

# 14 東久留米市の地域包括支援センターへご相談ください!

地域包括支援センターは、市が委託している高齢者のための総合相談窓口です。お住まいの地域を担当している各地域包括支援センターへご相談ください。  
また、「あんしん生活調査」として、直接ご自宅を訪問させていただいています。



名称	住所	電話番号(042)	担当区域
東部地域包括支援センター	大門町2-10-5 東部地域センター内	473-9996	上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山
東部地域包括支援センター本部	氷川台2-6-6 社会福祉法人マザアス隣	428-7788	
中部地域包括支援センター	幸町1-19-5 幸町1丁目アパート5号棟1階 幸町デイサービスセンター内	470-8186	学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢1～3丁目・南町
中部地域包括支援センター本部	南沢5-18-36 特別養護老人ホーム シャローム東久留米内	451-5121	
西部地域包括支援センター	下里4-2-50 特別養護老人ホーム けんちの里内	472-0661	前沢4～5丁目・滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生

**受付時間** 月曜日～土曜日：午前9時～午後5時30分(祝日、国民の休日、年末年始を除く)  
上記受付時間外であっても、緊急電話は受け付けています。  
※地域包括支援センターを運営する法人本部につながります。  
※各地域包括支援センター本部は、土曜日がお休みです。  
来所によるご相談は、事前に電話での予約をお願いします。

発行 令和6年3月 東久留米市福祉保健部介護福祉課  
東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777(代)  
(内線2501～2503)

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)

# 東久留米市 知って安心認知症 ガイドブック

認知症の人にやさしいまち 東久留米を目指して



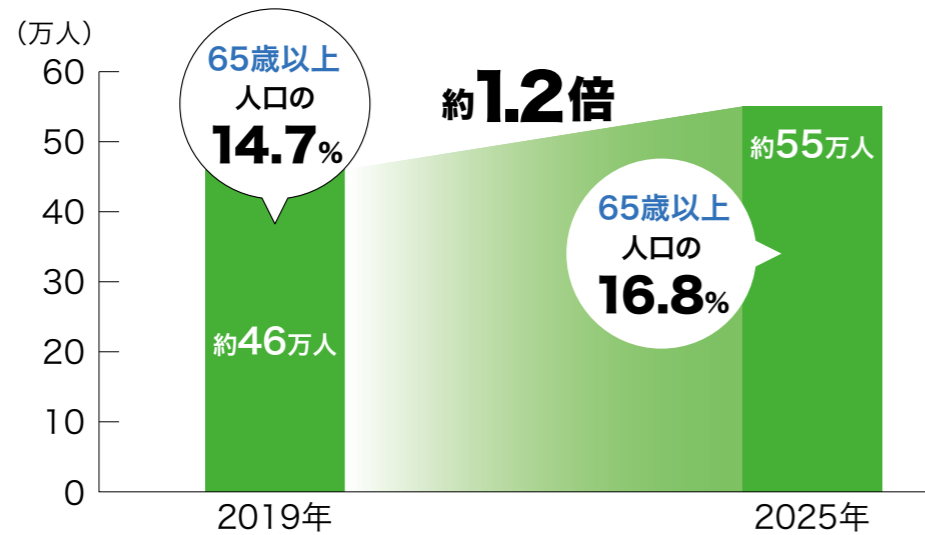
## もくじ

- 1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です ..... P.1
- 2 認知症とは? ..... P.2
- 3 認知症の予防につながる習慣 ..... P.3
- 4 認知症に早く気づくことが大事! ..... P.4
- 5 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう! ..... P.5
- 6 認知症になるとどのように感じるの? ..... P.7
- 7 認知症の方をケアする時のポイント ..... P.9
- 8 こんな時はどこに相談したらいいの? ..... P.11
- 9 認知症について知りたい、支えたい ..... P.13
- 10 認知症の方を含めた高齢者の方のみまもりに関する支援 ..... P.17
- 11 権利を守る、被害から守るために ..... P.18
- 12 介護保険サービスの利用 ..... P.19
- 13 認知症の経過と地域のかかわり～認知症ケアパス～ ..... P.21
- 14 東久留米市の地域包括支援センターへご相談ください! ..... 裏表紙

