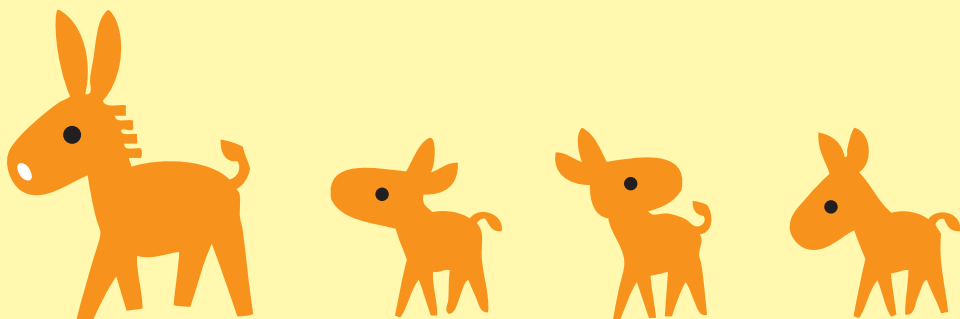


みんながやさしい街

いばらき

～ 物の忘れが気になったら ～



この冊子は、“もしかして認知症？”と感じている
あなたに読んでいただきたいと思ってつくりました。

この冊子をつくるにあたっては、認知症のご本人や
ご家族にお話をお聞きしました。



も く じ

- ◎ 認知症のこと 2ページ
- ◎ “もしかして認知症？”
と感じているあなたへ 3ページ
- ◎ ご家族へ 9ページ
- ◎ 相談や受診を考えているあなたへ 14ページ
- ◎ 若年性認知症の人へ 20ページ
- ◎ 街のこえ 21ページ
- ◎ 街のみなさんへ 23ページ
- ◎ 認知症の人や家族を支えるしくみ 26ページ
- ◎ さいごに 新しい認知症観 27ページ



認知症のこと

誰でも年齢を重ねると忘れっぽくなったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりするものですが、以前と比べて忘れっぽくなったからと"認知症"を心配する人がいます。

では、“認知症”とは何でしょう。

認知症は、何らかの原因で脳の働きが低下し、生活に支障が出てくる状態をいいます。

認知症の原因はさまざまです。一番多いのはアルツハイマー型認知症です。これは、主に加齢を原因としており、高齢になると認知症と老化を厳密に区別することが難しくなります。

ほかには、血管性認知症です。これは、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)と関連があるとされています。

また、レビー^{しょうたいがた}小体型認知症、前頭側頭型^{ぜんとうそくとうがた}認知症、アルコール依存症、甲状腺の働きの低下によって起こる認知症などもあります。

認知症の原因となる病気の中には、治るものもあります。



“もしかして認知症？” と感じているあなたへ

.....

あなたが、“認知症”について気になりはじめた“きっかけ”は何でしょう。

他の人は、何を“きっかけ”に認知症が気になりはじめたのでしょうか。

「これだ！」という答えはありません。

気になりはじめた“きっかけ”は、人それぞれです。
それは認知症になって生活に支障が出てくる場面や事柄が人それぞれ違うからです。

これからのあなたのために、あなたが、あなたらしく、あなたの望む暮らしを続けるためのヒントを、ここにまとめてみました。



さあ、ページをめくってください 

さまざまなきっかけがあって、人は“もしかして？”と思うものです。

今のあなたと同じように、不安な気持ちを、他の人も持っているようです。では、他の人が“もしかして認知症？”と思ったきっかけは何だったのでしょうか。

✂ わたしが認知症かもしれないと思ったとき

(認知症のご本人のお話)

大切なものを置いた場所が分からず、探すことが多くなった。

今までできていたことに時間がかかるようになってきた。

もの忘れがひどくなったような気がする。

自身で明らかな違いは感じていないが、以前から忘れっぽいところがあった。あまり気にしていなかったが、久々に会った娘に検査に行くように言われた。

アルツハイマー型認知症 80歳代

字がうまく書けなくなった。

レビー小体型認知症 70歳代



✂️ わたしが不安に感じること

今までできていたことに時間がかかるようになった。

アルツハイマー型認知症 80歳代

生活リズムが崩れ、戸惑っている。

アルツハイマー型認知症 70歳代

✂️ あったら良いなと思う手助け

困った時々で、自分の悩みの答えが返ってくる人に話を聞いて欲しい。

アルツハイマー型認知症 70歳代

✂️ 周囲の対応で嬉しかったこと

自分が忘れていた予定を電話で友人が教えてくれること。
(予定の確認をしてくれること)

