

令和7年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議

第1回 認知症施策推進部会

日時：令和7年7月10日（木）

午前10時～正午

場所：足立区役所401会議室

次 第

1 開 会

2 協議事項

- （1）（仮称）足立区認知症施策推進条例について
- （2）足立区版チームオレンジ登録までの流れ(案)について

3 報告事項

- （1）認知症サポーター拡大計画について
- （2）認知症月間のデジタルアンケートについて

4 そ の 他

- （1）認知症ケアパスについて
- （2）今後の認知症施策推進部会の日程について（案）
 - 第2回：令和7年10月10日（金） 午後2時～午後4時
 - 第3回：令和8年 1月23日（金） 午後2時～午後4時

5 閉 会

令和 7 年 7 月 1 0 日

件 名	(仮称) 足立区認知症施策推進条例の制定について																				
所 管 部 課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課																				
内 容	(仮称) 足立区認知症施策推進条例の制定に向けて、以下のとおり検討する。 1 目的 事業者や地域の方と区の理念を共有し、認知症施策を総合的かつ計画的に推進する。また、認知症の方を含めた区民一人ひとりがその個性と能力を十分に発揮し、共生する社会の実現を展開していく。 2 条例制定に向けたスケジュール <table><tr><td>令和 7 年 9 月 1 日 (月) ～ 9 月 3 0 日 (火)</td><td>パブリックコメント実施</td></tr><tr><td>令和 7 年 1 2 月</td><td>厚生委員会で実施結果報告</td></tr><tr><td>令和 8 年 2 月</td><td>令和 8 年第 1 回定例会へ議案提出</td></tr></table> 3 認知症施策推進部会に付議された協議事項とスケジュール <table><tr><td>第 1 回</td><td>認知症本人や家族からの意見の条例への反映について</td></tr><tr><td>第 2 回</td><td>パブリックコメントの条例への反映について</td></tr><tr><td>第 3 回</td><td>条例制定後の認知症施策の展開について</td></tr></table> 4 (仮称) 認知症施策推進条例の概要案 (資料 1-1) 5 認知症本人や家族からの意見 (資料 1-2) <table><tr><td>(1) 本人ミーティング (※)</td><td>認知症 4 人 軽度認知障害 1 人</td></tr><tr><td>(2) 認知症疾患医療センター通院中のご本人</td><td>認知症 5 人 若年性認知症 1 人</td></tr><tr><td>(3) 認知症疾患医療センター入院中のご本人</td><td>認知症 3 人</td></tr><tr><td>(4) 認知症本人・家族の会 (認知症疾患医療センター実施)</td><td>家族 2 人</td></tr></table> ※ 認知症の本人が集い、本人同士が主になって自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場。25ホウカツで実施している。	令和 7 年 9 月 1 日 (月) ～ 9 月 3 0 日 (火)	パブリックコメント実施	令和 7 年 1 2 月	厚生委員会で実施結果報告	令和 8 年 2 月	令和 8 年第 1 回定例会へ議案提出	第 1 回	認知症本人や家族からの意見の条例への反映について	第 2 回	パブリックコメントの条例への反映について	第 3 回	条例制定後の認知症施策の展開について	(1) 本人ミーティング (※)	認知症 4 人 軽度認知障害 1 人	(2) 認知症疾患医療センター通院中のご本人	認知症 5 人 若年性認知症 1 人	(3) 認知症疾患医療センター入院中のご本人	認知症 3 人	(4) 認知症本人・家族の会 (認知症疾患医療センター実施)	家族 2 人
令和 7 年 9 月 1 日 (月) ～ 9 月 3 0 日 (火)	パブリックコメント実施																				
令和 7 年 1 2 月	厚生委員会で実施結果報告																				
令和 8 年 2 月	令和 8 年第 1 回定例会へ議案提出																				
第 1 回	認知症本人や家族からの意見の条例への反映について																				
第 2 回	パブリックコメントの条例への反映について																				
第 3 回	条例制定後の認知症施策の展開について																				
(1) 本人ミーティング (※)	認知症 4 人 軽度認知障害 1 人																				
(2) 認知症疾患医療センター通院中のご本人	認知症 5 人 若年性認知症 1 人																				
(3) 認知症疾患医療センター入院中のご本人	認知症 3 人																				
(4) 認知症本人・家族の会 (認知症疾患医療センター実施)	家族 2 人																				

(仮称) 足立区認知症施策推進条例の概要 (案)

認知症に関する施策に関し、基本理念を定め、区の責任を明らかにし、基本的施策を定めることにより、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、認知症の人を含めた区民一人一人の個性と能力を十分に発揮するとともに相互に尊重しつつ支えあいながら共生する活力ある社会の実現を推進することを目的としています。

1 基本理念

- (1) すべての認知症の人が自らの意思によって「やりたいこと」が実現できる。
- (2) 区民が認知症に関する正しい知識をもち、認知症についての理解を深めることで、認知症の人の「やってみたい」を後押しする。
- (3) 全ての認知症の人が日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより地域で安全かつ安心して日常生活を営み、活動の機会を確保して、その個性や能力を十分に発揮できる。
- (4) 認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービスおよび福祉サービスが切れ目なく提供される。
- (5) 認知症の人の家族に対する支援も適切に行われることにより認知症の人や家族が地域において安心して日常生活が営むことができる。
- (6) 認知症に関する研究等を推進するとともに、予防、診断、治療、リハビリテーションや社会参加など社会環境の整備をすすめる。
- (7) 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他各関連分野において総合的な取組として行われる。

2 各機関の役割

- (1) 区
基本理念にのっとり、関係機関と連携しながら認知症施策を総合的に推進する。
- (2) 認知症の人
自らの希望・思い・気づいたことを区や地域に発信する。また、地域の一員として自らの意思に基づき、社会参加を行う。
- (3) 区民
誰もが認知症になる可能性があるものとして認識し、認知症に関する正しい知識をもち、その理解を深めるよう努める。
- (4) 事業者
認知症に関する理解を深めるとともに、従業員等に対し必要な教育を行い認知症の人の状況に応じて適切な配慮を行うよう努める。
- (5) 地域組織
認知症に関する理解を深め、認知症の人の生活状況を見守りその他の支援を行うと共に居場所づくりなど認知症の人等が安心して暮らせる環境の整備に努める。
- (6) 関係機関
認知症に関する専門的な知識及び技能を向上させ、並びに認知症の人に適切なサービスが提供されるよう努める。

3 区の基本的施策

- (1) 認知症の人の社会参加の確保
- (2) 認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護
- (3) 認知症の人に関する区民の理解の増進
- (4) 認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進
- (5) 保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備
- (6) 相談体制の整備
- (7) 認知症の予防
- (8) 関係機関等との連携及び情報共有
- (9) 災害・感染症等非常時等の対応

認知症の方やご家族からの意見

1 本人ミーティングからの意見

(1) 認知症があってもやってみたいこと

ア 外出したい

(ア) 「認知症」と診断されてから、家族に「危ないから自転車に乗らないで」と言われて閉じこもりがちになった。

(イ) 出かけて場所が分からなくなると困るので初めてのところに行こうと思わなくなった。

(耳にイヤホンをつけている人が多いので気軽に道を聞けない。)

イ 公園にでかけて、話がしたい

(ア) 小さい子供を遠くから見ただけでも元気をもらえる

(話がしたいけど何度も同じことを話したら怖がられるかもしれない)

(イ) 草取りをしているシルバーの人と話がしてみたい

ウ 兄弟に会いに行きたい

(ア) 介護保険内でヘルパーさんにつれていってもらうのは難しい

エ お祭りがあったら参加したい

(ア) 調理過程を忘れてしまったし、レストランなどで食べたいものを注文することがわ駕らないことが多くなったので、屋台だと指をさせば買えるのがよい。

(イ) 楽しい気分になるのもよい

オ ボランティア

カ 趣味 (将棋など)

(2) 周囲の人にわかってほしいこと

ア バスや電車など席を譲ってほしい

(ア) わかっているように見えても道や場所がわからなくなってパニックになっていることもある。

(イ) 立ちながら電光掲示板を見続けても理解ができない

(ウ) すれ違う人や建物などすぐに判断できない。

イ 外にでかけたい

(ア) 外出しているとき周囲の人は迷惑に感じているかもしれないが、自分がケガをしないように用心しながら動いていることをわかってほしい

ウ 認知症のグループホームも悪いところではない。みんなで暮らすと楽しい

エ 家族に認知症のことをもっとわかってほしい

2 認知症疾患医療センター通院中のご本人からの意見

(1) 認知症があってもやってみたいこと

- ア やれる仕事をやってみたい。簡単なものでよい。
- イ 昔やっていたことをやりたい
 - (ア) ゴルフ（練習）（家族に相談してもなかなか連れて行ってもらえない）
 - (イ) プール
 - (ウ) ミシン（足が悪いので家族から反対されている）
 - (エ) そろばん

