

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」気になりはじ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。

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① | 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 |
|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | | | | |
| チェック② | 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 |
| 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | | | | |
| チェック③ | 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 |
| 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 | | | | |
| チェック④ | 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 |
| 今日が何月何日かわからないときがありますか | | | | |
| チェック⑤ | 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 |
| 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 | | | | |
| チェック⑥ | 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 |
| 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 | | | | |
| チェック⑦ | 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 |
| 一人で買い物に行けますか | | | | |
| チェック⑧ | 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 |
| 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 | | | | |
| チェック⑨ | 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 |
| 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | | | | |
| チェック⑩ | 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 |
| 電話番号を調べて、電話をかけることができますか | | | | |

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、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。お近くの医療機関や高齢者総合相談センターに相談してみましょう。 出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」令和3年11月発行

※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。

2023年5月発行 発行/豊島区保健福祉部高齢者福祉課
〒171-8422 東京都豊島区南池袋2-45-1 ☎03-4566-2433 (直通)

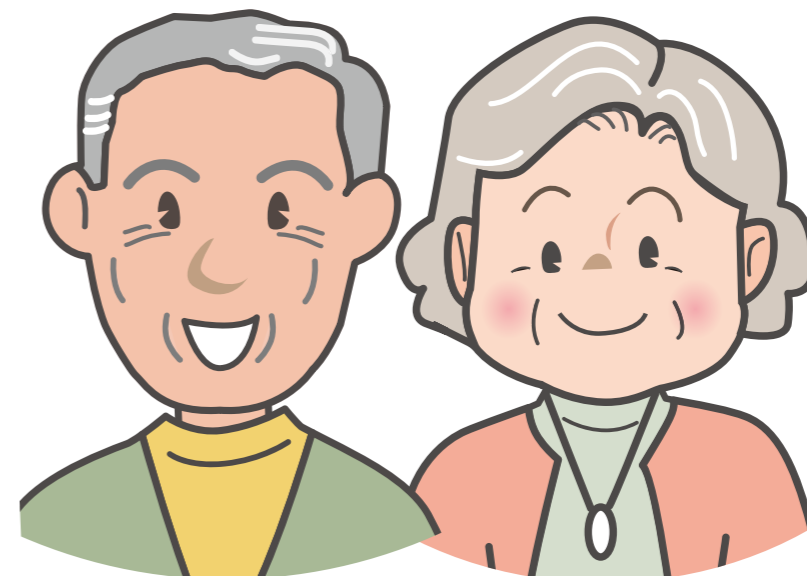
2023

ご存知ですか？

認知症

のこと

地域の力で支えましょう！



認知症になってもイキイキと地域で生活しています

歳のせいにしていませんか？
認知症は誰もがなる可能性があります。
抱え込まずに、
まず相談してみましょう。

豊島区 豊島区医師会



認知症について

認知症とは?

認知症とは、脳の変性や血管障害、感染症、あるいは内分泌疾患など、様々な疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が送れなくなった状態と定義されます。認知症は、高齢になると、誰にでも起こる可能性があります。

認知症の主な症状

- もの忘れが増える**
 - さっき聞いたことが思い出せない
 - 同じことを何度も言う・聞く
- 時間・場所がわからなくなる**
 - 帰り道がわからなくなる
- 理解・判断力が低下する**
 - 書類の整理や手続きができなくなる
- 実行機能が低下する**
 - 電車の切符が買えなくなる
 - 銀行のATMが使えなくなる
- 人柄が変わる**
 - 些細なことで怒りっぽくなる
- 意欲が低下する**
 - 何をするのも億劫がる
 - 身だしなみを気にしなくなる



加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れとの違い

| ふつうのもの忘れ | 認知症のもの忘れ |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 体験したことの一部を忘れる (朝食に何を食べたか忘れる) | 体験したこと自体を忘れる (朝食を食べたのに、食べていないと言う) |
| 目の前の人の名前が思い出せない | 目の前の人を知っているはずなのに 知らないと言い、誰だかわからない |
| もの忘れの自覚がある (財布をどこに置いたか忘れる) | もの忘れの自覚に乏しい (財布を盗られたと言う) |
| 物覚えが悪くなったように感じる | 数分前の記憶が残らない |
| 日常生活に支障はない | 日常生活に支障をきたす |
| きわめて徐々にしか進行しない | 進行性である |

認知症には早期診断・治療と早期支援が大切です

認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？
認知症も他の病気同様、早期診断・早期治療が大切です。

- 早期診断により、ご本人・ご家族が生活への備えを早めに考えることができ、その後起こりうるトラブルを減らすことにつながります。
- 治療により改善する場合があります。
- 進行を遅らせることが可能な場合があります。

準備受診の

- 医師に状況を説明するために、準備して行くと、スムーズに受診できます。
- 病歴
 - 服薬している薬（お薬手帳など）
 - 「認知症ではないか？」と思うエピソードのメモ（メモはありのままに書いておきましょう。）

