

## 認知症の相談はこちら・・・

豊島区の包括支援センターは高齢者総合相談センターです。

《豊島区高齢者総合相談センター》

【平日】午前8時30分～午後6時30分 【土曜日】午前8時30分～午後4時30分  
日曜・祝日、年末年始は休館

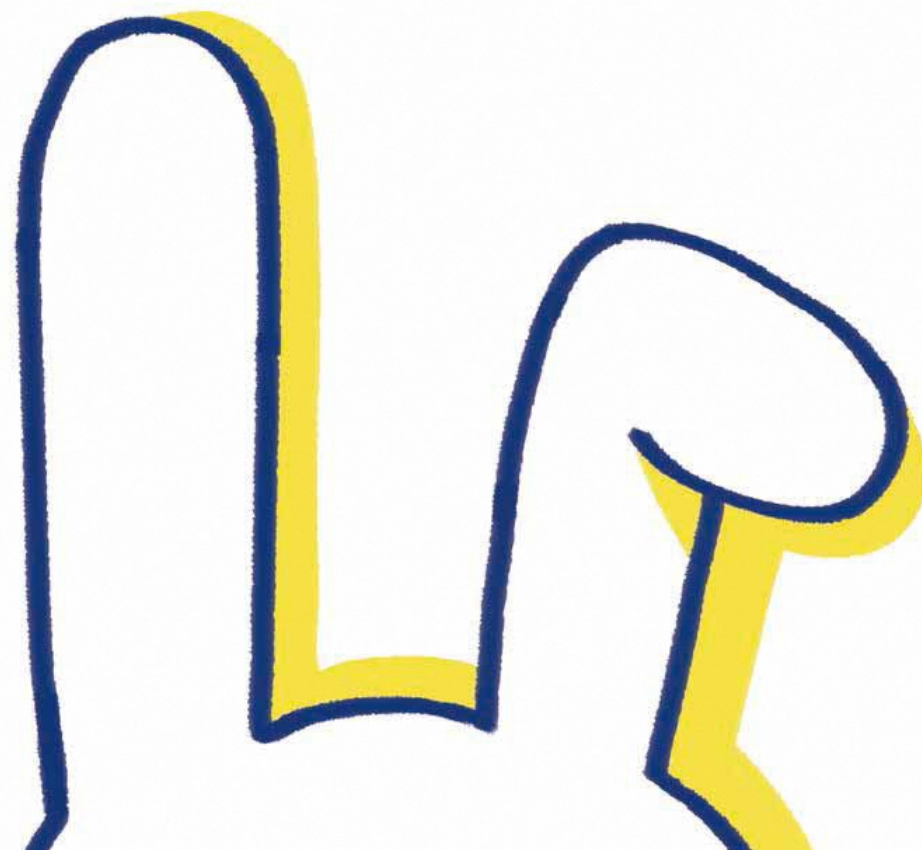
| 名称     | 電話番号      | 住所                                |
|--------|-----------|-----------------------------------|
| 菊かおる園  | 3576-2245 | 西巢鴨 2-30-19 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内     |
| 東部     | 5319-8703 | 南大塚 2-36-2                        |
| 中央     | 5985-2850 | 東池袋 1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎 4 階        |
| ふくろうの杜 | 5958-1208 | 南池袋 3-7-8 オリナスふくろうの杜 1 階          |
| 豊島区医師会 | 3986-3993 | 西池袋 3-22-16 豊島区医師会館 2 階           |
| いけよんの郷 | 3986-0917 | 池袋本町 1-29-12 特別養護老人ホーム「池袋ほんちよの郷」内 |
| アトリエ村  | 5965-3415 | 長崎 4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内       |
| 西部     | 3974-0065 | 千早 2-39-16 「西部区民事務所」内             |

豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ 4566-2433

2022年3月発行

もしも

気になるようでしたらお読みください



認知症について

## 違和感があるあなたへ そして、ご家族へ

生活をしているなかで、何となく違和感を覚えることがあります。

あなたのその違和感は、まだ誰にもわかりません。

インターネットで調べても、雑誌を読んでも、教科書を見ても

おそらく正しい答えには出会えないはずです。

なぜならば、その感覚を感じているのはあなた自身だからです。

どうか、恐れなくてください。

家族に言えなくても、専門家に話してみてください。

きっとヒントが見つかるはずです。

この冊子には、あなたの違和感に対処するための

情報が書かれています。

そして、どこの誰に、どのように話せばよいのか

その一例が書かれています。

もしも気になるようであれば、

どのページからでもよいので読んでみてください。

もしも、気になるようでしたらお読みください

## もくじ

### 1. あなた自身の人生 ～違和感を覚えるあなたへ～

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| その1 | あなた自身の人生                 | 02 |
| その2 | 認知症という病気を誤解していませんか？      | 04 |
| その3 | どのように生きるかを選択するのはあなた自身です  | 06 |
| その4 | 早く相談することはなぜよいのか？         | 08 |
| その5 | 決してひとりで立ち向かおうとしないでください   | 10 |
| その6 | ともに歩む助けになる人、専門職は誰？どこにいる？ | 12 |

### 2. 記憶の支えと生活の支え ～もの忘れが気になったら～

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| その1 | 生活の中で起こる記憶の問題を和らげる | 16 |
| その2 | 記憶を助けるもの（基本）       | 18 |
| その3 | 記憶を助けるもの（さまざまな道具）  | 20 |
| その4 | 仕事に復帰した人もいます       | 22 |
| その5 | 病気は理解されにくいものです     | 24 |
| その6 | 相談にはいくらかかる？        | 26 |

### 3. ご家族へ

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| その1 | 本人が一番わかっています       | 30 |
| その2 | 家族が気がつくこと          | 32 |
| その3 | 家族の心構え             | 34 |
| その4 | 家族が気づいた違和感         | 36 |
| その5 | はじめのころに起こること       | 38 |
| その6 | もう少ししたら起こるかもしれないこと | 40 |
| その7 | もしも気になる人がいるのなら     | 42 |
| その8 | 不安があるのなら           | 44 |



**あなた自身の人生**

～違和感を覚えるあなたへ～

その1

## あなた自身の人生

「老齢化は、  
年金者になったときからはじまるのではなく、  
私たちが生まれたときからはじまるのです。  
老齢化は人生を通じて進む」

(イヴァール・ロー＝ヨハンソン：スウェーデンの作家)