# ① 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。  
 都内では、認知症の人は46万人を超えており、2025年には約55万人に増加すると推計されています。

## 何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計

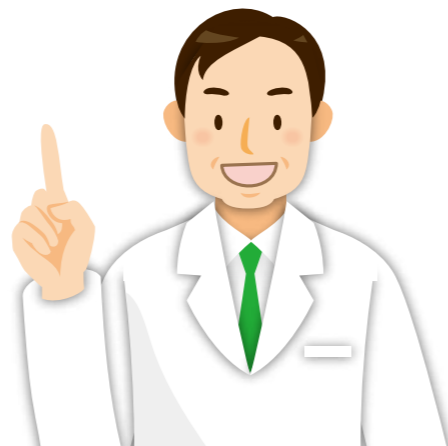


資料)東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」

### 若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。  
 65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

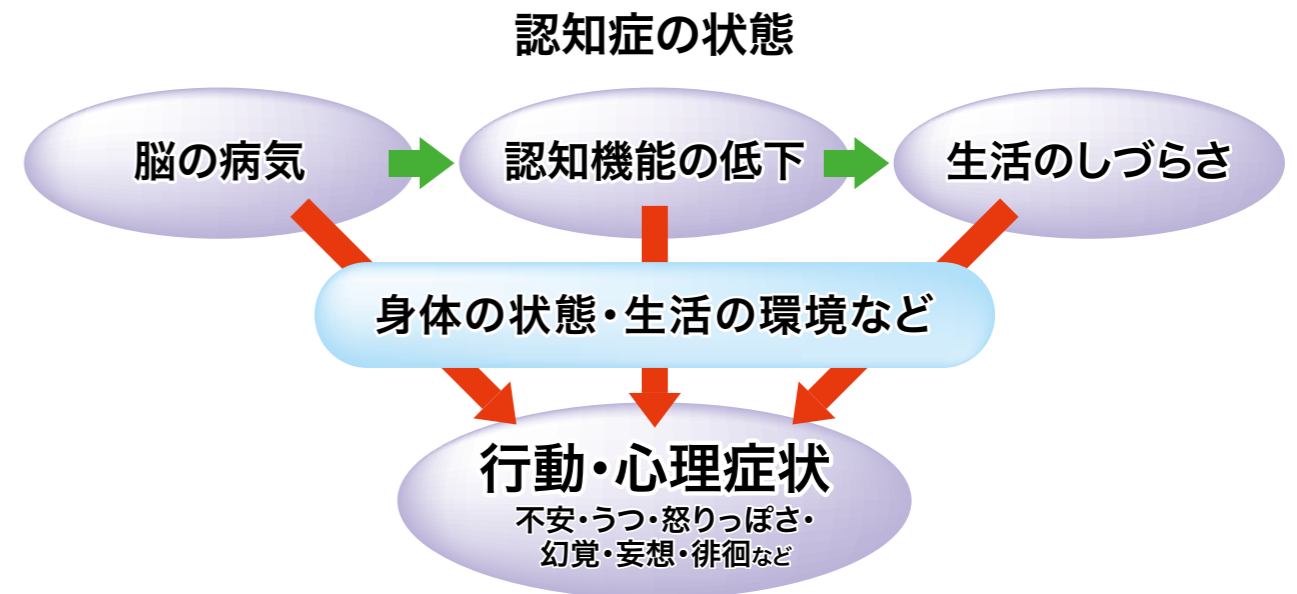
認知症は、  
 とても身近な病気です。  
 認知症の人と家族が  
 安心して暮らせる  
 地域をつくるのが大切です。



(注1)平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。  
 (注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

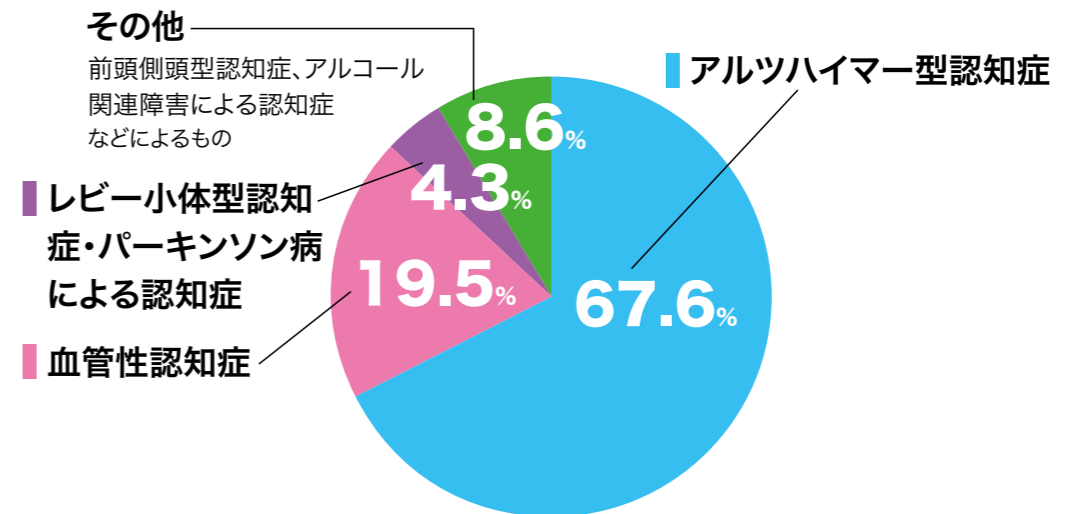
# ② 認知症とは？

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(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



## 認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「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23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

(注3)認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

### 3 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

#### 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

#### 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



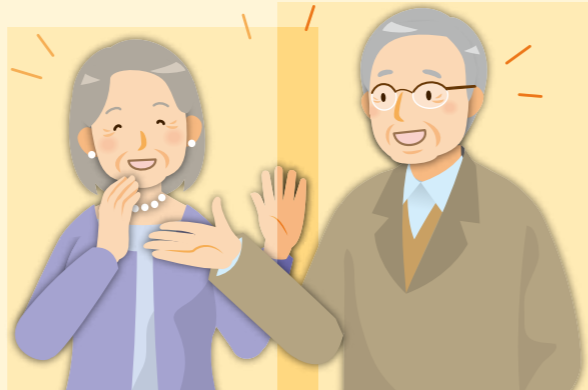
#### 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



