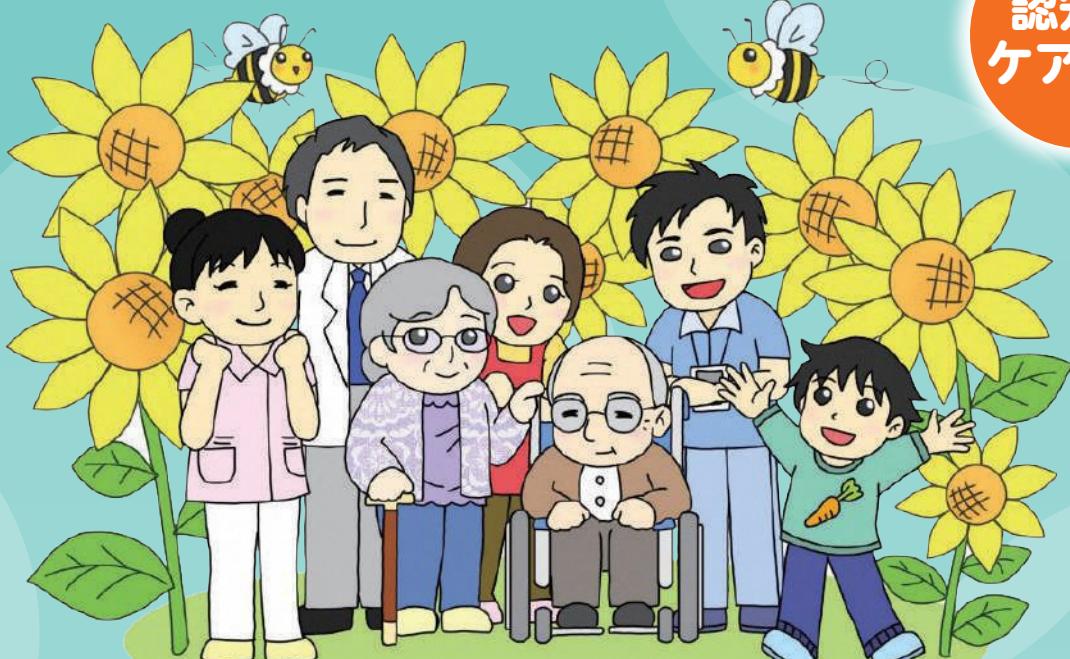


きよせオレンジガイドブック

認知症
ケアパス



表紙イラスト はならんな

認知症は誰でもなる可能性のある病気の一つです。認知症があってもな
くとも暮らしやすいまちである為に、認知症当事者の方とボランティアや
医療、介護にかかわる人がともに正しい理解を深めることが大切です。

認知症の診断を受けた方、認知症の疑いのある方、認知症のある方を介護
されているご家族や地域の方にこの冊子をご活用いただければと思います。

目 次

① 認知症家族会ゆりの会	1
② 認知症について情報交換や介護している方同士話したい	2
③ コラム、運転免許について	4
④ 様々な相談先	10

清瀬市

～アフター・コロナの認知症予防とは？～

やっとコロナ禍が落ち着き始めて、世の中が活動的になってきました。この三年間は、「ステイホーム」のアナウンスに代表されるような、閉じこもり傾向が続きました。その結果、社会からの孤立は脳を萎縮させて認知症になることが分かりました。

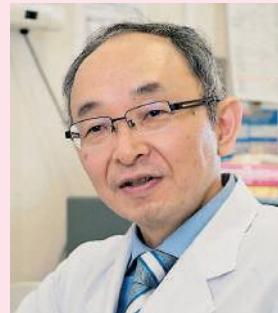
簡単に言えば、「昼間、家にいる時間が長いほど、認知症になりやすい！」ということになります。

認知症の予防には、散歩などの運動で得られる「身体的活性化」と、趣味や社会活動への参加で得られる「社会的活性化」が不可欠です。そのためには、何か地域のイベントに誘われた時に、「とりあえず行ってみようか」という考え方方が大事です。そこから色々な人との交流がはじまり、色々な場面に出合うと、脳の色々な部位が次々と活性化していきます。そうなると脳内のネットワークも増えて、認知症になりにくくする「脳の予備力」が増えます。その反対に、一日中家にいると、何か作業をしていても脳の同じ場所しか使わないので、使われていない部分は萎縮してしまい、認知症になっていくわけです。

今からでも遅くありませんので、なるべく昼間は外に出て、自然豊かな清瀬市の景色を眺めて、都心よりきれいな空気を胸いっぱい吸い込んで、散歩したり、立ち止まって誰かとおしゃべりしてみてはいかがでしょう。それが、効果的な認知症の予防法なのです。

飯塚友道医師

認知症疾患医療センター
センター長（複十字病院）



認知症予防作戦

見直そう
生活習慣

運動

適度に身体を動かしましょう
楽しく運動するほど記憶力UP!