認知症も診断されたときからはじまるものではありません。

認知症かそうでないかは実際には線引きはできません。

あなたの人生を自然に歩むことが大切です。

少しの工夫と助けを使って。

あなたが、病院に行くのは認知症の診断のためではありません。

自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです。



## その2

# 認知症という病気を 誤解していませんか？

認知症という病気は、私たちの人生の一部です。

認知症になっても、

人生を自分らしく生きている人はたくさんいます。

むしろ、そうした人のほうが多いかもしれません。

仮に、認知症と診断されても

その日から何もできなくなるわけではありません。

相当進行するまで、

あなたの生活にとって重要な能力は失われることはありません。

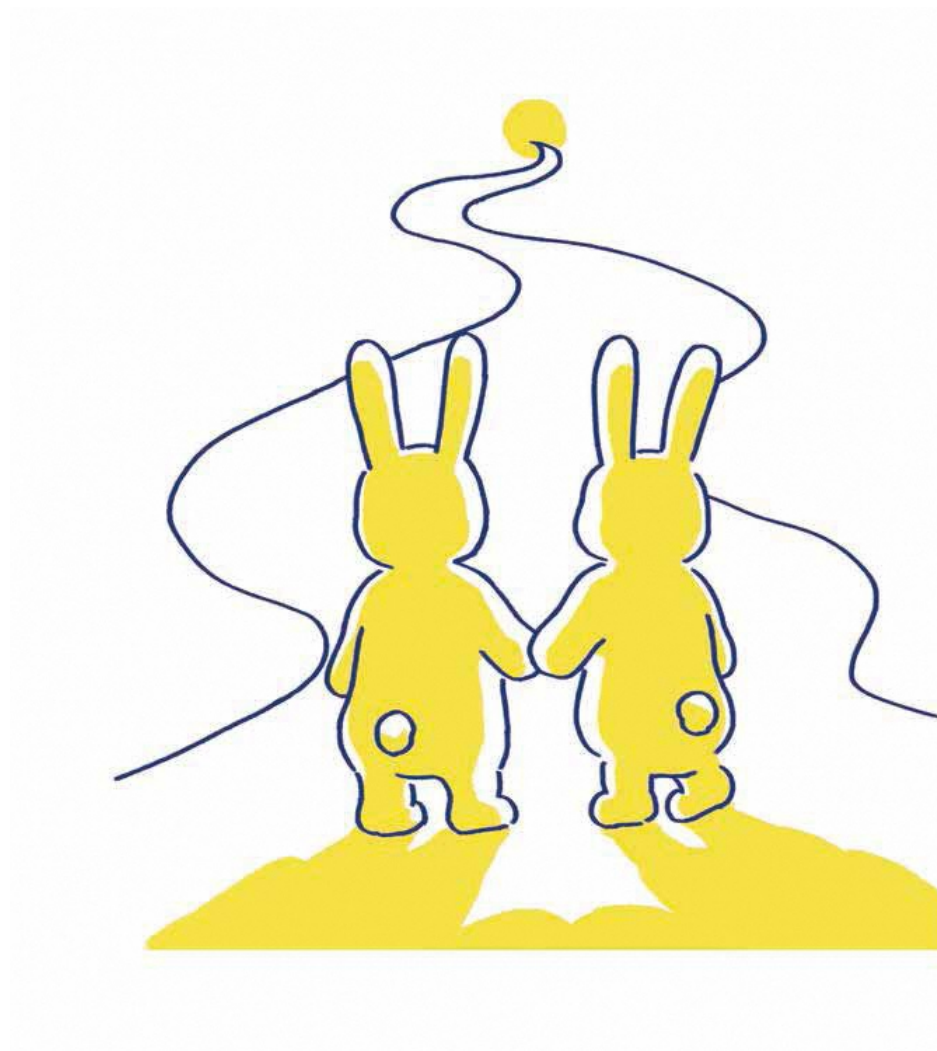
認知症と、加齢によるもの忘れは

明確に区別できるものではありません。

すべてあなたの人生の連続の中にあります。

繰り返します。

**認知症という病気は、私たちの人生の一部です。**



## その3

## どのように生きるかを選択するのはあなた自身です

認知症は、見えない病気です。

精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などであれば、どこでもよいというわけではありません。

なので、専門の医師に診てもらう必要があります。

認知症に詳しい医師は、

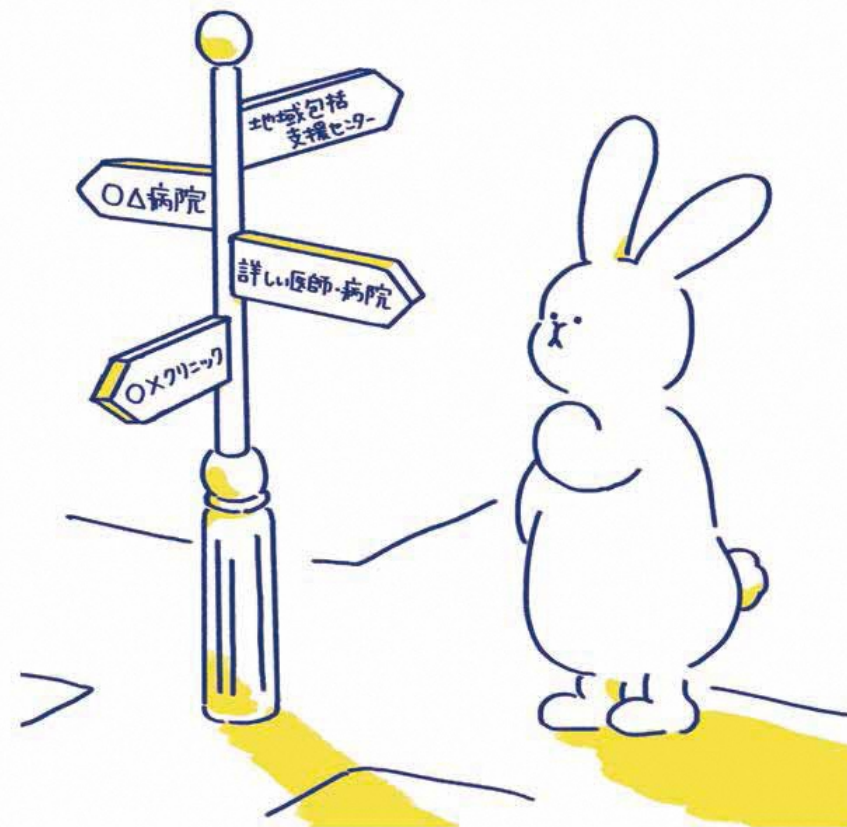
**地域包括支援センター**<sup>\*</sup>や行政の高齢者福祉課、介護保険担当課等に行くとわかります。

