

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

小金井市

認知症 安心ガイドブック

■ 認知症とは？

誰にでもかかる可能性のある脳の病気です。
いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、
働きが悪くなることで、認知機能が低下し、
さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指
します。



©Studio ORION
小金井市イメージキャラクター
こぎんちゃん

■ 知っていますか？ 認知症と老化によるもの忘れの違い

| | | | |
|----------------|---------------|------------|--------------|
| 老化による もの忘れ | 体験した内容の一部を忘れる | もの忘れの自覚がある | 判断力の低下はみられない |
| | | | |
| 認知症による もの忘れ | 体験したこと自体忘れる | もの忘れの自覚がない | 判断力が低下する |
| | | | |

平成 29 年 7 月

■ あれ？これって認知症？

<認知症早期発見の目安>

- 忘れっぽくなる
- 言葉が出にくくなる
- 人柄・気持ちの変化
- 時間を間違えることが増える
- 家事・料理・書類の手続き等に、時間がかかるようになった



■ 軽度認知障害（MCI）とは？

健常者と認知症の中間の段階で、「認知症予備軍」とも言われています。
日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと認知症に移行することがあると言われています。



MCI の段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の進行を遅らせることができます。



不安…

認知症かもしれない…

どこに相談したらいいかわからない…

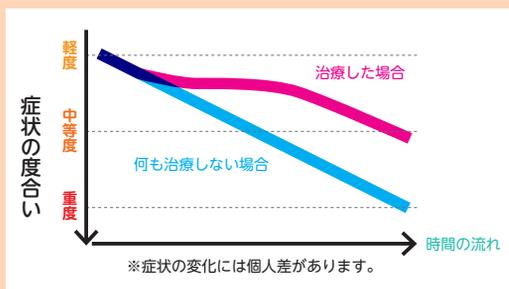
最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。→ 8 ページを参照。



■ 認知症は早期発見が大事！

早期発見が大切な理由

- ・ 今後の生活の備えをすることができます。
- ・ 治療すれば改善可能なものや、進行を遅らせることができる場合があります。



<受診する時のポイント>

① どんな病院に行けばいいの？

- ・ ふだんかかっている医師に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。
- ・ 認知症に詳しい医療機関（専門科）があります。*別紙「関連機関情報」参照（精神科、もの忘れ外来、神経内科、脳神経外科、認知症疾患医療センターなど）

② 病院でどんなことをするの？

問診票を用いて、日常生活で困っていること、現在かかっている病気やのんでいる薬などを伺います。脳の状態を確認するため、脳の画像検査（CT・MRI等）や神経心理検査等を行います。

受診の際には次のようなことを整理したメモがあると便利です！

- ・ なぜ受診しようと思ったのか（どのような症状か、いつからあるのか、など）
- ・ これまで大きな病気や怪我をしたことがあるか
- ・ 現在、治療中の病気や怪我、のんでいる薬の有無（お薬手帳を用意しましょう）



■ 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう



塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう



ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

生活を楽しみましょう



本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をおして生活を楽しみましょう。

人と積極的に交流しましょう



地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。

軽度認知障害(MCI) ～ 初期

認知症の疑い

日常生活は自立

日常よく見られる症状

支援のポイント

- ・探し物が多くなり、「物を盗まれた」などのトラブルも出てきた
- ・同じ物ばかり買って来る
- ・同じことを何度も聞く
- ・お金の計算ができなくなる
- ・料理の味付けが変わった
- ・外出を面倒がる
- ・「自分でもなんだかおかしいな」という自覚があり、不安がる
- ・失敗を指摘されると怒り出すことがある



- ・認知症の症状に最初に気づき不安に感じているのは、認知症のかた、ご本人です。話すときは、顔を見て、できるだけ優しいことば使いで話しましょう。
- ・物忘れに対しては、メモ等を利用して、決まった場所に貼っておくとか、目につきやすくしておきましょう。
- ・できないことを責めずに、起床時間や食事時間等の規則正しい生活の 패턴を作っておくと、混乱することも減りやすくなります。このような工夫や見守り等があったり、本人のペースで行えば、できることはたくさんあります。
- ・何度も同じことを言う場合、さりげなく別のことに気持ちをむけたり、まじめに聞いたうえで、何度でも同じように答えても良いでしょう。
- ・困っていることを隠さずに、周囲に支援してくれる人を多く見つけましょう。