ウォーキングが脳の活動に効果的なことがわかっています。少し歩幅を広げて、少し速足で歩くのがポイント。

元気に歩き続けるためには、下肢の筋力やバランス感覚も必要です。自宅で気軽にできる筋トレなどにも取り組みましょう。

食事

脳の栄養不足に注意
粗食は脳の老化を速めます

脳の細胞をつくる、働かせるには栄養素が必要です。1日10品目を目標に、しっかり食べましょう。

肉と魚は1：1の割合で、動物性たんぱく質を意識して摂りましょう。生活習慣病の予防も重要です。

笑い

ドーパミンが脳を覚醒させて
記憶や学習機能を高めます

笑うと、大脳の奥からドーパミンが出てきます。たとえ面白くなくても、笑顔を作るだけでOKです。

また、笑いは免疫力を高めたり、ストレスを発散する効果もあります。

さあ、大きな声を出して笑いましょう！

外出

閉じこもりが厳禁！
面倒くさいは脳の敵です

出不精の人ほど認知機能の低下リスクがあります。外に出て、趣味や社会活動に参加すること、人と交流することが刺激になります。新しいことにチャレンジしたり、適度な緊張感を感じることも大切です。

さあ、いいますぐ出かけましょう！

ご家族

認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の **相談をしたい**

認知症家族会 **ゆりの会**

認知症の方を介護するご家族などの交流を目的にしています。

☎042-497-2082 (清瀬市地域包括支援センター：月～金曜 午前8時半から午後5時)

よってこカフェ

物忘れの気になる方、認知症の方や家族介護者、医療、介護の専門職、地域住民が集い、交流するカフェです。

☎042-497-2082 (清瀬市地域包括支援センター：月～金曜 午前8時半から午後5時)

中清戸オレンジハウス～チームオレンジ清瀬～

認知症の方や介護する家族が交流しています。毎週木曜日10～15時予約不要

☎042-497-2082 (清瀬市地域包括支援センター：月～金曜 午前8時半から午後5時)

公益社団法人 **認知症の人と家族の会 東京都支部**

☎03-5367-2339 (認知症てれほん相談：火・金曜 午前10時～午後3時)

特定非営利活動法人 **介護者サポートネットワークセンター・アラジン**

☎03-5368-1955 (事務局：火～金曜 午前11時～午後6時)

特定非営利活動法人 **若年認知症サポートセンター**

若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に応じます。

☎03-5919-4186 (月・水・金曜 午前10時～午後5時)

権利擁護や成年後見制度について **相談したい**

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない人々の誰もが、安心して福祉サービスを利用し生活していくための、成年後見制度中核機関(P14 参照)があります。

また、清瀬市社会福祉協議会では、福祉サービスを利用するに当たって必要な手続や利用料の支払を行う等の「地域福祉権利擁護事業」を行っています。

悪質商法の被害にあってしまったので **相談したい**

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口に相談してください。

また、地域包括支援センターや各市町村の消費者センター等でも相談を受け付けています。

清瀬市消費生活センター

消費生活に関する身近な相談窓口で相談員が消費者被害などの解決に向けて助言や支援をしています。

相談直通**☎042-495-6212** (月～金曜 午前10～12時、午後1～4時、清瀬市元町1-4-17)

若年性認知症とは

18～64歳までに発症したアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症等の認知症性疾患の総称です。

若年性認知症の人は本人や配偶者も現役世代である事が多く、経済的問題も大きくなります。育児や家事等、高齢者と異なる問題が生じることもあります。

相談先として**多摩若年性認知症総合支援センター 042-843-2198** があり、若年性認知症支援コーディネーター等に相談する事もできます。

主な利用時期	制度名	制度の概要	問合せ先
診断後	自立支援医療 (精神通院医療)	精神科への通院の費用の一部が軽減されます。	障害福祉課庶務係 497-2072
	精神障害者保健 福祉手帳	手帳を取得すると減免が受けられる施設等があります。	障害福祉課庶務係 497-2072
	障害年金	一定の障害のある方が受けられる年金です。	保険年金課等
治療中	心身障害者医療費 助成	入院・通院の際にかかる一部負担金を支給する制度です。	障害福祉課庶務係 497-2072
在職中	傷病手当金	全国健康保険協会などに加入している本人が給料をもらえないときに給付される制度です。	加入している保険者 全国健康保険協会 もしくは健康保険組合
退職後	失業等給付 (雇用保険)	労働する能力、意思のある場合給付を受ける事ができる場合があります。	清瀬・ハローワーク 就職情報室 042-494-8609

ゆりの会

～認知症の方を介護するご家族の交流会～

「ゆりの会」は認知症の方を介護するご家族などの交流を目的に開催しています。ご家族の立場で、いま抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。月に1回、皆さんで顔を合わせてリフレッシュしましょう。

