

これからも 楽しい人生 過ごしたい

認知症 ガイドブック

令和8年度版（2026年度）

絵手紙を描くのが好きです



とうきょう認知症希望大使 長田米作さんと
認知症サポーター 永井弘美さん

カメラマンとして、まだまだ挑戦したい



認知症とともに、わたしらしく生きるまち

 練馬区

わたしのまちで、わたしらしく

「これからも楽しい人生過ごしたい」

表紙にあるこの川柳は、認知症の人が心を込めて詠んだものです。

認知症の人も、家族も、だれもが「わたしらしく」いられるには、どうしたらいいのでしょうか。

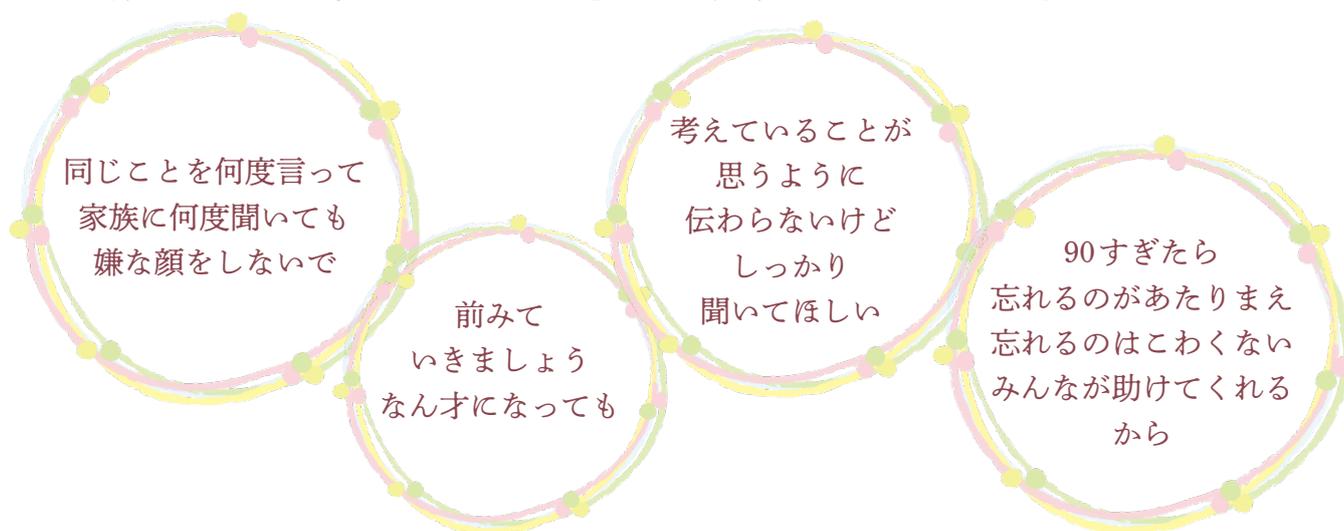
認知症があっても、その人らしく過ごせること。

周りの人も、安心して寄り添えること。

そのために、まずは認知症の人やご家族の声や思いを「聴くこと」から始めませんか？

きっと、わたしたちにできることが見つかります。

一足先に認知症になった私からすべての人たちへ



家族の介護を経験した私からすべての人たちへ

父が亡くなって4年になりますが、
今となつてはいい思い出しか
思い出せません。
私が実家を訪れると、
5分おきに
「おっ！来てくれたのか」
とよろこんでくれました。

もう、思いもつかない事をやってくれたり、
急に大声でどなられたり…日々母親と戦っています。
が、時々、母として、言ってくれる言葉。
おもしろい事を言って
お腹をかかえて二人で大笑いすることもあります。
大変だけど、ずーっとは続かない生活。
自分が息抜きできて、笑顔が出るうちは、
一緒に戦って笑って
すごしたいと思っています。

