

改訂版

認知症の方とご家族に寄り添い、地域で支え合うための

狛江市認知症あんしんガイド

(狛江市認知症ケアパス)



もくじ

はじめに	1
------------	---

1 狛江市認知症ケアパス

～認知症の経過に応じて利用できる支援について～	2
-------------------------------	---

2 認知症の理解

① 認知症とは？	4
② 認知症の主な症状	5
③ 認知症の人の気持ちと対応のしかた	6
④ 認知症予防	7
⑤ 認知症に早く気づくことが大事なわけ	9
⑥ 「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！	10

3 窓口・サービス一覧

① 相談窓口	12
② 医療機関	14
③ 生活支援サービス	16
④ 介護サービス	18

4 家族の方へ

① 自分の人生・生活も大切に	21
② 困りごとにはこんな対応	22
③ 家族や地域の方が学ぶ、交流する場所	25

5 地域でできること

① 認知症の人への支援とは	29
② 地域で声かけ	29
③ 認知症サポーターになって、できることから始めましょう	30
④ チームオレンジとは？	31
⑤ チームオレンジの活動紹介	32
⑥ 認知症の人本人からの発信	33
● 狛江市認知症高齢者等支援マップ	34
● 関連する制度一覧	36
● 関連する資料一覧	37

はじめに

厚生労働省は、令和元年6月に認知症施策推進大綱をとりまとめました。これには、『認知症になるのを遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していく』と記されています。

認知症になるのを遅らせる「予防」の取り組みを積極的に行い、もし認知症になっても早めに対応することで、自分らしい暮らしを長く続けていくことが可能です。「認知症になったらおしまい」ではなく、「認知症と診断されてからがスタート」です。

そして、令和6年1月「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

認知症の方が希望を持って暮らすためには、認知症とともに、そして同じ社会のみんながともに生きることのできる「共生」の地域づくりが重要となり、市民一人ひとりが認知症に関する正しい知識と理解をもって、できる範囲で認知症の方とご家族を手助けする体制が求められます。さらに、認知症の方とご家族にも、この体制づくりに加わってもらえるよう環境整備を進めていきたいと思います。ぜひ認知症とともに自分らしく暮らし続けることができる粕江を目指していきましょう。

なお、この冊子の作成にあたりご協力をいただきましたご家族、医療・介護関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

認知症の方とご家族へ

この冊子は、あくまでも関係者の経験をもとに作成したものです。書かれている内容は一例であり、必ずしもすべての方に当てはまるわけではありません。

これをきっかけに、ぜひ相談窓口に直接ご相談ください。ご本人とご家族に合った方法を一緒に考えさせていただきます。

1 狛江市認知症ケアパス

認知症の経過に応じて利用できる支援について

認知症の進行度		気づき～軽度認知障害(MCI)	軽度
		もの忘れはあるが、日常生活に支障はない	もの忘れは日常生活は
認知症予防に取り組みたい人と交流したい →7・8・25～28・32ページ		認知症予防教室／住民主体の活動／総合体育館で行う教室／ラジオ体操／老人クラブ／市民活動／地域のサロン活動など ※詳しくは「狛江市生」 認知症カフェ／集いの	
相談したい →12・13・34～35ページ		地域包括支援センター／福祉相談課相談支援係／こまほっとシル もの忘れ相	
医療機関を受診したい →14・15ページ		受診のハードルが高い時は、もの忘れ相談会や認知症初期集中支援チームを活用しましょう！ 市内の認知症疾患医療	
サービスを使って、自宅での暮らしを続けたい →16～20ページ	生活支援	見守り 福祉電話あんしんSの利用料助成 高齢者救急代理通報システム 認知症高齢者位置情報提供サービス 電話訪問サービス	サービス 家事援助（笑顔サービス） 電磁調理器の給付 居宅に蓄積したごみの片
	介護保険	介護保険の申請：地 介護サービ 自宅での生活が困難な場合には、介護度により施設に入所することもできます。まずはケアマネジャーに相談しましょう！	
家族が学べる場所や地域で交流できる場所を知りたい →25～28ページ		認知症の人と家族の会／プレ 家	
認知症について学び、できることから始めたい →25・29～32ページ		認知症サポーター養成講	
費用負担への支援を受けたい →36ページ		高額療養費／高額医療介護合算療養費／高額介護サ 自立支援医療費制度（精神通院医療）／難	

認知症ケアパスとは

認知症の方とご家族が、状況に応じて、どこに相談ができ、どのようなサービスが受けられるかなどの情報をまとめたものです。

認知症と診断された方とご家族の多くは、「これからの暮らしの見通しがつかないこと」や「どこに相談すればいいかわからないこと」に不安を感じています。

そのような不安が少しでも軽減されるよう、認知症とともに生きる道しるべとしてぜひご活用ください。

症	中等度 認知症	重度 認知症
つが、自立	日常生活に誰かの見守りや手助けが必要	身の回りのことすべてに常に介護が必要
きノート」参照 チームオレンジ	介護保険サービス（通所・訪問サービス） リハビリや体操、音楽、料理など様々なプログラムが行われています。興味・関心があること、また過去に得意だったことを、ケアマネジャーに伝えましょう。	
相談室／ふらっとなんぶ／市内の認知症疾患医療センター／東京都若年性認知症総合支援センター		
／認知症初期集中支援チーム／もの忘れ相談医		
ター／認知症専門医／認知症サポート医／近隣の認知症疾患医療センター		
通院が難しい時は自宅へ来てくれます。在宅医療／薬局／訪問歯科診療		
権利擁護	寝たきりの方などへのサービス	
ルバー人材センター）あんしん狛江（福祉サービス利用援助） 成年後見制度	理美容サービス 在宅高齢者等おむつ支給事業	
け費用の給付	※詳しくは「狛江市シルバーガイドブック」参照	
包括支援センター／高齢障がい課介護保険係		
自宅で利用：訪問介護（ホームヘルプサービス）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護など 通いで利用：通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア） 環境整備：福祉用具貸与・購入、住宅改修 認知症の方向けのサービス：認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ※詳しくは「みんなのあんしん介護保険」参照		
者セミナー／介護者セミナー／認知症啓発イベント／介護相談会		
護者の会／認知症カフェ／集いの場		
認知症啓発イベント	みんなで力を合わせて、認知症とともに安心して暮らせるまちにしましょう！	
認知症サポーターステップアップ講座／チームオレンジ		
医療費控除：武蔵府中税務署		
費：医療費は加入している医療保険窓口、介護サービス費は高齢障がい課介護保険係		
療費助成制度：高齢障がい課障がい者支援係 通院医療費などが軽減できる場合があります。該当するかどうかは、まずは担当医にご確認ください。		

2 認知症の理解

① 認知症とは？

病気などのいろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、認知機能（記憶する、言葉を使う、計算する、計画を立てるなどの頭の働き）が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態をいいます。

① 認知症の原因となる主な脳の病気

アルツハイマー病

海馬、頭頂葉、前頭葉に不要なタンパク質（アミロイドβ）がたまって発症する。たまる場所によって症状の出方が異なる。もの忘れは初期からみられ、ゆっくり進行する。

<主な症状>

- 海馬...少し前の体験を忘れる。
- 頭頂葉...道具が使えない。道に迷う。
- 前頭葉...解決能力が低下する。
家事の段取りが悪くなる。

脳血管性障害

血管の動脈硬化から、脳梗塞、脳出血などを起こして発症する。発作のたびに階段状に進行するが、小さい脳梗塞を何度も起こし、気づかないままゆっくり進行するタイプもある。

<主な症状>

- やる気がなくなる。
- 感情を抑えられない。
- 段取りが悪くなる。



レビー小体病

大脳皮質に不要なタンパク質（α-シヌクレインなど）からできた「レビー小体」がたまって発症する。症状が急激に変動して一定しない。

<主な症状>

- 幻視（人や動物、虫などがリアルに見える）、幻聴
- パーキンソン症状（筋肉が硬くなる、手足が震える、動きが遅くなる）
- 睡眠の乱れ（夜中に大声を出す、動き回るなど）



前頭側頭葉変性症

前頭葉と側頭葉に不要なタンパク質（タウやTDP-43など）がたまって発症する。病変が生じた部位により3つのタイプがある。

<主な症状>

タイプ1 前頭側頭型認知症（ピック病）

- 性格変化が現れ、怒りっぽくなる。
- 同じ行動や言葉を繰り返す。

タイプ2 意味性認知症

- 言葉の意味が分からなくなる

タイプ3 進行性非流暢性失語症

- 言葉がスムーズにでなくなる。



② 認知症はだれでもかかる可能性があります

認知症は加齢と切り離すことができず、85歳以上の4割以上の方に認知症がみられるといわれています。

高齢者の増加とともに、狛江市における認知症高齢者数も、平成31年は3,658人（高齢者100人中約18人）、令和5年度は4,010人（高齢者100人中20人）と増えており、今後も増え続けることが予想されています（狛江市第1次地域共生社会推進基本計画より）。

ぜひ、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症とともに自分らしく暮らせる地域にしていきましょう！

