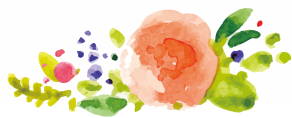


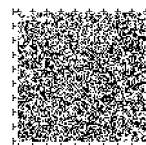


認知症ガイドブック

調布市で安心して暮らすために

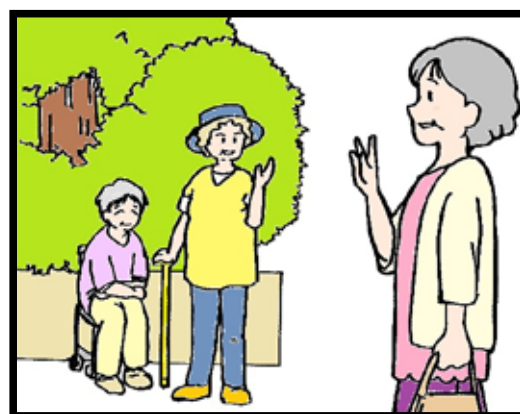


調布市福祉健康部高齢者支援室



目次

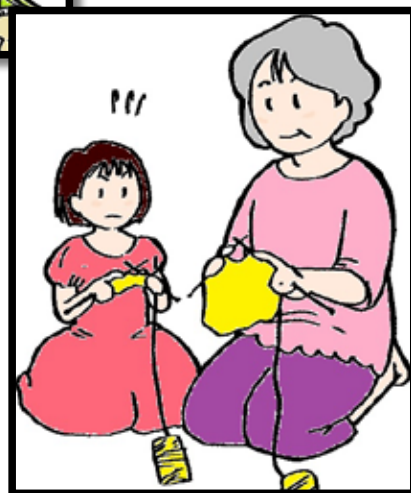
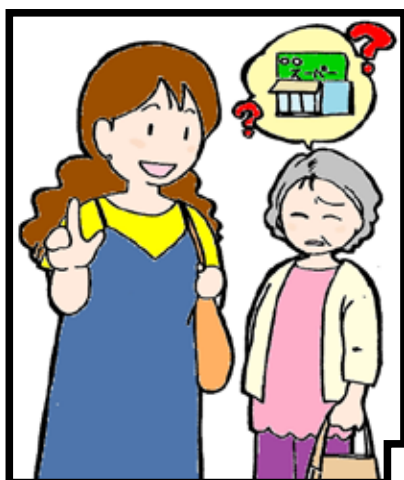
1	はじめに	2
2	認知症の進行と主な症状	3
3	認知症の気づきのチェックリストをやってみましょう	9
4	認知症の進行に応じて利用できる支援の例	11
5	認知症の相談窓口	17
6	認知症になっても住み続けられる地域づくり	20
7	おわりに～認知症になってもこわくない～	23



1 はじめに

今、65歳以上の4人に1人がMCI（軽度認知障害）も含めた認知機能の低下が見られ、「認知症」がだれでもなり得る身近な病気となっています。

「認知症」と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではありません。変わらずできることもあります。周囲のちょっとした手伝いで続けられることも多くあります。認知症になっても安心して暮らせるまち・調布を目指し、認知症を正しく理解し、お互いに備えていくための情報をまとめました。



2 認知症の進行と主な症状

「認知症」の症状は、脳の細胞が障害されることで、共通しておこる能力の低下（**中核症状**）と、周囲との関わり合いの中で人によっておこる**行動・心理症状**（**周辺症状・BPSD**）があります。

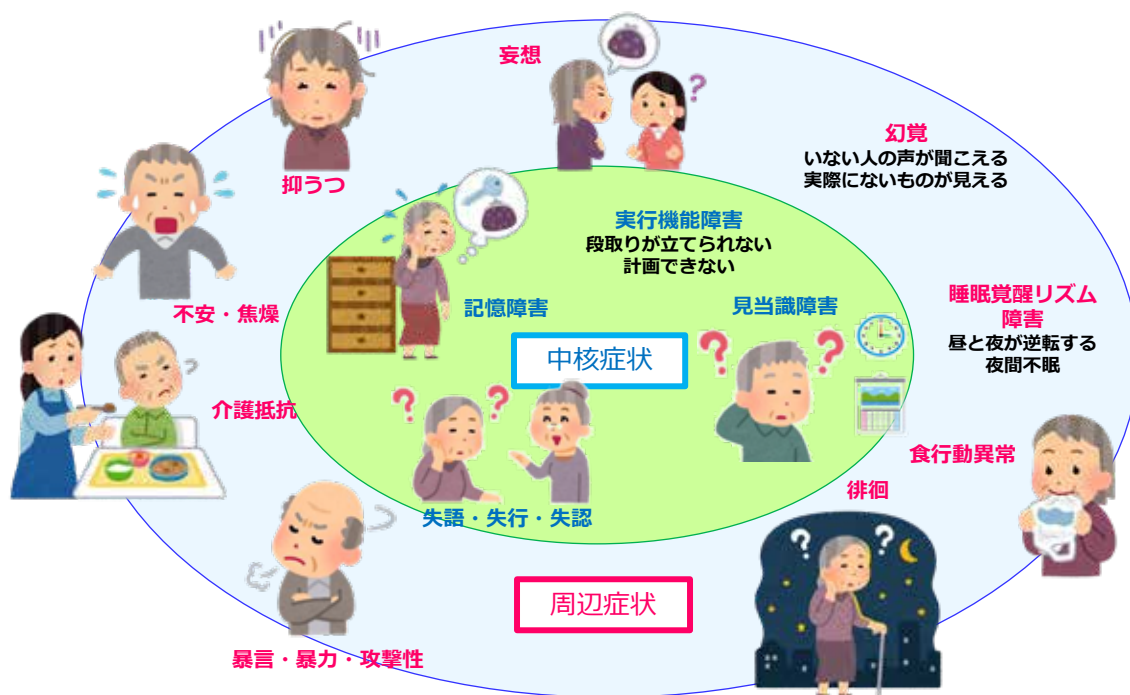
中核症状は、認知症に見られる主な能力低下であり、記憶力の障害（とくに新しいことが覚えられない）、見当識の障害（いつ、どこ等がわからなくなる）、理解・判断力の低下、実行力の低下などです。

