

Q 本人や家族が、仲間づくりを
できる場所がありますか？

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▶



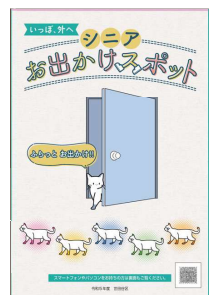
③ 各地域で行っている 自主グループやサロン活動

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
を起こす気軽に楽しい場。

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。

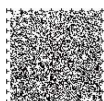
認知症や障害があってもなく
ても、誰もが集える場所が三
軒茶屋にあります。「スペース
ココカラ。」では、当事者が集
いながら、古本の管理・販売
を楽しく仕事にしています。



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



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。

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)

自宅で暮らす

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

- 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)

自宅以外で暮らす

- 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

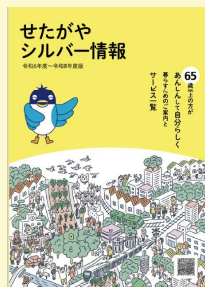
Point!

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のとどれかは見つけれ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。

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。



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。

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。

わたしの暮らしを支えるサービス

そなえ

こんな「そなえ」もあります。

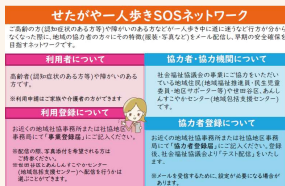
●高齢者見守りステッカー



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 えみい
☎ 03-6411-3950

■ 成年後見制度

判断力が十分でなく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。



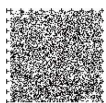
問合せ 成年後見センター えみい
☎ 03-6411-3950

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○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。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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されますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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、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。

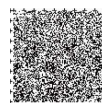
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

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。



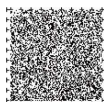


気づきチェックリストの解説

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おうとよいでしょう。

Q 認知症にはどんなタイプがありますか？

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。
	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。
	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。	●神経ペーチェット、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。

