認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

認知症ガイドブック

1 認知症とは？ …… P2
2 認知症に早く気付くことが大事！…… P3
3 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！ …… P4
4 認知症の予防につながる習慣 …… P6
5 認知症の人を支えるために …… P7
6 認知症ケアパス …… P8
7 相談について …… P12
8 医療について …… P14
9 介護保険サービスについて …… P15
10 社会参加・生活支援について …… P17
11 見守りについて …… P18
12 住まいについて …… P20

瑞穂町 すみたいまち つながるまち あたらしいまち

1　認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。また、からだの状態や周りの環境によって、不安など心の負担が大きくなります。

治りにくい

中核症状　脳の細胞が壊れて直接起こる症状

記憶障害　実行機能障害　理解・判断力の障害　見当識障害

環境・心理状態　　性格・経験

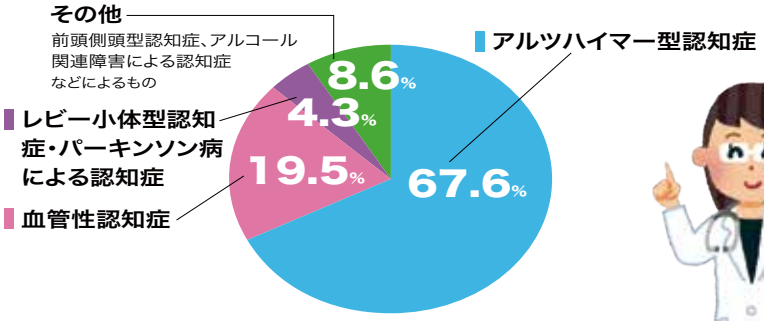
行動・心理症状（BPSD）　性格、環境などの要因により生じることがある症状

不安　意欲低下　幻覚・妄想　興奮　その他

治る可能性がある

認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に**「アルツハイマー型認知症」**、**「血管性認知症」**、**「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」**の３つがあり、**もっとも多いのがアルツハイマー型認知症**です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成 23 年度～平成 24 年度　総合研究報告書　研究代表者　朝田　隆）を加工して作成

（注 3）認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

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）より

若年性認知症

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。

65歳未満で発症する若年性認知症もあります。

～老化と認知症による「もの忘れ」には違いがあります～

老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
●体験や出来事の一部を忘れる。 ●ヒントがあれば思い出すことができる。 ●人間や時間・場所までわからなくなることはない。	●体験や出来事の全部を忘れてしまう。 ●もの忘れがひんぱんに起こる。 ●人間や時間・場所までわからなくなることがある。
日常生活に大きな支障は出ない	日常生活に支障が出る

2　認知症に早く気付くことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？他の病気と同じように、認知症も早期診断と早期対応が大切です。

【早く気づくことのメリット】

1 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。**介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。**

2 治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。**

3 進行を遅らせることが可能な場合があります

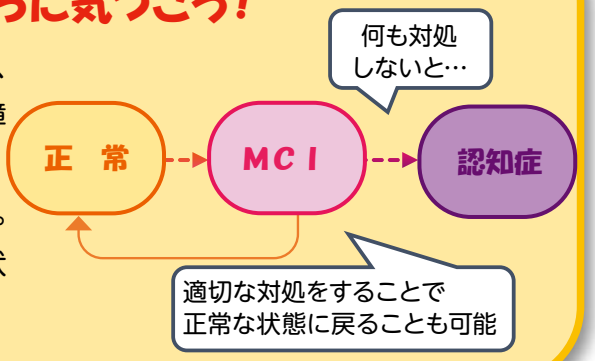
アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

出典：東京都福祉保健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）より

～ポイント～　軽度認知障害（MCI）のうちに気づこう！

軽度認知障害（MCI）とは、記憶力や注意力といった、脳の認知機能が正常より低下しているが、日常生活には支障がなく認知症には至ってない状態です。

放置していると高い確率で認知症に移行してしまいます。しかし、適切な取り組みを行うことで症状が改善し正常な状態に戻ったり、認知症への進行を遅らせることができます。



次ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でセルフチェックをしてみましょう！

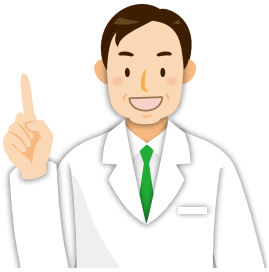
3 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

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。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	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	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	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	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	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。



「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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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。
12ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や高齢者支援センターに相談してみましょう。

