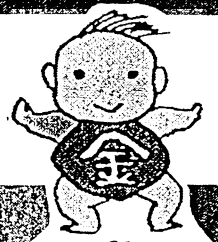


～認知症になっても安心して喜ばせるまちを目指して～

認知症 安心ガイドブック

■ 認知症とは？

高齢者（65歳以上）の方以外でもかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します



© Studio Ghibli

小金井市イメージキャラクター

■ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

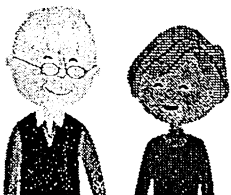
最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

		まったく ない	ときどき ある	頻りに 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されますか	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	■おどしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
チェック ⑨	自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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。

8ページと別紙「関係機関情報」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。



※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。

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係 / 発行

■ あれ？これって認知症？

<認知症早期発見の目安>

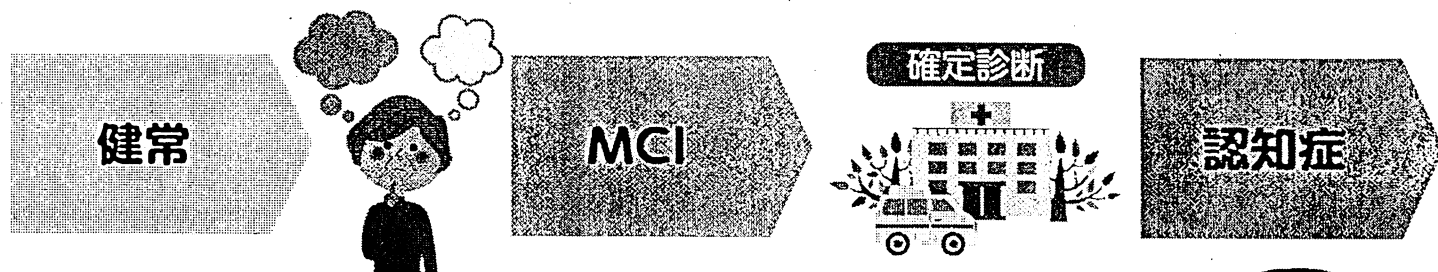
- 忘れっぽくなる
- 言葉が出にくくなる
- 人柄・気持ちの変化
- 時間を間違えることが増える
- 家事・料理・書類の手続き等に、時間がかかるようになった



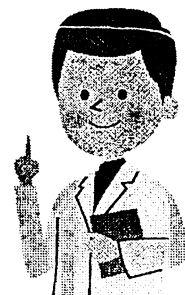
■ 軽度認知障害 (MCI) とは？

健常者と認知症の中間の段階で、「認知症予備軍」とも言われています。

日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと認知症に移行することがあると言われています。



MCI の段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の進行を遅らせることができます。



不安…

認知症かもしれない…

どこに相談したらいいかわからない…

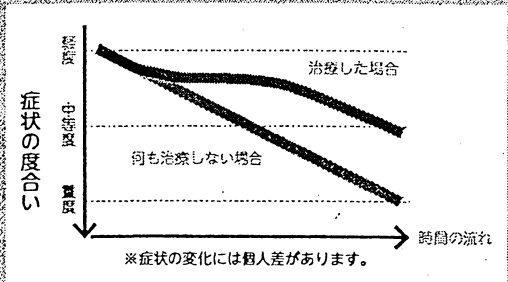
認知症状は、いろいろな原因で出てくるため適切な治療により治る場合もあります。まずはかかりつけ医に相談を。かかりつけ医がない場合は、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。



■ 認知症は早期発見が大事！

早期発見が大切な理由

- ・ 今後の生活の備えをすることができます。
- ・ 治療すれば改善可能なものや、進行を遅らせることができる場合があります。



< 受診する時のポイント >

① どんな病院に行けばいいの？

- ・ ふだんかかっている医師（かかりつけ医）に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。
- ・ 認知症に詳しい医療機関（専門科）があります。*別紙「関連機関情報」参照
(認知症疾患医療センター、もの忘れ外来、神経内科、脳神経外科、精神科など)

