

高齢者の ほっとあんしん相談所

日野市地域包括支援センター 一覧

受付時間 月～金曜日 9:00～18:00



地域包括支援センター もぐさ
〒191-0034 落川1070
TEL.042-599-0536

担当地域 ●百草 ●落川 ●程久保(1～8丁目を除く)
●三沢2丁目 ●三沢1289～1294番地

地域包括支援センター あさかわ
〒191-0031 高幡651-5
TEL.042-593-1919

担当地域 ●高幡 ●三沢(1289～1294番地を除く)
●三沢1・3～5丁目 ●新井
●大字新井 ●程久保1～8丁目

地域包括支援センター すてっぷ
〒191-0053 豊田3-1-8
TEL.042-582-7367

担当地域 ●豊田 ●大字豊田 ●東豊田 ●富士町
●旭が丘2・5・6丁目 ●多摩平1・2丁目

地域包括支援センター あいりん
〒191-0062 多摩平6-31-7
TEL.042-586-9141

担当地域 ●多摩平3～7丁目 ●日野台4・5丁目
●大坂上

地域包括支援センター せせらぎ
〒191-0011 日野本町6-3-17
TEL.042-589-3560

担当地域 ●日野本町 ●神明 ●日野台1～3丁目
●栄町 ●新町

地域包括支援センター 多摩川苑
〒191-0024 万願寺1-16-1
TEL.042-582-1707

担当地域 ●万願寺 ●上田 ●川辺堀之内 ●日野
●宮 ●石田 ●大字石田

地域包括支援センター いきいきタウン
〒191-0054 東平山3-1-1
TEL.042-585-7071

担当地域 ●東平山2・3丁目 ●平山

地域包括支援センター すずらん
〒191-0041 南平7-18-28
TEL.042-599-5531

担当地域 ●南平

地域包括支援センター かわきた
〒191-0055 西平山1-12-1
TEL.042-589-1710

担当地域 ●旭が丘1・3・4丁目 ●西平山
●東平山1丁目

発行：日野市健康福祉部高齢福祉課在宅支援係
日野市神明1-12-1 日野市役所 ☎042-514-8496 (直通)

令和7年10月発行

だれもがいつまでも暮らし
続けられるまちを目指して



知って安心 ガイドブック



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

もくじ

- 1 認知症は誰でもかかる可能性のある
身近な病気です 02-07
- 2 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! 08-09
- 3 認知症の受診と治療・ケア 10-11
- 4 こんなときはどこに相談したらいいの? 12-13
- 5 日野市の認知症ケアパス 14-15
- 6 認知症を予防する 16-17
- 7 認知症の人と家族を支える 18-19
- 高齢者のほっとあんしん相談所 20

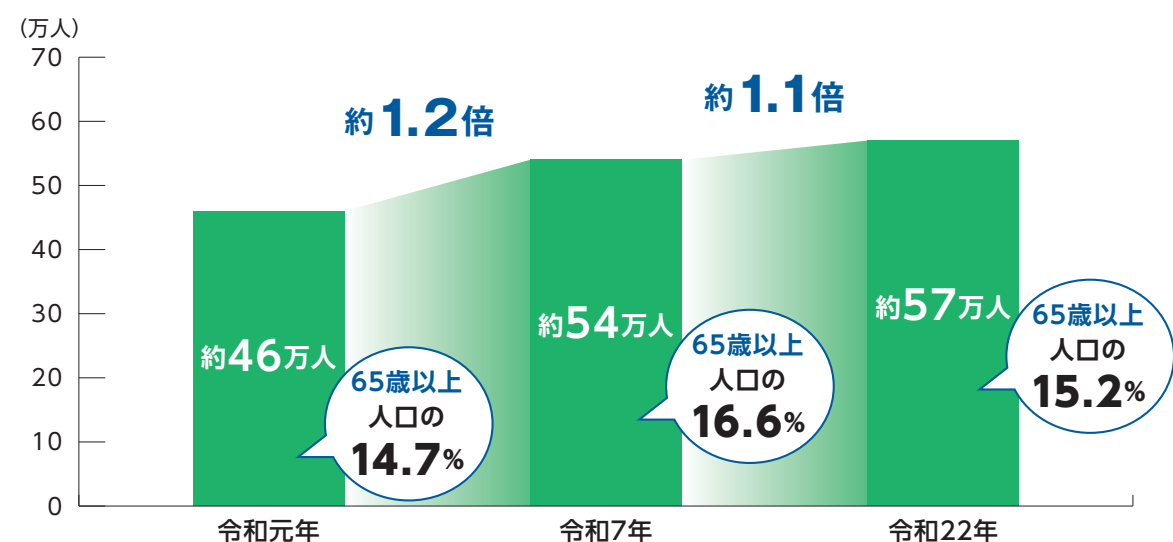
オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。





