

軽度の認知症やMCIの方への取組について

～ 認知症になるのを遅らせる、認知症の進行を遅らせる取組～

令和元年10月3日

第2回 練馬区在宅療養推進協議会認知症専門部会

練馬区における認知症の方の推計(平成31年1月1日現在)

- 認知症高齢者 約26,000人
要介護認定者の約8割
内、軽度の認知症の方 約8,000人
日常生活自立度「 」 何らかの認知症の症状のある方
- M C I (軽度認知障害) 約21,000人
65歳以上高齢者の13% (厚生労働省発表) から算出
- 若年性認知症の人 約200人
若年性認知症の人の有病率 (厚生労働省発表)
18歳~64歳人口10万人あたり47.6人から算出

練馬区における認知症の方への相談支援体制

本人・家族・介護事業者・かかりつけ医等

地域包括支援センター

相談



連携して対応(介護事業者・かかりつけ医等)

・相談内容に応じた対応の検討

・必要な聞き取りや調査の実施



症状・状態に応じた支援につなげる



定期的に生活状況や症状・状態の確認を行い、支援の見直しを行う

軽度認知症・MCIの方等

- ・かかりつけ医や家族と連携した支援
- ・地域の社会資源の活用による進行予防の取組
- ・見守り訪問等の実施



中～重度の認知症の方等

- ・専門医を交えた専門職による医療や支援方針の検討(初期集中支援チーム)
- ・支援方針に基づく、専門医療の受診や介護サービスの導入



重度・入院の検討等

- ・認知症疾患医療センターや認知症病床を有する専門病院との対応の検討
- ・入院や服薬調整など専門医療の導入



練馬区における認知症の方への相談支援体制 ～ひとり暮らし高齢者などへの訪問支援～

練馬区の高齢者人口15万7千人の内、ひとり暮らし高齢者・高齢者のみ世帯は、高齢者人口の約7割複数世帯に比べて、ひとり暮らし高齢者の要介護認定率は、31.2%と2倍以上高い傾向にある。また、高齢者のみ世帯は老老介護など地域から孤立しているおそれがある。

平成30年4月から、区内25か所の地域包括支援センターの訪問支援員が、ひとり暮らし高齢者・高齢者のみ世帯の自宅を訪問し、必要な支援につなげる「**ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業**」を実施

【平成30年事業実績】訪問実人数：13,279人 うち、介護保険サービスに1,367人、区の福祉サービスに1,223人、地域の見守りに432人つなげた。

訪問支援員による支援

社会福祉士などが訪問支援

地域包括支援センターの訪問支援員（社会福祉士等の福祉・介護の専門職）が、地域のひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の自宅を訪問。

専門職の視点で、高齢者の生活実態や心身の状態を把握し、一人ひとりに合った支援につなげる。

地域の見守り体制を構築

民生委員や町会・自治会等、地域の関係者や、区と見守り協定を締結するコンビニエンスストアなどの事業者と連携し、地域における高齢者の見守り体制を構築する。



支援につなげる

支援の内容

元気な高齢者

これからも元気で地域で暮らせるよう、「街かどケアカフェ」をはじめとする地域の介護予防事業を案内

支援が必要な方

介護保険サービスや区の福祉サービス事業をご案内し、サービスの利用を支援

見守りが必要な方

ひとり暮らしで不安という方や認知症の方など、日常적인見守りが必要な方に対しては、区民ボランティア、民生委員、町会・自治会等と連携をとり、高齢者を見守る。

元気高齢者や軽度の認知症の方(MCIを含む)等を対象とした事業 ～ 元気高齢者の活動支援イメージ図～

地域で

活動しよう！

活躍しよう！

地域の活動や事業に
参加してみよう



活動する

出かけよう！

街かどケアカフェ
はつらつセンター
敬老館
地区区民館(敬老室)
相談情報ひろば
美術館
図書館
体育館

プール
生涯学習センター
石神井公園ふるさと文化館
タウンサイクル
シェアサイクル
ベルデ～少年自然の家
指定保養施設



参加する

活躍しよう！

趣味活動
緑ジョイ倶楽部
寿大学通信講座
生涯学習団体の紹介
「区民発」生涯学習出前講座
地域活動
老人クラブ
町会自治会

ボランティア活動
ボランティア・地域福祉推進センター、コーナ
高齢者支え合いサポーター育成研修
練馬Enカレッジ
シニアナビねりまサポーター
しごとの紹介・相談・資格取得
シニア就職活動支援事業
シルバー人材センター
訪問型サービス従事者研修



