

「認知症とともに安心して 暮らし続けるために」

杏林大学医学部附属病院 もの忘れセンター（東京都認知症疾患医療センター）

センター長 神崎 恒一 医師



みなさん、こんにちは、杏林大学もの忘れセンターの神崎です。

この冊子は認知症になっても、三鷹のまちで安心して暮らしていけるために、医療、福祉、介護、行政などの立場で、認知症の人とその家族を支える仕組みを具体的に、わかりやすく示すために作られたガイドブックです。平成 28 年度に第 1 版が発行され、今回は第 8 版になります。

日本人が長寿の恩恵を受けるようになったことで、今や誰もが認知症になる可能性が出てきました。認知症とは、記憶障害だけでなく、“物事の判断を正しく行うことができなくなった結果、日常生活に支障が出た状態”を指します。一緒に暮らしていると意外に認知症に気づきにくいものです。いち早く気づくために相談事前チェックシート（P5 参照）をご利用ください。また、一人暮らしの方で気づくことが難しい場合、初期集中支援チームが対応に当たり、医療機関への受診や生活支援策を検討します。

そして、認知症もしくは認知症になる心配がある軽度認知障害と判断されたら、定期的な外来通院や認知症を予防するための取り組みに参加しましょう。もし、認知症になったとしても、三鷹市にはご本人の参加の場や家族に対する支援体制（介護者ひろば、生活支援サービスなど）がいろいろあります。どうぞこの冊子を積極的にご活用ください。そして、ここに載っていない取り組みがあれば高齢者支援課にお知らせください。新しい冊子に取り上げたいと思います。「知ってあんしんオレンジガイドブック」は発展型の冊子です。

誰もがなる可能性がある認知症。でも、心配しないでください、三鷹は認知症になっても安心して暮らせるまちなのです。

認知症とともに、自分らしく生きる

認知症になってからも、自分らしく生きる人たちが増えています。
そんな、認知症と生きる先輩たちの声をご紹介します。

I don't want you to just help me. I want you to help others through helping me.

（訳：私を助けるだけでなく、私を助けることを通して、他の人を助けて欲しい。）

母も私たち家族も認知症とどう向き合えばよいのか、受け入れられない毎日を送っていた時、母が私に言った言葉です。あの時の母の強い意思のある表情が目に焼き付いています。母ひとりでは人のお役に立てることは難しいかもしれませんが、私と一緒にだともだできることはたくさんあるはず。そう思って模索した中、いろんな人に楽しい時間をつくることを手伝ってもらおうとホームパーティを家で開くようになりました。私の知らなかった母をたくさん知ることができ、楽しい時間が少しずつ増えていきました。三鷹市には相談窓口や、当事者や家族の集まりがたくさんあります。まずは参加してみてください。すぐには見つからないかもしれませんが、つらいことを一緒に笑い飛ばせる仲間は必ず見つかります。まずは一歩踏み出してみてください。（香織さん）

私の場合は、テニスを続けていたのがよかった。カラオケでも卓球でも、人それぞれ好きなこと、したいことに夢中になってる時は、病気のことは考えないじゃない？ 真剣にやりきって、達成感、爽快感があればそれでいいんじゃないかな。だから、他の認知症の人にも、「好きなことがあったらやって」と思う。（美穂さん）

いま思うと、検査の結果を待っている間がどん底でした。失敗したことばかり気になって、何でも認知症と結び付けてしまっていて、自分でも鬱っぽくなってると思いましたもん。いまこうして、自分自身のことが明らかになってきて、これからどうしていこう、と考えられる気持ちになってきたように思います。（美子さん）

目次

認知症とともに安心して暮らし続けるために・・・・・・・・・・	2
認知症とともに、自分らしく生きる・・・・・・・・・・	2
相談したい（専門職などによる相談窓口・介護経験者による相談窓口）・・・・・・・・	4
相談事前チェックシート／年相応のもの忘れと認知症の違い・・・・・・・・	5
認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います・・・・・・・・	6
認知症の方や家族が参加できる場・・・・・・・・・・	8
介護する家族のための場・・・・・・・・・・	9
地域で元気に過ごしたい・・・・・・・・・・	10
認知症や介護を学ぶ・・・・・・・・・・	13
医療について・・・・・・・・・・	14
認知症医療機関一覧・・・・・・・・・・	15
薬と薬局について・・・・・・・・・・	16
歯科について・・・・・・・・・・	17
暮らしのお手伝い・見守り・・・・・・・・・・	18
自分のことを自分で決めたい・・・・・・・・・・	19
住まいや施設のこと・・・・・・・・・・	20
認知症にやさしいまち三鷹マップ・・・・・・・・・・	22
三鷹市のお問い合わせ・相談窓口・・・・・・・・・・	24



僕は、聞きたいことはどんなことでも先生に聞いてるよ。先生の話に納得いかないことがあればハッキリ伝える、直接ね。

（幸吉さん）

認知症かどうかに関係なく、人と人の間に、ちょっとした気遣いがあること。ちょっとした、よい関係が生まれること。それが、暮らしやすい社会の始まりなんだって思う。

（すみ子さん）

pick up インタビュー

工夫は自分で決めたい

骨折した人に速く走れって誰も言わないのに、認知症で記憶しづらい人に、忘れないでってみんな何で言うんだろうと思って。記憶しづらさ、そこを変えることはできないのに、本人にどんどん言えば言うほど落ち込ませる。そうするとストレスになる。認知症のバリアは人だと思っているんですね。記憶しづらさに対して本人がどのように工夫するかを本人自身で決めていきたい。自分で決めてやったものはずっと続くんですよ。

（丹野 智文さん）

相談したい

【専門職などによる相談窓口】

●三鷹市地域包括支援センター

地域にある高齢者の総合相談窓口です。保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが高齢者の皆さまの日々の暮らしや介護についてのご相談に応じています。お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

お問い合わせ お住まいの地域の地域包括支援センター（裏表紙参照）

●三鷹市健康福祉部高齢者支援課

高齢者の在宅福祉サービスの利用や介護保険などに関する総合相談を行っています。

お問い合わせ 高齢者相談係 TEL 0422-29-9272

●東京都多摩若年性認知症総合支援センター

東京都多摩地区の若年性認知症（※）の相談窓口です。若年性認知症による様々な困りごとに対して、若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。来所相談は予約制となりますので、事前にご連絡ください。必要な方はご自宅への訪問もおこないますので併せてご相談ください。

