

認知症になっても 自分らしく暮らせるように

一足先に認知症になった私たちからあなたへ

ぽん ぽん・・・と

私ね、3年ぐらい前かなあ 認知症になっちゃったのよ
ぽん ぽん って とんでいっちゃうのよねえ
いろいろ人にきかれたりするじゃない
その時になるとわからなくなっちゃうのよ
しばらく話すと なんとなく思い出したり、
ああこの人だわって分かる時もあるんだけど
あなたのことだってそうよ
今日ここでお会いした時には
だれだったかなあって思ったのよね
ごめんなさいね
でも、ほら
こうやって座ってお顔をみて話すでしょ
そうすると、声や表情、物腰なんかで
私の知っている人だって思い出すの

ぽん ぽん って記憶がどこかにいっちゃうのね
どこにいっちゃうのかしら
年をとったなあって思うわ
でもね、私は困ることがないの
だって娘がなんでもよくしてくれるんだもの
体も丈夫でしょ
みんな親切にしてくれるでしょ
だから、私が困るってことはないの
私、しあわせよ
神様に感謝しなくちゃね
だから、あなた
私に昨日のことをあれこれ聞かないで
私、忘れちゃうんだもの

豊島区には16か所の認知症カフェがあり、憩いの場となっています。
カフェに参加されている、区内にお住まいの澄子さんのお話と描かれたぬり絵です。

とことこカフェ <http://carefriend.blogspot.jp> (ブログより抜粋)

認知症になっても、あなたの応援団が豊島区の中にいます

令和7年(2025年)には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。誰もが認知症になる可能性があり、家庭や地域で認知症の人と接する機会が増えていきます。国は令和元年6月に、認知症施策推進大綱を決定し、「共生」と「予防」を車の両輪として位置づけました。

「認知症だから…」と目をそらすのではなく、一人ひとり、自分のこととして考え、地域で支えあうまちづくりが進められています。

共生と予防

認知症は、あなた自身の問題です

・・・ふつうのものの忘れと認知症の違い

認知症を理解して心構えをしておく事も、日々を明るく生きるヒントになります。

ふつうのものの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる (朝食に何を食べたか忘れる)
- 目の前の人の名前が思い出せない
- ものの忘れの自覚がある (財布をどこに置いたか忘れる)
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 日常生活に支障はない
- きわめて徐々にしか進行しない

認知症のものの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる (朝食を食べたのに、食べていないと言う)
- 目の前の人を知っているはずなのに知らないと言い、誰だかわからない
- ものの忘れの自覚に乏しい (財布を盗られたと言う)
- 数分前の記憶が残らない
- 日常生活に支障をきたす
- 進行性である

・・・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。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高齢者総合相談センターに相談してみましょう。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- チェック⑦ 一人で買い物に行けますか
- 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
- 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
- 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

最もあてはまるところに○をつけてください

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
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
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
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
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
1点	2点	3点	4点
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
1点	2点	3点	4点
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
1点	2点	3点	4点
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
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。 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」平成30年12月発行

認知症が心配なときの相談

高齢者総合相談センター (4・5面参照)

・・・ 認知症も早期診断、早期治療が大切です ...

●もの忘れ相談 (要予約)

もの忘れが心配な高齢者やその家族を対象に、豊島区医師会より派遣された「豊島区認知症かかりつけ医」が高齢者総合相談センターで相談を受けます。

●認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職(看護師、精神保健福祉士、介護福祉士など)と、認知症サポート医のチームです。訪問して本人や家族の困りごとを聞き、生活の工夫や認知症の対応のアドバイスをします。

《対象者》

40歳以上で、在宅生活している認知症の方や認知症の疑われる方。

●認知症かかりつけ医 ※認知症パンフレットに掲載

研修を修了した医師会員を、認知症かかりつけ医として登録しています。家族に認知症の疑いが生じた場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

●認知症疾患医療センター (東京都指定)

認知症の鑑別診断や身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談などを実施する医療機関です。

相談は無料です

地域連携型…豊島長崎クリニック ☎ 6905-8015
午前9時～午後5時 (月～金曜)

地域拠点型…東京都健康長寿医療センター ☎ 3964-1141
午前10時～午後5時 (月～金曜)

各種パンフレットを
高齢者総合相談センターで
配布しています



認知症ケアパス

※ 認知症パンフレット

若年性認知症リーフレット

認知症の知識を増やしたい

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。区では小・中学校でも豊島区医師会の協力でジュニアサポーター養成講座を開催しています。講座終了者はオレンジリングをもらえます。



日にち	時間	場所
9月27日(金)	午前10時～11時30分	男女平等推進センター
10月17日(木)	午後2時～3時30分	男女平等推進センター
11月14日(木)	午前10時30分～正午	東池袋フレイル対策センター
12月5日(木)	午後2時～3時30分	男女平等推進センター

