



西淀川区

2020年版

に~よん参考書

～認知症編～



西淀川区マスコットキャラクター
に~よん

もの忘れに
なりたくないな

認知症って
予防できるの
かな？

早めに相談して
いきたいな

これからも
住み慣れた家で
暮らしたいな



この参考書は、『認知症ケアパス』です。

認知症の人の状態に応じたサービス提供の流れを示したものです。

『認知症は誰もがなりうる身近な病気です。』

〈編集〉 西淀川区認知症ケアパス作成のための検討委員会、西淀川区医師会〔在宅医療・介護連携支援相談支援室〕、西淀川区役所、西淀川区社会福祉協議会（地域支援、見守り相談室 生活支援体制整備事業）、西淀川区地域包括支援センター、佃地域総合相談窓口「アイ」、淀地域総合相談窓口、西淀川区訪問看護ステーション連絡会、西淀川区居宅介護支援事業者連絡会、陽だまり西淀川オレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）、西淀川区南西部地域包括支援センター

〈発行〉 西淀川区南西部地域包括支援センター、西淀川区社会福祉協議会、西淀川区地域包括支援センター、陽だまり西淀川オレンジチーム

〈監修〉 認知症サポート医：千船病院 瀧本裕 / 杉山診療所 杉山博通 / 歌島上田クリニック 上田純也 / 西淀病院 野口愛

〈協力〉 一般社団法人 西淀川区医師会、西淀川区役所、西淀川区社会福祉協議会

... 「よりそうまち西淀川」の実現のために ...

認知症の
人に早く
気づきます

認知症の
人を地域で
支えます

認知症の
予防に
取り組みます

認知症の人に
よりそう
まち西淀川

認知症はだれでもかかりうる病気です。現在65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症であると推計されており、西淀川区でも約3,500人以上の認知症の方がおられると推計され、2025年(令和7年)には、その割合は約5人に1人に上昇すると見込まれています。

「支え上手、支えられ上手な人があふれるまち西淀川」を基本理念として、認知症になっても、出来る限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、ご家族の方、介護関係者の方、地域の方々が、ご本人に寄り添えるように、さらに、共に生きる希望を見いだせるような、暮らしやすいまち西淀川を一緒にめざしましょう。

このたび、認知症のガイドブック「西淀川区(得)に～よん参考書～認知症編～」を作成し、認知症に関わる方やご家族の方など皆さまの道しるべとしてお役に立つことを願っています。

西淀川区認知症ケアパス作成のための検討委員会

ごあいさつ 認知症かも!?

「認知症だけにはなりたくない!」って、思っていますか。あるいは逆に、「認知症なんか、なったもん勝ちや!」と思っていないですか。これって、よく考えると「認知症は怖い」という恐怖心から出てくる言葉です。でも、恐れる必要はありません。なぜって?それはこの冊子を読めばわかります。まず「認知症になるかも」と不安なあなた。認知症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事(特にたんぱく質)が重要です。でももっと大切なのは、実は、外へ出ること。それも一人だけではいけません。人と交わりましょう。身体を動かし、色々とお喋りし、地域活動に参加しましょう。ご自分の得意なことで良いのです。それが認知症にならないための最もよい方法です。「お祖母ちゃん(お祖父ちゃん)が認知症になったかも」と不安なあなた。薬で治ったり、手術で治るような、治療できる認知症もありますよ。進行を遅らせる方法もあります。もうダメやと思わずに、まずは、この冊子を読んでみてください。どこへ相談すれば良いか、誰に頼れば良いか、きっとわかるはずですよ。

この冊子は、「西淀川区民」の認知症の悩みごとを解決するお手伝いのための“参考書”です。どうぞご活用ください。

一般社団法人 西淀川区医師会 会長 福田 弥一郎

1. 認知症って何?	2
(1) 主な症状	2
(2) 認知症の種類と特徴	3
2. 認知症かなとおもったら	4
3. 認知症を予防するための生活習慣	4
4. 認知症の人との接し方	5
5. 認知症をチェックしてみよう「症状の程度における傾向と対策」	6～7
6. あなたの地域の身近なサポート	8～11
(1) 本人へのサポート	8
(2) 家族へのサポート	10
(3) 本人・家族・地域の方々へのサポート	11
7. 西淀川区内での認知症に関する専門医療機関	12
8. 自分でできる! 認知症をチェックしてみよう	13
9. 認知症についての相談、高齢者のくらしと介護の相談窓口	14

