

# 認知症ケアパス

いつまでもイキイキ  
一人暮らしでも  
認知症になって  
介護が必要になっても



自分らしく住み続けられるまち 豊島区で生活している  
認知症の人や家族の声も紹介しています。

認知症と共に生活している  
私の暮らしも  
紹介しています。



## 目次

- 特集 認知症とともに自分らしく生活している方々や家族を紹介します… 1
- 特集 自分らしい暮らし方を見つけたKさん…………… 3
- ① 共生と予防…………… 5
- ② 認知症の人への支援…………… 7
- ③ 認知症のステージと生活の変化…………… 8
- ④ そなえと予防…………… 9
- ⑤ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト…………… 10
- ⑥ 地域の利用できるサポートとサービス…………… 11
- ⑦ 地域のサービス内容…………… 13
- ⑧ 認知症が心配な方やご家族の相談窓口…………… 19



TOSHIMA  
CITY

SDGs未来都市としま

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

## 特集 「認知症とともに生きる ～早めの気づきと安心した生活のために～」

希望を持って  
尊厳を持って

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。  
誰もが認知症になる可能性があり、家庭や地域で認知症の人と接する機会が増えてきます。  
この冊子（認知症ケアパス）は認知症とともに生きる道しるべとして、予防・備えの段階から  
認知症の進行に合わせて利用できる相談先や制度、サービスをまとめたものです。

### 認知症と共に自分らしく生活している方々や家族を紹介します。

枠内の①～④は5～6ページの番号に対応しています。

#### 特別養護老人ホームで夢を語るTさん（85歳）要介護5

**Tさん**  
うまい物を食べに行きたい。

**Tさん**  
ラスベガスに行ってカジノをやりたい。

特別養護老人ホームで生活しているTさん。  
昨年はTさんの希望を家族がかなえて客船の旅を楽しみました。  
いつも娘さんや施設の職員は、Tさんの前向きな発言に励まされています。



**娘さん**  
母は食に貪欲。長生きの秘訣だと教えられます。

2

#### 住み慣れた我が家でお嫁さんと一緒に暮らしているHさん（85歳）要介護1



信頼しているお嫁さんに支えられ、少しもの忘れがありますが、介護保険のリハビリサービスを利用しています。

**Hさん**  
私は自分でちょこちょこリハビリをやって止めちゃうから。リハビリの専門の人に来てもらえるとちゃんとやれるわね。歩行器無しで一人で歩きたいな～

**Hさん**  
困った時に話を聞いてくれるお嫁さんがいるから安心。昔介護していた時は手伝ってくれる人がいなくてほんとに大変だったけど…

2 3

## 高田介護予防センターで食事作りをしている皆さん

高田介護予防センターの認知症カフェで、月に1回食事作りの会に参加していた初期の認知症でひとり暮らしの皆さん。買い物担当、調理担当、片づけ担当と自分の得意な所を分担して食事会をしていました。しかし、コロナの影響で認知症カフェがお休みに。暖かくなったら自分達主催で「餃子を作って食べる会」を開催したいと相談しています。

**Yさん (85歳)**  
Aさんはどうしているかな？  
また会いたいね。

**Kさん (85歳)**  
認知症は避けて  
通れない誰でも通る道。

**Nさん (81歳)**  
自分達で餃子作りの  
会をしたい。



1 3 4

## 豊島長崎クリニックの本人ミーティング

今日はクリスマスのケーキ作り。誰にプレゼントしたいですか？

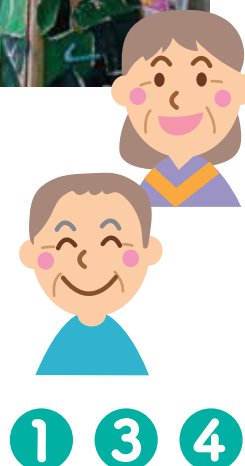
**Aさん** 「僕は孫かな？孫は学生だけど食事を作ってくれるんだ。昔、クリスマスに妻にプレゼントした指輪を、今は娘がしているよ。」

**Bさん** 「妻かな…妻には世話になっているよ。」

**Cさん** 「私は…う～ん、弟かな？病院に行くようになったのも、弟と一緒に来てくれたから。」

**Dさん** 「自分！いまだに私が皆のお世話をしているから。ははは、だから自分にプレゼント。」

**Eさん** 「私は孫かな。今日もここに連れて来てくれたの。」



1 3 4

本人ミーティング：認知症の人が自分の思いや大切な事を語りあう会のこと。  
認知症の人の意見や思いが尊重される場が広がっています。

# 自分らしい暮らし方を見つけたKさん(73歳)要介護1



**Kさん**

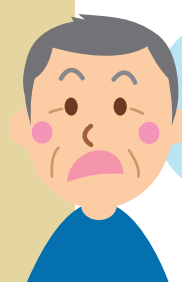
仕事でミスが目立つように…

**妻・娘家族**

「お父さん、皆心配しているよ。病院に行ってみましょう。」

**認知症疾患医療センター医師**

「初期の認知症ですね。薬の治療をしながらできる事を考えていきましょう。」  
「地域の高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）に相談して一緒に考えてもらいましょう。」



**Kさん**

「そんな…まさか…  
自分が認知症!!!」

????

