ではない対応などが影響

② 行動・心理症状（BPSD）

- 興奮・攻撃的言動
- 妄想
- 幻覚・幻視
- 行方不明
- 不安・焦燥
- 不潔行為 など

※行動・心理症状（BPSD）は適切な治療や周囲のサポートによって、認知症の人が感じている精神的なストレスや不安などを取り除くことにより、症状の緩和・改善が期待できます。

認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にありますが、うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診しましょう。

認知症と診断されたときは

■ もしも、認知症と診断されても

もしあなたや家族が、認知症と診断されたのであれば、そのとき、「これからの生活について話をしたい」と医師に話してみてください。すると、専門職やあんしん長寿相談所（33 ページ参照）につないでくれます。そこでは、あなたや家族のこれからの生活をともに考えてくれます。

■ 知っておきたい認知症の薬のこと

治療として薬を飲むことで、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。行動・心理症状（BPSD）についても薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、医師の指示に従い継続して服用することが大切で、飲み忘れないようにする工夫が必要です。

■ 治療とともに「ケア」が大切です

認知症は、医師などが中心となる治療と合わせ、家族を含めた周囲の適切なケアも大切です。認知症の症状の進行を遅らせたり、行動・心理症状（BPSD）を和らげることなどができます。

■ 家での役割や社会活動の参加が症状の進行を抑えることも

何もすることがないと不安や心配が募り、症状が現れやすい傾向に。家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることが大事です。役割があるということは、気持ちの安定につながります。また、特技や趣味を共有できる仲間とともに活動的に過ごせると、本人の居場所にもなります。ただし、認知症になると、疲労を感じにくくなったり、気持ちを表現しにくくなったりするので、頑張りすぎないことが大切です。

■ あなたや家族を理解してくれる人がいるところがあります

地域の認知症カフェ（26 ページ参照）

認知症カフェでは、認知症の本人や家族、地域の人や専門職が集まり、ともに語り合います。もちろん、認知症の相談にも応じています。月に1回程度開催されており、どの認知症カフェも参加することができます。

認知症の人と家族の会（25 ページ参照）

認知症の人の暮らしの悩みや、家族の気持ちなどを直接話し合う、集いの場を開催しています。また、電話相談や個別面談でも相談できますし、認知症についての情報が掲載される会報を発行しています。

決して一人で立ち向かおうとしないでください

認知症の一番の不幸は孤独になることです。
あなたとともに歩む人や助けになる人、理解してくれる仲間や、同じ病気と向き合う人達があります。
そして、今の気持ちを受止めてくれる場所があります。



2. 早期発見が大切（認知症に早く気づこう）

■ まずはかかりつけ医に相談しましょう！

認知症は早く相談して、早く発見することがとても大切な病気です。
認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。
早く相談すれば、あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。
早期に支えを手にするすることで、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。

認知症の早期発見が大切な3つのワケ

治療により
改善する場合
があります



認知症の原因となる病気を早期に発見して適切な治療をはじめると、症状に改善が期待できる場合があります

進行を遅らせる
ことが可能な
場合があります



認知症の症状が進行する前に適切な治療を受け支援を利用することで今の状態を維持し進行のスピードを遅らせる場合があります

今後の生活の
準備をすること
ができます



本人や家族が話し合い、治療方針を決めたり、利用できる医療や福祉の情報を集めたり、今後の生活を準備する時間を持つことができます

「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害（MCI）」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

受診のときに知っておきたい3つのポイント

2. 早期発見が大切

■ かかりつけ医の強み

かかりつけ医は、日頃の本人や家族を知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧めや紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービスとの連携



■ 受診の前に伝えたいことをまとめておく

受診のときには、医師に伝えたい内容をまとめておくと安心してお話しができます。本人の話も家族の話もとても重要です。

こんな内容をメモに書いておこう

- 生活や習慣などにどんな変化がいつ頃からあったか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 病気のこと（高血圧や糖尿病などの病名）
- 飲んでいる薬とその服用期間



■ 上手な受診のすすめ方

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

こんなふうにもう受診を勧めてみよう

本人に自覚があるなら

- 何かの病気かも知れないから検査してみよう
- 早く発見できたら治るかもしれないし、進行も遅らせる場合があります

本人に自覚がないなら

- 私の健康診断に付き合ってください
- 一緒に健康チェックに行きましょう

認知症初期集中支援チームにご相談を

本人が受診を拒むこともあります。もの忘れが多くなったなど、認知症に対する不安は大きいものです。強引に受診をすすめても拒まれてしまうことはよくあります。そんな時は認知症初期集中支援チームにご相談ください。認知症専門のチームが対応いたします。（32 ページ参照）

認知症チェックリスト

チェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医やあんしん長寿相談所（地域包括支援センター）などの窓口にご相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いです。身近な家族などが一緒に チェックしましょう。



「これって認知症？」チェックリスト 家族や、周りの方がチェックします。

監修：東海大学医学部 医学博士：市村 篤
協力：公益社団法人認知症の人と家族の会

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・聞く・する
	<input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
	<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
	<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった
	<input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
	<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しかったりする
	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる
	<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる

- チェックが0～1個：そんなに心配することはないと思われます。
- チェックが2～3個：やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。
- チェックが4個以上：認知症の疑いがあります。すぐにご相談ください。

本人用

「わたしも認知症？」チェックリスト
本人がチェックします。

質 問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
同じことをいつも聞く（または言う）といわれますか？	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探しものが多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしてることを忘れる	0点	1点	2点
使用説明書を読むのが面倒だ	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
			合計 点

「ほとんどない」0点、「時々ある」1点、「頻繁にある」2点で計算します。

合計が 0 ～ 8 点：そんなに心配することはないと思われます。

合計が 9 ～ 13 点：やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。

合計が 14 ～ 20 点：認知症の疑いがあります。すぐご相談ください。

パソコンをお持ちの方は、下記URLよりご利用ください。

HP <http://fishbowlindex.net/otsu/>

スマートフォンでQRコード対応の機種をお持ちの方は、右記をご利用ください。



3. 認知症の受診

受診先ってどこ？

「認知症かな？」と感じたときは早めの受診が大切です。適切な治療やケアなど、早めに対処することで、進行や症状を抑えることができます。かかりつけ医がいる場合は、まず相談してみましょう。かかりつけ医がいない場合や、どこの病院へ行けばよいかわからない場合は、あんしん長寿相談所（33 ページ参照）へご相談ください。

