認知症とともに生きるまちだをめざして

# 知って安心 認知症

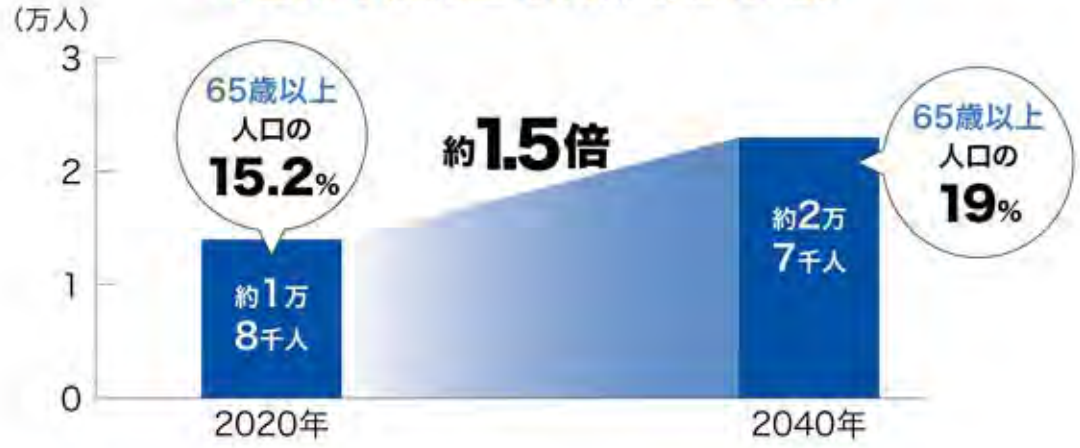
1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です ……1ページ
2 認知症とは？ ……2ページ
3 認知症の予防につながる習慣 ……3ページ
4 認知症に早く気づくことが大事！ ……4ページ
5 認知症になるとどのように感じるの？ …5ページ
6 認知症の人を支えるために ……6ページ
7 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！…7ページ
8 タイプ別早わかり表 ……9ページ
9 タイプ別サービス早わかり表 ……11ページ
10 まちだ・ほほえみ街道 Aタイプ ……13ページ
11 まちだ・ほほえみ街道 Bタイプ ……15ページ
12 まちだ・ほほえみ街道 Cタイプ ……17ページ
13 まちだ・ほほえみ街道 Dタイプ ……19ページ
14 認知症になっても生活を続けられる様々なサービス……21ページ
15 こんな時はどこに相談したらいいの？ …25ページ


町田市

# 1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
町田市内の認知症の高齢者数は、2020年時点で約18,000人と推定されます。2040年には、約1.5倍の約27,000人まで増加すると推定しています。

## 町田市の認知症の高齢者数の推計




資料)町田市いきいき長寿プラン24－26(2024年)

### 若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

**認知症は、**
**とても身近な病気です。**
認知症の人と家族が
安心して暮らせる
地域をつくることが大切です。

(注1)平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症になるものと推定されています。

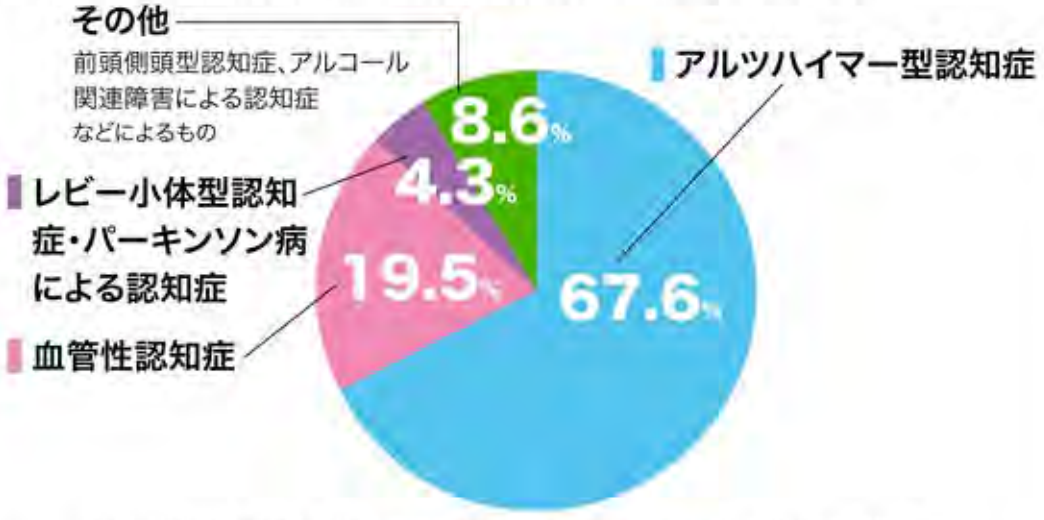
# 2 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注2)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

## 認知症の状態

## 認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に**「アルツハイマー型認知症」**、**「血管性認知症」**、**「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」**の3つがあり、**もっとも多いのがアルツハイマー型認知症**です。




厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書　研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

(注2)認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

# 3 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

## 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

## 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

## 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。

## 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。

# 4 認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

**① 今後の生活の準備をすることができます**

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

**② 治る認知症や一時的な症状の場合があります**

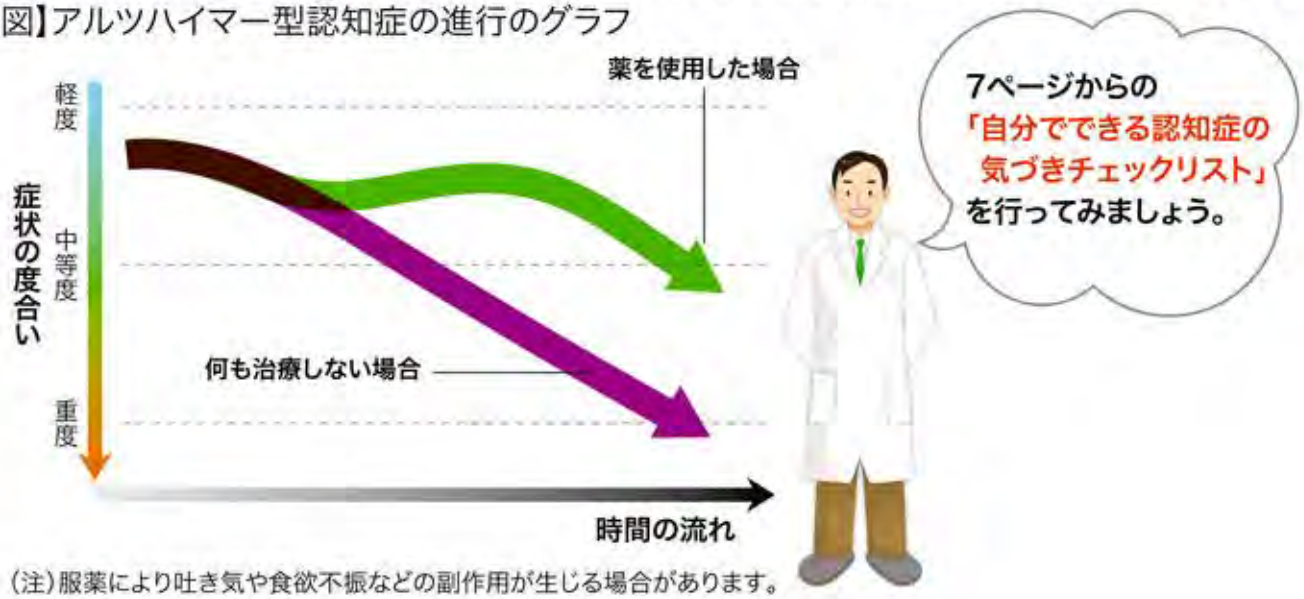
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

**③ 進行を遅らせることが可能な場合があります**

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています（下図参照）。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ




（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。

# 5 認知症になるとどのように感じるの？

## 不安を感じることがあります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい。**」と感じることがあります。

「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

## 気分が沈んで**うつ状態になる**ことがあります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。

うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくなってしまい**、不活発な生活になってしまいます。

## **怒りっぽくなる**ことがあります

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからずに混乱し**、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしまう**ことがあります。

# 6 認知症の人を支えるために

## 本人の気持ちを理解して接しましょう

**認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。**

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、**記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。**

### こんなときは・・・

**そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。**
**本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。**

## 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

**認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。**

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

### こんなときは・・・

**危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。**

# 7 「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。 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
| 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 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言われますか | 1点 | 2点 | 3点 | 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 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 | 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。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **チェック6** 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 | 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。
25ページ以降に紹介しているお近くの相談機関や医療機関に相談してみましょう。

