

認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)

—認知症になっても安心して暮らせるまち—



目次

1. 新しい認知症観・・・・・・・・・・・・・1ページ
2. 東京都認知症施策推進計画・・・・・・・・1ページ
3. 当事者からのメッセージ・・・・・・・・2ページ
4. 認知症とは・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
5. 認知症になるとどのような気持ちになるの？・・4ページ
6. 認知症のある人とともに暮らす・・・・5ページ
7. 健康づくりは大切です・・・・・・・・・・6ページ
8. 認知症に早く気づくことが大事・・・・6ページ
9. 「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！・・・・7ページ

～福生市情報～

10. 認知症の進行と利用できるサービス・制度・資源・・9ページ
11. どこに相談・受診したらよい？・・・・11ページ
12. 困ったときに活用できるサービス・・・・12ページ
13. 地域のサポーターと仲間
認知症サポーター・認知症家族の会・認知症カフェ・・13ページ
14. わたしの道しるべ・・・・・・・・・・・・14ページ
15. 地域包括支援センター・・・・・・・・・・15ページ

福生市

令和8年6月発行（第4版）

1

新しい認知症観

かつては「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

現在は「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

これを「新しい認知症観」と言います。

東京都は「新しい認知症観」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



2

東京都認知症施策推進計画

東京都は、令和7年3月に認知症についての新しい計画をつくりました。計画の策定に当たっては、当事者からの意見聴取を重ね、当事者の視点を反映することを一番大切にしました。

そして、「認知症があってもなくても都民一人ひとりが相互に尊重し、支え合いながら共生し、認知症になってからも尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる東京の実現」を計画の基本理念としました。

もし認知症になっても、一人の人間として尊重され、希望を持って暮らしていける。そんなあたたかい東京を、みんなで一緒につくっていきませんか。



詳細はこちら



当事者からのメッセージ

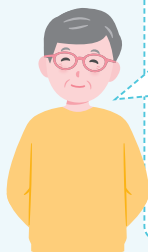
勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりに努力して工夫しています。認知症であってもなくても人生は一度きり。楽しまなければ損。趣味の写真撮影はそのまま続け、さらに新しい楽しみも見つけていきたいと思います。



他の病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。性別や年齢に関わらず、誰でもなる可能性があります。外に出て人と会って話したり、活動することが大切だと思います。



記憶は時には曖昧で、違和感はあるけれど、自分自身は変わらない。何をしたかうまく言えなかったり、思い出せなくても、楽しかった瞬間はあったはず。過去にこだわらず、毎日を大切に過ごしていけば、楽しかった人生になります。「のんびり、ゆったり、あせらずに」笑っていきましょう。



みんなで集まるのが大事だと思います。まずは集まってみよう！



診断後も、自分自身、特に変わってしまったという認識はありません。多少なりとも周りには迷惑をかけているかもしれませんが、「自分の思ったまま行動してもいいのでは」と声を掛けてもらったので、そのようにしています。



認知症と診断を受けることは、特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。目の前の人を「ひとりの人」として出会い、「認」め合い「知」ってください。「いまを生きる」「わたしを生きる」の言葉を大切に。私たちは「ひと足先に認知症になっただけ」。



認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能^(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)^(注2)が出る人もいます。

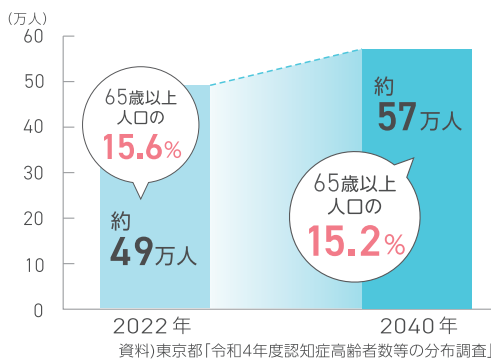
(注1)物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

認知症はとても身近なもの

都内では、認知症のある人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者^(注2)の将来推計



誰もがなりうるもの

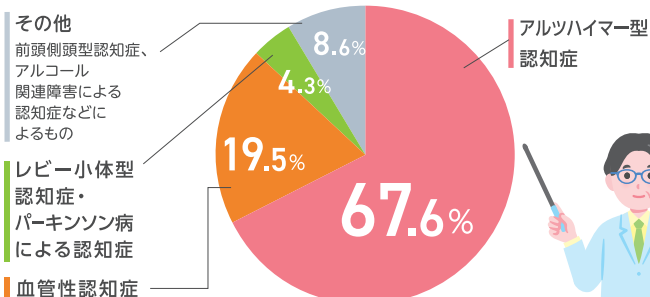
認知症は高齢者だけになるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構 (AMED) 認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

