

城 東 区

つ



な

が



る



う



オレンジガイド

つながるう

オレンジガイド

「もの忘れが気になる人やご家族はどこに相談すればいいの？」

という声をきっかけに、ご本人・ご家族のために相談機関や社会資源情報をまとめた冊子です。

高齢者の増加に伴い、認知症の方もますます増加することが見込まれています。

国の調査では、全国の高齢者の認知症有病率推定値は、約15%であり、認知症予備軍（MCI）の有病率推定値は13%とされています。

この推計を大阪市にあてはめると、大阪市の高齢者人口約668,300人のうち、約100,300の方が認知症高齢者、約87,000の方が認知症予備軍の方がおられる事になり、全高齢者の3~4人に1人が認知症あるいは認知症予備軍と推計されます。

また、認知症高齢者の約3人に1の方が介護保険につながっていない状態です。地域の中で孤立している認知症高齢者を発見し、支援につなげ城東区における認知症の方を支援する力を強化することが喫緊の課題です。

65歳以下でも発症する若年性認知症もあり、認知症になっても安心して暮らせるよう早めに準備することが大切です。

参考：大阪市ホームページ 大阪市の高齢者の状況 認知症強化型地域包括支援センター運営事業 2021年12月20日発出より

育てよう
優しい気持ち



認知症について

認知症には、代表的な四つのタイプがあります。

アルツハイマー型認知症

日本の認知症の人の約60%を占める認知症です。もの忘れにより気付き、発症時期ははっきりせず症状は緩やかに進みます。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなるなどが特徴です。初期症状では手足の運動や知覚、しゃべり方などに異常なく、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていきます。もの盗られ妄想がひどくなったり落ち着きが無くなったりすることがあります。

レビー小体型認知症

もの忘れ以外に、実際にはいない人が見える幻視、眠っている間に怒鳴ったり、奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。動作の鈍さや手足の震えといったパーキンソン症状を伴いやすく、症状が変動しやすいことが特徴です。パーキンソン症状といわれる小刻みの歩行が出現するため、転倒しやすく注意が必要です。認知症の人の約4~10%に相当します。

脳血管性認知症

脳の血管が破れたり詰まったりして起こる認知症で、脳梗塞等の発作を繰り返し段階的に症状が進みます。もの忘れ以外に、意欲の低下や気分の落ち込み、感情の調整がうまくいかなくなる感情失禁、歩行やしゃべり方の異常等が見られます。高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙など動脈硬化の危険因子を持つ方が多く、認知症の人の約10~20%に相当します。

前頭側頭型認知症

脳の前方や側方の萎縮が特徴の認知症です。もの忘れは目立ちませんが、様々な行動の異常が見られます。抑制の効かない行動、本能の赴くまま「我が道を行く」行動、毎日同じ行動を繰り返す時刻表的な生活等が見られます。またこの疾患のため反社会的行動を取ることがあり、本人や家族の社会生活のためにも適切な診断が重要です。患者の年齢は比較的若く、認知症の人の約2~3%に相当します。

早く相談し、早く正確な診断を受けるメリット

誰でも歳をとれば「もの忘れ」をするようになります。歳相応の「もの忘れ」から、記憶力、判断力、順序立って「もの忘れ」を行う能力など認知機能の低下により日常生活に支障をきたす認知症まで様々な程度のもがあります。

認知症で一番多いのはアルツハイマー型認知症ですが、その他にもさまざまなタイプがあり、改善が期待できる認知症もあります。

「もの忘れ」の程度や原因によって対応の仕方や治療法が異なるため、できるだけ早い段階で原因を明らかにすることで、適切な方針を立てれば状態の悪化を防げるメリットがあります。

「もの忘れ」が気になった時には、なるべく早く相談されることをお勧めします。



もの忘れ相談の流れ

「認知症かもしれない…」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談をしましょう。
 「もしかして・・・」と思ったら、できるだけ早めに医療機関を受診することをお勧めします。
 かかりつけ医がいないときは、もの忘れ初期相談医 (P.8~9) や地域包括支援センター (P.6)、
 城東区ゆうゆうオレンジチーム (P.7) 等にご相談ください。

かかりつけ医



→ **かかりつけ医**に「気になる症状」について相談しましょう。必要に応じて、検査・診断のために専門病院を紹介します。

→ 身近な**総合相談窓口・地域包括支援センター・城東区ゆうゆうオレンジチーム・区保健福祉センター**等に相談しましょう。

↓
 → **もの忘れ初期相談医**に相談しましょう。必要に応じて、専門病院を紹介します。

1. 次のチェックメモ等をもって、まずは、かかりつけ医やもの忘れ初期相談医に相談しましょう。

記入日：

記入者：

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
- 同じ事を何度も言う、問う、する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布、通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う

