

“認知症の人をささえるまち大阪”をめざして
地域で支え合うために認知症を知ろう！



認知症の人をささえるまち大阪宣言

- 認知症に関する知識の理解を深め、早期に認知症に気づき、地域のつながりで認知症の人をささえるまち
- 認知症の人の思いやその人らしさを尊重し、認知症の人やその家族の視点に立って行動するまち
- 外出する、運動する、食事に気をつけるなど、認知症になりにくい生活習慣を実践するまち
- 認知症の状態に応じた質の高い医療・介護サービスが速やかに提供されるまち
- 認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまち

平成30年 2月13日

※大阪市は、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、あらゆる世代や立場の人が協力して、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組むことを宣言しました。

大 阪 市

なぜ、認知症について学ぶのですか？

誰もが「もの忘れ」をします。
ひどくなったと思ったとき、どうしたらよいのでしょうか？

自分や家族の「もの忘れ」は認知症だろうか？
そう感じたときにどのように対処したらよいのか学びましょう。

認知症には、原因となる病気がいろいろあります。
なかには「もの忘れ」が目立たない認知症もあります。
原因となる病気によって治療方法やケア方法が異なることも学びましょう。

誰もがなる可能性のある病気です。
早期に対応することで進行を遅らせることができます。

予防のためには日頃から頭や体を働かせることが大切です。

認知症になっても家族や地域の助け合いで、
住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができます。



* も く じ *

誰もがなる
可能性があるの？

認知症とは？、治療について … 2ページ

早期受診・早期治療が
大切なんだって

予防を心がけよう！

予防について … 4ページ

本人や介護者を
支えよう

本人・家族の気持ちを知ろう … 5ページ

認知症を理解して
活動しよう

認知症の人への対応 … 7ページ

認知症サポーターとは？ … 8ページ

気軽に相談して
ください

相談機関 … 9ページ



認知症とは？

認知症とは、共通の症状のある病気のグループの名称です。
認知症は、原因となる病気があります。

原因となる病気

- 神経変性疾患 : アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症(ピック病を含む)など
- 脳血管障害 : (脳出血や脳梗塞による)血管性認知症
- 感染性疾患 : クロイツフェルト・ヤコブ病、脳炎、神経梅毒など
- 中毒・栄養障害 : アルコール依存症、ビタミン欠乏症(B1、B12、葉酸)など
※ビタミンを含む食べ物は下記のとおり
- 脳腫瘍 : 原発性や転移性による脳腫瘍
- 頭部外傷によるもの など

ビタミンの多く含まれる食べ物

- B1 : 豚肉、玄米、大豆など
- B12 : 貝類、魚類、レバーなど
- 葉酸 : レバー、ほうれんそう、ブロッコリーなど

認知症とよく似た状態を示す病気の中には、

- うつ状態
- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症

などのように、早期に治療することで治せるものがあります。
アルツハイマー型認知症のように、早期に治療することで進行を遅らせる治療薬があります。

治療について

認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思わないでください。

早期診断、早期治療が重要です。

●早い時期に受診することのメリット

- 治る病気を見逃さない
- アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。
- 血管性認知症の場合は、高血圧のコントロールなど他の病気の治療を行うことによって進行を防ぐことができます。

進行防止や予防については4ページを

- 病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障がいを軽減する工夫を自分自身ですることができます。

例えば・・・

- * でかける時に持っていく物は、いつも同じ鞆に入れておく
- * ガス器具ではなく電磁調理器や電気ポットを使う



中核症状と認知症の行動・心理症状（BPSD）

認知症の症状には、誰にでも生じる共通の症状としての「中核症状」と、中核症状に環境などさまざまな要因が加わって二次的に生じる「認知症の行動・心理症状(BPSD)」があります。

