

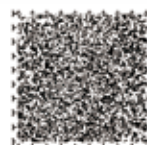


認知症ガイドブック

調布市で安心して暮らすために

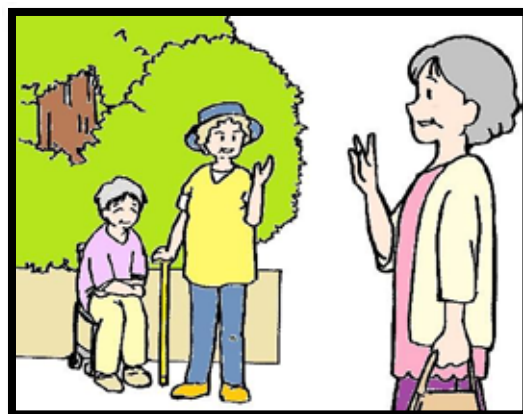


調布市福祉健康部高齢者支援室



目次

1 はじめに	2
2 認知症の進行と主な症状	3
3 認知症の気づきチェックリストをやってみましょう ...	9
4 認知症の相談窓口	12
5 サービスの例	15
6 若年性認知症について	19
7 おわりに～認知症になってもこわくない～	21



Ⅰ はじめに

今、65歳以上の4人に1人がMCI(軽度認知障害)も含めた認知機能の低下が見られ、「認知症」がだれでもなり得る身近な病気となっています。

「認知症」と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではありません。変わらずできることもあります。周囲のちょっとした手伝いで続けられることも多くあります。認知症になっても安心して暮らせるまち・調布を目指し、認知症を正しく理解し、お互いに備えていくための情報をまとめました。



2 認知症の進行と主な症状

「認知症」の症状は、脳の細胞が障害されることで、共通しておこる能力の低下（**中核症状**）と、周囲との関わり合いの中で人によっておこる**行動・心理症状（周辺症状・BPSD）**があります。

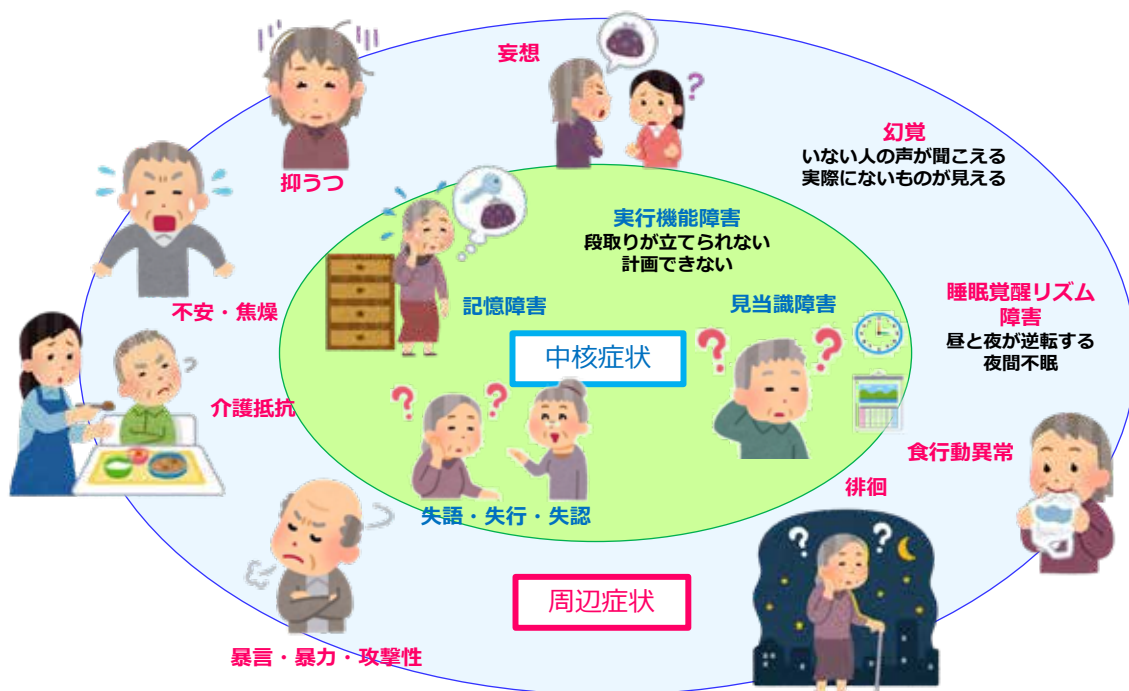
中核症状は、認知症に見られる主な能力低下であり、記憶力の障害（とくに新しいことが覚えられない）、見当識の障害（いつ、どこ等がわからなくなる）、理解・判断力の低下、実行力の低下などです。

周辺症状（BPSD）は、徘徊・幻覚・妄想・暴力・うつ・不安・焦燥と呼ばれるような症状で、その人の性格や周りの環境や接し方などによってもおこるものであり、必ず出る症状ではありません。

ひとくちに「認知症」と言っても、アルツハイマー型認知症だけでなく、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症などさまざまな病気のタイプがあり、それぞれ症状も進行のしかたも異なります。また、同じ病気でも一人ひとりの症状の出かたは異なります。

共通していることは、認知症は少しずつ進み、それにより症状が変化していくことです。

認知症の中核症状と周辺症状(BPSD)



