

認知症あんしんガイド

修景池の蓮



郷土の森のもみじの滝



けやき並木

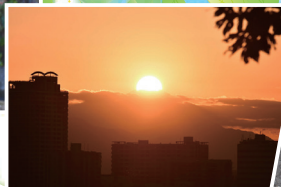
多摩川



いつまでも
住み慣れた
府中で暮らしたい



府中市役所新庁舎



浅間山からの富士山

けやきが見守るまち府中 ～認知症になってもずっとあなたを応援します～

- ・ 地域の人や友人、相談機関とつながりながら生活を送ることができます
- ・ 早めに受診し、信頼できる先生につながり続けることが大切です
- ・ 自分がどう生きたいか、どう暮らしたいかを信頼できる人や支援者に伝えましょう

目次

- | | | | |
|-------------------------------------|----|------------------------|-----|
| 1 認知症は誰でもかかる可能性のある
身近な病気です | P1 | 6 日ごろからの備え | P8 |
| 2 認知症に早く気づくことが大事です | P3 | 7 利用できるサポートやサービス | P9 |
| 3 自分でできる認知症の気づき
チェックリスト | P4 | 8 地域のサポートやサービス内容 | P11 |
| 4 受診をするには? | P5 | 9 介護予防活動は認知症予防です | P15 |
| 5 認知症について医師に相談したいとき | P7 | 10 行ってみませんか? | P17 |
| | | 11 府中市地域包括支援センター | P19 |



① ほっとするね 緑の府中

府中市

Ⅰ 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

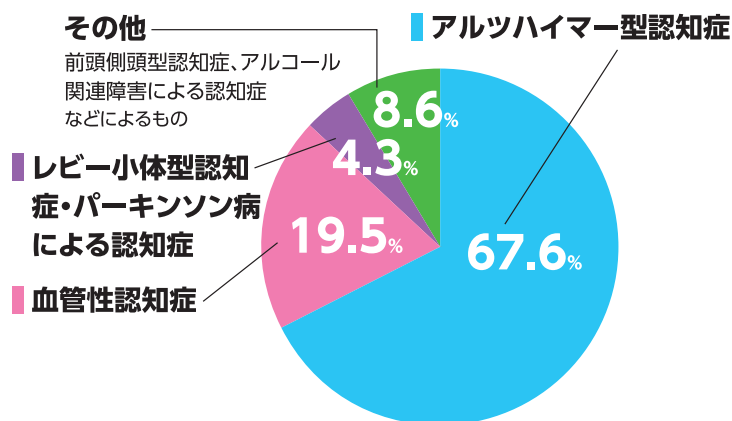
認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。都内では、認知症の人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注2)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3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。

認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「**アルツハイマー型認知症**」「**血管性認知症**」「**レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症**」の3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。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。疲れや更年期障害、うつ病など他の病気と思いがちですが、それが認知症の症状かもしれません。若い人にも認知症があることを理解しましょう。**まずは「あれっ」と思ったら、早めに相談することが大切です。**



(注1) 平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症になるものと推定されています。

(注2) 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

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6年9月発行) P1～P2

認知症と老化によるもの忘れの違い

老化によるもの忘れ

もの忘れの自覚がある

(例：ご飯を食べたことは覚えているが、メニューが思い出せない)

目の前の人の名前が思い出せない

ヒントがあると思い出せる

認知症によるもの忘れ

もの忘れの自覚がない

(例：ご飯を食べたこと自体を忘れる)

目の前の人が誰なのか分からない

ヒントがあっても思い出せない



認知症による症状かもしれません

もの忘れがひどい

- ・少し前のことや、話したことを全く覚えていない
- ・火の不始末、ガスコンロの消し忘れがある
- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・物の名前が出てこなくなった
- ・今切った電話の内容を忘れる
- ・しまい忘れや置忘れが増えた



時間・場所・季節がわからない

- ・今日の年月日や曜日、今何時頃かがわからない
- ・慣れているところで道に迷った
- ・季節に合った服装が選べない



身体の変化

- ・転びやすくなった
- ・食欲が落ちた 痩せた
- ・口臭が強くなった (歯を磨いていない)



日常でのちょっとした変化に気づいてください

人柄が変わる

- ・ささいなことで怒りっぽくなった
- ・以前よりもひどく疑い深くなった



判断・理解力が衰える

- ・話の脈絡をすぐに失う
- ・話のつじつまを合わせようとする
- ・料理や片づけができなくなった
- ・新しいことが覚えられない
- ・計算の間違いが多くなった
- ・TVドラマの内容が理解できない
- ・薬の飲み忘れが多くなった
- ・質問されたことと違うことを答える



