

自分らしく、  
この街で、  
安心して暮らしつづけるために

# 認知症ガイドブック

令和5年度(2023年度)



# とうきょう認知症希望大使からみなさんへ



【とうきょう認知症希望大使】  
長田 米作（おさだ よねさく）さん

家のなかにじっとしてないで、散歩に出ましょう。  
外に出て、外の景色や、木々、咲いている花、畑に植えているものを見ましょう。  
人のなかに入って誰かと話しましょう。  
そうすると友達もできますし、いろんな話ができます。  
友達がいなかったら話すことがないし、聞くこともない。  
外へ出ると皆さんの話をきけて、話ができる。  
それがやっぱりいいことなんですよ。

※とうきょう認知症希望大使について ▶ [4 ページ](#)

## 目次

3 ページ	練馬区は、認知症にやさしいまちづくりを進めています
4 ~ 5 ページ	認知症とともに安心して暮らし続けるために
6 ~ 7 ページ	練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました 認知症とは 軽度認知障害 (MCI) 若年性認知症 仕事と介護の両立 在宅療養生活と人生会議 (ACP)
8 ~ 9 ページ	認知症の人への接し方 認知症かな、と思う人に出会ったら
10 ~ 11 ページ	早期の気づきと対応 もの忘れ検診 もの忘れ相談医と認知症疾患医療センター お金の管理や福祉サービス利用の相談 将来へのそなえ 医療・介護の情報 高齢者の補聴器購入費用助成事業
12 ~ 13 ページ	チームオレンジ活動 認知症サポーター養成講座 N-impro (ニンプロ) 介護する人がひとりで悩まないために 街かどケアカフェ
14 ~ 15 ページ	もの忘れが心配になったとき
16 ~ 17 ページ	認知症の状態と利用できるサービス
18 ~ 19 ページ	自立支援医療 (精神通院医療) と精神保健福祉手帳 ICT を活用した見守り 運転免許証の自主返納 まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください
裏表紙	自分でできる認知症の気づきチェックリスト

# 練馬区は、認知症にやさしいまちづくりを進めています

## 練馬区で実際にあった出来事です。

主人公  
練馬みどりさん



1

練馬みどりさん（70代）は、夫と二人暮らし。社交的な性格で、カラオケや歩くことが大好き。その日は、身体の調子も良く、川向うまで散歩の足がのびました。



2

そこは、だいぶ前、カラオケ教室に通った街のはずですが…新しい建物ばかりで風景は一変。とまどいながらさまよううち、喉はカラカラ。でも、どうやって帰ればいいのかわかりません。



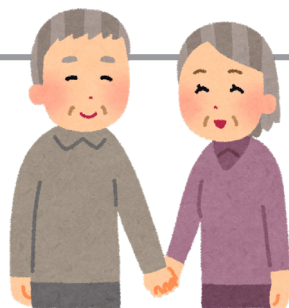
3

のどが渇いて、スーパーマーケットに入りました。棚にあった牛乳を手にとって、そのままゴックン！まわりはビックリ！お金を持っていなかったので、事務所に案内されました。そこには店長さんがいました。



4

店長さんは、やさしく言葉をかけてくれました。「すみません」とあやまり、お金は明日持ってくることを約束しました。最後に、「帰り道が心配なので、旦那さん呼びましょうか？」と言われましたが、断りました。



5

ひとりでスーパーを出て歩きだしたところ、店長さんが追いかけてました。「家とは反対方向ですよ。やはり旦那さんを待ちましょう。」事務所の椅子に座って待ち、しばらくして夫が来ました。ほっとして、うれしくて涙がこぼれてしまいました。

実は、この店長さん、数日前に認知症サポーター養成講座とニプロを受けていたのです。▶8ページ  
「これからは、このようなお客さんも増えると聞きました。安心して買い物ができるよう、困ったことがあったらおっしゃってください。」と話してくださいました。



## 1

### 地域で役に立つ活動をしたい

たろうさん(60代)

仕事を辞めて半年ほどした頃、もの忘れの症状が目立つようになり、家族に促され専門病院を受診、半年前に認知症の診断を受けました。

家族といるときは、自分自身が認知症になったことを認めたくなくて、強がってしまいますが、自分ではおかしいなと思うことも多く、不安でいっぱいでした。地域包括支援センターに相談すると、近くの認知症カフェで行っている「本人ミーティング」への参加をすすめられました。そこでは、同じ境遇の方と出会い、本音を話すことができました。

体は元気なので、地域で何かボランティアをしたいことも話したところ、カフェが始まる前の清掃を認知症サポーターさんと一緒に手伝うことになりました。みなさんと一緒に体を動かすのが楽しく、日々の励みになっています。



#### 解説

地域包括支援センターを中心に実施している「本人ミーティング」では、認知症の同士が語り合い、生活における希望や必要としていることを話すことができます。区内では、ご本人・家族の希望と認知症サポーターの支援をつなぐチームオレンジ活動が始まっています。

## 2

### 自宅で暮らし続けたい

こぶしさん・つつじさん夫婦 (70代)

