

たいとう ものわすれ

# 安心ガイドブック



## 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. 認知症に早く気づくことが大事！ ..... P3-4
4. 「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
5. 認知症の進行に応じた対応・支援について ..... P7-8
6. 認知症の人を支えるために ..... P9
7. 認知症の予防につながる習慣 ..... P10
8. サービスや支援の内容 ..... P11-16
9. 相談先について ..... P17-18
10. 医療機関受診と連携の流れ ..... P19-22
11. 認知症基本法とは？ ..... (裏表紙)

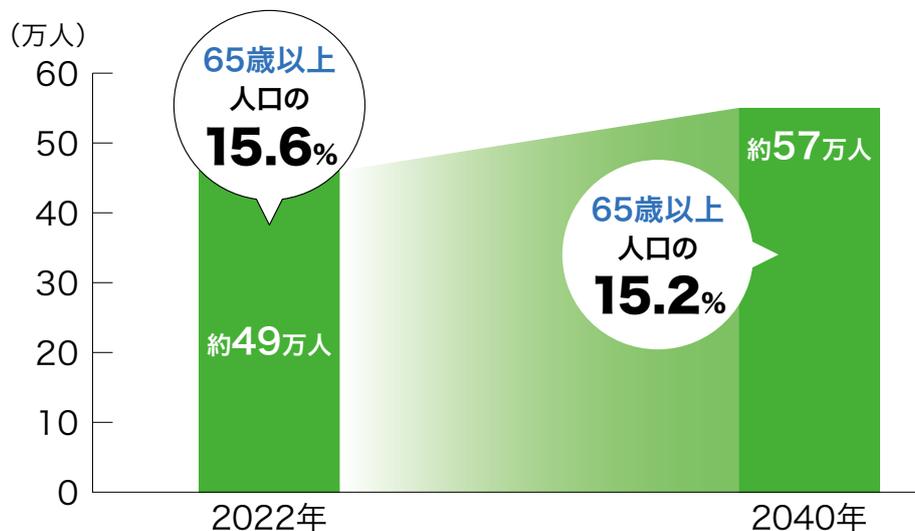
「認知症ケアパス」とは、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすために、支援やサービスの内容をご案内するものです。認知症について知り、将来に備えるためにご活用いただくと幸いです。



# 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49万人を超えており、2040年には約57万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

