

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）

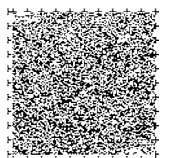


©朝霞市ぼぼたん

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に、手に取っていただきたい冊子です。症状の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療や各種サービス、相談先があるのかを分かりやすくお示したものです。



朝霞市 地域共生社会課



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。

1 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。



朝霞市 地域共生社会課



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。デイサービスに通ったり、ショートステイを利用したりしています。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8年が経ちますが、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。

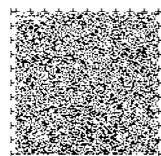
大変身した今の母を見ると、かつて私は何を悩み、体調を悪くしていたのだらうと思えます。

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

1. はじめに・・・	1
☆1) 自分らしい生活を続けていくために。・・・	2
☆2) 『もの忘れ・認知症の気づきチェック』をしてみましょう!	3
☆3) 認知機能を保つための12の「そなえ」・・・	4
2. 認知機能の低下にあわせたサービス	5
3. 朝霞市の認知症への取り組み	10
4. 認知症の基礎知識	11
5. 医療機関の紹介	16
6. 高齢者の相談場所(地域包括支援センター)と、本人・家族のつどいの場所	17



☆1) 自分らしい生活を続けていくために…。まずは「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?

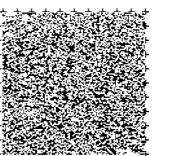
誰と:

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: _____



☆2) 『もの忘れ・認知症の気づきチェック』をしてみましょう！

認知症の初期に起こりやすい認知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

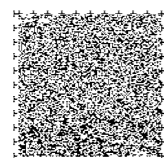
朝霞市のホームページ内「認知症簡易チェックサイト」にも掲載しています。

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。P4を参考に生活習慣を見直してみたいかでしょうか。
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してもらい、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。



☆3) 認知機能を保つための12の「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！

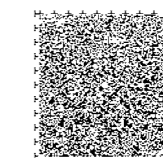
⑪ こころの健康の維持

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

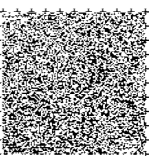
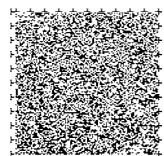
中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大します。コミュニケーションを心がけましょう！



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』


「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、ご不明な点は各問い合わせ先（P7～9）や、地域包括支援センター（P17・18）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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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もかもしれません。	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			
介護予防 →P7	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ④高齢者地域交流室 ⑤シルバーサロン 				
安否確認・見守り →P8	<p>【朝霞市高齢者福祉サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ⑫警察署 ⑬民生委員 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ⑬ひとり歩き高齢者等位置検索サービス ⑭高齢者見守りライト ⑮高齢者訪問見守りサービス 	<p><この一覧表の見方> 各種支援サービス①～⑳の内容やお問い合わせ先は、P7～9に掲載しています。 例えば⑨「配食サービス」のことであれば、P8の番号⑨にその説明がされています。</p>		
集い・つながり →P8・9	<ul style="list-style-type: none"> ⑱認知症介護家族のつどい「知恵袋」 ⑲認知症家族介護教室 	<ul style="list-style-type: none"> ⑳「認知症の人と家族の会」埼玉県支部 ㉑あさか介護者サロン「ほっとの会」 	<ul style="list-style-type: none"> ㉒Deme Cafe デメカフェ ㉓本人家族交流会 			<ul style="list-style-type: none"> ㉔オレンジカフェ
権利擁護 →P9	㉕福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートねっと）		㉖成年後見制度に関する相談			
医療 →P16	認知症などの診察を行っている医療機関（P16参照）					



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	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。	朝霞市高齢者・地域福祉課 高齢者あんしん係 ☎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。	
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、語り、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。