中核症状 認知症患者に共通して認められる症状≒能力低下

周辺症状(BPSD) 個別性が高く出たり出なかったりする症状≒問題行動

健常なものの忘れと認知症のものの忘れの違い

健常なものの忘れ

- ・体験の一部のみを忘れる
- ・体験の他の記憶から、もの忘れした部分を思い出すことができる
- ・もの忘れを自覚している

●日常生活に支障はない

認知症のものの忘れ

- ・体験全体を忘れている
- ・思い出すことが困難
- ・もの忘れを自覚できない

■日常生活に支障をきたす

◇認知症について違和感があるご本人、ご家族へ◇

病院に行き、もし認知症と診断をされても、その日から何もできなくなるわけではありません。認知症という病気は、自分の人生の一部です。

病院に行くのは認知症の診断のためではなく、自分らしく生きるための工夫やヒントを見つけるためです。

家族や周辺の人とは、認知症を理解し、進み具合に合わせて上手に伴走、対応していくことが大切です。人生の主役はご本人なのです。



(参考：もしも-気になるようでしたらお読みください-)

発行：認知症介護研究・研修仙台センター
<https://www.city.chofu.tokyo.jp>
「もしも」検索

◇一足先に認知症になった私たちからあなたへ◇

東京都健康長寿医療センターが、日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)とともに制作した本人向けの応援冊子です。

診断を受けた後に絶望せず、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントがまとめられています。



発行：日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000521131.pdf>

認知症の進行と主な症状の例

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（次頁に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）

もの忘れかな？（MCI※）

本人の様子（の例）

- もの忘れが多いが自立して生活できる
- 最近の出来事を忘れやすい
- 昔から知っている物の名前がでてきにくくなり、「あれ」「あの」が増えてくる
- 積極的に出かけなくなる
- 約束を忘れることがある

家族の心がまえ

- 趣味や散歩などの運動を続けるように働きかける
- 認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について理解を深める
- かかりつけ医などに、気になる様子を相談しましょう

～調布市 HP 掲載・介護者体験記より～

この頃の本人の様子は...

出来事

同じことを話し、尋ねることが多くなった。

服装の季節感がなくなった。

同じ料理ばかり作るようになり、鍋を焦がすようになった。

夕食のメニューを話しあって決めた直後、「それで、夕食は何にするんだっけ」と尋ねる。

ゴミ出しの曜日が分からなくなった。

（※）「MCI」（軽度認知障害）とは、健常者と認知症の方の中間の段階に当たる症状で、加齢による単なるもの忘れと違い、年齢に沿わない強いもの忘れがある状態です。

軽 度

本人の様子（の例）

- 買い物や事務、金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している
- 探し物が多くなる
- 「物を盗まれた」などのトラブルがでてくる
- 怒りっぽくなったり、うつ傾向がみられる

家族の心がまえ

- 認知症に関する講座や家族会などに参加し、接し方の基本やコツなどを学びましょう
- 介護の事について相談出来る人や場所を見つけておきましょう
- いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら地域包括支援センターや物忘れ相談医に相談しましょう

この頃、家族が工夫したこと...

対応

おかしいと感じることが増え、軽い感じで「ちょっと病院に行ってみない？」と声をかけた。

かかりつけ医に相談。本人には「これからも元気でいてもらいたいから」と受診を勧めた。

受診の際は一緒に行き、帰りにおいしいものを食べたり買い物をしたり、気持ちよく帰れるよう工夫した。



認知症の進行にともない生じてくる主な症状の例と、家族に必要な心がまえをまとめたものです。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（次頁に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）

中 度

本人の様子（の例）

- 誰かの見守り、声掛けがあれば日常生活はほぼ自立している
- 服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応がひとりでは難しい
- 家に帰れなくなる／帰り道がわからなくなる

家族の心がまえ

- 家族会などに参加して接し方のコツを学ぶとともに、介護のことについて相談できる人や場所を見つけておきましょう
- 対応や介護、治療で困ったり迷ったりすることがあったら、家族だけで抱えこまず、かかりつけ医や地域包括支援センター、ケアマネジャーに相談しましょう

この頃の本人の様子と家族の工夫

出来事と対応

薬の飲み間違い

→「居宅療養管理指導」を利用し、一包化したものを週に1回薬剤師さんに届けてもらい、お薬ケースにいれてもらった。家族が毎日朝晩電話し、飲み忘れを防いだ。

言葉でわかってもらえないときは書いて（文字にして）いる。書いても分かってもらえないときは言葉にしてみる（短いフレーズで用件は少なく、何度でも）。

退職した会社に出かけたが、帰宅途中に乗り違えて夜中に帰宅したり、深大寺周辺から散歩に出かけて国分寺駅で迷い、駅員から家族に連絡が来たことがあった。

→家族会で話したところ、市の徘徊探知機を借りることができると教えてもらった。手続き後、千葉方面や埼玉方面で迷い人になったが、無事帰ってくることができた。



代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例

高 度

本人の様子(の例)

- 会話がうまくできなくなる
- 表情が乏しくなる
- 日常生活で出来ない事(食事・排泄・清潔を保つ)が増える
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい

家族の心がまえ

- 肺炎や転倒・骨折などの合併症を起こしやすくなることを理解しましょう
- どのような終末期を迎えるか、家族の間で話し合っておきましょう
- 日常生活全般で介護が必要になるのでどんなサービスを利用して生活をするか考えてみましょう

