

認知症専門部会からの報告

- ・ 令和 3 年度もの忘れ検診実施結果
- ・ 令和 4 年度チームオレンジ活動および
本人発信支援の取組みについて
- ・ 仕事と介護の両立支援チラシについて

1 令和3年度もの忘れ検診の実施について

目的	<ul style="list-style-type: none">・ もの忘れの症状が軽度のうちに認知症に早期に気づき、適切な医療や介護予防の取組みにつなげ、住みなれた地域での生活を維持する。・ 認知症の正しい知識の普及啓発
対象者	70歳・75歳の区民（13,666人）のうち 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の点数が20点以上の希望者、または、認知症に心配のある希望者 ※認知症の診断を受けている方を除く
実施機関	区内139か所の医療機関（練馬区医師会会員）
自己負担額	無料
検診期間	令和3年10月1日～令和4年2月28日
認知機能検査	<ul style="list-style-type: none">・ 改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）・ Mini-Mental-State-Examination（MMSE）
検診後の支援	<ul style="list-style-type: none">・ 地域包括支援センターによる相談や訪問等の支援・ 専門医療機関の紹介、介護予防事業の紹介と優先予約等

2 令和3年度もの忘れ検診の受診状況

有所見者は、全員包括のアウトリーチを行い継続支援の必要性を確認する。

月	受診者数	包括の直接支援数
10	131人	30人
11	68人	16人
12	41人	9人
1	29人	10人
2	48人	13人
計	317人	78人

3 検診後、包括での支援内容

- 自宅を訪問し家族立ち合いのもと、サービスの紹介をする。その話の中で、転倒を繰り返すという相談があったため、脳神経外科への受診を勧め受診につながった。
- 医療機関と連携し、介護保険サービスを申請した。
- ひとり暮らし等見守り訪問支援事業の利用につなげた。
- 出張型街かどケアカフェ事業の脳トレ教室、ストレッチ教室や地域の高齢者の活動を紹介した。
- 本人ミーティングや家族会を通して関り、支援を継続する。
- 1年前より家族から認知機能の低下などの相談を受けていた。認知症専門医の紹介を行っていたが受診に結びつかなかった。今回のもの忘れ検診の受診券が届いたことで受診につながった。
- すぐにサービスの導入が必要ない方には、定期的に訪問して身体・生活状況を確認していく。



4 令和4年度の新たな取組

- 令和3年度の在宅療養推進協議会で頂いたご意見を踏まえ、今年度は以下のとおり新たな取組を進めています。

ご意見	取組内容
<ul style="list-style-type: none">受診者数が伸びる余地はまだあるのではないかと。	<ul style="list-style-type: none">もの忘れ検診実施機関以外の医療機関においても成人健診受診者や患者さんなどに検診を勧めていただけるように事業のご案内をした。成人健診等とももの忘れ検診の開始時期を合わせて検診期間を長くした。検診開始時の周知ポスターをより分かりやすいものに刷新し9月に配付、掲示した。認知症カフェ、認知症サポーター養成講座などで事業案内を行い事業の周知に努めている。

5 令和5年度に向けた検討

・令和3年度の在宅療養推進協議会で頂いたご意見を踏まえ、来年度に向けて以下のとおり検討を進めています。

ご意見	検討内容
<p>・ 検診対象者が70歳・75歳では、まだ元気で検診に抵抗があるのではないか。今後対象枠を広げることも検討が必要なのではないか。</p>	<p>・ 区としても認知症は重要な課題として受け止めています。練馬区医師会とも連携しながら、認知症の早期発見・早期支援の充実に向けて、検討を進めています。</p>
<p>・ 認知症はもう少し年齢が上の方が多印象なので、対象者を広げたほうがいいのではないか。</p>	
<p>・ 在宅の方をみていると、80歳以上の方からもの忘れが始まって不安だという声を聞く。</p>	

令和4年度チームオレンジ活動および
本人発信支援の取組みについて
(報告)

チームオレンジ活動および本人発信支援の取組み①

「とうきょう認知症希望大使からのメッセージ」の作成

練馬区在住の長田米作さんの協力により、認知症の症状や本人ミーティングに関する実体験によるメッセージをインタビュー動画により紹介。

主な上映先

- ・認知症サポーター養成講座（令和4年9月～）
- ・理解普及促進等を目的としたイベント 等

上映期間（予定）

- ・令和4年9月～令和5年9月



「いきがい・助け合いサミットin東京」

開催日：令和4年9月1日（木曜）から9月2日（金曜）まで

会場：グランドプリンスホテル新高輪・国際館パミール

主催：公益財団法人さわやか福祉財団



長田米作さんは、第2部パネル・分科会No.16「認知症の人が地域の人々とともに生きる地域をどうつくるか」に登壇され、大勢の参加者に向けて「本人ミーティングで話すことで、普通の人になれた。」と発信しました。11月にオンデマンド配信が行われる予定です。

いきがい・助け合いサミットin東京

共生社会をつくる地域包括ケア
～生活を支え合う仕組みと実践～

申し込み用パンフレット
定員になり次第締め切ります

会場参加とオンラインによる
ライブ配信の併用により開催します

大阪（ホップ）、神奈川（ステップ）での提議を受ける
「いきがい・助け合いサミット」の集大成 / 住民主体の
「地域共生社会」実現に向けて、ジャンプしよう！

開催日：2022年9月1日[木]～2日[金]

会場：グランドプリンスホテル新高輪・国際館パミール
(東京都港区高輪 3-13-1)

定員：会場参加 1,500名 / オンライン視聴 3,000名

参加費：資料代としてお一人2,000円(会場参加、オンライン視聴共に変わりはありません)

申し込み期間：2022年5月16日(月)～8月1日(月) (ただし定員になり次第締め切ります)

※生活支援コーディネーター、協議中関係員、地方自治体、社会福祉協議会、地域包括
支援センター等の地域づくり関係者、親・障害者、NPO・民間団体の関係者等
参加費・申し込みは不要です。その他関係者等へは別途案内をさせていただきます。

主催 **さわやか福祉財団**

チームオレンジ活動および本人発信支援の取組み②

チームオレンジ活動参加登録チラシ

本人ミーティングやチームオレンジ活動に参加するサポーターを募るチラシを配布。
Web登録した参加希望者を地域包括支援センターへ情報提供

◆配布場所

各地域包括支援センター

認知症サポーター養成講座

高齢者支えあいサポーター育成研修

◆令和4年度発行数

2,500枚

認知症サポーターのみなさまへ
チームオレンジ活動
参加登録について

チームオレンジは、認知症の本人・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。

鎌馬区では、25か所の地域包括支援センター(裏面)が活動を支援しています。
認知症サポーターはボランティアとして参加します。
チームオレンジ活動を希望される方は、**参加登録**をお願いします。

参加登録後は、チームオレンジのメンバーの欠員状況により、地域包括支援センターから改めてお問い合わせさせていただきます。

チームオレンジ活動までの流れ

参加登録 → 名簿記載 → 欠員状況によりご連絡 → チームオレンジ活動

本人ミーティングの様子
認知症サポーター 令和4年度(2022年度)版 10ページより

参加登録用フォーム
<https://logoform.jp/form/G2rU/101618>

【注意事項】
1 参加登録・参加およびチームオレンジ活動への参加は任意です。
2 参加登録により、すべての方にチームオレンジ活動への参加を保證するものではありません。
3 登録された情報は、法外に第三者(鎌馬区が事業を管理し、外部に開示)することがありません。
4 地域包括支援センターからの問い合わせは、電話を原則とします。
5 登録の削除は、登録フォームから可能です。下記事業担当でも電話・メールで受け付けます。