親戚が時々顔をみせてくれる。

買物の行き帰りで会う人とおしゃべりをする。

アルツハイマー型認知症 80歳代

わたしからのメッセージ

自分は怖がりでわからないことの不安を持ち続けるのは嫌い。
病院で原因がはっきりしたことで安心できた。

自分が認知症であることを友人に伝えている。
そのことで、声かけをしてもらいやすくなったと感じている。

アルツハイマー型認知症 80歳代

わたしは、1日1日を精一杯過ごしています。

アルツハイマー型認知症 70歳代

私には、夫のつかえ棒(支え)があるから大丈夫。
夫がいるから不安なんて何にもない。

レビー小体型認知症 70歳代

アルツハイマーでも何でも元気やったら何でもええねん。
病気なんかに負けへん。

アルツハイマー型認知症 70歳代



わたしが認知症になって思うこと

Iさん 80歳代 男性

最初、日にちが分からなくなって、日にちを確認するのに、2つの新聞を取っていたので、2つを比べて間違いないと確認し、それで、カレンダーで確認しました。また、パソコンのデスクトップでも確認したりしています。今でも日にちは分かりません。

時々弟と息子2人の区別がつかなくなることがあります。錯覚を起こすような感じで、落ち着いていれば分かることは分かるのですが…。時々あります。

それから、お金の出し入れが難しくなってきた、大きな買い物は妻と一緒に行ってくれと頼むようになりました。

そんな時、妻が民生委員に相談し、民生委員がコミュニティソーシャルワーカー (CSW) や地域包括支援センターに相談してくれて、訪問してくれることになりました。

包括の職員さんは、運動できるデイサービスに行ってみないかと提案してくれました。それから、デイサービスに通うことになりました。とても楽しくて、今は週に2回通っていますが、週に3回でも通いたいくらいです。

今も、あたま (もの忘れ) のことは悩んでいます。子どもとか兄弟とかに、日にちがわからなくなってきたと話しています。「どない思う？」と聞くと、みんな「話とったらおかしくないよ (話してたらおかしいことはないよ)」と言ってくれるので、安心しています。自分に向かって、「がんばれ。がんばれ。」と言っています。

年齢が進むと誰でも、もの忘れをする可能性があります。
老化に伴うもの忘れか、病気によるもの忘れ（認知症）かは検査をしないと分かりません。

検査を受けてみましょう

「認知症かな？」と心配になったら、専門病院で検査をすることが大切です。そのためには、まず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、認知症の相談ができる医療機関または、専門病院に相談しましょう。（「いばらき認知症サポートブック」(P16) 参照）

病院受診について

「何科を受診すればよいですか？」

もの忘れ外来や精神科、脳神経内科、心療内科などを受診するとよいでしょう。

「医師に何を伝えたらよいのですか？」

受診前にあらかじめ相談したいことをメモしておくこと、診療に役立つ場合があります。

また、医療機関に、「医療連携室」や「相談室」などがある場合は、受診に関して困っていることの相談ができます。

メモしておくこと

- 気になる症状、その症状が始まった時期
- 日常生活で困っていること
- 現在、治療している病気、服用している薬
- 食欲や睡眠の状況





ご家族へ

ふとしたときに、ご家族の様子をみて “あれ？なにか気になる” “これまでと違う感じがする” など、なんとなく認知症かも？と感じたことはありませんか。

人は、誰しも年齢を重ねると忘れっぽくなるものです。忘れっぽさがあるからといって、日々の暮らしに困りごとが出てくるとは限りません。

認知症の人やそのご家族の暮らしぶりはさまざまです。だから、暮らしの中で起こってくる困りごとも、人それぞれです。

では、認知症のご本人と一緒に暮らされているご家族の方々は、どのような思いをもって過ごされているのでしょうか。

その一部をご紹介します。



認知症を疑ったきっかけ

(認知症の本人と暮らすご家族のお話)

