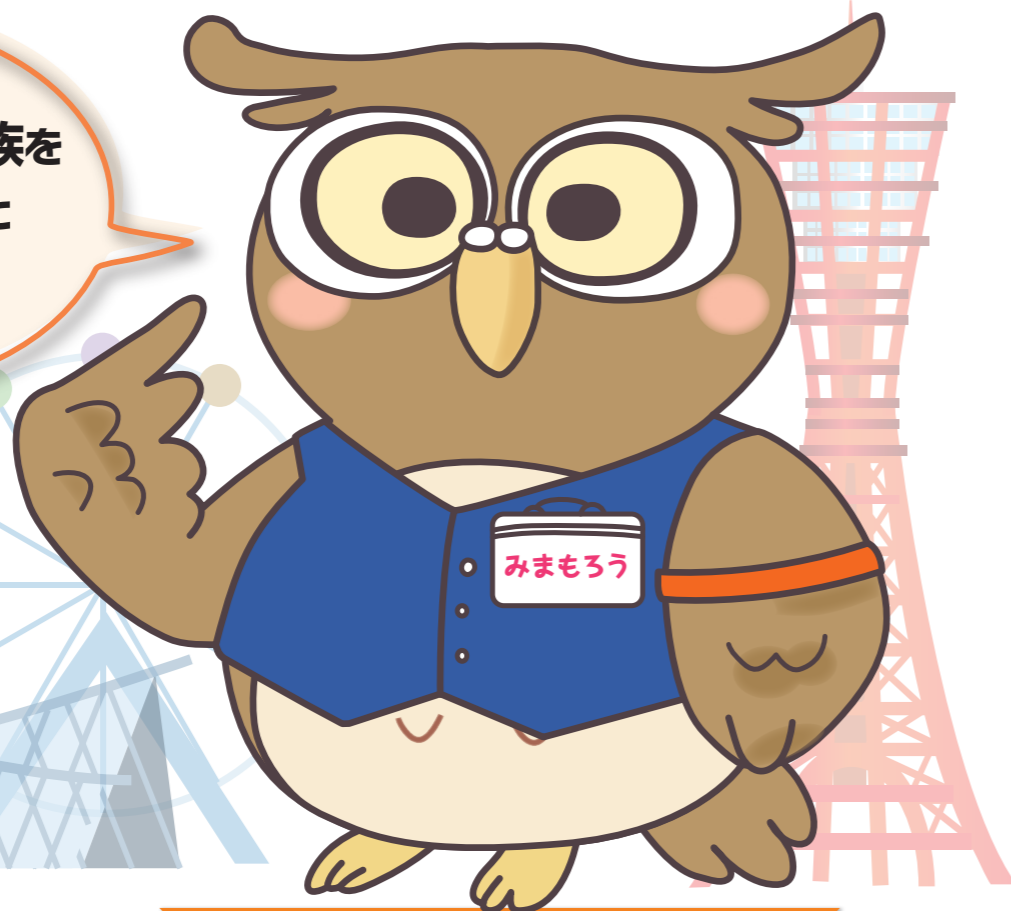


みまもろう 中央区 認知症 あんしんガイド

認知症は誰もがなり得る病気です。

このガイドは、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、どのように見守ることができるかをまとめたものです。

