

気づき・つながり・ともに生きる

認知症 ガイドブック

令和2年度
改訂版

—京都市版認知症ケアパス—

京都 賀茂川

空の写真ばかり
撮ってると思われてますが（笑）

街中でスナップ写真も撮るし
人物も撮る

街の風景は
文化によって違いはあれど

美しい空の景色は世界共通

認知症であっても
そうでなくても

美しいものに心を動かされるのは
同じだと思う

#photo

若年性認知症 # 認知症 # アルツハイマー

記憶とつなぐ # 写真 # 世界共通



京都市
CITY OF KYOTO

©下坂 厚

みんなでつくろう！

認知症とともに生きるまち・京都

まちの中には、
利用しやすいお店や
施設があります。



認知症に対する理解が進むと地域が変わります。みんなで認知症について理解し、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるまちを目指していきましょう。

住み慣れた地域の中には
支える人たちがいます。



作成にあたって

誰もが認知症になる可能性があり、認知症に対して漠然と不安を持っている人は少なくありません。「認知症かもしれない」「認知症になったらどうすればいいのか」と不安を感じて、このガイドブックを手に取られた方もいらっしゃるかもしれません。

認知症は多くの場合、長い年月をかけ時間の経過とともに徐々に状態が変化していきます。できることは自分でしながら、苦手になった部分は手伝ってもらって—そうやって認知症になってもいきいきと暮らし続けている方がたくさんおられます。

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京都市の制度やサービスを中心に、「いつ」「どこで」「どんな制度やサービス」が利用できるかについて、大まかな目安となる「認知症ケアパス」を掲載しています。そして認知症について知っておきたい基礎知識や、よりよく暮らすためのアドバイスをまとめています。

認知症について知り、認知症とともに自分らしく暮らし続けていただくための手引きとして、本ガイドブックをご活用いただければ幸いです。

令和3年2月

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

もくじ

みんなでつくろう！認知症とともに生きるまち・京都 1 ページ

認知症について、知ることから始めてみませんか？

「認知症かも？」と気づいたときには、早めの相談や受診がとても大切です。 4 ページ

認知症ってなに？ 5 ページ

ひと足先に認知症になった先輩からのメッセージ 6 ページ

認知症の経過と経過に応じて利用できる制度・サービス（認知症ケアパス）

認知症の経過について 7 ページ

認知症の経過に応じて利用できる制度・サービスについて 9 ページ

利用できる制度・サービスと連絡先

これからをどのように生きるか、選択するのはあなた自身です。 11 ページ

まずは相談！安心して相談できる窓口があります。 12 ページ

いつもと違うと感じたら早めに受診・相談 15 ページ

あなたや、家族の気持ちを理解してくれる人がいます。 16 ページ

権利を守り、安心して生活するために 17 ページ

介護保険などのサービス 20 ページ

若年性認知症の人が活用できる制度・サービス 21 ページ

もっと認知症のことを知るための資料のご紹介 22 ページ

※特記のない限り、情報は令和2年12月現在のものです。
※特記のない限り、市外局番は「075」です。

「認知症かも？」と気づいたときには、
早めの相談や受診がとても大切です。



認知症はすぐに進行する
わけではありません。

早く受診することで進行を遅らせたり、
治療により改善が可能な場合もあります。
少しでも心配があれば早めに受診しましょう。

診断を受けた後も、
認知症とともに明るく
生きている先輩たちや
その家族がたくさんいます。



早く受診することで、理解ある
人に早く出会え、その後の人生
をよりよく生きる時間とヒント
を得ることができます。

「今までと何か違う」と感じたときに…

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

- ☐ 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。
- ☐ 一人でのい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。

上記のうち、一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

- ☐ 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。

上記のうち、いくつか思い当たる場合は
まず相談!!



認知症ってなに？

認知症とは、**脳の病気などのさまざまな原因**で脳がダメージを受け、

脳の働きが低下することで起こる症状(中核症状)により

生活のしづらさを体験するようになる状態をいいます。

そこに身体の不調や生活環境などの**いろいろな要因**が加わると、

怒りっぽくなる、抑うつ、不安などの**行動・心理症状(BPSD)**が現れることがあります。

脳の病気などの さまざまな原因

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- その他



脳の働きが低下する ことで起こる症状 (中核症状)

- 記憶障害
新たなことが覚えられない。
覚えたことが思い出せない。
- 見当識障害
時間や場所、人の把握が難しくなる。
- 実行機能障害
ものごとを計画し、実行に移すことが難しくなる。
- 理解力・判断力の障害
理解したり判断したりすることに時間がかかる
- その他

生活のしづらさ

- 物を置いた場所が思い出せない。
- 友だちとの約束を忘れる。
- 目的地にたどり着けない。
- 金銭管理が難しくなる。
- 車の運転が苦手になる。
- 実際にはないものが見える。
- 服が着にくくなる など

いろいろな要因

- 身体の不調 ●薬の副作用 ●不快な環境
- 周囲との関係・不安感 ●本人の性格 など

行動・心理症状(BPSD)

- 物が盗まれたと騒ぐ ●怒りっぽくなる ●夜に寝付けなくなる
- 落ち着きなく歩き回る ●何度も同じことをきく ●抑うつ ●不安 など

私たち認知症当事者は、認知症による生活のしづらさを経験することで、気持ちの面でも様々な影響を受けています。認知症を正しく理解し、私たちが抱える不安や混乱、緊張を理解してくれる人が増えれば、私たちは前向きな気持ちになることができ、認知症になってもいきいきと暮らせます。



ひと足先に認知症になった 先輩からのメッセージ

出典：長寿すこやかセンター発行
「これから自分らしく」

認知症であっても
そうでなくても
「私」は「私」です。



認知症とともに自分らしく
過ごしている私たちの
存在を知っておくと、
もしものときのヒントに
なるかも。

何ごと
認知症だからといって、
あきらめなくていい。



認知症だからといって、
何もできなくなるわけ
ではない。



何もできないと思われるのは、
とても悲しいことだから、
「これはできるけど、
これはできないから協力
してほしい」と相手に伝える
ことは大事だよ。

同じ認知症の仲間をつく
ること！様々な情報交換
ができた、とにかく自分
をありのままに出せる場
でほっとできます。



認知症になっても、自分が今まで想像
していた認知症とは違っていること
がわかった。認知症であっても、元気で
楽しく暮らせるよ。

認知症の症状は、時間の経過とともに
変わっていきます。

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対応や利
用できるサービス、社会資源を知っ
ておくことは、自分らしくよりよく暮ら
していくことにつながります。

「認知症の経過」と、「経過に応じて
利用できるサービス」をまとめた一
覧表(認知症ケアパス)を次ページから
掲載していますので、ご参照ください。

認知症の経過
7～8ページ

経過に応じて
利用できる
制度・サービス
9～10ページ



認知症の経過について

(経過は一例です。
状態や様子は人によって変わります)

日常生活が自立している～気づきの時期

この時期の様子



- 買い物や、お金の管理など生活に不安を感じるが出てくる。
- 約束を忘れたり、置き忘れやしまい忘れが増える。
- 何をするのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう。
- 日常生活は自立。



認知症の症状がどのように進行していくかを理解しておく、将来に備えて何を準備しておけばよいか余裕をもって考えられるよ。

認知症になってもいろいろな人とかがわって人間関係をつくっておこう！

私は認知症であることをオープンにしたことで同じ趣味をもつ友人たちが理解し、助けてくれています。



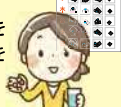
あなたへ



- いつもと違うと感じたり、困ったことや不安なことはまず相談。安心して相談できる相談先や信頼できる医師をみつけましょう。
- これからどう暮らしたいか、自分のこれからについて、身近な方と話す機会を持ちましょう。

暮らしの工夫

★ 薬をまとめたり、お薬カレンダーに薬をセットして飲み忘れを防ぐ。



★ いつも持ち歩くものはひとまとめにして、置く場所を決めておく。



家族や周囲の方へ



- ★ 中身が見えやすい透明の袋に入れる。
- ★ 一度にたくさんを同時に片付けようとしない。
- ★ 連絡先や配慮してほしいことを書いたものを身に付けておく。
- ★ 静かでリラックスできる場所や環境を持ちましょう。
- ★ 電化製品が使いやすいようにスイッチに目印をつける。 など

- 不安な思いや困りごとを相談できる窓口や医療機関があります。
- 本人が受診に前向きでない場合はまず家族だけが相談窓口で相談する方法もあります。



同じ悩みを持つ人と交流することで悩みを聞いてもらえたりアドバイスをもらえて心強いです。



見守りや手助けがあれば自立した生活ができる時期

- 慣れない場所で道に迷う。
- 薬や金銭の管理などこれまでできたことにミスが目立つ。
- 買い物の支払いがしにくい。
- 大事なものをなくすことがある。
- 周囲の見守りや手助けがあれば生活できる。

手助けや介護があると安心な時期

- 慣れた場所でも道に迷う。
- 服薬管理、金銭管理ができない。
- ついさっきのことを忘れる。
- 日付や季節の感覚などがわかりにくくなる。
- ガスの消し忘れなど火の不始末が多くなる。
- 日常生活全般がひとりではできにくくなるが、手助けや介護があればできる。

常に介護が必要な時期

- 家の中でも場所がわからなくなる。
- 家族の顔がわからなくなる。
- 言葉が減り、自らの意思を伝えることが難しくなる。
- 食べることの理解が難しくなったり、飲み込みにくくなる。
- 着替えや排せつなど生活の多くの場面で介護が必要になる。

- これまでの生活や趣味、人付き合いを続けましょう。
- 認知症の当事者の仲間に出会える集まりもあります。
- 積極的に社会参加し、地域の中に味方を増やしましょう。

- 病気の進行をゆるやかにするためにも定期的な受診と服薬が大切です。
- 規則正しい生活を心がけましょう。
- できないところ、困っているところは、介護保険サービスなどを利用して今までの生活を続けましょう。
- 戸惑ったり、不安に感じることもあるかもしれません。安心して相談できる理解者や見守ってくれる人を増やしましょう。

- 手助けや介護が必要になる場面が増えますが、支援を受けることで安定した生活を送ることができます。
- 認知症以外の疾患で体調を崩すこともあります。体調面、栄養面のサポートもしっかりと整えましょう。

- 同じ思いを感じている介護家族と出会う集まりがあります。介護者仲間をつくりましょう。
- これからの暮らしや、その中でどんな手助けを受けたいかなどについて本人と一緒に考えましょう。
- 利用可能な制度やサービスについて学びましょう。
- 本人も「何かがおかしい」と感じています。本人の気持ちを理解して接しましょう。

- 認知症になってもすべてのことができなくなるわけではありません。本人のできることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。
- 不安な気持ちを一人で抱え込まず相談できる理解者を見つけましょう。
- 負担の軽減に向けて、専門職と相談しながらさまざまな制度・サービスなどを上手に取り入れましょう。
- 道に迷ったり、火の消し忘れなど、思いがけない事故へも備えましょう。

- スキンシップや表情、しぐさから本人の気持ちをくみ取るように心がけましょう。ご家族の思いも伝わっているはずです。
- 医療や介護の専門職としっかりと連携をとりましょう。
- 状態が変化したり、サービスが合わなくなってきたときは、その都度、サービスを変更していきましょう。

経過に応じて利用できる制度・サービスについては9～10ページ

認知症の経過に応じて利用できる制度・サービスについて

日常生活が自立している～気づきの時期

認知症になっても自分らしく生きていくために、これからの暮らし方について、周囲の人と話し合ってみてはいかがでしょうか？	
まずは相談！ 安心して相談できる 窓口があります。 → 12～14 ページ	高齢サポート（地域包括支援センター）
	認知症初期集中支援チーム
	区役所・支所保健福祉センター
	長寿すこやかセンター
いつもと違うと感じたら、 早めに受診・相談。 → 15～16 ページ	かかりつけ医療機関・訪問診療・歯科・訪問歯科診療・薬局・訪問薬剤管理
	認知症専門医・専門医療機関 認知症疾患医療センター
あなたや、家族の気持ちを 理解してくれる人がいます。 → 16～17 ページ	当事者の会・家族の会（認知症の人と家族の会など）
	認知症カフェ 地域の中でいきいきと（健康長寿サロン・老人福祉センター・ 地域の中の味方（民生児童委員・老人福祉員・認知症サポーター など）
権利を守り、 安心して生活するために。 → 17～19 ページ	消費生活総合センター
介護保険などの サービス → 20 ページ	相談・調整
	訪問
	通い
	泊り
	通い＋訪問＋ 泊り
	住まい・入所
若年性認知症の人や そのご家族へ → 21 ページ	電話で相談できる窓口 （京都府若年性認知症コールセンター、長寿すこやかセンター 他）

※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・

認知症の経過については7～8 ページ

いずれの時期でも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、
切れ目なくその時々で必要な支援が受けられるために、様々な機関が互いに
連携しながらサポートしています。



見守りや手助けがあれば
自立した生活ができる時期

手助けや介護があると
安心な時期

常に介護が必要な時期

ぜひ話し合っておいていただきたいことについて、
→ 11 ページ にまとめましたのでご参照ください。

認知症の症状は、時間の経過とともに変わっていきますが、
心配なことも変化していきます。心配なことは一人で抱え込まず、
その都度相談していただくことで、必要なアドバイスやサポートを
受けることが可能です。
それぞれの機関は連携しています。まずは一番身近なところに
相談してみませんか？



病院（精神科病棟・認知症治療病棟等）／重度認知症患者デイケア

ボランティア活動・趣味のサークルなど

日常生活自立支援事業／成年後見制度

行方不明早期発見のための地域ネットワーク／高齢者あんしんお出かけサービス

居宅介護支援（ケアマネジャー）

配食サービス／訪問看護／訪問リハビリテーション／居宅療養管理指導／訪問入浴介護

ホームヘルプサービス／定期巡回・随時対応型訪問介護看護／夜間対応型訪問介護

デイサービス／認知症対応型デイサービス／デイケア／地域密着型デイサービス

ショートステイ

小規模多機能型居宅介護

看護小規模多機能型居宅介護

福祉用具貸与や購入費の支給／住宅改修費の支給／特定施設入居者生活介護／養護老人ホーム
／ケアハウス／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

老人保健施設／療養病床等／介護医療院
／地域密着型特定施設入居者生活介護

特別養護老人ホーム
／地域密着型特別養護老人ホーム



就労に関する支援や、家計の支援など利用できるさまざまな制度・サービスがあります。

サービスは異なりますので、大まかな目安としてください。また、上記の他にも利用できる制度やサービスがあります。