本人の気持ちに
できるだけ
よりそってあげること
そして小さなことでも
ほめてあげること
一緒になって喜んであげること

自分を大事にしましょう。
無理をしすぎず、
心と体を労わることを
忘れないでください。

このページにある言葉は、
認知症の人やご家族から
いただいた声です。
ひとつひとつに、その人らしい
思いが込められています。

まちの中の、あたたかなひとこま

それぞれの声に耳を傾けると、日々の暮らしの中にある、たくさんの「わたしらしさ」が見えてきます。

練馬区では、認知症の人・家族の声や希望、願いを聞くため、区内の地域包括支援センターで
本人ミーティング（6ページ）を開催しています。

ここでは、本人ミーティングの場での心温まる一場面を紹介します。

心に灯る、ひとつの願い

七夕の短冊に本人の願いがありました。

「みんなが元気でいられますように」

「宝くじがあたりますように」

それぞれの願いが、色とりどりの紙に綴られていきます。

その中に、ひときわ静かな短冊がありました。

「願いなんて、ないです」と話していたA子さんのものです。

けれど、そこにはしっかりした文字で、こう書かれていました。

「又、主人と会いたいです」

その言葉に、場の空気がふっとやわらぎ、みんなでしみじみと感じ入りました。

いつも本人ミーティングに向かう道すがら、

「なんだかわからなくなってきちゃった」と不安を口にしていたA子さん。

そんな彼女の心の奥に、こんな希望があるなんて。

きっと、優しいご主人だったのでしょね。

私たち、地域包括支援センターも、すぐそばにいます。

なんでもお話してください。

「チームオレンジの頼れる仲間になりたいな」

それが、私たちの七夕の願いとなりました。



本人ミーティングの様子

～地域包括支援センター職員の声～

認知症の人にも、みんなと同じように「願い」があります。自分の希望や思いを、気負わず、気軽に話していただけるよう、本音を語りやすい雰囲気づくりを心がけています。その方の思いや願いに丁寧に耳を傾けることは、「その人らしさ」や「尊厳」を大切にすることにつながると感じています。

地域包括支援センターとは？

高齢者の医療と介護の相談窓口です。認知症に関する相談もお受けしておりますので、まずはご相談ください！ 19ページ

認知症とともに安心して暮らし続けるために

認知症とともにおだやかに生活する2つの事例を紹介します。

1

地域で役に立つ活動をしたい

たろうさん(70代)

仕事を辞めて半年ほどした頃、もの忘れの症状が目立つようになり、区のもの忘れ検診を受けたところ、「認知機能障害の疑いがあります。」という結果が出ました。その後専門病院を受診し、半年前に認知症の診断を受けました。

家族といるときは、自分自身が認知症になったことを認めたくなくて、強がってしまいますが、自分ではおかしいなと思うことも多く、不安でいっぱいでした。地域包括支援センターに相談すると、近くの認知症カフェで行っている「本人ミーティング」への参加をすすめられました。そこでは、同じ悩みを持つ方と出会い、本音を話すことができました。

体は元気なので、地域で何かボランティアをしたいことも話したところ、カフェが始まる前の清掃を認知症サポーターさんと一緒に手伝うことになりました。みなさんと一緒に体を動かすのが楽しく、日々の励みになっています。



解説

区は認知症の早期の気づき・早期対応のために70歳以上の方を対象にした「もの忘れ検診」を実施しています。早期に気づき、支援者につながることで、将来への準備ができます。地域包括支援センターを中心に実施している「本人ミーティング」では、認知症の人同士が語り合い、生活における希望や必要としていることを話すことができます。区内では、ご本人・家族の希望と認知症サポーターの支援をつなぐチームオレンジ活動が始まっています。

2

若年性認知症とともに前向きに生きる

みのるさん(50代)

仕事上のミスが重なり、受診しました。認知症とわかったときは私も家族もショックを受けましたが、職場の理解があり仕事を続けています。上司や同僚は、できることは自分でしたいという私の希望を尊重し、必要なサポートや仕事の割り振りをしてれています。自分でもメモやノートを活用していろいろな工夫をしています。

妻も子供も、認知症についてよく理解しており、将来の生活のことについて家族で話しあい、皆で希望をもって生きようと言っています。また、今後に備えて、公的な支援について情報を集めています。



解説

働き盛りや家族を支える年代で発症する若年性認知症は、経済的、心理的な影響も大きく、本人のみならずご家族の不安解消がポイントです。病気を正しく理解するとともに、地域包括支援センターや総合福祉事務所、保健所、当事者の会などの相談先を確保し、状況に応じて必要なサービスを受けられるよう、今後への備えを早めに整えましょう。



仲間と集える場所があります・・・6～7

チームオレンジ活動
練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました
認知症カフェ（オレンジカフェ）
介護家族の会
街かどケアカフェ

認知症について・・・8

認知症とは
軽度認知障害（MCI）
若年性認知症
アルツハイマー型認知症の新しい薬ができました

早期の気づきと早期対応が大切です・・・9

早期の気づきと対応
もの忘れ検診
もの忘れ相談医と認知症疾患医療センター

認知症を知る、わたしの一歩・・・10～11

認知症の人への接し方
認知症かな、と思う人に出会ったら
認知症サポーター養成講座
N-impro（ニンプロ）

心配になったらまずは相談してみましょう・・・12～13

認知症の状態と利用できるサービス・・・14～15

介護する人がひとりで悩まないために・・・16

介護者のための相談先・サービス
仕事と介護の両立
ICTを活用した見守り

医療や介護が必要になった時に備えて・・・17

医療・介護の情報
自立支援医療（精神通院医療）と精神障害者保健福祉手帳
在宅療養生活とACP

高齢期と上手につきあうために・・・18

高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業（補聴器購入費用助成）
お金の管理や福祉サービス利用などの相談
運転免許証の自主返納
将来へのそなえ

まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください・・・19

自分でできる認知症の気づきチェックリスト・・・20



認知症基本法が成立しました！！

令和5年6月、認知症基本法（共生社会の実現を推進するための認知症基本法）が成立し、令和6年1月に施行されました。

この法律の目的は、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進する、というものです。

基本理念には、認知症の人が尊厳を保ち希望をもって暮らすことができるよう本人の意向を尊重することなどがうたわれています。

仲間と集える場所があります

チームオレンジ活動

「チームオレンジ」は、認知症の人・家族の声や希望を聞く本人ミーティングをとおして、認知症サポーター（注1）とともに音楽や手芸・工作などの活動を行います。チームオレンジ活動に興味がある方、参加したい方は地域包括支援センターへご連絡ください。▶19ページ

