

認知症ここから ガイドブック

宝塚市



認知症が気になる、認知症について知りたい、認知症に備えておきたい、認知症のことを相談したい・・・。

このガイドブックは、認知症について知る、備える、相談するきっかけとなれるように、いろいろな情報をまとめたものです。

もくじ

認知症について	1
認知症チェックリスト	2
認知症になっても	3
宝塚市認知症ケアパス	5
ご相談は地域包括支援センターへ	7

認知症について

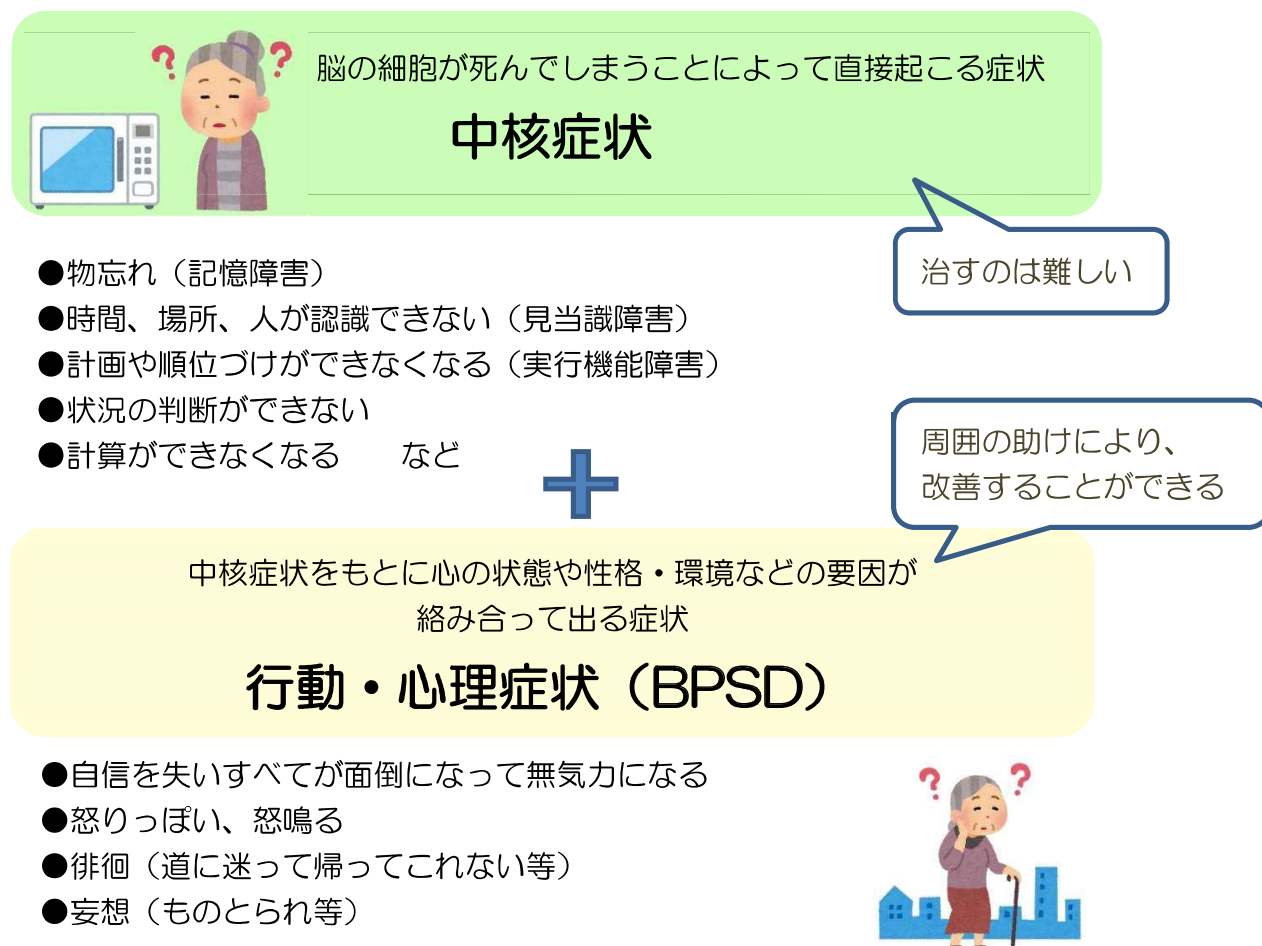
○ 認知症とはどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力、判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態のことを言います。

