



気づいて



つながる

認知症

ガイドブック

京都市版認知症ケアパス

本ガイドブックの主な内容

認知症の基礎知識

本人・家族向け
アドバイス

利用できる制度や
サービスの例



京都市

はじめに

厚生労働省の研究によると、65歳以上の高齢者のうち認知症の人が全国で約462万人と推計されており、京都市にあてはめて試算した場合、認知症の人は平成27年で約62,000人、「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる平成37年には約87,000人になると推計され、支援を必要とする認知症高齢者は今後ますます増加していくと予測されます。

そのような状況のもと、本市では、「認知症かもしれない」と気づいたとき、すぐに必要な相談や受診ができる環境が整っており、そして、本人の希望や思いが尊重されながら必要なサポートを受けつつ、住み慣れた地域で暮らすことができる——こうした連続性のある支援体制の構築を目指して、平成25年度から「～地域で気づき・つなぎ・支える～認知症総合支援事業」を実施しています。

認知症は、原因となる病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切だといわれています。そして、どの時期にどのような支援が必要になるのか大まかな目安として流れを示したものを認知症ケアパスといいます。

本事業により作成したこのガイドブックには、認知症の状態にあわせて利用できる本市の制度やサービスを中心に、認知症について知っておきたい基礎知識、その他の支援などの情報をまとめています。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして本ガイドブックをご活用いただければ幸いです。

平成27年3月

京都市保健福祉局長寿社会部長寿福祉課

目次

認知症とは	1
認知症？「気づいて相談！」チェックリスト	3
認知症の人への接し方	4
認知症の経過と、経過に応じて利用できる支援の一覧表（認知症ケアパス）	5
利用できる制度やサービスの例 概要	8
それぞれの経過での例	15
連絡先・情報掲載先など	23

本冊子は特記のない限り、平成27年1月末現在の情報をもとに作成しています。

認知症とは

認知症とは、脳の病気などいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったために、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいな？」と思ったら早めに受診・診断を受けることが大切です。

認知症の原因となる主な脳の病気

アルツハイマー型認知症



【どんな病気】

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。認知症の原因では最も多いといわれています。

【主な症状】

覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。



脳血管性認知症



【どんな病気】

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が死んでしまう病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

【主な症状】

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が障害を受けた部位によりませんが、手足の麻痺や失語症があると、活動的に過ごすことが難しくなります。



レビー小体型認知症



【どんな病気】

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられています。

【主な症状】

手足のふるえ・こわばりや動作や歩行がぎこちなくなるなどのパーキンソン病様症状や転倒、はっきりとした幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶は比較的保たれている場合も多いといわれています。



前頭側頭型認知症



【どんな病気】

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気で、原因はよくわかっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症といわれています。

【主な症状】

我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らない、衝動的に行動する、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。



このほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症やアルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることもあります。

認知症の症状

認知症の人には、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる症状があります。

記憶障害

【症状の例】新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる、など。

記憶障害は、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものです。次のような違いがあります。

老化による（年齢相応の）もの忘れ

記憶の流れ

一部を忘れる
記憶の帯はつながっている

体験の「一部」を忘れる

ヒントがあると思い出せる

自分の今いる場所や時間がわかる

日常生活に大きな支障は出ない

認知症による記憶障害

記憶の流れ

全体を忘れる
記憶が抜け落ちる

体験の「全部」を忘れる

ヒントがあっても思い出せない

自分の今いる場所や時間がわからない

日常生活に支障が出る

見当識障害

【症状の例】時間や場所がわからない、近所で道に迷う、など。

実行機能障害

【症状の例】段取りが立てられない、言葉がうまく使えない、など。

理解・判断力の障害

【症状の例】考えるスピードが遅くなる、など。

こうした症状は認知症の原因となる病気の進行とともに、ゆっくりと進行します。（5ページの「認知症の経過と、経過に応じて利用できる支援の一覧表（認知症ケアパス）」を参考にしてください。）

また、これらの症状をもとに、本人の心の状態や性格、環境などの影響を受けることにより、妄想や幻覚、不眠や徘徊などの症状が現れることもあります。これらは周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることなどで緩和や予防がある程度可能です。（4ページを参考にしてください。）

早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

●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、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。



●治療ができる

認知症の原因となる病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診をして原因となっている病気の診断を受けることが大切です。



●遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。



少しでも心配があればまず相談が必要か、次ページの「チェックリスト」を試してみましょう。

認知症? 「気づいて相談!」 チェックリスト

認知症の初期症状が確認できるリストです。まずは相談が必要か試してみましょう。

自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

自分で
チェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも思い当たる
場合はまず相談※!