（注1）認知症サポーター…認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者▶11ページ

本人ミーティングで語られたそれぞれの思い



Aさん

みなさんとお話する機会をもらったので、何かを得てまっしぐらに進んでいきたい。

Bさん

自分の行ける範囲なので来た。普段の友達と約束することは迷惑をかけてしまうと申し訳なくてできない。この人だとできる。やっぱり出掛けた方が良いですね。

Cさん

電車で帰り道がわからなくなっちゃってね。駅の人に「ちょっとすみません」って、恥ずかしいけど聞いてしまった。すごく親切にしてくれて、そういう人は、ほっとするね。



Fさん

いつも家族にも気をつけて大変だけど、包括の人に連れだしてもらって、自分は自分のままでいいんだ、私ってこういう風に楽しんでいいんだ、ってすごく楽しかった。

Dさん

知らない人と会ってお話していると、自分と同じような話があったりして、そうすると、ここへきていいんだって思う。単純なんだけど。

Eさん(家族)

人数が多なくて、ちょうどこのくらいで、気取らないし、なんでも胸の中からお話できる。次回も楽しみにしています。

Hさん(認知症サポーター)

認知症の人だけじゃなくて家族の人の話を聴ける場でもある、って思います。

Gさん(認知症サポーター)

その人の得意なことを見つけてここでお互いに聴いたりすることがすごく大事だと思います。



家族インタビューから

妻の認知症がわかった時は、ショックでしたし、びっくりしました。前は雑誌をよく買っていたのに、気がついたら買っていなかった。今思えば、あの当時、いろいろわからなくなっていたのかなと思います。

最近の妻は、家にひとりでいる時間が不安のようです。自分が仕事の時にどうしたらいいか、地域包括支援センターに相談しています。同じような境遇の方との集まりに来るのも、最初は足が遠のいていましたが、来ると周りのみなさんがすごく寄り添ってくれるので、今は妻も嫌がらずに準備して来ることが出来ます。

家でこもりきりにならずに、こういうところでお話するのがいいのかなと思っています。(60代男性)

練馬区から「とうきょう認知症希望大使」が選ばれました



(令和6年11月撮影)

長田米作さん

【プロフィール】
昭和8年生まれ。
紳士服を縫製する職人として、
個人商店を営んできた。現在は、
練馬区の本人ミーティング
に参加し、参加者からの相談
にのるなど、交流を楽しんでいる。

令和3年9月10日、都内で5名の「とうきょう認知症希望大使」が任命され、練馬区から、長田米作（おさだ よねさく）さんが就任されました。現在は3期目の任期中で、任期は令和7年9月1日から令和9年8月31日まで。認知症の理解を促進するため、練馬区を含めた都内各地で活躍されています。

とうきょう認知症希望大使

東京都では、都民への認知症の理解の促進及び認知症のある人からの発信を支援する取組を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。

【出典】東京都福祉局ホームページ「とうきょう認知症ナビ」

～長田さんからのメッセージ～

家のなかにじっとしていないで、散歩に出ましょう。
外に出て、外の景色や、木々、咲いている花、畑に植えているものを見ましょう。
人のなかに入って誰かと話しましょう。
そうすると友達もできますし、いろんな話ができます。
友達がいなかったら話すことがないし、聞くこともない。
外へ出ると皆さんの話をきけて、話ができる。それがやっぱりいいことなんですよ。

認知症カフェ（オレンジカフェ）

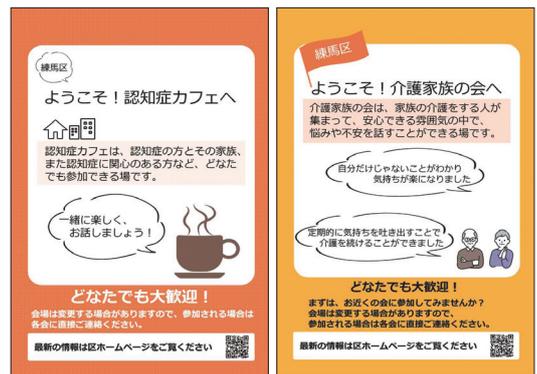
認知症カフェは、認知症の人とその家族、また認知症に関心のある方など、どなたでも参加できる場です。

介護家族の会

介護家族の会は、家族の介護をする人が集まって、安心できる雰囲気の中で、悩みや不安を話すことができる場です。

どなたでも、ご参加いただけます！

会場は変更する場合がありますので、参加される場合は各会に直接ご連絡ください。



最新の情報は区ホームページをご覧ください
練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者
▶認知症カフェ・介護家族の会



街かどケアカフェ

「街かどケアカフェ」は、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄ることができる、地域の拠点です。交流・相談・介護予防を柱に、健康相談や講座、介護予防体操のほか、認知症カフェなどを行っています。