朝霞市高齢者福祉サービス 7～15

※これらのサービスを利用するには**事前申請が必要です**。対象要件等がありますので以下までお問い合わせください。

【問い合わせ先】朝霞市高齢者・地域福祉課 高齢者あんしん係 ☎048-463-1921

※12 地域共生社会課 地域共生推進係 ☎048-483-4520

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。
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がある高齢者等が所在不明となった場合に、早期発見・保護するため、個人を特定する番号を付したシール(靴や、杖などに貼る)を配付します。
13	ひとり歩き高齢者等 位置検索サービス	認知症により、道に迷うなどの行動がある高齢者等を在宅で介護する家族の方に、位置情報端末機を貸与するサービスです。
14	高齢者見守りライト	自宅に通信機器を有する電球を設置し、その電球の点灯・消灯が一定時間ない場合、事前に登録した連絡先にメールで状況を報告し、連絡先からの依頼に応じて訪問し、安否を確認するサービスです。
15	高齢者訪問見守りサービス	利用者の自宅を月1回訪問し、事前に登録した連絡先にメールで訪問時の状況を報告するサービスです。

地域の見守り・相談

番号	項目	内容	問い合わせ先
16	警察署	所在が不明に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)
17	民生委員	地域と行政のパイプ役として、活動しています。	朝霞市高齢者・地域福祉課 社会福祉係 ☎048-463-1594

集い・つながり ~家族向け~

※詳細はP17.18に掲載しております。

番号	項目	内容	問い合わせ先
18	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。	朝霞市地域共生社会課 地域共生推進係 ☎048-483-4520

19	認知症家族介護教室	認知症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。	朝霞市地域共生社会課 地域共生推進係 ☎048-483-4520
20	「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。 詳細は支部へお問い合わせください。	「認知症の人と家族の会」 埼玉県支部 ☎048-814-1211 < 認知症介護の電話相談 > ☎048-814-1210 (月・水・金・土10時～16時)
21	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～

※詳細はP17.18に掲載しております。

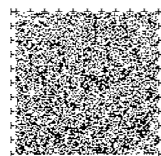
番号	項目	内容	問い合わせ先
22	Deme Café デメカフェ	ライゼの会が主催する、認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集い、交流するカフェ形式の集いの場です。	ライゼの会 代表 佐々木 ☎080-6636-8886
23	本人家族交流会	若年性認知症と診断され、この先大きな不安を抱えている本人やその家族が集まり、本音で語り合える場です。	
24	オレンジカフェ	朝霞市内の地域包括支援センターが主催する、認知症の方やその家族の方、地域の方が定期的に集い、交流するカフェ形式の集いの場です。	各地域包括支援センター ➡詳細は P17.18

権利擁護

認知症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 地域共生社会課 福祉相談支援係 ☎048-423-5082



3 朝霞市の認知症への取り組み



認知症施策



【問い合わせ先】 朝霞市地域共生社会課 地域共生推進係
☎048-483-4520

○ 認知症介護家族のつどい「知恵袋」

認知症の方（疑いを含む）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。



○ 認知症家族介護教室

認知症の方（疑いを含む）や介護者を対象に認知症の知識や対応の方法など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き共有することで、介護者の負担軽減や介護者同士のつながりをつくります。

○ 認知症講演会

認知症を正しく理解するために、認知症専門の医師や認知症当事者等による講演会を開催いたします。

○ 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。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。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

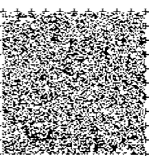
朝霞市では、地域包括支援センターや市役所等に配置され、認知症の方やその家族に対し、認知症の症状に合わせ、適切な医療・介護などの支援が円滑な連携のもと提供されるよう、地域のネットワークづくりの支援を行います。

高齢者の運転免許返納について… License

75歳以上で車を運転する方は、免許証の更新時だけでなく、一定の違反行為があれば臨時に認知機能の検査を受けます。その検査で認知症の可能性がある場合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。医師の診断により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（返納から5年以内）、身分証明書として使用することができます。

