

みんなで知ろう 認知症

武蔵野市で安心して暮らすための情報

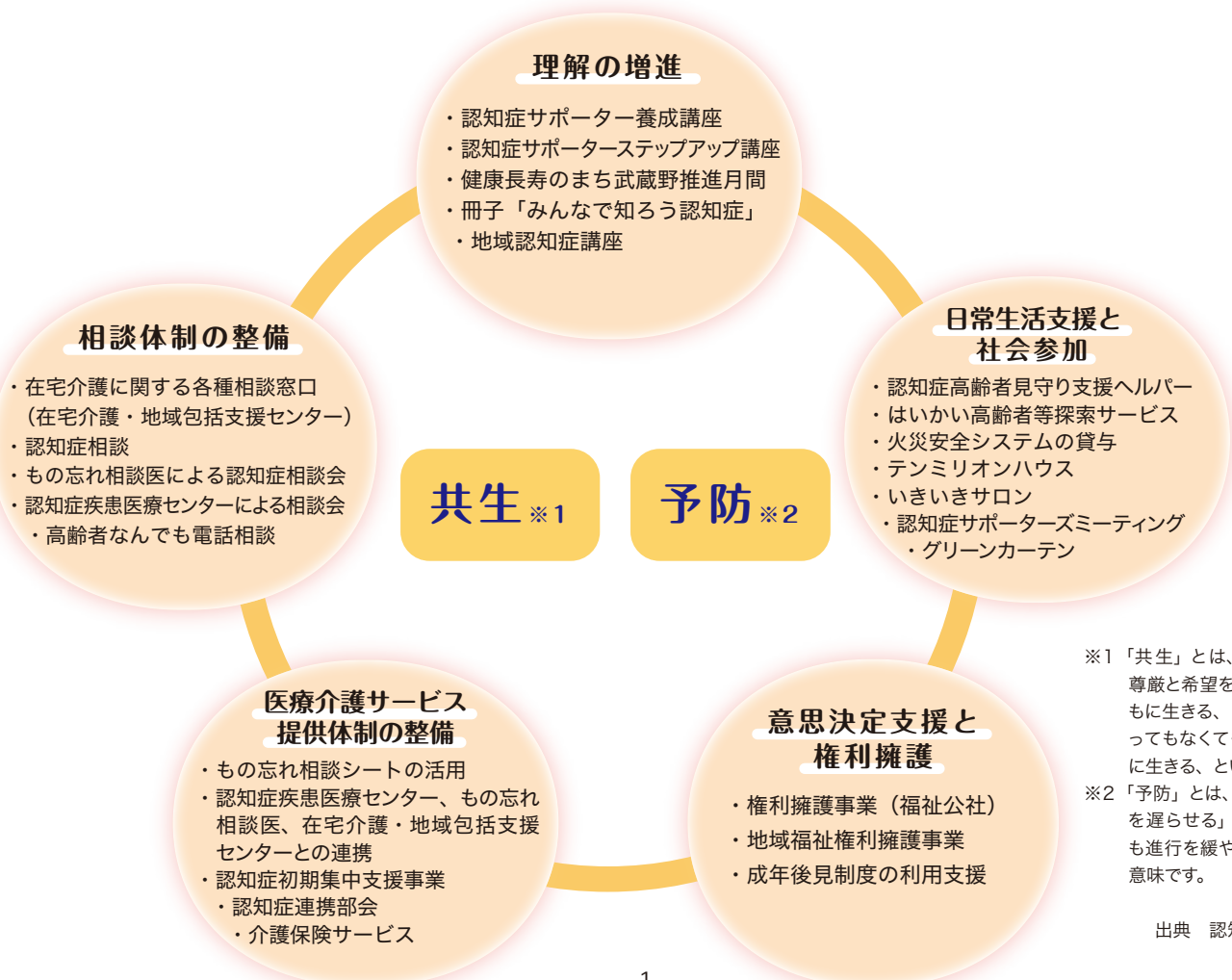


監修 武蔵野赤十字病院 認知症疾患医療センター
神経内科部長 鎌田智幸 医師

目 次

1	認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	p3
2	認知症とは？	p4
3	認知症の予防につながる習慣	p5
4	認知症に早く気づくことが大事！	p6
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！	p7
6	認知症になるとどのように感じるの？	p9
7	認知症の人を支えるために	p10
8	暮らしのポイント ～進行度別～	p11
9	暮らしのポイント ～よくある相談～	p13
10	認知症の人や家族を支援するしくみやサービス	p15
11	サービスの一覧	p17
12	武蔵野市のサービスを利用して、こんなことがありました！	p21
13	支え合いのしくみ ～医療編～	p23
14	支え合いのしくみ ～家族介護者編～	p27
15	支え合いのしくみ ～地域・関係機関・団体編～	p29
16	相談窓口	p32

武蔵野市 認知症施策体系図



「みんなで知ろう認知症」について

高齢化の急速な進行とともに、認知症の高齢者も増加しており、その数は2012年（平成24年）時点で全国で462 万人と推計されています。さらに、団塊の世代が75歳以上になる2025年（令和7年）には約700 万人となり、65 歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。武蔵野市においても現在、65歳以上の約7.5人に1人は何らかの認知症の症状があると推定されており、85歳以上では約2.3人に1人にもなります。つまり、認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気だと言えます。

このような中、武蔵野市では「高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画 令和6(2024)年度～令和8(2026)年度」において「認知症になっても安心して暮らしつつづけられる」ことを目標に掲げ、認知症施策体系図を見直しました。認知症の人や家族等の意見を聞きながら、認知症施策を推進します(前ページ図参照)。

「みんなで知ろう認知症」は、認知症の方とその家族が安心して暮らす上で必要になる知識や役に立つ情報を提供することを目的に作成しました。

まず認知症とは何であるかを理解することから始まり、認知症が進行した場合でも在宅での生活が継続できるよう、その段階に応じた地域活動の場や介護サービスを紹介しています。

また、認知症には早期の診断と治療が非常に大切であるため、医療機関等の相談体制についても記載しています。ぜひ、ご本人だけではなく、ご家族や地域の方にもご覧いただければと思います。

「みんなで知ろう認知症」が、認知症への理解を深め、認知症になっても地域での生活を続けられる一助となれば幸いです。

令和6年4月

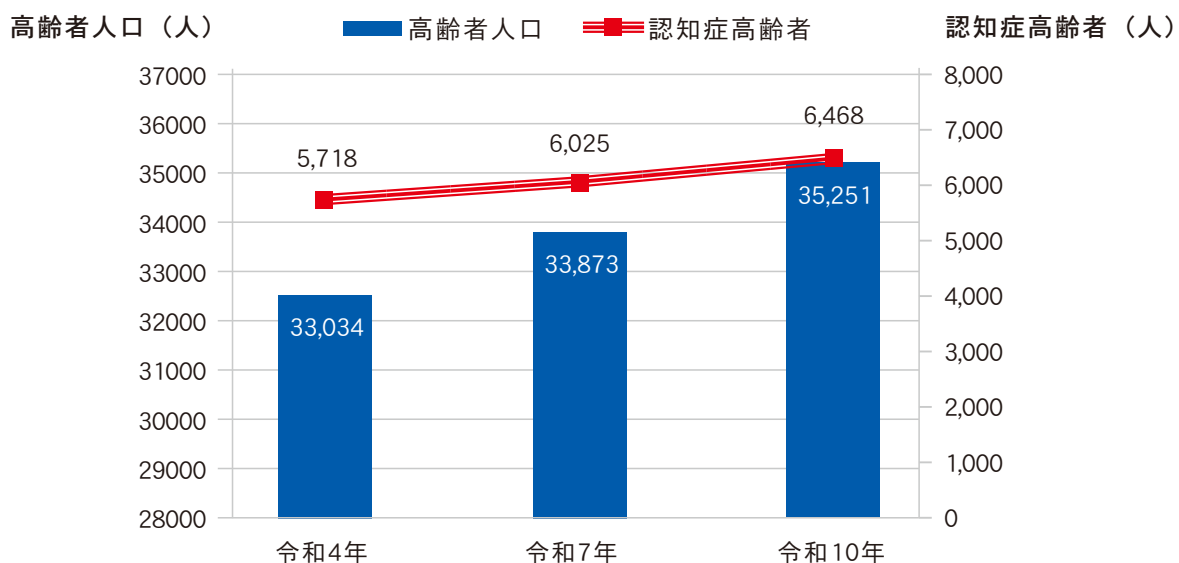
武蔵野市健康福祉部高齢者支援課



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）。
市内における認知症の人の数は、令和4年時点では約5,700人で、
令和10年には約6,500人になると推計されています。

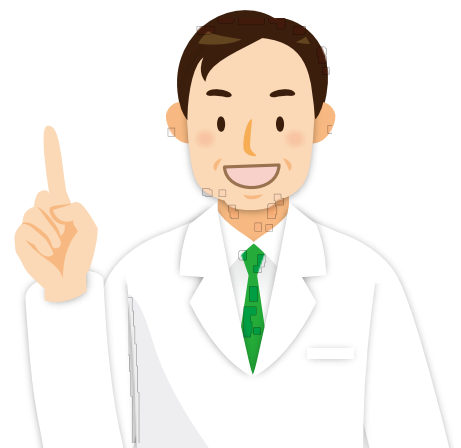
武蔵野市における何らかの認知症の症状がある高齢者（注2）の将来推計



若年性認知症について

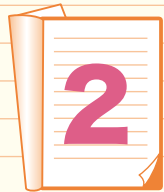
認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