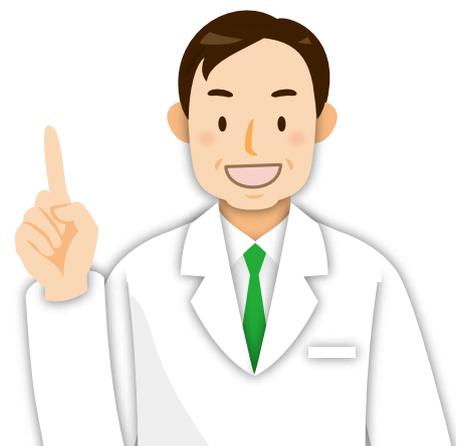


資料)東京都「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」

### 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。



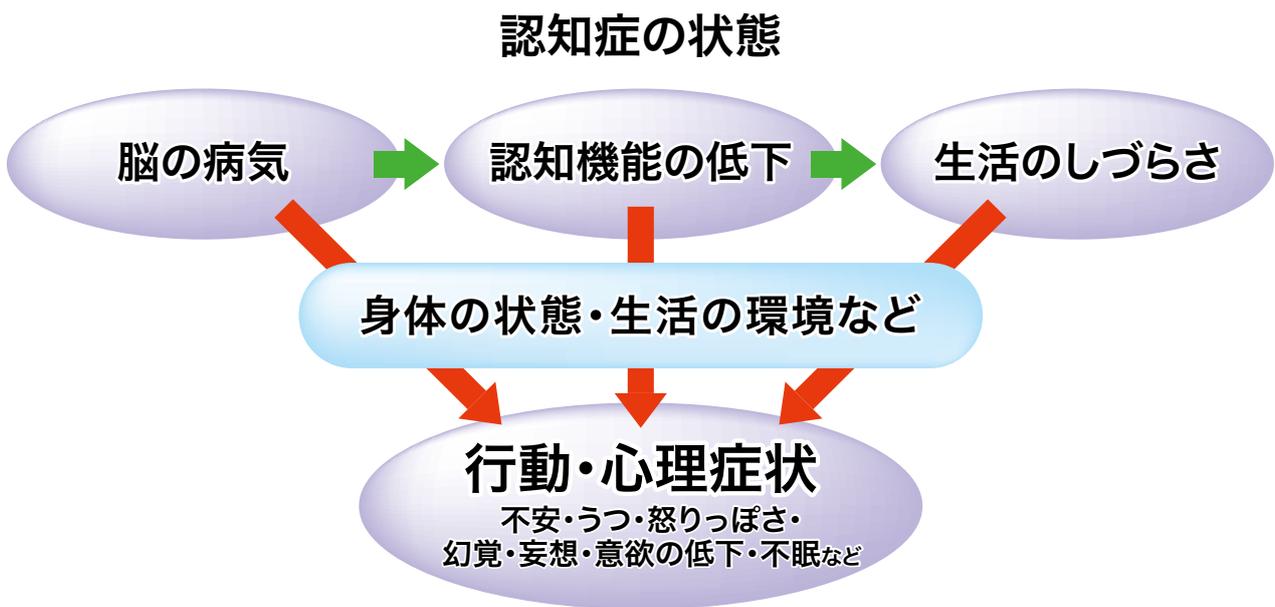
(注1)平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症になるものと推定されています。

(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



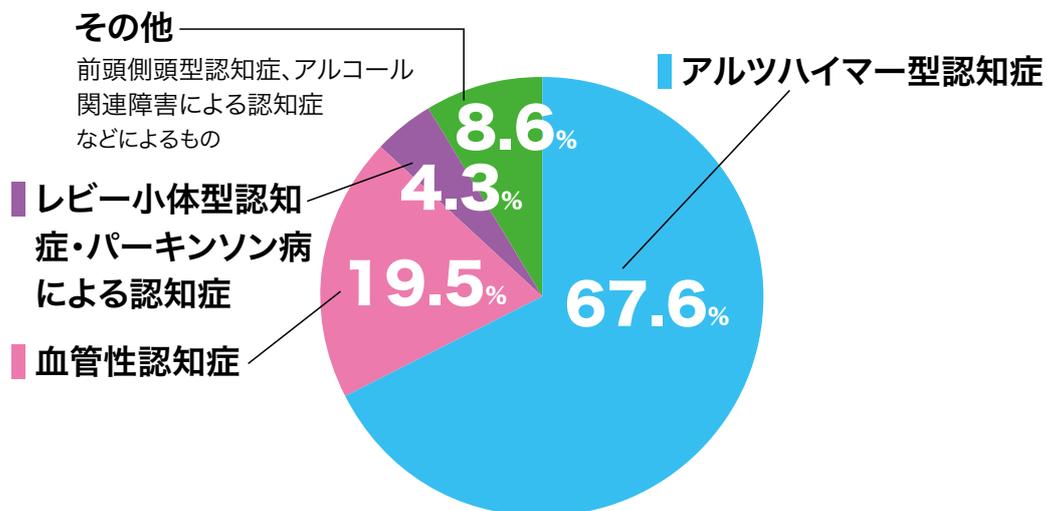
# 認知症とは？

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！

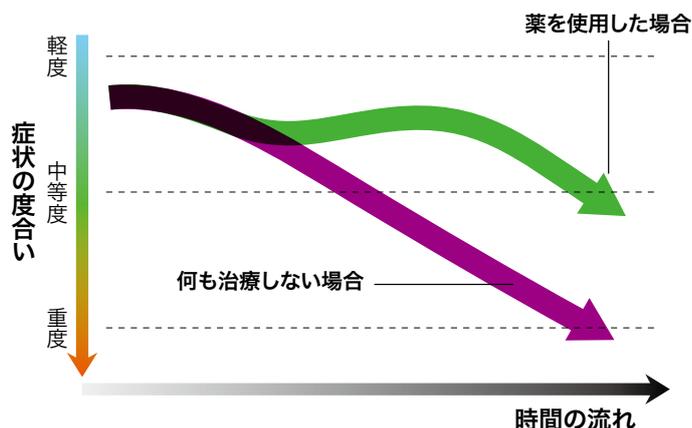
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