お問い合わせ 東京都多摩若年性認知症総合支援センター TEL 042-843-2198

※若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のこと。

【介護経験者による相談窓口】

●公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症に関することや介護の仕方など研修を受けた介護経験者が相談をお受けします。

■電話相談

TEL 0120-294-456

・月～金 10時～15時（祝日は休み）

・全国どこからでも無料（携帯電話・スマートフォンからは通話無料）

携帯電話の場合は 050-5358-6578（通話有料）

■東京都支部 認知症てれほん相談

TEL 03-5367-2339（火・金10時～15時 除く祝祭日）

●みたか・認知症家族支援の会（みたか・NFS）

認知症の方の介護についての様々な相談をお受けします。

お問い合わせ 担当（石村） 080-6627-3551



相談事前チェックシートを試してみましょう。

もの忘れ相談シートは、家族・相談機関・医療機関が連携して支援を続けるために作られました。
相談事前チェックシートについてのお問い合わせは、裏表紙の相談窓口をご覧ください。
【シート2】から【シート6】についてはホームページよりダウンロードしてください。



三鷹・武蔵野
もの忘れ相談シート

もの忘れ相談シート

【シート1】

相談事前チェックシート

(ご家族記入)

記入年月日 年 月 日

ふりがな	生年月日	年齢	性別	記入者氏名 (本人との関係)		
本人氏名	明・大・昭 年 月 日		男・女	()		
本人住所	本人連絡先		記入者連絡先			

《ご家族または、相談機関が記入してください。》

1. 次のような症状が、ありますか？ 該当項目の☐にチェックを入れてください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じことを何回も聞いたり話したりする | ☐ 物の置き忘れやしまい忘れが目立つ |
| ☐ 約束を忘れる、間違える | ☐ 慣れたところで道に迷う |
| ☐ 身なりを気にしなくなった | ☐ 一日中家の中でボーっと過ごしていることが多くなった |
| ☐ 料理、買物など家事をしなくなった | ☐ 金銭管理ができなくなった |
| ☐ 薬の飲み忘れが多い | ☐ もの忘れを認めようとしない |
| ☐ 大切なものを盗まれたと言う | ☐ 些細なことで怒るようになった |
| ☐ 見えないはずの物や人が見えると訴える | ☐ はっきりしている時とボーっとしている時がある |
| ☐ 睡眠時に大きな声の寝言や異常な行動がある | ☐ 体を動かすににくい、手足がふるえる、歩きづらいつつ |
| ☐ その他 | といった症状がある |

《その他 具体的な内容をお書きください》

2. 1にある症状が出始めたとき、または「いままでと違う」と思ったのはいつごろですか？

※ひどくなってきた時期ではなく、少しでも「いままでと違う」と感じた時期です。

年 月 頃

3. 現在困っていることがありましたらお書きください。

《医療機関名を相談機関で記入》

この用紙を持って _____ へご相談ください。

年相応のもの忘れと認知症の違い

年相応のもの忘れ

体験の「一部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない
「約束をうっかり」忘れてしまった
目の前の「人の名前」が思い出せない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
「ヒントがある」と思い出せる



認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる
「食べたこと自体」を忘れる
「約束したこと自体」を忘れる
目の前の人「誰なのか」分からない
置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがあっても」思い出せない



※当てはまらない人もいますのであくまで目安です。

認知症の方とご家族に適時、適切

認知症の症状に応じた対応・支援体制を明示したものを、認知症ケアパスといいます。りませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参まずはお住まいの地域の地域包括支援センターや市役所の窓口（高齢者支援課）に

認知症の段階		初 期	
	健康	軽度認知障害 (MCI)	気づきのころ (認知症の疑い)
本人の様子・気持ち	・自立	・ものの忘れは多少あるが日常生活は自立 ・ものの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・同じことを言う	・忘れることが多く、日常生活に多少心配がある ・元気がなくなって、今までやっていたこと (外出、料理など) をやらなくなった ・今までできていた仕事ができなくなってきた ・遠いところ、知らない場所に行きたがらなくなった ・以前より不安がるようになった ・イライラするようになった
		【MCIとは】 もの忘れと認知症の中間の状態	認知症があるため、日常生活にやや心配がある ・買い物の時にお札でしか払えない ・ATMの操作ができない ・同じ物を何回も買う ・趣味をやめてしまう ・食事の支度ができない ・買い物や金銭管理、日常的な仕事、運転などにミスが目立つ ・探し物が多くなり、しばしば他人 (家族) のせいにする ・失敗を指摘すると怒る
家族の様子・気持ち			年齢のせいだろう。言えはできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと		☐ 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 ☐ かかりつけ医を持ちましょう。 ☐ 今後の生活設計について考えておきましょう。 ☐ 火のもとに気を付け、火災報知機をつけたり電磁調理器に替えたりすることを考えましょう。 ☐ 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 ☐ 安否確認ができるよう緊急通報装置などの利用について考えてみましょう。	

介護保険	介護サービスの検討	介護保険の認定申請
相談したい →P.4	【専門職による相談窓口】 地域包括支援センター / 市役所窓口 (高齢者支援課) / 東京都多摩若 【介護経験者による相談窓口】 認知症の人と家族の会 / みたか・認知症家族支援の会	
認知症の方や家族が ほっとできる場 →P.8~9	【認知症の方や家族が参加できる場】 おれんじドア三鷹 / にじいろひろば / ケアラズカフェOHANA / シニアサロン 【介護する家族のための場】 認知症介護者談話室 / 男性介護者交流会 / 介護者ひろば (ピアい	
地域で元気に過ごしたい →P.10~12	三鷹市介護・医療・地域資源情報検索サイト (三鷹かよおと) / ケアネットで開催している地 ／ 介護予防教室 / 健康づくり出前講座 / いきいき健康講座 / 健康栄養歯科相談 / 60歳以上の方	
認知症や介護を学ぶ →P.13	認知症にやさしいまち三鷹 / 暮らしの研究会	
医療・薬・歯科について →P.14~17	もの忘れ相談医 / 認知症専門医療機関 / 訪問薬剤管理指導 / 訪問歯科診療	
暮らしのお手伝い・ 見守り →P.18	【暮らしの手伝い】 食事サービス / ごみ出し支援 / 家事など 【見守り】 傾聴ボランティア / 電話訪問 / 高齢者等位置情報確認システム / 三鷹市あんしんキ	
自分のことを自分で 決めたい →P.19	自分の想いを書き留めておく / 自立支援医療制度 (精神通院医療) / 生活や就労相談 / 福祉サ	
住まいや施設のこと →P.20~21	【介護保険外】 市営高齢者福祉住宅 / 都営シルバーピア / サービス付き高齢者向け住宅 / 有料老人ホーム / 住宅改修給付	