(2) 周囲の人にわかってほしいこと

- ア 外にでかけたい
- イ 家族と一緒に出かけたい。
- ウ 家族と離れて暮らしているためもっと話がしたい。
- エ 若い人に理解してほしい
 - (ア) 若い人は忙しい人ばかりで伝えることが難しい。
 - (イ) 自分の周りは高齢で、理解してもらったとしてもすぐに亡くなってしまう。
- オ 「やりたいことがある」ことを理解してほしい

3 認知症疾患医療センター入院中のご本人からの意見

(1) 認知症があってもやってみたいこと

- ア 仕事がしたい
- イ 昔やっていたそろばんをやりたい
- ウ 今日元気でいられればそれでよい

(2) 周囲の人にわかってほしいこと

- ア 自分が入院していることで家族が安心していると思うから、このままでよい。
- イ 子どもたちがげんきならそれでよい
- ウ 充実した毎日を送りたい。

4 認知症疾患医療センター認知症本人・家族の会からの意見（以下家族より）

(1) もっと早くから「認知症になっているのではないか？」と家族の異変に気付くことが大事

自分のような思いをほかの人にしてほしくないので、40.50代から気づけるようになるとよい

(2) 施設に入るとケアマネが外れてしまうので、相談できる人が少なくなる。施設にはいつても相談できる人が欲しい。

足立区版チームオレンジの登録までの流れ(案)について

1 認知症サポーター養成講座の受講

認知症に関する基礎的な知識を学ぶため、認知症サポーター養成講座を受講する。

2 認知症サポーターステップアップ講座の受講

認知症サポーターを対象に、チームオレンジの具体的な活動内容や認知症の方へのより実践的な対応方法について学ぶ。

※ 令和7年度の実施結果については資料2-2参照

3 チームオレンジの登録申請

グループの代表者は、「チームオレンジ登録申請書」を作成し、区または地域包括支援センターに提出する。

4 申請書の審査

区は、「チームオレンジ登録申請書」の内容の審査を実施する。

5 チームオレンジ登録の完了

区は「チームオレンジ登録証」を発行し、チームの代表者に郵送する。また、チームオレンジの活動をホームページに掲載して周知する。



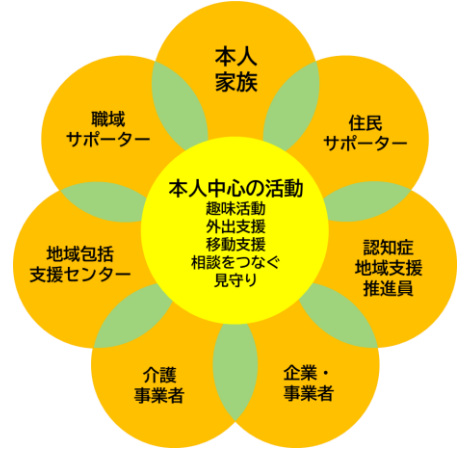
足立区の目指すチームオレンジ

認知症の人の社会参加を支援することで、認知症の人が社会とのつながりを維持しながら、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができる地域づくりを推進する、住民主体のチームオレンジ

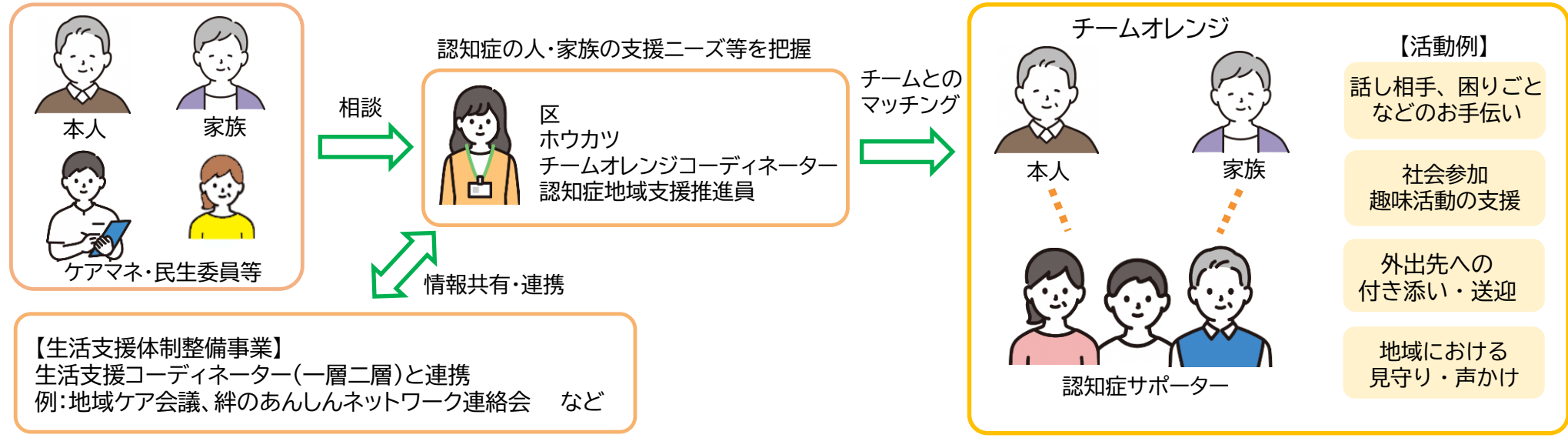
【チームオレンジの3つの基本】

- 1 認知症の人の社会参加を支援するため、認知症の人にもチームの一員として参加できるように努めるとともに、認知症の人の意見を活動に反映していること。
- 2 認知症の人及びその家族の困りごとを継続して支援できること。
- 3 認知症サポーターでチームが組まれており、リーダー及びサブリーダーが認知症サポーターステップアップ講座の修了者又は修了予定者であること。

【チームオレンジの構成メンバーになりうる人】



チームオレンジは、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができる地域づくりに寄与する活動を行う団体をいう。



認知症サポーターステップアップ講座の実施結果について

1 目的

認知症サポーターに対して、チームオレンジの目的・意義を伝えるとともに、認知症の人を実際に支援するための知識・技能の習得を促す。

2 開催日時

令和 7 年 6 月 2 4 日（火） 1 3 : 3 0 ~ 1 6 : 3 0

3 内容

（1）「認知症」の理解

足立区認知症地域支援推進員が講師となって、「認知症」に対する理解を深める講義

（2）チームオレンジの目的と事例紹介

① 外部講師（東京都チームオレンジチューター）による講義

② グループワーク（テーマ：認知症の人と何かできることがあるか）

（3）足立区のチームオレンジの概要について

4 参加者の概要

（1）総参加者数

1 6 名

（2）参加グループの概要

	グループ名	活動内容 (活動頻度)	メンバー数 (認知症本人の人数)	参加 人数
1	HOSHIIMO GYM	トレーニングマシンを使った運動（週 3 回）	2 5 名（1 名）	1 0 名
2	神無月の会	ウォーキング（月 1 回）	7 名（0 名）	1 名
3	佐野家族会こえだ	認知症の家族同士の交流会 や勉強会（月 1 回）	1 0 名（0 名）	3 名
4	六木 4 丁目町会	グランドゴルフ（週 3 回）	2 0 名（1 名）	2 名

