

西東京市 認知症ガイドブック

認知症の人にやさしいまち 西東京を目指して



西東京市マスコットキャラクター「いこいな」
©シンエイ/西東京市

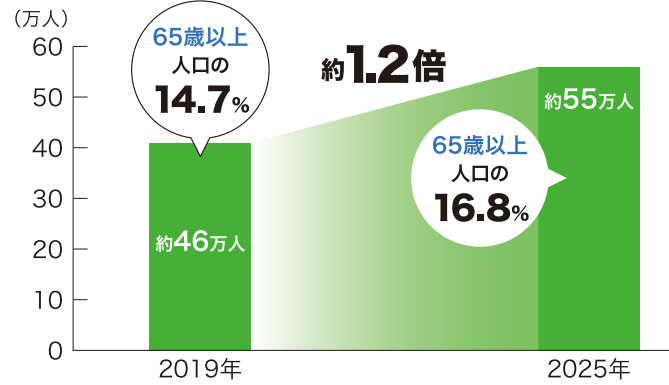
1	認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	1	ページ
2	認知症の方はこんなことを感じています	3	ページ
3	認知症に早く気づくことが大事!	4	ページ
4	『自分でできる認知症の気づきチェックリスト』をやってみましょう!	5	ページ
5	受診までの流れ	7	ページ
	＊認知症についての相談機関	8	ページ
6	認知症の方の様子と家族の心構え	9	ページ
7	認知症の状態に合わせたサービス早わかり表	11	ページ
8	認知症の人を支えるために	16	ページ
9	こんな時はどこに相談したらいいの?	17	ページ
	＊西東京市の行方不明対策	19	ページ
	＊運転に不安を感じたらまずは相談	21	ページ
	＊認知症サポーターになりましょう・オレンジ手帳を持ちましょう	22	ページ



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
 都内では、認知症の人は46万人を超えており、2025年には約55万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



資料)東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」

(注1)平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

若年性認知症について

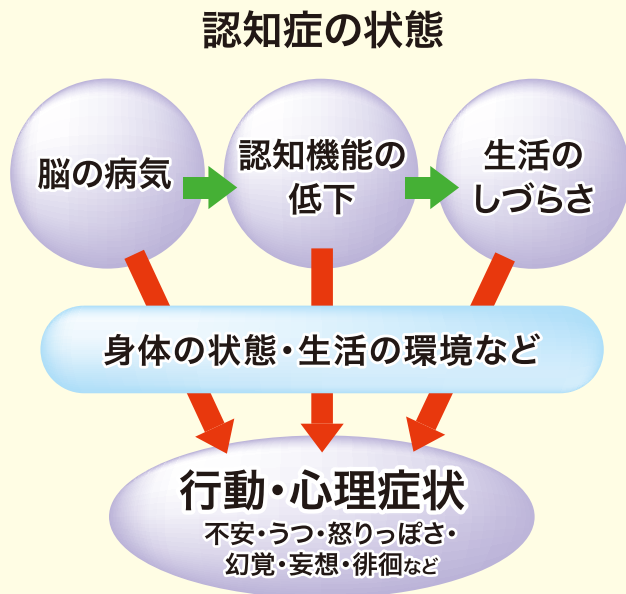
認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
 65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、
 とても身近な病気です。
 認知症の人と家族が
 安心して暮らせる
 地域をつくるのが
 大切です。



認知症とは？

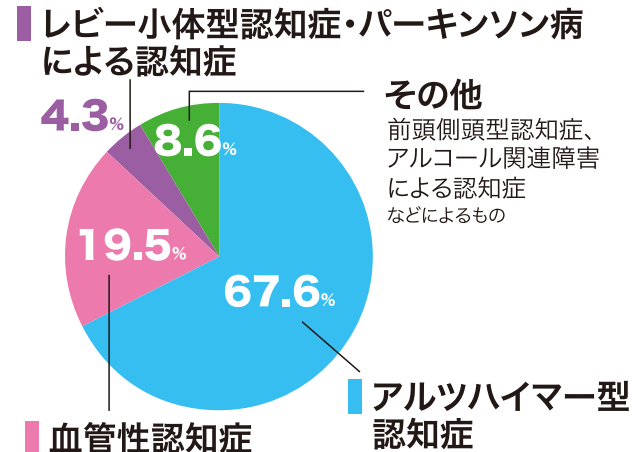
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



(注3)認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の動きを指します。

認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

MCIも認知症ですか？

MCI(軽度認知障害)の状態とは

認知症とは診断されないが、正常とも言いきれない中間の状態をMCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)といい、認知症予備群とも呼ばれています。



MCIの人は必ず認知症になるの？

認知症に移行するのは1年間に1割ほど、5年間で半数ほどで、そのままの状態を維持する人も多くいます。

この状態のときから適切な対応策をとり、認知症を遠ざける生活習慣にすることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。