なサービスと情報提供を行います。

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではあ
考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。
ご相談ください。

中 期		後 期	
日常生活の一部に手助け、介護が必要	日常生活の大部分に手助け、介護が必要	常に介護が必要	
・服の着方がおかしい ・服が選べない ・服薬管理ができない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・家電が扱えない ・家族とのトラブルがおきる ・入浴を嫌がる ・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独、易怒性	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする ・時間、場所、季節がわからなくなる ・文字が上手に書けない	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・トイレを常に失敗する ・歩行が不安定 ・言葉が出ない	・意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難、転倒、骨折 ・寝たきり ・誤嚥 ・肺炎
混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなげ。相手のペースに振り回され、疲れてしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要、介護量が増。割り切り。	受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。
☐ 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 ☐ どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護を心がけましょう。 ☐ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		☐ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 ☐ 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 ☐ 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、こういった対応が必要か確認しておきましょう。	

介護サービスの利用

年性認知症総合支援センター

牟礼／りぶうえるカフェ／下7オレンジルーム／Cafe丸池／コミュニティ・ガーデン／認知症家族サロン・学習会／ひまな男あつまれ／みたか・オレンジカフェのかしら・おれんじ新中・けやき苑・スペースあい)

域サロン／ほのぼのネット／自主グループなどの社会参加／オレンジパートナー

【介護保険のサービス】
デイサービス／通所リハビリ／訪問リハビリ／認知デイなど

ーホルダー／救急医療情報キット

ービス利用援助事業／成年後見制度の利用支援／専門相談／消費者相談室

【介護保険のサービス】

小規模多機能型居宅介護／認知症グループホーム／介護老人保健施設／看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)
特別養護老人ホーム／住宅改修給付／福祉用具貸与・購入

認知症の方や家族が ほっとできる場

認知症の方や家族が参加できる場

おれんじドア三鷹

日時 毎週月曜日 10時～11時30分

場所 新川三丁目地区公会堂 新川3-20-18

お問い合わせ おれんじドア三鷹事務局
TEL 080-1362-5359 (担当：なりきよ)

認知症のある人とこれから認知症になる人が協力体制を構築するために、ミーティングや情報発信をしています。どなたでも参加できます。

にじいろひろば

日時 第1、第3木曜日 10時～12時

場所 井の頭地区公会堂 井の頭 5-10-24

お問い合わせ TEL 090-9840-4519 (鈴木)

認知症になっても住みやすい地域をつくろうという目的で「雑談のなかで楽しく」情報提供や意見交換をしています。活動の始めに気功健康法も取り入れています。

ケアラズカフェOHANA

日時 毎月第4土曜日 14時～16時

場所 オンライン (zoom)

参加申し込み・お問い合わせ

Facebookのページ (ケアラズカフェOHANA) もしくは0422-34-6536 (西部地域包括センター)

すでに介護をしている人、そろそろ親の介護や認知症が気になる方、お仕事・子育て中の方もぜひ参加ください。

シニアサロン牟礼

日時 毎月第3水曜日 10時～12時

場所 高山地区公会堂 牟礼4-13-37

お問い合わせ

TEL 080-1362-5359 (担当：なりきよ)

りぶうえるカフェ

日時 毎月第4日曜日 10時～12時

場所 リニエデイサービス三鷹 牟礼6-13-15

お問い合わせ

TEL 0422-26-6405 (担当：くさま)

下7オレンジルーム

日時 毎月第4火曜日 13時30分～15時

場所 下連雀7丁目アパート談話室
下連雀7-10-5

お問い合わせ

TEL 0422-47-4221
(担当：中村)



Cafe 丸池

日時 現在休会中です

場所 そんぽの家S 三鷹丸池公園 新川3-21-12

お問い合わせ そんぽの家S 三鷹丸池公園
TEL 0422-40-1171

コミュニティ・ガーデン

日時 第2・4水曜日 9時～11時

場所 SOMPOケア ラヴィーレ武蔵境
井口3-16-24

お問い合わせ

三鷹市高齢者支援課高齢者相談係
TEL 0422-29-9272



認知症家族のサロン・学習会

日時 毎月第3木曜日 13時30分～16時
場所 みたかボランティアセンター 上連雀8-3-10
お問い合わせ
みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）
TEL 080-6627-3551（担当：石村）

ひまな男あつまれ

日時 毎月第4金曜日 14時～16時
場所 東多世代交流センター 牟礼2-13-19
お問い合わせ
みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）
TEL 080-6627-3551（担当：石村）



みたか・オレンジカフェ

①駅前オレンジカフェ

日時 毎月第4水曜日 14時～16時 **場所** みたかスペースあい 下連雀3-28-20三鷹中央ビル

②昼どきオレンジカフェ

日時 現在休会中です。

③夕どきオレンジカフェ

日時 毎月第1火曜日 18時30分～20時 **場所** おむすびハウス 下連雀1-10-20

お問い合わせ みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS） TEL 080-6627-3551（担当：石村）

認知症当事者の方（ご本人）のおいでを歓迎します。ご家族はもとより、どなたでもおいでください。

参加費 各会にお問い合わせください。

介護する家族のための場

●認知症介護者談話室

日時 毎月第4火曜日 13時～15時
場所 みたかボランティアセンター
上連雀8-3-10

●男性介護者交流会

日時 偶数月の第1木曜日 13時～15時
対象 男性介護者、男性介護経験者
場所 おむすびハウス 下連雀1-10-20

●介護者ひろば ピアいのかしら

日時 毎月第4水曜日 10時～12時
場所 ピアいのかしら 井の頭2-13-6

●介護者ひろば おれんじ新中

日時 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分
場所 元気ひろば おれんじ 中原3-1-65

●介護者ひろば けやき苑

日時 毎月第3木曜日 13時30分～15時30分
場所 三鷹市高齢者センターけやき苑 1階食堂
深大寺2-29-13

●介護者ひろば スペースあい

日時 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分
場所 みたかスペースあい
下連雀3-28-20 三鷹中央ビル内

参加費 無料 **お問い合わせ** 三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係 TEL 0422-79-3505

