

～みんなで 知る 支える 認知症～



南丹市
オレンジガイドブック

～ 認知症ケアパス ～

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、いつ、どこで、どのような医療・福祉サービスを受けられるのか、これからの流れを示したものです。認知症が気になったり、認知症の診断を受けたときなど、ご活用ください。

発行・編集 2023年3月発行 南丹地域包括支援センター
監修 中村 光男
(京都中部総合医療センター認知症疾患医療センター長)

★はじめに★

自分自身や家族、地域に住む身近な人など、認知症になる可能性は誰にでもあります。

大切な人が、もし、認知症になったとしても、安心して暮らし続けるために、

不安を和らげ、負担を少しでも軽くする工夫はあります。

この「南丹市オレンジガイドブック」は、

認知症について「知る」「つながる」「相談する」というポイントで、

どのような支援があるのかをまとめて紹介しています。

この冊子が、認知症の人や家族の支えとなれば幸いです。

～ もくじ ～

※認知症とは	1
もの忘れ以外の症状	2
自分でできる認知症の気づきチェックリスト	3
※認知症が気になったら ～南丹市認知症ケアパス～	4
※認知症の種類を知ろう	6
※南丹市での取り組み	8
あなたのまちのオレンジカフェ	9
つながろう南丹ネット	
SOSネットワーク マップ	10
※ご家族の方へ	15
※相談窓口	18

認知症とは

- 認知症とは、脳の病気や障害によって記憶や思考などの能力が低下していく病気です。
- 誰でも発症する可能性があり、年をとるほど認知症になる人が増えます。65歳以上70歳未満ではおよそ100人に1人ですが、85歳になると4人に1人が認知症と言われています。

加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

これがすべてではありませんが、このようなサインが目安です



加齢

認知症

部分的に忘れる (例)ご飯のメニュー	もの忘れの 範囲	全体を忘れる (例)ご飯を食べたこと
物忘れに気づき 思い出そうとする	自覚	物忘れに 気づかない
新しいことを 覚えることができる	学習 能力	新しいことを 覚えることがむずかしい
支障がない	日常生活	支障をきたす
問題ない	時間や場所 感覚	日付や場所が 分からない
悪化しない	経過	ゆっくりと悪化

もの忘れ以外の症状

認知症はもの忘れ以外にも、次のようないろいろな症状が起こることがあります。性格や環境によっても変化するので、ぜったいに起こるということではありませんが、本人や介護するご家族にとって、もの忘れよりも苦痛が大きいこともあります。



感情面

- 意欲が低下する 声をかけないと何もしない
(もの忘れの悪化と誤解されやすい)
- 身の回りの出来事への関心が薄れる
- 不安がる、些細な身体的な不調をおおげさに訴える
- 怒りっぽくなる、攻撃的になる、拒否的な態度をとる
(家族が対象になりやすい)



感覚面

- においの感覚が鈍くなる
- 視野が狭く、一点集中になる
- ものを立体的にとらえにくい
- 服を着るのが不器用になる



精神症状

- うつ病
- 睡眠の問題
(睡眠時間が短くなる、睡眠が浅くなる、昼夜逆転 など)
- 幻視(「家の中に人がいる」など)
- 妄想(家族が対象になりやすい。ものやお金を盗まれた、誰かに嫌がらせをされている など)
- 徘徊

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

		最もあてはまるところに○をつけてください			
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑤	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
⑥	貯金の出し入れや公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑦	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係「知って安心認知症」

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算 ⇒ 点

このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医療的診断に代わるものではありませんが20点以上の場合は、認知機能の低下や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や南丹地域包括支援センターに相談してみましょう。

