

高齢者あんしん相談センター(一覧)

センター名	電話	担当地区
旭町	648-8331	横山町、八日町、本町、元横山町一丁目～三丁目、田町、新町、明神町一丁目～四丁目、東町、旭町、三崎町、中町、南町
追分	686-1713	追分町、千人町一丁目～四丁目、日吉町、元本郷町一丁目～四丁目
大横	634-8666	八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町二丁目～四丁目
大和田	649-3280	大和田町一丁目～七丁目、富士見町、大谷町(14～34番地、36～53番地、55～58番地、60～91番地、816番地、833番地、869～870番地)
子安	649-6020	子安町一丁目～四丁目、寺町、万町、上野町、天神町、南新町、台町一丁目、緑町
中野	620-0860	中野町、暁町一丁目～三丁目、中野山王一丁目～三丁目(二丁目8番を除く)、中野上町一丁目～五丁目、清川町
石川	631-0071	高倉町、石川町、宇津木町、平町、小宮町、久保山町一丁目～二丁目、大谷町(1～13番地、35番地、54番地、59番地、92～815番地、817～832番地、871～1108番地)、丸山町
左入	692-3211	中野山王二丁目(8番)、尾崎町、左入町、滝山町一丁目～二丁目、梅坪町、谷野町、みつい台一丁目～二丁目、丹木町一丁目～三丁目、加住町一丁目～二丁目、宮下町、戸吹町、高月町
高尾	668-2288	東浅川町、初沢町、高尾町、南浅川町、西浅川町、裏高尾町、廿里町、狭間町
寺田※	673-6425	梶田町、館町、寺田町、大船町
長房	629-2530	並木町、長房町(【つつじヶ丘自治会地区】194番地2、196番地、197番地16～22、202番地1～4を除く)、城山手一丁目～二丁目
めじろ	669-3070	散田町一丁目～五丁目、山田町、めじろ台一丁目～四丁目
恩方	659-0314	下恩方町、上恩方町、西寺方町、小津町、美山町
川口	654-5475	川口町、上川町、犬目町、楯原町
元八王子	623-1021	大楽寺町(【以下を除く】517番地2、536番地1、2、5、537番地1、538番地1、539番地、550番地、550番地2)、上壱分方町、諏訪町、四谷町(【以下の泉町住宅ほかを除く】662番地1、701番地1、5、702番地、702番地5)、式分方町(【松子舞地区】650番地を除く)、川町(【松子舞地区】789番地を除く)
もとはち南	673-6241	長房町(【つつじヶ丘地区】194番地2、196番地、197番地16～22、202番地1～4)、大楽寺町(517番地2、536番地1、2、5、537番地1、538番地1、539番地、550番地、550番地2)、四谷町(【泉町住宅ほか】662番地1、701番地1、5、702番地、702番地5)、叶谷町、泉町、横川町、式分方町(【松子舞地区】650番地)、川町(【松子舞地区】789番地)、元八王子町一丁目～三丁目
片倉	632-6331	小比企町、片倉町、西片倉一丁目～三丁目、宇津貫町、みなみ野一丁目～六丁目、兵衛一丁目～二丁目、七国一丁目～六丁目、打越町(【片倉台地区】1481番地、1491番地、1499番地、1577番地、1589番地)
長沼	648-4340	北野町、打越町(片倉台地区を除く)、北野台一丁目～五丁目、長沼町、絹ヶ丘一丁目～三丁目
堀之内	679-1114	下柚木、下柚木二丁目～三丁目、上柚木、上柚木二丁目～三丁目、中山、越野、南陽台一丁目～三丁目、堀之内、堀之内二丁目～三丁目
南大沢	678-1880	鎌水、鎌水二丁目、南大沢一丁目～五丁目、松木、別所一丁目～二丁目
由木東	689-6070	東中野、大塚、鹿島、松が谷

※ 寺田は、令和4年(2022年)5月館事務所への移転に伴い館に名称変更します。

問い合わせ先

八王子市福祉部高齢者福祉課 電話：620-7244
月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)