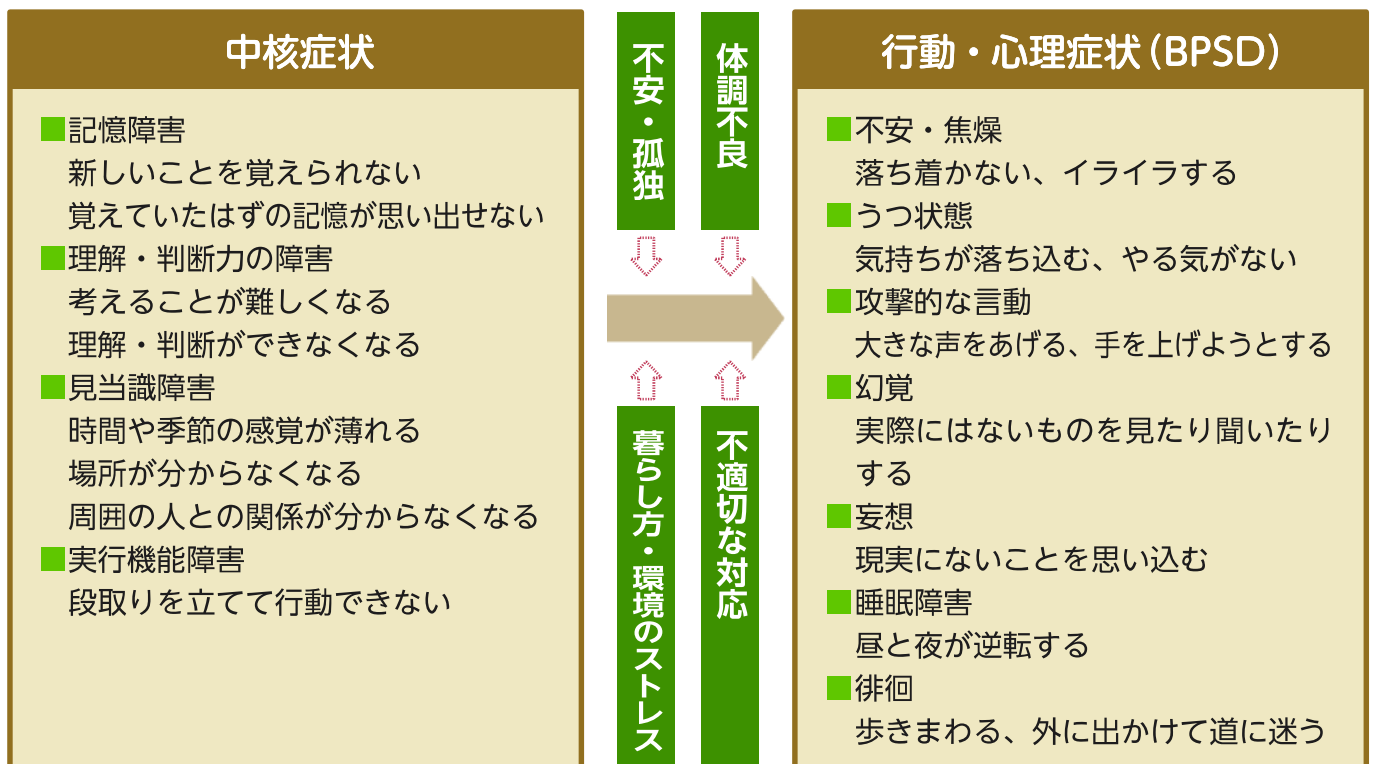
② 認知症の主な症状

① 加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前を思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	物の置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたのか思い出せない	⇔	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	⇔	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	⇔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違える	⇔	月や季節を間違えることがある
記憶の帯 単なるもの忘れ ⇒日常生活に大きな支障はない		記憶の帯 認知症の記憶障害→ ⇒日常生活に支障がある

② 中核症状と行動・心理症状 (BPSD)

症状には、認知症になると共通して起こりやすい「中核症状」と、中核症状を起因として本人のもともとの性格や環境、暮らし方、体調など様々な要因がからみ合って起こる「行動・心理症状 (BPSD)」があります。



3 認知症の人の気持ちと対応のしかた

認知症の 進行度	➔ MCI(軽度認知障害) 軽 度 中 等 度 重 度
本人の 気持ち	「自覚はない」は大きな間違いです。周囲には見えない大きなダメージを受けています。 ■何となくおかしい ■この先どうなるのだろう ■気持ちが沈んで何もやる気にならない ■なんでこんなことができないのか ■どうしていいのかわからない ■イライラする ■ばかにされている ■家族に申し訳ない ■今までのように役立ちたい ■いつも落ち着かない 認知症が進行しても、その瞬間瞬間に感じる喜怒哀楽の感情は豊かです。 ■自分のいる場所や何をしているのかわからない
困りごと	 ■新しいことが覚えられない ■曜日や時間がわからない ■薬を飲んだことを忘れる ■料理、片づけ、計算などミスが目立つ ■慣れた道で迷ってしまう ■言葉や話の内容が理解できない ■古い記憶も失う ■家族の顔がわからない ■トイレの場所がわからない
本人の工夫	■ 刺激のある生活を送る ■ 日課を作り、順番を決めておく ■ ひとつずつ物事を片付ける ■ 鍵、財布、メガネなど毎日使うものはひとつの場所に置く ■ 毎朝、新聞を届けてもらう ■ 携帯電話やスマートフォンを活用する（予定、地図、メモ） ■ 買い物に行くときはメモを持っていく ■ 連絡先の電話番号を整理して持ち歩く ■ アラームやタイマーを活用する ■ 身体管理・体調管理をしっかり行う（脱水、便秘、不眠、風邪、低栄養に注意） ■ リラックスできる方法・場所を見つける 
家族の工夫 や対応	■ 本人の役割、趣味活動を大切にする ■ まずは見守る ■ 余裕をもって対応する ■ 本人に話しかける時はゆっくり、短い言葉で一つずつ伝える ■ 本人の体調管理に気を付ける（落ち着きのない様子が、体調不良からくることも多い） ■ 説得ではなく、自然と気持ちが動くような対応を心がける ■ 言葉以外のサインも大切にする 日々の体調管理が認知症の悪化予防に役立ちます。
家族が準備 しておくこと	■ 認知症、介護について勉強しておく ■ 親しい人に、病気のことを伝えておく ■ 認知症カフェ、家族介護者の会などを活用し、心身の負担を軽くする ■ 自動車運転、財産管理、医療・介護の選択などについて考えておく

4 認知症予防

認知症は、現時点で決定的な予防策はなく、加齢に伴い増加し、だれにでもなる可能性があります。

しかし、予防の取り組みは発症を遅らせ、認知症になっても進行をゆるやかにする効果が期待されています。日頃から意識して生活習慣を整えたり、人・地域とのつながりを持って過ごすことが大切です。

① 認知症を予防するために

運動習慣



- ・ 有酸素運動（ウォーキング、スイミング、ダンスなど）
- ・ 筋力トレーニング（スクワット、かかと上げなど）
- ・ 脳を刺激しながら体を動かす「コグニサイズ」

運動は、認知症予防に効果があるといわれています。

バランスのよい食事



- ・ 1日10食品食べることを目標にしましょう
- ・ とくに動物性たんぱく質（乳製品、魚、肉など）をしっかり摂りましょう

低栄養による脳のエネルギー不足が、認知機能の低下につながります。

人・社会とのつながり



- ・ 1日1回以上外出しましょう
- ・ 週1回以上友人、知人と交流しましょう
- ・ 月1回以上楽しさ、やりがいのある活動に参加しましょう

不活発な生活は認知症リスクを高めます。

生活習慣病対策



- ・ 肥満、高血糖、高血圧、脂質異常に気を付けましょう
- ・ 持病がある人はきちんと管理しましょう

脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の発症に関与しています。

その他



- ・ 耳の聞こえが悪くなったら受診や補聴器の相談をしましょう
- ・ 口腔ケアでお口の中をきれいに保ちましょう
- ・ 禁煙、適正飲酒を守りましょう
- ・ 決まった時間に起床、就寝。生活リズムを整えましょう

研究により、様々な取り組みが推奨されています。

② 狛江市の認知症予防の取り組み

内容は年度によって異なる場合があります。開催にあたっては広報こまえでお知らせします。詳細は広報こまえをご確認いただくか、高齢障がい課高齢者支援係〔電話03-3430-1251〕にお問い合わせください。

【参考】令和6年度に実施した取り組み

■ シニアの絵本読み聞かせ講座

回 数	全17回
会 場	狛江市防災センター、市役所など
参加費	無料
内 容	絵本の読み聞かせ方法（発声、選書、感情表現など）の習得と実践及び受講後の活動支援 ※認知機能の維持・向上と社会貢献を同時に行えます。



■ 地域包括支援センター主催の認知症予防講座

回 数	単発、コース様々なプログラムあり
会 場	地域包括支援センター、地域・地区センター
参加費	無料
内 容	・脳を鍛えるウォーキング講座 ・認知症予防体操 ・回想法・音楽療法など



