

川西市 つながりノートⅢ

～ 資 料 編 ～

あなたの安心をみんなで支えます



氏名

このノートは、ご本人とそのご家族が、自分の住む地域で、医療と介護を安心して受けることができることを願い作成しました。

ご本人の症状やその経過、検査結果、服薬状況、日常生活状況などの情報を記録して、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センター職員や、介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護サービスの提供者等で、情報を共有して適切な医療や介護を行うために利用します。

受診の時や、介護サービスを受ける時にはこのノートを携帯して見せていただくようお願いいたします。

川西市・川西市医師会・大阪大学

このノートの構成（目次）

つながりノートⅢ（青色のノート）

～資料編～

つながりノートについて・つながりノートの構成	1
認知症とは	2
認知症の人への対応ガイドライン	8
川西市の認知症施策	9
成年後見制度とは	10
困った！だれに相談したらいいの？	11
相談・その他の窓口	13
家族会・連絡会	14

※つながりノートⅢのほかに下記の冊子があります。

つながりノートⅠ（ピンク色のノート）

～基本情報・人生会議（ともに医療・介護・福祉について話し合おう）～

つながりノートⅡ（黄色のノート）

～情報共有連絡票・日々の記録
医療情報・介護情報など～

認知症とは

様々な原因から、脳の働きが衰えることによって、生活に支障がでる脳の病気です。

「認知症」は脳の病気ですが、「病名」ではありません

(1) 認知症の原因となる病気

- ① **脳の変性疾患（神経細胞が壊れて脳が委縮する病気）**
アルツハイマー病、レビー小体病など
- ② **脳血管性疾患**
脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化など
- ③ **その他**
エイズ、クロイツフェルト・ヤコブ病などの感染症やアルコール中毒など（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺の病気など治療可能な病気もあります。）

(2) 認知症の種類

●アルツハイマー型認知症

脳内に異常なたんぱく質（アミロイドβたんぱく）が蓄積して脳の神経細胞の働きが失われ、記憶力だけでなく、判断・理解・思考力なども低下し、脳の機能が全般的に低下していきます。認知症を引き起こす脳内の変化は、症状が出る10年～20年以上前から起こり始めており、いつとはなしに病気が始まり、時間をかけて徐々に進行していきます。

現在のところ根本的な治療薬はなく、脳のアセチルコリンを増やす薬により、進行を遅らせる治療を行います。

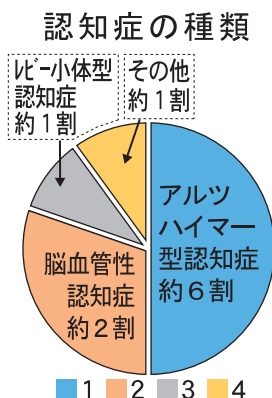
●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血のために血液が流れなくなった部分の脳神経細胞の働きが低下してしまうことによりおこる認知症です。

症状は、脳のどの部分が損傷を受けたかにより異なり、片麻痺や嚥下障害、言語障害などの身体症状を伴うこともあります。

記憶力の衰えのわりに、思考力は高いなど、症状の偏りがみられやすいのが特徴です。

脳梗塞や脳出血が再発するたびに、認知症も悪化するので、高血圧や糖尿病など原因となっている病気をしっかり治療して、再発を防ぐことが大切です。



●レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という特殊な物質が蓄積されたために、神経細胞が損傷を受けておこる病気で、小刻み歩行などのパーキンソン症状と、見知らぬ人が家の中にいるなどの幻視があることが特徴です。

