

西宮市

認知症サポートべんり帳

認知症サポートべんり帳は、認知症になる前の予防から、症状が進行していった場合に相談できる機関や利用ができるサービス、認知症の支援を行う活動をひとつの表にまとめたものです。

いろんなサービスや支援があるけど、どんな内容なのかな？

認知症かなと思ったら、どこに相談したらいいのかな？



※認知症の進行度に関するチェックは、目安となるものです。
詳しい診断は、かかりつけ医の先生に相談しましょう。

※西宮市認知症サポートべんり帳は、国の新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）に定められた認知症ケアパスの西宮市版です。

認知症サポートべんり帳の使い方

1. まず、『本人の様子』・『暮らしの中で困ること』の項目で思い当たる内容を確認してみましょう。



該当する箇所を確認して、
認知症の症状がどの段階に
なるか、一度確認してみましょう。



色々な内容があるのね…。
一度、ひとつずつ
確認してみようかしら。

	予 防	気づき～軽度 (誰かの見守りがあれば生活できる)	中等度 (手助けや介護が必要)	重 度 (常に介護が必要)
本人の様子	<input type="checkbox"/> 経験したことが部分的に思い出せない <input type="checkbox"/> 人の名前がでない事がある	<input type="checkbox"/> 最近の出来事をよく忘れる <input type="checkbox"/> よく物を探している <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽい <input type="checkbox"/> 年月日があやふやになる <input type="checkbox"/> ふさぎこおようになる	<input type="checkbox"/> 直前のことを忘れる <input type="checkbox"/> 時間、場所があやふやになる <input type="checkbox"/> 何回も通帳や鍵等大切な物をなくす <input type="checkbox"/> 電化製品や道具の使い方がわからない	<input type="checkbox"/> 会話が成り立たなくなる <input type="checkbox"/> 洋服の着方がわからない <input type="checkbox"/> トイレの場所や後始末がわからない <input type="checkbox"/> 知人・家族の顔がわからない <input type="checkbox"/> 何十年も前の時代に戻ったり、自分の家なのに違うと言う <input type="checkbox"/> 寝たきり状態に近づいている
暮らしの中で困ること	生活に支障をきたさないため特に困ることはない	<input type="checkbox"/> 「約束はしていない」とトラブルになる <input type="checkbox"/> 伝言を忘れ、行き違いが起こる <input type="checkbox"/> 重要な郵便を紛失、手続き等に支障がでる <input type="checkbox"/> 時々鍋を焦がす <input type="checkbox"/> 食品を腐らせることが増える <input type="checkbox"/> 家に閉じこもりがちになる	<input type="checkbox"/> 鍋を焦がすことが多くなる <input type="checkbox"/> 薬を飲み忘れる・飲み過ぎる <input type="checkbox"/> 金銭管理ができず、公共料金等の滞納が起こる <input type="checkbox"/> 道に迷い、家に帰れなくなることがある <input type="checkbox"/> 調理や買物等の家事に手助けが必要 <input type="checkbox"/> 着替え・入浴に声かけや見守りが必要	<input type="checkbox"/> 意思疎通が困難で本人の思いを理解しにくい <input type="checkbox"/> 着替え・食事・排泄・入浴等に介護が必要 <input type="checkbox"/> 外出しても帰れず、行方不明になり、身の安全を心配し探し回る <input type="checkbox"/> あらゆる場面で支援が必要なため介護者の負担が大きくなる

思い当たる内容を見てみましょう

社会資源	予 防	気づき～軽度	中等度	重 度
① 相談	民生委員・児童委員 地域住民に最も近い立場で相談に応じ、必要な窓口や機関へつなげるなど、関係機関と地域住民とをつなぐ役割を担い、それぞれの役割を担って活動しています。 高齢者支援課 高齢者のみなさんが住みなれた地域で、いつまでも元気で安心して過ごしていただけるよう、様々な支援を行うために、西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。お住まいの住所によって、担当のあんしん窓口が異なります。			
② 医療	かかりつけ医 / かかりつけ歯科医 認知症の相談ができる医療機関			

2. 相談できる機関を確認しましょう

まずは『①相談』の項目を見てみましょう。予防の段階から相談できる場所として、『西宮市高齢者あんしん窓口』があります。また、軽度の症状が出てきたと感じた場合は、『精神保健福祉相談』など専門的な相談を受けることができます。

