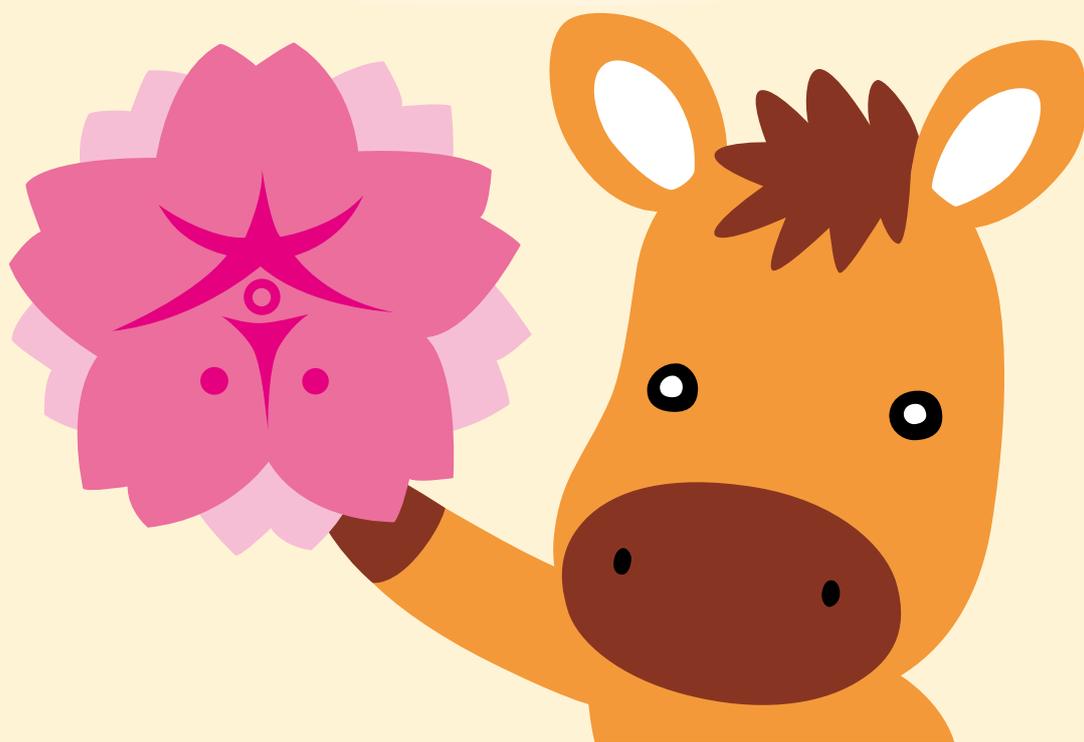


奈良市認知症ケアパス

～知ってあんしん 認知症～



奈良市

ケアパス
とは

「認知症かな？」

「認知症とはどんな病気？」

「認知症と診断されたが、将来は？」

「認知症の相談先は？受診は？」

と思ったとき、認知症の人やその家族を中心に地域生活をおくるため、また生活の工夫や対応方法もわかるように標準的な流れをしめたガイドブックです。

はじめに

政府が令和元年6月にまとめた認知症施策推進大綱によると、認知症の人の数は2018（平成30）年に約500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれております。また、「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる2025（令和7）年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達する見込みです。このように、認知症は誰もがなり得るものであり、家族や身近な人が認知症になるなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。また、認知症に対し不安を抱く人もおられますが、正しく理解し対応すれば、本人も家族も穏やかに暮らすことができます。

このケアパスは、認知症の発症予防や、認知症の進行時期の症状に応じた対応方法について、「いつ」「どこで」「どのような医療・介護サービスを受けることができるのか」を示したものです。

このケアパスを、本人はもちろんのこと、広く市民の皆様にご活用いただき、認知症について正しく理解し、互いに思いやりを持って関わり合う、やさしいまちづくりのために役立ててもらえれば幸いです。

もくじ

1. 認知症かな？	P3
2. 認知症とは？	P5
3. 若年性認知症とは？	P7
4. 受診先・相談先はどこにあるの？	P8
5. 日常生活での工夫や対応について	P10
6. 認知症の症状と経過について	P12
認知症の病気の進行とその程度別で利用できるサービス一覧表	
7. 利用できるサービスについて	P14

1. 認知症かな？

認知症かな？と気になったときのチェックリスト

日々の暮らしの中で「もの忘れが多いなあ」「もしかして認知症かも？」と感じているあなた、チェックリストで調べてみませんか？

変化はゆっくりと現れることが多いので、「1年前の状態」と「現在の状態」を比べてみてください。症状がいくつかみられたら、認知症かもしれません。変化がみられた場合、ぜひ、ためらわず受診・相談してください。

医療機関や相談窓口は P8～P9をご覧ください。

- ①もの忘れを周りの人から言われる
- ②簡単な計算の間違いが多くなった
- ③大きなお金（1万円札）で支払いをする
- ④時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑤慣れているところで道に迷った
- ⑥必要な物や事を忘れてしまう
- ⑦同じ物を買ってしまう
- ⑧ものの名前が出てこなくなった
- ⑨食べたことや食べたものを忘れる
- ⑩最近の出来事が思い出せない
- ⑪人と会う約束やその日時を忘れる
- ⑫鍋をこがした、ガスの火を消し忘れた
- ⑬アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
- ⑭医者からもらった薬が余る
- ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
- ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
- ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
- ⑱ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑲以前より疑い深くなった

