川西市認知症ケアパス

～あんしんガイド編～

目　次

1. 認知症の基礎知識 …… P.1
2. 認知症とともに生きるために …… P.2
3. 相談について …… P.3
4. 受診について …… P.4
5. 道しるべ (Kさんの例) …… P.5～8
6. 川西市で利用できる主なサービスや地域活動 …… P.9～11

かわにし新時代へ

1. 認知症の基礎知識

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、日常生活に支障が生じている状態のことで、誰もがなる可能性があります。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、代表的なものは次の4つです。

主な病気	主な特徴
アルツハイマー型認知症	・物忘れは徐々に始まり、ゆっくり進行する ・少し前の出来事を忘れて、同じことを何度も言う ・時間、場所、人物などの認識が難しくなる
レビー小体型認知症	・初期には物忘れは目立たない ・実在しない子供や虫が見える（幻視） ・手足が震える、歩行が不安定で転倒しやすい ・日によって症状の程度が違う
前頭側頭型認知症	・感情を抑えられず、こだわりが強くなる ・他者に配慮することが難しい ・同じ時間に同じ行動を繰り返す
脳血管性認知症	・脳梗塞や脳出血に伴う症状 （手足のまひや言語障害、飲み込みにくさ等） ・記憶力の低下が目立つが、判断力はしっかりしている等、できることとできないことの差がある

気づきのポイント

本人の気づき
- 毎日のように探し物をしている
- 何度も同じ質問をすると言われる
- 今日が「何月何日」かわからないことが増えた
- 自宅の方向がわからなくなることがある
- 何をするにも億劫に感じる

家族など、周りの人の気づき
- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 財布、通帳、衣類などを盗られたと言う
- 見えないものが見えると言う
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 話のつじつまが合わない
- 歩行が不安定で、転倒することが増えた

思いあたることがあれば、早めに受診、相談をしましょう。（P.3～4へ）

若年性認知症について

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあり、「若年性認知症」といいます。働き盛りに仕事や家事が十分にできなくなることで、身体的にも精神的にも、また経済的にも大きな負担がかかります。就労中から相談することで、利用できる制度の情報を得たり、障がい者手帳を取得して障害福祉サービスを利用したり、40歳以上の人は介護保険サービスが使える場合もあります。

詳しくは「ひょうご若年性認知症支援センター」のホームページをご覧ください↑

川西市若年性認知症の会　りんどう（RING･DO）の会

若年性認知症の人やその家族、専門職等が参加しています。活動内容は、日々の不安や悩み事をお互いに話し合い決めています。一人で悩まないで一緒にお話ししてみませんか？
定例会：毎月第4水曜　13時から　キセラ川西プラザ福祉棟2階にて開催
問い合わせ：市社会福祉協議会　☎759-5200

2. 認知症とともに生きるために

認知症があっても自分らしく生きている人は大勢います。
その人達の共通点を紹介します。

① 認知症である自分を受け入れている
② 認知症のことを隠さず、自分が信頼している周囲の人に伝えて協力してもらっている
③ 役割を持ち、今までの生活や周りの人との交流を続けている
④ 主治医と良い関係を保ち、認知症を含めて体調管理をしている

認知症の本人や家族の声　（かわにし希望の木より）

「かわにし希望の木」とは？
誰もが安心して暮らすことができる地域をめざして
・自分がこれからも続けたいこと
・大切にしたい暮らし方
などの思いが貼られたメッセージボード

思い出せなくて不安です。でも娘が教えてくれるので、安心して今まで通り暮らせています。

「認知症になってもこの家でこの町で暮らし続けたい」と思うのはわがままですか。

おかしな行動をとったら優しく教えてほしい。

自分でできることまで手伝わないようにしています。

一般社団法人　日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）の活動

認知症の本人が、体験や思い、希望を語る活動が全国各地で始まっています。2014年、その仲間がグループを結成し、認知症とともに生きる人が、希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、社会の一員として様々な社会貢献に参加・活動することを通じて、よりよい社会を作り出していくための様々な活動をされています。

詳しくは「JDWG」のホームページをご覧ください→

活動の1つ「本人ガイドプロジェクト」で、左記の冊子を作成されています。

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（通称：本人ガイド）
一足先に認知症になった方たちが、認知症になった体験をもとに、診断を受けた後に絶望せずに、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントをまとめた冊子。

