

熟年相談室(地域包括支援センター)

お近くの**熟年相談室**にお気軽にご相談ください。

相談時間:月~土曜 午前9時~午後6時

休業日:日曜、祝休日、年末年始



相談は無料

名	称	電	話	所	在	FAX
1	中央	熟年相談室	江戸川区医師会	5607-5591	中央 4-24-14	5607-5593
2	一之江	熟年相談室	清心苑	5879-5613	一之江 4-6-21	3653-7002
3	西一之江(分室)	熟年相談室	清心苑	3655-6117	西一之江 4-9-24	3654-7323
4	松江	熟年相談室	清心苑	5879-2185	松江 2-17-12	5879-2186
5	本一色	熟年相談室	アゼリー江戸川	5607-7600	本一色 2-13-25	5607-7430
6	大杉(分室)	熟年相談室	アゼリー江戸川	5607-6569	大杉2-10-16(アゼリーアネックス)	5607-3870
7	平井	熟年相談室	ウエル江戸川	3618-0324	平井 7-13-32	3618-0294
8	平井小松川	熟年相談室	第二ウエル江戸川	5858-2352	平井 1-4-15	5858-2355
9	西瑞江	熟年相談室	江戸川区医師会一之江	5667-7676	西瑞江 5-1-6	5667-7675
10	北葛西	熟年相談室	暖心苑	3877-0181	北葛西 4-3-16	3877-0188
11	船堀	熟年相談室		5878-1521	船堀 2-15-17	5878-1524
12	西葛西	熟年相談室	なぎさ和楽苑	3675-1236	西葛西 8-1-1	3675-1203
13	東葛西	熟年相談室	なぎさ和楽苑	3877-8690	東葛西 7-12-6	3877-8693
14	南葛西	熟年相談室	みどりの郷福楽園	5659-5353	南葛西 4-21-3	6808-3848
15	臨海町(分室)	熟年相談室	みどりの郷福楽園	5659-4122	臨海町 1-4-4	5659-4132
16	東小岩	熟年相談室	泰山	5889-1165	東小岩 6-8-16	5889-1160
17	北小岩(分室)	熟年相談室	泰山	5622-1165	北小岩 5-34-10	5622-1673
18	南小岩	熟年相談室	小岩ホーム	5694-0111	南小岩 6-28-12	6458-0160
19	南小岩(分室)	熟年相談室	小岩ホーム	5694-0101	南小岩 5-11-10	5694-0104
20	北小岩	熟年相談室	江戸川光照苑	5612-7193	北小岩 5-7-2	5612-7194
21	西小岩(分室)	熟年相談室	江戸川光照苑	6657-9186	西小岩 3-21-24	6657-9187
22	瑞江	熟年相談室	瑞江ホーム	3679-4102	瑞江 1-3-12	3679-3769
23	東瑞江(分室)	熟年相談室	瑞江ホーム	3678-3765	東瑞江 1-18-5	3678-3730
24	江戸川	熟年相談室	江東園	3677-4631	江戸川 1-11-3	3677-4692
25	鹿骨	熟年相談室	きく	3677-3141	鹿骨 3-16-6	3677-3081
26	西篠崎(分室)	熟年相談室	きく	5666-8477	西篠崎 1-6-7	5666-8478
27	篠崎	熟年相談室	きく	5664-3080	上篠崎 4-19-18	3676-8686

健康サポートセンター ご利用時間 8時30分~17時(閉庁日:土・日曜、祝休日、年末年始)

名称	電話番号	名称	電話番号
中央健康サポートセンター	5661-2467	葛西健康サポートセンター	3688-0154
小岩健康サポートセンター	3658-3171	鹿骨健康サポートセンター	3678-8711
東部健康サポートセンター	3678-6441	小松川健康サポートセンター	3683-5531
清新町健康サポートセンター	3878-1221	なぎさ健康サポートセンター	5675-2515

編集発行:江戸川区福祉部介護保険課事業者調整係 電話:5662-0032

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)



認知症の人にやさしいまちを目指して

# 知って安心 認知症

認知症  
ケアパス



江戸川  
オレンジカフェ  
(認知症カフェ)  
開催一覧  
MAP



## はじめに

厚生労働省の研究によると、全国の認知症高齢者数は2012年時点で約462万人と推計されており、2025年には700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。家族や近い人を含め、多くの人に起こりうる身近な病気です。原因となる病気の進行にともなって状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切です。

江戸川区ではお互いが支え合う「地域共生社会」の理念の下、認知症になっても「安心して自分らしく暮らせるまち」の実現を目指しています。認知症の発生を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせるような社会を目指し「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していきます。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのように支えていくことができるのか、このパンフレットを活用し、認知症の症状に合わせて本区のサービスをご利用ください。

## 目次

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	1 ページ
認知症とは？	2 ページ
認知症の予防につながる習慣	3 ページ
認知症に早く気づくことが大事！	4 ページ
「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！	5 ページ
認知症になるとどのように感じるの？	6 ページ
認知症の人を支えるために	7 ページ
症状別ポイント	8 ページ
認知症ケアパス～進行に合わせた支援やサービス～	10 ページ
専門用語や相談窓口を知りたい	12 ページ

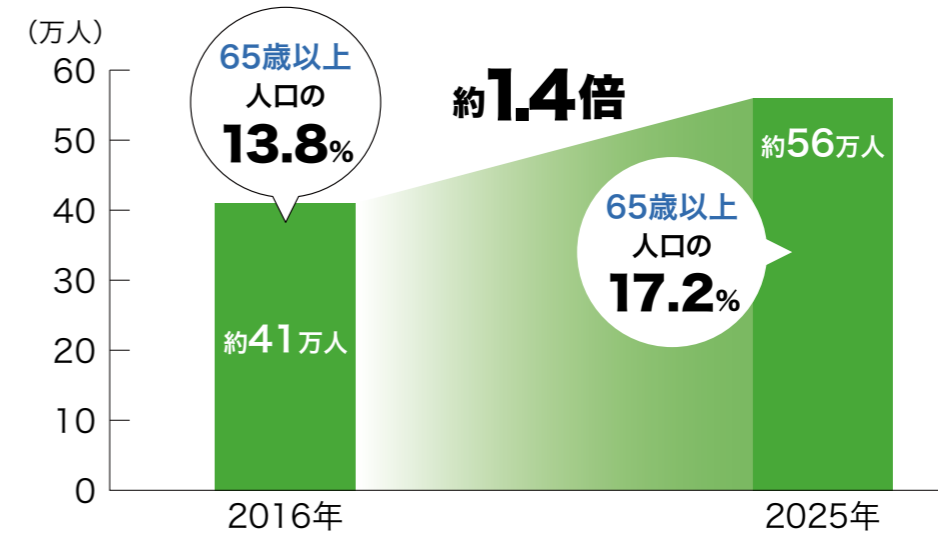


# 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。

都内では、認知症の人は41万人を超えており、2025年には約56万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



