

福祉サービス 利用援助事業

社会福祉協議会が判断能力の低下した人と契約し、日常の金銭管理や福祉サービスを受ける手助けをします。お気軽にご相談ください。

精華町権利擁護・成年後見センター（福）精華町社会福祉協議会 ☎ 94-4573

成年後見 制度

お金の管理など色々なことを自分で決めることが難しくなった場合に、本人の権利者（成年後見人等）を選び、自身の権利や財産を守る制度です。

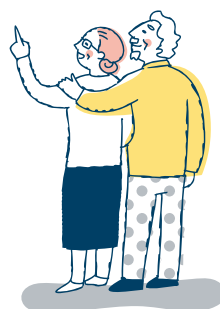
精華町権利擁護・成年後見センター（福）精華町社会福祉協議会 ☎ 94-4573

●法定後見制度

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人に代わって財産管理や契約行為を行います。

●任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。



悪徳商法等 について 相談したい

消費生活センターは、契約に関するトラブルの相談など、消費者のための相談や提供を行っています。

悪質商法の被害にあいやすい認知症の方にとって頼りになる相談機関です。

相楽消費生活センター ☎ 72-9955

運転免許の 返納

加齢や認知症により、「いつまで運転できる?」「運転から卒業させたい」などと悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。運転免許の返納は、運転免許試験場の他、最寄りの警察署で返納することができます。

木津警察署 ☎ 72-0110

このガイドブックには、介護保険料が使われています。

皆さまがいきいきとお過ごしいただくことは、介護給付費の上昇を抑えることにもつながります。

精華町役場 高齢福祉課 電話：95-1932 FAX：95-3974

精華町 認知症 ガイドブック

seika town
dementia guidebook



認知症は身近な病気です。認知症を正しく理解し早期発見につなげることで、適切な治療を受けることができます。

日常生活の経過

身近な人が認知症のどの時期に該当するのか把握することができます。必ずしもこの通りの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。



認知症はいつのまにか始まり、個人差はありますが、ゆるやかに進行していくのが特徴です。
かかりつけ医や地域包括支援センターなどへ相談を。はやい対応が肝心です!!

＝ 認知症になると何もかもわからなくなるわけではありません。最期までその人らしさは残ります。＝

「あれ?ちょっと気になる」
「おかしいな」と思ったら
元気な時期 発症した時期
をチェック!!

※認知症にはいくつか種類があります。ここでは「認知症」の多くを占める「アルツハイマー型認知症」の内容です。

元気な時期

発症した時期
(変化が起きた時)

症状が多発する時期
(日常生活に手助け・介護が必要)

身体面の障害が
複合する時期
(常に介護が必要)

終末期

家族の気持ち

家族が認知症になったとき、誰しも
ショックを受け、とまどい、混乱に陥ります

第1
ステップ

あの人がまさか!

- 身近な人ほど、病気と信じたくない気持ちが働く。
- おかしい言動にとまどい否定したいという気持ちになることがある。

第2
ステップ

どう対応したら良いのかな イライラしちゃう

- 対応の仕方が分からず混乱し、怒りたくなる。
- 精神的・身体的に疲れ果てて拒絶したい気持ちになる。

第3
ステップ

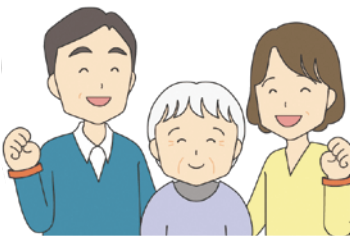
イライラしても 仕方ないか!

