

尼崎市もの忘れ あんしんガイド

もの忘れが気になる方や
認知症と診断された方、
そのご家族の方に
手に取っていただくこと
を願っています。



はじめに

尼崎市もの忘れあんしんガイドをご覧いただき、ありがとうございます。

本書は、主にもの忘れが気になる方や認知症と診断された方、そのご家族に向けて作成しています。

もの忘れが気になっている方へ

「何かおかしい」と悩んでおられたら、
不安をひとりで、あるいはご家族だけで抱え込まないでください。
ひとりではないこと、相談窓口があることなど
お伝えしたいことがたくさんあります。

認知症と診断された方へ

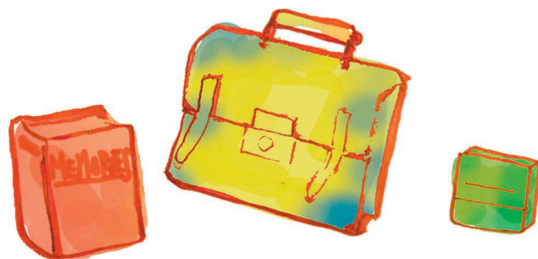
診断を受け、
「これからどうなっていくのか？」
「家族に迷惑をかけてしまうのか？」など、
今後の生活にも不安を感じておられるかもしれませんが、
住み慣れたまちで自分らしい暮らしができます。

わたしたちは、安心を届けたいと思っています。

本書をそばに置いて、少し落ち着いたときや、
前に進みたいと思ったときに開いてみてください。

これからの暮らしについて一緒に考えていきましょう。

本書は認知症と診断されたばかりの方の気持ちについてふれています。
支援者の皆さまにもぜひ読んでいただきたいと願っています。



目次

道するべ(尼崎市もの忘れあんしんマップ)	3
----------------------------	---

1 早めの受診が大切です

① なぜ早めの受診が大切なの?	5
② 受診先と受診時のポイント	5
③ もの忘れ気づきシート	6

2 認知症を理解する

① 認知症って?	8
② 「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」	8
③ 認知症の症状	9
④ 本人の気持ちを知る	10

3 サービス・制度の相談窓口と内容 11 |

(「相談」や「仕事」、「お金」、「住まい」に関すること など)

4 家族・近所・職場に伝える? 伝えない? 26 |

5 認知症の予防 27 |

6 認知症サポーター養成講座 29 |

7 自分ノート 30 |



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。



ボランティアや趣味のサークル活動をしています。

かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持っています。

認知症を正しく理解するため、「認知症サポーター養成講座」を受講しました。(P.29)

仕事に行っています。

スポーツジムに通っています。

定期的に健康診断・歯科健診を受けています。(P.17、P.27)

申請に行けない場合は、地域包括支援センターが手続きを代行することもできます。

ごみ出しや買物などが一人では難しくなったため、「訪問型支え合い活動」を利用しています。(P.21)

★介護保険によるサービスを利用するため、「要介護(支援)認定」を申請をしました。

「ひようご認知症希望大使」活動を見て、元気をもらいました。

かかりつけ医から認知症専門医を紹介され、相談するとともに確定診断をうけました。(P.5)

もしもの時に備え、自分の希望や想いを周囲に伝えています。

もの忘れを実感し、年齢のせいにはせず、かかりつけ医に相談しました。(P.5)

地域の人に見守られながら、安心して通いの場に参加しています。

★安心して外出してほしいので、「SOSネットワーク」「認知症高齢者等GPS利用支援サービス」を申請(登録)しました。(P.20)

周囲のサポートもあり、まだまだ「家事」「外出」等自分のやりたいことはできています。

★家族で成年後見制度の利用について話し合いました。(P.22)

運転に自信がなくなり、事故を起こす前に運転免許証を返納しました。(P.25)

認知症 軽度

同じ立場の人に会いたいのので、認知症カフェに参加しています。(P.19)

施設職員のサポートを受けながら、生活しています。

自宅での生活が難しくなり、安心して暮らすため、施設に入所しました。

体調管理のため、訪問診療を利用しています。

家族とともに住み慣れた自宅で生活しています。

デイサービスやショートステイに加え、福祉用具や訪問看護等を利用しています。

施設生活

在宅生活

認知症 重度



認知症に関する身近な相談窓口として地域包括支援センターをご利用ください。(P.14)



あなたの担当は()
地域包括支援センターです。

※ 電話番号:06-()-()
※ 相談先を忘れないように()に記入しよう。



自分の希望や想いを残すため、「自分ノート」を書きました。(P.30)



もの忘れが気になり、「もの忘れ気づきシート」を活用しました。(P.6)

元気を維持したいから、「通いの場(いきいき百歳体操や高齢者ふれあいサロンなど)」に参加しています。(P.16)



★一人で不安を抱え込まず、子どもに相談しています。



デイサービスを利用し、体操や脳トレに参加しています。

★賠償事故のリスクに備え、「認知症高齢者等個人賠償責任保険」を申請(登録)しました。(P.20)



★子どもと一緒に、介護をしています。

気分転換のため、定期的にショートステイを利用しています。

★施設についてケアマネジャーに相談しています。

施設へ見学にいきました。



認知症の段階	本人の様子	家族の心得 対応のポイント
自立	元気	● 会話の機会を多く持ちましょう。 ● 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。
	認知症の疑い(MCI)	● 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。 ● 本人が役割を持ち続けられるように支援しましょう。
認知症(軽度)	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 ● 物忘れが多く不安に感じることがあります。 ● 物や人の名前が出てこなくなることもあります。 ● 置き忘れやしまい忘れが増えることもあります。 ● 料理や買い物、金銭管理などが難しいこともあります。	● 同じことばかり聞かれてもなるべく答えましょう。 ● 本人ができないことをサポートしましょう。 ● 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) ● 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)
認知症(中等度)	日常生活を送るには支援や介護が必要 ● もの忘れの自覚がなくなることもあります。 ● 着替えが上手くできなくなることもあります。 ● 家までの帰り道が分からなくなることもあります。 ● 被害的になることもあります。	● 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。 ● 介護者自身の健康にも注意しましょう。 ● 介護者同士で交流しましょう。
認知症(重度)	常に専門医療や介護が必要 ● 日常生活は誰かの手助けがないと難しくなることもあります。 ● 車椅子やベッドでの生活が長くなることもあります。 ● 表情が乏しくなることもあります。 ● 意思疎通が難しくなることもあります。	● 本人の希望や想いを振り返ってみましょう。 ● 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。 ● 本人が安心できる環境づくりを心掛けましょう。

※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。

① 早めの受診が大切です

日々の暮らしに不安を感じたら、少しでも早めの受診をおすすめします。はじめての相談は緊張し、迷うものですが、早めに診断を受けることは、これからも自分らしく過ごすために大切なことです。

