

自分らしく、
この街で、
安心して暮らしつつづけるために

認知症ガイドブック

改訂2版



目次

- 練馬区は認知症にやさしいまちづくりを進めています ……3
- 認知症とは? ……4
- 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です ……4
- 若年性認知症について ……5
- 軽度認知障害 (MCI) について ……5
- 早期の気づきが大切です ……6
- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト ……7
- 認知症の人への接し方 ……8
- 認知症の人への対応ガイドライン ……9
- 認知症の理解と支援のために ……10
- 地域包括支援センターをご利用ください ……11
- ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業について ……11
- 医療・介護連携シートをご活用ください ……12
- 医療と介護の情報サイト ……12
- 街かどケアカフェにおいでください ……13
- コラム 運転免許証の自主返納について ……13
- 「認知症かな?」と思ったら ……14-15
- 認知症の経過と対応 ……16-17
- 認知症とともに安心して暮らし続けるために ……18-19
- 気になることがあったらすぐ相談しましょう ……裏表紙
(地域包括支援センター一覧)

練馬区は、
認知症にやさしいまちづくりを
進めています

練馬区で実際にあった出来事です。

主人公は70代
練馬みどりさん



■ 社交的な性格で、カラオケや歩くことが大好き。その日は、身体の調子も良く、川向うまで散歩してしまいました。



■ そこは、かつてカラオケ教室に通った街。しかし、街の景色は一転し、新しい建物ばかり。とまどい、さまよい続け、喉はカラカラ、帰る道もわからない。



■ つい入ってしまったスーパーで、棚にあった牛乳をゴックン！まわりはビックリ！お金を持っていなかったのでそのまま事務所へ。

■ 怒られるかと思つたところ、店長さんは、やさしく事情を聞いてくれました。お金は明日持ってくることを約束しまし



た。「帰り道が心配なので、旦那さん呼びましょうか？」と言われましたが、こんなことになっていることを知られたくないので断り、帰路につきました。

■ 自信をもって歩き始めたものの、反対方向に歩いてしまったようです。しばらく歩いたところで店長さんが会いに来てくれました。

「家とは反対方向ですよ。やはり旦那さんを待ちましょう。」

事務所に戻り、しばらくして夫が迎えにきました。ほっとして、うれしくて涙がこぼれ、顔がほころんでしまいました。

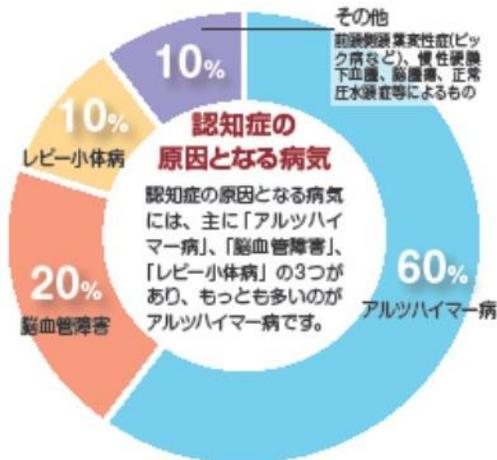
「店長さん、ありがとう。」



実は、この店長さん、数日前に**認知症サポーター養成講座**を受けていたのです。

「これからは、このようなお客さんも増えると聞きました。安心して買い物ができるよう、困ったことがあったらおっしゃってください。」と話してくださいました。





【出典】東京都福祉保健局発行「知って安心 認知症」

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1)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。

都内では、認知症の人は41万人を超えており、平成37年には約56万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3)の将来推計



【出典】東京都「要介護者数・認知症高齢者等の分布調査」(平成29年3月)

(注2) 最新の国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。

(注3) 要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度I以上の者

軽度認知障害(MCI)について

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI(軽度認知障害:mild cognitive impairment)と呼びます。

MCIには各種認知症疾患の前駆状態が含まれています。MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病等への進行が見られるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

【出典】全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」



相談先は地域包括支援センターを主とし、都センターを従とする。

認知症は高齢者だけがな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、都内では約4,000人と推計されています。