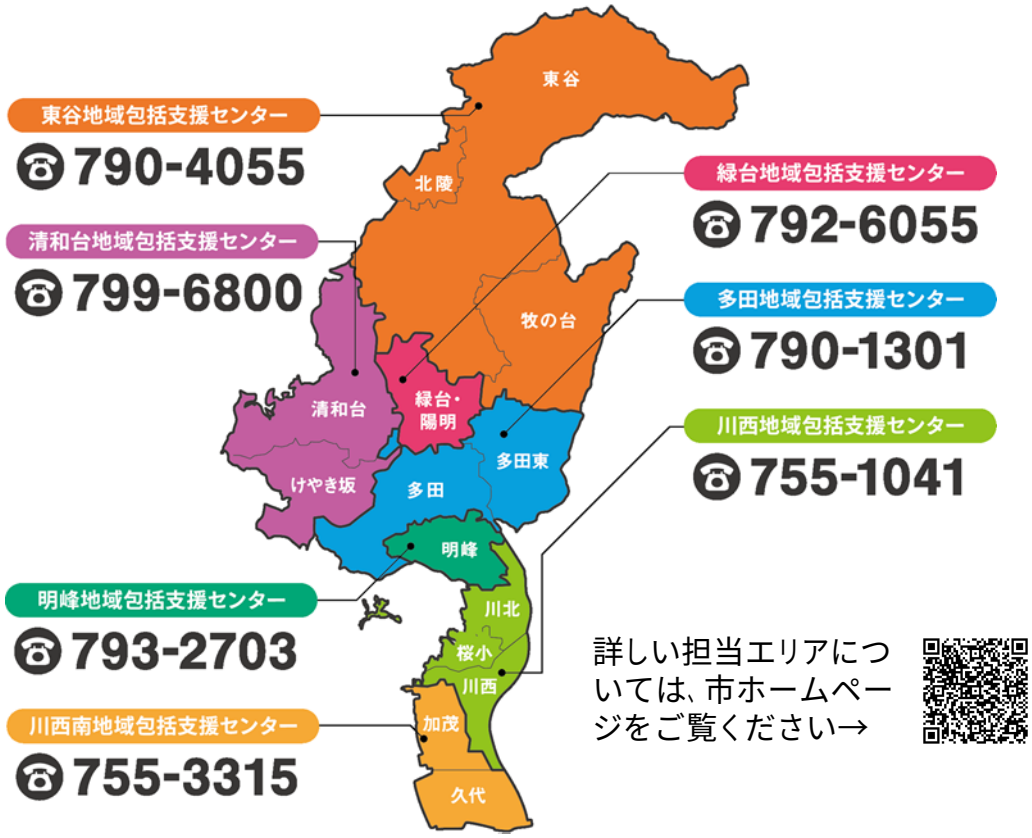
二次元コードより冊子をご覧ください→

3. 相談について

認知症や介護保険制度の利用など様々な相談には…

地域包括支援センター

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員が配置され、認知症の人にやさしい地域づくりを推進するため、医療機関や介護サービス事業所、地域の支援機関との連携の促進や、認知症の人やその家族等の相談・支援業務を行います。
お気軽にご相談ください。(相談無料)



詳しい担当エリアについては、市ホームページをご覧ください→

地域の身近な相談相手は…

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、支援を必要とする住民と関係機関をつなぐ役割を担い、それぞれの担当地域で活動しています。
また、民生委員が中心となり、独居高齢者を対象に定期的に自宅を訪問し、安否確認や心身状態の変化等に関する見守りを実施します。(**友愛訪問**)
問い合わせ:市地域福祉課　☎740-1172

認知症の疑いがあるが、適切な医療やサービスへつながっていない場合は…

認知症初期集中支援チーム

市内に住む40歳以上で、認知症の疑いがあるが適切な医療やサービスを受けていない人を対象に、関係機関と連携し、医療・福祉の専門職で構成するチーム員が集中的に支援します。まずはお住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

4. 受診について

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか。認知症も他の病気と同じように、早期診断・早期治療が大切です。物忘れが気になる、いつもと比較しておかしいなと感じたらすぐに受診しましょう。