また、自律神経の障害があり、起立性低血圧により転倒しやすいため、注意が必要となります。

発症のメカニズムなどまだわかっていないことが多く、アルツハイマー型認知症の薬を治療薬として使うことがあります。

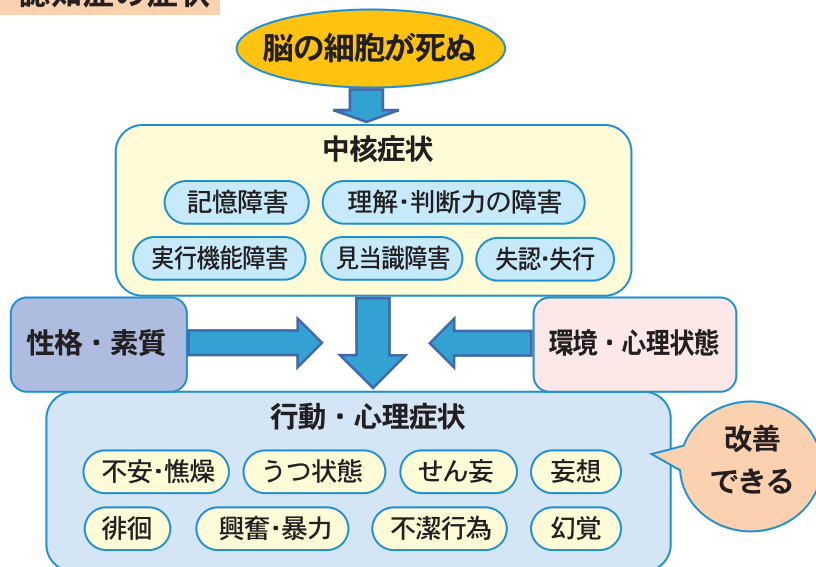
●前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の脳細胞の働きが障害されて起こり、40～50歳代の若い年齢での発症が多い病気です。

脳の理性を司る分野が損傷されるため、初期の頃から性格が変化したり、店先のものを勝手に食べたりするなどの社会的行動の障害が現れますが、記憶や見当識（次項参照）は比較的保たれます。

ピック病が代表的な病気で、万引きなどで病気が発見されることもあります。

（３）認知症の症状



認知症の症状には「中核症状」とよばれる症状と、「行動・心理症状」とよばれる症状があります。「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状であり、「行動・心理症状」とは、性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる症状です。

◎中核症状 どのタイプの認知症にもおこり、進行する。

記憶障害

新しいことが覚えられない
体験全体の物忘れ

- ・外出したこと自体を忘れる
- ・ご飯を食べたことを忘れる
- ・毎日同じ物をスーパーで買ってくる（家にあることを忘れる）

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅い
些細なことに対応できずに混乱

- ・病院に行くバスがわからない
- ・朝起きて何を着れば良いかわからない
- ・訪問販売にひっかかり、高額なものを買ってしまう

実行機能障害

計画の立案や、順序立てた行動をすることが困難

- ・仕事の手順がわからなくなる
- ・料理の手順がわからなくなる
- ・決まった時間に薬を飲むことができない

見当識障害

季節、時間、場所、人物がわからなくなる

- ・今いる場所がわからない
- ・今が昼か夜かわからない
- ・季節がわからない

失認・失行

物事の認識や行為がうまくできない

- ・洋服の着方がわからない
- ・トイレの使い方がわからない
- ・窓の開け方がわからない



加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れの違い

加齢に伴うもの忘れ

- ・記憶の一部が抜け落ちる
- ・もの忘れを自覚している
- ・見当識障害はみられない
- ・作話はみられない
- ・日常生活に支障はない
- ・徐々に進行する

認知症のもの忘れ

- ・体験の全体を忘れる
- ・もの忘れの自覚に乏しい
- ・見当識障害がみられる
- ・つじつまあわせのための作話がみられる
- ・日常生活に支障をきたす
- ・進行性である

◎ 行動・心理症状 中核症状とは違って対応方法によって軽くしたり予防したりできます。

ご本人や周囲の方が「どうやって対応をしたらいいのか」と悩む症状です。周辺症状やBPSDとも呼ばれます。主な症状とその症状への対応の仕方を以下に述べます。

● 不安・焦燥

絶えず不安を訴えたり、日常生活の中で落ち着きのない様子がみられます。

* 対応

話を聞いて不安を理解・共感しましょう。また、説明して納得させようとせず、安心させる言葉がけやスキンシップなどで不安を和らげましょう。

● うつ状態

ご自分の能力の減退に気づき、人前で失敗しないよう常に緊張していたり、周囲から注意を受けたりするストレスを受け流すだけの力がなく、塞ぎ込んだり、悲観的なことを話したりします。

* 対応

無理に励まさないようにしましょう。心身をゆっくり休ませてほっとできる環境を整えます。静かに寄り添ってください。

● せん妄

急に落ち着きがなくなったり、興奮したり騒ぎだすことがあります。夕方から夜間にかけて出現する場合は「夜間せん妄」と呼びます。

* 対応

あわてず落ち着いて無理に制止しないようにしましょう。不安が強い時は本人に付き添い、話を聞いて安心してもらうことが大切です。刺激的な光や音を避け、静かな環境を作り、身の回りの危険なものを片付け安全な環境を整えましょう。

