

たいとう ものわすれ あんしん ガイドブック



目次

1. 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	P1
2. 認知症とは?	P2
3. 認知症の予防につながる習慣	P3
4. 認知症に早く気づくことが大事!	P4
5. 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!	P5-6
6. 認知症の進行に応じた対応・支援について	P7-8
7. サービスや支援の内容	P9-14
8. 医療機関受診と連携の流れ	P15
9. 相談しよう	P16
10. 参加してみよう	(裏表紙)

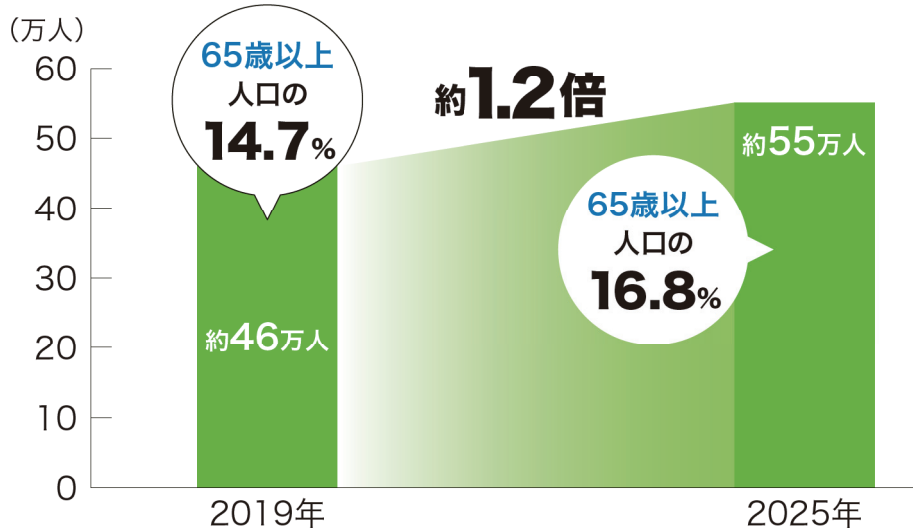
「認知症ケアパス」とは、認知症の方とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすために、支援やサービスの内容をご案内するものです。認知症について知り、将来に備えるためにご活用いただけると幸いです。

1

認知症は誰でもかかる 可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
都内では、認知症の人は46万人を超えており、2025年には約55万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計

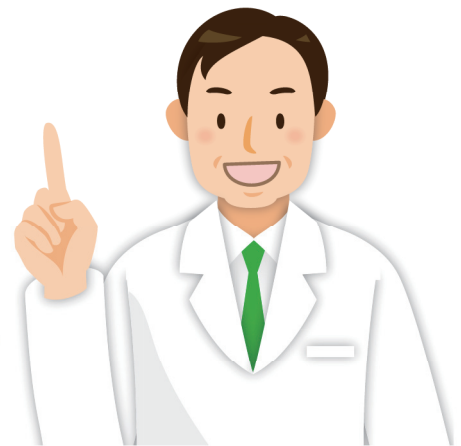


資料)東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」

若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、
とても身近な病気です。
認知症の人と家族が
安心して暮らせる
地域をつくるのが大切です。



