

認知症の家族のための
介護者手帳

Caregivers notebook

認知症の家族のための
介護者手帳
Caregivers Notebook



小金井市
イメージキャラクター
こきんちゃん

© Studio Ghibli

小金井市版

小金井市

小金井市版



●要介護者氏名

●介護者氏名

年 月 日

目次

個人情報	p1
介護をはじめるあなたへ	p2
介護の基本情報	p3
要介護者の状況 / 介護者の状況 / 介護ロードマップ 介護環境と時間軸 フローチャート / できることリスト 1日・1週間・1か月のスケジュール	
介護の記録	p17
介護の手続きと記録 介護の手続き / 介護の記録	
介護について知る	p71
介護の知識と関連情報	
介護の知識	p72
認知症を理解する / 認知症とは / 認知症の種類 在宅介護か施設介護か / 自然死か延命か / 終末期医療と看取り 介護方法と費用について / 介護の注意点	
関連情報	p84
消費者トラブル / 成年後見制度など / 遺言相続手続き 葬儀・埋葬 / グリーフケア	
関連機関情報	p93
地域包括支援センター	p99

▼この欄は手帳を受け取ったらすぐに記入してください。

要介護者	ふりがな 名前
	年 月 日生 (歳)
住所	電話:

主介護者	ふりがな 名前
	関係 ()
住所	電話:

主介護者以外の 緊急連絡先 ①	ふりがな 名前
	電話: 関係 ()
主介護者以外の 緊急連絡先 ②	ふりがな 名前
	電話: 関係 ()

要介護者 かかりつけ医	病院名	病院	科
	電話:	(主治医	医師)

要介護者の 利用施設等	施設名
	住所

介護を始める方へ

介護について知識が乏しく、また情報を得る手段も分からないまま手探りで介護をすることになった、という方がしばしばいらっしゃいます。

ある日突然介護生活が始まった、自分がまさかこのような経験をするとは、という思いを抱かれたり、特に終末期、看取りの時についてはご家族間で話し合いがなされておらず判断に困る場合があります。

また、ご家族が認知症になると、何とか今までどおりの日常に戻そうとされる方もいらっしゃいますが、要介護者にとっては負担となる場合があります。

介護は、始まったときから終末期に向けての時間をどのように受容するかにより、家族の精神的、身体的負担が変わってくる場合があります。この手帳に書き込むことにより、家族の状況を可視化でき、家族間で介護についてできること、できないことが明確になり、また共有できる1つの手段になると思います。

また介護に関する情報も掲載されています。

少しでも家族の介護が、悔いのない大切な思い出になるよう、この手帳が役に立つことを願います。

小金井市長 西岡真一郎



介護の基礎情報

● 介護を知り可視化する ●

「介護環境」と「介護の時間」の可視化で、介護時間の整理ができます。項目に書き込み「介護ロードマップ」で全体の流れを見ましょう。家族で介護状況を手帳で共有することで、自分の置かれた状況等、冷静に考えるきっかけに。



要介護者の状況

健康保険証番号				
現在の居所	<input type="checkbox"/> 自宅(单身) <input type="checkbox"/> 自宅(主な介護者と同居) <input type="checkbox"/> 自宅(主な介護者と別居) <input type="checkbox"/> 病院(一般棟) <input type="checkbox"/> 病院(その他) <input type="checkbox"/> サービス付高齢者住宅 <input type="checkbox"/> 有料老人ホーム <input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム <input type="checkbox"/> 老人健康保施設 <input type="checkbox"/> その他()			
日常生活の自立度	意思疎通	<input type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 一部困難	<input type="checkbox"/> 困難
	食 事	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
	排 泄	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
	移 動	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
	着 脱	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
	入 浴	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
	整 容	<input type="checkbox"/> 自立	<input type="checkbox"/> 一部介助	<input type="checkbox"/> 全介助
要介護度	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 要支援1 <input type="checkbox"/> 要支援2 <input type="checkbox"/> 要介護1 <input type="checkbox"/> 要介護2 <input type="checkbox"/> 要介護3 <input type="checkbox"/> 要介護4 <input type="checkbox"/> 要介護5			
	介護認定日： 年 月 日			

現病既往歴	認知症の診断名	<input type="checkbox"/> アルツハイマー型 <input type="checkbox"/> レビー小体型 <input type="checkbox"/> 前頭側頭葉型 <input type="checkbox"/> 血管性 <input type="checkbox"/> その他()
	現病	<input type="checkbox"/> 心疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 関節リウマチ <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症 <input type="checkbox"/> その他()
	主な既往歴	
服用薬		

介護者の状況

介護者の 状況	あなたは主たる介護者ですか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	介護に関する協力者はいますか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 協力者の名前 () 協力者とあなたの関係 ()
	介護について相談できる相手はいますか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	介護との関わり方 <input type="checkbox"/> 身体介護を含む介護全般を担う <input type="checkbox"/> 主たる介護者の補助 <input type="checkbox"/> 介護に関するマネジメント <input type="checkbox"/> 具体的な介護にあまり関わっていない <input type="checkbox"/> その他 ()

就労状況	現在、仕事をしていますか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	(以下、現在就労されている方のみ記入) どのような就労形態ですか <input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 契約社員 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> その他 ()
	あなたの収入は、家計の主な収入源ですか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	あなたの勤務先で利用する制度はありますか <input type="checkbox"/> 介護休業 <input type="checkbox"/> 介護休暇 <input type="checkbox"/> 短時間勤務 <input type="checkbox"/> 勤務時間の変更 <input type="checkbox"/> フレックスタイム <input type="checkbox"/> 在宅勤務 <input type="checkbox"/> 介護費用補助 <input type="checkbox"/> 相談窓口 <input type="checkbox"/> その他 ()
	介護と仕事の両立に不安はありますか <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない 具体的に

介護の
基本情報

介護ロードマップ

介護者の気持ち

起こり得る出来事

混乱  **否定**



- 介護申請
- 主介護者決定

疲労  **絶望**



- 進行の抑制
- 住環境整備

割り切  **受容**



- 施設探し・入居

絶望  **否定**



- 延命治療
- 遺産相続

STEP 1 混乱期

STEP 2 負担期

STEP 3 安定期

STEP 4 看取り期

要介護者の状態

急性期
異変の発覚



介護初期
残存能力大





症状進行期
残存能力小





終末期
亡くなり方






介護の場所(例)