# 8 タイプ別早わかり表

## ～認知機能低下と生活機能低下のタイプ別による生活上のポイント～

| 分類 | 症状 | 生活上のポイント |
|---|---|---|
| Aタイプ（境界状態） | ★最近、もの忘れが少し出てきた。<br>★買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安がありますが、一人でできます。<br>13ページへ | <br>**健康管理をしましょう。**<br>①適度な運動をしましょう。<br>②バランスの良い食事をこころがけましょう。<br>③十分な睡眠をとりましょう。<br>④気になる時はかかりつけ医に相談しましょう。<br>**趣味やボランティアを続けましょう。**<br>①趣味やボランティア活動がある方は、続けていきましょう。<br>②外出する機会は今までと同じようにしていきましょう。<br>**仲間作りをしましょう。**<br>①地域との関わりを続けていきましょう。<br>②できるだけグループ活動に参加しましょう。 |
| Bタイプ（軽度認知症） | ★薬を飲んだか分からなくなるときがありますが、周りの人に支えられて薬を飲むことができます。<br>★ご自宅にお客さんが来たときの対応が難しいこともありますが周りの人の手助けがあれば大丈夫です。<br>15ページへ | <br>**規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう。**<br>①規則正しい生活を心がけましょう。<br>②ご家族に定期的に電話をしましょう。<br>③理解をしてくれる人をさがしましょう。<br>**専門医を活用し、薬を欠かさずに飲みましょう。**<br>①かかりつけ医の受診は継続しましょう。<br>②かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときには受診しましょう。<br>③定期的な受診と服薬を行いましょう。<br>**介護保険サービスを検討しましょう。**<br>①高齢者支援センターと相談しましょう。<br>②生活の質を落とさないように、介護保険サービスの利用を考えてみましょう。 |



認知症ケアパスとは、認知症を発症したときから、生活機能障害の進行にあわせていつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのかを、あらかじめ標準的に決めておくこと。

チェックリストで**20点以上**出た方は、自分にあてはまるタイプをご家族やご友人と一緒に考えてみましょう！
タイプは大きく4つありますので、それぞれの傾向にあわせて、生活上のポイントや利用できる様々なサービスを知ることができます。
ご相談がありましたら、高齢者支援センターにご連絡ください。

| 分類 | 症状 | 生活上のポイント |
|---|---|---|
| Cタイプ（中程度認知症） | ★着替えや、トイレ、食事は一人では難しいけれど、声かけや誘導、人の手助けがあればできます。<br>17ページへ | <br>**介護保険サービスを活用しましょう。**<br>①高齢者支援センターと相談しましょう。<br>②担当のケアマネジャーと相談しましょう。<br>③サービスの内容が合わなくなったときは変更してもらいましょう。<br>**お金の管理や契約について考えましょう。**<br>①様々な契約などに不安がある時には、福祉サポートまちだまたは高齢者支援センターに相談しましょう。<br>**見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう。**<br>①認知症等の症状により居場所がわからなくなった場合に備え、携帯用品を準備しましょう。<br>②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう。 |

| 分類 | 症状 | 生活上のポイント |
|---|---|---|
| Dタイプ（重度認知症） | ★日常動作全般に生活しにくい場面が多いですが、人の手助けがあれば安心です。<br>19ページへ | <br>**日常生活全般の支援を受けましょう。**<br>①食事・入浴・排泄・着替えの支援を受けましょう。<br>②定期的に受診をする支援を受けましょう。<br>**生活環境を整えましょう。**<br>①安全な環境を整えましょう<br>②季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会をつくって、楽しみましょう。<br>③生活上必要な契約や金銭管理はご家族や後見人の支援を受けましょう。<br>**住まいを選択しましょう。**<br>①ご本人やご家族の事情により、自宅か施設等かを選択しましょう。<br>②選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受けましょう。 |

# 9 タイプ別サービス早わかり表

| サービスの分類 | サービスの内容 | Aタイプ（境界状態） |
|---|---|---|
| (1)社会参加・仲間作り支援 | 社会の一員として、社会参加し、能力の範囲で社会貢献し、生きがいをもって過ごすことができます。また、それによって起こりやすい病気を予防します。 | 1. 自主グループ（町トレなど）<br>2. 高齢者福祉センター<br>3. ふれあいサロン　4. 老人クラブ　65. 若年性認<br>5. デイサービス<br>6. 認知症カフェ |
| (2)役割支援 | 能力を活かした仕事や役割があります。意欲を保ち続け、生きがいや喜びを感じることができます。 | 7. シルバー人材センター<br>8. ハローワーク<br>9.ボランティアセンター |
| (3)病院受診の支援 | 認知症を正しく診断し、病気についてわかりやすく説明します。病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぐような支援を一緒に考えます。 | 10. かかりつけ医　11. 認知症専門医療機関<br>14. 認知症初期集中支援チーム<br>15. 医師によるもの忘れ相談<br>16. 介護タクシー　17. 移送サービス |
| (4)服薬管理 | 苦しさを和らげる薬の調整をします。継続的に服薬ができるような支援をします。 | 10. かかりつけ医 |
| (5)身体的ケア支援 | 認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防ぎます。暮らし方に応じた最適なケアを提供し、生活リズムや体調を整えます。 | |
| (6)介護サービス調整支援 | 日常生活に困りごとが増えた場合、迅速にサービスや支援につなぎます。定期的に様子を見に来てくれ、支援の必要なところを確認してくれます。 | 22. 居宅介護支援事業<br>14. 認知症初期集中支援チーム |
| (7)見守り支援 | 認知症等の症状により行方不明になった場合等危機に対する緊急対応をしてくれます。万が一に備えて居場所がわかる携帯用品を準備することができます。 | 23. 配食サービス　24. 宅配サービス　25.<br>26. 高齢者支援センター・あんしん相談室<br>1. 自主グループ（町トレなど）　27. 民生委<br>30. 警察署　31. 交番　32. 消防署<br>34. あんしんキーホルダー　61. 地域ボラン |
| (8)住まいの支援 | 安全でできるだけ自立した生活が継続的にできます。プライバシーが守られ、終末期まですごすことができます。 | 36. サービス<br>44. 公的賃貸住宅<br>45. 福祉用具　60. 住宅改修 |
| (9)家族支援 | 介護の不安やストレスを軽減することができます。介護に対する思いを同じ境遇のご家族と話したり、共有できます。また、必要なときは専門家の支援を受け、専門知識や介護方法などについて知ることができます。 | 6. 認知症カフェ<br>46. 家族介護者教室<br>48. 臨床心理士等による<br>49. 家族会（認知症友の |
| (10)権利擁護のための支援 | 権利や財産が守られるための支援をします。 | 50. ぱあとなあ東京　51. 町田弁護士クラブ<br>26. 高齢者支援センター・あんしん相談室 |

認知機能低下と生活機能低下のタイプによって、利用できる様々なサービスを一覧でみることができます。タイプ別のサービスはあくまで目安です。
くわしくは高齢者支援センター（26ページ）に相談しましょう。

★図の見方　サービスの番号 1.　サービスについての説明は、P21以降にあります。

| Bタイプ（軽度認知症） | Cタイプ（中程度認知症） | Dタイプ（重度認知症） |
|---|---|---|
| 知症当事者研究会 | | |
| | | |
| 12. 居宅療養管理指導（訪問診療、訪問歯科、訪問薬局等） | 13. 訪問看護ステーション | 11. 認知症専門医療機関 |
| | 57. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | |
| 12. 居宅療養管理指導（訪問診療、訪問歯科、訪問薬局等） | 13. 訪問看護ステーション　18. かかりつけ薬局 | |
| | 57. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護　58. 看護小規模多機能型居宅介護 | |
| 19. ホームヘルプサービス（夜間対応型含む）　55. 訪問入浴介護　56. 訪問リハビリテーション　62. 訪問マッサージ | | |
| 20. デイケア（通所リハビリ）　21. 認知症デイサービス | | |
| | 57. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護　58. 看護小規模多機能型居宅介護 | |
| 所 | | |
| 42. 小規模多機能型居宅介護　58. 看護小規模多機能型居宅介護 | | |
| 協力事業所　35. 認知症サポーター | | |
| （26ページ） | | |
| 員　28. 町内会・自治会　29. 高齢者見守り支援ネットワーク | | |
| | | |
| 33. GPS | | |
| ティアによる支援 | | |
| 付き高齢者住宅　37. 有料老人ホーム | | |
| 38. 養護老人ホーム | | |
| 39. 特別養護老人ホーム　40. 老人保健施設　43. 短期入所（ショートステイ）　59. 介護医療院 | | |
| 41. グループホーム | | |
| 42. 小規模多機能型居宅介護　58. 看護小規模多機能型居宅介護 | | |
| | | |
| | | |
| 47. 家族介護者交流会 | | |
| 介護者等相談 | | |
| 会） | | |
| 52. リーガルサポート東京支部　53. 町田法律相談センター　54. 福祉サポートまちだ　63. ヒルフェ　64.　市民後見人 | | |
| （26ページ） | | |

