認知症になっても安心して住めるまち、ともに支えあうまち

こだいら認知症ガイドブック

令和７年４月発行

小平市地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）

相談受付時間

月～金　8:30～17:00
土　8:30～17:00（けやきの郷は9:00～17:00）
※土曜日は各種申請受付と緊急時の相談のみ

休業日：日･祝日･年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）※日･祝　緊急時の電話による相談のみ

西圏域

栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目
たかの台、津田町1丁目
上水新町1～3丁目、上水本町1丁目

小平市地域包括支援センター けやきの郷
住所：小平市小川町1－485
（介護老人保健施設けやきの郷内）
電話：042－349－2321

中央西圏域

小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目
津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、
上水本町2～6丁目

小平市地域包括支援センター 小川ホーム
住所：小平市小川西町2－35－2
（特別養護老人ホーム小川ホーム内）
電話：042－347－6033

中央東圏域

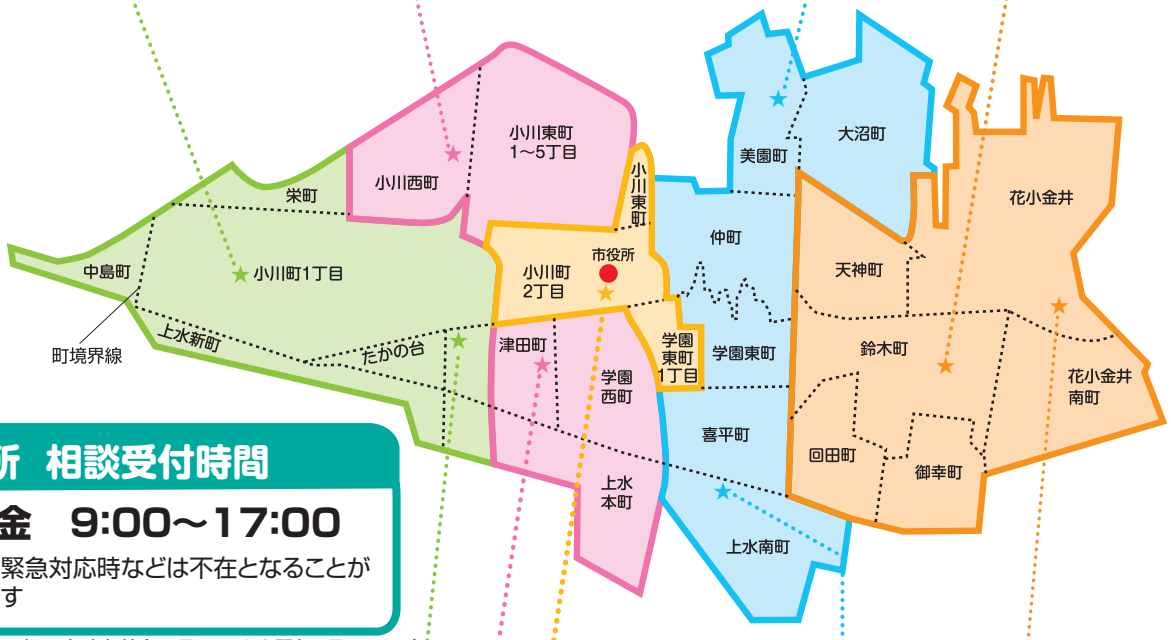
美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目
仲町、学園東町2～3丁目、学園東町
喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目

小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター
住所：小平市美園町3－12－1
（多摩済生ケアセンター内）
電話：042－349－2123

東圏域

花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目
鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目
回田町、御幸町

小平市地域包括支援センター 小平健成苑
住所：小平市鈴木町2－230－3
（特別養護老人ホーム小平健成苑内）
電話：042－451－8813



出張所　相談受付時間

月～金　9:00～17:00
※ただし緊急対応時などは不在となることがあります

休業日：土･日･祝日･年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）

小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所
住所：小平市津田町1－7－10
（シティホーム鷹の台#4 1階）
電話：042－316－3367

小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所
住所：小平市津田町3－38－7
電話：042－347－6600

中央圏域

小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目

小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）
住所：小平市小川町2-1333（健康福祉事務センター内）
電話：042－345－0691

小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所
住所：小平市花小金井1－17－1
（花小金井R－CourtⅡ　4階）
電話：042－468－5143

小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所
住所：小平市上水南町2－23－20
（フェアヴュー　1階）
電話：042－359－2831

地域包括支援センターでは、認知症についての相談ができます。
お住いの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

もくじ

1 自分でできるチェックリスト P.2

2 受診までのながれ P.4

3 認知症という病気について P.5

（1）認知症とは …… P.5

（2）認知症の進行と介護 …… P.7

（3）認知症の方と接するときに知っておいてほしいこと …… P.8

4 認知症の人との接し方 P.9

（1）どんな接し方をすればよいか …… P.9

（2）こんなときどうする？ …… P.11

5 こんなふうに生活しています P.14

6 サービスの紹介 P.22

（1）介護保険サービス …… P.22

（2）介護保険以外のサービス …… P.24

7 認知症に関する相談先・集う場所・もの忘れ相談医 P.28

（1）公的機関 …… P.28

（2）医療機関 …… P.28

（3）もの忘れ相談会・相談事業 …… P.29

（4）地域で集う場所 …… P.29

（5）もの忘れ相談医 一覧 …… P.31

8 オレンジカフェマップ …… P.34

9 認知症の進行に合わせて受けられるサービス一覧表 …… P.36

1 自分でできるチェックリスト

「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。

		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言われますか	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

※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。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	最もあてはまるところに○をつけてください。			
	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

合計点が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。
28ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や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」

② 受診までの流れ

**「思い当たることがある、認知症かもしれない？」と思ったら
まずは、かかりつけ医等へ相談しましょう。**

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がいない

かかりつけ医

これまでのことを知っているかかりつけ医であれば、しっかり相談できます。

もの忘れ相談医

かかりつけ医ではなくても認知症の相談を受け付け、必要時にもの忘れ外来や診断ができる医療機関を紹介します。(31～33ページをご覧ください)

地域を担当する地域包括支援センター

医療機関の受診に抵抗がある場合や受診先に迷う場合は相談してください。状況をお聞きし、もの忘れ相談会などの事業（29ページをご覧ください）や医師への受診をお勧めすることもあります。

協力関係

協力関係

専門医療機関

認知症疾患医療センター

専門医療相談や認知症の診断などを行います。
（28ページをご覧ください）

精神科、神経科、神経内科、老年科などの診療科をもつ医療機関

もの忘れ外来

認知症の診断・治療・生活指導などを行う認知症専門の外来

★医療機関によっては事前に予約を必要とします。
受診するときは、医療機関に問い合わせをしてから行きましょう。

かかりつけ医等と専門医療機関の協力関係

認知症の診断は、検査機器等がそろう病院で行い、診断後は自宅近くのクリニック等で処方等を行いながら経過観察をすることが一般的です。クリニック等で経過観察を行う場合も症状の変化に合わせて、医師が診断を行った病院へ再紹介します。

コラム1　認知症も早期発見と早期治療が非常に大切です

認知症に早く気づくと今後の生活の準備をすることができます。

・メモをとるなどの生活方法の改善、介護保険サービスなどのサービスの利用、周囲の人の理解ある対応で生活のしづらさが軽減されます。

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があります。
例：正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など
・うつ病によりもの忘れなど認知症のような症状が出ることがあります。

薬で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言われています。

3 認知症という病気について

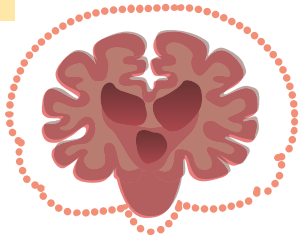
（1）認知症とは

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、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を表す言葉です。

認知機能とは物事を記憶する、言葉を使う、計算する、物事を解決するために深く考えるなどの頭の働きのことをいいます。

健康な脳

脳血管性認知症



アルツハイマー型認知症　など

認知症の種類

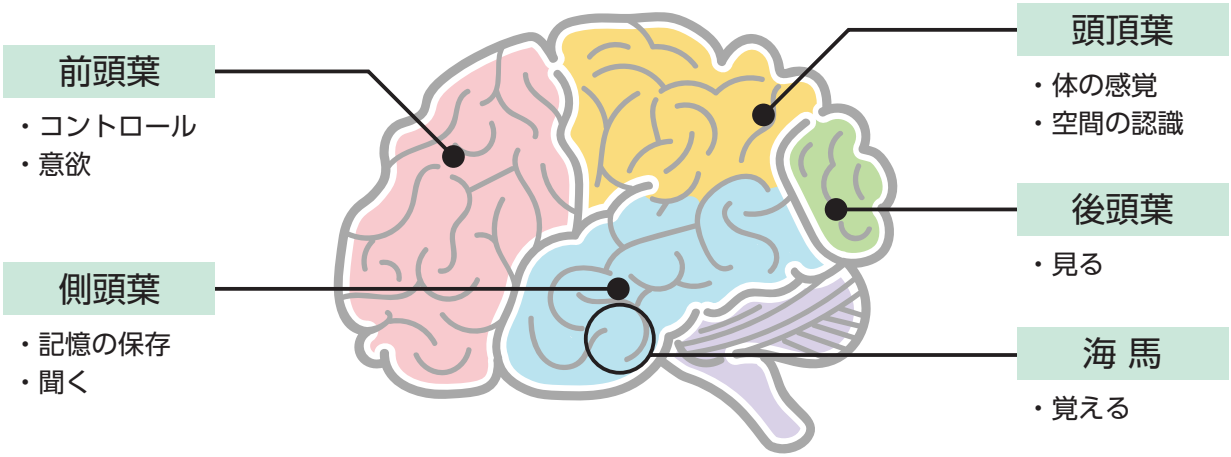
認知症の原因となる病気はいろいろあります。

治療方法や対処方法は種類によって異なり、治る認知症もあります。

脳のはたらき

脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどのはたらきをコントロールしています。

これらの身体活動を司る機能が大脳にあります。



主な認知症について

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮します。

【症状】
- 少し前の出来事を忘れます。
- 同じことを何度も言います。
- 帰り道がわからなくなり、道に迷ったりします。
- ゆっくりと症状が進行します。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮します。

