



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

# 認知症

## アクションガイドブック

ともに生きる未来をつくる





# 目次

第1章 大切にしたい4つの視点	P5
第2章 具体的なアクションへ	P33
第3章 安心して暮らせる川崎へ	P58
謝辞	P67
参考文献	P68

認知症になっても、  
自分らしい暮らしを  
続けていきたいな。

うん。そのために  
どうしたらいいか  
知っておきたいよね。



この冊子は、認知症とともによりよく生きることを、  
人生の「新しい旅」（新たなスタート）と捉え、  
前向きに生活していくためのガイドブックです。





# 第1章

## 大切にしたい

### 4つの視点

- ・ 旅への一歩
- ・ よい先輩との出会い
- ・ なじみの居場所
- ・ 今を楽しむ

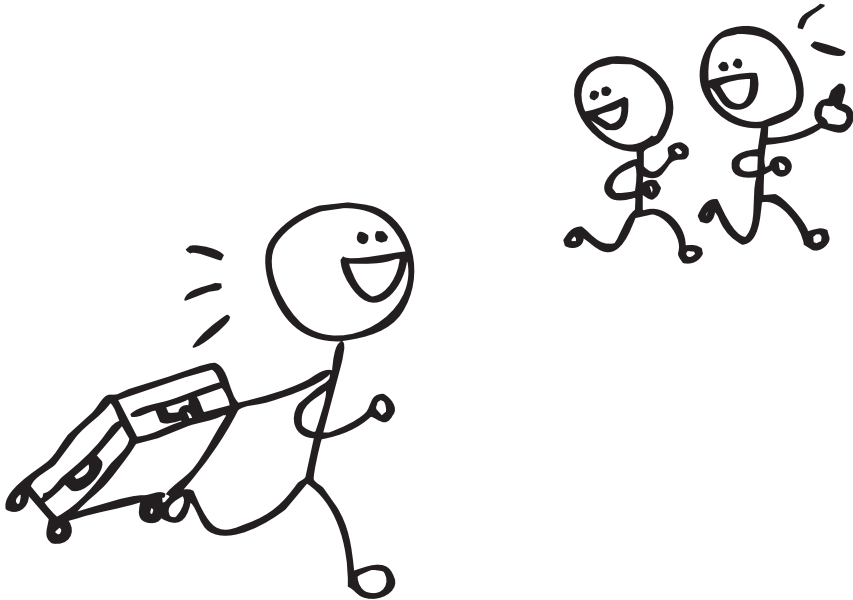


この章の吹き出しは、認知症のご本人やご家族・お医者さん・福祉の専門家など、認知症とともにより良く生きることをよくご存知の方にお話しいただいた内容です。



# 旅への一歩

ともに生きる、新しい旅のはじまり



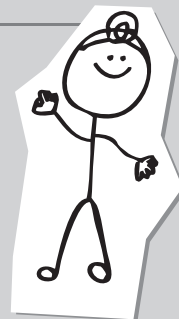
もしかしたら、認知症かも…と想着いても、  
どうしてよいかわからず、  
そのままにしてしまうことがあります。

そんなとき、誰かに話してみることで、  
これからの人生をより良く生きるための一歩になる  
かもしれません。

早めに動き出すことは、その後を大きく変える  
とても大切なことです。

### 豆知識

早い段階から対応することで、認知症の進行を穏やかにしたり、認知症の原因によっては治せたりする可能性もあります。より早い段階で進行の予防が始められれば、その分、今の生活を長く続けることができ、自分らしさをより保つことができます。



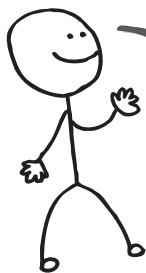
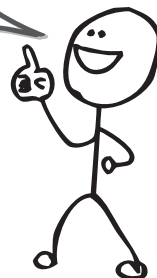
## 相談することで、気持ちを楽に

心配なことは一人で抱え込まないことが大切です。

人に話し、相談してみることは、認知症について、  
正しく理解することにもつながります。

周囲と一緒に考えていくことで、気持ちも楽になります。

認知症は誰もがなる可能性があるんですけど、  
なってもみんながみんな困るわけではないし、困  
らない手段もあるんです。それらを知っておくこと  
はとても大切なのではないかと思います。困らず  
に暮らすこともできる、困っても助けてもらうこと  
もできる。そういう手段が川崎にたくさんあると  
知ってもらいたいです。



不思議なことに、心が安定すると  
病気も進みにくくなるんです。認知症になっても、  
その人らしく暮らしている人もたくさんいるというこ  
とを、皆さんに知ってもらいたいですね。

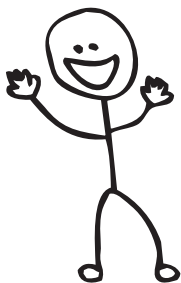


## 身近な相談先①

## 電話での相談窓口

病院に行くべきかとも思っている、なかなか勇気が出ません。そんなとき味方になってくれるのが、「家族の会」の人たちが運営するコールセンターです。認知症に関していろいろなことを聞くことができる相談窓口で、電話だけではなく、直接会って話を聞いてもらうこともできます。

どのようにしたらよいのか迷うことがあったら、  
悩まないで、抱え込まないで、気軽に電話して  
ください。



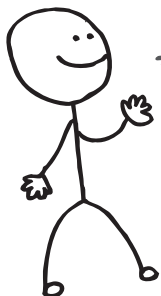
不安や悩みを吐き出すことを我慢してしまう方も多  
いですが、実は、気持ちを誰かに聞いてもらうこと  
はとても大切なことです。秘密は守りますので、  
心配いりません。

➡ 34 ページ



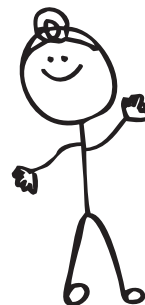
## 身近な相談先② 地域包括支援センター

福祉の専門的な知識を持ちつつ、身近で味方になってくれるのが、地域包括支援センターです。川崎市には49か所のセンターがあり、住み慣れた地域でのサポートや支援を受けられるよう力になってくれます。



地域の方の相談には何でも乗りますので、気軽に来ていただきたいです。こんな些細なことを…と思われるかもしれませんが、「もっと早く相談に乗ることができたならよかったのに」と思うことのほうが多いです。

いろいろお話しをしたあと、「帰りに地域包括に行きましょう」といっても、ご自分の地区のセンターを知っている方は少ないんです。もっと身近な存在になれるといいですね。



➔ 35 ページ

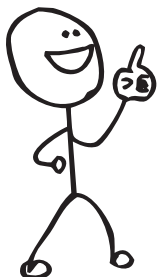


## 身近な相談先③

## 病院の相談センター

川崎市内には病院が運営する認知症疾患医療センターが2か所あります。不安や困りごとを専門的に相談することができ、これからどうしたらよいかのアドバイスをもらうことができます。

相談にいらした方の生活についてお尋ねをして、じっくりお話を聞きながら、お困りのことを整理していきます。ご本人の希望を伺いながら、これから起こりそうなことなども考えて、医療機関に紹介するかどうか、またその場合どこの医療機関におつなぎするかなどを考えます。