退職後、無趣味でこもりがちになり、もの忘れの進行を感じた。

娘

トイレの電気のスイッチが分からなくなっている様子だった。

80歳代 夫

困りごと

トイレの場所が分からなくなり、連れて行くのが難しい。

70歳代 妻

入院後、帰宅してから、わけの分らんことを言うようになった。

夫

家族の気持ち

このままボケ（認知症）てしまわないかと心配で怖い。

80歳代 夫



✂️ 周囲の対応でうれしかったこと

夫の兄が地域包括支援センター※があることを教えてくれた。

介護経験のある近隣の人が話を聞いてくれる。
介護経験のある人に「まだまだ大丈夫よ。」などと言われると気が楽になる。

50歳代 義理娘

※地域包括支援センター,P17

ケアマネジャーが信頼できる人だった。

娘



✂️ ご家族からのメッセージ

「1本電話してみたら、ことがうまく運びますよ。」

50歳代 義理娘

「葛藤はずっとある。何でも打ち明けられる友人をもっておくと心が助けられる。」

70歳代 妻

「家族関係がとても大切だったと感じている。」

娘

「困っても質問の仕方が分からない。
相談窓口を知っておけるとよい。」

80歳代 夫

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です。

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。

認知症は、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしをより長く続けることができますといわれています。

早期発見による3つのメリット

メリット

1

早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。

メリット

2

進行を遅らせることが期待できる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット

3

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合う」ための準備を整えることができます。

ご自身で気づきにくい変化もありますので、ぜひご家族と一緒にチェックしてみてください。

家族がつくった 認知症 早期発見の目安



出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

医学的な診断基準ではありません。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。

早期に発見し、治療を開始することで、より治療効果が高まります。早すぎることはありません。

◎ もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う

◎ 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

◎ 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- なれた道でも迷うことがある

◎ 人柄が変わる

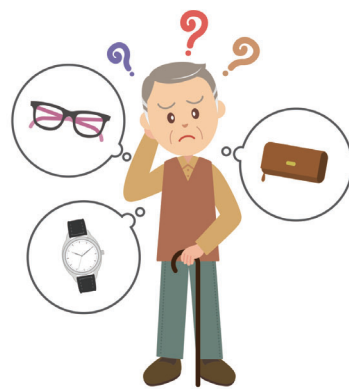
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

◎ 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

◎ 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる





相談や受診を 考えているあなたへ

やっぱり認知症が気になる。

だから、今後の暮らしや治療のことについて、詳しい人に相談してみたい。

でも、はっきりさせることには、不安な気持ちもある…

誰かに相談したり病院に行くことには、とても勇気がいります。

あなたが戸惑うのは自然なことです。

でも、1人で不安を抱え込まないでください。地域には、さまざまな相談機関があります。今はまだ相談するのは早いかなど思っている、どこに相談すればよいか、相談窓口を知っておくことが安心につながります。



相談してみた

本人の想い



「夫に声をかけてもらい、病院に行きたいと思った。」

レビー小体型認知症 70歳代

「生活にメリハリがついた。家にいると、いろいろ考えてしまうので、デイサービスに通うのが今の楽しみ。」

アルツハイマー型認知症 70歳代

「もの忘れがひどくなってきた。もの忘れ外来を調べてみた。」

娘

「もっと早く病院に行っていたらよかった。」

80歳代 夫

「介護保険サービスを利用し、月1回のケアマネジャーの訪問は、頼りにしている。相談者がいるという安心感がある。」

50歳代 義理娘

「本音を話せるケアマネジャーがいることが大事。」

娘

家族の想い



認知症に関する相談窓口

認知症オレンジダイヤル (茨木市認知症電話相談専用ダイヤル)

「もの忘れがひどくなってきた気がする、認知症について相談したい」という場合にご利用ください。

フリーダイヤル

ココロ 晴れる
☎ 0120-556-806

(平日、午前9時～午後5時)