【症状】
- 他人の目を気にすることなく、やりたいことをやるという行動が現れます。
- 「同じものばかり食べる」「同じ道順で散歩する」など、同じ行動を繰り返します。
- 興味・関心がなくなると話の途中でも立ち去ります。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質がたまり、引き起こされる病気です。

【症状】
- 「子どもがベットの上にいる」「ネズミが動き回っている」など具体性のある幻視がみられます。
- 手足や筋肉のこわばり、動きの鈍さ、小股歩行がみられ転びやすくなります。
- 日や時間帯によって、ぼんやりしている時としっかりしている時があります。
- 寝ているときに大声をあげたり、足をばたつかせたりする事があります。

脳血管性認知症

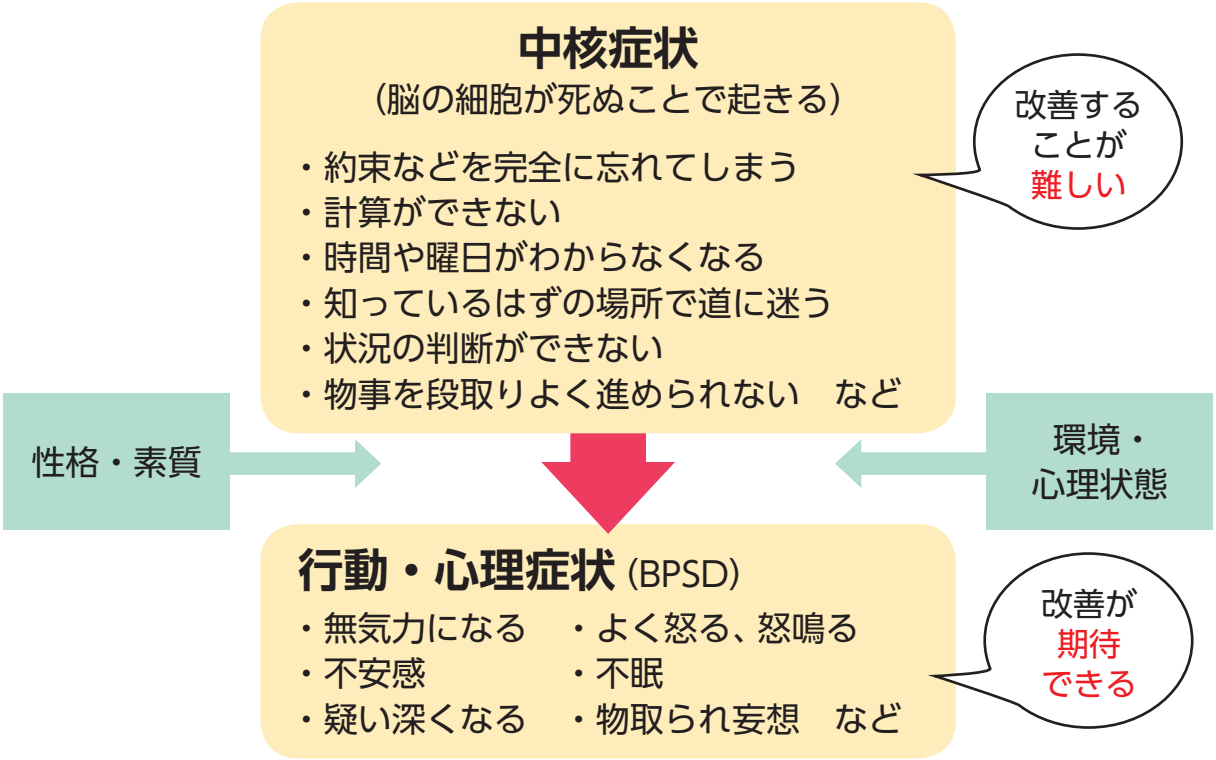
脳卒中により脳が障害されて、起こります。また、血管の狭窄により脳への血流が悪くなり起こる場合もあります。

【症状】
- 記憶障害や計画を立てて実行するなどの能力の低下がほかの認知症と同じように起こります。
- 手足の麻痺やろれつが回りにくいなど、体の動きが障害されることがあります。
- 感情をコントロールできず、ちょっとしたことで泣いたり怒ったりすることがあります。

認知症の症状

認知症の症状は、脳の細胞が障害されることで直接おこる「中核症状」と、周囲との関わり合いの中で起こる「行動・心理症状」(BPSD) というものに大きく分かれます。

行動・心理症状(BPSD)は、治療や周囲の対処の仕方・環境を整えることで改善します。



(2) 認知症の進行と介護

認知症は、種類や個人により違いはありますが、徐々に進行します。

認知症の方の介護では、様々な制度やサービスを利用しながら、その方の「できないこと」を補い、「できること」を活かすことが大事になります。

認知症の進行状況	正常	軽度認知障害 (MCI) ※1	認知症		
			軽 度 ⇒	中 等 度 ⇒	重 度
症状	—	もの忘れがある。買い物・金銭管理がうまくできない。	服薬管理、電話や訪問者の対応は難しい。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。	日常生活動作や会話が難しくなる。
生活の状態	自立	問題は起こるが自立。	見守りやちょっとした支援があれば自立。	日常生活に手助けが必要。	常に介護が必要。

※1 認知機能が健康な状態と認知症の間にある状態を軽度認知障害（MCI）といいます

(3) 認知症の方と接するときに知っておいてほしいこと

認知症になるとどのように感じるの？

①不安を感じることがあります

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「なんだかおかしい。」と感じることがあります。

「この先、どうなっていくんだろう。」「家族に迷惑をかけているのではないか。」と不安を感じるようになります。

②気分が沈んでうつ状態になる事があります

もの忘れや失敗が増えて出来ていたことが出来なくなる場合もあります。
そのため、気分が沈み、うつ状態になることもあります。

うつ状態になると意欲が低下し、それまでやっていた趣味活動をやめてしまうこともあります。
人とのコミュニケーションも減り、閉じこもりがちな生活になることもあります。

③怒りっぽくなることがあります

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になったりすることがあります。

時には、声を荒げたり、つい手を出してしまうことがあります。

4 認知症の人との接し方

（1） どんな接し方をすればよいか

本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。

こんなときは…

そのような場面で「何回も同じことを聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、「お腹がすいたの？」「～が終わってから出掛けましょうね」など不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。

本人の尊厳を大切にして出来る事を生かしながらお手伝いしましょう

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

こんなときは…

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。

その人らしさを大切にしましょう

認知症の人も私たちと同様に、それぞれに自分らしさがあります。

たとえば、認知症の人が「何もしたくない」と言ったとします。これは認知症がすすんできて、自分ではやりたいことを表現できずに、この表現になってしまった、ということもあります。

こんなときは…

もともと外出が好きであれば、一緒に車いすで散歩をしてみると喜ばれるかもしれません。家でお茶を飲みながらテレビや本を見て過ごすのが好きであればそういう時間を望んでいるのかもしれません。
このように、もともと好きだったことや得意なことを一緒にやってみると、笑顔がみられることも多いです。「認知症だからこう思っているはずだ」と決めつけず、その人が望んでいることは何かということを、想像して接するようにしましょう。

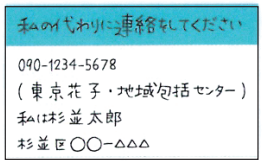
コラム2　認知症の人の声を聴く

認知症本人からさまざまな場面での声・つぶやきを集めました。
まずは本人の思いや希望を知り、何があったらもっといいのか考え、ともに暮らしやすい「忘れても笑顔でいられるやさしい町」をみんなでつくっていきましょう。

- メモを書くことで安心する
- 社会の役に立ちたい
- こんなに怒ってしまって、自分でもおかしいとわかっている
- 自分から挨拶が大切、近所の人には全部話しておく
- おいしいものが食べたい、食べに行きたい
- 質問のたびに嫌がらずおしえてほしい

【希望をかなえるヘルプカード】

いくつになっても、認知症になってからも、安心して行きたいところに出かけよう



周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時に見せて使います。

高齢者支援課や地域包括支援センターにて配布しています。

(2) こんなときどうする？

① 外出して道に迷う

認知症のＡさんは、以前はスーパーや病院に一人で行くことができていましたが、最近は道に迷ってしまいます。

この前は、まったく違うところで警察の方に保護してもらい、自宅まで送ってもらいました。一緒に住んでいる家族も困っています。

なぜ、道に迷ってしまうのですか？

認知症により、道順などを思い出すことが難しくなり、道に迷ってしまいます。本人は、目的の場所（たとえば店や実家など）にたどり着こうと、一生懸命目印にしているものなどを探しながら頑張っています。ただ、道が間違っていることに気付かずに歩いてしまいます。