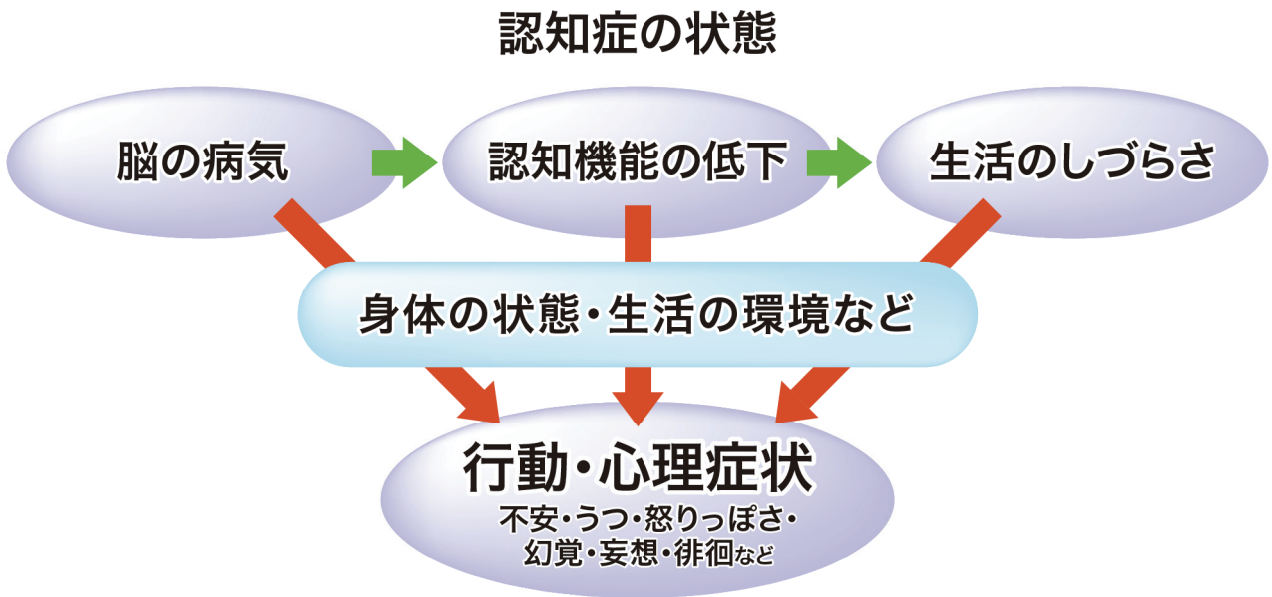
(注1)平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

2

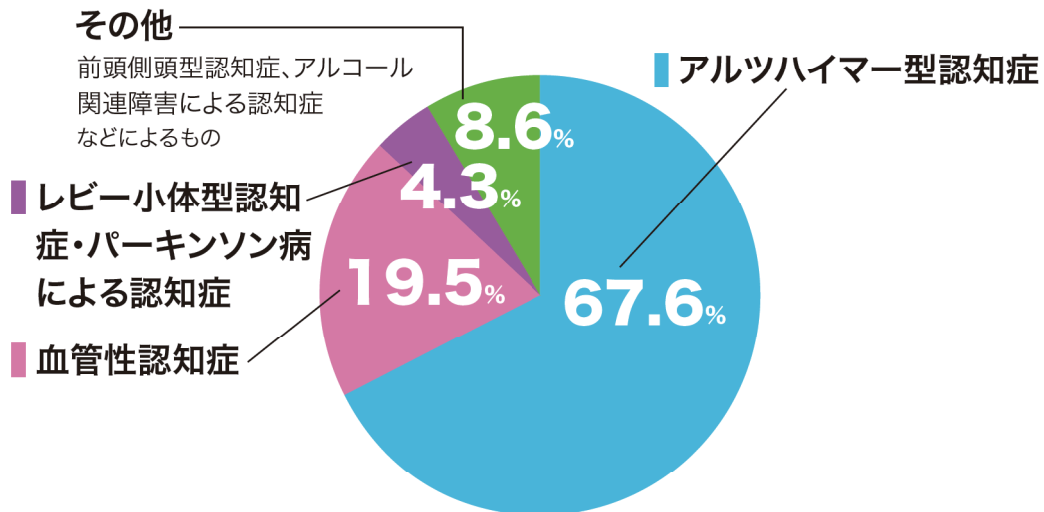
認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

(注3) 認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

3

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



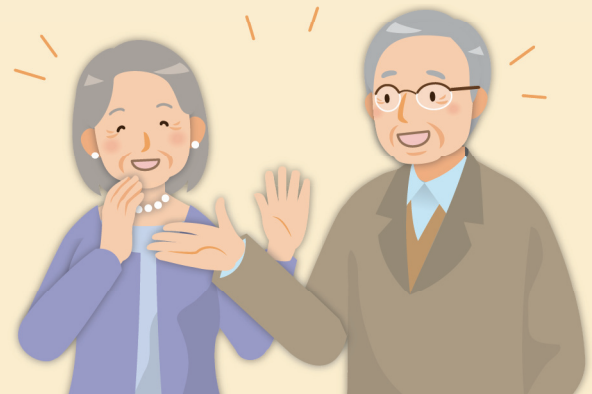
生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