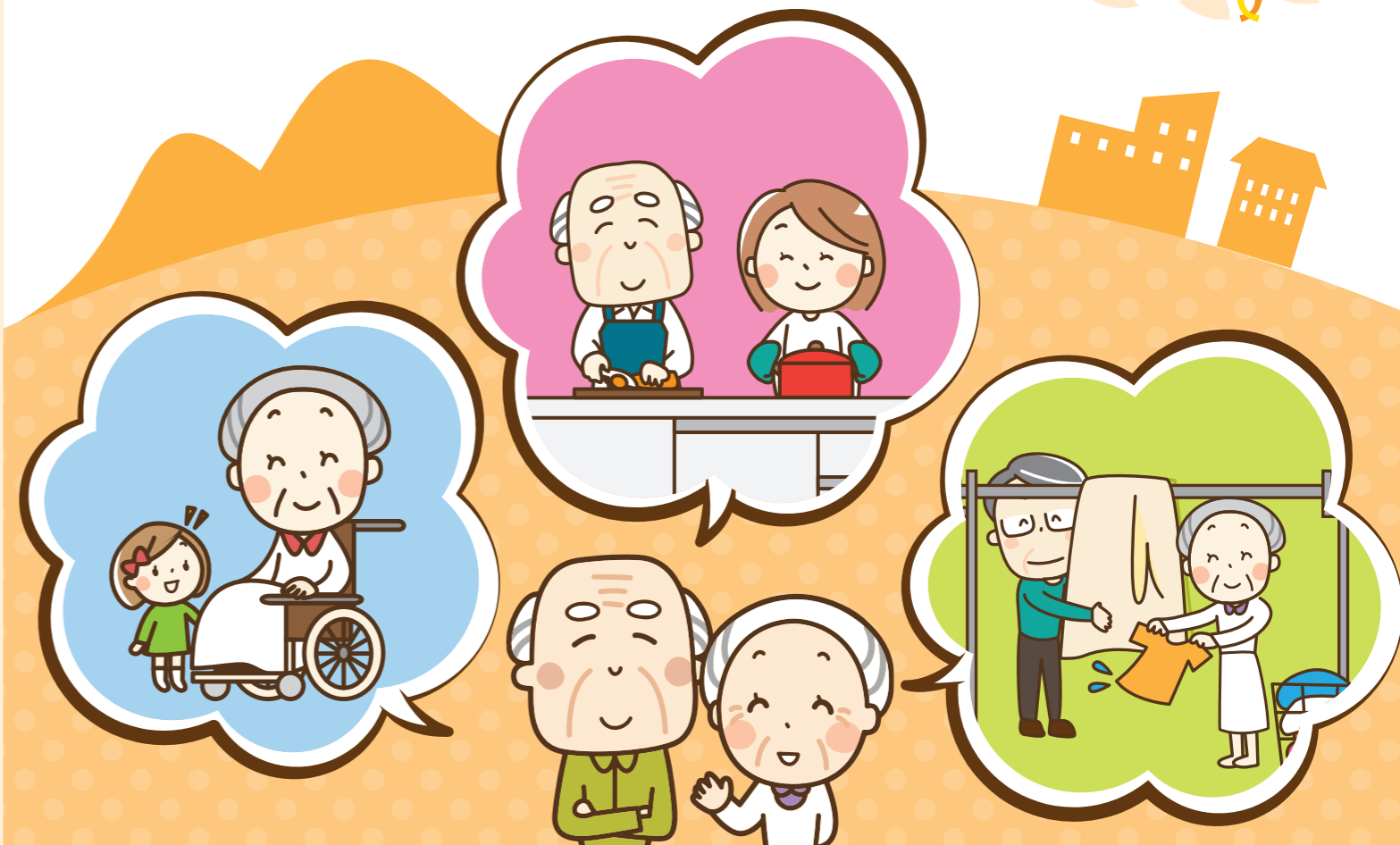
保存版

八王子市認知症 ガイドブック

まると

認知症を正しく知ろう ～安心して暮らせるまち八王子～

八王子市
認知症ケアパス



認知症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

八王子市では、認知症になっても安心して住み慣れたまちで暮らし続けられるように、医療機関や介護事業者、ボランティアや市民の方などが協力して、地域ぐるみで支え合うための、様々な取り組みを進めています。

自分が認知症かもしれないと思っている方、認知症と診断されて辛い思いをされている方、また、認知症の人を介護されている家族の方々が、少しでも安心していただけるように、日々の生活で必要となる情報や八王子市で行われている取り組みを一冊にまとめました。

この「八王子市認知症まるとガイドブック」が、よりよい生活を送るために少しでもお役立ていただけたら幸いです。



八王子市認知症ケアパス

詳しくは担当の高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター6ページ参照)にお問い合わせください。

認知症ケアパスとは、認知症になっても住み慣れた八王子市で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の状態に合わせて利用できるサービスを示したものです。これらの経過とサービスは、おおよその目安として、今後の生活を見通す参考にしてください。



認知症かもしれない

常に介護が必要になった

認知症の経過と対応	3~4ページ	
最初の相談	5~6ページ	【専門職による相談窓口】◆高齢者あんしん相談センター ◆高齢者福祉課 ◆保健所(保健対策課地域保健担当) ◆ケアラズカフェわたぼうし 【介護経験のある家族による相談窓口】◆家族会 ◆認知症の人と家族の会
認知症の理解と早めの対応	7~10ページ	記入できるページ 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」
最初の受診	11~12ページ	◆かかりつけ医 ◆保健所(保健対策課地域保健担当) ◆認知症疾患医療センター ◆若年性認知症総合支援センター 記入できるページ 「受診のとき役立つメモ」
認知症の予防	13ページ	【公的制度・サービス】◆介護予防教室 ◆保健福祉センター 【介護保険サービス】◆通所介護 ◆通所リハビリテーション ◆認知症対応型デイサービス 【地域での活動】◆町会 ◆自治会 ◆シニアクラブ ◆八王子センター元気 ◆ふれあい・いきいきサロン
本人や家族の集いの場	14ページ	【その他】◆ケアラズカフェわたぼうし ◆家族会 ◆認知症カフェ
困ったときに活用できるサービス	15~16ページ	【公的制度・サービス】◆認知症高齢者探索機器の貸与 ◆高齢者救急通報システム ◆高齢者福祉電話 ◆紙おむつの給付 ◆理容師・美容師の出張 ◆認知症高齢者見守りシール ◆ふれあい収集 【民間サービス・その他】◆ういずサービス(有償家事援助サービス) 【介護保険サービス】◆福祉用具 ◆通所介護 ◆認知症対応型通所介護 ◆通所リハビリテーション ◆訪問介護 ◆訪問入浴介護 ◆訪問リハビリテーション ◆居宅療養管理指導 ◆訪問看護 ◆ショートステイ ◆住宅改修 ◆小規模多機能型居宅介護
住まいや施設	16ページ	【介護保険サービス】◆グループホーム ◆介護老人保健施設 ◆特別養護老人ホーム 【民間サービス・その他】◆養護老人ホーム ◆サービス付き高齢者向け住宅 ◆有料老人ホーム
安心できる暮らしかた	17~18ページ	【公的制度・サービス】◆消費生活センター ◆地域福祉権利擁護事業 ◆成年後見制度 記入できるページ 「わたしのこと」

ちしきプラス+

5ページ

運転免許証の返納について

14ページ

心と体を大切に

11~12ページ

若年性認知症について

15ページ

救急の時に

13ページ

高齢者活動コーディネートセンター(通称:八王子センター元気)

17ページ

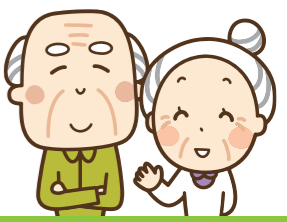
認知症と口腔ケアについて
薬剤師による居宅療養管理指導って?



