

# 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

情報編



**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



『わたしの認知症ケアパス  
入り口編』もあります

認知症とともに生きる… 1

認知症とは… 3

自分でできる認知症の気づきチェックリスト… 4

認知症の「そなえ」… 5

認知症の経過と暮らしの変化… 6

認知症の医療機関の一覧… 7

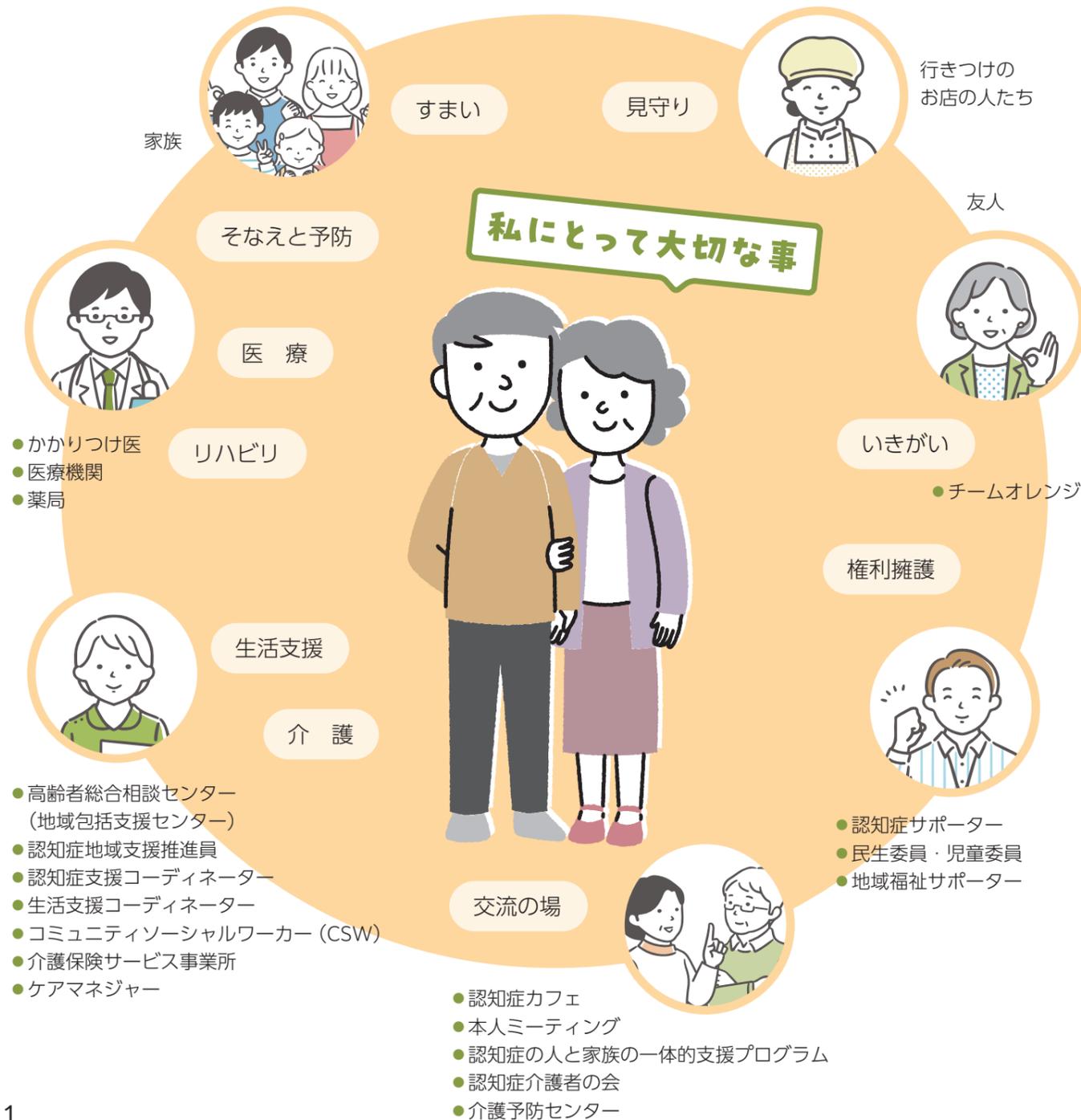
地域の利用できるサポートとサービス… 9

認知症の相談・居場所マップ…17

# 認知症とともに生きる

豊島区は認知症の人が自身の「尊厳」を保ちつつ、「希望」を持って暮らせる社会を目指しています。

## 認知症になっても 自分らしく暮らしていく！



### 早めの気づきと早めの対応

- 認知症は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。
- もの忘れの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)、もの忘れ相談や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。

### 暮らしや介護の支え

- あなたの生き方や希望を伝えてください。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。
- 高齢者あんしん位置情報サービスや配食サービスなどの区や民間の事業があります。
- 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業所がチームで生活を支えます。

### 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、支え合いながら安心して暮らせる「やさしい地域」が在宅生活には欠かせません。
- 認知症カフェや本人ミーティング、認知症介護者の会を通じて、認知症の人や家族同士、または地域住民や支援者との交流が広がります。

### 「そなえ」と「健康づくり」

- 「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送ることが認知症の進行予防になります。
- 認知症の有無にかかわらず、みんなで一緒に健康づくりをしましょう。  
『介護予防手帳』を高齢者総合相談センターで配布しています。



## 認知症の人と 家族のために、 知っておきたいこと

- **本人には自覚があります！**
  - 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」という不安がさまざまな形となって現れます。
  - 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みてください。
- **家族にもサポートが心要です！**
  - 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。家族に対しても周囲の理解とサポートが必要です。
  - 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できる環境も、家族には大切です。
  - 認知症カフェ、認知症介護者の会に参加することで介護の孤独感がやわらぐこともあります。

## ご存知ですか？ 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。

講座の開催日はホームページを参照

ホームページはこちらから





# 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・判断力などに変化が起こり、生活のしづらさが表れ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

- 物の忘れが増える ..... 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 ..... 何をするにも億劫になる。身だしなみが気にならなくなる

たとえば

もの忘れには  
違いがあります！

### 加齢に伴うもの忘れ

- 朝食に何を食べたか忘れるなど、体験したことの一部を忘れる
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 財布をどこにおいたか忘れるなど、もの忘れの自覚がある
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 日常生活に支障はない
- きわめて徐々にしか進行しない

