

制度や行政サービスに関するお問い合わせ

相談窓口	業務内容	電話番号
市役所地域包括ケア推進課	地域包括支援センター・介護予防等について	06-4309-3013
市役所介護認定課	要介護認定について	06-4309-3190
東大阪市社会福祉協議会 角田総合老人センター	認知症サポーター、オレンジメンバー養成講座事務局 SOS オレンジネットワークについて	072-962-8011

保健センター

相談窓口	電話番号
東保健センター	072-982-2603
中保健センター	072-965-6411
西保健センター	06-6788-0085

福祉事務所

相談窓口	電話番号
東福祉事務所 高齢・障害福祉係	072-988-6617
中福祉事務所 高齢・障害福祉係	072-960-9275
西福祉事務所 福祉課 高齢・障害福祉係	06-6784-7981

その他の相談窓口

相談窓口	業務内容・開設日時（いずれも祝日・年末年始を除く）	電話番号
大阪府若年性認知症支援 コーディネーター	若年性認知症に関する専門相談窓口 (月・火・木・金曜日の10時～16時)	06-6977-2051
公益社団法人 認知症の人と家族の会	認知症の人と家族の集い・電話相談・介護セミナー (月～金曜日の10時～15時)	0120-294-456
認知症介護研究・研修大府センター	若年性認知症コールセンター無料電話相談 (月～土曜日の10時～15時)	0800-100-2707

発行：東大阪市福祉部 高齢介護室 地域包括ケア推進課
〒577-8521 東大阪市荒本北 1-1-1
TEL 06-4309-3013 FAX 06-4309-3814

東大阪市 認知症あんしん ガイドブック

わたしたちのまちの
**認知症
ケアパス**

住み慣れたわが家、
わがまちで
暮らしていくために



東大阪市マスコットキャラクター
トライくん

もくじ

東大阪市認知症ケアパス	2	認知症初期集中支援チーム (東大阪市オレンジチーム)	13
もっと認知症を知ろう①	4		
もっと認知症を知ろう② (若年性認知症)	5	SOSオレンジネットワーク (見守りトライくんシール)	14
認知症に早く気づこう	6	参加する、応援する	16
認知症が疑われるサイン	7	認知症予防のための生活習慣のポイント	17
認知症で受診するときのコツ	8	認知症の相談窓口	18
認知症相談医一覧	9	制度や行政サービスに関するお問い合わせ	20

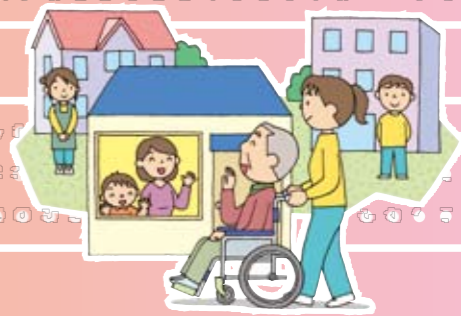
東大阪市

認知症ケアパス
もっと認知症を知ろう
認知症に早く気づこう／認知症が疑われるサイン
認知症で受診するときのコツ
認知症相談医一覧
認知症初期集中支援チーム
SOSオレンジネットワーク
参加する、応援する／認知症予防のための生活習慣のポイント
認知症の相談窓口

東大阪市 認知症ケアパス

※認知症の症状に応じた適切な対応や支援体制を「認知症ケアパス」といいます。
 ※認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後の参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