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

家族・
身近な人で
チェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか思い当たる
場合はまず相談※!

平成 25 年 11 月京都市発行「認知症? 『気づいて相談!』 チェックシート」より

※相談先は 8 ページを参考にしてください。

認知症の人への接し方

自分がこれまでとは違うことにまず気づくのは、本人です。

もの忘れや失敗が増え、「何かがおかしい」「もしかしたら認知症ではないか」「人に迷惑をかけているのではないか」というような不安を感じるようになります。また同時に、「自分の体験していることをわかってほしい」「できないことを責めないでほしい」「まだまだ人の役に立ちたい」と願い、苦しんでいます。

「認知症だから何もわからなくなる」と思うのではなく、本人が何を求め、何ができるのかを見極め、大切にすることを心がけましょう。

気持ちを理解して接する

認知症の人は、記憶障害などの症状のために、「何かおかしい」と不安を感じています。もの忘れや失敗を繰り返すことで落ち込んだり、くやしくていらだつこともあるでしょう。

認知症の人の想いに共感し、気持ちを理解して接することは、認知症の人の支援に大切です。

慣れた環境を継続する

認知症の人は、環境の変化に適応することが苦手です。できる限り慣れた環境で過ごせるよう配慮します。

できることを尊重し、 できないことを支援する

できないことを指摘されると、認知症の人も悲しみや怒りの感情がわきます。できないことはさりげなく支援します。そして、認知症の人でもできることはたくさんあります。本人が持つ力を最大限生かして生活できるように支援します。

適切な治療と、周囲の理解や生活環境への配慮があれば、認知症の人は豊かな生活を継続していきます。

コラム 若年性認知症について

認知症は一般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ます。この場合を「若年性認知症」と呼びます。

原因や症状としては、1～2ページにあるものと基本的には同じですが、相対的な頻度や症状の現れ方には違う面もあります。例えば、高齢期の認知症の原因ではアルツハイマー型認知症が最も多いのに対して、若年性認知症では脳血管性認知症や前頭側頭型認知症、頭部外傷などの割合が比較的高いです。

さらに若くして発症すると働き盛りであることが多く、失業などの経済的課題や、若い配偶者や子どもがいる場合の介護負担や心理的影響も大きくなります。このため、独自の支援が必要とされています。

社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センターでは「若年性認知症コールセンター」を開設し相談を受け付けています。

電話番号 **0800-100-2707** (月～土曜日 10～15時、フリーコール)
また、市内では京都市長寿すこやかセンター等で相談を受け付けています。
(詳しくは 8 ページ「利用できる制度やサービスの例 概要」の「相談する」の項をご覧ください。)



認知症の経過と、経過に応じて利用できる支援の一覧表 (認知症ケアパス)

認知症の症状は、病気の進行により変化します。また、症状が変われば、その人が必要とする支援も変わります。

どの時期にどのような支援が必要になるのか、おおまかな目安として一覧表にまとめたものがページの資料です。これを「認知症ケアパス」と呼びます。早いうちから認知症の経過や、その時々状況に応じた適切な支援を知っておくことは、認知症の人の理解やケアに役立ちます。

認知症の原因となる病気の種類や個人の状況などにより、経過のたどり方や利用できる制度・サービスは異なりますので、おおまかな目安としてください。

一覧表 (認知症ケアパス) の見方

横軸 横軸は時間の経過を表しています。

左から右にかけて時間が経過します。病気の進行については、「認知症の度合い」として「気づき～軽度」「中等度」「重度」「終末期」として示しています。

縦軸 縦に並ぶ各項目について説明しています。

【認知症の人の様子 (見られる症状の例)】

【暮らしの中で困ること (例)】

病気の進行に応じて、現れる症状や生活上の困りごとは変化していきます。ここではチェック形式にしていますので、「認知症の度合い」を確認する目安にも利用できます。

【本人・家族向けアドバイス】

それぞれの時期に応じて、認知症の人やその家族へ伝えたいアドバイスを短くまとめています。

【利用できる制度やサービスの例】

認知症の人は、医療や介護だけでなく、多様な支援を必要としています。ここでは、様々な制度・サービスを、それぞれの時期に応じて記載していますので、参考にしてください。

