あんしんすこやかセンター一覧
（地域包括支援センター）

あんしんすこやかセンター窓口開設時間　**午前8時30分～午後5時**
（日曜・祝日・12月29日～1月3日除く）

地域	名　称	所　在　地	電話番号	FAX番号	担　当　区　域
世田谷	池 尻	池尻3-27-21	03-5433-2512	03-3418-5261	池尻1～3、池尻4(1～32番)、三宿
	太 子 堂	太子堂2-17-1 2階	03-5486-9726	03-5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若 林	若林1-34-2	03-5431-3527	03-5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上 町	世田谷1-23-5 2階	03-5450-3481	03-5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経 堂	宮坂1-44-29	03-5451-5580	03-5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下 馬	下馬4-13-4	03-3422-7218	03-3414-5225	下馬、野沢
	上 馬	上馬4-10-17	03-5430-8059	03-5430-8085	上馬、駒沢1・2
北沢	梅 丘	梅丘1-61-16	03-5426-1957	03-5426-1959	代田1～3、梅丘、豪徳寺
	代 沢	代沢5-1-15	03-5432-0533	03-5433-9684	代沢、池尻4(33～39番)
	新 代 田	羽根木1-6-14	03-5355-3402	03-3323-3523	代田4～6、羽根木、大原
	北 沢	北沢2-8-18 北沢タウンホール 地下1階	03-5478-9101	03-5478-8072	北沢
	松 原	松原5-43-28	03-3323-2511	03-5300-0212	松原
	松 沢	赤堤5-31-5	03-3325-2352	03-5300-0031	赤堤、桜上水
玉川	奥 沢	奥沢3-15-7	03-6421-9131	03-6421-9137	東玉川、奥沢1～3
	九 品 仏	奥沢7-35-4	03-6411-6047	03-6411-6048	玉川田園調布、奥沢4～8
	等 々 力	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	03-3705-6528	03-3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上 野 毛	中町2-33-11	03-3703-8956	03-3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用 賀	用賀2-29-22 2階	03-3708-4457	03-3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二 子 玉 川	玉川4-4-5 2階	03-5797-5516	03-3700-0677	玉川、瀬田
	深 沢	駒沢4-33-12	03-5779-6670	03-3418-5271	駒沢3～5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
砧	祖 師 谷	祖師谷4-1-23	03-3789-4589	03-3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成 城	成城6-3-10	03-3483-8600	03-3483-8731	成城
	船 橋	船橋4-3-2	03-3482-3276	03-5490-3288	船橋、千歳台3～6
	喜 多 見	喜多見5-11-10	03-3415-2313	03-3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧	砧5-8-18	03-3416-3217	03-3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
烏山	上 北 沢	上北沢4-32-9	03-3306-1511	03-3329-1005	上北沢、八幡山
	上 祖 師 谷	上祖師谷2-7-6	03-5315-5577	03-3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏 山	南烏山6-2-19 烏山区民センター 2階	03-3307-1198	03-3300-6885	給田、南烏山、北烏山

発行元　世田谷区高齢福祉部
介護予防・地域支援課
問合せ先　世田谷区認知症在宅
生活サポートセンター
電話　03-6379-4315
FAX　03-6379-4316

相談に来られる際には、どのような生活を望んでいるのか、をお聞かせください。

認知症あんしんガイドブック
（認知症ケアパス付き）
本冊

本冊

わたしらしく よりよく 生きていくために

世田谷区
SETAGAYA CITY
令和６年３月

はじめに

～この冊子を手にしたあなたへ～

不安な思いをひとりで抱え込まないでください。
ちょっとした疑問でもかまわないので、
誰かに話してみることから始めましょう。

この冊子では、3つのポイントについてお伝えしています。

① 認知症になっても自分らしく
　希望を持って暮らし続けられる
② 相談できる場所や方法はたくさんある
③ 仲間と出会い、思いや情報を
　共有することが大切

あなたの気になるページから読み進めてください。
この冊子では、紹介したパンフレットなどの二次元コードが付いています。詳しくお知りになりたい方は、そちらもご利用ください。

世田谷区 認知症あんしんガイドブックとは？

認知症について知りたい方、“認知症かな？”と思っておられる方、認知症と診断された方やそのご家族などに向けて、認知症に関する様々な情報を掲載している冊子です。この冊子は、認知症あんしんガイドブックの本冊（認知症ケアパス付き）です。認知症あんしんガイドブックは本冊・別冊・資料編の3冊構成となっています。