対象 現在、認知症の方を介護しているご家族など

会場 アミュービル(元町1-2-11) 6階 **時 間** 第3火曜日 14:00～15:30

開催日は市報、ホームページ、
地域包括支援センターにお問合せ下さい。

参加者の声

- ・自分なりに趣味を持つようにしている。
- ・毎月楽しみにしている。
- ・他の人の意見が参考になった。
- ・皆さんに会えるとほっとする。

お気軽に
ご参加
ください。

「認知症サポーター」になりませんか？

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターになり、安心して暮らせるまちをみんなでつくりましょう。

清瀬市では大人向けの講座の他、市内の小中学校で認知症サポーター養成講座を行っています。

※開催日時は市報やホームページに掲載しています。日程が合わない方は「出張講座」も開催しています。



「認知症サポーターステップアップ講座」

認知症サポーター養成講座を受けた方が更に学びを深め、もっと何かしてみたい、という関心のある方にチームオレンジの活動をお勧めしています。

参加者の声

- ・認知症の理解が深まったと思う。
- ・まず、理解することで、接し方が変わるとと思う。
- ・認知症の方が普通に社会に受け入れられる世の中になればいい。
- ・認知症の理解が深まった。認知症サポートも知識がないと難しい。
- ・多くの人に知ってもらうことが大切だと思った。

運転免許の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、家族や周りの人から「運転が心配じゃないか」と言わされたときは、運転免許の自主返納を考えてみませんか。

自主返納すると、運転免許履歴証明書を申請することができます。詳しくは、東村山警察にお問い合わせください。運転免許履歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えるほか、店舗などで提示すると特典を受けることができる場合があります。

東村山警察 交通課

042-393-0110



清瀬市の認知症施策

市では認知症を予防することや、認知症になっても住みやすいまちになるような取り組みを行っています。ここではいくつかの取り組みを紹介しますので、興味のある方はご相談ください。各事業についての問い合わせは、介護保険課地域包括支援センター☎042-497-2082へ。

認知症サポーター 養成講座

特別な事をするのではなく、偏見をなくし、一人の
人として関わりが持てるよう学びます。

きよせオレンジ ガイドブック

認知症の診断ができる医
療機関や各種サービスを掲
載しています。市役所など
で配布しています。

よってこカフェ (認知症カフェ)

認知症に関心のある方な
らどなたでも参加できるカ
フェです。専門知識を持っ
た相談員もいます。



ゆりの会 (認知症家族介護者の会)

認知症の方を介護するご家
族などの交流を目的とした会
です。今抱えている悩みや問
題を率直に語り合います。

いなぐなっっちゃうかも リストへの登録

市と警察署で共有し、行方
不明発生時には早期発見・保
護につながるよう、地域包括
支援センター等の関係機関に
発信するなどを行います。

認知症初期集中支援チーム

認知症に関する医療や介護の専
門職が認知症の人（疑いを含む）
やその家族を訪問し、受診の支援
や介護サービスの手続きなど「短
期に集中して」行います。

チームオレンジ 清瀬 (中清戸オレンジ ハウス)



認知症サポーターステップ
アップ講座を受講されたボラ
ンティアと認知症の方がチ
ーム員として活動しています。

認知症サポーター ステップアップ 講座



認知症サポーター養成講座修了
者を対象に学びを深めてより認知
症に関して知識を得て活動できる
ように講座を開催し、チームオレン
ジの活動につなげます。

本人ミーティング (オレンジホット トーク)

認知症当事者同士の交流を
はかり、当事者の意見を認知
症施策に反映することを目指
しています。

小中学校認知症 サポーター養成 講座



認知症について正しい知識を
もってもらえるよう市内の小中
学校への認知症サポーター養成
講座を行っています。

きらり反射 ステッカー

靴のかかとには反射シ
ールに個人が特定できる番号を
附番して配布しています。

市内一斉メール

行方不明、身元不明者が出
た際にメールを活用して市内
に情報提供しています。

早期発見のメリット

1 改善が期待できる場合があります

1 正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などの病気は、外科的な処置で改善が期待できる場合があります。薬の副作用や「うつ病」などにより一時的に認知症のような症状が出ることもあります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

2 アルツハイマー型認知症などには進行を遅らせる薬があり、早い段階から治療を始めることで自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の備えができます

3 どんなサービスを受けるか本人の意向をふまえて計画を立てたり、「車の運転」などのトラブルが事前に予防できます。認知機能が著しく低下したときのために、成年後見制度の利用準備などもできます。

早期受診に向けて

受診への不安

「自分は認知症かもしれない」という不安はとても大きなものですが、早期発見で上のような利点があります。お1人で受診するのが不安な時は、地域包括支援センターなどにご相談ください。

どこで診てもらう？

いきなり専門医にかかるのは抵抗がある場合には、かかりつけ医に相談してみましょう。ただし、認知症はうつ病などとも混合されやすく、初期ほど診断が難しいのが特徴です。適切な治療を受けるためにも専門医にかかるのが理想です。

