

たいとう

ものわすれ

安心

ガイドブック



目次

1. 認知症とは.....	P1
2. 新しい認知症観.....	P2
3. 認知症の進行に応じた対応・支援について.....	P3-4
4. 認知症のある人とともに暮らす.....	P5
5. 認知症に早く気づくことが大事！（もの忘れ検診）.....	P6
6. 「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！.....	P7-8
7. 医療機関受診と連携の流れ.....	P9
8. 相談先について.....	P10
9. 認知症の予防のためにできること.....	P11
10. サービスや支援の内容.....	P12-19
11. あなたのことを書いてみましょう.....	P20
12. 地域包括支援センター・区役所案内図.....	P21-22
13. 認知症サポーターとは.....	（裏表紙）

「認知症ケアパス」とは、認知症のある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けると幸いです。

（令和8年7月改訂版）

1

認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能^(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

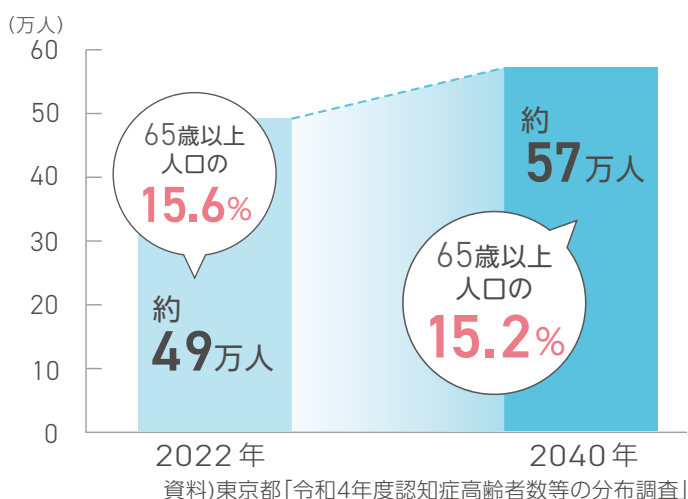
(注1)物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

認知症はとても身近なもの

都内では、認知症のある人は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



誰もがなりうるもの

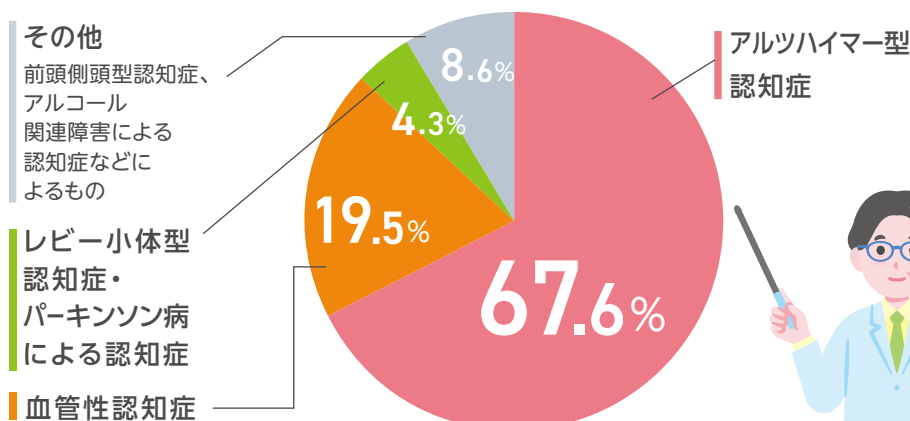
認知症は高齢者だけになるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構(AMED)認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

認知症の原因はさまざま

主なものは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です。

認知症の原因となる疾患の内訳



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

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」(令和8年3月発行)

