

武蔵野市認知症施策推進計画の 策定に向けて

- 令和6年1月
「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（以下、認知症基本法）」施行
・第13条区市町村の認知症施策推進計画（努力義務）
国が策定する「認知症施策推進基本計画」と、都道府県が策定する「認知症施策推進計画」を基本として策定すること
- 令和7年3月
「東京都認知症施策推進計画」
- 武蔵野市認知症施策推進計画
・高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画（令和9年度～令和11年度）と調和を保ちつつ策定
- 計画の策定にあたって
・認知症基本法 第12条
計画の案を作成しようとするときは、あらかじめ、認知症の人及び家族等の意見を聞くよう努めなければならない

認知症施策推進計画策定に向けて みなさまの声や思いを集めました

武蔵野市高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画及び
認知症施策推進計画（令和9～11年度）策定に向けたヒアリング

認知症のある方

・認知症カフェ
など

家族

・家族介護者教室
など

事業者等

・認知症対応型
通所介護
など

ヒアリング期間：令和7年11月～令和8年2月
ヒアリング実施者：高齢者支援課職員

1. 認知症のある人の声

【生活する上で工夫していること】

もの忘れと工夫

「メモを書いて家中に貼ってある。

ただし、書いたこと自体を忘れてたり、過去のメモも置きっぱなしにしているので、どのメモがその時必要としていることが書いてあるか分からなくなることがある。」

「なんでもカレンダーに書くようにしている。」

生活リズム・外出・散歩

「毎日、朝食後に散歩に行くようにしている。」

周囲との関わり

「わからないことや困ったことは、人に聞くようにしている。

もともとは人に頼るのが好きでなかったが、一人だし最近は頼るしかない。」

自分を支える考え方

「一人だからこそ、何でも自分でやらなければならないと思うのが元気の秘訣になっている。」

認知症や年齢に対する思い

「認知症は特別なことではなく、誰でもなりうるものだと思っている。

自分では高齢だとは思っておらず、“高齢者は90歳から”という感覚を持っている。」

1. 認知症のある人の声 【行政や地域に求めること】

相談しやすい窓口・環境づくり

「市役所の高齢者支援課に、若年性認知症の人でも問い合わせしやすい窓口がほしい。」
「以前、高齢者支援課まで足を運んだが、勇気が出ず相談することができなかった。」

認知症への理解

「地域に出ていくことに怖さを感じている。」
「行政や周囲に迷惑をかけたくないという思いが強く、
人に迷惑をかけるくらいなら死んだ方がましと感じている。」
「これからの人生も、
できるだけ人に迷惑をかけないように生きていきたいと思っている。」

本人の希望を尊重した暮らし

「将来的には入所も検討している。
ただ、人に頼らず自分で生活ができるうちは、この家で暮らし続けたい。」

1. 認知症のある人の声 【現在の悩み】

周囲の反応への不安・人との交流の悩み

「幼少期はあまり意識していなかったが、診断をされてからは、人の顔色をより一層伺うようになった。」

「一度でも冷たい対応されると、自分から話しかけられなくなる。」

「初対面の方には自分が認知症であることは分からないため、至らない自分を変な人と思われるのが怖い。」

診断までの不安・早期対応への思い

「認知症状初期、家族に言われて検査を受けたが、結果が出るまでに時間がかかった。」

「別の病院ではすぐに診断結果がでた経験もあり、不安を抱えて検査を受けたのに、結果を待つ間に症状が進行してしまうのではと不安が大きくなった。」

家族への思い

「もっと早めに結果が出て対処をしていれば、家族にここまで負担をかけずに済んだのではないかと思う。」

2. 認知症のある人の家族① 【大変だと感じること・困ること】

精神的負担

「介護をしているときに、思わず首を絞めそうになったことがあった。その時、姑が「自分も同じ目に合うことになるからやめた方がいい」と言ってくれたことで踏み止まることができた。最後まで介護したので、今は後悔はなく、姑に感謝してる。」

本人の変化を受け止めるつらさ

「昔の夫と、認知症のある現在の夫と交互に現れるのがつらい。」

周囲に相談しづらい悩み・孤立感

「近所の人に、夫が認知症であることをなかなか言えない。」
「認知症カフェに参加し、家族同士で話げできたことで、一人ではないと感じることができた。」
「近所では話しづらいことがあるため、同じ立場の人と安心して話せる場のありがたさを感じた。」

