

認知症の人にやさしいまち・うじ

みんなで認知症 サポートブック



宇治市認知症対応型カフェ
キャラクター
“れもんちゃん”



宇 治 市

認知症の人にやさしいまち・うじ みんなで認知症サポート

はじめに

宇治市の取り組みと専門医からのメッセージ……………	2
早期から認知症をサポートする 初期認知症総合相談支援事業……………	4
認知症の予防・普及啓発・家族支援……………	6
認知症の人にやさしいまち・うじを世界に発信……………	8
認知症に関する問い合わせ先・相談先	



宇治市認知症対応型カ
フェキャラクター
“れもんちゃん”

はじめに

近頃、認知症ということばをよく目にしたり耳にしたりすることが多くなったと感じませんか。

認知症は、脳の病気によって、記憶や理解、判断などの認知機能が低下し、そのため、日常生活に支障をきたした状態のことをいいます。高齢になればなるほどからだの機能が低下し病気になるのは、脳の機能でも同じです。平均寿命が80歳を超える長寿国日本において、誰もが認知症になる可能性があります。

宇治市の65歳以上の高齢者が人口に占める割合は、平成26年（2014年）に約4人に1人になりました。団塊の世代が75歳以上になる平成37年（2025年）には約3人に1人になることが推測されます。

厚生労働省によると認知症の人が高齢者人口に占める割合は、平成24年（2012年）で約7人に1人でしたが、平成37年（2025年）では約5人に1人になると言われています。また、高齢者のひとり暮らしや夫婦世帯が多くなったことなども認知症施策の必要性を高めている要因です。

このような状況は日本だけでなく海外においても同様です。そのため、認知症に対する取り組みが世界的な重要課題となっています。とりわけ日本は諸外国よりも人口の高齢化のスピードが早いため、日本の施策の動向が注目されています。

宇治市ではこれまでに、認知症に備えて予防するためのこころとからだの健康づくり、認知症の人を地域で支えるための正しい理解の促進、認知症の人の家族の負担を軽くするための支援に先駆的に取り組んできました。また、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように早期からの新たな支援体制づくりに取り組んでいます。

これからは、これまでの取り組みを一層強化するとともに、認知症の人の視点に立って、市民一人ひとりが認知症の人を正しく理解し、まち全体で支えるネットワークをつくっていくことが何より大切であると考えています。

このサポートブックを通して、みなさんが認知症の人のことを知り認知症の人が生きがいをもって同じまちで暮らしていくために、自分にできることは何かを考えていただければ幸いです。みなさんの思いが「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現につながり、さらには健康長寿日本一のまちの実現につながっていきます。



学ぶ、つながる、支える

“認知症の人にやさしいまち・うじ”

予防

- 認知症予防教室
- 脳活性化教室

普及啓発

- 認知症あんしんサポーター養成講座
- 認知症キャラバン・メイト養成講座
- 認知症キャラバン・メイトフォローアップ研修

家族支援

- 認知症家族支援プログラム
- 認知症家族支援プログラムOB会(鈴音会)

初期支援

- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症対応型カフェ(れもんカフェ)
- 認知症を正しく理解するための連続講座

認知症の人に

やさしいまち・うじ

認知症専門医から「認知症の人に

やさしいまち・うじ」に向けてメッセージ

認知症の有病率は年齢とともに右肩上がりに増加していき、私たちが平均寿命まで生きた時の有病率は42%、つまり2人に1人が認知症ということになります。夫婦揃って長生きをした時、どちらかが認知症になる確率は100%近くになります。認知症とは誰にとっても身近な問題であり、それと無縁で生きることのできる人はありません。ところが、これまで私たちは認知症を忌避して生きた面があります。そのことが認知症イメージを否定的なものにしてきました。しかし、認知症の実像はそのようなものではなく、認知症になっても人生を明るく生きることが可能です。「認知症の人にやさしいまち」を構築する試み、それはすべての人にやさしいまちにつながります。