#### 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



### 4 認知症に早く気づくことが大事!

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

#### 【早く気づくことのメリット】

- 1** 今後の生活の準備をすることができます

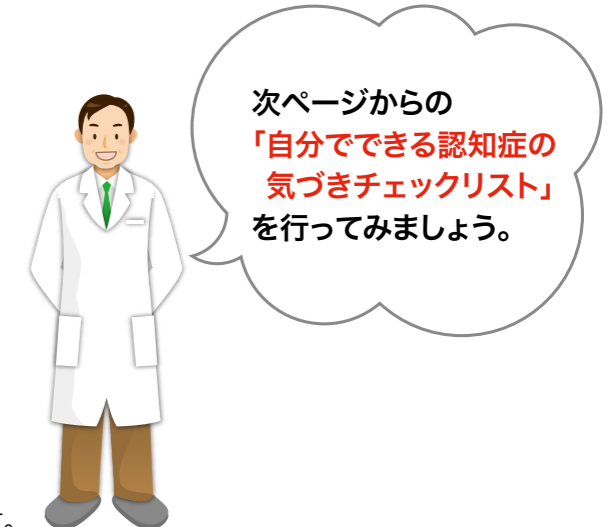
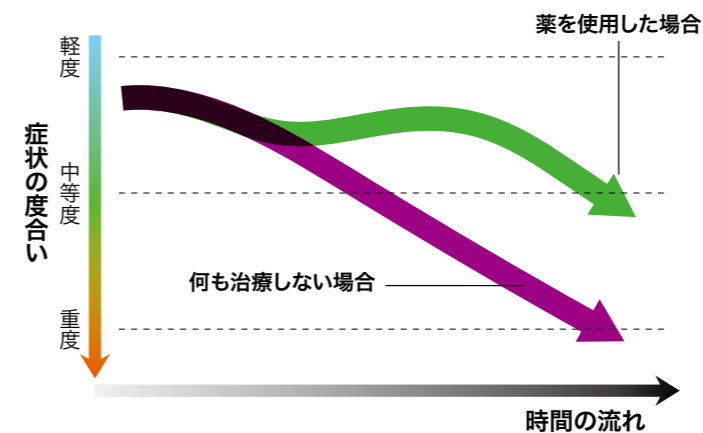
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2** 治る認知症や一時的な症状の場合があります

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もあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。
- 3** 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早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

# 5 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



「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。

## 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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック4</b> 今日が何月何日かわからないときがありますか 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点

チェック	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック7</b> 一人で買い物に行けますか 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック9</b> 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック10</b> 電話番号を調べて、電話をかけることができますか 	1点	2点	3点	4点

※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。

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。  
 11ページ以降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。

# 6 認知症になると どのように感じるの？

## 不安を感じる場合があります

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ることなどにより、「なんだかおかしい。」と感じることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はようになっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような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場合があります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまう、不活発な生活になってしまいます。

## 怒りっぽくなる場合があります

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



時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。

# 一人暮らし認知症高齢者の 認知症の進行に伴う生活の不自由と精神状態の変化の過程

以下の図のような変化の過程が考えられます。状態に応じた適切な対応が必要となります。

注 自分でできる → できるが不十分 → できる範囲 → 各々の不自由の結果

	境界域	初期	中期	後期
<b>【身の回り】</b>				
体の動き・感覚	自立	痛み・体調などの感覚が鈍くなる 時々転倒	外出して戻れない時がある 閉じこもりがち	寝たり・起きたり
食事(献立・買い物・調理・摂取)	調理に合わせた食材を買う	惣菜・弁当などを買う 同じ物・好物を買う(インスタント麺、菓子パン、お菓子など)	栄養状態の悪化・脱水・やせ	
火の取り扱い		消し忘れ・鍋を焦がす・失火	自ら使用をやめる・周囲から要請されやめる	
入浴(浴室の準備・更衣・洗身)	銭湯などに毎日通う	億劫になり回数が減る (着替えの混乱、洗身・シャンプーできない/しない)		
排泄(尿)			時々失敗	失禁
排泄(便)				時々失敗
着替え		重ね着・薄着		同じ服を着続ける
洗濯		下着の手洗いができる		
掃除		簡単な掃除はできる	片付けが困難となる	
ゴミ出し		曜日の混乱、分別の困難		
<b>【手続き関連】</b>				
名前を書く		うながせば書ける	字の書き方は教えれば思い出す	
住所を書く			消費者被害	
受診	定期的に受診	手続きが大変になる	医師との会話のトラブルなどを契機に中断	
預貯金の出し入れ		自身で通帳の再発行の手続き・引き出しができない(貧困感)		
家賃の支払い		大きなお金の単位に混乱		
金銭管理		簡単な買い物の支払い可能	小銭の単位の混乱(100円、500円硬貨の違いなど)	
財産管理			室内に散乱/しまい忘れ	
<b>【社会への関心】</b>				
テレビ	好きなテレビを見る	淋しいからテレビをつける	番組の理解・リモコン操作が困難	
会話		不安の訴え	引き出さないと出ない言葉	同じ話

「認知症高齢者の訪問看護実践アセスメントガイド」中央法規出版 編集大越扶貴 田中敦子より引用

# 7 認知症の方をケアする時のポイント

認知症の方は何も考えることができない、無目的に行動するなどということはありません。常に自分の中で何かを思い、何かを行おうとする目的を持って行動しています。そのため「本人の尊厳を大事にし、できることを生かしながらサポート」していくことが重要です。

## ケアする時のポイント

### 1 穏やかに対応する

ご本人の言葉や行動をむやみに否定してしまうと、「否定された気持ち」だけが残り、不安が増長してしまいます。

記憶障害では、「今言ったでしょ！何回言わせるの！」は絶対禁物です。余裕を持って穏やかな気持ちで対応できるように深呼吸し、自尊心を傷つけないようにゆっくりと事柄を整理して話すようにしてください。訂正する必要のないことまで言う必要はありません。失敗や生活の誤りがあったとしてもご本人を責めてはいけません。失敗したことに固執せず、失敗をしないように手伝い、「前うまくいかなかったけれど今度はきちんとできたでしょ」と手柄を褒めましょう。

一方で何が、どこが間違っているのかを穏やかに話していくことや「今度はできるよ」とゆっくりと柔らかい口調で同じ目線で話すことも大切です。

### 2 じっくり話を聞く

認知症の方は、これまでできていたことが苦手になり、思ったことをうまく相手に伝えることが難しくなり、不安な気持ちを抱えながら生活していることを知っておく必要があります。

#### 気持ちが不安定なときは…

- じっくりと話を聞く
- ご本人と同じように、イライラした雰囲気では話さない
- 言い分をすべて聞く
- 何をしたらイライラが取れるかをじっくり聞く
- ゆっくりした言葉、笑顔でその原因に対してアドバイスをする