周辺症状（BPSD）は、徘徊・幻覚・妄想・暴力・うつ・不安・焦燥と呼ばれるような症状で、その人の性格や周りの環境や接し方などによってもおこるものであり、必ず出る症状ではありません。

ひとくちに「認知症」と言っても、アルツハイマー型認知症だけでなく、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症などさまざまな病気のタイプがあり、それぞれ症状も進行のしかたも異なります。また、同じ病気でも一人ひとりの症状の出かたは異なります。

共通していることは、認知症は少しずつ進み、それにより症状が変化していくことです。

認知症の中核症状と周辺症状(BPSD)



中核症状 認知症患者に共通して認められる症状 ≒ 能力低下
周辺症状 (BPSD) 個別性が高く出たり出なかったりする症状 ≒ 問題行動

健常なもの忘れと認知症のもの忘れの違い

健常なもの忘れ

- ・体験の一部のみを忘れる
- ・体験の他の記憶から、もの忘れした部分を思い出すことができる
- ・もの忘れを自覚している

●日常生活に支障はない

認知症のもの忘れ

- ・体験全体を忘れている
- ・思い出すことが困難
- ・もの忘れを自覚できない

■日常生活に支障をきたす

◇認知症について違和感があるご本人、ご家族へ◇

はじめのころは、何となく違和感を覚えることがあります。それは自分しかわからない変化かもしれません。

病院に行き、もし認知症と診断をされても、その日から何もできなくなるわけではありません。認知症という病気は、自分の人生の一部です。病院に行くのは認知症の診断のためではなく、自分らしく生きるための工夫やヒントを見つけるためです。

認知症はすぐに進行する病気ではありません。早く相談すれば、早く理解ある人に出会えます。ほかの病気が見つかるかもしれません。早く相談すれば、人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることがきます。

家族や周辺の人には、認知症を理解し、進み具合に合わせて上手に伴走、対応していくことが大切です。人生の主役はご本人なのです。

(参考：もしも-気になるようでしたらお読みください-)



発行：認知症介護研究・研修仙台センター
<https://www.city.chofu.tokyo.jp>
「もしも」検索

認知症の進行と主な症状の例

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（次頁に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）

もの忘れかな？（MCI※）

本人の様子（の例）

- もの忘れが多いが自立して生活できる
- 最近の出来事を忘れやすい
- 昔から知っている物の名前がでてきにくくなり、「あれ」「あの」が増えてくる
- 積極的に出かけなくなる
- 約束を忘れることがある

家族の心がまえ

- 趣味や散歩などの運動を続けるように働きかける
- 認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について理解を深める
- かかりつけ医などに、気になる様子を相談しましょう

～調布市 HP 掲載・介護者体験記より～

この頃の本人の様子は...

出来事

同じことを話し、尋ねることが多くなった。

服装の季節感がなくなった。

同じ料理ばかり作るようになり、鍋を焦がすようになった。

夕食のメニューを話しあって決めた直後、「それで、夕食は何にするんだっけ」と尋ねる。

ゴミ出しの曜日が分からなくなった。

（※）「MCI」（軽度認知障害）とは、健常者と認知症の方の中間の段階に当たる症状で、加齢による単なるもの忘れと違い、年齢に沿わない強いもの忘れがある状態です。

軽度

本人の様子（の例）

- 買い物や事務，金銭管理等にミスが見られるが，日常生活はほぼ自立している
- 探し物が多くなる
- 「物を盗まれた」などのトラブルがでてくる
- 怒りっぽくなったり，うつ傾向がみられる

家族の心がまえ

- 認知症に関する講座や家族会などに参加し，接し方の基本やコツなどを学びましょう
- 介護の事について相談出来る人や場所を見つけておきましょう
- いつもと違う，何か様子がおかしいと思ったら地域包括支援センターや物忘れ相談医に相談しましょう

この頃，家族が工夫したこと...

おかしいと感じることが増え，軽い感じで「ちょっと病院に行ってみない？」と声をかけた。

対応

かかりつけ医に相談。本人には「これからも元気でいてもらいたいから」と受診を勧めた。

受診の際は一緒に行き，帰りにおいしいものを食べたり買い物をしたり，気持ちよく帰れるよう工夫した。



認知症の進行にともない生じてくる主な症状の例と、家族に必要な心がまえをまとめたものです。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（次頁に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）

中 度

本人の様子（の例）

- 誰かの見守り，声掛けがあれば日常生活はほぼ自立している
- 服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応がひとりでは難しい
- 家に帰れなくなる／帰り道がわからなくなる

家族の心がまえ

- 家族会などに参加して接し方のコツを学ぶとともに，介護のことについて相談できる人や場所を見つけておきましょう
- 対応や介護，治療で困ったり迷ったりすることがあったら，家族だけで抱えこまず，かかりつけ医や地域包括支援センター，ケアマネジャーに相談しましょう