2

新しい認知症観

かつては「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

現在は「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

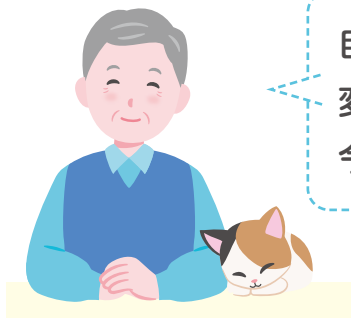
これを「新しい認知症観」と言います。

台東区は「新しい認知症観」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



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」（令和8年3月発行）

当事者からのメッセージ



自分の住み慣れた地域で、今までと
変わらずに過ごしたい。
今までのように働きたい。

認知症と診断されても、急に何も
できなくなるわけではない。
自分の気持ちをもっと聞いてほしい。



台東区では、当事者の方からの意見をもとに、様々な取り組みを進めていきます。

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		●もの忘れが増えたという自覚が増える。 ●「あれ」、「これ」などの代名詞が増える。 ●物の名前がなかなか出てこない。 	●物をなくしたり、約束を忘れてすることが増えた。 ●お金や薬の管理、買い物、書類作成などで、ミスが増えた。 ●新しい事がなかなか覚えられなくなった。 ●料理の準備や段取りがうまくいかないことが増えた。 
本人の気持ち		●もの忘れについて心配になる。 ●物をなくしたり、約束を忘れてすることが増えて心配になる。 ●誰かに相談したい。	●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。 ●認知症だと知られたくない。 ●自分の気持ちを聞いてほしい。
本人の生活のポイント	●健康づくりや介護予防に取り組みましょう。 ●地域とのつながりを大切にしましょう。 ●メモや携帯のアラーム機能などを活用しましょう。 ●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。 ●自分の気持ちを信頼できる人に話しましょう。		
家族の関わり方や心構え	●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。 ●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。 ●本人の話をよく聞きましょう。 ●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。 ●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。		
	●負担や悩みは家族だけで抱え込		

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。

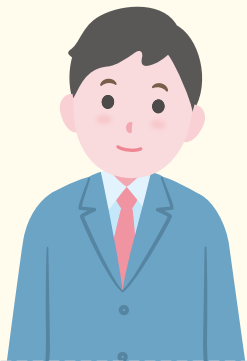
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介助が必要	常に介護が必要
●電話での通話や来客対応などが一人では難しくなった。 ●お金や薬の管理、買い物、書類作成などが、一人でできなくなった。 ●たまに道に迷うことがある。 ●財布などを盗られたと言うことが増えた。 	●着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる。 ●日時や季節、場所が分からなくなる。 ●道に迷うことがたびたびある。	●食事やトイレなど生活全般で誰かの助けが必要になる。 ●周囲の状況が分からなくなることが増え、コミュニケーションが難しくなる。
●失敗することが増えて不安になる。 ●失敗を指摘されると悲しい。 ●気力がわかないことがある。 ●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。	●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。 ●やさしい対応に安心する。	●笑顔を向けられたり、やさしい対応に安心する。
●安心して出かけられる場所を作りましょう。 ●理解し、見守ってくれる人を増やしましょう。 ●メモや携帯のアラーム機能などを活用しましょう。 ●連絡先が分かるものを身に付けて外出しましょう。	●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。 ●移動時の転倒に注意しましょう。	●気持ちよく、楽しく過ごせる環境で生活しましょう。
●ゆっくり、短く、簡単に話しましょう。 ●急がせずに、本人のペースを大切にしましょう。 ●大事なことは大きくメモして本人と共有しましょう。	●本人の意思を尊重しましょう。 ●目線を合わせてゆっくり話しかけましょう。 ●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。	●目線を合わせてゆっくり、やさしく声をかけましょう。 ●手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけましょう。 ●食事中のむせ込みに注意しましょう。
まずに包括・区の窓口などに相談しましょう。		

4

認知症のある人とともに暮らす

> 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症のある人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



認知症のある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。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。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。

> 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

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。



認知症になっても何もできなくなるわけではありません。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていきましょう。

危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみましょう。

地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、当事者の集いや当事者を支える場があります。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



5

認知症に早く気づくことが大事!

