認知症 地域支援推進員リレー通信
おれんじ通信

2026年7月 Vol.28

認知症の豆知識　ご存じですか「高齢者在宅療養支援窓口」

高齢者がいつまでも住み慣れた場所で、暮らし続けるために、医療や介護に関する専門相談「高齢者在宅療養支援窓口」があります。電話での相談や面談を行い、必要に応じて情報提供や、関係機関へ直接連絡をするなどの橋渡しをしています。

認知症の特性として、自宅以外の場所だと不安になりソワソワしたり、予約時間の確認やバスに乗れないなど、通院が難しい方もいらっしゃいます。そのような場合は、自宅への訪問が可能な病院を紹介しています。自宅での診察は、リラックスして受診できます。

認知症のある方への対応が可能な医療機関（内科、整形外科、精神科、歯科など）や訪問看護ステーション、訪問薬剤師、介護事業所などの紹介もしています。

ご家族や支援者が、ご本人の症状をあらかじめメモしておいて、事前に病院へメモを渡すなど、スムーズに受診できる方法をアドバイスすることもあります。

裏面につづく➡➡➡



推進員コラム



香りと笑顔で心と脳に栄養を

淹れたてのコーヒーの香りがふわりと立ちのぼると、不思議と心が穏やかになります。

コーヒーには、認知症予防も期待できる成分（カフェイン、ポリフェノール）が含まれていますが、それ以上に大切なのは、その香りを楽しむ「誰かとの時間」かもしれません。

顔なじみの誰かとおしゃべりしながら、ゆっくり味わう一杯。「おいしいね」と笑いあい、香りを分かちあう。その豊かな時間は、心だけでなく脳にも最高の栄養を届けてくれます。

明日は誰かを誘って、おいしいコーヒータイムを楽しんでみませんか？

発行：多摩市健康福祉部高齢支援課
電話：０４２－３３８－６８４６
文責：北部地域包括支援センター

トピックス　多摩市高齢者在宅療養支援窓口に よくある質問

問「もの忘れが進んだらどんな、どんなサービスが使えますか？」

➡ デイサービスに通って趣味の囲碁を楽しむことも。その後、小規模多機能施設（宿泊、デイサービス、訪問介護を組み合わせる介護保険サービス）を利用しながら自宅で過ごされる例もあります。

問「もの忘れがあるかも、と思ったら、どうしたらいいですか？」

➡ まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医から、専門の医療機関につなげることもできます。「脳の健康診査」として受診をするのもおすすめです。

　身体の不調から、もの忘れが進むこともあります。食事量が減っていないか、熱はないか、水分は足りているか、などの相談ができる“かかりつけ医”を持つことで、早めに相談、診断、治療することができます。

問「もの忘れを予防するためには、何をしたらいいですか？」

➡ 運動をしたり、社会的なつながり（会話や交流）を大切に過ごすとよいですね。



多摩市高齢者在宅療養支援窓口

電話：０４２－３５７－１６７７
場所：多摩市医師会(永山5-15)
受付：月曜～金曜
　　10時～12時、13時～16時

あなたのまちの高齢者の相談窓口　「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号／住所
東寺方（3丁目を除く）・落川・百草・和田（3丁目を除く）・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取（地番）	西部	☎ 042-389-8850 和田１５３２
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5－1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下１－１８－２
永山2～7丁目・貝取2～5丁目 豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山４－２－５－１０５
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸４－１９－５ 多摩市立健康センター３階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕１－１－２－１０６ 愛宕第一住宅