中学生も認知症サポーター

道にうずくまり「うちに帰りたい」と言う高齢者に千登世橋中学校の生徒5、6人が通学の途中に声をかけました。保健室？警察を呼ぼうか？と悩んでいたところ、PTA会長さんが事情を聴き、家まで連れて帰ってくれたそうです。

えっ遅刻？皆さんの優しい心に免じて帳消しです。えらいぞ千登中生！

2019年第5号「千登世橋中学校学校だより」より

地域みんなでサポートします！



豊島区もの忘れ相談事業区民公開講座

「認知症の理解と対応」

日時：10月26日(土) 午後2時～4時

場所：豊島区医師会館

講師：東京都立松沢病院 齋藤正彦院長

豊島区医師会 ☎ 3986-2321 FAX 3984-5921



介護家族も元気に暮らそう！

認知症介護者の会

区内5か所で開催しています。介護している方が集まり、お互いの悩みや不安を安心して話すことができます。直接会場にお越しください。

参加費：100円(茶菓代)

日程

会	場所(住所)	開催日	時間
すみれ	東池袋フレイル対策センター(東池袋2-38-10)	第3火曜日	午後1時15分～3時15分
たんぽぽ	南大塚地域文化創造館1階第4会議室(南大塚2-36-1)	第2水曜日	午後1時30分～3時30分
青空の会	豊島区医師会館7階(西池袋3-22-16)	第4木曜日	午後1時15分～3時15分
ひまわり	要町第一区民集会室・区民ひろば要内(要町1-5-1)	第3金曜日	午後1時15分～3時15分
土曜日の会	デイホーム南池袋オリナスふくろうの杜地下1階集会室(南池袋3-7-8)	第2土曜日	午後1時30分～3時30分

認知症の人と共に走ろう！

ラン トモ RUN伴



認知症の人や家族、支援者、地域の人があいそいでつりながらタスキをつないでいくイベントです。地域の人と認知症の人が出会うことが、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくる、はじめの一歩となります。

日時：9月28日(土) 午前9時～正午

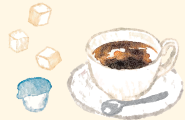
豊島区医師会 実行委員会

☎ 090-3206-1327 (担当:豊福会 榎本)

📧 luckyobou@zj9.so-net.ne.jp

どなたでも気軽に参加できます

認知症カフェ



認知症の人や家族、地域住民、専門職が気軽に集い、交流、情報交換する場です。相談や認知症予防に関する情報発信の場でもあります(会場・開催日は区ホームページで随時更新します)。

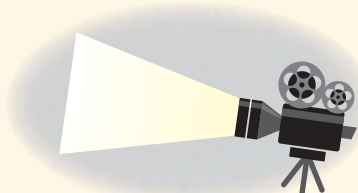
区内16か所で様々な活動をしています
まずはのぞいてみましょう



認知症カフェ登録ステッカー

認知症の生活を知ろう！

映画会開催のお知らせ



認知症カフェ、キャラバン・メイト、認知症介護者の会、高齢者クラブ連合会の有志で企画し開催を予定しています。

映画「ぼけますから よろしくおねがいします」

日時：令和2年2月14日(金) 午後3時から

場所：としまセンタースクエア

(区役所本庁舎1階)

入場無料

※詳細は広報としま掲載予定。

脳をいきいき！

■絵本読み聞かせ講演会

認知機能を維持・改善するための「絵本読み聞かせ法」を学びます。

日時：11月13日(水) 午前10時～正午

場所：上池袋コミュニティーセンター

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 医師 藤原佳典氏

※詳細は広報としま掲載予定。

■シニアのためのコグニサイズ(全8回)

脳活性化エクササイズによる動作や発声によって、五感と認知機能に様々な刺激を与えます。また脳の活性化に役立つ生活習慣を学びます。

日時：12月19日(木)～

令和2年2月13日(木)