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）より

4　認知症の予防につながる習慣

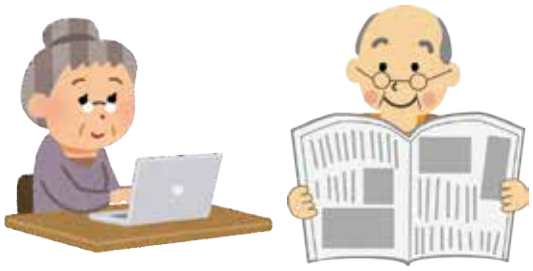
食事を工夫する

●魚や野菜をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材や調理法、盛り付けを工夫してみましょう。
●生活習慣病予防が認知症予防にもつながります。塩分の取りすぎや、お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。
●噛む力を維持するために、よく噛んで食べましょう。

運動する習慣を

●ウオーキングなどの有酸素運動を自分のペースで行いましょう。
●筋力を維持するために、町の体操教室などに参加してみましょう。有酸素運動と組み合わせると効果的です。
●掃除、洗濯、買い物、ごみ出しなど、普段の家事を続けましょう。
●活動後は、短い昼寝や休息を取りましょう。

趣味を楽しむ



●日頃から本や新聞を読みましょう。
●パソコンやスマートフォンなど、新しい機器に挑戦してみましょう。
●囲碁や将棋、麻雀、編み物、折り紙など、自分の趣味を楽しみましょう。新しいことに興味をもつのも良いでしょう。
●同じ趣味を持つ仲間と一緒に、取り組んでみましょう。

社会参加を積極的に

●町のイベントや教室、ボランティア活動などに積極的に参加してみましょう。
●外出するときは、身だしなみに気を配りましょう。
●通いの場や認知症カフェに参加し、仲間づくりをしましょう。
●様々な手段を使って、友人や知人との会話を楽しみましょう。

5　認知症の人を支えるために

「おやおや…？」と思う言動や行動も、本人の不安な気持ちや思いから生じています。行動と気持ちを理解して寄り添うことで、お互いの笑顔と安心した生活につながります。

～気持ちに寄り添い、温かく見守りましょう～

本人の行動・気持ち	本人への対応の仕方
予定や約束を忘れてしまう。 ↓ 忘れている自覚がない。 時間や日にち、季節や場所の感覚が薄れる。	病院の受診日や大切な約束、大事な連絡先はカレンダーや手帳に書いておきましょう。 約束の前日など、直近に連絡するといいでしょう。
 同じことを何度もたずねる。 ↓ 「（毎回）初めて聞いた」 「わからないから聞いた」 聞いたこと自体を覚えていない。	本人は何度も聞いている自覚がありません。 繰り返す内容は、気になることかもしれません。 怒鳴ってしまうと自尊心を傷つけます。 さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。
食後に「ごはんはまだかな？」「食べていない」という。 ↓ 「食べさせてもらえない」 食べたこと自体を忘れる。 満腹感を感じにくくなっている。	本人の気持ちを尊重して、共感しましょう。 「すぐに用意しますね」と安心感を与えましょう。 食事を小分けにする、果物などすぐに食べられる物を用意する等の工夫をしてみましょう、
探し物が多くなる。「財布（通帳）がなくなった（盗られた）」という。 ↓ 「自分がなくすはずがない」 見つけられずパニック・不安になる。 しまい忘れた事を忘れて、盗られたと思う。	疑われるとショックですが、感情的にならずに「一緒に探しましょう」と協力しましょう。 本人が見つけられるように誘導しましょう。 見つかったら「よかったね」と共感し、安堵の気持ちを示しましょう。
自分の家なのにそわそわ落ち着かない。「家に帰る」という。 ↓ 不安が強い。 今いる場所がどこかわからない。	「自宅まで送ります」と一度外に連れ出し、一緒に近所を散歩して場面を変えて出迎えましょう。 「今日は泊まっていってください」と本人の気持ちを受け入れ、落ち着かせるのもいいでしょう。