運動する

体を使おう！

はつらつシニアクラブ
はつらつシニアライフ手帳
ねりまちてくてくサプリ(スマートフォン用アプリ)
高齢者体力テスト
足腰しゃっきりトレーニング教室
いきがいデイサービス
ねりま ゆる×らく体操

ねりま お口すっきり体操
練馬区健康いきいき体操
認知症予防 脳活プログラム
スポーツ教室
区民歩行会
練馬こぶしハーフマラソン



元気高齢者や軽度の認知症の方(MCIを含む)等を対象とした事業 ～街かどケアカフェ～

- 街かどケアカフェは、地域の高齢者が気軽に集い、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談できる地域の拠点です。
- 出張所跡施設に地域包括支援センターと併設して開設しているほか、地域サロンを運営する団体等と連携協定を締結して開設しています。また、地域包括支援センターが地域に出向く「出張型」事業を実施しています。今後も、区立施設や地域の集いの場を活用し、街かどケアカフェの取組を推進します。

街かどケアカフェの機能

交流

高齢者をはじめとする地域住民が気軽に立ち寄れる交流の場を提供

- ・お茶が飲める交流スペースの開放
- ・認知症カフェの実施 など



相談

介護予防・健康・認知症等に関する相談支援を実施



介護予防

介護予防・健康推進事業を実施

- ・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



| 区分 | 内容 |
|-------|--|
| 区立施設型 | <ul style="list-style-type: none"> ● 区立施設内で地域包括支援センターと併設して運営 ● 介護予防や健康増進の事業を、地域団体等との協働により実施 ● 3か所設置 |
| 連携協定型 | <ul style="list-style-type: none"> ● 地域サロンを運営する団体等と協定を締結して実施。団体により、特色のある活動を実施 ● 20か所設置 |
| 出張型 | <ul style="list-style-type: none"> ● 25か所の地域包括支援センターが、地域集会所やコンビニ・薬局等、地域に出向いて、介護予防講座、相談会などを実施 ● 年間約500回実施 |

元気高齢者や軽度の認知症の方 (MCIを含む) 等を対象とした事業 ～ はつらつシニアクラブ～

「はつらつシニアクラブ」は、地域で体力測定会を実施し、専門的な見地から健康へのアドバイスをを行うとともに、高齢者と健康づくりに取り組む地域団体とのマッチングを行います。

各種測定

血圧測定
体力測定
身長・体重
筋力（握力）
バランス（開眼片足立ち）
歩行能力
（5 m通常・最大歩行速度）
複合的移動能力
体組成測定
血管年齢測定
骨の健康度測定（骨硬度）
脳年齢測定



各種測定の他に
「健康長寿チェックシート」や
「認知症チェックリスト」も実施

判定結果・アドバイス

個別説明：チェックシート判定・各種測定結果について、個別に説明します。
コーディネート：判定結果や本人の意向を踏まえ、「地域活動」等につなぎます。
必要に応じて、介護サービスにつなぎます。

元気な高齢者を地域団体につなぎます

地域包括支援センター職員が本人の意向を踏まえ、地域団体の活動内容を紹介

【シニア】



マッチング

【地域団体】

高齢者運動サークル
高齢者スポーツ団体
高齢者文化団体 等

参加者に地域社会での居場所や活躍の場を増やすことで**継続的な介護予防**につなげる



元気高齢者や軽度の認知症の方(MCIを含む)等を対象とした事業 ～ 認知症予防推進事業～ 平成30年度の取組

【認知症予防普及啓発】

認知症予防講演会(1回/年)

