

認知症になってもその人らしく生きられるまち中野を目指して
本人・家族を地域でサポートする

中野区版 認知症ケアパス

人生100年時代の備え!

認知症 あんしんガイド



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

もくじ

- 1 認知症とはどんな病気? …… P2
- 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! …… P3
- 3 認知症を予防する …… P4～5
- 4 認知症の経過と地域の関わり …… P6～7
～認知症ケアパスとは～
ケアパス内容 …… P8～11
- 5 若年性認知症ケアパス …… P12～13
認知症初期集中支援チームとは? …… P14

中野区

ケアパスの内容は中野区ホームページでもご覧いただけます。

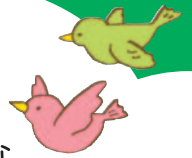


中野区ホームページ
中野区の認知症支援

1

認知症とはどんな病気？

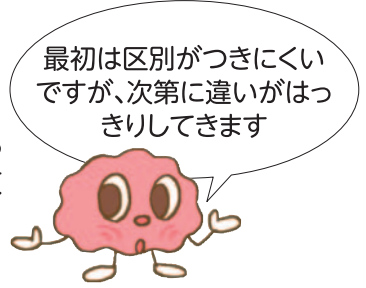
認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。

しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



加齢によるもの忘れ

- 体験の「一部」を忘れる
- 「何を食べたか」思い出せない
- 「約束をすっかり」忘れてしまった
- 目の前の「人の名前」が思い出せない
- 物を置いた場所を「しばしば」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

- 体験の「全部」を忘れる
- 「食べたこと自体」を忘れる
- 「約束したこと自体」を忘れる
- 目の前の人「誰なのか」分からない
- 置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
- 「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

認知症予備群 MCI(軽度認知障害)を知ろう!

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!



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!

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。

		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
		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
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	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点

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。裏表紙掲載の相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)

※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。



3

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。

いただきます!!

食事はバランスよく、規則正しくが肝心です。「年をとったら粗食が一番」は大きな誤解。栄養状態の低下は老化を加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

! 糖尿病などの生活習慣病がある場合は、主治医に相談してください。

認知症予防 原則①よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆) **+** エネルギー (炭水化物) は特に大事な栄養素です

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!!

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ばウォーキング。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

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。

お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心をもち、新聞や図書館などで情報を収集

P.6の「生きがい・社会参加で元気に」を参照

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・あご)といった機能が低下していると、人と話すことが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。

4

認知症の経過と地域の関わり

～認知症ケアパスとは～

認知症の進行状況に合わせて、どのような活動やサービスを受ければよいか、流れを示したものです。

活動・サービス	状態	健康	MCI ※	認知症の疑い ※
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりや介護予防に取り組む ●地域とのつながり(社会参加)を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人または周囲の人からもの忘れの訴えがある ●全般的な認知機能は正常範囲であり、日常生活動作は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) ●日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスが増える
家族の心得・対応のポイント		<ul style="list-style-type: none"> ●本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	<ul style="list-style-type: none"> ●引き続き認知症予防に関する取り組みを実践 ●今までの生活を続けられるようにさりげなくサポートする 	<ul style="list-style-type: none"> ●年齢のせいにならず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談
生きがい・社会参加で元気に		①シルバー人材センター P.8参照	③まちなかサロン	④高齢者会館 ⑤友愛クラブ
生活上の困りごとを助け合う		⑦高齢者困りごと支援事業		
認知症・介護予防に取り組みたい		⑨認知症予防講座 P.9参照	⑩介護予防・日常生活支援総合事業 P.9参照	
本人も!ご家族も!相談したい		地域包括支援センター 裏表紙参照		⑪ケアマネージャー
もの忘れかな? 認知症かな?		⑭認知症地域支援推進事業 P.9参照		
介護保険サービスを上手に使う		⑯居宅サービス(生活環境を整えるサービス) P.10参照 福祉用具貸与、福祉用具購入費の支給、住宅改修費の支給 等		⑰認知症疾患医療センター
もしもの備え		⑲救急医療情報キット(緊急連絡カード)	⑳緊急通報システム P.10参照	
権利擁護		㉑あんしんサポート		㉒アシストなかの(地域福