判断、理解力が衰える

- 料理、片づけ、計算、運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

場所、時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

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
- 外出時持物を何度も確かめる
- 頭が変になったと本人が訴える

意欲がなくなる

- 衣服を替えず身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- このごろ様子がおかしいと周囲から言われた

2. 最近の様子や気になること、伝えたいことを具体的に書きましょう。

・気になる症状や出来事について

例：いつごろから、どんな時に、何がきっかけで、何が起きたのか。本人の気持ちの変化等。

・日課や家事、身の回りのことについて

例：家計の管理ができない、薬の飲み忘れが多い、トイレには行ける、等

3. 先生に相談したいことや質問があれば書きましょう

認知症疾患医療センター

認知症鑑別診断をはじめ認知症に関する専門医療相談を行っています。
受診に際しては、かかりつけ医に相談してください。
認知症疾患医療センターの受診にはできるだけ紹介状を持参しましょう。

地域型	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
連携型	大阪市立大学医学部附属病院	阿倍野区	☎ 06-6645-2896
	大阪府済生会野江病院 葛本医院	城東区 東住吉区	☎ 06-6932-0401 ☎ 06-6719-0929



地域包括支援センター・ランチ（高齢者相談窓口）

城東区内の地域包括支援センター

城東区地域包括支援センター（ゆうゆう内） （担当：聖賢、鯉江、榎並、成育地域）	大阪市城東区中央 2-11-16 ☎ 06-6936-1133 FAX.06-6935-8737
城東・放出地域包括支援センター （城東地域在宅サービスステーション諏訪荘内） （担当：今福、放出、東中浜、諏訪地域）	大阪市城東区諏訪 4-12-28 ☎ 06-6964-0808 FAX.06-6964-1818
城陽地域包括支援センター （特別養護老人ホームしぎの黄金の里内） （担当：嶋野、中浜、森之宮、城東地域）	大阪市城東区嶋野東 2-26-12 ☎ 06-6963-6700 FAX.06-6963-6701
董・鯉江東地域包括支援センター （担当：鯉江東、関目、関目東、董地域）	大阪市城東区関目 3-8-17（1階） ☎ 06-6786-2255 FAX.06-6786-2238

総合相談窓口（ランチ）

蒲生ランチ 和光 （担当：成育地域）	大阪市城東区成育 5-22-16 ☎ 06-6935-0577 FAX.06-6935-0677
鯉江ランチ 城東園 （担当：鯉江・鯉江東地域）	大阪市城東区今福東 2-2-25 ☎ 06-6931-3825 FAX.06-6931-7570

城東区ゆうゆうオレンジチーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活をするために必要な医療、適切な介護サービスにつながるようサポートします。
オレンジチームは認知症サポート医と医療、介護、福祉の専門職のチームです。

役割

- ①チーム員がご自宅に訪問して、ご本人の状態やお困りごとの状況などをお聞きします。
- ②チーム員医師を中心にチーム内で、一人ひとりの状況にあった支援の方向性や対応について検討します。
- ③専門的医療機関等への受診、適切な介護サービスにつながるよう、かかりつけ医や関係機関等と連携し支援します。
- ④認知症の症状や状況に応じた助言や、介護される方への対応の方法等に関する支援をします。

対象

- 40歳以上の、城東区内にお住まいの認知症の方や認知症と疑われる方で次の①②に該当する方
- ①認知症の診断を受けていない、または治療を中断している方
 - ②医療サービスや介護サービスを利用していない方。

*若年性認知症に関するご相談も受けております。

受付時間	月曜日～土曜日 9:00～17:30（祝日、年末年始を除く） ☎ 06-6936-1101
住所	城東区中央 2-11-16（城東区在宅サービスセンターゆうゆう内） 相談は無料ですのお気軽にご相談ください。



その他の相談窓口

城東区保健福祉センター	☎ 06-6930-9968 受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:30（土日祝、年末年始を除く）	
休日夜間福祉相談窓口	☎ 06-4392-8181 対応可能時間：土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）は24時間対応 平日は 17:00～翌 9:00	休日や夜間に、高齢者や障がいのある方並びにその家族のための福祉に関する相談に電話で応じます。