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
地域をつくることが大切です。



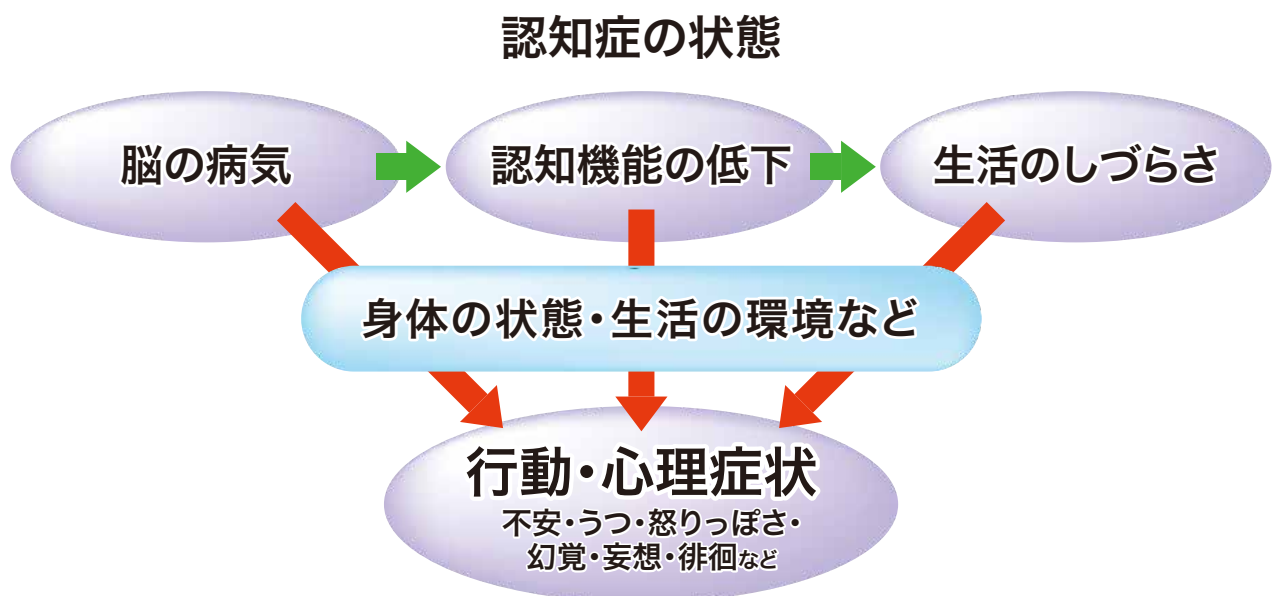
（注1）平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

（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



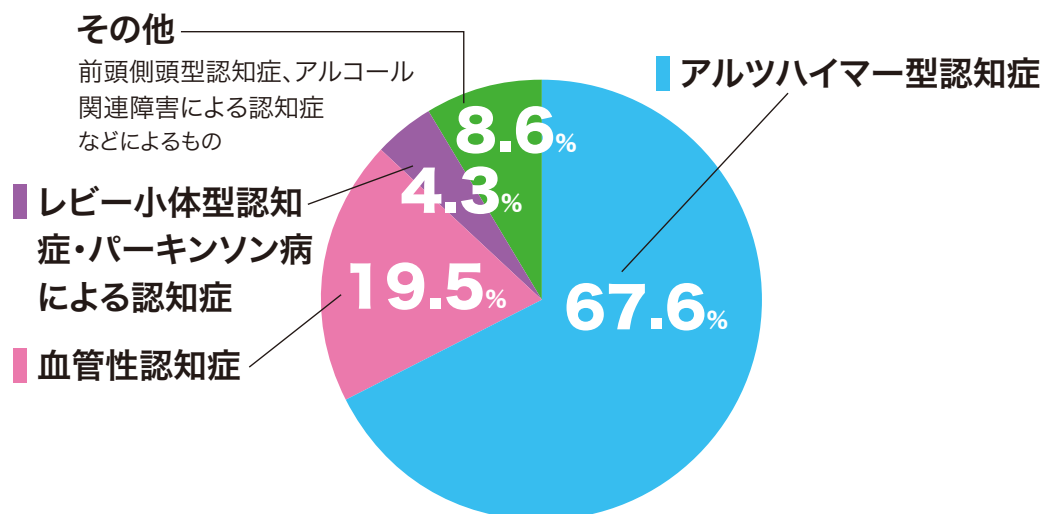
認知症とは？

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(注3)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。



認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「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～平成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

(注3) 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。

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
継続的にいきましょう。



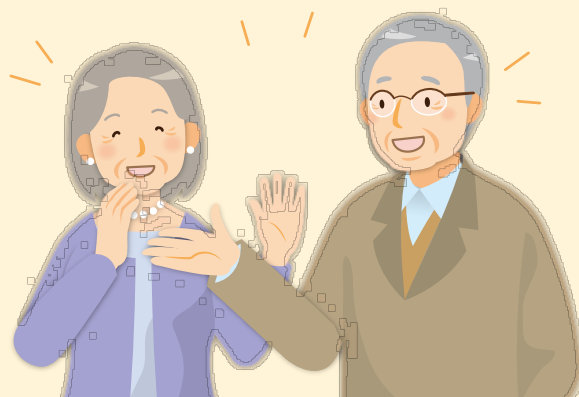
生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、
さまざまな活動をとと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。**

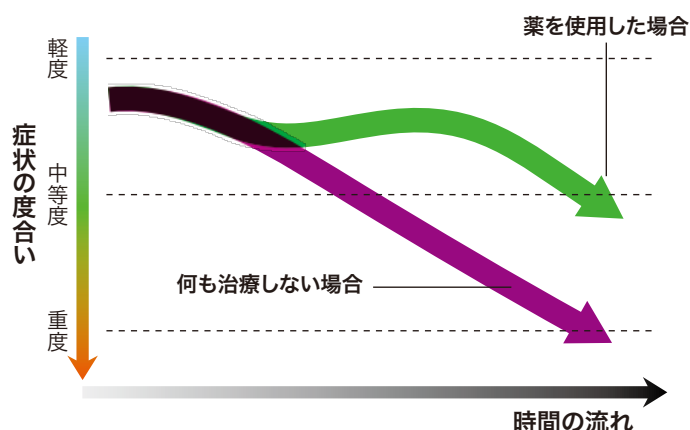
3

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（下図参照）。

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。



次ページからの
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」
を行ってみましょう。



「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」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

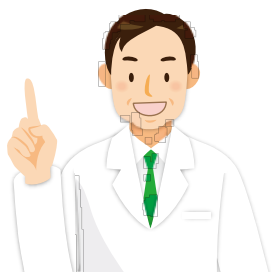
いつもそうだ

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。



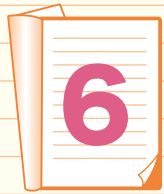
「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※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。
25ページ以降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。



認知症になると どのように感じるの？

・・・ 不安を感じる ことがあります ・・・

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。**」とすることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はように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。



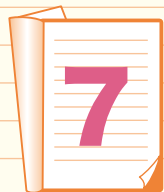
うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくなってしまう**、不活発な生活になってしまいます。

・・・ 怒りっぽくなる ことがあります ・・・

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。



認知症の人を支えるために

本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。



こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

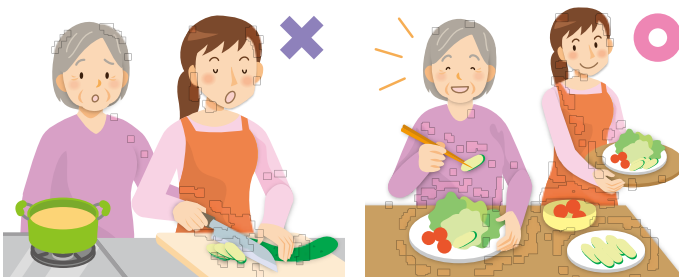
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。





暮らしのポイント ～進行度別～



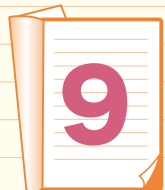
※ここではアルツハイマー型認知症を想定しています。分類別の症状には個人差がありますので、あくまでも目安です。

認知症の 度合い	軽度認知障害（MCI）	軽度
暮らしの中で 気になること	例えば… ☐ 何回も同じことを聞く ☐ 自分自身でもの忘れに気づく ☐ 今まで楽にできていたことが何となく難しくなり、それを周囲の人が気づく ・・・など	例えば… ☐ 日付や曜日がわからなくなる ☐ 買い物で必要な物を必要な量だけ買ったり、勘定をするのが難しくなる ☐ 財布や通帳等、大事な物をなくす ☐ 料理の味が変わったり、料理を作らなくなる ☐ 薬を飲み忘れることがある ・・・など
ワンポイント アドバイス	日常生活の中では支障はありませんが、ご本人や周囲の人がもの忘れに気づく時期です。 ● 趣味活動など、楽しんでできることを続けていきましょう。 ● 地域の集まりなど、人との交流を図ることも大切です。 ● バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠を心がけて、健康的な生活を送ることは、認知症予防につながります。 ● ご本人やご家族が不安に思ったら、医療機関に受診しましょう。	日常生活面でご本人が困ることが出てくる時期です。 ● ご家族や周囲の人の見守りや、温かい声かけがあれば、一人での生活も可能です。日頃ご本人と話す機会の少ないご家族も含めて、今後のことを相談しましょう。 ● かかりつけ医に相談しましょう。早い段階からの治療は、健康で過ごせる時間を長くすることにつながります。

