

## 安心して 外出したい

### ■ 認知症みんなで支えるSOSネットワーク



認知症によるひとり歩きなどで行方不明になる心配のある方を事前に登録し、行方不明時に発見協力機関に登録情報を提供することで早期発見・保護につなげる仕組みです。



### ■ 認知症高齢者等個人賠償責任保険



認知症の人が日常生活における偶然な事故により、他人にケガを負わせたり他人の財物を壊したなどによって、ご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を補償する保険制度です。

## 認知症当事者として 同じ立場の人に会いたい

### ■ 認知症カフェ(認知症介護者の会含む)

認知症の人やご家族、地域住民など誰もが気軽に集える居場所です。  
(若年性認知症の人を対象とした認知症カフェもあります。)



## 相談したい

### ■ 地域包括支援センター

高齢者や認知症の人、そのご家族の総合相談窓口です。市内12カ所に設置している各センターには「認知症地域支援推進員」が配置されており、もの忘れのある方やご家族に対し、受診のお手伝いやサービスの相談などを行っています。



### ■ 認知症かかりつけ医相談医療機関



まずは、かかりつけ医など身近な医療機関へ受診をお勧めしますが、かかりつけ医がない場合は尼崎市医師会の「認知症かかりつけ医相談医療機関登録一覧」をご活用ください。

## 【各事業に関するお問い合わせ先】

### お住いの各地域包括支援センター

電話番号等が変更されている可能性があるため、最新の情報は、地域包括支援センターが記載されている箇所の二次元コードでご確認ください。

### 尼崎市福祉局福祉部 包括支援担当

TEL. 06-6489-6356 FAX. 06-6489-6528

| センター名 | TEL(局番06) | FAX(局番06) | センター名 | TEL(局番06) | FAX(局番06) |
|-------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 中央東   | 4868-8300 | 4868-8303 | 立花南   | 6428-7112 | 6423-0130 |
| 中央西   | 6430-5615 | 6430-7720 | 立花北   | 6480-7553 | 6480-7554 |
| 小田南   | 6488-0180 | 6488-0190 | 武庫東   | 4962-5308 | 4962-5309 |
| 小田北   | 6498-5111 | 6492-1100 | 武庫西   | 6438-3955 | 6438-3956 |
| 大庄南   | 6417-0125 | 4950-4715 | 園田南   | 6494-8087 | 6494-8086 |
| 大庄北   | 6430-0511 | 6430-0512 | 園田北   | 6498-0826 | 6498-0909 |

# もの忘れが気になり始めた方や ご家族の方へ

尼崎市

～もの忘れあんしんガイド～

(2025年3月発行)

概要版



最近、もの忘れが気になる方や認知症と診断され不安を感じている方や、そのご家族に向けて様々な不安や疑問に寄り添い、安心して住み慣れた地域で暮らすための情報を盛り込んだものです。

## 元気を維持したい



### ■ いきいき百歳体操

週1回、地域の身近な場所(福祉会館や団地の集会所など)に集まり、DVDを見ながらイスに座って体操をしたり、交流を行う場です。



### ■ 高齢者ふれあいサロン



地域の高齢者や住民が中心となって運営する高齢者のための通いの場で、誰でも気軽に立ち寄って、お茶を飲んだり談笑したりできる交流の場です。

### ■ シニア元気アップパンフレット

社会参加や介護予防のきっかけとなる体操や交流・集い、ボランティア活動など地域での元気活動や地域包括支援センター等を紹介しているパンフレットです。



## 認知症について 知りたい、学びたい

### ■ 認知症サポーター養成講座

認知症の症状や接し方、相談先など正しい知識を学ぶ講座です。



### ■ 認知症コミュニケーション講座

認知症の人を介護されているご家族等の学習や交流の場です。

### ■ フレイル予防・認知症を学ぶ講師費用助成事業

高齢者の通いの場において、フレイル予防(運動、栄養・口腔、社会参加に関すること)や認知症予防、認知症の人との接し方などについて講師を招くためにかかる費用を助成する事業です。



「いつ」「どこで」  
「どのようなサービス」等が  
使えるのかを知りたい方は、  
次のページを見てみよう!!