認知症の経過と対応

～いつまでも自分らしく暮らすために～

これらの症状はあくまでおおよその目安であり、人によって異なることがあります。



認知症かもしれない

常に介護が必要になった

日常生活はほぼ自立しています。困りごとがあるときに利用できるサービスがあります。

声かけや手伝いがあれば生活を続けることができます。周囲の協力を得て、いろいろなサービスを上手に使いましょう。

自発的に生活を送ることが難しくなりますが、多くの支援を活用することで心穏やかに生活を送ることができます。

本人の様子

- 同じことを何度も聞く。
- 約束したことを忘れる。
- さがしものが増える。
- 不安、いらいら、あせり、気分の落ち込みなどがみられる。

- 料理がうまくできない。
- 同時に複数のことが処理できない。
- 「物を盗られた」という。
- 歯ブラシが上手く使えない。
- 義歯の取り扱いが困難になる。

- 季節に応じた服が選べない。
- 外出先から家に戻れない。
- トイレの場所を間違えてしまう。
- 食べ物をあるだけ食べてしまう。

- 親しい人を見ても誰なのかわからないことがある。
- 反応がゆるやかになり、言葉が減る。
- 生活全般に介助が必要となる。

本人の思いや感じ方

- もの忘れが増え、もしかしたら認知症？と感じる。
- 認知症かどうか相談しなければと思う。
- もの忘れが進まないようにするにはどうしたらよいか、自分ができたいことを知りたいと思う。

- わからなくなることが増えてきたことについて不安感がある。
- うまくいかないことが多くなり、落ち込んでしまう。

- うまくできなかったこと自体を忘れてしまうので、家族の人や周囲の人に注意された時、理由もなく怒られたと思ひ、不快な気持ちだけが残る。

- 感情を表すことが難しくなるが、相手の表情や気持ちの変化はよくわかる。

こんな対応が嬉しいです

何度も同じことを聞いたり間違っことをしたりしても責めないでください、否定しないでください。

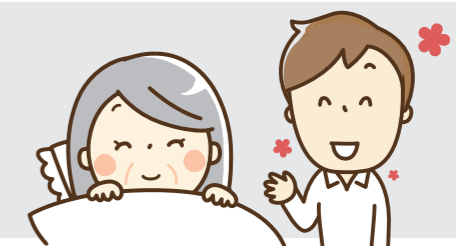
忘れてしまうこともあるけれど、声をかけたり、メモを貼っておいてくれたりすると助かります。できることがまだまだたくさんあります。

道に迷っても家に帰れるように、持ち物に名前と連絡先を書いておいてほしいです。

困った様子だったら、

「お困りですか？」と声をかけて下さい。正面からゆっくりとお願いします。自分でできることはやりたいんです。難しいことは近くで一つずつ声をかけてくれると助かります。

疲れや痛みなどの不調を感じにくく、うまく伝えられないので、様子を見てくれると助かります。自分の気持ちをうまく伝えられないかもしれないけれど、笑顔で話しかけてくれると嬉しいです。身近な人の顔や名前を忘れてしまった時は教えてください。大切に思う気持ちは残っています。



接し方のポイント

- 本人の話をよく聞く。
- 本人の大切にしている生活スタイルを理解する。
- その都度説明する。
- 予定や約束ごとは、メモに書いて貼っておく。

- 作業自体はできるので、手順を伝える。
- 物の場所がわかるようにラベルを貼る。
- ゆっくりわかりやすく話す。
- 急がせず、本人のペースに合わせる。
- 模様替えや引っ越しなどの環境の変化が苦手なので、なるべく控える。

- 視線を合わせて優しく話す。
- 物事の意味や言葉が理解しやすいように実際に物を見せるなど、具体的に示す。
- 洋服や持ち物に連絡先を書く。
- トイレの場所がわかるよう張り紙をする。

- 表情やしぐさなどでメッセージを発していることがあるので、会話ができなくても、話しかけてみる。
- 安心できるように、そっと身体に触れるなどスキンシップを大切にする。

家族や周りの人の心がけ

- 認知症に関する正しい知識を深めておきましょう。
- 認知症が心配な場合は、早めに医師に相談しましょう。
- 今後の生活設計（介護・金銭管理・運転など）について考えてみましょう。

- できないことが増えたことは、本人が一番よくわかっているので、さりげないフォローをしましょう。
- 一人で抱え込まず、介護保険と体の負担を減らしましょう。
- 自動車の運転が心配になったら、運転免許証の返納を考えましょう。(5ページ参照)

- 誤嚥性肺炎や床ずれなど身体的な問題もあわせて起こりやすくなることを理解しましょう。
- どのような終末期を迎えるか家族で話し合っておきましょう。(終末期の延命処置や栄養補給を行うかなど)

