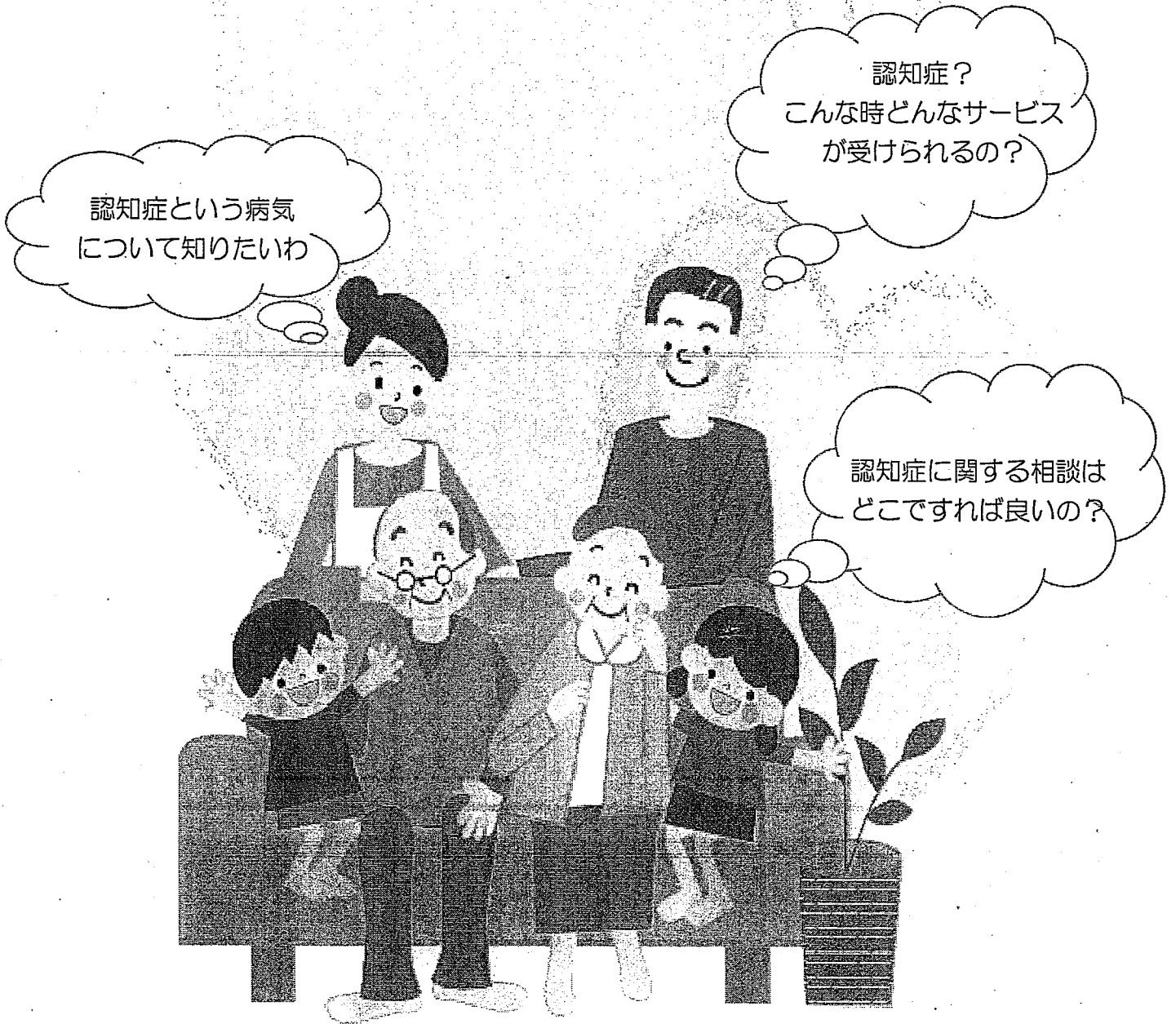


小平市

認知症支援ガイドブック (案)

～認知症になっても安心して、住めるまち、共に支え合うまち・小平市～



認知症という病気
について知りたいわ

認知症？
こんな時どんなサービス
が受けられるの？

認知症に関する相談は
どこですれば良いの？

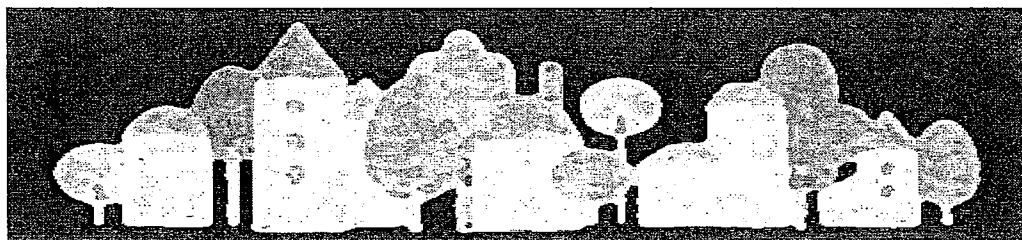
小平市高齢者支援課

平成27年〇〇月

はじめに

この冊子には認知症に関する小平市のサービスや、認知症という病気・症状について書かれています。

認知症は誰しものが、なりえる病気です。認知症という病気について「こんな時どうしよう?」「どこへ相談すれば良い?」「医療機関は?」「地域のサービスはどんなものがあるの?」「家族会ってあるの?」など、分からないことがいっぱいだと思います。なるべくわかりやすいように作成しましたので、ぜひご覧ください。



目次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 1
2. 目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 2
3. 認知症の進行に合わせて受けられる医療・介護サービス・・・・・・・・ P. 3・4
4. こんなふうに住生活しています・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 5
5. 認知症かなと思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 9. 10
6. 認知症？こんなとき、どうする？（認知症の症状等への対応方法）・・・ P. 11
7. 認知症という病気について・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 14
 - (1) 認知症とは
 - 認知症の種類
 - 早期診断の勧め
 - 認知症の症状
 - (2) 認知症の進行と介護
 - (3) 自分でできる認知症チェックリスト
 - (4) 認知症の方と接するときを知っておいてほしいこと
 - (5) 認知症の人を支えるために
8. 認知症の状態に合わせたサービスの利用・・・・・・・・ P. 21
 - (1) 介護保険サービス
 - (2) 介護保険以外のサービス
9. 認知症に関する相談機関・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 29
 - (1) 公的機関
 - (2) 医療機関
 - (3) 認知症相談会・相談事業
 - (4) 家族会

1. 認知症の進行状況に合わせて受けられる医療・介護

進行状況		正常	軽度認知障害	軽度
症状			物忘れがある。買物・金銭管理がうまくできない	服薬管理、電話や訪問者の対応は難しい
生活の状態		自立	問題は起こるが自立	見守りやちょっとした支援があれば自立
一人暮らし				可能
地域での活動	集う場 介護予防など	高齢者館、高齢者交流室		
		高齢クラブ、サークル活動、ほのぼの広場		
		コミュニティサロン、オレンジカフェ		
		認知症予防の講座		
		介護予防教室、介護予防講座		
生活	買物調理など	訪問給食サービス(市)、民間配食サービス		
		スーパーやコンビニでの買物配達サービス、生協 生活支援ホームヘルプサービス		
	ゴミ出し	近隣の協力、ゴミ個別収集、訪問介護		
	理美容			
	金銭管理 住環境	地域福祉権利擁護事業 自立支援住宅改修給付、自立支援日常生活用具の給付		
住まい		軽費老人ホーム		
		サービス付高齢者向 シル かかりつけ医、かかり		
医療	通院			
	服薬	家族・知人等による服薬確認		
見守り支援		高齢者 民生委員・見守りサポータ 訪問給食サービス(市)、民間配食サ 電話訪問サービス、おはようふれあい訪問サービス(社会福祉協 見守り機能付の電化製品、排		
家族	家族が集う場	コミュニティサ 家族会、認知症介護		