早く気づくことが大切な理由

・治る病気や一時的な症状の場合があります。
　脳の病気の場合は、外科的な処置で改善する場合もあります。

・進行を遅らせることが可能な場合があります。
　初期の段階で治療を開始すると、薬で進行を遅らせることができる場合もあります。

・今後の生活の準備をすることができます。
　症状が軽いうちに、本人と家族で認知症についての理解を深め、病気と向き合うことで、
　今後の生活の備えができ、自分らしい生き方を考えることができます。

まずはかかりつけ医に相談しましょう

専門医療機関を受診する必要がある場合、かかりつけ医に現在の身体の状態（病名、治療、服薬している薬情報等）を相談し、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

かかりつけ医がいない場合は…

右記二次元コードより、一覧表を参考に医療機関にご相談ください。事前に予約が必要な場合がありますので、受診前に必ず医療機関にお問い合わせください。

受診が難しい場合は…

医療機関への受診に抵抗感がある場合や受診先に迷う場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

相談するときには、なるべく詳しくメモをして持って行きましょう。

◆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

認知症の専門医療機関とは…

・**認知症疾患医療センター**
　受診にはかかりつけ医からの紹介が必要です。
　近隣では市立伊丹病院（伊丹市）、兵庫中央病院（三田市）があります。

・**精神科、心療内科、神経科、神経内科、老年科、もの忘れ外来などの診療科を持つ医療機関**

5．道しるべ（Kさんの例）

川西市内在住のKさん（一人暮らしで、遠方に子どもがいる）がアルツハイマー型認知症の進行に合わせて、様々な資源を利用し生活していく様子を一例として見てみましょう。

発症前

趣味や自治会活動などで積極的に地域や人と関わることは、認知症予防にもつながります。認知症を「自分ごと」ととらえ、認知症に関する勉強や、誰もが気兼ねなく過ごせる認知症カフェにも参加するなどの備えも大切です。

スタート➡

趣味は合唱。
公民館の合唱サークルに参加し、自治会では会計を務めている。

きんたくん健幸体操＜転倒予防･いきいき百歳体操編＞に参加する。

住民主体の通いの場における介護予防活動。
いすに座り手足におもりをつけてDVDを見ながらゆっくり行う筋力アップの体操。
問い合わせ先：各地域包括支援センター

認知症サポーター養成講座を受講！
友人が認知症になり、何か力になりたい。自分もいつ認知症になるかわからないし、これを機会に認知症の勉強をする。

地域のサロンで会話をしたり、**昼食会**に参加して、みんなで食事を楽しむ。

※福祉と医療の総合情報サイト＜かわにしサポートナビ＞より検索！

スーパーなどの宅配を利用。
重い物やかさばる物は配達してもらうと助かる。

つながりノート（P.11）Ⅰ･Ⅲを活用しましょう

認知症カフェに参加。
認知症の人やその家族、地域住民など誰もが参加できる。介護や認知症のことを相談できる専門職もいる。

※市内認知症カフェ一覧をご覧ください

運転に自信がなくなり、事故を起こす前に**運転免許証を返納**する。返納特典あり（P.11）。

気づき～認知症初期へ

文字色の意味：**地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス・施設**、**相談機関・医療機関**

気づき～初期

今まで通りの生活を続けるため「気づいたらすぐに相談・受診」を心がけましょう。地域包括支援センターに相談し、適時必要な医療や介護保険サービス、民間のサービスを利用しましょう。

もの忘れが増えてきたので、
かかりつけ医の紹介で治療を開始する。

中期へ

介護保険を申請。
認定を受け、**訪問介護**や**デイサービス**などを利用する。

つながりノート（P.11）IIを活用しましょう

ケアマネジャーは、本人や家族の希望を聞き取り、適切なサービスが利用できるようケアプランを作成します。
本人を中心に、関わる人がチームとなって本人の生活を支援します。

民間の配食サービスや**訪問型支えあい活動**（※）などを利用する。

※地域毎に活動が異なります。詳しくは左記ページの**福祉と医療の総合情報サイト＜かわにしサポートナビ＞**からご確認ください。

かかりつけ医から紹介され、
認知症疾患医療センター
(P.4)で詳しく検査する。

介護保険制度
対象：65歳以上の方、40歳から64歳の方で16種類の特定疾病のいずれかに該当する方
（初老期における認知症は特定疾病に含む）
申請方法：申請書、介護保険被保険者証を市役所介護保険課へ提出
（申請書は、市のホームページよりダウンロード可。）
お住まいの担当地域包括支援センターへ申請の代行を依頼することも可。

認知症が心配で
かかりつけ医(P.4)に相談する。

近所の**民生委員・児童委員**(P.3)に事情を話すと、何かあった時は親族に連絡してくれることになり、ほっとする。

※親族も本人宅に立ち寄った際には、近隣の人や民生委員に挨拶しておくとよいでしょう。

約束を忘れることが増え、心配なので
地域包括支援センター(P.3)に相談する。

文字色の意味：**地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス・施設**、**相談機関・医療機関**

中期

今まで通りの生活を大切にし、自分でできることは自分で取り組みましょう。様々なサービスをうまく利用し、心身の健康に気を付けて生活を送ります。施設入所を検討するかどうかは、本人･家族でよく話し合いましょう。施設には様々な種類があり、利用条件も異なります。

日常生活自立支援事業（P.11）を利用する。
金銭管理があやふやになっており、日常生活の金銭管理を手助けしてもらう。

道に迷うことが多くなり、**認知症みまもり登録**(P.9)を行い、**地域ケア会議**を開催する。そこで現状のサービス利用状況と認知症の状態について近隣の人を含めて関係者間で情報を共有し、日頃の見守り体制を作る。

入院や退院の時は、入院先の病院とケアマネジャーなど、医療と介護の支援者が連携します。退院後の不安が解消できるように環境を整えます。

薬を飲み忘れることが多くなり、**訪問看護**や**居宅療養管理指導**の訪問による服薬支援を利用する。

転倒し骨折。入院する。

退院にあたって、自宅の段差の解消や手すりの取り付けなどの**住宅改修**や**福祉用具**をレンタルして住環境を整える。
外出用に**車イスをレンタル**する。
通所リハビリも開始し、リハビリに取り組む。

外出時は車イスごと昇降ができる**介護タクシー**を利用する。

※介護タクシーは介護保険のサービスではありません。

夜を1人で過ごすことに不安を感じるようになり、**ショートステイ**を利用し始める。

後期へ

文字色の意味：**地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス・施設**、**相談機関・医療機関**

後期

施設でも在宅でも、どんな生活を送りたいか、自分の思いや家族の思いを施設の相談員やケアマネジャーなどの支援者にしっかりと伝えましょう。

※　認知症の進行は人によって異なります。全ての人が施設へ入所するとは限りません。

ケアマネジャーを中心に在宅生活再開に向けて連携をします。
自宅でも、施設でも、その人らしい生活を送ることが大切です。

本人の希望に沿って、自宅での看取りを決める。ケアマネジャーに相談し、**訪問診療**、**訪問看護**、**訪問介護**、**訪問入浴**などを利用し、自宅での生活がスタートする。

※**特別養護老人ホーム**や**グループホーム**でも看取り介護を行っています。

通いを中心に、訪問、短期間の宿泊等を組み合わせて食事・入浴等の介護や支援が受けられる**小規模多機能型居宅介護**の利用など、介護保険サービスをうまく利用しながら在宅生活を続けることもできます。

要介護3になったときに申し込んでいた**特別養護老人ホーム**に空きが出たため入所する。

入所することで、規則正しい生活、適切な食事や介護を受けて、心身ともに元気になる人もいます。

認知症が進行し、判断力が低下してきた。
様々な契約や、サービスの適切な利用のため、**成年後見制度**(P.11)を活用する。

在宅生活への不安が大きくなったため、**グループホーム**へ入所する。

文字色の意味：**地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス・施設**、**相談機関・医療機関**

6. 川西市で利用できる主なサービスや地域活動

介護予防・認知症予防、周囲の方との交流

①きんたくん健幸体操〈転倒予防・いきいき百歳体操〉 (P.5)

②いきいき元気倶楽部
運動器の機能向上、低栄養の予防、口腔機能の向上、認知症予防、うつや閉じこもり予防等をテーマにした教室。地域の自治会館や集会所等で開催。
問い合わせ：各地域包括支援センター (P.3)

③サロン・カフェ
自分で歩いて行ける自治会館や公民館等で、定期的に集まって、健康づくり、つながりづくりのための活動を行う場。
問い合わせ：市社会福祉協議会
第2層生活支援コーディネーター
☎759-5200