● かかりつけ医

身近にあり、患者病歴や生活環境を踏まえた上で診療や健康相談を行い、病状の説明や治療をします。必要に応じて認知症の専門医療機関を紹介します。



● 滋賀県認知症相談医

滋賀県と滋賀県医師会が協働で開催する認知症研修終了後、認知症相談医となることに承諾した医師が認知症相談医となります。

● 認知症サポート医

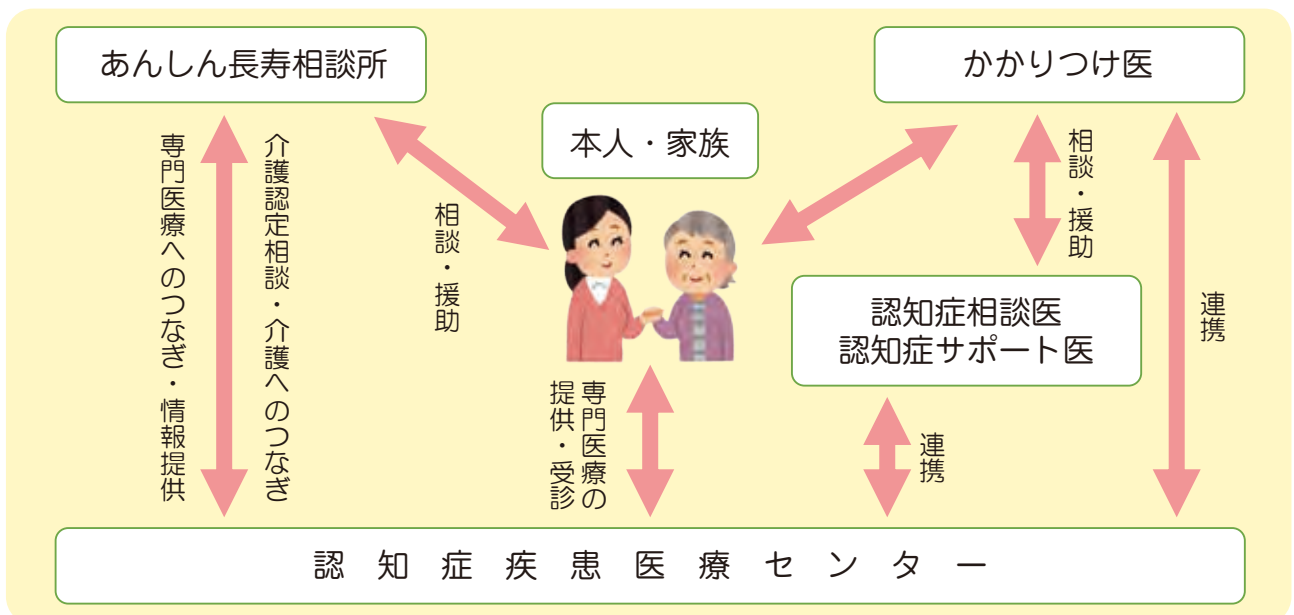
国が行う認知症サポート医養成研修を終了し、認知症専門医療機関やあんしん長寿相談所等との連携を勧めていく医師です。

● 認知症疾患医療センター

認知症における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、認知症の行動・心理症状の急変期対応を行う認知症専門医療機関です。

病院名	連絡先	診察日・診療時間帯
琵琶湖病院 (大津市坂本一丁目8-5)	077-578-2023	(初診) 火曜、木曜の午前11時～ もしくは午後0時30分～(予約制) (再診) 火曜、木曜の午前中(予約制)
瀬田川病院 (大津市玉野浦4-21)	077-543-1441	月曜日～金曜日 午前9時～午後0時 (土日、祝日、年末年始は休診)

※ 受診の際は事前に予約が必要です。かかりつけ医がいる場合は紹介状も必要です。



● 認知症疾患医療センターの他「脳神経外科」「神経内科」等において、CTやMR I 脳血管検査等により、診断・治療を行っている医療機関があります。

市内の認知症の診療を行う医療機関

病院名	住所	電話番号
大津赤十字志賀病院	大津市和邇中 298	077-594-8777
医療法人弘英会 琵琶湖大橋病院	大津市真野五丁目 1 - 29	077-573-4321
医療法人堅田病院	大津市本堅田三丁目 33 - 24	077-572-1281
山田整形外科病院	大津市本堅田五丁目 22 - 27	077-573-0058
医療法人藤樹会 滋賀里病院	大津市滋賀里一丁目 18 - 41	077-522-5426
医療法人良善会 ひかり病院	大津市際川三丁目 35 - 1	077-522-5411
大津赤十字病院	大津市長等一丁目 1 - 35	077-522-4131
地方独立行政法人 市立大津市民病院	大津市本宮二丁目 9 - 9	077-522-4607
打出病院	大津市打出浜 10 - 41	077-521-0005
独立行政法人地域医療機能 推進機構 滋賀病院	大津市富士見台 16 - 1	077-537-3101
医療法人幸生会 琵琶湖中央病院	大津市御殿浜 22 - 33	077-526-2131
滋賀医科大学 医学部附属病院	大津市瀬田月輪町	077-548-2111
医療法人華頂会 琵琶湖養育院病院	大津市大萱七丁目 7 - 2	077-545-9191

(滋賀県ホームページより R3年6月現在)

● かかりつけ薬局

認知症の中核症状を根本的に治療する薬は今のところありません。

しかし、薬を服用することで認知症の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。また、不安や心配からくる行動・心理症状（BPSD）についても、適切な薬を服用することによって軽くなることがあります。

かかりつけ薬局では、重複処方や飲み合わせのチェックをしてもらえたり、分からないことは気軽に相談したりできます。



一般社団法人 大津市薬剤師会

大津市浜大津四丁目 1-1 明日都浜大津 1 階
事務局 Tel. 077-523-1641

4. 認知症の本人の声や言葉

これまで、認知症の本人の声や言葉を知る機会や資料が多くありませんでした。しかし、近年では認知症の本人と専門家や研究者等と一緒に作成したものや、認知症の本人たちが作成したものがああります。

認知症の症状と向き合う人たちの声や言葉を、聴いたり、読んだりしてみませんか。

認知症の本人の声や言葉

▼認知症の診断を受けて感じたこと



医師から認知症と診断されて・・・。

『医師に言われて「えー、嘘！」と信じられなかった。でもどこかでほっとしました。病気のせいだったんだと。今から思うとスタートラインに早く立ててよかった。病院に行くのは、怖いけど、迷ってないで、勇気をだして早く行った方がいい。』

「認知症です。」と言われて頭が真っ白に・・・。

『自分はこれからどうなってしまうのか、心配で心配で眠れない日が続きました。誰にも相談できず、一人でうつうつ悩んでいました。こんなじゃダメになるって、思い切って役所に相談したら、担当の人が親身に話しを聞いてくれた。もっと早く相談すれば良かった。』



▼認知症をオープンにすることについて



認知症をオープンにすることは・・・

『私は親にも言えない、友達にも言えない、最初は、会社の上司と妻だけ。子ども達にも言えなかった。でも、みんなに伝えた。私の場合は人の顔を忘れてしまうんだけど、まわりの人が教えてくれる。失敗することを不安に思うより教えてもらったほうがいやと思えた。』

認知症を人に話すか話さないかは、認知症の人自身が決めることです。オープンにする権利も、しない権利もあります。いずれにしても自分から話すのは勇気がいることです。オープンにしたことで、とまどう人がいるかもしれませんが、でも話すことで、助けてくれる人、相談にのってくれる人が現れることも事実です。

参考にしたもの

▼日本認知症本人ワーキンググループのホームページより

○ 認知症とともに生きる希望宣言

認知症の本人たちが体験と思いを言葉にし、寄せ合い重ね合わせる中で作られました。

<内容>

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ元気に暮らしていきます。
4. 自身の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒に作っていきます。



▼厚生労働省のホームページより

○ 認知症本人大使「希望大使」

<希望大使とは>

認知症の本人からの発信の機会が増えるよう、認知症本人の方々を認知症に関する普及啓発を行う「希望大使」として厚生労働省が任命しました。国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加・認知症とともに生きる希望宣言の紹介等に取り組む予定となっています。

※ ホームページでは、認知症の人からのメッセージが動画で紹介されています。



○ も し も

<内容>

認知症についての向き合い方や考え方を本人や家族向けにやさしく伝えています。

(作成：認知症介護・研究研修仙台センター)



