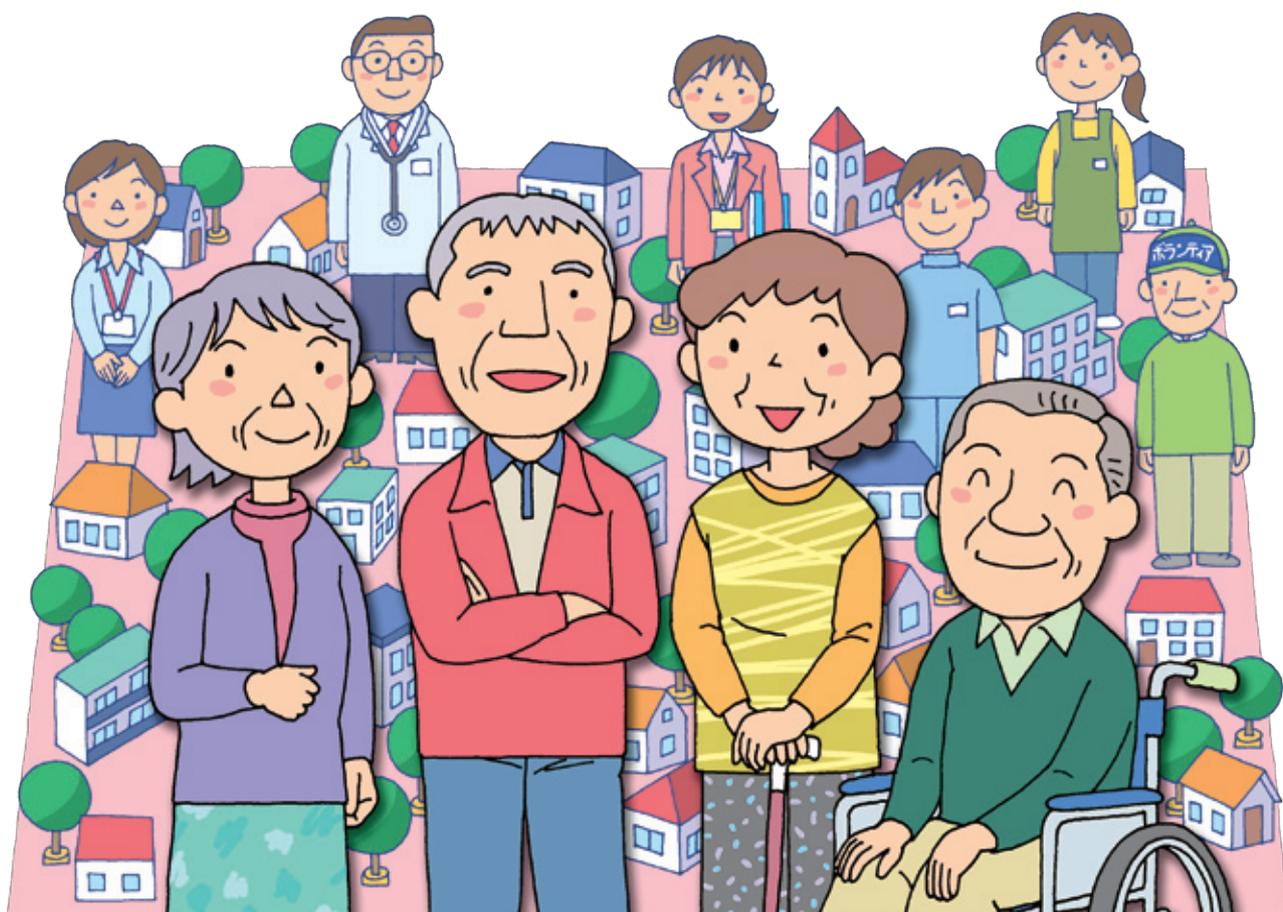


鶴ヶ島市

もの忘れ あんしんガイド

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。自分、家族、身近な人……。
誰が認知症になっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう
できることから始めませんか。



もの忘れと認知症の違い



認知症とは、様々な原因により、一度獲得した脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常の加齢による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、「認知症」が疑われます。

●「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
<ul style="list-style-type: none"> ● 体験の一部を忘れる「何を」食べたか忘れる。 ● 目の前の人「名前」が思い出せない。 ● 物を置いた場所を「思い出せない」ことがある。 ● 「ヒントがある」と思い出せる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験の全部を忘れる「食べたこと自体」を忘れる。 ● 目の前の人を見て「誰なのか」わからない。 ● 置き忘れ・「紛失が頻繁」になる。 ● 「ヒントがあっても」思い出せない。

この違いはあくまで目安です。認知症の始まりは本人より、家族が気づくことが多いものです。頻度や程度が重くなって心配になったり、日常生活に困るようときは、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

早めの気づきと相談が大切です

●認知症のサインを見逃さないように

認知症は進行性の病気で、早期発見することで「早期治療で改善が期待できる」「適切に対処することで進行を遅らせることができる」「軽症のうちに様々な準備ができる」といったメリットがあります。サインを見逃さないようにしましょう。

✓ 記憶力の低下

- 同じ話を何度も繰り返す。
- 食事をしたことを忘れる。
- 探しものをするが増える。
- 水道の蛇口の閉め忘れ、スイッチやガスの消し忘れがある。

✓ 見当識・判断力などの低下

- 日時がわからない、相手が誰かわからない。
- 銀行のATMや自動改札などが苦手に。



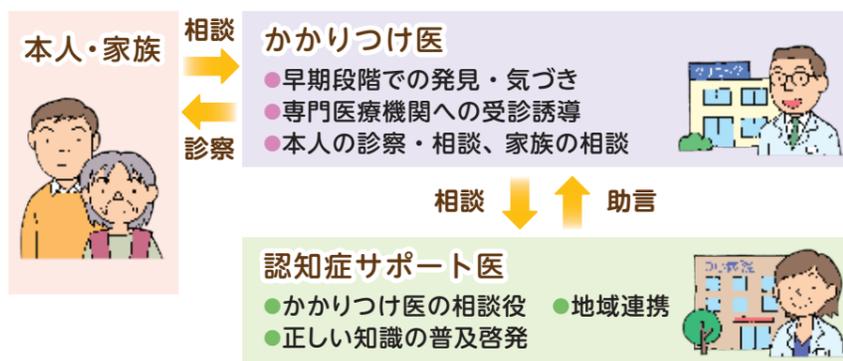
✓ 意欲・自信の低下

- 趣味をやめるなど閉じこもりがちになる。
- 掃除や整理整頓などをしなくなる。



●まず「かかりつけ医」に相談しましょう

「認知症かもしれない」と思ったなら、まず信頼できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。かかりつけ医は専門の認知症サポート医と連携しながら、必要に応じて適切な医療機関なども紹介してくれます。正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外にも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



ポイント② 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は生活習慣病やフレイルの予防にも効果的です。*フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態です。健康な状態と要介護状態の中間を意味します。



ポイント③ 脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



ポイント④ しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



ポイント⑤ たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



ポイント⑥ 歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりと噛み、歯みがきや入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦ 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



認知症の経過に応じて利用できる支援 について（認知症ケアパス）

認知症の進行について	軽度認知障害（MCI） ～まだ認知症ではない時期～ もの忘れがあるが、日常生活の活動は正常で支障がない	認知症：軽度の時期 もの忘れが目立ち始めるが、日常生活はほぼ自立	認知症：中等度の時期 日常生活に誰かの見守りや手助けが必要となってくる	認知症：重度の時期 身の回りのこと全般に、常に介護が必要な状態
具体的な症状	<ul style="list-style-type: none"> □ 最近の出来事なのに忘れてることがある □ 約束の日時を間違えたりすることがある □ 好きな趣味や教室に行くのがおっくうで休みがちになる（意欲が低下する、不安が強くなる） □ よく知っている物の名前が出てきづらい ※日常生活に大きな支障はないので、本人も周囲も気づきにくい ※この時点ではうつ病と診断されることもあります	<ul style="list-style-type: none"> □ 約束を忘れることがある □ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある □ 時間がわかりにくくなる □ 趣味や好きなことを楽しめなくなる □ 料理の味が変わったと家族に言われる □ 買い物に行くと同じものばかり買ってくる □ 同じ話を何度もする 	<ul style="list-style-type: none"> □ 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる □ 自宅から離れたところで道に迷う □ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる □ 薬やお金の管理ができない □ 季節にあった衣服を選べなくなる □ 毎日の入浴を忘れることがある 	<ul style="list-style-type: none"> □ 直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってくる □ 近所でも道に迷ったりする □ 家族がわからなくなる □ 言葉が減り表情が乏しくなる □ 服をうまく着ることができない □ 身体をうまく洗えなくなる □ 排泄の失敗が増える
認知症の進行状況による支援体制など	相談する 地域包括支援センター、市役所（健康長寿課）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所、認知症初期集中支援チーム、オレンジカフェにこまる、在宅医療相談室、認知症介護の電話相談			
受診する かかりつけ医、もの忘れ相談医、認知症疾患医療センター等の医療機関				
介護保険サービスの利用・相談 地域包括支援センター、市役所（介護保険課）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所				
予防・改善する 介護予防教室、地域介護予防活動、つるゴン元気体操、健康講座、デイサービス・デイケアなど				
他者をつながる・役割をもつ 老人クラブ、老人福祉センター、通いの場（サロン、つるゴン元気体操等）、オレンジカフェにこまる、チームオレンジつるがしま、ボランティア等				
家事や介護を手助けする 介護保険のヘルパー、地域の支え合い活動（シルバー人材センター、地域支え合い協議会、つるがしまふれあいサービス等）				
住まいを考える 軽費老人ホーム（ケアハウス）、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホーム、特別養護老人ホーム等 ※住まいは認知症の程度や身体状況により変わります				
地域で見守る・安否を確認する 近隣の人たち、認知症サポーター、チームオレンジつるがしま、警察署、自治会、徘徊高齢者見守りシール、鶴ヶ島市見守りネットワーク、ここつなネット、健康長寿課生活支援員				
家族を支える 地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、チームオレンジつるがしま、家族介護教室、家族の集い、				
権利を守る 消費生活センター 成年後見制度、福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートねっと）				