ご本人のことを第一に考えます。本当にゆっくりお話を聞きますので、病院の先生からも「病気のこと以外の話を聞いてあげて」と紹介されることも多いです。

➡ 35 ページ





## 身近な相談先④

## 認知症カフェ

喫茶店にいくような感覚で相談できる場所もあります。たとえば、宮前区の土橋地区で月に一度開かれている土橋カフェは、市内外のいろいろなところから人が集まっています。

土橋カフェは、地域からの参加者のほかに、お医者さんや専門の看護師さん、地域包括支援センターの職員の方、区役所の保健師さん、最近では弁護士さんなんかも来て、専門職の人と気軽に話すことができます。ですから、心配な方がいらしたら、まず土橋カフェと一緒にいらしてはどうですか、とお勧めしています。

音楽をやったり講演をやったりして、普通の喫茶店と同じ雰囲気を楽しめるように工夫しています。



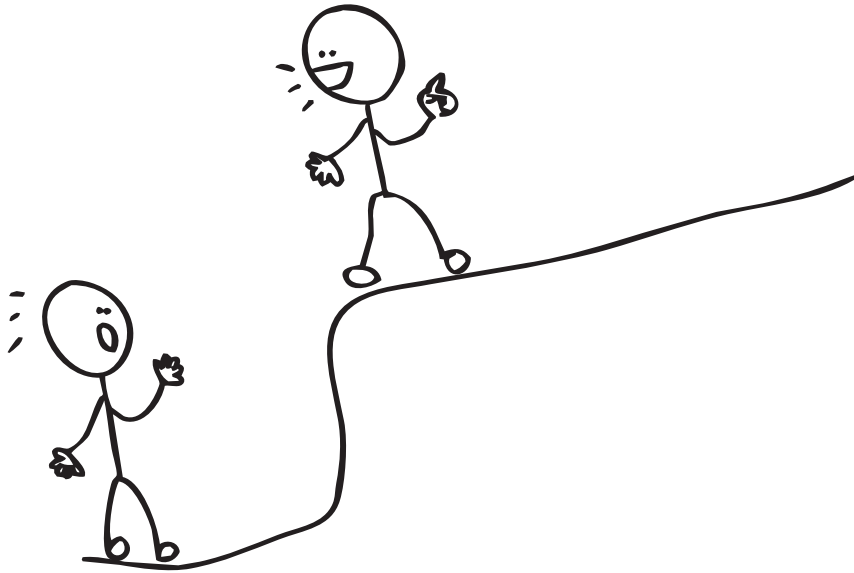
➔ 36, 40 ページ





# よい先輩との出会い

自分より前を歩いている人から学ぶ



認知症のことをいろいろと調べてみても、  
実際に自分がどうしたらよいか分からないこともあります。

そんなときは、認知症でありながらも  
いきいきと過ごしている方のお話を聞いてみましょう。

いろいろな方のお話を聞けば、自分にあった  
考え方や、ちょっとした工夫も見えてきます。

## 先輩のことば



自分が当事者として発信しようと思ったのは出  
会いがあったからです。講演などをするようになる  
前ですけれど、すごく明るい元気な方にお会  
いして、それで「ああ、自分もこの人みたいにな  
りたい」と思って。

講演をすると今度は自分が「あなたみたいに」  
と相談されることもあります。そういうことがた  
くさん起こればいいなと思っています。（\*1）

\*1：RUN 伴 沖縄にて 2016.11.25 丹野智文さんのおはなしより



最近では、認知症の本人が登壇される講演会が頻繁に開催されるようになってきました。川崎市でもそういった機会を増やしているところです。インターネットでも認知症の本人のメッセージや講演の映像をたくさん見ることができます。認知症の本人同士で話す機会も生まれつつあります。



認知症のご本人同士で話し合うことは、悩みや想いを共有できるとともに、社会に対して認知症のご本人の声を届けることもできます。行政としても、ご本人の声を施策に反映していきたいと考えています。

認知症のご本人の生の声を聞いて、初めて気づかされることがありました。ご本人の目線に立って仕事をしていきたいと思いました。



➔ 37 ページ

## 出会うの機会② 認知症サポーター養成講座

認知症のことに触れる機会として、各地域で行われている「認知症サポーター養成講座」もあります。受講すると、認知症に対する基本的な知識を持つことができます。また、認知症になってもいきいきと生活している先輩や家族のお話を聞けることもあります。



養成講座に来てもらえると、ぐっと身近になります。知るだけではなく、どんなアクションをしたらいいかを知ってもらう役目も担っています。

地域の方で、サポーター養成講座に何度か出席されている方がいます。「3回聞いたら、認知症ってそんなに特別なものじゃないし、認知症の人がいたらどういふふうに支えていけばよいかが見えてきた」とおっしゃっていましたよ。



最近では、小中学校での実施もはじまり、地域全体で理解を深めようという動きが起こっています。より多くの人に参加してもらい、住みやすい社会がつくっていけるといいですね。

➔ 37 ページ



## 出会いの機会③

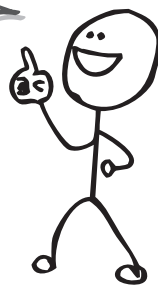
## 家族会

各地で活動している家族会などは、本人だけでなく家族もまた「よい先輩」に出会う機会につながります。



先輩家族と、最近認知症と診断された人のご家族とはやはり受け止めのレベルがまったく違うんですよ。先輩家族が、自分の経験から後輩となるご家族にお伝えできることがありますし、それは、お互いにとってとても良く、意味があることだと感じます。

ご本人もご家族も同じ境遇にある人にはなかなか出会えないですよ。なので、家族会はみなさんの思いや日ごろの取り組みを共有できる大切な場なんです。



➔ 42 ページ

## 出会いの機会④

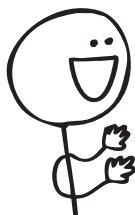
## 本

認知症と向き合いながら自分なりの生き方をしている人が書いた本を読むこともおすすめです。



最近、認知症になった方が書いた本も出版されています。想像しているだけではわからないご本人の気持ちを知ることができますよ。

宮前図書館では、「認知症の人にやさしい小さな本棚」を設置しています。専門家が書いた本やご本人が書いた本、認知症に関する絵本などのほか、認知症に関連するチラシやパンフレットなども置いてあります。