流れ受診の例

CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶、知能などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気でないことを確認する検査を行います。

もの忘れチェック（認知症検診）
70・75・80歳の区民の皆さんに、認知症の疑いを簡単に確認できるチェックリスト等を送付し、正しい知識の普及啓発を図ります。チェックリストにて20点以上、又は、希望される方は「認知症検診」を受けることができます。又、診断後は医療機関と連携して、認知症地域支援推進員等が住み慣れた地域での生活を支援します。65～79歳（70・75歳を除く）で希望される方も受診可能です。高齢者福祉課にご連絡ください。

早めに医師の診断を

認知症疾患医療センター

東京都が都内各地に設置している認知症疾患医療センターでは、認知症の医学的診断を行うとともに、日常生活の状況や、他の身体疾患等の状況等も踏まえ、認知症の人が安心して地域で暮らすための総合的な評価を行います。そして関係機関と情報の共有化を図り、医療・福祉・介護の支援に結び付けていきます。

診断後は、ご本人のかかりつけ医と連携を図り、日常の診療はかかりつけ医が担当することが基本となります。
※受診には、かかりつけ医からの紹介、予約が必要な場合があります。 **無料相談できます**

| | 医療機関 | 住所・電話 | 認知症電話相談室 |
|-------|---------------|--------------|--|
| 地域拠点型 | 東京都健康長寿医療センター | 板橋区栄町35-2 | 3964-1141（内線3256） 月～金 午前9時～午後5時 （来所相談あり） |
| 地域連携型 | 豊島長崎クリニック | 豊島区长崎4-25-15 | 6905-8015 月～金 午前9時～午後6時 （来所 訪問相談あり） |

地域拠点型は二次保健医療圏域（複数の区市町村を単位とする13の圏域）に一か所指定されています。豊島区は区西北部（豊島区、北区、板橋区、練馬区）に属しています。地域連携型は区市町村に一か所指定されています。

認知症の人と家族のために、知っておきたいこと

ご本人にも自覚があることを知って下さい

認知症の症状に最初に気が付くのは本人です。「認知症かもしれない」という不安は想像を絶するものでしょう。その不安が様々な形となって現れます。
本人に「認知症かもしれない」という自覚があること、本人こそが沢山の悲しみや不安を抱えていることを知り、その辛さを想像して下さい。

より良い介護環境で適切なケアを行うことにより、ご本人も家族も、その人らしい生活を続けることができます。

家族にも支援が必要です

大切な家族が認知症であることを、簡単に受け入れられる方はいないでしょう。また、認知症の人の介護は、家族の中だけで解決できる問題ではありません。家族が様々な葛藤の中で認知症の人と向き合い、支えていくためには、家族に対しても周囲の理解と支援が必要です。
認知症の介護は長丁場。息抜きをし、愚痴を言い合える場所や、認知症をオープンにし、支援を求められる環境も、家族には大切です。
認知症カフェ、介護者の会に参加することで介護の孤独感が柔らぐこともあります。

冊子「もしも」 気になるようでしたらお読みください

日常生活の中で何か違和感を覚えている人が、自ら相談に行こうと思えるように、認知症という言葉ができるだけ使わずに作られた絵本のような一冊です。認知症の備えや生活の工夫が分かります。



高齢者総合相談センターにて配布しています。 **10ページ参照**

豊島区医師会 認知症かかりつけ医

豊島区医師会では、認知症を診ることのできる医師を増やすために、平成17年より、所定の講習を修了した医師会員を認知症かかりつけ医として登録し、そのリストを公開しています。また、平成18年より、区のもの忘れ相談事業の相談医として、この認知症かかりつけ医が相談に当たっています。