夫は、脳こうそくで半身まひと認知症があります。これまで、妻の私が、夫の介助と家事を担ってきましたが、体調を崩しがちで気力・体力が低下してきました。二人そろっての通院がたいへんで、介護保険サービスが限度いっぱいになっています。

そのことを、かかりつけのお医者さんとケアマネジャーさんに伝えたとこ、訪問診療をしてくださる先生を紹介してくださり、要介護認定の区分変更で介護保険サービスを増やすこともできました。



#### 解説

少しでも長くご自宅で暮らし続けたいと思う反面、高齢者のみの生活への不安や、離れて暮らす家族に迷惑をかけたくないと思える方も多いのですが、在宅診療や訪問看護、訪問服薬指導などを活用することにより、自宅で医療を受けながら暮らし続けることもできます。介護の手間が増えてきたときは、要介護認定の区分変更により、サービスを増やすことも可能です。

おだやかに生活する4つの事例を紹介します。

### 3 認知症の母に寄り添う

わかばさん(40代)

一緒に暮らす母は認知症です。わからないことやできないことが、少しずつ増えていますが、娘の私にとって、かけがえのない人であることにかわりありません。いずれ施設に入所することも考えていますが、それまでは自宅で一緒に過ごしたいと思っています。

そんな私ですが、ひとり心休まる夜がほしかったり、時には誰かに愚痴をこぼしたい時もあります。小規模多機能型居宅介護事業所で泊りのサービスを利用したり、介護家族の会で日頃の様子をメンバーに聞いてもらい気持ちをリフレッシュしています。



#### 解説

ご自宅や住み慣れた地域での生活の延長として、地域密着型のサービスがあります。ご本人の希望やできることを活かし、地域の中で自分らしく暮らせるよう支援しています。ここで紹介した小規模多機能型居宅介護事業所は、訪問、通い、泊りが一体で提供され、家族介護者にとって安心できるサービスです。介護家族の会は、介護の経験交流や技術を学んだり、気持ちを受け止めてもらえる場として、楽しみにされている方も多いです。

### 4 若年性認知症とともに前向きに生きる

みのるさん(50代)

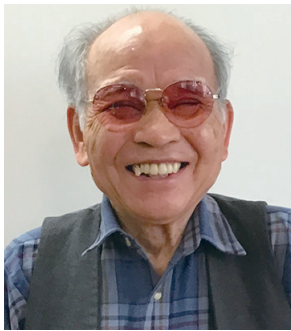
仕事上のミスが重なり、受診しました。認知症とわかったときは私も家族もショックを受けましたが、職場の理解があり仕事を続けています。新しいことはうまくできないことも多いですが、これまで積み重ねてきた経験を生かせるよう、上司や同僚が仕事を割り振ってくれます。

妻も子供も、認知症についてよく理解しており、将来の生活のことについて家族で話しあい、皆で希望をもって生きようと言っています。また、今後に備えて、公的な支援について情報を集めています。



#### 解説

働き盛りや家族を支える年代で発症する若年性認知症は、経済的損失や心理的な影響も大きく、本人のみならずご家族の不安解消がポイントです。病気を正しく理解するとともに、地域包括支援センターや総合福祉事務所、保健所、当事者の会などの相談先を確保し、状況に応じて必要なサービスを受けられるよう、今後への備えを早めに整えましょう。



(令和3年11月撮影)

【プロフィール】

紳士服を縫製する職人として、個人商店を営んできた。現在は、練馬区の認知症本人ミーティングに参加し、参加者からの相談にのるなど、交流を楽しんでいる。

## 練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました

令和3年9月10日、都内で5名の「とうきょう認知症希望大使」が任命され、練馬区から、長田米作（おさだ よねさく）さんが就任されました。任期は令和3年9月10日から令和5年8月31日まで。

認知症の理解を促進するため、練馬区を含めた都内各地で活躍されています。

### とうきょう認知症希望大使

令和元年6月に策定された「認知症施策推進大綱」では、認知症の人本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができている姿等を積極的に発信していくことが掲げられています。

東京都では、都民への認知症の理解の促進および認知症の人本人からの発信を支援するための取組を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。

【出典】東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう認知症ナビ」

## 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。

次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。障害された脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状はゆっくり進行することもあれば、階段状に急速に進む場合もあります。また、血管性認知症にアルツハイマー型認知症が合併している患者さんも多くみられます。

その他に、現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）があらわれるレビー小体型認知症、スムーズに言葉が出てこない・言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状があらわれる前頭側頭型認知症といったものがあります。

### 軽度認知障害 (MCI)

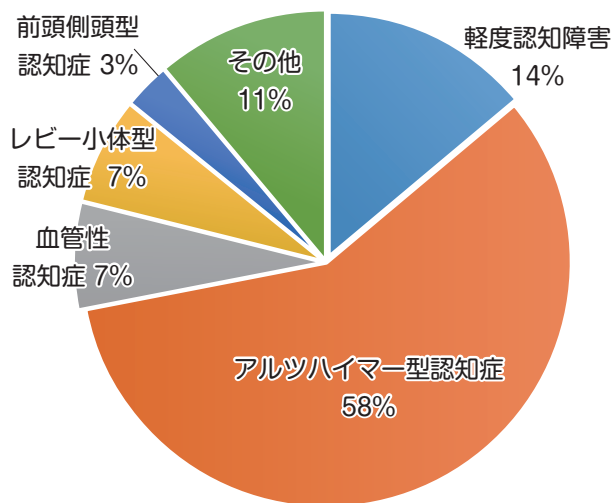
認知症のように普通の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを「軽度認知障害 (MCI : Mild Cognitive Impairment)」と言います。MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。MCIの方のうち、すべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