### 認知症のもの忘れ

- 朝食を食べたのに、食べていないと言うなど、体験したこと自体を忘れる
- 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
- 財布を盗られたと言うなど、もの忘れの自覚が乏しい
- 数分前の記憶が残らない
- 日常生活に支障をきたす
- 進行性である

## 認知症は早期の診断・治療が大切です

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「そなえ」を早めに考えることができ、その後に起こりうるトラブルを減らすことにもつながります。
- 早期治療により症状が改善する場合があります。
- 治療を受けることで進行を遅らせることが可能な場合があります。

### ■受診の前に準備をしておきましょう

医師に状況を説明するために、次のようなことをメモしておきましょう。メモにはありのままを書いておきましょう。

- 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

### ■受診の時はこんな検査をします

- 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
- 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



# 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  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| 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     |
| チェック②                             | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 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     |
| チェック③                             | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 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     |
| チェック④                             | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 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     |
| チェック⑤                             | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 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     |
| チェック⑥                             | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 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     | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック⑦                             | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 一人で買い物に行けますか                      | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック⑧                             | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 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        | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック⑨                             | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか            | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック⑩                             | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 電話番号を調べて、電話をかけることができますか           | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |

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、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



# 認知症の「そなえ」

認知症にならない方法はありませんが、「認知症になるのを遅らせる」、または「認知症になってからも進行を遅らせる」ために、そなえることができます。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、楽しく健康づくりすることが「そなえ」になります。

## 健康づくりが効果的です

- 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作りましょう

### 毎日の生活の中では

- 家事を積極的に行いましょう。
- 家族やご近所と良い関係を保ちましょう。
- 起床や食事時間などの生活パターンを整えましょう。

### 家の中では

- 夜間はトイレ、廊下などの照明をつけておきましょう。
- 火災・やけどを防ぐため、調理器具や暖房器具を電化製品に変更しましょう。
- 床のものを片付けて、つまづかない、すべらないようにしましょう。

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



# 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。



# 認知症の経過と暮らしの変化

認知症は経過によって「認知症の疑い」「軽度認知症」「中等度認知症」「重度認知症」へと変化します。不安に思うこと・生活の困りごとをそれぞれの暮らしの変化に応じて工夫していくことで、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の経過

|        | 暮らしの変化   | 本人が感じていること  | 本人へのよりそい方   |
|--------|--|---|---|
| 認知症の疑い | <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>● 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に接する</li> </ul>               |
| 軽度認知症  | <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本人に分かるようにメモに書いておく</li> </ul>                                 |
| 中等度認知症 | <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>● 本人のできることを一緒に行い一緒に楽しむ。一緒に行う時は、手本・ものなどを使って具体的に示す</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> |
| 重度認知症  | <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</li> <li>● スキンシップを大切にする</li> </ul>  |

地域みんなでサポートします！





# 認知症の医療機関の一覧

## ■豊島区医師会の認知症かかりつけ医

2025年4月現在

豊島区医師会では、認知症を診ることが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年からは区の「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」が相談にあたっています。

※診療時間については、各医療機関におたずねください。

| 認知症かかりつけ医 | 医療機関名  | 住所              | 電話番号                      |              |
|-----------|--------|-----------------|---------------------------|--------------|
| 1         | 細谷 真澄  | 安井医院            | 駒込 1-44-1                 | 03-3941-5677 |
| 2         | 高橋 望   | 高橋クリニック         | 駒込 2-12-11 古川ビル 2F        | 03-5907-7311 |
| 3         | 野田 誠   | 野田さくらハートクリニック   | 駒込 4-15-19                | 03-3915-5500 |
| 4         | 小林 裕太郎 | 小林内科クリニック       | 巣鴨 1-4-1                  | 03-5977-8070 |
| 5         | 空閑 和人  | 巣鴨クリニック         | 巣鴨 2-4-2 岡田ビル 301         | 03-3918-1666 |
| 6         | 松田 弘之  | 司生堂クリニック        | 巣鴨 3-33-3 司生堂ビル 2F        | 03-3910-8181 |
| 7         | 山崎 泰行  | 江戸橋診療所          | 巣鴨 4-4-8                  | 03-3918-1768 |
| 8         | 吉田 竜介  | 吉田クリニック         | 巣鴨 4-30-12                | 03-5907-3553 |
| 9         | 田口 享子  | 山口医院            | 西巣鴨 1-19-17               | 03-3915-5885 |
| 10        | 上川床 裕  | 一心病院            | 北大塚 1-18-7                | 03-3918-1215 |
| 11        | 野口 晶   | 晴和ハートクリニック      | 北大塚 2-2-5 晴和ビル 3F         | 03-3917-3503 |
| 12        | 小田中 佳子 | 伊藤内科小児科医院       | 北大塚 2-17-12               | 03-3918-4074 |
| 13        | 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 | 03-6902-2602 |
| 14        | 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     | 03-3987-8110 |
| 15        | 吉岡 恵美子 | 関内科小児科          | 上池袋 1-10-5                | 03-3916-5200 |
| 16        | 吉田 裕志  | 北池袋よしだ内科クリニック   | 上池袋 4-29-9 北池袋テラス 4F      | 03-3916-8010 |
| 17        | 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     | 03-5928-0510 |
| 18        | 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  | 03-3988-5700 |
| 19        | 猪狩 和子  | 耳鼻咽喉科北川医院       | 南池袋 2-12-9                | 03-3971-5521 |
| 20        | 大木英二   | 大木医院            | 南池袋 2-19-4 池袋大木ビル 3F      | 03-5391-7886 |
| 21        | 中本 謙   | 介護老人保健施設 安寿     | 南池袋 3-7-8 オリナスふくろうの杜 5F   | 03-5956-8200 |
| 22        | 久保 信彦  | あずま通りクリニック      | 南池袋 3-18-34-101           | 03-3982-7203 |
| 23        | 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                 | 03-5955-7370 |
| 24        | 山根 明子  | 池袋大久保医院         | 西池袋 1-43-5                | 03-3987-3785 |
| 25        | 波多野 義典 | 長汐病院            | 池袋 1-5-8                  | 03-3984-6161 |
| 26        | 関口 更一  | 矢部クリニック         | 池袋 2-24-2                 | 03-3982-3191 |
| 27        | 北野 新弓  | 池袋 2丁目医院        | 池袋 2-53-8 秋島ビル 3F         | 03-3981-9505 |
| 28        | 石井 宏   | たじま医院           | 池袋 2-61-5                 | 03-3971-0388 |
| 29        | 中村 卓   | 関野臨床薬理クリニック     | 池袋 3-28-3                 | 03-5396-4530 |
| 30        | 阿部 俊夫  | 阿部医院            | 池袋 3-70-1                 | 03-3971-5570 |
| 31        | 土屋 淳郎  | 土屋医院            | 池袋 4-17-10                | 03-3971-1848 |
| 32        | 田村 仁   | 田村医院            | 池袋本町 1-45-16              | 03-3971-4922 |
| 33        | 平井 貴志  | 平井医院            | 雑司が谷 1-26-10              | 03-3971-8064 |
| 34        | 川口 洋祐  | 川口クリニック         | 雑司が谷 1-9-7                | 03-5396-8036 |
| 35        | 高岡 和彦  | 鬼子母神診療所         | 雑司が谷 3-3-17               | 03-3984-6821 |
| 36        | 清水 充   | 清水クリニック         | 雑司が谷 3-7-3                | 03-3980-8182 |
| 37        | 大塚 大輔  | 鶴山医院            | 雑司が谷 3-8-10 セレナ目白雑司が谷 101 | 03-3982-1331 |
| 38        | 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     | 03-3971-5500 |
| 39        | 鯉井 一正  | くじら在宅クリニック      | 高田 1-37-10 ツーウッズ目白ビル 201  | 03-6915-2011 |
| 40        | 中本 将秀  | 高田馬場病院          | 高田 3-8-9                  | 03-3971-5114 |
| 41        | 内田 暁彦  | 目白MMクリニック       | 目白 3-4-12 E&Kビル 5F        | 03-6915-3250 |
| 42        | 荒木 崇   | 荒木医院            | 目白 3-6-4                  | 03-3953-4006 |