※診療時間については各医療機関におたずねください。

| No. | 氏名 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | No. | 氏名 | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|-----|-------|----------------|------------------------|-----------|-----|-------|-----------------|-------------------------|-----------|
| 1 | 細谷 眞澄 | 安井医院 | 駒込1-44-1 | 3941-5677 | 25 | 折目由紀彦 | 南池袋介護老人保健施設アバンセ | 南池袋4-6-1 | 5955-7370 |
| 2 | 高橋 望 | 高橋クリニック | 駒込2-12-11 古川ビル2F | 5907-7311 | 26 | 山根 明子 | 池袋大久保医院 | 西池袋1-43-5 | 3987-3785 |
| 3 | 渡邊 威之 | 駒込北口クリニック | 駒込2-3-6 | 3949-2177 | 27 | 関口 更一 | 矢部クリニック | 池袋2-24-2 | 3982-3191 |
| 4 | 野田 誠 | 野田さくらハートクリニック | 駒込4-15-19 | 3915-5500 | 28 | 北野 新弓 | 池袋2丁目医院 | 池袋2-53-8 秋島ビル3F | 3981-9505 |
| 5 | 大和 剛 | 幸和クリニック | 駒込6-33-17 | 3917-8105 | 29 | 石井 宏 | たじま医院 | 池袋2-61-5 | 3971-0388 |
| 6 | 小林裕太郎 | 小林内科クリニック | 巣鴨1-4-1 | 5977-8070 | 30 | 中村 卓 | 関野臨床薬理クリニック | 池袋3-28-3 | 5396-4530 |
| 7 | 空閑 和人 | 巣鴨クリニック | 巣鴨2-4-2 岡田ビル301 | 3918-1666 | 31 | 阿部 俊夫 | 阿部医院 | 池袋3-70-1 | 3971-5570 |
| 8 | 松田 弘之 | 司生堂クリニック | 巣鴨3-33-3 司生堂ビル2F | 3910-8181 | 32 | 土屋 淳郎 | 土屋医院 | 池袋4-17-10 | 3971-1848 |
| 9 | 吉田 竜介 | 吉田クリニック | 巣鴨4-30-12 | 5907-3553 | 33 | 田村 仁 | 田村医院 | 池袋本町1-45-16 | 3971-4922 |
| 10 | 田口 享子 | 山口医院 | 西巣鴨1-19-17 | 3915-5885 | 34 | 宮川 裕子 | 岡田医院 | 池袋本町2-32-8 | 3982-6051 |
| 11 | 月本 正 | 月本診療所 | 西巣鴨2-1-16 | 3918-6272 | 35 | 平井 貴志 | 平井医院 | 雑司が谷1-26-10 | 3971-8064 |
| 12 | 上川床 裕 | 一心病院 | 北大塚1-18-7 | 3918-1215 | 36 | 川口 洋祐 | 川口クリニック | 雑司が谷1-9-7 | 5396-8036 |
| 13 | 古賀 規貴 | こがクリニック | 北大塚1-20-9 OSKビル401 | 5972-1465 | 37 | 高岡 和彦 | 鬼子母神診療所 | 雑司が谷3-3-17 | 3984-6821 |
| 14 | 山田 素行 | 大塚山田脳神経外科クリニック | 北大塚2-10-5 北大塚BMAビル3F | 5961-0533 | 38 | 清水 充 | 清水クリニック | 雑司が谷3-7-3 | 3980-8182 |
| 15 | 小田中佳子 | 伊藤内科小児科医院 | 北大塚2-17-12 | 3918-4074 | 39 | 大塚 大輔 | 鷗山医院 | 雑司が谷3-8-10 セレナ目白雑司が谷101 | 3982-1331 |
| 16 | 長谷川久芳 | はせがわ内科クリニック | 南大塚2-13-12 ラコリーナ南大塚101 | 6902-2602 | 40 | 重島 祐介 | 町のクリニック目白 | 高田1-19-21 メゾンソレイユ1F | 3971-5500 |
| 17 | 三上 千景 | 大塚第一診療所 | 南大塚2-25-20 | 3941-0888 | 41 | 鯨井 一正 | くじら在宅クリニック | 高田1-37-10 ツーウズ目白ビル201 | 6915-2011 |
| 18 | 内田 栄一 | 大塚・栄一クリニック | 南大塚3-45-5 サンユースビル1階 | 3987-8110 | 42 | 中本 将秀 | 高田馬場病院 | 高田3-8-9 | 3971-5114 |
| 19 | 吉岡恵美子 | 関内科小児科 | 上池袋1-10-5 | 3916-5200 | 43 | 岡野 晃 | 目白おかの内科 | 目白3-16-15 茜ビル1F | 5988-3363 |
| 20 | 後藤 昭子 | 後藤クリニック | 東池袋2-45-4 メロス学園ビル1F | 5928-0510 | 44 | 内田 暁彦 | 目白MMクリニック | 目白3-4-12 E&Kビル5F | 6915-3250 |
| 21 | 水庭 弘進 | 水庭クリニック | 東池袋2-55-4 | 3971-7057 | 45 | 水足 一博 | 目白医院 | 目白3-5-13 フジヤビル7階 | 3954-0062 |
| 22 | 林 保 | 林胃腸科・外科クリニック | 東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7F | 3988-5700 | 46 | 荒木 崇 | 荒木医院 | 目白3-6-4 | 3953-4006 |
| 23 | 猪狩 和子 | 耳鼻咽喉科 北川医院 | 南池袋2-12-9 | 3971-5521 | 47 | 古明地 孝 | 古明地医院 | 南長崎1-16-17 | 3951-6808 |
| 24 | 久保 信彦 | あずま通りクリニック | 南池袋3-18-34 -101 | 3982-7203 | 48 | 井口 裕章 | 井口クリニック | 南長崎2-5-12 | 5988-7595 |