意欲がなくなる

- ・趣味への興味がなくなった
- ・家でじっとしていることが増えた
- ・日課をしなくなった
- ・身だしなみに関心がなくなった



2 認知症に早く気づくことが大事です

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと思っていませんか？

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が大切です。

早く受診することによって元気でいられる時間を長くできるかもしれません。



①今後の生活について考え、備えることができます

早期診断により、症状が進む前に本人や家族が認知症への理解を深め、どのように暮らしたいか、どのような工夫をするかなどと一緒に考える時間がもてます。

※介護保険サービスの利用、生活をする上での工夫、在宅や施設、財産や後見人制度など

②治療が可能な場合があります

認知機能低下を引き起こす病気には、適切に治療をすれば改善が可能なものもあるため、早めの受診が大切です。

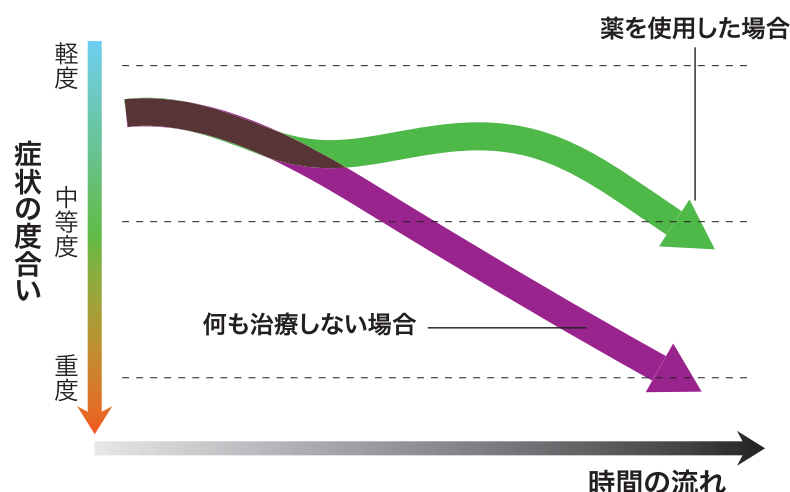
※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、ビタミン欠乏症など

③進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬治療や、本人の気持ちに配慮したケアや環境調整により、症状の進行がゆるやかになる可能性があります。

服薬による効果は個人差がありますが、次のグラフのような効果が得られる場合もあります

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



次のページの
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」を
行ってみましょう



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

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6年9月発行）P4

3「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

「ひょっとしたら認知症かな？」
 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	最もあてはまるところに○をつけてください			
	A	B	C	D
①財布や鍵など、物を置いた場所が 分からなくなることがありますか	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
②5分前に聞いた話を思い出せない ことがありますか	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
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 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
④今日が何月何日か分からないとき がありますか	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
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 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
⑥貯金のおし入れや、家賃や公共料 金の支払いは一人でできますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
⑦一人で買い物に行けますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
⑧バスや電車、自家用車を使って 一人で外出できますか	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
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 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
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 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

A
 +
 B
 +
 C
 +
 D

= 合計 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
け医などの相談機関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。

4 受診するには？

あれ？おかしいなと思ったら、まず受診をしましょう。軽度認知障害（MCI）の段階でみつかれば、認知機能の回復や維持もできる場合があります。早い段階で病院とつながることで、症状を軽減させられたり、前もって色々なサービスを知ること、その後の生活について考え、自分の意思を反映させることができます。

受診の コツ

1

まずは、かかりつけ医に相談しましょう

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



※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター（19ページ）にご相談ください

受診の コツ

2

受診の前に、準備をしましょう

医師に伝えたい内容をまとめて書いておくとよいです

まとめておくとよい内容

- 日常生活の中で本人や家族が困っていること
 - その症状に気づいたのはいつ頃か
 - 以前に比べて出来なくなってきたことや、変化したことを具体的に
 - 今までかかった病気、現在治療中の病気、今飲んでいるお薬
- ※お薬手帳がある場合は持っていきましょう



本人の生活をよく知っている
身近な人の付き添いが
重要です



など

※受診の際には次のページの「もの忘れ相談シート」に直接記入または、コピーをして病院へお持ちください。ホームページからも印刷可能です→



受診の コツ

3

はじめての受診は勇気がいります

本人が納得して受診することが大事ですが、本人に自覚がない場合やためらいがある場合、すぐに受診につながることは難しいかもしれません。受診が難しい場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談して一緒に考えていきましょう。

ご家族の声



「一人だと心配だから、私の受診と一緒に付き添って欲しい」とお願いして夫と私と一緒に検査を受けました

信頼しているかかりつけの先生に説明してもらい、専門医療機関の受診につながりました

妻が絶対に受診しないと拒否していたので、娘と一緒に「家族相談」という形で認知症疾患医療センター（7ページ）に相談しました



記入年月日 年 月 日

ふりがな		生年月日	年齢	性別	記入者氏名 (本人との関係)		
本人氏名		明・大・昭 年 月 日		男・女		()	
本人住所	府中市		本人連絡先			記入者連絡先	

(できるだけご家族が記入してください。)

1 最近のご本人の様子について次のような症状が、ありますか？ 該当項目の□にチェックを入れてください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じことを何回も聞いたり話したりする | ☐ 物の置き忘れやしまい忘れが目立つ |
| ☐ 約束を忘れる、間違える | ☐ 慣れたところで道に迷う |
| ☐ 身なりを気にしなくなった | ☐ 一日中家の中でボーっと過ごしていることが多くなった |
| ☐ 料理、買物など家事をしなくなった | ☐ 金銭管理ができなくなった |
| ☐ 薬の飲み忘れが多い | ☐ もの忘れを認めようとしない |
| ☐ 大切なものを盗まれたと言う | ☐ 些細なことで怒るようになった |
| ☐ 見えないはずの物や人が見えると訴える | |
| ☐ その他 | |



