

ヒトゴトじゃないよ 認知症

認知症とともに**かつしか**でいつまでも



— 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…… 2
- ② 認知症になるとどのように感じるの？……3
- ③ 認知症を正しく理解しましょう……4
- ④ 早い気付きと対応が大切 悩まずに相談！ 受診！……6
- ⑤ 上手に相談や受診をするコツ……7
- ⑥ 不安に思ったら、まずチェック！……8
- ⑦ 認知症は段階的に進むため、その時の対応を知っていると安心です……9
- ⑧ 認知症の人や家族を支えるしくみ……18
- ⑨ 認知症とともに生きる……24
- ⑩ 予測しない“困りごと”が起こることがあります……26
- ⑪ 相談先や受診先の一覧……27

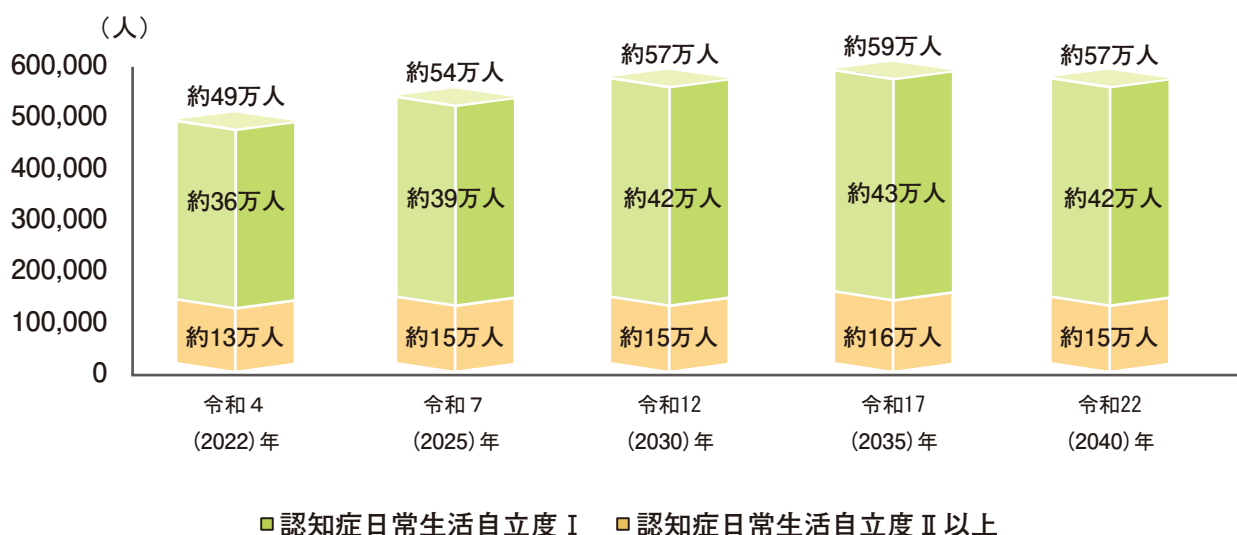
1

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。★

東京都の認知症高齢者数(将来推計)

東京都全体で、認知症高齢者(自立度Ⅰ以上)は、令和4(2022)年に約49万人おり、令和17年に約59万人になると推計されています。本区においても高齢者の増加に伴い、認知症高齢者も増加することが予想されます。



出典：東京都福祉保健局「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査報告書（令和5年3月）」

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
ことが大切です。★



★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9月発行)」

※：平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症になるものと推定されています。

2

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。**」と感ずることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどう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。

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9月発行)」

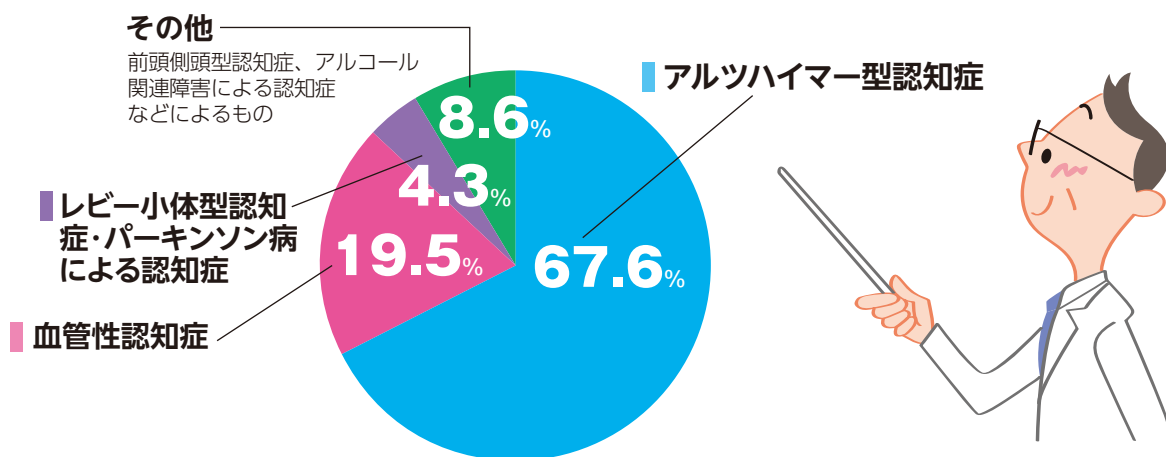
- 認知症の症状に最初に気づくのも、誰より心配なのも、辛いのも本人です。
- ・ 認知症であっても感情は豊かで自尊心を持ち続けています。
- ・ 「認知症だ」と頭ごなしに言っても、本人は傷つき、「そんなことはない」と反発したくなる気持ちが強くなります。

3 認知症を正しく理解しましょう

- 認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、**認知機能***が低下し、**さまざまな生活のしづらさが現れる**状態を指します。

※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動きを指します

- 認知症の原因となる疾患の内訳には、「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～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
 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9月発行）」