● 被害妄想

嫌がらせをされる、ひどいことをされる等、妄想は被害的なものが多いです。対象となるのはご本人の身近で介護している方や信頼している人に抱きがちです。

* 対応

否定すると妄想が強くなることがあります。説得は効きません。訴えを聞き、否定も肯定もしない態度で接し、安心できる環境を作ります。妄想の対象となり、しんどいときは介護を別の人に代わってもらったり、距離をとることも必要です。

●物盗られ妄想

財布や通帳等をしまい忘れたり、置き忘れたりしても盗まれたと思ってしまいます。

* 対応

大切な物の保管場所をわかりやすい所に決めて、すぐに見えるようにするなどします。また、盗まれたことを否定せずに訴えを聞き一緒に探すなどしましょう。

●道迷い

記憶力の低下が主な原因ですが、その内容や理由は人それぞれです。自宅や自室に戻ることができず行方不明になることもあります。

* 対応

直接止めることは逆効果です。話を聞いたり、気持ちに共感したり、外出以外の用事に関心をもたせましょう。それでも出て行かれる場合は付き添って歩くか、道迷いの心配がある場合は、「認知症みまもり登録」や「GPS」などを活用してください。

●興奮・暴力

周囲の手助けが上手く理解できず邪魔に思えて激しく怒り出して大声を出したり、感情を抑えられなくなり暴力を振るったりします。

* 対応

力尽くで抑えようとしてはいけません。少し距離を置いて静観し、事故や怪我がないように見守ってください。興奮の原因を除去し、本人が安心できる環境を整えます。普段から本人が興奮しやすい状況を把握しておき、事前に回避できるよう工夫をしましょう。

●不潔行為

失禁してしまい、後始末ができなくなったり、不快感から便を手で触ったりして周りを汚してしまうことがあります。

* 対応

毎日決まった時間にトイレに誘導し、焦らずゆっくり排泄できるよう配慮しましょう。叱ったりせず、落ち着いて本人の身体を綺麗にし、その後に掃除をしましょう。オムツなどを利用してみるのもよいです。