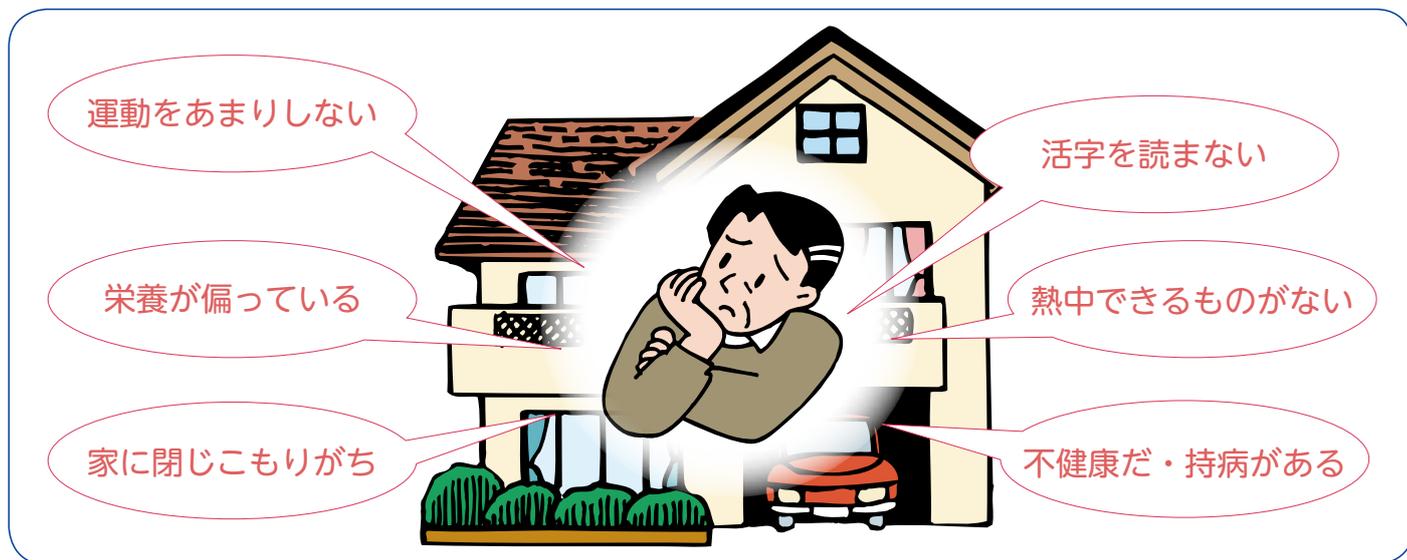
奈良県 いまからはじまる認知症予防パンフより

※ 記憶障害（もの忘れ）が最初に必ずしも起こらない認知症もあります。これにつきましては、「2 認知症とは？」（P5）をご覧ください。

認知症を予防するために

認知症の発症には、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」等の生活習慣病や病気が深く関係していると言われています。そのため、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけ、生活習慣病を予防することが大切です。

認知症になりやすい生活とは



認知症になりにくい生活とは

ウォーキングや体操などの有酸素運動を心がけましょう（週5日以上、1日30分以上の運動をしましょう）。



栄養バランスのとれた食事をしましょう（青魚や野菜や果物を食べましょう）。



人と積極的に交流しましょう。



生活を楽しみましょう（本や新聞を読んだり、趣味や生きがいを見つけましょう）。



年に1回は健康診断を受けましょう。かかりつけ医を持ちましょう。



その他の方法

- 禁煙をしましょう。
- お酒は適量にしましょう（日本酒なら一合・ビールなら500ml程度）。
- 昼寝をしましょう（30分以内）。
- 歯磨きなどの口の中のケアをしっかり行いましょう。

※このような生活習慣を心がけると、認知症になりにくいと言われています。

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（記憶する、言葉を使用する、情報を分析する、問題を解決する等）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。

認知症の原因となる主な脳の病気とは？

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

アルツハイマー型認知症



認知症の原因としては最も多いタイプ。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気です。

- もの忘れ（記憶障害）から始まり、穏やかに進行します。
- 判断力が低下します。
- 時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- 事実とは異なることを話すことがあります。

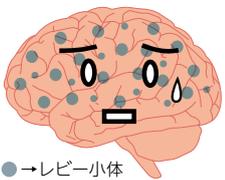
脳血管性認知症



脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の細胞が壊れてしまう病気です。

- 脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすいです。
- もの忘れ（記憶障害）はありますが、人格や判断力は保たれていることが多いです。

レビー小体型認知症



脳に特殊なたんぱく質がたまってレビー小体が現れるタイプ。脳の後頭葉の血流が低下する病気です。

● →レビー小体

- 子ども・動物・昆虫など、ありありとした幻視（実際には見えないものが本人には見える症状）が現れます。
- 初期では手足が震えますが、進行すると筋肉が硬直します。（小刻み歩行・転倒もあります）
- 良いときと悪いときの差が激しいです。
- 寝言を言いながら手足をバタバタとすることがあります。

前頭側頭型認知症



脳の細胞が少しずつ壊れていきますが、特に前頭葉や側頭葉が目立って縮んでしまう病気です。

- 行動に抑制が効かなくなり、社会的ルールが守れないことが増えます。（万引きや交通違反等）
- 同じ行為を繰り返します。（パターン化する）
- 興味・関心が薄まると、会話途中でも立ち去ってしまいます。
- 性格が変わったように感じます。

