

みんなで支える

認知症 安心ガイドブック

～その人らしさを地域でサポート～



1 はじめに	2 ページ
2 認知症とは?	3～4 ページ
3 認知症に早く気づくことが大事!	5 ページ
4 「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!	6～7 ページ
5 認知症になるとどのように感じるの?	8～9 ページ
6 認知症の経過と利用できるサービス	10～11 ページ
7 こんな時はどこに相談したらいいの?	12～22 ページ
8 いまからはじめる健康づくり	23 ページ
9 みんなで支える認知症	24 ページ
10 認知症サポーターになりませんか?	25 ページ
11 ～わたしが大切にしたいことメモ～	26 ページ
12 もしもに備えて	27 ページ

1 はじめに

日本は、世界に類をみないスピードで「超高齢社会」へ突入しました。認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まることから、今後も増え続け、2040年には高齢者の約7人に1人は認知症になると予想されています。

認知症は誰もがかかる可能性があり、またかかわる可能性があります。認知症は**早期に気づいて適切に対応**することで、症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができます。また、たとえ発症しても**周囲の理解や対応**で、穏やかに安心して暮らしていくことができます。

目黒区では、『**認知症の人にやさしいまちづくり**』を目指し、認知症について理解を深め、適切なサービス等を受けられるよう『**認知症安心ガイドブック**』を作成しました。このガイドブックは、認知症の人やその家族の立場で、困りごとや相談ごとに活用できる医療やサービス等の情報、認知症の進行に応じて利用できるサービス等をまとめてあります。

ぜひ、ご活用ください。

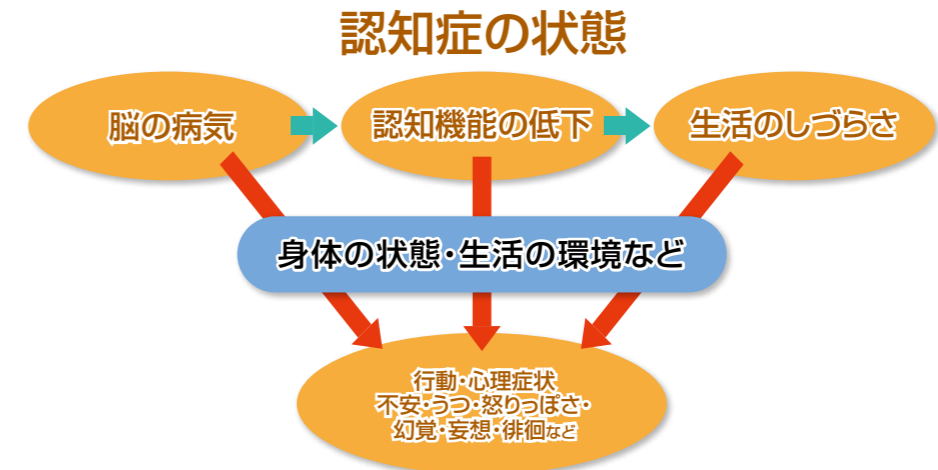
<公式ウェブサイト「認知症支援事業」>

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/kenkoufukushi/koureisha/koureishashien/ninchishou/index.html>



2 認知症とは?

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）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



(注) 認知機能とは……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)

「認知症」と「加齢によるもの忘れ」は違います

認知症の症状	加齢によるもの忘れ
体験の全体を忘れる (食事をしたことを忘れてしまう)	体験の一部を忘れる (食事をしたことは覚えているが、何を食べたか忘れてしまう)
判断力などが低下する	判断力などの低下は起こらない
日時や場所、 家族などがわからなくなる	日時や場所、 家族などを正しく認識できる
日常生活に支障をきたす	日常生活に支障はない

認知症は、高齢者だけの病気ではありません。

年齢が若くても認知症になることがあります。65歳未満で発症した場合を「**若年性認知症**」といいます。働き盛りの時期に発症するので、高齢者の認知症とは違った面で多くの課題があります。若年性認知症に関する専門相談窓口として、目黒区内には**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)**があります。お問い合わせはP12(3)を参照下さい。

URL www.ikiikifukushi.jp NPO法人いきいき福祉ネットワークセンター

認知症の種類と主な症状

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。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減り、脳が小さく萎縮してしまう病気です。進行を遅らせる薬もあり、早期に用いるほど効果が期待できます。

●主な症状●

- ・同じことを何度も質問する
- ・年月や時間、自分の居る場所など状況が把握しにくくなる
- ・物事の段取り(食事の準備等)が悪くなる など

脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞(脳卒中)等、脳の血管に障害が起き、その部分の脳の働きが低下して起こります。脳卒中が再発するたびに進行するので、再発を防ぐことが大切です。

●主な症状●

- ・意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなる
- ・もの忘れがあるわりにはしっかりしている
- ・手足のしびれがあり、活動的に過ごす事が難しくなる など

レビー小体型認知症

脳に特殊な物質が蓄積されて起きる病気です。パーキンソン症状や幻視を伴うのが特徴です。

●主な症状●

- ・手足のふるえやこわばり、小幅歩行などのパーキンソン症状
- ・はっきりとした幻視(子どもや虫など、その場にはいないものが現実に見える)がある
- ・もの忘れは少なく、直近の記憶は比較的保たれている
- ・日や時間により症状の変動が大きい など

前頭側頭型認知症

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と、聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が萎縮してしまう病気です。

●主な症状●

- ・同じ行動をくり返す
- ・ルールを守らない、衝動的に行動する
- ・周囲への配慮を欠いた行動がある など

この他にも認知症は、頭のけが、正常圧水頭症、重い肝臓病や腎臓病、中毒(アルコール、薬物など)、ビタミンの欠乏などによっても起こります。

「ちょっと気になることがある」方は、まずは、区の窓口(地域包括支援センター)や医療機関に相談しましょう。

3 認知症に早く気づくことが大事!

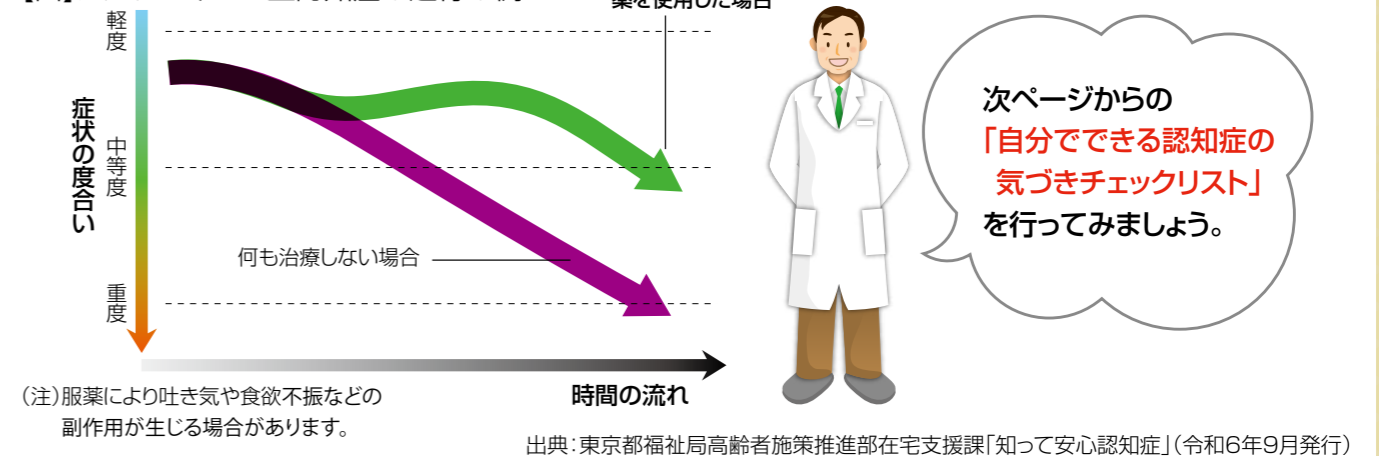
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方ないと考えていませんか? 認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

- 1 今後の生活の準備をすることができます**
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。
介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えれば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。**
- 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等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下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



記憶に自信がなくなってきたら「もの忘れ検診」

認知症の早期診断・早期対応を図るため、もの忘れ検診を実施しています。脳の健康チェックにご活用ください。受診の流れは区のホームページをご覧ください。



セルフチェックをしてみましょう6ページへ

4 「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!