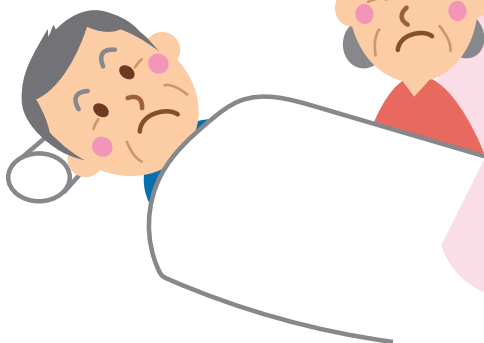
**Kさん**

「家族は世話を焼くけど…バカにされているような気がする。」  
「不安だ…イライラする。」  
「子供がたくさんいる…」(幻覚)



**妻**

「お父さんはどうしたいの?気になることがあったら何でも言ってね。(何の役にもたっていないのではと不安。心配で心配で夜も眠れない。)」



**高齢者総合相談センターに相談**

「心配なことを教えてください。解決法を一緒に探しましょう。」  
「これからどのようにしていきたいですか?」



**Kさん**

「何かできることをしたい。」  
「こんなに心配してくれる家族がいるなんて、なんて幸せなんだ…!」

# 認知症とともに生きる毎日はずつと

## ある日の本人ミーティング

**妻**

「最初は認知症の本なんて怖くて開けなかった。皆さんに『大丈夫ですよ』と言ってもらって少しずつ前向きになりました。」



**妻**

「認知症の人には外出や人との交流が大切だとわかりました。」

質問「これからどうしたいですか？」

**Kさん**

「前のようには覚えられないけどねー今が最高！満足！」



1 3 4

**Kさん**

「おっ！おはよ〜」  
今日は高田介護予防センターの大掃除  
週1回の活動に参加して、元気に過ごしています。  
毎日1万歩を目標に携帯で管理しています。」



大掃除の様子

**高田介護予防センター職員**

「イベント準備などをボランティアさんをお願いしています。Kさんも活動してみませんか？」



**Kさん**

「ぜひやってみたい！」



**Kさん**

「人の役に立ちたい！  
話し相手は得意。」



**認知症地域支援推進員**

「活動の場所を一緒に探しましょう！」

# ① 共生と予防

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。

- 「共生」の実現のために、地域で暮らす認知症の人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。
- 「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。

## ① 早めの気づきと早めの対応

- 認知症の治療薬で進行を遅らせ、今までの暮らしをしばらく続けることができます。
- 原因となっている病気を早めに治療すれば、改善が可能な場合があります。
- もの忘れチェック（認知症検診）、もの忘れ相談、認知症初期集中支援チームなどの専門的な相談・支援があります。



- ・かかりつけ医
- ・医療機関
- ・薬局



リハビリ

介護

生活の

## ② 暮らしや介護の支え

- 介護保険や総合事業の利用により、ケアマネジャーやサービス提供事務所がチームで生活を支えます。
- 配食サービスや道がわからなくなってしまったときの高齢者あんしん位置情報サービスなどの区や民間の事業があります。
- あなたの生き方や希望を伝えて下さい。具体的な支援のヒントになり、より良い生活につながります。

- ・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）
- ・認知症地域支援推進員
- ・認知症支援コーディネーター
- ・生活支援コーディネーター

- ・認知症カフェ
- ・認知症介護者の会



私

### ③そなえと予防

- 認知症になる前から、地域のいろいろな活動につながり、健康的で規則正しい生活をしていることが認知症の進行予防につながります。
- 「私にとって大切なこと、どう暮らしたいか。」など日記や記録に残し、家族や周りの人に伝えることは、自分らしく生きていくそなえになります。
- 認知症予防は介護予防です。区では介護予防手帳等を配布しています。セルフマネジメントに活用できます。



### ④つながりと支え合い

- 困ったときは気軽に相談、見守り合い、支え合い、安心して生活できる「やさしい地域」が在宅生活に欠かせません。「認知症サポーター養成講座」を受講して認知症の人やその家族の「応援者」になりましょう。
- 認知症カフェや認知症介護者の会を通じて、認知症の人や家族同士、また地域住民や支援関係者との交流が広がります。

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）になるための講座です。誰もが認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を支える手立てを知ることによって、「尊厳ある暮らし」を皆で守ることができます。