※認知症ケアパスとは、認知症の発症前から発症、進行とともに変化していく状態に合わせて、「いつ、どこで、どのような」地域や医療、介護サービスが受けられるのか、大まかな目安を示したものです。

▲世田谷区認知症在宅生活サポートセンターホームページ

メッセージ

本人の声

ぬきた ただよし
貫田 直義さん

認知症になって思うことは、なんで俺なんだということ。それでも自分なりに考えて動いてきました。みなさんに伝えたいことは、「やりたいことはやりたいときにしておく」。認知症になってもやりたいときにやりたいことをしていきましょう。それから、自分の周りのネットワークをどのように構築するか。自分を支えてくれる人の輪が大きければ大きいほどいいと思います。

家族の声

この冊子を制作するにあたり、認知症の母と参加させていただきました。物を忘れていくことは当事者にも家族にも心配なことですが、認知症になってもお住まいの地域でさまざまなサポートが用意されています。この冊子を手に取ったことをきっかけにして、1人で悩まず、まずはご相談を。私のように、多くの方々が手を差し伸べてくれることに驚くと思います。皆様が今までと変わらない幸せな暮らしができることを心から願っています。

むとう みさ
武藤 美紗さん

世田谷区では「認知症とともに生きる希望条例」の取組みを積極的に進めています。

「世田谷区 認知症とともに生きる希望条例」パンフレット▶

世田谷区　認知症　条例　検索

▲条例パンフ二次元コード

自分らしく暮らし続けていく　ための役立つヒントと取組み

もくじ

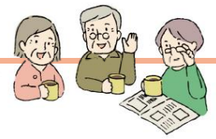
認知症ケアパス

自分らしい暮らし	認知症発症	生活の支障が増える	全身状態低下	人生のゴール
元気なころから出会い知り合い仲間を増やす	変化・生活のしづらさに早く気づき地域で支えあう	地域で暮らし続けることを専門職や仲間と一緒に支えあう		さいごまで自分らしく生ききる日々を専門職や仲間と一緒に支えあう

わたしの日常
- 「仲間と毎日楽しく過ごしたいAさん」
- Point! 元気に暮らし続けるために3つの柱でしっかりと!（フレイル対策）
- 「助けを借りながら自律した生活を送るBさん」

P. 5～8

認知症とは



P. 9

最初の相談
- あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）
- Point! 高齢者安心コール

P. 10

受診について
- かかりつけ医
- 世田谷区もの忘れ診断ネットワーク病院
- 認知症疾患医療センター
- Point! ・認知症サポート医 ・受診するとき医師に伝えるポイント

P. 11, 12

認知症と診断されたら
- 相談先：家族や友人
- 不安を共有しよう：身近な人
- Point! 全国の本人の声を聴いてみよう

P. 13, 14

仲間づくりができる場所
- 自主グループ、サロン
- アクション講座
- アクションチーム
- 楽しく語ろうつどいの会（認知症本人交流会）
- 介護者の会・家族会
- 認知症カフェ

P. 15, 16

わたしの暮らしを支えるサービス
【介護保険サービス・介護保険外サービス】
○ 自宅で暮らす
◇ 住まいを変える

- ○ わたしが出かける（デイサービス、デイケア）
- ○ 家に来てくれる（訪問介護、訪問看護等）
- ○ 泊まってみる（ショートステイ）
- ○ 通う・来てもらう・泊まる（小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護）
- ◇ サービス付き高齢者住宅
- ◇ 有料老人ホーム
- ◇ 養護老人ホーム
- ◇ 介護老人保健施設
- ◇ グループホーム
- Point! 「せたがやシルバー情報」

P. 17

「そなえ」
- 希望をかなえるヘルプカード
- 自動通話録音機
- 高齢者見守りステッカー
- せたがや一人歩きSOSネットワーク
- 成年後見制度
- あんしん事業
- 消費生活センター
- Point! 行方不明時のそなえ