# 10 まちだ・ほほえみ街道

認知症ケアパス

## Aタイプ 「まだ いける！　私の人生。」

**34** P23
近所の人に勧められて「あんしんキーホルダー」を知りました。

**35** P23
もの忘れはひと事ではないので、サークル仲間と一緒に「認知症サポーター養成講座」を受講しました。

「あんしんキーホルダー」の登録のため、高齢者支援センターに行ってきました。

自分の趣味を続けています！

**26** P23
「高齢者支援センター・あんしん相談室」へ行ってみよう。

**1** P21
ウォーキングの会は、月に一回。仲間と一緒に体力づくり。

**7** P21
シルバー人材センターで家事支援の手伝いを仲間とともに頑張っています。

**6** P21
気の合う仲間とカフェでお茶をしています。ここはふれあいサロン、「認知症カフェ」なんだって！

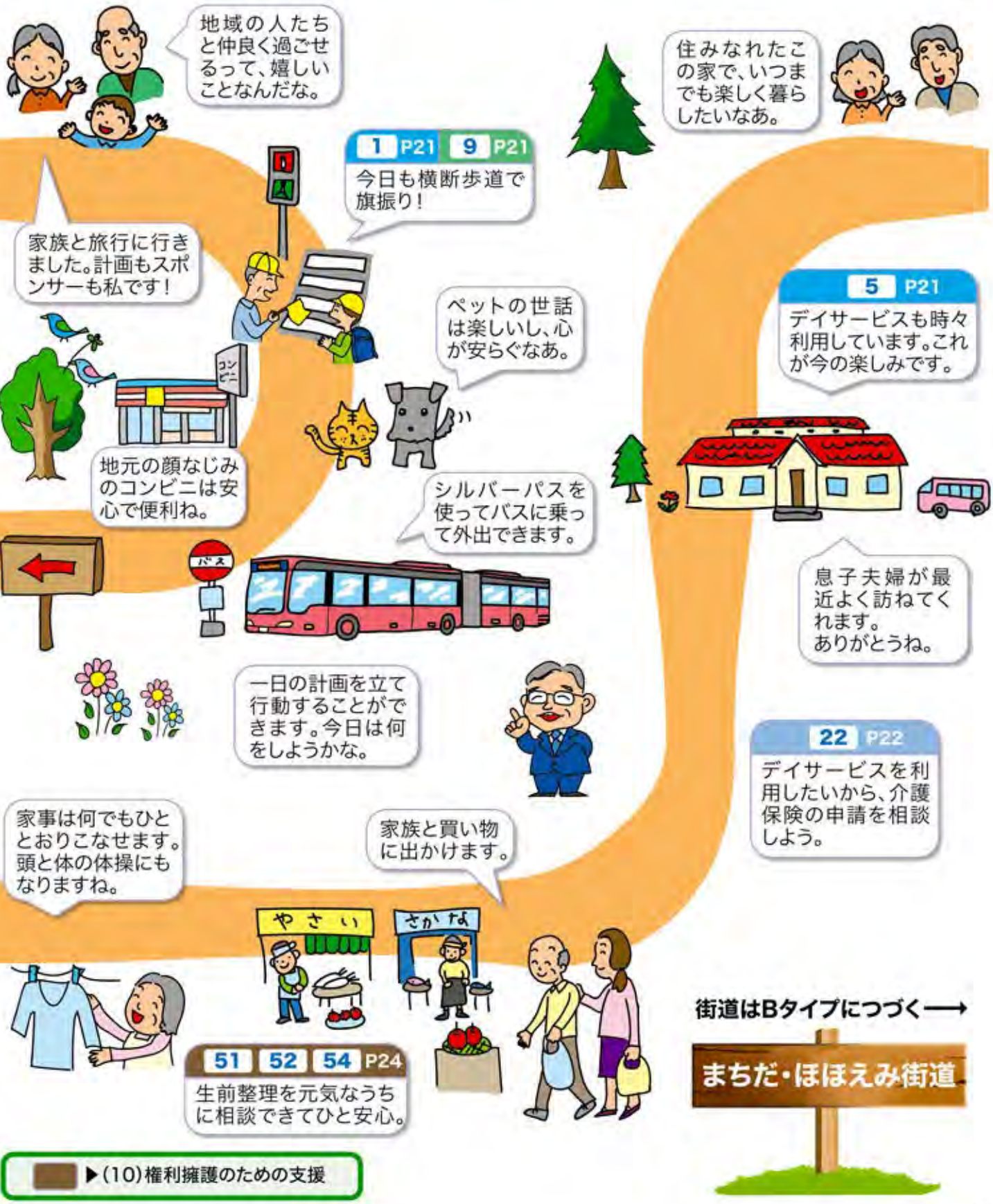
**28** P23
困ったときには近所の人に相談をします。

**11** P21 **18** P22
最近もの忘れをすることもあるので、自分で選んだ病院に行って、そのあと一人で薬をもらいに行きました。

★図の見方
サービスの種類（色分け・右記参照）
6 P21
サービスの番号　掲載ページ

- ▶(1)社会参加・仲間作り支援
- ▶(2)役割支援
- ▶(3)病院受診の支援
- ▶(4)服薬管理
- ▶(6)介護サービス調整支援
- ▶(7)見守り支援

日常生活を自立して続けられる方です。ご家族やご友人、地域の方々との関係、趣味やボランティアなど、今までどおり続けながら生活ができます。運動や食事、睡眠などの生活習慣を整え、必要なときには医師と相談しながら健康管理をすることで、現在の状態を長く維持することができます。




▶(10)権利擁護のための支援

# 11 まちだ・ほほえみ街道

## Bタイプ 私を知ってくれる素敵なサポーターを作ろう

認知症ケアパス

今日もシルバーパスを使って便利に出かけています。

**22** P22
生活を支援してくれるためのさまざまなサービスがあります。

**50** **52** **54** **63** P24
お金の管理や契約については専門家に相談して、教えてもらっています。後見人ってどういう人か教えてもらおう。

**7** P21
みんなと一緒ならまだ働けそう!

これから泊まりで旅行に出かけます。家族や友人がいてくれるから安心!

