3 相談支援

3-1 介護・生活相談

地域包括支援センター・地域福祉支援センター

高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、地域包括支援センター・地域福祉支援センターを設置しています。地域包括支援センターでは、介護や認知症に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、また、高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす高齢者に関する相談も受け付けます。相談を受けた地域包括支援センターは、適切な機関等と連携して支援をしていきます。

介護や健康のこと

介護予防ケアマネジメント

- ●介護予防ケアプランを作りたい
- ●要介護認定の申請を頼みたい
- ●身体の機能に不安がある
- ●今の健康を維持したい（介護予防）
- ●その他介護予防ケアプラン以外の生活支援サービスを利用したい
  （生活支援コーディネーターが中心となって支援します）

さまざまな相談ごと

総合相談

介護や認知症に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、なんでもご相談ください。

権利を守ること

権利擁護

- ●悪質な訪問販売の被害にあった
- ●財産管理に自信がなくなった
- ●虐待にあっている人がいる
- ●虐待をしてしまう　　など

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

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークをつくり調整します。

問合せ	高齢者支援課　高齢者相談係　☎ 29-9272

＜ 地域包括支援センター ＞

事業所名	住　所	電話番号（0422）	地　域
三鷹市東部 地域包括支援センター	三鷹市下連雀 5-2-5 特別養護老人ホーム弘済園 1 階	48-8855	牟礼、北野 新川 2 ～ 3 丁目
三鷹市井の頭 地域包括支援センター	三鷹市牟礼 6-12-30 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう内	44-7400	井の頭
三鷹市連雀 地域包括支援センター	三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内	40-2635	下連雀 5 ～ 9 丁目 上連雀 6 ～ 9 丁目 野崎 1 丁目
三鷹市三鷹駅周辺 地域包括支援センター	三鷹市下連雀 4-2-8 介護老人保健施設太郎内	76-4500	下連雀 1 ～ 4 丁目 上連雀 1 ～ 5 丁目
三鷹市西部 地域包括支援センター	三鷹市深大寺 2-29-13 高齢者センターけやき苑内	34-6536	井口、深大寺 野崎 2 ～ 4 丁目
三鷹市大沢 地域包括支援センター	三鷹市大沢 4-8-8 福祉 Labo どんぐり山内	33-2287	大沢
三鷹市新川中原 地域包括支援センター	三鷹市新川 5-6-31 特別養護老人ホームみたか紫水園内	40-7204	中原 新川 1・4 ～ 6 丁目

＜ 地域福祉支援センター ＞

事業所名	住　所	電話番号（0422）	地　域
井の頭 地域福祉支援センター	三鷹市井の頭 2-32-30 井の頭コミュニティ・センター新館内	24-7335	井の頭

権利擁護センターみたか

三鷹市社会福祉協議会「権利擁護センターみたか」は市と東京都社会福祉協議会からの委託を受け、高齢の方や心身に障がいのある方が住み慣れたまちで安心して暮らせるよう、次の事業を行っています。

○福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）

対 象　福祉サービスの利用に不安がある高齢者、障がい者等

内 容

①を基本に、②・③のサービスを提供します。
①福祉サービスの利用援助
　・福祉サービスの利用開始、終了の手続き
　・年金や手当等を受け取るための手続き
②日常的な金銭管理サービス
　・預貯金から生活費の払い出し
　・公共料金や家賃などの支払い
③書類等預かりサービス
　・預貯金通帳、年金証書、実印などの保管
※ ご本人と契約書を交わして、有料で提供するサービスです。そのため、ご本人に契約内容をご理解頂くことが必要です。
　また、生活保護世帯の方には利用料の減免があります。

○成年後見制度の利用支援事業

●成年後見制度とは？

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力の不十分な方の尊厳と権利を護るため、財産管理・身上保護（生活について配慮すること）を成年後見人等が行うことにより、その方の生活を支援する制度です。

制度の内容説明、利用のための具体的な手続き方法などの相談をお受けし、情報提供をいたします。

○相談事業（予約制）

・司法書士による専門相談
　成年後見制度の利用のための専門的な相談に応じます。
　相談日：毎月第２金曜日　午後１時から午後４時まで（相談時間 50 分）
・弁護士による法律相談
　権利擁護相談や福祉サービス利用に際しての苦情など、専門的な相談に応じます。
　相談日：毎月第３金曜日　午後１時から午後４時まで（相談時間 50 分）
・福祉サービス利用に関する苦情調整事業
　福祉サービス利用に関する苦情、不満についてご相談をお受けします。