「ひょっとして認知症かな？」
 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。			
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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

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

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。
 12ページ以降に紹介しているお近くの相談機関や医療機関に相談してみましょう。

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)

5 認知症になると どのように感じるの？

・・・不安を感じる場合があります・・・

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい**。」と感ずることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

・・・気分が沈んでうつ状態になる場合があります・・・

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくな**ってしまい、不活発な生活になってしまいます。

・・・怒りっぽくなる場合があります・・・

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからず混乱**し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしま**うことがあります。

認知症の人の気持ちと接し方

本人の不安な気持ちに寄りそって対応しましょう

認知症の人でも「**なんだかおかしいな**」と思いながら生活しています。

特に認知症の初期においては、健康な時と違う状態にあることに気付いています。なにか自分の中で起こっていることに対して、**混乱と不安な気持ち**でいっぱいになります。

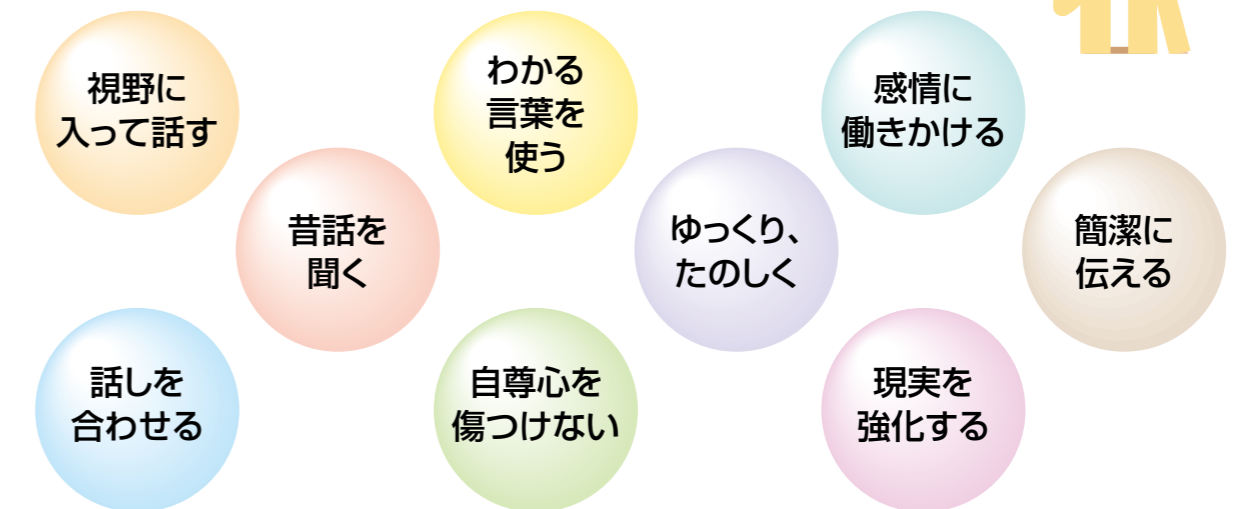


認知症の人のケアの基本原則

- 1 ゆったりと、たのしく
- 2 自由にありのままに
- 3 「**してあげる**」から「**一緒に過ごす**」ケアへ
- 4 **残された力で暮らしの喜びと自信を**
- 5 **なじんだ環境の「もの」「こと」を大切に**
- 6 **地域と自然とふれあいながら**

認知症の人との接し方

接し方自体が状態の安定や向上に向けた重要なケアとなります。



6 認知症の経過と利用できるサービス

認知症の経過と主な症状 (代表的なアルツハイマー型認知症の場合)

認知症の進行	本人の様子(症状や行動)
疑似	<p>金銭管理や買物、書類作成など、できる。</p> <p><input type="checkbox"/>ものや人の名前が出てこない。 <input type="checkbox"/>置き忘れやしまい忘れが目立つ。 <input type="checkbox"/>気が短くなる。 <input type="checkbox"/>今まで楽しんでいたことへの意欲がなくなる。</p>
初期	<p>買い物や金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。</p> <p><input type="checkbox"/>同じ話を繰り返す。 <input type="checkbox"/>不安が強くなる。 <input type="checkbox"/>新しいことがなかなか覚えられない。 <input type="checkbox"/>物が見当たらない、勘違いなどが増える。 <input type="checkbox"/>約束が思い出せない、間違えた。 <input type="checkbox"/>同じものを何度も買ってしまう。 <input type="checkbox"/>やる気が出ない。 <input type="checkbox"/>料理など、段取りが必要な作業が今までと違い、難しい。</p>
中期	<p>買い物など今までできたことにミスが目立つ。</p> <p><input type="checkbox"/>ついさっきのことを忘れる。 <input type="checkbox"/>火をつけていたことを忘れ、鍋などを焦がすことがある。 <input type="checkbox"/>日にちがあやふやになる。 <input type="checkbox"/>怒りやすくなる。 <input type="checkbox"/>買い物の際の計算や小銭での支払いが苦手になる。 <input type="checkbox"/>以前はあった興味や関心が、なくなった。 <input type="checkbox"/>たびたび道に迷う。 <input type="checkbox"/>身だしなみが気にならなくなった。 <input type="checkbox"/>薬の飲み忘れや飲み間違いが増える。 <input type="checkbox"/>入浴や着替えが面倒、難しく感じる。</p>
後期	<p>今までできたことがひとりでは難しくなる。</p> <p><input type="checkbox"/>着替えや食事、トイレなどがうまくできない、時間がかかる。 <input type="checkbox"/>昼夜が逆転した生活になりがち。 <input type="checkbox"/>道に迷う、自宅に戻れない(場所がわからない)。 <input type="checkbox"/>手助けを拒む。 <input type="checkbox"/>さまざまなことに無関心になる。</p> <p>身のまわりのことで、自らしようということがなくなる、できない。</p> <p><input type="checkbox"/>会話が難しい。 <input type="checkbox"/>身近な人の顔や使い慣れた道具や物が、わからない。 <input type="checkbox"/>飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要。 <input type="checkbox"/>自分で体を支えられなかったり、歩行が難しくなる。</p>

認知症の経過と利用できる介護保険のサービス(♣)とその他の支援

〔表の見方〕上から下へと時間が経過し、症状は変化していきます。状態に応じてどのような医療や介護などの支援やサービスがあるのかを示したものです。

相談	健康づくり 社会交流	見守り	生活支援	身体介護	医療	住まい	家族支援	権利を守る
地域包括支援センター	ミミテイサービス・ふれあいサロン コミュニティカフェ	民生児童委員 見守り訪問事業 配食サービス ひとり暮らし等高齢者登録	福祉用具販売・貸与 住宅改修 配食サービス 火災安全機器設置 シルバー人材センター(家事支援サービス) 社会福祉協議会(在宅福祉サービス)	訪問介護 訪問看護 通所リハビリ 短期入所生活介護 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬剤師・薬局 病院・診療所 認知症サポーター 認知症疾患医療センター	自宅 有料老人ホーム 高齢者福祉住宅 認知症高齢者グループホーム 介護老人保健施設 特別養護老人ホーム	DLカフエ(認知症カフェ) 若年性認知症家族会 介護者の会 家族介護教室 訪問保健相談事業	権利擁護センター「めぐろ」(日常生活自立支援事業・成年後見制度など)
東京都若年性認知症総合支援センター	居宅介護支援事業所(担当ケアマネジャー)				認知症初期集中支援事業 認知症アウトリーチ事業			
					訪問診療 訪問歯科診療 訪問看護 訪問リハビリ			
					認知症対応型通所介護 訪問入浴介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護			



地域包括支援センターに相談してみよう!