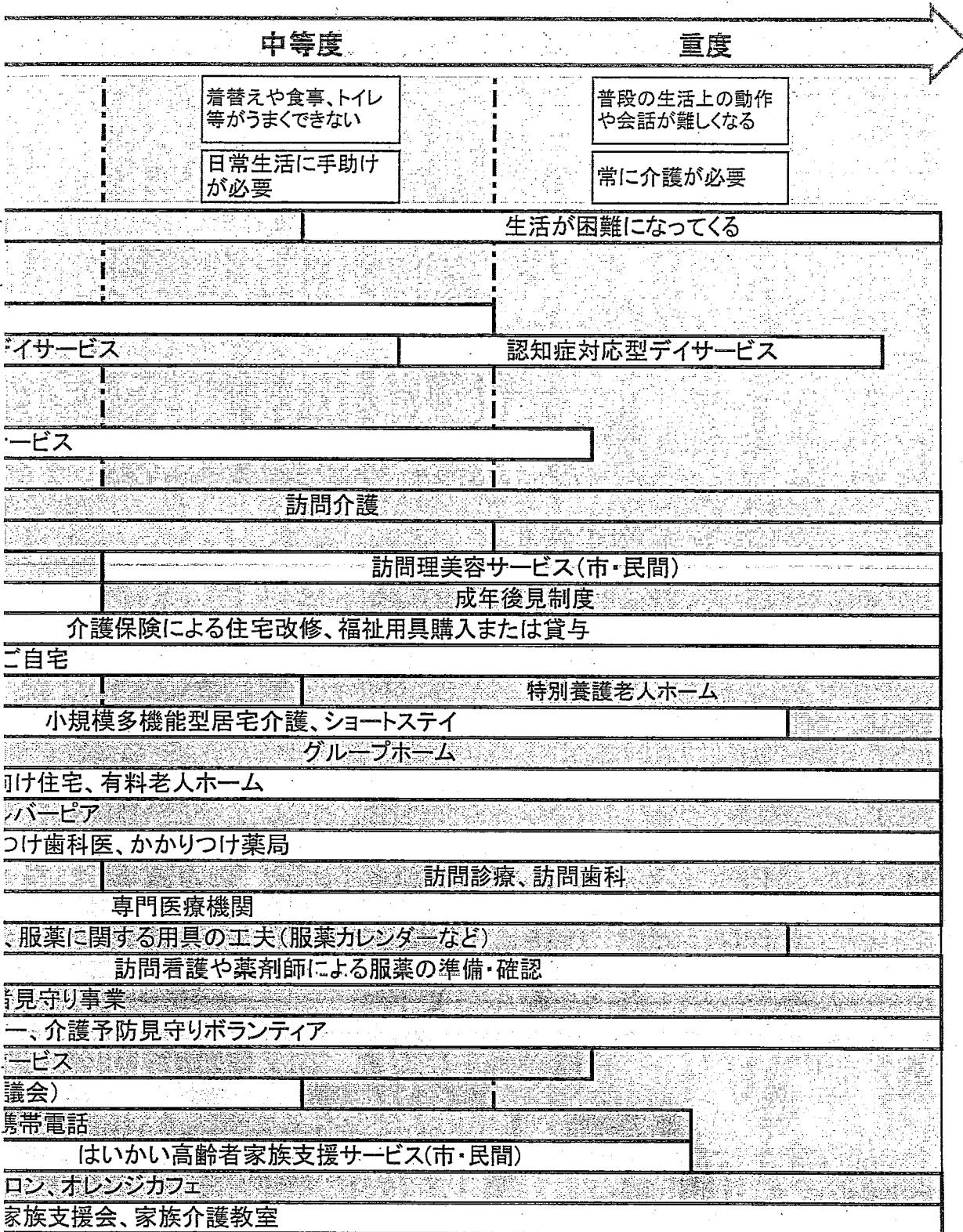
利用できるサービスなど

★各サービス内容や利用条件などについては21～28ページをご覧ください。

★認知症についての相談先は、お住まいの地域担当の地域包括支援センター、担当ケア
地域包括支援センターの連絡先は34ページ、市役所高齢者支援課の連絡先は29ページを

サービス

認知症に伴う生活上の支障に対して、進行状況に合わせ、どのような医療や介護等のサービスを受ければよいか図にしました。
ご本人・ご家族が安心して地域で暮らしていくことができるようにご活用ください。



マネジャー、市役所高齢者支援課になります。
ご覧ください。

2. こんなふうに住んでいます

認知症の方がどのように生活されているか、認知症の進行状態別にまとめてみました。認知症の進行状態は「軽度認知障害」「軽度」「中等度」「重度」の4段階に分けています。

ここでは、Aさんの例を紹介します。実際は、個人の状態や環境により利用するサービスの内容は変わります。

3～4ページの「1. 認知症の進行状況に合わせて受けられる医療・介護サービス」と合わせてご覧ください。

(1) 軽度認知障害

お一人暮らしのAさんは、離れて暮らす娘さんに最近「物忘れ」を指摘され、かかりつけ医に相談しました。そこで認知症の診断を行う病院を紹介され受診、検査の結果「軽度認知障害（MCI）」と診断を受けました。

ゴミの回収日の曜日を間違えることや、複数ある内服薬の中で飲み忘れが時々あります。できるだけ自分で、買物や掃除など身の回りのことを行っています。

娘は、時々電話をして様子を聞いています。月に1回の定期受診時には、一緒に通院しています。その際に家の様子をみて、手伝ったりもしています。介護保険はまだ申請していません。

<<現在利用しているサービスなど>>

【生活】

ゴミ出しは近所の方に声をかけてもらいます。



【医療】

数種類ある薬を、薬局で1回分ごとに分けてもらい、飲み忘れがないようにしました。

【生活】

金銭管理については市の地域福祉権利擁護事業の利用をはじめました。

【地域での活動】

友人と共に趣味サークルの活動や地域の体操教室などに参加しています。
近所の方に声をかけてもらい自治会などの行事にも参加しています。

(2) 軽度認知症

Aさんは計画や段取り通りに行動できなくなり、買い物に行くと同じ物を買ってくることも多くなりました。電話のやりとりや訪問者への対応が一人では難しいことがあります。娘が心配して、月2回くらい様子を見に来ています。今後の生活について地域包括支援センターに相談し、介護保険の申請をしました。

娘はケアマネジャーと連絡を取り合って、Aさんの日ごろの様子を聞いています。

<<現在利用しているサービスなど>>

【生活】

介護保険を利用して、週1回ヘルパーが来ています。一緒に献立を考えて一緒に料理をしています。

【医療】

壁に服薬カレンダーを掛けて、娘が来た時に一緒に薬をセットし飲み忘れないように気をつけています。

【生活】

安否確認をかねて訪問給食サービスを利用し、栄養バランスの取れたお弁当を食べています。

?



【地域での活動】

介護保険を利用して、週2回デイサービスに通っています。昼食や入浴、レクリエーション活動やおしゃべりを楽しんでいます。

【生活】

自分の好きな物は自分で買いに行きます。同じ物を買ったり支払いのまちがいがないように、会計の時に店員が声をかけてくれます。

【地域での活動】

オレンジカフェに近所の人と一緒に時々行っています。ゆっくりとお茶を飲んだりおしゃべりを楽しんでいます。

(3) 中等度認知症

Aさんは自分で服の脱ぎ着が難しかったり、トイレの場所が分からなかったりして、失敗してしまうことがあります。また、一人で買い物に行き道に迷ってしまい、近所の人に自宅まで送ってもらうこともありました。

娘がAさんの一人暮らしを心配して、毎日電話をかけたたり、週に1回は様子を見に来ています。ケアマネジャーと相談して、デイサービスやヘルパーなどの介護保険のサービスを毎日利用しています。

《現在利用しているサービスなど》

【生活】

介護保険を利用して、ヘルパーと一緒に買い物に行き、手伝ってもらいながら料理をしています。

【医療】

かかりつけ医の訪問診療を利用しています。

【医療】

かかりつけ医に相談して、デイサービスの日にはデイサービスで服薬し、デイサービスのない日はヘルパーの声かけで服薬をしています。

【生活】

成年後見制度を利用し、成年後見人にお金の管理を任せています。

?