4

認知症に早く気づくことが大事！

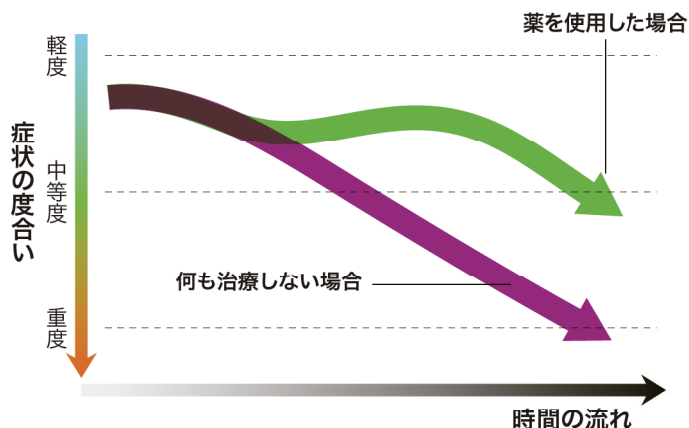
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

- 1 今後の生活の準備をすることができます**
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります**
アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。



次ページからの
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」
を行ってみましょう。

5

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。


チェック	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック 1  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 2  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 3  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック 4  今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 5  言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
 認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
 ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

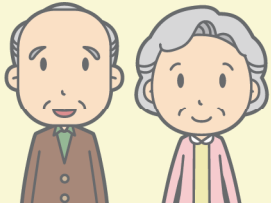

<p>チェック⑥</p> <p>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
 15ページの「医療機関受診と連携の流れ」を参考に相談してみましょう。

6

認知症の進行に応じた 対応・支援について

日常生活の自立度	心身ともに健康	自立しているが、もの忘れが増えた	一人ではできな 見守りや一部手
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> ●物をなくしたり、約束を忘れることが増えた。 ●お金や薬の管理、買い物、書類作成などで、ミスが増えた。 ●新しい事が覚えられなくなった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話での通話や一人では難しく ●お金や薬の管理、成などが、一人た。 ●思いどおりにイライラする、着かなくなった。
本人の生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりや介護予防に取り組もう。 ●地域とのつながりを大切にしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活における違和感・不安があれば、放置せずに、誰かに相談しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●安心して出かけよう。 ●理解し、見守りやそう。
家族の接し方や心構え	<ul style="list-style-type: none"> ●本人と一緒に、健康づくりや介護予防に取り組もう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の話をよく聞こう。 ●本人に家庭内での役割を持ってもらおう。 ●違和感を感じたら、早めに区の窓口などに相談しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆっくりわかり ●急がせず、本人にしよう。 ●大事なことはメモしよう。

介護予防・社会参加

介護予防・社会参加



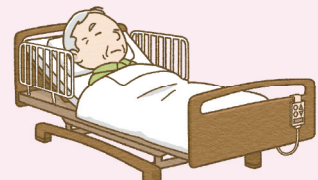
- ①町会 / ②シニア（老人）クラブ
- ③自主活動グループ
- ④介護予防教室
- ⑤あたまの健康チェック®
- ⑥認知症サポーター養成講座
- ⑦認知症カフェ

P9
P10へ

相談・医療

- ⑧かかりつけ医 ⑨かかりつけ歯科医
- ⑩かかりつけ薬剤師・薬局
- ⑪認知症疾患医療センター
- ⑫認知症専門相談
- ⑬家族のための介護・こころのケア相談
- ⑭認知症初期集中支援チーム

右に行くほど発症から時間が経過し、認知症が進行している状態です

いことが増えて 助けが必要	生活の多くで、手助けや介護が必要	常に介護が必要
<p>来客対応などが なった。 買い物、書類作 でできなくなっ かず、 落ち</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 着替えや食事、トイレ等がうまく できなくなる。 ● 自宅や日時・季節が分からなくな る。 ● 物盗られ妄想な どで、不安にな ったり、怒鳴っ たりすることが 増えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事やトイレなど生活全般に誰か の助けが必要。 ● 周囲の状況が理解できず、コミュ ニケーションが難しくなる。 
<p>られる場所を作 てくれる人を増</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 手伝ってもらいながら、できるこ とを自分のペースで続けよう。 ● 移動時の転倒に注意しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気持ちよく、楽しく過ごせる環境 にできるだけいられるようにしよ う。
<p>やすく話そう。 のペースを大切 もして本人と共</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人の意思を尊重しよう。 ● 視線を合わせてゆっくり話しかけ よう。 ● 負担や悩みは家族だけで抱え込ま ずに区の窓口などに相談しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 会話が難しくても、声をかけよう。 ● 手を握ったり、背中をさするなど スキンシップを心がけよう。 ● 食事中のむせ込みに注意しよう。

