

認知症支えあいガイド

認知症になっても大丈夫なまち
国立市!



くににゃん©国立市観光まちづくり協会



国立市認知症啓発公式キャラクター くにうめちゃん

国立市

認知症になっても楽しく、豊かに暮らす ためにわたしたち一人ひとりができること

認知症について正しい知識を持ちましょう！

認知症とは、色々な原因で脳に異変が起き、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、日常生活に支障がある状態です。通常の老化による衰えとは違います。

知っておきたい主な認知症

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・血管性認知症・・・その他

※「若年性認知症」

65歳未満で発症する認知症。
専門相談は裏表紙参照。

知る

認知症を正しく理解しよう

相談する

対処のしかたを相談・知っておこう

防ぐ

早期の診断・進行を遅らせる

サポートする

認知症の人を支えよう

認知症に早く気付くことが大切です。

早期発見のメリット

1. 今後の生活の準備をすることができます。
2. 治る認知症や一時的な症状場合があります。
3. 進行を遅らせることが可能な場合があります。

あれ、認知症かな？と思ったら

地域包括支援センターに**早めに相談**しましょう！
(詳細は裏表紙へ)

認知症になっても大丈夫な国立市を みんなでつくろう！

みんなで支えあうために

●認知症サポーター養成講座

地域や職域団体等を対象に、認知症の正しい地域や、つきあい方について学べる講座です。

●チームオレンジ

近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族をサポート。認知症サポーターが力をふるう場として期待されています。

「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。

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	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
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 				
チェック ②	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
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか 				
チェック ③	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
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 				
チェック ④	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
今日が何月何日かわからないときがありますか 				
チェック ⑤	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
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 				
チェック ⑥	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
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 				
チェック ⑦	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
一人で買い物に行けますか 				
チェック ⑧	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
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 				
チェック ⑨	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
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 				
チェック ⑩	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
電話番号を調べて、電話をかけることができますか 				