2. 認知症のある人の家族②

外出・見守りに関する不安

「一人で外出すると、けがをしたり、帰宅できなくなったりして、本人や周囲に大きな影響が出るのではないかと心配している。」

「自宅では目が離せず、一人にしておけない状況がある。」

「GPSを持たせたいと思っても、本人がそもそも持って出かけないため、活用が難しい。」

「以前、一人で外出した際に転倒し、通りがかりの人が救急車を呼んでくれたことがあった。」

「GPSをもって外出した際には、警察が一生懸命に捜してくれた経験もあり、地域や関係者に支えられていると強く感じた。」

2. 認知症のある人の家族③

介護の悩みを抱える中での思い

「友人に話しても、なかなか分かってもらえないと思うので、あまり話さない。」

「ひとりの時間が何よりの息抜きであり、自分にとって必要な時間になっている。」

生活環境の維持・片付けの負担

「心の乱れが、服装や部屋の乱れとして現れる。

家族だけでは家財整理が難しく、片付けを一緒に手伝ってくれるヘルパーが欲しい。」

地域や社会に望むこと

「子どもと高齢者が自然に交流できる場がほしい。

外出時に散歩中の保育園児を見かけると、10分くらいは二人で眺めていることがある。子どもの存在は癒しや楽しみである。」

3. 認知症対応型通所介護事業者①

統一したケア・情報共有の工夫

「環境変化に弱いため、申し送りや送迎時の家族との会話内容を個人ノートなどに記録し、スタッフ間で統一したケアができるようにしている。」
「タイムリーな職員間の情報共有や記録を大切にし、支援内容にばらつきが出ないようにしている。」

本人の気持ちや状態を丁寧に捉える支援

「目線やソワソワと落ち着かない様子など、言葉以外のサインから、本人の気持ちや体調をくみ取るよう心がけている。」

認知症のある本人の社会参加について

「傾聴ボランティアの認知症サポーターが、丁寧に話を聴く中で、本人から「武蔵野市の歴史」や「戦時中の体験」など、次世代につながる貴重な話が語られることがあった。」
「本人の経験や語りや、地域や次世代とのつながりにつながる機会となっている。」

3. 認知症対応型通所介護事業者②

支援の中で感じる課題

「デイサービスは、体調変化や対応が必要な場面があっても、主治医・家族・訪問看護などへ確認が必要となり、すぐに対応できない難しさがある。」

外出・社会参加に関する課題

「デイサービスと病院以外の外出機会が少ない方が多い。」

「タクシー代などの経済的負担を気にして、受診を控える方がいる。」

「気軽に外出でき、家族以外の人と交流できる機会や支援が必要と感じる。」

「利用者の中には、デイサービスに通うことが一番楽しいと話している方がいる。」

多世代交流・地域とのつながりへの期待

「小さな子どもと自然に交流できる、多世代の居場所づくりをしていきたい。」

「ボランティア募集中。特別なことではなく、傾聴してもらうだけでも現場としては助かる。」

「ボランティアがほとんどおらず、募集や広報の方法に困っている。」

武蔵野市の認知症施策

東京都認知症施策推進計画の基本的施策と本市認知症施策について

認知症のある人に関する理解の増進等	認知症のある人の生活におけるバリアフリー化の推進	認知症のある人の社会参加の機会確保等	認知症のある人の意思決定の支援及び権利利益の保護
<ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーター養成講座 ・認知症サポーターステップアップ講座 ・健康長寿のまち武蔵野推進月間 ・冊子「みんなで知ろう認知症」 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症高齢者見守り支援ヘルパー ・はいかい高齢者等探索サービス ・ただいまシール ・火災安全システムの貸与 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジガーデンサポーター ・いきいきサロン ・テンミリオンハウス ・認知機能低下予防プログラム ・聴こえの支援事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・権利擁護事業（福祉公社） ・地域福祉権利擁護事業 ・成年後見制度の利用支援
<p>相談体制の整備等</p>	<p>認知症の早期の気づき、早期診断・早期支援</p>	<p>保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・在宅介護に関する各種相談窓口（在宅介護・地域包括支援センター） ・認知症相談 ・認知症疾患医療センターによる相談会 ・高齢者なんでも電話相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れサポート検診 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険サービス ・認知症疾患医療センター、もの忘れ相談医、在宅介護・地域包括支援センターとの連携 ・認知症初期集中支援事業 ・もの忘れ相談シートの活用 ・認知症連携部会 ・認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム） 	