相談・医療

見守り・生活支援 / 介護保険サービス・けんりようご権利擁護

見守り・生活支援

- ⑮はつらつサービス
- ⑯すこやか訪問
- ⑰見守りネットワーク
- ⑱位置確認システム
- ⑲早期発見ステッカー
- ⑳電磁調理器の給付

P11へ

P12へ

介護保険サービス・けんりようご権利擁護

- ㉑ホームヘルプ
- ㉒デイサービス
- ㉓ショートステイ
- ㉔グループホーム
- ㉕特別養護老人ホーム
- ㉖あんしん台東(けんりようご権利擁護センター)

P13
P14へ

7 サービスや支援の内容

介護予防・社会参加

①町会②シニア（老人）クラブ／③自主活動グループ
各地域で、様々な活動が行われています。

④介護予防教室

●ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる「ころばぬ先の健康体操」を行っています。全身の筋力や柔軟性の向上だけでなく、認知機能低下の予防にもなります。



●うんどう教室

山谷堀公園（東浅草1-4）にある健康遊具で「つまづかないうんどう」「かいだんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の4つの運動を行い、足腰を鍛えます。



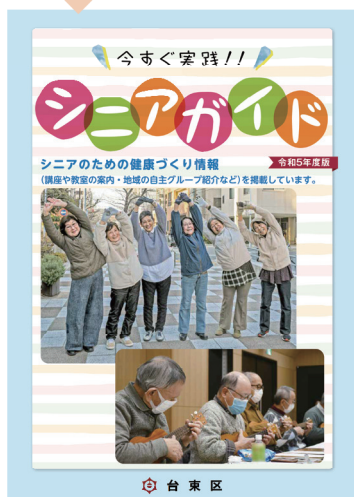
●自宅でできる介護予防運動

健康体操や脳トレ、お口の体操等のDVDを無料配布します。

【配布場所】

高齢福祉課（区役所2階6番窓口）、または、各地域包括支援センター

詳しくは、「シニアガイド」をご覧ください。



台東区
(令和5年度版)

シニアガイドってなに？

区が発行する健康づくりのための情報誌です。

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのための様々な教室、地域のシニアによる活動などを掲載しています。

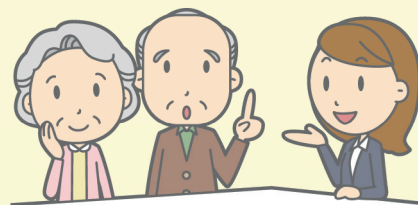
(区役所、区民事務所・地区センター、地域包括支援センター等に置いてあります。)

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1295

⑤あたまの健康チェック® **無 料**

10分程度の対話式テストで、認知機能の状態を確認することができます。

※検査の結果に応じて、保健師などから生活習慣に関するアドバイスも受けられます。
(認知症の診断を行うものではありません。)



【対象】

区内在住の65歳以上75歳未満の方

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225

⑥認知症サポーター養成講座 **無 料**

認知症の症状や行動、対応方法等について学ぶ約90分の講座です。受講していただくと、「認知症サポーター」になることができます。

※養成講座は、区役所、各地域包括支援センターで実施しています。また、受講希望者がおおむね10名以上集まる場であれば、講師が出張し、ご希望の場所で講座を開催することもできます。

【対象】

区内在住・在学・在勤の方

認知症サポーターについては、裏表紙もご参照下さい。

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225
各地域包括支援センター (P17～18参照)

受講証として、サポーターカードを差し上げます



⑦認知症カフェ **無 料** (内容によっては一部自己負担があります。)

認知症の方や、そのご家族・介護者が、医療や介護の専門家、同じ立場の方と気軽に話しができて相談できる場所です。

関心のある方は、どなたでもご参加できます。



開催場所などについては、裏表紙をご参照下さい。

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225
各地域包括支援センター (P17～18参照)



相談・医療

⑧ かかりつけ医

病気や体の調子が悪い時だけでなく、日頃から健康管理などについて相談できる地域の身近なお医者さんです。

⑨ かかりつけ歯科医

治療のほかにも、定期的なお口の中(口腔)のケアや相談、指導が受けられる地域の身近な歯医者さんです。



⑩ かかりつけ薬剤師・薬局

薬の飲み方や飲み合わせ、健康の相談などができる地域の身近な薬剤師さん(薬局)です。



⑪ 認知症疾患医療センター(台東区では永寿総合病院が指定を受けています。)