- 認知症について徐々に理解して、怒ったりイライラしても仕方ないと思い、割り切るようになる。

第4
ステップ

本人の気持ちが だんだん分かってきた

- 認知症の理解が深まり、本人のあるがままを受け入れられるようになる。



日常生活の行動

○食 事 ◎料 理	「今日の朝ご飯は何を食べた?」 ○朝ご飯の献立が思い出せないことはもの忘れ。 ○朝ご飯を食べたこと自体を忘れていたら認知症の疑いあり。	「夕飯はまだか?」 ○食事したことを忘れる。 ○食べこぼす、むせるなどが増える。 ◎同じ献立が続く。 ◎調味料の間違え、使い忘れをする。 ◎火の不始末がふえる。	「おかわり...いま何杯目?」 ○食べ物があるだけ食べてしまう。 ◎料理の手順がわからなくなる。	「おなかすいたな...」 ○食べ物でないものを口に入れる。	「口を開けてください」 ○介助が必要 ○食べる行為を忘れる、流動食となる。
○会話など	○「あれ」「それ」などの代名詞が話なかで多くなる。 ○思い出話が多くなる。 ○性格に大きな変化はない。 ○趣味や興味のあったことに対して関心が薄れてくる。 ○名前を間違えたり、うっかり忘れたりする。 「〇〇ちゃんだったかね?」	○同じことを繰り返し話す。 ○電話をかけることや取り次ぐことができなくなる。 ○攻撃的な発言をする。 ○時間や日にちがわからなくなる。	○「同じことを繰り返し」「質問に答えられない」 ○季節がわからなくなる。	「5分前のことを忘れる」 ○など会話が成立しない。	○無関心で声かけにも反応しない。 ○家族の顔や名前がわからなくなる。 ○笑顔や表情がなくなる。
○着替え	○ボタンを掛け違える。 ○前後、逆に着てしまう。 ○同じ物ばかりを着ている。	「この服ええやろ?」 ○季節感のない洋服を着るようになる。 ○（夏でも重ね着したり、セーターを着る）着る順番がわからなくなる。	○「着る」「脱ぐ」の意味がわからなくなる。 ○着替える方法を忘れる。		
○お金の管理・ 買い物	○お財布が小銭でいっぱいになったり、支払いがうまくできなくなる。 ○通帳など大切なものの保管場所がわからなくなる。 「どこにいった?」	○財布や通帳を盗られたなどと妄想がある。 ○買い物の度に同じものばかりを買う。 「盗ったやろ?」			
○服 薬 ◎排せつ ●外 出		○薬の回数や量を間違える。 ○服薬を忘れる。 ◎トイレの場所がわからなくなる ◎排せつに家族の一部介助が必要 ◎失禁を隠すために汚れた下着を隠す。 ●行き慣れた所への交通機関を間違えるようになる。 ●外出の回数が減る。	○服薬を忘れる。 ◎トイレの場所がわからなくなる ◎排せつに家族の一部介助が必要 ◎失禁を隠すために汚れた下着を隠す。 ●行き慣れた所への交通機関を間違えるようになる。 ●外出の回数が減る。	○トイレ以外の場所で排せつする。 ◎排せつ物を手でさわる。	●自分がいる場所がわからなくなり、外出して自分で帰ってこれなくなる。行方不明になることも。

「もの忘れ」と「認知症」... 「もの忘れ」 ● 忘れたことを自覚できる。 ● 体験の一部を忘れる。 ● 人や場所、時間が「わからなくなる」ことはない。間違えはする。
(うっかり忘れる) (すっかり忘れる) 「認知症」 ● もの忘れを自覚できない。 ● 体験そのものを忘れる。 ● 人や場所、時間が「わからない」ことになる。

頼れる“ちから”

精華町には認知症の方や介護するご家族などを支援する体制があります。認知症の進行にあわせた介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を上手に利用しましょう。



これらのマークがついている事業等は、後述のページに連絡先等を記載しています。気軽にお問い合わせください。



介護保険サービスの利用
(介護マーク)のある取り組みは、利用にあたって、要介護・要支援認定を受ける必要があります。また認定の要介護度により、利用が難しいサービスもあります。精華町役場高齢福祉課、地域包括支援センターにご相談ください。