その他 具体的な内容をお書きください

2 1にある症状が出始めたとき、または、「いままでと違う」と思ったのはいつごろですか？
※ひどくなってきた時期ではなく、少しでも「いままでと違う」と感じた時期です。

年 月 頃



3 現在の状況について○をつけてください。

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ・今までに大きな病気にかかったことがありますか？ | [ある ・ ない] |
| ・現在治療をうけている病気がありますか？ | [ある ・ ない] |
| ・いつも飲んでる薬がありますか？ | [ある ・ ない] |
| ・アレルギーは、ありますか？ | [ある ・ ない] |

4 現在困っていることがありましたらお書きください。

5 認知症について医師に相談したいとき～府中市の認知症サポート医～

「認知症サポート医」は、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関の紹介などを行う医師です。

◆受診時の注意事項◆ 必ず事前連絡をお願いいたします。

病院名	住 所	電話番号
朝日町クリニック	朝日町 2-28-1-101	042-352-5233
新谷医院	朝日町 2-30-11	042-361-9419
府中の森脳神経外科・内科	若松町 4-6-1 アリエス若松町ビル 102	042-310-9200
府中クリニック	緑町 1-3-1	042-366-5483
ながた内科クリニック	小柳町 2-12-2	042-369-0707
野本医院	是政 1-5	042-363-2736
共済会櫻井病院	是政 2-36	042-362-5141
府中こころ診療所	宮西町 1-1-3 三和ビル 2 階	042-319-7887
中村内科クリニック	西府町 2-12-1 西府・メディカルプラザ 2 階	042-362-2112
みね内科クリニック	住吉町 1-30-2	042-302-8550
井手医院	住吉町 4-15-9	042-361-9458
府中すみよしクリニック	住吉町 5-1-4 Mビル 2 階	042-334-2223
河村医院	新町 3-12-40 1 階	042-361-6825
寿町クリニック	寿町 1-3-10 藤和府中コープ 101	042-354-3111
府中よりそいクリニック	晴見町 1-7-1 府中 メディカルキューブ 2 階	042-360-0874
認知症疾患医療センター 根岸病院	武蔵台 2-12-2	042-572-4171

運転に不安を感じたら、 運転免許の「自主返納」について考えてみませんか



●安全運転相談ダイヤル # 8 0 8 0

運転に不安を感じたら安全運転相談ダイヤルへお電話ください。

●高齢者運転免許証自主返納支援事業

市では、有効期限内のすべての運転免許証を自主返納した満65歳以上の方に、ちゅうバス専用回数券(21枚つづり、2,100円分)を交付します。申請は一人1回限りです。



●運転免許自主返納のサポートについて (警視庁ホームページ)

東京都文化施設や美術館等の各種特典のご案内



父親の運転が危くて心配。
なかなか、言うことを聞いてくれないで...



最近、見えにくくなった
運転中にヒヤッとした
身体の動きが鈍くなった
物忘れが増えた



6 日ごろからの備え

道に迷ってしまう前に、行方不明になった時にできることを知っておくことが、万が一の時の迅速な行動に繋がります。

日頃より備えましょう

持ち物や洋服に連絡先を書いておく（首の後ろの下等、外から見てわかる場所に）



GPSやおかえりサポートシールの利用を考える（P12⑳㉑へ）



日頃から周囲の理解を得て情報共有をしておく

- ・家族だけで抱え込まず、介護保険サービスを利用する
- ・日頃から地域包括支援センターやケアマネジャーと本人の状況を共有しておく
- ・よく行くお店や近くの交番には事前に話しておけるとよい
- ・ご本人と一緒に出掛けて、よく立ち寄る場所などを知っておきましょう



警察や市への「届出や連絡の準備」をしておく

- ・写真や画像の準備（顔写真や全身写真があると印象がわかりやすくなります）
- ・「ひとり歩きに備えるシート（※1）」の準備



『今日の1枚』として、スマホ等で毎日撮影しておくのもいいですね



..... 行方がわからなくなったら

対応にはスピードが必須です！ご本人は想像以上の力を発揮し、バスや電車を利用したり、徒歩で県を越えて発見されることもあります。行方不明は時間との勝負です。

行方不明に気づいた



関係機関（担当のケアマネジャーや地域包括支援センター）へ連絡

まずは、すぐに警察へ連絡・届出を！

落ち着いて
110番するか、
警察署へ届出る



名前、性別、生年月日、住所、電話番号、特徴や服装、認知症の有無、行方不明時の状況や行きそうな場所など

「ひとり歩きに備えるシート（※1）」を活用

※1 市役所高齢者支援課で配布しています
（市のホームページからもダウンロード可）



7 利用できるサポートやサービスについて(府中市認知症ケアパス)