子育てや働き盛りの世代で発症した場合には、経済的問題や家族の将来に与える影響が大きいため、多様な社会的サポートが必要であると言われています。

公的な支援としては、医療費および薬代の自己負担額や、住民税等の軽減措置があります。また、未就労者を対象とした障害福祉サービスがあります。40歳以上の方であれば、介護保険サービスをご利用いただくこともできます。

相談は、お住まいを担当する地域包括支援センター(裏表紙)へ。

※東京都若年性認知症総合支援センターでも相談を受け付けています。

☎ 03-3713-8205
平日 午前9時～午後5時

仕事と介護の両立のために

新



介護を理由に仕事を辞める「介護離職」は、全国で毎年約10万人いると言われています。練馬区が行った調査では、就労している介護家族の約2割の方々が、就労の継続が難しいと回答しており、特に認知症状の対応に不安を感じていることがわかりました。(練馬区在宅介護実態調査より)

介護のため、また、介護が終わった後の生活のためにもしっかりと経済的基盤が必要です

区では、仕事と介護の両立のポイントをまとめたパンフレット「仕事をつづけながら介護をするために」を作成しました。

下記のサイトからダウンロードできます。

練馬区トップページ>保健・福祉>高齢者>認知症支援事業

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/kor-eisha/sien.html>

新

【コラム】「人生会議」を知っていますか

病気や障害をもちながら、あらゆる場面で「その人らしく生きる」ことについて広く認識されるようになってきました。また、やがて訪れる人生の最期に向かって、どこで・どんな風に過ごすのか、早い段階で意思表示する人も多くなっているようです。

その人が望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と話し合い共有しあうプロセスのことを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と呼び、愛称は「人生会議」とされています。人生会議で共有されたことは、状況に応じて話し合いを繰り返し、更新されます。

認知症は、本人にとって心地よいと感じられる環境やケアが特に重要です。軽度のうちから、これからの生活や医療・介護について、家族や関係者と話し合うことは大いに意味があると言えます。

認知症は早いうちに気づき、対応することが大切です。
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」などを活用し、気になることがあればかかりつけ医に相談しましょう。地域包括支援センター（P12参照）でも相談を受け付けています。

なぜ早めに対応したほうがよいのでしょうか

他の病気・状態との鑑別

症状が認知症に似ていても、てんかんや正常圧水頭症など、薬や外科処置が有効な病気が原因となっていることがあります。また、薬や生活上の変化の影響で、一時的に認知症のような状態になっている場合もあります。早めの受診が大切です。

将来への余裕ある準備

認知症の進行はゆるやかです。本人や家族が病気を理解し、適切な対応と必要なサービスを利用することで、日常生活が安定し、おだやかに過ごすことができます。症状が軽いうちは、ある程度自立した生活を続けながら、誰かに相談できる関係を築いたり、地域包括支援センター、街かどケアカフェ、介護家族への支援などを利用し、社会や人とのつながりを保つようにします。

気づきのきっかけとなる生活上の変化の例



コラム

運転免許証の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証を自主返納しましょう。

自主返納すると、運転経歴証明書を発行してもらうことができます。運転経歴証明書は身分証明書として使えるほか、店舗などで提示すると様々な特典を受けることもできます。

詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。

練馬警察署 ☎ 3994-0110 光が丘警察署 ☎ 5998-0110 石神井警察署 ☎ 3904-0110

P13
変更なし

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

最もあてはまるところに○をつけてください。

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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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。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。

※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。

このチェックシートは、平成26年8月東京都発行「知って安心認知症」をもとに作成したものです。

認知症の人は、自分自身や周囲の様子について判断力が低下しているため、不安や焦りを抱えやすくなっています。そのため、自己肯定感が低下し、家庭や社会での役割を失ってしまうことで、ますます心の安定がそこなわれることがあります。

