

# 本人・家族の 安心と笑顔を地域でサポートする

## 認知症ケアパス



すみだ

### みんなで知ろう! 学ぼう!

身近な

# 認知症



監修：アルツクリニック東京  
院長／順天堂大学 名誉教授／  
医学博士 新井 平伊

状況により、事業内容を変更している場合があります。詳しくはお問い合わせください。



墨田区

## はじめに

認知症は、高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといえます。誰もがなる可能性があり、かかわることのある身近な病気です。

しかし、認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

本書は、認知症という病気について理解し、対応のポイントを押さえ、認知症の人やその家族が活用できるサービスや制度を知って、さらに、認知症のリスクを減らす方法までをまとめた冊子です。

一人でも多くの認知症の人やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症という病気をご理解いただくために、この認知症ケアパスをご活用ください。

認知症になっても何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることはたくさんあります。どのように生きるかを選択するのは、自分自身です。

### 認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

【抜粋】日本認知症本人ワーキンググループ

全国どこにいても、認知症とともに、希望を持って自分らしく暮らすことのできる地域づくりをめざし、希望宣言を身近な地域の中で広げる希望のリレー活動等を行っています。

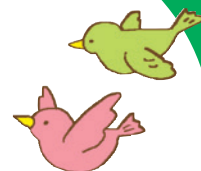
## もくじ

|   |                          |    |
|---|--------------------------|----|
| 1 | 認知症とはどんな病気？              | 03 |
|   | 自分でできる認知症の気づきチェックリスト     | 06 |
| 2 | 認知症の受診と治療・ケア             | 08 |
| 3 | 認知症を予防する                 | 16 |
|   | 認知症の経過と地域のかかわり ～認知症ケアパス～ | 20 |
| 4 | 認知症の方や家族を支える             | 22 |

# 1

## 認知症とはどんな病気？

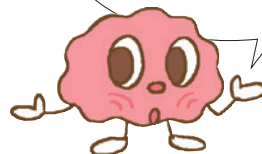
認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



### 認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロケを食べた」「5時の約束だよ」といわれ、「ああそうだった」と思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



#### 加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「時々」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

#### 認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

### 認知症のはじまりは家族の気づきも大切

認知症のはじまりは、家族が気づくことも少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの  
電話の相手を忘  
れる



テレビのリモコン  
の簡単な操作に  
戸惑う



慣れた道で迷う

#### 他にもこんな症状が 気づきのポイント

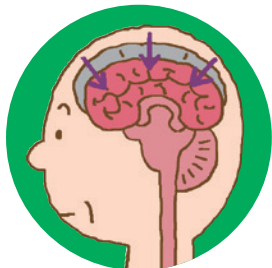
- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

# 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

## 一番多い認知症

### アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

#### 特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

## 脳梗塞、脳出血などが引き金

### 血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

#### 特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

## 幻視が起こるのが特徴

### レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

#### 特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

## 性格や行動上の変化が主な症状

### 前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

#### 特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

# 認知症と間違えやすい病気にも注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気があります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

## 症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

- **2~3カ月**で、もの忘れが**急激に**進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

せいじょうあつすいとうしやう まんせいこうまく か けつしゆ  
などの場合は、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。**適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。**

## 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

## 65歳未満で発症する認知症の総称

### 若年性認知症

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

### 若年性認知症に関する相談窓口

#### ●東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、本人や家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

東京都目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階  
電話 03-3713-8205（月～金／9:00～17:00）  
ホームページからメールでのご相談もできます。



本人が気づく症状は  
さまざま



ネクタイの結び方が分からなくなった

家事に時間がかかる

打ち合わせの約束を忘れる

### 知っておきたい 軽度認知障害(MCI)

①認知症ではない ②日常生活には支障がない ③もの忘れの自覚がある 状態のことを軽度認知障害(MCI)といいます。

最近の研究では、この段階で予防に務め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできることが分かってきました。

**認知機能は緩やかに低下していきます。**

**軽度認知障害(MCI)での対処が大切です！**



# 「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！

## 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。

|                                                   |                                |                                |                               |                                |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <p><b>1</b> 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか</p>    | <p><b>1点</b></p> <p>まったくない</p> | <p><b>2点</b></p> <p>ときどきある</p> | <p><b>3点</b></p> <p>頻繁にある</p> | <p><b>4点</b></p> <p>いつもそうだ</p> |
| <p><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</p>           | <p><b>1点</b></p> <p>まったくない</p> | <p><b>2点</b></p> <p>ときどきある</p> | <p><b>3点</b></p> <p>頻繁にある</p> | <p><b>4点</b></p> <p>いつもそうだ</p> |
| <p><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</p> | <p><b>1点</b></p> <p>まったくない</p> | <p><b>2点</b></p> <p>ときどきある</p> | <p><b>3点</b></p> <p>頻繁にある</p> | <p><b>4点</b></p> <p>いつもそうだ</p> |
| <p><b>4</b> 今日が何月何日か分からないときがありますか</p>             | <p><b>1点</b></p> <p>まったくない</p> | <p><b>2点</b></p> <p>ときどきある</p> | <p><b>3点</b></p> <p>頻繁にある</p> | <p><b>4点</b></p> <p>いつもそうだ</p> |
| <p><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</p>      | <p><b>1点</b></p> <p>まったくない</p> | <p><b>2点</b></p> <p>ときどきある</p> | <p><b>3点</b></p> <p>頻繁にある</p> | <p><b>4点</b></p> <p>いつもそうだ</p> |