事業担当
鎌馬区高齢者支援課在宅介護支援係 電話 03-5984-4597
メール KOUREISYASIEEN04@city.nerima.tokyo.jp

令和4年4月1日現在

地域包括支援センター(医療と介護の相談窓口)			
名称	所在地	電話番号	担当地域
第2青勇苑	沢沢2-8-16	5912-0523	旭丘、小竹町、沢沢、栄町
桜台	桜台1-22-9	5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
鎌馬	鎌馬2-24-3	5984-1706	向山、鎌馬
鎌馬区役所	豊玉北6-12-1	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村南	豊井1-9-1	3577-8815	豊井、中村北
北町	北町2-26-1	3937-5577	鶴、北町1-6-8、平和台
北町はなのひ	北町6-35-7	5399-5347	水川台、草苺、北町6-7
田柄	田柄4-12-10	3825-2590	田柄1-4、光が丘1
鎌馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1-3
光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035	光が丘2-4-6、旭町、高松5-13-24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103	6904-0312	高松4-5-1-12番、田柄5、光が丘3-7
第3青勇苑	土支田1-31-5	6904-0192	土支田、高松6
鎌馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269	谷原、高野台3-5、三原台、石神井町2
高野台	高野台1-7-29	5372-6300	富士原台、高野台1-2、南田中1-3
石神井	石神井町3-30-26	5923-1250	石神井町1-3-8、石神井台1-3
フロー石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330	南田中4-5、下石神井
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台2-5-8、関町東2、関町北4-5
関町	関町南4-9-28	3928-5222	関町北1-3、関町南2-4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16	3928-8821	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎモーニング	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町
大泉北	大泉学園町4-21-1	3924-2006	大泉学園町4-9
大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156	大泉学園町1-3、東大泉1-4
南大泉	南大泉5-26-19	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5-6
大泉	東大泉1-29-1	5387-2751	東大泉5-7、南大泉1-4

オンライン認知症サポーター養成講座の開催

日時：令和4年8月9日(火) 13:30~15:30

キャラバン・メイト：たがらの家しゃくじいの庭介護統括責任者 油山敬子さん

参加者：17名(定員20名 申込19名)

方法：Zoom(会議形式)

受講者の感想：自宅で容易に受講ができ有難い、集中して聴けた 等

その他：10代の参加者が複数いた等、集合形式の講座とは異なる層の受講者が参加した。

チームオレンジ活動および本人発信支援の取組み③ (参考) オンラインN-improの実施

① オンラインN-improの実施

開催日 令和4年2月5日(土)
参加者 地域住民、高校生ボランティアなど 約40名

コロナ禍の取組みとして大泉圏域の5か所の地域包括支援センターの訪問支援事業担当者らにより開催。東京大学大学院のほか、高校生デジタルボランティア、ボランティア・地域福祉推進コーナー、地域の特別養護老人ホーム2所が協力して実施した。高齢者のZoom操作のフォローを行い完全オンラインで開催した。

参加者の声 「認知症のことがわかった」「楽しい!またやってみたい」
「若者の言葉に希望をみた」「ほかの人の意見がきけた」など



② オンラインによるN-improリーダーフォローアップ研修の実施

開催日 令和4年3月8日(火)
方法 Zoom
講師 東京大学
参加人数 12名

オンラインでN-improを行うためのZoomの使い方と課題および①の事例発表 など

仕事と介護の両立支援チラシについて

仕事と介護の両立支援チラシの作成について

作成の経緯

要介護高齢者が増加し続けることに伴い、家族介護者が働き盛り世代であることも少なくない。介護問題は突然に発生し、介護を要する期間等も多種多様であるため、仕事と介護の両立が困難なることも珍しくない。孤立や介護疲れによる精神的・身体負担を緩和し、仕事と介護の両立のため必要な制度や適切な支援に結び付ける継続的な取り組みが必要である。

目的

家族介護者が仕事と介護を両立していくために介護休業等の支援制度を周知するとともに、介護による影響や負担を気軽に自分で確認できる介護ストレスチェックシートを作成し、家族介護者の支援に活用する。