出来事と 対応

介護4になってから在宅はますます大変になりました。介護者講座や認知症カフェへのお誘いでなんとか孤立することなく乗り切れました。

家族といえども考え方が皆違います。いかに一致点を見つけて協力していくか(配偶者、兄弟姉妹皆思いが違う)窓口になる一人を決めて、そのやり方に文句を言わない、任せる覚悟も。

特養について、ずっと自宅でと思っていたが、ケアマネジャーさんの勧めもあり特養に申し込み、入居した。入居前はいろいろと心配したが、離れてみると自分の心にゆとりができて優しく接することができた。



3 認知症の気づきの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。

チェック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

チェック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

チェック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

チェック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

チェック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

※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。



「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。

チェック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
チェック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
チェック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
チェック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
チェック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

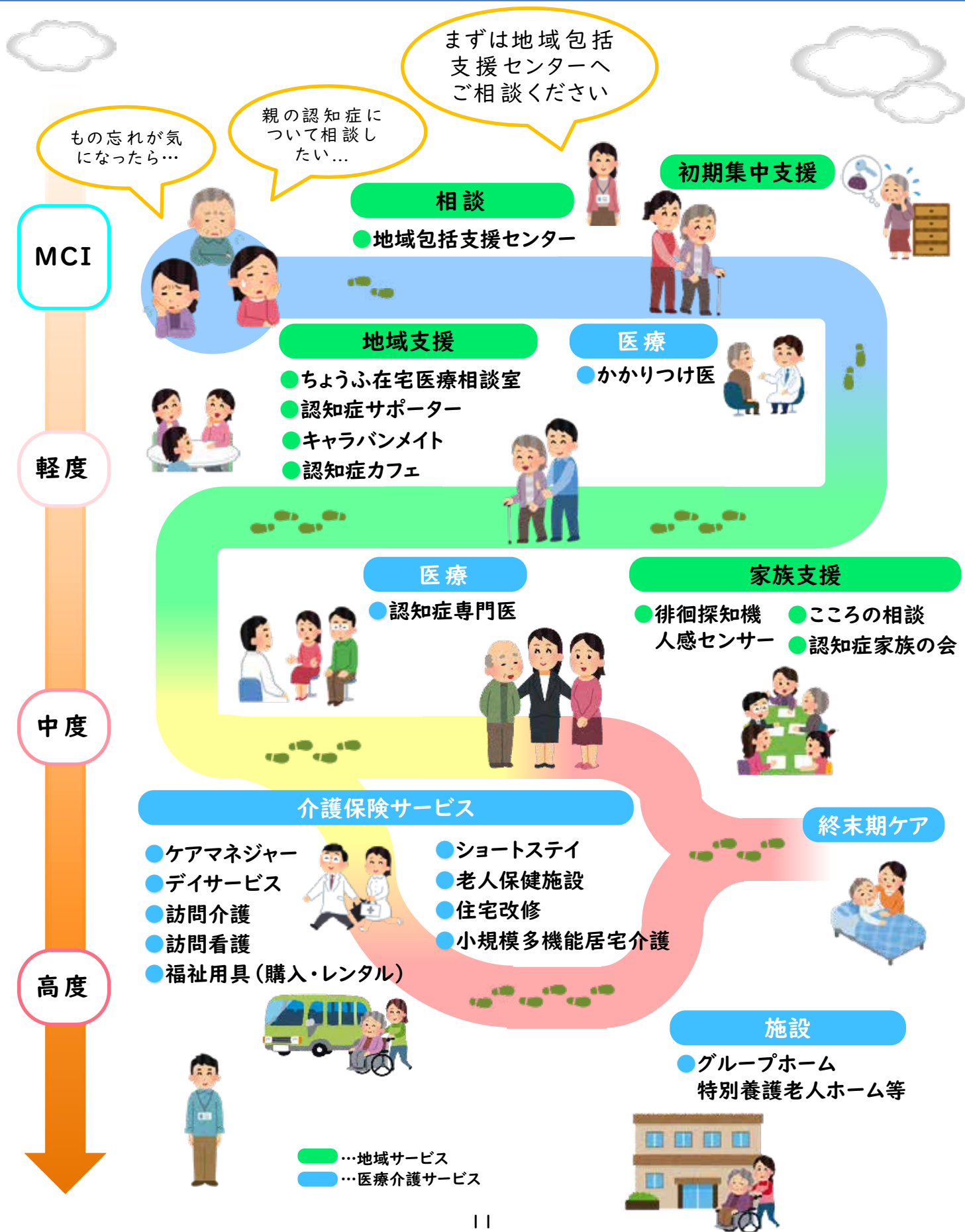
チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

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。
12, 13, 14 ページに紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

「知って安心 認知症 認知症の人にやさしいまち 東京を目指して」(東京都発行)より

調布市認知症ケアパス

《認知症の方が巡る経過の一例》



4 認知症の相談窓口

(1) 地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。
 認知症に関する医療・介護の相談などに応じます。相談は無料。
 開所時間：平日 9 時～18 時，土曜日 9 時～17 時。日祝日休み。