| No. | 氏名 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | No. | 氏名 | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|-----|-------|-----------------|------------------------|-----------|-----|-------|--------------|--------------------|-----------|
| 49 | 本阿弥妙子 | 本阿弥医院 | 南長崎4-24-12 | 3953-1411 | 58 | 進士 雄二 | 進士医院 | 長崎4-14-14 | 3959-0525 |
| 50 | 北堀 和男 | きたほり内科クリニック | 南長崎4-5-20 アイテラス落合南長崎3F | 3565-7710 | 59 | 高崎 亮 | 豊島長崎クリニック | 長崎4-25-15 | 6905-8682 |
| 51 | 大部 幸 | としま昭和病院 | 南長崎5-17-9 | 3953-5555 | 60 | 出頭 裕元 | しゅっとう医院 | 長崎4-7-12 相澤ビル1階 | 3958-7200 |
| 52 | 波多野義典 | としま昭和病院 | 南長崎5-17-9 | 3953-5555 | 61 | 遠藤 正之 | 吾妻医院 | 長崎6-2-12 | 3957-5502 |
| 53 | 柳沢 亮二 | 柳沢医院 | 南長崎6-21-21 | 3951-5107 | 62 | 吉澤 明孝 | 要町ホームケアクリニック | 要町1-11-10 セビアナスト1階 | 3957-7501 |
| 54 | 武藤 敬 | 武藤クリニック | 長崎1-22-11 | 3957-7065 | 63 | 守矢 士郎 | 守矢クリニック | 要町2-7-14 | 5995-5551 |
| 55 | 衛藤 公治 | 衛藤医院 | 長崎2-3-19 | 3957-2284 | 64 | 原 秀雄 | 原内科クリニック | 高松2-48-7 | 3955-2219 |
| 56 | 永島 幸枝 | ながしま脳外科・内科クリニック | 長崎3-19-14 ミザールビル1F | 5917-6850 | 65 | 清水 拓行 | 清水医院 | 高松2-56-7 | 3955-5308 |
| 57 | 進士 英子 | 進士医院 | 長崎4-14-14 | 3959-0525 | | | | | |

豊島区医師会 認知症外来リスト

| 医療機関名 | 担当医 | 住所 | 電話番号 | 専門医資格 | 認知症外来 | | 予約 |
|----------------|----------------|----------------------|-----------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|----|
| | | | | | 曜日 | 時間 | |
| 櫻和メンタルクリニック | 山野かおる | 巣鴨1-19-12 八木下ビル3F | 5319-1908 | 精神科専門医 | 火 | 10:00~13:00 | 要 |
| | | | | | 水 | 9:30~12:30 14:00~17:00 | |
| | | | | | 木 | 14:00~17:00 | |
| 江戸橋診療所 | 山崎 泰行 | 巣鴨4-4-8 | 3918-1768 | 脳神経外科専門医 | 通常診療時間内 随時可能 | 不要 | |
| 仙石クリニック | 仙石 祐一 | 西巣鴨1-21-4 | 3576-5858 | 脳神経外科専門医 | 月~土 9:00~20:00 | 不要 | |
| 大塚山田脳神経外科クリニック | 山田 素行 | 北大塚2-10-5 北大塚BMAビル3F | 5961-0533 | 脳神経外科専門医 | 月~金 | 9:00~12:00 15:00~18:30 | 要 |
| | | | | | 土 | 9:00~14:00 | |
| クリニック西川 | 西川 嘉伸 | 南大塚2-45-9 ヤマナカヤビル1F | 5395-0721 | 精神科専門医 | 月 | 10:00~13:00 15:00~19:00 | 要 |
| | | | | | 火・金 | 15:00~19:00 | |
| | | | | | 土・日 | 10:00~15:00 | |
| 大塚・栄一クリニック | 内田 栄一 | 南大塚3-45-5 サンユースビル1F | 3987-8110 | 精神科専門医 | 月・火・木・土 10:00~17:00 | 要 | |
| 榎本クリニック | 榎本 稔 | 西池袋1-2-5 | 3982-5321 | 精神科専門医 | 月~土 13:30~16:00 | 要 | |
| 目白MMクリニック | 内田 暁彦 小野寺加奈 | 目白3-4-12 E&Kビル5F | 6915-3250 | 認知症専門医 精神科専門医 精神保健指定医 | 月・火・木・金 | 9:30~13:00 14:30~18:00 | 要 |
| | | | | | 土 | 9:30~13:00 | |
| そわクリニック 東長崎 | 岨 康太 | 長崎4-7-8 第3大同ビル3F | 5926-3171 | 神経内科専門医 | 月・火・木・金 | 9:30~12:30 15:00~18:30 | 要 |
| | | | | | 土 | 9:00~12:30 | |
| 井口クリニック | 井口 裕章 | 南長崎2-5-12 | 5988-7595 | 神経内科専門医 | 月・火・木・土 8:30~12:30 | 要 | |