問合せ	三鷹市社会福祉協議会　権利擁護推進係 三鷹市新川 6-37-1　元気創造プラザ３階 TEL:46-1203　FAX:71-2053 月～金 :8:30 ～ 17:15　土・日・祝日・年末年始：お休み

3-2 健康相談

健康栄養歯科相談

対 象　健康診査等の結果により、生活習慣病予防やより健康になるために生活を見直したい方

内 容　健康相談、栄養相談、歯科相談、運動相談、測定（身長・体重・体脂肪率・血圧）などの個別相談。
※食べること（意欲や食べ方）や体重減少、お口の機能（滑舌低下・飲みこみ・むせ・口渇）に関する相談も実施しています（歯科医師は不在）。

日 時　原則毎月第１火曜日
午後１時～午後４時（予約制）
ご相談の内容により１～２時間かかります。
※健康診査の結果または最新の検査結果をお持ちください。

問合せ　健康推進課　健康診査係（三鷹市総合保健センター）　☎ 24-8207

電話健康相談

内 容　健康に関する不安や疑問に保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます。
●平日　月～金曜日
　午前８時30分～正午　午後１時～午後５時

問合せ　健康推進課　健康診査係（三鷹市総合保健センター）　☎ 24-8207

3-3 認知症相談

認知症について

認知症とは、脳や身体の病気のために、『記憶する』『時間や自分がいる場所を正しく判断する』『計画通りに実行する』などの認知機能が低下し、日常生活を送ることが難しくなることです。

たとえば「人の名前が思い出せない」のは単なるもの忘れで、脳の自然な老化現象ですが、認知症の場合は、家族と自分との関係そのものがわからなくなるなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えていくのが特徴です。

◆認知症の主な原因としていくつかのタイプがあります

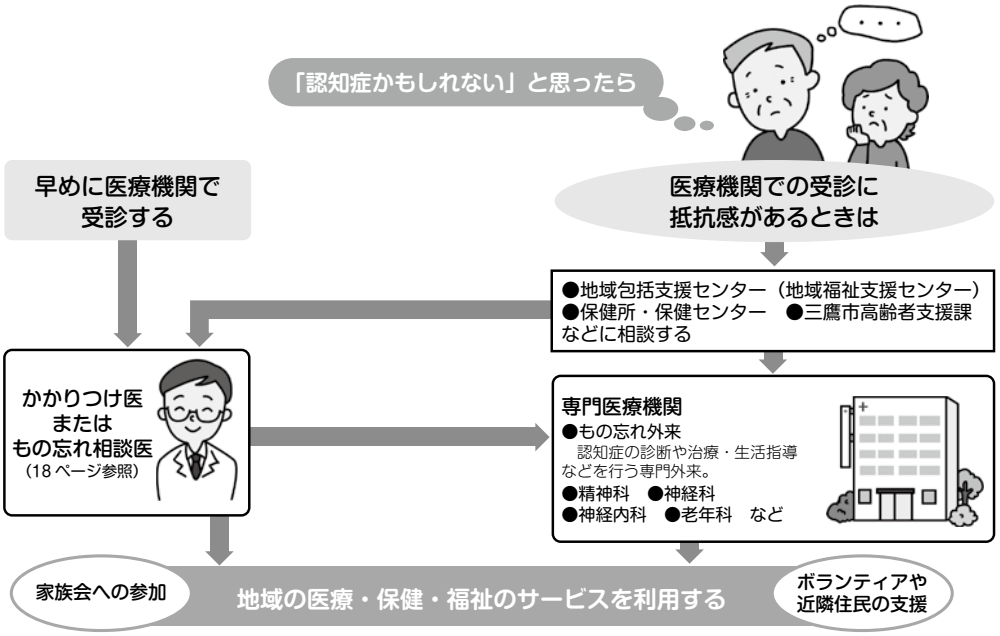
認知症の原因にはさまざまなものがありますが、代表的なものはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

◆本当に認知症？　早期に正しい診断を受けましょう

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化をある程度防ぐことのできる病気です。また、ほかの病気が原因で認知症の症状が出ている場合は、治療によって劇的によくなることもあります。早期発見・早期治療の大切さは、認知症も他の病気と同様です。

●治療によって症状が治る場合もある

慢性硬膜下血腫（まんせいこうまくかけっしゅ）	脳の硬膜（こうまく）下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起こす病気。手術で血を吸い出すことで改善する。
正常圧水頭症（せいじょうあつすいとうしょう）	脳脊髄液（せきずい）が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などが表れる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する。
脳腫瘍（のうしゅよう）	頭蓋（ずがい）内に腫瘍（しゅよう）ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などが表れる。腫瘍の摘出で改善する。



三鷹武蔵野もの忘れ相談シート

目的

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、三鷹市と武蔵野市両市のかかりつけ医や専門医などの医療機関や地域包括支援センターなどの相談機関が連携し、必要な支援機関につながっていない高齢者の実態を把握し相談支援体制につなげるほか、関係機関が情報を共有し継続的な支援の体制をつくります。

内容

一方向の情報提供書ではなく、相互に情報を共有するために 6 種類の「もの忘れ相談シート」を活用します。
「本人・家族・福祉関係機関と医療機関で情報共有を行うシート（シート 1 ～ 3)」では、本人や家族の抱える課題を整理し、医療者からのアドバイスを支援に結びつけます。
「かかりつけ医やもの忘れ相談医と専門医療機関で情報共有を行うシート（シート 4 ～ 6)」では、専門医療機関の受診をスムーズに行うことで診療の効率化を図り、専門医療機関がかかりつけ医やもの忘れ相談医の支援を行います。

問合せ　各地域包括支援センター（14 ページ参照）
高齢者支援課　高齢者相談係　☎ 29-9272

三鷹市もの忘れ相談医

内容

認知症の中には、治療によって症状を改善できるものや、薬によって進行を遅らせることができるものがあります。早期診断、早期治療がとても重要です。
こちらに掲載されている医療機関では、患者さんやご家族の相談をお受けし、必要に応じて専門医を紹介しています。

受診時の注意事項
※もの忘れ相談受診の際は、必ず事前に予約をお願いいたします。
※外来診療となります。診察料は相談内容・病院によって異なります。

地区	No	病院名	住　所	電話番号 (0422)
井の頭	1	**笹本医院**	井の頭 1-31-22	44-5802
	2	**牟礼の里駅前クリニック**	井の頭 2-7-9　栗原ビル 1 階	40-6054
	3	**高水クリニック**	井の頭 2-14-2	76-1232
	4	**石井医院**	井の頭 2-32-37	44-3090
	5	**岡庭医院**	井の頭 3-21-16	43-8367
	6	**若林医院**	井の頭 4-16-10	43-0526
牟礼	7	**三鷹さくらクリニック**	牟礼 2-11-5	43-6410
	8	**牟礼高山診療所**	牟礼 4-2-14	70-4976
	9	**天神前クリニック**	牟礼 7-1-24	71-8191
	10	**しんかわ医院**	牟礼 7-5-14　牟礼クリニックモール 2F	70-5711
新川	11	**みたかクリニック**	新川 3-21-12	26-5351
	12	**ゆうあいクリニック**	新川 4-25-18	41-6611
	13	**新川クリニック**	新川 5-6-21	43-0123
	14	**三鷹あかつきクリニック**	新川 6-9-11　松ビル 1 階	29-9505
中原	15	**所澤クリニック**	中原 3-1-19	76-6055