『②医療』の項目からは、認知症の人を支援する様々なサービスや活動を記載しています。認知症の症状に応じたサービスを確認し、活用していくことが重要になっています。



予防の段階でも、今後のことで
気になることがあれば、
一度相談してみましょう。



なるほど！
じゃあ一度今のうちに
相談しておこうかな。

	予 防	気づき～軽度 (誰かの見守りがあれば生活できる)	中等度 (手助けや介護が必要)	重 度 (常に介護が必要)
本人の様子	<input type="checkbox"/> 経験したことが部分的に思い出せない <input type="checkbox"/> 人の名前がでない事がある	<input type="checkbox"/> 最近の出来事をよく忘れる <input type="checkbox"/> よく物を探している <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽい <input type="checkbox"/> 年月日があやふやになる <input type="checkbox"/> ふさぎこむようになる	<input type="checkbox"/> 直前のことを忘れる <input type="checkbox"/> 時間、場所があやふやになる <input type="checkbox"/> 何回も通帳や鍵等大切な物をなくす <input type="checkbox"/> 電化製品や道具の使い方がわからない	<input type="checkbox"/> 会話が成り立たなくなる <input type="checkbox"/> 洋服の着方がわからない <input type="checkbox"/> トイレの場所や後始末がわからない <input type="checkbox"/> 知人・家族の顔がわからない <input type="checkbox"/> 何十年も前の時代に戻ったり、自分の家なのに違うと言う <input type="checkbox"/> 寝たきり状態に近づいている
暮らしの中で困ること	生活に支障をきたさないため特に困ることはない	<input type="checkbox"/> 「約束はしていない」とトラブルになる <input type="checkbox"/> 伝言を忘れ、行き違いが起こる <input type="checkbox"/> 重要な郵便を紛失、手続き等に支障がでる <input type="checkbox"/> 時々鍋を焦がす <input type="checkbox"/> 食品を腐らせることが増える <input type="checkbox"/> 家に閉じこもりがちになる	<input type="checkbox"/> 鍋を焦がすことが多くなる <input type="checkbox"/> 薬を飲み忘れる・飲み過ぎる <input type="checkbox"/> 金銭管理ができず、公共料金等の滞納が起こる <input type="checkbox"/> 道に迷い、家に帰れなくなることがある <input type="checkbox"/> 調理や買物等の家事に手助けが必要 <input type="checkbox"/> 着替え・入浴に声かけや見守りが必要	<input type="checkbox"/> 意思疎通が困難で本人の思いを理解しにくい <input type="checkbox"/> 着替え・食事・排泄・入浴等に介護が必要 <input type="checkbox"/> 外出しても帰れず、行方不明になり、身の安全を心配し探し回る <input type="checkbox"/> あらゆる場面で支援が必要のため介護者の負担が大きくなる

社会資源	予 防	気づき～軽度	中等度	重 度
① 相談	民生委員・児童委員			
	地域住民に最も近い立場で相談に応じ、必要な窓口や機関へつなげるなど、関係機関と地域住民とをつなぐ役割を担い、それぞれの担当地域で活動を行っています。			
	高齢者あんしん窓口(地域包括支援センター 電話0798-35-3079:西宮市地域共生推進課)			
	高齢者のみなさんが住みなれた地域で、いつまでも元気で安心して過ごしていただけるよう、様々な支援を行うために、西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です(認知症地域支援推進員も配置しています)。お住まいの住所によって、担当のあんしん窓口が異なります。			
	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)			
	健康医療相談ハローにしのみや(24時間電話医療相談 電話0120-86-2438)			
健康・医療・育児の悩み・介護などについて電話で相談できます。24時間年中無休で通話料・相談無料です。西宮市在住の方なら利用できます。相談内容に応じて、看護師・医師などがアドバイスしてくれます。				
		精神保健福祉相談(要予約 電話0798-26-3160:西宮市健康増進課)		
		保健所や保健福祉センターで、概ね月4回、精神疾患や認知症(その疑い)などについて、精神科医師が相談に応じます。		
		認知症疾患医療センター(電話0798-45-6050:兵庫医科大学病院内)		
		認知症についての相談の受付や、認知症の鑑別診断を行っています。鑑別診断は完全予約制であり、かかりつけ医からの紹介状が必要です。診察時は、一緒に生活されている方や状況をよくご存知の方の同伴が必要です。診断後はかかりつけ医等での診療や投薬になります。		
		高齢者・障害者権利擁護支援センター(電話0798-37-0024:総合福祉センター内)		
		日常生活を営む上で、物を買う、サービスを利用するなど、様々な契約や判断を行う場面があります。しかし、精神的な障害や認知症などが原因で、そのような場面で判断が困難な場合があります。そこで、成年後見制度の活用など、本人にとって適切な決定が出来るように手助けをすることを権利擁護(支援)といいます。		
② 医療	かかりつけ医 / かかりつけ歯科医			
	認知症の相談ができる医療機関			
	薬局			
	保険調剤から一般用医薬品・介護用品まで、気軽に相談できる薬局は、認知症の人に必要な地域コミュニティを取り戻し、高齢者を見守る社会資源の一つです。また信頼できる「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」を持つことは、処方薬の一元的管理による残薬の確認、重複投与の防止、また、認知症の早期発見などに役立ちます。			
訪問診療 / 訪問歯科診療 / 訪問薬剤管理指導				
(実施機関は西宮市医師会・歯科医師会・薬剤師会のホームページで確認できます。)				
「訪問(歯科)診療」は、あらかじめ設定した計画に基づいて診療を行うことです。「往診」は状態が悪化し、通院が困難な場合に対応を行うもので臨時的な対応を行うことを言います。				