認知症の方や家族を
大きな目でそっと
みまもろう



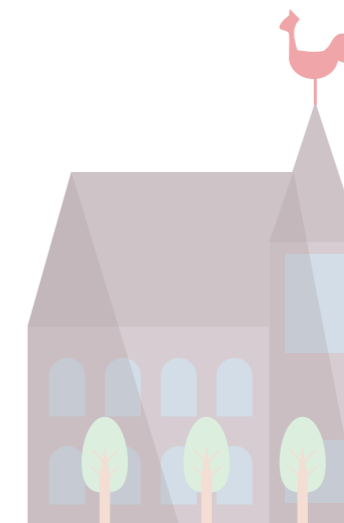
中央区高齢者見守りキャラクター「みまもろう」

神戸市の施策はこちらから →

『認知症の人にやさしいまち』

認知症やその症状に応じた相談窓口や、利用できるサービスをまとめた冊子『認知症ケアパス』などをご覧ください。

認知症神戸モデル(認知機能検診・事故救済制度など)についても掲載されています。



MEMO

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。

発行：神戸市（令和6年11月発行）
中央区保健福祉部保健福祉課
TEL 078-335-7511

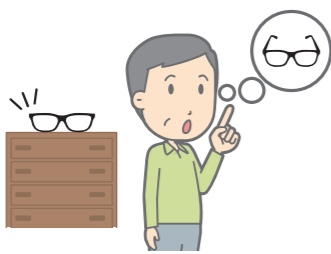
認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また、予防の助けにもつながります。まずは気軽にチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

1?  同じことを
言ったり聞いたりする

2?  物の名前が
出てこなくなった

3?  置き忘れやしまい
忘れが目立ってきた

4?  以前はあった
関心や興味が失われた


5?  だらしなくなった


6?  日課をしなくなった

7?  時間や場所の感覚が
不確かになった

8?  慣れた所で道に迷った

9?  財布などを
盗まれたという

10?  ささいなことで
怒りっぽくなった

11?  蛇口・ガス栓の
締め忘れ火の用心が
できなくなった

12?  複雑なテレビドラマが
理解できない

13?  夜中に急に
起き出して騒いだ

＼ 3つ以上当てはまった方は、まずは相談を /
➡ あんしんすこやかセンターへ (P.6参照)

中央区での認知症支援の取り組み

中央区は、独居高齢者が多く、マンションなどの共同住宅も多いため、認知症高齢者の早期発見が難しい現状があります。そのため、世代を超えて高齢者を見守るための地域ネットワーク構築を目指しています。

● 高齢者見守りステッカー「みまもろう」

中央区では令和4年度から、認知症の方を含む高齢者が安心して地域で暮らし続けられるように、できる範囲で地域の高齢者の見守りの協力をしていただける店舗や施設、事業所に「みまもろう」ステッカーを配布しています。

介護など高齢者に関するご相談は



●●あんしんすこやかセンター
TEL 078-●●●●-●●●●

「みまもろう」が大きな目でそっと見守っています。

- ◎中央区にある商店、医療機関(クリニック、薬局など)、郵便局に配布し、店頭などの見える場所に貼っていただいています。
- ◎ご協力いただける店舗や施設、事業所の方は、お近くのおんしんすこやかセンターまたは中央区役所保健福祉課へご連絡ください。

● キッズサポーター養成講座

次世代を担う子どもたちに、認知症を理解し「相手を思いやることや、家族や地域の中で助け合うことの大切さ」を伝えていくため、小学校や児童館で出前講座を行っています。講座では、スライドやアニメ、寸劇を通して、認知症という病気のことや接し方を勉強します。



◆ 参加した子どもたちの声

- ・認知症は大変な病気だということがよくわかった。
- ・キッズサポーターとして、認知症の方が困っていたら助けたいと思った。

● 中央区認知症高齢者声かけ訓練

認知症の方への声かけの方法を学び、実践することを通して、認知症の方やその家族を地域で見守る体制の構築を目指しています。

《参加者》

- ・民生委員・児童委員
- ・地域ボランティア
- ・居宅介護支援事業所
- ・介護サービス事業所
- ・医療機関(クリニック・薬局)

● 一般市民向けの認知症養成講座

認知症の正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族を見守る「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーターのいる店舗・施設には、「認知症サポーター店」として、ステッカーを掲示しています。

『オレンジ・リング』

認知症サポーターの方には、認知症の方やその家族を支援する目印として、オレンジ色のブレスレットが渡されます。



認知症の方への接し方

基本姿勢

認知症の方への対応の心得 “4つの『ない』”

