

認知症の人にやさしいまち 稲城を目指して

# 知って安心 認知症

稲城市認知症ケアパス



稲城市

©K.Ogawa's - JET POU

## はじめに

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「認知症になったら何もできなくなる」「認知症になったら施設に入らないといけない」と思われがちですが、早めに認知症を理解して受診や必要なサービスを受けることでこれまでの生活を長く続けていくことができます。

**知って安心認知症「認知症ケアパス」**とは、「認知症かな」「認知症って何だろう」「どこに相談したらいいんだろう」「認知症と診断されたけど今後が心配」といったときに、認知症の進行に合わせて、いつどこでどのようなサービスを利用することができるのかの目安をわかりやすくまとめたものです。

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、ぜひご活用ください。

## 目次

1. 認知症はどんな病気? ..... 2
2. 認知症は早期発見・治療が大切です ..... 6
3. 「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!... 7
4. 認知症の進行とサービス種類 ..... 9
5. こんな時はどこに相談したらいいの? ..... 11
6. 認知症の診断や治療ができる医療機関 ..... 13
7. 社会参加・地域との交流 ..... 15
8. 高齢者の見守りについて ..... 17
9. 生活のための支援・安否確認 ..... 18
10. 若年性認知症に関すること ..... 19
11. 認知症の症状に応じた「暮らしの工夫」 ..... 20



# 認知症はどんな病気？

認知症は、何らかの原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が起きてしまう病気です。



## ● 認知症と加齢による物忘れの違い

**【物忘れ】**  
体験の一部のみを忘れる

例) 食事したことは覚えている。  
献立が思い出せない。



**【認知症】**  
体験全体を忘れる

例) 食事したこと自体を忘れる。  
“忘れている”こと自体を自覚できない。

## 認知症の種類

### アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が破壊されることで、脳が萎縮する病気です

#### 主な症状

- ・少し前の出来事を忘れてしまう
- ・同じことを何度も言う
- ・物事の段取が悪くなる など

### レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質が脳内の神経細胞にたまる病気です

#### 主な症状

- ・実際には存在しないものが見える
- ・小刻み歩行
- ・日によって症状の程度が違う など

### 前頭側頭型認知症(ピック病など)

大脳の前頭葉、側頭葉が萎縮し、ピック球という異常物質が神経細胞にたまる病気です。物忘れ症状が少ないのが特徴です。

#### 主な症状

- ・性格が極端に変わる
- ・周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ

### 脳血管性認知症

脳の血管障害によって、脳細胞が死滅することで起こる認知症です。

#### 主な症状

- ・意欲が低下する
- ・手足の麻痺がある
- ・急に泣いたり、怒ったりする など

## 認知症の主な症状

### <中核症状>

ほとんどの人にみられる症状です。

- もの忘れ
- 時間・場所・人が認識できない
- 判断力・理解力の低下
- 手順よく物事を進められない など



治すことが  
難しい…

### 行動・心理症状(BPSD)

中核症状をベースに、本人の性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合っ出て出る症状です。

接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

- もの盗られ妄想
- 怒りっぽい、怒鳴る
- 意欲低下
- 徘徊 など



対応によって、  
改善することができる◎

### その他、こんな認知症も…

#### ●若年性認知症(64歳以下で発症する認知症)

64歳以下の方が認知症になった場合に若年性認知症とされます。

症状が出ていても「まだ若いから」と受診が遅くなり、診断が遅くなることもあります。(19ページ参照)

#### ●MCI(軽度認知障害)

認知症の前段階で、もの忘れや判断力や理解力の低下はあるものの、日常生活への影響はほとんどない状態で、認知症の予備軍に位置付けられています。早期に対応することで発症を遅らせることができる場合があります。

どちらも**早期発見、早期受診**が大切です!

# それぞれの症状が引き起こす行動と その対応について

認知症になると、何もわからなくなるわけではありません。認知症の方の行動は、どんな行動であっても、本人なりの理由があります。“本人も困っている、不安である”ことを理解し、気持ちに寄り添った対応をすることが大切です。

## 1. 中核症状が起こす行動

### ①もの忘れ(記憶障害)

- ・新しいことが覚えられない
- ・すぐに忘れてしまい、思い出すことができない
- ・聞いたこと自体忘れてしまうため、何度も同じことを聞く



#### 対応のポイント

同じことを繰り返し聞くのは、不安を感じているからでもあります。不安な気持ちを理解しながらその都度繰り返し伝えることで、安心感を得ることに繋がります。

### ②時間、場所、人がわからない(見当識障害)

- ・昼夜逆転し、生活リズムが乱れる
- ・慣れた場所でも道に迷う、自分がどこにいるのかわからなくなる
- ・家族であっても、誰か分からなくなる

#### 対応のポイント

一日のスケジュールを作り、規則正しい生活をすることも大事です。

誰かわからなくなっても、「あなたの娘なのに」と間違いを正すのではなく、別人を演じてしまうのも対応の一つです。

### ③判断力・理解力の低下

- ・簡単な計算ができない
- ・駅の改札や銀行のATMなど、慣れない機械の操作が難しい



#### 対応のポイント

情報を処理する能力が低下するため、“理解する”のも時間がかかります。急かさず、ゆっくり対応します。

### ④順序を考え、計画的に行動をすることが難しくなる(実行機能障害)

- ・手順良く物事を進められない。慣れている家事や趣味などであってもできなくなる。楽しんでできていたことが出来なくなる



#### 対応のポイント

そばで見守り、困っている時には行動をサポートします。

“いつも通り”にできることで、本人の生きがいや達成感を得ることに繋がります。

## 2. 行動・心理症状(BPSD)が起こす行動

### ①物盗られ妄想

主に財布や現金などの大事なものを片づけた場所を忘れ、「盗まれた!」と他人や身近な人が盗ったと思ってしまいます。

#### 対応のポイント

反論せず共感し、「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と提案してみましよう。「このあたりを探してみましようか」と促し、ご本人に見つけてもらうのも一つの手です。