そのときは、「最近もの忘れが気になるのです」と話をしてみましょう。すると、専門の病院を紹介してくれたり、役立つ冊子をもらえるはずですよ。

地域包括支援センターのスタッフや行政の職員は、あなたの支えになってくれるはずですよ。

あなたには、

あなたの人生をどのように生きていくかを選択する権利があります。



※地域包括支援センターは、介護保険にかかわる相談窓口です。専門職がいてさまざまな情報もあります。地域によっては「高齢者サポートセンター」「シニアサポートセンター」などの名称のところもあります。

#### その4

## 早く相談することは なぜよいのか？

早く専門家に相談することで、  
あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。

そして、さまざまな準備をすることができます。

早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に出会えます。  
早く相談すれば、ほかの病気が見つかるかもしれません。  
認知症はすぐに進行する病気ではありません。

早く相談すれば、  
あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

早期に支えを手にするすることで、  
あなたが前向きに歩む可能性が広がります。





## その5

## 決してひとりで立ち向かおうと しないでください

何らかの理由によるもの忘れは、  
周囲の人の支えでのり越えることができます。

あなたには、あなたを理解してくれる仲間がいます。

### ■ あなたを理解してくれる人がいるところ

#### 認知症の人と家族の会

47 都道府県すべてにあります。

家族だけではなく、あなた自身も相談にのってもらえます。

#### あなたの地域の認知症カフェ

全国に 6,000ヶ所程あります。あなたのまちにもあるでしょう。

認知症の本人、家族、地域の人、専門職がともに語り合います。

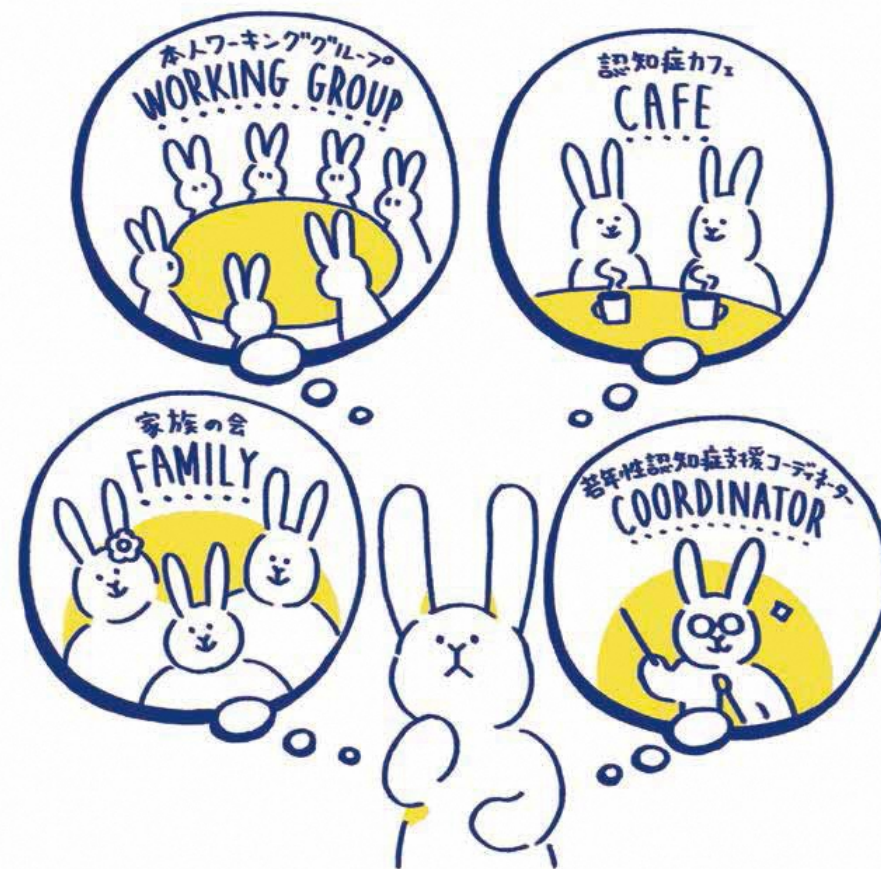
きっと力になってくれる人がそこにはいるでしょう。

#### 若年性認知症支援コーディネーター

都道府県や政令指定都市にひとりまたは数人、

若年性認知症支援コーディネーターという人がいます。

若くても利用できる制度やサービスなどの相談にのってもらえます。



#### 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症の本人同志で話し合いが行われています。

東京で月 1 回開催されています。

## その6

## ともに歩む助けになる人、 専門職は誰？ どこにいる？

### 役所

あなたの暮らす地域によって名前は異なりますが、  
高齢者福祉課が一般的でしょう。

電話または、行政を訪れ、

「もの忘れが気になるのです」と言ってみてください。

すると「地域包括支援センター」や「専門病院」

「認知症カフェ」などを紹介してくれるでしょう。

### 地域包括支援センター

あなたが、「もの忘れが気になるのです」と言えば、

もっともよい病院を紹介してくれるはずです。

そこにいる誰にでも話しかけてください。皆、理解のある人です。

### 専門医のいる病院

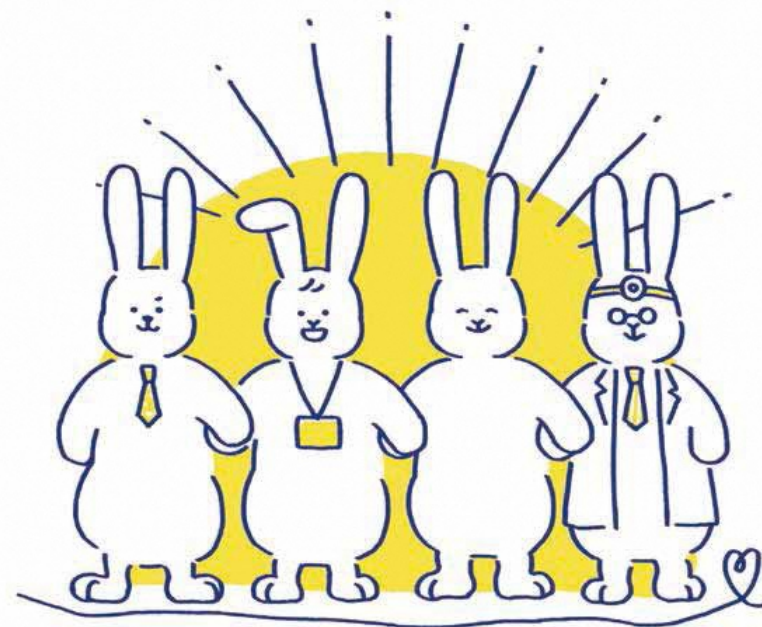
