

知っておきたい 認知症のこと

認知症になっても安心できるまち 豊島区

わたしの 認知症ケアパス

入り口編



一度は読もう！

ケアパスとは？

認知症とともに生きるための
道しるべ(care passway)です

私たちはこうして暮らしています！… 1

早いうちから相談を！… 3

これまでの生活を楽しむ！… 5

あなたはどんな暮らしを
希望しますか？

私たちは

「手帳」を利用して自由に生活している 70代の春さん



70代女性 一人暮らし

認知症が心配で検査を受けたところ初期のアルツハイマー型認知症と診断されました。治療を受けながら地域の活動に参加しています。忘れることが増えてきているけど、手帳に書くことで予定を確認できます。



認知症と診断されても特に生活に困ることはありません。

早く診断を受ければ「これからの準備」ができます。

本人ミーティング※に参加して、同じ病気の人と知恵を交換したり、悩みを共有して、いきいきと生活しています。

※本人ミーティング：認知症の本人が集い、当事者同士が自らの体験や希望を語り合う場です。

新しい事は忘れるけどまだまだ仕事をしたい 60代の夏さん

60代男性 一人暮らし

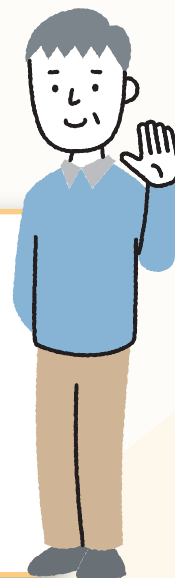
飲食店で働いていましたが、注文が覚えられなくなり仕事を続けることが難しくなりました。**若年性の認知症**※と分かり地域でできる活動としてシルバー人材センターに登録し、週2回公園の清掃の仕事をしています。

※若年性認知症：65歳未満で発症した認知症の総称です。

新しい認知症観

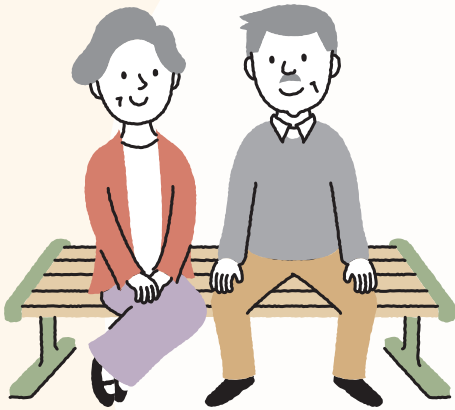
共生社会の実現を推進するための認知症基本法(令和6年1月1日公布)において「**新しい認知症観**」がうたわれました。

認知症と診断されたからと言って、すべてを忘れたり、何も理解できなくなるわけではなく、個人としてやりたい事があり、自らの意思に基づいて生活を、希望と尊厳をもって暮らすことができるという考え方です。



こうして暮らしています！

住民主体のサロンを利用して趣味を続けている **70代の秋さん**



70代女性 夫妻二人暮らし

貴重品を紛失したり、色々な手続きができなくなってきたので心配した夫と一緒に**もの忘れ相談**※へ。

診察の結果、アルツハイマー型認知症と診断されました。

つながるサロン※で趣味の物づくりのサークルで活動しています。

※もの忘れ相談：もの忘れが心配な高齢者やご家族を対象に「豊島区認知症かかりつけ医」が相談にのります。

※つながるサロン：総合事業 要支援1・2、事業対象者が参加できます。区内で数十か所あります。

趣味のサークルに参加したり、介護サービスを利用して楽しく暮らせています。

認知症サポート医からひとこと

もし、認知症かな？と思ったら、まずは相談してみてください。認知機能低下の原因が認知症とは限りません。例えばうつ病や頭蓋内出血のせいで認知症にみえることもあります。早く発見して治療することが大切です。

認知症といっても状態は人、時期によって様々です。自分で生活を工夫したり、状態や希望に応じたサービスを利用したり、興味のある活動に参加することで自分らしい生活を続けることができます。



早いうちから相談を！

認知症とは

- 認知症は誰でもなる可能性があります。
病気などが原因で脳の細胞が壊れたり働きが悪くなることで認知機能が低下し、生活のしづらさが現れます。
- 治療できる場合もあります。

いきいきと生活するために、
健康づくりが大切です！
できることを続け、新しいこと
にもチャレンジしましょう。



認知症が気になるあなたへ

- まずは高齢者総合相談センター、医療機関などへ相談しましょう。
あなたの味方になってくれます。
- 早期に受診しておくことからの生活の準備ができます。
- 認知症について気軽に話せる場があなたの近くにもあります。

こんなことが気になったら…

- 食べたメニューを忘れてしまう。
- 人の名前がすぐ出てこない。
- ヒントがあると思いだす。
- 通常の日常生活では支障がないが、時間がかかったり、間違いが増えた。
- やる気がおきない。
- 新しいことを覚えるのが苦手になった。
- 「何となく変だなあ」と不安に感じる。
- お金の管理がうまくいかない。

年相応のものの忘れ

生活のポイント

- 今続けていることをやめないようにしましょう。
- 人と話す機会を増やしましょう。
- 区の検診を受けて健康チェックをしましょう。
- 趣味や楽しみにチャレンジしましょう。
- 散歩やウォーキングなど軽い運動も予防になります。

