

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

認知症 ケアパスガイド



長岡京市

はじめに

「認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために～認知症ケアパスガイド～」は、認知症の人とその家族が住み慣れた長岡京市で安心して暮らし続けられるよう、利用できる支援やサービスをまとめたものです。この冊子では「認知症とはどのような病気なのか、どのような症状があるか」「相談窓口や利用できる支援・サービス」等を掲載しています。病気になるとだれもが、ときに不安な気持ちを抱いたり、ときに不自由さを感じたりします。認知症状の進行によって出てくる可能性のある困りごとや必要なケアを知り、利用できる支援やサービスについての情報をあらかじめ持つておくことで、先の見通しをもって生活することができます。また、このケアパスを通じてご自身やご家族がどのような暮らしを望み、生活の中でどのような支援を選択するか話し合うきっかけにしていいただければと思います。

令和4年4月

もくじ

① はじめに・もくじ	1 ページ
② 認知症 つながり 支え合うまち 長岡京	2 ページ
③ 認知症ってなに？	3 ページ
④ 認知症の種類ってどんなものがあるの？ 認知症になると、本人はどのように感じるの？	4 ページ
⑤ 認知症の症状	5 ページ
⑥ もの忘れが気になり始めたら(チェックリスト)	6 ページ
⑦ 認知症かな？と思ったら	7 ページ
⑧ 若年性認知症について	8～9 ページ
⑨ サービスや支援の早見表	10 ページ
⑩ 認知症の方への接し方～本人の困りごと編～	11～12 ページ
⑪ 認知症の方への接し方～家族・周囲の困りごと編～	13～15 ページ
⑫ 相談したい	16～17 ページ
⑬ 医療機関を探したい	18 ページ
⑭ 地域で見守られて暮らしたい	19 ページ
⑮ 人との交流を楽しみたい	20～22 ページ
⑯ 権利を守り、お金や財産の不安を解消したい	23 ページ
⑰ 自宅での暮らしを続けるために(配食サービス・緊急・相談通報装置など) (長岡京市おでかけあんしん見守り事業)	24 ページ 25～26 ページ
⑱ 介護保険などのサービス	27 ページ
⑲ 相談窓口(裏表紙)	28 ページ

認知症 つながり 支え合うまち 長岡京

認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるまちを作っていきます。

相談したい
p.16~17、28

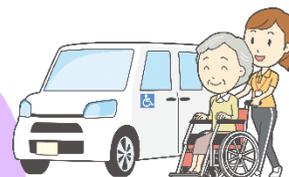
- ・地域包括支援センター
- ・市役所窓口
- ・担当ケアマネジャー
- ・認知症初期集中支援チーム



今の暮らしや今後のこと、心配なことは
ご相談ください。
解決できる方法を一緒に考えましょう。

介護保険などのサービス
p.10、27

- ・総合事業、介護予防サービス
- ・介護保険サービス



参加、活躍できる場が
あります。

人との交流を楽しみたい
p.20~22

- ・認知症対応型カフェ
(オレンジカフェ(医療型)、
オレンジスペース、オレンジバスケット)
- ・地域のサロン
- ・やすらぎクラブ
- ・あったかふれあいセンター
- ・金曜いつまでも元気教室
- ・老人福祉センター(竹寿苑)
- ・地域福祉センター(きりしま苑)
- ・認知症の人と家族の会(京都府)
- ・長岡京市介護家族の会



住み慣れた地域の中に、
様々なサービスがあります。

自宅での暮らしを続けるために
p.24~26

- ・在宅療養手帳
- ・配食サービス
- ・緊急、相談通報装置(シルバーほっとライン)
- ・日常生活用具等給付
- ・介護用品給付
- ・介護保険外ホームヘルプ等利用助成
- ・こころの相談
- ・おでかけあんしん見守り事業、GPS(利用助成)



医療機関を探したい
p.18

- ・かかりつけ医
- ・認知症疾患医療センター



体調管理については
私たちがサポートします

権利を守り、
お金や財産の不安を解消したい
p.23

- ・権利擁護事業
- ・成年後見制度
- ・長岡京市消費生活センター



困ったことがあれば声を
かけてください。

安心して外出してください!

地域で見守られて暮らしたい
p.19

- ・民生児童委員
- ・認知症サポーター(養成講座)
- ・認知症地域支援推進員
- ・警察 ・消防



認知症ってなに？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れる、または動きが悪くなることによって、記憶・判断力などが低下し日常生活に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が永続的に失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。誰もが経験することになる脳の老化現象が正常の加齢過程よりは早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

どんな症状に気をつければ良いのですか？

以前とは何かが違うという感覚が、最も初期の兆候として大切です。

認知症の代表的な症状

- さっきのことを忘れて、同じ事を何度も聞く
- 置き忘れやしまい忘れ、紛失が増える
- 買ったことを忘れて、同じ物をいくつも買う
- 火の消し忘れ
- テレビ番組の内容が理解できない
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒になりしなくなる
- 周囲に対して無関心になる
- リモコンや炊飯器などの日用品の使用手順がわからなくなる
- 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- 怒りっぽくなった

など



認知症の種類ってどんなものがあるの？

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状の現れ方などに特徴があります。代表的な認知症には、以下の4つのタイプがあります。