認知症は誰でもかかる 可能性のある身近な病気です

何らかの認知症の症状がある高齢者^(注1)の将来推計



認知症高齢者の推計【東京都】
資料：東京都福祉保健局「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」(令和5年3月)

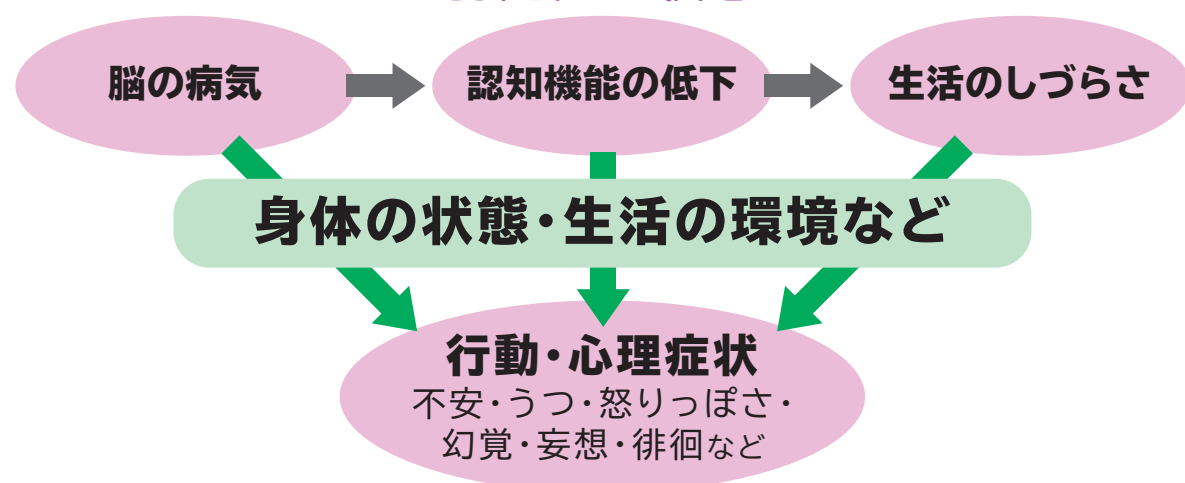
(注1) 要支援、要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度I以上の者

若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対して適切に判断することが困難になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

認知症の状態



*このページは、東京都発行「知って安心認知症」をもとに作成したものです。

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

気づきのポイント

- 2~3カ月で、もの忘れが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。

一時的に現れる認知症のような症状は、治る場合があります



知っておきたいこと 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが
難しい

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

改善することが
できる

BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。

覚えておきたい症状とそのときの対応例

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

これは一つの例です。その人に合った方法を支援者と一緒に考えていきましょう。

【中核症状が起こす行動の例】

ケース① 軽度障害

日時の感覚の混乱

「今日は何日？」

対応のポイント

答えられなくても
問題視しないこと

日にちは健常者でも分からないことがあるので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



ケース② 中等度障害

全体の記憶の障害

「ごはんまだ？」

対応のポイント

話題を変えて
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース③ 中等度障害

季節が分からない

「服装が変」

対応のポイント

一緒に選ぶ、
褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース④ 高度障害

家族を忘れる

「あなた誰？」

対応のポイント

なりきって振る舞う

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人自分がどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