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。認知症ケアパスとは、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るようになっています。

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
<ul style="list-style-type: none"> ● 買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している ● 新しいことがなかなか覚えられない ● 約束したことを忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も聞くようになる ● 物や人の名前が出てこない ● 置き忘れやしまい忘れが増える ● 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「物を盗られた」などの発言をする ● 洋服の着替えがうまくできなくなる ● 家までの帰り道が分からなくなる ● 書字・読字が苦手になる ● もの忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 車いすやベッド上での生活が長くなる ● 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
<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れや生活上のミスに一番不安を感じているのは本人であることを忘れず、責めることなどはせず、本人の気持ちに寄り添って対応する ● 今後の生活の希望など、本人が自分自身の思いを話せるときに確認をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを聞かれても、きちんと返答 ● 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 ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人が安心できる環境づくりを心掛ける ● 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく
⑥ オレンジカフェ P.8参照			
⑧ ほほえみサービス事業 P.8参照			
⑫ 高齢者虐待の相談	⑬ 家族会 P.9参照		
	⑮ 家族介護教室 P.9参照		
⑱ 在宅療養相談窓口 P.10参照			
訪問看護・介護・入浴介護・リハビリテーション、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)、短期入所生活介護(ショートステイ)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、小規模多機能型居宅介護 等 P.10参照	㉑ 施設サービス 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護療養型医療施設 等 P.10参照		
㉒ 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業	㉓ 徘徊高齢者探索サービス	㉔ おむつサービス P.11参照	
社権利擁護事業) ㉕ 成年後見制度 P.11参照			

※この認知症ケアパスは、中野区が地域事情を考慮し、独自に区分を設定し作成したものです。

ケアパス内容

① シルバー人材センター

様々なキャリアを持つ地域の高齢者が、自身の知恵や経験を活かして、企業、家庭、公共団体から依頼された仕事に従事します。ご家庭からは家事支援サービスや暮らしのサポートの仕事をお願いすることができます。

問い合わせ 中野区シルバー人材センター 電話 03-3366-7971
受付時間 月～金 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

② ボランティアセンター

ボランティア相談員が、ボランティアに参加したい人、頼みたい人のそれぞれの希望を伺い、ボランティア活動の輪を広げています。

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 ボランティアセンター 専用電話 03-5380-0255
開設時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

③ まちなかサロン

区民の自宅や区民活動センター等を会場に、区民同士が気軽に集える憩いの場として輪を広げています。

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 ボランティアセンター 電話 03-5380-0254
開設時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

④ 高齢者会館

60歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動の支援等を行います。

問い合わせ 裏表紙掲載のすこやか福祉センターでお近くの高齢者会館についてお尋ねください。

⑤ 友愛クラブ

地域の老人クラブで、概ね60歳以上の方が参加できます。中野区内には約60のクラブがあり、3,000人余りの会員が在籍しています。様々な趣味活動や清掃活動、防犯パトロールなどに地域に役立つ活動をしています。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 地域活動推進課 電話 03-3228-5571
受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

⑥ オレンジカフェ

認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同士の交流、情報交換をしています。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 電話 03-3228-5785
受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

⑦ 高齢者困りごと支援事業

年を重ねていくことでできなくなる日常のちょっとした困りごと(30分以内)をお手伝いするサービス。(無償)

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 高齢者困りごと支援事業 電話 090-5778-7288
開設時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

⑧ ほほえみサービス事業

様々な理由で、生活上の支援を必要としている人に対し、区民の参加と協力により、その人の暮らしを支える支援を行う会員制のサービス。(有償)

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業 電話 03-5380-0753
開設時間 月～土 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

9 認知症予防講座「脳いきいき講座」(1コース2日制)

脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を行い現在の認知機能の状態を知り、認知症予防につながる生活習慣や活動について学ぶ講座です。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

10 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防を目的とした通所、訪問サービス、短期間で集中的に生活機能改善を目指すセミナーなどを行っています。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

