



## 認知症支援・介護予防・交流の場



脳のパワーアップ教室



介護者交流会



お互いさまサロン

参加を希望される方は、お近くの地域包括支援センターまたは高齢福祉課 (P5) にお問い合わせください。

## 見守り・生活支援サービス

高齢者見守り  
安心カード事業



緊急連絡先等を事前に登録することで、登録者が外出先で倒れたり、認知症等により身元が分からなかったりした場合に、迅速に情報を提供することができます。詳しい内容については、お近くの地域包括支援センターまたは高齢福祉課 (P5) にお問い合わせください。

村山団地  
高齢者みまもり相談室 (☎590-5800)

高齢者みまもり相談室では、緑が丘地区を対象に、孤立を防ぐための活動や気軽に立ち寄れる交流の場を設けています。



## 介護保険サービス／権利擁護

詳しい内容については、お近くの地域包括支援センターまたは高齢福祉課 (P5) にお問い合わせください。

▶「みんなのあんしん介護保険と高齢者福祉サービス」も併せてご覧ください。  
(徘徊高齢者等家族支援サービスなど、介護保険以外の高齢者サービスもご案内しています。)



## 相談・医療

### ■もの忘れ相談電話

受診の有無に関わらず、地域の方からのもの忘れに関する相談を受け付ける窓口を開設しています。

- ・認知症についての悩みや介護の不安がある
  - ・受診した方がよいか相談したい など…
- お気軽にご相談ください。

☎042-566-3312

【受付時間】月～土曜日 (日・祝日を除く) 10:00~16:00  
武蔵村山病院 認知症疾患医療センター

### ■家族の会 電話相談

困ったり悩んだ時、誰かと話したい時、電話してください。  
研修を受けた介護経験者が、電話相談を受けています。

☎0120-294-456 (無料)

携帯からは、☎050-5358-6578 (通話有料)

【受付時間】月～金曜日 (祝日を除く) 10:00~16:00  
公益社団法人 認知症の人と家族の会

# 知って安心！ 認知症 おたすけガイドブック



オレンジライトアップ(武蔵村山病院)



里山民家



武蔵村山市広報キャラクター「Mシロ」



村山みかん



介護予防教室



認知症カフェ

## もくじ

- 認知症と市の支援ビジョン ..... 2
- ご存知ですか？ 運転免許証の自主返納制度... 8
- 相談・支援の流れ ..... 3
- 若年性認知症って何? ..... 9
- 認知症チェックリスト ..... 4
- 認知症初期集中支援チーム ..... 9
- 認知症支援事業のご案内 ..... 5
- 武蔵村山市認知症ケアパス ..... 10
- いつまでも自分らしく ..... 6
- ~ご本人やご家族の声を紹介します~ ..... 6
- 地域の相談機関 ..... 12

