

# 認知症とともに 自分らしく生きるための、みちしるべ れもんパス

[宇治市認知症ケアパス] 令和3年度発行



## れもんパス とは

認知症の発症前や発症して症状が進行していく段階で見られる、「本人の様子」や「暮らしの中の困りごと」に応じて「本人や家族に必要な支援とサービス」を例示した認知症ケアパス(支援の流れ)です。

## 認知症 とは

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症はいろいろな原因で、脳の細胞が壊れてしまい、記憶や理解、判断などの認知機能が低下することで日常生活に支障をきたした状態をいいます。

## セルフ チェック

✓はあくまで目安です。該当の有無のみで、「認知症」を判断するものではありませんが、気になることがあれば、早めに相談しましょう。

- 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。



※「きょうと認知症あんしんナビ」より

## 本人・家族からのメッセージ

### 本人

居場所と仲間とやりがいがあれば、認知症であっても自分らしく地域で暮らしていくことができます。「大丈夫」と言いたい。

### 家族

夫が認知症と診断されたから、早いかなど思いながらも本人としっかり最期のことまで話し合いました。早い段階から本人の思いをしっかり聞いて話し合うことが大切です。

### 本人

認知症になってからでもできることがたくさんあります。できるうちでできることを楽しむことが大切です。

### 家族

妻が認知症であることを周りの人に公表したところ、多くの人が支援の手を差し伸べてくれて、妻が元気になりました。

# 宇治市





# 認知症ケアパス (れもんパス)



認知症の症状は、原因となる疾患や本人の性格、これまでの生活や環境などによって異なります。実際には、「人によって、また時期によって十人十色である」ということを理解しておくことが大切です。

## 本人の様子や暮らしの中の困りごと(例) / 必要な支援とサービス

### 発症前・認知症の疑い

#### 発症前・認知症の疑い

最初にももの忘れが目立ちはじめます。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。



これまでと違う失敗や不安などの変化はありませんか。今の気持ちを家族や友人、かかりつけ医に相談してみましょう。初期の対応が今後、穏やかに過ごすコツです。周囲の人は、本人の様子を観察し変化に気づくことが大切です。焦って責めたり、怒ったりして、本人を追い詰めないようにしましょう。

- 物忘れは多少あるが、日常生活は自立している。
- 「あれ」「それ」などという代名詞が多くなる。
- 約束を忘れることがある。
- 置き忘れやしまい忘れが目立ち、探し物が増える。
- 何度も同じことを言ったり、聞いたりする。

\*ピアサポートや介護予防教室などを活用する。  
\*普段の生活の中で「予防」になる生活を心がける。

### 見守りや声掛けが必要

#### 見守りや声掛けが必要

いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになります。日付や季節、場所の見当がつきにくくなります。



- 日にちや曜日、季節感がわかりにくくなる。
- 薬やお金の管理がうまくできない。
- 冷蔵庫の中に同じものや期限切れのものが多くなる。
- 料理など、やり慣れた作業でミスが目立つ。

失敗や探し物が増え苛立ちを感じることはありませんか。認知症とうまく付き合っていくためにも、同じ立場の仲間と話をしたり自分のできることを大事にしていきましょう。

\*大事なものの管理を家族など信頼できる人に預ける。  
\*介護保険の申請など、準備しておく。  
\*まずは見守り、できにくくなっていることをサポートする。  
\*本人の思いを聴き、一緒に話し合う。  
\*活用できる情報を集め、家族間で共有しておく。

### 手助けが必要

#### 手助けが必要

古い記憶も曖昧になり、状況や人物の見当をつけることも難しくなります。



- 慣れた場所で、道に迷う。
- 家族など、知っている人の顔がわからなくなる。
- 入浴や受診など必要なことを嫌がったりする。
- 排泄を失敗したり、身なりが乱れる。
- リモコンや家電の操作がうまくできない。