※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。

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6年3月発行



# 「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。

- 6** 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか



1点

問題なくできる

2点

だいたいできる

3点

あまりできない

4点

できない

- 7** 一人で買い物に行けますか



1点

問題なくできる

2点

だいたいできる

3点

あまりできない

4点

できない

- 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



1点

問題なくできる

2点

だいたいできる

3点

あまりできない

4点

できない

- 9** 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか



1点

問題なくできる

2点

だいたいできる

3点

あまりできない

4点

できない

- 10** 電話番号を調べて、電話をかけることができますか



1点

問題なくできる

2点

だいたいできる

3点

あまりできない

4点

できない

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。  
かかりつけ医や〈P22〉、裏表紙に記載の相談機関に相談してみましょう。

# 2

## 認知症の受診と治療・ケア



あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。軽度認知障害（MCI）の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

### 早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



### 受診のコツを知っておこう

#### コツ①

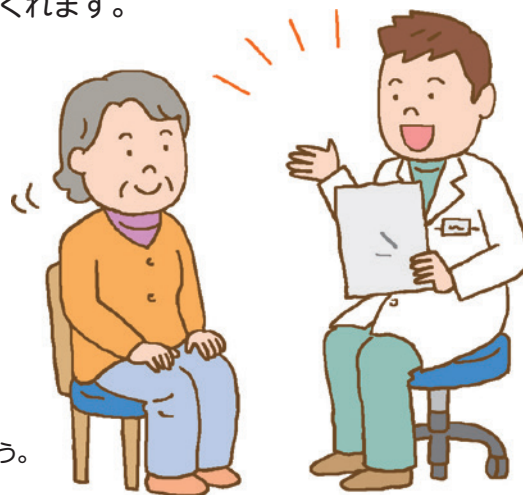
#### まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族の状態を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### 本人と家族に心強い、かかりつけ医

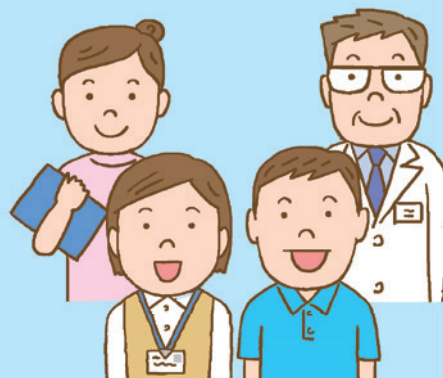
- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、高齢者支援総合センターなどに相談しましょう。



### 認知症初期集中支援チームが自立生活をサポート

認知症の人とご家族を支援するために、専門家による「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。医療・介護の導入・調整や家族支援などを行い、自立生活のサポートを行っています。（くわしくは〈P22〉をご参照ください。）



## コツ②

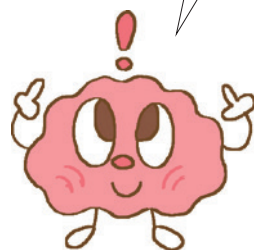
### 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

#### 事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病などがあるか）
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

本人のことを  
よく知る身近な人の  
付き添いは  
重要なポイントです



## コツ③

### 受診へのためらいを上手にとる

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

#### 本人に自覚があるなら

最近、もの忘れが  
増えてきて…



何かの病気かもしれない  
から検査してみましょう

早く発見できたらよくなるかも  
しれないし、進行も遅らせられます

(子どもから)ずっと元気でいて  
ほしいから受診してください

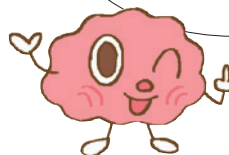
#### 本人に自覚がないなら



私の健康診断に付  
き添ってください

一緒に健康チェックに  
行きましょう

どうしても受診して  
くれないときは、かかりつけ  
医から勧めてもらったり、  
高齢者支援総合  
センターに相談を!



# 認知症と分かったら知っておきたいこと

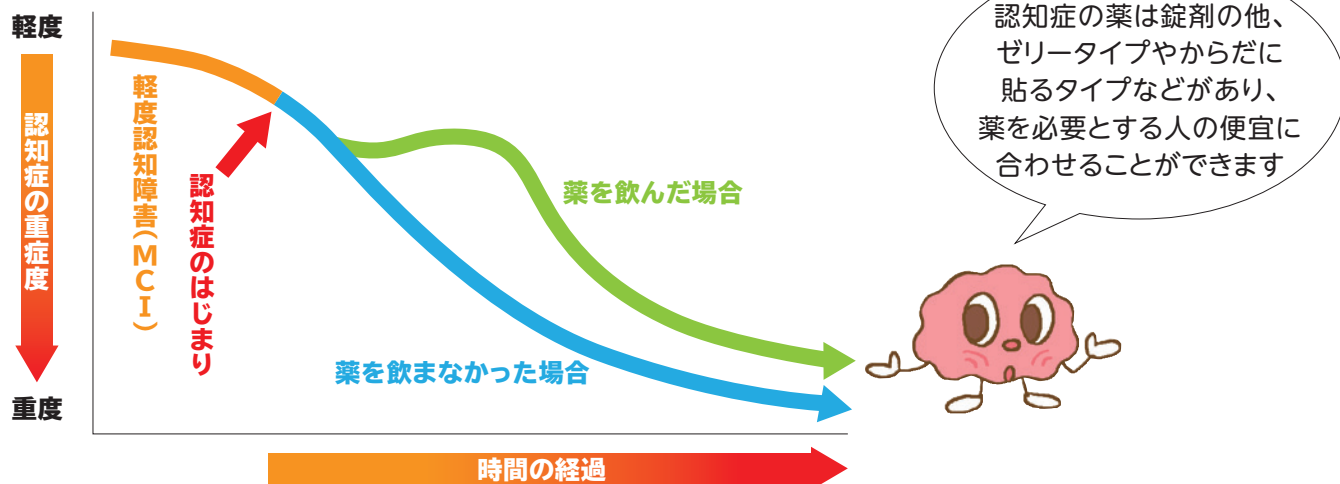
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易いことでは<sup>たやす</sup>ありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントを理解しておけば介護負担も軽減できます。

