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、区の委託を受けて運営している高齢者の総合相談窓口です。介護や介護予防・認知症・生活の困りごとなどさまざまな相談をお受けし、必要な支援につなげます。どうぞお気軽にご相談ください。

※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 高齢者みまもり相談室	緑1-11-2 両国M-1Garden2階	03-5625-6541 03-5625-6551	両国、千歳、緑 立川、菊川 江東橋
同　愛	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	亀沢2-23-7 塚越ビル1階	03-3624-6541 03-3625-6421	横網、亀沢、石原 本所、東駒形 吾妻橋
なりひら	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	業平5-6-2 なりひらホーム内	03-5819-0541 03-5809-7400	錦糸、太平 横川、業平
こうめ	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	03-3625-6541 03-5619-6511	向島、押上
むこうじま	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	東向島2-36-11 ベレール向島内	03-3618-6541 03-6657-2731	東向島一、二、三、 五、六丁目、京島
うめわか	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	03-5630-6541 03-5630-6511	堤通、墨田 東向島四丁目
ぶんか	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階	03-3617-6511 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 高齢者みまもり相談室	八広5-18-23	03-3610-6541 03-3614-1465	八広、東墨田

（令和8年11月現在）

希望をかなえるヘルプカードの使い方

使うメリットは？
- 伝えたいことを分かってもらえる
- 忘れても大丈夫
- 緊急時や災害時の備えになる

どんな内容を書くの？
- ○○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

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

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8年11月発行
墨田区高齢者福祉課地域支援係
電話　03-5608-6502

©㈱社会保険出版社
禁無断転載 872007
26J
UD FONT
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
グリーン購入法 適合印刷物です

認知症のある人・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



認知症ケアパスとは
認知症のある人や家族が
いつ　どこで　どのような
医療や介護サービスが
受けられるのか
状況に応じたサービス提供の
流れをまとめたものです

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

安心の輪で つながる すみだ



相談

●高齢者支援総合センター
●高齢者みまもり相談室

認知症に関する相談や介護の相談、サービスの申請など高齢者や家族を支援するために墨田区が設置している総合相談窓口です。
☆認知症地域支援推進員がいます。

|お|問|い|合|わ|せ|

各高齢者支援総合センター

各高齢者みまもり相談室

裏表紙をご覧ください

●区の認知症事業について

|お|問|い|合|わ|せ|

高齢者福祉課 地域支援係

03-5608-6502

墨田区認知症事業

※令和７年より認知症検診事業が開始しました。
対象者については、ホームページで確認できます。

●こころの健康相談

「こころの健康」に悩みがある方や家族を対象に、専門医による個別相談を実施しています。

|お|問|い|合|わ|せ|

健康推進課 地域保健担当

03-3622-9152

墨田区　こころの健康





医療

●かかりつけ医

「もの忘れが気になり始めたらかかりつけ医に相談しましょう。

P.14-15 参照

墨田区医師会
認知症関連／医療機関のご案内

●認知症サポート医

認知症に関する専門性を持ち、各機関と連携して認知症のある人が地域で暮らし続けることをサポートする医師です。

東京都福祉局
とうきょう認知症ナビ／
認知症サポート医

●認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断を行います。

|お|問|い|合|わ|せ|

地域連携型認知症疾患医療センター
医療社団法人仁寿会中村病院

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

65歳以上で認知症の疑いがある方や認知症のある人のご自宅を訪問し、お困りごとの解決に向けたお手伝いをします。

墨田区認知症
初期集中支援チーム

|お|問|い|合|わ|せ|

高齢者福祉課 地域支援係

03-5608-6502

仲間づくり 相互理解

P.6-7

暮らしを支える サービス

P.8-9

認知症ケアパス

目次

1 認知症とはどんな状態？

P.10 認知症と加齢によるもの忘れの違い
P.11 認知症の種類と特徴
P.13 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

2 認知症の受診と治療・ケア

P.14 早期受診、受診のコツ
P.16 認知症とわかったら知っておきたいこと
P.19 覚えておきたい症状とそのときの対応
P.21 認知症のある人との接し方 10カ条