相談窓口と鶴ヶ島市で利用できるサービス

●相談する

●地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療など、総合的に支援する相談窓口です。認知症が心配になったら、ご相談ください。



●地域包括支援センターかんえつ

大字脚折145番地1 関越病院南館1階 ☎049-285-7877

開所日時：月曜日～土曜日 8時40分～17時25分 ※日曜日・祝日・年末年始は休み

担当地区：脚折の一部(脚折才道木・脚折第一・脚折蔵の前・脚折第二・脚折山田自治会区域)、脚折町一・二・三・四・六丁目、下新田、羽折町、中新田、新町、上新田、町屋

●地域包括支援センターいちばんぼし

大字藤金871番地3 つるがしま中央交流センター内 ☎049-279-0777

開所日時：月曜日～土曜日 8時30分～17時15分 ※日曜日・祝日・年末年始は休み

担当地区：脚折の一部(池の台・共栄西・県営鶴ヶ島すねおり団地・星和若葉台・共栄中央第一・共栄ニュータウン自治会区域)、脚折町五丁目、共栄町、藤金、若葉一丁目、上広谷及び若葉二丁目の一部(上広谷第二・上広谷第三・共栄東・若葉西自治会区域)、鶴ヶ丘

●地域包括支援センターぺんぎん

大字上広谷5番地1 プラザイン上広谷1階 ☎049-271-5123

開所日時：月曜日～土曜日 8時40分～17時25分 ※日曜日・祝日・年末年始は休み

担当地区：上広谷及び若葉二丁目の一部(上広谷第一東南・上広谷第一西・上広谷第一北・旭・上広谷中央自治会区域)、五味ヶ谷、富士見

●地域包括支援センターいきいき

大字三ツ木16番地1 鶴ヶ島市役所1階 ☎049-227-6171

開所日時：月曜日～土曜日 8時30分～17時15分 ※日曜日・祝日・年末年始は休み

担当地区：高倉、三ツ木、三ツ木新町、柳戸町、三ツ木新田、太田ヶ谷、松ヶ丘、南町

●坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室

地域の方々が住み慣れた地域で安心して在宅医療が受けられるよう、ご本人やそのご家族等からの在宅医療・療養に関する相談窓口を開設しています。

相談日時：月曜日～金曜日 9時～17時 ※土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み

問合せ先：☎049-288-1288

●オレンジカフェにこまる(認知症カフェ)

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域住民、専門職などが集い、交流や情報交換ができる場です。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか？
介護を受けている方、している方も自分の思いを語ってみませんか？

問合せ先：健康長寿課 地域包括ケア推進担当

※詳細については鶴ヶ島市HPをご覧ください▶



●埼玉県認知症電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会埼玉県支部

認知症介護で悩んでいる方の相談窓口です。

相談日時：月・火・水・金・土曜日 10時～15時 ※木曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み

問合せ先：☎048-814-1210



●埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

埼玉県若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族からの相談(社会保障・医療・サービス受給・就労支援等)に応じます。

相談日時：月曜日～金曜日 9時～16時 ※土曜日・日曜日・祝日・夏季休暇・年末年始は休み

問合せ先：☎048-814-1212

●支える

●認知症サポーター養成講座

認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりのために、認知症のことを正しく理解し、地域で温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。