Ａさんを外出させないほうがいいですか？

「外に行きたい」という気持ちを抑えるのは大変難しいことです。
本人と一緒に出かけるようにするほか、予定と違う場所に行きそうな場合は「そろそろ帰りましょう」と声をかけるのも一案です。状況によってはヘルパー等と一緒に外出する方法もありますので、相談してみましょう。

家族がずっとついていられないのですが…？

家族が常に見守るということは大変難しいことです。
そのため、本人が立ち寄りそうなところや近所の方に、事前に「立ち寄ったら教えてください」と協力を仰ぐのも一案です。本人が出かけたときに、どこにいるのかという情報が入りやすくなります。

そのほかに… ※25ページの「認知症高齢者見守り事業」もご覧ください。

- いつも持ち歩くかばんなどに連絡先のメモを入れておく。
- 介護保険によるデイサービスを利用し、一人になる時間を少なくする。
- 服に連絡先を縫いつけておく。
- GPS機能のある携帯端末の活用。

② お金のトラブルについて

最近、もの忘れが進んできたＢさんが、銀行の通帳やカード、印鑑を何度もなくしてしまい、通帳の再発行や新しい印鑑の届け出を繰り返しているのですが…？

日常の金銭管理のお手伝いをする地域福祉権利擁護事業があります。
本人の判断能力が不十分な場合は、成年後見制度をご案内することもできます。
権利擁護センターこだいらにご相談ください。

(25ページをご覧ください)

ひとり暮らしのＣさん宅を、久しぶりに訪問した家族が山積みになった健康食品と未払いの請求書を発見しました。

契約解除のお手伝いなど、お金のトラブルの相談ができます。
小平市消費生活センターに問い合わせてみましょう。

(26ページをご覧ください)

近所の高齢者のＤさんが、買い物に行ってもレジでお金の計算が分からなくなるところをよく見かけるのですが…？

本人がよく利用されるスーパーや銀行の方と家族が、困ったときの対応や連絡方法などについて、事前に話し合っておくと安心です。

③ 昼夜逆転

Eさんは昼間寝ていることが多く、夜中に動きまわるため、家族が寝られません。

- 日中に散歩や外出などをして、日光を浴びて、程よく体を動かしましょう。
- 昼寝は30分以内として、それ以上は日中寝ないように声をかけ、一日のリズムを作っていきましょう。
- 介護保険のサービスを利用して、デイサービスやデイケアに通い、体を動かし、人と接する時間を多く持つようにしましょう。
- 1週間の生活のリズムを作りましょう。
- かかりつけ医にお薬の処方について相談するのも一案です。

④ 受診につながらない

Fさんのもの忘れがひどくなり、家族は病院へ連れて行きたいのですが、本人は「どこも悪くない」「ぼけてなんかない」と受診をしたがりません。
どうすれば病院に連れていけるのでしょうか？

- どうして受診に行きたくないのか理由を聞いてみましょう。
  もの忘れがひどい場合は、「自分が以前と違う」「何かがおかしい」と思い、これから自分がどうなってしまうのか不安に感じていることがあります。
  家族が、本人の気持ちを分かった上で心配していることや、このまま病気が進まないように協力したいという思い等を伝え、受診を勧めてみてください。
- まず、家族だけで医療機関に相談したり、本人が信頼している人やかかりつけ医などから勧めてもらうと受診につながる場合があります。
- 受診ができなくても生活の支援など他の方法で対応できる場合があります。
- すぐに受診につながらなくても、あせらず対応していくことも大切です。地域包括支援センターにご相談ください。
  （裏表紙をご覧ください）

5 こんなふうに生活しています

認知症の方がどのように生活されているか、認知症の進行状態別にまとめてみました。
サービスの主なものについては、22～ 27ページに記載しています。
また、必要なサービスは個人の状態や環境により変わりますので、サービスの利用については、ケアマネジャーや地域包括支援センター職員へご相談ください。

（1）軽度認知障害（MCI）

認知機能が健康な状態と認知症の間にある状態を軽度認知障害（MCI）といいます。「同じことを何度も言う」「同じものばかり買う」などもの忘れは目立つものの日常生活は自立しています。
軽度認知障害の人が全て認知症になるわけではありませんが、軽度認知障害の時期に治療したり生活の仕方を見直すことは認知症の予防や発症を遅らせることにつながります。※MCIは、Mild（軽度）、Cognitive（認知）Impairment（障害）の略です。

〈小平花子さんの場合〉

お一人暮らしの小平花子さんは、離れて暮らす娘に最近「もの忘れ」を指摘され、かかりつけ医に相談しました。そこで認知症の診断を行う病院を紹介され受診、検査の結果「軽度認知障害（MCI）」と診断を受けました。
ゴミ収集の曜日を間違えることや、複数ある内服薬の中で飲み忘れが時々あります。できるだけ自分で、買物や掃除など身の回りのことを行っています。
娘は、時々電話をして様子を聞いています。月に1回の定期受診時には、一緒に通院しています。その際に家の様子をみて、手伝ったりもしています。介護保険はまだ申請していません。

現在利用しているサービスなど

【地域での活動】
- 友人と共に趣味サークルの活動や地域の体操教室などに参加しています。自治会などの行事にも参加しています。

【生活】
- ゴミ出しは近所の方に声をかけてもらいます。
- 金銭管理については地域福祉権利擁護事業の利用をはじめました。

【医療】
- 数種類ある薬を、一回分ごとにまとめてもらい、飲み忘れがないようにしました。

【見守り支援】
- 高齢者見守り事業の登録をおこない、地域包括支援センターの職員による訪問や電話をしてもらっています。

〈本人の状況と利用できるサービス〉

軽度認知障害（MCI）	
本人の状況 問題は起こるが、自立	・もの忘れがある ・同じものを買ってしまう ・約束を忘れる ・生活の中で身につけていること（食事をつくるなど）はできる ・書類の理解が難しくなる

利用できるサービス

詳細は、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

地域での活動	**【集う場】** ・サークルなどのこれまでの活動を続けましょう ・地域の居場所，オレンジカフェ，認知症本人交流会 **【介護予防】** ・介護予防・生活支援サービス ・介護予防講座
医療	**【通院】** ・かかりつけ医・歯科医・薬局 ・専門医療機関 **【服薬】** ・家族や知人等による服薬確認・服薬に関する用具の工夫（服薬カレンダー等）
生活	**【買物調理など】** ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス ・スーパーやコンビニでの買物配達サービス **【ゴミ出し】** ・近隣の協力，訪問介護サービス **【金銭管理】** ・地域福祉権利擁護事業 **【住環境】** ・自立支援住宅改修 ・自立支援日常生活用具の給付
見守り支援	・高齢者見守り事業 ・民生委員 ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス ・ICT機器を活用した地域見守り推進事業 ・見守り電話事業 ・見守り機能付きの電化製品・携帯電話
住まい・施設	・自宅 ・軽費老人ホーム ・サービス付高齢者向け住宅 ・有料老人ホーム
家族	**【家族が集う場】** ・地域の居場所 ・オレンジカフェ ・家族会 ・認知症家族介護講座

(2) 軽度認知症

〈小平花子さんの場合〉

花子さんは計画や段取り通りに行動できなくなり、買い物に行くと同じ物を買ってくることも多くなりました。電話のやりとりや訪問者への対応が一人では難しいことがあります。

娘が心配して、月２回くらい様子を見に来ています。今後の生活について地域包括支援センターに相談し、介護保険認定申請をおこない、その後介護保険サービスの利用を開始しました。

娘はケアマネジャーと連絡を取り合って、花子さんの日ごろの様子を聞いています。

現在利用しているサービスなど

【地域での活動】

- 介護保険を利用して、週２回デイサービスに通っています。
  昼食や入浴、レクリエーション活動やおしゃべりを楽しんでいます。
- オレンジカフェに近所の人と一緒に時々行っています。
  ゆっくりとお茶を飲んだりおしゃべりを楽しんでいます。

【生活】

- 介護保険を利用して、週１回ヘルパーが来ています。一緒に献立を考えて一緒に料理をしています。
- 自分の好きな物は自分で買いに行きます。同じ物を買ったり支払いのまちがいがないように、会計の時に店員が声をかけてくれます。

【医療】

- 壁に服薬カレンダーをかけて、娘が来た時に一緒に薬をセットし飲み忘れないように気をつけています。

【生活・見守り支援】

- 安否確認をかねて訪問給食サービスを利用し、栄養バランスの取れたお弁当を食べています。
- 近所の方や民生委員に声をかけてもらい、さりげなく見守ってもらっています。

〈本人の状況と利用できるサービス〉

軽度認知症	
本人の状況 見守りやちょっとした支援があれば自立	・計画をたてて、段取り通り行動することが難しくなる ・買い物で、いつも同じものを買ってしまう ・服薬管理が、難しくなる ・とっさの電話や訪問者の対応は、難しくなる