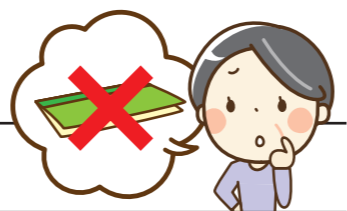
最初の相談



人に相談をすることは、とても勇気のいることです。

でも悩みを受け止め、一緒に考えてくれる人はいます。ひとりで抱え込まないで早めに高齢者あんしん相談センターに相談してみましょう。

相談は、実際にお会いする方法のほか、電話でもできます。相談内容が他にもれることはありませんので、安心してください。



「私は、これからどうなってしまうの!？」

Aさんは気がつけば同じものばかり買ってしまったり、通帳をたびたびなくしてお金が引き出せなかったりすることが続き、「これからどうなってしまうの?」と悩んでいました。

そこで、高齢者あんしん相談センターに相談したところ、医療機関への受診を勧められ、認知症と診断されました。診断された当初はふさぎこみがちでしたが、日常的な金銭管理や生活支援を行ってくれる社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業を利用しながら、安心して一人暮らしを続けています。



「介護に疲れちゃった…」

認知症の父をずっと介護しているBさん、夜中に何度も起こされて、とても疲れています。認知症の症状と分かっているのに、疲れているせいか、優しい気持ちで父に接することができません。「自分の時間もほしいなあ」と思っています。

ケアマネジャーに相談したら、家族会やショートステイを紹介されました。家族会では、介護のことを本音で語ることでできる仲間と出会い、ショートステイの利用により、自分の時間ができて心のゆとりも持てるようになりました。



ちしきプラス+ 運転免許証の返納について

判断力が落ちて、運転に自信がなくなったら、運転免許証を自分で返すことをお勧めします。自主返納すると、申請により「運転経歴証明書」が交付されます。

これを持っていると身分証明になるだけでなく、美術館・お店などで優待・割引などの特典が受けられます。詳しくは所管の警察署交通課にお問い合わせください。

八王子警察署 電話 621-0110

高尾警察署 電話 665-0110

南大沢警察署 電話 653-0110

専門職による相談窓口

●高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）

高齢者あんしん相談センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。介護・保健・医療・福祉に関する相談をお受けし、プライバシーに配慮しながら一緒に解決方法を考えます。（相談無料）

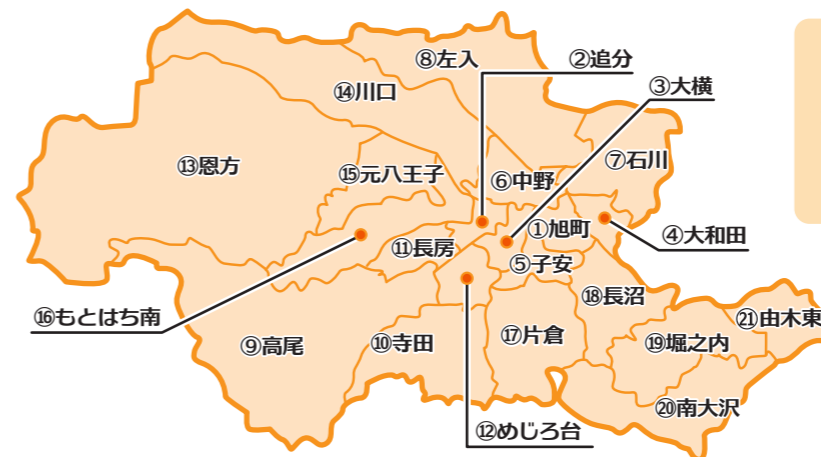
※八王子市では、「地域包括支援センター」のことを「高齢者あんしん相談センター」と呼んでいます。

センター名	電話	センター名	電話	センター名	電話
①旭町	648-8331	⑧左入	692-3211	⑮元八王子	623-1021
②追分	686-1713	⑨高尾※1	668-2288	⑯もとはち南	673-6241
③大横	634-8666	⑩寺田※2	673-6425	⑰片倉	632-6331
④大和田	649-3280	⑪長房	629-2530	⑱長沼	648-4340
⑤子安	649-6020	⑫めじろ	669-3070	⑲堀之内	679-1114
⑥中野	620-0860	⑬恩方	659-0314	⑳南大沢	678-1880
⑦石川	631-0071	⑭川口	654-5475	㉑由木東	689-6070

開所日時 月～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30

※1 高尾は、第二月曜日定休。定休前の日曜日は開所

※2 寺田は、令和4年(2022年)5月館事務所への移転に伴い館に名称変更します。



エリア担当制です。お住まいの地区の担当センターは裏表紙の一覧表をごらんください。



●ケアラズカフェわたぼうし 電話:686-2779

常設の認知症カフェです。(14ページ参照)

●保健所(保健対策地域保健担当) 電話:645-5196

認知症の受診に関する相談もお受けします。(11ページ参照)

●福祉部高齢者福祉課 電話:620-7244

介護経験のある家族による相談窓口

●家族会 市内には複数の家族会があります。(14ページ参照)

公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

●「認知症てれほん相談」

介護の経験者が、認知症に関する知識や介護の仕方などの相談をお受けします。少しでも心が軽くなるよう、介護の本音や悩みもお聞きすることができます。

電話 03-5367-2339

日時 火・金（祝日・年末年始を除く）10:00～14:00

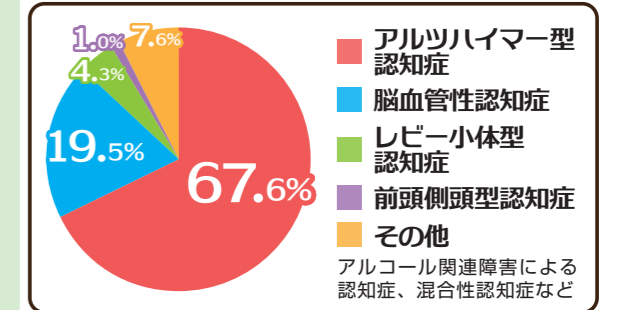
認知症の理解と早めの対応



認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気は主に、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」「脳血管性認知症」の4つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。

