

年齢の壁を越えた
た協力が自然と
できる街になっ
て欲しい。
(40代男性)

みんなが笑顔で
自分らしく暮らせる
社会になって
ほしいです。
(30代女性)

認知症になっても私は
私です。私らしく生き
ていきたい。
(70代女性)

「認知症と共に生きること」
が「当たり前」になる世
の中にするために私たち
にできることを世代を超
えて考え続けていきます。
(40代男性)

みんな一緒にお互
い様のパートナー
(30代男性)

認知症になってもそ
れごと受け止めてく
れる人が家族や町の
中にいてほしい。
(20代女性)

誰もが認知症を知って
いる社会、もっと人ど
うしが気楽に話せる社
会になったらいいなあ。
(20代男性)

誰かの役に立ちたいと思っ
ている人がたくさんいるの
で、少しでもその思いが力
に変わればいいな。
(40代男性)

認知症になっても地域で安心して暮らしていくために

2020.03 渋谷区
認知症ケアパス

ものわすれのしおり



認知症かもしれないと思っているあなたへ

渋谷区福祉部高齢者福祉課 電話 3463-1989 FAX 3463-2873 区役所本庁舎 5階

はじめに。

この冊子を手にとっていただきありがとうございます。
人生 100 年時代の昨今、高齢者となればだれにでも「もの忘れ」がある。

歳のせいなのか？
そのままで大丈夫なのか？
どうすればいいのか？
専門医にかかればいいのか？
と、思いながら不安な気持ちで毎日を過ごしていませんか？

一人で悩みを抱えないでほしいのです。

あなたの味方はたくさんいます。

本人または家族に言えないことはぜひ専門医に相談してみてください。

どうすればいいのか、だれに話せばいいのか書いている冊子です。
気になる所だけでも良いのです。
ゆっくり読んでみてください。

編集者一同

表紙、裏表紙について

令和元年 6 月「認知症なっても展」で展示された「オレンジの木」です。来訪された方々に認知症のことで思うことや応援メッセージなどを自由に記載して頂きました。その一部の紹介です。

こんな疑問や不安はありませんか？

もの忘れ
が増えた
気がする。



昔のことは覚えて
いるのに、新
しいことはすぐ
忘れてしまう。



何もしたくない…
外出もしたくない



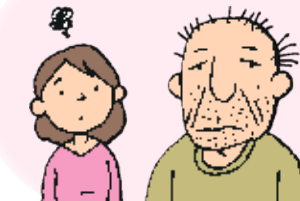
イライラす
るんです。



頭がモヤモヤ
してすっきり
しない…



家族はどんなこと
をすればいいの？



も < じ

はじめに	2
こんな疑問や不安はありませんか?.....	3
まずは相談!	4
認知症とは	6,7
認知症の専門医からのメッセージ	8,9
若年性認知症	10,11
これからの暮らし	12,13,14,15,16,17,18
リフレッシュ交流会,家族会	19
オレンジカフェってどんな場所?	20,21,22,23
本人からのメッセージ	24,25
高齢者の総合相談窓口.....	26,27

まずは相談！

あなたの人生のための、早期に繋がる一歩。ひとりで立ち向かわず、ともに歩む助けになる人がいます。

●あなたの町の地域包括支援センター

P26、27の「高齢者の総合相談窓口」をご覧ください。

地域包括支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。
介護保険や福祉サービス、もの忘れの相談も無料でお受けしています。

利用時間 月～土 9:00～19:00

休業日 日曜日・敬老の日以外の祝日・年末年始

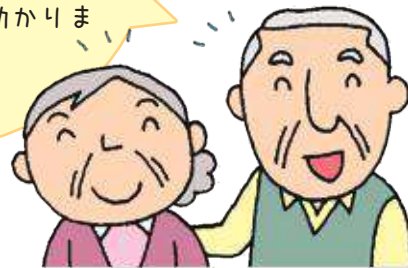
※詳しくは、P.26～27 高齢者の相談窓口 をご覧ください。

●認知症地域支援推進員

渋谷区には認知症に係る医療及び介護の専門的知識をもった保健師・看護師がいます。あなたの生活のことを共に考えます。

～推進員に相談した人の声～

家族だけでは何年も専門医にかかることができず悩んでいました。推進員に相談して受診に繋がりととても助かりました。



●介護保険って？

あなたの生活を支えたり、より良いものにしてくれるサービスがあります。地域包括支援センターで詳しい話が聞けます。



●渋谷区の認知症専門病院

※ 渋谷区を担当している認知症疾患医療センターがあります。認知症に関する相談ならびに診療を行っています。詳しくお話を伺い、検査・治療を行い、生活全般に関するサポートを行います。