11 ケアマネジャー

利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように、介護サービスのケアプラン作成等を行います。ご家族など介護者のご相談にも対応します。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

12 高齢者虐待の相談

高齢者虐待は早期発見、早期対応が大変重要です。身体にあざがある、必要な介護や医療を受けていない等、身近に気がかりな高齢者やその家族がいましたら、ご相談ください。

問い合わせ 中野区 健康福祉部 福祉推進課 高齢者専門相談担当 電話 03-3228-8951

裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く) ※地域支援包括センターの受付時間は裏表紙をご覧ください。

13 家族会

地域には介護を担うご家族同士が集まり、悩みや相談にのってもらうことで、介護の不安や心配を軽減できる場合があります。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

14 認知症地域支援推進事業

区内4か所で週1回(月4回)程度、どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったり過ごせる拠点を開所しています。専門の相談員にも気軽に相談できます。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 電話 03-3228-5785

受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

15 家族介護教室

介護技術を学びながら、在宅で介護をしている人同士で情報交換ができる場です。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当のすこやか福祉センター

16 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局

●かかりつけ医や訪問診療の紹介、認知症アドバイザー医の紹介をします。

問い合わせ 中野区医師会 電話 03-3384-1335

受付時間 月～金 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

●かかりつけ歯科医や訪問診療を行う歯科医の紹介をします。

問い合わせ 中野区歯科医師会 スマイル歯科診療所 電話 03-5380-0334

受付時間 火～木、土日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

●かかりつけ薬局や訪問して薬剤の管理指導が行える薬局の紹介をします。

問い合わせ 中野区薬剤師会 電話 03-5330-8934

受付時間 月～金 午前10時半～午後1時半、午後2時半～午後5時半
土 午前11時～午後1時(祝日、年末年始除く)

17 認知症疾患医療センター

認知症の検査、診断等の診療に加え、専門的な相談にも応じる東京都指定の専門医療機関。地域拠点型と地域連携型があります。

- 地域拠点型 認知症疾患医療センター 浴風会病院

住所:杉並区高井戸西1-12-1 電話 03-5336-7790

受付時間 平日 午前9時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

- 地域連携型 認知症疾患医療センター あしかりクリニック

住所:中野区中央5-44-9 電話 03-3380-0720

受付時間 平日 午前9時～12時半、午後2時～5時(祝日、年末年始除く)

18 在宅療養相談窓口

医療や介護を受けながら在宅で生活する方の相談ができる専門窓口です。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 電話 03-3228-5785

受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

19 居宅サービス(生活環境を整えるサービス)

要介護認定で決定した要介護状態区分に応じて、日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与や購入費支給、住宅改修費の支給を行います。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

20 居宅サービス

要介護認定で決定した要介護状態区分に応じて、ケアマネジャーによるケアプラン作成により、訪問看護・介護・入浴介護・リハビリテーション、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)、短期入所生活介護(ショートステイ)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、小規模多機能型居宅介護等のサービスを利用できます。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

21 施設サービス

施設に入所し、常時必要な医療や介護を受けるサービスです。

問い合わせ 裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

22 救急医療情報キット(緊急連絡カード)

万一の場合に駆け付けた救急隊員が本人の情報を確認し、救急搬送に役立てるものです。希望する方へ自宅の冷蔵庫などに保管できるボトル型ケースと、必要事項を記入する緊急連絡カードをセットにして配布しています。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 地域活動推進課 電話 03-3228-5582

受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

23 緊急通報システム

ひとり暮らし等の高齢者や重度身体障害者の方が、地域で安心して暮らすためのシステムです。対象者へシステムの本体機器、見守りセンサー、火災センサー、無線発報ペンダントを貸与し、いずれかに反応があった場合に民間受信センターへ通報され、消防署などとともに救助活動を行います。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 電話 03-3228-5632

問い合わせ受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

申請受付は、裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

24 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

要支援1以上で在宅で生活する認知症高齢者等が、日常生活における偶然の事故により第三者に対して損害を与え、法律上の損害賠償責任を負った場合に、これを補償します。40歳以上の若年性認知症の方も対象です。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 電話 03-3228-5632