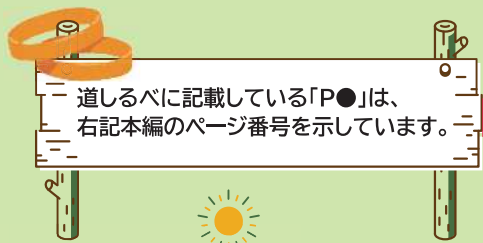
# 道しるべ(尼崎市もの忘れあんしんマップ)

道しるべとは、もの忘れが気になる方、認知症と診断された方やそのご家族などが状況に応じて、「いつ」「どこで」「どのようなサービス」等を利用できるかをまとめたものです。

※下記内容は、「夫婦二人暮らしで近隣に子どもが住んでいる家族」を想定して記載しています。

記載内容はあくまで一例のため、状況によって、利用できるサービス等は異なります。

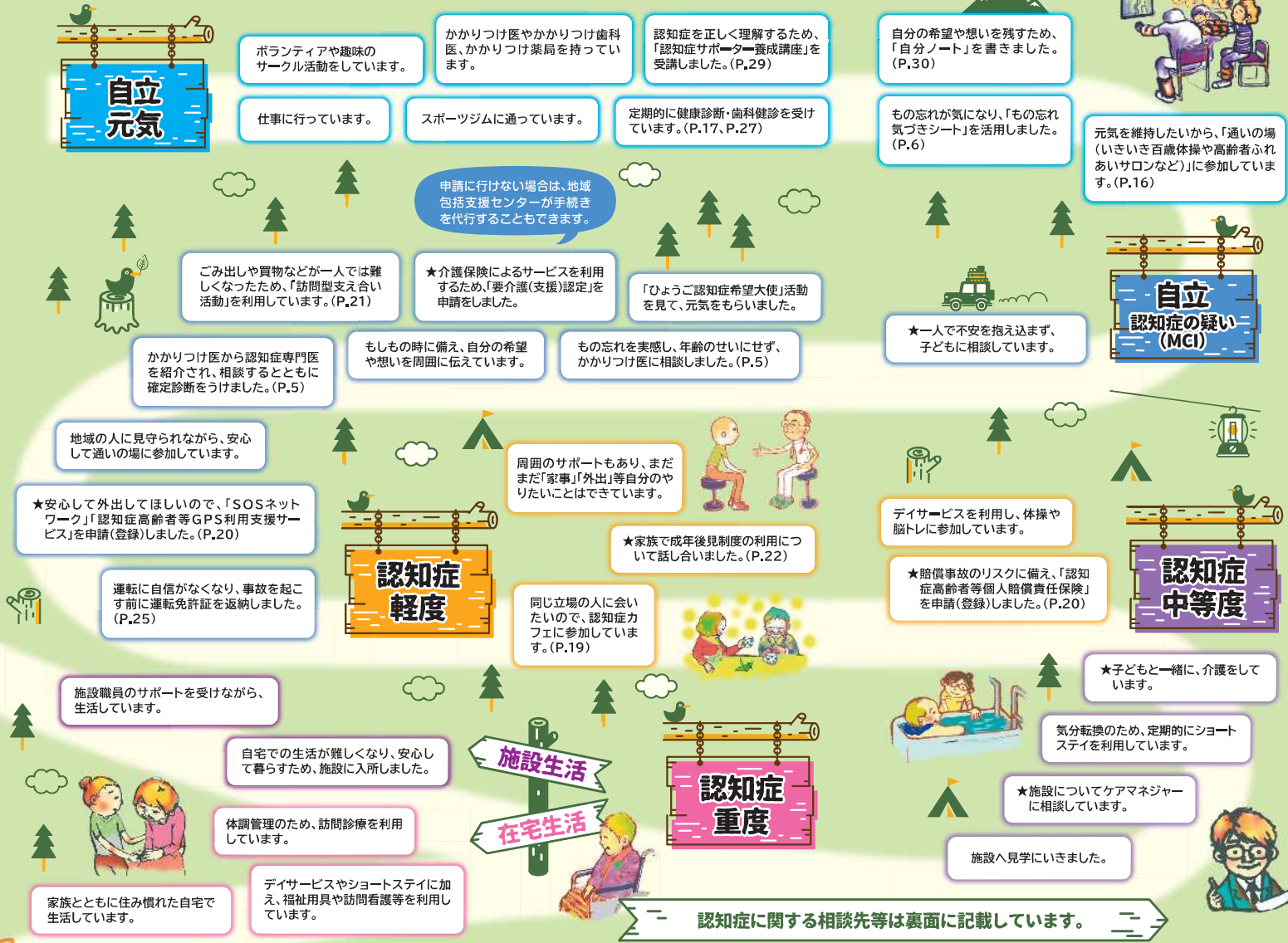
なお、下記内容は、認知症本人の立場に立って記載しています。「★」は、家族(支援者)の立場に立って記載しています。