著名な研究者、臨床医による講演会

平成30年度「誰でも学べる!認知症予防」

講師 東京都健康長寿医療センター

認知症支援推進センター研究員 杉山 美香

認知症予防のためのウォーキング講座(2日制 2回/年)

ウォーキングを習慣化するきっかけづくり



【地域活動支援】

認知症予防プログラム

パソコン編 週1回 12回制 1教室10人×4教室/年

絵本の読み聞かせ編 週1回 17回制 1教室20人×2教室/年

運動編(デュアルタスクトレーニング)週1回 10回制 1教室15人 31年度より年2教室

修了後は自主活動グループとして継続した認知症予防に取り組んでいる

修了者交流会(1回/年)

【認知症予防推進員】(現在127人)

認知症予防を地域に広げる取組を展開

主な自主活動

認知症予防ミニ講座 フリフリグッパ体操

ナンバープレイス 区の介護予防普及啓発事業への協力

連絡会(1回/年)

認知症予防推進員養成講座 週1回7回制 1講座50人×1講座/年



練馬区認知症予防推進員 自主活動グループ一覧

認知症予防推進員とは、練馬区認知症予防推進員養成講座（平成17～20年度）の修了者で、地域に認知症予防について広める区民の方です。

地域の皆様に認知症予防について広めるため、様々な活動を自主的に取り組んでいます。

認知症予防推進員自主活動グループが、認知症予防のお話に伺います。サークルの皆様やご近所の方々と一緒に認知症予防を学びませんか？

詳しくは各団体の連絡先へお問い合わせください。

平成31.4更新

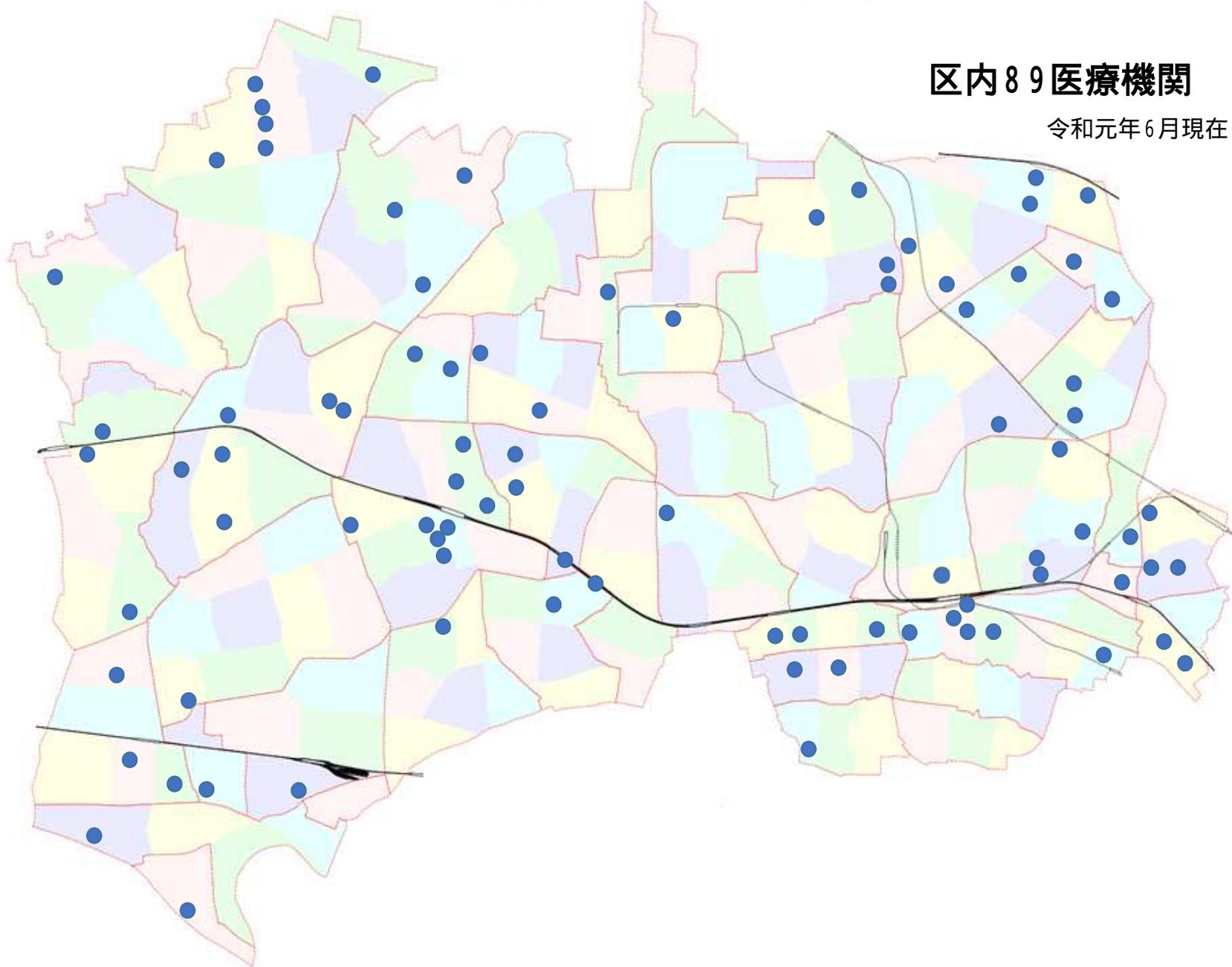
| | 団体名 | 活動内容 | 主な活動地域 | 連絡先 |
|---|--------------|---|-----------|---|