1 認知症って何？

(1) 主な症状

誰でも「もの忘れ」をします。脳に病気が起こり、認知機能(物事の判断する能力)が低下し、日常生活に支障をきたす状態が「**認知症**」です。

認知症の症状には、経過にともなって誰にでも生じる「**中核症状**」と環境など様々な要因が加わって生じる「**周辺症状(BPSD)**」があります。

●違いを知りましょう

加齢によるもの忘れ

「何を食べたか」を思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

認知症によるもの忘れ

「食べたこと自体」を忘れる


「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」わからない

置忘れ、紛失が「頻繁」になる

コラム① 軽度認知障害を知っていますか？

軽度認知障害は、認知症の一步手前の状態で、MCI(Mild Cognitive Impairment)とも呼ばれます。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間と言えます。認知症ではありません。



中核症状

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

治すことが難しい...



周辺症状 (BPSD)

- 無気力になる
- 物が盗られたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい、怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

改善することができる

以前に比べて「あれ?おかしいな」という気づき大切です。

(2) 認知症の種類と特徴

【一番多い認知症】

アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。



特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取り(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

【脳梗塞や脳出血などが引き金】

脳血管性認知症

男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。



特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりには、しっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

【幻視が起こることが特徴】

レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、ふるえといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。



特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し、大声を出す
- もの忘れは軽い など

【性格や行動上の変化が主な症状】

前頭側頭型認知症

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。



特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

65歳未満で発症する 若年性認知症

若年性認知症は、意欲低下や行動異常、空間認知などの症状がもの忘れよりも目立つことが多いため、認知症と気づかれにくく、うつ病など精神疾患と診断されることもしばしばあります。

※こんな症状にご注意

- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる
- 書類の整理が難しくなった
- 車庫入れが苦手になる

2 認知症かなとおもったら

認知症は、早期診断と早期治療が大切です

理由1 早期より治療を開始することで、症状が軽減したり完治する病気があります。甲状腺機能低下症や、硬膜下血腫、正常圧水頭症が原因で認知機能が低下している場合、治療により改善できます。

理由2 早期より薬を服用することにより、効果が高まります。アルツハイマー型認知症では、薬を服用することで、認知症状の進行を遅らせることができますが、早期である方がその効果は上がります。脳血管性認知症でも、新たな脳血管障害の予防を講じると悪化を防ぎやすくなります。

理由3 早期診断・早期治療により、治療の見通しがつき適切なケアができます。早期診断によって、具体的な病名がわかることで、今後生じる症状も予測でき、余裕を持った対応ができます。治療だけでなく、ケアの仕方も病気によってコツがあり、変わってくるのです。

かかりつけ医(身近なお医者さん)があなたのことを一番よく知っています。



まずはかかりつけ医に相談しましょう!!

かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター・総合相談窓口(P14)に相談しましょう!

3 認知症を予防するための生活習慣

認知症のリスクを高める習慣は、「あまり運動をしない」「あまり食べない」「あまり脳を活性化させていない」です。

こんなことからしてみよう!!

(1)よく運動する

- ◎エレベーター、エスカレーターより、階段を利用する
- ◎近くでの買い物は歩いていく
- ◎掃除の回数を増やす
- ◎緑陰道路を歩く時間をつくる



(2)よく食べる

- ◎ゆっくりよく噛んで食べる
- ◎一日3食、規則正しく食べる
- ◎食べすぎに注意。腹七分目
- ◎毎食、主食・主菜・副菜をそろえる



(3)脳を活性化させる

- ◎社会参加する
- ◎家族、友人と会話する
- ◎料理、掃除など役割をもつ
- ◎ウォーキング、園芸など生きがいを持つ
- ◎新聞を読む(活字を読む)
- ◎日記をつける(1行日記でもよい)

※『西淀川区得に〜よん参考書〜コミュニティ情報編〜』をご活用ください!!