- 1 ▶ 驚かせない
- 2 ▶ 急がせない
- 3 ▶ 自尊心を傷つけない
- 4 ▶ 否定しない

<具体的な対応の7つのポイント>

●まずは見守る

認知症と思われる方に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

●声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

何かお困りですか？
お手伝いしましょうか？



●後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。

〇〇あんしんすこやかセンターへ相談に行きませんか？

●相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

●おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

●相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきます。



あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢者の介護に関する相談窓口。お住まいの地域を管轄するセンターがあります。

名称	所在地	電話番号	FAX番号
新神戸あんしんすこやかセンター	中央区生田町1-2-32 特別養護老人ホーム オリンピア1階	241-3747	241-3741
春日野あんしんすこやかセンター	中央区日暮通5-5-8 神戸高齢者総合ケアセンター1階	251-8801	251-8813
脇の浜あんしんすこやかセンター	中央区脇浜海岸通3-2-6 脇の浜高齢者介護支援センター1階	221-1661	221-4800
三宮あんしんすこやかセンター	中央区琴ノ緒町3-3-26 平田ビル1階	271-0185	271-0187
元町山手あんしんすこやかセンター	中央区下山手通7-1-16 特別養護老人ホーム 山手さくら苑4階	367-3890	367-3891
ハーバーランドあんしんすこやかセンター	中央区東川崎町7-4-3 1階	651-7168	651-7169
港島あんしんすこやかセンター	中央区港島中町2-3-3 港島ふれあいセンター内	304-2255	304-2244

住所別あんしんすこやかセンター索引

ア	相生町 明石通 旭通 吾妻通	ハーバーランド 三宮 三宮 春日野	コ	琴ノ緒町 古湊通 神戸空港	三宮 ハーバーランド 港島	ハ	八幡通 波止場町 花隈町 浜辺通 播磨町	三宮 ハーバーランド 元町山手 三宮 三宮
イ	生田町 磯上通 磯辺通 伊藤町	三宮 三宮 三宮 三宮	サ	栄町通 坂口通 三宮町	ハーバーランド 新神戸 三宮	ヒ	東川崎町 東町 日暮通	ハーバーランド 三宮 春日野
エ	江戸町	三宮	シ	東雲通 下山手通 1~2丁目 3~9丁目	春日野 三宮 元町山手	フ	萱合町 再度筋町	新神戸 元町山手
オ	小野柄通 小野浜町	三宮 三宮	ス	新港町 神仙寺通	三宮 新神戸	ヘ	弁天町	ハーバーランド
カ	海岸通 (鯉川筋以東) 海岸通 (鯉川筋以西) 籠池通 加納町 上筒井通 神若通	三宮 ハーバーランド 新神戸 三宮 新神戸 春日野	タ	大日通 橘通 多間通	新神戸 ハーバーランド ハーバーランド	マ	前町 真砂通	三宮 春日野
キ	北長狭通 1~2丁目 3~8丁目 北野町 北本町通 京町	三宮 元町山手 三宮 春日野 三宮	ツ	筒井町	春日野	ミ	港島 港島中町 港島南町 南本町通 宮本通	港島 港島 港島 春日野 新神戸
ク	楠町 国香通 雲井通 熊内町 熊内橋通	ハーバーランド 春日野 三宮 新神戸 春日野	ナ	中尾町 中島通 中町通 中山手通 1~2丁目 3~8丁目 浪花町	新神戸 新神戸 ハーバーランド 三宮 元町山手 三宮	モ	元町高架通 (宇治川線以西) (宇治川線以东) 元町通	ハーバーランド 元町山手 ハーバーランド
コ	神戸港地方 御幸通	元町山手 三宮	ニ	西町 二宮町	三宮 三宮	ヤ	八雲通 山本通 1~2丁目 3~5丁目	春日野 三宮 元町山手
			ヌ	布引町	三宮	ワ	若菜通 脇浜海岸通 脇浜町 割塚通	春日野 脇の浜 春日野 新神戸
			ノ	野崎通	新神戸			
			ハ	旗塚通	春日野			