認知症の原因はさまざま

主なものは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です。

認知症の原因となる疾患の内訳



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

認知症になるとどのような気持ちになるの？

ときにはこんなことも・・・

不安

不調に最初に気づくのは本人です。「この先自分はどうなっていくんだろう。」と不安を感じる人もいます。



イライラや怒り

何か失敗した時にどうしたらよいかわからずに混乱し、イライラしたり、怒りを覚える人もいます。



ゆううつ

以前なら簡単にできたことが難しく感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうした当事者の様々な心の状態は、すべて理由があって起こることです。

今の自分に合った生活の工夫をすることでこれまでとあまり変わらない生活を送る人もいます。



メモ

認知症のある人とともに暮らす

➤ 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症のある人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



認知症のある人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするといでしょう。

➤ 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になって段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



認知症になっても何もできなくなるわけではありません。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていきましょう。

危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみましょう。

地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、当事者の集いや当事者を支える場があります。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



7

健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることに繋がります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための大切な一歩です。



無理のない範囲で、体を動かす習慣を続けましょう。

塩分やお酒はひかえめに。色々な食材をおいしく食べましょう。

外に出かけて、人との会話や交流を楽しみましょう。

趣味など、好きなことをして毎日を楽しみましょう。

8

認知症に早く気づくことが大事

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？
認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

早く気づくとこんなことに備えられます

今後の生活の準備を始めましょう

ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境がつかれます。

一時的な症状の場合があります

早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。

進行を遅らせることが可能な場合があります

早い段階から薬を使ったり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。



次ページからの
「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」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。

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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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

20点以上の場合、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。
P11以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

点

10

認知症の進行と利用できるサービス・制度・資源

下の表は介護や対応の目安です。

※認知症の進行や症状は、原因となる疾患や体の状況などによって異なります。
下の表にあてはまらない場合でも、気になる症状があれば相談窓口へご相談ください。



認知症の進行	健康	あれ？物忘れかな？	そろそろ誰かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子		・同じことを何度も聞く ・片付けが苦手になる ・外出がおっくうになる	・小銭で払うのが苦手になる ・探しものをする回数が増える ・火の消し忘れがたびたびある ・金銭の管理や支払いが難しくなる	・たびたび道に迷う ・季節に合った洋服が選べない ・家電の操作が難しくなる	・トイレの場所がわからない ・道に迷って帰ってこられない ・洋服の着かたがわからない ・自分で食事ができない ・会話することが難しい ・歩行が困難になる
	自分の気持ちや希望を周りの人に正しく伝えるために「エンディングノート」「もしもカード」などに日頃から大切なことを書き留めておきましょう。				
支援のポイント	本人の声を大切にしましょう	！周りの「気づき」がとても大切 ○「今までと違う」「何か様子がおかしい」と思ったときには早めに相談しましょう ○認知症に関する正しい理解を深めておきましょう ○地域の方と交流を持ちましょう	！可能であれば 本人を交えて家族間で話し合う ○本人の役割は奪わず、できないところだけをサポートしましょう ○本人が生活しやすいように環境を工夫しましょう ○今後の介護や金銭管理、財産管理について話し合っておきましょう ○家族の連絡先をわかるようにしておきましょう	！家族で全てを抱え込まない ○ひとりで抱え込まずに上手に介護サービスを活用しましょう ○介護から離れる時間をつくり、自分の楽しみを持ちましょう ○「認知症家族の会」などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作りましょう ○どのような終末期を迎えるのか、よく話し合っておきましょう	
		本人や家族の集いの場 認知症カフェ（オレンジカフェ）・認知症家族の会			
地域の仲間	町会・自治会・老人クラブ・サロンなどの地域活動				
地域のサポーター	民生委員・認知症サポーター				
相談機関	地域包括支援センター（加美・武蔵野・熊川）・かかりつけ医・認知症疾患医療センター				
公的サービス	認知症予防・介護予防教室			介護保険サービス	
	高齢者見守りキーホルダー・アイロンシール				
年に一度は、健診を受けましょう		認知症高齢者位置情報探索機器貸与（GPS）			
地域福祉権利擁護事業			成年後見制度		

