

もの忘れが気になったら・・・

もの忘れが気になる人は
こちらから



中央区 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、
認知症かもと思ったときや認知症と診断を受けた時に、どこに
相談すればよいか、どのような制度が使えるかなどの情報を
まとめたものです。

PORT OF KOBE

- P.1 認知症
チェックリスト
- P.3 相談の流れ
相談窓口
- P.5 社会資源情報
- P.7 認知症の進行と主な
症状・生活のポイント



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

City of Design
KOBE

Member of the UNESCO
Creative Cities Network
since 2008

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

©2012 Kobe City No.18-038

平成31年3月発行

神戸市保健所中央保健センター(中央区保健福祉部健康福祉課)

TEL078-232-4411 Fax078-232-1495

神戸市広報印刷物登録 平成30年度 第627号(広報印刷物規格A-1類)

認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また、予防の助けにもつながるでしょう。「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

1?  同じことを
言ったり聞いたりする

2?  物の名前が
出てこなくなった

3?  置き忘れやしまい
忘れが目立ってきた

4?  以前はあった
関心や興味が失われた

5?  だらしなくなった

6?  日課をしなくなった

7?  時間や場所の感覚が
不確かになった

8?  慣れた所で道に迷った

9?  財布などを
盗まれたという

10?  ささいなことで
怒りっぽくなった

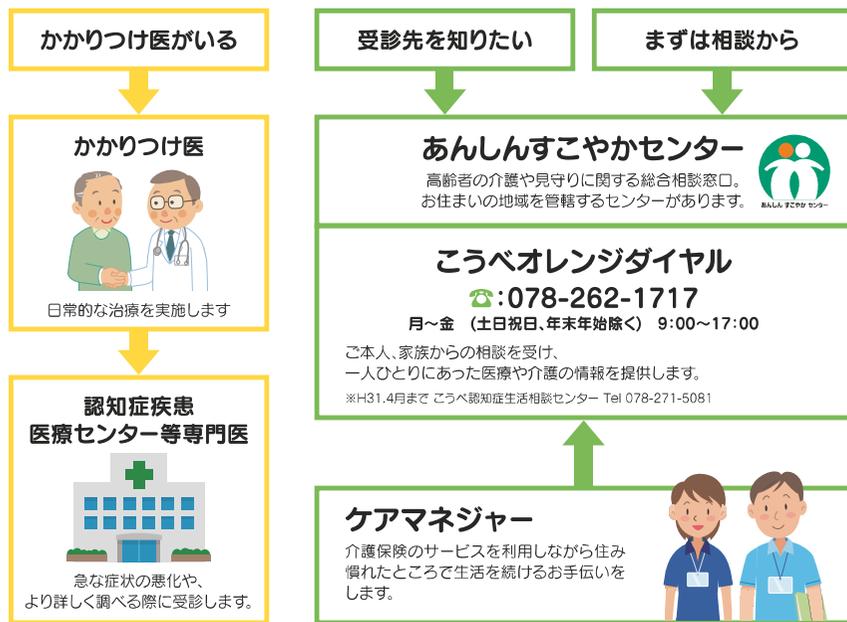
11?  蛇口・ガス栓の
締め忘れ火の用心が
できなくなった

12?  複雑なテレビドラマが
理解できない

13?  夜中に急に
起き出して騒いだ

＼ 3つ以上当てはまった方は、まずは相談を /

認知症かな？と思ったら・・・相談の流れ



※認知症診断助成制度(認知機能検診)もあります。詳しくは神戸市総合コールセンターへ
☎ 078-333-3330(年中無休9:00~21:00)

認知症に早く気づくことが大切

- 軽いうちから準備することが出来ます。
症状が軽いうちに、ご本人・家族やまわりの人も認知症のことを知り、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをする事が出来ます。認知症になっても、自分らしい生活をする事は可能です。
- 治療により改善する場合があります。
正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。
- 進行を遅らせることが可能な場合もあります。
アルツハイマー型の認知症では、薬で進行を遅らせることが出来ると言われてています。