認知症ではなさそうだと思っても、以前よりもの忘れが増えている、もの忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・早期対応につながります。

【出典】厚生労働省ホームページ「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」

※グラフは地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター「認知症疾患医療センターの新規外来受診患者の診断名別割合」をもとに作図。

わが国の認知症疾患医療センターを受診する  
認知症患者の診断名別割合



### 認知機能

認知症では、物忘れにみられるような記憶の障害のほか、判断・計算・理解・学習・思考・言語などを含む脳の高次の機能に障害がみられますが、その障害がみられる脳の機能として認知機能と表現されます。

# 若年性認知症

認知症を65歳未満で発症した場合、若年性認知症と呼びます。若年性認知症の人は、都内に約4,000人と推計されています。

子育てや働き盛りの世代で発症した場合には、経済的問題や家族の将来に与える影響が大きいと、多様な社会的サポートが必要であると言われています。

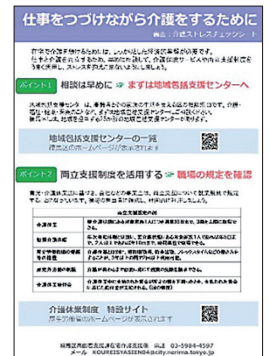
公的な支援としては、通院医療費の自己負担額や住民税等の軽減制度があります。また、未就労者を対象とした障害福祉サービスがあります。40歳以上の方は、介護保険サービスを利用することもできます。

ご相談は、お近くの地域包括支援センターまたは **東京都若年性認知症総合支援センター ☎ 03-3713-8205** で応じています。▶19ページ

# 仕事と介護の両立

介護のため、また、介護が終わった後の生活のためにもしっかりとした経済的基盤が必要です。職場の理解を得て、介護休業制度などの育児・介護休業法に基づく両立支援制度を計画的に活用することも大切です。くわしくは厚生労働省の下記サイトをご覧ください。また、介護に関するご相談は、お近くの地域包括支援センターをご利用ください。▶19ページ

図書館、地域包括支援センターなどの区立施設で、仕事と介護の両立について周知するチラシを配布しています。裏面の介護のストレスチェックシートもご活用ください。



厚生労働省 介護休業制度 特設サイト



# 在宅療養生活と人生会議(ACP)

みなさんは、ご自身やご家族が医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいでしょうか？

在宅療養とは、医師・看護師・薬剤師などの医療職や、介護ヘルパーなど介護スタッフに来てもらい、医療と介護を受けながら、住み慣れた自宅で療養生活を送ることです。

病気や障害があっても、家族や関係者のサポートを受けながら、自分らしく生きることができます。そのためには、自分の望みを周囲に伝え、話し合っておくことが必要です。

## 練馬区在宅療養ガイドブック わが家で生きる

自宅で受けられる医療や介護のサービスなどをわかりやすくまとめた冊子です。人生会議(ACP)の進め方についても、具体的に掲載しています。

配布場所：地域包括支援センター、敬老館、区民事務所、地区区民館、図書館など



### 人生会議

人生の最終段階における医療やケアについての望みを、前もって考え、大切な人や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合うプロセスを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)と言います。人生会議で、自分の“今の気持ち”を見つめてみませんか？

練馬区トップページ▶保健・福祉▶医療▶在宅医療に関すること▶在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」



# 認知症の人への接し方

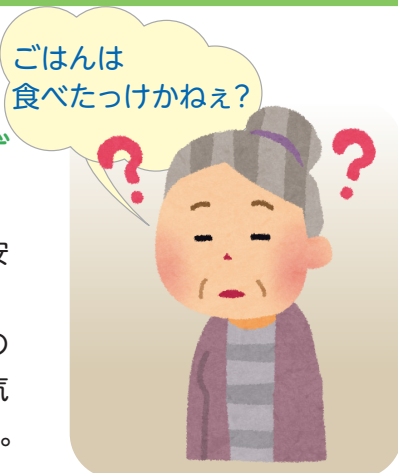
認知症の人は、自分自身や周囲の様子について判断力が低下しているため、不安や焦りを抱えやすくなっています。また、いままでやれていたことがうまくやれなくなるため、自己肯定感が低下したり、家庭や社会での役割を失うことで、気持ちが不安定になる場面が多くなります。

本人の言動を一概に否定せず、不安をやわらげる声かけや対応のコツをつかむことで、家族や社会との落ち着いた関係が保たれます。

## 対応の例

### 食事をしたのを覚えておらず 落ち着かない

- ▶ 否定したり無視をすると、さらに不安が増し落ち着かなくなります。説得せず根気よく受け止め、代わりのお茶を出すなどして安心できる雰囲気を作り、気持ちの転換を促しましょう。