認知症を予防するために

1. 生活習慣病の予防に取り組みましょう
2. 適度な運動をしましょう
3. バランスのよい食生活を心がけましょう
4. 社会参加:人と積極的に交流しましょう

認知症は高齢者だけが発症する？

認知症は高齢者だけが発症するものではありません。

18歳から64歳で発症した認知症を「若年性認知症」といい、都内には約4,000人いると推計されています。

働き盛りの年代のため、経済的な問題など高齢者とは異なる問題が起こることがあります。早めの受診や相談をお勧めします。(P8参照)



2 認知症の方は こんなことを感じています

掲載されているコメントは平成28年度西東京市認知症キャンペーンパネル展示の声より抜粋



本人には認知症の自覚がない？

最近なんだかおかしい…
物事の判断に時間がかかるようになった・夕飯を食べた記憶がない・今までできていたことが思うようにできない…

「認知症かもしれない。どうしよう…」

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

周囲に気づかれぬように、一生懸命「自分で何とかしなくては…」と一人で悩んでいます。

3 認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

- 1 今後の生活の準備をすることができます**

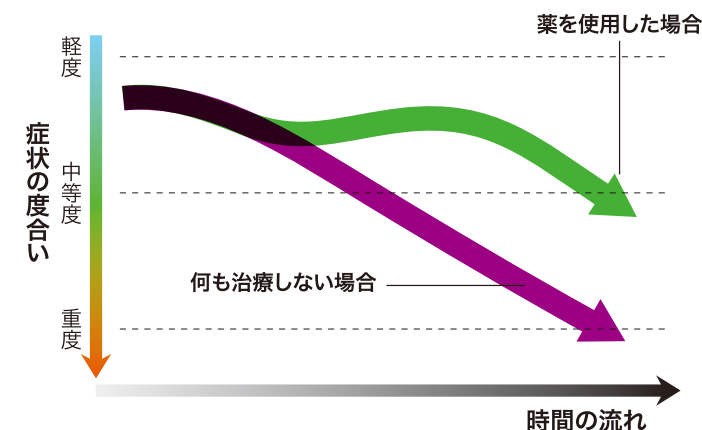
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります**

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



次ページからの
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」
を行ってみましょう。

(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

4 「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!



携帯電話やスマートフォン、パソコンでも簡単に認知症のチェックができます。



右のQRコードまたは
西東京市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

トップページ>健康・福祉>高齢者支援>認知症関連>認知症のチェックをしませんか?

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。

チェック	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

※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 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行) P.5,6』

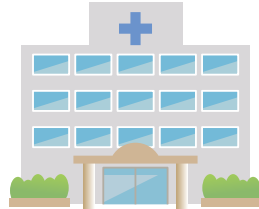
チェック	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

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。
かかりつけ医や8ページ以降に紹介している相談機関に相談してみましょう。

5

受診までの流れ



「思い当たることがある。認知症かもしれない?」と思ったら、
まずはかかりつけ医または専門医療機関に相談しましょう。

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がない

かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、これまでの事を知っているかかりつけ医に相談できます。

地域包括支援センター

(詳しくは17ページ・裏表紙参照)

専門医療機関

- 認知症疾患医療センター (8ページをご覧ください)
- 精神科、神経科、神経内科、老年科などの診療科を持つ医療機関
- もの忘れ外来 (認知症の診断、治療、生活指導などを行う認知症専門の外来)

※医療機関によっては事前に予約が必要な場合があります。
受診する際は医療機関にお問い合わせください。

医療機関への受診に抵抗感がある場合や受診先に迷う場合も、
お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

(裏表紙参照)

認知症についての相談機関

認知症疾患医療センター

もの忘れがひどくなってきたので、
専門的な検査や診察を受けたい 等

認知症に関する専門医療相談や、専門医による鑑別診断を行う医療機関です。
かかりつけの先生や介護・福祉の機関と連携しながら地域で安心して生活できるようお手伝いします。

北多摩北部保健医療圏 薫風会山田病院 認知症疾患医療センター
(西東京市南町3-4-10)
ご相談専用ダイヤル **042-461-0622**
月曜～金曜 午前9時～午後5時

認知症初期集中支援チーム

親が認知症かもしれないが、医者にかかっていないし、専門医の受診を拒否して困っている 等

認知症サポート医と医療・介護の専門職で構成されたチームが、認知症の方や認知症の疑いがある方を訪問し、医療や介護サービスにつなげるためにおおむね6か月間、集中的な支援をします。

西東京市 健康福祉部 高齢者支援課 P.17へ
お住まいの地域包括支援センター(裏表紙参照)

若年性認知症の専門相談

高齢者ではない(65歳未満)が、認知症のような症状がある・認知症と診断された

若年性認知症支援コーディネーターが、本人やご家族からの相談に対応する機関です。
医療機関の受診や社会保障の手続き、就労支援など、様々な相談への対応・支援を行います。

東京都多摩若年性認知症総合支援センター
(日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階)
ご相談ダイヤル **042-843-2198**
月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

