

「ひょつとしたら認知症かな？」

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。



自分でできる認知症の気付き 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。			
	A	B	C	D
1 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
2 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 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
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	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
4 今日が何月何日か分からないときがありますか	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
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	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
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	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
7 一人で買い物に行けますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
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	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない

チェックしたら、① から ⑩ の合計を計算

A 点 + B 点 + C 点 + D 点
 = 合計 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。かかりつけ医に相談してみましょう。

※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。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。

大田区 認知症 サポートガイド

監修： 東京都立荏原病院 認知症疾患医療センター長 野原 千洋子



はじめに



認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む今後、2025年には約5人に1人が認知症になると言われています。また高齢者の約4人に1人が認知症の人またはその予備群であると言われ、誰もが認知症になる可能性があります。

しかしながら、認知症について正しく理解し、早く気付いて対応することで、その症状を軽減することができたり、進行を遅らせることができます。

本ガイドは、認知症について正しく理解するとともに、認知症の人やその家族の方に知っていただきたいサービスをまとめました。

「大田区認知症サポートガイド」が、区民の皆様にとって、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるための一助になることを願っています。

もくじ

本人からのメッセージ	03
1 認知症ってどんな病気？	04
認知症の症状	06
2 早期受診のススメ	08
3 認知症の人との接し方	10
認知症の予防	11
4 認知症の人と家族を支える	14
5 大田区 認知症ケアパス	16
6 介護保険サービス	18
介護予防・日常生活支援総合事業	19
高齢者福祉サービス	20
権利擁護～権利を守るために～	21
若年性認知症支援・医療関係	22
高齢者の相談窓口/地域包括支援センター	23
自分でできる認知症の気付きチェックリスト	裏表紙

本人からのメッセージ

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ず、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。

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。

【抜粋】日本認知症本人ワーキンググループ

全国どこにいても、認知症とともに、希望を持って自分らしく暮らすことのできる地域づくりをめざし、希望宣言を身近な地域の中で広げる希望のリレー活動等を行っています。

認知症ってどんな病気？


認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が難しくなるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をすっかり」忘れてしまった	「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「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない

※症状には個人差があるため、例に当てはまらない場合やその他の症状が出る可能性があります。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



認知症と間違えやすい病気注意到意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に、「うつ病」や「せん妄」、「高齢発症てんかん」などがあります。治療法や対処法が異なるため、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」 高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。	意識障害が原因で起こる「せん妄」 病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。	意識障害や記憶障害が見られる発作「高齢発症てんかん」(焦点意識減損発作) 高齢者によく発症するてんかんで、意識が遠のいていき、周囲の状況がわからなくなるような意識障害や記憶障害がみられる発作です。全身のけいれんを伴わない発作で、たとえば、急に動作を止め、顔をポーッとさせたり、辺りをフラフラと歩き回ったり、手をたたく、口をモグモグさせるといった無意味な動作を繰り返す(自動症)などの症状がみられます。
---	---	--

❗ 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も
 持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症 **アルツハイマー型認知症**

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

脳梗塞、脳出血などが引き金 **脳血管性認知症**

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- できることとできないことの差が大きい
- 手足の麻痺がある など

脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

幻視が起こるのが特徴 **レビー小体型認知症**

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

初期のころはもの忘れより、うつ状態、高度の便秘、味覚障害といった症状が出たり、幻視(目の前にないはずのものが見える)を認めたりすることがあります。

性格や行動上の変化が主な症状 **前頭側頭型認知症(ピック病)**

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

治療すると治ることがある **治る認知症**

特徴的な症状の例

- うまく歩くことができない
- トイレの失敗をする
- 眠くなるが多くなる
- 認知症状が急速に進む など

認知症の症状があっても、もとの病気を治療すると治ることもあります。たとえば、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、栄養障害などの病気です。治療が遅れると後遺症を残すことがあります。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる

テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う

慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出するのがおっくうになる
- 怒りっぽくなった

認知症の症状

覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

【中核症状が起こす行動】

中核症状とは、脳の細胞が壊れることで現れる症状のことです。

ケース① 日時の感覚の混乱 「今日は何日？」

対応のポイント 答えられなくても問題視しないこと

日にちは認知症でなくても分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーを掛けておくこともよいかもしれません。



ケース② 全体の記憶の障害 「ごはんまだ？」

対応のポイント 話題を変えて納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース③ 季節が分からない 「服装が変」

対応のポイント 一緒に選ぶ、褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服を一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース④ 家族を忘れる 「あなた誰？」

対応のポイント なりきって振る舞う

家族の名前を忘れて、別の人と間違えるなど、目の前の人自分とどう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



【BPSDで見られる言動】

BPSDとは、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状(行動・心理症状)のことです。(※人によって症状が異なります。)

ケース① 物盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

対応のポイント 同じ感情を共有する

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみましようか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



ケース② 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します」

対応のポイント 気持ちを認める

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいてください」と気分を変えてもらうのが良いでしょう。



ケース③ 人柄が攻撃的に変化 「バカにしてるのか！」

対応のポイント できる限り感情をいたわる

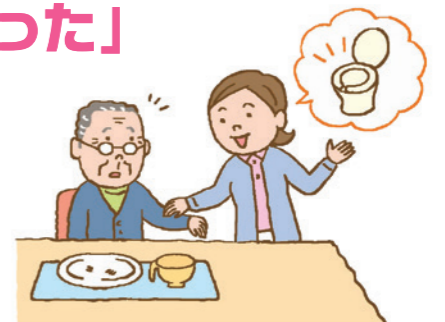
気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かないようにしましょう。



ケース④ 排泄トラブル 「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント 排泄のリズムを作ってトイレに誘導

尿や便の失敗は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷ついています。責めたりせず、トイレの表示を分かりやすくすると良いでしょう。



● 気になる症状があれば、 まず受診

適切なケアや治療を開始することで、進行を遅らせることができます。サービスや制度等の情報収集や利用計画、本人の意思を考慮でき、余裕を持って対応できます。



● 受診の流れ

医療機関にもよりますが、初めて認知症の相談で受診するときは、以下のような流れになります。

STEP 1

問診

診察前に**医師が知りたい情報**を整理する問診票を記入します。このとき受診前に準備していたメモが役立ちます。

医師が
知りたい
情報(例)

- 1 複数の仕事・作業を並行してできるか
- 2 お金の計算ができるか
- 3 季節に合った服を選べるか
- 4 同じものを何度も買ってくる。冷蔵庫に古い食材がいつまでもある

STEP 2

診察

認知症の検査にはいくつかの種類があります。検査方法は医療機関によって違います。

STEP 3

診断

検査結果を判断して、認知症かどうか、どのようなタイプの認知症なのか、診断がなされます。



STEP 4

結果説明

診断をもとに、どう治療するかなど、今後のケアの方向性について、医師と話し合います。必要に応じて、専門医療機関やさまざまな支援ができる相談窓口を紹介します。

受診のコツを知っておこう

コツ①

まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気付き
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターや各地域の医師会などに相談しましょう。



コツ②

気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとおスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間(お薬手帳の持参) など

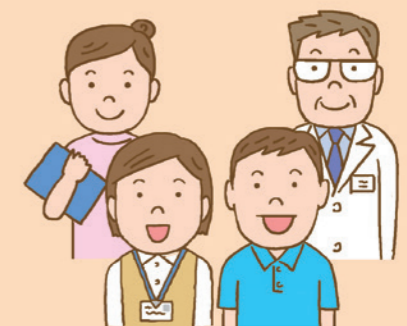
本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