社会参加・予防

就労・ボランティア
小金井市ボランティアセンター
シルバー人材センター

介護予防教室
さくら体操、自主グループ等最寄の地域包括支援センターに
確認してください

町会・サロン
→8 ページ「**小金井市が発行している冊子3**」参照
近くの町会・サロン等最寄の地域包括支援センターに確認してください。

医療

かかりつけ医 : 治療などのために受診する身近な診療の主治医です。
認知症サポート医 : 認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を支援できる医師です。
かかりつけ歯科医師 : 治療などのために受診する身近な診療の主治医です。
かかりつけ薬局 : 薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえるいつも利用する薬局です。

認知症の確定診断
認知症専門外来
→別紙「**関連機関情報**」参照



認知症初期集中支援チーム
専門職によるチームで訪問等、相談支援をします。
地域包括支援センターへご相談下さい。
(介護福祉課)
→8 ページ「**小金井市が発行している冊子2**」参照

介護

→8 ページ「**小金井市が発行している冊子2**」参照

地域のサービス
・やすらぎ支援 (認知症高齢者家族支援)
・ふれあい収集事業
・特別生活援助等
※ 利用するにあたり条件があります。

介護保険の申請
(介護福祉課、各地域包括支援センター)

認定結果

精神保健福祉手帳の申請 → **障害福祉サービスの利用**

介護保険の利用
要介護1～5 → 介護サービスの利用
ケアマネージャー (居宅介護支援専門員) へ相談
要支援・非該当・総合事業対象者 → 介護予防支援・生活支援サービス事業の利用
地域包括支援センターなどへ相談

自宅で暮らす : 介護保険や地域のたすけあいサービスがあります。
担当ケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者住宅 : サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等
※施設ごとに受け入れ状況が異なりますので施設にご確認ください。

家族支援
見守り支援

→8 ページ「**小金井市が発行している冊子2**」参照

地域包括支援センター 小金井市介護福祉課
食の自立支援 ひと声訪問 ふれあい収集 友愛活動員の訪問 やすらぎ支援 高齢者地域福祉ネットワーク 緊急通報システム GPS 貸与等
家族会 : 家族介護継続支援 認知症カフェ

権利擁護

成年後見制度・地域福祉権利擁護事業 (小金井市権利擁護センター)
→別紙「**関連機関情報**」参照
判断能力に不安がある方へ生活の安定を計るための支援を行います。

本人の権利が侵害されている場合
大声で怒鳴られる、必要な介護・医療を受けさせられない、年金を取り上げられる等本人の権利が侵害されている場合は、警察・各地域包括支援センター・小金井市介護福祉課にご連絡ください。