名 称	住 所・電 話 番 号	担 当 地 区
つつじヶ丘	東つつじヶ丘 1-5-2 ☎ 03(5315)5400	緑ヶ丘, 仙川町, 若葉町 1 丁目 1~6, 11~28, 西つつじヶ丘 1 丁目 1~5, 22~39, 2 丁目 1~3, 5~27, 西つつじヶ丘 3 丁目 13~38, 4 丁目 1~13, 29~36, 39, 53~55, 東つつじヶ丘 1~2 丁目, 3 丁目 1~3, 6~11, 菊野台 1 丁目 32~35, 36-4~, 38-2~, 42~44,
仙 川	若葉町 2-22-2 1 階 ☎ 03(5314)0030	若葉町 1 丁目 7~10, 29~46, 2~3 丁目, 入間町, 東つつじヶ丘 3 丁目 4, 5, 12~54, 西つつじヶ丘 3 丁目 1~12, 4 丁目 14~28, 37, 38, 40~52, 菊野台 1 丁目 1~31, 2~3 丁目, 国領 8 丁目 5~15,
至 誠しばさき	柴崎 1-6-8 鴨志田荘 2-1 階 ☎ 042(488)1300	西つつじヶ丘 1 丁目 6~21, 40~58, 2 丁目 4, 28~30, 深大寺東町 2 丁目 7~9, 21~24, 3~4 丁目, 深大寺元町 2 丁目 4, 深大寺南町 1 丁目 1~12, 14, 18~20, 21-1~7, 21-21~, 23, 24, 深大寺南町 2 丁目 1~14, 3 丁目 7~17, 5 丁目 41~43, 柴崎, 佐須町 1 丁目 1~14, 2 丁目, 3 丁目 25~41, 4~5 丁目, 調布ヶ丘 3 丁目 23~25, 28~40, 45~74, 菊野台 1 丁目 36-1~3, 37, 38-1, 39(国税寮 1~2 号棟), 40, 41, 45~56,
はなみずき	深大寺北町 4-17-7 ☎ 042(441)5763	深大寺東町 1 丁目, 2 丁目 1~6, 10~20, 5~8 丁目, 深大寺北町, 深大寺南町 1 丁目 13, 15~17, 21-8~20, 22, 25, 2 丁目 15~24, 深大寺南町 3 丁目 1~6, 4 丁目, 5 丁目 1~40, 44~57, 深大寺元町 2 丁目 1~3, 5~41, 3~5 丁目, 佐須町 1 丁目 15~40,
ゆうあい	国領町 3-8-15-5-109 ☎ 042(481)4973	国領 1~5 丁目, 8 丁目 1~4, 八雲台, 佐須町 3 丁目 1~24, 42, 調布ヶ丘 2 丁目, 3 丁目 5~22, 26, 27, 布田 2~3 丁目,
サブセンター	八雲台 1-22-1 1 階 ☎ 042(484)8011	
ときわぎ国領	国領町 7-32-2-101 ☎ 050(5540)0860	国領 6~7 丁目, 布田 5~6 丁目, 染地, 多摩川 6~7 丁目,
ちょうふ花園	小島町 2-45-22 1 階 ☎ 042(484)2285	深大寺元町 1 丁目, 調布ヶ丘 1 丁目, 3 丁目 1~4, 41~44, 4 丁目, 布田 1 丁目, 4 丁目, 富士見町 2 丁目 11, 12, 小島町, 下石原 1 丁目 10~35, 52~62, 2 丁目 39~62, 下石原 3 丁目 18~27, 51~75, 多摩川 1~5 丁目,
ちょうふの里	西町 290-5 ☎ 042(441)6655	富士見町 1 丁目, 2 丁目 1~10, 13~23, 3~4 丁目, 野水, 西町, 下石原 1 丁目 1~9, 36~51, 2 丁目 1~38, 3 丁目 1~17, 28~50, 上石原, 飛田給,
サブセンター	上石原 2-11-3 1 階 ☎ 042(444)5151	

(2) 認知症医療に関する市内医療機関

(令和 7 年 7 月現在)



医療機関名	所在地	電話番号	
仙川町クリニック	仙川町 1-9-37 キクチマンション 1F	03-5384-4343	検 相
仙川駅前すずきクリニック	仙川町 1-18-2 3110ビル 3F	03-3309-1777	相
せたがや仙川クリニック	仙川町 2-21-13 仙川ビルB館 3F	03-3305-3400	検 相 サ
仙川脳神経外科クリニック	仙川町 3-9-15 モンヴィラージュ仙川 1F	03-5969-8061	検 相 サ
わかば町クリニック	若葉町 2-1-6	03-5313-3331	検 相
プライムクリニック	入間町 2-28-36 ウェリスオリーブ成城学園前 1F	050-1746-1165	検 相
東京さつきホスピタル	東つつじヶ丘 2-27-1	03-3308-8281	検 相 医 サ
つつじヶ丘クリニック	西つつじヶ丘 1-2-1 エクレールつつじヶ丘 1F	042-499-8220	検 相
五島医院	西つつじヶ丘 1-21-3	042-486-3535	相
秋鹿クリニック	西つつじヶ丘 3-26-6 栄和ビル 2F	042-489-5577	検
井上博文クリニック	西つつじヶ丘 3-30-28 IBハウス 101	042-499-5155	検 相
つつじヶ丘駅前内科クリニック	西つつじヶ丘 4-6-2 ル・ヴィザージュ 109	03-6825-2600	検 相
にわファミリークリニック	西つつじヶ丘 4-23-58-101	042-443-1120	検 相 医 サ
しばさき内科クリニック	菊野台 2-5-21 オガワアグリコート 1F	042-440-1200	検
柴崎ファミリークリニック	菊野台 2-23-5 サニーアイランドビル 3F	042-440-3545	検 相
工藤ハートフル・クリニック	深大寺北町 6-38-6 ブルージュ 1F	042-483-0125	検 相
金剛寺内科クリニック	深大寺東町 7-47-1 BRANCH調布 3F	042-482-1155	検 相
西田医院	柴崎 1-64-13	042-483-1350	検 相 サ
調布ヶ丘耳鼻咽喉科内科医院	調布ヶ丘 2-27-9	042-480-6862	検 相
北多摩病院	調布ヶ丘 4-1-1	042-486-8111	検 相
コクティやまうち内科・神経内科	国領町 2-5-15 コクティ 2F	042-488-7651	検 相 サ
おぎもと内科クリニック	国領町 2-13-8	042-489-6658	検 相
くろかわクリニック	国領町 5-70-2 サン・ルーシー 2F	042-444-4880	検
濱中めいようクリニック	国領町 7-33-1	042-452-8970	検
佐野医院	国領町 7-66-29	042-482-4673	検 相