受診時のポイント

症状のあらわれ方には個人差があります。日頃からどんな症状が出ているのかをメモしておき、普段の様子のわかる人が付き添うと良いでしょう。



清瀬市内

医療機関名	所在地	診療科名	検査項目	予約	紹介状	往診	認知症 サポート医
	電話番号	診療日・時間					
東京病院	竹丘3-1-1	神経内科（物忘れ外来）	CT・MRI 脳血流シンチ 脳波 血液検査	必要	必要	無	△
	042-491-2111	月火金8:30~11:00 第1第3木、水は 14:00~16:30					
信愛病院	梅園2-5-9	精神科・もの忘れ外来	CT	必要	必要	無	○
	042-491-3211	金/9:00~11:30 13:00~15:00(完全予約制)					
武蔵野総合 クリニック	元町1-8-30	神経内科・内科	CT MRI	必要	あれば 望ましい	有	△
	042-496-7015	月/8:45~12:30					
中島医院	元町1-3-45玉春堂ビル	内科・心療内科	画像検査は 他院で施行	不要	あれば 望ましい	有	△
	042-495-6727	月・水・金・土 9:00~12:00 火/9:00~11:30					
酒田 クリニック	野塩5-280-2	心療内科・神経内科	CT 脳波 長谷川式	不要	不要	無	△
	042-496-7328	月・水・金10:00~12: 00 16:00~18:30 土/10:00~12:00 15:00~17:00 火休診、金午後休診、 日/不定 要確認					
清瀬 富士見病院	中清戸5-27	精神科	画像検査は 他院で施行	事前に 電話が 望ましい	あれば 望ましい	有	○
	042-492-0311	月・水・木・土 9:00~11:00 火・金/9:00~12:00					
ふじみ クリニック	松山1-5-5	精神科・心療内科	画像検査は 他院で施行	必要	あれば 望ましい	無	△
	042-495-7121	火~金/9:45~13:00 14:30~18:00, 木のみ~17:00 土/9:00~13:00 14:30~17:00 休診/月・日・祝					
清瀬博済堂 クリニック	竹丘2-15-15中原ビル1階	神経内科	画像検査は 他院で施行	必要	あれば 望ましい	無	△
	042-410-0001	月・水・木・金 10:00~12:30 14:00~16:30					
ベトナム の園病院	梅園3-14-72	内科	CT	初診随時 再診予約	あれば 望ましい	無	△
	042-491-2525	火・木/9:00~11:30					

近隣市

医療機関名	所在地	診療科名	検査項目	予約	紹介状	往診	認知症 サポート医
	電話番号	診療日・時間					
公立 昭和病院	小平市 花小金井8-1-1	脳神経内科	CT・MRI 脳血流シンチ ダットスキャン	必要	必要	無	△
	042-461-0052	月~金8:30~11:00					
多摩北部 医療センター	東村山市青葉町1-7-1	神経内科	CT・MRI 脳血流シンチ ダットスキャン	必要	必要	無	△
	042-396-3811	月~金 (完全予約制) ※診察科によって異なる					

認知症の診断と治療を行っている医療機関(専門医療機関)

予約が必要な医療機関の受診までの一般的な流れ

- かかりつけ医に相談しましょう。
- かかりつけ医から紹介状をもらいます。
- 認知症診断のできる医療機関の予約をとります。



※医療機関により異なりますのでくわしくは各医療機関にお問い合わせください。

認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	診療科名	検査項目	予約	紹介状	往診	認知症 サポート医
	電話番号	診療日・時間					
複十字病院	清瀬市松山3-1-24	もの忘れ外来	CT・MRI 脳血流 SPECT	必要	必要	無	○
	042-491-4111	月・水・金 午後 (完全予約制)					
山田病院	西東京市南町3-4-10	精神科 (物忘れ外来)	採血検査、 心理検査、 頭部CT等の 一部は 他院で施行	必要	必要	無	△
	042-461-0622	月～金 (完全予約制)					
多摩あおば 病院	東村山市青葉町2-27-1	精神科	CT、必要時に 心理検査等、 画像検査の 一部は 他院で施行	あれば 望ましい	あれば 望ましい	無	○
	042-393-2881	月～金 9:00～11:30, 13:30～16:00					
国立精神・ 神経医療 研究センター 病院	小平市小川東町4-1-1	精神科	CT・MRI 脳血流シンチ 脳波	必要	必要	無	○
	042-341-2711	月～金 (完全予約制)					
前田病院	東久留米市中央町5-13-34	脳神経外科・もの忘れ外来	CT・MRI心理 検査・血液検 査・必要時に脳 血流SPECT他 院紹介	必要	必要	無	○
	042-473-2133	月火水金9:00～11:30 木土午後休15:30～17:00					

ヒアリングフレイルを予防しましよう

ヒアリングフレイルとは「聞き取る機能の衰え（弱くなること）」です。 「年をとって聞こえにくくなるのは自然なことだから、仕方ない」とそのままにしておくと人との会話やテレビなどが聞きづらくなり、生活にも支障が出てきます。 65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいると言われています。