若年性認知症を知っていますか？

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。福祉や就労のことなど専門の相談機関があります。

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター

☎ 078-242-0601(月~金 10:00~12:00 13:00~16:00)

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)



高齢者の介護や見守りに関する総合相談窓口。お住まいの地域を管轄するセンターがあります。

名称	所在地	電話番号	FAX番号
神戸 あんしんすこやかセンター	中央区生田町1-2-32 特別養護老人ホーム オリンピア1階	241-3747	241-3741
春日野 あんしんすこやかセンター	中央区日暮通5-5-8 神戸高齢者総合ケアセンター1階	251-8801	251-8813
脇の浜 あんしんすこやかセンター	中央区脇浜海岸通3-2-6 脇の浜高齢者介護支援センター1階	221-1661	221-4800
三宮 あんしんすこやかセンター	中央区三宮町1-8-1 さんプラザ3階	321-0400	326-2668
元町山手 あんしんすこやかセンター	中央区下山手通7-1-16 特別養護老人ホーム 山手さくら苑4階	367-3890	367-3891
ハーバーランド あんしんすこやかセンター	中央区東川崎町6-1-12 東川崎高齢者ケアセンター 真愛1階	651-7168	651-7169
港島 あんしんすこやかセンター	中央区港島中町2-3-3 港島ふれあいセンター内	304-2255	304-2244

住所別あんしんすこやかセンター索引

ア	相生町 ハーバーランド 明石通 三宮 旭通 三宮 吾妻通 春日野	コ	古湊通 ハーバーランド 神戸空港 港島	ハ	波止場町 ハーバーランド 花隈町 元町山手 浜辺通 三宮 播磨町 三宮
イ	生田町 三宮 磯上通 三宮 磯辺通 三宮 伊藤町 三宮	ク	栄町通 ハーバーランド 坂口通 新神戸 三宮町 三宮	ヒ	東川崎町 ハーバーランド 東通 三宮 日暮通 春日野
エ	江戸町 三宮	シ	東雲通 春日野 下山手通 三宮 1~2丁目 3~9丁目 元町山手 新港町 三宮 神仙寺通 新神戸	フ	葺合町 新神戸 再度筋町 元町山手
オ	小野柄通 三宮 小野浜町 三宮	ス	諏訪山町 元町山手	ヘ	弁天町 ハーバーランド
カ	海岸通 三宮 (鯉川筋以東) 海岸通1~6丁目 (鯉川筋以西) ハーバーランド 籠池通 新神戸 加納町 三宮 上筒井通 新神戸 神若通 春日野	タ	大日通 新神戸 橋通 ハーバーランド 多聞通 ハーバーランド	マ	前町 三宮 真砂通 春日野
キ	北長狭通 三宮 1~2丁目 3~8丁目 元町山手 北野町 三宮 北本町通 春日野 京町 三宮	ツ	中尾町 新神戸 中島通 新神戸 中町通 ハーバーランド 中山手通 三宮 1~2丁目 3~8丁目 元町山手 浪花町 三宮	ミ	港島 港島 港島中町 港島 港島南町 港島 南本町通 春日野 宮本通 新神戸
ク	楠町 ハーバーランド 国香通 春日野 雲井通 三宮 熊内町 新神戸 熊内橋通 春日野	ナ	西町 三宮 二宮町 三宮	モ	元町高架通 ハーバーランド (宇治川線以西) (宇治川線以东) 元町山手 元町通 ハーバーランド
コ	神戸港地方 元町山手 御幸通 三宮 琴ノ緒町 三宮	ニ	布引町 三宮	ヤ	八雲通 春日野 山本通 三宮 1~2丁目 3~5丁目 元町山手
		ノ	野崎通 新神戸	ワ	若菜通 春日野 脇浜海岸通 脇の浜 脇浜町 春日野 割塚通 新神戸
		ハ	旗塚通 春日野 八幡通 三宮		