認知症初期集中支援チーム事業

医療・介護サービスを受けることが何らかの事情で困難だったり、受けていても対応に苦慮している認知症の人(疑いを含む)を、医療・介護の専門職であるチーム員が訪問し、初期の支援を包括的に行います。

問合せ 各地域包括支援センター(23ページ)



認知症の人との接し方

● 基本姿勢

認知症の人への
対応の心得
“3つの「ない」”

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

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは1人で

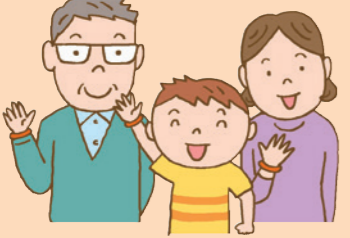


- 4 後ろから声をかけない
- 5 やさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症サポーターになりましょう!

認知症サポーターとは

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」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」(90分程度)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、区や地域包括支援センター、地域団体、企業、小中学校などで行われています。原則10人以上の団体に、講師を無料で派遣することもできます。



詳細はコチラ▼



問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL:03-5744-1250

認知症の予防

認知症の予防とは、認知症発症のリスクを少なくすることです。



1 栄養

高齢期の食生活は、若い頃に比べて少食になりがちです。気が付かないうちに低栄養になり、骨や筋肉だけでなく脳にも影響すると考えられています。さまざまな食材を食べて、多くの栄養素をとりましょう。

覚えよう! 毎日食べたい10食品群 下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。*

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・乳製品	や 野菜	か 海藻	に
い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。 <small>(※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会による)</small>		

2 運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脳を活性化させます。運動の習慣化は、脳の萎縮の進行抑制に効果があるとされています。

3 社会参加

社会的なつながりが豊かになると、認知症の発症リスクが低下すると言われています。家族や友人と良い関係を築くことや仕事や社会奉仕活動を通じて、人と話す機会をつくりましょう。

4 糖尿病や高血圧の予防

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症のリスクを上げると考えられています。生活習慣の改善や服薬管理を徹底しましょう。

5 助け合い

たとえ認知症になっても、困ったときに助け合える人がいれば孤立を防ぎ、社会とのつながりを保ち続けることができます。

出典:「実践しよう!健康長寿新ガイドライン」(監修:東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会/発行:株式会社 社会保険出版社)より一部改変



認知症予防

よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!
すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



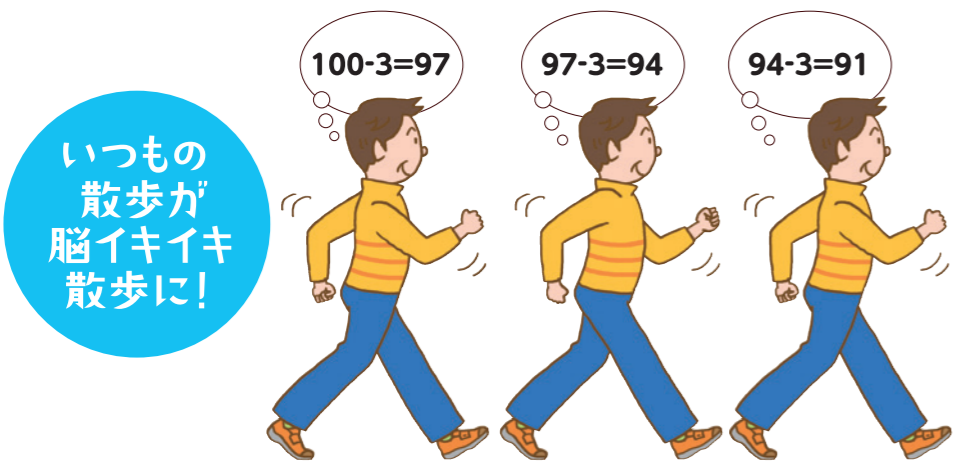
転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩 100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!



