

「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？」

気になる 시작했다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
1 チェック 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
2 チェック 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
3 チェック 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
4 チェック 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
5 チェック 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
6 チェック 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
7 チェック 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 チェック 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
9 チェック 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
10 チェック 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

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日常生活に支障が出ている可能性があります。高齢者相談センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

※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。

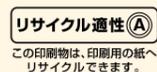
出典：東京都福祉局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

発行 令和7年3月

港区保健福祉支援部 高齢者支援課 高齢者相談支援係 区役所2階
☎3578-2407

刊行物発行番号 2024230-3721

表紙写真提供：港区在住カメラマン 正木信之さん



禁無断転載©東京法規出版

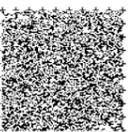
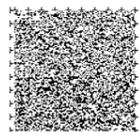
港区認知症
ガイドブック
2025.03

わたしはわたし ～自分らしさはかわらない～



この本を手にしたあなたへ

これからの生活に不安な気持ちや悩みを抱えているかもしれません。でも工夫すれば今までと変わらない生活をする事ができます。この本があなたの前向きに生きるヒントになることを願っています。



港区



はじめに

認知症は特別なものではありません。認知症は誰もがなりうるものであり、90歳以上では6割以上の方が認知症になると言われています。

人生100年時代、認知症になるのはあたりまえのことであり、認知症について「知ること」や「そなえること」は、誰でもない未来の自分のためです。

港区は「認知症になっても安心して住み続けられるまち」を目指し、その環境づくりを推進しています。そのために大切なこととして

認知症であってもそうでなくても、誰かの役に立ちたい、人と交流したいという気持ちは変わらない。

ということを認知症当事者との関わりの中で確信しております。認知症はあたりまえのこととして、誰もが不安なく役割をもって笑顔で生活できる港区でありたいと願っています。



港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

認知症とともに生きる上で大切なこと

① なるべく今までどおりの生活を続けること

できることは時間がかかっても自分でやるようにする。一人で頑張るのではなく、難しいことはどうすればできそうか（工夫）を仲間や家族と一緒に考え、時には助けを依頼することも大切。

② 仲間をつくること

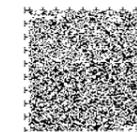
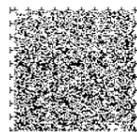
家族が一番大切な存在かもしれない。でも、家族以外の存在も大切。たとえば、気持ちや本音を共有できる認知症当事者同士のつながり。

③ 人生は楽しむもの、チャレンジ精神を忘れないこと

病気（認知症）になったからといって人生が終わるわけではない。これまでどおり楽しめないこともあるかもしれないが、逆にこれまで楽しめなかったことが楽しめることもある。今楽しいと思えることを続け、やりがいのある仕事や役割を持ち続けることは「生きがい」となり、自分を支える。

④ 居心地のよい場所をつくる、みつけること

家での役割を続けること・みつけることで、家がより居心地のよい場所となる。また、カフェや公園など自宅以外で自分がリラックスできる場所があり、そこに仲間もいると、第二の居心地のよい場所ができる。



		認知症かもしれない	日常生活に介護が必要になったら	ページ	
		工夫と周りのサポートでこれまでの生活を続ける	積極的に外へ出て仲間とともに楽しむ	周囲の助けを借りながら住み慣れたまちで安心して暮らし続ける	
認知症当事者からのお話 まわりのこころがけ・工夫					6~13
仲間づくり・交流の場		みんなとオレンジカフェ いきいきプラザ・児童高齢者交流プラザ・台場在宅サービスセンター シルバー人材センター ボランティアセンター	おれんじひろば 高齢者相談センターdeオレンジカフェ (ふれあい団らん室)	港区介護家族の会 介護予防総合センター(ラクっちゃ)	14
相談		福祉総合窓口 かかりつけ医 認知症初期集中支援チーム	高齢者相談センター(認知症支援コーディネーター、認知症地域支援推進員) 港区の認知症医療機関 認知症疾患医療センター 東京都若年性認知症総合支援センター	在宅療養相談センター P22 若年性認知症コールセンター	15~16
認知症について		認知症サポーター養成講座 認知症サポーターステップアップ講座			17~21
そなえ	安全・権利・財産 大切なものを守る	港区立消費者センター 権利擁護センター「サポートみなと」			22
	未来へのそなえ	訪問電話 救急通報システム	配食サービス 認知症高齢者等おかえりサポート事業(認知症保険) 高齢者徘徊探索支援事業	ごみの訪問収集 自動通話録音機の無償貸与	23
認知症の経過と対応					24~25
港区の相談先地図					26~27
認知症の気づきチェックリスト					裏表紙