利用できるサービス

詳細は、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

地域での活動	**【集う場】** ・地域の居場所, オレンジカフェ, 認知症本人交流会 **【介護予防】** ・通所介護（デイサービス） ・通所リハビリサービス（デイケア） ・訪問リハビリサービス（訪問リハ） ・介護予防講座
医療	**【通院】** ・かかりつけ医・歯科医・薬局 ・専門医療機関 **【服薬】** ・家族や知人等による服薬確認・服薬に関する用具の工夫（服薬カレンダー等） ・訪問看護や薬剤師による服薬の準備・確認
生活	**【買物調理など】** ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス **【ゴミ出し】** ・近隣の協力 , 訪問介護サービス **【金銭管理】** ・地域福祉権利擁護事業 **【住環境】** ・介護保険による住宅改修・福祉用具購入または貸与
見守り支援	・高齢者見守り事業 ・民生委員 ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス ・ICT機器を活用した地域見守り推進事業 ・見守り電話事業 ・見守り機能付きの電化製品・携帯電話 ・GPS 機器（市・民間）・おでかけ見守りシール
住まい・施設	・自宅 ・有料老人ホーム ・小規模多機能型居宅介護 ・ショートステイ ・グループホーム ・サービス付高齢者向け住宅 ・介護老人保健施設
家族	**【家族が集う場】** ・地域の居場所 ・オレンジカフェ ・家族会 ・認知症家族介護講座

(3) 中等度認知症

〈小平花子さんの場合〉

花子さんは自分で服の脱ぎ着が難しかったり、トイレの場所が分からなかったりして、失敗してしまうことがあります。また、一人で買い物に行って道に迷ってしまい、近所の人に自宅まで送ってもらうこともありました。

娘が花子さんの一人暮らしを心配して、毎日電話をかけたり、週に１回は様子を見に来ています。ケアマネジャーと相談して、デイサービスやヘルパーなどの介護保険のサービスを毎日利用しています。

現在利用しているサービスなど

【地域での活動】

- 介護保険を利用して、認知症対応型デイサービスに通っています。
- オレンジカフェで、家族や友人と一緒にゆっくりした時間を過ごしています。

【生　活】

- 介護保険を利用して、ヘルパーと一緒に買い物に行き、手伝ってもらいながら料理をしています。
- 成年後見制度を利用し、成年後見人にお金の管理を任せています。

【住まい】

- 一人暮らしを続けることが心配で、施設の申込みを考えています。

【医　療】

- かかりつけ医に相談して、デイサービスがある日はデイサービスで服薬し、家にいるときはヘルパーの声かけで服薬をしています。

【見守り支援】

- 民生委員が時々、訪問にきてくれます。
- おでかけ見守りシールの登録をおこないました。

〈本人の状況と利用できるサービス〉

中等度認知症	
本人の状況 日常生活に手助けが必要	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・近所で道に迷うことがある ・電話や訪問者の対応は難しくなる ・金銭管理が難しくなる

利用できるサービス

詳細は、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

地域での活動	**【集う場】** ・地域の居場所, オレンジカフェ, 認知症本人交流会 **【介護予防】** ・通所介護（デイサービス） ・認知症対応型デイサービス ・通所リハビリサービス（デイケア） ・訪問リハビリサービス（訪問リハ）
医療	**【通院】** ・かかりつけ医・歯科医・薬局 ・訪問診療 , 訪問歯科 ・専門医療機関 **【服薬】** ・家族や知人等による服薬確認・服薬に関する用具の工夫（服薬カレンダー等） ・訪問看護や薬剤師による服薬の準備・確認
生活	**【買物調理など】** ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス **【ゴミ出し】** ・近隣の協力 , 訪問介護サービス **【金銭管理】** ・成年後見制度 **【住環境】** ・介護保険による住宅改修・福祉用具購入または貸与
見守り支援	・高齢者見守り事業 ・民生委員 ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス ・見守り機能付きの電化製品･携帯電話 ・GPS 機器（市・民間）・おでかけ見守りシール
住まい・施設	・自宅 ・有料老人ホーム ・小規模多機能型居宅介護 ・ショートステイ ・グループホーム ・サービス付高齢者向け住宅 ・特別養護老人ホーム ・介護老人保健施設
家族	**【家族が集う場】** ・地域の居場所 ・オレンジカフェ ・家族会 ・認知症家族介護講座

(4) 重度認知症

〈小平花子さんの場合〉

花子さんが外を歩いていると、近所の人が声をかけ一緒に帰って来てくれます。食事については飲み込みづらくなってきたため、とろみをつけています。尿意がわからなくなり、紙パンツを使用しています。そして、会話も理解しづらくなってきました。

娘は、花子さんの家で過ごす時間が増え、たびたび泊まることもあります。

大変なことが増えていますが、花子さんはみんなに支えられて自宅で穏やかに過ごしています。

現在利用しているサービスなど

【地域での活動】

- 介護保険を利用して、認知症対応型デイサービスに通っています。日中楽しく過ごしています。

【生　活】

- 市販の介護食を利用して、上手に飲み込むためにとろみを使っています。
- 介護保険を利用して、ヘルパーにデイサービスの送り出し、食事介助や排泄介助をしてもらっています。

【住まい】

- 娘の介護負担があるためショートステイを利用しています。また、特別養護老人ホームの申し込みをしています。

【医　療】

- かかりつけ医による訪問診療を受けています。
- 訪問歯科を利用して、飲み込みの状態を見てもらいアドバイスを受けています。
  家族も口腔ケアの方法を学ぶことができます。
- 薬剤師による薬の管理や訪問看護師が健康状態を確認するサービスを利用しています。

【家　族】

- 家族会で、娘が悩みや不安を相談しています。

〈本人の状況と利用できるサービス〉

重度認知症	
本人の状況 常に手助けが必要	・普段の生活上の動作や会話が難しくなる ・尿意や便意がわからなくなる ・食事などが飲み込みづらくなる

利用できるサービス

詳細は、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

地域での活動	**【介護予防】** ・通所介護（デイサービス） ・認知症対応型デイサービス ・通所リハビリサービス(デイケア) ・訪問リハビリサービス(訪問リハ)
医療	**【通院】** ・かかりつけ医・歯科医・薬局 ・訪問診療，訪問歯科 ・専門医療機関 **【服薬】** ・家族や知人等による服薬確認・服薬に関する用具の工夫（服薬カレンダー等） ・訪問看護や薬剤師による服薬の準備・確認
生活	**【買物調理など】** ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス **【ゴミ出し】** ・近隣の協力，訪問介護サービス **【金銭管理】** ・成年後見制度 **【住環境】** ・介護保険による住宅改修・福祉用具購入または貸与
見守り支援	・高齢者見守り事業 ・民生委員 ・訪問給食サービス（市） ・民間配食サービス ・見守り機能付きの電化製品・携帯電話 ・GPS 機器（市・民間）・おでかけ見守りシール
住まい・施設	・自宅 ・有料老人ホーム ・小規模多機能型居宅介護 ・ショートステイ ・グループホーム ・サービス付高齢者向け住宅 ・特別養護老人ホーム ・介護老人保健施設
家族	**【家族が集う場】** ・地域の居場所 ・オレンジカフェ ・家族会 ・認知症家族介護講座

6 サービスの紹介

(1) 介護保険サービス

介護保険サービスを利用するには介護認定申請をして、要支援、要介護の認定を受けることが必要です。サービスを利用するときにはケアマネジャーが本人、家族のご希望にそいながら、心身の状況に応じて利用するサービス内容を具体的に盛り込んだケアプランを作成します。

介護保険の申請や利用については市役所の高齢者支援課（28ページ）、もしくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターの窓口（裏表紙）でご相談下さい。

このページでは、介護保険サービスのうち主なものについて紹介しています。

介護保険の詳細については小平市発行の「介護保険べんり帳」をご覧ください。

※65歳以上の基本チェックリストで生活機能の低下が認められる方は「事業対象者」として、利用できる訪問サービスと通所サービスがあります。利用には地域包括支援センターでの相談と手続きが必要です。

《自宅で受けられるサービス》

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問して入浴、排泄、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助をします。通院などを目的とした乗車、降車の介護や移動の介助などを行います。

訪問看護

看護師などが病気を抱えている人の自宅を訪問して、療養上のお世話や診療の補助を行います。

訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士による訪問リハビリテーションを行います。

訪問入浴

介護職員と看護職員が自宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介助を行います。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

ホームヘルパーや看護師などが日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問します。

小規模多機能型居宅介護
看護小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問介護や同じ施設に短期間の宿泊を組み合わせたサービスが受けられます。看護小規模多機能型居宅介護では、訪問看護もあわせて受けられます。

短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などのサービスが受けられます。

福祉用具の貸与・特定福祉用具の販売

車椅子や歩行器などの日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。入浴、排泄などに使用する福祉用具を販売します。

住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消など住宅改修をする際、20万円を上限に7 ～ 9割の費用を支給します。

サービス・活動事業（総合事業）

■ 訪問型サービス ■

有資格者が身体介護等を行う旧国基準サービス、一定の研修を受けた人が生活支援を行う市独自基準サービス、看護師やリハビリ専門職が月2回、3か月間（最長６か月）定期的に訪問し生活のためのアドバイスを行う短期集中サービスがあります。

