

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

必要なときに必要な支援を

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青梅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

- 知っていますか？ 認知症のこと 2
主な認知症について…3
- 認知症の早期発見と初期症状 4
認知症は早期に気づくことが大切です…4
認知症予備群（軽度認知障害：MCI）のうちに対処しましょう…5
気づいてください！ 認知症のサイン…5
「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い…6
適切な対応で症状の改善も可能です…7
- 認知症の方との接し方 8
認知症の方によくある症状と具体的な接し方…9
- 認知症本人による「認知症とともに生きる希望宣言」…10
- 青梅市の認知症ケアパス 11
- 認知症に関する相談先 13
- 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

知っていますか？ 認知症のこと

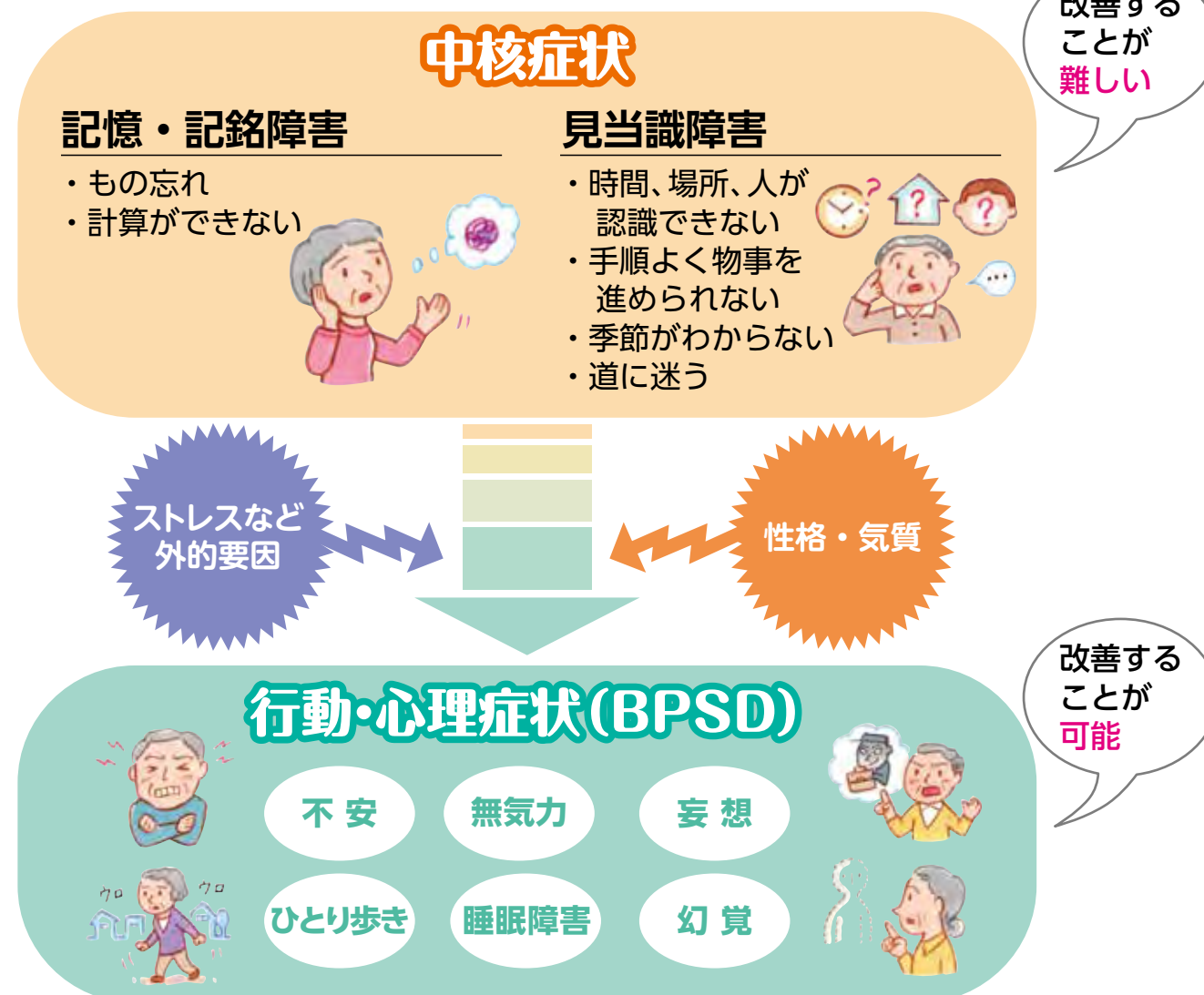
認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。誰にでも起こる「**中核症状**」と、中核症状にさまざまな要因が加わって二次的に生じる「**行動・心理症状（BPSD）**」があります。