この頃の本人の様子と家族の工夫

出来事と対応

薬の飲み間違い

→「居宅療養管理指導」を利用し，一包化したものを週に1回薬剤師さんに届けてもらい，お薬ケースに入れてもらった。家族が毎日朝晩電話し，飲み忘れを防いだ。

言葉でわかってもらえないときは書いて（文字にして）いる。書いても分かってもらえないときは言葉にしてみる（短いフレーズで用件は少なく，何度でも）。



退職した会社に出かけたが，帰宅途中に乗り違えて夜中に帰宅したり，深大寺周辺から散歩に出かけて国分寺駅で迷い，駅員から家族に連絡が来たことがあった。

→家族会で話したところ，市の徘徊探知機を借りることができると教えてもらった。手続き後，千葉方面や埼玉方面で迷い人になったが，無事帰ってくる事ができた。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例

重 度

本人の様子（の例）

- 会話がうまくできなくなる
- 表情が乏しくなる
- 日常生活で出来ない事（食事・排泄・清潔を保つ）が増える
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい

家族の心がまえ

- 肺炎や転倒・骨折などの合併症を起こしやすくなることを理解しましょう
- どのような終末期を迎えるか、家族の間で話し合っておきましょう
- 日常生活全般で介護が必要になるのでどんなサービスを利用して生活するか考えてみましょう

出来事と 対応

介護4になってから在宅はますます大変になりました。介護者講座や認知症カフェへのお誘いでなんとか孤立することなく乗り切れました。

家族といえども考え方が皆違います。いかに一致点を見つけて協力していくか（配偶者、兄弟姉妹皆思いが違う）窓口になる一人を決めて、そのやり方に文句を言わない、任せる覚悟も。

特養について、ずっと自宅だと思っていたが、ケアマネジャーさんの勧めもあり特養に申し込み、入居した。入居前はいろいろと心配したが、離れてみると自分の心にゆとりができて優しく接することができた。



3 認知症の気づきの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。			
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	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 2  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 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	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 4  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 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	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

※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。

<p>チェック⑥</p> <p>貯金のお出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

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。
 17, 18, 19ページ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。