### ②怒りっぽい、怒鳴る

自分の気持ちを表現する言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないもどかしさなどからイライラしてしまうことがあります。

#### 対応のポイント

ご本人の怒りの感情を受け止め共感し、話を否定せず耳を傾けましよう。

危険なものや投げられて困るものは目の届かないところに置きます。



### ③意欲低下

日常のあらゆる事に対して、やる気や関心が失われていき、何も手につかなくなる場合があります。

#### 対応のポイント

起床、就寝、食事など、生活リズムを整えることが大切です。

決まった時間に声をかけ、自発的に体を動かすことをすすめてみましよう。



### ④徘徊

徘徊とは目的もなくうろうろと歩き回ることとされていますが、認知症の方はご本人なりに目的や理由があるとされています。

#### 対応のポイント

徘徊の原因を探ってみましよう。過去の生活習慣や行動が影響している場合や、大事なものを探しているということもあります。



認知症の介護に絶対はありません。

今日は上手くいったことが明日もうまくいくとは限りません。

「こうすべき」「こうしてはいけない」と思い込まず、関わり方のヒントとして参考にし、困り事は抱え込まず身近な人や主治医等に早めに相談しましよう。



## 認知症は早期発見・治療が大切です

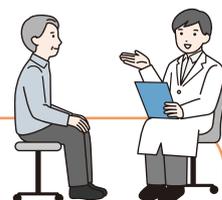
認知症も生活習慣病などの他の病気と同じように、早期発見・早期治療がとても大切です。気になる症状がある場合には早めの受診をおすすめします。

### ● 早期発見による3つのメリット

メリット  
1

#### 早めの治療で改善する場合があります

認知症の原因になる病気はさまざまですが、原因によっては治る病気や一時的な症状の場合があります。



メリット  
2

#### 進行を遅らせることができる場合があります

認知症の種類によっては、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。

メリット  
3

#### 事前にさまざまな準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用についても本人の意思を反映させるなど余裕を持って準備ができます。

### ● 受診について

#### コツ① まずかかりつけ医に相談



初めての受診は勇気があることも多く、本人が受診を拒んだり家族が躊躇している間に症状が進行する場合があります。

かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に気軽に相談しましょう。日頃から本人や家族をよく知っているため、必要に応じて適切な医療機関を紹介して貰え、スムーズに受診することが出来ます。

#### コツ② 気になることをまとめておく

本人の話はもちろん、家族も日頃不安に思っていることや気になる症状があれば事前にメモをしておき、医師の診察の時に持参すると診察に役立ちます。



※受診に関してはP12もご参照ください

# 3

## 「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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<b>チェック 1</b>  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	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 2</b>  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 3</b>  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	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 4</b>  今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 5</b>  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	1点	2点	3点	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。

<p><b>チェック⑥</b></p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p><b>チェック⑦</b></p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p><b>チェック⑧</b></p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p><b>チェック⑨</b></p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p><b>チェック⑩</b></p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

**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。  
 9ページ以降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。



認知症の症状によって、必要なサービスが異なります。

いつ・どこで・どのようなサービスを受ければよいか、目安を示したものです。

具体的な内容は、地域包括支援センターや稲城市役所高齢福祉課にお問合せください。

重度

	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
くしたと 取りが	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節に合った服を着ることが出来ない</li> <li>通い慣れた場所でも道に迷う</li> <li>入浴や着替えが出来なくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会話が出来なくなる</li> <li>食べ物が飲み込みにくくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意思の疎通が困難である</li> <li>家族など身近な人の顔がわからなくなる</li> </ul>
いなぎ在宅医療・介護相談室	認知症疾患医療センター	南多摩保健所	多摩総合精神保健福祉センター
ケアマネジャー(居宅介護支援事業所)			
り) 会食交流会 教室 認知症カフェ			
通所サービス(デイサービス・デイケア)			
訪問歯科診療)	もの忘れ外来	かかりつけ薬局	認知症疾患医療センター
症初期集中支援チーム※			
看護	看護小規模多機能型居宅介護	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
ぎほっとサービス	自費ヘルパー	配食サービス	ハンディキャブ 介護タクシー 紙おむつ支給
ド・車椅子などのレンタル・お風呂やトイレ用品の購入)	住宅改修(段差をなくす・手すりをつけるなど)		
り) 夜間対応型訪問介護	小規模多機能型居宅介護		
見守りネットワーク	民生児童委員	近隣住民	自治会 マンション管理人
多摩中央警察署	稲城市徘徊高齢者SOSネットワーク	徘徊高齢者家族支援サービス	
自宅			
どんぐり)			
ビス付き高齢者向け住宅			
有料老人ホーム			
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)			
介護老人福祉施設(特養)			
所(ショートステイ)	小規模多機能型居宅介護	看護小規模多機能型居宅介護	介護老人保健施設(老健)
者交流会・家族会・家族介護者教室)	認知症カフェ		
協議会)	地域包括支援センター	多摩南部成年後見センター	