※掲載承諾を得た下記資格取得の医師会員名簿です。

■日本認知症学会認知症専門医 ■日本精神神経学会精神科専門医 ■精神保健指定医
■日本神経学会神経内科専門医 ■日本脳神経外科学会専門医

地域で支える認知症

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して

希望をもって
尊厳をもって

厚生労働省が策定した認知症施策大綱では、認知症は「誰もがなりうるもの」としたうえで、「発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指す」とし、「共生」と「予防」を車の両輪としました。

早めの気づきと早めの対応



そなえと予防



- ・介護保険サービス事業所
- ・ケアマネジャー
- ・高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）
- ・コミュニティソーシャルワーカー（CSW）
- ・認知症コーディネーター
- ・認知症地域支援推進員
- ・生活支援コーディネーター



暮らしや介護の支え

- ・認知症サポーター
- ・民生委員・児童委員
- ・地域福祉サポーター
- ・認知症カフェ
- ・介護者の会

つながりと支え合い

私のネットワーク



認知症ケアパス

自分らしく安心して住み続けられるまち 豊島区

認知症の人や家族が、住み慣れた地域でイキイキと生活している実際の様子を中心に、認知症の進行による症状や生活の変化に合わせて受けられる介護サービスや地域の支援などの情報をまとめたものです。

高齢者総合相談センターにて配布しています。 [10ページ参照](#)

「予防」認知症予防は介護予防です

- 「予防」は、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることが大切です。いつまでもイキイキと自分らしく暮らしたいという願いは誰もが考えることです。
- 多くの方は認知症になっても住み慣れた地域で生活しています。認知症予防に大切なことは、生活習慣病予防、フレイル予防です。

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイル予防の三本柱は「栄養」食生活の改善、「運動」体力作り、「社会参加」住民主体の通いの場への参加・趣味活動です。また、認知症の要因の一つとして難聴が指摘されています。ヒアリングフレイルチェックで聞こえをチェックしましょう。



豊島区には2か所の介護予防の拠点があります。

介護予防の活動については高齢者総合相談センターにご相談下さい。

[11ページ参照](#)

「共生」を目指し認知症の理解を深める取り組み

- 「共生」の実現のために、地域で暮らす認知症の本人とともに普及啓発を進め、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができる姿を積極的に発信していくことが大切です。認知症という病気の理解を深め、地域住民の力で安心した生活をともに作る工夫ができます。

| | |
|--|---|
| <p>認知症サポーター養成講座 認知症サポーターの証 「認知症サポーターカード」</p>  | <p>ご自身や周囲の方のためにも認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となるための講座です。町会・商店会・企業・学校などの団体が開催する場合には、指定された会場に講師が出向く出前方式もあります。また、認知症サポート医による区内小中学校への出張授業も随時受け付けています。</p> |
| <p>認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座 (オレンジバッチ)</p>  | <p>受講対象は、認知症サポーター養成講座修了者です。 ●「パーソン・センタード・ケア」で認知症の人の対応を学び、具体的に認知症サポーターの活動を考える講座。冬期開催予定 ●認知症の人とのコミュニケーションにおける配慮について学び、実際に声のかけ方を体験する「声かけ体験講座」。 日時：8月1日（火）午前10時～11時30分 会場：としま産業振興プラザ（IKE・Biz）6階 多目的ホール（西池袋 2-37-4）</p> |
| <p>豊島区もの忘れ相談事業 区民公開講座（予定）</p> | <p>●もの忘れや認知症に関する講座です。</p> |
| <p>お問い合わせ</p> | <p>介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433</p> |

講座の詳細等は広報、区ホームページでご確認ください。

ソーシャルメディア オレンジポスト～知ろう認知症～

厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室では、Facebook アカウント「オレンジポスト～知ろう認知症～」を運用しています。認知症に関する施策情報、地域における取組事例、認知症サポーターに関する情報など認知症にかかわる様々な情報を発信しています。
URL: <https://www.facebook.com/オレンジポスト知ろう認知症> 厚生労働省・認知症施策推進室 -1623614051099456/
QRコードからもアクセスできます。