① なぜ早めの受診が大切なの？



他の病気の可能性もあります。

認知症とまちがえやすい病気があり、治療でよくなる可能性があります。

進行を遅らせることができます。

アルツハイマー型やレビー小体型は、早めにお薬を使い始めると進行を遅らせることができる可能性があります。

また、脳血管性は治療により再発予防に努めることができます。

症状が軽いうちに今後の生活の準備ができます。

早めの診断を受け、認知症と向きあえば、症状が軽いうちに今後の生活について話しあうことができます。まわりの人に希望を伝え、自分自身の生き方を選択し、全うするための準備が出来ます。

なお、前頭側頭型は早期から生活パターンを大切にすることで、おだやかな生活につながります。

② 受診先と受診時のポイント

まずは、かかりつけ医など、身近な医療機関への受診をおすすめします。かかりつけ医が、病状に応じて必要な専門医療機関を紹介します。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」をご覧ください。



尼崎市には、地域の認知症医療の中核として、認知症疾患医療センターがあります。認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、認知症の行動・心理症状と身体合併症への急性期対応、専門医療相談、診断後の相談支援等の機能を持っています。

心配に思っていることや医師に聞きたいことをメモにして持って行きましょう。伝えたいことや聞きたいことが整理されて、診断する上でとても役立ちます。医師に直接渡すか、あらかじめ受付で渡すのもよいでしょう。

ぜひ、医師に相談するときは「もの忘れ気づきシート(P.6)」をご活用ください。



早期受診が大切と言われても、もうずいぶん認知症が進んでいます。どうしたらいいの？



ぜひ、かかりつけ医に相談してください。本人は診療中しっかり返答できることもありますから、家族にしかわからない頃の様子を伝えましょう。

ただし、本人の前では傷つくような話はせず、本人への質問に家族が答えたり、その場で否定したりすることも避けましょう。信頼関係を築くことが大切です。

③ もの忘れ気づきシート



■ 最近 1 カ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。(該当項目に○) チェックしたのは (ご本人・ご家族等)

本人氏名		生年月日	
住所		連絡先	(本人・家族・その他)

NO.	質問内容	1 点	2 点	3 点	4 点
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。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	1 日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金のお出し入れ、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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

出典：兵庫県版認知症チェックシート

※「もの忘れ気づきシート」は次ページに続く

NO.	質問内容	1 点	2 点	3 点	4 点
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
小計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()
DASC®-21：© 地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記		NO.1 ～ 21 (21 項目) の合計点			点/84 点

NO. 1 ～ 21 の項目の合計点が、「31 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。

かかりつけ医や認知症相談医療機関を受診してください。

※医療機関を受診される場合は、この「もの忘れ気づきシート」をご持参ください。

※合計点が「31 点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

◆相談の際の追加情報記載欄（任意記載）

要介護認定	受けていない・受けている（要支援 1、要支援 2、要介護 1、要介護 2、要介護 3 以上）
その他気になること	

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまでも参考として、ご活用ください。

出典：兵庫県版認知症チェックシート

ご家族の体験談① ～かかりつけ医に相談して～

私は71歳の妻と二人暮らしです。妻はもの忘れが目立ちはじめ、夜中に鍋にパンを入れたり、玄関で食事をしたり…。注意すると泣き叫び、どうしていいかわからず途方に暮れる毎日を過ごしていました。

かかりつけ医(内科の先生)から認知症疾患医療センターを紹介され、中等度認知症と診断されました。進行予防の薬や症状に合わせて処方された薬の服薬をはじめると、泣き叫んだりすることが少なくなりました。先生からの助言を参考に、怒らずに話を聞き、本人のタイミングをみて話をすることで興奮することも減りました。

今では前向きに自宅で生活ができるようになっていきます。あのとき思い切って、かかりつけ医に相談してよかったと思います。



② 認知症を理解する

① 認知症って？

さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

脳の働きが悪くなることにより、

- ・ 同じ話をくりかえす、同じものを何度も買う
- ・ まわりに対して関心がなくなる
- ・ 慣れた場所なのに、はじめて来たようにわからなくなる
- ・ 料理の味つけが変わる
- ・ 当たり前でできていた作業ができなくなる



などがみられるようになります。

②「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

もの忘れには「老化によるもの忘れ」と、「認知症によるもの忘れ」があります。



老化によるもの忘れ



認知症によるもの忘れ

「昨日の晩ごはんは、何を食べたか思い出せないなあ」

このような「もの忘れ」は、年をとれば誰でも起きることがあります。

「認知症によるもの忘れ」は「晩ごはんを食べたっけ？」というようにできごと全体を覚えていることが難しくなります。

③ 認知症の症状

認知症の代表的な4つのタイプは以下のとおりです。認知症をおこす疾患は多数あり、現れる症状もさまざまです。

アルツハイマー型認知症

もっとも多い認知症です。ものの忘れを中心に、場所や日時がわからなくなったり、作業の段取りがわからなくなったりして、ミスが目立つようになります。

脳血管性認知症

脳の血管がつまったり、やぶれたりすることで起きる認知症です。場所や程度により症状は違い、体がしびれたり、言葉が出しにくくなることもあります。

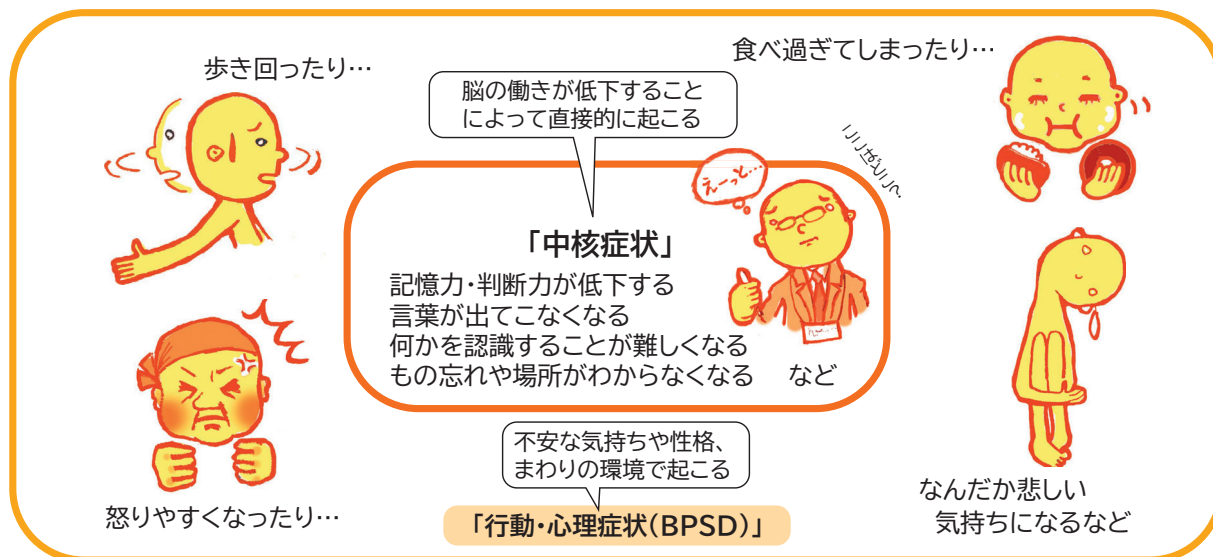
レビー小体型認知症

ものの忘れより、「実際にはないものが見える」症状が目立ちます。動作がゆっくなりになったり、小股で歩いたり、気持ちが落ち込むといった症状がみられることもあります。調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行します。