「知って安心 認知症 認知症の人にやさしいまち 東京を目指して」(東京都発行)より

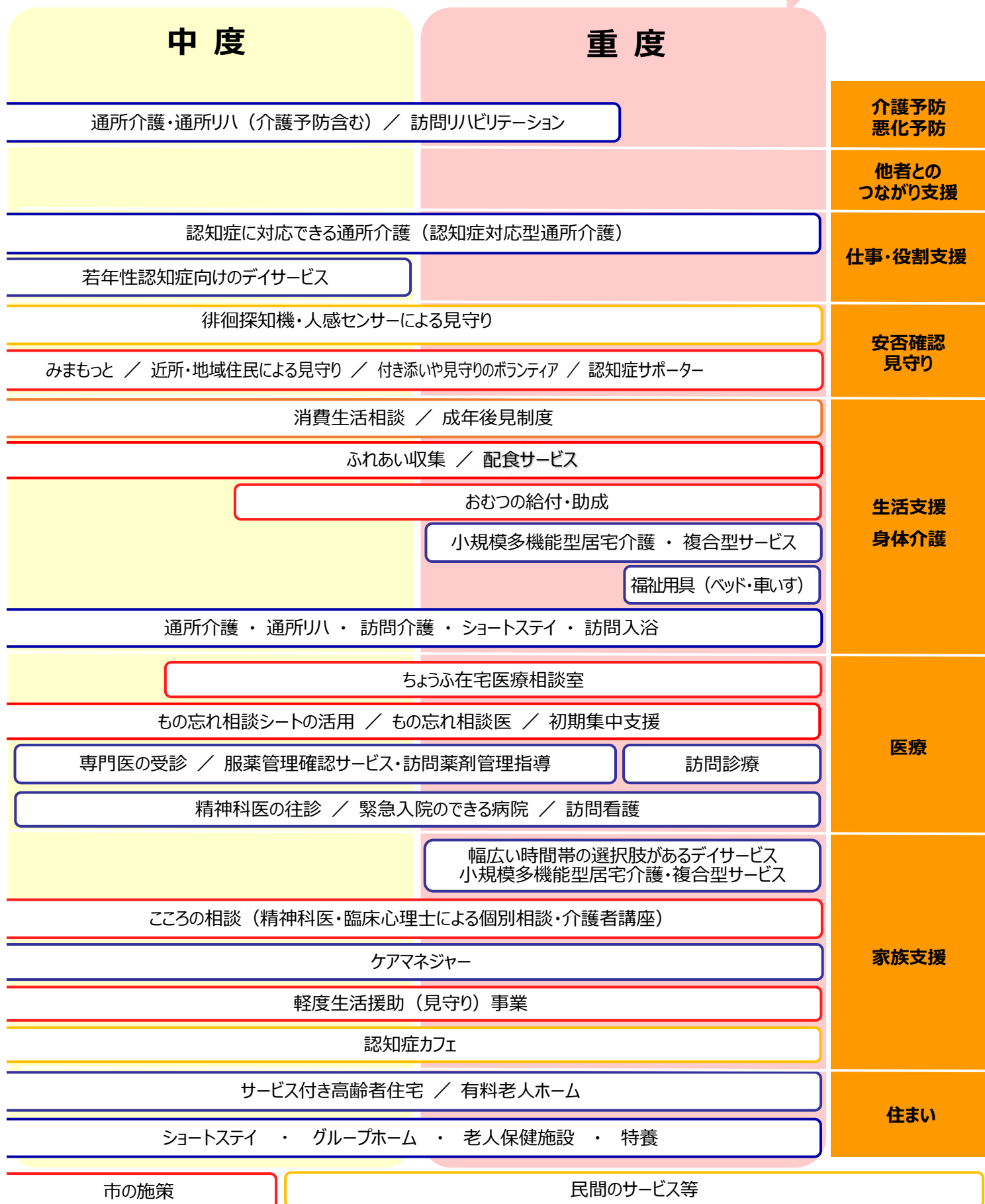
4 認知症の進行に応じて利用できる支援の例

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例

	もの忘れかな？（MCI）	軽度
介護予防 悪化予防	介護予防事業	
他者との つながり支援	老人クラブ・ふれあい給食・ひだまりサロン / 幅広い世代が交流できるスペース おはようふれあい訪問・ほのぼの電話訪問 / 認知症カフェ	
仕事・役割支援		
安否確認 見守り	みまもっと / 近所・地域住民による見守り / 付き添いや見守りのボランティア / 認知症サポーター	
生活支援 身体介護	消費生活相談 / 成年後見制度	
医療	もの忘れ相談シートの活用 / もの忘れ相談医 / 初期集中支援	
家族支援	地域包括支援センター / 介護教室	
	ケアマネジャー	
住まい	サービス付き高齢者住宅 / 有料老人ホーム	
	医療・介護保険サービス	市の施策

下図は、認知症の進行に応じて利用できる支援の例を大まかにまとめたものです。横軸は認知症の進行段階、縦軸は標準的な支援の流れを表します。この図を参考に、上手に支援を利用しましょう。（実際の各支援の利用に当たっては、要件等がある場合があります。）

（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）



元気な方が利用できるサービスの例



介護予防事業

認知症予防を含む介護予防について学び、体験する事業です。

担当 調布市高齢者支援室

☎ 042-481-7150

老人クラブ

おおむね60歳以上の方が生きがい活動、健康増進活動など行っています。

担当 調布市社会福祉協議会

☎ 042-481-7693

ひだまりサロン

地域住民が地域のネットワークづくりを目指し、おしゃべりや趣味活動を行っています。

担当 調布市社会福祉協議会

☎ 042-481-7693

見守りあんしん訪問

おおむね70歳以上の一人暮らしの方に週2回ヤクルトを届けながら安否確認します。

担当 調布市社会福祉協議会

☎ 042-481-7693

地域担当の民生委員

認知症カフェ

認知症の当事者、家族、その他だれでも参加できるお茶会等で、認知症のことを知る機会になります。

問合せ 調布市高齢者支援室

☎ 042-481-7150

認知症サポーター養成講座

認知症のことを正しく知るための講座です。受講者には認知症サポーターカードを差し上げます。

問合せ (公財)調布ゆうあい福祉公社

☎ 042-481-7711

その他のサービスは、市が発行する「くらしの案内～シルバー編～」をご覧ください。市役所、地域包括支援センター、地域福祉センターなどで配布しています。

医療サービス等の例



かかりつけ医

日頃から関わり、その人の生活状況を把握し、健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる医師。

かかりつけ歯科医

日頃から関わり、その人の健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる歯科医師。

かかりつけ薬局

日頃から関わり、その人の服用している薬や健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる薬剤師のいる薬局。

もの忘れ相談シート

もの忘れについて、かかりつけ医や専門医に相談したい場合等に、このシートにご本人の様子を記入して提出することで、口頭では伝えにくい症状を伝えることができるとともに、医師の診断結果や治療方針を介護関係者とも共有することができます。

調布市のホームページからダウンロードできます。地域包括支援センターでも配布しています。(p 24 参照)

認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームと地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が連携し、認知症が疑われるにもかかわらず、医療やサービスにつながらない人及びその家族を訪問し、医療機関への受診や介護サービス利用の支援などを包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

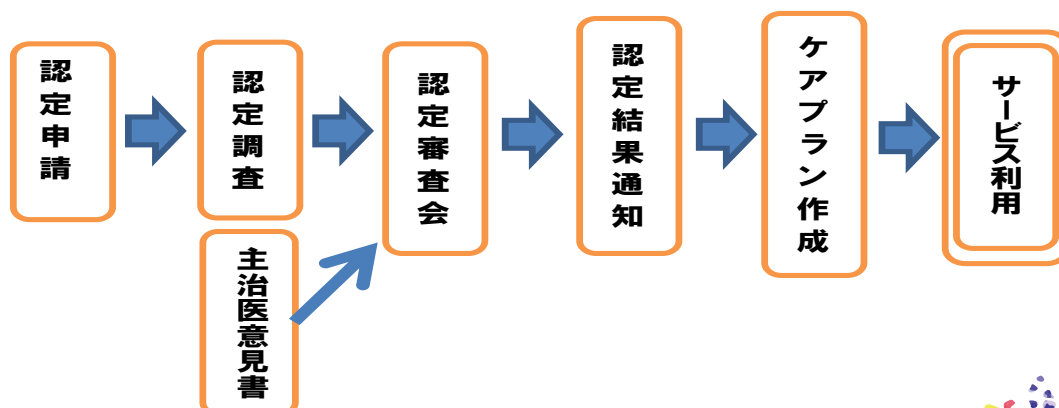
お薬手帳

服用している薬の記録であり、他院でもらった薬との飲み合わせを判断したり、体調を確認します。

介護保険サービスの例

介護保険サービスを利用する場合は、介護認定を受ける必要があります。その際は、かかりつけ医と認定調査員にご本人の認知症の様子とともに家族等の見守りや介護の様子を詳しく伝えておくことが大切です。

