

港区 認知症 ガイドブック

知って
安心

いつまでも
住み慣れた地域で
自分らしく
暮らし続けるために



港区



はじめに

人口の高齢化に伴い認知症の患者さんは年々多くなっており、認知症との関わりは誰もが自分の周りにも起こり得る身近な問題になってきています。

この冊子はそんな認知症を理解し、上手に付き合っていくために作られたものです。認知症の基礎的な知識から認知症への気づき、日常の過ごし方、また、認知症になっても住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができるよう、知っておきたい制度、サービスなどを紹介しています。

もの忘れ、認知症が気になり出した時に手に取っていただき、認知症を知り、認知症とともに生活していくためにどのようなサポートがあるかなどを確認、活用していただければ幸いです。

東京都済生会中央病院 認知症疾患医療センター 足立智英

もくじ

① 認知症を正しく知ろう	P4~P6
・ 認知症は脳の病気です	
・ どんな症状が起こるのでしょうか	
・ 認知症のタイプ	
・ 軽度認知障害 (MCI) とは	
・ 若年性認知症とは	
② 認知症を予防するために	P7
③ 認知症に早く気づこう	P8~P9
・ 認知症は早期の発見が大切です	
・ 早期発見による3つのメリット	
・ 受診時に伝えたいこと	
④ 認知症の人への上手な接し方	P10~P11
⑤ 介護する人の健康づくり	P12~P13
⑥ 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	P14~P15
⑦ 港区認知症ケアパス	P16~P19
・ 認知症の経過と対応	
・ 認知症の人を支援する体制	
⑧ 港区のあんしんサービス	P20~P25
⑨ 自分ノート	P26~P27
⑩ 総合支所・高齢者相談センター一覧	(裏表紙)

知る

予防

早期発見

接し方

介護する人

チェック
リスト

ケアパス

あんしん
サービス

自分
ノート

① 認知症を正しく知ろう

認知症は脳の病気です



認知症とは、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違います。たとえば、朝ごはんを何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、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。



どんな症状が起こるのでしょうか



認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

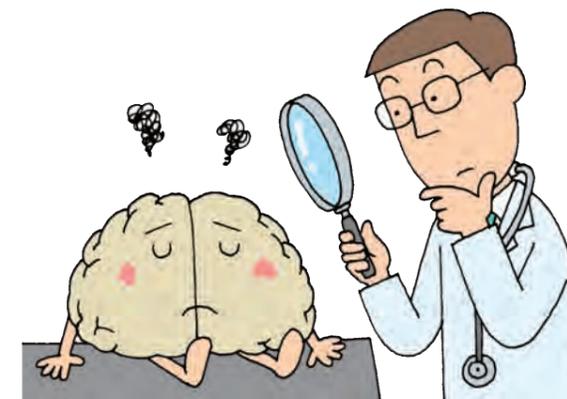
周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動

● 認知症のタイプ

認知症はさまざまな病気が原因となっており、タイプによって症状や傾向も異なります。



血管性認知症

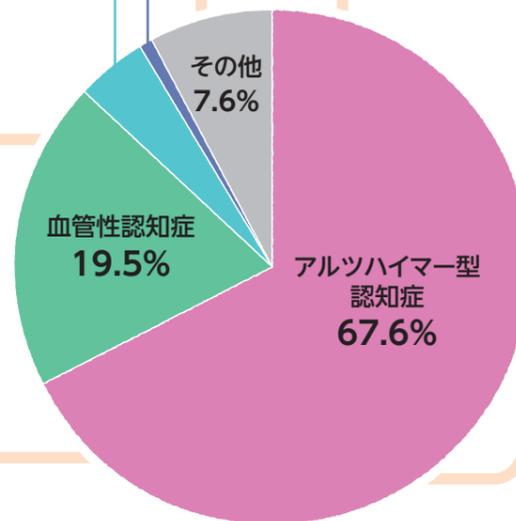
脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症 4.3%

前頭側頭型認知症 1.0%



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

円グラフ資料：「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）」（厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授）

知る
予防
早期発見
接し方
介護する人
チェックリスト
ケアパス
サあんびんズン
自分ノート

軽度認知障害 (MCI) とは



もの忘れはあるが日常生活への影響はほとんどなく、認知症の前段階とされる状態です。この状態の時から専門医の診察を受けて適切な対策をとることで、認知症への移行を防ぐことが期待できると言われています。