6

認知症の方の様子と家族の心構え

	変化が起き始めた時期 (気づきの時期)	日常生活で見守りやちょっとした手助けが 必要な時期 (発症した時期)	日常生活に手助けや介護が必要な時期 (症状が多発する時期)	常に介護が必要な時期 (身体面の症状が複合する時期)	
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を忘れることがある ・いつも物を探している ・不安や焦りがあり、イライラ・怒りっぽくなる ・性格が変わったような感じがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や日にちが分からなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる ・「物を盗られた」などの妄想が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・文字が上手に書けなくなる ・今までできていたことができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話が成立しなくなる ・家族の名前や顔が分からなくなる ・表情が乏しくなる ・ほんのすぐ前のことを忘れてしまう
	食事調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の内容を忘れることがある ・たまに鍋を焦がしてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事したことを忘れる ・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・電子レンジが使えなくなる ・鍋を焦がすことが多くなる ・同じ食材を買い込む 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物ではないものを口に入れる ・食事に介助が必要 ・飲み込みが悪くなり、誤嚥や肺炎を起こしやすくなる
	入浴排泄着替え	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴や着替えなど、身の回りのことは何とか一人でできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じものばかり着ている ・ボタンを掛け違える ・手助けがあれば、身の回りのことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗濯機など家電の操作が難しくなる ・入浴をいやがる ・失禁で汚れた下着を隠す ・季節や場所に合わない服装をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えができなくなる ・一人で入浴できなくなる ・失禁が増える(尿意・便意が分からなくなる)
	お金買い物	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物は何とか一人でできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物で小銭が使えない ・通帳や請求書の置き場所が分からなくなる ・訪問販売や通信販売、〇〇詐欺等のトラブルが出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じものばかり買う ・ATMの使い方が分からなくなる ・金銭管理が難しい 	
	外出や地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・ふさぎ込んで外出することが少なくなる ・生活リズムが乱れてくる ・趣味や好きなテレビに興味を示さなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出しができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・たびたび道に迷ってしまう ・転びやすくなる(筋力の低下、注意力の低下) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がいる場所が分からなくなり、家に戻れなくなる 
	病院や薬のこと	<ul style="list-style-type: none"> ・たまに薬の飲み忘れがある ・受診する日にちや時間を間違える 	<ul style="list-style-type: none"> ・診察券をなくして何度も再発行してもらっている ・受診に付き添いが必要になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の飲み忘れが目立つ 	
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れによる失敗が増え「なんだかおかしい」と感じることがある。今の状況に情けなさや恥ずかしさ、不安を感じる人が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少し前のことを忘れてたり、慣れた生活動作の失敗が多くなり、不安が大きい。身近な人からの繰り返される指摘でさらに不安が増す。 ・方向や場所が分からなくなり、不安。それでも一人でいけるところもある。 		<ul style="list-style-type: none"> ・症状がかなり進んで言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から快・不快をくみ取ってほしい。 ・特に不快な感情は、長い間記憶として残っている。 	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医を見つけ、何かおかしいと思う様子をメモにしておき、相談、診療時に役立てましょう。 ・オレンジ手帳を活用しましょう(→P22へ) ・地域や家庭内で役割を持ってもらいましょう。 ・本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護の負担が増える為、困った事があったセンターに相談しましょう。 ・本人の苛立ちや不安を少しでもとりのぞくために、接し方のコツを理解しましょう。 ・介護者自身がゆとりをもって関わりができれば、情報オープンにして、見守りや介護の協力者を増やしましょう。 ・今後の生活や介護について、また「人生の最終段階」をどう迎えるか、本人も交えて早目に家族で話し合しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でできないこと(食事、排泄、清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。 ・通院が困難な場合は、在宅療養、訪問診療、訪問歯科診療の利用を検討していきましょう。 		

	変化が起きた時期	日常生活で見守りやちょっとした手助けが必要な時期	日常生活に手助けや介護が必要な時期	常に介護が必要な時期
予防する (介護予防・悪化予防)	1 介護予防講座 2 高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等			
	3 通所介護 4 通所リハビリ 5 訪問介護 6 訪問看護 7 訪問リハビリ			
他者とつながる	2 高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等			
	8 認知症カフェ			
仕事・役割をもつ	2 高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等			
	10 シルバー人材センター 11 ボランティア活動			
見守る	12 ささえあい訪問サービス			
	13 高齢者配食サービス			
	14 高齢者住宅用 防災機器給付サービス 17 民生委員			
		15 認知症高齢者徘徊位置探索サービス 16 みまもりシール		
生活を支える	5 訪問介護 7 訪問リハビリ 20 ふれあい収集			
				18 ねたきり高齢者理・美容券交付サービス 19 認知症及びねたきり高齢者等紙おむつ給付サービス
金銭管理	21 あんしん西東京			
身体的ケアを受ける	3 通所介護 4 通所リハビリ 5 訪問介護			
医療を受ける	22 かかりつけ医 23 認知症専門医療機関 24 かかりつけ歯科医 25 かかりつけ薬局			
	6 訪問看護 7 訪問リハビリ			
	26 訪問診療 27 訪問歯科診療			
家族を支える	8 認知症カフェ 28 認知症家族会 29 ケアラーズカフェ 30 認知症初期集中支援チーム			
住まいを考える	31 福祉用具貸与・購入 32 住宅改修 33 高齢者アパート 34 高齢者専用住宅(シルバーピア) 35 サービス付き高齢者向け住宅 36 有料老人ホーム			
	37 グループホーム			
	38 老人保健施設(認知症対応) 39 特別養護老人ホーム			