P. 18, 19

自分でできる認知症の気づきチェックリスト　P. 20
気づきチェックリストの解説　P. 21
私が大切にしたいことメモ　P. 22

わたしの日常（Aさんの場合）

わたしの希望

仲間と毎日楽しく過ごしたい！

診断に至った経緯

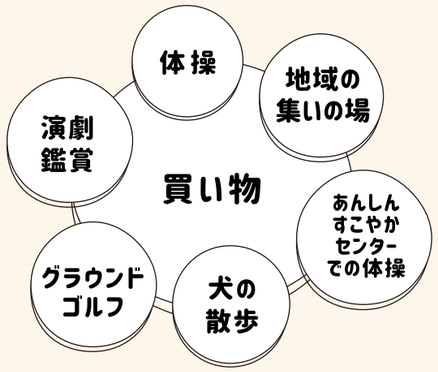
家族に受診を勧められた。最初、家族に「もの忘れが増えたみたい。病院に行ったほうがいいよ。」と言われたときは驚いたが、お互いの安心のために受診した。

病院を受診してみてどうでしたか？

いろいろ検査されて訳もわからず…という感じだった。自分はまだがんばれる、と思うこともある。いま通っている病院は、先生が親切だから安心。

普段はどのように過ごしていますか？

毎日、運動をかねて買い物に出かけている。それ以外にも、体操に出かけたり、知り合いと一緒に近所の公園でグラウンドゴルフを楽しんでいる。月に1回はあんしんすこやかセンター（P.10参照）の体操にも出かけている。友だちも自分の状況を分かってくれているので、出かけようと誘ってくれたりする。いざというときには安心。



健康長寿のそなえとして、社会参加、栄養、身体活動が大切です。一緒に取り組んでみませんか。

Point!

元気に暮らし続けるために 3つの柱でしっかりと！（フレイル※対策）

社会参加
外出・交流・活動

①1日1回以上は外出
②週1回以上は友達と交流

身体活動
歩行力・筋力

①たっぷり歩こう
②ちょっとがんばり筋トレ

栄養
食・口腔機能

①バランスの取れた食事
②定期的な歯科健診、お口の健康の維持

※「フレイル」とは、加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態。

▲「せたがや健康長寿ガイドブック」

生活で困っていること → 対処法・工夫点

鍵や携帯電話をなくしてしまう

- 鈴を付けて音で気づく
- カバンに結びつける
- 忘れ物防止用のスマートタグも有効

薬を飲んだか忘れることがある

- 携帯電話のアラーム
- 服薬カレンダーや服薬ボックス、服薬支援ロボットを使う

だんだんと料理がおっくうに・・・

- 惣菜は便利！
- 料理キットも活用
- 配食サービスも

約束を忘れることがある

- ひとつのカレンダーに予定を書く
- カレンダーをシンプルで見やすいものにする
- 約束が残る方法で連絡し合う（メールやLINE、FAX）

帰り道がわからないことがある

- 「希望をかなえるヘルプカード」の活用（P.19参照）
- 周囲の人に気付いてもらう「ヘルプマーク」の活用
- 事前に周囲に声かけをしたり、相談してみる
- 外出を応援する機器の活用
  →GPSの機能が付いた携帯電話や時計、靴など
- 「高齢者見守りステッカー」（P.19参照）

本人の声

「私のこれからを知ってもらいたい」

“いつまでも私らしく暮らしていきたい”
そんな気持ちを誰かに伝えるなんて考えもしなかった。今は、自分の気持ちを誰かと共有するのが当たり前になっている。自分のことを振り返る時間にもなってとても良かった。

「LIFE これからのこと」▶
（在宅療養・ACPガイドブック）

「もしも」の時に自分が受けたい医療やケアを身近な人と話し合うための冊子です。

わたしの日常（Bさんの場合）

認知症と診断されると、ひとりでは家で暮らしていけないと考えていませんか。地域のさまざまな支えや介護保険サービスなどをうまく活用し、ひとり暮らしを続けている方がたくさんいます。

わたしの場合は・・・

お隣さんと食事をしながら話すことが楽しみです。毎朝の薬の確認、デイサービスへ行くための準備、家事（買い物、掃除、洗濯）のために訪問介護サービスを利用しています。デイサービスでは友人との交流やレクリエーションに参加して活動的に過ごしています。

1週間の流れ（例）

月	火	水	木	金	土	日
毎朝　訪問介護（ヘルパー）15分【薬の確認のために利用】						
	<日中>訪問介護(ヘルパー)	<終日>デイサービス	<日中>訪問介護(ヘルパー)	<終日>デイサービス	<終日>デイサービス	

お隣さん・家族との関わり

お隣さんとは一緒に食事やカラオケを楽しみ、家族とは定期的に会ったり出かけたりしています。

デイサービスに行って、話をしたり、活動に参加して元気をもらっています！

気になるお金

Bさんの場合、どれくらい費用がかかる？

要介護2 1割負担

- 毎朝15分、訪問介護を利用する
- 週2回60分、訪問介護を利用する
- 週3回デイサービスを利用する

全部で約4万円前後 ＋ デイサービスでの食事代（実費）

ひとり暮らしをするきっかけは・・・

以前は区外でひとり暮らしをしていましたが、生活の困りごとが増えたので、家族が住む世田谷区に引っ越してきました。そのときは、私も家族も施設を考える余裕がなく、金銭的にも難しかったので、ひとり暮らしを選びました。

実際にひとり暮らしをして思ったこと

介護保険サービスをうまく活用することで、自分の時間を有意義に使えています。金銭的にも、自分の年金の範囲内でやりくりできています。お隣さんとの交流や家族も大きな支えになっています。認知症と診断されてもまわりの支えがあるから、老人として自律した生活を送れています。

本人の声

「老人として自律した生活を送りたい」

使えるサービスを使って、好きなカラオケで毎日の調子を試したり、日々のことを手帳に書いたり、「生きている楽しみを見つける」ようにしています。

家族の声

「出会いに支えられています」

介護保険サービスを使う前はたくさんの情報がありすぎて、必要な情報を得ることが難しかったですが、本人の状態に合わせてサービスを調整してくれるケアマネジャーや、周囲の支援者に支えられて、本人が望む暮らしを継続することができました。

Bさんの生活のワンポイント

毎日、日記をつける。

診断直後は、記憶力の低下によって思い描いた生活が送れずにイライラすることがありました。日記をつけ始めてからは、忘れていることを自分の文字で確認ができるので、納得して前に進めるようになりました。

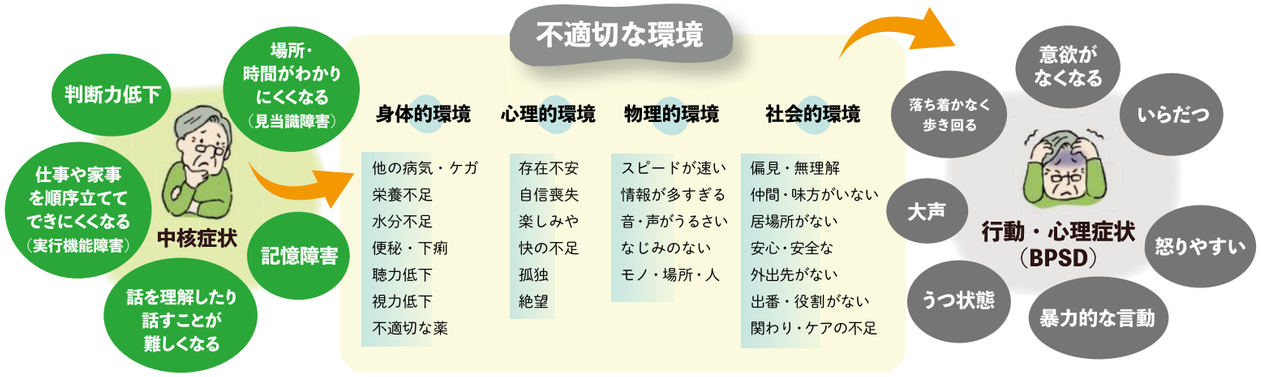
ひとり暮らしだからと全部を自分でやろうとせず、誰かに助けを求める。

わたしの生活のモットーは「老人として自律した生活を送ること」です。できることは自分で行い、難しくなってきたことは周囲の人に気軽にお願いをしてきたことで、応援してくれる人も増えてきました。