	元気な時期	発症した時期 (変化が起き始めた時)	症状 (日常生活 が多発する時期 に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
予 防 備 え	認知症力フェ（P11） 認知症予防教室（P11） 高齢者ふれあいサロン（P10） 老人クラブ（P10） 介護者リフレッシュ事業・介護者家族の会〔なでしこの会〕（P11） シニアのための健康づくり講座（P10） なつかしい話をしよう会（P10） おはなししましょうかい（P11） 福祉サービス利用援助事業（P15） 成年後見制度（P15）				予 防 備 え
相 談	地域包括支援センター（P7） 精華町役場 高齢福祉課 認知症初期集中支援チーム（P8） 認知症あんしんサポート相談窓口（P8） 介護 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）				相 談
住 ま い	自宅  住宅改修、福祉用具  老人保健施設  小規模多機能居宅介護施設  グループホーム  ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅  特別養 護老人ホーム				住 ま い
医 療	かかりつけ医 訪問診療・訪問看護・居宅療養指導（歯科・薬剤師等） 認知症疾患医療センター（京都山城総合医療センター）				医 療
介 護	 配食サービス、外出支援  通所介護・訪問介護・短期入所サービス  紙おむ つけ支給、布団丸洗いサービスなど生活支援サービス				介 護
見 守 る	近隣者・友人・家族 認知症サポーター 精華町キャラバン・メイト連絡会（P12） 認知症高齢者等SOSネットワーク事業 認知症高齢 者等個人賠償責任保健事業（P12） 民生委員・児童委員（P12） まちの福祉サポート店（P13） 緊急通報装置体制等整備事業（P13） 精華町チームオレンジ（P13）				見 守 る

覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

【中核症状が起こす行動】

ケース (軽度) 対応の ポイント

日時の感覚の混乱
「今日は何日？」
答えられなくても
問題視しないこと

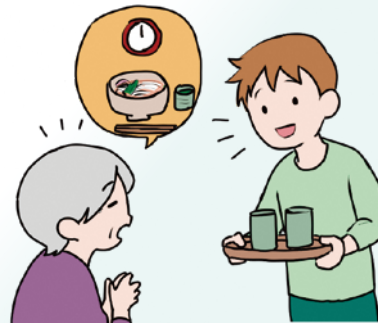
日にちは誰でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



ケース (中等度) 対応の ポイント

「ごはん
まだ？」
話題を変えて
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース (中等度) 対応の ポイント

季節が分からない
「服装が変」
一緒に選ぶ、
褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース (高度) 対応の ポイント

家族を忘れる
「あなた誰？」
なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人が自分とどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの息子なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



「認知症かも?」と気づいたときには、
早めの相談や受診がとても大切です。

「今までと何か違う」と感じたときに… 認知症? 「気づいて相談!」チェックリスト

認知症の初期症状が確認できるリストです。まずは試してみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある | ☐ 9 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができない |
| ☐ 2 5分前に聞いたことを思い出せないことがある | ☐ 10 一人で買い物ができない |
| ☐ 3 自分の生年月日がわからなくなることがある | ☐ 11 バスや電車、自動車を使って一人で外出ができない |
| ☐ 4 今日が何月何日なのかわからないときがある | ☐ 12 預金の出し入れや、公共料金の支払いなど一人でできない |
| ☐ 5 自分のいる場所がどこかわからなくなることがある | ☐ 13 電話をかけることができない |
| ☐ 6 道に迷って家に帰ってこれなくなることがある | ☐ 14 自分で食事の準備ができない |
| ☐ 7 電気やガスが止まってしまった時に対応に困る | ☐ 15 薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができない |
| ☐ 8 一日の計画を自分で立てることができない | |