5 参加者の主な感想

（1）認知症は個人で考えることと思っていたが、皆でサポートできるよう話したい。

（2）認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」について理解できて良かった。

6 今後の方針

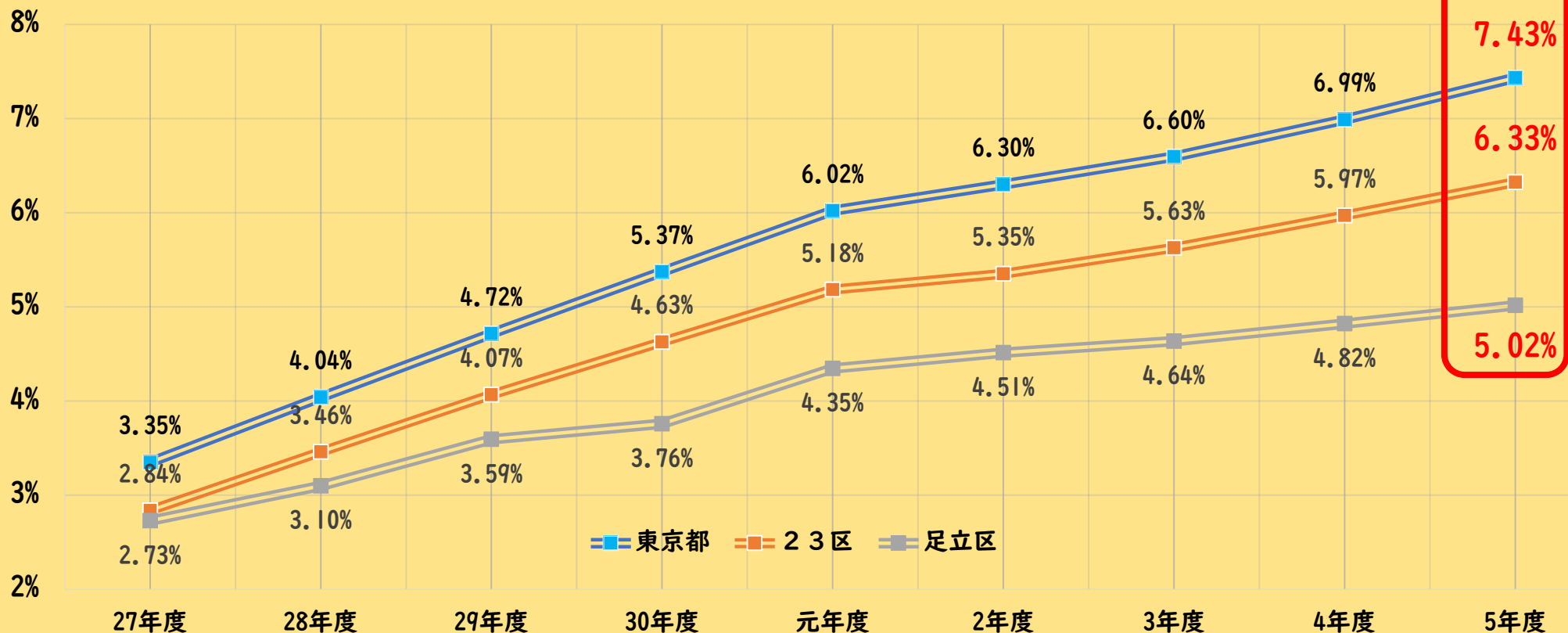
（1）地域のグループがチームオレンジの目的や活動内容などの理解をより深められるよう、「（仮称）チームオレンジ活動の手引き」を作成する。

（2）チームオレンジの創出・活性化には、地域包括支援センターの理解や連携も重要であるため、地域包括支援センターの職員を対象とした学習会を開催する。

令和 7 年 7 月 1 0 日

件 名	令和 7 年度認知症サポーター拡大に向けた取組について
所 管 部 課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、さらなる認知症サポーター拡大に向けた令和 7 年度の取組について報告する。 1 認知症サポーターの推移（資料 3） 2 令和 6 年度取組結果からの課題 （1）業務時間内に従業員を集め講座の時間を確保することが難しい企業もあり、柔軟な開催方法を検討する必要がある。 （2）新たな企業への働きかけとして、受講するメリットが十分に伝えられなかったため、認知症サポーターの目的や意義等の周知内容・方法を再考する必要がある。 （3）区職員が率先して受講することで、「共生社会の実現」に向けた地域づくりの気運醸成が期待されるが、そのためには受講者数を増やす必要がある。 3 令和 7 年度の取組 （1）卸売業・小売業の実績が増加していることから、令和 7 年度は商業施設中心に働きかけ、集まりやすい時間や曜日の設定やオンライン開催など、その商業施設の意向に合わせて柔軟に対応する。 （2）商業施設で認知症サポーター養成講座を実施する目的や意義についてのチラシを作成し、商業施設への説明に活用する。 （3）昨年に引き続き、区職員対象の認知症サポーター養成講座を以下のとおり開催する。 ア 日時 令和 7 年 9 月 4 日（木）午前 1 0 時～1 1 時 3 0 分 イ 場所 庁舎ホール ウ 募集人数 2 0 0 人

