

もの忘れ安心 ケアガイドブック

もの忘れ？ 認知症？



撮影者：朝霞市在住 M さん（認知症当事者）

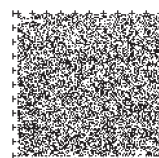


©朝霞市ぽぼたん

このケアガイドブックは、もの忘れが気になり始めた時や認知症について知りたいと思った時などに、認知症の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受けられるかをお示したものです。



朝霞市 長寿はつらつ課



このマークは、文章を音声に変えるコード（Uni-Voice コード）です。

はじめに・・・

認知症はもの忘れからはじまり、高齢になるほど発症する可能性が高まることから、誰もが認知症になるかもしれない、関わることになるかもしれない身近なものです。認知症は早く気付いて対応することで、症状の進行を遅らせたり、その後の暮らしに備え自分で判断したり、家族と相談したりすることなどができます。

認知症の正しい知識を持ち、認知症になっても、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、この『もの忘れ安心ケアガイドブック』を活用していただければ幸いです。

※令和6年1月に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。「認知症基本法」につきましてはP21のQRコードからご覧いただくことができます。

令和7年3月 朝霞市 長寿はつらつ課



認知症当事者の方とその家族の方の声

※ 朝霞市在住 B さん ※

娘と毎日、歌や体操をしながら楽しく過ごしています。デイサービスやショートステイにも通っています。娘の住む朝霞市でこれからも一緒に暮らしたいです。



※ B さんの娘さんより ※

母が朝霞市に来て6年半が経ちますが、最初の2年半は引きこもり状態で、私は体調不良になる暗黒期でした。

現在の明るく元気な母に変化したのは、少しずつ介護サービスを利用しながら、一緒にオレンジカフェに参加したり、私が認知症サポーター養成講座、知恵袋などの介護者の集いに参加したりすることで、「介護の同志」とつながったことが大きいと思います。

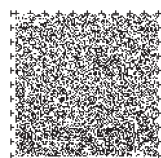
大変身した今の母を見ると、かつて私は何を悩み、体調を悪くしていたのだらうと思えます。

先のことを心配するより、今日、この時、母に「安心」「楽しい」と感じてもらえるよう、会話と笑いを心がけています。

これからも、ほどよい距離間で、プロの力を借りながら母の暮らしを支えたいです。

目次

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 1. 認知症の基礎知識・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2. 朝霞市の認知症への取り組み・・・・・・・・ 9
- 3. 認知症症状の進行に合わせたサービス・・・・ 11
- 4. 認知機能を維持させる12のポイント「そなえ」・・・・ 18
- 5. 地域包括支援センターと本人、家族のつどいの場所・・・・ 19
- 6. 認知症に関する情報 ホームページ一覧・・・・ 21



☆まずは、『もの忘れ・認知症の気づきチェック』を試してみましょう！

認知症の初期に起こりやすい脳機能の変化を客観的にとらえるのに役立ちます。医学的な診断基準ではありません。暮らしの中での目安として参考にしてください。また、現時点で問題がなくても事前に認知症について知って備えておくことが大切です。

もの忘れ・認知症の気づきチェック

質 問 項 目	ほとん ど ない	ときど き ある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおきなくなった	0点	1点	2点
物が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点

【大友式認知症予測テスト〔(公財)認知症予防財団 HP より〕】

チェックをしたら、点数をたてみましょう。

年 月 日	点
年 月 日	点
年 月 日	点

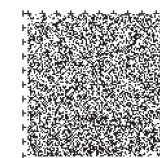
朝霞市のホームページ内「認知症簡易チェックサイト」にも掲載しています。

朝霞市 認知症のチェック

検索



0～8点	問題なし	もの忘れ(老化現象)の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックをしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックをしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。P18を参考に生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックをもらい、結果が同じなら、医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。



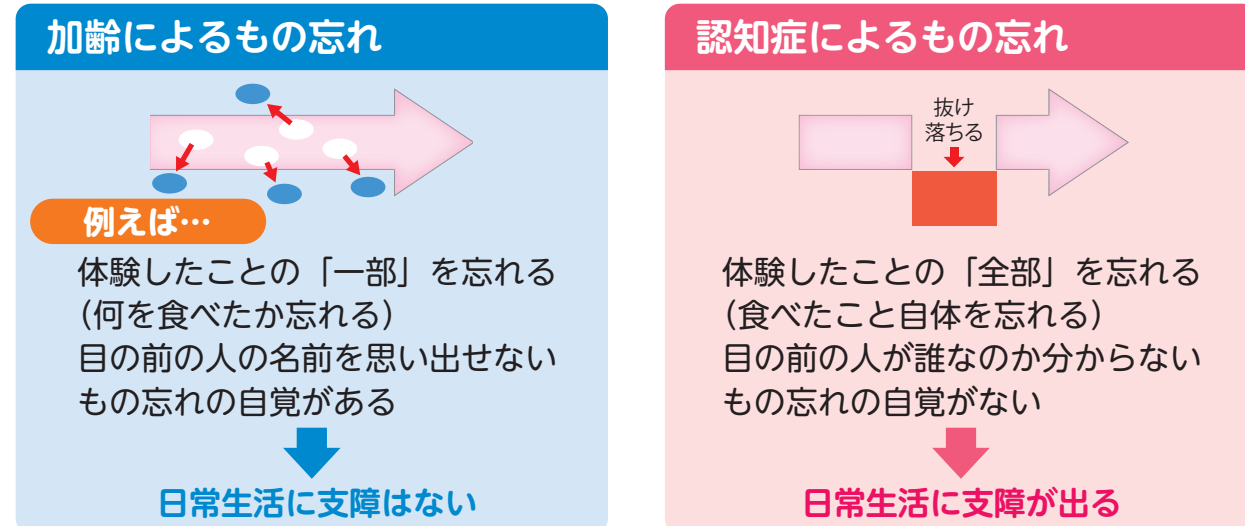
1 認知症の基礎知識

1) 認知症とは

認知症とは、様々な原因によって脳の機能が低下し、それまでできていたことができなくなり、日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