■ 住民主体の活動（通所型サービスB） 「コグニサイズ」チャレンジクラブ

回 数	週1回
会 場	和泉多摩川地区センター
参加費	月1000円
内 容	・ストレッチ ・筋力トレーニング ・脳を刺激しながら体を動かす「コグニサイズ」



■ ヒアリング・フレイル予防講演会

回 数	年間2回
会 場	狛江市防災センター
参加費	無料
内 容	・聞こえの仕組み、難聴がもたらす認知症のリスク、ヒアリングフレイル予防等についての講義 ・専用アプリ「みんなの聴脳力チェック」を用いた聞こえのチェック ・講師への聞こえの個別相談（定員制）



⑤ 認知症に早く気づくことが大事なわけ

認知症もほかの病気と同じように、早期発見と早期対応が大切です。

① 早く気づくことのメリット

■ 今後の見通しを立て、将来に備えることができる

- ・ 今後の暮らしについて、本人と家族、専門職が一緒に考え、組み立てることができます。
- ・ 生活の工夫、サービスの利用など環境を整えることで、トラブルを減らし、本人らしい生活を長く続けることができる可能性が高くなります。

■ 原因となる病気の治療が可能なお場合がある

- ・ 早めに治療すれば、症状の改善が可能な病気を治療できます。（下記「② 早期発見で治るタイプの認知症」参照）

■ 進行を遅らせることが可能な場合がある

- ・ アルツハイマー病は、早い段階から薬を飲み、周囲が本人の気持ちに配慮した適切なケアを行うことにより、症状の進行をゆるやかにすることが可能といわれています。
- ・ 脳血管性認知症は、薬、リハビリテーション、原因となる病気の治療により、進行を止めることのできる可能性が高くなります。

② 早期発見で治せるタイプの認知症

他の病気や薬の影響で認知症の症状がみられる場合もあります。

適切な治療により改善できる場合もありますので、早めの受診が重要です。

■ 内科的な病気

甲状腺機能低下症など

正しい治療を行うことで改善する可能性がある。

■ 頭部の病気

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など

手術で症状が改善する可能性がある。

■ 薬の影響

睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬、抗パーキンソン病薬、降圧薬、利尿薬など

一般の薬でも認知症症状を起こす場合があり、注意が必要である。

③ ご存知ですか？ MCI（軽度認知障害）

MCIとは、正常とはいえないが認知症とも診断できるレベルではない、認知症と診断される手前の状態、グレーゾーンともいうべき状態を指します。

MCIの段階で気づき、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。気になる症状があったら早めに相談しましょう。



こんな変化がMCIのサインです

- 以前と比べてもの忘れなどの認知機能の低下がある、本人が自覚している、または家族などによって気づかれる
- もの忘れが多いという自覚がある
- 日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない

6 「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！

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

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

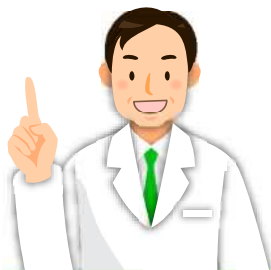
いつもそうだ

4点

※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での受診が必要です。

※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。



「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック⑥

貯金のお出し入れや、
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。
12～15ページに紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

3 窓口・サービス一覧

① 相談窓口

※開所日は、祝日・年末年始を除きます。

① 地域包括支援センター

社会福祉士・保健師（経験のある看護師）・主任ケアマネジャーなどが、高齢者や家族からの介護・生活・健康などの相談に総合的に応じる窓口です。

- 開 所 日 月曜日～土曜日（あいとぴあセンターのみ第3土曜日を除く）
- 相談時間 午前8時30分～午後5時30分

■ あいとぴあ地域包括支援センター（狛江市社会福祉協議会）

担当地域 中和泉・西和泉・元和泉・東和泉
電 話 03-5438-3565
所在地 元和泉 2-35-1 あいとぴあセンター内



あいとぴあ地域包括支援センター

■ 地域包括支援センターこまえ正吉苑

担当地域 和泉本町・東野川・西野川
電 話 03-5438-2522
所在地 西野川 2-27-23

■ 地域包括支援センターこまえ苑

担当地域 岩戸南・岩戸北・猪方・駒井町
電 話 03-3489-2422
所在地 岩戸南 4-17-17



地域包括支援センターこまえ苑



地域包括支援センターこまえ正吉苑

② 福祉相談課相談支援係

市役所2階にある福祉の総合相談窓口です。
社会福祉士・保健師などが、高齢者・障がいのある方で生活に困っている方、その家族などの相談に応じています。

開所日 月曜日～金曜日
電 話 03-3430-1111（内線2279）
相談時間 午前8時30分～午後5時

③ ふらっとなんぶ

駒井町3丁目にある多世代・多機能型交流拠点です。子どもから高齢者まで、気軽に立ち寄って集まれる場所です。専門員が常駐し、様々な相談に応じています。※水曜日は相談対応のみ。

開 所 日	月曜日～金曜日※	電 話	03-6774-4160
相談時間	午前9時～午後5時	所在地	駒井町3-7-1

④ こまほっとシルバー相談室

社会福祉士、介護福祉士などが、高齢者やその家族の相談に応じています。

■ こまほっとシルバー相談室 狛江団地

開 所 日	月曜日～金曜日	電 話	03-3430-7121
相談時間	午前9時～午後5時	所在地	和泉本町4-7-27-106

■ こまほっとシルバー相談室 多摩川住宅

開 所 日	月曜日～金曜日	電 話	03-3480-6150
相談時間	午前9時～午後5時	所在地	中和泉4-23-1 リバーサイドハイツ 1階

⑤ 市内の認知症疾患医療センター *その他の医療機関については14～15ページをご覧ください。

認知症医療の中心的な機関として東京都の指定を受けた病院です。専門の相談員が医療相談に応じ、必要な方には診断や急性症状の軽減に向けた調整・支援などを行っています。

■ 東京慈恵会医科大学附属第三病院

開 所 日	月曜日～土曜日	電 話	03-3480-0702 (直通)
相談時間	午前9時～正午、午後1時～3時	所在地	和泉本町4-11-1

⑥ 若年性認知症総合支援センター *若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。

東京都が設置する若年性認知症の方やその家族からの相談窓口です。ネットワークの調整役として配置された若年性認知症支援コーディネーターが、「医療」「社会保障」「サービス」「契約」「就労」など、多面的な相談に応じています。

■ 東京都多摩若年性認知症総合支援センター

開 所 日	月曜日～金曜日	電 話	042-843-2198
相談時間	午前9時～午後5時	所在地	日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階

■ 東京都若年性認知症総合支援センター

開 所 日	月曜日～金曜日	電 話	03-3713-8205
相談時間	午前9時～午後5時	所在地	目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階

もの忘れ相談会

もの忘れに関する悩みなどについて、2か月に1回市内で認知症の診断に携わっている医師が相談に応じます。地域包括支援センターの職員も同席し、一緒にお話を伺います。

※日程は随時、広報に掲載しています。

申し込み：高齢障がい課高齢者支援係
電話：03-3430-1251

狛江市認知症初期集中支援チーム

認知症の診断を受けていない方、診断を受けていても介護サービスなどの利用を中断している方で、支援が必要とされる方に対し、専門職がチームとなって訪問などの支援を行います。

※お困りの方は、地域包括支援センターにご相談ください。(12ページ参照)

② 医療機関

受診時のポイント

- かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。大きな病院を受診する際も、「紹介状（診療情報提供書）」を記入してもらってから受診した方が、患者さんの身体の具合を把握して診察できる、検査の重複を防げるなどの利点があります。市内には、患者さんやご家族の相談にのり、必要があれば専門病院を紹介してくれる「もの忘れ相談医」（35ページ参照）もいます。ぜひご相談ください。
- 事前に電話で診療曜日・時間などを確認し、必要な場合は予約をしてください。
- いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、今どんなことに困っているのかなどを紙に書いて持っていくとスムーズです。
- お薬手帳など、今飲んでる薬がわかるものを持っていきましょう。

① 市内の認知症疾患医療センター／認知症専門医／認知症サポート医

認知症専門医・認知症サポート医は、研修受講や学会認定の基準を満たし、認知症の診療に習熟している医師のことです。診断、治療について、お困りのことがあれば一度ご連絡ください。

■ 東京慈恵会医科大学附属第三病院（認知症疾患医療センター/認知症専門医/認知症サポート医）

診療曜日	月曜日～土曜日
診療時間	受付／午前8時～午前11時30分
電 話	03-3480-0702（直通） まずはお電話ください。必要な方には 外来受診予約の調整などを行います。
所 在 地	狛江市和泉本町4-11-1



■ 岩下医院（認知症専門医/認知症サポート医）

*事前に電話でご連絡ください。

診療曜日	火・土曜日	電 話	03-3489-3577
診療時間	午前9時～正午（応相談）	所在地	中和泉5-20-11

■ やまだ総合内科クリニック（認知症サポート医）

*事前に電話でご連絡ください。

診療曜日	月・火・水・金・土曜日	電 話	03-5761-5801
診療時間	午前8時30分～正午、午後3時～6時 ※土曜日のみ午前8時30分～午後1時	所在地	和泉本町3-27-10

