

地域包括支援センター一覧

●受付日時：月～土曜日/午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）
 ＊相談は、無料です。 ＊プライバシーは厳守します

●名称/所在地●	●電話●	●担当する地域●
基幹 梅島2-1-20	03-5681-3373 緊急時24時間電話対応可	梅島、中央本町1、島根
あだち 足立4-13-22	03-3880-8155	足立、中央本町2、梅田1
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3-14-1	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
鹿浜 血沼2-8-8	03-5838-0825	鹿浜、加賀、血沼、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
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
千住本町 千住3-7-101	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、青井1・3～6、西加平
東和 東和4-7-23	03-5613-1200	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3
中川 中川4-2-14	03-3605-4985	東和2・4・5、中川、大谷田1
西綾瀬 西綾瀬3-2-1	03-5681-7650	西綾瀬、弘道、青井2
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
一ツ家 一ツ家4-5-11	03-3850-0300	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4
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
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

足立区の認知症への取り組み

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。区内には約3万1千人の認知症サポーターがいます(令和3年3月末時点)。

認知症サポーターになるには、お近くの「地域包括支援センター※1」にお問い合わせください。



「オレンジリング」は認知症サポーターの証！

認知症カフェ

認知症のご本人や家族同士が、カフェのようにお茶を飲みながら気軽に交流する場です。足立区では、25カ所の「地域包括支援センター」で毎月行っています。

参加をご希望の方は、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」へ、お気軽にお問い合わせください。

認知症ケアプログラム

足立区は全国初実施！※2

その人に関わる介護スタッフ同士が話し合い、統一したケアを行うことで、認知症の症状を軽減するプログラムです。従来型の介護を続けた場合よりも、症状を軽減する効果が科学的に証明されています。

※2 平成30年度から開始し、介護保険事業所の一部で実施。

「知って安心認知症」は、本人や家族が認知症の症状を簡単に確認できるチェックリスト付のリーフレットです。

ご希望の方は「地域包括支援センター」へ

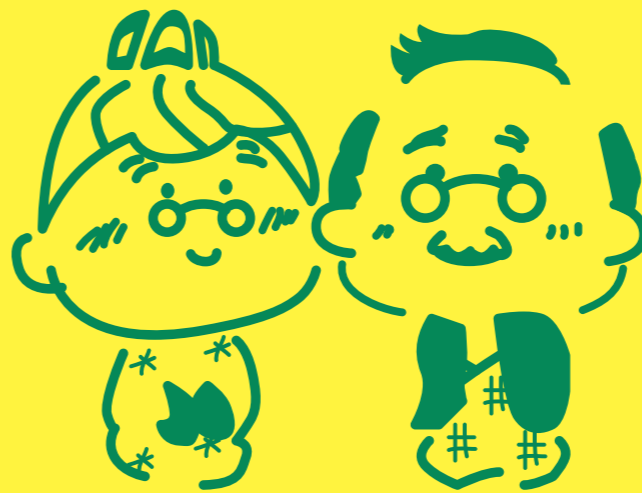


認知症の方も

認知症かなと思った方も

あだちで安心。

認知症なび★あだち



一足先に認知症になった私からみなさんへ

認知症と診断されて…

4年半前、自分では普通だと思っていたのに、妻の勧めで受診すると若年性アルツハイマー型認知症の初期だと言われ、ショックでした。

そんな中、近所の人から「地域包括支援センターに行くといいよ」と言ってくれ、相談に行きました。そこから一気に変化したと思います。地域包括支援センターの紹介で当事者本人や家族との出会い、専門医の講演会、脳の元気教室に参加したり、出かけていくことが増えました。

生きている限りは何かをしたいし、誰かの役にもたちたい。

このまま、普通に暮らせて行けたら何よりです。

志度谷 利幸さん (68歳)



西山 昭二郎さん (90歳)

認知症だと打ち明けてみたら…

妻は、私の認知症が進行するにつれ、介護し続けることに限界を感じはじめ「私一人で介護するのは無理、夫が認知症であることをみんなに知ってもらいたい」とケアマネジャーに相談しました。