認知症当事者からのお話
まわりのこころがけ・工夫

仲間づくり・交流の場

相談

認知症について

そなえ

認知症の経過と対応

港区の相談先地図

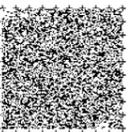
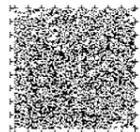
港区の暮らしを支えるサービス

- 🏠 自宅で暮らす
- 🏠 住まいを変える

🏠 ケアハウス 🏠 高齢者住宅 等

🏠 デイサービス 🏠 訪問介護 🏠 訪問看護 🏠 訪問入浴 🏠 ショートステイ 等

🏠 グループホーム 🏠 老人ホーム 等



港区在住 MCI(軽度認知障害)と医師から言われている水戸さんにいろいろな思いを聞きました

毎日どのように過ごされているのですか？

毎日午前・午後と予定があって外出しているかな。カラオケや体操、英会話とかパソコンやスマホ教室、マシントレーニングとか。ラクっちゃ(介護予防総合センター)に週に2~3回は行って、シルバー人材センターの仕事も週3~4回ぐらいしています。観光ボランティアもしていたけど、今は2時間歩くと腰が痛くて。オレンジカフェはフルで参加しています。

予定がギッシリのように、意識をして外出をされているのですか？

いろいろな所に行くことが楽しいから。自分のために楽しいことをしています。退職してから時間もあるし、近所に友達もいなかったこともあって、若いころよりも外に出ているかもしれない。

オレンジカフェ(認知症カフェ)への参加

オレンジカフェには毎回参加しているけど、その中で自分の立ち位置がよくわからない。MCIの当事者だし、決まりがあるのはわかる。でももっと(いち参加者としてだけでなく)自分にできることがあると思っている。



↓↓
どんどん自分ができることはやっていきたい。MCIの当事者であり、サポーターであり、みんなをとにかく楽しく前向きにしたい。

生活上で工夫されていることはありますか？

スマホと鍵は紐をつけて首にかけている。あとはもの忘れがあるから、なんでも写真にとっているかな。

ご自宅ではどのような役割があるのですか？

今は妻と二人暮らし。完全に別行動だね。家では血洗い、洗濯、掃除などをやっています。料理はまるっきしダメです。ほとんど日中外に出ているけど、昼は家で食べることもあるし、毎日17時頃には帰っているかな。近くに住む娘とはしょっちゅう顔を合わせるけど、「元気？じゃあね。」ぐらいしか話していないかもしれない。

若者へ

なんでもゼロからのスタート。まずはなんでもやってみる。そこから広がっていくから……。

認知症のある人と関わる方へ

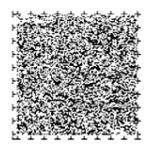
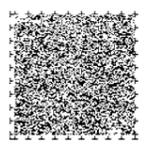
認知症のある人から好きなことをどんどん聞き出して、その話をしましょう。本人の楽しい話を引き出しましょう。前向きな話を。

港区についてどう思いますか？

自分は地方から出てきたので、港区は素晴らしいと思っています。福祉にしても、歴史にしても。住みやすいです。大満足です。

MCIということは周りに話されているのですか？

顔を合わせた人にはなんでも話しています。でも顔を合わせていない人、自分が知らない人には話しません。





丹野 智文さんの場合

宮城県在住。39歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断。その後も同じ会社で働きながら、おれんじドアの代表として認知症当事者の支援や啓発活動をしている。

認知症かもしれない～診断

ストレスが多いなと思って病院に行ったら、すぐに大きい病院に行くように言われ、2週間検査入院。その後大学病院に1か月入院し、若年性アルツハイマー型認知症と診断。入院中にインターネットで調べた認知症の怖い情報を信じ込み、不安と恐怖で毎晩泣いてばかりいた。

退院後、子どもをどうやったら学校に行かせることができるかなと、役所に行った。しかし、どこに行っても介護保険の話ばかり。**知りたかったのは今の生活をどうやったら続けられるかってこと。**自分はもう介護が必要になるって思い込み、弱い自分を勝手に自分で作り上げていた。

1年半後

たった一人の笑顔で元気でやさしい当事者との出会いがあり、この人のようになりたいと思ったことで前向きになった。

当事者同士が 出会う仕組み

おれんじドアの活動

元気な当事者に出会ったことが自分が前向きになれたきっかけであったことから、次は自分が当事者に元気を与えようと思い、病院で認知症と診断がついたり、診察が終わったりしたらすぐ近くの部屋で元気な当事者と不安を持った当事者が出会い、相談にのるという仕組みを作った。認知症と診断されたら落ち込んで帰る人が多いが、当事者と出会うことで笑顔で帰ることができる。