とは

福祉・介護の専門職(看護師、精神保健福祉士、作業療法士)などで構成される、認知症の支援チームがあります。方のご自宅を訪問し、認知症についての困りごとやご心配なこと等の相談をお受けします。その上で、状況に合わせ目調整など、ご家族の介護負担軽減等も含めた認知症に関する初期支援を集中的に行います。まずは地域包括支





# こんな時は どこに相談したらいいの？

## 1 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

### ①地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するため、稲城市が委託している総合窓口です。何か困ったことがあれば気軽に相談できます。介護サービスの紹介や手続き支援、医療機関の受診・介護予防・高齢者虐待に関する相談等、専門職が様々な相談を受け支援を行います。関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

#### 認知症支援コーディネーター

市内2カ所の地域包括支援センターに認知症の専門の相談員として認知症支援コーディネーターを配置しています。認知症の方とご家族が、お住まいの地域で安心して生活できるように支援いたします。

あなたのこと、ご家族のこと等、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。相談は無料です。

地域包括支援センター名称	住所	電話番号	担当地区
ひらお	平尾2-49-20 (ひらお苑内)	042-331-6088	坂浜・平尾
やのくち※	矢野口1659-4 ストリームサイドスズキ1階	042-379-8575	押立・矢野口
エレガントもむら	百村255 (いなぎ苑内)	042-379-5500	大丸・東長沼・百村
エレガントもむら出張所	東長沼451	042-401-7250	大丸・東長沼・百村
こうようだい※	向陽台3-4-4	042-370-0040	向陽台・長峰・若葉台

※認知症支援コーディネーター配置

### ②市役所の相談窓口

認知症をはじめ、高齢者の介護・医療・介護予防に関することなどの相談に応じます。

**稲城市役所高齢福祉課地域支援係 ☎042-378-2111**

### ③多摩総合精神保健福祉センター

対人関係、こころの悩み・病気に関する相談等を、こころの電話相談にてお受けしています。

多摩市中沢2-1-3

**相談番号 ☎042-371-5560**

(月～金曜 午前9時～午後5時) 休日、祝日、年末年始を除く

### ④南多摩保健所

保健師等が、こころの相談等、精神保健に関わるご相談をお受けしています。

多摩市永山2-1-5

**代表番号 ☎042-371-7661**

(月～金曜 午前9時～午後5時) 休日、祝日、年末年始を除く



## 2 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

### ①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

### ②認知症疾患医療センター

東京都が指定した医療機関で、認知症に関する診断や治療、症状への対応や相談などを行う、認知症専門の医療機関です。専門医療相談の他、認知症の方やそのご家族が安心して生活ができるように、必要に応じて地域の病院や介護施設、地域包括支援センター、市役所等と連携をしています。

#### 稲城市の認知症疾患医療センター

##### 【 稲城台病院 】

住所: 若葉台3-7-1

TEL: 042-331-5531

※ご本人、ご家族などからの認知症に関する医療やお困りごとについて相談に応じます。

受診には予約が必要ですので、事前に電話でお問い合わせください。



### ③認知症の診断や治療ができる医療機関(P.13~14)

稲城市内の、認知症の診断や治療ができる医療機関を掲載しています。受診を希望される方は事前にお電話で問い合わせをお願いします。

### ④いなぎ在宅医療・介護相談室

医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、相談や支援を行います。相談は無料です。

☎042-377-4964(月・水・金曜 午前9時~午後4時)

#### 「これって認知症?」「わたしも認知症?」

#### パソコン・スマホで認知症をチェック

「どこに物を置いたか分からなくなることがある」「家族の物忘れが心配」など、認知症かな?と気になることはありませんか。

簡単にチェックが出来る認知症簡易チェックサイトをご活用ください。

**認知症簡易チェックサイト** <http://fishbowlindex.net/inagin/>

パソコンの方は上記URLより、携帯電話でQRコード対応の機種をお持ちの方は右のQRコードをご利用ください。

稲城市のホームページ「これって認知症?」からも見る事が出来ます。

#### <ご利用にあたって>

個人を特定する入力は一切不要です。

利用料は無料です。ただし、通信料は自己負担になります。

医学的診断を確定するものではありません。判定結果に関わらず、心配のある方は医療機関等へ早めにご相談ください。





# 認知症の診断や治療ができる 医療機関

(令和4年11月現在)

○=有、可      ×=無、不可

医療機関名称	所在地	電話番号	認知症 診断の有無
稲城市立病院※	大丸1171	042-377-0931	○
稲城市立病院附属 坂浜診療所	坂浜2936	042-331-3423	○
あいクリニック平尾	平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1階	042-350-5062	○
あべ内科クリニック	東長沼3107-1 ピアタウン21 2階	042-379-4870	○
稲城在宅療養 クリニック※	東長沼3106-3 オークプラザ6D	042-401-5770	○
稲城台病院※	若葉台3-7-1	042-331-5531	○
稲城わかばクリニック	百村1604-7	042-370-0530	○
かじわら内科・泌尿器科 クリニック※	矢野口1541 アーバンシャトル1階	042-370-8770	その他参照
簡野クリニック	平尾1-50-20	042-331-8570	○
高クリニック	平尾1-54-20	042-331-8201	○
桜井医院	押立1254-1	042-378-3224	○
新百合ヶ丘 あゆみクリニック	平尾1-24-7 プレミアリンジュR-3	042-350-5575	○
谷平医院	矢野口277-2	042-377-6433	その他参照
長峰クリニック	長峰2-2-2	042-350-7171	その他参照
菜の花クリニック	東長沼450-30	042-313-9272	○
東長沼クリニック※	東長沼1726-16	042-379-4851	その他参照
平尾内科クリニック	平尾3-7-26	042-331-8221	○
もりや脳神経クリニック	平尾1-33-34	042-350-3885	○
若葉台クリニック	若葉台2-4-4	042-350-6075	その他参照
矢野口クリニック	矢野口380-2-101	042-379-0939	○

