

地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

＜高齢者に関するさまざまなご相談をお受けしています＞

- ・介護や福祉、医療の相談
- ・家族のことで相談したい
- ・ひとり暮らしの不安
- ・近所に心配な人がいる 等

お住まいの地域の窓口までお気軽にご相談ください！

名称	担当地区	住所	連絡先
南千住東部	南千住2,3,4,8丁目	南千住4-9-6 南千住中部在宅高齢者通所サービスセンター 内	☎ 地域包括支援センター 03-3805-5702 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-3805-5705 FAX番号(共通) 03-3805-5706
南千住西部	南千住1,5,6,7丁目	南千住1-10-1 第一コーポ 1階	☎ 地域包括支援センター 03-5604-5710 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-5604-5760 FAX番号(共通) 03-5604-5762
荒川	荒川	荒川5-47-2 花の木ハイム荒川 内	☎ 地域包括支援センター 03-5855-3323 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-5855-0324 FAX番号(共通) 03-5901-0333
町屋	町屋	町屋7-10-6 さくら館 内	☎ 地域包括支援センター 03-3894-3568 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-5855-6407 FAX番号(共通) 03-6807-7711
東尾久	東尾久	東尾久3-31-8 リリーハイツ 1階	☎ 地域包括支援センター 03-5855-8513 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-5855-8514 FAX番号(共通) 03-3892-1650
西尾久	西尾久	西尾久1-32-8 小林ビル 1階	☎ 地域包括支援センター 03-3893-3555 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-3893-3550 FAX番号(共通) 03-6694-5911
東日暮里	東日暮里	東日暮里3-8-16	☎ 地域包括支援センター 03-5615-3171 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-5615-3172 FAX番号(共通) 03-3801-3470
西日暮里	西日暮里	西日暮里1-49-10 1階	☎ 地域包括支援センター 03-3807-3828 ☎ 高齢者みまもりステーション 03-3807-3839 FAX番号(共通) 03-3807-9173

掲載されている内容は令和6年10月1日現在のものです。  
内容が変更になることもありますので、ご了承ください。

発行 荒川区福祉部高齢者福祉課介護予防事業係  
荒川区荒川2-2-3  
☎ 03-3802-3111 (代表) 内線2666  
FAX 03-3802-3123

出典 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課  
「知って安心認知症」(令和6年9月発行)より

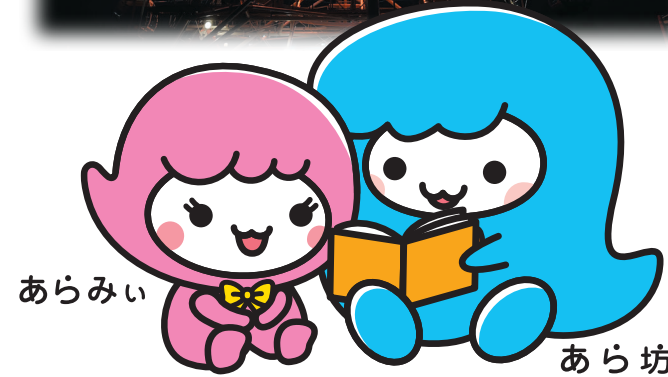
監修 東京都認知症疾患医療センター あべクリニック  
センター長 院長 阿部 哲夫



荒川区では「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を推進しています。

令和6年12月発行 登録番号(06)0095号

# 知って安心 認知症



あрамиい

あら坊

## あらかわ 認知症ケアパス

認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れを掲載しています  
(P9~10参照)



### 目次

- 1 認知症について..... 1~2 ページ
- 2 認知症に早く気づくことが大事!..... 3 ページ
- 3 認知症の予防につながる習慣..... 4 ページ
- 4 「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!..... 5~6 ページ
- 5 あらかわ認知症ケアパス ~知って安心 つながりガイド~..... 7~19 ページ
- 6 こんな時はどこに相談したらいいの?..... 20~25 ページ
- 7 認知症を知りたい!..... 26 ページ