交流

高齢者をはじめとする地域の皆さんが、気軽に立ち寄って交流できます。

- ・ 交流スペースの開放
- ・ 認知症カフェ など

相談

地域包括支援センターと連携して、介護予防や健康、認知症などに関する相談を行います。

介護予防

介護予防や健康増進のための講座などを行います。

- ・ 高齢者の生きがいづくり活動
- ・ 介護予防に関する講座
- ・ 健康体操 など

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶健康・医療・介護予防▶街かどケアカフェ



認知症について

認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、**認知機能（注2）**が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症にはいくつかの種類があります。**アルツハイマー型認知症**は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。

次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による**血管性認知症**です。障害された脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状はゆっくり進行することもあれば、階段状に急速に進む場合もあります。また、血管性認知症にアルツハイマー型認知症が合併している患者さんも多くみられます。

その他に、現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）があらわれる**レビー小体型認知症**、スムーズに言葉が出てこない・言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状があらわれる**前頭側頭型認知症**といったものがあります。

軽度認知障害（MCI）

認知症のように普通の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを「軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）」と言います。MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。MCIの方のうち、すべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

認知症ではなさそうだと思っても、以前よりもの忘れが増えている、もの忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・早期対応につながります。

（注2）認知機能

認知症では、物忘れにみられるような記憶の障害のほか、判断・計算・理解・学習・思考・言語などを含む脳の高次の機能に障害がみられますが、その障害がみられる脳の機能として認知機能と表現されます。

【出典】厚生労働省ホームページ「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」

若年性認知症

認知症を65歳未満で発症した場合、若年性認知症と呼びます。若年性認知症の人は、都内に約4,000人いると推計されています。

子育てや働き盛りの世代で発症した場合には、経済的問題や家族の将来に与える影響が大きいいため、多様な社会的サポートが必要であると言われてしています。

公的な支援としては、通院医療費の自己負担額や住民税等の軽減制度があります。また、未就労者を対象とした障害福祉サービスがあります。40歳以上の方は、介護保険サービスを利用することもできます。

ご相談は、お近くの地域包括支援センター ▶ [19ページ](#) または [東京都若年性認知症総合支援センター](#) ☎ [03-3713-8205](tel:03-3713-8205) で応じています。



アルツハイマー型認知症の新しい薬ができました。 ～抗アミロイドβ抗体薬（レカネマブ・ドナネマブ）～

アルツハイマー病の原因に働きかけて病気の進行を抑制する薬としては、国内で初めて承認された薬です。薬の対象や使用条件、副作用などの詳細は、東京都の特設サイトをご覧ください。アルツハイマー病に関する様々な知識や、治療に関する情報等もわかりやすく解説しています。

東京都 認知症治療薬 特設サイト



早期の気づきと早期対応が大切です

早期の気づきと対応

認知症は早いうちに気づき、対応することが大切です。気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。地域包括支援センターでも相談に応じています。

なぜ早めに対応したほうが良いのでしょうか

認知症でないことがあります

症状が認知症に似ていても、てんかんや正常圧水頭症など、薬や外科処置が有効な病気の原因となっていることがあります。早めに受診する必要があります。

将来への余裕ある準備ができます

軽度のうちから介護サービスなどを利用することで日常生活が安定します。本人・家族、関係者が話し合うことによって、最期までおだやかに過ごすことができます。

気づきのきっかけとなる変化の例

- * 探し物が増える
- * ガスの火を消し忘れる
- * 物の名前がでてこない
- * 最近の出来事を忘れる
- * 同じものを繰り返し購入する



- * 家事や作業がうまくできない
- * 時間や日付、自分の居場所がわからない
- * ドラマなどの内容が理解できない
- * お金の間違いが多い



- * 外出や人と会うことがおっくう
- * 身なりを気にしなくなる
- * 以前よりひどく怒りっぽい
- * 好きだったことへの興味や関心がなくなった



ものの忘れ検診

練馬区では70歳以上の方にももの忘れ検診を無料で実施しています。普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった人も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。検診を受けて、ご自身の今の様子を知り、健やかにすごしましょう。申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

75歳以上の方は、運転免許の更新時に検診結果を活用することができます。

A 70歳・75歳の方 → 全員に受診券をお送りします。(5月)

B A以外の70歳以上の方 → 自宅あるいはお近くの地域包括支援センターでチェックリストを実施 → 希望する方に受診券をお送りします。

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶もの忘れ検診



もの忘れ相談医と認知症疾患医療センター

もの忘れ相談医

もの忘れが心配な時は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がい

練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター
☎ 03-3997-0121



ないときは、練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンターで、もの忘れ相談医をご案内します。

認知症疾患医療センター (認知症について専門的な医療を行う東京都指定の医療機関)

医療法人社団じょうどう 慈雲堂病院 ☎ 03-3928-6511

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター ☎ 03-3964-1141

認知症を知る、わたしの一步

認知症の人への接し方

認知症の人は、自分自身や周囲の様子について判断力が低下しているため、不安や焦りを抱えやすくなっています。また、いままでできていたことがうまくできなくなるため、自己肯定感が低下したり、家庭や社会での役割を果たせなくなることで、気持ちが不安定になる場面が多くなります。