消費者被害 (小金井市消費生活相談室)
→別紙「**関連機関情報**」参照
契約等の不審な話には、行動する前にまずご相談ください。

特殊詐欺 (小金井警察署)
小金井市で圧倒的に多いのは「オレオレ詐欺」です。家の電話は、常に留守番電話に設定しておきましょう。

| 中期 | | 中期以降 | | |
|---|---|---|--|---------------------|
| 誰かの見守りがあれば生活は自立 | | 日常生活に手助け・介助が必要 | | |
| 日常よく見られる症状 | 支援のポイント | 日常よく見られる症状 | 支援のポイント | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・内服や通院を嫌がる ・身なりを気にしなくなる ・季節に合わない服装をする ・ATM、自動販売機等が使えなくなる ・外出すると一人で帰宅できない ・「盗まれた」「誰かが家にいる」等の妄想がでることがある  | <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の方が事実でないことを信じ込んでしまうことがあります。否定することは逆に混乱させてしまいます。まずは否定も肯定もせず、話を聞くことが大切です。 ・介護者にとっては一番苦しい時期かもしれません。介護者だけで頑張りすぎないで、交流会などに参加して介護経験者からアドバイスをもらいましょう。介護を別の人に代わってもらったり、短期間の施設への入所や入院治療も有効なことがあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・表情が乏しくなる ・家族の顔や使い慣れた物がわからない ・うまく気持ちを表現することが出来ず、感情的になることがある ・少しずつ体が思うように動かなくなり、寝ている時間が長くなる  | <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の方は自分の思いを伝えることが出来ないかもしれません。ご本人の心地よい生活に少しでも近づけましょう。 ・人生最期のときをどう迎えるか、早い段階でご本人とご家族で話をしておきましょう。 ・日常生活でできないことが増え、介護者の負担が大きくなります。介護者の健康や生活を大切にしましょう。 | |
| 社会参加・予防 | <p>初期の生活を無理のない範囲で続けましょう！</p> | | | |
| 医療 | <p>病院 : 病状は変化します。日々の変化を記録して医師に伝えるようにしましょう。症状が変化した場合には入院治療が必要なこともあります。</p> <p>訪問歯科診療 : 通院が困難な場合、歯科医師・歯科衛生士が訪問します。</p> <p>在宅医療 : 医師・看護師等が在宅生活を支えます。</p> | <p>まずは地域包括支援センターへご相談ください。</p> |  | |
| <p>介護</p> <p>→8 ページ「小金井市が発行している冊子1」参照</p> | <p>介護保険の利用 ※所得に応じて利用負担が異なります。</p> <p>居宅療養管理指導 : 医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護職員が訪問し、療養上の管理や指導をします。</p> <p>自宅で利用 : 訪問介護・訪問入浴・訪問リハビリ・訪問看護・通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケア）・福祉用具貸与・特定福祉用具販売（福祉用具購入費の支給）・住宅改修費支給（介護保険を利用して、福祉用具の使用や生活する環境を整えるサービスです。）</p> <p>一時的入所等 : ショートステイ（介護老人福祉施設 / 介護老人保健施設 など）</p> <p>地域密着型サービス（地域の特性に応じたサービスが受けられます。）: 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護・認知症対応型通所介護・夜間対応型訪問看護・定期巡回 / 随時対応型訪問介護看護・地域密着型通所介護</p> | <p>ケアマネージャー又はいらっしゃらないときは地域包括支援センターに相談しましょう。</p> | | |
| | <p>入居：高齢者住宅・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等</p> | | | |
| <p>家族支援 見守り支援</p> <p>→8 ページ「小金井市が発行している冊子2」参照</p> | <p>初期からのサービスを続けて利用しましょう。</p> | | <p>おむつサービス 地域包括支援センター、小金井市介護福祉課にご相談ください。</p> | |
| 権利擁護 | <p>成年後見制度・地域福祉権利擁護事業（小金井市権利擁護センター） →別紙「関連機関情報」参照</p> | <p>*本人の権利が侵害されている場合* （警察・各地域包括支援センター・小金井市介護福祉課）</p> | <p>消費者被害（小金井市消費生活相談室） →別紙「関連機関情報」参照</p> | <p>特殊詐欺（小金井警察署）</p> |

■ 地域包括支援センター

詳しくはお住まいの担当の地域包括支援センターへご相談ください。

窓口受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:30 (日・祝祭日・年末年始を除く)

小金井 **にし** 地域包括支援センター

住所：貫井北町 2-5-5 (学芸大東門バス停近く)

電話：042-386-7373

担当地域 (本町 4～5 丁目、桜町 2 丁目、貫井北町)

小金井 **きた** 地域包括支援センター

住所：桜町 1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内 1 階)

電話：042-388-2440

担当地域 (梶野町、関野町、緑町、本町 2～3 丁目、桜町 1・3 丁目)



小金井 **みなみ** 地域包括支援センター

住所：前原町 5-3-24 (小金井あんず苑内)

電話：042-388-8400

担当地域 (前原町、本町 6 丁目、貫井南町)

小金井 **ひがし** 地域包括支援センター

住所：中町 2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内)

電話：042-386-6514

担当地域 (東町、中町、本町 1 丁目)

■ 小金井市が発行している冊子



「あったかいね介護保険」
「高齢者福祉のしおり」
「シニアのための地域とつながる応援ブック」
も合わせてご覧ください。

製作：小金井市認知症ケアパス作成検討委員会

発行：小金井市福祉保健部 介護福祉課包括支援係 (市役所第二庁舎 2 階) 電話 042-387-9845

■ 関連機関情報

小金井市内の認知症疾患医療センター

| 病院名 | 電話番号 | 所在地 |
|------------------------|--------------------------------------|-----------|
| 桜町病院 地域連携型 認知症疾患医療センター | 042-383-4114 (直通) / 042-383-4111(代表) | 桜町 1-2-20 |

小金井市内の専門医療機関

| 病院名 | 電話番号 | 所在地 |
|---------------|--------------|-------------------------|
| 武蔵野中央病院 | 0422-31-1231 | 東町 1-44-26 |
| 菊地脳神経外科・整形外科 | 0422-31-1220 | 東町 3-12-11 |
| 小金井メディカルクリニック | 042-401-2938 | 本町 5-15-9 栄ハイツエクシード 2 階 |