【住まい】

一人暮らしを続けることが心配で、施設の申込みを考えています。

【地域での活動】

介護保険を利用して、認知症対応型デイサービスに通っています。

【見守り支援】

民生委員が時々、訪問にきてくれます。

【地域での活動】

オレンジカフェで、家族や友人と一緒にゆっくりした時間を過ごします。

(4) 重度認知症

Aさんが外を歩いていると、近所の人がか声をかけ一緒に帰って来てくれます。食事については飲み込みづらくなってきたため、とろみをつけています。尿意がわからなくなり、紙パンツを使用しています。そして、会話も理解しづらくなってきました。

娘は、Aさんの家で過ごす時間がふえ、たびたび泊まることもあります。大変なことが増えていますが、Aさんはみんなに支えられて自宅で穏やかに過ごしています。

《現在利用しているサービスなど》

【生活】

市販の介護食を利用して、上手に飲み込むためにとろみを使っています。

【医療】

かかりつけ医による訪問診療を受けています。

【医療】

訪問歯科を利用して、飲み込みの状態を見てもらいアドバイスを受けています。家族も口腔ケアの方法を学ぶことができます。

【生活】

介護保険を利用して、ヘルパーにデイサービスの送り出しや食事介助、オムツ交換をしてもらっています。夜間は、夜間対応型訪問介護を利用しています。

?



【医療】

薬の管理や健康状態の確認のため、訪問看護師を利用しています。

【地域での活動】

介護保険を利用して、認知症対応デイサービスに通っています。日中楽しく過ごしています。

【家族】

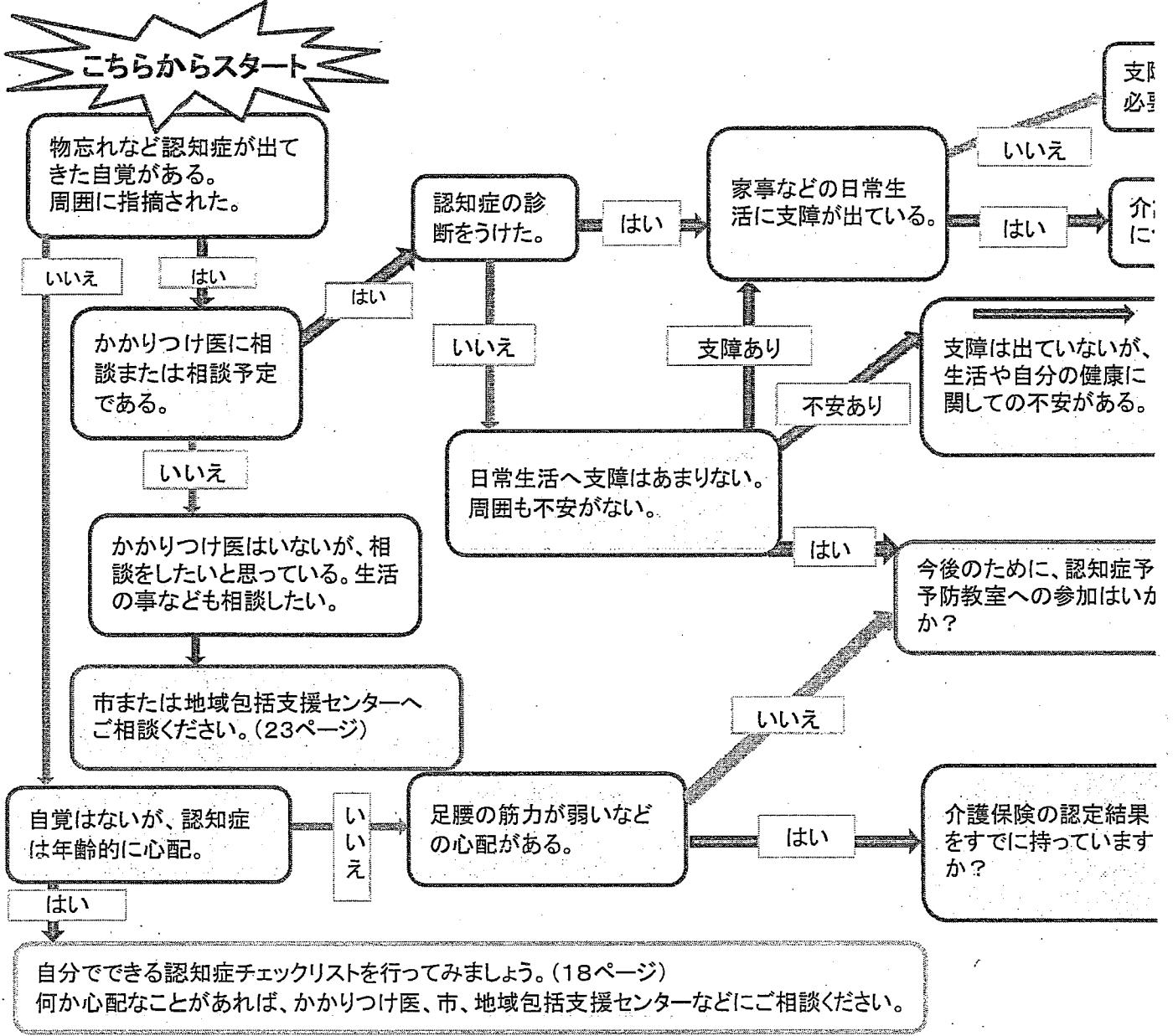
認知症介護家族支援会で、娘が悩みや不安を相談しています。

【住まい】

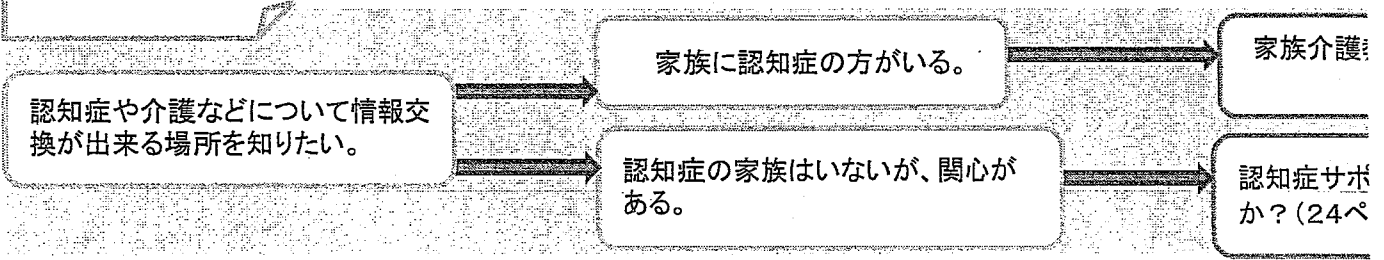
娘の介護負担があるためショートステイを利用しています。また、特別養護老人ホームの申し込みをしています。