認知症について詳しく調べ、専門的な医療相談などを行います。

受診時には、予約やかかりつけ医の紹介状が必要です。

相談先については、P16をご参照下さい。

⑫ 認知症専門相談(予約制) … 毎月第2・4金曜

無料

【内容】もの忘れなど認知症に関することについて、精神科医に相談ができます。

【対象】区内在住のおおむね65歳以上の方、そのご家族・介護者の方

⑬ 家族のための介護・こころのケア相談

(予約制) … 毎月第1・3水曜

無料

【内容】日常生活の悩みや対応について、公認心理師等に相談ができます。

【対象】認知症の方を介護しているご家族・介護者(いずれかの方が区内在住)

⑭ 認知症初期集中支援チーム

【内容】医療・介護・福祉の専門相談員と地域の医師がチームとなり、訪問して、お困りごとの解決に向けたお手伝いを行います。

【対象】認知症が疑われるが、適切な医療やサービスを受けられていない方

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225

見守り・生活支援

⑮はつらつサービス

有 料

【内容】家事や介護のお手伝いの他、安否の確認を兼ねた配食サービスなど様々な身の回りのサポートを行います。

【対象】65歳以上の高齢者や障害のある方

問合せ先：台東区社会福祉協議会 ☎03(5828)7541

⑯すこやか訪問

無 料

【内容】安否を確認するため、週2回乳酸菌飲料を手渡しで配達します。

【対象】80歳以上の在宅・ひとり暮らしで、定期的な見守りが行われていない方

⑰見守りネットワーク

ひとり暮らしなどで見守りが必要な高齢者の方を、地域の皆様と関係協力機関で協力して、地域全体で見守り支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように支援します。

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1221

⑱位置確認システム

有 料

【内容】高齢者の方の居場所が分かるよう、子機(GPS発信機)の貸し出しと、位置確認のためのシステム使用料の一部を助成します。

【対象】65歳以上で、認知症により居場所が分からなくなるおそれがある方を、在宅で介護されているご家族の方



⑲早期発見ステッカー

無 料

【内容】警察等に保護された高齢者の方の、身元が早期に確認できるように靴や衣類等に貼るシールを配付します。

【対象】65歳以上で、認知症により居場所が分からなくなるおそれがある方



問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225

⑳電磁調理器の給付

有 料

(住民税非課税世帯の方は無料です。)

【内容】ガスや火を使用せず電気で加熱を行う電磁調理器を給付します。

【対象】65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯の方で、認知症等により火の取扱いに不安があり、必要と認められる方

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1222



介護保険サービスの例 (主なもの)

ご利用には、**要介護認定の申請**が必要です。

※認定の結果(要介護度)によって、受けられるサービスが異なります。

②① ホームヘルプ(訪問介護)

自宅で、ホームヘルパーによる、入浴・排せつ・食事などの身体介護や、調理・洗濯・清掃などの生活援助が受けられます。

②② デイサービス(通所介護)

通所介護施設で、入浴・排せつ・食事などの日常生活上の介護や日常動作訓練、レクリエーションなどが日帰りで受けられます。

②③ ショートステイ(短期入所生活・療養介護)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。

②④ グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

少人数の家庭的な環境で共同生活をしながら、日常生活の介護や支援などが受けられます。

②⑤ 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

日常生活において常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所する施設で、日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。

詳しくは、いきいき介護保険(介護保険の手引き)をご覧ください。

いきいき介護保険ってなに？

区が発行する介護保険の手引きです。

介護保険制度のしくみや介護サービスを利用するための方法などを掲載しています。

(区役所、区民事務所・地区センター、地域包括支援センター等に置いてあります。)

問合せ先(要介護認定の申請窓口)：

介護保険課 ☎03(5246)1245

各地域包括支援センター(P17~18参照)

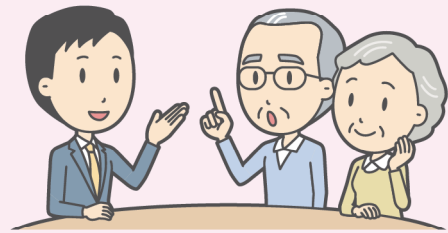


(令和5年4月改訂版)

