

本人・家族の
安心と笑顔を地域でサポートする
昭島市認知症ガイドブック

みんなで知ろう!学ぼう!

身近な

認知症



監修:順天堂大学大学院
医学研究科 精神・行動科学
教授・医学博士 新井 平伊

はじめに

昭島市では、多くの市民の皆さんに認知症について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも解消していただくために、「認知症ガイドブック」を作成いたしました。

この「認知症ガイドブック」には、認知症とはどのような病気なのか、予防するためには何をすればいいのかなどについて、簡単にわかりやすく説明しております。また、認知症が疑われる時期から、病状が進行し日常生活を送る上でさまざまな支障が出てくる時期までを、進行状況に合わせて市内でどのようなサービスや医療・介護の支援を利用することができるのかについて、「認知症ケアパス」として取りまとめました。

市民の皆さんにとりまして、この「認知症ガイドブック」が、住み慣れた地域に安心して暮らし続けられるための一助となることを願っております。



もくじ

1	認知症とはどんな病気？	03
2	認知症の主な症状と対処法	06
3	認知症を予防する	09
	・「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!	13
4	昭島市の認知症ケアパス	14
	・認知症の進行状況に合わせて受けられるサービス	14
	・主な支援内容	16
	・認知症かな?と思ったら	24
	・診断・治療について相談したいときは?	25
	・認知症の方がいなくなると気づいたときは	27
	・昭島市地域包括支援センター	28



1

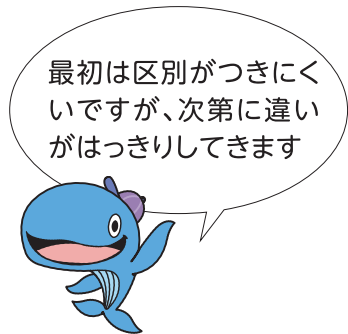
認知症とはどんな病気？

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。



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「しばしば」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」わからない

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。あてはまらない方もいます。

認知症の始まりは家族の気づきも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。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

- 料理や片づ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
- 身だしなみに構わなくなった
- 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
- 日にちがわからなくなる
- 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



初期の頃はもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前にないはずのものが見える)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

若年性認知症

65歳未満で
発症する認知症の
総称です

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。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。

こんな 症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる 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に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。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。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な方の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多くみられます。



意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❶ 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。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる方は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です！



2

認知症の主な症状と対処法



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。

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。健常者の常識や事実を押しつけるのは逆効果。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 軽度障害 **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

日にちは健常者でもわからないことがあるくらいなので、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良いかもしれません。



ケース② 中等度障害 **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 中等度障害 **季節がわからない**
「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 高度障害 **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

家族の名前を忘れてたり、別の人と間違えるなど、目の前の人自分とどういう関係なのかわからなくなります。「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

もの盗られ妄想
「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」と共感することが大切です。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いましょう。



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きましょう。



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(便をいじる行為等)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所がわからなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方がわ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ついています。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

認知症の方との接し方 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、認知症の方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がけるとともに、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、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷つ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。

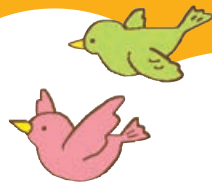
10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

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。

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! と思っている方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。

認知症予防 原則①よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



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わかります。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 ²)	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。

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない方は、歯が20本以上残っている方に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることがわかっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんと噛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、
入れ歯も使っていない方

認知症の
リスクが
約2倍

歯が20本以上
残っている方

歯や歯茎、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
口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

実践! 口腔ケア

- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 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



舌の上下



舌の左右



とがらせ突き出す

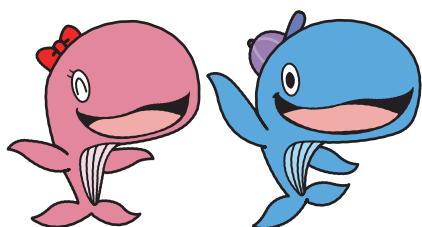


左右にしっかりと引く

高齢者に多い嚥下性肺炎

えんげせいはいえん

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違っって気管に入ってしまう、食物などに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる病気です。高齢者の嚥下性肺炎は、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。



嚥下性肺炎予防のためにも、噛みにくさなどがある場合は、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がけます。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。