在宅  病院 

在宅  介護施設 

在宅  介護施設 

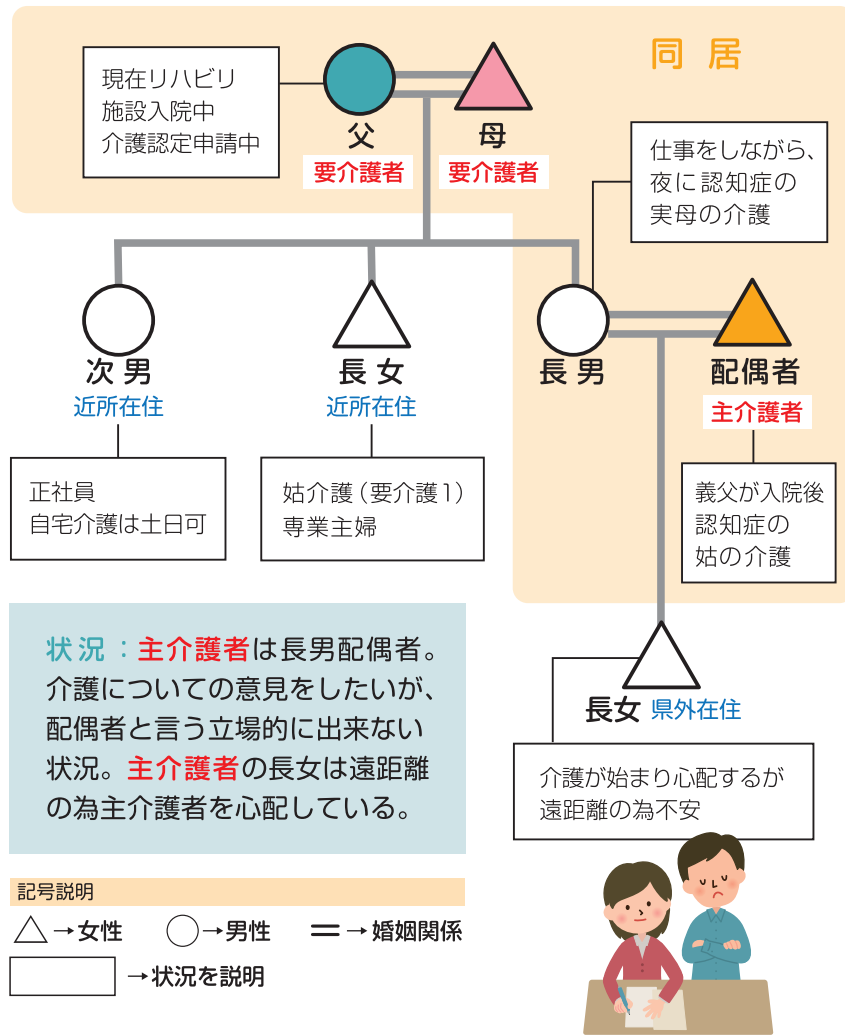
介護施設  病院 
在宅 

介護の基本情報

介護環境と時間軸 フローチャート例



例 ○○家の場合 介護環境



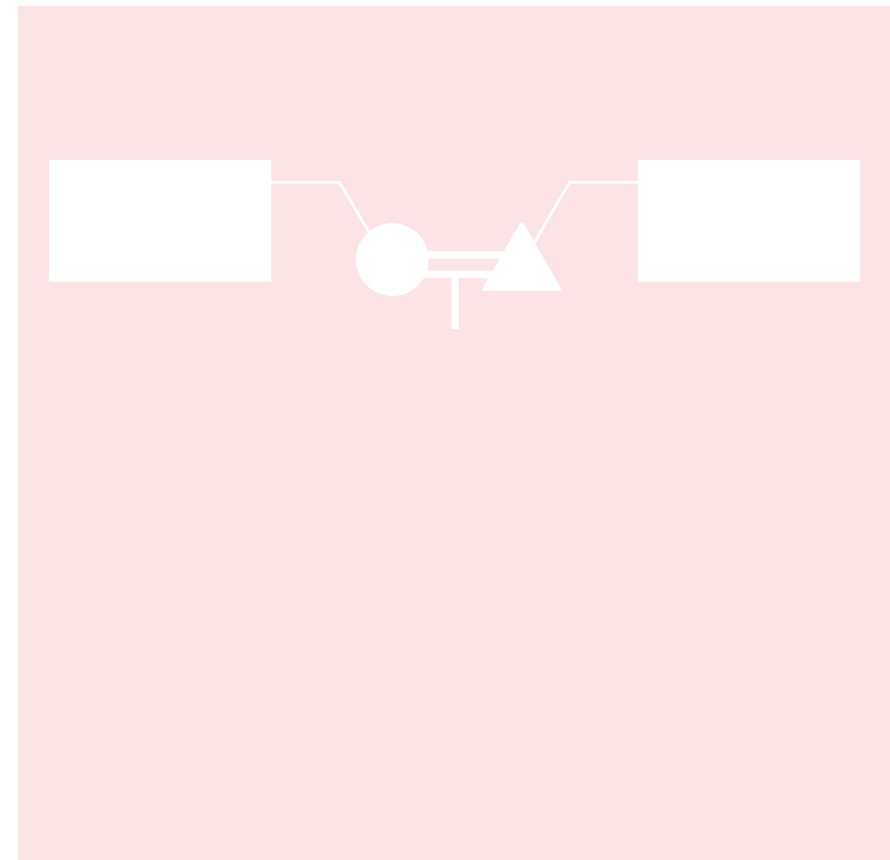
介護環境と時間軸 フローチャート

●あなたの時間軸を書き入れてみましょう。



●あなたの介護環境を書き入れてみましょう。

※右から長男、または長女



状況：

介護の基本情報

●できることリスト

前ページで家族介護の時間軸、関係図を表記したことにより、家族の中で情報を客観的に「見える化」することができたと思います。次に日常生活の中の介護で「できること」のリストを作りましょう。

できることリストの中で、家族で誰が何を担当できるのか書き入れていきます。空欄部分について、ヘルパー等外部を上手に使いながら、主介護者の負担が大きくなりすぎないように、割り振っていきましょう。