しりとり散歩もおすすめ



認知症予防

よく外に出る

外出が減る きっかけはさまざま

社会に参加しよう!!
外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがいない など

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など



お出掛けのきっかけづくりはここから

- 着替え** 起きたら着替えて、いつでも外出できるように
- 生活リズム** 昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか
- 運動習慣** 転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう
- 地域参加** ボランティアや地域の催しに参加しましょう
- 交流会** 趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加
- 情報収集** 世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集

コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



もくじ

1 認知症とは?

2 早期受診

3 接し方・予防

4 サポート・つながり

5 認知症ケアパス

6 各種サービス相談窓口



● 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、大田区が設置している総合相談窓口です。

相談内容に応じて、適切な保健福祉サービスが受けられるように認知症地域支援推進員や見守りささあいコーディネーター等の専門職員が支援します。

また、「運動する」「趣味を楽しむ」などさまざまな取り組みをしている地域団体を紹介することもできます。

詳細はコチラ▼

問合せ 各地域包括支援センター
(23ページ)



● 認知症サポーター

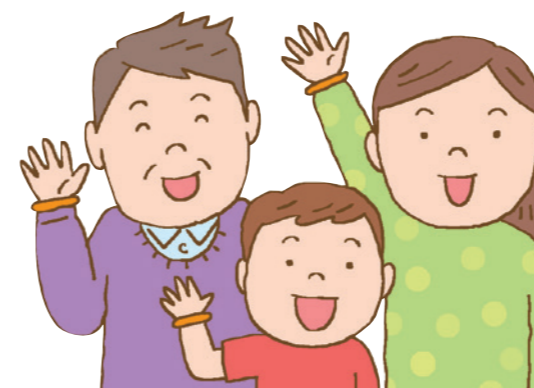
認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

● チームオレンジ

認知症の人やその家族、認知症サポーター等がチーム員として参加。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指して活動します。

詳細はコチラ▼

問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL:03-5744-1250



● 介護支援専門員(ケアマネジャー)

ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたって、次のような役割を担っています。

- 介護を必要とする人や家族の相談に応じたり、助言をします。
- 利用者の状態にあったケアプランを作成します。
- サービス事業者への連絡や手配などを行います。



本人



家族



● 認知症カフェ

認知症の人やその家族、専門職や地域の人、誰もが気軽に集える場です。

認知症についての情報共有や参加者同士の交流ができます。

詳細はコチラ▼

問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL:03-5744-1250



● かかりつけ医

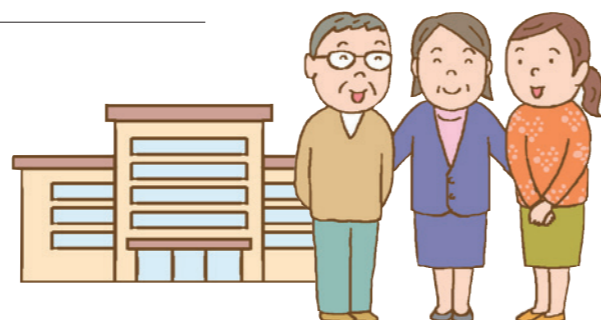
もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。

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。(22ページ)



● 認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。



● 家族会

在宅で介護をしている家族介護者の会です。介護をしている方や、介護を経験した方、介護について知りたい方などが、悩みや体験などを共有することができます。






詳細はコチラ▼

問合せ 各地域包括支援センター
(23ページ)



大田区 認知症ケアパス

認知症は下表のように左から右へ進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症ケアパスを見ると、進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような介護サービス」が利用できるか、といったケアの流れがわかります（この表は認知症の進行度を表すものであり、介護度を表すものではありません）。