ケアパスとは…認知症の進行にあわせて、いつ、どこで、どんな医療・介護サービス等をうけることができるのかを示したものです

①～⑳までそれぞれ内容は11ページ以降をご覧ください

認知症の段階		認知症の疑い・気づき(MCI)	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
わたしの様子		- 人の名前が思い出せないことがしばしばある - お金の管理や買い物ができる - 書類の手続きなども出来る - 日常生活は自立	- 買物や書類の手続き、お金の管理にミスがみられる - 料理の準備や手順を考えるなど、状況の判断が必要なことが苦手になる - 日常生活はほぼ自立	- 薬の管理ができない - 電話や訪問の対応が一人では難しい - たびたび道に迷う	- 着替えや食事、トイレなどがうまくできない - 自宅が分からなくなる - 時間や日時がわからなくなる - 意思疎通が難しくなる
わたしの気持ち *こんな風に接してくれると安心します		- もの忘れが増えた。もしかしたら認知症かもしれない - もの忘れが進んだらどうなるか不安 - 話をよく聞いてほしい *大切にしている生活習慣を理解してほしい *孤立しないように社会とのつながりが持てるように働きかけてほしい	- 自分がだんだん分らないことが増えてきて不安な気持ち - 失敗を繰り返すと情けなさや恥ずかしさで悲しくなる。失敗を繰り返し指摘されると不安が増す - 何をするにも億劫で力がわかない *ゆっくりわかりやすく話してほしい *急がせないで、わたしのペースに合わせてほしい *大切な約束や連絡先は分かるように書いておいてほしい	- 失敗したことを忘れてしまうため、家族や周りの人に注意されたときも「理由もなく怒られた」と感じて、不快な思いが残る - 失敗したときに、どうしていいかわからず、混乱してイライラしやすくなる *間違っって混乱することもあるが、「大丈夫」と優しく言われると安心する *視線を合わせてゆっくり話してほしい *外出時に迷ってしまうため、洋服や持ち物に連絡先を書いておくこと安心 *できることを一緒に楽しんでほしい	- 何をされているのかわからないので、不安になることがある *表情から快・不快をくみ取ってほしい *表情や仕草でメッセージを発している時があるので、会話ができなくても話しかけてほしい *安心できるように、そっと体に触れるなどスキンシップは大切にしてほしい
家族や周りの人の心がまえ	- 会話をする機会を多く持ちましょう - 将来どのような医療や介護を受けたいか、話し合っておきましょう	- 気になることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう - 認知症が心配な場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう	- 本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けをしましょう。 - 本人の様子をメモにしておき、かかりつけ医の受診の際に役立てましょう - 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	- 困ったことや不安なことは一人で悩まず、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう - 介護サービスの利用や家族会に参加して介護者の心と体の負担を減らしましょう。 - 情報をオープンにして、見守りや介護の協力者を増やしましょう - 今後の生活や介護について、本人も含めて家族で話し合う機会をもちましょう	- 日常生活でできないこと(食事や排泄、清潔を保つことなど)が増え、誤嚥性肺炎や床ずれなど身体的な問題も起こりやすくなることを理解しましょう - 通院が困難な場合は、訪問診療や訪問歯科診療の利用を検討しましょう - 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(延命処置など)
相談したい	①地域包括支援センター ②市役所 ③府中市社会福祉協議会 ④東京都多摩若年性認知症総合支援センター ⑤居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)				
受診したい (医療・歯科・薬について)	⑥かかりつけ医 ⑦かかりつけ歯科医 ⑧かかりつけ薬局、訪問診療、訪問歯科診療、訪問薬剤管理指導 ⑨認知症サポート医 ⑩認知症疾患医療センター				
本人や家族がほっとできる場	⑪介護者の会(此の花・けやき・雲雀・きらきら) ⑫認知症家族介護者教室「オレンジサロン」 ⑬認知症カフェ ⑭認知症てれほん相談				
安心して暮らすために	⑮認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座、民生委員・町内会・自治会等による見守り活動、地域の見守り活動に関する協定、⑯避難行動要支援者名簿登録 ⑰救急通報システム ⑱認知症見守り等支援事業 ⑲ヘルプマーク・ヘルプカード ⑳認知症高齢者等おかえりサポートシールの配付 ㉑認知症高齢者等探索サービス				
住まいについて	自宅、市営住宅、都営シルバーピア、高齢者住宅やすらぎ、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム※ 福祉用具貸与・購入、住宅改修、認知症グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム※				
自宅での暮らしを続けるために	㉒お助け隊 ㉓在宅福祉助け合い事業 介護保険サービス(訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護、訪問リハビリ、通所リハビリ、ショートステイ、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護) 介護保険外のサービス(理容師美容師派遣、おむつ助成、寝具乾燥、車いす福祉タクシー、在宅ねたきり高齢者介護者慰労金等) 要介護3以上等の要件あり				
権利擁護に関すること	㉔未来ノート ㉕あんしん支援事業 ㉖地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業) ㉗成年後見制度 ㉘府中市消費生活センター				
地域で活動や参加ができる場所	府中ボランティアセンター、シルバー人材センター ㉙シニアクラブ ㉚地域のサロン ㉛地域で活動したい方の相談 ㉜スマホアプリ「みんなチャレ」講座 ㉝いきプラカフェ ㉞地域交流ひろば ㉟フレイル予防講習会 ㊱介護予防講座 ㊲毎日体操 ㊳介護予防教室				