本人の言動を一概に否定せず、不安をやわらげる声かけや対応のコツをつかむことで、家族や社会との安定した関係が保たれることが多くあります。

対応の例

ごはんは
食べたっけかねえ



いま用意している
のでここで待ちま
しょうか



無視や否定は、不安を増長させます。説得をせず、根気よく受け止め、代わりのお茶を出すなどして気持ちの転換を促しましょう。

財布を盗まれた



もう一度いっしょに
さがしましょうか



否定しては、妄想が膨らんでしまいます。一緒に探して、最後は本人が見つけれられるようにすると納得できることでしょう。介護の悩みは、地域包括支援センター、介護家族会、介護なんでも電話相談等に相談しましょう。▶裏表紙、p11

「あれ?ちょっと変だな」と思う行動にも理由があります。
理解し、寄り添うことで、本人も支援者にも安心が生まれます。



鏡に映った自分と楽しそうに会話
(自分ではない...でも心当たりはある)

今日のお客さん
とても綺麗ね!
どなたかしら?
お茶お持ちします?



認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

基本姿勢

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

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他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。

相手に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。

余裕を持って対応する

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。

声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおしやすいので、できる限り1人で声をかけます。

おだやかに、はっきりした話し方で

ゆっくり、はっきりと話すよう心がけます。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。

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。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。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。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会
「認知症を学び地域で支えよう」

認知症サポーターの証
オレンジリング



だれもが住み慣れた場所で暮らしつづけられるよう、認知症について理解を深める講座を開催しています。

ねりま区報・区公式ホームページなどでご案内しています。

問合せ：練馬区高齢者支援課
☎ 03-5984-4597

講座名	内容
認知症サポーター養成講座	認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族をあたたかく見守る応援者のことです。この講座は一回1～2時間で、全国共通のテキストによる講義です。 区内公共施設や、地域の団体・企業、介護施設・学校等で開催されています。
認知症サポーター・ステップアップ講座	認知症サポーターになった方を対象に、まちで困っている方を見かけたときの声かけの仕方などについて学びます。
医師が話す認知症基礎講座	認知症の症状や診断方法など、医学的な面から理解するための講座です。
認知症地域生活講座	グループホームや地域密着型サービスなどを利用して、地域にとけこみながら、認知症の方々が、その人らしくおだやかに生活する姿について学びます。
介護する人がひとりで悩まないための講座	認知症の方を介護している家族が抱えやすい心理などについて学び、悩みなどを言葉にして話すことで、心がラクになるきっかけを得ることを目指します。

N-impro (ニンプロ) を体験してみませんか

新

N-impro(ニンプロ)は、カードゲームを通じて、グループで意見交換をしながら、認知症の方と接する時の対応について具体的に考える研修プログラムです。

区民と区の協働で進める「ねりまコンビニ協働プロジェクト」において、日頃様々なお客様と接するコンビニ従業員の“高齢者の方への対応についての悩み”をもとに開発されました。

区は認知症にやさしい地域づくりを進めるため、地域包括支援センターが開催する勉強などで活用してゆきます。ぜひご参加ください。



N-improキャラクター
N-ico(ニコ)



N-impro「3つのねらい」

- 認知症についての知識や対応方法を“学ぶ”
- ゲームを通して地域の支援者や関係機関と“つながる”
- 高齢者が置かれる様々な状況への対応や違う立場を想定して対応を“考える”

問合せ：練馬区高齢者支援課
☎ 03-5984-4597

介護家族の会

介護家族の会では、家族の介護をしている人や介護を終えた人などが集まって、話し合いや情報交換を行っています。

家庭での介護で抱えがちな悩みや不安を、同じような立場の人に受け止めてもらったり、さまざまな工夫をしながら介護している人の体験談を聞くことによって、「気持ちが楽になった」「定期的に気持ちを吐き出すことが大切だと思った」などの声が寄せられています。



認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、支援者、専門家など、だれでも自由に立ち寄り、お茶を飲みながら交流したり相談できる場を認知症カフェ※といいます。

地域の人が認知症について理解を深め、認知症の人が地域に溶け込む場として、認知症カフェが注目されています。

※認知症のテーマカラーにオレンジが使われることが多いので、認知症カフェをオレンジカフェと呼ぶこともあります。また、介護する人が自由に立ち寄れるカフェをケアラズカフェと呼ぶこともあります。