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 しょうがい けん どう しき しょうがい
記憶・記銘障害や**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。



●主な認知症について

種 類	特 徴	症 状	進 行
アルツハイマー型認知症 	● 身体的機能が低下すること多い ● 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) ● 記憶障害が著しい	● 最近のことを忘れる ● 同じ質問を何度もする ● 食事の準備など物事の段取りが悪くなる ● 約束を忘れる	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
レビー小体型認知症 	● リアルな幻視・それに基づいた妄想がある ● 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) ● 頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある ● 初期のもの忘れが軽いため認知症とわかりづらい	● 子どもや虫が見えると言う ● 夢を見て大声を出す ● もの忘れは軽い	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
脳血管性認知症 	● 認知機能低下がまだらに起きる ● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる	● 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) ● 意欲が低下する ● 手足の麻痺がある	急性で、発作のたびに段階的に悪化する
前頭側頭型認知症(ピック病) 	● 意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる ● 社会性が欠如した行動をとる	● 急に怒りっぽくなる ● 周囲を顧みず、自分本位な行動が目立つ ● 同じ内容の言葉や行動を繰り返す ● 同じ食品を際限なく食べる ● 無銭飲食や万引きをしてしまう	ゆるやかに発症し、徐々に進行する

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(P13参照)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。

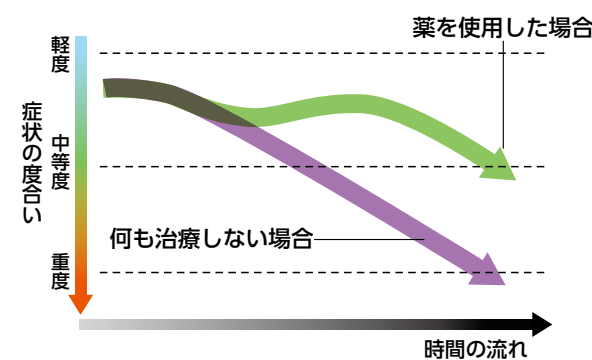


進行を遅らせることが可能な場合もあります

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

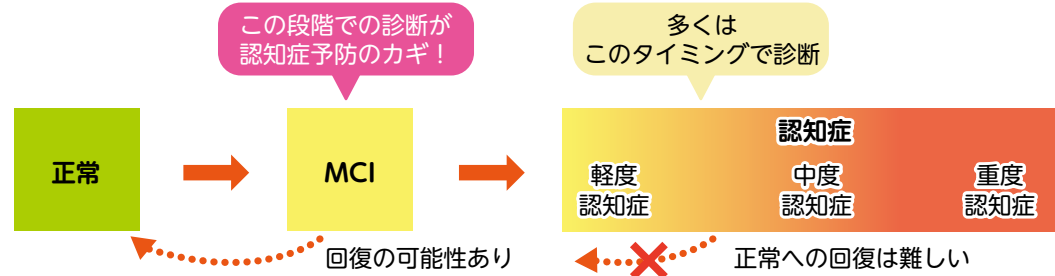
音楽を聞いたり、合唱や演奏をしたりすることで、脳の活性化やストレスの軽減が期待できます。



●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いわれており、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。

軽度認知障害(MCI)と認知症の関係



●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あります。

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」
◆体験の一部を忘れる 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。 	◆体験のすべてを忘れてしまう 食事・入浴など体験したこと自体を忘れてしまいます。
◆約束をうっかり忘れる 	◆約束したこと自体を忘れる
◆目の前の人の名前が思い出せない 	◆目の前の人が誰なのかわからない
◆もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。 	◆もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていたこと自体を気づかなくなります。
◆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 家族や自宅の場所を忘れることはありません。 	◆日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。
◆性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。 	◆性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。
◆日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。 	◆日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。