加齢による「もの忘れ」と「認知症」は大きく違います

- 「もの忘れ」と「認知症」には、次のような違いがあります。

もの忘れ	認知症
◆ もの忘れを自覚している ◆ 体験したことの一部を忘れる ◆ ヒントがあれば思い出す ◆ 日常生活に支障はない ◆ 判断力は低下しない	◆ もの忘れの自覚がない ◆ 体験したこと自体を忘れる ◆ ヒントがあっても思い出せない ◆ 日常生活に支障がある ◆ 判断力が低下する

例

昨夜、**夕食に何を食べたか**思い出せない

例

昨夜、**夕食を食べたこと**を覚えていない

認知症の前段階である“軽度認知障害”(MCI[※])について

※「MCI」は、Mild Cognitive Impairmentの略

- もの忘れはあるが、認知症ではない状態を軽度認知障害といい、認知症の前段階ととらえることができます。
- 軽度認知障害と診断されても、放置せず早めに対応することで正常に戻ることもあります。

軽度認知障害
とは……



- ◆ 歳をとったことだけでは説明できないもの忘れがある
- ◆ もの忘れの訴えが本人または家族からある
- ◆ 日常生活は問題なく行える
- ◆ 全般的な認知機能も保たれる
- ◆ 認知症の診断に至っていない

若年性認知症：高齢でなくても発症する認知症

- 認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
- 65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。
- 65歳未満で発症する若年性認知症の人は、働き盛りの時期と重なるため、最初に職場において異変に気がつくことも多く、職場内での正しい理解と支援が必要とされます。

若年性認知症と
その影響は……



- ◆ 平均の発症年齢は54.4歳[※]
- ◆ 高齢者の認知症は女性が多いのに比べ、男性に多い[※]
- ◆ 更年期障害や疲労の影響等ととらえて、受診が遅れがち
- ◆ 仕事や子育てに支障が生じやすい
- ◆ 働き盛りで経済的な面に支障が生じやすい
- ◆ 親の介護などと重なることがある

※認知症介護研究・研修大府センター「若年性認知症支援ガイドブック」(改訂5版)

4 早い気づきと対応が大切 悩まずに相談！受診！

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？



- 認知症は早期のうちに発見すると、症状の進行を遅らせたり、回復が可能なこともあります。
- 発見や対応が遅いと脳の変性が進み、改善が困難となるため、他の病気と同じように、**早期診断と早期対応が大切**です。
- そのためには、もの忘れ予防健診、もの忘れ相談会のような区の事業の利用、高齢者総合相談センター・かかりつけ医への相談が有効です。
- 運動や食事等の生活習慣の改善を行うことも大切です。

早い気づきと対応の メリット



- 1 認知症と間違いやすい病気や症状の発見につながります
- 2 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
- 3 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
- 4 症状が軽いうちに、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、生活の質の維持につながります
- 5 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

5 上手に相談や受診をするコツ

伝える内容をあらかじめまとめ、大切なことを伝える準備をしましょう。

ポイント		まとめておくこと
POINT 1	ご本人の状況	・職業は（どんな仕事をしてきた・しているか） ・家族状況は（家族は・誰と暮らしているか） ・日常生活は（住まいは・どんな日常をおくっているか） ・経済状況は（年金や金銭管理は）
POINT 2	ご本人の病歴	・これまでかかった病気は ・現在治療中の病気は ・飲んでいる薬は（お薬手帳があると便利です）
POINT 3	認知症が疑われる主な症状	・いつごろから ・どんな症状が、どんな頻度で ・ご本人が困っていること、介護者が困っていること
POINT 4	介護に関すること	・要介護認定の有無 ・利用しているサービス（内容・頻度・利用状況） ・介護者の有無

ご本人に自覚がなく、受診が難しい場合は・・・

- 下記の成功例を参考に、受診につなげていきましょう。
- ご本人を傷つける誘い方をしないことが重要です。
- ご家族での対応が難しい場合は、家族だけで何とかしようと考えず、**高齢者総合相談センター**などの力を借りて、受診につなげていきましょう。

働きかけ・言葉かけの例

家族の成功例

- 区の通知が届いたから健康診断に行こう
- 私と一緒に健康診断をしに行こう
- 私は認知症ではないと思うけれど、何でもないことを証明してもらおうよ

かかりつけ医に誘ってもらった成功例

- 紹介状を書くから一度ちゃんと診てもらいましょう
- 検査をしてほしいけれど、うちには機械がないから別の病院で検査してください

ご本人を傷ついたり、別のことで連れ出す例

- 絶対に認知症だから調べてもらおう
- おいしいものを食べに行こう
- 入院しているおじいちゃん（おばあちゃん）に会いに行こう

※受診させることが難しい方には、「もの忘れ訪問サポート（認知症初期集中支援チーム）」へのご相談が可能です。詳しくはお近くの高齢者総合相談センター（☎ 27 ページ）まで。

6 不安に思ったら、 まずチェック！

● 以下の5つの項目について、あてはまるものに○をしてみてください。

1	今まで普通にやっていた日課がこなせないことがある（例えば：買い物、携帯電話、テレビのリモコン、電子レンジなど）	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のようにある
2	周りの人から「いつも同じことを聞く」といわれたり、物をなくしたりすることが増えた（例えば：財布、鍵、通帳、保険証など）	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のようにある
3	友人と知人の名前やいいたい言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のようにある
4	今日が何月何日かわからないことがある	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のようにある
5	以前に比べ、「やる気がなくなった」または「怒りっぽくなった」といわれることがある	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のようにある



「毎日または毎回のようにある」が1つ以上、
「月1～4回程度ある」が2つ以上ある場合、
かかりつけ医や高齢者総合相談センター
(27ページ) に相談してみましょう。

ひょっとして認知症かな？チェック

葛飾区ホームページから、本人またはその家族が、もの忘れの状況を気軽にチェックできます。以下のURL、もしくは二次元コードからご利用いただけます。

《URL》<https://www.city.katsushika.lg.jp/kenkou/1000052/1028737/1017379.html>
【区公式ホームページ(トップページ) ➡ 健康・医療・福祉 ➡ 高齢者福祉 ➡ 認知症 ➡ ひょっとして認知症かな？チェック】