介護の基本情報

例 ○○家の場合 担当

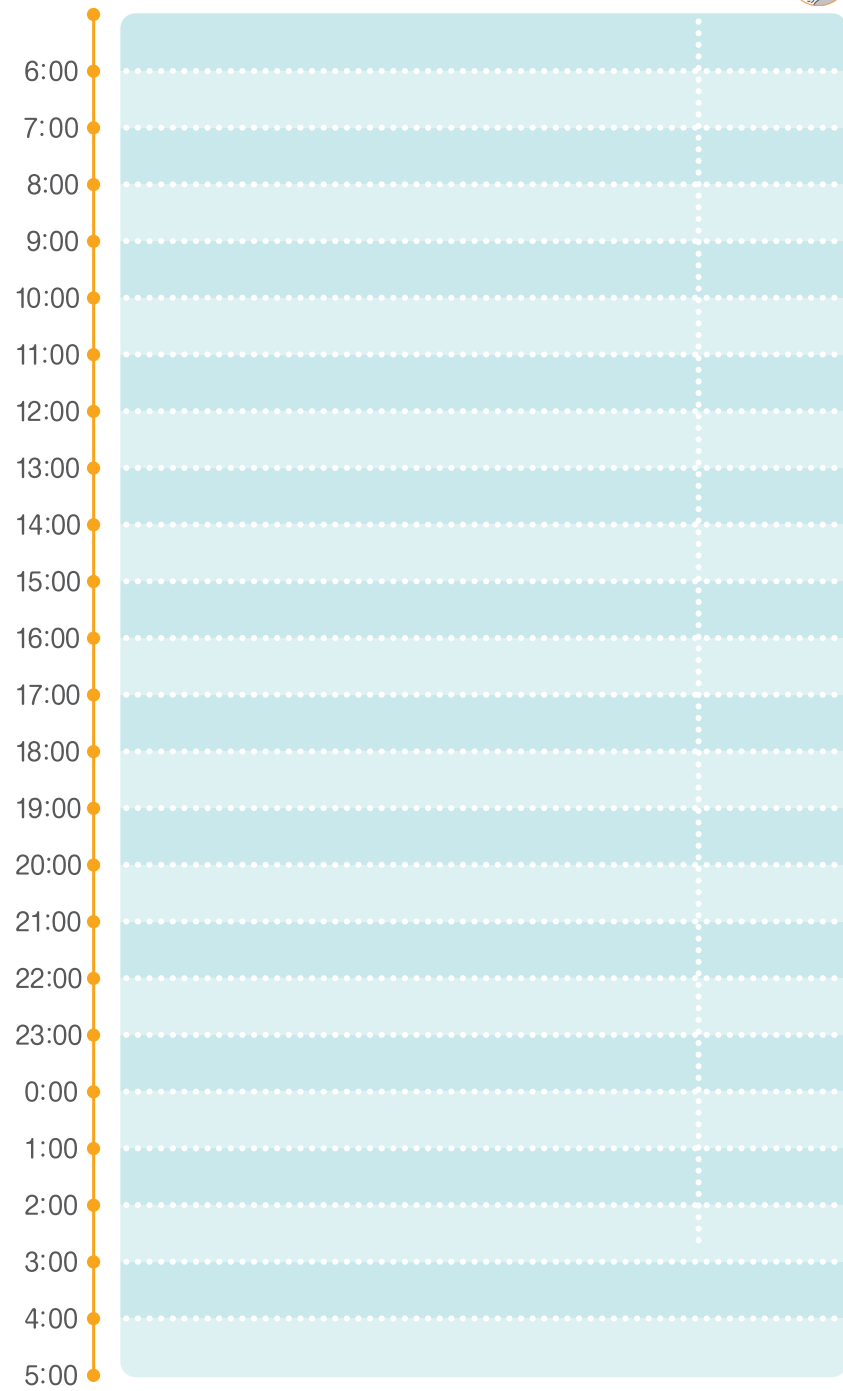
チェック	日常のできることリスト	担当
<input checked="" type="checkbox"/>	食事作り 朝	長男配偶者
<input checked="" type="checkbox"/>	食事作り 昼	長男配偶者
<input checked="" type="checkbox"/>	食事作り 夜	長男配偶者
<input checked="" type="checkbox"/>	薬の管理 朝	長男配偶者
<input checked="" type="checkbox"/>	薬の管理 昼	長男配偶者
<input checked="" type="checkbox"/>	薬の管理 夜	長男配偶者
<input type="checkbox"/>	掃除	
<input type="checkbox"/>	洗濯	
<input type="checkbox"/>	買い物	
<input checked="" type="checkbox"/>	病院の付き添い	長男
<input type="checkbox"/>	お風呂介助	
<input type="checkbox"/>	要介護者とのおしゃべり	
<input type="checkbox"/>	散歩付き添い	
<input type="checkbox"/>	ディサービス見送り	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

チェック	日常のできることリスト	担当
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

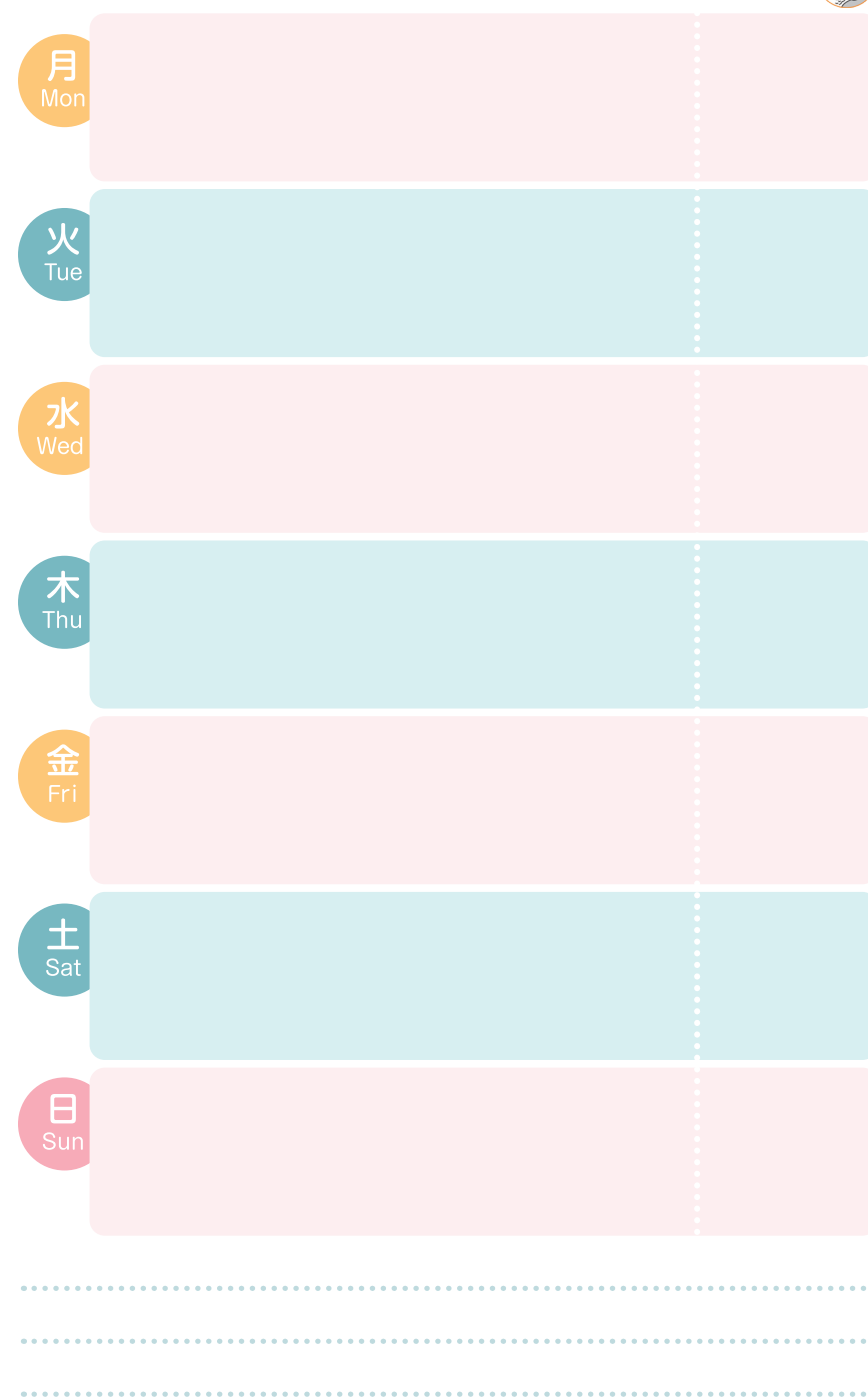
チェック	日常のできることリスト	担当
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

