

～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？

高齢者（65歳以上）の方以外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、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。



■ 知っていますか？認知症と老化によるもの忘れの違い

食べたものを忘れる

もの忘れの感覚がある

判断力の低下はみられない

老化によるもの忘れ



食べたこと自体を忘れる

もの忘れの感覚がない

判断力が低下する

認知症によるもの忘れ



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
- 怒りっぽくなる、人柄が変わった気がする
- 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。



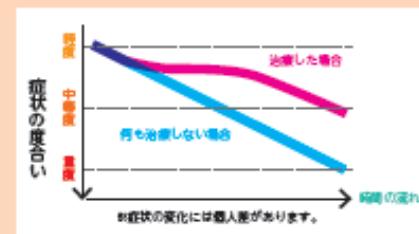
MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の進行を遅らせることができる場合があります。



■ 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）



軽度認知障害(MCI) ～ 初期				
認知症の疑い		日常生活は自立		
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 認知症サポート医 かかりつけ歯科医師 かかりつけ薬局 ：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。 ：治療などのために受診する身近な診療の主治医です。 ：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	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・想合事業対象者→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	家族会：家族介護継続支援、認知症カフェ			
見守り支援	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			
生活支援	特別生活援助（衣類の衣替え、大掃除、大型家具の移動、照明器具交換） 寝具乾燥 車椅子の貸し出し、ふれあい事業		自立支援日常生活用具の給付、自立支援住宅改修の給付	
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・医療を受けさせてもら えない、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。

中期以降 日常生活は見守りが必要

社会参加・予防	初期の生活を無理のない範囲で続けましょう!			
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>	まずは地域包括支援センターへご相談ください。		
介護	<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>居宅介護管理指導 : 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/随時対応型訪問看護・地域密着型通所介護</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 にご相談しましょう。		
	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			
家族支援	家族会 : 家族介護継続支援、認知症カフェ			
家族支援 見守り支援	初期からのサービスを続けて利用しましょう。			
生活支援	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。			
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)一別紙「関連機関情報」参照</p> <p>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。</p>	<p>*本人の権利が侵害されている場合*</p> <p>大声で怒鳴られる、必要な介護・医療を受けさせてもらえない、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。</p>	<p>消費者被害(小金井市消費生活相談室)一別紙「関連機関情報」参照</p> <p>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。</p>	<p>特設詐欺(小金井警察署)</p> <p>小金井市で任意的に多いのは「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。</p>

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。

■ 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、岡野町、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 (小金井あみず苑内)

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さみの園内)

電話 : 042-386-6514

担当地域 (東町、中町、本町 1丁目)

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言われる ことがありますか	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

市内関連機関情報

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

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

認知症家族の会 ※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 13:00~15:00
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)	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

認知症の方でも誰でも気軽に行ける場所 ※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
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
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
認知症カフェ おれんじ	042-288-7700	本町1-9-8 フロンティア 第2土曜日 10:30~14:00
認知症カフェ めくいきた	主催:042-385-3401 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町分館 第1月曜日・第3木曜日 10:30~14:00
お隣さんカフェ(友愛会館和室)	042-387-5185	東町4-10-2 友愛会館1階和室 毎月第4金曜日 15:00~19:30
地域の寄り合い所 また明日	042-386-8280	貫井南町4-14-14 ヴィレッジ・パル1階 毎週月曜日~金曜日 10:00~16:00

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