■ すまる在宅クリニック（認知症サポート医）

*訪問診療のため事前に電話にてご相談ください。

診療曜日	月・火・水・木・金曜日	電 話	03-5761-5584
診療時間	午後9時～正午、午後1時～5時	所在地	中和泉1-4-27-1階

② 近隣の認知症疾患医療センター

医療機関	所在地	電 話
医療法人社団青山会 青木病院	調布市上石原3-33-17	042-483-1399
学校法人杏林学園杏林大学医学部付属病院	三鷹市新川6-20-2	0422-44-0634
医療法人社団 根岸病院	府中市武蔵台2-12-2	042-572-4171
日本赤十字社 武蔵野赤十字病院	武蔵野市境南町1-26-1	0422-30-5697
社会福祉法人聖ヨハネ会 桜町病院	小金井市桜町1-2-20	042-383-4114
東京都立 松沢病院	世田谷区上北沢2-1-1	03-3303-7211

どんな 検査を するの？

※あくまでも一例であり、場合によって実施しない検査もあります。

●CT、MRI、脳血流検査などの脳の画像検査

※これらの検査は後日行う場合が多いです。また、医療機関に機器がない場合は外部の医療機関へ検査のみ受けに行くことになります。

●記憶・知能などに関する心理検査（簡単な質問に答えるなど）

●認知症と同じような症状を引き起こす身体の病気を確認する検査（血液検査、尿検査、胸部レントゲン検査など）

③ 市内で在宅医療を提供している医療機関

診断を受けた後、通院が困難な場合に医師が訪問して治療を継続します。

医療機関	診療科	所在地	電 話
すま在宅クリニック	内科	中和泉1-4-27-1階	03-5761-5584
トータス往診クリニック	内科	岩戸南4-22-7-102	03-5761-2752
ライズ訪問診療クリニック	内科	岩戸北2-12-12-5	03-4405-6372
うえまつ在宅クリニック	内科・精神科・ 皮膚科・神経内科	東和泉3-12-2-2階	03-5761-4199
狛江メモリクリニック	脳神経内科・内科	岩戸南3-27-14-102	03-3488-5677
調布狛江ホームケアクリニック	内科	岩戸北2-12-12-2	03-5761-7660
やまだ総合内科クリニック	内科	和泉本町 3-27-10	03-5761-5801
あまね在宅クリニック	精神科	中和泉1-27-5-105	03-5761-7611

よくあるご相談

こんな時どうする？

対応例

- 信頼関係があり、ご本人が受け入れやすい人から伝えてもらう
- ご家族（配偶者、きょうだいなど）も一緒に検査、診察を受ける
- 事前に医療機関に相談した上で、健康診断や風邪などの体の不調を理由にして受診を勧める

認知症 専門医 から

東京慈恵会医科大学附属第三病院 認知症疾患医療センター医師

「自分はおかしくないから」「病院が嫌い」「家族が馬鹿にする」など受診を嫌がる理由は様々です。このような時には「誰かのために」（自分のためにや配偶者のために）ということが伝わると受診動機になったりします。また、いつも身体を診ていただいているかかりつけの先生や福祉関係者から勧めてもらうのも一案です。



③ 生活支援サービス

① 見守りサービスや支援

	事業名	概 要	問い合わせ先
屋 内	高齢者救急代理 通報システム	心臓病などの慢性疾患のある75歳以上のひとり暮らしの方に、緊急時に警備会社へ通報できるボタンと人の動きを感知する機器を貸与します。	高齢障がい課 高齢者支援係 03-3430-1251
	福祉電話あんしんS (緊急通報装置)	ひとり暮らしの高齢者などが、身体の不調などが起こった場合に、事前に登録した親族などに知らせることができる機器を貸与します。	地域包括支援センター (12ページ参照)
	電磁調理器の給付	認知症などにより、火の消し忘れが心配なひとり暮らしの高齢者などに、卓上型の電磁調理器を給付します。	
	居宅内からごみ置き 場への日常的なゴミ 出しサポート	認知症などにより、ごみを排出することができない高齢者に対し、シルバー人材センターの会員がゴミ出しの排出をサポートします。居宅内に蓄積したごみの片づけ費用の助成もあります。	
	電話訪問サービス	ボランティアグループ「狛江電話訪問はとの会」により、週2回電話をかけ(電話訪問)、見守りを行います。	狛江市社会福祉協議会 03-3488-0294
屋 外	認知症高齢者位置情 報提供サービス	認知症の高齢者などが外出中に所在不明になってしまった時のために、居場所を検索するための携帯受信機(GPS)を貸し出します。	高齢障がい課 高齢者支援係 03-3430-1251 地域包括支援センター (12ページ参照)

認知症の方の行方不明 について備える

日頃から備えを行い、行方不明になった時にできることを知っておくことが、万が一の時の迅速な行動に繋がります。

■日頃から備える

①GPS機器を活用する 	②持ち物や衣類のタグに 名前と連絡先を書く 	③近所の人やお店と 関係性をつくる 	④近くの交番に相談 しておく 
--	---	--	--

■行方不明になってしまったら

①110番、警察に届け出る 「身長などの身体的特徴」や「行きそうな場所」 が分かると探しやすいことがあります。 最近撮影した写真があればぜひお持ちください。	②狛江市福祉相談課に連絡する ・市内の関係機関と情報連携 ・東京都の専用サイトに行方不明者の情報を登録することにより、都内区市町村に情報提供
---	--

②各種手続き・金銭管理

事業名	概要	問い合わせ先
あんしん狛江	認知症やもの忘れなどにより、各種手続きや金銭管理に不安がある方は、一度ご相談ください。 ■福祉サービス利用援助（お手伝いの内容） ・介護保険などの福祉サービスや行政の手続き ・日常的な金銭管理、通帳・実印などの預かり ■福祉サービス総合相談（相談内容） ・福祉サービスの利用援助・苦情調整 ・成年後見制度の利用、権利擁護など	狛江市社会福祉協議会 あんしん狛江 03-3488-5603
成年後見制度	認知症などで、判断能力が十分ではない方を支援するための制度です。判断能力が不十分になる場合に備える「任意後見制度」と判断能力が不十分になってからの「法定後見制度」があります。	福祉政策課福祉政策係 03-3430-1240 狛江市社会福祉協議会 あんしん狛江 03-3488-5603

よくあるご相談

こんな時どうする？

対応例

- 受け入れてくれるようなら、定期的に通帳を見せてもらったり、金融機関へ一緒に行ったりする
- 月単位、週単位で、ご家族からお金を渡す
- あんしん狛江に相談する



あんしん
狛江職員
から

“地域福祉権利擁護事業”や“成年後見制度”、“弁護士との相談”などと言われると、普段の生活とはほど遠い感じがして、つい身構えてしまうかもしれません。しかし、いざという時のためにも、ぜひお気軽にご相談ください。ご家族、関係機関と協力し、ご本人のためにお手伝いをさせていただきます。

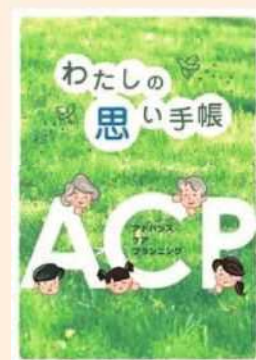
知っていますか？ ACP「人生会議」

自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の人たちと話し合い、共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」＝「人生会議」といいます。

自分にとって何が大切なのか、どのように生きたいのかといった人生観、価値観は人それぞれです。ぜひ元気なうちから、大切な人たちにきちんと伝え、共有しておきましょう。

詳しくは、『東京都 ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」』、『厚生労働省 人生会議』または「日本医師会 ACP」で検索してください。

配布場所：狛江市役所 2 階 高齢障がい課



④ 介護サービス

① 介護サービスを利用するまでの流れ

まずは、地域包括支援センターまたは高齢障がい課介護保険係にご相談ください。

① 要介護認定を受ける

② ケアマネジャーを決める

③ ケアプランを作成する

④ 介護サービスを利用する



ケアマネジャーってどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの調整役です。正式には、介護支援専門員といい、「居宅介護支援事業所」などに所属しています。

〈ケアマネジャーの役割〉

- 要介護認定の更新、変更などの申請代行
- 介護サービス計画書（ケアプラン）の作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直しなど

よくあるご相談

こんな時どうする？

対応例

- ケアマネジャーに相談してショートステイなどのサービスを調整してもらう
- 担当のケアマネジャーがまだいない場合は、地域包括支援センターに相談する
- 本人の症状の悪化で治療が必要と思われる場合は、主治医に相談する
- 普段から施設などの情報を収集しておく

ケアマネジャーから

様々な状況の変化が起きると、「どうしたらいいの？」と本当にお困りのことと思います。まずは問題を一人で抱え込まず、市役所や地域包括支援センター、ケアマネジャーにご相談ください。自宅で介護ができなくなるといっても、その状況は様々です。その時々合った解決方法をご提案させていただきます。安心して過ごせる方法を一緒に考えましょう。