【BPSDで見られる言動の例】

ケース① 物盗られ妄想 「財布を盗まれた!」

対応のポイント

同じ感情を共有して、
味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



ケース② 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します」

対応のポイント

気持ちを認め、
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



ケース③ 人柄が攻撃的に変化 「バカにしているのか!」

対応のポイント

できる限り感情を
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



ケース④ 排泄トラブル 「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース⑤ 幻覚におびえる 「そこに誰か立っている」

対応のポイント

話を合わせて
恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

認知症の人への対応 ガイドライン

基本姿勢

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

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。ただたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

* このページは、全国キャラバン・メイト連絡協議会認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」をもとに作成したものです。

2

自分でできる「認知症の気づき



最もあてはまる所に○をつけてください。

	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

※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。

※8～9ページは、東京都発行「知って安心認知症」をもとに作成したものです。

チェックリスト」をやってみましょう！



	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点
7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①～⑩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。かかりつけ医または医療機関(11 ページ参照)に相談してみましょう。





認知症の受診と治療・ケア

あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。



早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。

受診のコツを知っておこう

コツ まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



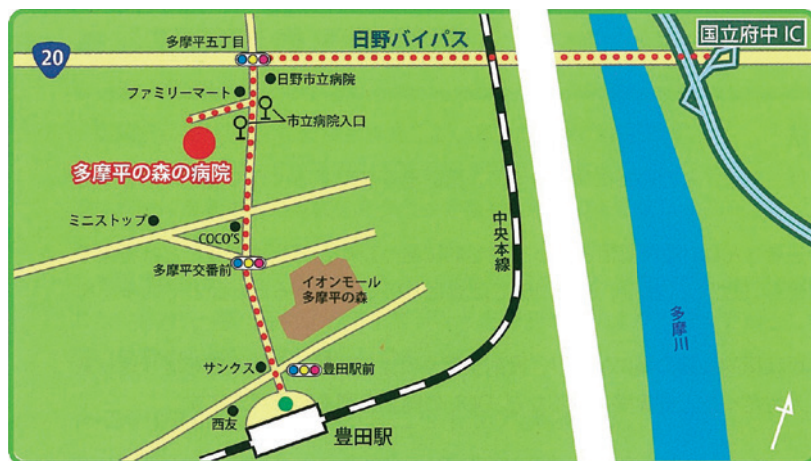
認知症の診断や治療を受けたい

認知症疾患医療センター(多摩平の森の病院)

☎042-843-1888(直通)

住所: 日野市多摩平3-1-17

認知症疾患医療センターとは、認知症専門の相談員による医療相談や認知症の鑑別診断、状況に応じた適切な医療機関の紹介などを行う医療機関として、東京都が指定した認知症専門の医療機関です。認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、かかりつけ医との連携や医療と介護の推進役となり、地域の支援体制づくりを行っています。