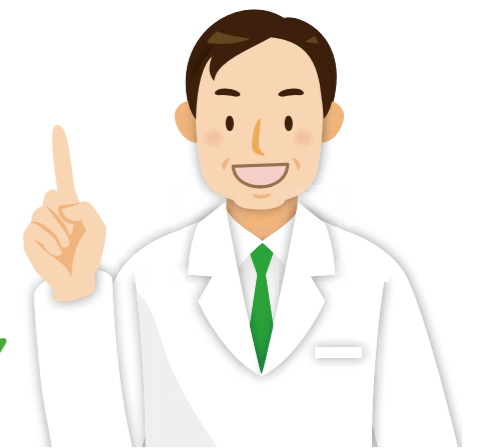
資料)東京都「平成28年度認知症高齢者数等の分布調査」(平成29年3月)

## 若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。

65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、  
とても身近な病気です。  
認知症の人と家族が  
安心して暮らせる  
地域をつくるのが大切です。



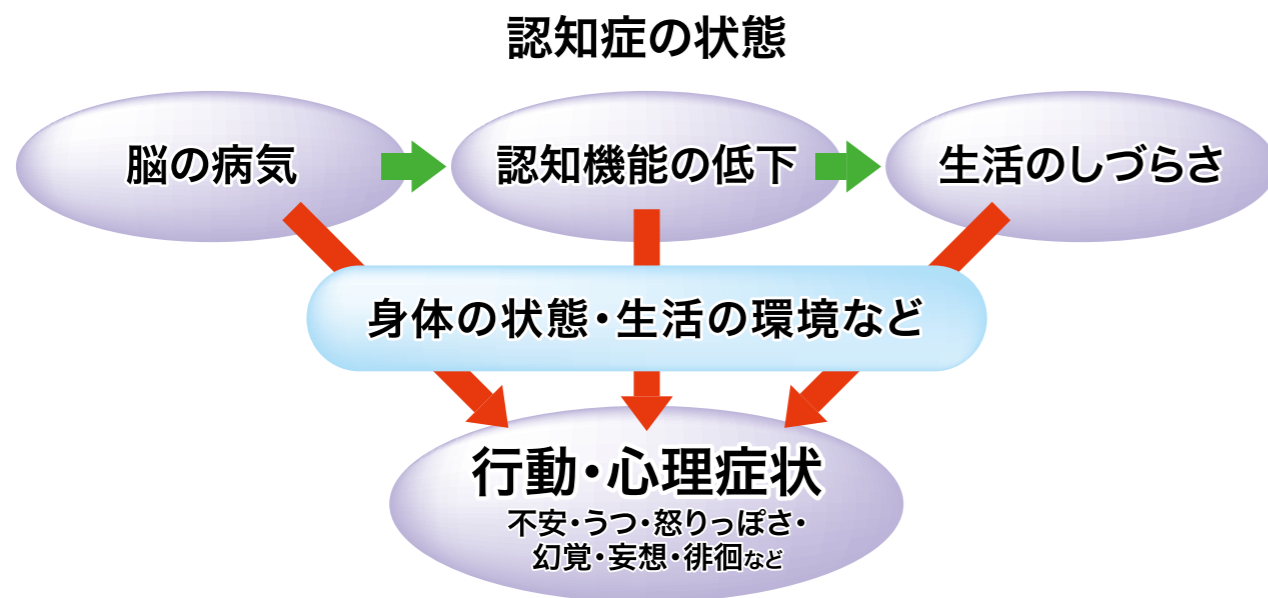
(注1)平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

# 2

## 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

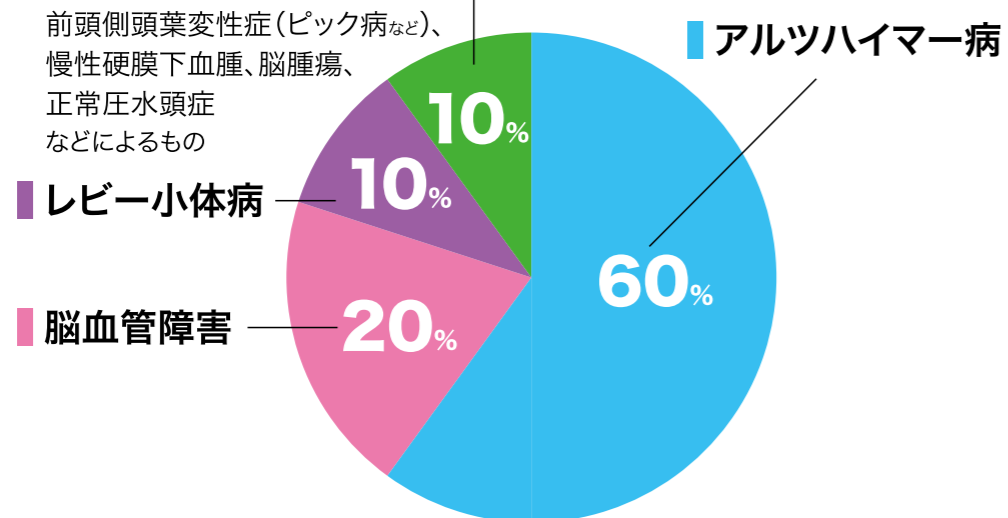


### 認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。

#### その他

前頭側頭葉変性症(ピック病など)、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症などによるもの



(注3) 認知機能とは… 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。

# 3

## 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

### 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

### 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



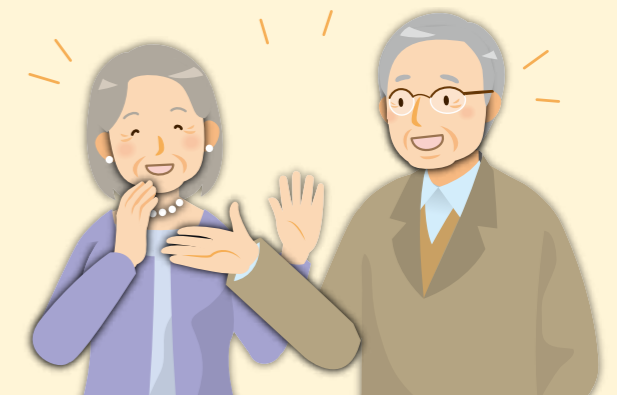
### 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