あなたが、訪れた理由を言えば専門の医師が対応してくれるでしょう。

そこでは、簡単な質問やテストがなされます。

それは、あなたを試しているのではなく、

何が原因でそうなっているのか確認しているのです。

認知症かどうかを判断できるのは医師だけです。



もしも、

認知症と診断されたのであれば、

そのとき、「これからの生活について話をしたい」

と医師に話してみてください。

すると、

相談室や地域包括支援センターにつないでくれます。

専門職が、あなたのこれからの生活をともに考えてくれるはずです。

# 2

記憶の支えと生活の支え

～もの忘れが気になったら～

その1

## 生活の中で起こる 記憶の問題を和らげる

### ルーティーンを持つ

日課を作り、順番を決めておくことで  
安心して生活を送ることができるでしょう。  
そしてリラックスする時間を作ることが大切です。

### 一度にひとつのこと

ひとつずつ物事を片付けるようにします。  
電話を掛けながら何かをすることは混乱の原因になります。

### ひとつの場所に置く

鍵、財布、メガネなど日々使用するものは、  
ひとつの場所に置くとよいでしょう。

### リラックス

静かでリラックスできる場所を持つことが大切です。  
うるさい場所、忙しい場所などは  
あなたの本来の意欲や記憶することを妨げます。



### タイミング

午前中は比較的調子がよく何かを行うのにはよい時間です。  
一方で、午後になると疲れが出てくることがあります。

### サポート

あなたの友人や家族は、あなたの記憶を助けてくれる存在になります。  
あなたの想いを話し、  
あなたの気持ちを感じてもらい、誰かと一緒に活動しましょう。

## その2

## 記憶を助けるもの（基本）

**新聞**

新聞を朝、届けてもらいましょう。

そこには昨日の出来事や今日の予定が書かれています。

**カレンダー付の時計**

カレンダー付の時計を見ることで

今の時間と日付をいつでも確認することができます。

**ショッピングリスト**

買い物に行くときは

何を買う必要があるのかをメモにして持っていくようにします。

同じものを買わなくて済むからです。

**連絡先**

連絡先電話番号を整理しておきます。

たとえば、家族、医師や大切な人です。

携帯電話やスマートフォンに連絡先を入れておくときは

顔写真も加えておくといでしょう。

**雑誌**

あなたにとって興味のある記事や写真をとっておき  
コメントを残しておくといでしょう。

それらは、自分の記憶をたどる助けになります。

## その3

## 記憶を助けるもの(さまざまな道具)

**アラームやタイマー**

時計のアラームをセットしておくことで、  
予定を忘れないようにすることができます。  
また、料理にはキッチンタイマーを使うと  
火にかけていたなべや料理を忘れないようにすることに役立ちます。

**携帯電話やスマートフォン**

携帯電話には予定を入れることができます。  
その日にある、会議、ランチなどの予定を入れておくといでしょう。  
薬を飲むこと、通院することも大切な予定です。

スマートフォンには、便利なアプリがたくさんあります。  
たとえば地図のアプリでは、  
あなたを目的地まで確かに誘導してくれます。  
メモも簡単に残すことができます。