利用できるサービスはあくまでも目安です。
詳しくは地域包括支援センターにご相談ください。
※の部分は「おとしよりのふくし」をご覧ください→



8 地域のサポートやサービス内容

※「ふちゅナビ」P14で
事業所検索ができます



相談したい



①	地域包括支援センター	高齢者やその家族を支援するため、市が設置している総合相談窓口です。	P19へ 
②	市役所高齢者支援課	高齢者に関する生活相談、高齢者虐待についての通報・相談窓口です。	高齢者相談窓口 042-335-4496
③	府中市社会福祉協議会	地域福祉コーディネーターが困りごとを抱えている方に寄り添い、解決に向けて一緒に考えます。「困りごと相談会」も開催しております。お気軽にご相談下さい。	まちづくり推進係 042-334-3040 
④	東京都多摩若年性認知症総合支援センター	多摩地域における若年性認知症の相談窓口です ☎ 042-843-2198（平日 9時から 17時まで） 	
⑤	居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）	介護保険サービスや多様な社会資源を調整し、その方らしい生活を送れるように相談できるのがケアマネジャーです。	「ふちゅナビ」で 検索ください

受診したい



⑥	かかりつけ医	日常的な診療や健康管理を行う地域の身近な医師です。もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらうことができます。
⑦	かかりつけ歯科医	患者さんのライフサイクルに沿って、口と歯に関する保健・医療・福祉を提供し、地域に密着したいくつかの必要な役割を果たすことができる歯医者さんのことです。必要な方には、訪問診療を行う歯科医院のご紹介もできます。また、食べることや飲み込みが難しい方には「府中ごっくんパス」を使った連携システムがありますので、健康推進課成人保健係（042-368-6511）へご相談ください。
⑧	かかりつけ薬局	薬の効果や飲み合わせ、健康相談等ができる薬剤師のいる身近な薬局です。
⑨	認知症サポート医	地域医療に携わり認知症の対応に習熟している医師で、「認知症サポート医養成研修」を修了し、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関への紹介などを行う医師です。（P7）
⑩	認知症疾患医療センター 根岸病院	認知症に関する診断や相談ができます。 ☎ 042-572-4171（平日 9時から 17時まで） 

認知症のご本人様より

「本人にとってよりよい暮らしガイド
～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～」

このガイドは、一足先に
認知症の診断を受け
日々を暮らしている方達
から、自分らしく生きる
ためのヒントを得ること
ができる冊子です。



発行：東京都健康長寿医療センター
制作協力：日本認知症本人ワーキンググループ

「認知症と診断されても、
日々、自分らしく生きていく。
続けていこう、“希望の道”を。」



この動画は、「希望大使」や「認知症の
人と家族の会」に協力いただき、全国の
認知症の人が自分らしく前向きに認知症
とともに生きていく姿がおさめられてい
ます（厚生労働省ホームページより）



本人や家族がほっとできる場



⑪	介護者の会 「此の花」「けやき」 「雲雀」「きらきら」	介護者同士でボランティアを交えてお茶を飲みながら介護の悩みや困っていることなどを話し合っています。気軽に参加ください。 ※「きらきら」は若年性認知症介護者の会です。	府中市社会福祉協議会 042-336-7055 042-364-5382
⑫	認知症家族介護者教室 「オレンジサロン」	認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加できます。奇数月に開催していますので、気軽に参加ください。(P17)	地域包括支援センターへ
⑬	認知症カフェ	認知症の方と家族、地域の人が集い、交流をしたり情報交換をする場です。どなたでも参加できますので、気軽に参加ください。市内のカフェについてはP18をご覧ください。	
⑭	認知症てれほん相談	認知症の方をかかえる家族の悩みと相談を受け付けています。 公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部 ☎ 03-5367-2339 日時 火・金（祝日・年末年始を除く） 10時～15時	

安心して暮らすために

⑮	認知症サポーター 「ささえ隊」	認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。市ではささえ隊養成講座を開催していますので、是非ご参加ください。	高齢者支援課 在宅療養推進担当 042-335-4106	
⑯	避難行動要支援者 名簿登録	災害時に自ら避難することが困難な方を地域の支え合いにより支援するため、名簿登録をして救急医療情報キットをお配りします。対象要件がありますので、お問合せください。	高齢者支援課 地域包括ケア推進係 042-335-4537	
⑰	救急通報システム	対象の高齢者の方に、緊急時に緊急ボタンにより速やかに通報できる機器の貸与及び取付を行っています。利用対象要件がありますので、お問合せください。	高齢者支援課 地域包括ケア推進係 042-335-4537	
⑱	認知症見守り等支援事業	認知症の症状があり、所得が125万円未満、または生活保護を受給している方に、協力会員を派遣して見守り、話し相手、散歩の付添サービスを提供します。	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-334-3040	
⑲	ヘルプマーク・ ヘルプカード	援助や配慮を必要としている方がそのことを周囲に知らせることができるマークです。カードには緊急連絡先や必要な支援内容を記入して携帯します。災害時や日常生活で困った時に支援を求めやすくするためのカードです。	障害者福祉課 生活係 042-335-4545	
⑳	認知症高齢者等 おかえりサポート シールの配付	認知症等の症状によって外出先で行方不明になる恐れのある高齢者の家族等に、2次元コードが印刷されたシールをお渡しします。	高齢者支援課 在宅療養推進担当 042-335-4106	
㉑	認知症高齢者等 探索サービス	認知症により道に迷うことがある市民を介護されている家族に、GPS機能を利用して居場所をお伝えする機器をお貸しします。	高齢者支援課 在宅療養推進担当 042-335-4106	

介護者の会に参加 されているN様より



夫が若年性認知症と診断され、7年後に膀胱癌が分かり、手術をするかどうか決めなければならなくなりました。言葉もはっきり話せない夫に、伝えてもわからないだろうと思っていましたが、友人に相談したところ、「**認知症だからって、分かってないわけではないから、本人に直接聞いてみたら**」とアドバイスを受けたのです。