### 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



# 4 認知症に早く気づくことが大事!

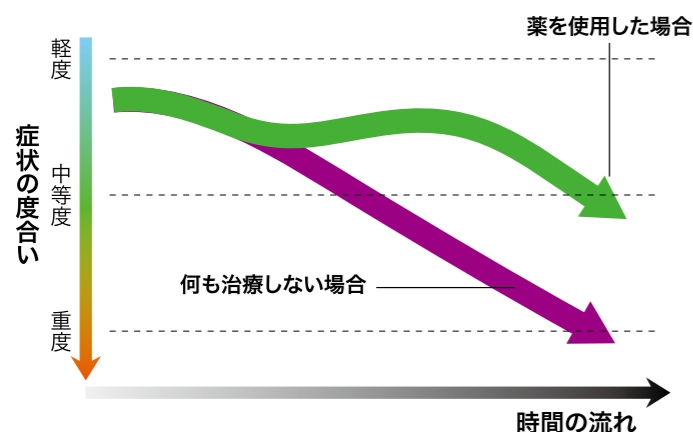
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

## 【早く気づくことのメリット】

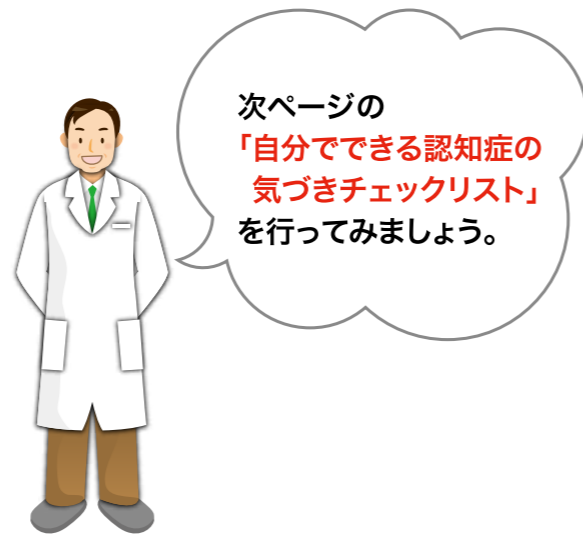
- 1 今後の生活の準備をすることができます**  
 早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**  
 認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります**  
 アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。



# 5 「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!

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック	内容	イラスト	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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		1点	2点	3点	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		1点	2点	3点	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されますか		1点	2点	3点	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		1点	2点	3点	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		1点	2点	3点	4点
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	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック7	一人で買い物に行けますか		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
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	だいたいできる	あまりできない	できない
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	だいたいできる	あまりできない	できない
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	だいたいできる	あまりできない	できない

※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。

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。

12ページ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。

## 認知症になると どのように感じるの？

### ・・・不安を感じる場合があります・・・

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい。**」と感じることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はようになっていくんだろう。」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

### ・・・気分が沈んでうつ状態になる場合があります・・・

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくな**ってしまい、不活発な生活になってしまいます。

### ・・・怒りっぽくなる場合があります・・・

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからずに混乱し**、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしま**うことがあります。

## 認知症の人を支えるために

### 本人の気持ちを理解して接しましょう

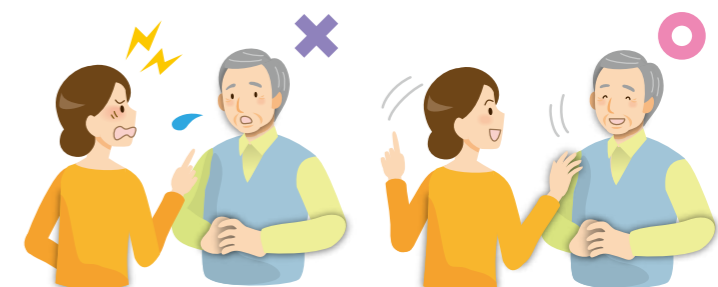
認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、**記憶障害がもとで生じる不安をやわらげよう**としているのかもしれません。



### こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の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。



### 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

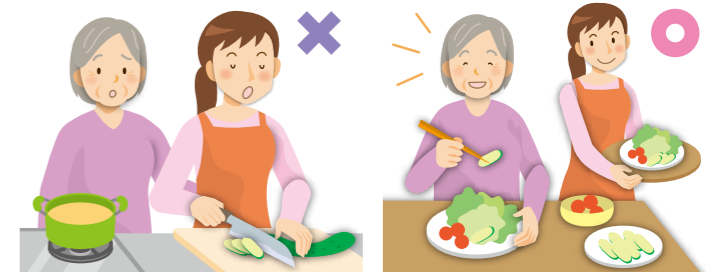
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく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。



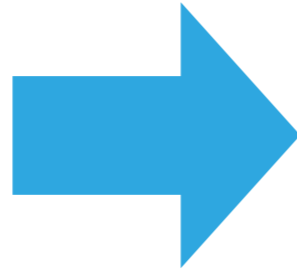
### こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。



### 実は最近こんなことが・・・どうしちゃったんだろう？

#### 初期～中期の様子

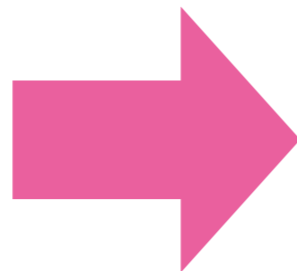
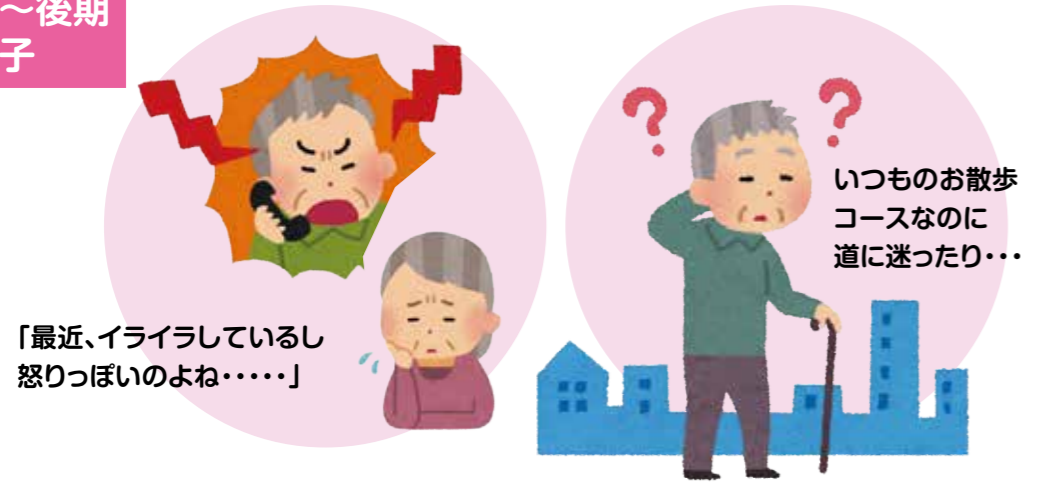


