

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階

人は誰もが認知症になる可能性があり、また、誰もが認知症のご本人と関わる機会があります。そんなとき、みんなが認知症について正しい知識や理解をもっていれば、より暮らしやすいまちになると思いませんか。

ここでは、区が行う認知症のご本人やご家族のためのサービスと認知症の理解を深めるためのヒントを紹介します。

ひとりひとりの意識が大切

●認知症になっても、安心して暮らせるまちづくり

認知症になっても安心して暮らすために、日頃から人や社会とのつながりを大切にしていきましょう。自分らしい生活を続けることにつながります。

●認知症とは？

「認知症」とは、状態をあらわす言葉です。

脳の病気などが原因で脳の働きが悪くなると、認知機能（記憶する、思い出す、計算する、判断するなどの機能）が低下し、生活のしづらさが現れます。この状態のことを認知症といいます。認知症には主に4つの種類があり、「アルツハイマー型認知症」、「脳血管型認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭葉変性症」などがありますが、原因疾患によって症状は様々です。また、認知症の中には、一時的な症状の場合や改善できる場合もあります。

●早めの相談や受診が大切です

「もしかして？」と思ったタイミングで、お近くの医療機関や高齢者あんしん相談センターに相談してみましょう。

たとえば 「これからの生活に見通しを持つことができます」

早期に診断を受けることで、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、見通しを持つことができます。

たとえば 「一時的な症状で、適切な治療で改善できる場合があります」

認知症の原因疾患の中には、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、うつ病など、適切な治療により、改善できるものがあります。

たとえば 「進行を遅らせることができる場合があります」

原因となる病気によって治療方法は異なります。薬で進行を遅らせることができる場合があります。

受診のタイミングの目安

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり聞いたりする | <input type="checkbox"/> 約束の日時を間違える |
| <input type="checkbox"/> 探し物が多くなる | <input type="checkbox"/> 外出時に何度も持ち物を確かめる |
| <input type="checkbox"/> 料理や掃除、人付き合いが億劫になる | <input type="checkbox"/> メモを取ることが増えた |

認知症に関する相談と対応

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

認知症は他の病気と同じように、早期診断・早期対応がとても大切です。

症状の軽重を問わず、また単なるもの忘れなのか認知症なのか判断がつかないような場合も含め、気になる方、困っている方、そのご家族の方もお気軽にお近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）にご相談ください。高齢者あんしん相談センターには、認知症支援コーディネーター（看護師など）もいます。

●もの忘れ医療相談

認知症サポート医と認知症支援コーディネーター等が困りごとや心配ごとを伺います。

…… どんなときに相談したらいいでしょう？ ……

- 自分が認知症ではないかと心配
- 家族が認知症と診断されたがこの先どうしたらよいか
- 最近、探しものが多くなる、約束の時間や場所を間違える など

対 象 区内在住、在宅生活のご本人とそのご家族等（施設入所者を除く）

申 込 お近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）に実施日をご確認の上、予約してください。

●認知症初期集中支援事業

認知機能の低下による生活の困難さの状況に応じて認知症サポート医・認知症疾患医療センターの専門医・看護師・保健師・社会福祉士等の専門職がチームを組んで、最長6か月間を目安に支援を行います。

お近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）にご相談ください。

●認知症ともにパートナー事業

認知機能の低下により生活上のサポートが必要と判断された方に、区内の訪問看護ステーションの看護師が最長6か月間の訪問等を行い、適切な支援を受けながら住み慣れた地域で自分らしく生活していくための助言や相談、サービスの調整等を行います。

…… 支援内容例 ……

- 認知機能低下による症状との付き合い方や、医療について一緒に考える
- ご本人に合った地域の居場所やサービスを一緒に見つける
- 介護保険サービスの利用申請など、必要な手続きをサポートする など