○ 本人座談会 [映像資料]

<内容>

4人の認知症当事者が、今伝えたいことを、自分達で考え話し合ったものです。

この映像は、平成29年度老人保健事業「認知症の理解を深める普及・啓発キャンペーンの効果的な実施方法等に関する調査研究」の映像資料として作成されました。

○ 本人にとってのよりよい暮らしガイド

<内容>

一足先に認知症になった私たちからあなたへ認知症の本人から、あなたが元気になって、これからをよりよく暮らしていくヒントにしてほしい、と願って作成されました。



5. ご家族へ～症状の理解と接し方～

症状を理解することで、本人への接し方が変わります

家族の誰かが認知症になったとき、誰もがショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。

長年ともに暮らしてきた人を認知症と認めることは、その人自身を否定するのように感じられます。しかし、認知症を理解し、症状に応じた接し方を知る事は、認知症の人だけでなく、介護する家族の辛い気持ちや負担感を、軽減してくれます。

ここに書いてある症状は全てが認知症の人に起こる症状や行動ではありません。

でも、もしかしたらこんな症状や行動が起こるかもしれません。

中核症状から起こる行動

記憶力が低下する

- 食べたはずなのに「ごはん、まだ」と何度も聞く
 - 「同じ事を何度も」話しかけてくる
-
- ・ 同じ話しや訴えが続く時は、別の話題に変えて会話してみましょう
 - ・ 何度も聞いてくることは、気になっている内容かもしれません。

日時の理解が苦手

- 今日が何日かわからない
 - その日の予定がわからない
-
- ・ 答えられなくても問題視しない。
 - ・ 日付も分かる時計や日めくりカレンダーを利用しましょう。



場所の理解が苦手

- 家までの帰り道がわからない
 - 今いる場所がわからない
-
- ・ 同じ景色でも暗くなるとわからなくなることがあります。携帯電話やGPS端末機を利用しましょう。
 - ・ 一人で外に出る人には、名前と住所と電話番号を書いた名刺や名札を持参してもらいましょう。

人の顔の判別が苦手

- 人の顔がわからない
 - 別の人と間違えてしまう
-
- ・ 別の人と認識されたときは、否定をせずいつも通り会話して、また別の時に「娘の〇〇よ」と伝えましょう。



理解力や判断力が低下

- 財布の中に小銭が増える
 - いつもと違うことに戸惑う
-
- ・ 「時間がかかる」と周りが先回りしてしまうとどんどんできなくなります。
 - ・ 本人が理解し、判断できるまで少し持ちましょう。



服薬管理が苦手

- 薬の飲み忘れがある
 - 薬を用量より多く飲んでしまう
-
- ・ 本人が薬を飲むまで見守りましょう。
 - ・ 薬の袋に日付を入れたり、服薬カレンダーなどを利用しましょう。



行動・心理症状（BPSD）から起こる行動

興奮し落ち着けない

- 「家に帰りたい」と外に出る
- 落ち着かずに歩き回る

- ・ 何か不安がないか、本人の話しに耳を傾けましょう。
- ・ 馴染みのものを用意して安心できる居場所を作りましょう。



元気がなく引っ込み思案に

- 身だしなみがだらしない
- 一日中同じところに座っている

- ・ 無理に明るくするより、今している生活を大切にしましょう。
- ・ 食事や入浴、睡眠など、元々していた生活を規則正しく過ごせるようにしましょう。

急に感情的になる

- 声を荒げて怒り出す
- 物を投げたり、叩こうとする



- ・ 日頃から本人を尊重した言葉がけをしましょう。でも、関わりの難しいときは、距離を置きましょう。
- ・ 体調不良のサインだったりするので、医療の専門職にご相談ください。

夜中に家の中でゴソゴソ

- 昼間は寝ていることが多い
- 夜になると起きだして落ち着かない

明るい時間に不活発に過ごすと、夜になって目が覚めてしまいます。日中は散歩や買物をしたり、デイサービスを利用しましょう。薬の副作用が原因のときもあります。

貴重品が紛失し不安感が強くなる

- 財布（金品）をなくして「盗まれた！」と騒ぐ
- 身近な人が盗ったと訴える



- ・ 大切なものがなくなっても、本人を責めずに「困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。
- ・ 見つけたときも「こんなところに置いて」と責めないで「見つかってよかった」と一緒に安堵しましょう。
- ・ 見つからないときは、お茶に誘うなどして気分を変えましょう。
- ・ あらかじめ、貴重品を置いておく場所を決めておきましょう。

介護者の心身の健康を守る5つのポイント

1 介護を一人で抱え込まない

介護サービスなどできるだけ多くの地域の支援を利用しましょう

2 介護を休む日をつくる

ショートステイを利用したり、親族を頼るなど、介護を休む日を作りましょう

3 自分らしさを大切にする

自分の暮らしや仕事、役割や生きがいなど自分の人生も大事にしましょう

4 ストレスの解消法を持つ

自分なりのストレス解消法を持っておきましょう

5 介護者同士のつながりを持つ

認知症介護の経験を持つもの同士のつながりを持ちましょう

認知症の人への上手な接し方

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです。認知症になったときに最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や今までできていた仕事や家事がうまくいかないなどの出来事が次第に多くなり、だれよりも早く本人が「おかしい」と感じます。