Ⅰ 認知症サポーター数の推移（令和5年 全国・特別区と足立区の比較）

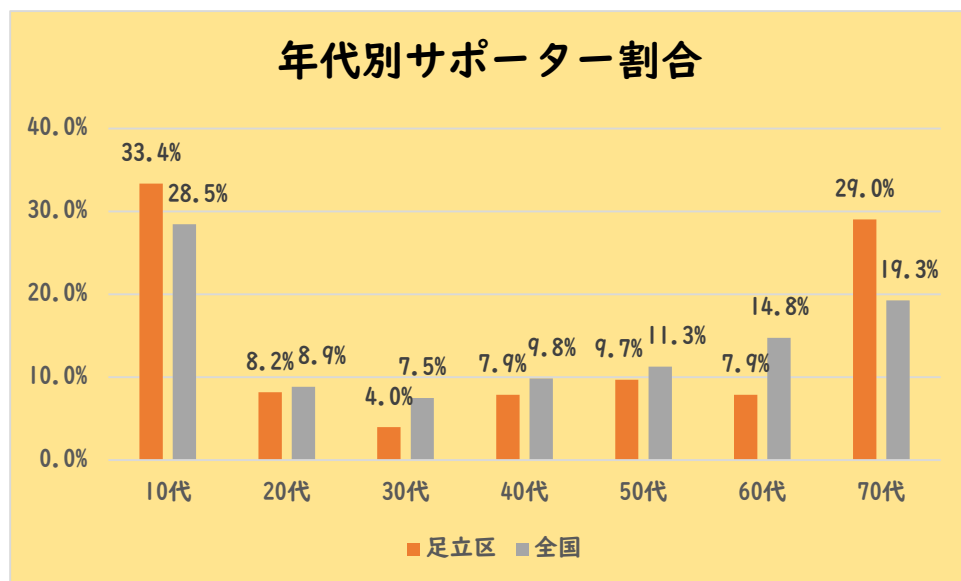


「認知症サポーターキャラバン」実施状況（令和5年12月31日現在） 抜粋

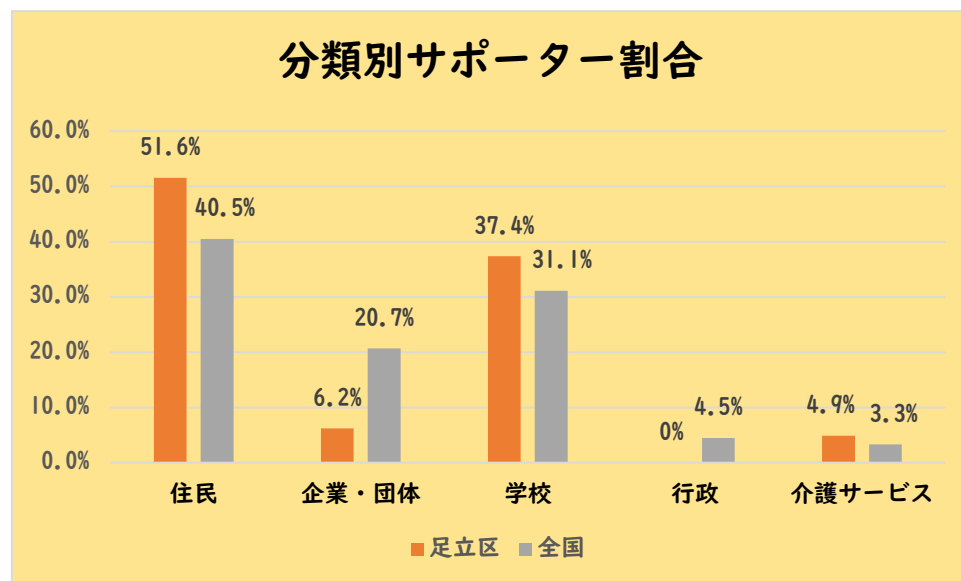
→東京都、23区平均よりかなり低い



2 年代別、分類別サポーター割合（令和5年 全国との比較）



→ 20代～60代が少なく、
10代、70代が多い

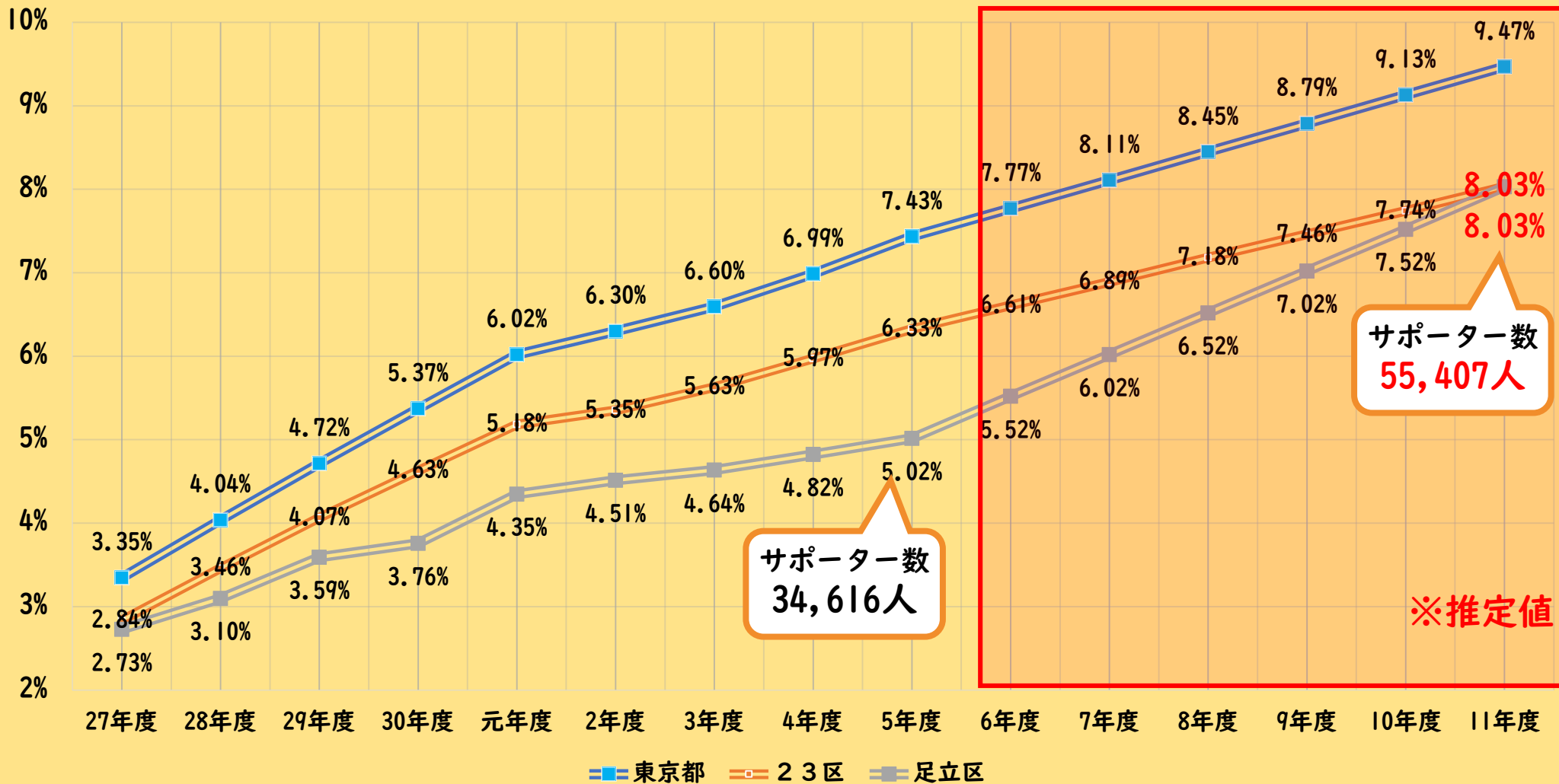


→ 全国平均と比較して企業・団体、行政を
強化する必要がある

全国：「認知症サポーターキャラバン」実施状況（令和5年12月31日現在） 抜粋



3 認知症サポーター増加の推移



「認知症サポーターキャラバン」実施状況（令和5年12月31日現在） 抜粋 3



4 目標設定

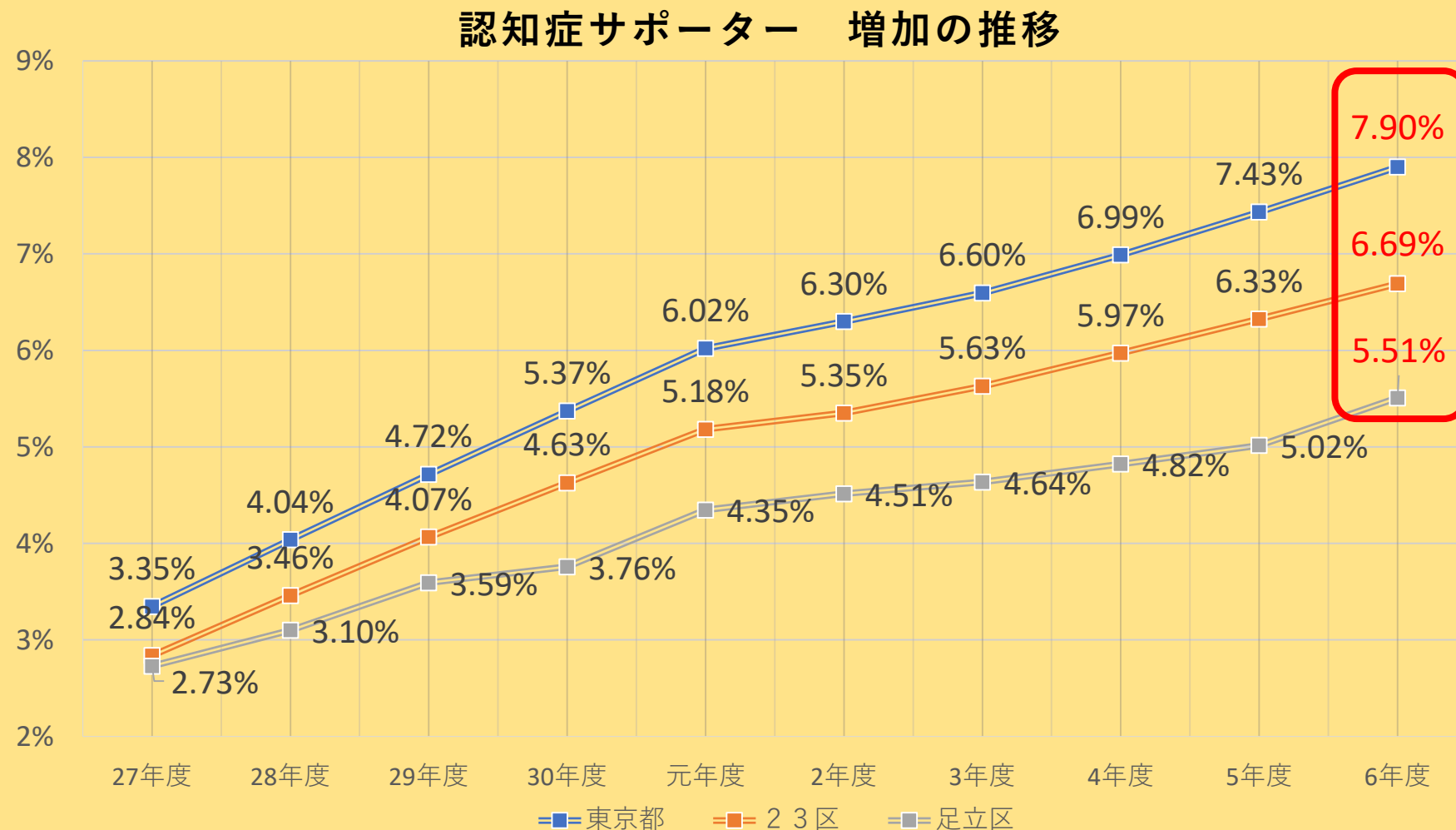
令和 11 年度末に、23 区平均に並ぶには…

(区8.03%の数)55,407－(現在の数)34,616＝20,791
20,791÷(年数)6＝3,465

【目標】 1 年間で 3,500 人の新規サポーターを創出

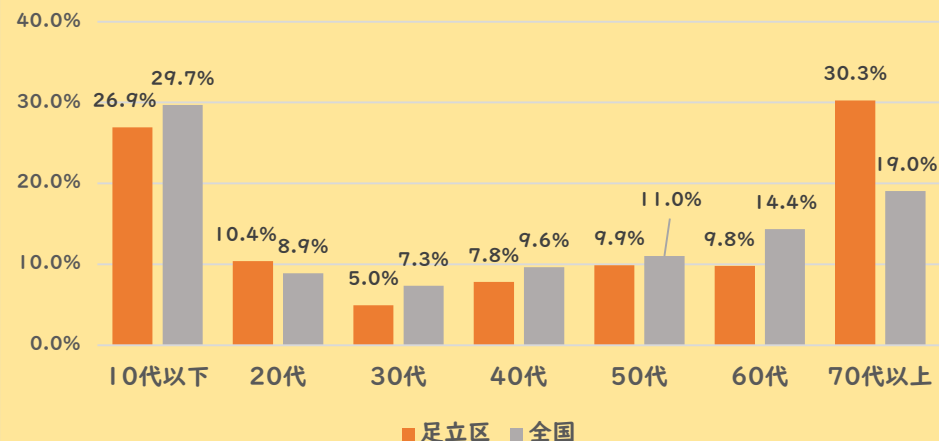


5 認知症サポーター増加の推移（令和6年 実績）



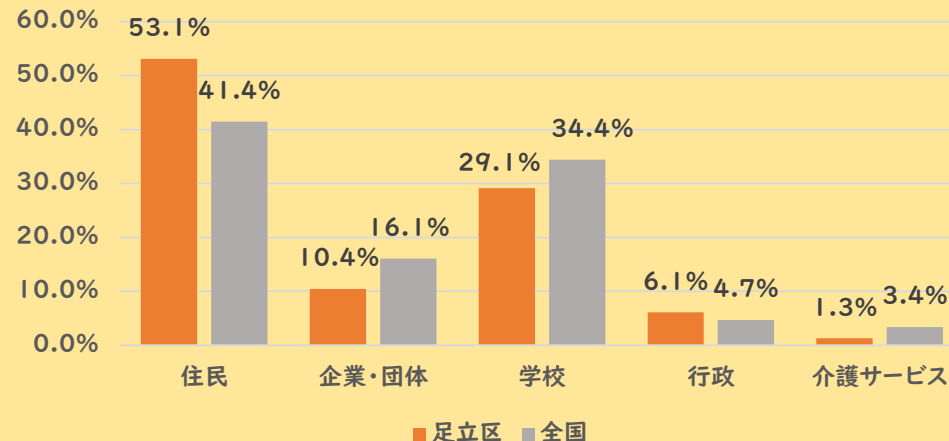
6 年代別、分類別サポーター割合 (令和6年実績)