### 持ち物をしまった場所を忘れ 盗まれたと言う

- ▶ 否定すると、さらに疑り深くなる場合があります。一緒に探し、しまった場所にたどり着くようそれとなく促し、最後は本人が見つけれられると納得できるでしょう。



### 鏡のなかの自分と会話

- ▶ 「あれ？ ちょっと変だな」と思う行動にも理由があります。「異常」とあわてるのではなく、理解し、寄り添うことで、本人も家族にも安心が生まれます。



鏡に映った自分と楽しそうに会話  
(自分ではない…でも心当たりはある)

今日のお客さん  
とても綺麗ね！  
どなたかしら？  
お茶お持ちします？



## 介護に疲れてしまう前に…

いっしょに生活する家族の健康も大切です。

介護に疲れたり悩んだりした時は、地域包括支援センターにご相談ください。また、「介護なんでも電話相談」や「介護相談・交流カフェ」では、介護経験者が丁寧に悩みをお聴きします。▶ 9、19ページ



# 認知症かな、と思う人に出会ったら

身なりや言動の様子から認知症かな、と思う人に声をかける時、3つの基本姿勢と7つのポイントを念頭におきましょう。

## 3つの基本姿勢

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

## 7つのポイント

### 1 まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 2 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### 3 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できる限り1人で声をかけます。

### 4 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 5 やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。ただたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

### 6 おだやかに、はっきりした話し方で

ゆっくり、はっきりと話すよう心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

このページは認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」(全国キャラバン・メイト連絡協議会)をもとに作成しました。

# 早期の気づきと対応

認知症は早いうちに気づき、対応することが大切です。気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。地域包括支援センターでも相談に応じています。

## なぜ早めに対応したほうが良いのでしょうか

### 認知症でないことがあります

症状が認知症に似ていても、てんかんや正常圧水頭症など、薬や外科処置が有効な病気が原因となっていることがあります。早めに受診する必要があります。

### 将来への余裕ある準備ができます

軽度のうちから介護サービスなどを利用することで日常生活が安定します。本人・家族、関係者が話し合うことによって、最期までおだやかに過ごすことができます。

## 気づきのきっかけとなる変化の例

- \* 探し物が増える
- \* ガスの火を消し忘れる
- \* 物の名前がでてこない
- \* 最近の出来事を忘れる
- \* 同じものを繰り返し購入する



- \* 家事や作業がうまくできない
- \* 時間や日付、自分の居場所がわからない
- \* ドラマなどの内容が理解できない
- \* お金の間違いが多い



- \* 外出や人と会うことがおっくう
- \* 身なりを気にしなくなる
- \* 以前よりひどく怒りっぽい
- \* 好きだったことへの興味や関心がなくなった



## もの忘れ検診

練馬区では70歳以上の方にももの忘れ検診を無料で実施しています。普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった人も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。検診を受けて、ご自身の今の様子を知り、健やかにすごしましょう。

75歳以上の方は、運転免許の更新時に検診結果を活用することができます。

**A** 70歳・75歳の方 → 全員に受診券を送りします。(4月下旬)

**B** A以外の70歳以上の方 → お近くの地域包括支援センターでチェックリストを実施 → チェックリスト20点以上の方に受診券をお送りします。

## もの忘れ相談医と認知症疾患医療センター

### もの忘れ相談医

もの忘れが心配な時は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいないときは、練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンターで、もの忘れ相談医をご案内します。

練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター ☎ 03-3997-0121



### 認知症疾患医療センター (認知症について専門的な医療を行う東京都指定の医療機関)

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院 ☎ 03-3928-6511

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター ☎ 03-3964-1141

# お金の管理や福祉サービス利用の相談

権利擁護センター ほっとサポートねりまでは、もの忘れなどがある高齢者や障害のある方が、適切な福祉サービスを選択し利用するための手続きや、生活費の払戻し・支払いの支援を行います。また、成年後見制度のご相談もお受けしています。もの忘れや認知症状などにより金銭管理や契約などに不安のある方はご相談ください。

一般相談  
(総合相談)

地域福祉  
権利擁護事業  
(日常生活自立支援事業)

財産保全・  
手続き代行  
サービス

成年後見制度の  
利用支援

練馬区社会福祉協議会

権利擁護センター ほっとサポートねりま

☎ 03-5912-4022

## 将来へのそなえ

練馬区 はつらつライフ手帳

これからの人生を生き生きと生活するためにはどのように過ごしたいかを考えたり、大切な人に伝えたいこと、将来の介護や医療についての希望を記録したりすることができる「はつらつライフ手帳」をお配りしています。

配布場所：医療機関、薬局、区民情報ひろば（区役所西庁舎 10階）、地域包括支援センター ▶19ページ



## 医療・介護の情報

医療・介護連携シート

本人の医療・介護に関する関係者が一目でわかる医療・介護連携シートを作成・配布しています。認知症などのために、ご自身を支援する関係者を忘れてしまっても、医療機関や介護サービスを利用する際にこのシートを見せることで、関係者の円滑な連携が図れます。保険証やお薬手帳と一緒にしておくと便利です。