私は夫の調子が良さそうな時に、癌のことや手術のことを伝えました。すると、普段は言葉にならなかった夫が「僕は手術をして欲しい。生きたい!」とはっきりと話し、私はとてもびっくりしました。夫の意思を尊重し、無事に手術を終えることもできました。**どんなに認知症が進んでも、何もわからない訳ではないと実感しました。**

自宅での暮らしを続けるために

②②	お助け隊	日常生活におけるちょっとしたお困りごと（電球交換・植木鉢の整理・簡易な家具移動・軽量物の粗大ごみ移動・買い物・話し相手）に対応します。	府中市シルバー人材センター 042-366-2322	
②③	在宅福祉助け合い事業	高齢者の日常生活上の負担を少しでも軽くし、自宅で安心して暮らせるよう地域の方々の参加により行う、会員方式による有償の福祉サービスです。	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-334-3040	

権利擁護に関すること

②④	未来ノート ～わたしの生き方整理帳～	今までの生き立ちなどを整理し、大切な人に伝えたいメッセージや、これから必要となる医療・介護サービスに対する自分の気持ちを綴っておくためのノートです（1冊350円）。市役所高齢者支援課、社会福祉協議会、市ホームページからダウンロード及び印刷も可能です。		府中市社会福祉協議会 権利擁護係 042-336-7055 高齢者支援課 在宅療養推進担当 042-335-4106	
②⑤	あんしん支援事業	今は元気にひとり暮らしをしているが、将来が心配な方などに、見守りを基本として、入院等が必要な時には、保証人に準じたお手伝いをします。対象は高齢者又は障害者のみ世帯で、支援可能な親族がいない方。		府中市社会福祉協議会 権利擁護センターふちゅう 042-360-3900	
②⑥	地域福祉権利擁護事業 （日常生活自立支援事業）	福祉サービスを利用したいが、よく分からない。通帳のしまい場所をすぐ忘れてしまうなどでお困りな方に、福祉サービスの利用や、それに伴う金銭管理の支援をします。			
②⑦	成年後見制度	判断能力が衰え、お金の管理が出来なくなった時に預貯金や年金の管理をしたり、入院・入所契約を行ったり、悪質商法に騙されそうなときに契約を取り消すなど、後見人が法的に保護する制度です。利用方法や申立て支援についてはご相談ください。			
②⑧	府中市消費生活センター	契約や製品のトラブル、悪質商法、架空請求、多重債務（借金）などの相談を受けて、問題解決のための助言や情報提供を行います。（相談は平日 10 時から正午、13 時から 16 時）		消費生活相談 042-360-3316	

オレンジサロンに参加
されているS様より



今は問い詰めたり否定する言葉は言わないようにしている。
言い方を間違えると「馬鹿にして！」と怒る時もあるし、「そうね」と素直に受け止めてくれる時もある。プライドを傷つけないように、同等かそれより下の目線でいうのが大事。



料理も味が濃いことがあるから、近くでみてみると「監視してる！」と怒るため、さりげなく見守っている。主治医からも、なるべく本人ができることはやらせるようにとされている。

一緒に散歩したり外で食事をするだけで喜んでくれる。怒ったこととかはすぐ忘れてしまうけど、うれしかったことは翌日も覚えていたりする。本人が喜ぶことや楽しいことをするのがいいみたいだね。

最初からこんな気持ちじゃなかったよ。「なぜ？ どうして？」という気持ちが強かった。今では自分が変わるしかないと思っている。病気だから仕方がないって。だけど、家族だからこそ大丈夫だと思いたい気持ちはあるね。

24時間ずっと一緒は大変。本人と離れて自分の時間を持つことと、友人や包括の人とか、愚痴でもいいから誰かに話をすることが大事だと思う。

地域で活動や参加ができる場所



②9	シニアクラブ	概ね 60 歳以上の方が、教養や健康増進など生きがいを高める活動を自主的に行う会員組織の団体です。加入申込みは地域のシニアクラブ会長まで。	高齢者支援課 地域支援係 042-335-4011
③0	地域のサロン	お住まいの地域で、レクリエーションや茶話会等を楽しむ場です。社会福祉協議会発行の「ふれあいいきいきサロンマップ」をご覧ください。	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-364-5382
③1	地域で活動したい方の相談	サロン活動、ちょっとした生活のお手伝い、子どもの見守り等ボランティアから社会参加してみませんか？「自分の元気を地域の元気に！」お気軽にご相談ください。	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-364-5382
③2	地域交流ひろば	「元気アップ体操」や「元気一番！！ふちゅう体操」を集まった皆さままで気軽に行います。	地域包括支援センターへ (P19)
③3	フレイル予防講習会	フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる講習会です。	
③4	介護予防講座	介護予防に関する様々な知識などを学ぶための講座を開催しています。	地域包括支援センターへ (P19)
③5	スマホアプリ「みんなチャレ」講座	スマホを使って生活習慣の改善を継続するアプリの体験講座。	いきいきプラザ (介護予防推進センター) 042-330-2010
③6	毎日体操	誰もが気軽にできる体操の映像を見ながら、又はボランティアのリードにより実施しています。	いきいきプラザ (介護予防推進センター) 042-330-2010 
③7	介護予防教室	介護予防に関する教室を行っています。認知症予防の教室や、運動主体の教室、口腔機能向上プログラムのある教室などがあります。	
③8	いきぷらカフェ	おしゃべりしながら、折り紙などの小物づくりや歌をうたうなど皆さまで楽しい時間を過ごします。	