3. 「認知症かな？」と思ったら

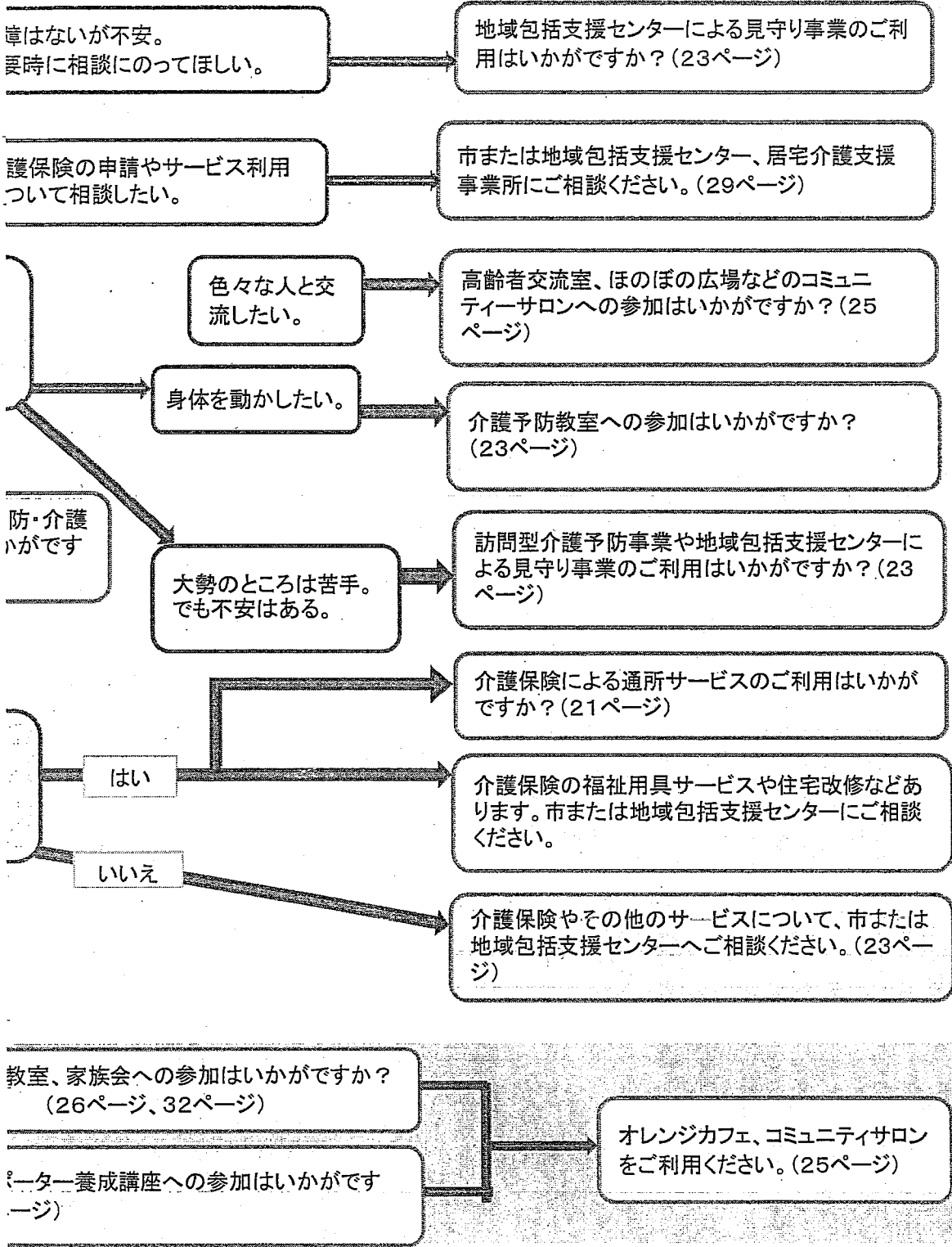
認知症の症状はご本人の性格や環境などいろいろな要因がからみ合っでてきます。この



家族の方へ



フローシートは、一例ですので参考にしてみてください。



4. 「認知症？ こんなとき どうする？」

(認知症の症状等への対応方法)



外出して道に迷う

認知症のBさんは、以前はスーパーや病院に一人で行くことができていましたが、最近では道に迷ってしまいます。

この前は、まったく違うところで警察の方に保護してもらい、自宅まで送ってもらいました。一緒に住んでいる家族も困っています。

質問1 なぜ、道に迷ってしまうのですか？

- 認知症により、道順などを思い出すことが難しくなり、道に迷ってしまいます。本人は、目的の場所（たとえば店や実家など）にたどり着こうと、一生懸命目印にしているものなど探しながら頑張っています。ただ、道が間違っていることに気付かずに歩いてしまいます。

質問2 Bさんを外出させないほうがいいですか？

- 「外に行きたい」という気持ちを抑えるのは大変難しいことです。本人と一緒に出かけるようにするほか、予定と違う場所に行きそうな場合は「そろそろ帰りましょう」と声をかけるのも一案です。状況によってはヘルパー等と一緒に外出する方法もありますので、相談してみましょう。

質問3 家族がずっとついていられないのですが？

- 家族が常に見守るといことは大変難しいことです。そのため、本人が立ち寄りそうなところや近所の方に、事前に「立ち寄ったら教えてください」と協力を仰ぐのも一案です。本人が出かけたときに、どこにいるのかという情報が入りやすくなります。

そのほかに・・・

- ・ いつも持ち歩くカバンなどに連絡先のメモを入れておく。
- ・ 服に連絡先を縫いつけておく。
- ・ 介護保険によるデイサービスを利用し、一人になる時間を少なくする。
- ・ GPS 機能のある携帯端末の活用。

※ 26 ページの「はいかい高齢者家族支援サービス」もご覧ください。

地域包括支援センター等に相談してみましよう。

お金のトラブルについて

質問 1 最近、物忘れが進んできた C さんが、銀行の通帳やカード、印鑑を何度もなくしてしまい、通帳の再発行や新しい印鑑の届け出を繰り返しているのですが…？

- 日常の金銭管理のお手伝いをする地域福祉権利擁護事業があります。本人の判断能力が不十分な場合は、成年後見制度をご案内することもできます。権利擁護センターこだいらにご相談ください。
(27 ページをご覧ください)

質問 2 ひとり暮らしの D さん宅を、久しぶりに訪問した家族が山積みになった健康食品と未払いの請求書を発見しました。

- 小平市消費生活相談室に問い合わせしてみましよう。状況に応じて契約解除のお手伝いなど、お金のトラブルのご相談に応じます。
(27 ページをご覧ください)

質問 3 近所の高齢者の E さんが、買い物に行ってもレジでお金の計算が分からなくなるところをよく見かけるのですが…？

- 本人がよく利用されるスーパーや銀行の方と家族が事前に話し合い、困ったときの対応や連絡方法などを考えておくのも一案です。

昼夜逆転

質問 Fさんは昼間寝ていることが多く、夜中に動きまわるため、家族が寝られません。

- 散歩や外出などをして、日光を浴びて、程よく体を動かしましょう。
- 昼寝は30分以内として、それ以上は日中寝ないように声をかけ、一日のリズムを作っていきます。
- 介護保険のサービスを利用して、デイサービスやデイケアに通い体を動かし、人と接する時間を多く持つようにしましょう。
- 1週間の生活のリズムを作りましょう。
- かかりつけ医にお薬の処方について相談するのも一案です。

受診につながらない

質問 Gさんの物忘れがひどくなり、家族は病院へ連れて行きたいのですが、本人は「どこも悪くない」「ぼけてなんてない」と受診をしたがりません。どうすれば病院に連れて行けるのでしょうか。

- どうして受診に行きたくないのか理由を聞いてみましょう。もの忘れがひどい場合は、「自分が以前と違う」「何かがおかしい」と思い、これから自分がどうなってしまうのか不安に感じていることがあります。家族が、本人の気持ちを分かった上で心配していることや、このまま病気が進まないように協力したいという思い等を伝え、受診を勧めてみてください。
- まず、家族だけで医療機関に相談したり、本人が信頼している人やかかりつけ医などから勧めてもらおうと受診につながる場合があります。
- 受診ができなくても生活の支援など他の方法で対応できる場合があります。すぐに受診につながらなくても、あせらず対応していくことも大切です。

5. 認知症という病気について

(1) 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を表す言葉です。認知機能とは、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、物事を解決するために深く考えるなどの頭の働きのことをいいます。

認知症の種類

認知症の原因となる病気はいろいろあります。治療方法や対処方法は種類によって異なり、治る認知症もあります。以下に主な認知症について説明します。

○アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が障害され、脳が委縮します。

【症状】

- ・少し前の出来事を忘れます。
- ・同じことを何度も言います。
- ・帰り道がわからなくなり、道に迷ったりします。
- ・ゆっくりと症状が進行します。

○レビー小体型認知症

脳にレビー小体がたまり、引き起こされる病気です。

【症状】

- ・「子どもがベットの上にいる」「ネズミが動き回っている」など具体性のある幻視がみられます。
- ・手足や筋肉のこわばり、動きの鈍さ、小股歩行がみられ転びやすくなります。
- ・日や時間帯によって、ぼんやりしている時としっかりしている時があります。
- ・寝ている時に大声を出したり、足をばたつかせたりします。

○前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が委縮します。

【症状】

- ・他人の目を気にすることなく、やりたいことをやるという行動が現れます。
- ・「同じものばかり食べる」「同じ道順で散歩する」など、同じ行動を繰り返します。
- ・興味・関心がなくなると話の途中でも立ち去ります。