視線は前方に

上半身を起こす

プラス
+

転倒予防に効果的!
筋力アップ体操

腹筋は
締めておく

手はしっかり
後ろに振る

足踏み体操で
足腰の筋力アップ
すり足改善

しっかり
蹴り出す

かかとから
足を下ろす

いつもより大股で

かかとを軸にして
爪先を上げ下げする。

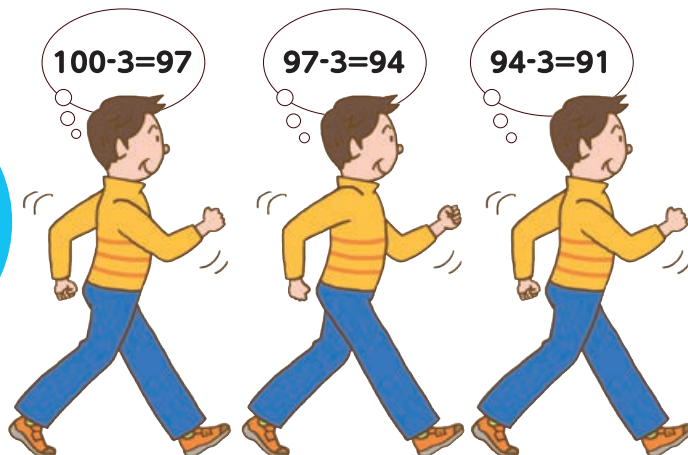
頭を使いながら歩こう!

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MCI(軽度認知障害)の方の認知機能の維持・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、社会との関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、親しい方との別れ、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。



「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。			
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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ひとりでできますか	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	ひとり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ひとりで外出できますか	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。
24ページ以降で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。**

※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「知って安心認知症」



4

昭島市の認知症ケアパス

認知症の進行

認知症の段階	自立		認知症(軽度)
	認知症の疑いがない高齢者	認知症の疑い	見守りがあればひとりで生活できる
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防、認知症予防について学びましょう (P9~12) 	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れが気になる ● 買い物やお金の管理、書類の作成などはひとりでできる 	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れにより生活のしづらさがある ● 日付や時間がわからなくなる ● 買い物やお金の管理にミスがみられる ● 日常生活はなんとか行っている 
利用できる制度やサービス(主なもの)	介護予防教室 (P16⑤⑥、P17⑦⑧⑫) もの忘れ予防検診事業 (P18⑮) 老人クラブ (P17⑩)・昭島ふれあいほっとサロン (P17⑬)・ 救急通報システム (P19⑳)・高齢者住宅火災防止機器等購入費助成事業 (P19㉑)・ 家事援助等サービス (P19㉓)・ 東京都シルバーパス (P20㉔) 認知症高齢者等探索サービス事業 (P18⑯)・		

その他のサービス

認知症支援

- 認知症サポーター養成講座 (P16②)
- 認知症サポーターステップアップ講座 (P16③)
- 認知症見守り体験 (P16④)

介護予防・交流の場




- 高齢者福祉センター (P17⑪)
- 傾聴ボランティア (P18⑭)

見守りサービス

- 高齢者見守りネットワーク事業 (P19⑰)



状況に合わせて受けられるサービスをまとめたもの

認知症(中等度)		認知症(重度)
見守りと支援が必要	手助け・介助が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ● 買い物やお金の管理ができない ● 服薬管理ができない ● 電話の対応や訪問者の対応が困難 ● 道に迷うことがある  <p>お母さんが野菜を切ってくれて助かるよ</p>	<p>以下のことに手助け・介助が必要になる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 着替え・入浴・食事・排泄 ● 整容(洗面、歯磨き、化粧など)  <p>極楽だなあ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 車椅子、ベッドでの生活が中心になる ● 食事をとることが困難になる ● 言葉による意思表示・理解が困難になる  <p>お父さん、先生が来ましたよ</p> <p>こんにちは</p>

各種介護保険サービス

(介護の不安や負担を社会全体で支え合う制度。サービスの詳細や手続きは市役所または地域包括支援センターP28へ)

認知症カフェ(P16①)

救急医療情報キット(P19②)

くじらほっとサービス(P19④)

高齢者電話相談(P17⑨)

認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業(P18⑩)・認知症高齢者等個人賠償補償事業(P18⑰)

地域福祉権利擁護事業(P22⑳)・成年後見制度(P22㉕)

紙おむつの購入費の補助(P20㉖)

出張理髪サービス(P20㉗)

生活支援サービス

- 食事(配食)サービス(P19㉕)
- 訪問栄養指導(P20㉙)

権利擁護

- 消費生活相談(P22㉞)

住まい

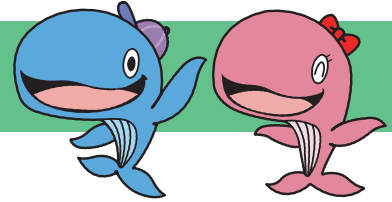
- 生活の場(P21㉟)
- 自立支援住宅改修給付(P21㊱)
- 自立支援日常生活用具給付(P21㊲)