チェック	日常のできることリスト	担当
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

1日のスケジュール



1週間のスケジュール



介護の基本情報

1ヶ月のスケジュール ●に曜日を書き入れましょう



1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

16 ※スケジュール表は UPTREE ホームページよりダウンロードできます、ご利用下さい。 <http://uptreex2.com>

介護の記録

● 介護の手続きと記録 ●

認知症かな？と気づいた時、どうしたらいいかわからない時は、まず小金井市介護福祉課や**地域包括支援センター**に相談してみましよう。自分と要介護者のために、日々の記録をつけておきましょう。



介護の手続き

●地域包括支援センターとは

【相談業務】 主に高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援する総合相談機関。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士が中心となり、専門性のある適切な機関と連携して、さまざまな相談の解決にあたります。

【介護予防】 要支援と認定された方や、介護が必要となる恐れのある方への支援を行います。介護予防ケアプランの作成、介護予防教室の実施など。

●要介護認定とは？

介護保険のサービスが必要な場合には、どの程度介護が必要な状態なのかの判定を行います。

【手順】 ①申請 → ②認定調査 → ③審査・判定 → ④認定結果の通知

① 申請

申請場所：住民票のある市町村の窓口。地域包括支援センター、居宅介護支援事業者に代行申請の依頼ができます。

対象者：65歳以上の人。40歳以上65歳未満（第2号被保険者）で特定疾病により介護が必要になった人（がん、脳血管疾患、関節リウマチ、パーキンソン病、骨折を伴う骨粗鬆症など16疾患）

必要なもの：要介護・要支援認定申請書、介護保険認定連絡票、介護保険証、医療保険証（第2号被保険者の場合）

② 認定調査

調査員が自宅を訪問して本人や家族から心身の状態や生活の様子等について聞き取りをします。

【調査を受ける時のポイント】 本人を目の前に言いにくい場合には前もってメモなどを書いて渡すと良いでしょう。必要としている具体的な介護の内容、季節や時間による状態の変化なども伝えます。杖など日常使っている補装具を用意しておきます。

③ 審査・判定

【一次判定】 コンピューターで判定

【二次判定】 一次判定の結果と特記事項、主治医意見書をもとに医療、保健、福祉の専門家が要介護状態区分を判定

【主治医意見書】 市区町村の依頼で主治医が心身の状況、日常生活の自立度について意見書を作成します。

④ 認定結果の通知

申請から約30日で届きます。結果に不服がある場合、申し立てができます。

【有効期限】 3か月 から最長 36か月

●ケアマネジャー

介護保険制度においてケアマネジメントを実施する有資格者のこと。要介護認定を受けた人や家族からの相談を受け、介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービスの内容や、介護サービス事業者との連絡、調整等の取りまとめを行います。要支援の人は主に地域包括支援センターの職員が担当します。

例 ○○家の場合 日頃の介護の様子を書き込んでみましょう。 H30年 12月の記録

●要介護者のこと

12/20
日付

食事のムラ食い
昼夜逆転
日常行動

一年前と比べるとよくなっている

・短い言葉で会話が少し交わせるようになった

●介護者自身のこと

今日は少し話すことができてうれしかった。
もっと話せるようになるかな…
でも、この頃とても疲れる。
たまには夜の食事作りを誰かがかわってくれないかな。

●今日のやることリスト

- 換気扇掃除
- 申請書作成
- デイサービス 送迎
- 散歩つききい
-
-
-
-
-

・デイサービスへtel
・薬の管理ができていますかチェック!

支出メモ
ハアラシ ¥198
マスク ¥298

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

介護の記録

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

●要介護者のこと

日付

日付

介護の記録

●介護者自身のこと

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	支出 ×円	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

●今日のやることリスト

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	支出 ×円	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	支出メモ
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

介護の記録

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	支出メモ
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

年 月の記録

●要介護者のこと

[Red box for caregiver information]

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

Task list with checkboxes and a '支出メモ' (Expense Memo) box.

年 月の記録

●要介護者のこと

[Red box for caregiver information]

日付

介護の記録

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

Task list with checkboxes and a '支出メモ' (Expense Memo) box.

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護
の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと



日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

-
-
-
-
-
-
-
-
-

支出
メモ

Grey rectangular area for expense notes.

介護について知る

● 介護の知識と関連情報 ●

認知症について、正しい知識をもって対応することで、介護者も要介護者も、もっといい関係を築くことができます。

認知症について学び、介護のはじまり、看取り、その後に至るまで少しずつたどってみましょう。



認知症を理解する

認知症と聞くと、何もできなくなるというイメージが広がります。お話をすれば、答えてくださり、体に苦痛を伴うような面もない…しかし生活をしていこうとすると、一人ではできない。介護する人にとっては、不思議な印象を持たれると思います。理由は病気の症状にあります。認知症の症状は大きく3つあります。

一つ目が記憶です。

記憶をすることが徐々にできなくなってしまいます。(記憶障害)
新しいことを覚えることはできませんが、過去の記憶や体で覚えた裁縫や料理は、接し方次第で上手にすることができます。

二つ目が、時間や場所、人の見当がつかなくなることです。(見当識障害)
その為、自分がどこで何をしているのか？何をしようとしてここにいるのか？分からなくなってしまいます。

周囲に人がいることで「ここに居て大丈夫ですよ!」「12時ですからお昼ご飯の時間ですね!」など伝えることで、時間や何をすればよいのかわかり安心することができます。



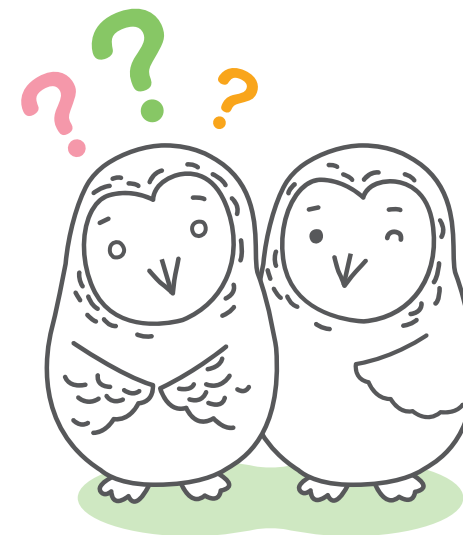
三つ目が、物事の判断や実行する力がなくなる判断力・実行力の障害です。上記のように記憶や時間、場所の情報がない事により、物事の段取りや物事を行う事が難しくなります。何もしないように見えますが、どうやっていいのかわからず、できない状況なのです。このように病気の症状が生活を困難にさせてしまいます。

介護するにあたり、忘れてしまっている事を何度も矯正しても、効果はできません。むしろ介護者と当事者の関係を悪化させてしまいます。介護するにあたり、病気としてとらえ「忘れても、私が覚えているから大丈夫ですよ!」と病気の症状でできない部分をお手伝いすることで両者によい関係が築けます。

そして、もう一つ、感情は変わることはありません。美しいものは綺麗と感じ、嫌なものは嫌と感じます。それを言葉にすることが難しいので表情やしぐさの反応を大事にしながら対応して下さい。