早期発見で治せるタイプの認知症

認知症の症状が現れても早期発見できれば、治療することで完治できる病気があります。ぜひ、早めに受診しましょう。

代表的な治る認知症

正常圧水頭症 慢性硬膜下血腫
甲状腺機能低下症 など

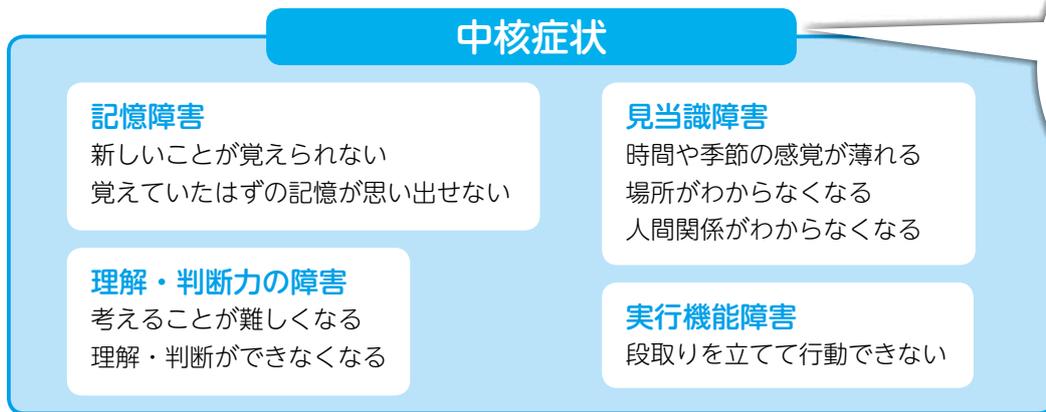
認知症になると、どんな症状が出てくるの？

中核症状

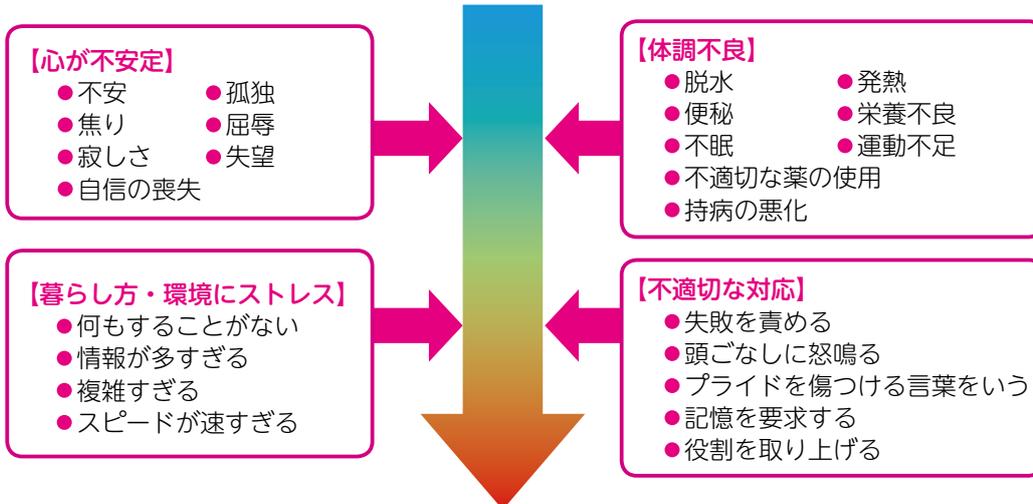
脳の細胞が壊れることによって働きが悪くなった結果、直接起こる症状です。もの忘れ等の記憶障害や、時間や場所が分からなくなるといった見当識障害、理解・判断力の低下、段取りが立てられないといった実行機能障害など、すべての認知症の人に共通する症状です。

行動・心理症状 (BPSD)

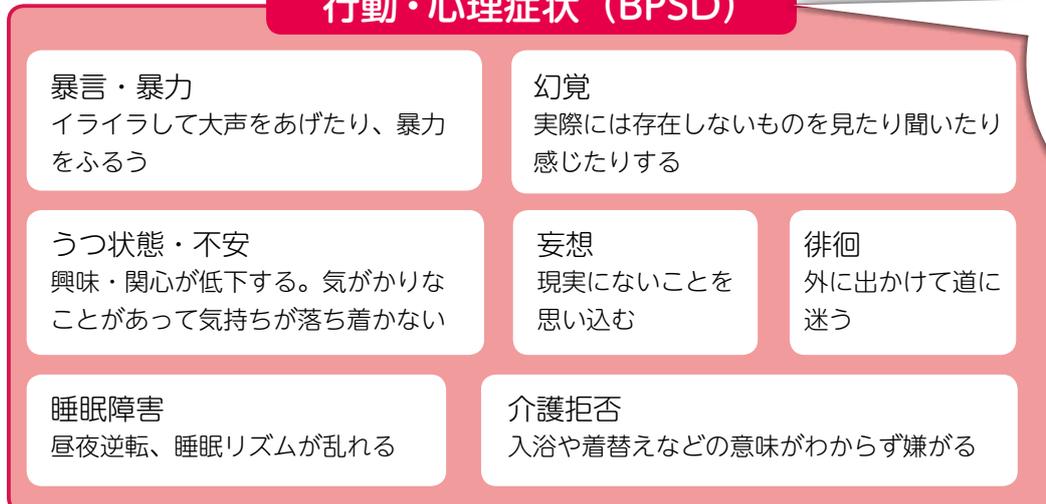
行動心理症状は、認知症の人の何らかの身体不調や、不適切な介護や環境、介護者の介護ストレスなど多彩な原因が複雑に絡みあうことで、本人の不安や心身のストレスがたまり起こる症状です。その原因を取り除くことが大切です。



治療やケアによって進行を緩やかにすることは可能です。



行動・心理症状 (BPSD)



認知症の人が感じている身体の不調や精神的なストレスを取り除くことで緩和することは可能です。

3. 若年性認知症とは？

認知症は高齢者だけの問題ではありません。

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症の総称です。

脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症等が原因で判断力が低下したり、手順を踏んだ作業をすることが難しくなったり、今いる場所や時間がわからなくなることがあります。

日常生活や仕事など普通の生活が困難になります。



早期受診・早期発見が大切です！

若年性認知症かな？と思ったら早めに受診しましょう。

まず、相談しましょう！

一人で抱え込まないようにしましょう。
特に仕事についている方は退職する前に相談しましょう。

医療機関を受診しましょう！

■かかりつけ医 ■専門医 ■産業医など
(P8をご覧ください)

奈良県若年性認知症サポートセンター

☎0742-81-3857

若年性認知症支援コーディネーターが介護者を含む家族全体の生活安定を図る調整を行ないます。

最寄りの奈良市地域包括支援センター

お住まいの地域にあり、専門職が相談に対応します。
(P9をご覧ください)

若年性認知症の電話無料相談

厚生労働省によって開設された若年性認知症コールセンターにて、専門教育を受けた相談員が応じます。

☎0800-100-2707 (無料)



若年性認知症で
心配されること

1. 仕事ができなくなる経済的問題
2. 介護に伴う配偶者や家族の就業問題
3. 介護疲れによる配偶者や家族の疲弊
4. 若年性認知症に対する周囲の理解不足

早期受診・早期発見のメリット

早期発見により治る認知症もあります。

早期から適切なケアを受けることができます。

早くから今後に向けた備えを進めることができます。

サービス・制度を早期から活用できます。

4. 受診先・相談先はどこにあるの？

受診先は？

認知症は誰でも起こり得る病気です。「認知症かな？」と思っても、なかなか周りに相談できないかもしれません。しかし、かかりつけ医や専門医のアドバイスを受けることが大切です。