森医師

京都府立
洛南病院副院長
森俊夫医師



樋川医師

医療法人栄仁会
宇治おうばく病院
樋川毅医師



認知症の方は認知症である認識はなくても「前のように出来なくなった」などの違和感を感じています。このため「また失敗するのでは」「こんなことも出来ない」と馬鹿にされるのでは」という不安を持っているのです。また、認知症が進むと周囲の出来事が理解できず不安に思ってしまうます。これらのため家に閉じこもって何もなくなり、脳への刺激がなくなり認知症がより進んでしまいます。周囲が認知症という病気をよく知り、このような不安を理解して、認知症の方へ少しでも良いので手助けしてあげる。こうして認知症の方が不安を感じずに今まで通りの生活ができる「認知症の人にやさしいまち」になる手助けが医師として出来れば良いと思います。

適時・適切なケアと出会うことで、住み慣れたまち 宇治で認知症とともに生きることが出来ます。

今までは認知症を抱えながらも、どうすればよいのかわからず、その内に症状が重症化し、ご本人ご家族が疲れを諦めなければならぬ……そんなケースが多くあり、それが認知症の人に対するイメージを偏った誤ったものにしていました。

現在では、認知症は早期発見が重要といわれています。それは、症状が軽度のうちから認知症を受け入れ、正しく理解することで、認知症の症状を緩やかにし、進行を遅らせることができからです。また、認知症の病気の種類によっては治ることもあります。なにより、自分でまだまだできること、

手助けが必要なことを知り、うまく認知症とつきあっていくことができます。そこで、宇治市では、早期からの適切な支援体制をつくるため、認知症コーディネーターを配置しました。早期支援の入り口となる「認知症対応型カフェ」と早期支援の機能となる「認知症初期集中支援チーム」を紹介します。

認知症 コーディネーター

宇治市の認知症ケアの中心を担うのが「認知症コーディネーター」です。2名の社会福祉士が担当しています。

認知症の予防、普及啓発、家族支援、早期支援のすべての事業を把握し、それぞれを必要とする方に適した事業をご案内します。

また、認知症の人やその家族が生活しやすいよう、地域の医療や介護、福祉との関係づくりを行い、「認知症の人にやさしいまち・うじ」のネットワークを広げていきます。



認知症コーディネーターは、中宇治地域包括支援センター内に配置されています。
問合せ 認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症対応型カフェ「れもんカフェ」

- 認知症の人、家族介護者が安心して過ごせる居場所
- 認知症等の不安がある人、家族が気軽に相談できる場所
- 地域の人々が認知症について、正しい理解を深められる場所
- 認知症の人、家族介護者、専門職、支える地域の人たちが出会う場所



レストランや喫茶店、地域福祉センターなどを会場に市内6か所で開催しています。
認知症の専門医のミニ講演、歌や音楽などのミニコンサート、おいしいコーヒーとお菓子を楽しみながら過ごすカフェタイムの3部構成になっています。

それが、認知症対応型カフェ「れもんカフェ」です。
ここでは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職、認知症の専門医が普段着で集まる場です。立場や職種を超えて人と人とが交わる空間です。
みなさんのご来店をお待ちしております。

れもんカフェの由来

宇治市では認知症対応型カフェのことを「れもんカフェ」と呼んでいます。認知症のシンボルカラーとしてオレンジが使われていますが、認知症になる前の段階から出会う場、誰もが来ることができるといことで、オレンジよりも薄い色であるレモン色が由来となっています。

れもんちゃんにも会えるかも!?

認知症サミット日本後継イベント宇治視察(P8)を記念してれもんカフェキャラクターれもんちゃんを立体化しました。京都芸術高校の生徒さん手作りの力作です。
れもんカフェに行けば、れもんちゃんにも会えるかもしれません。



- 対象: 宇治市在住の方どなたでも ● 申込: 不要
- 日程・会場: 市政だより・宇治市ホームページにてお知らせします。
- 費用: 300円程度 ● 問合せ: 認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症初期集中支援チーム

宇治市では、認知症初期集中支援チームを設置しています。ご本人やご家族の「認知症かも……」という気付きから相談を受け、家庭に医療と福祉の専門チームが訪問します。ご本人やご家族の状況を伺い、認知症の専門医とともに最適な支援計画を立案し、地域で安心して生活を継続できるようにしっかりサポートします。