社会資源	予 防	気づき～軽度	中等度	重 度	
③ 地域活動 (注1)	西宮いきいき体操				
	ボランティアセンター/つどい場/ふれあい・いきいきサロン/昼食会/老人クラブ/介護者のつどい ※ 詳細は西宮市社会福祉協議会へ				
④ 見守り	地域安心ネットワーク(注2) / 緊急通報救助システム(注3)				
			徘徊高齢者家族支援サービス(GPS貸し出し)		
	みまもり事業所 / 認知症サポーターのいるお店				
⑤ 家事 (暮らしの 手助け)		訪問介護 / 訪問看護 / 訪問リハビリ			
				訪問入浴	
		短期入所生活介護 / 療養介護(ショートステイ)			
		福祉用具購入 / 福祉用具貸与			
		小規模多機能型居宅介護			
		住宅改修費助成(住宅改造)			
		自動消火器・火災報知器・電磁調理器給付 ◎電磁調理器具は本人が使用の場合			
			にこやか収集(ゴミ収集) ◎原則、要介護2～が対象		
				介護用品の支給 ◎要介護4～	
		シニアサポート / シルバー人材センター			
		介護保険外の生活支援サービス			
		民間食事宅配 / スーパー等食品配達 / 日用品配達			
	訪問理美容				
⑥ 外出支援		訪問介護			
		車いすの貸し出し ◎自立～要介護1			
		高齢者交通助成割引購入証			
		交通安全杖の支給			
			福祉タクシーの派遣(福祉タクシーチケットの交付)		
⑦ 通う場所		訪問介護			
		認知症対応型通所介護 ◎主な利用者は中等度以上の方			
		かぶとやま荘/老人福祉センター/老人いこいの家			
		若年性認知症交流会わかみや会 / 認知症カフェ(注4)			
⑧ 住まい			認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ◎要支援2～		
			介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ◎要介護3～		
		介護老人保健施設 ◎要介護1～			
			介護療養型医療施設 ◎要介護1～		
		特定施設(注5)(有料老人ホーム/軽費老人ホーム(ケアハウス)/適合高齢者専用賃貸住宅/サービス付高齢者住宅)			

社会資源	予 防	気づき～軽度	中等度	重 度
⑨ 権利擁護		福祉サービス利用援助事業 / 成年後見制度		
		消費生活センター		
⑩ 家族支援	認知症介護者の会さくら会 (注6) / 高齢者介護者の集いひまわり会 / 若年性認知症交流会わかみや会 (注7)			
⑪ 経済		障害者控除対象者認定証		
				障害者手当
			自立支援医療 / 障害年金	
		生活保護		
				家族慰労金の支給

…介護保険サービス
 …その他公的サービス
 …民間サービス

《注釈》

(注1) 地域活動・ボランティアセンター

住まわれている地域には、社会福祉協議会支部・分区による、孤立を防ぎ仲間づくりを目的としたサロンやご自分の自宅などを開放して地域の方が集う「つどい場」などがあります。また、社会福祉協議会には、住民とボランティアとをつなぐボランティアセンターを設置し、各種相談・ボランティアコーディネート・ボランティア養成等を行っています。また、各支部・分区には、より身近な場所での相談やボランティア派遣など行っている地区ボランティアセンターがあります。地域によって開催状況が異なりますので、詳しくは下記まで。

問合せ：西宮市社会福祉協議会 地域福祉課 0798-23-1140

(注2) 地域安心ネットワーク

高齢者の生活不安の解消を目指し、地域の民生委員・児童委員と市の福祉・防災対策・消防の各部局との連携及び情報を共有するネットワークです。事前登録を行った情報は、防災活動などに役立ちます。