問合せ先：健康長寿課 地域包括ケア推進担当

●チームオレンジつるがしま

認知症サポーターを中心とした、認知症本人・家族を支えるための支援チームです。居場所づくりと、認知症本人・家族の声からニーズに寄りそった具体的な活動につなげていきます。

●認知症初期集中支援チーム

医療や介護サービスに繋がっておらず、もの忘れで日常生活に支障をきたしている人やその家族に対して、お困り事の相談に応じながら、適切な医療や介護サービスを紹介等するために、認知症の専門家たちによって構成されたチーム員が自宅に訪問して一定期間(概ね6か月以内)集中的に支援します。

問合せ先：健康長寿課 地域包括ケア推進担当、各地域包括支援センター

相談窓口と鶴ヶ島市で利用できるサービス



● 受診する

かかりつけ医

もの忘れや認知面等で心配なことがあったら、
まずはかかりつけ医に相談しましょう

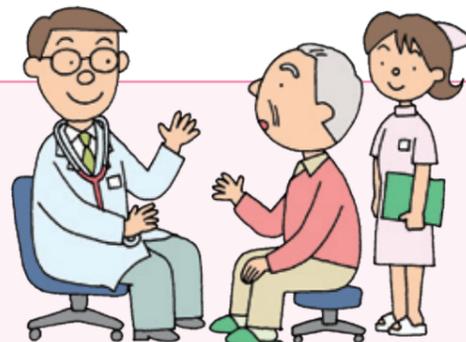
かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

*日本医師会ホームページより



もの忘れ相談医

もの忘れが心配なご本人や、認知症を疑ったご家族の相談を受け、地域や職域で認知症の人や家族を支援するかかりつけ医です。また、専門医による診断を受け、治療方針が決定された患者に対して、かかりつけ医として治療を継続し、福祉との連携を図る医師です。



2024年7月現在

医療機関名	名前(敬称略)	住所	電話番号
アイクリニック佐藤医院	佐藤 末隆	鶴ヶ島市上広谷669-1	279-0888
一本松クリニック	本間 浩彦	鶴ヶ島市下新田17-4	287-1220
井上医院	井上 敏直	鶴ヶ島市富士見2-29-1	287-0056
浦田クリニック	浦田 義孝	鶴ヶ島市藤金878-3	279-5880
大西内科	大西 久仁彦	鶴ヶ島市五味ヶ谷305	271-6250
大西内科	大西 和彦	鶴ヶ島市五味ヶ谷305	271-6250
おのづか在宅クリニック	小野塚 陽春	鶴ヶ島市鶴ヶ丘27-12 クレセール・フジ201	298-8031
かなざわクリニック	金澤 健太	鶴ヶ島市富士見2-1-15	285-0100
川野医院	川野 太郎	鶴ヶ島市上広谷17-14	285-1530
川野医院	川野 昇	鶴ヶ島市上広谷17-14	285-1530
関越クリニック	中島 俊之	鶴ヶ島市松ヶ丘2-2-31	286-7770
厚友クリニック	星原 政吉	鶴ヶ島市五味ヶ谷230-7	272-3903

医療機関名	名前(敬称略)	住所	電話番号
しんまちクリニック	宮田 桂子	鶴ヶ島市新町2-23-23	271-6154
染井クリニック	岩井 淳浩	鶴ヶ島市新町2-23-3	285-8974
たちかわ脳神経外科クリニック	立川 太一	鶴ヶ島市藤金293-2	279-1515
たわらクリニック	俵 英之	鶴ヶ島市藤金650-1	279-2121
鶴ヶ島在宅医療診療所	新井 尚之	鶴ヶ島市高倉772-1	287-6519
鶴ヶ島在宅医療診療所	小川 越史	鶴ヶ島市高倉772-1	287-6519
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	小川 益	鶴ヶ島市上広谷8-15	286-3387
鶴ヶ島ほっこり村診療所	小川 郁男	鶴ヶ島市高倉773-1	237-7491
のぐち内科クリニック	野口 雄一	鶴ヶ島市脚折町6-28-1	279-6700
若葉駅前メンタルクリニック	小川 次弘	鶴ヶ島市藤金852-16 ステーションテラス若葉101	271-1000

問合せ先：健康長寿課 地域包括ケア推進担当

※詳細については
鶴ヶ島市HPを
ご覧ください。



認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、地域連携の推進や情報発信を行う専門医療機関で埼玉県が指定しています。