# 認知症と市の支援ビジョン

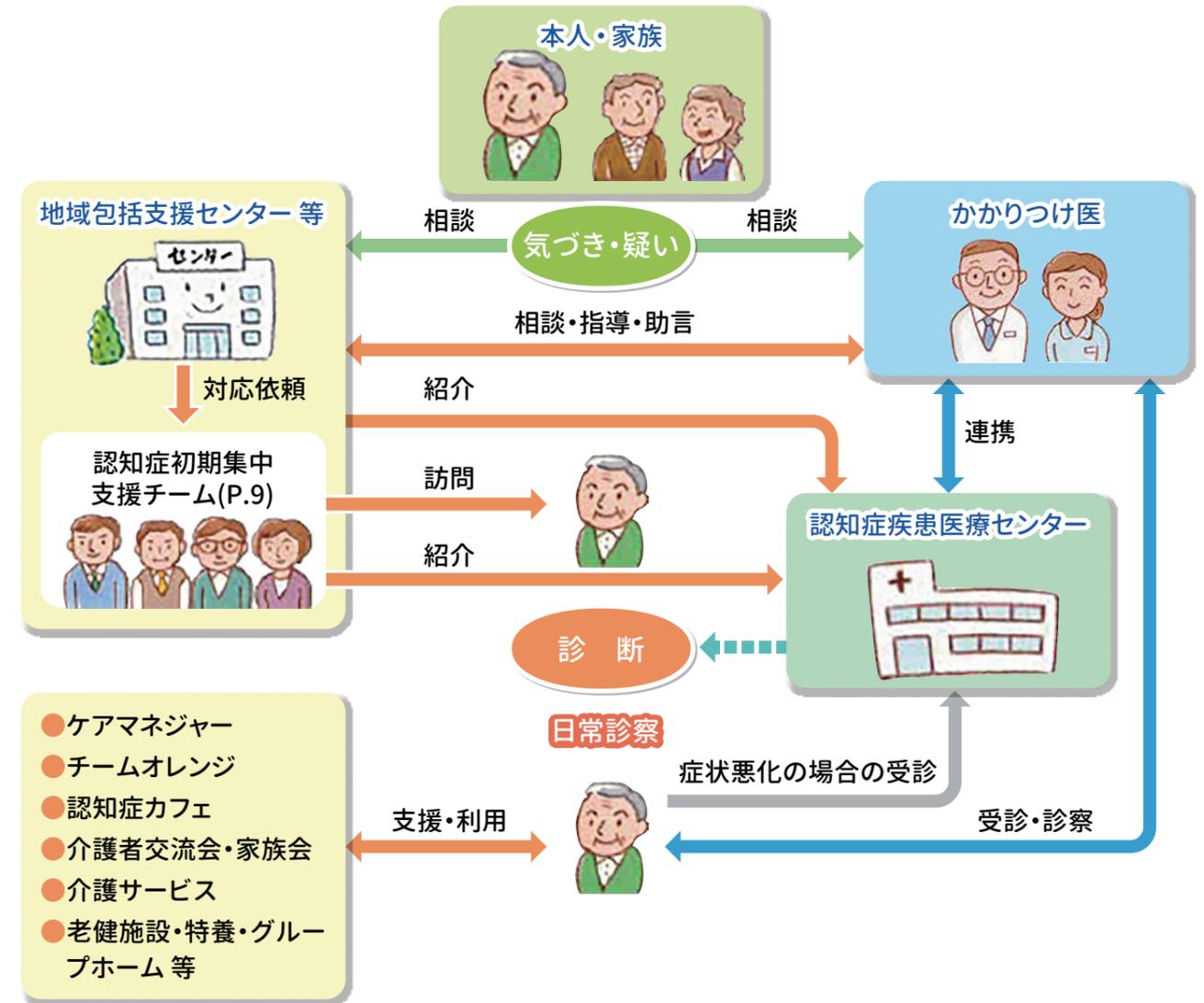
認知症は、誰でもかかる可能性のあるとても身近な病気です。

武蔵村山市では、認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちを目指して、みんなで支え合い、協力できる地域づくりを進めています。



# 相談・支援の流れ

認知症の疑いがある本人およびそのご家族に対し、以下のような相談・支援体制を築きます。



## 早期受診のメリット

- 1 今後の生活について、自分でよく考えて決めたり、ご家族と相談したりすることができます。
- 2 認知症を支援する様々なサービスや制度について、余裕をもって調べたり、利用したりすることができます。
- 3 認知症の進行を遅らせたり、症状の改善や緩和が期待できたりすることがあります。



# 認知症チェックリスト

「あれ? ひょっとしたら認知症かな?」と、気になり始めたら、自分やご家族でチェックしてみましょう!

<input type="checkbox"/> 日にちや曜日をよく間違える 	<input type="checkbox"/> 少し前のことをしばしば忘れる 
<input type="checkbox"/> 同じ話を繰り返したり、何度も聞いたりする 	<input type="checkbox"/> 大事なものを無くしたり、探し物が増えたりした 
<input type="checkbox"/> 趣味など物事に興味や関心がなくなった 	<input type="checkbox"/> 些細なことでイライラして、怒りっぽくなった 
<input type="checkbox"/> 料理の味が変わったり、準備や段取りがうまくできなくなったりした 	<input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使わなくなった 
<input type="checkbox"/> いつもお財布が小銭でパンパンになっている 	

ご家族からの相談も大丈夫です。  
一つでも当てはまったら、まずは地域の相談機関へ相談しましょう。



# 地域の相談機関

## 武蔵村山市 高齢福祉課

☎042-590-1233  
(月～金 8時30分～17時15分)



## 武蔵村山病院 認知症疾患医療センター

☎042-566-3312  
(月～土 10時～16時)



## 西部地域包括支援センター

(伊奈平・岸・残堀・中原・三ツ木・三ツ藤・大字三ツ木)

☎042-560-3931  
(月～土 8時30分～19時)



## 北部地域包括支援センター

(中藤・神明・中央・本町)

☎042-516-0062  
(月～土 8時30分～19時)



## 南部地域包括支援センター

(榎・大南・学園)

☎042-590-1477  
(月～土 8時30分～19時)



## 緑が丘地域包括支援センター

(緑が丘)

☎042-590-5151  
(月～土 8時30分～19時)



かかりつけ医

現在通院しているかかりつけの医療機関の医師へご相談ください。



施設の方と仲良しです

## 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)で 生活されているIさん(撮影当時80歳)

Iさんは、令和元年8月から市内のグループホームで生活をされています。集合住宅でのお一人暮らしで不安を感じるが増えてきたことがきっかけでした。入所に向け施設を見学したIさんは、「こういう所、いいね。」とす

ぐに気に入りました。

それからは、お部屋の掃除やお食事の配膳などの日常生活をIさんらしく楽しみながら、施設での生活を継続しています。季節の行事も全力で楽しんでいます!