## 知っておきたいこと① 薬による治療

### ～進行を遅らせ、行動・心理的症状の緩和のために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に薬の量を減らしたり、やめたりしないでください。

### 薬による治療効果のイメージ



### 安心して治療を続けるために

#### かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

『処方箋の薬はいつもここ!』というかかりつけ薬局を持ちましょう。薬の重複や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、わからないことを気軽に相談できます。



#### かかりつけ薬剤師・薬局を選ぶポイント

こんな条件が整っていると安心です

- 立地や開局時間などの利便性がよい
- 気軽に相談できる薬剤師がいる
- 飲み方などの説明のほかに、生活のアドバイスをしてくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 店舗責任者や薬剤師、時間外などの問い合わせ先が明確に表示されている



## 知っておきたいこと② リハビリによるケア

### ～生きがいを持ち、認知機能の低下を遅らせるために～

脳の残された機能を活かしたり、使われていない部分の活性化につながるリハビリ。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できたりします。

### 本人にあったリハビリを発見しよう

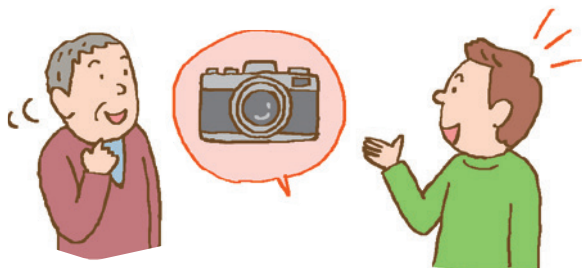
#### STEP1 振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと



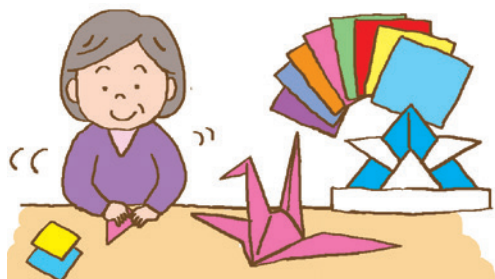
#### STEP2 勧めてみる

日頃の会話を通じて興味がありそうなことを勧める



#### STEP3 試してみる

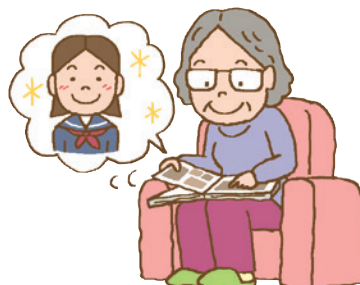
継続できそうなリハビリを試してみる



#### 脳のリハビリの例

##### 回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、流行したものなどについて話し、脳を刺激するリハビリです。



##### 絵画療法

絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性が活性化。手先を動かすことで脳も刺激されます。



##### 音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりします。楽しみやすいリハビリです。



介護保険サービスの  
デイサービスなどを活用  
するのもポイントです



### 家での役割が日々のリハビリに

家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリに。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。

お母さん、  
ありがとう  
助かるわ



## 知っておきたいこと③ 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。

### 中核症状

治すことが  
難しい



- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど



- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊※
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど



※本人にとって目的があって外出したものの、認知症の症状等により、道がわからなくなってしまう等の状況をいいます

改善することが  
できる

### BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。



# 覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

## 【中核症状が起こす行動】

### ケース① (軽度)

#### 日時の感覚の混乱 「今日は何日？」

##### 対応のポイント

答えられなくても  
問題視しないこと

日にちは誰でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



### ケース② (中等度)

#### 全体の記憶の障害 「ごはんまだ？」

##### 対応のポイント

話題を変えて  
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



### ケース③ (中等度)

#### 季節が分からない 「服装が変」

##### 対応のポイント

一緒に選ぶ、  
褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



### ケース④ (高度)

#### 家族を忘れる 「あなた誰？」

##### 対応のポイント

なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人が自分とどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



## [BPSDで見られる言動]

### ケース①

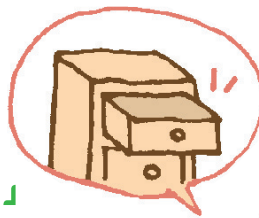
物盗られ妄想

「財布を盗まれた!」

対応のポイント

同じ感情を共有して、  
味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大事です。



### ケース②

家に帰りたい願望

「そろそろ失礼します」

対応のポイント

気持ちを認め、  
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



### ケース③

人柄が攻撃的に変化

「バカにしているのか!」

対応のポイント

できる限り感情を  
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



### ケース④

排泄トラブル

「トイレまで  
間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを  
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

### ケース⑤

幻覚におびえる

「そこに誰か  
立っている」

対応のポイント

話を合わせて  
恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。



まとめ

## 認知症の人との接し方 10カ条

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、接し方10カ条を基本に、認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