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。

※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。

お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

～国立市認知症ケアパス～

認知症の方とその家族が安心して暮らしていくための認知症に応じた対応やサービスに関する情報をまとめました。

日々の生活を送るために必要となる医療や介護はことになります。
その人に合わせた適切な支援を考えましょう。

あれ、物忘れかも？



探し物が
増えてきた

書類の管理が
大変になった

最近忘れることが
増えてきた

帰り道が
わからない

出かけるときに
何を着ていいか
分からなくなった

見守ってもらえれば
自宅で暮らせるよ

手助けが欲しい

冷蔵庫に
同じものが
増えた

ちょっと心配・・・



曜日や時間を
間違えるようになった

通帳や印鑑を
なくしてしまう

メモをとったり
工夫すれば大丈夫

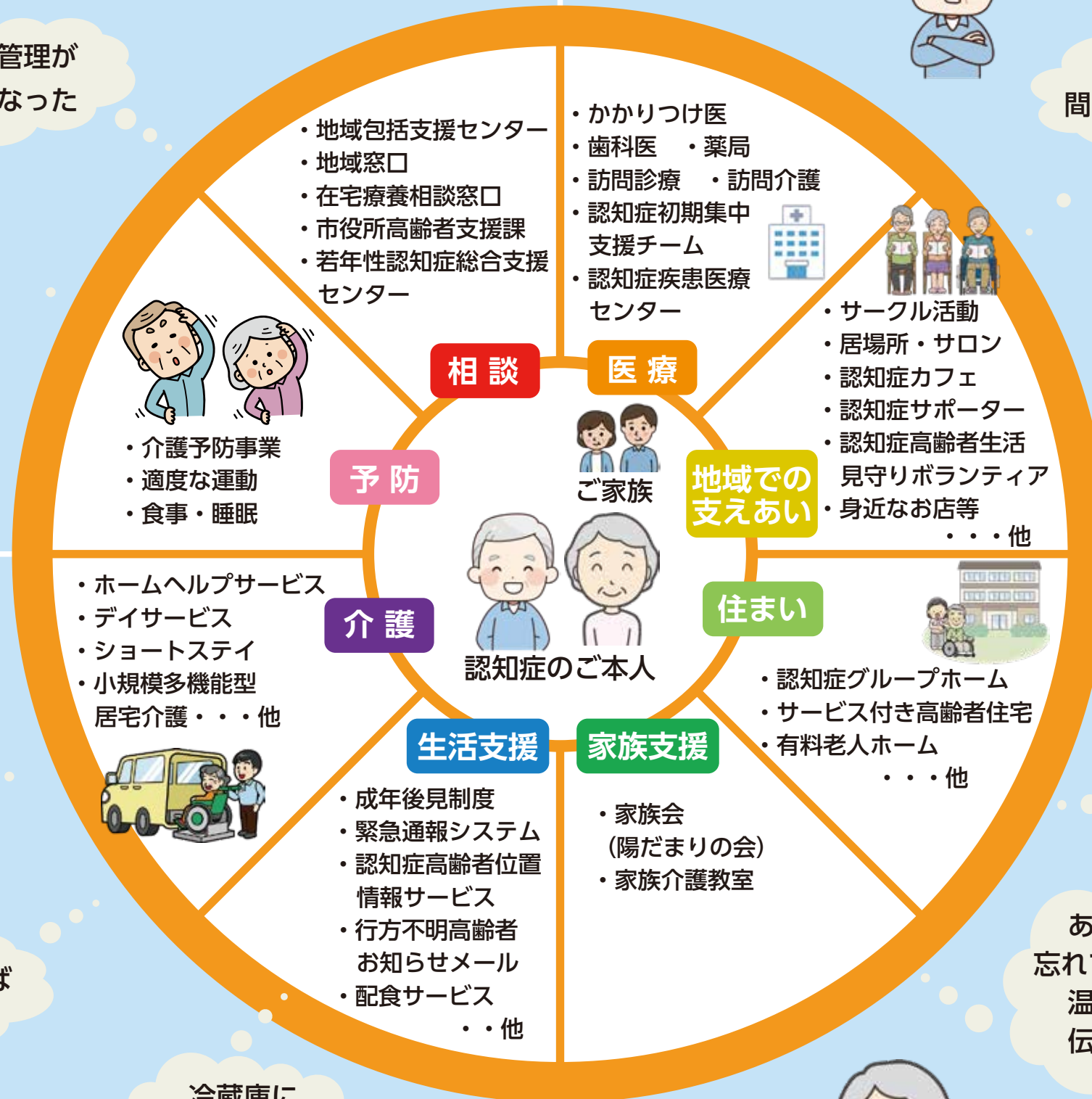
約束を忘れていたら
声をかけてね

言葉で説明しづらいので
くみ取ってもらえると安心

あなたが誰だが
忘れてしまうけれど、
温かい気持ちは
伝わっているよ

昔やって
いたことなら
今でもできる
ことがあるよ

日常的に支援が欲しい



認知症になっても、自分らしい生活が続けたい!
あなたの思いを書いてみましょう!

これまで大切にしてきたことは?

これから大切にしたいことは?



自分のことを誰に頼みたいですか?

これから誰とどのように過ごしたいですか?

記入日 年 月 日

思いは変わることもあるので、大切な人と共有し、
見直してみましょう。

認知症についての相談窓口

専門医に相談をしたいとき

- 地域連携型 認知症疾患医療センター
医療法人社団つくし会 新田クリニック
住所:国立市西2-26-29
電話:042-574-3355
- 地域拠点型 認知症疾患医療センター
国家公務員共済組合連合会立川病院
住所:立川市曙町4-2-22
電話:0120-766-613

在宅医療に関する相談をしたいとき

- 在宅療養相談窓口
住所:国立市富士見台4-10-1
電話:042-569-6213

若年性認知症に関する相談をしたいとき

- 東京都多摩若年性認知症総合支援センター
住所:日野市多摩平2-2-4ニコール豊田ビル4階
電話:042-843-2198

認知症支援・介護について 相談をしたいとき

- 国立市地域包括支援センター
担当地域:全域
住所:国立市富士見台2-47-1
電話(直通)042-576-2123
(時間外・休日専用)042-576-2175
- 地域窓口・北窓口
担当地域:北地域全域、西地域全域
住所:国立市北3-2-1 5号棟1階
電話:042-573-4661
- 地域窓口・福社会館窓口
担当地域:東・中・富士見台1～3丁目
住所:国立市富士見台2-38-5
電話:042-580-1294
- 地域窓口・泉窓口
担当地域:谷保・青柳・泉・石田
矢川・富士見台4丁目
住所:国立市泉3-1-6
電話:042-577-6888

認知症についての相談窓口



高齢者見守り事業協力
店ポスター

お困り事のある高齢者
に対応を行います

認知症サポート医

※認知症サポート医は専門研修修了者で、本人や家族、かかりつけ医を支援します。
対象医療機関はホームページでご確認ください。



国立市認知症ケアパス
令和6年8月発行