3 認知症を予防する

P.22 栄養
P.23 口腔機能
P.24 運動
P.25 社会参加

認知症の段階によって心がけたいこと	元気なころから出会い 知り合い仲間と支え合う	変化・生活のしづらさに 早く気づき地域で支え合う	地域で暮らし続けることを 専門職や仲間と一緒に支え合う	さいごまで自分らしく生活する 日々を専門職や仲間と一緒に支え合う
相談 P.2	高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室 高齢者福祉課・介護保険課 こころの健康相談			
医療 P.3	かかりつけ医 かかりつけ薬剤師 P.16 認知症初期集中支援チーム 認知症疾患医療センター		在宅療養ハンドブック P.9 在宅高齢者訪問歯科診療 P.23	
仲間づくり 相互理解 P.6〜7	オレンジカフェすみだ（認知症カフェ） チームオレンジ「みかたん」 笑顔でつながる認知症本人の会 認知症サポーター養成講座 認知症家族介護者教室 男性介護者教室			
暮らしを支えるサービス P.8〜9	見守りGPS・見守りシール 高齢者補聴器購入費助成 自動通話録音機設置 配食みまもりサービス シルバー人材センター家事援助サービス すみだハート・ライン21事業 ミニサポート事業		介護予防・生活支援サービス事業 介護保険サービス すみだ消費者センター 権利擁護センター（地域福祉権利擁護事業・成年後見制度）	

認知症の段階	軽度認知障害（MCI）	認知症の疑い	認知症は有するが日常生活は自立	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
	● 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	● もの忘れが多い ● 物の名前が出てこなくなった ● 同じことを何回も聞く、話す	● いつも探し物をしている ● 新しいことがなかなか覚えられない ● リモコンや家電製品の使い方が分からないことがある	● 道に迷うことが目立ってきた ● 薬を飲み忘れる ● 財布などを盗られたという妄想が現れる	● 時間や日付が分からない ● 自宅が分からない ● 現実に見えない物が見えたり、聞こえたりする	● 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 ● 目的なく歩き回るように見える

＊認知症ケアパスとは、認知症を取り巻く環境に応じて「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のか、状況に応じたサービス提供の流れをまとめたものです。気になる項目の対象ページにおすすみください。

思いを伝える P.26

- 認知症のある人の声・家族の声
- わたしが大切にしたい　ことメモ
- 希望をかなえるヘルプカード

仲間づくり・相互理解

オレンジカフェすみだ（認知症カフェ）

認知症のある人や家族、地域の人やボランティア・専門職など誰もが気軽に集い、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。

本所地域プラザ



八広はなみずき高齢者支援総合センター



オレンジカフェすみだ
チームオレンジ「みかたん」

認知症のある人もそうでない方も気軽に参加できるカフェです!

墨田区が認定し、民間が運営している「オレンジカフェすみだ」もあります。

チームオレンジ「みかたん」

認知症のある人と地域の認知症サポーター等のボランティアがチームとなって、ご本人の希望の実現や困りごとの解決を目指す取り組みです。





お問い合わせ
高齢者福祉課地域支援係
03-5608-6502

笑顔でつながる認知症本人の会



認知症のある人同士がつながり、思いを語り合う場です。自分の好きなことや、やりたいことを話し合っています。

お問い合わせ
高齢者福祉課地域支援係
03-5608-6502

笑顔でつながる認知症本人の会

認知症家族介護者教室

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行っています。





認知症家族介護者教室

お問い合わせ
高齢者支援総合センター
（裏表紙）

男性介護者教室



男性介護者ならではの喜びや悩みを語り合える場です。介護に役立つ講座も行っています。

お問い合わせ
高齢者福祉課相談係
電話 03-5608-6174

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、地域の認知症のある人や家族を見守り、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学びます。



ロバ隊長
「認知症サポーターキャラバン」のマスコット

認知症サポーター養成講座

お問い合わせ
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
高齢者福祉課地域支援係
03-5608-6502

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。

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）
土日祝除く 10：00 ～ 15：00

元気応援ガイド

65歳以上のすべての方が対象の一般介護予防事業があります。

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



元気応援ガイド

すみだオレンジかるた（すみだ認知症サポートかるた）

認知症のある人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。区民の皆様のご意見をもとに作成しました。

区役所にて、1セット1,000円で有料頒布しています。



お問い合わせ
高齢者福祉課地域支援係　電話 03-5608-6502

わたしの暮らしを支えるサービス

認知症の症状によって行方不明になるおそれのある人や家族への支援

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）を身につけることで、行方不明時に介護者・家族が居場所を確認できます。