認知症の段階	軽度認知障害(MCI) 5年前後で約半数が認知症を発症	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	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・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	健康な状態と認知症の中間段階（グレーゾーン）、認知症ではない。	● 物の忘れはあるが、買い物や金銭管理、書類作成などを含め、日常生活は自立している。	● 買い物や金銭管理などに失敗が見られるが、日常生活はほぼ自立している。 ● 新しいことがなかなか覚えられない。 ● 約束したことを忘れる。	● 服薬管理ができない。 ● 電話や訪問者の対応が1人では難しい。 ● たびたび道に迷う。 ● 今までできたことに失敗が目立つ。	● 着替えや食事、トイレなどがうまくできない。 ● 日時・季節・場所などが分からなくなる。 ● 家族の顔が分からなくなる。 ● ついさっきのことも忘れる。 ● 財布などを盗られたと言い出す。	● 食事や排泄など日常生活全般に介助が必要である。 ● ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
家族の心得・対応のポイント	 <p>● 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地域包括支援センターに相談</p> <p>〇〇先生のところで相談してみようか？</p>	<p>● できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添う</p> <p>● 認知症サポーター養成講座などで、認知症について学ぶ</p> 	<p>● 同じことを聞かれても、きちんと返答</p> <p>● 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</p>  <p>お母さんが野菜を切ってくれて助かるよ</p>	<p>● さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう</p> <p>● 通所系サービスだけでなく、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を</p>  <p>極楽だなあ...</p>	<p>● 本人が安心できる環境づくりを心掛ける</p> <p>● 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく</p>  <p>こんにちは</p> <p>お父さん、先生が来ましたよ</p>	
介護保険サービス	← 一般介護予防事業、介護予防・生活支援サービス事業 [19ページ]			← 介護保険(在宅・施設サービス) [18ページ]		
高齢者福祉サービス	← 高齢者福祉サービス(高齢者見守りキーホルダー事業、			← 高齢者見守りメール、自動通話録音機) [20ページ]		
認知症支援	← 物の忘れ検診 [22ページ]			← 認知症初期集中支援チーム事業 [9ページ]		
権利擁護	← 消費者相談、			← 高齢者虐待の防止 [21ページ]		
	← 成年後見制度、地域福祉権利擁護事業 [21ページ]					
若年性認知症支援	← 若年性認知症支援相談窓口 [22ページ]					

- 1 認知症とは？
- 2 早期受診
- 3 接し方・予防
- 4 サポート・つながり
- 5 認知症ケアパス
- 6 各種サービス相談窓口

必要な介護保険サービスを組み合わせて利用することで、本人の認知症の進行を遅らせたり、家族の介護負担を軽減することができます。

● 在宅サービス

訪問を受けて利用する

自力では困難な行為について、専門職が身体介護、リハビリテーション、療養管理指導を行います。



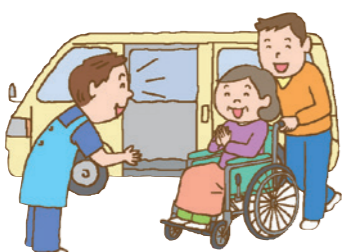
通所して利用する

食事、入浴などの日常生活上の支援や、リハビリテーションを行います。



短期間入所する

在宅生活を継続するために、福祉施設や医療施設に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。



● 施設サービス

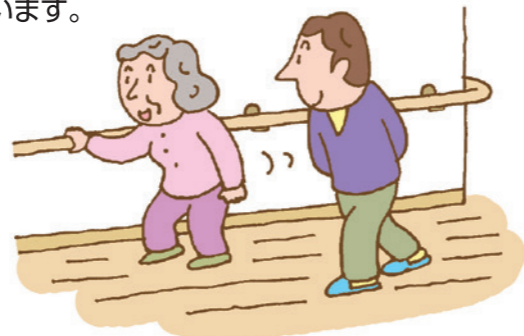


施設に入所する

介護が中心か、医療上のケアの必要度に応じて入所する施設が違います。

居宅での暮らしを支える

日常生活の自立を助けることや介護予防に資することを目的とした福祉用具貸与、購入費の支給を行います。



在宅に近い暮らしをする

指定を受けた有料老人ホームなどに入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。



地域密着型サービス

高齢者が住み慣れた地域での生活を継続するために、地域の事情に合わせたサービスを提供します。

ご覧ください!