相談を受けたケアマネジャーは、地域の人たちに声をかけて集集場に集まってもらうことになりました。

妻は、その場で「夫は認知症です」と打ち明けました。

それを聞いた地域の方々「他人事じゃないよね」「認知症になったって西山さんには変わらない」と言ってくれ、その後近所の方がたびたび家を訪問してくれ、私は自分なりの生活のはりあいリズム、笑顔を取り戻しました。

【引用】

本人にとってのよりよい暮らしガイド
一足先に認知症になった私たちからあなたへ



いつまでも住み慣れたまちで自分らしく暮らしていくために

ご近所の方たちが
できること

家族が
できること

認知症サポーター養成講座などを
受講して、認知症への理解を深め
ていきましょう

今までと違う様子があったら早めに
かかりつけの医師に相談しましょう

日頃から近隣住民同士が、あいさつや
声かけを行い、認知症の人を温かく
見守りましょう

老い支度（介護・金銭管理など）に
ついて一緒に話し合しましょう

認知症のご家族が介護を抱え込まな
いように、周囲から一声かけて、理
解者であることを示すなどのサポート
をしていきましょう

抱え込まないように介護サービス
を利用しましょう

認知症が進行すると、感情面の変化
で怒りっぽくなる事があります。温か
く見守りましょう

相談できる人、愚痴を言える人をたく
さんつくりましょう

「認知症」進行の目安

あれ？ 認知症かな？

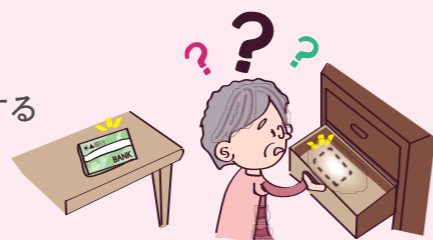
認知症の症状はあるが 一人で生活をおくれる

誰かの見守りがあれば、 日常生活をおくれる

誰かの支えや手助けがあれば、 日常生活をおくれる

チェックしてみよう！

- 通帳などのしまい忘れ、置き忘れがある
- 同じ服装をしていることが多い
- 複雑な料理ができない、味付けが変わったりする
- 薬を飲み忘れることが、たびたびある
- 時々、不安や気分の落ち込みがみられる



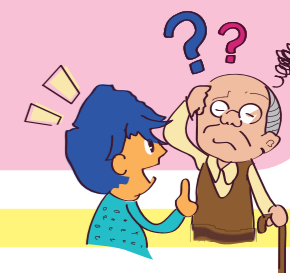
チェックしてみよう！

- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を忘れる
- 季節に合った服装ができない
- 簡単な料理の手順がわからなくなる
- 外出したがる
- イライラすることが増え、笑顔が減る



チェックしてみよう！

- 昔の印象深い出来事を忘れる
- 服の前後が逆になったり、着る順番がわからなくなる
- 家事、料理ができない
- 自分から外出しなくなる
- 表情が以前と比べ乏しくなる



ひとつでもチェックがみついたら、まずはお近くのホウカツへ

※かかりつけの医師がいる方は、主治医にも相談を



「ホウカツ」とは

地域包括支援センターは、足立区から委託を受けた「高齢者の総合相談窓口」です。高齢者やご家族の様々な相談や、公的福祉サービスの紹介・申請手続きのお手伝いをしています。

相談は無料です。気軽にご相談ください。

→地域包括支援センターは裏面参照

（すでに介護認定を 受けていて） 介護に関するサービスが知りたい、利用したい時は…

担当のケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談ください。ご本人・ご家族の希望や認知症の状態にあったサービスをご紹介します。

在宅サービスの例 … * 通所介護（デイサービス） * 短期入所生活介護（ショートステイ） など

入所施設などのサービス例 … * 介護老人保健施設 * 特別養護老人ホーム * 認知症高齢者グループホーム など

さあ、まちに出かけましょう！



認知症になったからといって、すべての事ができなくなるわけではありません。「できる事」「わかる事」、自分自身の可能性を大切に、身近な人や社会とつながって暮らしていくことで安心の毎日を。

