

# わたしのまちの 認知症ケアパス

いつまでも住み慣れたまちで暮らすために



青 梅 市

# はじめに

## 必要なときに必要な支援を

青梅市では認知症の方が尊厳を保ちながら住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療や介護などの専門的な支援を行い、認知症高齢者等を対象とした各種支援施策を総合的に推進しています。

この「認知症ケアパス」は、必要なときに必要な医療・介護サービスや支援を利用できるよう、認知症の段階に応じて受けられる市の支援等をまとめたものです。ぜひご活用ください。

## もくじ

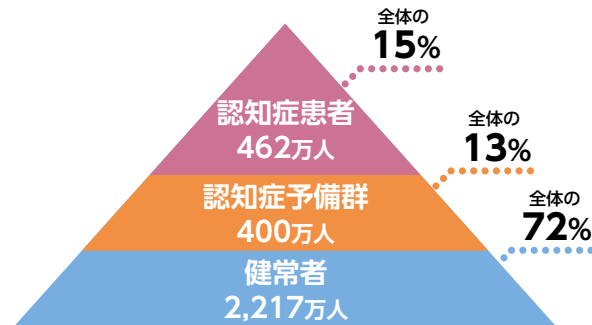
● 認知症の現状とこれから…	2
● 知っていますか？ 認知症のこと	3
主な認知症について…4	
● 認知症の早期発見と初期症状	5
認知症は早期に気づくことが大切です…5	
認知症予備群(軽度認知障害:MCI)のうちに対処しましょう…6	
気づいてください！認知症のサイン…6	
「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い…7	
● 認知症の受診と治療・ケア	8
医療機関にかかる時…8 / 適切な対応で症状の改善も可能です…9	
よくある症状と対処法…10 / 知ってください認知症の人への対応…12	
● 青梅市の認知症ケアパス	13
● 認知症に関する相談先	15
● 認知症の方に地域で安心して生活していただくために	17
● 生活習慣改善で認知症を予防しましょう	21

# 認知症の現状とこれから…

日本の高齢化率はますます上昇しており、総人口の28.7%、つまり約3.5人に1人が65歳以上の高齢者となっています。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。

2012年時点においては、認知症患者は約462万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備群は約400万人と推計されています。

さらに、最新の調査では、2025年には認知症患者が全国で約700万人となり、65歳以上の約5人に1人が認知症になると予想されています。

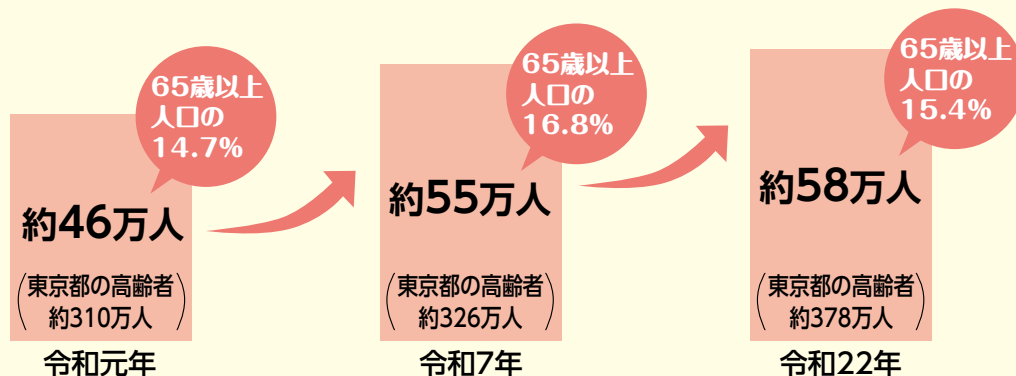


65歳以上の高齢者における認知症の現状(平成24年推計)  
出典：厚生労働省資料



認知症の現状とこれから…

## 東京都の認知症高齢者の推計



資料:東京都福祉保健局「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」(令和2年3月)

# 知っていますか？ 認知症のこと

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。誰にでも起こる「**中核症状**」と、中核症状にさまざまな要因が加わって二次的に生じる「**行動・心理症状(BPSD)**」があります。

## 中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」といいます。  
き おく き めいししょうがい けん どう しきししょうがい  
**記憶・記録障害**や**見当識障害**などがこれにあたります。改善することが難しいため、薬で進行を遅らせる治療を行います。

## 行動・心理症状(BPSD)

本人の性格や置かれた環境、ストレスによって起こる症状を「行動・心理症状」といいます。症状が出る人と出ない人がいます。症状の原因の環境要因やストレスを除くことで、症状の改善が期待できます。