7 こんな時はどこに相談したらいいの？

1. 相談したい…

困ったらまずは
地域包括支援
センターへ



1 地域包括支援センター

介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に相談・支援を行う窓口です。地域包括支援センターには、保健師・看護師、主任介護支援専門員・介護支援専門員、社会福祉士がいます。これらの専門職が連携し、高齢者やそのご家族を総合的に支援します。また、認知症支援コーディネーターが中心となり、「認知症相談の窓口」として随時相談を行っています。

*各地域包括支援センターの連絡先と地図は最後のページにあります。

2 精神保健相談(専門医・事前予約制)

*まずは保健師にご相談下さい。

【お問い合わせ】 地域保健課 上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎3階 目黒区保健所内

☎ 03-5722-9504 FAX 03-5722-9508

3 東京都若年性認知症総合支援センター

若年性認知症支援コーディネーターが「医療」「社会保障」「サービス」「本人・家族の不安」「就労」など、多面的な相談に応じます。

【お問い合わせ】 NPO法人いきいき福祉ネットワークセンター内 碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階

☎ 03-3713-8205 FAX 03-6808-8576

4 若年性認知症コールセンター

若年性認知症について電話相談(無料)を行っています。

【お問い合わせ】 認知症介護研究・研修大府センター

☎ 0800-100-2707

5 消費生活センター

契約のトラブル、悪質商法など消費生活全般や多重債務に関わる相談について、専門の相談員が受け付け、解決のお手伝いをします。

【お問い合わせ】 目黒2-4-36 目黒区民センター1階

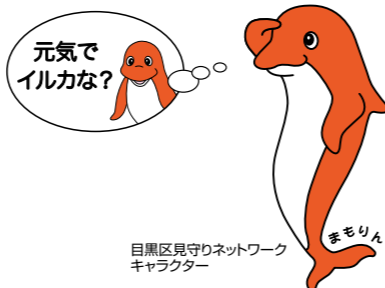
☎ 03-3711-1140 FAX 03-3711-5297

6 権利擁護センター「めぐろ」

成年後見制度等に関すること

【お問い合わせ】 上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

☎ 03-5768-3964 FAX 03-5768-3965



2. 受診したい…

まずは、ご自身のかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は下記のリストをご参照ください。

① 認知症の診断・治療を受けられる病院 (地域順)

病院名	所在地	電話番号
東邦大学医療センター大橋病院	大橋2-22-36	☎ 03-3468-1251
三宿病院*1	上目黒5-33-12	☎ 03-3711-5771
東京共済病院	中目黒2-3-8	☎ 03-3712-3151
厚生中央病院	三田1-11-7	☎ 03-3713-2141
東京医療センター	東が丘2-5-1	☎ 03-3411-0111
東京都立松沢病院*2	世田谷区上北沢2-1-1	☎ 03-3303-7211

*1 地域連携型認知症疾患医療センター

*2 地域拠点型認知症疾患医療センター

② 認知症サポート医 認知症に関する相談・助言・診断を行います。必要な場合、専門医療機関の紹介などを行います。(地域順・五十音順)

包括	氏名(敬称略)	医療機関名	所在地	電話番号	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
北部	加藤 陽一	加藤内科クリニック	上目黒 3-1-14	☎ 03-3792-8710	9:00~13:00 15:30~18:30 (備考) ◇9:00~12:00(第2土休診)、 祝休診	○	○	○	○	○	◇	-
	清水 泰樹	清水クリニック	上目黒 5-19-40	☎ 03-3715-3290	9:00~12:00 16:00~19:00 (備考) 祝休診	○	○	○	-	○	○	-
	瀬田 宏哉	ロココクリニック中目黒	青葉台 1-23-4 グランベル青葉台ビル 1階	☎ 03-5722-6565	9:00~14:00 17:00~23:00 (備考) 祝休診	○	○	○	○	○	○	○
東部	安藤 克利	目黒ケイホーム クリニック	中目黒 4-5-1 エースビル 2階	☎ 03-5722-5500	9:30~12:00 16:00~19:00 (備考) ◇9:00~12:00、祝休診、【完全予約制】	○	-	○	○	○	◇	-
	井田 英明	ひまわり 井田クリニック	目黒 3-14-3	☎ 03-3791-7650	9:00~12:00 17:00~19:00 (備考) 祝休診	○	○	○	-	○	○	-
	伴野 繁雄	中目黒アトラス クリニック	上目黒 1-26-1 アトラスタワー 4階	☎ 03-5773-5570	9:00~13:00 15:00~18:30 (備考) □~19:30、◇~14:00(第2・4のみ) △14:00~16:00、祝休診	○	○	○	○	○	○	◇
中央	今井 博彦	今井医院	鷹番 3-15-4 シャルマン学芸大学 101	☎ 03-3712-3481	9:00~12:00 15:30~18:30 (備考) ◇9:00~11:30、祝休診	○	○	○	-	○	◇	-
	岡 潔	目黒病院	中央町 2-12-6	☎ 03-3711-5641	9:00~11:45 13:00~17:30 (備考) ★認知症サポート医 対応可 (*1 第3・5AM、*2 第1・2PMのみ)、 祝休診	○	○	○	○	○	★	-
	田中 健太郎	祐天寺リウマチ・ 内科クリニック	祐天寺 2-17-11 2階	☎ 03-3711-5500	9:00~13:00 14:00~17:00 (備考) ★認知症サポート医 対応可 △第2・4のみ、◇第1・2・4のみ、祝休 診	○	○	○	-	○	★	◇
	仲村 和子	仲村医院	五本木 1-8-9	☎ 03-3712-7776	9:00~12:00 14:30~18:00 (備考) 祝休診	○	-	○	○	○	○	-
	榎林 洋介	榎林 神経内科クリニック	中目黒 5-12-10	☎ 03-3712-0693	9:00~11:30 (備考) ◇第2・4のみ、祝休診	○	○	○	-	○	◇	-

★認知症サポート医 対応可能 (★が記載されている医療機関では、★の日時でご予約ください。)