配布場所：区内薬局、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所

医療と介護の情報サイト

インターネットで、練馬区内の医療や介護、生活支援に関する情報をまとめてみる事ができるサイトが、練馬区公式ホームページに設置されています。このサイトは厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

<p>※関係者記入方は本人記入でもかまいません。</p> <table border="1"> <tr> <th>ご本人 氏名</th> <th>記入日</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>緊急連絡先 有・無</td> <td>障害者手帳 有・無</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>これまでにかかっていた 医療機関</p> <p>●地域包括支援センター（配布元）（配付時に付します）</p> <table border="1"> <tr> <th>記入日</th> <th>担当者名</th> <th>名称</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>電話番号</p> <p>●ケアマネジャー（配付元）（配付時に付します）</p> <table border="1"> <tr> <th>記入日</th> <th>担当者名</th> <th>名称</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>電話番号</p> <p>●医療機関、薬局、その他（配付元）（配付時に付します）</p> <table border="1"> <tr> <th>記入日</th> <th>担当者名</th> <th>名称</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>電話番号</p>		ご本人 氏名	記入日			緊急連絡先 有・無	障害者手帳 有・無			記入日	担当者名	名称							記入日	担当者名	名称							記入日	担当者名	名称							<p><b>医療・介護連携シート</b></p> <p>練馬区では、高齢者が地域で安心して暮らせることできるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援等が一体的に連携する地域包括ケアシステムの確立を目指しています。その取組の一環として、高齢者一人ひとりにあった医療・介護等の連携を支援するため、このシートを作成しました。</p> <p>【ご本人様、ご家族様へ】 病状、治療の経過や、薬品、介護サービスの担当者に、お薬手帳と一緒にこのシートを見せてください。また、お薬手帳と共に、大切に保管してください。</p> <p>【医療・介護関係者様へ】 ご本人が持っている医療系・介護系サービスをご確認いただき、必要に応じて、関係者との情報共有にご活用ください。利用についての情報は、ご本人からいただいております。事前に記載のないサービス等がありましたら、随時、追加させていただきます。</p> <p>作成：練馬区高齢者支援課 ☎5984-4597</p> <p>ご本人同意欄（☐にチェックを入れてください） ☐ このシートの利用方法について説明を受けました。記載されている情報を、医療・介護の関係機関に提供することに同意します。</p>
ご本人 氏名	記入日																																				
緊急連絡先 有・無	障害者手帳 有・無																																				
記入日	担当者名	名称																																			
記入日	担当者名	名称																																			
記入日	担当者名	名称																																			

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者健康・医療・介護予防  
▶医療と介護の情報サイト



## 高齢者の補聴器購入費用助成事業

加齢による聴力機能の低下は、認知症の発症要因のひとつともいわれています。高齢者の認知症予防や聴力低下のため閉じこもることによるフレイル（虚弱状態）予防を図ることを目的に、補聴器の購入費用を助成します。

対象となる方や助成内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶日常生活の支援▶高齢者の補聴器購入費用助成事業

問合せおよび申請先

高齢者支援課高齢給付係 ☎ 03-5984-2774

地域包括支援センター▶●ページ



# チームオレンジ活動

「チームオレンジ」は、認知症の人本人・家族の声や希望を聞く本人ミーティングをとおして、認知症サポーターとともに手芸や音楽会などの活動を行うしくみです。チームオレンジ活動に興味がある方、参加したい方は地域包括支援センターへご連絡ください。▶19ページ

## 本人ミーティングで語られたそれぞれの思い

### Aさん

みなさんとお話する機会をもらったので、何かを得てまっすぐに進んでいきたい。

### Bさん

電車で帰り道がわからなくなっちゃってね。駅の人に「ちょっとすみません」って、恥ずかしいけど聞いてもらった。すごく親切にしてくれて、そういう人は、ほっとするね。



### Cさん

自分の行ける範囲なので来た。普通の友達と約束することは迷惑をかけてしまうと申し訳なくてできない。この人だとならできる。やっぱり出掛けた方が良いでしょうね。



### Dさん

知らない人と会ってお話すると、自分と同じような話があったりして、そうすると、ここへきていいんだって思う。単純なんだけど。

### Eさん(家族)

人数が多なくて、ちょうどこのくらいで、気取らないし、なんでも胸の中から話せる。次回も楽しみにしています。

### Fさん(認知症サポーター)

認知症の人だけじゃなくて家族の人の話を聴ける場でもある、って思います。

### Gさん(認知症サポーター)

その人の得意なことを見つけてここでお互いに聴いたりすることがすごく大事だと思います。

## 家族インタビューから

妻の認知症がわかった時は、ショックでしたし、びっくりしました。前は雑誌をよく買っていたのに、気がついたら買っていなかった。今思えば、あの当時、いろいろわからなくなっていたのかなと思います。

今の妻は、家にひとりである時間が不安のようです。自分が仕事の時にどうしたらいいか、地域包括支援センターに相談しています。同じような境遇の方との集まりに来るのも、最初は足が遠のいていましたが、来ると周りのみなさんがすごく寄り添ってくれるので、今は妻も嫌がらずに準備して来ることが出来ます。