「自分だったらこんな風にしてみたらイライラが取れるかも」と優しくアドバイスしてみてください。

認知症の方と接するにあたり、ご本人の立場に立って、のびのびゆったりと、できないことは割り切って、できることを大切にしましょう。そしてできたら褒めて、笑顔で接することが何よりも大切です。一日一回は一番素敵な笑顔を見せてください。そして一緒に笑うようにしましょう！素敵な一日になるはずですよ。

(前田病院 脳神経外科 認知症疾患医療センター長 前田達浩先生監修)

## ケアに困った時は

認知症の症状により、本人が受診や介護サービスの利用などを頑なに拒むことがあります。残念ながら、どんな人にも、いつでも有用な対応方法やすぐに解決できる方法はありません。ご家族だけで抱え込まず、専門職とともにその方に合った対応方法を考えてみましょう。ケアに困った時には、認知症初期集中支援チーム(P. 11)が利用できます。※ケアマネジャーからの相談も受け付けています。

### 認知症初期集中支援チームの活動事例

Aさんは、1人暮らしです。物忘れがひどく「コンロの火を消し忘れてしまい火事になりそうになった」「家賃が滞っている」電気料金の滞納があり、「自分の家だけ何だか停電なんだよ」と、本人も困っている様子です。しかし、「どこも悪くない」「ぼけてなんかいない」「自分でできる」と専門医受診や介護サービスの利用を拒否しています。大家さんや地域の方は対応に困っています。

## 相談から支援の流れ

### 地域包括支援センターに相談

- 地域の方から地域包括支援センターへ相談がありました。

### 初回訪問

- 地域包括支援センター職員と認知症初期集中支援チーム員が訪問。  
※ご本人の困っていることや生活の様子を聞きます。

### 認知症初期集中支援チーム員会議

- 認知症初期集中支援チーム員（医療専門職と介護専門職）が認知症の疑いのある方の支援について検討します。  
※訪問の様子からご本人に合った方法を提案します。

### 認知症初期集中支援の実施

#### 例

- 専門医療機関の紹介
- 受診に向けた適切な方法の相談、支援
- 本人の状態に合わせた介護サービスの導入、調整支援など

#### ～生活面で本人が不便を感じているところから支援を開始～

- 「電気がつかなくて困っている」と発言。  
→ 停電ではないことを一緒に確認し、電気代の滞納について電力会社に連絡・相談しました。

- もともと料理が好きな方で、火事については不安がある様子。  
→ 「住まいの防火防災診断」で消防署の職員が訪問し、住宅用火災警報器の点検や防火防災上危険な箇所についてアドバイスしてもらいました。

お問い合わせ先：東久留米消防署警防課防災安全係地域防災担当  
電話 042-471-0119(月～金 9時～17時祝日年末年始を除く)

- 認知症初期集中支援チームの看護師がじっくりと話を聞くと…「年齢相応の物忘れはある」「心配になることがある」と発言  
→ 「お誕生日健診をかねて一緒に受診してみませんか」と提案しました。専門医を受診し、認知症の診断を受けました。

### 医療やケアマネジャーなどへの引き継ぎ・支援継続

- 認知症の診断を受け、自分の物忘れが「認知症」という病気であることがわかり、誰かに手伝ってもらってもよいと少し思えるようになりました。料理等もホームヘルパーの支援を受けながら一緒に行うようになりました。
- 金銭管理については、社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業を利用しながら、支援をお願いしました。今後備えて成年後見制度の利用を検討していく予定です。

## 8 こんな時はどこに相談したらいいの？

### 地域包括支援センター

“認知症の相談は、地域包括支援センターへ！”

高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、保健・医療・介護のさまざまな面から、総合的に相談に応じ、支援していく機関です。

認知症地域支援推進員が中心となり、認知症の方とご家族の方の支援を地域住民や医療・介護関係者と協力して行っています。

お問合せ先 各地域包括支援センター(裏表紙参照)

### 認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方や認知症の方を支援することを目的とした医師・看護師などの「医療専門職」と介護福祉士等の「介護専門職」で構成されるチームです。

東久留米市が委託する訪問看護ステーションの看護師と地域包括支援センターの介護専門職等、東久留米市医師会の認知症サポート医がチーム員となります。

チーム員が自宅に訪問し、医療や介護サービスなどの利用や生活の困りごとについて解決に向けたお手伝いを最大6か月間、集中して行います。自己負担費用はありません。(但し、病院受診や介護サービスの利用については、実費負担です。)



お問合せ先 各地域包括支援センター(裏表紙参照)

### 自宅で医療・看護を受けることについての専門相談

東久留米市が委託した訪問看護ステーションが、市民や関係機関のみなさんからの在宅療養(訪問診療・訪問歯科診療・訪問薬剤管理・訪問看護・訪問リハビリテーションなどの医療系のサービスを含む)に関する相談に対応する機関です。

お問合せ先 東久留米市在宅療養相談窓口  
(本町2-2-5 本町ビル1階A号 東久留米白十字訪問看護ステーション内)  
☎042-420-5521(月～金 9時～17時 祝日年末年始は除く)

### 認知症サポート医・認知症かかりつけ医一覧

近年、認知症の方の増加と同時に、それを支援する専門家もさまざまな職種が育成されるようになりました。医師には、日本認知症学会と日本老年精神医学会が認定する“認知症専門医”、都道府県が認定する“認知症サポート医”(とうきょう認知症ナビ参照)、認知症の研修を受けた“かかりつけ医”(通称認知症かかりつけ医)がいます。