認知症の人と家族のためのサービス

どこに相談したら
良いの？
お問合せ
高齢者総合相談センター
10ページ参照

介護予防は
認知症予防です。
地域の介護予防情報も
相談できます。

- **専門職（社会福祉士・保健師等・主任介護支援専門員）による個別相談**
- **もの忘れ相談（要予約）**
もの忘れが心配な高齢者やその家族を対象に豊島区医師会より派遣された「豊島区認知症かかりつけ医」が高齢者総合相談センターにおいて相談を受けます。日程調整や自宅訪問が可能な随時相談もあります。
- **高齢者こころの相談（要予約）**
「病院嫌いで受診させられない」「家族が対応に困っている」高齢者やその家族に対し、精神科医や保健師等が相談を受けます。
- **医師との相談（保険診療）**
豊島区医師会認知症かかりつけ医・認知症外来 [4・5ページ参照](#)
- **認知症検診 [2ページ参照](#)**
70歳・75歳・80歳になる方で、認知症チェックリストで20点以上または点数に関わらず認知症が気になる方が対象です。
※65歳～79歳（70歳・75歳を除く）で希望される方は、区へ連絡が必要です。
- **認知症疾患医療センター [3ページ参照](#)**
- **認知症初期集中支援チーム**
医療・介護の専門職（看護師、精神保健福祉士、介護福祉士等）と、認知症サポート医支援チームの活動は、訪問して本人やご家族の困りごとを聞き、生活の工夫や認知症の対応のアドバイスをします。また、医療やサービス利用につながる支援をします。



《対象となる方とは》
40歳以上で、在宅生活している認知症の人や認知症が疑われる方
① 認知症の診断を受けていない、または治療が中断している。
② 医療サービスや介護サービス等につながらない。
③ 介護サービス等利用しているが、対応に困っている。


- 高齢者総合相談センター** 月～金/午前8時30分～午後6時30分 土/午前8時30分～午後4時30分 [8・9ページ地図参照](#)
- ① **菊かおる園高齢者総合相談センター**
西巢鴨2-30-19 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内 ☎3576-2245
 - ② **東部高齢者総合相談センター**
南大塚2-36-2 ☎5319-8703
 - ③ **中央高齢者総合相談センター**
東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階 ☎5985-2850
 - ④ **ふくろうの杜高齢者総合相談センター**
南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階 ☎5958-1208
 - ⑤ **豊島区医師会高齢者総合相談センター**
西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階 ☎3986-3993
 - ⑥ **いけよんの郷高齢者総合相談センター**
池袋本町1-29-12 「池袋ほんちようの郷」内 ☎3986-0917
 - ⑦ **アトリエ村高齢者総合相談センター**
長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内 ☎5965-3415
 - ⑧ **西部高齢者総合相談センター**
千早2-39-16 「西部区民事務所」内 ☎3974-0065

電話で相談したい

認知症を予防したい
お問合せ
介護予防・認知症対策
グループ
☎03-4566-2434

認知症予防のためにも
社会参加、交流の場を
みつけましょう。

- **「家族の会」認知症の電話相談**
認知症の人と家族の悩みや相談を、フリーダイヤルで受け付けています。
☎0120-294-456（携帯電話の場合は、050-5358-6578で、通話は有料になります）
相談受付時間：土日祝・夏季・年末年始除く、午前10時～午後3時
運営主体：公益社団法人 認知症の人と家族の会
- **認知症てれほん相談**
認知症の人と家族の悩みや相談を受け付けています。
☎03-5367-2339
相談受付時間：火曜・金曜（祝日・年末年始は休み）
午前10時～午後3時
運営主体：公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部
- **認知症110番**
認知症の人や認知症によって介護が必要な高齢者を抱えた家族や介護者のための相談。認知症一般の医学的な相談は予約の上、順天堂病院に直接相談できます。
相談費用：無料 ロウゴシンバイナシ ロウゴシンバイナシ
専用電話：☎0120-654874（老後心配なし）
相談受付時間：月曜・木曜（祝日・年末年始は休み）
午前10時～午後3時（月曜祝日の場合火曜日）
運営主体：公益社団法人 認知症予防財団
- **絵本読み聞かせ講演会**
認知機能を維持・改善するため「絵本読み聞かせ法」を学びます。
- **シニアウォーキング教室**
ウォーキングが脳の活動や身体にもたらす効果について学びます。また、正しい姿勢と身体にやさしいウォーキング方法を実践します。
- **シナプソロジー**
脳活性化エクササイズで動作や発声によって、五感と認知機能に様々な刺激を与えます。
- **ヒアリングフレイルチェック**
聴力低下は認知症のリスク要因と言われています。「聴脳力チェックアプリ」で聞こえの簡易チェックが体験できます。
- **高田介護予防センター**
高田3-38-7 月～土曜（日・祝日を除く）午前9時～午後4時 ☎03-3590-8116
体操、ポッチャ、読み聞かせや音楽など楽しく健康づくりができる活動やイベントを行っています。仲間づくりやグループ活動の拠点に活用しませんか。
- **東池袋フレイル対策センター（いーとこ）**
東池袋4-27-10 サンソウゴ池袋ビル3階（令和6年2月頃まで）
月～土曜（日・祝日を除く）午前9時～午後4時 ☎03-5924-6212
各種測定機器での健康チェックや医療職による専門相談「まちの相談室」。併設のカフェや、水曜日に開催される「おとな食堂」で楽しく食事をするのもおすすめです。
- **区民ひろば**
各種測定機器での健康チェックや専門職による「まちの相談室」、認知症に備える講座を行っています。