■ まずは、かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、病気の治療をするだけでなく、鑑別診断や症状の変化などで専門医を受診する必要がある場合、現在の身体の状態（病名・治療・服薬している薬情報など）を、適切な医療機関へ紹介する役割も持っています。

認知症のことを相談するための受診をするときのポイント

- いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか？
- 現在の心配な症状（困っている症状）
- 既往歴
- 生活習慣 など なるべく詳しく書いて持って行きましょう。



■ 専門医療機関について

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターでは、認知症の早期発見・早期治療のための鑑別診断（症状にかかる原因等を究明するために実施する検査・専門医の診察）、周辺症状や急性期治療、専門医療に関するご相談をお受けいたします。

(1) 相談窓口業務

相談窓口業務専門のソーシャルワーカーが、認知症に関する医療・福祉等のご相談に対応いたします。

(2) 専門医による治療

認知症ではないかと不安に思われているご本人又はご家族等のご希望により、専門医による鑑別診断を実施し適切な治療方針を選定します。

さらに、ご家族等とも相談のうえ治療計画を作成しこれに基づいた治療を行います。また、合併症や周辺症状への急性期対応として、他の医療機関等との連携により入院医療機関等の紹介にも対応いたします。

(3) 研修会等の開催

地域の皆様や医療関係者に、認知症についての理解を深めていただくため、研修会等を開催し地域の福祉・医療の向上に努めます。また、その他認知症医療に関する情報発信をします。

地域型 社会医療法人平和会 吉田病院（奈良市全域）

所在地：〒631-0818 奈良市西大寺赤田町一丁目7番1号 相談専用電話：0742-45-6599

基幹型 奈良県立医科大学附属病院

所在地：〒634-8522 橿原市四条町840番地 相談専用電話：0744-22-3132

参
考

■ もの忘れ相談・認知症診療医療機関リスト

奈良県医師会のホームページで閲覧ができます。 [奈良県医師会](#) ▶ [県民のみなさまへ](#) ▶ [医療機関検索](#)

■ 認知症疾患医療センターの最新情報は、奈良県の公式ホームページでみることができます。

[奈良県公式ホームページ](#) ▶ [保健・医療・福祉](#) ▶ [介護](#) ▶ [認知症疾患医療センターについて](#)

相談先は？

■ 奈良市地域包括支援センター 平日9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

「地域包括支援センター」とは、地域で暮らす高齢者の方が、認知症に関することも含めて生活のなかで困っていることや心配なこと等について相談できる窓口です。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

名称	電話	地域活動単位である小学校区
若草地域包括支援センター	0742-25-2345	鼓阪北、鼓阪、佐保
三笠地域包括支援センター	0742-33-6622	大宮、佐保川、椿井、大安寺西
春日・飛鳥地域包括支援センター	0742-20-2516	済美、済美南、大安寺、飛鳥
都南地域包括支援センター	0742-50-2288	辰市、明治、東市、帯解
北部地域包括支援センター	0742-70-6777	神功、右京、朱雀、左京、佐保台
平城地域包括支援センター	0742-53-7757	平城西、平城
京西・都跡地域包括支援センター	0742-52-3010	伏見南、六条、都跡
伏見地域包括支援センター	0742-36-1671	あやめ池（学園南以外）、西大寺北、伏見
二名地域包括支援センター	0742-43-1280	鶴舞、青和、二名、富雄北
登美ヶ丘地域包括支援センター	0742-51-0012	東登美ヶ丘、登美ヶ丘
富雄東地域包括支援センター	0742-52-2051	三碓、富雄南、あやめ池（学園南）
富雄西地域包括支援センター	0742-44-6541	鳥見、富雄第三
東部地域包括支援センター	0742-81-5720	田原、柳生、興東、都祁、月ヶ瀬

■ 奈良市認知症地域支援推進員 福祉政策課（認知症に関する相談）（電話）0742-34-4598

奈良市では、認知症地域支援推進員を奈良市福祉政策課及び各地域包括支援センターに配置し、奈良市内にお住いの方の認知症に関する相談に応じています。

※認知症地域支援推進員は、認知症の人やその家族を支援する相談業務や、医療や介護、地域の支援機関との連携を図るための支援を行います。

■ 奈良市認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、ご本人やご家族等からの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭を訪問し、必要な支援を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行います。

■ 奈良市社会福祉協議会 平日9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く） （電話）0742-30-2525

奈良市社会福祉協議会は、地域住民やボランティア、保健・医療・福祉等の関係者や行政機関の協力を得て、住民主体による福祉のまちづくりを目指し、地域福祉活動に取り組んでいる組織です。その活動の中で、福祉に関する全般の相談を受けています。

■ その他身近な相談窓口（祝日、年末年始を除く）

奈良市認知症相談窓口（奈良市） 公益社団法人（認知症の人と家族の会奈良県支部）	時	毎週月曜日	10:00～15:00
	場所	奈良市役所	玄関ホール会議室（窓口のみ）
「家族の会」電話相談（奈良県認知症コールセンター） 公益社団法人（認知症の人と家族の会奈良県支部）	時	毎週木曜日	10:00～15:00
	場所	奈良市西部会館	2階相談室（窓口のみ）
奈良県若年性認知症サポートセンター（奈良県） ※電話・来所・訪問等による相談	時	毎週火・金曜日	10:00～15:00
		毎週土曜日	12:00～15:00
	電話	0742-41-1026	
奈良県若年性認知症サポートセンター（奈良県） ※電話・来所・訪問等による相談	時	毎週月・水・木・金曜日	9:00～17:00
		毎月第2土曜日	9:00～17:00
	場所	奈良市大和田町1914-1 （一般社団法人SPSラボ 若年認知症サポートセンター「きずなや」内）	
	電話	0742-81-3857	

