

知っておきたい 認知症対策!!

2023年12月10日（日）

区民と議会の交流会

厚生委員会

品川区の認知症について

品川区では、「認知症になっても安心して住み続けられるまち」を実現していくために、認知症高齢者等の支援を早期から行い、早い時期から安定した在宅支援が確保されるような支援体制をつくり、認知症になっても地域で安全に安心して暮らせるまちづくりを行っています。

品川区の認知症政策

1. 認知症について

2. 予防、早期発見

予防行動、もの忘れ検診、補聴器、相談窓口

3. 認知症に関する支援・取り組み

みまもりアイテム、GPS、認知症カフェ、認知症サポーター養成講座

4. 認知症に関するイベント

普及啓発活動(橙プロジェクト)

1. 認知症について

品川区の全体的な計画・政策の中での認知症への取組み

品川区長期基本計画

2019年から
10年間

3つの政策分野

「誰もがすこやかに、いきいきと暮らせる社会」の実現

地域

安全

政策の柱

高齢者が安心して暮らせる環境づくり

政策

地域密着型サービス
地域包括ケアシステム

【共生と予防】

認知症の方を
サポート

認知症とは？

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



普通のもの忘れと認知症の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通のもの忘れですが、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。

認知症のタイプ

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

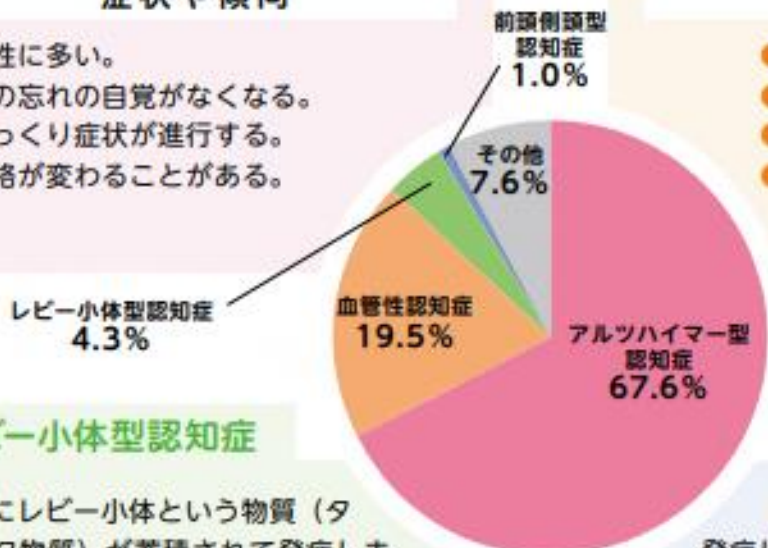
- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。



レビー小体型認知症 4.3%

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

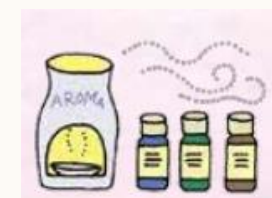
認知症の治療

【薬を使う方法】

アルツハイマー型認知症では特に薬の処方による一定の効果が挙げられている。

【薬を使わない方法】

- ① 回想法・・・昔の楽しかったことを思い返し、脳を刺激
- ② 音楽療法・・・楽しい音楽を聴くことで脳を刺激
- ③ 創作療法・・・絵画・粘土・手芸など創作活動で感性を刺激し、手先を使うことで 脳も刺激
- ④ アロマテラピー・・・心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立ってます



2. 予防、早期発見

～ 認知症の予防につながる4つの習慣 ～



食生活

栄養バランスの良い食事は病気を防ぎ、認知症予防にも



適度な運動

特にウォーキングなどの有酸素運動の継続が効果的



日々の楽しみ

趣味や孫の成長などの楽しみは生活にハリを生みます



他者交流

会話中、脳はフル回転！
外出は歩行の機会にも

品川区の一般介護予防事業

一般介護予防事業 (転倒予防・認知症予防・栄養改善)

通いの場活動

ボランティア

社会的

栄養改善事業

- シニアのための男の手料理教室
- わくわくクッキング

各事業
ボランティアへ
(地域貢献ポイント事業の活用)

身体的

運動系介護予防事業

- しながわ出合いの湯事業
- 予防ミニデイ

step 1 うんどう教室
ふれあい健康塾

step 2 カラダ見える化トレーニング
(しなやかストレッチクラス)
身近でトレーニング・健康やわら体操

step 3 カラダ見える化トレーニング
(筋トレマシニングラス)
(足腰しっかりクラス)
うんどう機能トレーニング
マシンでトレーニング
水中トレーニング

認知症予防事業

- 絵本読み聞かせ講座

step 1 計画力育成講座

step 2 脳力アップ元気教室

精神的

認知症予防事業

脳力アップ元気教室（高齢者地域支援課）

学習や創作活動、軽い運動を行い、認知症の予防につなげます。

① 学習コース

簡単な読み書き・計算を中心とする学習と脳活性化エクササイズ等の軽い運動

③ 運動コース **新**

認知機能低下予防につながる有酸素運動や講話

② レクリエーションコース **新**

創作活動と脳活性化エクササイズ等の軽い運動

計画力育成講座（高齢者地域支援課）

グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ「計画力」をアップさせ、認知症予防を目的とする講座です。認知症の正しい知識、脳を活性化するウォーキングや講座終了後に自主グループで活動する方法も学べます。