介護は、一人ではできません。周囲の方の協力や市町村のサービスなどを受け、決して抱え込まないでください。周りには経験者が必ずいます。

介護の知識



認知症とは

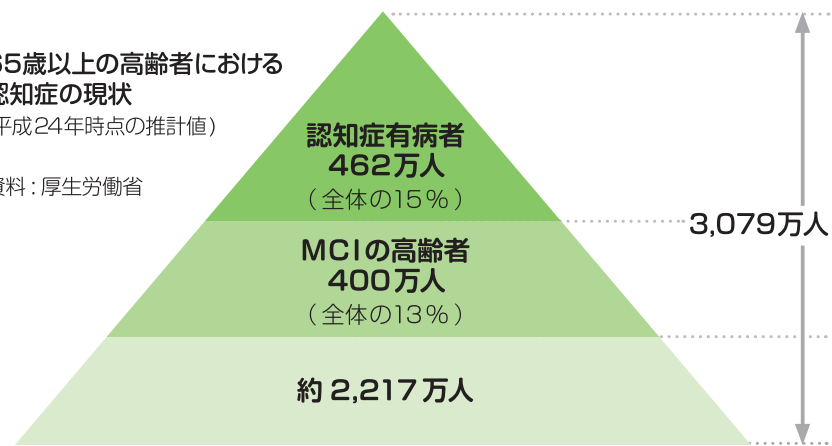
●判断材料：①認知症とは

「認知症」とは老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。

我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では平成24年度の時点で、7人に1人程度とされています。なお、認知症の前段階と考えられているMCI（※1）の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません（下図参照）。また、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています（※2）。

65歳以上の高齢者における 認知症の現状 (平成24年時点の推計値)

資料：厚生労働省



※1：MCI=Mild Cognitive Impairment

正常と認知症の間ともいえる状態のことだが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされている。

※2：出典『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25年3月・朝田隆)



認知症の疾患として、代表的なものは次のとおりです。いくつかの認知症の原因として、異常なタンパク質が脳に溜まることや、脳の神経細胞が死ぬことにより発症することが報告されています。

●アルツハイマー型認知症

最も多いパターン。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなど。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりする。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も出やすい。

●レビー小体型認知症

幻視や筋肉のこわばり(パーキンソン症状)などを伴う。

●前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど性格変化と社交性の欠如が現れやすい。

なお、遺伝によるケースは稀であり、さらに働き盛りの世代でも発症するおそれもあることから、認知症は誰にでも起こりうる病気と言えます。

(出展：政府広報オンライン)

在宅介護か 施設介護か

●判断材料：②在宅介護か 施設介護か

最近の日本は少子化・核家族化によって共働きの家庭が多くなっています。家族に介護が必要になった場合、もしくは介護の必要性が高くなった場合に「どこで介護するのか」は重要なポイントになります。

厚生労働省の「介護保険事業状況報告(月報、暫定)」2018年9月分(7月サービス分)によると、在宅で介護または要支援者向けの介護予防サービスを受けた人は約373万人、施設に入所してサービスを受けた人は約94万人です。

家族と一緒に、安心した老後を送りたいと願うことは当然のことです。実際、多くのご高齢者が「家族と過ごしたい」と考えているようです。介護する側も「できるだけ家族の手で介護したい」という人が多くいます。デイサービスや訪問介護など、在宅介護を支えるサービスも沢山あります。

逆に、一人になりがちな家よりも、スタッフや他の入居者がいる施設の方が安心という方もいらっしゃいます。施設も多様化しています。家から近い施設であればお見舞いもしやすく、家族と多くの時間を共有できます。まるで自宅にいるような介護を目指している施設もあります。

生命保険文化センター「生命保険に関する全国実施調査／平成27年度」によれば、平均介護期間は4年11か月となっています。先を見据えて介護をしましょう。



介護の知識

	在宅介護	施設介護
介護サービス	自宅へ来てくれる訪問系のサービス、自宅から通う通所系サービスがメイン。 泊りを組み合わせることも	終の棲家とする特別養護老人ホーム(特養)や有料老人ホーム、第二の自宅とするグループホーム、自宅へ戻るリハビリ目的の介護老人保健施設(老健)などがあります。
金銭	施設介護に比べると安価(状況による)	在宅介護に比べると高い(入居施設の種類による)
介護を受ける側	同じ地域で生活することで、環境変化も少なく済みます。一方、家族は介護のプロではないため、思わぬ事故が起こる可能性もあります。	施設には介護スタッフ等が常駐していることが多いため、臨機応変な対応が可能です。転居に伴う環境変化で病状が悪化する可能性もあります。
介護をする側	家族として寄り添った介護が可能です。各種サービスを利用すればストレスも少なく介護ができます。しかし、バランスが崩れると介護疲れなど様々な問題を引き起こします。	家族にとっては負担が大幅に減ります。離れて生活することで、心理的余裕が生まれ人間関係が改善することもあります。入居待ちが発生している施設もあります。

介護方法と費用について



●在宅介護における費用について

在宅介護にかかる費用は、介護保険の介護サービス利用料と介護サービス以外の費用に大別され、訪問介護や通所介護などの介護保険の介護サービス利用料は、所得状況により自己負担は1～3割です。なお、介護保険は要介護度に応じて1か月当たりの支給限度額が決まっており、それを超えると原則として全額自己負担となります。また、介護タクシーなどの移送サービスや宅食などの配食サービス、家事代行サービスなども介護保険の対象外となり、利用する場合は、原則として全額自己負担となります。

●施設介護における費用について

さまざまな特徴を持った介護施設があり、特に特別養護老人ホームなどの介護保険施設と民間の有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅(サ高住)では大きく異なり、入居費等のなかに介護費用が含まれるものや含まれないもの、一部含まれるものなどがありますので、実際には入居を検討する施設の個別の情報を集める必要があります。ただし施設介護における費用の基本的な考えとしては、介護される方の要介護度に応じた介護保険の介護サービス利用料と、入居施設が行う保険外サービスの費用に加えて、月々の入居費や入居一時金(有料老人ホームの場合など)が必要となる場合が一般的です。



●高額介護サービス費

介護保険の介護サービスを利用した場合で、同じ月の自己負担額が一定の上限額を超えたとき、申請すると高額介護サービス費として払い戻されます。なお有料老人ホームなどの入居費や食費、差額ベッド代、住宅改修費や福祉用具購入費、日常生活費などは対象外です。

●介護費用の負担について

介護費用の負担については、介護される方に年金などの収入や貯蓄があればまず活用すべきですが、不足する場合などは誰が負担するかという問題が出てきます。やむを得ない場合を除き、主たる介護者など特定の誰かに負担が集中すると、その人自身の生活設計にも影響を及ぼしかねません。

介護の知識





●おもな在宅サービスなどの支給

要介護状態区分	居宅サービスの支給限度額（月額）
要支援 1	50,030 円
要支援 2	104,730 円
要介護 1	166,920 円
要介護 2	196,160 円
要介護 3	269,310 円
要介護 4	308,060 円
要介護 5	360,650 円

