

# もう、お持ちですか？

## 見守りキーホルダー

外出先で突然倒れたり、徘徊により保護され身元が確認できない場合などの緊急事態に備え、「見守りキーホルダー」の利用登録をしましょう。



※衣類等にアイロンで貼付出来る「見守りアイロンラベル」もあります

## 救急医療情報キット

自宅で倒れたときなどに救急隊による救急活動がより適切に行えるよう、「救急医療情報キット」を準備しておきましょう。



## 認知症サポーターになろう

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

## 認知症サポーターになるためには？

- 「認知症サポーター養成講座」を受講しましょう。
● 1時間～1時間半の講義を受講すれば、誰でもなることができます。
● 養成講座は区や企業、各種団体などで行われています。

## 認知症サポーターの会

- オレンジサロン (京橋おとしより相談センター)
オレンジサークル (日本橋おとしより相談センター)
サポーターの会 (月島おとしより相談センター)

【問合せ先】おとしより相談センター・介護保険課
※16・17頁参照

# 認知症を予防するために

認知症の発症と栄養、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣とは深い関係があります。生活習慣病(高血圧症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

## 食生活に気をつけよう

塩分は控えめに、お酒はほどほどに。バランスのよい食事を心がけましょう。

## 適度な運動をしよう

ウォーキングや体操などの適度な有酸素運動を継続的に行いましょう。

## 生活を楽しまう

本を読んだり趣味に取り組んだり、頭を使うさまざまな活動を楽しみましょう。

## 人と積極的に交流しよう

地域の活動や区が行っている介護予防教室などに参加してみよう。

## 社会参加、仲間づくり、健康づくりのために

中央区にはこんな場所、こんな事業があります

- 社会参加、仲間づくりへの支援
● いきいき館 ● シニアセンター
● 高齢者クラブ ● 通いの場
● 認知症カフェ

## 健康づくりへの支援

- はつらつ健康教室
● さわやか健康教室
● さわやか体操リーダーによる体操教室
● ゆうゆう講座

【お役立ちガイドブック】で詳しくご紹介しています。【お問合せ先】高齢者福祉課 ☎3546-5353

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

チェック項目、まったくない、ときどきある、頻繁にある、いつもそうだの表

チェック項目、問題なくできる、だいたいできる、あまりできない、できないの表

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 合計 点

20点以上の場合、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。おとしより相談センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

※このチェックリストは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、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：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係「知って安心認知症」

# 私のページ



## 備えたら、該当したら、チェックしよう

認知症サポーター養成講座を受けた (年 月 受講)

おとしより相談センターに相談した (年 月～)
京橋・日本橋・月島 おとしより相談センター 電話: (担当: )

見守りキーホルダーを受け取った ※10頁参照 (年 月) 番号:

救急医療情報キットを受け取った ※10頁参照 (年 月)

かかりつけ医がいる
医療機関名: (担当医: )
電話: (担当医: )

かかりつけ歯科医がいる
医療機関名:
電話: (担当歯科医: )

かかりつけ薬局がある
薬局名:
電話: (担当薬剤師: )

区民健診を受け、生活機能評価を受けた (年 月)

区民歯科健診を受けた (年 月)

「もの忘れ」について、かかりつけ医に相談した (年 月)

認知症専門医の診察を受けた (年 月)
医療機関名:

認知症と診断を受けた (年 月)

## 人生をふり返ってみよう

私のふるさとやなつかしい場所は
私の大切な思い出は

大切にしていること、人にわかってほしいことは…

## 私がいちばん大切に思っている人は

私の大切なものは

私の好きな食べ物

私がリラックスできるときは

私の不安や心配ことは

私の好きな言葉は

## 私がこれからやってみたいことは…

今後の自分の希望の生活について周囲へ伝えた (年 月)
伝えた人: (続柄: )
電話:

## 医療や介護が必要となった時に望むこと

どこで……
 できるだけ自宅で
 施設や病院に入りたい
 家族・親族の判断にまかせる

誰に……
 できるだけ家族にまかせたい
 ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
 家族・親族の判断にまかせる

費用は……
 年金や貯金を費用にあててほしい
 保険に加入している(会社名)
 家族・親族の判断にまかせる

延命治療については……
 最期までできる限りの延命治療をしてほしい
 延命治療より苦痛を和らげる緩和的治療をしてほしい
 昏睡状態で、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい

## 大切な人へのメッセージ

今後は自分の希望の生活について周囲へ伝えた (年 月)
伝えた人: (続柄: )
電話:

# 相談窓口

高齢者やご家族を支援する総合相談窓口 おとしより相談センター (地域包括支援センター)
【相談日及び相談時間】月～土 9:00～18:00 ※スマートフォンをお持ちの方はQRコードから、地図を表示できます。

京橋おとしより相談センター、人形町おとしより相談センター、勝どきおとしより相談センター、日本橋おとしより相談センター、月島おとしより相談センターの連絡先とQRコード

ケアマネジャー
介護を必要とする方が適切な介護サービスを利用できるよう、本人や家族の要望を伺いながら、ケアプランの作成や見直しを行います。

かかりつけ医
もの忘れが気になり始めたら…まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医の病院を紹介してもらうことができます。

中央区医師会事務局、日本橋医師会事務局の連絡先

かかりつけ歯科医
要介護状態で通院が困難な方が、ご自宅で適切な歯科医療を受けられるように訪問診療ができる歯科医師を紹介します。

京橋歯科医師会事務局、お江戸日本橋歯科医師会事務局の連絡先

かかりつけ薬局
ご自宅に訪問できる薬剤師を紹介します。

京橋薬剤師会事務局、日本橋薬剤師会事務局の連絡先

中央区役所介護保険課
認知症のご本人や、ご家族等周囲の方の悩みについての相談をお受けします。

【専用電話】認知症サポート電話、介護保険課地域支援係の連絡先

認知症カフェ・介護者交流会
【認知症カフェ】…認知症のご本人やご家族、認知症に関心のある地域の方が気軽に集まれる場所です。【介護者交流会】…家族だけで抱える介護には限界があるもの。ひとりで抱え込まないで、つらくならたらおとしより相談センターや周囲の人たちに相談し、医療・介護のプロを頼りましょう。

# 備えて安心！認知症

認知症になっても最期まで自分らしく生きるために…

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。認知症になっても、自らの工夫や家族、周囲の人たちの支えによって、自分らしく生きることが可能です。



このパンフレットを手にとられたことを機会に、認知症について備え、将来に向けて自分の生き方を考えてみませんか。

中央区 中央区在宅療養支援協議会 平成31年1月

# 認知症って何？

## 違いをチェック 認知症？物忘れ？

**記憶障害**  
ご飯を食べたのに「ごはん食べてない」と言う

**実行機能障害**  
使い慣れた家電の操作ができない

**判断力**  
支払いの時に計算ができず、小銭があるのにお札を支払う

**見当識障害**  
日付や曜日、場所などがわからなくなる

**認知症**  
「ごはんまだ？」

**加齢の物忘れ**  
何を食べたのかを忘れる

**認知症**  
使い慣れた家電であれば、操作することができる

**加齢の物忘れ**  
昨日の夕食は何だったか

**認知症**  
ゆっくりであれば小銭でも支払いができる

**加齢の物忘れ**  
日付や曜日、場所などを間違えることがある

「あれっ、今までと違うかな？」と感じたら。。

裏面の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」もやってみましょう。  
※12頁参照

## 種類をチェック 全体の8~9割を占める種類はこの3種類！

**アルツハイマー型**

- 脳の神経細胞が減少したり、働きが衰えるといった変化を起こし、脳の萎縮が見られる。
- ゆっくりと進行していく。
- 【症状】少し前の出来事を忘れる、同じ事を何度も言う、帰りが分からなくなるなど。

**脳血管性**

- 脳梗塞、脳出血などの脳血管障害により、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が傷つくために起こる。
- 突然に発症し段階的に症状が進行していく。
- 【症状】意欲や自発性の低下、抑うつ気分、夜間せん妄、急に泣いたり怒ったりするなど。

**レビー小体型**

- レビー小体と呼ばれる特殊な物質が脳内の神経細胞にたまり、正常な動きが失われてしまうことが原因で起こる。
- 【症状】パーキンソン症状や具体的に詳細な幻視、自律神経症状による転倒や失神など。

脳腫瘍、慢性硬膜下出血、正常圧水頭症、甲状腺疾患といった病気がビタミンB12の欠乏、薬の副作用によっても認知症の症状を示すものがあります。認知症の症状があっても、原因によって治療が可能なものもあります。