どこに相談・受診したらよい？

相談したい

①	地域包括支援センター	高齢者やその家族を支援するための相談窓口（認知症に関する相談も含む）です。 ※担当の地域包括支援センターは裏表紙（P15）
②	市役所 介護福祉課 高齢者支援係	認知症に関する相談や認知症予防講座などを行っています。 高齢者支援係 電話：042-551-1537
③	東京都多摩若年性認知症 総合支援センター	多摩地域における若年性認知症の相談窓口です。 相談：月～金曜日 9時～17時 電話：042-843-2198（予約制）

受診したい

①	かかりつけ医	物忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて専門の医療機関に紹介してもらうことができます。
②	認知症疾患医療センター （地域連携型） 福生クリニック	福生市の認知症専門医療機関です。認知症の診断、行動・心理症状への対応等を行っています。 物忘れ相談室 月・火・水・金曜日 9時～17時 電話 042-551-2312
③	認知症疾患医療センター （地域連携型） 青梅成木台病院	西多摩地域の認知症専門の医療機関です。認知症の診断、行動・心理症状への対応等を行っています。 電話相談：月～金曜日 9時～17時 電話：0428-74-9933

～介護保険のサービス～

介護保険サービスの利用にあたっては、福生市に要介護（要支援）認定の申請を行い、認定を受けた後、介護支援専門員（ケアマネジャー）等と相談して作成するケアプランに基づき、サービスを利用します。まずは、介護福祉課または地域包括支援センターにご相談ください。

～介護保険以外のサービス～

ご利用には条件や自己負担があるものもあります。

認知症高齢者位置情報探索機器貸与	認知症高齢者の家族等に位置探索システム専用端末機（GPS 機器）を貸出し、位置情報を提供するサービスです。
高齢者見守りキーホルダー・アイロンシール	高齢者の方や認知症の方など、外出に不安がある方を対象に、見守りキーホルダーとアイロンシールを交付します。 身につけることで緊急時に身元確認ができ、家族等へ迅速に連絡をとることができます。

【問合せ】介護福祉課 高齢者支援係 電話 042-551-1751

地域福祉権利擁護事業	日常の金銭管理や書類の整理を契約に基づいてお手伝いするサービスです。
成年後見制度	判断能力が十分でない方の暮らしと財産を守るために、生活をするうえで必要な契約や諸手続きを支援する制度です。

【問合せ】福生市社会福祉協議会 成年後見センター福生 電話 042-552-5027

『もしもカード』と『エンディングノート』

『もしもカード』

病気やケガなど“もしも”の時に備えて自分の意思を記入できる、コンパクトで携帯しやすいサイズのカードです。

『エンディングノート』とは、自分の「これまで」と「これから」の人生や医療情報等、まわりの人に伝えたいことを書き留めることが出来るノートです。



配布場所：市役所 1 階介護福祉課 9 番窓口、地域包括支援センター、公共施設等
対 象：おおむね 65 歳以上の方

地域のサポーターと仲間

○認知症サポーター

認知症サポーターとは何か特別なことをする人たちではありません。認知症を正しく理解し、認知症のある人を温かい目で見守る人のことをいいます（認知症サポーター養成講座の受講が必要です）。

※認知症サポーター養成講座とは

認知症サポーター養成講座は、60分～90分で認知症の正しい知識や認知症のある方への対応を学びます。年3回程度広報等で公募をしています。

また、職場や地域（10名以上の団体）で出張講座を開催することも可能です。

【問合せ】介護福祉課 高齢者支援係 電話 042-551-1537

○認知症家族の会

自主グループ（家族会）です。

現在家族の介護に携わっている方、看取った方など様々な方が集まっています。

【問合せ】NPO法人ヒューマンケア（あじさい） 電話 042-513-7093

○認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェとは、認知症のある方やそのご家族、地域住民等、どなたでも気軽に参加できる集いの場所です。日ごろの悩みや思いを語り合ったり、情報交換をしてみませんか？カフェにより内容が異なります。