**認知症疾患医療センターとは、東京都が指定した医療機関です。専門医療相談の他、地域で関係**

平川病院	地域拠点型認知症疾患医療センター(南多摩医療圏担当)
稲城台病院	地域連携型認知症疾患医療センター(稲城市担当)

※認知症サポート医がいます。

認知症サポート医とは、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修を受けた医師です。

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみま  
しょう。予約が必要な場合もございますので、受診を希望される際には事前に  
電話で各医療機関にお問い合わせください。

往診、訪問診療 有無	その他
×	
×	
○	必要に応じて専門病院へ検査を依頼。ご家族のみの受診(相談)も可能です
×	
○	
○	
○	
×	専門医での診断後、治療が安定すれば継続治療は可能です
○	必要に応じて専門外来のある病院を紹介します
○	
×	
○	認知症の診断については必要に応じて、専門の医療機関を紹介します
×	認知症の診断については専門医を紹介します
×	認知症の診断については、CT・MRIがないため詳細な診断はできませんが、相談に応じ ることはできます
×	初期対応や診断後のフォローアップは可能ですが、症状によっては、対応困難な場合が あります
×	診断や治療などに関してはご相談ください
×	必要に応じて専門外来のある病院を紹介します
×	当日にMRIやCT検査が可能です
×	専門医での診断後、治療が安定すれば継続治療は可能です
×	

**機関との連携推進活動を行っています。**

八王子市美山町1076	042-651-3132
稲城市若葉台3-7-1	042-331-5531





## 7 社会参加・地域との交流

### ひとりで悩まないで・・・稲城市内の「介護者交流会」

稲城市には高齢者や認知症の方の介護をしている仲間と会い、情報交換や介護の相談が出来る場があります。

名称	場所	開催の様子	問い合わせ先
いなぎ認知症 家族の会 「オレンジ」	①JR南武線矢野口駅周辺 ②平尾「喫茶ポーポーの木」 ③オンライン	※①②③ともに月1回 ・食事会、交流会、勉強会 等を行っています	080-1150-3415 ✉orange-i@outlook.jp
認知症の方を介護 している家族の会 「やまもの会」	平尾地区の集会室	3ヶ月毎に開催 ※広報いなぎでお知らせ	042-331-6088 (地域包括支援センター ひらお)
親を介護している 家族の会 「すもの会」	平尾地区の集会室	年に2～3回開催 ※広報いなぎでお知らせ	042-331-6088 (地域包括支援センター ひらお)
認知症介護者 交流会	ふらっとカフェ 矢野口1659-4 ストリームサイドスズキ1階	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	042-379-8575 (地域包括支援センター やのくち)
家族介護者の集い	①いなぎ苑(百村255) ②東長沼451	1年に2回程度開催 ※広報いなぎでお知らせ	042-379-5500 (地域包括支援センター エレガントもむら)
介護者の集い	向陽台・長峰・若葉台地区の 集会室	1年に4回程度開催 ※時期場所については お問い合わせください	042-370-0040 (地域包括支援センター こうようだい)

### オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やその家族が気軽に立ち寄り、情報交換をしたり悩みを共有したりできる場です。「物忘れが気になる」「こんな物忘れ私だけ?」「他の人の話も聞いてみたい」、同じような悩みを持った仲間とゆっくりとした時間を過ごしてみませんか。リラックスした中での仲間との出会いは、今後の助けにもなってくれると思います。

#### オレンジカフェ矢野口

##### 【日時】

毎月第1・3 木曜日  
13:30～15:30

##### 【場所】

ふらっとcaféやのくち  
(矢野口1659-4)

#### オレンジカフェ向陽台

##### 【日時】

毎月第2・4 水曜日  
13:30～15:30

##### 【場所】

向陽台6-9 1号棟  
110号室



稲城市役所 高齢福祉課地域支援係

☎042-378-2111

## 高齢者の交流の場

誰でも気軽に参加出来る高齢者の交流の場です。簡単な体操やゲーム、小物制作等自由な活動を通して楽しい時間を過ごし、話し相手や仲間づくりが出来ます。気軽にご参加ください。

名称	場所	開所日	開所時間
押立の家	押立728-8	毎週 火・水・木・金曜日	午前10時～午後3時
		隔週 土曜日	午後1時～3時
大丸憩いの家	都営大丸アパート 第1集会所	毎週 火曜日	午前9時～正午
平尾 <sup>にまる</sup> 20クラブ	平尾住宅20号棟 集会室	毎週 木曜日	午前9時30分～正午

稲城市役所 高齢福祉課地域支援係

☎042-378-2111

## ふれあいセンター

「ずっと稲城で暮らしたい」ふれあいセンターはこんな願いを地域で支えることを目的として設置された、地域の方々が運営する「小地域福祉活動」の拠点です。「地域の縁側」として、誰もが気軽に顔を出して、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、趣味を楽しんだりするふれあいの場です。気軽にお立ち寄りください。