講座の開催・受講については、高齢者福祉課（☎4566-2433）にお問い合わせください。



認知症サポーターキャラバンのキャラクター

のネットワーク

## ② 認知症の人への支援

### 認知症の人への支援のポイント

1. 本人の思いを大切にすること
2. 人とのつながり、社会とのつながりを大切にすること
3. 急がず、ゆっくり、のんびりと

**地域の人ができること** 「何かお手伝いできることがありますか？」と声をかけてみましょう。

### 認知症のタイプ別に見た支援の例

認知症のタイプによって支援の仕方に工夫があります。

認知症のタイプ	特徴	支援の例
アルツハイマー型 認知症	認知症の中で最も多い。比較的早い段階からもの忘れが目立つ。進行は緩やか。日時が分からなくなり、自分のいる場所が分からなくなって迷子になることがある。	もの忘れを補うような手助けをする。たとえば、その日の予定をメモする、声をかけて伝える、服薬カレンダーを利用するなど。
レビー小体型 認知症	筋肉のこわばりのようなパーキンソン症状が現れたり、幻視がみられたりすることがある。症状の変動が大きく、比較的調子の良いときと悪いときがある。	調子が悪いときには、転倒や誤嚥に注意する。誤嚥のために飲水できず、脱水症になることがあるので、水分確保に注意が必要なこともある。
血管型認知症	脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化症などで神経細胞が壊れたり、機能が低下することで発症する。記憶力や自発性の低下のほか、複雑な作業が不得手になることがある。	脳血管障害の原因となる糖尿病や高血圧症の予防や管理が大切。適切な食事や運動などに気をつける。
前頭側頭型 認知症	前頭葉の機能が低下することで興味や関心が低下し、無頓着になることがある。他にも、行動にブレーキが利かなくなることや、同じことを何度も繰り返すといったことがある。	混乱せずに活動が続けられるよう、決まった時間に決まった予定を入れるなど、習慣をつくと生活しやすいことがある。

介護者の方へ

**介護はがんばりすぎないで!**



自分を追い詰めないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る
- 失敗しても自分を責めない
- 認知症介護者の会などに参加する



### ③ 認知症のステージと生活の変化

認知症は経過によってステージが変化します。

それぞれのステージに応じた生活の困りごとを支援していくことで、安心できる生活環境を作ることができます。詳しくは高齢者総合相談センターにご相談ください。



#### アルツハイマー型認知症の場合

もの忘れの程度と生活上の変化	本人の思いや感じ方	支援の例
<p><b>認知症の疑い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 約束を忘れてしまうことがある。</li> <li>○ 同じ物を数度買ってくることがある。</li> <li>○ やかんや鍋を焦がすことがある。</li> <li>○ 家事、お金や薬の管理はまだ自分でできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ もの忘れが増えた。もしかしたら認知症かもしれない。</li> <li>○ もの忘れが進んだらどうなるか不安。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご本人の話をよく聞く。</li> <li>● 生活状況を見守る。</li> <li>● 不安などの感情の変化に気をつける。</li> <li>● 孤立しないように社会とのつながりを持てるような支援をする。</li> </ul>
<p><b>軽度認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 昔のことは覚えているが、最近の出来事を忘れる。</li> <li>○ 通帳や財布が見当たらないと言って混乱することがある。</li> <li>○ 買い物や家事、お金や薬の管理が少しずつできなくなっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分がだんだんおかしくなっていくという不安感がある。</li> <li>○ 何をするのも億劫で気力がわかない。</li> <li>○ 失敗して馬鹿にされたり相手にしてもらえないことがあると悲しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆっくりわかりやすく話す。</li> <li>● 急がず本人のペースにあわせる。</li> <li>● 大切な約束や連絡先はご本人に分かるようにメモに書いておく。</li> </ul>
<p><b>中等度認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事したことなど、すぐ前のことを忘れてしまう。昔のこともしばしば忘れる。</li> <li>○ 通い慣れた場所でも道に迷う。</li> <li>○ 入浴やトイレ、着替えをどうしたらよいか分からず困る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 失敗したことをすぐに忘れてしまうため、家族や周囲の人に注意や、叱られたときに「理由もなく怒られた」と思い、不快な思いだけが残る。</li> <li>○ 優しくしてもらえると安心できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 視線を合わせてゆっくり話す。</li> <li>● ご本人のできることを一緒に行い一緒に楽しむ。一緒に行く時は、具体的に手本やものを示す。</li> <li>● 外出時には名前や連絡先が分かるものを身につけてもらう。</li> </ul>
<p><b>重度認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 知っている人の顔を見ても、誰だかわからないことがある。</li> <li>○ 会話が成立せず、意思の疎通が難しくなる。</li> <li>○ 入浴やトイレ、着替え、食事などに全般的な介助や介護が必要になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 何をされているのかわからないので不安になることがある。</li> <li>○ 安心できることは嬉しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情やしぐさからメッセージを受け止める。</li> <li>● 安心できるように接する。スキンシップも大切にする。</li> </ul>

## 4 そなえと予防

いつまでも健康で、地域で生活をしたいと思ったとき、まずは認知症に対するそなえと予防が重要です。地域のサロンや区民ひろばなどに参加して、地域の方と交流を持ちつつ、楽しく予防してみませんか？

### MCI(軽度認知障害)とは？

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されませんが、軽度の記憶障害やその他の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を MCI(軽度認知障害：mild cognitive impairment)と呼びます。MCI と診断された人の半数以上にその後アルツハイマー病などへの進行がみられるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。



冊子「もしも」  
もしも気になったらお読みください。高齢者総合相談センターにて配布しています。

### 認知症予防につながる習慣

認知症予防は介護予防活動が効果的です。

生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながります

- バランスの良い食事を心がけましょう
- ウォーキングや体操など適度な運動を継続的に行いましょう
- 本を読んだり趣味に取り組んだり、様々な活動をとおして生活を楽しみましょう
- 地域の活動などに参加し、人と積極的に交流しましょう

認知症になっても困らない生活習慣を今から

- 日々の生活で工夫できること
  - 家事は、積極的にする
  - 家族やご近所と良い関係を保ち、孤立しない
  - 起床や食事時間などの生活パターンを習慣づけておく
- 家の中での工夫
  - トイレ、廊下などは夜間照明をつけておく
  - 火災・やけどを防ぐため、調理器具や暖房器具は電化製品に変更する
  - つまづかない、滑らない工夫をしておく

