

自分らしく、
この街で、
安心して暮らしつづけるために

認知症ガイドブック

令和4年度(2022年度)





【とうきょう認知症希望大使】
長田 米作（おさだ よねさく）さん

とうきょう認知症希望大使※からのメッセージ

家のなかにじっとしてないで、散歩に出ましょう。外に出て、外の景色や、木々、咲いている花、畑に植えているものを見ましょう。人のなかに入って誰かと話しましょう。そうすると友達もできますし、いろいろな話ができます。友達がいなかったら話すことがないし、聞くこともない。外へ出ると皆さんの話をきけて、話ができる。それがやっぱりいいことなんですよ。

※とうきょう認知症希望大使については、P4 参照

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
- 練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました！ ……4
- 認知症とは ……4
- 軽度認知障害 (MCI) について ……4
- 若年性認知症について ……5
- 在宅療養生活と人生会議 (ACP) ……5
 - コラム 運転免許証の自主返納について ……5
- 早期の気づきと対応が大切です ……6
- もの忘れ検診 ……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
- 認知症かな？ と思う人に出会ったら ……9
- チームオレンジ活動 認知症の人と家族の思いを支え地域で活動する ……10
 - 家族の思い …… 1 0
- 介護する人がひとりで悩まないために ……11
- 街かどケアカフェにおいでください ……11
- 地域包括支援センターをご利用ください ……12
- 福祉サービスの利用やお金の管理に不安のある方はご相談ください ……12
 - コラム 仕事と介護の両立のために ……12
- 医療・介護の情報をひとつに ……13
- ICTを活用した見守り …… 1 3
 - コラム 自立支援医療（精神通院医療）と精神障害者保健福祉手帳 ……13
- 「認知症かな？」と思ったら ……14－15
- 認知症の状態と利用できるサービス ……16－17
- 認知症とともに安心して暮らし続けるために ……18－19
 - コラム 国における認知症研究の取り組み ……19
- まずはお近くの地域包括支援センターへご相談ください！ ……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



1 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。



2 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。



3 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ものでそのまま事務所へ。

4 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。

5 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追いかけてきてくれました。

「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とニンプロ[※]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。

※認知症サポーター養成講座とニンプロについては p10 参照





(令和3年11月撮影)

【プロフィール】
紳士服を縫製する職人として、個人商店を営んできた。現在は、練馬区の認知症本人ミーティングに参加し、参加者からの相談にのるなど、交流を楽しんでいる。

練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました!

令和3年9月10日、都内で5名の「とうきょう認知症希望大使」が任命され、練馬区から、長田米作(おさだ よねさく)さんが就任されています。

認知症の理解を促進するため、練馬区を含めた都内各地で活躍されています!

とうきょう認知症希望大使とは…

令和元年6月に策定された「認知症施策推進大綱」では、認知症の人本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができている姿等を積極的に発信していくことが掲げられています。

東京都では、都民への認知症の理解の促進および認知症の人本人からの発信を支援するための取組を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。

【出典】東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう認知症ナビ」より

認知症とは?

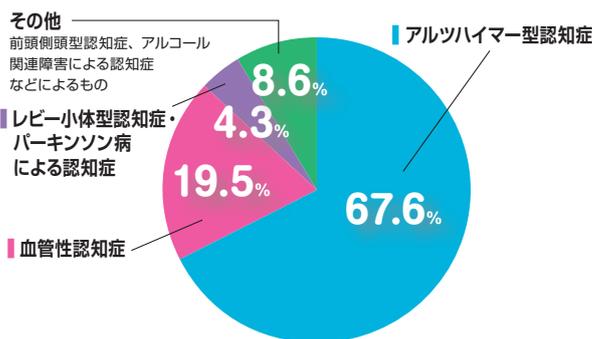
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注1)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

都内では、認知症の人は約46万人を超えており、令和7年には約55万人に増加すると推計されています。

(注1) 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等の頭の働きを指します。

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。



【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)