### 【日時】

月・水・金曜日  
午前10時～午後3時  
(※大丸は、  
月・木・金曜日)

名称	所在地	電話番号
ふれあいセンター平尾	平尾3-1-3平尾小学校内	042-331-5143
ふれあいセンター押立	押立410-3ジョイハウスたまがわ集会室	042-378-4682
ふれあいセンター坂浜	坂浜2996-2稲城老人会館内	042-331-4501
ふれあいセンター矢野口	矢野口1604矢野口自治会館内	042-379-7730
ふれあいセンター百村・東長沼	百村7福祉センター内	042-378-6320
ふれあいセンター向陽台	向陽台3-2向陽台小学校内	042-319-2410
ふれあいセンター大丸	大丸1171オーエンス健康プラザ内	042-370-2284
ふれあいセンター長峰	長峰2-1-1長峰オアシス内	042-331-5555

稲城市社会福祉協議会 地域福祉係

☎042-378-3800

# 8

## 高齢者の見守りについて

稲城市では高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、高齢者を地域で見守る「見守りネットワーク事業」があります。

高齢者の方と接する機会のある民間事業者(商店、金融機関、市内事業者等)と市が協定を結び、「新聞や郵便がたまっている」「雨戸やカーテンが何日も閉まっている」「通帳をなくしたと何度も相談に来る」などの変化や異変を感じた時に、市や地域包括支援センターに連絡をして頂き、支援に繋げる等ゆるやかな見守りをお願いしています。

### 見守りにご協力を頂いている事業者 (順不同、敬称略)

#### <大丸>

- きらぼし銀行 稲城支店
- 和泉屋寝具株式会社
- ファッションハウスピエロ
- 理容 ウメザワ
- 有限会社 つるや
- 株式会社 青木屋 稲城長沼店

#### <向陽台>

- きらぼし銀行 稲城向陽台支店

#### <若葉台>

- きらぼし銀行 若葉台支店

#### <長峰>

- NPO法人 WELLDONE

#### <坂浜>

- 有限会社 福島屋
- 株式会社 ゆたか

#### <東長沼>

- 有限会社 筑屋
- 洋菓子工房Pan Y Vino
- 稲城市シルバー人材センター
- 株式会社 石井鑑定測量

#### <矢野口>

- ヘアサロン アサコ
- NPO法人支え合う会 みのり
- 城南信用金庫 稲城支店

#### <百村>

- 薬剤師会(薬局こやま)
- みずほ銀行 稲城中央支店
- ティパーチャーズ・ジャパン 株式会社
- 個太郎塾 稲城教室
- 有限会社 ホイップ

### その他事業者

- ALSOK
- アルフレッサ株式会社 町田支店
- 京王自動車株式会社
- さわやか信用金庫
- 株式会社セブン-イレブン・ジャパン
- 生活協同組合コープみらい
- 生活協同組合パルシステム東京
- 西都ヤクルト販売株式会社
- 第一生命保険株式会社 立川支社
- 多摩南生活クラブ生活協同組合
- 東京都住宅供給公社
- 東京都水道局
- 東都生活協同組合
- 布亀株式会社
- 明治安田生命保険相互会社八王子支社
- ヤマト運輸株式会社 多摩主管支店



# 生活のための支援・安否確認

## 成年後見制度

認知症などによって物事を自分ひとりで判断することが難しい方を対象に、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人）を選任し、ご本人に不利益が生じないように法律的に保護し支援するための制度です。援助者は財産管理（不動産や預貯金等の管理）と身上監護（介護・福祉サービスの利用契約等）を行います。成年後見制度には、大きく分けると「任意後見制度」と、「法定後見制度」があります。手続きや詳細は地域包括支援センターや下記あんしん・いなぎ、市役所にご相談下さい。

## 地域福祉権利擁護事業

成年後見制度を利用するほどではないけれど、判断能力に不安のある方が利用できる制度です。稲城市社会福祉権利擁護センター「あんしん・いなぎ」へご相談ください。

サービスの種類	サービスの内容
福祉サービスの利用援助	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉サービスに関する情報提供、助言</li> <li>・福祉サービスの利用手続き、利用料の支払い手続き</li> <li>・日常生活に必要な事務手続き</li> <li>・福祉サービスについての苦情解決制度を利用する手続き</li> </ul>
日常的な金銭管理サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金や福祉手当受給の手続き</li> <li>・社会保険料、医療費、公共料金、家賃、日用品の代金支払い等</li> <li>・日常的に必要な預貯金の払い戻し、預け入れ、解約の手続き</li> </ul>
書類等預かりサービス	大切な書類（預貯金通帳、印鑑、有価証券、年金証書など）の預かり

### 〈費用〉

サービス内容により利用料が異なりますので直接「あんしん・いなぎ」へお問い合わせください。相談は無料です。

### 稲城市福祉権利擁護センター「あんしん・いなぎ」

☎042-378-5459

FAX042-378-4999(福祉センター内)

## 稲城市徘徊高齢者SOSネットワーク

稲城市では各関係機関と連携しながら、徘徊高齢者を探すネットワークがあります。高齢者がいなくなったとき、ご家族等の希望があれば、そのネットワークを活用して早期発見を目指します。