| 1 | いきいきクッキングねりま | 食を通して健康長寿の延伸、認知症予防に効果的な食生活改善、料理で脳の機能を鍛える方法の実践を目指しています。 毎月第2金曜日に栄養バランスが良い、簡単、美味しい、経済的なシニアのための料理の教室を区立施設で行っています。 | 練馬区 全域 | 小泉 03-3970-4174 koizumi @lake.ocn.ne.jp |
| 2 | 白い箱の会 | 高齢者施設・個人宅・街かどケアカフェなどで、高齢者対象の傾聴活動を行います。しっかり相手の話を聴く傾聴は、自らの認知機能を鍛えることにも役立ちます。傾聴について学ぶ講座も実施。 | 練馬区 全域 | 足立 03-5910-5165 (FAX兼用) yuki-yama @rhythm.ocn.ne.jp |
| 3 | 豊玉手芸サークル | 手先を使い手芸を楽しみながら、身近な場所に気軽に出かけるための準備を計画立て、暮らしに役立ちます。地域のコミュニケーション作りをきっかけにお出かけをする生活を薦めています。 | 練馬区 全域 | 柳 090-1737-9707 yanagi @mxp.mesh.ne.jp |
| 4 | なごみの会 | 参加者とともに楽しみながら散策旅行を企画し、実施しています。また、生活に役立つ折り紙をしながら認知症予防の講座を行っています。 | 練馬区 全域 | 佐藤 03-3992-9253 (FAX兼用) st0m0k0-0111 @tbz.t-com.ne.jp |
| 5 | 庭のちぐさ | 認知症予防するための体作りや脳をつかった活動のイベントを行っています。 世代を問わず地域の方の居場所として豊島園近くの小林宅で毎月第3日曜日に集っています。 | 練馬区 全域 | 佐藤 03-3992-9253 (FAX兼用) st0m0k0-0111 @tbz.t-com.ne.jp |