○脳血管性認知症

脳卒中により脳が障害されて、突然起こります。また、血管の狭窄により脳への血流が悪くなり起こる場合もあります。

【症状】

- ・記憶障害や計画を立てて実行するなどの能力の低下がほかの認知症と同じように起こります。
- ・手足の麻痺やろれつが回りにくいなど、体の動きが障害されることがあります。
- ・感情をコントロールできず、ちょっとしたことで泣いたり怒ったりすることがあります。

認知症も早期発見と早期治療が非常に大切です。

認知症に早く気づくと

◆ 今後の生活の準備をすることができます。

- ・メモをとるなどの生活方法の改善、介護保険サービスなどのサービスの利用、周囲の人の理解ある対応で生活のしづらさが軽減されます。

◆ 治る認知症や一時的な症状の場合があります。

- ・認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものがあります。
例：正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など
- ・うつ病により物忘れなど認知症のような症状が出る場合があります。

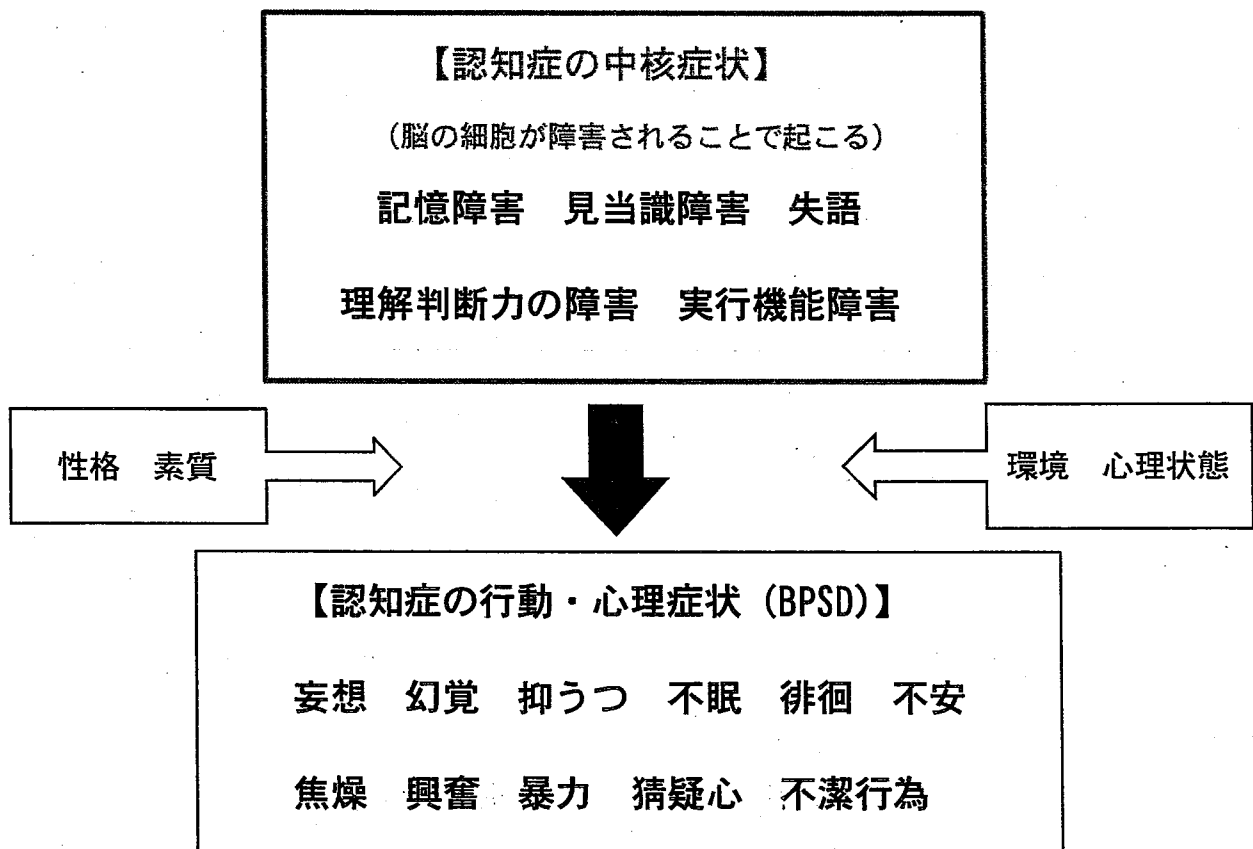
◆ 薬で進行を遅らせることが可能な場合があります。

- ・アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができます。早い段階から薬を使い始めることが効果的だといわれています。

気になる方は「自分でできる認知症チェックリスト」18ページをご覧ください。

認知症の症状

認知症の症状は、脳の細胞が障害されることで直接おこる「中核症状」と、周囲の人との関わり合いの中で起こる「行動・心理症状」(BPSD) というものに大きく分かります。行動・心理症状 (BPSD) は、治療や周囲の対処の仕方・環境を整えることで改善します。



軽度認知障害 (MCI) を知っていますか？

多くの認知症の認知機能の低下は緩やかに進んでいきます。認知機能が健康な状態と認知症の間にある状態を軽度認知障害 (MCI) といいます。「同じことを何度も言う」「同じものばかり買う」など物忘れは目立つものの日常生活は自立しています。軽度認知障害の人が全て認知症になるわけではありませんが、軽度認知障害の時期に治療したり生活の仕方を見直すことは認知症の予防や発症を遅らせることにつながります。

(2) 認知症の進行と介護

認知症は、種類や個人により違いはありますが、徐々に進行します。

認知症の方の介護では、様々な制度やサービスを利用しながら、その方の「できないこと」を補い、「できること」を活かすことが大事になります。

認知症の進行度	正常	軽度 認知障害	認知症		
			軽度	⇒ 中等度	⇒ 重度
症状		物忘れがある。 買い物・金銭管理で誤りが出る。	服薬管理、電話や訪問者の対応は難しい。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。	日常生活動作や会話が難しくなる。
生活の状態	自立	問題は起こるが自立。	見守りやちょっとした支援があれば自立。	日常生活に手助けが必要。	常に介護が必要。

状態にあわせたサービスの利用については、「認知症の進行状況に合わせて受けられる医療・介護サービス」3～4ページをご覧ください。

～ 若い人でも認知症になることがあります ～

64歳以下の方が認知症になった場合、若年性認知症といいます。

40代50代などで認知症になると、より早い時期に家庭や職場などで様々な問題が起こることがあります。

若年性認知症が心配される場合は、早めの専門医受診や地域包括支援センターへの相談をお勧めします。

早めに診断がつくことで治療や制度の利用ができ、困っていることに対応できることがあります。また、認知症以外の病気の時もあります。



【認知症かなと思うポイント】

- ・ 仕事のミスが増える。
- ・ 仕事のスピードが遅くなる。
- ・ 車の運転が下手になる。
- ・ 怒りっぽくなる。
- ・ 会話などで、話についていけなくなる。
- ・ 探し物が多くなる。
- ・ 料理が下手になる。

など

(3) 自分でできる認知症チェックリスト

認知症が気になり始めたらチェックしてみましょう。

No.	質問	最もあてはまるところに○を付けてください			
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	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
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
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
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
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
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	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
⑦	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
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	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
⑨	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
⑩	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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点

点



20点以上の場合、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。

心配な場合は、かかりつけ医や認知症専門医療機関、地域包括支援センター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。



(4) 認知症の方と接するときを知っておいてほしいこと

～認知症になるとどのように感じるの？～

○ 不安を感じることがあります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。

もの忘れによる失敗が増え「なんだかおかしい。」と感じることがあります。



「この先、どうなっていくんだろう。」「家族に迷惑をかけているのではないか。」と不安を感じるようになります。

○ 気分が沈んでうつ状態になることがあります

もの忘れや失敗が増えて出来ていたことが出来なくなる場合もあります。そのため、気分が沈みうつ状態になることもあります。



うつ状態になると意欲が低下し、それまでやっていた趣味活動をやめてしまうこともあります。人とのコミュニケーションも減り、閉じこもりがちな生活になることもあります。

○ 怒りっぽくなることがあります

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になったりすることがあります。



時には、声を荒げたり、つい手を出してしまうことがあります。

(5) 認知症の人を支えるために

○ 本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。



たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれない。

こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。

本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。

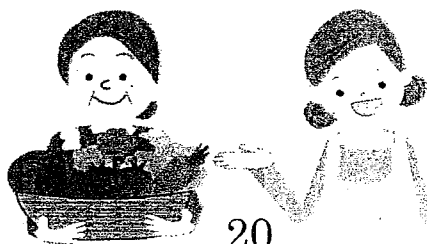
○ 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。



