

受診する

◎かかりつけ医

家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。

◎近くの病院を知りたい

もの忘れ安心ネット (堺市医師会) 堺市医師会もの忘れ安心ネット

お近くで認知症の相談ができる医療機関を探せます。

◎認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断、認知症状と合併症に対する急性期治療。専門相談を受けられます。



公益財団法人 浅香山病院

堺市堺区今池町3-3-16

相談専用電話 072-222-9414

社会医療法人杏和会 阪南病院

堺市中区八田南之町277

相談専用電話 072-278-0233

通う場所

◎堺めぐもりカフェ (認知症カフェ)

認知症の方とご家族、地域の方々、支援者が集まって穏やかに過ごせる場所。相談もできます。

◎地域の集まり

いきいきサロンやふれあい喫茶、老人会など地域での仲間づくりや交流を目的に開催されている場。

◎老人福祉センター

高齢者が利用できる健康づくりや趣味、娯楽、学習および憩いの施設。

◎デイサービス・デイケア・認知症対応型デイサービス

介護保険で利用できるサービスで、通いでレクリエーションやリハビリを行える場所。



◎介護予防事業

「ひらめき脳トレプラス」脳の活性化を図り、認知症予防を目的とした教室。

「げんきあつぷ教室」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。

介護

◎訪問介護

介護保険で利用できるサービスで、ホームヘルパーから家事援助、身体介護を受けることができます。

◎訪問リハビリ

リハビリスタッフが訪問し、必要なリハビリテーションを受けることができます。



◎訪問看護

看護師が訪問し、健康状態や服薬などの管理を受けることができます。

◎訪問入浴

ヘルパー、看護師等に訪問してもらい、入浴の援助を受けることができます。



◎ショートステイ

ご本人の孤立感の解消や心身機能の維持回復、家族の負担軽減を目的として施設に短期間宿泊することができます。

住まい

◎住宅改修・福祉用具の貸与や購入

介護保険で利用できるサービス。住宅改修は手すりや段差解消。福祉用具の貸与や購入を行えます。

◎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

高齢者向けの入居施設で、施設により費用負担額や居室の形態が変わります。食事や介護等の各種サービス機能がついた施設もあります。

◎認知症高齢者グループホーム

認知症の方々が、少人数で家庭的な雰囲気の中で介護職員から支援を受けながら共同生活を行えます。

◎老人保健施設・特別養護老人ホーム・介護療養型医療施設

◆老人保健施設：医学的管理の下で、介護・看護・機能訓練、その他必要な医療などを行い、家庭での生活に戻れるように支援します。

◆特別養護老人ホーム：日常生活で常に介護が必要で、在宅での生活が困難な人に、介護や健康管理を行います。

◆介護療養型医療施設：長期療養が必要な人に、療養病床などの介護体制が整った医療施設で、看護、医学的管理下での介護、その他必要な医療などを提供します。

権利を守る

◎日常生活自立支援事業・成年後見制度

◆日常生活自立支援事業：判断能力が十分でない方と区社会福祉協議会が契約を結び、福祉サービスの利用援助や、日常的な金銭管理の支援を行います。有料。お問い合わせは堺市社会福祉協議会 生活支援課 権利擁護支援係 (電話・FAX 072-232-7771) へ。

◆成年後見制度：判断能力が不十分な人に代わり、契約等の法律行為の代理や金銭管理などの支援を行います。利用申請は大阪家庭裁判所堺支部 (堺市堺区南瓦町2-28 電話 072-223-7001) へ。

◎消費者トラブルに関する相談窓口

高齢者が悪質商法や契約トラブルにあってしまう件数は年々増え続けています。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。

◆堺市立消費生活センター 《電話か面接で相談できます》

利用時間：月曜～金曜日 午前9時から午後5時 (祝日・年末年始を除く)

堺市堺区北瓦町2-4-16 (堺富士ビル6階)