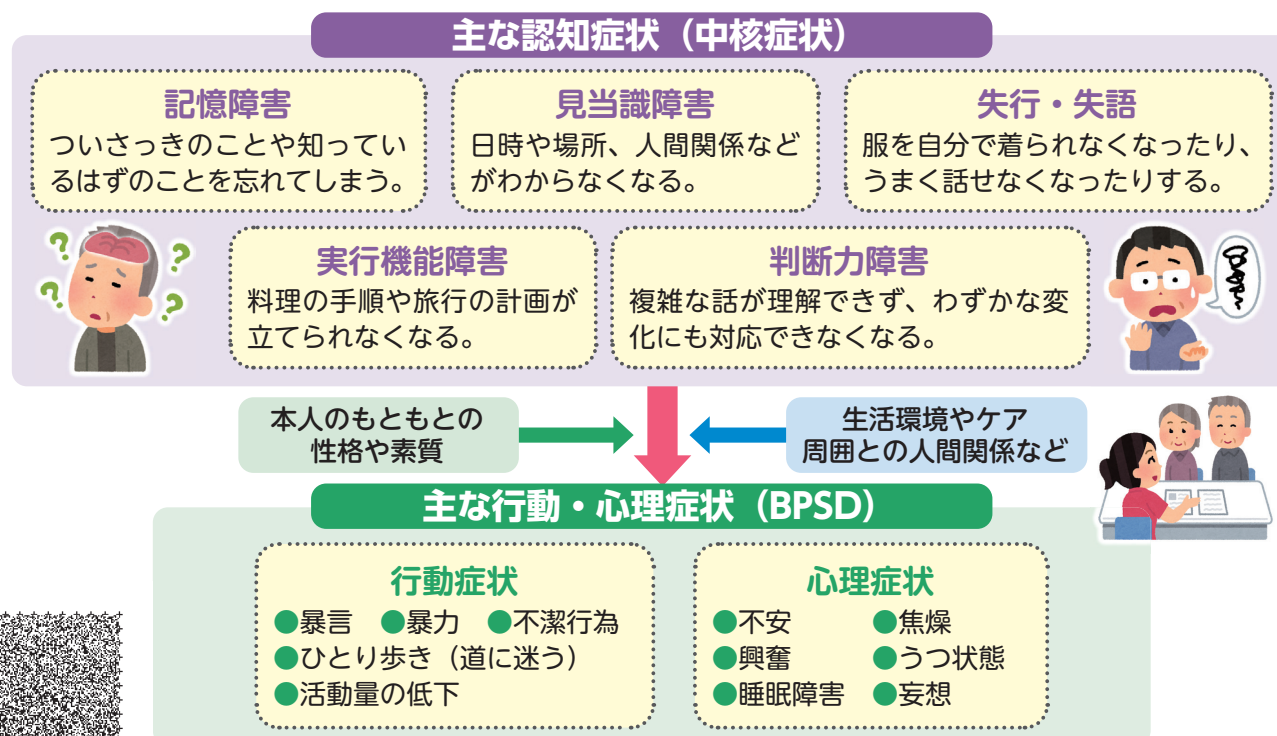
年齢を重ねれば、認知症は誰にでも起こりえる可能性があります。

2) 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い



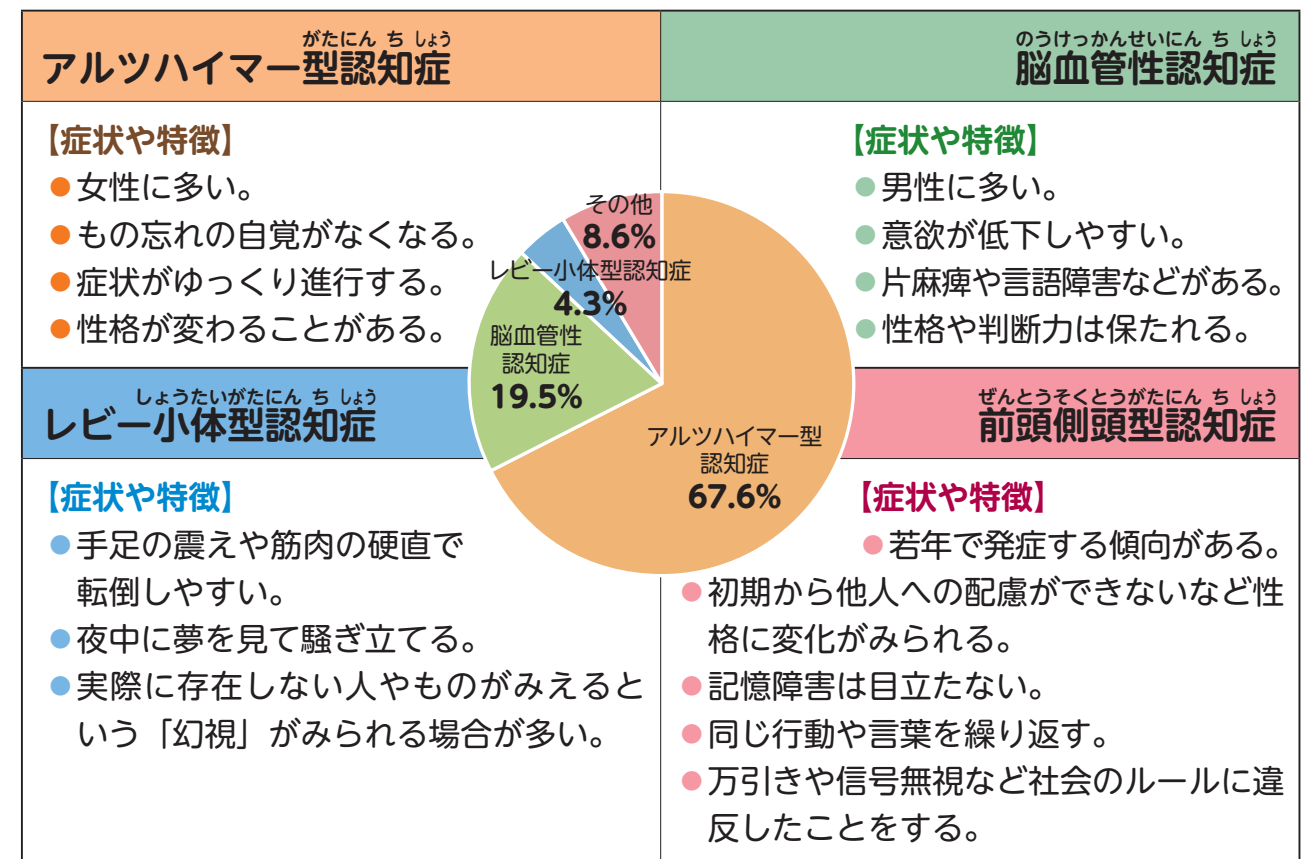
3) 認知症の主な症状

認知症の症状には、共通してあらわれる「認知症状（中核症状）」と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの方法などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状（BPSD）」があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できる場合もあります。



4) 代表的な認知症の種類

原因となる脳の病気や障害のある脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』といいます。

老齢期と若年性の認知症の症状に大きな差はありませんが、若年性認知症の多くは、働き盛りの年代で発症するため、本人だけでなく家族の生活や経済面への影響が大きく表れます。また、親の介護が重なる年代でもあり、これまでの生活が一転する場合があります。



【特徴】

- 男性に多い
- 発症の平均年齢はおおむね54歳（※）
- 老齢期の認知症に比べて症状の進行が早い
- 疲れやうつ病、更年期障害等と間違われ、受診や診断が遅れることも多い

（※）日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多面的データ共有システムの開発」（令和2年3月）

☆若年性認知症と診断されたら…埼玉県の相談窓口があります。

若年性認知症コーディネーターが、本人や家族の相談に応じます。



【埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター】

詳しくは、左のQRコードから埼玉県ホームページをご覧ください。

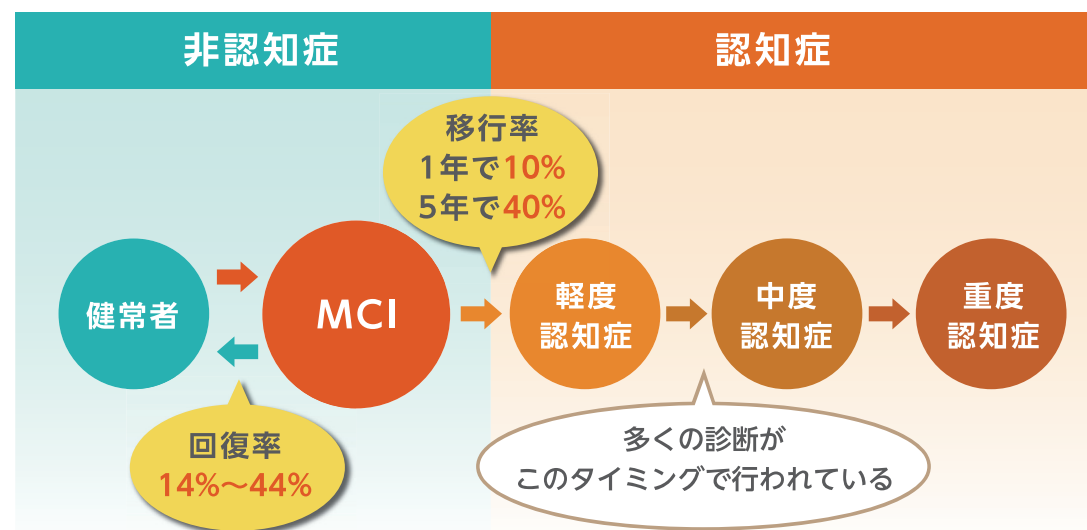


5) 早期の受診が大切です！

認知症は時間とともに進行するため、少しでも「今までと違う」と感じるがあれば、早めに受診をすることが大切です。認知症は早期に発見して適切に対処できれば、その人らしい充実した生活を長く継続することが期待できます。

特に、軽い記憶障害などがあっても日常生活には大きな支障がなく送れている**軽度認知障害（MCI）**の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りが期待できます。