② 病院でどんなことをするの？

問診票を用いて、日常生活で困っていること、現在かかっている病気やのんでいる薬などを伺います。脳の状態を確認するため、脳の画像検査（CT・MRI等）や神経心理検査等を行います。

受診の際には次のようなことを整理したメモがあると便利です！

- ・ なぜ受診しようと思ったのか（どのような症状か、いつからあるのか、など）
- ・ これまで大きな病気や怪我をしたことがあるか
- ・ 現在、治療中の病気や怪我、のんでいる薬の有無（お薬手帳を用意しましょう）



■ 認知症の予防につながる習慣

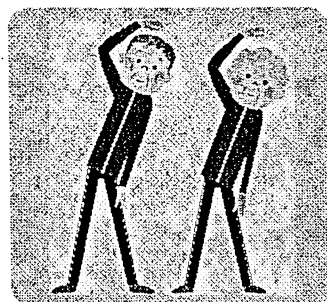
生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

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



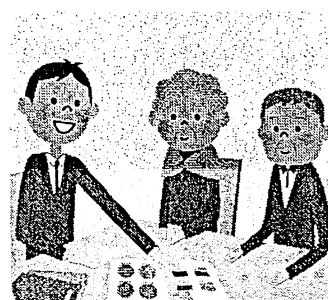
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

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。

小金開市

地域包括支援センター

(小金井市委託事業)

高齢者の相談窓口です

窓口受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:30 (日・祝祭日・年末年始を除く)

お近くの
地域包括支援センター
へお気軽に
お電話ください



お困り事はありませんか？

例えば 介護保険の手続き
介護の方法を教えてください
もの忘れて困っている……など、
生活に関するお困り事、どんな事でもご相談下さい。



※ご自宅への訪問もできます。

※相談は無料、秘密は守ります。

小金井にし地域包括支援センター
住所:貫井北町2-5-5 (学芸大東門バス停近く)

電話:042-386-7373

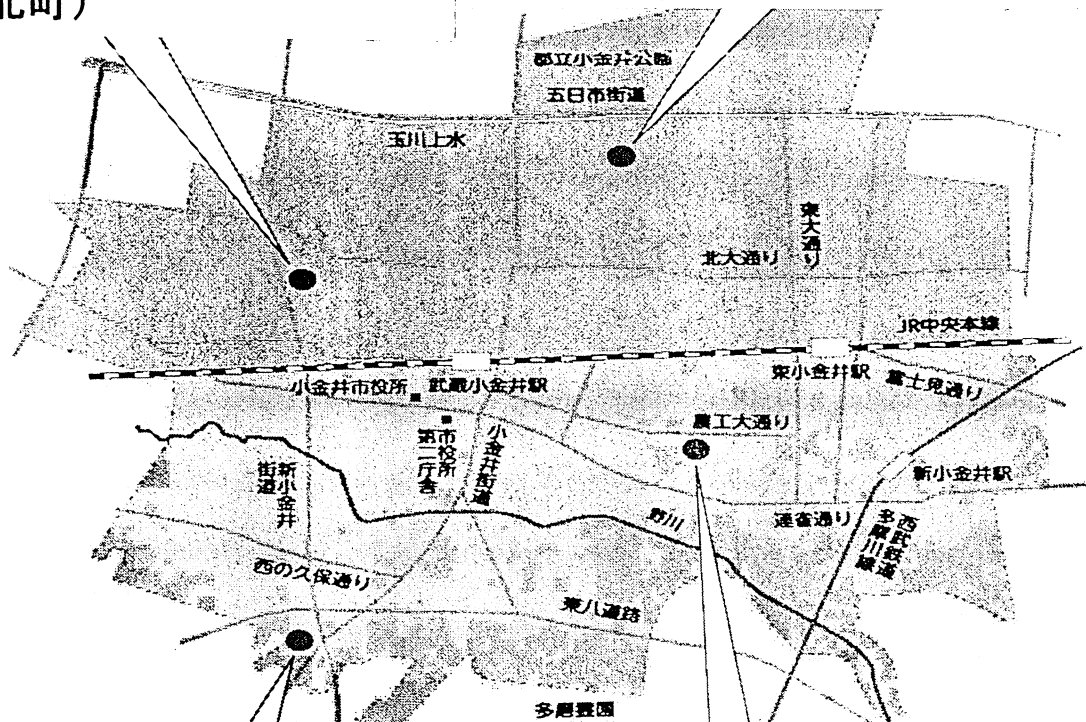
担当地域(本町4～5丁目、桜町2丁目、
貫井北町)