| | 団体名 | 活動内容 | 主な活動地域 | 連絡先 |
|----|--------------------------|--|--------------------|---|
| 6 | 認知症予防推進員の会 居場所づくりグループ | 認知症予防講座・認知症予防脳フィットネス体操「フリフリグッパ」を通して認知症予防の情報を提供しています。歌いながら楽しく誰にでもできる簡単な健康体操です。 | 練馬区 全域 | 蒲原 03-3995-5258 sumiko.kamohara @gmail.com |
| 7 | 認知症予防出前講座 有楽ねりま | 認知症についての理解を深め、発症を防ぐために脳を鍛える方法の啓発、予防効果のある生活習慣、楽しく継続できること【脳トレ、体操、ゲーム、デュアルタスク（二重課題）、歌など】を含めて講座を行います。 | 練馬区 全域 | 小野 090-4418-0110 mak1015 @ga2.so-net.ne.jp |
| 8 | 福朗会 | 毎週火・木曜日午後地域住民が気軽に立ち寄りおしゃべりや折り紙などを楽しめる「たまり場」を運営しています。また、認知症予防、仲間づくりを目的としたナンプレ・手芸・体操教室を定期的に開催。各種イベントも企画、実施しています。 | 富士見台 地域 | 田中 03-3990-5043 |
| 9 | マイ・クッキング | 毎月「体に優しい健康料理教室」を開催。簡単で！美味しい！楽しい！教室です。料理を通して、認知症予防にお役に立つように体験を交えての講座も開催しております。 | 練馬区 全域 | 鈴木 03-3921-7317 (FAX兼用) kuniko @zpost.plala.or.jp |
| 10 | 和・話・環 | 認知症予防の講座をしながら、フリフリグッパ体操などを行います。 また、楽しくゲームをしながら認知機能を鍛えます。笑いがあふれる時間です。 | 練馬区 全域と その周辺 | 島野 03-3933-6400 (FAX兼用) yokonohaha @yahoo.co.jp |