本人の言動を一概に否定せず、不安をやわらげる声かけや対応のコツをつかむことで、家族や社会との落ち着いた関係が保たれます。

認知症かな、と思う人に出会ったら

身なりや言動の様子から認知症かな、と思う人に声をかける時、3つの基本姿勢と7つのポイントを念頭におきましょう。本人の意思や自尊心を尊重する接し方を心がけることが大切です。

3つの基本姿勢

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

7つのポイント

1 まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

3 声をかけるときは1人で

なるべく、1人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

4 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声掛け、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

5 やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

6 おだやかに、はっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

7 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないよう気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学びみんなで考える」
(全国キャラバン・メイト連絡協議会)をもとに作成

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人の思いを尊重し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症サポーター養成講座は個人や企業・団体、学校など誰でも受講できます。



どんな事を学ぶの？

認知症を理解するために認知症の中核症状や行動・心理症状などの具体的な症状や、認知症の診断・治療に関することを学びます。

また、認知症の人と接するときの心構えなども知ることができます。

きおくがなくなるとほんとにたいへんと思いました。だから何回も名前を聞かれてもやさしい声で何回も言おうと思います。(小学4年生)

祖母が認知症になり、本人も家族も苦しんでいた過去を思い出しました。自分自身、もっとあの時に認知症についての知識があったら祖母の話を聞き、尊厳を守った対応の仕方ができたのではないかと振り返ることができました。今後、時間ができたらチームオレンジに参加してみたいと思いました。(50代女性)

N-impro (ニンプロ)

10

あなたは **来店中の客**

高齢のおばあさんが携帯電話で話しながら、慣れない手つきでATMを操作している。店員はレジの対応に追われている。

Q おばあさんに声をかける？

Yes 声をかける

No 声をかけない

認知症の人と接する時の対応についてグループで話し合いをしながら考えるカードゲームです。区民と区の協働事業の「ねりまコンビニ協働プロジェクト(平成29～30年度)」において開発され、区内で活用されています。

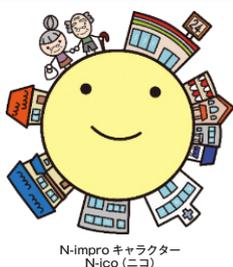
あなたならどうしますか？

Yes

さりげなく状況を聞く。
詐欺かも。少し様子を見て声をかける。
何か困ったことがないか、声をかけてみます。

No

操作中に話しかけるとびっくりするから、近くで見守る。
勘違いで怒られてしまうかも...
もしも間違っていたら...



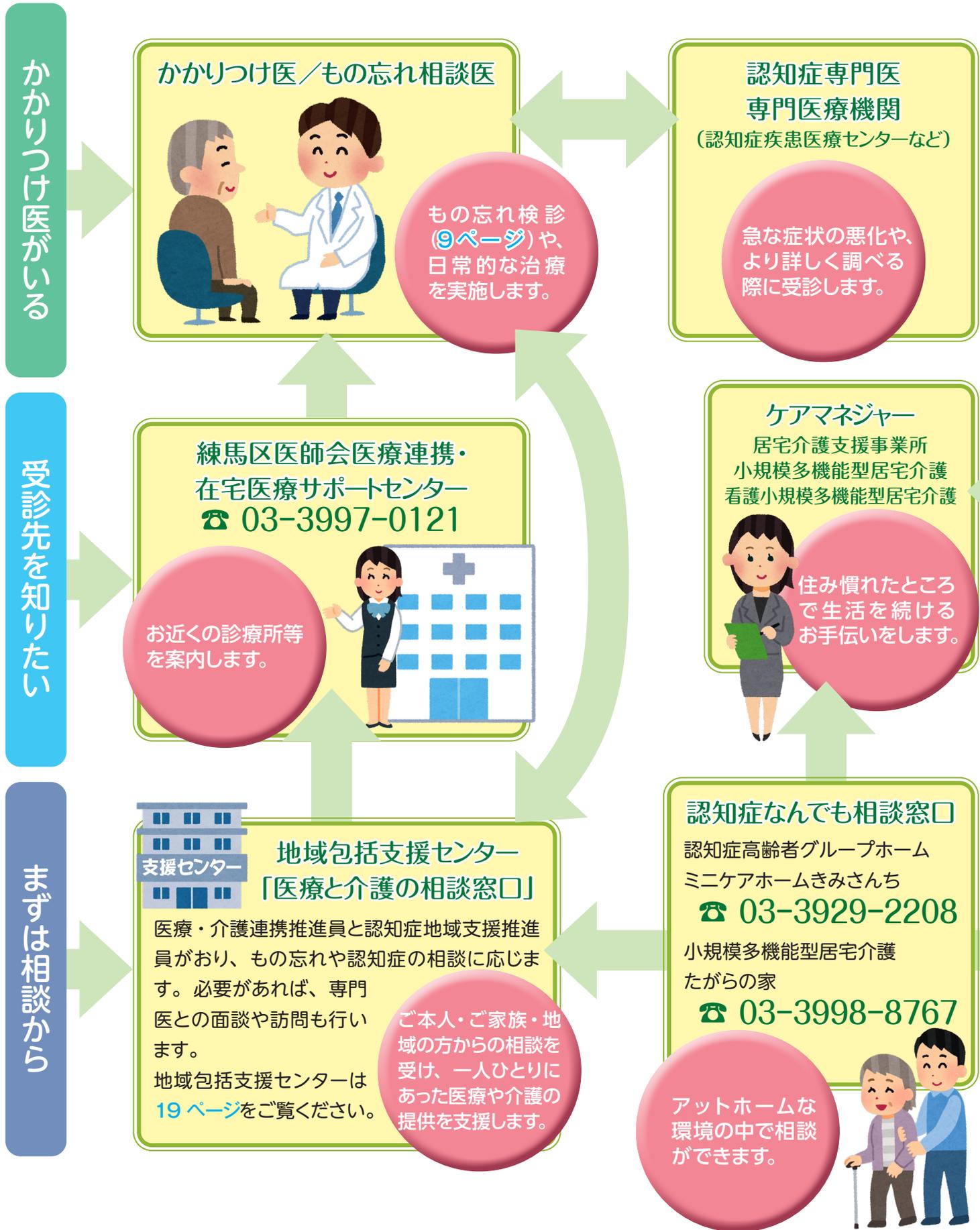
認知症サポーター養成講座の開催情報はこちらから確認できます
練馬区トップページ▶保健・福祉▶認知症サポーター養成講座



心配になったらまずは相談してみましょう

もの忘れが心配になったときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

練馬区医師会では受診先の案内を行っています。地域包括支援センターでも相談に応じています。



権利擁護センター
ほっとサポートねりま
☎ 03-5912-4022



成年後見制度、
福祉サービスの
利用援助、金銭
管理などの相談
に応じます。

介護保険についての問合せ

サービスの利用については
地域包括支援センター（19ページ）に
ご相談ください。



わかりやすい
パンフレットも
あります。



パンフレットの内容はこちら

介護サービス



ご自宅で訪問を受ける
サービス、ご自宅から
通いで受けるサービス、
施設や認知症高齢者グ
ループホーム等で暮ら
すサービスがあります。

こちらの相談先も
ご利用ください

認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

毎週水曜日 10時～15時

☎ 03-6904-5080



日常の介護の悩
みに経験者がお
応えます。

認知症カフェ
介護家族の会
介護学べるサロン
介護相談・交流カフェ等

ほっとできる雰
囲気の中、介護の
悩みや体験を話
し合っています。



問合せ
高齢者支援課
☎ 03-5984-4597

区内の認知症カフェ、介護家族の会
を区ホームページで紹介しています。



ホームページは
こちら

ご近所に「認知症かな？」と思われる人がいる…

そんな場合も、地域包括支援センターに情報をお寄せいただくと、ゆるやかな見守りを開始いたします。

軽度認知障害 (MCI)

- 日常生活は普通に送ることができますが、もの忘れが多くなります。
- 趣味や生きがい活動を行ったり、家族や地域のなかで役割をはたしながら、生き生きとした生活を送ることができます。
- 認知症について理解し、将来の生活について考えを深めておきます。
- もの忘れや認知症の症状が気になったときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談します。



誰かの見守りがあればひとりでできる

- 新しいことが覚えにくくなり、家事や仕事がスムーズにできなくなるため、日常生活がしづらくなってきます。日時の感覚があやふやになることもあります。
- 周囲の理解とサポートを受けながら、できることを継続することで、安定した生活を続けることができます。

- ケアマネジャーと相談し、介護サービスを有効
- 困りごとは、本人や家族だけで抱え込まず、ケ
- 介護の悩みを傾聴する電話相談を利用したり、
- 地域で支えてくれるサポーターと関係を築きま
- 今後の生活や終末期をどのように過ごすか、本

本人・家族の様子

いきがい・見守り

介護・介護予防

医療

相談

住まい

- ◆ 老人クラブ活動
- ◆ 地域のサロン活動 (街かどケアカフェ、認知症カフェ、ケアラズカフェなど)
- ◆ 認知症サポーター、地域の見守り活動、チームオレンジ、本人ミーティング
- ◆ ICT を活用した見守り (認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成、見守り

- ◆ サービス・活動事業 (通所サービス、訪問サービス)
- ◆ 介護予防サービス (介護予防訪問看護、介護予防短期入所生活介護など)
- ◆ 地域密着型介護予防サービス
- ◆ 居宅サービス
- ◆ 地域密着型サ-

- ◆ ◆ 介護老人保
- ◆ ◆ 介護医療院

- ◆ かかりつけ医・もの忘れ相談医
- ◆ 認知症専門医療機関 (認知症疾患医療センターなど)
- ◆ 自宅でうける医療 (訪問診療、往診、

- ◆ 地域包括支援センター、認知症なんでも相談窓口
- ◆ 権利擁護センター ほっとサポートねりま
- ◆ 介護なんでも電話相談、介護家族の会、街かどケアカフェ、認知症カフェ、介護相

- ◆ 自宅
- ◆ 住宅改修 (介護保険、自立支援)
- ◆ 有料老人ホームなど (特定施設入居者生活介護)
- ◆ 高齢者向け住宅など
- ◆ 認知症対応型

認知症

日常生活のほとんどに手助けが必要

- 着替えなど身の回りの動作をひとりで行うことがむずかしくなるので、介助を受けることが多くなります。
- 本人の意思や気持ちを尊重しながら、在宅医療や介護サービスを活用することで、穏やかに生活することができます。

常に介護が必要

- 意思疎通がむずかしくなり、からだの衰えも目立つようになるので、生活全般にわたり介護が必要です。
- 他の病気のコントロールを行いながら、落ち着いた環境を保つことで、心安らかな日々を送ることができます。



に利用します。
アマネジャーや地域包括支援センターに相談します。
体験を共有できる介護家族の会などつながりを持ちます。
す。
人・家族・関係者でよく話し合います。

ICT 機器の導入費用助成)

(通所介護、訪問介護、訪問看護、短期入所生活介護など)

ビス((看護)小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護など)

◆ 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

健施設 (リハビリテーションを中心に介護と医療を提供する施設)
(医療が中心の介護施設)

訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬管理)

談・交流カフェ



共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)

介護する人がひとりで悩まないために

介護者のための相談先・サービス

悩みや不安を抱えている時に、相談できる場所があります。

サロンやカフェ、家族会などは、これから介護をする人、介護を終えた人、関心のある人など、どなたでも参加できます。気軽に話せる場所やつながりを見つけてみませんか。

認知症なんでも相談窓口

認知症ケアの専門家が、アットホームな雰囲気の中で相談をお受けします。

【場所】介護施設

認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。

- ▶相談日 毎週水曜日(年末年始を除く)
- ▶時間 午前10時～午後3時
- ▶電話番号 03-6904-5080

介護家族の会

介護している人、終えた人などが集まって情報交換などをします。

【場所】介護施設、
区立施設など

認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など誰でも気軽に参加できます。

【場所】街かどケアカフェ、
介護施設など

介護学べるサロン

気軽に足を運べる地域の介護施設で、気分転換や健康に役立つ学習を行います。

【場所】介護施設など

介護相談・交流カフェ

介護経験のある支援者がストレスや悩みのサポートをします。

【場所】街かどケアカフェなど

家族介護者向け三療サービス

在宅で家族を介護している50歳から64歳の方に、三療(はり・きゅう・マッサージ・指圧)サービスを提供します。

【場所】施術所・自宅など

仕事と介護の両立

介護のため、また、介護が終わった後の生活のためにもしっかりとした経済的基盤が必要です。職場の理解を得て、介護休業制度などの育児・介護休業法に基づく両立支援制度を計画的に活用することも大切です。くわしくは厚生労働省の下記サイトをご覧ください。また、介護に関するご相談は、お近くの地域包括支援センターをご利用ください。▶19ページ

図書館、地域包括支援センターなどの区立施設で、仕事と介護の両立について周知するチラシを配布しています。裏面の介護のストレスチェックシートもご活用ください。

練馬区トップページ▶保健・福祉
▶高齢者▶介護者支援事業



厚生労働省
介護休業制度 特設サイト



ICTを活用した見守り

見守りICT機器の導入費用助成

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯等の安全確保のため、ICTを活用した見守り機器について、導入時にかかる初期費用を助成します。

活用の例：自宅で普段通りの生活を送っている様子を、離れた家族のスマホに知らせる機器など

認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

認知症により外出したまま自宅に戻れなくなる症状がある方のご家族向けに、GPSを利用した位置情報提供と現場急行サービスの利用料を助成しています。

お困りの方は、地域包括支援センターにご相談ください。▶19ページ



練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶ひとり暮らし・高齢者のみ世帯
▶高齢者在宅生活あんしん事業



医療や介護が必要になった時に備えて

医療・介護の情報

医療・介護連携シート

本人の医療・介護に関する関係者が一目でわかる医療・介護連携シートを作成・配布しています。認知症などのために、ご自身を支援する関係者を忘れてしまっても、医療機関や介護サービスを利用する際にこのシートを見せることで、関係者の円滑な連携が図れます。保険証やお薬手帳と一緒にしておくとう便利です。

配布場所：区内薬局、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所



医療と介護の情報サイト

インターネットで、練馬区内の医療や介護、生活支援に関する情報をまとめていることができるサイトが、練馬区公式ホームページに設置されています。このサイトは厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

練馬区トップページ▶保健・福祉
▶高齢者▶健康・医療・介護予防
▶医療と介護の情報サイト



自立支援医療（精神通院医療）と精神障害者保健福祉手帳

自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患を理由として通院している方の医療費を助成する制度です（精神通院のみ、入院は除く）。認知症等により精神および行動が気になる方で、治療のため継続的に通院が必要な方は、利用できる場合があります。

精神障害者保健福祉手帳

精神障害のため長期にわたり日常生活や社会生活への制約がある方に交付されます。手帳を持っていることにより、税金の減額・免除、都営交通乗車証の発行、旅客鉄道等運賃の割引など様々な支援が受けられます。