|    | 認知症かかりつけ医 | 医療機関名           | 住所                       | 電話番号         |
|----|-----------|-----------------|--------------------------|--------------|
| 43 | 古明地 孝     | 古明地医院           | 南長崎 1-16-17              | 03-3951-6808 |
| 44 | 井口 裕章     | 井口クリニック         | 南長崎 2-5-12               | 03-5988-7595 |
| 45 | 平間 石根     | 平間医院            | 南長崎 3-39-13              | 03-3951-3361 |
| 46 | 平間 未知大    | 平間医院            | 南長崎 3-39-13              | 03-3951-3361 |
| 47 | 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 | 03-3565-7710 |
| 48 | 柳沢 亮二     | 柳沢医院            | 南長崎 6-21-21              | 03-3951-5107 |
| 49 | 武藤 敬      | 武藤クリニック         | 長崎 1-22-11               | 03-3957-7065 |
| 50 | 寺田 壮治     | 寺田クリニック         | 長崎 2-27-19               | 03-3957-4567 |
| 51 | 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     | 03-5917-6850 |
| 52 | 高崎 亮      | 豊島長崎クリニック       | 長崎 4-8-2 エムズミレナリオ 101    | 03-6905-8682 |
| 53 | 進士 英子     | 進士医院            | 長崎 4-14-14               | 03-3959-0525 |
| 54 | 進士 雄二     | 進士医院            | 長崎 4-14-14               | 03-3959-0525 |
| 55 | 出頭 裕元     | しゅっとう医院         | 長崎 4-7-12 相澤ビル 1階        | 03-3958-7200 |
| 56 | 遠藤 正之     | 吾妻医院            | 長崎 6-2-12                | 03-3957-5502 |
| 57 | 加藤 宏基     | 副都心病院           | 要町 1-18-5                | 03-3957-2928 |
| 58 | 原 秀雄      | 原内科クリニック        | 高松 2-48-7                | 03-3955-2219 |
| 59 | 清水 拡行     | 清水医院            | 高松 2-56-7                | 03-3955-5308 |

## ■豊島区内の認知症外来

|    | 医療機関名            | 担当医             | 住所                     | 電話番号         | 専門医資格                       | 認知症外来の曜日と時間   | 予約 |
|----|------------------|-----------------|------------------------|--------------|-----------------------------|---|----|
| 1  | 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    | 03-5319-1908 | 精神科専門医                      | 火 10:00～13:00<br>水 9:30～12:30・14:00～17:00<br>木 14:00～17:00      | 要  |
| 2  | 江戸橋診療所           | 山崎 泰行           | 巣鴨 4-4-8               | 03-3918-1768 | 脳神経外科専門医                    | 通常診療時間内随時可能   | 不要 |
| 3  | 仙石クリニック          | 仙石 祐一           | 西巣鴨 1-21-4             | 03-3576-5858 | 脳神経外科専門医                    | 月～土 9:00～20:00  | 不要 |
| 4  | 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 | 03-5961-0533 | 脳神経外科専門医                    | 月～金 9:00～12:00・15:00～18:30<br>土 9:00～14:00                      | 要  |
| 5  | 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  | 03-5395-0721 | 精神科専門医                      | 月 10:00～13:00・15:00～19:00<br>火・金 15:00～19:00<br>土・日 10:00～15:00 | 要  |
| 6  | 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  | 03-3987-8110 | 精神科専門医                      | 月・火・木・土 10:00～17:00   | 要  |
| 7  | 榎本クリニック          | 榎本 稔            | 西池袋 1-2-5              | 03-3982-5321 | 精神科専門医                      | 月～土 13:30～16:00   | 要  |
| 8  | 目白MMクリニック        | 内田 暁彦<br>小野寺 加奈 | 目白 3-4-12 E&Kビル 5F     | 03-6915-3250 | 認知症専門医<br>精神科専門医<br>精神保健指定医 | 月・火・木・金 9:30～13:00・14:30～18:00<br>土 9:30～13:00                  | 要  |
| 9  | そわクリニック 東長崎      | 嶋 康太            | 長崎 4-7-8 第3大同ビル 3F     | 03-5926-3171 | 神経内科専門医                     | 月・火・木・金 9:30～12:30・15:00～18:30<br>土 9:00～12:30                  | 要  |
| 10 | 井口クリニック          | 井口 裕章           | 南長崎 2-5-12             | 03-5988-7595 | 神経内科専門医                     | 月・火・木・土 8:30～12:30  | 要  |
| 11 | 東京都立大塚病院 (脳神経内科) | 田中 宏明           | 南大塚 2-8-1              | 03-3941-5489 | 認知症専門医<br>神経内科専門医           | 月・木 要紹介状  | 要  |

※掲載承諾を得た下記資格取得の医師名簿です。

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

## ■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・介護の支援に結びつけていきます。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になります。