生活の中で違和感や不安を感じたら、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。早期に診断を受けることは、これからもあなたらしくすごすために大切なことです。

地域連携型認知症疾患医療センター (渋谷区担当)

東京女子医科大学附属成人医学センター

☎03-3499-1917

受付時間：

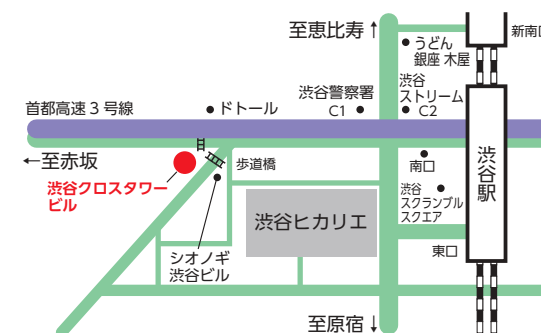
月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00

(第3土は除く)

所在地：渋谷区渋谷 2-15-1

渋谷クロスタワービル 20階



地域拠点型認知症疾患医療センター (東京都西南部 渋谷区・目黒区・世田谷区担当)

東京都立松沢病院 認知症疾患医療センター

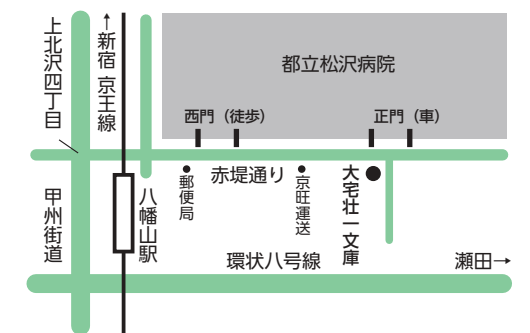
☎03-3303-7211

受付時間：

月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00

所在地：世田谷区上北沢 2-1-1



※ 受診を希望する方は事前に電話で予約をしてください。

●オレンジカフェ（認知症カフェ） 詳細 P.20～23

渋谷区内にある、認知症本人の人、地域の人、専門家がともに語り合う場所です。気軽に話のできる地域の居場所です。

きっと、あなたの力になってくれるでしょう。

認知症とは

認知症とは成長にともなって獲得してきた認知機能（覚えること、話すこと、日々の行動や理解、判断など）が複数失われることで、日常生活に支障がでる状態です。加齢にともなうもの忘れとは異なります。病気により起こり、原因は数々あります。

加齢にともなうもの忘れとの違い

加齢にともない起こるもの忘れは、ヒントを与えられると思ひ出せます。一方、認知症では、出来事を記憶にとどめることができません。そのため、ご本人にとっては、全く体験していないことになり、“さっき、そういったでしょ”と言われても答えようがなくなるのです。

認知症で起こる症状

記憶障害：出来事を記憶にとどめることができません。

つまり“もの忘れ”ではなく“もの覚え”ができなくなるのです。病気の始まりの頃は、今のこと、少し前の事を覚えることができないのですが、進行すると、昔の記憶も少しずつ失われてゆきます。

見当識障害：日付や時間、場所の感覚が悪くなります。症状が進むと場所が分かりにくくなり、道に迷ったりします。

失行：洋服を着る、リモコンや電子レンジを使うなど、今までは普通にできた日常の行動に支障がでます。

遂行機能障害：目的のために計画を立てて準備をし、正しく実行する機能の障害が起こります。たとえば、料理をつくるために、何を買って、どういう手順で、どの調理器具を使って、間違いなく目的の料理を作るかなどは遂行機能にあたります。

失語：言葉の理解が悪くなったり、思う言葉が出にくかったりします。

感情の変化：今までできていたことができないことは、ご自身にとって苦痛をとめない、大きなストレスになります。できない事で起こる周囲の反応もご本人にとってストレスを増やすことになります。病気に伴う脳の変化によって起こる感情の変化とともに、周囲の反応による感情の変化も起こります。

認知症を来す代表的な病気

1) アルツハイマー型認知症

アミロイドβタンパクと異常リン酸化タウというタンパクが脳の中に溜まることで脳が痩せ、覚えたり、学んだり、話をしたりなど多くの認知機能が低下し日常生活が不自由になります。脳の働きを少し助ける薬はありますが、病気を完全に治せる薬も予防する方法もまだなく、病気は少しずつ進行します。

2) レビー小体型認知症

レビー小体という異常タンパク質が脳や神経の中に溜まるために脳が痩せ、認知機能の低下がみられます。うつ症状や幻覚（ないものが見えること）、パーキンソン病の症状や、頑固な便秘や立ち眩みなど自律神経障害、意識状態が変動することが高度にみられます。