### 1 ゆっくり 1つずつ簡潔に

穏やかにゆっくり話すように心掛けるとともに、1つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

### 2 余裕を持って穏やかな気持ちで対応

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。



### 3 思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて、話を合えます。



### 4 がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。



### 5 本人の視界に入ったところで声をかける

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにします。



### 6 信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。



### 7 しかったり、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSDを助長しかねません。

### 8 自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷付けないようにします。

### 9 受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

### 10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

一日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てます。





# 認知症を予防する



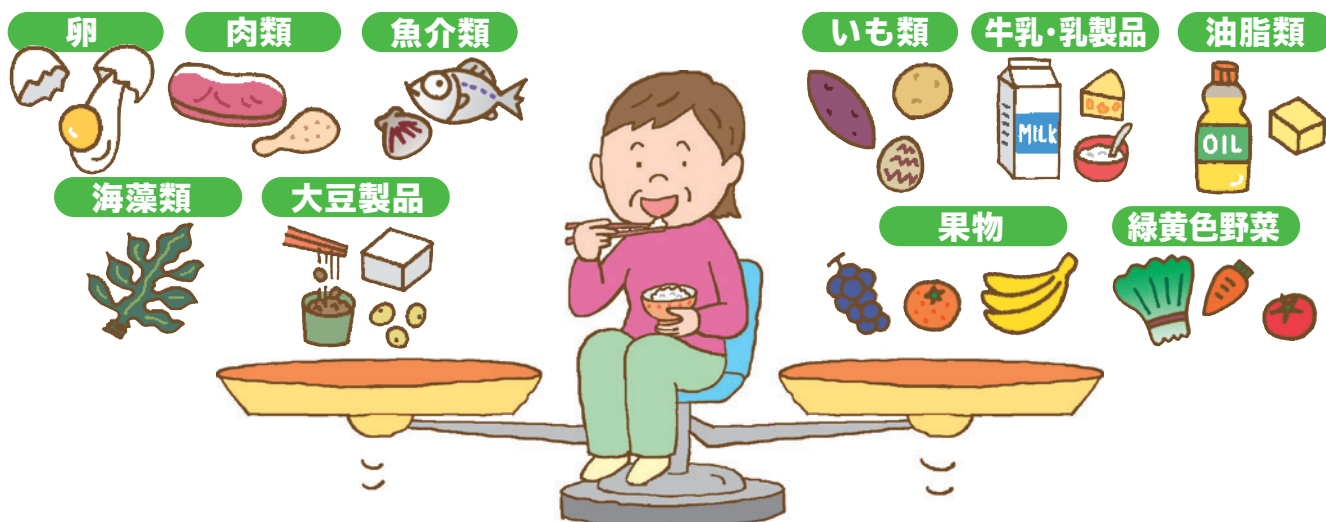
認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

## 認知症予防 原則①よく食べる

### いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

## 1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



たんぱく質  
(肉・魚・卵・大豆)

プラス

エネルギー  
(炭水化物)

は特に大事な栄養素です

## 目標とするBMIを知っていますか？

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回ってれば「不足」、上回ってれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。  
※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

| 年齢(歳)                        | 18~49     | 50~64   | 65以上      |
|------------------------------|-----------|---------|-----------|
| 目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> ) | 18.5~24.9 | 20~24.9 | 21.5~24.9 |

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

### コラム

## 健康診断を受けていますか？

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

# しっかりかんで認知症予防

歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を入れ、かかりつけ歯科医に定期的に調整してもらい、しっかりかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、  
入れ歯を使っていない人

認知症の  
リスクが  
約2倍

歯が20本以上  
残っている人

## 歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

食欲が低下し栄養摂取量が減る → 低栄養  
筋力が減り活動量が低下する → 転倒、骨折  
かみ合わせのアンバランスから、全身の姿勢が不安定になりやすい → 転倒、骨折  
口臭が気になって外出を控える → 閉じこもり



## これらは寝たきりの原因にもなります!!

### 実践! 口腔ケア

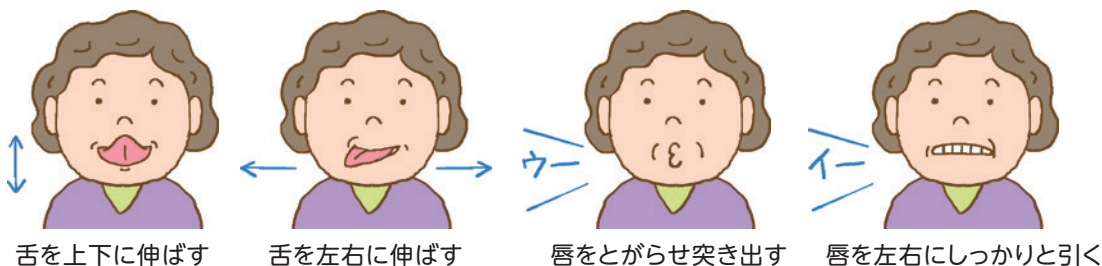
- 歯みがき後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯みがき剤やキシリトール入りのガムをかむ
- 入れ歯の手入れを毎日する
- 入れ歯が適合しているか、定期的にチェックしてもらう
- 定期的にケアを受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

### 定期的に 歯科受診

- ・歯周病菌が認知症の誘発と病状悪化に関係します
- ・口腔ケアによってさまざまな疾病のリスクを抑制できることが分かってきました

## 無理せず、毎日、続けましょう。

### お口の体操



## 高齢者に多い誤嚥性肺炎(嚥下性肺炎※)

誤嚥性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違って気管に入ってしまう、口腔内細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎です。高齢者の誤嚥性肺炎は、気づきにくく重症化する場合もあるため、●**口腔ケア**●**適度な水分摂取**に努めましょう。

※誤嚥性の場合もありますが、それ以外多くの要因が関与している可能性があります。



誤嚥やちっ息予防のためにも、食べにくさがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医やかかりつけ歯科医などに相談しましょう

## 認知症予防

### 原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度の  
ウォーキングを日課に

# まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



プラス

転倒予防に効果的!  
筋力アップ体操



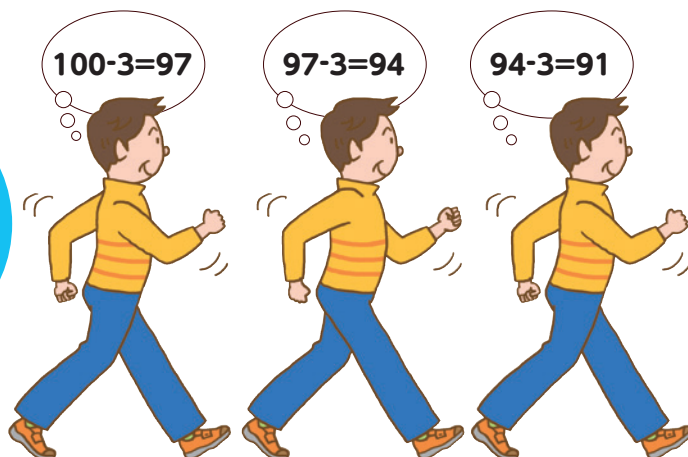
## 頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特に軽度認知障害(MCI)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

### 引き算散歩

100から3つつ引いて歩いてみましょう。  
慣れてきたら8つつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!