変性疾患	アルツハイマー型認知症 <small>がた にん ちしやう</small> 記憶の障害が目立ち、物を置き忘れたり、同じことを何度も言ったりする。自分がもの忘れていないことに気づきにくい。
	レビー小体型認知症 <small>しやうたい がた にん ちしやう</small> 幻視や歩行障害が目立つ。周囲の状況をよく理解できる時と、できない時の差が激しい。特に夕方から夜に悪くなることが多い。記憶は比較的保たれている。
	前頭側頭型認知症 <small>ぜんとう そくとう がた にん ちしやう</small> 記憶は比較的保たれているが、性格の変化、やる気の低下や社会性の欠如、いろいろなことが我慢できず、周りのペースに合わせるができなくなる。こだわりが強くなり同じことをくり返すことがある。
	脳血管性認知症 <small>のう けつ かん せい にん ちしやう</small> 脳梗塞や脳出血によっておこり、記憶の障害がまだらに起こる。脳のどの部分が、どのように障害されたかによって症状が異なる。手足のまひや言葉が出にくい、飲み込みにくいなどの症状が出やすい。



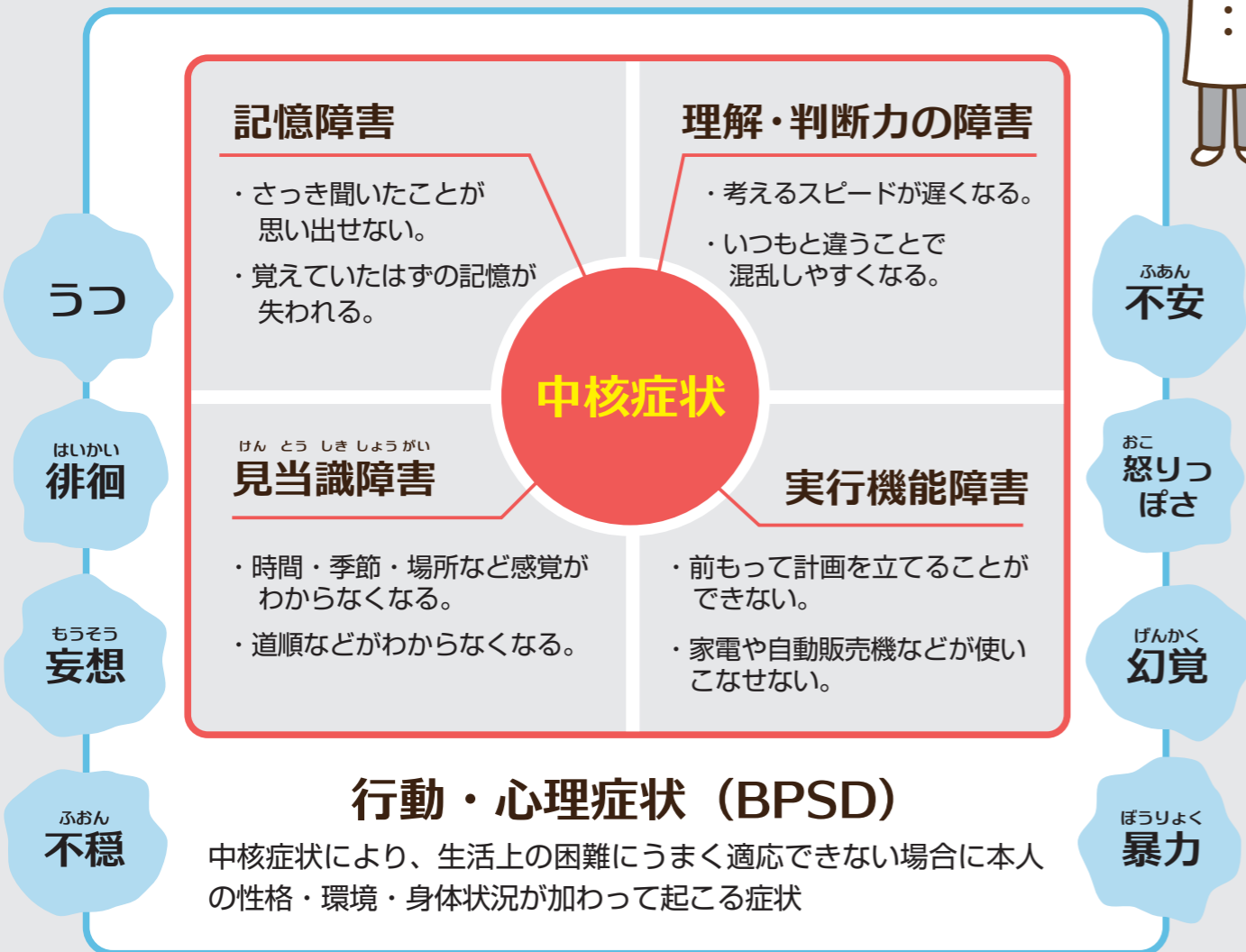
認知症とは

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下することから、社会生活に何らかの支障をきたした状態を言います。これは、脳の情報ネットワークがうまくつながらなくなることから、記憶、判断、実行能力の低下をきたし、進行すると誰かの助けなしには、健康で安全な生活ができなくなります。

「認知症」は特有の症状が集まった状態を言い、原因となる病気はさまざまです。そのなかでもアルツハイマー病はもっとも多い病気で、原因は未だ明らかではありませんが、加齢が大きな要因の一つです。