【認知症の検査や治療ができる医療機関情報】

予約が必要な場合もありますので、受診の際には、事前に電話でお問い合わせください。

◆詳しい検査等を別の医療機関で受けていただくことがあります。

診断	治療	検診	医療機関名	住 所	電話番号
1	○	○	高瀬内科クリニック	新町1-20-3 エスペラル1階	042-582-7228
2	○	○	日野のぞみクリニック	日野本町2-14-9 三浦レジデンス105号	*事前予約制 042-843-1445
3	○	○	日野駅前病院(旧花輪病院)	日野本町3-14-15	042-582-0061
4	○	○	アカシアクリニック	日野本町4-1-9 エンジュ1F	042-587-8616
5	○	○	石田クリニック	日野1027-1 2階	042-843-2608
6	○	○	塩谷医院	日野1077番地33	042-581-0158
7	○	○	康明会ホームケアクリニック	日野1451番地1 シルバービレッジ日野クリニックビル1階	042-589-0009
8	○	○	土方クリニック	万願寺1-13-1	042-587-7171
9	○	○	ニシムラ整形外科	万願寺1-13-5	042-587-2220
10	○	○	にしくぼクリニック	石田2-9-21	042-589-3532
11	○	○	朝比奈クリニック	高幡15	042-506-5117
12	○	○	井上クリニック	高幡145番地 岡崎ビル201号室	042-593-8988
13	○	○	アスカクリニック	高幡1001番地8 久野第2ビル2階	042-594-6381
14	○	○	鈴木内科クリニック	高幡1009-7 TIKビル2階	042-599-7021
15	○	○	もぐさ園三沢台診療所	三沢2-12-13	042-592-0466
16	○	○	百草園駅前クリニック	百草204-1 ガーデンビュー石神D-1 1階	042-599-3266
17	○	○	百草の森ふれあいクリニック	百草1042番地22	042-599-7068
18	○	○	寺田医院	落川2011-11	042-591-2852
19	○	○	柴山内科医院	南平5-1-21	042-594-3688
20	○	○	中川クリニック	南平7-18-11 第2小林ビル1階	042-594-0313
21	○	○	南平山の上クリニック	南平8-4-26	*予約専用ダイヤル 042-506-7330
22	○	○	福岡医院	南平8-10-27	042-591-3600
23	○	○	京王平山クリニック	平山2-37-8	042-592-5111
24	○	○	康明会病院	豊田2-32-1	042-584-5251
25	○	○	いしかわ内科医院	豊田4-34-7 オーチャード1階	042-589-2244
26	○	○	小林医院	豊田4-34-4 1階	042-581-0433
27	○	○	日野みんなの診療所	東豊田2-16-3	042-518-8063
28	○	○	街のクリニック日野・八王子	旭が丘6-11-1 ドエル旭が丘102	042-843-3837
29	○	○	松浦医院	大坂上2-7-15	042-581-0463
30	○	○	日野駅前ファミリークリニック	大坂上1丁目32-11 伊藤ビル1階	042-506-2885
31	○	○	日野台診療所	日野台4-26-16	042-581-6175
32	○	○	原脳神経外科クリニック	多摩平1-3-14 1階	042-514-8550
33	○	○	胃腸内科・下肢静脈瘤 森末クリニック	多摩平1-4-19-201	042-589-3030
34	○	○	ひのとよだ心のクリニック	多摩平1-4-19-402	042-518-8770
35	○	○	佐々木クリニック多摩平	多摩平1-8-10	042-585-2591
36	○	○	豊田駅前うだクリニック	多摩平2-3-1 HOSPI TOWN 302	042-583-0415
37	○	○	石塚医院	多摩平2-3-4 オリエンタム野マンション豊田106号	042-584-4111
38	○	○	朝がおクリニック	多摩平2-5-1-111	042-506-9304
39	○	○	多摩平の森の病院	多摩平3-1-17	042-843-1777
40	○	○	関根クリニック	多摩平3-12-3	042-843-2383
41	○	○	日野市立病院	多摩平4-3-1	042-581-2677
42	○	○	小松医院	多摩平4-9-1	042-581-0474
43	○	○	多摩平小児科	多摩平7-6-3	042-584-6002
44	○	○	多摩平みつしクリニック	多摩平7-23-5	042-843-2745
45	○	○	佐々木クリニック豊田	東平山3-1-1	042-585-8063
46	○	○	桜医院	西平山1-2-3A	042-514-8790
47	○	○	七生病院	西平山1-24-1	042-584-0623

4

こんなときはどこに 相談したらいいの？



1 認知症について相談したい

① 日野市地域包括支援センター（20ページ参照）

高齢者やその家族を支援するため、日野市が設置している総合相談窓口です。お困りごとを気軽に相談できます。

認知症に関する相談、医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続きの支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職がさまざまな支援・相談対応を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。