<p style="text-align: center;">アルツハイマー型認知症</p> <p>物忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどがあります。</p>	<p style="text-align: center;">脳血管性認知症</p> <p>脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。物忘れや言葉が出にくくなるなどの症状が現れやすく、早いうちから歩行が不安定になりやすいなどの特徴があります。</p>
<p style="text-align: center;">レビー小体型認知症</p> <p>見えないものが見えるなどの幻視やその時々による理解や感情の変化のほか、すり足歩行やぎこちない動作（パーキンソン症状）などを伴います。</p>	<p style="text-align: center;">前頭側頭型認知症</p> <p>会話中に突然立ち上がる、同じ行為を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。</p>

認知症になると、本人はどのように感じるの？

不安を感じる場合があります

最初は自分自身で、自分がこれまでとは違うことに気づき、物忘れによる失敗が増えるなど「何だかおかしい」と感じることがあります。「この先自分はようになっていくんだろう」「どうなってしまおうんだろう」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか…」というように不安を感じるようになります。

気分が落ち込んで、うつ状態になる場合があります

物忘れや失敗が増えることによって、これまでできていたことができなくなり、気分が落ち込み、うつ状態になってしまうことがあります。うつ状態になると意欲が低下し、趣味や外出をやめてしまったり、人と関わることも少なくなり、閉じこもりがちな生活になってしまいます。

怒りっぽくなる場合があります

何か失敗をしてしまった時に、どうしたら良いのか、またどうしてそうなってしまったのかが分からず、混乱してイライラしたり、不機嫌になることがあります。感情がうまくコントロールできなくなり、声をあげたり、手を出してしまうことで、不満や不快感を訴えたりすることもあります。



認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の2種類に大きく分けられます。
進行する認知症状は改善が困難ですが「行動・心理症状（BPSD）」は、周囲の関わり方や適切なケアによって軽減できます。



判断能力低下

時間や場所が
わからない

中核症状

改善しにくい

記憶が
保てなくなる

仕事や家事が
できなくなる

怒りっぽく
なる

話している言葉が
理解できない

妄想

行動・心理症状（BPSD）

改善する可能性がある

意欲が
なくなる

興奮

うつ状態

暴力行為

1人で
歩き回る



ものの忘れが気になり始めたら…(チェックリスト)

認知症の初期症状が確認できるリストです。まずは試してみましよう。

自分のもの忘れが気になり始めたら… 自分でチェック！

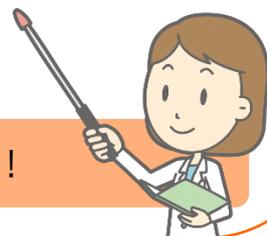
- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- イライラして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

上記のうち、一つでも思い当たる場合はまず相談!!

家族・身近な人のもの忘れが気になり始めたら… 家族・身近な人でチェック！

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探しものをしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

上記のうち、いくつか思い当たる場合はまず相談!!



認知症かな？と思ったら

早めに相談することが大事！

認知症を根本的に治療することは難しいですが、認知症のタイプに合わせた治療やケアを適切に行うことで、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。そのため、早めに医療受診や介護のサービス利用等を相談して、本人も家族も安心して生活できるようにしましょう。

医療機関受診のメリット

- 認知症と間違われやすい病気があります。（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病など）
一時的に現れる認知症のような症状は治る場合があります。
- 医師の診断のもとで、本人の症状に合わせた薬が処方されることで、認知症の進行を遅らせる可能性があります。

介護サービス利用のメリット

- **本人のメリット**
食事・運動・リハビリテーションなどにより、生活機能の維持が可能となり、認知症の進行を遅らせることが期待できます。
- **家族のメリット**
介護サービス利用している間は、家族は気分転換、休息時間に活用できるため、ゆとりを失わず介護が続けられます。

医療機関を受診しましょう

「認知症かな？」と思ったら、まずは『かかりつけ医』へ相談してください。かかりつけ医のみでは対応が難しい場合は、『専門医療機関』と連携します。かかりつけ医がいない場合も、18ページの『医療機関を探したい』を参考に受診を検討してください。

気になることを事前にまとめておきましょう

医療機関を受診する場合には、診断のための検査のほかに、もの忘れの状態などを質問される場合があります。日常生活の様子などを事前にまとめておくと診断の手助けになります。

本人の状態（例）

- いつ頃から、どんな状態が、
どんなふうに現れたか
- これまでかかった病気や
現在かかっている病気
- 飲んでいるお薬



家族から本人をみて（例）

- 日常生活の様子
- 生活する上で困っていること
- 性格や習慣の変化など



若年性認知症について

若年性認知症とは

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する認知症のことをいいます。働き盛りの世代のため、就労面での課題が生じるなど、社会や家庭にも与える影響が大きく、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。

京都府の相談窓口

京都府若年性認知症コールセンター【相談料無料】

若年性認知症に特化した電話相談窓口です。

若年性認知症の人やご家族、支援者など、お気軽にお問い合わせください。

【TEL】0120-134-807（フリーダイヤル）

開設時間 月曜日～金曜日 10:00～15:00

土・日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く

京都府こころのケアセンター

若年性認知症支援チーム(おれんじブリッジ)【相談料無料】

若年性認知症の方やそのご家族、勤務先からの相談に応じ、利用できる制度やサービスを紹介するとともに、関係機関と連絡調整を行う「若年性認知症支援コーディネーター」を京都府こころのケアセンターに配置しています。

若年性認知症の人やご家族、支援者など、お気軽にお問い合わせください。

【TEL】0774-32-5885

開設時間 月曜日～金曜日 9:00～12:00/13:00～15:00

土・日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く

きょうと認知症あんしんナビ

若年性認知症の方への具体的な支援や利用できる制度、障がい者の就労支援に関する相談窓口、認知症疾患医療センターやもの忘れ外来などの専門医療機関などの情報を掲載しています。