●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 早期発見のキ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ったと、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。

認知症の方との接し方

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、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

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。

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。

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会話しましょう。

●認知症の方によくある症状と具体的な接し方

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、「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

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れ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、本人が見つけれ出せるように誘導する
- ＊見つかったら、「見つかったよかったね」と安堵の気持ちを示す

認知症本人による「認知症とともに生きる希望宣言」

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

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、希望をも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思をもとに「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、そしてよりよ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。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

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。

▼詳しくはこちら



青梅市の認知症ケアパス

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るようにしましょう。

認知症の経過		気づき・発症期		軽度	中等度	重度
		健康	認知症の疑い・MCI	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		- 健康づくりや介護予防に取り組む - 地域とのつながり(社会参加)を大事にする	- もの忘れが増えるが、自覚もある(人からも言われ始める) - 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	- 同じことを何度も聞くようになる - ものや人の名前が出てこない - 置き忘れやしまい忘れが増える - 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる	「ものを盗られた」などの発言をする - 洋服の着替えがうまくできなくなる - 家までの帰り道がわからなくなる - 書字・読字が苦手になる - もの忘れの自覚がない	- 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 - 車いすやベッド上での生活が長くなる - 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
家族の心得 対応のポイント		本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	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相談 	- 同じことを聞かれても、きちんと返答 - 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 - 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 	- 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 - 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 	- 本人が安心できる環境づくりを心がける - 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく 
支援の体制	相談したい	地域包括支援センター(P13)／認知症家族の会(P19)		／認知症カフェ(P19)		
	病院について	青梅市認知症初期集中支援チーム		(P14)		
		認知症に関する相談ができる		医療機関(P15)		
	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)〉		／権利擁護(P19)		
		認知症家族の会(P19)		GPS・見守りシール(P18)／認知症サポーター(P18)		
		／認知症カフェ(P19)				
住まいや施設		見守りサービスのある住宅		(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〉(P15)		
				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*〉		
				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*〉		
元気な体を維持したい 人と交流したい		地域での自主グループ(P20)／一般介護予防事業(P20)				
		大友式認知症予測テスト・チェックシステム(裏表紙)		／認知症カフェ(P19)		

*市役所介護保険課で配布中です。

青梅市の認知症ケアパス

青梅市の認知症ケアパス

認知症に関する相談先

青梅市では、認知症に関する相談を受ける認知症支援コーディネーターや様々な機関と連携して認知症施策を推進する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。

認知症支援コーディネーターは認知症の人や家族からの相談への対応や医療・介護連携支援を行い、時には認知症初期集中支援チームの一員となります。

認知症地域支援推進員は認知症疾患医療センター、介護サービス事業者や認知症サポーター等地域において認知症の人を支援する関係者の連携を図るための取組を行うとともに、イベントの開催など認知症にかかる周知・啓発を行います。