※状態別サービスはあくまで目安です。詳しくは、お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。(裏表紙参照)

1 予防する

1	介護予防講座	足腰の筋力向上や口腔機能向上、栄養改善、認知症予防等、介護予防に関する講座を行っています。
2	高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等	高齢者の健康づくりや趣味、仲間づくり、交流を目的にした場です。
3	◎通所介護	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。
4	◎通所リハビリ	主にリハビリを目的として通所し、理学療法士や作業療法士の機能訓練が受けられます。
5	◎訪問介護	ヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や家事などの日常生活の手助けを行います。
6	◎訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、療養上必要な支援や診療の補助などを行います。
7	◎訪問リハビリ	リハビリ(機能回復訓練)の専門家が自宅を訪問し、リハビリを行います。

2 他者をつながる

2	高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等	高齢者の健康づくりや趣味、仲間づくり、交流を目的にした場です。
8	認知症カフェ	本人や家族、地域の人が集い、楽しみながら情報交換や相談ができる場です。→P18参照
9	福祉会館・老人福祉センター	60歳以上のご自身で通所できる方が利用できます。健康づくりや教養レクリエーションが楽しめる場です。

3 仕事・役割をもつ

2	高齢者クラブ・ミニデイ・サークル等	高齢者の健康づくりや趣味、仲間づくり、交流を目的にした場です。
10	シルバー人材センター	高齢者が経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をすることを目指した組織です。
11	ボランティア活動	市民やボランティア団体が地域の福祉活動を中心に様々な活動を展開します。

4 見守る

12	※ささえあい訪問サービス	対象となる方に地域のボランティアが、原則週1回の外からの見守りと月1回の玄関先までの訪問を行い、安否確認をします。
13	※高齢者配食サービス	対象となる方に、希望する曜日(日曜日は除く)に配食するサービスです。手渡して届けます。安否確認もします。(昼食のみ)
14	※高齢者住宅用防災機器給付サービス	対象となる方に、火災警報器(2台)、自動消火装置等のうち必要と認められる機器を設置します。
15	※認知症高齢者徘徊位置探索サービス	対象となる方の早期発見と安全の確保に役立てるため、介護者に対して探索器を貸し出します。→P20参照
16	みまもりシール	行方不明になるおそれがある方に対して登録の上、アイロンシール、ナンバリングシールを配付します。→P20参照
17	民生委員	地域の身近な相談相手として見守る人です。

5 生活を支える

5	◎訪問介護	ヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や家事などの日常生活の手助けを行います。
7	◎訪問リハビリ	リハビリ(機能回復訓練)の専門家が自宅を訪問し、リハビリを行います。
18	ねたきり高齢者理・美容券交付サービス	対象となる方に、理・美容師の訪問によるカット・シャンプーまたは調髪・顔剃りを行います。(必要時訪問調査)
19	認知症及びねたきり高齢者等紙おむつ給付サービス	対象となる方のご自宅に紙おむつを配達します。
20	ふれあい収集	ごみ出しが困難な対象基準に該当する高齢の方や障害のある方に、申込みにより戸別訪問収集を実施します。自宅面接があります。

6 金銭管理

21	あんしん西東京	福祉制度の利用援助や日常的な金銭管理サービス、書類預かりサービスを行っています。成年後見制度の相談も行っています。→P17参照
----	---------	---

7 身体的ケア

3	◎通所介護	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。
4	◎通所リハビリ	主にリハビリを目的として通所し、理学療法士や作業療法士の機能訓練が受けられます。
5	◎訪問介護	ヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や家事などの日常生活の手助けを行います。

8 医療を受ける

22	かかりつけ医	日常的な診療や健康管理をしてくれる、地域にいる身近な医師です。
23	認知症専門医療機関	認知症専門医がいる医療機関です。物忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科、認知症疾患医療センターなどの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。→認知症疾患医療センターについてはP8参照
24	かかりつけ歯科医	口腔内の日常的な診療や健康管理をしてくれる、地域にいる身近な歯科医師です。
25	かかりつけ薬局	薬剤師に薬の効果や飲み忘れ、費用など、薬についての様々なことを身近に相談できる薬局です。
6	訪問看護	看護師等が自宅を訪問し、療養上必要な支援や診療の補助などを行います。
7	訪問リハビリ	リハビリ(機能回復訓練)の専門家が自宅を訪問し、リハビリを行います。
26	訪問診療	医師が自宅を訪問し、診療が受けられ、治療や薬の処方などの相談ができます。
27	訪問歯科診療	歯科医療機関での歯科受診が困難な方へ、歯科医師が訪問して歯科治療を行います。