6　認知症ケアパス

※認知症ケアパスとは…認知症の進行に合わせて、医療、介護など利用

認知症の段階	認知症の気づきチェックリスト「２０点以下」の方	
	健康（元気）	あれ？もしかして…（もの忘れが増えてくる）
主な症状	**★健康と認知症の中間段階です。早めに気づくことで認知症を防ぎましょう。** ・約束をよく忘れるようになる　・家族や友人との会話が楽しめなくなる	
本人の気持ち	・物の名前がすぐに出てこなかった　・時々、約束を忘れるような気がする ・誰かに相談したいけど、病院に行くのはちょっと…	
本人の生活ポイント	・日々の体調管理や体力維持を心掛けましょう（高血圧、糖尿病など） ・運動や人との交流は認知症の予防につながります ・「まだそんな年じゃ…」と油断せず、かかりつけ医に相談してみましょう	
家族の気持ち	・なんだか様子がいつもと違う（同じことを何度も聞いたり…） ・最近、元気や食欲がない気がする	
接し方	・生活意欲が失われないように、積極的にコミュニケーションをとりましょう ・話に耳を傾け、会話の時間を大切にしましょう ・家庭での役割が続けられるようサポートをしましょう ・認知症を理解するために、認知症サポーター養成講座に参加しましょう ・様子が違うと感じたら、かかりつけ医や高齢者支援センターへ相談しましょう	
利用できる制度・サービス	相談（12ページ）	高齢者支援センター・見守り相談窓口、認知症支援コーディネーター、若年性認知症 消費生活相談窓口、権利擁護センターみずほ、西多摩くらしの相談センター
	医療（14ページ）	かかりつけ医への相談・定期受診 認知症疾患医療センター 認知症検診・初期集中支援チーム 認知症の気づきチェックリスト **20点以上の方は認知症検診**を受けることができます。20点未満で不安な方、気になる方は高齢者支援センター等に相談してみましょう。
	介護（15ページ）	一般介護予防事業 総合事業の利用 要介護・要支援認定　申請
	社会参加生活支援（17ページ）	認知症カフェ、通いの場（サロン）への参加、ボランティアへの参加 シルバー人材センター、有償家事援助サービス（社会福祉協議会）
	見守り（18ページ）	ゆるやかな見守り（近所の人、民生委員・児童委員、認知症サポーター、町内の企 配食サービス事業
	住まい（20ページ）	軽費老人ホーム（ケアハウス） 福祉用具貸与・購入、住宅改修 サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム

できるサービスを示したもの

認知症の気づきチェックリスト「２０点以上」の方

やっぱり…？（誰かの見守りがあれば日常生活は自立）

★周囲が「あれ？」「おや？」と思うことが増えてきます。

・同じことを何度も聞くようになる　・物や人の名前が出てこない　・料理や買い物が難しくなってくる

・今までできていたことができなくなり悔しい　・イライラして落ち着かない
・この先どうなっていくのか不安　・自分にできること、役に立つことをしたい

・進行を遅らせるため、通院や服薬を守りましょう
・一人で頑張り過ぎず、できないことは人に頼りましょう
・認知症カフェなど同じ悩みを持つ仲間に会える場所に出かけましょう

・不安なのか、本人のイライラしている姿が増え、自分までイライラしてしまう
・何度言っても分かってもらえない　・相談できる場所がほしい。誰かに話を聞いてほしい

・本人の思いや状態を的確にキャッチすることが大切です
・会話や行動はゆっくり急がさず、本人のペースに合わせましょう
・大事なことは本人にも分かるようにメモをしましょう
・失敗を繰り返しても「大丈夫」とおおらかに受け止めましょう
・今後の医療や介護について元気なうちに話し合い、本人の意志を医療や介護関係の人と共有しましょう

10ページへ

相談支援センター

ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）

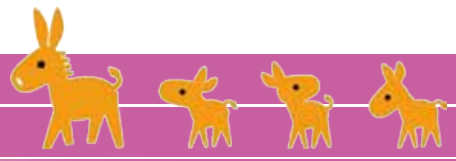
訪問看護（医療保険）

通所型サービス（デイサービス、デイケア等）
訪問型サービス（訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴介護等）