3) 血管性認知症

脳梗塞や脳出血により起こる認知症です。明らかな梗塞の症状がなくても脳の中に小さな脳梗塞が沢山起こった結果として認知症の症状を起こす場合もあります。

多くの認知症は高齢になって発症するため、脳の中にいくつかの病気が起こっていることが多く症状はとても複雑に絡み合って現れます。画像のみなどで簡単に診断できるものではありません。是非、専門医にご相談下さい。

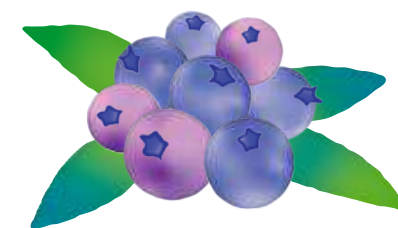
軽度認知障害

認知症の前段階とされる状態です。認知症ではないのですが、正常よりも少し認知機能が低下した状態をさします。

年間5～15%の人が認知症の状態に進行するとされますが、一方で年間16～41%が正常に戻ると言われています。簡単に診断できるものではなく、その後の経過を慎重に見極める必要があります。もの忘れが少し心配と考える場合は、専門医にご相談下さい。

認知症の専門医からのメッセージ

東京女子医科大学附属成人医学センター脳神経内科講師 東京都地域連携型認知症疾患医療センターのセンター長 松村美由起医師からのメッセージです。
「認知症かもしれない」と思った時のヒントがみつづられています。



認知症かもしれないと思っているあなたへ

認知症の病気の中で最も多いと言われているのが、アルツハイマー型認知症です。本当の原因は十分解明されていませんが、現在は、アミロイドβタンパクやタウ蛋白などが脳の中に溜まって、その結果神経細胞が傷んでゆくと考えられています。神経細胞が減ることで、記憶したり判断したりする脳の中の様々な働きが徐々に衰えてゆきます。

認知症とは、正常に発達した複数の知的機能が持続的に低下するために社会生活に支障をきたす状態です。

認知症の原因となる病気は数々あります。ですから、あなたがどの病気で認知症を来しているかを知ることは、その後のあなたの生活設計をするのにとても大切なことになります。なかには治療ができる病気もあります。治療のできる病気を早く見つけることで、あなたは健康な日々を取り戻すことができます。

他に、進行が極めて遅く、生活に大きく支障を来さない病気もあります。

このように認知症の原因はあなたが思うよりずっと沢山あるのです。

「もしかすると認知症かもしれない」と思った時、眼をそむけてしまうことはあなたの未来を閉ざしてしまうことになりかねません。それは病気が進んでしまうと、思考力や判断力に衰えが出る為、あなたの望む生活設計をあなた自身で描くことが難しくなってしまうからです。あなたの人生の舵取りを人に委ねずに済むように、できるだけ早く相談をして下さい。地域包括支援センターや認知症疾患医療センターがあなたのご相談をお受けします。

今、認知症の人達がその思いを世間に公表しているのをご存知でしょうか。

認知症の人があなたに伝えたいことは、病気になってもあなたらしく生きてゆく日々についてです。あなたの望むこれからの日々について、一緒に考えていきましょう。

松村美由起

認知症の人を介護するご家族へ

認知症になると、いままで当たり前のように出来ていたことが出来なくなってゆきます。よく“もの忘れ”と言いますが、忘れるのではなく記憶することが出来なくなるので、ご本人にとっては言ったこともやったことも身に覚えがないことになります。ですから、言ったことを“言っていない”と言ったり、やったことを“やっていない”と主張したりします。これは認知症の症状なのです。

残念ながら認知症は進行します。忘れることだけであったことが、時とともに、日付がいまいになったり、電化製品などが使えなくなったり、道が分からなくなったりすることが積み重なってゆき、できないことが増え、ご家族がサポートしなければならなくなります。病気が進行し、進んで行く症状にあわせた対応が必要となります。病気のこと、どう変化してゆくか、今の症状はどうして起こっているのか、そうしたことを知らなければ戸惑い、どう対応してよいのか分からなくなり疲弊してしまいます。そうならないように、早くから専門医や認知症疾患医療センター、地域包括支援センターにご相談下さい。

ご家族が戸惑うように、ご本人もご自身の変化に困惑し、葛藤して過ごされています。また多くの人中にある認知症に対する偏見はご本人の中にもあり、ご本人はご自身の中にある偏見とも戦いながら生活しています。