| | |
|---|--|
| <p>認知症による行方不明 ・聴力が心配 お問合せ 高齢者総合相談センター 10ページ参照</p> | <p>● あんしん位置情報サービス 行方不明となる認知症高齢者の所在を、在宅で介護している方が確認できる、位置情報サービスの利用料金を助成します。利用者本人の所得により自己負担があります。</p> <p>● 高齢者補聴器購入費助成 聴力機能の低下により、コミュニケーションがとりにくい高齢者を対象に、補聴器の購入費を助成します。聴力低下による閉じこもりを 방지、積極的な社会参加や地域交流を促し、健康増進や認知症予防につながります。</p> |
| <p>迷い人のようだ…</p> | <p>● 高齢者総合相談センターや警察に相談しましょう。 地域の方にオープンにして、見かけたらお知らせをいただけるようにする方法もあります。</p> |
| <p>周囲の人に気づいてもらいたい</p> | <p>● ヘルプマーク 東京都 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病、妊娠初期の方など援助や配慮を必要とすることが外見からは分からない方が、周囲の方に配慮を必要としている事を知らせ、思いやりのある行動を呼びかけるために作成されたマークです。 配布先：障害福祉課、心身障害者センター、都営地下鉄、都営バス営業所、都立病院</p>  <p>ヘルプマーク</p> <p>● 介護マーク 介護者が外出やトイレに付き添う時などに周囲に介護中であることを伝えるためのマークです。 配布先：高齢者福祉課、高齢者総合相談センター、障害福祉課、心身障害者センター</p>  |
| <p>異物を飲み込んでしまった</p> | <p>処置が分からないときはかかりつけ医や「中毒110番」に相談して下さい。「中毒110番」は化学物質(たばこ、家庭用品など)医療品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定しています。 公益財団法人 日本中毒情報センター</p> <p>● 大阪中毒110番 (365日 24時間対応) ☎072-727-2499 (情報提供料: 無料)</p> <p>● つくば中毒110番 (365日 午前9時～午後9時対応) ☎029-852-9999 (情報提供料: 無料)</p> <p>● たばこ誤飲事故専用電話 (365日 24時間対応、自動音声応答による情報提供: 一般向け) ☎072-726-9922 (情報提供料: 無料)</p> |
| <p>薬の飲み忘れが心配</p> | <p>● かかりつけ医に相談しましょう お薬の整理や薬の一包化(朝・昼・夕をそれぞれ一袋にまとめる)をお願いできる場合があります。</p> <p>● 調剤薬局に相談しましょう 服薬カレンダー、飲む時間や量を知らせる服薬ロボット、薬の配達を相談できる場合があります。</p> |

| | |
|------------------------|--|
| <p>車の運転に不安を感じたら</p> | <p>● 運転免許の更新や自主返納 更新の際、75歳未満の方は高齢者講習、75歳以上の方は認知機能検査と高齢者講習が必要です。本人や家族が「運転が心配」と感じたら、運転免許証の自主返納をお考えください。くわしくは、運転免許本部又は最寄りの警察署へご相談ください。</p> |
| <p>日々の金銭管理や財産管理が心配</p> | <p>● 成年後見制度 15ページ参照 高齢者総合相談センター 10ページ参照 社会福祉法人豊島区民社会福祉協議会 福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」</p> <p>● 福祉サービス利用援助事業 高齢や障害により、福祉サービスの利用手続きや利用料の支払い、日常的な金銭管理等でお困りの方を対象に、利用者ご本人との契約により必要な支援を行います。 ☎03-3981-2940 福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」 相談受付時間：月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始は除く) 運営主体：社会福祉法人豊島区民社会福祉協議会</p> <p>● 豊島区終活あんしんセンター 介護、葬儀、相続など終活に関する総合的な相談ができます。 ☎03-6863-7830 FAX03-3981-2946 相談受付時間：月曜～金曜 午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始は除く) 運営主体：社会福祉法人豊島区民社会福祉協議会</p> <p>● 高齢者被害110番 ご本人・ご家族からの相談窓口です。 ☎03-3235-3366 相談受付時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始は除く) 運営主体：東京都消費生活総合センター</p> <p>● 高齢消費者見守りホットライン 高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせ窓口です。 ☎03-3235-1334 相談受付時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始は除く) 運営主体：東京都消費生活総合センター</p> <p>● 消費生活センター 商品購入や契約トラブルなど消費生活に関する身近な相談窓口です。 ☎03-3984-5515 相談受付時間：月曜～金曜 午前9時30分～午後4時30分 (土日・祝日・年末年始は除く) 運営主体：豊島区消費生活センター</p> |

認知症のことも気軽に話したい

8・9ページ参照

●認知症カフェ

(会場や時間は区ホームページで随時更新します。)

