

平成 28 年度の認知症対策の取り組みについて

平成 28 年度に実施した認知症対策のうち、重点的に取り組んだ課題と成果、今後の取り組みの方向性について報告する。

1 認知症にやさしい地域づくり

(1) 認知症サポーター養成講座の拡大

認知症の人への正しい理解を進めるための認知症サポーター養成講座は、認知症の早期発見や、認知症の人や介護者にやさしい地域づくりのために重要な取り組みである。

今年度は認知症の人に身近に接することが多いと予想され、早期発見の可能性が高い団体への働きかけを重視し、新たに町会連合会女性部(235人)、個人タクシー協会(206人)、金融機関・保険会社(201人)、理容組合、不動産協会、商店街、市民後見人研修会等に加え、地域包括支援センターが独自に区民に呼びかけて行う講座を20回以上開催した。区の職員向けには、幹部職員全員を対象に講座を実施した。また、子どものころから認知症について理解を深め、地域での見守り支えあいを学ぶ取り組みを進めるため、今年度は小中学校5校(桃園第二小、本郷小、緑野小、第三中、緑野中)で306人が受講した。取り組みの成果として、現時点でのサポーター養成数は2,300人、平成21年度からの累計は11,200人である。

来年度以降、(仮称)中野区地域包括ケアシステム推進プラン(案)に掲載されている各団体が設定した目標値を含めて、平成30年度末で2万人という目標を掲げて取り組む。上記団体の他、郵便局、JR、コンビニエンスストア等で開催を目指す。区役所職員は平成29年度に全員受講する。

(2) サポーターステップアップ講座の実施について

認知症の人や介護者が地域で孤立しないための取り組みであるカフェ等の活動と認知症サポーター養成講座を修了した人をマッチングするため、平成27年度に引き続き、サポーターステップアップ講座を開催(参加人数58名)した。区内の認知症に関わる家族会やカフェの活動報告を行い、その場で主催者から詳しい説明を受けたことで延18名が認知症カフェや家族会(9か所)に実際に参加した。来年度はサポーター養成講座の修了者で、さらに活動の意欲のある区民を、認知症家族会、カフェなどにボランティアとして関わる認知症サポートリーダーとして養成する。

(3) 区民向けパンフレットの作成

区民が、認知症の進行状況に応じた必要なサービスを理解し、認知症になっても、その人らしく過ごせる道筋を選択することが必要である。

この道筋を示した認知症ケアパスを掲載した区民向けパンフレットを、在宅医療介護連携推進協議会認知症部会で検討し、作成した。今後、関係機関の協力を得て広く配布し、平成29年度は、特に地域での活動に踏み出す65歳の節目の区民に、集中的な周知を実施する。

発行予定 平成29年3月15日

発行部数 20,000部（主な配布場所 区施設、医療機関、薬局等）

2 認知症相談体制の充実

認知症の相談については、これまで地域包括支援センターが窓口となり、すこやか福祉センター等と連携して対応にあたってきた。しかし、地域での認知症についての理解不足、認知症に対する偏見、認知症の人を医療や介護サービスにつなぐことの困難性により、早期の対応が難しく、問題が顕在化してからの対応になっていた。特に医療の導入については、受診を拒む人が多いという認知症特有の課題と区内に認知症の専門医が少ないという資源の問題、両面で困難な状況であった。

こうした問題の解決のために、今年度より、「認知症初期集中支援チーム」（以下チーム）を地域支えあい推進室に配置し、地域包括支援センター等から寄せられる認知症の相談に対応してきた。チームは医療、福祉両面からのアプローチを可能にするため、医師、保健師及び福祉職の三者で構成され、月1回チーム員と関係機関職員が出席するチーム員会議において対応方針を決定した。医師は、今後の認知症の人の増加に対応できる体制確保のため、認知症専門医と認知症アドバイザー医（※）の2名が参加している。決定された方針に基づき、チーム員と地域包括支援センターが連携して訪問や関係機関調整を行い、医療や介護サービスの積極的な導入を進めている。

