



中央区マスコットキャラクター  
「ゆめまるくん」

# わたしのまちの 認知症ガイド



「わたしのまちの認知症ガイド」について  
次の改訂に必要な知見や情報などご提案は  
右図のQRコードから宜しく願い致します。



こちらからPDFファイルを  
ダウンロードいただけます。

## 発行

令和8年1月発行

- COCOネットちゅうおう
- 中央区地域包括支援センター
- 中央区北部地域包括支援センター
- 中央区オレンジチーム



大阪市中央区

# 自分が？ 家族が？ 認知症かもしれない？

## 思い当たることリスト

☑ してみましょう

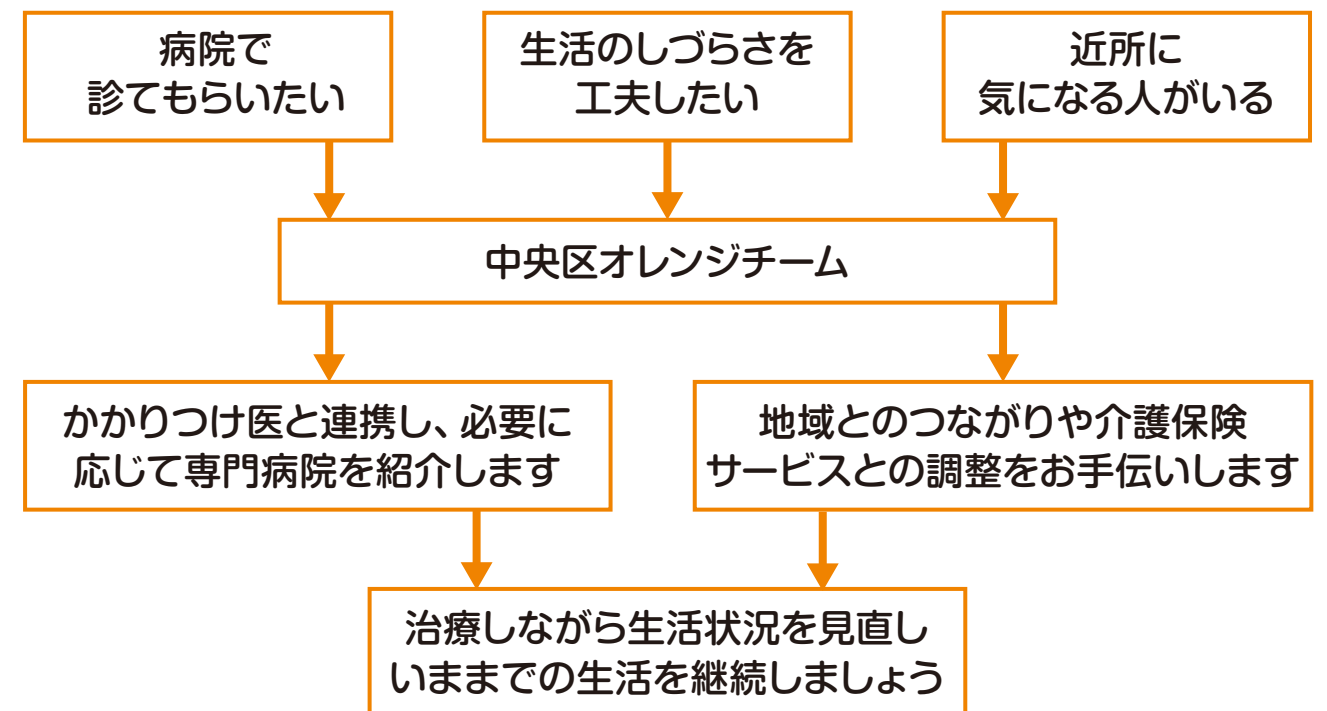
もの忘れがひどい	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	<input type="checkbox"/>
	同じことを何度も言う・問う・する	<input type="checkbox"/>
	しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/>
	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/>
判断・理解力が衰える	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	<input type="checkbox"/>
	新しいことが覚えられない	<input type="checkbox"/>
	話のつじつまが合わない	<input type="checkbox"/>
	テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/>
時間・場所がわからない	約束の日時や場所を間違えるようになった	<input type="checkbox"/>
	慣れた道でも迷うことがある	<input type="checkbox"/>
人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった	<input type="checkbox"/>
	自分の失敗を人のせいにする	<input type="checkbox"/>
	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	<input type="checkbox"/>
不安感が強い	ひとりになると怖がったり寂しがったりする	<input type="checkbox"/>
	外出時、持ち物を何度も確かめる	<input type="checkbox"/>
	「頭が変になった」と本人が訴える	<input type="checkbox"/>
意欲がなくなる	下着を替えず身だしなみを構わなくなった	<input type="checkbox"/>
	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	<input type="checkbox"/>
	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる	<input type="checkbox"/>