### 【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



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」  
を行っていきましょう。

(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。

## もの忘れ検診

認知症は、誰でもかかる可能性のある病気です。しかし、「早期発見・早期診断」することにより、治療による症状の改善や進行を遅らせる可能性が高くなります。また、症状が軽いうちに認知症への理解を深めることで、今後の生活に備えることができます。

【対象者】・65歳、70歳、75歳、80歳の台東区民（令和7年4月1日現在）  
・上記の年齢に該当する方で、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の合計点が20点以上の方、または、もの忘れが心配な方

※既に認知症の診断を受けている方は対象外です。

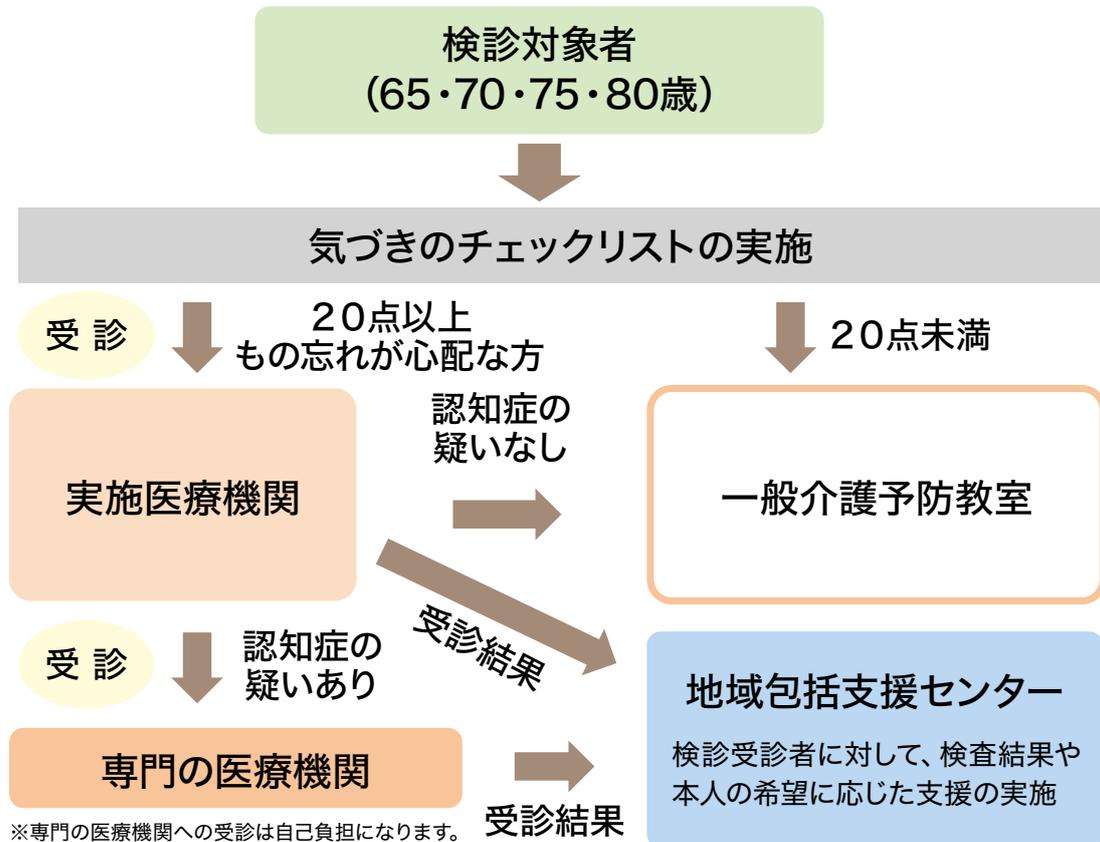
※50歳以上(65歳、70歳、75歳、80歳を除く)のうち、受診を希望する方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

【費用】無料

【検査内容】問診、認知機能検査

【実施期間】令和7年12月～令和8年3月(予定)

### 検診の流れ (令和7年度より開始)



問合せ先：高齢福祉課（認知症担当） ☎03（5246）1225

# 4

## 「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。

|  | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
|--|--------|--------|-------|--------|
| <b>チェック 1</b><br> 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     |
| <b>チェック 2</b><br> 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     |
| <b>チェック 3</b><br> 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     |
| <b>チェック 4</b><br> 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     |
| <b>チェック 5</b><br> 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><b>チェック⑥</b></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><b>チェック⑦</b></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><b>チェック⑧</b></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><b>チェック⑨</b></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><b>チェック⑩</b></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。  
 19ページ以降の「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。