*認知症サポート医が対応できる日時の詳細は、各医療機関にご確認ください。

*なかなか受診につながらない場合には、地域包括支援センターにご相談ください。

包括	氏名(敬称略)	医療機関名	所在地	電話番号	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
中央	新津 彰良	新津医院	目黒 4-10-5	☎03-5876-5175	9:00~12:30 15:00~19:00 (備考) 祝休診	○	○	—	○	○	○	—
	橋本 裕美	マミーズクリニック	中町 1-27-17	☎03-5725-4970	9:00~12:00 14:00~18:00 (備考) 受付は11:30/17:30まで、祝休診	○	○	○	○	○	—	—
南部	高崎 順代	高崎クリニック	目黒本町 6-3-6	☎03-3712-4527	9:00~12:00 16:00~18:00 (備考) 祝休診	○	○	○	—	○	○	—
	奈良 圭之輔	碑文谷病院	南 2-9-7	☎03-3723-1515	8:45~11:45 13:45~16:45 (備考) ★認知症サポート医 対応可、祝休診	○	○	○	★	★	○	—
	林 哲朗	みそら内科 クリニック目黒	目黒本町 2-5-4 ウェルスクエアプラザ 目黒本町 2階	☎03-5708-5160	9:00~12:30 15:00~18:30 (備考) 祝休診	○	○	○	—	○	○	—
	村上 幹高	村上医院 循環器科・内科	碑文谷 1-4-7	☎03-3712-6885	9:00~12:30 15:30~18:30 (備考) ★認知症サポート医 対応可、 受付は12:00/18:00まで、祝休診	★	★	—	○	★	★	—
	脇山 博之	ひもんや 外科内科クリニック	碑文谷 4-18-11	☎03-3715-5932	9:00~12:30 15:30~18:30 (備考) ◇15:00~18:00、祝休診	○	○	○	○	○	○	○
	石森 久嗣	都立大 石森脳神経外科	八雲 1-5-5 1階	☎03-3725-0177	9:00~12:30 14:30~18:30 (備考) ◇9:00~15:00、祝休診、【要予約】	○	○	○	○	○	○	◇
西部	岩間 淳一	自由が丘脳神経 頭痛めまいクリニック	緑が丘 2-24-15 コリーヌ自由が丘 EST 2階	☎03-3723-8008	9:00~12:00 14:30~18:00 (備考) 祝休診、【要予約】	○	○	○	○	○	○	—
	梅里 尚行	ホームアレークリニック 城南	緑が丘 3-1-7 セルト緑が丘 1階	☎03-5731-0151	9:00~18:00 (備考) 祝休診、在宅診療のみ	○	○	○	○	○	—	—
	西條 公勝	西條クリニック鷹番	鷹番 3-16-9	☎03-5704-6771	9:00~13:00 15:30~19:30 (備考) ★認知症サポート医 対応可 (*1~19:00)、祝休診	★	○	★	★	○	★	—
	柴垣 圭吾	柴垣医院自由が丘	自由が丘 1-13-4 シャイン自由が丘ビル 2階	☎03-3724-0066	8:00~22:30 (備考) 在宅診療部 9:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—
	清水 恵一郎	阿部医院	平町 2-5-7	☎03-3717-2288	9:00~12:00 15:00~18:00 (備考) ★認知症サポート医 対応可、祝休診	○	○	—	★	○	○	—
	武田 光史	武田医院	八雲 3-5-3	☎03-5726-1122	9:00~12:00 15:30~18:30 (備考) 祝休診	○	○	—	○	○	○	—
	埴 勝博	街のホームクリニック	柿の木坂 2-30-18 柿の木坂 AcanBビル 2・3階	☎03-5731-0506	9:00~12:00 14:00~17:00 (備考) 祝休診	○	○	○	○	○	—	—
	藤田 典往	目黒駒沢リハビリ 整形外科クリニック	東が丘 1-1-12 1階	☎03-5787-5203	9:00~13:00 15:00~18:00 (備考) 祝休診	○	○	○	—	○	○	—
	松原 健朗	自由が丘内科 クリニック	自由が丘 2-8-17 グランデ自由が丘 1階	☎03-3723-7888	9:00~13:00 15:00~18:00 (備考) ◇第2・4のみ、祝休診	○	○	◇	○	○	○	—
	八辻 寛美	日扇会第一病院	中根 2-10-20	☎03-3718-7281	9:00~12:00 14:00~18:30 (備考) ◇第1・3のみ、祝休診	○	○	○	○	○	○	◇
山下 巖	山下診療所自由が丘	自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル 7階	☎03-3724-3811	9:00~13:00 15:00~19:00 (備考) ★認知症サポート医 対応可 (*1~18:00 第2・4・5のみ)、祝休診	○	○	★	○	○	★	—	

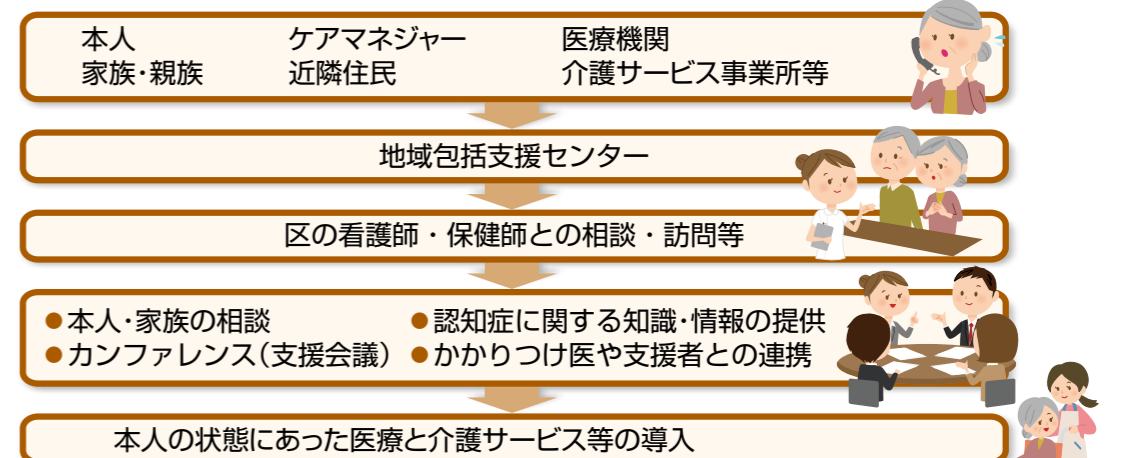
★認知症サポート医 対応可能 (★が記載されている医療機関では、★の日時でご予約ください。)
*認知症サポート医が対応できる日時の詳細は、各医療機関にご確認ください。
*なかなか受診につながらない場合には、地域包括支援センターにご相談ください。



③ 目黒区認知症初期集中支援事業

認知症の疑いはあるが、専門医の受診が難しい方などを対象に、区と地域包括支援センター、認知症疾患医療センターや認知症サポート医が連携し、支援チームがご自宅を訪問します。その後、専門医受診や適切な介護サービス等の利用につながるよう支援していきます。かかりつけ医がいる場合は、医師の同意が必要です。

●相談の流れ



●相談窓口 各地域包括支援センター

3. 社会参加を通して人とのつながりをもちたい…

① コミュニティカフェ

認知症の方に限らず、地域の誰もが気軽に立ち寄り、お茶とお菓子を囲んで楽しく交流することができます。地域包括支援センターの職員も参加しています。参加費は1回100円です。
※予定は変更することがあります。事前に必ずお問い合わせください。

名称	曜日・時間	場所
コミュニティカフェ あおば	第3金曜 13:30~15:00	区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)
コミュニティカフェ BochiBochi	第2水曜 13:30~15:30	中根住区センター1階(大岡山1-37-2)
コミュニティカフェ さくらプラザ	第3木曜 13:30~15:30	中央町さくらプラザ1階(中央町2-4-18)

【お問い合わせ】 福祉総合課 認知症施策推進係 ☎03-5722-9702 または 各地域包括支援センター

② 高齢者センター

高齢者のいきがいづくりや社会参加を支援するための施設です。祝日と年末年始を除く月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで開館しています。