◎は介護保険・総合事業サービスです。ご利用の場合は介護保険の申請が必要です。
※のサービスは、訪問調査のうえ決定します。

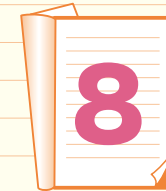
9 家族を支える

8	認知症カフェ	本人や家族、地域の人が集い、楽しみながら情報交換や相談ができる場です。→P18参照
28	認知症家族会	認知症の人の介護をしている仲間と会って、お互いの思いを語り合ったり、情報交換を行う場です。→P18参照
29	ケアラズカフェ	家族の介護をする人(ケアラー)が集まる場所で、息抜きや情報交換ができる場です。
30	認知症初期集中支援チーム	医療と介護の専門チームが、認知症や認知症の疑いのある方を訪問し、医療や介護サービスにつなげる支援を行います。

10 住まいを考える

31	◎福祉用具貸与・購入	日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るため福祉用具をレンタルできます。また入浴や排泄をサポートする福祉用具については購入となります。
32	◎住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消等生活環境を整えるための住宅改修に対して、費用が支給されます(限度額20万円利用者負担あり)。
33	高齢者アパート	市が、民間アパートを借上げて高齢者の方に提供している、高齢者専用住宅です。対象者には要件があります。
34	高齢者専用住宅(シルバーピア)	生活援助員等が同じ建物内に住んでいます。各部屋に「緊急通報システム」が設置してあります(使用料の自己負担があります。)。対象者には要件があります。
35	サービス付き高齢者向け住宅	ケアの専門家が常駐し、安否確認、生活相談、緊急時対応サービスを受けることができる住宅です。
36	有料老人ホーム	入居者が必要とするときに、施設が提供する介護サービスを受けることができる施設です。
37	◎グループホーム	寝たきりではない、認知症の高齢者が、少人数で共同生活しながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられる施設です。
38	◎老人保健施設(認知症対応)	病状が安定した方が、自宅へ戻れるように生活リハビリ、日常生活上のケアを受ける施設です。長期入所はできません。
39	◎特別養護老人ホーム	日常生活に常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所する施設です。要介護3以上の方が対象です。

◎は介護保険・総合事業サービスです。ご利用の場合は介護保険の申請が必要です。



8 認知症の人を支えるために

本人の気持ちを理解して接しましょう

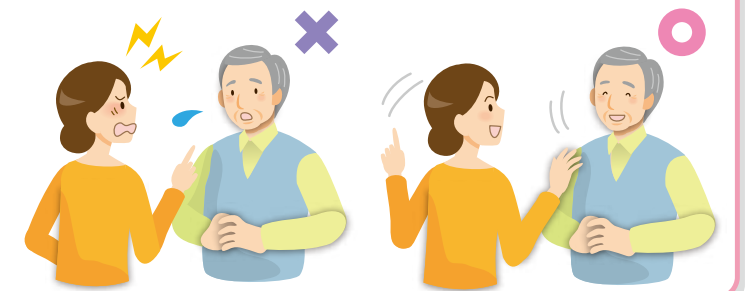
認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれませんが、



こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

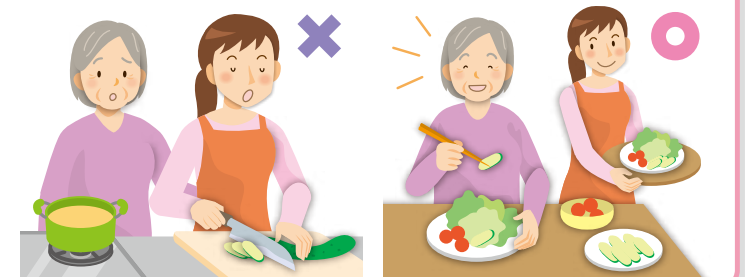
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってもうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。



9

こんな時は どこに相談したらいいの？

認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

西東京市 健康福祉部 高齢者支援課

☎ 042-464-1311 (代表)
月曜～金曜 午前8時30分～午後5時
(土日祝日・年末年始を除く)



地域包括支援センター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、保健・医療・介護のさまざまな面から、総合的に相談に応じ、支援していく機関です。

☎ お住まいの地域包括支援センター（裏表紙の一覧をご覧ください）

権利を守る、被害から守るために

成年後見制度

認知症などで判断能力が十分でない方の権利を守る援助者（成年後見人等）を家庭裁判所が選り、財産管理や福祉サービスの契約などで本人を法的に支援する制度です。

☎ 西東京市社会福祉協議会 権利擁護センター あんしん西東京
042-497-5239 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時
(土日祝日・年末年始を除く)

地域福祉権利擁護事業

判断能力に不安がある方の福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、書類等預かりなどを支援する事業です。

西東京市消費者センター



悪質商法の被害にあってしまった、不安を感じた時などご相談ください。

☎ 西東京市消費者センター
042-462-1100
月曜～金曜 午前10時～正午、午後1時～4時
(土日祝日・年末年始を除く)