もの忘れはどうやったら  
予防ができるのかしら？  
自分で出来ることは  
あるのかしら？



## ⑤ 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。

※ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

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。

お近くのかかりつけ医や認知症疾患医療センター（15 ページ）、高齢者総合相談センター（19 ページ）に相談してみましょう。

最も当てはまるところに○をつけてください。

<b>チェック①</b> 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	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
<b>チェック②</b> 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
<b>チェック③</b> 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	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
<b>チェック④</b> 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
<b>チェック⑤</b> 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
<b>チェック⑥</b> 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
<b>チェック⑦</b> 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
<b>チェック⑧</b> 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
<b>チェック⑨</b> 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
<b>チェック⑩</b> 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

※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。

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」平成30年12月発行より

## 6 地域の利用できるサポートとサービス

### “認知症かな？” そんな方を地域の力で応援します

認知症の進行による生活の中での困りごとに合わせて、地域の活動や総合事業、介護保険サービスを組み合わせて利用し、安心して生活できる環境をつくりましょう。具体的な内容は13ページ以降をご覧ください。

この表の見方

左側の項目、横軸は認知症の重症度を表し、それぞれの様子に対し利用できるサービスの目安を示しています。具体的なサービス内容や申し込み方法は、高齢者総合相談センターへご相談ください。また、ここに掲載されていない地域限定の情報もあります。●総合事業、◎介護保険サービス

認知症の程度	備え	認知症の疑い	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症	
すまい・生活の場	自宅					
	1	区営・区立福祉住宅（シルバーピア）				
	2	サービス付き高齢者向け住宅				
	3	高齢者向け優良賃貸住宅				
	4	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）◎				
社会参加・交流の場	6	高齢者クラブ				
	7	地域のサロン				
		地域の会食会（おとな食堂等）				
安否確認・見守り	8	認知症カフェ	64	本人ミーティング		
	9	救急通報システム	63	寝具類洗濯乾燥	10	高齢者あんしん位置情報サービス
	11	見守り訪問事業		12	行方不明認知症高齢者等情報提供依頼システム	
	13	民生委員・児童委員				
生活の支援（身体介護を含む）		近隣住民・マンション管理人				
	14	介護予防訪問事業 介護予防通所事業	●			
	15	訪問介護	◎			
	16	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	◎			
	17	民間の配食サービス				
	18	小規模多機能型居宅介護	◎			
	19	認知症対応型通所介護	◎			
	20	短期入所生活介護（ショートステイ）	◎			
	21	ごみの出前収集		22	紙おむつ等支給	
	23	としま介護予防訪問サービス	●			
	24	としまいきいき訪問サービス	●			
25	生活支援お助け隊	●				
26	ハンディキャブ			介護タクシー		
	地域ボランティア					
			地域福祉サポーター			
			民間家事代行サービス			

認知症の程度	備え	認知症の疑い	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
医療				16 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 介	
		27 もの忘れ相談・高齢者こころの相談			62 もの忘れチェック（認知症検診）
				長寿健診	
			かかりつけ医	28 在宅療養支援診療所	
			29 認知症かかりつけ医・認知症サポート医		
			30 認知症疾患医療センター		
		かかりつけ歯科医	31 あぜりあ歯科診療所（豊島区歯科医師会）		
			32 居宅療養管理指導 介		
				33 介護老人保健施設 介	
				34 訪問看護 介	
			35 認知症初期集中支援チーム		
			36 薬局・池袋あうる薬局（豊島区薬剤師会）		
			37 豊島区在宅医療相談窓口		
			38 豊島区歯科相談窓口		
予防・リハビリ				精神科デイケア	39 重度認知症患者デイケア
		40 一般介護予防事業			
		41 短期集中訪問型サービス事業 総			
		42 としまりハビリ通所サービス 総			
		43 短期集中通所型サービス事業 総			
		51 ヒアリングフレイルチェック			
		44 つながるサロン 総			
		45 区民ひろばのいきいき事業			
				46 訪問リハビリテーション 介	
				47 通所介護・通所リハビリテーション 介	
自分らしい生活を守る （権利擁護）			地域の予防教室、自主グループ	48 訪問口腔衛生指導	
		49 高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター			
		50 としまる体操			
		52 福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）			
		53 成年後見制度（任意後見）		53 成年後見制度（法定後見）	
			54 豊島区消費生活センター等		
認知症の人・ ご家族のための サービス			55 高齢者虐待相談窓口		
			56 法テラス東京		
			8 認知症カフェ		
			57 認知症介護者の会		
		58 傾聴訪問、傾聴コーナーひだまり			
		59 豊島区終活あんしんセンター			
			60 認知症電話相談等		
		61 ソーシャルメディア			
			介護者向け講座・介護者懇親会		

## 7 地域のサービス内容

総 総合事業 介 介護保険サービス(介護保険の手引き参照) ★ 申込み 各高齢者総合相談センター(19 ページ)