※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。

|   | 医療機関名               | 住所                       | 認知症電話相談室                                      |
|---|---------------------|--------------------------|---|
| 1 | 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               | 03-3964-1141 (内線 3256) 月～金 午前9時～午後5時 (来所相談あり) |
| 2 | 地域連携型 豊島長崎クリニック     | 豊島区長崎 4-8-2 エムズミレナリオ 101 | 03-6905-8015 月～金 午前9時～午後5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1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1か所指定されています。



# 地域の利用できるサポートとサービス

認知症の進行による生活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作りましょう。

下に認知症のステージ毎に利用できるサービスの一覧を提示しています。具体的なサービスや利用方法は、各事業者へご相談ください。

豊島区総合事業  
介護保険サービス

住まい・生活の場

| そなえ                 | 認知症の疑い | 軽度認知症 | 中等度認知症                  | 重度認知症 |
|---------------------|--------|-------|-------------------------|-------|
| 自宅                  |        |       |                         |       |
| ① 区営・区立福祉住宅（シルバーピア） |        |       |                         |       |
| ② 高齢者向け優良賃貸住宅       |        |       |                         |       |
| ③ サービス付き高齢者向け住宅     |        |       |                         |       |
| ④ 特定施設入居者生活介護       |        |       |                         |       |
|                     |        |       | ⑤ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） |       |
|                     |        |       | ⑥ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）   |       |

社会参加・交流の場

| そなえ                    | 認知症の疑い | 軽度認知症 | 中等度認知症 | 重度認知症 |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|
| ⑦ 高齢者クラブ               |        |       |        |       |
| ⑧ 地域のサロン（つながるサロン）      |        |       |        |       |
| ⑨ 地域の会食会（おとな食堂 だれでも食堂） |        |       |        |       |
| ⑩ 認知症カフェ               |        |       |        |       |
| ⑪ 本人ミーティング             |        |       |        |       |
| ⑫ 認知症の人と家族の一体的支援プログラム  |        |       |        |       |

安否確認・見守り

| そなえ                    | 認知症の疑い | 軽度認知症 | 中等度認知症                  | 重度認知症 |
|------------------------|--------|-------|-------------------------|-------|
| ⑬ 見守り訪問事業              |        |       | ⑭ 高齢者あんしん位置情報サービス       |       |
| ⑮ 救急通報サービス             |        |       | ⑯ 行方不明認知症高齢者等情報提供依頼システム |       |
| ⑰ 民生委員・児童委員            |        |       |                         |       |
| 近隣住民・マンション管理人・認知症サポーター |        |       |                         |       |

生活の支援（身体介護を含む）

| そなえ             | 認知症の疑い | 軽度認知症         | 中等度認知症              | 重度認知症    |
|-----------------|--------|---------------|---------------------|----------|
| ⑱ 生活支援お助け隊      |        |               |                     |          |
| ⑲ としまいきいき訪問サービス |        |               |                     |          |
| ⑲ としま介護予防訪問サービス |        |               |                     |          |
| ⑲ 介護予防訪問事業      |        |               |                     |          |
| ⑲ 介護予防通所事業      |        |               |                     |          |
| ⑲ としま入浴通所サービス   |        |               |                     |          |
| ⑲ 訪問介護          |        |               |                     |          |
|                 |        |               | ⑲ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護  |          |
|                 |        | ⑲ 小規模多機能型居宅介護 | ⑲ 看護小規模多機能型居宅介護     |          |
|                 |        |               | ⑲ 認知症対応型通所介護        |          |
|                 |        |               | ⑲ 短期入所生活介護（ショートステイ） |          |
| ⑳ 民間の配食サービス     |        | ㉑ 寝具類洗濯乾燥     | ㉒ 補聴器購入費助成          |          |
|                 |        | ㉓ ごみの出前収集     | ㉔ ㉕ 紙おむつ等支給・助成      |          |
|                 |        |               | ㉖ ハンディキャブ           | ㉗ 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      |        |               |                     |          |

医療

| そなえ                   | 認知症の疑い                | 軽度認知症              | 中等度認知症             | 重度認知症         |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| ㉟ もの忘れチェック（認知症検診）     |                       | ㊱ もの忘れ相談・高齢者こころの相談 |                    |               |
| ㊲ 認知症初期集中支援チーム        |                       |                    |                    |               |
| ㊳ 認知症かかりつけ医・認知症サポート医  |                       |                    |                    |               |
| ㊴ 認知症疾患医療センター         |                       |                    |                    |               |
| かかりつけ医・長寿健診           |                       |                    |                    |               |
| ㊵ 薬局・池袋あうる薬局（豊島区薬剤師会） |                       |                    |                    |               |
| かかりつけ歯科医              | ㊶ あぜりあ歯科診療所（豊島区歯科医師会） |                    | ㊷ 豊島区歯科相談窓口        |               |
| ㊸ 豊島区在宅医療相談窓口         |                       |                    |                    |               |
| ㊹ 在宅療養支援診療所           |                       |                    |                    |               |
|                       | ㊺ 居宅療養管理指導            |                    |                    |               |
|                       |                       |                    | ㊻ 介護老人保健施設         |               |
|                       |                       | ㊼ 訪問看護             | ㊽ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 |               |
|                       |                       |                    | 精神科デイケア            | ㊾ 重度認知症患者デイケア |

予防・リハビリ

| そなえ                        | 認知症の疑い | 軽度認知症 | 中等度認知症             | 重度認知症 |
|----------------------------|--------|-------|--------------------|-------|
| ㊿ 高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター |        |       |                    |       |
| ㊿ ヒアリングフレイルチェック            |        |       |                    |       |
| ㊿ としまる体操                   |        |       |                    |       |
| ㊿ 一般介護予防事業                 |        |       |                    |       |
| ㊿ 区民ひろばのいきいき事業             |        |       |                    |       |
| 地域の予防教室、自主グループ             |        |       |                    |       |
| ㊿ つながるサロン                  |        |       |                    |       |
| ㊿ としまリハビリ通所サービス            |        |       |                    |       |
| ㊿ 短期集中通所型サービス              |        |       |                    |       |
| ㊿ 短期集中訪問型サービス              |        |       |                    |       |
|                            |        |       | ㊿ 訪問リハビリテーション      |       |
|                            |        |       | ㊿ 通所介護・通所リハビリテーション |       |
|                            |        |       | ㊿ 訪問口腔衛生指導         |       |