いつもの散歩が脳イキキ散歩に!



### しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



## 認知症予防 原則③よく外に出る

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

### 外出が減る きっかけはさまざま

#### からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

#### こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない など

#### 環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など



### お出掛けのきっかけづくりはここから

#### 着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

#### 生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

#### 運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

#### 地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

#### 交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

#### 情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



### コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



認知症の人も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指して

## 認知症の経過と地域のかかわり ～認知症ケアパス～

| 認知症の段階          | 軽度認知障害(MCI)<br>5年前後で約半数が<br>認知症を発症                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 認知症の疑い                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 認知症を有するが<br>日常生活は自立                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 本人の様子           | <p>健康な状態と認知症の中間段階(グレーゾーン)、認知症ではない</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが多い</li> <li>● 物の名前が出てこなくなった</li> <li>● 同じことを何回も聞く、話す</li> <li>● 外出をしなくなった</li> <li>● 電話をかけなくなった</li> <li>● 元気がなくなった</li> <li>● ささいなことで怒りっぽくなった</li> <li>● 不安を訴える</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● いつも探し物をしている</li> <li>● 新しいことがなかなか覚えられない</li> <li>● リモコンや家電製品の使い方が分からないことがある</li> <li>● 今までできていたこと(料理や片付け等)にミスがあるが、一人での生活ができる</li> <li>● 言おうとしている言葉がすぐに出てこない</li> </ul>  |
| 相談              | <p>高齢者支援総合センター(認知症地域支援推進員&lt;P22&gt;)・高齢者みまもり相談室&lt;裏表高齢者福祉課 介護保険課 健康推進課 ケアマネジャー&gt;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 家族支援            | <p>オレンジカフェすみだ&lt;P26&gt; 認知症家族介護者教室(認知症家族会)&lt;P26&gt; 男性介護</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 医療・介護・生活支援サービス等 | <p>診断する(かかりつけ医 認知症疾患医療センター&lt;P22&gt;)</p> <p>自宅で食事や入浴など日常生活の手伝い(訪問介護&lt;P23&gt;)</p> <p>通う(デイサービス&lt;P23&gt; デイケア&lt;P23&gt; 認知症対応型)</p> <p>泊まりと通いと訪問(小規模多機能型居宅介護&lt;P23&gt;)</p> <p>一時的な泊まり(ショートステイ)&lt;P23&gt;</p> <p>総合事業(訪問、通所型)<br/>短期集中予防サービス、通ってリハビリ・レクリエーション・食事・入浴等のサ</p> <p>困りごと(すみだハート・ライン21事業&lt;P24&gt; ミニサポート事業&lt;P24&gt; 配食みまもりサ</p> <p>専門的な相談(権利擁護センター(成年後見制度)&lt;P25&gt; すみだ消費者センター&lt;P25&gt;)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| すまい・施設          | <p>グループホーム&lt;P23&gt;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



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。認知症ケアパスとは、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まとめたものです。(この表は認知症の進行を表すものであり、介護度を表すものではありません。)

## 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立

- 道に迷うことが目立ってきた
- 薬を飲み忘れる
- 電話や訪問者への応対ができない
- 一人になると怖がったり、寂しがったりする
- 今までできていたこと(買い物や公共料金などの支払い等)ができなくなってきた
- バスや電車を使って、一人で出かけられなくなる
- 財布などを盗られたという妄想が現れる

お母さんが野菜を切ってくれて助かるよ



## 日常生活に手助け・ 介護が必要

- 時間や日付けが分からない
- 自宅が分からない
- 食事や着替え、トイレ等がうまくできない
- 介護の必要性を理解できず抵抗する
- 現実にはない物が見えたり、聞こえたりする



## 常に介護が必要

- 生活全般(入浴・排泄・更衣等)に介助が必要
- 言葉でのコミュニケーションが難しい
- 介護だけでなく、声掛けも拒むことがある
- 目的なく歩き回るように見える



紙) 認知症初期集中支援チーム(P22) かかりつけ医 認知症疾患医療センター(P22)

者教室 (ケアMENすみだ)(P26)

自宅で医療・看護を受ける(P22)

訪問入浴介護(P23))

デイサービス(P23))

看護小規模多機能型居宅介護(P23))

ービスを受けられる(P24)

ービス(P24) シルバー人材センター家事援助サービス(P24) 見守りGPS・見守りシール(P25))

特養(介護老人福祉施設(P23)) 老健(介護老人保健施設(P23))

# 4

## 認知症の方や家族を支える



### 認知症の相談は高齢者支援総合センターへ

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために、認知症に関する相談や介護している家族の相談、サービスの申請についてなどの様々な内容に応じる総合相談窓口です。(お問い合わせ先は裏表紙を参照)

各高齢者支援総合センターでは、認知症地域支援推進員が中心となり、認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療機関や介護事業所と協力して認知症支援を行っています。