家族支援

- 在宅介護者リフレッシュ事業(P22㉛)



認知症支援



① 認知症カフェ

認知症の方・介護者の方が気軽に立ち寄り、交流や相談ができる場です。また、サロンの中で役割を持ってもらうことで認知症の悪化も予防していきます。

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

② 認知症サポーター養成講座 ★

認知症についての正しい知識を学び、認知症の方や家族を温かく見守る認知症サポーターとなるための講座を開催しています。また、企業、各種団体や学校などへの出前講座も実施しています。

③ 認知症サポーターステップアップ講座 ★

認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場で必要となる知識や対応スキル等を習得することを目指します。認知症サポーター養成講座修了者が対象です。

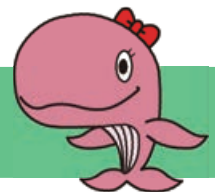
昭島市介護福祉課
地域包括ケア推進係

042-544-5111
内線2148・2149

④ 認知症見守り体験 ★

認知症の方が安心して住み続けられるまちづくりを目指し、認知症の方が外出した際に家に戻れなくなったことを想定し、対応・声掛けのしかたを学ぶ模擬体験を実施しています。

介護予防・交流の場



⑤ あきしま元気アップ教室(高齢者介護予防通所サービス事業) ★

市内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、介護予防のための筋力アップ体操などを実施しています。

昭島市介護福祉課
地域包括ケア推進係

042-544-5111
内線2148・2149

⑥ アクティブシルバー体操教室 ★

市内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、介護予防のための体操教室を市立会館などで実施しています。



⑦イキイキ・ニコニコ介護予防教室★

市内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、介護予防や仲間づくりを目的とした講座を開講しています。
(参加費1,000円、講座教材費他別途)

⑧元気歯つらつ健口講座★

介護予防及び健康の増進を図るため、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上させ、安全で楽しい食生活を目指すための講座を開講しています。

⑨高齢者電話相談

65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方に孤独感解消や見守りのために月3回程度、電話相談員がご自宅にお電話します。

昭島市介護福祉課
高齢者支援係

042-544-5111
内線2157・2158・2159

⑩老人クラブ

地域ごとに設立された老人クラブがあり、おおむね60歳以上の方が友愛・健康増進・いきがいなど目的を持って活動しています。

⑪高齢者福祉センター

市内にお住まいで60歳以上の高齢者の方の憩いの場及び健康増進を目的として、市内に3館(朝日町・松原町・拝島町)設けられています。

朝日町高齢者福祉センター	朝日町4-5-9	電話:042-546-5167
松原町高齢者福祉センター	松原町1-13-3	電話:042-541-3107
拝島町高齢者福祉センター	拝島町3-10-4	電話:042-542-4083

⑫地域包括支援センターでの介護予防プログラム

身体だけではなく脳を刺激し活性化させる運動プログラムのほか、認知症予防に効果のあるさまざまな方法を紹介します。

昭島市地域包括
支援センター

P28をご参照ください

⑬昭島ふれあいほっとサロン

子供から高齢者まで昭島に住む方はどなたでも気軽に参加でき、交流と仲間づくりのために集まることができる場です。
令和7年11月1日時点で市内137か所にサロンがあります。

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

⑭ 傾聴ボランティア

ボランティアスタッフが自宅や施設に訪問しお話を聴きます。どなたでも気軽に参加できる「あなたの話 聴く広場」についてはお問い合わせください。

昭島ボランティア
センター

042-544-0388

⑮ もの忘れ予防検診事業

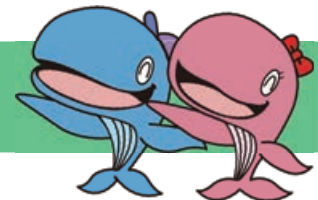
認知症の疑いがある方を早期発見・早期治療につなげ、認知症の発症と進行を遅らせることを目的とした検診事業です。

市内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で「自分でできるチェックリスト(P13)」を実施した方が対象です。

昭島市介護福祉課
地域包括ケア推進係

042-544-5111
内線2148・2149

見守りサービス



⑯ 認知症高齢者等探索サービス事業

認知症の方が外出した際に家に戻れなくなった場合に備え、家族が位置情報を探索することができるGPS端末機器を借りるための初回登録料を市が負担します。

(月額利用料などその他料金の自己負担あり)