(1) サービス利用の流れ





(2) 主な介護保険サービスの例

ケアマネジャー	介護保険サービスを利用するための相談に応じケアプランを作成します。希望や疑問をきちんと伝えましょう。
通所介護・通所リハ (デイサービス・デイケア)・ 認知症対応型通所介護	食事、入浴など日常生活上の支援や生活行為の向上のための支援、生活向上のためのリハビリなどを日帰りで行います。事業所によって、特色があるので、自分にあったところを探して利用しましょう。
訪問介護	ヘルパーがお宅を訪問し、入浴・排泄などの身体的介護や、ひとり暮らし等の方のお宅にヘルパーが訪問し、買い物・洗濯・掃除などの生活援助を行います。
訪問看護	看護師が自宅を訪問し、医師の指導のもと医療処置や服薬管理、療養上の指導などを行います。
訪問リハビリ テーション	日常生活動作の向上のため、作業療法士や理学療法士などがリハビリテーションを自宅に訪問して行います。
福祉用具 (貸与・給付)	車いす、介護用ベッドなどをレンタルする制度とポータブルトイレやシャワーチェアなどを購入する制度があります。
小規模多機能型 居宅介護	デイサービスを中心に、利用者の選択により、訪問や泊りのサービスを組み合わせて提供するサービスです。
ショートステイ	福祉施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
グループホーム	認知症の人ができることを行い、共同で生活をする施設です。
老人保健施設	状態が安定している人が在宅復帰に向けてリハビリテーションを中心としたケアを行います。要介護1以上の方が利用できます。
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方が入所します。主に要介護3以上の方が対象です。
有料老人ホーム	有料老人ホームには健康型、住宅型、介護型などがあり対象者や提供されるサービスが異なります。入居時に一時金が必要な場合があります。

(3) 介護サービスを利用することのメリットと 利用する場合に気を付けること

< メリット >

- 家の中ばかりだと生活リズムが崩れがちになりますがデイサービスなどに定期的に参加することで、生活リズムが維持できることがあります。(規則正しい生活は機能を維持しやすい)
- 認知症のお薬は、初期からきちんと服薬することで機能が維持できるので、訪問介護や訪問看護などのサービスを組み合わせ、服薬が継続できる体制を作ることが大事です。
- ショートステイを家族のレスパイト（休息）として活用することで、在宅で介護できる期間を長くできることもあります。

< 気を付けること >

- 介護度によっては、利用できるサービスが違う場合もあるので、確認が必要です。
- 介護保険サービスはいつでも何でも自由にとはいかず、基本的にはケアプランに位置づけられたサービスを利用することになります。
- 本人は認知症のため、どんなサービスかイメージすることができず拒否することがありますが、使ってみると意外とうまく利用できることもあります。
- 通所サービス（デイサービス）の場では楽しく過ごしていても、その記憶が帰宅したときにはなくなっていることがあります。本人の話だけではなく、利用中の様子をスタッフの方に聞いてみると良いでしょう。
- ご本人の様子の変化について一番よくわかるのは、ご家族です。気になったことは遠慮せずに、ケアマネジャーやサービス事業所にどんどん話してみることで、聞いてみるのが大切です。



5 認知症の相談窓口

(1) 地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。
 認知症に関する医療・介護の相談などに応じます。相談は無料。
 開所時間：平日 9 時～18 時，土曜日 9 時～17 時。日祝日休み。