※ 認知症アドバイザー医 中野区医師会が定めた一定の研修を修了した医師

(1) 認知症初期集中支援チーム事業実績（平成28年4月～平成29年2月末まで）

チームに寄せられた相談は39件で、チーム員会議の実施回数は10回、チーム員による訪問は延べ32回であった。

相談内容は認知症初期で鑑別診断が必要な事例、医療・介護の導入に苦慮している事例、すでに中等度以上の認知症で家族問題、いわゆるゴミ屋敷等の多問題に発展している困難事例など多岐にわたっていた。チーム員会議の結果、医療や介護サービス利用が可能となりチームの関わりは終了したケースが17件中9件（2月末現在、8件は継続対応中）であった。

(2) 今年度の振り返り

- ① 地域包括支援センターが把握していたが、対応が難しく見守りのみで経過していたケースについてチームが、地域包括支援センター、すこやか福祉センター等関係機関と連携することで、認知機能の評価だけでなくケースの既往歴、現病歴、治療中の疾患などを聞き取ったり、生活障害、身体状況などの観察が出来た。また困難事例、多問題事例の家族歴、生活歴などから家族を含めた対応力のアセスメントを行いチーム員会議で共有した。チーム員会議で決定された方針に基づいて医師、保健師、福祉職、地域包括支援センターなどが役割分担し、それぞれが解決に向けた小さなステップを設定し取り組んでいくことで、困難なケースでも問題解決に向かうことが出来た。
- ② 問題解決のためには一定期間、集中的に関わることが有効である。
- ③ 介護サービスの導入のためにも鍵となる医療へのつなぎのために、地域の医師が参加するチーム員会議が重要である。

(3) 今後の課題と29年度の方向性

相談に挙がってこない、地域に潜在している認知症の人を、早期に発見し、相談に結びつける地区担当（アウトリーチチーム）の取り組みを強化する。

相談に対応する地域包括支援センターやすこやか福祉センターの職員によって認知症対応力のばらつきがあるため、今後事例の蓄積と分析を行い事例報告会や研修を行うなどして認知症の問題対応力の向上を図る必要がある。

これらの課題解決のために、認知症初期集中支援チームは有効であり、今年度と同じ体制で実施する。

3 認知症予防対策

今年度よりコグニサイズ（※）を取り入れた認知症予防講座を新規に開始した。1コース6回を3コース実施、52名が参加した。結果については、帝京平成大学の協力によりデータ分析中であり、まとめ次第報告する。平成29年度は、コースを増やして実施する。

※ コグニサイズ 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）という。

私のページ

しっかり判断できるうちに、将来自分の希望する暮らし方などを考えておきましょう

● 医療や介護が必要になった時に望むこと

どこで介護を受けたいか

- できるだけ自宅で過ごしたい
- 施設や病院に入りたい
こんな施設がいい ()
- 家族・親族の判断にまかせる

誰に介護されたいか

- できるだけ家族に介護されたい
- ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- 家族・親族の判断にまかせる

費用は

- 年金や貯金など自分の財産を費用にあててほしい
- 保険に加入している (会社名)
- 家族・親族の判断にまかせる

延命治療については

- 最期までできる限り、延命治療をしてほしい
- 延命治療より、苦痛を和らげる緩和的治療をしてほしい
- 回復する見込みがない場合は、延命治療はしないでほしい

● 私の思い (自由記載)