利用できるサービスや利用料は介護度によって異なります。

詳しくは『みんなの介護保険』をご覧ください。

区内の地域包括支援センターなどで配布しています。また、大田区ホームページで公開しています。

みんなの
介護保険

詳細はコチラ▼



介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者の介護予防と日常生活の支援を目的とした事業です。要介護認定を受けていなくても、必要と判断されればサービスが利用できます。

● 一般介護予防事業

区内在住の65歳以上の方(一部年齢制限あり)が健康寿命を延伸し、要介護状態になることを防ぐ取り組みです。



公園体操



ポール・ウォーク



膝痛・腰痛ストップ体操

● 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の判定を受けた方が、基本チェックリストで事業対象者と判定された方が利用できるサービスです。



大田区介護予防・日常生活支援総合事業の利用ガイドブック

詳細はコチラ▼



詳しくは『大田区介護予防・日常生活支援総合事業の利用ガイドブック』をご覧ください。

シニアステーション

詳細はコチラ▼

高齢者の元気維持や介護予防、社会参加から最適な介護サービスへの切れ目のない支援を提供する事業です。



高齢者福祉サービス

● 高齢者見守りキーホルダー事業

緊急連絡先や医療情報等を区に登録した方にキーホルダーをお渡します。緊急時の消防や警察等からの照会に対し、24時間体制で迅速に対応します。

区内にお住まいの65歳以上の方は、どなたでも登録できます。

ご希望に応じて見守りシールもお渡します。



登録はコチラ▼



問合せ 各地域包括支援センター (23ページ)

● 高齢者見守りメール

認知症の方が行方不明になった場合に、事前登録している協力員のスマートフォン等に情報を配信し、早期発見・保護につなげます。

協力員登録はコチラ▼



問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 TEL:03-5744-1250



● 自動通話録音機の貸出

特殊詐欺などの被害防止のため、区内在住でおおむね65歳以上の方を対象に、固定電話に接続する小型の録音機を各地域包括支援センター等で無料で貸し出します。

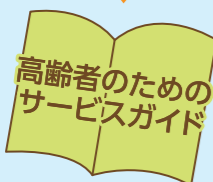
詳細はコチラ▼



問合せ 防災危機管理課 TEL:03-5744-1634



ご覧ください!