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

● 記憶障害

「隣の部屋に探し物に行ったら、何を探しに来たのかどうしても思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなることです。

● 気分の落ち込み・混乱

精神的に落ち込んだり混乱したりする頻度が高くなります。これは記憶障害などから自分に自信がなくなったり、いらだいたり、不安を感じるためと解釈されます。

● 話の理解困難

「もしこうならこうだけど、そうじゃなかったらこうだよ」といった少し複雑な話の理解が難しくなります。つじつまを合わせようとして作り話をしたりとんちんかんな応答をすることがあります。(※難聴との鑑別は必要です)

● 集中力や意欲の低下

長年の趣味をやめてしまったり、生きがいをやめてしまうことがあります。

● 見当識障害

今いる場所、時間などの感覚が乱れることで、普段の生活習慣が行えなくなることがあります。



若年性認知症とは



認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。



高齢者の認知症との違い

- 平均の発症年齢は54歳くらいです。
- 女性より男性に多く発症します。
- 今までと違う変化に気づきますが、疲れやストレスなどのせいと見すごしたり、ほかの病気と勘違いして受診が遅れることがあります。
- 働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなくご家族の生活への影響（仕事・家事・子育て・親の介護など）が大きくなりやすいです。



若年性認知症は、早期の気づきと受診が大切です。

② 認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

■ バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



■ 脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



■ 禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



■ 寝たきりにならないための転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒防止を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



■ 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

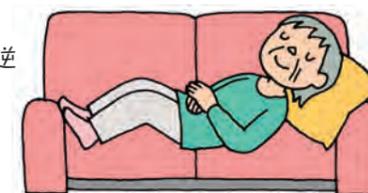
ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回をめやすにウォーキングを行いましょう。



■ 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



■ 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



知る

予防

早期発見

接し方

介護する人

チェックリスト

ケアパス

サあんびスん

自分ノート

③ 認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を嫌がるときは

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。

そんな時は、まずは家族だけでかかりつけ医や専門医に相談し、アドバイスを受けることもできます。



受診時に伝えたいこと

初めて受診する前に、メモを取っておくと、医師にも状況が伝わりやすくなります。このページに記入してご活用ください。



記入日 年 月 日

ご本人の氏名

記入した方の氏名 (続柄)

- 1 もの忘れが気になりだしたのはいつ頃からですか？
- 2 これまでご本人に病歴はありますか？
- 3 今服用しているお薬はありますか？
- 4 最近のご本人の様子に当てはまる項目がありましたら、印をつけてください。
 - 直前に話したことを忘れてしまうようになった
 - 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
 - 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
 - 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった
 - つじつまの合わない作り話をするようになった
 - 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
 - おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった
 - 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
 - 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった
 - 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
 - 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
 - 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった
- 5 その他に心配なことや相談したいことがあればご記入ください。

知る
予防
早期発見
接し方
介護する人
チェックリスト
ケアパス
サあしん
自分ノート

④ 認知症の人への上手な接し方

「ケア（介護）する」視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人の気持ちを傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。認知症の本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け、心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

不安な気持ち 「自分に何が起きているのか」 「この先どうなるのか」	悔しい気持ち 「何でこれができないのか」 「みんなからバカにされる」	申し訳ない気持ち 「家族に迷惑をかけている」 「もっと役に立ちたい」
--	---	---

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける
- 命令する
- 強制する
- 子ども扱いする
- 急がせる
- 役割を取り上げる
- 何もさせない など



こんなときどうする?



こんなとき 食べたはずなのに「ごはん、まだ?」



どうする? 「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感と呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき 「同じことを何度も話しかけてくる」



どうする? 「今日は何曜日?」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に^{ていねい}に対応しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき 家族に向かって「どちらさまですか」



どうする? 人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子供でしょ!」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的」になる



どうする? 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。そのような場合は、怒っている理由を丁寧に尋ね、状況によっては謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた!」



どうする? 身近で介護する家族などが犯人として疑われることがあります。訴えに耳を傾けて一緒に探しながらかん心をほかにそらしましょう。また、探しものは本人が見つけられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まる場合があります。

こんなとき 「徘徊して」道に迷ってしまう



どうする? 周囲にとっては徘徊^{はいかい}でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由を尋ね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、みまもりサービスも利用しましょう。(P22、23参照)

