



元気なとき

もの忘れが気になる

見守りが必要

手助けや介護が必要

常に介護が必要

本人の様子

認知症の予防には、適度な運動、規則正しい生活リズムが大切です。食生活を整えたり、いろいろな活動に参加することもとても良いことです。元気なうちから“いい習慣”を身につけておきましょう。

（（ 近くにもありますよ！ 元気になれる「集いの場」 ））

なにわ元気塾（介護予防事業）
地域の仲間が集まって
いろいろなプログラム行うことで
心とからだの元気を高めます

いきいき百歳体操
いくつになっても元気で
生活できるよう地域の会館等で
簡単な体操を行っています

ふれあい喫茶
地域で暮らす人たちが集い
交流できる場として
地域の会館等で実施しています

認知症はこわくない！

「おかしいな」と思ったら
早めにご相談ください！

「集いの場」の
開催場所なども
お気軽にお尋ね
ください！

認知症カフェ

認知症の方、そうでない方、
誰もが参加できる
「集いの場」です

老人福祉センター

サークル活動や講座を通じて
高齢者の生きがいづくりを応援します

相談窓口

生活支援

権利を守る

- 鍵や財布などの置き場所が思い出せない
- 人や物の名前が思い出せない
- 今まで興味があったものに興味が持てなくなる
- 同じことを何度も聞く
- 何となくやる気が出ない、面倒くさい

単なる“もの忘れ”と
認知症による“もの忘れ”は違います。
その違いを見極めることが
重要です！

老化によるもの忘れ
記憶の流れ
※経験の一部を忘れる

認知症による記憶障害
記憶の流れ
※経験全体を忘れる

- 薬を飲み忘れる
- 約束を忘れてしまう
- 掃除や調理の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 同じものを何度も買ってしまう

声かけすると
まだまだできることがあります。
できることはどんどん
やってもらいましょう！

- 行き慣れた場所なのに迷って帰れなくなる
- トイレの失敗が増える
- 着替えや入浴を嫌がる
- 家族や近所とのトラブルが増える

怒らないでください！
本人が一番不安に
なっています。

- 着替えの動作ができない
- 飲み込みが悪くなり一人で食事ができない
- 言葉が少なくなりコミュニケーションが難しくなる

否定せず
受け入れることで
少しずつ落ち着いて
こられます

① 周りの気づきが大切です！

- 「何か気になる」「いつもと違う」と感じたら
早めに **かかりつけ医** に相談しましょう

認知症疾患医療センター

（早期発見・診断・治療）

- ◎準備ができる ◎治療ができる
- ◎進行を遅らせることができる

① 本人を交えて今後のことを家族間で話し合しましょう！

- 本人にできることは役割を持ってもらい
できるだけやってもらいましょう
- 本人が暮らしやすい環境を準備しましょう
- 今後の介護や金銭・財産管理について
話し合っておきましょう

① 家族だけで抱え込まないようにしましょう！

- 介護保険サービスを上手に利用しましょう
- ときには介護から離れ、自分の時間を持ちましょう
- 家族会など自分の気持ちを話せる場を見つけましょう

（（ 介護者家族の会 ））

同じ境遇にある介護者同士が悩みごとの相談や
介護の方法、福祉の情報交換などを通じて孤立予防や
介護者負担の軽減を図ることができる場です。

▶お問合せは、地域包括支援センターへ

認知症初期集中支援チーム

ほほえみオレンジチーム

☎ 06-7730-0002

認知症のこと、ご相談ください！
適切な医療や介護につなぎます

高齢者のよろず相談所

地域包括支援センター／ランチ

☎ …担当地区の連絡先を裏面に掲載しています

区役所 保健福祉課（介護保険グループ）

☎ 06-4809-9859

介護保険サービスに
つなぎます

介護保険サービス… デイサービスの利用やヘルパーの派遣、訪問による看護・リハビリ・入浴、住宅改修や福祉用具の補助など

見守りメール… 認知症高齢者等の行方不明時の早期発見・保護の取組みをすすめています（見守り相談室 TEL.06-6160-0311）

ふれあい収集／配食サービス／緊急通報システム… 詳しくは、「地域包括支援センター／ランチ」へお尋ねください

自宅での生活が難しくなったら…

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- グループホーム
- サービス付き高齢者住宅
- 介護付き有料老人ホーム など

消費トラブルのことは… 消費者センター（TEL.06-6614-0999）

本人に代わって権利や財産を守る制度です… 成年後見制度（大阪市成年後見支援センター TEL.06-4392-8282）

日常の金銭管理をサポートします… あんしんさぽーと（TEL.06-6370-7221）