年代別サポーター割合



「20代～60代が少ない」「10代、70代が多い」という傾向が続いている

分類別サポーター割合



「企業・団体」が少ない傾向は続いている



7 企業の内訳（令和6年 実績）

	R5		R6	
	実施数	人 数	実施数	人 数
卸売業・小売業	1	8	4 (2)	47 (14)
金融業・保険業	4	68	3	62
医療・福祉	5	96	4	83
生活関連サービス業	0	0	1	26
合計	10	172	12 (2)	218 (14)

※ 各年度とも12月末時点の数値

※ （ ）は認知症地域支援推進員が新たに実施した企業数・人数



令和 7 年 7 月 1 0 日

件 名	令和 7 年度認知症月間で実施するデジタルアンケートについて
所 管 部 課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	令和 5 年度より認知症月間の取組の一つとして「デジタルアンケート」を実施してきた。令和 7 年度の内容について報告する。 1 目的 区民の認知症施策のニーズや理解度を把握し、今後の効果的な情報発信や事業実施をするうえでの指標とするため。 2 アンケート追加項目 （資料 4） （1）我が国では、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、住み慣れた地域で仲間等とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方を「新しい認知症観」と定義しています。あなたは「新しい認知症観」について知っていましたか。 3 追加理由 令和 6 年 1 2 月に国で策定した認知症基本計画で「新しい認知症観（※）」という考え方が盛り込まれた。認知症月間に実施するデジタルアンケートを活用して区民の理解度を把握し、今後の認知症施策を実施していくうえでの指標の一つにしていくため。 ※ 認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方。

令和7年度認知症月間アンケート（案）

(1) 年代

- ~10代 ○ 20代 ○ 30代 ○ 40代 ○ 50代
○ 60代 ○ 70代 ○ 80代 ○ 90代~

(2) あなたは区内在住または区内在勤、在学の方ですか？

- 区内在住
○ 区内在勤
○ 区内在学

(3) 今回のオンラインアンケートは何を見て参加しましたか？

- ☐ 認知症月間のポスター
- ☐ 認知症月間のリーフレット
- ☐ 認知症月間のホームページ
- ☐ あだち広報
- ☐ あだち脳活ラボ
- ☐ X
- ☐ Facebook
- ☐ A メール
- ☐ 足立区公式 LINE
- ☐ その他 ()

(4) あなたは認知症の方と接したことはありますか？

- ある ○ない

(5) 認知症は歳をとるとなる病気だと思う

- 思う ○思わない

(6) 認知症は誰でもなる可能性があると思う

- 思う ○思わない

(7) 認知症は予防の取り組みで進行を遅らせることができると思う

- 思う ○思わない

(8) 将来、ご自身が認知症かな?と思ったら、誰に相談しますか? (複数回答)

- ☐ 家族や親せき
- ☐ 友人・知人 (家族以外)
- ☐ 地域包括支援センター (ホウカツ)
- ☐ 病院
- ☐ 区役所 (保健センターなど)
- ☐ 誰にも相談しない
- ☐ どうしたらよいかわからない

(9) 将来、ご自身が認知症の診断を受けたら周囲の人に伝えますか?

- ☐ 伝える
- ☐ 伝えない

(10) 我が国では、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、住み慣れた地域で仲間等とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方を「新しい認知症観」と定義しています。あなたは「新しい認知症観」について知っていましたか?

- ☐ 知っていた
- ☐ 知らなかった (今日知った)

(11) 世界アルツハイマーデー (9月21日)に合わせて、足立区では9月を「認知症月間」と位置づけ、認知症への正しい理解促進のための普及啓発を行っています。あなたは、9月が「認知症月間」であることを知っていましたか?

- ☐ 知っていた
- ☐ 知らなかった (今日知った)

(12) 足立区では、認知症への正しい理解促進のため様々な取り組みを行っています。以下の中で、知っている取り組みを選んでください (複数回答)。

- ☐ 認知症サポーター養成講座
- ☐ もの忘れ相談
- ☐ 認知症カフェ
- ☐ 認知症ケアプログラム推進事業
- ☐ おりがみカフェ
- ☐ あだちオレンジチェック (認知症検診事業)
- ☐ 知らなかった (今日知った)

(13) 認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。あなたは、認知症サポーターのことを知っていましたか？

- ☐ 知っていた（認知症サポーターである）
- ☐ 知っていたが、サポーターではない
- ☐ 知らなかったが、サポーターに興味はある
- ☐ 知らなかったし、サポーターに興味もない

(14) 認知症に関することも含め、高齢者の介護や生活上の相談に応じる公的機関である地域包括支援センター（ホウカツ）を知っていますか？

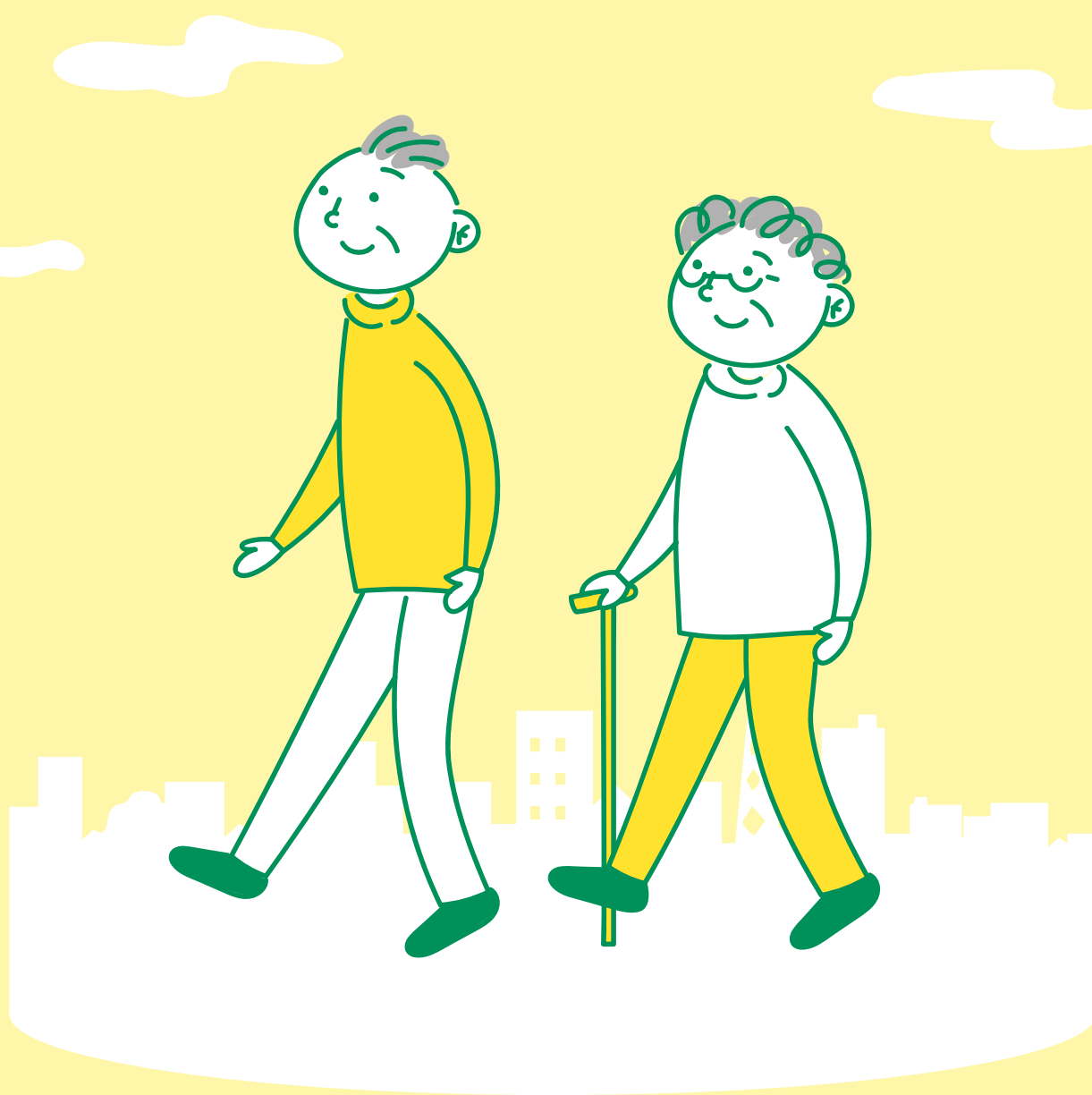
- ☐ 知っていた
- ☐ ホウカツの名前は聞いたことはあるが、詳しくは知らない
- ☐ 知らなかった（ホウカツのことを今日知った）