★参考サイト：東京都福祉局>高齢者>認知症施策>とうきょう認知症ナビ>相談窓口>医療機関案内>認知症サポート医名簿  
東久留米市医師会HP

No.	医療機関名称	医師名	住所	電話(042)	認知症 かかりつけ医	認知症 サポート医
①	おかの内科クリニック	岡野 良	東本町6-15 平和ビル2F	477-0055	○	○
②	石橋クリニック	石橋 幸滋	東本町8-9 大野メディカルビル2階	477-5566	○	○
		角 泰人			○	○
③	ひばりヶ丘診療所	熊野 雄一	学園町2-11-14	421-0973	○	○
④	ひがしくるめ在宅クリニック	山崎 暁	本町2-3-1 ハイッ東久留米210	420-7761	○	○
⑤	富士見通り診療所	橋爪 洋一	本町3-3-23	471-2291	○	○
⑥	前田病院	前田 達浩	中央町5-13-34	473-2133	○	○
⑦	東久留米なごみ内科診療所	高世 秀仁	幸町3-11-14	470-7530	○	○
⑧	さいわい町診療所	矢澤 智子	幸町5-7-1	470-7676	○	○
⑨	すずのね内科・神経内科	鈴木 均	前沢4-7-11	474-1112	○	○
⑩	たきぐち内科クリニック	滝口 邦彦	前沢4-31-4	470-9118	○	○
⑪	尾町内科クリニック	尾町 秀樹	南町1-6-11	460-0531	○	○
⑫	黒目川診療所	檜垣 学	滝山5-27-16	420-7215	○	○

### 認知症疾患医療センター

東京都の指定を受け、認知症に関する専門医相談や鑑別診断等を行う医療機関です。

お問合せ先 医療法人社団 山本・前田記念会 前田病院(中央町5-13-34)  
☎042-473-2133(代)(月～金 9時～17時 祝日年末年始は除く)  
\*認知症疾患医療センターまたは内線7023とお伝えください。

### 若年性認知症の専門相談

東京都の指定を受け、専門の若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族の方からの相談に対応する機関です。

お問合せ先 東京都多摩若年性認知症総合支援センター  
(日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階)  
☎042-843-2198(月～金 9時～17時 祝日年末年始は除く)

### その他、医療費助成等

自立支援医療(精神通院医療)・精神障害者保健福祉手帳など、障害福祉の制度が活用できる場合があります。市障害福祉課(☎042-470-7747)へご相談ください。

# 9 認知症について知りたい、支えたい

## 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族・地域住民のみなさん、医療・介護の専門職などが集うカフェです。「相談する」「笑う」「話す」「情報交換する」「体を動かす」「考える」、そして「ご自身ができることをする」など、地域の交流場としてご利用ください。

\*各団体毎に参加費(数百円程度)があります。



⑬「うたおう会」



①「喫茶うえのはら」



②オレンジカフェ  
「和(なごみ)」



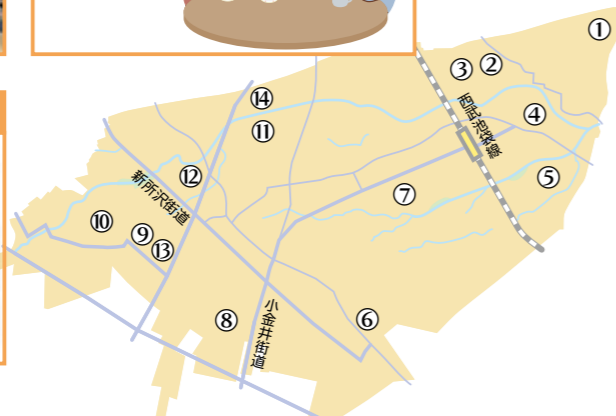
⑫「グリコの家」



⑭「かるがもの会」



⑪「おしゃべりカフェアルゴ」



③オレンジカフェ  
「氷川台のえんがわ」



④「ほっこり大門」



⑤松が丘カフェ  
「みよしさんち」



⑧「カフェともしび」★



⑦「ゆいまあるカフェ」



⑩「うたごえ喫茶」



⑨「ほっとカフェ」



⑥「シャローム・かふえ」★

# ～ご近所で認知症の情報を得られる・相談できるカフェへぜひ、お越しください～



「認知症カフェ」とは認知症のご本人及びそのご家族の方が気軽に地域の方々と集える場です。地域住民のみなさんに対し認知症という病気の理解を深める場であると同時に、認知症に関する専門職が相談、助言または情報の提供等を行うことで、認知症状の悪化を防ぎ、早期支援につながる場でもあります。立ち上げなどに地域包括支援センターが関わり、不特定多数の市民の方が立ち寄れる場を開催している団体を掲載しています。

\*各団体についてのお問合せは、開催場所の地域を担当している地域包括支援センターへ。(裏表紙参照)

## 【市内認知症カフェ等一覧】

団体名	場所	開催日時
①喫茶うえのはら	上の原1-2-42 *特別養護老人ホーム みどりの丘地域交流室	第2・4水曜日 10時～13時
②オレンジカフェ 和(なごみ)	氷川台2-2-6 *氷川台2丁目アパート集会所	第3月曜日 13時半～15時半
③オレンジカフェ 氷川台のえんがわ	氷川台2-12-13 *氷川台会館	第1木曜日 14時～15時半
④オレンジカフェ ほっこり大門	大門町2-12-3 *大門2丁目アパート集会所	第2月曜日 14時～16時
⑤松が丘カフェ みよしさんち	浅間町2-24-16 *浅間町地区センター 1階浅間セブン(談話室)	第2・4金曜日 14時～16時
⑥シャローム・かふえ★	南沢5-18-36 *シャローム東久留米内	第3土曜日 13時～15時
⑦ゆいまあるカフェ	南沢2-13-11 *ゆいまある南沢	第4土曜日 10時～12時
⑧カフェ ともしび★	前沢5-25-13 *こもれび滝山1階 コミュニティーホール	第3火曜日 10時～11時半
⑨ほっとカフェ	滝山6-3 *滝山団地西集会所	第1火曜日 13時～15時
⑩うたごえ喫茶	柳窪1-9 16号棟横 *都営柳窪1丁目アパート集会所	第2土曜日 13時半～15時半
⑪おしゃべりカフェ アルゴ	八幡町1-4-28 *就労支援事業所アルゴ	第3日曜日 13時半～15時半
⑫グリコの家	下里2丁目 *坂場宅	第4月曜日 13時半～15時半
⑬うたおう会	滝山6-2 *滝山団地東集会所	第3木曜日 13時半～15時半
⑭かるがもの会	野火止3-4-5 *下里第二住宅集会所	第1火曜日 13時半～15時

★:⑥「シャローム・かふえ」、⑧「カフェ ともしび」は認知症の方やその家族の方のニーズに合った具体的な支援につなげる「チームオレンジ」としての取り組みも行っていきます。

“認知症かも…と思っても、怖がらない・隠さない・一人じゃない”  
を支える地域づくりを目指して!