健康づくりが
大切です

ひょっとして認知症かな

生活のポイント

- 生活リズムを整えましょう。
- 人と話す機会を増やしましょう。
- カギや保険証、財布など、大事なモノの置き場所を決めて整理していきましょう。
- 忘れやすいことはメモや手帳を利用しましょう。
- 早めに終活に取り組みましょう。
- 自分にとって居心地のいい環境をつくりましょう。
- 緊急時の連絡先など電話の近くに表示しておきましょう。

次ページのリストで
チェックしてみよう

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で まずは確認してみよう！

「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。
※ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

最も当てはまるところに○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** までの合計を計算

▶ 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。

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

※このチェックリストの結果はあくまでも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」令和3年11月発行より

これまでの生活を楽しむ！



気軽に話せるところは…

二次元バーコードを携帯で読み取るとウェブサイトが見られます。

つながるサロン

心身の活動低下を予防します。



介護予防センター

住民と地域が元気になることを目指す施設です。



本人ミーティング 認知症の人が集い、自分の体験や本人だからこそ気づいたことなどを語り合う場です。区内3か所で開催しています。



認知症カフェ 認知症の人や家族、地域住民などが集い、交流する場です。区内に約20か所あります。



認知症の人と家族の一体的支援プログラム

認知症の人や家族が集まるサークル活動です。不定期開催。

区民ひろば

世代を超えた交流の場です。



認知症へのそなえや
生活の工夫がわかる
冊子があります

高齢者総合相談センター
で配布しています。

WEB版は
こちらから



受けられるサポートは…

もの忘れチェック（認知症検診）

区内の約40か所の医療機関で、医師による検診が無料で受けられます。



介護保険サービス 介護保険課／高齢者総合相談センター

介護保険を利用して心身の活動低下を予防します。サービスの利用には要介護認定・要支援認定が必要です。



チームオレンジ 認知症サポーター養成講座の受講者が本人の希望を聞いて一緒に活動します。



相談できるところは…

高齢者総合相談センター

まずはこちらで相談ください。各地区の高齢者総合相談センターを裏表紙でご案内しています。

認知症かかりつけ医



認知症専門医

認知症疾患医療センター

グループホーム

認知症カフェ



居宅介護支援事業所

サポートとしま



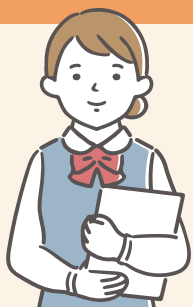
豊島区終活あんしんセンター



助けあって生活する
共生社会を
つくりましょう！



家族や地域の方へ



- 悩んだときは高齢者総合相談センター、医療機関などへ相談しましょう。あなたの味方になってくれます。
- 認知症介護者の会や認知症カフェなどで気軽に話をしたり、地域の情報を知りましょう。



認知症介護者の会

みんなが知っておきたいこと・準備できること

- 認知症を正しく理解する認知症サポーター養成講座を受講しましょう。
- 友人や民生委員など認知症について相談できる人や場所を見つけておきましょう。
- まずは心身ともに健康に過ごしましょう。
「歯、耳の事も含めた持病の管理」「健康診断を受ける」「人との交流をもつ」など
- 日頃から、かかりつけ医と話しやすい関係を作っておきましょう。



認知症サポーター
養成講座

豊島区は、認知症の人を含む区民の一人一人が、社会の一員として尊重され、相互に支え合うことができる共生社会の実現をめざします。

認知症の人とのコミュニケーションはさりげなく自然に
「驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない」



希望をかなえるヘルプカード

このカードはあなたの希望や困り事を書いて周囲の人に見せ協力してもらうカードです。安心して生活できるように、手伝ってほしいことを裏面に書いてご活用ください。（切り取って使えます）

認知症介護研究・研修東京センター版

切り取り線

希望をかなえるヘルプカード®



ちょっとご協力をお願いします

豊島区

高齢者の相談窓口 高齢者総合相談センターのご案内

高齢者総合相談センターでは認知症の相談を受け、介護予防や介護保険サービスなど地域の情報をご案内します。住み慣れた自宅や地域での生活を応援しますので、ぜひお気軽にご相談ください。

開設時間 月～金曜 午前8時30分～午後6時30分
土曜 午前8時30分～午後4時30分
休館日 日曜・祝日・年末年始

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

電話：03-3986-0917

菊かおる園 高齢者総合相談センター

西巣鴨 2-30-19

特別養護老人ホーム「菊かおる園」内

電話：03-3576-2245

東部 高齢者総合相談センター

こまごめ相談室

駒込 2-2-4 区民ひろば駒込内

電話：03-6903-5137

(平日の午前9時～午後4時30分)

西部 高齢者総合相談センター

千早 2-39-16

西部区民事務所等複合施設内 2 階

電話：03-3974-0065

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

電話：03-5965-3415

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

電話：03-3986-3993

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

電話：03-5958-1208

東部 高齢者総合相談センター

南大塚 2-36-2

電話：03-5319-8703

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

電話：03-5985-2850

豊島区認知症ケアパス（入り口編）

2025年6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部会

監修 栗田主一

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

切り取り線