認知症が気になったら

～南丹市認知症ケアパス～

ご本人の様子（ご本人の思い）

ご家族の思い

認知症かも…



物忘れが目立ち始める。探し物が増える。
ふさぎこんだり、イライラしている。
買い物や、書類の作成は一人できる。

なにをするにも時間がかかる…
認知症かもしれないけど
病院に行くべきかどうか？



年のせい
言えばできるはず

惑い・否定

一人で生活できる



もの忘れにより、生活のしづらさがある。
買い物や、お金の管理にミスがみられる。
料理のレパートリーが減る。

自分はちゃんとしているのに…
家族に怒られてばかりでつらい。



一人にすると心配
もうちょっとしっかりしてほしい

混乱

怒り

見守りが必要



買い物や、お金の管理ができない。
着替えや入浴がうまくできない。
いつ、どこで何をしたか忘れる。

もの忘れは増えたけど
なんとかできる。
人から色々言われるとしんどい。



イライラしてつい怒ってしまう
周りの人が羨ましい

拒絶

手助け・介助が必要



着替え、入浴、食事、排せつなど
生活全般の身の回りのことに
手助け、介助がいる。

トイレのことは他人に
知られたくない。
家に帰って用事がしたい。



なんとながっているしこれでいい
休むためにサービスに頼ろう

割り切り

常に介護が必要



言葉による意思表示・理解が困難になる。
眠っている時間が長くなる。
車いす、ベッドの生活が中心。

相手が笑顔だと安心する。
目が合うと嬉しい。
なじみのものを見ると和む。



家族のことわかってるのかなあ
しゃべってほしいなあ

受容

対応のポイントと 利用できる社会資源サービス

まずはかかりつけ医に相談。心配な出来事をメモにまとめておくのもおすすめ。地域包括支援センターに相談。

知って、不安解消

相談

市役所
地域包括支援センター
社会福祉協議会
ケアマネジャー
あんしんサポート窓口

医療

かかりつけ医
かかりつけ薬局
もの忘れ外来
認知症サポート医
認知症疾患医療センター

予防

元気アップ体操教室
はつらつ筋トレ教室
ふれあいいきいきサロン
コミュニティカフェ
訪問型サービスD事業
総合事業

生活支援(市の支援)

配食サービス
外出支援サービス
(医療機関への送迎)

住まい(元気な人)

ケアハウス
あんしんサポートハウス

お薬カレンダー・エアコンやIHなど、便利・安全な道具が活躍。ご近所に話すことでそれとなく見守ってもらえることも。

仲間を作って情報収集

家族会

訪問看護 訪問診療

生活支援(地域)

民生児童委員・ふれあい委員
地域での見守り
あんしん見守りシステム事業
認知症サポーター・チームオレンジ

住まい(要介護)

グループホーム
(要・認知症診断)

介護

総合事業
介護保険サービス
(ヘルパー、デイサービス、ショートステイ、
福祉用具の貸与、住宅改修など)

抱え込まずに、自分の楽しみの時間を大切に。地域での見守り・支えあいもポイント

頑張りすぎに注意

生活支援(財産管理)

福祉サービス利用援助事業

生活支援(行方不明の対策)

つながろう南丹ネット(徘徊SOS)
GPS補助費

介護老人保健施設 (要介護1以上)

サービス付き高齢者向け住宅 など

介護サービスを上手に使い、ケアマネさんにも相談を。もの忘れ以外の症状が強いとき、認知症専門医療機関へ相談。

自分も健康第一

成年後見制度

特別養護老人ホーム (要介護3以上)

スキンシップは安心につながります。
話せなくても表情やしぐさにメッセージが
あるかもしれません。



どのような場合でも
まず早めに、お気軽に
ご相談ください

地域包括支援センター

終末ケアを確認

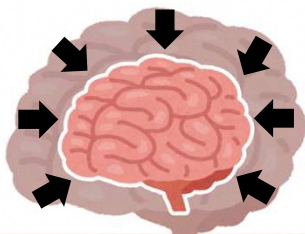
認知症の種類を知らう

【脳の構造とはたらき】

脳は思考や感情だけでなく、体全体の維持、調整にも関わっています。脳がダメージを受けると、その場所や程度によって様々な症状が引き起こされます。

【認知症の種類】

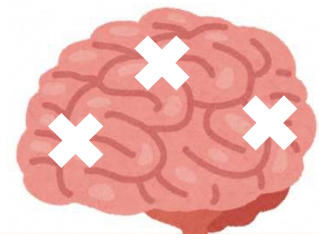
主な認知症は、以下の4種類です。



アルツハイマー型

脳の全体的な萎縮

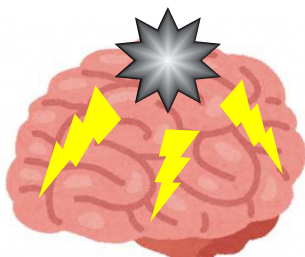
最も多い認知症で、新しいことを記憶できなくなるのが主な症状です。脳の神経細胞が減り、萎縮することで症状があらわれます。病気が進むと時間や場所などの把握、複雑な作業（着衣、料理、金銭管理など）に支障を来すようになりますが、進行は比較的ゆるやかです。



脳血管性

脳梗塞や脳出血など脳血管の障害

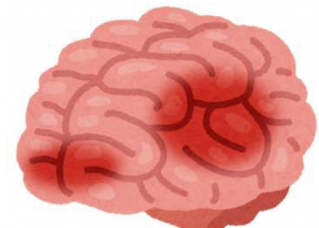
アルツハイマー型認知症に次いで多い認知症です。脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害にもなって引き起こされます。もの忘れ以外にも歩行障害など体の動きの障害、うつ病などの精神症状など、脳の障害される部位に応じてさまざまな症状が生じるのが特徴です。



レビー小体型

たんぱく質の一種による脳細胞の破壊

もの忘れのほか、幻視（＝周りの人には見えないものが見える）や、パーキンソン症状（＝体の動きが硬くぎこちなくなったり、手が震えたりする）が特徴です。睡眠中の夢の中での行動が、そのまま現実に見えるような症状がみられることもあります。



前頭側頭型

脳の部分的な萎縮が原因

前頭葉と側頭葉が障害される認知症です。もの忘れは目立たず、同じ時間に同じ行為をすることにこだわったり、欲求のままに行動する、礼儀に欠ける行動をとるなどの症状が特徴です。本人は自覚を全く欠いていることが多く、症状が強い場合は一時的な入院も検討します。