## 中核症状

### 記憶・記録障害

- ・もの忘れ
- ・計算ができない



### 見当識障害

- ・時間、場所、人が認識できない
- ・手順よく物事を進められない
- ・季節がわからない
- ・道に迷う



改善することが難しい

ストレスなど  
外的要因

性格・気質

## 行動・心理症状(BPSD)



不安

無気力

妄想



徘徊

睡眠障害

幻覚

改善することが可能



# ●主な認知症について

種類	特徴	症状	進行
<b>アルツハイマー型認知症</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体的機能が低下することも多い</li> <li>● もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)</li> <li>● 女性に多い</li> <li>● 記憶障害が著しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最近のことを忘れる</li> <li>● 同じ質問を何度もする</li> <li>● 食事の準備など物事の段取りが悪くなる</li> <li>● 約束を忘れる</li> </ul>	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
<b>レビー小体型認知症</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● リアルな幻視・それに基づいた妄想がある</li> <li>● 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる(パーキンソン病症状)</li> <li>● 頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある</li> <li>● 初期のもの忘れが軽いため認知症とわかりづらい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもや虫が見えると言う</li> <li>● 夢を見て大声を出す</li> <li>● もの忘れは軽い</li> </ul>	初期のもの忘れは軽く、他の症状が目立つ 初期には症状に波があり、徐々に進行する
<b>脳血管性認知症</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能低下がまだらに起きる<small>かた ま ひ えん げ</small></li> <li>● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)</li> <li>● 意欲が低下する</li> <li>● 手足の麻痺がある</li> </ul>	急性で、発作のたびに段階的に悪化する
<b>前頭側頭型認知症(ピック病)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる</li> <li>● 社会性が欠如した行動をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 急に怒りっぽくなる</li> <li>● 周囲を顧みず、自分本位な行動が目立つ</li> <li>● 同じ内容の言葉や行動を繰り返す</li> <li>● 同じ食品を際限なく食べる</li> <li>● 無銭飲食や万引きをしてしまう</li> </ul>	ゆるやかに発症し、徐々に進行する

知っていますか？認知症のこと

## 若年性認知症をご存知ですか？

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。若いため、何らかの異常が現れていても、本人も周囲も認知症が原因とは思わず、発見が遅れてしまう傾向があります。気になることや心配なことがあれば迷わず相談を。

若年性認知症コールセンター ▶ **0800-100-2707** (通話料無料)

# 認知症の早期発見と初期症状

## ●認知症は早期に気づくことが大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることも可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、かかりつけ医や地域包括支援センター(P15参照)などにご相談ください。

### 《早期発見・早期対応が大切な理由》

症状の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。



今後の生活の備えやもしものときの話を、余裕をもって進められます。



早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待でき、生活の質をより良い状態で保つことができます。



介護保険の制度やサービスの利用など、今後の計画について、本人の意思を反映させて立てられます。

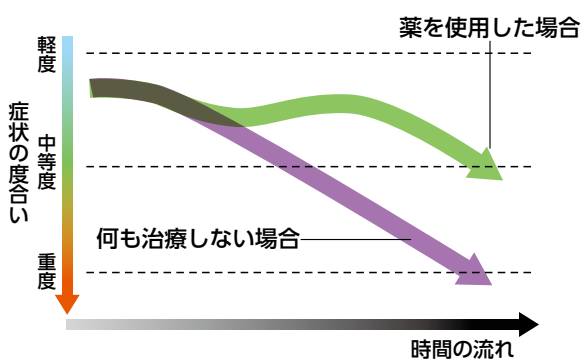


## 進行を遅らせることが可能な場合もあります

認知症の発病後でも薬による治療やリハビリを行うことで、記憶などの認知機能の障害を改善したり、進行を遅らせることが可能な場合があります。

### 薬による治療効果のイメージ

アルツハイマー型認知症の進行の例



(注)服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

### 脳のリハビリの例

#### 認知刺激療法

言葉や会話だけでなく、五感(見る、触る、聞く、味わう、匂いをかぐ)を使い、脳の活性化や認知機能の改善を図ります。

#### ■回想法

会話や古い写真を見ながら昔を思い起こすことで、気持ちの安定やコミュニケーションの活性化につなげます。



#### ■音楽療法

音楽を聞いたり、合唱や演奏をしたりすることで、脳の活性化やストレスの軽減が期待できます。



## ●認知症予備群(軽度認知障害:MCI)のうちに対処しましょう

軽度認知障害(MCI)とは認知症の前段階で認知症ではありません。この段階で生活習慣の見直しなどの対処をすることで正常な状態へ戻ったり、認知症の発病を遅らせたりすることができると言われており、発見や対処が早ければ早いほど効果的と考えられます。認知症を予防するために、早期発見・早期対処に努めましょう。