URL <http://www.kyoto-ninchisho.org/>



若年性認知症の人が利用できる制度

若年性認知症の40歳～64歳の方は、要介護認定を受けることで介護保険のサービスの利用ができます。

また、介護保険以外にも利用可能な制度があります。詳細は各問合せ先へご相談ください。

制度	概要	相談窓口
傷病手当金	健康保険または共済組合の被保険者が、病気やケガで仕事を休んで給料を受けられない時に受給できます。	職場の社会保険担当者 にご相談ください。
雇用保険 (失業給付)	雇用保険の被保険者が、離職した時に、失業中の生活を安定させ、就職活動を円滑に行えるように支援するために支給される給付です。	ハローワーク京都七条 TEL:075-341-8609
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症を含む精神疾患で通院する場合に、通院治療費の自己負担を軽減する制度です。	長岡京市 障がい福祉課 TEL:075-955-9710
精神障害者保健 福祉手帳	認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障をきたす場合は、「精神障害者保健福祉手帳」の申請ができます。	
障害年金	障害や病気によって生活や仕事に支障が出た場合に受け取ることができる公的年金です。	(障害基礎年金) 長岡京市 医療年金課 TEL:075-955-9512 (障害厚生年金) 京都西年金事務所 TEL:075-323-1170 (障害共済年金) 各共済組合

天神カフェ(認知症の方と家族が参加できる会)

随時開催しています。オレンジルームまでご相談ください。

長岡記念財団オレンジルーム(認知症対策推進室) 【TEL】075-952-3794

サービスや支援の早見表

※利用可能な時期を示す帯の色の濃さは、その人の状態によって利用の可否が変わるためです。サービスの利用にあたって各相談窓口でご相談ください。

	日常生活が自立～気付き	見守りや手助けがあれば自立した生活ができる	手助けや介護があると安心	常に介護が必要
この時期にみられやすい本人の様子、状態など	<input type="checkbox"/> 物忘れがしばしばみられ、新しいことを覚えにくいことがある。 <input type="checkbox"/> いくつかの作業を同時にすることに時間がかかる。段取りができない。 <input type="checkbox"/> 車の運転などミスがでてくる。 <input type="checkbox"/> 本や新聞を読まなくなる。 <input type="checkbox"/> パソコンができなくなる。 <input type="checkbox"/> 味付けが濃い。 <input type="checkbox"/> お金の管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。 <input type="checkbox"/> <u>地域の中で活動することができる。</u>	<input type="checkbox"/> 財布や鍵などの物を置いた場所を忘れて、約束や予定を忘れることが頻繁にある。 <input type="checkbox"/> 同じ物を何度も買ってこることが頻繁にみられる。 <input type="checkbox"/> 身なりに無頓着になる。 <input type="checkbox"/> 受診日などの予定日がわからなくなる。 <input type="checkbox"/> 買い物や事務手続き、金銭管理、服薬管理にミスがみられるが、着替え、入浴、トイレ等の身の回りのことは自分でできる。 <input type="checkbox"/> <u>地域の活動に参加したり、つながりをもつことで、いきいきと暮らすことができる。</u>	<input type="checkbox"/> 自分のいる場所がわからなくなることが増え、帰れなくなることがある。 <input type="checkbox"/> 季節にあった服を選ぶことが難しくなる。 <input type="checkbox"/> 着替え、入浴、トイレ等がうまくできなくなることがある。 <input type="checkbox"/> <u>周りのサポートがあると、安心して過ごすことができる。</u>	<input type="checkbox"/> 家族や人の認識が難しくなる。 <input type="checkbox"/> 服の着方や物の使い方がわからなかったりトイレなどがうまくできなくなり、常に介助が必要になる。 <input type="checkbox"/> 症状が進むと、横になり寝ている事が多くなる。 <input type="checkbox"/> <u>会話や場面を理解することが難しくなるが周囲の温かいサポートがあれば安心して過ごすことができる。</u>
相談したい	地域包括支援センター〈 p.16 〉 市役所窓口〈 p.17 〉			
	担当ケアマネジャー〈 p.17 〉			
	認知症初期集中支援チーム〈 p.17 〉			
医療機関を探したい	かかりつけ医〈 p.18 〉 認知症疾患医療センター〈 p.18 〉			
権利を守り、お金や財産の不安を解消したい	権利擁護事業 成年後見制度 長岡京市消費生活センター〈 p.23 〉			
地域で見守られて暮らしたい	民生児童委員〈 p.19 〉 認知症サポーター〈 p.19 〉 認知症地域支援推進員〈 p.19 〉 警察 消防			
人との交流を楽しみたい	認知症対応型カフェ (オレンジカフェ(医療型) オレンジスペース オレンジバスケット)〈 p.20 〉			
	地域のサロン やすらぎクラブ あったかふれあいセンター 金曜いつまでも元気教室〈 p.21 〉 老人福祉センター(竹寿苑) 地域福祉センター(きりしま苑)〈 p.22 〉			
自宅での暮らしを続けるために	認知症の人と家族の会(京都府) 長岡京市介護家族の会〈 p.22 〉			
	在宅療養手帳〈 p.24 〉			
	高齢福祉サービス(配食サービス 緊急・相談通報装置 日常生活用具等給付 介護用品給付 介護保険外ホームヘルプ等利用助成)〈 p.24 〉			
	こころの相談〈 p.24 〉			
介護保険などのサービス	おでかけあんしん見守り事業 GPS(利用助成)〈 p.25~26 〉			
	総合事業・介護予防サービス 介護保険サービス〈 p.27 〉			