前頭側頭型認知症

65歳未満に多い認知症です。初期はものの忘れが目立たず、性格の変化があらわれることが多くあります。会話中に突然立ち上がる、同じことをくりかえす、興奮しやすい、万引きをしてしまうなど、突発的な行動や言語障害がみられることがあります。

「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」



認知症には「中核症状」と、「行動・心理症状(BPSD)」と呼ばれる症状があります。「中核症状」は認知症の主な症状で、ものの忘れや日時などがわからなくなったりするもので、現れる症状の種類や程度は認知症の直接の原因やその人の環境などによって異なります。

一方、「行動・心理症状(BPSD)」は、「中核症状」がもとになり周囲の不適切なケア、ストレスなどの心理状態が原因となって現れる症状で、怒りやすくなったり、歩き回ったりすることがあります。本人の不安を受けとめ、気分転換をして過ごせるようにすると落ち着くことがあります。



～認知症の人との接し方のポイント～



基本の考え方

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

① まずは見守る

さりげなく、様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

② 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

③ 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

⑦ 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを持ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

④ 背後から声をかけない

ゆっくりと近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

⑤ やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

⑥ おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話そうにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材

④ 本人の気持ちを知る

～これまでの自分とちがうと感じる～

- よく知っている場所がわからなくなり、気味が悪いと思った。
- これからどうなるかわからず、不安で一年くらい家に閉じこもった。
- 不安がつのに、イライラやあせりを家族へぶつけてしまった。

～自分が認知症だと受け入れたくない～

- はじめは受け入れることができず、だれにも会いたくなかった。
- すぐに介護保険を利用するのではなく、まず認知症だと受け入れたくない気持ちをわかってほしい。



～普通に接してほしい～

- 診断を受けた途端、「介護が必要な人」、「何もできない人」と思われて、絶望した。
- 特別な病気の人と構えず、ふつうに話してほしい。
- 「認知症の〇〇さん」ではなく、「〇〇さん」として接してほしい。

～自分のことは自分で決めたい～

- できないことは一部であり、ただ少し不便なだけだ。
- サービス・医療(服薬や受診先、受診方法など)について、自分で決めたい。
- 身体は元気なので、まだまだ働きたい。
- 家事をしたい。

認知症とともに生きる希望宣言

- ①自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- ②自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- ③私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- ④自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- ⑤認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

※一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループが、2018年11月に発表

3 サービス・制度の相談窓口と内容

認知症かもしれないと不安に思っておられる方や認知症と診断された方、そのご家族が相談できる窓口や人との交流の場所・ほっとできる場所などをまとめました。

相談したい

少しでも気になる事がある方は、不安を抱えこまないために誰かに相談することをおすすめします。

「もっと早く相談していたらよかった」と言われる方がたくさんいます。

✿ 地域包括支援センター

高齢者の生活の総合相談窓口です。地域の高齢者ご本人やご家族の相談をお受けします。保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門スタッフが、関係機関と連絡をとりながら身近な相談相手として活動しています。

また、市内12か所に設置している各センター(P.14)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。

「認知症かな？」と心配な時や認知症と診断された時に、どのような支援があるのか、進行に合わせてどのような準備が必要か、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談してみましょう。

① さまざまな相談ごと

総合相談

- ・地域に住む高齢者に関する相談
- ・高齢者やその家族などが抱える悩みや相談

② その人らしく生きていく

権利擁護

- ・財産管理に自信がなくなった
- ・訪問販売の被害にあった
- ・虐待にあっている人がいる
- ・虐待をしてしまう



さまざまな相談ができます！

保健師

主任
ケアマネジャー

社会福祉士

※それぞれの職種に
準ずるものを含む

③ 健康づくり・介護予防

介護予防ケアマネジメント

- ・介護予防事業に参加したい
- ・総合事業のことを知りたい
- ・今の健康を維持したい
- ・介護予防サービスを利用したい
- ・要介護認定の申請を代行してほしい

④ 暮らしやすい地域のために

包括的・継続的ケアマネジメント

- ・住み慣れた地域で安心して暮らしたいなど

地域包括支援センタースタッフより

相談は無料です。どうぞ、ご相談ください。負担を少なくするにはどうすればよいかを一緒に考えます。認知症は何もしないままでは進行して不便が増えます。早めに対応していくことで、見通しを持って生活を送ることができます。

また、地域包括支援センターに行けないときは、職員が訪問することもできますので、気軽にご相談ください。



ご家族の体験談② ～地域包括支援センターに相談して～

夫は認知症を発症してからも駐輪場の監視員をしていたのですが、うまくできなくなったので仕事を辞めることに。それからは家にひきこもりがちになってしまい、デイサービスをすすめても拒否することが続いていました。

そんな中、地域包括支援センターに相談し、デイサービスの中でなにか役割があれば良いのではと提案を受け、今では夫は仕事感覚でデイサービスを利用しています。デイサービスでは飲み物を配るなどの役割を担っているようで、家でも笑顔が戻りました。

地域包括支援センターに相談して本当によかったです。

オレンジールあまがさき(認知症初期集中支援チーム)とは

認知症が疑われる方などのご自宅に認知症初期集中支援チーム(専門職)が訪問して、医療機関への受診・介護保険サービスや地域のサービスの必要性を検討し、地域のさまざまな社会資源と“つながること”を最大6か月サポートします。

また、ご家族の相談に応じることも可能です。

まずは、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」(認知症の相談窓口)へご相談ください。

■各地域包括支援センター (P.14)

地域包括支援センター MAP

(各センターの所在地などについては、次ページでご確認ください)