コラム② 認知症予防のために口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることがわかっています。歯を失ったら、入れ歯をつくり、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。



4 認知症の人との接し方

(1)自尊心を傷つけないようにしましょう

〈感じる力は失われません〉

(2)余裕をもって穏やかな気持ちで対応しましょう

〈いら立ちは伝わります〉

(3)できないことは、さりげなくフォローしてあげましょう

〈なるべくなら自分でする事も〉

(4)ゆっくり、1つずつ簡潔に伝えましょう

〈「あれ」「それ」「これ」を使わずに〉

(5)本人の視界にはいったところで話しましょう

〈本人の目をみて話しましょう〉

(6)聴き上手になりましょう

〈否定せずにできるだけ聴いてあげましょう〉

(7)しつこく、命令しないようにしましょう

〈ゆっくり穏やかに働きかけましょう〉

5 認知症をチェックしてみよう「症状の程度における傾向と対策」

認知症の段階	自立		認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
	予防	認知症の疑い	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには、支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防に取り組む 地域とのつながり(社会参加)を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) 日常生活は自立しているが、計算や漢字間違いなどが増える 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も聞くようになる ものや人の名前が思い出せない 忘れが増える 金銭管理などが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 「物を盗られた」などの発言をする 着替えがうまくできなくなる 家までの帰り道がわからなくなる 書字・読字が苦手になる もの忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 食事やトイレ、お風呂、移動などの日常生活に関する誰かの助けがないと難しい 車いすやベッド上での生活が長くなる 言葉数が少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談 本人の不安を和らげる 	<ul style="list-style-type: none"> 同じこと聞かれなくても、きちんと返答も取り上げず、本人だけをサポート 認知症についてサービスの利用を検討する 医療サポートを受ける 将来をみずえる 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系のサービスなども検討 見守り体制を充実させる 悪質商法から守る 住まいの環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が安心できる環境づくりをこころがける 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく コミュニケーションを工夫する 看護と介護を充実させる
専門医療機関 相談できる機関	かかりつけ医や、専門医などを受診 見守り相談室……P10 陽だまり西淀川オレンジ チーム……P14 地域包括支援センター・総合相談窓口……P14				
支援の体制	<ul style="list-style-type: none"> 認知症って何? ……P2~3 認知症をチェックしてみよう ……P6~7 認知症の受診と治療・ケア ……P12、P14 認知症(生活習慣病)を予防する ……P4~5 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症って何? ……P2~3 認知症をチェックしてみよう…P6~7 認知症の受診と治療・ケア…P12、P14 認知症の人と家族を支える 認知症高齢者への接し方 ……P5 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の受診と治療・ケア ……P12、P14 認知症の人と家族を支える認知症高齢者への接し方 ……P5 		

つどい・交流の場

ボランティア／老人クラブや地域活動協議会での地域行事や地域活動／なにわ元気塾(介護予防教室)※／介護予防ポイント事業※／ふれあい喫茶※／ひまわりの会(P10)／ひょうたんの会(P10)／陽だまりカフェ(認知症)※
 (※西淀川区(特)に～よん参考書～コミュニティ情報編～をご参照ください)

いきいき百歳体操※／高齢者ふれあい食事サービス※／カフェ(P11)

介護予防・介護生活支援

●要介護・要支援の認定のある人→生活支援型食事サービス／ケアマネジャー／訪問看護／訪問入浴／小規模多機能居宅介護／看護小規模多機能居宅介護／
 (介護保険サービスについては、ハートページをご参照ください(設置場所→区役所、地域包括支援センター、総合相談窓口))

大阪市緊急通報システム(認定がない人も利用可)／訪問介護／デイサービス／デイケア／訪問リハビリテーション／ショートステイ／介護老人保健施設(要介護1以上の方対象)／見守り(民生委員、見守り相談室、地域関係者等)

●あんしんさぼーと(P8)／認知症対応型通所介護(P8)／住宅改修／福祉用具貸与／福祉用具購入

●成年後見制度(P9) ●介護用品支給事業(ハートページを参照)／居宅療養管理指導(訪問診療、訪問歯科診療、訪問薬剤療養管理指導等)