「認知症の人は何もわからない」のではなく、一番心配で、心細く、苦しんでいるのは他でもない本人です。

本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

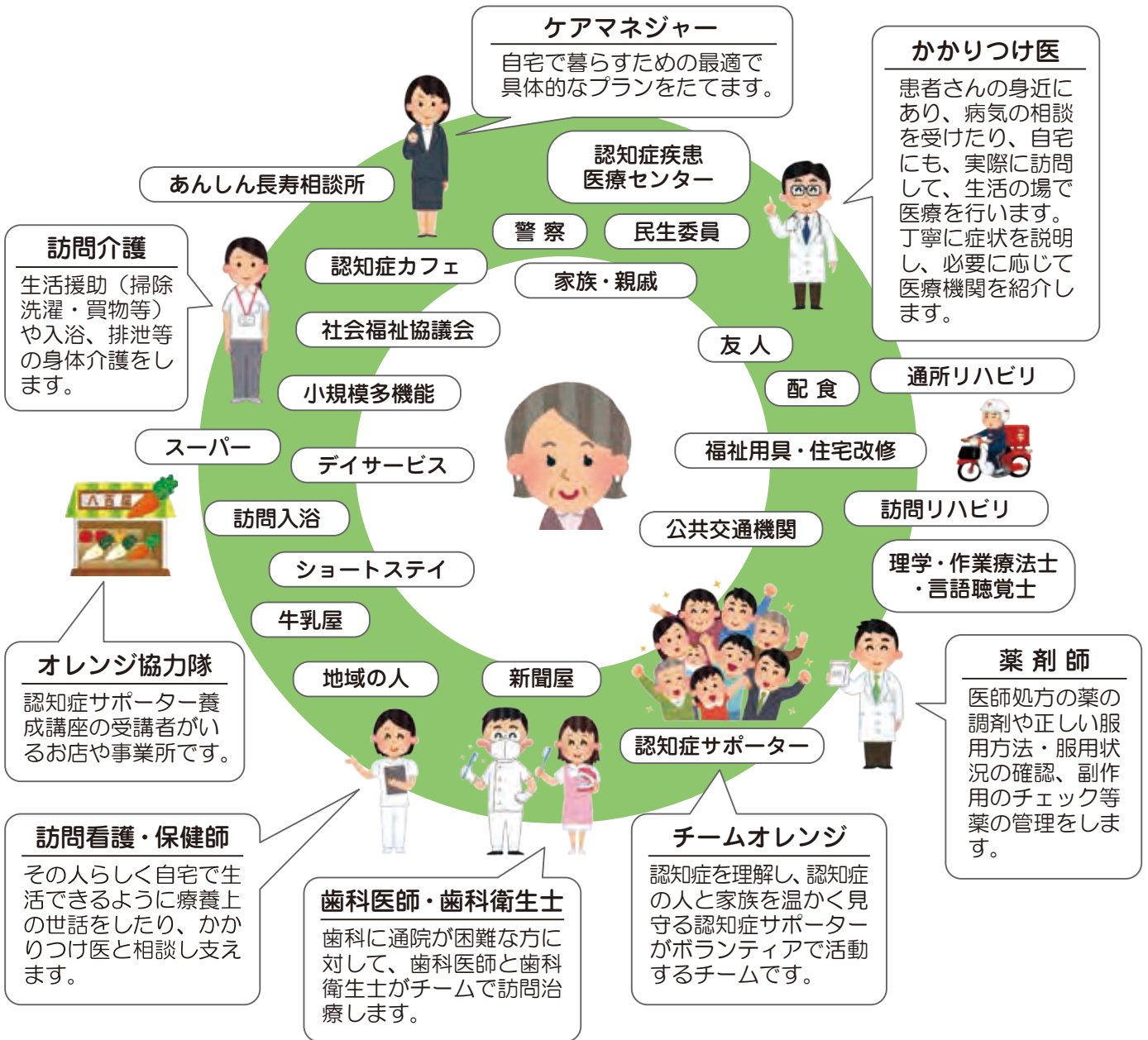
具体的な対応の7つのポイント

- ① **まずは見守る**
認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。
- ② **余裕をもって対応する**
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- ③ **声をかけるときは1人で**
複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。
- ④ **後ろから声をかけない**
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など。
- ⑤ **相手に目線を合わせてやさしい口調で**
小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
- 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。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。
- ⑦ **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**
認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

「認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう」より引用

認知症になっても地域の中で安心して暮らせるまち

医療により確定診断（認知症かどうかの診断）をする事も大切ですが、地域の中で認知症を理解してもらい、応援してくれる皆さんの力を借りながら、住み慣れた町で暮らし続けることが、認知症の進行を遅らせ、症状を安定させる事もあります。在宅生活を応援してくれる以下のような方々がいます。上手く活用していきましょう。



認知症 SMILE 大津を目指して・・・



認知症のケアは医療、介護、地域とともにという考え方が大切です。認知症の軽度から重度まで、必要なサポートを利用して住みなれたまちで生活できるよう、「認知症 SMILE 大津」に取り組んでいます。あなたのまちにも必ず力になってくれる人達がいます。

6. 認知症の経過と利用できる支援について

認知度の度合い	気づき～軽度		中等度	
	軽度認知症 (MCI)		認知症を有するが日常生活は自立	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚がある。 ●「あれ」「それ」が多くなる。 ●ヒントがあれば思い出せる。 <p>軽度認知症 (MCI) とは、正常と認知症の中間の状態。放置すると5年後の50%が認知症になるといわれています。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●何度も同じことを聞く。 ●人や物の名前が出ない。 ●しまい忘れが増える。 ●外出の機会が減る。 ●火の消し忘れ。 ●薬の飲み忘れ。 ●不安が強くなる。 ●日付や曜日がわからなくなる。 ●慣れない作業は支障がでてくる。 ●些細なことで怒りっぽくなる。 ●金銭管理や買い物はできるがミスがみられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●薬の管理が ●電化製品が ●字が上手に ●盗られた等 ●買い物や金 ●季節にあっ ●電話や訪問 ●もどかしさ、
本人・家族向けのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> □家庭内の役割を継続しましょう。 □体操など、体を動かす習慣を持ちましょう。 □仕事、ボランティア、趣味など、家から出掛け交流しましょう。 □いつもと違う様子があれば、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> □早めに受診し、病気について正しく理解しましょう。 □気になる症状や将来どんな介護を受けたいかなど、自分の思いを周囲へ伝えておきましょう。 □消費者被害や火の元に注意しましょう。 □家族や周りの人は、接し方のコツを知りましょう。 □周りの人は、ゆっくりと短い言葉で伝えましょう。 □認知症カフェ等へ参加し、介護仲間を作りましょう。 □早めにあんしん長寿相談所に相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> □かかりつけ □できないこ □通所サービ □食事や買い □介護者自身 □介護は1人 □介護負担が

※まずは相談から始めましょう。認知症の人を支援する仕組みやサービスは

相談する	認知症や福祉・介護など、高齢者の総合相談窓口（あんしん長寿相談所 P33・認知症初期情報提供やケアプランの作成、介護保険サービス利用の支援、居宅介護支援事業所（ケア
医療	認知症の相談や診断・治療（かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター） 医療職が自宅へ訪問（かかりつけ医・歯科医・歯科衛生士・薬剤師）P20（訪問リハビリ・
介護	通う場所 介護予防事業 → 通って生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事提供
	家事や介護の手助け 自宅で受けるサービス（訪問介護、訪問入浴、訪問リハビリ、訪問看護、居宅療養管理指導、 短期間宿泊して受けるサービス（ショートステイ、小規模多機能型居宅介護等、看護小規模
	住まいを整える 福祉用具の貸与や購入、住宅改修 P23 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、 特別養護老人ホーム、介護療養型医療施設、介護
	入所 軽費老人ホーム（ケアハウス）、サービス付き高齢者向け住宅 P23
権利擁護	お金の管理や財産のこと・契約に関すること（成年後見制度：法定後見制度・任意後見制度）、
家族支援	介護経験者による認知症の人と家族等の集い（認知症の人と家族の会）P25 男性介護者 認知症カフェ、若年性認知症の相談 P26
暮らしの支援	配食サービス、寝具丸洗いサービス、紙おむつサービス P26、小規模住宅改造費助成 詐欺や悪徳商法等の相談（消費生活センター）P27 運転免許証自主返納制度 P27
見守り	地域の見守り（民生委員児童委員、学区社協高齢者 行方不明情報配信（行方不明高

認知症の症状は時間の経過とともに変わっていきます。

下のような表の流れを「認知症ケアパス」といいます。



重度		終末期
誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
<p>できない。 扱えない。 書けない。●道に迷うことがある。 の発言。 銭管理などでミスが目立つ。 た服が選べない。 者の対応が一人では難しい。 憤り、焦り、孤独を感じる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●慣れない場所に行くことができない。 ●着替えや入浴、食事、排泄、洗面などに手助け、介護が必要になる。 ●遠くに住む子どもや孫、親しい人がわからなくなる。 ●時間・場所・季節がわからなくなる。 ●もの忘れの自覚がなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●表情が乏しくなって、話さなくなる。 ●食事、トイレ、入浴、移動など、生活の全てに介護が必要になる。 ●歩行困難となり、車椅子やベッド上での生活が長くなる。 ●飲み込みが悪くなり、誤嚥や肺炎を起こしやすくなる。
<p>医を持ち、受診を継続しましょう。 とを無理強いしないようにしましょう。 スだけでなく、訪問や泊まりの介護サービスの利用も検討しましょう。 物など、生活支援サービスを利用しましょう。 の健康管理をしましょう。 で抱え込まず、理解者や協力者を作りましょう。 増えるため、早めに担当のケアマネジャーやあんしん長寿相談所に相談しましょう。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>介護サービスを上手に利用しましょう。 <input type="checkbox"/>必要に応じて施設等の情報収集をしておきましょう。 <input type="checkbox"/>できないことが増え、体調を崩しやすくなることを理解しましょう。 <input type="checkbox"/>本人が安心できる環境づくりを心がけましょう。 <input type="checkbox"/>終末期をどう迎えるか、家族でよく話し合い、かかりつけ医に伝えましょう。 <input type="checkbox"/>介護者の健康や生活を大切にしましょう。
<p>様々です。相談しながらうまく利用していきましょう。</p>		