※上記の金額は標準地域の場合です。
（介護保険が負担する分も含んだ額です）
※2018年4月時点

●高額介護サービス費の基準

高額介護サービス費とは、介護保険の介護サービス利用料が月額の自己負担額の上限を超えた場合、超えた分が払い戻される制度です。

●利用者負担の上限（1か月）

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
現役並み所得者 ^{※1}	44,400 円
一般	44,400 円 ^{※2}
住民税世帯非課税等	24,600 円
・合計所得金額 ^{※3} および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者	15,000 円（個人）
生活保護の受給者 利用者負担を15,000円に減額することで生活保護の受給者とならない場合	15,000 円（個人） 15,000 円

※1 同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、65歳以上の人の収入が単身の場合383万円以上、2人以上の場合520万円以上ある世帯の人。
 ※2 平成29年8月から3年間に限り、同一世帯のすべての65歳以上の人（サービスを利用していない人も含む）の利用者負担割合が1割の世帯には、年間（8月～翌年7月）446,400円を上限とする緩和措置が適用されます。
 ※3 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。なお、平成30年8月から、自宅の買換えや土地収用などの譲渡所得に係る税法上の特別控除がある場合は、特別控除額を控除した額を用います。

介護の注意点

●家族トラブル

介護はある日突然始まることがあります。また、認知症の場合は少しずつ、親や配偶者の変化が訪れます。そんな、変化や突然起こり得る日常に、家族は対応をしなくてはなりません。先の見えない介護により、家族の中でもトラブルが多く発生することがあります。

介護は基本的に、家族だけで解決できません。まずは、介護は人に助けを求める事を心がけて下さい。親は子供に頼って下さい。子供は親の変化をキャッチする事を努力して下さい。

一番大切な事は、家族だけ解決をしようとせず、専門職や地域包括支援センターへ相談を遠慮なくする事が、トラブル回避の一助となります。

●介護離職

2018年の総務省の就業構造基本調査統計によると、介護離職者は、直近2年間は約10万人で推移しており、経済的な損失が年約6500億円と言われています。

介護離職は個人の問題として扱われることが多く、一度離職をした場合、なかなか再就職する環境が整っておらず、そのまま親の年金で生活を余儀なくされてしまう場合もあります。

介護環境になったときには、まずは隠す事なく勤務先に介護環境を伝え、介護が始まった頃は、親の介護を支援する姿勢で関わり、介護休暇や、有給休暇などの制度を併用し、介護休業は最終段階の介護の時間に使用することで、離職せずに介護を継続できた、という声もあります。まずは休暇制度などの確認をしてみましょう。



●介護者のセルフケア

家族介護は、経験のないことから要介護者の変動に翻弄をされ、今までの当たり前でできてきたことができなくなり、今までの日常を諦めてしまいがちです。

介護は、介護者自身に余裕を持たないと、要介護者にとっても、良い環境で接することができなくなります。

介護が始まったとしても、基本は自身の環境を変えないように、介護と一緒に手伝ってくれるプレイヤーを増やし、主介護者はそのプレイヤーをマネジメントするようなイメージを持つことも大切です。

また、介護の日常は、自身の時間を介護に変えることなくできるように仕組みも考え、自身の為の時間の確保をすることなど、介護負担で苦しまないような心がけを意識しましょう。

例)

私のためにコーヒーを入れて飲む。

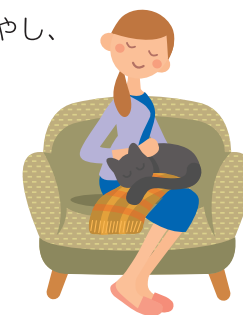
私の趣味の時間の為に、ヘルパーさんへの助けを求める。

私の仕事の為に、月に1回兄弟に病院の付き添いを交代してもらう。

私は、週1回介護の環境から離れ、好きな映画を見に行く。

※どうしても時間に余裕が無い時は…

入浴時間など日常の時間をいつもより長く費やし、介護の環境を離れリセットする。



消費者トラブル

高齢者が抱える課題の一つが消費者トラブルです。家族介護者だけで防止策を考えるのには限界があります。地域の人々と連携して見守っていく必要があります。

●消費者トラブルの現状

平成30年度消費者白書によると、65歳以上の高齢者に関する消費生活相談件数について、この10年間の推移を見ると2013年以降高水準で推移しています。相談件数上位の商品をみると、2017年は、「商品一般」以外では、「デジタルコンテンツ（全般）」、「光ファイバー」等インターネットに関連した相談で上位が占められておりました。2011年に相談が多かった金融商品への投資に関する相談は2017年は上位に上がっていませんが、「仮想通貨」に関する投資勧誘トラブルの相談が寄せられています。

いずれも加齢による理解力や判断能力の低下や、独居などで身近に相談相手がいない生活環境などに付け込まれて、大切な老後の貯えを失う事例が多く見られます。

●消費者トラブルを未然に防ぐために

高齢者の消費者トラブルの特徴として、本人が被害に遭っていることになかなか気付かない、あるいは被害を自覚しても恥ずかしさから誰にも相談しないことなどがあげられます。そのため、家族など周りの人々が常に注意深く見守り、声かけをすることが大切です。

もし家族と同居していない場合は、小金井市経済課消費生活相談室や地域包括支援センター、民生委員などに事情を話して協力をお願いしますとよいでしょう。



[トラブルに気付くためのチェックポイント]

- 電話口で困っている様子はないか
- 不自然な長電話をしていないか
- 大量の商品などが置かれていないか
- 注文していないものが届いて困っていないか
- 投資勧誘などのパンフレットが置かれていないか
- 見慣れない請求書や振込用紙などが置かれていないか
- 最近、落ち込んでいる様子や悩んでいる様子はないか
- 見慣れない業者が出入りしている様子はないか
- ATMの前などであわてていないか

●消費者トラブルにあってしまったら

もし消費者トラブルに巻き込まれてしまったと感じたら、迷わずすぐに相談しましょう！

[消費者トラブルの相談先]

- 小金井市経済課消費生活相談室（消費者トラブル全般について）
- 消費生活センター（消費者トラブル全般について）
- 警察署（詐欺などが疑われる場合）

契約書面を受け取った日から8日以内なら、クーリングオフ制度を利用して、無条件で契約を解除することができます。

また契約や購入から日にちが経っていても、契約時の説明が十分ではなかったり、認知症等で意思能力がない場合は、契約が無効になります。「1人で抱え込まないこと」「泣き寝入りしないこと」「諦めてしまわないこと」が何より大切です。

成年後見制度など



●財産管理等ができなくなった場合の支援制度

本人の判断能力の低下や病気や怪我などで外出が難しい場合には、本人一人ではお金の管理など生活する上で必要なさまざまな手続きができなくなる場合があります。家族などが本人に代わって行うことが一般的ですが、家族が遠方で暮らしていると日常的にサポートするのが難しくなるケースもあります。そのような時に利用できる主な制度として「成年後見制度等」「財産管理等委任契約」「日常生活支援事業」があります。

●成年後見制度等

成年後見制度とは、判断能力が不十分な人に対する支援です。大きく分けると、判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」と判断能力があるうちに契約を結んでおく「任意後見制度」があります。さらに法定後見制度は、支援の必要性（＝本人の状態）に応じて、後見・保佐・補助に分かれます。

いずれも成年後見人等として就任した人が、家庭裁判所の監督のもと本人のために「身上監護」と「財産管理」を行います。

[身上監護の例]