自立支援医療（精神通院医療）

練馬区トップページ

- ▶保健・福祉▶医療▶医療助成
- ▶自立支援医療費助成（精神通院）



精神障害者保健福祉手帳

練馬区トップページ

- ▶保健・福祉▶障害のある方
- ▶手帳▶精神障害者保健福祉手帳



在宅療養生活とACP

みなさんは、ご自身やご家族が医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいでしょうか？

在宅療養とは、医師・看護師・薬剤師などの医療職や、介護ヘルパーなど介護スタッフが訪問し、医療と介護を受けながら、住み慣れた自宅で療養生活を送ることです。

病気や障害があっても、家族や関係者のサポートを受けながら、自分らしく生きることができます。そのためには、自分の考えを周囲に伝え、話し合っておくことが必要です。

練馬区在宅療養ガイドブック わが家で生きる

自宅で受けられる医療や介護のサービスなどをわかりやすくまとめた冊子です。ACPの進め方についても、具体的に掲載しています。

配布場所：地域包括支援センター、敬老館、区民事務所、地区区民館、図書館など



ACP：アドバンス・ケア・プランニング

もしものときのために、医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことを言います。ACPで、自分の“今の気持ち”を見つめてみませんか？

練馬区トップページ▶保健・福祉▶医療▶在宅療養に関すること▶在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」



高齢期と上手につきあうために

高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業(補聴器購入費用助成)

65歳以上の中等度難聴で医師が補聴器の必要性を認めた方に、補聴器の購入費用を助成します。補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、人との交流を楽しむことが認知症を予防したり、進行を遅らせることができる可能性があります。聞こえを大切に、いきいきと生活しましょう。助成内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶日常生活の支援

▶高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業(補聴器購入費用助成)

問合せおよび申請先 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎ 03-5984-4597

地域包括支援センター▶19ページ



お金の管理や福祉サービス利用などの相談

権利擁護センター ほっとサポートねりまでは、もの忘れなどがある高齢者や障害のある方が、適切な福祉サービスを選択し利用するための手続きや、生活費の払戻し・支払いの支援を行います。また、成年後見制度や、終活についてのご相談もお受けしています。もの忘れや認知症状などにより金銭管理や契約などに不安のある方はご相談ください。

一般相談
(総合相談)

地域福祉
権利擁護事業
(日常生活自立支援事業)

財産保全・
手続き代行
サービス

成年後見制度の
利用支援

練馬区社会福祉協議会

権利擁護センター ほっとサポートねりま

終活相談専用ダイヤル

☎ 03-5912-4022

☎ 03-6914-7171



運転免許証の自主返納

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えます。

詳しくは、最寄りの警察署にお問合せいただくか警視庁のホームページをご覧ください。

自主返納後、お困りごとがある場合は、地域包括支援センターにご相談ください。▶19ページ

練馬警察署 ☎ 03-3994-0110

光が丘警察署 ☎ 03-5998-0110

石神井警察署 ☎ 03-3904-0110

警視庁ホームページ



将来へのそなえ

練馬区 私の生き方ノート

これまでの自分史を振り返りながら、最期まで自分らしく人生を全うできるよう、「もしも」に備えて家族や周りの方に覚えておいてほしいこと、ご自身のこれからの希望などを書き残すためのノートです。

配布場所：練馬区社会福祉協議会権利擁護センターほっとサポートねりま、地域包括支援センター▶19ページ など



内容はこちら



まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください

もの忘れや認知症のこと、医療・介護のこと、生活のお困りごとについては、地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）でご相談に応じています。状況に応じて、専門的な対応が必要な時は、認知症専門相談（認知症初期集中支援チーム）や専門病院の医師による訪問面接も行います。

受付時間 月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝休日および12月29日～1月3日を除く）

センター名	所在地	電話番号	担当地域
みらい青空	旭丘2-40-1	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台1-22-9	5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13 2階	3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3	5984-1706	練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1	3577-8815	貫井、向山
中村かしわ	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
北町	北町2-26-1	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
北町はるのひ	北町6-35-7	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	田柄4-12-10	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0192	土支田、高松6
高野台西	高野台5-24-1	6913-1515	谷原、高野台2～5
高野台	高野台1-7-29	5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
石神井	石神井町3-30-26	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
moi（モア）	下石神井3-6-13	3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	関町北1-7-2	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町1～4
大泉北	大泉学園町4-21-1	3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園通り	東大泉3-53-1	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
南大泉	南大泉5-26-19	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-28-1	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
やすらぎシティ	東大泉7-27-49	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

認知症ガイドブック 令和8年度(2026年度)

監修 練馬区在宅療養推進協議会(認知症専門部会)

編集 練馬区高齢施策担当部高齢者支援課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

☎ 03-5984-4597

FAX 03-5984-1214



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

やり方

1 から 10 のチェック項目で、最も当てはまる点数を○で囲みます。
全部つけ終わったら、10項目の点数を合計します。

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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェック1～10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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

※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：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症（令和6年9月発行）」
このページの無断掲載はご遠慮ください。