地域包括支援センターの担当地域

最新の情報はこちら



相談したい

地区	施設情報	担当地域
中央	①「中央東」 地域包括支援センター 所在地:東本町 4-103-11 (特別養護老人ホームほがらか苑内) 電 話:06-4868-8300 F A X:06-4868-8303	大高洲町 / 開明町 / 神田北通1~6丁目 / 神田中通1~6丁目 / 神田南通1~3丁目 / 北城内 / 北大物町 / 北初島町 / 玄番北之町 / 玄番南之町 / 汐町 / 昭和通1~7丁目 / 昭和南通 3~7丁目 / 建家町 / 大物町1丁目4番 12~31号・5~19番・2丁目 / 築地 / 寺町 / 中在家町 / 西海岸町 / 西桜木町 / 西高洲町 / 西大物町 / 西本町 / 西本町北通 / 西松島町 / 西御園町 / 西向島町 / 東海岸町 / 東桜木町 / 東高洲町 / 東大物町(1丁目1番街区を除く) / 東難波町5丁目 / 東初島町 / 東浜町 / 東本町 / 東松島町 / 東御園町 / 東向島西之町 / 東向島東之町 / 船出 / 御園町 / 南城内 / 南竹谷町 / 南初島町
	②「中央西」 地域包括支援センター 所在地:神田中通 9-291 (ナニワ診療所内) 電 話:06-6430-5615 F A X:06-6430-7720	神田北通7~9丁目 / 神田中通7~9丁目 / 神田南通4~6丁目 / 北竹谷町 / 昭和通8~9丁目 / 昭和南通8~9丁目 / 竹谷町 / 西難波町 / 東難波町1~4丁目 / 扶桑町 / 宮内町 / 蓬川荘園
小田	③「小田南」 地域包括支援センター 所在地:金楽寺町 2-7-7 (喜楽苑地域ケアセンターあんしん24内) 電 話:06-6488-0180 F A X:06-6488-0190	今福 / 梶ヶ島 / 金楽寺町 / 杭瀬北新町 / 杭瀬寺島 / 杭瀬本町 / 杭瀬南新町 / 大物町1丁目1~3番・4番1~11号 / 長洲中通 / 長洲西通 / 長洲東通 / 長洲本通 / 西長洲町 / 東大物町1丁目1番街区
	④「小田北」 地域包括支援センター 所在地:潮江 1-15-2-120 (尼崎中央病院北東) 電 話:06-6498-5111 F A X:06-6492-1100	神崎町 / 久々知 / 久々知西町 / 潮江 / 下坂部1~3丁目・4丁目1~10番・14番 / 常光寺 / 善法寺町 / 高田町 / 次屋 / 西川 / 額田町 / 浜 / 名神町3丁目 / 弥生ヶ丘町
大庄	⑤「大庄南」 地域包括支援センター 所在地:大庄西町 4-3-9 (老人保健施設サンブラザ平成内) 電 話:06-6417-0125 F A X:06-4950-4715	扇町 / 大島 / 大庄中通 / 大庄西町 / 大浜町 / 末広町 / 鶴町 / 道意町 / 中浜町 / 西 / 平左衛門町 / 又兵衛 / 丸島町 / 武庫川町 / 元浜町
	⑥「大庄北」 地域包括支援センター 所在地:崇徳院 2-159 (K マンション JIN II 1F) 電 話:06-6430-0511 F A X:06-6430-0512	稲葉荘 / 稲葉元町 / 大庄川田町 / 大庄北 / 琴浦町 / 水明町 / 崇徳院 / 菜切山町 / 西立花町2丁目 14番20~27番33~35番3丁目 12~14番 17~20番・4~5丁目 / 浜田町 / 蓬川町
立花	⑦「立花南」 地域包括支援センター 所在地:三反田町 3-3-16 (ヴィラ全園(もくえん)内) 電 話:06-6428-7112 F A X:06-6423-0130	大西町 / 尾浜町 / 栗山町 / 三反田町 / 立花町1~2丁目・3丁目1~9番・4丁目 / 七松町 / 西立花町1丁目・2丁目1~13番・15~19番・28~32番・3丁目1~11番・15~16番 / 東七松町 / 水堂町1~2丁目・4丁目 11番1~4号・18~26号 / 南塚口町5丁目 13~17番・6丁目 10番・7丁目 / 南七松町 / 名神町1~2丁目
	⑧「立花北」 地域包括支援センター 所在地:富松町2-27-22 (尼崎市立尼崎北小学校南西) 電 話:06-6480-7553 F A X:06-6480-7554	上ノ島町 / 立花町3丁目 10~37番 / 塚口町 / 塚口本町1~7丁目 / 富松町 / 水堂町3丁目 / 南塚口町8丁目 / 南武庫之荘2~3丁目 / 武庫之荘東2丁目 / 武庫之荘本町3丁目1~14番
武庫	⑨「武庫東」 地域包括支援センター 所在地:南武庫之荘 1-25-18 (阪急武庫之荘駅南西) 電 話:06-4962-5308 F A X:06-4962-5309	水堂町4丁目(11番は5~17号のみ) / 南武庫之荘1丁目・4~5丁目 / 武庫之荘 / 武庫之荘西 / 武庫之荘東1丁目 / 武庫之荘本町1~2丁目・3丁目 15~26番
	⑩「武庫西」 地域包括支援センター 所在地:武庫元町 1-26-3 (西武庫交番東) 電 話:06-6438-3955 F A X:06-6438-3956	常松 / 常吉 / 西昆陽 / 南武庫之荘6~12丁目 / 武庫町 / 武庫元町 / 武庫豊町 / 武庫の里
園田	⑪「園田南」 地域包括支援センター 所在地:小中島 2-10-20 (特別養護老人ホーム園田苑南西) 電 話:06-6494-8087 F A X:06-6494-8086	上坂部 / 瓦宮 / 口田中 / 小中島 / 下坂部4丁目 11~13番 / 戸ノ内 / 戸ノ内町 / 若王寺 / 東園田町8~9丁目 / 東塚口町 / 御園 / 南塚口町1~4丁目・5丁目1~12番・6丁目1~9番
	⑫「園田北」 地域包括支援センター 所在地:田能 5-10-25 (特別養護老人ホーム春日苑内) 電 話:06-6498-0826 F A X:06-6498-0909	猪名寺 / 食満 / 椎堂 / 田能 / 塚口本町8丁目 / 東園田町1~7丁目 / 南清水

☆お住いが変わった場合、担当の地域包括支援センターが変わることがあります。

✿保健に関すること

地域にお住まいのみなさまの健康づくり(健康の保持・増進)や認知症を含むこころの相談(精神保健福祉)など地域保健に関する相談窓口です。

■南北保健福祉センター (P.28 保健に関すること)

✿高齢者こころの健康相談 (月1回予約制)

認知症やうつ病など、高齢者のこころの健康相談を専門医がお聞きします。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

✿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の学習や交流の場です。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

■各地域包括支援センター (P.14)



✿若年性認知症の相談

65歳未満で発症した認知症のことを若年性認知症といいます。働き盛りの世代に発症するため、高齢者とは異なる悩みがあり、精神的・経済的な負担がかかります。

まずは専門職員がいる下記の窓口まで、お気軽にご相談ください。

■各地域包括支援センター (P.14)

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

■南北保健福祉センター (P.28 保健に関すること)

■ひょうご若年性認知症支援センター

TEL 078-242-0601

※ 受付時間 9:00~12:00、13:00~16:00

(年末年始・土・日・祝日を除く)

■若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707

※ 受付時間 月~土 10:00~15:00(祝日・年末年始除く)

ただし水 10:00~19:00

元気を維持したい

運動や人との交流の機会をつくることは、認知症の発症リスクを下げ、進行の抑制につながります。

✿いきいき百歳体操

高齢者向けの運動プログラムとして、高知市で開発されたおもりを使った筋力運動です。高齢者の健康を助ける運動(柔軟性・筋力づくり・バランス)の要素が含まれています。

週1回、地域の身近な場所(福祉会館や団地など)に集まり、DVDを見ながら体操をしています。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528



元気を維持
したい



いきいき百歳体操はどんなところでやっているの？



福祉会館や団地、マンションの集会所など、地域の身近な場所で開催しています。

会場の詳細・参加方法などについては、包括支援担当にお問い合わせください。

✿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できる交流スペースです。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