軽度認知障害（MCI）とは？

健常者と認知症の中間（グレーゾーン）の段階で、日常生活に支障はありません。そのまま経過すると約5年でその半数以上が認知症に進行すると言われていたますが、MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができると言われています。

中等度	重度
例えば… ☐ 今いる場所がわからなくなる ☐ 季節や場面に合った衣服を選べない ☐ 入浴するのを嫌がる ☐ 一人で外出すると戻れなくなることが多い ☐ 火を消し忘れ、鍋をこがすことがある ☐ トイレで失敗することがある ☐ 車の運転が難しくなる ☐ 感情が不安定になる ・・・など	例えば… ☐ 正しい順で衣服を着ることができない ☐ 表情が乏しくなる ☐ 家族や自分の顔が認識できなくなることがある ☐ トイレで失敗することが増える ☐ 言葉でのコミュニケーションが難しくなる ☐ 歩行や食事など、日常動作ができなくなり、いつも介護が必要となる ☐ ほぼ寝たきりで、ベッドの上で過ごすことが多くなる ・・・など
目が離せない場面が多く、何らかの介助が必要となる時期です。 ● 介護サービスを上手に利用し、支援体制を整えましょう。 ● 介助する手間が多くなります。家族の健康管理にも留意していきましょう。 ● 火災や運転による事故など、思いがけない事故に備えた安全対策を取り入れましょう。 ● お金の管理や契約に不安がある時には、大切な財産を守る方法を考えましょう。 ● ショートステイ等、短期間の施設入所を検討していきましょう。	日常生活全般で介助が必要となる時期です。 ● 体調管理がより大切になりますので、介護と看護の両面を充実させましょう。 ● ご本人やご家族の事情を考慮しながら、自宅で過ごすか、施設や病院などで過ごすか検討しましょう。 ● ご本人の意思をくみ取ることが難しくなりますが、ご本人の尊厳を大切にするようにしましょう。

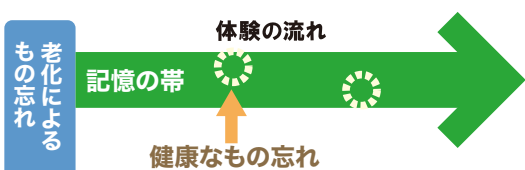


暮らしのポイント ～よくある相談～



老化によるもの忘れと、認知症はどう違うのですか？

人は誰でも、40～50歳あたりをピークに、知的能力は徐々に下降線をたどります。「よく知っている人なのに名前が出てこない」「ついさっきまでやろうとしていたことを忘れてしまった」という加齢によるもの忘れは、ごく自然な



ことで、脳の機能の障害によって起こる認知症とは違います。たとえば、夕食のメニューを思い出せなくても、夕食を食べたこと自体を忘れることはありません。しかし、認知症の場合は「食べた」という体験自体がまるごと記憶から抜け落ちてしまいます。こうした症状は、日常生活にも支障が出てきます。「日常生活に影響があるかどうか」「ヒントを与えられて思い出せるか」等が見分けるポイントの一つです。



なまけた生活をしているから認知症になるのでしょうか？ 認知症を予防するにはどうしたらいいですか？

認知症サポーター養成講座に参加して、認知症について正しく知りましょう（詳しくはp29）。いつまでも元気に生活するために、楽しみながら運動したり、人との交流ができる場があります（詳しくはp17）。



最近、もの忘れが気になります。「認知症かも？」と思い、不安です。認知症かどうか調べた方がいいですか？

気になる症状や不安な気持ちをかかりつけ医に伝え、早めに相談しましょう。もし、かかりつけ医がいない場合には、もの忘れ相談医（詳しくはp25～26）などに相談し、もの忘れを含めて日頃から身体の事をよくわかってくれるかかりつけ医をつくりましょう。相談するときには、気になっていることをあらかじめもの忘れ相談シート（詳しくはp23）に記入して受診時に持参すると、普段の生活の様子や困り事が医師に伝わりやすくなります。





父は、数年前からもの忘れが出てきました。最近は、よく約束を忘れたり、計算ができなくなったようです。認知症だったらと思うと心配です。早めに相談したいのですが、どこに相談したらいいですか。

ご本人も、もの忘れに気づいて不安になっているかもしれません。ご本人の気持ちを聴いた上で、一緒にかかりつけ医に相談するとよいでしょう。ご本人が受診の必要性を感じていない場合は、ご本人が納得して受診できるような方法を考えていくことが大切です(詳しくはp24)。



また、認知症が疑われる方を、専門職で構成された認知症初期集中支援チーム(詳しくはp23)が訪問し、必要な医療や介護サービスにつなげられるよう支援する仕組みもあります。日常生活で心配な事が増えてきたら、早めに在宅介護・地域包括支援センター(詳しくはp34)に相談しましょう。



一人暮らしの母は、最近もの忘れがひどくなり、鍋をこがすようになりました。お風呂も嫌がり、何か言うと怒るので困ります。どう接したらいいのでしょうか。

電磁調理器や自動消火装置(詳しくはp19)などを利用し、安全に生活できる環境をつくる必要があります。デイサービス(詳しくはp17)に行ったり、ヘルパー(詳しくはp18)が入浴を手伝うなど、どの方法なら気持ちよく入浴できるか、在宅介護・地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。認知症相談(詳しくはp32)で具体的な対応方法を相談したり、他の介護者と情報交換(詳しくはp27)することもお勧めします。



今まで家族だけで介護してきたけれど、症状が進み、日常生活のほぼ全て介助が必要になり、家族だけでは介護が難しくなりました。何か支援を受けることができますか？

今まで頑張ってこられましたね。まず在宅介護・地域包括支援センター(詳しくはp34)に相談し、今後の介護体制を組み立てましょう。ヘルパーによる夜間のトイレ介助や、ショートステイ(詳しくはp18)など、上手に介護サービスを利用して、家族が休息する時間をつくることも大切です。





認知症の人や家族を 支援するしくみやサービス



どのような場合でも、まずは【相談】からスタートしましょう！

	サービスの内容・ポイント	正常	軽度認知障害（MC I）
相談	ご本人やご家族の状況、またお住まいの地域によって、適当なサービス・受けられるサービスが異なりますので、まずは相談から始めましょう。		
予防や交流	適度な運動や趣味活動、人との交流などで、介護予防や症状の進行予防につなげましょう。		通いの場（p 17）
医療	適切な対応につながるために、きちんとした診断や服薬のアドバイスを受けることが重要です。		かかりつけ医／もの忘れ相
家事や介護の手助け	充実した在宅生活を続けるために、調理や掃除、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を行うサービスがあります。		
見守り	安心して在宅生活を続けるために、定期的な電話訪問や火災安全システムなどのサービスがあります。		食事サービス／安心
家族支援	介護の不安などを解消するために、同じような状況で介護をしている家族との情報交換の場への参加や専門家への相談をしましょう。		
住まい	安心して安全に生活を続けるために、ご本人の状態に応じた住まいを選びましょう。		シルバーピア／サービス
権利を守る	安心して生活を続けるために、成年後見制度などの権利や財産を守る制度があります。		地域福祉

- サービスは、あくまで例です。
- ご本人やご家族の状況、またお住まいの地域によって、適したサービス・受けられるサービスが異なりますので、在宅介護・地域包括支援センター（p 34）にご相談ください。
- 各サービスの詳細は、サービス名横の（ ）内のページをご覧ください。

軽度	中等度	重度
在宅介護・地域包括支援センター／高齢者支援課（p 34）		
ケアマネジャー（p 32）		
認知症相談（p 32）		
デイスサービス／通所リハビリテーション／認知症対応型デイスサービス（p 17）		
談医／認知症疾患医療センター／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局（p 18）		
訪問看護・訪問リハビリテーション／定期巡回・随時対応型訪問介護看護（p 18）		
介護老人保健施設／介護療養型医療施設（p 18）		
訪問介護／夜間対応型訪問介護／定期巡回・随時対応型訪問介護看護（p 18）		
ショートステイ（p 18）		
認知症高齢者見守り支援ヘルパー（p 19）		
コール／ 防災用品の給付／はいかい高齢者探索サービス（p 19）		
家族介護者交流会（p 27～28）		
認知症相談（p 32）		
付き高齢者向け住宅／養護老人ホーム（p 20）		
有料老人ホーム（p 20）		
グループホーム／特別養護老人ホーム（p 20）		
権利擁護事業／つながりサポート事業／成年後見制度／エンディング（終活）支援事業（p 20）		