【難聴は次のような問題を引き起こします】

- ・外出や人との交流がおっくうになってひきこもりがちになる。
- ・周りからの刺激が減って、落ち込む。・うつになる、リスクが高まる。
- ・難聴のために会話ができないことを、認知機能の低下と誤解される。

【ヒアリングフレイルを予防するため】

① 定期的に耳鼻咽喉科を受診しましょう。

高齢になると耳垢がつまることや耳の奥に水がたまって聞こえにくくなることがあります。治療することで聞こえやすくなります。

② 耳に優しい生活をしましょう。

大きな音や騒音を聞き続けることを避けて、静かな場所で耳を休ませる時間も作りましょう。運動・睡眠・栄養・禁煙等の生活習慣も重要です。

③ 難聴について正しく理解しましょう。

家族や周りの人が難聴について正しく理解することで、早期発見、早期支援（補聴器やスピーカーの使用など）が可能になります。

見守り・財産を守るお手伝い

相談窓口

見守り・安否確認

緊急通報システム

→福祉総務課 福祉総務係

65歳以上の高齢者のみ世帯の方で、慢性疾患により常に注意を要する方を対象に、自宅での緊急事態に備えて専用通報機を貸し出します。救急車が出動し、協力員の援助を得て支援します。

●福祉総務課 福祉総務係 042-497-2056

高齢者住宅火災通報システム

→福祉総務課 福祉総務係

65歳以上の1人暮らしや高齢者のみ世帯の方で、心身機能低下などで火の始末や火元の管理に注意を要する方を対象に、火災警報器、自動消火装置、電磁調理器、ガス安全システムの給付を行います。

●福祉総務課 福祉総務係 042-497-2056

徘徊高齢者位置探索サービス

→福祉総務課 福祉総務係

65歳以上の介護認定を受けている高齢者で徘徊行動のある方の家族を対象に、位置探索機（GPS端末）を貸し出します。

●福祉総務課 福祉総務係 042-497-2056

行方不明高齢者捜索依頼

→介護保険課地域包括ケア係

認知症高齢者の行方がわからなくなったとき、早期発見につなげるため、東京都の情報共有サイトを通じて都内全域及び近隣県の自治体に情報発信することができます。情報は市内地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などでも共有されます。行方不明になる可能性のある方については、事前に情報を登録しておくことも可能です。（市と東村山警察署で情報共有します）

権利擁護

地域福祉権利擁護事業

→権利擁護センター

判断能力が低下した高齢者・障害者などを対象に、福祉サービスの利用手続き支援や行政サービス等に必要な手続き支援、日常の金銭管理の支援、書類などの預かりサービスを行っています。（有料）

●きよせ権利擁護センターあいねっと 042-495-5573

成年後見制度

→権利擁護センター中核機関
→地域包括支援センター
→介護保険課地域包括ケア係

判断能力が十分でない方について、権利を守る援助者（成年後見人など）を選ぶことで、法律的に保護し生活を支える制度です。

判断能力が充分でなくなったときに備える「任意後見制度」と、充分でない方が利用する「法定後見制度」の2種類があります。法定後見制度には、判断能力の程度により後見・保佐・補助の3種類があります。

申立てができるのは、本人・配偶者・4親等内の親族などで、その他身寄りのない方などは市長が申立てを行う場合があります。

●きよせ権利擁護センターあいねっと中核機関 042-495-5573

成年後見制度の相談に応じ、書類作成に関する支援を行うほか、市民成年後見人の育成や成年後見人のサポートを行っています。

●地域包括支援センター

関係機関と連携して、認知症や虐待などで制度の利用を必要としている方の申立て支援を行っています。

●介護保険課地域包括ケア係 042-497-2082

申立てをする親族がいないなど、その福祉を図るために特に必要な場合は、市長が申立てを行うことができます。

「よってこカフェ in ふわっとん」に 来てみませんか？

よってこカフェは清瀬市が主催する認知症カフェです。認知症当事者や介護者、認知症に関心のある方ならどなたでもご利用いただけます。予約は不要ですのでお気軽にお越しください。



参加者の声紹介

- ・コーヒーがおいしい！
- ・いろいろな方の話が聞ける。
- ・参加者どうしおしゃべりが楽しい。

OPEN

第2週・第4週火曜日 14:00~16:00

※開催日が変更になる事もあります。清瀬市報に掲載しますのでご確認ください。

MENU

コーヒー・紅茶・緑茶 アイス・ホット
お持ち帰りもできます。

ふわっとん自家製パウンドケーキなどの
焼き菓子付き ¥300 税込

新型コロナウィルス感染症の拡大状況
によっては中止する場合もあります。

SHOP

社会福祉法人龍鳳
cafeふわっとん
上清戸 1-15-18



お問合せ

清瀬市介護保険課地域包括ケア係

電話 042-497-2082



よってこカフェ in ふわっとんは、
社会福祉法人龍鳳の協力により清瀬市が
主催する認知症カフェです。

認知症当事者や介護者、認知症に関心の
ある方等、どなたでもご利用いただけます。

予約は不要ですのでお気軽に利用ください。

ご本人

さまざまな人と交流できる場所

中清戸オレンジハウスに来てみませんか？

ボランティアも募集しています！

令和5年度版チラシ

中清戸オレンジハウス

中清戸オレンジハウスは「チームオレンジ清瀬」の
チーム員と地域の方を結ぶみなさんのつどいのひろばです。
認知症当事者や介護者、認知症に関心のある方等、
どなたでもご参加いただけます。予約は不要です。