高齢者ふれあいサロンはどんなことをやっているの？



地域の住民が中心となり、運営する、交流、集いの場です。

また、高齢者を中心に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場でもあります。

✿フレイル予防・認知症を学ぶ講師費用助成事業

尼崎市で活動する高齢者の通いの場において、フレイル予防(口腔栄養機能・運動機能・社会参加)や認知症予防及び認知症の方との接し方などについて地域の方が話を聞きたいと思う講師(専門職や指導員)を招くためにかかる費用などを助成しています。 ※ 講師の紹介もできます。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



✿ 老人福祉センター

60歳以上の方が健康で明るく生きがいのある日常生活を送れるよう、各種相談に応じるとともに健康の増進や教養の向上、レクリエーションなどに利用できる施設です。

- 総合老人福祉センター(東難波町) …… TEL 06-6489-1112 FAX 06-6489-1135
- 鶴の巣園(東園田町) …………… TEL・FAX 06-6491-1085
- 千代木園(稲葉荘) …………… TEL・FAX 06-6417-9162
- ワークセンター和楽園(東大物町) …… TEL・FAX 06-6488-2485



✿ いきいき100万歩運動事業

市内在住で65歳以上の方を対象に、ウォーキングを奨励する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。

- 市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528
- 各老人福祉センター(上記参照)



✿ シニア元気 UP↑パンフレット

市内の介護予防・フレイル対策の取組などを紹介しているパンフレットです。

- 市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



✿ 健康づくり教室

地区体育館(市内6か所)で「健康づくり教室(認知症予防や脳トレのプログラムなど)」を開催しています。

なお、参加には申し込みが必要です。

- 中央体育館 TEL 06-6413-8171 FAX 06-6412-0054
- 小田体育館 TEL・FAX 06-6498-4761
- 大庄体育館 TEL・FAX 06-6419-5373
- 立花体育館 TEL・FAX 06-6423-5550
- 武庫保健ふれあい体育館 TEL・FAX 06-4950-8222
- 園田体育館 TEL・FAX 06-6492-5286



上記のみならず、市民グループ等への体操指導等の指導員の派遣も行っています。

- ベイコム総合体育館(指導者派遣担当) TEL 06-6489-2039
FAX 06-6489-2086

TOPIC!

元気を維持するために ～年に1度の健康チェックを～

日々の運動やバランスのとれた食事など、生活習慣病予防に取り組まれた成果を健診で確認しませんか？

尼崎市では健診にプラスして
がん検診を実施中。
ぜひ健診とセットでお受けください。



- 保健局 健康支援推進担当 (健診) TEL 06-6435-8967 FAX 06-6435-8968
(がん検診) TEL 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049

仕事をしたい

社会とのつながりは自信や生きる気力につながります。就労に関する相談窓口もありますので、認知症になっても可能な範囲で働けるよう希望を伝えてみましょう。



認知症と診断されたら、仕事をやめないといけませんか？



苦手になったことを助けてもらいながら仕事を続けている人もいます。働く希望があれば、働くための工夫や方法について、職場に相談してみましょう。

✿しごと・くらしサポートセンター尼崎

支援員が関係機関と協力し、介護や病気で働くことが不安な方など、本人の状況に応じて、仕事探しや仕事を続ける様々なサポートをします。

また、仕事探し以外でも、生活面など幅広い相談に対応しています。

■南北保健福祉センター（P.28 しごと・くらしサポートセンター尼崎）

✿尼崎市障害者就労・生活支援センターみのり

障害者の方の就労実習、職場定着まで一貫した就労支援を行っています。なお、登録・相談は無料です。

■TEL 06-6429-7355 FAX 06-6429-7351

✿ハローワーク尼崎(尼崎公共職業安定所)

障害のある方に対する職業紹介や就職後のアフターケアを行っています。

■TEL 06-7664-8609 FAX 06-6487-0353

本人だけではなく、介護する家族にとっても仕事を続けることはとても大切です。



家族の介護をしています。仕事と介護を両立するための制度があるそうですが、どうすればよいでしょう？



育児・介護休業法により、一定の要件を満たした労働者は介護休業・介護休暇、残業免除、深夜業制限、短時間勤務制度などを利用することが可能です。

希望する場合は職場に申請しましょう。制度や内容などについては、兵庫労働局で相談に対応しています。

兵庫労働局雇用環境・均等部指導課

【所在地】神戸市中央区東川崎町1丁目1-3神戸クリスタルタワー15階

【TEL】078-367-0820 【費用】無料 【相談方法】電話または面談

【相談日時】月曜～金曜 8:30～17:15

土・日・祝祭日、年末年始を除く。

同じ立場の人に会いたい

同じ立場の人との出会いは、同じ思いを共有できたり、気持ちが楽になったりすると
言われます。また、介護する人の心の健康にもつながります。

✿ 認知症カフェ(認知症介護者の会含む)

市内各地に認知症カフェ・つどいの場の機能を兼ね備えたサロンやカフェ
があり、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が
あります。

若年性認知症の人を対象とした認知症カフェも開催しています。

■各地域包括支援センター (P.14)

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



ご本人の体験談 ～認知症カフェに行ってよかった～

認知症と診断されて「このつらい気持ちは周りの人に理解してもらえない」と、
しばらく誰にも話せなかったが、認知症カフェへ行ったところ、認知症の人が明るく
やさしく話してくれて、とても励まされ、前向きになった。



認知症カフェを開催したいけど、運営を助成してくれる制度はありませんか？



認知症の人やご家族、地域住民など、誰もが気軽に参加できる認知
症カフェ・つどいの場の運営を支援する「認知症カフェ運営助成事業」
があります。

なお、助成を受けるには条件がありますので、包括支援担当にお問い合わせ
ください。



安心して外出したい

将来、ひとりで外出して道に迷い、帰れなくなるのではという心配もあるかもしれません。あらかじめサービスを知っておくと、必要になった時、活用しやすいでしょう。

✿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、行方不明時に協力機関に発見依頼を送信することで、早期発見につなげるしくみです。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



認知症みんなで支える SOS ネットワークに登録していますが、実際に行方不明になったときはどうすればよいですか？



まず、警察に「搜索願」を提出してください。登録いただいた方も、行方不明時は警察への搜索願の提出が必要です。

搜索願を提出いただければ警察から市役所に情報提供があり、市内の発見協力機関(社会福祉協議会事務局、見守り協定事業所、介護施設、コンビニなど)へ送信することで情報共有をしています。



安心して
外出したい

✿認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人及びその家族が地域で安心して生活し、外出することができる環境を整備するために、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ことなどによって、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。(加入要件があります。)

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

✿GPS機器の貸与（認知症高齢者等GPS利用支援サービス）

ひとり歩きをする可能性がある認知症の高齢者(第2号被保険者で、若年性認知症により要介護認定を受けている人を含む)を介護している家族に対して、高齢者が屋外でひとり歩きをしたときに位置情報を検索できる携帯機器を貸与します。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