認知症の仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

家族会・息子介護者の会・娘介護者の会

地域包括支援センターで定期的に「家族会」「息子介護者の会」「娘介護者の会」を開催し、認知症の方を介護するご家族の日々の悩みや不安、想いなど自由にお話ししていただいています。



☎ 詳しくはお住まいの地域包括支援センターへお問い合わせください。(裏表紙参照)

若年性認知症家族会・当事者会 『かえるの会』

若年性認知症の方ならではの介護の悩みを話したり、アドバイスしあったり、気軽に語り合っています。年4回程度開催しています。



☎ 詳しくは高齢者支援課へお問い合わせください。

認知症について知りたい、支えたい

認知症カフェ

市内各地域で定期的開催しています！

認知症の方やその家族、地域住民の皆さん、医療や福祉の専門職などが集うカフェです。認知症について知る、学ぶ、考えることができます。悩みを相談することもできます。新たな出会い、地域交流の場として気軽にご利用ください。



各カフェの詳細につきましては、『西東京市認知症カフェガイド』をご参照ください。



西東京市高齢者支援課、地域包括支援センター、病院や薬局などに置いてあります。西東京市のホームページでも見ることができます。



こちらのQRコードからホームページをご覧ください。

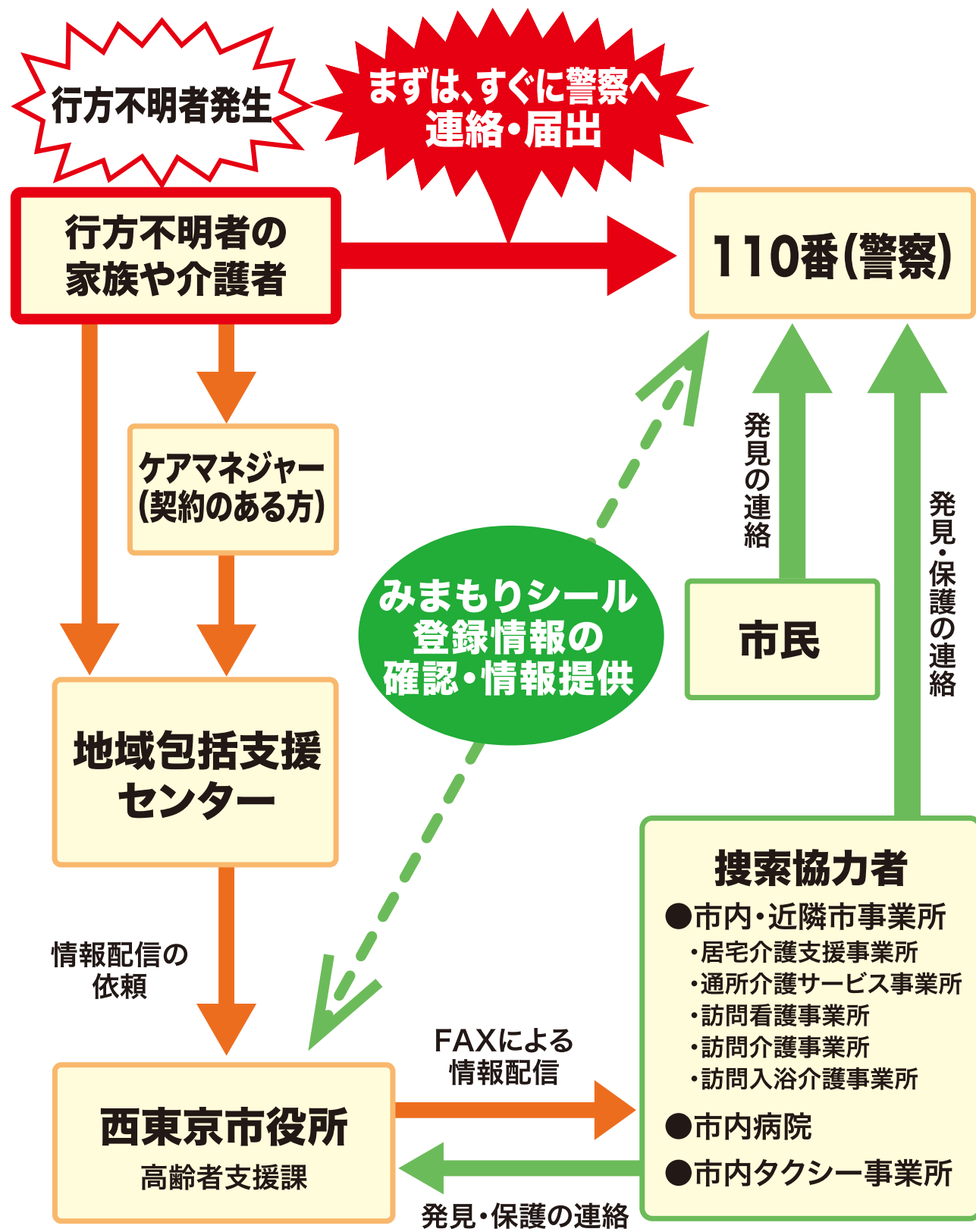


「西東京市 認知症カフェ」で検索



●認知症の方が行方不明になってしまったら●

西東京市では、認知症で行方が分からなくなってしまった方を検索するネットワークがあります。



西東京市「みまもりシール」をご利用ください。

西東京市では、認知症高齢者が行方不明になった時に、できるだけ早く自宅に戻ることができるよう、「みまもりシール」をお配りしています。ご利用いただくには登録が必要です。

