

「認知症の人にやさしいまち 中央区」
を目指して

知って安心 認知症



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. 認知症とは？
3. 認知症の予防につながる習慣
4. 認知症に早く気づくことが大事！
5. 「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！
6. 認知症になるとどのように感じるの？
7. 認知症の人への対応ガイドライン
8. 認知症の人を支えるために
9. 家族への支援
10. 成年後見制度
11. 相談してみましよう

認知症サポーターキャラバン

認知症を地域で支える取り組み

※更に詳しく知りたい方は、お近くのおとしより相談センターにお尋ねください。

中央区では、この冊子の他にも認知症に関するパンフレットをおとしより相談センター等で配布しています。

また、中央区役所のホームページにも認知症について掲載をしています。

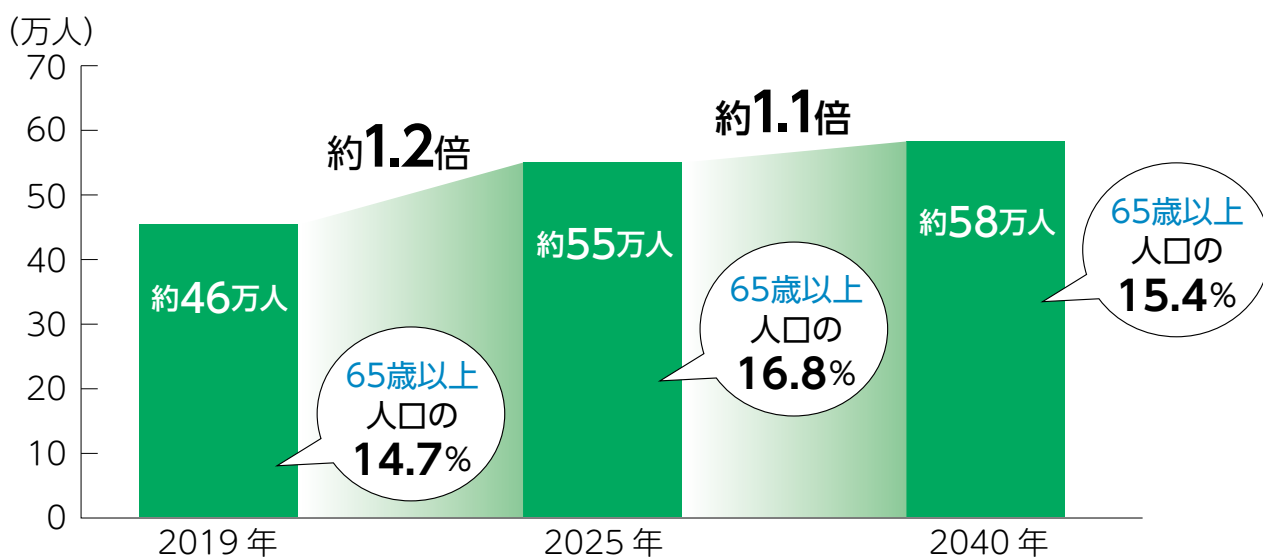
1

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(注1)。

都内では、認知症の人は45万人を超えており、2025年には約55万人、2040年には約58万人に増加すると推計されています

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



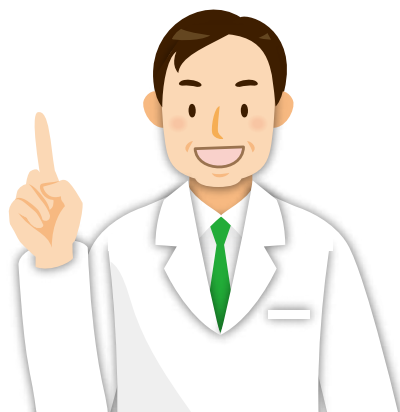
資料) 東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」(令和2年3月)