集中支援チーム P32)

マネジャー) P20 認知症相談窓口協力事業所 P20 認知症の人と家族の会 P25

P20 (認知症初期集中支援チーム) P32

訪問看護) P22

などを受けるサービス (通所介護、通所リハビリ、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護等) P22

小規模多機能型居宅介護等、看護小規模多機能型居宅介護) P22

多機能型居宅介護) P22

有料老人ホーム P23

老人保健施設、有料老人ホーム P23

地域福祉権利擁護支援事業 P24

のつどい P25

転倒防止のための屋内改修サービス等 その他の日常生活用具 P27

等地域見守りネットワーク) P28 認知症サポーター、認知症にやさしいお店・事業所 (オレンジ協力隊) P29

齢者早期発見ダイヤル、行方不明高齢者GPS位置探知システム) P28 緊急通報装置 P29

7. 利用できる制度やサービス、相談機関等の一覧



下の一覧は「認知症ケアパス」の表（18 ページ）と同じ色になっています。

相談先

● あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）（33 ページ参照）

あんしん長寿相談所は、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、福祉・介護・保険等が一体となって、高齢者の生活を支える相談機関です。社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師等の専門職が連携して、介護サービスをはじめ福祉サービス・権利擁護・高齢者虐待等、さまざまな相談を来所や電話でお受けします。

また、必要に応じてご自宅を訪問させていただき相談をお受けします。

※「あんしん長寿相談所」は「地域包括支援センター」の愛称です。



● 認知症初期集中支援チーム（32 ページ参照）

認知症は初期の対応が大切です。もの忘れや、気がかりな行動などの相談にのり、必要に応じて複数の専門職員がサポートします。

● 居宅介護支援事業所

介護が必要な人が適切な介護サービスを利用できるよう、本人や家族の要望を伺いながら、サービスの計画（ケアプラン）を作成し、支援する事業所です。所属する介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護に関するさまざまな相談に応じます。

● 認知症相談窓口協力事業所

認知症の人やその家族に対しては、認知症の知識や介護技術に加え、精神面も含めた様々な支援が重要であることから、認知症介護の専門職や介護経験者等が対応する、誰もが気軽に相談できる窓口として、認知症相談窓口を設置しています。

認知症相談窓口

お気軽に
ご相談ください。



認知症の診断・治療や相談

● かかりつけ医

身近にあり、患者の病歴や生活環境を踏まえた上で診療や健康相談を行い、病状の説明や治療をします。必要に応じて認知症の専門医療機関の紹介もします。



● 認知症疾患医療センター

認知症における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、認知症の行動・心理症状の急性期対応等を行う専門医療機関です。

- 琵琶湖病院 大津市坂本一丁目 8-5 TEL 077-578-2023
- 瀬田川病院 大津市玉野浦 4-21 TEL 077-543-1441

※ 受診の際は事前に予約が必要です。かかりつけ医がいる場合は紹介状も必要です。



● かかりつけ歯科医

身近にあり、歯科診療や口腔ケア、健康相談を患者のライフスタイルに応じて提供する歯科医です。場合により、歯科診療を自宅等への訪問で提供することもあります。

● 滋賀県認知症相談医

滋賀県と滋賀県医師会が協働で開催する認知症研修終了後、認知症相談医となることに承諾した医師が認知症相談医となります。

● 認知症サポート医

認知症診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役になる医師です。

- 認知症相談医、認知症サポート医、医療機関一覧表
滋賀県のホームページで閲覧できます。
<http://www.pref.shiga.lg.jp>（※ トップページの URL です）



● 薬剤師

薬についてわからないことや、心配ごとなどの相談は、かかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。



● 認知症メール相談（公益社団法人 大津市医師会）

大津市医師会では認知症かなと悩んでいる本人やその家族に、医学的な立場からの助言をするメール相談を開設しています。

下記URLよりご利用ください。

ホームページアドレス：<http://www.otsu.shiga.med.or.jp/>



● もの忘れ相談（医師による個別相談）

「認知症かな？」と悩んでいる本人・家族等を対象に、公益社団法人 大津市医師会の会員（認知症サポート医）が認知症の医療について、個別に相談を受けています。相談は無料、予約制です。

お問合せ：大津市長寿政策課（TEL 077-528-2741）
最寄りのあんしん長寿相談所（33 ページ参照）

日常生活を支援して欲しい 介護サービス、住まいを整えたいなど

介護保険サービスの利用にあたっては、まずは、居宅介護支援事業所に所属する介護支援専門員（ケアマネジャー）に依頼するなどして、サービス計画（ケアプラン）を作成する必要があります。

● 訪問介護

ホームヘルパーが入浴、排泄、食事などの身体介護や、掃除、洗濯、調理などの生活援助、通院などのための乗降介助を行います。

● 訪問入浴介護／介護予防訪問入浴介護

介護職員と看護職員が浴槽付車両で訪問し、入浴の介護を行います。

● 訪問リハビリテーション／介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問し、リハビリテーションを行います。

● 訪問看護／介護予防訪問看護

看護師などが訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

● 居宅療養管理指導／介護予防居宅療養管理指導

通院できない方に、医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、療養上の管理や指導を行います。

● 通所介護

デイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練などを行います。

● 通所リハビリテーション／介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院などに日帰りで通い、入浴、食事、リハビリテーションなどを行います。

● 短期入所生活介護／介護予防短期入所生活介護

特別養護老人ホームやショートステイ事業所に短期間入所し、日常生活上の介護や予防のための支援、機能訓練を行います。

● 小規模多機能型居宅介護／介護予防小規模多機能型居宅介護 **地域密着型**

通所を中心として、利用者の状態や希望によって訪問や宿泊のサービスを組み合わせて多機能なサービスを提供し、自宅での生活の継続を支援します。

● 看護小規模多機能型居宅介護 **地域密着型**

小規模多機能型居宅介護と訪問看護の組み合わせを基本とし、看護と介護サービスの一体的な提供により医療ニーズの高い要介護者の自宅での生活の継続を支援します。

● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 **地域密着型**

定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて24時間365日必要なサービスを提供します。

● 認知症対応型通所介護／介護予防認知症対応型通所介護 **地域密着型**

認知症の方を対象に、デイサービスセンターなどで入浴、食事、機能訓練などを行います。

● 地域密着型通所介護 **地域密着型**

定員19名未満のデイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練などを行います。



● **福祉用具貸与／介護予防福祉用具貸与**

日常生活の自立を助けるための福祉用具を要介護度に応じてレンタルできます。
要支援1～2、要介護1の方でも歩行補助杖や歩行器などを利用できます。

● **特定福祉用具購入／特定介護予防福祉用具購入**

入浴や排泄などに使用する福祉用具を、1割、2割または3割の自己負担で購入できます。

● **住宅改修／介護予防住宅改修**

自立を支援するための住宅改修工事を、1割、2割または3割の自己負担で行うことができます。原則として、工事を行う前に申請が必要です。

● **認知症対応型共同生活介護（グループホーム）**

地域密着型

認知症の方が、少人数（5～9人程度）でそれぞれ個室を持ち、介護職員とともに共同生活をしながら介護を受けます。要支援1の方は利用できません。

● **地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）**

地域密着型

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、日常生活上の介護を受けます。
定員29人以下の特別養護老人ホームです