②6 あんしん台東（権利擁護センター） **有 料**

高齢者や障害のある方に対して、福祉サービス利用のお手伝いや金銭の管理に関する相談、成年後見制度^{せいねんこうけん}についての相談や制度利用までのお手伝い等を行います。

相談先については、P16をご参照下さい。



けん り よう ご
権利擁護とは

権利侵害から、判断能力が十分でない方を守り、尊厳を保ちながら生活できるようにすることです。

せいねんこうけん
成年後見制度とは

認知症や知的・精神障害などで、福祉サービスなどの契約や意思決定が困難な方の権利や財産を保護する制度です。

ほうていこうけん
• 法定後見制度（判断能力が不十分な方が利用）

親族等の申立てにより、家庭裁判所が成年後見人^{せいねんこうけん}や代理する法律行為の範囲（後見・保佐・補助）等を決めます。

判断能力が不十分な方を保護し、支援する仕組みです。

にんいこうけん
• 任意後見制度（判断能力のある方が将来に備えて利用）

元気な時に、自分が信頼できる人（団体）と、公正証書により「後見を任せる契約」を結んでおきます。

自分自身で後見人や任せる内容をあらかじめ決めておき、ご自身の判断能力が低下した後、支援が開始される仕組みです。

8

医療機関受診と連携の流れ

- ・ 認知症についての心配がある
- ・ 「認知症の気づきチェックリスト」で20点以上だった など

どこに相談したらいいのかな？



本人・家族等

家族が認知症かもしれない。

相談

かかりつけ医

まず、かかりつけ医に相談してみましょう

必要に応じ専門医などを紹介します。



かかりつけ医がない場合はこちらにご相談ください

・ 地域包括支援センター (P17~18へ)

・ 各相談先 (P11へ)

連携

連携

紹介

連携

・ 認知症疾患医療センター

・ 認知症専門医療機関

基本的に受診にはかかりつけ医からの紹介状等が必要です。

専門的な検査、診察を行います。症状が安定した場合などは、ご紹介元のかかりつけ医を、再度ご案内する場合があります。





相談しよう

- ⑪ **認知症疾患医療センター** (台東区では永寿総合病院が東京都の指定を受けています。)
認知症について詳しく調べ、専門的な医療相談などを行います。
受診時には、予約やかかりつけ医の紹介状が必要です。

【窓 口】 永寿総合病院

台東区東上野 2-23-16

【問合せ】 03 (3833) 8381 (内線2319) ※要予約

平日 午前9時～12時、午後1時～4時



- ⑫ **あんしん台東 (権利擁護センター)**

(1) **地域福祉権利擁護事業**

福祉サービスの利用や日常の金銭の管理などを一人で行うことが難しい方に対して契約を結んだうえで、お手伝いを行います。

(2) **成年後見制度**についてのご相談

判断能力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。

成年後見制度に関する相談、制度利用までの支援などを行います。

【窓 口】 あんしん台東 (台東区社会福祉協議会 権利擁護センター)

台東区下谷1-2-11

【問合せ】 03 (5828) 7507

成年後見制度については P14 もご参照下さい。



東京都若年性認知症総合支援センター

65歳未満の認知症 (若年性認知症) について相談ができます。

【窓 口】 特定非営利活動法人 いきいき福祉ネットワークセンター

目黒区碑文谷 5-12-1 TS碑文谷ビル1F・3F

【問合せ】 03 (3713) 8205

平日 午前9時～午後5時



消費者相談

契約に関するトラブルや、商品・サービスに関する相談について、専門の相談員が解決のお手伝いをします。契約のトラブルや悪質商法などでお困りのことがあれば、ご相談ください。

問合せ先：くらしの相談課 消費生活センター ☎03(5246)1133



地域包括支援センター・区役所 案内図

(令和5年8月現在)