※認知症のひとと家族の会「5. 家族がつくった認知症早期発見の目安」

チェック☑が6個以上の場合、「かかりつけ医や専門家の診断を受けた方が良いと思われる範囲」です。

右ページを確認してください。➡

# まず どうしたらいい？ 誰に相談したらいい？



## 相談窓口

- ① 中央区オレンジチーム ..... 06-6948-6639
- ② 地域包括支援センター
  - 中央区地域包括支援センター（上町・南中学校下地域）..... 06-6763-8139
  - 中央区北部地域包括支援センター（東中学校下地域）..... 06-6944-2116
- ③ 中央区保健福祉課 ..... 06-6267-9857

## 大阪市認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や、専門医療相談を行っています。  
まずはかかりつけ医にご相談ください。

- 大阪市立弘済院附属病院（吹田市）..... 06-6871-8073
- ほくとクリニック病院（大正区）..... 06-6554-9707
- 大阪公立大学医学部附属病院（阿倍野区）..... 06-6645-2896
- 松本診療所（旭区）..... 06-6951-1848
- 大阪府済生会野江病院（城東区）..... 06-6932-0401
- 葛本医院（東住吉区）..... 06-6719-0929

なぜ

早期発見

早期診断

早期治療

が大切  
为什么呢？

### 理由その1

記憶や意識が明確なうちに  
準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



### 理由その2

治療により改善する場合がある

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。



### 理由その3

進行を遅らせることが  
可能な場合がある

アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。また、脳血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。



## 認知症の症状・状態に応じた支援・サービス

1

### 認知症の疑い

軽いもの忘れはあっても、日常生活はおおむね自立しています。ただどこか不安に思っています。

- まずは相談しましょう
- 居場所や仲間を増やしましょう

2

### 支援を受けて生活が可能（軽度）

処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったりしますが、周知の適切なサポートがあればこなせる状態です。

- 見守る人を増やしましょう
- 医療の鑑別診断を受けましょう

3

### 日常生活に手助けや介護が必要（中度）

着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあります。

- 介護保険サービスを活用しましょう
- 特殊詐欺などから守りましょう

4

### 常に介護が必要（重度）

認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

- 施設を希望する場合は見学などしておきましょう
- 看取りに備えましょう

※大阪府ホームページより

※次のページの一覧図と合わせてご覧ください

認知症の症状・状態に 応じた支援・サービス

地 域	町会・商店街・地域福祉コーディネーター・民生児童委員・認知症サポーター・ちーむオレンジサポーター			
見守り		配食サー	ビス・見守り相談室・緊急通報システム	
		あんしんさぽーと		成年後見制度
活 動	ボランティア活動（エコキャップ・OBP清掃・コミュニケーション麻雀・年中夢求隊・ちーむオレンジサポーターなど）			
通いの場	なにわ元気塾・ふれあい喫茶・食事サービス・東老人福祉センター・南老人福祉センター		百歳体操（区内24か所）	
	認知症カフェ（ももカフェ、ふれあいカフェ）			
	介護家族の会「やすらぎ」・認知症の人を介護する家族の語りの会			
相 談	中央区オレンジチーム・中央区地域包括支援センター・中央区北部地域包括支援センター・中央区保健福祉課			
認知症の進行具合				
	1 認知症の疑い	2 認知症はあるが 軽度	3 見守りや手助けが必要（中度）	4 常に介護が必要（重度）
医 療	かかりつけ医療機関	病院・診療所・歯科・薬局		
		認知症疾患医療センター		
在宅介護		介護保険 サービス（デイサービス・ショートステイ・訪問介護・訪問看護など）		
住まい		サービス付き高齢者住宅	「エスペランザ心斎橋」「ザイオン谷町」	
		有料老人ホーム「ハートライフ心斎橋」	「ルーブル道頓堀」「交響」	
施 設		介護老人 保健施設「おとしより健康センター」		
			グループホーム 「フレンド大阪中央」「さざなみ松屋町」 「大阪城南ケアセンターそよ風」「ニッケととて本町」	
			特別養護老人ホーム「さくら」	