# 認知症について



認知症はとても身近な病気だよ。

## 1 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1）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。

（注1）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

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）P2より

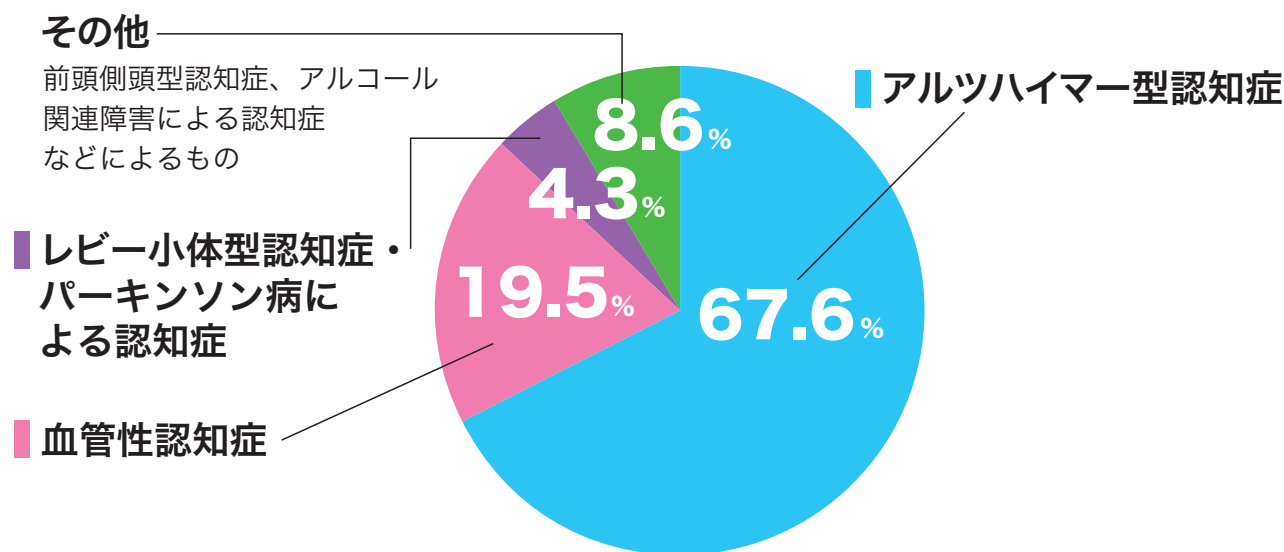


出典：NPO 法人 地域ケア政策ネットワーク「キャラバン・メイト養成テキスト」（令和4年1月発行）P19 を一部改変

## 2 認知症の原因

### 認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆）を加工して作成

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）P2より

## 3 加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

出典：NPO 法人 地域ケア政策ネットワーク「キャラバン・メイト養成テキスト」（令和4年1月発行）P20 を一部改変



# 2

## 認知症に早く気づくことが大事!

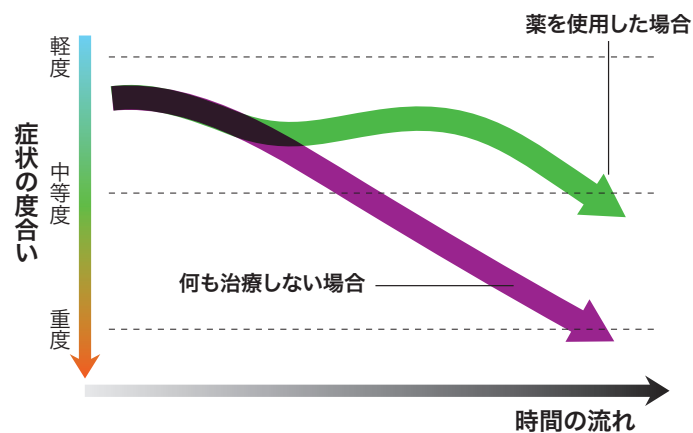
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

### 【早く気づくことのメリット】

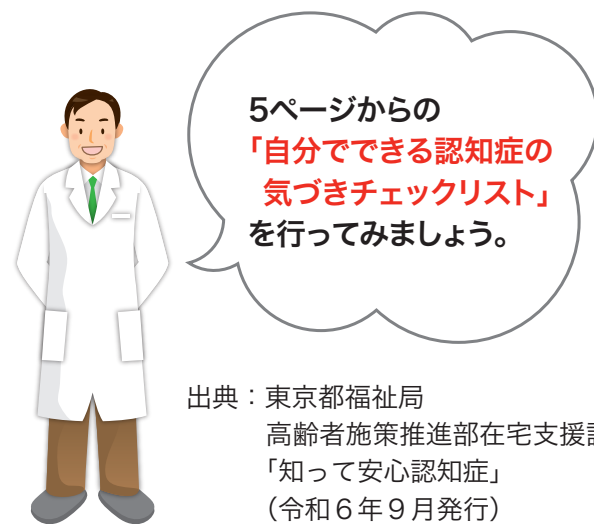
- 1 今後の生活の準備をすることができます**  
 早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。**介護保険サービス**を利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**  
 認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。**
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります**  
 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。



出典：東京都福祉局  
高齢者施策推進部在宅支援課  
「知って安心認知症」  
(令和6年9月発行)  
P4 を一部改変

# 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。

地域の活動や荒川区が行っている  
介護予防教室などに参加してみま  
しょう。



出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課  
「知って安心認知症」(令和6年9月発行) P3を一部改変



# 4 「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!



「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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	4点

チェック	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
<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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック7</b> 一人で買い物に行けますか 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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。

**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。  
 20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。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）P5～6を一部改変



# 5

## あらかわ認知症ケアパス ～知って安心 つながりガイド～



### 1 認知症ケアパスとは

認知症ケアパスとは、「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」を示したものです。この冊子の認知症ケアパスは、アルツハイマー型認知症の方をモデルに、認知症の予防から対応について、本人や家族がいつ、どんな支援が受けられるかの目安を記載しています。

### 2 認知症ケアパスの使い方

認知症ケアパスは、認知症のステージに応じて利用対象となりうる荒川区内にあるサービス等を表示しています。おおよその目安のため、利用の検討に際しては、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーがいる場合はケアマネジャーに事前にご相談ください。



#### ステップ1 認知症のステージを選択する

認知症のステージは、目安です。本人の生活の自立度、症状や様子（目安）等、様々な状況から当てはまるステージを考えます。

#### 認知症のステージの考え方

軽度	日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できます。
中等度	日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とします。
重度	日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とします。

参考：日本神経学会監修・認知症疾患診療ガイドライン 2017. 医学書院  
認知症高齢者の日常生活自立度判定基準(『認知症高齢者の日常生活自立度判定基準』の活用について)  
(平成 18 年 4 月 3 日老健第 135 号厚生省老人保健福祉局長通知) の別添)