精神的にも、身体的にも一番変化が激しい時期です。本人も家族も、うまくいかないことにいら立ちや不安を抱えがちになります。ほどよい距離を保ち、適宜休息の時間を持ちましょう。不安や悩みを自分たちだけで抱え込まないことが大切です。

\*通所や訪問などの介護サービスを上手く活用する。  
\*主治医など医療機関には状況を的確に伝える。  
\*見守りなど安全対策を考える。  
\*お互いに穏やかに過ごせる時間を持つことを心がける。

### 介助が必要

#### 介助が必要

言葉によるコミュニケーションが難しくなります。



- 言葉が減ってくる。
- 表情がとぼしくなる。
- 自宅内でも、トイレの場所などがわからなくなる。
- 話しかけた言葉が理解できず、会話が難しくなる。
- 食事が飲み込みにくくなり、介助が必要になる。
- 日中も眠っている時間が多くなる。

この時期はできないことが増え、家族も様々な決断を迫られる時期です。介護による疲れも出てくるかもしれませんが、うまく、専門職や他者に頼りながら、家族自身の健康にも気を付けてください。それが、本人の安定につながります。

\*わかりやすい声かけなどの対応を工夫する。  
\*状態に応じて、医療や介護の専門職と連携し対応する。  
\*本人の思いを基に、今後の住まいや、希望する医療など先のことを家族で考えておく。

# 支援・サポート

適切な支援やサポートを受けることで、住み慣れた地域で希望や生きがいをもって、自分らしく暮らし続けることができます。

- ◆ 京都認知症総合センター ☎0774-25-1125
- ◆ れもねいど事務局 ☎0774-28-3686
- ◆ 宇治市役所 ☎0774-22-3141(代表)
- ◆ 担当の地域包括支援センターやケアマネジャー等
- ◆ その他直接お問合せください

## 介護予防(発症予防と進行予防)

認知症を発症する前でも、発症してからでも、穏やかに生活するためには、健康づくりや仲間づくり、楽しみを持つことなどが大切です。「認知症」を恐れるのではなく、備えることで、発症や進行を遅らせることができます。宇治市では、介護や認知症の発症・進行予防のための教室を開催しています。自分に合った教室に通い、普段からメリハリのある生活を心がけましょう。

### ◆ 脳活性化教室【市内各圏域】

認知症や介護予防、高齢期の健康管理について学ぶ教室です。

### ◆ あたまイキイキ教室

認知症予防に効果的なゲームや創作活動を通じて心身を刺激し認知機能を向上する教室です。

### ◆ 住民主体通所型サービス“通いの場”

介護予防体操やレクリエーション、趣味活動、茶話などを通じた短時間型の居場所となっています。

### ◆ B型リハビリ教室

高齢者の閉じこもり等を予防するために、小学校区ごとの会場にて、体操やゲームなどの介護予防教室を実施しています。

\*その他にも健康づくり、介護予防のための教室があります。詳しくは市役所へお問合せください。

～認知症になる前でも、なってからでも大切なこと～  
(発症予防と進行予防)



## 見守り安全の環境

※利用には要件がありますのでご確認ください。

認知症の状態に応じて、火の扱い、行方不明防止などの安全配慮が必要となります。また、詐欺などの被害に遭うことがないように対策することも大切です。

### ◆ 宇治市高齢者等SOSネットワーク

行方不明になる可能性がある方を対象に、事前に登録し、いざという時に、早期に発見できる仕組みです。

### ◆ 高齢者へのGPS貸与

行方不明になる可能性がある方を対象にGPSを貸し出す制度です。

### ◆ 成年後見制度

自分に代わって契約を結んだり、財産の管理をお願いできます。

### ◆ 要配慮者の情報登録

災害時に自力で避難が困難な人を早期に救出するために事前登録ができます。

### ◆ シルバーホン

急病になった時に緊急通報できる装置を設置することができます。

### ◆ 日常生活用具の給付

電磁調理器や火災警報器、自動消火器の給付により日常生活をサポートする事業です。

### ◆ ふれあい収集(ごみ収集福祉サービス)

ごみ出しが困難な一人暮らしの方等に、玄関等で個別のごみ収集を行うサービスです。

### ★ 運転免許証自主返納支援制度とは

運転免許証の自主返納をされた65歳以上の方を対象にICOCA 2,000円分(デポジット500円を含む)を宇治市が交付する支援事業です。運転に不安を感じている人は、免許証の自主返納をご検討ください。