## ●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性がります。

### 本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



### 家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど





# ●「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。

生理的老化による「もの忘れ」	認知症の「もの忘れ」
<p>◆<b>体験の一部を忘れる</b></p> <p>食事をしたことは覚えており、その内容などを忘れてしまうことがあります。ヒントがあれば思い出せることがあります。</p> 	<p>◆<b>体験のすべてを忘れてしまう</b></p> <p>食事・入浴など体験したこと自体を忘れてしまいます。</p> 
<p>◆<b>約束をうっかり忘れる</b></p> 	<p>◆<b>約束したこと自体を忘れる</b></p> 
<p>◆<b>目の前の人の名前が思い出せない</b></p> 	<p>◆<b>目の前の人や誰なのかわからない</b></p> 
<p>◆<b>もの忘れをした自覚がある</b></p> <p>自分が忘れっぽいことをわかっています。</p> 	<p>◆<b>もの忘れをしたことを自覚できない</b></p> <p>忘れていること自体を気づかなくなります。</p> 
<p>◆<b>日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている</b></p> <p>家族や自宅の場所を忘れることはありません。</p> 	<p>◆<b>日時、人、場所などがわからなくなる</b></p> <p>月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。</p> 
<p>◆<b>性格に大きな変化はない</b></p> <p>態度や人格面は変わりません。</p> 	<p>◆<b>性格が変わる</b></p> <p>頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。</p> 
<p>◆<b>日常生活に支障はない</b></p> <p>問題なく日常生活を送ることができます。</p> 	<p>◆<b>日常生活に支障がある</b></p> <p>ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。</p> 



# 認知症の受診と治療・ケア

## ●医療機関にかかるとき

### まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、日頃から患者さんの健康状態を把握し、ちょっとした体の不調などにも気軽に対応してくれる身近なお医者さんです。認知症が気になったとき、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

#### かかりつけ医のメリット

- 早い段階で変化に気付いてくれる
- 本人や家族の不安に対する相談やアドバイスをしてくれる
- 適切な専門機関を紹介し、受診を勧めてくれる
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

### 認知症サポート医をご存知ですか？

認知症サポート医とは、認知症の人たちを見ている、かかりつけ医から相談を受けたりアドバイスをしたりする医師です。認知症の専門知識を持っており、地域で認知症の人たちをケアするための大切な役割を担っています。

### 上手に受診を促すために

認知症の疑いのある人が、自ら医療機関を訪れるケースはほとんどありません。本人にためらいがある場合や自覚がない場合は、受診を促すときの表現を工夫してみましょう。本人に寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないように注意することが大切です。

#### 本人の自覚がある場合



何かの病気かもしれないので  
検査してみませんか？

ずっと元気でいて欲しいから

早く発見できれば  
進行を遅らせることもできますよ



#### 本人の自覚がない場合



私の健康診断に付き添って

一緒に健康チェックに  
行きませんか

体に悪いところがないか  
先生に診てもらいませんか



どうしても受診したがないときは、お住まいの地域包括支援センターに相談を！

# ●適切な対応で症状の改善も可能です

## 《周囲による早期対応の例》

### 事例1 家族の気づきで早期に治療が開始できた

「同じものを何度も買ってくる」「今まで使っていたリモコンの操作ができなくなった」などの行動を見て、家族が「もしや?」と気づきました。普段は通院することのない母に、「私の健康相談に付き添ってください」とお願いして、病院へ行き診察したところ、『初期の認知症』と診断されました。「いつまでも元気でいて欲しいから」と伝えることで、服薬治療を開始することができました。



**ポイント** 早期発見のカギは家族が握っているケースが多いです。もの忘れがひどい、判断や理解力が衰えるなどの変化に気づいたら、「歳のせい」と考えず、医師の診断を受けましょう。

### 事例2 薬の飲み方を工夫して、服薬の負担を軽減

直前までやっていた用事を忘れてしまうなどの症状があり、今まで得意だった日曜大工もやらなくなり、明らかにこれまでとは生活の様子が変わってきました。また、糖尿病などの持病があり、複数の薬を服用しているため、飲み忘れが多く、気になっていました。服薬の負担を軽減するため、かかりつけ薬剤師に相談して薬を一包化してもらおうと、飲み忘れがなくなりました。しばらくして、以前のように日曜大工で棚の修理などに取り組むようになりました。



**ポイント** 一度に何種類かの薬を服用する際に、薬を1袋にまとめることを「一包化」といいます。飲み忘れや飲み間違いをなくすために有効な方法です。また、飲み薬を塗り薬や貼付薬などに形態を変えることで、本人の負担減や服薬管理に役立ちます。

### 事例3 地域の見守りで外出ができるように

買い物に出かけたとき、レジでお金の計算ができなくなったことをきっかけに、外出しなくなってしまった母。「このままでは体力や認知機能の衰えが進行してしまうのでは」と心配していたある日、お友達から誘われて散歩に出かけることになりました。すると、ご近所のみなさんが積極的に声をかけてくださり、楽しい時間を過ごせたようです。地域のみなさんの支援や見守りによって、少しずつ母の外出する機会が増え、表情も明るくなりました。