他にも高齢者の方が利用できるサービスがあります。

詳しくは『高齢者のためのサービスガイド』をご覧ください。

詳細はコチラ▼

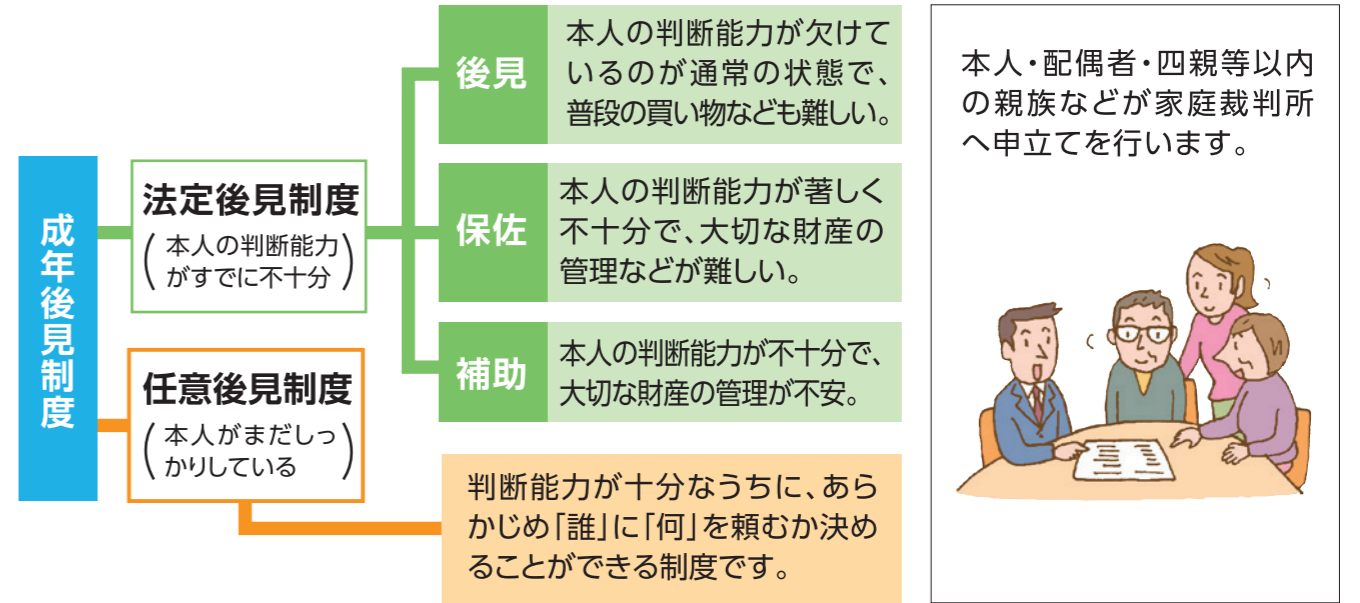


権利擁護～権利を守るために～

● 成年後見制度

判断能力の低下の度合いに応じてサポート

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪質商法によって被害を受けないようにするなど、家庭裁判所が選んだ後見人などが本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。



● 地域福祉権利擁護事業(有料)

社会福祉協議会が委託契約に基づいて、介護保険などの福祉サービスの利用に関するアドバイスや郵便物の確認、利用料の支払い代行などを行います。

問合せ 大田区社会福祉協議会 おおた成年後見センター
大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター内
TEL:03-3736-2021

● 消費者相談

消費者生活センターでは、事業者との契約トラブル、悪質商法、商品やサービスに対する疑問などのご相談を受けています。

消費生活相談員が、消費者の疑問やトラブルの解決に向けて、アドバイスや情報提供などを行っています。

問合せ 大田区立消費者生活センター
大田区蒲田5-13-26-101
TEL:03-3736-0123

● 高齢者虐待の防止

高齢者に対する虐待があると疑われたときは、地域包括支援センター(23ページ)や区の相談窓口へ相談・通報してください。

高齢者虐待防止法では、「虐待を受けたと思われる高齢者に生命または身体に危険が生じている場合」には通報する義務がある。「生命または身体に危険が生じていない場合には、通報するように努めなくてはならない」とされています。

虐待の種別 「身体的虐待」「介護・世話の放棄・放任」「経済的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」

若年性認知症支援・医療関係

● 若年性認知症支援相談窓口

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。大田区では専門の相談員が、若年性認知症のご本人やご家族、関係機関からの相談に対応し、支援につなげます。



詳細はコチラ▼



問合せ 大田区立特別養護老人ホーム
たまがわ内
大田区下丸子4-23-1
TEL:03-6459-8591
FAX:03-6459-8592

● 大田区 もの忘れ検診

区内にお住まいの対象年齢の方に、受診券(無料)を送付します。

脳の健康チェックのため、ぜひ受診しましょう。



問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL:03-5744-1250

● 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。

かかりつけ医のいない人及び認知症対応医療機関については、各地域の医師会へご相談ください。

大森医師会 大田区中央4-31-14
TEL:03-3772-2402
蒲田医師会 大田区蒲田4-24-12
TEL:03-3732-8711
田園調布医師会 大田区石川町2-7-1
TEL:03-3728-6671

● 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、鑑別診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成を実施している医療機関です。センターでは、認知症の専門知識を有するスタッフが、ご本人やご家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応しています。