問い合わせ受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

申請受付は、裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

25 徘徊高齢者探索サービス

要支援1以上で認知症による徘徊行動のある高齢者を介護している方へのサービスです。GPSネットワーク網を利用し、介護者に電話、インターネットで高齢者の現在位置をお知らせします。

問い合わせ 中野区 地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 電話 03-3228-5632

問い合わせ受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

申請受付は、裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

26 おむつサービス

要介護1以上で在宅での介護を必要とし、常時失禁状態にある方に紙おむつを支給します。医療機関に入院中の方には、おむつ費用を助成します。(所得制限あり)

問い合わせ 中野区地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 電話 03-3228-5632

問い合わせ受付時間 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

申請受付は、裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター

27 あんしんサポート

ひとり暮らし高齢者を対象に電話や訪問での安否確認のほか、入院時の手続き、緊急連絡先登録などを有料でお手伝いします。

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 アシストなかの 電話 03-5380-6444

受付時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

28 アシストなかの(地域福祉権利擁護事業)

福祉サービスの利用相談や利用料の支払いなどに不安がある方が利用できます。福祉サービス利用の手続きの書類の整理や、金銭管理、大切な書類の預かりなど、ご本人の希望や状況に応じて手伝います。

問い合わせ 中野区社会福祉協議会 アシストなかの 電話 03-5380-6444

受付時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

29 成年後見制度

認知症などによって物事を判断する能力が十分でなくなり、自分ひとりでは契約や財産の管理などをすることが難しい方について、その方の権利を守る援助者(成年後見人)を家庭裁判所が選び、法律的に支援する制度です。

問い合わせ 中野区成年後見支援センター 電話 03-5380-0134

受付時間 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)





若年性認知症ケアパス

(年齢問わず就労中で、認知症が疑われる人もご活用ください)

※若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症を言います。

認知症の段階	認知症の疑い	受診・鑑別診断 → 就労継続に向けた調整
本人・家族の対応	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症疾患医療センター (P10⑰) など医療機関への受診 ● 若年性認知症に関する相談窓口への相談 (下記) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場との話し合い ● 精神障害者保健福祉手帳の取得 (初診日から6か月以上経過) ● 自立支援医療 (精神通院医療) の申請
職場の対応	<p><上司・同僚の対応></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 異変に気づいたら、産業医や専門医療機関につなぐなど、受診勧奨 ● 若年性認知症に関する相談窓口への相談 (下記) 	<p><上司・同僚の対応></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 診断に基づく適切な配慮と管理 <p><人事担当者></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 就労継続に向けた職場の後方支援 ● 障害者雇用の検討
産業医等	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症疾患医療センター (P10⑰) など、専門医のいる医療機関の紹介 ● 本人・職場全体のケア 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人・職場全体のケア
支援の体制	中野区若年性認知症相談窓口(下記)	

若年性認知症

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

65歳未満で発症する認知症の総称です

こんな症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など



中野区ホームページ
若年性認知症について

若年性認知症に関する相談窓口

中野区若年性認知症相談窓口	☎03-3228-5785 平日 (年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
地域包括支援センター	中野区内 8 か所 連絡先は裏表紙をご覧ください。
すこやか福祉センター	中野区内 4 か所 連絡先は裏表紙をご覧ください。
東京都若年性認知症総合支援センター (NPO 法人いきいき福祉ネットワークセンター)	☎03-3713-8205 平日 (年末年始除く) 午前9時～午後5時



就労から地域生活への移行

●障害年金の受給(初診から1年6か月を経過した日
=「障害認定日」の翌月から)

●休職制度の活用
●傷病手当金

医療・介護等のサービス利用

●介護保険サービス、障害福祉サービスの申請
●(場合により)地域福祉権利擁護事業や、成年後見
制度の利用 など
●高額療養費、医療費控除 など

●雇用保険(失業保険)手続き
●健康保険切り替え 等

による支援や関係者等との連携

中野区の認知症ケアパス(P6～7)をご覧ください

*上記の表は東京都福祉保健局発行の「若年性認知症ハンドブックー職場における若年性認知症の人への支援のためにー」(平成29年11月改訂)をもとに作成したものです。

～若年性認知症の人が受けられる主な制度一覧～

※制度ごとに要件があります。また個々の状況に応じて、一覧記載以外の支援制度もあります。
詳しくは 各お問い合わせ先、もしくは、中野区若年性認知症相談窓口へご相談ください。