パソコンやスマートフォンでは、テレビ電話が可能です。  
顔を見て話ができることは、安心につながりますし、  
相手が誰なのかを間違えることはありません。

電話番号を登録するときには顔写真も一緒に登録すると  
間違いを少なくすることができます。

## その4

## 仕事に復帰した人もいます

仕事を辞めずに続けることができている人もたくさんいます。

あなたの抱えている違和感は、

ほかの人にはまだわからないでしょう。

だから信頼できる周囲の人に伝えることで、

解決策を一緒に考えてくれる人が現れるはずです。

職場の上司が助けてくれたという人もいます。

仕事を辞めてしまっても、どうかあきらめないでください。

認知症と診断されても雇ってくれる企業があります。

なぜなら、認知症は終わりではないからです。

部屋でじっとしているより何か仕事をしていた方がよいでしょう。

それが病気の進行を抑えてくれることもあります。

あなたには、障害はないかもしれませんが、

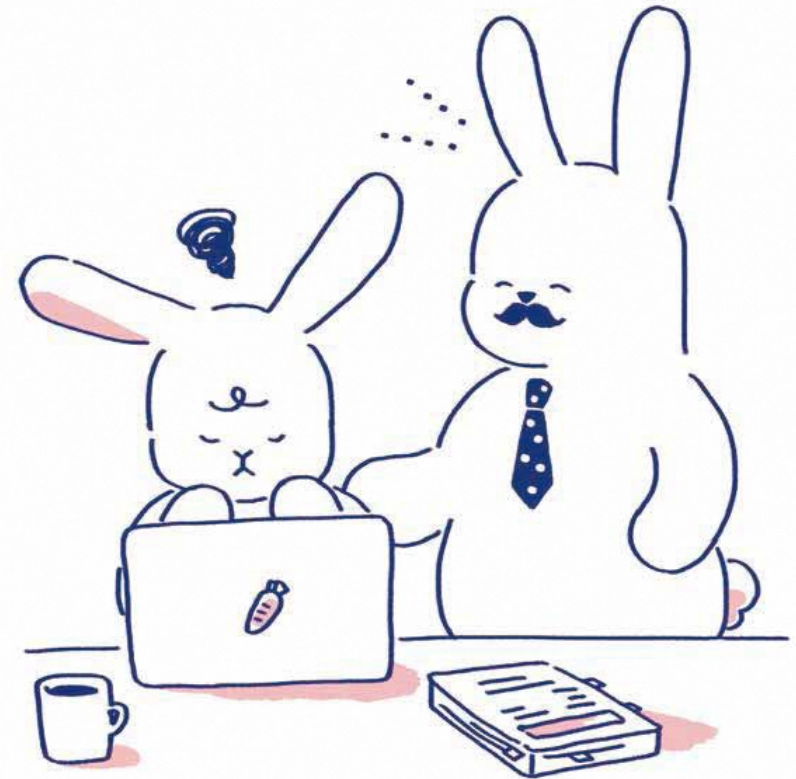
**障がい者就労支援センター**に相談に行くと

きっと助けになってくれます。

そのときには、

「認知症と診断されました。仕事について相談したいのだけど」

と話をしてみてください。



## その5

## 病気は理解されにくいものです

認知症について、

人に話すか話さないかはあなたが決めることです。

オープンにする権利も、しない権利もあります。

いずれにしても、自分から話すのは勇気がいることです。

特別な場面を準備する必要はありません。

たとえば、気の置ける仲間と飲みに行ったとき、

お昼休みに雑談をしているときなど、ちょっとしたときに、

「**じつは、先日病院で認知症と診断されて……**」

と話をしてみましょう。

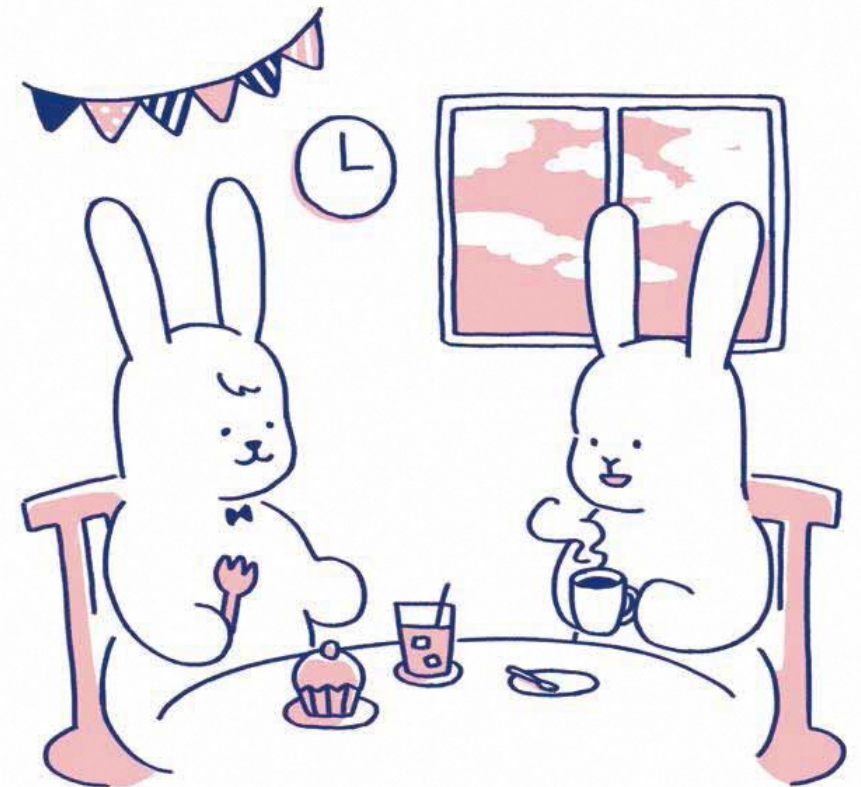
もしかしたら、離れていく人もいるかもしれません。

何も言わない人もいるかもしれません。

でもその人はどうすればよいのかわからないだけなのでしょう。

でも、話すことで、助けてくれる人、

相談にのってくれる人が必ず現れることも事実です。





## その6

## 相談にはいくらかかる？

医療機関での認知症に関する相談や検査はどこに行くか、  
または検査の種類にもよりますが、初診で**1万円程度**です。

気がのらなければ、  
かわりに家族の誰かに行ってもらうこともできます。

地域包括支援センターでの相談は**無料**です。

病院は、専門の病院に行かなくてはなりません。  
あなたの地域には、必ず**地域包括支援センター**があります。

あなたの住むまちの役所に電話をして、  
「地域包括支援センターの連絡先を教えてください」  
としてみてください。



そして「もの忘れについて心配があるのですが」  
と話をしてみてください。

専門の病院を紹介してもらうことができます。

地域包括支援センターでの相談は**無料**です。



ご家族へ

その1

## 本人が一番わかっています

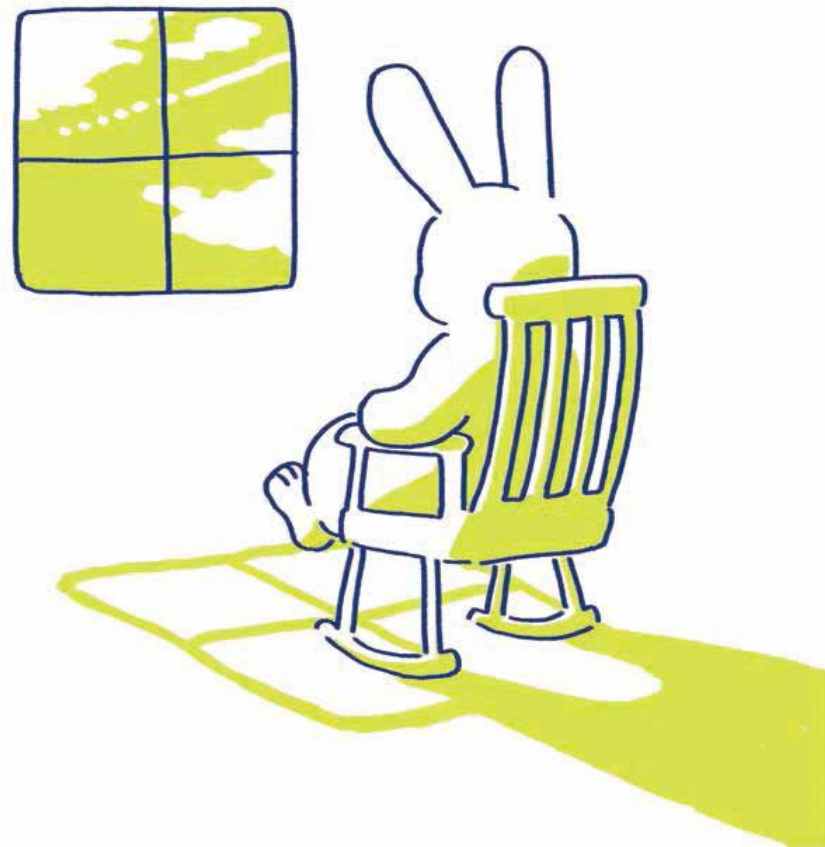
かつては、認知症になると自覚がないとか、  
体験全体を忘れるなどと言われていました。  
決してそんなことはありません。