認知症の方への接し方～本人の困り事編～

驚かせない ・ 急がせない ・ 自尊心を傷つけない

事例① 同じ事を何度も聞く

鍵はどこにしまったっけ？

- 良い例
「それなら、玄関の引き出しに入っていますよ。」
- ×悪い例
「さっき説明したでしょ！」



ついさっき聞いたことでも、記憶が抜け落ちてしまい、聞いたこと自体を忘れてしまいます。

⇒怒鳴る、否定するなどで本人の自尊心を傷つけないようにしましょう。

事例② ごはんを食べたのに食べていないと言う

ごはんまだかなあ？

- 良い例
「お腹空いたね。今作っているから、これでも食べて待っていてね。」
- ×悪い例
「さっき食べたでしょ！」
「食べたこと忘れたの?!」



食事のメニューではなく、食べたこと自体を忘れてたり、満腹感を得にくくなります。

⇒事実を説明して、説得するのではなく、本人が受け入れやすい言葉がけにより、納得できるよう優しく対応しましょう。

事例③ 財布を盗まれたと言い出す

財布がない！
あんたが盗ったんでしょ!!

- 良い例
「大変！一緒に探しましょう。」
「見つかって良かったね。」
- ×悪い例
「どこかになくしたんでしょ！」
「ほらここにあるじゃない！」



本人がしまい忘れていただけの場合がほとんどですが、その自覚がありません。お世話をしている身近な人が疑われてしまいます。

⇒怒ったり、反論したりせず、本人の気持ちを一旦受け止め、一緒に探して、見つけられるようにしましょう。

暮らしの工夫

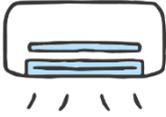
大切な約束や大事な連絡先は
決まった方法でメモに書いておく。



カレンダーで日付を
毎日確認する習慣をつける。
1日の予定を書いておくと
次の行動に困らずに済みます。



家電タイマーの活用。



日にち時計の活用。



家の中で必要なものを
どこに片付けたか分かりやすく
見出しシールを貼っておくと便利。

物の置き場所を決める。

中身が見えやすい
透明の袋に入れる。

薬をまとめたり、
お薬カレンダーに薬をセットして
飲み忘れを防ぐ。



連絡先や配慮してほしいことを
書いたものを身に着けておくと
安心。

静かでリラックスできる
場所や環境を持つ。

いつも持ち歩くものは
ひとまとめにして、
置く場所を決めておく。

電化製品が使いやすいように
スイッチに目印をつける。



一度にたくさんのことを
同時に片付けようとしない。



★本人へのメッセージ★

- ・なにかおかしいと感じた時は、一人で抱え込まず、かかりつけ医や地域包括支援センターに早めに相談しましょう。
- ・地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談し、介護保険の通所サービスや認知症カフェなど人との交流が楽しめる場所を紹介してもらいましょう。

認知症の方への接し方～家族・周囲の困りごと編～

驚かせない ・ 急がせない ・ 自尊心を傷つけない

事例① 運転が心配

アクセルとブレーキを
踏み間違えた



一時停止の場所で
止まらない

車に傷が増えた

車線をまたいで
走行する

例えば

本人の気持ち

「運転に自信があるのに…」

「車に乗ることが好き」

「スーパーが遠い…」 等々

家族等が運転する車に乗ってもらう

- ・ 本人の気持ちを共有しよう
- ・ 同乗することにより、自分で運転したい気持ちが落ち着くことも
- ・ 何人かで分担できる環境をつくる

事前の心構えとして……

お住いの地域や家族状況、生活状況などにより、車がないと生活できない場合も多く、若い頃から、車がなくなったときの生活をイメージしておきましょう。家族で話し合っておくことも大切です。

運転免許証の自主返納

京都府警察→https://www.pref.kyoto.jp/kotsuanzen/support_kyogikai.html

高齢運転者の免許更新手続きは？

令和4年5月13日に道路交通法改正により更新方法が変わりました

運転技能検査

75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、運転技能検査に合格しなければ、運転免許証の更新を受けることができません。