電話 072-221-7146 FAX 072-221-2796

その他

【お問い合わせ先】 長寿支援課 電話 072-228-8347

◎お元気ですか訪問

いきいきサロンなどの活動に参加しにくい (していない) ひとり暮らし高齢者や障がいのある人など近隣での見守りが必要と思われる方々へ「お元気ですか?」と声をかけ定期的に訪問を行う活動です。

◎堺市みまもりあい事業

認知症高齢者等が行方不明になった際の早期発見につなげるための、ICTを活用した高齢者みまもり支援の事業です。

緊急連絡用ステッカー「みまもりあいステッカー」を配布し、ステッカーと連動して行方不明者の検索を行う「みまもりあいアプリ」を活用することで、行方不明となった際の早期発見につなげる取組です。

申込みは、区役所地域福祉課、長寿支援課になります。

◎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署に通報され、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などができるシステム。

認知症支援の てびき

相談しよう! と思ったら

相談する

◎地域包括支援センター

堺市内に21か所、各区役所に1か所ずつある、高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口。

お住まいの地域の担当は

地域包括センター

電話：072 -

-

◎かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 (薬剤師)

日常の健康管理もふくめて、早期からかかりつけで相談できる体制を作っておきましょう。

◎ケアマネジャー (介護支援専門員)

介護保険サービス等を利用する時に相談できる専門職です。

事業所名

担当

ケアマネジャー

電話

-

-

◎家族会

同じ悩みを持つ当事者や家族が交流することで生活上の工夫を学んだり、気持ちを共有することができます。

認知症について詳しく知りたい方は 堺市認知症



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3-1

電話：072-228-8347 FAX：072-228-8918

認知症に早く気づくことが大切です。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。 どのような支援・サービスがあるのか、見てみましょう。