認知症高齢者見守り GPS 利用助成事業

もしもの補償　日常生活での偶然の事故に備える「個人賠償責任補償保険」を付帯しています。

利用者の負担金　利用料（月額）800 円　※所得等により費用負担がない場合もあります。

見守り GPS 見守りシール事業利用助成事業対象

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

認知症高齢者見守りシール事業

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。

発見者が二次元コードを読み取ると、家族と直接連絡が取れます。

警察や周囲の人がすぐに身元を確認できるため、早期発見につながります。

認知症高齢者見守りシール事業

見守りシール見本

利用者の負担金　なし　※追加・再交付の場合は実費負担で購入可

お問い合わせ　高齢者福祉課地域支援係　03-5608-6502

権利擁護

福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）

支援を必要とする方が福祉サービスを利用する際に、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。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。

成年後見制度利用支援

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。



お問い合わせ　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

すみだ福祉サービス権利擁護センター（墨田区社会福祉協議会）

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。

すみだ消費者センター

お問い合わせ　03-5608-1773（月～土　9：00～16：30）

自動通話録音機無料貸出し

対象者　原則 65 歳以上の方

電話の呼び出し音が鳴る前に、相手に詐欺防止メッセージを伝え、通話内容を自動で録音します。

【お問い合わせ】安全支援課　安全支援・空き家対策担当　電話 03-5608-6199

自動通話録音無料貸出し（墨田区安全支援課・空き家対策担当）

高齢者補聴器購入費助成事業

補聴器（医療機器認定を取得したもの）の購入に要する費用を一部助成します。

高齢者補聴器購入費助成事業

【購入費助成対象】※聴力検査の所定の基準あり

(1) 区内に住所を有する満65歳以上の方
(2) 聴覚障害により補聴器（補装具購入費）の支給を受けていない方
(3) 耳鼻咽喉科の医師から本事業の所定の基準を満たすと認められ、当該医師の意見書等を提出できる方

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。



配食みまもりサービス

お問い合わせ　高齢者福祉課支援係　03-5608-6168

介護保険外

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、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　墨田区シルバー人材センター　03-3616-5048

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）。



すみだハート・ライン 21 事業（墨田区社会福祉協議会）

お問い合わせ　すみだハート・ライン 21 事業室　03-5638-0511

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。



ミニサポート事業（墨田区社会福祉協議会）

お問い合わせ　ミニサポート事業担当　03-5638-0513

介護保険サービス／介護予防・生活支援サービス等

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配布しています。



墨田区高齢者福祉サービスのしおり「たんぽぽ」

在宅療養ハンドブック

住み慣れた自宅で生活するために必要な医療やサービスについて「在宅療養ハンドブック」に掲載しております。ぜひご参照ください。

「在宅療養ハンドブック」は、以下の施設で配布しています。

●墨田区役所 4 階高齢者福祉課　●高齢者支援総合センター　●区内各施設 など



在宅療養ハンドブック

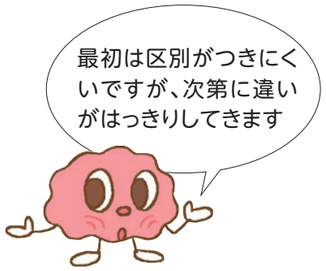
1 認知症とはどんな状態？



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

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、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、「あぁそうだった」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。



加齢によるもの忘れ		認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	⟷	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	⟷	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	⟷	「約束したこと自体」を忘れる
目の前の「人の名前」が思い出せない	⟷	目の前の人が「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「時々」思い出せない	⟷	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	⟷	「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

などの場合は、正常圧水頭症（せいじょうあっすいとうしょう）、慢性硬膜下血腫（まんせいこうまくかけっしゅ）、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。5年前後で約半数が認知症を発症するといわれています。

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！

「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。

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
1	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	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言われますか	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	今日が何月何日か分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までの合計を計算▶合計点 ＿＿＿＿ 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症（令和8年3月発行）」

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）の段階で見つかれば、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

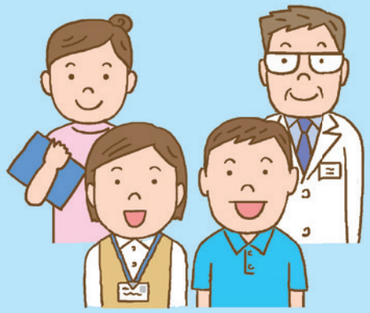
- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携　など

※かかりつけ医がいない場合は、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

本人と家族を支援するために、認知症サポート医、高齢者支援総合センターの認知症地域支援推進員、訪問看護ステーションの看護師等の専門家による「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、初期の支援を包括的、集中的に行います。
（くわしくは〈P3〉をご参照ください。）