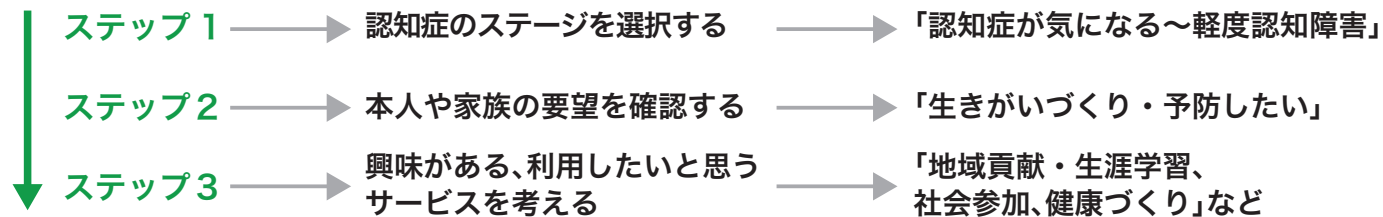
#### ステップ2 本人や家族の要望を確認する

本人や家族が希望するカテゴリーを選択します。

#### ステップ3 興味がある、利用したいと思うサービスを考える

9～10 ページの「認知症のステージ」(横軸)と「本人や家族の要望」(縦軸)の交差した場所から利用できるサービスを考えます。

#### 【例】



認知症のステージ	健康	認知症が気になる～軽度認知障害	軽度	中等度	重度	
生活の自立度	ひとりで生活を送ることができる(自立)	認知症が気になる～軽度認知障害	生活の一部に手助け・介護が必要	生活の多くに手助け・介護が必要	常に全面的な介護が必要	
本人の様子	健康づくりや介護予防に取り組む 地域とのつながりを大切に	・約束の日時を間違えることがある ・金銭管理や買い物はできる ・もの忘れの自覚がある	・同じことを何度も聞くようになる ・財布や鍵等をなくすことがある ・同じものを何度も買ってしまふ	・「物を盗られた」等の発言をする ・季節にあった服を選べなくなる ・もの忘れの自覚がなくなる	・コミュニケーションが難しくなる ・服を上手に着ることができない ・言葉が減り、表情が乏しくなる	
家族の気持ち・ケアのポイント	・本人の普段の生活状況を知っておく(近所付き合い等) ・本人と一緒に認知症予防に関する取組を実施する	・本人の気持ちや考えを理解すること ・本人の役割や生活リズムを維持する ・かかりつけの医師や各種相談機関に相談する ・「認知症サポーター」を受講し、認知症への対応を学ぶ	・本人ができないことだけサポートする ・今後の生活について話し合う ・デイサービス等を利用し、本人が楽しめる居場所を作る ・孤立しないよう、家族や介護を分担する	・好きだった音楽や、なじみのあるもので、本人が安心できる環境づくりをする ・訪問系や泊まり系の介護サービス等を活用する ・ストレスをためないように楽しみを作り、介護者自身の健康も大切にする ・話しかけるときは、目を合わせて体に触れながらやさしく問いかける ・服の替え方について家族間で考えておく		
本人や家族の要望		生きがいづくり・予防したい (11～15ページ)	相談したい・医療を受けたい (15～16ページ)	生活を手伝ってほしい (16～17ページ)	安心・安全に暮らしたい (17～19ページ)	
		番号1～9【地域貢献・生涯学習】ボランティア、認知症サポーター養成講座等 番号10～15【社会参加】ふれあいサロン、荒川老人福祉センター等 番号16～23【健康づくり】はつらつ認知症ケア教室、各種教室(口腔・栄養)等 番号24【総合事業※2】第1号通所介護(デイサービス) 番号25～29【総合事業※2】通所(食・動クラブ等)、訪問(おうちマリハビリ等)	番号30～32【専門職による相談】ものわずれ相談、認知症・うつ専門相談、かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター 番号33～34【交流】オレンジカフェ(認知症カフェ)、家族会 【医療サービス】訪問診療、往診、訪問服薬管理指導等 【介護保険】訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導等※1	番号35【総合事業※2】第1号訪問介護(ホームヘルプ) 番号36～38【生活支援】粗大ごみ処理手数料の免除等 番号39【生活支援】にこにこサポート 【介護保険】訪問介護(ホームヘルプサービス)等※1	番号40～42【みまもり】高齢者みまもりネットワーク(配食見守りサービス・緊急通報システム)等 【相談機関】荒川区消費生活センター、各警察署、各消防署等 番号43～45【生活環境整備】高齢者補聴器購入費助成事業等 番号46～49【生活環境整備】高齢者住宅改修給付事業等 【介護保険】住宅改修、福祉用具購入、福祉用具貸与等※1 番号50【財産や権利の保護】地域福祉権利擁護事業、成年後見制度 番号51～53【住まい】高齢者民間賃貸住宅入居支援事業等 【介護保険】グループホーム、特別養護老人ホーム、介護施設等※1 【施設】有料老人ホーム等	番号33～34【交流】オレンジカフェ(認知症カフェ)、家族会等 番号54～57【助成】紙おむつ購入券・おむつ代の助成、理美容サービス等

#### やってみよう!

#### ステップ1 認知症のステージを選択する

#### ステップ2 本人や家族の要望を確認する

#### ステップ3 興味がある、利用したいと思うサービスを考える

# 【あらかわ認知症ケアパス】

認知症のステージ	健康	認知症が気になる ～軽度認知障害	軽度	中等度	重度
生活の自立度	ひとりで生活を送ることができる(自立)		生活の一部に手助け・介護が必要	生活の多くに手助け・介護が必要	常に全面的な介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>地域とのつながりを大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>約束の日時を間違えることがある</li> <li>金銭管理や買い物はできる</li> <li>もの忘れの自覚がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何度も聞くようになる</li> <li>財布や鍵等をなくすことがある</li> <li>同じものを何度も買ってしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「物を盗られた」等の発言をする</li> <li>季節にあった服を選べなくなる</li> <li>もの忘れの自覚がなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コミュニケーションが難しくなる</li> <li>服を上手く着ることができない</li> <li>言葉が減り、表情が乏しくなる</li> </ul>
家族の気持ち・ケアのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の普段の生活状況を知っておく(近所付き合い等)</li> <li>本人と一緒に認知症予防に関する取組を実践する</li> </ul>	<b>認知症について学習 する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>本人の気持ちを理解することに努める</li> <li>家庭や地域で本人の役割を作る</li> <li>かかりつけ医や各種相談機関に相談することを促す</li> <li>「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症への理解を深める</li> </ul>	<b>介護プラン作成・一部プランに沿って実施</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>本人ができないことだけサポートする</li> <li>今後の生活について話し合う</li> <li>デイサービス等を利用し、本人が楽しめる居場所を作る</li> <li>介護者が孤立しないよう、家族や関係者で介護を分担する</li> </ul>	<b>介護プランを実施</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>好きだった音楽や、なじみのあるもので、本人が安心できる環境づくりをする</li> <li>訪問系や泊まり系の介護サービス等を活用する</li> <li>ストレスをためないように楽しみを作り、介護者自身の健康も大切にする</li> <li>話しかけるときは、目を合わせて体に触れながらやさしく問いかける</li> <li>最期の迎え方について家族間で考えておく</li> </ul>	

## 本人や家族の要望

生きがいきづくり・予防したい (11～15ページ)	番号1～9【地域貢献・生涯学習】 ボランティア、認知症サポーター養成講座 等			
	番号10～15【社会参加】 ふれあい絆・活サロン、荒川老人福祉センター 等			
相談したい・医療を受けたい (15～16ページ)	番号16～23【健康づくり】 はつらつ脳力アップ教室、各種教室・講座(口腔・栄養) 等		【介護保険】 通所介護(デイサービス) 等 ※ <sup>1</sup>	
	番号24【総合事業※ <sup>2</sup> 】 第1号通所 介護(デイサービス)			
	番号25～29【総合事業※ <sup>2</sup> 】 通所(食・動クラブ 等)、訪問(おうちでリハビリ 等)			
生活を手伝ってほしい (16～17ページ)	番号30～32【専門職による相談】 ものわすれ相談、認知症・うつ専門相談、かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター			
	番号33～34【交流】 オレンジカフェ(認知症カフェ)、家族会			
	【相談窓口】 区役所、各地域包括支援センター、各高齢者みまもりステーション、荒川区社会福祉協議会、居宅介護支援事業所、東京都若年性認知症総合支援センター 等			
安心・安全に暮らしたい (17～19ページ)	【医療サービス】 訪問 診療、往診、訪問服薬管理指導 等			
	【介護保険】 訪問 看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導 等 ※ <sup>1</sup>			
	番号35【総合事業※ <sup>2</sup> 】 第1号訪問 介護(ホームヘルプ)		番号36～38【生活支援】 粗大ごみ処理手数料の免除 等	
	番号39【生活支援】 にこにこサポート		【介護保険】 訪問介護(ホームヘルプサービス) 等 ※ <sup>1</sup>	
介護者を支えてほしい (19ページ)	番号40～42【みまもり】 高齢者みまもりネットワーク(配食見守りサービス・緊急通報システム) 等	【相談機関】 荒川区消費生活センター、各警察署、各消防署 等		
	番号43～45【生活環境整備】 高齢者補聴器購入費助成事業 等			
	番号46～49【生活環境整備】 高齢者住宅改修給付事業 等			
	【介護保険】 住宅 改修、福祉用具購入、福祉用具貸与 等 ※ <sup>1</sup>			
	番号50【財産や権利の保護】 地域福祉権利擁護事業、成年後見制度			
	番号51～53【住まい】 高齢者民間賃貸住宅入居支援事業 等	【介護保険】 グループホーム、特別養護老人ホーム、介護医療院 等 ※ <sup>1</sup>		
	【施設】 有料老人ホーム 等			
	番号33～34【交流】 オレンジカフェ(認知症カフェ)、家族会 等			
		番号54～57【助成】 紙おむつ購入券・おむつ代の助成、理美容サービス 等		