3. 急に自宅で介護できなくなった時にはどうすればいいですか？

（例：介護者の急な入院、本人の症状の悪化など）

② 認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）

認知症と診断された方が、食事・入浴などの介護や機能訓練（生活動作、運動、創作、音楽など）を日帰りで受けられます。通常のデイサービスよりも定員が少なく、スタッフも手厚く配置されています。

■ デイサービスセンターこまえ正吉苑

所在地	西野川2-27-23	電話	03-5438-0555
開所日	月曜日～土曜日（年末年始を除く祝祭日も営業）		
開所時間	午前8時30分～午後5時30分（延長は応相談）		
定員	12名		
特色	施設内が広く、歩行訓練や天気の良い日は中庭で活動を行っています。一人ひとりに合わせたサービスと歌声の絶えない明るい雰囲気です。		



■ こまえ苑

所在地	岩戸南4-17-17	電話	03-3489-2404
開所日	月曜日～土曜日（年末年始を除く祝祭日も営業）		
開所時間	午前9時～午後5時30分（延長は応相談）		
定員	12名		
特色	明るく開放的なお部屋です。なじみの場所で穏やかに活動しています。一人ひとりに合わせたケアを大切に... ご本人様が安心してお過ごしいただけることを第一にしています。		



■ デイサービスつむぎ狛江

所在地	西野川2-20-8	電話	03-5761-9471
開所日	月曜日～土曜日（年末年始を除く祝祭日も営業）		
開所時間	午前9時～午後5時30分（延長は応相談）		
定員	12名		
特色	認知症の症状はご本人だけでなく、その周囲にも波及して課題化します。通所介護の枠組みではありますが、ご家族の介護なども含めた総合的なお手伝いをさせていただきます。		



■ デイプラス狛江のいずみ あざれあ

所在地	中和泉1-9-5	電話	03-5761-9971
開所日	月曜日～土曜日（年末年始を除く祝祭日も営業）		
開所時間	午前9時～午後5時		
定員	12名		
特色	狛江の中心に位置しています。住み慣れた街で在宅生活を続けていけるように... その人らしさを大切に。できることを大切に、調理や掃除など、職員と一緒にいきます。		



③ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症と診断された方が、食事・入浴などの介護や機能訓練（生活動作、運動、創作、音楽など）を受けながら、共同生活を送る場です。少人数（5～9人）を単位として、家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることにより、症状の進行を穏やかにし、家庭介護の負担を軽減します。

■ グループホームわらく

所在地	西野川4-6-9
電話	03-5438-7669
定員	27名（3ユニット）
特色	平成15年に市内で最初に開設しました。「主役は入居者、私たち（スタッフ）はサポーター！」がスローガンです。診療の一環で医療保険を使うデイケアも利用できます。皆さま和やかに楽しくゆったりとお暮らします。



■ グループホームのどか狛江

所在地	猪方3-10-6
電話	03-3480-1101
定員	18名（2ユニット）
特色	平成27年にオープンした施設です。ご利用者様が歩んでこられた人生と豊かな経験を尊重しその方の人生が、その人らしく地域のなかで、これからも続いていけるよう温かく見守りお手伝いさせていただきます。



■ ニチイケアセンターいずみこまえ

所在地	中和泉1-20-3
電話	03-5438-5760
定員	18名（2ユニット）
特色	平成28年にオープンした施設です。“やさしさを私達の強さにしたい”のスローガンのもと、認知症の方の言葉にならない気持ちを想像し、受け止め、安心して生活していただける施設を目指しております。



■ 花物語こまえ

所在地	中和泉5-27-1
電話	03-5497-7287
定員	18名（2ユニット）
特色	令和6年4月に開設した施設です。ご入居者様がホームの生活の中で自分の役割をもち、楽しみにつながるよう考慮しています。ご入居者様一人ひとりの幸せを第一に、安心と笑顔をお届けいたします。



4 家族の方へ

① 自分の人生・生活も大切に

介護者自身の健康チェック

介護するご家族がお元気に過ごすことは、とても大切なことです。
チェックリスト等を活用し、体調の維持を心がけてください。

①からだの健康について

体調で気になることは

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 特にない | ☐ 痛みがある（場所 | ☐ 動悸・息切れ |
| ☐ だるい・疲れやすい | ☐ めまい・立ちくらみ | ☐ その他（ |
| ☐ 食欲低下・体重減少 | ☐ 眠れない | |
| ☐ 持病がある（病名 | | |

介護者自身のこれからの人生を考えると、健康管理はとても重要です。

1年に1回は健康診断を受け、持病がある方は、定期的に受診し、薬が処方されている場合は、きちんと飲みましょう。

②こころの健康について

- ☐ イライラすることがよくある
- ☐ 落ち込むことがよくある
- ☐ 孤独を感じる事がよくある

こころの調子を崩し、眠れない、食べられない、外出ができないなど日常生活に支障が出たり、暴言・暴力をふるってしまうなど感情のコントロールが難しくなったりする場合は、早めに相談しましょう。

③趣味・楽しみ、社会とのつながりについて

介護のほかにしていることは

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 特にない | ☐ 仕事 | ☐ 子育て | ☐ ほかの家族の世話 |
| ☐ ボランティア | ☐ 学業 | ☐ 趣味 | ☐ その他（ |
- 今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと
()

介護を継続するため、そして介護者自身の人生を充実したものにするためには、介護から離れ、自分の時間を持つことが大切です。そのためにサービスを積極的に活用し、うまくいかない時は一度相談しましょう。

② 困りごとにはこんな対応

ここでは、ご家族から相談される困りごとの中で多いものについて、各専門職の経験をもとに対処例を紹介しています。しかし、実際にはご本人の性格やこれまでの生活、場面などによってうまくいく対応は異なります。まずはご本人がどうしてそのような行動をとっているのかを理解しようとするところからはじめてみてください。ご相談いただければ、一緒に考えさせていただきます。

01 同じことを何度も聞いたり、話したりします

家族の
悩み

同じことばかり聞かれ（話され）
ついイライラしてしまう

本人の
気持ち

知りたい、わからないから聞きたい
不安だから聞きたい

認知症によって、新しい記憶をとどめておくことが難しいためにすぐに忘れてしまいます。それはご本人の力だけではどうすることもできません。まずはそのことを理解して対応することが大切です。

対
応
例

- 紙に書いたり、カレンダーに書いた予定を一緒に確認したりする
- （答えを変えて納得させようとせず）同じ答えを何度もやさしく繰り返す
- 話を変え、本人の気分を変える

ケア
マネジャー
から

狛江市医師会訪問看護ステーション ケアマネジャー

失敗したくないという思いから、安心できる人に話しているのかもしれませんが、また、ご自慢の話を聞いてほしいのかもしれませんが。ご本人の思いに寄り添うとともに、デイサービスなどを利用して離れる時間をつくったり、家族会、認知症カフェに出かけ同じような悩みを抱えている方のお話を聞いたりするのもよいと思います。

02 お金やものを盗まれたと訴えます

家族の
悩み

どうせまた
自分でなくしたんだろう

本人の
気持ち

確かにここに置いたはず
知らないうちに盗まれたに違いない

大切な「ものがない」というだけではなく、何もできなくなった、何もなくなったという無力感、喪失感などが背景に隠れていることもあります。さらに身近なご家族を疑ってしまうことがあります。その際は1人で重く受け止めずに早めに相談しましょう。

対
応
例

- 否定したり説得したりせずに、大切なものがなくなったという不安な気持ちに添った声かけをする
- 本人が探し出せるように一緒に探す
- 置き忘れやすい場所、しまう場所の見当をつけておく

大学教員
から

東京慈恵会医科大学 老年看護学教授

一緒に探す行動は大切ですが、もし家族が疑われたら、一度その場を離れるようにしましょう。続くようであれば、親しい人や専門家に状況を話し相談することが大切です。

03 同じものをたびたび買ってきます

家族の
悩み

また同じものを買ってきて
もったいない、処分に困る

本人の
気持ち

(長年の習慣から)
必要だから買っておかないと

家にあることを忘れて、同じものを繰り返し購入してしまうことはよくあることです。忘れることはご本人にはどうしようもないため、そこを理解して関わるのが大切です。

対
応
例

- 食品などの場合は、適当な時期にご本人の見えないところで少しずつ処分するのもやむを得ない
- お店に協力を依頼し、購入を控えることができないか相談する
- 消費者被害に注意する



地域包括
支援センター
職員から

こまね苑 看護師

例えばこんな方がいました。カップ麺を何十個も買うためご家族は困っていましたが、その行動に隠されていたのは、「痩せているからカロリーを摂らなくては」というご本人の思いでした。その後、みんなで話し合い、ご本人も納得したうえで、買い過ぎた分は食品寄贈しました。ご本人の思いをご家族、医療・福祉の関係者がチームとなって共有し、見守っていくことが大切です。