認知症の治療

副作用なのか体がきつときもあったけど、先生と話し合い、量を調整して薬の内服を継続している。薬を飲むことに真剣になりすぎない、頼りすぎないようにしている。

認知症の進行予防

特に意識しては何もしてない。診断されたときは、家族が心配して脳トレをしたり認知症に良い食べ物を食べたり。でもそのときが一番体調が悪かった。

だって自分はやりたくなかったから。

家族との関係性

普通。子どもの反抗期もひどかった。だからきっと普通のお父さんだと思っていると思う。テレビが見えなくて「じゃま。」って言われるし、子どもと妻だけで旅行に行くこともある。

働き続けること

働き続けるために精神障害者保健福祉手帳は取得している。会社から言われたわけではなく、障害者雇用枠で働かせてもらおうと思って。子どもが小さかったから生活するために働き続けようと思って。

認知症でありながら 働くこと

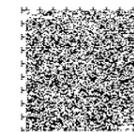
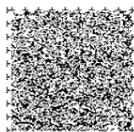
会社では自分の席や上司の顔がわからなくなります。でも周りが認知症だとわかっているので、聞けば教えてくれます。

認知症だからこれくらいでいいんじゃないかではなく、時間がかかっても、難しい仕事ができなくても、認知症でもできることを一生懸命やるのが、周りが認めてくれることなのかなと思っています。

今までどおりに仕事をしなければいけないとか、やりがいのない仕事をしなければいけないとあって思っていたら働けないです。何のために働くのか、それさえぶれなければ働き続けられます。プライドをどこに持つかです。

会社に行くとき道に迷います。でも2時間かけて自分で行きます。自分に自信を持つため、一人でバスや地下鉄を使って行きます。

妻に言われて一番うれしかったこと
「心配はするけど信用してあげる。」





山中しのぶさんの場合

高知県在住。41歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断。認知症になっても暮らしやすいまちづくりをしたいという思いから、一般社団法人セカンド・ストーリーを設立し、有償でボランティア活動を行う「でいさあびすはっぴい」を開所。現在2店舗の運営と講演活動をしている。

認知症と診断されたとき

ほっとした。なんで私はこんなに約束を忘れてしまうんだろうとか、結構ルーズな人って思われていたので。理由があったんだとわかって安心した。

診断されてからの絶望期間

認知症の情報を検索するとどんどん落ち込み絶望となった。診断当初から丹野さんという認知症当事者の方には出会えていたけど波があり、1年半ぐらい絶望期間があった。若年性認知症支援コーディネーターも紹介されていたが、タイミングではなかったのか、自分が欲しい情報がそのときは得られず(でも今では仲が良い)。

絶望からはい上がる

勇気を出して一步を踏み出したとき、周りが一緒にやろう、一緒に考えようって協力してくれた。何かを掴んだ感じがした。この一步を踏み出さないと周りもどうしていいかわからないし、本人もすごい勇気を出してなんとかしたい、今の自分を変えたいって思っているので、**絶対見て見ぬふりをしないで欲しい。**

認知症をオープンにする？

自分が信頼を置ける人に自分のタイミングで、自分の感覚で、今この人に伝えようっていうことでいいと思う。私はオープンにすることで生きやすくなったけど、無理してオープンにすると自分が辛くなるだけ。**たった一人でも自分の悩みとか打ち明けられる人がいたら、本当に生きやすくなる。困りごとは、困りごとが言える関係性ができていないと言えない。**

誰かに相談して噂で広まり、話していない人が知っていたり、家族が心配して近所の人に勝手に伝えてしまったりするのではなく、本人の気持ちを大切にしたい。

仲間の存在

診断されてから2年ぐらいは診断前と同じ部署で同じ営業の仕事をしていました。部署ではみんな私が認知症だっていうことを理解してくれていたの、困ったときは助けてくれたり、さりげないサポートがあったりして仕事がしやすかった。

私には本当に仲が良い家族がいるが、それぞれ学校や仕事等の生活があり、家で一人のときに孤独を感じ、家族ではない誰かの存在も必要であると思った。

事業を立ち上げるとき、今後の山中しのぶを、また症状が進行したときの状態も想像しながら、社会保険労務士や司法書士の所に自分で営業に行き仲間を募った。

私の仲間は私のことを認知症だと思っていない。山中しのぶだと思っている。私を好きでいてくれて、私も支援者だと思っていない。みんなのことを仲間だと思っている。

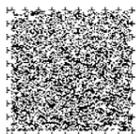
社会参加型の働くデイサービスをやっている。この仕事をしてくださいというのではなく、企業さんや農家さんなどと一緒に作業をしている。来てくれてありがとうって言われて、みんな喜んでやっている。