名称	住所・電話番号	担当地区
つつじヶ丘	東つつじヶ丘 1-5-2 ☎ 03(5315)5400	緑ヶ丘，仙川町，若葉町 1 丁目 1～6，11～28， 西つつじヶ丘 1 丁目 1～5，22～39，2 丁目 1～3，5～27， 西つつじヶ丘 3 丁目 13～38，4 丁目 1～13，29～36，39，53～55， 東つつじヶ丘 1～2 丁目，3 丁目 1～3，6～11， 菊野台 1 丁目 32～35，36-4～，38-2～，42～44，
仙川	若葉町 2-22-2 1 階 ☎ 03(5314)0030	若葉町 1 丁目 7～10，29～46，2～3 丁目，入間町， 東つつじヶ丘 3 丁目 4，5，12～54， 西つつじヶ丘 3 丁目 1～12，4 丁目 14～28，37，38，40～52， 菊野台 1 丁目 1～31，2～3 丁目，国領 8 丁目 5～15，
至誠しばさき	柴崎 1-6-8 鴨志田荘 2-1 階 ☎ 042(488)1300	西つつじヶ丘 1 丁目 6～21，40～58，2 丁目 4，28～30， 深大寺東町 2 丁目 7～9，21～24，3～4 丁目，深大寺元町 2 丁目 4， 深大寺南町 1 丁目 1～12，14，18～20，21-1～7，21-21～，23，24， 深大寺南町 2 丁目 1～14，3 丁目 7～17，5 丁目 41～43， 柴崎，佐須町 1 丁目 1～14，2 丁目，3 丁目 25～41，4～5 丁目， 調布ヶ丘 3 丁目 23～25，28～40，45～74， 菊野台 1 丁目 36-1～3，37，38-1，39 (国税寮 1～2 号棟)，40，41，45～56，
はなみずき	深大寺北町 4-17-7 ☎ 042(441)5763	深大寺東町 1 丁目，2 丁目 1～6，10～20，5～8 丁目，深大寺北町， 深大寺南町 1 丁目 13，15～17，21-8～20，22，25，2 丁目 15～24， 深大寺南町 3 丁目 1～6，4 丁目，5 丁目 1～40，44～57， 深大寺元町 2 丁目 1～3，5～41，3～5 丁目，佐須町 1 丁目 15～40，
ゆうあい	国領町 3-8-15-5-109 ☎ 042(481)4973	国領 1～5 丁目，8 丁目 1～4，八雲台，佐須町 3 丁目 1～24，42， 調布ヶ丘 2 丁目，3 丁目 5～22，26，27，布田 2～3 丁目，
サブセンター	八雲台 1-22-1 1 階 ☎ 042(484)8011	
ときわぎ国領	国領町 7-32-2-101 ☎ 050(5540)0860	国領 6～7 丁目，布田 5～6 丁目，染地，多摩川 6～7 丁目，
ちょうふ花園	小島町 2-45-22 1 階 ☎ 042(484)2285	深大寺元町 1 丁目，調布ヶ丘 1 丁目，3 丁目 1～4，41～44，4 丁目， 布田 1 丁目，4 丁目，富士見町 2 丁目 11，12，小島町， 下石原 1 丁目 10～35，52～62，2 丁目 39～62， 下石原 3 丁目 18～27，51～75，多摩川 1～5 丁目，
ちょうふの里	西町 290-5 ☎ 042(441)6655	富士見町 1 丁目，2 丁目 1～10，13～23，3～4 丁目，野水，西町， 下石原 1 丁目 1～9，36～51，2 丁目 1～38，3 丁目 1～17，28～50， 上石原，飛田給，
サブセンター	上石原 2-11-3 THE PALMS 西調布 1 階 ☎ 042(444)5151	

(2) もの忘れ相談医 (令和6年8月現在)

認知症医療に対する市内医療機関



医療機関名	所在地	電話番号	
青木病院	調布市上石原 3-33-17	042-483-1355	㊟
小林内科	調布市上石原 2-30-22	042-482-8623	
調布病院	調布市下石原 3-45-1	042-484-2626	㊟
永研会クリニック調布	調布市下石原 2-7-7 ライトハイム 1F	042-444-1102	㊟
榎本内科クリニック	調布市飛田給 2-14-37	042-444-0456	㊟ ㊿
調布はしもとクリニック	調布市布田 1-44-3 高橋ビル 603	042-486-7833	
大枝医院	調布市布田 6-25-2	042-484-5065	
福地クリニック	調布市布田 4-20-3 マートルコート調布サザン 1F	042-441-5038	㊟
工藤ハートフル・クリニック	調布市深大寺北町 6-38-6 ブルージュ 1階	042-483-0125	
調布ヶ丘耳鼻咽喉科内科医院	調布市調布ヶ丘 2-27-9	042-480-6862	
西田医院	調布市柴崎 1-64-13	042-483-1350	㊟
佐野医院	調布市国領町 7-66-29	042-482-4673	㊟ ㊿
にわファミリークリニック	調布市西つつじヶ丘 4-23-58-101	042-443-1120	㊟ ㊿
つつじヶ丘駅前内科クリニック	調布市西つつじヶ丘 4-6-2 ル・ヴィザージュ 109	03-6825-2600	
東京さつきホスピタル	調布市東つつじヶ丘 2-27-1	03-3308-8281	㊟ ㊿
東つつじヶ丘さくらクリニック	調布市東つつじヶ丘 3-53-11	03-3300-3366	
仙川町クリニック	調布市仙川町 1-9-37 キクチマンション 1階	03-5384-4343	
仙川脳神経外科クリニック	調布市仙川町 3-9-15 モンヴィラージュ仙川 1階	03-5969-8061	㊟
プライムクリニック	調布市入間町 2-28-36 ウェリスオリーブ成城学園前 1F	050-1746-1165	