認知機能と時間の経過



早期発見による3つのメリット

メリット 1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して適切な治療を始めることで、改善が期待できる場合があります。

メリット 2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

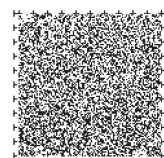
メリット 3

事前に準備ができる

本人や家族が話し合っ て治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢になると、自分の身近な人の病気や経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多くみられます。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。



受診の上手なすすめ方

ポイント1 まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら？」と思っても、どの病院に行けばよいか分からない場合は、まずは普段から診てもらっている「かかりつけ医」に相談しましょう。必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



ポイント2 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

【事前に整理しておくといいこと】

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴（高血圧や糖尿病などがあるか）
- 服用している薬 など



ポイント3 上手な言い方で受診を促す

本人も納得して受診することがベストですが、本人が認知症の自覚がない、認めたくないなどの理由で病院受診を拒むことがあります。なるべく本人の不安をあおらず、プライドを傷つけない方法で誘ってみましょう。



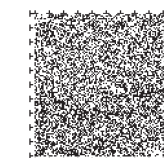
【本人に自覚がある場合】

- 「何かの病気かもしれないから検査してみましょう」
- 「早く発見できたら治るかもしれないし、進行もおくらせられます」
- 「(子どもから) ずっと元気でいてほしいから受診してください」

【本人に自覚がない場合】

- 「私の健康診断に付き添ってください」
- 「一緒に健康チェックに行きましょう」

どうしても受診してくれない時は、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センターに相談しましょう！