(15) 認知症についてどのような情報があるとよいと思いますか？（複数回答）

- ☐ 認知症に関する知識（コラム）
- ☐ 認知症を支える人の取り組み
- ☐ 足立区の認知症施策の紹介
- ☐ 認知症に関する相談先の情報
- ☐ 認知症に関する医療機関の情報
- ☐ スマホでできる認知症の予防のコンテンツ
- ☐ 必要な情報はない

認知症なび★あだち

認知症の方と家族が安心して
地域で暮らすためのガイドブック



はじめに

足立区では「認知症とともに このまちで いつまでも」をスローガンとし、区民のみなさま、事業者のみなさま、行政が一体となって、認知症になっても安心なまちを作っていくことを目指しています。

本冊子は、認知症のご本人やそのご家族が、認知症の進行状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスが受けられるのかをまとめたものです。足立区で認知症とともに自分らしく暮らし続けていただくための手引きとして、この「認知症なび★あだち」をご活用ください。

目次

STEP 01

認知症について知ろう 3 ページ～

STEP 02

自分や家族の今の状態を確認しよう 5 ページ～

STEP 03

認知症の進行度に応じた支援・サービスを知ろう 7 ページ～

STEP 04

気になることがあればまずは相談しよう 9 ページ～

STEP 05

認知症の方同士で交流しよう 11 ページ～

STEP 06

自分に合ったサービスを利用しよう 12 ページ～

若年性認知症の方へ 15 ページ～

認知症の本人を見守る人たち 17 ページ～

その他サービス 18 ページ～

本人・家族の声

認知症の夫を支えるために…

認知症の夫を介護することは非常に大変だと日々思っていますが、認知症カフェや家族会に参加することで、「苦労しているのは私だけじゃない」と気持ちがとても楽になっています。また、デイサービスを利用することで私の負担が減り、助かっています。

心残りとして、夫が認知症と診断された時、もっと早く受診させればよかったと今でも思っています。ご家族には「あれ？おかしいな」と感じたら早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してほしいと思います。



N さん

地域包括支援センターに相談してみたら…

最近ものの忘れが気になりはじめ、今後について不安だと感じたときに地域包括支援センターという存在を知り、相談しました。地域包括支援センターの職員さんと顔見知りの関係になっておくことで、もし何かあったときに気軽に相談ができ、生活をするうえで非常に安心感に繋がっています。

また、地域包括支援センターの紹介で、認知症カフェや自主グループに積極的に参加しています。認知症を予防するために、人と交流することを大切にしています。



Y さん

STEP 01 認知症について知ろう

認知症とは

さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、6 か月以上にわたり日常生活や社会生活に支障をきたした状態をいいます。

加齢による「もの忘れ」と「認知症」の違い

もの忘れ

- ✓ 体験したことの一部を忘れる
- ✓ 日常生活に支障はない
- ✓ 判断力は低下しない
- ✓ ヒントがあれば思い出せる



※加齢によるもの忘れの場合でも心配な時は受診することをお勧めします。

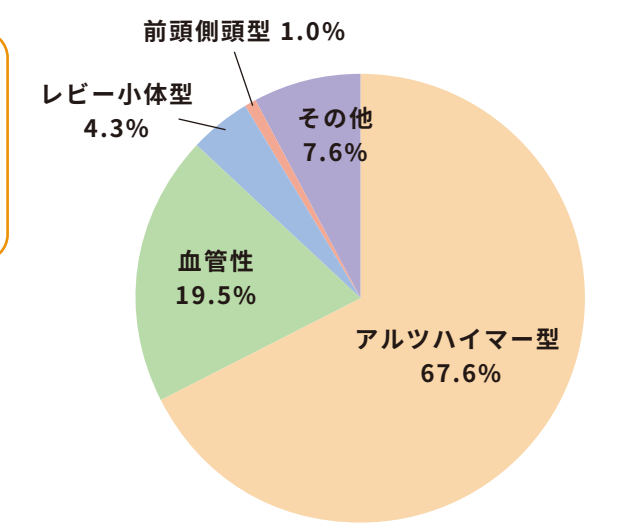
認知症

- ✓ 体験したこと自体を忘れる
- ✓ 日常生活に支障がある
- ✓ 判断力が低下する
- ✓ ヒントがあっても思い出せない



認知症の種類と特徴

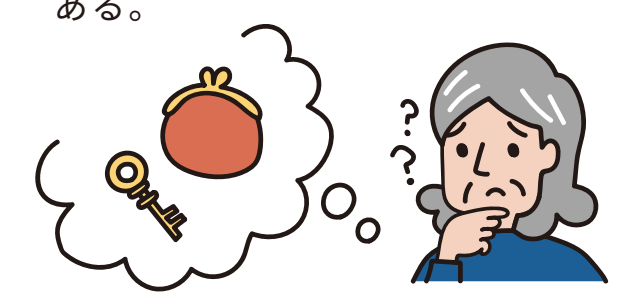
認知症は主に 4 種類あり、特徴や症状がそれぞれ異なります。最も多いのがアルツハイマー型認知症です。



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（H25.5 報告）参照

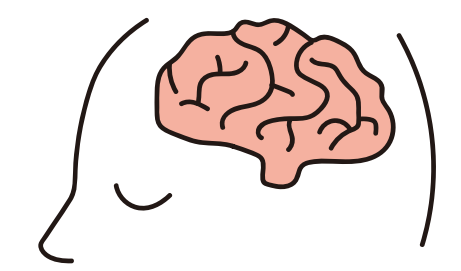
アルツハイマー型

初期からもの忘れが見られ、時間や場所の感覚が乏しくなることがある。



血管性

脳梗塞や脳出血によって脳が障害を受け、発症する。予防には生活習慣の改善が効果的である。



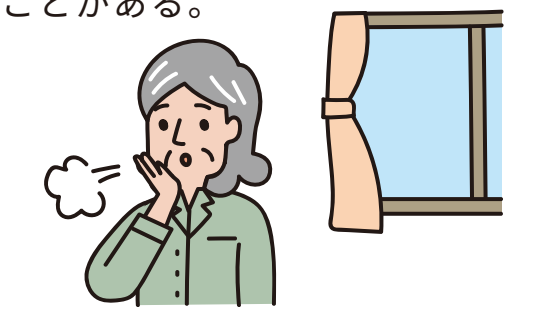
レビー小体型

もの忘れの他に、歩行障害などの運動機能の低下や幻視が見られることが多い。



前頭側頭型

意欲が低下したり、その場に適した行動をするのが苦手になったりすることがある。



STEP 02 自分や家族の今の状態を確認しよう

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ご家族や身近な方が代わりにチェックすることもできます。

1

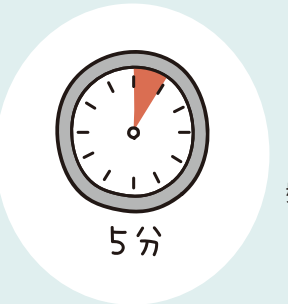
財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか



全くない	時々ある
1点	2点
頻繁にある	いつもある
3点	4点

2

5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか



全くない	時々ある
1点	2点
頻繁にある	いつもある
3点	4点

3

周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか



全くない	時々ある
1点	2点
頻繁にある	いつもある
3点	4点

4

今日が何月何日かわからないときがありますか



全くない	時々ある
1点	2点
頻繁にある	いつもある
3点	4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。20点以上だった方や最近もの忘れが気になる方は9ページで紹介している地域包括支援センターやかかりつけ医などに相談してみましょう。

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



全くない	時々ある
1点	2点
頻繁にある	いつもある
3点	4点

6

貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか



できる	だいたいできる
1点	2点
あまりできない	できない
3点	4点

7

1人で買い物に行けますか



できる	だいたいできる
1点	2点
あまりできない	できない
3点	4点

8

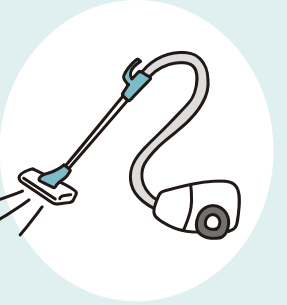
バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか



できる	だいたいできる
1点	2点
あまりできない	できない
3点	4点

9

自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか



できる	だいたいできる
1点	2点
あまりできない	できない
3点	4点

10

電話番号を調べて、電話をかけることができますか



できる	だいたいできる
1点	2点
あまりできない	できない
3点	4点

チェックしたら1～10の合計点数を計算

点

STEP

03

認知症の進行度に応じた支援・サービスを知ろう



認知症かも？

.....>

支援が必要になったら

認知症本人の気持ちや心構え		あれ？認知症かなと思ったらまずは相談	積極的に外に出て、楽しみや生きがいを見つける	区のサービスを利用し、住み慣れた地域や場所で生活する	最期まで自分らしく暮らし続ける
家族の対応		○ かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する ○ 認知症に関する正しい知識や理解を深めておく		○ 区のサービスについて知っておく ○ 認知症の本人や家族同士が情報交換できる場に参加する ○ 介護保険サービスについて検討する	○ どのような終末期を迎えるか家族で話し合っておく
相談・窓口 (9 ページ)		地域包括支援センターによる総合的な相談 もの忘れ相談			
仲間同士での交流 (11 ページ)		本人ミーティング 認知症カフェ、認知症本人・家族の会			
権利を守る支援 (12 ページ)		地域福祉権利擁護事業、成年後見制度 じぶんノート（エンディングノート）			
介護保険 (13 ページ)	自宅で	訪問介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、住宅改修			
	通い	(看護)小規模多機能型居宅介護、通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)、認知症対応型通所介護			
	泊まり	短期入所生活介護(ショートステイ)、短期入所療養介護(医療型ショートステイ)			
	入所	認知症高齢者グループホーム 特別養護老人ホーム 介護老人保健施設、介護医療院			

STEP 04 気になることがあればまずは相談しよう



本人や家族が認知症かも？と思ったら…

医師に相談したい



医療機関に相談

医療機関に行くことに抵抗がある

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がない

地域包括支援センターに相談



地域包括支援センターとは…

65歳からの健康や介護に関するさまざまな相談を受け付ける窓口です。足立区には令和7年4月1日時点で25か所の地域包括支援センターがあります。裏表紙で担当の地域包括支援センターを確認しましょう。

総合的な相談

地域包括支援センターでは、下記のような相談を受け付けています。

- (1) 健康や介護の相談
- (2) もの忘れが心配な方の相談
- (3) 地域の話し相手を見つける
- (4) 高齢者の権利を守る
- (5) 運動教室や地域の居場所、活動の紹介

もの忘れ相談

認知症やもの忘れに不安を持つ方を対象に、医師による相談を無料で実施しています。

開催予定日の確認はコチラ



かかりつけ医に相談

かかりつけ医は日頃から健康について相談を受けているため、いち早く変化に気づいてもらえる可能性があります。認知症の診断ができない場合でも、適切な医療機関を紹介してくれます。

もの忘れ相談医に相談

もの忘れ相談医とは、認知症の早期発見・早期治療を目的として、認知症に関する知識や技術を習得した医師です。

もの忘れ相談医一覧はコチラ



認知症に早く気づくことが大切！

認知症は治らないから、相談や受診し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**が大切です！

これからの生活について準備することができる



認知症の進行を遅らせることができる場合がある

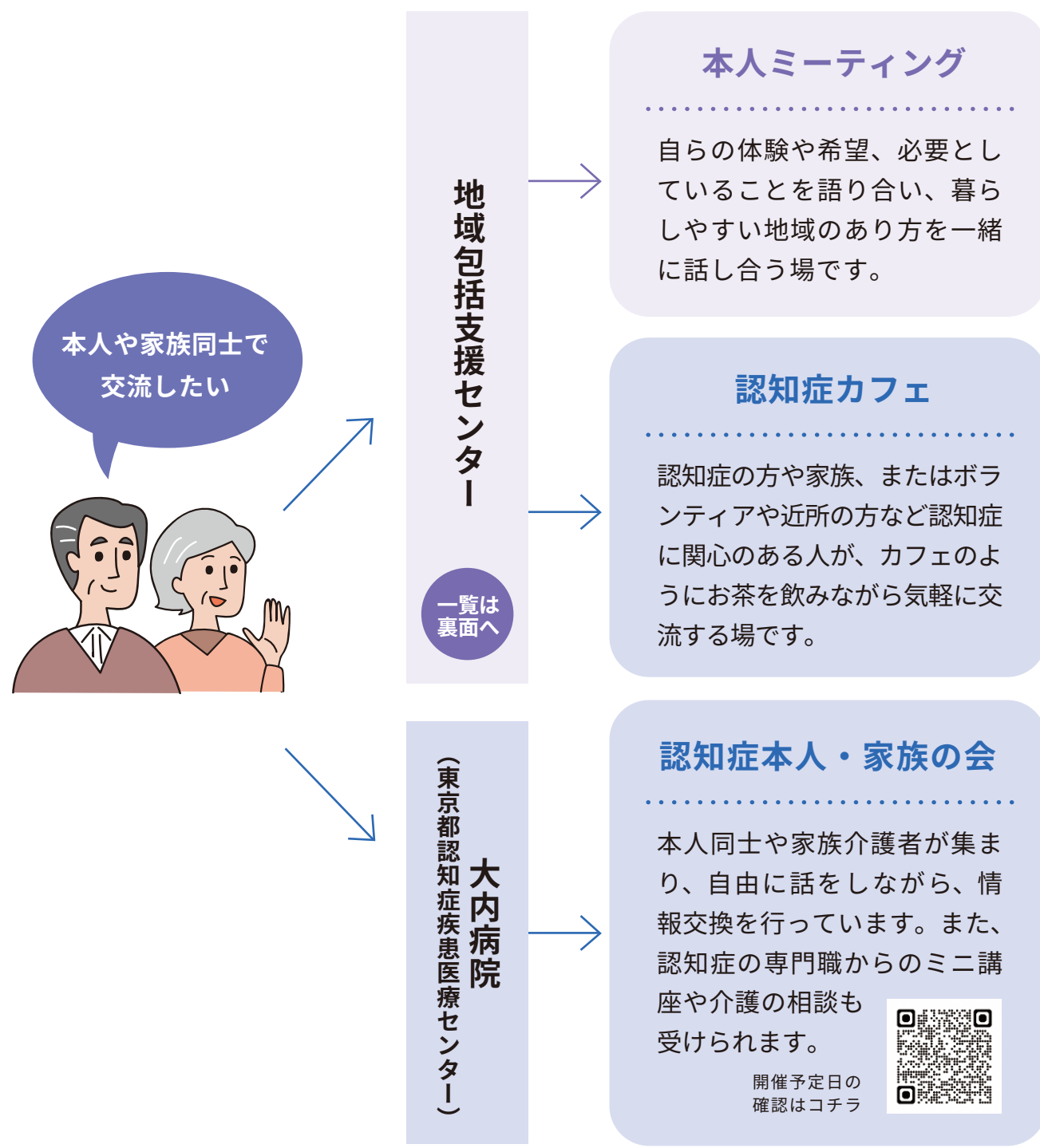


病気に合わせた適切な治療を早期から開始できる



STEP 05 認知症の方同士で交流しよう

認知症の進行を遅らせるには、他者との交流やコミュニケーションが効果的です。交流によって脳が活性化したり、精神的な安定がもたらされたりすることで、認知症の予防や症状の改善が期待できます。



STEP 06 自分に合ったサービスを利用しよう

権利を守る支援

地域福祉権利擁護事業
問先：権利擁護センターあだち
TEL：03-5813-3551

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、必要な福祉サービスを自分の判断で適切に選択・利用することが難しい方を支援する事業です。権利擁護センターあだちの専門員と生活支援員が、定期的に訪問し、福祉サービスを利用するにあたって相談・手続き等のサポートや日常的な金銭管理をお手伝いします。



成年後見制度
問先：成年後見センターあだち
TEL：03-6807-1520

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がい、発達障がいなどによって、財産の管理や契約を自身で十分に行うことが難しい方に対し、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選び本人を法的に支援する制度です。

じぶんノート（エンディングノート）
問先：医療介護連携課 権利擁護推進係
TEL：03-6807-1158

万が一のときに備え、「家族や親しい方に覚えておいてほしいこと」や「自分自身の希望」など、自分のことを書きとめておく、覚え書きノートです。地域包括支援センターや区民事務所などで無料配布しています。



介護保険

介護保険によるサービスを利用するには、まず、地域包括支援センターや区の窓口で要介護認定（要支援認定）の申請を行います。その後、調査などを経て要介護度が決定されたら、介護支援専門員がサービス計画書を作成し、それに基づいて介護サービスの利用が始まります。

自宅で受けられるサービス

訪問介護

看護師などの訪問により、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

訪問看護

看護師の訪問により、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

住宅改修

生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく上限 20 万円まで住宅改修費が支給されます。（自己負担 1 割～ 3 割）

施設に通えるサービス

（看護）小規模多機能型居宅介護

小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

通所介護（デイサービス）

利用定員 19 人以上の通所介護施設で、食事や入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練が受けられます。

認知症対応型通所介護

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

短期間施設に泊まれるサービス

短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期入所して、食事や入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

介護老人保健施設などに短期入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

施設一覧

特別養護老人ホーム（概ね要介護 3 以上の方）

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事や入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