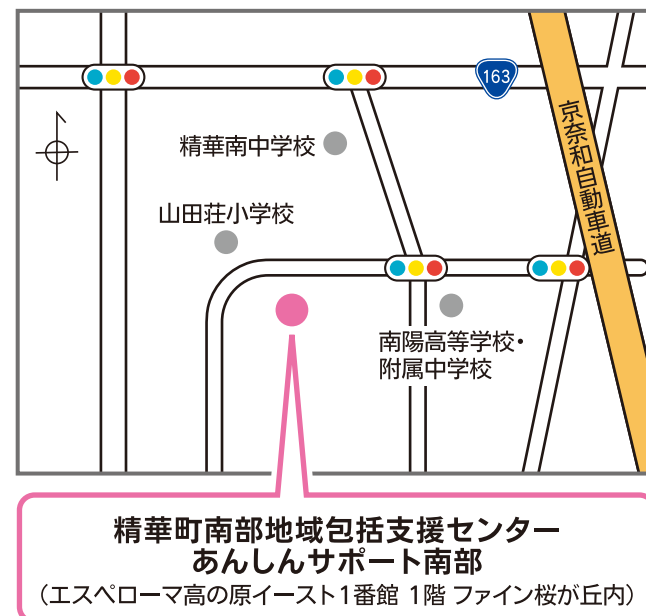
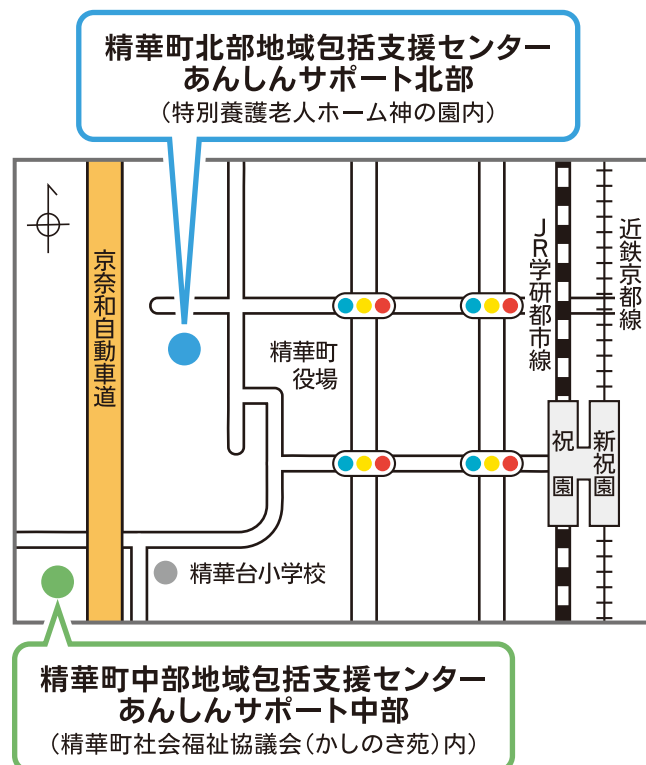
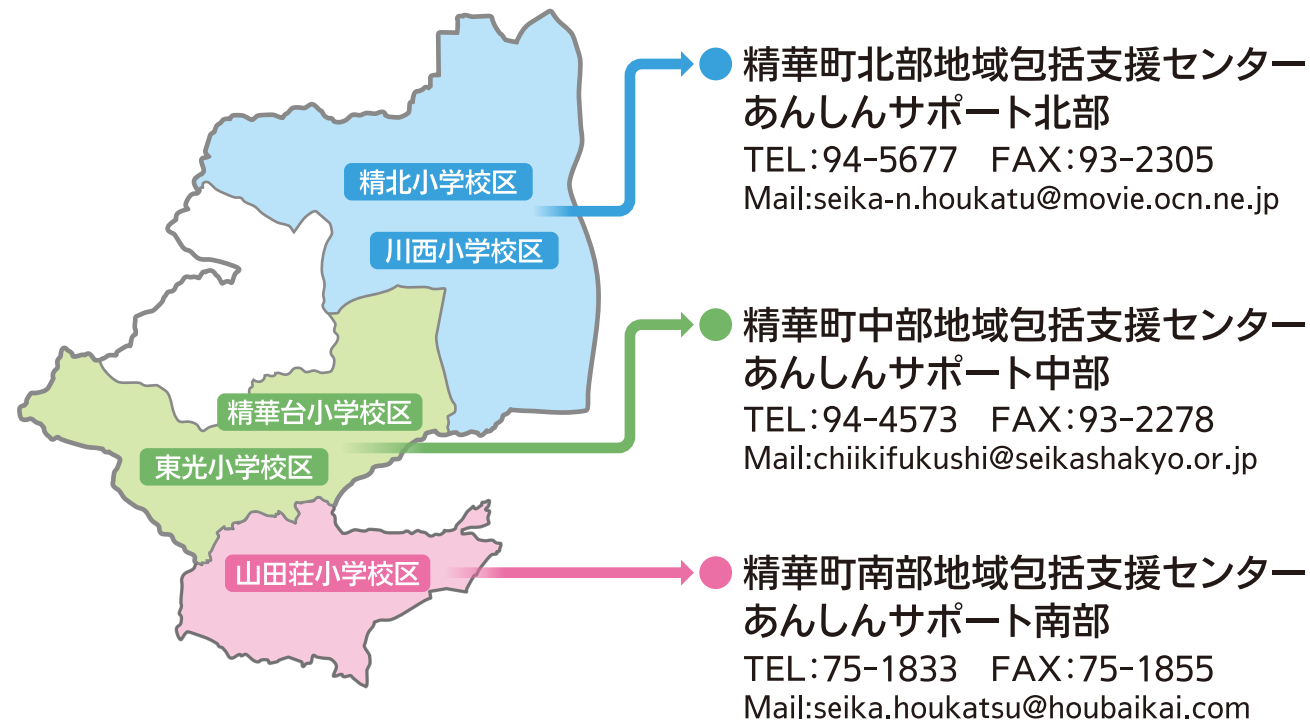
認知症はすぐに進行する
わけではありません。