**ポイント** 周囲の人のちょっとした声かけでも、症状の改善や進行を遅らせることにつながるケースがあります。住み慣れた地域で自分らしく過ごすために、地域の支え合いはこれからますます大切になります。

## ●よくある症状と対処法

認知症の人は、ときに不可解な行動で、ときに乱暴な言葉で、身内や介護者を驚かせたり困らせたりする場合があります。しかし、本人も日々とまどい、悩んでいることを忘れてはいけません。本人の気持ちに寄り添いながら接するためにできることを一緒に考えていきましょう。

### ケース1

#### 家にいるのに「家に帰る」と言う

##### 本人の気持ち

- 今いる場所がどこなのかわからない
- 実家や昔住んでいた家を自分の家と思っている
- 家族の顔がわからないため、ここは自分の家ではないと思ってしまう

##### 注意点

「出歩かないで」と注意したり、出られないように部屋に閉じ込めるようなことは避けなければいけません。本人の帰りたいという欲求を抑えることはBPSDにつながる可能性もあります。外へ出ようとするのを無理やり止めると、興奮して暴れる人もいます。また、ここが家だと説明しても理解させるのは難しく、かえって不安にさせてしまいます。

##### 適切な対応例



- \*「今日はもう遅いから泊まっていてください」と誘う
- \*「お送りしましょう」と一緒に外へ出て、近くをひと周りして家に戻る

### ケース2

#### ご飯を食べたのに「まだ食べていない」と言う

##### 本人の気持ち

- 満腹感が感じられない
- ご飯を食べさせてもらえない
- いじめられている

##### 注意点

食べたことを忘れてしまっているので、「食べましたよ」と主張しても理解してもらえません。満腹中枢が鈍くなり満腹感が感じられないために、「自分は食べていない」と思っていることもあります。

##### 適切な対応例



- \*「今作るからこれでも食べて待ってね」と果物など軽いものを渡す
- \*「お腹がすいたの?」とひとまず主張を受け入れてあげる

### ケース3

#### 幻覚が見えると訴える

##### 本人の気持ち

- 恐ろしい
- 誰も助けてくれない
- 泥棒かもしれない

##### 注意点

本人は本気ですから、否定されても納得しません。だからといって話に調子を合わせると、幻覚の症状が進行してしまうかもしれません。不安を取り除くことを第一に考えましょう。

##### 適切な対応例



- \*照明をつけて部屋を明るくする
- \*本人の主張をよく聞いた上で、「私がそばにいるから大丈夫ですよ」と安心させる



## ケース4

### 突然大声で叫ぶ、暴れる

#### 本人の 気持ち

- 意思を伝えたり、簡単な動作ができないことへのいらだち
- (妄想・幻覚などによる)恐怖心
- 情緒が不安定

#### 注意点

本人が興奮状態にあるときに、介護者があわてたり、力で抑え込もうとしたりするのは逆効果です。認知症の人はストレスを抱えており、これが症状の原因になっています。ストレスの要因を見つけ、取り除いてあげることが理想です。

#### 適切な対応例



- \* できるだけ穏やかに接し、「どうしたの」と問いかける
- \* 「あら、そういえばさっき……」などと別の話題をもち出し注意をそらす

## ケース5

### お金や財布を盗まれたと騒ぐ

#### 本人の 気持ち

- 誰かが盗んだに違いない
- なくすはずがない
- 自分はいやがらせを受けている

#### 注意点

「しまい場所を忘れたのは自分でしょう」と指摘されても納得しません。また、疑われた人が見つけると、「やっぱり犯人だ」と思われてしまいます。見つけてもすぐに言わず、本人が自分で見つけられるよう上手く誘導しましょう。不安な気持ちや寂しさが「盗まれた」という妄想につながることもあります。

#### 適切な対応例



- \* 「一緒に探そう」と協力する姿勢を見せ、本人が見つけ出せるように誘導する
- \* 見つかったら、「見つかってよかったね」と安堵の気持ちを示す

## ケース6

### 排泄に失敗してしまう

#### 本人の 気持ち

- 恥ずかしい、情けない
- 失敗したことを隠したい
- トイレの場所がわからない、間に合わない

#### 注意点

排泄の失敗は本人にとってもつらいものです。いやな顔をしたり叱ったりしてはいけません。汚れた下着を引き出しなどにしまうのは、失敗を知られたくない気持ちの現れです。黙って片づけましょう。

#### 適切な対応例



- \* 失敗のことには触れず「少し濡れたから着替えましょうか」と声をかける
- \* トイレの場所をわかりやすくしたり、もよおすそぶりが見られたらトイレに誘導する

# 知ってください 認知症の人への対応

## 対応の心得「3つのない」

驚かせない

急がせない

自尊心を  
傷つけない

認知症の人だからといって付き合いを変える必要はありませんが、認知症にともなう認知機能低下があることを正しく理解して、対応することが必要です。

## 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、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

### やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線と同じ高さにして対応します。

### 余裕を持って対応

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。

### おだやかに ハッキリとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話しましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

### 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。



### 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら話しましょう。

### 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。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など相手に寄り添った声かけを。