**早めに受診しよう**

かかりつけ医  
かかりつけ歯科医  
かかりつけ薬局

まずはかかりつけ医を受診しましょう  
※16頁参照

※専門医については「認知症かな？」と思ったら…をご覧ください。  
【問合せ先】介護保険課 3546-5379

**早めに相談しよう**

おとしより相談センター

本人・家族・近隣の方からの相談を受けます。  
※16・17頁参照

## 発症

**受診に向けての準備**

“言い忘れ”や“本人を目の前にして詳しく話せなかった”を防ぐためにも、メモを準備しましょう。

**こんなことをメモしていくと役立ちます**

- 記憶障害のエピソード（いつ、どんな症状がでたか、それによって困ったこと（例））
- 物を置いた場所を忘れて「盗られた」と言って困る
- 服薬を忘れてまた服薬しようとして困る
- 今までにかかった病気、薬の名前

**受診の促し方**

行動を変えてもらうためには、注意や指摘を行うことは逆効果になる場合があります。本人も不安な気持ちを抱えています。「心配しているよ」という家族の気持ちを伝えるようにしましょう。

**おとしより相談センター**

いつでも上手に相談しよう

それでは相談しにくいかな

家族や周囲の人はこちらへ

**家で暮らそう**

介護サービス等の支援を受けながらご自宅での生活を続けられます  
ケアマネジャーやおとしより相談センターに相談しよう ※16・17頁参照

**ケアマネジャー**

困り事に合わせた介護サービスを受けられます。介護認定の結果に応じて計画（ケアプラン）を立ててもらいましょう。

**ケアマネジャーを決めましょう**  
※16頁参照

**介護認定の申請**

すてっぴ中央

**成年後見制度等を利用しよう**

事前に後見人を決めておきたい場合、日常的な金銭管理や財産管理に不安がある場合などに相談してみましよう。  
※9・17頁参照

**これから生き方を選択しよう**

## 発症

**認知症の人への対応（基本姿勢）**

心得“3つの「ない」”

**「驚かせない」**

**「急がせない」**

**「自尊心を傷つけない」**

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

**家で暮らそう**

**配食サービス**

食事を定期配達してくれます。  
「見守られているみたいだから、届けてくれる人に会ったのが楽しみなあ」

**訪問介護（生活援助）**

食事の支度や洗濯をしてもらえます。

**訪問薬剤師**

薬の管理や内服の工夫の相談ができます。

**訪問看護**

医療の身近な相談相手です。服薬管理などの看護サービスを提供します。

**福祉用具（レンタル・購入費の支給）**

**緊急通報システム**

緊急時にボタンを押すと、区の委託事業者のコールセンターに通報され、救助を受けられます。

**認知症カフェ**

認知症の方向士やご家族の方が気兼ねなく交流できる場です。

**かかりつけ医に相談しよう**

混乱して気持ちが落ち着かない時は、かかりつけ医に相談しましょう。薬の調整やアドバイスしてもらえます。

**施設で暮らす**

同じような年齢の人と一緒にケアスタッフの近くで生活できます。  
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

## 発症

**こんな症状にはどう対応するの？**

**大事なものを失くす場合**

様々な場所にしまいこみ「なくなった」と訴えます。大切な物を失くすにはいけないという思いにより生じることもあります。

**通帳がない！**

「また無くしたの？」

否定をすると・・・本人の自尊心を傷つけてしまい、感情をたかぶらせてしまう原因になります。

**無くなったの？それなら、一緒に探そう。**

間違いを訂正すると・・・コミュニケーションがとりにくくなり、本人の混乱を招く原因となります。

**病院に行くのは明日の10時ですよ。ここにメモを貼っておくね。**

**訪問介護（身体介護）**

おむつ交換や食事の介助を受けることができます。

**訪問入浴**

専門のスタッフが入浴のお手伝いをします。バスタブも持参します。

**訪問診療**

自宅で医師の診察を受けることができます。

**訪問歯科診療**

自宅で歯科医師の診察を受けることができます。飲み込みや誤嚥の相談もできます。

**施設に短期間入所する（ショートステイ）**

同じような年齢の人と一緒にケアスタッフの近くで生活できます。  
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