監修：東京都認知症疾患医療センター あべクリニック センター長 院長 阿部 哲夫

※<sup>1</sup> 各地域包括支援センター又は介護保険課へお問合せください(P20～21、裏表紙)

※<sup>2</sup> 総合事業とは「介護予防・日常生活支援総合事業」をいいます。



解説・問合せ先の見方 11～19ページの表は、9～10ページの事業等の解説です。  
9～10ページの番号と一致しています。

番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
1	荒川区シルバー人材センター	臨時的・短期的な仕事を、地域の事業所、官公庁、家庭等から引き受け、加入している会員の経験や希望等に応じて紹介します。	有	荒川区シルバー人材センター 東尾久 4-32-7 ☎ 03-3810-1141

※事業の終了や天災等により、内容が変更となっている場合がございます。詳細は、各問合せ先にお問い合わせください。

「有」は、利用するにあたり条件があります。利用前に確認しましょう。

生きがいをづくり・予防したい

令和6年10月1日現在

☒ …荒川区役所の代表番号 03-3802-3111

番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
1	荒川区シルバー人材センター	臨時的・短期的な仕事を、地域の事業所、官公庁、家庭等から引き受け、加入している会員の経験や希望等に応じて紹介します。	有	荒川区シルバー人材センター 東尾久 4-32-7 ☎ 03-3810-1141
2	荒川ボランティアセンター	ボランティア活動を通して、「支えられる」だけではなく、地域の誰かを「支える」役割を担い、健康で生きがいを感じながら、社会参加していくことができます。いつでもどこでもだれもがボランティアに参加できるように、情報提供、相談、各種講座等を実施しています。		荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター ☎ 03-3802-3338 FAX 03-3802-3831
3	いきいきボランティアポイント制度	高齢者の方の社会参加や地域貢献、介護予防を目的として、介護施設等でボランティア活動をした場合に、現金に交換できるポイントを付与します。	有	☒ 介護保険課 介護給付係 内線 2432
4	ころばん体操リーダー養成講座	荒川ころばん体操・せらばん体操のリーダーとして活動を行うための講座です。修了後は区内の体操会場や、自主活動団体においてリーダー活動を行います。	☒	健康推進課 保健相談担当 内線 432
5	認知症サポーター養成講座	認知症についての正しい知識や認知症の方への対応方法を学び、認知症の方やその介護者を温かく見守る「応援者」を養成します。 ※詳細は26ページをご参照ください	☒	☒ 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線 2666

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
地域貢献・生涯学習	6	認知症サポーターステップアップ講座	「認知症サポーター養成講座」を受講した方を対象に、認知症の理解を深め、より実践的に地域づくりに参画できるようになる講座を実施しています。 ※詳細は26ページをご参照ください	有	☒ 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線 2666
	7	荒川シルバー大学	茶道、俳句、パソコン、英語、フラダンス等の教科を年間通して学習するとともに、講師を招いての定期的な講義や学園祭・学芸会を開催しています。	有	荒川シルバー大学 事務局 ☎ 03-3801-5740
	8	あらかわ地域活動サロン ふらっと、フラット	地域活動やボランティア活動への参加を支援するために、講座、講習会、情報提供をします。		荒川区社会福祉協議会 ふらっと、フラット ☎ 03-3891-8571 FAX 03-3891-8572
社会参加	9	生涯学習センター	地域の担い手育成を目的とした年間講座「荒川コミュニティカレッジ」や生涯学習講座、区民カレッジ等、幅広いテーマで講座・イベントを実施しています。		生涯学習センター ☎ 03-3802-2332 FAX 03-3802-3265
	10	ふれあい <sup>いき</sup> ・ <sup>いき</sup> 活サロン	高齢者等地域の方々でご近所同士の顔の見える関係をつくるため、町会・自治会や民生委員、ボランティア等地域の方々協力して、町会会館等の身近な場所で実施している茶話会です。		荒川区社会福祉協議会 地域福祉支援係 ☎ 03-3802-3338 FAX 03-3802-3831
	11	荒川老人福祉センター	60歳以上の高齢者に対し、①生活や健康に関する相談②健康診査・機能回復訓練（健康保持増進）③文化教養教室等各種教室の事業④介護予防教室及び健康アップステーションを実施しています。	有	荒川老人福祉センター 荒川 1-34-6 ☎ 03-3802-1666
	12	住民主体による地域介護予防活動団体「地域パートナーの会」	住民の方々が主体となって、全ての高齢者が参加できる介護予防活動を区内で行っています。介護保険サービスとあわせた利用もできます。	☒	☒ 高齢者福祉課 地域包括支援係 内線 2676
	13	ひろば館・ふれあい館	カラオケ、ダンス、体操をはじめとした各種高齢者事業を実施しているほか、サークル団体への部屋の貸し出しも行っています。		各ひろば館・ふれあい館