認知症以外の病気でも一見認知症のような症状をきたすことがあります。（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など。）
これらは治療により症状を改善できることがあるので、早めに病院に相談しましょう。

【軽度認知障害（MCI）】

軽度認知障害（MCI）は、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として同様の症状がみられますが、日常生活に大きな支障はありません。この段階で気づいて生活習慣の改善などを行えば、アルツハイマー型認知症への移行を予防することが期待されます。

● 医療につなぐ支援 ●

「これってただのもの忘れかな？それとも認知症かな？」そんな時期からサポートします。医療だけではなく、うまくサービスが利用できない、本人に合ったサービスが無い…そんな悩みからチームで一緒に考えます。

南丹市認知症初期集中支援チーム 『オレンジチームなんたん』

○認知症初期集中支援チームとは…？

認知症サポート医や医療・福祉の専門職がチームとなり、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

○支援のながれ



チーム員が訪問し、お話をうかがいます。



チームでどのような支援が必要か話し合います。



お一人お一人にあった支援やサービスを紹介します。

○支援内容

- ◆病院受診・診断・治療
- ◆介護・福祉サービスの利用
- ◆認知症の症状に合わせた対応
- ◆体調管理
- ◆生活環境の調整
- ◆ご家族への支援
- など

● 家事や身の回りのことにサポートが必要と感じたら ●

家事や身の回りのことが負担や不安に感じた時は、介護サービスを利用することで少しでも負担を軽減することができます。

南丹市での取り組み

(主なもの)

オレンジカフェ

相談 交流 活動

認知症の本人やその家族・知人、医療や福祉の専門職などが集い、和やかな雰囲気のもとで交流や相談ができるカフェです。右ページのオレンジカフェ一覧をご覧ください。

本人ミーティング

相談 交流 活動

認知症の本人が集い、自らの思いや希望などを語り合ったり、一緒に企画や活動を行うことで、よりよい暮らしや地域づくりにつなげていく場です。

オレンジガーデニングプロジェクト

啓発 活動

認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせ、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていきましょう！」という思いを地域で共有していく活動です。

いきいき脳トレ講座・教室

交流

笑ったり話をしながら、簡単なゲームを行い、脳の活性化で認知症の発症や症状の進行の予防(遅らせる)をします。地域の公民館や施設で開催しています。

サロン

交流

公民館など身近な場所で顔なじみの方々が集い、頭や体を動かしたり、趣味の活動などを楽しんでいます。サロンによって内容は様々ですが、ふれあいや見守りの場となっています。

チームオレンジ

相談 交流 活動

地域の認知症サポーターで、認知症の人や家族をサポートするチームです。認知症の本人もチームの一員として、企画や相談など活動と一緒にしています。

認知症サポーター養成講座

活動

認知症キャラバンメイトが講師となり、学校や職場、地域の集まりなどに出向いて、認知症の基礎知識等についての講座を開催しています。講座を修了された方は、地域での認知症の理解者として認知症サポーターになってもらっています。オレンジリングが目印です。



あなたのまちのオレンジカフェ☕

●オレンジカフェって？

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、もの忘れなどが原因で生活に不安のある人あるいはそのご家族が、気軽に訪れることができる場所です。

ご本人やそのご家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の人々が集い出会い、なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しみ、認知症のことやその対応などについてお互いの理解を深めることができるカフェです。

（出典：きょうと認知症あんしんナビより）

南丹市のオレンジカフェ☕

（2023年3月末現在）

開催について、感染症など地域の状況によって中止や延期の場合があります。参加前にお電話等での確認をお願いいたします。

オレンジスポットひよし(日吉町)

- 場所** いきいきオアシス日吉
コミュニティルーム(ローソン横)
- 開催日** 奇数月 第2木曜
13:30~15:00
- 連絡先** 日吉ゆう薬局
☎0771-72-5001
- 運営** おれんじスポットひよし
実行委員会



カフェちよっといっぷく(八木町)

- 場所** アイリス福祉会
エントランス喫茶コーナー
- 開催日** 毎月 第3水曜 11:00~15:30
- 連絡先** アイリス福祉会グループホーム
☎0771-43-0228
- 運営** 社会福祉法人アイリス福祉会



ほっこりカフェ(八木町)

- 場所** ほっこり
- 開催日** おおよそ月1回 日曜
昼カフェ 13:00~15:00
随時(夜カフェ) 18:00~21:30
- 連絡先** 特定非営利活動法人宅老所ほっこり
☎0771-42-2148
- 運営** 特定非営利活動法人宅老所ほっこり



オレンジカフェふれあい(園部町)

- 場所** デイサービスふれあい本町
- 開催日** 毎月 第4日曜 14:00~16:00
- 連絡先** デイサービスふれあい本町
☎0771-68-2818
- 運営** 特定非営利活動法人
ふれあいけあ園部



さんぽ カフェ歩歩歩(園部町)

- 場所** 在宅生活応援団ふあいと
- 開催日** 月1回不定期 土曜 13:30~15:00
- 連絡先** 在宅生活応援団ふあいと
☎0771-62-0077
- 運営** 特定非営利活動法人在宅生活応援団
ふあいと