ご本人の本に「認知症になって生活は不便になったけど、不幸せではありません。ぼくは幸せです。」という言葉があり、とても勇気づけられました。

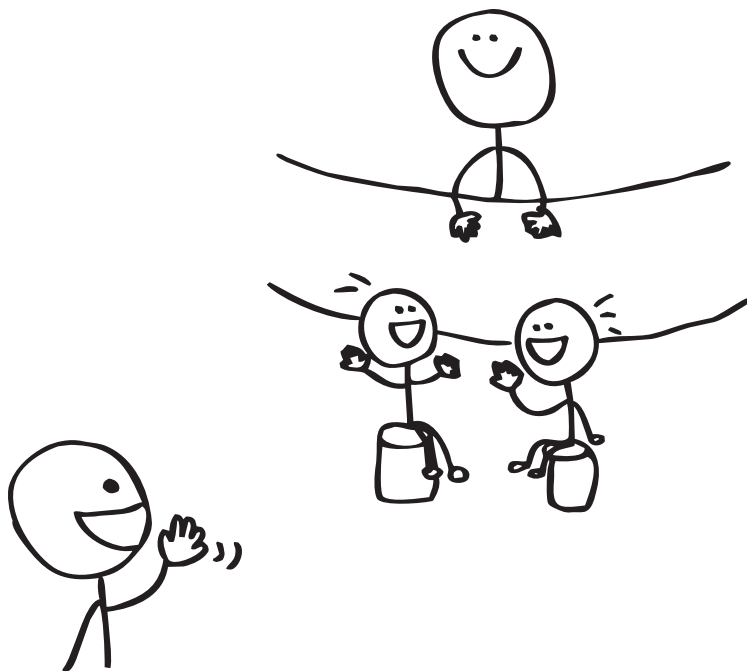
➔ 38 ページ





# なじみの居場所

気軽に出かけられる外出先をつくる



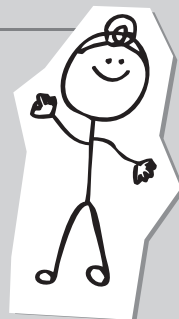
認知症かと思うと出かけることに不安があるかもしれません。  
けれども、ずっと家の中にいると気が滅入ってしまったり、  
日々の楽しみも少なくなってしまいます。

そこで、周囲の方もよく知っている行きつけの場所を  
つくっておきましょう。そして、自分の好みに合う居場所を  
増やしていきましょう。

家のほかに居心地のよい場所があることで、  
より豊かな時間を過ごせるようになるかもしれません。

## 豆知識

人間は社会的な生き物なので、対人交流が大切で、  
安心できる居場所があると精神的にも安定するもの  
です。それがないと悪化につながってしまうかもしれ  
ません。今までできていたことが、上手くできなくなっ  
てしまったと思うと自分から身を引くという行動が起  
こりがちなのですが、家の中に引きこもることが一番  
良くないんです。



## 居場所を増やす① 自分に合う場所を見つける

それぞれの地域に、ボランティア活動、趣味のサークルやカフェ、お食事会など、定期的に催されている集まりがあります。まずは、見学するような気持ちで参加してみてもいいでしょうか。



1か月に一度、地域でお食事会をしています。管理栄養士さんが見た目もキレイで美味しいものを8品ほどつくってくれます。みなさん本当に楽しみにしていらして、月に一度の特別な日なんですよ。

『英語 de カフェ』というのもあるんですよ。以前に英語でお仕事されていた方が、昔に得意だったことをやっているって元気になるといって、中心になって運営しています。



地域の公園で太極拳をやっています。体を動かしながら新しいことが体験できるのが楽しいです。

例えば、新しい言葉を覚えるとか、新しい楽器に挑戦するとか、日頃やってないことをして、脳の別の部分を使ってみるといのは脳のためにはとてもいいことです。



➔ 40, 43 ページ

## 居場所を増やす②

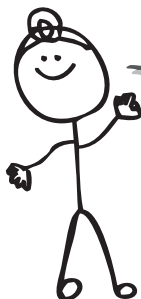
## つながりをつくる

気の合う仲間や同じ趣味をもつ方との交流は大切です。機会をつくり、参加を続けると、楽しく話せる仲間に出会う場所を持つことができます。すると、家から外に出て、家族以外の人と関わりを持ち続けることに役立ちます。



好きな活動をするのと、よその方とお話しをするのが、  
とにかくにも一番いいことなんです。

自分が楽しく過ごせる場所がまず一つあるというのはす  
ごくいいと思います。やっぱり馴染める場所というのは  
認知症かどうかに関わらず必要ですね。



家族以外の人と交流し、自分が所属する集団をたく  
さん作っておくということはとても大切です。これは、  
早くからやっておいたほうが良いことですね。家族から  
も離れ、仕事のストレスからも離れ、自分の趣味で  
ストレス発散するようなことは、人間の精神衛生の  
ために大事なことなんですよ。

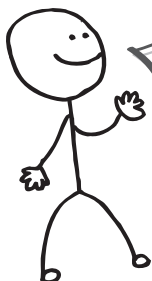
➡ 40 ページ



### 居場所を増やす③ サービスを利用してみる

例えば、デイサービスもいろいろな趣向をこらしているところが多くなっています。訪問してみたり、専門家に聞いてみたりすれば、自分にあった場所がきっと見つかります。

最近、デイケアもいろいろな特色をもってやっています。なので、医師やケアマネジャーは、その方の性格や好みによって、その中から一番合うところを紹介します。例えば対人関係が苦手な方は、大勢でわいわいやっているところではなくて、少人数で家庭的なところを紹介しますよね。



私はそういうところ大嫌いだからと言っていた方に「一緒に行ってみましょう」と誘って行ってみると、すごく気に入って、もう毎日行きたいという方もいらっしゃいます。

➡ 41 ページ

## そして、そこで役割をもつ

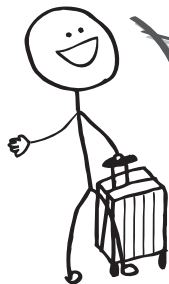
自分の「なじみの居場所」が見つかったら、  
そこでの役割を持つようにしてみてください。

自分が得意なことがあれば、周りの人にも伝えてみると良いでしょう。

自分が必要とされているとか、人に感謝されているという  
感覚を持つことはとても大事なことです。その場にあなた  
が必要なんだということがわかってもらえるといいですね。



集まりでお抹茶を立てることにしたんです。そうしたら、  
50年間お師匠をやっていた人が、みんなのお茶を立ててく  
ださってね。ご主人が「いやあ、こんな家内を見るのは何  
年ぶりだろうか」って感動しておられました。



働くっていうのはやっぱり生き甲斐ですよ。社会と  
つながるっていうことが一番大切であって。働いていると  
いうことで自分の自信にもなるし、生き甲斐にもなる。  
やっぱりお金ではないと思うんですよね。(\*2)

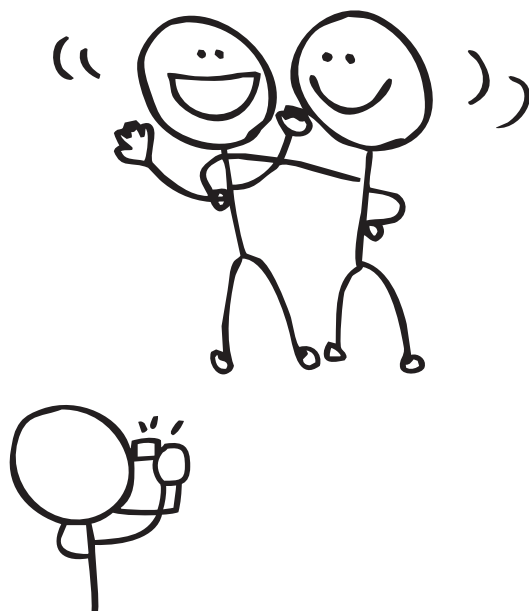
➔ 43 ページ

\*2: プロモーションビデオ RUN TOMORROW インタビューにて 丹野智文さんより



# 今を楽しむ

この瞬間、幸せであること。  
このかけがえのなさを忘れない。

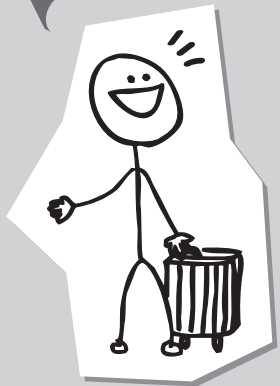


これまで参加していた活動や新しいことに重い腰がなかなか上がらないこともあります。

以前できたことがうまくできないのではないかと  
不安もあるかもしれません。

そんなときは、過去の自分との比較ではなく、  
「今を楽しもう!」と考えてみてください。  
そう思うことで、新しい自分と出会えるかもしれません。

## 先輩のことば



「できること」と「したいこと」は違います。認知症になったからこそ、「できる」「できない」にこだわらず、自分の好きなことをしませんか。私は認知症になってからのほうが、何事にも積極的になりました。子供のころ美術の成績は「2」でしたが、臨床美術を習って絵を描く面白さを知り、今は美術館にもよく行くようになりました。(\*3)