**26** **27** P23
地域の「民生委員」さんや「あんしん相談室」の人が時々来て話し相手になってくれます。

銀行でお金をおろすのは誰かに手伝ってもらっています。

**10** P21
かかりつけ医の先生に健康を支えてもらっています。必要なときには専門医を紹介してもらえます。

ペットのお世話や散歩は私の楽しみです。

人付き合いや趣味を大切にしています。

夫婦での日帰り旅行は楽しみの一つ。今日も「町田リス園」に行ってきます。

**65** P21 **47** **49** P24
同じようなもの忘れがある人たちの気持ちを分かち合う場所があります。

**6** P21
認知症カフェに家族や知り合いと行き、お茶を楽しんだり昔の話をしています。

**1** **2** **3** **4** P21
家族や信頼できる人たちと一緒に地域の活動のお役に立っています。

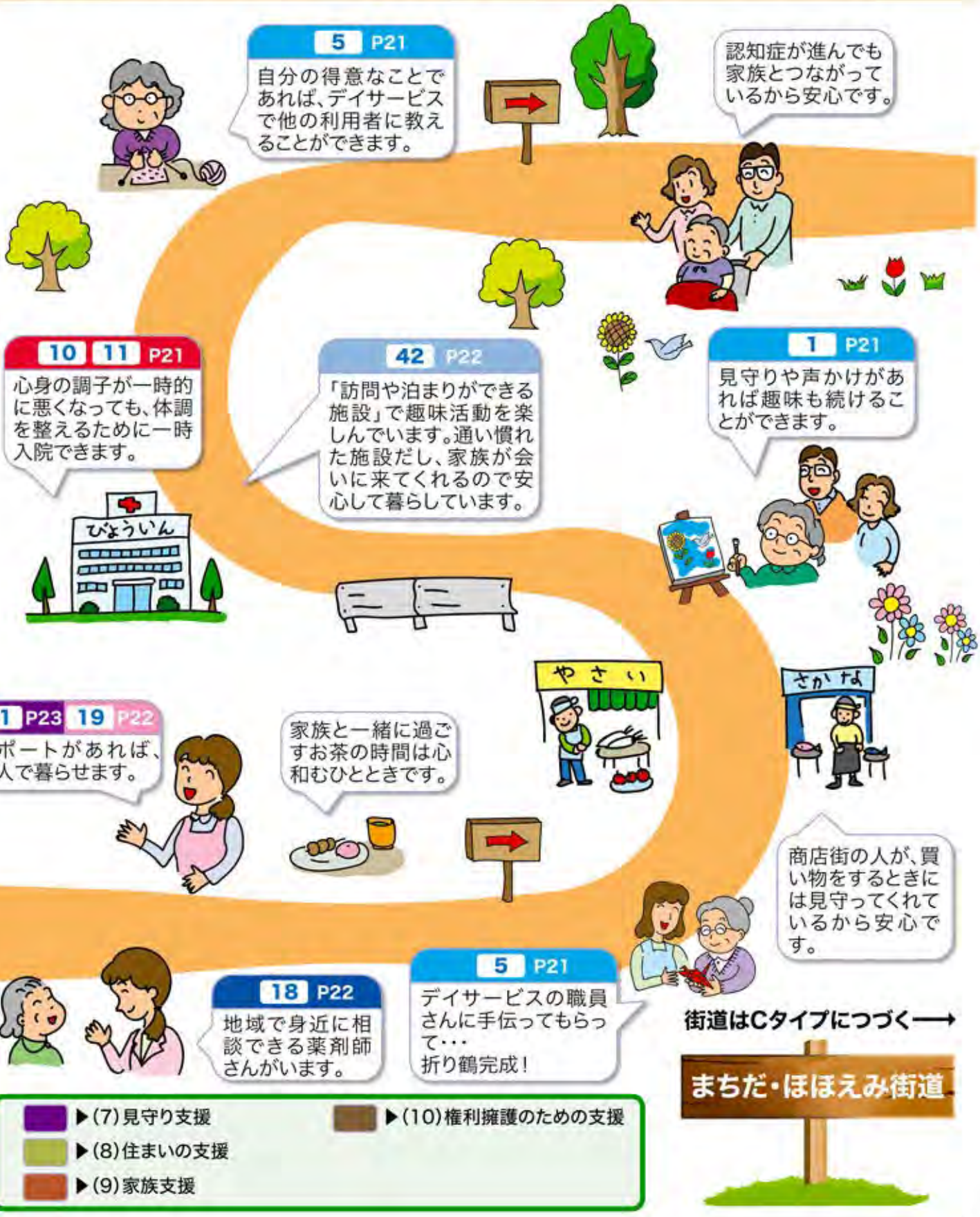
★図の見方

サービスの種類(色分け・右記参照)

**6** P21
サービスの番号 / 掲載ページ

- ▶(1)社会参加・仲間作り支援
- ▶(2)役割支援
- ▶(3)病院受診の支援
- ▶(4)服薬管理
- ▶(5)身体的ケア支援
- ▶(6)介護サービス調整支援

ご家族やご友人、地域の方々などの助けをかりながらご自宅での生活が続けられます。銀行での手続きや金銭管理、市役所での手続き、旅行の計画、料理の献立、電話での対応など一人では難しくなることもあるため、その時はご家族や介護サービスなどの支援を受けて生活をすることができます。また、病状の安定をはかる上で生活リズムや生活習慣を整えることが、より一層重要になります。専門医と相談したり、薬を継続的に飲むなどの管理が増えてきますので、周りの方と相談しながら一緒に進めましょう。



# 12 まちだ・ほほえみ街道

## Cタイプ みんなに支えられて「私」らしく

認知症ケアパス

55 19 P22
ヘルパーさんの手伝いで、自分の好きなものを作って食べたり入浴したりしています。

19 P22
通い慣れた顔見知りのヘルパーさんから定期的な支援があります。

5 P21
デイサービスで職員の支援を受けながら体を動かしたり、趣味の絵手紙やカラオケを楽しんでいます。
コーヒーを飲むのも楽しみです。

50 52 54
63 64 P24
成年後見人は私のお金の管理を手伝ってくれます。

子どもたちが定期的に遊びに来てくれます。

31 P23
おまわりさんが声をかけてくれるから安心です。

頼れる人と電車に乗ってお墓参りに行ってきます。

57 58 P22 40 43 P23
夫の介護負担を減らすためにショートステイを始めとした様々な介護サービスをフルに利用しています。

★図の見方

サービスの種類（色分け・右記参照）

6 P21
サービスの番号　掲載ページ

- ▶(1)社会参加・仲間作り支援
- ▶(3)病院受診の支援
- ▶(5)身体的ケア支援
- ▶(6)介護サービス調整支援
- ▶(7)見守り支援
- ▶(8)住まいの支援

日々、あらゆる場面において支援が必要となります。ご家族やご友人、地域の方々の見守りに加え、介護保険サービスをより多く活用することで、住み慣れたご自宅での生活を続けることができます。自発的に生活を送ることは難しくなりますが、多くの支援を活用することで、より安定した生活を送ることができます。

**25** P23
地域の方々に見守ってもらっています。

**11** P21
専門病院に行き、医師や看護師の助けを借りて生活しています。病気が不安定になったときには専門の医師が相談にのってくれます。

**12** P21
訪問診療を利用することで、医師や看護師が自宅へ来て、健康管理をする支援があります。

**46** P24
家族介護者教室に参加して介護の負担を軽くするため技術や知識を学んでいます。

**33** P23
GPSを持っているので万が一道に迷った時も安心です。

施設での生活

**22** P22 **39** **41** P23
グループホームや特別養護老人ホームなど住まいの選択をケアマネジャーに相談しています。

おうちでの生活

街道はDタイプにつづく⟶

▶(9)家族支援
▶(10)権利擁護のための支援

# 13 まちだ・ほほえみ街道

## Dタイプ いつもみんなが笑顔にしてくれます

認知症ケアパス

50 52 54 63 64 P24
お金や契約のことは後見人等に任せて安心して生活しています。

周りの人に支えられレクリエーションを楽しみます。

規則正しい生活ができます。

37 39 40 P23

食事はいつもおいしく食べています。

車椅子で外出すれば季節も感じられます。
職員さんと公園にお散歩！

19 P22
ヘルパーさんが笑顔で定期的に訪問してくれます。

20 21 P22
デイケアに通ってリハビリをしています。

施設での生活

お茶を飲んだりしながら楽しい時間を過ごしています。

おうちでの生活

45 P23
車椅子があれば、外出して季節が感じられます。

★図の見方

サービスの種類（色分け・右記参照）

6 P21
サービスの番号　掲載ページ

- ▶(1)社会参加・仲間作り支援
- ▶(3)病院受診の支援
- ▶(5)身体的ケア支援
- ▶(6)介護サービス調整支援
- ▶(8)住まいの支援
- ▶(9)家族支援

自ら意思を伝えることが難しくなったり、体の機能も落ちるため、全面的に介護保険サービスを活用する必要があります。そのため、ご本人を支援するご家族の事情によって、住み慣れた自宅での生活を続けるか、施設での生活にするかなど、住まいの選択をする場面もあります。日々の生活環境を整え、季節を楽しんだり、食事を楽しむこともできます。

**22** P22
ケアマネジャーにサービスについて、いろいろ相談できます。

家族のための支援があります。専門医や高齢者支援センター等に相談ができます。

家族は同じ経験をしている人たちと交流を持つ機会があります。その経験を活かしながら私を支えてくれます。

**5** P21
寝たきりでも日中デイサービスに通えます。

家族とともに住み慣れた自宅で生活しています。

**46** **47** **49** P26

**12** P21
自宅に居ても緊急のときには医師の訪問があります。

みんな私の話を聞いてくれます。

**50** **52** **54** **63** **64** P24
お金や契約のことは後見人等に任せて安心して生活しています。

**43** P23
家族が疲れないよう定期的にショートステイに行きます。

▶(10)権利擁護のための支援

# 14 認知症になっても生活を続けられる様々なサービス

## (1)社会参加・仲間作り支援

社会の一員として社会参加し、能力の範囲で社会貢献し、生きがいをもって過ごすことができます。また、それによって起こしやすい病気を予防します。

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 自主グループ(町トレなど) | 介護予防・生きがい作りのための参加者による自主的なグループ |
| 2 | 高齢者福祉センター | 高齢者が利用できる健康づくりや趣味、娯楽、学習及び憩いの施設 |
| 3 | ふれあいサロン | 主に仲間作りや交流を目的に、お茶を飲みながらおしゃべりをするなど人とのつながりの場として地域が運営するサロン |
| 4 | 老人クラブ | おおむね60歳以上の方が参加し、実りある老後を送るため地域の社会活動や交流を会員が主体となって行う会 |
| 5 | デイサービス | 日帰りで食事、入浴、リハビリ、レクリエーションなどが受けられる介護保険を利用した施設 |
| 6 | 認知症カフェ | 認知症の人とご家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場所 |
| 65 | 若年性認知症当事者研究会 | 65歳未満で認知症と診断された方同士が日頃の暮らしや症状などについて集まって話し合う場。 |