### 症状別ポイント・アドバイス

《認知症(初期)の様子》 認知症はありますが、日常生活は比較的自立できている**軽度の段階**です。そのため「あれ？おかしいかな？」程度で**見逃されやすい時期**でもあります。

- たとえば…
- 約束を忘れてしまうことがある
  - 時間がわかりにくくなる
  - 同じことを何度も言うことが増えた
  - 料理の味付けが変わった
- ～家族の心構えとして～
- 接し方の基本
- ・驚かせない
  - ・自尊心を傷つけない
  - ・急がせない
  - ・余裕をもって対応する
  - ・接し方の基本を理解する

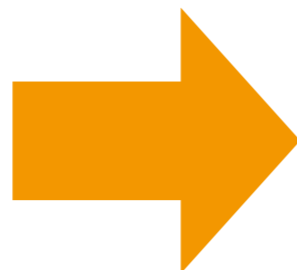
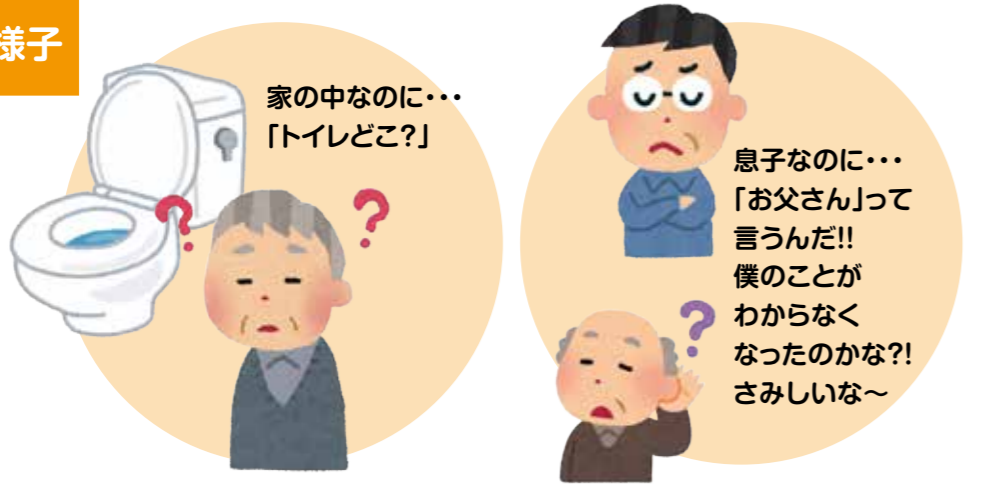
#### 中期～後期の様子



《認知症(中期)の様子》 身の回りのことができなくなったり、生活に支障が出てくるような症状が多くなる**「混乱期」**です。介護をする人の負担が大きくなってくる時期なので心配です。

- たとえば…
- 日にち、曜日、季節がわからない
  - 道に迷うようになる
  - 季節に合った衣類を選べなくなる
  - ガスの消し忘れなどが多くなる
  - 食事をしたことを忘れてしまう
- ～家族の心構えとして～
- ・家族間で今後のことを話し合う(できれば本人も交えて)
  - ・本人にできる事はしてもらう
  - ・接し方の基本を理解する

#### 後期の様子



《認知症(後期)の様子》 少し前の事だけでなく、古い記憶も曖昧になってきます。人物についても見当をつけることが難しくなってきたり、身の回りのことで支援や介護が必要になります。

- たとえば…
- 自宅のトイレの場所がわからない
  - 家族がわからなくなる
  - 簡単な言葉が出てこなくなる
  - 話しかけた言葉が理解できない
- ～家族の心構えとして～
- ・介護者の健康を考える
  - ・介護サービスを活用する
  - ・医療機関とこまめなやりとりを行う

# 「認知症ケアパス」 ～進行に合わせた支援やサービス～



「認知症ケアパス」とは、  
発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせ、  
いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、これらの  
流れをあらかじめ標準的に示したものです。  
詳しくは、**熟年相談室(裏表紙参照)**へご相談ください。



	参考頁	認知症の疑い・気づき	初期認知症	中期認知症	後期認知症
<b>A</b> 相談・ 家族支援	P12 ～ P14	江戸川区の相談窓口（認知症・介護保険サービスについて 成年後見制度等） 区外の相談窓口			
		介護者交流会 家族会			
<b>B</b> 住まい・ 生活	P15	自宅(高齢者向け優良賃貸住宅など含む)・・・福祉用具のレンタル 福祉用具の購入 住宅改修			
		有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅			
		軽費老人ホーム	認知症高齢者グループホーム		
			介護老人保健施設 特別養護老人ホーム 介護医療院		
<b>C</b> 交流の場	P16 ～ P18	江戸川オレンジカフェ(認知症カフェ) なごみの家			
		くすのきクラブ 地域ミニデイ リズム運動			
<b>D</b> 生活の 支援 (安否確認・見守り含む)	P19	江戸川区の見守りサービス			
		配食サービス 民間の宅配サービス シルバーお助け隊 介護保険サービス			
<b>E</b> 医 療	P20	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局 訪問診療医 もの忘れ相談医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター(地域拠点型・地域連携型)			
		認知症初期集中支援チーム			重度認知症デイケア
<b>F</b> 予 防 リハビリ	P21	(総合事業) 通所型サービス 介護予防教室 にこにこ運動教室			
		口腔ケア健診 健康診断 健康サポートセンター(こころの健康相談 リハビリ・運動相談 栄養相談 口腔ケア)			



## 専門用語や相談窓口を知りたい そんな時は熟年相談室(裏表紙)に お問い合わせください



### A 相談・家族支援

#### 1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

##### ①熟年相談室(地域包括支援センター)

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が、熟年者の方やご家族の方からの介護や認知症などあらゆる相談を受け支援を行います。

##### ②認知症地域支援推進員

熟年相談室に配置されており、認知症の人にとって効果的な支援を行うため、地域の実情に応じて、医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携の支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行っています。

問い合わせ先 熟年相談室(裏表紙参照)

##### ③認知症ホットライン

もの忘れがひどくなられた方、医療機関をお探しの方、認知症への対応・介護の仕方がわからないなどでお悩みのご家族の方、気になることがあればお気軽にご相談ください。精神保健福祉士等が対応いたします。

専用電話配置場所	住所	電話番号
中央 熟年相談室 江戸川区医師会	江戸川区中央4-24-14	<b>3652-2300</b> (月~土曜 午前9時~午後6時)

##### ④認知症支援コーディネーター

江戸川区では、認知症早期発見のために、認知症支援コーディネーター(看護師)を配置しています。認知症の疑いのある方の相談を受け、状況により訪問し、必要な医療や介護サービスにつなげます。(P202 認知症初期集中支援チーム参照)