### すまい・生活の場

#### 1 区営・区立福祉住宅 (シルバーピア)

安全に安心して暮らせるように、バリアフリー化され、住居内に緊急通報装置が設置されている高齢者のための公営住宅です。

●福祉総務課 住宅相談グループ ☎3981-2683

#### 2 サービス付き高齢者向け住宅

ケアの専門家が日中常駐して安否確認などのサービスを提供する、高齢者が安心して居住できるバリアフリーの賃貸住宅です。

#### 3 高齢者向け優良賃貸住宅

安全に安心して暮らせるように、バリアフリー化され、住居内に緊急通報装置が設置されている高齢者のための賃貸住宅です。

●住宅課 施策推進グループ ☎3981-2655

#### 4 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 介

認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護が受けられます。

#### 5 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) 介

常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所できます。(原則要介護3～5の方)

### 社会参加・交流の場

#### 6 高齢者クラブ

地域の高齢者の生活を健全で明るいものにするため、自主的に組織されたクラブでさまざまな活動を行い、交流を深めます。

●豊島区高齢者クラブ連合会

火・木曜(祝日・年末年始除く) 9時30分～16時 ☎5950-2511

#### 7 地域のサロン

お住まいの地域で、ゆったりと体を動かしたりレクリエーション、茶話会などを楽しむ場です。

#### 8 認知症カフェ

認知症の人やそのご家族、地域住民なども集い、交流を図りながら認知症関連の情報を共有し理解を深める場です。



#### 64 本人ミーティング

認知症の本人が集い、自らの体験や希望を語り合う場です。

### 安否確認・見守り

#### 9 救急通報システム ★

急病のとき、家庭内に設置した通報機器のボタンを押すと、看護師などの専門スタッフが音声で対応し、状況に応じて救急車の出動を要請します。

#### 10 高齢者あんしん位置情報サービス ★

認知症高齢者の所在を確認できる位置情報サービスの利用料を助成します。

#### 63 寝具類洗濯乾燥

在宅の高齢者が使用している寝具類を、月1回乾燥または洗濯する費用を助成します。

#### 11 見守り訪問事業 ★

月2回訪問し、声かけによる安否確認を行うとともに広報紙等を配布します。

12 行方不明認知症高齢者等  
情報提供依頼システム

認知症高齢者などが行方不明になった場合や身元不明認知症高齢者を保護した場合、区市町村、東京都、警視庁が情報を共有し事態の早期解決を図ります。

13 民生委員・児童委員

厚生労働大臣に委嘱されたボランティアで、担当区域内の生活に困っている方、高齢者、心身に障害のある方など、日常生活の諸問題について相談に応じ、適切な支援へのつなぎ役になります。

●福祉総務課 民生・児童委員グループ ☎3981-1722

## 生活の支援（身体介護を含む）

14 介護予防訪問事業

総

ホームヘルパーがご自宅に訪問して、利用者が自立した生活を営めるように、生活援助や身体介護をします。

介護予防通所事業

総

デイサービスなどで、介護予防を目的とした運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上などの選択的なサービスを受けられます。

15 訪問介護

介

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や、家事日常生活の手助けを行います。

16 定期巡回・随時対応型  
訪問介護看護

介

介護と看護が連携して、24時間、定期巡回・随時対応のサービスを提供します。

17 民間の配食サービス

★

食事の準備が困難な人へ、自宅に食事を届けます。  
(自己負担あり)

18 小規模多機能型居宅介護

介

小規模な住宅型の施設で、通いを中心としながら訪問、短期間の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援が受けられます。

19 認知症対応型通所介護

介

デイサービスなどに通い、認知症高齢者に配慮した食事、入浴の提供や、機能訓練などが受けられます。

20 短期入所生活介護  
(ショートステイ)

介

介護老人福祉施設などに短期間入所して介護サービスや生活機能向上訓練を受けることができます。

21 ごみの出前収集

自力でごみ集積所まで運び出すことが困難な高齢者世帯などに対し、戸別に訪問収集を行います。(要件あり。詳細は問い合わせください)

●豊島清掃事務所 ☎3984-9681

22 紙おむつ等支給

★

7,000円相当までの紙おむつなどを自宅へ月1回配送します。  
65歳以上で介護保険の要介護認定が要支援1以上の人(所得制限有り)が対象です。

23 としま介護予防訪問サービス

総

ホームヘルパーがご自宅に訪問して、利用者が自立した生活を営めるように、生活援助や、見守り程度の簡易な身体介護をします。

24 としまいきいき訪問サービス

総

ホームヘルパー又は、家事援助スタッフ(区で実施する研修修了者)がご自宅に訪問して、生活援助をすることで、利用者の自立した生活を支援します。

25 生活支援お助け隊

総

生活支援お助け隊(区で実施する研修修了者)がご自宅に訪問して、掃除などの簡易な家事援助をすることで、利用者の自立した生活を支援します。

26 ハンディキャブ

車椅子などのまま乗り降りできるリフト付き自動車を運行しています。  
(会員制福祉有償運送サービス)

●豊島区民社会福祉協議会  
月曜～金曜 9時～17時 ☎5396-4954

## 医療

### 27 もの忘れ相談・ 高齢者こころの相談 ★

もの忘れが心配な高齢者やその家族に対し「認知症かかりつけ医」が相談を受けたり、高齢者や認知症の対応に困っている家族に対し、専門の精神科医や保健師などが相談を受けます。

### 62 もの忘れチェック(認知症検診)

認知症が少しでも気になる区民に対して、医師や看護師等が認知症診断を実施しております。区内40か所以上の医療機関で受けられます。(対象年齢は65～80歳までの区民)

