

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3年度(2021年度)

版数表記の変更



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
認知症は誰でもなる可能性があります	4
軽度認知障害 (MCI) について	4
若年性認知症について	5
仕事と介護の両立のために	5
コラム 「人生会議」を知っていますか	5
早期の気づきと対応が大切です	6
コラム 運転免許証の自主返納について	6
自分でできる認知症チェックリスト	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
認知症を知る	10
N - impro (ニンプロ) を体験してみませんか	10
介護家族の会・認知症カフェ	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
成年後見制度	12
医療・介護連携シートをご活用ください	13
医療と介護の情報サイト	13
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
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)	

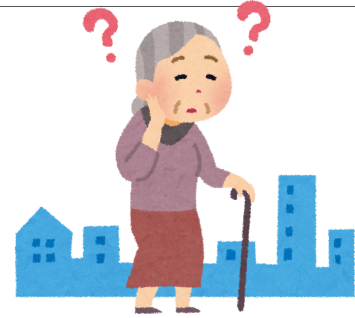
練馬区は、 認知症にやさしいまちづくりを進めています

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



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 怒られるかと思ったところ、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**※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。



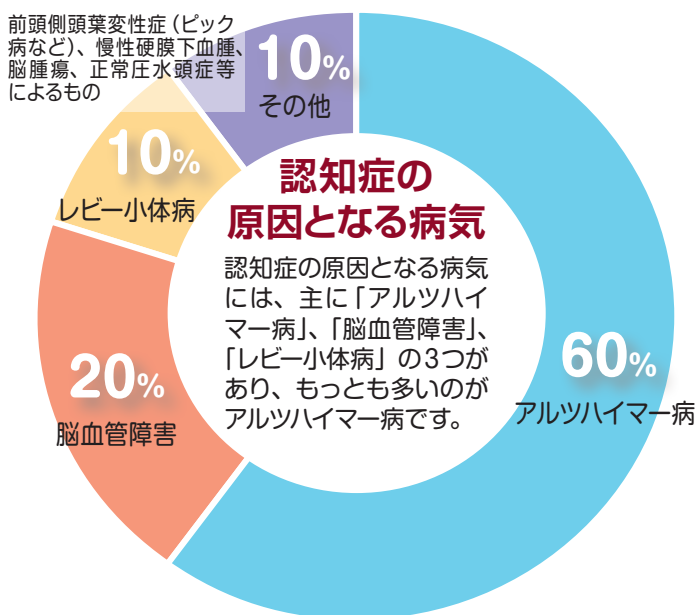
※認知症サポーター養成講座については p10 参照

認知症は誰でもなる可能性がります

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。



【出典】 東京都「知って安心 認知症」

何らかの認知症の症状がある高齢者（注2）の将来推計



【出典】 東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」（令和2年3月）

（注2）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」

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、**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

コラムから記事へ

人生会議（ACP）について

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いきます。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合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ことです。



コラム

運転免許証の自主返納について

移動

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。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られる場合があります。

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

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

イラスト変更

- * 身なりを気にしなくなった。
- * 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。

- * 探し物が増える。
 - * ガスの火を消し忘れる。
 - * 物の名前がでてこなくなった。
- 等々…

- * 以前よりひどく怒りっぽくなった。
- * 外出や人と会うことをおっくうがる。

- * 最近の出来事を忘れてしまう。
- * ドラマなどの内容が理解できない。
- * 今までできていた家事や作業ができなくなった。
- * お金の間違いが多くなった。
- * 同じものを繰り返し購入する。
- * 時間や日付、自分の居場所がわからなくなる。

もの忘れ検診

新規

練馬区では令和3年10月からもの忘れ検診を無料で実施します。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(20ページ参照)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。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。

※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、東京都「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?



認知症の人への 対応ガイドライン

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。たとえ丁寧な言葉でも、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」

認知症の理解を深め 地域で活動する

だれもが住み慣れた場所で暮らし続けられるよう、認知症について、地域での理解を深める取り組みを進めています。

一部変更

●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  <small>認知症サポーターキャラバン</small>	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、1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 (ニプロ)  <small>N-impro キャラクター N-ico (ニコ)</small>	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。 ※区民と区の協働で進める「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。

新規

チームオレンジに 参加しませんか

「チームオレンジ」は、認知症カフェなどで認知症のご本人・ご家族の声や希望を聞いて、地域の認知症サポーターの方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、参加したい方はお近くの地域包括支援センター（裏表紙参照）へご連絡ください。

認知症のご本人・ご家族

認知症サポーター

地域包括支援センター

ご本人・ご家族の相談窓口

認知症カフェなど

本人ミーティングの場

チームオレンジ

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

コラム



「本人ミーティング」を知っていますか

新規

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい!」に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。【出典】一般社団法人長寿社会開発センター「本人ミーティング開催ガイドブック」(平成29年3月)

介護する人がひとりで 悩まないために

新規

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 (オレンジカフェ)

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

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。

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
てごらんいただけます。

問合せ：練馬区高齢者支援課

☎ 03-5984-4597

練馬区トップページ ▶ 保健・福祉 ▶ 高齢者 ▶ 介護者支援事業

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hokenfukushi/koreisha/kaigoshashien.html>



ホームページはこちら

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、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、裏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、ひとり暮らしや高齢者など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。