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
社会参加	14	町会	自らの地域を快適で住みよくするために結成された住民の自主的な組織です。防災、防犯活動や地域のサークル活動等を行っています。		区民課庶務係 内線 2511 及び 各地域区民事務所
	15	高齢者クラブ	区内では、67クラブ、約4,600人の会員が、日々の生活を健康で明るく過ごすために様々な活動を行っています。60歳以上の方ならどなたでも入会できます。		荒川区高齢者クラブ 連合会事務局 ☎ 03-3805-5505
健康づくり	16	はつらつ脳力アップ教室	運動や脳トレ、創作活動等を通して、頭と身体を鍛え、生涯元気でいられるよう、仲間とともに健康づくりを行う教室です。 ※詳細は26ページをご参照ください	有	区 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線 2666
	17	お口と食事の元気塾	フレイル対策を口腔と食生活の面から同時に学べる健康教室で、歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。誤えん性肺炎の予防や「たんぱく質」の摂り方、献立の工夫等、実習を交えてお伝えします。		
	18	荒川総合スポーツセンター	機器を使っの筋力トレーニングやプールでの体力づくりが行える個人利用、また水中ウォーキングやヨガ等の教室（定期制、1回制等有料）にもご参加いただけます。	有	荒川総合 スポーツセンター 南千住 6-45-5 ☎ 03-3802-3901
	19	あらかわ遊園スポーツハウス (令和7~8年度は 工事のため休館)	荒川区内在住・在勤・在学の65歳以上の方、身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳、精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方は、難病に関わる医療券・受給者証をお持ちの方は、個人利用料が無料になります。なお、介助者についても、介助目的であれば無料となりますので、各問合せ先へご相談ください。	有	あらかわ遊園 スポーツハウス 西尾久 8-3-1 ☎ 03-3800-7333
	20	荒川ばん座位体操	ひとりでも多くの方（ばんにん）が、いすに腰掛けた姿勢（座位）で行える10分間の体操です。自発的に手足を動かすことができない方も、介助者と一緒に楽しく取り組むことができます。		区 障害者福祉課 相談支援係 内線 2685

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
健康づくり	21	荒川ころばん体操・荒川せらばん体操（ちえあばん含む）	足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上が図れます。ゴム製のセラバンドを使って行う「荒川せらばん体操」や座ったままできる「ちえあばん」も実施しています。（区内25会場）参加者同士の交流やレクリエーション等もあり、社会参加のきっかけにもなっています。		区 健康推進課 保健相談担当 内線 432
	22	あらみん体操（5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操）	「エアロビクス」「筋力トレーニング」「ストレッチ」「バランス」の要素が入っている5分間の体操です。場所を選ばず、道具も使いません。区のホームページに動画を載せているほか、一部のころばん会場等で実施しています。		
	23	どこでも健康教室	町会や高齢者クラブ・サークル活動の場所など、皆さんの身近な場所に保健師等が出向き、生活習慣病予防やご希望の健康テーマに沿った教室、健康相談を実施します。（内容や時期は、ご相談ください。）		
総合事業	※24	第1号通所介護（デイサービス）	日帰りで食事・入浴や体操、筋力トレーニング等のサービスが受けられます。施設ごとに提供するサービスが異なります。	有	各地域包括 支援センター 【P20、裏表紙】
	※25	しよく・どう食・動クラブ	高齢者通所サービスセンター等を会場にして、無理のない運動と栄養バランスのとれた食事のプログラムに参加することで運動習慣を身につけることができます。 参加費：200円/回（別途昼食代）	有	
	※26	まるごと元気アップ教室	ふれあい館等を会場として、運動・口腔体操・栄養等について学びます。（週1回、4か月）参加費100円/回送迎あり（希望者のみ）	有	
	※27	おうちでリハビリ	理学療法士等からアドバイスを受けて、ホームヘルパーと共に生活行為の改善に取り組みます。	有	

※…要支援1・2の認定を受けた方又は事業対象者（「基本チェックリスト」を受けて生活機能の低下が見られた方）が対象者です。詳しくは各地域包括支援センターにご相談ください。



	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
総合事業	※28	おうちで栄養診断	管理栄養士がご自宅を訪問して栄養診断を行い、食事や栄養のアドバイスを行いながら一緒に食事改善・低栄養予防に取り組みます。	有	各地域包括支援センター【P20、裏表紙】
	※29	見守り支援員 銭湯派遣事業	区内9か所の銭湯に見守り支援員を派遣しています。入浴前に一人一人の健康状態の確認を行い、健康づくりや日常生活に役立つ情報を提供し、入浴時には、洗い場から浴槽までの誘導見守り等を行います。「ふるわり200」も利用可能です。	有	区 高齢者福祉課 地域包括支援係 内線 2676 各地域包括支援センター【P20、裏表紙】

※…要支援1・2の認定を受けた方又は事業対象者（「基本チェックリスト」を受けて生活機能の低下が見られた方）が対象者です。詳しくは各地域包括支援センターにご相談ください。

## 相談したい・医療を受けたい

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
専門職による相談	30	ものわすれ相談	「最近もの忘れがでてきた」等、気になることはありませんか。お住まいの地域で医師に相談ができます。65歳以上のものわすれが気になる方、そのご家族が対象です。（要予約）	有	各地域包括支援センター【P20、裏表紙】
	31	認知症・うつ 専門相談	精神科医師が認知症やうつ等の高齢者のこころの相談に応じます。必要により医師が訪問することもできます。利用の際は、地域包括支援センター又は担当のケアマネジャーにご相談ください。（要予約）	有	
	32	医療機関	かかりつけ医が相談にのります。認知症サポート医研修を受講した医療機関もあります。		荒川区医師会【P21】 認知症疾患医療センター【P24】
交流	33	オレンジカフェ（認知症カフェ）	認知症の方やその家族、地域の方や医療・福祉等の専門職が集まって相互に情報共有したり、お互いを理解しあう場です。気軽に困りごと等を語り合い、介護をしている方にとっては一息つく憩いの場でもあります。		各地域包括支援センター【P20、裏表紙】

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
交流	34	家族会	認知症の方や介護する家族の方々が一緒に考え、支え合い、交流し合う自主団体です。同じく介護をしている仲間と出会って、情報交換や介護の相談ができます。定例会やサロン等を定期的に行っています。 ※詳細は24～25ページをご参照ください		家族会【P24～25】

## 生活を手伝ってほしい

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
総合事業	※35	第1号訪問介護（ホームヘルプ）	ホームヘルパーが訪問し、調理、掃除等を利用者と一緒にやり、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。	有	各地域包括支援センター【P20、裏表紙】
生活支援	36	粗大ごみ処理手数料の免除	生活保護・児童扶養手当、特別児童扶養手当等を受給されている方は、申請することにより、粗大ごみ処理手数料が免除されます。	有	区 清掃リサイクル推進課 作業係 内線 471 粗大ごみ受付センター ☎ 03-6420-3353
	37	粗大ごみの運び出し	粗大ごみを屋外にご自身で運び出すことが困難で、区内に65歳未満の親族が住んでいない等、協力が得られない場合、以下のいずれかに該当する世帯を対象に運び出しを行います。（要問合せ） ・65歳以上の者のみで構成されている世帯 ・身体に障がいや有する者のみで構成されている世帯 ・その他区長が必要と認める世帯	有	区 清掃リサイクル推進課 作業係 内線 471