● **介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、日常生活上の介護を受けます。原則として要介護3～5の人が対象です。



● **介護老人保健施設**

病状が安定していて入院治療の必要のない方が入所し、在宅復帰できるよう、看護・医学的管理下でのリハビリテーションを中心に、日常生活の介護を受けます。

● **介護療養型医療施設**

急性期の治療を終えて病状が安定し、医学的管理下での長期間の介護や療養を必要とする方のための医療施設です。

● **軽費老人ホーム（ケアハウス）**

家庭環境、住宅事情などの理由により居宅において生活することが困難な方が入所でき、低額な料金で、日常生活上必要なサービスを提供する施設です。

● **有料老人ホーム**

①入浴、排泄または食事の介護、②食事の提供、③洗濯、掃除等の家事、④健康管理のいずれかの事業を行う施設です。

● **サービス付き高齢者向け住宅**

状況把握サービス、生活相談サービス等の福祉サービスを提供する住宅です。

地域密着型

・・・要支援、要介護状態になっても、住み慣れた地域で、安心して生活を続けていくためのサービスです。原則として、大津市民の方が他市町村でこのサービスを利用することはできません。

権利を守る

● 成年後見制度

認知症などで判断能力が低下すると、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割協議をしたりするのが難しくなります。また、自分に不利益な契約でも適切な判断ができないまま契約を結び、詐欺や悪質商法などの被害に遭う恐れもあります。

成年後見制度は、このような判断能力が低下した人を法律面や生活面で保護・支援する制度です。

法定後見制度・・・本人の判断能力の程度等により、「後見」「保佐」「補助」のいずれかの3段階に分けられています。本人、配偶者、子などの四親等以内の親族等の申し立てにより、家庭裁判所が選任した後見人が「財産管理」及び「身上監護(介護サービスの手配や施設入所の契約などの手続きをする)」を行います。

任意後見制度・・・元気なうちに、将来、判断能力が低下したとき、誰(後見人)に何(代理権を与える契約内容)を頼むかを自分で決め、公証人役場で任意後見契約公正証書を作成し、契約を結びます。実際に能力が低下した時点で、親族や任意後見人が家庭裁判所に申し立て、後見事務が開始されます。

▼ 成年後見制度の利用についての相談先

- 大津家庭裁判所 TEL 077-503-8156
- 認定特定非営利活動法人 あさがお TEL 077-522-0799
- 大津市権利擁護サポートセンター TEL 077-523-7558
- 滋賀県司法書士会(リーガルサポート) TEL 077-525-1093
- 滋賀県社会福祉士会 TEL 077-561-3811
- 最寄のあんしん長寿相談所(33 ページ参照)

● 地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

認知症・知的障害・精神障害等により、財産管理や福祉サービスの利用手続きに不安を感じておられる方に対して、利用契約に基づき、生活費等の管理を行う、「日常の金銭管理サービス」や保険証類や契約書類等の管理を行う「書類預かりサービス」、その他、「福祉サービス利用手続きの援助」などを行うことにより、ご本人の暮らし方のお手伝いをする事業です。

※事業の利用を希望される方に対して、職員が事業及び支援内容を説明します。その後、ご本人の困りごとや支援に関する希望をお聞きし、利用契約後に支援を開始します。

お問合せ・ご相談は

社会福祉法人大津市社会福祉協議会
TEL 077-525-9316



おおつ ひまりん

家族への支援

● 公益社団法人 認知症の人と家族の会（略称：家族の会）滋賀県支部

認知症介護経験者が、親身になって相談に応じています。

連絡先：認知症の人と家族の会滋賀県支部

問合せ：Tel 077-567-4565（FAX も同じ）

電話相談フリーダイヤル：0120-294-473（滋賀県委託事業）

（月曜日～金曜日 10：00～15：00）

（祝日、お盆、年末年始を除く）

※ 面談（秘密厳守）を希望される方は、上記時間に「家族の会」滋賀県支部へお越しください。

● 介護者の集いの場

認知症の人やその家族が介護の悩みなどを話せる場です。

▼あやめ会

日 時：毎月第4火曜日 10：00～12：00

場 所：大津市晴嵐公民館1階会議室

▼さつき会

日 時：毎月第3火曜日 13：30～15：30

場 所：滋賀市民センター

▼バラの会

日 時：毎月第3木曜日 10：00～12：00

場 所：大津市小野公民館2階第2会議室

上記のお問合せ：認知症の人と家族の会滋賀県支部

Tel 077-567-4565（FAX も同じ）

電話相談フリーダイヤル：0120-294-473

● 認知症の人を介護する「大津市男性介護者のつどい」

男性介護者が本音で介護の悩みを話せる場です。

場 所：明日都浜大津ふれあいプラザ

参加は無料です。

※ 日程等は、下記へお問合せください。

お問合せ：大津市長寿政策課 Tel 077-528-2741

最寄りのあんしん長寿相談所（33 ページ参照）

● 男性介護者のつどい

男性介護者が本音で介護の悩みを話せる場です。

▼ケアメンのつどい比叡

日 程：毎月第2月曜日 11：00～15：00

場 所：交流施設「老いも若きも」

▼ケアメンのつどい南郷

日 程：毎月第4金曜日 13：00～15：00

場 所：大津市立南老人福祉センター

上記のお問合せ：認知症の人と家族の会滋賀県支部

Tel 077-567-4565（FAX も同じ）

電話相談フリーダイヤル：0120-294-473



◆ 「認知症カフェ」

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人を対象にした集いの場です。認知症の人やその家族が同じ立場で経験を共有したり、参加者同士やスタッフで認知症の相談に応じることもあります。



※ 開催場所や日程等は、下記へお問合せください。

お問合せ：大津市長寿政策課 TEL 077-528-2741

最寄りのあんしん長寿相談所（33 ページ参照）

大津市ホームページに掲載（<http://www.city.otsu.lg.jp>）

● 若年性認知症の相談について

▼社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センターでは、「若年性認知症コールセンター」を開設し相談を受け付けています。
フリーコール 0800-100-2707（電話通話相談は無料です）
（月曜日～土曜日 10：00～15：00 祝日、年末年始を除く）