出典：著者 数井裕光、杉山博通、板東潮子「認知症知って安心！症状対応ガイド」メディカルレビュー社 第1版を基に作成

●幻覚（幻視・幻聴）

実際に目に見えない人や動物が見えたり、実際に聞こえない声や音が聞こえたりして、怯えたり独り言を言ったりします。

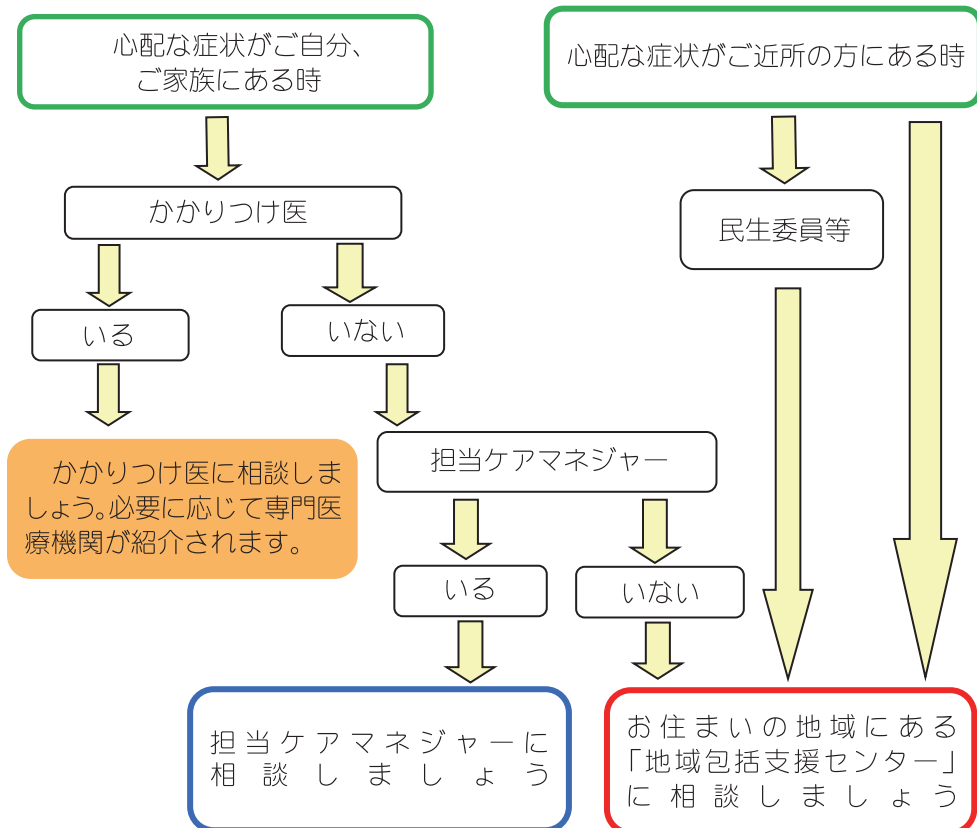
* 対応

本人は実際に感じているので頭から否定しないでください。怖がっている場合は、危害を加えないことを説明したり、ふりはらう芝居や、虫の場合は殺虫剤をまくなどすると安心してもらえることがあります。また、お茶に誘うことで気にならなくなったり消えたりすることもあります。幻視が出にくくするために、部屋を明るくしたり、部屋を片付けて見通しをよくし、錯覚を誘発するものを取り除いたりしましょう。

以上、代表的な行動・心理症状への対応を述べました。ご本人の対応で疲れてしまったり、困ることがある場合は、精神科、神経内科など認知症の症状について経験豊富な専門医へ相談したり、地域包括支援センターへご相談ください。



もしも心配な症状がみられたら・・・



認知症の人への対応 ガイドライン

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

●まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人に気づかれぬように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

●声をかけるときは1人で

何人かの人で取り囲むように接すると驚かせてしまうので、できるだけ1人で声をかけます。

●後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声がけは避けましょう。

●相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合、身長を低くして目線を同じ高さにして対応します。

●おだやかに、はっきりした話し方で

高齢な人は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした話し方を心がけます。大声、甲高い声で一方向的に話すことは避けましょう。その土地の方言でコミュニケーションをとることも有効です。

●相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えるのも苦手です。相手の反応を見ながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の話をゆっくり聞き、何をしたいのかを相手の言葉を使いながら推測・確認していきます。

●認知症ちえのわnet●

認知症ちえのわnetは、皆さんがケアの中で実践した情報を投稿し「うまくいった」「うまくいかなかった」という情報を同じようにケアで悩んでいる方と共有し、認知症のケアについて知り合うことができる、大阪大学医学系研究科が作成したコミュニティサイトです。

認知症ちえのわnet ▶



川西市の認知症施策

市では、「**認知症対策アクションプラン**」を策定し、認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るよう、様々な取組を行っています。

「認知症対策アクションプラン」について詳しくはこちら



認知症みまもり登録



道迷いになるおそれがある人の情報を事前に登録し、地域の見守り等で早期発見につなげます。

靴ステッカー

認知症みまもり登録をしている人で、希望される場合に、光に反射して光る靴ステッカーを配布します。



ここやでGPS (認知症高齢者等GPS 利用促進事業)

行方不明者の早期発見に役立つGPSを収納できる靴の購入費用や、新規申請時の初期費用を市が負担します（上限あり）。

※認知症みまもり登録の登録者が対象



認知症高齢者等 あんしん保険事業



認知症の人が物を壊してしまったなどで、法的に損害賠償責任を負ったとき等、市が加入する保険で賠償金を補償します（最大1億円）。
※認知症みまもり登録の登録者が対象

川西行方不明者 SOSネット

道迷いのおそれがある人が行方不明になった場合、少しでも早く安全に家族のもとへ帰れるように、事前にご登録いただいた協力者に行方不明者情報をメールでお知らせし、多くの人の目で、発見に繋がります。



福祉と医療の総合情報サイト<かわにしサポートナビ>



令和4年3月に稼働したかわナビでは、介護保険事業所や地域包括支援センター、医療機関などの情報を掲載しています。

介護保険サービスだけでなく、相談窓口や地域のたすけあい活動、趣味や特技を活かした活動など様々な情報を掲載しています。掲載情報は随時更新しています。ぜひ、下記URLか二次元コードからアクセスしてください。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/kawanishi>