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ことができ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。

もの忘れ検診

無料

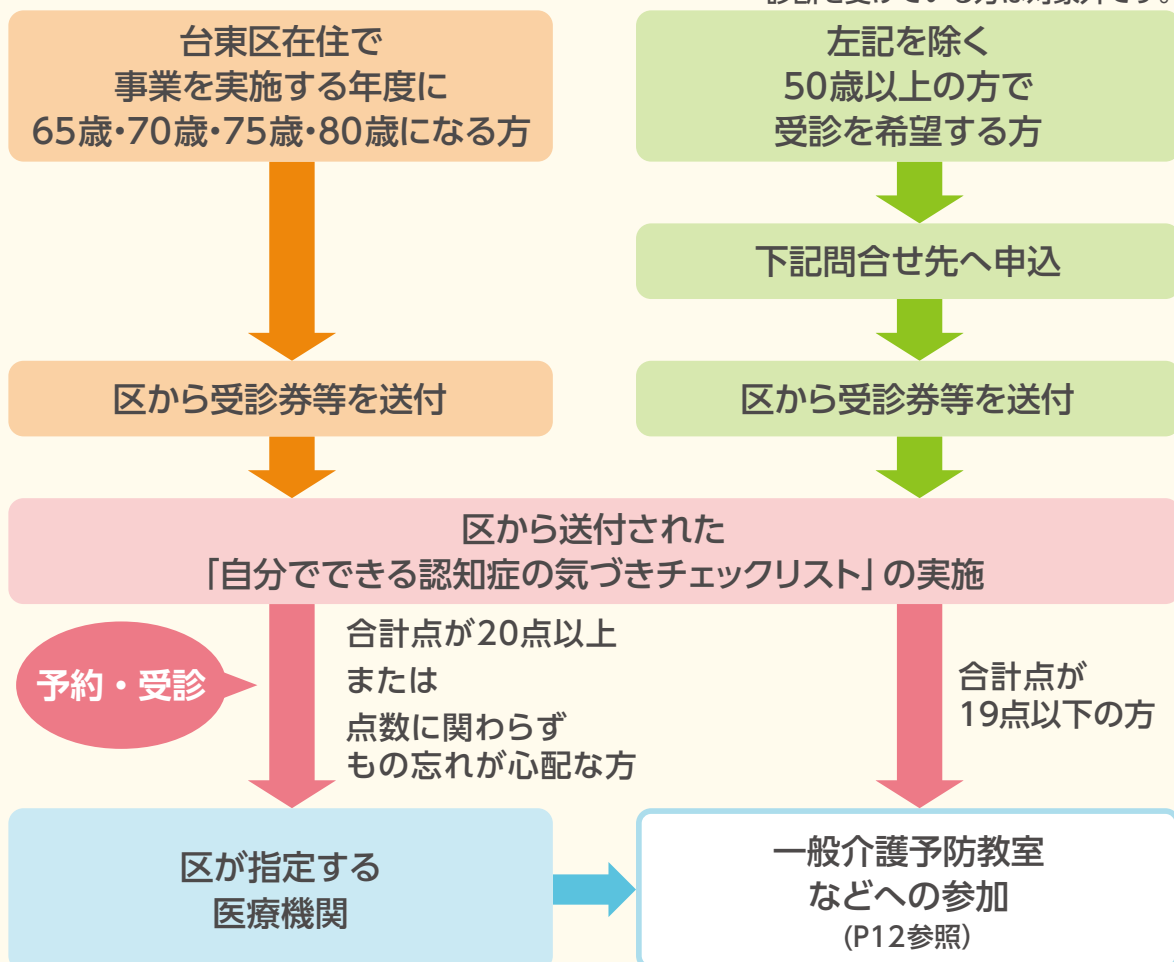


◀もの忘れ検診
(台東区HP)

【検査内容】問診、認知機能検査

検診の流れ

※いずれの場合もすでに認知症の診断を受けている方は対象外です。



※検診結果により、区または地域包括支援センターの職員が電話やご自宅の訪問等で、その後の様子やご希望の医療・介護サービスなどについてうかがいます。

※検診の結果、専門医療機関での更なる検査や治療が必要な場合は、有料（健康保険診療等）となります。

※専門医療機関を受診する場合は、必ず予約をしてから受診してください。

問合せ先: 高齢福祉課介護予防担当（認知症） 電話03 (5246) 1225

6

「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

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



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

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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
言われますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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。

