

4 認知症に備える

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで認知機能（※）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。認知症も他の病気と同じように、早い段階で医療機関を受診し、早期に対応することが非常に大切です。50ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を行ってみましょう。

また、認知症になるのを遅らせ、発症後も進行を緩やかにするためには、運動不足の改善、生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等が効果的といわれており、区では様々な事業を実施しています。

（※）認知機能とは・・・物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

4

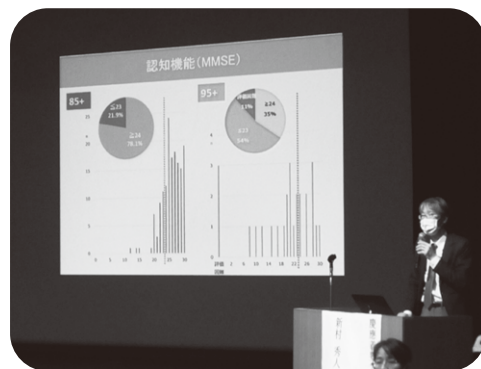
認知症に備える

1 認知症を知る

認知症講演会

認知症について、「発症を遅らせる」「進行を緩やかにする」「認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる地域づくり」を視点を講演会を行っています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



認知症介護教室

誰もが「笑顔」で過ごせるように、認知症の方との向き合い方や、介護者の気持ちの理解等、認知症に関する様々なテーマを設けて、地域のみなさんと一緒に学び、考えていきます。

区内5地域で開催しています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



2 認知症の方を支える地域づくり

認知症サポーターとは

認証サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその介護者を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座

認知症についての理解（講義形式）や認知症の方への対応方法を学びます。時間は1時間～1時間半となっています。

小学校や中学校、町会、企業、商店街、サークルなど、様々な場所で開催しているほか、1人でも参加できる公募型の講座を区内5地域で開催しています。

認知症サポーターには、認知症の方やその介護者を応援する目印として、「オレンジリング」をお渡しします。

また、認知症サポーターを対象に、学びを実践につなげる「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。認知症の知識を深めたり、地域で支える活動を学びます。

認知症があってもなくても、全ての人が同じ社会で共に生きる地域づくりを進めていきます。



4

認知症に備える

認知症キャラバン・メイト

認知症キャラバン・メイトは、「認知症サポーター養成講座」の講師役となる地域のボランティアです。

認知症キャラバン・メイトは、区や地域包括支援センターの職員だけでなく、民生委員や介護サービス事業者、ケアマネジャー、配食サービス事業者など様々な人で構成されており、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ています。

また、地域の方に向けた認知症介護教室やオレンジカフェ（認知症カフェ）、街なか声かけ講習会など様々な活動も行っています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

認知症の方やその家族、地域の方や医療・福祉などの専門職が集まって相互に情報共有したり、お互いを理解しあう場です。

気軽に困りごとなどを語り合い、介護をしている方にとっては、一息つく憩いの場でもあります。



3 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「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!

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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。



「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。

<p>チェック⑥</p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

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、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。
 お近くの医療機関や相談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）

4 認知症の予防

認知症予防教室(はつらつ脳力アップ教室)【登録制】

運動や脳トレ、創作活動等を通して脳を活性化し、認知症予防の「きっかけ」をつくる教室です。ふれあい館等で実施する通所教室と自宅で参加できるオンライン教室も開催しています。参加者同士の交流も楽しみながら、頭・心・身体を元気にします。

【募集】 年2回(4月と9月頃)

【期間】 約5か月間

【回数】 全18回(週1回程度)

【対象】 区内在住で要支援・要介護認定を受けていない概ね65歳以上の方

【費用】 各回300円 ※オンライン教室は無料(通信料は自己負担)

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



友達ができ、外出の楽しみもでき、認知症の予防や自宅で運動することにもつながったので、この教室に通ってよかったです。

4

認知症に備える

5 認知症の相談

ものわすれ相談

「同じことを言ったり聞いたりする」、「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る」、「今日が何月何日か分からない時がある」など、心配なことはありませんか。医師が本人又はその家族からの相談に応じます。相談の実施日時と会場は、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

※相談は、65歳以上のもの忘れが気になる方又はその家族が対象です。

※問合せの際にお話を伺うことがあります。

(問合せ) 各地域包括支援センター(連絡先は21ページ~24ページ)

認知症・うつ専門相談

精神科医師が認知症やうつなどの高齢者のこころの相談に応じます(要予約)。本事業については各地域包括支援センターまたはケアマネジャーにご相談ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666

6 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の本人、その家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の関係する機関と連携しながら次のようなことを行っています。

認知症の診察や医療相談、不安やうつ状態・興奮や怒りっぽくなる等の行動・心理状態への対応、認知症に関する情報提供などです。



荒川区担当の認知症疾患医療センター

医療機関名	医療機関所在地	相談窓口電話番号
医療法人社団讃友会 あベククリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル5階	5615-3020
医療法人社団大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	5691-0592

※認知症疾患医療センターは、東京都が指定しています。

4

認知症に備える



ものわすれ相談 in オレンジカフェ 始まりました

オレンジカフェの中で「ものわすれ相談」を実施する「ものわすれ相談 in オレンジカフェ」が始まりました。

オレンジカフェの参加者と認知症サポート医等の先生が同じテーブルにつき、認知症について気軽に語り合える貴重な場となっています。

詳細な日程は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問合せください。
(21ページ～24ページ参照)



カフェの様子(Mカフェ～汐入)