### 医療機関を受診する

#### ●かかりつけ医に相談する

※受診のコツについては<P8, 9>をご参照ください。

かかりつけ医がない場合は右の医療機関案内で認知症サポート医などを検索することができます。

墨田区医師会  
認知症関連/  
医療関係のご案内



とうきょう  
認知症ナビ  
医療機関案内



#### 認知症サポート医とは

認知症に関する高い専門性を持ち、認知症疾患医療センターや高齢者支援総合センター、かかりつけ医と連携して、認知症の方が住み慣れた地域で暮らし続けることをサポートする医師です。

#### ●認知症疾患医療センターに相談する

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

#### お問い合わせ先

地域連携型認知症疾患医療センター

医療法人社団 仁寿会 中村病院

専用電話 03-3611-9740(月～土 9:00～17:00)

### 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に対し、医師、看護師などの医療の専門職と社会福祉士などの福祉の専門職で構成される支援チームです。墨田区が委託する訪問看護ステーションと、高齢者支援総合センター職員、墨田区医師会の認知症サポート医がチーム員となります。

チーム員が月に1回程度、ご自宅に訪問し、最大6か月間状況に応じて、病院の受診や介護サービスの利用、お困りごとの解決に向けたお手伝いをします。自己負担はありません。(ただし、病院への受診や介護サービスの利用は実費負担です。)

#### お問い合わせ先

高齢者福祉課地域支援係

電話 03-5608-6502

各高齢者支援総合センター(裏表紙)

### 自宅で医療・看護を受ける

#### かかりつけ医にご相談ください

#### ●訪問診療

医師が自宅に来て診察、治療します。

#### ●訪問看護

主治医の指示に基づき、看護師などが家庭を訪問します。

#### ●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立に向けた機能訓練を行います。

#### 薬局にご相談ください

#### ●訪問薬剤管理

薬剤師がお薬の服薬支援のために訪問します。

#### 在宅高齢者訪問歯科診療

歯科医院への通院が困難な方を対象に訪問歯科診療を実施しています。

#### お問い合わせ先

健康推進課

電話 03-5608-1462 へお申し込みください。



# 介護保険サービス

施設への通所や泊まり、ホームヘルパーなどの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが必要に応じて受けられます。受けられるサービスは本人に必要な介護の手間(要介護度)によって異なります。ケアマネジャーがご本人・ご家族と話し合っただけケアプランを作成し、それに基づいてサービス内容は決まります。

## ●訪問系サービス

訪問介護(ホームヘルパーが居宅を訪問し生活援助や身体介護を行います)、訪問入浴介護(浴槽を家庭に持ち込み入浴を介護します)、訪問看護(P22)や、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(日中・夜間を通じ、介護と看護の訪問を一体的に受けることができます)、訪問リハビリテーション(P22)などがあります。

## ●通所系サービス

デイサービス(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を行います)やリハビリデイケア(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を行います)などの他に認知症専門の対応が受けられる認知症対応型デイサービスがあります。

## ●訪問・通所・泊まり系サービス

小規模多機能型居宅介護(通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせることができます)と看護小規模多機能型居宅介護(小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせることができます)があります。

上記は、在宅で生活している方を対象としたサービスです。

## ●泊まり系サービス

ショートステイは、自宅で介護している方が旅行や病気、冠婚葬祭などで一時的に介護ができないときに、介護保険施設に短期に入所して受けるサービスです。日常生活全般にわたってのサービスを受けられます。

## ●施設サービス

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)は、認知症の方が少人数で家庭的な環境で共同生活しながら介護を受けるサービスです。

他に、特別養護老人ホーム(日常生活の支援が中心)や介護老人保健施設(在宅復帰に向けたリハビリが中心)などがあります。

## サービスの利用や利用料は介護度によって異なります

詳しくは「墨田区高齢者福祉サービスのしおり たんぽぽ」に記載しています。

「たんぽぽ」は65歳以上の方のいる世帯に全戸配布しています。



## ◆ 介護保険の窓口 ◆

|                         |                                                        |          |              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------|--------------|
| 申請者                     | 本人または家族(居宅支援事業所のケアマネジャーや高齢者支援総合センターの職員に代行してもらうことも可能です) |          |              |
| 申請窓口                    | 墨田区役所福祉保健部介護保険課、各高齢者支援総合センター                           |          |              |
| 墨田区役所<br>福祉保健部<br>介護保険課 | 認定調査に関すること                                             | 認定・調査担当  | 03-5608-6169 |
|                         | 介護認定に関すること                                             | 認定・調査担当  | 03-5608-6935 |
|                         | 介護サービスの給付に関すること                                        | 給付・事業者担当 | 03-5608-6149 |
|                         | 介護保険料に関すること                                            | 資格・保険料担当 | 03-5608-6937 |

# 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方が対象です。日常生活支援と介護予防を目的とし、通所型サービスと訪問型サービスを実施しています。

サービスの利用を希望される場合は、高齢者支援総合センター〈裏表紙〉にご相談ください。

## ●通所型サービス

- ・デイサービス(従前の介護予防通所介護相当)
- ・プチデイサービス(介護予防のための機能訓練や体操等)
- ・短期集中予防サービス(栄養改善や口腔ケア、運動機能の向上を図る「まるごと若がえり教室」と、温水プールでウォーキングなどを行う「らくらく水中ウォーク教室」があります。)

## ●訪問型サービス

- ・ホームヘルプサービス(従前の介護予防訪問介護相当)
- ・住民主体による支援(掃除、洗濯、買い物等のお手伝い)
- ・短期集中予防サービス(リハビリ専門職による相談指導)