小金井市内の認知症に関する不安・悩みを話せる場所

※開催場所等は、変更される場合があります。

| 名前 | 問い合わせ先 | 開催場所 |
|-------------------|--|--|
| 認知症高齢者を支える家族の集い | 042-388-8011 | 本町 2-10-13 本町高齢者在宅サービスセンター 毎月 第 1 土曜日 13:30 ~ 15:00 |
| まなぶ・語る・つながる～家族の会～ | 042-386-6514 | 中町 2-15-25 特別養護老人ホーム つきみの園 偶数月 第 2 土曜日 13:00 ~ 15:00 |
| 小金井市認知症家族の集い | 042-462-1206 (至誠学舎東京緑寿園ケアセンター) | 小金井市前原町 3-33-27 前原暫定集会所 原則 奇数月 第 3 土曜日 13:00 ~ 15:00 |
| ひだまりカフェ | 042-386-6514 又は 0422-30-3052 | 市内喫茶店 第 4 土曜日 10:30 ~ 12:00 |
| なごみカフェ | 042-386-6514 | 中町 2-15-25 つきみの園内『喫茶なごみ』 3ヶ月に1回 第 3 水曜日 13:30 ~ 15:00 |
| 認知症カフェ おれんじ | 042-288-7700 | 本町 6-5-3 シャトー小金井 1F『コミュニティー湧』 第 1 土曜日以外の土曜日 10:30 ~ 14:00 |
| 認知症カフェ めくいきた | 主催：042-385-3401 (小金井市公民館 貫井北分館) 協力：042-288-7700 (NPO 法人 UPTREE) | (主催) 貫井北町 1-11-12 小金井市公民館 貫井北分館 第 1 月曜日・第 3 木曜日 10:30 ~ 14:00 |

小金井市内で認知症を学ぶには？

| 名前 | 実施団体 | 開催予定等 | 連絡先 |
|--------------|-------------|------------------------|----------------------|
| 認知症サポーター養成講座 | 各地域包括支援センター | 定期開催 3 ~ 4 回 / 年、他随時受付 | 各地域包括支援センター→ 8 ページ参照 |

市外の相談窓口

| 名前 | 相談日など | 電話番号 |
|-------------------------------------|---|--|
| 杏林大学医学部付属病院 東京都地域拠点型認知症疾患医療センター | 月～金曜 午前 9 時 30 分から午後 4 時 30 分まで | 0422-44-0634 (直通) |
| 公益社団法人認知症の人と家族の会東京都支部 認知症てれほん相談 | 火・金曜 午前 10 時～午後 3 時 (祝日除く) | 03-5367-2339 |
| 特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン | 事務局：火～金曜 午前 11 時～午後 6 時 (新宿区新宿 1-25-3 エクセルコート新宿 302 号) | 03-5368-1955 |
| 東京都多摩若年性認知症総合支援センター | 若年性認知症の人や家族、また関係機関からの相談に若年性認知症専門の支援コーディネーターが対応します。 電話・FAX・Eメール、直接面談 (要予約) (日野市大坂上 1-30-18 大竹ビル 2F) 電話相談：平日 9 時～ 17 時 | 042-843-2198 FAX: 042-843-2199 Eメール: jakunen@moth.or.jp |
| 若年性認知症コールセンター | 月～土曜 午前 10 時から午後 3 時まで (年末年始・祝日除く) | 0800-100-2707 |

消費者関連・権利擁護関連

| 名前 | 相談日など | 電話番号 |
|------------------------------|---|--------------|
| 小金井市消費生活相談室 | 商品の購入や契約に不安があるとき、悪質商法のトラブルに巻き込まれてしまったときなど、消費生活に関する相談 (市役所第二庁舎 4 階消費生活相談室) 月～金曜 午前 9 時 30 分～午後 4 時 (正午～午後 1 時を除く) | 042-384-4999 |
| 小金井市権利擁護センター (ふくしネットこがねい) | 判断能力が不十分な方が地域で暮らせるよう相談 (本町 5-36-17) 月～金曜 (土日・祝日を除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 | 042-386-0121 |

■ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

| | | まったく ない | ときどき ある | 頻繁に ある | いつも そうだ |
|-----------|-----------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| チェック ① | 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 |
| チェック ② | 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 |
| チェック ③ | 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 |
| チェック ④ | 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 |
| チェック ⑤ | 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 |

| | | 問題なく できる | だいたい できる | あまり できない | できない |
|-----------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------|
| チェック ⑥ | 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 |
| チェック ⑦ | 一人で買い物に行けますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック ⑧ | 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 |
| チェック ⑨ | 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 |
| チェック ⑩ | 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。

8ページと別紙「関係機関情報」に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。



※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。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※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。

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係 / 発行