●対象となる方●

- ① 一人で外出し自宅に戻れなくなることがある方
- ② 一人で外出し自宅に戻れなくなる心配のある方

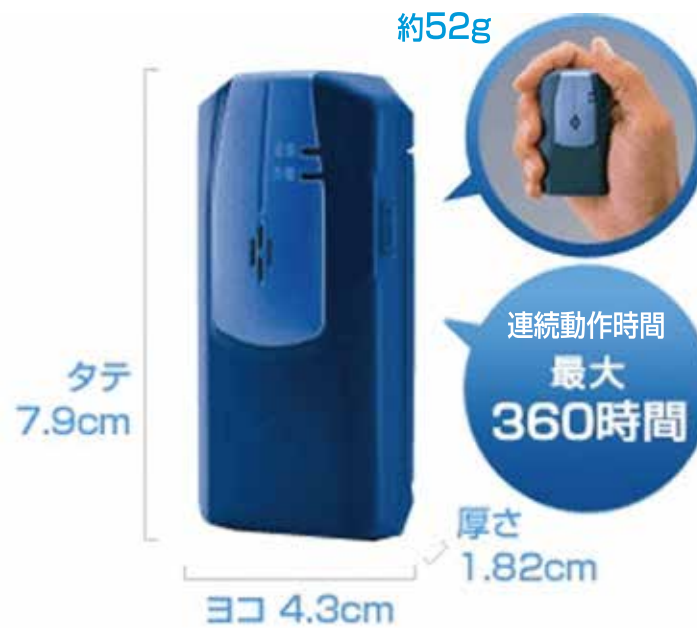


申請はお住まいの地域包括支援センターへ

「みまもり」は「見守り」と「身守り」の意味を込めています。

認知症の方を地域で見守り、認知症の方の身が守られるよう「みまもりシール」をご活用ください。

認知症高齢者徘徊位置探索サービス(GPS端末機レンタル)



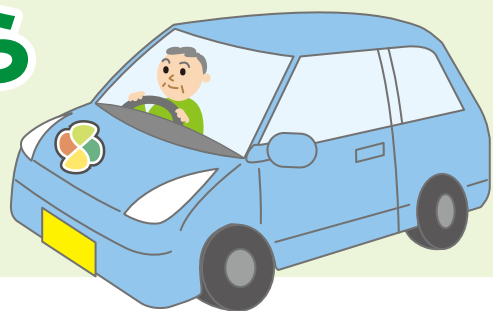
内容 早期発見と安全の確保に役立てるため、介護者に対してサービスを提供します。

対象 65歳以上で認知症による徘徊行動が著しい、介護保険認定で要介護、要支援の認定を受けた方、もしくは事業対象者とされた方を介護する方(市内在住)

申請 高齢者支援課窓口、地域包括支援センターにて受付けます(申請後に地域包括支援センターによる調査があります。)

セコムホームページより

運転に不安を感じたら まずは相談



加齢に伴い、視野障害や筋力の衰え等身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

「若い頃と違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証返納の時期です。

※安全運転相談ダイヤル **#8080** では、高齢者や病気等で運転に不安を覚える方、又はその家族からの相談を受け付けています。

※都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。

最近、こんなコトありませんか？



視野が狭くなったり部分的に見えづらくなった



運転中ヒヤッとしたことがある



物忘れが多くなった



身体の動きが鈍くなった

◆認知症サポーターになりましょう

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者「**認知症サポーター**」を養成しています

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 年間8回、市内各所で実施しています。
詳しくは市報、市ホームページをご覧ください。
- 5人以上集まっていたら、市内どこでも出張いたします。
1回の講座は1時間30分程度で、無料です。
受講を希望される方は市役所高齢者支援課までご連絡ください。