認知症の主な症状

認知症の症状は、大きく「中核症状」と「行動・心理症状 (BPSD)」の2つに分けることができます。



早期の発見・対応のメリット

認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。認知症も他の病気同様、早期発見、早期対応が大切です。

メリット1	早めの治療により改善する場合があります <small>せいじやうあつすいとらうしやう まんせいこうまく か けつしやう</small> 正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期に発見すれば治療により改善可能なものがあります。	早期に発見することで介護するご家族も、認知症や介護について正しい知識を身につけたり、仲間を見つけたりする時間を持つことができるようになります。
	進行を遅らせることが可能な場合があります 薬の服用や生活習慣の見直しで認知症の進行や行動・心理症状 (BPSD) の出現を遅らせることにつながります。	

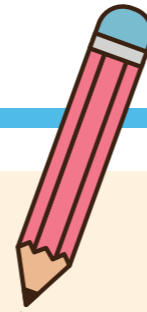





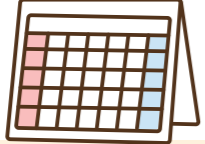

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト



チェック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
チェック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
チェック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 	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
チェック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
チェック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

最もあてはまるところに○をつけてください。



チェック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
チェック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
チェック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
チェック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
チェック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

※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。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ **合計点** **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相談機関に相談してみましょう。

最初の受診



認知症かな？と日々の暮らしに不安を感じたら、少しでも早く医療機関で受診することをお勧めします。早いうちに診断を受け、医師との信頼関係を築くことで不安感を解消したり、サービスを利用して環境を整えることができたりするなど、これからも自分らしく過ごすための準備にも役立ちます。初めての受診は勇気がいることも多く、本人が受診を拒むことや、家族が躊躇している間に病状が進行する場合があります。かかりつけの医師がいる場合は、適切な専門の医療機関を紹介してもらおうとスムーズに受診できます。

医師に何を伝えたらよい？

日頃、不安に思っている症状をメモしておくといいでしょう。12ページの「受診のときに役立つメモ」をご活用ください。また、医療機関に相談員がいる場合は、受診に関して困っていることが相談できます。

事前にメモしておくことで伝えたいことや聞きたいことが整理できます。



認知症についての医療の相談窓口

名称	内容	窓口時間 (祝日・年末年始を除く)	電話
かかりつけの医師	かかりつけの医師がいる場合には、まずは相談してみましょう。	八王子市内の医療機関は別冊参照	
八王子市保健所 保健対策課 地域保健担当	こころの健康相談を行っています。 ①保健師による相談 ②専門医による相談	①月～金曜日 9:00～16:30 ②予約制	645-5196
東京都認知症疾患 医療センター(平川病院)	認知症の診断や相談等を実施する都の指定を受けた医療機関です。	月～金曜日 9:00～16:30	651-3132 651-3131

認知症初期集中支援チーム

認知症の専門スタッフが、診断に結びついていない方の自宅を訪問し、必要な医療・介護の導入・調整や、家族支援などの初期の支援を集中的に行い、住み慣れたまちで暮らせるようにサポートします。チームは市内の指定医療機関に設置しています。

問い合わせ先
高齢者あんしん
相談センター

受診のときに役立つメモ



年 月 日 記入者:

(続柄)

■限られた時間で医師に今の状況を伝えることは難しいことだと思います。受診の前に本人の様子や相談したいことを書いておきましょう。

今の様子についてあてはまるものにチェックをつけてください。✓

- 1 同じことを言ったり聞いたりすることが増えてきた。
- 2 置き忘れやしまい忘れが増えてきた。
- 3 物の名前が出てこなくなった。
- 4 薬の飲み忘れが多くなった。
- 5 以前好きだった趣味活動などをしなくなった。
- 6 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 7 日課にしていたことをしなくなった。
- 8 慣れたところで道に迷った。
- 9 財布など物が盗まれたと言う。
- 10 料理の手順が悪くなった。
- 11 火の消し忘れや、水の出しっぱなしがある。
- 12 夜中に急に起き出して家の中をウロウロすることがある。
- 13 小動物や見えない誰かと会話をしていることがあった。
- 14 自分で決められない、どうすればいいか聞くことが増えた。
- 15 着替えに時間がかかる。同じ服を着ていることが増えた。
- 16 電子レンジや洗濯機などの家電やATMなどの操作ができない。使い方を忘れる。
- 17 些細なことで怒りっぽくなった。



最近、気になることについて教えてください。

ちしきプラス+ 若年性認知症について

認知症は高齢者だけが発症するものではありません。18歳～64歳で発症した認知症については、「若年性認知症」と呼ばれ、全国で推計3万5,700人いるといわれています。働き盛りの年代での発症は、本人や周りの人の気持ちだけでなく、社会的・経済的にも、多岐にわたる支援や配慮が必要となります。国も「認知症施策推進大綱」を策定し、若年性認知症への取り組み強化を図っています。

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

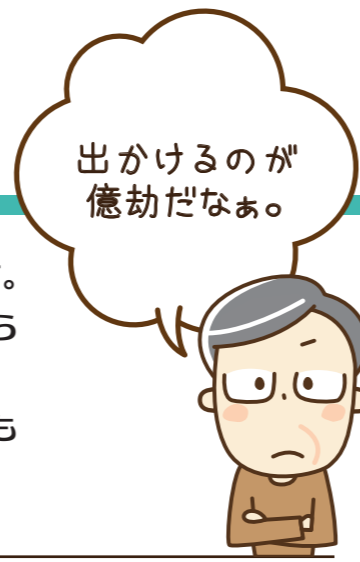
住所 日野市大坂上1-30-18 大竹ビル2階 電話 042-843-2198 (予約制)
開所日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00



