

日高市 認知症ガイドブック

～認知症になっても安心して暮らし続けることができる日高市を目指して～



くりっかー

くりっぴー

日高市マスコットキャラクター

認知症とは

認知症とは、何らかの原因により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることによって、記憶力や判断力に障がいなどが起こる脳の病気です。日常生活を送る上での支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。

認知症による「もの忘れ」と老化による「もの忘れ」の違い

認知症によるもの忘れ

- 体験の全てを忘れる
食事したこと自体を忘れる
ヒントを出しても思い出せない
- もの忘れの自覚がない
- 場所、人がわからなくなる
自宅の場所や家族の顔がわからなくなる
- 感情や意欲に変化が見られる
頑固さや怒りっぽさが目立つ

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
食事のメニューを忘れる
ヒントを出すと思い出す
- もの忘れの自覚がある
- 場所、人は覚えている
自宅の場所や家族の顔は覚えている
- 感情や意欲に大きな変化はない

ページをめくって
認知症チェックシート
をやってみましょう



認知症チェックシート



もしかして認知症？と思ったら、チェックしてみましょう！
ご自身だけではなく、ご家族にもチェックしてもらいましょう！

当てはまるものに○をつけてください。

No.	質問内容	1回目	2回目
		年 月 日	年 月 日
1	何度も同じことを言ったり聞いたりするようになった。		
2	5分前に聞いた話の内容を思い出せない。		
3	使い慣れている道具の使い方がわからない。		
4	物のしまい忘れ・置き忘れが目立つようになった。		
5	財布・預金通帳などを他人に盗まれたと言うようになった。		
6	待ち合わせの時間や場所がわからず、約束事を間違えるようになった。		
7	よく知っている人の名前を忘れるようになった。		
8	物の名前が出にくく、「あれ」「これ」と言うようになった。		
9	簡単な計算の間違いが多くなった。		
10	蛇口・ガス栓の閉め忘れ、戸締りを忘れることが多くなってきた。		
11	料理・片づけができなくなってきた。		
12	雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった。		
13	薬の飲み忘れが多くなった。		
14	今日の日付・時間がわからない。		
15	自分の生年月日がわからない。		
16	慣れているところでも道に迷うことがある。		
17	イライラするなど、ささいなことでも怒りっぽくなった。		
18	自分の失敗を人のせいにしたり、以前よりも疑い深くなったりした。		
19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。		
20	身だしなみに気をつかわなくなった。		
21	親しい人との付き合いが減り、一人で外出することが減った。		
22	気分が落ち込みやすくなった。		
合 計 (○の数)			

5項目以上、○がついた場合には、医師に相談しましょう！

No.2、No.7、No.15に、1つでも○がついた場合にも、医師に相談しましょう！

6か月～1年後に、もう一度チェックしてみましょう！

※このチェックシートは、認知症を診断するものではありません。

監修：認知症疾患医療センター 医療法人 尚寿会 あさひ病院

フローチャート

認知症チェックシートの結果は？

5項目以上に○、または
No.2、No.7、No.15に、
1つでも○がある

○が4項目以下

●医師に相談しましょう

- ・かかりつけ医
- ・認知症対応医療機関
- ・認知症疾患医療センター



「認知症対応医療機関リスト」
(4ページ)をご覧ください。

●6か月～1年後に認知症チェックシートをやってみましょう！

●認知症予防のために、活動してみましょう

- ・介護予防事業
- ・いきがいづくりなど



地域包括支援センターでは、「どこの医療機関へ行ったらいいの?」「介護予防事業はどこでやっているの?」「認知症のことで不安がある」等、様々なご相談をお受けしています。



「ご相談は…地域包括支援センターへ」(7ページ)をご覧ください。

ページをめくって、認知症ケアパスを見てみましょう！

「いつ、どこで、どのような医療・介護サービスや福祉サービスを受けられるのか」が示されています。

早期発見・早期受診・早期診断・早期治療の大切さ

認知症は、早期発見・早期受診・早期診断・早期治療により、症状の進行を遅らせたり、軽減したりすることができます。

治療しても、完治することが難しい認知症であっても、早期受診により、適切な治療や薬を内服することで、症状の進行を遅らせることができ、穏やかな生活が継続され、生活上の障がいや介護負担の軽減に繋がります。