「認知症の行動・心理症状(BPSD)」は必ずしも生じるものではありません。また、認知症に影響されていない「健康な部分」もあることを忘れないでください。

中核症状（認知症の共通の症状の例）

- 記憶障害：夕食を食べたことを忘れる、最近のエピソードをすっかり忘れてしまうなど
- 失語：言葉が出てこない、言葉の意味を理解できない
- 失行：服の着方がわからない、道具の使い方がわからない
- 失認：視力は問題ないのに目の前にある物が何かわからない、文字盤の時計が読めない
- 見当識障害：時間がわからない、季節感のない服を着る、近所で迷子になる、友人や家族の顔が認識できないなど
- 実行機能障害：料理などの段取りがたてられない

認知症に影響されていない健康な部分

- * 昔のこと、体で覚えたことは覚えている。
- * 五感や情緒は豊かに生きている。



※この図は、アルツハイマー型認知症を中心とした考え方です。

※ BPSD : Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia

認知症は高齢者だけの病気ではありません。
65歳未満の世代に発症した認知症のことを「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、働き盛りや家庭で大きな役割を担う世代の人に発症し、社会生活・家庭生活への影響が大きいことから、高齢者の認知症とは違った様々な支援が必要です。

《若年性認知症支援ハンドブック》

大阪府のホームページからダウンロードできます。

大阪府 若年性認知症支援ハンドブック 検索

* 予防について

「これをすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

- * 毎日続けることが大切です。
- * 生活習慣病の予防が大切です。

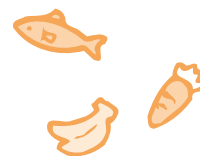
一緒に続ける仲間を持ちませんか。
他の人と話すことで
脳も活性化されます。

●有酸素運動

- ・ウォーキング 早足で、毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。
- ・膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングも有効です。

●食生活のポイント

- ・1日3回規則正しく食べましょう。特に朝食を欠かさずに。
- ・主食・副菜・主菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
- ・野菜を十分にとり、果物は適量とりましょう。
- ・うす味をこころがけましょう。
- ・脂肪のとり過ぎに注意しましょう。
- ・食べ過ぎに気をつけましょう。



例えば

- DHAやEPAを多く摂る : さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなどの背の青い魚
抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る
- ・ビタミンC、β-カロテン: くだもの、野菜など
 - ・ビタミンE: 胚芽米、小麦胚芽、アーモンド、植物油など

(出典 本間昭: 認知症予防・支援マニュアル(改訂版) 抜粋 平成21年3月)

●脳を活性化する

脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーション: 一人で取り組むような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれる。
- 役割と生きがい: 受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれる。
- 正しい方法の繰り返し: 認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本である(満点主義)。
 - ・例えば、料理や園芸、回想などが有効です。

(出典 山口晴保: 認知症のリハビリテーションとケア。In: 日本認知症学会編. 認知症テキストブック. 1版, 東京: 中外医学社; 2008 p182)



* 本人・家族の気持ちを知ろう



本人の気持ち

認知症の本人は、自分の変化に気づいています。もの忘れを認めたくなくて「忘れていない」と言ってしまう人もいますが、隠された複雑な思いをくんでください。

認知症の人からのメッセージ

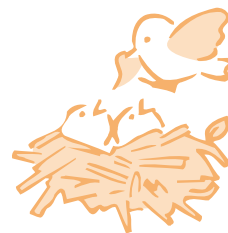
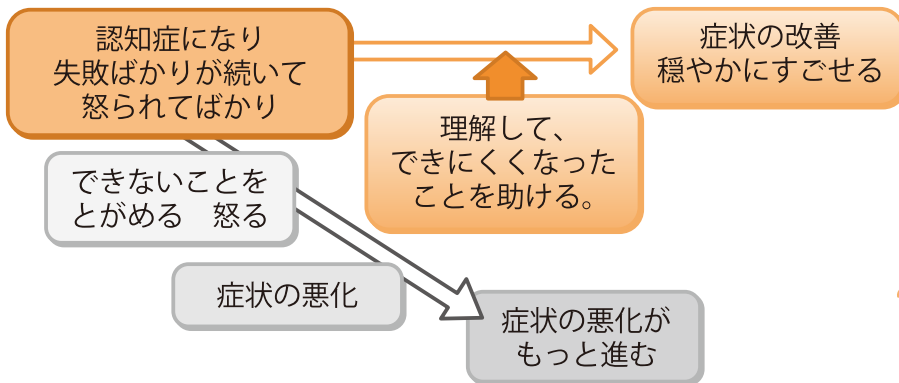
皆さんが話を聞いてくれないと、私達は話す努力をやめてしまうかもしれません。私達は同じ言葉を繰り返すことができないので、注意深く聞いてください。私達は一生懸命話そうとしますが、文法や構文が正しくなく、たどたどしい話し方になってしまうことがよくあります。どうか、伝えようとしている、その気持ちをくんでください。