地域で元気に 過ごしたい

地域にはサロンや自主グループ等がいろいろあります。認知症の有無に関わらず積極的に地域に出かけて自分に合う仲間や場を見つけましょう。

●三鷹市介護・医療・地域資源情報検索サイト「三鷹かよおっと」

市周辺にある医療機関や介護サービス提供事業所、通いの場やサロン等を誰でも簡単にパソコンやスマートフォンで検索できます。介護予防自主グループの活動内容や場所等も掲載しています。



パソコンからはこちら

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/mitaka> へアクセス！

スマートフォンからはこちら（QRコードを読み込んでください）▶▶▶



お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課高齢者相談係 TEL 0422-29-9272

●ケアネットで開催している地域サロン

7つの地域ケアネットワークでは、各コミュニティ・センターで、地域の皆さんが気軽におしゃべりを楽しめる居場所としてサロンを開催しています。各ケアネットのサロン実施日程は下表のとおりです。ぜひ、お気軽にお越しください。

サロン実施予定

開催時間はいずれも午後1時30分から1～2時間

サロン名	曜日	場所
ふれあいサロン・井の頭	奇数月の第1火曜日	井の頭コミュニティ・センター
しんなかサロン	第4木曜日	新川中原コミュニティ・センター
地域のほっと・スペース よってらっしゃい・にしみたか	第4月曜日	井口コミュニティ・センター
ひだまりサロン・東部	第1水曜日	牟礼コミュニティ・センター
連雀サロン	第3火曜日	連雀コミュニティ・センター
駅前 風のサロン	原則第3木曜日(年10回)	三鷹駅前コミュニティ・センター
サロンおおさわ	不定期	大沢コミュニティ・センター

※詳細はチラシ及び広報紙等でお知らせいたします。

〈地域ケアネットワーク（ケアネット）とは〉

子どもから高齢者まで、誰もが住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせる共助のまちづくりを目指し、7つのコミュニティ住区ごとに活動しています。各地域で活動している住民協議会、町会・自治会、老人クラブ、民生・児童委員、ほのぼのネットやボランティア団体等と専門・行政機関がゆるやかに連携し、地域サロンや見守り・支え合い、多世代交流等さまざまな活動に取り組んでいます。

お問い合わせ 三鷹市地域福祉課地域ケア推進係 TEL 0422-29-9235

●ほのぼのネット

日常生活でお困りの方々が住み慣れた地域でより安心して快適に暮らせるように、同じ地域に住む住民が「ほのぼのネット員」となって“**支え合いのまちづくり**”を進めるボランティア活動です。

主な活動は

- ・高齢者や子育て中の方などを対象としたおしゃべり会など
- ・お話や相談相手、見守りなど
- ・介護予防のため、屋外で体操やウォーキング

お問い合わせ 三鷹市社会福祉協議会
みたかボランティアセンター
三鷹市上連雀8-3-10
TEL 0422-76-1271



●介護予防教室

65歳以上の市民の方を対象に、運動やお口の機能向上のための講座、低栄養予防教室など日常生活の中で習慣的に取り組める内容の教室です。

開催日や申し込み方法等の詳細は「広報みたか」でご案内いたします。

お問い合わせ 三鷹市健康推進課 TEL 0422-24-8207・0422-24-8266

●自主グループなど

生活支援コーディネーターが地域の中でお互いを支えあえるような地域づくりに取り組んでいます。地域包括支援センターや地域の方々が行っている介護予防などの自主グループが市内にはたくさんあります。



お問い合わせ お住まいの地区の地域包括支援センター（裏表紙参照）
三鷹市社会福祉協議会
みたかボランティアセンター
三鷹市上連雀8-3-10 TEL 0422-76-1271

●健康づくり出前講座

市民 10 人以上で構成するグループに、希望するテーマに合わせた講師を派遣します。

テーマ (例) 転倒・骨折予防 (講師：健康運動指導士など)
誤嚥性肺炎の予防法やお口の機能向上について (講師：歯科衛生士)
低栄養予防や健康寿命を延ばす食生活 (講師：管理栄養士)

お問い合わせ 三鷹市健康推進課 TEL 0422-24-8207

●いきいき健康講座

運動や低栄養、お口の健康、認知症予防など介護予防に関するさまざまなテーマで講座を行います。

お問い合わせ 三鷹市健康推進課 TEL 0422-24-8207

●健康栄養歯科相談

より健康で過ごせるよう、生活の見直し、食事・運動・歯科に関する個別の相談を行います。食べること (意欲や食べ方) や体重が減ること、お口の機能 (滑舌低下・飲み込み・むせ・口渇) に関する相談も受付けています。

お問い合わせ 三鷹市健康推進課 TEL 0422-24-8207

●60歳以上の方の社会参加

高齢になっても仕事をしたい方や、地域のボランティア活動に関心がある方の相談をお受けしています。

お問い合わせ 三鷹市シルバー人材センター TEL 0422-48-6721
みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

●オレンジパートナー

- ①記憶のしづらさのある人。
 - ②記憶のしづらさのある人と一緒に作業をする人を募集しています。
- 1回 1 時間程度 交通費1,000円支給

場所 みたか紫水園 新川5-6-31

お問い合わせ 新川中原地域包括支援センター
TEL 0422-40-7204 (担当：大塚)



●介護保険のサービス【デイサービス／通所リハビリ／訪問リハビリ／認知デイなど】

介護保険の申請又はみたか日常生活チェックシートを行って利用できるサービスもあります。ご本人の身体状況や生活状況に合ったサービスを選ぶことができます。認知デイについては、認知症の人を対象に、専門的なケアを提供する通いのサービスです。

お問い合わせ 三鷹市介護保険課 TEL 0422-29-9274
お住まいの地区の地域包括支援センター (裏表紙参照)

認知症や 介護を学ぶ

【認知症にやさしいまち三鷹】

三鷹市では、認知症の人や家族を温かく見守っていける地域をつくる「認知症にやさしいまち三鷹」の取組を推進しています。

<イベントの開催>

「認知症にやさしいまち三鷹」の具体的な情報を発信するほか、専門家による講演や多職種・地域の人たちのお話を直接聞くことができます。詳細は広報みたかやホームページでお知らせします。

<三鷹まちゼミへの参加>

啓発活動の一環として、三鷹商工会が主催する三鷹まちゼミに参加します。

<パネル展の開催>

本庁舎1階市民ホールや三鷹図書館及び分館にて展示します。詳細は市報にてお知らせします。

<認知症サポーター養成講座>

三鷹市では「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。認知症サポーターとは認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かい目で見守る「地域の応援者」です。認知症サポーターは講座で得た知識を友人や家族に伝えたり、認知症になった人やその家族の気持ちを理解するように努めるなど、自分ができる範囲で活動しています。