あさくさ地域包括支援センター

主な担当区域 浅草、花川戸、千束

浅草4-26-2

☎ 03(3873)8088

交通 都バス……………奥浅草より徒歩5分
……………浅草4丁目より徒歩5分
北めぐりん(浅草回り)…千束小学校前より徒歩5分



やなか地域包括支援センター

主な担当区域 池之端、上野公園、上野桜木、谷中

谷中2-17-20

☎ 03(3822)1556

交通 東京メトロ千代田線…千駄木駅より徒歩5分
東西めぐりん…特養ホーム谷中入口より徒歩2分
…谷中小学校より徒歩5分



まつがや地域包括支援センター

主な担当区域 下谷1・2丁目、根岸1～3丁目、北上野、入谷、松が谷、西浅草

松が谷4-4-3

☎ 03(3845)6505

交通 東京メトロ日比谷線…入谷駅より徒歩10分
南めぐりん…生涯学習センター南より徒歩5分
…入谷南公園より徒歩5分



たいとう地域包括支援センター

主な担当区域 台東、秋葉原、上野、東上野、元浅草

台東1-25-5

☎ 03(5846)4510

交通 南めぐりん……………台東地区センターより徒歩3分
ぐるーりめぐりん…東京法務局台東出張所前より徒歩2分



地域包括支援センターとは
住みなれた地域で、高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように
支援を行う総合窓口です。

みのわ地域包括支援センター

主な担当区域 | 下谷3丁目、根岸4・5丁目、竜泉、
日本堤、三ノ輪

三ノ輪1-27-11

☎ 03(3874)9861

交通 東京メトロ日比谷線…三ノ輪駅より徒歩2分
都バス…三ノ輪駅前より徒歩2分、三ノ輪二丁目より徒歩4分
北めぐりん(根岸回り)…三ノ輪駅(三ノ輪福祉センター前)より徒歩0分
ぐるーりめぐりん…三ノ輪駅より徒歩1分



くらまえ地域包括支援センター

主な担当区域 | 柳橋、浅草橋、鳥越、蔵前、小島、
三筋、寿、駒形、雷門

蔵前2-11-3

☎ 03(3862)2175

交通 都バス ……蔵前駅前より徒歩3分
都営地下鉄浅草線・大江戸線
……蔵前駅より徒歩3分



ほうらい地域包括支援センター

主な担当区域 | 清川、橋場、今戸、東浅草

清川2-14-7

☎ 03(5824)5626

交通 都バス……清川二丁目より徒歩2分
北めぐりん(浅草回り)・ぐるーりめぐりん
……清川一丁目より徒歩2分



区役所 高齢福祉課 高齢者総合相談

東上野4-5-6

☎ 03(5246)1224

交通 JR ……上野駅より徒歩8分
東京メトロ…上野駅より徒歩5分
都バス……下谷神社前より徒歩2分
南めぐりん・東西めぐりん・ぐるーりめぐりん…台東区役所より徒歩0分
※磁気ループ(補聴装置)を設置していますので、お気軽にお立ち寄りください。



10 参加してみよう

認知症サポーターを募集しています！

● 認知症サポーターってなに？

「認知症サポーター」とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やそのご家族に対してできる範囲で手助けし、温かく見守る応援者のことです。

● 認知症サポーターになるには？

認知症の症状や行動、対応方法等について学ぶ養成講座（約90分）を受講していただくと、どなたでも認知症サポーターになることができます。



P10もご参照
下さい。

問合せ先：高齢福祉課 ☎03(5246)1225
各地域包括支援センター（P17～18参照）

認知症カフェに参加しませんか？

認知症の方とそのご家族、地域の方など誰もが気軽に立ち寄れる場で悩みを相談したり情報を共有したり交流を深めることができます。

※日時・場所は、変更になることもありますので、各地域包括支援センターにお問合わせください。



名 称	開催日・場所	問合せ先 (地域包括支援センター)
オレンジカフェ	(日程) 偶数月ごとに1回程度実施 (場所) 永寿総合病院	たいとう ☎ 03 (5846) 4510 まつがや ☎ 03 (5846) 6505
喫茶 Y・O・U	(日程) 奇数月の第3金曜日に実施(原則) (場所) みのわ地域包括支援センター、 生涯学習センター	あさくさ ☎ 03 (3873) 8088 みのわ ☎ 03 (3874) 9861
カフェやなか	(日程) 偶数月ごとに1回程度実施 (場所) 区民館	やなか ☎ 03 (3822) 1556
あさがおカフェ	(日程) 奇数月の第4土曜日に実施(原則) (場所) 区民館	ほうらい ☎ 03 (5824) 5626
くらまえカフェ	(日程) 毎月の第3水曜日に実施(原則) (場所) くらまえ地域包括支援センター	くらまえ ☎ 03 (3862) 2175