## 認知症介護者家族会

「介護で疲れているのに、相談できる人がいない」「他の方はどうやって接しているのだろう?」など、認知症の方を介護するご家族の方が日々の不安や心配ごとなどを気軽に話せる場です。お住まいの地域を担当している地域包括支援センターに申込みの上、ご参加ください。



## 認知症サポーター養成講座

地域の生活者として、認知症の方やそのご家族の方を温かく見守り、認知症について正しく理解をするための講座です。市内小学校では小学生向け講座も開催しています。自治会やサークル・企業など、5~10名程度集まった団体には、出張講座もあります。また、認知症サポーター養成講座受講者向けに一步進んだ活動につなげる「ステップアップ講座」も開催しています。



## お問合せ先 各地域包括支援センター(裏表紙参照)



\*小山小学校での認知症サポーター養成講座の様子



## コラム

認知症予防に口腔健康管理が大切だということをご存じでしょうか?

口腔健康管理の中にはいわゆる口腔ケアがあります。口腔ケアというとお口の中をキレイにすることがすぐに浮かびますが、歯の治療やお口の機能を維持するための運動なども含めた口腔健康管理は認知症発症一步手前の軽度認知障害をはじめとした認知症予防に重要な役目を果たします。特に歯の数と噛み合わせは重要で、歯が20本以上残っている人に比べて、歯がほとんどなく、治療せずに噛み合わせが悪い人の認知症発生率は、約2倍になるという研究結果があります。

認知症予防や進行を遅らせるためには、専門知識を持った歯科医師、歯科衛生士によるライフステージに沿った口腔ケアをきちんと行い、お口の健康を保つことが大変有効です。

## 行方不明に関すること

### 「東久留米市認知症高齢者等みまもり事業」を申請しましょう

動画で確認



認知症等の症状により迷い人となった高齢者等を早期に発見及び保護するための事業です。

介護者の方等に、スマートフォンで読み取ることができる二次元コードの印刷されたみまもりシールを交付します。みまもりシールとICTサービス(どこシル伝言板)を用いて、発見者、高齢者等(本人)、介護者等が個人情報を知られることなく、伝言板を介してやり取りを行うことで、身元確認や介護者等への引き渡しを迅速に行うことができます。

#### 【利用方法】

利用には申請が必要です。  
(書式等は市ホームページよりダウンロードできます)  
市介護福祉課で受け付けます。

みまもりシール 見本



### 行方不明にならないために日頃から備えましょう

- ①認知症状の有無にかかわらず、日頃から**持ち物(靴・洋服・鞆や杖など)**に「名前」「**緊急連絡先**」が書いてあるものを携帯して外出するよう心がけましょう。また、必要事項を記入し、お財布や定期入れなどに入れて携帯する「**オレンジヘルプカード**」も活用しましょう。(書式等は市ホームページよりダウンロードできます。)

よく履いて出かける靴の内側などに名前を記入し、玄関に置く履物の数は、最低限としましょう。

\*ご本人のプライドを傷つけたり、悪用されたりしないよう、目立たないように記入しましょう。



- ②ご近所の人やよく利用するお店などに、あらかじめ事情を説明しておきましょう。  
\*ご近所にお伝えすることは抵抗があるかもしれませんが、普段からお互いを気にかけて見守り合うことにつながります。

### 行方不明に気づいたら

・協力できる人と役割分担する。  
・馴染みの店など、ご本人がよく足を運ぶ場所を探してみる。

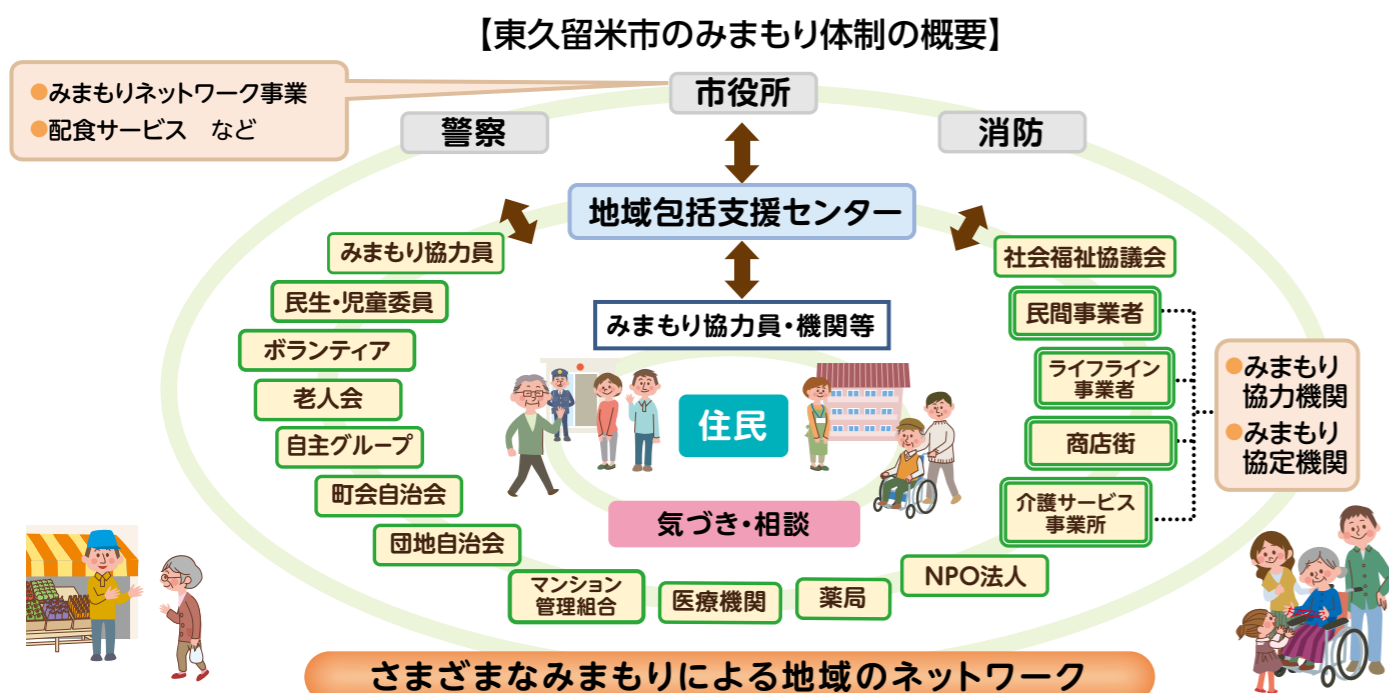
- ①まずは落ち着いて探しましょう。
- ②心当たりを探してもみつからない場合は、すぐに警察署へ相談しましょう。(110番)
- ③担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ連絡しましょう。