「成年後見制度」とは？

判断能力が低下したときに、権利と暮らしを守る援助者を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

任意後見制度

と

法定後見制度

の2種類があります。

任意後見制度

今は元気だけど将来判断能力が低下した時の事が心配な場合

法定後見制度

すでに判断能力が不十分になっている場合

『法定後見制度』にはご本人の判断能力によって3つの種類があります。
(医師の診断をもとに裁判所が決定します)

(医師の診断をもとに裁判所が決定します)

補助

判断能力が不十分な方（生活全般をほぼ1人で出来るが不安がある方）

保佐

判断能力の著しく低下した方(財産の管理や契約等に支援が必要な方)

後見

判断が全くできない方（生活全般に常に支援が必要な方）

●川西市の成年後見制度相談窓口は・・・

川西市成年後見支援センター“かけはし”

※問合せ先は、P.13を参照ください。

**困った、誰に相談したらいい？
お住まいの地域の担当「地域包括支援センター」にご相談ください。**

地域包括支援センターは、高齢者等からの様々な相談を受け、適切なサービスや機関、制度利用が受けられるようサポートする窓口です。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ●川西南地域包括支援センター | (受付時間 8:45～17:30) |
| 加茂3丁目13-26 | TEL 072-755-3315 |
| ●川西地域包括支援センター | (受付時間 8:30～17:00) |
| 中央町15-27 | TEL 072-755-1041 |
| (出張所) 川西市立総合医療センター内 | (受付時間 9:00～16:00) |
| ●明峰地域包括支援センター | (受付時間 9:00～17:30) |
| 西多田字平井田筋5 | TEL 072-793-2703 |
| ●多田地域包括支援センター | (受付時間 8:30～17:00) |
| 平野2丁目11-5 | TEL 072-790-1301 |
| ●緑台地域包括支援センター | (受付時間 9:00～17:30) |
| 水明台1丁目1-198 | TEL 072-792-6055 |
| ●清和台地域包括支援センター | (受付時間 9:00～18:00) |
| 清和台東2丁目4-32 | TEL 072-799-6800 |
| ●東谷地域包括支援センター | (受付時間 8:45～17:30) |
| 丸山台3丁目5-6 | TEL 072-790-4055 |
| (出張所) ローソン川西見野3丁目店内 | (受付時間 9:30～17:00) |
| ●川西市中央地域包括支援センター | (受付時間 9:00～17:00) |
| 中央町12-10(川西市役所1階介護保険課内) | TEL 072-755-7581 |

川西市の相談窓口

介護についての相談など

- ・川西市福祉部 介護保険課

TEL 072-740-1147

心の相談や障がいの相談など

- ・川西市福祉部 障害福祉課

TEL 072-740-1178

民生委員、在宅高齢者の支援、高齢者の生きがいづくり 生活困窮、

エンディングノート等について

- ・川西市福祉部 地域福祉課

TEL 072-740-1172

介護相談・小地域福祉活動・ボランティア派遣など

- ・川西市社会福祉協議会（キセラ川西プラザ福祉棟1階）

TEL 072-759-5200

兵庫県の相談窓口

- ・認知症・高齢者相談（兵庫県民総合相談センター）

※電話のみ TEL 078-360-8477

家族の会：介護経験者による介護の悩みや心配事の相談

（相談日時：月・金曜日 午前10～正午、午後1時～午後4時）

看護師等：看護師による介護方法等に関する相談

（相談日時：水・木曜日 午前10～正午、午後1時～午後4時）

- ・ひょうご若年性認知症支援センター TEL 078-242-0601

若年性認知症の本人と家族の相談

※市町及び医療・福祉・就労等の関係機関と連携し相談を受けます

（相談日時：月～金曜日 午前9～正午、午後1時～午後4時）

●認知症カフェ●

認知症カフェは、認知症の方や介護する人も、ゆっくりとくつろげる居場所です。医療・福祉・地域のつながりを特徴とし、地域らしさを活かしたカフェです。どなたでもお好きなカフェに参加いただけます。



認知症カフェマップ ▶



川西市医師会会員医療機関

名称	内容
川西市医師会	川西市医師会ホームページの「医療機関マップ」に、 地区ごとの医療機関名・院長名・所在地・電話番号・ 標榜を掲載 https://www.kawamed.or.jp/