④老人クラブ
健康づくり、仲間づくり、その他屋内屋外問わず多様な活動を実施している会員組織の団体。
問い合わせ：川西市老人クラブ連合会事務局
☎756-8810 (毎週火・金13時～16時)

⑤認知症カフェ (P.5)

⑥老人をかかえる家族の会・川西
認知症の人を介護している家族や介護経験者との認知症介護を通した自由な話し合いの場。
問い合わせ：市社会福祉協議会　☎759-5200

⑦川西市若年性認知症の会りんどうの会 (P.1)

地域での見守り

⑧友愛訪問（民生委員・児童委員） (P.3)

⑨救急医療情報キット配布事業（きんたくんキット）
救急時に必要な情報を保管する救急医療情報キット。希望者に配布。
問い合わせ：市地域福祉課　☎740-1172

⑩緊急通報装置の貸与
65歳以上の独居高齢者等が、自宅で急病になった場合等の緊急時にすぐ通報できるよう、非常用ペンダントと専用装置を貸し出す。費用負担あり。
問い合わせ：市地域福祉課　☎740-1174

⑪認知症みまもり登録 (P.7)
認知症により行方不明になる可能性がある人の情報を事前に登録し、地域の見守りで早期発見につなげるもの。
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581

⑫靴ステッカー
⑪認知症みまもり登録をされた人のうち、希望者に車のライト等に反射するステッカー10足分を配布し、行方不明の可能性のある人の事故を予防し、またステッカーに記載された登録番号により、本人が保護された際の早期発見につなげるもの。
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581

⑬認知症高齢者等GPS利用促進事業（ここやでGPS）
⑪認知症みまもり登録をされた人のうち、希望者にGPSを収納できる靴の購入費用と新規申請時の初期費用を20,000円を上限に助成。（市に登録している事業者に限る）
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581

⑭認知症高齢者等あんしん保険
⑪認知症みまもり登録をされた人のうち、希望者に、日常生活における事故等により、認知症の人やその家族が損害賠償責任を負った際に、賠償金の補填を行うもの。
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581

⑮川西行方不明者SOSネット
行方不明時の早期発見のため、行方不明者の情報を24時間365日メール配信するもの。警察に行方不明届を出した際に、要相談。
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581

⑯高齢者外出支援サービス事業
4月1日時点で要介護3以上で介護保険施設に入所していない65歳以上の高齢者に、タクシーやリフト付寝台タクシーを使用する際の費用を一部助成。
問い合わせ：市地域福祉課　☎740-1174

文字色の意味：**地域活動・民間サービス**、**介護保険・その他公的サービス・施設**、**相談機関・医療機関**

相談したい

⑰地域包括支援センター・認知症地域支援推進員 (P.3)

⑱認知症初期集中支援チーム (P.3)

⑲居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）
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、本人や家族の要望を聞きながらケアプランを作成し、支援する事業所。所属するケアマネジャーが介護に関する様々な相談に応じる。
問い合わせ：市介護保険課　☎740-1148

介護サービスを利用して、日常生活や身の回りの困りごとを支援してほしい
相談先　要介護：居宅介護支援事業所、要支援：地域包括支援センター

⑳訪問介護
ホームヘルパーが家庭訪問し、食事、入浴、排泄の介助や、炊事・掃除・洗濯等の日常生活の手助けを行う。

㉑訪問入浴介護
自宅の浴槽での入浴が困難な人へ、浴槽を積んだ入浴車で家庭を訪問し、入浴の介助を行う。

㉒通所介護（デイサービス）
通所して、入浴、食事の提供や機能訓練等が日帰りで受けられる。

㉓短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）
介護施設に短期入所して日常生活上の支援（食事、入浴、排泄等）や機能訓練等を受ける。

㉔訪問看護
看護師等が自宅を訪問し、医師と連絡を取りながら、病状の観察や床ずれの手当等を行う。

㉕訪問リハビリ・通所リハビリ
理学療法士や作業療法士によるリハビリを、施設に通所して、もしくは家庭で受けることができる。

㉖居宅療養管理指導
医師、歯科医師、薬剤師等が家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行う。

㉗小規模多機能型居宅介護 (P.8)

