

認知症になっても安心して暮らすために

小金井市 認知症 安心ガイドブック

■ 認知症とは？

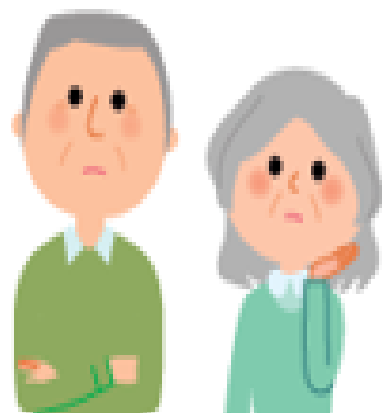
高齢者（65歳以上）の方以外でもかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。



■ 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
- 怒りっぽくなる、人柄が変わった気がする
- 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



詳しくは地域包括支援センターへご相談を！
(8ページをご参照ください)

■ 知っていますか？認知症と老化によるもの忘れの違い

| | | | |
|------------|-------------|------------|--------------|
| 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 | 判断力が低下する |

■ 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る場合があります。



■ 認知症は早期発見が大事！

早期発見が大切な理由

- ・ 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ます。
- ・ 今後の生活の備えをすることができます。

<受診する時のポイント>

- ◆ どの病院に行けばいいの？
 - ・ ふだんかかっている医師に相談し、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（精神科、もの忘れ外来、神経内科、脳神経外科、認知症疾患医療センターなど）

| 軽度認知障害（MCI）～初期 | | | |
|--|---|--|---|
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> ・探し物が増えた。 ・同じことを何度も聞く。 ・同じ物ばかり買ってくる。 ・怒りっぽくなった。 | | |
| 社会参加・予防 | <ul style="list-style-type: none"> ・就労・ボランティア→小金井ボランティアセンター、シルバー人材センター ・介護予防教室→さくら体操 ・町会・サロン・認知症カフェ | | |
| 医療 | <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> まずはかかりつけに相談しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医 ・かかりつけ歯科 ・かかりつけ薬局 </td> <td style="width: 50%;"> 専門的な医療 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポート医 ・認知症専門外来 ・認知症初期集中支援チーム </td> </tr> </table> | まずはかかりつけに相談しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医 ・かかりつけ歯科 ・かかりつけ薬局 | 専門的な医療 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポート医 ・認知症専門外来 ・認知症初期集中支援チーム |
| まずはかかりつけに相談しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医 ・かかりつけ歯科 ・かかりつけ薬局 | 専門的な医療 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポート医 ・認知症専門外来 ・認知症初期集中支援チーム | | |
| 支援 | <ul style="list-style-type: none"> ・困りごと支援 ・食の支援→配食サービス（食の自立支援） ・安否確認・見守り→牛乳配達（ひと声訪問）、話し相手の訪問（友愛活動員、やすらぎ支援）、緊急通報システム、GPS貸与、見守りシール ・家族支援→家族会（家族介護継続支援）、認知症カフェ ・介護→介護保険の申請・利用、 ・福祉→精神保健福祉手帳の申請・障害福祉サービスの利用、高齢者地域福祉ネットワーク、生活保護の申請 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><介護保険の利用> 要支援・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 要介護1～5→介護サービスの利用</p> </div> | | |
| 権利擁護 | <ul style="list-style-type: none"> ・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へ ・消費者被害→小金井市消費生活相談室へ ・特殊詐欺（オレオレ詐欺など）→小金井警察署へ ・虐待の相談→小金井警察署、地域包括支援センター、小金井市介護福祉課へ | | |

市内関連機関情報

地域包括支援センター

| 名前 | 電話番号 | 所在地 |
|---------------|--------------|-----------------------------|
| きた地域包括支援センター | 042-388-2440 | 桜町1-9-5(桜町高齢者在宅サービスセンター内1階) |
| ひがし地域包括支援センター | 042-386-6514 | 中町2-15-25(特別養護老人ホームつきみの園内) |
| みなみ地域包括支援センター | 042-388-8400 | 前原町5-3-24(小金井あんず苑内) |
| にし地域包括支援センター | 042-386-7373 | 貫井北町2-5-5 |

認知症疾患医療センター

| 病院名 | 電話番号 | 所在地 |
|------------------------|-----------------------------------|----------|
| 桜町病院 地域連携型 認知症疾患医療センター | 042-383-4114(直通) 042-383-4111(代表) | 桜町1-2-20 |

専門医療機関

| 病院名 | 電話番号 | 所在地 |
|---------------|--------------|---------------------|
| 武蔵野中央病院 | 0422-31-1231 | 東町1-44-26 |
| 菊地脳神経外科・整形外科 | 0422-31-1220 | 東町3-12-11 |
| 小金井メディカルクリニック | 042-401-2938 | 本町5-15-9栄ハイツエクシード2階 |