# 青梅市の認知症ケアパス

認知症の経過		気づき・発症期	
		健康	認知症の疑い・MCI
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>●地域とのつながり(社会参加)を大事にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増えるが、自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>●日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える</li> </ul>
家族の心得 対応のポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談</li> </ul> 
支援の体制	相談したい	地域包括支援センター (P15) / 悪質商法 (P19)	
	病院について	青梅市認知症初期集中支援チーム かかりつけ医 (もの忘れ相談医)	
	自宅での生活を続けたい	介護保険サービス〈みんなで支える老後の安心 (P17)〉	
	住まいや施設	認知症家族の会 (P19)	
	元気や体を維持したい 人と交流したい	見守りサービスのある住宅 地域での自主グループ (P19) 梅っこ体操 (P20) 高齢者クラブ (P20) 認知症チェックリスト・チェックシステム (裏表紙)	



認知症は「気づき・発症期」から「軽度」「中等度」「重度」へと段階的な経過をたどります。経過に応じて利用できる支援・サービスは異なりますので、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談しながら、ふさわしい支援やサービス、また必要な医療などを受けようにしましょう。

軽 度	中 等 度	重 度
<p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立している</p>	<p>日常生活に手助けや介護が必要</p>	<p>常に介護が必要</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じことを何度も聞くようになる</li> <li>● ものや人の名前が出てこない</li> <li>● 置き忘れやしまい忘れが増える</li> <li>● 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ものを盗られた」などの発言をする</li> <li>● 洋服の着替えがうまくできなくなる</li> <li>● 家までの帰り道がわからなくなる</li> <li>● 書字・読字が苦手になる</li> <li>● もの忘れの自覚がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい</li> <li>● 車いすやベッド上での生活が長くなる</li> <li>● 言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じことを聞かれても、きちんと返答</li> <li>● 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート</li> <li>● 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りましょう</li> <li>● 通所系サービスのみでは困難。訪問系や泊まり系サービスなどの検討を</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人が安心できる環境づくりを心がける</li> <li>● 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく</li> </ul> 
<p>(P16)</p>		
<p>〈西多摩医師会 もの忘れかな?認知症かな?〉 認知症疾患医療センター (P15)</p>		
<p>権利擁護 (P19)</p>		
<p>GPS・見守りシール(P18) 認知症サポーター(P18)</p>		
<p>(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、ケアハウス) 〈高齢者の暮らしの手引き〉</p>		
<p>認知症対応型共同生活介護(グループホーム)〈介護保険サービス提供事業者一覧〉</p>		
<p>介護を受けられる施設(介護老人福祉施設)〈介護保険サービス提供事業者一覧〉</p>		
<p>一般介護予防事業 (P20)</p>		

# 認知症に関する相談先

## 高齢者に関する総合相談

青梅市では、認知症をはじめ、介護、医療、虐待防止、権利擁護など、高齢者の日常に関する相談や支援を行う地域包括支援センターを設置しています。

<b>青梅市地域包括支援センター (市役所 高齢者支援課内)</b> 所在地 青梅市東青梅1-11-1 電話番号 <b>0428-22-1111</b>	<b>担当地域</b> 勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町
<b>青梅市地域包括支援センター うめぞの(メディケア梅の園内)</b> 所在地 青梅市駒木町3-594-1 電話番号 <b>0428-24-2882</b>	<b>担当地域</b> 駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山
<b>青梅市地域包括支援センター すえひろ(青梅すえひろ苑内)</b> 所在地 青梅市末広町1-4-5 電話番号 <b>0428-33-4477</b>	<b>担当地域</b> 吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

## 認知症に関する相談等ができる医療機関

認知症は早期に治療することで、進行を穏やかにすることができます。まずは、かかりつけ医やもの忘れ相談医、認知症サポート医に相談しましょう。詳しくはパンフレット「高齢者の暮らしの手引き」「もの忘れかな? 認知症かな?」をご覧ください。冊子は市役所・地域包括支援センターで配布しています。



▲「高齢者の暮らしの手引き」(市HP記事ID:2090)

▶「もの忘れかな? 認知症かな?」  
(西多摩医師会発行)



### ●認知症疾患医療センター

認知症の早期発見・早期診断を行うとともに、認知症専門医療の提供と介護サービス事業所との連携を図ります。

#### 西多摩医療地域拠点型認知症疾患医療センター

[医療法人財団 良心会 青梅成木台病院]