仕事で間違えることもあるけど、それを許してくれる仲間がいて、私が仕事ができる環境にある。

仲間がいるから県外にも出られる。私には高知があり、はっぴいがある。気持ちがつながっている。

誰一人孤独を感じたりしない、誰もが一人ではない場所を作りたいと、第二・第三の家族に、家族がいない人には私が家族になるっていう思いで はっぴい(デイサービス)を作りました。

認知症の正しい理解は、
当事者と話すことで生まれてくる。
だから当事者と会って
話して欲しいです。



●まわりのこころがけ

～当事者から～

心配だから財布を持たせない…

▶▶ 何をやりたい、何を食べたいって聞いて、「なんでもいい」という人は、ほとんどが財布を持っていない人でした。お財布がないとやりたいこともなくなってしまい、全てをあきらめてしまいます。なくさないような工夫をしましょう。



家族には何でも話してくれるはず…

▶▶ 家族が一番近くにいるから、何でも話してくれているはずだと思いますが、家族だからこそ大好きだからこそ言えないことがいっぱいあります。不安や困ったこと、失敗したことは言いづらんです。一番大切だからこそ迷惑をかけたくない、心配をかけたくないっていう気持ちが強いです。



心配だからって家族が24時間365日一緒に行動する…

▶▶ 本人は望んでいないかもしれないです。自分にとって一番大切な家族が自分の時間を犠牲にしていること。

家族は家族で自由な時間があればいいし、本人は本人の楽しい時間があればいい。常に一緒ではどんなに好きでも息が詰まります。



認知症と診断されたからって何もできないわけではない。

▶▶ 今までやっていた電球交換だってできます。味付けを失敗しただけで、「座ってて」って言われたら役割がなくなります。役割がなくなると居場所がなくなり、家にいるのが辛くなります。部分的にでもできることはたくさんあるので、役割を奪わないで。



病院受診時、付き添う家族や支援者が医師に日頃の困りごとを話す…

▶▶ 困りごとばかり話すと解決するために薬が増えてしまいます。これは周りの責任でもあるような気がして、これができています、これができていませんって両方伝えてあげればいい。



サービスを導入するとき、本人に説明を。

▶▶ 利用するのは本人です。名刺を本人に渡し、本人を中心に説明してください。本人が元気になり前向きになるためのサービスです。本人が自分で決めてサービスを利用することで、家族も楽になります。



失敗したっていい。

失敗したら工夫すればいい。

なるべく成功体験で終わりましょう。

先回りして失敗を防ぐのは本人のためにはなりません。

困りごと

もの忘れがあるのでメモするが、そのメモがどこにあるのかわからなくなる。



ホテルの部屋番号を忘れる。暗証番号がわからなくなる。誰に会ったかわからなくなる。



待ち合わせの時間がわからなくなる。



パンを焼いていることを忘れてしまい丸焦げ。

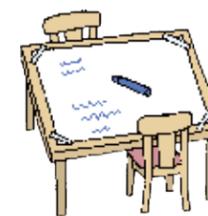


財布や鍵、携帯電話がどこにあるかわからなくなってしまう。



工夫の一例

・メモコーナーを作る
・テーブルクロスを模造紙にしてそこに何でも書く。いつでも見えるので不安にならない。



写真をとる。



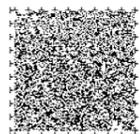
携帯電話のアラームを設定し、持ち物等も全て入れておく。



パンを焼きはじめたら、焼き終わるまでトースターの前でずっと見ている。



紐をつけて全てつなげておく。ネックストラップで首からかける、もしくはかばんと全てつなげておく。



仲間づくり・交流の場

① みんなとオレンジカフェ (認知症カフェ) ～定期開催～

港区在住の認知症のある人やその家族、認知症に関心のある人が皆さんで情報共有しながら交流できる場です。認知症専門医や専門職によるミニ講話などがあり、個別相談もできます。



② おれんじひろば (認知症本人ミーティング)

認知症と診断された本人や認知症が心配な人、認知症のある人を介護している家族などが、いろいろな思いを語り合う場です。



その他交流の場

高齢者相談センター de オレンジカフェ

各高齢者相談センターで開催している認知症カフェです。開催日時や場所は各高齢者相談センター **P26~27** へお問い合わせください。

いきいきプラザ・児童高齢者交流プラザ・ 台場在宅サービスセンター(ふれあい団らん室)