社会資源情報

医療

認知症疾患医療センター

地域にある診療所の医師からの紹介で、認知症の専門的な診断や専門医療相談を行います。

問	神戸大学医学部附属病院	☎ : 382-6908	(月～金) 9:00～12:00	13:00～17:00
	六甲アイランド甲南病院	☎ : 857-8720	(月～金) 9:00～12:00	13:00～16:30
	神戸百年記念病院	☎ : 681-5551	(月～金) 9:00～12:00	13:00～15:00
	新生病院	☎ : 918-1766	(月～金) 9:30～12:00	13:00～16:00
	兵庫県立ひょうごこころの医療センター	☎ : 940-5522	(月～金) 9:00～17:00	
	宮地病院	☎ : 411-8688	(月～金) 9:00～17:00	
	神戸市立医療センター西市民病院	☎ : 579-1966	(月～金) 9:00～17:00	

家族支援・見守り・生活支援

認知症事故救済制度

賠償責任保険、コールセンター、GPSかけつけサービス、見舞金の制度を利用できます。(※要件あり・一部有料)

問 神戸市総合コールセンター ☎ : 333-3330 (年中無休) 9:00～21:00

こうべオレンジカフェ(認知症カフェ) 問 各カフェに直接お問い合わせ下さい

認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職など、だれでも自由に参加し、気軽に交流や相談ができる開かれた集いの場です。

高齢者安心登録事業 問

行方不明になる心配のある高齢者の情報を事前登録し、警察等と共有するとともに、行方不明時には捜索協力者へメール配信を行います。

認知症高齢者訪問支援員派遣事業(ほっとヘルパーサービス) 問

認知症高齢者の自宅に見守りや趣味活動の付き添いなどを長時間行うヘルパーを派遣します。

※利用要件あり

介護リフレッシュ教室 問

「認知症高齢者」等を介護している家族に対し、日頃の介護でのお悩みや体験を話し合える場を提供します。

地域支え合い活動 問

地域支え合い推進員と、地域の民生委員・児童委員等が地域住民同士で見守りや支援ができる地域コミュニティづくりなどを行います。

認知症の人と家族の会

問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 兵庫県支部 ☎ : 741-7707 (月・木) 10:00～17:00

ひまわり収集 問

自分で家庭ごみをクリーンステーションまで持ち出すことが困難な高齢者・障害者(※要件あり)を対象に、職員が玄関先までごみを取りに伺います。

権利擁護

福祉サービス利用援助事業

判断能力が十分でない人の、福祉サービスの利用や金銭管理等のサービスを提供します。

問 こうべ安心サポートセンター ☎ : 271-3740
(月～金) 9:00～12:00 13:00～17:00 ※年末年始・祝日除く

成年後見制度に関する相談窓口

判断能力が十分でない人の権利を守るため、成年後見人等が本人に代わり法律行為を行います。

問 神戸市成年後見支援センター ☎ : 271-5321
(月～金) 9:00～17:00 ※年末年始・祝日除く

住まい

住宅改修の助成

手すりの取り付けや段差解消などの費用を助成します。要介護認定が必要です。

問 介護保険のサービスを利用する場合：お住まいの区役所・支所の介護医療係
介護保険外サービスを利用する場合：あんしんすこやかセンター

すまいるネット(神戸市すまいとまの安心支援センター)

サービス付き高齢者向け住宅や民間住宅の情報提供などのすまい探しのお手伝いやアドバイスを行った
り、市営住宅や県営住宅の申込案内書の配布を行ったりしています。

☎ : 222-0005 (月～日・水曜定休) 10:00～17:00

介護保険で利用できるサービス(在宅で利用できるサービス)