5. 日常生活での工夫や対応について

生活	元気な時期～認知症予備群 自立して生活できる	発症期 手助けがあれば生活できる
本人の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・家事などを続け、手先や頭を使いましょう。 ・閉じこもりにならないように、趣味をもつことなど日常生活を積極的に活動しましょう。 	<p>自然の風や光に</p> <p>できることがたくさんあります。</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう</p> <p>決まった置き場所を決めましょう。</p> <p>道に</p>
家族の工夫や対応	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の役割を作りましょう。 例：家事、孫の世話、ペットの世話など ・本人へ声かけをしましょう。 ・本人と会う機会を増やしましょう。 	<p>身体管理を十分に行いましょう。自分で訴</p> <p>自然の風や光に本人が適度にあたる</p> <p>できることもたくさん残っています。</p> <p>昔の思い出にふれたり、</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう(季節感の</p> <p>・認知症という病気や、介護について勉強</p> <p>・近い親族や本人の親しい人には病気の</p> <p>・介護サービスを利用したり、家族の集い</p> <p>をもつ家族の会など仲間と話し、負担を</p> <p>・今後の見通しを立て、介護や金銭管理な</p>

■ 認知症と生きるあなたへ

あなたに出来ることは、たくさんあります。

認知症の診断は、「出来なくなることを決めるものではありません。じっさい、今あなたは多くのことが出来ているはずです。認知症だから、こうしなければならない」という決めごとはありません。

もし、あなたが「認知症になると、こうなる」というイメージを持っていたら、まず、それを捨ててください。不自由さや生きづらさに、どう付き合っていくか。あなたには、あなたの方法があるはずです。それを、これから考え、作っていきましょう。

引用：クリスティーン・ブライデン著※ 馬籠久美子・桧垣陽子訳『私は私になっていく』クリエイツかもがわ p.226、2004

※クリスティーン・ブライデンさんは、オーストラリア政府要職に就いていたとき、認知症と診断されました。その後、仕事を退職して病気と付き合い始めました。2年後ポール・ブライデンさんと知り合い結婚、頼れるパートナーを得て二人三脚で認知症と向きあっておられます。

■ 認知症の人と接する時の心構え

● 認知症の人の気持ち

不安で孤独だ
 「自分に何が起きているのだろう」
 「この先どうなるのだろう」
 情けない・屈辱だ・悔しい
 「なんでこんなことができないのか」「馬鹿にされている」
 迷惑をかけている・役に立ちたい
 「家族に申し訳ない」「今までのように役に立ちたい」



認知症についての不安や悩み、どう接していいのかわからない場合は、

症状多発期	身体症状複合期	終末期
生活支援に加えて介護も必要になる	介護が多くの場面で必要になる	ほぼ全面的な介護が必要になる
身体管理・体調管理を十分に行いましょう。		
適度にあたり、思い出の風景を散歩してみましょう。昔の記憶がよみがえり、安心につながります。		
大事なことや出来事は書きとめましょう。		
例えば、趣味や仕事で養ってきた得意なことをしましょう。自信が回復し、心が安定します。		
(デジタル時計を見る習慣やホワイトボードに本日の行動を記入しましょう)。		
引き出し等に何が入っているカラベルをはっておくのも良いでしょう。		
迷わないよう、外出の際は目印を決めましょう。		
ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝えましょう。		
えることが難しい場合、水分や食事、排泄などの状況を観察しましょう。落ち着きのない様子が身体状況からきていることもあります。		
ように心がけましょう。思い出の風景を散歩するだけでも昔がよみがえり、安心につながります。		
趣味や仕事で養ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。		
なじみの歌を楽しむことにより、その時の気持ちがよみがえり不安が軽減します。		
あるカレンダーやデジタル時計を用意したり、挨拶で時間がわかるようにしてみましょう)。		
理論での説得より、その場の納得を。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れてしまい、気持ちが変わることもあります。		
言葉以外のサインを大切にしましょう。表情やしぐさなどから気持ちを読み取りましょう。背中をさするなどで安心感を与えることもできます。		
しましょう。 ことを伝えておきましょう。 の場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期、専門家に相談したり同じ悩み軽減しましょう。 どについて考えておきましょう。		・本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。

■ 毎日の体調管理を大切に 日々の体調管理が認知症の発症や悪化を防ぐために役立ちます

- ① 脱水** 高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、脱水を起こしやすくなります。水分不足はせん妄*や脳梗塞、心筋梗塞などの原因の一つになります。こまめな水分補給を心がけましょう。
*急激・一過性に意識水準が変化した状態のこと。意識が混濁し、家族のことが分からなくなったり、幻覚がおこります。
- ② 便秘** 便秘は認知症を悪化させる原因の一つです。便秘が解消されると様々な症状が治まる場合もあります。水分補給や食事内容の工夫が必要です。便秘にならないよう規則正しい生活や適度な運動を心がけましょう。
- ③ 不眠** 高齢者になると健康であっても眠りが浅く、睡眠不足になると、昼夜逆転が起こりやすく、夜間徘徊などの原因となります。生活リズムを整え、昼間を活動的に安心して過ごせる工夫によって、夜は安眠しやすくなります。
- ④ 風邪** 風邪をひいて体力が落ちると、認知症の発症や悪化（いら立ちの原因）を招きます。予防には、本人・家族を含めて、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。
- ⑤ 低栄養** 高齢者は、老化に伴い、徐々に空腹感を覚えるにくくなり、食事が低下します。食事が減って低栄養になると、体が衰え、さまざまな病気にかかりやすくなり、それが認知症の悪化にもつながります。必要な量をバランスよく食べる工夫をしましょう。

● かかわり方に配慮しましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- 笑顔で、気持ちのよくなることを増やしましょう。
- なるべくたくさんポジティブな会話・声かけをしましょう。
- ささいなことでも役割を持ってもらいましょう。
- 失敗しないように支援しましょう。
- 本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう。



● こんな言動は相手を傷つけます

- 叱りつける
- 命令する
- 急がせる
- 役割を取り上げる
- 行動を制限する
- 何もさせない など
- 頭ごなしにどなる
- 強制する
- 子ども扱いする



一人で抱え込まずにぜひご相談ください。

相談窓口は P9 をご覧ください

6. 認知症の症状と経過について

認知症の病気の進行と

- ◆認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしもこの通りになるわけではあ
- ◆各種利用できるサービスについては、P 14・15をご覧ください。 また、医療を受けたい場合や誰かに相談し