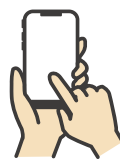
府中市医療・介護・地域資源情報検索サイト「ふちゅナビ」

市内にある医療機関や介護サービス提供事業所、通いの場やサロン等を誰でも簡単にパソコンやスマートフォンで検索できます。介護予防・地域活動（ボランティア、体操、交流の場など）も掲載しています。



パソコンからはこちら

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/fuchu>



スマートフォンからは
右の二次元コードを
読み込んでください



下記の冊子も発行しておりますので、ぜひご覧ください

※市役所 1 階高齢者支援課、各地域包括支援センター、市政情報センター、各文化センターにて配布しています



府中市では介護保険制度の案内や、国・都・市などが行っている高齢者のための福祉サービスをまとめた「介護保険ガイド&おとしよりのふくし」を作成しています。



府中市では家族会の協力のもと、若年性認知症の相談窓口や利用できる経済支援、家族会等についてまとめた「若年性認知症ガイド」を作成しています。



府中市では自宅での療養生活を考える時に役立つ情報や相談窓口をまとめた「在宅療養ハンドブック」を作成しています。

9 介護予防活動は認知症予防です

毎日7品目以上の食品を食べて脳を活発に!

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」



これを食べると
認知症にならないという
食品はありません。
バランスよく、規則正しく
食べることが大切です。
「たくさん」より
「まんべんなく」
食べましょう。

「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



食事

いつまでもおいしく食べるために口腔ケアは大切です

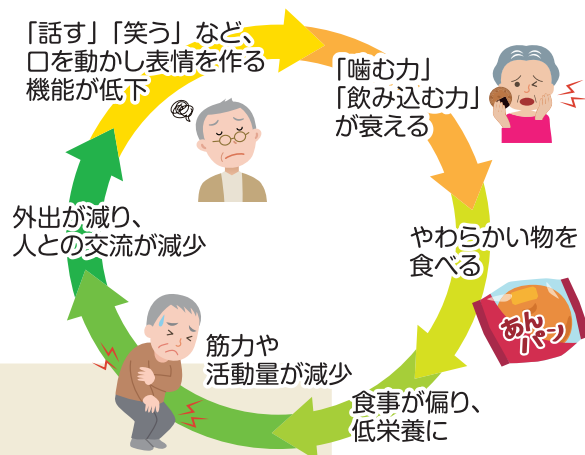
- ・ 歯や歯茎、入れ歯の不調はしっかり噛むことが出来ず、全身の不調を招きます。
しっかり噛める口にしましょう。口の周りの筋肉を動かすことは、脳への刺激にもなります。
- ・ かかりつけ歯科医をもって、定期的に健診を受けましょう。
継続的に口の状態を診ることによって、口腔機能の低下も早期に対応できます。

口腔
ケア

オーラルフレイルって?

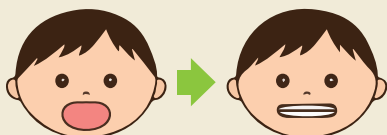
噛んだり飲んだり話したりするための口腔機能が衰えることです。噛む力や舌の動きが衰えて、食事がおいしく食べられなくなったり、滑舌が悪くなって人との交流が減ったりして全体的なフレイル※1の進行に深く関わりがあります。

※1フレイルとは、加齢によって筋力や心身の働きが低下して、「要介護」状態に近づいてきた状態をいいます。

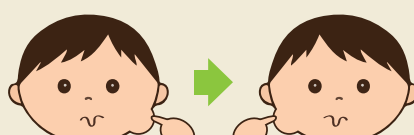


口の機能を維持して、しっかり食べるために「お口の体操」をしましょう

①口を大きく開いて「ア～」
→横に「イ～」と開く



②舌は左頬の内側に強く押しつけ、自分の指で、
舌尖頬の上から10回押しつける
→右側も同様に舌尖と指先を10回押しつけ合う



日本歯科医師会より
口腔体操↓



ウォーキングや体操などの運動を継続的に！

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取組の総称です

運動

+

認知課題

ウォーキング + 引き算…100 から 3 の引き算をしながら歩く

ウォーキング + しりとり

うっすら汗をかく程度
「1日 **5,000 歩** を目標に」

手をしっかり振る

しっかり蹴り出す



いつもより**歩幅広め**に
早歩きを意識して

腹筋をしめる

踵から足をおろす

しりとり散歩や会話をしながら歩きましょう
頭を使いながら歩くことは脳イキイキにつながります

運動

交流

人との交流を大切に

- ・見る（目）、聞く（耳）、話す（歯・顎）といった機能が低下すると、人と話すのもおっくうになったり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになることがあります。



外に出る機会が減る。



人との交流が減る。会話が減る。



気分が落ち込む。抑うつ気分になる。

外出の機会が減ったり、
人との交流が減ったことで
うつ病になる方や認知症を
発症する方が増えています。



- ・外へ出る楽しみや、仲間づくりの機会を増やしましょう。



10 行ってみませんか？

介護者

オレンジサロン

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方など、どなたでも参加いただけます。オンラインで講師と各会場がつながります。