⑰ 認知症高齢者等個人賠償補償事業

認知症の方が偶然な日常生活の事故により、他人の身体や財物に損害を与え賠償責任が生じたときに、一定の条件のもとに補償を行う制度です。補償額は最大で2億円、自己負担はありません。事前の申し込みが必要です。

昭島市介護福祉課
地域包括ケア推進係

042-544-5111
内線2148・2149

⑱ 認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業

登録した方の情報を事前に共有し、認知症の方が行方不明になった際、早期に発見、身元を確認し、保護することを目的とした、昭島市・昭島警察署・昭島市地域包括支援センターの関係機関のネットワークのことです。希望者には二次元コードのシールを配布します。事前の登録が必要です。



⑱ 高齢者見守りネットワーク事業

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、市と地域包括支援センターを中心とした、地域住民、自治会、老人クラブ、民生委員、関係機関、協力事業所等との連携による高齢者の見守り事業を実施しています。

昭島市介護福祉課
地域包括ケア推進係

042-544-5111
内線2148・2149

⑳ 救急通報システム

心臓病などの慢性疾患をお持ちの一人暮らしの高齢者の方などを対象に、緊急時に警備会社へ通報・救急要請できる機器を貸与します。(所得に応じて費用の負担あり。利用条件あり)

昭島市介護福祉課
高齢者支援係

042-544-5111
内線2157・2158・2159

㉑ 高齢者住宅火災防止機器等購入費助成事業

寝たきり高齢者や高齢者のみの世帯で、火災のリスクの高い方に、住宅用通報機器や電磁調理器等を貸与または給付します。(所得に応じて費用の負担あり。利用条件あり)

㉒ 救急医療情報キット

65歳以上の一人暮らしの方または高齢者のみの世帯の方へ、救急搬送時に救急隊へ医療情報を提供するための医療情報キットを無料で配布しています。



生活支援サービス

㉓ 家事援助等サービス

日常的な家事援助や家具移動、庭の片付けなどをシルバー会員がお手伝いします。

シルバー人材
センター

042-544-7060

㉔ くじらほっとサービス

日常生活を送るうえで援助を必要とする方に住民相互の助け合いで協力員が日常家事のお手伝いをします。
(700円～850円/1時間)

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

㉕ 食事(配食)サービス

「要介護1」以上の調理が困難な70歳以上の独居、高齢者世帯、同居者が障害等で炊事の困難な方を対象に、週1～5回(月～金曜日)安否の確認をしながら昼食を配食業者が直接手渡しでお届けします。(1食400円)

②⑥ 紙おむつの購入費の補助

「要介護3」以上の在宅で生活されている方を対象に、月1回自宅に業者が紙おむつを配達します。(購入額8,888円までは自己負担1割)

昭島市介護福祉課
高齢者支援係

042-544-5111
内線2157・2158・2159

②⑦ 出張理髪サービス

寝たきり状態、または座位の保持が困難な65歳以上の方を対象に、自宅へ理容師が訪問し年4回まで無料で散髪します。

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

②⑧ 東京都シルバーパス

満70歳以上の都民の方を対象に、都営交通・都内民営バスに乗車できる「東京都シルバーパス」が申し込みにより発行されます。(発行費用は所得により異なる)

一般社団法人
東京バス協会
シルバーパス専用電話

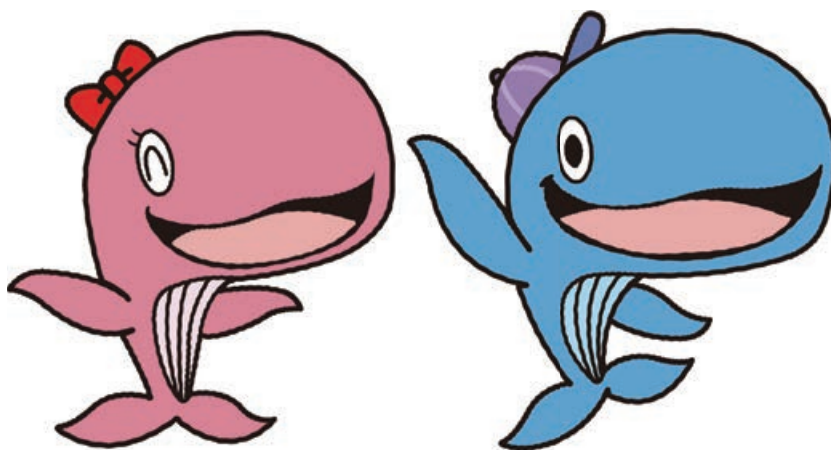
03-5308-6950

②⑨ 訪問栄養指導(高齢者介護予防訪問サービス事業)