認知症を含む高齢者の総合相談

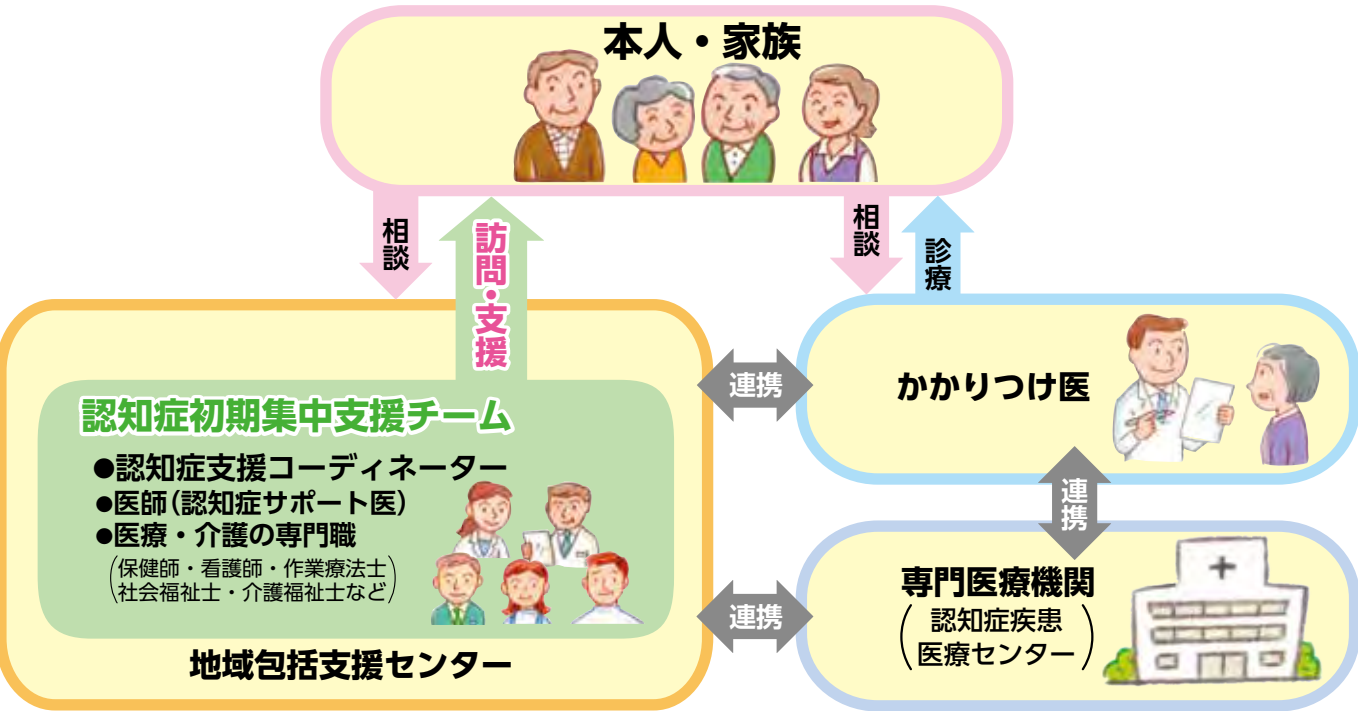
青梅市では、認知症をはじめ、介護、医療、虐待防止、権利擁護など、高齢者の日常に関する相談や支援を行う地域包括支援センターを設置しています。

	名 称	所在地	担当地区	連絡先
第1地区	青梅市地域包括支援センター すみえ	住江町66	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	0428-78-3442
第2地区	青梅市地域包括支援センター うめぞの	(本部) 駒木町3-594-1 (河辺支所) 河辺町10-6-1 トミタワー602	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	(本部) 0428-24-2882 (河辺支所) 0428-84-2627
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	(本部) 末広町1-4-5 (野上支所) 野上町4-4-5 藤村ビル3階2号室	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	(本部) 0428-33-4477 (野上支所) 0428-78-4800



認知症初期集中支援チーム

医療や介護サービスにつながらず家族が対応に苦慮している場合などは、各地域包括支援センターの認知症支援コーディネーターと認知症サポート医、医療・介護の専門職が連携し、認知症初期集中支援チームとして、かかりつけ医や専門医療機関、介護事業所等と連携し対応します。



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。

若年性認知症の相談

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

電話番号 0800-100-2707 (通話料無料)
年末年始・祝日を除く 月～土 10:00～15:00 (水曜は10:00～19:00)

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。

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

認知症に関する相談ができる医療機関

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、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は日頃からの健康管理や体の不調を診てくれるお医者さんです。かかりつけ医への相談が難しい場合は、認知症サポート医や認知症専門医がいる医療機関を受診しましょう。医療機関一覧は暮らしの手引きにも掲載しています。



高齢者の暮らしの手引き▶



※認知症サポート医：認知症に関する専門的な研修を受けた医師で、かかりつけ医と連携し、早期発見や地域での支援に取り組みます。

※認知症専門医：認知症の診断や治療に高度な専門的知識と経験を持つ医師です。

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！(P13)