「自分たちでカフェを開催したい」という方もぜひ下記までご相談ください。
南丹市認知症地域支援推進員 (TEL: 0771-72-0214)

つながろう南丹ネット

認知症の症状により、慣れた場所でも道に迷ったり、外出中に自分がどこにいるのか、自分の家がどこなのかわからず帰れなくなることがあります。

【つながろう南丹ネット】は、外出時の心配がある場合、あらかじめお名前や写真などを登録していただくことで、検索開始までの時間を短くし、できるだけ早くご家族のもとに帰れるように支援する「安心と安全を守るネットワーク」です。

所在がわからなくなった場合に、地域の協力機関(※)に情報提供を呼びかけます。

協力機関は南丹市内・外に、約170カ所あります。

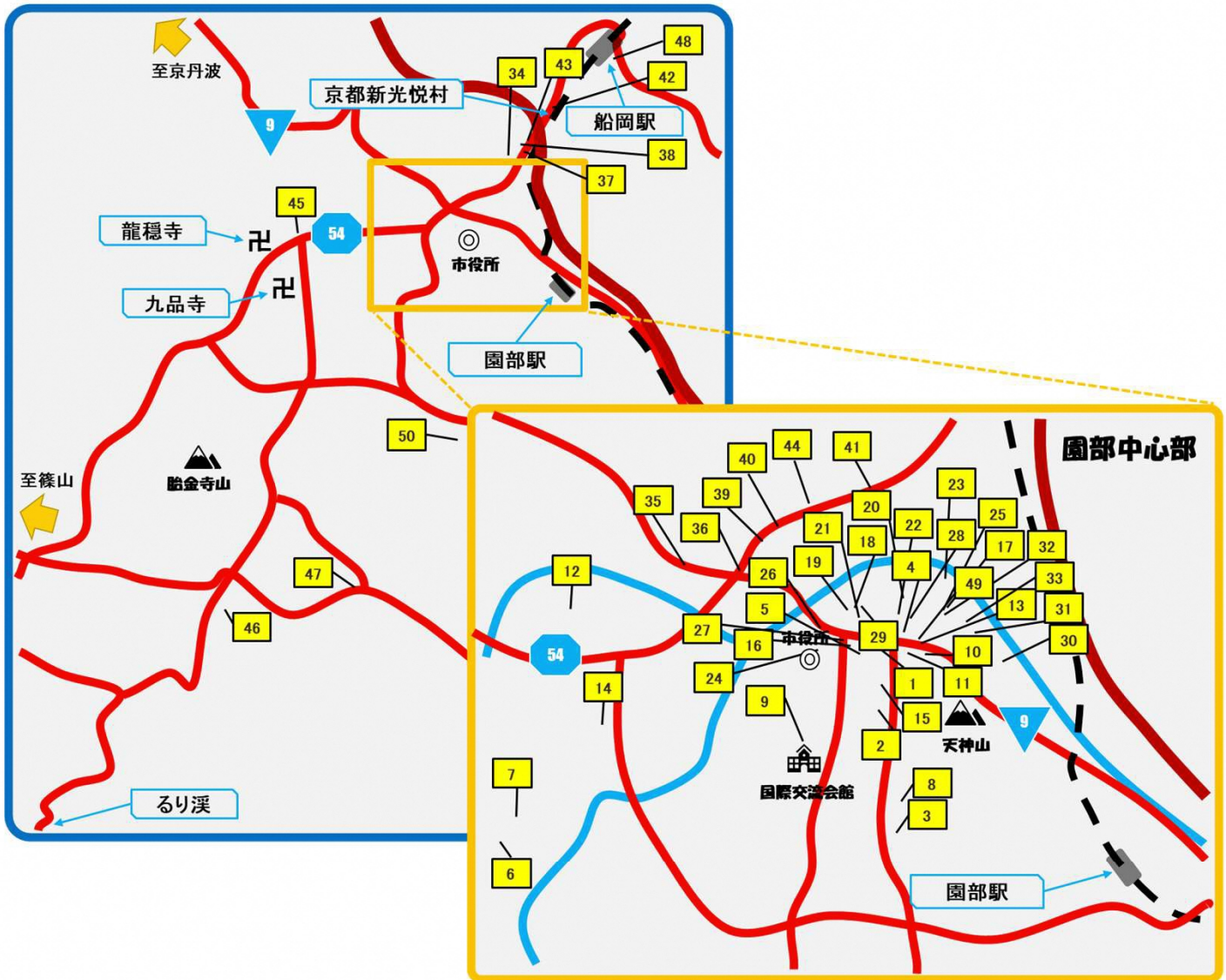
詳しくは、南丹市高齢福祉課・お近くの南丹地域包括支援センターにお問い合わせください。