認知症の人や家族、地域の方、専門職等誰でも気軽に集い、交流、情報交換する場です。豊島区認知症カフェは、地域の方が“認知症に関するちょっと気になること”の相談や認知症予防に関する情報発信の場でもあります。



認知症カフェは登録補助制度があります。(区ホームページへ)

豊島区外で利用できる認知症カフェ

●認知症カフェ「ホワイエえこだ」

開催日時: 奇数月第2水曜日 13時30分～15時30分

7/12 9/13 11/8 1/10 3/13

場 所: ホワイエえこだ 練馬区旭丘1-33-10

(千川通りセブンイレブン江古田店向い)

運営主体: 公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

申し込み: 電話/FAX 03-5367-8853 (火・金10時～15時)

同じ悩みを持つ者
同士で話したい、
情報交換したい

お問合せ

高齢者総合相談センター

10ページ参照

●認知症介護者の会

下記参照

日頃の介護の状況を話したり、家族介護者としての思いや悩みを共有したり、知識や知恵、あるいは地域の様々な情報を交換することで、介護者同士の支え合いの場となっています。

区内5か所毎月、定例会を開催しています。茶菓子つき100円。

会の特徴や地域性を尊重して、介護者と共に運営する「介護者サポーター」がボランティアとして活動しています。

介護者の会 開催日

開催日時・会場等はホームページ参照もしくは豊島区高齢者福祉課にお問い合わせください。

| 会の名前 | すみれ ① | たんぽぽ ② | 青空の会 ③ | ひまわり ④ | 土曜日の会 ⑤ |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 会場区域 | 中央 | 東部 | 医師会 | 西部 | ふくろう |
| 開催日 | 第3火曜午後 1時30分～2時30分 | 第2水曜午後 1時30分～3時30分 | 第4木曜午後 1時30分～3時30分 | 第3金曜午前 10時～11時30分 | 第2土曜午後 1時30分～3時30分 |

●本人ミーティング

認知症の人が大切にしていることを語り合ったり、生活の工夫について情報交換を行ったりする場です。

●認知症の人と家族への一体的支援プログラム

認知症の人と家族が話し合い、一緒に活動を楽しむことでより良い関係性を築きます。

●アルツハイマー月間

9月21日は世界アルツハイマーデーです。9月は月間として豊島区でも様々な取り組みを開催します。

成年後見制度について

●成年後見制度とは

認知症等で判断能力が十分でない方の日常生活を法的に守る制度で、任意後見制度と法定後見制度があります。財産の管理や、介護保険サービスや医療機関の契約等、必要に応じて支援します。

任意後見制度: 将来、判断能力が不十分になったときに備えて、後見人になってもらいたい人に日常生活や財産管理に関する事務について代理権を与える契約を、公正証書によってあらかじめ結んでおくものです。

法定後見制度: 判断能力が不十分になった場合、家庭裁判所から選任された成年後見人等が、判断能力に応じた範囲で、財産管理や介護サービスの契約手続きなどを本人に代わって行います。

※相談及び利用支援については豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」にご相談ください。

若年性認知症について

若年性認知症とは?

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症と言います。

若年性認知症は、働き盛りの年齢に発症するため、認知機能が低下すると、仕事のミスが重なったり、仕事がおっくうになったりします。疲れや更年期障害、うつ状態と思って医療機関を受診し、誤った診断のまま時間が過ぎ、診断が遅れるケースがあります。

早めの気づきや診断、治療などにより、認知症の症状の進行を遅らせたり、生活を整え、今後の備えができます。認知症の進行や症状、相談の内容により利用できるサービスや相談窓口が変わりますので、まずは下記相談窓口にご相談ください。

●豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

認知症支援コーディネーターや認知症地域支援推進員と一緒に考えます。(併走します)

☎03-4566-2433

●【東京都】東京都若年性認知症総合支援センター

若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人、ご家族、関係者の方の相談に対応します。

相談内容により、面接や訪問による支援も行っています。就労中からご相談が可能です。

☎03-3713-8205 (相談無料) 月曜～金曜 午前9時～午後5時

●【国】若年性認知症コールセンター

愛知県にある認知症介護研究・研修大府センターに設置されています。

☎0800-100-2727 (無料) 月曜～土曜 (祝日・年末年始は除く)

午前10時～午後3時 (水曜日 午後7時) メール相談あり。

●【豊島区】高齢者総合相談センター 10ページ参照

認知症に関する相談、介護や地域のサービスの紹介などを行う身近な相談窓口です。

●豊島区版若年性認知症リーフレット「若年性認知症の方・ご家族の方へ」もご利用ください。進行の段階に合わせた各種相談窓口や情報の一覧です。



若年性認知症の方・ご家族の方へ
(若年性認知症に関する豊島区のリーフレット)