## 発症

**地域の交流会に参加してみませんか**

認知症について困っていたり、不安なことがあっても相談できる方が身近にいない方、認知症の方の介護に悩んでいるご家族の方などが気軽に集い、仲間作りや情報交換、専門スタッフに相談できる場があります。

**こんなお困りごとはありませんか？**

- 介護に疲れて困っている。
- ずっと引きこもるようになって心配。
- 何か本人が安心して参加できる場はないかな？
- 目を離すことができず、自分の行動が制限されてしまう…

**参加してみたら…**

- 短期間、本人を預かってくれるショートステイをケアマネジャーに教えてもらった。
- 家以外にも安心して過ごせる場所が出来たことで、前より穏やかに過ごしている。外出したり、デイサービスにも参加出来るようになりました。
- 交流会で、同じ立場の人たちと悩みや愚痴を言い合って気が楽になった。

**【認知症カフェ】**

認知症のご本人やご家族、認知症に関心のある地域の方が気軽に集まれる場所です。詳細はお住まいの地域のおとしより相談センターまでご相談ください。

**【介護者の方の集い】**

- サンサロン（京橋おとしより相談センター）
- びあサロン in 十思（日本橋おとしより相談センター）
- 月島サロン（月島おとしより相談センター）
- 介護者交流会（マイホームはるみ・マイホーム新川）

**家族だけで担う介護には限界があるもの。ひとりで抱え込まないで、つらくなったらおとしより相談センターや周囲の人たちに相談し、医療・介護のプロを頼りましょう。**

**訪問介護（身体介護）**

おむつ交換や食事の介助を受けることができます。

**訪問入浴**

専門のスタッフが入浴のお手伝いをします。バスタブも持参します。

**訪問診療**

自宅で医師の診察を受けることができます。

**訪問歯科診療**

自宅で歯科医師の診察を受けることができます。飲み込みや誤嚥の相談もできます。

**施設に短期間入所する（ショートステイ）**

同じような年齢の人と一緒にケアスタッフの近くで生活できます。  
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

## 発症

**こんなことをメモしていくと役立ちます**

- 記憶障害のエピソード（いつ、どんな症状がでたか、それによって困ったこと（例））
- 物を置いた場所を忘れて「盗られた」と言って困る
- 服薬を忘れてまた服薬しようとして困る
- 今までにかかった病気、薬の名前

**受診の促し方**

行動を変えてもらうためには、注意や指摘を行うことは逆効果になる場合があります。本人も不安な気持ちを抱えています。「心配しているよ」という家族の気持ちを伝えるようにしましょう。

**おとしより相談センター**

いつでも上手に相談しよう

それでは相談しにくいかな

家族や周囲の人はこちらへ

**家で暮らそう**

介護サービス等の支援を受けながらご自宅での生活を続けられます  
ケアマネジャーやおとしより相談センターに相談しよう ※16・17頁参照

**ケアマネジャー**

困り事に合わせた介護サービスを受けられます。介護認定の結果に応じて計画（ケアプラン）を立ててもらいましょう。

**ケアマネジャーを決めましょう**  
※16頁参照

**介護認定の申請**

すてっぴ中央

**成年後見制度等を利用しよう**

事前に後見人を決めておきたい場合、日常的な金銭管理や財産管理に不安がある場合などに相談してみましよう。  
※9・17頁参照

**これから生き方を選択しよう**

## 発症

**認知症の人への対応（基本姿勢）**

心得“3つの「ない」”

**「驚かせない」**

**「急がせない」**

**「自尊心を傷つけない」**

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

**訪問介護（身体介護）**

おむつ交換や食事の介助を受けることができます。

**訪問入浴**

専門のスタッフが入浴のお手伝いをします。バスタブも持参します。

**訪問診療**

自宅で医師の診察を受けることができます。

**訪問歯科診療**

自宅で歯科医師の診察を受けることができます。飲み込みや誤嚥の相談もできます。

**施設に短期間入所する（ショートステイ）**

同じような年齢の人と一緒にケアスタッフの近くで生活できます。  
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

## 発症

**地域の交流会に参加してみませんか**

認知症について困っていたり、不安なことがあっても相談できる方が身近にいない方、認知症の方の介護に悩んでいるご家族の方などが気軽に集い、仲間作りや情報交換、専門スタッフに相談できる場があります。