経過	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●日付・曜日の間違いが増える ●もの忘れの自覚がある ●物の置き忘れがある ●言葉が「あれ」「それ」が多い ●何かのヒントがあれば思い出せる ●鍋をたまに焦がすことがある ●仕事の失敗が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ●日付・曜日をよく間違える ●薬の飲み忘れが目立つ ●同じことを繰り返し聞く ●置いた場所が分からず、探し回る ●たびたび鍋を焦がすことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節に応じた服が選べなくなる ●外出先から家に戻れない ●トイレではない場所で排泄する ●食べ物が目についたら、いくらでも食べようとする ●季節・年次が分からなくなる ●服薬管理ができな 	<ul style="list-style-type: none"> ●妄想が多くなる ●歩行が不安定になる ●一人で着替えや食事がうまくできなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉が減り、声かけの反応が少なくなる ●寝たきり状態になっていく
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◎認知症予防のための生活を心がけましょう ◎メモを残したり、カレンダーに記入するなどヒントを与えてあげましょう ◎生活のなかで役割をもってもらいましょう ◎本人の昔の出来事や思い出に触れてみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎話に共感して受け入れましょう ◎すぐに訂正や説得はせず、いったん受け止めましょう ◎無理に引き止めにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎話に共感して受け入れましょう ◎すぐに訂正や説得はせず、いったん受け止めましょう ◎無理に引き止めにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎体調が変化しやすいので、身体管理に留意しましょう（水分・食事・排泄・発熱など） ◎体調の変化があれば、早めに主治医に相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎体調が変化しやすいので、身体管理に留意しましょう（水分・食事・排泄・発熱など） ◎体調の変化があれば、早めに主治医に相談しましょう
ご家族へ	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症を正しく理解しましょう ○近所や身内に本人が認知症であることを話して理解してもらえるように働きかけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○介護サービスをしましょう ○外出時には、名前・連絡先が分かるものを身につけておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○介護サービスを利用したり、家族交流会などを利用 ○名前・連絡先が分かるものを身につけておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○エンド・オブ・ライフを考えながら、その人らしい生活を続けられるよう家族で話し合しましょう ○介護する家族の健康や生活を大切にしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○介護する家族の健康や生活を大切にしましょう
相談	地域包括支援センター、若年性認知症支援コーディネーター（府）、ケアマネジャー				
医療	かかりつけ医、神経内科、もの忘れ外来、認知症疾患医療センター、訪問看護				
介護予防	介護予防教室（地域包括支援センター、老人センターなど）、つどいサービス シニア地域活動実践塾（悠友塾）、老人クラブ活動、小地域ネットワーク活動 シルバー人材センター、ボランティア、趣味への参加				
安否確認見守り	近隣住民、民生委員、認知症サポーターの見守り、助け合いサービス 緊急通報装置レンタル事業 SOSオレンジネットワーク事業の登録 SOSオレンジネットワーク事業による検索				
ご家族へ	オレンジメンバーによる「傾聴ボランティア」、オレンジカフェ、家族介護教室				
生活支援	高齢者配食サービス見守り支援事業 自立支援医療費（精神通院医療）制度、重度障害者医療費助成制度（精神障害者保健福祉手帳1級） 日常生活用具（電磁調理器）の給付（一人暮らし） 介護用品（紙オムツ）支給				
権利を守る	日常生活自立支援事業 成年後見制度				
身体介護	訪問介護、通所介護、訪問入浴、訪問看護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、短期入所 定期巡回・随時対応型訪問介護看護				
施設	軽費老人ホーム（ケアハウス）等 特別養護老人ホーム グループホーム、介護付有料老人ホーム、介護老人保健施設等				
住まい	自宅、サービス付き高齢者向け住宅、住宅型有料老人ホーム等				



もっと認知症を知ろう①

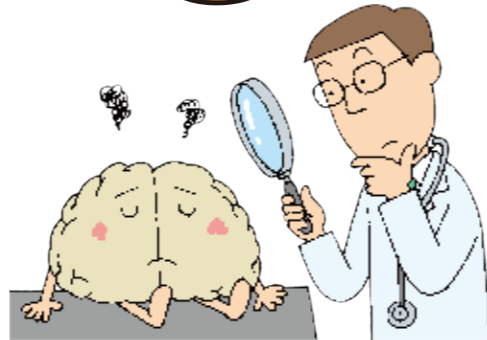
認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが低下することで記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態であり、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんを何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。



中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 攻撃的な言動
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚
- 無気力
- など



もっと認知症を知ろう② (若年性認知症)

働き盛りの年代の認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は若年性認知症とされています。働き盛りの年代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活にも大きな影響を及ぼします。また、認知症の症状があっても、本人も家族など周囲の人も、仕事や家事の疲れ、更年期障害、うつ病などほかの原因と誤解しやすく、発見が遅れる傾向があります。



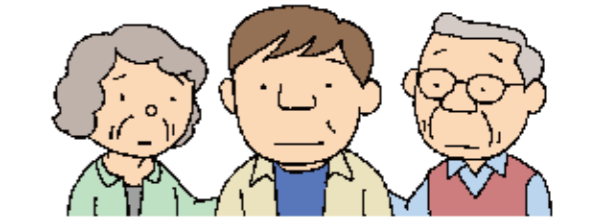
もっと認知症を知ろう

若年性認知症が家庭に及ぼす主な影響

- 家計を支えている人が多く、仕事の休職や退職によって経済的に困窮することがある。
- 子どもの教育、進学、就職、結婚などの人生設計が変わることがある。



- 配偶者など家族が介護する場合、本人だけでなく、その親の介護が重なることがある。
- 子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者にならざるを得ないことがある。



知っておきたい 若年性認知症になってからの生活に役立つ支援

症状や病気の進行に合わせて支援や制度を活用し、尊厳と希望をもった毎を送りましょう。

障害者手帳	「身体障害者手帳」や「精神障害者保健福祉手帳」が取得できると、公共料金の割引や、助成金制度、税金の軽減などを受けることができます。
障害者雇用	障害者手帳が取得できれば、一定以上の雇用が義務付けられている企業の障害者雇用枠で働くことができる場合があります。
自立支援医療	認知症で通院治療をしている場合、医療費の自己負担が1割もしくは所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。
就労継続支援事業所	一般企業での就労が困難になっても、障害者総合支援法による事業所で就労意欲のある人を柔軟に受け入れます。

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、現在完治が難しい病気とされています。しかし、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続けることができます。

●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はじめると、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。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まずかかりつけ医を受診したり、家族だけでお近くの地域包括支援センター、保健センターなどの相談窓口にご相談してみる方法もあります。

認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）➡ P13

加齢性難聴による認知症のリスク

難聴の方は認知症のリスクが高いと言われ、国が示す「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」においても、認知症の危険因子のひとつとして挙げられています。

難聴かもしれないと思ったら、放置しないで、耳鼻咽喉科にかかり、できるだけ早く適切なケアを始めましょう。

認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

もの忘れがひどい

(いつ頃から：)



- 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、行う
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える



- 服薬・料理・片付け・計算・運転などのミスが増えた
- 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



- 今日が何月何日かわからない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある・あった

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
- 「頭がおかしくなった」と本人が訴える

意欲が無くなる



- トイレを失敗することが増えた
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味などに興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで、何をするのも嫌がる

「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。



認知症に早く気づこう／認知症が疑われるサイン

切りとって医療機関受診時等に、ご利用下さい

認知症で受診するときのコツ

コツ① まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など
- 日常的な身体的疾患の治療や健康管理



コツ② 気になることをまとめておく

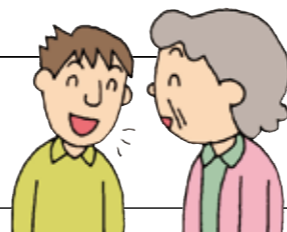
受診の前に、以下のことをメモしておきましょう。(G地域別会議作成「おれんじメモ」より項目引用)

メモを書いた人	本人との関係	(同居・別居)
●P7「認知症が疑われるサイン」のチェックリストで、気になることをまとめてみましょう。		
●受診しようと思ったきっかけになった出来事は何かですか？		
●一番困っていることは何かですか？		
●現在受診している医療機関		
●これまでにかかったことのある病気 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)・脳腫瘍・頭のケガ・糖尿病・高血圧・高脂血症・肝臓病・甲状腺の病気・うつ病・アルコール依存症・交通事故・その他()		
●介護保険の申請	未申請・申請中・事業対象者(*)・要支援1・2・要介護1・2・3・4・5	
●介護サービス利用	なし・あり	担当ケアプランセンター 担当者

(※) 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

コツ③ 受診を促すための声かけ例

本人に自覚がある	<ul style="list-style-type: none"> ● ずっと元気でいてほしいから受診してください ● 早く発見できたらよくなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ ● 心配だし、なにかの病気かもしれないから検査に行こうよ
本人に自覚がない	<ul style="list-style-type: none"> ● 私の健康診断に付き合ってくださいませんか ● 一緒に健康状態をチェックしに行きましょう ● 検診の案内が来ているので受けに行きましょう



切りとって医療機関受診等に、ご利用下さい

認知症相談医一覧

●アンケートにより、かかりつけ医の立場から認知症について相談可能と回答いただいた医療機関を掲載しております。(一覧は、発行時現在のものです。最新情報は市ウェブサイトでご確認ください。)

※医療機関の標榜科目はさまざま、内科・精神科・神経内科などがあります。事前にご確認のうえ受診してください。

※認知症相談医とは かかりつけ医の立場から認知症に関する相談可能な医師です。

※長谷川式・MMSE…知能検査 CT・MRI…画像検査

令和4年9月現在

医療機関名	住所(東大阪市)	電話番号	認知症診療について					
			診療予約	投薬	長谷川式検査	MMSE	MRI	CT
浅川クリニック	下六万寺1-1-5	072-981-1008	○	○				
家出医院	横小路町5-9-47	072-988-1033	○	○				
いわさきクリニック 内科呼吸器科	鳥居町8-6	072-986-1400	○	○	○			
門脇医院	神田町3-11	072-984-0330	○	○				
金澤クリニック	西石切町1-11-18 新石切メディカルプラザ	072-985-6951	○	○				
ためながクリニック	昭和町5-8	072-980-7650	○	○	○			
寺田・茨木ホームクリニック	東石切町3-2-1 ピスタ石きり1F	072-988-1515	○	○	○			
西川クリニック	箱殿町5-1	072-983-7088	○	○				
福田クリニック	四条町1-14 フォーチュンコートビル4階	072-980-5585	○	○				
松浦医院	喜里川町1-24	072-988-0788	○	○	○			
溝畑クリニック	下六万寺町2-2-10	072-985-0032	○	○				
森外科・内科クリニック	中石切町2-4-29	072-984-0777	○	○	○			
あい内科クリニック	花園東町2-6-35	072-943-1206	○	○				
大友医院	若江本町1-2-43	06-6721-8632	○	○	○			
尾崎医院内科	岩田町4-3-13	072-961-2519	○	○		○		
金沢内科	花園本町1-7-11	072-963-8855	○	○	○			
鎌田医院	岩田町3-8-4	06-6721-8855	○	○				
川上クリニック	島之内2-13-14-1A	072-940-6200	○	○				
喜馬病院	岩田町4-2-8	072-961-6888	○	○	○		○	○
公文医院	西鴻池町1-7-8	06-6744-5086	○	○	○			
さんだクリニック	菱江1-2-33	072-968-1239	○	○				
篠原クリニック	岩田町5-17-10	072-962-0077	○	○				
白百合診療所	花園東町1-16-4	072-966-2001	○	○				
市立東大阪医療センター	西岩田3-4-5	06-6781-5101	○	○	○	○	○	○
陶山医院	吉田1-1-2	072-961-2176	○	○	○			