介護家族の会や認知症カフェは、団体などの自主活動や街かどケアカフェ(下欄参照)などで行われています。

介護家族の会の一覧は、下記サイトからダウンロードできます。

練馬区トップページ>保健・福祉>高齢者>認知症支援事業
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/sien.html>

問合せ：練馬区高齢者支援課

☎ 03-5984-4597

街かどケアカフェにおいでください

P13
短縮

「街かどケアカフェ」は、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄ることができる、地域の拠点です。地域団体と連携して認知症カフェなどを行っています。

街かどケアカフェで行なわれていること

交流

高齢者をはじめとする地域の皆さんが、気軽に立ち寄って交流できます。

- ・お茶が飲める交流スペースの開放
- ・認知症カフェ など



相談

地域包括支援センターと共同して、介護予防や健康、認知症などに関する相談を行います。



介護予防

介護予防や健康増進のための講座などを行います。

- ・健康体操
- ・介護予防に関する講座
- ・高齢者の生きがいづくり活動 など



認知症など高齢者に関することについては、まずお住まいを担当する地域包括支援センターにご相談ください。各センターの担当地域は、背表紙でご確認ください。

医療と介護の相談窓口

認知症や病気を抱えながら生活していくためには、医療と介護の両方のサービスが必要になります。地域包括支援センターでは、病院から退院して自宅に戻るときなどの支援を行っています。また、もの忘れが気になったときや、生活に支障が出てきたときの相談と支援を行っています。ご本人だけでなくご家族など、どなたからの相談も受けつけます。

認知症専門相談（認知症初期集中支援チーム）

「医療と介護の相談窓口」で、もの忘れ等の相談を行い、さらに専門的な対応が必要なときは、認知症専門医を交えた相談を行います。必要があれば、ご自宅への訪問も行います。



権利擁護の相談

認知症などで、お金の管理などに支障があるときには、ご本人の意思を尊重しつつ「成年後見制度」の利用支援などを行っています。また、認知症の方が繰り返し被害にあいやすい「消費者被害」に関することや、「虐待」の相談や対応も行っています。

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

地域包括支援センターの職員が、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯等を対象に、訪問支援を行っています。生活のこと、健康のことなどなんでもご相談ください。内容に応じて、行政サービスや介護サービスなどがスムーズに利用できるよう、お手伝いします。

成年後見制度

新

法定後見制度

家庭裁判所に申し立てて、判断能力に応じて「補助人」「補佐人」「後見人」を選任してもらいます。

任意後見制度

将来、判断能力が不十分になったときに支援してくれる人と公証役場で契約を結んでおき、判断能力が低下したときに、家庭裁判所で「任意後見監督人」を選任してもらいます。

任意代理契約

判断能力があるとき、専門家などに代理してもらって内容を決めて公証役場で契約します。

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分でない方のために、本人の権利を守る補助人・保佐人・成年後見人を選ぶことで、本人を法律的に保護する制度です。

現在自分で十分な判断ができない方のための「法定後見制度」と、将来の判断能力が低下した場合に備えておく「任意後見制度(契約)」があります。

くわしくは、下記にご相談ください。

練馬区社会福祉協議会
権利擁護センター ほっとサポートねりま
電話 03-5912-4022

医療・介護連携シートをご活用ください

認知症になると、医療と介護の関係者が、互いに連絡をとりあいながら、ご本人やご家族にとって適切な治療やケアを行っていく必要があります。

そんなときのために、主治医やケアマネジャー、介護サービスなどの関係者について、ご本人やご家族だけでなく、関係者も一目で見てわかる **医療・介護連携シート** を作成・配布しています。

かかりつけ医やケアマネジャー、利用している介護サービスなどを忘れてしまっても、このシートに記録しておけば、必要なときにシートを見せるだけで、関係者同士の連携がスムーズになります。

保険証やお薬手帳と一緒にしておくとお便利です。

配布場所：地域包括支援センター、薬局、居宅介護支援事業所



医療と介護の情報サイト

インターネットで、練馬区内の医療や介護、生活支援に関する情報をまとめて見ることができるサイトが、練馬区公式ホームページに設置されています。



※このサイトは厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

- ①インターネット・ブラウザで、区のホームページを表示させます。検索サイトでは「練馬区」で検索します。
- ②ページの右側の「医療と介護の情報サイト」のバナーをクリックし、「介護サービス情報公表システム」に移行して、見たい情報を検索します。