【問い合わせ先】 埼玉県警察本部運転免許課・・・☎048-543-2001



4 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。

主な認知症としてアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあります。

2) 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。

主な認知症状（中核症状）

記憶障害

ついさっきのことや知っているはずのことを忘れてしまう。

見当識障害

日時や場所、人間関係などがわからなくなる。

失行・失語

服を自分で着られなくなったり、うまく話せなくなったりする。

実行機能障害

料理の手順や旅行の計画が立てられなくなる。

判断力障害

複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる。

本人のもともとの
性格や素質

生活環境やケア
周囲との人間関係など

主な行動・心理症状（BPSD）

行動症状

- 暴言
- 暴力
- 不潔行為
- ひとり歩き（道に迷う）
- 活動量の低下

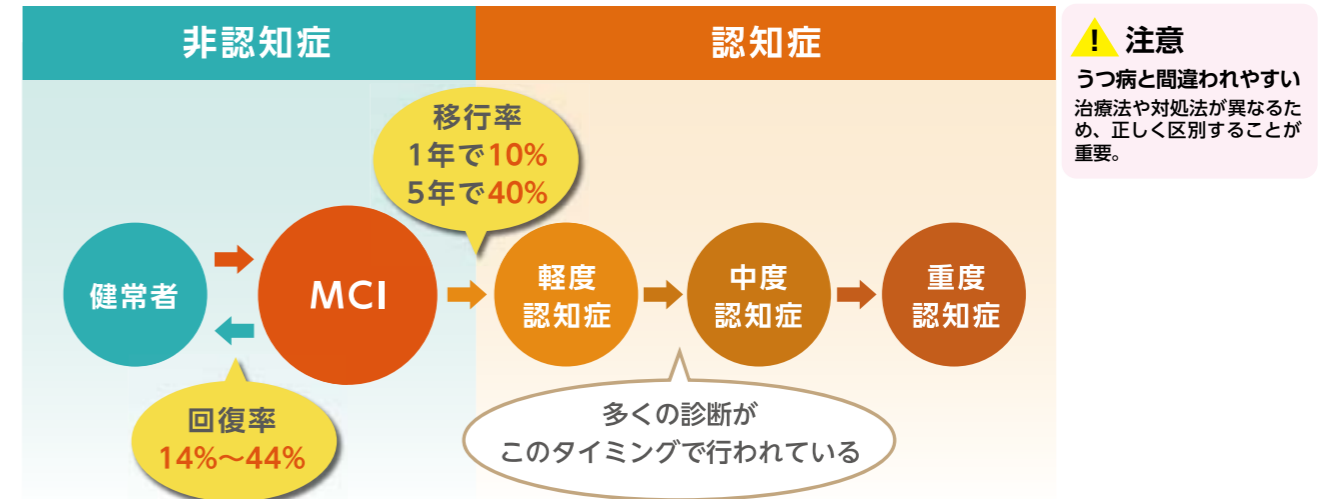
心理症状

- 不安
- 興奮
- 睡眠障害
- 焦燥
- うつ状態
- 妄想

3) 早期の受診が大切です！

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）**の段階で発見し、相談や受診ができれば、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

認知機能の経過



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る場合があります。

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。

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。



☆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】

☎048-814-1212

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。



4) 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、進行も遅らせられます」
- 「(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！

5) 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。

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。

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。

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し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、目を見て話そうにしましょう。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。

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。

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。関わり方によって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ないよ。

望ましい対応

たとえ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。

おなかが空いた。

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

食べたことを忘れて、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、怒ったりせずに一緒に探します。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、本人が見つけられるようにします。

5

医療機関の紹介



R8.3.31 現在情報
最新情報はQRコード
で確認してください。

※受診には予約が必要な場合もありますので、
詳細は各医療機関までお問い合わせください。

☆認知症疾患医療センター とは？

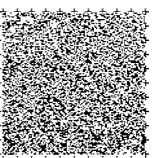
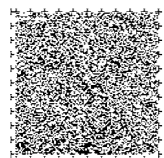
認知症の専門医療相談や識別診断などを行い、地域の保健・医療・介護機関と連携を図り、地域の認知症疾患対策の拠点となる医療機関です。

◆ 認知症疾患医療センター ◆

No	医療機関名	住所	電話番号
1	菅野病院	和光市本町 28-3	☎ 048-464-6655
2	戸田病院	戸田市新曾南 3-4-25	☎ 048-433-0090