小金井きた地域包括支援センター

住所:桜町1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内1階)

電話:042-388-2440

担当地域(梶野町、関野町、緑町、
本町2～3丁目、桜町1・3丁目)



小金井みなみ地域包括支援センター

住所:前原町5-3-24 (小金井あみず苑内)

電話:042-388-8400

担当地域(前原町、本町6丁目、
貫井南町)

小金井ひがし地域包括支援センター

住所:中町2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内)

電話:042-386-6514

担当地域(東町、中町、本町6丁目)

～認知症になっても安心して喜らせるまちを目指して～

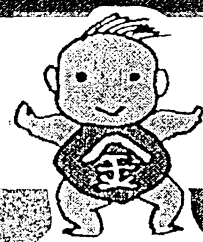
小金井市

認知症

安心ガイドブック

■ 認知症とは？

高齢者（65歳以上）の方以外でもかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します



© Studio Ghibli

小金井市イメージキャラクター

■ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

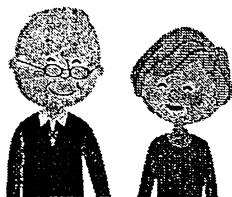
最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

チェック	まったく ない	ときどき ある	頻りに ある	いつも そう
① チェック 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
② チェック 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
③ チェック 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
④ チェック 今日が何月何日かわからないとさがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ チェック 書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

チェック	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥ チェック 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ チェック 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ チェック 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	2点	3点	4点
⑨ チェック 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ チェック 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	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。
8ページと別紙「関係機関情報」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。



※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。

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係 / 発行

軽度認知障害 (MCI) ～ 初期	
認知症の疑い	～ 日常生活は自立
日常よく見られる症状 	支援のポイ
社会参加・予防	
医療	
介護 高齢福祉のしおり参照	
家族支援 見守り支援 高齢福祉のしおり参照	
権利擁護	

小金井市

地域包括支援センター

(小金井市委託事業)

高齢者の相談窓口です

窓口受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:30 (日・祝祭日・年末年始を除く)

お近くの
地域包括支援センター
へお気軽に
お電話ください



お困り事はありませんか？

例えば 介護保険の手続き
介護の方法を教えてください
もの忘れて困っている……など、
生活に関するお困り事、どんな事でもご相談下さい。



※ご自宅への訪問もできます。

※相談は無料、秘密は守ります。

小金井にし地域包括支援センター

住所: 貫井北町2-5-5 (学芸大東門バス停近く)