	利用可能な制度	担当
障害福祉サービス	◆精神障害者保健福祉手帳	障害福祉課
	◆障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス	すこやか福祉センター(障害者相談支援事業所)
医療費助成	◆自立支援医療(精神通院医療)	すこやか福祉センター(障害者相談支援事業所)
	◆高額療養費	加入している医療保険の保険者
	◆高額介護合算療養費(医療)/高額医療合算介護サービス(介護)	加入している医療保険の保険者もしくは保険医療課
介護サービス	◆介護保険制度	裏表紙掲載の担当の地域包括支援センター
	◆高額介護(介護予防)サービス費	介護・高齢者支援課
経済的支援	◆傷病手当金	加入している健康保険組合
	◆雇用保険制度(失業手当等)	東京ハローワーク
	◆障害年金	中野年金事務所
	◆特別障害者手当	障害福祉課
	◆生活困窮者自立支援制度	中野くらしサポート
日常生活支援	◆日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)	中野区社会福祉協議会
	◆成年後見制度	中野区社会福祉協議会

認知症初期集中支援チームとは？

認知症が疑われる人や、認知症の人およびその家族を訪問し、アセスメント、家族支援などの初期支援を包括的、集中的に行い自立生活のサポートを行うチームです。

この事業は平成27年に策定された認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)の2つ目の柱「認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供」の早期診断・早期対応のための体制整備として位置づけられおり、平成30年度からは全ての市区町村にて事業開始となりました。中野区では平成28年度から事業を開始しています。

1 チームは何をするのか？

認知症が疑われる人や認知症の人に対し、複数の専門職で訪問を行い、アセスメント、家族支援など初期の支援を包括的かつ集中的に行い自立生活のサポートを行います。

「初期」の意味は、認知症発症の初期段階という意味だけでなく、関わりの初期(ファーストタッチ)の意味があります。

2 チーム員は？

中野区地域支えあい推進部地域包括ケア推進課在宅療養推進係と、委託の専門職です。

チーム員会議には、認知症専門医、認知症アドバイザー医(中野区医師会認定)の2名も参加しています。

3 いつ相談してよいのか？

ご本人、ご家族、ケアマネジャー等の関係機関の方は、まず地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター職員の方は、初回訪問やアセスメントを行った上、チームの関わりが必要と判断したときにご相談ください。

4 対象はどのような方か？

40歳以上で在宅で生活しており、認知症が疑われる人または、認知症の人で以下のいずれかに該当する方。

- 認知症疾患の臨床診断を受けていない方
- 継続的な医療サービスを受けていない方
- 適切な介護保険サービスに結びついていない方
- 診断されたが、介護サービスが中断している方
- 医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状(BPSD)が顕著なため、周囲が対応に苦慮している方

5 どのような相談ができるか？

- 医療や介護サービスが必要であるが、なかなか利用につながらない。
- 本人の認知症(と思われる)症状や行動・心理症状(BPSD)により、周囲が対応に苦慮している。
- 今まで医療や介護サービスを利用していたが、認知症(と思われる)症状や行動・心理症状(BPSD)により中断してしまった。

など

認知症サポーター
養成講座を
受けてみませんか？

認知症を正しく知り、
ともに生きるための講座

中野区ホームページ認知症サポーター養成講座



認知症初期集中支援チームについては、
お住まいの地域の地域包括支援センター
(裏表紙参照)へご相談ください。

ご本人

「MCIと診断されても認知症への進行を防ぐことに成功する秘訣」

認知症予防教室に通うMさん 男性

68歳のとき、軽度認知症と診断されたMさん。医師から認知症予防教室に通うことを勧められ、74歳になった今も1か月に2回通っています。教室では頭や体を使った活動を行ったりするさまざまなプログラムが用意されています。