お住まい

●有料老人ホーム／サービス付き高齢者住宅 ●有料老人ホーム／サービス付き高齢者住宅／グループホーム(認知症の方で要支援2以上の方対象)(P8)

●有料老人ホーム／サービス付き高齢者住宅／グループホーム(認知症の方で要支援2以上の方対象)(P8)／特別養護老人ホーム(原則要介護3以上の方対象)

6 あなたの地域の身近なサポート

1 本人へのサポート

(1) 介護保険サービス

ハートページをご覧ください

ハートページナビ大阪市版
<https://osaka.heartpage.jp/>



《ハートページ設置場所》

- ▶西淀川区役所2階
- ▶西淀川区社会福祉協議会
- ▶西淀川区地域包括支援センター
- ▶西淀川区南西部地域包括支援センター
- ▶佃地域総合相談窓口「アイ」
- ▶淀地域総合相談窓口

★認知症の方の介護保険サービス

★福祉用具貸与（レンタル）

認知症老人徘徊感知器



★認知症対応型通所介護

認知症の利用者を対象にした専門的なケアを提供する通いのサービスです。自宅に閉じこもりがちな利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持回復に加え、家族の介護の負担軽減などができます。

- デイサービスくつぬぎハウス06-6473-4868
- デイサービスハウス安住06-6473-1531
- クオレ倶楽部 まごころの家06-6474-1952

★グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の利用者が少人数で共同生活を送る施設です。認知症の知識を持った介護スタッフと一緒に、助け合いながら家庭的な雰囲気の中で穏やかに過ごすことができます。

- グループホームクオレ歌島06-6474-1980
- グループホームさくらんぼ06-7668-0522
- グループホームさくらんぼ中島06-6476-4700
- グループホームソシアス西淀川大野06-6476-5038
- グループホームスリール西淀川06-6476-4600
- グループホームほのぼの塚本06-6476-1028
- グループホーム雅の家06-6477-2407
- グループホームみさき西淀川06-6478-5101

(2) あんしんさぽーと事業（日常生活自立支援事業）

認知症などにより、判断能力が不十分な方々が安心して日常生活を過ごせるように、本人との契約に基づき「福祉サービス等利用援助」「日常的な金銭管理サービス」「書類等預かりサービス」の支援をします。

お問い合わせ先／西淀川区社会福祉協議会 あんしんさぽーと事業担当 **06-4862-6455**

(3) 成年後見制度

認知症や知的障がい・精神障がいなどによる判断能力の低下のため、自分の財産を管理するのが困難であったり、必要な手続きが出来なかったり、不当な契約をさせられて財産を侵害されたり、不利益を被ってしまう恐れがあります。

「成年後見制度」はそのような方のために、後見人などが支援に関わることで、本人の権利や財産管理をしたり、本人の意思を尊重して、その人らしい生活が出来るように援助する仕組みです。

お問い合わせ先／地域包括支援センター、総合相談窓口、区役所保健福祉課

(4) 運転免許証の自主返納の手続き

「運転中にヒヤリとすることが多いと感じた方」
 「家族や医師から運転を心配されている方」

- 運転免許証の自主返納を考えてみてはいかがでしょうか？
- 自主返納された方は、公的な身分証明書として生涯使える「運転経歴証明書」を申請することが出来ます。（手数料が必要）
- 「運転経歴証明書」の提示で協力企業・お店で様々な特典が受けることが出来ます。

大阪では、高齢ドライバーによる交通事故の割合が増えています!!