市防災防犯課では、防災行政無線を使用し、迷い人の捜索等に関する放送を実施しています。放送時間帯は、8時30分から17時までです。お住まいの地域を担当している地域包括支援センターが窓口となりますので、ご連絡ください。

\*東京都の行方不明認知症高齢者等情報共有サイトを活用し、行方不明の情報を都内行政へ一斉送信する仕組みもあります。

# 10 認知症の方を含めた高齢者の方のみまもりに関する支援

地域の緩やかなみまもりが大切です。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、各地域包括支援センター(裏表紙)へご相談ください。



## みまもりネットワーク事業

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯などみまもりを必要とする方へ、みまもり協力員が定期的に声掛けするなど、個別にみまもりを行う事業です。

### 【事業対象者】

市内在住のおおむね65歳以上の方で、一人暮らしの高齢者(日中独居も含む)や高齢者のみの世帯などの理由から、みまもりを必要とする方。ただし、介護保険等の公的サービスを定期的にご利用している方は除きます。

### 【みまもり協力員】

市に登録をした民生委員やボランティアの方等。

## 配食サービス事業

市内在住の65歳以上の方で、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、日常生活を営むのに支障がある方へバランスのとれた配食により健康保持を図るとともに、定期的なふれあいにより安否確認を行う事業です。

\*これらは、「高齢者のみまもり」に関する事業の一部です。また、各事業の対象には要件等があります。

お問合せ先 各地域包括支援センター(裏表紙参照)

# 11 権利を守る、被害から守るために

## 成年後見制度

認知症などで判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者(成年後見人等)を家庭裁判所が選び、財産管理や福祉サービスの契約などでご本人を法的に支援する制度です。



お問合せ先 東久留米市成年後見制度推進機関  
社会福祉法人 東久留米市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階)  
☎042-479-0294(月~金 9時~17時 祝日年末年始は除く)

## 地域福祉権利擁護事業

判断能力に不安がある方の福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、書類等の預かりなどを支援する事業です。



お問合せ先 社会福祉法人 東久留米市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階)  
地域福祉権利擁護事業担当  
☎042-479-6294(月~金 9時~17時 祝日年末年始は除く)

## 東久留米市消費者センター

消費生活相談員が、契約上のトラブルや商品・サービスの疑義等各種相談に応じています。



お問合せ先 東久留米市消費者センター(市役所2階生活文化課内)  
☎042-473-4505(月~金 10時~12時、13時~16時 祝日年末年始は除く)

## “振り込め詐欺にご注意”自動通話録音機の貸与

巧妙化する振り込め詐欺を撃退するために、電話の呼び出し音が鳴る前に警告メッセージを流します。犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。対象は市内在住の65歳以上の方です。先着順で、台数に限りがあります。

ポイント!

- 振り込め詐欺を防ぐために
- ①電話に出ない。留守番電話にする。
  - ②不審な電話は切り、家族や知人に電話する。
  - ③困ったら、110番!

\*振り込め詐欺の発生など、防犯情報をメールでお知らせする「安心くるめーる」という登録制メール配信サービスを実施しています。

お問合せ先 東久留米市防災防犯課  
☎042-470-7769  
(月~金 8時半~12時、13時~17時 祝日年末年始は除く)

安心くるめーる  
登録用

\*QRコードを読み取り、空メールを送信してください。



# 12 介護保険サービスの利用

ホームヘルパーなどによる訪問、介護施設への通い、宿泊など、日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。要介護認定申請を行い、「要介護認定」を受け、要介護度(介護の手間)に応じて、ケアマネジャーがケアプランを作成します。

詳しくは、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センター(裏表紙参照)へご相談ください。

介護保険サービスの内容について、「東久留米市 ともにはぐくむ 介護保険」冊子をご参照ください。

\*市介護福祉課、各地域包括支援センターにて配布しています。



## サービスのご紹介 (一部)

### 通所サービス

#### 【認知症対応型通所介護

～その方の認知症状にあったケアが受けられるデイサービス～

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。認知症状にあったケアが受けられるのが特徴です。



事業所名称	住所	電話(042)
デイサービス みどりの丘	上の原1-2-42	470-0643
デイサービスセンター マザアス氷川台	氷川台2-5-7	477-7263
老人デイサービスセンター パレ・フローラ	下里4-2-50	472-0640