若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。

65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

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
地域をつくるのが大切です。



(注1) 平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

(注2) 要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

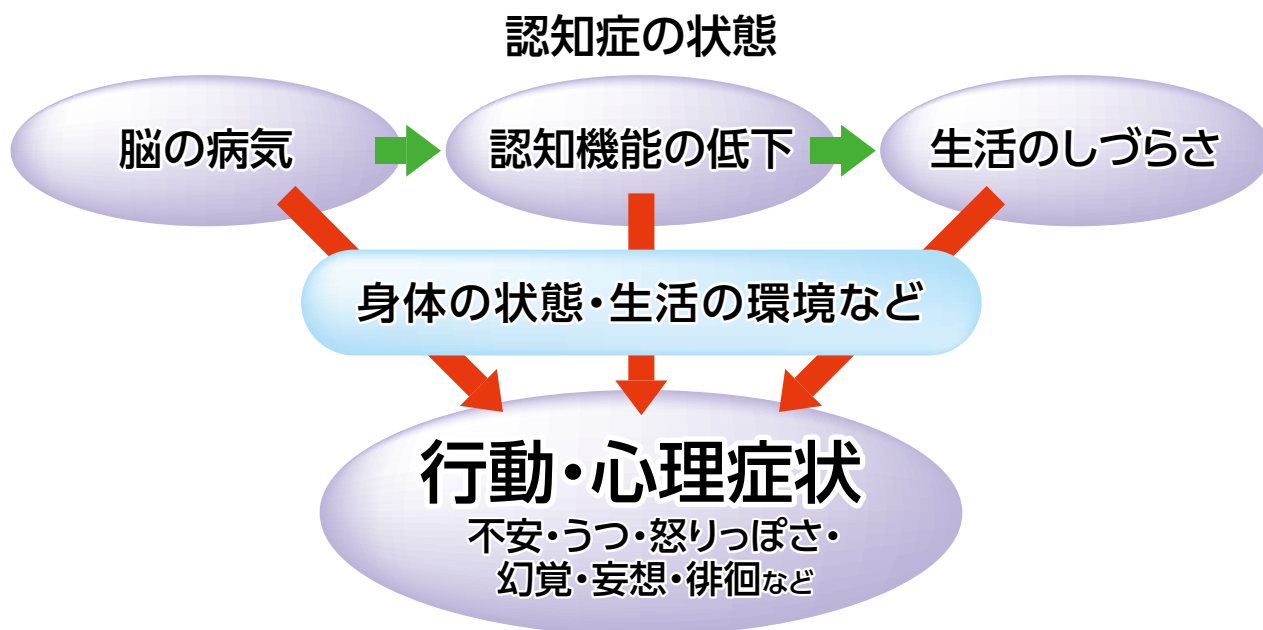
2

認知症とは？

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働きを指します。



【認知症の原因となる主な病気】

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、帰り道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、脳細胞が破壊されるために起こる。
- ◆ 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、正常な働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で詳細な幻視、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やビタミン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。

3

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、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。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、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。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



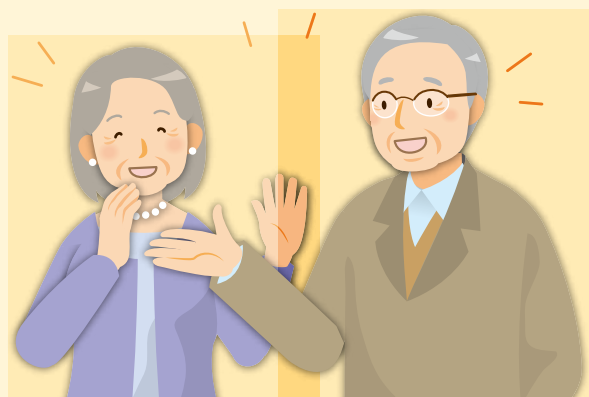
生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



4

認知症に早く気づくことが大事！

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？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

1 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、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。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、生活上の支障を減らすことも可能になります。