調布市医師会に加入している医療機関のうち、掲載を了承した病院・診療所です。㊿日本認知症学会認定専門医、㊟認知症サポート医養成研修を修了した医師が所属しています。

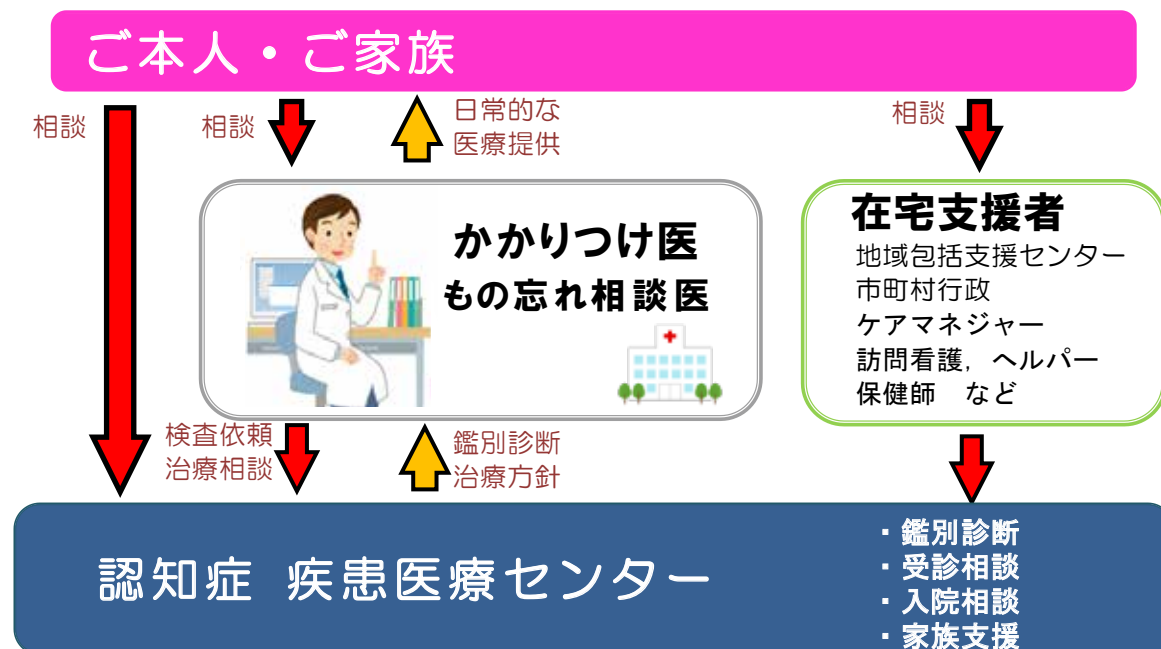
受診の際の注意事項

- 事前に診療時間等を確認し、予約が必要な場合は予約をしてください。
- 心配な様子は、いつから・どんな様子か・今どうか等気になるエピソードをメモして行きましょう。巻末資料の「もの忘れ相談シート」に必要事項を記入して、医療機関に持っていくと、症状を伝えやすくなります。
- 飲酒の状況（何歳から・何を・どのくらい飲んでいるかなど）もわかると診断の役に立つことがあります。お薬手帳など、今飲んでいる薬がわかるものを持って行きましょう。

(3) 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは認知症に関する地域の皆様の相談窓口です。

認知症になっても、安心して地域での生活が続けられるように区市町村や関係機関と連携しながら支援していきます。





	医療機関名	住所
地域拠点型	杏林大学医学部附属病院	三鷹市新川 6-20-2
地域連携型	青木病院	調布市上石原 3-33-17

(4) その他の相談窓口等

名称	内容	所管・電話番号
ちょうふ在宅 医療相談室	在宅に訪問してくれる医師の紹介や在宅医療に関する相談に応じます	調布市医師会 ☎ 042-480-2751 月～金 9時～17時
認知症 てれほん相談	家庭で、認知症の高齢者を介護している方への精神的な援助と情報提供	認知症の人と家族の会 ☎ 03-5367-2339 火・金 10時～15時

(5) インターネットで情報を検索したいときは

名称	アドレス・内容	
とうきょう 認知症ナビ	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zai-shien/ninchishou_navi/ このサイトは認知症に関する東京都の公式サイトです。	
イーローゴ・ネット	http://www.e-65.net/ 認知症のチェックリストや介護に役立つ情報が掲載されている認知症情報の総合的なサイトです。ここでも全国の医療機関の検索が出来ます。	

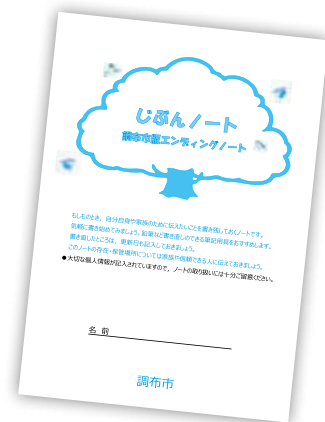
6 認知症になっても住み続けられる地域づくり

調布市は、以下の市民、介護・福祉・医療の関係者の取組を支援し、認知症になっても住み続けられる地域づくりを目指していきます。

(1) 住民・市民が取り組むこと

- 元気なうちから、認知症という病気の正しい理解や対応のしかた、認知症の方のための各種サービスについて学ぶため、積極的に、認知症サポーター養成講座や認知症カフェ（P13）などに参加する
- 住民がつどい、交流できる場を作り、みんなでその活動を支える（認知症専門のサービスもいいけれど、馴染みの仲間とのお茶会などのほうが本当はずっといい・・・）
- 地域みんなで高齢者を見守り、心配な方を見つけたら、地域包括支援センターを紹介する。または地域包括支援センターに相談する。
- かかりつけ医をもち、心配なことは相談できるようにしておく
- 認知症のチェックリストを活用し、気になるときには早めにかかりつけ医に相談する
- 自分や家族の心配なことや困ったことは、かかりつけ医や地域包括支援センター、担当のケアマネジャーに積極的に相談し、ひとりで抱え込まない
- エンディングノート（注）を活用するなど将来の準備をしておく

（注）エンディングノートとは、高齢者が人生の終末期を迎えるにあたって自身の希望を書き留めておくノート。調布市版エンディングノート「じぶんノート」を活用してください。



(2) 介護・福祉関係者が取り組むこと

- 認知症についての理解を深め、周辺症状を引き起こす背景を分析する能力や対応技術などを向上させるため各種講座に参加する
- 尊厳を尊重し、本人を中心に置いたケアが提供できるよう、24時間生活シートを活用して本人の生活を理解したり、家族とサービス提供機関とで相談しやすいようにする
- 介護サービスのなかでも、在宅サービスと施設サービスとの交流をもつことで、お互いの視野を広げ、認知症介護の全体を理解できるようにする
- 介護・福祉とかかりつけ医・専門医・本人・家族で情報共有し、連携できる体制づくりに取り組む
- 認知症の人が利用したくなるサービスや若年性認知症の人向けのサービスなどを新たに作る
- 市民に相談先やサービスについて情報提供していく
- 家族介護者が意見交換をしたり困っていることを相談できる場を提供していく
- 看取りをおこなった人などから体験談を聞くなど、終末期ケアについて勉強する
- 入所していても最期は在宅で介護ができるよう、入所当初から家族とつながりを持ち、信頼関係を築く