認知症サポーター
マスコットキャラクター オレンジロバ



学校で



警察で

ひとりでも多くの方が認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

オレンジ手帳を 持ちましょう

オレンジ手帳とは？

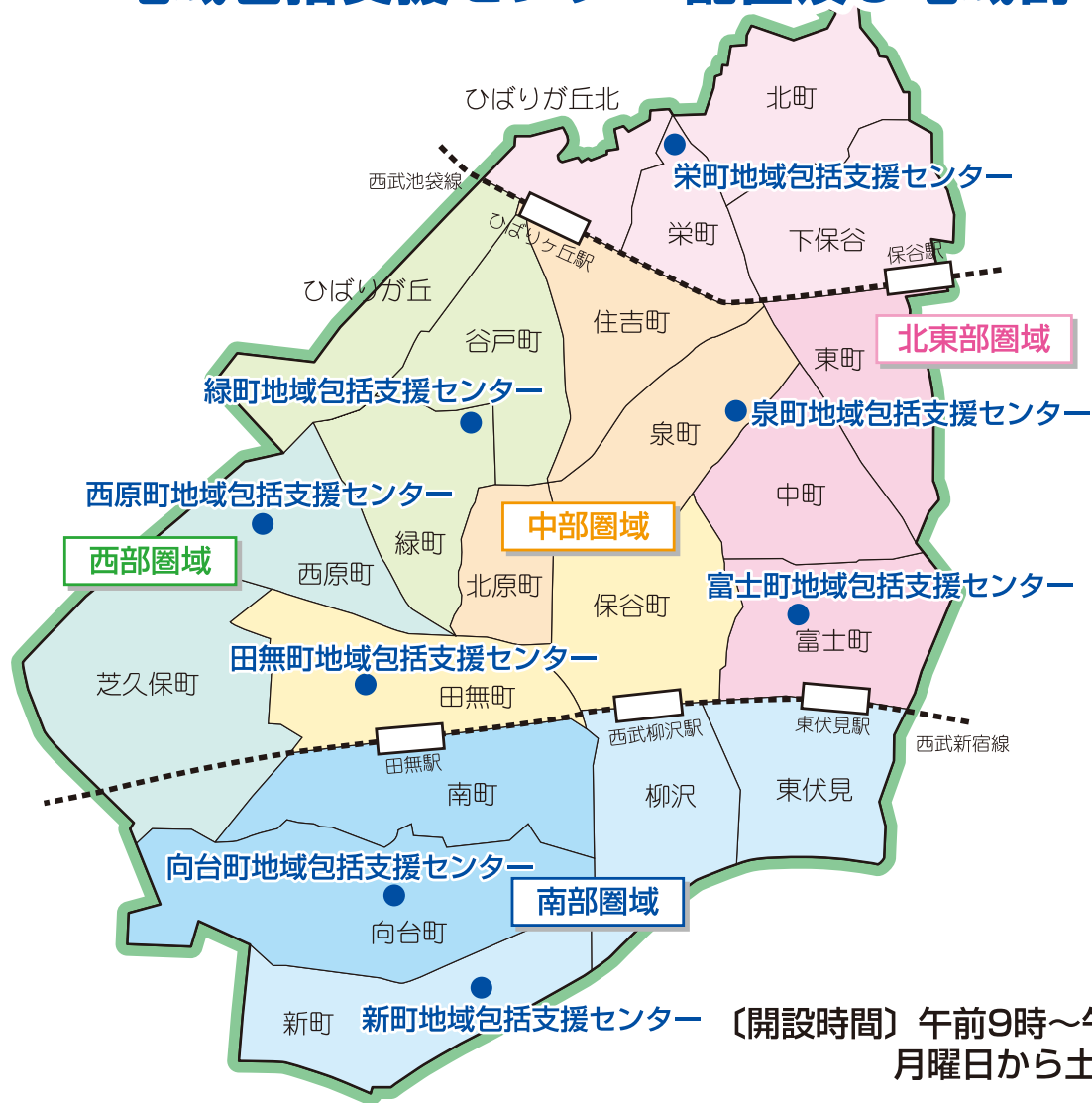
認知症の方とご家族の思いやご希望などを医療や介護等の関係者間で共有し、希望するサービスが切れ目なく提供されるように支援するための手帳です。

交付場所

- 高齢者支援課
- 地域包括支援センター
- 薫風会山田病院 認知症疾患医療センター



地域包括支援センター 配置及び地域割



●地域包括支援センターの連絡先と所在地 お住まいの地域の支援センターへご連絡ください。

生活圏域	あなたのお住まいの地域	支援センター名	電話番号	住所
北東部圏域	ひばりが丘北・北町 栄町・下保谷	栄町 地域包括支援センター	042-438-7090	栄町3-6-2 保谷苑内
	東町・中町・富士町	富士町 地域包括支援センター	042-451-1203	富士町1-7-69 高齢者センターきらら内
中部圏域	北原町・泉町・住吉町	泉町 地域包括支援センター	042-424-1200	泉町2-1-24 ピアライフ・アルファ1階
	田無町・保谷町	田無町 地域包括支援センター	042-467-8850	田無町5-5-12 田無総合福祉センター内
西部圏域	緑町・谷戸町 ひばりが丘	緑町 地域包括支援センター	042-461-7081	緑町3-6-1 田無病院内
	西原町・芝久保町	西原町 地域包括支援センター	042-451-8844	西原町4-5-6 西原総合教育施設内
南部圏域	南町・向台町	向台町 地域包括支援センター	042-468-2340	向台町2-16-22 フローラ田無内
	新町・柳沢・東伏見	新町 地域包括支援センター	042-462-1695	新町1-11-25 緑寿園内