◆ 認知症の診察も行っている脳神経外科、精神科、心療内科、内科 ◆

No	医療機関名	住所	電話番号
1	まるやま脳外科クリニック	朝霞市本町 1-8-2	☎ 048-450-0077
2	黒目川診療所朝霞台	朝霞市東弁財 1-2-16 保ビル 1階	☎ 048-424-7180 (外来) ☎ 048-424-7301 (訪問)
3	渡邊クリニック朝霞	朝霞市仲町 2-2-44 パールウィング 4F	☎ 048-467-3584
4	朝霞病院	朝霞市大字溝沼 1333-2	☎ 048-465-1181
5	TMG あさか医療センター	朝霞市大字溝沼 1340-1	☎ 0570-07-2055
6	あさか相生病院	朝霞市溝沼 3-2-33	☎ 048-467-0016
7	アグリホームクリニックあさか (訪問診療)	朝霞市膝折町 4-17-44	☎ 048-260-6015
8	朝霞中央クリニック (訪問診療)	朝霞市大字岡 79-3	☎ 048-450-3837
9	朝霞厚生病院	朝霞市大字浜崎 703	☎ 048-473-5005
10	中村メンタルクリニック	朝霞市浜崎 1-3-6 ルフール 302	☎ 048-458-3424
11	新座すずのきクリニック	新座市野火止 6-3-23	☎ 048-480-5511
12	坂本医院	新座市菅沢 1-1-36	☎ 048-481-4839
13	新座ふれあいクリニック	新座市栄 4-6-3 田中屋 1F	☎ 048-483-8050
14	いしもと脳神経外科・内科	新座市北野 3-18-16 志木・新座メディカルヴィレッジ内	☎ 048-483-7111
15	新座こだまクリニック (訪問診療)	新座市栗原 5-6-12 第一光進マンション 201	☎ 042-438-0800
16	新座病院	新座市堀之内 3-14-30	☎ 048-481-1611
17	浅野病院	志木市本町 6-24-21	☎ 048-471-2400
18	福島脳神経外科・内科クリニック	志木市本町 6-22-45	☎ 048-474-3000
19	志木北口クリニック	志木市本町 5-24-17	☎ 048-471-2661
20	和光脳神経外科・内科	和光市丸山台 2-29-1	☎ 048-424-3870
21	和光リハビリテーション病院	和光市中央 2-6-75	☎ 048-464-6111
22	和光病院	和光市下新倉 5-19-7	☎ 0570-06-3311
23	あらい和光市駅前脳外科・神経内科	和光市本町 6-5-4F	☎ 048-460-0612
24	東所沢病院	所沢市城 435-1	☎ 04-2944-2390



6 高齢者の相談場所(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** ※ 8月はお休み

場所：浜崎団地 1階集会所 (定員 20人・参加費 100円)
月 1回 (第 3木曜日) 14:00~15:15

2 地域包括支援センター つつじの郷さと

西弁財 1-10-21 プリランテ朝霞台 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** ※ 8月はお休み

場所：弁財市民センター 1階ホール (参加費 100円)
月 1回 (第 3水曜日) 13:30~15:00

*** こもれびカフェ** ※ 8月はお休み

場所：ミアヘルサオアシス朝霞1階 地域交流室(参加費100円)
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