クリスティーン・ブライデンさんの講演から

健康な人の心情がさまざまであるように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、私の友人のAさんが認知症という病気になっただけです。友人としてすべきことは、認知症の人が困っていることを補いながら、今までどおり友人のAさんとつきあってください。町で困っている人がいたら手助けしてあげてください。

さりげなく、自然に接する、それが一番の援助です。

本人の立場になって考えてみましょう



認知症になっても、少しの支援でできることがたくさんあります。

*近所の人ができること

- ◆ 単身の場合ゴミだし日に一緒にゴミを出す
- ◆ 買い物などに一緒に出かける
- ◆ 地域の行事に一緒に参加する
- ◆ 疲れすぎないように休憩がとれるように声をかける

*本人ができること

- ◆ 一度に2つ以上のことをしない
- ◆ 慣れないところでは誰かと一緒に行動する
- ◆ 疲れたら休む
- ◆ 無理せず誰かに頼む
- ◆ さまざまなサービスを利用する



家族の気持ち

認知症の介護をしている家族の気持ちを理解してください。
家族が、ステップ2からステップ3に早く気持ちをきりかえられるように、家族会など介護の先輩に相談できるようにすることが重要です。

第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう

- 驚嘆・とまどい…… おかしい行動に少しずつ気づき始め、とまどう。
- 否定…… 周囲になかなか理解してもらえない。介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。

第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる

- ① 混乱…… 認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。やってもやっても介護が空回りする。
- ② 怒り・拒絶・抑うつ… 「自分だけがなぜ…」 「こんなに頑張っているのに…」 と苦労しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。
(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を手当たり次第に探しはじめる。)

第3ステップ なるようにしかならない

- ① あきらめ…… (介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める)
怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。
- ② 開き直り…… なるようにしかならないと開き直る。自らを「よくやっている」と認められるようになる。
- ③ 適応…… 認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。介護に前向きになる。

第4ステップ 認知症の人の世界を認められるようになる

- 理解…… 認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対するいとおしさが増してくる。

第5ステップ 人生観への影響

- 受容…… 介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。

杉山孝博氏や松本一生氏が提唱している基準を参考に、認知症の人と家族の会愛知県支部が独自に検討を加え作成したものを承諾を得て掲載しています。

大阪市には、様々な相談機関（P9、10、11）や介護家族の会があります。
一人で悩まず、何でもご相談ください。

大阪市 認知症アプリ 検索

認知症の人への対応

● 基本姿勢 ●

認知症の人への対応の心得 “3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

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

● 具体的な対応の7つのポイント ●

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほか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人で声かけします。

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。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手と目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合は、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 話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。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。