※…要支援1・2の認定を受けた方又は事業対象者（「基本チェックリスト」を受けて生活機能の低下が見られた方）が対象者です。詳しくは各地域包括支援センターにご相談ください。

番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
38	家庭ごみの戸別収集	家庭ごみをご自身で集積所へ持ち出すことが困難で、以下のいずれかに該当し、かつ、他の者の協力が得られない世帯を対象に、現地調査等の結果を踏まえ、ごみの戸別収集を実施します。 ・高齢者（65歳以上の者のうち要介護2以上の認定を受け、またはこれと同等の状態にあると認められる者）のみで構成されている世帯 ・障がい者（身体・精神2級以上・愛の手帳を所持している者）のみで構成されている世帯 ・その他区長が必要と認める世帯	有	区 清掃リサイクル推進課 作業係 内線 471
	にこにこサポート	高齢者の方等が、援助が必要な時に支援を行う、有償の在宅福祉サービスで、地域の方々（協力会員）が担い手となり、サービスを提供しています。	有	荒川区社会福祉協議会 にこにこサポート ☎ 03-3891-5180

番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
43	高齢者補聴器購入費助成事業	加齢による老人性難聴の方を対象に補聴器の購入費の一部を助成します。限度額は7万2450円で、医師が補聴器の必要性を認めていることなどの要件があります。	有	区 高齢者福祉課 高齢者福祉係 内線 2678
44	交通安全杖の支給	歩行困難な方の外出時の歩行装具として、支給しています。	有	区 高齢者福祉課 高齢者福祉係 内線 2675
45	高齢者自立支援用具給付事業	歩行又は入浴に支障がある方に対し、自立した生活を継続できるよう、シルバーカー、手すり（工事不要）、シャワーベンチ、すべり止めマットを給付しています。 ※要介護1～5の方は対象外、シャワーベンチは要支援1・2の方も対象外。原則として、費用の1割の自己負担があります。（ただし、生活保護受給者及び中国残留邦人等支援給付受給者は無料）	有	区 高齢者福祉課 高齢者福祉係 内線 2678
46	転倒防止用手すり設置給付（高齢者住宅改修給付事業）	70歳以上でこれまで要介護認定を受けたことのない高齢者の安全な在宅生活の継続を目的に、居住する住宅に手すりを設置する費用を助成します。	有	区 介護保険課 介護給付係 内線 2432
47	住宅改修予防給付（高齢者住宅改修給付事業）	介護保険の要介護認定で非該当となった高齢者の在宅生活を支援することを目的に、居住する住宅を改修する費用を助成します。内容は、手すりの取付け、段差の解消等です。	有	
48	住宅設備改修給付（高齢者住宅改修給付事業）	支援や介護が必要な高齢者の在宅生活を支援することを目的に、居住する住宅を改修する費用を助成します。内容は、浴槽の取替、流し・洗面台の取替、便器の洋式化です。	有	
49	住宅設備等新設給付（高齢者住宅改修給付事業）	2階以上で生活している支援や介護が必要な高齢者の在宅生活を支援することを目的に、過去に工場や店舗で利用していた自宅の1階部分に生活の場を移すための改修費用を助成します。内容は、床の新設にともない、浴槽、流し・洗面台、便器の新設です。	有	

## 安心・安全に暮らしたい

番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
40	高齢者みまもりネットワーク事業	登録された方には、日ごらの見守りや安否確認を行うほか、みまもりサービスをご案内します。 ＜みまもりサービス＞ 救急医療情報キットの配布、ひと声運動（民生委員による訪問）、緊急通報システム、配食見守りサービス	有	各高齢者みまもりステーション 【P21、裏表紙】
	電話詐欺撃退用自動通話録音機の無償貸与	電話詐欺等の被害を防止するために、区内在住の60歳以上の方へ電話の自動通話録音機を無償で設置します。	有	区 生活安全課 生活安全係 内線 494
42	ふれあいポリス	南千住・荒川・尾久警察署に配置され、訪問や合同パトロール、高齢者への犯罪等防止の広報啓発を行っています。		各警察署・交番



	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先	
財産や権利の保護	50	・地域福祉権利擁護事業 ・成年後見制度	成年後見制度、福祉サービスを利用する際の援助や日常的な金銭管理及び財産の保管等についての相談に応じます。	有	荒川区社会福祉協議会 あんしんサポート あらかわ ☎ 03-3802-3396	
	住まい	51	高齢者民間賃貸住宅入居支援事業	転居先が見つからない方の支援をします。また連帯保証人を立てられないために、債務保証制度を利用した場合、保証料の一部を助成しています。	有	区 高齢者福祉課 高齢者福祉係 内線 2678
		52	高齢者住み替え家賃等助成事業	取り壊し等により立ち退きを求められている世帯、又は良質で防災上にも優れた住宅に転居する世帯の方に、転居後の差額家賃等の一部を助成します。	有	
	53	高齢者用区営住宅	65歳以上の一人暮らし又は夫婦等二人世帯用です。区内在住5年以上、自立して生活でき、介護認定が「要介護1」までの方等の申込要件があります。	有	区 福祉推進課 地域福祉係 内線 2614	

## 介護者を支えてほしい

	番号	事業名	内容	利用条件	問合せ先
助成	54	紙おむつ購入券・おむつ代の助成	寝たきり又は認知症等で紙おむつを必要とする方に、紙おむつ購入券又は紙おむつ代を助成しています。	有	区 高齢者福祉課 高齢者福祉係 内線 2675
	55	理美容サービス	在宅で寝たきりの方が、自宅で出張理美容サービスが受けられる、理美容サービス券を支給しています。	有	
	56	寝具乾燥消毒水洗いサービス	在宅で寝たきりの方の毛布や布団等を、毎月1回乾燥消毒します。また年1回水洗いサービスも行います。	有	
	57	在宅介護者マッサージ事業	在宅で高齢者の方を介護している家族等の方に、無料マッサージ券を年に2枚支給しています。	有	



# こんな時はどこに相談したらいいの？



## 1 認知症や高齢者が利用できるサービスについて相談したい

### ① 地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

地域包括支援センター及び高齢者みまもりステーションは荒川区から委託を受けた公的な相談機関です。

### 地域包括支援センター

地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。主任ケアマネジャーや保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターが、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な援助・支援を行っています。