電話: 042-386-7373

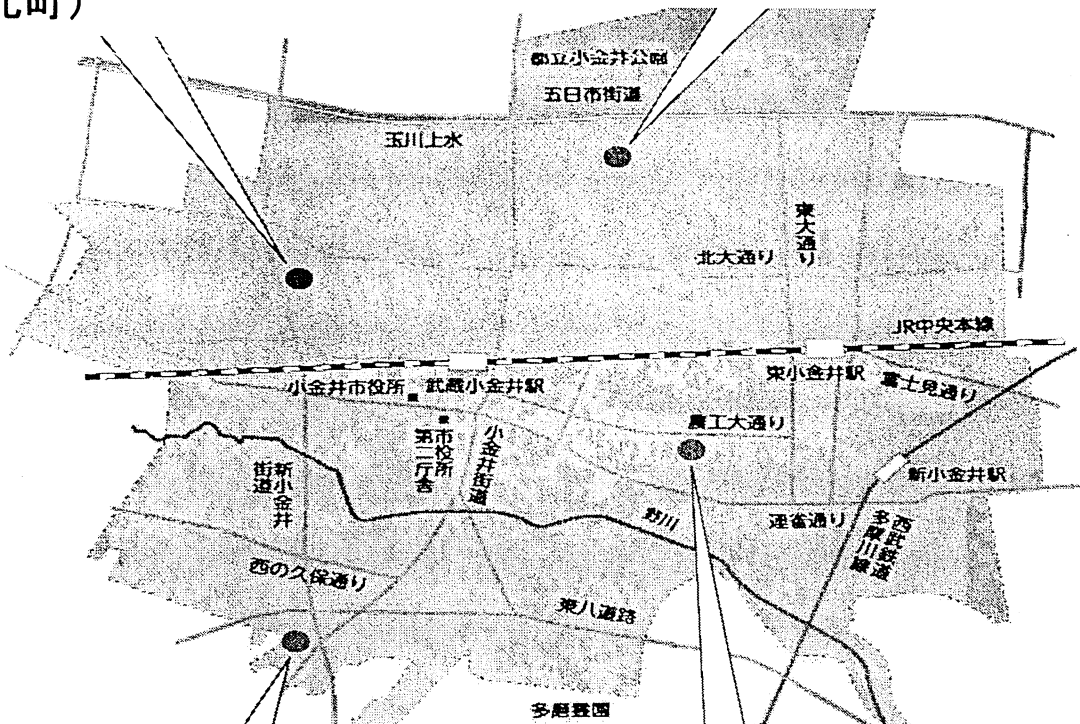
担当地域 (本町4～5丁目、桜町2丁目、
貫井北町)

小金井きた地域包括支援センター

住所: 桜町1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内1階)

電話: 042-388-2440

担当地域 (梶野町、関野町、緑町、
本町2～3丁目、桜町1・3丁目)



小金井みなみ地域包括支援センター

住所: 前原町5-3-24 (小金井あんず苑内)

電話: 042-388-8400

担当地域 (前原町、本町6丁目、
貫井南町)

小金井ひがし地域包括支援センター

住所: 中町2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内)

電話: 042-386-6514

担当地域 (東町、中町、本町6丁目)

～認知症になっても安心して喜らせるまちを目指して～

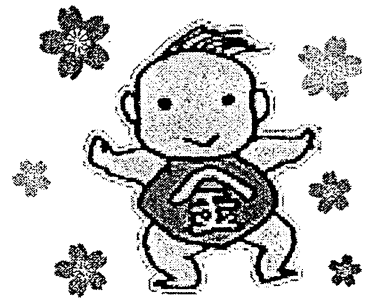
小金井市

認知症

安心ガイドブック

■ 認知症とは？

高齢者（65歳以上）の方以外でもかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。



愛知県産

小金井市イメージキャラクター
こきんちゃん

■ 知っていますか？ 認知症と老化によるもの忘れの違い

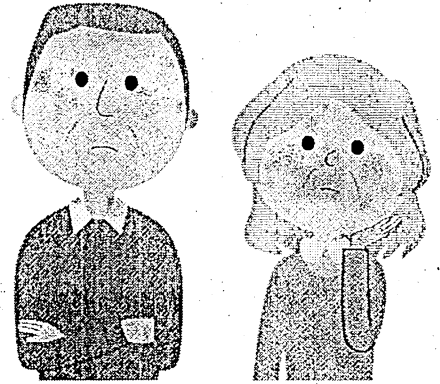
内容を分かりやすく具体的に
にする

老化による もの忘れ	食べたものを忘れる	もの忘れの自覚がある	判断力の低下はみられない
	認知症による もの忘れ	食べたこと自体を忘れる	もの忘れの自覚がない

■ あれ？これって認知症??