認知機能検査

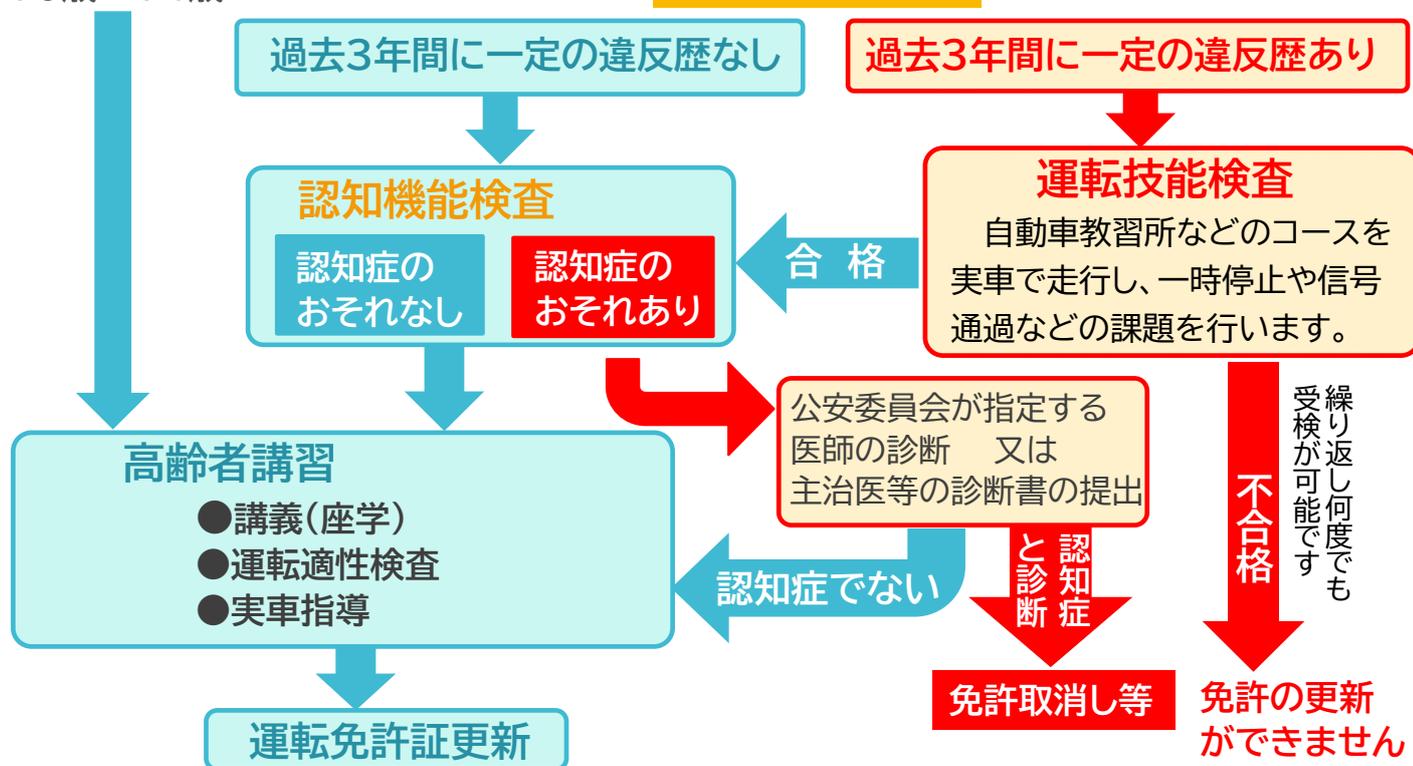
認知機能検査が従来よりも簡素化されます。また、認知症でない旨の医師の診断書を提出した場合等には検査が免除されます。

高齢者講習

認知機能検査の結果にかかわらず、実車指導を含む2時間の講習に一元化されます。(普通自動車の運転免許を保有していない方と運転技能検査の対象の方は実車指導が免除され、それぞれ1時間の講習となります。)

70歳～74歳

75歳以上



認知機能検査の内容は？

時間の見当識: 検査時における年月日、曜日及び時間を回答します。

手がかり再生: 一定のイラストを記憶し、採点には関係しない課題を行った後、記憶しているイラストをヒントなしに回答し、さらにヒントをもとに回答します。

京都府警察本部運転免許試験課 (京都市伏見区羽束師古川町 647)

【TEL】 075-631-5181

事例② 通帳やキャッシュカードを失くしたと何度も銀行に訴えに行く

通帳も印鑑も持たずに
「お金をおろしたい」と
何度も来られ、困っている



キャッシュカードを何度も
紛失し再発行している…

例えば

貴重品の置き場所を決めておく

印鑑や通帳、キャッシュカードの置き場所やしまう場所、鞆などを決めておくといいでしょう。

反論せず、一緒に探す

なくなったと思いこまれています。「一緒に探しましょう」と共感しましょう。

場合によって警察に届けましょう。

日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用を検討する 〈 p.23 〉参照

日常的な金銭管理や財産管理について、今後の対策を検討しましょう。

★家族へのメッセージ★

- ・認知症の症状や本人の気持ちを理解しましょう。
- ・本人にできることはなるべく自分でやってもらい、できないことはさりげなく手助けをしましょう。
- ・認知症の先の見通しや接し方、介護や医療について理解する(学ぶ)機会を持ちましょう。

★周囲の方へのメッセージ★

- ・地域のつながりを生かして、ご近所同士がお互い様の気持ちで見守り、支え合いましょう。
- ・認知症の症状や接し方などを学ぶ認知症サポーター養成講座に参加して、正しい知識を身につけましょう。
- ・状態に応じた社会資源を利用することで、安心して暮らすことができます。
まずは地域包括支援センターに相談しましょう。

相談したい

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者を介護、福祉、保健、医療などさまざまな面から総合的に支えるために長岡京市から委託設置された相談支援機関です。主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などが中心となって、支援を行います。