医療機関名	所在地	電話番号	
なかやまクリニック	国領町8-2-2 コナ・ヴィレッジ調布国領219号	042-426-0557	検 相
国領めいようクリニック	国領町8-6-8	042-440-1515	検 相
そめちファミリークリニック	染地2-8-3	042-442-3123	検 相
染地三丁目クリニック	染地3-1-435	042-426-7703	検 相
多摩川住宅内科クリニック	染地3-1-815 コープ調布染地店1F	042-484-2240	検 相
にゅうむら医院	布田2-16-2 ステックス2F	042-443-6586	検 相
福地クリニック	布田4-20-3 マートルコート調布サザン1F	042-441-5038	検
大枝医院	布田6-25-2	042-484-5065	検 相
菅間医院	小島町1-24-5	042-482-8830	検 相
桐生クリニック	小島町2-40-10	042-482-3069	検 相
たまがわ内科循環器スポーツクリニック	下石原1-25-3	042-452-8697	検
ひまわりホームクリニック調布	下石原2-7-7 ライトハイム1F	042-444-1102	検 相 サ
山口内科クリニック	下石原2-32-2 さわや医療ビル2F	042-440-1886	検
川野医院	上石原2-27-9	042-485-5480	検 相
小林内科	上石原2-30-22	042-482-8623	検 相
青木病院	上石原3-33-17	042-483-1399	検 相 サ
榎本内科クリニック	飛田給2-14-37	042-444-0456	検 相 医 サ

調布市医師会に加入している医療機関のうち、掲載を了承した病院・診療所です。検 もの忘れ予防検診、相 もの忘れ相談対応、医 日本認知症学会認定専門医、サ 認知症サポート医養成研修を修了した医師が所属しています。

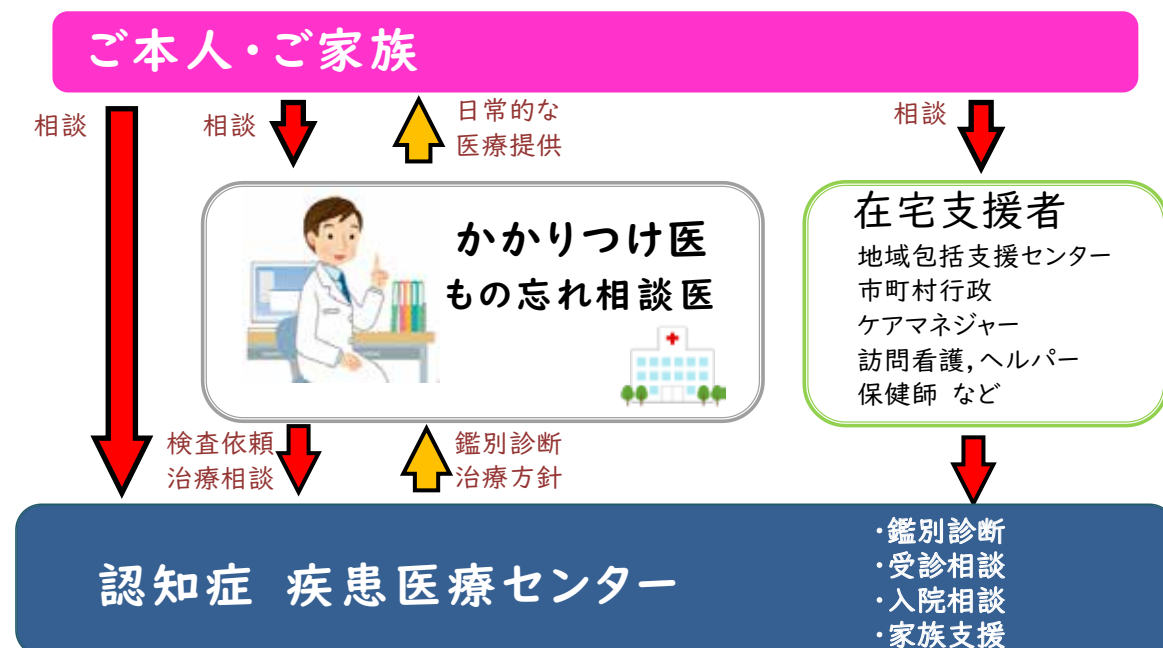
受診の際の注意事

- 事前に診療時間等を確認し、予約が必要な場合は予約をしてください。
- 心配な様子は、いつから・どんな様子か・今どうか等気になるエピソードをメモして行きましょう。巻末資料の「もの忘れ相談シート」に必要事項を記入して、医療機関に持っていくと、症状を伝えやすくなります。
- 飲酒の状況（何歳から・何を・どのくらい飲んでいるかなど）もわかると診断の役に立つことがあります。お薬手帳など、今飲んでいる薬がわかるものを持って行きましょう。