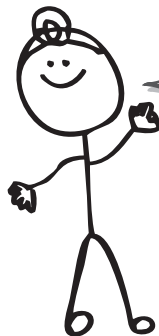
\*3：佐藤雅彦（2016年）『認知症になった私が伝えたいこと』大月書店 37。



## 今までと同じ生活を続ける

認知症になったからといって、これまでの生活が大きく変わることはありません。急に人付き合いを減らしてしまったりするのではなく、必要に応じて周囲の力も借りながら、今までと同じことを続けてください。

今までと同じようにご本人の暮らしが続くのが、一番いいんです。



認知症かどうかは重要ではないんです。身体的な障害があっても、サポートをしてもらいながら、皆さんいろいろな活動に参加しています。認知症も同じです。苦手なことだけ支援してもらいながら、その人がそれまでやっていたことを、それまでと変わらずできるようにするのが、目指したい姿ではないでしょうか。

認知症になった方々に、「どうしたらいいですか？」とよく聞かれるんです。そんなときは、「今までと同じことをしてください。今までやっていたことは止めないでなるべく続けてください」と伝えます。



## やりたいこと、好きなことをする

好きなことは、やめずに続けていきましょう。新たにやってみたいことがあれば思い切ってやってみましょう。自分が好きなこと、やってみたいことを家族や周りの方に伝えてください。そうすれば、いろんなチャンスがやってきます。



息子さんが「うちの親はこういうことが好きです」と説明してくれたんですが、ご本人はそんなに好きではなかったんです。家族でも「好きなこと」についてきちんと話していることは意外と少なく、勝手に思い込んでしまっているケースも多いんです。

親がいつも聞いている曲をカラオケで入れたら、「この曲は歌いたくない」と言われたことがあって。聞いている曲と歌いたい曲は、同じではないんですね。



やりたいことがないという人には、「運動から始めましょう」と言います。散歩でもいいし、ジムに行けるのであればジムに行ってみる。そうすれば、何かしらの関係やつながりが生まれてきます。



## 新しく活動をつくる

身の回りにやりたいことや興味のある活動がない場合は、周囲の力を上手に借り、巻き込みながら、新しく作ることもできるのではないのでしょうか。日本の各地でも、川崎市内でも、そうやって始まった活動があります。

地域の方から、こんなことがしたいという声を聞くと、まず中心になってくれそうな人を探して、サークルや集まりをつくったりします。また、地域包括支援センターでのイベントに取り入れたりもします。



同じようなカフェとかサロンをたくさん作ったのは、いろいろな方にとって、行きやすいところをつくるためです。雰囲気やメンバーもその場その場で違いますから、たくさんあれば、自分の気に入ったところができやすいですね。

いろんなところで人と出会うたびに、イベントができそうな人を探しています。例えば、支援している方の家族などに、演奏が得意な方がいらっしゃいと、今度、地域のイベントに出演してみませんか？と声をかけるんです。そうすると、実は孫がオペラをやってるんですよと教えてくれたりもします。



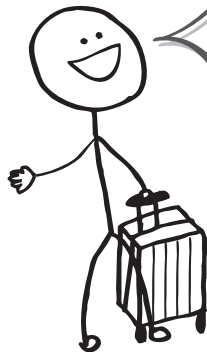
## お互いに支え合う地域をつくる

認知症になっても住み慣れた地域で生活をしていくために、自分たちらしい地域社会をみんなで作っていきませんか。

ご本人も社会も、認知症というものを正しく理解し、イメージを変えていけば、より多くの人たちが、住み慣れた街でそのまま暮らしていけるのです。



当事者が発信しないと、当事者の思いは社会に伝わりません。当事者が声をあげていくことで、世の中を変えていくことができるはずです。（\*4）



認知症の人が暮らしやすい社会は、きっと認知症でない人にとっても暮らしやすい社会だと思います。いま、認知症とともに生きている多くの人たち、そして、これから認知症になるかもしれない無数の人たちが、認知症になっても幸せに暮らせる社会を、みんなと一緒に作りませんか？（\*5）

\*4&5：佐藤雅彦（2016年）『認知症になった私が伝えたいこと』大月書店 51. 53.





# 第2章

## 具体的なアクションへ

- ・「あれ、おかしいな」と思ったら
- ・正しく知る
- ・仲間をつくる
- ・役割を持つ
- ・お金に関する制度を使う
- ・交通に関する制度を使う
- ・健康を維持する
- ・今までの生活を続ける
- ・できないことを助けてもらう
- ・将来の計画を考える
- ・自宅での生活が難しくなったら



※制度や窓口の詳細は、別冊に記載しています。



## 「あれ、おかしいな」と思ったら

「なんだか、おかしいなあ」と感じたら、一人で悩まず、早めにアクションを起こしてみてください。川崎市にあるさまざまな窓口やサービスも使ってください。

### <家族や友人に相談する>

家族や友人は身近で寄り添ってくれる大切な人です。伝えにくい気持ちもあるかもしれませんが、不安に思っていることや自分の気持ちを、勇気を出して相談してみてください。自分だけで悩むより、よい知恵が生まれるかもしれません。

### <介護の経験者に相談する>

不安があってもいきなり医療機関には行きづらいものです。川崎市には、介護の経験者が運営する認知症コールセンター「サポートほっと」があります。知り合いに相談するような気持ちで電話をしてみてください。話せば不安も軽くなります。

➡別冊 A-1



### <かかりつけ医に相談する>

かかりつけ医に相談してみるのもお勧めです。認知症にはさまざまな原因があります。治療すれば治るものや進行を遅らせられるものもあります。医療機関から地域のネットワークにつながることもできます。自分の状態をきちんと知ることで、認知症であっても、地域でよりよく生活する準備を落ち着いて開始できます。

### <福祉・保健の専門職に相談する>

各区には地域包括支援センターや保健福祉センターがあります。福祉の専門家（主任介護支援専門員、社会福祉士等）や保健の専門家（保健師、看護師等）がいて、高齢者の生活に関することなどを気軽に相談できます。

➡別冊 A-2、A-3

### <認知症医療の専門病院に相談する>

川崎市には認知症疾患医療センターがあり、認知症医療に関する専門的な相談もできます。かかりつけ医の方に相談したあと、さらに詳しく相談したいとき、かかりつけ医がいないときなどに適しています。