04 お風呂や着替えを嫌がります

家族の
悩み

汚い、臭いがするから
入ってほしい

本人の
気持ち

恥ずかしい、下着が汚れているところを
知られたくない、面倒、怖い、寒いなど

対応方法が難しい場面の代表がお風呂や着替えです。ご本人の状況に合わせて気持ちが動くよう関わり、難しい場合はプロ（デイサービス職員、ヘルパー、訪問看護師など）にらせてみましょう。

対
応
例

- 断られた時は無理強いしたり過剰に反応したりせずに、改めてタイミングをみて再度声かけを行う
- 実際にお風呂を見てもらう、入浴剤入りのお湯（色、香り）など入りたくなる工夫をする
- 足湯から勧める



東京都
認知症介護
指導者から

ケアステーション MIRAI 代表

入浴や着替えを行わないと「不衛生」という言葉に悩まされるのが介護者です。ストレスと相まって「汚いでしょ」など声かけもきつくなりがちです。ご本人からすると「そんなはずはない、私をバカにして！」と自尊心を傷つけてしまうことにもなりかねません。難しいとは思いますが、ご本人の気持ちを考えてみましょう。きっと「衛生面」だけでなく、「リラックス」「おしゃれ」など楽しみにつながることもあるはずです。デイサービス職員やヘルパーは、プロであり他人だからこそうまくいくことが多いです。もし困ったら一人で悩まずにぜひ私たちにご相談ください。

05

薬を飲んでくれません

家族の
悩み少しでも進行を遅らせたい
隠れて捨ててしまうなんてひどい本人の
気持ち忘れてしまう、飲み込めない
薬は毒だ、どこも悪くない

薬を飲まない（飲めない）理由は、必ずしも「忘れてしまうから」だけではありません。
ご本人の状況に応じて、対応する必要があります。

対
応
例

- まずは理由を聞いてみる
- 医師に飲めていないことを伝え、回数や形状、説明のしかたを変えてもらえないか相談する
- お薬カレンダーや100円ショップのケースなどを使う
- デイサービス利用時などに服薬を勧めてもらう

訪問
看護師
から

訪問看護ステーションこまね正吉苑 看護師

どうしても飲んでもらいたいと思うあまり、関係性が悪くなってしまうことがないよう、薬を飲まない（飲めない）理由を丁寧にみてみましょう。飲みにくい、何らかの副作用（と思われる）症状が出ているなど、思いもよらない理由が隠れているかもしれません。家族だけで抱え込まず、他の人の力も借りながら、柔軟に対応していくことが大切です。

06

現実にはないものが見える（聞こえる）といいます

家族の
悩み

何も見えない（聞こえない）のに何を言っているんだ、気持ちが悪い、嘘ばかりつく

本人の
気持ち

本当に見える（聞こえる）、不安

認知症による幻視や幻聴は、まるでそこにいるかのように現実味がある場合が多いといわれています。まずは、否定も肯定もしないでご本人の話を聴いてみてください。原因によって対応方法が異なります。

対
応
例

- 不安感の表れで症状が出る場合もあるので、ゆっくり話を聴く
- 体調が悪い場合もあるので、水分量、体温、便秘などをチェックする
- 見間違いから起こる場合もあるので、環境を改善する
- 医師に相談する

認知症看護
認定看護師
から

東京慈恵会医科大学附属第三病院 看護師

ご家族の方は驚かれるかもしれませんね。見えたり聞こえたりすることでご本人はどのように感じているのでしょうか。恐怖心や不安が強い場合はその気持ちに寄り添って話を聴いてみてください。その気持ちをわかってもらえたという安心感が大事です。楽しそうに誰かと話しているような場合は否定せず見守ってみましょう。

③ 家族や地域の方が学ぶ、交流する場所

※開所日や日時は祝日・年末年始を除きます。また、状況により中止や変更をする場合があります。

① 家族の会 電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会）

介護経験者が、認知症に関することや介護のしかたなどについて電話で相談に応じています。

■ 本部

開所日	月曜日～金曜日	電 話	0120-294-456 (固定電話専用/全国どこからでも無料)
相談時間	午前10時～午後3時		050-5358-6578 (携帯電話からも可能/有料)

■ 東京都支部

開所日	火曜日・金曜日	電 話	03-5367-2339
相談時間	午前10時～午後3時		

② 講座

認知症や介護に関して知っておきたい情報を提供します。

介護者セミナー プレ介護者セミナー	【参考】令和6年度の講座のテーマ ■ 家族ができる排泄介助と移動介助のやりかた～実践編～ ■ 高齢者や介護が必要な人のための「災害時の心構え」 ■ 訪問診療とリハビリについて
認知症啓発イベント	【参考】令和6年度の内容 ■ 認知症の本人視点のVR体験 ■ 認知症のとらえ方に関する講義、本人のインタビュー視聴 など

③ 介護相談会

cafeひといきで、「夜になるまでの間」介護相談会を開催しています。

日 時	奇数月第3金曜日 午後2時～8時
会 場	つどいの場みらい 中和泉2-3-13
連絡先	03-6773-9084、080-7994-9929（担当：市川）
参加費	無料 ※午後2時～4時のカフェに参加する方は300円
特 徴	医療・介護専門職による個別介護相談を行っています(予約制)。日頃の介護に関するお悩み・お困りごとなどをゆっくりとご相談できます。電話・オンラインでの参加も可能です。 カフェも同時開催していますので気分転換にも♪お気軽にご相談ください。



④ 家族介護者の会

介護者同士が気兼ねなくおしゃべりや情報交換をすることで、息抜きや悩みの共有ができるささえあい場です。介護者サポーター（市が実施する研修を受講した介護者を応援するボランティア）と地域包括支援センター職員または市職員も同席しています。お気軽にご参加ください。

■ 家族介護者の会（狛江市防災センター）

日 時	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分
会 場	狛江市防災センター 和泉本町1-1-5
連絡先	03-3430-1251（高齢障がい課高齢者支援係）
参加費	無料
特 徴	女性のみではなく、ご家族、サポーターともに男性が毎回参加されています。近況を話し合い、大変さを共有し、情報交換を行うことで、解決につながることもあります。市の職員が同席しています。 ※一緒に参加者のお話を聞いてくださるボランティアの方を常時募集しています。興味のある方は高齢者支援係にお問い合わせください。



■ こまえ正吉苑ケアラーの会（こまえ正吉苑）

日 時	毎月第4水曜日 午後1時30分～3時
会 場	こまえ正吉苑 西野川2-27-23
連絡先	03-5438-2522（地域包括支援センターこまえ正吉苑）
参加費	無料
特 徴	日頃、思っていることや困りごと、近況などを介護者同士で話しています。これからの生活のヒントになったり、気持ちのリフレッシュにつながるような会を心がけています。地域包括支援センターの職員も同席するため、介護の困りごとについて相談することもできます。



■ 介護をされているご家族のおしゃべり会

日 時	第3金曜日 午後1時30分～3時30分
会 場	偶数月：狛江共生の家「多麻」 駒井町1-1-2 奇数月：ふらっとなんぶ 駒井町3-7-1
連絡先	03-3489-2422（地域包括支援センターこまえ苑）
参加費	無料
特 徴	参加者は親を介護する娘さんの割合が多く、家族に話しづらいことも、同じ介護をしている方同士で共有し、情報交換ができる温かい会です。地域包括支援センターの職員が同席しているため、介護の困りごとについて相談することもできます。



■ ほっとカフェin杉の子（杉の子）

日 時	毎月第2水曜日 午前10時～午後1時
会 場	杉の子 中和泉5-9-3
連絡先	03-5438-3565（あいとぴあ地域包括支援センター）
参加費	無料 ※食事代は有料
特 徴	個人宅で開催しておりアットホームな雰囲気の中で、ご家族を介護されている不安や悩みごとを共有し合える会です。地域包括支援センターの職員が同席しているため、介護の困りごとについて相談することもできます。



⑤ 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方、医療・ケアに携わる専門職が集い、コーヒーなどを飲みながら自由におしゃべりできる場です。お気軽にご参加ください。

■ さくらカフェ（主催：地域包括支援センターこまえ正吉苑）

日 時	毎月第2木曜日 午後1時30分～3時30分
会 場	こまえ正吉苑二番館いちょうホール 西野川4-8-8
連絡先	03-5438-2522（地域包括支援センターこまえ正吉苑）
参加費	300円
特 徴	ミニ講座のある、誰もが参加できるカフェです。 毎回40名位が参加します。



■ せせらぎカフェ（主催：地域包括支援センターこまえ苑）

日 時	偶数月の第3木曜日 ふらっとなんぶ 駒井町3-7-1 奇数月の第4土曜日 狛江共生の家「多麻」 駒井町1-1-2 午後1時30分～3時
連絡先	03-3489-2422（地域包括支援センターこまえ苑）
参加費	無料※ふらっとなんぶ開催時のみ実費負担あり
特 徴	認知症のご本人とご家族が、気軽に会話を楽しむことができるカフェです。



■ 慈恵結びの会

日 時	不定期（年3回）土曜日 午後2時～4時30分
会 場	狛江市防災センター 和泉本町1-1-5
連絡先	03-3430-1251（高齢障がい課高齢者支援係）
参加費	無料
特 徴	誰もが気軽に話すことのできる場所です。症状のあるご本人、介護している方、地域の方など、どなたでも参加できます。水引づくりや、専門職と個別相談もできます。