**こんなお困りごとはありませんか？**

- 介護に疲れて困っている。
- ずっと引きこもるようになって心配。
- 何か本人が安心して参加できる場はないかな？
- 目を離すことができず、自分の行動が制限されてしまう…

**参加してみたら…**

- 短期間、本人を預かってくれるショートステイをケアマネジャーに教えてもらった。
- 家以外にも安心して過ごせる場所が出来たことで、前より穏やかに過ごしている。外出したり、デイサービスにも参加出来るようになりました。
- 交流会で、同じ立場の人たちと悩みや愚痴を言い合って気が楽になった。

**【認知症カフェ】**

認知症のご本人やご家族、認知症に関心のある地域の方が気軽に集まれる場所です。詳細はお住まいの地域のおとしより相談センターまでご相談ください。

**【介護者の方の集い】**

- サンサロン（京橋おとしより相談センター）
- びあサロン in 十思（日本橋おとしより相談センター）
- 月島サロン（月島おとしより相談センター）
- 介護者交流会（マイホームはるみ・マイホーム新川）

**家族だけで担う介護には限界があるもの。ひとりで抱え込まないで、つらくなったらおとしより相談センターや周囲の人たちに相談し、医療・介護のプロを頼りましょう。**

**訪問介護（身体介護）**

おむつ交換や食事の介助を受けることができます。

**訪問入浴**

専門のスタッフが入浴のお手伝いをします。バスタブも持参します。

**訪問診療**

自宅で医師の診察を受けることができます。

**訪問歯科診療**

自宅で歯科医師の診察を受けることができます。飲み込みや誤嚥の相談もできます。

**施設に短期間入所する（ショートステイ）**

同じような年齢の人と一緒にケアスタッフの近くで生活できます。  
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

## 発症

**自分の意思表示を残しましょう**

- しっかりと判断ができるうちに、将来自分の希望する暮らし方などを考え、意思表示を残しておきましょう。
- 13頁からの「私のページ」を記入してみましょう。

**成年後見制度をご存知ですか？**

認知症などで判断能力が不十分な方の不安を解消し、権利と財産を守る制度です。（下記の2種類があります）

**今は元気、でも将来が不安な方へ 任意後見制度**（本人が公証役場で手続きをします。）

自分が認知症になった時に備えて事前に後見をお願いする人や内容を自分で決めておきたい。

**認知症で判断能力が十分でなくなった時 法定後見制度**（本人、親族等が家庭裁判所で手続きをします。）

親が認知症で持ちビルなど資産の管理ができない。悪徳商法から守りたい。

【問合せ先】  
成年後見支援センター「すてっぴ中央」※17頁参照

備えて安心！認知症  
自分らしい最期を迎えるために…  
家族、周囲の人にも理解してもらいたい  
家族、周囲の人に囲まれて見送られたい

## 今、準備できること

- 人とのつながりを大切にしましょう
- いざというときに頼りになるのは「身近な周りの人たち」です。
  - 日頃からの近所づきあいを大切にしましょう。
  - 担当地域の **おとしより相談センター**（地域包括支援センター）を確認しておきましょう。 ※16・17頁参照
  - 地域における身近な相談相手として、民生委員さんがいます。困りごとがあったら相談してみましよう。
  - 【問合せ先】管理課庶務係 3546-5343
  - かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局のない人は、各事務局に相談してみましよう。 ※16頁参照



## 自分の意思表示を残しましょう

- しっかりと判断ができるうちに、将来自分の希望する暮らし方などを考え、意思表示を残しておきましょう。
- 13頁からの「私のページ」を記入してみましょう。

## 成年後見制度をご存知ですか？

認知症などで判断能力が不十分な方の不安を解消し、権利と財産を守る制度です。（下記の2種類があります）

## 今は元気、でも将来が不安な方へ 任意後見制度

（本人が公証役場で手続きをします。）

自分が認知症になった時に備えて事前に後見をお願いする人や内容を自分で決めておきたい。

## 認知症で判断能力が十分でなくなった時 法定後見制度

（本人、親族等が家庭裁判所で手続きをします。）

親が認知症で持ちビルなど資産の管理ができない。悪徳商法から守りたい。

【問合せ先】  
成年後見支援センター「すてっぴ中央」※17頁参照