「何かおかしいかな? 認知症かな?」と思ったら、できるだけ早く「かかりつけ医」や「専門医療機関」を受診することが大切です。



認知症対応医療機関リスト

「何かおかしいかな？認知症かな？」と思ったら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

※事前予約が必要です。受診の前に必ず問い合わせをしてください。

	医療機関名	所在地	電話番号 (042)	認知症 専門外来	認知症 専門医 ※1	認知症 サポート医 ※2
日高市	ひだかむさしのもりクリニック	上鹿山 235-1	978-6810	○		
	まえだクリニック	武蔵台1-23-16	982-5002			○
	武蔵台病院	久保278-12	982-2222	○		
飯能市	飯能老年病センター	下加治147	974-2500	○	○	○
	間柴医院	緑町3-4	983-1660	○		
	南飯能病院	矢嵐415	972-7111	○ 精神科 外来対応		○
	武蔵の森病院	飯能949-15	983-1221	○		

※1 日本認知症学会が認定する専門医。

※2 認知症サポート医養成研修を修了した医師。認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携を推進します。

※ 認知症対応医療機関リストは、飯能地区医師会に加入しており、平成27年6月に、同医師会が実施した「在宅医療等に関する調査」にご回答いただいた医療機関及び掲載について了承された医療機関を五十音順に掲載しています。

認知症疾患医療センター

埼玉県の指定を受けた認知症に関する専門の医療機関です。認知症に関する診断（検査や専門医の診察）、認知症にまつわる様々な症状や合併症への対応、専門医療相談などを実施しています。

※事前予約が必要です。受診の前に必ず問い合わせをしてください。

〈日高市周辺の認知症疾患医療センター〉

医療機関名	所在地	電話番号
あさひ病院	狭山市水野 592	04-2957-1202(直通) 04-2957-1010(代表)
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486

日高市認知症ケアパス一覧表

「認知症ケアパス」とは、「認知症かな？」と認知症が疑われたときから、早期に相談先を見つけ、認知症の症状に合わせて、「いつ、どこで、どのような医療・介護サービスや福祉サービスを受けられるのか」などを示したものです。各サービスの詳細は、日高市役所長寿いきがい課または地域包括支援センターにお問い合わせください。各サービスの詳細を記載した「日高市認知症ガイドブック情報版」も別途作成しています。日高市役所長寿いきがい課または地域包括支援センターの窓口で配布しています。

認知症の進行(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態) ※症状の現れ方には個人差があります。

