

# “認知症支援のてびき”

もしかしたら

# 認知症？

かな

～今、認知症は身近な病気です～

認知症は単なる老化現象ではありません！

やってみましょう！

認知症は誰にでも起こる病気です。

## 気軽にできる「認知症の気づきチェックリスト」

◆あてはまる項目に✓をしてください。

<input type="checkbox"/> ① 同じことを言ったり聞いたりする。	<input type="checkbox"/> ⑧ 慣れた場所で道に迷った。
<input type="checkbox"/> ② 物の名前が出てこなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑨ 財布などを盗まれたという。
<input type="checkbox"/> ③ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	<input type="checkbox"/> ⑩ ささいなことで怒りっぽくなった。
<input type="checkbox"/> ④ 以前はあった関心や興味が失われた。	<input type="checkbox"/> ⑪ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、 火の用心ができなくなった。
<input type="checkbox"/> ⑤ だらしなくなった。	
<input type="checkbox"/> ⑥ 日課をしなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑫ 複雑なテレビドラマが理解できない。
<input type="checkbox"/> ⑦ 時間や場所の感覚が不確かになった。	<input type="checkbox"/> ⑬ 夜中に急に起きだして騒いだ。

国立長寿医療センター 内科総合診療部 部長 遠藤英俊氏 作成

◆3項目以上ある場合は、認知症が疑われ、さらに詳しい検査が望ましい状態だと考えられます。  
かかりつけ医に相談してみましょう。

認知症について正しく理解し、早期に適切な支援を受けられることで、認知症になっても  
住み慣れた地域で安心して暮らしていけます。

認知症について詳しく知りたい方は [堺市認知症](#) [検索](#)



# 認知症に、早く気づくことが大切です。



早期に

## 発見すれば

### 準備ができる

症状が軽いうちに病気について話し合うことで、将来の生活に備えることができます。

早期に

## 診断すれば

### 治療ができる

原因となっている病気の診断を受けることが大切です。早めに治療すれば改善が可能なものもあります。

早期に

## 治療すれば

### 症状の進行を遅らせる

適切な治療を受けることによって、認知症の進行を遅らせることができます。場合もあります。

## 消費生活に関する相談窓口

### 商品・サービスの契約トラブルなど 消費生活に関する相談

商品・サービスの契約トラブルなどで、被害や不安を感じることがあれば、堺市立消費生活センターへ相談ください。

電話でも相談できます



相談受付：月曜から金曜日

午前9時から午後5時（祝日・年末年始を除く）

**堺市立消費生活センター**

〒590-0076 堺市堺区北瓦町2丁4番16号（堺富士ビル6階）  
電話072-221-7146 FAX072-221-2796

## 認知症の経過によって、利用できる支援が変わっていきます。

《堺市版認知症ケアパス》

	年齢相応のもの忘れ	認知症の疑い～軽度	中等度	重度	常時介護が必要になった～終末期
段階によってこんな症状が出てきます	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の前の人の名前が出てこない。</li> <li>物の置き場所が思い出せない。</li> <li>何を食べたか思い出せない。</li> <li>約束をすっかり忘れてしまう。</li> <li>曜日や日付を間違えることがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>置き忘れやしまい忘れが目立つようになる。</li> <li>財布や通帳など大事なものをなくすことがある。</li> <li>何度も同じことを言ったり聞いたりする。</li> <li>買い物にいくと、同じものばかり買ってくる。</li> <li>イライラして怒りっぽくなる。</li> <li>何をやるのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう。</li> <li>買い物や金銭管理などでこれまでできたことにミスが目立つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく知っている場所で道に迷うことがある。</li> <li>名前、住所が言えなくなる。</li> <li>服薬管理、金銭管理ができない。</li> <li>季節に合った服が選べなくなる。</li> <li>ガスの消し忘れなど、火の不始末が多くなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅内でもトイレの場所がわからなくなる。</li> <li>家族のことがわからなくなる。</li> <li>物を見ても、それが何かがわからない。</li> <li>着替え、食事が上手にできない、または時間がかかる。</li> <li>排泄の失敗が増えてくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほぼ寝たきりで、身の回りのこと全般に介護を要する。</li> <li>言葉が減り、話しかけても理解できなくなる。</li> <li>表情が乏しくなる。</li> <li>飲み込みにくさから肺炎等を起こしやすくなる。</li> </ul>
相談する	地域包括支援センター・在宅介護支援センター かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局（薬剤師） 保健センター	介護支援専門員（ケアマネジャー）	家族会		
受診する		かかりつけ医	もの忘れ外来・神経内科・精神科・認知症専門医療機関・認知症疾患医療センター		
通う場所	認知症カフェ※注1（堺めぐもりカフェ） 介護予防事業（げんきあっぷ教室・ひらめき脳トレプラス）※注2 地域の集まりや老人福祉センターなど			デイサービス・デイケア・認知症対応型デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護	
介護				訪問看護・訪問リハビリ・訪問介護・訪問入浴	
住まい		住宅改修・福祉用具の貸与や購入 養護老人ホーム・有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・軽費老人ホーム		認知症高齢者グループホーム	
権利を守る			日常生活自立支援事業 ※注3 成年後見制度		

