

# 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、このガイドを手にとってください。  
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。これからの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か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
- テレビのリモコンや携帯電話の簡単な操作に戸惑う
- 料理や片付けができなくなってきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 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！

## 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①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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されますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	4点

※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)



「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。

チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

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

高齢者の総合相談窓口	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	・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	シルバー会員による生活支援サービス	羽村市シルバー人材センター 042-554-5131
	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）	羽村市社会福祉協議会 042-554-0304
	福祉有償運送事業（ふれあいキャリアー）	

●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	・地域福祉権利擁護事業 ・成年後見制度利用支援機関 【月～金】午前8時30分～午後5時(年始年末・祝日除く)	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その家族からの相談窓口 【月～金】午前9時～午後5時(年始年末・祝日除く)	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 認知症てれぼん相談 【火・金】 午前10時～午後3時 (祝祭日除く)	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。） ●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。 ●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	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
	●認知症に関する相談窓口 ●詳しい検査や画像診断など	

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～

本人の様子 (症状や行動例) 介護者の気持ち	健康、元気な状態	軽度認知障害 (認知症の疑いがある)	軽 度 誰かの見守りがあれば日常生活は自立	中等度 手助け・介護が必要	重 度 常に介護が必要
	・規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を心がけましょう。 ・認知症について正しい知識や理解を深めておきましょう。	・ものの忘れの自覚が出てくる。 ・新しいことがなかなか覚えられない。 ・ものの忘れがあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	・金銭、服薬管理が難しくなる。 ・同じことを何度も聞く。 ・電話や訪問者の対応が一人では難しくなる。 ・今までできていたことにミスが目立つ。 ・不安やうつ状態、イライラ等がみられることがある。  介護者は本人にどのように対応したらよいか戸惑い、怒りや不安を感じることがあります。	・着替えや食事、トイレ等が上手くできない。 ・自宅がわからなくなる。 ・日にちや時間がわからなくなる。 ・季節に合った服を選べない。 ・自立していたいという気持ちは保たれるため、介護に抵抗を感じることもある。  長期の介護などから介護者が疲労することがあります。	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難になる。 ・言葉でのコミュニケーションが困難になる。 ・身の回りのことができなくなる。 ・家族や身近な人のことがわからなくなる。
対応のポイント	認知症サポーター養成講座を受けましょう。 認知症について正しい知識を学ぶ講座です。	・気になる症状があれば、かかりつけ医や専門医（認知症専門医、精神科医、神経内科医等）を受診してください。 ・ものの忘れが気になったら、担当区域の地域包括支援センターに相談してみましょう。	・本人へは「ゆっくりと短い言葉で伝える」「大切なことはメモに書く」などして伝えましょう。 ・説得よりもまずは、本人の話を否定せず、気持ちや行動を受け止めましょう。  介護者に労いの言葉をかけ、孤立しないように配慮しましょう。	・新しい環境やできごとに不安を感じやすくなるので、なじみの場所で過ごすなど落ち着ける環境を整えましょう。 ・思い出話など本人が安心できる話題にふれてみるのも有効です。	・表情やしぐさから気持ちを汲みとりましょう。 ・手を握ったり、アイコンタクトなどでコミュニケーションをとりましょう。
利用できる制度やサービス（主なもの）	社会参加 介護予防	人との交流を楽しみながら、社会参加を続ける。（高齢者クラブ、お好み講座、いきいき講座）【高齢福祉係】  シルバー人材センターでの就労活動【羽村市シルバー人材センター】  介護予防事業に参加する、介護予防・認知症支援に関するボランティアに参加する。【介護予防・地域支援係】			
	医療	主治医：気になることがあれば主治医（かかりつけ医）に相談してください。 認知症初期集中支援事業・認知症サポート検診【介護予防・地域支援係】＊利用要件あり  専門医：認知症専門医、精神科医、神経内科医 等 医療系の訪問サービス：訪問看護・訪問薬剤管理指導・訪問歯科診療・訪問診療			
	見守り 生活支援 権利擁護	家事援助サービス：会員による、お部屋の掃除や買い物、食事づくりなどの家事援助を行うサービス（有料）。【羽村市シルバー人材センター】＊利用要件あり  あったかサービス：会員による、お部屋の掃除や買い物、食事づくりなどの家事援助を行うサービス（有料）。【羽村市社会福祉協議会】＊利用要件あり			
		 友愛訪問員の訪問事業【高齢福祉係】＊利用要件あり			
		助成・給付事業【高齢福祉係】＊利用要件あり 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）			
		福祉有償運送事業（ふれあいキャリアー）【羽村市社会福祉協議会】＊利用要件あり			
		成年後見制度利用支援機関：成年後見制度の利用に関する相談・支援【羽村市社会福祉協議会】＊羽村市地域包括支援センターでも相談ができます。			
		地域福祉権利擁護事業：福祉サービスの利用や日常の金銭管理等を支援します。【羽村市社会福祉協議会】＊利用要件あり			
	介護保険サービス ＊介護認定が必要です。	介護認定や介護サービス 認知症などの相談先を知っておきましょう 羽村市地域包括支援センターあさひ 羽村市地域包括支援センターあゆみ 羽村市地域包括支援センターあかしあ	在宅サービス（訪問介護、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護（ショートステイ）、訪問リハビリテーションなど）  介護予防・生活支援サービス事業（訪問型・通所型サービス） 【羽村市地域包括支援センターあさひ・あゆみ・あかしあ】 ＊要支援1・2、チェックリストで該当する方に対するサービス  施設サービス（介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設（老人保健施設）など）  地域密着型サービス（認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、小規模多機能型居宅介護事業所など）		
	地域とのつながり 家族支援	はむらオレンジカフェ ＊認知症の方、ご家族、地域住民、専門職などが集まり、相互交流する場です。【介護予防・地域支援係】  家族介護者リフレッシュの会 ＊認知症等のご家族を介護している方が集まり、思いを共有する場です。【介護予防・地域支援係、羽村市地域包括支援センターあさひ・あゆみ・あかしあ】			
	住まい・施設	住宅改修、福祉用具の利用などによる自宅の環境整備【高齢福祉係】 ＊介護認定がある方は、給付される場合があります。＊介護認定がある方の住宅改修は事前申請が必要です。  介護保険施設以外の住まい：サービス付き高齢者向け住宅、軽費老人ホーム、有料老人ホーム、養護老人ホーム【各施設へ直接相談】			