➡別冊 A-4





### <ケアマネジャーに相談する>

すでに介護保険のサービスを利用しているのであれば、担当のケアマネジャー（介護支援専門員）にも相談してみてください。ケアマネジャーは、その人らしく、本人の自立や尊厳を保持して暮らせるよう支援してくれます。

➡別冊 A-5

### <認知症カフェや地域のサロンに参加する>

認知症カフェは認知症だから行く場所だと考える必要はありません。医師や看護師、社会福祉士など医療・福祉の専門職がいる認知症カフェや地域のサロンもあります。不安に思っていることを気軽に相談してみることも可能です。相談と思わず、気楽に様子を見に行くのがよいかもしれません。

➡別冊 C-1





## 正しく知る

認知症に関しては、誤解や偏見もまだまだ少なくありません。思い込みや誤解は本人や家族の中にもあるかもしれません。自分のことであっても、家族のことであっても、認知症について正しく知ることはとても大切な一歩です。

### <認知症サポーター養成講座を受講してみる>

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく応援する認知症サポーター養成講座が、市内の各地で開かれています。講座では認知症の基本的な知識を学ぶことができます。認知症に関して不安に思っている方、認知症の診断を受けられた方、あるいはその家族にもお勧めです。

➡別冊 B-1

### <講演会に行ってみる>

認知症の本人が登壇される講演も増えています。本人からの言葉によって新しい気づきも生まれます。川崎市内でもそういった機会が増えつつあります。講演会の情報は、市政だよりやホームページでもお知らせしています。

➡別冊 B-2



### <図書館で聞いてみる>

図書館には認知症に関するさまざまな本があります。本とともに、認知症に関するパンフレットやチラシを1か所に集めたコーナーを設置している図書館もあります。どんな本があるか、どんな本が参考になるか、図書館の司書に相談してみるのもよい方法です。

➡別冊 B-3

### <当事者が書いた本を読んでみる>

認知症に関する本もさまざまです。認知症の当事者が書いた本もあります。そういった本には、認知症であっても自分なりに前向きに生きていこうとする言葉があふれています。

➡別冊 B-3

### <家族のためのケアの講座に参加してみる>

認知症であっても自分らしくよりよく生活するには、家族や周囲の人がケアについての正しい知識を持っていることも重要です。正しい知識や適切なケアがあれば楽になることも多くなります。症状の緩和や、家族の心のケアにもつながります。

➡別冊 B-4

### <認知症高齢者介護教室に参加してみる>

正しい介護の知識があれば、楽にできることも増えます。各区の保健福祉センターでは、認知症に関する知識を学び、介護の不安を専門職とも分かち合う認知症高齢者教室を開催しています。保健師や地元の家族会の人たちと知り合うことができ、相談先も増えていきます。

➡別冊 B-5





## 仲間をつくる（コミュニティに入る）

認知症だと思つと、出かけることに不安を感じるかもしれません。けれども家の中ばかりでは気が滅入ってしまいます。日々の楽しみも少なくなります。出かけるための仲間を作り、出かける機会を増やしていきましょう。

### <リラックスできることに参加する>

自分が好きなこと、やってみたいと思つていたことに参加してみましょう。地域の人との交流や、家以外にもリラックスできる場所を見つけることに役立ちます。得意・不得意よりも、楽しいかどうか大切です。

### <認知症カフェや地域のサロンに参加する>

それぞれの地域に、定期的に催される集まりがあります。さまざまな名前と目的でカフェやサロンなどが運営されています。認知症カフェも名前にこだわらず、専門職もいる地域のサロンだと思つて気軽に参加してみてください。

➔別冊 C-1



## <ボランティア活動に参加する>

認知症であってもできることはたくさんあります。ボランティア活動に参加すると、地域のさまざまな人たちと知り合うことができますし、自分が自分らしい役割を持つ機会にもつながります。

➡別冊 D-1

## <デイサービスなどに行ってみる>

地域には、デイサービスをはじめさまざまな通いの場があります。仲間と一緒にレクリエーションを楽しんだり、簡単な作業を行ったりすることができます。ケアマネジャーに相談すれば、自分に合ったデイサービスを紹介してもらえます。

➡別冊 G-1



### <家族会に参加する>

川崎市内の各地に家族会があります。介護は多くの人にとって初めての経験です。同じ経験をしている先輩や仲間と悩みを分かち合ったり、一緒に楽しんだりすることはストレスの軽減につながります。認知症の本人が参加できる家族会もたくさんありますので、ぜひ一度顔を出してみてください。

➡別冊 C-2

### <本人会議に参加する>

全国各地で、認知症の本人同士が話し合う「本人会議」が開かれています。そして、仲間と出会い、助け合ったり、社会に対して当事者の声を届けたりしています。すでにある本人会議に参加してみるのもよいですし、川崎市内で仲間を見つけて新たに立ち上げてみるのもよいでしょう。





## 役割を持つ

いきいきとよりよく生きるためには「役割を持つ」ことが大切です。

### <自分の経験を話す>

認知症は誰でもなる可能性がありますので、その経験や体験はさまざまな人の役に立ちます。自分の経験を話してもいいかなと思った方は、ぜひ市役所や区役所にご連絡ください。認知症サポーター養成講座や講演会など、お話しいただく機会を川崎市として増やしていきたいと考えています。

### <ボランティア活動>

川崎市内には様々なボランティア団体がありますので、自分にあったものを探して参加してみましょう。

➡別冊 D-1





### <役割をつくる>

自分の得意なことやできることを生かして、役割をつくってみるのもよいでしょう。川崎市内には、認知症カフェでウェイトレスをしている方や、自宅で自分の専門分野を教えている元大学教授の方など、様々な方がいらっしゃいます。

### <職場に配慮をしてもらう>

もの忘れなどで仕事に支障が出てきたら、職場の上司や同僚に事情を説明し、配慮をしてもらいましょう。例えば、勤務時間を短縮してもらう、柔軟な労働形態を認めてもらう、より単純な仕事に変えてもらう、などが考えられます。

### <就労に関する相談をする>

これまでの仕事は辞めたとしても、やはり仕事をしたいと思うときは、障害者地域就労援助センターに相談してみるのも一案です。自分にあった「はたらく」を探してみてください。

➡別冊 D-2





## お金に関する制度を使う

通院や退職により経済的に苦しいと、今後の生活が困難になります。そこで、経済的負担を軽減する制度の利用も検討してみてください。

### <医療費の軽減>

認知症により継続して通院治療をしている場合、医療機関や薬局などの窓口で支払う通院医療費の自己負担が軽減される自立支援医療（精神通院医療）という制度があります。

➡別冊 E-1

### <手当・年金>

病気で仕事を休んだり、認知症と診断されたりした場合、手当や年金を受けとれる可能性があります。

➡別冊 E-2

### <手帳・控除・割引>

認知症と診断された場合は、初診日から6か月経過すれば精神障害者保健福祉手帳を申請できます。また、血管性認知症やその他の病気・怪我などで身体的障害があれば、身体障害者手帳を申請できる場合があります。これらの手帳を持っていると、様々な税金・料金の控除・割引を受けられます。