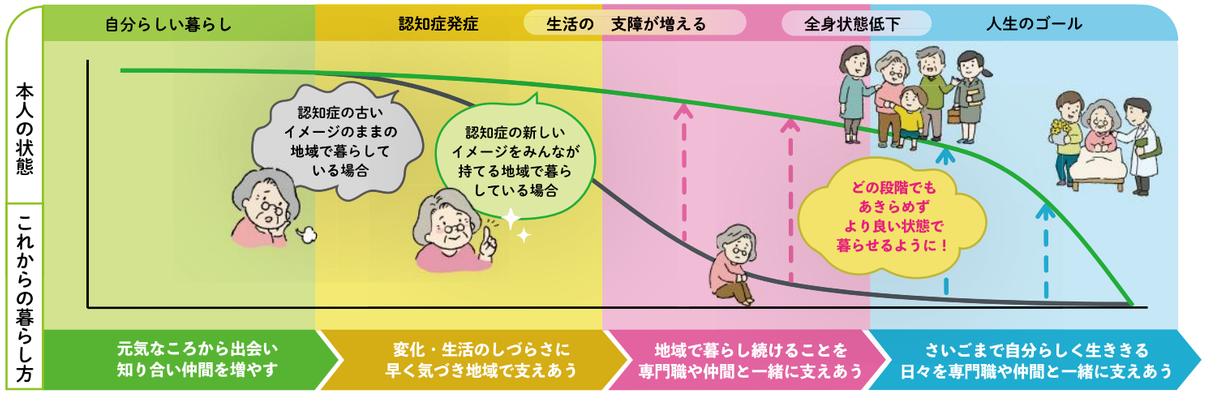
認知症とは何ですか？

暮らしの障害です。

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態です。「認知症=もの忘れ」と思われがちですが、もの忘れ以外の症状が見られることもたくさんあります。



Q 認知症はどんな経過をたどりますか？



A 認知症の症状や経過は、一人ひとり違います。一般的に認知症の症状は長い年月をかけて緩やかに進行すると言われています。急激に状態が変化した場合は、他の病気が影響していたり、本人を取り巻くさまざまな環境によるストレスで症状が強く見られることもあります。早い段階から認知症についての正しい知識を学び、備えていきましょう。

Q 「認知症かもしれない」と思ったらどこに相談したらいいですか？

A まずは、お住まいの地区の「あんしんすこやかセンター」にご相談ください。

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

認知症に関する「もの忘れ相談」を行っています。その他、地域の取組み（自主グループなど）や介護保険、保健福祉サービスなど、さまざまな相談を無料で受け付けています。

※裏表紙に連絡先の一覧があります。

もの忘れチェック相談会

認知症が疑われる方やそのご家族を対象に、医師と個別に相談できる予約制の相談会です。

認知症初期集中支援チーム事業

認知症（疑いを含む）の方やご家族を対象に、医療・福祉の専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」が定期的に家庭訪問（6カ月程度）し、認知症に関する正しい情報提供のほか、認知症の進行や生活・介護に関する心理負担の軽減、適切な医療・介護サービス利用などの支援体制を作ります。

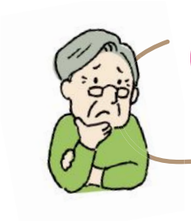
Point!

高齢者安心コール

03-5432-1010（24時間365日受付）
FAX 03-5432-1030

日常生活の困りごとや、見守りに関する相談を24時間受け付けています。相談内容に応じて電話訪問員による電話訪問サービスやボランティアによる訪問援助サービスがあります。

病院について
～早めの受診をお勧めします～



Q 認知症についてどこの病院に相談するといいですか？

A **まずは、かかりつけ医にご相談ください。**必要に応じて、かかりつけ医が専門の医療機関をご案内します。かかりつけ医がいない場合は、一般的には、神経内科や精神科、脳神経外科などで診断を受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」と表記している医療機関もあります。

医療機関の紹介

かかりつけ医　普段の様子を知っているかかりつけ医に相談してみましょう。

世田谷区もの忘れ診断地域連携　地域の身近な病院ともの忘れ診断ネットワーク病院（専門医療機関）が連携して、専門的な検査や治療などにつなげる仕組みがあります。

認知症疾患医療センター　**地方独立行政法人　東京都立病院機構**
東京都立松沢病院　認知症疾患医療センター
03-3303-7211（代表）

Point!

認知症サポート医

国や都による、適切な認知症診療の知識や技術などを習得する研修を受講した医師を「認知症サポート医」といいます。認知症サポート医の一覧はホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。

とうきょう認知症ナビ▶

Q「早めの受診」がいいのはなぜですか？

A 早めの治療や体調管理で症状が改善することがあります。
治療が可能な病気が見つかることもあります。

例えば…

- **正常圧水頭症**
- **慢性硬膜下血腫**
- **甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症**
- **ビタミンB1、B12欠乏症**
- **アルコール依存症**

Point!