サービスの一覧



日頃の生活の過ごし方や、心身の状態に合ったサービスを上手に利用しましょう。

利用したいサービスがある、どのサービスを利用すればいいかわからない時には、気軽に在宅介護・地域包括支援センター（詳しくはp34）に相談しましょう。

介 介護保険サービス

市 市が行うサービス

予防や交流



通いの場	不老体操 市	市内公衆浴場で、高齢者向けの体操などを行った後、無料で入浴ができます。コミュニティセンター等でも体操のみ行っています。
	地域健康クラブ 市	コミュニティセンター等で高齢者向けの体操を行っています。体力レベルに合わせたストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動などで楽しく活動します。
	テンミリオンハウス 市	元気なうちから、地域とのつながりが持てるように、地域の福祉団体や地域住民の方々等が喫茶やミニデイサービスなどを行っています。
	いきいきサロン 市	地域住民団体や NPO 法人等が運営する通いの場です。団地の集会室や個人宅等で、健康体操や脳トレ等の介護・認知症予防のための活動を行っています。
	老人クラブ	地域を基盤とした高齢者の自主的な団体で、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどの活動を行っています。
通所介護（デイサービス） 介		日帰りで施設に通い、食事や入浴、レクリエーション、リハビリ等を通じて、人との交流が図れます。
通所リハビリテーション（デイケア） 介		老人保健施設等に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービス等を行います。
認知症対応型通所介護（認知症デイサービス） 介		認知症の方を対象にした専門的なケアを提供するデイサービスです。食事や入浴などの日常生活上の支援や、精神的・身体的な部分の機能回復を図ります。

医 療



かかりつけ医	日常的な診療や健康管理をしてくれる身近な医師。
もの忘れ相談医	かかりつけ医の一部で、初診であっても認知症診療に関わる医師。 (詳しくは P 25～26)
認知症疾患医療センター (武蔵野赤十字病院)	都より認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関。(詳しくは P 23)
かかりつけ薬局	適切で安全な服薬ができるよう、薬剤師に薬の飲み方や飲み合わせ等、薬に関する相談が身近でできる薬局。
かかりつけ歯科医	歯や飲み込みに関する相談や治療、定期検診など、お口の健康を日常的に診てくれる身近な歯科医。
訪問看護 介	看護師がご自宅を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切なケアとアドバイスで、在宅での療養生活が送れるように支援します。
訪問リハビリテーション 介	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等が自宅を訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリテーションを行います。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 介	定期的な巡回や随時連絡を受けて対応するなど、利用者の心身の状況に応じて、ヘルパーや看護師が連携してサービスを提供し、在宅生活をサポートします。
介護老人保健施設 介	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心とした介護を行う入所施設。
介護医療院 介	急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための医療施設。

家事や介護の手助け



訪問介護 介 (ホームヘルプ)	ヘルパーが自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの介護や、掃除・洗濯・買物・調理などの生活の支援を行います。
夜間対応型訪問介護 介	夜間定期的にヘルパーが訪問し、排泄の介助などを行ったり、自宅にケアコールを設置して、怪我や様態の変化などの緊急時に連絡を受け、訪問や救急車手配などを行います。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 介	定期的な巡回や随時連絡を受けて対応するなど、利用者の心身の状況に応じて、ヘルパーや看護師が連携してサービスを提供し、在宅生活をサポートします。
ショートステイ 介	特別養護老人ホーム等の施設で短期間生活し、日常生活上の支援や機能訓練を行います。
高齢者等緊急訪問介護 (レスキューヘルパー) 市	急病や怪我などで一時的に支援を必要とする状態になった一人暮らしの方等に、最長2週間、食事・排泄・入浴などの身体介護や、掃除・洗濯・買物・調理などの家事支援を行います。

見守り



認知症高齢者見守り支援ヘルパー 市	認知症の症状のある高齢者に介護保険制度では対応できない、見守りや話し相手、散歩の付き添い等の支援を行います。
高齢者安心コール 市	一人暮らしの方等に専門職が毎週決まった曜日・時間帯にお電話し、お体や暮らしに変わったこと・困ったことがないか伺います。必要に応じて、あらかじめご登録頂いた連絡先へ連絡等を行います。
防災用品の給付 市	心身機能（認知機能）の低下や住宅環境の事情により、防火等の配慮が必要な方に、電磁調理器、自動消火装置を給付します。
はいかい高齢者探索サービス（GPS） 市	はいかい行動がみられる認知症高齢者やその介護者等に、はいかい時に位置の探索ができる専用端末機をお貸しします。保護を事業者に依頼することも可能です。
食事サービス 市	一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、心身の状態から買い物や炊事が困難な方に、施設で調理された昼食用のお弁当を手渡しでお届けします。

家族支援



家族介護者交流会	家族を介護されている方が、不安や悩みをお話したり、情報交換をしたりする集まりです (詳しくはP27) 。
認知症相談	豊富な相談経験のある専門相談員が、認知症の方を介護しているご家族に対して、認知症の方との関わり方の助言や必要なサービスの情報提供を行っています。また、不安を抱えているご本人からの相談もお受けしています (詳しくはP32) 。

住まい

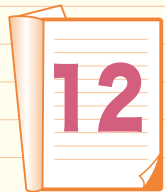


シルバーピア	高齢者向けの設備仕様を備え、緊急時の対応等を行う生活協力員または相談員を配置した住宅。
サービス付高齢者向け住宅	バリアフリー化等が施された住宅に安否確認・生活相談サービスがついた高齢者向けの住宅。
有料老人ホーム	高齢者が生活しやすいように配慮された住まいに、食事や介護の提供、洗濯や掃除等の家事、健康管理等のサービスがついた施設。公的な施設ではなく、施設によりサービス内容や料金は異なります。
養護老人ホーム	環境上の理由および経済的理由により、在宅で養護を受けることが困難な方を市が措置する施設。
グループホーム (認知症対応型共同生活介護) 介	認知症高齢者が共同生活し、入浴・排泄・食事等の介護、日常生活の世話、機能訓練等のサービスを受けます。
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設) 介	介護が常時必要で、在宅では生活が困難になった高齢者が生活全般において様々な介護を受けながら生活する施設。

権利を守る



地域福祉権利擁護事業 都	認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づき、地域で安心して暮らせるように、福祉サービス利用援助を中心として、日常的な金銭管理サービス、重要書類の預り等の支援をしています。
つながりサポート事業 市	一人暮らしもしくは頼れる親族のいない高齢者が、安心した在宅生活を継続するために、専門職による随時電話等による相談、関係機関との連絡調整等、書類預かり等を行います。
成年後見制度	判断能力が不十分な人の暮らしと財産を守るために、成年後見人等が被後見人の生活・医療・介護などに関する契約や手続きを行います。
エンディング（終活）支援事業 市	もしもの時や人生の締めくくりについて考え、備えておくことで、今をよりよく、前向きに生きる方を支援します。おおむね65歳以上の方を対象に、終活に関することや漠然とした不安等についての相談、エンディングノートの配布のほか、終活やノートの書き方等に関する出前講座も実施しています。



武蔵野市のサービスを利用して、 こんなことができました！



認知症高齢者見守り支援ヘルパー (詳しくはp19)

介護保険のヘルパーさんではできない支援で
趣味活動が続けています！



Aさんは、認知症で数分前に話したことも忘れてしまうため、ご家族が何度も同じ説明をしたり、目が離せない状況が続いていました。介護保険のデイサービスでは、集団の中で何かをすることになじまず、家に閉じこもることが多くなりました。

在宅介護・地域包括支援センターへ相談したところ、『認知症高齢者見守り支援ヘルパー』の利用が始まり、古くからの趣味のゴルフにヘルパーさんに行くようになりました。今では週2回ゴルフ練習場に行き、打ちっぱなしを楽しんでいます。その間、ご家族は自分の時間をもつことができます。

高齢者安心コール (詳しくはp19)

毎週の安心コールで
忘れずに通院できています！



Bさんは、3年前に夫を亡くしたため、武蔵野市で一人暮らしをしていました。半年くらい前から、曜日がわからなくなることが増え、毎週火曜日に行く整形外科を休むようになりました。

在宅介護・地域包括支援センターに相談したところ、『高齢者安心コール』を利用することになりました。毎週火曜日の午前8時～10時に担当者から「病院に行く日ですよ」と連絡が入り、忘れずに通院できるようになりました。Bさんに電話がつかない時は、緊急連絡先の娘さんに連絡が入るようになっているので、遠方の娘さんも安心しています。

はいかい高齢者探索サービス (詳しくはp19)

はいかい高齢者探索サービスで
散歩に出かけても安心です！



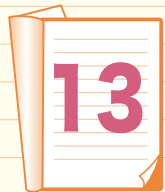
Cさんは、もともと散歩をするのが好きだったので、認知症になっても近くの公園まで散歩をしていました。たいていは一人で帰れますが、ご家族は「いつか迷子になるのではないか」と心配で、できるだけ一緒に出掛けていました。しかし、気が付いたら一人で出かけていることが度々あり、どうしたらよいかと悩んでいました。在宅介護・地域包括支援センターに相談したところ、『はいかい高齢者探索サービス』の利用を勧められました。いつもはシルバーカーを押して出かけるので、シルバーカーに端末機器を入れておくことにしました。ある日、なかなかCさんが帰らないため、ご家族がシステムで探索したところ、いつもの公園とは反対方向にいることが分かりました。無事にCさんと会うことができました。

地域福祉権利擁護事業 (詳しくはp20)

金銭管理を依頼して、
安心して生活しています！



Dさんは賃貸アパートで一人暮らしをしていました。毎月、大家さんに家賃の支払いに行っていました。いつ頃からか、「家賃を払うことを忘れていないか」と心配になり、1か月の間に何回も銀行に支払いに出かけるようになりました。また、大家さんから届く通知の内容が分からなかったため、「追い出されるのではないか」と不安になりました。そんな時、大家さんからの勧めで在宅介護・地域包括支援センターに相談したところ、福祉公社に日常生活の金銭管理をお願いできることが分かりました。家賃の支払いや日々の生活費について、福祉公社の担当者と相談しながら、お金の管理をすることができるようになり、今では安心して生活しています。



支え合いのしくみ ～医療編～



ご本人への日常的な診療に加えて、ご家族へのアドバイスを行い、必要時には専門医療機関や相談窓口につながります。

認知症では？と気になったら・・・

まずは、「かかりつけ医」にご相談ください。

市は、武蔵野市医師会の「もの忘れ相談医」（かかりつけ医）と武蔵野赤十字病院や杏林大学医学部付属病院等専門医療機関との連携体制をつくっています。必要時、かかりつけ医から専門医療機関に紹介し、ご本人にとって望ましい時期に認知症を発見・対応できるよう支援しています。

もの忘れ相談医とは…

かかりつけ医のなかで、初診であっても認知症診療に積極的にかかわることを了承した医師会所属の医師です（登録医療機関については、P25～26「武蔵野市もの忘れ相談医 登録一覧」をご覧ください）。

もの忘れ相談シートとは…

医療・介護・福祉の関係機関が情報を共有しながら、ご本人やご家族を見守っていくためのツールです。普段の生活の様子を医療機関に伝え、状態に合った医療につなげたり、医療機関からのアドバイスを在宅支援に結びつけ、より適切な在宅支援サービスにつなげることを目的としています。もの忘れが気になったら、「もの忘れ相談シート」（別紙）を使って、かかりつけ医や、もの忘れ相談医に症状を伝えましょう。

認知症疾患医療センターとは…

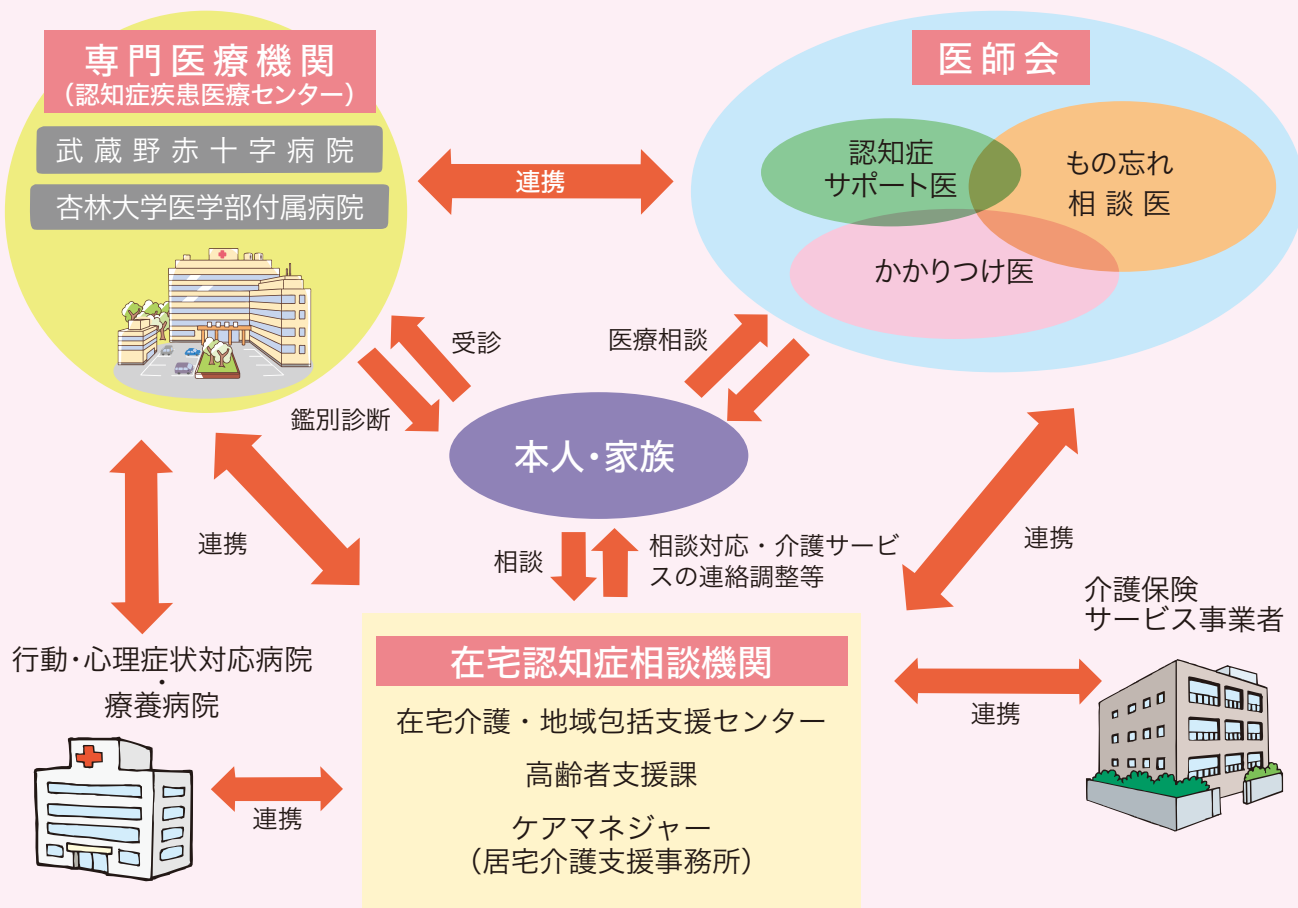
認知症の専門医療機関として、認知症の専門医療相談や鑑別診断、地域の保健医療・介護関係機関等との連携を行います。武蔵野赤十字病院が東京都から指定を受けています。また、二次保健医療圏で指定されている杏林大学医学部付属病院をご案内することもあります（問い合わせ先はP32）。

認知症初期集中支援チームとは…

早期に適切な医療・介護等が受けられるよう、専門職で構成された認知症初期集中支援チーム員が認知症の疑いのある方又は認知症の方やその家族を訪問し、認知症に関する情報提供、医療機関への受診や介護保険サービス利用の勧奨、助言等を行います。

認知症初期集中支援チームは、医師会の認知症サポート医、武蔵野赤十字病院認知症疾患医療センター精神保健福祉士や看護師、在宅介護・地域包括支援センターの医療・介護の専門職で構成されています。

武蔵野市 認知症医療介護連携のイメージ



受診をスムーズに進めるにはどうしたらいい？

ご家族が心配していても、受診の必要性をご本人が感じていない場合、どのように受診につなげたらよいか悩んでしまうことがあります。

- まずは、ご本人の普段の健康状態や様子を知っている「かかりつけ医」に相談し、ご家族が気になっている様子を事前に電話などで伝えておいたり、受診に同席するとよいでしょう。
- ご本人に内容を伏せて受診を強要すると、その後の信頼関係に影響が出る可能性があります。「元気でいてほしいから、悪い所がないことを確認しましょう」など、ご本人が納得できるような説明を心がけましょう。
- 受診するための方法について困った時には、在宅介護・地域包括支援センターやケアマネジャーと一緒に考えますので是非ご相談ください。
- 医師会認知症サポート医、武蔵野赤十字病院認知症疾患医療センター精神保健福祉士や看護師、在宅介護・地域包括支援センターの医療・介護の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」により、認知症が疑われる方を訪問し、必要な医療や介護につなげられるよう支援する取り組みも行っています。

武蔵野市 もの忘れ相談医 登録一覧

認知症の中には、治療によって改善できるものや、薬によって進行を遅らせることができるものがあります。早期診断、早期治療がとても重要です。こちらに掲載されている医療機関では、患者さんやご家族の相談をお受けし、必要に応じて専門医を紹介しています。