絵本読み聞かせ講座 **新**（高齢者地域支援課）

絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び、実践発表を行います。知的活動と社会参加をとおした認知症の予防を目的とする講座です。講座終了後に自主グループで活動できるようフォローアップも行います。



もの忘れ検診概要

- ▶ 令和4年度より実施
- ▶ 対象者 **75歳** ※年度中に75歳を迎える方
- ▶ 検査費用 **無料** ※検診後にかかる費用は自己負担
- ▶ 実施機関は区内30か所

早期発見による3つのメリット

メリット1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめることで、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3

事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

受診の流れ

1 予約

下記の医療機関にお問合せください。医療機関により営業日が異なります。

2 受診

①受診券 ②相談票 (チェックリスト)
③本人確認書類 をお持ちください。

3 郵送

結果に応じた、区からのお知らせが郵送されます。

認知症予防にも
役立つ

補聴器購入費助成事業



12

近年の研究により**難聴が認知症の原因**となることも

認知症患者の9%は難聴が原因、中等度難聴者は認知症リスクが3倍などの論文発表も

※国際アルツハイマー病協会調べ

▶ **令和5年度より実施の新規事業**

▶ **対象者 満65歳以上** ▶ **助成金額 35,000円** ※助成条件あり

1 対象者 ※以下の要件をすべて満たす方

- 区内に住所を有する満**65歳**以上の方
- 住民税非課税**の方、または生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者
※課税地が品川区以外の場合、非課税証明書を提出していただく必要があります。
- 聴覚障害による身体障害者手帳の対象(高度難聴以上)とならない方
- 耳鼻咽喉科の医師から本事業の所定の基準を満たす証明を受けた方
※オーディオメーターによる検査結果(オーディオグラム=聴力図)添付

所定の基準

- ① 両耳が**40デシベル以上70デシベル未満(中等度難聴)**と診断された方
- ② その他、助成対象者として補聴器装用の必要性が認められた方

2 助成内容

助成上限額：**35,000円**

- 購入額が助成上限額に満たない場合は、購入費(千円未満切り捨て)が助成額となります。
- 助成対象は、両耳または左右いずれかの耳に装用する補聴器1台の本体費用(補聴器に付属する電池、充電器およびイヤモールド含む)です。
- 管理医療機器として認定された製品で、言語聴覚士または認定補聴器技能者が調整し適合状態が確認された補聴器を購入した場合に限ります。
※集音器の購入費用および診察料、検査料、証明書料、送料その他の購入に係る費用は除きます。
- 助成金の交付から5年経過ごとに再度申請できます。

認知症相談窓口

① 品川区高齢者福祉課

高齢者本人・家族からの相談に応じ、必要な支援につなげます。



② 在宅介護支援センター

身近な相談窓口として、区内に20か所あり、ケアマネジャーが総合相談を受けています。要介護認定の申請、ケアプランの作成、サービスの調整などを行います。

③ 保健センター（高齢期のこころの健康相談）

最近、家族の様子がおかしい、認知症ではないか、高齢者や認知症の人にどう対応したらいいかなどの本人・家族からの相談に専門医が応じます。

④ 民生委員

高齢者世帯等を訪問して安否確認、相談、助言を行い、必要に応じて関係機関につなげます。

⑤ 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応などを実施。また、認知症の専門知識をもつスタッフが本人・家族からの認知症についての医療に関する相談をお受けします。

⑥ 認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が一定期間自宅を訪問し、必要な医療・介護サービスにつながるよう支援します。相談は区役所の相談窓口でお受けします。

⑦ 支え愛・ほっとステーション

地域センター内にいるコーディネーター（相談員）が、高齢の方などからの相談を受け、必要なサービスの調整を行います。

⑧ 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが本人・家族からの相談、ケアプランの作成、サービスの調整などを行います。

3. 認知症に関する支援、取り組み



介護保険によるサポート

認定された区分に応じたサービスを受けることができる



高齢者見守りネットワーク

町会・自治体単位での見守り
パトロールやサロン開催



成年後見人制度

判断能力が不十分な方を法律面や生活面で保護・支援



認知症の方や 家族へのサポート

認知症本人ミーティング
★ミーティングセンター
認知症家族勉強会

品川くるみ高齢者見守りアイテム



品川区 認知症
普及啓発キャラクター
くるみちゃん

品川くるみ高齢者見守りアイテムとは？

行方不明・身元不明時の早期発見・身元判明を目的としたアイテムです。
住所・氏名・緊急連絡先などの情報を区に登録した高齢者等に
登録情報と連動した「登録番号」が記載されたアイテムを配付します。