【お問い合わせ】 高齢者センター 田道ふれあい館2階 ☎03-5721-2291 FAX 03-5721-2293

③ 竹の子クラブ

竹の子クラブは地域のおおむね60歳以上の高齢者が集まり、健康を増進する活動から社会奉仕などの社会活動まで、幅広い取り組みを行っています。主な活動場所はいこいの家コミュニティルームです。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎03-5722-9837 FAX 03-5722-9474
または 各いこいの家コミュニティルーム(「高齢者のしおり」など参照)

④ ミニデイサービス・ふれあいサロン

ゲームや体操、趣味活動などを通じて、自立支援や社会参加の場を提供するボランティアによるふれあいの活動です。

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会
めぐるボランティア・区民活動センター ☎03-3714-2534 FAX 03-3714-2530

⑤ シルバー人材センター

長年培った技術、豊富な経験を生かして健康で働く意欲のある高齢者に、ふさわしい仕事を提供し、就業を通じて、健康づくり、生きがいづくりなどを目指します。会員は、働いた仕事の内容と実績に応じて配分金を受け取ります。会員は就業と合わせて社会貢献活動も行います。

【お問い合わせ】 目黒区シルバー人材センター ☎03-3793-0181 FAX 03-3793-0588

⑥ ボランティア活動への参加

目黒区社会福祉協議会めぐろボランティア・区民活動センターでは、区内の福祉、環境、まちづくり、国際協力などのボランティア活動や区民活動に関する情報提供や相談をはじめ、活動希望者にはボランティア登録の受付や活動先の紹介・調整などを行っています。

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎03-3714-2534 FAX 03-3714-2530

4. 健康づくりと予防に努めたい…

① 介護予防事業

65歳以上の方を対象に、介護が必要な状態にならないように、元気でいきいきと生活するコツを学び実践する取り組みが「介護予防」です。いつまでも若々しく、元気に過ごすために、介護予防事業に参加しませんか。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター または 介護保険課 介護予防係 ☎03-5722-9608 FAX 03-5722-9716

② 体育館

体育館利用の際は、各体育館に利用時間や利用料金など、ご確認ください。

施設	所在地	電話番号
駒場体育館	駒場2-19-39	☎03-3485-7761
目黒区民センター体育館	目黒2-4-36	☎03-3711-1139
碑文谷体育館	碑文谷6-12-43	☎03-3760-1941
中央体育館	目黒本町5-22-8	☎03-3714-9591
八雲体育館	八雲1-1-1	☎03-5701-2984

③ プール

プール利用の際は、各プールに利用時間や利用料金など、ご確認ください。

施設	所在地	電話番号
駒場プール	駒場2-19-39	☎03-3485-7761
目黒区民センタープール	目黒2-4-36	☎03-3711-1139
五本木小学校屋内プール	五本木2-24-3	☎03-3714-8511
碑小学校屋内プール	碑文谷1-18-14	☎03-3793-2606
緑ヶ丘小学校屋内プール	緑が丘2-13-1	☎03-3718-3130

④ 庭球場

庭球場利用の際は、各庭球場に利用時間や利用料金など、ご確認ください。

施設	所在地	電話番号
駒場庭球場・ゲートボール場	駒場2-19-39	☎03-3485-7761
目黒区民センター庭球場	目黒2-4-36	☎03-3711-1139

5. 安心・安全に暮らしたい…

① 見守りめぐねっと

区では地域の皆さんが、高齢者等の「ちょっと気がかり」なことに気づいた時に地域包括支援センターへ連絡していただくことで、地域をゆるやかに見守っていく取組を行っています。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 福祉総合課 地域ケア推進係 ☎03-5722-9385 FAX 03-5722-9062

② 高齢者見守り訪問事業

地域のボランティアが、見守りを希望する高齢者に対して、定期的に(2週間に1回程度)安否の確認を目的として、訪問を行います。「ひとりぐらし等高齢者登録」が必要です。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 福祉総合課 地域ケア推進係 ☎03-5722-9385 FAX 03-5722-9062

③ 高齢者見守り・安心ステッカー

外出先で住所や名前が正しく言えない状態でも、早期発見、保護ができるよう、衣類や靴に付けることで、身元判明に役立つステッカーを配布しています。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

④ ひとりぐらし等高齢者登録

ひとりぐらしの方や高齢者のみの世帯の方に緊急連絡先、電話番号などを登録していただき、緊急時や災害時の安否確認、避難支援などにつなげます。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

⑤ 電話訪問(さわやかコール)

定期的に自宅にお電話をし、安否確認などを行います。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

⑥ 認知症はいかい高齢者等位置情報確認サービス

GPS小型専用端末を認知症による徘徊のある方にお持ちいただくと、徘徊された際、介護者の方はパソコンやスマートフォン等で現在の位置情報を確認できます。利用者負担があります。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

⑦ 高齢者配食サービス

お食事をお届けし、手渡しにより「安否確認」をします。「ひとりぐらし等高齢者登録」をしている方のうち、一定の要件に該当する方が対象です。利用者負担があります。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

⑧ 非常通報システム

自宅内での急病や突発的事故の際、あらかじめ設置された専用通報機のボタンを押すと、コールセンターに通報が入り、緊急の場合には警備員と救急車が駆けつけます。また、要件を満たす方は、在宅時の異常を判断して自動通報する生活リズムセンサーを追加することができます。利用者負担があります。

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

6. 火の元が心配…

① 火災安全機器設置

防火等の配慮が必要なひとり暮らし等の高齢者に対して、火災警報器、自動消火装置、電磁調理器を設置します。
(利用条件・利用者負担があります)

【お問い合わせ】 各地域包括支援センター
または 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474

7. 家事援助を受けたい…

① 在宅福祉サービス事業

地域の協力会員が家事援助や介護援助、困りごと等のサポートをします。

・掃除、買い物、調理、話し相手、通院、外出、窓ふき、ベランダ掃除、荷物の整理など。
・専門的技術を必要としない簡易な作業、30分以内に終了する継続性のないもの。

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター ☎03-3714-2841 FAX 03-3711-4954

② 家事支援サービス

シルバー人材センターの登録会員が日常の家事を手伝います。

【お問い合わせ】 目黒区シルバー人材センター ☎03-3793-0181 FAX 03-3793-0588

③ 訪問介護(介護保険の認定を受けている方)「ハートページ」など参照

【お問い合わせ】 担当ケアマネジャー
または 各地域包括支援センター

④ ごみ・資源訪問収集

集積所まで、ごみや資源を出すことが困難なひとり暮らしの高齢者等のお宅に、ごみや資源を取りに伺います。
ごみや資源は1階の玄関先などに置いていただきます。

【お問い合わせ】 清掃事務所 ☎03-3719-5345 FAX 03-3719-5064

⑤ 高齢者在宅支援ヘルパー派遣事業(利用条件があります)

ひとり暮らし等の理由により、家族又は地域における活動団体等による支援を受けられない65歳以上のかたが、在宅で自立した暮らしができるようヘルパーを派遣します。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839 FAX 03-5722-9474
または 各地域包括支援センター

⑥ 民間家事支援サービス(自費サービス)

介護保険サービス外のサービスを受けることができます。

【お問い合わせ】 各民間家事支援サービス事業所
または 各地域包括支援センター



8. 介護の支援を受けたい…

状態に合わせてさまざまな介護サービスがあります。認知症対応型通所介護では、施設に通い、食事や入浴などのサービスが受けられます。また、通いを中心に、訪問と宿泊を組み合わせた小規模多機能型居宅介護の施設などもあります。