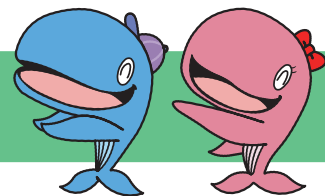
市内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、管理栄養士が月2回、3か月間、自宅を訪問し食生活についてアドバイスします。(1回300円)

栄養サポートセンター
愛全園

080-9707-7266



住まい



③① 生活の場

一人暮らしなどで不安を抱える高齢者の方が、安心して生活できるように、ニーズに応じた住まいや施設があります。(それぞれの施設・住宅に、入所要件等あり)

昭島市介護福祉課
介護保険係

042-544-5111
内線2146・2147

名称	内容
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	1人では困難だが、支援があれば調理や家事、身の回りのことができる認知症の方が、5～9人の少人数で、家庭的な雰囲気のもとで役割を持って共同生活を送る住まい。 入所要件:要支援2以上
特別養護老人ホーム(特養)	常時介護が必要で、家庭での生活が困難な方が、介護や身の回りの世話を受けながら生活を送る施設。 入所要件:原則要介護3以上
介護老人保健施設(老健)	病状が安定し、病院から退院した方などが、リハビリテーションを中心とする医療的ケアと介護を受ける施設。 入所要件:要介護1以上
サービス付き高齢者向け住宅 (サ高住)	安否確認と生活相談サービス等を受けられる、高齢者向けのバリアフリー住宅。
有料老人ホーム (住宅型・介護付)	必要に応じサービスを受けながら生活を送る施設。元気な方も入居可能なものや、介護が必要な方に限定するものなど様々なタイプがある。
シルバーピア	バリアフリー化され、安否確認・緊急時対応サービスが付いた住宅。 入居要件:単身または二世帯(申込者65歳以上、配偶者はおおむね60歳以上)

③② 自立支援住宅改修給付

身体機能の低下に伴い、既存の設備での生活や介護が困難な方に、住宅改修の費用の一部を給付します。

住宅改修予防給付→手すりの取付けや段差の解消等が対象。

住宅設備改修給付→浴槽の取替え・洗面台や流しの取替え・便器の洋式化が対象。

(給付限度額及び一部自己負担あり)

(介護保険制度の利用が優先、工事前後の審査あり)

昭島市介護福祉課
高齢者支援係

042-544-5111
内線2157・2158・2159

③③ 自立支援日常生活用具給付

身体機能の低下により必要になった、ポータブルトイレ・スロープ・歩行支援用具・入浴補助用具・歩行補助車等を給付します。

(給付限度額及び一部自己負担あり)

(介護保険制度で非該当と認定された方が対象)



家族支援



③③ 在宅介護者リフレッシュ事業

介護者同士で日頃の介護の悩みや体験を話し合うなど、交流を通して介護者の方の心身のリフレッシュを図ることを目的とした交流会や学習会を実施しています。

介護者の会 毎月第2火曜日 午後1時30分～午後3時
男性介護者学習会・交流会 毎月第1金曜日 午後1時30分～午後3時

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

権利擁護・資産管理・消費生活相談



③④ 地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

判断能力が不十分な方の福祉サービスの利用援助や日常の金銭管理、書類の預かりなどを社会福祉協議会の専門員が契約に基づいてお手伝いするサービスです。

③⑤ 成年後見制度

家庭裁判所が選んだ後見人などが、その方の能力に応じて日常生活の支援や、財産管理などを行います。社会福祉協議会では、成年後見制度に関わるご相談や、申立て手続きの支援を行っています。

昭島市社会福祉協議会

042-544-0388

③⑥ 消費生活相談

商品やサービスの購入、契約のトラブルなどの消費生活全般の相談や問い合わせに専門の相談員が公正な立場でアドバイスを行います。困った時やおかしいと感じた時は、ご相談ください。

相談受付時間：午前9時～正午・午後1時～4時(月～金曜日、祝日・年末年始を除く)※受付は午後3時30分まで

昭島市消費生活センター

042-544-9399



認知症関連イベントのご案内



昭島市では、市民の方々に認知症を広く理解してもらうための各種イベントを開催しています。

これまで認知症サポーター養成講座(P16 ②)、認知症見守り体験(P16 ④)を始め、介護のプロたちが選ぶ推薦図書(認知症の知恵ぶっくろ)の作成・配布、映画の上映、認知症当事者の方の講演会などを行ってきました。