申 込：お住まいの地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ：西宮市 地域共生推進課 0798-35-3032

(注3) 緊急通報救助システム

在宅での生活が不安な高齢者等に、緊急時に通報する機器を貸与しています。万が一のときに機器のボタンを押していただくと、24時間対応の受信ステーションにつながり、ステーションより福祉協力員や民生委員、消防局などの関係機関に連絡を行い、駆けつける等の対応を行います。

申 込：お住まいの地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ：西宮市 高齢福祉課 0798-35-3077

(注4) 認知症カフェ

認知症の本人、家族、地域住民、専門職が気軽に集まって話をしたり、相談したりする場所です。

本人が落ちつけて、思いを話せて、本人同士が交流できる。

家族が情報交換や日頃の介護の大変さや悩みを互いに話して、肩の力を抜ける。

地域の人が気軽に立ち寄れて、本人や家族と自然に交流し認知症のことを学べる。

専門職も参加して介護などの相談ができる。

問合せ：西宮市社会福祉協議会 地域福祉課 0798-23-1140

(注5) 特定施設

定員が30人以上の施設で、「特定施設入居者生活介護」の事業者指定を受けたもので、自宅にいるのと同じように介護保険の在宅サービスが受けられます。

(注6) 認知症介護者の会 さくら会

認知症介護者の会さくら会は、認知症の人を介護している人同士が、介護の方法や悩み、介護中の心の葛藤などを打ち明け合い、経験や情報を分かち合う当事者の会です。

日 時：毎月第4金曜日 13:30～15:30

問合せ：西宮市社会福祉協議会 地域福祉課 0798-23-1140

(注7) 若年性認知症交流会 わかみや会

若年性認知症のご本人やそのご家族の交流会です。ご家族が介護の悩みや不安な気持ちなどを語りあい「ほっとひと息つける場」、そして介護者同士の支え合いの場です。

また、ご本人の社会参加の場として「したい活動」も応援しています。

日 時：毎月第2木曜日 13:30～15:30

問合せ：西宮市社会福祉協議会 地域福祉課 0798-23-1140

認知症は早期発見・早期受診が 大切です！

『さっきのことを忘れる』『同じことを何度も言う』といった症状に気づいた時、その気づきを放置せず、医療機関でしっかり診てもらうことが大切です。認知症の原因疾患は、70種類以上あり、治療ができる疾患もあります。原因疾患が治療できれば、認知症の症状も改善されます。放置して治療のタイミングを逃さないようにしましょう。また、アル



ツハイマー型認知症では、初期から薬の服用を開始するのが、効果的だと言われています。

まずは、かかりつけ医に 相談しましょう！

日頃から診てもらっている医師のことで、心身のことを何でも相談できる医師です。認知症かな？と心配になった時は、まず、かかりつけ医に相談しましょう。『①いつ頃から②こんなところが気になる』と、具体的に伝えることが大切です。かかりつけ医は、認知症に関する、専門医の情報を持っているので、必要に応じて紹介してくれます。かかりつけ医が特にいない場合は、風邪をひいたときに診てもらった近所の医療機関を受診する、あるいは、認知症の診療科である精神科・神経科・神経内科を受診してみてください。



若年性認知症をご存じですか？

18～64歳で認知症を発症した場合を、若年性認知症と呼びます。この世代の人たちは、仕事・家事・子育て・親の介護といった役割を担っていることが多く、高齢者とは異なった課題を抱えることとなります。そのため経済的なこと、子育てのことなど多方面の支えが必要です。また、心身の不調があってもその原因が認知症とは考えず、他の疾患を疑うため、診断までに時間がかかってしまうこともあります。

西宮市では若年性認知症のご本人・ご家族がつどい、本人同士が語り合ったり、一緒に活動をする場、家族同士の情報交換の場として「若年性認知症交流会わかみや会」を開催しています。

認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族が、安心して住み慣れた地域で暮らせるように、認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者（サポーター）を養成する講座です。講座では、認知症の基礎知識や対応方法などを1時間～1時間半の講義で学びます。

定期的に講座を開催するほか、地域の各団体等のご要望に応じて、講師(キャラバンメイト)を派遣しています。(会場の確保をお願いします。)また、子ども向けの講座も開催しています。

認知症は、誰にでも起こりうる症状で他人事ではありません。

ひとりでも多くの方が応援者になることが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの第一歩です。

●問合せ先：西宮市社会福祉協議会地域福祉課
0798-23-1140