地区	No	病院名	住　所	電話番号 (0422)
野崎	16	のざきはちまん前内科	野崎 1-22-8　レヴァンティア 1F	48-3735
	17	むさしの丘ファミリークリニック	野崎 3-3-15	30-9988
	18	野崎医院	野崎 3-18-18	31-8373
上連雀	19	みたか内科循環器内科	上連雀 2-4-8	45-1210
	20	篠原医院	上連雀 2-9-5	45-1859
	21	浅野クリニック	上連雀 3-5-19	46-5512
	22	高山医院	上連雀 4-2-29	43-0700
	23	うちはら内科クリニック	上連雀 7-11-7　1F	40-6180
下連雀	24	吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀 1-9-24	47-8799
	25	鎌田医院	下連雀 1-30-12	43-4621
	26	三鷹南口内科	下連雀 3-7-29　レジデンス三鷹 1F	43-2122
	27	サンクリニック三鷹 (往診による対応も可)	下連雀 3-15-18　KAISER 三鷹フロント 4F	44-5660
	28	平嶺内科医院	下連雀 3-24-7　平嶺ビル 1 階	43-2838
	29	三鷹駅前こころのクリニック	下連雀 3-27-1　三鷹三協ビル 1 階 B 室	72-5600
	30	片平内科クリニック	下連雀 3-27-12　4F	79-0271
	31	花楯こころ・からだのクリニック	下連雀 3-34-15　アトラス三鷹レジデンス 2 階	72-0022
	32	みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀 3-34-15　アトラス三鷹レジデンス 202	40-5070
	33	みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀 3-36-1　トリコナ 3F	26-8075
	34	三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀 3-36-1　トリコナ 3F	26-7776
	35	ぴあ訪問クリニック三鷹	下連雀 3-43-21　藤和三鷹ホームズ 203	29-8383
	36	サウスポイント MY クリニック	下連雀 3-43-23　サウスポイント三鷹 2・3 階	46-7851
	37	かんの内科	下連雀 3-44-17　エルヴェ三鷹 2F	40-5022
	38	のぞみメモリークリニック	下連雀 4-2-8	70-3880
	39	角田外科消化器科医院	下連雀 4-9-1	45-3251
	40	高松メディカルクリニック	下連雀 4-16-12　三鷹第一ビル 2F	70-1035
	41	第一医院	下連雀 4-17-30	43-8636
	42	くぼかわ内科医院	下連雀 6-2-16　メディカルコート吉祥寺	24-7353
	43	173 総合内科クリニック	下連雀 6-8-50	26-5173
	44	みなみうら生協診療所	下連雀 7-1-27　オタリ南浦ビル 1F	48-4121
	45	野村病院	下連雀 8-3-6	47-4848
	46	三鷹第一クリニック	下連雀 8-9-21	46-4141
	47	みたかホームケアクリニック	下連雀 7-1-5	72-5550
井口	47	ヨシコクリニック	井口 1-22-24	32-5517
北野	48	いりえ内科クリニック	北野 4-5-30	03-5314-3577
	49	三鷹東クリニック	北野 4-8-40　1 階	03-6909-0565
大沢	50	天文台クリニック	大沢 1-17-2	30-7929
	51	八幡診療所	大沢 5-3-11	31-8092

認知症専門医療機関

専門的な診断と適切なお薬や生活指導についてかかりつけ医や在宅サービスと連携を取りながら、診療を行います。

受診の可否については、まずかかりつけ医と相談してください。

病　院　名	住　所	電話番号（0422）
杏林大学医学部付属病院 もの忘れセンター	三鷹市新川 6-20-2	47-5511
長谷川病院　地域医療連携室	三鷹市大沢 2-20-36	33-0814
井之頭病院　地域連携室	三鷹市上連雀 4-14-1	44-5331
みたか中村脳神経外科クリニック	三鷹市下連雀 3-34-15 アトラス三鷹レジデンス 202	40-5070
のぞみメモリークリニック	三鷹市下連雀 4-2-8	70-3880
武蔵野赤十字病院　神経内科	武蔵野市境南町 1-26-1	32-3111

受診時の注意事項

※相談受診の際は、必ず予約をお願いいたします。
※外来診療となります。診察料は相談内容・病院によって異なります。

3-4 その他

消費者相談

対 象	三鷹市に在住、在勤、在学の方
内 容	点検商法やネット通販での定期購入トラブルなど、消費者と事業者との間に生じた契約上のトラブルや商品・サービスに関する相談など、消費生活に関する相談です。
相談時間等	月曜から金曜日（祝日・年末年始を除く。） 午前 10 時から正午まで、午後 1 時から午後 4 時まで
相談専用電話	0422-47-9042 又は、お近くの消費生活相談窓口につながる、消費者ホットライン局番なし 188（いやや）
問合せ	生活環境部　生活経済課　消費生活係（三鷹市消費者活動センター） ☎ 43-7874

地域福祉コーディネーター

内 容	地域福祉コーディネーターは、ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や障がい等を問わず、生活の中での困りごとの相談に応じ、福祉課題の解決に向けたお手伝いをしています。大沢地区、連雀地区、東部地区、西部地区、井の頭地区、新川中原地区、三鷹駅周辺地区にそれぞれ 1 名の地域福祉コーディネーターを配置し、市内全 7 地区のご相談に対応しています。
問合せ	みたかボランティアセンター ☎ 76-1271（54 ページ参照）