(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に関する地域の皆様の相談窓口です。

認知症になっても、安心して地域での生活が続けられるように区市町村や関係機関と連携しながら支援していきます。



	医療機関名	住所
地域拠点型	杏林大学医学部附属病院	三鷹市新川 6-20-2
地域連携型	青木病院	調布市上石原 3-33-17

(4) その他の相談窓口等

名称	内容	所管・電話番号
ちょうふ在宅医療相談室	在宅に訪問してくれる医師の紹介や在宅医療に関する相談に応じます	調布市医師会 ☎ 042-480-2751 月～金 9時～17時
認知症てれほん相談	家庭で、認知症の高齢者を介護している方への精神的な援助と情報提供	認知症の人と家族の会 ☎ 03-5367-2339 火・金 10時～15時

(5) インターネットで情報を検索したいときは

名称	アドレス・内容	
とうきょう認知症ナビ	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zais-hien/ninchishou_navi/ このサイトは認知症に関する東京都の公式サイトです。	
イーローゴ・ネット	http://www.e-65.net/ 認知症のチェックリストや介護に役立つ情報が掲載されている認知症情報の総合的なサイトです。ここでも全国の医療機関の検索が出来ます。	

もの忘れ予防検診

【概要】

9月1日から11月30日までの期間において、市内の医療機関において無料で実施しています。実施医療機関については13.14ページをご覧ください。

【対象】以下の1から3に当てはまる方が検診を受けることができます

- 1 調布市にお住まいの50歳から79歳の方
- 2 検診を受ける日までに認知症と診断されていない方
- 3 9～10ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の点数が20点以上、または19点以下で物忘れの心配があり検診を受けたい方。

【申し込み】

高齢者支援室へ電話で検診の申し込みが必要です。
電話連絡後、検診対象者が確認し郵送にて資料を送付いたします。

くわしくは右 QRコードを参照ください

もの忘れが気になる前に、是非検診を受けましょう



調布市 もの忘れ予防検診 HP
<https://www.city.chofu.lg.jp/060030/p033047.html>



調布市では9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、9月を「認知症サポート月間」とし、キャンペーンを実施します。

調布市認知症サポート月間

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では9月を「認知症サポート月間」とし、令和3年度から様々な啓発活動や講座を実施しています。

認知症の方の6割が在宅生活を送る中、市では地域で暮らす認知症の方にさりげない支援の手が行き届く「認知症にやさしいまちづくり」を目指しています。

認知症サポート月間では、認知症や認知症予防について学び、認知症当事者・家族の声を聴き、認知症への理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて、考えるきっかけづくりを行っています。



5 サービスの例

元気な方が利用できるサービスの例

介護予防事業

認知症予防を含む介護予防について学び、体験する事業です。

担当 調布市高齢者支援室

☎ 042-481-7150

老人クラブ

おおむね60歳以上の方が生きがい活動、健康増進活動など行っています。

担当 調布市社会福祉協議会

☎ 042-481-7693

ひだまりサロン

地域住民が地域のネットワークづくりを目指し、おしゃべりや趣味活動を行っています。

担当 調布市社会福祉協議会

☎ 042-481-7693

認知症サポーター養成講座

認知症のことを正しく知るための講座です。受講者には認知症サポーターカードを差し上げます。

問合せ (公財)調布ゆうあい福祉公社

☎ 042-481-7711

認知症カフェ

認知症の当事者、家族、その他だれでも参加できるお茶会等で、認知症のことを知る機会になります。

問合せ 調布市高齢者支援室

☎ 042-481-7150



その他のサービスは、市が発行する「くらしの案内～シルバー編～」をご覧ください。市役所、地域包括支援センター、地域福祉センターなどで配布しています。

医療サービス等の例



かかりつけ医

日頃から関わり、その人の生活状況を把握し、健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる医師。

かかりつけ歯科医

日頃から関わり、その人の健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる歯科医師。

かかりつけ薬局

日頃から関わり、その人の服用している薬や健康状態をよくわかったうえで相談にのってくれる薬剤師のいる薬局。

認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームと地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が連携し、認知症が疑われるにもかかわらず、医療やサービスにつながらない人及びその家族を訪問し、医療機関への受診や介護サービス利用の支援などを包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

もの忘れ相談シート

もの忘れについて、かかりつけ医や専門医に相談したい場合等に、このシートにご本人の様子を記入して提出することで、口頭では伝えにくい症状を伝えることができるとともに、医師の診断結果や治療方針を介護関係者とも共有することができます。調布市のホームページからダウンロードできます。地域包括支援センターでも配布しています。(p24参照)