※受診にあたっては、事前予約が必要です。また、原則、かかりつけ医等からの紹介が必要となりますので、必ず事前に電話で確認してください。



医療機関名	住所	電話番号
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486

相談窓口と鶴ヶ島市で利用できるサービス

●社会福祉協議会で相談できること

問合せ：鶴ヶ島市社会福祉協議会 ☎271-6011

成年後見制度

認知症・知的障害・精神障害などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続きをする際に、ご本人の思いを分かち合い、いっしょに考えお手伝いする制度です。

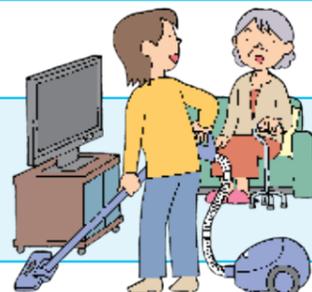


福祉サービス利用援助事業(あんしんサポートねっと)

認知症・知的障害・精神障害などにより、判断能力が不十分な方が、安心して生活を送れるように、定期的に訪問し、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。

つるがしまふれあいサービス

住民主体の生活支援活動です。日常生活の援助を必要とする方で、掃除、洗濯、食事作り、買い物、話し相手、外出の付き添い等を有償ボランティアが行っています。



こつなネット ～見守り・声かけ・交流活動～

近所で顔見知りの個別チームを作り、日常的に気にかけて、見守り合う地域づくりを行います。災害時の避難行動要支援者として名簿登録します。



傾聴ボランティア

傾聴ボランティア「つる」のボランティアが自宅を訪問し、お話を聞かせていただきます。社会福祉協議会が調整を行っています。

介護者のつどい

介護をしている方等が月に1回程度集まって、情報交換や勉強会をしています。



●その他

鶴ヶ島市見守りネットワーク

市、市民、事業者が相互に連携し、高齢者等を適切な支援に繋げる見守りネットワークを構築します。

問合せ先：健康長寿課 地域包括ケア推進担当



徘徊高齢者見守りシール

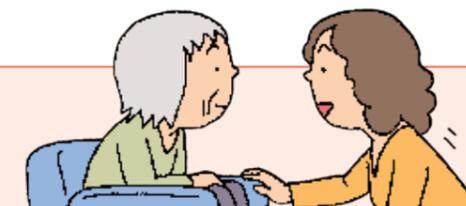
認知症等により徘徊行動のある高齢者の方に、QRコードが印刷された見守りシールを配付します。

問合せ先：健康長寿課 高齢者福祉担当

地域支え合い協議会助け合い隊

高齢者の“ちょっとした困りごと”を地域で解決する有償ボランティアです。

問合せ先：地域活動推進課 地域活動推進担当



鶴ヶ島市消費生活センター

消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどの相談を専門の相談員が受付し、公正な立場で処理をします。

相談日時：9時30分～12時、13時～15時(月～金)

※土曜日は電話相談のみ(9時30分～12時)

※日曜日・祝日・年末年始は休み

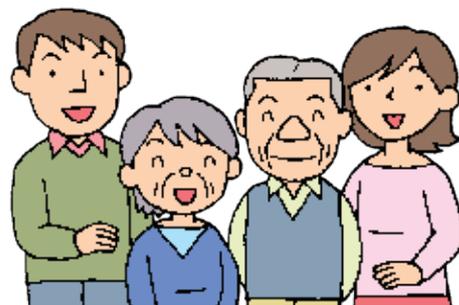
問合せ先：☎271-1111(内線202)



かかわり方などについて 知っておきたいポイント

上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症を正しく理解し、早い段階から家族や周囲の方が状況に合った接し方をすることで、本人の状態は落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。



認知症の方を中心とした接し方 5つのポイント

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の方の気持ちになって考え、接することが大切です。

1 プライドは失っていません。

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方を尊重する姿勢が大切です。

2 過去と現在が混同しています。

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

3 自信をなくし、心理的に不安定な状態です。

これまで当たり前できていたことができなかつたり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。

4 介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着きます。介護者がいらついていると敏感に反応したり、興奮したりします。

5 身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情が抑えられずに、何でもないことで怒ったり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であり、本人からのサインととらえましょう。

※認知症の方は、身近で心を許している相手に対して、つらく当たる傾向があります。毎日介護している方にとってはつらいことなので、不快感を覚えてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



問合せ先

鶴ヶ島市役所 健康部 健康長寿課 地域包括ケア推進担当
TEL.049-271-1111 FAX.049-271-1190