※「チームオレンジ」とは本人・家族のニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐ仕組みのことで、認知症サポーターステップアップ講座を受講されたボランティアと認知症の方が「チームオレンジ清瀬」のチーム員として活動しています。

会場	中清戸 1-585-7	下記の時間帯のうち お好きな時間にお越しください。 ※持参した昼食を食べる事もできます。
時間	毎週木曜日 10時~15時	※祝日はお休みです。※開催日時は変更になる場合があります。市報をご確認ください。
参加費	200円 お茶、お菓子付き	


※感染症や天候の影響により開催が変更および中止になることもあります。

清瀬市介護保険課地域包括ケア係 電話 042-497-2082



チーム員募集中です！

ボランティアに興味のある方は「チームオレンジ清瀬」でボランティア活動をしてみませんか？当事者の方もボランティアとして活躍中です！



参加者の声紹介

「家以外に集まれる場所があるのがいい。」

「ここに来ると家族というような気がする。他人と思えないんだ。」

「役割があると思えることがいいと思う。」

受けられる介護サービスの一例

お問い合わせはお住まいの地域の地域包括支援センター
もしくは担当のケアマネジャーまでご相談ください。

訪問看護

訪問看護師による
お薬や体調の
管理、生活の
相談等の対応が
できます。



訪問リハビリ

理学療法士等からの専門的な助言を
受けてご自宅でリハビリができます。



通所リハビリ

通いでリハビリをするところです。
理学療法士等から専門的な助言を
受けてリハビリができます。



通所介護(デイサービス)

運動機能向上、栄養改善、口腔機能
の向上などのサービスを選ぶ
ことで生活機能が向上します。



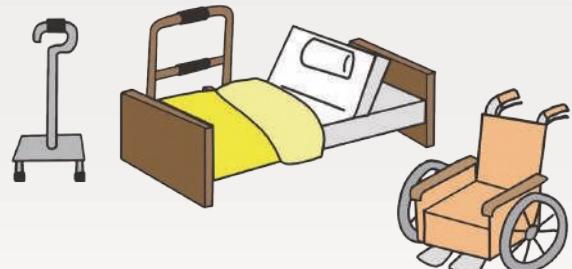
訪問介護

ご自宅にホームヘルパーが来て
掃除や買い物等、行います。



福祉用具貸与

予防や自立支援、介護予防の軽減に
必要な手すり、歩行器、車いす、
ベットなどの用具を貸与します。



体操ができる場所の一例

サービスを利用するためには介護申請が必要なものもあります。
申請のお手伝いも地域包括支援センターでできます。
お問い合わせは清瀬市介護保険課042-497-2082まで

はつらつ貯筋クラブ

(通所B、一般介護予防事業)

週に1回体操やストレッチをして運動機能の低下を防ぎましょう。



いきいき体操クラブ

(短期集中予防サービス)

運動機能の低下、閉じこもり等の課題を抱えた方に対して機能訓練指導員等による3~6か月のプログラムです。



お喜楽貯筋クラブ

(一般介護予防事業)

簡単な体操から自分にあった運動まで、ステップアップして学べます。事業で活躍できるサポートー育成も行っています。



脳トレ元気塾

(一般介護予防事業)

カラオケと運動で脳トレ！懐かしの昭和歌謡曲等に合わせて楽しく運動！思い立ったときがチャンスです。脳トレ生活を始めましょう。



(認知症ケアパス)

※認知症の病状は個人差があります。
時間帯や体調によって変化する事もありますのであくまでも目安です。

中度	→	重度
誰かの見守りがあれば自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
たびたび道に迷う。 待ち合わせが難しくなる。	日時・場所がわからなくなることがある。 着替えやトイレに手伝いが必要になる。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。
「いなくなっちゃうかもリスト」登録※	緊急通報システムの利用 徘徊高齢者位置探索サービス 成年後見制度利用の検討 グループホームの利用	特別養護老人ホーム等