### なんでもご相談ください

#### 総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他ご心配なことがあれば、なんでもご相談ください。



### 自立した生活ができるよう支援します

#### 介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された方や支援や介護が必要となるおそれの高い方が自立して生活できるよう、介護予防の支援を行います。



### みなさんの権利を守ります

#### 権利擁護

みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つ権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。



### 地域のネットワークを作り、みなさんを支えます

#### 包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、関係機関とのネットワークをつくり、調整します。また、ケアマネジャーの支援も行います。



### 認知症地域支援推進員とは

認知症に関する医療や介護の関係機関との連絡調整や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

### 生活支援コーディネーターとは

地域で高齢者の生活支援や介護予防のために活動している方や新たに活動を始めたい方、ボランティア等の地域活動を希望する方からの相談・支援を行います。

## 高齢者みまもりステーション ※地域包括支援センターに併設

相談員が、高齢者の生活実態の把握、高齢者に対する見守りや安否確認を行うとともに、地域の見守りの拠点として、地域の関係機関（町会・自治会、民生委員等）と連携して、高齢者を見守るネットワークづくりを行っています。

高齢者みまもりネットワーク(17ページ参照)への登録については、各地区の高齢者みまもりステーションまでお問い合わせください。

地域包括支援センター・高齢者みまもりステーションの連絡先は裏表紙へ

### ② 区の相談窓口

- 健康推進課保健相談担当 保健師による心とからだの健康相談を、随時行っています。

☎ 03-3802-3111 (内線 432)

- 介護保険課介護認定係 要介護認定の相談と申請ができます。

☎ 03-3802-3111 (内線 2433 ~ 35)

## 2 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よう。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。

※かかりつけ医をお持ちでない方

荒川区医師会にてかかりつけ医をお探しの方のお手伝いをします。

☎ 03-3800-4097 (月～金曜(祝日等を除く)午前10時～午後4時)

### 【東京都かかりつけ医認知症研修修了者・認知症サポート医がいる荒川区内の外来医療機関】

「東京都かかりつけ医認知症研修」の修了者と、認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる「認知症サポート医」がいる区内の医療機関を紹介します。

圏域	医療機関名	所在地	電話番号	東京都 かかりつけ医 認知症研修	認知症 サポート医
南千住	社会医療法人 一成会 木村病院	南千住1-1-1	03-5615-2111		○
	医療法人財団 源会 磯医院	南千住1-56-10	03-3807-8171	○	
	医療法人社団 聖幸会 茂澤メディカルクリニック	南千住3-4-1	03-3891-1951	○	
	角田クリニック	南千住5-18-11	03-3806-8172	○	
	金子医院	南千住6-47-11	03-3891-2945	○	○
	医療法人社団 久木留医院	南千住6-53-8	03-3891-4639	○	

圏域	医療機関名	所在地	電話番号	東京都 かかりつけ医 認知症研修	認知症 サポート医
南千住	医療法人社団 仁癒会 南千住つのだ医院	南千住6-65-12	03-3802-0023	○	○
	医療法人社団 杏音会 土屋クリニック	南千住7-12-15	03-3806-9029	○	○
	医療法人社団 しらひげ西クリニック	南千住8-3-2-101	03-3801-6676	○	○
	社会医療法人社団 正志会 荒木記念東京リバーサイド病院	南千住8-4-4	03-5850-0311		○
	東京ほくと医療生活協同組合 汐入診療所	南千住8-10-3-101	03-3807-2302	○	
荒川	医療法人社団 清心会 清水医院	荒川1-4-14	03-3807-1125		○
	医療法人社団 水野クリニック	荒川1-49-2 サクラハイツ 2階	03-3891-0219	○	○
	赤池医院	荒川2-6-1	03-3803-4161	○	○
	サン内科循環器クリニック	荒川4-1-1	03-5604-9271	○	○
	東京ほくと医療生活協同組合 荒川生協診療所	荒川4-54-5	03-3802-2601	○	
	医療法人社団 ひだまり ひだまりクリニック	荒川5-1-15 奥澤ビル 1階	03-5604-5653		○
	医療法人社団 いずみ 大泉クリニック	荒川6-41-4 カリーノ町屋ビル 1階	03-3895-7231	○	
町屋	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9 メディカルセンターメディウム町屋4階	03-5855-1233	○	
	陳内科クリニック	町屋1-1-9 メディカルセンターメディウム町屋5階	03-3800-2700	○	
	医療法人社団 公尽会 さいとうクリニック	町屋2-6-14	03-3892-3125		○
	医療法人社団 久悠眞会 山本医院	町屋4-8-4	03-3895-5365	○	
	医療法人社団 武田内科小児科クリニック	町屋8-7-2	03-3892-5324	○	
東尾久	医療法人社団 熊野前医院	東尾久3-19-8	03-3819-2535	○	
	医療法人社団 中村内科小児科医院	東尾久4-17-1	03-3893-5796	○	
	富田医院	東尾久5-39-13 尾久プラザ 1階	03-3810-2213	○	○
	医療法人社団 六瓢会 小原医院	東尾久6-8-5	03-3895-8341	○	○
西尾久	尾久橋医院	東尾久8-19-2	03-3800-3020	○	
	東京ふれあい医療生活協同組合 宮の前診療所	西尾久2-3-2 花田ビル 1階	03-3800-7111	○	
	医療法人社団 藤寿会 ふじクリニック	西尾久3-16-8 ロイヤルハイッツリブラ 1階	03-5692-1049	○	



圏域	医療機関名	所在地	電話番号	東京都 かかりつけ医 認知症研修	認知症 サポート医
西尾久	まる福ホームクリニック	西尾久4-27-3 1階	03-6807-9810	○	
	横井歯科医院	西尾久5-23-8	03-3810-3640	○	
	車庫前こころのクリニック	西尾久7-50-6 三博ビル 1階	03-5855-0303	○	○
	西尾久リウマチ整形外科	西尾久8-27-6 1階	03-6807-7740	○	
東日暮里	医療法人社団 三光会 東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16 コーポオトリ 101	03-5811-6635	○	
	医療法人社団 雄昂会 やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	03-5850-6166	○	○
	医療法人社団 高順会 高井医院	東日暮里4-26-7 1階	03-3807-8131	○	
	医療法人社団 薫光会 加藤小児科内科医院	東日暮里5-44-1 加藤医院ビル 1階	03-3803-3377	○	
	稲富医院	東日暮里6-42-5	03-3807-0288	○	○
	春田内科医院	東日暮里6-50-14	03-3891-1062	○	○
	医療法人社団 蓮沼医院	東日暮里6-51-8	03-3891-1170	○	
	医療法人社団 讃友会 あべクリニック	東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル 5階	03-5810-7808	○	○
西日暮里	医療法人社団 三河島眼科医院 西日暮里眼科	西日暮里1-18-2 太田ビル 1・2・3・4階	03-5850-2800	○	
	医療法人社団 愛幸会 倉岡クリニック	西日暮里4-21-12 クリスタルビル 2階	03-5685-5562		○
	小堀クリニック	西日暮里5-11-8 7階	03-3805-8181	○	
	はやし診療所	西日暮里5-33-3 中島ビル 2階	03-5850-3222		○
	医療法人社団 小島医院	西日暮里6-57-2	03-3893-8569	○	