種類	内容
えがおの窓口	「居宅介護支援事業者」の愛称です。介護保険でサービスを受ける際に必要な手続きを行う事業者です。
訪問介護(ホームヘルプ)	ホームヘルパーが利用者の家庭を訪問して、身体介護(清拭、排泄介助など)や家事援助(料理、洗濯、買物など)を行います。
訪問入浴	簡易浴槽を自宅に搬入し、入浴の介助を行います。
訪問看護	看護師などが利用者の家庭を訪問し、看護を行います。
訪問リハビリテーション	理学療法士、作業療法士が利用者の家庭を訪問し、機能回復訓練を行います。
通所介護(デイサービス)	デイサービスセンターへ通所し、入浴や食事の提供や機能回復訓練などを行います。
認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に日常生活に必要な入浴・排泄・食事などの介護や身の回りの世話をを行う他、簡単な機能訓練なども行います。
通所リハビリテーション(デイケア)	老人保健施設や病院・診療所へ通所し、理学療法や作業療法などの機能回復訓練を行います。
短期入所生活介護(ショートステイ)	特別養護老人ホーム等へ短期入所し、介護や日常生活の世話を受けます。
短期入所療養介護(ショートステイ)	老人保健施設や介護療養型医療施設に短期間入所し、医学的管理のもとで介護や日常生活の世話を受けます。
福祉用具の貸与及び購入費の支給	車椅子やベッドなどの福祉用具について貸し出しを行うほか、入浴または排泄用の福祉用具を購入する費用の一部を支給します。(貸与または販売のみの場合あり)

介護保険で利用できるサービス(施設サービス)

種類	内容
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症高齢者を対象に小規模で家庭的な環境の下で、日常生活の世話や機能訓練を行います。
特定施設入所者生活介護(有料老人ホームなど)	有料老人ホームやケアハウスなどに入居している方に施設が介護や日常生活上の世話を提供します。
小規模多機能型居宅介護	身近な地域になる小規模施設で通いのサービスを中心に「訪問」や「泊まり」のサービスを提供します。
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で自宅での生活が困難な寝たきり、認知症の高齢者を介護する施設です。
介護老人保健施設(老人保健施設)	症状が安定している高齢者に、看護や医学的管理のもとでの介護・機能訓練などを行う施設です。
介護療養型医療施設(療養型病床群など)	長期療養が必要な高齢者に医学的管理のもとで介護や必要な医療を行う施設です。

オレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)

問

認知症初期集中支援とは、認知症の疑いがあり、医療・介護サービスを利用していない方や認知症による行動の問題が顕著で対応に苦慮している方を対象に、専門職チームで短期間集中的に支援を行う事業です。

認知症の進行と主な症状・生活のポイント

認知症は少しずつ進行し、症状が変化しています。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です ※症状の現れ方には個人差があります。

発症前
認知症予備群

認知症はあるが
日常生活は自立

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

本人の様子

- ・探し物が多くなる
- ・予定を忘れてしまうことがある
- ・趣味や友人との交流など楽しみがある



- ・慣れている仕事でも時間がかかるようになる
- ・何度も同じことを聞く
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・わからなくても話を上手に合わせる



- ・おれでしかおまじ
- ・着替えの順番が
- ・料理の手順が
- ・電気製品の操作
- ・今日が何日かわ
- ・約束を忘れる
- ・もの盗られま
- ・きっかけとな
- ・ことが多い

生活のポイント



本人も「何だかおかしい」ということに気づいて、不安でいっぱいになっている場合があります。そのことを認めたくない気持ちから、周囲からの指摘や叱責に過剰に反応することもあります。

- ・規則正しい生活パターンを作る
- ・日頃の会話に季節や日付を感じる内容を入れる
- ・メモを取るようになる
- ・日光を取り込み、明るさからも昼夜の区別がつくようになる（昼夜逆転の予防）



できない体験がたくさん積み重なると、自信を失い、辛ければかりが後に残ります。

家族ができること

「あれ、何かおかしい？」と思ったら早めの受診を。少しの変化に気づけるのは、身近な家族だからこそです。おかしいなと思ったら、早めの受診をしましょう。認知症に似た病気や、なおる認知症もあります。