朗らかな笑顔で前向きに生活されるIさんに、施設の職員さんはいつも励まされているそうです。



普段はテレビを観たり、食事の配膳を手伝ったり、行事に参加したりしています。

## オレンジカフェ(認知症カフェ)に参加してみませんか?



西部地区のオレンジカフェ  
「ちょこふらカフェ」

認知症の人やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。コーヒーやお茶を飲みながら、音楽を楽しんだり、参加者同士の交流、情報交換をしています。

参加を希望される方は、お近くの地域包括支援センターまたは高齢福祉課にお問い合わせください。



お庭の手入れが日課

## 介護サービスを利用しながら、 住み慣れたご自宅で生活されている Mさん(撮影当時74歳)

Mさんは、平成30年に初めて介護保険を申請し、在宅サービスを利用しながら奥様の介護に支えられ、ご自宅での生活を継続されています。

これまで、市の介護予防教室やお互いさまサロン、武蔵村山病院で開催されるオレンジカフェや家族の会に参加することで多くの繋がりを持つことができたというMさんご夫婦は、ご自宅を開放する形で月に1度「お茶会♡オレンジカフェ」を開催しています。ここでは、自慢のお庭をお手入れするのがMさんのおもてなしです。

奥様は、少しずつ症状が進行するMさんとの生活に寄り添う中で、様々な生活の工夫やコツを発見されています。周りに同じような状況の方がいると、一声かけてそっと背中を押してくれる奥様。認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができる姿を積極的に発信してくださっています。



花に水をあげたら、夏はハンモックでお昼寝。奥様と協力してオレンジカフェも開催。

## 認知症サポーターになりましょう!

### 認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。



### 認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。90分の講義を受講することで、どなたでもなることができます。養成講座は、市役所や地域包括支援センターなどで実施しています。お気軽にお問い合わせください。



受講者には、「オレンジリング」と「認知症サポーターカード」を差し上げます!

# ご存じですか？ 運転免許証の自主返納制度

「運転免許が不要になった」「高齢のため、運転が不安…」という方が、運転免許証を自主的に返納できる制度です。返納後は、安全運転に努めてきた証として「運転経歴証明書」を交付してもらいましょう。

## ■安全運転相談ダイヤル(警察庁・都道府県警察)

シャープ ハ レ バ レ  
# 8 0 8 0

- 発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。
- 通話料は利用者負担となります。
- 受付時間は原則として平日の執務時間内となります。



## ■自主返納できる場所

### 運転免許試験場(府中など)

- 平日8:30~16:00
- 日曜8:30~12:00、13:00~16:00
- 土曜、祝休日、年末年始はお休みです。
- 運転経歴証明書は即日発行できますが、作成には時間がかかります。

### 運転免許更新センター(新宿・神田) 警察署(東大和・立川など)

- 平日8:30~16:30
- 土曜、日曜、祝休日、年末年始はお休みです。
- 運転経歴証明書の受取りまで2週間程かかります。交付を希望する場合は申請用写真をお持ちください。

運転免許証を返納すると「運転経歴証明書」の交付が受けられます。(手数料:1,100円)

### 「運転経歴証明書」のメリット

- 写真入りの身分証明書として利用できます
- 更新の必要がありません
- タクシー・バスの運賃割引など、各種特典\*が受けられます

\*特典は自治体により異なります



各種特典の確認は 高齢運転者支援サイトへ!



# 若年性認知症って何？

18歳から65歳未満で発症した認知症の総称です。症状や進行は様々で、働き盛りの現役世代ならではの問題もあります。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

## ■東京都多摩若年性認知症総合支援センター 042-843-2198

所在地 〒191-0062 東京都日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階  
電話相談 午前9時~午後5時 来所相談 予約制 対象者 本人、家族



詳しくはこちら

# 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方やご家族への必要な支援を初期段階に集中的に行います。医師に加え、医療や福祉の専門職がチームとなり、地域で安心して暮らすためにサポートを行いますので、お気軽にご相談ください。

### 対象となる方

- 市内のご自宅で生活している40歳以上の方で、
- 認知症が疑われる方
- 認知症の方で医療や介護サービス等を受けていない方・中断している方
- 認知症状で対応に困っている方など



### 支援内容

- チーム員がご自宅を訪問し、下記の必要な支援を行います。
- 医療機関の受診に向けての支援
- 適切な介護サービス利用の支援など

ご相談はP12の各地域包括支援センターまでお電話ください



## ケアラー関連情報サイト

### ◆「介護離職ゼロ」ポータルサイト

(出典：厚生労働省ホームページ)  
介護と仕事を両立していくためにご活用いただける制度の関連情報にアクセスできます。



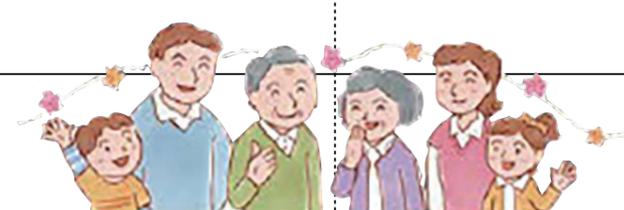
### ◆「ヤングケアラーについて」

(出典：こども家庭庁ホームページ)  
ヤングケアラーに関する情報、相談窓口にアクセスできます。



# 武蔵村山市認知症ケアパス

※ケアパスとは、認知症の進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療・介護などの支援を受ければよいか、大まかな目安を示したものです。

認知症の段階	自立		認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)	
	予防	認知症の疑い MCI(軽度認知障害)	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活が問題なく一人で行える健康づくりや介護予防に取り組む。</li> <li>●健康づくりや地域とのつながり(社会参加)を大事にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増え、気になりだす。</li> <li>●買い物や書類作成、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も話したり、聞いたりするようになる。</li> <li>●ものや人の名前が出てこない。</li> <li>●探しものが増えたり、薬の飲み忘れが目立つようになる。</li> <li>●料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「ものをとられた」などの発言をする。</li> <li>●着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる。</li> <li>●自分がどこにいるのかわからなくなる。</li> <li>●読み書きが苦手になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ベッド上での生活が長くなり、日常生活全般に介護が必要になる。</li> <li>●言葉数は少なくなるが、目・耳・鼻などの感覚は残っている。</li> </ul>	
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日々の生活の中に健康づくりや認知症予防を取り入れましょう。</li> <li>●元気なうちの情報収集や本人の意向の確認も大切です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早期発見・早期治療を心掛けましょう。</li> <li>●気になることがあったら、かかりつけ医や各種窓口相談を。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する。</li> <li>●運転免許証の返納について本人と相談する。</li> <li>●生活の中で、できないことが増えてきますが、本人のできることに目を向けてみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●できないことや失敗したことを怒らない。</li> <li>●家族だけで抱え込まず、状況に応じたサービスを活用し、自分たちの生活も大切にしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意思の疎通が難しくなるので、本人が安心して過ごせる環境づくりを心掛ける。</li> <li>●最期の迎え方について家族間で話し合いをしておきましょう。</li> </ul>	
主なサービス	<b>認知症支援 介護予防 交流の場</b> 【生きがい】自立～軽度 お互いさまサロン、老人クラブ、自治会、シルバー人材センター 【介護予防】自立～軽度 一般介護予防事業(筋力アップ教室、脳のパワーアップ教室、ひざ痛予防教室、輝く高齢者介護予防講座)、介護予防・生活支援サービス事業 【交流の場】自立～重度 介護者交流会、オレンジカフェ(認知症カフェ)		健康太極拳教室、お口と食の健康教室、			
	<b>見守り 生活支援 サービス</b> 【見守り】自立～重度 見守り相談室、見守り安心カード、生活支援活動団体、徘徊高齢者等家族支援サービス、緊急通報システム、友愛訪問、避難行動要支援者登録、救急医療情報キット		援サービス、緊急通報システム、友愛訪問、避難行動要支援者登録、救急医療情報キット			
	<b>介護保険 サービス 権利擁護</b>  【権利擁護】自立～重度 成年後見制度、日常生活自立支援制度		【介護保険サービス】軽度～重度 《居宅サービス》訪問介護(ホームヘルプサービス)、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴介護、居宅療養管理指導、通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、短期入所生活(療養)介護(ショートステイ)、小規模多機能型居宅介護 《施設サービス》認知症対応型共同生活支援、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム 【住まいの支援】軽度～重度 シルバーピア、サービス付き高齢者向け住宅			
	<b>相談 医療</b> 【相談】自立～重度 地域包括支援センター、高齢福祉課、民生委員児童委員、ケアマネジャー、 【医療】自立～重度 かかりつけ医、かかりつけ薬局、認知症サポート医、認知症疾患医療センター		社会福祉協議会、もの忘れ専用電話相談窓口(武蔵村山病院)、認知症初期集中支援チーム、認知症の人と家族の会			

10 ※主なサービスの一例を P5で紹介しています。