葛飾区 ひょっとして認知症かな？チェック

検索



葛飾区の「もの忘れ相談会」「もの忘れ予防健診」もご利用ください 20～21ページ

7

認知症は段階的に進むため、 その時の対応を知っていると安心です

- 認知症は段階的に進みますが、進み方は人それぞれで、早く進む人もいればゆっくり進む人もいます。
- ご本人の様子から、今どのような段階にあるのか、どんな状況なのかを知り、適切な対応につなげていきましょう。



- ◆ もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している
- ◆ 今まで好きだったことへの興味や関心が少なくなる

もの忘れがあっても日常生活は問題ない方

この段階の対応は

📖 10 ページへ

- ◆ 買い物や家事、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している
- ◆ 以前より怒りっぽくなる
- ◆ 外出や人と会うことをおっくうがる

日常生活で助けや見守りがあれば自分でできる方

この段階の対応は

📖 12 ページへ

- ◆ 時間や日付がわからず、約束を忘れてしまったり、探しものが増えたりする
- ◆ 新たに体験したことを忘れてしまう
- ◆ 服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが 1 人では難しい

誰かの助けや見守りを常に受ければ安心して生活できる方

この段階の対応は

📖 14 ページへ

- ◆ 自分の居場所がわからなくなる
- ◆ 着替えや食事、トイレ等がうまくできない
- ◆ 意思の疎通が難しい
- ◆ 表情が乏しい

常に手助けや介護が必要な方

この段階の対応は

📖 16 ページへ

ステージ 1

もの忘れがあっても日常生活は問題ない方



「もの忘れ相談会」でお医者さんに相談してみました。
([P.20](#) ページ)

高齢者総合相談センターという地域で身近な相談窓口があると聞いたので、いざという時のために連絡先を確認してみました。
([P.27](#) ページ)

食事をきちんととり、血管を老化させない食事に気を付けています。

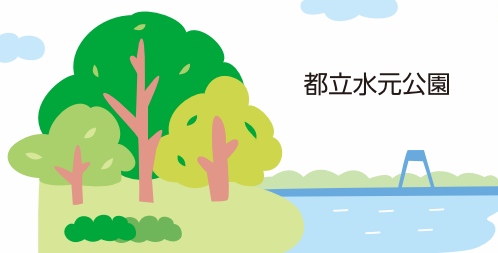
運動やウォーキングをして血流アップを心がけています。



健康診断を定期的に受けて健康管理をしています。



都立水元公園



「回想法」は、昔を思い出してみんなで語り合うことで楽しく脳を活性化できると聞いたので、参加してきました。
([P.19,28](#) ページ)

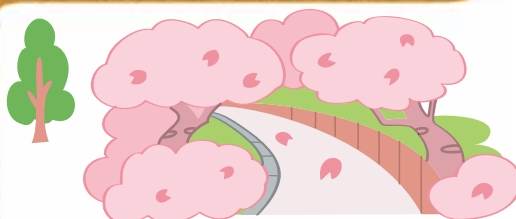


外出するのは気持ちいいですね。東京都シルバーパスも有効に使っています。



かわせみの里(水元)

水元さくら堤



忘れちゃうことは多いけれど、メモを冷蔵庫や玄関の内側に貼っておくと、大事なことを忘れなくて安心です。

オレンジカフェに行ってみました。もの忘れがある人もそうでない人も気軽に参加できるので良かった。ボランティアでお手伝いしている人もいますよ。
([P.21](#) ページ)



この段階では、早期相談・受診をすること、自分の趣味や好きな活動をしたり、介護予防の活動に参加したりして、日々の生活を楽しみつつ、症状が進行しないように努めることが大切です。

ご本人の心構え



- 悩まず、早めの相談・受診をしましょう
- 自分の趣味や好きな活動をしたり、介護予防の活動に参加してみましょう

ご家族の対応



- ご本人の話をよく聞き、生活状況を観察し、感情や生活の変化に気を付けましょう
- 得意なことを手伝ってもらい、生活への意欲と身体機能の維持に努めましょう
- 地域の理解者や協力者をさがし、つながりましょう
- 高齢者総合相談センターなどに相談してみましょう(場合によっては、介護予防サービスを利用できます)

健康のため、できる家事などはすすんでやっています。



趣味のウォーキングは『かつしかウォーキングマップ』を参考にして楽しんでいます。



時には、旅行も楽しんでいます。



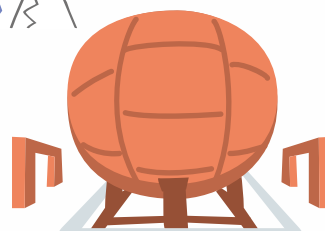
かかりつけ医にも、最近のもの忘れについて相談してみました。



友人や家族と昔話をしたり、カラオケをしたりしています。



散歩しながら俳句を作ることが進行予防になると聞いたので、頭をひねってつくっています。



地球釜

ステージ 2

日常生活で助けや見守りがあれば
自分でできる方



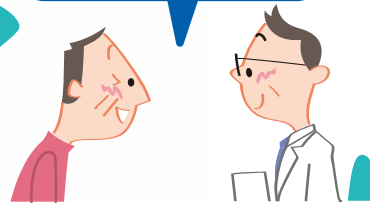
帝釈天(柴又)

ものの忘れが多く心配になりますが、忘れそうなことはメモを取って貼っています。友人や家族に気軽に相談しています。

オレンジカフェで
なじみの仲間とお
茶を飲みながら楽
しく話しています。
(P.21 ページ)