今後はさらに認知症サポーターとして地域でどんなことができるかを考え、具体的に実践していくことを目指していきます。

少人数のグループや町会、自治会、商店会、老人クラブ、会社の研修など地域の集まりにキャラバン・メイト（講師）が出向いて、認知症サポーター養成講座を行います。

参加費 無料

所要時間 1時間～2時間

お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課 TEL 0422-29-9272
お住まいの地区の地域包括支援センター（裏表紙参照）



【くらしの研究会】

認知症がある人だけが分かる、やりづらさ、とまどい、暮らしの変化があります。認知症がある人同士、そして専門のスタッフとともに話し合う中でちょっとした工夫の情報交換や、発想の転換が生まれます。それが、研究会です。認知症がある人、サポートする人、これから認知症とつき合う人・・・全ての人に役立てる研究に、あなたの参加をお待ちしています。

生活の工夫（くらしの研究会より）

- * 種類別ではなく、目的別（使う場面ごと）にまとめておくようにした。
- * テニス用のサングラスとサンバイザーはテニス用品と一緒にまとめる、ハイキング用のメガネと帽子はハイキングのものと一緒に置いておく、など。
- * 必要なものが一度に揃い、慌てなくなったし忘れ物が減った。



お問い合わせ のぞみメモリークリニック TEL 0422-70-3880

医療について

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。早期発見、早期治療がとても重要です。ご自分やご家族の方が心配になり、医療への受診などを検討されている方はかかりつけ医または、お住いの地域の地域包括支援センターへご相談ください。認知症の方やご家族が安心して自宅でも医療が受けられるように、医療保険や介護保険を利用した、訪問診療や薬剤師による訪問、訪問歯科診療や訪問看護があります。

かかりつけ医・もの忘れ相談医

日常的な診療や健康管理をしてくれる身近な「かかりつけ医」や、三鷹市に「もの忘れ相談医」として登録している医師がいます。

認知症専門医療機関

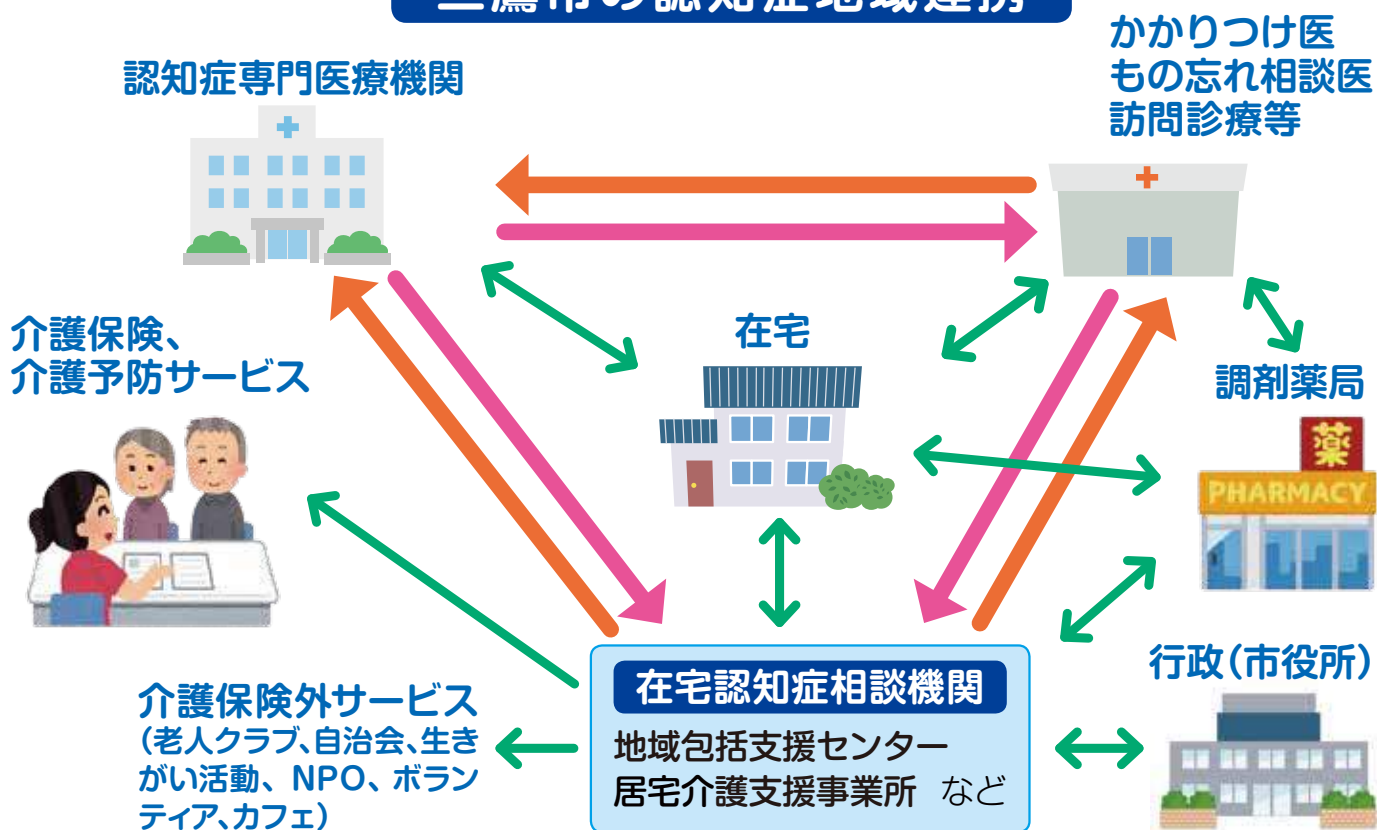
認知症の専門的な診断と適切なお薬や生活指導について、かかりつけ医や在宅サービス機関と連携をとりながら診療を行います。受診についてはまずかかりつけ医にご相談ください。

杏林大学医学部附属病院もの忘れセンターが、*東京都認知症疾患医療センターの指定を受けています。

※東京都認知症疾患医療センター

認知症に関する診断、医療機関同士や医療と介護の連携を進め、地域の認知症支援体制の充実を図る役割を担う東京都指定医療機関のことをいいます。

三鷹市の認知症地域連携



三鷹市医師会ホームページ <https://www.mitakashi-ishikai.or.jp/>

もの忘れ相談医を受診の際には、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。



認知症医療機関 一覧

もの忘れ相談医と認知症専門医療機関では、ご本人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。相談事前チェックシート (P5) をお持ちの上、受診してください。