対 象 以下の全てに該当する方とご家族

- ・医師が、「認知機能の低下により生活に支障を来している」と判断した方
- ・区内在住で、介護保険サービスを利用していない方

費 用 無料（診断に必要な検査・その他医療にかかる費用等については、受診者の自己負担あり）

申 込 協力医療機関等の医師から説明を受けた上でお申込みいただきます。

※詳細は高齢福祉課認知症施策担当へ

●認知症検診事業

認知機能の変化は50歳代から始まるといわれています。また、脳と体の健康には密接な関わりがあり、高血圧・糖尿病・脂質異常症等は認知機能に影響を及ぼす事があります。体の健康と同じように脳の健康を考えるきっかけづくりとして、もの忘れ検診等を実施します。

- 実施内容**
- ①もの忘れ検診：区内の指定医療機関で検診を受けることができます。
 - ②脳の健康度セルフチェック：スマートフォン等で脳の健康度をセルフチェックする機会を提供します。

※認知症に関する普及啓発や脳の健康に良い生活習慣のポイントをお伝えするイベントも実施します。

- 対象**
- ①もの忘れ検診：当年度中に55歳、60歳、65歳、70歳、75歳を迎える区民の方
※対象となる方には個別にご案内いたします。(上記②の内容も含まれます。)
 - ②脳の健康度セルフチェック 当年度中に56歳～59歳、61～64歳、66～69歳、71～74歳を迎える区民の方で、セルフチェックを希望する方

●認知症ともにフォローアッププログラム

脳の健康に良い生活習慣や社会参加の大切さなどを伝えるプログラムを実施します。

- 実施内容** 脳と体の健康を維持するための生活習慣の実践ポイントを専門職から伝える体験参加型のプログラムや個別相談を実施します。

対象 もの忘れ検診を受診された方（認知機能低下の疑いのある方を優先）

申込 FAX・申込フォームで高齢福祉課認知症施策担当まで

認知症に関するパンフレット

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 シビックセンター9階 南側

多くの人に認知症を正しく理解していただくため、認知症に関するパンフレットなどを作成し、普及啓発を行っています。一部は区のホームページでもご覧いただけます。

①正しく知って向き合う支える認知症

対象を限らず広く普及啓発を目的としたパンフレットで、認知症の基礎知識や対応などをわかりやすくまとめています。

②認知症って何だろう？

小学生向けに作成したパンフレットです。

③認知症ケアパス「知っておきたい！認知症あんしん生活ガイド」

ご本人の状態に応じてどのような支援が受けられるかを体系的にまとめています。認知症のご本人、ご家族、認知症の支援に携わる方、地域の皆さまに知っていただきたいパンフレットです。

もの忘れが気になりはじめたときに、ご自分でチェックすることができる『気づきチェックリスト』を掲載しています。

④知っておきたい！若年性認知症ライフサポート BOOK

若年性認知症の方が利用できる制度やサービスの相談窓口等が記載されています。

⑤ケアラー手帳

認知症のご本人を介護しているケアラー※を支援するために作成された手帳です。

※ケアラーとは、ご本人を支援するご家族や支援者等を総称した呼び方です。



上記パンフレットを見ることができる区のホームページ





認知症のご本人の気持ち

～認知症のご本人との接し方～

認知症のご本人は、いろいろな気持ちを抱えています。

不安

以前はできたのにどうしてできないんだろう？この先どうなるの？



悔しい

自分ではどうにもならないなぜ私が？



申し訳ない

迷惑かけて、ごめんなさいわざとじゃないの



「できた！」「自分も誰かの役に立っている」という自己を肯定できる気持ちを尊重しましょう。「やってあげる」のではなく、「一緒にやる」寄り添い型で。

基本姿勢

～認知症の本人への対応の心得 3つの“ない”～

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的な7つのポイント

まずは見守る

余裕をもって対応する

声をかけるときは1人で

後ろから声をかけない

相手に目線を合わせて優しい口調で

穏やかに、はっきりとした話し方で

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

ご本人の気持ちや認知症の症状に合わせて過ごすことが大切です。厳しく注意して気持ちを傷つけないように、ひとりで抱えこまず、周囲の支援を受けながら、思いやりの気持ちをもって接しましょう