<認知症早期発見の目安>

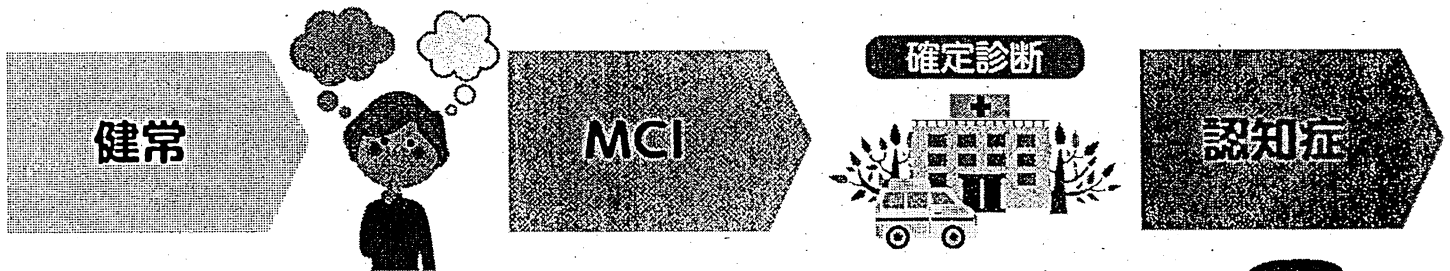
- 忘れっぽくなる
- 言葉が出にくくなる
- 人柄・気持ちの変化
- 時間を間違えることが増える
- 家事・料理・書類の手続き等に、時間がかかるようになった



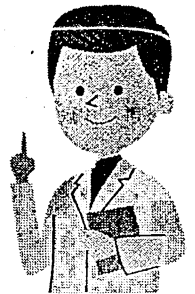
■ 軽度認知障害 (MCI) とは?

健常者と認知症の中間の段階で、「認知症予備軍」とも言われています。

日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと認知症に移行することがあると言われています。



MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の進行を遅らせることができます。



不安...

認知症かもしれない...

どこに相談したらいいかわからない...

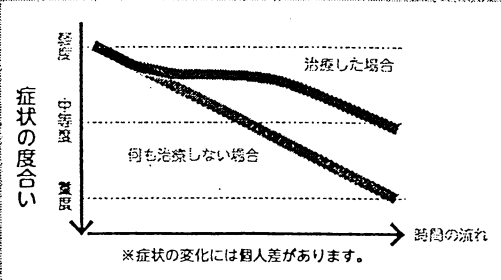
認知症状は、いろいろな原因で出てくるため適切な治療により治る場合もあります。まずはかかりつけ医に相談を。かかりつけ医がない場合は、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。



■ 認知症は早期発見が大事！

早期発見が大切な理由

- ・今後の生活の備えをすることができます。
- ・治療すれば改善可能なものや、進行を遅らせることができる場合があります。



<受診する時のポイント>

① どんな病院に行けばいいの？

- ・ふだんかかっている医師（かかりつけ医）に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。
- ・認知症に詳しい医療機関（専門科）があります。*別紙「関連機関情報」参照
（認知症疾患医療センター、もの忘れ外来、神経内科、脳神経外科、精神科など）

② 病院でどんなことをするの？

問診票を用いて、日常生活で困っていること、現在かかっている病気やのんでいる薬などを伺います。脳の状態を確認するため、脳の画像検査（CT・MRI等）や神経心理検査等を行います。

受診の際には次のようになことを整理したメモがあると便利です！

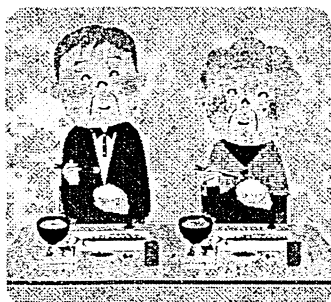
- ・なぜ受診しようと思ったのか（どのような症状か、いつからあるのか、など）
- ・これまで大きな病気や怪我をしたことがあるか
- ・現在、治療中の病気や怪我、のんでいる薬の有無（お薬手帳を用意しましょう）