【お問い合わせ】 担当ケアマネジャー または 各地域包括支援センター

9. 服薬の支援をしてほしい…

居宅療養管理指導薬局で服薬管理や薬の説明、指導を行います。
訪問看護、訪問介護、通所介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護などでもご相談できます。

【お問い合わせ】 担当ケアマネジャー または 各地域包括支援センター または かかりつけの薬局

家族がいない
時間帯の食事は
どうしよう…

お風呂に
入れたい

10. 介護について知りたい…

① 家族介護教室

区内の特別養護老人ホームの職員が、実技を中心に基本的な介護技術を指導します(年5回程度)。
日程・詳細については、めぐる区報などでお知らせしています。

【お問い合わせ】 福祉総合課 地域ケア推進係 ☎03-5722-9385 FAX 03-5722-9062

② 訪問保健相談事業

保健師・看護師等が月に1回程度自宅に訪問し、療養や介護の相談、介護者の健康管理を実施します。

【お問い合わせ】 福祉総合課 保健係 ☎03-5722-9064 FAX 03-5722-9062
または 各地域包括支援センター

11. 施設について知りたい…

① 特別養護老人ホーム

寝たきりなど常に介護が必要で、自宅では介護の困難な方が入所する施設です。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 高齢者支援係 ☎03-5722-9352 FAX 03-5722-9474
または 各地域包括支援センター

② 養護老人ホーム

環境、経済上などの理由から自宅で生活することが困難な方が入所できる施設です。入所には一定の条件があります。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 高齢者支援係 ☎03-5722-9352 FAX 03-5722-9474

③ 都市型軽費老人ホーム

身体的機能の低下等により自宅での生活に不安がある方が入所する施設です。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 高齢者支援係 ☎03-5722-9352 FAX 03-5722-9474

④ 認知症高齢者グループホーム

介護が必要な認知症の高齢者が、家庭的な雰囲気の中で食事、入浴、排泄などの日常生活の介護や支援を受けながら、5~9人の少人数で共同生活をします(施設です)。(P20参照)

【お問い合わせ】 各施設 または 各地域包括支援センター

⑤ 介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所する施設です。(P20参照)

【お問い合わせ】 各施設 または 各地域包括支援センター
お申し込みは、直接施設へ

⑥ 高齢者福祉住宅

立ち退きなどで住宅に困窮されている高齢者の方に住宅を提供しています。

【お問い合わせ】 高齢福祉課 高齢者福祉住宅・施設係 ☎03-5722-9403 FAX 03-5722-9474

⑦ 有料老人ホーム

食事や日常生活上のサービスを提供します。入居者との介護に係る契約によって介護サービスの提供に違いがあります。

【お問い合わせ】 全国有料老人ホーム協会 ☎03-5207-2763 または各有料老人ホーム
お申し込みは直接施設へ

⑧ サービス付き高齢者向け住宅

主に民間事業者が提供するバリアフリー構造を有し、安否確認サービスや生活相談などの提供を行う住宅です。(区内にはありません。)

【お問い合わせ】 直接各施設 または 各地域包括支援センター
お申し込みは直接施設へ

目黒区内にある介護保険施設(介護保険の認定が必要です)

特別養護老人ホーム(区内9か所)他、区外協力施設(15か所)もあります。

特別養護老人ホーム 青葉台さくら苑	☎03-3791-3503
特別養護老人ホーム 東山	☎03-3791-8451
特別養護老人ホーム 駒場苑	☎03-3485-9823
特別養護老人ホーム 中目黒	☎03-5704-3631
特別養護老人ホーム さんホーム目黒	☎03-6303-3137
特別養護老人ホーム こぶしえん	☎03-5722-5550
特別養護老人ホーム 目黒中央の家	☎03-5734-1620
特別養護老人ホーム 清徳苑	☎03-3794-5577
特別養護老人ホーム 東が丘	☎03-5481-5639

認知症高齢者グループホーム

グループホーム こまば	☎03-3466-6600
グループホーム きらら目黒青葉台	☎03-5728-6030
ウェルミー上目黒	☎03-5725-3255
グループホーム かがやき目黒	☎03-6451-0635
グループホーム 鷹番あやめ	☎03-5794-8373
ニチイケアセンター目黒本町	☎03-5724-4654
グループホーム みんなの家 目黒	☎03-5731-8558
ニチイケアセンター都立大学	☎03-5731-9071
グループホーム ひかり 目黒	☎03-3718-6866
グループホーム めぐる別荘	☎03-6425-7466
グループホーム ソラスト碑文谷	☎03-5725-3155
グループホーム かたくりの里 目黒	☎03-5725-2831
グループホーム たのしい家 目黒東が丘	☎03-5779-4021
PLACES下目黒	☎03-6451-0141

介護老人保健施設

リハビリパーク目黒	☎03-3792-3111
-----------	---------------

12. 緊急時にショートステイを利用したい…

① 緊急ショートステイ

介護保険で要支援または要介護の認定を受けている方が、区内の下記介護老人福祉施設を利用して、原則として7日以内まで日常生活上の介護等を受けられます。

施設名	所在地	電話番号
特別養護老人ホーム 東山	東山3-24-6	☎03-3791-8451
特別養護老人ホーム 東が丘	東が丘1-6-4	☎03-5481-5639

【お問い合わせ】 各施設 または 高齢福祉課 高齢者福祉住宅・施設係 ☎03-5722-9843
*ケアマネジャーを通じて各施設にお申し込みください。

② 短期入院病床確保事業(病院ショートステイ)

下記の病院にひと月につき6泊7日まで入院し、看護および療養上の援助が受けられます。介護保険で要支援または要介護の認定を受けている方で、医学的管理が必要なため介護保険のショートステイが利用できない方が対象です。

病院名	所在地	電話番号
日扇会第一病院	中根2-10-20	☎03-3718-7281
碑文谷病院	南2-9-7	☎03-3723-1515
本田病院	柿の木坂1-30-5	☎03-3718-9731
目黒病院	中央町2-12-6	☎03-3711-5641

【お問い合わせ】 各病院または 高齢福祉課 高齢者支援係 ☎03-5722-9352
*ケアマネジャーを通じて申し込みますが、FAX 03-5722-9474
ケアマネジャーがいない場合は、本人や家族も申し込みます。

13. 福祉サービスの手続きや金銭管理を支援してほしい…

① 日常生活自立支援事業

高齢者の方の福祉サービス利用手続きや日常的な支払いなどの金銭管理をお手伝いします。

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」

☎03-5768-3963~3964 FAX 03-5768-3965



14. 権利や財産を守りたい…

① 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はない方が、各種契約や手続きを行う時に、不利な契約などを結ばないように法的に支援し、権利や財産を守ることを目的とした制度です。

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」

☎03-5768-3963~3964 FAX 03-5768-3965

② 専門相談

成年後見制度の利用や遺言・相続などの専門的な相談を弁護士、司法書士がお受けします。*事前予約制

【お問い合わせ】 目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」

☎03-5768-3963~3964 FAX 03-5768-3965

15. 同じ立場の人と交流を図りたい…

① Dカフェ(認知症カフェ)

認知症についてコーヒーやお茶を飲みながら語り合う、区民の交流の場です。介護者・介護経験者、医師、ケアマネジャーなど、認知症ケアのベテランが相談に応じます。本人・家族一緒に参加いただけます。(参加費 各300円)