認知症カフェ



デイサービス等の
居宅サービス

ショートステイ等を
利用したサービス

老人保健施設、特養
グループホーム等

日常診療

日常診療

※「いなくなっちゃうかもリスト」とは認知症等の疾患により外出した時1人で帰宅できない可能性のある方の搜索等を迅速に行うことの目的に作成しているリストです。

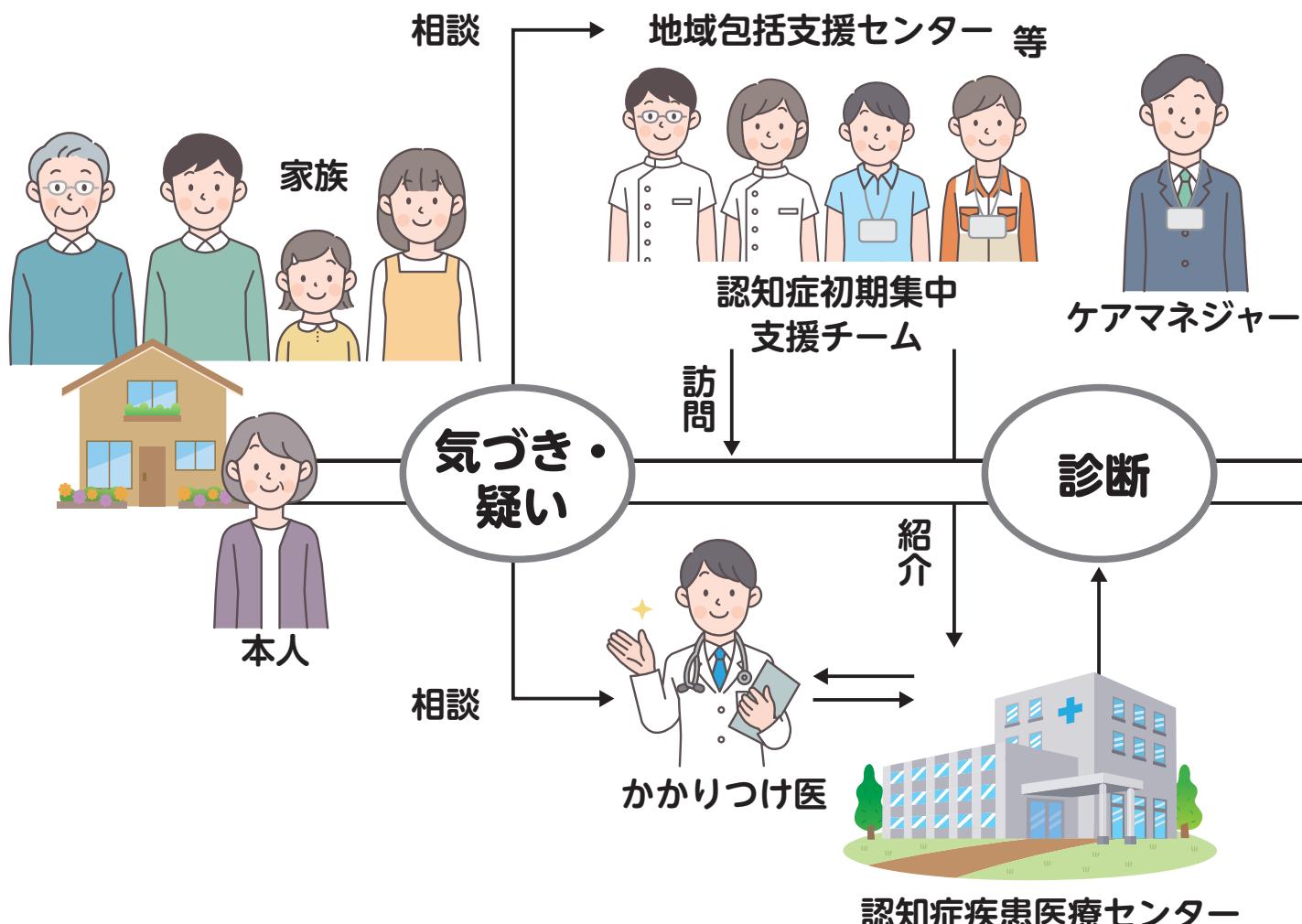
症状悪化
の場合

認知症疾患医療センター、
精神科医療機関等

ご本人

認知症の進行に応じたサービス等

本人の様子	軽度認知障害	→	軽度
	自立・認知症の疑い	認知症は有するが日常生活はほぼ自立	
	物事の段取りが悪くなる。 物の名前が出づらい。 金銭管理や日常生活は自立している。	金銭管理や買い物が少し難しくなるが日常生活はほぼ自立している。	
利用が適したサービス等	一般介護予防事業や地域のサロン 地域包括支援センターへの相談	介護サービスの利用	



地域包括支援センターはこんなところです

なんでもご相談ください。

さまざまなお問い合わせ

住民のいろいろな相談を幅広く受けて、適切なサービスにつなげます。



主任ケアマネジャー

介護や健康のこと

(介護予防ケアマネジメント)
要支援1・2の方の
ケアプラン作成



社会福祉士



保健師・看護師

権利を守ること

虐待の防止やその方の財産を守る為の手伝い等、いつまでも自分らしく尊厳ある生活を送ることができるよう取り組みます。

暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント)
ケアマネジャーへの助言、さまざまな困りごとへの対応

地域包括支援センターでは、上の3つの職種の職員が協力して困りごとにどう対応するか一緒に考えます。相談は無料で秘密は守られます。
お住まいの地域によって下のように相談先が分かれています。

