

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

令和8年4月、「足立区認知症とともにいつまでもこのまちで条例」を制定し、認知症のご本人やご家族、区民のみなさま、事業者のみなさま、行政が一丸となって「認知症になっても『やりたいこと』を諦めずあんしんして住み続けられるまち」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。

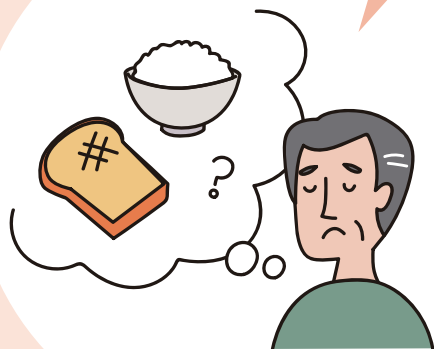
加齢による「もの忘れ」と「認知症」の違い

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

例えば...

朝ごはんは何を
食べたか思い出せない



※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

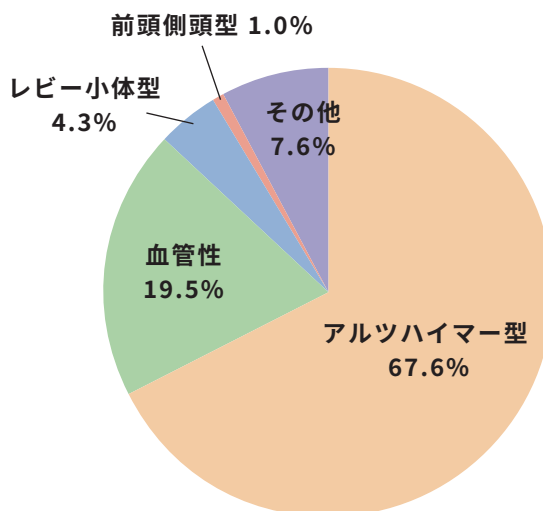
例えば...

朝ごはん食べたっけ？



認知症の種類と特徴

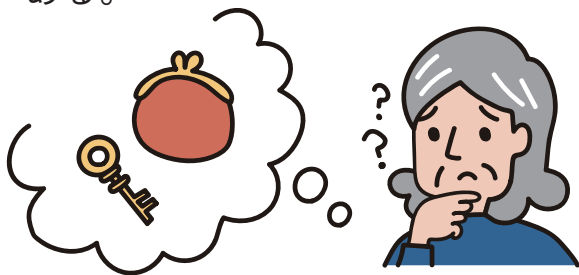
認知症は主に 4 種類あり、特徴や症状がそれぞれ異なります。最も多いのがアルツハイマー型認知症です。



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

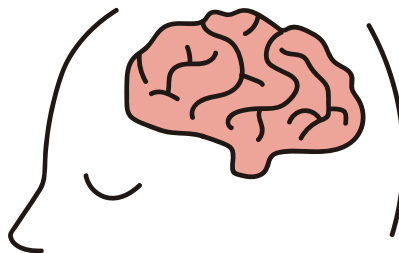
アルツハイマー型

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。



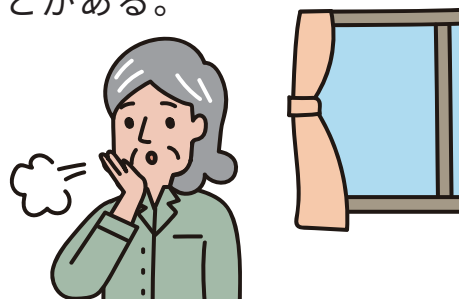
レビー小体型

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、その場に適切な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
れがあるとされますか



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？

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
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 ○ 認知症の本人や ○ 介護保険サービ
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
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、
	通い		(看護)小規模多機能型居宅介護、
	泊まり		短期入所生活介護(ショートステイ)、
	入所		認知症高齢者グループホーム



支援が必要になったら

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

ついて知っておく

家族同士が情報交換できる場に参加する
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

訪問看護、住宅改修

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

短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

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

医療機関に行くことに抵抗がある



地域包括支援センター(ホウカツ)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 | (4) 高齢者の権利を守る |
| (2) もの忘れが心配な方の相談 | (5) 運動教室や地域の居場所、 |
| (3) 地域の話し相手を見つける | 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