6) 認知症の方の気持ちと接し方

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいていることもあります。認知症であってもなくても、スムーズにコミュニケーションをとるためには、ちょっとした気遣いが必要です。

本人の気持ちを受けとめ、自尊心を尊重する接し方を心がけましょう。

本人の気持ち

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」



悔しい気持ち

できないことを指摘されて…
「みんなからバカにされる」
「認知症になってもできることはあるのに…」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」



認知症の方との接し方のポイント

見守る

本人が何をしたいのか見守り、本人に困っている様子などがあれば声をかけましょう。

やさしい口調で話す

耳が聞こえにくい人もいますので、ゆっくりはっきり話しましょう。
また、介護者が一生懸命になり強い口調や命令口調になると、不安や恐怖心を与え、その後のコミュニケーションにも影響を及ぼします。

否定や指摘をしない

物忘れや間違いがあっても、否定や指摘をせず、まず一度受け止めましょう。修正する場合もさりげなく伝えることが大切です。

余裕をもって 穏やかな気持ちで対応する

雰囲気や敏感に察知しています。介護者の焦りや、いら立ちが伝わり不安を与えてしまうこともあります。

本人のペースにあわせる

一度にたくさんのことを話さないようにしましょう。
結論をいそがず、ゆっくりと、本人の言葉を使うなど、分かりやすい言葉で話をするようにしましょう。

背後から声をかけない

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにしましょう。また、突然、複数人で声をかけると、不安や恐怖感を与えてしまうこともあります。

こんなときどうする？

認知機能が低下することで、いろいろなことが分らなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方しだいでは介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

本人の気持ちと置かれている状況

ケース1 何度も同じことを聞く

気になったことを
聞いたただけなのに。

避けたい
対応

何回も同じことを
聞かないで！



何度も聞いて
なんかいいないよ。

望ましい
対応

たとえばさっき聞いたことでも、記憶障害により聞いたこと自体を覚えていません。

- 初めて聞いたように対応したり、さりげなく話題を変えます。
- 何度も聞いてくることは特に気になっていることかもしれないので、大切に受け止めて、ケアにいかすことも必要です。

本人の気持ちと置かれている状況

ケース2 「ご飯を食べたのに食べていない。」と言い出す。

おなか为空いた。

避けたい
対応

さっき食べたでしょ！



何も食べていない。

望ましい
対応

食べたことを忘れたり、おなかの空き具合を感じづらくなったりしています。また、さびしさや不安、不満を表現していることもあります。

- 否定したりせず、ひとまず受け入れ、「この番組が終わったら作るね。」などと他のことで気をそらします。
- 「今準備してますからね。これでも食べて待っててね。」と言って、小さなお菓子、飲み物を出します。

本人の気持ちと置かれている状況

ケース3 「財布が盗まれた。」と言い出す。

なくなるはずがない！

避けたい
対応

どこかにしまい忘れて
いるんじゃないの？

ここにあるじゃない



誰かにとられた！

望ましい
対応

本人がしまい場所を忘れていることがほとんどですが、その自覚がありません。普段お世話をしている人ほど疑われてしまいます。

- 疑われたことはショックでも、怒ったりせず一緒に探します。探していたものを見つけた人が隠していたと疑われる場合があります。
- 「私はここを探すから、あのあたりを探してね。」と誘導して、本人が見つけれられるようにします。

2 朝霞市の認知症への取り組み

認知症や介護について悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まないことが大切です。ここでは、朝霞市で行っている主な家族支援について紹介します。

認知症介護家族のつどい「知恵袋」

認知症やもの忘れがある方の介護者を対象に、日頃の介護の状況などについて、介護者同士が集まって介護の悩みや思いを話す場を設けています。
市内の公共施設にて月1回開催しています。

オレンジカフェ

認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集まる交流の場となっています。
主に参加者同士での情報交換やものづくりなどを行っています。

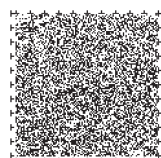
- ★内間木苑「オレンジカフェ」
 - ★つつじの郷「ひだまりカフェ」「こもれびカフェ」
 - ★モーニングパーク「やさしいカフェ」
 - ★ひいらぎの里「ほっとカフェ」
 - ★朝光苑「オレンジカフェ」
 - ★あさか中央「スマイルカフェ」
- ※詳細はP19,20に掲載しています。

認知症家族介護教室

認知症やもの忘れがある方や介護者を対象に認知症の知識や対応の方法などを学んでいただきます。また、参加者同士が心配ごとや介護の経験等をお話していただくことで、介護者の負担軽減や介護者同士のつながりをつくれます。

認知症講演会

認知症の正しい知識を学ぶために、認知症当事者や医師などによる講演会を開催します。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、地域や職場で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるためには、『認知症サポーター養成講座』の受講が必要です。

講座は、約90分となっており、認知症の方への対応方法や認知症に対する正しい知識について学んでいただきます。

受講者には、認知症サポーターの証（あかし）としてオレンジリングをお渡ししています。



認知症地域支援推進員

地域包括支援センターや市役所に配置され、認知症の方やその家族に対し、認知症の症状に合わせ、適切な医療・介護などの支援が円滑な連携のもと提供されるよう、地域のネットワークづくりの支援を行います。

認知症初期集中支援チーム

認知症やもの忘れがある方が適切な医療や支援が受けられるようにするため、医療と介護の専門職からなる「支援チーム」がご自宅を訪問し、集中的（おおむね6か月）に自立生活をサポートします。

まずは、地域包括支援センターにご相談ください。



ひとり歩き高齢者等見守りシール配付

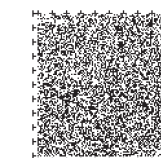
認知症により、道に迷うなどの行動（ひとり歩き）がみられる高齢者が、家族のもとを離れ所在不明となった場合に、安全に保護するため、個人を特定する番号を付した靴等に貼るシールを配付します。