かかりつけ医に相談し
て、認知症サポート医等
を紹介してもらうこと
にしました。



矢切の渡し



思うように物事を進めることが
できなくて、イライラして怒って
しまいますが、家族が理解してく
れればと安心です。

家族や支援者の
見守りや声掛け
があると、家事
や趣味もできま
すよ。



家族や信頼できる人と地域の活
動や日帰り旅行に行ったりして
います。



曳舟川親水公園

近所の民生委員や認知
症サポーターが声掛け
してくれます。
(P.22 ページ)



規則正しい生活
習慣、きちんと薬
を飲むことを心
がけています。



この段階では、ご本人の生活リズムやペースに合わせたゆるやかな見守りを行い、日常生活の自立を手助けしつつ、介護や医療などのサポートの利用を始める時期となります。

ご本人の心構え



- 自分でできることは、すすんで取り組むように心がけましょう
- 不安なこと、困っていることがあれば、言葉にして伝えましょう

ご家族の対応



- ゆっくりわかりやすく話したり、本人のペースに合わせるなど、ご本人の混乱や不安を大きくしないよう心がけましょう
- 慣れない場所では困ることが増えるので、大切な約束や連絡はメモを書き置いたり、ものの場所がわかるようにラベルやメモを貼ったりしましょう
- ご本人の意思を尊重できるよう、家族と本人とで介護や将来のことを話し合っておきましょう
- 地域の理解者や協力者との関係を積極的につくりましょう
- 高齢者総合相談センターに相談してみましょう

高齢者総合相談センターに相談して、介護保険の利用について相談してみました。
([P.27](#) ページ)

介護保険サービスでは、デイサービス以外にも住宅改修や福祉用具も使えるみたい。
([P.18 ~ 19](#) ページ)

家族が、家族会に参加して、安心したと言っていました。家族も笑顔でいられることが大切ですね。
([P.20](#) ページ)

財産や日常のお金の管理をどうするかを、家族と一緒に専門の人に相談してみました。
([P.22](#) ページ)

デイサービスに通うと、生活も規則正しくなるし、いろいろな人に出会えるので嬉しいです。
([P.18 ~ 19](#) ページ)

家族として「認知症サポーター養成講座」を受けてきました。認知症の夫の行動や言っていることがわかるようになりました。
([P.22](#) ページ)

郷土と天文の博物館(白鳥)

青戸平和公園(青戸)

ステージ 3

誰かの助けや見守りを常に受ければ 安心して生活できる方



自宅で受けられる訪問診療や訪問看護などの支援があるそうです。
([18](#)～[19](#) ページ)

専門医の診療を受けるようになりました。相談にも乗ってくれて安心です。

財産管理や日常のお金の管理をしてくれる支援の利用を始めたことで、家族の負担が減りました。

([22](#) ページ)



顔見知りのヘルパーが家に来てくれて、自分も手伝いながら好きな食事を作ったり、家事をしたりしています。

([18](#)～[19](#) ページ)



立石様(立石)



立石仲見世商店街



葛飾区伝統産業会館



菖蒲七福神(堀切)

民生委員、ケアマネジャー、高齢者総合相談センターなどが、親身に相談に乗ってくれて安心。
([27](#) ページ)

家族が急病で介護ができなくなったので、ショートステイを利用しました。
([18](#)～[19](#) ページ)



デイサービスで自分の得意なことをやってみたら喜ばれました。

食事の準備が難しい人にはお弁当の宅配サービスがあるみたいです。
([23](#) ページ)

この段階では、介護保険の利用を本格的に開始し、ご本人にあったサービスを上手に利用することが重要です。

ご本人の心構え



- 自分でできることはすすんで取り組み、難しいことは家族や支援者に助けてもらいましょう
- 不安なこと、困っていることがあれば早めに伝えましょう
- 健康に留意して、規則正しく過ごしましょう

ご家族の対応



- 介護サービスを上手に利用し、症状や生活の状況にあわせたサービスに変更していきましょう
- 財産や日常のお金の管理について考え、後見人などの支援を利用しましょう
- 介護者自身も心身の健康管理に努めましょう
- 徘徊や迷子の危険がある場合は、名前や連絡先などがわかるものを身に付けるなどしましょう
- 地域の理解者や協力者との関係を積極的につくりましょう

家族の不安を受け止めてくれる家族会に参加して本当によかった。

([18](#)～[19](#)ページ)

グループホーム、特別養護老人ホームでは、認知症のことを理解している職員がいて安心だと聞きました。

([18](#)～[19](#)ページ)

これからの生活について、家族やケアマネジャー、高齢者総合相談センターと相談しました。

家族だけで何とかしようと頑張らず、専門家に任せられるところを任せたら、気持ちにも余裕ができました。

堀切菖蒲園(堀切)

かつしかハーブ橋(西新小岩)

家族が「認知症の人の気持ちを知るカード」を知ってから、大らかに見守ってくれるようになりました。

([18](#)～[19](#)ページ)



奥戸ローズガーデン



常に手助けや介護が必要な方

在宅

ヘルパーや訪問看護師が24時間対応してくれる支援があるそうです。
([18](#)～[19](#)ページ)

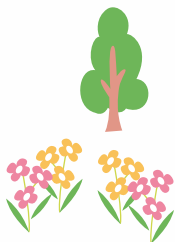


ショートステイを時々利用して、気分転換をしています。
([18](#)～[19](#)ページ)



様々な介護サービスを利用して、自分らしい生活を維持しています。

車いすを借りて、天気の良い日は外出すると、とても気持ちがいいです。



かかりつけ医、ケアマネジャー、高齢者総合相談センターは、家族の相談にも丁寧に応じてくれます。



安心



在宅療養のフォローは、専門家にお任せ下さい。



家に帰れなくなった時に「おでかけあんしんシール」のおかげで早く家族の元に帰ることができました。
([23](#)ページ)