枚岡医師会

河内医師会

認知症で受診するときのコツ

認知症相談医一覧

医療機関名	住所(東大阪市)	電話番号	認知症診療について					
			診療 予約	投薬	長谷川 式検査	MMSE	MRI	CT
津森医院	若江東町4-2-5	06-6729-6020		○	○			○
なごみクリニック	岩田町4-6-8-3F	072-960-3323	○	○	○			
西岡医院	吉田4-3-12	072-963-2233		○				
にしおかクリニック	若江本町3-1-2	06-6730-6151		○	○			
西岡ファミリークリニック	松原1-16-34	072-920-7368	○	○	○			
はなぞの生協診療所	玉串町西1-4-40	072-963-4360	○	○	○	○		
河内医師会 原クリニック	若江西新町1-2-3 瓜生堂クリニックビル NORTH2階	06-6748-0843		○	○			
東大阪徳洲会病院	菱江3-6-11	072-965-0021	○	○	○			○
東大阪山路病院	稲葉1-7-5	072-961-3700		○	○	○	○	○
東川クリニック	若江西新町3-6-17	06-6736-0775		○	○	○		
松本クリニック	若江北町1-17-18	06-6723-4103	○	○	○			
みどりクリニック	稲葉1-7-3	072-967-0160		○	○	○	○	○
musubiのクリニック	中鴻池町1-7-30	06-6747-6366	○	○	○	○		
森上内科糖尿病クリニック	南鴻池町2-2-12	06-6746-0555		○				
荒井医院	金岡1-17-7	06-6721-1920		○	○			
安藤医院	長堂1-11-12	06-6781-0441	○	○	○	○		○
いわさきクリニック	森河内東1-28-14	06-6782-3132		○	○	○		
内田医院	永和1-26-13	06-6721-0091		○	○			
えとうクリニック	下小阪5-15-8 エストヴェルジュ1階	06-6730-6266	○	○	○	○		
大熊内科医院	荒川2-22-1	06-6721-1905		○	○			
布施医師会 おかクリニック	衣摺5-19-37	06-4308-5333		○				
奥医院	柏田本町3-8	06-6721-1324		○	○			
おざきクリニック	菱屋西5-11-24 御厨ビル1階	06-6785-0852		○	○			
おりづる内科医院	御厨西ノ町1-1-6	06-6782-7273	○	○	○			
川端医院	御厨栄町2-13-26	06-6781-1188		○				
岸外科医院	寿町3-18-17	06-6722-2280	○	○	○			
楠根診療所	楠根2-7-8	06-6746-1313	○	○	○	○		○
くどうまさしげ診療所	森河内西2-33-12	06-6618-0960	○	○		○		
小阪医院	小阪本町1-9-13	06-6722-5311	○	○		○		

医療機関名	住所(東大阪市)	電話番号	認知症診療について					
			診療 予約	投薬	長谷川 式検査	MMSE	MRI	CT
駒田医院	俊徳町1-3-16	06-6728-7641		○				
酒井医院	菱屋西2-7-16	06-6729-7715	○	○	○	○		
さきさかクリニック	小若江2-14-18 ギャレ近大前 1階	06-6729-2102		○				
しのづかひらた医院	御厨南1-1-12 ユニティハウス1階	06-6789-7808		○	○			
城野内科医院	長田中1-1-5	06-6618-0567		○	○	○		
白山医院	荒川1-15-21	06-6728-0166	○	○	○	○		
すが医院	高井田27-30	06-6781-0363		○	○			
竹村医院	下小阪1-2-15	06-6725-3300		○	○			○
たつの胃腸科整形外科	柏田東町9-20 長瀬アーバンハイツ1階	06-6729-9200		○	○			
たに内科クリニック	高井田本通1-5-31	06-6618-5050	○	○	○			
塚本クリニック	長栄寺21-24	06-6783-7775	○	○	○			
つゆぐちクリニック	足代新町3-16	06-6781-2788		○	○	○		
土井医院	柏田東町6-16	06-6727-0566		○		○		
布施医師会 富永クリニック	足代新町24-21 布施コープⅡ1階	06-6781-8877	○	○	○			
永井医院	菱屋西2-8-33	06-6723-0123		○	○			
中岡整形外科クリニック	御厨南1-1-11	06-6781-5871		○	○			
ながくら内科クリニック	稲田本町2-12-24	06-6746-5585		○	○	○		
永田医院	長堂3-13-19	06-6782-4389	○	○	○	○		
長田クリニック	長田中4-1-10	06-6744-2366		○	○	○		
中西医院	小阪2-4-23	06-6781-6406	○	○	○	○		
なかむら内科・内視鏡クリ ニク	源氏ヶ丘6-5	06-6728-0073		○	○	○		
南谷クリニック	徳庵本町1-6 プラーナ徳庵201	06-6747-2436		○	○			○
西村クリニック	長堂1-2-20 陣内興産ビル5階	06-6618-0506	○	○	○	○		
西村内科・胃腸科	横沼町3-5-1	06-6730-7400		○	○			
のしクリニック	下小阪5-12-8 ヴィラ・アルタイル1階	06-6725-8258		○	○			
博愛堂醫院	足代2-1-23	06-6224-5300	○	○	○	○		
はまだ内科クリニック	御厨南2-1-1 八戸ノ里HIROビル2階	06-6618-3387		○				
東大阪市荒本平和診療所	荒本2-6-21	06-6787-1571		○	○			
東大阪生協病院	長瀬町1-7-7	0570-04-3131	○	○	○	○	○	○