■ あまね茶屋（主催：あまね訪問看護ステーション）

日 時	不定期
会 場	あまね訪問看護ステーション 中和泉2-11-1-102
連絡先	03-6316-9866（あまね訪問看護ステーション）
参加費	無料※その他実費負担あり
特 徴	お話ししながら、参加者どうしの交流に加え、医療の困りごとについても相談できます。不定期でアロマイベント等もあります。事前にご予約ください。



■ こまカフェ（主催：あいとぴあ地域包括支援センター）

令和7年4月～リニューアルオープンします。※開催内容は変更となる場合があります

日 時	毎月第3水曜日 午後1時～3時
会 場	こまほっとシルバー相談室 多摩川住宅内 中和泉4-23-1 リバーサイドハイツ1階
連絡先	03-5438-3565（あいとぴあ地域包括支援センター）
参加費	無料※実費負担あり
特 徴	飲み物の提供やお茶菓子の販売、包括職員による相談ブースのほか、毎回30分程度のミニイベント（健康講座、レクリエーションなど）を行います。



⑥ 本人ミーティング

認知症の方やもの忘れが気になる方などが集まって、日頃の生活の不安や悩み、工夫などについて気軽に話し合える会です。

■ もの忘れがある方のおしゃべり会

日 時	不定期（年3回） 午前10時～11時
会 場	狛江市防災センター、ふらっとなんぶ など ※会場は日程により変わります。詳しくは広報こまえをご確認ください。
連絡先	03-3489-2422（地域包括支援センターこまえ苑）
参加費	無料
特 徴	小人数の家庭的な雰囲気の会です。お問合せの上、どなたでもお気軽にお越しください。お待ちしております。



⑦ 集いの場

高齢者や認知症のある方に限らず、障がいのある方、小さなお子さんがいる方など、地域の方が誰でも気軽に集まることができる場所です。様々なイベントが開催されています。

■ ふらっとなんぶ

日 時	月曜日～金曜日※ 午前9時～午後5時
会 場	駒井町3-7-1
電 話	03-6774-4160
参加費	無料
特 徴	空き家を改修した施設で、地域の方が気軽に集い、交流できる居場所です。毎月各種イベントを開催しています。専門員が常駐しているため、ご相談も可能です。※水曜日は相談対応のみ



■ こまぱく～食を通じたみんなの居場所～（主催：あいとぴあ地域包括支援センター）

日 時	毎月第4金曜日 正午～午後2時30分
会 場	こまえ工房 東和泉1-32-21
電 話	03-5438-3565（あいとぴあ地域包括支援センター）
参加費	無料 ※お弁当やお菓子等を購入する方は実費負担あり
特 徴	「食べる」ことを通じ、高齢者や認知症のある方に限らず、障がいのある方、小さなお子さんがいる方など、地域の方が誰でも気軽に集まることができる場所です。お弁当、クッキーの販売もしており、その場で食べることもできます。栄養士・地域包括支援センター職員等専門職への相談、水引きづくり等のイベントも開催しています。どなたでもお気軽にお越しください。



■ シニアふれあい食堂 月末食堂

日 時	毎月第4木曜日 午後5時～6時 ※午後5時45分までにお越しください。
会 場	東和泉1-32-3-102
電 話	090-1803-8319（市原）
参加費	300円
特 徴	地域の高齢者の会食を通じた交流の場です。高齢になっても食を大事にしてほしいので行っています。おいしいものを食べて知らない方同士おしゃべりがはずみます。お申込みの上、ご参加ください。※お申込み受付は、独居の方を優先させていただいています。



■ シニアふれあい食堂 つどいの場みらい

日 時	毎月第1金曜日 午後1時～2時
会 場	中和泉2-3-13
電 話	03-6773-9084
参加費	100円
特 徴	旬の食材や市内の畑で採れた野菜を使用して、手作りの美味しい料理を提供しています。また、デイサービス・カフェの場を活用し、気軽に集まれる地域の居場所作りとしても活動しています。ぜひみなで一緒に楽しく食事をしませんか？



5 地域でできること



① 認知症の人への支援とは

① 関わる人の心がまえ～さりげなく自然に関わることが一番～

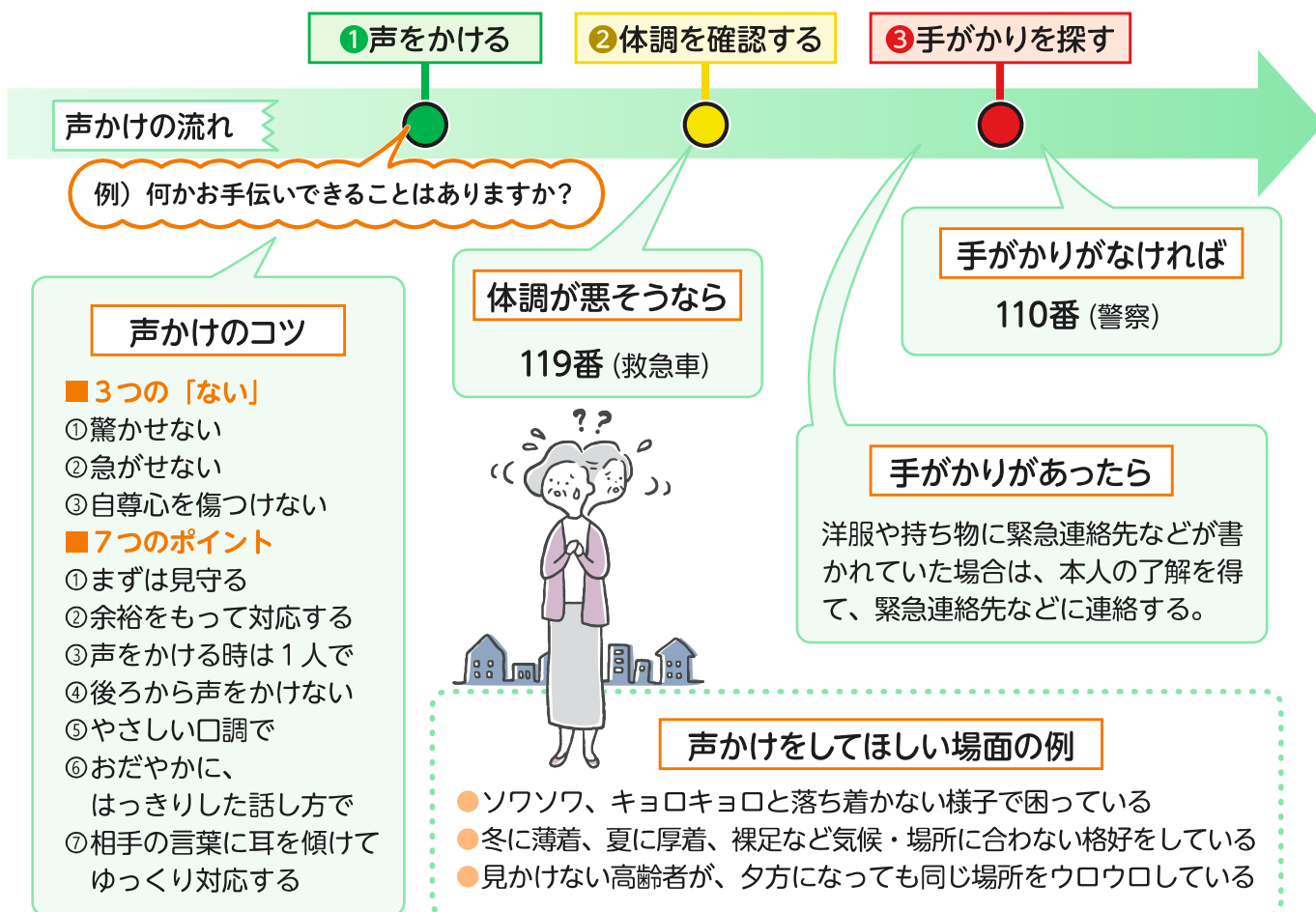
自分や家族など、誰でも認知症になることがあります。

健康な人の心情が様々であるのと同じように、認知症の人の心情も様々です。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。私たちがすべきことは、認知症の症状を補いながら、さりげなく、自然に、それが一番です。

② ユマニチュードを用いた接し方

ユマニチュードは、フランスの専門家により考案された、ケアの技法です。「私はあなたのことを大切に思っています」という気持ちを伝えることを目的とし、ケアの際は「見る」「聞く」「触る」「立つ」の4つの柱を組み合わせることが大切だとされています。また、相手を大切に思う気持ちや、優しくしたいという気持ちが、ケアをする相手にも理解できるよう、段階的に行います。ユマニチュードは、認知症の人との効果的な接し方の一つです。

② 地域で声かけ～認知症（疑いを含む）の人が困っている様子が見えたら～



③ 認知症サポーターになって、できることから始めましょう

① 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- ・ 1時間～1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- ・ 養成講座は、区市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。