家族同士の交流（家族介護者のつどい「かけはし」）

業等）

徘徊高齢者探索サービス事業（GPS）、見守りシール事業、みまもりあいアプリ



認知症対応型共同生活介護（グループホーム）への入居

6　認知症ケアパス

認知症の段階	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、
主な症状	・電話や来客者への対応が一人では難しくなる ・物忘れが激しくなり、家に帰れないなど混乱する ・「ものを盗られた」との言葉がみられる ・文字がうまく書けなくなる ・季節に合わせた身だしなみがで ・言葉がうまく出なくなり、人の
本人の気持ち	・できないことが増え、不安や苛立ちが強まる ・怒られても理由が分からず不快感が残る ・孤独な気持ちになる ・家族に迷惑をかけ、すまないと思う
本人の生活ポイント	**★認知症になっても、分かること、やりたいこと、できることはあります。** ・必要な支援やサービスを受けながら、自分らしく過ごしましょう ・周囲に手伝ってもらいながら、できること、得意なことを続けましょう
家族の気持ち	・本人から目が離せない ・本人の姿を見て、まだ受け入れられない、悲しい ・どう関わったらよいのか分から ・ほかの人にも理解してほしいけ
接し方	**★一見不可解な行動にも、本人なりの理由があります。本人が安心を感じられると、行** ・本人ができること、したいことを一緒に行いましょう ・妄想や幻覚を否定も肯定もせず、気分が落ち着くように話を傾聴しましょう ・頑張りすぎも禁物。本人や家族のみで抱え込まず、 介護サービスを利用して自分の時間を確保しましょう

利用できる制度・サービス		
	相談（12ページ）	高齢者支援センター・見守り相談窓口、認知症支援コーディネーター、東京都若年性
		消費生活相談窓口、権利擁護センターみずほ、西多摩くらしの相談センター
		ケアマネジャー（居宅ケアマネジャー、施設ケアマネジャー）
	医療（14ページ）	かかりつけ医等への相談・定期受診
		訪問看護
	介護（15ページ）	通所型サービス（デイサービス、デイケア等）
		訪問型サービス（訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴介護、居宅療養管理
		宿泊型サービス（ショートステイ等）
		複合型サービス（小規模多機能型居宅介護、
	社会参加 生活支援（17ページ）	認知症カフェの参加
		家族同士の交流（家族介護者のつどい「かけはし」）
		紙おむつ給付事業、介護タクシーサービス事業、
	見守り（18ページ）	ゆるやかな見守り（近所の人、民生委員・児童委員、認知症サポーター、企業）
		配食サービス事業
		徘徊高齢者探索サービス事業（GPS）、見守りシール事業、みまもりあいアプリ
	住まい（20ページ）	福祉用具貸与・購入、住宅改修
		サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム
		認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、老人保健施設

介助が必要	常に介助が必要
・お金の管理が難しくなる きなくなる 話を理解するのが難しくなる	・一人での食事が難しく介助が必要となる ・失禁や転倒、骨折、感染症などが起きやすくなる ・言葉は減るが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている
・なじみのある人や環境の中で暮らし続けたい ・食べたくないものを口に運ばれたくない	・笑顔で優しく話しかけられるとうれしい ・無理におむつをはかされるのは嫌
	・安全で気持ち良い毎日を過ごしていきましょう ・バリアフリー化などで、安全な居住環境を作りましょう
ない（妄想など） ど、世間体が気になる	・体力的にも、精神的にもいつまでケアを続けられるかとても不安 ・本人らしくいてほしい　・一緒に暮らせる方法を考えたい
動・心理症状は緩和します。 **3つのポイント** 1　驚かさない 2　急がせない 3　自尊心を傷つけない	**★徐々に心身が衰弱してきます。状態を注視しながら、孤独にさせないように、本人が少しでも気持ちよく、安心できるようなケアをしましょう。** ・会話が難しくても、笑顔で声掛けをしましょう ・手を握る、背中をさするなどのスキンシップでコミュニケーションをとりましょう

認知症総合支援センター

訪問診療（医療保険）

在宅医療相談窓口

理指導）

看護小規模多機能型居宅介護）

～ケアプランについて～

ケアマネジャーと相談し、介護保険サービスをどのように利用するか、一緒に計画（ケアプラン）を考えましょう。

寝具乾燥等事業

特別養護老人ホーム

7　相談について

（1）高齢者支援センター（地域包括支援センター）

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく安心して暮らせるように、介護・福祉・保健・医療など、認知症をはじめとした様々な相談を受け付ける総合相談機関です。八高線の線路を基準に東西に分け、町に 2 か所設置しています。

設置場所	担当地区	電　　話
東部高齢者支援センター 石畑 2008 番地 ふれあいセンター内	殿ケ谷、石畑、武蔵 箱根ケ崎（中・西三丁目、松原町を除く） 元狭山（栗原町を除く）	042-557-3852
西部高齢者支援センター 箱根ケ崎 1180 番地 長岡コミュニティセンター内	箱根ケ崎（中・西三丁目、松原町） 長岡、元狭山（栗原町） 武蔵野、南平	042-557-0609

時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前８時 30 分～午後５時 15 分

見守り相談窓口

ひとり暮らしなどの高齢者が、住み慣れた地域で安心・安全に暮らし続けられるよう、見守りに特化した相談窓口です。西部高齢者支援センターに併設しています。（対象：町内全域）