支援計画を立案する
チーム会議の様子

チームは医療、介護サービスへとつなぐだけでなく、ご本人ご家族の状況やそれぞれの思いを大切に寄り添い、認知症とともに生きるこれからの暮らしを再構築します。

初期集中支援チームのサポートのながれ

気付き → 相談 → 訪問 (意向確認と生活状況の確認) → チーム会議 (支援計画の立案) → 集中支援 (適時適切な支援の実施) → 支援の引き継ぎ (医療・介護サービス等) → モニタリング (経過確認)

認知症に関するご相談は

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター、かかりつけ医、宇治市健康生きがい課、認知症コーディネーターにご相談ください。

- 対象: 40歳以上で、在宅で生活している認知症の疑いのある人または認知症の人で、次の①か②に当てはまる方
- ① 医療サービス、介護サービスを受けていない方または中断している方
- ② 認知症の症状が目立ち、生活への影響や負担が大きい方
- 費用: 無料 (受診等にかかる費用は除く)
- 相談・問合せ: 認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症を正しく 理解するための 連続講座

地域で認知症の人を支える人材を育成するための講座です。認知症の4大疾患や認知症の治療、お薬について、また認知症ケアパスや認知症の最近の動向について認知症をより深く広く学ぶことができます。
連続講座の様子を動画配信しています! <http://www.poppo.or.jp/>

- 対象: 宇治市在住・在学・在勤で原則、全回参加可能な方
- 申込: 必要 市政だより、宇治市ホームページにてお知らせします。
- 日時・会場: 市政だより、宇治市ホームページにてお知らせします。
- 費用: 資料代相当額
- 問合せ: 認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症普及啓発

認知症の人の支援の第一歩は、認知症を正しく理解し、認知症の人の気持ちを知ることから始まります。学んだことを実践し、周囲の人と共有することでやさしさの輪が広がっていきます。

認知症あんしんサポーター養成講座

認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り、応援してくれる人(認知症あんしんサポーター)を養成します。認知症の症状や認知症の人とその家族の立場から自分ができることを学びます。

講師(キャラバン・メイト)が出向き、無料で講座を開催します。受講者には、認知症あんしんサポーターの目印であるオレンジリングを差し上げます。



- 講師:キャラバン・メイト(認知症に関する研修を受けたボランティア講師)
- 対象:宇治市在住・在学・在勤の方
- 申込:必要(グループの代表者がお申込みください)
- 会場:申込者に会場をご用意いたします。
- 日程:要相談
- ※土日、夜間等希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。
- 問合せ:認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症キャラバン・メイト養成講座

認知症あんしんサポーター養成講座の講師役であるキャラバン・メイトの養成を目的とした講座です。受講後は、全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録し、認知症あんしんサポーター養成講座の講師役として活動をしていただきます。また、年に1回フォローアップ研修を開催しています。



- 対象:キャラバン・メイト連絡協議会の定める要件を満たす人で、年間10回程度を目安に(最低実施数3回)、「認知症あんしんサポーター養成講座」を原則としてボランティアの立場で行える方。
- 実施:2年に1回(偶数年に開催)
- 内容:6時間の講習(認知症に関する知識、講座の運営方法、宇治市の講座の運営方法等)
- 日時・会場・申込:下記問合せ先にご連絡ください。開催に合わせて後日ご案内いたします。
- 問合せ:認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症予防

認知症の予防には、こころとからだ健康であることが重要です。ゲームや運動をとおして、明るく楽しくこころとからだを刺激しましょう。うまくやるのが目的ではなく、間違っても仲間と一緒に笑い飛ばして楽しむことが目的です。

認知症予防教室

認知症についての理解を深めることや、認知症予防に効果的なゲームや指体操などを行います。ゲームなどを通して、楽しい時間を過ごしながら一緒に認知症を予防していきましょう!



- 対象:宇治市在住の65歳以上の方。
- 実施:週1回 全22回 6会場
- 日程・会場:市政日より、宇治市ホームページにてお知らせします。
- 申込:必要
- 費用:無料
- 問合せ:宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター ☎0774-28-3160

脳活性化教室

6か所の地域包括支援センターがそれぞれの担当地域で実施する教室です。認知症を学べて、楽しく元気いっぱいになれる工夫が詰まった教室です。

- 対象:宇治市在住の65歳以上の方
- 実施:各担当地域で月2回
- 日時・会場:市政日より、宇治市ホームページにてお知らせいたします。
- 申込:不要(※一部予約が必要な教室があります)
- 費用:無料
- 問合せ:各地域包括支援センター(電話番号は33ページ)

認知症家族支援プログラムOB会 鈴音会

認知症家族支援プログラムを終了した後も続けて交流会をしていきたいという参加者の希望から発足しました。

認知症の人の介護のことで、誰かに話を聞いてもらうことや、誰かと一緒に思いを共有することで、抱えている不安や負担を軽くすることができます。

- 対象:認知症の人を介護している方
- 日程・会場:市政日より、宇治市ホームページにてお知らせいたします。
- 問合せ:認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症家族支援プログラム

公益社団法人認知症の人と家族の会が、家族を支えるために開発した独自のプログラムです。専門家による講義(病態について・服薬について・かかり方等)と家族同士の交流会を行いますので、学ぶだけでなく、仲間づくりや相談もできます。ぜひ気軽にご参加ください。

- 対象:初期から中期の認知症の人または認知症の疑いのある人を在宅で介護している家族で、全6回受講できる方。※介護のために宇治市に通っている方も対象です。
- 実施:月1回 6か月
- 日程・会場:市政日より、宇治市ホームページにてお知らせいたします。
- 費用:無料(初回のみ并当代500円程度必要)
- 問合せ:認知症コーディネーター ☎0774-28-3686

認知症家族支援

家族は認知症の人にとって最も身近な存在であり、日常生活を支える重要な担い手です。ですが、家族介護者は認知症の人への慣れない介護で身体的・精神的な負担を感じたり、社会的な孤立感を感じたり、様々な不安を抱えて疲れてしまうことがあります。家族介護者が交流し気持ちを分かち合うことで、介護負担を少しでも軽くするための取り組みです。

立場は違っても
認知症の人を
支えることに
つながっています。

認知症の人にやさしいまち・うじ を世界に発信

2014年11月認知症サミットの後継イベントが「新しいケアと予防のモデル」をテーマとして日本で開催され、日本の認知症国家戦略（新オレンジプラン）が作られる契機となりました。このイベント参加者のうち各国から9人の専門家らが認知症施策の先進事例として宇治市を視察しました。

視察では、宇治市の認知症への幅広い取り組みを映像で紹介し、その後、認知症対応型カフェ（れもんカフェ）に参加してもらいました。カフェ参加者となごやかに交流され、意見交換を行いました。そして、認知症の人やその家族を中心にこれからの認知症への取り組みを推進していくことが重要であると確認しました。

認知症サミットとは

高齢化が進むことにより今後、認知症高齢者が大幅に増加することが見込まれ、世界的な共通課題として認知症ケアに取り組むことが求められています。そこで、2013年にイギリスの先導によりG8認知症サミットが開催されました。



各国から宇治市への評価をご紹介します。

「宇治市の取り組みについて」

- 素晴らしい。支援と治療の連携がとても強い（スコットランド）
- 包括的アプローチがとても印象的でした。宇治市の取り組んでいる早期診断、アドバイス、支援のアウトリーチに賛同します。（イギリス）
- 初期の認知症へのすばらしい取り組みで、他国で有効性が証明されている方向へ向かった総合的かつグローバルなアプローチだと思う。（アメリカ）

「れもんカフェについて」

- とてもいい雰囲気と環境で、参加者がいきいきしている。認知症の人や家族にはっきりした効果がみられるし、専門職ボランティアにとっても良い経験の場である（ドイツ）
- すばらしい取り組みだ。とてもよく行き届いているし、このカフェは有益だと思う。多くの人々と出会い、コミュニケーションを交わすことは喜ばしい経験になる。（イギリス）