シール見本

ひとり歩き高齢者等位置検索サービス

位置検索端末機を貸与し、居場所がわからなくなった時に、位置検索をするサービスです。



3 認知症症状の進行に合わせたサービス

「認知症かな？」と思った時に、その症状の進行状況に合わせて受けられる支援の一覧表です。ただし、個人差がありますので、あくまで目安としていただき、必要時には市役所や地域包括支援センター →P19・20 参照 にご相談ください。

	気づき	軽 度	中 度		重 度
	認知症の疑い	認知症の症状はあるが、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
認知症の症状	● 忘れることが多いが、日常生活は自立している。 ● 料理や趣味など、好きなことへの関心がうすれる。	● 新しいことが覚えられない。 ● 買物やお金の管理にミスがみられるが、日常生活は自立している。 ● 探し物が増える。	● 薬の飲み忘れが増える。 ● 道に迷うことが、増えてくる。 ● 買物など今までできていたことができなくなってくる。	● 時間や日時、季節がわからなくなる。 ● 食事や着替えに手助けが必要となる。	● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ● 車いすやベッド上での生活が長くなる。
家族の方や周囲の方の関わり方	◎認知症サポーター養成講座に参加するなど、認知症に関する正しい知識や接し方のコツを学びましょう。	◎対応方法に困ったことがあれば、 ◎介護保険サービス等の支援を活用 ◎オレンジカフェや認知症介護家族れません。	地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談しましょう。 のつどい「知恵袋」などに参加し、同じ悩みを抱える人達と話せる場所とつながってみるのもいいかし		
介護予防 ➡P13	①老人福祉センター ②シニアクラブ ③生きがい活動支援通所サービス ⑥朝霞地区シルバー人材センター		④高齢者地域交流室 ⑤シルバーサロン	＜この一覧表の見方＞ 各種支援サービス①～④④の内容やお問い合わせ先は、P13以降に掲載しています。 例えば「配食サービス」のことであれば、P14の番号⑨にその説明がされています。	
安否確認・見守り ➡P14	【朝霞市高齢者福祉サービス】 ⑦安心見守り連絡カード配付 ⑧新聞販売店による見守り活動 ⑨配食サービス ⑭警察署 ⑮民生委員 ⑩緊急通報システム ⑪安心見守り通報システム ⑫ひとり歩き高齢者等見守りシール配付 ⑬ひとり歩き高齢者等位置検索サービス				
集い・つながり ➡P15	⑬認知症介護家族のつどい「知恵袋」 ⑭認知症家族介護教室		⑮「認知症の人と家族の会」埼玉県支部 ⑯あさか介護者サロン「ほっとの会」	⑰若年性認知症ライゼの会 ⑱Deme Cafe	⑲オレンジカフェ
地域住民による生活支援サービス ➡P15	⑳住民参加型在宅福祉サービス（あいはあと事業） ㉑朝霞地区シルバー人材センター				
権利擁護 ➡P16	㉒福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートねっと） ㉓成年後見制度に関する相談 ㉔埼玉県社会福祉協議会権利擁護センター		㉕高齢者・障がい者権利擁護センター「しんらい」 ㉖成年後見センターリーガルサポート埼玉支部 ㉗権利擁護センターぱあとなあ埼玉	㉘コスモス成年後見サポートセンター ㉙消費生活相談 ㉚法律相談	
介護保険サービス ➡P17	③④通所介護 ③⑤認知症対応型通所介護		③⑥訪問介護 ③⑦定期巡回・随時対応型訪問介護看護	③⑧短期入所生活介護 ③⑨小規模多機能型居宅介護	
			④①認知症対応型共同生活介護 ④②介護老人福祉施設	④③地域密着型介護老人福祉施設	
住まい ➡P17	④④有料老人ホーム ④⑤サービス付き高齢者向け住宅				
医療 ➡P21	認知症などの診察を行っている医療機関（P21 QRコードよりホームページ参照）				

認知症の方や家族を支える取り組み

介護予防

番号	項目	内容	問い合わせ先
1	老人福祉センター (浜崎・溝沼)	60歳以上の高齢者が気軽に利用でき、趣味を通じた仲間づくりによって互いに若さと健康を保っていただく施設です。 毎月1回、保健師又は看護師と管理栄養士による健康相談、および栄養相談を開催しています。	●浜崎老人福祉センター ☎048-486-2476 ●溝沼老人福祉センター ☎048-464-5488
2	シニアクラブ	シニアクラブは、仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくりや生活を豊かにするため、学習、教養活動、健康増進の活動、レクリエーションなど楽しい活動を行っています。	浜崎老人福祉センター ☎048-486-2476
3	生きがい活動支援 通所サービス (ミニデイサービス)	地域のボランティア団体が、レクリエーションや食事、機能訓練などのサービスを提供します。現在はNPO法人が主体となって市内3か所で運営しています。対象は介護保険の要介護認定で非該当（自立）と判定された方などです。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
4	高齢者地域交流室	市内に2か所（朝志ヶ丘・栄町）あり、市民の方がサロン（茶話会やレクリエーションなど）を開いています。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
5	シルバーサロン	市民センター3か所（根岸台・弁財・膝折）に高齢者が気軽に交流でき、語らい、くつろぐことのできるスペースがあります。 	●根岸台市民センター ☎048-450-1801 ●弁財市民センター ☎048-467-1616 ●膝折市民センター ☎048-462-4531
6	朝霞地区シルバー 人材センター	60歳以上の方が、定年退職した後も、自らの経験を生かして働くことにより、生きがいの充実や、地域社会への貢献を目的として活動している団体です。	朝霞地区 シルバー人材センター ☎048-465-0339

※**3****4**は市民の方が中心となって活動しています。他にも住民による活動、自助グループがあります。詳細は各地域包括支援センターにご相談ください。（P19、20）

