



# るんるん マップ



つたえるんジャー  
認知症の人の立場に  
なって伝える



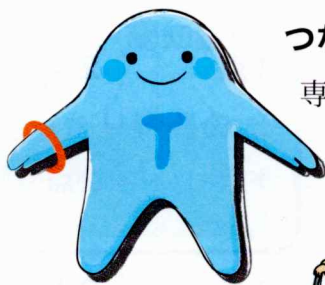
ささえるんジャー  
地域みんなで支える



みまもるんジャー  
安心して生活できる  
ように見守る



こえかけるんジャー  
困っている人がいれば  
声をかける



つなげるんジャー  
専門職につなげる



安心してくらししていくために  
できることからはじめよう

最近、もの忘れが気になる…。今までできていたのに…。やる気や興味が…。  
どうしたらいいのか…。

早く相談に行った方がいいと聞いたけど、どこに行ったらいいのかわからない…。  
そんな心配や疑問をお持ちの方やご家族の気持ちに応えられるよう『認知症支援  
マップ(るんるんマップ)』を作成しました。

# 単なるもの忘れと病気によるもの忘れは違います



## これって歳のせい？まさか、認知症？

年齢が進むと誰でももの忘れをする可能性はあります。しかし、病気によって起こるもの忘れ（認知症）もあります。例えば、昨日何を食べたかを思い出せないのは単なるもの忘れですが、食べたこと自体を忘れてしまうのは認知症の疑いがあります。まずは相談や検査をしてみることが大切です。



## 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

自分でできる 認知症の気づきのチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください。			
	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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か	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点

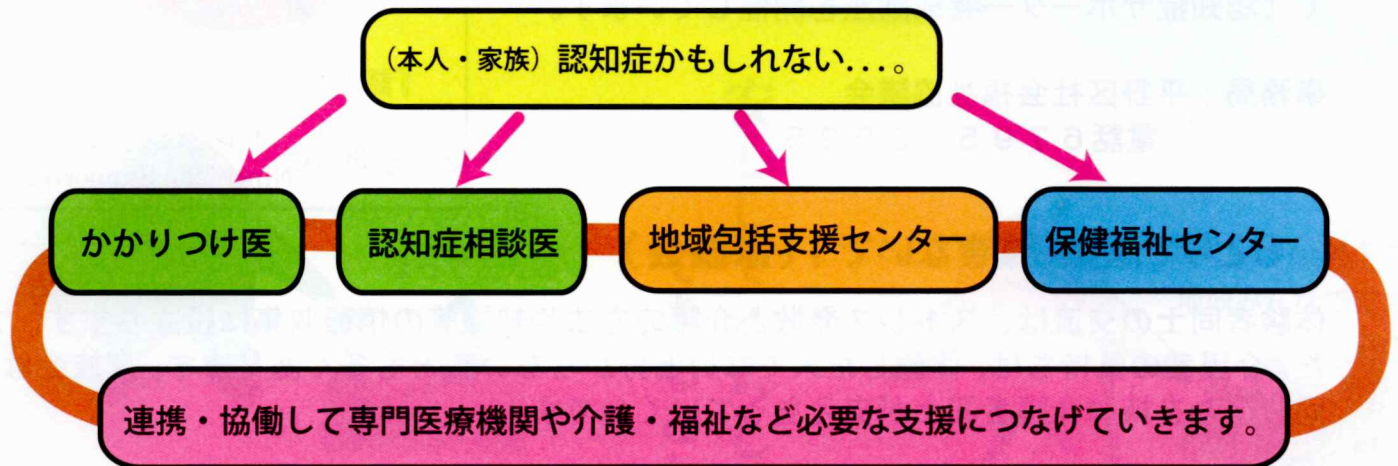
20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

## かかりつけ医に相談しましょう

病気による物忘れにもさまざまなタイプのものであり、治療によって治せるタイプもあります。治せなくても、症状を軽減し、進行を遅らせる薬剤や対応の仕方があります。早めに診断を受け治療することによって、病気を理解し、ご本人やご家族が穏やかに過ごせることにもつながります。気になることがあれば、まず、かかりつけ医に相談しましょう。



## 認知症の方への上手な接し方とは

認知症では記憶などに障害が出て、人としての感情は残ります。「認知症の人」が居るのではなく、私の家族や友人の〇〇さんが認知症という病気になっただけです。温かい気持ちで介護することが大切です。

### ■介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます。

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人でも安心し、落ち着きます。逆に介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。

### ■感情がストレートに出ます。

感情の抑制が利かなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。これは認知症と言う病気の騒擾の一つであるということを理解しましょう。

### ■自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です。

状況がのみこめなかつたり、失敗してしまうと自分をもどかしく思い、もの忘れなどが多くなる自分に自信をなくしています。このため、心理的には非常に不安定で、意思の疎通がさらに難しくなることもあります。

正しいのはどっち？

認知症の人



## 認知症の方と家族を支援する取り組み

### 認知症サポーターとキャラバン・メイト

認知症の人とその家族の「応援者（サポーター）」が認知症サポーターです。全国キャラバン・メイト連絡協議会で養成されたキャラバン・メイトが講師役となって『認知症サポーター養成講座を開催しています。』

事務局：平野区社会福祉協議会  
電話 6795-2525



### ひとりで頑張りすぎないで！（家族会）

体験者同士の交流は、ストレス発散と介護の方法や知識等の情報収集に役立ちます。また、介護者の気持ちは、体験した人でないと分からないことも多くあります。家族会は、同じ悩みを持つ介護者同士が支えあっていく会です。

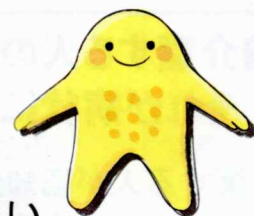
事務局：平野区社会福祉協議会 電話 6795-2525

### 認知症カフェ

認知症の方とその家族、友人、地域住民、専門職など誰でも参加でき、認知症についての理解を深め、気楽に話せる交流の場です。平野区にもいくつかのカフェがあります。

詳しくは大阪市 HP

<http://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000314696.html>



または、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

発行：るんるんネット（平野区認知症等高齢者支援ネットワーク連絡会）

るんるんネットとは

医療や介護等の専門職や地域の団体でつくる連絡会で、講演会やマップ作りなどの啓発活動を軸に認知症高齢者を支える人のつながりづくりに力を入れています。

【るんるんネット構成団体】

平野区医師会、平野区歯科医師会、平野区薬剤師会、平野区社会福祉協議会、平野区老人クラブ連合会、平野区介護保険事業者連絡会（居宅介護支援部会、訪問介護部会、通所介護・リハ部会、訪問看護ステーション部会、施設サービス部会）、平野区キャラバン・メイト連絡会、平野区グループホーム連絡会、地域包括支援センター（平野区・加美・長吉・瓜破・喜連）、平野区ランチ連絡会、大阪市社会福祉協議会、大阪市立大学医学部附属病院（認知症疾患センター）、平野区保健福祉センター