## 認知症の人への接し方

認知症の疑いがある方、認知症と診断された方の発言や行動についての接し方はとても難しいものです。人にはそれぞれ個性があるように、そこに「正解」はありませんが、「望ましい」と言われている声掛けについていくつかご提案します。

### 対応の3大原則

否定しない

説得しない

話を傾聴する

### 具体的には…？ 〈望ましい声掛けの例〉

何度も同じことを言うとき

- 5割聞き流す（完全に無視しないこと）
- 忘れていることを茶化さない（自尊心が傷つきます）
- 覚えているかテストしない（これは逆効果）

そろそろ家に帰りますと言う

- その行動を止めずに一緒に行ってみる（後をつける）  
→ しばらくして「そろそろ帰りませんか？」と声をかける
- お茶、菓子で気分転換してみる

ものを盗られたと訴える

- 一緒に探して本人が一番に発見する流れへ

すぐ怒る、怒鳴る

- その場を離れる（興奮がおさまるまで）

とりつくろう（嘘をつく）

- 誤りを指摘せず受け流してみよう

言ったことをすぐ忘れる

- 貼紙をしてみる（初期のみ）
- 誤りを指摘しない

病院に行ってくれない

- 理由を探る
- 別の人（親族や知人）に誘ってもらう
- 家族の健診に付き添いしてと依頼する

同じものを買ってくる

- 止めようとしな
- 返品が可能ならあとで返品する

知らない人がいる、虫が見える

- あるがままの事実を受け止める  
（例）私には確認できませんが、あなたには見えるんですね、それが怖いんですね
- 可能なら今の環境を変えてみる

薬が余ってしまう

- お薬カレンダーを試してみる

頼る人がなくて不安

- 医師、地域包括支援センターへ相談
- 悩みを語れる場へ行く  
（認知症の人を介護する家族の語りの会）…15ページ参照

時計の針が読めない

- 大きなデジタル時計へ変えてみる

（家族が）ストレスが溜まる

- 親族、近所に協力を依頼してみる
- 悩みを語れる場へ行く  
（認知症の人を介護する家族の語りの会）…15ページ参照

近所の人のが心配

- 本人の家族からは言い出しにくいので声をかけてあげてください
- 本人だけではなく介護に疲れている家族を助けてください

トイレの場所がわからない

- 小さな灯りをつけておく
- 「トイレ」と貼紙をする（自尊心を傷つけない程度に）
- あらかじめ扉を開けておく

喜怒哀楽

- 感情はずっと残っています

とはいえ、家族・介護者は24時間365日関わっているため、上記の接し方は難しいかもしれません。そのため、デイサービスやショートステイ等を利用したり、同じ思いを持った人たちと話す機会を持ちましょう。



# 若年性認知症

## ① 若年性認知症とは

認知症は、一般的には高齢者に多い病気による症状ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

- 病気のために仕事に支障がでます。
- 仕事をやめることになって経済的に困難な状況になってしまいます。
- 子どもが成人していない場合には親の病気が与える心理的影響が大きく、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることになりかねません。
- ご本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。

このように若年性認知症は社会的にも大きな問題ですが、企業や医療・介護の現場でもまだ認識が不足している現状です。



## ② 若年性認知症かもしれない?と思ったら

仕事や生活の場面で、急に以前と比べてミスが増えたり、性格の変化が現れたりしたときは専門医への受診をしましょう。初期には、もの忘れがほとんど目立たない場合があります。