市内の認知症専門医・認知症サポート医在籍医療機関

病院名・住所	在籍医師	問合せ先	その他
市立青梅総合医療センター 東青梅4-16-5	認知症専門医 認知症サポート医	0428-22-3191	こころの診療科へ 電話予約
青梅成木台病院 (西多摩医療圏認知症疾患医療センター) 成木1-447	認知症専門医 認知症サポート医	0428-74-9933	もの忘れ専用電話 へ相談
鈴木慈光病院 長淵5-1086	認知症専門医	0428-22-3126	まずは電話で 問合せ
東京海道病院 末広町1-4-5	認知症専門医 認知症サポート医	0428-32-0111	医療相談室へ 電話予約
東京青梅病院 富岡3-1254	認知症専門医 認知症サポート医	0428-74-1111	電話予約
武蔵野台病院 今井1-2586	認知症専門医 認知症サポート医	0428-31-6632	確定診断後の 診察のみ
土田医院 根ヶ布2-1370-37	認知症サポート医	0428-84-0801	
高木病院 今寺5-18-19	認知症サポート医	0428-31-5255	かかりつけの 患者様の 診察のみ
河辺皮膚科メンタルクリニック 河辺町10-13-1	認知症サポート医	0428-24-3055	
進藤医院 千ヶ瀬町5-610-11	認知症サポート医	0428-78-3111	



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



●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



●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

●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・認知症等の総合支援に関すること（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

●認知症高齢者位置探索支援サービス

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GPS機器の場所を照会し、高齢者の発見・保護につながります。



●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・保護につながります。



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)

●認知症サポーターの養成

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 ●補聴器購入費の助成

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、介護・福祉・医療の専門職や地域住民、ボランティアなどと連携して認知症カフェを普及し、認知症本人や家族が集う活動を推進します。

青梅市の認知症カフェ一覧

(2025年8月時点)

名 称	活動日	会 場	連絡先
うめカフェ	奇数月の第2火曜日 午後1時30分～3時	東青梅1-11-1 青梅市役所2階 カフェスペース	市役所高齢者支援課包括支援係 0428-22-1111 (内線2127)
やすらぎカフェ みんなの居場所	毎月第1日曜日 午前10時～12時	吹上88番地 特別養護老人ホーム やすらぎの家	やすらぎの家 0428-23-7020
認カフェこまめ	偶数月の第3月曜日 午後1時30分～3時	東青梅4-8-1 武藤設計ビル地下1F カフェ小豆	カフェ小豆 080-5645-5621
あおぞらカフェ	随 時	富岡1-318 特別養護老人ホーム 和楽ホーム	博仁会 和楽ホーム 0428-74-4411
ゆいまーる	年2回	二俣尾3-785 泉蔵院	メディケア梅の園 0428-22-0155