※協力機関…商店・公共施設・介護サービス事業所など、登録いただいた団体



つながろう南丹ネット 協力機関MAP

園部町



- ①Aコープ園部 ②Sukku ③京都聖カタリナ高等学校 ④京都農協園部支店 ⑤ケアリングみそのまち
- ⑥京都太陽の園 ⑦こひつじの苑 ⑧生身天満宮 ⑨南丹市福祉シルバー人材センター
- ⑩南丹市まちづくりデザインセンター ⑪日本生命保険相互会社京都西支社園部営業部 ⑫はぎの里オアシス
- ⑬山下石油 ⑭ヤンマーアグリジャパン株式会社園部営業部 ⑮レミック ⑯園部協同ガス ⑰井上刃物
- ⑱カナモンヤCaféイヌイシ&イヌイシ金物店 ⑲犬石商店 ⑳北村写真研究所 ㉑京都信用金庫園部支店
- ㉒笹源 ㉓佐野電機 ㉔南丹市社協 園部事務所 ㉕太陽の園分場 ㉖園部郵便局 ㉗そのべゆう薬局
- ㉘ふれあいハート ㉙ふれあい本町 ㉚手とて ㉛ふあいと ㉜森正仏堂 ㉝わんまいる
- ㉞京滋ヤクルト営業所園部センター ㉟クローバー ㊱飯田石油 ㊲カードックオクムラ園部店 ㊳だんない
- ㊴ドラッグユタカ園部店 ㊵ひまわり鍼灸整骨院 ㊶ファミリーマート南丹園部内林町店 ㊷京都新光悦村
- ㊸ワードローブ ㊹園部共同作業所 ㊺園部船阪郵便局 ㊻るりけい寮 ㊼埴生郵便局 ㊽つくし園 ㊾ぶどうの木
- ㊿道の途中