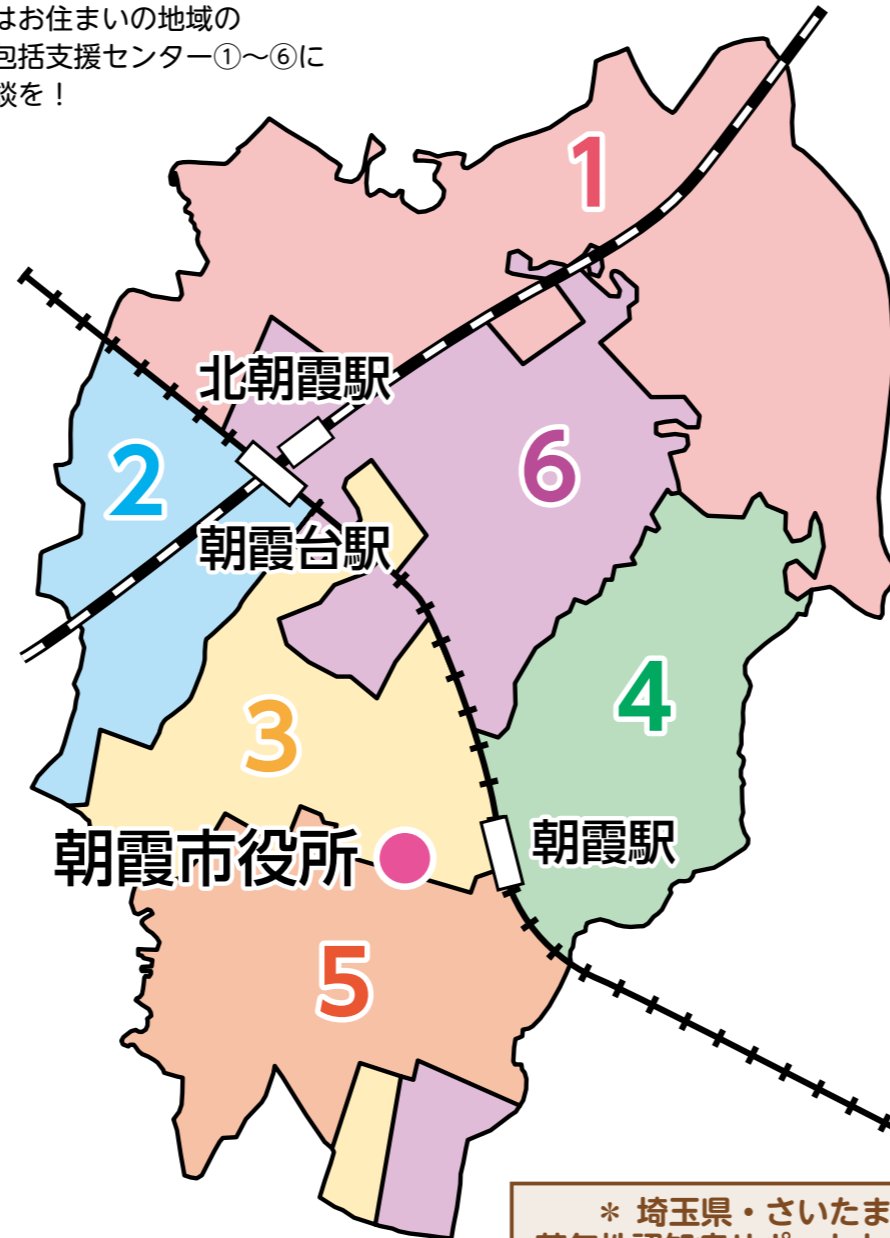
*** やさしいカフェ** ※ 1月はお休み

場所：市民会館 ゆめぱれす
月 1回 (第 1月曜日) 10:00~11:00

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

Deme Café	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
デメカフェ	場所：栄町高齢者地域交流室	月 1回 (第 4月曜日) 9:00~16:00
本人家族交流会	場所：朝霞市中央公民館 (申込制・会費 200円)	月 1回 (第 4日曜日) 13:30~15:30

※まずはお住まいの地域の
地域包括支援センター①~⑥に
ご相談を！



* 知恵袋

(地域共生社会課 地域共生推進係)

☎ 048-483-4520

場所：産業文化センターなど
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〉



* 埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター

☎ 048-814-1212

☆若年性認知症と診断
されたら…
コーディネーターが、
本人や家族の相談に
応じます。



* グループホームときわ オレンジカフェ

☎ 048-487-8170

場所：朝霞市大字宮戸 1614

* 介護者サロン「ほっとの会」

代表 森田 ☎ 080-3176-4938

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** 14:00~15:30

4月~9月(第 3木曜日) 場所：仲町市民センター 1階ホール
※ 8月はお休み
10月~3月(第 3火曜日) 場所：根岸台市民センター第 1会議室

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** ※ 8月はお休み

場所：膝折市民センターシルバーサロン (参加費 100円)
※上履きをお持ちください
月 1回 (第 2木曜日) 13:30~15:00

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・参加費 100円)

年 4回 第 2金曜日 13:30~15:00
6月・12月 場所：地域包括支援センターあさか中央
9月・3月 場所：朝霞中央クリニック

* 認知症介護の電話相談

「認知症の人と家族の会」埼玉県支部

☎ 048-814-1210
(月・水・金・土 10時~16時)

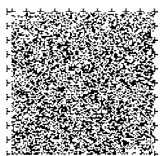
認知症になっても、いつまでも住み慣れた地域で
安心して暮らし続けられるまち、朝霞市をめざして・・・



朝霞市
もの忘れ安心ケアガイドブック

発行
朝霞市役所
地域共生社会課 地域共生推進係
☎ 048-483-4520

令和8年3月改訂



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。