茨木市認知症地域支援推進員が対応します。

認知症オレンジメール

電話の時間がなかなかとれない、もっと気軽に相談したいという人向けに専用フォームでの相談も受け付けています。

茨木市 オレンジダイヤル

検索

茨木市認知症初期集中支援チームへの相談専用ダイヤル

認知症の“早期発見・早期対応”のために、保健師・社会福祉士等が家庭訪問を行い、認知症の人(疑いのある人)とその家族の支援を行います。

チーム専用ダイヤル

☎ 072-622-0655

(平日、午前9時～午後5時)

いばらき認知症サポートブック

認知症の状態に応じた適時・適切な医療・介護サービス利用の流れを示した冊子です。

市内の相談窓口や医療機関の情報も掲載しています。

市内公共施設に設置しています。

こちらからもご覧いただけます。



高齢者(65歳以上)の総合相談窓口

茨木市地域包括支援センター

センター名	所在地	電話	担当小学校区
清溪・忍頂寺・山手台	山手台三丁目30-16-1	☎ 072-649-1808	清溪・忍頂寺・山手台
安威・福井・耳原	上郡二丁目13-14 ゴウダC&Eビル 茨木市北保健福祉センター内	☎ 072-640-3960	安威・福井・耳原
豊川・郡山・彩都西	清水一丁目28-22 常清の里内	☎ 072-641-3164	豊川・郡山・彩都西
太田・西河原	太田一丁目17-20	☎ 072-631-5200	太田・西河原
三島・庄栄	西河原二丁目17-4 茨木市東保健福祉センター内	☎ 072-631-5566	三島・庄栄
東・白川	鮎川一丁目6-4	☎ 072-636-8686	東・白川
春日・郡・畑田	上穂積一丁目2-27	☎ 072-646-5685	春日・郡・畑田
沢池・西	南春日丘五丁目1-8 茨木市西保健福祉センター内	☎ 072-625-6575	沢池・西
春日丘・穂積	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西	☎ 072-646-5406	春日丘・穂積
茨木・中条	片桐町4-26 茨木市中央保健福祉センター内	☎ 072-646-5399	茨木・中条
大池・中津	中津町5-3 じんないクリニック2階	☎ 072-697-8067	大池・中津
天王・東奈良	東奈良三丁目16-14	☎ 072-648-7071	天王・東奈良
玉櫛・水尾	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階	☎ 072-652-5810	玉櫛・水尾
玉島・葦原	新和町21-27 茨木市南保健福祉センター内	☎ 072-636-8000	玉島・葦原

同じ立場の人と出会って交流しませんか

● 認知症の人のつどい (本人ミーティング)

認知症やMCI (軽度認知障害) の人が仲間と出会い、思いを素直に語れる場、聴く場です。

● 認知症の人の家族交流会 (認知症家族教室)

認知症の人のご家族が、認知症に関する知識を得たり交流したりする場です。



いずれも認知症地域支援推進員 (医療・介護の専門職) が開催しています。

問合せ先

(医療) 医療法人藍野病院 地域医療連携室

☎072-621-1321 (平日午前9時～午後5時)

(介護) 社会福祉法人慶徳会 地域相談支援室

☎072-657-7717 (平日午前9時～午後5時)

ご本人からのメッセージ

外に出てみると楽しいですよ

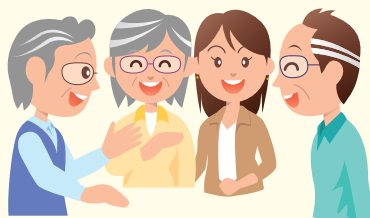
Mさん 70歳代 男性

『認知症の人のつどい』と『いばらきオレンジかふえ』に行っています。行けるところがあって助かってます。行ってすぐは「あかなー。」と思いますけど、だんだんと思い出していきます。自由に、気楽に話せて、楽しいですよ。

日課は散歩で、毎日大きな公園など歩いてどこでも行きます。精神的にも暗くならずにいられるのがそれが喜びです。景色を見て「久しぶりに見たな。」「あーせやったせやった。」と思い出して安心します。「ああ、思い出した。よかったよかった。」って。ざっくり言いますと気分的にもよくて。

茨木市老人介護家族の会

介護の負担が少しでも軽くなるように、介護の悩みを話し合ったり、福祉制度の利用方法等の情報を教え合ったりしています。寝たきりや認知症等の介護について、一人で悩んでいませんか？
問合せは、茨木市社会福祉協議会まで



☎072-627-0033 (平日午前9時～午後5時)

つどう

● いばらきオレンジかふえ (認知症カフェ)



認知症の人やそのご家族、地域の人など誰もが気軽に集う「憩える場」として、地域のさまざまな場所に開設されています。

ぜひ、みなさんもお近くの“いばらきオレンジかふえ”に足を運んでみてください。

詳しくは、いばらきオレンジかふえマップをご覧ください。



市外の相談先

【公益社団法人】認知症の人と家族の会



■ 認知症電話相談：☎0120-294-456

携帯電話・スマートフォンからは、

☎050-5358-6578 (通話有料)

■ 電話受付：平日午前10時～午後3時



若年性認知症の人へ

認知症は、高齢者の病気という印象が強いかもかもしれませんが、18歳から65歳未満で発症することもあり、その場合、“若年性認知症”といいます。

働き盛りの年齢で発症した場合は、仕事のことや将来のこと、また、家族のことが心配になるでしょう。

治療をしながら仕事を続けている人、いろいろな福祉サービスや制度を利用しながら、ご自宅で、ご家族とともに新たな暮らし方を見つけて生活されている人など、さまざまです。

若年性認知症特有の不安や悩みについては、病院の医療相談室や保健所に相談するほか、専門の相談窓口があります。

若年性認知症に関する相談窓口

若年性認知症コールセンター

連絡先： ☎ **0800-100-2707**

- 月～土 午前10時～午後3時
ただし水曜日午前10時～午後7時
(祝日、年末年始を除く)

大阪府の若年性認知症についてのページにも
いろいろな情報が掲載されています。





街のこえ

もの忘れが気になって、人付き合いが億劫になり外出が難しくなる人がいます。しかし、適度な外出は、心と身体の活力になるほか、生活にメリハリがつくなどの効果があるため体調や気分に合わせて外出先をいくつか確保することが望めます。

認知症になっても誰もが安心して外出できるように、地域では日々の暮らしの中で、どのような関わりが持たれたり、取り組みが行われているのでしょうか。

その一部をご紹介します。



商店会



- 長年、家族ぐるみの付き合いがある場合、お客様のご家族にも相談するようにしています。
- 支払いに困っている様子の場合、お財布の中身を一緒に確認します。
- 何度も同じ商品を買おうとしている場合、心配になって一度売のをやめています。

図書館



- 本の貸出の機械を使うのが難しい様子の方には、声かけをしてカウンターで貸し出し処理を行っています。
- 図書館カードの再発行を何度も申請される場合には、自宅で探してみるよう声かけし、当日はお名前等を確認して貸し出すようにしています。

医療機関



- ご本人だけでなく、ご家族にも、もの忘れへの対応方法をお伝えするようにしています。
- ご本人が落ち着けるような環境づくりや声かけを心がけています。



街のみなさんへ

“認知症”は、誰もがなりうるものです。

家族や身近な人が“認知症”になることは、高齢化がすすみ、今ではめずらしいことではなく、普段の暮らしの中で自然に接することが増えています。

では、認知症の人やそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくには、私たちには何ができるでしょう。

まずは、認知症のことを正しく知ることからはじめてみませんか。

まなぶ

● 認知症サポーター養成講座

茨木市では認知症を理解し、認知症の人やそのご家族を見守る「認知症サポーター」を養成し、認知症の症状があっても住み慣れた地域で安心して暮らせる街づくりに取り組んでいます。

「認知症サポーター」は特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族に優しく接する「応援者」です。

認知症についての正しい知識や認知症の人と接する時の心がまえなどをお伝えしています。

詳しくはこちらからご覧いただけます。



認知症の人への接し方を学び、みなさんが温かく見守り、困ったときに声をかけたり、少しお手伝いすることで、認知症の人やそのご家族は安心して暮らすことができます。

みまもる

●茨木童子見守りシール

認知症の症状があっても、住み慣れた街で安心して生活を送れるように認知症の人やそのご家族を支援するため、“茨木童子見守りシール”を作成しています。

このシールを貼っている人が困っている様子であれば、声かけをして、連絡先へ電話してください。



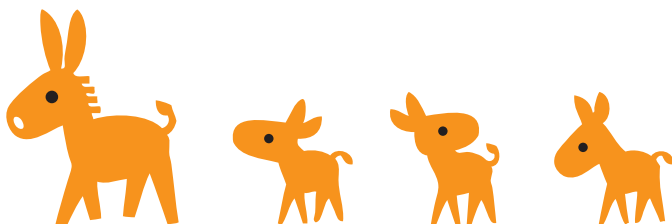
QRコード®を読み込むと連絡先が表示されます。
茨木童子見守りシールは地域包括支援センターで配付しています。

ご家族からのメッセージ

介護していると思うこと

Sさん 30歳代 女性

よく、どういう手助けが必要かと聞かれますが、母から言わせると「別に手伝ってほしいことはないねん。」「逆に私を使ってくれ。」みたいな、助けてほしいんじゃないと言います。今までと同じように、自分を必要とされたいし、自分はまだ役に立っているんだって思いたいんです。家族としては、本人が一生懸命出来るような場所があればと思います。



4つの「ない」と7つのポイント

● 4つの「ない」

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない
- 否定しない

● 7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

参考 NPO 法人地域共生政策自治体連携機構発行

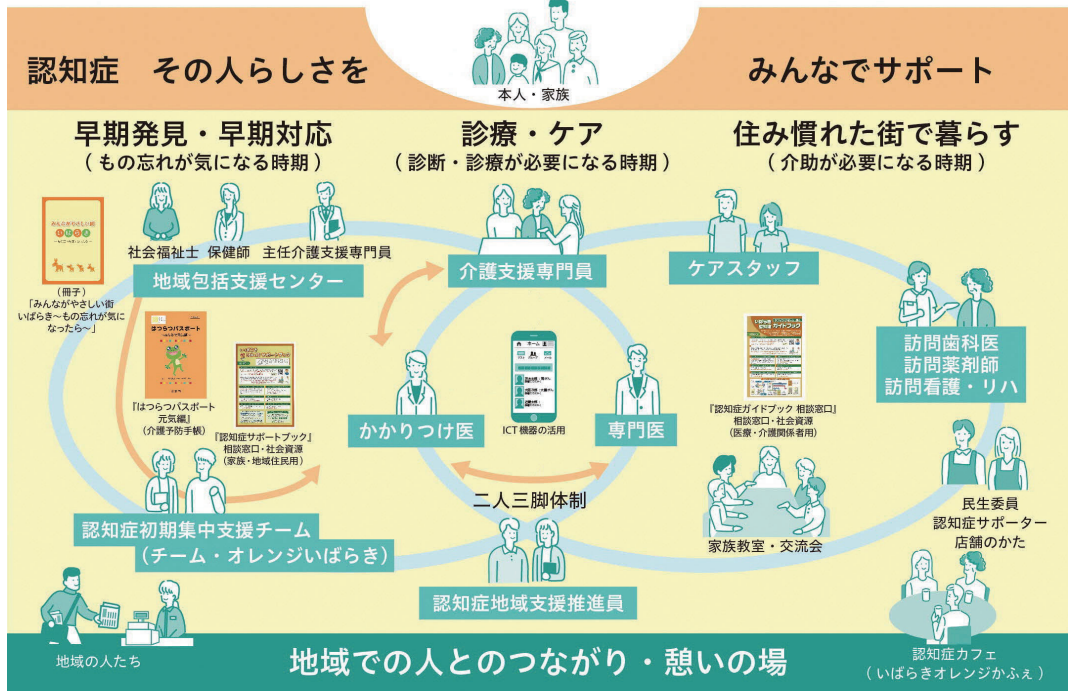
「認知症サポーター養成講座標準教材～認知症を学びみんなで考える～」





認知症の人や家族を支えるしくみ

【認知症の人への支援を中心とした地域連携『茨木市モデル』】



茨木市総合保健福祉計画 (第3次) より抜粋

上記の図は、認知症の状態に応じて、市医師会が中心となり構築された医療機関や介護サービス事業所、行政が協働し支援する仕組みです。認知症の人への支援を中心とした地域連携 (茨木市モデル) を表しています。