早く受診することで進行を遅らせたり、治療により改善が可能な場合もあります。少しでも心配があれば早めに受診しましょう。

担当の地域包括支援センター

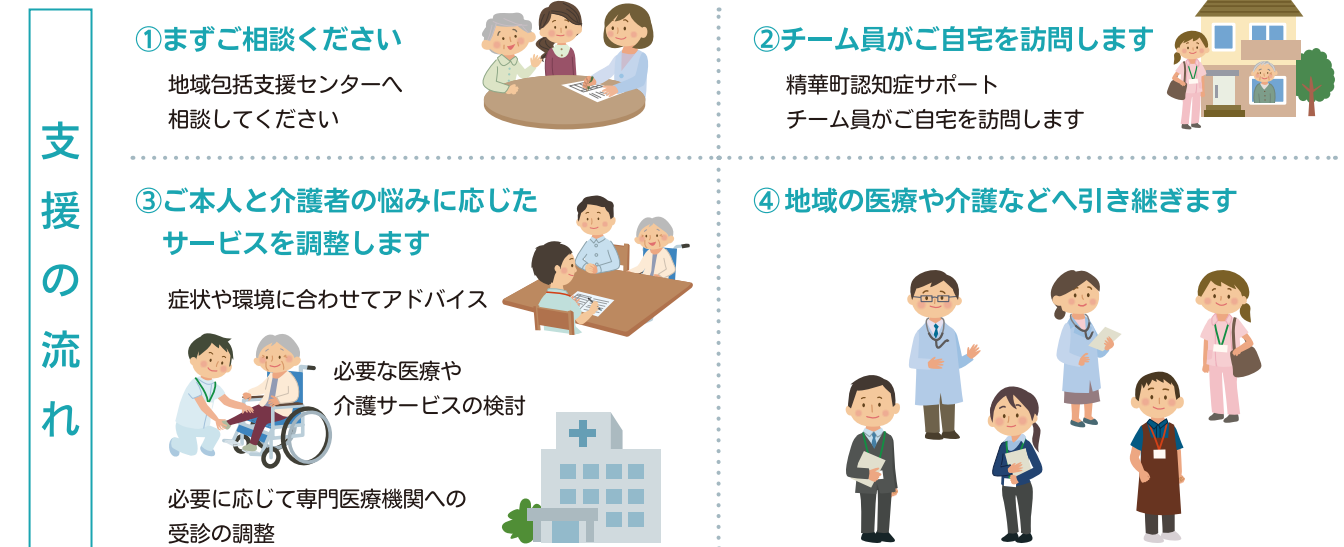
お住まいの小学校区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