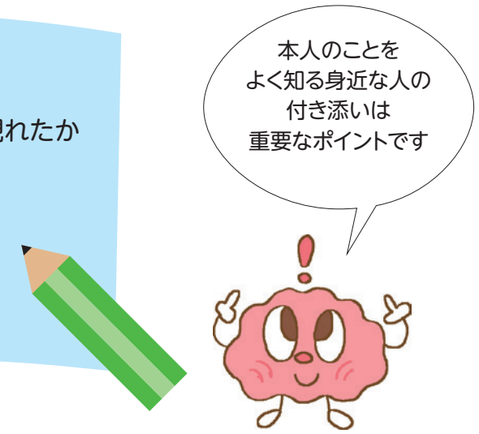


コツ② 気になることをまとめておく

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



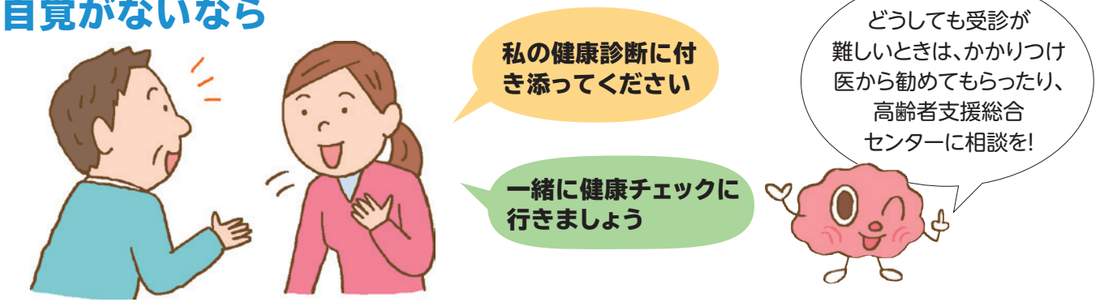
コツ③ 受診へのためらいを上手にとる

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



本人に自覚がないなら



認知症と分かったら知っておきたいこと

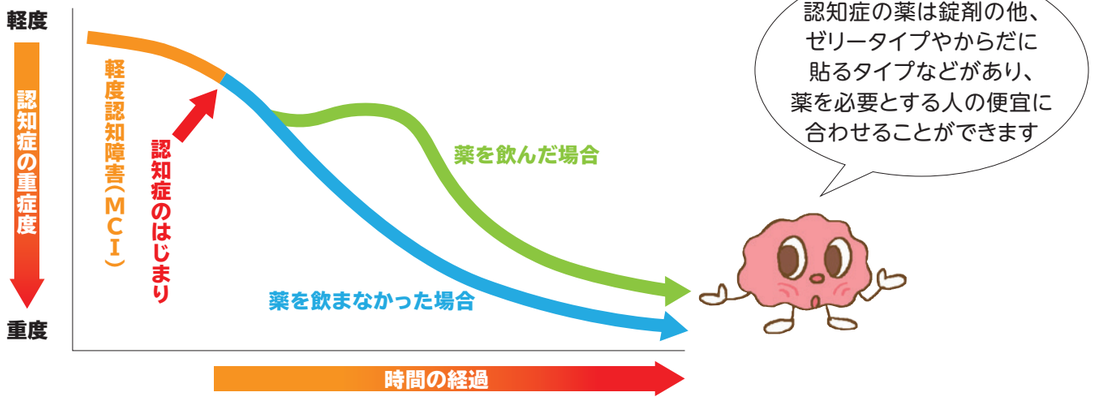
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易（たやす）いことではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症のある人への接し方の工夫やポイントを理解しておけば介護負担も軽減できます。

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も、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、本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

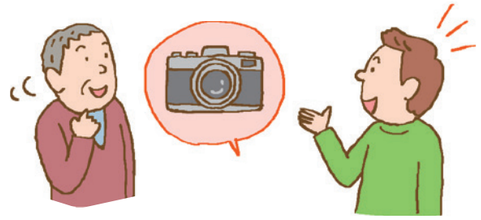
STEP1 振り返ってみる

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。

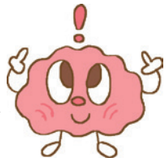


音楽療法

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。



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

BPSD（行動・心理症状）

改善することができる

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。

BPSDとは?:（Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia）の略。
認知症の「中核症状」に伴って現れる普段とは異なる行動や感情のこと