■ 認知症の予防につながる習慣

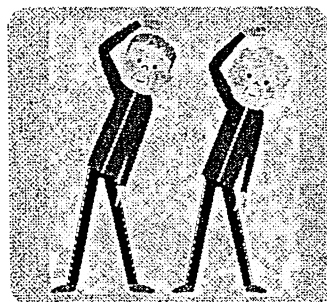
生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

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



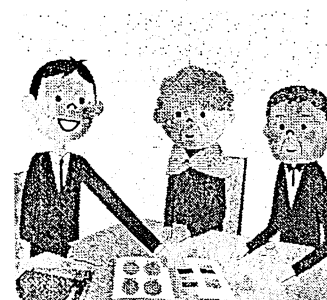
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

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。

<p>軽度認知障</p> <p>認知症の疑いへ</p>	
<p>日常よく見られる症状</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・探し物が多くなり、「物を盗まれた」などのトラブルも出てきた。 ・同じ物ばかり買って来る。 ・同じことを何度も聞く。 ・お金の計算ができなくなる。 ・料理の味付けが変わった。 ・外出を面倒がる。 ・「自分でもなんだかおかしいな」という自覚があり、不安がる。 ・失敗を指摘すると怒り出すことがある。 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 東京都のイラスト挿入 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の症状に最初に気づき不安に ・物忘れに対しては、メモ等を利用し ・できないことを責めずに、起床時間 等があったり、本人のペースで行え ・何度も同じことを言う場合、さりげ ・困っていることを隠さずに、周囲に
<p>社会参加・予防</p>	<p><就労・ボランティア> 小金井市ボランティアセンター シルバー人材センター</p> <p style="text-align: right;"><介護予防教室> さくら体操、自主グループ等 括センターに確認してくださ</p>
<p>医療</p>	<p>かかりつけ医 : 治療などのために受診する身近な診療の主治医です。</p> <p>認知症サポート医 : 認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を支援できる医師です。</p> <p>かかりつけ歯科医師 : 治療などのために受診する身近な診療の主治医です。</p> <p>かかりつけ薬局 : 薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえるいつも利用する薬局です。</p>
<p>用語の説明が必要では？</p>	
<p>介護</p> <p>高齢者福祉のしおり参照</p>	<p>地域のサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やすらぎ支援（認知症高齢者家族支援） ・ふれあい収集事業 ・特別生活援助等 <p>※ 利用するにあたり条件があります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 介護保険の申請 （介護福祉課、各地域包括支援センター） </div> <p style="text-align: right;">精神保健福祉手帳の申請</p> <p style="text-align: right;">障害福祉サービ</p>
	<p>自宅で暮らす：介護保険や地域のたすけあいサービスがあります。担当ケアマネージャ地域包括支援センターにご相談ください。</p>
<p>家族支援 見守り支援</p> <p>高齢者福祉のしおり参照</p>	<p>地域包括支援センター 小金井市役所介護福祉課</p> <p>緊急通報システム GPS 貸与等 食の自立支援 ひと声訪問 ふれあい収集 友愛活動</p> <p>家族会・家族介護継続支援 認知症カフェ</p>
<p>権利擁護</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 成年後見制度・地域福祉権利擁護事業 （小金井市権利擁護センター）→高齢者福祉のしおり参照 お金や書類の管理が不安になった方のお手伝いをします。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>*本人の権利が侵害 大声で怒鳴られる、し せてもらえない、年 の権利が侵害されて 包括支援センター・リ 連絡ください。</p> </div>

ワターにご相談ください

(MCI)

日常生活は自立

支援のポイント

こいるのは、認知症のかた、ご本人です。話すときは、顔を見て、できるだけ優しいことば使いで話しましょう。

ままった場所に張っておくとか、目につきやすくしておきましょう。

時間等の規則正しい生活のパターンを作っておくと、混乱することも減りやすくなります。このような工夫や見守りできることはたくさんあります。

このことに気持ちをむけたり、まじめに聞いたうえで、何度でも同じように答えても良いでしょう。

てくれる人を多く見つけましょう。

<町会・サロン>

地域包 シニアのための地域とつながるガイドブック参照
近くの町会・サロン等最寄の地域包括支援センターに確認してください。

認知症の確定診断 認知症専門外来

別紙「関連機関情報」参照

認知症初期集中支援チーム

専門職によるチームで訪問等、相談支援をします。
地域包括支援センターへご相談下さい。

(介護福祉課)