その他の窓口

名称	内容	予約・問合せ先
成年後見制度	司法書士による成年後見制度に関する相談。 (面談相談のみ) ・第2金曜日までに予約 日時：第3水曜日 13:00～16:00 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟1階 社会福祉協議会内	川西市 社会福祉協議会 川西市成年後見 支援センター “かけはし” TEL 072-764-6110
日常生活 自立支援事業	在宅で生活されている判断能力に不安のある高 齢者等に、福祉サービスの利用援助、日常的な 金銭管理等の援助をします。 ※利用料が必要（生活保護受給者は無料） 相談無料 日時：月～金曜日 9:00～17:00	川西市 社会福祉協議会 TEL 072-759-5200
心配ごと 相談	民生委員・児童委員による生活上や家庭内の困 りごと、福祉全般の相談。(面談・電話) 日時：木曜日 13:30～16:00 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟1階相談室 TEL 072-759-8611	
認知症高齢者 電話医療相談	相談内容を聞き取り、改めて専門医から助言。 (電話相談のみ) 日時：月～金曜日 10:00～12:00 TEL 072-759-6950	川西市医師会事務局 TEL 072-759-6950

家族会・連絡会

名称	内容	予約・問合せ先
老人をかかえる 家族の会	【たくらーの会】 こじんまりした雰囲気の中で介護の悩みなどの話し合い 日時：第3金曜日 10:00～12:00 場所：パレットかわにし（川西市小花1-8-1）	川西市 社会福祉協議会 TEL 072-759-5200 ※初めてのの方はご連絡ください。
	日時：第3火曜日 13:30～	川西市 社会福祉協議会相談室 TEL 072-759-8611
川西市若年性 認知症の会 りんどうの会	【定例会】 介護の相談や活動内容を確認（話を聞くだけの参加可能） 日時：第4水曜日 13:00～15:00 場所：キセラ西福祉棟2階 共用会議室 【カフェわっか】 日々の生活や介護の癒やしの場所として、おしゃべり、食事会、誕生日会等実施 ①不定期 場所：「こもれび」川西市栄根 ②第4水曜日 13:00～15:00 場所：キセラ川西福祉棟2階共用会議室	川西市 社会福祉協議会 TEL 072-759-5200
つながりノート 連絡会	本人や介護者、医療・介護関係者等参加者同士で高齢者に特徴的な疾患や介護に関することや「つながりノート」について学び、話し合う会 ※日程・時間・場所等についてはお問い合わせください（市広報でも周知しています） つながりノート連絡会	川西市・猪名川町 在宅医療・介護連携 支援センター TEL 072-755-4100



発行：川西市・川西市医師会

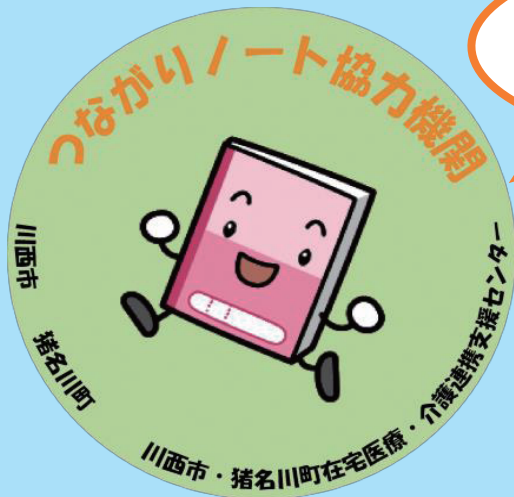
平成25年 2月 初 版

平成26年 4月 第2版

平成27年 4月 第3版

平成31年 3月 第4版

令和 7 年 3月 第5版



このステッカーは
「つながりノート協力機関」
の目印です。

このノートは、大阪大学大学院医学系研究科精神医学教室が考案した「みまもり・つながりノート」をもとに、同教室の協力のもと作成されたものです。

この「つながりノート」についての問い合わせ先

川西市・猪名川町在宅医療・介護連携支援センター

〒666-0016 川西市中央町12-3 医療会館3階

TEL:072-755-4100 FAX:072-755-4110

MAIL:zaitaku4100@windocn.ne.jp

川西市中央地域包括支援センター

〒666-8501 川西市中央町12-1

TEL:072-755-7581 FAX:072-740-2003