### 複合型サービス

#### 【小規模多機能型居宅介護/看護小規模多機能型居宅介護】

小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。左記に「訪問看護」が加わるのが、看護小規模多機能型居宅介護です。

事業所名称	住所	電話(042)
せらび東久留米	上の原1-3-44	479-0556
小規模多機能ホーム東久留米	中央町3-15-22	470-5753
小規模多機能型居宅介護事業所 ゆいまあるはちまん	八幡町2-13-2	479-1710
看護小規模多機能型居宅介護事業所 花織ひがしくるめ	八幡町3-5-6	470-8387

### 施設サービス

#### 【介護老人保健施設】

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。

#### 【介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)】

常に介護が必要で、自宅では介護できない方が対象です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

#### 【認知症対応型共同生活介護(グループホーム)】

要支援2以上の認知症と診断された高齢者を対象とした小規模の施設で、住み慣れた地域で暮らし続けられる地域密着型サービスの一つです。共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。少人数で家庭的な雰囲気が特徴です。



#### 〈特徴〉

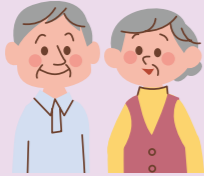
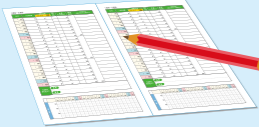




- 専用の居住空間と認知症ケアの技術を持つ専任の職員を配置し、生活を共にします
- 食事の用意や掃除、洗濯などの日常生活における家事などを役割分担して、職員のサポートを受けながら取り組みます
- 入居者は個室でプライバシーが確保されます。食堂やキッチンなどの共用スペースでは趣味の時間を楽しむなどコミュニケーションが生まれやすい間取りになっています
- 定員はユニットと呼ばれる単位で表します。1ユニットは、最大9人で居室、居間、食堂、台所などの生活空間で構成されています
- 生活環境の変化がストレスとなり認知症状の進行につながることもあるため、顔なじみの入居者や職員と穏やかに暮らすことが重視されています

#### 〈市内グループホーム一覧〉

事業所名称	住所	電話(042)
せらび東久留米	上の原1-3-44	479-0556
グループホーム ひかわだい	氷川台2-6-6	477-2150
グループホーム すみれ	本町2-2-2	479-1237
グループホームなごみ東久留米	中央町3-15-22	470-8753
東久留米グループホームそよ風	前沢3-6-24	477-2276
花物語ひがしくるめナーシング	八幡町3-5-6	470-7187

# 13 認知症の経過と地域のかかわり ～認知症ケアパス～

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。  
この認知症ケアパスでは、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるかといった「ケアの流れ」を記しました。  
(なお、この表は認知症の進行を表すものであり、要介護度を表すものではありません。また、すべてのサービスを掲載していません。)

認知症の段階	認知症状はない	認知症の疑い	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
<b>本人の様子(例)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>地域とのつながりを大事にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気がなくなった</li> <li>物忘れはあるものの自覚はある</li> <li>不安な気持ちになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何度も聞くようになる</li> <li>物や人の名前が出てこない</li> <li>料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れの自覚がない</li> <li>「物を盗られた」などの発言がある</li> <li>洋服の着替えがうまくできなくなる</li> <li>家までの帰り道がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>生活全般に介助が必要になる</li> <li>車いすやベッド上での生活が長くなる</li> </ul>
<b>知る遅延する</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座&lt;P.15&gt;</li> <li>●介護予防の事業(認知症に関する講演会、脳の健康教室(公文式の簡単な計算など)など&lt;市介護福祉課作成広報誌「地域包括ケア特集」参照&gt;)</li> <li>●東久留米市消費者センター&lt;P.18&gt;</li> </ul>				
<b>相談 家族支援</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域包括支援センター&lt;P.11・裏表紙&gt;や市介護福祉課</li> <li>●東京都多摩若年性認知症総合支援センター&lt;P.12&gt;</li> <li>●認知症カフェ&lt;P.13・P.14&gt; ●認知症介護者家族会&lt;P.15&gt;</li> <li>●東久留米市消費者センター&lt;P.18&gt;</li> <li>●認知症疾患医療センター&lt;P.12&gt;</li> <li>●東久留米市在宅療養相談窓口&lt;P.11&gt;</li> <li>●自動通話録音機の貸与&lt;P.18&gt;</li> <li>●成年後見制度の相談&lt;P.18&gt;</li> </ul>				
<b>見守り</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みまもりネットワーク事業&lt;P.17&gt; ●配食サービス事業&lt;P.17&gt; ●あんしん生活調査&lt;裏表紙&gt;</li> </ul>				
<b>医療・介護・生活支援など</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症初期集中支援チーム・認知症サポート医&lt;P.11・P.12&gt;</li> <li>●自宅で医療・看護を受けることについての専門相談/東久留米市在宅療養相談窓口(訪問診療・訪問歯科診療・訪問薬剤管理・訪問看護・訪問リハビリテーションなど)&lt;P.11&gt;</li> <li>●認知症疾患医療センター&lt;P.12&gt;</li> </ul>				
<b>住まい</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通う(認知症対応型通所介護)</li> <li>●通いと訪問と泊まり(小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護)&lt;P.19&gt;</li> <li>●一時的な泊まり(短期入所生活介護[ショートステイ]など)</li> <li>●訪問介護[ホームヘルプサービス]</li> <li>●行方不明(防災行政無線、行方不明認知症高齢者等情報共有サイト、東久留米市認知症高齢者等みまもり事業)&lt;P.16&gt;</li> <li>●権利擁護の制度(成年後見制</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●通所介護[デイサービス]など</li> <li>●通所介護[デイサービス]など</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症対応型共同生活介護[グループホーム]&lt;P.20&gt;</li> <li>●老健(介護老人保健施設)や特養(介護老人福祉施設)&lt;P.20&gt;</li> </ul>				