2 治る認知症や一時的な症状の場合があります

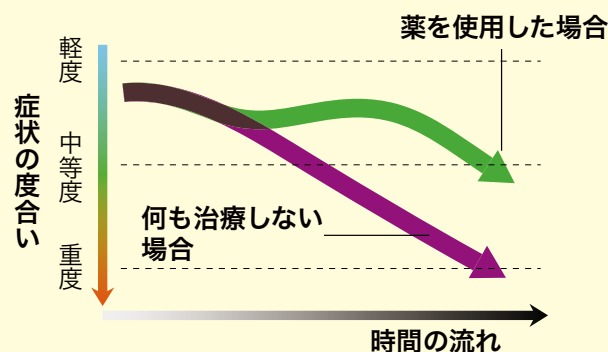
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

3 進行を遅らせることが可能な場合があります

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、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

【認知症と加齢による物忘れの違い】

	記憶障害	実行機能障害	判断力	見当識障害
認知症	<p>ご飯を食べたのに「ごはんを食べた」と言う</p>	<p>使い慣れた家電の操作ができない</p>	<p>支払いの時に計算ができず、小銭があるのにお札で支払いをする</p>	<p>日付や曜日、場所などがわからなくなる</p>
加齢の物忘れ	<p>何を食べたのかを忘れる</p>	<p>使い慣れた家電であれば、操作することができる</p>	<p>ゆっくりであれば小銭でも支払いができる</p>	<p>日にちや曜日、場所などを間違えることがある</p>

5

「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！

最もあてはまるところに、○をつけてください。

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
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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点

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
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	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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。
おとしより相談センターやお近くの医療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。

区内の認知症相談医療機関が掲載されています。



※年度により表紙が異なる場合があります

区では認知症を理解してもらうための普及啓発に取り組んでいます

認知症対策として、区では認知症ケアパス「備えて安心！認知症」及びリーフレット「認知症かな？ と思ったら…」を発行し、区役所4階介護保険課窓口や各おとしより相談センター、いきいき館、各出張所等で配布しています。認知症の理解のため、ぜひ手にとってご覧ください。

6

認知症になると どのように感じるの？

・・・ 不安を感じることもあります ・・・

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



「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こともあります ・・・

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**ってしまい、**不活発な生活**になってしまいます。

・・・ 怒りっぽくなることもあります ・・・

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。

7 認知症の人への 対応ガイドライン

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

●●● 具体的対応の7つのポイント ●●●

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後から声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手に目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

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』

8

認知症の人を支えるために よい例か、悪い例か考えてみましょう

case 1



大事なものを失くす

大切な物をしまって忘れるのは認知症の人にはよくみられます。様々な場所にしまいこみ「なくなった」と訴えます。大切な物を失くしてはいけないという思いにより生じることもあります。



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。



反論せず、「そうですね、困りましたね」など訴えを聞きましょう。一緒に探し、本人に見つけさせるように誘導しましょう。また、物が見つかった時には「よかったですね。」と一緒に喜びを共有しましょう。



case 2



家から 出て行こうとする

自分の居る場所や周囲で起きていることが分からなくなり、本人は目的があって外出しようとしていることもあり、安心して居る場所を探していることもあります。



怒ってしまうと・・・
自宅が怒られた嫌な場所と思う原因となります。



まずは気持ちを受けとめましょう。「今日はもう遅いから泊まっていてください」と誘うことも1つの方法です。また、ゆっくりと話しを聞き、安心して居る場所であると認識してもらいましょう。



case 3



同じことを何度も聞く

脳が新しいことを記録できずに、今自分が行ったことや相手から聞いたことを短時間のうちに忘れてしまいます。

繰り返し発言する内容は、本人が気になっていることの可能性もあります。



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。



本人の気持ちを受け止めながら穏やかに答えましょう。それでも繰り返す場合は、目につく場所にメモを貼るなどの工夫を試みましょう。「ご飯はまだ?」と言うときは、少量の食べ物を渡して「これを食べて待っていてください」と言うなどの工夫を試みましょう。



case 4



お風呂に入りたがらない

清潔か不潔かの区別が分からなくなります。また服の脱ぎ方や身体の洗いが分からない可能性があります。恥ずかしくて見られたくない、清潔行為がおっくうだと感じる人も多いようです。