どんなサービスが利用できるかわからない場合は、まずは同欄一番上にある「相談する」に記載されているところで、今の状況や必要な支援を相談してみましょう。

認知症の経過と、経過に応じて利用できる支援について

認知症の度合い	認知症の症状は、時間の経過とともに変わっていきます。主な症状をチェック形式にしています。認知症の度合いや先の見通しについて確認してみましょう。			
	気づき～軽度	中等度	重度	終末期
認知症の人の様子 (見られる症状の例)	<p>最初にも忘れが目立ちはじめます。また、もの忘れとともに、何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなってきます。時間の感覚が薄れてきます。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □約束を忘れてしまうことがある。 □財布や通帳など大事なものをなくすことがある。 □時間がわかりにくくなる。 	<p>いつ、どこで、なにをしたかの出来事を忘れるようになります。日付や季節、年次の時間感覚がわかりにくくなり、自分がいる場所についても見当をつけることが難しくなってきます。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる。 □自宅から離れたところ (慣れない場所) に道に迷う。 	<p>直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってきます。人物についても見当をつけることが難しくなってきます。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □近所 (慣れた場所) でも道に迷ったりする。自宅内でもトイレの場所がわからない。 □家族がわからなくなる。 □物を見ても、それが何かわからない。 	<p>言葉によるコミュニケーションが難しくなります。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □言葉 (語彙や発語量) が減ってくる。 □話しかけた言葉が理解できない。 □表情が乏しくなる。
暮らしの中で困ること (例)	<p>はじめの頃は、気持ちの変化やもの忘れが見られることで気づくことが多いです。また、調理や買い物など、今までできていた家事などで見守りが必要になってきます。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □いらいらして怒りっぽくなる。 □一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになる。 □趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなる。 □料理の味が変わったと家族に言われる。 □買い物にいくと同じものばかり買ってくる。 	<p>家事全般で支援が必要になります。また、着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってきます。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる。 □薬やお金の管理ができない。 □季節にあった衣服を選べなくなる。 □毎日の入浴を忘れることがある。 	<p>身の回りのこと全般で支援や介護が必要になります。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □服をうまく着ることができない。(前後や裏表、上下、順番がわからない) □入浴するのをいやがったり、体がうまく洗えなくなる。 □トイレの水を流すのを忘れたり、排泄の失敗が増えてくる。 	<p>病気によっては寝たきりとなるなど、常に介護が必要な状態です。</p> <p>例えば…</p> <ul style="list-style-type: none"> □寝たきりとなり、排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要になる。 □食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる。 □日中も眠っている時間が多くなる。
本人・家族向けアドバイス	<p>いつもと違う様子や困ったことがあれば、まず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、どの部分ができ、どの部分ができないのかを見極め、できない部分を支援します。昔の経験をもとに、できることは大切にします。</p>	<p>火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えます。家族は、本人の行動の変化にたとえいや不安を感じることが増えてきます。介護のつらさ・しんどさを一人で抱え込まず、親族等の身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。</p>	<p>家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。急に体調を崩しやすくなります。肺炎など、ほかの合併症の症状や予防策について学びましょう。</p>	<p>家族は言葉以外のコミュニケーション (スキンシップや表情・しぐさから気持ちをくみ取るなど) を心がけましょう。医療や介護の専門職と、看取りに備えた相談をしておきましょう。</p>
<p>どんなときでも、まずは相談からはじめましょう。認知症の人を支援する仕組みやサービスは様々です。相談しながらうまく使っていきます。</p>				
相談する	<p>高齢サポート (地域包括支援センター) 介護支援専門員 (ケアマネジャー) 区役所・支所福祉部 (福祉事務所)・保健部 (保健センター) 京都市長寿すこやかセンター・京都市成年後見支援センター 家族会 (認知症の人と家族の会など)</p>			
受診する	<p>かかりつけ医 (通院・訪問診療) 認知症専門医・専門医療機関</p>			
療養する	<p>かかりつけ歯科医 (通院・訪問歯科診療) 看護 / リハビリテーション / 薬局 病院 (一般病床・医療療養型病床) 認知症疾患医療センター 重度認知症患者デイケア/病院 (精神科病棟・認知症治療病棟)</p>			
通う場所	<p>介護予防事業 集う場所 (認知症カフェ・居場所・老人福祉センターなど)</p>			
家事や介護の手助け	<p>小規模多機能型居宅介護 ショートステイ/緊急ショートステイ ホームヘルプ/緊急ヘルプサービス 住宅改修/福祉用具の貸与や購入 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 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</p>			
住まいを整える	<p>介護老人ホーム/軽費老人ホーム (ケアハウス等) / 有料老人ホーム/サービス付き高齢者向け住宅 認知症高齢者グループホーム 認知症高齢者グループホーム 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</p>			
権利を守る	<p>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/成年後見制度</p>			
その他の制度	<p>便利な道具の給付 (自動消火器や電磁調理器、家族介護用品) や貸与 (徘徊高齢者あんしんサービス、あんしんネット119 (緊急通報システム)) 税の控除 (障害者控除対象者認定書)</p>			
地域で見守る	<p>民生児童委員/老人福祉員 認知症あんしんサポーター 学区社会福祉協議会</p>			
具体的なイメージは…	<p>この時期の A さんの例を見てみましょう P15</p>	<p>この時期の B さんの例を見てみましょう P17</p>	<p>この時期の C さんの例を見てみましょう P19</p>	<p>この時期の D さんの例を見てみましょう P21</p>