平均
寿命

90 歳時代 への備え

今、知って
おきたいこと

認知症って
予防できるの？

認知症の早期発見の
メリットって？

知っておくべき
ことは？

準備
できること

なってしまったら
どうすれば？

やっておくと
良いことは？

中野区 認知症パンフレット

長生きすると
誰もが認知症になる
可能性があります

早期発見が
大切です！

認知症になっても
幸せそうな人って
どんな人？

若い頃から
支え、支えられの
お互い様を
経験している人

認知症になっても
幸せに
暮らせます

介護が必要となる期間の平均

男性
9年

女性
12年

平成 25 年の統計によると、日本人の平均寿命は、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳。100 歳以上の高齢者も珍しくなくなりました。一方、同年の健康寿命は、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳。平均寿命との差が約 10 年間あります。この 10 年間は、不健康な期間と考えられ、周囲の何らかの支援が必要になってきます。日本は、世界でも類まれな長寿国です。今後も高齢化率は伸びていきます。高齢化に伴い認知症の方も増加しており、認知症予備軍を含めると 65 歳以上の方の 4 人に 1 人が認知機能に問題を抱えていると言われています。これからの時代「長生き=幸せ」であるためには、認知症のことは避けて通れない問題なのです。

認知症って どんな病気でしょう？

実は、「認知症」という病気はありません。脳が萎縮したり、血管が詰まったりする原因があって現れる症状なのです。つまり、認知症の原因となる脳の病気があって、脳のネットワークが壊れて、記憶したり、思い出したり、分析したり、判断したり、実行したりすることができなくなることをいいます。認知症は、加齢に伴い発症する確率が高くなります。長生きすれば、誰もがなりうるものなのです。

でも、ご安心ください。認知症があっても、健やかで穏やかな幸せな生活を送っているひとが、たくさんいらっしゃいます。その方たちは規則正しい生活をおくり、笑顔で他人と関わりながら、色々なことに関心を持ち暮らしています。

あれ？何か
今までとは違う？

と、感じたら
「自己チェックリスト」
にトライ！

中野区 認知症 チェックリスト

検索

認知症の発症リスクを減らす

認知症の予防について

脳血管性認知症：高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病の予防が効果的です。

アルツハイマー病：運動、バランスのとれた食事、禁煙など生活習慣病の予防は、アルツハイマー病の発症を遅らせる効果が認められています。

生活習慣病の予防はまず自分の状態を把握することからです。区民健診などを積極的に受け、異常があった場合は早期に治療をしましょう。

早期発見っていうけど 発見できるものなの？

一番最初の発見者は、自分です。多くは自分で「何か今までと違う」と気がつくことが多いようです。また、身近な家族の気づきも大切です。

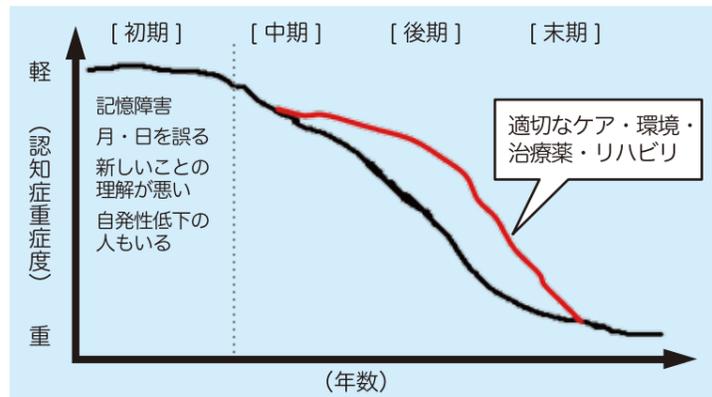
- ・最近の出来事、言われたことを忘れやすい。
- ・同時に二つのことができなくなる。
- ・企画したり、計画したりするのが苦手になり、約束を忘れる。
- ・新しいことがおっくうになる。

→でも、日常生活は普通に送れます！

4ページを
ご覧ください

認知症は “早期発見” が大切です！

早期発見をすると
どんないいことが
ありますか？



- メリット 1** 今後の生活について、自分で決めることができます。認知機能障害が軽いうちに、今後どこで、誰と、どのような生活を送りたいか、どのような治療をしたいかなどを自分で考えたり、家族と相談したりできます。また自分の財産について、後見人をお願いするなどの準備ができます。
- メリット 2** 早期発見をすると、進行を遅らせることが可能な場合もあります。右上の図は、時間の経過とアルツハイマー病の進行の程度を示したものです。何もしなければ、一番下の線のように時間の経過とともに進行していきます。適切なケア・環境・治療薬・リハビリなどを調整することで、一番上の線まで進行の速度を遅くすることが可能とされています。進行の速度が遅くなれば、その分生活の質を落とさずに暮らし続けることができます。
- メリット 3** 早期に発見することで、回復可能性のある認知症を見逃しません。