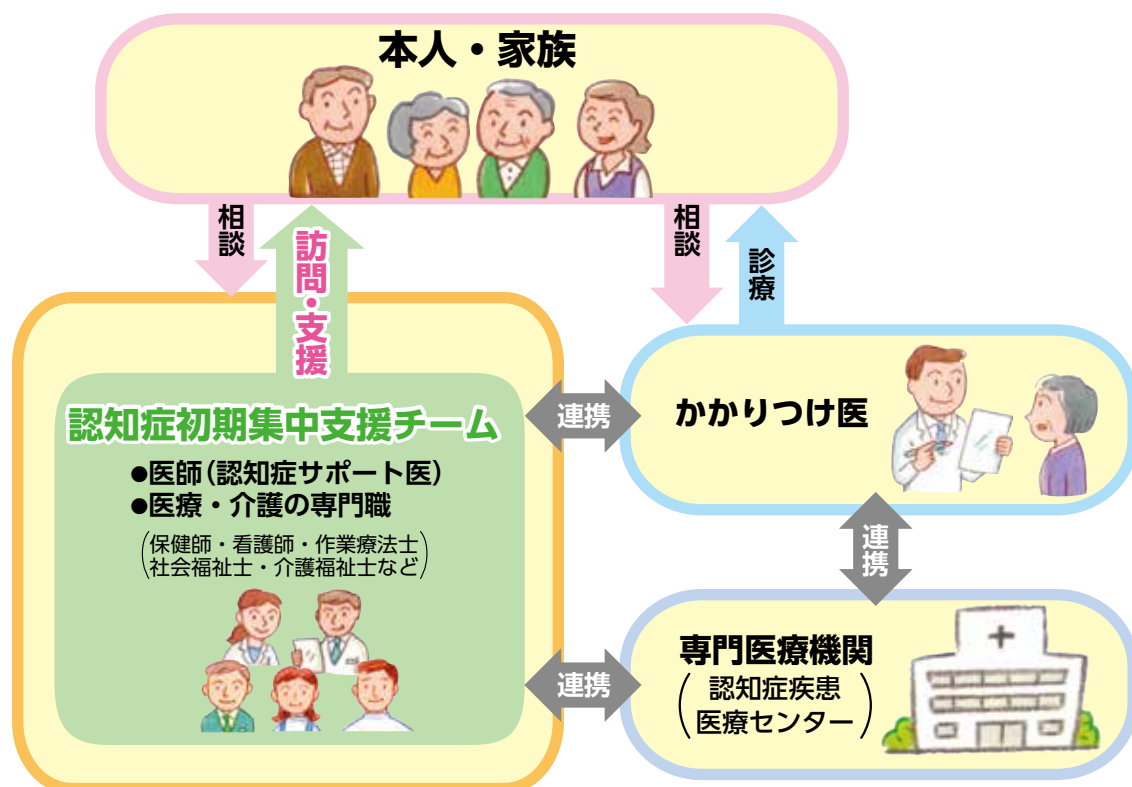
所在地 青梅市成木1-447

電話番号 **0428-74-9933**



## 認知症初期集中支援チーム

専門医、看護師、社会福祉士による専門職がチーム員として訪問し、医療や介護サービスにつながりづらい方などを対象に受診や介護サービスにつなげるためのお手伝いや家族へのアドバイスを行います。まずは、**地域包括支援センター**へご相談ください。



対象となる人

40歳以上の市民で、自宅で生活をしており、認知症が疑われる人や、認知症でお困りの人で、医療や介護サービスにつながっていない人、または医療や介護サービスにつながっているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、家族等が対応に苦慮している人。

### 認知症地域支援推進員をご存知ですか？

介護や認知症に関する専門知識をもつ認知症地域支援推進員を各地域包括支援センターに配置しています。認知症の人や家族等への相談支援・医療・介護の連携支援などを行っています。ぜひお気軽にご相談ください。

## 多摩若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

多摩若年性認知症総合支援センター

所在地 日野市多摩平2-2-4  
ニコール豊田ビル4F

電話番号 042-843-2198



# 認知症の方に地域で安心して生活していただくために

認知症の人を在宅で介護するには決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を予防し、生活リズムを整えることができます。結果的に家族の介護負担の軽減につながります。

## 介護保険サービス

要介護認定を受けた方に対して、認定度に応じたサービスが受けられます。

### ●通所系サービス

- ・デイサービス ・デイケア
- ・認知症デイサービス など



### ●訪問・通所・泊まりサービス

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・看護小規模多機能型居宅介護

### ●泊まり系サービス

- ・ショートステイ

### ●訪問系サービス

- ・訪問介護（ホームヘルプ）
- ・訪問入浴介護・訪問看護
- ・在宅療養管理指導 など



### ●在宅での暮らしを支える

- ・福祉用具貸与
- ・特定福祉用具販売
- ・住宅改修 など



在宅で生活している人を対象とした上のようなサービスだけでなく、高齢者福祉サービスや特別養護老人ホームなどの施設に関する介護保険サービスもあります。サービスの種類や対象、料金のことなど詳しい情報は「**みんなで支える老後の安心 介護保険**」に記載しています。冊子は市役所・地域包括支援センター等で配布しています。



(市HP記事ID:0600)