介護係サードに上手に

好きだったこと、得意だったこと、今できることを大切に。もの忘れから進行していくのが多くの認知症です。しかし、すべて今できることを大切にしましょう。

家族だけで抱え込まずに、いつでも相談をあんしんすこやかセンターの介護リフレッシュ教室や認知症の人と家族の会

家族の家族力

ま

日常生活に
手助け・介護が必要

常に介護が必要

金を払えなくなる
がわからなくなる
わからず、作れなくなる
作に迷う
わからない

妄想が出やすく、これが
り、認知症と気づかれる

- ・季節に合わせた服を選ぶのが困難
- ・歩き回ることが目立つことがある
- ・昼夜が逆転した生活になることがある
- ・迷子になる
- ・ひとりで買い物ができない
- ・同居していない家族がわからなくなる
- ・ことがある

- ・着替え、入浴、身辺整理に全面介助が必要
- ・物事への関心が少なくなり、何度も同じことを聞くことが少なくなる
- ・家のトイレでも迷うことがある
- ・身体機能が低下する

ことはたくさんあります
本で覚えたことは忘れに
こいる
本人に任せ、苦手なこと

できない体験がたくさん積み
重なると、自信を失い、辛
ければかりが後に残ります。

- ・歩き回ることや昼夜逆転等があるときは、特に危険を伴う場合を除いて、なぜそのような行動をするのかの根本の原因を考えてみる。家族だけでわからない場合は、ケアマネジャーやかかりつけ医等と十分に話をしてみる

- ・本人からの訴えが少なくなってくるので、本人の気持ちを察して介護する必要がある
- ・話をすることが難しくければ、手を握ってあげるのもよい



「気持ちいい」、「おいしい」はいつまでも残る感情です。

危険など、サービスを積極的に利用しましょう。これは家族の介護負担を軽減するだけでなく、本人が専門職の介護を受け、社会に接する大事な機会でもあります。サービスを利用できるよう相談し、選択するのも家族ができる大切な介護です。

てが失われたわけではありません。その人らしい生活を続けられるよう、何を大切にしてきたかを一緒に思い出して、

では家族会（つどい）があります。経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが大きな支えになります。

自分も大切に、介護以外の時間をもちましょ
が余裕を持つことも大切です。家族の気持ちは本人にも伝わります。

認知症の人にやさしいまちづくりを

目指して～中央区での最初の一步～

認知症になっても安心して暮らせる心豊かな地域に

○中央区認知症サポーター店

認知症の人とその家族がいつでも安心して散歩や買い物ができるよう、認知症サポーターのいるお店や施設などに目印になる「認知症サポーターステッカー」を掲示しています。中央区では認知症サポーターのいる店舗・事業所向けのリーフレットを作成しています。



○認知症高齢者声かけ訓練

認知症高齢者声かけ訓練を通して、地域住民や介護事業所など地域の様々な団体と共に、見守り体制づくりに取り組んでいます。中学校圏域で開催しております。



参加者の声

- 訓練を意識してしまい、逆に難しかった。
- 目線を合わせて、笑顔で話をする心をかけた。
- 継続して行なうことが大事、繰り返すことで助け合える地域になるかと思う。

○ご存知ですか？ 地域ケア会議

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるように、一人では解決できない困りごとを、地域みんなで解決していこうという話し合いの場です。参加者は、地域住民、福祉・医療関係者（医師、ケアマネジャー等）などで地域の集会所等で開催しています。認知症のテーマで話し合いを行なっている地域も多くあります。



みんなで理解するために

○若い世代への認知症養成講座

小学校4年生を対象に出前講座として認知症キッズサポーター養成講座を行なっています。講座では、スライドやアニメ、寸劇を通して、認知症という病気のことや接し方を勉強します。