### 65歳以上のすべての方が対象の 一般介護予防事業もあります

詳しくは「ほっぷステップ!元気応援ガイド」  
や区報、墨田区ホームページをご覧ください。



# 介護保険外の生活支援サービス

## ●配食みまもりサービス

配食事業者が栄養バランスのとれた食事を1日2回までお届けします。配食は手渡しを原則とし、安否確認を行います。対象となる方、負担金についてはお問い合わせください。

**お問い合わせ先** 高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168

## ●シルバー人材センター家事援助サービス

シルバー人材センターの会員が、地域の皆様に対して、掃除・買い物など、家事の手伝いをするサービスです。

**お問い合わせ先** 墨田区シルバー人材センター 電話 03-3616-5048 文花1-32-1-101

## ●すみだハート・ライン21事業

地域の皆様にサービスの担い手「協力会員」になっていただき、日常生活で手助けを必要としている高齢者や障害のある方、産前・産後の方などの「利用会員」に、家事援助を中心とした有料の在宅福祉サービスを提供しています(登録制)。

**お問い合わせ先** すみだハート・ライン21事業室  
電話 03-5638-0511 緑4-4-12 メゾンベール錦糸町1階

## ●ミニサポート事業

高齢者や障害のある方の、日常生活でのちょっとした困りごとに、協力員が訪問してお手伝いするサービスです。例えば・・・電球・蛍光灯の交換、小さな家具の移動、季節の衣替えなど。

**お問い合わせ先** ミニサポート事業担当  
電話 03-5638-0513 緑4-4-12 メゾンベール錦糸町1階

# 行方不明になるおそれのある認知症の人やその家族への支援

## ●認知症高齢者見守りGPS利用助成事業

GPS機能付きの端末機(見守りGPS)を貸与し、高齢者に常時身につけていただき、行方不明になったときに位置探索システムを利用して介護者(家族)が発見、保護するまで繰り返し探索します。

また、本人又はその家族に対し、日常生活での偶然の事故に備え、令和4年度から個人賠償責任補償保険を付帯しています。

**利用できる方:** 右の対象となる認知症高齢者を介護している家族  
**利用者の負担金:** 利用料(月額) 800円

※生活保護世帯及び老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方は負担なし

## ●認知症高齢者見守りシール事業

行方不明となる可能性のある認知症高齢者又はその家族に、衣服やかばん等の持ち物に貼ることができる二次元コード付きの見守りシールを交付します。行方不明となった際に発見者が二次元コードを読み取ることで、発見者と家族が連絡を取ることができます。

**利用できる方:** 右の対象となる認知症高齢者  
又はその方を介護している家族  
**利用者の負担金:** なし



見守りシール見本

### 対象となる認知症高齢者

区内在住でおおむね65歳以上の在宅の方、かつ以下のいずれかに当てはまる方

- (1) 要介護1以上の方
- (2) 認知症の症状があることが検査結果等で明らかかな方
- (3) 認知症と疑われる症状により行方不明者として過去に警察署等で保護された方

※追加・再交付の場合は実費負担で購入可

**お問い合わせ先** 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

## 権利を守るために

高齢者や障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、お手伝いします。

## ●成年後見制度利用支援

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者などが安全に生活できるよう、成年後見制度の手続方法や後見等を引き受けてくれる団体の紹介を行います。

「認知症になったらどうしよう。不安でしょうがない。」など、お困りの方はご相談ください。

## ●福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)

認知症高齢者や要介護・要支援の高齢者、及び知的・精神障害者の方が福祉サービスを利用する際に、利用契約やケアプラン作成の場に立ち会い、事業者と対等な関係で手続きができるようお手伝いします。

その他、日常的金銭管理サービスや書類等預かりサービスも提供しています。

### <費用>

利用するサービス内容によって異なります。(相談無料)

**お問い合わせ先** 墨田区社会福祉協議会  
すみだ福祉サービス権利擁護センター  
墨田区東向島2-17-14 すみだボランティアセンター内  
電話 03-5655-2940 FAX 03-3612-2944

## ●すみだ消費者センター

消費生活相談員が、契約トラブルや商品・サービスの相談に応じています。ご相談は無料です。個人の秘密は厳守します。

**お問い合わせ先** 墨田区押上2-12-7-215 セトル中之郷内  
電話 03-5608-1773(月~土 9:00~16:30) ※土曜日は電話相談のみ

# オレンジカフェすみだ

オレンジカフェとは、認知症の方とその家族、地域住民のほか認知症サポーターや、医療・介護・福祉の専門家などすべての人が気軽に集い、共に時間を過ごすことのできる場所です。情報交換や気分転換、相談の場として安心してご利用ください。

認知症の方も  
そうでない方も  
気軽に参加できる  
カフェです！



オレンジカフェすみだ  
会場・日程等



墨田区では、区内2カ所で委託実施しているほか、住み慣れた身近な場所でオレンジカフェが開催できるよう、民間の力も活用し、オレンジカフェすみだ認定事業をすすめています。

## チームオレンジについて

認知症の当事者も地域を支える一員として活躍し、社会参加することを後押しするとともに、認知症サポーターのさらなる活躍の場を整備することを目的として、全国でチームオレンジが結成されてきています。墨田区では、委託している2カ所のオレンジカフェすみだを拠点にしたチームオレンジを開始しました。認知症の方ご本人の声(困りごとや希望)に耳を傾けながら、チームとして一緒に出来ることはないか考え、活動します。認知症であっても、地域とつながりを持ち続けられるように、まずはオレンジカフェすみだに参加してみませんか。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

同愛高齢者支援総合センター〈裏表紙〉 八広はなみずき高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

# 認知症家族介護者教室・男性介護者教室(ケアMENすみだ)

高齢者支援総合センターごとに、介護者同士の交流会や、介護に役立つ知識の勉強会などを行っています。男性介護者ならではの喜びや悩みを語り合える男性介護者教室(ケアMENすみだ)もあります。