# 5

## 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MCI（軽度認知障害）を含む   | 認知症を有するが日常生活は自立   |
|-------------|--|--|---|
| 本人の様子       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増えたという自覚が増える。</li> <li>●あれ、これなどの代名詞が増える。</li> <li>●物の名前がなかなか出てこない。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●物をなくしたり、約束を忘れることが増えた。</li> <li>●お金や薬の管理、買い物、書類作成などで、ミスが増えた。</li> <li>●新しい事がなかなか覚えられなくなった。</li> <li>●料理の準備や段取りがうまくいかないことが増えた。</li> </ul>  |
| 本人の気持ち      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れについて心配になる。</li> <li>●物をなくしたり、約束を忘れることが増えて心配になる。</li> <li>●誰かに相談したい。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが増えるため、不安になり、イライラすることが増える。</li> <li>●認知症だと知られたくない。</li> <li>●自分の気持ちを聞いてほしい。</li> </ul>  |
| 本人の生活のポイント  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりや介護予防に取り組みましょう。</li> <li>●地域とのつながりを大切にしましょう。</li> <li>●メモや携帯のアラーム機能などを活用しましょう。</li> <li>●日常生活における違和感・不安があれば、放置せずに、誰かに相談しましょう。</li> <li>●自分の気持ちを信頼できる人に話しましょう。</li> </ul>                                |  |   |
| 家族の関わり方や心構え | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本人と一緒に、健康づくりや介護予防に取り組みましょう。</li> <li>●認知症カフェや認知症サポーター養成講座などに参加し、認知症についての理解を深めましょう。</li> <li>●本人の話をよく聞きましょう。</li> <li>●今後どのように暮らしたいのか本人と一緒に考えましょう。</li> <li>●違和感を感じたら、早めにかかりつけ医や包括・区の窓口などに相談しましょう。</li> </ul> |  |   |

●負担や悩みは家族だけで抱え込

### 介護予防・社会参加

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

P11  
P13へ

### 見守り・生活支援

- はつらつサービス
- 見守りネットワーク
- 聞こえの改善機器購入費助成
- 電磁調理器の給付
- 位置確認システム
- 早期発見ステッカー

P14  
P15へ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化します。家族や周囲の人が認知症を理解し、適切な対応をすることが大切です。なお、認知症の原因となる疾患などによって、進行するスピードや症状には個人差があり、必ずしもこのとおりに進行するとは限りません。

| 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立  | 日常生活に<br>手助け・介助が必要  | 常に介護が必要  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 電話での通話や来客対応などが一人では難しくなった。</li> <li>● お金や薬の管理、買い物、書類作成などが、一人でできなくなった。</li> <li>● たまに道に迷うことがある。</li> <li>● 財布などを取られたと言うことが増えた。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる。</li> <li>● 日時や季節、場所が分からなくなる。</li> <li>● 道に迷うことがたびたびある。</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事やトイレなど生活全般で誰かの助けが必要になる。</li> <li>● 周囲の状況が分からなくなることが増え、コミュニケーションが難しくなる。</li> </ul>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 失敗することが増えて不安になる。</li> <li>● 失敗を指摘されると悲しい。</li> <li>● 気力がわかないことがある。</li> <li>● 思いどおりにいかず、イライラする、落ち着かないことがある。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 細かいことは忘れても、誰かに何かを怒られたという、不快な気持ちが残る。</li> <li>● やさしい対応に安心する。</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 笑顔を向けられたり、やさしい対応に安心する。</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安心して出かけられる場所を作りましょう。</li> <li>● 理解し、見守ってくれる人を増やしましょう。</li> <li>● メモや携帯のアラーム機能などを活用しましょう。</li> <li>● 連絡先が分かるものを身に付けて外出しましょう。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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ましょう。</li> <li>● 移動時の転倒に注意しましょう。</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 気持ちよく、楽しく過ごせる環境で生活しましょう。</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆっくり、短く、簡単に話しましょう。</li> <li>● 急がせずに、本人のペースを大切にしましょう。</li> <li>● 大事なことは大きくメモして本人と共有しましょう。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の意思を尊重しましょう。</li> <li>● 目線を合わせてゆっくり話かけましょう。</li> <li>● 早期発見ステッカーや、位置確認システムを活用しましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 目線を合わせてゆっくり、やさしく声をかけましょう。</li> <li>● 手を握ったり、背中をさするなどスキンシップを心がけましょう。</li> <li>● 食事中のむせ込みに注意しましょう。</li> </ul> |

まずは包括・区の窓口などに相談しましょう。

### 介護保険サービス

- ホームヘルプ
- デイサービス
- ショートステイ
- グループホーム
- 特別養護老人ホーム

P16へ

### 相談・医療

- あんしん台東けんりょうご／権利擁護センター
- かかりつけ医 ○ 歯科医 ○ 薬剤師・薬局
- 認知症疾患医療センター
- 認知症専門相談
- こころのケア相談
- 認知症初期集中支援チーム

P17  
P20へ

# 6

## 認知症の人を支えるために

### 本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれませんが。



#### こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



### 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



#### こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。



# 7

## 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。





# サービスや支援の内容

## 介護予防・社会参加

○町会 ○シニア（老人）クラブ / ○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。

### ○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。



#### ●フレイルチェック

生活の振り返りや、機器を使った測定を行い、ご自身の「フレイル」のサインを確認できます。

#### ●うんどう教室

区内に設置された健康遊具による足腰を鍛えるための教室です。「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、お口の体操などの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）、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。

### 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、各区民事務所・各地区センター、各地域包括支援センターなどに置いてあります。）



令和6年度版シニアガイド



▲シニアガイドについて  
（台東区HP）

問合せ先：  
高齢福祉課（介護予防担当）  
☎ 03 (5246) 1295



## ○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80歳未満の方

(65歳未満の方でも、空き状況によって受けられますので、お問い合わせください。)



▲あたまの健康チェックについて  
(台東区 HP)

問合せ先：  
高齢福祉課(認知症担当)  
☎ 03(5246)1225

## ○認知症サポーター養成講座 **無料**

認知症についての正しい知識や支援方法などについて学ぶ約90分の講座です。受講した方は、どなたでも「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、出張での実施も可能ですのでご相談ください。

【対象】区内在住・在学・在勤の方

受講された方には  
サポーターカードを差し上げます



### 「認知症サポーター」とは？

認知症について正しい知識と理解をもち、認知症のある人や、そのご家族を温かく見守る応援者のことです。台東区内で、ボランティアとして活動されている方を、「たいとうオレンジボランティア」と呼んでいます。

## ………たいとうオレンジボランティアになりませんか？………

### ボランティア登録の流れ

認知症サポーター  
養成講座

認知症サポーター  
フォローアップ講座

ボランティア登録

認知症カフェや講座の受付、認知症の普及啓発活動などで活躍しています！



問合せ先：高齢福祉課(認知症担当)  
☎ 03(5246)1225  
各地域包括支援センター(P21～P22参照)

## ○認知症カフェ

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、悩み相談や情報共有を通じて交流を深めています。

関心のある方は、どなたでもご参加できます。

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

| 名 称             | 開催日・場所  | 問合せ先・電話番号             |                      |
|-----------------|---|-----------------------|----------------------|
| まちかどカフェ<br>あさくさ | (日程) 偶数月に1回程度<br>(場所) あさくさ地域交流スペース<br>(特別養護老人ホーム浅草) | あさくさ<br>地域包括支援センター    | 03(3873)8088         |
| カフェやなか          | (日程) 偶数月に1回程度<br>(場所) 谷中区民館                         | やなか<br>地域包括支援センター     | 03(3822)1556         |
| 喫茶Y・O・U         | (日程) 奇数月の第3土曜日(原則)<br>(場所) 台東病院 等                   | りゅうせん<br>地域包括支援センター   | 03(6458)1507         |
| くらまえカフェ         | (日程) 毎月第3水曜日(原則)<br>(場所) くらまえ地域包括支援センター             | くらまえ<br>地域包括支援センター    | 03(3862)2175         |
| ほっとルーム          | (日程) 奇数月に1回程度<br>(場所) ケアハウス松が谷                      | まつがや<br>地域包括支援センター    | 03(3845)6505         |
| カフェTAITO        | (日程) 奇数月の第3木曜日(原則)<br>(場所) たいとう地域包括支援センター           | たいとう<br>地域包括支援センター    | 03(5846)4510         |
| あさがおカフェ         | (日程) 奇数月の第4土曜日(原則)<br>(場所) 清川区民館 等                  | ほうらい<br>地域包括支援センター    | 03(5824)5626         |
| オレンジカフェ         | (日程) 奇数月に1回程度(要予約)<br>(場所) 永寿総合病院                   | 永寿総合病院<br>認知症疾患医療センター | 03(3833)8381<br>(代表) |