早期に受診し診断を受けることで、治療を早期に開始することができるだけでなく、公的制度の支援を受けることができます。

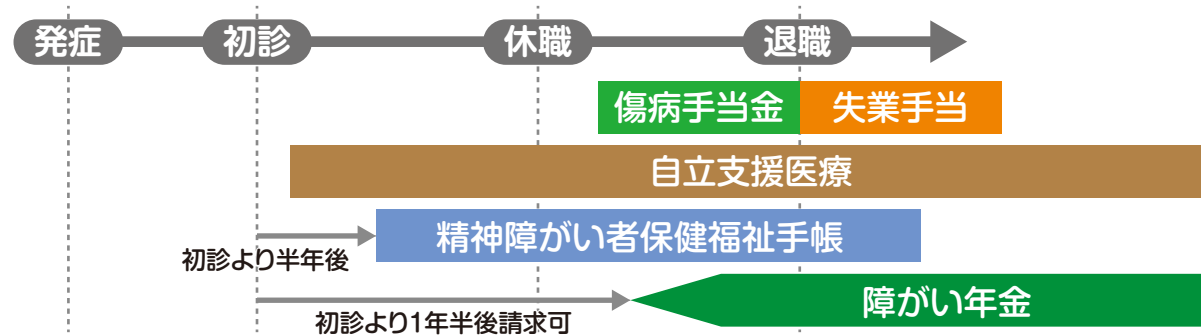
また、若年性認知症の診断は早期ほど難しいため、認知症疾患医療センターに受診しましょう。主治医や紹介医療機関がない場合は、認知症地域支援推進員（※中央区オレンジチーム）に相談しましょう。

## ③ 公的制度の支援

### 〈在職中の支援〉

在職中に若年性認知症と診断されても、すぐに退職しなければいけないことはありません。国は、「治療と仕事の両立支援ガイドライン」を提唱しています。若年性認知症の人その対象であり「はたらく」にあたって支援に関わる人達が連携し、できるだけ配慮をすることが求められています。

### 〈経済的支援〉



### 〈制度の利用〉

- **医療** …… 自立支援医療や指定難病など医療費や薬剤費について助成があります。
- **障がい福祉** …… 精神障がい者保健福祉手帳の取得により給付や減免制度があります。障がい年金の支給を受けることができます。公共交通機関の減免、文化施設等の入場料の減免、所得税・住民税の所得控除・相続税の控除等があります。
- **介護保険** …… 該当する疾患であれば40歳以上で申請が可能となります。

## ④ 日常生活について

### 〈居場所づくり〉

休職や傷病手当金を受けている間はもちろん、退職後も公的サービスが使えることを知らず、家に引きこもらざるを得なくなる人は少なくありません。社会とかかわり、毎日の生活にめりはりをつけるためにも、週に何日か決まったところに出かける場所が必要です。（認知症カフェ）（趣味活）（ボランティア活動）など \*6・7ページ参照

### 〈本人、家族交流会〉

本人や家族が病気を受け入れ、当事者同士で話し合う場が必要です。（診断を受けた時の気持ち）（生活の中で困っていることやそのための工夫）（家族との関係）（車の運転）（薬のこと）など

### ● 相談窓口

- 大阪市若年性認知症支援コーディネーター  
NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター …… 06-6972-6490
- 中央区オレンジチーム（中央区北部地域包括支援センター） …… 06-6948-6639