認知症支援コーディネーター配置場所	住所	電話番号
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	江戸川区西瑞江5-1-6	<b>5667-7676</b> (月~土曜 午前9時~午後6時)

##### ⑤24時間介護電話相談

日曜、休日、夜間のご相談はこちらへお電話ください。

西葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	電話:3675-7676
東小岩 熟年相談室 泰山	電話:5622-0556

##### ⑥介護ホットライン

介護によるストレスや、介護のことで悩んだら、気軽にお電話ください。

介護ホットライン	電話:5662-0400(月~金曜 午前8時30分~午後5時)
----------	---------------------------------

#### 2 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口にご相談ください。

問い合わせ先	住所	電話番号
江戸川区消費者センター	江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス1階	<b>5662-7637</b> (月~金曜 午前9時~午後4時)

全国共通の電話番号「消費者ホットライン」<sup>い</sup>188<sup>や</sup>泣き寝入り

相談電話:局番なしの188(消費者ホットライン「い

江戸川区民の方が188をダイヤルすると、

- ・平日は江戸川区消費者センター、
- ・土曜日は東京都消費生活総合センター、
- ・日曜・祝日は国民生活センター

につながります。

#### 3 福祉サービスの利用やお金の管理の相談をしたい

##### ①安心生活サポート事業

「どんな福祉サービスを利用したらいいのかわからない」「以前は自分でもできたのに、手続きができなくなってきた」「銀行での払い戻し手続きが不安なので、一緒に行ってほしい」「通帳や年金証書などをなくさないか不安なので、預かってほしい」など、もの忘れや認知症状のある熟年者などが、適切な福祉サービスを選択し、円滑に利用するための手続きや支払いなどを支援します。

##### ②成年後見制度

判断能力が衰え、お金の管理ができなくなったときに預貯金や年金などの財産を管理したり、入院、入所の契約を行ったり、悪徳商法にだまされそうとき契約を取り消すなど後見人が法的に保護する制度です。

問い合わせ先	住所	電話番号
社会福祉法人 江戸川区社会福祉協議会 安心生活センター	江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス1階	<b>3653-6275</b> (月~金曜 午前8時30分~午後5時)
社会福祉法人 江戸川区社会福祉協議会 安心生活センター鹿骨分室	江戸川区鹿骨1-54-2 鹿骨区民館フラワーホール1階	<b>3670-3810</b> (月~金曜 午前8時30分~午後5時)
成年後見なんでも相談ダイヤル		<b>5662-7690</b> (月~金曜 午前9時~午後4時)

#### 4 在宅療養に関する相談がしたい

江戸川区医師会では、看護師による在宅療養に関する相談を行っています。

問い合わせ先	電話番号
夜間・休日在宅療養相談窓口	<b>6240-5535</b> (夜間・早朝 午後9時~翌朝6時) (月曜・祝日・年末年始 午前9時~午後5時)

日中は、「かかりつけ医」や「なごみの家(P18参照)」にご相談ください。



## 5 若年性認知症について相談したい

65歳未満で認知症を発症した場合「若年性認知症」と診断されます。

働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられます。抱え込まずに、お近くの熟年相談室(裏表紙参照)または以下の窓口に早めにご相談ください。

### ①東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関(地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等)からの相談に対応します。

相談・問い合わせ	住所	電話番号
【運営委託法人】 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	<b>3713-8205</b> (平日 午前9時～午後5時)

### ②若年性認知症家族会 あしたば会

若年性認知症家族会を毎月第4土曜日(原則)になぎさ楽苑内で開催しています。

若年性認知症の方及びそのご家族、若年性認知症に関心があり、趣旨にご賛同いただける方のご参加をお待ちしています。

問い合わせ	住所	電話番号
若年性認知症家族会 あしたば会	江戸川区西葛西8-1-1	<b>3675-1201</b> (事務局 なぎさ楽苑内 午前9時～午後5時)

## 6 認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

### ①江戸川区内で月に1回程度それぞれ家族会を開催しています。

開催日時、場所についてはお問い合わせください。

名称	問い合わせ先	電話番号
りんどうの会 江戸川認知症の人と家族の会 (認知症について知りたい方も大歓迎。是非ご連絡ください。)	佐藤 世話人代表 河地	<b>3610-1812</b> <b>3698-5800</b>
バンビの会 ～認知症家族の会～	江戸川 熟年相談室 江東園	<b>3677-4631</b>
	瑞 江 熟年相談室 瑞江ホーム	<b>3679-4102</b>
	西篠崎(分室) 熟年相談室 きく	<b>5666-8477</b>
	篠崎 熟年相談室 きく	<b>5664-3080</b>

### ②介護者交流会

在宅で介護している家族の方を対象に、介護者同士で悩みを相談し合い介護疲れの軽減を目的に開催しています。

問い合わせ先 熟年相談室(裏表紙参照)

### ③区外の相談窓口 ※新型コロナウイルスの影響等により、開催曜日・時間等が変更されている場合があります。

相談・問い合わせ	住所	電話番号
公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部	新宿区四谷本塩町4-41 住友生命四谷ビル	<b>5367-2339</b> (認知症てれほん相談:火・金 午前10時～午後3時)
NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジ	東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ302号	<b>5368-1955</b> (事務局:火～金曜 午前11時～午後6時)
特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター (若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に応じます。)	東京都新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑 グリーンハイツ605	<b>5919-4186</b> (月・水・金曜 午前10時～午後5時)

## B 住まい・生活

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や生活相談のサービスを提供する、バリアフリーの賃貸住宅です。
高齢者向け優良賃貸住宅	都道府県単位で認定された賃貸住宅で、主に自立あるいは軽度の要介護状態の熟年者が入居できます。熟年者が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ます。
介護老人保健施設	病状が安定し自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所し、医学管理下での介護、機能訓練などを受けられます。(要介護1以上)
介護老人福祉施設 (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以上の方)
介護医療院	主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された方が、家庭的な雰囲気の中で共同生活し、介護や支援、機能訓練が受けられます。(要支援2以上)
有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホームなどがあり、食事と日常生活上のサービスを提供します。
軽費老人ホーム	食事と日常生活の支援をするA型、見守りのみのB型、自炊ができない程度の身体機能の低下のある方が対象のケアハウス、都市型の4種類です。
養護老人ホーム	経済および家族や住環境の事情により、自宅での生活が困難な方が入所できます。(原則65歳以上の方)