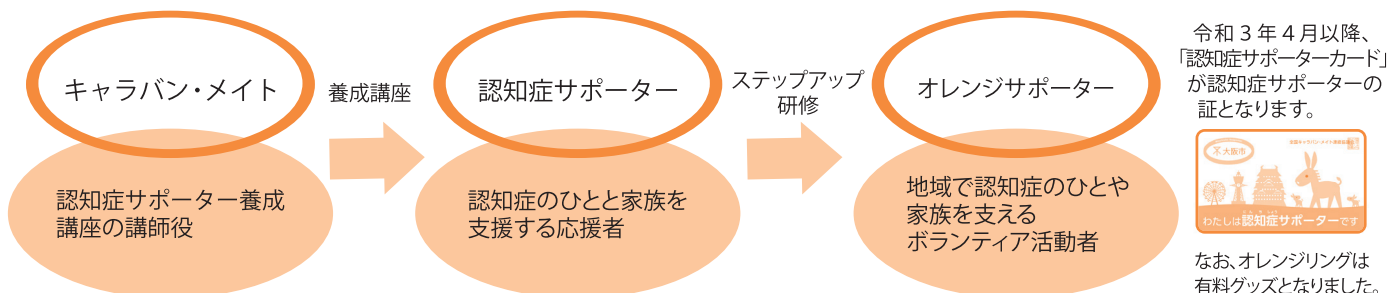
相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急か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の会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。



認知症サポーターとは？

認知症サポーターとは、認知症を理解し、認知症のひとと家族を支援する応援者です。
大阪市では、キャラバン・メイトの皆さんの協力のもと、認知症サポーターの養成を進めることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを推進しています。



オレンジサポーターとは？

オレンジサポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講後、認知症サポーターステップアップ研修を受講した人のことを言います。

大阪市では、地域において認知症の人や家族の身近な支援ニーズとオレンジサポーターをつなげる仕組み「ちむオレンジサポーター」を構築し、認知症サポーターのさらなる活躍の場を整備することで、「共生」のまちづくりを推進しています。

権利擁護

症状の軽いうちに症状が重くなったときの後見人などを自分で決めておく(任意後見制度)等の準備や手配をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を全うすることができます。

あんしんサポート (日常生活自立支援事業)

認知症などにより判断能力が不十分な方の権利擁護として、本人との契約に基づいて援助を行います。

- * 福祉サービスの利用援助
- * 通帳や証書類の預かり
- * 預貯金の引き出し
- * 家賃、光熱費の支払い代行など

ご相談・お問い合わせは 各区の社会福祉協議会
またはお住まいの地域の地域包括支援センターへ
(連絡先については、P.10、11を参照)

成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分なため、自分自身で契約や財産管理などの法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる成年後見人(保佐人、補助人)を選任し、本人を保護・支援する制度です。本人の判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3つに分けられます。利用にあたっては、本人、配偶者、四親等内の親族、市長等のいずれかの申し立てが必要です。

ご相談・お問い合わせは
大阪市成年後見支援センター
☎06-4392-8282
〒557-0024 西成区出城2-5-20
大阪市社会福祉研修・情報センター内



困ったときはひとりで悩まずにお気軽にご相談ください



◆認知症初期集中支援チーム 相談日時:月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

経験豊富な医師と医療、介護・福祉の専門職からなるチームです。認知症の人またはその疑いのある人や、そのご家族を訪問し、本人の様子の確認や家族への助言を行い、必要な医療や介護サービスの利用のサポートにつなげます。また、認知症地域支援推進員が若年性認知症の方を支援します。連絡先については10ページの一覧をご参照ください。

◆地域包括支援センター 相談日時:月曜日～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時

高齢者やその家族からの介護、福祉、保健に関する相談に、専門職が総合的に対応するほか、高齢者虐待や成年後見制度など、高齢者の権利擁護に関する業務を行っています。また、要支援認定を受けた高齢者の介護予防ケアマネジメントも実施しています。連絡先については11ページの一覧をご参照ください。

◆若年性認知症に関する相談窓口 相談日時:月曜日、火曜日、木曜日、金曜日 午前10時～午後4時

若年性認知症の本人とその家族の悩みと心配事などの相談窓口です。

電話番号:06-6977-2051

相談日時:休日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始 24時間対応
夜間 平日 午後5時～翌日午前9時

◆休日・夜間福祉電話相談

休日や夜間に高齢者や障がいのある方並びにその家族のための福祉に関する相談に電話で応じています。

電話番号:06-4392-8181

◆こころの健康センター 相談日時:月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時(祝日および年末年始を除く)