名称	曜日・時間	所在地
Dカフェ・ラミヨ	第2土曜・第4土曜 13:00~16:00	五本木1-5-11 ラミヨ
Dカフェ・そなえる	第4水曜 14:00~16:00	五本木1-5-11 ラミヨ
Dカフェ・回想愉快	第2日曜 14:00~16:00	五本木1-5-11 ラミヨ
Dカフェ・せらびあ	第2金曜 14:00~16:00	上目黒5-33-12 三宿病院
Dカフェ・まちかど保健室	第4月曜 12:00~13:00	中町2-31-10 訪問看護STORY
Dカフェ・世田谷下馬	第3日曜 14:00~16:00	世田谷区下馬6-29-22
Dカフェ・自由が丘	第3水曜 14:00~16:00	緑が丘2-3-1 オーナーズテラス自由が丘
Dカフェ・東が丘	第2水曜 14:00~16:00	東が丘2-5-1 東京医療センター
Dカフェ・ソナーレ	第3土曜 14:00~16:00	東が丘1-35-22 ソナーレ駒沢公園
Dカフェ・目黒不動	第2木曜 14:00~16:00	下目黒5-10-16 ソナーレ目黒不動前
Dカフェ・月光原	第1日曜 14:00~16:00	目黒本町 4-2-1 清徳苑
Dカフェ・ガーベラ	第3月曜 13:30~15:30	目黒本町1-6-11 ほっとサロン
Dカフェ・プロムナード	第4日曜 15:00~17:00	下目黒6-18-2 こぶしえん

【お問い合わせ】 NPO法人「Dカフェnet」 ☎ 03-3719-5592

② 若年性認知症家族会 彩星(ほし)の会 *目黒区外

若年性認知症の本人と家族を対象とした会です。奇数月第4日曜(13:30~16:30)に定例会を開催し、レクリエーション、情報交換、交流会、相談などを行っています。

【お問い合わせ】 彩星(ほし)の会事務局 ☎ 03-5919-4185 FAX 03-6380-5100
電話相談:月・水・金(祝日の場合、お休み)11:00~15:00

③ 若年性認知症家族会

若年性認知症の家族を対象にした会です。情報交換や悩みを語り合います。また、専門職によるミニ講話や個別相談も行っています。

【お問い合わせ】 福祉総合課 認知症施策推進係 ☎ 03-5722-9702 FAX 03-5722-9062

④ 介護者の会

ボランティアが中心となり、介護に役立つ情報交換や介護者同士の交流などの場となっています。地域包括支援センター職員も参加しています。

※予定は変更することがあります。事前に必ずお問い合わせください。

地区	名称	曜日・時間	場所
北部	天空(そら)の会	第2木曜 13:30~15:30	北部地区サービス事務所会議室(大橋1-5-1)
東部	あづまの会	第3水曜 13:30~15:30	目黒区総合庁舎(上目黒2-19-15)
中央	八重(やえ)の会	第4木曜 13:30~15:30	中央町さくらプラザ(中央町2-4-18)
南部	悠楽(ゆら)の会	第4水曜 13:30~15:30	目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)
西部	なごみの会	第3木曜 10:00~11:30	心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8)

【お問い合わせ】 福祉総合課 認知症施策推進係 ☎ 03-5722-9702 または各地域包括支援センター

家族だけで抱え込まず、社会的なサポートを受けましょう。

8 いまからはじめる健康づくり



加齢に伴い、筋力の減少や、視力・聴力の低下などの身体機能に支障がでると、社会との交流が減ってしまい、日常生活にさまざまな影響がでることもあります。

健康でいきいきと暮らし続けるために、適切な運動や食事の工夫で生活習慣病(高血圧・糖尿病・心臓病など)を防ぐとともに、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の五感を刺激し(歌を歌う、好きな服を着る、季節に合わせた献立を作るなど)、脳を活性化するように心がけましょう。

また、気になる心身の変化を感じたときは、早めに医療機関を受診し、病気や症状の悪化を防ぎましょう。

日々の心がけで健やかな脳へ

バランスの良い食事

- 3食きちんと食べましょう。
- 塩分を控えましょう。
- 野菜や青魚を食べよう心がけましょう。



運動

- ウォーキングなどの有酸素運動(呼吸により、からだに酸素を取り入れながら行う運動)を続けましょう。
- からだを動かすことで脳も活性化されます。

脳を使う

- ニュースや新聞などを見て、情報に敏感になりましょう。
- 新しい趣味に取り組むなど、好奇心を持ちましょう。
- 家族や友人との会話を楽しみましょう。

使って鍛えよう。おすすめ「脳いきいきトレーニング」

計画して実行

目標や計画を立てて行動する機能を鍛えます。

旅行の計画を立てたり、いつもと別の店で買い物し、店までの道筋を調べたり、効率のよい買い物の仕方考えることがトレーニングになります。



複数同時で家事進行

ふたつ以上のことに注意を配りながら同時に行う機能を鍛えます。

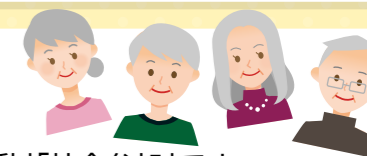
料理や家事などがよいトレーニングになります。魚を焼きながら煮物を作るなどいくつかのことを同時に行うようにしましょう。

2日遅れでつける日記

「いつ、どこで、何をした」という出来事を記憶し、それを思い出す機能を鍛えます。

食べた物・買った物を日記に書き留め、慣れてきたら「2日遅れの日記」に挑戦。時間をさかのぼることで、記憶力が鍛えられます。

参加してみる!グループで学ぶ!



- 「一般介護予防事業」 介護予防・フレイル予防の三つの柱は、「栄養」「運動」「社会参加」です。脳の活性化にもつながる知識や生活習慣などを楽しく学べます。

- 「介護予防出前講座」 サークルや趣味の仲間などの5人以上の参加者が集まるグループに、講師を派遣しています。

上記の介護予防事業や出前講座のお問い合わせは、介護保険課介護予防係(TEL03-5722-9608 FAX03-5722-9716)まで。

9 みんなで支える認知症

～「その人らしく過ごせるまち 目黒」を目指して～

周囲の理解で、穏やかに暮らしていくことができます。

認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。「何もわからない、何もできない」わけではありません。今までできていたことができなくなっていることを自覚して、不安や苦しみを感じています。