認知症初期集中支援チーム (東大阪市オレンジチーム)

医療機関名	住所(東大阪市)	電話番号	認知症診療について					
			診療 予約	投薬	長谷川 式検査	MMSE	MRI	CT
平松医院	永和1-1-13	06-6721-0268	○	○	○			
舟橋診療所	長栄寺20-12	06-6783-1817		○	○	○		
前田医院	長田中1-3-20 メゾン長田1階	06-6787-6620		○				
松山耳鼻咽喉科	新家西町8-23 東大阪Mビル2階	06-6784-8871						
丸山クリニック	下小阪4-5-15	06-6728-1551		○	○	○		
水岡医院	森河内西1-17-7	06-6783-3578		○	○			
みずしま内科クリニック	高井田元町1-3-1 渋川ビル1階	06-6781-3330	○	○	○			○
三宅医院	高井田元町2-6-22	06-6781-1860		○	○			
宮崎医院	大蓮東5-12-18	06-6728-3295		○	○			
妻鹿整形外科	稲田新町2-30-13	06-6745-4143		○	○		○	○
もとざわ医院	小若江1-24-11	06-6722-9070		○	○			
もり内科クリニック	中小阪1-18-7	06-6723-0980	○	○	○	○		
安井クリニック	岸田堂西2-1-6	06-6721-0001		○				
安田医院	菱屋西3-4-8	06-6721-0070		○	○			
山口医院	長栄寺2-6	06-6781-1492		○	○			
やまもと内科クリニック	寿町3-12-3	06-6728-7724		○				
ゆうあいクリニック	足代2-3-6 橋本ビル1階	06-4307-6012	○	○	○	○		
龍神内科医院	足代南1-4-5	06-6730-5737		○	○			
わたなべメンタルクリニック	長堂1-12-1 メゾン・ド・ヴェール グリーン館201	06-6618-0556	○	○	○			
小阪病院	永和2-7-30	06-6722-5151	○	○	○	○	○	○
阪本病院	西上小阪7-17	06-6721-0344	○	○	○	○	○	○

※認知症の入院病床あり

大阪府指定の認知症疾患医療センター

地域区分	医療機関名	住所	電話番号	最寄駅
東大阪市 八尾市 柏原市	医療法人清心会 八尾こころのホスピタル	〒581-0025 八尾市天王寺屋 6-59	(病院代表) 072-949-5181 (認知症疾患医療センター初診専用フリーダイヤル) 0120-977-341	JR大和路線 「志紀駅」

●認知症は、早期発見・早期対応が大切です

東大阪市オレンジチームは、認知症初期の対応のお手伝いをするための、医師・看護師・精神保健福祉士等で構成される専門職チームです。

どんなことをしてくれるの？

認知症またはその疑いのある人、およびそのご家族をチーム員が訪問し、認知症についての困り事や心配なことを伺います。そのうえで、ご本人やご家族の状況に合わせた医療やサービスなどにつなげる支援を行います。認知症初期にみられる受診拒否などにも、丁寧に対応します。