在宅での生活コース



お金の管理は後見人にお任せしていますので、とても安心。

施設での生活コース

この段階では、合併症や感染症に注意しつつ、在宅で暮らし続けるのか、施設等に入所するのかなど、住まいや暮らしの場所の選択をする時期となります。

ご本人の心構え



- 規則正しい生活を心がけましょう
- 健康に留意して過ごしましょう

ご家族の対応



- 介護サービスを上手に利用しましょう
- 症状や生活の状況にあわせたサービスに変更していきましょう
- 医療とのつながりを密にして、合併症や感染症に注意しましょう
- ご本人やご家族の状況に応じた住まい（在宅か施設かなど）を選択しましょう

施設やグループホーム

外出や仲間とのレクリエーションを楽しんでいます。



食事の心配をすることがなく、楽しく食事をしています。



規則正しい生活をしています。



車いすなどを利用して外出することもあります。



家族が会いに来てくれるのが楽しみです。



病気のことをよくわかっているスタッフがいつでもいてくれるので安心して暮らせます。

8

認知症の人や家族を支えるしくみ(生活の状況別)

支えるしくみ

具体的な内容

社会参加・生きがいづくり支援

健康づくり・介護予防支援



社会・地域の一員として生きがいを持って過ごしたり、介護や認知症予防の取り組みを実践します。

医療的支援



認知症を正しく理解すること、また、早期発見・早期診断をし、継続的な治療につなげるための支援です。

介護保険による介護支援



できるだけ自立した生活を継続することができるよう介護サービス等を提供します。

見守り支援



生活をしていく上で起こりうる危険への対応、緊急対応などをして、地域での安心した生活を支えるしくみです。

家族支援



家族の介護の不安やストレスを軽減するための支援です。

住まいの支援



介護の必要度などに応じた住まいを提供し、できるかぎり自立し、安心して暮らすことを支援します。

介護 は介護保険サービスです

生活の状況別にどんな支援やサービスが利用できるか、主なものを抜粋して一覧にしています。
詳しくは、高齢者総合相談センター（☎ 27 ページ）にお問い合わせください。

もの忘れがあっても
日常生活は問題ない方

日常生活で助けや
見守りがあれば
自分でできる方

誰かの助けや
見守りを常に受ければ
安心して生活できる方

常に手助けや
介護が必要な方

もの忘れ相談会、もの忘れ予防健診、高齢者クラブ、
シニア・ピア・傾聴ボランティア派遣

オレンジカフェ（21 ページ）

筋力向上トレーニング、脳力(のうぢから)トレーニング、
回想法、うんどう教室、ふれあい銭湯、
健美操(けんびそう)、通所型住民主体サービスなど

介護 通所介護（デイサービス）、介護 認知症対応型通所介護

かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター（☎ 28 ページ）、もの忘れ訪問サポート

訪問診療、介護 訪問看護

介護 介護老人保健施設

介護 介護療養型医療施設

介護 訪問介護（ホームヘルプ）、介護 通所介護（デイサービス）、
介護 認知症対応型通所介護、介護 福祉用具、介護 小規模多機能型居宅介護

介護 短期入所（ショートステイ）

見守り配食サービス、見守り型緊急通報システム、見守りサービスの助成、かつしかあんしんネット、
ひとりぐらし高齢者毎日訪問（☎ 23 ページ）

徘徊高齢者位置探索サービス助成、おでかけあんしん事業（☎ 23 ページ）

オレンジカフェ（21 ページ）、家族会（☎ 20 ページ）、認知症サポーター（☎ 22 ページ）、家族介護者ほっとあんしんダイヤル（☎ 28 ページ）

介護 短期入所（ショートステイ）

介護 住宅改修

養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅

介護 小規模多機能型居宅介護

介護 グループホーム

介護 看護小規模多機能型居宅介護

介護 特別養護老人ホーム

・ 65 歳以上で介護等が必要と認定された方、40～64 歳で若年性認知症と診断された方は介護保険によるサービスを受けることができます。

認知症高齢者家族会

- 認知症の方を介護する家族同士が、悩みや情報を共有しながら交流を図ることを目的としています。



ご本人にとって

- ◆ 介護する家族が、症状やかかわり方を理解してくれる

ご家族にとって

- ◆ 他の人の介護体験を聞いたり、自分の介護体験を話すことで、心の負担が軽くなる
- ◆ 日常のかかわり方など、悩んでいたことへの解決のヒントをもらえる など

- 詳しくは、「葛飾区認知症高齢者家族会マップ」として区のホームページに公開されています。



家族会への参加は、高齢者総合相談センターへご相談ください  27 ページ

認知症の人の気持ちを知るカード ～わかっていてね、私の思い～

- 認知症の方への日頃の対応や声掛けの仕方を考えるカードを作成しました。(はがきサイズ・35枚組)
- 認知症の方の気持ちを知り、その方に合わせた対応をすることで症状が改善されたり、進行が緩やかになったりすることがあります。
- カードは区のホームページで公開しています。また、区役所で販売も行っています。(300円)



表：周囲から見えている
認知症の人の様子



裏：認知症の
人の気持ち

もの忘れ相談会

- 最近もの忘れがひどくなった方や、認知症について相談したい方などの悩みに認知症サポート医等がおこたえます。
- 認知症の方を介護している家族の方にもご利用いただけます。
- 高齢者総合相談センター等で定期的を開催しています。詳しくは「広報かつしか」をご覧ください。

オレンジカフェ

ボランティアを
随時募集中

- 孤立しがちな認知症の方やそのご家族、地域の方、専門スタッフなどが集い、お茶を飲みながら会話を楽しむものです。
- 地域社会とのつながりの場として、また、認知症について学び、相談し、住民同士で支え合う意識が芽生える場です。
- もの忘れや認知症に関する相談ができるのが特徴です。