このようなイベントを通じて認知症のことを皆様に少しでも知っていただきたいので、どうぞお気軽にご参加ください。

映画の上映会
上映後、介護のプロたちが
認知症について話し合いました。



認知症見守り体験
認知症役の人に声をかける
体験を実施しました。



ポスター展
グループホームの皆様の
生活の様子をポスターにして
展示しました。



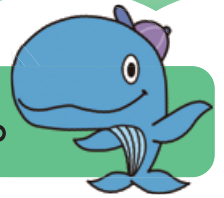
認知症市民ひろば
介護者の皆様による演奏会
「オレンジコンサート」を行いました。



認知症の知恵ぶっくろ
認知症に関する書籍の紹介をしています。
紹介している図書は市内の図書館で借りられます。

<p>高齢者のための認知症Q&A 事例と実践に役立つQ&A 著者 宇野 浩樹 (つや出版)</p>	<p>認知症の何が、認知症になる 認知症って、なんで「認知症」になるの？ 著者 磯部 健太郎 (PHP文庫)</p>	<p>認知症によりもう 「認知症」から「痴呆症」へ 著者 上野 隆雄 (日本評論社)</p>	<p>「科」をゆくケア実践マニュアル 人のケアから認知症ケアまで 著者 藤原 孝子 伊藤 幸子 木暮 幸子 (読者生活)</p>
<p>認知症にならぬための 認知症にならぬための 著者 藤原 孝子 (読者生活)</p>	<p>認知症にならぬための 認知症にならぬための 著者 藤原 孝子 (読者生活)</p>	<p>認知症にならぬための 認知症にならぬための 著者 藤原 孝子 (読者生活)</p>	<p>認知症にならぬための 認知症にならぬための 著者 藤原 孝子 (読者生活)</p>

認知症かな?と思ったら…早期診断・治療・支援が大切です。



- 認知症のような症状がでてでも別の病気の可能性もあり、治療により改善する事があります。
- アルツハイマー型認知症は進行を遅らせる薬があり、早期の服薬開始が効果的と言われています。
- 血管性認知症は生活習慣病の予防が進行防止につながります。
- 記憶や意識が明確なうちにご家族と一緒に今後の生活やサービスの利用について相談し、支援者との信頼関係を築いていきましょう。

認知症初期相談窓口・地域包括支援センターにご相談ください。

認知症や認知症の疑いのある方のご家庭へ、相談を受けた専門職が必要に応じて訪問し、受診や介護サービスにつなげるための助言や支援を行います。

相談から支援までの流れ

昭島市認知症初期相談窓口

042-544-4148 市役所介護福祉課 14 番窓口

または

担当の地域包括支援センター

連絡先は P28 をご覧ください

初回訪問

職員が数名で訪問

支援方法の検討

受診の必要性の判断や適切な医療サービス・
介護サービスなどを検討

支援の実施

認知症疾患医療センターとの連携、家族支援、
受診や必要なサービス勧奨

関係機関※への引き継ぎ・支援

初期相談窓口、地域包括支援センターの
メンバーは医療、福祉、介護の専門職により
構成されています。



※ 医療機関、ケアマネジャー
若年性認知症相談機関(対象:65歳未満の方) など

《東京都多摩若年性認知症総合支援センター》

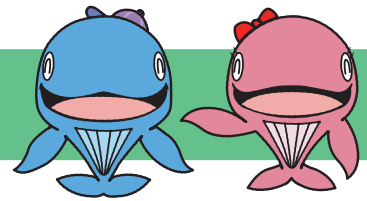
【電話番号】 042-843-2198

【所在地】 東京都日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階

【運営委託法人】 社会福祉法人マザアス



診断・治療について相談したいときは？



① かかりつけ医

現在通っている病院（かかりつけ医）があればそこに相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

② 認知症サポート医

認知症サポート医とは、認知症の方の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等と連携を行う「認知症サポート医養成研修」を修了した医師のことです。（市内にある医療機関は下表参照）

	医療機関名	医師名	電話番号／所在地
認知症サポート医養成研修を修了した医師のいる医療機関	蓮村整形外科内科 ※月・木曜日 午前8時30分～午前11時30分のみ	蓮村友樹久	☎042-545-4312 田中町 2-24-26
	大田医院	大田 眞也	☎042-541-0311 中神町 1237
	昭島病院	長谷川 明	☎042-546-3111 中神町 1260
	介護老人保健施設 なごみの里	上野 冬生	☎042-549-0707 中神町 1345-1
	医療法人社団佑樹会	城市 貴史	☎042-549-0707 中神町 1345-1
	東京西徳洲会病院	豊岡 朋香	☎042-500-4433 松原町 3-1-1
	うしお病院	森川 五竜	☎042-541-5423 武蔵野 2-7-12
	たかつきクリニック	長瀬 輝諄 長瀬 幸弘	☎042-543-6781 代官山 2-4-4 昭島昭和第2ビル 2階
なかがみ在宅診療所	福島 琢	☎042-519-2056 中神町 1169-14 4階	