ご本人の気持ちに沿った対応を心がけて頂ければと思います。

忘れてしまうため、何度も同じことを聞き、自分が起こした行動を覚えていません。忘れてしまって身に覚えのないと思うことで怒られたり、責められたりすることはご本人にとってとても理不尽であり、それがご家族であれば拠り所を失うことになるでしょう。介護への抵抗や暴言など行動心理症状の多くは、そうした日々の積み重ねで起こります。

ただ、ご家族のみでご本人をサポートし、ご自身の気持ちを支えてゆくことは大変なことです。介護保険など社会資源の活用をお勧めします。介護保険については地域包括支援センターにご相談下さい。

松村美由起

若年性認知症

あなたがもし 65 歳未満で認知症になったら、若年性認知症ということになります。

高齢者の認知症と同様に、原因は色々ありますが、最も多いとされるのが、血管性認知症です。つまり脳梗塞や脳出血などによって引き起こされる認知症です。

基本的には高齢者の認知症と同様に、原因となる病気により症状が異なります。

仕事をしている人、子育て中の人がなると、高齢者とは異なる生活設計が必要になります。今は、若年性認知症を支援する制度が色々出来ていますので、一人で悩まず、お近くの地域包括センターや東京都若年性認知症総合支援センターに相談されることをお勧めします。

【1】若年性認知症の相談

●東京都若年性認知症総合支援センター

若年性認知症専門の相談窓口です。仕事、お金、社会保障の事など、若年性認知症コーディネーターがご本人やご家族、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。まずはお電話をください。

【運営委託法人】 特定非営利活動法人いきいき福祉ネットワークセンター

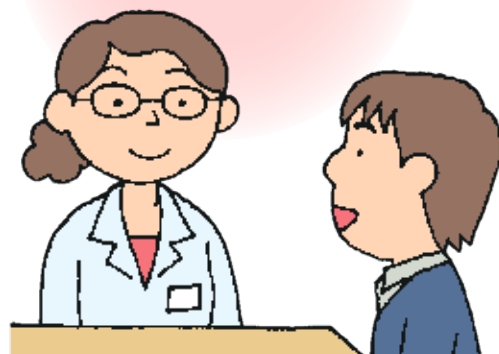
☎03-3713-8205（平日午前 9 時～午後 5 時）

目黒区碑文谷 5-12-1 TS 碑文谷ビル 3F

相談無料
お気軽にご相談ください



■東急東横線「学芸大学駅」東口下車徒歩 10 分
■東急バス【東 98 系】【黒 02 系】【黒 07 系】
「碑文谷 5 丁目交番」バス停下車徒歩 5 分



【2】お金のこと

- ① 診断された後に、医療費の自己負担の軽減や、社会参加の促進を図るため、様々な支援策が講じられています。まずは、相談してみることが大切です。

* 自立支援医療（精神通院医療） * 精神障害者保健福祉手帳	渋谷区障がい者福祉課精神福祉係 ☎ 03-3463-1905（平日 8：30～17：00）
* 障害年金制度	渋谷年金事務所 ☎ 03-3462-1241（平日 8：30～17：15）

- ② 自分ひとりでは判断できない方に代わって財産管理や手続きを行う為の相談窓口があります。

* 成年後見制度の専門相談 * あんしんサービス	P.17 P.17 渋谷区成年後見支援センター ☎ 03-3780-9408（平日 8：30～17：00）
---	--

- ③ 騙された不当な契約をした時、まずは相談して下さい。

* 契約や悪質商法による被害。商品やサービスなどに対する相談	渋谷区消費者センター ☎ 03-3406-7644（平日 9：30～16：00）
* 消費生活相談専用電話（ご本人・ご家族）【高齢者被害110番】	P.17 東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-3366（月～土）9：00～17：00
* 高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせ（ご家族・ヘルパー・ケアマネジャー等）	東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1334（月～土）9：00～17：00

【3】仕事のこと

仕事を辞めずに続けることができている人も沢山います。まずは相談してみることが大切です。

* 就労についての相談	渋谷区障害者就労支援センター ☎ 03-3462-2513（平日 10：00～18：00） 渋谷区神南 1-19-8 勤労福祉会館 1 階
---	---

【4】通いの場

渋谷区では、下記の施設で若年性認知症対応の通所介護（デイサービス）を実施しています。若年性認知症の方専門のクラスであり、日常生活上の支援や機能訓練などを行っています。

* 若年性認知症対応通所介護（デイサービス）	総合ケアコミュニティ・せせらぎ ☎ 03-5790-0900 渋谷区西原 1-40-10 けやきの苑・代々木 ☎ 03-5453-0515 渋谷区西原 2-19-1
--	---