■ 通所型サービス ■

旧国基準サービス、市独自基準サービス、住民主体サービスと、リハビリ専門職が週1回4か月間集中的に関わり、やりたいことの実現に向けて取り組む短期集中コースがあります。

《入所して受けられるサービス》

認知症対応型共同生活介護
（グループホーム）

認知症の高齢者が少人数で共同生活する住居で日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

特定施設入居者生活介護
（有料老人ホーム）

有料老人ホームなどに入居している高齢者に日常生活上の支援や介護を提供します。

介護老人保健施設
（老人保健施設）

病状が安定し、治療よりは機能訓練を中心とする看護や介護に重点を置いたケアが必要な方が入所して、機能訓練や日常生活の介護サービスを受けられる施設です。

介護老人福祉施設
（特別養護老人ホーム）

食事や排泄など常時介護が必要で自宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護サービスを受けられる施設です。

〈参考〉介護保険以外の住宅について

家庭環境や住宅事情などの理由により、自宅での生活の継続が難しいときに使える住まいがあります。必要時、訪問介護等介護保険のサービスを利用しながら過ごせます。

■ **軽費老人ホーム**

食事等日常生活上の世話が受けられます。
Ａ型、Ｂ型などの種類があり提供されるサービスは施設によって変わります。

■ **サービス付き高齢者向け住宅**

安否確認・生活相談サービス等を提供する賃貸住宅です。
安否確認・生活相談サービス以外のサービス提供については様々なタイプがあります。

(2) 介護保険以外のサービス

《認知症の方を見守るために》

高齢者見守り事業

担当する地域包括支援センター職員が、年4回程度、訪問・電話等により生活の様子をうかがいます。必要に応じて福祉サービス等のご案内や、ご相談をお受けします。65歳以上で、介護保険のサービスを受けていない、単身の方、高齢者のみの世帯が対象です。

【問合せ】お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（裏表紙）

訪問給食サービス

原則週４回（低栄養で栄養改善が必要な方は週７回）を限度として、高齢者向けの昼食又は夕食を手渡しでお届けします。
65歳以上のひとりぐらし高齢者等で、安否の確認と低栄養の予防が必要な方が対象です。

【問合せ】高齢者支援課地域支援担当
☎042 (346) 9539

見守り電話事業

週1回、75歳以上で要件を満たす、介護保険サービスを受けていない単身または高齢者のみ世帯が対象です。（訪問給食サービス、その他の見守りサービスを受けている方は除きます。）

【問合せ】社会福祉協議会（地域包括支援センター中央センター内）
☎042 (345) 0691

ICT機器を活用した地域見守り推進事業

75歳以上で見守りを必要とする一人暮らしまたは高齢者のみ世帯等の方に通信機能付きLED電球を使用した見守りサービスを行います。訪問型や通所型の介護保険サービスを受けていない方及びその他の見守りサービスを利用していない方が対象です。

【問合せ】高齢者支援課地域支援担当
☎042 (346) 9539

民生委員・児童委員

厚生労働大臣から委嘱された民生委員・児童委員が、それぞれ担当地区を受け持ち、地域住民の身近な相談相手として活動しています。

【問合せ】福祉政策課地域福祉担当
☎042 (346) 9537

《認知症の方を介護するご家族への支援》

認知症高齢者見守り事業

認知症の高齢者等がはいかいした場合に、早期発見、保護につなげ、家族等の負担を軽減するサービスです。対象は市内在住のはいかいのみられる高齢者を介護している市内在住の家族等です。
（市外在住の家族等については、速やかにかけつけられる方のみ対象となります。）

GPS機器の利用

認知症の方に発信機を身に付けていただき、行方不明になったときに位置情報を調べることができます。サービス開始時の初期費用や利用料がかかります。

おでかけ見守りシール

はいかい高齢者を見つけた方が、はいかい高齢者の衣服などに貼られたQRコードが印字されたシールを読みとることで、電子伝言板を介して直接その家族とやりとりができるようになるサービスです。利用料は無料です。（別途通信費の実費がかかる場合があります。）

【問合せ】高齢者支援課地域支援担当　☎042 (346) 9539

認知症家族介護講座・講演会

認知症の方を介護している家族の方を対象に認知症の理解とストレスへの対応方法について学ぶ講座を行っています。

【問合せ】地域包括支援センター中央センター　☎042 (345) 0691

《権利や財産を守るために》

地域福祉権利擁護事業
（日常生活自立支援事業）

認知症などで、判断能力が十分でないために福祉サービスの利用や日常の金銭管理が難しい方に対して、安心して生活が営めるように支援していくサービスです（ただし、契約能力のある方）。原則、有料のサービスです。

【問合せ】権利擁護センターこだいら
☎042 (342) 8780

成年後見制度

認知症などで、判断能力が十分でない方の権利や財産を保護するための制度です。契約能力のない方の金銭管理、サービスの手続き等を代理する「成年後見人」等の選任について、裁判所で手続きを行います。判断能力が衰える前に、支援する人と支援する内容を決めておく「任意後見制度」と、すでに判断能力が十分でない方を支援する「法定後見制度」があります。

【問合せ】権利擁護センターこだいら
☎042 (342) 8780

《消費生活相談》

小平市消費生活センター

悪質商法、商品を購入する時や契約をする時のトラブルなど、おかしいな？と思ったら、お気軽にご相談ください。
専門の消費生活相談員が、秘密厳守で問題解決のお手伝いをします。電話・来所どちらでも相談できます。

住所　小平市小川町2-1333　小平市役所　1階
電話　042-346-9550
相談受付　月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～正午、午後1時～4時

高齢者のための消費生活相談「高齢者被害110番」（東京都消費生活総合センター）

消費者トラブルでお困りの高齢者のための東京都の相談窓口です。
悪質商法の被害にあったり、不安に感じた時はご相談ください。

電話　03-3235-3366
相談受付　月～土曜日
（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後5時

《交通安全を守るために》

運転免許証の更新、返納

安全運転の継続のために、免許証の更新を希望する方で、免許証の更新期間満了日（誕生日の1ヶ月後の日）の年齢が70歳から74歳までの方は、更新手続き前に高齢者講習を、75歳以上の方は、更新手続き前に認知機能検査の受検、高齢者講習の受講及び運転技能検査の受検（普通免許を保有し過去3年間に一定の違反歴がある方）を行っていただく必要があります。

≪認知機能検査・高齢者講習・運転技能検査（該当者のみ）について≫

認知機能検査

判断力、記憶力の状態を知るための簡易な検査で、所要時間は30分程度です。（検査結果により、認知症のおそれのある方は、臨時適性検査の受検又は医師の診断書の提出が必要になります。）

高齢者講習

運転に必要な身体機能の検査を行い、結果を自覚してもらうとともに講習や実車による運転指導を行うものです。

運転技能検査

普通自動車により課題走行することで、加齢に伴う身体機能の低下の程度を判定するための検査です。（この検査に合格しない場合、運転免許証の更新ができません。）

※ なお、運転免許については、「家族から運転が心配と言われた」「運転に自身がなくなった」等の理由がある場合、検査結果や年齢に関係なく免許証の返納ができます。

【問合せ】**警視庁運転免許本部**
高齢者対策課　高齢者対策係　☎03（6717）3137（代表）
警視庁ホームページhttps：//www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp

《認知症の方を支援する地域づくり》

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症について正しい知識をもち、認知症の方やその家族を温かく見守る支援者です。定期的な開催のほか、市民2人以上の団体からの依頼により、出張講座も行います。（オンライン講座可）

【問合せ】高齢者支援課保健・医療・介護連携担当
☎042 (346) 9539
または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（裏表紙）

認知症支援リーダー養成講座

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、地域で認知症の方と家族を支えるための活動をしてくれるリーダーを養成する講座です。

【問合せ】高齢者支援課
保健・医療・介護連携担当
☎042 (346) 9539

チームオレンジ

チームオレンジは、認知症の人や家族の思いや困りごとを聞き、やりたいことをかなえたり、困りごとを助けられるような地域の仕組みです。オレンジカフェを拠点に活動を行っています。

【問合せ】高齢者支援課保健・医療・介護連携担当　☎042 (346) 9539
または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

《その他の制度》

障害者控除対象者認定

高齢による寝たきりや、重度の認知症などで介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、市の認定が受けられます。これにより、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

【問合せ】高齢者支援課認定担当
☎042 (346) 9759

精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障がいの状態にあることを証明するものです。この手帳を所持することにより、社会復帰および自立と社会参加を進める手助けとなります。

【問合せ】障がい者支援課サービス支援担当
☎042 (346) 9542

自立支援医療費制度（精神通院医療）

精神障がいのため、通院による精神医療を継続的に必要とする場合に、原則として、保険と公費で通院医療費の90%を負担します。世帯の所得や疾病などに応じて、月額負担上限額が異なります。

【問合せ】障がい者支援課サービス支援担当　☎042 (346) 9542

⑦ 認知症に関する相談先・集う場所・

(1) 公的機関

小平市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。介護や日常生活、認知症などのご相談に応じます。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。相談費用は無料です。