③ 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは認知症の専門医療相談と診断、身体合併症と行動心理症状への対応を実施しています。また、認知症の方とその家族を支援する体制を構築するため、医療と介護の連携の推進役として、東京都が指定する医療機関です。

〈近隣の認知症疾患医療センター〉

医療機関名	所在地	電話番号
たかつきクリニック	代官山2-4-4昭島昭和第2ビル2階	042-543-6781
立川病院	立川市錦町4-2-22	0120-766-613

※受診には事前の電話予約が必要です。

医療機関に受診するときは



受診の際にありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているかメモをして持参しましょう。下記のような内容を聞かれますのでご参考にお使いください。お薬手帳もご持参ください。

家族構成		身長	cm	体重	kg
生活歴					
(1)出身地:	都・道・府・県	(2)最終学歴:			
(3)きょうだいはい、何人でそのうち何番目ですか?(人中	番目)			
(4)職歴:	(歳～ 歳まで)				
(5)婚姻歴	ない ・ ある	(お子さんがいる場合:	人)		
(6)性格:					
生活習慣					
(1)お酒	飲んでいる ・ 飲んでいた ・ 飲まない				
(2)喫煙	している ・ していた ・ しない				
(3)運動	している(運動内容:) ・ しない				
日常生活や身体状況					
(1)食欲	普通以上 ・ 普段どおり ・ あまりない ・ ない				
(2)睡眠	よく眠れる ・ まあまあ眠れる ・ あまり眠れない ・ 眠れない				
(3)趣味	ない ・ ある(内容:)				
既往歴					
病名	発症年齢	医療機関名			
障害者手帳	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳(級) <input type="checkbox"/> 愛の手帳(級) <input type="checkbox"/> 精神障害者手帳(級)				
要介護認定	未申請 非該当 介護予防総合事業対象者 要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5				
受診理由・どのような症状があるか					
いつ頃から、どんな時に症状がみられるか。また、ご家族が困っている事などがあればご記入ください。					



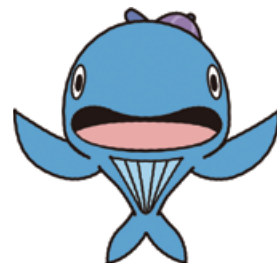
認知症の方がいなくなると気づいたときは



認知症の方は、歩き慣れた道でも自分がどこにいるのかわからなくなり、家に帰れなくなることがあります。また、自分から道を尋ねたり、助けを求めたりすることが難しくなるので、関係機関と協力して、早期に発見・保護することが大切です。



認知症の方が 「いない！」



気がついたら**早め**に警察と昭島市役所へ連絡を！

警察
110番

またはお近くの交番へ

市役所介護福祉課
042-544-5111

または地区を担当する
地域包括支援センター (P28) へ

ご希望があれば、防災無線と携帯メール情報サービスで行方不明の方の情報を発信します。

認知症の方が行方不明になった際、警察・市役所・地域包括支援センターが協力し、早期発見・保護に努めます。

警察・市役所・地域包括支援センターでは、ご本人を探すために下記のような情報をお尋ねします。

- 氏名・ふりがな・性別・生年月日・年齢
- 住所・電話番号(ご本人とご親族)
- 特徴(身長・体重・髪型等)・服装
- 行方不明となった日時と場所や状況
- ご本人だと確認出来そうな顔写真の有無
- 介護保険をご利用の場合は担当ケアマネジャー

昭島市では「認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業」を行っています。
詳しくはP18^⑱をご参照ください。