もの忘れ初期相談医

令和3年10月現在

城東区地域包括支援センター圏域

医療機関名	電話番号	所在地
1 (医) 伊東内科クリニック	☎06-6786-1114	野江 4-10-22
2 (医) 澄心会 いでぐち医院	☎06-6958-4023	今福西 3-7-28 富士谷 BLD2 階
3 いわた脳神経外科クリニック	☎06-6935-2335	成育 2-13-27 クリニックステーションビル野江 1 階-B
4 セントラルクリニック岡本	☎06-6923-8000	中央 2-15-13 ニュー京阪マンション 1 階
5 (医) 北山内科クリニック	☎06-6932-1810	成育 1-1-12
6 (医) 高田医院	☎06-6931-3174	関目 1-13-17
7 (医) 適水会 つつみクリニック	☎06-6935-3200	蒲生 4-1-22
8 (医) 香仁会 鯉江内科クリニック	☎06-6931-2722	今福西 2-10-18
9 (医) 上善会 にじまファミリークリニック	☎06-6786-1115	中央 2-13-19 YK マンション 1 階
10 (生協) ヘルスコープおおさか のえ生協診療所	☎06-6931-6213	成育 4-29-5
11 (医) みつば会 はしもと内科循環器内科クリニック	☎06-6786-2508	今福西 2-6-6 グランビア今福 1 階
12 (医) 林クリニック	☎06-6934-0108	今福西 1-12-3
13 (社医) 有隣会 東大阪病院附属クリニック	☎06-6932-8801	中央 1-7-8 リアン中央 1 階 D 号
14 (医) 本田整形外科内科	☎06-6931-5115	野江 3-12-28
15 (医) 仁翔会 松矢整形外科	☎06-6933-7700	成育 4-6-13
16 やながわ内科クリニック	☎06-4255-6111	成育 2-13-27 クリニックステーションビル野江 2 階-A
17 やぶきクリニック	☎06-6931-3737	成育 4-20-16

葦・鯉江東地域包括支援センター圏域

医療機関名	電話番号	所在地
20 (医) 池岡診療所 池岡クリニック	☎06-6931-6665	関目 1-18-13
21 (医) 啓春会 いけじり内科外科クリニック	☎06-6180-1100	関目 6-7-8
22 植月診療所	☎06-4255-3001	今福東 3-5-6 メディカルモール今福 3 階
23 整形外科 川戸クリニック	☎06-6935-1114	今福東 1-13-8 今福つるみクリニックビル 2 階
24 (医) 秀奈会 きょうクリニック	☎06-6935-7655	関目 5-16-19-103
25 (医) 久原診療所	☎06-6939-3223	古市 3-24-18
26 久保医院	☎06-6931-5363	古市 2-3-30
27 (医) 阪友会 酒井耳鼻咽喉科	☎06-6933-1133	関目 5-5-13 寺崎ビル 1 階
28 (社福) 大阪福祉事業財団 すみれ病院	☎06-6934-5611	古市 1-20-85
29 野口医院	☎06-6931-7821	関目 3-13-1
30 (医) はしもと診療所	☎06-6936-8181	関目 3-11-24
31 馬場内科・循環器科	☎06-6180-0307	今福東 3-10-18 スギタ今福北ハイツ 1 階
32 (医) 福田クリニック	☎06-6930-1120	関目 1-3-11
33 やすだクリニック	☎06-4255-3066	今福東 3-5-6 メディカルモール今福 1 階
34 (医) 山久会 山田内科医院	☎06-6932-5553	今福東 1-7-5

城陽地域包括支援センター圏域

医療機関名	電話番号	所在地
40 (医) 阪友会 有賀耳鼻咽喉科	☎06-6969-8877	嶋野東 1-13-10 小竹ビル 5 階
41 (医) 志源会 いわもと内科クリニック	☎06-6180-5180	中浜 3-14-15
42 (医) 承寿会 勝田医院	☎06-6969-8460	嶋野東 3-4-1
43 (医) こうのメンタルクリニック	☎06-6180-7701	中浜 3-24-7 M&Cビル 4 階
44 (医) 良月会 小島整形外科	☎06-6965-8041	嶋野東 1-13-12 嶋野かぼくビル 2 階
45 小竹クリニック	☎06-6965-1213	嶋野東 1-13-10
46 (医) 有光会 サトウ病院	☎06-6961-3191	東中浜 1-2-23
47 (医) 嶋野医院	☎06-6961-3147	嶋野西 4-2-26
48 高見医院	☎06-6963-7661	中浜 1-20-7 アベニュー KN101 号
49 (医) 博仁会 たけ内科クリニック	☎06-6167-2236	嶋野東 2-12-17
50 たるみファミリークリニック	☎06-6180-5578	中浜 3-24-7 M&Cビル 3 階
51 はしもと内科	☎06-6964-0288	嶋野西 4-10-14 ショッピングフロアーステップ 2 階
52 (医) 三和会 福田医院	☎06-6961-3279	嶋野東 2-12-2