## (2)役割支援

能力を活かした仕事や役割があります。意欲を保ち続け、生きがいや喜びを感じることができます。

| | | |
|---|---|---|
| 7 | シルバー人材センター | 高齢者が経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をすることを目指した組織 |
| 8 | ハローワーク | 職業紹介、指導、失業手当等、職業相談を行っている相談窓口 |
| 9 | ボランティアセンター | 市民やボランティア団体が市域の公私福祉関係者とともに地域福祉活動を中心に様々な活動を展開する民間団体 |

## (3)病院受診の支援

認知症を正しく診断し、病気についてわかりやすく説明します。病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぐような支援を一緒に考えます。

| | | |
|---|---|---|
| 10 | かかりつけ医 | 家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師 |
| 11 | 認知症専門医療機関 | 認知症に関する診察、医療機関等の紹介、行動・心理症状についての対応を相談する機関 |
| 12 | 居宅療養管理指導<br>(訪問診療、訪問歯科、訪問薬局等) | 医師、歯科医師、薬剤師等が通院が困難な利用者の居宅に訪問して、心身の状況等を把握し、それらを踏まえて療養上の管理及び指導を行う介護保険サービス |
| 13 | 訪問看護ステーション | 医師の指示に基づき看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う介護・医療保険サービス |
| 14 | 認知症初期集中支援チーム | 医療・介護の職員がチームとしてご自宅に訪問し、医療受診や介護サービスの調整を行うチーム。高齢者支援センターを通じて利用することができるチーム |
| 15 | 医師によるもの忘れ相談 | 高齢者やそのご家族が認知症に関して専門医と相談できる |
| 16 | 介護タクシー | 身体などが不自由で通院などの外出の際に、介護支援を行ってくれるタクシー |
| 17 | 移送サービス | 通院、入退院時など看護師が同乗し、医療行為などの対応（酸素や痰の吸引等）もできるサービス |
| 57 | 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | 24時間、訪問介護と訪問看護が一体的に、または密接に連携しながら定期巡回と随時の対応を行う。 |

**利用してみたいサービスが見つかったら、気軽にお近くの高齢者支援センターやあんしん相談室に相談してみましょう！**

## (4)服薬管理

苦しさを和らげる薬の調整をします。継続的に服薬ができるような支援をします。

| | | |
|---|---|---|
| 10 | かかりつけ医 | ご家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師。 |
| 12 | 居宅療養管理指導<br>(訪問診療、訪問歯科、訪問薬局等) | 医師、歯科医師、薬剤師等が通院が困難な利用者の居宅に訪問して、心身の状況等を把握し、それらを踏まえて療養上の管理及び指導を行う介護保険サービス |
| 13 | 訪問看護ステーション | 医師の指示に基づき看護師がご家庭を訪問して、病状の観察等、療養生活の支援を行う介護・医療保険サービス |
| 18 | かかりつけ薬局 | 薬剤師から、薬の効果や飲み合わせ、費用など、様々な薬について身近に相談できるところ |
| 57 | 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | 24時間、訪問介護と訪問看護が一体的に、または密接に連携しながら定期巡回と随時の対応を行う。 |
| 58 | 看護小規模多機能型居宅介護 | 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、介護と看護を一体的に行う介護保険サービス。 |

## (5)身体的ケア支援

認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防ぎます。暮らし方に応じた最適なケアを提供し、生活リズムや体調を整えます。

| | | |
|---|---|---|
| 19 | ホームヘルプサービス<br>(夜間対応型含む) | ヘルパーがご家庭を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や家事などの日常生活の手助けを行う介護保険サービス。介護度によっては、夜間の定期的な巡回や利用者の求めに応じた随時の対応を行うことも可能。 |
| 20 | デイケア(通所リハビリ) | 主にリハビリを目的として通所し、理学療法士や作業療法士の機能訓練が受けられる介護保険サービス |
| 21 | 認知症デイサービス | 日帰りで認知症高齢者のためのプログラムを行ったり、食事・入浴を利用できる介護保険サービス |
| 55 | 訪問入浴介護 | 看護職員や介護職員が簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで家庭を訪問し、健康状態を確認しながら、入浴の介助を行う介護保険サービス。 |
| 56 | 訪問リハビリテーション | 主治医の指示に基づき、理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立に向けた機能訓練を行う。 |
| 57 | 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | 24時間、訪問介護と訪問看護が一体的に、または密接に連携しながら定期巡回と随時の対応を行う。 |
| 58 | 看護小規模多機能型居宅介護 | 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、介護と看護を一体的に行う介護保険サービス。 |
| 62 | 訪問マッサージ | あん摩マッサージ指圧師やはり師、きゅう師が通院が困難な利用者の居宅に訪問して、マッサージ等を提供するサービス(医療保険の適応には医師の同意書が必要) |

## (6)介護サービス調整支援

日常生活に困りごとが増えた場合、迅速にサービスや支援につなぎます。定期的に様子を見に来てくれ、支援の必要なところを確認してくれます。

| | | |
|---|---|---|
| 14 | 認知症初期集中支援チーム | 医療・介護の職員がチームとしてご自宅に訪問し、医療受診や介護サービスの調整を行うチーム。高齢者支援センターを通じて利用することができるチーム |
| 22 | 居宅介護支援事業所 | 介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる相談窓口。ケアマネジャーが在籍し、介護保険サービスの給付管理を行ってくれる |
| 42 | 小規模多機能型居宅介護 | 1ヶ所の事業所内で訪問、通所、宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設 |
| 58 | 看護小規模多機能型居宅介護 | 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、介護と看護を一体的に行う介護保険サービス。 |

## (7)見守り支援

認知症等の症状により行方不明になった場合等危機に対する緊急対応をしてくれます。万が一に備えて居場所がわかる携帯用品を準備することができます。

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 自主グループ(町トレなど) | 介護予防・生きがい作りのための参加者による自主的なグループ |
| 23 | 配食サービス | 住み慣れた地域で自立した生活ができるように見守りを兼ねて食事を配達するサービス |
| 24 | 宅配サービス | 必要な生活用品や食料品を配達してもらうサービス |
| 25 | 協力事業所 | 高齢者の見守りに協力してくれる事業所。ご自宅へ訪問した時に、異変があった場合に市役所へ連絡をくれる事業所 |
| 26 | 高齢者支援センター・あんしん相談室 | 高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるよう必要な支援や情報提供を行う総合相談窓口 |
| 27 | 民生委員 | 地域の身近な相談相手として必要な支援を行う人 |
| 28 | 町内会・自治会 | 町内会単位で、加入している住民の協力を得ながら地域のつながりをつくる団体 |
| 29 | 高齢者見守り支援ネットワーク | 見守りの必要な高齢者に対し、変化に早めに気付き、必要な支援を行う地域住民のネットワーク |
| 30 | 警察署 | 市民の安全を守り、各証明手続き、犯罪に関する相談ができる機関 |
| 31 | 交番 | 市街地の各所に設けられた警察の詰め所で安全に関する身近な相談ができる機関 |
| 32 | 消防署 | 消防活動や救急活動などを専門に行う機関 |
| 33 | GPS | 行方不明になった時に現在位置を知らせ安全を確保し、ご家族等の精神的経済的負担を軽減するサービス |
| 34 | あんしんキーホルダー | 外出時、事故にあったときに身元が分かるように、緊急連絡先の確認ができるようにするサービス |
| 35 | 認知症サポーター | 認知症についての正しい知識と理解で地域を見守り、認知症の人とご家族を支援する人 |
| 61 | 地域ボランティアによる支援 | 地域で活動するボランティアが生活の様々な支援を行う。(ボランティアの活動状況によっては、サービスの提供が難しい場合もある。) |

## (8)住まいの支援

安全で、できるだけ自立した生活が継続的にできます。プライバシーが守られ、終末期まで過ごすことができます。

| | | |
|---|---|---|
| 36 | サービス付き高齢者住宅 | ケアの専門家が常駐し、生活相談、安否確認、緊急対応サービスが提供される住宅 |
| 37 | 有料老人ホーム | 入居者が必要とするときに、施設が提供する介護サービスを受けることができる施設 |
| 38 | 養護老人ホーム | 食事などの提供があり、生活全体に簡易な見守りが必要な場合に入所する施設。経済的な事情や環境上の事情がある方が優先される。 |
| 39 | 特別養護老人ホーム | 常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所する施設 |
| 40 | 老人保健施設 | 病状が安定し、ご自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアを行う施設 |
| 41 | グループホーム | 認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられる施設 |
| 42 | 小規模多機能型居宅介護 | 1ヶ所の事業所内で訪問、通所、宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスが受けられる施設 |
| 43 | 短期入所(ショートステイ) | 短期間、施設に宿泊しながら日常生活上の介護や医療的ケアが受けられる |
| 44 | 公的賃貸住宅 | 市営住宅をはじめ都営住宅、東京都住宅供給公社住宅、都市再生機構住宅などの公的賃貸住宅 |
| 45 | 福祉用具 | 日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るための介護保険サービス |
| 58 | 看護小規模多機能型居宅介護 | 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、介護と看護を一体的に行う介護保険サービス。 |
| 59 | 介護医療院 | 長期の療養が必要な方を対象にした医療施設で、医療、看護や機能訓練と日常生活の介護を一体的に行う。 |
| 60 | 住宅改修 | 身体機能の低下に伴い生じた、手すりの取り付けや段差解消などの工事について、住宅改修費が支給される介護保険サービス |