### 28 在宅療養支援診療所

自宅でターミナルケアや慢性疾患の療養へ対応する24時間体制で往診や訪問介護を実施する診療所です。

### 29 認知症かかりつけ医・ 認知症サポート医

認知症診療のための研修を終了した豊島区医師会員の医師です。豊島区医師会ホームページ、認知症パンフレットに掲載しています。

### 30 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談などを実施する医療機関です。(東京都指定)

〈認知症専門相談室〉

地域連携型：豊島長崎クリニック

月曜～金曜 9時～17時 ☎6905-8015

地域拠点型：東京都健康長寿医療センター

月曜～金曜 9時～17時 ☎3964-1141

### 31 あぜりあ歯科診療所 (豊島区歯科医師会)

一般歯科診療所で受診困難な要介護高齢者の診療や歯科衛生指導を実施します。在宅高齢者歯科訪問診療も行っています。

月曜～土曜 9時～17時 ☎3987-2425

### 32 居宅療養管理指導 介

在宅療養していて、通院が困難な利用者の自宅へ医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが訪問し、療養上の管理や指導、助言を行います。

### 33 介護老人保健施設 介

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な方が一定期間入所し、医学管理下で介護、機能訓練などを受けられます。

### 34 訪問看護 介

看護師や保健師が家庭を訪問して、療養上の世話や助言などを行います。

### 35 認知症初期集中支援チーム ★



専門職のチームが認知症の本人や、認知症の疑いのある人、その家族のもとを訪問し、本人が望む自立した生活が送れるよう、必要なサービスの紹介や家族の方への支援、医療へ繋ぐ手伝いをを行います。

早めの対応を行うことで、認知症や身体疾患の悪化を防ぐこともあります。詳しくは、高齢者総合相談センターにご相談ください。

※専門職チームは、医師や看護師、精神保健福祉士や介護福祉士などから構成されます。

### 36 薬局・池袋あうる薬局 (豊島区薬剤師会)

薬局では服薬の困りごと(服薬回数、服薬忘れ、飲み込みにくい、残った薬の利用、薬の管理)を解決する支援もしています。あうる薬局では土曜の準夜間・休日の処方せんを受け付けています。また、薬の相談を受けたり在宅医療など必要な薬局を紹介しています。

●池袋あうる薬局 ☎3984-7540

月曜～金曜 9時～17時 土曜・日曜・祝日 9時～21時30分

### 37 豊島区在宅医療相談窓口

医療と介護の知識を持つ医療ソーシャルワーカーが在宅療養を希望する方や家族からの相談を受けます。(電話、メール、面接、訪問)

月曜～金曜 9時～17時 ☎5956-8586

### 38 豊島区歯科相談窓口

訪問歯科診療や認知症への対応ができる歯科衛生士・歯科医師が歯科診療機関の紹介や他医療機関とのコーディネートを行います。

月曜～土曜 9時～16時30分 ☎3987-2370



## 39 重度認知症患者デイケア

認知症があり、精神症状や行動障害が著しい方を対象とした医療保険による高齢者デイケアです。

## 予防・リハビリ

### 40 一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に運動や認知症予防などのプログラムを行っています。詳しくは冊子「いつまでもイキイキ生活」をご覧ください。

### 41 短期集中訪問型サービス事業

総

3～6か月の期間で、リハビリ専門職などからリハビリテーション、口腔ケア、低栄養改善などのアドバイスを受けて、日常生活機能の向上に取り組みます。

### 42 としまりハビリ通所サービス

総

6ヶ月間を目安に、デイサービスで、リハビリ専門職などによる指導のもと、短い時間（90分以上）リハビリに集中して取り組み、運動機能の早期改善を目指すサービスです。

### 43 短期集中通所型サービス事業

総

週に1回、約3ヵ月間、介護予防センター等に通い、としまる体操や面談等リハビリ専門職によるアドバイスを受けながら、日常生活機能の向上に取り組みます。

### 44 つながるサロン

総

自宅や区施設などで体操や会食等をしている要支援者等を中心として自主グループによる活動（サロン）へ参加し、心身の活力の低下を予防します。

### 45 区民ひろばのいきいき事業

憩いの場として、囲碁・麻雀・踊り・カラオケなどが楽しめます。その他どなたにでもご参加いただけるプログラムも行っていきます。

### 46 訪問リハビリテーション

介

理学療法士や作業療法士が自宅を訪問し、生活機能向上のためのリハビリテーションを行います。

### 47 通所介護・通所リハビリテーション

介

食事・入浴の提供や、生活機能向上訓練、レクリエーションなどを行います。

### 48 訪問口腔衛生指導

在宅療養中の方を対象に、歯科衛生士が自宅を訪問し、歯磨きや飲み込みなど口腔のリハビリを行います。

### 49 高田介護予防センター 東池袋フレイル対策センター

フレイル対策をコンセプトに健康寿命の延伸を図り、住民と地域がより元気になることを目指す施設です。各種講座や自主活動、サロンを開催しているほか、毎日決まった時間にとしま体操を行っています。

- 高田介護予防センター  
月曜～土曜 9時～16時 ☎3590-8116
- 東池袋フレイル対策センター  
月曜～土曜 9時～16時 ☎5924-6212

### 50 としまる体操

としまる体操  
(YouTube動画)