認知症の予防

気持ち良く生活を続けられるように、人との交流を持つことが大切です。つながりを感じることで、心や体により刺激を与え、認知症の進行を遅らせることができます。

また自分でできることを続ける取り組みは、心身の機能を保つことにもつながります。楽しみながらできることを探していきましょう。



地域には、ほかの人たちとつながることのできる場所があります

高齢者あんしん相談センター 保健福祉センター	地 域	介護保険のサービス
介護予防教室 など	町会・自治会 シニアクラブ ふれあい・いきいきサロン など	通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア） 認知症対応型デイサービス など

予防のポイント！

<p>ポイント 1 体を動かしましょう</p> <p>ウォーキングなどの適度な運動は、血流を良くします。家事や歌を歌うことも全身の運動になりますので、毎日の生活の中で心がけてみるとよいでしょう。</p>	<p>ポイント 2 バランスの良い食生活を心がけましょう</p> <p>腹八分目でよく噛んで、食品を味わって食べましょう。持病がなく、水分の制限のない方は、1日1.0～1.5リットルの水分を摂るようにしましょう。</p>	<p>ポイント 3 活発な生活を心がけましょう</p> <p>人と会う、興味を持って色々なことに挑戦することは、心と体を元気にし、認知症予防にもつながります。家族の中でも役割を持ちましょう。</p>
--	---	--

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症リスクを高めるといわれています。毎日の生活を工夫することで、いきいきした毎日を送っていきましょう。

生活習慣病予防の相談先

保健福祉センター
●大横 電話:625-9200 ●東浅川 電話:667-1331 ●南大沢 電話:679-2205

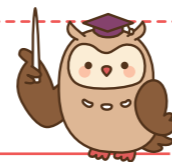
ちしきプラス+

高齢者活動コーディネートセンター (通称：八王子センター元気)

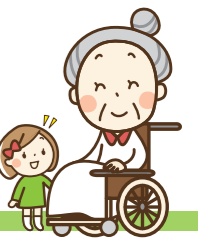
特技・技能を持つ方やボランティア活動に興味のある方にご登録いただき、活動の場を提供しています。これまでの長い人生の中で培ってきた技能、趣味として積み重ねてきた特技をいかしてみませんか。

問い合わせ先

八王子市大横町 11-35 大横保健福祉センター 3階
電話：627-9179 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 10：00～16：00



本人や家族の集いの場



家族も、本人と一緒に認知症と向き合っている当事者です。八王子市には、そんな悩みを抱えた方々が気持ちを分かち合える場があります。そこには、今まさに介護をしている方や、介護の経験をされた方も参加しています。

抱えている心の荷物をいったんおろしてリフレッシュしませんか？

八王子ケアラズカフェ わたぼうし

住所 八王子市子安町 4-10-9 西村ビル 2F

電話 686-2779

開所日時 火～土曜日（祝日・年末年始を除く）10:00～16:00

わたぼうしは、認知症の人と家族、地域住民、誰もが気軽に交流や相談のできる場所です。講演会や学習会も定期的を開催しています。

おいしいお茶を飲み、ちょっと立ち寄ってみませんか？介護経験のあるボランティアや専門スタッフがお待ちしております。

家族会

市内にはいくつもの「家族会」やお茶を飲みながら認知症の方や家族が集うことのできる「認知症カフェ」があります。介護の不安やストレスを分かち合うことで、気持ちが軽くなることもあります。

「わたぼうし」や高齢者あんしん相談センターでは「家族会」や「認知症カフェ」の紹介をしています。

地域で生活されている認知症の方に、お話をうかがいました

※「わたぼうし通信」第3号より

別に悪いことをしてるわけじゃないんだから、認知症を隠さないことにしているんです。認知症だからって、こもりつきりはあかん。



頭の回転が鈍く、人の何倍も時間がかかるようになりました。家族は大変だなあ…、迷惑をかけたくない…と強く思います。



できることを奪わないで、できないことだけサポートしてほしいです。自分でも役に立っていると思いたい。社会とつながる場があると自信が持てます。



ちしきプラス+

心と体を大切に

排泄、入浴、着替え、食事、寝返り、起き上がりなどに介護が必要になると、介護する人も体調を崩しやすくなります。介護サービスの利用や身近な人に相談するなど、介護する人の心と体も大切にしましょう。



困ったときに活用できるサービス

～介護保険のサービス ※ご利用には条件があるものもあります～

詳しくは高齢者あんしん相談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。

通って受けるサービス 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) など	訪問してもらって受けるサービス 訪問介護・訪問入浴介護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導・訪問看護 など
宿泊して受けるサービス ショートステイ	通い・訪問・宿泊を組み合わせたサービス 小規模多機能型居宅介護

他にも「福祉用具を借りる」「住宅を改修する」といったサービスもあります。

**介護支援専門員
(ケアマネジャー)**

介護保険の利用をはじめ、生活をする上でのいろいろな支援について一緒に考えてくれる専門家です。

地域でゆるやかに見守ってくれている人たちがいます

見守り協定事業者

市では、配達や訪問事業を行う民間事業者と「見守り」に関する協定を結んでいます。事業者が訪問した際に何らかの異変(新聞や郵便物が溜まっているなど)を察した場合、市に連絡が入り、連絡を受けた市は関係機関と連携して安否の確認などを行います。

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいたときにそっと見守る、そっと手助けする方が、地域にたくさんいることを目指して養成講座を実施しています。 **問い合わせ先** 高齢者あんしん相談センター