- ・医療、住居、入居施設、介護・生活維持・リハビリなどに関する契約の締結・費用の支払い、契約の履行の監視や解除に関することなど

[財産管理の例]

- ・預貯金の管理、年金等の請求・受領、支払い



成年後見制度のうち「後見類型」では、成年後見人に全般的な代理権や財産管理権、取消権が認められますが、支援の必要性がやや低い「保佐類型」や「補助類型」の場合、法律もしくは家庭裁判所によって認められた範囲内の権限のみが認められます。なお成年後見人等は「実際の介護行為」「医療に関する同意」「身元保証人等になること」などを行うことができません。成年後見制度の利用を検討する場合は、小金井市権利擁護センターや家庭裁判所に相談しましょう。

●財産管理等委任契約

財産管理等委任契約とは、判断能力はあるものの、身体的な理由で外出などが困難な場合に利用できる制度です。具体的には支援を受ける本人が、財産管理やその他生活全般の手続きについて代理権を与える人との間で契約を結び、必要とする支援の中身を決めます。

身近に頼れるご家族などがいない場合は、定期的に近況確認や相談相手をする「見守り契約」と合わせて利用するケースが多くあります。実際に利用を検討する場合は、法律専門職（弁護士、司法書士、行政書士など）や小金井市権利擁護センターに相談してください。

●日常生活支援事業

判断能力が不十分な方が自立した生活を送れるよう、社会福祉協議会などが、「福祉サービスの利用援助」「生活費等の管理」「重要書類の預かり」などを代行するサービスで、地域によって利用条件等が異なります。比較的低額で利用できます。

相続手続き

●相続手続き

ある人が亡くなった場合、その方の相続手続きが開始されることとなりますが、相続税は10ヶ月以内に申告・納税を、相続放棄は相続権があることを知った日から3ヶ月以内に行わなければなりません。

遺産配分の決め方については、法律上有効な遺言がある場合、遺言の内容が最優先され、有効な遺言がない場合などは、相続人全員の話し合いで配分方法を決め遺産分割協をします。なお手続きには、亡くなった方の出生から現在までのすべての戸籍謄本等や、財産目録の作成などが必要になります。



●法定相続人と法定相続分

法定相続分とは民法で定められた相続分のことで、遺言による指定や遺産分割協議書の内容の方が優先されますが、相続の割合を決める際の一定の目安として考えることもできます。

相続順位	法定相続人	法定相続分
—	配偶者は常に相続人	
第1順位	+ 子 供	配偶者 1/2、子供 1/2
第2順位	+ 父 母	配偶者 2/3、父母 1/3
第3順位	+ 兄 弟	配偶者 3/4、兄弟 1/4

相続には個別の事情があることが多く、分からないことがあれば、法律専門職（弁護士、司法書士、行政書士など）に相談しましょう。小金井市では、弁護士による法律の無料相談を実施しています。詳しくは広報秘書課広聴係へお問い合わせください。

葬儀・埋葬



「死」という人生の終着点に向かう要介護者のために、家族はさまざまな支援をして見送ります。葬儀やお墓をどうするか、生前に要介護者と家族とよく相談しておくことで、無駄な費用や、遺族の精神的な負担を防ぐことができます。

- ① 危篤 —— 家族、親族、親しい友人に連絡する。
- ② 臨終 —— 医師に死亡確認をしてもらう
- ③ 安置 —— 法律により、ご遺体は24時間の安置が必要。病院や介護施設の場合、ご遺体を葬儀社や専用施設に移送し安置する。

●埋葬までの書類作成と手続き

- ① 医師から死亡診断書（死体検案書）が記載された死亡届の用紙をもらう。
- ② 死亡届を自治体に提出する。
（依頼すれば葬儀社が代行手続きを行ってくれる）
- ③ 自治体から発行された「火葬許可証」を火葬場へ提出し、「埋葬許可書」を発行してもらう。

●葬儀

故人の宗教や宗派によって違いはありますが、一般的に以下の流れが多いようです。

1日目 2日目 3日目 3日目以降

死亡 → 葬儀社の手配 → 安置 → 納棺 → 通夜 → 葬儀 → 告別式 → 火葬 → 埋葬

亡くなる前に葬儀社と相談ができると、儀式の内容や費用を決めておくことができます。また、通夜、葬儀、告別式を同日に行うことや、省略することもあるようです。省略する場合は、納棺した後に直接火葬場へ移送することとなり「直葬」と呼ばれています。この場合費用面では一番安価で手間も少なくなります。遺族や、故人の知人、関係者に対し故人を偲ぶ機会を無くす恐れもあるので注意が必要です。

●埋葬・手元供養

先祖代々のお墓など、既にお墓を用意している場合以外は、どのように遺骨を安置するかを決めなければなりません。

遺骨安置方法	詳細	特徴	費用
一般的な埋葬	区画式	墓地と墓石からなり、家族あるいは一族毎に区画が分かれ、納骨スペースがある。	高め
	合葬式	1か所に、大勢の遺骨と合わせて埋葬される。骨壺を安置するものと、遺骨を他の方と一緒にするものに分かれる。	安価
納骨堂	自動搬送式	屋内に安置された骨壺を、ICカードなどを使い、自動で搬送しお参りできるもの。	比較的高め
	ロッカー式	屋内に設置されたロッカー型の納骨場所に骨壺を納めるもの。	比較的安価
	仏壇式	屋内に設置された仏壇式の納骨場所に骨壺を納めるもの。	比較的安価
自然葬	樹木葬	山林など樹木のまわりに埋葬するもの。	比較的安価
	海洋散骨	遺骨を粉碎し、海に散骨する。	安価
埋葬しない	手元供養	遺骨を一部使い、ペンダントなどに入れることや、人形などのオブジェにする。	安価
	火葬場で処分(〇葬)	火葬場に遺骨を残す。 (ただし火葬場によっては拒否されます)	安価

葬儀・埋葬



●グリーフケア（悲しみを癒す）

介護をしていた大切な人と死別すると、大きな悲しみ（グリーフ）や喪失感に襲われます。その感情はそれぞれの人によって異なるものの、その後の人生に長期に渡り、複雑に変化しながら影響を与える場合があります。回復までのプロセスは、それぞれの人により異なりますが、自らの感情を整理しつつ、癒し（グリーフケア）を行うことも大切です。

●悲しみの受け止め方

故人を失った悲しみは、内面に抱え込まずできるだけ、外に出しましょう。例えば大きな声で泣く、故人の思い出を親しい人に語る、同じ悲しみを抱く人達と話をするなど、色々な方法があります。ご自身に合う方法を見つけましょう。

[悲しみを癒す5つのステップ]