85 歳以上の4割以上が、認知症になる可能性があると考えられており、認知症は「誰にでも起こりうる病気」です。

○ 認知症の主な症状

認知症の症状は、認知症になると誰にでも現れる「中核症状」と本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現するさまざまな症状「行動・心理症状（BPSD）」の2つに分けられます。



○ 認知症の早期発見・早期受診

「最近ものの忘れが気になる」など、「あれ？」と思った時は、迷わず受診しましょう。対応が早いほど、生活の質を良い状態で、保つ事ができます。行動・心理症状（BPSD）の改善効果も期待できます。

認知症チェックリスト

★「ひょっとしたら認知症かな？」と気になり始めたら、自分でチェックしてみましょう！

最もあてはまるところに、○をつけてください。

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を、思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から、「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日か、わからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑥	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って、一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って、掃除できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

合計点数が **20点以上** の場合は、認知機能や生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけの先生や、地域包括支援センターなどの相談機関に相談してみましょう。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所

認知症になっても

○ かかりつけ医に相談を

かかりつけ医は、本人や家族のことをよく知っています。また、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれます。

- 早期発見、早期の気づき役
- 専門医療機関への紹介や地域の介護サービスとの連携
- 認知症と関係の深い慢性疾患（高血圧、糖尿病など）の治療や健康管理
- 本人や家族の精神的な支え**

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談してください。

○ 宝塚オレンジ カフェ

「オレンジカフェ（認知症カフェ）」は、認知症の人やその家族、地域の人、知識のあるスタッフなど、誰もが気軽に集い、情報交換や、相談、交流しお互いに分かち合うことができる場です。

カフェ名称	日時	場所・問い合わせ先	参加費
オレンジカフェ 逆瀬川	第1（日） 10：30～15：00	逆瀬川 1-8-5 090-1027-2741	200 円
宝塚まどか園 オレンジカフェ	第4（土） 10：30～15：00	美座 2-22-2 (特別養護老人ホーム宝塚まどか園) 0797-83-1175	200 円
オレンジカフェめふ	第3（日） 10：00～12：00	売布 3-9-17 0797-85-8879	200 円
ゆめ  かい - か 結愛カフェ f i k a	第4（水） 14：00～16：00	山本西 2-6-11 (あいわ結愛ガーデン) 0797-89-8552	200 円
ちどりカフェ	第3（日） 13：30～15：00	中山桜台 1-7-1 (特別養護老人ホーム中山ちどり) 0797-82-0201	100 円
オレンジカフェ 「はるちゃん」	第2（土） 10：00～12：00	売布東の町 12-7 (フレミラ宝塚隣「しゅあ〜キッチン」) 080-5717-6407	200 円
オレンジカフェ ～ひかりサロン～	第3（水） 16：30～18：00	小林 5 丁目 5-47 (イズミヤ小林店3階 ひかりサロン宝塚小林) 0797-72-5310	無料 ＊茶菓は 各自持参

○ 認知症サポーター養成講座



“認知症サポーター”とは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る“応援者”です。何か特別な役割があるのではなく、日常生活の中でご自身のできる声かけや見守りなどを、できる範囲で行っていただくものです。

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい理解、認知症の人の行動や心理、支援や対応する際の心配りなどについて、学習します。

○ 認知症の方への基本的な対応～7つのポイント～

参考：全国キャラバンメイト連絡協議会出版

♥️まずは見守る

近づきすぎたり、ジロジロ見るのは禁物

♥️目線を合わせて

やさしい口調で

♥️余裕をもって対応する

困惑や焦りは、相手にも伝わります。
自然な笑顔で応じましょう。

♥️穏やかに、

はっきりした話し方で

♥️声をかけるときは、一人で

複数で取り囲むと、恐怖心をあおります。
できるだけ、一人で声をかけます。

♥️相手の言葉に耳を傾けて

ゆっくり反応する

♥️正面で目と目をあわせる

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、禁物です。
「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか」「こちらで、ゆっくりどうぞ」
穏やかに話しかけましょう。

認知症サポーター養成講座を受講したい方は…

- グループで受講を希望される場合

宝塚市高齢福祉課または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

- 市が主催する講座を、年に数回実施します。

日程等は、広報たからづか、市ホームページに掲載します。