もの忘れ相談医一覧

地区	NO	病院名	所在地	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	本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
	8	三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
	9	牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
	10	天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
	11	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	12	みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
	13	ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
	14	新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
	15	所澤クリニック	中原3-1-19	76-6055
	16	三鷹あかつきクリニック	新川6-9-11松ビル1F	29-9505
野崎	17	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
	18	むさしの丘 ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
	19	野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
上連雀	20	みたか内科循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
	21	篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
	22	浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
	23	高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
	24	うちはら内科 クリニック	上連雀7-11-7 1F	40-6180
下連雀	25	吉祥寺通り 花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
	26	鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
	27	三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1F	43-2122
	28	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4階	44-5660
	29	平嶺内科医院	下連雀3-24-7 平嶺ビル1階	43-2838
	30	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
	31	片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4F	79-0271
	32	花楸こころ・ 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

地区	NO	病院名	所在地	電話番号 (0422)
下連雀	33	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
	34	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
	35	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
	36	びあ訪問 クリニック三鷹	下連雀3-43-21 藤和三鷹ホームズ205	29-8383
	37	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・3F	46-7851
	38	かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹2F	40-5022
	39	のぞみメモリー クリニック	下連雀4-2-8	70-3880
	40	角田外科消化器科 医院	下連雀4-9-1	45-3251
	41	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
	42	第一医院	下連雀4-17-30	43-8636
	43	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
	44	173総合内科 クリニック	下連雀6-8-50	26-5173
	45	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
	46	野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
	47	三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
井口	48	ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
北野	49	いりえ内科 クリニック	北野4-5-30	03-5314- 3577
	50	三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909- 0565
大沢	51	天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
	52	八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

認知症専門医療機関

病院名	所在地	電話番号 (0422)
杏林大学医学部付属病院 もの忘れセンター	新川6-20-2	47-5511
長谷川病院 地域医療連携室	大沢2-20-36	33-0814
井之頭病院	上連雀4-14-1	44-5331
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
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
武蔵野赤十字病院	武蔵野市境南町1-26-1	32-3111

薬と薬局について

認知症や認知症の薬に影響する薬などに注意しましょう。

- * 認知症の薬には、進行を遅らせるものと、付随して見られる症状に対して用いるものがあります。
- * その他に、高齢化に伴い一般に使用される薬についても注意が必要です。

薬局や薬剤師は、患者さんを薬の危険から守ります。

- * 薬局は、お薬を単に提供するだけでなく、適切かつ安全に使用できるよう注意してご説明します。
- * 一人ひとりの患者さんの状態や生活に応じて、飲みやすいお薬をご用意します。
- * 飲み間違いや飲み忘れがあれば、相談に応じます。
- * 副作用や飲み合わせについて、早期発見や未然防止を図ります。
- * 他の職種と連絡を取り合い、連携して患者さんの生活を守ります。



日頃服用している薬の記録を一冊にまとめて、お薬を飲む際の安全確保につなげましょう。



薬の飲み忘れや飲み間違いが心配なとき、服用時点ごとにお薬を一包にまとめることもできます。



お薬カレンダーや箱により確実な服用を図り、薬の飲み忘れを防止します。

在宅訪問薬局一覧

地区	NO	薬局名	所在地	電話番号 (0422)
井の頭	1	ルクール薬局	井の頭2-7-6	26-7767
	2	杉山薬局	井の頭3-15-7	41-5161
	3	いのがしら薬局	井の頭5-9-25	45-4231
牟礼	4	つばめ薬局	牟礼2-14-25	44-3933
	5	ウェルパーク調剤薬局三鷹牟礼店	牟礼4-8-7	40-9561
	6	こぐま薬局三鷹店	牟礼5-8-23	41-2122
	7	杉山薬局牟礼店	牟礼7-5-14	79-5572
	8	シルバー薬局	牟礼7-6-11	45-5980
新川	9	竹の葉薬局三鷹新川店	新川6-3-10-101	24-8346
	10	クオール薬局新川店	新川6-9-26	42-3521
	11	薬局くだわら新川店	新川6-10-15	40-1811
野崎	12	岸田薬局野崎店	野崎2-5-5-101	30-9232
	13	くるみ薬局	野崎2-16-13	33-6061
	14	野崎調剤薬局	野崎2-19-18	33-0030
	15	たま調剤薬局野崎店	野崎3-18-19	33-5551
上連雀	16	たま調剤薬局上連雀店	上連雀2-4-7	42-7474
	17	さくら薬局三鷹シティハイツ店	上連雀4-3-5	70-3432

地区	NO	薬局名	所在地	電話番号 (0422)
上連雀	18	稲垣薬局三鷹店	上連雀5-24-7-101	79-4083
	19	つばさ薬局三鷹店	上連雀7-11-7-201	72-9022
	20	岸田薬局	上連雀8-23-10	43-6881
	21	のぞみ薬局三鷹店	上連雀9-15-24	24-6935
下連雀	22	しもれん2丁目薬局	下連雀2-18-15	71-0303
	23	たま調剤薬局下連雀店	下連雀3-6-51	71-3414
	24	さくら薬局三鷹南口店	下連雀3-15-1	47-7071
	25	佐野薬局	下連雀3-31-5	43-5604
	26	三鷹薬局	下連雀3-35-7	43-2439
	27	さくら薬局三鷹下連雀店	下連雀4-8-39	49-6865
	28	三鷹中央薬局	下連雀6-2-16	24-7530
	29	ファークス薬局すずらん	下連雀8-3-7	46-8008
井口	30	アイファ薬局かえで通り店	井口3-6-16	26-1691
	31	すず薬局井口店	井口3-17-36	26-4395
北野	32	しんわ薬局三鷹店	北野4-5-33	03-5314-1452



三鷹市薬剤師会ホームページ <http://mitaka-yaku.jp/>

ご自宅へお薬をお届けし、薬に関してのご相談をうかがうことができます。
かかりつけ薬剤師（薬局）または上記薬局にご相談ください。



歯科について

もしかして認知症？
食べこぼしや飲みこみづらさ、
お口の機能低下は認知症の
初期症状です。

認知症になると、歯をきれいに磨くことが難しくなります。

- * 食事は毎日の事。食べた後はお口の中を清潔にしましょう。
- * 認知症が進行すると歯磨きやうがいも上手にできにくくなります。
介護をする方でサポートをしましょう。
- * 歯科医院でお手入れの仕方をお教えします。お気軽にご相談ください。