ある時点で必要になると考えられる制度・サービス

利用できる制度やサービスの例 概要

TEL マークのあるものは、23 ページ以降に連絡先や情報掲載先などを掲載しています。

介 マークのあるものは、介護保険制度を利用する支援です。(14 ページ参照)

相談する

● 高齢サポート(地域包括支援センター) **TEL**

高齢者に、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援を行うため、京都市が委託運営している公的な相談窓口です。一人暮らし高齢者宅への訪問活動などを実施しています。

● 介護支援専門員(ケアマネジャー) **介**

居宅介護支援事業所等の介護支援専門員(ケアマネジャー)が要介護者等からの相談に応じ、要介護者等がその心身の状況等に応じた適切なサービスを利用できるよう、各種サービス事業者等との連絡調整や介護サービス計画(ケアプラン)等を作成します。

● 区役所・支所福祉部(福祉事務所)・保健部(保健センター) **TEL**

福祉事務所は、介護保険や高齢者福祉・障害者福祉(身体・知的)などの相談窓口です。
保健センターは、健康づくりや精神保健福祉に関する相談窓口です。

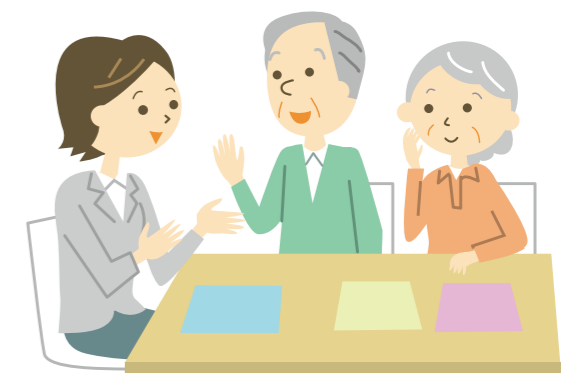
● 京都市長寿すこやかセンター・京都市成年後見支援センター **TEL**

長寿すこやかセンターは、高齢者の介護や認知症(若年性認知症を含む)に関する専門相談機関です。
成年後見支援センターは、成年後見制度に関する相談支援や普及啓発を実施しています。(なお、成年後見制度の申立手続は、家庭裁判所で行います。)

● 家族会(認知症の人と家族の会など) **TEL**

家族や介護者が集まる機会が様々なところで提供されており、同じ立場にある介護経験者同士で体験談の共有や情報交換をしています。介護経験者のアドバイスが得られる場合もあります。

公益社団法人認知症の人と家族の会・京都府支部では、京都府の委託を受け、介護経験者が相談に応じる「京都府認知症コールセンター」を実施しています。



受診する・療養する

かかりつけ医（通院・訪問診療）TEL

身近にあり、患者の病歴や生活環境等を知ったうえで診療や健康相談を行い、病状の説明や治療をします。また必要なときにはふさわしい医療機関を紹介するなどの役割を担っています。心身の状況から自宅等へ訪問して診療を行う場合もあります。

認知症支援においては、認知症の早期発見や診療、必要な場合は専門医療機関への紹介、地域の介護サービス事業所等との連携などを行います。

認知症専門医・専門医療機関 TEL

認知症専門医は、日本老年精神医学会や日本認知症学会など、それぞれの学会が認定した専門医です。また認知症の専門診療は、後述する認知症疾患医療センターのほかにも、「精神科」「神経内科」「老年内科」「脳神経外科」等の診療科で行われており、認知症の専門診療に特化した場合は「もの忘れ外来」を掲げることもあります。