無理にお風呂に入ってもらおうとすると・・・お風呂が嫌な場所、怖い場所となり、余計に入りたがらなくなる原因になります。また、信頼関係が崩れる可能性もあります。



温かいタオルで顔を拭いたり、足湯をすることから始めてみましょう。身体を清潔にすることが気持ち良いことと覚えてもらう工夫を試みましょう。介護者も一緒に入浴することで、本人の不安や恐怖心が薄れることもあります。



9

家族への支援

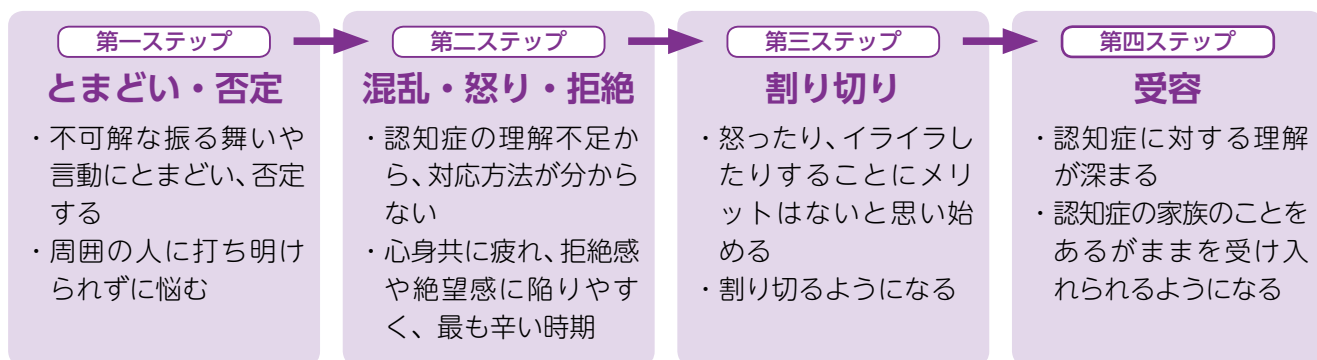
認知症の人を介護する家族

身近な人が「認知症」と診断されたら、誰でも現実を受け止められず、この先を考えて不安になります。今まで通りの生活を維持することが難しくなり、介護に時間がとられるようになると、家族はさらに疲弊していきます。また、周囲の人に相談できず、サービスも利用しないまま孤立してしまうと、介護に行き詰ってしまうことも考えられます。