➡別冊 E-3, E-4





## 交通に関する制度を使う

高齢者や障害のある方が安心して外出できるようにする様々な制度があります。そういった制度も積極的に活用しましょう。

### <バス料金の割引（70歳以上の方）>

70歳以上の方は、高齢者特別乗車証明書を使うことにより、バス料金が割引になります。

➡別冊 F-1

### <バスのフリーパス>

70歳未満で精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、川崎市内の路線バスに乗車できるふれあいフリーパスを受け取ることができます。

➡別冊 F-1



## ＜タクシー料金の割引＞

精神障害者保健福祉手帳等を持っている方は、特定のタクシー会社に限りませんが、タクシー料金が割引になります。

➡別冊 F-1

## ＜送迎サービス＞

身体の機能の低下によって一般交通機関の利用が難しい方でも、一定の条件を満たし、特定の目的で外出する場合、車いす用リフト付のワンボックスカー（おでかけ Go!）による送迎サービスを利用することができます。

➡別冊 F-1

## ＜運転免許証の返納に対する特典＞

運転免許証を返納した場合、必要であれば身分証明証として使える運転経歴証明書を交付してもらえます。神奈川県では、特定のお店や施設で運転経歴証明書を提示すると、購入商品の割引や自宅までの無料配送、施設利用料金の割引などの特典を受けることができます。

➡別冊 F-1





## 健康を維持する

身体の健康について考えたり行動したりすることは、今の生活を持続させる上でも、より元気に生活する上でも大切なことです。

### < 進行を予防する >

身体や頭を使う機会を増やすことは、体力の維持、認知症の進行の抑制にもつながります。保健福祉センターやデイサービスなどで開催されている柔軟体操やストレッチ、リハビリテーション、コグニサイズなどにぜひ参加してみてください。参加することにより人とのつながりが生まれ、さらによい循環がうまれます。



## <体調を整える>

身体の活動が減ってしまうと、認知症の症状が進行してしまうことがあります。体調を整えるために、次の点に注意して生活しましょう。

- ① 水分（アルコール以外）を十分にとる。基本的に1日最低1,500 mlはとるように心掛けましょう（ただし、心臓などに持病がある方は医師の指示に従ってください）。
- ② 運動を1日30分以上する。歩くだけでも立派な運動になります。
- ③ 食事はバランスよく食べ、基本的に1日1,500 kcal以上とるように心掛けましょう（ただし、持病がある方は医師の指示に従ってください）。
- ④ ①から③を実践することで、お通じ（排泄）を良くしましょう。

## <口の中もケアする>

口の中のケア（口腔ケア）はとても大切です。入れ歯が合わなかったり、口腔機能が衰えたりすると、よく噛めない、うまく会話ができない、食事が偏る、誤嚥を起こす、といった問題が出てきます。歯科医や歯科衛生士とも相談してください。





## 今までの生活を続ける

認知症の状態によっては、買い物や料理、約束を覚えることなど、日常生活で不便なことが増えていくかもしれません。しかし、それでもできることはたくさんあります。必要なときに適切に助けを求め、選択の幅を広げることが大切です。

### <道に迷ってしまうかもという不安に対応する>

道に迷ってしまったときに、現在の位置を家族に知らせる専用端末があります。持っていれば、いざというときに家族が対応しやすくなります。事前に登録しておけば、家族からの連絡で多くの人と一緒に探せ、より早く家に戻れます。

➡別冊 G-1

### <緊急なときや災害時に対応する>

急に倒れてしまったとき、地震などの緊急時に、自分自身のこと（住所や名前、持病など）を正確に伝えられれば、必要な支援が受けやすくなります。必要な情報をあらかじめ記入したカードを日頃から持っていることはとてもよいアイデアです。

➡別冊 G-2



### <認知症サポーターに助けを求める>

街中で道に迷ったり、切符の買い方がわからなかったりして困ったときは、オレンジリングを身につけている認知症サポーターに助けを求めるのもひとつの方法です。

➡別冊 B-1

### <家事を手伝ってもらう>

料理や洗濯、掃除などの家事を一人でこなすのが難しく感じるようになっても、ホームヘルパーや配食サービスなどを利用すれば、自宅での生活が続けやすくなります。そういったサービスを利用することで地域の社会的なネットワークともつながりやすくなります。

➡別冊 G-3





### <日常生活上のことを手伝ってもらう>

必要に応じて、入浴や着替え、食事、排泄などの日常の生活上のことを他の人に手伝ってもらうことも、健康を維持する上ではとても大切です。ヘルパーの人に来てもらったりデイサービスに行ったりするのも、自分のために良いことなのです。

➡別冊 G-3

### <福祉関連の道具をレンタルする>

必要に応じて、手すりやスロープ、歩行用の道具、車いすなどを借りられる場合があります。

➡別冊 G-3

### <排泄のことで困ったら>

排泄に関わることは気持ちの上でいろいろな抵抗があるかもしれません。しかし、もし困っているのであれば、支援について相談してください。紙おむつの給付や自動的に排泄を処理してくれる装置の貸与、寝具の乾燥・丸洗いなどのサービスを受けられる場合があります。

➡別冊 G-3



## <住宅の改修が必要になったら>

身体の機能の低下を補うために住宅を改修する場合は、費用の助成を受けられる場合があります。介護保険の住宅改修費や、川崎市独自サービスの高齢者住宅改造費助成事業などがあります。

➡別冊 G-3

## <自立を支援する福祉製品を利用する>

川崎市では、自立支援のためのさまざまな福祉製品を、利用する人の視点でチェックし、かわさき基準（KIS）として認証しています。自分のニーズに合ったものがないか探し、利用してみてください。

## <家族も自分の時間を持つ>

家族もまた日々の多くの時間を介護だけに割いていると、精神的に疲弊してしまいます。それは本人にとっての苦しさにもつながります。デイサービスやショートステイなどの公的サービスを利用し、家族にも自分の時間を持つてもらうことはよい考えです。

➡別冊 G-4





## できないことを助けてもらう

認知症の症状によって、自分で思っているようにはできないことも増えてくるかもしれません。できないことは無理をせずに助けてもらうことで今の生活を続けてください。

### <服薬管理>

薬をきちんと飲めていないと、持病が悪化したり、さまざまな身体の不具合を生んだりしてしまいます。お薬カレンダーや人を介した服薬支援もありますので、利用することを考えてみてください。薬剤師、訪問看護・訪問介護の人にも遠慮せず相談してください。

### <お金や福祉サービスの管理の支援>

日常のお金の管理や、利用している福祉サービスの管理に不安がある場合、金銭管理や福祉サービス管理の支援を受けることができます。きちんとした支援を受けることで慣れない福祉サービスに戸惑ったり、金銭的なトラブルに巻き込まれたりすることを防ぐことができます。

➡別冊 H-1



### <成年後見制度>

将来、もし判断能力が低下してしまったら・・・というときに備えることも大切です。家庭裁判所に選ばれた弁護士・司法書士などの専門職や一定の研修を受けた市民などに、自分の意思を尊重した契約行為や財産管理などを支援してもらうことができます。