しっかり噛める口にしましょう。

- * 歯の本数が減ると、食事もうまくできません。
- * 入れ歯を使っても、しっかり噛めるだけの歯があれば、認知症になりづらくなります。
- * 口の周りの筋肉を動かすことは、脳への刺激にもなります。

かかりつけ歯科医を持ちましょう。

- * 継続的に口の状態を診ることによって、機能の低下も早期に対応できます。
- * 「食べづらい」「少し痛い」食事の時に違和感を感じたら、受診しましょう。
- * 美味しくご飯が食べられるようにお手伝いさせていただきます。

入れ歯も清潔にしましょう！



- ・食後は必ず外して、こするように洗いましょう。
- ・洗面器などの上で流水下で洗うと、落としてもこわれにくいです。
- ・部分入れ歯はバネの裏もきれいにしましょう。
- ・こすり落とした後に、入れ歯洗浄剤による洗浄が効果的です。

歯ブラシ



介助で使用する歯ブラシはヘッドが小さくやわらかめのものが小回りよく、歯茎を傷めることも少なく扱いやすいようです。

コップに水を入れ、汚れたらすすぎ、清潔なガーゼ等で水気を取り使用します。歯と歯茎の境目に歯ブラシをに当て、小刻みに軽い力で動かしましょう。隣に歯がない部分も歯ブラシのヘッドを回しこむようにして磨きます。前歯の裏は歯ブラシを縦にして使いましょう。歯と歯の間や歯と歯肉の間には歯垢がたまりやすいので、気を付けましょう。

スポンジブラシ



主に粘膜や舌に使用します。歯磨きの後、ぶくぶくうがいができない方の清拭や、たまった唾液の除去に使用するとよいでしょう。衛生面から、使い捨ての口腔ケア用品です。

訪問可能歯科診療所一覧

地区	NO	薬局名	所在地	電話番号 (0422)
牟礼	1	いたや歯科クリニック	牟礼3-8-18	42-4182
新川	2	ほり歯科クリニック	新川6-35-31	26-5466
上連雀	3	こば歯科医院	上連雀2-1-10KBビル101	42-1177
下連雀	4	ふれあいデンタルクリニック	下連雀3-44-5希望ビル2F	29-8242
井口	5	くぼた歯科クリニック	井口1-16-2	30-1219



暮らしの お手伝い・見守り

食事

■食事サービス

(ふれあい型) 週2回、昼食または夕食を届けます。
(毎日型) 住民税非課税世帯で介護認定要支援1以上の方などに、週14回を限度に昼食および夕食を届けます。

対象 おおむね65歳以上で買物や炊事が困難な方

費用 1食400円

申込・お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課高齢者支援係
TEL 0422-29-9271

■事業団の食事サービス

昼食・夕食を365日休みなく希望日に配達、手渡し。安否確認も行います。

対象 三鷹市在住の高齢・障がい・病弱等で、日常生活に手助けを必要とする方

利用会員会費 1世帯 月300円

費用 1食648円

申込・お問い合わせ 三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス
TEL 0422-43-8804

家事など

■訪問介護

ホームヘルパーが訪問して、食事、入浴、排泄の介助や、必要な家事支援などの日常生活の手助けを行います。

お問い合わせ お住まいの地域の地域包括支援センター
(裏表紙参照)

■協力会員による日常生活のお手伝い

対象 三鷹市在住の高齢・障がい・病弱等で、日常生活に手助けを必要とする方

費用と内容 利用会員会費 1世帯 月300円

・生活支援サービス 1時間1,000円〔家事、通院の付き添い等〕
・短時間サービス 15分300円〔ゴミ出し、洗濯物の取り込み等〕

申込・お問い合わせ 三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス
TEL 0422-43-8804

■補聴器購入費助成事業

医師が補聴器を必要と認める方へ、補聴器本体購入費用の1/2(上限4万円)を助成します。所得制限あり。購入前に市役所への申込必要。

申込・お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課高齢者支援係
TEL 0422-29-9271

ごみ出し

■ふれあいサポート事業

収集日に合わせ、ごみを搬出するごみ出し支援をします。希望者には安否確認を行います。

対象 介護保険の区分が要介護2以上である者のみで構成される世帯や身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1級又は2級である者のみで構成される世帯

申込・お問い合わせ 三鷹市ごみ対策課
TEL 0422-29-9613

見守り

■傾聴ボランティアの派遣

介護サービス等を利用している高齢者などを対象に月に1回訪問し、30分程度お話を聴きします。

申込・お問い合わせ 三鷹市地域福祉課地域ケア推進係
TEL 0422-29-9235

■高齢者電話訪問

ボランティアがおおむね65歳以上の昼間おひとりでお過ごしの方を電話で訪問し、安否確認とお話の傾聴を行う「電話訪問」を実施しています。

お問い合わせ 三鷹市社会福祉協議会
みたかボランティアセンター
TEL 0422-76-1271

■高齢者等位置情報確認システム

位置情報の検索ができる居場所確認用端末機を貸し出します。月額220円です。

申込・お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課高齢者支援係
TEL 0422-29-9271



■三鷹市あんしんキーホルダー

登録番号が記載されたキーホルダーです。携帯していただくことで、外出先での緊急時などに、身元の確認や家族への連絡に情報を活用することができます。

申込・お問い合わせ お住まいの地域の地域包括支援センター
(裏表紙参照)



■救急医療情報キット

緊急時に医療情報を伝え適切な処置が受けられるよう、必要とする情報をご自宅の冷蔵庫に保管します。

申込・お問い合わせ お住まいの地域の地域包括支援センター
(裏表紙参照)
三鷹市高齢者支援課高齢者支援係
TEL 0422-29-9271



自分のことを 自分で決めたい

自分の想いを書き留めておく

これからの人生についてどのように生き、どのように人生を終えるのか、ご自分の考えや思いを整理したり、大切な人へ伝えるためにエンディングノートを書いてみませんか。市では、3つのエンディングノートを用意しています。どれでも好きなものをご利用ください。