自分らしい生活を守る（権利擁護）

| そなえ                        | 認知症の疑い | 軽度認知症       | 中等度認知症           | 重度認知症 |
|----------------------------|--------|-------------|------------------|-------|
| ㊿ 豊島区終活あんしんセンター            |        |             |                  |       |
| ㊿ 福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業） |        |             |                  |       |
| ㊿ 成年後見制度（任意後見）             |        |             |                  |       |
|                            |        |             | ㊿ 成年後見制度（法定後見）   |       |
| ㊿ 高齢者虐待相談窓口                |        |             |                  |       |
| ㊿ 豊島区消費生活センター              |        | ㊿ 高齢者被害110番 | ㊿ 高齢消費者見守りホットライン |       |
| ㊿ 法テラス東京                   |        |             |                  |       |

認知症の人・家族のためのサービス

| そなえ                          | 認知症の疑い | 軽度認知症 | 中等度認知症 | 重度認知症 |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|
| ㊿ 認知症カフェ                     |        |       |        |       |
| ㊿ 認知症介護者の会                   |        |       |        |       |
| ㊿ 傾聴サロンひだまり                  |        |       |        |       |
| ㊿ 認知症電話相談                    |        |       |        |       |
| ㊿ 認知症110番                    |        |       |        |       |
| ㊿ ソーシャルメディア（オレンジポスト～知ろう認知症～） |        |       |        |       |
| 介護者向け講座・介護者懇親会               |        |       |        |       |
| ㊿ 介護者マーク                     |        |       |        |       |
| ㊿ 運転免許の更新時認知機能検査・自主返納        |        |       |        |       |

| 住まい・生活の場                    |   | 介護保険サービス  |
|-----------------------------|---|---|
| サービスの名称                     | 内容  | 連絡先   |
| ① 区営・区立福祉住宅<br>(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。 | 自立促進担当課<br>入居相談グループ<br>03-3981-2683   |
| ② 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・マンション課<br>居住支援グループ<br>03-3981-2655   |
| ③ サービス付き高齢者向け住宅             | ケアの専門家が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。   |   |
| ④ 特定施設入居者生活介護               | 有料老人ホームなどに入居し、日常生活の支援や介護を受けられます。                          | 冊子<br>「ハートページ」<br>を参照<br>高齢者総合相談<br>センターで配布   |
| ⑤ 認知症対応型共同生活介護<br>(グループホーム) | 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を受けられます。                |  |
| ⑥ 介護老人福祉施設<br>(特別養護老人ホーム)   | 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                  |  | 豊島区総合事業   |
|----------------------------|--|---|
| サービスの名称                    | 内容   | 連絡先   |
| ⑦ 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す。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<br>03-5950-2511<br>火・木曜(祝日・年末年始除く)<br>午前9時30分～午後4時                       |
| ⑧ 地域のサロン<br>(つながるサロン)      | お住まいの地域で、レクリエーション、茶話会などを楽しむ場です。                            | 冊子「つながるサロン」を<br>参照<br>高齢者総合相談センター<br>区民ひろば等で配布  |
| ⑨ 地域の会食会<br>(おとな食堂 だれでも食堂) | 高齢者を中心とした会食の会です。高齢者の交流の機会・心身の健康増進をはかります。                   | 開催事業者ホームページ参照   |
| ⑩ 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。       | P17・18に開催場所などを掲載  |
| ⑪ 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。                                | 開催日は広報・<br>ホームページ参照   |
| ⑫ 認知症の人と家族の<br>一体的支援プログラム  | 家族を一つの単位として、認知症の本人と家族を一体的に支援するプログラムです。                     |  |

| 安否確認・見守り                    |   |                                      |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| サービスの名称                     | 内容  | 連絡先                                  |
| ⑬ 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。   |                                      |
| ⑭ 高齢者あんしん位置情報サービス           | 行方不明になる恐れのある高齢者にGPS等を活用した位置情報端末機を携帯いただくことにより、介護者の方が高齢者の居場所を確認できます。  |                                      |
| ⑮ 高齢者救急通報サービス               | 家庭内で急病等の緊急事態が起きたとき、ボタンを押すだけで民間受信センターに通報され、救急の要請や緊急連絡先へ連絡し、同時に現場派遣員も駆けつけます。緊急時以外でも、24時間365日、健康相談などが受けられます。 | 高齢者総合相談センター<br>(裏表紙参照)               |
| ⑯ 行方不明認知症高齢者等<br>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。                                    |                                      |
| ⑰ 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<br>民生・児童委員グループ<br>03-3981-1722 |

| 生活の支援(身体介護を含む)     |   | 豊島区総合事業<br>介護保険サービス |
|--------------------|---|---------------------|
| サービスの名称            | 内容  | 連絡先                 |
| ⑱ 生活支援お助け隊         | 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。 |                     |
| ⑲ としまいきいき訪問サービス    | ホームヘルパー又は、区で実施する研修修了者をご自宅に訪問して、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。         |                     |
| ⑳ としま介護予防訪問サービス    | 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。         |                     |
| ㉑ 介護予防訪問事業         | 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。                   |                     |
| ㉒ 介護予防通所事業         | 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。        |                     |
| ㉓ としま入浴通所サービス      | 自宅で入浴が困難な方が、見守りや必要な介助を受けながら入浴できます。                                  |                     |
| ㉔ 訪問介護             | 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。                        |                     |
| ㉕ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 | 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。                               |                     |
| ㉖ 小規模多機能型居宅介護      | 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。       |                     |
| ㉗ 看護小規模多機能型居宅介護    | 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、入浴などの介護や医療・看護のケアが受けられます。 |                     |