## 住まいのサポート

穏やかに生活するためには、住環境を整えることが大切です。転倒を防止するなど、身体の状態によって自宅に手すりを設置するなど、安全に過ごせるようにしましょう。また、自宅での生活が難しい場合、施設なども特徴を踏まえたくうえで、うまく活用しましょう。

### ◆ 介護予防安心住まい推進事業・住宅改修費支給(介護保険)・福祉用具用具貸与/購入(介護保険)

在宅で安全に暮らすため、段差の解消や手すりの設置など住環境の整備補助があります。箇所によって貸与サービスもあります。

## 本人・家族支援



本人の気持ちや状態、また家族の気持ちや環境に応じて必要なサポートを活用することが大切です。誰も不安や葛藤を抱えて、認知症と共に歩いていくことになります。自分たちだけで抱えないように相談できる場所を持ちましょう。

### ◆れもんカフェ

認知症の人やその家族、また認知症について関心のある人が気軽に集えるカフェです。専門職も参加し、相談もお受けしています。

### ◆認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や認知症の人とその家族に、専門医を含めた複数の専門職が受診や介護サービス導入などを支援します。

相談

訪問

チーム員  
会議

支援  
(受診・介護)

引継ぎ



### ◆ノックノックれもん

認知症の当事者同士の「出会いの窓口」です。本人、家族がそれぞれの相談に応じます。(ピアサポート)

### ◆本人・家族・支援者教室

認知症について正しくわかりやすく、それぞれの立場で学びあえる教室です。

### ◆初期支援プログラム

認知症の人や地域の人と一緒に楽しめるプログラムがあります。(囲碁や木工、手芸、カラオケなど)

### ◆宇治市認知症家族支援プログラム

「認知症の人と家族の会」が、家族を支えるために開発した独自のプログラムです。仲間づくりや相談もできます。

### ◆鈴の音会

「認知症の人と家族の会」の世話人がアドバイザーとなり、家族同士の交流を中心に仲間づくりとピアカウンセリングを行っています。

### ◆介護知識・技術習得教室

適切な介護知識・技術を習得することで、身体的・精神的負担の軽減を図ります。

### ◆介護者リフレッシュ事業

在宅介護者自身がリフレッシュできる企画を用意しています。



## ネットワーク(認知症アクションアライアンス)

「認知症の人にやさしいまち・うじ」を目指して、企業や学生等、様々な立場の人と対話し活動、発信する場を設けています。

### ◆しごとれもん(社会参加の場・就労の場)

れもねいど加盟企業のご協力を得て、「お茶摘み」「万願寺とうがらしやこかぶなどの野菜の収穫や販売」を実施しています。

### ◆京都文教大学グループミーティング

認知症の本人・家族、学生、専門職やボランティアと一緒に「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現について考えています。

### ◆れもねいど推進協議会

市内で、認知症事業に携わるメンバーが集まり、事業の実施状況や方針について共有する協議会で、年4回開催しています。

### ◆認知症フォーラム

その年の認知症事業の集大成として、来年度に向けたメッセージを発信する機会として毎年開催しています。

#### \*れもねいど加盟企業・団体とは

認知症の理解を持ち、市の事業に協力する企業・団体です。それぞれの立場からできることを考え、行動しています。  
(れもねいどアクション)



## 普及啓発

認知症について、広く知っていただくために、講座や講演会、啓発イベントなどを開催しています。

### ◆認知症を正しく理解するための連続講座

地域で認知症の人を支える人材を養成するための講座です。専門職も一般の方も一緒に疾患や事業について学べる機会となっており、講座修了者の内、希望される方は「れもねいど」として登録、活動ができます。

### ◆認知症あんしんサポーター養成講座(キャラバン・メイト事務局)

認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り、応援してくれる人(認知症あんしんサポーター)を養成します。受講するとサポーターの証「オレンジリング」がもらえます。

### ◆認知症講演会

市民の皆様に認知症について知っていただける機会として、講演会を開催しています。



#### \*れもねいどとは

認知症の正しい理解を持ち、認知症の人やその家族をサポートするボランティアです。



#### \*キャラバン・メイトとは

認知症の理解を広めるため「認知症あんしんサポーター養成講座」を開催し講師役を務める人です。



## 生活のサポート

本人の気持ちや状態、また家族の気持ちや環境に応じて必要なサポートを活用することが大切です。自分たちだけで、抱えないように、穏やかに暮らせる工夫を取り入れましょう。

### 介護保険サービス

- ◆介護保険(訪問サービス)  
訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問入浴 など
- ◆介護保険(通所サービス)  
通所介護(デイサービス)・通所リハビリテーション(デイケア) など
- ◆介護保険(泊り)  
短期入所療養介護(ショートステイ) など
- ◆介護保険(その他)  
小規模多機能居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護  
特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院 など



### 介護保険外サービス

- ◆自費サービス(ヘルパー・デイサービス・ショートステイ)
- ◆配食サービス、日用品配達、介護タクシー など

## 医療のサポート

かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に「今の状況」「困っていることや不安に思っていること」「これからどうしたいか」などの相談をしてみましょう。必要に応じて、専門医を紹介してもらうことができます。また、認知症を発症する原因となる病気の中には、早期に適切な治療を受けることで、改善したり、進行を遅らせることができる場合もあります。

かかりつけ医がない場合は、通いやすさや診断にかかる受診回数などに応じて下記の病院にご相談ください。穏やかに過ごすために、適切な受診、服薬管理や健康管理を心がけましょう。

- ◆かかりつけ医(往診)  
体調の管理や病気の治療・予防など、自分や家族の健康に関して日常的に相談できます。
- ◆かかりつけ歯科医(訪問歯科診療)  
歯の治療・予防など日常的に相談できます。
- ◆かかりつけ薬局(訪問)  
薬の飲み方や管理方法についても相談できます。
- ◆認知症専門医療機関  
認知症かどうかの診断を受けることができる専門の医療機関です。



## 宇治市内の認知症サポート医がいる医療機関

◇栄仁会宇治おうばく病院  
〒611-0011 宇治市五ヶ庄三番割32-1  
電話 32-8111 / FAX 32-6358

◇かどさか内科クリニック  
〒611-0003 宇治市平尾台4-3-2  
電話 31-1077 / FAX 31-1087

◇宇治武田病院  
〒611-0021 宇治市宇治里尻36-26  
電話 25-2500 / FAX 25-2353

◇京都府立洛南病院  
〒611-0011 宇治市五ヶ庄広岡谷2  
電話 32-5900 / FAX 32-5900

◇おやいづ医院  
〒611-0043 宇治市伊勢田町南山52-6  
電話 41-6013 / FAX 41-6013

◇まつだ在宅クリニック  
〒611-0033 宇治市大久保町且椋11-8  
コバンジューヌ201  
電話 46-8039 / FAX 46-8037

◇宇治徳洲会病院  
〒611-0041 宇治市槇島町石橋145  
電話 20-1111 / FAX 20-2336

◇京都認知症総合センタークリニック  
〒611-0021 宇治市宇治里尻36-35  
電話 25-1110 / FAX 25-1108

◇今林医院  
〒611-0042 宇治市小倉町西浦88-39  
電話 21-4522 / FAX 21-8268

◇上田診療所  
〒611-0013 宇治市菟道平町17  
電話 22-7586 / FAX 22-7585

※「きょうと認知症あんしんナビ」より



# 相談できるところ



早く相談することでできること

- 認知症に対する準備ができる
- 早期に治療ができる
- 生活の困りごとが軽減できる
- 病気の進行を遅らせることができる

## ●地域包括支援センター ※月曜日～土曜日 9時～17時(祝日・年末年始除く)

地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の総合的な支援を行う地域の拠点です。お住まいの地域によって担当するエリアが分かれています。自分の住む地域の相談できるところを知っておきましょう。

<b>■東宇治北地域包括支援センター</b> 木幡金草原43「ハーモニーこはた」内 ☎:33-8270 FAX:33-8284 担当:笠取・笠取第二・木幡・御蔵山小学校区	<b>□槇島地域包括支援センター</b> 槇島町郡50-1「宇治さわらび園」内 ☎:21-6605 FAX:21-6860 担当:槇島・北槇島小学校区
<b>■東宇治南地域包括支援センター</b> 五ヶ庄折坂5-149「東宇治地域福祉センター」内 ☎:38-1250 FAX:38-2347 担当:宇治・岡屋小学校区	<b>□北宇治地域包括支援センター</b> 小倉町西畑1-4「小倉デイサービスセンター」内 ☎:21-8123 FAX:21-6800 担当:小倉・神明小学校区
<b>■南部・三室戸地域包括支援センター</b> 菟道岡谷16-3「宇治明星園」内 ☎:23-6115 FAX:23-6118 担当:南部・三室戸小学校区	<b>□西宇治地域包括支援センター</b> 小倉町山際63-1「西小倉地域福祉センター」内 ☎:28-6180 FAX:22-4094 担当:北小倉・西小倉・南小倉・伊勢田小学校区
<b>■中宇治地域包括支援センター</b> 宇治琵琶1-3「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内 ☎:28-3180 FAX:28-3190 担当:菟道・菟道第二・大開小学校区	<b>□南宇治地域包括支援センター</b> 大久保町平盛91-3「平盛デイサービスセンター」内 ☎:45-1544 FAX:45-2941 担当:大久保・西大久保・平盛小学校区

## ●発症初期の方、サポート初期の方の相談はこちら

認知症コーディネーターが、発症や関わりの初期段階において、医療受診や介護サービスについて一緒に考えサポートします。

認知症初期集中支援チーム(認知症コーディネーター) ※月曜日～金曜日 9時～17時(祝日・年末年始除く)  
中宇治地域包括支援センター内(上記地域包括支援センターの■エリア担当) ☎0774-28-3686  
北宇治地域包括支援センター内(上記地域包括支援センターの□エリア担当) ☎0774-21-8123

### \*認知症コーディネーターとは

認知症の普及啓発、本人家族支援、ネットワークづくりなどに取り組み、必要とする方に適した事業をご案内します。

## ●介護保険の申請や市のサービスを利用したい方はこちら

宇治市の事業や各種手続きについてご案内します。

宇治市役所[宇治市宇治琵琶33番地] ※月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日・年末年始除く)  
長寿生きがい課(GPSの貸与やSOSネットワークの登録など) ☎0774-22-3141(代表)  
介護保険課(介護保険の申請手続きや保険料に関することなど) ☎0774-22-3141(代表)

## ●家族の話を聞いてほしい方はこちら

認知症の人を介護した経験のある家族が、家族ならではの不安や悩みをお伺いします。

宇治市介護者(家族)の会 ☎0774-22-5650(宇治市社会福祉協議会)  
公益社団法人 認知症の人と家族の会 京都府支部 ☎050-5358-6577

## ●65歳以下の方の相談はこちら

就労や障害年金などの社会制度の相談ができます。

京都府こころのケアセンター若年性認知症支援チーム(若年性認知症支援コーディネーター) ☎0774-32-5885

## ●認知症の当事者に話を聞いてほしい方はこちら

認知症の本人、家族が同じ立場で(ピアサポート)気持ちを共感したり、体験を共有しています。

ノックノックれもん(京都認知症総合センター) ☎0774-25-1125