区分	連絡先	担当地区
清瀬市地域包括支援センター (清瀬市役所1階) 清瀬市中里5-842	042-497-2082	市内全域
きよせ社協地域包括支援センター (清瀬市コミュニティプラザひまわり2階) 清瀬市下清戸1-212-4	042-495-5516	上清戸・中清戸 下清戸・元町
きよせ信愛地域包括支援センター (特別養護老人ホーム信愛の園内) 清瀬市梅園2-3-15	042-492-1850	竹丘・梅園 野塙・松山
きよせ清雅地域包括支援センター (特別養護老人ホーム清雅苑内) 清瀬市中里5-91-2	042-495-1370	中里・下宿 旭が丘

受付時間はいずれも平日8:30~17:00です。

※相談の対象となるのは65歳以上の方と40~64歳で特定16疾病に該当する方です。

※特定16疾病とは

1. がん (医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したもに限る。)
2. 関節リウマチ
3. 筋萎縮性側索硬化症
4. 後縦靭帯骨化症
5. 骨折を伴う骨粗鬆症
6. 初老期における認知症
7. 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病※

【パーキンソン病関連疾患】

8. 脊髄小脳変性症
9. 脊柱管狭窄症
10. 早老症
11. 多系統萎縮症※
12. 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
13. 脳血管疾患
14. 閉塞性動脈硬化症
15. 慢性閉塞性肺疾患
16. 兩側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

それぞれの困りごとの相談に
乗り、必要なサービスの提案
や制度の紹介などもします。



友達が「地域包括支援センターに
相談したら介護保険の紹介をされ
た。」って言ってた。
介護なんて必要ないのに…
なんでだろう？

「介護」と聞いて驚かれましたよね。
私たちが介護保険の紹介をした理由は
介護保険を使うとできることがいろいろ
あるからなんです。くわしくはこの
あと説明しますね。P7参照



「介護保険」って言ってもお世話
される、という意味だけじゃない
んだね。
地域包括支援センターには
どんな人がいるのかな？

認知症と言わされたら 「地域包括支援センター」に相談しよう

※認知症と診断された太郎さんと
地域包括支援センター職員とのやりとりです。



最近診断を受けた太郎さん



地域包括支援センター職員



認知症と診断されたときに病院から
「地域包括支援センター」に相談
してみては、と言われたんだけど、
どんなところなのかな？

地域包括支援センターは住み慣れた
地域で高齢者がすこやかに暮らす
ための総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。



相談するとどんなことを
してもらえるのかな？

ご本人

認知症と診断された 先輩達からのメッセージ

市内の認知症当事者の声

これからも
今までの生活を
続けていきたい。

自分に役割が
あるというのが
うれしい。



けんかしていたって
仕方ない。
おだやかに暮らせる
のが一番。

自然体が一番よ。

「とうきょう認知症希望大使」遠藤浩市さんよりメッセージ



◇清瀬市在住70歳（令和5年時点）

映像機器の設計施行をした後、撮影スタジオ等で電気主任技術者として設備管理を担ってきた。

◇68歳の時に認知症と診断される。

◇現在はチームオレンジ清瀬（12頁参照）で活動中

チームオレンジ清瀬の交流拠点「中清戸オレンジハウス」で電気関係の修理をしたり、月に1回オカリナ教室を開いたりしています。「認知症だからと言って偏見を持たずに気軽に話しかけてください。」

※「とうきょう認知症希望大使」とは東京都が都民の理解の促進及び認知症本人の方からの発信を支援する取組を推進するために設置したものです。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

- ◆落ち込むこともありますが、仲間に会って勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これからも最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を生かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

- ◆認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために伝えています。
- ◆自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよく変わっていることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1

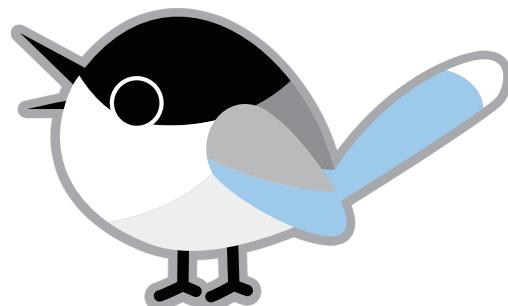
自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい1日、いい人生を生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを
続け、社会の一員として、楽しみながら
チャレンジしていきます。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしています。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。



令和5年度版 ご本人向け

きよせオレンジガイドブック

認知症ケアパス

認知症ケアパスとは認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのか、認知症の様態に応じたサービス提供の流れをまとめたものです。



表紙イラスト はならんな

目 次

1	認知症とともに生きる希望宣言から一足先に 認知症になった私たちからすべての人たちへ.....	1
2	認知症と言われたら「地域包括支援センター」に相談しよう.....	4
3	受けられる介護サービスの種類など.....	10
4	さまざまな人と交流できる場所.....	11

清瀬市