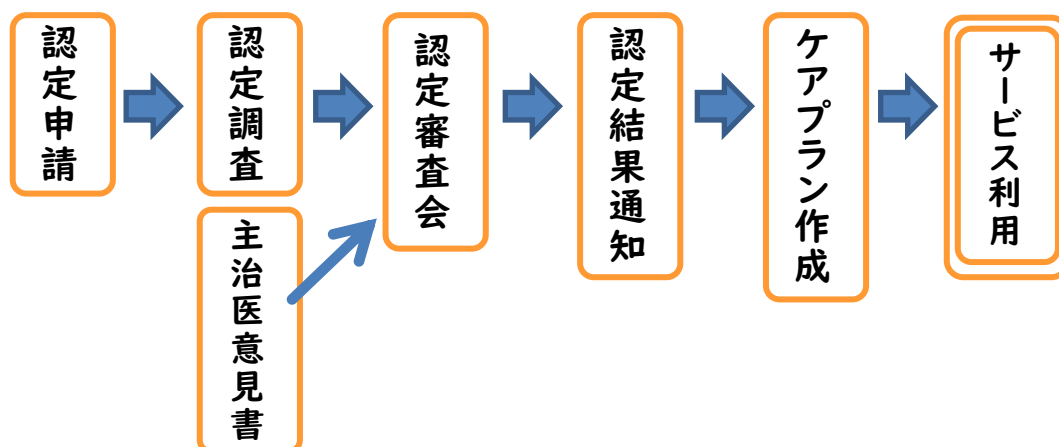
お薬手帳

服用している薬の記録であり、他院でもらった薬との飲み合わせを判断したり、体調を確認します。

介護保険サービス

介護保険サービスを利用する場合は、介護認定を受ける必要があります。その際は、かかりつけ医と認定調査員にご本人の認知症の様子とともに家族等の見守りや介護の様子を詳しく伝えておくことが大切です。

(1) サービス利用の流れ



(2) 主な介護保険サービスの例



ケアマネジャー	介護保険サービスを利用するための相談に応じケアプランを作成します。希望や疑問をきちんと伝えましょう。
通所介護・通所リハ (デイサービス・デイケア)・ 認知症対応型通所介護	食事、入浴など日常生活上の支援や生活行為の向上のための支援、生活向上のためのリハビリなどを日帰りで行います。事業所によって、特色があるので、自分にあったところを探して利用しましょう。
訪問介護	ヘルパーがお宅を訪問し、入浴・排泄などの身体的介護や、ひとりぐらし等の方のお宅にヘルパーが訪問し、買い物・洗濯・掃除などの生活援助を行います。
訪問看護	看護師が自宅を訪問し、医師の指導のもと医療処置や服薬管理、療養上の指導などを行います。
訪問リハビリ テーション	日常生活動作の向上のため、作業療法士や理学療法士などがリハビリテーションを自宅に訪問して行います。
福祉用具 (貸与・給付)	車いす、介護用ベッドなどをレンタルする制度とポータブルトイレやシャワーチェアなどを購入する制度があります。
小規模多機能型 居宅介護	デイサービスを中心に、利用者の選択により、訪問や泊りのサービスを組み合わせて提供するサービスです。
ショートステイ	福祉施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
グループホーム	認知症の人ができることを行い、共同で生活をする施設です。
老人保健施設	状態が安定している人が在宅復帰に向けてリハビリテーションを中心としたケアを行います。要介護1以上の方が利用できます。
特別養護老人 ホーム	常時介護が必要で在宅での生活が困難な方が入所します。主に要介護3以上の方が対象です。
有料老人ホーム	有料老人ホームには健康型、住宅型、介護型などがあり対象者や提供されるサービスが異なります。入居時に一時金が必要な場合があります。

(3) 介護サービスを利用することのメリットと 利用する場合に気を付けること

< メリット >

- 家の中ばかりだと生活リズムが崩れがちになりますがデイサービスなどに定期的に参加することで、生活リズムが維持できることがあります。(規則正しい生活は機能を維持しやすい)
- 認知症のお薬は、初期からきちんと服薬することで機能が維持できるので、訪問介護や訪問看護などのサービスを組み合わせ、服薬が継続できる体制を作ることが大事です。
- ショートステイを家族のレスパイト(休息)として活用することで、在宅で介護できる期間を長くできることもあります。

< 気を付けること >

- 介護度によっては、利用できるサービスが違う場合もあるので、確認が必要です。
- 介護保険サービスはいつでも何でも自由にとはいかず、基本的にはケアプランに位置づけられたサービスを利用することになります。
- 本人は認知症のため、どんなサービスかイメージすることができず拒否することがありますが、使ってみると意外とうまく利用できることもあります。
- 通所サービス(デイサービス)の場では楽しく過ごしていても、その記憶が帰宅したときにはなくなっていることがあります。本人の話だけではなく、利用中の様子をスタッフの方に聞いてみると良いでしょう。
- ご本人の様子の変化について一番よくわかるのは、ご家族です。気になったことは遠慮せずに、ケアマネジャーやサービス事業所にどんどん話してみること、聞いてみるのが大切です。