高齢者の生きがいづくりを支援するとともに、区民の相互交流、自主的活動、健康づくり等を行う場所です。

公益社団法人 シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の人に対して、就業などを通じて社会参加の機会を確保する会員組織です。

☎5232-9681

港区介護家族の会

介護についての悩みや日頃の思いを、安心して話すことができる場です。



介護予防総合センター(ラクっちゃん)

健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。原則として区内在住の65歳以上の人(一部60歳以上の人も利用可)が無料で利用できます。

社会福祉法人港区社会福祉協議会 みなとボランティアセンター

ボランティアや地域福祉活動に興味関心のある人に対して相談や支援を行っています。

☎6230-0284

はじめての相談

不安に思っていること、気になっていることを気軽に話してみましょう。

大切なことは認知症であるかないかをはっきりさせることではなく、不安が少しでも軽くなり、日々の生活を楽しみながら続けられるようにすることです。誰かに自分の状況を知ってもらえると、気持ちが少し楽になるかもしれません。

●主に65歳以上の方 地図 P26~27

高齢者相談センター(地域包括支援センター)

月~土曜：9:00~19:30

日曜、祝日、年末年始：9:00~17:00

健康や福祉、医療や生活、認知症や介護に関することなどさまざまな相談を受け付けています。

窓口	所在地	電話・FAX
芝地区高齢者相談センター (芝地域包括支援センター)	芝3-24-5	☎ 5232-0840 FAX 5446-5857
麻布地区高齢者相談センター (南麻布地域包括支援センター)	南麻布1-5-26	☎ 3453-8032 FAX 3453-6269
赤坂地区高齢者相談センター (北青山地域包括支援センター)	北青山1-6-1	☎ 5410-3415 FAX 5410-3417
高輪地区高齢者相談センター (地域包括支援センター白金の森)	白金台5-20-5	☎ 3449-9669 FAX 3449-9668
芝浦港南地区高齢者相談センター (地域包括支援センター港南の郷)	港南3-3-23	☎ 3450-5905 FAX 3450-5909

●64歳以下の方 地図 P26~27

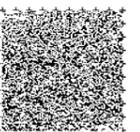
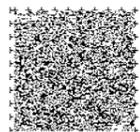
福祉総合窓口(総合支所窓口)

月~金曜：9:00~17:00

土・日曜、祝日、年末年始：休館

健康や福祉に関する相談を受け付けています。

窓口	所在地	電話・FAX
芝地区総合支所 区民課 保健福祉係	芝公園1-5-25	☎ 3578-3161 FAX 3578-3182
麻布地区総合支所 区民課 保健福祉係	六本木5-16-45	☎ 5114-8822 FAX 3583-0892
赤坂地区総合支所 区民課 保健福祉係	赤坂4-18-13	☎ 5413-7276 FAX 3402-8192
高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係	高輪1-16-25	☎ 5421-7085 FAX 5421-7613
芝浦港南地区総合支所 区民課 保健福祉係	芝浦1-16-1	☎ 6400-0022 FAX 5445-4590

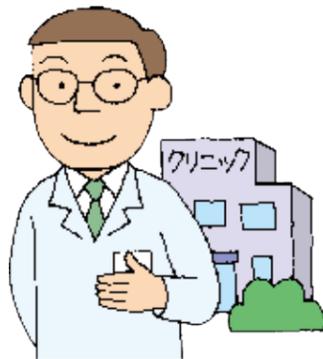


● 病院への相談

伝えたいこと、病院で聞きたいことをメモして持って行きましょう。同行してもらえらる人がいると安心です。

かかりつけ医

日々の暮らしの中で不安に思うことがあれば、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。早めの治療や体調管理で症状が改善することもあります。治療が可能な病気がみつかることもあります。かかりつけ医がない場合は、神経内科や精神科、脳神経外科などで診察を受けられます。



港区の認知症医療機関



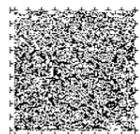
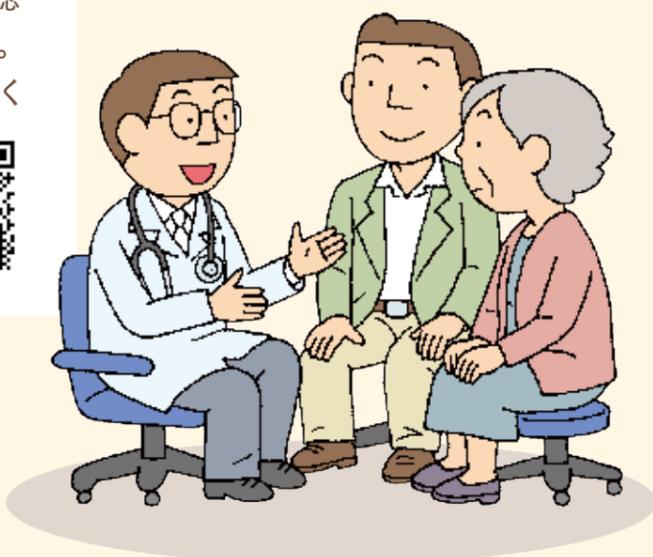
認知症疾患医療センター