認知症家族の会 ※開催場所等は、変更される場合があります。

| 名前 | 問合せ先 | 開催場所 |
|-------------------|-----------------------------------|--|
| 認知症高齢者を支える家族の集い | 042-388-8011 | 本町2-10-13 本町高齢者在宅サービスセンター 毎月 第1土曜日 13:00~15:00 |
| まなぶ・語る・つながる～家族の会～ | 042-386-6514 | 中町2-15-25 特別養護老人ホーム つきみの園 偶数月 第2土曜日 13:00~15:00 |
| 小金井市認知症家族の集い | 042-462-1206 (至誠学舎東京緑寿園ケアセンター) | 前原町3-33-27 前原暫定集会所 原則 奇数月 第3土曜日 13:00~15:00 |

認知症の方でも誰でも気軽に行ける場所 ※開催場所等は、変更される場合があります。

| 名前 | 問合せ先 | 開催場所 |
|-------------------|---|---|
| なごみカフェ | 042-386-6514 | 中町2-15-25 つきみの園内『喫茶なごみ』 3か月に1回 第3水曜日13:30~15:00 |
| ひだまりカフェ | 042-386-6514又は0422-30-3052 | 市内喫茶店 第4土曜日 10:30~12:00 |
| 認知症カフェ おれんじ | 042-288-7700 | 本町1-9-8 フロンティア 毎週金曜日 10:30~14:00 |
| 認知症カフェ めくいきた | 主催:042-385-3401 協力:042-288-7700(NPO法人UPTREE) | (主催)貫井北町1-11-12 小金井市公民館貫井北町分館 第1月曜日・第3木曜日 10:30~14:00 |
| お隣さんカフェ(友愛会館和室) | 042-387-5185 | 東町4-10-2 友愛会館1階和室 毎月第4金曜日 15:00~19:30 |
| 地域の寄り合い所 また明日 | 042-386-8280 | 貫井南町4-14-14 ヴィレッジ・パル1階 毎週月曜日~金曜日 10:00~16:00 |
| あんず喫茶 | 042-388-7511 | 前原町5-3-24 小金井あんず苑内 毎月第1土曜日 13:00~16:00 |
| おしゃべりのつどい「ピア・サロン」 | 042-383-8054 | 貫井南町4-29-21(貫井保育園)毎月第3土曜日13:30~15:00ほか |

消費者関連・権利擁護関連

| 名前 | 相談日など | 電話番号 |
|--------------------------|---|--------------|
| 小金井市消費生活相談室 | 商品の購入や契約に不安があるとき、悪質商法のトラブルに巻き込まれてしまったときなど、消費生活に関する相談(市役所第二庁舎4階消費生活相談室) 月~金曜 午前9時30分~午後4時(正午~午後1時を除く) | 042-384-4999 |
| 小金井市権利擁護センター(ふくしネットこがねい) | 判断能力が不十分な方が地域で暮らせるよう相談(本町5-36-17) 月~金曜(土日・祝日を除く)午前8時30分~午後5時 | 042-386-0121 |

中期以降

- ・着替えや食事、トイレなどがうまくできない。
- ・内服や通院を嫌がる。
- ・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。
- ・家族の顔や使い慣れたものがわからない。
- ・少しずつ体が思うように動かなくなり、寝ている時間が長くなる。

- ・通院が困難な場合→在宅医療
- ・入院が必要な場合→入院

- ・ごみ収集支援→ふれあい収集
- ・介護→高齢者向け住宅(サービス付き高齢者向け住宅)
- ・生活支援→おむつサービス

■ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

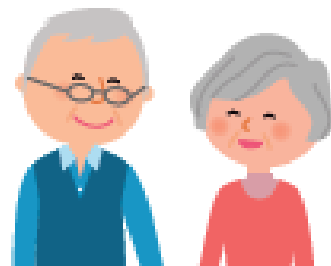
最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

| | | 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 | 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 |

| | | 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。
7 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

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…



最寄りの地域包括支援センターへご相談
ください。

■ 地域包括支援センター

詳しくはお住まいの担当の地域包括支援センターへご相談ください。

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)

小金井にし地域包括支援センター

住所：買井北町 2-5-5 (学芸大前門バス停近く)

電話：042-386-7373

担当地域 (本町 4～5丁目、桜町 2丁目、
買井北町)

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、買井南町)

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さみの園内)

電話：042-386-6514

担当地域 (東町、中町、本町 1丁目)