これらの専門医療機関では、認知症の原因疾患の鑑別診断や若年性認知症の診断、急激な症状の進行への対応を行います。

かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）

身近にあり、歯科診療や口腔ケア、健康相談を患者のライフサイクルに応じて提供する歯科医です。場合により、歯科診療を自宅等への訪問で提供することもあります。

看護介 / リハビリテーション介 / 薬局 介

看護は、主治医の指示に基づいて、看護職が健康管理や療養上の世話をすることで、その人らしく生きられるように支援します。

リハビリテーションは、専門職による機能回復訓練等を通じて、その人らしい生活の維持や再構築をめざすものです。認知症では記憶の訓練などを行います。

薬局は、医薬品の調剤や販売、薬剤の使い方や副作用に関する相談や情報提供、服薬指導を行います。

なお、自宅等への訪問看護や訪問リハビリテーション、薬剤師の訪問による療養管理指導は、介護保険制度により利用できます。

病院（一般病床・医療療養型病床）

一般病院では身体疾患を中心とした診療を行っています。治療を目的とする一般病床と、療養を目的とする療養病床があります。身体合併症の治療に対応しています。

認知症疾患医療センター TEL

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。現在、京都府内には8ヶ所指定されています。認知症の専門医療相談を行い、認知症医療に関する地域連携の中核となる地域型と、地域型の機能に加え身体合併症など救急・急性期医療にも対応できる機能をもった基幹型があり、いずれも外来診療のほか、入院治療も行います。

重度認知症患者デイケア/病院（精神科病棟・認知症治療病棟）

重度認知症患者デイケア（重度とは、幻覚・妄想・拒絶などの精神症状が強い状態を指します。）では、医師をはじめとする精神科専門スタッフが常駐しています。デイケアでの集団精神療法により、混乱、困惑が解消すれば、精神症状が消退し、家庭でも穏やかに過ごすことができるようになります。

精神科の医療機関では、認知症の専門診療を行っているところがあります。認知症と、認知症に似た症状のある心の病気（うつ病等）との鑑別診断や、幻覚や妄想、不眠や徘徊などの精神症状の治療を得意としています。外来のほか、病床があれば入院での対応も可能です。

コラム 初めての受診をスムーズに進めるには ~受診が難しい場合の工夫~

- 「認知症かもしれない場合、どのように受診したらよいのか」という相談は多くあります。特に受診の必要性を本人が感じていない場合は悩ましいものです。
- まずはかかりつけ医に受診しますが、家族が本人の気になる様子について、事前に電話や手紙で伝えておいたり、受診に同席するのもよいでしょう。
- 受診の必要性を感じていない本人に、内容をふせるなどして受診させると、その後の信頼関係をつくるのが難しく逆効果だといわれています。「私（家族）が心配だから受診して」「元気でいてほしいから、悪いところがないことを確認しよう」「最近治る“もの忘れ”もあるので早めに診てもらおう」など、本人の納得できる説明を心がけましょう。
- 家族だけで相談をはじめめる場合は、次の機関で医療職による相談を実施しています。また受診するための工夫などについては、高齢サポートや担当ケアマネジャーに相談する方法もあります。詳しくは、各機関へお問い合わせください。
- 京都市長寿すこやかセンター TEL の専門相談
医師による相談日を設けています。（要予約・無料）
- 各区・支所保健部（保健センター）TEL の精神保健福祉相談
月4回、精神科嘱託医と精神保健福祉相談員による相談を行っています。（予約不要・無料）
- 認知症疾患医療センター TEL の専門医療相談
各認知症疾患医療センターで医療相談を実施しています。



通う場所・家事や介護の手助け

○ 介護予防事業

要介護状態になることなく暮らせるよう、65歳以上の人を対象に（一部例外あり）、介護予防のためのサービス（介護予防教室や講演会・イベント等）を、京都市地域介護予防推進センターなどで提供しています。

詳しくは高齢サポート（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

○ 集う場所（認知症カフェ・居場所・老人福祉センターなど）

「認知症カフェ」は、認知症の人や認知症に関心のある人を対象にした集いの場です。認知症の人やその家族が同じ立場で経験を共有したり、参加者同士やスタッフで認知症の相談に応じることもあります。