茨木市では、かかりつけ医と専門医の二人三脚体制や、認知症が進行しても、その人らしさをみんなでサポートする等、早期の診断から診断後の在宅支援まで、安心して暮らしていけるような仕組みづくりをすすめています。



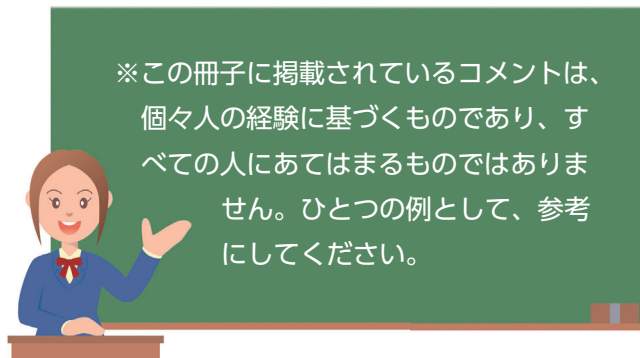
さいごに 新しい認知症観

国は、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」（令和6年1月1日施行）に基づき、令和6年12月に認知症施策推進基本計画を策定しました。計画では、「新しい認知症観」の理解を促進することが重要とされています。

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

住み慣れた街で暮らし続けるためには、生活に少しの工夫と気軽に相談できる相手を持つこと、また一緒に趣味や外出を楽しむ仲間をつくっておくことが大切です。

この冊子をとおして、あなたの不安が少しでも軽くなり、あなたらしく暮らせるきっかけになれば幸いです。





- 2本のバラは認知症の人と介護者
- オレンジリングは認知症サポーター
(地域の人)
- 茎の緑は介護スタッフ
- 紫の葉は専門医
- 青の葉はかかりつけ医師
かかりつけ歯科医師
かかりつけ薬剤師
を表しています。

このマークは、「みんながやさしい街いばらき」をめざして、茨木市の花であるバラをイメージしてパーツひとつひとつに意味を込めてつくりました。

認知症の人やご家族等を、介護スタッフや医療スタッフ、地域の人(認知症サポーター等) みんなで連携して支えるイメージです。

- 市の認知症に関する情報はこちらからご欄いただけます ▶



協 力 インタビューにご協力いただいた茨木市のみなさま
茨木市医師会
茨木市歯科医師会
茨木市薬剤師会
茨木市老人介護家族の会
高齢者サービス事業所連絡会
茨木市商業団体連合会
認知症疾患医療センター
茨木市認知症地域連携連絡協議会

参 考 茨木市認知症に関する意識調査 (2018年12月実施)

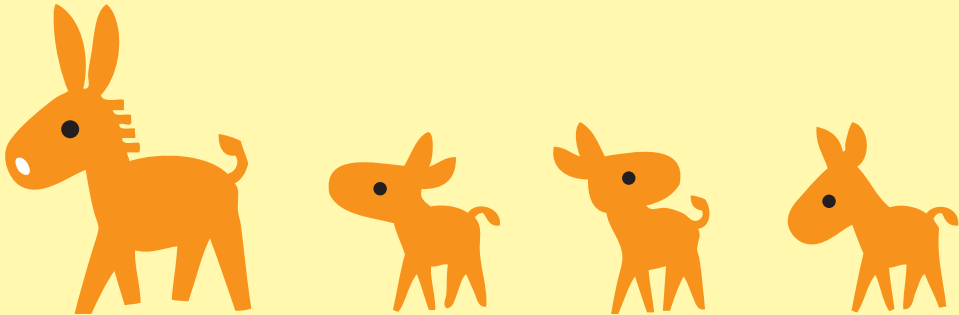
発 行 茨木市 令和8年(2026年)3月

掲載内容に関する問合せ

茨木市福祉部長寿政策課

住 所 茨木市駅前三丁目8番13号

電 話 072-620-1637



茨木市

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



次なる
茨木へ。



茨木市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。