## 家族が行方不明になった・道に迷っている人に出遭った時は

行方不明が発生した時は、お住まいの地域を管轄している警察にご連絡ください。併せてお住まいの地域の高齢者総合相談センターにもご相談ください。

道に迷っている人に出遭った時は、近くのや施設や店舗等に協力を呼び掛けるなどの工夫も大切です。最寄りの高齢者総合相談センターや警察にご連絡ください。



冊子「いつまでもイキイキ生活」を参照  
高齢者総合相談センターで配布



冊子「みんなの介護保険利用ガイドブック」を参照  
高齢者総合相談センターで配布

| 生活の支援（身体介護を含む）       |  | 介護保険サービス                                  |
|----------------------|--|---|
| サービスの名称              | 内容   | 連絡先                                       |
| 28 認知症対応型通所介護        | 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。                            | 冊子『みんなの介護保険利用ガイドブック』を参照<br>高齢者総合相談センターで配布 |
| 29 短期入所生活介護（ショートステイ） | 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。                              |   |
| 30 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。（全額自己負担）  |   |
| 31 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回乾燥または洗濯をします。（利用要件あり）                                  |   |
| 32 補聴器購入費助成          | 医師から補聴器の必要性を認められた方（中程度難聴）に購入費用を助成します。購入前に申請が必要です。                          | 高齢者総合相談センター（裏表紙参照）                        |
| 33 紙おむつ等支給           | 紙おむつなどを月1回自宅へ配送します。要介護1以上の方（第2号被保険者含む）が対象です。（所得制限あり）                       |   |
| 34 おむつ等購入費助成         | 入院中のおむつ購入費等を助成します。要介護1以上の方（第2号被保険者含む）のうち医療機関に入院中の方が対象です。（介護保険施設は除く、所得制限あり） |   |
| 35 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。（利用要件あり）                       | 豊島清掃事務所<br>03-3984-9681                   |
| 36 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<br>03-5396-4954               |

| 医 療                    |   | 介護保険サービス                       |
|------------------------|---|--------------------------------|
| サービスの名称                | 内容  | 連絡先                            |
| 37 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、認知症の疑いがあるかどうか、医師が認知症の判定をします。（区内約40か所の医療機関で実施）  | 介護予防・認知症対策グループ<br>03-4566-2433 |
| 38 もの忘れ相談<br>高齢者こころの相談 | もの忘れが心配な高齢者及び家族に対し「認知症かかりつけ医」が相談に応じます。<br>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」等が相談に応じます。                               | 高齢者総合相談センター（裏表紙参照）             |
| 39 認知症初期集中支援チーム        | 専門職チーム（医師、看護師、精神保健福祉士、介護福祉士など）が、認知症本人及び家族等を訪問し、本人が望む自立した生活が送れるように、必要な医療・サービスに繋げる支援を行います。                          |                                |
| 40 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修了した豊島区医師会員です。  | P7・8に医療機関のリストを掲載               |
| 41 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（東京都指定）です。P8を参照。<br>〈認知症専門相談室〉<br>地域連携型：豊島長崎クリニック<br>地域拠点型：東京都健康長寿医療センター | 03-6905-8015<br>03-3964-1141   |

| 医 療                    |   | 介護保険サービス                                  |
|------------------------|---|---|
| サービスの名称                | 内容  | 連絡先                                       |
| 42 薬局・池袋あうる薬局（豊島区薬剤師会） | 服薬の困りごと（服薬忘れ、服薬管理など）を解決する支援を行います。池袋休日診療所に連動し、休日調剤業務を行っています。         | 池袋あうる薬局<br>03-3984-7540                   |
| 43 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及び歯科衛生士による指導を行います。                            | あぜりあ歯科診療所<br>03-3987-2425                 |
| 44 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医師・歯科衛生士がご相談を受け付け、必要に応じて歯科診療機関の紹介や連絡調整を行います。    | 豊島区歯科相談窓口<br>03-3987-2370                 |
| 45 豊島区在宅医療相談窓口         | 医療と介護に詳しい医療ソーシャルワーカーが、在宅療養の相談に応じます。                                 | 豊島区在宅医療相談窓口<br>03-5956-8586               |
| 46 在宅療養支援診療所           | 在宅療養中で病院への通院が困難な方へ、医師や看護師が定期的に訪問し、診療や看護を行う医療機関です。（24時間体制で対応）        | 関係機関ホームページを参照                             |
| 47 居宅療養管理指導            | 在宅医療をしていて、通院が困難な利用者の自宅へ医師、歯科医師、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。 |   |
| 48 介護老人保健施設            | 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。           | 冊子『みんなの介護保険利用ガイドブック』を参照<br>高齢者総合相談センターで配布 |
| 49 訪問看護                | 看護師、保健師等が家庭訪問し、療養上の助言や手助けを行います。                                     |   |
| 50 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。                        |   |



## 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。若年性認知症の症状や進行はさまざまです。  
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。

### ■ 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ご相談に対応します。また電話相談や来所相談にも対応しています。  
03-3713-8205（月曜～金曜 午前9時～午後5時）

### ■ 高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ

認知症の方の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対応します。  
03-4566-2433（月曜～金曜 午前8時30分～午後5時）



WEB版はこちらから  
高齢者総合相談センターで配布

| 予防・リハビリ                     |  | 豊島区総合事業<br>介護保険サービス   |
|-----------------------------|--|---|
| サービスの名称                     | 内容   | 連絡先   |
| 51 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・介護予防のために、健康寿命の延伸を図り、住民と地域が元気になることを目指す施設です。各種講座、自主活動、サロン等を日々開催しています。 | 高田介護予防センター<br>03-3590-8116<br>東池袋フレイル対策センター<br>03-5924-6212 |
| 52 ヒアリングフレイルチェック            | アプリを使い、簡単な聞こえのチェックを行います。高田、東池袋のセンター、区民ひろばなどで実施しています。                       |   |
| 53 としまる体操                   | 姿勢を保つための筋肉(抗重力筋)を鍛えるスロートレーニングです。高田、東池袋のセンター、各種施設で実施しています。                  | 介護予防・認知症対策グループ<br>03-4566-2434                              |
| 54 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「いつまでもイキイキ生活(冊子)」をご覧ください。           |   |
| 55 区民ひろばのいきいき事業             | 各区民ひろばでは、囲碁、麻雀、踊り、カラオケなどが楽しめます。  | 各区民ひろばホームページを参照   |
| 56 つながるサロン                  | 区施設などで体操や会食などを行っている要支援者を中心とした自主グループによる活動(サロン)に参加し、心身活力の低下を予防します。           |   |
| 57 としまりハビリ通所サービス            | デイサービスで、リハビリ専門職などによる指導の元、短い時間(90分以上)リハビリテーションに集中して取り組み、運動機能の早期改善に取り組みます。   |   |
| 58 短期集中通所型サービス              | 週1回、約3ヶ月間、介護予防センター等に通り、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、日常生活機能の改善に取り組みます。  |   |
| 59 短期集中訪問型サービス              | 3~6ヶ月の期間、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、日常生活機能の改善に取り組みます。      |   |
| 60 訪問リハビリテーション              | リハビリ専門職などが自宅を訪問し、生活機能向上のためのリハビリテーションを行います。                                 | 冊子『みんなの介護保険利用ガイドブック』を参照<br>高齢者総合相談センターで配布                   |
| 61 通所介護・通所リハビリテーション         | 食事・入浴などの提供、生活機能向上訓練、レクリエーションを行います。   |   |
| 62 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の口腔リハビリテーションを行います。                      | 関係機関ホームページを参照   |