（2）認知症支援コーディネーター

認知症支援コーディネーターは、認知症に関する相談をお受けし、早期発見・受診のお手伝いやご家族のサポートを行っています。ご本人やご家族の心配など、お気軽にご相談ください。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部 高齢者福祉課　地域包括ケア推進係　☎042-557-7674

（3）東京都多摩若年性認知症総合支援センター（社会福祉法人マザアス）

東京都が設置した若年性認知症専門のワンストップ相談窓口です。

医療機関の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険等サービスの利用、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。（来所相談は予約制）

問合せ：東京都多摩若年性認知症総合支援センター　☎042-843-2198

時間：月～金曜日　午前9時～午後5時　※祝日・年末年始を除く

住所：日野市多摩平2-2-4ニコール豊田ビル4階（JR中央線「豊田駅」北口より徒歩2分）

（4）消費生活相談窓口

高齢者を狙った訪問販売や電話勧誘販売が後を絶ちません。訪問販売、不正請求、多重債務などの消費生活全般に関わる相談をお受けしています。不審に思った時や、消費者トラブルに巻き込まれて困った時などにご相談ください。

問合せ：瑞穂町役場　協働推進部　産業経済課　商工係　☎042-557-7633

時間：毎週火曜・金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後4時 ※正午から午後1時までを除く

（5）権利擁護センターみずほ

物事を判断するために誰かの手助けを必要とする方々が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、支援を行っています。

・成年後見制度の利用支援：制度の説明、提出書類の作成支援、後見人候補者の紹介など
・地域福祉権利擁護事業の利用支援：福祉サービス利用支援、日常の金銭管理サービスなど
・各種相談支援：福祉サービスに関する苦情相談、判断能力が不十分な方の権利擁護相談など

問合せ：権利擁護センターみずほ　☎042-557-8201
住所：石畑 2008 番地　瑞穂町ふれあいセンター 1 階

（6）西多摩くらしの相談センター

瑞穂町・日の出町・檜原村・奥多摩町にお住まいの経済的な問題で生活に困っている方、家計管理が上手にできない方などの日常生活で抱える様々な困り事の相談窓口です。町内で定期出張相談会を実施しています。相談希望の方は、事前にご予約することをお勧めします。

定期出張相談会

曜　日	時　　間	会　　場
毎週水曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	ふれあいセンター 石畑 2008 番地
毎週金曜日		武蔵野コミュニティセンター むさし野1丁目5番地（瑞穂アパート27号棟1階）

問合せ：西多摩くらしの相談センター　☎0428-25-3501
住所：青梅市河辺町 6-4-1 青梅合同庁舎 1 階

（7）介護支援専門員（ケアマネジャー）

利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように、介護サービスのケアプラン作成等を行います。担当のケアマネジャーがいる場合は、ケアマネジャーに相談しましょう。

ケアマネジャーは、高齢者支援センター、居宅介護支援事業所にいます。

～介護支援専門員（ケアマネジャー）について～

Q1　どのようにケアマネジャーを決めたらよいですか？

居宅介護支援事業所の一覧から、直接お電話して依頼することができます。
どこにすべきか分からない場合は、高齢者支援センターにて相談をお受けできます。

Q2　ケアマネジャーには何を、どこまで話していいの？

本人の生活や今後のことで伝えた方が良いことや、不安な点について些細な事でもお話してみてください。ご本人やご家族のみで抱え込まず、一緒に考えましょう。

Q3　ケアマネジャーは一度お願いしたら、担当者はずっと同じなの？

ご本人やご家族の希望で、ケアマネジャーを変更することが可能です。

8　医療について

（1）かかりつけ医

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医はご自身が抱えるご病気についてなど、身体の状態をよく理解しています。

「最近もの忘れが心配…」など、健康に関することを何でも相談できる身近な医師です。必要に応じて、専門医療機関への紹介なども行います。

（2）認知症疾患医療センター

認知症の人とその家族が地域で安心して生活できるよう、認知症疾患における地域の医療・介護・福祉機関と連携し、「もの忘れ外来」等の相談・支援体制を構築しています。

	医療機関名	場所・電話番号
地域連携型	菜の花クリニック	殿ケ谷 454 ☎042-557-7995
地域拠点型	青梅成木台病院	青梅市成木 1-447 ☎0428-74-9933

★受診時に医師に伝えてみましょう

- いつからどのような症状があるか
- 生活に起きている支障
  （不安・不眠・食欲不振・・・）
- 家族が困っている症状
  （もの盗られ妄想・道に迷う・・・）
- 既往歴や内服薬、内服管理の有無