同じ立場の人同士が  
話し合うことで  
気持ちが  
楽になります！



認知症  
家族介護者  
教室日程等



男性  
介護者教室  
日程等



お問い合わせ先 男性介護者教室について 高齢者福祉課相談係 電話 03-5608-6174  
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

# 認知症の人を介護しているご家族の方へ

## 抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけましょう。

公益社団法人  
認知症の人と  
家族の会

認知症に関する知識や介護の悩みなどについて介護経験者が相談を受けています。

土日祝除く 10:00~15:00

電話 0120-294-456 (フリーダイヤル)

携帯・スマホ 050-5358-6578 (通信料・通話料がかかります)

東京都支部 認知症てれほん相談

火・金(祝日を除く) 10:00~15:00 電話 03-5367-2339

# 認知症について知る、支える



## ●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。90分程度の講座の中で、認知症や支援方法について、テキストやDVDを使い分かりやすく説明します。受講者には「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターカードをお渡しします。

認知症サポーター  
養成講座日程等



お問い合わせ先 各高齢者みまもり相談室〈裏表紙〉

## ●認知症サポーター ステップアップ教室

認知症サポーター養成講座を修了した方が対象です。認知症地域支援推進員と共に認知症関連施設での体験やグループワークを通して、ボランティアとして活動するためのステップアップを目指します。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

## ●認知症普及啓発事業(講座)

認知症について最新の知識や情報をわかりやすくお伝えします。

お問い合わせ先 各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

## ●すみだオレンジかるた(すみだ認知症サポートかるた)

認知症の方の見守りに必要な知識や方法を、子どもから高齢者まで、遊びながら学べる『かるた』です。認知症の気づきのポイントや認知症の方を支えるコツ、認知症の介護者をサポートする区の取り組みなどを紹介しています。区民の皆様のご意見をもとに作成しました。区役所情報コーナーにて、1セット1,000円で有料頒布しています。



お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

## ご活用ください

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502  
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

## ●希望をかなえるヘルプカード

自分が望んでいること(やりたいことや続けたいことなど)を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっと分かってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

### 誰が使うの？

使いたい人が誰でも使えます。使うかどうか決めるのは、本人自身です。まだまだ一人で大丈夫、という時から使い方を考え、使い慣れておくと役に立ちます。

### どんな内容を書くの？

- 〇〇駅で降りたいです
  - この機械の操作を教えてください… など
- 仲間や支援者、家族など誰かと話しながら作ると、書く内容がはっきりして使いやすくなります。

### 自分に合った持ち方を

カードをどこでどんな場面で使いたいか思い浮かべたら、カードが見つけやすく出しやすい場所に入れます。

例えば…

- ネームホルダーに入れる
- お薬手帳に入れる
- 財布に入れる
- ICカードケースに入れてカバンにつける… など

### 使うメリットは？

- 自分を分かってもらえる
- 伝えたいことを分かってもらえる
- 忘れても大丈夫
- 話さなくても、伝わる
- パニックを防げる
- 緊急時や災害時の備えになる

使い方や追加用紙の  
ダウンロードができます



切り取って使用できます 認知症介護研究・研修東京センター版

## 希望をかなえるヘルプカード®



ちょっとご協力をお願いします

# 墨田区高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室

高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室は、区が委託している高齢者のための総合相談窓口です。

日常生活における不安や、介護、介護予防など地域の高齢者が尊厳をもち、安心して暮らせるよう、本人、家族、地域の方と相談しながら必要な支援につなげます。また、高齢者支援総合センターでは介護保険の申請を受け付けることもできます。どうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

※高齢者みまもり相談室では、地域の高齢者の生活状況等の把握を行っております。相談員が訪問した際にはご協力をお願いします。

|         | 名 称                       | 住 所                                               | 電話番号                         | 担当区域                      |
|---------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| みどり     | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 緑2-5-12<br>アウトピアみどり苑内<br>※令和7年春、緑1-11-2 2階(予定)に移転 | 03-5625-6541<br>03-5625-6551 | 両国、千歳、緑<br>立川、菊川<br>江東橋   |
| 同 愛     | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 亀沢2-23-7<br>塚越ビル1階                                | 03-3624-6541<br>03-3625-6421 | 横網、亀沢、石原<br>本所、東駒形<br>吾妻橋 |
| なりひら    | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 業平5-6-2<br>なりひらホーム内                               | 03-5819-0541<br>03-5809-7400 | 錦糸、太平<br>横川、業平            |
| こうめ     | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 向島3-36-7<br>すみだ福祉保健センター内                          | 03-3625-6541<br>03-5619-6511 | 向島、押上                     |
| むこうじま   | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 東向島2-36-11<br>ベレール向島内                             | 03-3618-6541<br>03-6657-2731 | 東向島一、二、三、<br>五、六丁目、京島     |
| うめわか    | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 墨田1-4-4<br>シルバープラザ梅若内                             | 03-5630-6541<br>03-5630-6511 | 堤通、墨田<br>東向島四丁目           |
| ぶんか     | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 文花1-29-5<br>都営文花一丁目アパート5号棟1階                      | 03-3617-6511<br>03-3614-6511 | 文花、立花                     |
| 八広はなみずき | 高齢者支援総合センター<br>高齢者みまもり相談室 | 八広5-18-23                                         | 03-3610-6541<br>03-3614-1465 | 八広、東墨田                    |

(令和6年11月現在)

## 受付時間

### ● 高齢者支援総合センター

月～土曜日、9:00～18:00(年末年始、祝日を除く)

※緊急(虐待等)時は、各施設とも24時間電話受付しています。

### ● 高齢者みまもり相談室

月～金曜日、9:00～17:00(年末年始、祝日を除く)

## 高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室 に関するお問い合わせ先

墨田区役所高齢者福祉課地域支援係

電話 03-5608-6170

令和6年11月発行

墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502