※地域包括支援センターの詳細については裏表紙をご参照ください。

小平市高齢者支援課

認知症に関する相談や、認知症予防講座・講演会などを行っています。

住所　小平市小川町 2-1333　小平市健康福祉事務センター
電話　042-346-9539　　月～金曜日　午前 8 時 30 分～午後 5 時（祝日を除く）

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関からの相談に対応します。

社会福祉法人マザアス　　電話　042-843-2198
月～金曜日　午前 9 時～午後 5 時
日野市多摩平2-2-4　ニコール豊田ビル4階（JR中央線「豊田駅」北口より徒歩2 分）

(2) 医療機関

かかりつけ医

日頃から受診しているかかりつけ医は、普段の状況をよく知っている身近な相談窓口です。ご家族が“認知症かな？”と感じた時にもご相談ください。必要があれば、かかりつけ医が専門病院を紹介します。

認知症疾患医療センター（地域連携型）国立精神・神経医療研究センター病院

認知症の専門医療相談や認知症の鑑別診断、行動・心理症状への対応等を行っています。
また、小平市の認知症の人の支援に携わる関係者のネットワークづくりを行っています。

住所　小平市小川東町 4 -1-1
電話　042-341-2711　月～金曜日　午前 9 時 ～午後5 時　（祝日を除く）

認知症疾患医療センター（地域拠点型）薫風会　山田病院

認知症の専門医療相談や認知症の鑑別診断、行動・心理症状への対応等を行っています。
また、二次保健医療圏の認知症に関するネットワークづくりや研修等を行っています。

住所　西東京市南町3-4-10
電話　042-461-0622（相談専用ダイヤル）
月～金曜日　午前 9 時～午後 5 時（祝日を除く）

もの忘れ相談医

(3) もの忘れ相談会・相談事業

もの忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。国立精神・神経医療研究センター病院との共催です。開催日時は、市報等でお知らせします。(年10回)

【問合せ】**高齢者支援課　☎ 042 (346) 9539**

医師によるもの忘れ相談会

認知症について、医師による相談を行っています。対象はもの忘れ等、認知症の症状がある本人または家族等です。小平市地域包括支援センターが実施します。開催日時は、市報等でお知らせします。(年5回)

【問合せ】**高齢者支援課　☎ 042 (346) 9539**

認知症初期集中支援チーム等による専門相談

「認知症かなと思うけれど、病院に行きたがらない」「サービスの利用を嫌がる」などの認知症に関わる困りごとについて相談を行っています。必要に応じて、認知症を専門とする医師や看護師等が訪問し、助言等行います。

【問合せ】**地域包括支援センター中央センター　☎042 (345) 0691**

(4) 地域で集う場所

オレンジカフェ

認知症の人も家族も地域の人も参加できる場所です。市内には22か所のオレンジカフェがあり、様々な特徴があります。おしゃべり、歌を歌う、相談などの活動を行っています。

※P34・35参照

認知症本人交流会

認知症の人同士が、日々感じる思いやそれぞれの趣味や好きなこと、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話します。

※P35参照

認知症介護者交流会・認知症家族支援会

認知症の家族を介護している人同士で、悩みを語り合い交流します。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

※P35参照

ぴあ・オレンジ健成苑～若年性認知症の方の集いの場～（本人・家族の交流会）

64歳以下で発症した認知症のことを若年性認知症と言います。働いている年代でもあり、若年での発症ならではの悩みや、日々の心配事、家族同士であるからこそ分かち合える思いを共有します。

※P35参照

地域の居場所

地域の方が安心して気軽に集うことが出来る場所（サロンやカフェ等）があります。
詳しくは担当の地域包括支援センターに問い合せください。
また、下記の小平市医療・介護・通いの場情報検索サイトでも確認できます。

小平市内の
介護保険サービス事業所、 病院・診療所、地域の居場所・通いの場は

「小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト」

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>

で検索ができます。ご利用ください。

（サイトトップページ）

その他の家族会

家族会	場　所　等	電話・FAX・URL 等
認知症の人と家族の会 東京都支部 （東京家族の会）	〒160-0017 新宿区左門町20 四谷メディカルビル2階 アルツクリニックPETラボ内	電話･FAX：03-5367-8853 認知症てれほん相談 電話：03-5367-2339 (火・金10～15時 祝祭日を除く)
レビー小体型認知症 サポートネットワーク	交流会の開催 （ホームページにて告知）	http://www.dlbsn.org
若年認知症家族会 彩星の会	〒160-0022 新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ605	電話：03-5919-4185 Fax：03-6380-5100 (月・水・金 11時～15時)
若年性認知症の家族会 かえるの会 （西東京市 高齢者支援課の主催）	西東京市にて交流会の 開催(市外の方も参加可能)	電話：042-420-2811
前頭側頭葉変性症 つくしの会	東京近郊において 定例会や交流会の開催	電話：042-564-4539 (9 ～ 20時) http://yamatosakura2016. blog.fc2.com/

(5) もの忘れ相談医 一覧

- 受診できる時間帯、曜日などについては、各医療機関にお問い合わせください。
  また、予約が必要な医療機関があります。事前にご確認ください。
- かかりつけ医をお持ちの場合は、まず、かかりつけ医にご相談ください

※もの忘れの相談に対応している全ての医療機関が載っているわけではありませんのでご了承ください。（令和６年12月現在）

番号	医療機関名	TEL	住　所	科　目
1	**今鷹医院**	042-343-8058	小川町1-932-2	内科、循環器科
2	**ゆずるクリニック**	042-348-8515	小川町1-972-7 2階	内科、外科、東洋医学一般
3	**こだいら小川町内科**	042-341-0654	小川町2-1317-11	内科、小児科 （もの忘れ相談は要予約）
4	**さわだ内科クリニック**	042-345-7000	小川町2-1858	内科、消化器内科
5	**医療法人社団 修恵会 新小平クリニック**	042-312-1185	小川町2-1975-8	内科、心療内科、皮膚科、漢方内科、アレルギー科、糖尿病内科、泌尿器科、精神科
6	**むさしの救急病院**	042-313-5520	小川東町1-24-1	救急科、循環器内科、脳神経外科、心臓血管外科、消化器内科、整形外科、泌尿器科、糖尿病内科、内分泌内科、腎臓内科、脳神経内科、呼吸器内科、内科、総合診療科、外科、放射線科、麻酔科、リハビリテーション科、訪問診療科（もの忘れ相談は水曜午前、予約制）
7	**加賀美クリニック**	042-341-0655	小川東町5-5-1	内科、小児科、皮膚科、循環器科、泌尿器科
8	**第二小川クリニック**	042-344-1122	小川東町5-7-7	内科、小児科、消化器内科、糖尿病内科、呼吸器内科、循環器内科、外科、肛門外科
9	**皮フ科いちかわクリニック**	042-322-8655	上水本町3-3-7 上水本町クリニックモール	皮膚科一般 （もの忘れの相談は要事前連絡）
10	**みどり内科クリニック**	042-328-5111	上水本町3-3-7 上水本町クリニックモール	内科、循環器内科、在宅診療 （もの忘れの相談は要事前問合せ）
11	**グランてらす小平団地 クリニック**	042-313-9510	喜平町3-1-41	一般内科、リウマチ内科 （もの忘れ相談は要事前問合せ）
12	**中山内科クリニック**	042-324-0593	喜平町3-2-5 小平団地内	内科、消化器科、循環器内科、肛門外科（もの忘れ相談は火曜日午後、要予約）
13	**湯川医院**	042-344-1118	学園西町1-25-23	内科、リウマチ科、小児科、アレルギー科（要事前問合せ）
14	**宮村クリニック**	042-342-5588	学園西町2-13-37 カミデビル3階	内科、消化器、循環器、呼吸器、皮膚科、心療内科、漢方、理学療法 （もの忘れ相談は月･火･木･金の午後）

番号	医療機関名	TEL	住　所	科　目
15	**けぶかわ医院**	042-348-1300	学園西町2-15-1	内科、循環器内科
16	**幸（さいわい）クリニック**	042-312-1776	学園西町3-25-17	内科、皮膚科、心療内科
17	**学園東･ひらぐりクリニック**	042-349-0820	学園東町3-6-34 ウィンシャトー1階	内科、呼吸器科、アレルギー科、皮膚科、外科
18	**山之内整形外科**	042-341-0451	仲町241-16	整形外科、外科、内科
19	**井上内科クリニック**	042-342-0056	仲町268-6 サライ仲町101	内科、呼吸器内科、アレルギー科
20	**あかしあ脳神経外科**	042-345-7444	仲町425-12	脳神経外科（要事前問合せ）
21	**小平仲町クリニック**	042-346-0888	仲町652-1	精神科、心療内科（紹介状必須）
22	**小平駅前いしかわ内科クリニック**	042-344-0077	美園町１－６－１ グリーンプラザ１階	内科、消化器内科、肝臓内科、内視鏡内科
23	**西尾クリニック**	042-329-8833	鈴木町1-416-1	消化器内科、内科、肛門科、乳腺科
24	**大林医院**	042-461-7677	鈴木町2-242-4	内科、小児科
25	**鈴木町クリニック**	042-401-1170	鈴木町2-865-97	内科、消化器内科、外科
26	**小平内科糖尿病クリニック**	042-349-0131	大沼町1-25-11	内科、糖尿病内科
27	**矢口内科クリニック**	042-349-1168	大沼町7-3-2	内科、血液内科、アレルギー科 （もの忘れ相談は平日15時～17時頃）