## 本編を入手しよう!!



市役所・地域包括支援センターで入手できます。



| 認知症の段階   | 本人の様子                                                                                                                                                                                                                                   | 家族の心得<br>対応のポイント                                                                                                                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自立       | <p><b>元気</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●元気に暮らしています。</li> </ul> <p><b>認知症の疑い(MCI)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れの自覚があることもあります。</li> <li>●新しいことが覚えられなくなることあります。</li> <li>●昔のことはよく覚えています。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●会話の機会を多く持ちましょう。</li> <li>●将来どのような医療や介護を受けたいか、本人と一緒に話し合っておきましょう。</li> <li>●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、地域包括支援センターへ相談しましょう。</li> <li>●本人が役割を持ち続けられるように支援しましょう。</li> </ul> |
| 認知症(軽度)  | <p>誰かの見守りがあれば、日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが多く不安に感じることもあります。</li> <li>●物や人の名前が出てこなくなることもあります。</li> <li>●置き忘れやしまい忘れが増えることもあります。</li> <li>●料理や買い物、金銭管理などが難しいこともあります。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことは繰り返し聞かれてもなるべく答えましょう。</li> <li>●本人ができないことをサポートしましょう。</li> <li>●認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学びましょう。(P.29)</li> <li>●認知症コミュニケーション講座を受講し、介護者同士で交流しましょう。(P.15)</li> </ul>   |
| 認知症(中等度) | <p>日常生活を送るには、支援や介護が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れの自覚がなくなることもあります。</li> <li>●着替えが上手くできなくなることあります。</li> <li>●家までの帰り道が分からなくなることあります。</li> <li>●被害的になることもあります。</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●さまざまな症状が出てきて疲れる時期なので、家族で抱え込まずに周囲の助けを借りましょう。</li> <li>●介護者自身の健康にも注意しましょう。</li> <li>●介護者同士で交流しましょう。</li> </ul>                                                            |
| 認知症(重度)  | <p>常に専門医療や介護が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活は誰かの助けがないと難しくなることもあります。</li> <li>●車椅子やベッドでの生活が長くなることもあります。</li> <li>●表情が乏しくなることもあります。</li> <li>●意思疎通が難しくなることもあります。</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本人の希望や想いを振り返ってあげましょう。</li> <li>●どこで最期を過ごすかを家族で話し合っておきましょう。</li> <li>●本人が安心できる環境づくりを心掛けましょう。</li> </ul>                                                                  |

※上記表に記載している内容は、あくまで例のため、症状等によって異なります。

認知症に関する相談先等は裏面に記載しています。