家でこもりきりにならずに、こういうところでお話するのがいいのかなと思っています。(60代男性)

## 認知症サポーター養成講座

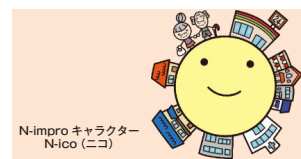
認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。



講座は、一回1時間半程度で、全国共通のテキストによる講義です。区内公共施設や地域の団体・企業、介護施設・学校などで開催しています。

## N-impro(ニンプロ)

カードゲームを通じて、グループで意見交換しながら認知症の人と接する時の対応について具体的に考える研修プログラムです。



区民と区の協働事業の「ねりまコンビニ協働プロジェクト(平成29～30年度)」において開発され、区内で活用されています。

# 介護する人がひとりで悩まないために

介護する人にもサポートが必要です。

サロンやカフェ、家族会など、気軽に話せる場所やつながりを見つけてみませんか。

これから介護をする人、介護を終えた人、関心のある人など、どなたでも参加できます。

## 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など誰でも気軽に参加できます。

【場所】街かどケアカフェ、介護施設など

## 介護学べるサロン

気軽に足を運べる地域の介護施設で、気分転換や健康に役立つ学習を行います。

【場所】介護施設など

## 介護家族の会

介護している人、終えた人などが集まって情報交換などをします。

【場所】介護施設、区立施設など

## 介護相談・交流カフェ

介護経験のある支援者がストレスや悩みのサポートをします。

【場所】街かどケアカフェ

介護する人へのサポートについては下記サイトでまとめてご覧いただけます。

## 認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。

- ▶ 相談日 毎週水曜日（年末年始を除く）
- ▶ 時間 午前10時～午後3時
- ▶ 電話番号 03-6904-5080

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶介護者支援事業



# 街かどケアカフェ

「街かどケアカフェ」は、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄ることができる、地域の拠点です。交流・相談・介護予防を柱に、地域団体と連携して認知症カフェなどを行っています。

## 交流



高齢者をはじめとする地域の皆さんが、気軽に立ち寄って交流できます。

- ・ 交流スペースの開放
- ・ 認知症カフェ など

## 相談



地域包括支援センターと共同して、介護予防や健康、認知症などに関する相談を行います。

## 介護予防



介護予防や健康増進のための講座などを行います。

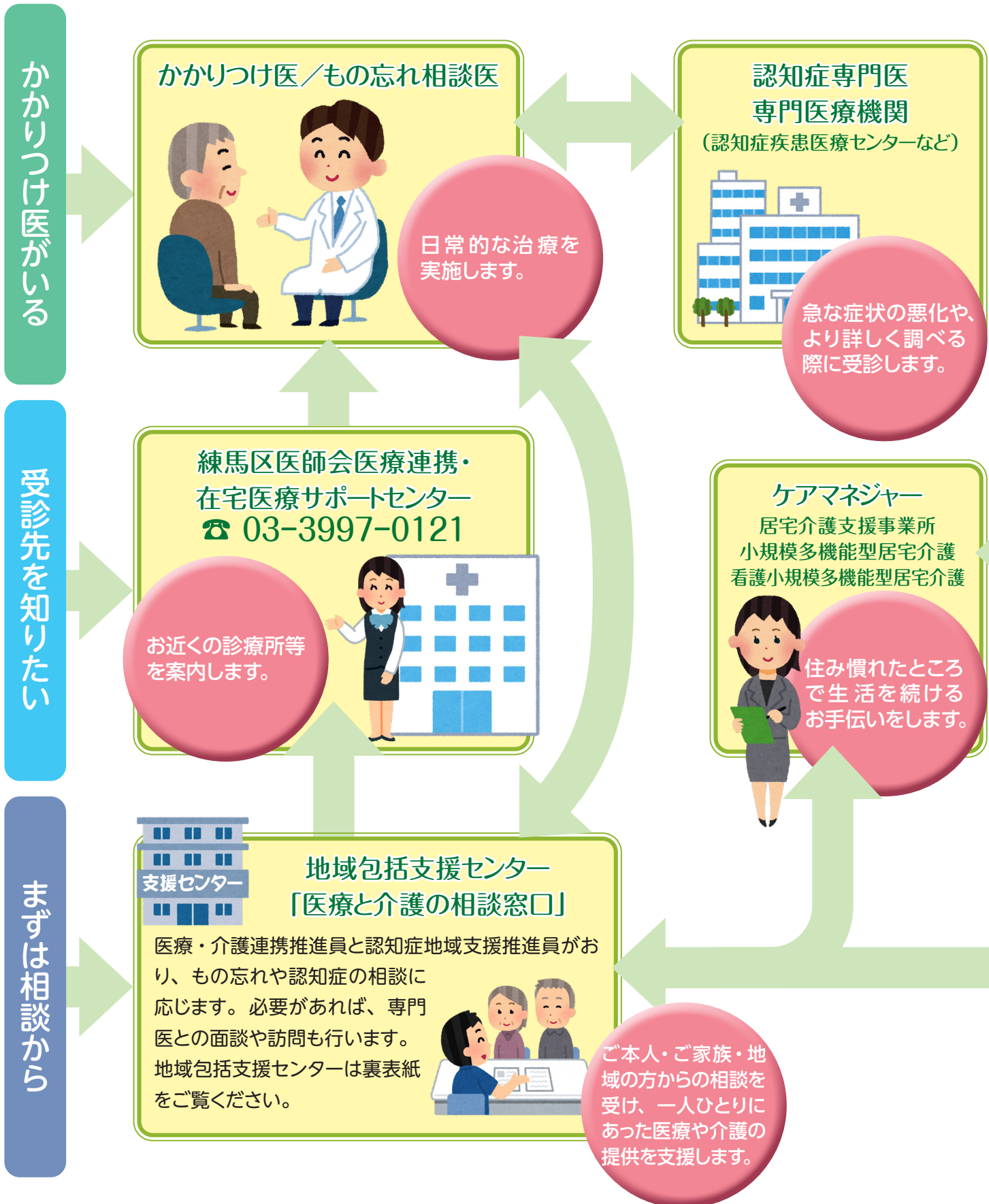
- ・ 健康体操
- ・ 介護予防に関する講座
- ・ 高齢者の生きがいがづくり活動 など