## (9)家族支援

介護の不安やストレスを軽減することができます。介護に対する思いを同じ境遇のご家族と話したり、共有できます。また、必要なときは専門家の支援を受け、専門知識や介護方法などについて知ることができます。

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 認知症カフェ | 認知症の人とご家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場所 |
| 46 | 家族介護者教室 | 介護をするご家族が必要な知識や技術などを学べるところ |
| 47 | 家族介護者交流会 | 介護をしているご家族同士が交流したり、臨床心理士や看護師等に相談できる集まり |
| 48 | 臨床心理士等による介護者等相談 | 認知症のもの忘れ等について臨床心理士に相談できる |
| 49 | 家族会(認知症友の会) | 認知症当事者と家族介護者と支援者の交流会 |

## (10)権利擁護のための支援

権利や財産が守られるための支援をします。

| | | |
|---|---|---|
| 26 | 高齢者支援センター・あんしん相談室 | 高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるよう必要な支援や情報提供を行う総合相談窓口 |
| 50 | ぱあとなあ東京 | 判断能力の不十分な高齢者や障がい者が安心して暮らせるよう社会福祉士に成年後見制度に関する相談ができる機関 |
| 51 | 町田弁護士クラブ | 「借金」「離婚」「相続」など、法的トラブルを解決するための相談を受ける機関 |
| 52 | リーガルサポート東京支部 | 判断能力が不十分な人の暮らしと財産を守る為、司法書士が成年後見制度を利用して支援する機関 |
| 53 | 町田法律相談センター | 「借金」「離婚」「相続」など、法的トラブルを解決するための相談を受ける機関 |
| 54 | 福祉サポートまちだ | 高齢者や障がい者が安心して生活できるように、福祉サービスの利用や契約、財産管理などの手伝いをする機関 |
| 63 | ヒルフェ | 判断能力の不十分な高齢者や障がい者が安心して暮らせるよう行政書士に成年後見制度に関する相談ができる機関 |
| 64 | 市民後見人 | 資格を持たない親族以外の市民が、市役所の支援を受けて、判断能力の不十分な高齢者や障がい者が安心して暮らせるよう支援を行う。 |

## 各関係機関の連絡先

### (2)役割支援

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | 町田市シルバー人材センター | 東京都町田市森野1-1-15<br>わくわくプラザ町田 | 042-723-2147<br>時間　月～金曜日　8時30分～17時 (祝日・年末年始を除く) |
| 8 | ハローワーク町田(森野ビル庁舎)<br>※一般職業相談・紹介業務、雇用保険給付業務 | 東京都町田市森野1-23-19<br>小田急町田森野ビル　2階 | 042-732-8609<br>時間　月～金曜日　8時30分～17時15分、第1・3土曜日　10時～17時 (祝日・年末年始を除く) |
| 9 | 町田ボランティアセンター | 東京都町田市原町田4-9-8 | 042-725-4465<br>時間　月～土曜日　8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く) |

### (10)権利擁護のための支援

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 | ぱあとなあ東京 | 東京都豊島区南大塚3-43-11<br>福祉財団ビル　5階 | 03-5944-8680<br>時間　月～金曜日　10時～16時 (祝日・年末年始を除く) |
| 51 | 町田弁護士クラブ<br>(窓口)弁護士法人 まちだ・さがみ総合法律事務所 | 東京都町田市森野1-8-17 | 042-720-2626<br>時間　月～金曜日　9時30分～17時30分 (祝日・年末年始を除く) |
| 52 | リーガルサポート東京支部事務局 | 東京都新宿区四谷本塩町4番37号司法書士会館 5階 | 03-3353-8191<br>時間　月～金曜日　9時～17時 (祝日・年末年始を除く) |
| 53 | 町田法律相談センター | 東京都町田市森野1-13-3<br>竹内ビル　6階 | 042-732-3904<br>時間　水・金・土曜日　13時～18時<br>火・木曜日　15時～20時 (祝日を除く) |
| 54 | 福祉サポートまちだ | 東京都町田市原町田4-9-8 | 042-720-9461<br>時間　月～金曜日　9時～17時 (祝日・年末年始を除く) |
| 63 | ヒルフェ | 東京都目黒区青葉台3-1-6<br>行政書士会館内 | 03-3476-5131<br>時間　月～金曜日　10時～16時 (祝日・年末年始を除く) |

# 15 こんな時はどこに相談したらいいの？

## 電話で気軽に相談したい

認知症についてのご相談をお電話で承ります

**認知症電話相談窓口**

【内　容】

認知症には早期診断・早期治療が必要です。町田市では身近に認知症のことを電話で相談できる専門相談窓口を設置しています。
認知症へのご不安、症状について、病院の選び方、必要なサービス等、ご本人やご家族、関係者の方を対象に、看護師や精神保健福祉士など専門の相談員が必要な情報提供や、関係機関との調整をします。
お気軽にご相談ください。

時間：月～金曜日　9時～17時
　　土曜日　9時～12時　（祝日・年末年始を除く）

**認知症電話相談窓口専用直通電話　0120 (115) 513**

## 直接会って相談したい

受付窓口（P26一覧参照）

**お近くの高齢者支援センター**

【医師によるもの忘れ相談】

認知症なのか単なるもの忘れなのか判断がつかない、専門医の受診をご本人が拒否し医療になかなか繋がらない等でお困りの方、医師によるもの忘れの相談ができます。

【臨床心理士等による介護者等相談】

認知症高齢者の方を在宅介護しているご家族を対象に、認知症に対する病気の理解とご本人への接し方および介護に対する心身のストレス軽減方法等について相談できます。
ご本人の認知症に関する不安等の相談もできます。

【認知症初期集中支援チーム】

医師、看護師、作業療法士等の専門チームがご自宅に訪問し、相談ができます。

# 高齢者支援センター一覧

| | 名　称 | 所　在　地 | 電話・FAX | 所管地域 |
|---|---|---|---|---|
| 堺・忠生地区 | 堺第1<br>高齢者支援センター | 相原町2373-1<br>（老人保健施設サンシルバー町田内） | 電話　042-770-2558<br>FAX　042-774-1847 | 相原町 |
| | 堺第2<br>高齢者支援センター | 小山ヶ丘1-2-9<br>（特別養護老人ホーム美郷内） | 電話　042-797-0200<br>FAX　042-798-7780 | 小山町、小山ヶ丘、<br>上小山田町 |
| | 忠生第1<br>高齢者支援センター | 下小山田町3580<br>ふれあい桜館1階 | 電話　042-797-8032<br>FAX　042-797-8830 | 図師町、下小山田町、忠生、矢部町、<br>小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸 |
| | 忠生第2<br>高齢者支援センター | 山崎町2200 山崎団地3-18棟101号<br>（山崎団地名店会内） | 電話　042-792-1105<br>FAX　042-792-5543 | 山崎町、山崎、木曽町、木曽西、木曽東（都営木曽森野アパートを除く）、本町田の一部（公社住宅町田木曽） |
| 鶴川地区 | 鶴川第1<br>高齢者支援センター | 薬師台3-270-1<br>（特別養護老人ホーム第二清風園内） | 電話　042-736-6927<br>FAX　042-736-6903 | 小野路町、野津田町、金井、金井町、<br>金井ヶ丘、大蔵町、薬師台 |
| | 鶴川第2<br>高齢者支援センター | 能ヶ谷3-2-1<br>鶴川地域コミュニティ1階 | 電話　042-737-7292<br>FAX　042-737-0833 | 能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川 |
| 町田地区 | 町田第1<br>高齢者支援センター | 森野4-8-39<br>（特別養護老人ホームコモンズ内） | 電話　042-728-9215<br>FAX　042-728-6578 | 原町田（都営金森1丁目アパートを除く）、中町、森野、旭町、木曽東の一部（都営木曽森野アパート） |
| | 町田第2<br>高齢者支援センター | 本町田2102-1<br>（本町田高齢者在宅サービスセンター内） | 電話　042-729-0747<br>FAX　042-709-0533 | 本町田（公社住宅町田木曽を除く）、藤の台、南大谷の一部（公社住宅本町田） |
| | 町田第3<br>高齢者支援センター | 玉川学園3-35-1<br>（玉川学園高齢者在宅サービスセンター内） | 電話　042-710-3378<br>FAX　042-710-1292 | 玉川学園、南大谷（公社住宅本町田を除く）、東玉川学園 |
| 南地区 | 南第1<br>高齢者支援センター | 南町田5-16-1<br>（特別養護老人ホーム芙蓉園内） | 電話　042-796-2789<br>FAX　042-799-0079 | 南町田、鶴間、小川、つくし野、<br>南つくし野 |
| | 南第2<br>高齢者支援センター | 金森東3-18-16<br>（特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内） | 電話　042-796-3899<br>FAX　042-799-2145 | 金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部（都営金森1丁目アパート） |
| | 南第3<br>高齢者支援センター | 西成瀬2-48-23 | 電話　042-720-3801<br>FAX　042-860-7022 | 成瀬、西成瀬、高ケ坂、成瀬台 |