	元気な時期～認知症予備群	発症期
生活	自立して生活できる	手助けがあれば生活できる
本人の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れの自覚がある。 ・言葉が出にくく「あれ」「それ」を言う。 ・何かヒントがあれば思い出せる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じことを何回も聞く。 ・置き場所を探し回る。 ・約束したことを忘れる。 ・物を盗られたと言う。 ・話をとり繕う。 ・不安、いらいら、あせり、抑うつ。 ・自信喪失。 ・買い物の小銭が支払えない。
記憶		直近のことを覚えられない。
場所・日時・人物		時間や日にちがわからなくなる。
家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。	
介護予防・進行予防に努めたい 周囲の方と交流したい できる力を活かして働きたい	趣味活動・習い事・スポーツジム 万年青年クラブ（老人クラブ）① 地域サロン・地域の体操教室 老人福祉センター ② 公民館 ③ 介護予防事業 ④ 障害福祉サービス（就労継続支援）※	
医療を受けたい		かかりつけ医（診療所・
誰かに相談したい （各サービスの利用についての相談も 含まれます）		奈良市地域包括支援センター 奈良市認知症初期集中支援チーム
日常生活のうえで支えがほしい 身の回りのことを支援してほしい 介護保険サービスを利用したい （*要介護認定が必要な場合があります）		在宅サービス：訪問介護（ホーム 在宅サービス（医療）：訪問看護 ⑩ 訪問リハ 住居系：軽費老人ホーム（ケアハウス）⑮ サービス付き高齢者 特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）⑰ 地域密着型サ 入居系：介
住まいを整えたい		
本人・家族の悩みをきいてほしい		家族の会（認知
権利・資産管理を頼みたい	任意後見制度 ⑳	日常生活自立支援事業 ㉑
見守り・安否確認してほしい		

その程度別で利用できるサービス一覧表（奈良市認知症ケアパス一覧表）

りません。一定の目安として参考にしてください。
たい場合、受診先や相談先、P 8・9をご覧ください。

症状多発期	身体症状複合期	終末期
生活支援に加えて介護も必要になる	介護が多くの場面で必要になる	ほぼ全面的な介護が必要になる
<ul style="list-style-type: none"> 料理がうまくできない。 季節に応じた服が選べない。 今まで使っていた電気製品、機器が使えない。 自分の年齢を若く言う。 外出先から家へ戻れない。 食べ物をあるだけ食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 箸など道具を使えない、一人で食事ができない。 飲食物をうまく飲み込めない。 食べ物以外のものを口に入れようとする。 一人で着替えができない。 尿意や便意を感じにくい。 うまく歩けない。 	<ul style="list-style-type: none"> 日中うつらうつらしていることが多い。 言葉が減り、声かけの反応が少なくなる。 うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。
いつ、どこで、何をしたか忘れる。	子どもの頃、若いころの記憶の世界で生きる。	
季節・年次がわからなくなる。	近所で道に迷う。 親しい人が認識できなくなる。	自宅のトイレがわからない。
他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけなぜ…。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。混乱。怒り。	生活すべてに介護が必要、介護量が増加。あきらめ。割り切り。	自分自身に投影。最後をどう迎えるか。受容。
病院・歯科等） 認知症専門医療機関 認知症疾患医療センター		
認知症医療デイケア ⑤		
奈良市社会福祉協議会 奈良市福祉政策課		
奈良市認知症相談窓口 奈良県認知症コールセンター		
居宅介護支援事業所 ⑥		
ヘルプ⑦ 通所介護（デイサービス）⑧ 短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）⑨		
ビリテーション ⑪ 通所リハビリテーション（デイケア）⑫ 居宅療養管理指導 ⑬ かかりつけ薬局 ⑭		
住宅 ⑯ 住宅型有料老人ホーム⑱		
サービス：小規模多機能型居宅介護 ⑲ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ⑳ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）㉑		
療養型医療施設（療養病床）㉒ 介護老人保健施設（老人保健施設）㉓ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）㉔		
住宅改修 ㉕ 福祉用具（貸与・販売） ㉖		
症の人と家族の会奈良県支部） ㉗ 認知症カフェ（オレンジカフェ） ㉘		
法定後見制度 ㉙		
民生委員・児童委員 ㉚ 地区社会福祉協議会 ㉛		
配食サービス ㉜		
認知症サポーター ㉝		
安心・安全 “なら”見守りネットワーク ㉞		

7. 利用できるサービスについて

各種の利用できるサービスについて

介護予防・進行予防に努めたい

① 万年青年クラブ（老人クラブ）

教養の向上・健康増進・社会奉仕活動を行っている奈良市の60歳以上の会員組織のことです。

③ 公民館

自主グループによる趣味活動や体操などがあり、公民館主催の講座もあります。

医療サービスを受けたい

⑤ 認知症医療デイケア

医療保険で利用できる認知症の方のためのデイケアです。(介護保険との併用が可能)認知症の進行を抑えたり、精神状態の安定・心身の健康維持をはかりながら、在宅生活を継続していくために必要なケアを行います。

日常生活を支援してほしい 介護サービスを利用したい 住まいを整えたい

⑦ 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助が受けられます。

⑨ 短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の支援(食事、入浴、排せつ等)や機能訓練等が受けられます。

⑪ 訪問リハビリテーション

医師の指示に基づき、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)が訪問し、日常生活の自立を助けるための機能維持・回復訓練等のリハビリテーションを個別に受けられます。

⑬ 居宅療養管理指導

在宅で療養していて通院が困難な方へ医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問し、療養に必要な管理指導、助言等が受けられます。

⑮ 軽費老人ホーム（ケアハウス等）

介護保険上の入所施設ではないので、基本的には自立～要支援程度の方が対象です。施設は食事・入浴の提供と生活相談、緊急時対応のみを行い、日常生活に介護が必要になると別の施設に移る必要が出てきます。

⑰ 特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）

介護保険の指定を受けた有料老人ホームなどが、入居している利用者に対して、入浴・排せつ・食事などの介護、その他必要な日常生活上の支援を行います。

⑲ 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

住み慣れた地域で「通い」を中心に、利用者の容態や希望に応じて、「訪問」や「泊り」(看護小規模多機能型居宅介護の場合は「訪問看護」)を組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