周りの人がその気持ちを理解し、支えることで、認知症になっても、住み慣れた地域で、その人らしく穏やかに暮らしていくことができます。

3つ
ない

【認知症の人への対応の心得】

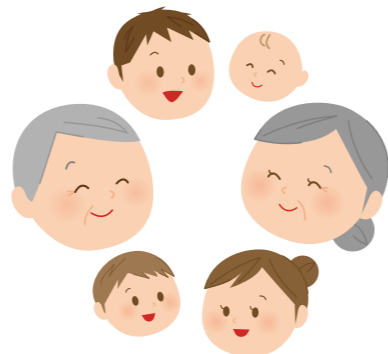
1 驚かせない

2 急がせない

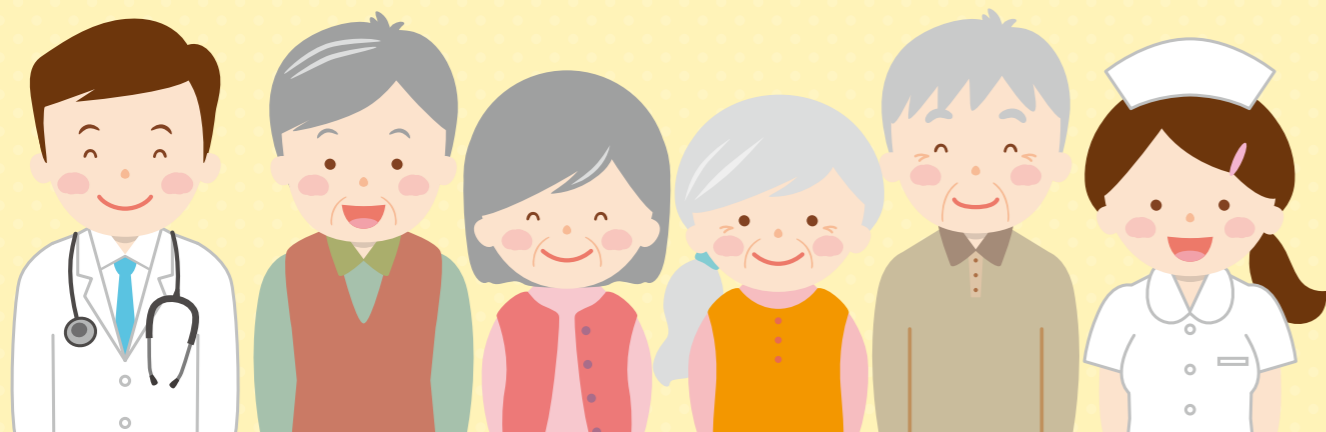
3 自尊心を傷つけない

【具体的な対応の7つのポイント】

- 1 まずは見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声をかけるときは、一人で
- 4 背後から声をかけない
- 5 やさしい口調で
- 6 おだやかにはっきりした口調で
- 7 会話は本人のペースに合わせて



全国キャラバン・メイト連絡協議会発行「認知症を学びみんなで考える」から



10 認知症サポーターになりませんか？

～認知症の人が安心して暮らせるまちに～

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターは、区や各地域包括支援センター等が開催する「認知症サポーター養成講座」を受講していただければ、どなたでもなることができます。

サポーターになって、地域での見守り活動等、できることから始めてみませんか。



地域で



企業で



学校で

各地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成の出前講座を開いています。詳しいことは各地域包括支援センターにお問い合わせください。



11 ~わたしが大切にしたいことメモ~

本人にとってのより良い暮らしガイドより抜粋



「わたしの心覚え」

自分らしく生活をするために、
家族や親しい人などに伝えておきたいこと、
自身の想いや願いについて書き留めておきましょう。



名前	(ふりがな)		
住所			
電話番号			
家族や知人の 連絡先 (緊急連絡先は◎)	◎	氏名	続柄
出身地		今までかかった 大きな病気	
趣味・好きなこと		かかりつけ医	
経験した仕事		飲んでいる薬	
好きな食べ物	医療や介護についての思い		
嫌いな食べ物	家族について		
不安や心配ごと			
身近な相談相手	家族等へお願いしたいこと		

12 もしもに備えて...

ご自宅で 防災・救急医療情報キット

あらかじめ医療情報や緊急連絡先などを、専用の救急情報カードに記入してキットの中に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。駆け付けた救急隊などが、冷蔵庫内に保管されているキットの救急情報カードから医療情報などを確認し、迅速な支援活動につなげます。

【配布場所・問い合わせ】

各地域包括支援センター

福祉総合課 地域ケア推進係 ☎03-5722-9385

高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839

障害施策推進課 計画推進係 ☎03-5722-9848



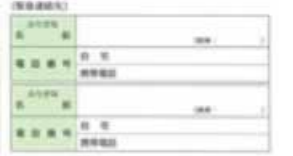
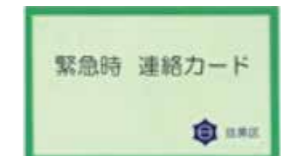
外出先で 緊急時連絡カード

身元確認につながる情報(氏名、緊急連絡先、担当ケアマネジャーなど)を任意に記入できる携帯用連絡カードです。バックや携帯ケースなどに入れて持ち歩くことで、いざという時に役立ちます。

【配布場所・問い合わせ】

各地域包括支援センター

または高齢福祉課 在宅事業係 ☎03-5722-9839



災害時に 避難行動要支援者名簿・災害時個別支援プラン

日ごろから備えておくことや災害が発生したときにとるべき行動などのポイントをまとめた「要配慮者向け防災行動マニュアル」を活用し、災害への対応策を考え、準備しましょう。

避難行動要支援者名簿

区では、災害時に自力で避難をすることが困難な要配慮者の名簿「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

この名簿に登載されたご本人の同意が得られれば、避難支援等関係者(民生・児童委員や区と個人情報保護に関する協定を締結した町会・自治会など)に提供し、日ごろの交流や見守り、災害時の安否確認等に活用します。

災害時個別支援プラン

災害発生時に迅速かつ的確に安否確認、避難支援を行うため、「避難行動要支援者」一人ひとりの緊急連絡先や医療情報、避難支援者等を記載した災害時個別支援プランの作成を進めています。「防災手帳—災害時個別支援プラン」の本人控えは、防災・救急医療情報キットや非常用持出袋にお薬手帳などと一緒に保管して下さい。



【配布場所・問い合わせ】

健康福祉計画課 要配慮者支援係

☎03-5722-9689

目黒区地域包括支援センター

お住まいの地域を担当するセンターをご利用ください。

北部包括支援センター

TEL 03-5428-6891

大橋1-5-1
クロスエアタワー9階
FAX 03-3496-5215

東急田園都市線「池尻大橋駅」下車6分
東急バス「大橋」下車2分



【担当地域】

駒場全域
青葉台全域
東山全域
大橋全域
上目黒1丁目1番
1丁目6~22番
上目黒2丁目46~49番
上目黒3丁目1~3番
3丁目6~44番
上目黒5丁目

東部包括支援センター

TEL 03-5724-8030

上目黒2-19-15
目黒区総合庁舎1階
FAX 03-3715-1076

東急東横線・東京メトロ日比谷線
「中目黒駅」下車5分
東急バス「目黒区総合庁舎前」下車1分
「中目黒駅」下車5分



【担当地域】

上目黒1丁目2~5番
1丁目23~26番
上目黒2丁目1~45番
上目黒3丁目4~5番
三田全域
目黒1~3丁目
中目黒1~4丁目
中目黒5丁目1~7番
5丁目22~23番
下目黒全域
目黒本町1丁目

中央包括支援センター

TEL 03-5724-8066

中央町2-9-13
2階
FAX 03-5722-9803

東急東横線「祐天寺駅」下車12分
「学芸大学駅」下車12分
東急バス「中央町二丁目」下車3分
「中央町」下車3分
「水道局目黒営業所前」下車3分



【担当地域】

上目黒4丁目
中目黒5丁目8~21番
5丁目24~28番
目黒4丁目
中町全域
五本木全域
祐天寺全域
中央町全域
碑文谷5~6丁目
鷹番全域

南部包括支援センター

TEL 03-5724-8033

碑文谷1-18-14
碑小学校内南西側
FAX 03-3719-2031

東急目黒線「西小山駅」下車15分
東急バス「円融寺前」下車4分
「区立七中」下車8分



【担当地域】

目黒本町2~6丁目
原町全域
洗足全域
南1~2丁目
碑文谷1~4丁目

西部包括支援センター

TEL 03-5701-7244

柿の木坂1-28-10
FAX 03-3723-3432

東急東横線「都立大学駅」下車5分
東急バス「都立大学駅北口」下車4分



【担当地域】

南3丁目
平町全域
大岡山全域
緑が丘全域
自由が丘全域
中根全域
柿の木坂全域
八雲全域
東が丘全域