お問い合わせ先／各警察署・運転免許試験場

(5) 防火防災診断

《住まいの防火防災診断》

西淀川消防署では、火災や地震等の災害による被害を防止するために、希望される方のお宅に消防職員（介護関係者も同伴します）が訪問し、防火防災に関するアドバイスをを行っています。

認知症の方のご家族さまで（同居でなくても可）、下記に示す例などでお困りの場合にご相談下さい。

- 【例1】ストーブの周辺で洗濯物を乾かしたり、近くに燃えやすいものを置くため、火災になると大変だからと注意しても、また同じことを繰り返す。
- 【例2】寝たばこをするので、何度もやめるように注意してもやめてくれない。
- 【例3】地震が発生した時に、室内に置いている家具が倒れて怪我をしないか心配。



お問い合わせ先／西淀川消防署 地域担当 **06-6472-0119**

(6) 大阪市認知症アプリ

大阪市公式アプリ「大阪市認知症アプリ」・大阪市公式ウェブ「大阪市認知症ナビ」が公開されています。



2 家族へのサポート

(1)「ひまわりの会(西淀川区家族介護者の会)」 費用:1回100円

介護の悩み、一人で抱え込まず、仲間とともに語り合いませんか。

日時:毎月第2木曜日 13:30~15:00
場所:西淀川区在宅サービスセンターふくふく(千舟2-7-7)

■ お問い合わせ先/西淀川区地域包括支援センター 06-6478-2943

(2)「ひょうたんの会(西淀川区男性介護者の会)」 費用:1回100円

男性にしか分からない介護の悩みを語り合い、気分転換やストレス発散しませんか。

日時:毎月第3木曜日 13:30~15:00
場所:西淀川区在宅サービスセンターふくふく(千舟2-7-7)

■ お問い合わせ先/西淀川区地域包括支援センター 06-6478-2943

(3)にしよど介護予習スクール(家族介護教室)

介護の仕方やかかわり方や、介護予防等について、これからの将来に備えるため、一緒に学びませんか?

日時・場所:開催時に、広報誌さらににしよど、区社協だより等に掲載予定
対象:現在、家族を介護している方、将来に備えて介護の予習をしたい方

■ お問い合わせ先/西淀川区地域包括支援センター・西淀川区南西部地域包括支援センター・佃地域総合相談窓口(アイ)・淀地域総合相談窓口

(4)認知症高齢者等見守りネットワーク事業

「認知症高齢者等の行方不明時の早期発見」

認知症などにより、行方不明となられた場合に、区内外の協力者(民生委員や介護事業者など)に発見協力依頼メールを配信しています。また、行方不明になる恐れのある方については、発見協力依頼メールのスムーズな配信となるよう事前の登録を推めています。(身体的特徴や顔写真)



■ お問い合わせ先/西淀川区社会福祉協議会 見守り相談室 06-4862-6438

早期発見メールページ http://www.fukufuku.or.jp/yobou/riyo_toroku01.pdf

(5)行方不明認知症高齢者位置情報探索の貸与(GPS貸出)

行方不明を伴う認知症高齢者を介護している家族等に対し、位置情報専用端末を利用した発信機器(GPS)の貸与を行っています。

対象者:見守り相談室において、継続的な見守りや支援の過程で機器の使用が必要と認められた行方不明を伴う高齢者を介護する家族

費用:①位置情報探索機器貸与料 市民税非課税世帯 無料、市民税課税世帯/月額1,320円
②位置探索・情報提供料 電話での検索/1回あたり220円
ホームページ検索 1ヶ月10回までは無料、11回以上は1回あたり110円

■ お問い合わせ先/西淀川区社会福祉協議会 見守り相談室 06-4862-6438

3 本人・家族・地域の方々へのサポート

(1)西淀川区(得)に~よん参考書~コミュニティ情報編~

陽だまりカフェ(認知症カフェ)など区内のさまざまな居場所や気軽に参加できる取り組みなどを掲載しています。認知症予防には社会参加が有効です。あなたの身近にいる大切な人を誘って活動に参加しましょう!参考書は西淀川区在宅サービスセンター(ふくふく)をはじめ、区内各所に設置しています。



■ お問い合わせ先/西淀川区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 06-6478-2941

(2)「認知症サポーター養成講座」「認知症サポーターステップアップ講座」

「認知症サポーター」は、認知症の方や家族様を地域で見守り、サポートする応援者です。1回完結、90分程度の認知症に関する講座で対応などを学びます。受講者には、オレンジリングをお渡しします。

■ お問い合わせ先/西淀川区社会福祉協議会 地域支援担当 06-6478-2941

(3)すみれの会(認知症相談会) 予約不要!!