令和5年3月現在の状況

つながろう南丹ネット 協力機関MAP

八木町

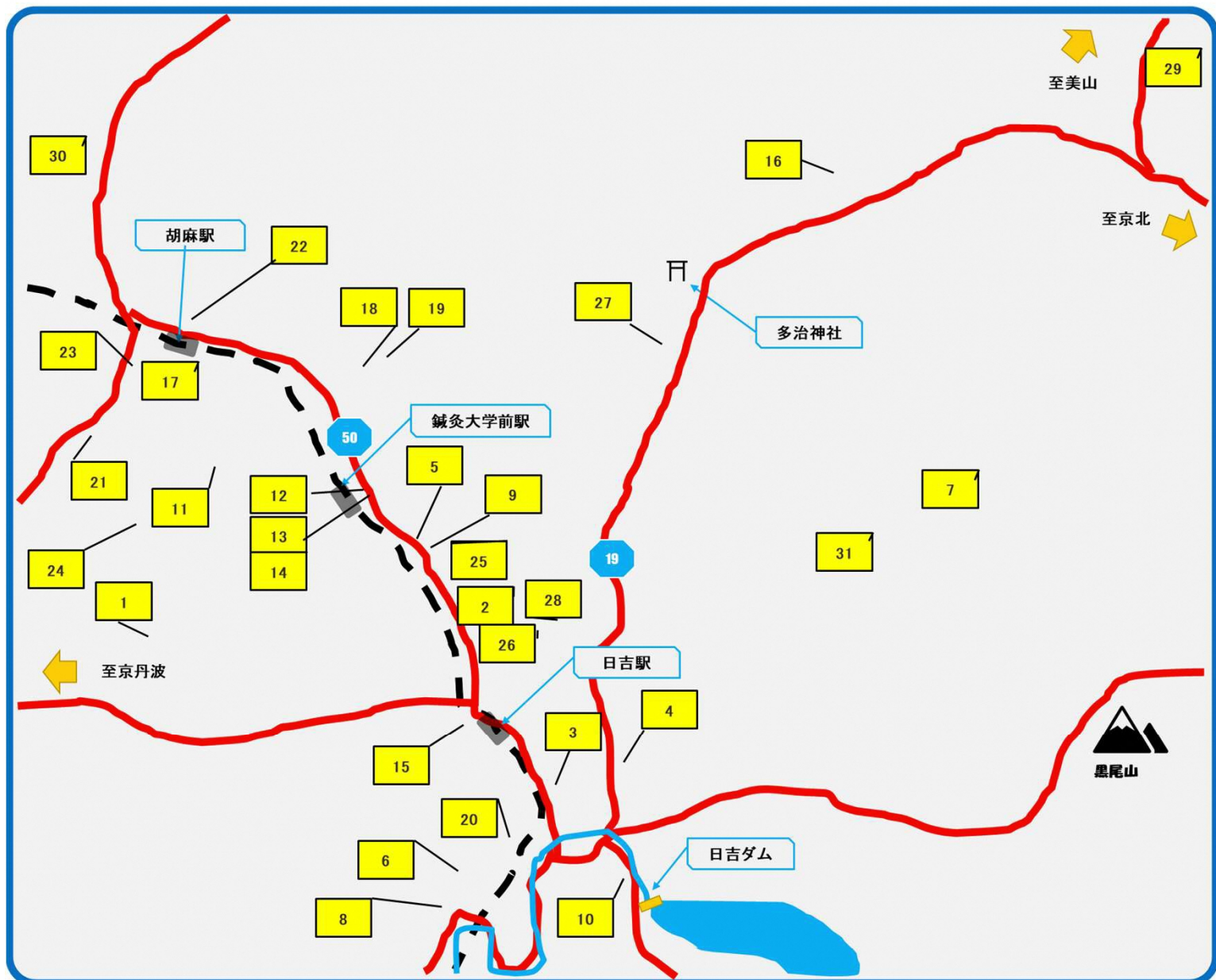


- ①やぎくま ②田舎の音楽堂 ③GoodLife 栄広園 ④宅老所ほっこり ⑤株式会社 ながつかアームズ
- ⑥森彦菓舗 ⑦トモエヤスポーツ ⑧福井耕玉堂 ⑨タンバヤ薬局 ⑩福田電気商会 ⑪麻田角店
- ⑫フロンティア薬局 八木店 ⑬日本調剤船井薬局 ⑭のぞみ薬局 ⑮八木調剤薬局 八木ゆう薬局
- ⑯ひとみ整骨院 ⑰マツモト電化 ⑱福常精肉店 ⑲洋品のマツモト ⑳片山金蔵商店 ㉑モモ美容室
- ㉒大西好文堂 ㉓松屋時計店 ㉔NISリハトレセンター ㉕ラポール八木居宅介護支援事業所
- ㉖京都農協八木支店 ㉗南丹市社協 八木事務所 ㉘やぎ詩の郷 ㉙あじさい園 ㉚そよかぜ八木 ㉛吉富郵便局
- ㉜八木郵便局 ㉝神吉郵便局 ㉞アイリス福祉会 ㉟京都信用金庫八木支店 ㊱矢田石油園部東SS
- ㊲リメイクファクトリーオカダ ㊳はぴねすサポートセンター ㊴京都銀行 八木支店 ㊵廣瀬缶詰製造所
- ㊶タチバナヤ ㊷三和印刷有限会社 ㊸南丹市八木老人福祉センター ㊹城山共同作業所
- ㊺南丹市福祉シルバー人材センター八木支所 ㊻南丹市八木東部文化センター ㊼八進フードセンター
- ㊽いちはら商店 ㊾ラッキー美容室 ㊿あおぞら 52 Papillon 53 シミズふないの里 54 café HIRANO

令和5年3月現在の状況

つながろう南丹ネット 協力機関MAP

日吉町

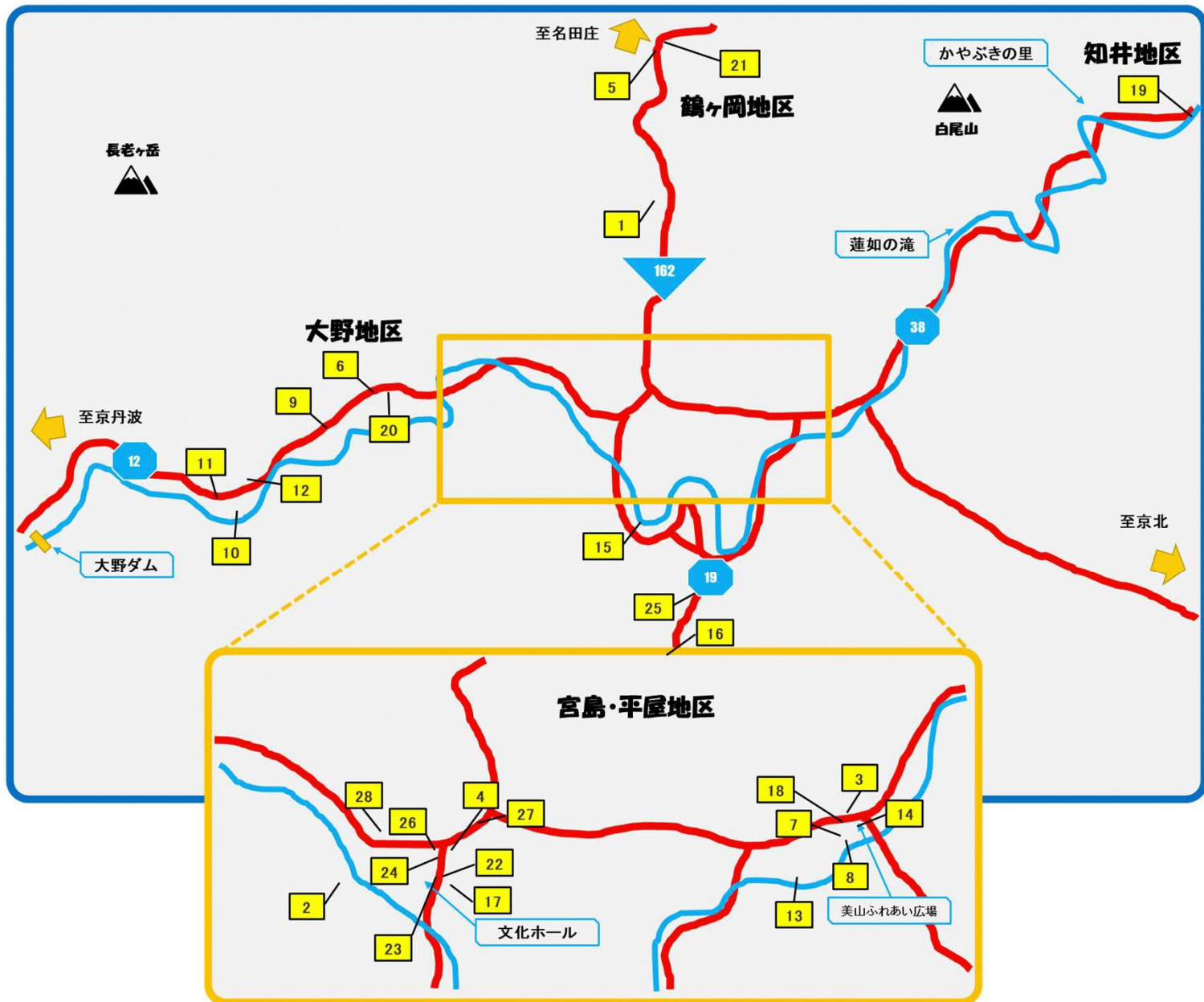


- ①京都新装 ②南丹市社協 日吉事務所 ③藤井製畳 ④南丹清掃株式会社 日吉営業所
- ⑤京都農協 日吉支店 ⑥山内モータース ⑦ひよしフォレストリゾート山の家 ⑧昭和堂クリーニング店
- ⑨猪奥米油店カントリースクエア店 ⑩スプリングスひよし ⑪そよかぜ日吉
- ⑫明治国際医療大学附属訪問看護ステーション ⑬明治国際医療大学附属ケアプランセンター ⑭日吉ゆう薬局
- ⑮日吉郵便局 ⑯日吉四ツ谷郵便局 ⑰胡麻郵便局 ⑱特別養護老人ホームはぎの里
- ⑲老人介護保険施設はぎの里 ⑳みんなの居場所わっかっか！ ㉑ケアプランセンターふわりい ㉒内藤商店
- ㉓中島商店 ㉔あしたーる風和里 ㉕日吉新聞販売所安達新聞舗 ㉖南丹市社協 本所
- ㉗株式会社南丹介護事業所 ㉘ひより舎 ㉙cafe RILLA ㉚弘悦 ㉛なべた酒店

令和5年3月現在の状況

つながろう南丹ネット 協力機関MAP

美山町



- ①美山こぶしの里 ②民宿みやま ③かとう理容院 ④京都美山サラダ館 ⑤タナセン ⑥みんなのお店『大野屋』
 ⑦南丹みやま診療所 ⑧南丹市社協 美山事務所 ⑨グループホーム一歩 ⑩美山育成苑
 ⑪美山ハイマートユースホステル ⑫京都みやび交通 ⑬京都府立北桑田高等学校美山分校 ⑭ふらっと美山
 ⑮美山やすらぎホーム ⑯Yショップやまよ ⑰そよかぜ美山 ⑱平屋郵便局 ⑲美山中郵便局
 ⑳美山虹の湖郵便局 ㉑鶴ヶ岡郵便局 ㉒美山郵便局 ㉓京都農協美山支店 ㉔梶原商店 ㉕カットサロンなかじま
 ㉖阪中薬局 ㉗ミヤジマデンカ ㉘らいむ美容室

令和5年3月現在の状況

ご家族の方へ

地域での見守り活動

警視庁によると、行方不明となった認知症の方は、全国で1万7636人でした(2021年)。
南丹市では、見守り活動の一環として、一部の地区で「声掛け訓練」を実施しています。

◇声掛けのポイント◇

- ・まずはさりげなく見守りましょう
- ・声をかけるときはまず一人で、正面から目線を合わせて
- ・ゆっくり、はっきりとした声で話しましょう
- ・ご本人の言葉に耳を傾けましょう
- ・気持ちに余裕をもちましょう

接し方のヒント

大切な家族なのに、どのように接して良いかわからない時には、上記の声掛けのポイントに加えて、下記を参考にしてみてください。

- ・介護保険サービスの利用や、P8～9のような取り組みに参加して、新しいつながりや、楽しみを持って過ごしましょう。
- ・ご本人やご家族ともに、これまでの趣味や交流が出来るだけ続けられるようにしましょう。
- ・過度な予防や制限をせずに、ご本人の能力が活用できるような環境をつくりましょう。

南丹市介護者家族の会

在宅で障害や認知症の高齢者等を介護されている方の心身のリフレッシュや、介護についての勉強会・情報交換など、介護者同士の交流会を開催しています。(事務局：南丹地域包括支援センター)

(園部) なごみの輪 68-3150

(日吉) 絆の会 72-0214

(八木) たんぽぽ 43-0551

(美山) あいの会 75-1006

認知症の人と家族の会

全国47都道府県に支部があり、電話相談やつどい(交流会)を行っています。



0120-294-456

【<https://www.alzheimer.or.jp/>】

介護者からのメッセージ

家族に介護が必要になった時、困りごとや悩みが目の前に出てきます。家庭内で納めていれば気の休まる時がありません。一人で悩まず、勇気がありますが相談機関に早期に相談してみてください。