気づいたら、まず相談！

認知症の診断を受けたいが、
本人が受診を拒否する。



ご近所さん、最近ごみの
出し方が分からなくなって
きたみたい。



介護サービスを利用したいが、
本人が拒否する。

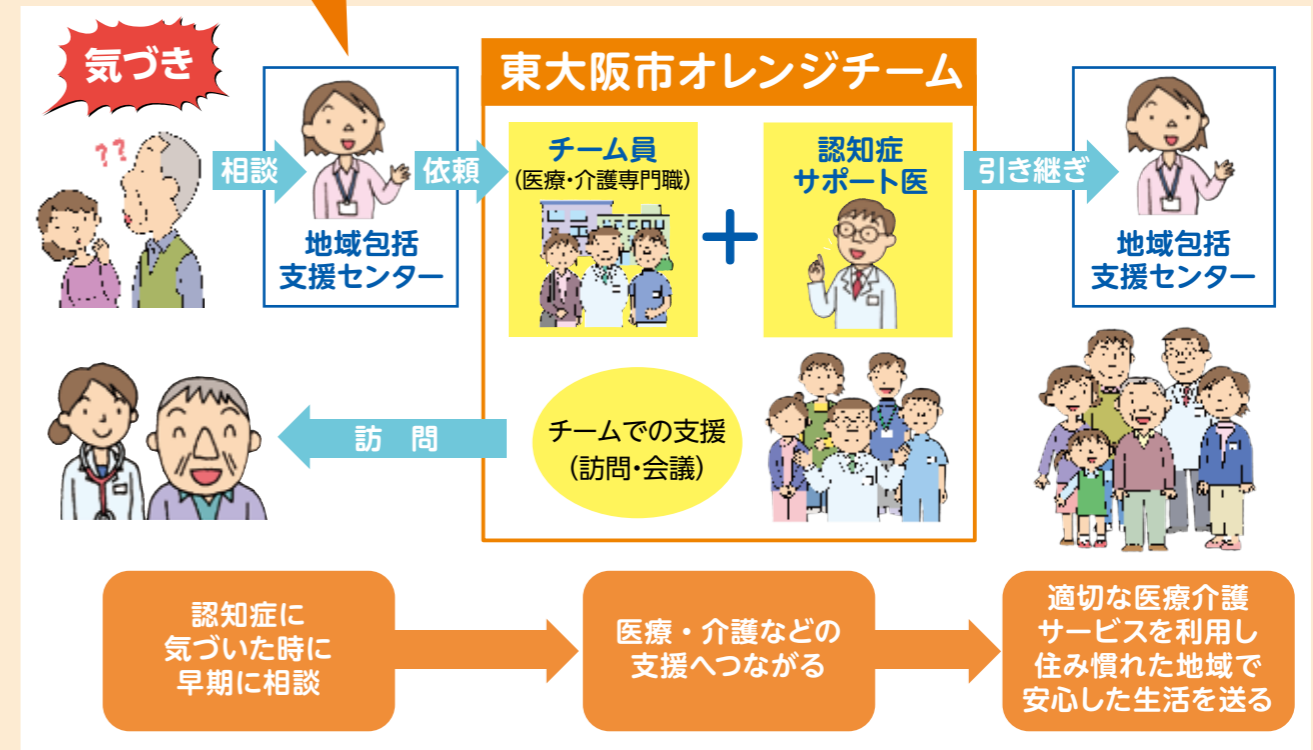


患者さん、最近お薬の
管理が難しくなってきた。
通院の予約も忘れがち。



オレンジチームの利用の相談は、
地域包括支援センターへ！

よくみるお客さんだけど、
同じものを大量に
買って帰る。



※令和2年10月より、医療・介護の専門職から直接オレンジチームへ相談できるようになりました。

SOSオレンジネットワーク 見守りトライくんシール



「SOSオレンジネットワーク」は東大阪市内の公共機関や企業、介護事業所などが連携して情報提供し、行方不明の人を早期に保護できるようサポートするシステムです。

このシステムに登録されている人は、下記の見守りトライくんシールを衣服や持ち物につけています。シールにあるコードを読み込むと、SOSオレンジネットワーク事務局の連絡先が表示されますので、最寄りの警察署、または事務局にご連絡をお願いいたします。

このシステムに登録をご希望される人は、事務局にお問い合わせください。

※事務局：東大阪市社会福祉協議会 角田総合老人センター

問い合わせ先 P20をご参照ください。



コードを読み込むと下記のメッセージが表示されます

身元がわからないときは、最寄りの警察署か下記に連絡をお願いします。
東大阪市社会福祉協議会 角田総合老人センター
072-962-8022 (24時間対応)

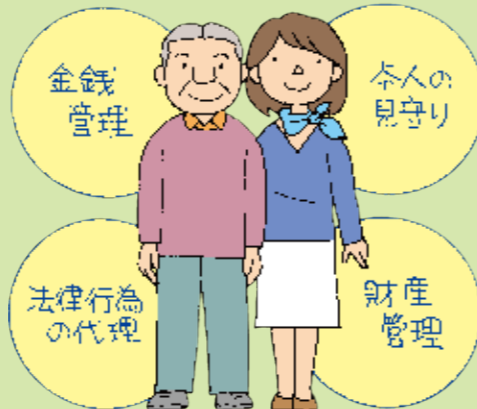


成年後見制度について

認知症などにより判断能力が低下している人を法律的に保護し、支援する制度で、後見人が本人の意思を尊重し、本人に代わって財産を管理したり、介護サービスなどの必要な契約を結び、本人の生活や財産を守ります。

「法定後見人」は本人の判断能力の程度により、裁判所が決定します。申し立て窓口は、住所地にある裁判所です。

いまは大丈夫ですが、将来判断能力が不十分になった場合に備えて指定しておく制度が「任意後見制度」です。「任意後見人」は委任契約を交わし、本人の判断能力が十分でなくなったとき、家庭裁判所に申し立てをし、選任されます。