利用するメリット



ご本人にとって

- ◆ ご本人も参加でき、地域社会とのつながりをつくれる
- ◆ 気軽に相談ができる など

ご家族にとって

- ◆ 認知症について学び、相談できる
- ◆ 住民同士で支え合う意識が芽生え、心の負担が軽くなる
- ◆ 気軽に相談ができる など

- 詳しくは、「葛飾区認知症カフェ(オレンジカフェ)マップ」として区のホームページに公開されています。



オレンジカフェへの参加は、高齢者総合相談センターへご相談ください  27 ページ

もの忘れ予防健診

- 区内実施医療機関において、医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見し、支援につなげます。
- 対象の方には、受診券をお送りします。
- 必要に応じて、高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)の相談支援、シニア活動支援センターの介護予防事業(回想法等)へつなぎます。

認知症サポーター

あなたも
認知症サポーター
に！

- 区では、区民や企業等を対象に、認知症の正しい知識やつきあい方についての講義を行う「認知症サポーター養成講座」を随時開催し、「認知症サポーター」を養成しています。
- 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者として自分のできる範囲で活動する人です。
- 自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

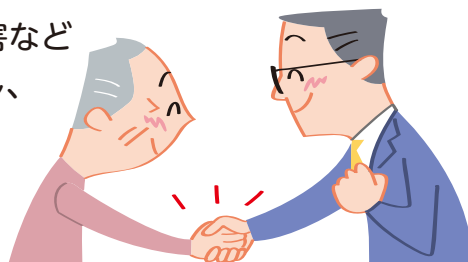


認知症サポーター養成講座については、高齢者支援課 相談係へお問い合わせください

 28 ページ

成年後見制度など

- 成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方を法律的に保護し、支援するための公の制度です。
- 成年後見人等は、預金や不動産などの財産の管理、福祉サービスの利用や入院などの手続き、不利益な契約（悪徳商法による契約など）の取り消しなどの支援を行います。
- 成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。
 - ①法定後見制度
すでに判断能力が不十分なため、自分自身で財産管理や法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が、適任と思われる援助者（成年後見人等）を選任する制度です。
 - ②任意後見制度
十分な判断能力があるうちに将来に備えて、「支援してほしい人」「支援してほしい内容」を契約で決めておきます。判断能力が低下した時に契約に基づき、支援を受けることができる制度です。



*こんな支援サービスもあります。

認知症などで判断能力が不十分であるが、成年後見制度を利用するほどではない方を対象に、社会福祉協議会では訪問援助事業を行っています。これは、自宅等を訪問して見守りや福祉サービスの利用の支援を基本サービスとして、必要に応じ日常的な金銭管理や郵便物の確認整理、重要な書類等の預かりを行うサービスです。

ご利用には、利用者本人と社会福祉協議会との契約が必要で、利用時間に応じた利用料がかかります。低所得の方等を対象とした利用料の減免制度があります。



成年後見制度や訪問援助事業のご相談は、葛飾区成年後見センターへご相談ください

 28 ページ

認知症の方への見守りサービス

1	見守り 配食サービス	◆ 対象：65歳以上*のひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中はひとり暮らしとなる方で、外出が困難で、食事の準備などが難しい方 ◆ 内容：区と契約した事業者が昼食、夕食のお弁当をご自宅に配達し、安否確認を行います。 ◆ 利用者負担：1食あたりの費用は事業者により異なります。
2	見守り型 緊急通報システム	◆ 対象：65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中または夜間に一人になることのある高齢者の方 ◆ 内容：自宅に専用通報機、火災感知器、ガス漏れ感知器、空間センサーを設置します。緊急時、119番の代理通報などの対応をしたり、人の動きを24時間以上感知しなかったときの安否確認などを行います。 ◆ 利用者負担：毎月、利用料の一部負担があります。
3	見守りサービスの 助成	◆ 対象：65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中または夜間に一人になることのある高齢者の方 ◆ 内容：民間事業者がドアセンサーや電球・電気ポット等の機器を設置し、家族等がその使用状況で高齢者の日常生活を見守るサービスに対して、初期設置費用(15,000円上限、初期設置費用がない場合は1か月分の月額利用料(1回限り))の9割を助成します。
4	徘徊高齢者位置 探索サービス助成	◆ 対象：おおむね65歳以上*の認知症の方を介護する家族の方 ◆ 内容・利用者負担：認知症による徘徊で、居所がわからなくなる方を、民間事業者が実施するGPS等の機能を使って探すサービスを利用する際に登録料(15,000円上限、登録料がない場合は1か月分の月額利用料(1回限り))の9割を助成します。
5	かつしか あんしんネット	◆ 対象：65歳以上のひとり暮らし、日中または夜間に一人になる方などひとり暮らしと同様の状況にある方、75歳以上の方のみで構成される世帯の方 ◆ 内容：緊急連絡先などの情報をあらかじめお預かりし、登録者の病気等の緊急時には、消防や警察、医療機関からの依頼に応じて緊急連絡先をお知らせします。 ◆ 利用者負担：なし
6	おでかけ あんしん事業	◆ 対象：認知症による徘徊がある方 ◆ 内容：対象となる方が警察等に保護されたときに、靴等身に着けるものに貼った「おでかけあんしんシール」を手掛かりに、24時間対応のコールセンターを利用して身元や緊急連絡先を照会し、ご家族等に連絡することで、早期の帰宅へつなげます。また、認知症による徘徊に起因する鉄道事故等を発生させ、ご家族が損害賠償責任を負うことになった場合等に補償される「おでかけあんしん保険」に加入します。 ◆ 利用者負担：なし

*40～64歳の方で特定疾病により介護認定を受けている方を含みます



1～6 高齢者支援課へお問い合わせください  28ページ

7	ひとり暮らし 高齢者毎日訪問	◆ 対象：65歳以上のひとり暮らしで、安否確認を必要とする方 ◆ 内容：月～金曜日に乳酸菌飲料をお届けすることにより、安否確認を行います。 ◆ 利用者負担：乳酸菌飲料代(利用者負担1本10円)
---	-------------------	--



7 葛飾区社会福祉協議会へお問い合わせください  28ページ

9 認知症とともに生きる

認知症サポート医からのメッセージ

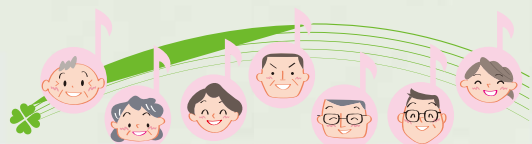


● 認知症とともにかつしかでいつまでも (認知症サポート医 赤畑正樹先生)

認知症や軽度認知障害に、不安や戸惑いを感じておられる方もいらっしゃるかと思います。認知症はどなたにも起こりうる身近な病気です。一方でその原因はさまざま、症状の現れ方や進行の速さ、治療への反応は人それぞれ異なります。だからこそ、医療機関で原因を調べ、適切に対策することが大切です。治療や支援によって、進行を遅らせたり、生活の質を高めたりすることも可能です。もの忘れがあっても、安心して暮らせる明るい毎日と一緒に築いていきましょう。受診に不安がある場合は、ご家族や身近な方と一緒にご相談ください。早期発見がより有効ですが、ご本人もご家族も、発症に気づきづらいことが少なくありません。このため葛飾区医師会では、区と連携して「もの忘れ予防健診」や「もの忘れ相談会」を実施しています。ぜひご活用ください。

また、地域の皆様には、認知症のある方を尊重し、関心と正しい理解をお持ちいただきますようお願いいたします。誰もがなる可能性がある病気ですから、互いに支え合う地域づくりが、私たち自身の未来を守ることにもつながります。

認知症になっても、安心して暮らせる地域へ。正しい理解と、温かな見守りの輪を広げていきましょう。



「もの忘れ予防講演会」の動画など、葛飾区の認知症事業については、右の二次元コードからご覧になれます。➡



高齢者総合相談センターからのメッセージ

● 高齢者のことなら何でも相談できる窓口です (高齢者総合相談センター青戸 新美育子所長)

高齢者総合相談センターは「高齢者のことなら何でも相談できる窓口」で、区内に14か所と身近な場所にあります。認知症になっても介護が必要になっても、区民の皆さんがその人らしく安心して暮らしていけるようサポートするのが私たちの役割です。

高齢者総合相談センターでは、認知症予防（進行予防）に役立つ運動や交流の場の紹介、認知症の診断・治療ができる医療機関の情報提供、接し方や介護方法、介護保険サービスについての相談、認知症のある方や介護するご家族の方が交流・相談できる「オレンジカフェ」や「認知症高齢者家族会」の開催、認知症を理解し地域の中で協力してくれる人を広げる「認知症サポーター養成講座」などを行っています。

認知症に関わる悩み、ひとりで抱えていませんか？認知症は誰もがなり得る病気、認知症になることは恥ずかしいことではありません。みんなで協力し合って「認知症になっても大丈夫だね」と思えるような地域にしていきたいですね。

ご本人からのメッセージ

● 一人で悩まず友達をつくり、一日を大切に楽しむ (90歳代・男性)

60歳の時、帰り道がわからなくなり、認知症と診断されました。最初は自分が認知症なんてと悔しい思いをしましたが、認知症サポート医の先生は薬の処方だけでなく、時間をかけて認知症の症状についての説明や話を聞いてくださり、安心した毎日を送っています。自分で認知症の勉強をして、「こころ」と「からだ」を元気にするための10か条をつくり、脳トレをしたり、日記を書いたり、週2回のデイサービスと認知症カフェも利用したり、歌や音楽が大好きで合唱クラブにも入っています。

認知症であっても自分はダメだと思わないことと、心の「癒し」が一番大切。心を明るくするためには多くの人と交わりを持つことが大切です。一人で悩まず友達をつくり、一日を大切に楽しんで、いつまでも元気に暮らしましょう。

● 自分も誰かの役に立ちたいし、役に立てるととても嬉しい (70歳代・男性)

バスの運転手をしていましたが、3年前、いつも通りに運転できなくなったことを自覚し、認知症と診断されました。薬を処方してもらいましたが、どうしたらよいかわからず、夫婦で高齢者総合相談センターを訪ねました。症状の進行に沿って工夫して生活していきましよう、家族会やオレンジカフェを紹介してもらい、色々な方とのつながりができ、デイサービスも利用しています。不安なことは言葉にして伝え、家族は私のペースに合わせて手助けをしてくれます。

私はデイサービスで元気のない方に声をかけてお話をします。自分も誰かの役に立ちたいし、役に立てるととても嬉しいのです。

♥奥様より

本人と家族にとって、身近に認知症を理解してくれるお医者さんがいること、仲間とともに過ごせる居場所があること、共感してくれる人がいることが心の支えになります。

ご家族からのメッセージ

● サービスを上手に利用することが大切 (70歳代・男性)

母は、かかりつけ医の受診をきっかけに、認知症気味であることがわかりました。病気の母と向き合い介護するのは大変なことでした。日常生活の中で、不安定な状況が見受けられるようになり、介護する頻度が増えてきたのは辛いことでした。最初は、理解しようという思いと裏腹に、「何回言えばわかるんだ」と余裕がなく、短気に対応していました。妻が勧めてくれた家族会に参加して話すことによって気分が楽になり、自分を見直すこともできました。ショートステイの利用も気分転換になりました。

いろいろ経験しながら、その方に合った介護を作り上げていくことが大切だと思います。また、ご近所の方の理解も得ながら介護ができると、より安心だと思います。

10 予測しない“困りごと”が 起こることがあります

詐欺にあったり、必要のない契約をしてしまった

家族の 心がまえ

- ◆ 認知症の方は判断能力の低下により、詐欺等にあいやすいといわれています。
- ◆ 早く気付くために、定期的に様子を見るようにしましょう。
- ◆ ひとりの時はインターホンを切ったり、留守番電話を設定したりしましょう。
- ◆ 成年後見制度の利用を申し立てることも可能です。  22 ページ