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」

若年性認知症について

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と、多様な社会的サポートが必要で

あるとされています。

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制度があります。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歳以上の方は、介護保険サービスを利用することもできます。

相談は、**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

在宅療養生活と人生会議（ACP）

“在宅療養”とは、「住み慣れた自宅にお医者さんや看護師さん、ホームヘルパーさんなどに来てもらって、“医療”と“介護”を受けながら療養生活を送ること」です。みなさんは、ご家族やご自身がこれから医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいでしょうか？

病気や障害があっても、家族や関係者のサポートを受けながら、“自分らしく生きる”ことができます。そのためには、自分の望みを周囲に伝えておくことが重要です。

人生の最終段階における医療やケアについての望みを、前もって考え、大切な人や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合うプロセスを人生会議（ACP: Advanced Care Planning）と言います。人生会議で、自分の“今の気持ち”を見つめてみませんか？

練馬区在宅療養ガイドブック 「わが家で生きる」

自宅で受けられる医療や介護のサービスなどをわかりやすくまとめた冊子です。人生会議（ACP）の進め方についても、具体的に掲載しています。



配布場所：地域包括支援センター、敬老館、区民事務所、地区区民館、図書館など



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、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えるほか、店舗などで提示すると特典を受けることができる場合があります。

詳しくは、警視庁のホームページをご覧ください。

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotsu/jikoboshi/koreisha/shomeisho/support.html>

練馬警察署 ☎ 03-3994-0110
光が丘警察署 ☎ 03-5998-0110
石神井警察署 ☎ 03-3904-0110

ホームページは
こちら



早期の気づきと 対応が大切です

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」(右ページ)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(裏表紙)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・状態との見分け 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



もの忘れ検診

練馬区ではもの忘れ検診を無料で実施しています。対象となる方は、70歳・75歳の方のうち、チェックリスト(7ページ参照)で20点以上、またはご心配のある方です。

普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった人も、検診により自覚していなかった心身の

変化に気づくこともあります。

もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らしつづけましょう。

地域包括支援センター(裏表紙)では、チェックリストの書き方や検診結果についてのご相談に応じています。

問合せ：練馬区高齢者支援課
☎ 03-5984-4597



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、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。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

※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。

認知症の人への 接し方

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。また、いままでできていたことができにくくなるため、自己肯定感が低下し、家庭や社会での役割を失ったりすることで、気持ちが不安定になる場面が多くなります。

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、家族や社会との落ち着いた関係が保たれることが多くあります。



対応の例



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。



もう一度いっしょに
さがしましょうか



**「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。**



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?



認知症かな？ と 思う人に出会ったら

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」

チームオレンジ活動

認知症の人と家族の思いを支え
地域で活動する

「チームオレンジ」は、認知症の人本人・家族の声や希望を聞く本人ミーティングをとおして、認知症サポーターとともに地域活動などを行うしくみです。チームオレンジ活動に興味がある方、参加したい方は地域包括支援センター（裏表紙）へご連絡ください。

本人ミーティングで
語られた思いを紹介します

Bさん

自分の行ける範囲なので来た。普段の友達と約束することは迷惑をかけてしまうと申し訳なくてできない。この人だとできる。やっぱり出掛けた方が良いですね。

Cさん

知らない人と会ってお話していると、自分と同じような話があったりして、そうすると、ここへきていいんだって思う。単純なんだけど。

家族のEさん

人数が多くなって、ちょうどこのくらいで、気取らないし、なんでも胸の中からお話できる。次回も楽しみにしています。

認知症サポーターのJさん

認知症の人だけじゃなくて家族の人の話を聴ける場でもある、って思います。

Aさん

みなさんとお話する機会をもらったので、何かを得てまっしぐらに進んでいきたい。

Dさん

電車で帰り道がわからなくなっちゃってね。駅の人に「ちょっとすみません」って、恥ずかしいけど聞いちゃった。すごく親切にしてくれて、そういう人は、ほっとするね。

認知症サポーターのKさん

その人の得意なことを見つけてここでお互いに聴いたりすることがすごく大事だと思います。



このページの事業についての問合せ
練馬区高齢者支援課
☎ 03-5984-4597

家族の思い

妻の認知症がわかった時は、ショックでしたし、びっくりしました。前は雑誌をよく買っていたのに、気がついたら買っていなかった。今思えば、あの当時、いろいろわからなくなっていたのかなと思います。今の妻は、家にひとりでいる時間が不安のようです。自分が仕事の時にどうしたらいいか、地域包括支援センターに相談しています。同じような境遇の方との集まりに来るのも、最初は足が遠のいていましたが、来ると周りのみなさんがすごく寄り添ってくれるので、今は妻も嫌がらずに準備して来ることが出来ます。家でこもりきりにならずに、こういうところでお話するのがいいのかなと思っています。（60代男性）

● 認知症の理解を深めるための講座

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、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の事です。この講座は、一回1時間半程度で、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・学校などで開催されています。
N-impro (ニンプロ) 	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人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。 ※区民と区の協働事業の「ねりまコンビニ協働プロジェクト(平成29～30年度)」において開発され、区内で活用されています。

介護する人がひとりで 悩まないために

介護する人にもサポートが必要です。
サロンやカフェ、家族会など、気軽に話せる場所や
つながりを見つけてみませんか。
これから介護をする人、介護を終えた人、関心のあ
る人など、どなたでも参加できます。

認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の方、支援者、
専門家など誰でも気軽に参加できます。

【場所】街かどケアカフェ、介護施設など

介護家族の会

介護している人、終えた人などが集まっ
て情報交換などをします。

【場所】介護施設、区立施設など

介護学べるサロン

気軽に足を運べる地域の介護施設で、
気分転換や健康に役立つ学習を行います。

【場所】介護施設など

介護相談・交流カフェ

介護経験のある支援者がストレスや悩
みのサポートをします。

【場所】街かどケアカフェ

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。

介護する人へのサポートについては下記サイトでまとめ
てご覧いただけます。

[練馬区トップページ](#) ▶ [保健・福祉](#) ▶ [高齢者](#) ▶ [介護者支援事業](#)



ホームページはこちら

問合せ：練馬区高齢者支援課

☎ 03-5984-4597

こちらの相談先も
ご利用ください

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
☎ 03-6904-5080



日常の介護の
悩みに経験者が
お応えします。

街かどケアカフェに おいでください

「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



地域包括支援センター をご利用ください

認知症など高齢者に関することについては、地域包括支援センター（裏表紙）にご相談ください。

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、もの忘れなどの相談を行い、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、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などを対象に、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。

福祉サービスの利用や お金の管理に不安のある 方はご相談ください

権利擁護センターほっとサポートねりまでは、もの忘れなどがある高齢者や障害のある方が、適切な福祉サービスを選択し利用するための手続きや、生活費の払戻し・支払いの支援を行います。また、成年後見制度のご相談もお受けしています。もの忘れや認知症状などにより金銭管理や契約、相続などに不安のある方はご相談ください。

一般相談
(総合相談)

地域福祉
権利擁護事業
(日常生活自立支援事業)

財産保全・
手続き代行
サービス

成年後見制度の
利用支援

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
☎ 03-5912-4022

コラム

仕事と介護の両立のために

仕事と介護との両立に不安や悩みはありませんか？ 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した経済的基盤が必要です。職場の理解を得て、介護休業制度などの育児・介護休業法に基づく両立支援制度を計画的に活用することも大切です。くわしくは厚生労働省の下記サイトをご覧ください。また、介護に関するご相談は地域包括支援

センターをご利用ください。

介護休業制度 特設サイト

検索

URL https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/kaigo/

ホームページは
こちら



医療・介護の情報をひとつに

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・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、互いに連絡を取り合いながら、ご本人やご家族にとって適切な治療やケアをおこな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、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。ご本人の医療・介護の情報をこのシートに記録しておけば、必要な時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。

●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み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。



ホームページはこちら

ICT を活用した見守り

●見守り ICT 機器活用の普及

ひとり暮らしや
高齢者のみの世帯
の安全確保のため、



ICTを活用した見守り機器について、「介護学べるサロン」(P 11 参照)などで活用事例を紹介し、普及を図ります。

見守り ICT 機器の例：自宅で普段通りの生活を送っている様子を、離れた家族のスマホに知らせる機器など

●認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

認知症により外出したまま自宅に戻れなくなる症状がある方のご家族向けに、GPSを利用した**位置情報提供と現場急行サービス**の利用料を助成しています。



お困りの方は、地域包括支援センター（裏表紙）にご相談ください。

コラム

○自立支援医療（精神通院医療）

精神障害のある方がその有する能力および適性に応じて、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう精神障害の状態の軽減のために必要な通院による精神医療を継続的に要する場合に、その通院医療費を助成するものです。通院可能な医療機関は都道府県知事が指定自立支援医療機関（精神通院医療）として指定しています。

認知症等により精神および行動が気になり、治療のため継続的に通院が必要な方は、制度を利用できる場合があります。

○精神障害者保健福祉手帳

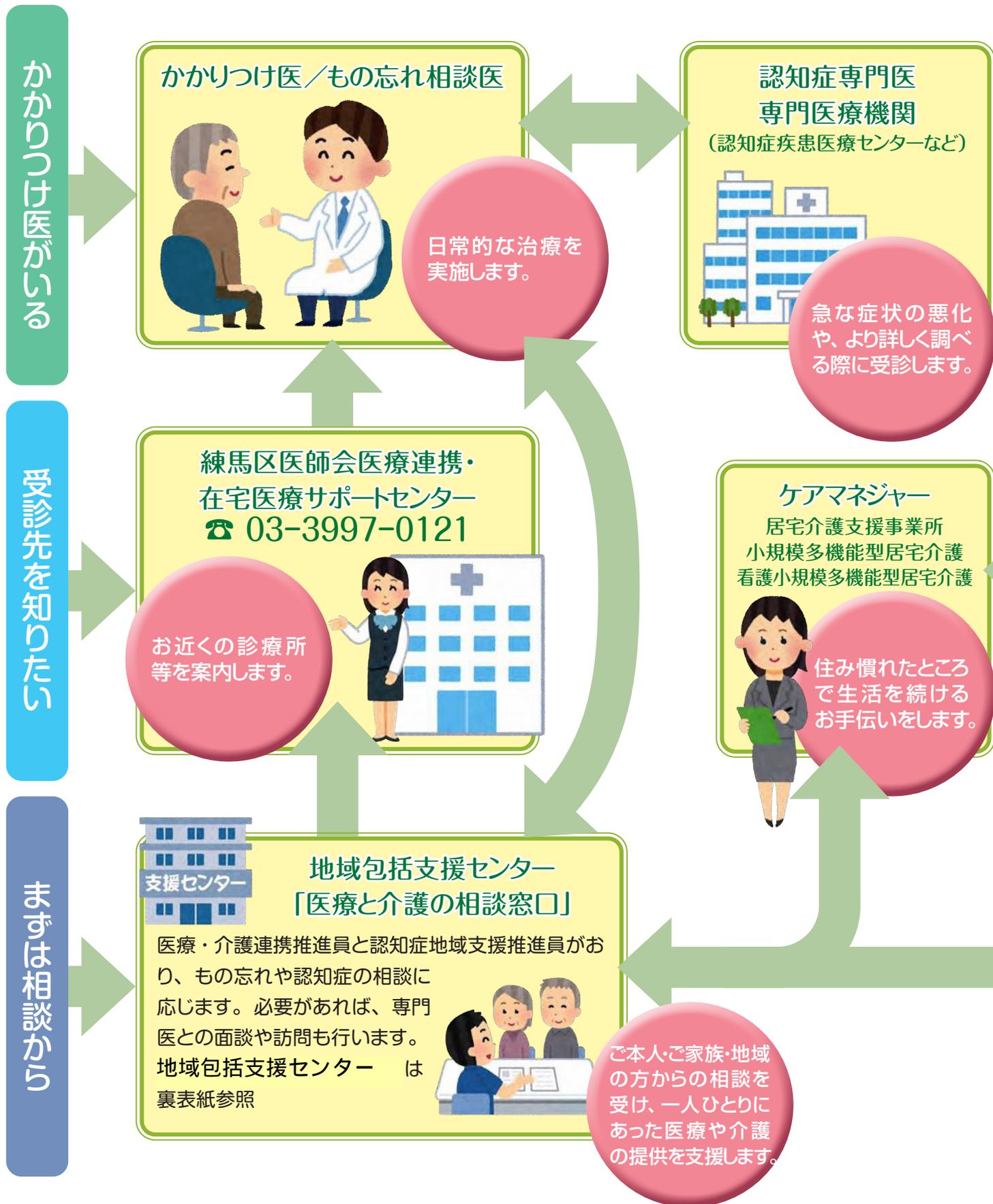
精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。障害の程度に応じて1級から3級まであります。

問合せおよび申請先

保健予防課精神保健係 ☎ 03-5984-4764
 豊玉保健相談所 ☎ 03-3992-1188
 光が丘保健相談所 ☎ 03-5997-7722
 大泉保健相談所 ☎ 03-3921-0217

北保健相談所 ☎ 03-3931-1347
 石神井保健相談所 ☎ 03-3996-0634
 関保健相談所 ☎ 03-3929-5381

「認知症かな?」と思ったら



財産の管理や意思決定
支援の相談先は

権利擁護センター
ほっとサポートねりま
☎ 03-5912-4022



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

サービスの利用については
地域包括支援センター（裏表紙）に
ご相談ください。



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



ご自宅で訪問を受ける
サービス、ご自宅から
通いで受けるサービス、
施設や認知症高齢者
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

☎ 03-6904-5080



日常の介護の悩
みに経験者がお
応えます。

認知症カフェ
介護家族の会
介護学べるサロン
介護相談・交流カフェ等

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
☎ 03-5984-4597

区内の認知症カフェ、介護家族の会
を区ホームページで紹介しています。



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。

軽度認知障害（MCI）

誰かの見守りがあればひとりでできる

本人・家族の様子

- 日常生活は普通に送ることができますが、もの忘れが多くなります。
- 趣味や生きがい活動を行ったり、家族や地域のなかで役割をはたしながら、生き生きとした生活を送ることができます。
- 認知症について理解し、将来の生活について考えを深めておきます。
- もの忘れや認知症の症状が気になったときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談します。



- 新しいことが覚えにくくなり、家事や仕事がスムーズにできなくなるため、日常生活がしづらくなってきます。日時の感覚があやふやになることもあります。
- 周囲の理解とサポートをうけながら、できることを継続することで、安定した生活を続けることができます。

- ケアマネジャーと相談し、介護サービスを有効
- 困りごとは、本人や家族だけで抱え込まず、ケ
- 介護の悩みを傾聴する電話相談を利用したり、
- 地域で支えてくれるサポーターと関係を築きま
- 今後の生活や終末期をどのように過ごすか、本

いきがい・見守り

- ◆ 健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）
- ◆ 老人クラブ活動
- ◆ 地域のサロン活動（街かどケアカフェ、認知症カフェ、ケアラズカフェなど）
- ◆ 認知症サポーター、地域の見守り活動、チームオレンジ、本人ミーティング
- ◆ ICTによる見守り（認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成など）

介護・介護予防

- ◆ 介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービス、訪問型サービス）
- ◆ 介護予防サービス（介護予防訪問看護、介護予防短期入所生活介護など）
- ◆ 地域密着型介護予防サービス
- ◆ 居宅サービス
- ◆ 地域密着型サ-

医療

- ◆ かかりつけ医・もの忘れ相談医
- ◆ 認知症専門医療機関（認知症疾患医療センターなど）
- ◆ 自宅でうける医療（訪問診療、往診、

相談

- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 権利擁護センター ほっとサポートねりま
- ◆ 介護なんでも電話相談、介護家族の会、街かどケアカフェ、認知症カフェ、介護相談・

住まい

- ◆ 自宅
- ◆ 住宅改修（介
- ◆ 認知症対応型
- ◆ 有料老人ホームなど（特定施設入居者生活介護）
- ◆ 高齢者向け住宅など

てどのように過ごすか、あらかじめイメージしましょう。

認知症

日常生活のほとんどに手助けが必要

- 着替えなど身の回りの動作をひとりで行うことがむずかしくなるので、介助を受けることが多くなります。
- 本人の意思や気持ちを尊重しながら、在宅医療や介護サービスを活用することで、穏やかに生活することができます。

常に介護が必要

- 意思疎通がむずかしくなり、からだの衰えも目立つようになるので、生活全般にわたり介護が必要です。
- 他の病気のコントロールを行いながら、落ち着いた環境を保つことで、心安らかな日々を送ることができます。



に利用します。

アマネジャーや地域包括支援センターに相談します。

体験を共有できる介護家族の会などつながりを持ちます。

す。

人・家族・関係者でよく話し合います。

(通所介護、訪問介護、訪問看護、短期入所生活介護など)

ビス ((看護) 小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護など)

◆ 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

健施設 (リハビリテーションを中心に介護と医療を提供する施設)

医療施設・介護医療院 (医療が中心の介護施設)

訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬管理)

交流カフェ

護保険)

共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)

認知症とともに 安心して暮らし続けるために

地域で役に立つ活動をしたい!

—— たろうさん (60代)

仕事を辞めて半年ほどした頃、もの忘れの症状が目立つようになり、家族に促され専門病院を受診、半年前に認知症の診断を受けました。

家族というときは、自分自身が認知症になったことを認めたくなくて、強がってしまいましたが、自分ではおかしいなと思うことも多く、不安でいっぱいでした。地域包括支援

センターに相談すると、近くの認知症カフェで行っている「本人ミーティング」への参加をすすめられました。そこでは、同じ境遇の方と出会い、本音を話すことができました。

体は元気なので、地域で何かボランティアをしたいことも話し、カフェ開始前の清掃を認知症サポーターの方と一緒に手伝うことになりました。今では、みなさんと一緒に体を動かせる日が楽しみです。



ポイント!

各地域包括支援センターを中心に実施している「本人ミーティング」では、認知症の人同士が語り合い、生活における希望や必要としていることを話すことができます。各地域では、ご本人・家族の希望と認知症サポーターの支援をつなぐ「チームオレンジ」の仕組みが始まっています。



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、経済的損失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。

コラム

国における認知症研究の取り組み

認知症になったときにも安心して生活できる社会をつくる取り組みが、国をあげて進められています。なかでも、どのような生活上の要因が認知症の発症に影響を与えているのか、国際的に研究が行われています。現在のところ、発症を促進する要因としては、加齢、高血圧、糖尿病、喫煙、頭部外傷、難聴などがあり、発症を遅らせる要因としては、運動、食事、余暇活動、社会的参加、活発な精神活動などが考えられています。

まずはお近く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（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・医療などの専門職が相談に応じます。

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・8、平和台
北町はるのひ	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	6904-0192	土支田、高松6
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1～4
南大泉	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	5387-2751	東大泉5～7、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・在宅医療サポートセンターでもの忘れ相談医のご案内をしています。 ☎ 03-3997-0121
練馬区医師会ホームページでも、もの忘れ相談医がいる医療機関を調べることができます。



練馬区医師会
ホームページ

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）

- 医療法人社団じうんどう 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。 ☎ 03-3928-6511
- 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。 ☎ 03-3964-1141

監修 練馬区在宅療養推進協議会

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 03-5984-4597 FAX 03-5984-1214

発行：令和4年4月