② 日野市高齢福祉課在宅支援係 日野市神明1-12-1

市役所の窓口や電話等で、日野市の高齢者施策についてご説明します。

☎042-514-8496（直通）

2 最近ものの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

① かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

② 認知症の検査や治療ができる医療機関（11ページ参照）

3 介護保険サービスを利用したい

① 日野市地域包括支援センター（20ページ参照）

② 日野市介護保険課介護保険係 日野市神明1-12-1

市役所の窓口や電話等で、介護保険制度についてご説明します。

☎042-514-8509（直通）

③ 市内の介護事業者を検索できる便利なサイト

サービス内容や事業所名、場所から事業者を検索できるサイトです。

日野市介護事業者情報検索システム
<https://carepro-navi.jp/hino>



4 若年性認知症について相談したい

東京都多摩若年性認知症総合支援センター 【運営委託法人】社会福祉法人 マザアス
日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

☎042-843-2198

5 認知症の方の介護をしている人と会って情報交換や介護の相談をしたい

① 認知症家族介護者交流会

日野市内の4つの生活圏域ごとに開催しています。日頃の悩みを話したり、介護者同士の情報交換ができます。

② オレンジ広場（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域の人が気軽に交流できる場所です。医療や介護福祉の専門職に相談したり、同じ介護者との相互交流を通して、介護負担の軽減や悩みの解消に役立てていただけます。

※開催日時・場所の詳細は地域包括支援センター（20ページ参照）にお問い合わせください。

6 事業者との契約トラブル（悪質商法の被害含む）について相談したい

日野市消費生活センター

日野市日野本町1-6-2 生活・保健センター内4階

☎042-581-3556（月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00）

7 成年後見制度について知りたい

成年後見制度は、自分ひとりでは契約や財産管理をすることが難しい方に対して、ご本人の意思を最大限に活かしつつ権利と暮らしを守る制度です。

① 権利擁護センター日野（社会福祉法人 日野市社会福祉協議会） 日野市高幡1011 日野市立福祉支援センター内

☎042-594-7646

② 地域包括支援センター（20ページ参照）

③ 日野市高齢福祉課在宅支援係

☎042-514-8496（直通）



認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れが具体的によく分かります。

認知症の段階	健康	MCI(軽度認知障害)	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自立	認知症のように生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階。	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	- 健康づくりや介護予防に取り組みましょう - 地域とのつながり(社会参加)を大事にしましょう	- もの忘れが増えるが自覚もあります(人からも言われはじめます) - 日常生活は自立していますが、計算間違いや漢字のミスが増えます	- 同じことを何度も聞くようになります - 物や人の名前が出てこなくなります - 置き忘れやしまい忘れが増えます - 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってきます	「物を盗られた」などの発言をします - 洋服の着替えがうまくできなくなります - 家までの帰り道が分からなくなります - 書字・読字が苦手になります - もの忘れの自覚がありません	- 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くなります - 車いすやベッド上での生活が長くなります - 言葉数は少なくなりますが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っています
家族の心得・対応のポイント	本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践しましょう	年齢のせいにはせず、気になりはじめたら、早めにかかりつけ医や各種窓口に相談しましょう	- 同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう - 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しましょう - 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しましょう	- さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りましょう - 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しましょう	- 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう - 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておきましょう - エンディングノートを活用しましょう

介護予防・交流の場

- 介護予防教室
- ひの健幸貯筋体操
- 地域のサロン、ふれあいサロン
- 老人クラブ
- オレンジ広場(認知症カフェ)
- 認知症家族介護者交流会
- 認知症サポーター養成講座



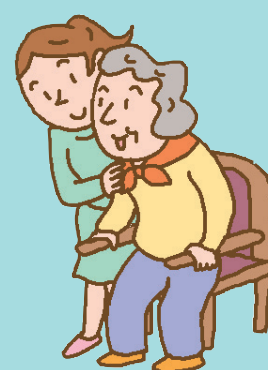
相談・医療

- 地域包括支援センター
- かかりつけ医
- 認知症疾患医療センター
- 東京都多摩若年性認知症総合支援センター
- 消費生活相談



見守り・生活支援サービス

- 食事宅配サービス
- 認知症徘徊高齢者SOSネットワーク
- 日野市行方不明者情報メール
- 徘徊高齢者等探索サービス



介護保険サービス

- 通所型サービス(デイサービス・デイケア等)
- 訪問型サービス(ヘルパー等)
- 宿泊型サービス(ショートステイ等)