相談受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:15(祝日・年末年始除く)



精華町認知症サポートチーム (認知症初期集中支援チーム)

認知症の心配のある方や、そのご家族に、医療・福祉などの専門家がチームとなって早期に支援を行います。左の相談窓口へ連絡してください。



町内・町外の相談先

一町内一

- 認知症あんしんサポート相談窓口 (下粕ふれあいの家) TEL:93-0902 毎週土曜日午後1時～午後4時
- みんなの元気塾 TEL:51-0958 月～金曜日午前9時～午後5時

一町外一

- 京都府認知症コールセンター TEL:0120-294-677 月～金曜日(土・日・祝祭日除く) 午前10時～午後3時
 - 認知症の人と家族の会 TEL:0120-294-456 月～金曜日(土・日・祝祭日除く) 午前10時～午後3時
 - 若年性認知症コールセンター TEL:0800-100-2707 月～土曜日(日・祝祭日除く) 午前10時～午後3時
- ※認知症介護経験者等が相談に応じます。

医療を受ける

認知症は、早期発見と早期治療が大切です。適切な医療を受けることで、認知症の症状が緩和する場合があります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症医療に関わっている医療機関(精華町認知症サポート医)

- 山田内科クリニック TEL:98-3660 精華町精華台二丁目10-94
- 岸田内科医院 TEL:95-1771 精華町精華台二丁目17-10

認知症疾患医療センター・もの忘れ外来(認知症外来)

- 京都山城総合医療センター TEL:72-6363(直通) 木津川市木津駅前一丁目27

新しい認知症観

新しい認知症観とは、「認知症になってからも一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら希望をもって自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。

周囲の理解や生活の工夫により、充実した生活を送ることが可能です。また、認知症に対する理解が進むと地域も変わるため、誰もが自分らしく安心して過ごせるまちを目指していきましょう。

認知症のご本人からのメッセージ ～あなたは1人じゃない～

認知症になっても、自分をありのままに出せる居場所があるとホッとするよ！

①人と会って話をする、②運動する、
③一人でできる趣味・楽しみと二人でできる趣味・楽しみの両方をつくるようにしているよ。
一人でできる趣味も大切だと思うし、みんなと行う趣味も大切だと思う！

認知症と診断を受けた時、妻は不安が大きかったようだが、認知症の初期段階だったから、私はそんなにショックではなかったよ。

認知症だからではなく、日中身体を動かし、よく眠れるように心がけているよ。



仲間とつながる

新しい認知症観（P9）でもお伝えした通り、仲間とつながることは、生きがいや希望を持って暮らせるようにするための手段にもなります。地域等で参加できる取組をご紹介しますので、是非ご参加ください。詳細は、高齢福祉課（95-1932）にお問い合わせください。