冊子『いつまでもイキイキ生活』を参照  
高齢者総合相談センターで配布

| 自分らしい生活を守る(権利擁護)            |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| サービスの名称                     | 内容   | 連絡先  |
| 63 豊島区終活あんしんセンター            | 「終活」は、身の回りの整理、相続、葬儀など、いずれくる「その時」にそなえる活動です。現在の不安を解消し、充実した生活を送るため、相談窓口の開設及び「終活情報登録事業」を実施しています。 | 豊島区終活あんしんセンター<br>03-6863-7830              |
| 64 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、日常生活における金銭管理などを支援するサービスです。                         | 福祉サービス権利擁護支援室<br>「サポートとしま」<br>03-3981-2940 |

| 自分らしい生活を守る(権利擁護)  |  |  |
|-------------------|--|--|
| サービスの名称           | 内容   | 連絡先  |
| 65 成年後見制度         | 判断能力が不十分な場合に、後見人などが財産管理、介護・医療サービス、悪徳商法への対応などを法的に支援する制度です。将来、判断能力が不十分になった場合にそなえる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<br>「サポートとしま」<br>03-3981-2940           |
| 66 高齢者虐待相談窓口      | 高齢者への暴力、暴言、介護放棄などの虐待に関する相談を受付しています。(介護サービス事業者からの虐待に関しては、地域ケアグループ又は介護保険課へ)                    | 高齢者総合相談センター<br>(裏表紙参照)                               |
| 67 豊島区消費生活センター    | 商品・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。  | 豊島区消費生活センター<br>相談専用電話03-3984-5515                    |
| 68 高齢者被害110番      | 消費生活トラブルに遭遇したり、不安を感じた時はすぐにご相談ください。   | 東京都消費生活総合センター<br>専門電話 03-3235-3366                   |
| 69 高齢消費者見守りホットライン | 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、通報や相談ができるホットラインです。  | 東京都消費生活総合センター<br>03-3235-1334                        |
| 70 法テラス東京         | 法テラス(日本司法支援センター)は、国により設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。高齢者を対象にした無料相談や弁護士費用の立替制度もあります。                | 法テラス東京<br>0570-078301(ナビダイヤル)<br>050-3383-5300(IP電話) |

| 認知症のある人・家族のためのサービス            |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| サービスの名称                       | 内容   | 連絡先  |
| 71 認知症カフェ                     | 認知症カフェは、認知症のある人、ご家族、ご近所の方、関係事業者の方など、どなたでも参加できます。参加者同士の交流、情報交換、勉強会、相談など、様々な活動を展開しています。  | P17・18に開催場所などを掲載                                   |
| 72 認知症介護者の会                   | 認知症の人を介護している家族が、毎月1回集まり、介護の悩みや相談を行っています。(詳しくは区ホームページを参照)   | 介護予防・認知症対策グループ<br>03-4566-2433<br>P17・18に開催場所などを掲載 |
| 73 傾聴サロンひだまり                  | 傾聴ボランティアステーションに登録しているボランティアが、高齢者のお話をゆっくりお聴きします。  | 傾聴ボランティアステーション<br>03-5980-0294                     |
| 74 認知症電話相談                    | 月曜～金曜日の午前10時～午後3時に認知症の人のご家族の悩みと相談を受付しています。   | 公益社団法人認知症のひとと家族の会<br>0120-294-456                  |
| 75 認知症110番                    | 認知症を心配する方、介護に悩む家族を対象とする無料相談窓口です。予約をすれば、専門医に一般的な医学的な相談も可能です。<br>月曜・木曜(休日を除く)午前10時～午後3時  | 公益財団法人認知症予防財団<br>0120-65-4874(専用電話)<br>相談費用無料      |
| 76 ソーシャルメディア(オレンジポスト~知ろう認知症~) | 厚生労働省認知症施策推進室が運用している認知症に関する情報の発信ページです。認知症にかかわるさまざまな情報を発信しています。   |  |
| 77 介護者マーク                     | 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。<br> | 高齢者総合相談センター、高齢者福祉課、障害福祉課、心身障害者センターで配布              |
| 78 運転免許の更新時認知機能検査・自主返納        | 運転免許証の更新期間が満了する日の年齢が75歳以上のドライバーは、認知機能検査が必要です。「運転が心配」と感じて運転免許を自主返納すると運転経歴証明書の交付を受けられます。(条件あり)   | 最寄りの警察署に相談   |



# 認知症の相談・居場所マップ

2025年5月現在



## ア 認知症介護者の会 ひまわり

開催日 第2金曜日 午前10時～11時30分  
場所 千早2-39-16 (西部区民事務所)

## 1 杜のカフェ

開催日 第1土曜日 午前10時～11時  
場所 要町3-54-9 (特別養護老人ホーム 千川の杜)  
問い合わせ 03-5917-0370

## 2 グランダ要町オレンジカフェ

開催日 第2水曜日 午後2時～3時  
場所 千早2-16-16 (有料老人ホーム グランダ要町)  
問い合わせ 03-5986-3071

## 3 そよかぜカフェ ひまわり

開催日 原則第2・4月曜日 午後2時～3時  
場所 南長崎6-15-6 (特別養護老人ホーム 風かおる里)  
問い合わせ 03-5982-1021

## 4 とことこカフェ

開催日 月2回 火曜日 午前10時～午後1時  
場所 長崎2-4-9 (ふれあい介護ショップとことこ)  
問い合わせ 03-5964-5575

## 5 オレンジカフェ まんぞく介護

開催日 第3日曜日 午前10時～正午  
場所 池袋本町3-28-6 (リハビリデイサービスまんぞく)  
問い合わせ 03-5904-8600

## イ 認知症介護者の会 青空の会

開催日 第4木曜日 午後1時30分～3時30分  
場所 西池袋2-37-4 (IKE Bizとしま産業振興プラザ)

## 6 なごみカフェ

開催日 月1回 土曜日  
場所 西池袋1-10-15 (養老乃瀧池袋ビル5階)  
問い合わせ 090-1044-7217

## A 東池袋フレイル対策センター

開設時間 月～土曜日 (祝日を除く)  
場所 東池袋2-38-10  
問い合わせ 03-5924-6212

## ウ 認知症介護者の会 すみれ

開催日 第3火曜日 午後1時30分～3時  
場所 東池袋5-39-18 (東池袋桑の実園内地域交流スペース)