①三鷹版わたしの覚え書きノート



②わたしの人生ノート
～これまでとこれからの歩み～



③大切な方への絆ノート

①と②は、高齢者支援課または各地域包括支援センターで配布しています。

③は三鷹市ホームページからダウンロードしてご利用ください。



お問い合わせ 三鷹市高齢者支援課高齢者支援係
TEL 0422-29-9271

治療費について心配な方

自立支援医療制度（精神通院医療）によって、精神科通院医療費の負担軽減が図れます。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ 三鷹市障がい者支援課
障がい者医療・給付係
TEL 0422-29-8361

生活費について心配な方

生活や就労等でお困りの方に、相談員がご相談に応じます。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ 三鷹市生活・就労支援窓口
TEL 0422-24-6083

お金の管理について心配な方

■福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）

判断能力が一定程度あるものの、必ずしも十分でない方（契約のできる判断能力は必要です。）に、福祉サービスを適切に利用できるような援助、利用者の日常的な金銭管理など、有料で支援を行います（生活保護世帯に減免制度あり。）。相談（面接・調査）や支援計画の作成は無料です。

■成年後見制度の利用支援

認知症などによって判断能力が低下した方の援助（財産管理や身上監護など）を、成年後見人などが行う制度です。成年後見制度の事業概要や利用のための具体的な手続き方法などのご相談を受け付けています。



■専門相談

成年後見制度概要や利用方法、高齢者や障がい者など判断能力が十分でない方の権利擁護相談や福祉サービス利用に際しての苦情など司法書士や弁護士に無料で相談することができます。

お問い合わせ 三鷹市社会福祉協議会
権利擁護センターみたか
TEL 0422-46-1203

消費者被害について心配な方

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・サービスについての相談など、消費者相談員が様々な消費生活に関する相談をお受けします。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ 三鷹市消費者相談室（三鷹市消費者活動センター）
（月～金 午前10時～正午／午後1時～4時）
TEL 0422-47-9042

住まいや施設 のこと



介護度の

自立	要支援 1	要支援 2	要介護 1
市営高齢者福祉住宅・都営シルバーピア 高齢者を対象とした緊急通報装置のついたバリアフリー構造の公的賃貸住宅です。収入に応じた家賃が適用されます。空室募集は「広報みたか」及び「三鷹市ホームページ」でお知らせします。 お問い合わせ 福祉住宅 三鷹市高齢者支援課 TEL 0422-29-9271 ※ただし、都営シルバーピアのお問い合わせについては 三鷹市都市計画課 TEL 0422-29-9704	小規模多機能型居宅介護 利用者の状況に応じて、ご自宅への訪問、通い、宿泊をさまざまに組み合わせ 利用に介護認定が必要な施設	認知症グループホーム（認知症対応型共同生活介護） 認知症のある高齢者が少人数で共同生活を送りながらシヨンなども受けられる施設です。 利用に介護認定が必要な施設	介護老人保健施設 医療ケアやリハビリをためのリハビリが中心 利用に介護認定が必
サービス付き高齢者向け住宅 バリアフリー対応の賃貸住宅で、主に自立（介護認定なし）あるいは軽度の要介護状態の高齢者を受け入れています。生活相談員が常駐し、入居者の安否確認や様々な生活支援サービスを受けることができます。介護が必要な場合は、施設外の介護保険で行われているサービスなどを利用しながら生活できます。			
有料老人ホーム 食事や清掃、身体介護から、リハビリ、サークル活動、レクリエーションなど、施設のスタッフによる幅広いサービスが受けられる介護施設です。そのため認知症以外の方も入居しています。主に民間事業者によって運営されています。			

看護小規

医療二一
は定額制

利用に介

その他

住宅改修給付

●介護認定を受けている場合

介護保険を利用して行う場合、20万円の費用まで対象になります。

お問い合わせ 必ず工事の前に、地域包括支援センター又は担当ケアマネジャーにご相談ください。

●介護認定が非該当となった場合、介護保険で限度額を超えた場合

自立支援住宅改修として住宅改修給付が受けられます。ただし、一定の条件を満たした方が対象となります。

お問い合わせ 事前申請が必要なため、必ず工事の前に、条件などをご相談・ご確認ください。

三鷹市高齢者支援課高齢者相談係 TEL 0422-29-9272



認知症があっても、これまでの繋がりや新しい出会いを大切にしながら暮らせる住まい、施設、サービスについて紹介します。各施設やサービスの利用についてはお住いの地域の地域包括支援センターにご相談ください。（裏表紙参照）

レベル

要介護 2

要介護 3

要介護 4

要介護 5

て利用する事が出来ます。食事、入浴、排泄などの日常生活支援が受けられます。費用は定額制です。

ら、専門スタッフによる身体介護や機能訓練、レクリエー



必要とする要介護状態の高齢者（65歳以上）を受け入れています。在宅復帰を目的としたもので、自宅などに戻るの支援です。

要な施設

模多機能型居宅介護（複合型サービス）

ズの高い要介護者が通い、ご自宅への訪問、宿泊と訪問看護などを組み合わせて利用することができます。費用です。

護認定が必要な施設

特別養護老人ホーム

寝たきり状態など常時介護を必要とする要介護者の「生活の場」であり、食事や排泄介助などの介護サービスを中心に各種レクリエーションなども提供しています。基本的に申請は要介護度3以上で65歳以上の高齢者が対象となります。

利用に介護認定が必要な施設

福祉用具貸与・購入

介護認定を受けていて、心身機能が低下した方に日常生活の自立を助ける用具を貸し出します（福祉用具貸与）。排泄や入浴に使われる再利用に心理的抵抗感が伴うもの、使用により形態・品質が変化するものは「特定福祉用具」として購入対象になります（福祉用具購入）。要介護度によって介護保険で利用できる種目に制限がありますのでご注意ください。

お問い合わせ 各地域包括支援センターもしくは、担当のケアマネジャーにお問い合わせください。



認知症に やさしいまち 三鷹マップ



行政機関など

三鷹市社会福祉事業団
三鷹市役所
みたかボランティアセンター
三鷹市シルバー人材センター
元気創造プラザ
三鷹市社会福祉協議会

地域包括支援センター

東部地区	三鷹市東部地域包括支援センター
井の頭地区	三鷹市井の頭地域包括支援センター
井の頭地区	井の頭地域福祉支援センター
連雀地区	三鷹市連雀地域包括支援センター
三鷹駅周辺地区	三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター
西部地区	三鷹市西部地域包括支援センター
大沢地区	三鷹市大沢地域包括支援センター
新川中原地区	三鷹市新川中原地域包括支援センター