警察110番に連絡後、ご相談ください。

そのときは、高齢者の年齢、背格好、服装、持ち物等、探すときの目印になるような情報をお聞きます。

### 稲城市役所 高齢福祉課地域支援係

☎042-378-2111

## 徘徊高齢者家族支援サービス

おおむね65歳以上の高齢者で、著しい徘徊行動の見られる方に対して、携帯型端末機器を貸与し、行方不明になったときには24時間体制の受信センターと家族との連携で居場所を探索し、事故等を未然に防ぐことにより家族が安心して介護できるよう、支援するサービスです。

また、自己負担になりますが、オプションサービスとして、機器による探索・利用会社の協力を受け、探索出動があります。

利 用 料	① 加入料金	2,475円(税込)
	② 充電器	1,375円(税込)
	③ 基本料金(月額)	660円(税込)
	④ オプションサービス	位置情報提供料・探索出動料がかかります。

稲城市役所 高齢福祉課地域支援係

☎042-378-2111



## 10 若年性認知症に関すること

一般的に認知症は高齢者に多い病気ですが、64歳以下で発症した場合に「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りで発症するため、ご本人だけでなくご家族の生活への影響も大きくなると考えられ、早期発見・早期治療が大切になります。

### 東京都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ワンストップ相談窓口です。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等)からの相談に対応します。医療機関の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険サービスの利用、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。まずは気軽にお連絡ください。

#### 【運営委託法人】社会福祉法人 マザアス

日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4F

☎042-843-2198(平日午前9時～午後5時)





# 認知症と上手に付き合うために、考えてみましょう！

## 認知症の症状に応じた「暮らしの工夫」

認知症の症状によって苦手になっていくこともあります。その症状と上手に付き合いながら生活していくために、ひと工夫があることで、グッと生活が楽に送れるようになることもあります。認知症になっても自分らしい生活や好きなことを続けることで、やる気の維持、認知症の進行予防につながります。

そんな工夫をしながら生活している様子を、事例を通してご紹介します。

### 次のページから始まる 工夫事例の見方

#### 場面

認知症と共に生きるご本人が、様々な想いをもって生活している様子を場面ごとに紹介します。

その言葉の中には、認知症の症状から引き起こされる日常生活の変化やご本人が感じている生活の困りごとが読み取れます。

**認知症の症状と関連付けられる箇所**を示し、どの症状に該当するかを

**見当識** **判断力・理解力** のように表記します。

症状に関する詳細な解説(P.4～5)を併せてご覧ください。

### 苦手になる理由を考えてみましょう

認知症に伴い、苦手になることがあるかもしれませんが、その理由には色々あります。

苦手になっている理由を理解するためには、本人の視点に立って、苦手になっている行動を分解して考えてみる必要があります。

例えば「レジでお会計をする」

一連の作業

払うべき金額を理解

お財布を取り出す

渡すべき金額を考えて取り出す

それを渡す

レジでうまく会計できなくなっている人でも、どの作業に支障が出ているのかによって取り入れるべき工夫が異なります。



#### 工夫

#### 具体的な工夫の方法

なぜその工夫が効果的なのか、その理由やポイント

それぞれの場面で様々な工夫があります。今回ご紹介した工夫が正解というわけではありません。「その人らしさ」が生活の中で続けていけるように、困ったことがあれば周囲の人や地域包括支援センターにご相談ください。

## 妻に先立たれた後も、ひとり暮らしをしながら ジム通いを楽しむ長峰さん

日当たりのいいリビングで  
新聞を読むのが日課でね。  
日付もチェックするよ



### 場面1

「定年後に駅前のジムに通い始めたんだ。  
新聞記事の書き写しなどの日課を持つようにもしているよ」  
「ただ最近、日付と曜日が分からなくなってしまって、いつものジムに  
行きそびれてしまった **見当識** ことがあったんだ。  
決まった曜日に行っていたはずなのに…」

### 工夫

#### カレンダーは表示が大きく シンプルなものを選ぶ

高齢になると視力が低下したり、沢山の情報を一度に処理するのが難しくなることがあります。

カレンダーは文字が大きく、日にち・曜日の表示が見やすいものをおすすめです。

土日と平日の区別が色分けされているものや、季節を感じるカレンダーも良いですね。

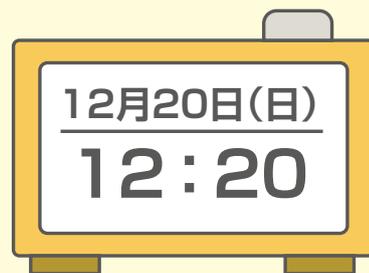
出かける予定には印をして目立つようにしておきましょう。



#### 時計の文字盤は 表示がはっきりしたものを選ぶ

日付や曜日だけではなく、とっさの時に「朝の5時なのか夕方の5時なのか？」と時間も分かりにくくなることがあります。

時計は日付と曜日・時間のみなど文字盤の情報がしぼられてすっきりとしているものや、時計の地の色と文字のコントラストがはっきりとしているものは、見やすくおすすめです。



