

# いつまでも笑顔で暮らせるように……本人・家族のための認知症の手引き

本人の様子

家族の心がまえ

相談窓口

生活支援

権利を守る

## 元気なとき

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を行うことで心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

## もの忘れが気になる

- 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

## 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

### 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

#### 高齢者によろず相談所

#### 地域包括支援センター／ブランチ

…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／ブランチ」へお尋ねください

## 見守りが必要

- 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できます。  
できることはどんどんやってもらいましょう！

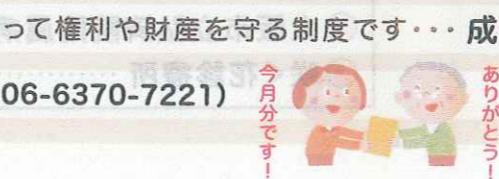
## 本人を交えて今後のこと 家族間で話し合いましょう！

- 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

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

…担当地区の連絡先を裏面に掲載しています

06-4809-9859 | 介護保険サービスにつなぎます



## 手助けや介護が必要

- 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
- 家族やご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。

## 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めましょう

## (( 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

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)