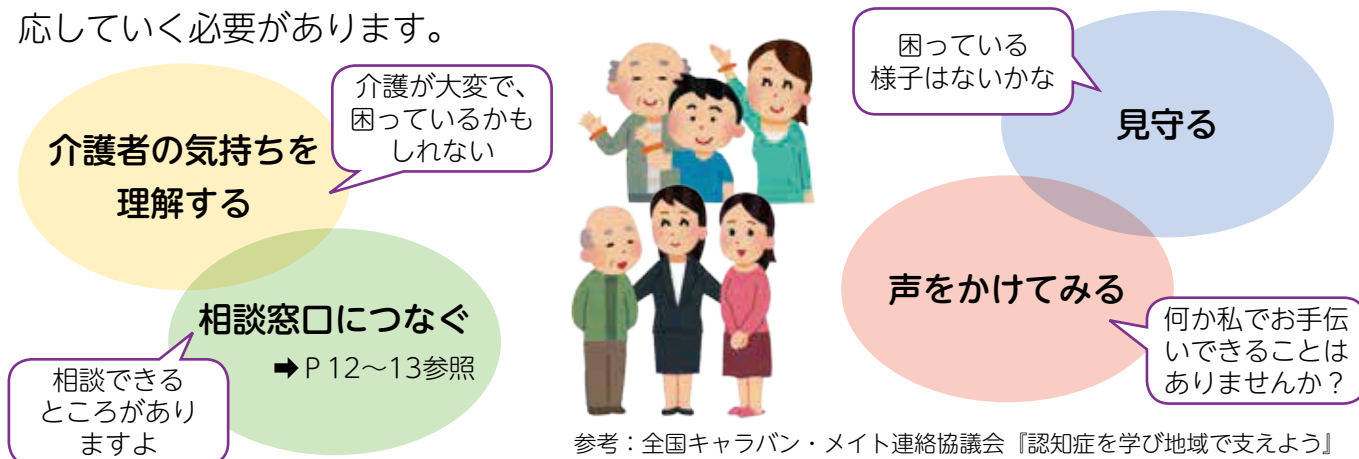
気持ちの変化

「認知症」と診断されると、家族の気持ちは下記4つのステップで変化するとされています。ただし、全ての人がこの通りに進むわけではなく、ステップを進んだり戻ったりすることもあります。



家族を支援していくために

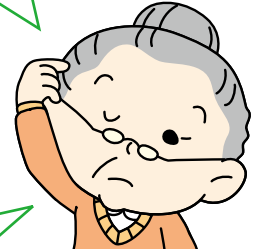
認知症の人を介護している家族の気持ちを想像し、どんな応援をすれば良いのかを考えることは、家族支援の第一歩です。介護の理想を押し付けず、まずは共感者の姿勢で対応していく必要があります。



10 成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分となった方の権利と財産を守る制度です。預貯金や不動産などの財産管理や契約、遺産分割などを成年後見人が行い、悪質商法などの被害も防げます。

通帳や権利証など大事なものを失くしそうだ



契約内容を説明されてもよく分からないことが増えてきた

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります

●法定後見制度

現在、すでに判断力が低下し、自分で法律行為を行うことがむずかしい人にかわって、財産管理や遺産分割など法律行為をおこなう人を**家庭裁判所**が定めます。次の3つの種類があります。

後見

自分の財産の管理・処分や契約等ができない場合

保佐

財産の管理・処分や契約について、つねに援助が必要な場合

補助

財産の管理・処分や契約について、ときに援助が必要な場合

※上記の3種類の類型によって、成年後見人等に与えられる権限が異なります。

●任意後見制度

いまは大丈夫だけれど、将来、判断能力が衰えてきたときに備えて、財産管理や遺産分割などの法律行為を任せる人を選んで契約しておく制度です。契約は公証役場において行いますが、任意後見人が活動できるようになるためには、本人の判断能力が低下後、任意後見監督人を家庭裁判所に選任してもらう必要があります。

●日常的な金銭管理について不安のある方については、権利擁護支援事業による支援もあります。

お問い合わせ・ご相談は
お近くのおとしより相談センター（地域包括支援センター）、または下記へ

中央区社会福祉協議会 成年後見支援センター「すてっぷ中央」

住所：中央区八丁堀4-1-5

電話：03-3206-0567

受付時間：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（土日祝日・年末年始を除く）

11

相談してみましよう

1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

①地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するため、区が設置している総合相談窓口です。何か困ったことがあれば気軽に相談できます。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、介護者家族のサロンなど専門職が様々な支援・相談対応を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

※日・祝日・休日・年末年始を除く 9～18時

名称	住所	電話
京橋おとしより相談センター	明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階	3545-1107
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階	3665-3547
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階	5847-5580
月島おとしより相談センター	月島4-1-1 月島区民センター1階	3531-1005
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階	6228-2205

②中央区の相談窓口

※土・日・祝日・休日・年末年始を除く 8時半～17時

名称	住所	電話
介護保険課地域支援係	築地1-1-1 (4階)	3546-5379

認知症のご本人や、認知症の方を介護しているご家族の様々な悩みについての相談をお受けするための専用電話です。

名称	時間	電話
認知症サポート電話 (中央区 介護保険課内)	土・日・祝日・休日・年末年始を除く 8時半～17時	3546-5286

※匿名でも相談できます。

2 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

①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よう。

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。

※祝日・休日・年末年始を除く

名称	住所	電話
公益社団法人 中央区医師会	勝どき1-6-7	3531-1048 (月～金 9時半～17時半)
公益社団法人 日本橋医師会	日本橋久松町1-2	3666-0682 (月～金 9～17時)