▼滋賀県若年認知症コールセンター

若年認知症に関する相談や、当事者・家族を支える会などを紹介します。
相談専用電話 090-7347-7853

▼滋賀県若年認知症相談窓口

若年認知症に関する相談に応じてくれます。

○ 琵琶湖病院 大津市坂本一丁目 8-5 TEL 077-578-2023

○ 瀬田川病院 大津市玉野浦 4-21 TEL 077-543-1441

暮らしの支援

● 配食サービス

（相談先：最寄りのあんしん長寿相談所又はケアマネジャー）

65 歳以上の一人暮らし高齢者等へ原則最大週 5 日まで昼食を配達し、食生活リズムと栄養バランスを整えるとともに、安否確認も行います。

● 寝具丸洗いサービス

（相談先：お近くの担当民生委員・最寄りのあんしん長寿相談所）

寝たきりや認知症により常時臥床している 65 歳以上の在宅高齢者の寝具を年に 1 回一人につき 2 枚まで丸洗いし乾燥します。（例年 7 月頃申込受付）

● 紙おむつサービス

（相談先：お近くの担当民生委員・最寄りのあんしん長寿相談所）

寝たきりや認知症のため、24 時間、紙おむつを必要としている 65 歳以上の在宅高齢者に対し、紙おむつ、尿取りパッド、おしり拭き、介護用手袋と交換できる紙おむつ受給券を支給します。（所得制限等の要件があります。）

● 小規模住宅改造費助成

(相談先：最寄りのあんしん長寿相談所又はケアマネジャー)

要支援・要介護認定を受けている日常生活動作能力の低下した 65 歳以上の高齢者の排泄や入浴、移動などを容易にするために行う住宅の改造経費の一部を助成します。

(介護保険の住宅改修が優先、事前に申請が必要です。)

● 転倒防止のための屋内改修サービス

(相談先：最寄りのあんしん長寿相談所)

要支援・要介護認定を受けていないおおむね 65 歳以上の高齢者で、屋内で転倒する可能性の高い方の転倒を予防するために行う手すりの取り付けなどの軽微な屋内改修の経費の一部を助成します。

● 日常生活用具給付サービス

(相談先：最寄りのあんしん長寿相談所又はケアマネジャー)

おおむね 65 歳以上の一人暮らし等で、防火等の配慮が必要な高齢者に対して、電磁調理器、火災警報器の用具を支給します。

● 消費生活相談について

消費生活における契約や商品などに関する相談に応じます。

月～金曜日 9：00～17：00（祝休日、年末年始を除く）

▼ 消費者ホットライン

TEL（局番なし）188（いやや!）

消費生活センターまたは滋賀県消費生活センター、国民生活センターにつながります

▼ 消費生活センター

大津市浜大津4丁目1-1 明日都浜大津4階 TEL 077-528-2662

消費生活相談に応じています。

● 運転免許証自主返納について

高齢者免許自主返納制度は、運転に不安を感じている高齢者ドライバーの方に対して、自主的に運転免許を返納しやすい環境づくりを行い、また、その家族や地域で高齢者の運転について考える機会をつくることで高齢者ドライバーの交通事故を防止することを目的としています。

- 一定の病気等を理由に運転に不安のある人の相談を受けています。

▼ 滋賀県警察本部 交通部運転免許課（運転免許センター）

TEL # 8080 もしくは、TEL 077-585-1255

（相談受付は、土・日・祝日を除く 8：30～17：15）

- 自主返納（申請による運転免許の全部取消）し、交付を受けた「運転経歴証明書」を掲示することで、支援協賛店において各種サービスを受けることができる「運転免許証自主返納高齢者支援制度」の拡充を進めています。

【お問い合わせ】

- ▼ 滋賀県大津警察署 交通課 TEL 077-522-1234〔代表〕
- ▼ 滋賀県大津北警察署 交通課 TEL 077-573-1234〔代表〕

粗品贈呈 各種割引



見守りや安否確認

● 民生委員児童委員

民生委員児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されており、それぞれの担当地域において、関係機関・団体やボランティアと協力しながら、福祉に関する相談・援助活動を行っています。

● 学区社会福祉協議会

社会福祉協議会（社協）は、社会福祉法に基づき、地域福祉の推進を図ることを目的とする住民組織と社会福祉関係者から構成された民間団体です。学区社協ではそれぞれの地域で連携や福祉のコミュニティづくりを進めています。

● 高齢者等地域見守りネットワーク事業

高齢者等と接することの多い民間事業者等と連携することにより、異変のある高齢者等を早期に発見し、必要な支援を行うなど、地域社会全体で高齢者等を見守る体制を確保し、もって高齢者等が住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援することを目的とする事業です。

◆ 行方不明高齢者早期発見ダイヤル

（相談先：最寄りのあんしん長寿相談所または長寿政策課）

行方不明が発生した場合、行方不明者情報が協力機関にメール配信されます。

情報を受け取った協力機関は、業務に支障がない範囲で行方不明者を気に掛けたり、本人を見かけた場合警察に連絡します。

事前に登録することで協力機関へ必要な情報を迅速にメール配信でき、より早期発見に繋がります。

● 大津市認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症の高齢者等が日常生活における偶発の事故により第三者に対して法律上の損害賠償責任を負った場合において、これを補償するための保険です。

認知症の人や介護するご家族等の不安と負担を軽減し、地域で安心して生活できる環境を整えることを目的としています。

対象は、認知症の診断を受けている、在宅生活者で、行方不明高齢者早期発見ダイヤルの登録者です。

対象となるには、事前登録が必要です。

詳細は → の QR コードからホームページでご確認いただけます。



◆ 行方不明高齢者 GPS 位置情報探知システム利用支援事業

（相談先：最寄りのあんしん長寿相談所または長寿政策課）

認知症の人が行方不明になった場合に早期発見に役立つ GPS 機器（居場所を探知できる装置）を貸し出します。

【GPS 機能付き位置情報探知器とは？】

対象となる方が機器本体を持っていることで、家族や捜索者がインターネットを通じて居場所を知ることができる機器です。

※（月々の利用料や警備員かけつけ費用等は自己負担となります。）

● 緊急通報装置

(相談先：お近くの担当民生委員・最寄りのあんしん長寿相談所)

おおむね 65 歳以上の一人暮らし等で、緊急の対応を要するような病気を持っておられる高齢者に対して、ボタンを押すことで、健康相談に応じたり、緊急時にはすみやかに消防局が駆けつけられる緊急通報装置を貸与します。

◆ 認知症サポーター養成講座



(お問合せ：長寿政策課又は最寄りのあんしん長寿相談所)

「認知症サポーター養成講座」を開催しています。



認知症キャラバン・メイト（講師）が認知症についてお話しします。

おおむね 5 名以上の団体。時間は 90 分程度。
受講者に認知症サポーターの証をお配りします。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る人のことです。

「認知症サポーター」は決して、何か特別なことをする人ではありません。

自分のできる範囲で活動したり、学んだ知識を友人や家族に伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることも、サポーターの活動のひとつです。

◆ 認知症の人にやさしいお店・事業所「オレンジ協力隊」

認知症サポーター養成講座を受講された店舗・事業所の中から賛同・協力がいただける店舗等に対して「オレンジ協力隊」となっていただき、「認知症の人にやさしいお店・事業所」として、地域の中で見守りや、来客対応等の中で認知症の人やその疑いのある人で気になることがあった時に、あんしん長寿相談所等の相談窓口へつないでもらうことなどを目的としています。



『認知症啓発ウィーク』 9月15日～30日

敬老の日、世界アルツハイマーデー（9月21日）を含む約 2 週間を、大津市では『認知症啓発ウィーク』として様々な取り組みを行っています。

市民公開講座や街頭啓発活動など、毎年イベントを行ったり、啓発ティッシュを配るなどの活動をしています。



● 高齢者虐待の防止について

認知症が進行し、介護負担が増すことにより養護者が心身ともに疲労して、追いつめられたり、適切な介護の仕方が分からないため不適切な対応になるなど、結果として虐待へと発展してしまふことがあります。