長岡京市には概ね中学校区ごとに地域包括支援センターが設置されています。

担当校区	設置場所	TEL・FAX	担当地区
概ね 長岡中学校区	東地域包括支援センター 神足2丁目3-1 長岡京市立総合交流センター (バンビオ1番館)2階 【窓口受付時間】 月～土曜日(祝日を除く)8:30～17:00	【TEL】 963-5508 【FAX】 958-6909	一里塚・今里舞塚・今里大塚・今里南平尾・今里細塚・今里新池・今里薬師堂(13、18番地)奥海印寺東代・開田・神足1丁目～3丁目・天神3丁目～5丁目・長岡1丁目(45番14～17号を除く)・長岡2丁目・長岡3丁目(2番1～5、29～38号)・八条が丘・馬場1丁目・馬場2丁目
概ね 長岡第二中学校区	北地域包括支援センター 井ノ内朝日寺23番 特別養護老人ホーム旭が丘ホーム内 【窓口受付時間】 月～土曜日(祝日を除く)9:00～18:00	【TEL】 955-9007 【FAX】 955-4232	粟生・一文橋・井ノ内・今里(舞塚・大塚・南平尾・細塚・新池・薬師堂13、18番地を除く)・柴の里・滝ノ町・長岡1丁目(45番14～17号)・長岡3丁目(2番1～5、29～38号を除く)・西の京・野添
概ね 長岡第三中学校区	南地域包括支援センター 友岡4丁目114 老人保健施設アゼリアガーデン内 【窓口受付時間】 月～土曜日(祝日を除く)8:30～17:00	【TEL】 957-1119 【FAX】 957-1130	久貝・神足(1丁目～3丁目を除く)・勝竜寺・城の里・竹の台・調子・東和苑・友岡1丁目～4丁目・馬場(1丁目、2丁目を除く)・東神足・緑が丘
概ね 長岡第四中学校区	西地域包括支援センター 奥海印寺走田1-1 特別養護老人ホーム竹の里ホーム内 【窓口受付時間】 月～土曜日(祝日を除く)9:00～17:30	【TEL】 323-7889 【FAX】 951-2211	泉が丘・うぐいす台・梅が丘・奥海印寺(東代を除く)・金ヶ原・河陽が丘・光風台・こがねが丘・下海印寺・浄土谷・高台・高台西・長法寺・天神1丁目・天神2丁目・友岡(1丁目～4丁目を除く)・花山

長岡京市役所

窓口	内容	TEL	FAX
高齢介護課 高齢福祉係	高齢者福祉全般に関すること	955-9713	951-5410
高齢介護課 介護保険係	介護保険全般に関すること	955-2059	951-5410
健康づくり推進課	健康・健診に関すること	955-9705	955-2054

ケアマネジャー(介護支援専門員)

介護保険の各種サービスを調整します。

【内容】介護保険の要支援及び要介護者の心身の状況等に応じた適切なサービスを利用できるよう、各種サービス事業者等との連絡調整や介護サービス計画書等を作成します。

認知症初期集中支援チーム

認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症についての困り事や心配事などの相談に対応する、認知症の専門家達によって構成されたチームです。

認知症は誰もがなる可能性のある病気であり、早めの対応が必要です。一人で抱え込まず、まずは担当地区の地域包括支援センターなどにご相談下さい。(各包括の連絡先は p.16)

● チームはどんなことをするの？

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間(おおむね6か月以内)集中的に支援します。

● 対象となる人は？

- ・40歳以上の自宅で生活している認知症の人や、認知症が疑われる人
- ・認知症の診断を受けていない人や、治療を中断している人
- ・適切な医療サービスや介護サービスを受けていない人
- ・医療サービスや介護サービスを利用しているにもかかわらず症状が悪化して対応に悩んでいる人

● チーム員はどんな人達？

医師、介護職、医療職などの専門職

担当地区の地域包括支援センター 連絡先は p.16 をご覧ください

※認知症初期集中支援チームは東地域包括支援センター内に設置されています。

【TEL】963-5508 【FAX】958-6909

医療機関を探したい

かかりつけ医

乙訓医師会では、各医師が地域の病院、専門医との連携を密にして、専門医の指導のもとに、患者さんと二人三脚で病気の療養をして行けるような体制づくりをされています。

乙訓医師会のホームページでは、近くのかかりつけ医や休日診療についても検索することができます。

一般社団法人 乙訓医師会

【TEL】953-3914 【FAX】952-2343

<http://www.otokuni.kyoto.med.or.jp/index.html>



認知症疾患医療センター

認知症の早期発見、診療、医療と介護の連携強化を目的に設置されている、専門医療機関です。認知症になっても安心して生活できる地域づくりを行っています。鑑別診断及び初期治療は、完全予約制です。

一般財団法人 療道協会 西山病院

【TEL】955-2229 【FAX】951-7020



地域で見守られて暮らしたい

民生児童委員

関係機関、団体、ボランティアと協力しながら、福祉に関する相談、援助活動を行っています。

※民生児童委員は厚生労働大臣から委嘱された人です。

認知症サポーター

地域の職域、学校などで認知症についての正しい知識を学び、認知症の人と家族を見守るサポーターです。

認知症サポーター養成講座

厚生労働省では、認知症になっても安心して暮らせるまちとなるよう、認知症の人とその家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する取り組みを実施しています。長岡京市においても、認知症の人や家族が安心して暮らせるよう、市と団体などが協働し、地域や職域、学校などで「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

- 受講料無料
- 5人以上のグループで申し込みが可能です。

東地域包括支援センター 基幹担当

【TEL】963-5508 【FAX】958-6909

認知症地域支援推進員

平成24年より、認知症地域支援推進員を設置し、地域において認知症の人を支援する関係者の連携を図り、地域の実情に応じて認知症の人や家族を支援する事業を実施しています。

