

自分らしく暮らし続けていく ための役立つヒントと取り組み

もくじ

認知症
ケアパス

自分らしい暮らし

元気なころから出会い
知り合い仲間を増やす

認知症発症

変化・生活のしづらさに
早く気づき地域で支えあう

生活の

支障が増える

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

全身状態低下

人生のゴール

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

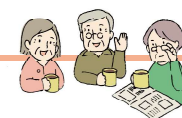
P. 9

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



- 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
- 楽しく語ろうつどいの会 (認知症本人交流会)
- アクション講座
- 介護者の会・家族会
- アクションチーム
- 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)
- ◇ 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

- 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)
- ◇ 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

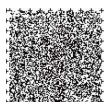
- あんしん事業
- 消費生活センター



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
わたしが大切にしたいことメモ P. 22



わたしの日常

認知症とは

最初の相談

受診について

認知症と
診断されたら

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

そなえ