住民主体の体操の居場所づくり

地域での健康づくりやつながりづくりを目的に、各地区集会所で住民主体の体操の居場所を行っています。

詳細は、右記の二次元コードを読み取り、すてき65メイト^(※)ホームページをご確認ください。



※すてき65メイト（健康づくり・介護予防サポーター）は、体操の居場所の立ち上げから運営、体力測定など、みんなの元気づくりのお手伝いをしています。



高齢者ふれあいサロン

自治体単位で月1回程度、趣味活動、健康づくり、介護予防等の取組を開催しています。



老人クラブ

高齢者の方が地域での活動を通じて、健康の増進、教養の向上、趣味活動、社会奉仕活動をしています。



なつかしい話をしよう会（回想法体験会）

なつかしい話をしよう会は、子ども時代のことや昔の経験などを思い出す「回想法」を取り入れ、参加者の皆さんと楽しくお喋りし、仲間や地域のつながりづくりをしています。



シニアのための健康づくり講座

シニアの方の健康づくりを目的に、精華町役場やむくのきセンター等で講座を開催しています。



認知症予防教室・認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の住民などが気軽に集える場です。詳細は、お問い合わせください。

【精北小学校区】 「いちごサロン」
会 場：下粕ふれあいの家
問い合わせ先：下粕ふれあいの家 ☎ 93-0902

【東光小学校区】 「東光いちごカレッジ」
会 場：地域ケアセンター花笑み
問い合わせ先：地域ケアセンター花笑み ☎ 66-3517

【川西小学校区】 「川西脳トレ教室」
会 場：特別養護老人ホーム神の園
問い合わせ先：精華町北部地域包括支援センター ☎ 94-5677

【山田荘小学校区】 「山田荘いちごカレッジ」
会 場：山田集会所
問い合わせ先：精華町北部地域包括支援センター ☎ 94-5677



精華町在宅高齢者等介護者リフレッシュ事業

在宅で介護をされている方のリフレッシュなどを目的に研修・交流などを年数回実施しています。

問い合わせ先：精華町役場 高齢福祉課 ☎ 95-1932



精華町介護者家族の会「なでしこの会」

介護している方、介護してきた方、介護に関心のある方、独居の方などが月に1回程度集まり、研修、交流などを実施しています。

問い合わせ先：代表 五十嵐 ☎ 95-3148

☎ 090-5665-0035



本人、家族が集える場「おはなししましょうかい」

認知症と診断された方とご家族が集まり、交流会など参加者の「やりたい」を実現する場です。地域ケアセンター花笑みで2か月に1回開催しています

問い合わせ先：精華町北部地域包括支援センター ☎ 94-5677



見守る

民生委員・児童委員

高齢者等の悩みなど、社会福祉に関するあらゆる問題の相談相手であり行政へのつなぎ役となっています。

問い合わせ先：精華町役場 社会福祉課 ☎ 95-1904

精華町キャラバン・メイト連絡会

みんなで助け合う地域づくりを目指して、認知症への理解を深め、認知症の方とご家族を地域で支えることを目的に、小中学校・企業などを対象に認知症サポーター養成講座を行っています。

※キャラバン・メイトとは、「認知症サポーター養成講座」の講師役となる方です。

問い合わせ先：精華町キャラバン・メイト連絡会事務局

精華町北部地域包括支援センター内 ☎ 94-5677



講座でいつも
お伝えしている
こと

はっきり・やさしく
ゆっくり・みつめて
話しましょう。

できることを
ひとつずつ
やってみましょう。

聞き上手に
なりましょう。

精華町認知症高齢者等SOSネットワーク事業

事前に登録された方等が行方不明になられた時、捜索協力者や捜索協力団体等にメールを一斉配信するものです。

問い合わせ先：精華町役場 高齢福祉課 ☎ 95-1932

精華町北部地域包括支援センター【川西・精北小学校区】 ☎ 94-5677

精華町中部地域包括支援センター【精華台・東光小学校区】 ☎ 94-4573

精華町南部地域包括支援センター【山田荘小学校区】 ☎ 75-1833

精華町認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症のある方の偶発的な事故によって法律上の損害賠償が発生したとき、損害賠償金を保険で補償します。

