



## 地域包括支援センター・福祉相談センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送ることができるよう、総合的に支援する地域の相談窓口です。保健・福祉や医療、介護予防、権利擁護などについて、医療と福祉の専門職が関係機関と連携しながら支援します。立川市の委託を受けた社会福祉法人等が運営しています。「福祉相談センター」でも同様のご相談を承ります。



### ●認知症地域支援推進員

認知症に関する相談や、介護保険と医療の連携の強化、認知症カフェなどの通いの場のお手伝い、地域での支援ネットワークづくりなどに取り組んでいます。

「認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり」を目指して活動しています。



市内各地域包括支援センターに、認知症地域支援推進員が配置されています。

【業務時間】月曜～金曜：9時～17時

| 名 称<br>メールアドレス                                        | 住 所                            | 電話番号<br>FAX                  | 担当地域         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------|
| ★ 南部西 ふじみ 地域包括支援センター<br>h-fujimi@tachikawa-shakyo.jp  | 富士見町 2-36-47<br>立川市社会福祉協議会内    | 042-540-0311<br>042-548-1747 | 富士見町・柴崎町     |
| ★ 南部東 はごろも 地域包括支援センター<br>tachikawa.hagoromo@gmail.com | 羽衣町 1-12-18 羽衣地域福祉サービスセンター内    | 042-523-5612<br>042-523-5613 | 羽衣町・錦町       |
| ★ 中部 たかまつ 地域包括支援センター<br>c.t-houkatsu@ninjin.or.jp     | 高松町 2-27-27<br>TBK 高松第1ビル 101号 | 042-540-2031<br>042-522-1636 | 高松町・曙町・緑町    |
| ★ 北部東 わかば 地域包括支援センター<br>h-wakaba@tachikawawakaba.jp   | 若葉町 3-45-2<br>介護老人保健施設わかば内     | 042-538-1221<br>042-538-1222 | 若葉町・栄町       |
| ★ 北部中 さいわい 地域包括支援センター<br>h-saiwai@shisei.or.jp        | 幸町 4-14-1<br>至誠キートンホーム内        | 042-538-2339<br>042-538-1302 | 幸町・柏町・砂川町・泉町 |
| ★ 北部西 かみすな 地域包括支援センター<br>h-kamisuna@ba.wakwak.com     | 上砂町 5-76-4 砂川園内                | 042-536-9910<br>042-536-9953 | 上砂町・一番町・西砂町  |
| ● にしき福祉相談センター<br>s-nishiki@shisei.or.jp               | 錦町 6-28-15 至誠ホーム内              | 042-527-0321<br>042-527-0322 | —            |
| ● かみすな福祉相談センター<br>kamisuna@keiaikai.org               | 上砂町 1-13-1 上砂地域福祉サービスセンター内     | 042-537-7799<br>042-536-7182 | —            |
| ● にしすな福祉相談センター<br>nishisuna.soudan@gmail.com          | 西砂町 5-5-5 西砂ホーム内               | 042-531-5550<br>042-531-3451 | —            |

認知症と言われたけれど、どこに相談したらいいのかわからない…

介護保険制度の説明とともに、申請手続きをお手伝いできます。認知症でお困りの方は、ぜひご相談ください。

生活を送るのが難しくなってきたんだけど、どこに相談に行けばいいの…



## 本人・家族の 安心と笑顔を地域でサポートする

### 認知症ケアパス



# 認知症 あんしんガイドブック



監修：／アルツクリニック東京  
院長／順天堂大学 名誉教授／  
医学博士 新井 平伊

### —— も く じ ——

- 1 立川市の認知症ケアパス …………… P2～3
- 2 認知症を予防する …………… P4～7
- 3 認知症とはどんな病気？…………… P8～13
- 4 「自分でできる認知症の気づき  
チェックリスト」…………… P14～15
- 5 認知症の受診と治療 …………… P16～19
- 6 認知症の人と家族を支える …… P20～29
- 7 若年性認知症ケアパス …………… P30～31
- 8 地域包括支援センター・  
福祉相談センター …………… P32

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。  
※ケアパスとは「ケアの流れ」認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

| 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<br>MCI(軽度認知障害)                                                                                                                                                      | 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立                                                                                                                                                                                                                | 日常生活を送るには<br>支援や介護が必要                                                                                                                                                                                         | 常に専門医療や<br>介護が必要                                                                                                                                                                           |
| 本人の様子                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>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>もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何度も聞くようになる</li> <li>ものや人の名前が出てこない</li> <li>置き忘れやしまい忘れが増える</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>「ものを盗られた」などの発言をする</li> <li>洋服の着替えがうまくできなくなる</li> <li>家までの帰り道が分からなくなる</li> <li>書字・読字が苦手になる</li> <li>もの忘れの自覚がない</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい</li> <li>車いすやベッド上での生活が長くなる</li> <li>言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)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>本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを聞かれても、きちんと返答</li> <li>何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート</li> <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> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう</li> <li>通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>本人が安心でき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く</li> </ul>  |
| 認知症に関する<br>予防と共生のための<br>情報提供 | 認知症を予防したい ● 日常生活での取組(P4~6) ● 地域活動案内(P7)                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | 認知症を学びたい ● 認知症はどんな病気(P8~9) ● 気づきのチェックリスト(P14~15)                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | 認知症の方への対応を知りたい ● 症状への対応(P10~12) ● 認知症の人への対応ガイドライン(P13)                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | 認知症の受診と治療 ● 受診と治療(P16~19) ● 医療機関への相談窓口(P17・18)                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | 制度や資源 ● 介護保険(P20) ● 権利擁護(P21) ● 生活支援(P22) ● 行方不明への備え(P23) ● 集い関連(P24・25)                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | ● 認知症になっても暮らし続ける(P26・27)                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | ● 認知症キャンペーン(P28・29)                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                              | ● 若年性認知症ケアパス(P30・31)                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |





# 2

## 認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

### 認知症予防 原則①よく食べる

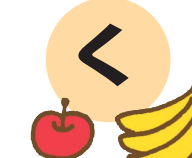
覚えよう！

### 毎日食べたい10食品群

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上※が目標です。

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

|                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <p><b>さ</b></p>  <p>魚</p>    | <p><b>あ</b></p>  <p>油</p>     | <p><b>に</b></p>  <p>肉</p>      | <p><b>ぎ</b></p>  <p>牛乳・乳製品</p> | <p><b>や</b></p>  <p>緑黄色野菜</p>                                        | <p><b>か</b></p>  <p>海藻</p> | <p><b>に</b></p> |
| <p><b>い</b></p>  <p>いも</p> | <p><b>た</b></p>  <p>たまご</p> | <p><b>だ</b></p>  <p>大豆製品</p> | <p><b>く</b></p>  <p>くだもの</p> | <p>「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。</p> <p>※東京都健康長寿医療センター研究所<br/>健康長寿新ガイドライン策定委員会</p> |                                                                                                               |                 |

### 認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。  
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



### Column

### 健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

## 脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人  
認知症のリスクが約2倍  
歯が20本以上残っている人

### 歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養  
筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折  
口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

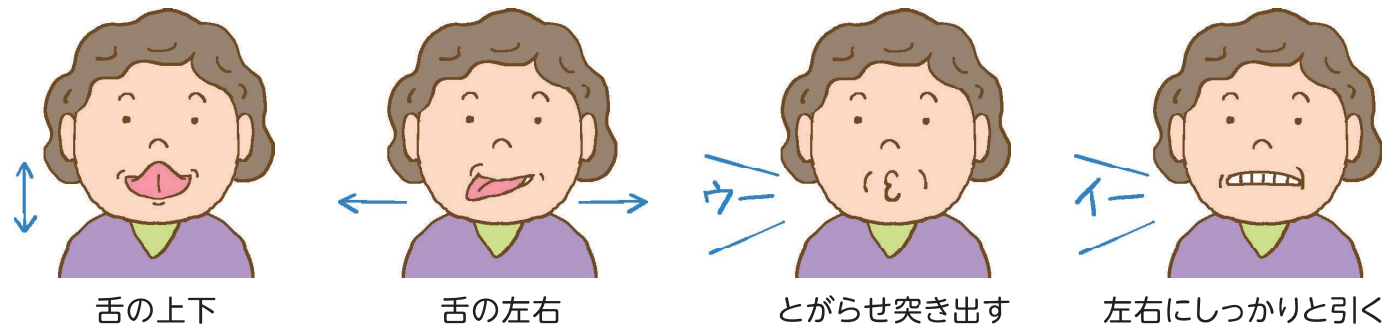
### 実践! 口腔ケア

- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする



無理せず、毎日、続けましょう。

### お口の体操



### コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことをおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。





## 認知症予防 原則②よく体を動かす

軽く汗をかく程度の  
ウォーキングを日課に

## まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえはウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



プラス  
転倒予防に効果的!  
筋力アップ体操



## 認知症予防 原則③よく外に出る

外出が減る  
きっかけはさまざま

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

### からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になる など

### こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない など

### 環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など



## いきいきと過ごすために地域で活動を!!

### ●地域体操クラブ

運動するきっかけを得て、地域で仲間と共に健康寿命を延ばすグループを作る教室です。

市が推奨する健康体操応援プログラム(※)を講師と一緒に週1回、約3か月間行い、参加者同士で自主グループを作り、運動を継続していくことを目指します。参加者の募集(日程、時間、会場等)は広報などでお知らせします。



高齢政策課介護予防推進係

☎042-523-2111  
内線1471

### ●健康体操応援リーダー等派遣事業

自主的に健康体操応援プログラム(※)を6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループの活動場所に健康体操応援リーダー等を派遣し、健康体操応援プログラム(※)に関するアドバイスをを行います。また、定期的に体力測定を実施します。体操のテキストを全員に配布、体操のCDまたはDVDをグループに貸与します。



高齢政策課介護予防推進係

☎042-523-2111  
内線1471

### ●地域リハビリテーション活動支援事業

自主的に健康体操応援プログラム(※)を6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループの活動場所に理学療法士等が赴き、体力測定を含めた活動継続支援を行います。体操のテキストを全員に配布、体操のCDまたはDVDをグループに貸与します。

たちかわ健康体操  
動画



※健康体操応援プログラムとは、たちかわ健康体操とラジオ体操第1を組み合わせたものです。たちかわ健康体操は、ゆっくりと行う立川市のオリジナルの体操で、体の体操13種類とお口の体操6種類から構成されています。

高齢政策課介護予防推進係

☎042-523-2111  
内線1471

### ●ちょこっとボランティア事業

高齢になっても、一人でも、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすために、ゆるやかな見守りと、ちょっとした生活上的お手伝い等を行うボランティア活動です。地域包括支援センターのコーディネートにより軽微な支え合い活動を行います。(P29チームオレンジの活動も対象です)

お力を貸してくださる方、詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。



地域包括支援センター

P32参照