認知症の方を支える資源 ～もの忘れ相談医がいる医療機関～

区内89医療機関

令和元年6月現在

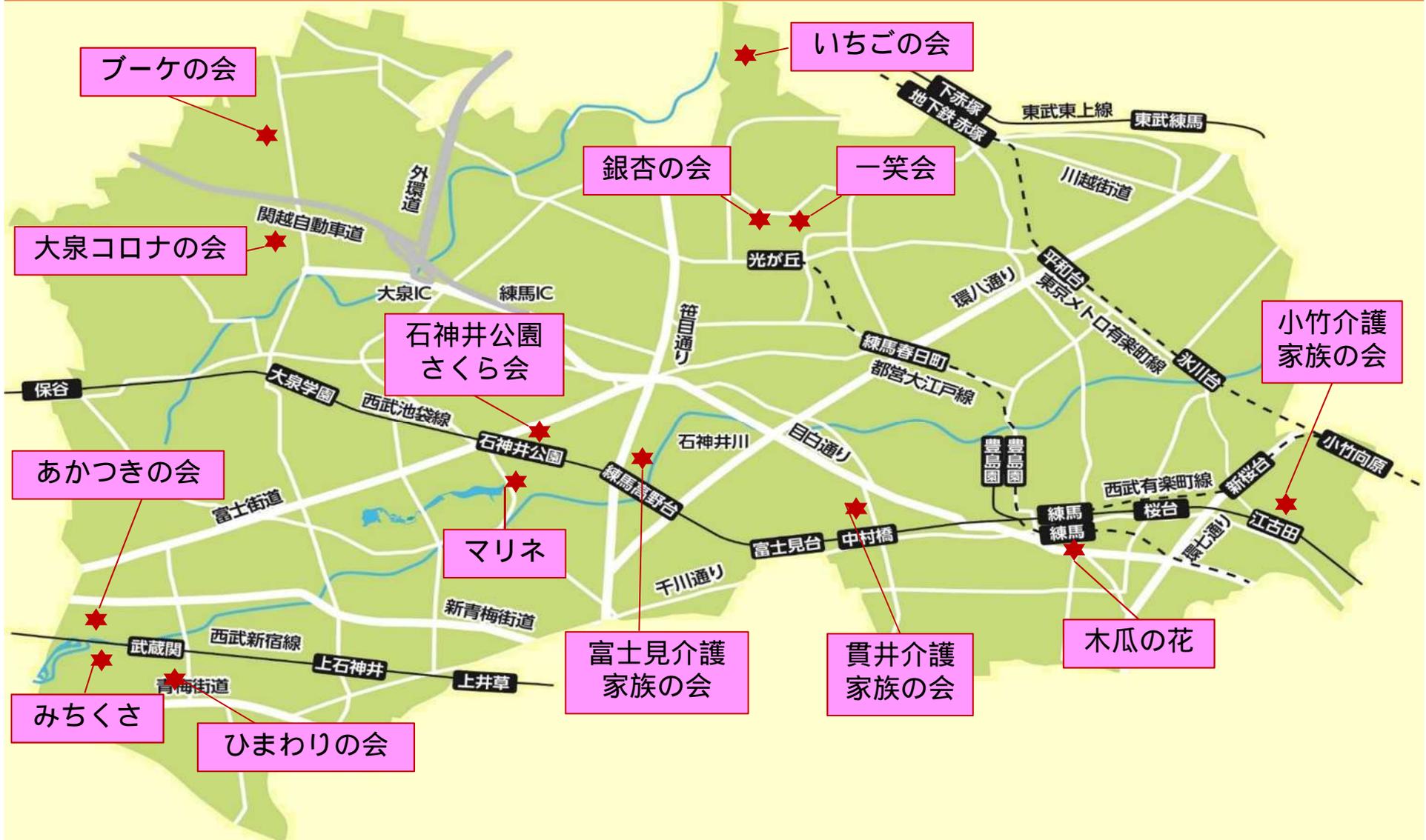


認知症の方を支える資源

～主な介護サービス～

| | | | |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
| 居宅介護支援 | 2 1 8 | 福祉用具貸与 | 4 2 |
| 訪問介護 (ホームヘルプサービス) | 1 9 4 | 特定福祉用具販売 | 4 3 |
| 訪問入浴介護 | 8 | 通院等乗降介助 | 6 |
| 訪問看護 | 6 2 | 認知症対応型通所介護 | 1 6 |
| 訪問リハビリテーション | 1 3 | 認知症対応型共同生活 | 3 4 |
| 通所介護 | 7 7 | 小規模多機能型居宅介護 | 1 6 |
| 通所リハビリテーション | 2 1 | 看護小規模多機能型 居宅介護 | 2 |
| 短期入所生活介護 | 3 5 | 夜間対応型訪問介護 | 2 |
| 短期入所療養介護 | 1 6 | 定期巡回・随時対応型 訪問介護看護 | 1 3 |
| 特定施設入居者生活介護 | 6 3 | 地域密着型通所介護 | 1 1 8 |

認知症の方を支える資源 ～ 家族会 ～



各会の様子をまとめたマップを配布しています

認知症の方を支える資源

～ 認知症カフェ・ケアーズカフェ～



軽度者支援の課題

認知症の気づきから診断、支援への流れ

気づき

- ・ 本人や家族による気づき
- ・ かかりつけ医等による気づき

通院先がわからないことや、
認知症の診断に心理的な抵抗
があることなどにより受診に
つながらない。

受診・診断

- ・ もの忘れ相談医等による簡易検査
- ・ 専門医等による診断



MCI等の軽度者の場合、すぐ
に介護サービスが必要でない
場合もあるため、適切な対応
がわからず不安になる。

状態に応じた支援

- ・ 認知症の進行予防のための活動参加
- ・ 日常生活の困りごとに対する支援
- ・ かかりつけ医等による支援



検討課題

早期受診につなげるためには、
どのような仕組みが必要か

検討課題

医療機関と地域包括支援セン
ターの連携を更に進めるため
にはどうしたら良いか。

検討課題

認知症の進行予防など、軽度者
にはどのような支援が必要か。