コラム3　若い人でも認知症になることがあります

64歳以下の方が認知症になった場合、若年性認知症といいます。40代50代などで認知症になると、より早い時期に家庭や職場などで様々な問題が起こることがあります。

認知症以外の病気の時もあり、早めの専門医受診や地域包括支援センター等への相談をお勧めします。（28ページ）

早めに診断がつくことで治療や制度の利用ができ、困っていることに対応できることがあります。小平市には若年での発症ならではの悩みや、日々の心配事を共有する若年性認知症の方の集いの場があります。（35ページⒹ）

【認知症かなと思うポイント】

- 仕事のミスが増える。
- 仕事のスピードが遅くなる。
- 車の運転が下手になる。
- 怒りっぽくなる。
- 会話などで、話についていけなくなる。
- 探し物が多くなる。
- 料理が下手になる。

など

番号	医療機関名	TEL	住　所	科　目
28	**浜田内科クリニック**	042-451-5106	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階A	内科、消化器科
29	**タムラクリニック**	042-451-5533	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階D	心療内科、精神科
30	**しみず内科循環器クリニック**	042-450-5288	花小金井南町1-26-35 アクティオス1階	内科、循環器科
31	**近藤医院**	042-467-2162	花小金井南町2-13-13	内科、糖尿病内科、内分泌・代謝内科 （もの忘れ相談は月木）
32	**花小金井ハートクリニック**	042-450-6050	花小金井1-4-29 クレアール103	内科、循環器内科
33	**比留間医院**	042-461-1636	花小金井1-9-15	内科、小児科
34	**コスモスこころのクリニック花小金井**	042-452-7506	花小金井1-10-11 875ビル4階	心療内科、精神科
35	**樹神内科クリニック**	042-460-8777	花小金井3-2-5	内科、呼吸器内科、皮膚科 （もの忘れ相談は要予約）
36	**松清医院**	042-463-8128	花小金井3-5-40	内科、消化器内科
37	**八木メディカルクリニック**	042-460-3861	花小金井6-17-5	内科、小児科 （もの忘れ相談は要事前問合せ）

コラム4　早めに備えておきましょう

認知症のために、大事なことがわからなくなってしまったり、考えて決めることができなくなるときが来る可能性もあります。しかし、認知症になったら、すぐにそのような状態になるわけではなく、初めのうちは自分のことは自分で決められます。

認知症が進行しても自分らしい生活を続けるために、できるうちに家族や大切な人に自分の思いや大切なことを伝えておくとよいでしょう。

【まとめておくといいことの例】

・保険証や年金手帳の番号や保管場所など財産のこと
・親戚や友人などとの関係と連絡先
・かかっている病院や治療の方針、受けている介護サービスについて

【伝えておくといいことの例】

・自分が大事にしたいこと
・自分にとって嫌なこと
・どのように暮らしていきたいか
・受けたい医療、受けたくない医療

8 オレンジカフェマップ

※日時等が変更になる場合があ

オレンジカフェは、認知症の方や家族、地域住民の方が集う場所です。会話やレクリエーションを楽しみます。認知症について関心がある方や地域の方も参加でき、人と人がつながり、社会とつながることができます。

1 オレンジカフェなかじま

場　所：中島地域センター（中島町26－9）
主　催：認知症支援リーダー等
連絡先：菊地☎090－3084－3035
日　程：毎月第2木曜日・午後2時30分～3時30分
参加費：100円（午後2時から体操をしていますので、参加できる方はこちらもどうぞ）

2 オレンジカフェ in 晴風苑

場　所：特別養護老人ホーム 晴風苑（小川町1－497－9）
主　催：特別養護老人ホーム 晴風苑
連絡先：☎042－313－2029
日　程：毎月第3月曜日・午後2時30分～4時
参加費：100円

3 オレンジカフェけやき

場　所：上水新町地域センター（上水新町1－14－18）
主　催：包括 けやきの郷
連絡先：☎042－349－2321
日　程：毎月第4木曜日・午後2時～3時30分
参加費：無料

4 オレンジカフェ桑の実

場　所：シニアライフ相談サロン めーぷる小平店（津田町1－18－27）
主　催：認知症支援リーダー等
連絡先：神尾☎080－5071－0255
日　程：毎月第3月曜日・午後2時～3時
参加費：100円

5 オレンジカフェおがわ

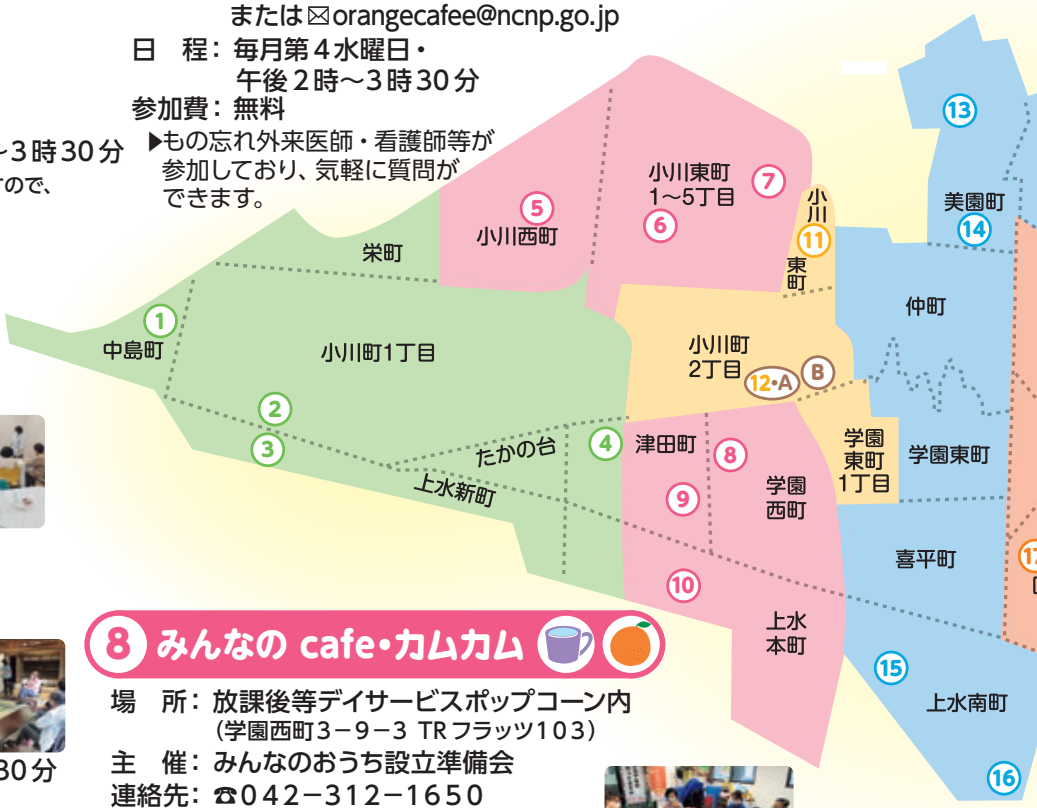
場　所：特別養護老人ホーム 小川ホーム（小川西町2－35－2）
主　催：包括 小川ホーム
連絡先：☎042－347－6033
日　程：毎月第1・第3火曜日・午後2時～3時
参加費：100円

6 ほっとカフェ小川東

場　所：ITフォレスト小平地域交流室（小川東町5－7－10）
主　催：認知症支援リーダー等
連絡先：瀧口☎090－6539－2787
日　程：毎月第4水曜日・午前10時～11時30分
参加費：100円

7 NCNPオレンジカフェ

場　所：病院内（場所は会場とZOOMでの同時開催）
詳しくはホームページをご覧ください。
主　催：国立精神・神経医療研究センター病院
連絡先：☎042－341－2711
または✉orangecafee@ncnp.go.jp
日　程：毎月第4水曜日・午後2時～3時30分
参加費：無料
▶もの忘れ外来医師・看護師等が参加しており、気軽に質問ができます。



8 みんなの cafe・カムカム

場　所：放課後等デイサービスポップコーン内（学園西町3－9－3 TRフラッツ103）
主　催：みんなのおうち設立準備会
連絡先：☎042－312－1650
日　程：毎月第3月曜日・午前10時～正午
参加費：100円

9 ニコニコカフェつだ

場　所：津田公民館（津田町3－11－1）
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：石井☎090－7273－9895
日　程：毎月第4金曜日・午後1時30分～3時30分
参加費：100円

10 スマイルカフェ上水

場　所：上水本町地域センター（上水本町3－11－11）
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：石井☎090－7273－9895
日　程：毎月第4水曜日・午後2時～3時30分
参加費：100円

11 小鳥ひろばぴーちくパーチク

場　所：小川東町地域センター（小川東町1805）
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：包括 中央センター ☎042－345－0691
日　程：毎月第2火曜日・午後1時30分～3時30分
参加費：無料

13 オレンジカフェ小さなお部屋

場　所：喫茶店シャンブル（美園町3－5－3）
主　催：認知症支援リーダー等
連絡先：包括 多摩済生ケアセンター
☎042－349－2123
日　程：毎月第1金曜日・午後2時～4時
参加費：200円