一部変更

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

移動

記事から
コラムへ

介護休業制度 特設サイト 検索

医療・介護連携シート をご活用ください

※郵送から配布の方は承認入でもかまいません。

ご本人 氏名	認識日	担当者手帳	有・無	認識日	
〒	有・無	有・無			
このままでは おこなった 主な病気					
●地域包括支援センター (配布時に必ず)					
認識日	担当者名	名称			
電話番号		地域包括支援センター			
●ケアマネジャー (配布時に必ず)					
認識日	担当者名	名称			
電話番号					
●医療機関、薬局、その他 (配布時に必ず)					
認識日	担当者名	名称			
電話番号					



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

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。

医療と介護の 情報サイト

イラスト変更



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。



ホームページはこちら

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

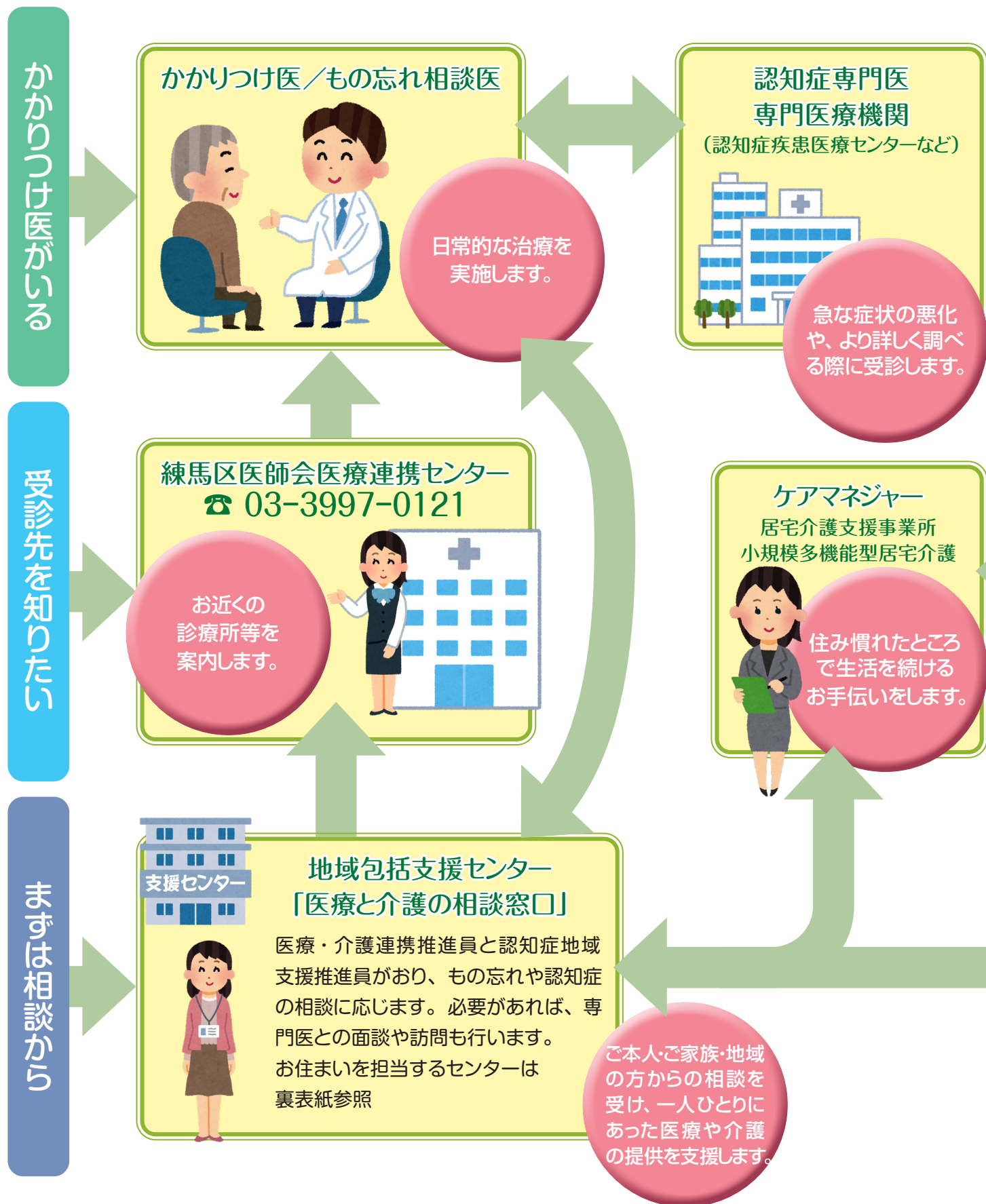
精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。障害の程度に応じて1級から3級まであります。

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の支援の相談先は

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

☎ 03-6904-5080



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
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。



8期計画に合わせて
一部文言修正

問合せ
高齢者支援課
☎ 03-5984-4597

区内の介護家族の会を紹介したマップもあります。



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。

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、ケア
- 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（会食サービス、街かどケアカフェ、認知症カフェ、ケアラース）
- ◆ 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

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

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、施設で受ける

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
- ◆ グループホー
- ◆ 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。
 人・家族・関係者でよく話し合います。

カフェなど)

(通所介護、訪問介護、訪問看護、短期入所、生活介護など)

サービス

◆ 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)

訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬管理)

医療 (介護療養型医療施設、介護医療院)

交流カフェ

護保険)

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!

新規
(事例入替)

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。

家族といるときは、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」への参加を進められました。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」の仕組みを進めており、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。



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。

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。

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。

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
田柄	3825-2590	北町
練馬高松園	3926-7871	春日
光が丘	5968-4035	田柄
高松	5372-6064	高松
第3 育秀苑	6904-0192	旭町、工又田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1～4
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

担当地域
一部変更予定

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もの忘れ相談医のご案内をしています。 ☎ 03-3997-0121

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