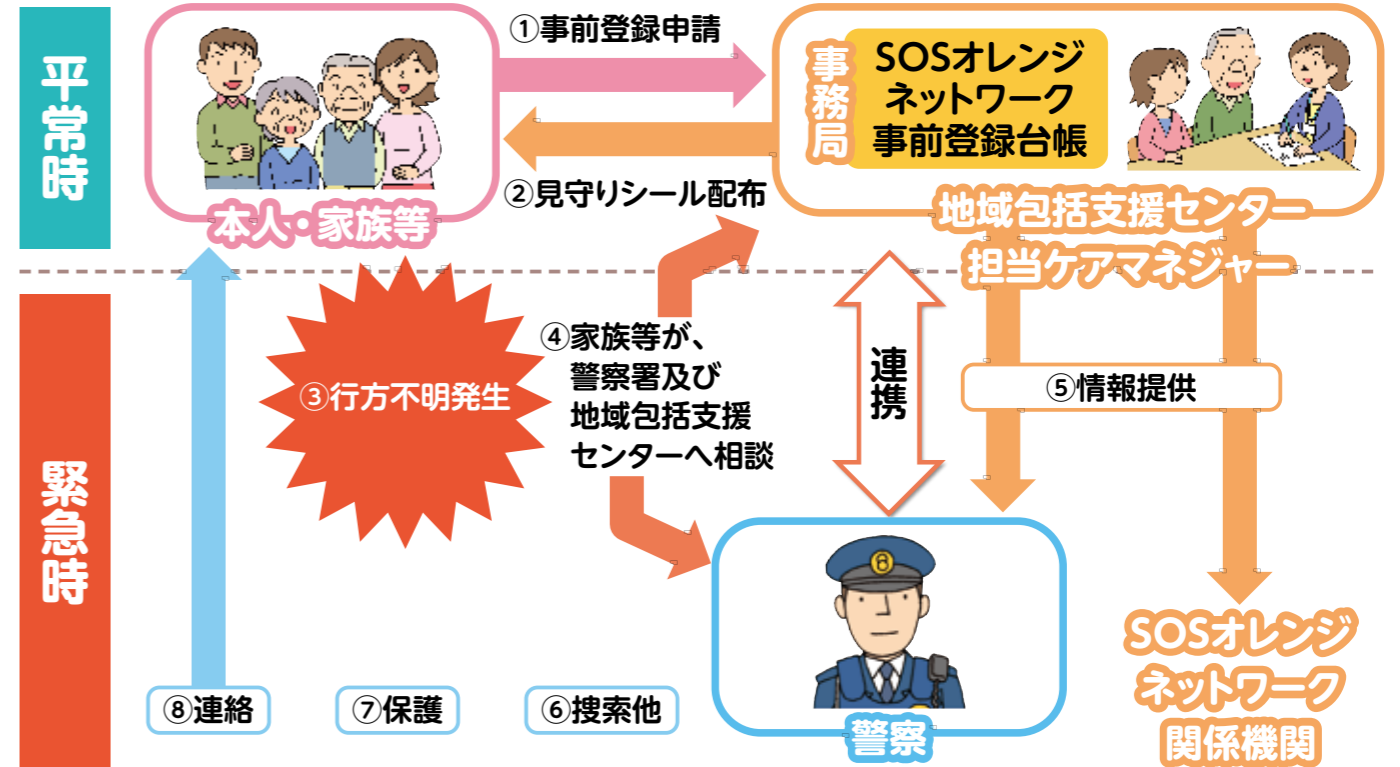
成年後見制度の利用は、お近くの地域包括支援センター、福祉事務所などに相談できます。

SOSオレンジネットワークの流れ



●利用対象者

認知症及び行方不明になる可能性のある人で、家族もしくは近隣、居宅介護支援事業所・地域包括支援センターなど届出人になる人や連絡先がある人。



●ロバで見守り隊ステッカー

「ロバで見守り隊ステッカー」は、SOSオレンジネットワーク登録者及び協力事業所に配布しており、認知症の人が自宅に戻れなくなった時、ステッカーを目印に自身で助けを求め、自宅に戻る等の自助力を促し、早期保護につなげていくためのものです。



●ヘルプマーク

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を受けやすくなるよう作成されたマークです。

配布場所は、障害施策推進課、福祉事務所、保健センターです。

問い合わせ先

障害施策推進課 (TEL06-4309-3183、FAX06-4309-3815)



参加する、応援する

●認知症サポーター養成講座、オレンジメンバー養成講座

東大阪市では、地域や企業・教育機関など幅広く認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。「認知症サポーター養成講座」は、認知症の基本的な知識と、認知症の人との対話の仕方などを教本やDVDを使って1時間半程度学んでいただきます。養成講座修了者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。



サポーターは「何か」特別なことをする人ではありません。

認知症の人を温かい目で見守り、困っている人にお声をかけていただくなど、認知症のことを理解した、認知症の人やその家族の応援者です。

また、「認知症サポーター養成講座」修了者を対象に「オレンジメンバー養成講座」も行っています。オレンジメンバーとは、認知症の人やその家族を支援するボランティアです。認知症の人のニーズと、オレンジメンバーを中心とした支援者をつなぐ仕組みを「チームオレンジ」といい、その仕組みづくりに取り組んでいます。

各講座の受講を希望される場合は事務局にお問い合わせください。

※事務局: 東大阪市社会福祉協議会 角田総合老人センター

問い合わせ先 P20をご参照ください。

●東大阪市内のオレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域の人との交流の場です。

認知症の症状や進み方は人それぞれ。悩みもそれぞれ。

オレンジカフェは、そんな思いを共有できる、ホッとできる場所を目指します。

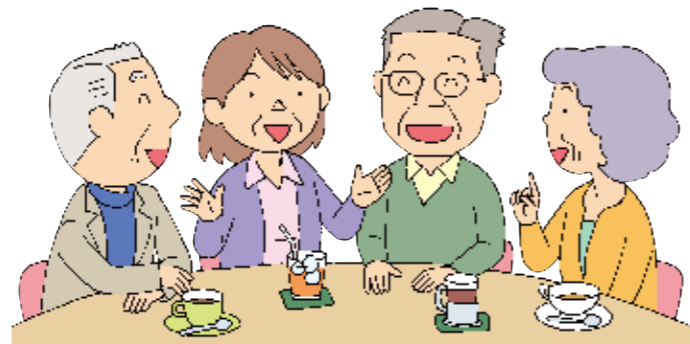
↓市ウェブサイト

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000023305.html>

詳しくは各問い合わせ先に連絡をお願いします。



お気軽に
ご相談ください



認知症予防のための生活習慣のポイント

認知症予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ということです。生活習慣の改善は、脳血管性認知症の発症予防にもつながります。生活習慣に気をつけ、脳を活性化する活動を行うことが、効果的と言われています。気づいた時が、始め時! できることから取り組んでいきましょう。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身により効果を与えることも分かっています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。