※お申し込み方法・開催日などは、高齢障がい課高齢者支援係〔電話03-3430-1251〕にお問い合わせください。

② 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された皆さまが、今後チームオレンジなどに参加

して、サポーターとして地域で活動していただけるよう、ステップアップ講座を開催しています。本講座を受講し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの応援者として、ぜひできることから始めてみませんか？

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ことです。

地域の皆さんが認知症について正しく理解し、認知症の人と家族が困った時に手助けをしてくれると、

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。



【参考】 令和5年度認知症サポーターステップアップ講座の内容

	講義内容	講座の詳細、取り組み結果
基礎編	1 狛江市の取り組みや活動の紹介 2 認知症当事者の話 3 グループワーク	東京都認知症希望大使の方をお呼びして、認知症がある当事者の方から、普段の生活の様子や苦手なこと、周りのサポートなどを学ぶことができました。
応用編	書籍「認知症世界の歩き方」をもとに、認知症への理解を深める。	映像と数種類のカードを用いて、認知症の方の気持ちや頭の中で考えていることを想像しながら、理解を深めました。

認知症サポーターの目印がもらえます

※養成講座を受講された方には、オレンジリングまたはオレンジバッジプレゼントします。



オレンジリング



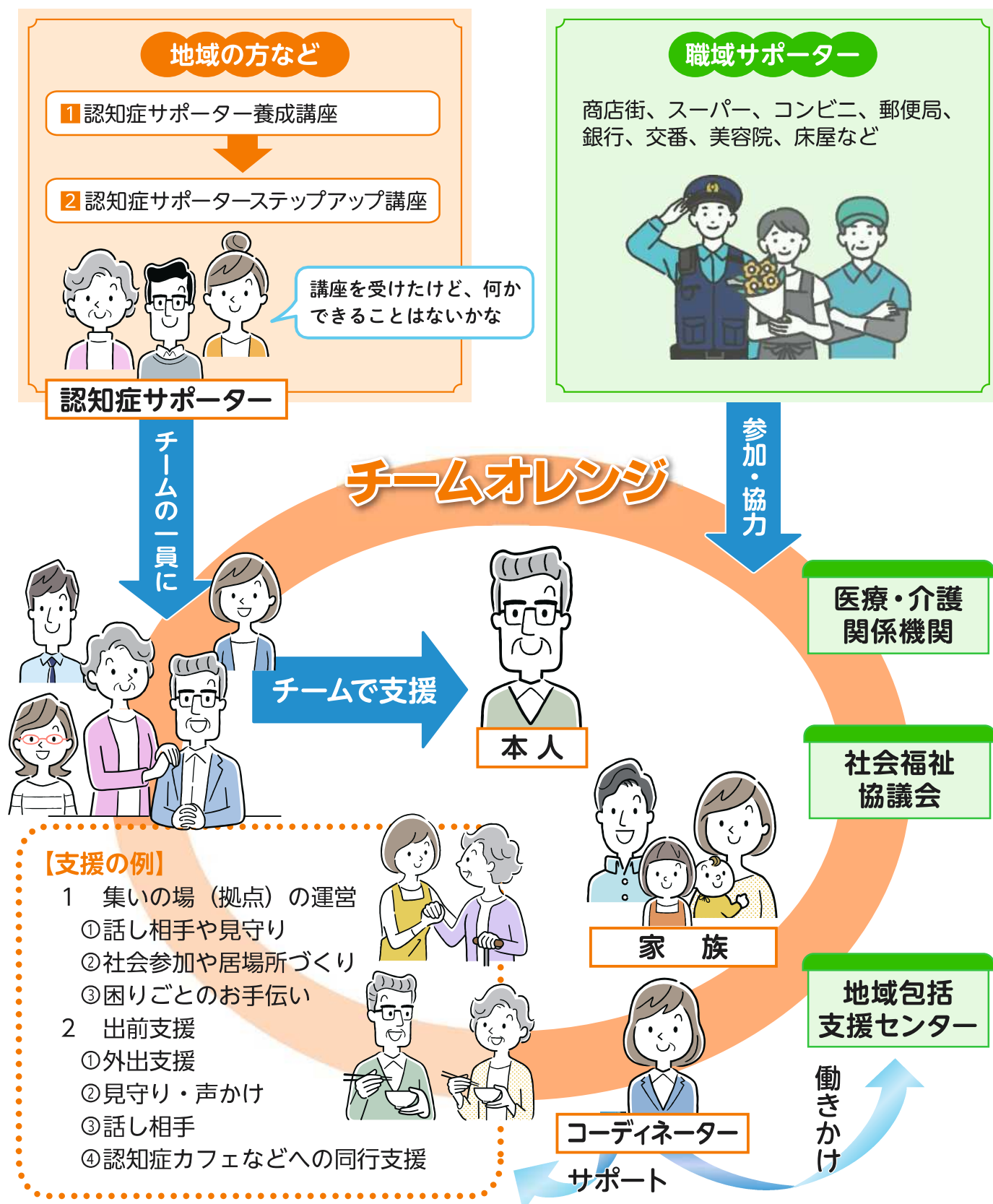
オレンジバッジ



※認知症サポーターキャラバンのマスコットである「ロバ隊長」のピンバッジは、ステップアップ講座を受講した方に、修了証と一緒にプレゼントします。

4 チームオレンジとは？

市町村がコーディネーターを配置し、認知症の方とそのご家族の身近な生活上の困りごとに対して、地域の認知症サポーター同士がつながり、チームを組んで支援を行う仕組みのことで、認知症の方本人やサポーターなどの立場に関わらず、チームのみんながお互い支え合って活動しています。



—チームオレンジのイメージ図—

⑤ チームオレンジの活動紹介

全市町村で、2025（令和7）年までに整備することとなっており、狛江市では、令和5年5月にチームオレンジ「つどいの場みらい～cafeひといき～」が創設されました。

令和6年10月には「チームオレンジ野川ひとのわ」も新たに創設され、活動の輪が広がっています。

※日時は祝日・年末年始を除きます。また、状況により中止や変更をする場合があります。

■ つどいの場みらい～cafeひといき～

日 時	毎週金曜日 午後2時～3時30分
所在地	つどいの場みらい 中和泉2-3-13
電 話	03-5438-3565（あいとぴあ地域包括支援センター）
参加費	300円
特 徴	誰でも気軽に参加できて、ちょっとひといき...地域の中にある「集える居場所」、そんなカフェを目指しています。 認知症を抱える当事者の方も積極的にお手伝いしたり、カフェ運営にも協力しながら、チームオレンジとして共に支え合う居場所づくりを行っています。どなたでもお気軽にお越しください。



■ チームオレンジ野川ひとのわ

日 時	毎週木曜日（第2木曜日は除く）午後1時30分～3時30分
所在地	野川のえんがわ こまち 西野川2-31-1
電 話	03-5438-2522（地域包括支援センターこまえ正吉苑）
参加費	100円
特 徴	「いつでも来れるあなたの場所。認知症になってもひとりじゃない。そろそろお茶にしませんか？」をコンセプトに、10月にこまえ正吉苑近くの一軒家でオープンしました。 認知症の方やそのご家族などが集まって、認知症サポーターさんたちと温かい雰囲気の中でお茶と会話を楽しんでいます。



認知症サポーターさん大募集中です！

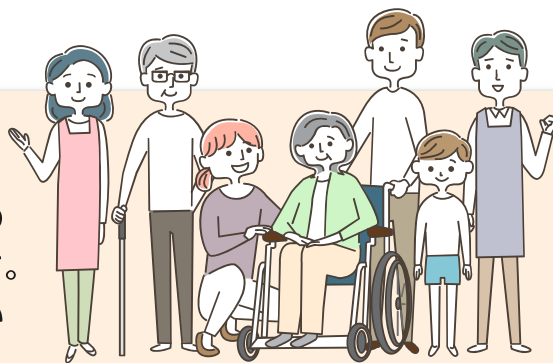
チームオレンジのメンバーの中心には、認知症の方とそのご家族、そして認知症サポーターがいます。

市内にサポーターの方がもっと増えると、いろいろなことができるようになると思います。

もしメンバーになってもいいという方がいましたら、一緒に活動しませんか？

興味がある方、活動してみたい方は、ぜひ各チームオレンジまでご連絡ください。

チームオレンジメンバーより



⑥ 認知症の人本人からの発信

認知症とともに生きる希望宣言

(一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

2018年11月

認知症本人大使「希望大使」を知っていますか？

認知症当事者の方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る姿勢などを積極的に発信しています。興味がある方は、「政府広報オンライン認知症を知ろう!」「認知症の人からのメッセージ動画」をご覧ください。

本人にとってのよりよい暮らしガイド

一足先に認知症になった私たちからあなたへ

東京都健康長寿医療センターが、日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)とともに制作した本人向けの応援冊子です。

無償で配布していますので、ぜひお読みください。

【配布場所】

- ・市役所高齢障がい課窓口
- ・地域包括支援センター
- ・こまほっとシルバー相談室
- ・東京慈恵会医科大学附属第三病院