㉘看護小規模多機能型居宅介護
㉗小規模多機能型居宅介護と㉔訪問看護を組み合わせて、通所・訪問・短期間の宿泊で、介護や医療的ケアが受けられる。

施設入所・住まいを整えたい

㉙介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
日常生活で常に介護が必要であり、在宅での適切な介護が困難な人が入所し、食事や入浴などの日常生活の介助や機能訓練などが受けられる。原則要介護3以上の人が申込可。

㉚介護老人保健施設（老人保健施設）
病状が安定し、治療よりは看護や介護に重点を置いたケアが必要な人が入所し、日常生活の介助や機能訓練などが受けられる。要介護1以上の人が申込可。

㉛介護医療院
慢性期の医療・介護ニーズを併せ持つ人が対象。療養上の管理、日常生活の介護や機能訓練などが受けられる。要介護1以上の人が申込可。

㉜認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
要支援2以上の認知症の人が共同で生活する住居で、食事、入浴等の介助や機能訓練が受けられる。

㉝サービス付き高齢者向け住宅
安否確認、生活相談のサービスが付いた住宅。介護等のサービスを受けるには、住宅の運営主体や外部の事業者との契約が必要。

文字色の意味：地域活動・民間サービス、介護保険・その他公的サービス・施設、相談機関・医療機関

㉞有料老人ホーム
食事や洗濯･掃除等の生活支援、健康管理サービスが一体となっている施設。
介護保険サービス提供される施設（介護付き）、外部のサービス事業所との契約が必要な施設（住宅型）がある。

㉟軽費老人ホーム（ケアハウス）
低廉な料金で、食事等のサービスを提供する施設。介護サービスを受けられる施設もある。

㊱福祉用具（貸与･販売）
心身の機能が低下し日常生活に支障がある人に福祉用具を貸与。貸与になじまない入浴や排泄のための用具の購入に対し、各年度10万円を上限に、利用者負担分を除いた金額が支給される。購入は指定を受けた事業所からに限る。

㊲住宅改修
要介護状態区分に関わらず、手すりの取り付けや段差解消等の工事をしたとき、20万円を上限に利用者負担分を除いた金額を支給。工事前の申請が必要。

㊳住宅改造費助成（特別型）
要支援･要介護認定を受けた方、または障害者手帳をお持ちの人が、自宅で自立して生活できるように、身体の状況に適した改造を実施する際の工事費用の一部を助成する制度。
問い合わせ：市介護保険課　☎740-1148

住宅改造費助成（一般型）
主に元気な65歳以上の高齢者がいる自宅を、バリアフリー改造を実施する際の工事費用の一部を助成する制度。
問い合わせ：市地域福祉課　☎740-1174

医療

㊴かかりつけ医、認知症専門医療機関（P.4）、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局

権利擁護支援を受けたい

㊵成年後見制度（P.8）
認知症、知的障がい、精神障がい等により物事を判断する能力が十分でない人について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで本人を法律的に支援する制度。
問い合わせ：市成年後見支援センター”かけはし”
☎764-6110
NPO法人「成年後見センター･川西」
☎744-1136

㊶日常生活自立支援事業（P.7）
判断能力に不安がある在宅で生活する人に対し、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービス等を行う。契約には本人に利用意思があり、事業の契約内容を理解していることが必要。
問い合わせ：市社会福祉協議会　☎759-5200

その他

㊷つながりノート（P.5～6）
高齢者本人の基本情報、医療情報、介護情報、関係者間で相談したいこと、知っておいて欲しいこと、日々の状況などを記録するノートで、本人、家族、支援機関が連携するツール。
Ⅰ　基本情報･人生会議（ACP）
Ⅱ　基本情報共有連絡票
Ⅲ　資料編
問い合わせ：
市中央地域包括支援センター　☎755-7581
川西市･猪名川町
在宅医療･介護連携支援センター
☎755-4100

㊸高齢者運転免許自主返納促進事業（P.5）
運転免許証を自主返納した70歳以上の高齢者を対象に、選べるキャンペーンを実施。
･ICOCAプレゼント
･hanicaプレゼント
･定期券購入費の一部補助
問い合わせ：市交通政策課　☎740-1184

文字色の意味：地域活動・民間サービス、介護保険・その他公的サービス・施設、相談機関・医療機関

この冊子は、川西市が認知症になっても自分らしく暮らせるまちであるために、必要な情報を市内の認知症地域支援推進員がまとめ、作成しました。

発行元：川西市福祉部介護保険課中央地域包括支援センター　☎755-7581