→高齢者福祉のしおり参照

介護保険の利用

介護1～5→介護サービスの利用

ケアマネージャー（居宅介護支援専門員）へ相談

支援・非該当・総合事業対象者→介護予防支援・生活支援サービス事業の利用

地域包括支援センターなどへ相談

高齢者住宅：サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等
※施設ごとに受け入れ状況が異なりますので施設にご確認ください。

訪問 やすらぎ支援 高齢者地域福祉ネットワーク

求めている場合*

介護・医療を受けさ
り上げられる等本人
持は、警察・各
地域市役所介護福祉課にご

消費者被害

(小金井市消費生活相談室)
→別紙「関連機関情報」参照
契約等の不審な話には、行動する
前にまずご相談ください。

特殊詐欺(小金井警察署)

小金井市で圧倒的に多いのは
「オレオレ詐欺」です。家の
電話は、常に留守番電話に設
定しておきましょう。

～初期

日常生活は自立

日常よく見られる症状	支援のポイント
社会参加・予防	
医療	
介護 高齢者福祉のしおり 参照	
家族支援 見守り支援 高齢者福祉のしおり 参照	
権利擁護	成年後見制度・地域福祉権利擁護事業 (小金井市権利擁護センター) → 高齢者福祉のしおり参照 お金や書類の管理が不安になった方のお手伝いをします。

中期以降

誰かの見守りがあれば自立～日常生活に手助け・介助が必要

日常よく見られる症状

首替えや食事、トイレなどがうまくできない
 入浴や通院を嫌がる
 身なりを気にしなくなる
 季節に合わない服装をする
 ATM、自動販売機等が使えなくなる
 外出すると一人で帰宅できない
 「盗まれた」「誰かが家にいる」等の妄想が
 できることがある



支援のポイント

- ・認知症の方が事実でないことを信じ込んでしまうことがあります。否定することは逆に混乱させてしまいます。まずは否定も肯定もせず、話を聞くことが大切です。
- ・介護者にとっては一番苦しい時期かもしれません。介護者だけで頑張りすぎないで、交流会などに参加して介護経験者からアドバイスをもらいましょう。介護を別のの人に代わってもらったり、短期間の施設への入所や入院治療も有効なことがあります。

1期の生活を無理のない範囲で続けましょう！

院：病状は変化します。日々の変化を記録して医師に伝えるようにしましょう。
 症状が変化した場合には入院治療が必要なこともあります。
 問歯科診療：通院が困難な場合、歯科医師・歯科衛生士が訪問します。
 宅医療：医師・看護師等が在宅生活を支えます。

まずは
 地域包括支援センターへ
 ご相談ください。

介護保険の利用＞ ※所得に応じて利用負担が異なります。

宅療養管理指導：医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護職員が訪問し、療養上の管理や指導します。

宅で利用：訪問介護・訪問入浴・訪問リハビリ・訪問看護・通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケ

）
 福祉用具貸与・特定福祉用具販売（福祉用具購入費の支給）・住宅改修費支給
 （介護保険を利用して、福祉用具の使用や生活する環境を整えるサービスです。）

時的入所等：ショートステイ・介護老人保健施設

地域密着型サービス（地域の特性に応じたサービスが受けられます。）：小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能居宅介護・認知症対応型共同生活介護・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護・認知症対応型通所介護・夜対応型訪問看護・定期巡回/随時対応型訪問介護看護・地域密着型通所介護

居：高齢者住宅・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等

介護保険の制度を使い、ヘルパーさんに家のことを手伝ってもらったり、日帰りでの入浴や手すりをつけたりして、生活を支えます。ケアマネージャー又は地域包括支援センターに相談しましょう。