城東・放出地域包括支援センター圏域

医療機関名	電話番号	所在地
53 大西診療所	☎06-6967-3811	諏訪 4-17-1
54 (医) 奥井内科クリニック	☎06-6961-3761	東中浜 2-7-5
55 おくだクリニック	☎06-6964-5530	永田 2-16-8
56 おのい深江橋診療所	☎06-6967-2020	永田 4-11-14
57 (医) 奥景会 ひびきクリニック	☎06-6963-1137	諏訪 2-5-15 シルバーハイツ 1 階
58 福島脳外科クリニック	☎06-6964-1903	諏訪 4-3-6 ケインズ深江橋 1 階
59 (医) 山中医院	☎06-6961-1951	諏訪 1-3-1



城東区オレンジMAP

聖賢・鯉江・榎並・成育地域
鯉江東・関目・関目東・葦地域



もの忘れ初期相談医

城東区地域包括支援センター圏域

- 1 (医) 伊東内科クリニック
- 2 (医) 澄心会 いでぐち医院
- 3 いわた脳神経外科クリニック
- 4 セントラルクリニック岡本
- 5 (医) 北山内科クリニック
- 6 (医) 高田医院
- 7 (医) 適水会 つつみクリニック
- 8 (医) 香仁会 鯉江内科クリニック
- 9 (医) 上善会 にじまファミリークリニック
- 10 (生協) ヘルスコープおおさかのえ生協診療所
- 11 (医) みつば会 はしもと内科循環器内科クリニック
- 12 (医) 林クリニック
- 13 (社医) 有隣会 東大阪病院附属クリニック
- 14 (医) 本田整形外科内科
- 15 (医) 仁翔会 松矢整形外科
- 16 やながわ内科クリニック
- 17 やぶきクリニック

葦・鯉江東地域包括支援センター圏域

- 20 (医) 池岡診療所 池岡クリニック
- 21 (医) 啓春会 いけじり内科外科クリニック
- 22 植月診療所
- 23 整形外科 川戸クリニック
- 24 (医) 秀奈会 きょうクリニック
- 25 (医) 久原診療所
- 26 久保医院
- 27 (医) 阪友会 酒井耳鼻咽喉科
- 28 (社福) 大阪福祉事業財団 すみれ病院
- 29 野口医院
- 30 (医) はしもと診療所
- 31 馬場内科・循環器科
- 32 (医) 福田クリニック
- 33 やすだクリニック
- 34 (医) 山久会 山田内科医院

城東区地域包括支援センターが担当する地域

(聖賢・鯉江・榎並・成育地域にお住まいの方)

今福西	1丁目～5丁目	野江	1丁目～4丁目			
	6丁目1番		成育	1丁目～5丁目		
	2番(1号～32号)、45号～81号			中央	1丁目～3丁目	
	4番～8番				蒲生	1丁目～4丁目
	9番(1号～3号、21号～28号)					今福南
10番(1号～5号、19号～28号)	新喜多東	1丁目1番～4番				
嶋野東		1丁目1番、2番	新喜多	6番(1号～14号、15号の一部、36～46号)		
		新喜多		1丁目、2丁目	7番、8番(35号～51号)	
			関目	1丁目1番、2番、12番～15番		

葦・鯉江東地域包括支援センターが担当する地域

(鯉江東・関目・関目東・葦地域にお住まいの方)

関目	1丁目3番～11番、16番～24番
	2丁目～6丁目
古市	1丁目～3丁目
今福東	1丁目～3丁目
今福西	6丁目2番(33号～44号)
	3番、9番(4号～20号)
	10番(6号～18号)

あ～か 認知症カフェ(P.15)

城東区オレンジMAP

嶋野・中浜・森ノ宮・城東地域
今福・放出・東中浜・諏訪地域



もの忘れ初期相談医

城陽地域包括支援センター圏域

- 40 (医) 阪友会 有賀耳鼻咽喉科
- 41 (医) 志源会 いわもと内科クリニック
- 42 (医) 承寿会 勝田医院
- 43 (医) こうのメンタルクリニック
- 44 (医) 良月会 小島整形外科
- 45 小竹クリニック
- 46 (医) 有光会 サトウ病院
- 47 (医) 嶋野医院
- 48 高見医院
- 49 (医) 博仁会 たけ内科クリニック
- 50 たるみファミリークリニック
- 51 はしもと内科
- 52 (医) 三和会 福田医院