悲しみが癒える過程は人により異なりますが、以下に典型的なステップを記載します。要介護者が終末期に入り亡くなるまでに、このステップを意識してみましょう。

① 否認・ショック状態

（感情がなくなるか鈍くなり、場合によっては記憶をなくす）

② 怒り・故人の喪失の認識

（故人が亡くなったことを他人のせいにするこも）

③ 取引

（故人がまだ亡くなっておらず、どこかに生きてると信じる）

④ 抑うつ・引きこもり状態

（故人が亡くなったのは自分のせいだと責める）

⑤ 受容

（あるがままに現状を受け入れ、自分の将来を考える）

関連機関情報

小金井市内の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

小金井市内の専門医療機関

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

小金井市内の認知症に関する不安・悩みを話せる場所 ※開催場所等は、変更される場合があります。

名前	問い合わせ先	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 13:30～15:00
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)	小金井市前原町3-33-27 前原暫定集会所 原則 奇数月 第3土曜日 13:00～15:00
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
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ヶ月に1回 第3水曜日 13:30～15:00
認知症カフェ おれんじ	042-288-7700	本町1-9-8 2F『フロンティア』 第1土曜日以外の土曜日 10:30～14:00
認知症カフェ めくいきた	主催:042-385-3401(小金井市公民館 貫井北分館) 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 貫井北分館 第1月曜日・第3木曜日 10:30～14:00

小金井市内で認知症を学ぶには？

名前	実施団体	開催予定等	連絡先
認知症サポーター養成講座	各地域包括支援センター	定期開催3～4回/年、他随時受付	各地域包括支援センター→8ページ参照

市外の相談窓口

名前	相談日など	電話番号
杏林大学医学部付属病院 東京都地域拠点型認知症疾患医療センター	月～金曜 午前9時30分から午後4時30分まで	0422-44-0634 (直通)
公益社団法人認知症の人と家族の会 東京都支部 認知症てれほん相談	火・金曜 午前10時～午後3時(祝日除く)	03-5367-2339
特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン	事務局:火～金曜 午前11時～午後6時 (新宿区新宿1-25-3 エクセルコート新宿302号)	03-5368-1955
東京都多摩 若年性認知症総合支援センター	若年性認知症の人や家族、また関係機関からの相談に 若年性認知症専門の支援コーディネーターが対応します。 電話・FAX・Eメール、直接面談(要予約) (日野市大坂上1-30-18 大竹ビル2F) 電話相談:平日9時～17時	042-843-2198 FAX: 042-843-2199 Eメール: jakunen@moth.or.jp
若年性認知症コールセンター	月～土曜 午前10時から午後3時まで(年末年始・祝日除く)	0800-100-2707

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

認知症の進行に応じたサービス・支援

軽度認知障(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

- 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くる
- 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
- 失敗を指摘されると怒り出すことがある



支援のポイント

- 認知症の症状に最初に気づき不安に感じているのは、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。
- 物忘れに対しては、メモ等を利用して、決まった場所に貼っておくとか、目につきやすくしておきましょう。
- できないことを責めずに、起床時間や食事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等があったり、本人のペースで行えば、できることはたくさんあります。
- 何度も同じことを言う場合、さりげなく別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。
- 困っていることを隠さずに、周囲に支援してくれる人を多く見つけましょう。

<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>介護予防教室 さくら体操、自主グループ等最寄の 地域包括支援センターに確認してください</p>	<p>町会・サロン 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。</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。 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。 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。 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>認知症の確定診断 認知症専門外来</p> <p>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)</p>
<p>介護</p>	<p>地域のサービス ● 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 ※利用するにあたり条件があります。</p> <p>介護保険の申請 (介護福祉課、各地域包括支援センター)</p> <p>精神保健福祉手帳の申請</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ーや地域包括支援センターにご相談ください。</p>	<p>認定結果</p> <p>障害福祉サービスの利用</p> <p>介護保険の利用 要介護 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</p> <p>要支援・非該当 → 介護予防支援・生活支援サービス事業の利用 ・総合事業対象者 地域包括支援センターなどへ相談</p> <p>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。</p>
<p>家族支援 見守り支援</p>	<p>地域包括支援センター 小金井市介護福祉課 食の自立支援 ひと声訪問 ふれあい収集 友愛活動員の訪問 やすらぎ支援 GPS貸与等 家族会:家族介護継続支援 認知症カフェ</p> <p>高齢者地域福祉ネットワーク 緊急通報システム</p>	
<p>権利擁護</p>	<p>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) 判断能力に不安がある方へ生活の 安定を計るための支援を行います。</p> <p>消費者被害 (小金井市消費生活相談室) 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。</p>	<p>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。</p> <p>*本人の権利が侵害されている場合* 大声で怒鳴られる、必要な介護・医療を受けさせてもらえ ない、年金を取り上げられる等本人の権利が侵害されて いる場合は、警察・各地域包括支援センター・小金井市 介護福祉課にご連絡ください。</p>

関連情報



中期

誰かの見守りがあれば生活は自立

日常よく見られる症状

支援のポイント

- 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
- 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



- 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ず、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。

中期以降

日常生活に手助け・介助が必要

日常よく見られる症状

支援のポイント

- 表情が乏しくなる
- 家族の顔や使い慣れた物がわからない
- うまく気持ちを表現することが出来ず感情的になることがある
- 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

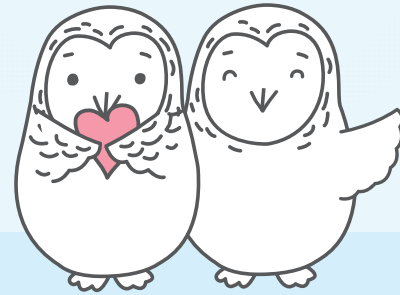


- 認知症の方は自分の思いを伝えることが出来ないかもしれません。ご本人の心地よい生活に少しでも近づけましょう。
- 人生最期のときをどう迎えるか、早い段階でご本人とご家族で話をしておきましょう。
- 日常生活でできないことが増え、介護者の負担が大きくなります。介護者の健康や生活を大切にしましょう。

社会参加・予防	初期の生活を無理のない範囲で続けましょう!	
医療	<p>病院：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。</p> <p>訪問歯科診療：通院が困難な場合、歯科医師・歯科衛生士が訪問します。</p> <p>在宅医療：医師・看護師等が在宅生活を支えます。</p>	<p>まずは地域包括支援センターへご相談ください。</p>
介護	<p>介護保険の利用 ※所得に応じて利用負担が異なります。</p> <p>居宅療養管理指導：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をします。</p> <p>自宅で利用：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（デイケア）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。）</p> <p>入居：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</p>	<p>一時的入所等：ショートステイ（介護老人福祉施設／介護老人保健施設 など）</p> <p>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・看護小規模多機能型居宅介護・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・夜間対応型訪問看護・定期巡回／随時対応型訪問介護看護・地域密着型通所介護</p> <p>ケアマネージャー又はいらっしゃらないときは地域包括支援センターに相談しましょう。</p>
家族支援 見守り支援	初期からのサービスを続けて利用しましょう。	
権利擁護	<p>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）</p> <p>消費者被害（小金井市消費生活相談室）</p>	<p>特殊詐欺（小金井警察署）</p> <p>*本人の権利が侵害されている場合*（警察・各地域包括支援センター・小金井市介護福祉課）</p>

関連情報

ひとりで
かかえこまないで



発行 2019年3月 第1版
協力：NPO 法人 UPTREE

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：貫井北町 2-5-5
電話：042-386-7373
(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
電話：042-388-2440
(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
電話：042-388-8400
(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
電話：042-386-6514
(東町、中町、本町1丁目)