豊島区オリジナルの介護予防体操です。区内各所にとしまる体操を行うグループがあります。



### 51 ヒアリングフレイルチェック

フレイルセンターや区民ひろばで耳の聴こえのチェックを行っています（講演会も開催）。予防に効果があります。

## 自分らしい生活を守る（権利擁護）

### 52 福祉サービス利用援助事業 (地域福祉権利擁護事業)

高齢の方や障害のある方などに対して、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや日常生活における金銭管理などを支援します（有料）。

- 福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」  
☎3981-2940

53 成年後見制度 ★

判断能力が不十分な場合に後見人などが預貯金や年金などの財産管理や介護サービス、医療機関を利用するときのサポート、悪質商法への対応などを法律的に支援する制度です。将来、判断能力が不十分になった時に備えておく任意後見人制度もあります。

●福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」  
☎3981-2940

54 豊島区消費生活センター

商品やサービスの契約など消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。

消費生活相談員が事業者との交渉や解決策について助言や手伝い(あっせん)をします。

●豊島区消費生活相談センター相談専用電話  
月曜～金曜 9時30分～16時 ☎3984-5515

高齢者被害110番

消費生活トラブルにあったり、不安を感じたときは、すぐにご相談ください。

●東京都消費生活総合センター専門電話  
月曜～土曜 9時～17時 ☎3235-3366

高齢者消費者見守りホットライン

ヘルパー、ケアマネージャー、民生委員・児童委員など高齢者の身近にいる方が、地域で発見した高齢者被害についての通報や問合せを受け付けています。

●東京都消費生活総合センター  
月曜～土曜 9時～17時 ☎3235-1334

55 高齢者虐待相談窓口 ★

暴力、高圧的な言葉や態度、介護放棄など、家族や養介護施設従事者などによる虐待が心配なときの相談を受け付けています。

●各高齢者総合相談センター  
介護サービス従事者からの虐待については、高齢者福祉課地域ケアグループ・介護保険課 ☎3981-1111(代表)

56 法テラス東京

法テラス(日本司法支援センター)は国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。高齢者や障がい者の方を対象にした無料法律相談や弁護士費用の立替制度もあります。(予約制・収入の少ない方対象)

●法テラス東京 ☎0570-078301(ナビダイヤル)  
月曜～金曜 9時～17時 ☎050-3383-5300(IP電話)  
●サポートダイヤルコールセンター  
月曜～金曜 9時～21時 ☎0570-078374  
土曜 9時～17時



認知症の人・ご家族のためのサービス

57 認知症介護者の会

認知症高齢者を介護している方が毎月1回定期的に集まって、介護の悩みや不安を話したり、情報交換しています。(区外には、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、男性、娘介護者の会などがあります。)

58 傾聴訪問、傾聴コーナーひだまり

一人暮らしなどで話す機会の少ない高齢者等のお話を傾聴講座を修了した傾聴ボランティアがゆっくりお聴きします。

傾聴訪問：自宅等に傾聴ボランティアが伺います(1回60分以内月2回まで) 傾聴コーナーひだまり：菊かおる園と東池袋フレイル対策センターで傾聴ボランティアがお話をお聴きします(月2回ずつ、木曜午後開催)

●豊島区社会福祉事業団 傾聴ボランティアステーション  
☎5980-0294 FAX5980-0295

## 59 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。

●豊島区終活あんしんセンター

☎6863-7830 FAX3981-2946

メール用のQRコードからも相談できます。

## 60 認知症電話相談

### 認知症 110 番

### とうきょう介護と仕事の両立 応援デスク

### 育児・介護休業制度 ガイドブック

### 介護休業給付金

## 61 ソーシャルメディア オレンジポスト～知ろう認知症～



認知症の方をかかえる家族の悩みと相談を受け付けています。

●公益社団法人認知症の人と家族の会

月曜～金曜 10時～15時 ☎0120-294-456

認知症によって介護が必要な高齢者をかか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、大学の専門医に直接相談できます。

●公益財団法人認知症予防財団

月曜・木曜（休日を除く）10時～15時

☎0120-65-4874（専用電話）相談費用 無料

●東京都産業労働局雇用就業部労働環境課

メールによる相談 [hataraku-kaigo@orange.ocn.ne.jp](mailto:hataraku-kaigo@orange.ocn.ne.jp)

☎0570-00-8915

介護をする上で介護休業などをご紹介します。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「育児・介護休業制度ガイドブック」をご覧ください。

被保険者の方が対象家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たすと介護休業給付金を受けることができます。  
※厚生労働省 介護離職ゼロポータルサイトをご覧ください。

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。

## 若年性認知症とは？

若年性認知症とは、18歳から65歳未満までに発症した認知症（アルツハイマー型、血管型、前頭側頭型、レビー小体型など）の総称です。

### ●高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ

身近な相談窓口です。認知症支援コーディネーターと認知症地域支援推進員がご相談にのります。

☎03-4566-2433（月曜～金曜 8時30分～17時）

### ●東京都若年性認知症総合支援センター

東京都の若年性認知症に関する専門相談窓口です。若年性認知症支援コーディネーターがご本人やご家族、職場などの関係者からの相談に対応します。また電話相談や来所相談も受け付けています。

☎03-3713-8205（月曜～金曜 9時～17時）

### 若年性認知症の方・ご家族の方へリーフレット

このリーフレットは、若年性認知症の方やご家族の方が利用できるサービスや相談窓口について簡単にまとめたものです。

若年性認知症の症状や進行は様々です。また、現役世代ならではの問題もあります。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。高齢者総合相談センターで配布しています。