地区	NO	病院名	住所	電話番号	診療時間		○午前・午後 △午前のみ ▲午後のみ							備考
					午前	午後	月	火	水	木	金	土	日	
吉祥寺東町	1	松本医院	吉祥寺東町1-23-3	22-5755	9:00~12:00	18:00~19:00	○		○	△		△		受付は11時まで
	2	松井クリニック	吉祥寺東町2-17-27	20-1001	9:00~13:00	15:00~18:00	○	○		○	○	△		
	3	宮崎クリニック	吉祥寺東町3-8-9	23-6555	9:00~12:30	15:00~18:00	○	○	○		○	△		
吉祥寺南町	4	吉祥寺・藤田クリニック	吉祥寺南町1-1-10	40-5177	9:00~12:30	15:00~18:30	○	△	○	○	○	△	△	第3日のみ
	5	椎名医院	吉祥寺南町1-18-6	44-3478	9:00~12:30	16:00~19:00		○	○		○	△		
	6	かえで内科クリニック	吉祥寺南町2-17-2	24-7065	9:00~12:00	14:00~17:00	○	○		○	○	△		
	7	吉祥寺南町診療所	吉祥寺南町5-12-6	49-9820	9:00~12:30	15:00~17:00	○		▲	○		▲		
吉祥寺本町	8	吉祥寺こころの診療所	吉祥寺本町1-18-2	27-1282	9:30~12:30	14:30~18:00	○	△		○	○	○		土15時まで
	9	石澤敦クリニック	吉祥寺本町1-21-2	20-0755	9:00~12:00	15:00~18:00	○	○	○		○	△		
	10	しんむら整形外科クリニック	吉祥寺本町1-33-3	23-6688	9:00~12:30	15:00~18:30	○	○	○	○	○	△		土13時まで
	11	木下循環器呼吸器内科クリニック	吉祥寺本町1-33-6	22-8300	9:00~12:00	15:00~17:30	○	○	○		○	△		
	12	前田内科・胃腸科	吉祥寺本町1-34-18	29-7557	9:00~13:00	14:00~16:00	○	○	△		○	△		
	13	吉祥寺メディカルクリニック	吉祥寺本町2-13-4	23-2820	9:00~12:00	15:00~18:00	○	○		○	○			第1・3・5土のみ
	14	中じまクリニック	吉祥寺本町2-14-5	21-6251	8:45~13:00	15:00~18:00	○	○	○		○	△		
	15	安岡整形外科脳外科クリニック	吉祥寺本町2-14-8	20-2010	8:30~12:15	14:30~18:00	○	○	○	○	○	△		土12:30まで
吉祥寺北町	16	渡辺医院	吉祥寺本町4-7-9	22-8937	9:00~12:00	15:00~18:00	○		○		○	△		
	17	北町診療所	吉祥寺北町1-1-3	22-8151	9:00~12:00	14:00~16:30 18:00~20:00	○	○	○	△	○	△		
	18	中田内科クリニック	吉祥寺北町2-1-14	28-4600	9:00~12:30	15:00~18:00	○	○			○	△		第1土休
	19	もとはし内科	吉祥寺北町2-19-9	23-6886	9:00~12:30	15:00~18:00	○	○		○	△	△		
中町	20	たんぼぼクリニック	吉祥寺北町3-5-8	51-5143	9:00~12:00	12:00~17:30	○	○	○	○	○			
	21	内科 いしだクリニック	中町1-17-2	53-1115	9:00~12:30	15:00~18:30	○	○	○		○	△		土13時まで
	22	高橋医院	中町2-13-25	52-3149	10:00~13:00	16:00~19:00	○	○	○		○	△		
	23	中町内科医院	中町2-31-12	55-1203	9:00~12:30	15:30~18:00	○	○	○		○	△		第4土休

【受診時の注意事項】

※もの忘れ相談受診の際は、必ず予約をお願いいたします。

※診療曜日や時間に変更となっている場合があるため、事前にお問い合わせください。

※外来診療となります。診察料は相談内容・病院によって異なります。

地区	NO	病院名	住所	電話番号	診療時間		○午前・午後 △午前のみ ▲午後のみ							備考
					午前	午後	月	火	水	木	金	土	日	
西久保	24	むさしの共立診療所	西久保2-17-11	52-2512	9:00~12:00	15:30~19:00	○	△	○	△	○	△		水17:30、 金17時まで
	25	かたおか医院	西久保3-2-22	50-5311	9:00~12:00	14:30~17:30	○	○	○		○	△		
関前	26	友利医院	関前2-5-14	51-7365	9:00~12:00	15:00~18:00	○	○	○		○	△		
	27	田原医院	関前3-3-9	51-8458	9:00~12:00	15:30~18:30	○	○	○	○	○	△		
	28	境橋クリニック	関前5-21-5	53-5984	8:30~12:00	15:00~18:00	○	○	△	○	○	△		
八幡町	29	らいおんハート武蔵野 脳神経外科内科クリニック	八幡町3-1-25	52-6600	9:00~12:00	14:00~17:00	○	○	○	○	○	○		
境	30	春木医院	境1-5-4	51-4567	9:00~12:00	15:00~18:00	○	※2	○	○	△	△		
	31	境・藤田クリニック	境1-7-5	37-9588	9:00~12:30	19:00~20:30	○	○		○	○	△		
	32	かみやま内科クリニック	境1-9-9	60-3188	9:00~12:30	15:00~18:00	○	○	※3		○	△		
	33	武蔵境病院	境1-18-6	51-0301	8:40~11:50	13:30~16:50	○	○	○	○	○	△		土 13時まで
	34	おおやクリニック	境2-8-3	51-3001	9:00~12:00	15:00~19:00	○	○	○	△	○	△		月水は18時 まで
	35	長沼整形外科・内科医院	境2-13-6	59-1300	9:00~12:00	14:30~18:00	○	○		○	○	△		
	36	スイング・ビル野崎クリニック	境2-14-1	36-3534	9:00~13:00	15:00~19:00	○	○	○		○	※4		
	37	かしわでクリニック	境2-15-5 1階	38-7277	8:45~12:00	14:00~17:30		○	○	○	○	※5		
	38	はせがわ内科	境4-4-1	53-0001	9:00~13:00	16:00~18:00	○	○	○		○	△		
境南町	39	いちむら内科クリニック	境南町1-30-16	39-4123	9:00~12:30	15:00~18:00	○	○	○		○	※6		
	40	ごとう内科・循環器クリニック	境南町2-20-6	32-5048	8:45~12:00	15:00~18:30	○	○	○		○	△		
	41	甲賀クリニック	境南町3-12-2	30-7707	9:00~13:00	16:00~19:00	○	○	○	○	○	△		
	42	湯川リウマチ内科クリニック	境南町3-14-6	31-1155	9:00~13:00	14:00~18:00	○	○		○	○	△		
	43	前澤クリニック	境南町3-15-21	30-2861	9:00~12:00	15:00~18:30	○	※7	○		※7	○	△	
	44	あんずクリニック	境南町4-1-15	50-9770	9:00~12:30	14:30~18:00	○	○		○	※8	△		土17:30 まで

※1 吉祥寺南町診療所 (月) (木) 9:00~12:30、15:00~17:00/ (水) (土) 15:00~17:00

※2 春木医院 (火) 9:00~12:00、14:30~18:30

※3 かみやま内科クリニック (水) 9:00~12:30、15:00~17:00

※4 スイング・ビル野崎クリニック (土) 9:00~13:00、14:00~17:00

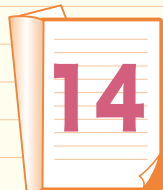
※5 かしわでクリニック (土) 8:45~12:00、13:30~15:30

※6 いちむら内科クリニック (土) 9:00~13:00

※7 前澤クリニック (火)・(金) 9:00~12:00、15:00~17:00

※8 あんずクリニック (土) 9:00~12:30、14:30~17:30

☆詳細は病院まで
お問合せください



支え合いのしくみ ～家族介護者編～



家族を介護されている方が不安や悩みをお話したり、情報交換などをする場所です。
※開催日時が変更になることがあります。詳細は各施設にお問い合わせください。

●不定期 年4回程度開催 14:00～15:00

『さくらちゃんの介護教室』

家族介護支援に関する講演会、ミニ講座、
家族介護者同士の情報交換やおしゃべりをする会です。

【連絡先】

桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市桜堤1-9-9
☎ 0422-36-5133



桜堤ケアハウス
在宅介護・地域包括支援センター

●毎月第3土曜日 13:30～15:00

『より処 親の家』～「本音」で語りあえる～

日頃の介護の悩み・工夫・知恵や疑問など家族を介護している方がどのようなことでも「本音で」おしゃべりでき、今日から明日から介護に元気が生まれる場、それが「より処 親の家」です。専門家のアドバイスや情報提供も受けられます。Zoomでの参加も受け付けております。(13:30～14:00)お申し込みは1週間前に下記のアドレスにご連絡ください。<http://ds@oyanoie.jp>

【連絡先】

デイサービスセンター親の家
武蔵野市八幡町3-4-18
☎ 0422-55-0509



●不定期 年4回程度開催

『さくらんぼ』

介護者の癒しの場として気軽にお立ち寄りください。
介護者のみなさんのリフレッシュや、介護に役立つ情報を積極的に発信します。



【連絡先】

さくらえん
武蔵野市桜堤2-8-31
☎ 0422-51-5550

●毎週水曜日 13:30～14:30

『山桃の会』

失語症の方とその家族を支えるために、平成20年から言語聴覚士と会話パートナーによるコミュニケーションを深める活動や情報提供、懇談会を行っています。



●毎月第1土曜日 13:30～14:30

『ほっとカフェ』

語り合える、リフレッシュできる、
のんびりできる居場所です。
ご本人・お友達などを誘って
一緒にいらして下さい！



【連絡先】

デイサービスセンターぐっどういる境南
武蔵野市境南町3-25-4
☎ 0422-32-6608

●不定期 年3回程度開催

『ほっとタイム』

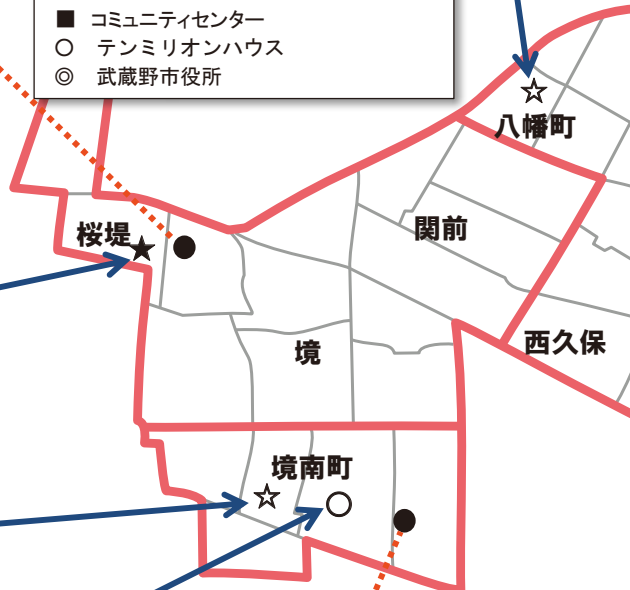
衣食住をテーマに家族介護者が「いつの時代も生き活きと暮らすための工夫を学ぶ講座です。

【連絡先】

武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市境南町1-26-1
☎ 0422-32-3155
テンミリオンハウス花時計
武蔵野市境南町2-25-3
☎ 0422-32-8323



- 在宅介護・地域包括支援センター
(— =担当区域の境界線)
- ☆ 認知症対応型デイサービスセンター
- ★ デイサービスセンター
- コミュニティセンター
- テンミリオンハウス
- ◎ 武蔵野市役所



武蔵野赤十字
在宅介護・地域包括支援センター

サロン・交流会



日頃の悩みや体験
談を介護者同士で
ゆっくり懇談。

リフレッシュ



軽い運動をして、
ちょっとした気分
転換。

講演会・勉強会



介護に関する知識
や技術を身に付け
ます。

●不定期 年4回開催 13:30~15:00

『カイゴの話』～学びと食とおしゃべりと～

「講義」「試食」「情報交換」3本立ての、五感を刺激する新しい介護者教室を始めます！介護者の皆様が主体的に参加できる取り組みを通して、ワクワクと癒しをお届けします。

【連絡先】

高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市緑町2-4-1 ☎ 0422-51-1974

※大規模改修工事の為、R6年7月頃～R7年7月頃まで
仮施設(中町2-15-14)に移転予定です。

高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター



●毎月第4木曜日 13:30~15:00(時間変更の場合あり)

介護者教室『だんだん畑』

介護についてみんなで考えながら、だんだんつながっていきましょう。

【連絡先】吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
☎ 0422-20-0847



吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護・地域包括支援センター

●偶数月第2土曜日 10:00~11:30

『介護家族のひろば』

介護にまつわる悩み、心配、疑問など、アドバイザーの方と一緒に考えていきましょう。

【連絡先】

テンミリオンハウスくるみの木
武蔵野市中町3-25-17
☎ 0422-38-7552



●奇数月第4土曜日(年6回) 13:00~15:00

『カフェ♥君の名は』

ピアノの演奏を聴きながら、歌・おしゃべりを楽しみませんか？認知症や介護の悩みなど、ご相談できます。

【連絡先】

ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
☎ 0422-72-0313



ゆとりえ
在宅介護・地域包括支援センター

●偶数月 第2金曜日 14:00~15:30

『十色 Cafe』

★日頃の介護の悩みや心配事など、みんなで共有しながら気軽に相談できる居場所です。
介護をされている方、介護に関心のある方、将来に備えたい方、どなたでも歓迎です。

★不定期(年2回程度)

家族介護支援に関する講演会を開催します。

【連絡先】

吉祥寺本町在宅介護・
地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺本町4-20-13
☎ 0422-23-1213



●偶数月第1日曜日(変更の場合あり) 13:30~16:30

『暮らしの保健室 mini』

医療・介護・健康について気軽に相談できる場です。
グループでの交流の他、看護師との個別相談も受けられます。吉祥寺東コミセンと本宿コミセンにて交互に開催します。運営：暮らしの保健室 mini 実行委員会

●毎月第3金曜日(変更の場合あり)①13:30②14:15

『ゆとりえ家族介護者個別相談会』

ゆとりえでの対面あるいはオンライン(Zoom)で看護師や介護の専門職と相談ができます。

【連絡先】ゆとりえデイサービスセンター
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
☎ 0422-72-0311 vutorie@fuku-musashino.or.jp



支え合いのしくみ ～地域・関係機関・団体編～



認知症サポーター



認知症サポーターの役割は、認知症を正しく理解し、地域や職場で
 んな支援ができるのかを考え、認知症の方やその家族を応援すること
 す。「認知症サポーター養成講座」を受講すると「認知症サポーター」になります。一般市民や
 金融機関・小売店などで働く方々の受講が増え、見守りの輪が広がっています。

▲認知症サポーターを養成する
 活動のイメージキャラクター



▲認知症サポーターの証である
 「サポーターカード」

【サポーターの活動例】

- ・道に迷っている方に声をかけて手助けをする。
- ・（コンビニなどの場合）家族と連携するなどして、認知症の方自身で必要な物を買えるよう工夫する。
- ・（金融機関の場合）認知症の方が安心できるような対応をする。家族と連携するなどして、認知症の方が適切に手続きできるように工夫する。
- ・友人や家族に認知症の正しい知識を伝える。
- ・認知症の人やその家族の気持ちを理解するよう努める。

【養成講座について】

市では、一般の方向けの定期講座と、事業所や地域の集まりなどで開催する出前講座※（いずれも無料）を実施しています。

市民の方や市内の事業所で働く方、小中学生など様々な方が続々と講座を受講し、現在、市民の8人に一人以上が認知症サポーターになっています。市では、認知症の方やその家族が暮らしやすいまちづくりのため、今後も積極的に「認知症サポーター養成講座」を実施していきますので、ご興味をお持ちの方は、高齢者支援課相談支援係（電話 0422-60-1846）または各在宅介護・地域包括支援センター（P34）にお問合せください。

※出前講座をご希望の場合は、会場をご用意のうえ、5名以上でお申込みください。

認知症サポーター養成講座実施状況

年度	平成30	平成31 (令和元)	令和2	令和3	令和4
実施回数	58	46	16	30	27
参加者数(人)	1,810	1,737	512	782	696
参加者数累計(人)	17,848	19,585	20,097	20,879	21,575
対人口比(%)	12.17	13.28	13.58	14.08	14.56

認知症サポーターステップアップ講座



認知症への理解を地域全体に広げ、地域で認知症の方を見守ることを目指し、地域の方々が様々な取り組みを行うきっかけとなるよう、認知症サポーターの方を対象にステップアップ講座を開催しています。

講座内容は、施設職員による認知症対応の具体的事例の紹介、認知症当事者によるお話、施設訪問など、毎回テーマを変えた連続講座とし、認知症サポーターとしてのスキルアップや地域での

取り組みのきっかけづくりを図っています。

「認知症のことをもっと良く知りたい」、「認知症サポーターとして具体的な活動をしたいけれど、どうすれば・・・」とお考えの方は、是非ご参加ください。

【年間スケジュールの例】

第1回 8月

『認知症の方の気持ちを知ろう』

第2回 10月

施設訪問

①『同じ空間で過ごし、話を聞こう』

②『訪問の感想を共有しよう』

※全施設の訪問終了後、参加者全員による振り返りを実施

第3回 11月

『認知症の方への声掛けを学ぼう』

第4回 1月

『地域で何ができるか考えてみよう』



※上記の内容は令和5年度のもので、年度や感染症の状況などによって開催時期や内容は変更となる可能性があります。

※各回ごとに受講者を募集いたしますので、ご興味のある回のみのご参加でも構いません。

地域の認知症予防活動団体

ぐるーぷ コグ・マ ～むさしの認知症予防の会～

生活の中で実践できる認知症予防法を
広く知ってもらおう活動をしています。

吉祥寺北コミセンにて「コグマサロン」
を年4回程度開催。

気軽にサロンに足を運んでみてくださ
い。

☎0422-27-8708（留守電）



NPO法人武蔵野すこやか ～認知症予防プログラムの会～

認知症についての理解を深めるととも
に、認知症予防の有効な方法として、有
酸素運動（ウォーキング）の習慣化を図り、
脳の知的活動（運動、旅行、パソコン、
料理）を仲間と一緒に楽しく行っていま
す。

☎0422-53-5436



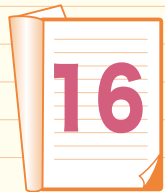
見守り・孤立防止ネットワーク

高齢者を地域で支えるためには、地域の方の温かい見守りが必要です。「夏なのに冬のコー
トを着ている」、「新聞が3日以上ポストにたまっている」など、周りの方の異変を感じたら、
ぜひ在宅介護・地域包括支援センター（p 34）にご連絡ください。

武蔵野市では、電気・ガス・水道・新聞販売店・郵便局・宅配業者等と連携
して、住民の異変（新聞がたまっているなど）に気づいた場合の支援体制を整
えています。協力事業所には事業者証を配布し、店舗等に掲示していただい
ています。また、従業員が使用するバイク等にもステッカーを貼り、日頃の業務
の際の見守りをお願いしています。たくさんの事業所のみなさんのご協力によ
り、市内に見守りの輪が広がっています。



▲事業者証



相談窓口



在宅介護に関する相談や介護保険の相談をしたい

● 在宅介護・地域包括支援センター

認知症に関することも含め、在宅介護などに関するさまざまな相談ができる窓口です。まずはお近くの在宅介護・地域包括支援センターにご相談ください。

連絡先は P 3 4
をご覧ください。

● ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）

要介護認定を受けていて、居宅サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

自分や家族の認知症について相談をしたい

● 認知症相談

豊富な相談経験のある専門の相談員が、認知症への不安を抱えているご本人や認知症の方を介護されている家族へ、サービスなどのご案内、情報提供を行います。事前予約制。

原則、毎月第 1・3 水曜日（各在宅介護・地域包括支援センター）
及び第 2 木曜日（市役所）

<予約・問い合わせ>

高齢者支援課（相談支援係）

0 4 2 2 - 6 0 - 1 8 4 6

月～金曜日

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

● 認知症電話相談

認知症 110 番（財）認知症予防財団

0 1 2 0 - 6 5 - 4 8 7 4

祝日を除く月・木曜日 午前 10 時～午後 3 時

認知症の電話相談（社）認知症の人と家族の会

0 1 2 0 - 2 9 4 - 4 5 6

土・日・祝日を除く毎日 午前 10 時～午後 3 時

認知症についての医療的な相談をしたい

● かかりつけ医・もの忘れ相談医

まずは、ご本人の普段の健康状態やご様子を知っている「かかりつけ医」や認知症診療に積極的に関わる「もの忘れ相談医」にご相談ください。

P 2 5 「武蔵野市もの忘れ相談
医登録一覧」をご覧ください

● 武蔵野赤十字病院 認知症相談室（医療連携センター内）

認知症の専門知識を有する相談員による医療相談を行います。必要に応じて、医療（鑑別診断等・介護・生活支援）等の必要な支援につなげます。
※受診は、完全予約紹介制です。事前にかかりつけ医にご相談ください。

0 4 2 2 - 3 0 - 5 6 9 7

祝日を除く月～金曜日

午前 9 時～午後 5 時

● 杏林大学医学部附属病院 もの忘れセンター

保健・医療・介護の関係機関と連携を取りながら、認知症の鑑別診断、専門医療相談、急性期医療等を行っています。

※予約制のため、受診の際には事前にかかりつけ医にご相談ください。

0 4 2 2 - 4 7 - 5 5 1 1（代
表）

月～金曜日

若年性認知症について相談したい

● 東京都多摩若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。	042-843-2198 平日 午前9時～午後5時
--	---------------------------------

● 特定非営利活動法人 若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に対応します。	03-5919-4186 月・水・金曜日 午前10時～午後5時
--	---------------------------------------

認知症の人の介護をしている仲間と情報交換をしたい

家族介護者交流会	P27～28「支え合いのしくみ～家族介護者編～」をご覧ください
特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン	03-5368-1955 火～金曜日 午前11時～午後6時

成年後見制度や権利擁護事業について相談したい

● 武蔵野市福祉公社

認知症の方が安心して生活を送れるよう、成年後見制度の相談や福祉サービスの利用援助・金銭管理などの権利擁護事業による支援を行います。	0422-23-1165
---	--------------

悪質商法や消費者被害の相談をしたい

● 武蔵野市消費生活センター

消費生活に関する相談、消費生活に役立つ情報の提供（消費生活講座、消費生活相談員による出前講座など）、消費者活動の支援を行っています。 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-10-7 武蔵野商工会館3階	0422-21-2972 月～金曜日 午前9時～午後4時
--	------------------------------------

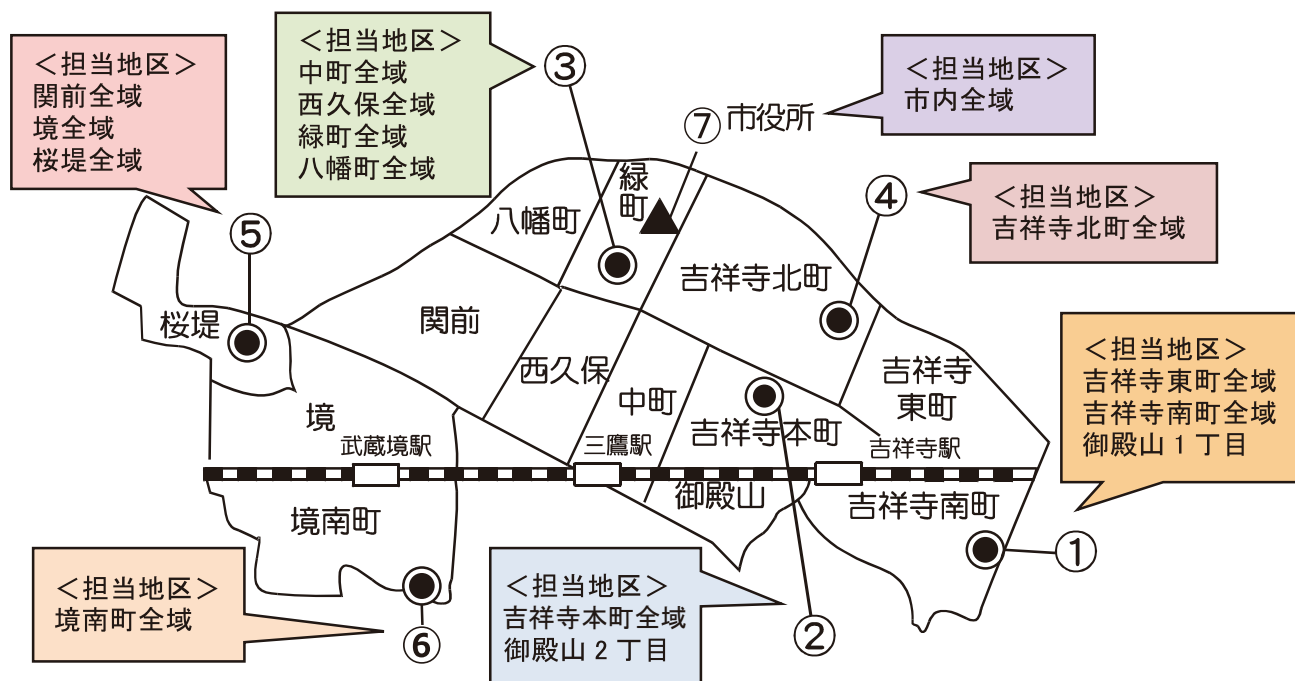
● 消費者ホットライン 188番

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口を御案内いたします。	188 12月29日～1月3日を除く毎日 （土日祝日は国民生活センターで受付）
--	---

在宅介護・地域包括支援センター

在宅介護・地域包括支援センターは、市からの委託を受け、高齢者の在宅生活・介護などに関する様々な相談を無料でできる窓口です。

武蔵野市内の在宅介護支援センター・地域包括支援センター



施設名（受託法人）	担当地域	住所・電話番号	受付時間
① ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	吉祥寺東町全域 吉祥寺南町全域 御殿山1丁目	吉祥寺南町4丁目25番5号 ☎ 72-0313	・月曜日～土曜日 ・午前8時30分 ～午後5時15分 ※上記時間外は、携帯電話や施設に転送され、電話相談になります。(⑤桜堤ケアハウスは、「特別養護老人ホームゆとりえ」に転送されます。)
② 吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター (特定非営利活動法人日本アピリティーズ協会)	吉祥寺本町全域 御殿山2丁目	吉祥寺本町4丁目20番13号 ☎ 23-1213	
③ 高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター (公益財団法人 武蔵野市福祉公社)	中町全域 西久保全域 緑町全域 八幡町全域	緑町2丁目4番1号 ☎ 51-1974	
④ 吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 至誠学舎東京)	吉祥寺北町全域	吉祥寺北町2丁目9番2号 ☎ 20-0847	
⑤ 桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター (社会福祉法人 武蔵野)	関前全域 境全域 桜堤全域	桜堤1丁目9番9号 ☎ 36-5133	
⑥ 武蔵野赤十字 在宅介護・地域包括支援センター (日本赤十字社 東京都支部)	境南町全域	境南町1丁目26番1号 ☎ 32-3155	・月曜日～金曜日 ・午前8時30分 ～午後5時15分
⑦ 武蔵野市地域包括支援センター（基幹型）	市内全域	緑町2丁目2番28号（市役所内） ☎ 60-1947	

※高齢者総合センターは大規模改修工事のため、令和6年7月頃から令和7年7月頃まで仮施設（中町2-15-14）に移転予定です。

連絡・相談先メモ



家族・親族

<緊急連絡先>

名前



名前



かかりつけ医

<医療機関名>

住所

<担当医師名>



ケアマネジャー

<事業所名>

住所

<担当者>



在宅介護・地域包括支援センター

<センター名>

住所

<担当者>



サービス事業所

<事業所名>



<事業所名>



● 編集協力 ●

武蔵野赤十字病院認知症疾患医療センター、認知症サポーターの皆様、居宅介護支援事業者連絡会、訪問介護支援事業者連絡会、通所介護・通所リハビリテーション事業者連絡会、訪問看護・訪問リハビリ事業者連絡会、社会福祉法人とらいふ光風荘・マザアズホームだんらん武蔵境（認知症グループホーム）、在宅介護・地域包括支援センター

● 表紙イラスト ●

渋谷 花織

みんなで知ろう認知症

発行 平成28年8月（令和6年4月改訂）

編集・発行 武蔵野市健康福祉部高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28

電話 0422-60-1846