▲認知症カフェについて  
(台東区HP)

## 見守り・生活支援

### ○はつらつサービス **有料**

【内容】家事や介護のお手伝いのほか、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歳以上の方や障害のある方

問合せ先：台東区社会福祉協議会 はつらつサービス ☎03(5828)7541

### ○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あい、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（庶務・計画担当）☎03(5246)1221

### ○聞こえの改善機器購入費助成

【内容】聴力機能が低下した高齢者に対して、補聴器の購入費の一部を助成します。（1人1回限り）

※区から助成の決定通知を受け取る前に購入した補聴器は対象外

【対象】65歳以上の聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでない方で、耳鼻咽喉科医により補聴器の装用が必要と認められた方

問合せ先：高齢福祉課（事業専用番号）☎03(5246)1227

### ○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力で加熱を行う電磁調理器を給付します。（1世帯1回限り）

【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、身体機能の低下や認知症により火の取り扱いに不安があり、必要と認められる方

問合せ先：高齢福祉課（総合相談・給付担当）☎03(5246)1222

## ○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子機(GPS発信機)の貸し出しと、位置確認のためのシステム利用料の一部を助成します。  
機器は2種類から選択できます。

【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のある方を在宅で介護しているご家族の方

|           | セコム株式会社   | ホームネット株式会社   |
|-----------|---|--|
| GPS端末仕様   |  <p>重さ 67g<br/>縦 84mm<br/>横 46mm<br/>奥行 16mm</p>                       |  <p>重さ 25g<br/>縦 47mm<br/>横 38mm<br/>奥行 11mm</p>  |
| 自己負担/月額   | 880円(税込)  | 770円(税込)   |
| オプションサービス | <ul style="list-style-type: none"> <li>・現場急行サービス<br/>※自己負担あり<br/>11,000円(税込)/時間<br/>※ご家族からの探してほしいとのご依頼があった場合、24時間・365日、緊急対応員がお探しして安全確保に努めます。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・端末が内蔵できる専用靴の販売<br/>※9,900円(税込)<br/>※別売</li> </ul>  <p>中敷内に端末収納ポケットがあります</p> |



▲位置確認システムについて  
(台東区HP)

問合せ先：高齢福祉課（認知症担当） ☎ 03(5246)1225

## ○早期発見ステッカー 無料

【内容】警察などに保護された高齢者等の方の身元が、早期に確認できるように、反射ステッカーと衣類等に貼るアイロンシールを配布します。

【対象】高齢者等で、認知症により居場所が分からなくなるおそれのある方

反射ステッカー



アイロンシール



▲早期発見ステッカーについて  
(台東区HP)

問合せ先：高齢福祉課（認知症担当） ☎ 03(5246)1225

## 介護保険サービス

### 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。

#### ○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。

#### ○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。

#### ○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。

#### ○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が受けられます。

#### ○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（介護保険のてびき）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、各区民事務所・各地区センター、各地域包括支援センターなどに置いてあります。）

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（P21～22参照）



## 9 相談先について

○ **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



### 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

### 「人生会議」ってなに？

もしも、病気やけがなどで、突然、医療・介護が必要になったとき、自分の意思は尊重されるのでしょうか…。そんな「もしも」を身近

な人といっしょに考えてみませんか？

あなたが、これまでに大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護関係者とともにあらかじめ考え、くりかえし話し合うプロセスのことを「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

ACPのことがよくわかる小冊子「わたしの思い手帳」(東京都保健医療局医療政策部医療政策課地域医療対策担当)を区や地域包括支援センターの窓口で配布しています。

東京都のホームページでは、さらに詳しい内容をご案内しています。



◀「わたしの思い手帳」について  
(東京都HP)

## ○あんしん台東（けんりょうご権利擁護センター）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<sup>せいねんこうけん</sup>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。

### (1) 地域福祉けんりょうご権利擁護事業

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<sup>せいねんこうけん</sup>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 けんりょうご権利擁護センター）  
台東区下谷 1-2-11

