

自分らしく暮らし続けていくための役立つヒントと取組み



わたしの日常	● 「仲間と毎日楽しく過ごしたいAさん」 ● 「助けを借りながら自律した生活を送るBさん」	● Point! 元気に暮らし続けるために3つの柱でしっかりと!(フレイル対策)	P. 5~8
認知症とは			P. 9
最初の相談	● あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)	● Point! 高齢者安心コール	P. 10
受診について	● かかりつけ医 ● 世田谷区もの忘れ診断ネットワーク病院 ● 認知症疾患医療センター	● Point! 認知症サポート医 ● 受診するとき医師に伝えるポイント	P. 11, 12
認知症と診断されたら	● 相談先: 家族や友人 ● 不安を共有しよう: 身近な人	● Point! 全国の本人の声を聴いてみよう	P. 13, 14
仲間づくりができる場所	● 自主グループ、サロン ● アクション講座 ● アクションチーム	● 楽しく語ろうつどいの会 (認知症本人交流会) ● 介護者の会・家族会 ● 認知症カフェ	P. 15, 16
わたしの暮らしを支えるサービス 【介護保険サービス・介護保険外サービス】 ○ 自宅で暮らす ◇ 住まいを変える	○ わたしが出かける (デイサービス、デイケア) ○ 家に来てくれる (訪問介護、訪問看護等) ◇ サービス付き高齢者住宅 ◇ 有料老人ホーム ◇ 養護老人ホーム	○ 泊まってみる(ショートステイ) ○ 通う・来てもらう・泊まる (小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護) ◇ 介護老人保健施設 ◇ グループホーム	● Point! 「せたがやシルバー情報」 P. 17
「そなえ」	● 希望をかなえるヘルプカード ● 自動通話録音機	● 高齢者見守りステッカー ● せたがや一人歩きSOSネットワーク ● 成年後見制度	● あんしん事業 ● 消費生活センター ● Point! 行方不明時のそなえ P. 18, 19

自分でできる認知症の気づきチェックリスト P. 20
 気づきチェックリストの解説 P. 21
 私が大切にしたいことメモ P. 22

わたしの日常
 認知症とは
 最初の相談
 受診について
 認知症と診断されたら
 仲間づくりができる場所
 わたしの暮らしを支えるサービス
 そなえ