費用 無料(町が負担) **対象** 精華町認知症高齢者等SOSネットワーク事業に登録されている方

問い合わせ先：精華町役場 高齢福祉課 ☎ 95-1932

精華町安心SOSネットワークシール

二次元コードが印刷されたシールで、衣類や靴等に熱圧着することができ、保護した方が二次元コードを携帯電話で読み取ると、精華町役場高齢福祉課や地域包括支援センターの連絡先が表示され、身元確認を早期に確実にできる仕組みになっています。

※精華町認知症高齢者等SOSネットワーク事業に登録されている方

問い合わせ先：精華町役場 高齢福祉課 ☎ 95-1932

精華町 安心 SOS ネットワーク



精華町在宅高齢者等配食サービス事業

対 象 65歳以上の高齢者で調理が困難な単身世帯や高齢者世帯などの方

配達曜日 月曜日～土曜日

食事の調理が困難な在宅の高齢者等に対して、安否確認も兼ねて昼食を届けます。

※詳しくは、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：精華町社会福祉協議会 ☎ 94-4573



精華町緊急通報装置体制等整備事業

費 用 無料(町が負担)

対 象 心身に障害等があり日常生活で常に注意を必要とする65歳以上の一人暮らし世帯などの方

緊急時、緊急ボタンを押すことで、消防本部や協力者に通報されます。

※詳しくは、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：精華町役場 高齢福祉課 ☎ 95-1932



まちの福祉サポート店

高齢や障がい、認知症などを理由に買い物などの日常生活にお困りの方を支援するために、平成25年度から商店、事業所等の皆さまに「まちの福祉サポート店」として登録いただき、「買い物支援」や「見守り支援」等の協力を呼びかけています。

問い合わせ先：精華町社会福祉協議会 ☎ 94-4573



精華町チームオレンジ

認知症の方とご家族の想いと支援をつなげる仕組み(チームオレンジ)を、地域の中で共に構築し、「誰もが安心して過ごせるまち」づくりを目指し、活動しています。

すでに行っている団体活動から見守り、サポート等を行うなど、自分たちができる範囲で取り組みます。一緒に取り組む団体を募集中です!

問い合わせ先：精華町北部地域包括支援センター ☎ 94-5677



意思決定 本人(認知症の方)と一緒に考える

～ 本人 ～

認知症になっても出来るだけ自分で決め、自分の意思を周囲に伝えることが大切です。

～ 家族 ～

認知症になっても全てが分からなくなるわけではありません。本人の思いに寄り添い、一緒に決めてください。



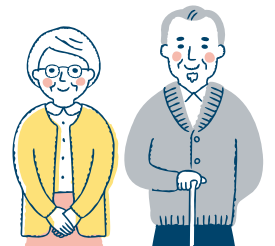
「人生会議(ACP)」について

人生会議(ACP=アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分らしく最期を迎えるには、受たい治療や介護をどこまで行うのか・何を優先するかについて整理し、家族・信頼する人等と話し合うことをいいます。

【人生会議の流れ】

- 1 今後の医療やケアをどのように希望するか考え、家族と話し合う
- 2 医療・介護の専門家と相談し、アドバイスを受ける
- 3 話した内容を書きまとめる

思いは変わることもあります。繰り返し考え、話し合い、伝える機会をもちましょう。



DNARを知っていますか?

DNARとは、本人や家族の意思に基づいて、心停止や呼吸停止した場合に心肺蘇生(※)を行わないという意思表示のことです。最期を迎える際の選択肢の一つとして、「心肺蘇生を行わない」という意思表示についても知っておき、家族等と話し合うことも大切です。

(※)心肺蘇生とは：胸骨圧迫(心臓マッサージ)、人工呼吸等

本人がDNARを希望されていても、家族から救急要請があれば救命処置を行わなければなりません。日頃からよく話し合い、書面に残すなど、本人の意思が救急隊に伝えられるようにすることが大切です。



人生会議は無理に行うものではありません。心に余裕があるときに行いましょう。