チェック ⑥

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



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑦

一人で買い物に
行けますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑧

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



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑨

自分で掃除機や
ほうきを使って
掃除ができますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑩

電話番号を調べて、
電話をかけること
ができますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

20点以上の場合、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。
P9以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

合計

点

7

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。



かかりつけ医がいない場合は
こちらにご相談ください

地域包括支援センター
区役所高齢福祉課
(P21～22へ)

連携

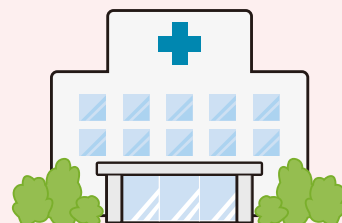
連携

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・診察を行いますが、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。

○認知症専門相談(予約制) **無 料**

【内 容】もの忘れなど認知症に関することについて、精神科医師に相談ができます。

【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

【実施日】毎月第2・4金曜日

認知症専門相談 ▶
(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・臨床心理士に相談ができます。

【対 象】認知症のある方を介護しているご家族・介護者の方
仕事、ボランティア、民生委員、町会などで認知症のある方に関わっている方
(当事者または相談者が区内在住)

【実施日】毎月第2・4水曜日(原則)

介護・こころの
ケア相談 ▶
(台東区HP)



問合せ先: 高齢福祉課 介護予防担当(認知症) ☎03(5246)1225

○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。

【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

○かかりつけ医

○かかりつけ歯科医

○かかりつけ薬剤師・薬局



9

認知症の予防のためにできること

認知症の予防とは、単に認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、進行をゆるやかにするという意味があります。

一般的に「食事」「運動」「人との交流(社会参加)」の3つがポイントです。

また、生活習慣病(糖尿病や高血圧など)や難聴が、認知症のリスクを高めるという報告があり、改善に努めることも大切です。

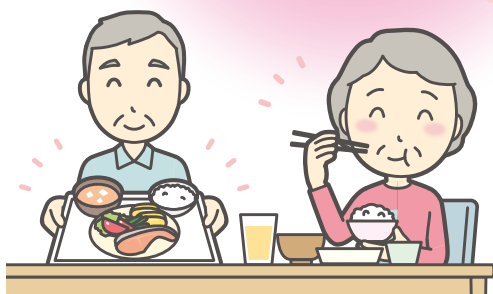
人との交流

人との交流は、
脳への良い刺激になります。
趣味・地域の活動などに
参加してみましょう。



食 事

バランスの良い食事を
心がけましょう。
魚や野菜、果物をたくさん食べ、
食事を楽しみましょう。



運 動

無理のない範囲で、
ご自分に合った
運動や活動を行いましょう。



○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

屋外に設置された健康遊具を使った足腰を鍛えるための教室です。青空のもと運動してみませんか？

●かがやき長寿ひろば

区内各施設の集会室や地域交流スペースで、体操や脳トレ、趣味などの教室やサロンを行っています。

●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8年度版シニアガイド



▲シニアガイド
(台東区HP)

問合せ先:
高齢福祉課(介護予防担当)
☎03(5246) 1295

○認知症カフェ

認知症のある方やそのご家族、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し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。

まちかどカフェあさくさ

日 程 年に3回程度(6.10.2月)

場 所 あさくさ地域交流スペース
(特別養護老人ホーム浅草)

問合せ先

あさくさ地域包括支援センター
☎03-3873-8088



日頃感じていることや、不安に思っていることを気軽に話してみませんか。必要時は、包括の職員が個別相談も承ります。

カフェやなか

日 程 偶数月に1回程度

場 所 谷中区民館

問合せ先

やなか地域包括支援センター
☎03-3822-1556



街中のカフェのように気軽に立ち寄れる場所を目指して、「カフェやなか」という名前になりました。

喫茶 YOU／よりそいサロン

日 程 奇数月の第3土曜日(原則)
偶数月の第1金曜日(原則、よりそいサロン)

場 所 台東病院等

問合せ先

あさくさ地域包括支援センター
☎03-3873-8088
りゅうせん地域包括支援センター
☎03-6458-1507



認知症の方やそのご家族、地域にお住まいのどなたでも気軽に参加できる「憩いの場」を開催しています。

くらまえカフェ

日 程 毎月第3水曜日(原則)

場 所 くらまえ地域包括支援センター

問合せ先

くらまえ地域包括支援センター
☎03-3862-2175



包括と医療機関が連携して開催しています。お茶をしながら楽しい催しも企画しています。

ほっとルーム

- 日 程** 奇数月(に)1回程度
場 所 ケアハウス松が谷

問合せ先

まつがや地域包括支援センター
☎03-3845-6505



お茶を飲みながら語り合ったり、ゆっくり散歩を楽しんだり、音楽会や季節のイベントを通じて交流できる憩いの場です。

カフェ TAITO

- 日 程** 奇数月(に)1回程度
場 所 たいとう地域包括支援センター

問合せ先

たいとう地域包括支援センター
☎03-5846-4510



誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれる場所を目指して、参加型のプログラムを中心に開催しています。

あさがおカフェ

- 日 程** 奇数月(に)1回程度
場 所 清川区民館等

問合せ先

ほうらい地域包括支援センター
☎03-5824-5626



季節や気候に応じて、ものづくりや散歩、フリーストークの時間を設けています。参加者は10名ほどで落ち着いた雰囲気の特徴です。

オレンジカフェ

- 日 程** 年に9回(1~2か月に1回)(要予約)
場 所 永寿総合病院等

問合せ先

永寿総合病院
認知症疾患医療センター
☎03-3833-8381



認知症のある方やそのご家族、介護・医療の専門職、地域の皆さまなど、どなたでも気軽に参加でき、安心して過ごしていただける集いの場です。

※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等にお問い合わせください。

認知症カフェ
(台東区HP)



○見守りネットワーク

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために、地域の皆様と関係協力機関で協力し、高齢者の異変に早く気付けるために、地域全体でゆるやかに見守ります。

問合せ先:高齢福祉課(庶務・計画担当) ☎03(5246)1221

○救急医療情報キットの配布

【内 容】かかりつけ医療機関や緊急時の連絡先などを記入した情報シートを専用の容器に入れ、ご自宅の冷蔵庫に保管しておくものです。緊急時、救急隊に必要な情報を伝える助けとなります。

【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
65歳以上で日中または夜間に、居所において一人になる方 等

問合せ先:高齢福祉課(庶務・計画担当) ☎03(5246)1221

○高齢者見守りメールマガジン

【内 容】認知症・介護予防に関する事業や講座のご案内(月1回程度)、認知症高齢者等の搜索協力依頼情報(随時)などを配信しています。

高齢者見守り
メールマガジン▶
(台東区HP)



問合せ先:高齢福祉課 介護予防担当(認知症) ☎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】区内に住所を有する高齢者等で、認知症により居場所が分からなくなるおそれのある方



◀早期発見ステッカー
(台東区HP)

反射ステッカー



アイロンシール



問合せ先:高齢福祉課 介護予防担当(認知症) ☎03(5246)1225

○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】以下のすべてに該当する方

- ① 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区内在住の方を介護されているご家族の方
- ② 高齢者の方の居場所を確認した後、迎えに行ける方

	A社	B社
GPS端末仕様	 縦 84mm 横 46mm 奥行 16mm 重さ 67g	 縦 47mm 横 38mm 奥行 11mm 重さ 25g
自己負担／月額	880円(税込)	770円(税込)
オプションサービス	・現場急行サービス ※自己負担あり 11,000円(税込) / 時間 ※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。	・端末が内蔵できる専用靴の販売 ※別売 ※9,900円(税込) 中敷内に端末収納ポケットがあります 



◀ 位置確認システム (台東区HP)

問合せ先: 高齢福祉課 介護予防担当 (認知症) ☎03 (5246) 1225

○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 介護予防担当 (認知症) ☎03 (5246) 1225

○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

○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

※申請時にお渡しする医師意見書を持って受診する必要があります。

問合せ先:高齢福祉課(事業専用番号) ☎03 (5246) 1227

○竜泉福祉センター(いきいきてらす)