「こころの悩み電話相談」こころの健康について電話で相談に応じています。

電話番号:06-6923-0936

◆大阪市消費者センター 相談日時:月曜日～土曜日 午前10時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始を除く)

悪質商法などの消費生活に関する相談窓口です。

電話番号:06-6614-0999

◆認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する鑑別診断、認知症の行動・心理症状(BPSD)と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を行っています。

【地域型】			【連携型】		
医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
大阪市立 弘済院附属病院	吹田市古江台6-2-1	6871-8073	松本診療所	旭区新森5-3-22	6951-1848
ほくとクリニック病院	大正区三軒家西1-18-7	6554-9707	大阪府済生会 野江病院	城東区古市1-3-25	6932-0401
大阪公立大学 医学部付属病院	阿倍野区旭町1-5-7	6645-2896	葛本医院(くずもといん)	東住吉区北田辺4-11-21	6719-0929

各区保健福祉センター

相談日時:月曜日～金曜日
午前9時～午後5時30分(祝日、年末年始を除く)

区	住所	電話番号(局番+各窓口の番号)				
		(局番)	こころの健康・介護予防に関する窓口	介護保険に関する窓口	高齢者福祉サービスに関する窓口	
北区	530-8401	北区扇町 2-1-27	6313-	9968	9859	9857
都島区	534-8501	都島区中野町 2-16-20	6882-	9968	9859	9857
(分館)	534-0027	都島区中野町 5-15-21				
福島区	553-8501	福島区大開 1-8-1	6464-	9968	9859	9859
此花区	554-8501	此花区春日出北 1-8-4	6466-	9968	9859	9859
中央区	541-8518	中央区久太郎町 1-2-27	6267-	9968	9859	9857
西区	550-8501	西区新町 4-5-14	6532-	9968	9859	9857
港区	552-8510	港区市岡 1-15-25	6576-	9968	9859	9857
大正区	551-8501	大正区千島 2-7-95	4394-	9968	9859	9859
天王寺区	543-8501	天王寺区真法院町 20-33	6774-	9968	9859	9857
(分館)	543-0002	天王寺区上汐 4-3-2				
浪速区	556-8501	浪速区敷津東 1-4-20	6647-	9968	9859	9859
西淀川区	555-8501	西淀川区御幣島 1-2-10	6478-	9968	9859	9857
淀川区	532-8501	淀川区十三東 2-3-3	6308-	9968	9859	9857
東淀川区	533-8501	東淀川区豊新 2-1-4	4809-	9968	9859	9857
東成区	537-8501	東成区大今里西 2-8-4	6977-	9968	9859	9859
(分館)	537-0014	東成区大今里西 1-19-29				
生野区	544-8501	生野区勝山南 3-1-19	6715-	9968	9859	9857
旭区	535-8501	旭区大宮 1-1-17	6957-	9968	9859	9857
(分館)	535-0013	旭区森小路 2-5-26				
城東区	536-8510	城東区中央 3-5-45	6930-	9968	9859	9857
鶴見区	538-8510	鶴見区横堤 5-4-19	6915-	9968	9859	9859
阿倍野区	545-8501	阿倍野区文の里 1-1-40	6622-	9968	9859	9857
住之江区	559-8601	住之江区御崎 3-1-17	6682-	9968	9859	9857
(分館)	559-0002	住之江区浜口東 3-5-16				
住吉区	558-8501	住吉区南住吉 3-15-55	6694-	9968	9859	9859
東住吉区	546-8501	東住吉区東田辺 1-13-4	4399-	9968	9859	9857
平野区	547-8580	平野区背戸口 3-8-19	4302-	9968	9859	9857
西成区	557-8501	西成区岸里 1-5-20	6659-	9968	9859	9857

《こころの健康・介護予防に関する窓口》

- 精神保健福祉相談員 保健師により認知症などのさまざまなこころの健康や介護予防に関する相談・家庭訪問を行っています。
- また高齢者のこころの健康について精神科医師による精神保健福祉相談を行っています。(予約制)