①…「認知症介護研究・研修大府センターより」  
②～④…「大阪市若年性認知症支援ハンドブックより」



## 中央区の認知症の症状・状態に応じた支援機関マップ

- ①中央区役所**  
中央区久太郎町1-2-27
- ②中央区地域包括支援センター**  
ボランティア・市民活動センター  
あんしんさぽーと  
ももカフェ  
中央区上本町西2-5-25
- ③中央区北部地域包括支援センター**  
中央区オレンジチーム  
中央区農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1F
- ④東老人福祉センター**  
中央区農人橋1-1-6
- ⑤南老人福祉センター**  
中央区島之内2-12-6
- ⑥エスペランザ心斎橋**  
ハートライフ心斎橋  
中央区博労町3-1-3  
(同じ建物内でフロア別の施設なので住所が同じになります)
- ⑦ルール道頓堀**  
中央区道頓堀1-東3-27
- ⑧交楽**  
中央区森ノ宮中央2-6-16
- ⑨介護老人保健施設おとしより健康センター**  
中央区島之内2-12-28
- ⑩フレンド大阪中央**  
中央区高津3-14-26
- ⑪さざなみ松屋町**  
中央区瓦屋町1-7-11
- ⑫大阪城南ケアセンターそよ風**  
中央区森ノ宮中央2-5-3
- ⑬ニッケとて本町**  
中央区内淡路町3-1-18
- ⑭特別養護老人ホームさくら**  
中央区農人橋1-4-20
- ⑮ザイオン谷町**  
中央区谷町9-5-23
- ⑯からほりさろん**  
中央区松屋町4-8
- ⑰ふれあいカフェ**  
中央区内淡路町3-1-18
- ⑱よりみちDカフェ**  
中央区本町1-8-12
- ⑲モモンガふれあいカフェ**  
中央区大手通3-3-6
- ⑳つながる一と**  
中央区玉造2-6-7





## 中央区シニア知っ得帳



中央区内で高齢者が暮らすための  
お役立ち情報が満載



入手先／ダウンロードのみ

## 若年性認知症



65才未満の方が「もしかして認  
知症かも?」と感じた時はこちら  
へご相談を



入手先／中央区オレンジチーム

## 大阪市認知症アプリ(ナビ)



インターネット版  
大阪市認知症ケアパス



入手先／中央区役所4階43番窓口  
地域包括支援センター

## 認知症のことならなんでも案内サイト



認知症に関する情報、中央区  
内のイベントなどの告知や報  
告など



掲載元／中央区役所4階43番窓口

## 認知症サポーター養成講座



認知症を理解する90分講座  
誰でも認知症の人や家族の応  
援者となれます



講座の申し込み・問い合わせ／  
大阪市キャラバンメイト事務局

## ちーむオレンジサポーター



ステップアップ研修を受けた認  
知症サポーターが認知症の人と  
共にチームを結成し地域を支え  
る取り組みです



入手先／中央区オレンジチーム

## 家族介護者のつどい「やすらぎ」



月に1回集まり、交流会や介護  
に関する勉強会、ストレッチ体操  
など色々な活動をおこなってい  
ます。

入手先／中央区役所4階43番窓口  
地域包括支援センター

## 認知症の人を介護する家族の語りの会



認知症と日々向き合う介護者が  
ひとりで抱え込まないための会  
毎月第4土曜日  
午後1時30分～3時30分

入手先／中央区役所4階43番窓口  
地域包括支援センター

## 中央区見守り相談室



認知症高齢者等が行方不明に  
なった際、協力者にメールやFAX  
を配信し行方不明の早期発見に  
つなげます



入手先／中央区役所4階43番窓口  
中央区社会福祉協議会

## 「成年後見人」ってなんだろう



「後見人」があなたを支えるた  
めの法律上のしくみをご説明しま  
す



入手先／中央区役所4階43番窓口  
地域包括支援センター

## 認知症カフェ

もの忘れや認知症が心配な人、  
その家族、地域の人、  
どなたでも気軽に集える`居場所、`です。  
もちろん年齢制限はありません♪



### ●からほりさろん

場所／中央区松屋町4-8  
開催日／月～金  
時間／10:00～17:00  
費用／実費負担

### ●ももカフェ

場所／中央区上本町2-5-25  
開催日／奇数月第4土曜日  
時間／14:00～16:00  
費用／100円

### ●ふれあいカフェ

場所／中央区内淡路町3-1-18  
開催日／第2または第3金曜日  
時間／14:00～15:30  
費用／100円

### ●よりみちDカフェ

場所／中央区本町1-8-12  
開催日／毎月1回開催  
時間／10:00～11:30  
費用／ワンドリンク注文

### ●モモンガふれあいカフェ

場所／中央区大手通3-3-6  
開催日／毎月第2月曜日  
時間／11:30～13:30  
費用／100円

### ●つながるーと

場所／中央区玉造2-6-7  
開催日／隔月開催日曜日  
時間／10:00～11:30  
費用／100円

※上記内容は認知症アプリ、  
または「認知症ナビ」でもご確認できます。

大阪市 認知症ナビ 検索