認知症のご本人やご家族の集いの場など

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

高齢者あんしん相談センターでは、認知症のご本人やご家族などに向けた集いの場の用意や、介護者向けの教室を開催しています。実施日や内容などについては区報、ホームページ等でもお知らせしていますが、詳細はお近くの高齢者あんしん相談センターへお問い合わせください。

名 称	対 象	内 容
認知症家族会	認知症のご本人を介護しているご家族	認知症のご本人を介護している家族同士の交流や、悩みや困ったときの対処方法などの情報交換の場です。
認知症介護勉強会	介護者の方	認知症や介護に関する学びの場です。テーマは認知症に限らず、開催回ごとに変わります。
ぶんにこ（※）	どなたでも	認知症のご本人はもちろん、ご家族、地域の方、事業者の方、専門職の方など、だれもが集い話せる場です。

※「ぶんにこ」は、「文京認知症コミュニティ」を略した文京区の認知症カフェの愛称で、「集い広がる支え合い文京認知症コミュニティ」をキャッチフレーズとしています。

「チームオレンジ Bunkyo」サポーターによる認知症にやさしいまちづくり

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

地域の認知症カフェで、認知症の当事者と「チームオレンジ Bunkyo」サポーター（認知症サポーター）がともに活動する「チームオレンジ」活動を実施します。

①認知症本人交流会（本人ミーティング）

認知症のご本人やご家族の想いやニーズを伺い、チームオレンジ活動等へ反映します。

※詳細は上記担当までお問い合わせください。

②チームオレンジお助け隊

認知症の当事者やもの忘れのある方がシルバー人材センターの会員としてご登録いただき、他の会員とともに地域で就業活動を行います。

※詳細はシルバー人材センター☎03（3814）9248までお問い合わせください。

成年後見人等への報酬助成

福祉政策課 地域福祉係

☎03 (5803) 1202

シビックセンター11階 北側

成年後見人等の報酬に係る費用を負担することが困難な生活保護受給者の方等に、その費用を助成しています。詳細は、福祉政策課へお問い合わせください。

外出が心配な方やご家族のために

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

認知症の症状による行方不明への備え、行方不明が発生した場合でも早期発見・保護ができるように、以下の事業を実施しています。

名称	対象	内容
①ただいま！支援登録	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方	申請により、認知症の症状により行方不明になるおそれのある方の情報を登録し、区・警察署・高齢者あんしん相談センターで情報共有することで、保護された際の迅速な身元確認につなげます。
②ただいま！支援SOSメール	『ただいま！支援登録』登録者のご家族など	『ただいま！支援登録』の登録者などの行方が分からなくなったときに、その方の情報（写真・服装など）を協力サポーターに一斉にメール配信し、迅速な発見・保護につなげます。
③靴用ステッカー・衣服用アイロンシール	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方	保護された際の身元判明に役立つ靴用ステッカーや衣服用アイロンシールを配付します。
④おでかけ見守りシール	「ただいま！支援登録」を済ませている在宅生活者のご家族など	二次元コードが印刷されたシールを衣服や持物に貼り付け、早期発見・保護につなげます。発見者が二次元コードを読み取ると、家族等にメールが届きます。また、伝言板を通じて発見者と簡単なやりとりができます。利用には、スマートフォン等を所持し、事前の登録が必要です。メール受信者（保護時に迎えに行ける方）は10名まで登録できます。
⑤GPS探索サービス	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方（介護保険の要支援・要介護に該当する方）	民間事業者が運営するGPS探索システムの利用に対して、申込にかかる費用を助成します。（※持ち運び型と靴収納型があります。）なお、月額基本料金や対象者の保護にかかる料金等は利用者負担となります。

申込先①～④

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 またはお近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91参照）

申込先⑤ 高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821

ただいま！支援SOSメール協力サポーター

『ただいま！支援登録』の登録者などの行方がわからなくなったときに、迅速な発見・保護につなげるため、一斉メールを受信していただける地域の「協力サポーター」を募集しています。

登録方法

登録用アドレスに空メールを送信

登録用アドレス tadaima@req.jp

または、二次元コードからアクセス▶▶



登録フォームに入力して送信

登録完了