何かがおかしい。  
ということは本人が一番わかっています。

それが言えるか言えないかは、  
家族や、周りの人にどれだけ心許せるか  
ということにかかっています。

それを否定しない、怒らない、  
とにかく聞いてみるという姿勢が大切です。

本人は病院に行くことが怖いのです。  
決して拒否しているわけではありません。  
**一番わかっているのは、本人です。**



## その2

## 家族が気がつくこと

本人がもっとも違和感を覚えているはずですが、

周囲から見ると、

“**雰囲気**”が変わったと感じることが何かの兆候です。

でも、そのことについて本人は話をしたがないものです。

「不安なことがあったら言ってね」と伝えておきましょう。

きっと、本人も聞いてほしい、知ってほしいと

どこかで思っているはずですが。

このような症状が起きたら必ず認知症だということは、

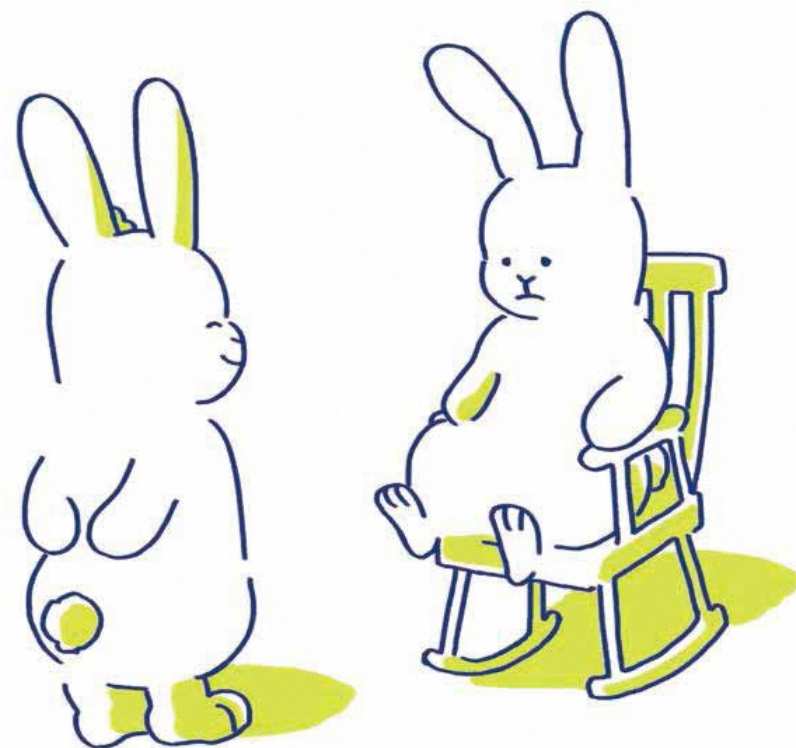
通常はっきりとはわかりません。

大切なことは、その原因を早く知ることです。

そのためには、まず地域包括支援センターに相談に行きましょう。

「もしかしたら認知症かもしれないのです。よい病院を教えてください」

と伝えるとよいでしょう。



## その3

## 家族の心構え

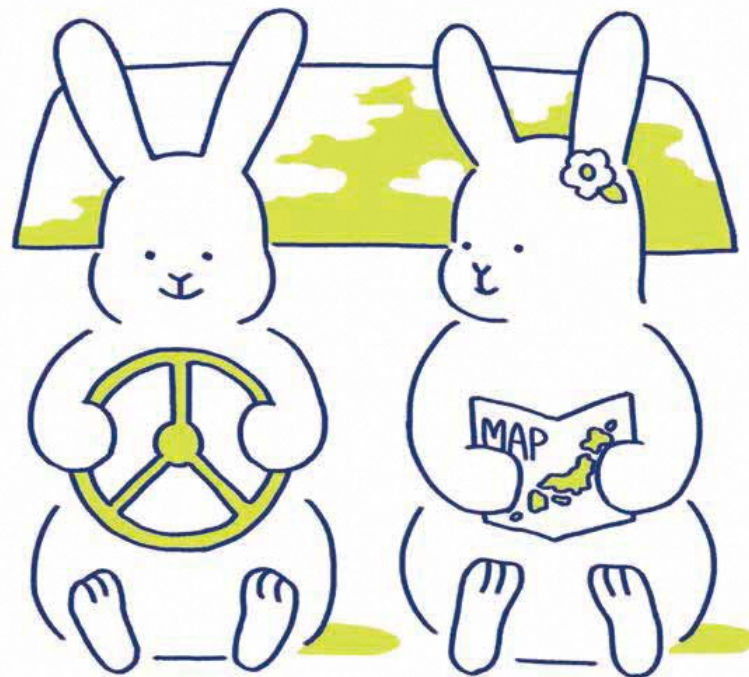
自動車の運転にたとえれば、  
家族であるあなたが助手席に座るイメージです。

あなたが運転するのではなく、認知症と診断されても、  
その人の人生を運転する（生きる）のはその人自身です。

あなたは、最初は横に座り  
その人の難しいところを見ていてあげましょう。

そうすれば、その人はきっとあなたに聞いてくるでしょう。  
「どうすればよい？」と。

そうしたらあなたは  
「一緒に考えましょう」と言ってください。



## その4

## 家族が気づいた違和感

お金が数えられなくなった。

パスワードが出てこない。

洗濯をしなくなった。

同じ話を一日に何度もするようになった。

以前に比べて怒りっぽくなった。

家族の名前が出てこなくなった。

外出しなくなった。

趣味だったことに興味がなくなった。(ゴルフとか)

料理の味付けがおかしくなった。

賞味期限切れの食べ物が冷蔵庫にたくさんある。

同じものを何度も買ってきている。

**本人は、もっと、もっと前に違和感を自覚しています。**

でも、人には言えなかったのです。

もっとも怖いのは人に指摘されることなのかもしれません。



## その5

## はじめのころに起こること

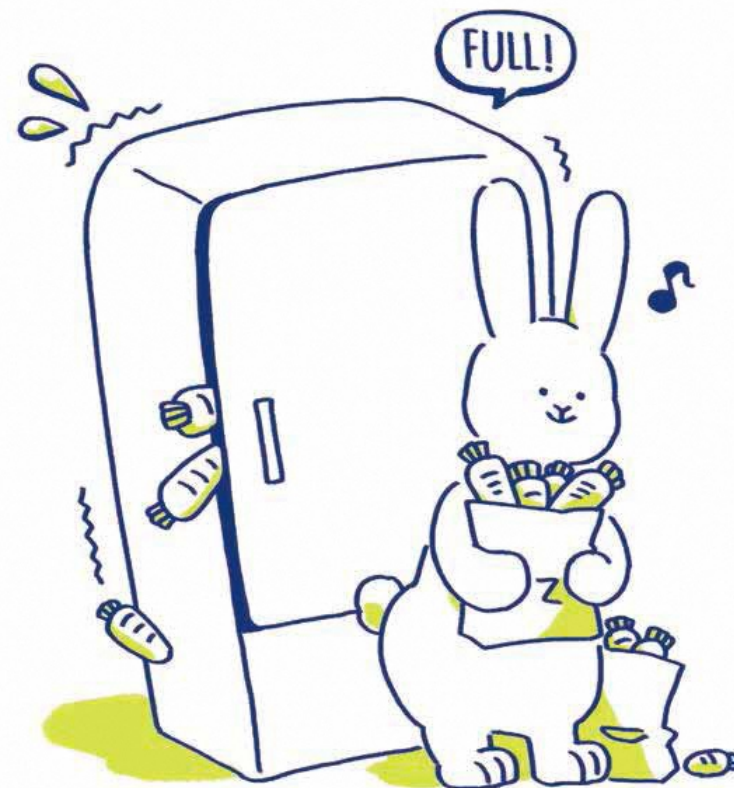
はじめのころによくみられることがあります。  
もしかしたら**冷蔵庫**の中に同じものがたくさん入っていたり、  
賞味期限がすぎたものがたくさん入ったりすることが  
あるかもしれません。