詳細は各カフェにお問い合わせください。

福生クリニック オレンジカフェ

日にち：年に6回

問合せ：福生クリニック

042-551-2312

ちるみみカフェ

日にち：第2.4土曜日※予約制

問合せ：ちるみみ訪問看護
ステーション

04-2968-9298

アクア・カフェ

日にち：毎週水曜日※予約制

問合せ：アクア薬局牛浜店

042-513-7289

Oh！なかちゃんカフェ

日にち：年に4～6回

問合せ：高齢者支援係

042-551-1537

オレンジカフェ加美

日にち：毎月第4火曜日

問合せ：地域包括支援

センター加美

042-553-3720

オレンジカフェくまがわ

日にち：年に3回

問合せ：地域包括支援

センター熊川

042-510-2945

オレンジカフェむさしの

日にち：毎月第4土曜日

問合せ：地域包括支援

センター武蔵野

042-553-6695

※日頃から、ご近所の方や町会・自治会、民生委員とのつながりも大切にしましょう。

わたしの道しるべ

◆自分が大切にしていることや望んでいることなどを記入してみましょう。

○ 楽しい、嬉しいと感じること・嫌いなもの

○ これからやりたいこと

○ 私のこだわり、大切にしていること

○ 私の受けたい介護・医療

○ 一番頼りにしている人（家族・友人）

○ 周りの人に伝えたいこと

◆連絡先について確認しましょう

地域包括 支 援 センター	【熊川 ・ 加美 ・ 武蔵野】 地域包括支援センター 電 話 _____	ケ ア マネジャー	事業所名 担当ケアマネジャーの氏名 _____ 電 話 _____
かかりつけ医	医療機関名 主治医 電 話 _____		電 話 _____
	電 話 _____		電 話 _____
	電 話 _____		電 話 _____

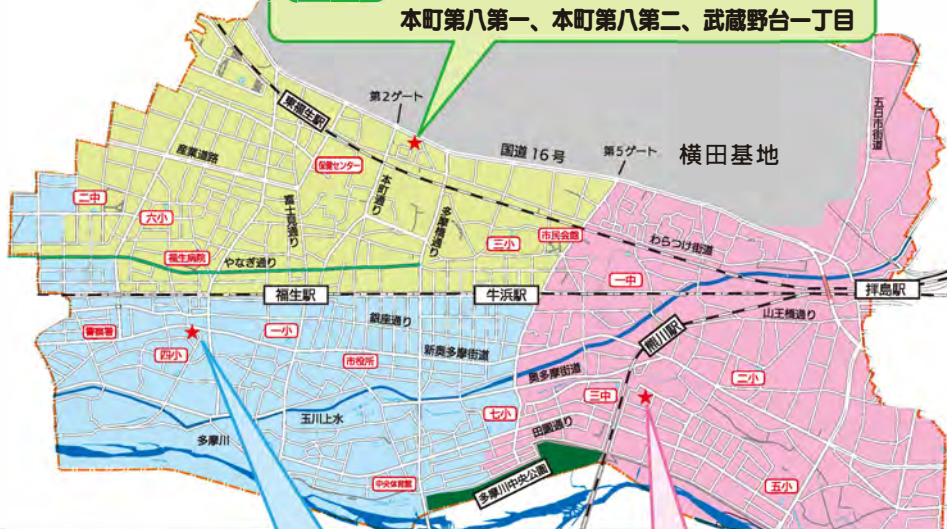
地域包括支援センター担当地区一覧

※お住いの町会・自治会ごとに、下記の地域包括支援センターが担当します。

地域包括支援センター武蔵野

☎042-553-6695

住 所 福生市福生 2269-4 ポニービル2F(コトホーム近く)
担当地区 牛浜第二、原ヶ谷戸、本町第七、
 本町第八第一、本町第八第二、武蔵野台一丁目



地域包括支援センター加美

☎042-553-3720

住 所 福生市加美平 3-6-10 メゾン加美平 103
 (福生第四小学校近く)
担当地区 牛浜第一、志茂第一、志茂第二、
 本町第一、本町、本町中央、本町第六、
 永田、長沢、加美、加美平住宅

地域包括支援センター熊川

☎042-510-2945

住 所 福生市南田園 2-13-1 (福祉センター内)
担当地区 福生熊川住宅、南、内出、武蔵野、
 南田園一丁目、南田園二丁目、
 南田園三丁目、富士見台、福栄、
 福東、玉川台、福生団地、鍋ヶ谷戸第一、
 鍋ヶ谷戸第二、熊川牛浜

☆高齢者見守りステーション☆

- ・ お一人暮らし、高齢世帯、日中独居の高齢者を優先的に、相談員が訪問します。
 訪問の際には、生活の様子や困りごとなどお聞かせ下さい。
 (地域包括支援センター加美内に設置)

地域包括支援センターと連携し、
 地域の高齢者の安心生活をサポートします。



福生市公式キャラクター

発行年月 2026年6月
 発行・編集 福生市 福祉保健部 介護福祉課 高齢者支援係 東京都福生市本町5番地 電話 042-551-1537 (直通)
 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)
 監修 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
 東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム