

認知症と 診断されたあなたへ



令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、千代田区においても、令和6年3月に「千代田区認知症基本計画」を策定しました。

私たちには、一人ひとりの意思決定をサポートする責務があります。病気の治療を受けることも、日常生活を送ることも、支援を受けることも、権利を守ることも、あなたの意思が起点となります。そのためには、具体的に、病気や日常の暮らしの工夫や支援について知ることが大切だと考え、医療機関と協力して、この冊子を作りました。

この冊子を手に取り、知識や理解を深め、自分らしさや能力をいかし、誰かを支え、誰かに支えられて、相手を尊重し、権利を守り、意思を示して暮らしていくために、活用していただけたらうれしいです。

1 病気を知る

あなたの症状について、先生からどんな説明がありましたか？
ひとことで「認知症」といっても、症状や原因はさまざまです。
あなたの身体や心に、どのような変化が起こっているのか、
ぜひ、日頃から気にかけてみてください。

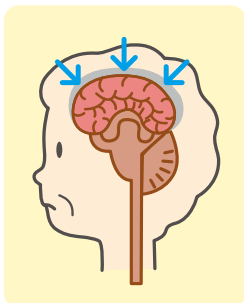


1 認知症の種類と特徴

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

新しく何かを覚えることが難しくなって、同じ質問を繰り返したり、物を置いた場所を忘れて探し物が多くなったりします。緩徐に進行します。



血管性認知症

記憶力の低下、意欲の低下、礼節の不自然さが表れるなど、人によって症状はさまざまです。原因である脳血管の病気（脳梗塞など）が再発を繰り返すと階段状に悪化します。



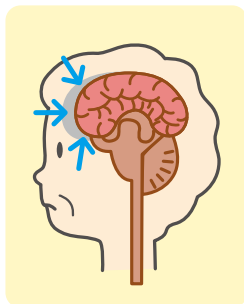
レビー小体型認知症

幻覚が見えたり、大声で寝言を言ったり、注意力が変動し動作が緩慢になります。記憶力は比較的保たれます。



前頭側頭型認知症

抑制が効かず場にそぐわない行動をしたり、言葉が出にくくなったりすることがあります。意欲の低下が目立つ人もいます。



2 軽度認知障害(MCI)

健常な状態と認知症の中間の状態、早期に予防することで進行を抑制できる場合があります。
日常生活への影響はあまりありませんが、同じことを聞くなどの物忘れがあったり、今までできていた作業に時間がかかったりします。



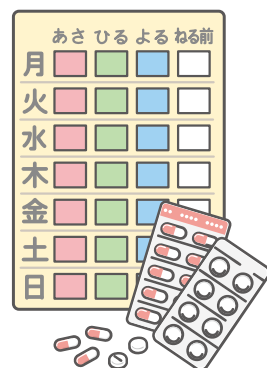
3 認知症の経過

認知症の原因となっている病気によります。治療や経過は原因によって異なりますので、適切な診断を受けることが第一歩です。予防的な活動や治療によって進行をゆるやかにできる場合があります。



4 お薬との付き合い方

治療は認知症の原因となっている病気により異なります。アルツハイマー病による認知症（アルツハイマー型認知症）では、脳を活性化し症状を改善する内服薬、早期の場合は脳のアミロイドに対する点滴注射薬が使われることもあります。内服薬は、体質によっては吐き気や食欲不振などの症状が現れることもあるので、いつもと違うことがあったら「副作用かもしれない」と疑って、早めに先生に相談してみましょう。お薬の管理を簡単にするために、一週間分のピルケースや、お薬カレンダーなどを活用するのも良い方法です。



2 日常生活の過ごし方

認知症とうまく付き合っていくためには、病院での治療のほかに、生活環境の工夫や、周囲とのコミュニケーションがとても大切です。家族以外の人と接したり話したりすると、不安が軽減されることもあります。

1 健康に気をつける

元気に生活していくには、身体が健康であることが大切です。あなたにできる範囲で、適度な運動やバランスの良い食事を心がけるなど無理せず気をつけるようにしましょう。



2 人と交流する

友人とおしゃべりしたり、自治会や趣味の会に参加するなどの「社会参加」は、認知機能に良い影響を与えます。

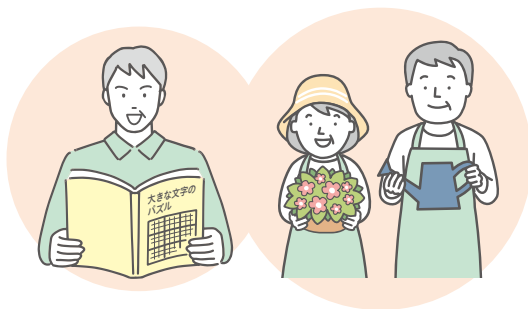


3 いきいきとした生活を送る

このように「認知症に良い」と言われる活動はたくさんあります。でも一番重要なのは、あなたの趣味や好きなことを大切に、あなた自身が、日々の生活を楽しみながら過ごすことです。少しの工夫で、楽しめることが増えるかもしれません。

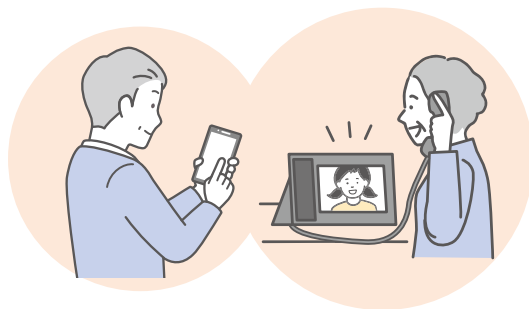
趣味自体をやりやすくする

パズルが好きなら大きな文字のものに切り替える、ガーデニングが好きなら道具を使いやすいものにするなど、いろいろな工夫ができます。



周囲とのつながりを保つ

携帯電話やインターネットを使うのが難しく、あきらめてしまっていないか？ 今は簡単な機器もたくさん出ていますので、ぜひ挑戦してみましょう。



国家公務員共済組合連合会 九段坂病院院長 山田 正仁 先生からのメッセージ

認知症は認知機能の低下（もの忘れなど）のため、日常生活に支障をきたすようになった状態です。原因にはさまざまな病気があり、専門外来で原因を診断し、その後の方針をたてます。原因や症状に応じた治療と同時に、認知症の進行を予防するために、いろいろ工夫して日常生活の活動を維持することが大切です。

4 大切なことを整理する

あなたの人生の主役はあなた自身です。今後どのように生活していきたいか、万が一のとき、どのような医療やケアを望むか、あなたが大切にしたいことを整理しておきましょう。介護保険サービスや区の支援情報を調べたり、エンディングノートを活用するのも良い方法です。そしてそれを、信頼できる家族や身近な人に共有しておきましょう。



3 暮らしをつくるアイデア

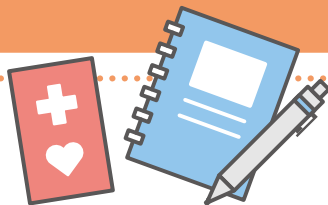
あなたがあなたらしく過ごし、安心して暮らすためには、あなたの生活習慣や症状、性格に合った工夫が必要です。ときには周囲のサポートが必要なこともあると思いますが、皆さん、さまざまな工夫で自立した生活を送っています。



以下、“暮らしのアイデア”の一例を紹介します。

1 緊急時のために

- よく使うカバンに、ヘルプカードをつける
- 緊急連絡先や薬の情報が書いてあるメモを持ち歩く



2 貴重品の管理

- いつも決まった場所に置く
- 引き出しに「財布」「保険証」などのラベルを貼る
- 中身が分かるよう、透明な容器に入れる
- 普段からカバンなどにヒモでつないでおく



3 スケジュールの管理

- メモに書いて、家の目立つ場所に貼る
- ホワイトボードや日めくりカレンダーに書く
- 携帯電話やスマートフォンのアプリを使う



4 おすすめ家電

- 沸騰したら音の出るヤカン
- 時間が経つと自動で火が消えるコンロ
- シンプルな機能の電子レンジ



4

受けられる支援、 集まれる居場所



自分の症状と向き合っていると、これから先のことが不安になったり、なんとなく「誰かに話を聞いてほしい」と思うことがあるかもしれません。特別な相談ごとがなくても大丈夫。専門の相談員が、いつでもお待ちしております。

1 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

あなたが住み慣れた家・地域で安心して暮らせるようサポートします。各地域に、認知症支援の専門家である「認知症地域支援推進員」がいて、日常生活のことや症状の相談など、幅広くお伺いします。

※受付日時：月曜日～土曜日（祝日を含む・1/1～1/3は除く）午前9時～午後6時

麴町（麴町・富士見出張所管内を担当）

住所 千代田区一番町12 いきいきプラザ一番町1階

電話 03-3265-6141 FAX 03-3265-6138

神田（神保町・神田公園・万世橋・和泉橋出張所管内を担当）

住所 千代田区神田淡路町2-8-1 かねだ連雀1階

電話 03-5297-2255 FAX 03-5297-2256

2 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ 相談センター

24時間365日、いつでも利用できる相談窓口です。必要に応じて高齢者あんしんセンターとも連携していますので、夜間や日曜日など、話したいと感じたときにご連絡ください。

※受付日時：24時間365日対応

住所 千代田区九段南1-6-10 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ1階

電話 03-3265-1165 FAX 03-3265-1163

3 ちよだ成年後見センター(千代田区社会福祉協議会)

なにかを決断することに不安があったり、日常的な金銭管理や書類整理による手続き支援などを希望する場合にご利用いただけます。

※受付時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

住所 千代田区九段南1-6-10 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ4階

電話 03-6265-6521 FAX 03-3265-1902

4 認知症本人ミーティング・認知症カフェ

認知症本人ミーティング

認知症と診断された本人や認知症が心配な方、またはその家族が、それぞれの席で日ごろの想いや悩みを自由に語り合う会です。

みお 実桜の会

毎月第2水曜日

千代田区在宅支援課地域包括ケア推進係
電話 03-6265-6485

認知症カフェ

認知症のある・なしに関わらず、認知症について情報共有したり、交流ができる場です。専門のスタッフがいるので話しづらいことでも安心です。

いきいきはあとカフェ

毎月第2木曜日
第4土曜日

高齢者あんしんセンター麹町
電話 03-3265-6141

神田はあとカフェ

毎月第2土曜日
第4火曜日

高齢者あんしんセンター神田
電話 03-5297-2255

きのこカフェ

毎週月～金曜日
土曜日・祝日

ジロール麹町
電話 03-3222-8750

メモリーカフェ

毎月第4金曜日

三井記念病院 地域福祉相談室
電話 03-3862-9133

5 ご家族や周囲の人へ

身近な人が「認知症」と診断され、驚きや、戸惑いや、将来への不安を感じていることと思います。現状をすぐに受け入れ、前向きになることはできないかもしれません。今までと違う言動にイライラしてしまうこともあるでしょうし、少しでも状況をよくしたくて、本人にあれこれアドバイスしたくなることもあるでしょう。

でもきっと、あなた以上に、ご本人が戸惑いや不安を感じているはずです。まずは「認知症」のことを学び、知り、理解しながら、どうか目の前にいる「その人」と向き合って、優しく見守ってください。できないことが増え、たとえ能力が落ちてても、「その人らしさ」は変わりません。

そして、もし優しく接することが難しいと感じたときは、一人で抱え込まず、ぜひ相談窓口にお声かけください。これからのことを一緒に考えていきましょう。



三井記念病院 精神科部長 中嶋 義文 先生からのメッセージ

もの忘れやできなくなったことに対して、自分や家族がクヨクヨするのはやめましょう。できないこと、難しいことは、家族や地域の人たちなど、周りに頼っていくのが一番です。周りの人たちも『生活上の実害』がないように支援することを心がけて、必要以上に心配したり、厳しくなりすぎないようにしてください。

6

日常を活動的に 過ごすためのサービス

千代田区在宅支援課では、日々を活動的に過ごしていただけるよう、さまざまな講座・教室を開催しています。詳細については、下記の問合せ先までお気軽にご連絡ください。

※受付時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

1 認知機能維持向上教室

楽しみながらできる簡単な運動を通じて、認知機能の維持・向上を目指します。

問合せ 千代田区 在宅支援課 地域包括ケア推進係

電話 03-6265-6485

2 介護予防教室

運動・栄養・口腔機能（お口の機能）など、さまざまな内容の教室を企画しています。

問合せ 千代田区 在宅支援課 介護予防担当

電話 03-5211-4223

千代田区では、認知症の状態にあわせて利用できるサービスの支援情報をまとめた『千代田区認知症ガイドブック（認知症ケアパス）』及び認知症の本人・家族・支援者と一緒に作成した別冊『いまのわたしで生きていく』も配布しています。



『千代田区認知症ガイドブック（認知症ケアパス）』



別冊『いまのわたしで生きていく』



千代田区ホームページ

認知症ケアパス・認知症ケアパス別冊

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koresha/ninchisho/tebiki.html>

実桜の会参加者からの メッセージ

岩田裕之 さん(とうきょう認知症希望大使)

認知症は、年齢や性別に関係なく誰にでもなる可能性があります。全ての方が進行するわけではなく、何も出来なくなる訳ではありません。外に出て人と会って話すことで気持ちが楽になり、仲間や社会との繋がりができる事が大切だと思います。



飯塚正義 さん

元々写真撮影が趣味で、傷だらけの一眼レフが相棒です。認知症の診断後も今も悩みはありますが、実桜の会などに参加したことで新たな人のつながりが広がり、写真を見てもらうことで自信が付き、一歩踏み出せたと思います。



認知症と診断されたあなたへ

発行年月日：令和6年12月 第1版

編集・発行：千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係

問合せ：03-6265-6485

監修：東京都健康長寿医療センター研究所

協力：九段坂病院 / 三井記念病院 / 順天堂大学医学部附属順天堂医院