6 若年性認知症について



認知症は高齢者だけの疾患ではなく、65歳未満の方も発症することがあります。

初期症状では、頭痛、不安感、不眠などが現れることがあります。

原因となる病気は、脳梗塞などの脳血管疾患やアルツハイマー病など高齢者の認知症と変わりませんが、¹⁹発症の年齢が若いことで、高齢者とは異なる課題を抱えています。

(1) 若年性認知症に関する相談

東京都多摩若年性認知症総合支援センター（委託先:社会福祉法人 マザアス）

若年性認知症の方に関わる様々な支援を行っている若年性認知症支援コーディネーターに相談できます。

電話 042-843-2198 FAX 042-843-2199

平日：9時～17時（年末年始・祝日を除く）

東京都日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階



若年性認知症コールセンター

専門教育を受けた相談員が、65歳未満の若年性認知症の方やご家族が抱える悩みや心配事の相談に応じます。

電話 0800-100-2707

月～土曜日：10時～15時 水曜日：10時～19時（年末年始・祝日を除く）

若年性認知症サポートセンター

65歳未満の若年性認知症の方やご家族をサポートする活動を行っています。

電話 03-5919-4186 FAX 03-6380-5100

月・水・金曜日：10時～17時

(2) こんなことに困ったら・・・

家族・本人

- 会社から受診を進められているが本人が拒否
- 会社を退職したので収入がない,不安
- 仕事で失敗が目立ってきた
- 家で何もすることがなくブラブラしている
- デイサービスに行きたがらない,デイサービスに断られた
- 専門病院を探している
- 介護に疲れてしまった



●医療機関とのコーディネートについて

主治医との連絡を取りながらご本人の日常生活について助言します。

また,近隣の認知症専門医情報などについてお知らせします。



●就労支援のコーディネートについて

職場との調整について助言します。

●社会保障(経済的な援助)のコーディネートについて

医療費助成や,障害年金など各種社会保障の情報をお伝えするとともに,手続に関する助言・各窓口への質問・同行支援などを行います。

●金銭的に大切なもの・契約等に関するコーディネートについて

ご本人様に関する財産の管理や福祉サービスなどの手続について相談ができます。

●サービスの受給に関するコーディネートについて

お住まいの地域で利用できる訪問・通所のサービス情報や,利用の手続について助言します。



7 おわりに ～認知症になってもこわくない～

以前は、「痴呆」と呼ばれあまり多くない高齢者の病気とされていた「認知症」ですが、寿命が延び高齢者が増えるとともに、認知症の方は年々増加しています。最近では、65歳以上の4人に1人が認知症あるいはその予備群と言われ、今後も増えていくと考えられています。

このように「認知症」は高齢になるとよくある病気であるにもかかわらず、この病気について正しく理解している人はまだ多くはないようです。認知症という病気を知ること大切ですが、認知症の方が安全に安心して暮らしていけるように周りの人がどのように支えてあげるか、つまり、いかに一緒に暮らしていくかを知っていただくことが大切だと考えます。認知症という病気を患っている方一人ひとりに、その人らしさが残っています。今まで生きてきた馴染みのある街で、よく知った人たちと支え合って暮らしていけることが、一番安心できる環境でしょう。

認知症はだれもがなり得る病気です。認知症になっても安心して暮らせる街であれば、認知症になることを必要以上に心配しなくてもよいことになります。認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症の方を理解し、受け入れ、共に暮らしていける「やさしい街 調布」を、ぜひ皆さんと一緒に作っていきましょう。

令和 7 年 8 月

調布市福祉健康部高齢者支援室

もの忘れ相談シート

相談事前チェックシート

【シートI】

(ご家族記入)

記入年月日 年 月 日

ふりがな		生年月日	年齢	性別	記入者氏名 (本人との関係)	
本人氏名		明・大・昭 年 月 日			()	
本人住所				本人連絡先		記入者 連絡先

(ご家族または、相談機関が記入してください)

1. 最近の御本人の様子について、次のような症状がありますか？該当項目の□にチェックを入れてください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じことを何度も聞いたり話したりする | ☐ さがし物やしまい忘れが目立つ |
| ☐ 約束を忘れる、間違える | ☐ 慣れたところで道に迷う |
| ☐ 身なりを気にしなくなった | ☐ 一日中家の中でボーっと過ごしていることが多くなった |
| ☐ 料理、買い物など家事をしなくなった | ☐ 金銭管理ができなくなった |
| ☐ 薬の飲み忘れが多い | ☐ もの忘れを認めようとしない |
| ☐ 大切なものを盗まれたと言う | ☐ 些細なことで怒るようになった |
| ☐ 見えないはずの物や人が見えると訴える | |
| ☐ その他 | |

その他 具体的な内容をお書きください

2. 1にある症状が出始めたときは、または、「いままでと違う」と思ったのはいつごろですか？
※ひどくなってきた時期ではなく、少しでも「いままでと違う」と感じた時期です。

年 月 頃

3. 現在困っていることがありましたらお書きください。

医療機関名を相談機関で記入

この用紙を持って

へご相談ください。

登録番号

(刊行物番号)

2025-102

認知症ガイドブック
「調布市で安心して暮らすために」

発行日 令和7年 8月（第 8 版）

発行元 調布市 福祉健康部 高齢者支援室

〒182-8511

調布市小島町2丁目35番地1

電 話 042（481）7150

FAX 042（481）4288

協 力 医療法人社団青山会 青木病院

（地域連携型認知症疾患医療センター）

〒182-0035

調布市上石原3丁目33番地17

電 話 042（483）1355

FAX 042（483）6088