本人の声

認知症予防で大切なのは①運動②食事③頭を使う活動(脳活)の3つ。毎回、各自がそれぞれに目標を立てて実践結果を報告するのですが、その時間はいつも会話がはずみます。年齢とともに、生活の幅が狭くなりがちですが、教室への参加が生活のリズムになり、視野を広げ、皆さんとの心あたたまる交流の機会ともなって、毎回教室を楽しみにしています。



▲プログラムは太極拳で体を動かす、料理や手芸、脳トレーニングドリルを解くなどさまざまです



ご本人

「記憶力や体力に心配が出てきても、安心できる場所で自分らしく生きる」

中野区内のグループホーム※で暮らすCさん 88歳女性

若いころから婦人服の仕立ての仕事をしていたCさんは、洋裁が得意で、自分のことは自分で決める自立した性格の持ち主です。80歳代にがんを患い、手術を受けました。その後自宅に戻りましたが、思うように体力が回復せず、記憶力にも心配が出てきました。

そこで紹介されたのがグループホームでの暮らし。今まで一人で自由気ままにやっていたので、集団生活ができるか不安がありましたが、Cさんはグループホームでの生活を選択しました。ホームのスタッフたちは、Cさんが自宅と変わらない生活ができるようにと、自宅からミシンや母の代から受け継いでいるぬか床を持ち込んでもらいました。

Cさんは得意の洋裁で、他の入居者さんの服の手直しをしてあげるなど、日々やりがいをもって活き活き生活しています。

本人の声

「さっきのことは忘れちゃう。メモもするようにしてるけど、書くのはあまり好きじゃないのよ。でも、物事をきっちり効率的に行うのは母から仕込まれたわ。あれこれ創意工夫しながら、洋裁もここ(グループホーム)のお手伝いもやっていますよ。」



◀こだわりのぬか床はCさんが毎日混ぜ、漬けた野菜はホームの皆さんでいただきます。

※グループホーム(認知症対応型共同生活介護)…認知症の高齢者が少人数で共同生活しながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。

ご家族

「介護者だけで抱えず、オープンに。」

中野区内のオレンジカフェに集うAさん、Bさん 男性

楽しい歌声が聞こえてくるカフェ、そこは認知症介護を経験した人も、そうでない人も、様々な方が集まる地域の憩いの場です。

オレンジカフェのオープン前から関わるAさん、Bさんは、認知症の妻を15年近く介護してきました。「15年前は認知症への理解がまだまだ進んでおらず、情報も少なかった。ここにきて、同じ仲間と出会い、話せることで前向きになった。」「今では、認知症や介護の話以外の話もできる心の拠り所のようなところ。毎週来るのが楽しい。」と話します。そしてこのカフェを起点に、地域、中野区全体で認知症への理解が進むよう活動を続けています。

家族の声

「認知症は恥ずかしいことではなく、(加齢や病気による)特性。年を重ねれば誰でもなる可能性がある。だから周囲に

は隠さず、オープンにしていた。そうしたことで、地域やお店の人が声をかけてくれたり、手助けしてくれた。最初は躊躇するかもしれないが、周りに伝えることで、本人も家族も楽になると思います。」