「宇治市へのメッセージ」

- 特に小から中規模のまちでは、宇治市の実践から得た知識や経験に焦点を当てるべきだと思う。きっと困難な状況でも励みとなるだろう。（イタリア）
- 認知症の人の支援について多くのことを学べるとも良い試みだった。宇治市の取り組みは国家や世界レベルの施策となっていくべきだと思う。（タイ）
- このまま続けて！（イギリス）

認知症に関する問い合わせ先・相談先

<認知症に関する相談>

- **認知症コーディネーター** ☎0774-28-3686 中宇治地域包括支援センター内

認知症コーディネーターが初期の認知症に関するご相談をお受けします。

月曜日～金曜日 9時00分～17時00分(祝日・年末年始除く)

- **地域包括支援センター**

65歳以上の高齢者の総合的な支援を行う地域の拠点です。

東宇治北地域包括支援センター	☎0774-33-8270	木幡金草原43
東宇治南地域包括支援センター	☎0774-38-1250	五ヶ庄折坂5-149
東宇治南地域包括支援センター支所	☎0774-23-7880	菟道岡谷16-3
中宇治地域包括支援センター	☎0774-28-3180	宇治琵琶1-3
北宇治地域包括支援センター	☎0774-21-8123	小倉町西畑1-4
北宇治地域包括支援センター支所	☎0774-21-6247	槇島町郡50-1
西宇治地域包括支援センター	☎0774-28-6180	小倉町山際63-1
南宇治地域包括支援センター	☎0774-45-1544	大久保町平盛91-3

月曜日～土曜日 9時00分～17時00分(祝日・年末年始除く)

- **宇治市健康生きがい課** ☎0774-22-3141(代表)

月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日・年末年始除く)

ホームページ <http://www.city.uji.kyoto.jp>

<認知症に関する情報>

- **京都府認知症あんしんナビ** <http://www.kyoto-ninchisho.org/>

京都府の認知症ポータルサイトです。京都の認知症に関する情報を紹介しています。

- **認知症のひとと家族の会京都府支部** ☎075-811-8195

月曜日～金曜日 9時00分～17時00分(祝日・お盆・年末年始除く)入会のお申込みなど

ホームページ www.alzheimer.or.jp

<家族介護者のための相談>

- **京都府認知症コールセンター(フリーダイヤル)** ☎0120-294-677

相談員(認知症介護経験者等)が介護に関して日頃から悩んでいること、疑問に思っていることのご相談を受けます。

月曜日～金曜日 10時00分～15時00分(祝日、お盆、年末年始を除く)

- **宇治市介護者(家族)の会** ☎0774-22-5650 宇治市社会福祉協議会内

- **認知症地域相談窓口事業所** ナイスライフいせだ ☎0774-48-3331

認知症に関する相談や認知症の人の介護に関する助言をします。

所在地 宇治市伊勢田町毛語27-1

木曜日 13時00分～16時00分(祝日・年末年始除く)

<認知症疾患医療センター>

京都府が指定する認知症疾患医療センターです。専門医による認知症の鑑別診断を受けることができます。

- **京都府立洛南病院** ☎0774-32-5960(専用ダイヤル)

月曜日～金曜日 9時00分～17時00分(祝日・年末年始除く)

所在地 宇治市五ヶ庄広岡谷2

- **医療法人栄仁会 宇治おうばく病院** ☎0774-32-8226(専用ダイヤル)

月曜日～金曜日 9時00分～17時00分(祝日・年末年始除く)

所在地 宇治市五ヶ庄三番割32-1

<認知症予防に関する問合せ>

- **宇治市福祉サービス公社介護予防サポートセンター** ☎0774-28-3160

認知症予防教室をはじめとした介護予防教室を実施しています。

月曜日～金曜日 9時00分～17時00分(祝日・年末年始除く)

<若年性認知症に関する相談>

- **若年性認知症コールセンター(フリーダイヤル)** ☎0800-100-2707

専門的教育を受けた相談員が、65歳未満の若年性認知症の人や家族が抱える悩みや心配事の相談に応じています。

月曜日～土曜日 10時00分～15時00分(祝日・年末年始除く)

ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>