このほか、地域の集会所や空き家、商店街の空き店舗等を活用した高齢者が立ち寄り交流する「居場所」、高齢者の健康増進やレクリエーションのための場所や機会を提供する「老人福祉センター」など、様々な集う場所があります。このような地域の人との交流で、仲間づくりができます。

○ デイサービス（通所介護） / デイケア（通所リハビリテーション） 認知症対応型デイサービス（認知症対応型通所介護）

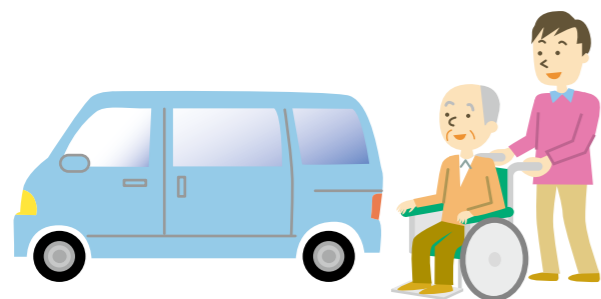
デイサービスは、ワゴン車の送迎などを利用し、デイサービスセンターなどで日帰りで入浴や食事の介助、健康状態の確認、レクリエーションを行います。

デイケアは、ワゴン車の送迎などを利用し、介護老人保健施設や医療施設で、日帰りで機能訓練（リハビリテーション）などを行います。

いずれも利用者が楽しみ、やりがいを感じられるよう、少人数にグループ化し、多様なメニューを提供することにより、利用者が自ら選択する取組が多くの事業所で実施されています。

○ 小規模多機能型居宅介護

利用者の心身の状態や希望などに応じて、「通い」を中心に「訪問」や「泊まり」を柔軟に組み合わせたサービスを1つの事業所で提供することで、住み慣れた地域での暮らしを包括的に支援します。また、小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせたサービスもあります。




○ ショートステイ（短期入所） / 緊急ショートステイ

ショートステイは、特別養護老人ホームなどに短期間（1週間程度）入所し、入浴・排泄・食事などの日常生活の介護や機能訓練などを行います。

緊急ショートステイは、介護者の急な疾病、看護、葬祭、り災などの理由により緊急にショートステイの利用が必要となった場合に、市内5ヶ所の短期入所施設を利用し、緊急時に速やかに対応するものです。

○ ホームヘルプ（訪問介護） / 京都市配食サービス事業

ホームヘルプは、ホームヘルパーが家庭を訪問し、調理・洗濯・掃除などの日常生活の手助けや、食事・入浴・排泄の介助をします。夜間を含む定期巡回や随時の訪問を行うサービスもあります。

京都市配食サービス事業は、身体状況などにより食事を作ることが困難な高齢者に、栄養バランスのとれた昼食を届け、併せて安否確認を行います。詳しくは京都市社会福祉協議会  までお問い合わせください。

住まいを整える・入所する

○ 住宅改修 / 福祉用具の貸与や購入

在宅での生活に支障がないように、手すりの取付けや段差の解消など、身体状況に配慮した住宅の改修にかかる費用の一部を支給します。（支給金額に上限があります。）

心身の機能が低下し、日常生活を送るのに支障がある場合に、自宅で過ごしやすくするための福祉用具や機能訓練のための福祉用具を借りることができます。直接肌に触れて使用する用具（入浴用の用具等）など、貸与になじまないものについては購入できます。

○ 養護老人ホーム / 軽費老人ホーム（ケアハウス等） / 有料老人ホーム / サービス付き高齢者向け住宅

養護老人ホームはおおむね65歳以上の人で、環境上の理由及び経済上の理由で居宅において生活できない場合に入所できる施設です。

軽費老人ホーム（ケアハウス等）は、身体機能の低下等により自立した日常生活を営むことに不安があると認められる人で、家族による援助を受けることが困難な人が低額な料金で入所できる施設です。

有料老人ホームは、高齢者向けの入居施設で、食事や介護等の各種サービス機能がついたものです。

サービス付き高齢者向け住宅は、60歳以上の高齢者等を対象に、バリアフリーに配慮された高齢者向けの民間賃貸住宅で、日中常駐するケアの専門家が見守りサービスの提供や生活上の相談を行います。

○ 認知症高齢者グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

少人数の認知症高齢者がそれぞれ個室を持ち、家庭的な雰囲気の中で介護職員の世話を受けながら共同生活を行います。