●認知症の人を介護されている方、介護経験のある方●家族が認知症になっていないか、心配な方●最近、ご自身のもの忘れが気になっている方など、さまざまな立場の方が集まり、悩みや不安を一緒にお話をする会です。ちょっと話してみると、きっと心が楽になります。認知症のスタッフへの相談もできます!直接お越しください。

日時:毎月第4月曜日 14:00~15:00(祝日のぞく)

場所:千船病院9階ラウンジ

対象者:ご本人、ご家族など認知症のことでお困りごとがある方

■ お問い合わせ先/千船病院 06-6471-9541(代表)

(4)認知症予防教室

のぞと診療所にて、認知症予防教室を開催しています

日時:毎月第4木曜日 14:00~15:00

場所:のぞと診療所 3階会議室ひまわり

対象者:どなたでも

■ お問い合わせ先/のぞと診療所 06-4808-8151

(5)陽だまりカフェ(認知症カフェ)

区内には、6か所の認知症カフェがあります。西淀川区では、認知症カフェのことを「陽だまりカフェ」と称しています。

柏花いきいき茶屋 柏里1-17-11 ☎06-6472-6453
場所:西淀川・淀川健康友の会 柏花センター(元柏花診療所) 毎週月曜日 14:00~16:00

ええとこ 野里3-5-22 ☎06-6472-1141
場所:西淀病院1階食堂 毎月第3火曜日/14:30~15:30

にこにこカフェ 姫里2-3-13 ☎06-6475-6236
場所:にこにこひろば 毎週水曜日/10:00~12:00

ふれあい喫茶はな 姫島2-10-23 ☎06-6473-7556
場所:フラワーひめじま 毎週木曜日/9:00~11:00

歌声カフェ 福町2-3-15 ☎0120-715-900
場所:クオレ本社1階 毎月第3土曜日/9:30~12:00

ふれあいオレンジカフェ 大野1-11-26 ☎06-6476-5032
場所:アマトル西淀川大野 毎月第2日曜日/11:00~14:00

陽だまりカフェでの飲食などはすべて有料です◆100円~ご利用いただけます。各カフェでご確認ください



7 西淀川区内の認知症に関する専門医療機関

●専門医療機関

医療機関名	科名	住所・電話	診察時間
のざと診療所	もの忘れ外来	野里3-5-34 06-4808-8151	毎週火曜日/13:30~16:00(要予約)
杉山診療所	精神科	歌島1-2-5 06-6473-3927	月曜~金曜/8:30~12:00 月・火・木・金/13:30~15:30 (要予約) (夜診)月・火・木/17:00~18:30
千船病院	脳卒中内科	福町3-2-39 06-6471-9541	毎週火曜日/14:00~16:00(要予約)
名取病院	心療内科	大野2-1-32 06-6474-0506	毎週水曜日/14:00~16:30(要予約) お問い合わせは水曜日のみ

※すべて、日・祝・年末年始休み。各医療機関へご連絡ください。

●上記以外の認知症に関して診断や治療可能な医療機関

医療機関名	住所・電話	認知症の初期診断と治療について	認知症の継続治療について	予約について
こたけクリニック	柏里2-3-20-201大西ビル 06-4808-5518	○	○	不要
福田診療所	歌島1-11-3 06-6471-3200	○	○	不要
歌島上田クリニック	御幣島1-4-9 06-6471-1000	○	○	不要
くぼたクリニック	佃3-2-29 06-6477-5858	○	○	要
田井内科クリニック	佃3-19-11ルネッサンススレーヂ1F 06-6195-1636	○	○	不要
中岡クリニック	大和田4-8-24 カサグランデ葛田1F 06-4808-3333	○	○	不要
千北診療所	大和田5-5-3 06-6473-1864	○	○	要
波津診療所	姫島1-18-12 06-6475-5067	○	○	不要
森川医院	姫島1-22-7 06-6471-5258	×	○	不要
姫島診療所	姫島2-13-20 06-6473-5151	○	○	要
山田クリニック	姫島5-1-20星山ビル1F 06-4808-8817	○	○	不要
小林診療所	姫島5-10-29 06-6472-0212	×	○	不要
杉浦福町診療所	福町2-8-7 06-6473-0117	○	○	不要
北野クリニック	出来島1-4-18 06-6471-2916	○	○	不要
青木クリニック	出来島1-13-2 06-6476-7177	×	○	不要
金井クリニック	出来島2-5-13 06-6476-5055	○ (早期の診断や進行著明の場合は不可)	○ (専門病院からの紹介のみ可能)	不要
若杉診療所	出来島2-9-5 06-6471-5104	○	○	不要