認知症高齢者グループホーム（概ね要支援 2 以上の方）

認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

介護老人保健施設（概ね要介護 1 以上の方）

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。

介護医療院（概ね要介護 1 以上の方）

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。



足立区が発行している介護保険の手引きです。介護保険制度の仕組みや介護保険サービスを利用するための方法を掲載しています。

【置いている場所】

区役所、福祉事務所、地域包括支援センター等

若年性認知症の方へ

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症を指し、全国で4万人弱とされています。働き盛りの若い世代が発症した場合には、ご家族や周囲に及ぼす影響は大きくなります。「若いのに最近もの忘れが増えてきた」と感じたら、5～6ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を試してみましょう。



生活の支援について相談したい

地域包括支援センター

40歳以上で介護保険の対象となる病気と診断された方のサービス相談や、若年性認知症についての相談を実施しています。裏表紙で担当の地域包括支援センターを確認してください。

若年性認知症総合支援センター

専門の若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族からの多岐にわたる相談に対し、ワンストップで対応します。東京都には下記の2か所のセンターがあります。

名称	所在地	電話番号
東京都若年性認知症総合支援センター	東京都目黒区碑文谷 5-12-1 TS 碑文谷ビル 3 階	03-3713-8205
東京都多摩若年性認知症総合支援センター	東京都日野市多摩平 2-2-4 ニコール豊田ビル 4 階	042-843-2198

若年性認知症の本人や家族同士で交流したい

若年性認知症本人・家族交流会（おりがみカフェ）

本人同士や家族介護者が集まり、自由に話をしながら、情報交換をしています。また、認知症の専門職の相談も受けられます。



開催予定日の確認はコチラ

医療を受けるために

自立支援医療

問先：保健センター

継続した医療を受けるための負担軽減制度です。通院医療費や往診、調剤、デイケア、訪問看護等の自己負担が原則1割に軽減されます。ただし、世帯の所得等によって自己負担の上限額が定められています。

詳しい内容や手続きは
コチラ



公共料金の割引や税の減免等を受けるために

精神障害者保健福祉手帳

問先：保健センター

認知症と診断された場合、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けることができます。精神障害者保健福祉手帳を持つことで、医療費の助成や公共料金の割引、税金の減額・免除などの様々な支援を受けることができます。

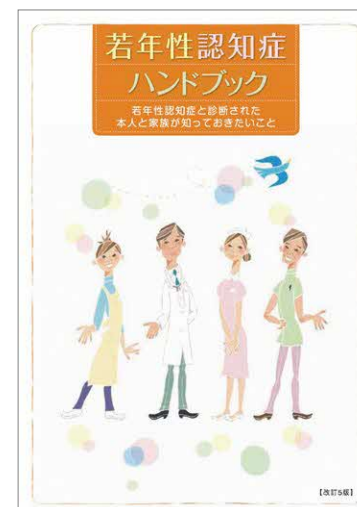
詳しい内容や手続きは
コチラ



保健センター一覧

名称	所在地	電話番号
中央本町地域・保健総合支援課	中央本町 1-5-3 足立保健所内	03-3880-5351
竹の塚保健センター	西竹の塚 1-11-2 エミエルタワー竹の塚2階	03-3855-5082
江北保健センター	江北 5-14-5 すこやかプラザあだち 2階	03-3896-4004
千住保健センター	千住仲町 19-3	03-3888-4277
東部保健センター	大谷田 3-11-13	03-3606-4171

各センターの
担当地域は
コチラ



国が発行している若年性認知症の方に向けたハンドブックです。若年性認知症と診断された本人や家族が利用できる制度やサービス等が詳しく掲載されています。

コチラから
閲覧できます



認知症の本人を見守る人たち

認知症サポーター

問先：地域包括支援センター（一覧は裏面へ）

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る支援者です。区ではこの認知症サポーターを養成する講座（認知症サポーター養成講座）を区民、金融機関、スーパーマーケットの従業員、学生など様々な方向けに実施しています。



民生・児童委員

問先：福祉管理課民生係
TEL：03-3880-5870

厚生労働大臣より委嘱を受けた、安心して気軽に相談できる地域のボランティアであり、生活上の困りごとや不安などの相談に応じます。その相談内容に応じて関係機関へつなぐなど、必要な支援へのパイプ役を担っています。足立区では約500名の民生・児童委員がそれぞれの担当区域で活動しています。



絆のあんしん協力員・協力機関

問先：地域包括支援センター（一覧は裏面へ）

「絆のあんしん協力員」は区内在住、在勤のボランティアです。「絆のあんしん協力機関」に区内の郵便局、薬局、信用金庫、商店、医療機関などが登録しています。日常生活や業務活動の中で、高齢者への見守りや声かけを行い、気がかりな高齢者を見かけたら地域包括支援センターに連絡しています。



その他サービス

高齢者見守りキーホルダー

問先：地域包括支援センター（一覧は裏面へ）

一人での外出に不安のある方や、認知症などにより見守りが必要な方に、登録番号を印刷した「高齢者見守りキーホルダー」をお渡しします。警察に保護された時や、外出中に病院に救急搬送された時に、高齢者見守りセンターが警察や消防からの照会に対し、迅速に身元を確認し、親族などの緊急連絡先へ連絡します。希望者へは、同じ番号を記入できる見守りシール（10枚1セット）及び靴や杖に貼れる反射材シール（4枚1セット）もお渡しします。



あんしんプリント

問先：地域包括支援センター（一覧は裏面へ）

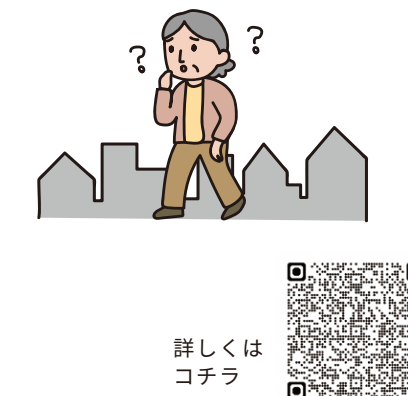
見守りキーホルダーの登録番号を衣類などにプリントする事業です。洗濯しても落ちにくいインクでプリントすれば、よりいっそうの安心につながります。上記の見守りキーホルダーを申請した方のうち、特に道に迷う恐れが強い方が対象となります。



徘徊高齢者搜索情報ネットワーク

問先：基幹地域包括支援センター
TEL：03-6807-2460

行方不明者が発生した場合に、地域のネットワークを活用して早期発見を目指すため、あらかじめ登録している関係機関（行政、社会福祉協議会、介護サービス事業所等）に向けて、メールにて搜索情報を送信します。



上記以外にも、認知症の有無に関わらず利用できるサービスがあります。詳しくは区のホームページをご確認ください。

足立区地域包括支援センター一覧

名称	住所	電話番号	担当地域（ご本人の住所で確認してください）
基幹 [※]	梅島 2-1-20	03-5681-3373	梅島、中央本町 1 丁目、島根
あだち	足立 4-13-22	03-3880-8155	足立、中央本町 2 丁目、梅田 1 丁目
伊興	伊興 3-7-4	03-5837-1280	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	入谷 9-15-18	03-3855-6362	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	扇 1-52-23	03-3856-7007	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	江北 5-14-5	03-5839-3640	江北、堀之内
さの	佐野 2-30-12	03-5682-0157	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田 2～5 丁目
鹿浜	皿沼 2-8-8	03-5838-0825	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	新田 3-4-10	03-3927-7288	新田、宮城、小台
関原	関原 2-10-10	03-3889-1487	梅田 2～8 丁目
千住西	千住中居町 10-10	03-5244-0248	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千寿の郷	柳原 1-25-15	03-3881-1691	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東 1 丁目
千住本町	千住 5-13-5	03-3888-1510	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
中央本町	中央本町 4-14-20	03-3852-0006	中央本町 3～5 丁目、青井 1・3～6 丁目、西加平
東和	東和 4-7-23	03-5613-1200	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3 丁目
中川	中川 4-2-14	03-3605-4985	東和 2・4・5 丁目、中川、大谷田 1 丁目
西綾瀬	西綾瀬 3-2-1	03-5681-7650	西綾瀬、弘道、青井 2 丁目
西新井	西新井 2-5-5	03-3898-8391	西新井、栗原
西新井本町	西新井本町 2-23-1	03-3856-6511	西新井本町、西新井栄町
はなはた	花畑 4-39-11	03-3883-0048	花畑、南花畑 5 丁目
一ツ家	一ツ家 4-2-15	03-3850-0300	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑 1～4 丁目
日の出	日ノ出町 27-4-112	03-3870-1184	日ノ出町、千住旭町、千住東 2 丁目
保木間	保木間 5-23-20	03-3859-3965	西保木間、保木間、東保木間
本木関原	本木 1-4-10	03-5845-3330	関原、本木
六月	六月 1-6-1	03-5242-0302	六月、東六月町、竹の塚

※緊急時 24 時間電話対応可 03-6807-2460