ここです

新

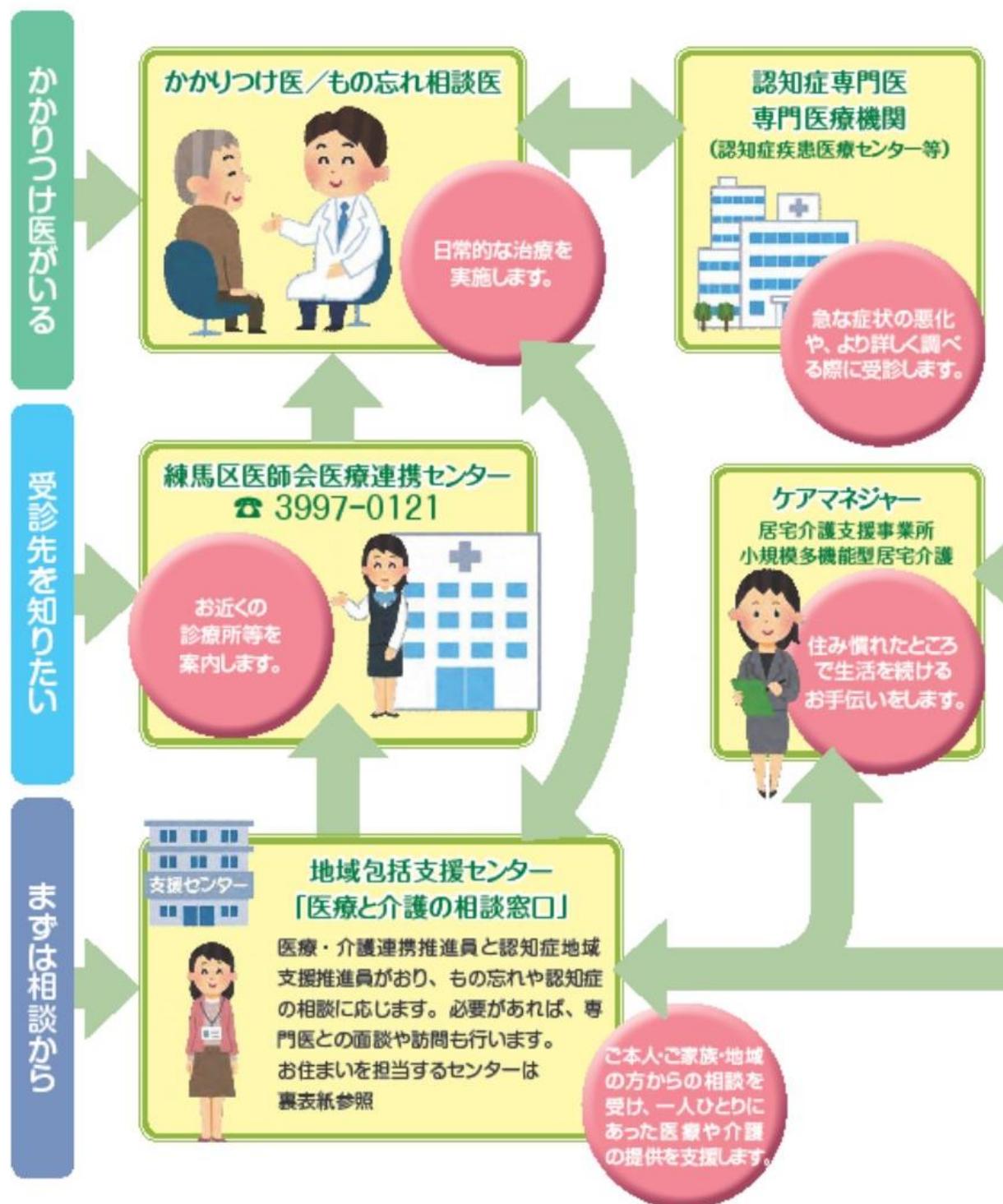
【コラム】自立支援医療費助成(精神通院)と精神障害者保健福祉手帳

自立支援医療費助成(精神通院)は、精神障害により継続的に治療が必要な方の医療費を助成します。医療保険で受診したときの自己負担が原則1割になります。入院には適用されません。