開 所 日：月曜日～土曜日（日祝休日・12/29～1/3を除く）　　開所時間：8時30分～17時

# あんしん相談室一覧

| | 名　称 | 所　在　地 | 電話 | 担当エリア |
|---|---|---|---|---|
| 堺・忠生地区 | 相原あんしん相談室 | 相原町1158-26 | 電話　042-700-7121 | 相原町 |
| | 小山あんしん相談室 | 小山町2619 | 電話　042-794-8751 | 小山町、小山ヶ丘、上小山田町 |
| | 忠生あんしん相談室 | 忠生3-1-34<br>もりやハイツⅡ-101号室 | 電話　042-792-8888 | 図師町、下小山田町、忠生、矢部町、小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸 |
| | 木曽あんしん相談室 | 木曽東1-34-10<br>ちひろマンション101 | 電話　042-794-7901 | 山崎町、山崎、木曽町、木曽西、木曽東（都営木曽森野アパートを除く）、本町田の一部（公社住宅町田木曽） |
| 鶴川地区 | 大蔵<br>あんしん相談室 | 大蔵町806 | 電話　042-708-8964 | 小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台 |
| | 鶴川あんしん相談室 | 鶴川6-7-2-103 | 電話　042-718-1223 | 能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川 |
| 町田地区 | 原町田<br>あんしん相談室 | 原町田4-24-6<br>せりがや会館1階 | 電話　042-722-8500 | 原町田（都営金森１丁目アパートを除く）、中町、森野、旭町、木曽東の一部（都営木曽森野アパート） |
| | 本町田<br>あんしん相談室 | 藤の台1-1-50-109 | 電話　042-860-7870 | 本町田（公社住宅町田木曽を除く）、藤の台、南大谷の一部（公社住宅本町田） |
| | 南大谷<br>あんしん相談室 | 南大谷4-7-23 | 電話　042-851-8421 | 玉川学園、東玉川学園、南大谷（公社住宅本町田を除く） |
| 南地区 | 小川あんしん相談室 | 小川6-1-11 | 電話　042-812-2127 | 南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野 |
| | 成瀬が丘<br>あんしん相談室 | 成瀬が丘2-23-4<br>ベルハイツ成瀬1-A号室 | 電話　042-795-9100 | 金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部（都営金森1丁目アパート） |
| | 成瀬台あんしん相談室 | 成瀬台3-8-1 | 電話　042-732-3239 | 成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台 |

開 所 日：月曜日～土曜日（日祝休日・12/29～1/3を除く）　　開所時間：8時30分～17時

# もの忘れが気になり始めたら

## 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。

**かかりつけ医はこんなお医者さん**

- 自宅や勤務先の近くにいる。
- どんな病気でもまず診てくれる。
- 患者の疑問に率直にていねいに答え、納得のいく治療方針を検討してくれる。
- 専門医の受診や精密検査が必要な場合には、受診先に紹介してくれる。

# 若年性認知症について相談したい

### 若年性認知症とは？

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。全国に約40,000人いると言われています。高齢者が発症する認知症と病理学的な違いはありませんが、働き盛りの世代であるため、仕事や家庭への影響が大きくなりやすいと言われています。

### 相談先

## ● 東京都多摩若年性認知症総合支援センター

専門の若年性認知症支援コーディネーターがご本人やご家族からの多岐にわたる相談に対しワンストップで対応します。（相談によっては、来所や訪問による支援もございます。）

TEL：042-843-2198　相談日：月～金曜日　9時～17時まで

## ● 若年性認知症相談窓口

市と協定を結んだDフレンズ町田（市内団体）が若年性認知症に関する悩みや不安について、相談をお受けします。Dフレンズ町田は市内で若年性認知症の方の交流会も開催しています。

TEL：070-8934-1717　メール：dfmachida@gmail.com

相談日：基本的に毎日（月～土曜日）10時30分～20時まで

若年性認知症に関する市のホームページはこちら▶

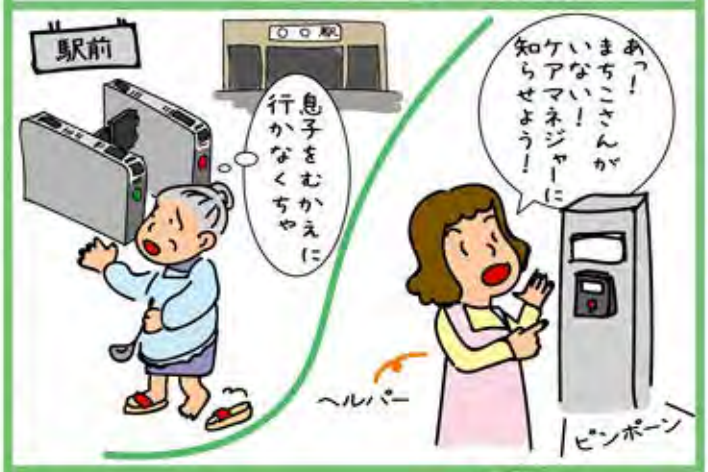
## こんな感じで相談してます！

### Aタイプ 自分らしい生活を続ける
つるかわしょうたろうさん（78才）の場合・・・

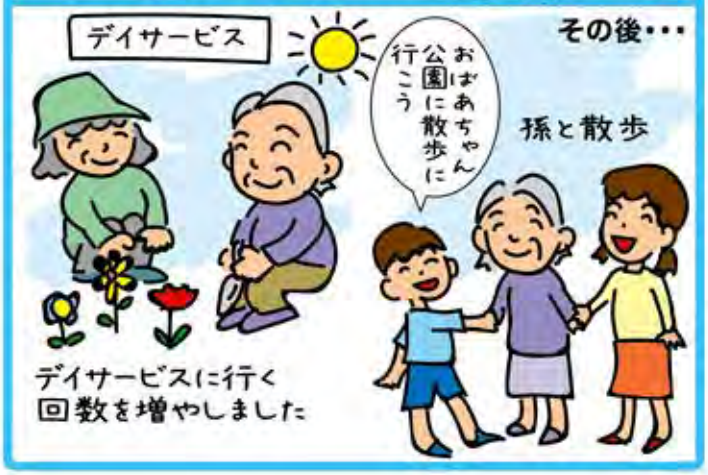
### Bタイプ 一緒に考えてくれる人につなげる
みなみよしゆきさん（73才）の場合・・・

## こんな感じで相談してます！

### Cタイプ 安心して生活できるように見守る
まちだまちこさん（83才）の場合・・・



### Dタイプ みんなで支える
さかいただこさん（85才）の場合・・・



コラム

# ただいま「町田市認知症初期集中支援チーム」市内全域で活動中です！！

町田市では、早期に認知症の診断が行われ、速やかに適切な医療・介護等が受けられるよう、「初期集中支援チーム事業」を行っています。
認知症の方の尊厳を守り、住み慣れた地域で生活が出来るよう、あらゆる症状の方への対応にチーム一丸となって全力で取り組んでいきます。