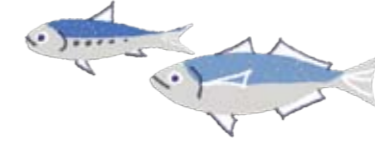


ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしてはいろいろまんべんなく食べる。ほかに、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

イワシ、アジ、サケなど



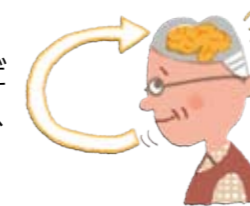
緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ポイント③ 他人との交流が予防薬! 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻りに交流している人に比べて、約1.4倍近く高いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることも合わせて分かりました。

認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とコミュニケーションを取るようにしましょう。

東大阪市には、様々な交流の場や体操教室などがあります。(P2)
お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。(P18)



参加する、応援する
認知症予防のための
生活習慣のポイント

認知症の相談窓口

地域包括支援センター一覧表 (令和4年10月現在。最新情報は市ウェブサイトでご確認ください。)

名称	所在地	電話番号 FAX番号
1 地域包括支援センター ビオスの丘	〒579-8003 東大阪市日下町4-1-42	072-986-0211 072-980-7759
2 地域包括支援センター 布市福寿苑	〒579-8014 東大阪市中石切町3-5-12-101	072-987-8012 072-987-8014
3 地域包括支援センター 千寿園	〒579-8024 東大阪市南荘町13-38	072-983-7725 072-983-7701
4 地域包括支援センター 福寿苑	〒579-8041 東大阪市喜里川町2-18	072-985-8884 072-985-8885
5 地域包括支援センター 四条	〒579-8051 東大阪市瓢箪山町6-17-101	072-940-7568 072-940-7578
6 地域包括支援センター なるかわ苑	〒579-8062 東大阪市上六万寺町13-40	072-986-3682 072-988-0134
7 地域包括支援センター 池島	〒579-8064 東大阪市池島町3-3-45	072-929-8267 072-929-8278
8 地域包括支援センター みのわの里	〒578-0915 東大阪市古箕輪1-3-28	072-964-1011 072-964-3060
9 地域包括支援センター 春光園	〒578-0954 東大阪市横枕8-34	072-960-8666 072-961-2050
10 地域包括支援センター アーバンケア島之内	〒578-0982 東大阪市吉田本町1-10-13	072-960-6072 072-960-6080
11 基幹型地域包括支援センター 東大阪市社会福祉協議会角田	〒578-0912 東大阪市角田2-3-8	072-963-6663 072-963-2020
12 地域包括支援センター 向日葵	〒578-0932 東大阪市玉串町東1-10-20	072-966-2018 072-966-5015
13 地域包括支援センター アンパス東大阪	〒578-0943 東大阪市若江南町3-7-7	06-4307-0165 06-4307-0444
14 地域包括支援センター サンホーム	〒577-0034 東大阪市御厨南3-1-18	06-6760-3700 06-6787-3885
15 地域包括支援センター アーバンケア稲田	〒577-0004 東大阪市稲田新町1-10-1	06-6748-8009 06-6748-8010
16 地域包括支援センター アーバンケア新喜多	〒577-0046 東大阪市西堤本通西1-2-18	06-6784-0001 06-6784-7771
17 地域包括支援センター レーベンスポルト	〒577-0054 東大阪市高井田元町1-19-24	06-6782-1313 06-6782-1314
18 地域包括支援センター ヴェルディ八戸ノ里	〒577-0803 東大阪市下小阪4-7-36	06-6727-0213 06-7638-1024
19 地域包括支援センター たちばなの里	〒577-0846 東大阪市岸田堂北町6-1	06-6224-5112 06-6724-8232
20 地域包括支援センター イースタンピラ	〒577-0834 東大阪市柏田本町7-8	06-6728-3099 06-6728-3092
21 地域包括支援センター 上小阪	〒577-0813 東大阪市新上小阪11-2	06-6726-3040 06-6730-7168
22 基幹型地域包括支援センター 東大阪市社会福祉協議会荒川	〒577-0054 東大阪市高井田元町1-2-13 東大阪市社会福祉協議会2階	06-4309-7525 06-4309-7535

※22 令和5年3月31日まで。

●地域包括支援センターは認知症や高齢者の相談窓口です

地域包括支援センターは、認知症や介護などに関する身近な相談窓口です。認知症の人やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の相談なども幅広く受け付けています。お気軽にご相談ください。

認知症の相談窓口



※高井田と長栄、柏田と長瀬、金岡と弥刀はそれぞれ1つの地域包括支援センターが担当します。
★くすは縄手南校と池島学園は義務教育学校です。

最新版はココ



<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000004804.html>