おむつサービス＞地域包括支援センター、介護福祉課にご相談ください。

初期からのサービスを続けて利用しましょう

小金井市 地域包括支援センター

(小金井市委託事業)

高齢者の相談窓口です



お困り事はありませんか？

例えば 介護保険の手続き
介護の方法を教えて欲しい
もの忘れて困っている……など、
生活に関するお困り事、どんな事でもご相談下さい。



お近くの地域包括支援センターへお電話ください。
(相談は無料・秘密は守ります)



窓口受付時間

月曜日～土曜日 9:00～17:30(日・祝祭日を除く)

小金井にし 地域包括支援センター

住所：貫井北町 2-5-5 (学芸大東門バス停近く)

電話：042-386-7373

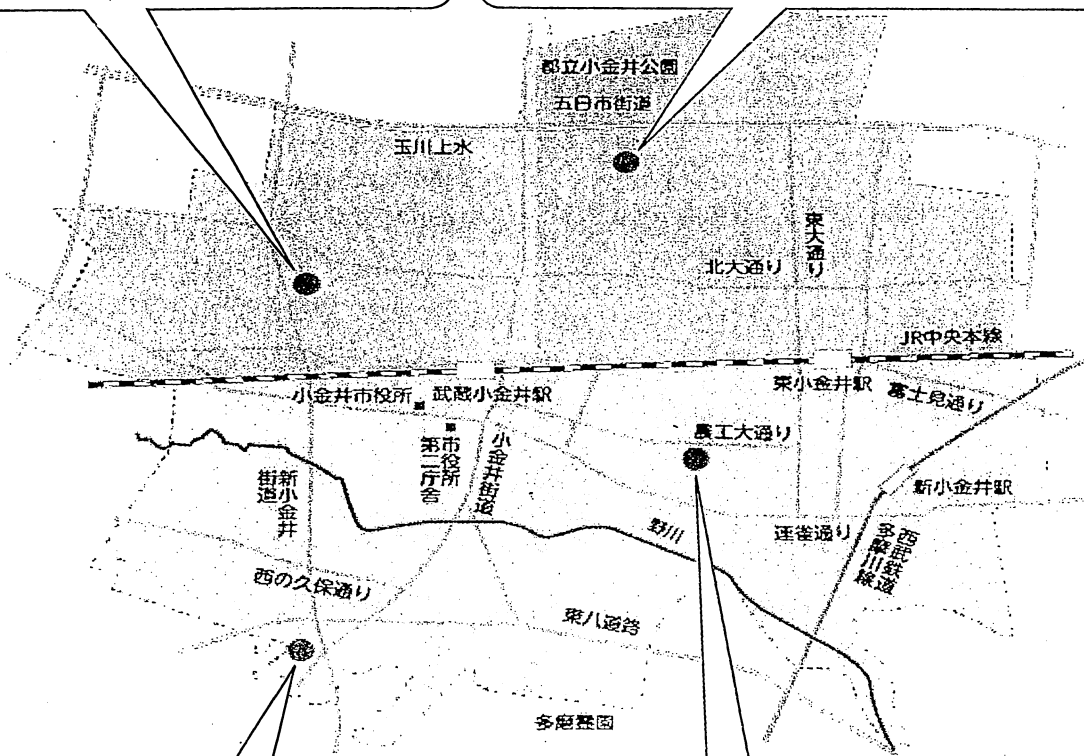
担当地域 (本町 4～5 丁目、桜町 2 丁目、
貫井北町)

小金井きた 地域包括支援センター

住所：桜町 1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内 1 階)

電話：042-388-2440

担当地域 (梶野町、関野町、緑町、本町 2～3 丁目、
桜町 1・3 丁目)



小金井みなみ 地域包括支援センター

住所：前原町 5-3-24 (小金井あんず苑内)

電話：042-388-8400

担当地域 (前原町、本町 6 丁目、貫井南町)

小金井ひがし 地域包括支援センター

住所：中町 2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内)

電話：042-386-6514

担当地域 (東町、中町、本町 1 丁目)