医療機関に相談

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がない

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

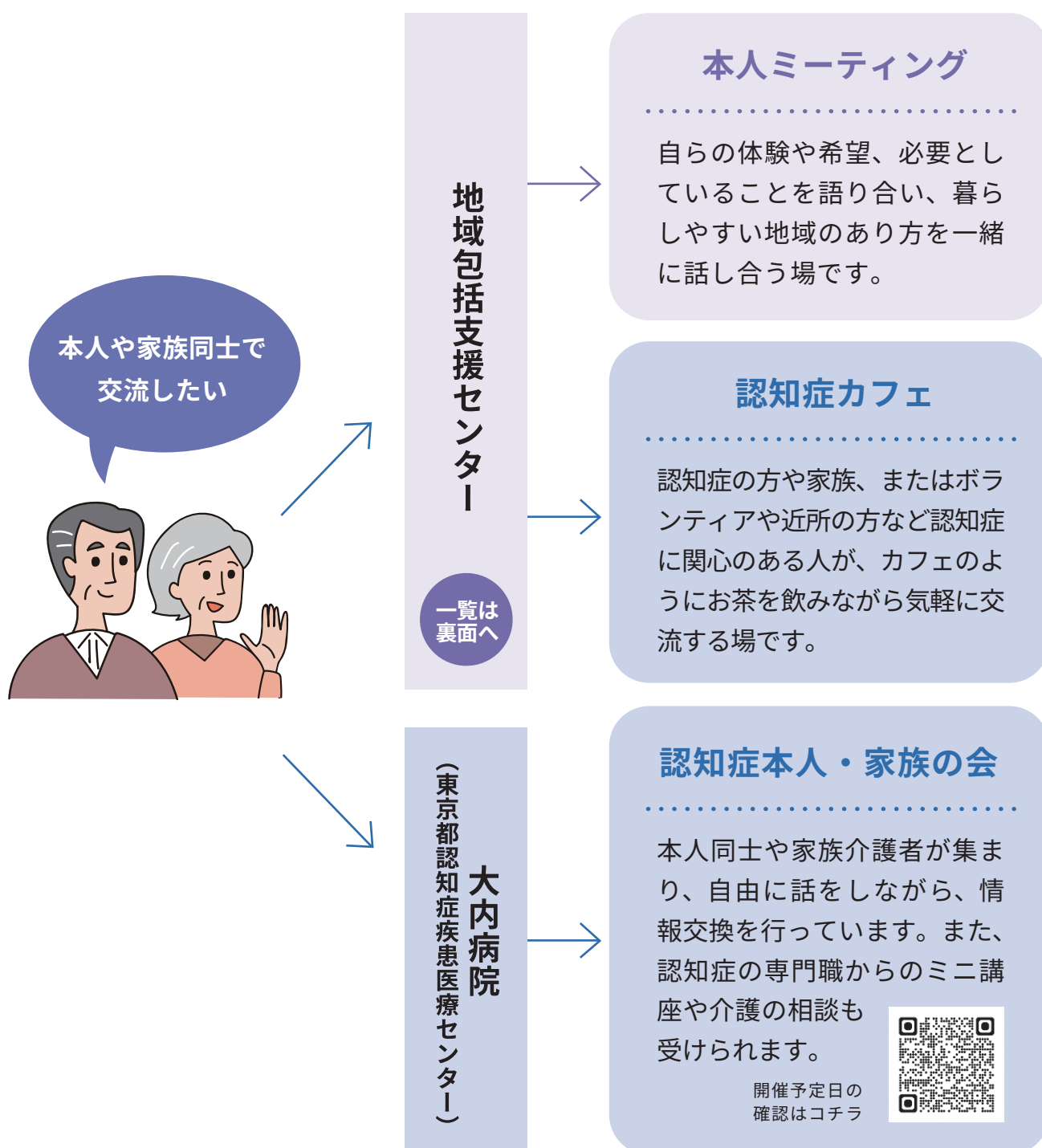


病気に合わせた適切な
治療を早期から開始できる



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。



詳しくはコチラ

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。



詳しくはコチラ

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、介護支援専門員など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



ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

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

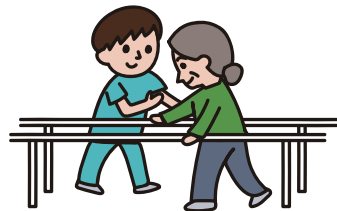
看護師などの訪問により、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

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）

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、日帰りの機能訓練などが受けられます。

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。

施設系サービス



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）

主に長期にわたり医療的ケア等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。

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、全国で約3.6万人と推計とされています。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



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



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：足立保健所・各保健センター

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：足立保健所・各保健センター

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、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



足立保健所・各保健センター一覧

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	03-3880-5358
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 18-7	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

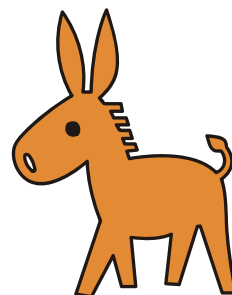


認知症の本人を見守る人たち

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。



詳しくは
コチラ



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。



詳しくは
コチラ



絆のあんしん協力員・寄り添い支援員、絆のあんしん協力機関

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・寄り添い支援員」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」には商店街、公衆浴場、町会・自治会、郵便局、新聞販売店、コンビニエンスストアなどが登録しています。日常生活や業務の中で、高齢者への見守りや声かけを行います。気がかりな高齢者を見かけた場合には地域包括支援センターに連絡しています。



詳しくは
コチラ



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などからの照会に対し、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。希望者には、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。



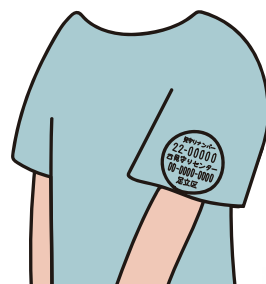
詳しくは
コチラ



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、特に行方不明になるおそれの強い方が対象となります。



詳しくは
コチラ



認知症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。

地域包括支援センター(ホウカツ)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、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
梅田	梅田 2-15-12	03-3889-1487	梅田2～8
扇	興野 2-22-27	03-6692-7771	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	03-6807-1604	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	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
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 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、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 4-2-15	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