▲カフェに来ている方が作成している替え歌集。みんなが知っている歌のメロディーにのせて、みんなが抱える病や悩み事を楽しく歌って吹き飛ばします。

中野区すこやか福祉センター・地域包括支援センター 担当区域一覧

※(一部)の地区の担当については各センターにお尋ねください。

すこやか福祉センター	地域包括支援センター	担当区域(お住まいの地域)
南部すこやか福祉センター 電話 3380-5551	南中野 電話 5340-7885 弥生町5-11-26 (みなみらいず内)	南台 全域 弥生町1丁目38番1~10,24,25号,39番 弥生町2丁目36番7~9号、37番5(一部),9(一部)号、40番8号、41番8号、43~53番 弥生町3~6丁目
	本町 電話 5385-3733 本町5-10-4 (倶楽部千代田會館内)	弥生町1丁目1~37番、38番11~23号、40~60番 弥生町2丁目1~35番、36番1~6,10~15号、37番1~4,5(一部),6~8,9(一部),10~15号、38,39番、40番1~3,9~13号、41番1~6,10~21号、42番 本町1丁目1~12番、13番1~7,8(一部)号、15番1~6,25号、16~30番 本町2丁目1~45,52,53番 本町3丁目1~26番 本町4丁目1~4,6~48番 本町5・6丁目 中央3丁目30~36番 中央4丁目1~5番、6番1~12,17~29号、7~10番 中央5丁目1~19番、20番1~6,7(一部),13~15号、21番6~15号、27番1~13,25~34号
中部すこやか福祉センター 電話 3367-7788	東中野 電話 3366-3318 東中野1-5-1	本町1丁目13番8(一部),9~18号、14番、15番11~22号、31,32番 本町2丁目46~51,54番 本町3丁目27~33番 本町4丁目5番 中央1・2丁目 中央3丁目1,2,22~26番 東中野1・2丁目 東中野4・5丁目 中野1丁目1~31,33~49,51~53番、54番1~5号、56番10(一部),11(一部),13(一部)号、57~63番
	中野 電話 3367-7802 中央3-19-1 (中部すこやか福祉センター内)	中央3丁目3~21,27~29,37~51番 中央4丁目6番14,15号、11~61番 中央5丁目20番7(一部),8~11号、21番1~5号、22~26番、27番14~23号、28~49番 東中野3丁目 中野1丁目32,50,54番9~13号、55番、56番1~9,10(一部),11(一部),12,13(一部)号 中野2・3丁目 中野4丁目1,2,8~10,13~21番、22番1,2号 中野5丁目1~67番 中野6丁目、上高田 全域 新井1丁目1番、2番1~17,25(一部),26~28号、3番1~3,11~15号
北部すこやか福祉センター 電話 3389-4323	中野北 電話 5380-6005 松が丘1-32-10 (松が丘シニアプラザ内)	中野4丁目3~7,11,12番、22番3号、23番 中野5丁目68番 新井1丁目2番18~24,25(一部)号、3番4~8号、4~43番 新井2~5丁目(3丁目38番除く) 松が丘 全域 江原町 全域 江古田1丁目1~39番 野方1丁目1~35,43~49,54~58番 野方2丁目 大和町1丁目12~15番 大和町2丁目1,2番
	江古田 電話 3387-5550 江古田4-31-10 (北部すこやか福祉センター内)	新井3丁目38番 沼袋 全域 江古田1丁目40~43番 江古田2~4丁目 丸山 全域 野方3~4丁目 野方5丁目1~6番、7番(1~4号を除く)、10~34番、35番1,2号 野方6丁目1~35番、36番13~15号、40番1~3,15~22号、41~44番、45番11~17号、47番1号、48~51番 若宮1丁目7番10~14号、8番8(一部),9~13号、10番、11番5~15号、12~16,24~27番
鷺宮すこやか福祉センター 電話 3337-8450	鷺宮 電話 3310-2553 若宮3-58-10 (鷺宮すこやか福祉センター内)	野方1丁目36~42,50~53番 野方5丁目7番1~4号、8,9番、35番4~10号 大和町1丁目1~11,16~68番 大和町2丁目3~49番 大和町3・4丁目 若宮1丁目1~6番、7番1~9,15,16号、8番1~7,8(一部),14~19号、9番、11番1,2号、17~23,28~59番 若宮2・3丁目 白鷺1丁目
	上鷺宮 電話 3577-8123 上鷺宮3-17-4 (かみさぎホーム内)	野方6丁目36番1~12号、37~39番、40番5~14号、45番1~10号、46番、47番2~16号、52,53番 白鷺2・3丁目 鷺宮 全域 上鷺宮 全域

【開設時間】 月~土：午前8時半~午後5時(祝日、年末年始除く)

★地域包括支援センターは緊急の場合、時間外や休業日も電話で対応しています。

【発行】 中野区役所 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課

電話 03-3228-5785

令和5年8月改訂