✿尼崎市高齢者等見守り安心事業

高齢者等見守り安心事業を実施している地区に居住する、高齢者のみの世帯や認知症の不安のある方などが希望する場合は、地域の見守り推進員や見守り協力員が、外観からの確認や外出時の声かけ、ご自宅への訪問など日常生活の範囲で見守り活動を行います。

■尼崎市社会福祉協議会 事業推進グループ TEL 06-6950-9103
FAX 06-6950-9136



Q ショッピングセンターや駅などのトイレで、介護者が付き添うときに、周囲に介護中であることを理解してもらえるようなものはありますか？

A 市内在住の高齢者を介護している家族などに対し、介護する方が身に着けることで、周囲に介護中であることを理解していただくための「介護マーク」を配布しています。

詳しくは各配布先窓口にお問い合わせください。



■各地域包括支援センター (P.14)

■南北保健福祉センター (P.28 各種申請受付に関すること)

■市役所 介護保険事業担当 TEL 06-6489-6343 FAX 06-6489-7505

手伝ってほしい

介護保険以外にもたくさんのサービスがあり、日常生活で何か不便に感じるとき、助けが必要なときに利用できます。利用したからといって、生活全てを任せるわけではありません。介護保険サービスについては、冊子「いきいき介護保険」をご覧ください。

✿障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス、地域生活支援事業

介護保険の対象とならない40歳未満の若年性認知症の方が介護を必要とする場合、障害者総合支援法による障害支援区分認定を受けて支援が必要な状態であれば、ヘルパーによる支援などの障害福祉サービスを利用することができます。

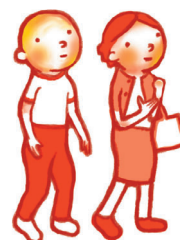
また、65歳未満の方で一般就労は困難でも仕事に対する意欲をお持ちの場合、就労機会を提供する障害福祉サービスが利用できる場合があります。

なお、年齢にかかわらず、屋外での移動が困難な方で支援が必要な状態であれば、余暇活動や社会参加などを目的とした外出を支援する「移動支援」を利用することができます。課税世帯であれば原則サービス費用の1割が自己負担になります。

■南北保健福祉センター(P.28 障害福祉サービス等に関すること)

Q 外出や趣味の集いなどに行きたいのですが、障害などがあるため一人ではいけません。付き添いしてくれるサービスはありませんか？

A 地域生活支援事業の中には、「移動支援」(上記参照)があります。屋外での移動が困難な方に対して、余暇活動(映画やショッピングなど)や社会参加(地域の交流会や催しへの参加など)を目的とした外出を支援します。ただし、通勤や通学などの日々継続する場合は利用できません。



✿訪問型支え合い活動

困りごとを抱えた高齢者に対して、地域の団体、NPO法人などが身近な地域の中での助け合い活動として、日常生活上の援助などを行っています。(利用には自己負担が必要)

■市役所 高齢介護課 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



援助を利用したい、
制度について知りたい方はこちら



お金や権利を守りたい

あなたが安心して自分らしく暮らす権利を守っていきましょう。
自分のことは自分で決めたいという気持ちを大切にしましょう。

✿消費生活センター

消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどの相談を受け付けています。契約後、一定期間はその契約を解除できる「クーリング・オフ制度」を利用できる場合があります。

■尼崎市消費生活センター TEL 06-6489-6696 FAX 06-6489-6686



一人暮らしの認知症の家族が悪質な訪問販売で高額な商品を購入してしまいました。どのように対処したら良いのでしょうか？



被害にあわれたときは地域包括支援センターや消費生活センターなどにご相談ください。地域包括支援センターでは消費生活センターとも連携を取り支援します。

また、地域包括支援センターでは成年後見制度の利用が必要と判断した時には、手続きをお手伝いします。

✿成年後見制度の利用支援

認知症などによって判断能力が十分でない方について、成年後見人が代わりに金銭管理をしたり契約を取り消したりできるように、裁判所への申立てやその後の活動を支援しています。

申立てその他の相談について

■南北保健福祉センター（P.28 成年後見等支援センター）

費用の助成などについて

■北部保健福祉センター 福祉相談支援課 TEL 06-4950-0496 FAX 06-6428-5109



今後の財産管理が心配です。今のうちに準備できることはありませんか？



本人の判断能力があるうちに、将来認知症などで判断能力が衰えた場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）を決めておくことができる制度があります（任意後見制度）。地域包括支援センターでは、成年後見制度について、さまざまな支援を行っています。

お金や権利を
守りたい

✿日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

判断能力が不十分なものの、契約を交わすことについては理解でき、成年後見制度の利用には至らない方について、社会福祉協議会が福祉サービスの契約の援助や日常生活費の管理などを行います。

■南北保健福祉センター（P.28 成年後見等支援センター）

お金に関する公的な制度を利用したい

お金のことを相談するのは気がひけるかもしれませんが、活用できるサービスがありますので、一歩ふみだしてみましょう。

✿自立支援医療(精神通院医療)

継続的な認知症の通院治療にかかる費用の一部を国が負担します。自己負担額が1割に軽減され、所得に応じてさらに負担額が軽減されます。病院だけでなく、調剤薬局やデイケア、訪問看護も対象です。

■南北保健福祉センター (P.28 保健に関すること)

■保健所 疾病対策課 TEL 06-4869-3053 FAX 06-4869-3049



✿精神障害者保健福祉手帳

精神障害者の社会参加などを促すために交付され、障害の程度によって各種福祉サービスを利用できます。

■南北保健福祉センター (P.28 保健に関すること)

■保健所 疾病対策課 TEL 06-4869-3053 FAX 06-4869-3049



✿傷病手当金

病気休業中に、事業主から十分な報酬を受けられない場合、申請により健康保険から支給されます。本人の勤務先にご相談ください。

✿失業給付

雇用保険に加入(原則1年以上)していた方が、失業状態(すぐ働ける状態にあるが、仕事に就いていない)にある時に申請できます。(申請期限あり)

■ハローワーク尼崎(尼崎公共職業安定所) TEL 06-7664-8609 FAX 06-6487-0353

✿障害年金制度

65歳の誕生日の前々日までに初診日(初めて医師等の診察を受けた日)があり、その障害により日常生活が制限される状態になった場合で、一定の要件を満たすと支給されます。原因となった傷病の初診日に加入している年金や年齢によって制度が異なり、受給資格について細かい要件と必要書類も多いため、各窓口にお問い合わせください。

初診日	窓 口	
国民年金(第1号被保険者)に加入中の人	尼崎市役所 国保年金課 年金担当	06-6489-6428
厚生年金(第2号被保険者)に加入中または 国民年金(第3号被保険者)に加入中の人	日本年金機構 尼崎年金事務所	06-6482-4591
共済組合(第2号被保険者)に加入中の人	各共済組合	—



将来、重度の認知症になったとき、経済的に不安です。支給される手当はありますか？



重度の認知症で在宅で生活しており、日常生活上、常時特別の介護を必要とする方に対して特別障害者手当が支給される場合があります。

詳しくは各窓口にお問い合わせください。

■南北保健福祉センター (P.28 障害者に関すること)