竜泉福祉センター(いきいきてらす)では、他にも認知症に関する普及啓発等を行っています。

問合せ先:竜泉福祉センター(いきいきてらす) ☎03 (6802) 3014

その他 相談先

○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、専門の相談員が皆さんと一緒に考え、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。

【相 談 先】台東区消費生活センター 台東区役所9階⑦番窓口
電話03(5246)1133

【相談時間】平日午前9時～午後4時

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)

○ あんしん台東(けん り よう ご 権利擁護センター)

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、終活に関する相談等をお受けしています。

(1) 地域福祉権利擁護事業^{けん り よう ご}

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などを認知症等により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、お手伝いをします。

(2) 成年後見制度^{せいねんこうけん}についてのご相談

認知症等により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。

(3) 終活^{しゅうかつ}に関するご相談

本人の希望に基づき、自分らしく安心して人生の最期を迎えられるよう準備する「終活^{しゅうかつ}」に関する相談支援、情報提供を行います。

【窓 口】 あんしん台東(台東区社会福祉協議会 けん り よう ご 権利擁護センター)
台東区下谷1-2-11

【問合せ】 上記 (1) 03 (5828) 7507
 上記 (2) (3) 03 (5828) 7543

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守る制度です。判断能力が不十分な方が利用する「法定後見制度^{ほうていこうけん}」と判断能力がある方が将来に備えて利用する「任意後見制度^{にん い こうけん}」があります。

しゅうかつ 終活とは

自身の人生の最期をよりよく迎えるために考え、様々な準備を行うことを指します。

「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」を身近な人と一緒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」(発行: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」
(東京都HP)

記入日: 年 月 日

1.これまであなたが大切にしてきたことは何ですか?(家族、趣味など)

2.自分らしく暮らしていくために、どんなことを大切にしていきたいですか?

定期的に考えを整理し直し、かかりつけ医(主治医)やご家族と話し合うことが大切です。

地域包括支援センター・区役所 案内図

(令和8年6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

受付時間:月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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

受付時間:月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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

受付時間:月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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

受付時間:月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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。

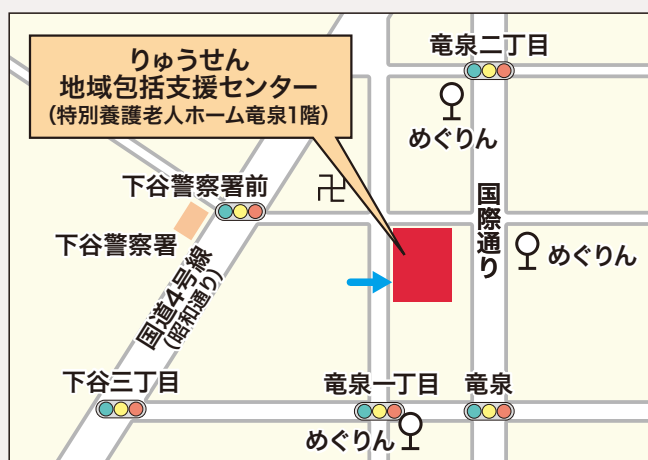
りゅうせん地域包括支援センター

主な担当区域 三ノ輪、根岸4～5丁目、
竜泉、下谷3丁目、日本堤

竜泉2-10-8 ☎03 (6458) 1507

受付時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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、烏越、蔵前、
小島、三筋、寿、駒形、雷門

蔵前2-11-3 ☎03 (3862) 2175

受付時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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

受付時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

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

受付曜日：月～金曜日
(土日・祝日・年末年始を除く)

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。



認知症サポーターとは

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持ち、認知症のある方や、そのご家族を温かく見守る応援者のことです。

台東区内の認知症サポーターで、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。



▲認知症サポーター
養成講座
(台東区HP)

○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



○たいとうオレンジボランティア

認知症カフェや認知症に関する講座の受付などで活躍しています。また、それぞれの地域で認知症の普及啓発活動を行っています。

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

たいとうオレンジ
ボランティア
(台東区HP)



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