ポイント

認知症による変化は本人が一番最初に気づきますが、周囲の人が気づくことも多いです。本人を気遣う言葉で受診をすすめてみましょう。

認知症検診

認知症は早期に気づくことで、進行を遅らせるための対応ができます。「認知症の気づきチェックリスト」が 20 点以上の方は認知症検診を受けることができます。詳しくは高齢者福祉課へお問合せください。

瑞穂町認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、認知症の疑いがあっても受診が難しい方や、適切に医療や介護サービスの利用ができない方へのサポートを行っています。

チームでは、支援方法を検討し、必要に応じて助言や訪問などを行います。まずは高齢者支援センターへご相談ください。

（3）在宅医療相談窓口

安心して在宅医療を受けられるよう、病院から自宅に退院するときや療養生活に調整が必要なときなどに、医療や介護の知識を持つ相談員が在宅医療を希望する方やご家族からの相談を受けます。必要に応じて、関係機関の紹介や連絡調整を行い、在宅医療を受けるためのお手伝いをします。

問合せ：瑞穂町在宅医療相談窓口（みずほ病院内）

☎042-556-2311（月曜日～金曜日　午前９時～午後５時　※祝日・年末年始を除く）

住所：箱根ケ崎 535-5

～認知症に関連する医療費助成制度等～

制度利用については、まずは主治医に相談してみましょう。

制度名	内　　容
自立支援医療費制度（精神通院医療）	精神疾患の通院医療費の負担軽減を図るための制度です。医療保険と併用することにより、自己負担は原則1割に軽減されます。
精神障害者保建福祉手帳	精神疾患の方が一定の障害にあることを証明します。
難病医療費助成制度	認知症の原因が対象疾病であれば、難病医療費助成制度を受けることができます。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　福祉課　障がい者支援係　☎042-557-0574

9　介護保険サービスについて

介護保険サービスを利用するためには、まず要介護・要支援認定を受ける必要があります。

～要介護・要支援認定の流れ～

① 相　　談

介護サービスの利用、要介護認定の申請について相談ができます。
申請のお手伝いも可能です。
相談先：高齢者支援センター、居宅介護支援事業所、介護保険施設

② 申　　請

本人または家族等が、町に「要介護・要支援認定」の申請をします。
申請場所：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課
申請に必要なもの：介護保険被保険者証、健康保険証

③ 調　　査

訪問審査：調査員がご自宅を訪問し､心身の状態等について調査を行います。
主治医の意見書：町の依頼により、主治医が意見書を作成します。

④ 結果通知

どのくらい介護が必要かなどの審査・判定が行われ、介護が必要な度合い（要介護度）の認定結果について町から通知されます。要介護度の結果に合わせて、サービスを受けることが可能になります。

※要介護・要支援認定の申請をしてから、結果がでるまで**おおむね1か月**かかります。

（1）通所型サービス

サービス名	内　　容
㊀通所介護 （デイサービス）	日帰りで食事・入浴などの介護やレクリエーションなどを通して機能訓練が受けられます。一日型と半日型があります。
㊀認知症対応型通所介護	認知症の方専用のサービスで食事・入浴などの介護や支援、認知症ケアを日帰りで受けられます。
㊀通所リハビリテーション （デイケア）	日帰りで介護老人保健施設や病院で理学療法、作業療法を中心としたリハビリ、機能訓練などが受けられます。
㊀地域密着型通所介護	定員の少ない小規模な通所介護施設で、食事、入浴などの介護やレクリエーションなどを通して機能訓練が受けられます。

（2）訪問型サービス

サービス名	内　　容
㊀訪問介護 （ホームヘルプ）	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、食事や入浴などの身体介護や掃除や洗濯などの生活援助を受けられます。
㊀訪問看護	看護師などに訪問してもらい、療養生活を支援するための健康観察や服薬の支援などの看護ケアが受けられます。
㊀訪問リハビリテーション	リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でのリハビリを受けられます。
㊀訪問入浴介護	自宅に浴槽を持ち込み、入浴の介助を受けられます。
㊀居宅療養管理指導	医師や歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導が受けられます。

（3）宿泊型サービス

サービス名	内　　容
㊀短期入所生活介護 （ショートステイ）	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
㊀短期入所療養介護 （医療型ショートステイ）	介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

（4）複合型サービス

サービス名	内　　容
㊀小規模多機能型 居宅介護	小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

※㊀は介護保険サービスです。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　介護支援係　☎042-557-0594