6. 認知症の状態に合わせたサービスの利用

(1) 介護保険サービス

介護保険のサービス利用は介護申請をして、要支援、要介護の認定結果が必要です。申請して要支援、要介護に認定された方はケアマネジャーが本人、家族のご希望にそいながら、心身の状況に応じて利用するサービス内容を具体的に盛り込んだケアプランを作成します。

介護保険の申請や利用については市役所の高齢者支援課、もしくは お住まいの地域を担当する地域包括支援センターの窓口でご相談下さい。また小平市で発行している「介護保険べんり帳」にも詳細が掲載されています。

自宅で受けられるサービス

○訪問介護（ホームヘルパー）

ホームヘルパーが自宅を訪問して入浴、排泄、食事など身体介護や調理、洗濯などの生活援助をします。通院などを目的とした乗車、降車の介護や移動の介助などを行います。

○訪問看護

看護師などが病気を抱えている人の自宅を訪問して、療養上のお世話や診療の補助を行います。

○定期巡回随時対応型訪問介護看護

ホームヘルパーや看護師などが1日数回自宅を訪問し、利用者の状態に合わせて柔軟に必要なサービスを行います。（但し地域に制限があります。）

○訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語視聴覚士による訪問リハビリテーションを行います。

○訪問入浴

介護職員と看護職員が自宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

○通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

○通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、食卓、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

○小規模多機能型居宅介護

施設への通所を中心に、訪問介護や同じ施設に短期間の宿泊も出来る多機能サービスを行います。

○短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人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のサービスが受けられます。

○福祉用具の貸与・特定福祉用具の販売

車椅子や歩行器などの日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。
入浴、排泄などに使用する福祉用具を販売します。

○住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消など住宅改修をする際、20万円を上限に9割、または8割の費用を支給します。

入所して受けられるサービス

○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が少人数で共同生活する住居で日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

○介護老人保健施設（老健）

病状が安定し、治療よりは機能訓練を中心とする看護や介護に重点を置いたケアが必要な方が入所して、介護、機能訓練、日常生活の介護サービスを受けられる施設です。

○介護老人福祉施設（特養）

食事や排泄など常時介護が必要で自宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護サービスを受けられる施設です。

(2) 介護保険以外のサービス

認知症を予防するために

○認知症予防の講座・教室

認知症予防講演会、認知症予防講座、いきいき認知症予防教室など、講話や認知症を予防するための実践講座を行っています。開催日時は、市報等でお知らせします。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

○介護予防の講座・教室

足腰の筋力維持・向上などを目的とした教室や介護予防に関する講話等を行っています。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34ページ）

○訪問型介護予防事業

外出が難しく、介護予防教室等に参加できないが、介護予防を必要とする方の家庭に保健師や看護師などが月2回程度訪問し、介護予防に関する助言を行います。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

認知症の方を見守るために

○高齢者見守り事業

担当する地域包括支援センター職員が、年4回程度、訪問・電話等により生活の様子をうかがいます。必要に応じて福祉サービス等のご案内や、ご相談をお受けします。

65歳以上で、介護保険のサービスを受けていない、単身の方、高齢者のみの世帯が対象です。

【問合せ】 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34ページ）

○訪問給食サービス

原則週4回（低栄養で栄養改善が必要な方は週7回）を限度として、高齢者向けの昼食又は夕食を手渡しでお届けします。

65歳以上のひとりぐらし高齢者等で、安否の確認と低栄養の予防が必要な方が対象です。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

○おはようふれあい訪問サービス

週3回（月・水・金）午前中に訪問して乳酸菌飲料を手渡し、状況を伺います。
安否確認が必要なおおむね70歳以上でひとりぐらしの方が対象です。（訪問給食サービスを受けている方は除きます。）

【問合せ】社会福祉協議会（地域包括支援センター中央センター内）

☎042（345）0691

○電話訪問サービス

週1回事前にお約束した時間に、電話訪問員が状況を伺います。対象者はおはようふれあい訪問サービスと同じで、利用できるのはどちらか一つです。

【問合せ】社会福祉協議会（地域包括支援センター中央センター内）

☎042（345）0691

○高齢クラブ友愛活動

高齢クラブ会員等が地域のひとりぐらし高齢者や高齢者世帯、寝たきりの高齢者の家庭を訪問し、話し相手や日常生活の援助等行います。

【問合せ】高齢者支援課事業推進担当 ☎042（346）9642

○シルバー協力員の訪問

協力員は原則として1世帯を担当し、地域社会との交流に乏しいひとりぐらし高齢者等の話し相手や安否確認を行います。

【問合せ】高齢者支援課事業推進担当 ☎042（346）9642

○民生委員児童委員

厚生労働大臣から委嘱された民生委員児童委員が、それぞれ担当地区を受け持ち、地域福祉の向上のために活動しています。

【問合せ】生活支援課地域福祉担当 ☎042（346）9537

○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症について正しい知識をもち、認知症の方やその家族を温かく見守ることです。定期的に地域包括支援センターで養成講座を行っているほか、5人以上のグループに対しては、希望があれば随時、養成講座を行います。

【問合せ】高齢者支援課地域支援担当 ☎042（346）9539

または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34ページ）

オレンジリングを知っていますか

オレンジリングは認知症サポーターの証です。

認知症サポーターは認知症についての一定の講座を受講した方で、地域で認知症の方と家族を支える役割を持ちます。

認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、オレンジリングを一人でも多くの人に持っていただけるようお願いします。

認知症サポーター養成講座についての問合せ先等は23ページをご覧ください。



地域で集う場所

○オレンジカフェ

地域で暮らす認知症の方やそのご家族、地域住民の方が集う場所です。悩みを相談したりくつろげる場です。定期的に開催していきます。

【問合せ】お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34ページ）

○ほのぼの広場

月1～2回、地域センター等で、趣味・創作活動、レクリエーション活動等を行います。おおむね60歳以上の市民で、一人で通うことができ、介護を必要としない方が対象です。

【問合せ】小平市社会福祉協議会 こだいらボランティアセンター

☎042(346)1424

○高齢者交流室（小平第二小学校内）

趣味活動やレクリエーション等を行います。児童や地域住民との交流もできます。おおむね60歳以上の高齢者（介助を必要としない方）が対象です。

【問合せ】小平市社会福祉協議会 こだいらボランティアセンター

☎042(346)1424

○高齢クラブ

おおむね60歳以上の高齢者が、健康で豊かな生活を送るために自主的に組織した団体です。地域ごとにクラブがあり、ボランティア活動や研修会、各種大会等の活動を行っています。

【問合せ】 高齢者支援課事業推進担当 ☎042 (346) 9642

○福祉会館（老人福祉センター）

高齢者が気軽に利用でき、健康づくりや教養、レクリエーションの場として楽しみ、浴室もあります。対象は60歳以上の要介護・要支援認定を受けていない高齢者です。

☎042 (344) 1211（学園東町1-19-13）

○高齢者館

高齢者が気軽に交流でき、くつろぎ、語らいのできる施設です。

さわやか館には介助を必要とする高齢者が、家族等の付き添いのもとで入浴できる介助浴室があります。

【問合せ】 ほのぼの館 ☎042 (347) 7770（小川西町5-39-3）

さわやか館 ☎042 (466) 8460（花小金井4-21-2）

認知症の方を介護するご家族への支援

○認知症家族支援会

または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34ページ）

認知症の高齢者を介護している方の親睦、支え合いなどのための交流会を開催します。認知症と介護を考える家族の会「小平わかばの会」の協力により地域包括支援センターが実施します。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

○はいかい高齢者家族支援サービス

認知症の方に発信機を身に付けていただき、行方不明になったときの早期発見、保護につなげ、家族の負担を軽減するサービスです。

対象は市内在住のはいかいのみられる高齢者を介護している家族の方で、サービス開始時の初期費用や利用料がかかります。

【問合せ】 高齢者支援課地域支援担当 ☎042 (346) 9539

権利や財産を守るために

○地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

認知症などで、判断能力が十分でないために福祉サービスの利用や日常の金銭管理が難しい方に対して安心して生活が営めるように支援していくサービスです（ただし、契約能力のある方）。原則、有料のサービスです。

【問合せ】権利擁護センターこだいら ☎042（342）8780

○成年後見制度

認知症などで判断能力が十分でない方の権利を守るための制度で、金銭管理、サービスの手続き等の代行を行うための仕組みです。

判断能力が衰える前に、支援する人と支援する内容を決めておく「任意後見制度」と、すでに判断能力が十分でない方を支援する「法定後見制度」があります。

【問合せ】権利擁護センターこだいら ☎042（342）8780

消費相談

○小平市消費生活相談室

悪質商法や消費生活関係の相談・トラブルなどについて、小平市が委嘱した専門の消費生活相談員が、秘密厳守で問題解決のお手伝いをします。電話・来室どちらでも相談できます。

住所 小平市小川町2-1333 小平市役所

電話 042-346-9550

月～金曜日 午前9時～正午 午後1時～4時（祝日を除く）

○高齢者のための消費生活相談「高齢者被害110番」（東京都消費者生活総合センター）

東京都の相談窓口です。悪徳商法の被害や不安に感じた時にご相談ください。

電話 03-3235-3366（月～土曜日 午前9時～午後5時）

障がい者制度の利用

○障害者控除対象者認定

6か月以上寝たきり、または認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、福祉事務所長の認定が受けられます。

【問合せ】高齢者支援課事業推進担当 ☎042(346)9642

○自立支援医療（精神通院医療）

精神障がいのため、通院による精神医療を継続的に必要とする場合に、原則として、保険と公費で通院医療費の90%を負担します。世帯の所得や疾病などに応じて、月額負担上限額が異なります。

【問合せ】障がい者支援課サービス支援担当 ☎042(346)9542

交通安全を守るために

○運転免許証の更新、返納

75歳以上の方は、運転免許証更新時に、高齢者講習等の受講と講習予備検査の受検をする必要があります。講習予備検査は、自分の判断力、記憶力を知っていただくための簡易な検査です。検査結果にかかわらず、更新手続きはできますが、免許証を返納することもできます。

【問合せ】警視庁運転免許本部 運転者教育課 講習第二係（高齢者講習担当）

☎03(6717)5813

7. 認知症に関する相談機関

(1) 公的機関

○小平市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。介護や日常生活、認知症などのご相談に応じます。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。相談費用は無料です。

*お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは34ページをご参照ください。

○小平市健康福祉部 高齢者支援課 地域支援担当

認知症に関する相談や、認知症予防講座・講演会などを行っています。

住所 小平市小川町2-1333 小平市健康福祉事務センター

電話 042-346-9539

月～金曜日 午前8時30分～午後5時（土日祝日を除く）

○東京都多摩小平保健所

住所 小平市花小金井1-31-24

電話 042-450-3111

月～金曜日 午前9時～午後5時（土日祝日を除く）

(2) 医療機関

○かかりつけ医

日頃から受診しているかかりつけ医は、普段の状況をよく知っている身近な相談窓口です。ご家族が“認知症かな？”と感じた時にもご相談ください。必要があれば、かかりつけ医が専門病院を紹介します。

○認知症疾患医療センター（薫風会 山田病院）

東京都が指定した医療機関で、小平市近隣の認知症の専門医療相談等を実施しています。認知症の人が安心して生活できるよう、市や地域と連携しています。

住所 西東京市南町3-4-10

電話 042-461-0622（相談専用ダイヤル）

月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

(3) 認知症相談会・相談事業

○医師による認知症相談会

認知症について、医師による相談を行っています。対象は物忘れ等、認知症の症状がある本人または家族等です。小平市地域包括支援センターが実施します。開催日時は、市報等でお知らせします。

○認知症早期発見・早期診断推進事業

認知症は早い時期に診断を受け、適切な医療や生活環境の相談や支援が行われると、進行を遅らせることができる場合があります。認知症の疑いのある方やそのご家族等からの相談を受け付け、認知症の早期発見・早期診断につなげていくための取り組みを実施しています。

必要に応じて、保健師や看護師とともに、認知症疾患医療センターの医師や、精神保健福祉士等が認知症の受診についての支援や、生活環境の相談に出向きます。費用は無料です。

認知症について「もっと詳しく知りたい！」

インターネットからもいろいろな情報が検索できます。

★ 北多摩北部医療圏データベース

⇒ 認知症対応の病院を検索できます。
<http://www.netmap.jp/medgis/>

★ 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

⇒ 東京都内の医療機能情報と薬局機能情報を都民の皆様に提供する
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

★ とうきょう認知症ナビ

⇒ このサイトは、認知症になっても本人と家族が地域で安心して暮らせるまちづくりの実現に向け、認知症の基礎知識や相談窓口の紹介、東京都で実施している各種の研修会、施策の検討状況などについて総合的に発信する、東京都の公式サイトです。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/

○認知症の診療を行っている医療機関

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」より(平成 27 年9月 1 日現在)

No.	医療機関名	住所	電話番号	駐車場	①物忘れ外来	②認知症の診断	③認知症の中核症状の治療	④周辺症状(BPSD)の治療(外来)	⑤身体合併症の治療(外来)	⑥認知症に関する訪問診療・往診	⑦若年性認知症の診断・治療
1	新小平クリニック	小川町 2-1975-8	042-312-1185	有		○	○	○	○		○
2	社会福祉法人黎明会 南台病院	小川町 1-485	042-341-7111	有					○		
3	きくしま内科クリニック	小川町 2-1317-11	042-341-0654	有				○	○	○	
4	独立行政法人 国立精神・神経医療 研究センター病院	小川東町 4-1-1	042-341-2711	有	○	○					
5	幸クリニック	学園西町 3-25-17	042-312-1776	無		○				○	
6	学園診療所	学園西町 2-14-19 富栄ビル 2F	042-347-5005	有		○	○	○	○	○	
7	西都保健生活 協同組合 みその診療所	美園町 1-2-16	042-342-7270	有		○	○		○	○	
8	小平すずきクリニック	美園町 1-15-2 プレミール小山 405号室	042-349-0015	有						○	
9	医療法人社団育友会 小平駅前クリニック	美園町 2-3-20	042-342-6878	有	○	○	○	○		○	
10	岡循環器クリニック	学園東町 1-3-12	042-346-5188	有					○		

No.	医療機関名	住所	電話番号	駐車場	①物忘れ外来	②認知症の診断	③認知症の中核症状の治療	④周辺症状（BPSD）の治療（外来）	⑤身体合併症の治療（外来）	⑥認知症に関する訪問診療・往診	⑦若年性認知症の診断・治療
11	浜田内科クリニック	花小金井南町 1-18-25 NR花小金井駅前2F A	042-451-5106	有		○					
12	公立昭和病院	花小金井 8-1-1	042-461-0052	有		○	○		○		
13	医療法人社団糖和会 近藤医院	花小金井南町 2-13-13	042-467-2162	有		○					
14	医療法人社団 大林医院	鈴木町 2-242-4	042-461-7677	有		○	○	○		○	
15	医療法人社団桜寿会 あやめクリニック	天神町 3-7-6	042-313-4131	有		○				○	
16	矢口内科クリニック	大沼町 7-3-2	042-349-1168	有		○	○	○	○		
17	医療法人社団健悠会 井上内科クリニック	仲町 268-6 サライ仲町 101	042-342-0056	有					○		
18	喜平リハビリテーション クリニック	仲町 364-1	042-349-3490					○	○	○	
19	小平仲町クリニック	仲町 652-1	042-346-0888	有		○	○	○		○	
20	医療法人弥栄病院 やさか記念病院	小川東町 2-11-1	042-341-3211	有	○	○					