※かかりつけ医をお探しの方・往診をしている医師をお探しの方、また主治医意見書を必要としている方は、医師会事務局までご連絡ください。

②認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。

③ 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。

各センターには、医療相談室が設置され、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されています。本人、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います。

※祝日・休日・年末年始を除く

名 称		住 所	電 話
地域連携型認知症疾患医療センター	聖路加国際病院	中央区明石町9-1	03-5962-7227(直通) ※月～金 9～16時
地域拠点型認知症疾患医療センター	順天堂大学医学部 附属順天堂医院	文京区本郷3-1-3	03-5684-8577(直通) ※月～金 9～12時、13～16時

3 認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

※祝日・休日・年末年始を除く

名 称	時 間	電 話
認知症電話相談 (公益社団法人 認知症の人と家族の会)	月～金 10～15時	0120-294-456
認知症110番 (公益財団法人認知症予防財団)	月・木 10～15時 (月曜が休日の場合は原則翌火曜)	0120-654-874

4 若年性認知症について相談したい

※祝日・休日・年末年始を除く

名 称	時 間	電 話
東京都若年性認知症総合支援センター (特定非営利活動法人いきいき福祉ネットワークセンター)	月～金 9～17時	3713-8205
若年性認知症コールセンター (社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)	月～土 10～15時	0800-100-2707

5 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

※祝日・休日・年末年始を除く

名 称	時 間	電 話
中央区消費生活センター (中央区役所内)	月～金 9～16時	3543-0084

ご本人からの相談はこちらへ

高齢者のための消費生活相談専用電話「高齢者被害110番」

(東京都消費生活総合センター)

☎03-3235-3366

(月～土9～17時 ただし祝日・年末年始を除く)

ご家族・介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせはこちらへ

高齢消費者見守りホットライン (東京都消費生活総合センター)

☎03-3235-1334

(月～土9～17時 ただし祝日・年末年始を除く)

認知症サポーターキャラバン

「認知症サポーターキャラバン」とは認知症サポーターを養成し、日本全国で「認知症になっても安心して暮らせるまち」を住民の手によりつくる事を目指す事業名（厚生労働省のキャンペーンの一環）です。

「認知症サポーター」とは

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受講された方には、「認知症の人を応援します」という意思を示す「証」として「中央区認知症サポーターカード」をお渡ししています。

認知症サポーターとしての活動は特別なことばかりではなく、友人や家族に学んだ知識を伝えたり、日常生活やお仕事の中で、認知症になった人や家族の気持ちの理解に努めたり、出来る範囲で手助けを実施することも立派な活動のひとつです。

誰もが安心して生活できるまちづくりのため、是非受講をしてみませんか？

認知症サポーターキャラバンマスコット 「ロバ隊長」

ロバ隊長は、認知症キャラバンの隊長として、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」へ向け先頭を歩いています。キャラバンもロバのように急がず、しかし一歩一歩確実に進んでいきます。



認知症サポーターの証 「中央区認知症サポーターカード」



認知症を地域で支える取り組み

認知症の人やその家族にやさしい地域づくりを進めるため、様々な取り組みを行なっています。

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やご家族、関心のある地域の方が、認知症の有無に関わらず、気軽に集い、楽しい時間を過ごしながらかつ仲間づくりや情報交換、専門スタッフに相談ができる場です。

※詳細な開催場所や時間等は、お住まい地域のおとしより相談センターへお問い合わせいただくか、区のホームページをご覧ください。

ホームページ

トップページ → 健康・医療・福祉 → 認知症 → 認知症カフェに遊びに来ませんか



悩みや不安がある方、
何から始めたらいいのか
わからない方等、
ぜひ認知症カフェに
遊びに来ませんか？



～ボランティアスタッフ募集中～

発行 中央区福祉保健部介護保険課地域支援係
東京都中央区築地1-1-1 ☎03-3546-5379

監修 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム
板橋区栄町35-2 ☎03-3964-3241

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担当『知って安心 認知症（平成30年12月発行）』

令和3年3月発行 中央区 知って安心認知症

刊行物登録番号2-105
令和3年3月発行

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。