など

6

認知症を予防する

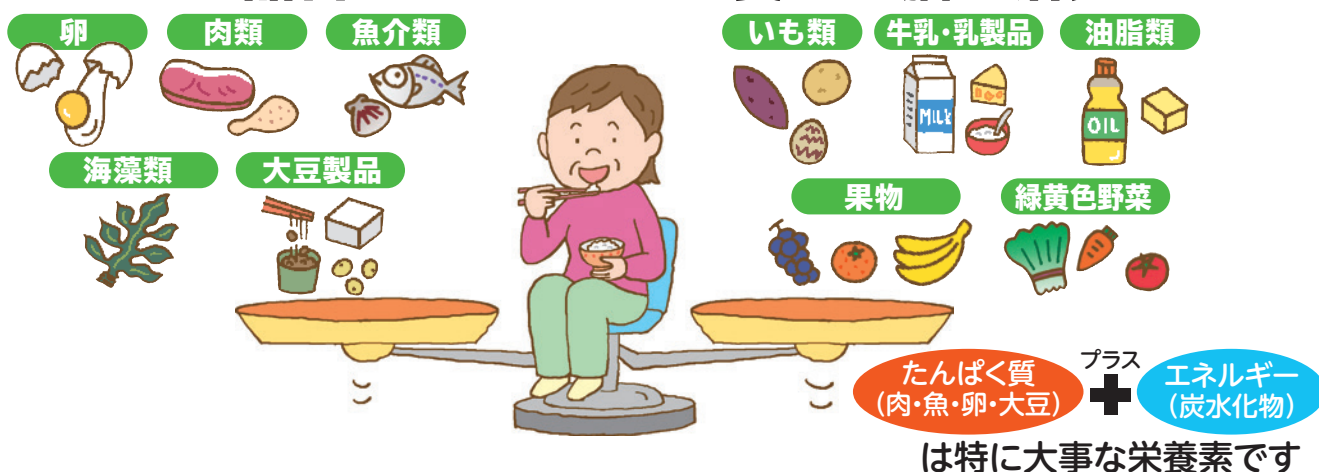
認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

認知症予防

原則① よく食べる

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。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



認知症予防

原則② よく体を動かす

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけます。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。

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



転倒予防に効果的! 筋力アップ体操

ひの健幸貯筋体操がおすすめ!

足踏み体操で足腰の筋力アップすり足改善

かかとを軸にして爪先を上げ下げする。

認知症予防

原則③ よく外に出る 社会に参加しよう!



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。

認知症サポーターになりましょう!

地域みなさんが、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは?

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

受講者には、認知症サポーターカードが渡されます。



認知症サポーターになるには?

- 認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 養成講座は、自治会や職場、学校、仲間同士など、各種の集まりの場で、みなさんの要望に合わせて開催いたします。地域包括支援センター職員が講師として出前講座に伺います(無料)。詳細は、地域包括支援センター(20ページ参照)にお問い合わせください。

「日野市行方不明者情報メール」または「日野市LINE公式アカウント」の行方不明者情報に登録して認知症の方と一緒に見守りましょう!

認知症の方が行方不明になった時には、速やかに広範囲で検索することが早期発見・安全な保護につながります。「日野市行方不明者情報メール」または「日野市LINE公式アカウント」の行方不明者情報を通して、あらかじめ登録した携帯電話等に情報提供を行っております。可能な範囲でのご協力をお願いいたします。

下記QRから登録できます。

配信の内容です。

日野市 LINE 公式アカウントで友だち登録すると行方不明者の情報が配信されます。



日野市高齢者行方不明者情報メール



日野市公式LINE

高齢者行方不明者情報
発生日時: 20●●年●月●日
10時頃
居なくなった場所: 日野市△△の自宅から
年齢:
性別:
身長:
体重:
髪型:
服装上:
服装下:
靴:
眼鏡・帽子等:
お心当たりの方は、日野市高齢福祉課にご一報をお願いいたします。

19