東京都済生会中央病院（港区三田1-4-17）
☎3451-7651（平日9時～17時）

認知症初期集中支援チーム

認知症のある人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症の専門家によって構成されたチームです。

まずは高齢者相談センターなどにご相談ください。



認知症へのそなえ

認知症は加齢とともに誰でもなる可能性があります。完全な予防方法はありませんが、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症等）を予防することが、認知症になりにくい身体をつくることにもなります。

食事

塩分は控えめに、
お酒はほどほどに、
バランスよく



運動

ウォーキングなどの
有酸素運動を
継続的に



生活を楽しむ

自分が好きな事を
しましょう



積極的な外出

外に出て人と
交流しましょう



歯を大切に

歯磨き・口の中のケアを忘れずに



耳の聞こえ

聞こえにくさがある場合は早めに相談を



補聴器購入費助成制度があります。



認知症とは？

もの覚えが悪くなったり情報処理能力が低下したりすることは、加齢とともに誰にでもおきます。認知症は脳の病気などにより、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態のことであり、老化によるものとは異なります。

老化と認知症による「もの忘れ」の違い

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは異なります。朝ごはんは何を食べたか思い出せないなど体験の一部を忘れるのは、老化による「もの忘れ」といいますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

老化によるもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事を忘れてしまう。
- もの忘れが頻繁に起こる。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることもある。

日常生活に支障が出る

知っておきたい主な認知症

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で、脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。早期発見と治療で進行を遅らせることができる。

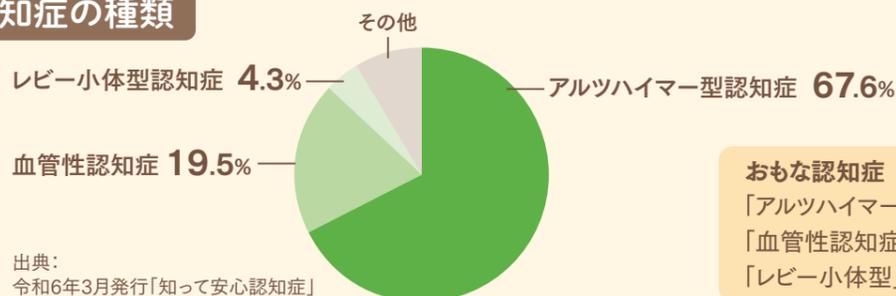
血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管障害のあとに発症する。高血圧や脂質異常症など動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。

レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすい。また、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状も特徴。

認知症の種類



おもな認知症
「アルツハイマー型」
「血管性認知症」
「レビー小体型」

出典：
令和6年3月発行「知って安心認知症」

● 軽度認知障害 (MCI) MCI: Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害 (MCI) というものがあります。認知症の前段階であり、日常生活に大きな支障はありません。**この段階で気づき、生活習慣の見直し等を行えば、認知症への移行を予防することが期待できます。**



軽度認知障害の可能性のある主な兆候

① 記憶障害

「隣の部屋にさがしものに行ったら、何をさがしに来たのか思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなることがあります。



② 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなります。何かのイベントを思い出そうとしても、どのくらい前のことなのかわからなくなることがあります。



③ 性格の変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから、自分に自信がなくなったり、自分にいらだったりするためと思われます。



④ 話の理解困難

「もしこうならこうで、そうでなかったらこう」といった少し複雑な内容の話を理解することが難しくなり、受け答えなどがままたまならないことがあります。



⑤ 意欲の低下

長年の趣味をやめることなどです。生きがいにもなっていたようなことをやめてしまうのは危険な兆候です。うつ病の場合もあるので注意が必要です。



港区は軽度認知障害や認知症の早期発見に力を入れています。

対象 50歳以上の区民

認知症セルフチェックシート健診

医療機関で受けていただく健診です。
※対象は健診結果を港区へ情報提供することに同意いただける方



脳の健康度測定会

タブレットを使用してゲーム感覚で行うセルフチェックで現在の脳の健康度がわかります。



支援が必要な方や希望する方は、認知症支援コーディネーターによる個別の支援が受けられます。

● 若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。
 家族や仕事への影響が大きい“働き盛り世代の認知症”です。
 「何かおかしいな、こんなはずではないのに」と思う事があれば、
 まずは相談してみましょう。



約束を
忘れてしまう



物を置いた
場所がわからなく
なってしまう



取引先の
相手の名前が
思い出せない



大切な書類が
みつからない



今まで
楽しかったことが
楽しめない



若年性認知症の相談窓口

東京都若年性認知症総合支援センター

☎3713-8205 (平日 9:00~17:00)

若年性認知症支援コーディネーターが、ワンストップで本人やご家族、関係機関からの相談をお受けしています。主治医と連携をとりながら日常生活の助言、社会保障、就労支援、お住まいの地域の訪問・通所サービスをコーディネートします。

若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707 (月~土曜 10:00~15:00)
 (ただし水曜10:00~19:00)

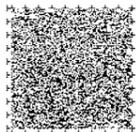
専門的な教育を受けた相談員が、社会資源の情報提供とともにその申請方法などをわかりやすくお伝えします。

港区の窓口

(平日 8:30~17:15)

みなと保健所 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084

港区高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2407



● 認知症について詳しく知りたい 認知症のある人のために役に立ちたい

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症のある人とその家族を支える応援者になるための講座です。



対象 区内在住・在勤・在学者

講座内容 認知症の理解、認知症のある人と接するときのポイント、サポーターのできること等
90分/回

申し込み 個人の場合は区民向け講座にお申し込みください。
 団体(原則10人以上)の場合は講師を派遣します。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症を正しく理解したうえで、認知症サポーターとして認知症のある人や家族への支援が地域でできるよう、より実践的な内容を学ぶための講座です。

対象 認知症サポーター養成講座修了者

認知症普及啓発事業

毎年1~2回、医師や認知症当事者の講演会、体験会等を行っています。



みなと認知症サポートステーション認定制度

ステーション大募集中

認知症に対する正しい知識をいかし、認知症のある人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための、見守りの目となっている店舗・企業・事業者・施設です。安心して利用できます。

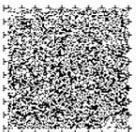


目印はこのステッカーです。



チームオレンジ

認知症のある人が地域で安心して生活できる港区をつくる活動を行います。



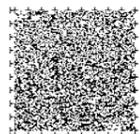
暮らしを支える港区のサービス

日常生活を続けていくための相談

相談事	内容	相談先
高齢者や介護に関するもの	地域の高齢者や介護をしている家族の総合的な相談・支援の窓口です。	高齢者相談センター P15 (地域包括支援センター)
福祉全般	高齢、障害、生活困窮、保健、子どもや保育相談等のお困りごとが相談できます。	福祉総合窓口 P15 (総合支所区民課)
在宅医療・療養に関するもの	在宅療養生活全般にわたる、医療・療養・介護に関する相談の窓口です。	在宅療養相談センター ☎6435-0758

安全・権利・財産を守りたい

サービスの種類	内容	相談先
消費生活相談	商品・サービス等の苦情や契約に関する相談を専門の相談員が受け付け、助言や情報提供を行います。	消費者センター ☎3456-6827
成年後見制度	成年後見制度の相談・利用支援、成年後見人等へのサポート、弁護士等による福祉専門相談などを行います。	権利擁護センター 「サポートみなと」 ☎6230-0283
福祉サービス利用援助事業 (地域福祉権利擁護事業)	福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、大切な書類などのお預かりを行い、安心して生活が送れるよう支援します。	



● 未来へのそなえ

※対象となる条件や利用者負担などがあるサービスもあります。詳細は各サービスの連絡先へお問い合わせください。

サービス	内容	連絡先
訪問電話	訪問電話相談員が定期的に電話することにより、安否確認をするとともに、各種相談に応じます。	高齢者相談センター P15
救急通報システム	感知器により一定時間人の動きが感じられないとき、または室内での火災発生時に専門の警備員が出動し、安否確認と救助活動を行います。	総合支所区民課保健福祉係 P15
配食サービス	食事を自宅にお届けし、同時に安否確認を行います。	高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2400~2406
ごみの訪問収集	戸別訪問収集と粗大ごみの運び出し収集があります。	みなとリサイクル清掃事務所 ☎3450-8025
自動通話録音機の無償貸与	振り込め詐欺等の特殊詐欺被害を未然に防ぐため、固定電話の呼出音が鳴る前に相手に警告し、その後の通話内容を録音できる機器を貸与します。	防災課生活安全推進担当 ☎3578-2270

認知症高齢者等おかえりサポート事業

財布やスマートフォン、洋服などに見守りシールを貼ることで、緊急時に迅速な安否確認につながります。



認知症高齢者等賠償責任保険

40歳以上のおかえりサポート事業の登録者で、一人歩き等による万一の事故で家族等に損害賠償責任が生じた場合に、補償される保険です。

高齢者徘徊探索支援事業

GPSを利用した位置情報専用探索機器を貸し出します。
※探索機のサイズは縦10.1cm横5.4cm厚さ1.2cm重さ94gです。

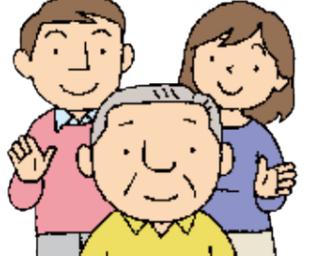


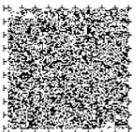
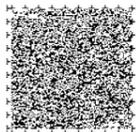
生活上のお困りごとを解決するサービス(介護保険サービス含む)が掲載された冊子もご利用ください。



認知症の経過と対応

※症状の経過には波があります。

	認知症かもしれない	日常生活は自立	周囲の見守りが必要	支援が必要
本人の気持ち 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れについて心配になる。 ●何かがおかしいという不安を感じる時がある。 ●なんとなく疲れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが多くなっていく。 ●なにかをするのがおっくうになりがち。 ●自分ではなくなっていくような怖さを感じる時がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●どうしてここにいるんだっけ？ 何をしていたんだっけ？ という感覚が生じることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●昔の記憶が薄れていく感じ。 ●宙に一人浮かんでいるような感覚。 
各段階の症状	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが増える。 ●新しいことを覚えるのが大変。 ●一度にいくつもの作業が難しい。 ●疲れやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●記憶することが難しい。 ●イライラ、落ち込みがち。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大事なものがみつからないことがある。 ●日にちや時間がわからなくなることがある。 ●道に迷うことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉によるコミュニケーションが難しくなることもある。 ●着替えや食事、入浴、排泄などの日常生活動作が一人では難しく、サポートが必要になる。 
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●工夫をして、これまでの生活をなるべく続けましょう。 ●適度な運動をしましょう。 ●人との関わりや外出を積極的にしましょう。 ●家庭内でも役割を続けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●人との関わりや外出をなるべく続けましょう。 ●大事なことはメモを取ったり、工夫して生活を続けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●周りのサポートを得ながら生活を続けましょう。 	
家族や周囲の人の心構え 	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症を理解し、接し方のコツを学びましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活しやすい、安全な環境を整えましょう。 ●今後について本人・家族で話し合っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●心配なこと、不安なことがあれば相談しましょう。 ●仲間づくりや交流の場に参加し、悩みを打ち明けられる場所を見つけましょう。 	



高齢者相談センター（地域包括支援センター） ・ 総合支所のご案内

赤坂地区高齢者相談センター （北青山地域包括支援センター）

北青山1-6-1



☎ 5410-3415
FAX 5410-3417



相談区域

元赤坂、赤坂、南青山、北青山

麻布地区総合支所 区民課 保健福祉係

六本木5-16-45



☎ 5114-8822 FAX 3583-0892

相談区域

東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木

麻布地区高齢者相談センター （南麻布地域包括支援センター）

南麻布1-5-26



☎ 3453-8032
FAX 3453-6269



相談区域

東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木

高輪地区高齢者相談センター （地域包括支援センター白金の森）

白金台5-20-5



☎ 3449-9669
FAX 3449-9668



相談区域

三田4・5丁目、高輪、白金、白金台

高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係

高輪1-16-25



☎ 5421-7085
FAX 5421-7613

相談区域

三田4・5丁目、高輪、白金、白金台

赤坂地区総合支所 区民課 保健福祉係

赤坂4-18-13

☎ 5413-7276
FAX 3402-8192



相談区域

元赤坂、赤坂、南青山、北青山

芝地区総合支所 区民課 保健福祉係

芝公園1-5-25

☎ 3578-3161
FAX 3578-3183



相談区域

芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕

芝地区高齢者相談センター （芝地域包括支援センター）



☎ 5232-0840
FAX 5446-5857

相談区域

芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕

芝3-24-5



芝浦港南地区総合支所 区民課 保健福祉係

芝浦1-16-1

☎ 6400-0022 FAX 5445-4590



相談区域

芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

芝浦港南地区高齢者相談センター （地域包括支援センター港南の郷）

港南3-3-23

☎ 3450-5905 FAX 3450-5909

相談区域

芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