見守りアイテム(3点セット)

① アイロンシール 10枚1セット



② 靴反射シール 6枚1セット



③ キーホルダー

ハメパチタイプ(左)、キャラクタータイプ(右)の
いずれか1つを選択できます。



徘徊高齢者探索システム利用料助成

✿ 認知症などで行方不明になるおそれのある高齢者を在宅で介護するご家族を対象に、GPS端末機を利用し、ご本人の居場所を探し出すシステムの費用の一部（加入料金等の初期登録料）を助成します。

✿ 助成対象となるGPS端末機は3種類です。

製品名	ミマモルメ 履歴確認タイプ (リアルタイムの位置情報を検索 & 移動した履歴を確認できるタイプ)	ミマモルメ 手動検索タイプ (リアルタイムの位置情報を 検索するタイプ)	ココセコム
<p>ほぼ 実物大イメージ ※印刷方法により サイズが異なります。</p>	 <p>縦57×横38×厚さ15mm、約34g</p>	 <p>縦47.5×横38.5×厚さ11.85mm、約25.5g</p>	 <p>縦79×横43×厚さ18.2mm、約48g</p>
初期登録料 区助成	6,380円	18,480円	7,700円(付属品含む)
基本料金 利用者負担	月額638円	月額2,090円	月額1,320円

認知症カフェ

ご利用ガイド

Q **A** 誰が参加できるの? ……………

認知症がある・ないに関わらず、
地域で暮らす誰もが訪れることが
できます。

Q **A** 費用は? ……………

各カフェによって異なります。無料の
カフェが多く、有料の場合は約100円～
250円です。

Q **A** どうやって参加するの? ……………

予約の要・不要は、各カフェによって
異なります。初めて行く場合はカフェに
連絡をしてから行くと安心です。



✿品川区では、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちを目指し、認知症の方やその家族(介護者を含む)、地域住民、専門職など、誰もが住み慣れた地域で安心して気軽に集うことができる場を認知症カフェとして認定します。

✿どなたでも参加でき、おしゃべり、専門職への相談、体操や折り紙などの活動、認知症や介護についての学習等、各カフェによって様々な活動をしています。

✿品川区の認定を受けている認知症カフェは、認定ステッカーが目印です。

MAP



令和5年5月現在

各カフェ詳細
ホームページ



認知症サポーター養成講座

※「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、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る“応援者”です。

※認知症の方への声かけなど直接的なお手伝いだけでなく、学んだ知識を友人や家族に伝えること、認知症の方やその家族の気持ちを理解しようと努めることも、認知症サポーターの重要な活動です。

●基本講座	認知症の症状や種類、対応の仕方等の基礎知識について学ぶ90分程度の講座です。区役所での開催の他に、地域への出前講座も行っています。
●ステップアップ講座	認知症サポーター養成講座を受講された方向けの具体的な対応方法等を学ぶ講座です。事例や寸劇等から、認知症本人の行動には、どのような理由や気持ちがあるか考えます。
●企画会議	認知症サポーターとして地域でできることを企画するための場です。

※認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。
品川区では延19,060人(令和4年3月末時点)の認知症サポーターが誕生しています。



★次回予定

12月18日

(詳細 品川区HP参照)

4、認知症に関するイベント

しながわみんなで想う橙プロジェクト

オレンジフェスタ2023

令和5年の活動内容

①介護事業所の利用者の方の作品

オレンジキャンドルや塗り絵の作成。

②橙色の花の植栽

区役所3階プラッツア等で植栽を行います。

また、いくつかの区内介護事業所でも、同様の普及啓発を実施。

③懸垂幕の掲示

認知症当事者で書道家の岩田美枝さんの書いた書を、懸垂幕として作成して区役所前に掲揚

④橋のライトアップ

区内13の橋でオレンジ色のライトアップ。

⑤庁有車に車両マグネットの貼付

認知症月間の9月の間、区の庁有車に普及啓発マグネットを貼付。

アルツハイマー月間(認知症月間)である9月に、認知症サポーターの方が企画する、大人も子どもも楽しめる認知症普及啓発イベントがおこなわれました。

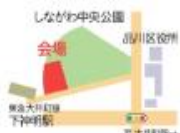


認知症のある方もない方も、
大人も子どもも楽しめる、
認知症普及啓発イベント

認知症本人による
創作物販売
ほか

認知症カフェ
手煮販売
ウォーキング
キャンドルづくり

9/10 日 14:00-19:00
atしながわ中央公園
小雨決行 中止の場合はホームページで
お知らせします。



ご清聴
ありがとうございました