発行部数 5,000枚

配布先 区立施設（図書館、区民事務所等）、
国保年金課、地域包括支援センター等

その他 区ホームページへの掲載、認知症ガイドブックでの周知（予定）

仕事と介護の両立支援チラシ

仕事をつづけながら介護をするために

裏面：介護ストレスチェックシート

在宅で介護を続けるためには、しっかりとした経済的基盤が必要です。
仕事と介護を両立するため、早めに相談して、介護保険サービスや両立支援制度をうまく活用し、ストレスを抱えこまないようにしましょう。

ポイント1 相談は早めに ➡ まずは地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の生活を支える区の相談窓口です。介護・福祉・健康・医療のことなど、まずは地域包括支援センターにご相談ください。
練馬区には、地域を担当する25か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センターの一覧

練馬区のホームページが表示されます



ポイント2 両立支援制度を活用する ➡ 職場の規定を確認

育児・介護休業法に基づき、会社などの事業主は、両立支援について就業規則で規定することになっています。職場の担当者に確認し、計画的に利用しましょう。

両立支援規定の例	
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限に取得できる。
短期介護休暇	年次有給休暇とは別に、要介護状態にある対象家族1人であれば年5日まで、2人以上であれば年10日まで、時間単位で取得できる。
所定労働時間の短縮等の措置	介護休業とは別に、短時間勤務、時差出勤、フレックスタイムなどの働き方をすることが、3年以上の間で2回以上利用可能。
所定外労働の制限	介護が終わるまで必要に応じて残業の免除を請求できる。
介護休業給付金	介護休業中に支給された賃金が所定の額を下回ったとき、支払われた賃金に応じた給付金が支給される。(国の制度)

介護休業制度 特設サイト

厚生労働省のホームページが表示されます



練馬区高齢者支援課在宅介護支援係 電話 03-5984-4597
メール KOUREISYASIEN04@city.nerima.tokyo.jp

介護のストレスチェックシート

あなたは現在、介護やお世話をする事についてどのような考えをお持ちですか？
それぞれの質問について、1つだけ〇をつけてください。

①介護やお世話のために、身体の具合が悪くなったことはありますか。	はい・いいえ わからない
②介護やお世話は、つらいと思いますか。	はい・いいえ わからない
③介護やお世話のため、自由に外出できないことがありますか。	はい・いいえ わからない
④介護やお世話のため、睡眠不足になっていますか。	はい・いいえ わからない
⑤介護やお世話のため、家事や仕事に影響が出ていますか。	はい・いいえ わからない
⑥介護やお世話のための出費が、経済的な負担となっていますか。	はい・いいえ わからない
⑦もう少し自分の時間がほしいと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑧介護やお世話に対して、もう少しほかの家族が理解してくれればいいと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑨介護やお世話をするようになってから、家族関係が気まづくなったと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑩介護やお世話のことで、相談できる専門家がいますか。	はい・いいえ わからない
⑪介護やお世話を代わってくれる人がいますか。	はい・いいえ わからない
⑫介護やお世話に関することで、グチを言い合える人がいますか。	はい・いいえ わからない
⑬あなたの介護やお世話に対して、ご本人は感謝していると思いますか。	はい・いいえ わからない
⑭これからも今までのような介護やお世話をしていこうと思いますか。	はい・いいえ わからない

記入したら、その内容をあなたが信頼するケアマネジャーや施設の相談員に見せてみましょう。良いアドバイスが得られるはずです。お近くの地域包括支援センターでもご相談に応じています。

介護ストレスチェックリストの見方

①か②に「はい」がある	④が「はい」	あなたが自身が気づいていないストレスがあるかもしれません。どこかで無理をしていませんか。介護サービスの専門家に相談してみてください。
	④が「いいえ」「わからない」	相当なストレスがたまっているようです。介護サービスの専門家に相談するとともに、介護の方法を見直してみましょう。
①～⑨の「はい」の数と⑩～⑬の「いいえ」「わからない」の数の合計	合計3つ以上	解決策を一人でなく、誰かと相談して考えてみましょう。

※この面は、公益社団法人全国老人保健施設協会「介護ストレスチェックシート」をもとに作成しました。