受診するとき医師に伝えるポイント

- **日ごろ気がかりに感じていること**
- **気になり始めた時期やきっかけ、具体的な様子や場面**
- **「以前」と「いま」の生活の違い**（生活リズム、食事、外出や友人との交流など）
- **過去の病歴**（手術歴や現在治療中の病気など）

あらかじめ伝えたいことや医師に聞きたいことをメモしておくと良いでしょう。

Q 若くても認知症になることがありますか？

A 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。本人が働き盛りであり、家庭や社会で重要な役割を担っているので、仕事や経済的な問題、人間関係、子どもたちなどのこころへの影響が大きな悩みとなります。詳しくは、パンフレット「若年性認知症の方へ」をご覧ください。

若年性認知症の方へ▼

家族の声

仲間と出会い、道が拓かれ、希望が持てることを願っています。

（利用できる公的サービスや支援が乏しい）若年性認知症の方にとって社会資源となる場をつくりたいと、認知症カフェを始めました。ヤングケアラーの方にもお越しいただきたいです。

若年性認知症カフェ「舟」▶

認知症と診断されたら・・・

Q 診断されたら、まわりの人に伝えた方がいいのでしょうか？

「もしも」▼

A 不安な気持ちをひとりで抱えず、身近な人に伝えて話しあってみましょう。診断されたその日から人生が変わるわけでも、急に何もかもできなくなるわけでもありません。安心して自分らしく暮らしていくために、何が必要か、これからどんなことができるのか、みんなで知恵を出し合ってみましょう。家族や友人、同僚、近所の人に話しにくいときは、地域の相談窓口である「あんしんすこやかセンター」へ気軽にご相談ください。

※認知症介護研究・研修仙台センター
平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

周りに打ち明けたことで生き生きと暮らしている本人の声

わたしが大切にしている思いは、わたしを支えてくれる皆とフラットな関係でありたいということです。信頼があるから自分だけで考え込まないで、困ったときにはありのまま自分の言葉で相談に乗ってもらっています。
わたしの夢は、「ずっと通っていた図書館にまた行けるようになること」。これからは、皆さんの助けを素直に受けて、甘え上手でいきたいと思っています。

藤原郁子さん

Q 家族や身近な人にはどんなことを伝えたらいいですか？

A そのときの自分の気持ちを、家族や身近な人に伝えてください。
認知症と診断されたときは、誰でも不安でいっぱいです。気持ちを誰かにつぶやいてみるだけでも心が軽くなります。自分なりに続けたいこと、やりたいこと、まわりにお願いしたいことを遠慮せずに、むしろ具体的に伝えましょう。伝えることで理解者や応援してくれる人が増えていきます。

Q 家族や身近な人はどのように本人と接すればいいですか？

A 認知症は誰でもなる可能性があります。自分だったらどう接してほしいのかを考えながら、今までと変わらない接し方をしていくことが、良い関係を築く助けになります。本人の言動は意図したものではなく、認知症の症状として現れていることがあります。本人を責めたり、できないことを指摘すると、本人の不安や焦る気持ちを強めてしまいます。医療機関や相談窓口では病状や治療の相談だけでなく、本人との接し方についても相談してみましょう。

Point!

全国の本人の声を聴いてみよう

●とうきょう認知症希望大使

東京都では、都民への認知症の理解の促進および認知症の本人からの発信を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。

とうきょう認知症希望大使◀

●一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症の本人が主体となって、いきいきと楽しく活動を展開しています。本人の体験や知恵を集めたガイドブックもあります。

本人にとってのよりよい暮らしガイド▼

Q 本人や家族が、仲間づくりをできる場所はありますか？

A

① 楽しく語ろうつどいの会（認知症本人交流会）

認知症の本人が、自らの体験や思い、必要としていることを語り合う場。

問合せ 認知症在宅生活サポートセンター

② 認知症カフェ

認知症の本人や家族、地域の人たちが身近な場所で、認知症の有無に関わらずに交流ができる場。話しづらいことも専門のスタッフがいるので個別に相談できます。

世田谷区認知症カフェハンドブック▶

③ 各地域で行っている自主グループやサロン活動

詳細については、「いっぽ、外へ　シニアお出かけスポット」をご覧ください。

問合せ あんしんすこやかセンター
社会福祉協議会

いっぽ、外へ
シニアお出かけ
スポット▶

④ 介護者の会・家族会

認知症の人の家族が思いを語り合う場。区内各地で開催しています。お住まいの地区の会に参加してもよし、参加しやすい曜日や場所の会に参加してもよし。まずは、誰かと思いを共有してみませんか。