1～8  
高齢者総合相談センター  
裏表紙参照

A 東池袋フレイル対策センター

B 高田介護予防センター

ア～エ

認知症介護者の会  
※「たんぼぼ」は休会中

1～19

認知症カフェ

開催場所や日時は変更となる場合があります。  
初めて参加される場合は事前に開催事業者にお問い合わせください。



## 7 オレンジカフェ

開催日 第2・4土曜日 午後1時～3時  
場所 上池袋3-6-6 (堀之内の家、社会福祉法人泉湧く家)  
問い合わせ 03-5911-1264

## 8 ニコニコカフェ宙(そら) A 東池袋フレイル対策センター内

開催日 第2月曜・第4土曜 午前10時30分～11時30分  
場所 東池袋2-38-10 (東池袋フレイル対策センター)  
問い合わせ 03-5924-6212

## 9 くわのみカフェ

開催日 第4火曜日 午後2時～3時  
場所 東池袋5-39-18 (東池袋桑の実園内地域交流スペース)  
問い合わせ 03-5928-1360

## B 高田介護予防センター

開設時間 月～土曜日 (祝日を除く)  
場所 高田3-37-17 (特別養護老人ホーム山吹の里 1階)  
問い合わせ 03-3590-8116

## エ 認知症介護者の会 土曜日の会

開催日 第2土曜日 午後1時30分～3時30分  
場所 雑司が谷3-1-7 (雑司が谷地域文化創造館 第1会議室)

## 10 ほっこりカフェ

開催日 第1水曜日 午前10時～正午  
場所 南池袋2-4-1amesビル101 (ほっこりびらす)  
問い合わせ 03-5904-8831

## 11 仄仄(ほのぼの)カフェ B 高田介護予防センター内

開催日 第3土曜日 午後1時30分～3時  
場所 高田3-37-17 (特別養護老人ホーム山吹の里 1階 カフェスペース)  
問い合わせ 03-3981-5051

## 12 ジョイフル B 高田介護予防センター内

開催日 第3土曜日 午前10時～午後1時  
場所 高田3-37-17 (特別養護老人ホーム山吹の里 1階 カフェスペース)  
問い合わせ 090-8514-0542

## 13 和カフェかむカム B 高田介護予防センター内

開催日 第1日曜日 正午～午後2時  
場所 高田3-37-17 (特別養護老人ホーム山吹の里 1階 カフェスペース)  
問い合わせ 080-4744-3033

## 14 オレンジカフェやすらぎ

開催日 第3土曜日 午前10時～12時  
場所 雑司が谷2-22-18 (NPO法人やすらぎ)  
問い合わせ 03-5952-7500

## 15 そよかぜカフェ かもん

開催日 第2・4木曜日 午後2時～3時30分  
場所 西巣鴨2-30-19 (特別養護老人ホーム菊かおる園 ケアハウス棟 1階集会室)  
問い合わせ 03-3576-2266

## 16 オレンジカフェ しもさんち

開催日 第4日曜日 午後1時～3時  
場所 巣鴨3-19-8 メゾンドシェリオ1階 (マルシモデイサービス巣鴨館)  
問い合わせ 03-5940-6048

## 17 コールカフェ (駒込店)

開催日 第2土曜日 午後2時～4時  
場所 駒込3-6-15 (コール薬局駒込店)  
問い合わせ 03-3576-1250

## 18 CAFE Ellie(カフェ エリー)

開催日 第4金曜日 午後3時～5時  
場所 巣鴨1-40-5 (おいかわメディカルモール4F)  
問い合わせ 080-4744-3033

## 19 東鍼会オレンジカフェ

開催日 第2木曜日 午後2時～3時30分  
場所 南大塚3-44-14 (日本鍼灸師会会議室)  
問い合わせ 03-3985-7501

# 高齢者総合相談センターのご案内

## 1 菊かおる園 高齢者総合相談センター 03-3576-2245



西巣鴨2-30-19  
特別養護老人ホーム  
「菊かおる園」内  
担当地域  
巣鴨3～5丁目  
西巣鴨1～4丁目  
北大塚1・2丁目  
見守り支援事業担当  
03-5980-1099

## 2 東部 高齢者総合相談センター 03-5319-8703



南大塚2-36-2  
担当地域  
駒込1～7丁目  
巣鴨1・2丁目  
南大塚1～3丁目  
見守り支援事業担当  
03-5319-2016

## 令和7年4月開設 東部高齢者総合相談センター こまごめ相談室 03-6903-5137



駒込2-2-4  
区民ひろば駒込内  
(平日の午前9時～午後4時30分)  
※詳細は豊島区ホームページ  
よりご確認ください。

## 3 中央 高齢者総合相談センター 03-5985-2850



東池袋1-39-2  
豊島区役所東池袋分庁舎  
4階  
担当地域  
北大塚3丁目  
上池袋1～4丁目  
東池袋1～5丁目  
見守り支援事業担当  
03-5985-2836

## 4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター 03-5958-1208



南池袋3-7-8  
オリナスふくろうの杜1階  
担当地域  
南池袋1～4丁目  
雑司が谷1～3丁目  
高田1～3丁目  
目白1・2丁目  
見守り支援事業担当  
03-5956-5076

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(12月29日～翌1月3日)

開設時間外の電話相談 **0120-580-210**  
夜間緊急・休日電話相談窓口

## 5 豊島区医師会 高齢者総合相談センター 03-3986-3993



西池袋3-22-16  
豊島区医師会館2階  
担当地域  
西池袋1～5丁目  
池袋3丁目  
目白3～5丁目  
見守り支援事業担当  
03-3986-5865

## 6 いけよんの郷 高齢者総合相談センター 03-3986-0917



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  
担当地域  
池袋1・2・4丁目  
池袋本町1～4丁目  
見守り支援事業担当  
03-3986-0922

## 7 アトリエ村 高齢者総合相談センター 03-5965-3415



長崎4-23-1  
特別養護老人ホーム  
「アトリエ村」内  
担当地域  
南長崎1～6丁目  
長崎2～6丁目  
見守り支援事業担当  
03-5965-0300

## 8 西部 高齢者総合相談センター 03-3974-0065



千早2-39-16  
西部区民事務所等  
複合施設2階  
担当地域  
長崎1丁目  
千早1～4丁目  
要町1～3丁目  
高松1～3丁目  
千川1・2丁目  
見守り支援事業担当  
03-3959-8500