城東・放出地域包括支援センター圏域

- 53 大西診療所
- 54 (医) 奥井内科クリニック
- 55 おくだクリニック
- 56 おのい深江橋診療所
- 57 (医) 奥景会 ひびきクリニック
- 58 福島脳外科クリニック
- 59 (医) 山中医院



城陽地域包括支援センターが担当する地域 (嶋野・中浜・森ノ宮・城東地域にお住まいの方)

新喜多東	1丁目5番	1丁目1番～3番 6番～12番	
天王田	全域	2丁目1番～3番 3丁目1番	
嶋野東	1丁目3番～14番 2丁目、3丁目	東中浜	2番(1号～10号 16号～24号)
嶋野西	1丁目～5丁目		3番(1号～2号 17号～19号)
森ノ宮	1丁目、2丁目		4丁目、7丁目
中浜	1丁目～3丁目		

城東・放出地域包括支援センターが担当する地域 (今福・放出・東中浜・諏訪地域にお住まいの方)

今福南	1丁目1番～7番、 8番(6号～34号) 9番	東中浜	1丁目4番、5番、13番 2丁目4番～14番 3丁目2番(11号～15号) 3丁目3番(3号～16号) 4番～21番 5丁目、6丁目、8丁目、9丁目
新喜多東	2丁目～4丁目 1丁目6番(15号～35号) 8番(1号～34号)、9番～14番 2丁目	放出西	1丁目～3丁目
		永田	1丁目～4丁目
		諏訪	1丁目～4丁目

もの忘れ初期相談医3

利用できる サービスや支援について



高齢者食事サービス

高齢者等を対象に健康増進や見守り・交流を目的として地域の会館や憩の家などで会食（一部配食もあり）を提供しています。事前の申し込みが必要。利用負担額は地域により異なります。



開催日時等詳しい内容はお住いの近くにある開催場所にお問い合わせください。

ふれあい喫茶

各校下の地域活動協議会が地域の会館や憩の家で地域の方々が安心して集える憩の場として開催しています。



各地域高齢者食事サービス・ふれあい喫茶開催場所

校下	場所	電話番号
諏訪	諏訪会館 (大ホール)	☎ 06-6968-3200
中浜	中浜憩の家	☎ 06-6969-8485
森之宮	第2団地集会所 第1団地集会所	☎ 06-6967-1124
東中浜	東中浜公園集会所	☎ 06-6969-3316
城東	城東福祉会館 東一会館	☎ 06-6968-0294
嶋野	嶋野会館 コミュニティホール しぎの 3町会集会所 8町会集会所	喫茶 ☎ 06-6961-5446 食事サービス ☎ 06-6961-8923
聖賢	聖賢会館	☎ 06-6930-9142 (区役所)
今福	今福憩の家 今福会館	☎ 06-6933-0057

校下	場所	電話番号
放出	放出憩の家	☎ 06-6968-7711
鯉江	今福西公園集会所 鯉江憩の家	☎ 06-6935-6655
鯉江東	鯉江東憩の家 鯉江東会館	☎ 06-6933-0092
関目	関目憩の家 第2福祉会館	☎ 06-6935-8686
関目東	関目東憩の家	☎ 06-6930-9142 (区役所)
董	董憩の家 董会館 市営董住宅第2集会所	☎ 06-6930-1883
榎並	榎並福祉会館 榎並会館	☎ 06-6932-8264
成育	成育コミュニティホール 成育公園集会所 成育北集会所	☎ 06-6930-0256

『オレンジパートナー』 認知症の人にやさしい取り組みを実施する企業・団体等

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、大阪市「オレンジパートナー」制度があります。

認知症の人にやさしい取り組みをしている、企業・団体・商店等が協力されています。登録の証として、店頭や入口にステッカーで表記しています。「オレンジパートナー」の登録は下記にて受け付けています。



問合せ 城東区認知症地域支援コーディネーター ☎ 06-6936-1101

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族・医療や介護の専門職・地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。活動の内容は様々ですが、認知症の人やその家族同士が情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談でき、地域の人との交流の場になっています。城東区でも認知症の人やその家族が安心して集える場所として、認知症カフェの取り組みが広がっています。