【問合せ】03（5828）7507

## けんりょうご 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。

### • 法定後見制度<sup>ほうていこうけん</sup>（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<sup>せいねんこうけん</sup>が成年後見人や代理する法律行為の範囲<sup>こうけん ぼさ ぼじょ</sup>（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。

### • 任意後見制度<sup>にんいこうけん</sup>（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。

# 10

## 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
- ・ 「自分ででき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(P21~22へ)

各相談先(P17へ)

連携

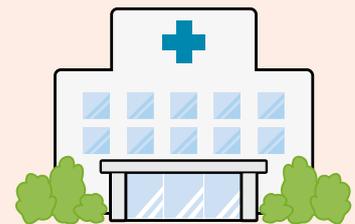
連携

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

### ○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。

### ○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。

### ○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。



- 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P17をご参照下さい。

- 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



▲専門相談  
について  
(台東区HP)

- 家族のための介護・こころのケア相談**

(予約制)...

**無料**

【内容】介護生活上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】認知症のある方を介護しているご家族・介護者の方  
(いずれかの方が区内在住)



▲介護・こころのケア  
相談について  
(台東区HP)

- 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します。

【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(認知症担当) ☎03(5246)1225

# 地域包括支援センター・区役所 案内図

(令和7年4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  
 住み慣れた地域で、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  
 支援を行う相談窓口です。

### りゅうせん地域包括支援センター

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 主な担当区域 | 三ノ輪、根岸4～5丁目、<br>竜泉、下谷3丁目、日本堤 |
|--------|------------------------------|

竜泉 2-10-8

☎ 03 (6458) 1507

**交通** 北めぐりん(浅草回り、根岸回り) …一葉記念館入口(いきいきてらす東)より徒歩4分  
 北めぐりん(根岸回り) …竜泉一丁目(いきいきてらす入口)より徒歩2分  
 ぐるーりめぐりん …一葉記念館(いきいきてらす東)より徒歩3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、<br>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。





# 認知症基本法とは？

認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望をもって暮らすことができるよう、2024年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

## 共生社会ってなに？

この法律では、認知症のある人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会、「共生社会」の実現を目的としています。

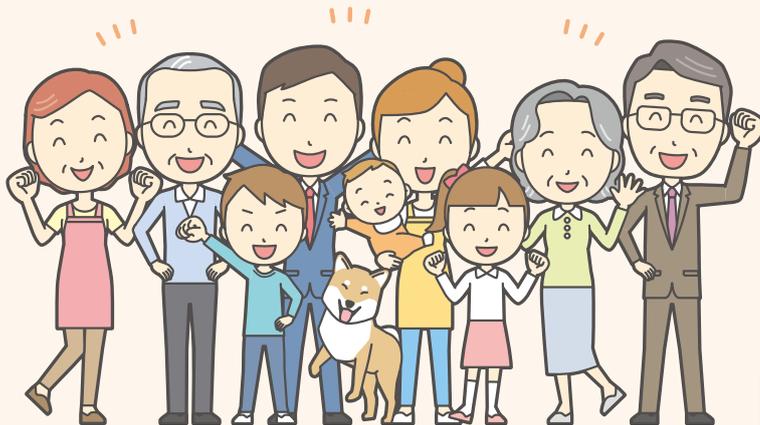
## 新しい認知症観ってなに？

～認知症は誰もがなり得る、自分ごととして考える時代へ～

国は認知症基本法に基づき、認知症施策の総合的かつ計画的な推進を図るために「認知症施策推進基本計画」を2024年12月に閣議決定し、「新しい認知症観」という考え方を示しました。

- 認知症になると何もわからなくなり、できなくなるのではない。
- 認知症になってからも一人一人が個人として、「できること・やりたいこと」がある。
- 住み慣れた地域で仲間などとつながりながら、希望をもって「自分らしく」暮らし続けることができる。
- 一人一人が認知症を「自分ごと」として理解し、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすればいいのかを考える。

自分ごととして  
考えることが  
大切ですね



くわしくは厚生労働省のホームページを  
ご参照ください。



▲ 認知症施策について  
(厚生労働省 HP)

発行 東京都台東区福祉部高齢福祉課 台東区東上野4-5-6 ☎03(5246)1225

令和6年度登録第79号 令和7年3月発行

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心 認知症」1-6、8ページ(令和6年3月発行)