

千代田区

認知症 ガイドブック

認知症
ケアパス

このページを開かれた方へ

「認知症ケアパス」とは、認知症の状態に合わせて、いつ・どこで・どのようなサービスを利用できるのか、支援情報をまとめたものです。

千代田区は、認知症であっても、なくても、「誰もがお互いを尊重して、認め合い、支え合いながら、自分らしく住み続けられる地域」を目指し、皆さまと共に歩んでいきます。



「認知症と共に生きる」ということ

このガイドブックは、認知症の本人や家族の視点を取り入れることで、認知症になったときの不安を少しでも和らげたいという思いから作成しました。

認知症の診断を受けた方、認知症に対して心配がある方、いつか訪れるかもしれない将来のため、たくさんの方に活用していただけたらうれしいです。

千代田区では、このガイドブックとあわせて、認知症の本人や家族、支援者と共に作成した別冊パンフレット『いまのわたしで生きていく』を配布しています。

認知症になっても、いまの自分を受け入れ、自分らしく生きる。

いまのわたしで生きている皆さまの声を、ぜひお聞きください。



WEBサイトでも
閲覧できます



認知症の本人から、皆さまへ

わたしは自分が認知症になり、できないことも増えてきましたが、できることもたくさんあることに気がつきました。認知症になっても、楽しみや張り合いのある暮らしを送ることができます。わたしは57歳になって絵をはじめ、62歳からピアノを習いました。できなくなることも多いですが、自分は自分です。認知症になったからこそ、他人の目を気にせず、他人と比較することなく自分の好きなことに時間を使います。

人間の価値は、「これができる」「あれができる」という有用性で決定されるものではありません。何ができなくとも尊い存在です。多くの人に助けられて、ここまでこられたことに感謝します。わたしはこれからも認知症のひとりとして、このように考えて生きていくことを広く社会に訴えていきたいと思っています。

そして、お伝えしたいことは次の3点です。

- 1 認知症になっても、不便であるが不幸ではない
- 2 失った機能を数えたり嘆いたりするのではなく、残された機能に感謝して自分の能力を信じて生きる
- 3 試練には、必ず脱出の道があると信じて希望を持って生きる

日本認知症本人ワーキンググループ理事
佐藤雅彦さん



認知症かな…? と思った日から

認知症 かもしれない

1 認知症本人の症状と、
周囲の人が心がけること

少しの工夫と周りのサポートで
自分らしくいきいきと

2 つどいの場、交流の場

 はあとサロン・ふれあいサロン

3 はじめて
相談したいときに

 高齢者あんしんセンター(麴町・神田)
 かがやきプラザ相談センター(麴町・神田)

4 認知症への備えと診断

 認知症予防・介護予防事業
 認知症初期集中支援チーム
 かかりつけ医
 認知症サポート医
 九段坂病院

5 知っているようで
知らない? 認知症のこと

 かがやきプラザ研修センター  千代田保健所

6 いろいろ使える!
千代田区のサービス

 ふたばサービス
 ふれあい収集
 高齢者食事支援サービス
 自動通話録音機
 救急通報システム
 救急医療情報キット

7 安全・権利・財産、
大切なものを守りたいときに

 消費生活相談
 福祉サービス利用支援
 成年後見制度(任意後見・法定後見)

8 自宅での生活が
難しくなったら

認知症支援サービスマップ

介護が必要になったら

ページ▼

積極的に外へ出て
楽しみや張り合いを持って過ごす

住み慣れたこの地域で
最期まで暮らし続けたい

5
6

-  認知症カフェ
-  実桜の会（認知症本人ミーティング）
-  公益社団法人 認知症の人と家族の会

7

-  三井記念病院（認知症疾患医療センター）
-  順天堂医院（認知症疾患医療センター）

8

9
10

-  東京都若年性認知症総合支援センター
-  特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター

11
14

-  定期巡回・随時対応型訪問介護看護
-  訪問介護
-  認知症対応型通所介護
-  小規模多機能型居宅介護
-  通所介護
-  訪問リハビリテーション
-  通所リハビリテーション
-  訪問看護
-  ショートステイ
-  居宅療養管理指導
-  福祉用具の貸与・購入

15

16

-  グループホーム
-  介護老人保健施設
-  特別養護老人ホーム
-  介護療養型医療施設
-  介護医療院
-  有料老人ホーム

16

17
18

1 認知症本人の症状と、 周囲の人が心がけること



あの人の名前が
思い出せない…
歳のせいかな？

通帳はどこ？
ちゃんとしまっ
たはずだけど…



今日は燃えるゴミの日
だったはずなのに…
今日は火曜日
じゃないの？

記憶力の衰え

が見られるようになります

自分が今までと違うことに気づき、「なん
だかおかしい」と感じる場合があります

時間や曜日の 見間違いがあります

「この先どうなってしまうだろう」「家
族に迷惑をかけているのでは…」と、
不安を感じるようになります

❖ 本人の気持ちを大切に、寄り添うことを心がけましょう

「認知症になると、何も分からなくなる」という考えは、大きな間違いです。本人の意思を繰り返し確認するなどの工夫をして、本人の尊厳を大切に、できることを尊重しながら、さりげなく支援しましょう。

少しの工夫と周りのサポートで、自分らしくいきいきと

認知症になっても、突然すべてのことができなくなるわけではありません。失敗すると自信がなくなったり、不安になることがあるかもしれませんが、できることはたくさんあります。

378円? 小銭が
ちょっと分からない…
1万円札でお釣りを
もらっちゃおう



旅行が
趣味だったけど
外出がおっくう…



⋮
**思考力や
判断力に衰えが
見られるようになります**

失敗が増え、それまでできていたことができなくなると、気分が沈みがちになってしまうことがあります

⋮
**気分が沈むと
意欲が低下します**

今までやっていた趣味や活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションが減ったりしてしまいます



2 つどいの場、交流の場

千代田区には、認知症の本人や家族が情報交換をしたり、

日ごろの悩みを分かち合える交流の場があります。

ほっと一息つくことができる場所で、一緒にこころの羽を伸ばしませんか？

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症のある・なしにかかわらず、「認知症」について皆さんで情報共有しながら交流ができる場です。

話しづらいと思われることでも、専門のスタッフがいて個別に相談できるので、家族の方も安心してお越しいただけます。



くわしくは
こちら

歳の近い人と共通の思い出を
できて安心した。懐かしい思い出を、
同じくらいの世代の方と話せるのはよい。

参加者より



みお 実桜の会 (認知症本人ミーティング)

実桜の会は、認知症と診断された本人や認知症が心配な方、認知症の方を介護している家族などが、それぞれの席で日ごろの想いや悩みなどを語り合う会です。



くわしくは
こちら

家族の認知症のことを
素直に話せました。
話すことは大事だと思います。

参加者より



はあとサロン ふれあいサロン

社会福祉協議会や地域の皆さまが運営するサロンが、区内に30か所以上あります。

さまざまなプログラムがありますので、お気軽にご参加ください。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国47都道府県に支部がある、介護家族や専門職などで構成される団体です。

①つどいの開催、②会報の発行、③電話相談の受付を3本柱として活動を行っています。



相談についての秘密は守ります、安心してご相談ください。



3 はじめて相談したいときに

今、心配ごとや不安はありませんか？人に相談するのは勇気がいることですが、まずは適切な相談窓口を見つけ、悩みを軽くすることが大切です。小さなことでも、ひとりで抱えこまず、一緒に考えていきましょう。

くわしくは
こちら



高年齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）

高年齢者あんしんセンターでは、皆さまが住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けられるよう、介護・在宅医療・認知症などの相談を受け付けています。

麴町地域・神田地域のそれぞれに、認知症支援の専門家である「認知症地域支援推進員」がおり、支援を行っています。

地域	住所	電話	FAX
麴町	千代田区一番町12 いきいきプラザ一番町1階	03-3265-6141	03-3265-6138
神田	千代田区神田淡路町2-8-1 かんだ連雀1階	03-5297-2255	03-5297-2256

※受付日時：月曜日～土曜日（祝日を含む） 午前9時～午後6時

麴町



神田



高年齢者総合サポートセンター かがやきプラザ相談センター

日常生活や介護のことなど、さまざまな相談に24時間365日対応しています。

支援が必要な方に対し、それぞれのサービスを調整して、安心して生活できるようサポートします。



住所	電話	FAX
千代田区九段南1-6-10 高年齢者総合サポートセンター1階	03-3265-1165	03-3265-1163

※受付日時：24時間365日対応

4 認知症への備えと診断

Q 認知症って予防できるの？

認知症は、誰もがなる可能性があります。しかし、症状の進行を遅らせたり、緩和させることはできても、完全な予防はできません。

そのため、生活習慣病（糖尿病・高血圧症・高脂血症など）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つながります。

食生活に 気をつける

塩分控えめ、
お酒はほどほどに、
栄養バランスよく



適度な運動

ウォーキング、
体操などの
運動を継続的に！



日々の生活を楽しむ

読書・趣味など
自分が好きな活動を
楽しみましょう



積極的に人と交流する

地域の活動や区が開催する
教室に参加しましょう



Q どうやって備えたらいいの？

- ①元気なうちから認知症のことを語り合える仲間に出会いましょう。
- ②これからの生活や今後の希望を、家族・周りの人に伝えられるようにしましょう。
- ③生活の困りごとがあったときに、どのような支援が受けられるか調べておきましょう。

Q 早めに気づくことで、どんなメリットがあるの？

- ①原因によっては、治る認知症や一時的な症状の場合があります。
- ②薬の服用や生活習慣の見直しで、進行を遅らせることができる場合があります。
- ③早期に診断することで、本人も家族も今後のことを考える時間があります。

認知症への備えを知ることは大切

認知症の正しい知識を持つことで、本人も家族も、今後のことを考えられます。
地域でのサポート体制も整っています。
認知症になっても安心して暮らせるように、準備をしていきましょう。

Q どんなサポートを受けられるの？

① 認知症予防・介護予防事業

区では、認知症予防・介護予防に役立つさまざまな体操教室・講座を開催しています。開催情報は、月に2回発行している「広報千代田」やホームページにてお知らせしています。

積極的に参加して、適度な運動や人と交流する機会を増やしましょう。



教室・講座の
ご案内



② 地域の交流の場・相談窓口

くわしくは  「つどいの場、交流の場」  「はじめて相談したいときに」
をご覧ください。

③ 認知症初期集中支援チーム（ちよだはあとチーム）

高齢者あんしんセンターの認知症地域支援推進員を中心に、医療・介護・福祉の専門職相談員と地域の医師がチームとなって、認知症に関する専門相談支援を行っています。

必要に応じて、医療機関をご紹介します。

くわしくは
こちら



④ 医療機関

もの忘れや認知症が気になりはじめたら、かかりつけの先生や認知症サポート医に相談してみましよう。

また、早期治療につなげるための認知症予防外来や、認知症の診断ができる専門の病院（認知症疾患医療センター）もあります。病院を受診するときは、あらかじめ予約をしましょう。かかりつけの先生がいる方は、紹介状があるとスムーズです。

くわしくは
こちら



機関名	住所	電話
三井記念病院（認知症疾患医療センター）	千代田区神田和泉町1	03-3862-9133
順天堂医院（認知症疾患医療センター）	文京区本郷3-1-3	03-5684-8577
九段坂病院	千代田区九段南1-6-12	03-3262-9191

※受付日時は各機関によって異なります

5 知っているようで知らない？ 認知症のこと

朝ごはん何食べた？

加齢によるもの忘れ



認知症によるもの忘れ



※症状は、人によって異なります

認知症は、誰でもなりうる身近な病気

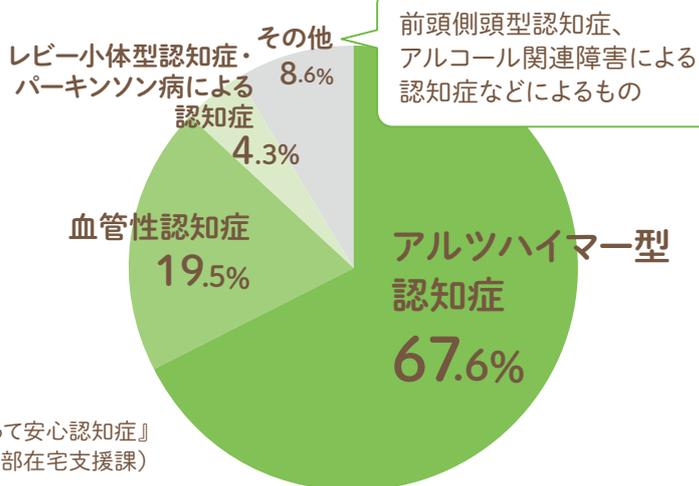
誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなることがあります。しかし「認知症」は、加齢によるもの忘れとは違います。「認知症」は、脳の病気や障害などのさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態や症状の総称です。

認知症では、食べたことを忘れてしまう記憶障害だけでなく、脳にある満腹中枢の働きが衰えることにより、満腹感が感じられなくなる場合があります。いくら周りの人から「さっき食べた」と説明されても本人は納得できず、ただ否定されたという気持ちだけが残り、不安や怒りにつながる恐れがあります。

そんなときは、まず本人の気持ちを受け止めてください。「お腹が空いてるんだね」「これから準備するよ」などの柔らかい声かけが大切です。また、「一緒にごはんの買い物に行こう」など、ほかのことに気持ちを向けることもひとつの方法です。

認知症の原因となるおもな疾患

認知症には、おもに「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



グラフの出典：令和3年11月発行『知って安心認知症』（東京都福祉局高齢社会対策部在宅支援課）

軽度認知障害 (MCI)

認知症とまではいかないけれど、最近もの忘れが心配…。

そんな人は、軽度認知障害 (MCI) の可能性があります。

早めに気づき、行動することで、発症を遅らせることができたり、場合によっては回復することもあります。

心配なことがあれば、**8ページ**「はじめて相談したいときに」**9ページ**「認知症への備えと診断」などの機関にご相談ください。

●軽度認知障害 (MCI) のおもな特徴

1

以前と比べてもの忘れなどの認知機能の低下がある。

2

本人・家族が認めるもの忘れがある。

3

日常生活にはそれほど大きな支障をきたしていない。

若い方でも、認知症になる場合があります！

「若年性認知症」とは、一般的に65歳未満で発症した認知症のことを指します。

平均的な発症年齢は54.4歳で、初期の診断では、うつ病や更年期障害と間違われることもあります。子育てや働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族への影響が大きくなりやすい特徴があります。

しかし、早めの診断・治療により、症状の進行を遅らせ、今後の生活を整える準備ができます。

「おかしいな」と感じたら、まずは専門機関に相談してみましょう。

くわしくは
こちら



仕事や家事がうまくいかなくなったりすることで、一番不安を感じているのは本人です。

認知症を正しく理解して、その人に合ったサポートや声かけを心がけましょう。



若年性認知症相談窓口

機関名	住所	電話
千代田保健所 健康推進課	千代田区九段北1-2-14	03-5211-8175
東京都若年性認知症総合支援センター	目黒区碑文谷5-12-1TS碑文谷ビル3階	03-3713-8205
特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター	新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ605	03-5919-4186 受付日時：月・水・金曜日 午前10時～午後5時

※受付日時は、各機関によって異なります

❖ 今後の暮らしのための制度

若年性認知症の症状・程度に応じて、通院に要した費用の助成や、税金の控除が受けられる場合があります。



認知症についてもっと学びたい人へ

高齢者総合サポートセンター かがやきプラザ研修センター

認知症に関する講座・講演会をはじめ、介護が必要な方の支援者（介護者、介護・福祉・医療従事者）に対する介護カウンセリングも実施しています。

認知症についてもっと知りたい方、より正しい知識を身につけたい方は、ぜひお問合せください。

くわしくは
こちら



住所	電話	FAX
千代田区九段南1-6-10 高齢者総合サポートセンター4階	03-6265-6560	03-3265-1162

※受付日時：月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の本人とその家族をあたたく見守りながら、声かけやちょっとした手助けができる地域の応援者です。

『養成講座を受講した方には「オレンジリング」をお渡しします。』

くわしくは
こちら



6 いろいろ使える！ 千代田区のサービス

日常生活の支援

サービスの種類	内容	担当部署
ふたばサービス	専門技術を必要としない日常生活の困りごと（掃除・洗濯・買い物などの家事や、病院・外出の付き添い）を、地域住民などが支援します。	千代田区社会福祉協議会 地域支援係 ☎03-6265-6520 FAX 03-3265-1902
ふれあい収集	65歳以上の高齢者や障害者のみ世帯で、ごみ・資源を自力で集積所に出すことが困難な方に、戸別収集を行います。	千代田清掃事務所 ☎03-3251-0566 FAX 03-3251-4627
高齢者 食事支援サービス*	ひとり暮らしまたは高齢者のみ世帯で、外出や調理がままならず食事の確保ができない方に、昼食・夕食の配達を行います。	在宅支援課 ☎03-6265-6485 FAX 03-3265-1163
自動通話録音機*	振り込め詐欺の被害を未然に防ぐため、電話の呼び出し前に警告メッセージを流し、会話内容を自動で録音する機器を設置します。	
救急通報システム*	電話回線を利用し、急病・火災などの緊急事態に24時間体制で対応する安否確認システムです。	
救急医療情報キット	家族が留守の場合や、ひとり暮らしの方が救急車を呼んだときのために、医療情報を入れる容器を配布しています。	

*65歳未満で障害等のある方は、同様のサービスを受けられる場合がありますので、障害者福祉課（☎03-5211-4128）へお問合せください

介護保険サービス

「介護保険サービス」とは、40歳以上の方が加入する保険です。介護が必要となったとき、心身の状態に応じた要介護認定・要支援認定を受けることで、さまざまなサービスを利用することができます。

介護保険サービスの利用には、事前に申請が必要です。くわしくは、お住まいの地域の高齢者あんしんセンター・相談センターへお問合せください。

→  「はじめて相談したいときに」

すでにサービスを受けている方は、ケアマネジャーにお尋ねください。

自宅で受けるサービス

- 訪問介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

施設で受けるサービス

- デイサービス
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- 認知症対応型通所介護

自宅と施設を 組み合わせるサービス

- 小規模多機能型居宅介護

その他

- 福祉用具の貸与・購入

7 安全・権利・財産、大切なものを守りたいときに

サービスの種類	内容	担当部署
消費生活相談 ※電話・来所での相談のみ	消費生活における「商品の購入」や「サービス利用」の契約に関する相談をお聞きし、問題解決に役立つ情報提供や助言、事業者との交渉などを行います。	千代田区 消費生活センター ☎03-5211-4314 FAX 03-3261-5908
福祉サービス 利用支援	高齢・障害などの理由で判断能力に不安がある方が、権利侵害を受けたり尊厳が損なわれたりしないよう、書類手続きや金銭管理などの支援を行います。	千代田区社会福祉協議会 ちよだ成年後見センター ☎03-6265-6521 FAX 03-3265-1902
成年後見制度 (任意後見・法定後見)	成年後見制度に関する相談や、申立手続き事務支援を行います。また、親族がいない方などは、審査の上、後見人等候補者をつけることができます。 元気なうちから自分の将来のことを書きとめておく千代田区版エンディングノート「私の歩みノート」の活用をすすめています。	

8 自宅での生活が難しくなったら

グループホーム

- 要支援2以上
- 複数人での共同生活
- 家庭的な雰囲気

介護医療院

- なんらかの医療処置を常時必要とする方
- 長期療養施設(病院)

有料老人ホーム

- 民間事業者が運営
- サービスの特徴や利用料は多種多様

特別養護老人ホーム

- 原則、要介護3以上
- 常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方

介護老人保健施設

- 要介護1以上
- 入居期間は原則3か月
- リハビリをしながら自宅に戻るのが目的



いろいろ使える！
千代田区のサービス

安全・権利・財産 大切な
ものを守りたいときに

自宅での生活が
難しくなったら

認知症支援

行政機関・相談窓口

- 1 千代田区役所
- 2 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ
 - ・相談センター
 - ・社会福祉協議会
 - ・研修センター
 - ・高齢者活動センター
 - ・在宅支援課
- 3 千代田保健所
- 4 麴町出張所
- 5 富士見出張所
- 6 神保町出張所
- 7 神田公園出張所
- 8 万世橋出張所
- 9 和泉橋出張所
- 10 高齢者あんしんセンター麴町
(いきいきプラザ一番町)
- 11 高齢者あんしんセンター神田
(かんだ連雀)

医療機関

- 1 三井記念病院
(地域連携型認知症疾患医療センター)
- 2 九段坂病院

認知症カフェ

- 1 いきいきはあとカフェ(いきいきプラザ一番町)
- 2 神田はあとカフェ(かんだ連雀)
- 3 神田はあとカフェ(岩本町ほほえみプラザ)
- 4 きのこカフェ(ジロール麴町)
- 5 メモリーカフェ(三井記念病院)



麴町地域

サービスマップ



くわしい住所はこちら



神田地域

みお実桜の会 (認知症本人ミーティング)

- 1 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ
- 2 Denny's 二番町店
- 3 カフェのん散歩

社会福祉協議会サロン

- 1 一番町はあとサロン (いきいきプラザ一番町)
- 2 三崎町ふれあいサロン
- 3 アキバみんなのサロン (万世橋出張所)
- 4 和泉はあとサロン

※住民やボランティアが運営している「ふれあいサロン (区内約30か所)」もあり

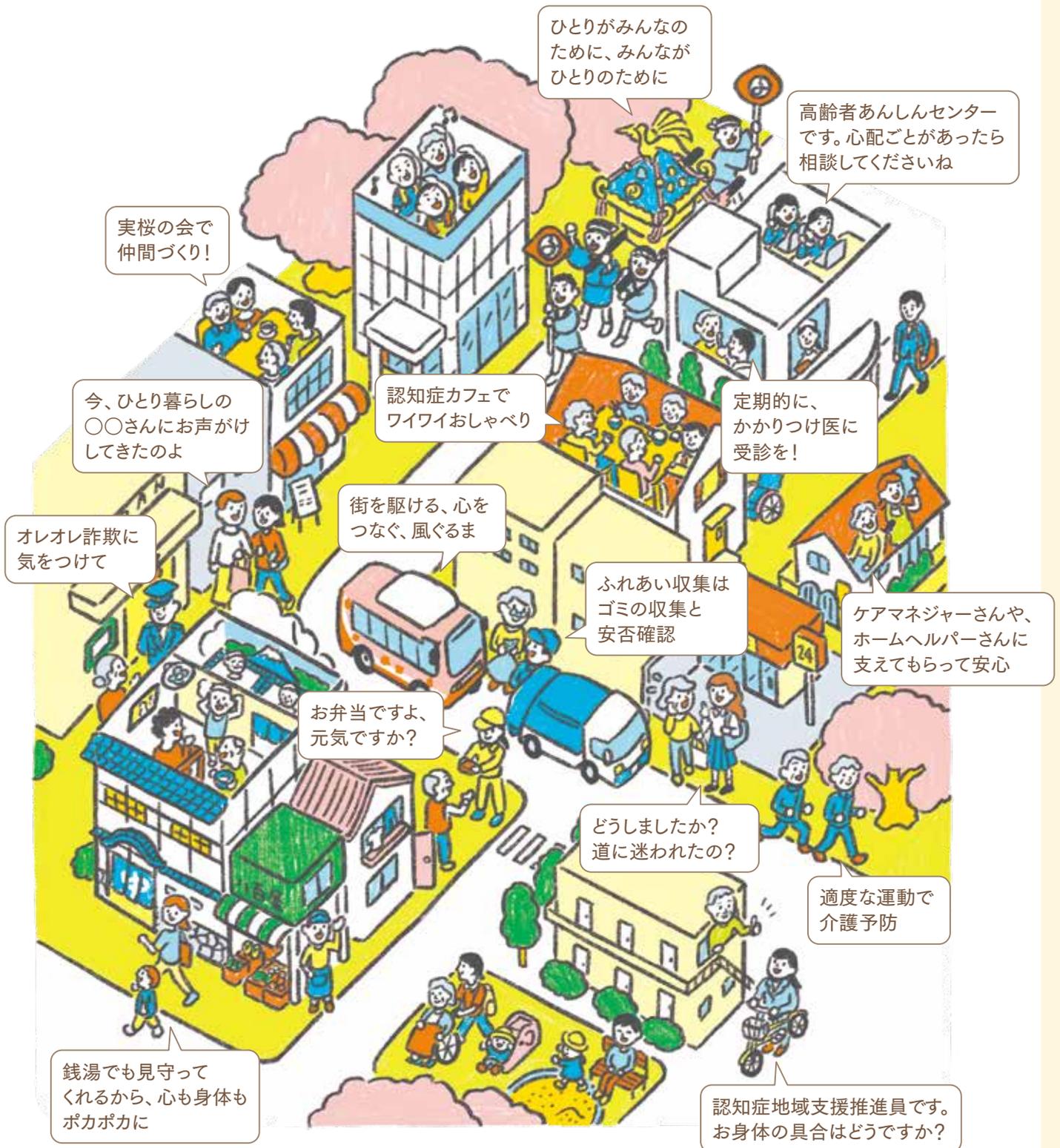
高齢者施設

1 いきいきプラザ一番町	5 ジロール麹町
2 岩本町ほほえみプラザ	6 淡路にここフォーユープラザ
3 かんだ連雀	7 THE BANCHO (ザ番町)
4 ジロール神田佐久間町	

区外の関係機関

- 順天堂医院 (地域拠点型認知症疾患医療センター)
文京区本郷3-1-3
- 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
- 特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター
新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ605

認知症を含むすべての人が自分らしく暮らせるまち千代田



千代田区認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

編集・発行 千代田区保健福祉部在宅支援課
発行年 令和7年3月 第3版
監修 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
問合せ 千代田区保健福祉部在宅支援課
☎03-6265-6485



千代田区
ホームページ
◀ (認知症支援
サービス)