**認知症初期集中支援チーム事業の利用対象について、チームで判断を行い、医療・介護の専門職が無料で訪問しています。**

**『初期集中支援』が必要と判断されたら・・・**
- かかりつけ医と連携しながら適切な治療につなげます。
- ご本人の生活支援や家族支援などを行います。

**『初期集中支援チーム』は・・・**
- 認知症が疑われる人または認知症の人やその家族を訪問します。
- 医師・看護師・保健師・薬剤師など複数の専門職が揃っています。

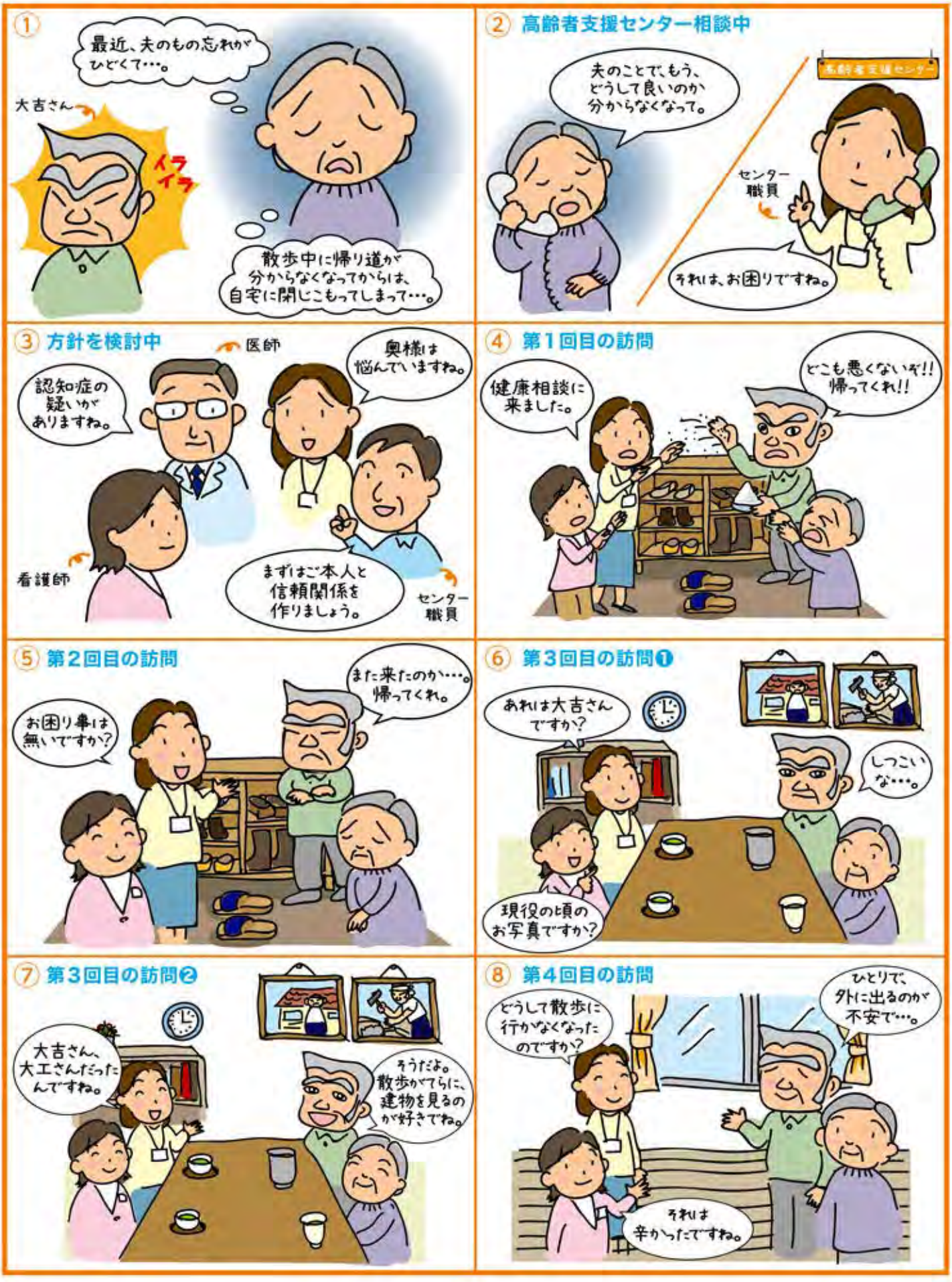
## まずはお近くの高齢者支援センター(P26)へご連絡ください。

どんな風に支援につながるの？？

次ページへGO!!

【漫画でわかる!!町田市認知症初期集中支援チーム】

# 大吉さん宅に医療介護専門チームが訪問するの巻



⑨ 第5回目の訪問❶

⑩ 第5回目の訪問❷

⑪ 受診中

⑫

⑬

漫画の流れは1例です。このケースのようにスムーズにいかないこともありますが、専門チームが工夫してみなさんと解決を目指します。

**まずはお気軽に各地域の高齢者支援センター(P26)までご相談ください。相談を受けた際の個人情報は守られますので、ご安心ください。**

コラム

# 認知症当事者とつくった16のまちだアイステートメント

町田市では、認知症にやさしいまちの目標の共有を目的に、認知症当事者とその家族をはじめ、医療福祉関係者、行政、民間企業、NPO、研究者など幅広いメンバーで、「16のまちだアイステートメント（文章）」を策定しました。
通常、目標は、「認知症サポーター養成講座を５０か所で開催する」といったアウトプットで設定されることが多いのですが、「アイ・ステートメント」は、当事者の視点を重視し「（認知症となった）私は、地域で仕事や役割をもって暮らすことができる」といった形とし、取り組みをした結果、認知症の人の状態や暮らしがどのようになるのかといったアウトカムで表現しています。このアイステートメントを活用し、立場の異なる人たちが対話を進めていき、すでにやっている取り組みの点検や、まだ取り組めていない領域について検討していきます。

Machida "I" statement 01
私は、早期に診断を受け、その後の治療や暮らしについて、主体的に考えられる。

Machida "I" statement 02
私は、必要な支援の選択肢を幅広く持ち、自分に合った支援を選べる。

Machida "I" statement 03
私は、望まない形で、病院・介護施設などに入れられることはない。望む場所で、尊厳と敬意をもって安らかな死を迎えることができる。

Machida "I" statement 04
私は、私の言葉に耳を傾け、ともに考えてくれる医師がいる。

Machida "I" statement 05
私は、家族に自分の気持ちを伝えることができ、家族に受け入れられている。

Machida "I" statement 06
私の介護者は、その役割が尊重され、介護者のための適切な支援を受けている。

Machida "I" statement 07
私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒の時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

Machida "I" statement 08
私は、趣味や長年の習慣を続けている。

Machida "I" statement 09
私は、しごとや地域の活動を通じて、やりたいことにチャレンジし、地域や社会に貢献している。

Machida "I" statement 10
私は、認知症について、地域の中で自然に学ぶ機会を持っている。

Machida "I" statement 11
私は、経済的な支援に関する情報を持っており、経済面での生活の見通しが立っている。

Machida "I" statement 12
私は、地域や自治体に対して、自分の経験を語ったり、地域への提言をする機会がある。

Machida "I" statement 13
私は、認知症であることを理由に差別や特別扱いをされない。

Machida "I" statement 14
私は、行きたい場所に行くことができ、気兼ねなく、買い物や食事を楽しむことができる。

Machida "I" statement 15
私は、支援が必要な時に、地域の人からさりげなく助けてもらうことができる。

Machida "I" statement 16
私たちも、認知症の人にやさしいまちづくりの一員です。

※16のまちだアイステートメントをまとめたコンセプトブック「みんながつくる認知症フレンドリーまちだ」。

※詳細はまちだDマップ（裏表紙参照）でご覧になれます。

## コラム① 『Dカフェ』をご存じですか？

『Dカフェ』とは、町田市内で開催している認知症カフェの総称で、認知症の方やその家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換する場のことです。

町田市内には、幅広い世代が利用するコーヒーチェーン店で行う市主催のDカフェや、NPO法人・社会福祉法人などが主催するDカフェがあります。

Dカフェに関する情報は、社会資源検索システム「マチナビ」や、ポータルサイト「まちだDマップ」に掲載しています。または、お近くの高齢者支援センター・あんしん相談室にお問い合わせください。
ぜひ、お近くのDカフェに参加してみませんか。

▼ Dカフェの様子

社会資源検索システム「マチナビ」はこちらから▶

ポータルサイト「まちだDマップ」はこちらから▶

## コラム② 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。
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とき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。

### 認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講した方は、どなたでも認知症サポーターになることができます。

認知症サポーター養成講座の申込方法・開催日等は、町田市ホームページをご覧ください。

「認知症サポーター養成講座」についてはこちらから▶

発行年月　2025年12月
発行・編集　町田市いきいき生活部高齢者支援課
町田市森野2-2-22　☎042-724-2140(直通)
出典　東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当
『知って安心認知症』(令和6年9月発行)
監修　地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所　自立促進と精神保健研究チーム

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 認知症ケアパスコンテスト 特別賞 受賞

認知症になっても いいこと たくさん まちだ

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

刊行物番号　25-32
印刷　八昭印刷株式会社
「この冊子は、3,300部作成し、1部当たりの単価は165円です(職員人件費を含みます)。」

初版　2015年3月　第12版　2025年12月