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、適切な衣服を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。認知症のある人以外の人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しょうか」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。認知症のある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 認知症のある人との接し方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、認知症のある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、話を合わせます。



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、つらい思いは認知症のある人も同じ。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。



3 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・乳)はしっかりとりましょう。
- 主食は大事なエネルギー源。1日3回適量を。



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いれば「不足」、上回っていれば「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/㎡)	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」(2025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。



歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

食欲が低下し食べる量が減る	低栄養
筋肉量が減り活動量が低下する	転倒、骨折
かみ合わせの不調から、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

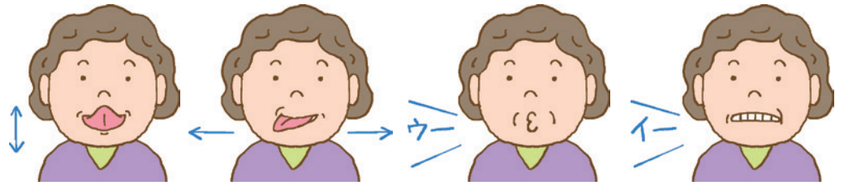


これらは寝たきりの原因にもなります!!

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用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
- ○入れ歯が合っているか、定期的にチェックしてもらう
- ○かかりつけ歯科で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

無理せず、毎日、続けましょう。 お口の体操



舌を上下に伸ばす　舌を左右に伸ばす　唇をとがらせ突き出す　唇を左右にしっかりと引く

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

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い、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

在宅高齢者訪問歯科診療

歯科医院への通院が困難な方へ訪問歯科診療を実施しています。

お問い合わせ
健康推進課 03-5608-1462

認知症予防
原則② よく体を動かす

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。

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



プラス

転倒予防に効果的！筋力アップ体操



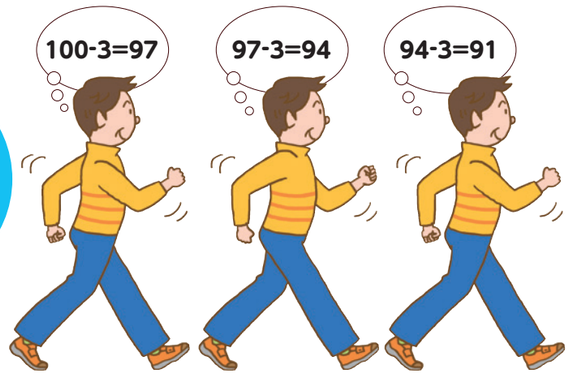
頭を使いながら歩こう！

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つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、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イキ散歩に!



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。



伝えたい
本人の声 ・ 家族の声





認知症のある人が
ひきふね図書館
イベント用に作成

本人の声

家族会カフェ楽しみに
していたのに忘れてしまう。
声をかけてくれて
うれしい。助かる。
忘れるのは悲しい。



道はよく
知っているんだけど、
心配になるんだ。

道に迷う時はある。
メモを持ち歩いているので、
そういった時は
立ち止まって今まで
通ってきたところ、
道をメモする。



自分で出来る事は
やっていこうと思う。
困った事があっても、
恥ずかしいと思わずに
人に聞くようにしている。
初めて行くところは、
とても緊張する。

自分で
役に立つ事なら
手伝いたいので
どんどん言って
欲しい。

直近のことを
忘れてしまうのは、
自分にとって
「どうでもいいこと
なんだ」と思うように
している。



家族の声

本人を「介護」しているとは思っていない。色々なところに一緒に参加して、自分も世界が広がっていると感じている。

医者に行ってくれないことも大変だと思うが、親身に話を聞いてくれる医師に会うことも大切だと思う。また、早く受診することも大切だと思う。

共にできる事をやってみる、趣味を合わせてみることもいいと思う。また、自分で楽しめることを持っておくことも良いと思う。

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、一緒に歩んでいきます。
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。

わたしが大切にしたいことメモ

自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることができなくなるかもしれません。
今の気持ちを書き記し、身近な人と語り合ってみましょう。

記入日：　　年　　月　　日

- わたしの好きなこと
- わたしの大切な人・もの
- わたしの大切な思い出・大切な場所
- これからも続けたいこと
- 未来のわたしや大切な人へのメッセージ

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

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。

使い方や
追加用紙の
ダウンロードが
できます