地図	名称	開催場所 / お問い合わせ	開催日	備考
あ	①カフェひとやすみ ももの会城東ネットワーク	城東区関目 3-7-6 (カフェテラス花苑) ☎ 06-6932-2348	第3木曜 14:00~15:30	300円
い	②いまふくオレンジカフェ いまふくソーシャルネット	城東区今福西 5-1-25 (蒲生コーポ集会所) ☎ 080-6109-8060	第3土曜 10:30~11:30	100円
う	③ふらっとカフェ 城東区老人福祉センター	城東区中央 3-5-45 (城東区老人福祉センター) ☎ 06-6932-0017	第4木曜 13:00~15:00	100円
え	④カフェなごみ ボランティアグループ ゆうとゆう会	城東区中央 2-11-16 (城東区在宅サービスセンターゆうゆう) ☎ 06-6930-1153	第3土曜 14:30~16:00	100円
お	⑤サニーカフェ 医療法人 池岡診療所	城東区関目 1-18-13 ☎ 090-3947-2705	第3もしくは第4土曜 14:00~16:00	100円 要予約
か	⑥喫茶こすもす 特別養護老人ホーム 城東こすもす苑	城東区蒲生 2-2-39 (特別養護老人ホーム城東こすもす苑内) ☎ 06-6933-2002	第1水曜 14:00~15:30	50円 要予約
き	⑦ほほえみカフェ 東中浜地域活動協議会アクション プランプロジェクトチーム	城東区東中浜 5-3-30 東中浜公園集会所 ☎ 06-6969-3316	第3水曜・土曜 14:00~15:30	100円
く	⑧よつ葉カフェ 介護老人保健施設 グリーンライフ	城東区東中浜 9-3-9 (老人保健施設グリーンライフ内) ☎ 06-6965-0666	第4日曜 13:30~15:00	100円
	⑨レピンちゃんカフェ 城東区認知症キャラバンメイト連絡会	【循環型】 ☎ 06-6936-1153	不定期 (年4回程度)	200円

認知症カフェの開設をご検討の方はお問い合わせください

問合せ 城東区ゆうゆうオレンジチーム ☎ 06-6936-1101

『認知症サポーター』 ご存知ですか？

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守る応援者です。サポーターが増えることにより家族や地域の助け合いで自分らしく安心して暮らし続けることができます。区内でも認知症について正しい知識や適切な対応の仕方などを学ぶサポーター養成講座を実施しています。



問合せ 城東区認知症キャラバンメイト連絡会 (城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内)
☎ 06-6936-1153 FAX: 06-6936-1154

城東区介護者家族の集い（城東かぼちゃの会）

介護を一人で抱え込まないように、日々の不安や苦勞などを話し合い、お互いの近況報告や介護に関する情報交換などを行っています。夫婦や親の介護をしている方など立場は様々です。家族の介護を経験された介護卒業生の参加もあり、経験者ならではの知恵がたくさんあります。

城東かぼちゃの会は、介護の苦勞を分かち合うことができるような心安らぐ和やかな会です。介護にお悩みの方、お気軽にご参加ください。

- 日時 毎月第1土曜日 午後1時30分～3時
- 場所 城東区在宅サービスセンターゆうゆう（城東区中央2-11-16）
- 会費 年会費1200円（月額100円）
情報交換、仲間づくり、イベントを行っています。
- 問合せ 城東区地域包括支援センター ☎06-6936-1133



若年性認知症の本人・家族の交流や情報交換の場があります

若年性認知症家族の会、にちにちそう 日々草の会

若年性認知症の人や家族を中心に行っている交流会です。交流会の詳しい開催日は、下記へ問い合わせください。

- 〒557-0024 西成区出城2-5-20
- 問合せ 大阪市社会福祉研修・情報センター 総合相談コーナー内
☎06-4392-8188 FAX:06-4392-8185



「介護休暇」を活用しましょう。

仕事と介護を両立するために…、一人で抱え込まずに制度や介護サービスを活用しましょう。
【介護休業・介護休暇について】労働者が要介護状態にある対象家族を介護するための休業・休暇です。

	介護休業	介護休暇
概要	労働者が要介護状態（負傷、疾病又は身体上もしくは精神上の障がいにより、2週間以上の期間にわたり、常時介護を必要とする状態）にある、 対象家族を介護するための休業 です。	労働者が要介護状態（負傷、疾病又は身体上もしくは精神上の障がいにより、3週間以上の期間にわたり、常時介護を必要とする状態）にある、 対象家族を介護や世話するための休暇 です。 ※労働基準法の年次有給休暇とは別に取得できます。有給が無給かは、会社の規定によります。
利用できる対象者	対象家族 を介護する男女（雇用状況により一定の条件あり）	
対象となる家族	配偶者（事実婚を含む）、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫	配偶者（事実婚を含む）、父母、子、祖父母、兄弟姉妹、孫
利用期間/回数	対象家族 1人につき3回まで、通算93日まで。	対象家族 が1人の場合は、年5日まで。2人以上の場合は、年10日まで。取得単位は、1日または時間単位。