認知症キッズサポーター養成講座では、副読本として「今からききもかもめいと!」を受講した児童に平成29年度から配布しています。

○一般市民向けの認知症養成講座

認知症の正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族を見守る「認知症サポーター養成講座」を開催しています。



○認知症啓発絵本の発行

中央区では広い世代に認知症を理解していただくために「わすれんぼになったおじいちゃん」を発行しています。かもめんの作者真野陽子先生のイラスト入りです。イベント等でお渡ししています。



認知症の人を支援する「目印」としてオレンジ色のプレスレット「オレンジリング」は認知症の人とその家族の「応援者」です。



4 認知症の人への支援について

基本姿勢

認知症の人への対応の心得 “4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
- 4 否定しない

<具体的な対応の7つのポイント>

- **まずは見守る**
認知症と思われる人に気づいたら、本人や他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。
- **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。
- **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。
- **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?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。
- **相手に目線を合わせてやさしい口調で**
小柄な方の場合は、身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
- **おだやかに、はっきりした滑舌で**
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。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。
- **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。ただたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきます。

3 認知症の症状

認知症の症状には、誰にでも生じる共通の症状としての「**中核症状**」と、中核症状に環境などの要因が加わって二次的に生じる「**行動・心理症状(BPSD※)**」があります。「行動・心理症状(BPSD)」は必ずしも生じるものではありません。また、認知症に影響されていない「**健康な部分**」もあることを忘れないでください。

中核症状(認知症の共通の症状の例)

- **記憶障害**：食べたことを忘れ再び食事を要求する、最近のエピソードをすっかり忘れてしまうという記憶障害など
- **失語**：言葉が出てこない、言葉の意味を理解できない
- **失行**：服の着方がわからない、時計や図形を描けない
- **失認**：視力は問題ないのに目の前にある物が何かわからない、アナログの時計が読めない
- **見当識障害**：時間や季節の感覚がわからない
- **実行機能の障害**：料理などの手順が覚えられない、2つ以上のことが重なるとうまく処理できない

認知症に影響されていない健康な部分もたくさんあります。

- * 昔のこと、体で覚えたことは覚えている。
- * 五感や情緒は豊かに生きている。

体調不良・薬の影響

環境・不適切なケア

まわりの人の助けがあればよくなります

行動・心理症状(BPSD)

● 精神症状

うつ状態

意欲の低下

妄想

焦燥感

● 行動障害

徘徊

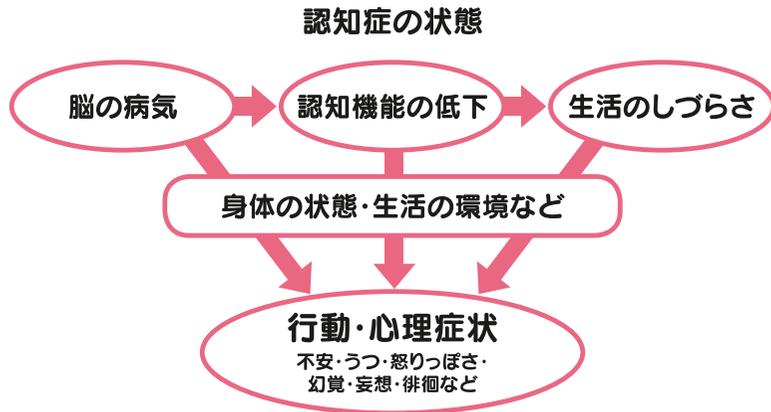
暴力

昼夜逆転

※BPSD(Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)：認知症の行動心理学的症候

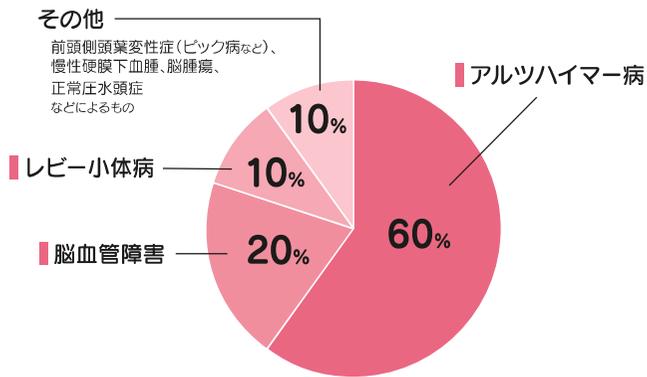
2 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能^(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