■市役所 障害福祉課 TEL 06-6489-6750 FAX 06-6489-6351

✿高額介護サービス費支給

介護保険サービスを利用されている方で上限額を超えた場合に申請でき、対象者には市から申請書が送付されます。詳細は冊子「いきいき介護保険」をご覧ください。

■市役所 介護保険事業担当 給付担当 TEL 06-6489-6350 FAX 06-6489-7505

✿高額療養費

1か月(月の1日から末日まで)の医療費の自己負担額が高額になったとき、申請して認められると、限度額を超えた分があとから支給されます。

詳しくは加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。

■市役所 国保年金課 給付担当 TEL 06-6489-6420 FAX 06-6489-4811

■市役所 後期高齢者医療制度担当 TEL 06-6489-6836 FAX 06-6481-1371



✿高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合算し、合計額が年間で限度額を超えた場合に、申請により超えた分があとから支給されます。

詳しくは加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。

■市役所 国保年金課 給付担当 TEL 06-6489-6420 FAX 06-6489-4811

■市役所 後期高齢者医療制度担当 TEL 06-6489-6836 FAX 06-6481-1371



✿医療費控除

支払った医療費が一定額を超えると、確定申告を行うことで所得税が還付される場合があります。医療費控除を受けられるのは、支払った医療費の金額(保険などで補てんされた金額を除きます。)が次の金額を超える場合に限ります。なお、支払った医療費が一定額を超えない場合でも、特定一般医療薬品等購入費が一定額を超えた場合は、医療費控除の特例があります。

＊総所得金額など×5%または、10万円のいずれか低い金額

(確定申告を受け付けている期間以外の税務署への来署によるご相談には事前予約が必要です。詳しくは税務署にお問い合わせください。)

■尼崎税務署 〒660-8544 尼崎市西難波町1丁目8-1

TEL 06-6416-1381

■市役所 市民税課 個人市民税担当 TEL 06-6489-6246、6247、6248

FAX 06-6489-6875



✿要介護認定高齢者の障害者控除

65歳以上で介護保険の要介護1～5の認定を受けている方は、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、所得税などの障害者控除の対象になる場合があります。

■市役所 介護保険事業担当 TEL 06-6489-6374 FAX 06-6489-7505

■南北保健福祉センター (P.28 各種申請受付に関すること)

✿生活保護

資産や能力などを活用してもなお生活や医療費などに困っている場合、最低限の生活を保障します。

■南北保健福祉センター (P.28 生活保護の相談)

住まいのこと

認知症と診断されても、自分らしく生活を送ることができます。最後まであなたらしい暮らしができる場所を選択しましょう。

✿住宅改修(介護保険内のサービス)

介護保険制度で認定を受けている人が自宅で安全に自立した生活を送るため、改修費用の一部が支給されます。1人あたり20万円を限度とし、費用の1～3割が利用者負担となります。

なお、工事着工前に事前申請が必要です。

■市役所 介護保険事業担当 給付担当 TEL 06-6489-6350
FAX 06-6489-7505



✿住宅改造費助成事業

介護保険制度での支給限度額(20万円)を超える改造をする時、相談・助言と改造費用の一部助成を行います。前述の住宅改修と併せての利用になります。

■尼崎市社会福祉協議会 暮らし支援グループ

TEL 06-4950-9046
FAX 06-4950-9136



✿サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー対応の賃貸住宅で、入居者の安否確認や様々な生活相談を受けることができます。

サービス内容は、事業者にご確認ください。

■サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム
■市役所 住宅政策課 TEL 06-6489-6608
FAX 06-6489-6597



✿介護保険利用の在宅サービス・施設

日常生活の支援を受けながら、少人数で共同生活をするグループホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの入所・通所利用についての事業所一覧は下記の窓口にあります。また、ホームページでもみることができます。

詳しくはケアマネジャー、お住まいの地域包括支援センターにお尋ねください。

■市役所 介護保険事業担当 TEL 06-6489-6343
FAX 06-6489-7505

■南北保健福祉センター (P.28 各種申請受付に関すること)



🚌🚶 運転免許証の自主返納を考えてみませんか

ご自身やご家族の運転に不安を覚えたことはありませんか。認知機能の低下が加わると運転そのものに重大な影響を及ぼす可能性がありますので、運転免許証の返納を検討しましょう。

運転免許証を返納することで交付を受けられることができる運転経歴証明書を本人確認書類として利用できるほか、証明書を提示することで、バスや鉄道、タクシーなどの公共交通機関の運賃割引など、様々な特典を受けることができます。



特典の確認はこちら

4 家族・近所・職場に伝える？ 伝えない？

テレビや新聞などで認知症特集が組まれ、多くの人に理解が広がっていますが、実際に自分が認知症だと周りに伝えるのは、簡単ではありません。誰にどこまで伝えるか、ゆっくり考えましょう。

伝えるメリットはたくさんありますが、伝えないのもひとつの選択です。迷いがある時は、急いで決めることはありません。

体験談①

独居の父は週1回、地域のいきいき百歳体操、高齢者ふれあいサロンに参加していたが、休むことが続くようになった。本人に理由を聞くと行く日がわからなくなることがあるようで、他の参加者に相談すると毎回誘いに来てくれるようになった。

誘ってもらえるようになってからは休むこともなくなり、閉じこもりを解消できている。伝えて良かったと思う。(ご家族より)

きっと、ひとこと伝えることで手を差し伸べてくれる人がいます。打ち明けることで、強い味方になってくれます。周囲に知ってもらうことは大きな安心感につながります。

体験談②

仕事を続けているが、職場の人に認知症だと伝えて、自分ができる仕事に変えてもらった。

伝えたことをきっかけに職場の方々が認知症サポーター養成講座(P.29)を受けてくれた。(ご本人より)

仕事に限らず、普段の生活の中でも話をして理解してもらうことで生活がしやすくなることもあります。

体験談③

父は混乱すると声を荒げ家を飛び出すので、家族だけで見守ることが難しくなった。民生委員やご近所に話してからは、「お父さん、どこかへ出かけるみたいよ」と電話をしてくれる。

精神的にも楽になって、もっと早くに話しておけばよかったと思う。(ご家族より)



いつ、誰に、どのように伝えるかは人それぞれですが、伝えることでのメリットはたくさんあります。

📌 災害時などの備えのため、日ごろから地域との関係づくりを

認知機能が低下すると、周囲の環境の変化への対応が苦手になり、とっさの状況判断もしにくくなります。いつ起こるかわからない自然災害についても、尼崎市防災ブック(保存版)や尼崎市避難行動要支援者避難指針(要配慮者(災害時要援護者)編)を参考に、日頃から防災への正しい知識と備えについて、ご家族や支援関係者と話し合っておきましょう。