※診察時間等については、直接お問い合わせください

8 自分でできる! 認知症をチェックしてみましょう

「ひょっとして認知症かな?」と思ったらチェックしてみましょう! ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください			
チェック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	全くない 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
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	全くない 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
チェック③ 周りから「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	全くない 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
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	全くない 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
チェック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	全くない 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
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃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
チェック⑦ 1人で買い物にいけますか	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
チェック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
チェック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
チェック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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計点

点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医に相談してみましょう。出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成30年12月発行)

9 認知症についての相談、高齢者のくらしと介護の相談窓口

(1) 大阪市

●認知症疾患医療センター

医療・保健・介護などに関する機関等と連携しつつ、認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、周辺症状と身体合併症の急性期治療に関する対応、専門医療相談等を実施するとともに、地域保健医療・介護関係者への研修等を行う医療機関。

大阪市が指定する認知症疾患医療センター【地域型】

大阪市立弘済院 附属病院	吹田市古江台 6-2-1	06-6871-8073
大阪市立大学医学部 附属病院	大阪市阿倍野区旭町 1-5-7	06-6645-2896
ほくとクリニック 病院	大阪市大正区三軒家西 1-18-7	06-6554-9707

(2) 西淀川区

●認知症に関する相談、高齢者のくらしと介護の窓口



■認知症の相談窓口『認知症初期集中支援チーム』

もしかして認知症?と思ったら、まずはご相談ください。医師と医療・福祉の認知症支援の専門チームが、状態に応じた医療や介護のサービスにつなげます。

名称	圏域	住所	電話番号	営業時間
陽だまり西淀川オレンジチーム (認知症初期集中支援チーム)	西淀川区 全域	福町2-4-16(西淀川区南西部地域包括支援センター内)	06-6476-3563	月曜～土曜日 9:00～17:00 (休み:日・祝・年末年始)

若年性認知症で気になる方がおられましたら、「認知症地域支援推進員」を配置しておりますので、陽だまり西淀川オレンジチームにご相談ください。

■高齢者のくらしと介護の窓口《総合相談》『地域包括支援センター・総合相談窓口』

地域包括支援センター・総合相談窓口では、高齢者の方やそのご家族からの相談をうけ、介護保険や福祉・保健・医療等、必要なサービスにつなげるなど、相談内容に応じた支援を行います。

名称	お住まいの町名	住所	電話番号	営業時間
西淀川区地域包括支援センター	柏里、花川、野里、歌島、竹島、千舟、御幣島、佃	千舟2-7-7 (西淀川区在宅サービスセンターふくふく内)	06-6478-2943	月曜～金曜日 9:00～19:00 土曜 9:00～17:30 休み:日・祝・年末年始
佃地域総合相談窓口「アイ」	佃、千舟	佃2-2-46(愛仁会地域ケアセンター内)	06-6476-3965	月曜～金曜日 9:00～17:00 休み:土・日・祝・年末年始
西淀川区南西部地域包括支援センター	大和田、姫里、姫島、福町、大野、百島、中島、出来島	福町2-4-16 (西淀地域在宅サービスステーション内)	06-6476-3550	月曜～金曜日 9:00～19:00 土曜 9:00～17:30 休み:日・祝・年末年始
淀地域総合相談窓口	大和田、大野、百島、中島、出来島	大和田2-5-11(西淀川特別養護老人ホーム内)	0120-86-2565	月曜～金曜日 9:00～17:00 休み:土・日・祝・年末年始

発行年月：2020年4月