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害による日常生活又は社会生活の制約の度合いに応じて1級～3級の区分があります。所得税の控除や都営交通の乗車証の交付等を受けることができます。認知症もこれらの制度の対象に含まれます。制度を利用するときは、東京都指定の診断書等によって申請し審査を受ける必要があります。

申請窓口は、お住まいを担当する保健相談所および保健予防課精神保健係です。

「認知症かな？」と思ったら



財産の管理や意思決定
の支援の相談先は

権利擁護センター
ほっとサポートねいま
☎ 5912-4022

成年後見制度、
福祉サービスの
利用援助、金銭
管理などの相談
に応じます。



介護保険についての問合せ

サービス利用について
地域包括支援センター（裏表紙）

わかりやすい
パンフレットも
あります。



こちらの相談先も
ご利用ください

介護サービス



ご自宅で訪問で受ける
サービス、ご自宅から
通いで受けるサービス、
施設やグループホーム
等で暮らすサービス
があります。

認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

毎週水曜日 10時～15時

☎ 6904-5080

日常の介護の
悩みに経験者が
お応えします。



介護家族の会

認知症カフェ
ケアラズカフェ等



ほっとできる雰囲気の中、介護の
悩みや体験を話し
合っています。

問合せ

高齢者支援課

☎ 5984-4597

区内13か所の介護
家族の会を紹介し
たマップがあります。



ご近所に「認知症かな？」と思われる人がいる…

そんな場合も、地域包括支援センターに情報をお寄せいただくと、ゆるやかな見守りを開始いたします。

～しましょう。→～します。

横軸は症状の進行の一例です。

縦軸は、症状の進行への対応や症状に応じて利用できる主なサービスです。



(認知機能低下の進行)

があれば
自立

日常生活に
手助け介護が必要

常に介護が必要

- 着替や食事、トイレがうまくできないことがある。
- 自宅がわからなくなることがある。
- 身体のバランスも悪くなったが、調子を崩したときはすぐに治療が受けられ、日常的には、介護サービスを利用し、地域や自宅で健やかに過ごしている。

- 介護者自身も健康管理に努めましょう。
- 介護サービスを上手に利用しましょう。

症状が進んでも、楽しみやできることを行うことで、本人らしい日常生活をおくることができます。

- 表情がとぼしく、意思表示も難しくなってしまった。
- これまで周囲に伝えた意思と好みを尊重されて介護生活をおくっている。



- 医療とのつながりを密にし、合併症に留意しましょう。
- 本人の意思を尊重し、どのような終末期を迎えるか、家族や関係者とよく話し合っておきましょう。

ご自宅で受けられる医療や介護により、安心して暮らし続けることもできます。

ビス等)

知症カフェ・ケアラズカフェ等)

◆ デイサービス

◆ かかりつけ医・もの忘れ相談医・訪問診療医

◆ ご自宅で受ける医療行為（訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬指導等）

◆ 介護やリハビリが中心の施設（老人保健施設）

◆ 自宅（訪問系医療・介護サービスの導入・住宅改修等）

◆ グループホーム・老人ホーム他（入所系サービス）

認知症の気づき

—— はなこさん(70代)

一年程前からもの忘れが気になっていました。地域包括支援センターに相談し、診療所と介護保険のサービスを紹介していただきました。

ケアマネジャーや民生委員の方などに定期的に気にかけていただき安心です。



ポイント! 歳をとると誰しも、もの忘れは増えてくるものです。しかし、少しずつ

生活に支障が出てきたところで、地域包括支援センター等の相談機関とつながっておく必要があります。信頼できるご家族やかかりつけ医、相談機関にご自身の希望を伝えておくことで、ゆるやかな見守りから、状態に応じて、希望する生活支援が受けられます。