※その他、「対象となる労働者」・「賃金・給付金の有無」詳細は厚生労働省ホームページを参照ください。

※申請方法は、勤務されている会社で確認をしてください。

権利擁護

権利擁護とは、認知症等により判断能力が低下してきた方の「財産」を守ること、「高齢者虐待」の防止や早期発見につなげるなど「権利」を守ることを指します。また、悪質な訪問販売や消費者被害に関する内容も含まれます。これらの相談は地域包括支援センターでもおこなっています。

日常生活自立支援事業（あんしんサポート）

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより自分の判断能力に不安がある方のために福祉サービスの利用や日常の金銭管理をお手伝いし、安心して生活が送れるよう支援します。

- 問合せ 城東区社会福祉協議会 ☎06-6936-1161



成年後見制度

裁判所で選ばれた成年後見人等がご本人に寄り添い、権利や財産を守るとともに、その人らしく安心して生活できるようにサポートします。

- 問合せ お住まいの住所地の地域包括支援センター（P6）

介護予防教室

軽い運動や、脳を活性化させるゲーム・健康的な食生活などについて学びます。介護を受けるまでの予防を行っています。笑顔で介護予防、自立支援をめざします。

- 対象 65才以上の大阪市民 各地域にて月1回開催
- 問合せ 城東区社会福祉協議会 ☎06-6936-1153



見守り相談室

事前登録された認知症高齢者等が行方不明になった際、メールやFAXにより協力者に情報配信し、早期発見をめざす取り組み等を行っています。

- 問合せ 城東区見守り相談室 ☎06-6936-1131



認知症の経過とケアの流れ

認知症は、家族や周囲が理解して上手にご本人
 ※認知症の進行は、原因となる病気や、体の状況

に対応していくことが重要です。今後の介護や対応のめやすとしてください。
 などによって異なります。下記の症状にあてはまらなくても、気になる症状があれば相談窓口へご相談ください。