➡別冊 H-2

### <消費生活に関する相談>

訪問販売や悪徳商法などのトラブルに巻き込まれた場合は、消費者行政センターに相談しましょう。問題解決のための助言や斡旋などをしてもらえます。

➡別冊 H-3





## 将来の計画を考える

認知症の方に限らず、誰しも年を取っていくと、自分のことを自分自身で決めることが難しくなっていくことも想定されます。様々な工夫をしたり、自分はこれからどのように暮らしていきたいかを家族などと話しておくことも大切です。

### <大事なものは1か所にまとめて保管する>

預貯金通帳や保険・土地・家屋などに関する書類、ハンコなど大事なものは、1か所にまとめて保管しておくとしづらくなります。

### <任意後見制度を利用する>

判断能力が十分にある段階で、将来後見人になってほしい人を自分で選び契約を結んでおく任意後見制度を利用すると、認知症が進行してからも自分の意思を尊重してもらえます。

➡別冊 I-1

### <遺言書を作成する>

自分が亡くなったあとのことを自分で決めておきたい場合は、遺言書を作成するという方法もあります。





## 自宅での生活が難しくなったら

もしも、家事や身の周りのことを自分自身や家族だけで行うのが難しくなってきたら、グループホームや施設などで暮らすという選択肢もあります。

### <自宅に近い環境で暮らす>

サービス付き高齢者向け住宅や住宅型有料老人ホームなどでは、安否確認や生活相談といった最低限のケアを受けながら、比較的自宅に近い環境で暮らすことができます。

➡別冊 J-1

### <少人数の仲間と一緒に暮らす>

グループホームでは、入浴・食事などの介護や機能訓練などを受けながら、少人数で共同生活を送ります。

➡別冊 J-1

### <ケアを受けながら暮らす>

特別養護老人ホームや介護老人保健施設、介護付有料老人ホームなどでは、介護や看護、リハビリテーションなどを受けながら生活することができます。

➡別冊 J-1



# 第3章

安心して暮らせる

川崎へ



## 多職種連携に向けて

世界一の超高齢社会が進む日本では、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるまちをつくるのが、大きな課題となっています。そこで国は、2012年に「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」を、2015年に「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」を策定しました。

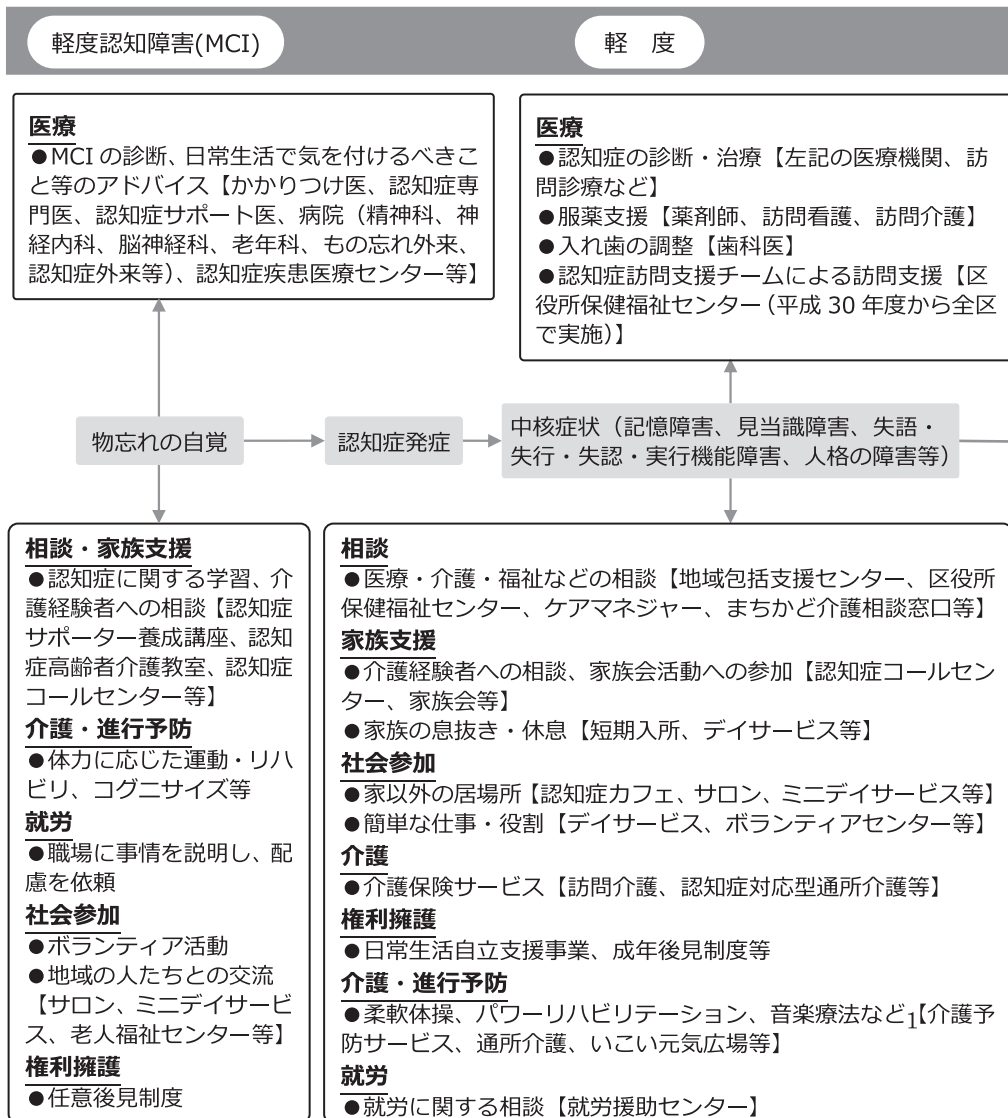
その中で示された施策の一つが「認知症ケアパス」です。認知症ケアパスは、認知症の方が、生活機能障害の進行にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか、具体的な機関名やケア内容等をわかりやすく示したものです。この冊子は、川崎市における市民向けの認知症ケアパスにあたります。

また、行政や多職種が連携するための基盤として、川崎市在宅療養推進協議会及び川崎市認知症疾患医療連携協議会で検討していただき、次ページにある「専門職向け認知症ケアパス」を作成しました。この冊子に示した内容を行政や専門職が支えるための仕掛けが「専門職向け認知症ケアパス」です。





## 専門職向け認知症ケアパス（簡略版）



## 中等度

## 重 度

### 医療

- 専門医療機関の受診【認知症専門医、精神科、認知症疾患医療センター】
- 心理相談、誤嚥性肺炎の予防に関する説明と具体的な対応方法の指導、服薬管理の指導など
- 看護師の訪問や24時間対応の柔軟なケア、転倒骨折など機能を低下させないためのリハビリテーションなど
- 口腔ケア

