

もの忘れでも安心ガイド

もの忘れの新しい考え方～新しい認知症観～

新しい認知症観とは認知症になってからも、一人ひとりができること・やりたいことを、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、自分らしく暮らすという考えです。周囲の人の支えも得ながら、自分らしい暮らしを続けられるよう、この“もの忘れでも安心ガイド”を活用しましょう。

認知症とは

様々な原因によ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。

◆ 周りの人の気づきも大切 ◆

身近な人が認知症になる可能性は、誰にでもあります。家族や職場、近所の人と言動に異変を感じると、戸惑うこともあると思います。しかし、どんな病気であっても早期発見・早期治療は大切です。日ごろの生活の中で「あれ?」と思うことが続いたら、もの忘れ検診やかかりつけ医への相談、もの忘れ外来の受診をすすめてみませんか?



気になる方は、次のページでやってみよう!

— 認知症予防につながる3つのポイント —

- よく身体を動かす 散歩などの有酸素運動や筋トレ、コグニサイズが効果的です
- よく食べる 野菜や果物、青魚や大豆製品などバランス良く食べましょう
- よく外に出る 人との会話や外出の準備は、脳の健康を保つのに有効です

もの忘れ検診

◆事業対象者（以下2つの項目にすべて該当する方）

- ☐ 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、施設に入居していない方

◆実施期間：11月～2月ごろ

◆実施場所：受託医療機関

※詳しくは高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へお問い合わせください。
042-555-1111（内線195～198、456）



気になる方は、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

チェック 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



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

チェック ②

5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

チェック 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



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

チェック ④

今日が何月何日かわからないときがありますか



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

チェック 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



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

最もあてはまるところに○をつけてください。



「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

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



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
1点	2点	3点	4点

チェック ⑦

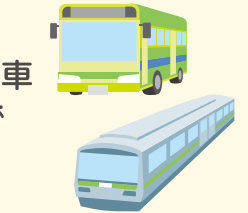
一人で買い物に行けますか



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
1点	2点	3点	4点

チェック 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



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
1点	2点	3点	4点

チェック ⑨

自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか



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
1点	2点	3点	4点

チェック ⑩

電話番号を調べて、電話をかけることができますか



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
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

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。

合計

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8年3月発行

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。	羽村市小作台 3-8-4 宮本ハイツ 103 042-570-1200
	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）	

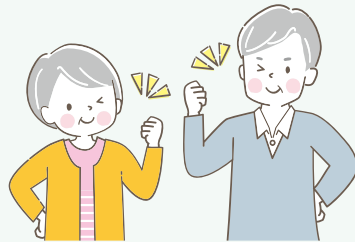
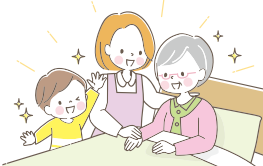
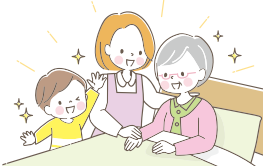
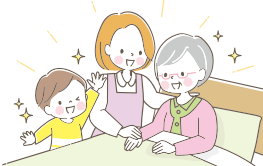
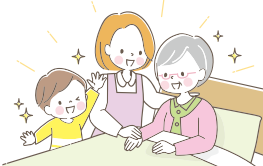
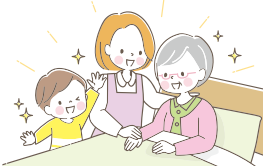
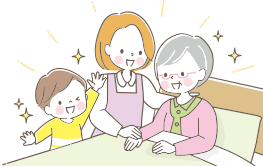
●権利擁護事業、認知症の相談、認知症サポーター養成講座など

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認知症のひと家族の会総合支援センター	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)認知症のひ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	

経過に応じて利用できるサービス ～羽村市認知症ケアパス～

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			
本人の様子 (症状や行動例)			・も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。		・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。		・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）を受診をしてください。 ・も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よう。		・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。		・新しい環境やできごとで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	お好み講座（将棋、華道等）、いきいき講座（陶芸、水墨画、大正琴等）【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】									
		フレイル予防に関する各種教室【介護予防・地域支援係】									
	医療	認知症サポート検診【介護予防・地域支援係】＊利用要件あり									
		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【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									
		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									
		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。									
		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）									
	介護保険サービス ＊介護認定が必要です。	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									
		介護認定や介護保険サービス 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・本人ミーティング ＊認知症等の方や、そのご家族が集まり、思いを共有する場です。【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】										