日 時：奇数月の第4土曜日 14時～16時
場 所：お問い合わせください
参加費：無料

市ホームページへ→
【問合せ】各地域包括支援センター



介護者の会 「けやき」 「^こはな ^{はな}此の花」 「^{ひばり}雲雀」

介護者同士でボランティアを交えて、お茶を飲みながら介護の悩みや困っていることを話合っています。気軽にご参加ください。

「けやき」

日 時：第3木曜日 13時30分～15時30分
場 所：ふれあい会館（府中町1-30）

「^こはな ^{はな}此の花」

日 時：第2土曜日 13時30分～15時30分
場 所：市民活動センタープラッツ（宮町1-100）

「^{ひばり}雲雀」

日 時：第4水曜日 13時30分～15時30分
場 所：「フチュール」（住吉町1-84）

※日時・場所の変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

※参加費100円（お茶代）をいただいている会もあります。



【問合せ】府中市社会福祉協議会
☎042-336-7055
☎042-364-5382



若年性認知症介護者の会「きらきら」

若年性認知症の家族を介護されている方、介護されていた方の集まりです。お茶を飲みながら日ごろの悩みや困っていることを語り合っています。ぜひ、気軽にご参加ください。

日 時：第2金曜日 13時30分～15時30分
場 所：ふれあい会館（府中町1-30）
参加費：100円（お茶代）

【問合せ】府中市社会福祉協議会
☎042-336-7055
☎042-364-5382



どなた
でも

オレンジカフェ

認知症の人やその家族、地域の方や専門職など、誰でも気楽に集える場所です。出入り自由ですので、ぜひお気軽に立ち寄りください。



「しんまちオレンジカフェ」

日 時：第1水曜日 13時30分～15時(祝日除く)
場 所：新町文化センター(新町 1-66)
参加費：無料

「栄町オレンジカフェ」

日 時：第1月曜日 13時30分～15時(祝日除く)
場 所：エイジフリーハウス府中栄町(栄町3-8-1)
参加費：無料

「浅間町オレンジカフェ」

日 時：第3水曜日 13時30分～15時(祝日除く)
場 所：生涯学習センター(浅間町 1-7)
参加費：無料

【問合せ】地域包括支援センターしんまち ☎042-340-5060

認知症カフェ「ゆずカフェ」

もの忘れがあっても、つながって安心！



日 時：毎月第2木曜日 14時～16時
場 所：は～もにい
(寿町 1-1 旧府中グリーンプラザ分館 1 階)
※飲み物をご注文ください

【問合せ】府中市社会福祉協議会 ☎042-336-7055
☎042-364-5382

にしふのにわ

「^に認知症があっても、^し障害があっても、
^ふ不自由さがあっても、^{にわ}のんびりできる庭」

緩やかな繋がりの中で、ちょっと気づいて声を掛け合うような
ご近所さん関係の一つの場になれば。

ベンチもありますので、ぜひお寄りください。
お手伝いいただける方も募集しています。

【問合せ】地域包括支援センターにしふ ☎042-360-1380



II 府中市地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するため、府中市が設置している総合相談窓口です。

○介護保険や市の保健・福祉サービスの相談をしたい

○認知症の疑いがあるが、どこで受診すればよいか

○認知症の介護や予防・支援について相談したい

わたしの担当の地域包括支援センターは

です

名称	電話番号	担当地区
地域包括支援センター 泉苑	042-366-0171	北山町、西原町、武蔵台
地域包括支援センター よつや苑	042-334-8141	四谷
地域包括支援センター あさひ苑	042-369-0080	朝日町、多磨町、紅葉丘、若松町(3～5丁目)
地域包括支援センター 安立園	042-367-0550	寿町、幸町、天神町(1・2丁目)、八幡町、晴見町(1・2丁目)、日吉町、府中町、緑町、宮西町(1丁目)、宮町
地域包括支援センター おしたて	042-363-1661	押立町、車返団地
地域包括支援センター かたまち	042-336-5831	片町、日鋼町、分梅町(1丁目)、本町、宮西町(2～5丁目)、美好町、矢崎町
地域包括支援センター しんまち	042-340-5060	栄町、新町、浅間町、天神町(3・4丁目)、晴見町(3・4丁目)
地域包括支援センター 白糸台	042-407-8080	小柳町(1・3丁目)、清水が丘(3丁目)、白糸台(車返団地除く)、若松町(1・2丁目)
地域包括支援センター にしふ	042-360-1380	東芝町、西府町、日新町、本宿町
地域包括支援センター これまさ	042-314-0451	小柳町(2・4～6丁目)、是政、清水が丘(1・2丁目)
地域包括支援センター みなみ町	042-336-1250	住吉町、分梅町(2～5丁目)、南町

わたしの かかりつけの医療機関は

医療機関	連絡先

わたしの かかりつけの歯科医院は

医療機関	連絡先

わたしの かかりつけの薬局は

薬局	連絡先

編集 府中市在宅医療・介護連携会議認知症部会

発行 府中市福祉保健部高齢者支援課在宅療養推進担当 第7版 令和7年6月発行

【電話】042-335-4106 【FAX】042-335-0090

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6年9月発行)