認知症初期相談窓口と 地域包括支援センター

皆様はどの地区に
お住まいですか？



認知症のことや介護保険(申請や手続き)のことなど、
心配なことがありましたらご相談ください。

西部地域包括支援センター 愛全園

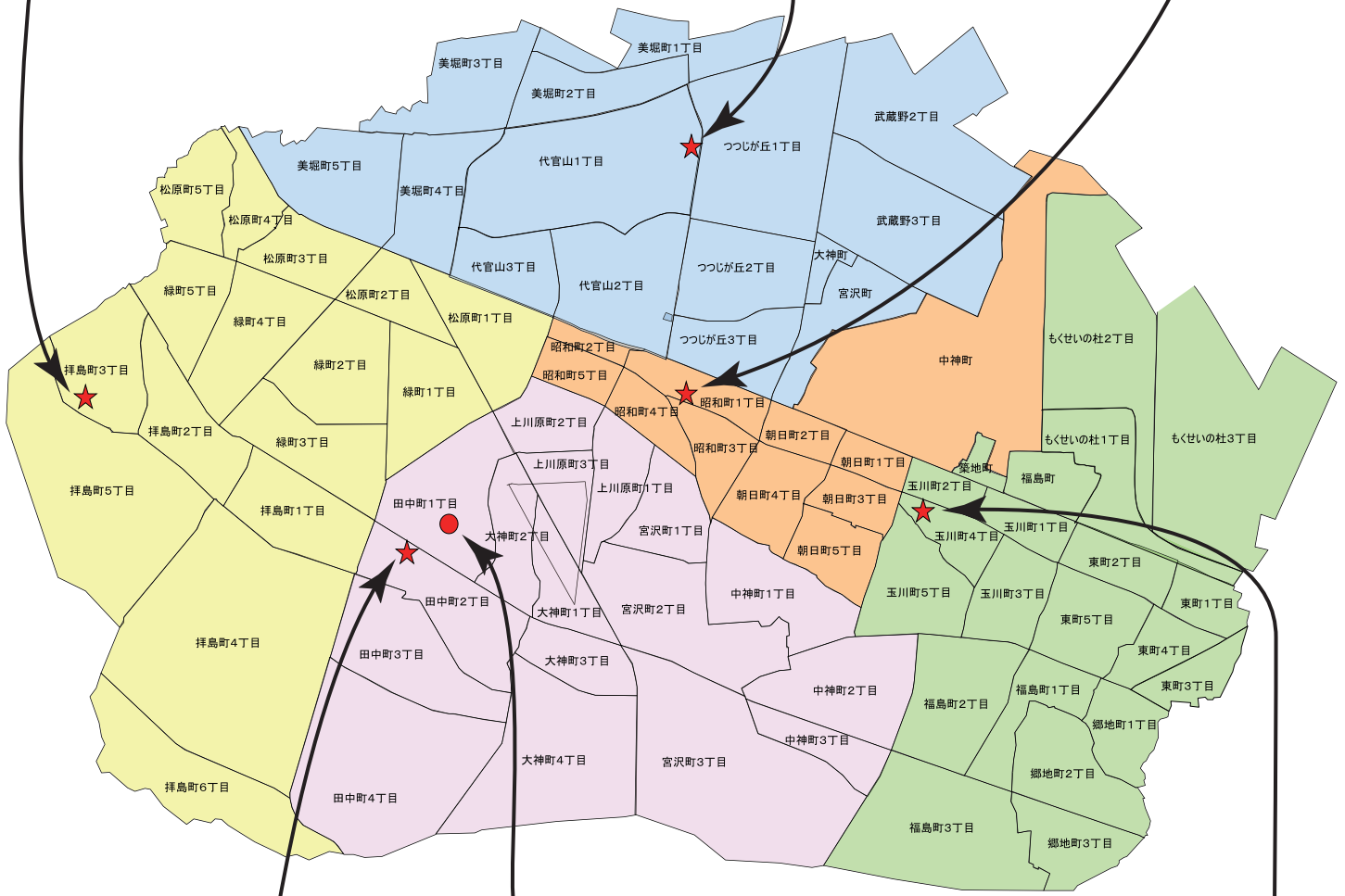
電話042-519-5830
昭島市拝島町3-10-4
拝島町高齢者福祉センター内

北部地域包括支援センター ハピネス昭和の森

電話042-519-6967
昭島市代官山1-2-1

中部地域包括支援センター あいぽっく

電話042-505-7681
昭島市昭和町1-6-11
昭和町分室2階



南部地域包括支援センター 愛全園

電話042-513-7651
昭島市田中町2-25-3

認知症初期相談窓口

電話042-544-4148
昭島市田中町1-17-1
市役所14番窓口

東部地域包括支援センター 竹口病院

電話042-545-9204
昭島市玉川町4-9-22
イーストテラス・サブスリー1階

来所前に電話にてご連絡ください！

認知症初期相談窓口 (市役所 14 番窓口)

相談日：月曜日～金曜日
相談時間：午前9時～午後5時
休業日：土曜日、日曜日、祝日
年末年始(12月29日～1月3日)

地域包括支援センター

相談日：月曜日～土曜日
相談時間：午前9時～午後6時
休業日：日曜日、祝日
年末年始(12月29日～1月3日)