◀「みんなで支える老後の安心 介護保険」

## 介護保険の申請について

**申請者** 本人または家族（居宅介護支援事業所のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員に代行申請してもらうことも可能）

**申請窓口** 青梅市健康福祉部介護保険課（市役所10A番窓口）

**問合せ** 青梅市役所 **電話番号** 0428-22-1111（代表）

●**介護保険課**（介護保険管理係）……介護サービス・介護保険料に関すること  
（認定係）……要介護認定・資格に関すること

●**高齢者支援課**（包括支援係）……地域包括支援センター・介護予防に関すること  
（いきいき高齢者係）…介護保険以外の高齢者施策に関すること

# 高齢者福祉サービス

## ●徘徊高齢者家族支援サービス

専用のGPS機器を高齢者に携帯していただくことで、高齢者が行方不明になった場合に、家族がコールセンターもしくはインターネットからGPS機器の場所を照会し、高齢者の発見・保護につなげます。



## ●高齢者見守り支援事業

二次元コードのついたシール(見守りシール)をあらかじめ高齢者の持ち物や衣服に貼り付けていただきます。このシールを付けた高齢者を保護した市民や警察が二次元コードを読み取ることで、匿名で家族とメッセージのやり取りをすることができ、高齢者の発見・保護につなげます。



衣服貼付の耐洗シール(アイロン使用)  
(25mm×50mm)



所持品貼付の蓄光シール  
(24mm×45mm)



(市HP記事ID:64273)

## ●認知症サポーター

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症の方や家族を地域で温かく見守り、応援していただく「認知症サポーター」を養成しています。

市民向け講座の主催だけでなく、自治会、学校、団体、会社などへの講師派遣(無料)も行っています。



## ●その他 在宅の高齢者・家族への生活支援

- 配食サービス ●救急通報システム(住宅・火災通報システム)
- 日常生活用具給付サービス ●家族介護教室
- 紙おむつの給付 ●寝具乾燥サービス
- 住宅改造費の助成 ●福祉電話



問合せ 青梅市健康福祉部高齢者支援課

電話番号 0428-22-1111(代表)

## 認知症本人や家族のつどい

### ●認知症カフェ

認知症地域支援推進員を中心に、生活支援コーディネーターや認知症疾患医療センター等と連携して認知症カフェなどを普及し、認知症本人や家族が集う活動を推進します。

### ●認知症家族の会・青梅ネット

家族介護支援、つどい、認知症理解の促進、会報の発行などを行っています。

**ボランティアセンター** **社会福祉協議会** **電話番号** 0428-22-1233

## 権利擁護についての相談

### ●成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分となった方が、預貯金等の管理や契約で不利益を招かないように、法的に支援する制度です。

### ●地域福祉権利擁護事業

福祉サービスの利用や、日常的な金銭管理等に不安がある方の支援を実施しています。

**問合せ** **成年後見・権利擁護センターおうめ(社会福祉協議会)**  
**電話番号** 0428-23-7868

## 悪質商法等について相談したい

### ●青梅市消費者相談室

**相談日** 月曜日から金曜日（土日、祝日、年末年始を除く）

**時間** 午前10時～12時、午後1時～4時 ※第2・第4火曜日は午後6時まで

**相談方法** 電話または面談（当日受付）

**問合せ** **市民安全課 消費者相談室**

## 通いの場・高齢者クラブ

### ●青梅市介護予防リーダーによる通いの場

高齢者が住み慣れた地域で、自立した生活を送るためには、介護予防のための健康づくりが必要です。市では、ボランティアとして介護予防活動を行う「介護予防リーダー」を養成しています。介護予防リーダーは、高齢者の通いの場を立ち上げ、各地域で仲間と集まって体操や脳トレ、談話など、楽しく活動しています。

各地域の通いの場の詳しい活動については、地域包括支援センターまでお問合せください。

**問合せ** **高齢者支援課 包括支援係**

# 通いの場・高齢者クラブ

## ● 高齢者クラブ

老後の生活を健康で豊かに過ごすために、地域の高齢者が自主的に組織した団体です。

**問合せ** 高齢者支援課 いきいき高齢者係

## ● シルバー人材センター

地域に貢献したい、生きがいや健康のために働きたいという、おおむね60歳以上の高齢者が会員となり、市や家庭から仕事を引き受け、会員の希望・職能・経験等に応じて仕事をしていきます。

**問合せ** シルバー人材センター **電話番号** 0428-24-8171

## ● シルバーマイスター

65歳以上の方で、優れた技術、知識、経験等を有し、その技術等を継承する活動を希望する方を登録し、市民の学習活動等の講師や指導者として活動をしていただきます。

**問合せ** 高齢者支援課 いきいき高齢者係

## ● 梅っこ体操

青梅市では、いつまでも元気に暮らしていくために、青梅市介護予防オリジナル体操を制作しました。「青梅市民の歌」に振り付けをし、個々の体力に合わせて基本編とゆったり編の2種類がありますので、年齢問わず楽しんでできる体操となっています。振り付けには、青梅の自然や産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」「木を切るポーズ」などが盛り込まれています。市役所でパンフレットの配布、CD、DVDの貸し出しを行っています。また、梅っこ体操の出前講座も受け付けています。