《介護保険に関する窓口》

- 介護が必要になったら要介護認定の申請を行ってください。65歳未満でも、老化が原因とされる病気であれば、介護保険サービスを活用できる場合があります。

《高齢者福祉サービスに関する窓口》

- 高齢者福祉に関する相談や、在宅生活を支援するためのサービスを行っています。



大阪市 認知症初期集中支援チーム 及び 若年性認知症相談窓口

相談窓口の開設曜日・時間：月～土曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時

区名	チームの愛称	電話	FAX
北区	北区ハートフルオレンジチーム	06-4977-6444	06-6354-1175
都島区	都島オレンジチーム	06-6926-3803	06-6926-3801
福島区	あいあいオレンジチーム	06-6454-6334	06-6454-6331
此花区	このはなオレンジチーム	06-6462-1087	06-6462-9310
中央区	中央区オレンジチーム	06-6948-6639	06-6944-2117
西区	西区オレンジチーム	06-6539-8248	06-6539-8073
港区	みなとオレンジチーム	06-6536-8198	06-6536-8172
大正区	大正区済生会オレンジチーム	06-6552-4954	06-6552-4956
天王寺区	天王寺区ゆうあいオレンジチーム	06-6774-3350	06-6711-0595
浪速区	浪速区オレンジチーム	06-6636-6071	06-6636-6028
西淀川区	陽だまり西淀川オレンジチーム	06-6476-3563	06-6476-3560
淀川区	淀川区オレンジチーム	06-6391-3770	06-6350-7302
東淀川区	ほほえみオレンジチーム	06-7730-0002	06-6370-7114
東成区	東成区オレンジチーム	06-6747-9811	06-6971-9789
生野区	おかちやまオレンジチーム	06-6712-3113	06-6712-3122
旭区	あさひさんさんオレンジチーム	06-6953-0155	06-4254-8811
城東区	城東区ゆうゆうオレンジチーム	06-6936-1101	06-6936-1154
鶴見区	つるりっぷオレンジチーム	06-6913-9595	06-6913-7676
阿倍野区	あべのオレンジチーム	06-6628-1300	06-6628-9393
住之江区	さざんかオレンジチーム	06-6686-0431	06-6686-5302
住吉区	住吉るるるオレンジチーム	06-6115-8605	06-6692-8813
東住吉区	東住吉オレンジチーム	06-6760-7578	06-6760-7579
平野区	ひらのオレンジチーム	06-6777-9030	06-4303-5673
西成区	にしなりオレンジチーム	06-6651-6000	06-6651-6060

開館時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時30分
（祝日および年末年始を除く）

各区社会福祉協議会（区在宅サービスセンター）

区	郵便番号	住所	電話番号 F A X
北区	530-0026	北区神山町 15-11	6313-5566 6313-2921 6929-9500 6929-9504
都島区	534-0021	都島区都島本通 3-12-31	6454-6330 6454-6331
福島区	553-0001	福島区海老江 6-2-22	6462-1224 6462-1984
此花区	554-0002	此花区伝法 3-2-27	6763-8139 6763-8151
中央区	542-0062	中央区上本町西 2-5-25	6539-8075 6539-8073
西区	550-0013	西区新町 4-5-14	6575-1212 6575-1025
港区	552-0007	港区弁天 2-15-1	6555-7575 6555-0687
大正区	551-0013	大正区小林西 1-14-3	6774-3377 6774-3399
天王寺区	543-0074	天王寺区六万休町 5-26	6636-6027 6636-6028
浪速区	556-0011	浪速区難波中 3-8-8	6478-2941 6478-2945
西淀川区	555-0013	西淀川区千舟 2-7-7	6394-2900 6394-2977
淀川区	532-0005	淀川区三国本町 2-14-3	