10　社会参加・生活支援について

【社会参加】

（1）オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民などが気軽に集い、介護や福祉の専門家を交え情報交換や相談、認知症の予防や症状の改善を目指した活動などのできる場所です。孤立しやすい本人や家族と地域をつなぐ大切な居場所となっています。

日頃感じている、介護や認知症に関することなど語り合いながら、ホッと一息つきませんか？誰でも気軽に立ち寄ってゆっくり過ごしていただけます。

名　　称	開催日・場所	問　合　せ
おひさまカフェ	開催日：毎月第２金曜日 ※R7年4月は第1金曜日 場　所：ふれあいセンター ※5月と9月は元狭山コミュニティセンター	東部高齢者支援センター ☎042-557-3852
オレンジカフェなのはな	開催日：毎月第３水曜日 場　所：菜の花クリニック	菜の花クリニック ☎042-557-7995
楽笑プラムカフェ	開催日：毎月第４木曜日 場　所：フラワープラム	フラワープラム ☎042-556-5755
オレンジカフェ道しるべ	開催日：毎月第３月曜日 場　所：武蔵野コミュニティセンター	ボランティアセンターみずほ ☎042-557-3036
ありっぱらい食堂	開催日：毎月第４火曜日 場　所：二本木交茶店	二本木交茶店 ☎042-557-8927

※時間、会場、費用や開催状況については事前に各カフェに直接お問い合わせください。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　地域包括ケア推進係　☎042-557-7674

（2）家族介護者のつどい　かけはし

介護されている方、介護を過去に経験された方などの、ご家族同士や介護支援専門員、保健師等を交え情報交換ができる場所です。お互いに介護の相談や不安を話し、気分転換ができます。この会がご家族同士の「かけはし」となればと願い開催しています。参加の際は事前にお問い合わせください。

開催日時：偶数月の第３木曜日　午後１時30分から３時30分まで　　場所：長岡コミュニティセンター

問合せ：西部高齢者支援センター　☎042-557-0609

（3）通いの場

「通いの場」とは、住民同士が気軽に集い、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる自主的なグループ活動です。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。場所は、個人の家や集会所など、参加者が通いやすい場所が「会場」となります。瑞穂町にも、複数の「通いの場」があります。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　地域包括ケア推進係　☎042-557-7674

【生活支援】

サービス名	内　　容
ふれあいサービス （有償家事援助サービス）	日常生活に必要な家事援助と簡単な介助を有料で行います。 料金：1 時間 700 円
移送等サービス	地域住民の協力による移送サービス（有料）と車両貸出サービス（有料）を行います。※移送サービスは要同乗者
車椅子の貸出	通院や旅行など短期間車椅子が必要な方に無料で貸し出します。 （要介護・要支援認定者は応相談）

問合せ：瑞穂町社会福祉協議会　☎042-557-0165

サービス名	内　　容	対　　象
紙おむつ給付事業	月に 5,000 円を限度として紙おむつ・尿取りパッドを支給します。 （パッケージでの現物支給）	在宅の 65 歳以上の方で、常時失禁状態にあり、おむつを着用する必要がある方、または 6 か月以上寝たきりの方（入院されている方、施設入所者は対象外）
寝具乾燥等事業	月 1 回機械による寝具の乾燥と、年 1 回機械による寝具の丸洗いを行います。 費用：費用の 1 割※	在宅の 65 歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者のみ世帯で、病弱なため寝具の乾燥等が困難な方
家族介護者支援 介護タクシーサービス事業	月に3,000円を上限に病院へ通院する際の介護タクシー代の一部を助成します。	65 歳以上の要介護 4・5 の方を在宅で介護している方

※町民税・都民税非課税の方、生活保護の方は免除

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　高齢者支援係　☎042-557-7623

11　見守りについて

サービス名	内　　容	対　　象
配食サービス事業	高齢者の食生活を補充し、健康の維持・増進を図るため、週に 2 回（月～土の希望の曜日）ご自宅へ業者が昼食を手渡して、安否の確認を行います。 費用：1 食 400 円	65 歳以上のひとり暮らしの高齢者または、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯で、食事の調理等が困難と認められる方

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　高齢者支援係　☎042-557-7623

サービス名	内　　容	対　　象
徘徊高齢者 探索サービス事業	65歳以上の徘徊行動のみられる認知症の方の行方が心配な介護者（家族など）に対し、GPSを利用した位置情報専用探索機により、ご本人の探索を行い、介護者へ現在位置の情報提供を行います。 費用：費用の 1 割※	外出をして行方が分からなくなったことがある認知症の方を、在宅で介護している方