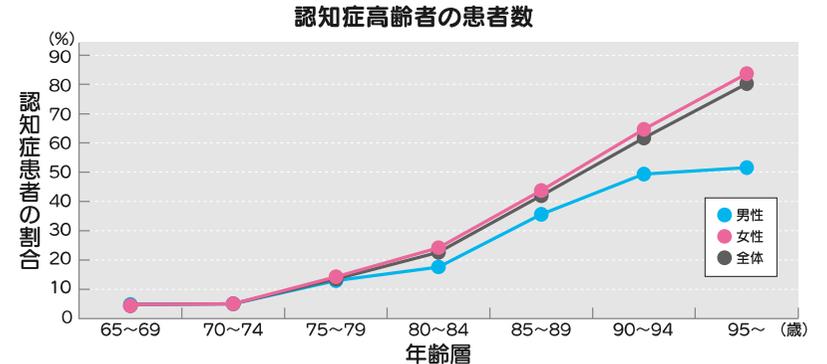
認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



(注3) 認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の動きを指します。

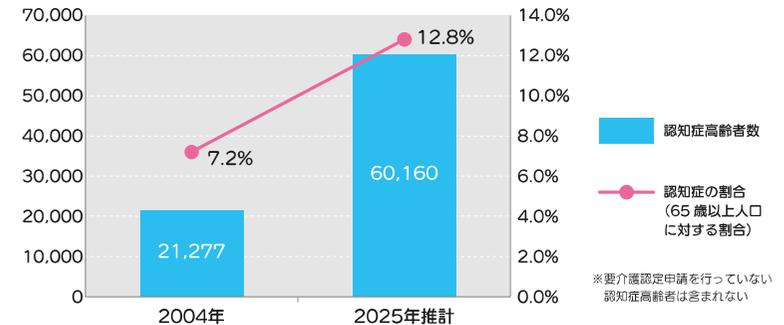
1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です



「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」(H23年度~24年度)総合研究報告書 監修 首都大学東京 繁田雅弘 より

85歳の約半数、95歳以上の約8割が認知症と、75歳から認知症患者の割合は増え始め、80歳以降は2倍近い割合で急増していきます。

神戸市の認知症高齢者数



神戸市介護保険要介護認定より、2025年推計は神戸市の将来推計人口、国の推計値の伸び率を用いたもの

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」によると…

- * 国内の認知症の数は、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症
- * 正常と認知症との中間の状態である「軽度認知障害(MCI)」を合わせると、

高齢者の約4人に1人が認知症の人またはその予備群

認知症について
知りたい人は
こちらから



他人事じゃない!
認知症

中央区が
目指す未来の
イメージ

認知症になっても住み慣れた地域で、ご自分の意思を尊重した生活を送ることができます。必要なときに必要な医療や介護サービスを受けることができ、自分の意思を尊重した選択ができます。お住まいの地域で認知症についての理解者が増え、認知症になっても活躍したり参加できる場所があります。困ったときには見守ったり、連絡を取り合える店舗や施設など協力機関が多くあります。

認知症は加齢によって多くの人がなり得る病気です。中央区では認知症になっても安心して暮らせるよう、地域の方へ正しい知識の普及啓発、認知症サポーターの養成や高齢者声かけ訓練などを通じた認知症の人への支援を行っています。

認知症の人に
やさしいまちづくり

- P.1 認知症について (知識編)
- P.4 具体的な支援 対応のポイント
- P.5 中央区の とりくみ