区	郵便番号	住所	電話番号 F A X
東淀川区	533-0022	東淀川区菅原 4-4-37	6370-1630 6370-7330 6977-7031
東成区	537-0013	東成区大今里南 3-11-2	6977-7038 6712-3101 6712-3001
生野区	544-0033	生野区勝山北 3-13-20	6957-2200 6957-7282
旭区	535-0031	旭区高殿 6-16-1	6936-1153 6936-1154
城東区	536-0005	城東区中央 2-11-16	6913-7070 6913-7676
鶴見区	538-0051	鶴見区諸口 5-浜 6-12	6628-1212 6628-9393
阿倍野区	545-0037	阿倍野区帝塚山 1-3-8	6686-2234 6686-0400
住之江区	559-0013	住之江区御崎 4-6-10	6607-8181 6692-8813
住吉区	558-0021	住吉区浅香 1-8-47	6622-6611 6622-8973
東住吉区	546-0031	東住吉区田辺 2-10-18	6795-2525 6795-2929
平野区	547-0043	平野区平野東 2-1-30	6656-0080 6656-0083
西成区	557-0041	岸里 1-5-20 (西成区合同庁舎 8 階)	



◆地域包括支援センター

相談日時: 月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時(いずれも祝日および年末年始を除く)

区名	地域名	〒	住所	電話番号	FAX
北区	北区	530-0026	北区神山町15-11	6313-5568	6313-2921
	北区大淀	531-0062	北区長柄中1-1-21	6354-1165	6354-1175
都島区	都島区	534-0021	都島区都島本通3-12-31	6929-9500	6929-9504
	都島区北部	534-0002	都島区大東町2-2-18	6926-3800	6926-3801
福島区	福島区	553-0001	福島区海老江6-2-22	6454-6330	6454-6331
	此花区	554-0002	此花区伝法3-2-27	6462-1225	6462-1984
中央区	中央区	542-0062	中央区春日出中1-27-13YMS此花ビル1階	6462-9301	6462-9310
	中央区北部	540-0011	中央区上本町西2-5-25	6763-8139	6763-8151
西区	西区	550-0013	西区新町4-5-14(西区役所合同庁舎6階)	6539-8075	6539-8073
	港区	552-0007	港区弁天2-15-1	6575-1212	6575-1025
大正区	大正区	552-0015	港区池島1-1-18	6536-8162	6536-8172
	大正区北部	551-0013	大正区小林西1-14-3	6555-0693	6555-0687
天王寺区	天王寺区	551-0032	大正区北村3-5-10シルバークレイン内	6552-4440	6552-4956
浪速区	天王寺区	543-0074	天王寺区六万休町5-26	6774-3386	6711-0595
	浪速区	556-0011	浪速区難波中3-8-8(浪速スポーツセンター1階)	6636-6029	6636-6028
西淀川区	西淀川区	555-0013	浪速区難波中3-8-8(浪速スポーツセンター1階)	6636-6029	6636-6028
	西淀川区南西部	555-0034	西淀川区千舟2-7-7	6478-2943	6478-2945
淀川区	淀川区	532-0005	西淀川区福町2-4-16	6476-3550	6476-3560
	淀川区東部	532-0004	淀川区三国本町2-14-3	6394-2914	6394-2977
	淀川区西部	532-0031	淀川区西宮原1-6-45	6350-7310	6350-7302
	淀川区南部	532-0028	淀川区加島1-34-8	6305-0737	6305-0738
東淀川区	東淀川区	533-0022	淀川区十三元今里1-1-52	6309-1400	6309-1402
	東淀川区北部	533-0001	東淀川区菅原4-4-37	6370-7190	6370-7114
	東淀川区南西部	533-0033	東淀川区井高野2-1-59	6349-5001	6349-5002
	東淀川区中部	533-0022	東淀川区東中島3-14-24	6326-4440	6326-4445
東成区	東成区南部	537-0013	東淀川区菅原7-15-14	6325-6915	6325-6922
	東成区北部	537-0025	東成区大今里南3-11-2	6977-7031	6977-7038
生野区	生野区	544-0033	東成区中道2-4-15	6971-9700	6971-9701