認知症の経過とケアの流れ

		物忘れが気になり始めたとき MCI 軽度認知障害	軽度	中等度	重度	最重度
本人の様子	本人の様子	MCI (軽度認知障害) 物忘れや軽度の認知機能障害はあるが、日常生活に支障をきたさない状態。アルツハイマー病やその他の認知症へ移行する可能性があるため予防が必要。 〈日常生活〉自立して過ごせる。 物の置き場所が分からなくなる時がある。 ●物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。 ●会話の中に、「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる	〈日常生活〉見守りなどが必要。 屋外のことに支障が出てくる ●同じことを何度も聞いたり、話したりする。 ●置き場所がわからず、探し回る。 ●買い物で必要なものを必要なだけ買うことができなくなる ●食事の段取り、家計の管理などに支障をきたす。	〈日常生活〉介護が必要 屋内でもできないことがある ●季節にあった服を選ぶことができなくなる。 ●外出先から一人で戻れなくなることがある。 ●時間や場所がわからなくなることが増えてくる。	〈日常生活〉常時介護が必要 自分のことができなくなってくる ●服を着る順番がわからなくなる。 ●食べ物でないものでも口に入れる。 ●歩行が不安定になり、転倒なども増える。 ●トイレの場所がわからず失敗することが増えてくる。 ●食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。 ●家族のことがわからなくなってくる。	〈日常生活〉介護なしで生活することができない。 [ほぼ寝たきりの状態になってくる] ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●歩くことが困難になり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ●表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。
	本人の気持ち	●今までとちょっと違うと感じ、認知症かもしれないと自覚することもある ●気楽に「忘れやすくて」等と話せる。 ●不安から落ち込み情緒不安定になる。 ●予防、用心する ※気持ちの変化には個人や環境によって差があり、中等度から重度は行き来します。表現はむずかしくなるが、感情は残っています。(認知症フォーラムより)	●違和感があり、深刻感が増す。 ●他者に知られることを嫌がり、取り繕う、人のせいにする。 ●言いたい言葉が見つからない不安と心配。	●取り繕いが増え、怒りや焦燥感が頻繁に表れる。 ●焦り、悲しみ、恐怖が入り乱れる。 ●死にたくなるくらい落ち込む。 ●できないことが増え、生きがいが失われていく。 ●社会からの疎外感を感じる。	●混乱、落胆、寂しさから常識と非常識が混在。 ●徐々に落ち着きを取り戻すが、感情の起伏が激しい、抑えられない。 ●支援が必要であることを認識し、受容できる時が増えてくる。 ●人の手を煩わす情けなさもあるが、感謝の気持ちもある。	●落ち着き平穏になることが増える。 ●快、不快と感情の区別が明確になる。 ●瞬間の気持ちが持続される。
ご家族の対応	ご家族の対応	●「おかしい」「いつもと違う」と思ったときは早めに「地域包括支援センター」やかかりつけ医などに相談する。 ●家族間でできれば本人も交えて ・今後の金銭管理や財産状況について話し合っておく。 ・どのような人生の最期を迎えたいのかについて話し合っておく。 ※かかりつけ医のない場合は、今後のことも考えて、かかりつけ医を持つようにしましょう!	●接し方や介護・医療について勉強しておく。 ●本人の役割をすべて奪わず、できることはしてもらう。 ●本人が失敗などしないように環境づくりを配慮する。 ●介護サービスの利用を検討する。	●家族が全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する。 ●家族会などに参加して同じ思いを共有したり、情報交換する。	●介護から離れる時間を作り、自分の楽しみを持つ。 ●介護をする中で罪悪感や様々な葛藤が生じることがありますが、一人で悩まず周りの人に素直に気持ちを打ち明け、心の安定を図る。 ●本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りに備える。	
	対応のポイント	●認知症予防のために、バランスのとれた食事・有酸素運動(例えばウォーキング)など、健康的な生活を心がけましょう。 ●社会参加や趣味活動に取り組みましょう。 ●頭と体を同時に動かすことが効果的です。(例えば計算しながらウォーキング) ●早めに受診しましょう。	●ゆっくり、短い言葉で、一つずつ話しましょう。 ●大事なことはメモに書いておく。 ●時間の見当がつくように工夫しましょう。 ●人の表情やしぐさには敏感になるため、不快な態度で接することは逆効果です。	●理屈を理解できないので、理論での説得は難しくなるため、いったん気持ちを受け止め、一緒に行動するなどしましょう。 ●できることもたくさんありますので、生活の中で見つけるようにしましょう。 ●危険なものは近くに置かないようにしましょう。 ●できることは、自分でしてもらうよう手がかりを示して助けるようにしましょう。 できないことや、失敗したことをせめないようにしましょう。	●本人が好きだった音楽やなじみのあるもので穏やかな時間を過ごしましょう。(感情は残っています) ●話しかける時は、目を合わせて、体に触れながらやさしく問いかけましょう。	
進行状況による支援体制	医療	相談する 地域包括支援センター (P.6)、総合相談窓口 (ブランチ) (P.6)、城東区ゆうゆうオレンジ 受診する かかりつけ医・もの忘れ初期相談医 (P.8)・認知症疾患医療センター (P.6) 療養する		ジチーム (P.7)、見守り相談室 (P.17)、・城東区保健福祉センター (P.7)		
	予防する	介護予防教室 (P.17) ・城東区老人福祉センター ☎ 06-6932-0017 ・老人クラブ 認知症予防教室 (各地域包括支援センター P.6) ・百歳体操 (城東区健康福祉センター) ☎ 06-6930-9968		☎ 06-6932-9551 ☎ 06-6930-9968		
	交流や地域で見守る	認知症カフェ (P.15)・地域で見守り・認知症サポーター (P.15) 介護者家族の会「城東がぼちゃの会」(P.16) 食事サービス (P.14)・ふれあい喫茶 (P.14)・民生委員		・若年性認知症家族の会「日々草の会」(P.16)		
	生活を支える	配食サービス・緊急通報システムなど ・各地域包括支援センター (P.6)、区役所				
	生活する	介護予防・日常生活支援総合事業 介護サービス・住まい	介護保険サービス・在宅サービス、通所サービス、 日常生活自立支援事業 (あんしんさぼーと) (P.17)	短期入所サービス、福祉用具貸与・購入、住宅改修、施設サービス ・成年後見制度 (P.17)		
	権利を守る					



発行

城東区地域包括支援センター連絡会

城東区地域包括支援センター（認知症強化型地域包括支援センター）

城東・放出地域包括支援センター

城陽地域包括支援センター

董・鯉江東地域包括支援センター

蒲生ランチ（和光）

鯉江ランチ（城東園）

城東区役所

城東区医師会

城東区在宅医療・介護連携相談支援室

城東区認知症初期集中支援チーム（城東区ゆうゆうオレンジチーム）

協力

城東区歯科医師会

城東区薬剤師会

大阪市城東区社会福祉協議会（見守り相談室・生活支援コーディネーター）

大阪市立城東区老人福祉センター

発行 2022 年 3 月