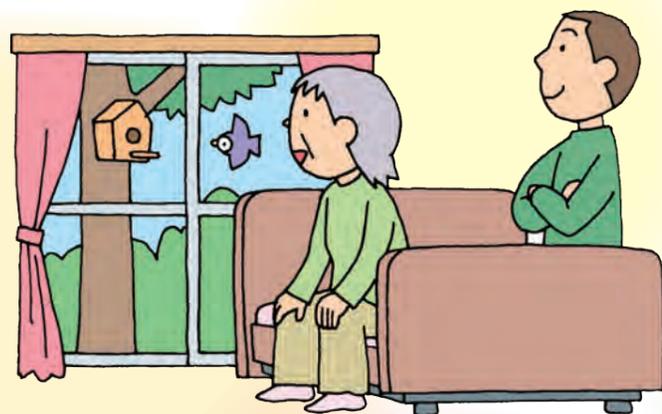
知る
予防
早期発見
接し方
介護する人
チェックリスト
ケアパス
サあんビズン
自分ノート

⑤ 介護する人の健康づくり

認知症の人の介護は、昼夜なく介護が必要なことが少なくありません。介護する人が健康で、明るく元気に接してあげることが、介護されるご本人にとっても一番幸せなことです。介護する人は、肉体的な健康だけでなく、精神的な健康にも十分注意することが大切です。

●自分も認知症の人も追いつめない

変わらない認知症の人を変えようとしな
いで、介護する人が考え方を改めて、認知
症の人を受け入れましょう。



●介護はマイペースで

ひとりで完璧にしようと思わないよう
にします。介護は、それぞれのケースで違
います。本に書いてあることや人からいわ
れたことなどに神経質になりすぎるのはや
めましょう。



●家族が協力し合う

主になって介護している人が家族の中
で孤立しないことが大切です。家族がで
きる範囲で協力し、介護上の悩みを話し
合うだけでも、気持ちが楽になります。



●自分の生活を犠牲にしない

介護は何年続くかわかりません。自分
の仕事や趣味をすべてやめて生活を捧げ
てしまうと、ストレスがたまってしま
います。



●介護の技術を身につける

認知症の症状やご本人と接するときの
コツを心得ておきます。介護は力が必要な
作業が多いので、基本的な介護技術も身
につけておくと、体の負担を軽減します。

●SOSは早めに出す

介護している人は健康状態に不安を感じ
たら、無理をせずに早めに受診し、周り
の人にSOSを出して、サポートしてもら
いましょう。

●介護サービスを上手に活用

介護者の負担減のためだけでなく、認知
症の人にとっても社会と接することが刺
激になります。公的サービスだけでなく、
地域で行われているいろいろなサービス
を探しましょう。

●仲間を見つけて励まし合う

認知症カフェ（オレンジカフェ）など
地域で開かれる認知症の人やその家族
のための集まりや、介護家族の会に積
極的に参加しましょう。地域に仲間が
見つかり、相談したり励まし合ったり
できて心強いものです。

●ご近所にオープンにする

家族のなかに認知症の人がいることを
隠さずにオープンにする方法もあります。
近所の人たちに協力をお願いしてお
けば、何かあったときに快く協力して
もらえます。

知る

予防

早期発見

接し方

介護する人

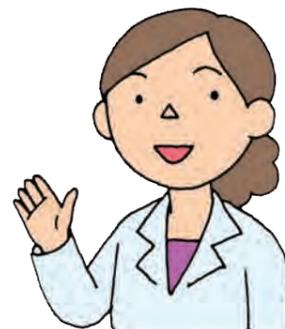
チェック
リスト

ケアパス

サあん
びん
すん

自分
ノート

⑥ 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
チェック1 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
チェック2 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
チェック3 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
チェック4 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
チェック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	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
チェック6 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
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8 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
チェック9 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
チェック10 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。かかりつけ医やお近くの医療機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)

知る

予防

早期発見

接し方

介護する人

チェックリスト

ケアパス

サあんしん

自分ノート

7 港区認知症ケアパス (認知症の経過と対応)

認知症ケアパスとは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのかという大まかな目安を示したものです。
サービスの内容について詳しくは裏面の総合支所または高齢者相談センターにお問い合わせください。

認知症の程度	もしかして認知症? (軽度認知障害 (MCI) を含む)	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば自立可能	日常生活に手助け・介護が必要	常時介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ○人や物の名前が出てこなくなる。 ○会話で「あれ」「それ」などの代名詞が多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○買い物や金銭管理などに失敗がみられるが、日常生活はほぼ自立している。 ○新しいことがなかなか覚えられない。 ○約束したことを忘れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○財布や通帳などの大事なものをなくす。 ○家事（掃除・食事など）の段取りを立てることが難しくなる。 ○日にちや時間の間違いが多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○着替えや食事、トイレがうまくできない。 ○日時・季節・場所などがわからなくなる。 ○妄想や徘徊が出現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○着替えや食事、入浴、排泄が一人ではできなくなり介助が必要である。 ○ほぼ寝たきりで会話が難しくなる。
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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○もの忘れが増えるため不安が募ったり、イライラする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○気力がなくなり、何事も億劫になる。 ○失敗を指摘されると辛い気持ちになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○誰かに怒られてもなぜ怒られたかを忘れていて、不快な気持ちだけが残る。 ○家族といると安心する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○笑顔を向けられたり優しくされると嬉しく感じる。 ○怒られたり痛いことをされると悲しく感じる。
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○趣味やレクリエーションを続けましょう。 ○適度な運動をしましょう。 ○地域との関わりを続け、人と積極的に交流しましょう。 ○家庭内での役割を続けましょう。  	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友人に定期的に会ったり、地域の集まりに参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○必要なサービスを受けて、自分らしく過ごしましょう。 	<p>(家族の接し方)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大事なことはメモを取るよう勧めましょう。 ○本人が望まないことを無理強いすることはやめましょう。 ○できないことを怒ったり叱ったりせず、できることをほめましょう。 	<p>(家族の接し方)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事の際、むせ込まないか注意しましょう。 ○会話が難しいときは、手を握ったり背中をさすってスキンシップをとり、笑顔で声をかけましょう。
家族や周囲の人の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ○いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、高齢者相談センターやかかりつけ医に相談をしましょう。 ○オレンジカフェなどに参加をし、認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今後の生活設計（介護や金銭管理など）について話し合っておきましょう。 ○本人が悪徳商法や振り込め詐欺などの被害に遭わないように、事前に対策をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者相談センターに相談し、介護保険を含めたサービスの活用を検討しましょう。 ○介護家族の会やオレンジカフェに参加し、家族同士の交流を図りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○本人が生活しやすく、安全な環境を整えましょう。 ○困ったことは抱え込まず、高齢者相談センターやケアマネジャーに相談をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○どのような終末期を迎えるか、家族で話し合っておきましょう。

知る
予防
早期発見
接し方
介護する人
チェックリスト
ケアパス
サあんびんズン
自分ノート

認知症の程度	もしかして認知症? (軽度認知障害 (MCI) を含む)	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば自立可能	日常生活に手助け・介護が必要	常時介護が必要
相談	高齢者相談センター 総合支所	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	認知症地域支援推進員	
介護予防・社会参加・仲間づくり	港区シルバー人材センター みなとボランティアセンター	認知症初期集中支援事業			
	介護予防総合センター いきいきプラザ・児童高齢者交流プラザ				
	みんなとオレンジカフェ 高齢者相談センター de オレンジカフェ				
生活支援	介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)のサービス(訪問型及び通所型)		サービス・一般介護予防事業など		
	介護保険のサービス(訪問介護・訪問看護・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護など)				
住まい	介護保険を利用できる施設など(介護付有料老人ホーム・ケアハウス・サービス付き高齢者向け住宅など)				
	介護保険のサービス(認知症高齢者グループホーム・特別養護老人ホームなど)				
見守り	認知症サポーター 訪問電話 民生委員 町会・自治会	地域の見守り			
	認知症高齢者等おかえりサポート事業 徘徊探索支援事業 配食サービス 救急通報システム				
権利を守る	高齢者虐待の相談 成年後見利用支援センター「サポートみなと」	港区立消費者センター			
家族・介護者支援	港区 介護家族の会 みんなとオレンジカフェ 高齢者相談センター de オレンジカフェ				
					認知症高齢者介護家族支援

知る
予防
早期発見
接し方
介護する人
チェックリスト
ケアパス
サあんびん
自分ノート

⑧ 港区のあんしんサービス こんな時はどこに相談したらいいの？

高齢者相談センター (地域包括支援センター)

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者や介護をしている家族の総合的な相談・支援を行う窓口です。それぞれの職種の専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

※港区では、地域包括支援センターの呼び名を「高齢者相談センター」としています。



みんなとオレンジカフェ

認知症の人やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。カフェでは認知症専門医等による講話や相談、認知症予防プログラムなどを行っています。毎月5か所の会場で開催しており、どの会場でも参加できて入退室も自由です。詳しい日時や場所は高齢者支援課高齢者相談支援係（☎03-3578-2411）までお問合せください。



※予約は不要です。途中の入退室は自由です。

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ょ。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。



認知症疾患医療センター

東京都の指定を受けた、認知症の専門医療機関です。認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成などを行っています。

港区では、東京都済生会中央病院が地域連携型認知症疾患医療センターとして指定されています。

東京都済生会中央病院：港区三田 1-4-17
☎03-3451-7651
(認知症疾患医療センター直通
平日 午前9時～午後5時)

認知症サポート医

養成研修を終了し、かかりつけ医へ認知症診断等の助言を行う医師です。東京都保健福祉局「とうきょう認知症ナビ」に認知症サポート医名簿が掲載されています。



コラム①

認知症 初期集中支援事業

認知症の人やその家族に対して、チーム員が訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。医療機関の受診や介護サービスの利用を支援したり、認知症の状態に応じた助言等を行います。

介護予防・社会参加・仲間づくり



介護予防総合センター (ラクっちゃ)	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）が利用できる教室もあります）が無料で利用できます。 ☎03-3456-4157
いきいきプラザ・ 児童高齢者交流プラザ	高齢者のいきが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 港区 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、就業等を通じて社会参加の機会を確保する会員組織です。 ☎03-5232-9681
みなとボランティア センター	ボランティア活動の支援や活動に関する総合的な情報交流の場です。 ☎03-6230-0284
みんなとオレンジ カフェ	認知症の人やその家族・認知症予防に関心のある方のためのカフェです。 (P20 参照)
高齢者相談センター de オレンジカフェ	認知症の人やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。開催日時や場所は各高齢者相談センター（裏表紙参照）へお問い合わせください。

見守り



認知症サポーター

認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことで、認知症サポーター養成講座を受講すればどなたでもなることができます。サポーターになりたい 10 人以上の団体にキャラバン・メイトと呼ばれる講師を派遣し、講座を開催します。



町会・自治会

高齢者の見守りや災害時の助け合い等、様々な地域活動を行う住民組織です。

民生委員

区民の立場に立って生活や福祉に関する相談を受け、必要に応じて関係機関との連絡調整を行います。

地域の見守り

港区では、電気等のライフライン事業者や日頃から戸別訪問している事業者と協定を結び、地域での見守り体制を強化しています。高齢者の異変を発見した際には、速やかに協定先から港区に通報が入る仕組みになっています。

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。

生活支援



配食サービス

栄養バランスのとれた食事を自宅に届け、同時に安否確認を行います。

救急通報システム

急病などで緊急に助けを求めたいとき、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火災が発生したときに専門の警備員が現場に出動し、安否確認や救助活動を行います。

総合事業・介護保険のサービス

介護や支援が必要で、「要介護・要支援認定」や「基本チェックリスト」（生活状況等についての質問）により、事業対象者となった場合にサービスが利用できます。詳しくは「あったかいね！介護保険」をご覧ください。



コラム②

認知症高齢者等 おかえりサポート事業

申請者へ登録番号が入ったキーホルダーとアイロンシールを配付し、衣類や持ち物につけます。登録者が発見された場合に、24 時間 365 日体制でコールセンターが登録番号から身元を確認し、緊急連絡先へ連絡することで、迅速な安否確認が可能になります。登録者は、徘徊による万一の事故に備え、認知症高齢者等賠償責任保険に無料で加入できます。

対象

徘徊の恐れがある人で、迎えに行くことができる介護人等がいる人

利用料

無料

認知症の症状が進行し、徘徊が頻繁になった場合は、GPS を利用した「徘徊探索支援事業」をご利用ください。



その他の相談（家族・介護者支援／権利を守る）

若年性認知症についての相談

東京都が設置した若年性認知症専門ワンストップ窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター等）からの相談に応じます。医療機関の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険等のサービスの利用、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。

東京都若年性認知症総合支援センター

目黒区碑文谷 5-12-1 TS 碑文谷ビル 3階

☎03-3713-8205（平日 午前9時～午後5時）

【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



認知症の人を介護している仲間との情報交換・意見交換

①港区 介護家族の会

（詳しい日時や場所は各高齢者相談センターにお問い合わせください）

②みんなとオレンジカフェ（P20 参照）

③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 午前10時～午後3時）

④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 午前11時～午後5時）

⑤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 午前10時～午後5時）



在宅医療・療養に関する相談

港区在宅療養相談センター

在宅療養生活全般に渡る、医療・療養・介護に関する相談に応じます。

☎03-6435-0758

（月曜～金曜 午前9時～午後5時 土日祝日・年末年始を除く）

港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 1階



消費トラブルの相談

港区立消費者センター

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。

☎03-3456-6827

（消費生活相談専用番号：月～土曜 午前9時30分～午後4時）

※土曜日は電話相談のみ ☎03-3456-4159（事務局）

港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 2階



高齢者虐待の相談

総合支所・高齢者相談センター

あざがある、必要な介護や医療を受けていない、家族が年金を勝手に使うなど気がかりなことがありましたらご相談ください。（裏表紙参照）



成年後見制度の相談

成年後見利用支援センター「サポートみなと」

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、福祉サービス利用援助事業、弁護士等による福祉専門相談などを行っています。

☎03-6230-0283

（月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分 土日祝日・年末年始を除く）

港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2階



認知症になると自分の思いを伝えることが難しくなる場合があります。
今後の備えとして、自分の思いを記入しておきませんか。

自分のこと

ふりがな
氏名 生年月日 / /

好きなこと・
得意なこと

大切なもの・
大切なこと

認知症になったら伝えたいこと

家族や身の回りの人に伝えたいこと

認知症が進んだときに望む生活

病気や介護のこと

かかりつけの医療機関名
担当医師名 ☎ - -
病気・アレルギー・飲んでいる薬など

港区の窓口
地区総合支所 ☎ - -
地区高齢者相談センター ☎ - -

ケアマネジャー所属事業所
担当者名 ☎ - -

緊急連絡先（何かあった時に連絡してほしい人）

ふりがな
氏名 続柄 /

☎ - -

memo

Blank lined area for notes.

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

知る

予防

早期発見

接し方

介護する人

チェックリスト

ケアパス

サあんびん

自分ノート

● お近くの窓口にご相談ください ●

★ 総合支所 ★

窓口	所在地・電話・FAX	管轄
芝地区総合支所 区民課 保健福祉係	●〒105-8511 芝公園1-5-25 ●電話 (3578) 3161 ●FAX (3578) 3183	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
麻布地区総合支所 区民課 保健福祉係	●〒106-8515 六本木5-16-45 ●電話 (5114) 8822 ●FAX (3583) 0892	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
赤坂地区総合支所 区民課 保健福祉係	●〒107-8516 赤坂4-18-13 ●電話 (5413) 7276 ●FAX (3402) 8192	元赤坂 赤坂 南青山 北青山
高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係	●〒108-8581 高輪1-16-25 ●電話 (5421) 7085 ●FAX (5421) 7613	三田4・5丁目 高輪 白金 白金台
芝浦港南地区総合支所 区民課 保健福祉係	●〒105-8516 芝浦1-16-1 ●電話 (6400) 0022 ●FAX (5445) 4590	芝浦 海岸2・3丁目 港南 台場

★ 高齢者相談センター（地域包括支援センター） ★

窓口	所在地・電話・FAX	相談区域
芝地区高齢者相談センター (芝地域包括支援センター)	●〒105-0014 芝3-24-5 ●電話 (5232) 0840 ●FAX (5446) 5857	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
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)	●〒106-0047 南麻布1-5-26 ●電話 (3453) 8032 ●FAX (3453) 6269	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
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)	●〒107-0061 北青山1-6-1 ●電話 (5410) 3415 ●FAX (5410) 3417	元赤坂 赤坂 南青山 北青山
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)	●〒108-0071 白金台5-20-5 ●電話 (3449) 9669 ●FAX (3449) 9668	三田4・5丁目 高輪 白金 白金台
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)	●〒108-0075 港南3-3-23 ●電話 (3450) 5905 ●FAX (3450) 5909	芝浦 海岸2・3丁目 港南 台場

※港区では、地域包括支援センターの呼び名を「高齢者相談センター」としています。

発 港区保健福祉支援部高齢者支援課高齢者相談支援係
〒105-8511 港区芝公園 1-5-25

行 電話：3578-2111（代表） 内線 2407～2411 FAX：3578-2419
令和5年9月発行

刊行物発行番号 2023108-3721