	東生野	544-0002	生野区勝山北3-13-20	6712-3103	6712-3122
	鶴橋	544-0031	生野区小路3-17-10	6758-8816	6758-8817
旭区	鶴橋	544-0013	生野区鶴橋2-15-28	6715-0236	6715-0237
	旭区	535-0031	生野区巽中2-18-2	6756-7400	6756-8888
	旭区西部	535-0003	旭区高殿6-16-1	6957-2200	6957-7282
城東区	旭区東部	535-0022	旭区中宮2-15-7	6958-5030	6952-7880
	城東区	536-0005	旭区新森4-27-13	4254-3336	4254-8811
	城東・放出	536-0021	城東区中央2-11-16	6936-1133	6935-8737
鶴見区	城陽	536-0013	城東区諏訪4-12-28	6964-0808	6964-1818
	鶴見区	538-0051	城東区嶋野東2-26-12	6963-6700	6963-6701
	鶴見区西部	538-0051	城東区関目3-8-17 1階	6786-2255	6786-2238
阿倍野区	鶴見区南部	538-0043	鶴見区諸口5-浜6-12	6913-7512	6913-7676
	阿倍野区	545-0037	鶴見区諸口6-1-13クレセントハイツ鶴見店舗100-3	6913-7878	6913-7888
	阿倍野区北部	545-0001	鶴見区今津南1-1-4	6969-3030	6969-3123
住之江区	阿倍野区中部	545-0021	阿倍野区	6628-1400	6628-9393
	住之江区	559-0013	阿倍野区帝塚山1-3-8	6777-1661	6777-5500
	さきしま	559-0033	阿倍野区天王寺町北1-8-47朝日プラザ天王寺105	6629-8686	6629-6555
住吉区	安立・敷津浦	559-0015	阿倍野区阪南町1-57-2オールセ阿倍野1F	6629-8686	6629-6555
	加賀屋・粉浜	559-0007	住之江区御崎4-6-10	6686-2235	6686-2122
	住吉区	558-0021	住之江区南港中2-1-109	6569-6100	6569-6102
東住吉区	住吉区北	558-0054	住之江区南加賀屋3-9-2	6683-6650	6683-6658
	住吉区東	558-0011	住之江区粉浜西2-7-21	7670-1777	7670-1778
	住吉区西	558-0043	住吉区浅香1-8-47	6692-8803	6692-8813
平野区	東住吉北	546-0041	住吉区帝塚山東5-6-15	6678-1500	6678-1501
	平野区	547-0043	住吉区苅田4-3-9	6608-2110	6607-2511
	加美	547-0001	住吉区墨江2-4-10	6674-0800	6674-0801
西成区	長吉	547-0014	東住吉区田辺2-10-18	6622-0055	6622-9123
	瓜破	547-0023	東住吉区矢田6-8-7	6694-5552	6699-6467
	喜連	547-0026	東住吉区湯里1-1-30	6760-7575	6760-7576
西成区	西成区	557-0041	東住吉区桑津3-14-27	6719-7100	6719-7110
	玉出	557-0063	平野区平野東2-1-30	6795-1666	6795-1660
	西成区北西部	557-0031	平野区加美北7-1-2	4303-7703	4303-7706
西成区	西成区東部	557-0014	平野区長吉川辺3-20-14	6790-0766	6790-0767
	西成区岸里	557-0041	平野区瓜破南1-2-30	4392-7436	6760-7177
	西成区南津守	557-0032	平野区喜連西3-15-23	6797-0555	6797-3100
西成区	西成区	557-0041	西成区岸里 1-5-20(西成区合同庁舎8階)	6656-0080	6656-0083
	玉出	557-0063	西成区南津守7-12-32	6651-6888	6651-6060
	西成区北西部	557-0031	西成区鶴見橋2-12-23	6568-8400	6568-8401
西成区	西成区東部	557-0014	西成区天下茶屋1-4-14	6656-7700	6656-7702



令和4年10月 発行

発行: 大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課

大阪市北区中之島1-3-20

電話 (06)6208-8051 ファックス (06)6202-6964

監修: 中西亜紀 (福祉局医務監兼市立弘済院附属病院神経内科担当部長)