高齢者の尊厳を守り、住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるためには、高齢者虐待が誰にでも起こりうることと捉え、地域社会全体で高齢者と家族を支えあっていくことが必要です。

高齢者虐待の類型とその例（○は具体例）

① 身体的虐待

暴力的行為などで、身体にあざ、痛みを与える行為や、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為。

- 平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、やけど・打撲させる。
- ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させたりして、身体拘束、抑制をする／等。

② 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

意図的であるか、結果的であるかを問わず、介護や生活の世話をを行っている者が、その提供を放棄または放任し、高齢者の生活環境や、高齢者自身の身体・精神的状態を悪化させていること。

- 入浴しておらず異臭がする、髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。
- 水分や食事を十分に与えられていないことで、空腹状態が長時間にわたって続いたり、脱水症状や栄養失調の状態にある。
- 室内にゴミを放置するなど、劣悪な住環境の中で生活させる。
- 高齢者本人が必要とする介護・医療サービスを、相応の理由なく制限したり使わせない／等。

③ 心理的虐待

脅しや屈辱などの言語や威圧的な態度、無視、嫌がらせ等によって精神的、情緒的苦痛を与えること。

- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う。
- 侮辱を込めて、子どものように扱う。
- 排泄の失敗を嘲笑したり、それを人前で話すなどにより高齢者に恥をかかせる。
- 高齢者が話しかけているのに意図的に無視をする／等。

④ 性的虐待

本人との間で合意が形成されていない、あらゆる形態の性的な行為またはその強要。

- 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- キス、性器への接触、セックスを強要する／等。

⑤ 経済的虐待

本人の合意なしに本人の財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由無く制限すること。

- 日常生活に必要な金銭を渡さない／使わせない。
- 本人の自宅等を本人に無断で売却する。
- 年金や預貯金を本人の意思・利益に反して使用する／等。

▼ 「虐待かも」と思ったら、最寄りのあんしん長寿相談所（33ページ参照）へ連絡してください。

「虐待である」という証拠は必要ありません。通報者の秘密は守られます。



MEMO



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal rows of orange dotted lines.



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal rows of orange dotted lines.



8. 市の機関について

認知症の困りごと・心配ごとの相談

認知症初期集中支援チーム（チームスマイルおおつ）

認知症の人や認知症の疑いのある人、そのご家族の自宅に訪問して、認知症の困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、複数の専門職によるチームです。

認知症は誰もがなる可能性のある病気であり、早めの対応が大切です。ひとりで抱え込まず、気軽にご相談ください。

相談先：長寿政策課 TEL 077-528-2741

認知症初期集中支援チームって どんなことをするの？

認知症の人や、そのご家族に対して、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、認知症の専門職チームが自宅に訪問して、一定期間（おおむね6ヶ月以内）集中的に関わります。

対象となる人は？

自宅で生活している40歳以上の認知症の人や認知症が疑われる人で、

- ◎認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人。
- ◎適切な医療や介護サービスを受けていない人。
- ◎医療や介護サービスを利用しているも、症状が悪化して対応に悩んでいる人。

が対象となります。

チーム員はどんな人たちなの？

医療、福祉、介護の専門職によって構成されています。

- 看護師
- 主任介護支援専門員
- 社会福祉士
- 介護福祉士
- 認知症専門医
（後方支援・アドバイザー） など

どうして 「早めの対応が」大切な の？

早期発見・早期対応による3つのメリット。

- ◆治療により改善する場合があります
- ◆進行を遅らせることが可能な場合があります
- ◆今後の生活の準備をすることができます

例えば、こんな時に相談を・・・



父が今年の夏から認知症の様な症状が出てきて心配です・・・昔から病院嫌いで、かかりつけ医もいません。私から受診しようと誘っても嫌がります。どうしたらいいですか？

認知症のある妻が、1日中自宅にこもっています。このままだと認知症も進むのではないかと、思い、デイサービスを利用しようと思ったのですが、乗り気ではありません。



● あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）

「あんしん長寿相談所」は「地域包括支援センター」の愛称です。

福祉・介護・保健が一体となって、高齢者の生活を支える相談機関です。認知症の相談にも応じます。

● すこやか相談所

市が直営している、市内7ヶ所のあんしん長寿相談所と併設され、各学区担当の保健師が健康や、福祉に関する相談を受け付けています。

あんしん長寿相談所のスタッフなど、関係者と連携して活動します。

※ 開設日時：月曜日～金曜日（祝日・年末年始は除きます。） 9：00～17：00

名称 所在地	連絡先	担当地区
和邇あんしん長寿相談所 (和邇すこやか相談所) 大津市和邇高城 12	TEL 594-2660/594-2727 TEL 594-8023 (すこやか) FAX 594-4189	小松・木戸 和邇・小野
真野あんしん長寿相談所 大津市真野 4-24-38	TEL 573-1521/573-1522 FAX 573-1525	葛川・伊香立 真野・真野北
堅田あんしん長寿相談所 (堅田すこやか相談所) 大津市本堅田 3-17-14	TEL 574-1010/574-1080 TEL 574-0294 (すこやか) FAX 574-1728	堅田・仰木 仰木の里 仰木の里東
比叡あんしん長寿相談所 (比叡すこやか相談所) 大津市坂本 6-1-11	TEL 578-6637/578-6692 TEL 578-8294 (すこやか) FAX 578-8120	雄琴・日吉台 坂本・下阪本 唐崎
中第二あんしん長寿相談所 南志賀 1-7-27	TEL 521-1471/521-1472 FAX 521-1473	滋賀 山中比叡平
中あんしん長寿相談所 (中すこやか相談所) 大津市浜大津 4-1-1	TEL 528-2003/528-2006 TEL 528-2941 (すこやか) FAX 527-3022	藤尾・長等 逢坂・中央
膳所あんしん長寿相談所 (膳所すこやか相談所) 大津市膳所 2-5-5	TEL 522-8867/522-8882 TEL 522-1294 (すこやか) FAX 522-1198	平野・膳所
晴嵐あんしん長寿相談所 大津市粟津町 1-18	TEL 534-2661/534-2662 FAX 534-2664	富士見・晴嵐
南あんしん長寿相談所 (南すこやか相談所) 大津市南郷 1-14-30	TEL 533-1332/533-1352 TEL 534-0294 (すこやか) FAX 534-9256	石山・南郷 大石・田上
瀬田あんしん長寿相談所 (瀬田すこやか相談所) 大津市大江 3-2-1	TEL 545-3918/545-3931 TEL 545-0294 (すこやか) FAX 543-4436	上田上・青山 瀬田・瀬田南
瀬田第二あんしん長寿相談所 大津市大萱 6-4-16	TEL 545-5760/545-5762 FAX 545-5820	瀬田東・瀬田北

大津市認知症 ガイドブック

認知症ケアパス

監修

松田 桜子 先生（琵琶湖病院副院長）

青木 浄亮 先生（瀬田川病院院長）

平成 22 年 4 月発行 第 1 版 1 刷

平成 24 年 1 月発行 第 2 版 1 刷

平成 28 年 3 月発行 第 3 版 1 刷

平成 30 年 4 月発行 第 4 版 1 刷

令和 2 年 4 月発行 第 5 版 1 刷

令和 4 年 4 月発行 第 6 版 1 刷

発行

大津市健康保険部長寿政策課

〒520-8575 大津市御陵町3番1号

TEL 077-528-2741 FAX 077-526-8382