注1) 認知症カフェ：認知症の方やご家族、地域にお住まいの方、支援者や専門職など誰もが集え、相談や情報交換、レクリエーションなどに気軽に参加することができる場です。

注2) ひらめき脳トレプラス：脳の活性化を図り、認知症を予防する教室です。げんきあっぷ教室：運動指導員が、転倒予防・体力増進・運動習慣を身につけることを目的とした教室を実施します。

注3) 日常生活自立支援事業：社会福祉協議会が福祉サービスの利用料金や、医療費、公共料金等の支払い、年金や福祉手当の受領に必要な手続き、日常生活に必要な費用の支払いや、預貯金の出し入れなどをお手伝いします。



## 緊急通報システム

高齢者宅に緊急通報装置を設置し、緊急ボタンを押すと消防局に通報され急病等に対応し、相談ボタンを押すと委託業者に通報され健康面の相談等ができるシステムです。



## さかい見守りメール

認知症の方などが徘徊して、行方不明になった場合に早期発見する取り組みです。

事前に登録された方が行方不明になった際に、電子メールなどにより、行方不明者の情報を協力機関へ提供します。事前登録をしていただくことにより協力機関への情報提供が、よりスムーズになります。



## 相談する

かかりつけの医師・歯科医師・薬局・地域包括支援センターなどが相談に応じます。

## 受診する

まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

区	名称	所在地	担当区域 (小学校区)	電話	FAX
堺	堺第1地域包括支援センター	堺区海山町3-150-2 (ハートピア堺隣)	三宝・錦西・市・英彰	222-8082	222-8083
	堺第2地域包括支援センター	堺区今池町4-4-12 (みあ・かーさ内)	錦・錦綾・浅香山・三国丘	229-9240	229-9234
	堺第3地域包括支援センター	堺区京町通1-21 (グレース堺敷地内)	熊野・少林寺・安井・榎	223-1500	223-1522
	堺第4地域包括支援センター	堺区協和町3-128-11 (愛らいふ内)	神石・新湊・大仙・大仙西	275-8586	275-8587
	堺基幹型包括支援センター	堺区南瓦町3-1 (堺市役所内)		228-7052	228-7058
中	中第1地域包括支援センター	中区深井中町1888-14 (デイサービスセンターつと内)	八田荘・八田荘西・深井・深井西	276-0800	276-0802
	中第2地域包括支援センター	中区土塔町2028 (ふれ愛の家内)	東百舌鳥・宮園・東深井・土師	234-6500	234-6501
	中第3地域包括支援センター	中区東山841-1 (バルファミリア内)	久世・福田・深阪・東陶器・西陶器	234-2006	234-2013
	中基幹型包括支援センター	中区深井沢町2470-7 (中区役所内)		270-8268	270-8288
東	東第1地域包括支援センター	東区石原町3-150 (つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺	240-0018	240-0048
	東第2地域包括支援センター	東区南野田33 (ハーモニー内)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田	237-0111	237-3900
	東基幹型包括支援センター	東区日置荘原寺町195-1 (東区役所内)		287-8730	287-8740
西	西第1地域包括支援センター	西区浜寺石津町西5-11-21 (結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	268-5056	268-5066
	西第2地域包括支援センター	西区草部531 (ウェルフォンテひのき内)	鷹・鷹南・福泉・福泉上・福泉東	271-0048	284-8875
	西第3地域包括支援センター	西区津久野町1-5-8-103 (アーバンフォーレスト)	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	260-5022	260-5033
	西基幹型包括支援センター	西区鳳東町6-600 (西区役所内)		275-0009	275-0140
南	南第1地域包括支援センター	南区赤坂台2-5-7 (赤坂台近隣センター内)	美木多 (鶴谷台含む)・赤坂台・新櫛尾台・城山台	295-1555	295-1556
	南第2地域包括支援センター	南区原山台1-6-1-103 (府公社泉北原山台C団地6-1棟)	福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台	290-7030	290-7665
	南第3地域包括支援センター	南区茶山台3-22-9 (茶山台近隣センター内)	上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台	289-8085	289-8086
	南第4地域包括支援センター	南区逆瀬川1038-2 (榎塚荘内)	三原台・はるみ・榎塚台・泉北高倉	291-6681	291-6682
	南基幹型包括支援センター	南区桃山台1-1-1 (南区役所内)		290-1866	290-1886
北	北第1地域包括支援センター	北区北花田町3-28-1 (今井ビル)	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東	240-0120	240-0121
	北第2地域包括支援センター	北区長曾根町1199-6 (陸東館秀光苑内)	東三国丘・光電寺・新金岡・新金岡東	252-0110	257-2941
	北第3地域包括支援センター	北区野速町344-1 (あけぼの苑内)	大泉・金岡・金岡南・北八下	257-1515	257-1525
	北第4地域包括支援センター	北区百舌鳥陵南町2-662 (ハビネス陵南内)	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥	276-3838	276-3800
	北基幹型包括支援センター	北区新金岡町5-1-4 (北区役所内)		258-6886	258-8010
美原	美原第1地域包括支援センター	美原区平尾595-1 (美原荘内)	美原区全域	369-3070	369-3038
	美原基幹型包括支援センター	美原区黒山167-1 (美原区役所内)		361-1950	361-1960

### 堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 電話072-228-8347 FAX072-228-8918