安心して暮らし続けるために、少しでも負担を軽減するために、同じ境遇の方と一緒に思いや悩みを話し合ったり、ご本人の能力を活かし続けられる機会を是非もってみてください。ご本人・ご家族も和やかになり、明るい気分になり、良い時間が保てると思います。



家族や介護する方へのアドバイス

身近な方の認知症の発症によって、ご家族もいろいろな悩みに直面します。自分をいたわることも、大切です。

◆ 家族や介護する方によくみられる「心のSOSサイン」として…

- 孤独感「だれもわかってくれない」と感じる
- 寝つきが悪い、悪夢、寝汗
- お酒の量が増える
- イライラする すぐ涙が出る
- 家事、運転、仕事のミスが増える
- 自分を責めてしまう
- 他の人に頼めない(相談できない)
- 認知症について長時間調べる
- 本人の病状が悪化していくように感じる

このような兆候がみられる場合には…

- ・まずは休養を心がけましょう。
- ・毎日少しずつでも介護と離れる時間、楽しめる時間を持ちましょう。
- ・家族や大切な人など、支えになる人と話をすることも役立ってくれると思います。
- ・相談機関にも早期に相談していきましょう。

◆ 相談機関 ◆

- ・かかりつけ医
- ・認知症地域支援推進員
- ・認知症疾患医療センター
- ・南丹市介護者家族の会
- ・南丹地域包括支援センター
- ・認知症の人と家族の会 など



【<https://bit.ly/2JoAh1p>】

つながるAtoZ (別冊 南丹市認知症ケアパス)

「つながるAtoZ」とは、認知症かもしれないと不安を感じている方や、診断を受けて、これからの日々をどうしたらよりよく暮らせるかと考えておられる方に向けたメッセージを、AからZの見出しで始まる26のキーワードとともにまとめたものです。

地域包括支援センターや、市役所にて配布しています。
一度手にとってご覧ください。

これからを一緒に考えていきましょう。

《相談窓口》

地域の認知症に関する相談窓口として、お気軽にご相談ください。

南丹地域包括支援センター（認知症初期集中支援チーム・認知症地域支援推進員）

まずは地域包括支援センターまでご相談ください。

園部事務所	園部町小桜町(南丹市福祉事務所内)	0771-68-3150
八木事務所	八木町西田山崎17番地(南丹市社会福祉協議会 八木事務所)	0771-43-0551
日吉事務所	日吉町保野田垣ノ内11番地(南丹市社会福祉協議会 本所)	0771-72-0214
美山事務所	美山町安掛下8番地(南丹市社会福祉協議会 美山事務所)	0771-75-1006

京都中部総合医療センター

認知症の専門医療相談及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関です。

認知症疾患医療センター(もの忘れ外来 火・木) <予約制>

八木町八木上野25番地 (代表) 0771-42-2510

認知症あんしんサポート相談窓口

介護保険事業所における身近な相談窓口です。

はぎの里オアシス	園部町横田二号111番地1	0771-68-3690
小規模多機能ホームだんない	園部町内林町4号54番地	0771-68-3939
グループホームかたらいの家	八木町西田早田3番地	0771-43-0228
ラポールデイサービスセンターくま五郎の家	八木町諸畑後町18番地	0771-43-2310
はぎの里ふれあいホーム	日吉町田原殿垣内54番地	0771-73-0161
美山デイサービスセンター	美山町島小栗栖山13番地1	0771-75-0865

南丹市役所

市役所における介護保険、高齢者福祉に関する窓口です。

南丹市福祉保健部高齢福祉課 園部町小桜町(南丹市福祉事務所内) 0771-68-0006

南丹保健所

精神科医によるこころの健康相談（アルコール等の依存症、認知症、ひきこもり、統合失調症やうつ病などについて）

精神保健福祉相談<予約制>・福祉室児童・障がい担当 0771-62-0361
園部町小山東町藤ノ木21番地（京都府園部総合庁舎）（代表）0771-62-4751

運転適性相談窓口(南丹警察署)

高齢や認知症による運転の心配や、免許の自主返納などについて相談できます。

園部町上本町南2番地5 0771-62-0110

京都府認知症コールセンター フリーダイヤル 0120-294-677
京都府若年性認知症コールセンター フリーダイヤル 0120-134-807

認知症について、日頃から悩んでいること、疑問に思っていることを相談員(看護師及び認知症介護経験等)に相談できます。
月曜日～金曜日 10時00分～15時00分（土日、祝日、お盆、年末年始を除く）

認知症こころのケアセンター 0774-32-5885
若年性認知症支援チーム(おれんじブリッジ)

制度やサービスの紹介、関係機関と連絡調整等を行う若年性認知症支援コーディネーターが配置されています。
月曜日～金曜日 10時00分～12時00分、13時00分～15時00分（土日、祝日、お盆、年末年始を除く）