自宅で暮らし続けたい

—— こぶしさん・つつじさん夫婦(80代)

夫は、脳こうそくと、その後遺症で認知症が進んでいるようです。私も体調を崩しがちであることをかかりつけ医とケアマネジャーに伝えたところ、自宅で医療が受けられるよう先生を紹介していただきました。

ポイント! 少しでも長くご自宅で暮らしたいと思う反面、高齢者のみの生活への不安や親族に迷惑をかけたくないと断念する方も多いのですが、在宅診療や訪問看護、訪問服薬指導等を活用することにより、ご自宅で医療を受けながら暮らし続けることも可能です。

夫の認知症と向き合う

うめさん(70代)



自宅で介護をしていると、心休まる夜がほしかったり、誰かに愚痴をこぼしたい時もあります。小規模多機能型居宅介護事業所を利用して、時には泊りのサービスを利用したり、介護家族の会で言いたいことってストレスを発散しています。

ポイント!

ご自宅や住み慣れた地域での生活の延長として、地域密着型のサービスでの生活があります。ご本人の希望やできることを活かし、地域の中で自分らしく暮らせるよう支援しています。ここで紹介した小規模多機能型居宅介護事業所は、訪問、通い、泊りが一体で提供され、家族介護者にとっても安心できるサービスです。

地域で定期的に行われる介護家族の会は、介護の経験交流や技術を学べたり、ストレス発散の場として楽しみにされている方も多いです。

若年性認知症とともに前向きに生きる

みのりさん(40代)

もの忘れによる仕事上のミスが増え受診しました。認知症と分かったときはショックでしたが、悩んでも仕方がないと相談先を探し、今後に備えることができました。若年性認知症に理解のある職場だったので、上司や同僚のサポートを受けながら仕事を続けています。



ポイント!

働き盛りや家族を支える年代で発症する若年性認知症は、経済的損出や心理的な影響も大きく、本人のみならずご家族の不安解消がポイントです。病気を正しく理解するとともに、地域包括支援センターや総合福祉事務所、保健所、介護家族の会などの相談先を確保し、状況に応じて必要なサービスを受けられるよう、今後への備えを早期に整えましょう。

問合せ：地域包括支援センター（裏表紙参照）

東京都若年性認知症総合支援センター ☎ 3713-8205 平日午前9時～午後5時

気になることがあったらすぐ相談しましょう

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とき

●地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

地域包括支援センターでは、介護・福祉・健康・医療など、総合的な相談に応じます。

開所時間は、月～土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

名称	電話番号	担当地域
第2育秀苑	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	5946-2311	桜台
豊玉	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
練馬	5984-1706	向山、練馬
練馬区役所	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	3577-8815	貫井、中村北
北町	3937-5577	錦、北町1～5、平和台
練馬キングス・ガーデン	5399-5347	氷川台、早宮
田柄	3825-2590	北町6～8、田柄1～4
練馬高松園	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	5968-4035	田柄5、光が丘1～5
高松	5372-6064	高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7
第3育秀苑	6904-0192	旭町、土支田1・4
練馬ゆめの木	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
高野台	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
石神井	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
フローラ石神井公園	3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	5905-1190	大泉町
大泉北	3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～5
南大泉	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	5387-2751	東大泉6～8、南大泉1～4

最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたいとき

- かかりつけ医 もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- もの忘れ相談医 かかりつけ医がいないときは、練馬区医師会医療連携センターでもの忘れ相談医のご案内をしています。☎ 3997-0121

認知症疾患医療センター（認知症について専門的な医療を行う東京都指定の医療機関）

- 医療法人社団じょうどう 慈雲堂病院
認知症の診断・治療を行うほか、練馬区と連携して、認知症の人と家族が安心して生活できるよう、地域づくりを行っています。☎ 3928-6511
- 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
かかりつけ医等からの紹介で受診できる、高度な医療を行う病院です。☎ 3964-1141

監修 練馬区在宅療養推進協議会

発行：平成30年4月

発行 練馬区高齢施策担当部高齢者支援課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 電話 5984-4597 FAX 5984-1214