認知症のために 今準備できること

- その1** 運動を心掛けること、健康に気を配ること。
 - その2** 支え上手は支えられ上手。元気でエネルギーがあるうちに支える側になる活動をしてみましょう。
 - その3** 住んでいる地域の**地域包括支援センター**を確認しておきましょう。
 - その4** 身近な家族や友人に自分の先々のことについてどうしたいか、日頃から伝えておきましょう。
- ほかにこんなことも... ※

認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、応援者になるための講座。90分の講座の受講後、修了者には理解者のしるしとしてオレンジリングをお渡しします。講座を希望される方は 地域包括支援センター へお問い合わせください。
成年後見制度について	認知症などで判断能力が不十分になる前に、ご自分の権利と財産を守るための成年後見制度について知っておくことも必要です。
■任意後見制度	将来、判断能力が不十分になった場合に「誰に」「どのような支援をしてもらうか」あらかじめ契約により決めておきます。
■法定後見制度	本人名義の資産を守ったり、消費者被害から守るために、親族等が家庭裁判所で手続きし、後見人・保佐人・補助人を定めます。詳しくは 中野区成年後見支援センター や 地域包括支援センター にお問い合わせください。

- ※ ボランティア活動に参加したい方 → **中野ボランティアセンター**
 - 文化・スポーツなどの活動に参加したい方 → **ないせすネット**
- 検索

認知症の進行

もの忘れや探し物が
増えてきて...
認知症かな？と思ったら

早めに相談を！

「出かける場所」
の確保

認知症の症状はあっても
日常生活は自立

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に
手助け・介護が必要

常に介護が必要

介護保険サービスの
利用を考えましょう

介護保険サービスを受けながら 自宅で生活

施設サービスも選択できます

相談先 ・ 使える サービス

★地域包括支援センター

高齢者、認知症に関する相談はまず担当の地域包括支援センターへ。
ご本人・家族・近隣からの相談を受けます。

＋かかりつけ医 ... 専門医療機関

まず、かかりつけ医に相談しましょう。

＋かかりつけ歯科医

歯やお口のこと、飲み込みのことは
かかりつけ歯科医へ。

＋かかりつけ薬局

お薬のことは、かかりつけ薬局へ。

★ 総合相談窓口

＋ 医療機関等

♥ 介護サービス

□ その他の
サービス

♥ ケアマネジャー

介護保険を使う場合に何が必要か聞き取り、
その人に適したプランを作成します。
様々な機関の調整も行います。

緊急通報システム

万一の時に警備会社が駆けつけます。

配食サービス

食事を定期的に配達してくれます。
安否確認にもなります。

認知症カフェ・サロン

認知症の人も、介護をしている家族も、
地域の人も、一緒にお茶をのみながら
過ごせる場です。

♥ 訪問看護・リハビリ

認知症の場合も訪問看護で。健康や生活の
不安を受け止め、在宅生活を支援します。

♥ デイサービス

日帰りで施設に通い、入浴、食事の提供や
介護を受けられます。

♥ ショートステイ

短期間施設に入り、介護やリハビリを
受けられます。

＋訪問診療 ＋訪問歯科診療 ＋訪問薬剤管理指導

医師、歯科医師、薬剤師が自宅や老人ホーム、
グループホームなどに計画に基づいて訪問し、
診療や薬の管理、指導を行います。

♥ 認知症グループホーム

認知症の高齢者が、少人数で共同生活を送りながら
専門スタッフによる身体介護と機能訓練、
レクリエーションなどが受けられる施設です。

♥ 訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、食事・排泄等の
介護や掃除・洗濯などの生活援助をします。

♥ 訪問入浴

移動入浴車が訪問し、入浴介助をします。

♥ 福祉用具・住宅改修等

用具の貸与や購入費の支給
住宅改修費の支給の支援をします。

人の助けを
上手に借りて
暮らしましょう



事例紹介

実際の事例を一部加工して掲載しています

診断を受けて もやもやがスッキリ!



(Aさん 70歳女性)

元々しっかり者できちんとしていたAさん。
買い物で買った物を忘れてきたり、探し物
ばかりしていたり、物忘れが増えて不安に。
家族は「歳のせい、気にするな。」と。
でも何かが違うと思い、**かかりつけ医**に
相談。**専門医**を紹介され、家族と一緒に
病院へ。
診断は初期の認知症。早めに服薬すること
で進行を緩やかにする薬のことや、これからの
生活についてのアドバイスを受け、もや
もやしていたことがはっきりしたAさん。
進行を遅らせるための教室や生活について、
地域包括支援センターに相談に行くことに
した。

友達との お茶会が楽しみ♪



(Bさん 75歳女性 / 要介護1)

夫を数年前に亡くし、その後、物忘れはあ
るが一人で暮らしている。
買い物に行き、簡単な食事の用意もできる。
鍋を焦がすことがあったので、火事を心配
し自動で火が消えるガスコンロに変えた。
薬の飲み忘れがあったが、**薬剤師**に、飲ん
だことが一目でわかるような工夫してもら
い、きちんと服薬ができるようになった。
美味しい紅茶を入れ、近所の人とおしゃ
べりを楽しみにして生活している。



時代劇が大好き

(Cさん 75歳男性 / 要介護2)

ひとり暮らしでも、家事は得意で自分
のことはできていた。
だんだん炊飯器や洗濯機の使い方が
わからなくなり、時々、服薬したこと
も忘れるため、週2回**ヘルパー**に來
てもらって一緒に家事を行い、**薬剤師**
に薬の相談をしながら、自宅で好きな
時代劇を見ることを楽しみに毎日
過ごしている。

お買い物ができるのが うれしい!



(Dさん 82歳女性 / 要介護2)

夫と二人暮らし。帰り道がわから
なくなり迷子になることがあるの
で、一人での外出は難しくなっ
たが、近所のスーパーに行き、好き
な物を買いたいという。
そこで**訪問介護サービス**を利用し
週1回、**ヘルパー**と一緒にスー
パーに出かけ、自分の目で見て買
い物が出来るうに、夫の好きな
ものを買ってあげられるのでうれ
しく感じている。

夫婦ふたりで助け合って



(Eさん夫妻 夫89歳・妻84歳)

夫は寝たきり、妻は認知症。夫が寝たきりになる前までは、
夫が妻の介護をしていた。**ヘルパー**が毎日3回訪問、週2
回**訪問看護師**が訪問し支援を受けている。夫は日常生活の
指示は出せるので、妻は夫の指示のもと電話を受けたり、
玄関のカギを開けたり、役割を持ちながら二人で生活している。



家事もお世話も好き

(Fさん 86歳女性 / 要介護1)

夫を数年前に亡くし、物忘れがひどくなり、引きこもるよ
うになった為、**認知症グループホーム**に入所。買い物や散歩も
入所当時は抵抗があったが、他の入所者や職員と日々関わり
あっているうちに意欲も復活。他の人と一緒に食事の準備
などの家事をしたり、年上の方の話し相手になるなど、ご自
分の出来る事を活かしながら生活している。

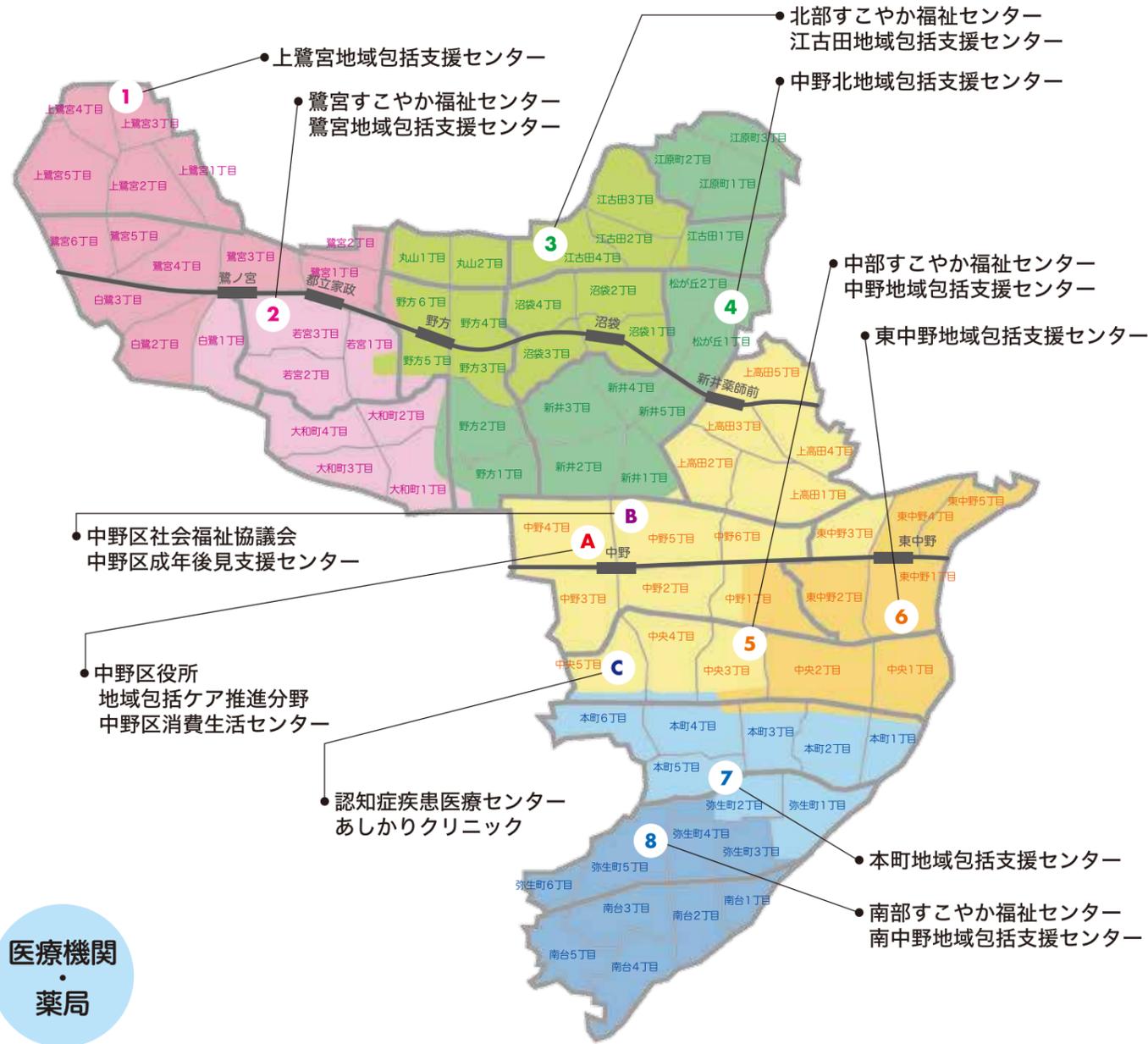
最後まで自宅で 暮らしたい



(Gさん 89歳男性 / 要介護4)

一人暮らしで人づきあいが苦手。
83歳の時骨折で入院した時に、判
断力はしっかりしているが、短期記
憶の障害を指摘された。
最期まで自宅で暮らしたいという
Gさんの希望を叶えるため、**訪問看
護**、**訪問リハビリ**、**訪問介護**など介
護保険を最大限使い、シルバー人材
センターの家事援助なども利用。87
歳で後見人をつけ、本人の意思を尊
重し、身体状況が悪くなった場合も
出来るだけ入院を避けるようにした。
現在も食事と入浴サービスを楽しみ
に毎日穏やかに生活している。