介護者の会・家族会一覧▼

⑤ アクション講座

区独自のテキスト「世田谷　認知症とともに生きるみんなでアクションガイド」や、認知症の本人が自ら発信する動画等を活用した「アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）」を、区内各地で開催しています。

みんなでアクションガイド▼

⑥アクションチーム

地域に暮らすさまざまな人たちが、本人の声をもとに行動を起こす気軽で楽しい場。

給田お買い物マルシェ▼

上野毛でのラジオ体操▲

問合せ あんしんすこやかセンター

⑦スペース　ココカラ。

認知症や障害があってもなくても、誰もが集える場所が三軒茶屋にあります。「スペース　ココカラ。」では、当事者が集いながら、古本の管理・販売を楽しく仕事にしています。

スペース　ココカラ。▶

問合せ 社会福祉法人
世田谷ボランティア協会　03-6804-0405

仲間づくりができる場所

わたしの暮らしを支えるサービス
～介護保険サービス・介護保険外サービス～

利用するには介護認定を受ける必要があります。まずは、お近くの「あんしんすこやかセンター」や介護支援専門員（ケアマネジャー）にお問い合わせください。

自宅で暮らす

わたしが出かける
- 通所介護（デイサービス）
- 認知症対応型通所介護
- 通所リハビリテーション（デイケア）

家に来てくれる
- 訪問介護、訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問入浴介護 など

泊まってみる
- ショートステイ

通う・来てもらう・泊まる
- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護

自宅以外で暮らす
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 有料老人ホーム
- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- サービス付き高齢者向け住宅
- 養護老人ホーム

Point! 介護保険以外のサービス
～せたがやシルバー情報～

生活の「困った」を解決するには、介護保険以外のサービスを活用することもできます。自己負担が発生することもありますので、まずは「あんしんすこやかセンター」へお問い合わせください。

各種サービス、制度が掲載された冊子▶「せたがやシルバー情報」

65歳以上の方がいる世帯へ、3年ごとに送付しています。

これからの「そなえ」
～生活を続けるための工夫～

おでかけ
- 家の鍵や財布など大切な物はカバンに紐で繋いでおく。
- 複数社の交通系ICカードを持つ。カバンや服に入れておくとどれかは見つけられるので戸惑わない。
- リュックや肩から下げるカバンを使う。身体から離さないようにする。

健康管理
- 保険証、診察券、お薬手帳をひとつの入れ物に入れておく。
- 薬を飲む時間に携帯電話のアラームをセットしておく。
- 毎日飲む薬を一包化して日めくりカレンダーに貼り付けておく。