### 医療・看護

- 薬を飲みやすくする【薬剤師、かかりつけ医】
- 拘縮・感染症・褥瘡などの防止【訪問リハビリテーション、訪問看護、訪問診療等】

中核症状の増悪

- 身体的要因（脱水、薬物の副作用等）
- 心理的要因（不安、自尊心の低下等）
- 社会的要因（孤独、介護者の不在等）
- 環境要因（生活環境の変化等）

BPSD（不安、うつ状態、異食、せん妄、徘徊・多動、幻覚・妄想、興奮・暴力等）

さらなる中核症状の増悪

コミュニケーション困難

意欲低下・無関心

転倒、寝たきり状態

### 相談

- 介護に関する相談【ケアマネジャー】

### 介護

- 介護保険サービス、身体機能の維持・向上【訪問介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、24時間対応型訪問介護・看護等】
- 住宅改修、福祉用具【区役所保健福祉センター】
- 介護施設・医療施設への入所・入院【特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設等】

### 相談

- 介護に関する相談【ケアマネジャー】

### 介護

- 口腔ケア、誤嚥の防止【歯科衛生士、管理栄養士、訪問介護、訪問看護、24時間対応型訪問介護・看護、看護小規模多機能型居宅介護等】

## 川崎市としての次の一歩

認知症の方が地域でいきいきと暮らしていくためには、医療・介護・福祉のサービスが充実するだけでは不十分です。認知症の方もそうでない方も当たり前のように混ざり合い、支え合い、活躍することができるようなまちを目指し、他都市の先進的な取り組みも参考にしながら、川崎市として一歩ずつ歩みを進めていきたいと考えています。

以下では、他都市や川崎市における新たな取り組みをご紹介します。

### RUN TOMO-RROW (RUN 伴) 【全国】

認知症の方もそうでない方も、みんなでタスキをつなぐイベントです。2016年には北海道から沖縄までタスキがつながり、川崎市でも150人を超える方々が走りました。

<http://runtomorrow.jp/>



## SOS 模擬訓練【福岡県大牟田市】

毎年、すべての小学校区で、警察・消防・中学校・タクシー会社・コンビニ・商店など関係機関と市民が一緒になって、道に迷った認知症の方を探す訓練を実施しています。

## D シリーズ【静岡県富士宮市】

年に一度、全国から認知症の本人や家族、支援者などが富士山の麓に集まり、真剣勝負の全日本認知症ソフトボール大会「D シリーズ」を開催しています。

## D カフェ【東京都町田市】

企画段階から認知症の本人が参加し、全国チェーンのカフェや、図書館・薬局などに併設のカフェなどで出張認知症カフェを開催しています。



## 認知症の人にやさしい図書館（川崎市）

川崎市立宮前図書館では、認知症に関する本やパンフレット、チラシなどを1か所に集めた「認知症の人にやさしい小さな本棚」を設置しています。また、ほとんどの職員が認知症サポーター養成講座を受講しており、認知症の方にやさしい図書館を目指しています。

<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000078742.html>



## 大学生による課題解決の取組み（川崎市）

行政と大学、家族会、NPO、企業などが連携して、認知症の方の課題解決を図る取り組みを進めています。認知症とあまり縁がない大学生だからこそ、行政や専門職にはない新しい発想が生まれることを期待しています。



## 認知症の方が主人公の動画制作（川崎市）

高齢者の5人に1人が認知症になると言われる2025年の社会を舞台として、川崎市が力を入れている「地域包括ケアシステム」や「ウェルフェアイノベーション」などの施策を具体的にイメージできるような動画を制作しました。

<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000085177.html>



## さらなる「アクション」へ

この冊子には、認知症とともによりよく前向きに生活していくためのさまざまな「アクション」が収録されています。

しかし、できることは、ここに書かれていることがすべてではありません。この冊子に収録されているアクション以外にも、日々の生活の中でさまざまな工夫をされている方がいらっしゃると思います。それらのアクションは、ほかの方の参考になる可能性があります。

本書を手にとられたみなさんがどのようなアクションを起こし、その結果、自身や周囲にどんな変化があったのかも、大切な情報です。それらを、ぜひ経験談としてお寄せください。その経験談を反映していくことで、初めて本書は血が通ったものになります。

川崎市は今後も、みなさんと一緒に知恵を寄せ合いながら、認知症とともによりよく生きるためのアクションを増やしていきたいと考えています。

経験談や本書の感想などの送り先

メールアドレス：40keasui@city.kawasaki.jp

※メールの件名は「認知症アクションガイドブック経験談・感想」としてください。

郵便：〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室



## 謝辞

本書をまとめるにあたり、様々な方にお世話になりました。特に、次の皆様にはインタビューをさせていただいたり、著書やお話しいただいた内容から引用することを快く承諾していただいたり、有益なコメントをいただいたりしました。感謝して、ここに記させていただきます。

佐藤雅彦さん、丹野智文さん、川崎市認知症ネットワークの柿沼矩子さん・渋谷育代さん・福島佳子さん・永野紀代香さん・中川和子さん、クリニック医庵たまプラーザ院長の高橋正彦さん、日本医科大学街ぐるみ認知症相談センターの並木香奈子さん、特定非営利活動法人楽理事長の柴田範子さん、宮前第二地区社会福祉協議会会長の老門泰三さん、レストア川崎地域包括支援センターの明石光子さん・南波友美さん、筑波大学ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンターダイバーシティ部門助教の河野禎之さん、臨床福祉専門学校専任教員の黒川容輔さん、一般社団法人認知症フレンドリージャパン・イニシアチブの皆さん。

そして、デザインを担当していただいた阿部佐智恵さん、著書「旅のことば」の引用・アレンジを快諾してくださった慶応義塾大学総合政策学部准教授の井庭崇さん、本書の制作の全般に渡って協力していただいた株式会社富士通研究所／一般社団法人認知症フレンドリージャパン・イニシアチブの岡田誠さん、株式会社クリエイティブシフトの正井美穂さん・阿部有里さんにも感謝いたします。





## 参考文献

- ・井庭崇, 岡田誠 編著 『旅のことは 認知症とともによりよく生きるためのヒント』, 丸善出版, 2015.
- ・佐藤雅彦, 『認知症になった私が伝えたいこと』, 大月書店, 2014.
- ・長谷川和夫, 『よくわかる認知症の教科書』, 朝日新書, 2013.
- ・『東京防災』, 東京都, 2015
- ・“Don’ t make the journey alone” , Alzheimer Scotland, 2013.
- ・“Facing dementia –How to live well with your diagnosis” , NHS Health Scotland, 2008.

※掲載の情報は平成 29 年 3 月現在のものです。

※本書は、川崎市公式ウェブサイト「認知症に関する情報」(下記 URL、QR コード)でも公開しています。別冊の内容は、ウェブ上で随時更新していきます。

川崎市公式ウェブサイト「認知症に関する情報」

<http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/23-14-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

※右の QR コードからもアクセスできます



## CC-BY 4.0

なお、下記に示す部分については CC-BY 4.0 の範囲外になります。  
利用される場合は利用者の責任において利用の可否を確認してください。

- ・書籍「旅のことば」からのイラスト部分（p.6, p.14, p.20, p.26）
- ・引用表記のある文章部分（p.15, p.25, p.27, p.31）。

## 認知症アクションガイドブック

ともに生きる未来をつくる

（川崎市認知症ケアパス）

平成 29 年 3 月 31 日発行


発行／川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町 1 番地

電話：044-200-2470 FAX：044-200-3926

メールアドレス：40keasui@city.kawasaki.jp





認知症アクションガイドブック  
(川崎市認知症ケアパス)