**問合せ** 高齢者支援課 包括支援係



◀梅っこ体操動画  
(市HP記事ID:1555)

## ● 一般介護予防事業

65歳以上の市民を対象に介護予防を目的とした教室や講演会の開催などを実施しています。お住まいの地域での出前講座も行います。各教室の詳細については広報おうめなどでお知らせします。

**問合せ** 高齢者支援課 包括支援係

### ■ 認知症予防 脳イキイキ教室

認知症予防の講話や脳を活性化させる体操等を行う全6回の教室です。

### ■ 健康寿命のび～る教室

健康長寿をのばすための運動・口腔・栄養について学ぶ全10回の教室です。



# 生活習慣改善で認知症を予防しましょう

認知症の発症には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが明らかになっています。生活習慣病を予防するために、以下のことを実践しましょう。

## ●食生活

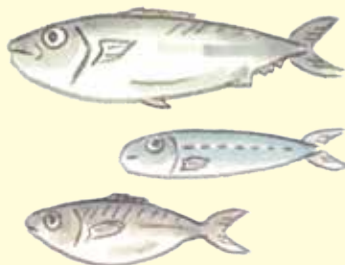
毎日の食事のなかで、さまざまな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

### 野菜・くだものを十分に摂取しましょう



野菜やくだものに含まれているビタミンC・E、βカロテンなどには抗酸化作用があり、認知症予防効果が高いです。

### 青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化!



サバやイワシなどの青魚には、脳を活性化させ、血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。

### よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事する



ゆっくりと時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎや肥満が防げます。また、よく噛んで食べることにより、脳が刺激されて脳細胞が活性化されます。

## ●運動

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させます。また、動脈硬化を予防することにもつながるので、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を防ぐ効果も期待できます。特に効果が高いと言われるのがウォーキングなどの有酸素運動です。

### ■ウォーキングのコツ

- ・週5日、1日7～8,000歩を目標に。無理をしない。
- ・普段の歩幅より1～2割くらい広げて、少し早歩きを意識しましょう。
- ・外出できないときは、屋内でのその場ウォーキングもおすすめです。



### ■筋力トレーニングも行いましょう

ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うとより効果的です。天気の悪い日でも、屋内で簡単にできる筋力トレーニングを実践しましょう。



## ●社会活動

外出をせず家の中に閉じこもり、社会との接点が失われると認知症になりやすいことがわかっています。家に閉じこもらず、気分転換を兼ねて散歩や買い物に出かけましょう



ゴルフ、カラオケ、ハイキングなど、仲間と楽しめる活動に参加しましょう。



清掃や子供の見守りなど、ボランティア活動に取り組んでみましょう。

※外出しづらい状況でも、オンラインを利用するなどの工夫をしながら、他者とのコミュニケーションを活発に取りましょう。

## ●禁煙

タバコに含まれる有害物質は、脳の神経にダメージを与えるので、アルツハイマー型認知症の原因となります。また、喫煙は全身の血管を傷つけて動脈硬化の危険性を高め、血管性認知症を引き起こす恐れも強まります。認知症予防に禁煙は重要ですので、禁煙に挑戦しましょう。禁煙が難しい方は本数を減らすことから始めましょう。

※自分の意思だけで禁煙できない場合は、医療機関の禁煙外来に相談してみましょう。

## こんなことにも気を付けましょう

### 歯周病予防



歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して脳血管性認知症にかかりやすくなります。日頃からていねいに歯みがきを行い、定期的に歯科健診を受けましょう。

### 難聴を放置しない



難聴(聴力の低下)が、認知症のリスク要因になることが明らかになっています。定期的に聴力検査を行って、耳の健康状態を確認しましょう。

### お酒は適量を心がける



アルコールを多量に摂取し続けると、脳にダメージを及ぼすだけでなく、糖尿病や脂肪肝、脳卒中などの病気を介して認知症を引き起こす場合があります。

# ●認知症早期発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうかを、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目をチェックしてみてください。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある……………
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある……………
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする……………
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある……………
- 5 ものの名前が出てこないことがよくある……………
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった……………
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある……………
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった……………
- 9 ガスや火の始末ができなくなった……………
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった……………
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある……………
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある……………
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある……………
- 14 だらしなくなった……………
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない……………

## 6項目以上に心当たりがある方は…

このチェック表だけで認知症かどうかを判断することはできませんが、早めに専門の医師に相談することをお勧めします。

出典:「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

## \\ 認知症チェックシステムもご利用ください //

本人向け

「わたしも認知症？」

家族・介護者向け 「これって認知症？」

青梅市認知症チェックシステムURL ▶ <https://fishbowlindex.net/ome/>

携帯電話・スマートフォンからは右記の二次元コードをご利用ください。

※市ホームページからもチェックできます。 記事ID:0001442