15 カフェ

場　所：上水
（上水
主　催：愛の
認知
連絡先：☎0
日　程：毎月
午後
参加費：10

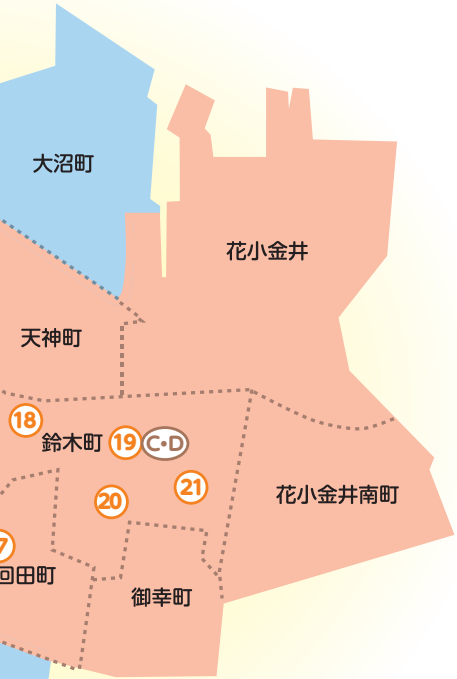
16 喫茶まりもノスタ

場　所：まりも園デイサービ
（上水南町4－7－45
主　催：まりも園
連絡先：☎042－321－9
日　程：毎月第1日曜日・午
参加費：300円

りますので事前にお問合せ下さい。

14 たまさいオレンジカフェ

場　所：美園地域センター
（美園町1－19－2）
主　催：包括 多摩済生ケアセンター
連絡先：☎042－349－2123
日　程：毎月第1木曜日・
午後1時30分～3時
参加費：無料



令和7年3月　現在

よりあい

南公民館
水南町1－27－1）
家グループホーム小平上水南と
知症支援リーダー
42－320－5188
第2火曜日・
1時30分～3時30分
0円

タルジア

ビスセンター
）
776
午後2時～4時

12 オレンジカフェ中央

場　所：中央公民館
（小川町2－1325）
主　催：包括 中央センター
連絡先：☎042－345－0691
日　程：毎月第3水曜日・午後2時～4時
参加費：100円

17 オレンジカフェめぐり

場　所：小平聖書キリスト教会
（回田町136－7）
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：長澤☎090－8565－7948
大瀧☎080－3352－8319
日　程：毎月第3火曜日・午後1時30分～3時
参加費：100円

18 オレンジカフェまんまる

場　所：病院内2階デイルーム
（鈴木町1-146）
主　催：小平中央リハビリテーション病院
連絡先：☎042－341－7619
日　程：6・9・12・3月
第1金曜日・午後2時～3時30分
参加費：無料

19 オレンジカフェ健成苑

場　所：特別養護老人ホーム
小平健成苑内多目的ホール
（鈴木町2－230－3）
主　催：包括 小平健成苑
連絡先：☎042－451－8813
日　程：毎月第2水曜日・午後1時30分～3時
参加費：無料

20 オレンジカフェ花鳥風月

場　所：鈴木地域センター
（鈴木町1－400）
主　催：小平東圏域オレンジの会
（認知症支援リーダー等）
連絡先：檜山（ひやま）☎042－452－6580
相川☎042－469－6669
日　程：毎月第3水曜日・午後2時～3時30分
参加費：100円

21 オレンジカフェスミス

場　所：鈴木公民館
（鈴木町2－772）
主　催：認知症支援リーダー等
連絡先：計良☎080－3751－3939
日　程：毎月第2金曜日・午後2時～3時
参加費：100円

22 動くオレンジカフェ花鳥風月

場　所：包括 小平健成苑の圏域内
主　催：小平東圏域オレンジの会
（認知症支援リーダー等）
連絡先：檜山（ひやま）☎042－452－6580
相川☎042－469－6669
日　程：第5水曜日(ある月のみ)
参加費：100円

▶オレンジカフェを知ってもらうために、場所を変えながら実施しています。

マーク説明

- オレンジカフェ（認知症カフェ）
- チームオレンジ
- 認知症本人交流会
- 認知症介護者交流会・認知症家族支援会
- 包括 地域包括支援センター

最新情報や、その他の地域の居場所（サロンやカフェ等）については、「小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト」をご覧ください。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>

A 認知症本人交流会

場　所：中央公民館　〈要 申込み〉
（小川町2－1325）
主　催：包括 中央センター
連絡先：☎042－345－0691
日　程：年6回
参加費：無料

B 認知症介護者交流会

場　所：健康福祉事務センター　〈要 申込み〉
（小川町2－1333）
主　催：包括 中央センター
連絡先：☎042－345－0691
日　程：年6回
参加費：無料

C 認知症家族支援会

場　所：特別養護老人ホーム　〈要 申込み〉
小平健成苑内多目的ホール
（鈴木町2－230－3）
主　催：包括 小平健成苑
連絡先：☎042－451－8813
日　程：毎月第4水曜日・
午後2時～3時
参加費：無料

D ぴあ・オレンジ健成苑 ～若年性認知症の方の集いの場～

場　所：特別養護老人ホーム　〈要 申込み〉
小平健成苑内多目的ホール
（鈴木町2－230－3）
主　催：包括 小平健成苑
連絡先：☎042－451－8813
日　程：偶数月の第1土曜日・
午前10時～11時
参加費：無料

9 認知症の進行に合わせて受けられる

認知症に伴う生活上の支障に対して、進行状況に合わせ、どのような医療や介護等のサービスを受ければよいか図にしました。ご本人・ご家族が安心して地域で暮らしていくことができるようにご活用ください。

進行状況	軽度認知障害（MCI）	軽度認知症
症状	もの忘れがある。 買い物・金銭管理がうまくできない	服薬管理、電話や 訪問者の対応は難し
生活の状態	問題は起こるが自立	見守りやちょっとし 支援があれば自立
一人暮らし	可能	

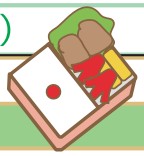
利用できるサービスなど			
	地域活動	集う場 介護予防など	認知症本人交流会，オレンジカフェ， 通所介護
	生活	買い物 調理など	配食サービス スーパーなどの買い物配達サービス
		ゴミ出し	近隣の協力，訪問介護
		金銭管理	地域福祉権利擁護事業
		住環境	住宅改修，
	住まい・施設		軽費老人ホーム サービス付
	医療	通院	かかりつけ医
		服薬	家族・知人等による服薬確認，
	見守り支援		高齢者見守り事業（地域 配食サービス ICT機器を活用した地域見守り推進事業・見守り電話事業 見守り機能付の
	家族	家族が集う場	オレンジカフェ， 認知症介護者交流会，

サービス一覧表

★各サービス内容や利用条件などについては、22 ページから 27 ページをご覧ください。
★認知症についての相談先は、お住いの地域担当の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー、市役所高齢者支援課になります。
地域包括支援センターの連絡先は裏表紙、市役所高齢者支援課の連絡先は 28 ページをご覧ください。

	中等度認知症	重度認知症
い	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	日常生活の動作や会話が難しくなる
た	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
	生活が困難になってくる	

地域の居場所
（デイサービス）
認知症対応型通所介護
（市・民間）



訪問介護

成年後見制度

福祉用具購入または貸与

自宅

特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護，ショートステイ
グループホーム
高齢者向け住宅，有料老人ホーム

・ 歯科医 ・ 薬局

訪問診療，訪問歯科
専門医療機関

服薬に関する用具の工夫（服薬カレンダーなど）
訪問看護や薬剤師による服薬の準備・確認
包括支援センター），民生委員
（市・民間）
電化製品，携帯電話

GPS 機器の利用（市・民間），おでかけ見守りシール
地域の居場所
認知症家族介護講座

小平市地域包括支援センター連絡先
（高齢者あんしん相談窓口）

地域包括支援センターでは、認知症についての相談ができます。
お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

名　称	TEL・FAX	担当地域
けやきの郷	TEL. 042-349-2321 FAX. 042-345-5348	栄町、中島町、小川町１丁目 たかの台、津田町１丁目 上水新町、上水本町１丁目
けやきの郷 たかの台出張所	TEL. 042-316-3367 FAX. 同上	
小川ホーム	TEL. 042-347-6033 FAX. 042-347-5900	小川西町、小川東町１～５丁目 津田町２～３丁目、学園西町、 上水本町２～６丁目
小川ホーム 四小通り出張所	TEL. 042-347-6600 FAX. 同上	
中央センター （基幹型）	TEL. 042-345-0691 FAX. 042-345-0697	小川東町、小川町２丁目 学園東町１丁目
多摩済生 ケアセンター	TEL. 042-349-2123 FAX. 042-342-1535	美園町、大沼町、仲町 学園東町２～３丁目、学園東町、 喜平町、上水南町
多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所	TEL. 042-359-2831 FAX. 同上	
小平健成苑	TEL. 042-451-8813 FAX. 042-452-7702	花小金井、天神町、鈴木町 花小金井南町、回田町、 御幸町
小平健成苑 花小金井出張所	TEL. 042-468-5143 FAX. 042-468-2312	

相談受付時間

月～金　8：30～17：00
土　8：30～17：00
（けやきの郷は9：00～17：00）
※土曜日は各種申請受付と緊急時の相談のみ

出張所相談受付時間

月～金　9：00～17：00
※ただし緊急対応時などは
不在となることがあります

こだいら認知症ガイドブック
編集・発行／小平市健康福祉部高齢者支援課