何が入っているか？  
それを**冷蔵庫**に書いておきましょう。

**電車**や**バス**で降りるところがわからなくなるかもしれません。

降りる駅と、そのルートを紙に書いて持っておいてもらいましょう。  
わからなくなったら、人に聞くように伝えましょう。  
必ず、親切に教えてくれる人がいるはずですから。

ヒントがあれば、できることはたくさんあるはずですよ。



その6

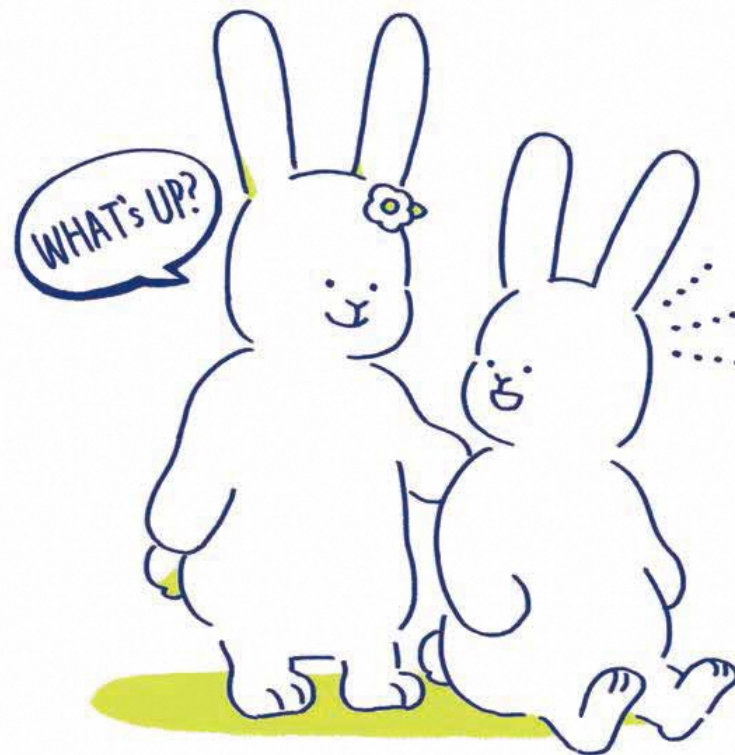
## もう少ししたら 起こるかもしれないこと

人の顔の見分けがつかないことがあるかもしれません。  
でも、話をしているうちに思い出すこともあります。

長い時間同じ場所にいることが難しくなるかもしれません。  
場所や時間がわかりにくくなり不安になるからです。  
そのことを、周りの人に伝えておきましょう。  
でも、本当はそこにいたい。  
話しかけてほしいと思っているかもしれません。

同じことを何度も聞くことがあるかもしれません。  
それは、あなたのことを慕っているからです。

そして、人とかかわりたいからです。  
そして、**孤独になることが一番つらいからです。**



取り繕っているわけではありません。  
本当はわかっているのかもしれません。

**認知症は何もわからなくなることはありません。**



## その7

## もしも気になる人がいるのなら

誰かが、よい場所を勧めてあげなければ、  
本人や家族だけではとても不安なはずです。

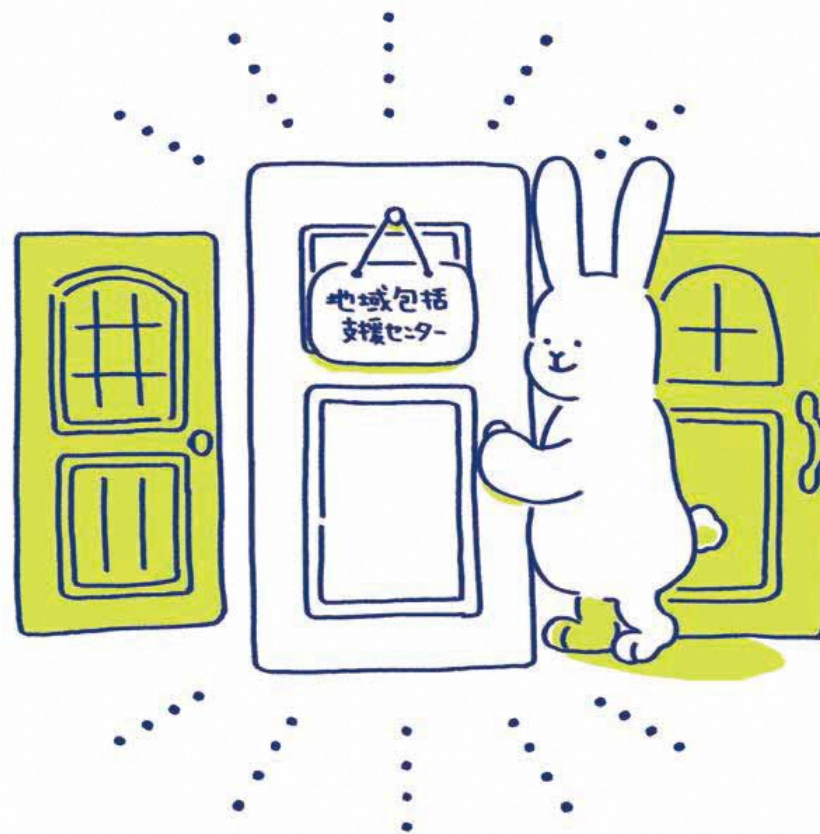
**地域包括支援センター**では、  
認知症に詳しい病院を紹介してくれます。  
そこで「認知症の心配があるので、**専門の病院**を紹介してください」と  
言ってください。