また、地域での見守りや、地域活動(P.16)への参加など日ごろから顔の見える関係性を作っておきましょう。



尼崎市防災ブック(保存版)
尼崎市避難行動要支援者
避難支援指針

5 認知症の予防

「これをすれば認知症にならない」という確実な予防法は現時点ではありません。「発症のリスクを少なくすること」が認知症の予防につながります。

また、早期発見・治療することで病気の進行を遅らせることができる可能性があるため、気になる症状があればかかりつけ医を受診することが大切です。

特に大切です！

① 生活習慣の改善

高血圧や糖尿病、喫煙、難聴、運動不足、社会的孤立などが認知症のリスク因子だといわれています。あなた自身の生活習慣を振り返り、見直すことが予防の第一歩です。

①食生活について…滑舌低下やむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥といったささいなお口の衰えをオーラルフレイルといいます。噛めなくなると栄養不足になったり、食事や他者との交流を楽しめなくなったりして、脳への刺激が少なくなります。日々の歯磨きに加え、かかりつけ歯科医での健診が、歯のケアには重要です。舌を鍛える口腔体操も効果的です。

②運動について…身体活動量・運動習慣の有無が認知症の発症に影響を与えます。まずは、取り組みやすいウォーキングから始めましょう。1日6,000歩以上を目標に、無理のない範囲で行いましょう。また、ひとりではなく、仲間と運動する方が効果が高いといわれています。気軽にできる「いきいき百歳体操」(P16)に参加しましょう。

③社会とのつながりについて…社会との関わりがなくなると閉じこもりがちになり、人との交流がなくなります。そうすると頭も体も使わなくなります。外へ出かけたり、人と交流したりする機会を持ちましょう。



活動の場等を紹介している
パンフレットを入手しよう！



配布先などの
確認はこちら

④ 耳の聴こえについて

聴力の低下を放置することは、認知症になるリスクを高めます。「大好きだったテレビを観なくなった」「家族や友人との会話が楽しくなくなった」などの症状があれば、認知機能の低下ではなく、耳の聴こえが原因かもしれません。耳の聴こえづらは年齢のせいだと決めつけず、気になるときは、必ず耳鼻咽喉科を受診しましょう。正しい対処により、難聴は改善することがあります。

② 脳の活性化を図る

人と交流を図ることや、趣味・レクリエーションを楽しむことは心身機能を最大限活用できる機会であり、人との交流や達成感、満足感など人生を豊かにすることで、認知症の予防にもつながります。

脳を活性化する方法はたくさんありますが、大切なことは楽しみながら行うことです。本人が嫌なことを無理してすると、ストレスや自信喪失につながり逆効果になりますので、楽しく出来ることを探しましょう。

サービス・制度に関する連絡先の一覧

JR神戸線を境界として、北部にお住まいの方は北部保健福祉センターで、南部にお住まいの方は南部保健福祉センターでの相談になります。

相談内容	北部保健福祉センター		南部保健福祉センター	
	TEL	FAX	TEL	FAX
保健に関すること (地域保健課)	06-4950-0637	06-6428-5110	06-6415-6342	06-6430-6850
障害福祉サービス等に関すること (障害者支援課)	06-4950-0374	06-6428-5118	06-6415-6246	06-6430-6803
しごと・くらしサポートセンター尼崎 (福祉相談支援課)	06-4950-0584	06-6428-5109	06-6415-6287	06-6430-6807
各種申請受付に関すること (福祉相談支援課)	06-4950-0562		06-6415-6279	
生活保護の相談 (保護第1担当)	06-4950-0286	06-6428-5105	06-6415-6197	06-6430-6801
成年後見等支援センター	06-4950-0614	06-6428-5129	06-6415-6291	06-6430-6857

保健福祉センターの所在地等はこちら



6 認知症サポーター養成講座

認知症の理解を深めませんか？

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人やその家族を温かい目で接してください。なにか特別なことができなくても大丈夫です。自分ができることから実践し、みんなで「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しましょう。

受講者には、認知症サポーターの証(オレンジリング、認知症サポーターカード)をお渡しします。



- 内容** ・認知症とは？ ・認知症の人との接し方について
・認知症予防について ・認知症の人の思いや介護する家族の思い
・認知症サポーターとして出来ることは など

時間 原則1時間半

講師 キャラバン・メイト

対象 おおむね5名以上のグループから申込みできます。

地域(町会・老人クラブ)、企業、学校などさまざまな場所で開催されています。

費用 無料

※個人で受講できる市主催の認知症サポーター養成講座もあります。

開催日は、市報あまがさき及びホームページでご案内します。

なお、オンラインでも受講することができます。

■市役所 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528



ステッカーが貼られている場所は、認知症サポーター養成講座を受講した従業員を配置して、認知症の人に優しい地域づくりをしています。



認知症サポーターとして活躍できる場所はありませんか？

尼崎市では、認知症サポーターを中心にチーム(チームオレンジ尼崎)を組み、様々な関係機関と連携し、認知症の人や家族の困りごとを支援する取組を行っています。



現在は、「認知症カフェ」を開催するなど今後、活動の幅(移動支援など)を広げていく予定です。

一緒に活動しませんか？

尼崎市では、認知症の人も活躍しています。

詳細は、包括支援担当にお問い合わせください。



7 自分ノート

「もしも」のことは誰しも考えたくないものです。
でも、「もしも」認知症になったときに「自分はこうしたい」「自分はこう生きていきたい」と伝えることが困難になっているかもしれません。

事前に整理することで、自分も家族も安心です。

また、「今までの自分」を振り返ることで、「これからの人生」を自分らしく生きるためのヒントが見つけれられるかもしれません。

※ 無理に全てを埋める必要はありません。

書けるところから書いてみましょう。



お気に入りの写真を
貼り付けてください。

記入日	年	月	日
お名前			
呼ばれ方			
生年月日	年	月	日生まれ
生まれたところ			
育ったところ			
よく出かける場所			
得意なこと			
苦手なこと			
宗教・信仰			
好きなこと			
大切なもの・大切なこと			
伝えておきたいこと			

おわりに

認知症と診断された方々が、「はじめは落ち込んだけど、少し落ち着いてから、相談する人がいて色々なサポートがあると知り、前向きに生活できるようになった。」と話してくださいました。

認知症になっても、あなたはあなたです。

思いや希望を聞かせてください。

ひとりひとりの思いや希望、必要なことはちがいます。

何が必要なのか、いっしょに考えていきましょう。

今までと変わらない、思い通りの生活や仕事を続けておられる方、さらに、他の認知症の方の支えとなっておられる方もたくさんいらっしゃいます。

ご家族やまわりの方々は、悩み戸惑いながら、何とかしなければいけないと身構えてしまったり、どこにも誰にも相談できないと抱え込んでしまいがちです。

まず、本書に掲載している相談できる場へあなたの声を届けてください。

尼崎市には、共生社会の実現を目指して活動する多くの市民や専門職がいます。

また、利用できるサービスや通いの場もあります。

本書が、認知症になっても、自分らしく暮らし続ける一助となりますように。



協 力

尼崎市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員
尼崎市認知症施策推進会議

編集・発行

尼崎市 包括支援担当
〒660-8501 尼崎市東七松町1丁目 23-1
電話 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

主なイラスト作成 加山 美佳(認知症地域支援推進員)
本文・イラスト・写真などの無断転載・複製を禁じます。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。