(3) 医療関係者が取り組むこと



- 認知症についての理解を深め、対応力を向上させるため各種講座に参加する
- かかりつけ医・認知症サポート医，専門医などとの連携体制を強化する（もの忘れ相談シート（注 1 及び P 2 4）の活用）
- 認知症や看取りに関する医療情報を収集し，市民や介護職に周知する
- 訪問診療ができる医師を確保する
- 医師と薬剤師，訪問看護師，介護職との多職種合同の連携会議を実施し，認知症の人に対するサポート体制の全体像をお互いに確認する
- 認知症の病気や症状だけでなく，病気による生活への影響や介護サービスの利用などについて説明できるようにする
- 市民に介護・福祉に関する相談先やサービスについて情報提供し，医療と介護・福祉が連携できるようにする
- 医療と介護・福祉の連携をスムーズに行えるようケアマネタイム（注 2）等の相談システムの整備をさらに進める
- 認知症の合併症治療目的で入院できる病床を増やす

（注 1）もの忘れ相談シートとは，認知症の医療と介護の連携のための情報共有シート（巻末資料）。
調布市のホームページ・「（調布市版）もの忘れ相談シート」検索
<https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/contents/1391473458342/index.html> からダウンロード可。

（注 2）ケアマネタイムとは，医師とケアマネジャーが利用者に関する連絡等を取りあう時間帯や相談方法などを示したもの。
調布市医師会ホームページ＞ちょうふ在宅医療＞ケアマネタイム
<https://www.chofu-med.or.jp/homecare/caremane.html>

7 おわりに ～認知症になってもこわくない～

以前は、「痴呆」と呼ばれあまり多くない高齢者の病気とされていた「認知症」ですが、寿命が延び高齢者が増えるとともに、認知症の方は年々増加しています。最近では、65歳以上の4人に1人が認知症あるいはその予備群と言われ、今後も増えていくと考えられています。

このように「認知症」は高齢になるとよくある病気であるにもかかわらず、この病気について正しく理解している人はまだ多くはないようです。認知症という病気を知ることでも大切ですが、認知症の方が安全に安心して暮らしていけるように周りの人がどのように支えてあげるか、つまり、いかに一緒に暮らしていくかを知っていただくことが大切だと考えます。認知症という病気を患っている方一人ひとりに、その人らしさが残っています。今まで生きてきた馴染みのある街で、よく知った人たちと支え合って暮らしていけることが、一番安心できる環境でしょう。

認知症はだれもがなり得る病気です。認知症になっても安心して暮らせる街であれば、認知症になることを必要以上に心配しなくてもよいこととなります。認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症の方を理解し、受け入れ、共に暮らしていける「やさしい街 調布」を、ぜひ皆さんと一緒に作っていきましょう。

令和3年9月

調布市福祉健康部高齢者支援室

相談事前チェックシート

(ご家族記入)

記入年月日 年 月 日

ふりがな		生年月日	年齢	性別	記入者氏名 (本人との関係)	
本人氏名		明・大・昭 年 月 日			()	
本人住所		本人連絡先			記入者 連絡先	

(ご家族または、相談機関が記入してください)

1. 最近の御本人の様子について、次のような症状がありますか？該当項目の□にチェックを入れてください。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 同じことを何度も聞いたり話したりする | <input type="checkbox"/> | さがし物やしまい忘れが目立つ |
| <input type="checkbox"/> | 約束を忘れる、間違える | <input type="checkbox"/> | 慣れたところで道に迷う |
| <input type="checkbox"/> | 身なりを気にしなくなった | <input type="checkbox"/> | 一日中家の中でボーっと過ごしていることが多くなった |
| <input type="checkbox"/> | 料理、買い物など家事をしなくなった | <input type="checkbox"/> | 金銭管理ができなくなった |
| <input type="checkbox"/> | 薬の飲み忘れが多い | <input type="checkbox"/> | もの忘れを認めようとしない |
| <input type="checkbox"/> | 大切なものを盗まれたと言う | <input type="checkbox"/> | 些細なことで怒りようになった |
| <input type="checkbox"/> | 見えないはずの物や人が見えると訴える | | |
| <input type="checkbox"/> | その他 | | |

その他 具体的な内容をお書きください

2. 1にある症状が出始めたときは、または、「いままでと違う」と思ったのはいつごろですか？

※ひどくなってきた時期ではなく、少しでも「いままでと違う」と感じた時期です。

年 月 頃

3. 現在困っていることがありましたらお書きください。

医療機関名を相談機関で記入

この用紙を持って

へご相談ください。

登録番号

(刊行物番号)

2021-75

認知症ガイドブック

「調布市で安心して暮らすために」

発行日 令和3年 9月 (第7版)

発行元 調布市 福祉健康部 高齢者支援室

〒182-8511

調布市小島町2丁目35番地1

電話 042(481)7150

FAX 042(481)4288

協力 医療法人社団青山会 青木病院

(地域連携型認知症疾患医療センター)

〒182-0035

調布市上石原3丁目33番地17

電話 042(483)1355

FAX 042(483)6088