認知症の生活機能 障がい	認知症の疑いなし	認知症の疑いあり	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
		ものの忘れはあるが、金銭管理 や買い物、書類作成等を含 め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等に ミスがみられるが、日常生活 はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の 対応や訪問者の対応などが 1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がう まくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通 が困難である
支援の内容						
介護予防	・ロコトレ教室 ・はつらつ健幸教室 ・くりくり元気体操 ・フィットネス(こま、こまがわ、たかはぎ) ・生活習慣病予防相談 ・通所型サービス ・訪問型サービス					
			・通所介護(デイサービス) ・認知症対応型通所介護(デイサービス) ・通所リハビリテーション ・訪問リハビリテーション ・訪問看護 ・小規模多機能型居宅介護			
生きがいづくり 地域の人とのつながり	・老人クラブ ・サロン ・サークル ・総合福祉センター「高麗の郷」 ・ボランティア ・認知症カフェ ・地域おたすけ隊 ・日高市シルバー人材センター ・認知症サポーター ・通所型サービス					
			・通所介護(デイサービス) ・認知症対応型通所介護(デイサービス) ・小規模多機能型居宅介護			
家事や日常生活の援助 見守り	・民生委員 ・緊急通報システム事業 ・配食サービス事業 ・寝具消毒乾燥車派遣事業 ・高齢者日常生活用具給付事業 ・高齢者世帯家具転倒防止器具取付事業 ・救急医療情報キット ・高齢者及び運転免許証自主返納者のおでかけ支援 ・地域おたすけ隊 ・あんしんサポートねっと ・成年後見制度 ・移送サービス ・地域包括支援センター ・認知症サポーター ・日高市シルバー人材センター ・日高あんしんねっと ・訪問カットサービス					
			・認知症高齢者位置情報サービス利用助成事業 ・徘徊高齢者等見守り事業			
				・訪問介護 ・小規模多機能型居宅介護 ・福祉用具		
					・紙おむつ購入費の支給	
身体介護				・通所介護(デイサービス) ・認知症対応型通所介護(デイサービス) ・訪問介護 ・訪問入浴 ・訪問看護 ・短期入所(ショートステイ) ・小規模多機能型居宅介護		
診断・治療・相談	・かかりつけ医 ・市内の認知症相談窓口(薬局・接骨院等) ・地域包括支援センター ・認知症地域支援推進員 ・民生委員					
		・認知症疾患医療センター ・認知症対応医療機関 ・認知症初期集中支援チーム				
		・居宅療養管理指導				
						・往診 ・訪問診療 ・訪問看護
家族支援	・地域包括支援センター ・民生委員 ・認知症サポーター ・認知症カフェ ・居宅介護支援事業所 ・介護保険サービス事業所 ・認知症の人と家族の会(埼玉県支部)					
				・介護マーク		
					・ねたきり老人介護手当支給事業	
もしものときの体制	・地域包括支援センター ・警察署、交番、駐在所 ・消費生活相談センター					
		・認知症疾患医療センター				
			・短期入所(ショートステイ) ・小規模多機能型居宅介護			
高齢者の方対象の住まい	・有料老人ホーム ・サービス付高齢者向け住宅					
				・認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ・介護医療院		
	・軽費老人ホーム(ケアハウス)				・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・地域密着型介護老人福祉施設	

※下線は介護保険サービスです。要介護認定の結果によって利用できるサービスなどは異なります。

ご相談は…地域包括支援センターへ！

認知症や介護のことで、不安なこと、わからないことはありませんか？

地域包括支援センターとは…

認知症の人やその家族がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、介護、福祉、健康、医療など様々な面から、専門職が総合的に支援するために設けられた総合相談窓口です。健康づくり（介護予防）、高齢者虐待防止への取り組みや成年後見制度に関するご相談もお受けします。

認知症の人が安心して生活できる環境づくりやコーディネートを行う、認知症地域支援推進員も配置されています。

認知症の人やその家族だけではなく、近所に住んでいるきになる人の情報や相談など、お困りのことがありましたら、お気軽にお近くの「地域包括支援センター」にご相談ください。

相談は無料です。



開所日時：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（祝日及び年末年始を除く）
※緊急の場合は、開所日時以外でも連絡可能です。

名称・所在地・連絡先	担当地区	地図
日高市高麗 地域包括支援センター 住所：日高市武蔵台一丁目26番8号 （高齢者サポートセンター武蔵台内） 電話：042-982-0111 FAX：042-980-7603	高麗小学校区 ・ 武蔵台小学校区 （楡木を除く）	
日高市高麗川 地域包括支援センター 住所：日高市大字楡木201番地 （日高市総合福祉センター「高麗の郷」内） 電話：042-984-1362 FAX：042-984-1365	高麗川小学校区 ・ 高根小学校区 （楡木を含む）	
日高市高萩 地域包括支援センター 住所：日高市大字高萩1728番地5 （日高団地入口交差点横） 電話：042-984-3001 FAX：042-984-3005	高萩小学校区 ・ 高萩北小学校区	

認知症の人と接するときの心構え

認知症の症状には、認知症の人本人が最初に気が付くことが多いと言われています。

認知症の人は何もわからないのではありません。

認知症の症状が進行すると、今までできていたことが、うまくいかなることが多くなり、「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、認知症の人は不安を感じ始めます。

認知症の人は、他の誰よりも苦しく悲しい思いをしています。

誰でも認知症になる可能性があります。周りの人が、認知症のことを理解し、以下のような対応を心がけるようにしましょう。

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

具体的な対応 7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは一人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりとした滑舌で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症ガイドブックに関するお問い合わせは…

日高市役所 長寿いきがい課

〒350-1292 埼玉県日高市大字南平沢1020番地

TEL 042-989-2111(代表) FAX 042-985-4444