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者健康・医療・介護予防▶街かどケアカフェ



# もの忘れが心配になったとき

もの忘れが心配になったときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。  
練馬区医師会では受診先の案内を行っています。地域包括支援センターでも相談に応じています。



権利擁護センター  
ほっとサポートねりま  
☎ 03-5912-4022



成年後見制度、  
福祉サービスの  
利用援助、金銭  
管理などの相談  
に応じます。

## 介護保険についての問合せ

サービスの利用については  
地域包括支援センター（裏表紙）に  
ご相談ください。



わかりやすい  
パンフレットも  
あります。

パンフレットの内容はこちら



## 介護サービス



ご自宅で訪問を受ける  
サービス、ご自宅から  
通いで受けるサービス、  
施設や認知症高齢者グ  
ループホーム等で暮ら  
すサービスがあります。

こちらの相談先も  
ご利用ください

## 認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

毎週水曜日 10時～15時

☎ 03-6904-5080



日常の介護の悩  
みに経験者がお  
応えます。

認知症カフェ  
介護家族の会  
介護学べるサロン  
介護相談・交流カフェ等

ほっとできる雰  
囲気の中、介護  
の悩みや体験を話  
し合っています。



問合せ

## 高齢者支援課

☎ 03-5984-4597

区内の認知症カフェ、介護家族の会  
を区ホームページで紹介しています。



ホームページは  
こちら

## ご近所に「認知症かな?」と思われる人がいる…

そんな場合も、地域包括支援センターに情報をお寄せいただくと、ゆるやかな見守りを開始いたします。

本人・家族の様子

## 軽度認知障害 (MCI)

- 日常生活は普通に送ることができますが、もの忘れが多くなります。
- 趣味や生きがい活動を行ったり、家族や地域のなかで役割をはたしながら、生き生きとした生活を送ることができます。
- 認知症について理解し、将来の生活について考えを深めておきます。
- もの忘れや認知症の症状が気になったときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談します。



## 誰かの見守りがあればひとりでできる

- 新しいことが覚えにくくなり、家事や仕事がスムーズにできなくなるため、日常生活がしづらくなってきます。日時の感覚があやふやになることもあります。
- 周囲の理解とサポートを受けながら、できることを継続することで、安定した生活を続けることができます。
- ケアマネジャーと相談し、介護サービスを有効に
- 困りごとは、本人や家族だけで抱え込まず、ケア
- 介護の悩みを傾聴する電話相談を利用したり、体
- 地域で支えてくれるサポーターと関係を築きま
- 今後の生活や終末期をどのように過ごすか、本人・

いきがい・見守り

- ◆ 健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）
- ◆ 老人クラブ活動
- ◆ 地域のサロン活動（街かどケアカフェ、認知症カフェ、ケアラズカフェなど）
- ◆ 認知症サポーター、地域の見守り活動、チームオレンジ、本人ミーティング
- ◆ ICT を活用した見守り（認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成など）

介護・介護予防

- ◆ 介護予防・生活支援サービス事業(通所型サービス、訪問型サービス)
- ◆ 介護予防サービス(介護予防訪問看護、介護予防短期入所生活介護など)
- ◆ 地域密着型介護予防サービス
- ◆ 居宅サービス
- ◆ 地域密着型サ-
- ◆◆ 介護老人保
- ◆◆ 介護療養型

医療

- ◆ かかりつけ医・もの忘れ相談医
- ◆ 認知症専門医療機関（認知症疾患医療センターなど）
- ◆ 自宅でうける医療（訪問診療、往診、

相談

- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 権利擁護センター ほっとサポートねりま
- ◆ 介護なんでも電話相談、介護家族の会、街かどケアカフェ、認知症カフェ、介護相

住まい

- ◆ 自宅
- ◆ 住宅改修（介
- ◆ 認知症対応型
- ◆ 有料老人ホームなど（特定施設入居者生活介護）
- ◆ 高齢者向け住宅など



ように過ごすか、あらかじめイメージしましょう。

## 認知症

### 日常生活のほとんどに手助けが必要

- 着替えなど身の回りの動作をひとりで行うことがむずかしくなるので、介助を受けることが多くなります。
- 本人の意思や気持ちを尊重しながら、在宅医療や介護サービスを活用することで、穏やかに生活することができます。

### 常に介護が必要

- 意思疎通がむずかしくなり、からだの衰えも目立つようになるので、生活全般にわたり介護が必要です。
- 他の病気のコントロールを行いながら、落ち着いた環境を保つことで、心安らかな日々を送ることができます。



利用します。  
 マネジャーや地域包括支援センターに相談します。  
 験を共有できる介護家族の会などつながりを持ちます。  
 す。  
 家族・関係者でよく話し合います。

(通所介護、訪問介護、訪問看護、短期入所生活介護など)

ビス((看護)小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護など)

#### ◆ 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

健施設 (リハビリテーションを中心に介護と医療を提供する施設)  
 医療施設・介護医療院 (医療が中心の介護施設)

訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬管理)

談・交流カフェ

護保険)

共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)

# 自立支援医療(精神通院医療)と精神障害者保健福祉手帳

## 自立支援医療(精神通院医療)

精神障害のある方がその有する能力および適性に応じて自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、精神障害の状態を軽減するために継続的な精神通院医療が必要な場合に、その通院医療費を助成する制度です。通院可能な医療機関は都道府県知事が指定自立支援医療機関(精神通院医療)として指定しています。

認知症等により精神および行動が気になり、治療のため継続的に通院が必要な方は、制度を利用できる場合があります。

## 精神障害者保健福祉手帳

精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。等級は、障害の程度に応じて1級から3級まであります。

### 問合せおよび申請先

保健予防課精神保健係 ☎ 03-5984-4764

豊玉保健相談所 ☎ 03-3992-1188

光が丘保健相談所 ☎ 03-5997-7722

大泉保健相談所 ☎ 03-3921-0217

北保健相談所 ☎ 03-3931-1347

石神井保健相談所 ☎ 03-3996-0634

関保健相談所 ☎ 03-3929-5381

## ICTを活用した見守り

### 見守りICT機器活用の普及

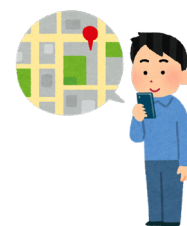
ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の安全確保のため、ICTを活用した見守り機器について、「介護学べるサロン」などで活用事例を紹介し、普及を図ります。

活用の例：自宅で普段通りの生活を送っている様子を、離れた家族のスマホに知らせる機器など

### 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

認知症により外出したまま自宅に戻れなくなる症状がある方のご家族向けに、GPSを利用した位置情報提供と現場急行サービスの利用料を助成しています。

お困りの方は、地域包括支援センターにご相談ください。▶19ページ



## 運転免許証の自主返納

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えるほか、店舗などで提示すると特典を受けることができます場合があります。

詳しくは、警視庁のホームページをご覧ください。

自主返納後、お困りごとがある場合は、地域包括支援センターにご相談ください。▶19ページ

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotsu/jikoboshi/koreisha/shomeisho/support.html>

練馬警察署 ☎ 03-3994-0110

光が丘警察署 ☎ 03-5998-0110

石神井警察署 ☎ 03-3904-0110



# まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください

もの忘れや認知症のこと、医療・介護のこと、生活のお困りごとについては、地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）でご相談に応じています。状況に応じて、専門的な対応が必要な時は、認知症専門相談（認知症初期集中支援チーム）や専門病院の医師による訪問面接も行います。

**開所時間** 月曜から土曜 午前8時30分～午後5時15分  
祝休日と年末年始を除きます

センター名	所在地	電話番号	担当地域
第2育秀苑	羽沢2-8-16	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台1-22-9	5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13 2階	3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3	5984-1706	練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1	3577-8815	貫井、向山
中村かしわ	中村2-25-3		中村、中村南、中村北
北町	北町2-26-1	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
北町はるのひ	北町6-35-7	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	田柄4-12-10	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0192	土支田、高松6
練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
高野台	高野台1-7-29	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
石神井	石神井町3-30-26	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
フローラ石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	関町南4-9-28	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町1～4
大泉北	大泉学園町4-21-1	3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
南大泉	南大泉5-26-19	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-29-1	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
やすらぎシティ	東大泉7-27-49		東大泉7、南大泉1～4

認知症ガイドブック 令和5年度(2023年度)

監修 練馬区在宅療養推進協議会(認知症専門部会)

編集 練馬区高齢施策担当部高齢者支援課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

☎ 03-5984-4597

FAX 03-5984-1214

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

## やり方

1 から 10 のチェック項目で、最も当てはまる点数を○で囲みます。  
全部つけ終わったら、10 項目の点数を合計します。

チェック <b>1</b>	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック <b>2</b>	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック <b>3</b>	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック <b>4</b>	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック <b>5</b>	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック <b>6</b>	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 <b>7</b>	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 <b>8</b>	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 <b>9</b>	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 <b>10</b>	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1～10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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前 \_\_\_\_\_

※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：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（令和3年11月発行）」  
このページの無断掲載はご遠慮ください。