●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 電話番号 **0428-22-6000**

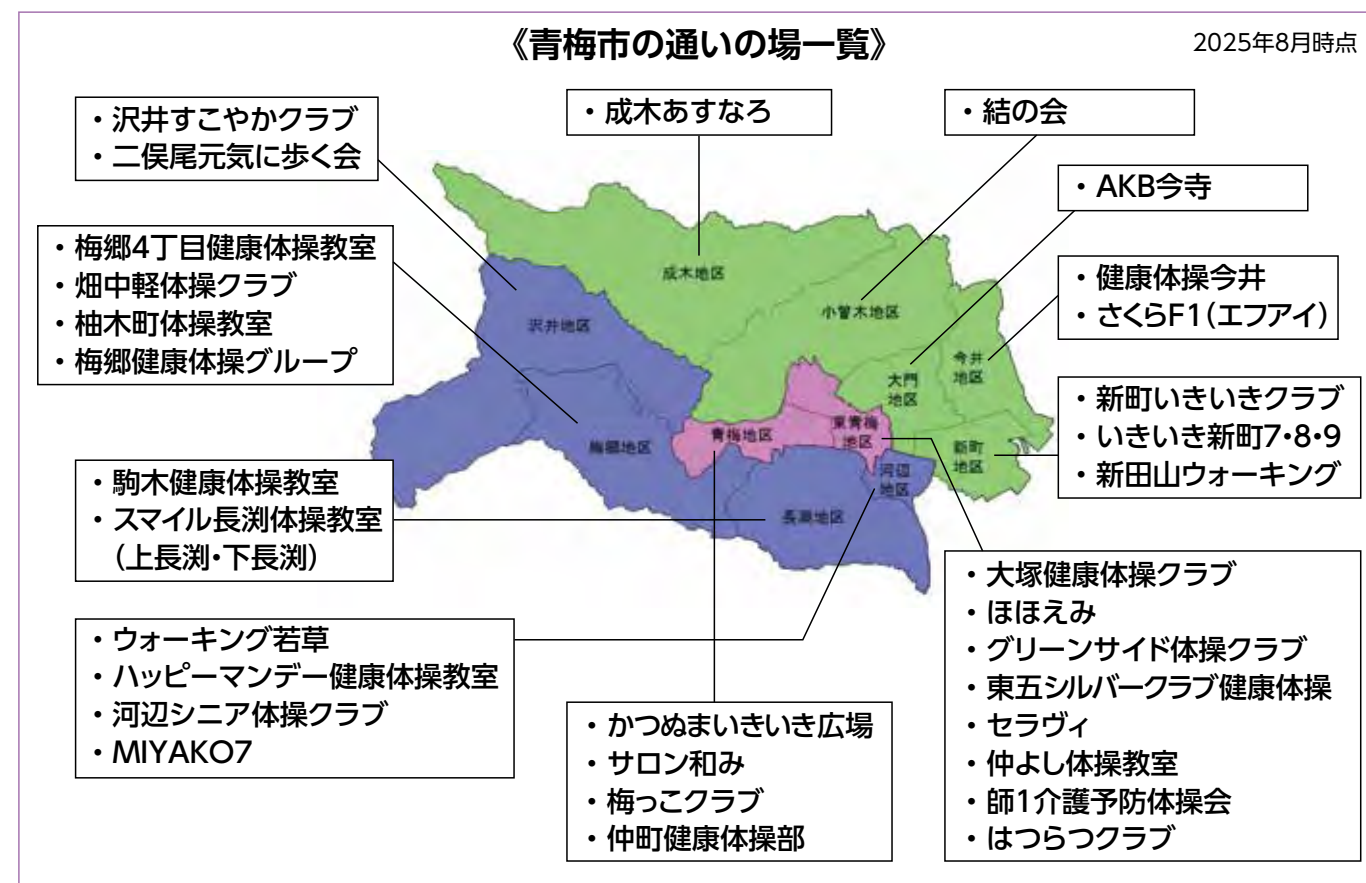
通いの場・高齢者クラブ

●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(P13)までお問合せください。

問 合 せ 高齢者支援課 包括支援係



●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

健康長寿をのびすための運動・口腔・栄養について学ぶ全6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で、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。

■ウォーキングのポイント

- ・毎日40分、1日6,000歩を目標に。
- ・6,000歩が難しい場合、まずは今より10分多く歩くように心がけましょう。
- ・座っている時間を少しでも減らす、料理・洗濯・掃除など家事の時間を増やすことも効果的です。



■筋力トレーニングのポイント

- ・週2～3回、適度な筋力トレーニングを行うとより効果的です。
- ・下肢あげ、腕立て伏せ、スクワットなど無理のない範囲で組み合わせて行いましょう。
- ・全身まんべんなく負荷をかけることで、筋肉がその負荷に適応していきます。
- ・高齢者は筋力が低下しやすいため、特に筋力の向上に努めましょう。



●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。週に1回以上は買い物や散歩で外出するよう心がけましょう。



介護予防リーダーによる通いの場、地域サロン、高齢者クラブなどの集まりに参加し、仲間と交流しましょう。



交流した仲間とカラオケ、ウォーキング、ゴルフなど、一緒に楽しめる活動を始めてみましょう。



シルバー人材センターでの就労や自治会活動、ボランティア活動も社会参加の一つです。

●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。日頃から正しい歯みがきを行い、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。

●大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などをご自分やご家族が予測できるように考案されたものです。

	質問項目	ほとんど ない	ときどき ある	頻繁に ある
1	同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
2	知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
3	ものをしまった場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
4	漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
5	今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
6	以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
7	理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
8	以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
9	以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
10	物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

合 計 点

0～8点	正常	もの忘れは加齢による範囲内。疲労やストレスなどによる場合もあります。8点に近かったら、気分が違うときに再度チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	自身でチェックした場合は、家族に再チェックしてもらったり、数カ月間隔を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防を生活に取り入れてみましょう。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

※公益財団法人認知症予防財団ホームページに掲載の「大友式認知症予測テスト」を改変し掲載しています。

\\ 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



発行：青梅市健康福祉部高齢者支援課包括支援係

電話 0428-22-1111 (内線2127)

令和7年8月発行



植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー