

令和6年度版

認知症



安心ガイドブック

認知症ケアパス



認知症 **安心** ガイドブック ～認知症ケアパス～

2025年にはわが国の65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

新宿区においても、介護保険の要支援・要介護認定を受けている人の2人に1人は、見守りや支援が必要な認知症の症状があり、誰もが認知症になる可能性があります。

この「認知症安心ガイドブック～認知症ケアパス～」は、認知症になっても安心して新宿区で暮らし続けられるように、認知症についての正しい理解や対応の仕方、医療・サービス等の情報を掲載しました。認知症のご本人だけでなく、家族や地域の方々もご活用ください。

も く じ

認知症を正しく知ろう	1
「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！	3
もの忘れが気になるときは	4
こんなときはどこに相談したらいいの？	5
認知症の予防につながる生活習慣	6
認知症サポーターになりませんか？～コラム 認知症の方の想い～	7
認知症の方と接するときの心がまえ	8
こんなときはどうするの？～対応のヒント～	9
外出先から帰ってこないときの対応は？	10
早く見つかるための事前の備え 家族・介護者の方へ	11
認知症の経過と対応（認知症ケアパス）※	12
地域とのつながり	14
安否確認・見守り	16
医療	17
生活支援	18
権利擁護	19
家族支援	19
家族会	20
若年性認知症を知っていますか	22
認知症関連情報	24
高齢者の方のご相談は高齢者総合相談センターへ!!（地域包括支援センター）	裏表紙

※認知症ケアパスとは

認知症を発症したときから、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかを標準的に示したものです。

認知症を正しく知ろう

認知症とは

認知症とはさまざまな原因により脳に変化がおこり、認知機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態をいいます。

認知症は、高齢になると誰もがなる可能性がある病気です。85 歳以上は約 4 割、95 歳以上では約 8 割が認知症という報告もあります。

認知症の症状とは？

■ もの忘れが増える	・ 新しいことが覚えられない ・ 同じことを何度も言ったり質問したりする
■ 時間・場所がわからなくなる	・ 日付や曜日、今どこにいるのかがわからない
■ 理解・判断力が低下する	・ 書類の整理や手続きができなくなる
■ 段取りや計画が立てられなくなる	・ 上手にできていた料理ができなくなる ・ 金融機関の ATM の操作ができなくなる
■ 意欲が低下する	・ 何をするにも面倒になる ・ 身だしなみを気にしなくなる
■ 人柄が変わる	・ 些細なことで怒りっぽくなる

若年性認知症とは？

認知症は加齢とともに発症しやすくなりますが、年齢が若くても発症することがあり、65 歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。(P22)



「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違いとは？

加齢に伴うもの忘れ

- 体験した一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付を間違えることがある
- 物の置き場所を思い出せないことがある

認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる

認知症に早く気づくことが大切なわけ

● 治る認知症や一時的な症状の場合があります

脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合、早めに治療をすれば改善可能なものもあります。

● 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症は、早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行を遅らせることができる場合があります。

● 今後の生活の準備をすることができます

早期に診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

● MCI(軽度認知障害)とは？ ●

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため認知症と診断されませんが、記憶障害などが認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を MCI と呼びます。

この段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが非常に重要です。

「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？」と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。

		最もあてはまるところに○をつけてください			
チェック①		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
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					
チェック②		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
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか					
チェック③		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
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					
チェック④		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
今日が何月何日かわからないことがありますか					
チェック⑤		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
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					
チェック⑥		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
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					
チェック⑦		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
一人で買い物に行けますか					
チェック⑧		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
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					
チェック⑨		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
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか					
チェック⑩		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
電話番号を調べて、電話をかけることができますか					

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算 ➡ 合計点 点

**20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が
でている可能性があります。**

裏表紙で紹介しているお近くの高齢者総合相談センターに、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)
※無断転載禁止

※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。



ものの忘れが気になるときは

ものの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談しましょう。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。

本人・家族・関係者が「認知症かもしれない」と心配になったら

早めに医療機関で受診する

かかりつけ医が
いる

かかりつけ医が
いない

かかりつけ医
に相談

「認知症・もの忘れ
相談医」
「認知症サポート医」
に相談＊(P17)

- 専門医療機関
(もの忘れ外来・精神科・
脳神経内科・脳神経外科等)
- 認知症疾患医療センター
東京医科大学病院 (P17)

医療機関での受診に抵抗感があるときは

高齢者総合相談センター



「認知症・もの忘れ相談」(P5)
認知症の診断や治療等について、
医師による相談を行います。

「総合相談」
健康や福祉、医療や生活に関する
ことなど、どのような相談にも
対応します。

受診するときにまとめておくとよいこと

本人
のこと

- 過去の病気、治療中の病気と通院先
- お薬手帳（または飲んでいる薬がわかるもの）
- 誰と暮らしているか
- 学歴・職業（どんな仕事に長く就いていたか）

症状
について

- いつごろから、どんな症状があるか
- どんなことに困っているか

介護
について

- 要介護認定の有無
- 利用中の介護サービス
- 介護してくれる人の有無

こんなときはどこに相談したらいいの？

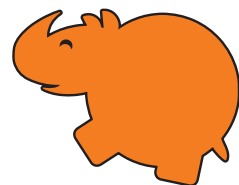
認知症に関するさまざまな困りごとに対して、高齢者総合相談センターが相談をお受けしています。

認知症の総合相談窓口

認知症の困りごと…

高齢者総合相談センター

(地域包括支援センター) がサポートします！



ご相談ください

- 認知症が心配だけれど、何科を受診したらいいかわからない。
- 認知症と診断されたけれど、進行を遅らせるためにどんな生活をすればいいのか。
- 周りの人とトラブルになっているけれど、本人が受診したがらなくて困っている。
- 認知症の症状が強くて、介護や対応に困っている。
- 介護保険のサービスも利用しているが、日々の対応などで相談したい。

高齢者総合相談センターでは、本人や家族への支援として下記の事業も実施しています。

認知症・もの忘れ相談

認知症の診断や治療、対応等について、医師による相談を行います。状況に応じて訪問相談も行います。家族や関係者だけの相談もできます。開催日等は広報新宿や区のホームページに掲載します。



区ホームページ



高齢者総合相談センターの所在地は裏表紙をご覧ください。

認知症の予防につながる生活習慣

生活習慣を改善することが、認知症の予防にもつながります。

● 生活習慣病を放置しないこと

高血圧、脂質異常症、糖尿病は脳梗塞や脳出血等を招くため、認知症の直接的な原因となったり、発症リスクを高めたりすることもあります。認知症の予防には、生活習慣病の予防・早期発見・治療が大切です。

年に1度、「健康診査」を受けましょう！

新宿区では、新宿区国民健康保険・東京都後期高齢者医療制度に加入している方（65歳以上の加入者を含む）や、生活保護等を受給している方に、**無料で健康診査を実施しています。受診には、受診券が必要です。**

※施設入所されている方は対象とはならない場合があります。詳しくはお問合せください。

▶▶ 受診券の請求及び問合せ：

健康づくり課 健診係 ☎ 5273-4207 Fax 5273-3930

● 適度に運動を行い、足腰を丈夫にしましょう

適度な運動は、血流を良くして動脈硬化を防ぐ、脳のさまざまな部分を刺激する、筋肉や骨を丈夫にして転倒・骨折を防ぐなど、認知症予防に大きな効果があります。

新宿いきいき体操ができる会

問合せ 地域包括ケア推進課

介護予防係 ☎ 5273-4568 Fax 6205-5083

新宿区オリジナルの楽しくためになる介護予防体操を行う会です。区内の高齢者施設等において定期的に開催されています。

● 日常生活を活発に送りましょう

趣味やスポーツ、友だちづきあいなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことがわかっています。受ける刺激が多いほど、脳の神経細胞が活性化されるからです。

● 楽しく脳を活性化させましょう

シニア脳活トレーニング教室(旧：脳はつらつ教室)〈介護予防教室〉

65歳以上で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方及び介護予防・生活支援サービス事業対象者（基本チェックリスト該当者）でない方に、認知症予防の教室を行っています。脳を活性化させるプログラムや普段使わない部分の脳を刺激するプログラムにより、認知症予防に効果のあるさまざまな方法をご紹介します。 ※認知症と診断された方を除く。

問合せ 地域包括ケア推進課

介護予防係 ☎ 5273-4568 Fax 6205-5083

認知症サポーターになりませんか？

● 認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を見守ったり、ちょっとしたお手伝いをしたりする人のことです。

● 認知症サポーターになるには？

認知症サポーター養成講座（約 90 分）を 1 回受講します。
受講した方には、認知症サポーターカードをお渡しします。

● 講座の情報は？

「広報新宿」や区のホームページ等で日程等をお知らせしています。
また、10 人以上の団体（企業、学校、その他）への出前講座も行っています。（開催の 2 ヶ月前までにご相談ください）



区ホームページ



お問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係

☎ 03-5273-4594

Fax 03-5272-0352

認知症の方の想い

生活の中で大切にしていること

人の役に立ちたい

親しい友人との
交流を続けたい

できないことが
増えても支援を
してもら
ばかりでは嫌だ

掃除はうまくいかないが、
買物に行ったり、
茶碗を洗うことはできる。

周りの人に伝えたいこと

相談にのってくれる
ところがあることが大事。

初めてやること
は苦手

地域の人がよく声を
かけてくれるのが嬉しい。
顔を合わせれば挨拶したり、
当たり前前に接してほしい。



認知症の方と接するときの心がまえ

認知症の方だからといって、基本的な付き合い方を変える必要はありません。そのうえで、認知症の方と接するときは、認知症についての正しい理解に基づく対応が大切となります。認知機能が低下している部分を補いながらさりげなく、自然に、それが一番の支援です。

基本姿勢

認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

このような接し方が大切です

短く簡潔に伝える

一度に二つの指示をしないで
シンプルに伝えましょう

やさしく、笑顔で接する

不安をやわらげ、
安心してもらいましょう

失敗を指摘しない、 教えようとしない

恥をかいたと感じ、
自信をなくします

ゆっくりした ペースで接する

些細なことでも
混乱しやすくなるため、
余裕を持って接しましょう

よく話を聞く

本人の気持ちや、
行動の理由を聞きましょう

役割が果たせるように 支援する

できない部分を、
手助けしましょう

怒らない、否定しない

嫌な感情はいつまでも心に残ります



こんなときはどうするの？～対応のヒント～

脳の機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでてきます。認知症の方の状態に合わせた対応が必要です。介護者が困ると感じる行動も、本人にとっては理由があります。なぜそのような行動をとるのか、本人の視点にたって考え、対応してみましょう。

曜日や約束を忘れてしまう



日付と曜日が表示される時計や大きなカレンダーなど**本人が理解しやすいものを用意しましょう**。大事なことや出来事はメモに書き留め、本人の目にとまる場所に貼るなど工夫しましょう。また、薬の飲み忘れや飲み間違いがないように手伝いましょう。



食べたばかりなのに食事をとっていないという

説得や否定はせず、気持ちを受け止めた上でお茶やちょっとしたお菓子をを用意するなど、**関心をそらす**ようにしましょう。



財布や通帳が盗まれたと言う

本人の気持ちに共感した態度で接し、可能であれば**一緒に探してあげましょう**。しまっている場所がわかれば「こっちを探してみましょう」と**本人が見つけれられるように**しましょう。

すぐ腹を立て攻撃的になる

介護者が**感情的にならず対応することが大切です**。上手に話題を変えながら**注意を別の方向に持っていく**ことや、いったん間をおいて**本人が忘れるのを待つ**ことが有効な場合もあります。

あまりに激高するようであれば、薬で改善することもありますので専門医に相談してみましょう。

※落ち着かない、怒りっぽいなど、認知症からくる症状と考えがちですが、実は、便秘や歯が痛いなど体の不調から起こっている場合もあります。体の不調がないか確認することも大切です。



外出先から帰ってこないときの対応は？

認知症になると道を間違えたり、自分がどこにいるのかわからなくなり、家に帰れなくなったりすることがあります。時間が経過すると、見つかりにくくなります。いなくなったことに気づいたらすぐに、警察と高齢者総合相談センターに連絡しましょう。



「いない」と気づいたら
2か所に
ご連絡下さい。

まずは
「110番」か
お近くの交番へ



お近くの
「高齢者総合相談センター」
または
区役所高齢者支援課へ



東京都（広域搜索）

災害時の対応

優しく声をかけ落ち着いた状態に

認知症の方は、災害時に混乱してしまったり恐怖にとられて思いもよらない行動をとりがちです。できるだけ普段と同じ調子で声をかけたり、スキンシップを図るなど不安を和らげるように配慮しましょう。



- ・名前
- ・住所
- ・生年月日
- ・血液型
- ・家族の名前
- ・連絡先

普段から身元がわかるものを身に付けておきましょう。

早く見つかるための事前の備え 家族・介護者の方へ

認知症の方は自分から人に道を聞いたり、助けを求めたりすることができないことがあります。また、混乱や動揺で、普段答えていることも答えられなくなったりします。もしものときのために、日ごろからの備えが大切になります。

近所の方などに声をかけておきましょう

近所の人や、よく行くお店の人などに、一人で外出していたら「これからどこに行くの？」など声をかけてもらえるように、ちょっとした手助けをお願いしておきましょう。

靴や洋服、下着に名前を記入しておきましょう

名前は「カタカナ」や「ひらがな」で記入しましょう。漢字は読み間違えられる場合があります。

高齢者見守りキーホルダー事業 を利用しましょう (P16)



キーホルダー

新宿区 A-00000
四谷高齢者総合相談センター
☎ 03-5367-6770

シール（反射シール）

徘徊高齢者探索サービス を利用しましょう (P18)

写真を準備しておきましょう

本人の写真を撮影しておきましょう。
（上半身と全身の写真があると、わかりやすいです。）



地域の方々へのお願い

道に迷っている方や、同じ場所で長時間立ち止まっている方を見かけたときは「こんにちは。どこに行かれますか？」とやさしく声をかけてください。

名前や住所、行き先が分からない場合は、近くの交番や、高齢者総合相談センター（裏表紙参照）へ連絡をお願いします。保護されるまでは、そばについていてあげてください。

認知症の経過と対応（認知症ケアパス）

認知症を引き起こす疾患
位置を知り、今後を見通

認知症の程度		認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
本人の様子 （右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）		●もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	●買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している
家族の心構え 対応のポイント		●認知症を予防するため、規則正しい生活を心がけましょう。 ●認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ●今後の生活設計（介護、金銭管理など）について考えてみましょう。	●認知症が心配な場合は、早めに医師に相談しましょう。 ●認知症の疾患や介護について勉強しましょう。 ●本人が失敗しないように、手助けしましょう。 今まででできたことが少しずつできなくなり、失敗を最小限にするようさりげないフォローをしましょう。 ●介護保険サービスを利用しましょう。 戸惑うような出来事が増え、介護が難しくならないようにしましょう。
認知症の方を支援する体制等	相談 裏表紙へ	認知症の予防や、医療機関の受診、介護にお困りの場合など、認知症の総合的な介護保険サービスを利用したい場合	
	地域とのつながり P14	みんなで交流するために【地域安心カフェ、ふれあい・いきいきサロン、食事サービスグループ】 P15 さまざまな活動の場として【薬王寺地域ささえあい館、シニア活動館、地域交流館など】	
	安否確認・見守り P16	支え合いや、安否確認【民生委員、高齢者クラブ、町会・自治会、「ぬくもりだより」の訪問配布、	
	医療 P17	もの忘れでどうしたらいいか分からないときに【認知症・もの忘れ相談】 認知症の診断を受けるには【かかりつけ医、認知症・もの忘れ相談医、専門医療機関】	
	生活支援 P18	ちょっとした生活のお手伝い【ちょこっと暮らしのサポート事業（社会福祉協議会）】	介護保険サービス 居宅系サービス 施設・居住系サービス 介護保険外サービス【一人暮らし認知症
	権利擁護 P19	その他、介護保険を利用できる施設等【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】 福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理が難しくなったら【地域福祉権利擁護	
	家族支援 P19	家族同士の情報交換や交流、学習の場【家族会、介護者学習会と交流会】 介護者のリフレッシュとして【介護者同士の交流会】 介護者の健康やストレスを相談する	

※参考：齋藤正彦「家族の認知症に気づいて支える本」、永田久美子「本人と家族のためのセンター方式ガイド 認知症ケアをもっと楽に！」

や身体状況などにより、経過は異なり、必ずしもこのとおりに進行するわけではありませんが、経過の中で大まかな参考としてください。認知症の進行に合わせ、必要な支援を選択していきましょう。

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要
●服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい	●着替えや食事、トイレ等がうまくできない	●ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しい
・季節に応じた服を選べない。 ・外出先から家に戻れない。 ・トイレの場所を間違えて排泄してしまう。 ・食べ物をあるだけ食べてしまう。	・歩行が不安定になる。 ・声かけや介護を拒む。 ・不快な音を立てる。 ・尿意や便意を感じにくくなる。 ・飲み込みが悪くなる。	・反応がにぶくなり、言葉が減る。 ・一日中うつらうつらする。 ・常時オムツが必要になる。 ・口から食事がとれなくなる。
一時的に症状が悪化する場合があります。		
しょう。		●誤嚥性肺炎や床ずれなど、身体的な合併症が起こりやすくなることを理解しましょう。 ●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。(終末期の延命処置や栄養補給を行うか等)
が増えてきます。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状を悪化させることもあるので、失敗しょう。		
きます。介護者が休息する時間も必要です。介護保険制度等を上手に利用して過度の負担にな		
相談窓口は【高齢者総合相談センター】		
は【ケアマネジャー】		
		
地域見守り協力員事業、高齢者見守り登録事業、高齢者見守りキーホルダー事業】		
自分で家に戻れなくなったら【徘徊高齢者探索サービス】 P18▶		
初期集中支援チーム】 P5▶		
関、認知症疾患医療センター（東京医科大学病院）】		
通院が難しくなったら【かかりつけ医の往診、訪問看護】		
場合は【専門医療機関、認知症疾患医療センター（東京医科大学病院）】		
P19▶		
【訪問介護、訪問看護、通所介護、小規模多機能型居宅介護、ショートステイなど】		
ビス【認知症高齢者グループホーム、特別養護老人ホーム、老人保健施設など】		
高齢者への生活支援サービス、火災安全システム、配食サービス、おむつ費用助成、理美容サービスなど】		
ビス付き高齢者向け住宅など】		
事業】 福祉サービスの利用契約や財産管理が難しくなったら【成年後見制度の相談】		
リフレッシュ支援事業】 介護者の急病等の緊急時に【高齢者緊急ショートステイ】		
【認知症介護者相談】		

地域とのつながり

●適度な運動や仲間づくりには

高齢者クラブ

地域ごとに結成された高齢者クラブがあり、約 4,100 人の方が、友愛・健康増進・いきがい等目的をもって自主的に活動しています。区内在住の 58 歳以上の方が会員になれます。



問合せ 地域包括ケア推進課

高齢いきがい係 ☎ 5273-4567 Fax 6205-5083

さがせーる新宿

(新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト)

<https://carepro-navi.jp/shinjuku>



住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための医療機関・介護サービス事業所・通いの場(※)の情報や、さまざまなお知らせを提供するサイトです。

※通いの場…体操や趣味活動など、介護予防に役立つ活動をしているグループ

●趣味やおしゃべりで楽しい時間を過ごす場所がいろいろあります

薬王寺地域ささえあい館 (60 歳以上ほか)、**シニア活動館** (50 歳以上)、**地域交流館** (60 歳以上)、**ささえーる中落合** (60 歳以上ほか)



生きがいや憩いの場を提供したり、集会や娯楽などの活動の場として活用していただく施設です。また、薬王寺地域ささえあい館、西新宿シニア活動館、戸山シニア活動館、信濃町シニア活動館、ささえーる中落合では、高齢者の自立を支援し世代に関わらず一人ひとりが役割を持ち互いに助け合い支え合う「地域支え合い活動」を推進するための活動も行っています。「地域支え合い活動」を行う場合は、60 歳未満の方も利用できます。それぞれの施設で、いろいろな催し物を開催しています。ぜひご利用ください。

問合せ 地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎ 5273-4567 Fax 6205-5083

ふれあい・いきいきサロン

外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など、地域に住む誰もが参加できる居場所です。



問合せ 新宿区社会福祉協議会

高田馬場事務所 ☎ 5273-9191 Fax 5273-3082
東分室 ☎ 3359-0051 Fax 3359-0012

食事サービスグループ

70歳以上の一人暮らし高齢者の方等を対象に、会食を行うボランティアグループです。令和6年3月末現在15のグループがあります。参加費は1食400円です。楽しくお食事をして、交流を深めています。

問合せ 地域包括ケア推進課

高齢いきがい係 ☎ 5273-4567
Fax 6205-5083

地域安心カフェ

地域の高齢者や、認知症の方、介護者などが気軽に立ち寄り、交流や相談ができる場を提供し、孤立を防ぎ、地域のつながりを広げていきます。

〈開催場所・日程等〉

※年末年始、祝日等の事情により開催しない場合があります。

● ほっと安心カフェ

「すみれ」百人町四丁目第2アパート10号棟集会室：毎月第4水曜日

「たんぽぽ」百人町四丁目第4アパート14号棟集会室：毎月第1・3木曜日

「ひまわり」百人町四丁目第5アパート16号棟集会室：毎月第1土曜日

いずれも、午後1時～3時

● カフェ・メモリアル原町 … 原町高齢者複合施設：毎週木曜日14時～15時 ※予約制（電話3359-5651）

● カフェ「マザアス」…… 地域密着型複合施設マザアス新宿：毎月第3月曜日（14時～15時30分）

● 音カフェ♪優っくり … 優っくり村新宿西落合：毎月第2金曜日14時～15時30分

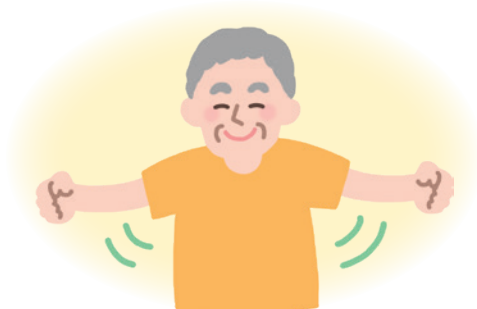
● 30（サンマル）カフェ … 戸山ハイツ30号棟集会室：毎週土曜日8時～10時40分

〈参加費〉各カフェにより異なります

問合せ 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎ 5273-4594 Fax 5272-0352



開催状況等詳しくは、各問合せ先へ直接お問い合わせください。



安否確認・見守り

- 高齢者の方が安心して暮らすために、地域で見守り活動をしています

情報紙「めくもりだより」の 訪問配布

75 歳以上の一人暮らしの方に、月 2 回情報紙「めくもりだより」を訪問配布し、安否確認・見守りを行っています。



問合せ 高齢者支援課

高齢者相談第二係 ☎ 5273-4594
Fax 5272-0352

地域見守り協力員事業

75 歳以上で一人暮らしの方、または 75 歳以上のみの世帯の方（日中に同様の状態になる方を含む）で、見守りを希望する方へ、地域見守り協力員（ボランティア）が月 2 回程度自宅を訪問し、あいさつや声かけを通して見守ります。

問合せ 新宿区社会福祉協議会

高田馬場事務所 ☎ 5273-9191
Fax 5273-3082

東分室 ☎ 3359-0051
Fax 3359-0012

地域の見守り

民生委員、町会・自治会、地区協議会、高齢者クラブなど地域の方々が見守り活動をしています。



高齢者見守り登録事業



高齢者に身近な事業者が、業務中に気づいた高齢者の異変を高齢者総合相談センター等へ連絡し、関係機関と連携して、地域の高齢者をゆるやかに見守っています。

新宿区のホームページに「新宿区高齢者見守り登録事業者一覧」を掲載しています。

問合せ 高齢者支援課

高齢者相談第二係 ☎ 5273-4594
Fax 5272-0352



ステッカーが目印です

高齢者見守りキーホルダー事業

65 歳以上で外出に不安のある方に、個別の登録番号を表示したキーホルダーとシールを配布します。道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、高齢者総合相談センターが連絡を受け、迅速な身元確認を行います。

問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎ 5273-4305 Fax 5272-0352



医療



かかりつけ医

認知症かもしれないと思ったら、まず、かかりつけ医に相談しましょう。また、専門医療機関への受診についても、かかりつけ医から紹介してもらいましょう。かかりつけ医がない場合は、「認知症・もの忘れ相談医」「認知症サポート医」にご相談ください。

＊認知症・もの忘れ相談医や認知症サポート医は、認知症の診断や治療、対応について医師会所定の研修を修了し、地域のかかりつけ医から認知症についての相談を受けている医師です。

認知症・もの忘れ相談医リストは、区のホームページへ掲載するとともに、高齢者支援課・高齢者総合相談センター・保健センターで配布しています。



区ホームページ



専門医療機関

……かかりつけ医に紹介状をもらって受診しましょう

精神科、脳神経内科、脳神経外科、高齢診療科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。

◆ 認知症の専門外来を設置している区内の医療機関

「慶應義塾大学病院・メモリークリニック」 ☎ 3353-1257 (外来予約センター)

「東京女子医科大学病院・脳神経内科」 ☎ 3353-8138 (予約専用直通電話)

「東京新宿メディカルセンター 精神科 (心療内科・神経科)」
☎ 3269-8111 (代表)

※初診予約等必ずお問い合わせの上、受診してください。



認知症疾患医療センター

……かかりつけ医に紹介状をもらって受診しましょう

認知症の専門相談、診断、身体合併症や、行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。(東京都指定)

「東京医科大学病院・高齢診療科」 ☎ 3342-6111 (代表)

生活支援

●介護保険サービス

介護保険サービス

介護や支援が必要で「要介護・要支援認定」を受けた方は、介護保険サービスを利用できます。

なお、「基本チェックリスト」（生活状況等についての質問）により生活機能の低下が見られた方は、要介護・要支援認定を受けずに、介護予防・生活支援サービスを利用できます。

まず、高齢者総合相談センターにご相談ください。

問合せ先は裏表紙をご覧ください。

●介護保険外サービス

問合せ

高齢者支援課 高齢者支援係

☎ 5273-4305

Fax 5272-0352

火災安全システム

65 歳以上の一人暮らしの方、または 65 歳以上のみの世帯の方（日中・夜間に同様の状態になる方を含む）で、防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を支給します。

【自己負担】
設置費用等の 1 割

一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス



65 歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方にヘルパーを派遣します。

【利用時間】 1 年（4 月～翌年 3 月）に 24 時間まで
（申請月による）

【自己負担】 介護保険の負担割合による
1 割の方：1 時間 300 円
2 割の方：1 時間 600 円
3 割の方：1 時間 900 円

配食サービス

65 歳以上で一人暮らしの方、または 65 歳以上のみの世帯の方（日中に同様の状態になる方を含む）に、安否確認を兼ねて昼食のお弁当をお届けします。

【自己負担】 1 食 500 円

徘徊高齢者探索サービス

認知症による徘徊のある 60 歳以上の方を在宅で介護している方に、位置情報専用端末機を貸し出し、位置情報を電話やインターネットにより提供します。

【自己負担】 利用料：月 930 円

おむつ費用助成

要介護 1 以上（第 2 号被保険者の方を含む）または 65 歳以上で入院中であり、日常的におむつを必要とする方に、月額 10,000 円を上限におむつ費用を助成します。

【自己負担】 かかったおむつ費用の約 1 割。（限度額超過分は自己負担。）※所得制限あり、対象外となる要件あり

理美容サービス

65 歳以上で要介護 4・5 の方等に出張調髪します。

【回数】 年 6 回まで（申請月による）

【自己負担】 1 回 2,000 円

各事業の【自己負担】については、必ずお問い合わせ下さい。

●生活の中でのお手伝い

ちょっと・暮らしのサポート事業

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

高田馬場事務所 ☎ 5273-9191 Fax 5273-3082
東分室 ☎ 3359-0051 Fax 3359-0012

日常的な買い物や掃除、趣味の相手や散歩の付き添いなど、住民同士で支え合える関係づくりをお手伝いします。有償・無償のボランティアをご紹介します。

権利擁護

●認知症等で判断力に不安のある方のために

地域福祉権利擁護事業

認知症、知的障害、精神障害等により、判断能力が十分でない方に、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理等を支援します。

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

地域福祉権利擁護事業担当 ☎ 5273-4523
Fax 5273-3082

成年後見制度の相談

成年後見制度の説明や申立の手続きなど成年後見制度に関する相談を行います。また新宿区社会福祉協議会が法人として成年後見人等または任意後見人となる事業を行います。

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

新宿区成年後見センター ☎ 5273-4522
Fax 5273-3082

家族支援

●介護するご家族のために

介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上の認知症または要介護1以上の方にヘルパーを派遣し、在宅で日常的に介護している方のリフレッシュを支援します。

【利用時間】1年(4月～翌年3月)に
24時間まで(申請月による)

【自己負担】介護保険の負担割合による
1割の方：1時間 300円
2割の方：1時間 600円
3割の方：1時間 900円

【問合せ】高齢者支援課

高齢者支援係 ☎ 5273-4305
Fax 5272-0352

認知症介護者相談

認知症高齢者等を介護するご家族の方が抱える不安や悩み、健康状態などを専門医に相談できます。開催日等は広報新宿に掲載します。

【問合せ】高齢者支援課 高齢者相談第一係

☎ 5273-4593 Fax 5272-0352

高齢者緊急ショートステイ

介護保険の「要支援」・「要介護」の認定を受けた方で、介護保険によるショートステイの空きがなく、介護する家族等の急病や、葬儀への参加等緊急の場合に、ショートステイ(7日以内)が利用できます。

【自己負担】1日 3,000円

【問合せ】高齢者支援課

高齢者相談第一係 ☎ 5273-4593 Fax 5272-0352
高齢者相談第二係 ☎ 5273-4254 Fax 5272-0352

*次のページに家族会のご案内があります。

各事業の[自己負担]については、必ずお問い合わせ下さい。

家族会

家族会は、現在介護している方や介護経験のある方が集まって、介護についての日ごろの悩みを語り合ったり、情報交換をしたりする場です。事前連絡は不要です（途中参加・退出自由）。

参加費は、無料です。



- 認知症の病気や対応方法について学ぶ「認知症介護者の学習会と交流会」や、介護の知識や技術を学ぶ「介護者講座」も開催しています。開催日時・内容については、高齢者総合相談センターにお問い合わせください。

※介護のために家族会等に参加が困難な方は、デイサービスやヘルパー派遣の利用ができる場合があります。高齢者総合相談センターにご相談ください。

認知症の方を
介護している方は



認知症介護者家族会



水 水曜日の会

毎月第3水曜日
午前10時半～12時
会場：西新宿シニア活動館
(西新宿4-8-35)

木 木曜日の会

毎月第2木曜日
午後1時半～3時半
会場：百人町地域交流館
(百人町2-18-21)

金 金曜日の会

毎月第2金曜日
午後1時半～3時半
会場：四谷保健センター等複合施設
(四谷三栄町10-16)

問合せ 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎ 5273-4594 Fax 5272-0352

介護者家族会 …介護者・介護経験者の方どなたでも

令和6年4月1日現在

グループ名	会 場	開催日時	問 合 せ
① 四谷の会	四谷保健センター等 複合施設 (四谷三栄町 10-16)	毎月第1木曜日 午後1時半～3時半	四谷高齢者総合相談センター (四谷三栄町 10-16 四谷保健センター等複合施設 4 階) ☎ 5367-6770 Fax 3358-6922
② フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町 104)	奇数月第4火曜日 午後1時～3時	笹岡町高齢者総合相談センター (北山伏町 2-12 あかね苑新館内) ☎ 3266-0753 Fax 3266-0786
③ フレンズ	デンマークイン新宿 (原町 2-43)	偶数月第4火曜日 午前10時～12時	榎町高齢者総合相談センター (市谷仲之町 2-42 防災センター 1 階) ☎ 5312-8442 Fax 5312-8443
④ わきあいあい	若松地域センター (若松町 12-6)	毎月第2水曜日 午後1時半～3時半	若松町高齢者総合相談センター (戸山 2-27-2 戸山シニア活動館 1 階) ☎ 5292-0710 Fax 5292-0716
⑤ 大久保・あった会	大久保地域センター (大久保 2-12-7)	毎月第2火曜日 午後1時半～3時半	大久保高齢者総合相談センター (百人町 2-8-13 Fiss1 階) ☎ 5332-5585 Fax 5332-5592
⑥ ひとやすみの会	新宿リサイクル 活動センター (高田馬場 4-10-2)	奇数月第4土曜日 午後1時半～3時半	戸塚高齢者総合相談センター (高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会 1 階) ☎ 3203-3143 Fax 3203-1550
⑦ いっぱくの会	落合第一地域センター (下落合 4-6-7)	偶数月第4土曜日 午後1時半～3時半	落合第一高齢者総合相談センター (中落合 2-5-21 聖母ホーム内) ☎ 3953-4080 Fax 3950-4130
⑧ かずら会	落合第二地域センター (中落合 4-17-13)	毎月第3金曜日 午後1時～3時	落合第二高齢者総合相談センター (上落合 2-22-9 キャンパスエール上落合 2 階) ☎ 5348-8871 Fax 5348-8872
⑨ ひととき	北新宿特別養護 老人ホーム(かしわ苑) (北新宿 3-27-6)	偶数月第3木曜日 午後1時半～3時半	柏木高齢者総合相談センター (北新宿 3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑) 内) ☎ 5348-9555 Fax 5348-9556

※年末年始、祝日等の事情により日程を変更する場合があります。問合せ先へご確認ください。

※ご家族の介護で参加困難な方は、デイサービスやヘルパーサービスの派遣が利用できる場合があります。事前にご相談ください。

若年性認知症を知っていますか

認知症は高齢者だけの病気だと思いませんか？若い世代の方も認知症になることがあり、65歳未満で認知症を発症した場合は「**若年性認知症**」といいます。若年性認知症は、ご本人・ご家族にとって身体的・精神的・経済的負担が大きく、総合的な相談支援が必要です。

若年性認知症に早く気がつくために



若年性認知症は軽い認知障害があっても認知症とは思わず、我慢したりそのままにすることが多く、ご本人もご家族も悩みながら、原因がわからない状態が続きます。気になることがあったときには、仕事や生活場面での変化をチェックしてみましょう(P3)。また、下記のようなサインも認知症の可能性があります。

- ☐ 仕事や家事でミスが目立つ
- ☐ イライラして落ち着かないことが多くなる
- ☐ 段取りが悪くなり、作業効率が低下する
- ☐ めまい・頭痛・耳鳴りが頻繁にある



なお、就労中の方は早めに職場の産業医へ相談しましょう。
専門医を受診する前に産業医から紹介状をもらうことも良いでしょう。

▶▶ 相談窓口 保健センター、高齢者総合相談センター
(P25へ) (裏表紙へ)

仕事はどうしたらよいでしょうか？

● 在職中の方

一度退職してしまうと再就職するのは難しい場合が多いため、できれば今いる職場で続けて働くことを考えましょう。上司に相談し配置転換やジョブコーチ（職場適応援助者）を活用してもらうことで、同じ会社で働き続けられる場合があります。

また、精神障害者保健福祉手帳を取得することで、障害者雇用枠での継続した雇用が可能になることもあります。退職を考えている場合は、**ぜひ退職前**にご相談ください。

▶▶ 相談窓口 保健センター

● 離職された方

離職された方については、ご希望や症状に合わせて、利用できる機関等を紹介します。まずはご相談ください。▶▶ 相談窓口 保健センター



● 経済的な支援はありますか？ ●

● 医療を受けるために……自立支援医療

精神通院医療の指定を受けている医療機関で、通院による精神医療を受ける場合、医療費の自己負担が原則として医療費の1割に軽減されます。ただし、世帯の所得等に応じて自己負担額の上限が定められています。

▶▶ **相談窓口** **保健センター**

● 税の減免や割引等を受けるために……精神障害者保健福祉手帳

精神障害者保健福祉手帳の交付を受けると、税金の減額・免除、都営交通乗車証の発行等の優遇措置を受けられます。また、就労中に精神障害者保健福祉手帳を取得していると、離職した場合に就労困難者として雇用保険の給付日数が付加されます。

▶▶ **相談窓口** **保健センター**

● 収入を確保するために……障害年金

年金に加入している方が疾病等により障害状態になった場合、一定の条件を満たせば、初診日に加入している年金の制度に応じ支給されます。

▶▶ **相談窓口** **新宿年金事務所** ☎ **3354-5048** Fax **3354-5049**
医療保険年金課年金係 ☎ **5273-4338** Fax **3209-1436**

● 生活の支援はありますか？ ●

● 障害福祉サービス等の利用



安定した日常生活や社会生活を営むことができるよう、入浴や食事等の介護、調理や洗濯等の家事、通院等の介助、日中活動や就労の場の提供といった障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスを受けることができます。育児についての相談や育児中に利用できる制度のご紹介もしています。

▶▶ **相談窓口** **保健センター**

● 介護保険サービスの利用

若年性認知症の方でも40歳以上であれば、介護保険のサービスが利用できます。

▶▶ **相談窓口** **高齢者総合相談センター**

● 交流会はありますか？ ●

● 本人同士の交流や家族同士の交流会があります。

▶▶ 区内の家族会はP20～21、若年性認知症の会はP24をご覧ください

仕事も生きがいも諦める前に、
まずはご相談ください！
保健センターの所在地は
P25をご覧ください。



認知症関連情報

家族会、特定非営利活動法人（NPO 法人）など

● 認知症全般

公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部	電話相談、会報の発行や会員のつどい等 電話相談 火・金（祝日を除く） 10:00～15:00	新宿区左門町20 四谷メディカルビル2階 アルツククリニックPETラボ内 03-5367-8853 Fax 03-5367-8853 電話相談 03-5367-2339
-------------------------------	--	---

● 若年性認知症

若年性認知症家族会 彩星(ほし)の会	若年性認知症のご本人やご家族の交流会 や個別相談などを行っています。 個別相談 月・水・金 11:00～15:00	新宿区新宿1-9-4中公ビル御苑グリーンハイツ605号 03-5919-4185 Fax 03-6380-5100 E-mail:hoshinokai@beach.ocn.ne.jp
NPO法人 若年認知症 サポートセンター	若年認知症に関する相談や、各種相談先、 お近くの家族会の連絡先などの紹介をして います。その他、人材育成、普及啓発のため の研修・講演会を開催しています。 月・水・金 10:00～17:00	新宿区新宿1-9-4中公ビル御苑グリーンハイツ605号 03-5919-4186 Fax 03-6380-5100 E-mail:info@jn-support.com

東京都の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	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相談に対応します。 電話相談、面接相談等 月～金 9:00～17:00	目黒区碑文谷5-12-1 TS 碑文谷ビル3F 03-3713-8205 Fax 03-6808-8576
-----------------------	---	--

参考になるホームページ

● 認知症全般

とうきょう認知症ナビ https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/	東京都の公式サイトです。認知症の基礎知識、研修・行事・講座、相談窓口・リンク集などが載っています。各区のかかりつけ医・サポート医名簿も掲載しています。
認知症介護情報ネットワーク http://www.dcnnet.gr.jp/	認知症介護研究・研修センターが運営するサイトです。認知症介護研究、事例研究、認知症介護指導者研修、Web学習による認知症介護基礎講座などが載っています。
認知症フォーラム.com http://www.ninchisho-forum.com/	認知症についての最新情報や知識を、予防・介護・医療等の視点から、動画で分かりやすく解説しているサイトです。

● お住まいの地域の情報

さがせーる新宿 (新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト) https://carepro-navi.jp/shinjuku	住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための医療機関・介護サービス事業所・通いの場(※)の情報や、さまざまなお知らせを提供するサイトです。 ※通いの場…体操や趣味活動など、介護予防に役立つ活動をしているグループ
--	---

悪質商法の被害防止・救済などについての相談先

新宿消費生活センター

※区内在住・在勤・在学の方が
利用できます。

契約や解約などの困りごとや消費生活上の
相談について、専門の消費生活相談員が問
題解決のお手伝いをします。

相談時間は 月～金
(祝日及び年末年始を除く。)

電話相談 9:00～17:00

来所相談 9:00～16:30

新宿区新宿5-18-21

新宿区役所第二分庁舎3階

電話相談 03-5273-3830

Fax 03-5273-3110

*高齢者総合相談センターでも相談を受付けています。

若年性認知症の方のご相談は

保健センターへ!!

名 称	住 所	電話番号 / Fax 番号
牛込保健センター	新宿区矢来町6	☎ 3260-6231 Fax 3260-6223
四谷保健センター	新宿区四谷三栄町10-16	☎ 3351-5161 Fax 3351-5166
東新宿保健センター	新宿区新宿7-26-4	☎ 3200-1026 Fax 3200-1027
落合保健センター	新宿区下落合4-6-7	☎ 3952-7161 Fax 3952-9943



高齢者の方のご相談は



高齢者総合相談センターへ!! (地域包括支援センター)

令和6年4月1日現在

名 称	担 当 区 域	住 所	電話番号 / Fax 番号
四谷 高齢者総合相談センター	四谷特別出張所 管轄区域 新宿区役所 管轄区域	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎ 5367-6770 Fax 3358-6922
笹塚町 高齢者総合相談センター	笹塚町特別出張所 管轄区域	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎ 3266-0753 Fax 3266-0786
榎町 高齢者総合相談センター	榎町特別出張所 管轄区域	市谷仲之町2-42 防災センター1階	☎ 5312-8442 Fax 5312-8443
若松町 高齢者総合相談センター	若松町特別出張所 管轄区域	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎ 5292-0710 Fax 5292-0716
大久保 高齢者総合相談センター	大久保特別出張所 管轄区域	百人町2-8-13 Fiss1階	☎ 5332-5585 Fax 5332-5592
戸塚 高齢者総合相談センター	戸塚特別出張所 管轄区域	高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階	☎ 3203-3143 Fax 3203-1550
落合第一 高齢者総合相談センター	落合第一特別出張所 管轄区域	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎ 3953-4080 Fax 3950-4130
落合第二 高齢者総合相談センター	落合第二特別出張所 管轄区域	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎ 5348-8871 Fax 5348-8872
柏木 高齢者総合相談センター	柏木特別出張所 管轄区域	北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎ 5348-9555 Fax 5348-9556
角筈 高齢者総合相談センター	角筈特別出張所 管轄区域	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎ 5309-2136 Fax 5309-2137
新宿区役所 高齢者総合相談センター	新宿区全域	歌舞伎町1-4-1 新宿区役所本庁舎2階 高齢者支援課内	☎ 5273-4593 ☎ 5273-4254 Fax 5272-0352

受付窓口時間

新宿区役所以外：月～土 午前9時～午後5時30分（日、12/29～1/3 除く）

新宿区役所高齢者総合相談センター：月～金 午前8時30分～午後5時、火曜日は午後7時まで
（土、日、祝・休日、12/29～1/3 除く）

認知症安心ガイドブック 認知症ケアパス

令和6年4月発行

編集・発行 新宿区福祉部高齢者支援課 東京都新宿区歌舞伎町1-4-1

電話 03-5273-4594 FAX 03-5272-0352

印刷物作成番号 2023-28-2914

この印刷物は、業者委託により9,000部印刷製本しています。
その経費として、1部あたり127.6円（税込み）がかかっています。
ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。