- ※ 令和4年12月15日現在、東京都のホームページに掲載されている荒川区内の医療機関を引用し、情報を一部修正して掲載しています。
- ※ 診療時間・内容等の詳細については、各医療機関にお問い合わせください。
- ※ 掲載されている情報が変更している場合があります。受診前には必ず医療機関にお問い合わせください。

## ② 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の本人、その家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の関係する機関と連携しながら次のようなことを行っています。  
認知症の診察や医療相談、不安やうつ状態・興奮や怒りっぽくなる等の行動・心理状態への対応、認知症に関する情報提供などです。

### 【荒川区担当の認知症疾患医療センター】

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団 讃友会 あべクリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル 5階	03-5615-3020
医療法人社団 大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	03-5691-0592

※認知症疾患医療センターは、東京都が指定しています。

## ③ 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、早期に診断を受け、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、病気と向き合うことで、今後の生活に備えることができます。  
認知症初期集中支援チーム員は、複数の専門職（看護師・精神保健福祉士・社会福祉士等）と認知症にかかる専門的な知識及び技能を有する医師で構成されています。  
認知症の方（認知症が疑われる方を含みます）及びそのご家族等からのご希望により、ご自宅を訪問し、専門の医療機関や介護サービス等に関する説明及び利用の支援、認知症の状態に応じたアドバイス等を行います。  
訪問を希望される方は、まずお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

## ④ とうきょう認知症ナビ

「認知症になっても認知症の人と家族が地域で安心して暮らせるまちづくり」の推進を目的とする、東京都の公式サイトです。

### とうきょう認知症ナビ

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou\\_navi/](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/)

または、 [とうきょう認知症ナビ](#) 🔍 検索

## 3 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

### 東京都

#### ① 公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

☎ 03-5367-2339（認知症てれほん相談：火・金曜（祝日等を除く） 午前10時～午後3時）

#### ② 特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

☎ 03-5368-1955（事務局：火～金曜（祝日等を除く） 午前11時～午後5時）

## 荒川区

### ③ 銀の杖（荒川区認知症の人を支える家族の会）

認知症の方を介護している家族等、経験者・関心のある方  
定例会：月1回（会費月200円） 介護者交流サロン銀の杖：月1回（参加費無料）  
☎ 03-3800-3346（江口）

### ④ オヤジの会（荒川区男性介護者の会）

男性の介護者及び関心のある方（年会費2,400円）  
定例会：偶数月に1回（懇親会 会員1,000円 非会員1,500円）  
サロンM（どなたでも参加可）：奇数月に1回（参加費無料）  
☎ 090-8949-0500（神達）

### ⑤ 介護者交流会 安心サポート「結」

介護している家族等  
定例会（茶話会）：年9回（参加費無料）  
☎ 090-9340-9395（松村）



### ⑥ オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域住民や医療・介護・福祉の専門職等  
内容：参加者同士の情報交換交流、認知症に関する講座やイベント（参加費は各カフェによって異なる）  
☎ お住まいの地区の地域包括支援センター（裏表紙参照）

## 4 悪質商法の被害にあったので相談したい

### 荒川区消費生活センター

☎ 03-5604-7055（月～金曜（祝日等を除く）  
午前8時30分～午後4時30分 ※正午～午後1時を除く）

## 5 若年性認知症について相談したい

若年性認知症とは、18歳～64歳に発症した認知症の総称です。

### ① 東京都若年性認知症総合支援センター

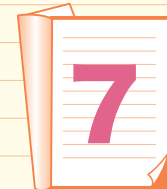
東京都が設置した若年性認知症専門のワンストップ相談窓口です。専門の相談員が、本人や家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

【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3階

☎ 03-3713-8205（月～金曜（祝日等を除く） 午前9時～午後5時）

### ② 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。  
☎ 03-5919-4186（月・水・金曜（祝日等を除く） 午前10時～午後5時）



## 認知症を知りたい！

認知症



### 1 認知症サポーター養成講座



認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその介護者を温かく見守る応援者です。  
認知症についての理解（講義形式）や認知症の方への対応方法を学びます。時間は1時間～1時間半となっています。  
小学校や中学校、町会、企業、商店街、サークルなど、様々な場所で開催するほか、1人でも参加できる公募型の講座を区内5地域で開催します。（年5回）

### 2 認知症サポーターステップアップ講座

「認知症サポーター養成講座」を受講された方を対象に、学びを実践に繋げられるような講座を開いています。実践の場で必要となる知識、必要に応じて手助けをするための対応スキル等をさらに深め、認知症の方やその介護者への支援が地域でできるようにします。認知症の人の意思決定支援など様々なテーマについて学び、認知症があってもなくても、全ての人が同じ社会でともに生きる地域づくりを進めていきます。

### 3 認知症講演会

認知症になっても、同じ地域で生活ができるような社会づくりを目指す、「共生の考え方」や認知症の発生を遅らせたり、進行を緩やかにする、「予防の考え方」、認知症の方や介護者の気持ちの理解を促進させる「介護者支援」等、それぞれのテーマに沿って講演を行います。

### 4 はつらつ脳力アップ教室 【登録制】

運動や脳トレ、創作活動等を通して頭と身体を鍛え、生涯元気でいられるよう、仲間とともに健康づくりを行う教室です。  
年2回募集し、ふれあい館等で実施する通所教室と自宅で参加できるオンライン教室を開催しています。約5か月間で全18回、参加者同士の交流も楽しみながら、頭・心・身体を元気にします。

【対象】 区内在住で要支援・要介護認定を受けていない概ね65歳以上の方

【費用】 原則無料（創作活動時のみ300円の自己負担）

※オンライン教室は無料（通信料は自己負担）

このページのお問い合わせ  
高齢者福祉課 介護予防事業係 内線 2666