(4) 家族会

認知症の方を家族に持つ人たちが互いに支え合うための集まりです。
 同じような経験をしている人たちと語りあうことで介護のヒントを得たり、気持ちが穏やかになったりします。

○小平市

**「認知症と介護を考える家族の会
 小平わかばの会」**

会場：小平市福祉会館
 日時：毎月第3金曜日
 13：30～15：30
 会費：1年間1000円
 連絡先：042（344）9432 高橋

「男性介護者の集い かずらの会」

会場：小平市福祉会館
 日時：毎月第3金曜日 13：30～
 会費：1年間1000円
 連絡先：090（6197）0043 鷺野

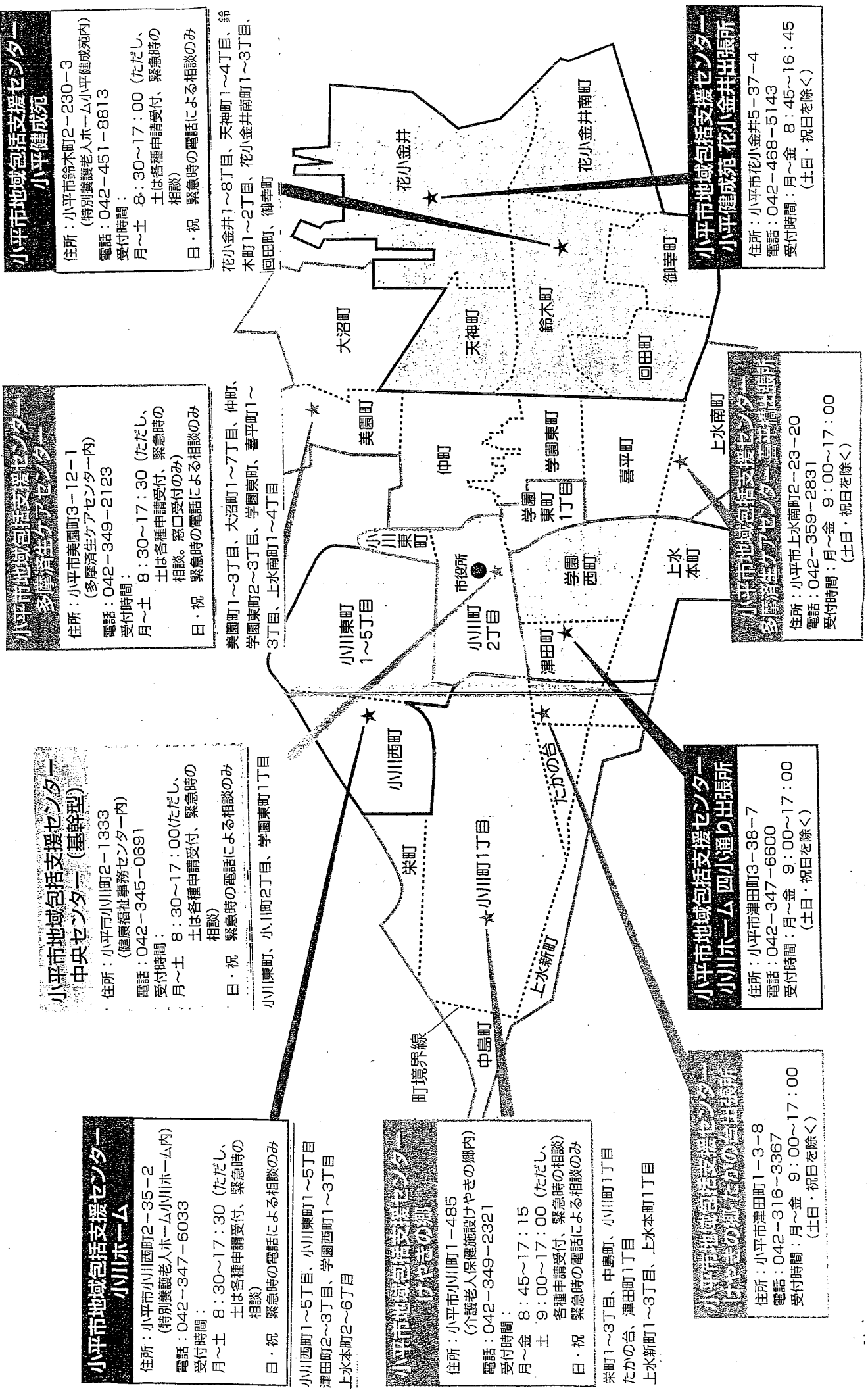


○全国

家族会	場所	電話・FAX
認知症と家族の会 東京支部	〒166-0003 新宿区本塩町 8-2 住友生命四谷ビル	電話：03-5367-8853 Fax：03-5367-8853 (火・金 10～15時)
レビー小体型認知症 家族を支える会	〒225-0014 横浜市青葉区荏田西 3-30-4	電話：045-914-7087 Fax：045-914-7028
若年認知症家族会 彩星の会	〒166-0022 新宿区新宿 1-25-3 エクセルコート新宿 302	電話：03-5919-4185 Fax：03-5368-1956

小平市地域包括支援センターとその担当地域

地域包括支援センターでは、認知症についての相談ができます。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。



小平市地域包括支援センター 小川ホーム
 住所：小平市小川西町2-35-2 (特別養護老人ホーム小川ホーム内)
 電話：042-347-6033
 受付時間：月～土 8:30～17:30 (ただし、土は各種申請受付、緊急時の相談)
 日・祝 緊急時の電話による相談のみ

小平市地域包括支援センター 中央センター (基幹型)
 住所：小平市小川町2-1333 (健康福祉事務センター内)
 電話：042-345-0691
 受付時間：月～土 8:30～17:00(ただし、土は各種申請受付、緊急時の相談)
 日・祝 緊急時の電話による相談のみ

小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目

小平市地域包括支援センター げやきの郷
 住所：小平市小川町1-485 (介護老人保健施設げやきの郷内)
 電話：042-349-2321
 受付時間：月～金 8:45～17:15 土 9:00～17:00 (ただし、各種申請受付、緊急時の相談)
 日・祝 緊急時の電話による相談のみ

柴町1～3丁目、中島町、小川町1丁目
 たかの台、津田町1丁目
 上水新町1～3丁目、上水本町1丁目

小平市地域包括支援センター 多摩生活ケアセンター
 住所：小平市美園町3-12-1 (多摩厚生ケアセンター内)
 電話：042-349-2123
 受付時間：月～土 8:30～17:30 (ただし、土は各種申請受付、緊急時の相談。窓口受付のみ)
 日・祝 緊急時の電話による相談のみ

美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町2～3丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目

小平市地域包括支援センター 小平健成苑
 住所：小平市鈴木町2-230-3 (特別養護老人ホーム小平健成苑内)
 電話：042-451-8813
 受付時間：月～土 8:30～17:00 (ただし、土は各種申請受付、緊急時の相談)
 日・祝 緊急時の電話による相談のみ

花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町

小平市地域包括支援センター げやきの郷 たかの台出張所
 住所：小平市津田町1-3-8
 電話：042-316-3367
 受付時間：月～金 9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所
 住所：小平市津田町3-38-7
 電話：042-347-6600
 受付時間：月～金 9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

小平市地域包括支援センター 多摩生活ケアセンター 喜平町出張所
 住所：小平市上水南町2-23-20
 電話：042-359-2831
 受付時間：月～金 9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所
 住所：小平市花小金井5-37-4
 電話：042-468-5143
 受付時間：月～金 8:45～16:45 (土日・祝日を除く)

地域包括支援センターのご案内

名称	所在地 小平市	電話番号
小平市地域包括支援センター けやきの郷	小川町 1-485	042-349-2321
小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所	津田町 1-3-8	042-316-3367
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	小川西町 2-35-2	042-347-6033
小平市地域包括支援センター 小川ホーム 4小通り出張所	津田町 3-38-7	042-347-6600
小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）	小川町 2-1333	042-345-0691
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	美園町 3-12-1	042-359-2123
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所	上水南町 2-23-20	042-359-2831
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	鈴木町 2-230-3	042-451-8813
小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所	花小金井 5-37-4	042-451-8813