江戸川区内の情報については、熟年相談室にお問い合わせください。

### 住まいを整える介護保険のサービス

福祉用具貸与	車いす、介護ベッド、歩行補助つえなど日常生活の自立を助けるための福祉用具が借りられます。 (要支援1・2、要介護1の方は用具品目に制限があります。)
特定福祉用具購入	貸与になじまない特定福祉用具(入浴補助用具など)を指定福祉用具販売事業者から購入した場合、福祉用具購入費の対象となります。(同一年度につき10万円を限度額とします。)
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消など生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、住宅改修費が利用できます。(20万円を上限額とします。)

注) 保険給付の対象となるかどうかを、事前にケアマネジャーまたは熟年相談室に相談しましょう。

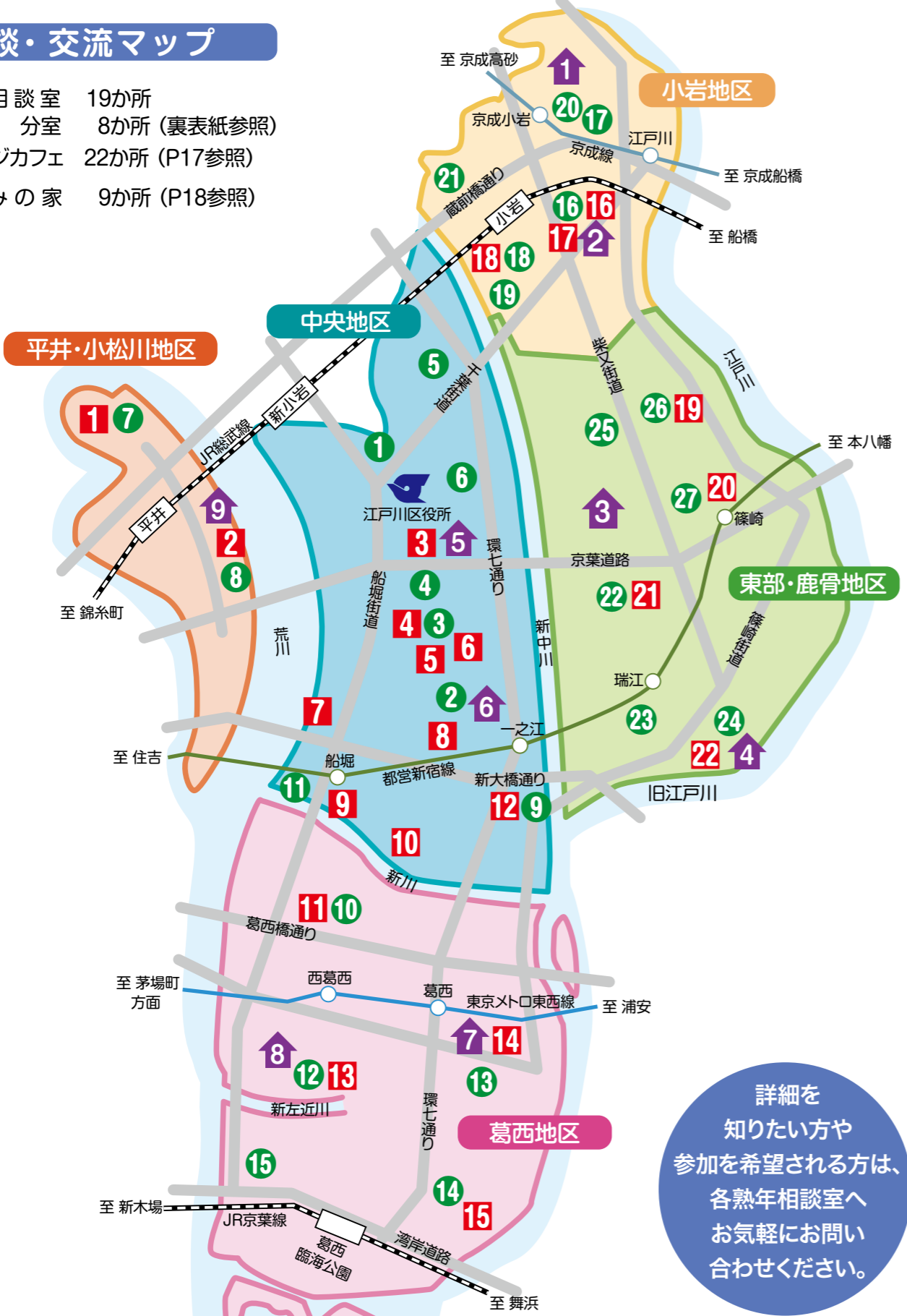
# C 交流の場

## 1 江戸川オレンジカフェ(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。江戸川区では、熟年相談室の認知症地域支援推進員等がカフェの開催を支援しています。

### 相談・交流マップ

- 熟年相談室 19か所  
分室 8か所(裏表紙参照)
- オレンジカフェ 22か所(P17参照)
- ▲ なごみの家 9か所(P18参照)