## 場面2

「住み慣れた我が家。家族の写真や会社でもらった表彰状を飾って、馴染みの物に囲まれて暮らしている。」

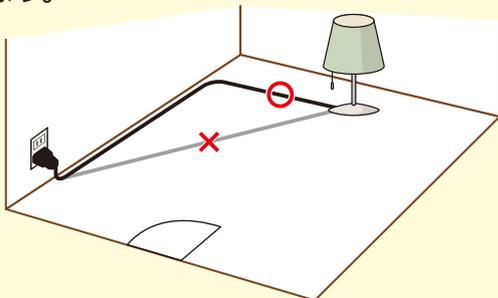
「でも最近、小さな段差でつまづくようになってきた。」

住み慣れた家の中でも、**足元のコードなどに気づかなかったり、ちょっとした段差の目測を誤ったりする** **判断力・理解力** んだ。

### 工夫

#### つまづく原因になりそうなコード類は、部屋の端に沿わせる

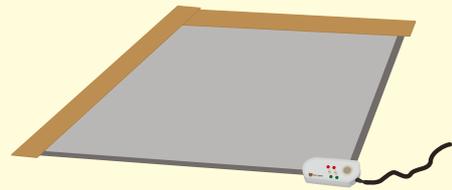
足が挙がりにくくなっていたり、コードに注意が向かなかったりすることがあります。転倒を未然に防ぐために対策をしておきましょう。



#### 長年使ってきた家具をひと工夫して使い続ける

長年使い、こだわりのある家具もあることでしょ。例えばカーペットであれば、お部屋の雰囲気を決めるアイテムでもあります。

めくれないように端を固定しておく等、転倒予防しながら使っていくのも手です。



## 場面3

「通っているジムの仲間とも顔なじみになった。」

気兼ねない会話が励みになるよ」

「ただ、**ガヤガヤしているところは苦手**になってきた。**何人かで話をして**いと、**会話についていくことが難しくなる**ことがある…」 **判断力・理解力**

### 工夫

#### 会話は一対一で静かな場所を選ぶ

「周囲の雑音」や「行き交う人が多い」といった視覚情報が会話への集中を妨げることがあります。

ゆっくりとした速度で、ゆったりとした雰囲気の中であれば会話の内容がすんなりと頭の中に入ってきやすくなります。



#### 認知症カフェのようなゆっくりと対話のできる場に参加する

認知症は症状がゆるやかに進行することも多く、はじめのうちは「生活に困るほどではないけど、ちょっと以前とは違う」といった違和感を抱くことがあります。

「自分だけなのではないか」と感じた時に安心できる場所で話をするすることで、気持ちが楽になることもあります。

「認知症カフェ」についてはP.15へ!



## 夫と二人暮らし、 協力しながら生活をする押立さん



主婦業50年!家事も育児も頑張ってきた。  
生きがいは、得意の料理を家族に振舞うこと!  
週1回、昔からの友人たちとのカラオケ♪



### 場面1

「一番得意な家事は料理!

家族の健康のため、おかずは複数作るのがこだわり。

レトルトは体に良くなさそうだから、使わないようにしてきたの。

「最近、慣れた料理のはずなのに、いきなり手順が分からなくなっ  
ちゃうの。前までは同時に2~3品作れたのに、最近はそれもできな  
くなっちゃった。」 **実行機能**

### 工夫

#### 同時に複数の料理を作らない 料理中は留守番電話に切り替える レシピカードを作る

一品ずつ作る、調理中は留守番電話に切り替えるなど環境を整えることで集中して料理に取り組むことができます。

分からなくなった時に確認できるようにレシピカードを作るのもおすすめです。



#### レトルトや配食を活用する

最近では、健康に気を使ったレトルト食品が多く発売されています。

配食は、夕食のみ・おかずのみなど、ライフスタイルに合わせて利用することが出来ます。配達員さんが届けに来てくれるので、見守りも得られます。



#### 夫と一緒に家事をする 役割分担は家族と相談しながら決める

困ったときに頼れる人がいることで、落ち着いて物事に取り組むことができます。

認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。人によって、できること、得意なことはさまざまです。出来ることはいつも通り続けていきましょう。

## 場面2

「長年使ってきた家電、壊れちゃった。

住み慣れた家の中でも、**子どもたちが最新型の掃除機を買ってくれたけど、何度聞いても使い方を忘れちゃう…**」 **判断力・理解力**

「あら？**これはどこにしまうんだっただかしら…?**」 **記憶**

### 工夫

**不要なスイッチは隠す  
買い替えの際は  
同じ機種を買う**

使うボタンだけを見えるようにすることで、操作を簡単にします。

買い替えの際は、あえて同じ機種を買うことで操作が変わらないのでいつも通り家事を続けることができます。



**物の収納場所を決めておく  
しまう物の名前や絵の付いた  
シールを収納場所に貼る**

収納場所を決めておくことで、迷わず片付けられます。収納場所がわからなくなってしまっても手がかりを作っておくことで、自身の力で収納できます。



## 場面3

「週1回のカラオケ、大きな声で歌うと気分もスッキリ!

