

羽村市 ~認知症になっても、安心して暮らせるまちを目指して~

物忘れでも安心ガイド

“物忘れが増えた” “何かおかしい”と思ったときに、このガイドを手に取ってください。
ここには、相談窓口や認知症の進行状況に応じて、どの時期にどんなサービスや支援が利用できるのか大まかな目安が書かれています。これからることを考える参考にしてください。

気になる方は、次のページでやってみよう!
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

認知症とは

様々な病気が原因となって脳がダメージを受け、脳の働き（記憶する、話す、問題を解決するなど）が低下することでおこる症状により、生活に支障が現れる状態を言います。

加齢によるもの忘れとの違い

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる (例：食べたものが何かを忘れる)	体験のすべてを忘れる (例：食事をしたこと自体忘れる)
もの忘れを自覚できる	もの忘れの自覚が乏しい
日付を間違えることがある	日付や季節がわからなくなる
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障がある

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

◆家族や友人など周りの気付きも大切◆

本人の家族や周りの友人が気付くことが少なくありません。下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているなどを気にしてみてください。

- 話したばかりの電話の相手を忘れる
- 料理や片付けができなくなってきた
- 外出をおっくうがる

- テレビのリモコンや携帯電話の簡単な操作に戸惑う
- 身だしなみを構わなくなった
- 怒りっぽくなった

早期相談・早期発見・早期治療が大切です。

気になる症状がある場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

早期発見に役に立つ！ 認知症サポート検診

無料で受けられる認知症サポート検診をご存じですか？

◆事業対象者

- 受診日現在、65歳以上の方
- 認知症の診断を受けていない方
- チェックリスト(次ページ)で20点以上の方

◆実施機関：11月～2月ごろ

◆実施場所：受託医療機関

※詳しくは介護予防・地域支援係へお問い合わせください。



「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう！



「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。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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。			
チェック	問	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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				
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか				
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				
④	今日が何月何日かわからないときがありますか				
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				
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				
⑦	一人で買い物に行けますか				
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				
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか				
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか				

※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。

出典 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
「知って安心認知症」(令和6年9月発行)

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

相談窓口

名称・担当地域	内容	連絡先
羽村市地域包括支援センターあさひ 緑ヶ丘 富士見平 神明台3・4丁目 双葉町 五ノ神 (300番地台) 羽(4000番地台) 川崎(600番地台) 横田基地内	・認知症に関する相談、介護、福祉に関する相談、介護保険サービスの紹介や手続きに関する相談	羽村市富士見平1-3-1 エムマンション1階A号室 042-555-8815
羽村市地域包括支援センターあゆみ (在宅医療・介護連携支援センター併設) 栄町 小作台 羽西 羽加美 羽中	・家族介護者リフレッシュの会、認知症サポーター養成講座を実施しています。	羽村市羽加美1-9-2 042-570-1200
羽村市地域包括支援センターあかしあ 五ノ神1～4丁目 神明台1・2丁目 川崎 羽東 玉川 羽(清流)	【受付時間】 月～金 (年始年末・祝日除く) 午前8時30分～午後5時	羽村市玉川2-6-6 (介護老人保健施設 あかしあの里内) 042-578-5508

●介護保険外の制度と各種サービス (各々、利用要件や料金設定があります。)

高齢の方への助成・給付事業	<ul style="list-style-type: none"> おむつ給付事業 住宅火災直接通報システム事業 救急通報システム事業 ねたきり高齢者寝具乾燥事業 高齢者補聴器購入費助成事業 徘徊高齢者探索サービス事業 (GPS端末機・あんしん見守りシール) 	高齢福祉介護課 高齢福祉係 042-555-1111 内線 175～178
生活支援・移動支援	<p>シルバー会員による生活支援サービス</p> <p>社会福祉協議会登録会員による生活支援サービス (あったかサービス)</p> <p>福祉有償運送事業 (ふれあいキャリー)</p>	<p>羽村市シルバー人材センター 042-554-5131</p> <p>羽村市社会福祉協議会 042-554-0304</p>

●権利擁護事業、認知症の相談、認知症サポーター養成講座など

権利擁護事業	<ul style="list-style-type: none"> 地域福祉権利擁護事業 成年後見制度利用支援機関 <p>【月～金】午前8時30分～午後5時 (年始年末・祝日除く)</p>	羽村市社会福祉協議会 042-554-0304
東京都多摩若年性認知症総合支援センター	65歳未満で発症した認知症性疾患の人との家族からの相談窓口	日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4F 042-843-2198
(公益社団法人)認知症の人と家族の会 東京都支部	認知症に関する相談、つどい、会報発行等 認知症てれほん相談	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 03-5367-2339
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者を養成する講座です。出前講座も行います。	高齢福祉介護課 介護予防・地域支援係 042-555-1111 内線 197 【出前講座】各地域包括支援センターへ

●認知症対応の医療機関は、かかりつけ医等の身近な医療機関と認知症疾患医療センター等といった専門医療機関があります。

かかりつけ医など 身近な医療機関	地域拠点型 認知症疾患医療センター	地域連携型 認知症疾患医療センター
●相談や検査、診断、治療など (医療機関により異なります。)	医療法人財団良心会 青梅成木台病院 青梅市成木1-447 0428-74-9933	医療法人社団三秀会 羽村三慶病院 羽村市羽字武蔵野4207番地 電話 042-570-6150
●もの忘れ外来・認知症外来を設けているところもあります。	●認知症に関する相談窓口 ●詳しい検査や画像診断など	
●専門医療機関への紹介 ●専門医療機関との協力による診療		

羽村市認知症ケアパス ~経過に応じて利用できる制度・サービス~