詳細を知りたい方や参加を希望される方は、各熟年相談室へお気軽にお問い合わせください。

<p><b>1</b> ウェル江戸川オレンジカフェ</p> <p>毎月第4水曜日14:00~15:30 平井高齢者等福祉拠点 (平井七丁目第三アパート前集会室) 100円(飲み物、お菓子代)</p> <p>平井 熟年相談室 ウェル江戸川 TEL 3618-0324</p>	<p><b>2</b> 江戸川オレンジカフェよりみち</p> <p>毎月第3火曜日14:00~15:30 第二ウェル江戸川(平井1-4-15) のすぐ近く 100円(飲み物、お菓子代)</p> <p>平井小松川 熟年相談室 第二ウェル江戸川 TEL 5858-2352</p>	<p><b>3</b> ニコニコカフェ なごみの家松江北店</p> <p>毎月第3木曜日10:00~11:30 なごみの家 松江北 中央2-13-12 無料</p> <p>中央 熟年相談室 江戸川区医師会 TEL 5607-5591</p>	<p><b>4</b> 清心苑オレンジカフェ</p> <p>毎月第2水曜日14:00~15:30 特別養護老人ホーム清心苑 西一之江4-9-24 50~100円(飲み物代)</p> <p>松江 熟年相談室 清心苑 TEL 5879-2185</p>
<p><b>5</b> 気まぐれオレンジカフェ</p> <p>毎月第3木曜日14:00~15:30 気まぐれ飛行船一之江店 西一之江3-1-2 カフェメニューによる</p> <p>松江 熟年相談室 清心苑 TEL 5879-2185</p>	<p><b>6</b> 一之江オレンジカフェ</p> <p>隔月第4木曜日13:30~15:30 まちづくり暮らしの会研修所 一之江5-8-29 100円(飲み物代)</p> <p>一之江 熟年相談室 清心苑 TEL 5879-5613</p>	<p><b>7</b> 船堀オレンジカフェ</p> <p>奇数月第3日曜日13:30~15:00 ライフケアリハ船堀 東小松川4-44-6 無料</p> <p>松江 熟年相談室 清心苑 TEL 5879-2185</p>	<p><b>8</b> きららオレンジ</p> <p>毎月第3土曜日14:00~15:30 グループホームきらら一之江 一之江7-50-6 無料</p> <p>一之江 熟年相談室 清心苑 TEL 5879-5613</p>
<p><b>9</b> 船堀カフェやかた</p> <p>奇数月1日14:00~15:30 COFFEE 館(やかた) 船堀3-4-11 無料</p> <p>船堀 熟年相談室 TEL 5878-1521</p>	<p><b>10</b> まどかカフェ</p> <p>偶数月第2月曜日14:00~15:30 有料老人ホーム まどか船堀 船堀6-11-24 無料</p> <p>船堀 熟年相談室 TEL 5878-1521</p>	<p><b>11</b> 暖心苑オレンジカフェ</p> <p>偶数月第4土曜日13:00~15:00 暖心苑1階 北葛西4-3-16 無料</p> <p>北葛西 熟年相談室 暖心苑 TEL 3877-0181</p>	<p><b>12</b> お話カフェ</p> <p>毎週火曜日14:00~15:00 西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江 西瑞江5-1-6 100円</p> <p>西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江 TEL 5667-7676</p>
<p><b>13</b> あしたばカフェ (若年性認知症カフェ)</p> <p>偶数月第3日曜日13:30~15:30 なぎさ音楽苑地域交流スペース 西葛西8-1-1 100円(飲み物、お菓子代)</p> <p>西葛西 熟年相談室 なぎさ音楽苑 TEL 3675-1236</p>	<p><b>14</b> お茶処 やびなよ</p> <p>奇数月(曜日不定)14:00~16:00 開催場所は下記に お問い合わせください 無料</p> <p>東葛西 熟年相談室 なぎさ音楽苑 TEL 3877-8690</p>	<p><b>15</b> オレンジカフェ「福はうち」</p> <p>毎月第4木曜日13:00~15:00 虹の空広場 南葛西6-13-12第二パークメゾン102 150円</p> <p>南葛西 熟年相談室 みどりの郷福楽園 TEL 5659-5353</p>	<p><b>16</b> カフェ泰山らんど</p> <p>毎月第一木曜日10:00~12:00 泰山ランチルーム東小岩5-33-19 第2まるもとビル1階 カフェメニューによる</p> <p>東小岩 熟年相談室 泰山 TEL 5889-1165 カフェ泰山らんど TEL 5622-0361</p>
<p><b>17</b> ほほえみの会</p> <p>毎月最終火曜日13:00~15:00 小岩二東会館 東小岩5-11-17 200円(飲み物、お菓子代)</p> <p>東小岩 熟年相談室 泰山 TEL 5889-1165</p>	<p><b>18</b> 来い輪オレンジスペース</p> <p>奇数月第3金曜日14:00~15:30 開催場所は下記に お問い合わせください 無料</p> <p>南小岩 熟年相談室 小岩ホーム TEL 5694-0111</p>	<p><b>19</b> みんなの集まるカフェ</p> <p>毎月第3土曜日13:30~15:00 開催場所は下記に お問い合わせください 無料</p> <p>西篠崎(分室) 熟年相談室 きく TEL 5666-8477</p>	<p><b>20</b> お休み処</p> <p>イベントカレンダー参照 篠崎 熟年相談室 きく 上篠崎4-19-18 無料</p> <p>篠崎 熟年相談室 きく TEL 5664-3080</p>
<p><b>21</b> 瑞江オレンジカフェ</p> <p>毎月第2土曜日13:00~15:00 瑞江ホーム1階 瑞江1-3-12 無料</p> <p>瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム TEL 3679-4102</p>	<p><b>22</b> 喫茶 ほのぼの</p> <p>毎月第3土曜日14:00~15:30 なごみの家 瑞江 江戸川2-33-18 100円(飲み物、お菓子代)</p> <p>江戸川 熟年相談室 江東園 TEL 3677-4631</p>	<p>令和3年4月1日現在</p> <p>※新型コロナウイルスの影響等により、開催日時等、変更する場合がありますので、確認してからお出かけください。</p>	

【凡例】

カフェ名
開催日
会場所在地
料金
問い合わせ先

## 2 なごみの家

「散歩の途中にちょっと寄り道」気軽に立ち寄っておしゃべりできる地域の交流の場です。また身近な窓口として、どんなことでもお気軽にご相談ください。専門スタッフが対応します。

開館時間 9時～17時30分

休館日 月曜日・祝日・年末年始 ※月曜日が祝日の場合は翌日も休館 ※土日が祝日の場合は開館

	施設名	住所	電話番号
1	なごみの家 北小岩	北小岩6-17-9	3672-7753
2	なごみの家 小岩	東小岩5-19-8	3658-4753
3	なごみの家 鹿骨	鹿骨1-54-2	3670-4753
4	なごみの家 瑞江	江戸川2-33-18	5636-7753
5	なごみの家 松江北	中央2-13-12	3652-4753
6	なごみの家 一之江	一之江4-1-18	5661-6753
7	なごみの家 長島桑川	東葛西6-34-1	3680-2753
8	なごみの家 葛西南部	清新町2-7-20 東京福祉専門学校内	5659-0753
9	なごみの家 小松川平井	平井1-9-6	5858-9753

## 3 地域ミニデイサービス

熟年者の閉じこもり予防を目的として、町会会館等を利用しファミリーヘルス推進員などの地域ボランティアが町会・自治会の協力を得てレクリエーション、体操、茶話会などを行う地域の支えあい活動です。

問い合わせ先 健康サポートセンター（裏表紙参照）

## 4 くすのきクラブ

明るく楽しく活動する60歳以上の方の会員組織です。現在およそ200のクラブが教養の向上・健康の保持・仲間づくり・ボランティア活動を4本柱に元気に活動しています。

## 5 リズム運動

社交ダンスを熟年者向けにアレンジした江戸川区独自の軽運動です。健康を保ち、新しいお仲間と知り合うことができると大変好評です。60歳から始めることができますので、まずは「リズム運動初心者教室」に参加してみませんか。