朝霞市高齢者福祉サービス **7**～**13**

※これらのサービスを利用するには**事前申請が必要です**。対象要件等もありますので以下までご連絡ください。

（お問い合わせ 朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921）

安否確認・見守り

番号	項目	内容
7	安心見守り連絡カード配付	ひとり暮らしの高齢者が、自宅において急病または事故が発生した場合に、本人の身元情報などを救急隊員や関係機関に伝達する手段のひとつとして配付します。 ＜対象＞ ①75歳以上のひとり暮らしの方 ②65歳～74歳のひとり暮らしで次の手帳を所持している方 ・身体障害者手帳1級・2級 ・療育手帳㊤・A ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級
8	新聞販売店による見守り活動	高齢者に対する新聞販売店の配達員等による見守り活動です。
9	配食サービス	自ら食事作りが困難なひとり暮らし等の方の自宅に、栄養バランスのとれた昼食をお届けするとともに、利用者の安否確認を行います。 
10	緊急通報システム	心臓疾患等をお持ちのひとり暮らし等の方に、緊急時にボタンを押すことで消防署に通報できる機器を無料で設置します。
11	安心見守り通報システム	日常生活において不安を感じるひとり暮らし等の方に、緊急時にボタンを押すことで消防署に通報できる機器を有料で設置します。
12	ひとり歩き高齢者等 見守りシール配付	認知症により、道に迷うなどの行動（ひとり歩き）がみられる高齢者が、家族のもとを離れ所在不明となった場合に、安全に保護するため、個人を特定する番号を付した靴等に貼るシールを配付します。
13	ひとり歩き高齢者等 位置検索サービス	位置検索端末機を貸与し、居場所がわからなくなった時に、位置検索をするサービスです。

地域の見守り・相談

番号	項目	内容	問い合わせ先
14	警察署	認知症などにより、所在が不明となった等の相談を受けます。	朝霞警察署 生活安全課 ☎048-465-0110(代表)
15	民生委員	地域と行政のパイプ役として、活動しています。	朝霞市福祉相談課 地域福祉係 ☎048-463-1594

集い・つながり ～家族向け～

※1617の詳細はP9に掲載しております。

番号	項 目	内 容	問い合わせ先
16	認知症介護家族のつどい「知恵袋」	認知症の方を介護している家族の方の集いです。日頃の悩みや思いを語り合う場です。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
17	認知症家族介護教室	認知症（もの忘れ）が心配な家族がいる市民の方向けの教室です。年に1回開催。	朝霞市長寿はつらつ課 高齢者支援係 ☎048-463-1921
18	「認知症の人と家族の会」埼玉県支部	全国で定期的に家族の集いを行っています。詳細は支部へお問合わせください。	「認知症の人と家族の会」埼玉県支部 ☎048-814-1210 (月・火・水・金・土 10時～15時)
19	あさか介護者サロン「ほっとの会」	認知症に限らない、市民の方が立ち上げた介護者の集いです。	ほっとの会 代表 森田 ☎080-3176-4938

集い・つながり ～家族・本人向け～

番号	項 目	内 容	問い合わせ先
20	若年性認知症ライゼの会	若年性認知症と診断され、この先大きな不安を抱えている本人やその家族が集まり、本音で語り合える場です。	若年性認知症ライゼの会 代表 佐々木 ☎080-6636-8886
21	Deme Cafe	認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集い、交流するカフェ形式の集いの場です。	
22	オレンジカフェ	地域包括支援センターが主催する、認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集い、交流するカフェ形式の集いの場です。	各地域包括支援センター ➡詳細はP19,20

地域住民による生活支援サービス

※23は事前申請と調査が必要です。

※24は事前登録が必要です。

番号	項 目	内 容	問い合わせ先
23	住民参加型在宅福祉サービス（あいはあと事業）	高齢者や障害者、子育てをしている方などが、日常の生活で困ったときに、協力員（地域住民）が訪問して生活援助を行う、地域住民の協力による有料の在宅福祉サービスです。	朝霞市社会福祉協議会 ☎048-486-2479 (代表)
24	朝霞地区シルバー人材センター	依頼されたお仕事（庭木や垣根の剪定やふすまや障子、網戸の張り替え等）を60歳以上の市民の方が行います。	朝霞地区シルバー人材センター ☎048-465-0339

権利擁護

認知症高齢者や障害のある方などが、判断能力が不十分なために権利が侵害されないよう、支援を行います。



番号	項 目	内 容	問い合わせ先
25	福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートねっと）	（日常生活自立支援事業） 判断能力の不十分な高齢者や知的障害・精神障害のある方などが、安心して福祉サービスを利用できるように、生活支援員が定期的に訪問し、日常生活上の手続きを支援します。	朝霞市社会福祉協議会 ☎048-486-2479(代表)
26	成年後見制度に関する相談	成年後見制度の説明や、具体的な利用に関する相談をお受けします。また、専門職への相談が適切と思われる場合には、弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門相談に繋がります。	朝霞市福祉相談課 福祉相談係 ☎048-423-5082

権利擁護に関する相談窓口

27	埼玉県社会福祉協議会権利擁護センター	☎048-822-1204(認知症・知的障害) ☎048-822-1240(身体・精神障害)
28	高齢者・障がい者権利擁護センター「しんらい」(埼玉弁護士会)	☎048-710-5666
29	成年後見センターリーガルサポート埼玉支部(司法書士)	☎048-845-8551
30	権利擁護センターぱあとなあ埼玉(社会福祉士)	☎048-857-1717
31	コスモス成年後見サポートセンター(行政書士)	☎048-833-0647
32	消費生活相談（朝霞市地域づくり支援課）	☎048-463-2648
33	法律相談（朝霞市地域づくり支援課）	☎048-463-2648

成年後見制度 について・・・

認知症、知的障害・精神障害などにより、物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者（「成年後見人等」）を選ぶことで、本人を法律により支援する制度です。