問合せ 地方独立行政法人東京都立病院機構
東京都立荏原病院
大田区東雪谷4-5-10 TEL:03-5734-7028

● 在宅医療相談窓口

退院の際の在宅療養に関することや、在宅での診療に関する事など、在宅医療に関する相談をすることができます。

問合せ 在宅医療相談窓口(電話のみ)
TEL:03-5744-1632
(※曜日によって担当地区に転送されます。)
受付時間
月～金曜日/午前9時～12時

高齢者の 相談窓口

地域包括支援センター

窓口開設時間 月～金曜日/午前9時～午後7時 土曜日/午前9時～午後5時
(日曜日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。)

地域福祉課(4か所) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

大森 TEL:03-5753-6331 FAX:03-5753-6332	平和島 TEL:03-5767-1875 FAX:03-5767-1876	額町 TEL:03-5483-7477 FAX:03-5483-7488	田園調布 TEL:03-3721-1572 FAX:03-5755-5707
入新井 TEL:03-3762-4689 FAX:03-3762-7465	馬込 TEL:03-5709-8011 FAX:03-5709-8014	南馬込 TEL:03-6429-7651 FAX:03-6429-7652	たまがわ TEL:03-5732-1026 FAX:03-5732-1027
徳持 TEL:03-5748-7202 FAX:03-5748-7232	新井宿(大森医師会) TEL:03-3772-2415 FAX:03-3772-2472	上池台 TEL:03-3748-6138 FAX:03-3748-6139	千束(田園調布医師会) TEL:03-3728-6673 FAX:03-3728-6735
大森地域福祉課 高齢者地域支援担当	TEL:03-5764-0658 FAX:03-5764-0659 大森西1-12-1 大森地域庁舎	調布地域福祉課 高齢者地域支援担当	TEL:03-3726-6031 FAX:03-3726-5070 雪谷大塚町4-6 調布地域庁舎

六郷 TEL:03-5744-7770 FAX:03-5744-7780	西六郷 TEL:03-6424-9711 FAX:03-6424-9661	大森東 TEL:03-6423-8300 FAX:03-6423-8350	糀谷 TEL:03-3741-8861 FAX:03-3741-8867	羽田 TEL:03-3745-7855 FAX:03-3745-7032
やくち TEL:03-5741-3388 FAX:03-3758-4411	西蒲田 TEL:03-5480-2502 FAX:03-5480-2503	新蒲田 TEL:03-6715-9731 FAX:03-6715-9732	糀谷・羽田地域福祉課 TEL:03-3741-6525 FAX:03-6423-8838 高齢者地域支援担当 東糀谷1-21-15 糀谷・羽田地域庁舎	

蒲田 TEL:03-5710-0951 FAX:03-5710-0953	蒲田東 TEL:03-5714-0888 FAX:03-5714-0880
蒲田地域福祉課 高齢者地域支援担当	TEL:03-5713-1508 FAX:03-5713-1509 蒲田本町2-1-1 蒲田地域庁舎

地域包括支援センターの一覧はコチラ



介護保険に係る問合せ
●認定申請・主治医意見書について
・介護保険課 認定担当
TEL:03-5744-1669
●認定調査・認定審査会について
・大森地域福祉課 介護保険担当
TEL:03-5764-0656
・調布地域福祉課 介護保険担当
TEL:03-3726-4136

◎問合せ先がわからないとき 高齢福祉課 TEL:03-5744-1250 FAX:03-5744-1522

高齢者ほっとテレフォン(夜間・休日専用電話) TEL:03-3773-3124

専門の相談員が高齢者の介護、福祉に関する相談をお受けします。

受付時間 月～金曜:午後5時～翌日午前8時30分 土・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日):24時間

もくじ

1 認知症とは?

2 早期受診

3 接し方・予防

4 サポート・つながり

5 認知症ケアパス

6 各種サービス相談窓口