地域には、他にも見守ってくれるご近所の方や町会、自治会、民生委員の方々があります。日頃から気にかけてくれる方々とのつながりを大切にしましょう。

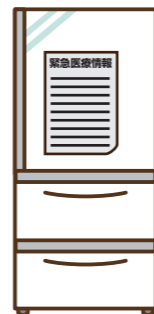
ちしきプラス+ 救急の時に

「救急医療情報」は八王子市高齢者救急医療体制広域連絡会(八高連)が作成

救急時に必要な情報をまとめておくと、救急車の搬送がスムーズになります

氏名、生年月日、持病、服用中の薬、かかりつけの病院、緊急連絡先、医師に伝えたいことなどを記入できる「**救急医療情報**」の用紙があります。あらかじめ記入し、冷蔵庫に貼っておくことで、もしもの時も自分の様子をきちんと伝えることができます。ぜひご活用ください。(詳細は別冊参照)

※「救急医療情報」の用紙は、市役所1階地域医療政策課、市民部事務所、高齢者あんしん相談センターでも配布しています。



～介護保険以外のサービス～

ご利用には条件や自己負担があるものもあります。詳しくは高齢者あんしん相談センターや高齢者福祉課にお問い合わせください。

認知症高齢者探索機器の貸与	認知症により道に迷うことのある高齢者等の早期発見と事故の未然防止のため、GPS端末を貸出します。また、本事業には日常生活賠償補償制度が附帯されています。
高齢者救急通報システム	家庭内で病気などにより緊急事態になった時、ボタン・ペンダントを押すことで速やかに救助のための支援を行います。また月1回の電話訪問と健康相談ができます。
高齢者福祉電話	緊急時にあらかじめ登録してある親族等にボタン1つで通報できる「シルバーホン」を設置します。あわせて希望者には、月に1回の相談員による電話訪問をします。
紙おむつの給付	在宅で生活する65歳以上の方で要介護1以上かつ世帯全員が非課税の方に月1回おむつを配達します。
理容師・美容師の出張	外出が困難な方の自宅に理容師・美容師が出張します。
問い合わせ先	高齢者あんしん相談センター または 高齢者福祉課 電話:620-7420
認知症高齢者見守りシール事業	認知症等により道に迷うことのある方を対象に見守りシールを配布します。衣服や持ち物等に見守りシールを貼り付けることにより、行方不明になった際に発見者がシールに書かれた連絡先に電話することで、発見者も家族等も互い個人情報を出さずに直接やり取りすることが可能です。
問い合わせ先	高齢者あんしん相談センター または 高齢者福祉課 電話:620-7244

ふれあい収集

ゴミだしをすることが困難な高齢者世帯にゴミを戸別に収集します。

問い合わせ先

戸吹清掃事業所 電話:691-2891 館清掃事業所 電話:665-2531
南大沢清掃事業所 電話:674-0551

ういずサービス (有償家事援助サービス)

会員制により、掃除、洗濯、話し相手、外出の付き添いなどを提供します。利用には会費及び利用料がかかります。

問い合わせ先

八王子市社会福祉協議会 電話:649-5010

住まいや施設



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)

養護老人ホーム

サービス付き高齢者向け住宅

自宅以外の生活の場には、これらの住まいや施設があります。どのような場所がっているのか、これらはどのような施設かなどについては、担当の高齢者あんしん相談センターにお問い合わせください。

安心できる暮らしかた

いつまでも自分らしく、大切なものをきちんと守っていける準備をしておくこともできます。

また、これからどのような生き方をしたいか、あらかじめご要望を記録しておくことや身近な人と話し合っておくことも大切です。

18 ページの「わたしのこと」に自分の思いをまとめておくとよいでしょう。



■ 私の財産管理はどうしたらいいの？

地域福祉権利擁護事業	日常の金銭管理や書類の整理を、契約に基づいてお手伝いするサービスです。
成年後見制度	判断能力が十分でない方の暮らしと財産を守るために、生活をするうえで必要となる契約や諸手続きを支援し、法的に支える制度です。

相談先 成年後見・あんしんサポートセンター八王子（社会福祉協議会）
電話 620-7365 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:30

■ 消費者被害かもしれない、そんなときは

相談先 八王子市消費生活センター
電話 631-5455 月～土曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:30

■ 生活の安全に関する不安や悩みの相談窓口

相談先 警察総合相談 **電話 #9110**

ちしきプラス+ 認知症と口腔ケアについて

認知症になると自発的な清潔行動がとれなくなり、口腔衛生状態が悪化して虫歯や歯周病になりやすくなります。また、義歯の清掃不良や誤嚥などにも注意が必要です。認知症が進行すると、歯科的治療や専門的な口腔ケアが困難となるので、定期的な口腔ケアを継続していきましょう。

薬剤師による居宅療養管理指導って？

薬剤師が処方せんに基づいて薬を用意して、自宅を訪問するサービスです。薬に関する説明だけでなく、効果や副作用の確認を行い適切な治療をサポートします。また、薬の飲み忘れに対する提案や自宅に余っている薬の整理なども行います。利用できる方は原則として通院が困難な方です。詳しくは、「かかりつけ薬局」へご相談ください。



わたしのこと



今後、自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。家族やまわりの方と共有することで、これからの生活や受診の時に是非活用してください。

記入日: 年 月 日 記入者:



今までのわたし

今のわたし

これからのわたし

生まれ育った場所	仕事（役割）
心に残るできごと	趣味
好きな曲・本・映画	一番頼りにしている人（家族・友人など）
好きな食べ物	嫌いな食べ物
楽しい、嬉しいと感じること	毎日やっていること
これからやりたいこと	その他、伝えたいこと（介護への要望など）
今後どんなところで過ごしたいか	