介護保険サービス

これらのサービスを利用するためには介護認定の申請が必要です。申請を検討中の方は、朝霞市長寿はつらつ課介護認定係（048-463-1951）または、市内の各地域包括支援センター（P19、20）へお問い合わせください。



番号	サービスの形態	項目
34	施設に通う	通所介護（デイサービス）
35		認知症対応型通所介護
36	自宅を訪問してもらう	訪問介護（ホームヘルプサービス）
37		定期巡回・随時対応型訪問介護看護
38	一時的な泊り	短期入所生活介護（ショートステイ）
39	通い・訪問・泊り	小規模多機能型居宅介護
40	施設に入所	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
41		介護老人福祉施設
42		地域密着型介護老人福祉施設

参考 住まい：自宅以外の生活場所

※詳細については各施設のホームページを参照ください。

また、介護保険のサービスを利用出来る場合もありますので各施設へお問い合わせください。

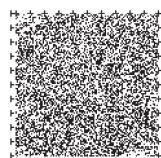
番号	項目
43	有料老人ホーム
44	サービス付き高齢者向け住宅

高齢者の運転免許返納について…

75歳以上で車を運転する方は、免許証の更新時だけではなく、一定の違反行為があると臨時に認知機能の検査を受けます。検査によって認知症の可能性があると判定された場合には、医師の診断を受けなければなりません。認知症と診断された場合には、運転免許証の取り消しまたは、停止の対象となります。

運転免許を自主返納した方は申請すると「運転経歴証明書」が取得でき、身分証明書として使用することができます。

※埼玉県警察本部運転免許課・・・☎048-543-2001



4

認知機能を維持させる12のポイント「そなえ」

① 定期的な運動

脳の活性化には、週に2回以上、1回30分以上ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう！

② 禁煙

喫煙者の認知機能の低下リスクは非喫煙者の1.5～2倍になります！

③ 健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく摂りましょう！

④ 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本または日本酒1合程度が理想的です。飲みすぎには注意しましょう！

⑤ 社会的活動への参加

孤独感が認知機能を低下させる場合があります。社会参加し認知機能を活性化しましょう！

⑥ 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動で認知機能低下を予防しましょう！

⑦ 体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になる場合があります。減量の基本は、食事改善と運動です！

⑧ 血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能の低下リスクの要因になります。予防のためには減塩を心がけましょう！

⑨ 血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の低下リスクを減らしましょう！

⑩ 脂質のコントロール

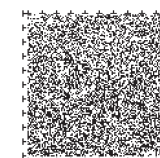
コレステロールの増加は認知機能の低下の原因になります。食物繊維の多い食品を積極的に取りましょう！