対応

- ◆ 詐欺にあってしまったとわかった場合は、すぐに警察や金融機関に通報しましょう。
- ◆ 必要ない契約などに気づいたら、すぐに葛飾区消費生活センターに相談しましょう。契約によっては、クーリング・オフが可能です。

 葛飾区消費生活センター ☎ 03-5698-2311 立石5-27-1 ウィメンズパル1階

居所、行方がわからない

家族の 心がまえ

- ◆ ある日突然、道が分からず帰れなくなったりすることがあります。昔の記憶に戻り、以前住んでいた家やすでに亡くなっている家族を探しに出掛ける症状です。
- ◆ なじみのある場所、ご近所などに、ご本人の状況について声掛けしておくことも重要です。
- ◆ 万が一の時のため、おでかけあんしん事業・徘徊高齢者位置探索サービスを利用することも考える必要があります。  23 ページ

対応

- ◆ 早めに警察へ通報をしましょう。
- ◆ 関係機関(担当ケアマネジャーや高齢者総合相談センター)に連絡をしましょう。
- ◆ なじみのある場所、ご近所などを探してみましょう。

 葛飾区の徘徊高齢者位置探索サービス助成、見守りサービスの助成、おでかけあんしん事業もご利用ください  23 ページ

11 相談先や受診先の一覧

認知症について相談したい / 介護保険や福祉サービス
を利用したい / 家族会やオレンジカフェについて

高齢者総合相談センター	電 話	住 所	対応曜日・時間
高齢者総合相談センター水元	03-3826-2419	水元1-26-20 (特別養護老人ホーム水元ふれあいの家 内)	平日 午前9時 ～ 午後7時
高齢者総合相談センター水元公園	03-6231-3567	南水元4-27-13 藤屋ビル1階	
高齢者総合相談センター新宿	03-3826-8726	新宿2-16-4 (介護老人保健施設 花の木 内)	
高齢者総合相談センター金町	03-3826-5031	東金町1-36-1-108 (UR都市機構金町駅前団地1号棟 内)	
高齢者総合相談センター高砂	03-5889-8600	高砂3-27-12	
高齢者総合相談センター柴又	03-5876-9531	柴又1-47-7-102	
高齢者総合相談センター青戸	03-5629-5719	青戸3-13-19 (グループホーム青戸 併設)	
高齢者総合相談センター亀有	03-6240-7630	亀有4-31-18 ケイハイツI105	
高齢者総合相談センター堀切	03-3697-7815	堀切2-66-17 (介護老人保健施設葛飾ロイヤルケアセンター 内)	
高齢者総合相談センターお花茶屋	03-6662-7907	お花茶屋2-4-23 センターフィールドビル101	
高齢者総合相談センター東四つ木	03-5698-2204	東四つ木2-27-1 (特別養護老人ホーム東四つ木ほほえみの里 向かい)	
高齢者総合相談センター立石	03-6657-6140	立石6-19-10 S・Kビル1階	
高齢者総合相談センター奥戸	03-5670-5212	奥戸3-25-1 (特別養護老人ホーム奥戸くつろぎの郷 内)	土曜日 午前9時 ～ 午後5時30分
高齢者総合相談センター新小岩	03-5879-9328	新小岩1-49-10 第5デリカビル1階	

様々なところの健康について相談したい

保健センター	電 話	住 所	対応曜日・時間
青戸保健センター	03-3602-1284	青戸4-15-14	平日 午前8時30分～午後5時
金町保健センター	03-3607-4141	金町4-18-19	
新小岩保健センター	03-3696-3781	西新小岩4-33-2(にこわ新小岩内)	
水元保健センター	03-3627-1911	東水元1-7-3	

もの忘れが気になる、自分が(家族が)認知症を知りたい

- もの忘れが気になりはじめたら、まずは**身近なかかりつけの医師**に相談してみましよう。必要に応じて、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関の紹介を行う**認知症サポート医**を紹介してもらうこともできます。
- ご本人、ご家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行う**認知症疾患医療センター**があります。

認知症疾患医療センター	電 話	住 所	対応曜日・時間
医療法人社団 東京東双泉会 いずみホームケアクリニック	03-6662-6332	青戸5-30-4	平日 午前 9時 ～午後 5時
医療法人社団 大和会 大内病院	03-5691-0592	足立区西新井5-41-1	

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9月発行）」

そのほかの相談先

■ 成年後見制度について相談したい

葛飾区成年後見センター（平日 午前8時30分～午後5時）
☎03-5672-2833 堀切3-34-1 地域福祉・障害者センター（ウェルピアかつしか）3階

■ 若年性認知症について相談したい

東京都若年性認知症総合支援センター（平日 午前9時～午後5時）
☎03-3713-8205 目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階

■ 介護保険サービスについて相談したい

葛飾区内の介護サービス事業者リストが区のホームページに公開されています
※高齢者総合相談センター（☎27ページ）でもご相談に応じます



■ 介護に関する悩みや困りごとについて相談したい

看護師等の専門職が介護に関するお悩みやお困りごとのご相談に応じます
家族介護者ほっとあんしんダイヤル（年中無休 午前8時30分～深夜0時）
☎0120-603-305（通話料無料）

■ そのほかの高齢者福祉に関するお問い合わせ先

認知症の方への見守りサービス（☎23ページ）

1～3 葛飾区高齢者支援課 在宅サービス係 ☎03-5654-8299

4～6 葛飾区高齢者支援課 相談係 ☎03-5654-8597

立石5-13-1 葛飾区役所新館2階

7 葛飾区社会福祉協議会 福祉サービス課 福祉サービス係 ☎03-5698-3216

堀切3-34-1 地域福祉・障害者センター（ウェルピアかつしか）3階

介護予防事業について（☎19ページ）

葛飾区地域包括ケア担当課 介護予防係 ☎03-5698-6202 立石6-38-11 シニア活動支援センター内

令和7年8月発行

発行 葛飾区 福祉部 高齢者支援課 相談係 立石5-13-1 ☎03-5654-8597

無断掲載禁止