相談窓口のご案内



医療機関・薬局

■かかりつけ医の紹介

かかりつけ医や訪問診療の紹介 / 認知症アドバイザー医の紹介

中野区医師会	TEL 03-3384-1335
--------	------------------

■かかりつけ歯科医の紹介

訪問診療を行っている区内のかかりつけ歯科医の紹介

中野区歯科医師会	TEL 03-5380-0334 (スマイル歯科診療所)
----------	---------------------------------

■かかりつけ薬局の紹介

訪問して薬剤の管理指導ができる薬局の紹介

中野区薬剤師会	TEL 03-5330-8934
---------	------------------

●インターネットでも情報が得られます → 東京都医療機関検索案内サービスひまわり

検索

診断は...

区内の総合病院の物忘れ外来でもできます。病院によって精神科や神経内科、メモリークリニックなど呼び名が違いますので、まずは病院の相談室に問い合わせてみましょう



東京都ひまわり



総合窓口

■すこやか福祉センター

子育て、保健・福祉、支えあいの地域拠点 高齢者専門精神科医による相談も

■地域包括支援センター

高齢者やご家族を支援する総合相談窓口

開設時間 平日 午前9時～午後7時
土曜 午前9時～午後5時
(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

<p>鷺宮すこやか福祉センター 若宮 3-58-10 TEL 03-3336-7111</p>	<p>北部すこやか福祉センター 江古田 4-31-10 TEL 03-3389-4321</p>
<p>1 上鷺宮地域包括支援センター TEL 03-3577-8123</p> <p>上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内</p>	<p>2 鷺宮地域包括支援センター TEL 03-3310-2553</p> <p>若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内</p>

<p>3 江古田地域包括支援センター TEL 03-3387-5550</p> <p>江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内</p>	<p>4 中野北地域包括支援センター TEL 03-5380-6005</p> <p>松が丘 1-32-10 松が丘シニアプラザ内</p>

<p>中部すこやか福祉センター 中央 3-19-1 TEL 03-3367-7788</p>	<p>南部すこやか福祉センター 弥生町 5-11-26 TEL 03-3380-5551</p>
<p>5 中野地域包括支援センター TEL 03-3367-7802</p> <p>中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内</p>	<p>6 東中野地域包括支援センター TEL 03-3366-3318</p> <p>東中野 1-5-1</p>

<p>7 本町地域包括支援センター TEL 03-5385-3733</p> <p>本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内</p>	<p>8 南中野地域包括支援センター TEL 03-5340-7885</p> <p>弥生町 5-11-26 南部すこやか福祉センター内</p>

認知症専門医

■認知症疾患医療センター

東京都が指定した認知症の検査、診断等の診療に加え、専門的な相談にも応じる専門医療機関

都内12か所の地域拠点型と各区に1か所の地域連携型があります

<p>地域拠点型 浴風会病院 TEL 03-5336-7790</p> <p>杉並区高井戸西 1-12-1</p>	<p>C 地域連携型 あしかりクリニック TEL 03-3380-0720(直通)</p> <p>中野区中央 5-44-9</p>

その他の相談窓口

■消費者相談

訪問販売、住宅リフォームなどの契約上のトラブルや、悪質商法の被害にあったらすぐにご相談を

A 中野区消費生活センター	中野 4-8-1 中野区役所 1階	TEL 03-3389-1196
----------------------	-------------------	------------------

■成年後見制度利用支援窓口

認知症などで判断能力が不十分になっても、ご自身の権利と財産を守るために

B 中野区成年後見支援センター	中野 5-68-7 中野区社会福祉会館内	TEL 03-5380-0134
------------------------	----------------------	------------------

■若年性認知症についての相談

東京都若年性認知症総合支援センター

検索