日常生活の様子	年齢相応のもの忘れ	もの忘れや意欲の低下は増えてきたが 普段していることはできる	だれかの見守り、支えがあれば 日常生活が送れる	日常生活全般に手助けや 介護が必要になった	常時介護が必要に なった～終末期
日常生活の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目前の人の名前が出てこない ・ 物の置き場所が思い出せない ・ 何を食べたか思い出せない ・ 約束をすっかり忘れてしまう ・ 曜日や日付を間違えることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになる ・ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある ・ 何度も同じことを言ったり聞いたりする ・ 買い物に行くと、同じものばかり買ってくる ・ イライラして怒りっぽくなる ・ 何をするのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう ・ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく知っている場所で道に迷うことがある ・ 名前、住所が言えなくなる ・ 服薬管理、金銭管理ができない ・ 季節に合った服が選べなくなる ・ ガスの消し忘れなど、火の不始末が多くなる ・ 歯（口）の手入れをしなくなった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅内でもトイレの場所が分からなくなる ・ 家族のことが、わからなくなる ・ 物を見ても、それが何かが分からない ・ 着替え、食事が上手にできない、または時間がかかる ・ 排泄の失敗が増えてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほぼ寝たきりで、身の回りのこと全般に介護を要する ・ 言葉が減り、話しかけても理解できなくなる ・ 表情が乏しくなる ・ 飲み込みにくさから肺炎等を起こしやすくなる
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 規則正しい生活を心がけましょう ・ 適度な運動をしましょう ・ バランスの良い食事を心がけましょう ◆ 気になる時は、かかりつけ医に相談しましょう ◆ 趣味やボランティア活動がある方は、それを続けましょう ◆ 仲間づくりをしましょう 地域との関わりを続けて行きましょう できるだけグループ活動に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう ◆ 専門医を活用し、服薬管理ができる体制を整えましょう ◆ かかりつけ医の受診は継続しましょう ・ かかりつけ医から専門の医師を紹介された時は、受診しましょう ・ 定期的な受診を行いましょう ◆ 介護保険サービスを検討しましょう ・ 地域包括支援センターに相談しましょう ・ 家族以外に介護されることに慣れておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 介護保険サービスを活用しましょう ・ 地域包括支援センターに相談しましょう ・ 担当ケアマネジャーと相談しましょう ・ サービスの内容が合わなくなった時は、ケアマネジャーに相談しましょう ◆ お金の管理や契約について考えましょう 契約などに不安がある時は地域包括支援センターに相談しましょう ◆ 見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう 万が一のひとり歩きによる行方不明などに備えて、居場所が分かる携帯用品を準備しましょう 症状が悪くなってきた時は、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 日常生活全般の支援を受けましょう ◆ 定期的に受診する支援を受けましょう ◆ 生活環境を整えましょう ・ 安全な環境を整えましょう ・ 季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会をつくって楽しみましょう ・ 生活上必要な契約や金銭管理は、家族や後見人の支援を受けましょう ◆ 住まいを選択しましょう 本人や家族の事情により、自宅、施設等かを選択しましょう ◆ 在宅介護の継続のためには24時間訪問看護や在宅医療を検討しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 脱水を予防するために水分摂取を心がけましょう ◆ 口の中を清潔に保ちましょう ◆ ベッドでの寝かせきりを避け、食事などで座る姿勢の機会をもちましょう ◆ 肺炎を繰り返し、飲み込みの悪さから「胃ろう」を勧められることがあります <p>〔医師の説明をよく聞いて、ご本人の意思を尊重しご家族でもよく話し合ってください〕</p>
認知のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 大事なことや出来事をメモに書きとめる ◆ ゆっくり短い言葉でひとつずつ言う ◆ デジタル時計や季節感のあるカレンダーを置いたり、日常的な挨拶をするなど時間の見当がつく工夫をしましょう ◆ 人のしぐさや表情に敏感なので、不快な表情や態度は控えましょう ◆ 本人ができることを積極的に行ってもらい、役割を持ってもらいましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 説得よりその場の納得 説得することは控えましょう。気持ちを受け止め、一緒に対応するなどしましょう。時間をおくことで気持ちが変わることがあります ◆ 得意分野を生かす アルツハイマー型認知症の場合、身体で覚えている記憶は残っていることが多いので趣味や仕事で培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。料理などの一連の行為は難しくなりますが、皮むきや野菜を切るなどはできます。見守りながらできることはしてもらいましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ 忘れたい出来事や思い出に触れると、その時の生き生きとした気持ちがよみがえり、今の自分と過去の自分につながりができるので、自分の存在を実感し不安が軽減されます <p>進行する認知症の場合、重度になった時は、終末期の居場所や延命治療をどうするのか家族間で話し合っておくことも大切です</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身体管理を十分に 身体状況の悪化が認知症状の悪化原因になることが多いです。食事量の低下、下痢、発熱等、体調に変化があれば主治医に相談しましょう ◆ 状態に合わせたオムツ選びを専門職に相談しましょう ◆ 言葉でのコミュニケーションが難しくなります。 見る・聞く・触れるなどの感覚に呼びかけるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ コミュニケーションを大切に 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えることができなくなります。声かけの理解も十分にできないので、手を握る、背中をさするなどのスキンシップを心がけ安心感を与えるようにしましょう。

支援の内容（おぼえがき）	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） 事業所名：			
	かかりつけ医：	担当ケアマネジャー：			
	かかりつけ医：	家族会：			
	かかりつけ医：	（必要に応じてかかりつけ医から紹介）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			
	認知症カフェ（堺めぐりカフェ）：				
	地域の集まりや老人福祉センター：	デイサービス、デイケア、認知症対応デイサービス、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護			
	介護予防教室（げんきあつぷ教室・ひらめき脳トレプラス）：				
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				
住まい	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		
住まい	介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・介護療養型医療施設				
権利を守る	日常生活自立支援事業				
権利を守る	成年後見制度				