認知症の人を支援する関係団体との会議等へ積極的に参加し、重層的なネットワークづくりを目指します。

長岡記念財団 オレンジルーム（認知症対策推進室）

【TEL】952-3794 【FAX】951-9250

人との交流を楽しみたい

認知症対応型カフェ

認知症の初期の方や介護サービスを使わず自宅に閉じこもりがちの方、介護されているご家族などが集いほっこりできる居場所です。長岡京市には3種類のカフェがあります。

オレンジカフェ

認知症初期の方に対して作業療法士や看護師などの専門職による個別プログラムを実施し、認知症の方の居場所づくりに取り組みます。関係機関からの紹介による事前登録制となっています。

- 開催場所 長岡ヘルスケアセンター内 喫茶室パピヨン
長岡京市友岡4丁目18-1
- 開催日 毎週水曜日 14:00~16:00 *送迎あり
- 対象者 市内在住の65歳以上でオレンジカフェの利用が適当と認められた方及びその家族(事前登録制)
- 内容 初期認知症の方とその家族が集まり、外出、レクリエーションや茶話会の実施

オレンジスペース

どなたでも気軽に集える居場所として、サロン型カフェ「オレンジスペース」を設置しています。

オレンジバスケット

認知症についての話や、脳を活性化するプログラムを、地域に講師を派遣して実施します。認知症サポーター養成講座との同時開催も可能です。

- 開催場所 希望の場所
- 開催日 随時
- 対象者 市内在住の65歳以上の方
- 内容 要望に応じて、認知症について基本的な知識や理解をいただけるよう説明をしたり、認知症予防の体操等の実施

▽詳しくは、担当地区の地域包括支援センターかオレンジルームにご相談ください。

長岡記念財団 オレンジルーム（認知症対策推進室）
【TEL】952-3794 【FAX】951-9250

地域のサロン

気軽に出かけて体操やゲームに参加し楽しい時間を過ごすいい場です。
まずはお住いの地域包括支援センター〈p.16〉にご相談ください。

やすらぎクラブ

おおむね60歳以上の高齢者が集まって、仲間づくりや社会参加などを行っている自主的な組織です。

やすらぎクラブ長岡京 【TEL】956-6166



あったかふれあいセンター

乳幼児から高齢者まで、市民であればどなたでも利用できます。音楽や工作、脳トレなどさまざまなイベントを行っています。

また、おいしいランチがいただけます（500円、数量限定）。

●利用時間 月曜日～金曜日 10時～16時／土曜日 予約制のよりそい相談

【住所】天神2丁目16番2号 【TEL】963-5555

金曜いつまでも元気教室

第1～第4金曜日にバンビオで開催しています。体力測定や栄養・口腔の話もしています。（第5金曜日と祝日は開催していません。）

▽詳しくは、担当地区の地域包括支援センター〈p.16〉またはオレンジルームにご相談ください。

長岡記念財団 オレンジルーム（認知症対策推進室）
【TEL】952-3794 【FAX】951-9250

老人福祉センター(竹寿苑) 地域福祉センター(きりしま苑)

各種催し、レクレーション等を行っている施設です。

【利用できる方】 60歳以上の方

【内容】 浴室の利用やサークル活動を行なうことができます。

●竹寿苑

【住所】 粟生西条8 【TEL】 954-6830

午前9時～午後4時（平日のみ・年末年始休）

●きりしま苑

【住所】 東神足2-15-2 【TEL】 956-0294

午前9時30分～午後4時（平日のみ・年末年始休）



認知症の人と家族の会(京都府支部)

認知症に関心のある方はどなたでも入会できます。ともに励ましあい助け合って、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指して活動されています。

【TEL】 050-5358-6577 【FAX】 075-205-5104

ホームページ：https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=401

長岡京市介護家族の会

長岡京市在住の介護者と元介護者を中心として、会員同士の懇談会や医療・福祉関係者との情報交換などを通じて、介護者を支援することを目的に活動されています。

介護家族の会連絡係 【TEL】 955-6432

事務局 【TEL】 954-2890



権利を守り、お金や財産の不安を解消したい

権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

福祉サービスの利用手続きや金銭管理が困難な人が、地域で自立した生活が送れるよう、利用者との契約にもとづき、福祉サービスの利用援助等を行う事業です。

事業の窓口は長岡京市社会福祉協議会です。

状態に応じた社会資源を利用することで、安心して暮らすことができます。

まずは担当地区の地域包括支援センター〈p.16〉に相談しましょう。

成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由により判断能力が不十分となった人が、預貯金等の管理や契約で不利益な結果を招かないように、法的に支援する制度です。

法定後見制度	判断能力がすでに不十分な状態にある人を対象とした制度です。家庭裁判所が本人や親族等からの申し立てにより、本人の判断能力の状態に応じて、支援者を選びます。
任意後見制度	自分の判断能力が十分にあるうちに、将来の不安に備えて、あらかじめ「誰に」「どのような支援をしてもらうか」を自分で決め、公証役場で公正証書を作成し、契約します。