② 老人福祉センター

自主グループによる趣味活動体操などがあり、福祉センター主催の講座や教室もあります。

④ 介護予防事業 (P16をご覧ください)

身体機能の維持・向上を目的に各地域で開催します。

誰かに相談したい

⑥ 居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切な介護サービスを利用できるように、本人や家族の要望を伺いながら、サービスの計画(ケアプラン)を作成し、支援する事業所です。所属するケアマネジャーが、介護に関するさまざまな相談に応じます。

⑧ 通所介護・地域密着型通所介護（デイサービス）

デイサービスセンター等に通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などが日帰りで受けられます。

⑩ 訪問看護

医師の指示に基づき、病気を抱えている人に対して、看護師や保健師が訪問し、療養上の世話、診療の補助、精神的支援、終末期の看護等を行います。

⑫ 通所リハビリテーション(デイケア)

医療施設や介護老人保健施設などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションを主に受けるサービスです。リハビリテーションの他、食事、入浴などの日常生活に関するサービスも受けることができます。

⑭ かかりつけ薬局

どの医療機関で処方箋をもらった場合でも、1ヶ所の薬局で薬の調剤を受けると決めた薬局のことで、薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえます。

⑯ サービス付き高齢者住宅

介護保険上の入所施設ではないので、在宅サービスを利用します。対応しきれない見守りや介護などは、施設の介護・生活支援サービスで対応するため、介護度が重くなっても住み続けられます。

⑱ 住宅型有料老人ホーム

入所者に入浴や排せつ、食事や介護サービス等のいずれかを提供する施設です。介護サービスを受けるときには、複数の事業者から自由に選択することができます。

⑳ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。

日常生活を支援してほしい 介護サービスを利用したい 住まいを整えたい

21 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が、少人数で共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事、入浴などの介護や症状改善や維持を図るための支援が受けられます。

23 介護老人保健施設(老人保健施設)

要介護1～5と認定された方で、病状は安定したが、リハビリが必要な方が短期間で自宅復帰を目指し入所する施設です。医学的管理のもとで介護、機能訓練等が受けられます。

25 住宅改修

手すりの取付けや段差解消などの対象となる住宅改修を行い、心身の状況や住宅の状況等から必要と認められた場合、住宅改修費が支給されます。(事前申請が必要です。)

22 介護医療院

要介護1～5と認定された方で、急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方の施設です。医療、看護、介護、リハビリ等が受けられます。

24 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

原則要介護3～5と認定された方で、日常生活に介護を常に必要とされ、在宅生活が困難な方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

26 福祉用具(貸与・販売)

心身の機能が低下し、日常生活に支障のある方は、福祉用具を借りることができます。ただ、使用により形態・品質が変化するものは「特定福祉用具」として販売対象になります。

本人・家族の悩みをきいてほしい

27 家族の会(認知症の人と家族の会奈良県支部)

「悩みをきいてほしい」「情報交換がしたい」「仲間がほしい」等、認知症介護をしている人たちが集まる「つどい」を実施しています。認知症に関心があれば、誰でも参加可能です。

28 認知症カフェ(オレンジカフェ)(P17をご覧ください)

認知症の人やその家族、各専門家や地域住民が集う場として提供され、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりすることを目的としています。

権利・資産管理を頼みたい

29 日常生活自立支援事業

認知症など判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づき、日常的な金銭管理サービス、重要書類の預かり等の支援を社会福祉協議会が実施しています。

31 法定後見制度(P17をご覧ください)

家族などの申立てにより家庭裁判所が成年後見人等を選任する制度です。判断能力の不十分な方が、財産管理や契約で不利益を被ったり、尊厳がそこなわれたりすることのないように、本人に代わって法的に権限が与えられた成年後見人等が行い、本人が安心して生活できるよう本人を保護し、支援する制度です。

30 任意後見制度(P17をご覧ください)

将来判断能力が衰えた時に、誰に何を手伝ってほしいか、施設を決めておいたり、遺言を書いたり等、後見する人(任意後見人)を、公正証書にて契約を結んでおく制度です。

見守り・安否確認してほしい

32 民生委員・児童委員

特定の区域を担当し、関係機関・団体と連携をとりながら、高齢者や障がいがある方の福祉に関すること、子育てなどに関する様々な相談・支援を行っています。

34 配食サービス

昼食又は夕食を届けることで、バランスの取れた食事により栄養状態の改善を図り、同時に声かけや安否確認します。

33 地区社会福祉協議会

地域の人たちが、住みなれたまちで安心して生活することができるよう、地域の社会資源とのネットワークと地域住民との協働を通して「福祉のまちづくり」を推進しています。

35 認知症サポーター(P17をご覧ください)

何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

36 安心・安全“なら”見守りネットワーク(P16をご覧ください)

認知症等が原因で行方不明になる可能性のある高齢者等が、安心・安全“なら”見守りネットワークに事前登録を行うことで、行方不明になった時に登録関係機関へ捜索協力を依頼し、早期に発見できるようにする制度です。

奈良市の主な認知症施策

■認知症の見守りについて知りたい！

奈良市安心・安全“なら”見守りネットワーク(事前登録制度)

認知症等で行方不明になる可能性のある方の情報（特徴や写真）を事前に登録していただき、所在が分からなくなった時に、市役所から協力機関にメールを送信し、早期発見に役立てるという制度です。

QRコード入りシール（無料配付）

登録者には整理番号を記したQRコード入りシールを配布します。QRコード入りシールは、アイロンやドライヤーで靴や帽子など身に着けるものに貼り付けることができます。

QRコードを読み取ると「警察か市役所に連絡してください」という内容が表示されます。個人情報は表示されません。



事前登録制度GPS携帯端末（有料貸出）

登録者のうち希望される方には、GPS携帯端末を有料で貸出しています。GPS携帯端末を活用することにより、居場所を検索・特定し、より早期発見につなげ事故の防止を図ります。
(縦7.5cm×横4.3cm×厚さ1.8cm、重さ48g)



■認知症予防・認知症進行を予防したい！

【介護予防事業】

介護予防や認知症予防のための運動や生活の仕方などが学べる様々な介護予防事業を各公民館や老人福祉センター、事業所等で実施しています。詳しい内容は奈良市のHPをご覧ください。
(<http://www.city.nara.lg.jp>)