4・5の問い合わせ先 福祉部福祉推進課生きがい係 電話：5662-0039



# D 生活の支援（安否確認・見守り）

## 1 江戸川区の見守りサービス

目配り訪問	区域を担当する民生・児童委員と熟年相談室が連携し定期的な訪問を行います。
民間緊急通報システム「マモルくん」	体調が悪くなった時にボタンを押すと、24時間委託している警備会社の警備員がかけつけ、必要に応じて救急車の手配も行います。また、ライフリズムセンサーや火災感知器でも見守ります。65歳以上の方がいる世帯が対象で、利用料の減免制度があります。
熟年者徘徊探索サービス	GPS探索器を利用し、熟年者の居場所を調べます。機種は2種類から選べ、区内在住の60歳以上の徘徊行動のある方を介護する親族（区内在住）が申請できます。利用料の一部を区が助成します。
見守りキーホルダー	ご自身の身元やかかりつけ医などの情報を登録します。外出先での急変時などの際に、キーホルダーの番号で救急隊や警察からの照会に対応します。（なごみの家で申請）
おかえりリボン	認知症の人が道に迷って地域の方や警察などに保護された時に、すみやかに連絡が取れるようにリボンの内側に連絡先を記入し、本人がいつも身につける物や持ち歩く物につけていただくものです。
えどがわメールニュース	区内の災害に関する情報や犯罪に関する情報等をご登録いただいた携帯電話やパソコンへ配信しています。また、「認知症行方不明者情報」に登録いただくことで、情報を配信し、早期発見に役立てます。

## 2 配食サービス(江戸川区)

65歳以上で、食事作りが困難なひとり暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯などにお弁当をお届けするサービスです。弁当代は実費負担です。

問い合わせ先 熟年相談室（裏表紙参照）



## 3 シルバーお助け隊

65歳以上の熟年者のみの世帯や障がいをお持ちの方、母子世帯などを対象に実施しています。1時間以内で完了する簡単な作業（複数は不可）を行います。専門的な作業はできない場合がありますが、電球交換、簡単な清掃、お風呂の掃除などを行っています。

シルバーお助け隊の費用は1回500円で、月に一度までとなっています。

施設名	所在地	電話
熟年人材センター本部	江戸川区西小松川町34-1（中央くすのきカルチャーセンター内）	3652-5091
熟年人材センター小岩分室	江戸川区東小岩6-15-2（障害者就労支援センター内）	3650-3335
熟年人材センター葛西分室	江戸川区宇喜田町191（葛西くすのきカルチャーセンター内）	3686-5341

介護保険のサービスを利用する時は、ケアマネジャーまたは熟年相談室にお問い合わせください。

# E 医療

## 1 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

### ①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

### ②江戸川区もの忘れ相談医

認知症やもの忘れなどの相談を受けられる地域の医療機関です。

### ③認知症サポート医

認知症の人の診療に習熟した医師が、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や熟年相談室等との連携を推進します。

①②③については『一般社団法人 江戸川区医師会』のホームページで検索ができます。

江戸川区医師会

検索 🔍

### ④認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症の対応、行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成、情報発信等を行っています。認知症に関する相談窓口には、専従の精神保健福祉士が配置されています。

相談窓口	住所	電話番号
(地域拠点型) 順天堂東京江東高齢者医療センター 認知症疾患医療センター	江東区新砂3-3-20	<b>5632-3180</b> (専用) (月～金曜 午前9時～午後5時)
(地域連携型) 東京さくら病院 認知症疾患医療センター	江戸川区東篠崎1-11-1	<b>0120-396-834</b> (専用) (月～土曜 午前9時～午後5時)

### ⑤もの忘れ相談(こころの健康相談)

専門医が個別に、ご相談をお受けいたします。物忘れなど気になる症状があり、「認知症でないか」と悩んでいる方は、お近くの健康サポートセンターへお気軽にご相談ください。

問い合わせ先 健康サポートセンター(裏表紙参照)

## 2 認知症初期集中支援チームについて知りたい

認知症専門医と看護師、社会福祉士などの専門職で構成するチームです。ご本人やご家族、地域の方、ケアマネジャーなどから相談を受けて、家庭訪問を行い、病院受診や介護保険サービスの利用などご本人ご家族を含めた支援を集中的に行います。(P12 ④認知症支援コーディネーターへご相談ください)

## 3 医療保険が使えるデイケアを知りたい

### 重度認知症デイケア

東京さくら病院と連携し、ゆったりとした環境の中で、安全かつ快適にお過ごし頂きながら生活のリズムを整え、各種リハビリを通して認知症の治療を行います。デイケア中に診察があり、定期服薬を含めた処方することもできます。

相談・問い合わせ	電話番号	FAX
東京さくらクリニック デイケア部	<b>5879-7732</b> (直通) (祝日を除く 午前8時30分～午後5時30分)	<b>5879-7063</b>



# F 予防・リハビリ

## 1 総合事業 通所型サービス

デイサービスセンターで、機能訓練やレクリエーションなどの日帰りのサービスが受けられます。

## 2 介護予防教室

健康でいきいき暮らしていけるための教室を開催しています。

問い合わせ先 熟年相談室(裏表紙参照)

## 3 口腔ケア健診(江戸川歯つらつチェック)

口腔の機能を検査し、口腔ケア(口腔内清掃や健口体操)を行うことにより、誤嚥性肺炎や低栄養を防ぎます。65歳以上の区民(成人歯科健診の対象者は除く)であれば、区内の指定歯科医院で受診できます。

指定歯科医院はこちら ▶

## 4 認知症あんしん検診

認知症あんしん検診は、長寿健康診査及び福祉健康診査におけるフレイル予防に関する質問票の結果により、75歳、77歳、79歳、81歳、83歳の区民の方を対象に無料で検診を実施しています。

3・4の問い合わせ先 福祉部介護保険課事業者調整係 電話：5662-0032

## 5 ここにこ運動教室

なごみの家(P18参照)で行っている、音楽や脳トレを取り入れた運動教室です。

無理のない運動で、介護予防に取り組みましょう。

## 6 健康診断

健康的な毎日を送るためには、規則正しい生活とともに、自身の健康に関心を持ち、体の状態を知ることが大切です。日頃からの生活習慣の改善に加え、定期的に健診を受けましょう。

## 7 健康相談

健康サポートセンターでは、熟年者のための運動や、食事、口腔ケアなど健康づくりについて専門家が相談を実施しています。

## ▼ 認知症サポーターになりましょう! ▼

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

### 認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

### 認知症サポーターになるには?

認知症サポーター養成講座を受講してください。

- 1時間～1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 出前講座も承ります。町会・商店街・企業・各種団体・学校などに、区が講師を派遣して行います。

講座の申込・問い合わせ  
福祉部介護保険課事業者調整係 電話 5662-0032(直通)

## えどがわオレンジ協力隊 になりませんか

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちの実現に向けて、ご協力いただける団体・事業者さんを募集しています。



協力隊に認定されるとステッカーが交付され、イメージアップにつながります。  
←(このステッカーが目印)

詳しくはホームページ  
<http://www.kaigo.city.edogawa.tokyo.jp/ninchisyou/orange.html>