●まずは担当地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。〈p.16〉参照

長岡京市消費生活センター

消費生活に関するご相談を受け付けています。皆さんと共に考え、解決のお手伝いをします。

長岡京市役所内 【TEL】955-3179

自宅での暮らしを続けるために

在宅療養手帳

保健・福祉・医療サービスを円滑に利用するために、本人・家族とサービス実施機関が記録や情報を交換し、より質の高い在宅生活を手助けするための手帳です。

高齢者福祉サービス

サービスの種類	サービスの内容
配食サービス	要介護（要支援）認定者及び総合事業対象者で、独居・高齢者世帯または、これに準ずる世帯に属する安否確認が必要な方を対象に、配食サービスを実施します。
緊急・相談通報装置	ボタンを押すと受信センターにつながる装置を貸出します。 本市に居住し、住民基本台帳に記載されている方、かつ、①または②の条件にあてはまる方 ① 65 歳以上の一人暮らし又は 65 歳以上世帯の方で要支援・要介護認定者および障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）B1～C2に該当する方、もしくはこれに準ずる状態の方 ② 75 歳以上の一人暮らし又は 75 歳以上の方のみで構成する世帯に属する方
日常生活用具	心身機能の低下により、日常生活を営む上で支障のある高齢者に、各種用具を給付し、火災などの心配をなくします。
介護用品給付事業	※ 要介護3以上の高齢者を家庭で介護されている方に、4,000円の給付券を1カ月につき1枚給付します。 ※要介護3の方には、条件がありますのでご注意ください。
介護保険外ホームヘルプ等利用助成事業	要介護3以上の高齢者を家庭で介護されている方に、介護保険サービスの対象とならないホームヘルプサービス等の利用料の一部を助成します。

こころの相談

高齢者ご本人の生き方や人づきあい、体調、今後への不安といった気持ち、介護されているご家族の気持ちを、臨床心理士が話を聴き、ともに考えていきます。

長岡京市おでかけあんしん見守り事業

認知症等の理由により行方不明になるおそれのある方を、行政や警察、消防などの関係機関や、協力機関である「見守り隊」、迷い人情報メールを受信する「メールサポーター」、アプリを利用して見守りを応援する「ぶじかえる応援団」等ネットワークを活用して早期発見を目指す事業です。

行方不明になる前に、今しておけること

●事前登録制度

事前に、本人の身体的特徴や連絡先、写真などを登録しておくことで行方不明発生時に迅速にネットワークを活用することができます。
認知症の有無にかかわらず、どなたでも登録することができます。

●事前登録をするには？

申請用紙は市役所高齢介護課、地域包括支援センターにあります。
書類の記入と写真（上半身と全身写真）をお預かりします。写真はデータでの提出も可能です。

●事前登録をしたら、どんなことができる？

希望される方には、検索時の目印や身元確認に役立つ
反射シールとアイロンシールをお渡しします。
反射シールは夜間や夕方でも目立ちます。
また、行方不明時に受信器とすれ違えば
位置情報を確認できる「かえるお守り(Bluetooth タグ)」を
配布しています。



行方がわからなくなったとき

行方不明に気が付いたらできるだけ早く、家族や関係者が市役所または地域包括支援センターへ連絡してください。同時に、警察にも捜索依頼をしてください。

長岡京市 高齢介護課 【TEL】 951-9713（直通）
月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：00
【TEL】 951-2121（代表）
土日、祝日、夜間は代表に連絡してください

メールサポーター

行方不明発生時、その方の特徴などが書かれた「迷い人情報メール」を受信し、自宅敷地内や外出時の検索をしていただきます。

ぶじかえる応援団

スマートフォンに専用アプリをインストールし、かえるお守り（Bluetooth タグ）の受信器になっていただきます。

おでかけあんしん見守り隊

通常業務の範囲内で検索活動に協力する企業や法人などの団体です。かえるのシールが目印です。



GPS利用助成

認知症等の理由により行方不明になるおそれのある方に対して「GPS（居場所を知らせる装置）」の利用にかかる費用を助成します。外出に不安のある高齢者にGPSをお持ちいただくことで、家族が高齢者の居場所を確認することができます。

利用できる方は

以下のいずれにもあてはまる高齢者を介護されている家族

- ① 介護保険の要支援・要介護認定を受けている
- ② 認知症等の理由により行方不明になるおそれがある



介護保険などのサービス

総合事業・介護予防サービス(要支援1～2の人が利用できます)

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方が対象です。日常生活支援と介護予防を目的とし、訪問型サービス、通所型サービス、一般介護予防事業を実施しています。サービスの利用を希望される場合は、地域包括支援センター〈p.16〉にご相談ください。

介護保険サービス(要介護1～5の人が利用できます)

施設への通い、宿泊、ホームヘルパーや介護職員などの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。受けられるサービスは本人に必要な介護(要介護度)に応じて、ケアマネジャーがケアプランを作成します。

介護保険サービス、介護予防・総合事業サービスについて詳しくは、パンフレット「あなたと一緒に介護保険」や市ホームページをご覧ください。

長岡京市 高齢介護課介護保険係 【TEL】955-2059



相談窓口

地域包括支援センター

担当校区	設置場所	TEL	FAX
概ね 長岡中学校区	東地域包括支援センター	963-5508	958-6909
概ね 長岡第二中学校区	北地域包括支援センター	955-9007	955-4232
概ね 長岡第三中学校区	南地域包括支援センター	957-1119	957-1130
概ね 長岡第四中学校区	西地域包括支援センター	323-7889	951-2211

長岡京市役所

窓口	内容	TEL	FAX
高齢介護課 高齢福祉係	高齢者福祉全般に関すること	955-9713	951-5410
高齢介護課 介護保険係	介護保険全般に関すること	955-2059	951-5410
健康づくり推進課	健康・健診に関すること	955-9705	955-2054

その他

名称	TEL	FAX
オレンジルーム	952-3794	951-9250
認知症初期集中支援チーム	963-5508	958-6909
乙訓保健所 企画調整室	933-1153	932-6910
東地域包括支援センター 基幹担当 (認知症サポーター養成講座の申し込み窓口)	963-5508	958-6909