病院では、認知症かどうかの検査をします。  
もしも、病院で認知症と診断されたらその後は、  
もう一度、地域包括支援センターに行きましょう。

地域包括支援センターでは  
「認知症と診断されました」と相談してみましよう。

地域包括支援センターでは、  
その後の家族の生活を支えるための、  
さまざまな方法を助言してくれたり、  
役立つ情報やよい場所を紹介してくれるでしょう。

これらの場所は、家族だけでも行けるのです。



## その8

## 不安があるのなら

あなたが暮らす、どの地域にも認知症カフェがあります。

さまざまな名前があるので、

**行政の高齢者福祉担当課**などに電話し、

「認知症カフェを教えてください」と聞いてみてください。

認知症カフェは月に1回程度、開催されています。

自分の地域ではなく、

隣まちでも、誰でも訪れることができます。

そこには、あなたの悩みを聞いてくれる専門家もいます。

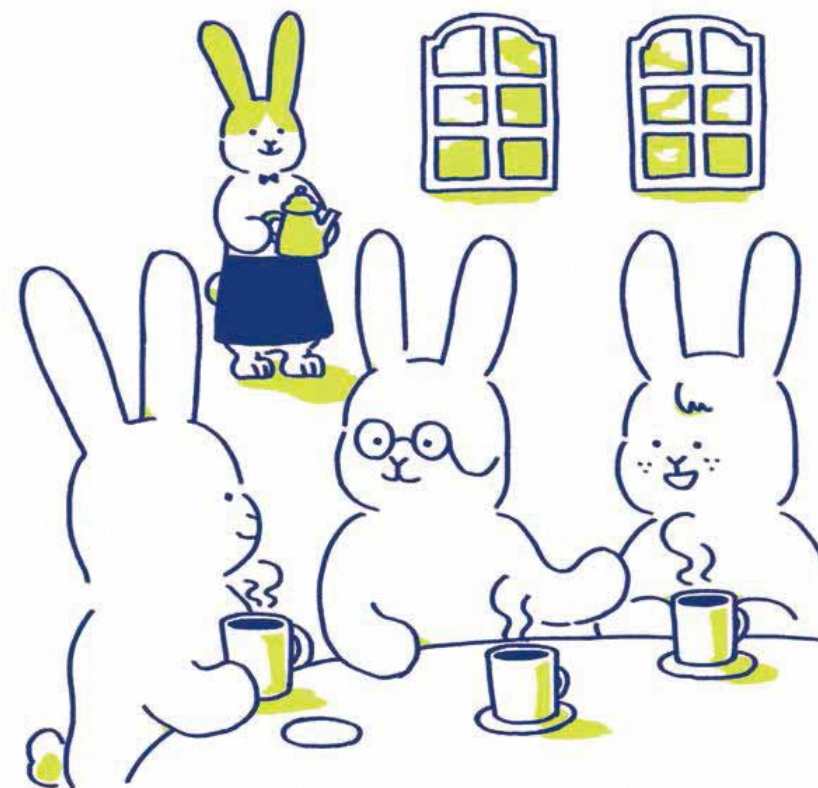
もちろん相談は無料です。

100円から200円程度のコーヒー代が必要なところもありますが、

それ以上は何もお金はかかりません。

認知症について学ぶことも、

さまざまな工夫を知ることもできます。



## 豊島区の認知症関係の専門病院はこちら

### 認知症疾患医療センター

無料相談  
できます

|       | 医療機関          | 住所・電話                      | 認知症電話相談室  |
|-------|---------------|----------------------------|---|
| 地域拠点型 | 東京都健康長寿医療センター | 板橋区栄町35-2<br>3964-1141 (代) | 3964-1141 (内線3256)<br>月～金 午前9時～午後5時<br>(来所相談あり) |
| 地域連携型 | 豊島長崎クリニック     | 豊島区长崎4-25-15<br>6905-8682  | 6905-8015<br>月～金 午前9時～午後5時<br>(来所・訪問相談あり)       |

地域拠点型は二次保健医療圏域（複数の区市町村を単位とする13の圏域）に一か所指定されています。豊島区は区西北部（豊島区、北区、板橋区、練馬区）に属しています。地域連携型は区市町村に一か所指定されています。

## 豊島区の認知症に役立つ冊子はこちら

高齢者総合相談センターで配布しています。



### 豊島区認知症パンフレット

認知症について、豊島区医師会の認知症かかりつけ医や精神科医名簿、**認知症カフェ** 18か所、**認知症介護者の会**5か所の情報が掲載されています。



### 豊島区認知症ケアパス

自分らしく安心して住み続けられるまち豊島区の状態に応じた適切なサービスの流れが掲載されています。

## 認知症予防は 介護予防です

### 認知症の予防とは

認知症は誰しもがなることを前提に、  
進行を穏やかにすることです。

いつまでもイキイキと自分らしく暮らしたいという願いは誰もが考えることです。多くの方は認知症になっても住み慣れた地域で生活しています。認知症予防として大切なことは、生活習慣病予防、フレイル予防です。

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながり等）が低下した状態を**フレイル**と言います。フレイル予防の三本柱は、「栄養」食生活の改善、「運動」体力作り、「社会参加」趣味活動や住民主体の通いの場への参加などです。意欲的に生活することは認知症予防につながります。

### 豊島区には2か所の介護予防の拠点があります。

- 豊島区立東池袋フレイル対策センター「いーとこ」  
東池袋2-38-10 5924-6212

フレイル対策事業として各種測定器での健康チェックができます。医療職による専門相談「まちの相談室」や「認知症カフェ」を開催しています。また、「併設のカフェ」や「大人食堂」も行っています。

- 豊島区立高田介護予防センター  
高田3-38-7 3590-8116

楽しく健康づくりができる活動やイベントを開催しています。仲間づくりやグループ活動の拠点に活用できます。認知症地域支援推進員に認知症の相談ができます。

## あ と が き

この冊子は、認知症のご本人、ご家族、  
認知症の専門医、研究者、専門家など多くの人の声から作られました。

これまでは、認知症になると  
何もわからなくなると思われていました。

これまでは、認知症になると  
体験全体がわからなくなると思われていました。

これまでは、加齢の影響と認知症とは  
明らかに違うと思われていました。

私たちは、認知症の本人の声から  
決してそうではないことに気がつかされました。

そして、絶望から希望へのプロセスには必ず  
家族や周囲の人、友人の支えや配慮があることを知りました。

この冊子を作成するうえで大切にすることは、  
認知症は誰にでも起こりうることであり、  
そして誰しにも訪れる私たちの人生の一部であるという思いです。

この冊子をヒントに、  
多くの人が絶望から希望に変わるきっかけとなることが  
一番の願いです。

この冊子は下記のQRコードから自由に  
ダウンロードすることができます。

もしも気になる方がいればあなたからお渡しください。



パソコンでは、  と検索してください。  
ダウンロードすることができます。

発行元



社会福祉法人 東北福祉会

認知症介護研究・研修仙台センター

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目149-1

TEL 022-303-7550 FAX 022-303-7570 <http://www.dcnet.gr.jp/>

平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業  
認知症の人の家族等介護者への効果的な支援のあり方に関する研究事業

印刷：ハリウ コミュニケーションズ株式会社

〒984-0011 宮城県仙台市若林区六丁の目西町2-12  
TEL 022-288-5011 FAX 022-288-7600