仕事にミスが目立つようになったら  
うっただけでなく、  
認知症かもしれません



## ⑧ 認知症が心配な方やご家族の相談窓口

認知症が心配な方の相談をはじめ、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスや地域のサービスを利用する方法など様々な相談に応じ、住み慣れた自宅や地域で生活ができるよう応援します。もの忘れ相談や認知症初期集中支援チーム（15 ページ参照）の申し込みもできます。また、ご近所に住んでいる気になる方の相談なども受け付けています。お気軽にご相談ください。

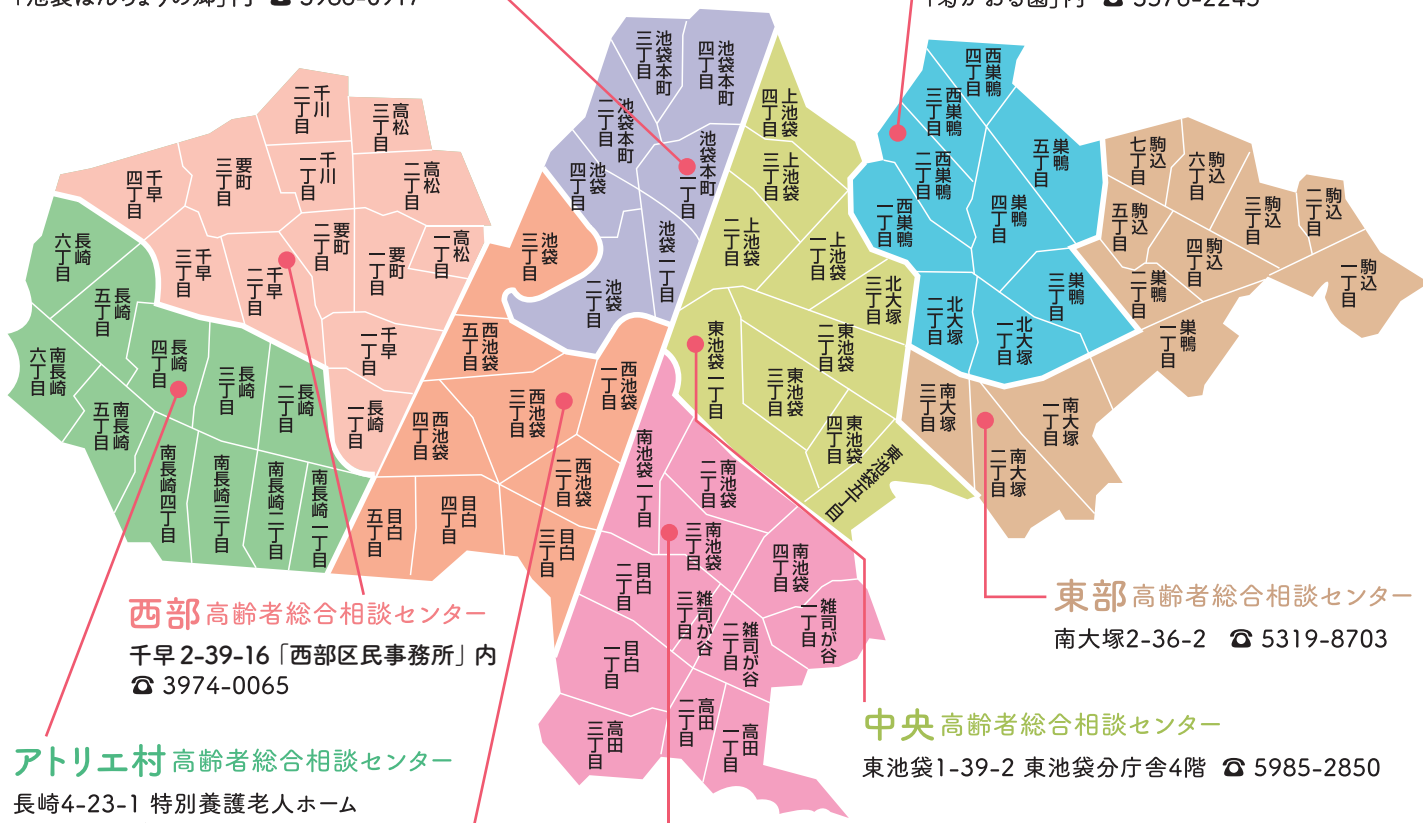
### 高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）配置図

#### いけよんの郷 高齢者総合相談センター

池袋本町1-29-12 特別養護老人ホーム  
「池袋ほんちょうの郷」内 ☎ 3986-0917

#### 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



#### 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

#### 東部 高齢者総合相談センター

南大塚 2-36-2 ☎ 5319-8703

#### 中央 高齢者総合相談センター

東池袋 1-39-2 東池袋分庁舎4階 ☎ 5985-2850

#### 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

#### 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

#### 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

#### ● 高齢者総合相談センター

開設時間 / 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  
休館日 / 日曜・祝日・年末年始

さあ、出かけましょう!



#### 豊島区認知症ケアパス(令和4年改定版)2023年3月発行

編集 豊島区認知症施策推進会議 認知症ケアパス作成検討会

監修 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 粟田 主一

発行 豊島区保健福祉部高齢者福祉課 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1