⑪ こころの健康の維持

うつ病で認知機能の低下リスクが2倍になります。積極的な休養を心がけましょう！

⑫ 聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大します。コミュニケーションを心がけましょう！



出典：WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』

5 地域包括支援センターと本人、家族のつどいの場所

1 地域包括支援センター 内間木苑

大字上内間木 498-4 (特別養護老人ホーム内間木苑内)
☎ 048-458-2022 FAX 048-458-2023

〈担当地域〉朝志ヶ丘、宮戸、大字宮戸、大字上内間木、大字下内間木

* オレンジカフェ

場所：浜崎団地 1 階集会所 (定員 15 人)
月 1 回 (第 3 木曜日) 14:00~15:15 ※ 8 月はお休み

2 地域包括支援センター つつじの郷

西弁財 1-10-21 ブリランテ朝霞台 103 号室
☎ 048-472-1574 FAX 048-472-2203

〈担当地域〉東弁財、西弁財、三原、泉水

* ひだまりカフェ

場所：弁財市民センター 1 階ホール
月 1 回 (第 3 水曜日) 13:30~15:00

* こもれびカフェ

場所：ミアヘルサオアシス朝霞 1 階 地域交流室
月 1 回 (第 2 水曜日) 13:30 ~ 15:00

3 地域包括支援センター モーニングパーク

溝沼 3-2-32
☎ 048-451-7355 FAX 048-465-5845

〈担当地域〉本町 1、2 丁目、溝沼 1~5 丁目、大字溝沼、
膝折町 3~5 丁目

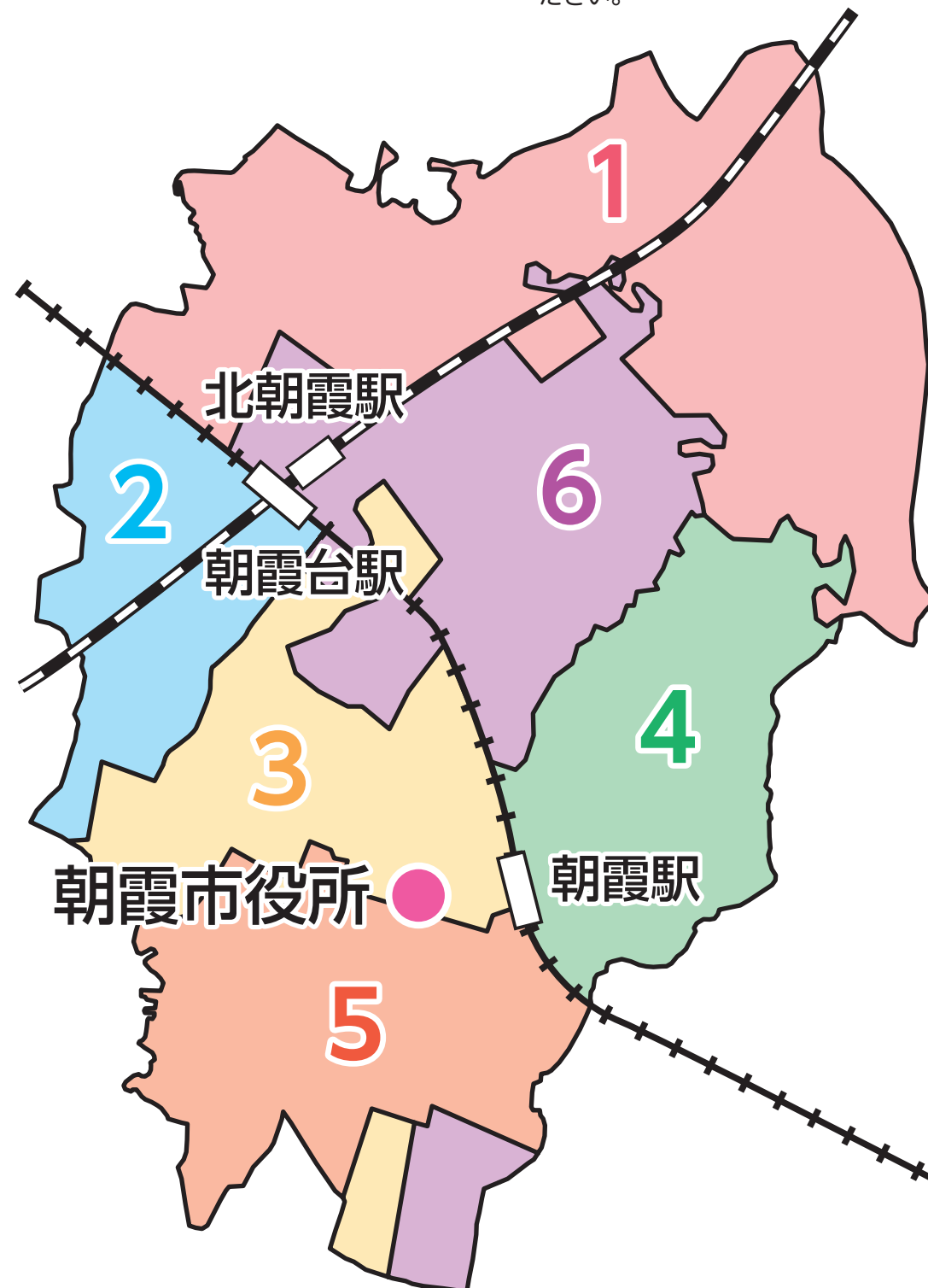
* やさしいカフェ (申込制)

場所：市民会館 ゆめばれす (定員 20 人)
月 1 回 (第 1 月曜日) 10:00~11:00 ※ 1 月はお休み

* Deme Cafe ☎ 080-6636-8886 (若年性認知症ライゼの会 代表 佐々木)

場所：スターバックスコーヒー朝霞駅前店 月 1 回 (第 1 木曜日) 10:00~12:00
栄町高齢者地域交流室 月 1 回 (第 4 月曜日) 9:00~16:00

※場所や時間に変更になる場合があります。
事前に、各窓口にお問い合わせください。



4 地域包括支援センター ひいらぎの里

仲町 1-1-19 イムブル・レーヌ 1 階
☎ 048-291-9111 FAX 048-291-9090

〈担当地域〉仲町、根岸台、大字根岸、大字台

* ほっとカフェ

場所：根岸台市民センター第一会議室
月 1 回 (第 4 金曜日) 14:00~15:00 ※ 8 月はお休み

5 地域包括支援センター 朝光苑

青葉台 1-10-32 (特別養護老人ホーム朝光苑内)
☎ 048-450-0855 FAX 048-450-0966

〈担当地域〉青葉台、栄町、幸町、膝折町 1、2 丁目、大字膝折、
本町 3 丁目

* オレンジカフェ

場所：膝折市民センターシルバーサロン
※上履きをお持ちください
月 1 回 (第 2 木曜日) 13:30~15:00 ※ 8 月はお休み

6 地域包括支援センター あさか中央

北原 1-1-14
☎ 048-423-2761 FAX 048-423-2762

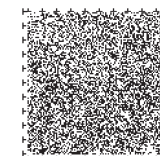
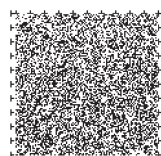
〈担当地域〉北原、西原、浜崎、大字浜崎、田島、大字田島、岡、
大字岡、溝沼 6、7 丁目

* スマイルカフェ (申込制)

場所：地域包括支援センター あさか中央 内
6 月・9 月・12 月・3 月 (第 2 金曜日)
13:30 ~ 15:00

* 認知症介護家族のつどい「知恵袋」

☎ 048-463-1921 (長寿はつらつ課高齢者支援係)
場所：膝折市民センターシルバーサロン、産業文化センター 等
月 1 回 (第 1 金曜日) 13:30~15:00 (年 2 回土曜日あるいは日曜日開催あり)



6 認知症に関する情報 ホームページ一覧

「認知症基本法」について



認知症などの診察を行っている医療機関



朝霞市の認知症施策について



認知症介護家族のつどい「知恵袋」開催日程



認知症サポーター養成講座開催日程



認知症簡易チェックサイト



朝霞市高齢者福祉サービスのご案内



若年性認知症ライゼの会ホームページ



埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター(埼玉県ホームページ)



携帯電話、スマートフォンまたはタブレット端末のカメラでQRコードを読み取ることで各ホームページにアクセスすることができます。

自分らしい生活を続けていくために…。
「わたしが大切にしたいこと」を書いてみましょう！



名前：

①楽しみ：

②好きなこと：

③好きな食べ物：

④好きな音楽：

⑤大切な人：

⑥大切なもの：

⑦大切な思い出：

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？

誰と：

どのように：

【自由メモ】

※思いは変わることもあるので、時には見直し、大切な人と共有しましょう。

記入日：

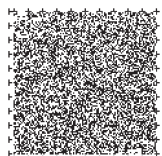
認知症になっても希望をもって
自分らしく暮らすために



朝霞市
もの忘れ安心ケアガイドブック

発行
朝霞市役所
長寿はつらつ課高齢者支援係
朝霞市本町1-1-1
☎ 048-463-1921

令和7年3月作成



UD FONT

冊子内の本文には、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。