カラオケ仲間は子育ても一緒にしてきた、大切なお友達なの。

でもこの間、**30年通っている慣れた道なのに、迷って遅刻しちゃった。**」

「歌っている時、**お友達にアドバイスされてムカッ!**」 **見当識**

**つい怒鳴り返しちゃった。何であんなに怒っちゃったんだろう…。**」

**怒りっぽい**

### 工夫

**カラオケに行く時は  
お友達と一緒に**

ふとした時に、道や時間が分からなくなることがあります。

お友達の協力を得ることで安心して通うことができます。



**お友達と一緒に  
認知症について考える**

認知症になると感情のコントロールが難しくなり、本人の意思とは別に怒ってしまうことがあります。

お互いが認知症について理解しておくことが、良い関係づくりにも繋がります。

**地域包括支援センター**に相談することで、講座を開催したり、新たな集まりを紹介して貰えることがあります。



「地域包括支援センター」についてはP.11へ

## 娘家族と暮らしながら、 買い物を楽しむ平尾さん



昔から買い物は好きなほう！  
共働きの娘家族の役にも立っているわ！健康のために、  
少し遠くのスーパーにも歩いていきます。  
知り合いに会って、立ち話も楽しいわ！



### 場面1

「平日は、運動も兼ねて、ほぼ毎日買い物に出かけます。

4人暮らしなので、いろいろ買い物があるのよね。

今日は〇〇スーパーは卵が特売で…

ドラッグストアで洗剤も買って来なければ…」

「でも、何を買うのか忘れてたり、同じものを買ってしまったり…。 **記憶**

探し物も多くなって、出かけるまでに時間がかかってしまう **実行機能**

ことが増えてきた。」

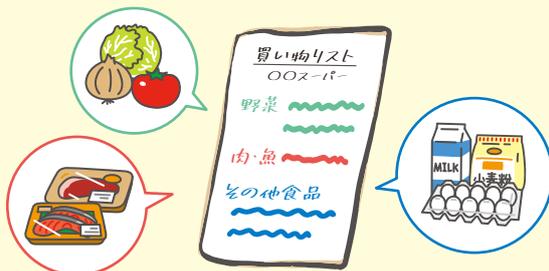
「娘からも『また同じもの買って』と言われることが時々あってね、少し、  
自信がなくなってきたわ…」

### 工夫

#### 買い物リストを作成

冷蔵庫に常備しておきたい食品などは、もう自宅にあるのに何度も買ってきてしまうことがあります。

買い物リストを作成すると、余分に買ってしまったり買い忘れを防ぐことができます。リストはコーナー毎に整理すると分かりやすいです。色を変えて書くなどの工夫も良いですね。



#### 買い物用バックを用意

出かける直前に焦ってしまったり忘れ物をしたりすることがないように、買い物に行くバッグを決めて、必要なものを準備しておきましょう。

エコバックやポイントカード類も整理すると良いです。

念のために、ご家族の連絡先が分かる物を入れておくと、いざという時に安心です。



## 場面2

「最近、新しい形のレジが増えたのよね。お会計では、なるべく人を待たせたくないの、空いているレジを探します」  
「ただ、この前は**お金を出すのに手間取って…**。 **実行機能**  
レジの**どこにお金を入れたらよいか**が分からず、 **判断力・理解力**  
後ろに列ができて焦ってしまったのよ。  
それで余計に操作が分からなくなってしまったわ」



## 工夫

### 新しい物は 使い方を実演してもらおう

目に見えない仕組みで動く機械の操作は、慣れるまで時間がかかってしまうものです。一つの動作ごとに、ゆっくり本人のペースで説明すると分かりやすくなります。

1回で分からなくても、繰り返し一緒にやってもらったり、店員さんに伝えて代わりにやっていただくのも一つの手です。

### 新しいレジは 小銭を計算せずに入れても 大丈夫

細かい小銭を素早く計算したり、取り出したりすることが難しくなり、財布の中が小銭でいっぱいになってしまうことがあります。

新しいタイプの自動精算機を利用すると、小銭を計算せずに入れてしまっても機械が計算してくれます。

## 場面3

「いつものスーパーに行く途中、お友達と会っておしゃべりに花が咲いたわ」

「でも、お友達と別れてスーパーに向かおうとしたら、近所なのに**お店までの道で迷ってしまったの**。 **見当識**

何とか辿り着いたけれど、店内でも混乱してしまって…。

**何がどこにあるか分からず** **判断力・理解力**、買物が楽しめなかったのよ」

## 工夫

### 行く時間を工夫し 空いている時間帯に ゆったり買物する

スーパーの店内は様々な商品が陳列されており、目に入ってくる情報は膨大な量になります。気持ちが動揺していると、一度にたくさんの情報を処理できなくなってしまうこともあるのです。

時間帯を工夫して、空いている時に来店すれば、自分のペースで買い物をすることができます。

### 地域の「見守りネットワーク」 が広がっています

買い物という目的のために外出してもふとしたきっかけでそれまでの自分の行動を忘れてしまったりして、慣れ親しんだ場所でも道に迷ってしまうことがあります。

稲城市では高齢者の方の「見守りネットワーク」に協力をいただいている事業者がたくさんあります。地域の中で多くの方が安心してお買い物が続けられるよう、ゆるやかな見守り活動が広がっています。

「見守りネットワーク」についてはP.17へ

## お問い合わせ・相談窓口

稲城市役所高齢福祉課	☎042-378-2111
地域包括支援センターひらお	☎042-331-6088
地域包括支援センターやのくち	☎042-379-8575
地域包括支援センターエレガントもむら	☎042-379-5500
地域包括支援センターこうようだい	☎042-370-0040

### 認知症サポーターになりましょう!

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や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。

#### 認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。



#### 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。
- お申込方法・開催日等は、稲城市役所高齢福祉課(042-378-2111)にお問い合わせください。

ひとりでも多くの方が認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

出典 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課

『知って安心認知症』 令和3年11月発行

発行 稲城市福祉部高齢福祉課

稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111

令和5年3月発行 無断転載禁止



©K.Okawara - Jet Inoue