健康出前講座

地域団体からの依頼によって開催する単回の講座、内容は運動・栄養・口腔・認知症から選択し講師を派遣いたします

介護予防教室

各福祉センターで週1回程度介護予防や認知症予防を目的とした運動教室を開催しています。

介護予防講座

各地域の介護事業所等で月1回程度介護予防や認知症予防を目的とした講座を開催しています。

元気アップなら講座

奈良市地域包括支援センターが各地域で介護予防や認知症予防を目的とした講座を開催しています。

元気ならエクササイズ

自主グループへの、介護予防や認知症予防として作成した「元気ならエクササイズ」（市オリジナル運動プログラム）DVDの貸与や体操指導、体力測定等を実施しています。

■権利擁護について相談したい！

【成年後見制度】

成年後見制度は、認知症等により判断能力が十分でない方の権利や財産を守り、その方の望む暮らしを支援する制度です。成年後見制度には、すでに判断能力が不十分な方のための「法定後見制度」と、今は健康でも将来の不安に備えたい方のための「任意後見制度」があります。

成年後見制度に関する相談窓口

奈良市権利擁護センター

ご本人やご家族、地域で活動いただく方々（民生委員・児童委員、地区社協等の皆さま）からの相談に対して、社会福祉士が専門的な立場で問題を整理し、解決に向けて支援（助言、関係機関との調整など）を行います。

所在地：奈良市役所 中央棟2階（奈良市二条大路南一丁目1番1号）

電話：0742-34-4900

相談受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝、年末年始を除く）

■その他認知症支援について

認知症サポーター養成講座

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「認知症サポーター」を養成します。養成講座は、市役所や公民館、企業、学校等で開催し、受講修了者には、認知症の理解者である証「オレンジリング」をお渡しします。

※認知症サポーターとは何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を暖かい目で見守る人のことです。

認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人などが気軽に参加し、交流や相談等をするのできる「集いの場」です。奈良市では、介護保険事業所や認知症サポーターなど、様々な運営者により取り組みが広がっています。

奈良市の主な認知症施策のお問い合わせ

奈良市福祉政策課
奈良市地域包括支援センター

電話：0742-34-5196
(P9をご覧ください。)

「家族の会」は、1980年の結成以来、認知症本人や家族だけでなく、医療・介護の専門職の方々、更にあらゆる企業や市民の方々とともに、認知症でも安心して暮らせる社会をめざそうと力を合わせている全国組織です。奈良県支部では、「つどい」「会報」「電話相談」の3本柱の活動を進めるとともに、認知症への理解を広める啓発活動や行政への要望や提言も行っております。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい

- ① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ② 同じことを何度も言う・問う・する
- ③ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ④ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ⑤ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ⑥ 新しいことが覚えられない
- ⑦ 話のつじつまが合わない
- ⑧ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ⑨ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ⑩ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ⑪ 些細なことで怒りっぽくなった
- ⑫ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ⑬ 自分の失敗を人のせいにする
- ⑭ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ⑮ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ⑯ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ⑰ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ⑱ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ⑲ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ⑳ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみるのがよいでしょう。

誰もがなりうる病気…だからこそ、正しい理解が必要

大切な人が認知症になる…戸惑いと不安、そして悩みと混乱…と誰もが経験します。

認知症には、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型などたくさんの病気があり、症状は異なりますが、共通することは脳の変化による知的な能力の低下から、仕事や生活に支障が出てくることです。

そのため日常的な支援が必要になりますが、家族だけでの介護には限界があります。介護保険制度などの社会的支援のほか、専門職や地域住民の支援の輪も大切です。

あなたも「家族の会」の仲間になりませんか？

奈良県支部の活動

■家族の集い (ご本人・参加者には、ゆっくりと過ごして頂けるように努めております。)

毎月家族の交流会や研修会などを行っています。本音で話が出来、知恵と知識を得られ、介護への勇気がわく「家族の会」の集まりです。

【認知症ご本人の集い】・【男性介護者の集い】等を設け、適時 認知症の専門医や専門職をアドバイザーとして交え、和やかなお話し合いの場を持っております。

■会報の発行

毎月 本都会報「ぼ〜れぼ〜れ」と共に、支部版「なら」をお送りしています。

■行政や関連機関への働きかけ

認知症の正しい理解と社会の関心を高め、施策向上を図るために関連機関へ働きかけをしています。

■認知症介護相談

介護経験者が相談に応じています。家族の心がわかる相談として好評です。

■電話による相談 (奈良県認知症コールセンター)

※火・金：10時～15時 土：12時～15時 (祝日・年末年始除く)

家族の会事務局 ☎0742-41-1026

■面談による相談 10時～15時 (祝日・年末年始除く)

※月曜日：奈良市庁舎1階正面ロビー「玄関ホール会議室」

※木曜日：奈良市西部会館2階相談室

「つながる」ことの大切さ
会員の声



♥つどいで笑顔になりました

(宮城県 丹野智文さん 若年性認知症当事者)

つどいで話してみると、みんな同じ病気、飲んでる薬も同じ、なんだかうれしくなり、笑顔になりました。



♥奈良県 Mさん (医師)

会報の記事が具体的で、しかも優しく心を込めて編集してあるのに感動しています。認知症に苦しむ家族には、手持ちのものを一冊差し上げ、読者・会員になるよう勧めています。



♥奈良県 Nさん (介護者)

一番つらかったとき出会った「家族の会」。つどいに出席させていただく度に新しい情報や知恵や感動をいただいています。なかなか優しくなれませんが、ここだと安心して思いを吐き出せます。

お問い合わせ

公益社団法人 認知症の人と家族の会 奈良県支部

〒631-0045 奈良市千代ヶ丘2-3-1

TEL&FAX 0742-41-1026

E-mail ninchi-nara@kcn.jp

事務局開設日 火・金：10時～15時 土曜日：12時～15時(但し祝日は休み)



奈良市認知症ケアパス

奈良市福祉政策課
奈良市認知症地域支援推進員

作成 奈良市福祉政策課
住所 奈良市二条大路南1-1-1
電話 0742-34-5196
FAX 0742-34-5014