予定の管理
- 今日の予定をホワイトボードに書いて、終わったらチェックする。
- 自分専用の大きなカレンダーに予定を記入しておく。

普段の生活

- 書類は透明な袋やファイルに入れる。
- 郵便局、銀行、旅行代理店に認知症であることを伝えておく。

出典：丹野智文「認知症の私から見える社会」講談社+α新書.2021.p.104-118

Point! 行方不明時のそなえ

元気な時から、「希望をかなえるヘルプカード」（P.19）に連絡先を書いておき、外出時に携帯する習慣をつけましょう。行方不明時や災害時に役立ちます。

家族や身近な人が行方不明になった場合・・・

ためらわずに警察や区（高齢者安心コール ☎03-5432-1010）へ連絡しましょう。

早めの連絡が発見につながります。周囲に気になる方がいれば勇気を出して声を掛けてみましょう。

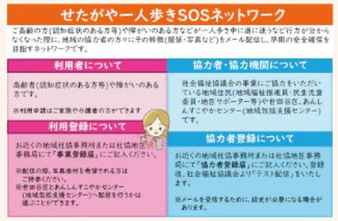
こんな「そなえ」もあります。

●高齢者見守りステッカー

杖や靴などにステッカーを貼ることで、緊急時に身元確認ができます。

問合せ 高齢者安心コール
（P.10参照）

●せたがや一人歩きSOSネットワーク



認知症の人も地域へ安心して出かけられるよう「地域のネットワーク」があります。

問合せ 社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会地域社協課 調整係

●希望をかなえるヘルプカード

自分がやりたいことや続けたいことなどを安心してスムーズにできるために、本人が使うカードです。行方不明を防いだり、災害時にも役立ちます。

▲厚生労働省

安心できる暮らし～権利擁護～

書類やお金の整理をサポートしてもらいたい

■ あんしん事業（地域福祉権利擁護事業）

判断力が十分でない人や、生活に不安のある高齢者や障害者の自宅を職員が定期的に訪問し、福祉サービスに関する相談を受けたり、預貯金の払い戻し等の支援、見守りを行う事業です。

問合せ 成年後見センター えみぃ
☎ 03-6411-3950

■ 成年後見制度

判断力が十分でなくなっても自分らしく安心して暮らせるように、本人の権利を守り、法的に支援する制度です。

問合せ 成年後見センター えみぃ
☎ 03-6411-3950

安心して暮らしたい

■ 自動通話録音機（詐欺防止）

呼び出し音がなる前に相手に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。

問合せ 世田谷区
地域生活安全課
☎03-5432-2267

■ 消費者トラブルの相談をしたい

世田谷区消費生活センター

悪質商法などの契約に関する相談や、消費生活全般にわたるさまざまな事業を行っています。

【65歳以上の方専用電話】☎03-5486-6501
【相談専用電話】☎03-3410-6522

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〇をつけてください。　ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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
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
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言われますか	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
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
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
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
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
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
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
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**

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。
お近くの医療機関やあんしんすこやかセンター(裏表紙)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。
※出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）
※チェックリストの転載はご遠慮ください。

気づきチェックリストの解説

一般的な認知症では、まず記憶力に影響がでてきます。具体的には、新しいことが記憶しにくくなり、直前に見聞きしたことを思い出せないといったことが生じやすくなります。これらはゆっくり始まっていくので、ご自分では気づくのが難しく、まわりの方から指摘されることもあります。このチェックリストは、認知症の初期に起こりやすい脳機能の変化を客観的にとらえるのに役立ちます。また高齢者の場合、認知症以外の脳や身体の病気によって、一時的に認知機能に影響が生じる場合もあります。このような病気は早めの治療が必要であり、認知症であっても、早めにわかることでさまざまな対処ができるようになります。高齢になったら、不安を不安のままにしないことが大切です。まずは年に一度くらい、このチェックリストをやってみましょう。そしてその結果をご自分のかかりつけ医に見てもらうとよいでしょう。

Q 認知症にはどんなタイプがありますか？

A

神経変性疾患	アルツハイマー型認知症	神経変性疾患の中でもっとも多いタイプです。脳にアミロイドβなどが溜まることで脳の働きが低下します。記憶障害、見当識障害、実行機能障害などが起こります。
神経変性疾患	レビー小体型認知症	幻視（現実には無いものが見える）などの症状や、手足のふるえや立ちくらみ、歩行障害、動作が鈍くなるなどのパーキンソン症状、睡眠時に大きな声や体の動きがあるなど、睡眠症状が出現しやすくなります。
神経変性疾患	前頭側頭型認知症	もの忘れよりも、まわりの人から見ると性格の変化や社会的な常識とは異なる行動が目立つのが特徴です。同じ行動を繰り返すことも多いです。難病指定が受けられます。
脳血管障害	血管性認知症	脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血などにより脳の血流が悪くなることで、脳の働きが低下します。部位に応じて手足の麻痺や飲み込みの障害などとともに、記憶や判断力の障害などが起こります。
その他	認知症が現れる病気は他にもたくさんあります。これらは、検査を実施することで判明することがあります。	●神経ベーチェット、多発性硬化症など　●慢性硬膜下血腫 ●正常圧水頭症　●甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症など ●アルコール依存症、ビタミンB1・B12欠乏症など

わたしが大切にしたいことメモ

【メモを書いた日付】　　年　　月　　日

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

自由に書いてみよう

「わたしらしくよりよく生きていく」ために、元気な頃から、そして認知症になってからも「わたしが大切にしたいこと」をメモしておきましょう。