※町民税・都民税非課税の方、生活保護の方は免除

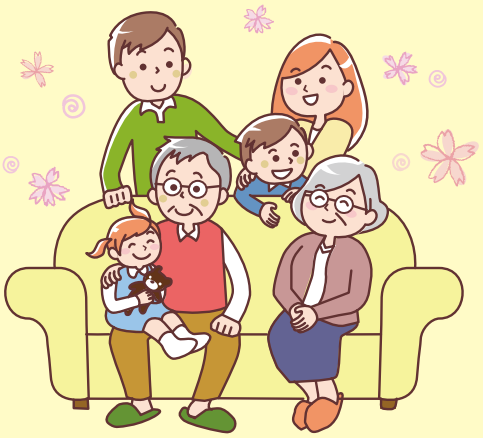
サービス名	内　　容	対　　象
高齢者等見守りシール事業 【見守りシール見本】 SOS 緊急連絡転送ID 0123456789 0120-99-7937	衣服や持ち物にシールを貼り付けることにより、外出をして行方が分からなくなった際に、発見者がフリーダイヤルへ電話することで、発見者と家族等が個人情報を出さずに直接やり取りすることができます。 費用：無料	・認知症の診断が出ている方 ・過去に行方が分からなくなったことがある方 ・今後認知症について受診を検討している方等

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　地域包括ケア推進係　☎042-557-7674

みまもりあいアプリ

多くの協力者（みまもる人）の登録が効果的です。ぜひご登録ください！（無料）

無償提供のアプリ「みまもりあいアプリ」は、見守りシールとも連動しており、認知症の方が外出をして行方が分からなくなった場合に、依頼者（家族等）と協力者（みまもる人）がともに活用することができます。瑞穂町では、地域が一体となって皆でみまもりあう地域社会を目指しています。



依頼者（家族等）

認知症の方の行方が分からなくなった際に、捜索依頼を出すことができます。

協力者（アプリ登録者）

配信された捜索情報を見て、可能な範囲で捜索に協力することができます。

～依頼者・協力者の流れ～

※画像はイメージです

アプリダウンロード

【Google Play】

【App Store】

12　住まいについて

【生活環境を整える】※㊀は介護保険サービスです

名　　称	内　　容
㊀福祉用具貸与	手すりやスロープ、歩行器、杖、介護用ベッド等の福祉用具を借りられます。
㊀特定福祉用具購入	腰掛便座や簡易浴槽、入浴補助用具等の購入費の一部支給（7～9割）を受けられます。
㊀居宅介護住宅改修 （介護予防住宅改修）	手すりの取り付けや段差の解消等、生活環境を整えるための住宅改修費の一部支給（7～9割）を受けられます。

【施設を利用する】※㊀は介護保険サービスです

介護保険サービス以外の施設もありますが、認知症の状態により入居が困難な場合もあります。契約時に今後についても相談・確認しておくと安心です。

名　　称	内　　容
有料老人ホーム	高齢者が心身の健康を維持しながら生活できるように配慮された住まいです。入居することで、食事サービス、家事援助、介護サービス、健康管理のいずれかのサービスを利用できます。
軽費老人ホーム	身よりのない高齢者や家族からの支援を受けられない方が、比較的低額な利用料金で、生活の介助や見守り等のサポートを受けられる施設です。
サービス付き高齢者向け住宅 ※一部㊀有り	高齢者の住居の安定を目的として、バリアフリー構造等を有し、介護・医療と連携しサービスを提供する住宅です。
㊀認知症対応型共同生活介護 （グループホーム）	認知症と診断された高齢者が共同で生活できる施設です。食事や入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
㊀介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。
㊀介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	常に介護が必要で、自宅では生活できない方が対象の施設です。食事や入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

問合せ：㊀（介護保険サービス）瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　介護支援係 ☎042-557-0594
または各施設へ

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かく見守る、認知症の人やその家族の「応援者」です。何か特別な活動をするということではありません。

多くの人に「応援者」になっていただけるよう、町では認知症サポーター養成講座を実施しています。

問合せ：瑞穂町役場　福祉部　高齢者福祉課　地域包括ケア推進係　☎042-557-7674

発行日：令和7年3月　　編集・発行：瑞穂町　福祉部　高齢者福祉課

私たちは持続可能な
開発目標（SDGs）
を支援しています。