場所：高田介護予防センター

※詳細は広報としま掲載予定。

豊島区介護予防・認知症対策グループ

☎ 4566-2434

認知症について一緒に考えていきましょう

認知症の相談窓口

8 西部 高齢者総合相談センター

要町 1-5-1
☎ 3974-0065
担当地域 長崎 1丁目、千早 1～4丁目、要町 1～3丁目、高松 1～3丁目、千川 1・2丁目



▶人と人とのつながりを作る、絵本読み聞かせサークル「リブリんと・としま」との出前講座。

7 アトリエ村 高齢者総合相談センター

長崎 4-23-1
特別養護老人ホーム「アトリエ村」内
☎ 5965-3415
担当地域 南長崎 1～6丁目、長崎 2～6丁目



▶「親子で認知症サポーター養成講座」子どもたちにもわかりやすく、認知症について学んでもらいます。

▲キャラバン・メイトの講座

6 いけよんの郷 高齢者総合相談センター

池袋本町 1-29-12
特別養護老人ホーム「池袋ほんちようの郷」内 ☎ 3986-0917
担当地域 池袋 1・2・4丁目、池袋本町 1～4丁目



▶「出前講座」高齢者総合相談センターから飛び出して、相談を受けたり説明会を開きます。

5 豊島区医師会 高齢者総合相談センター

西池袋 3-22-16
豊島区医師会館 2階
☎ 3986-3993
担当地域 西池袋 1～5丁目、池袋 3丁目、目白 3～5丁目

▶気軽に相談できるように、マグネットを作りました。冷蔵庫などの目立つところに貼ることができます。



認知症相談の流れ

本人・家族・地域の方が認知症かもしれないと思ったら
お住まいの地域を担当する高齢者総合相談センターにご相談ください。

Q 予約が必要ですか？
A 予約は必要ありません。開設時間中に来所いただくか、まずは電話でもお受けします。電話でお約束の上、自宅へ訪問して相談もお受けできます。相談は無料です。身内の方以外でも相談は可能です。

Q どのような職員がいるのですか？
A 保健師（看護師）、社会福祉士、主任介護支援専門員などの認知症に詳しい医療や介護の専門職が相談を受けています。

Q どのようなことでも相談できますか？
A お気軽に相談ください。職員がお話を伺い、認知症の人へのサービスや介護保険などの制度について、一緒に考えていきます。住み慣れた自宅・地域で、認知症になっても安心して生活していけるようお手伝いします。



高齢者総合相談センターパンフレットも配布しています。



▼VR（バーチャルリアリティ）の技術を活用した認知症の体験会をしました。自分ごととして認知症に向き合うことで、認知症の人への理解を深めています。



1 菊かおる園 高齢者総合相談センター

西巣鴨 2-30-19
特別養護老人ホーム「菊かおる園」内
☎ 3576-2245
担当地域 巣鴨 3～5丁目、西巣鴨 1～4丁目、北大塚 1・2丁目

▲「地域認知症ケアパス」地域の方たちと作った、人や家族のための認知症のためのガイドブックです。

【開設時間】
月～金：午前8時30分～午後6時30分
土：午前8時30分～午後4時30分
日曜・祝日・年末年始はお休みです

4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター

南池袋 3-7-8
オナリスふくろうの杜 1階
☎ 5958-1208
担当地域 南池袋 1～4丁目、雑司が谷 1～3丁目、高田 1～3丁目、目白 1・2丁目



▶お茶を飲みながら交流やゲームをしたり、認知症や介護予防の相談をフエあつたかーを開催しています。

2 東部 高齢者総合相談センター

南大塚 2-36-2
☎ 5319-8703
担当地域 駒込 1～7丁目、巣鴨 1・2丁目、南大塚 1～3丁目



▶南大塚地域文化創造館で出前講座を行いました。「認知症ケアパス」を使って、わかりやすい説明をしています。

3 中央 高齢者総合相談センター

東池袋 1-39-2
豊島区役所東池袋分庁舎 4階
☎ 5985-2850
担当地域 北大塚 3丁目、上池袋 1～4丁目、東池袋 1～5丁目



▶「認知症介護者の会（土曜日の会）」認知症の人を介護している方にしかわからない気持ちを共有したり、情報交換しています。高齢者総合相談センターの職員も参加して、和気あいあい。

認知症になっても住み慣れた地域で 安心して暮らし続けるために

▶ 成年後見制度を知っていますか？

成年後見制度は認知症などで判断能力が不十分な方の生活を法的に支援するしくみです。

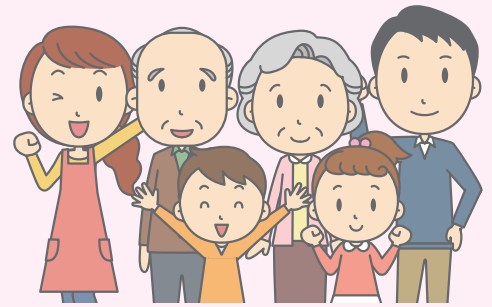
例えば…

- 必要がないのにローン契約を結んでしまった
- 預金通帳を何回も紛失してしまって、金銭管理が難しくなった
- 介護保険の申請や介護サービスの手続きがよくわからないなどの心配はありませんか？

成年後見制度では、法的な支援を行うことで財産や権利を守り、その人らしい暮らしができるように支援していきます。

成年後見人は本人の判断能力に応じて日常生活に必要な金銭管理や契約の代理、取り消し、

介護サービスや医療機関を利用する場合の手続き、契約を行います。



既に判断能力が不十分であれば… 法定後見制度

ふだんの買い物も一人ではできない

ふだんの買い物はできても、重要な取引行為はできない

重要な取引行為を一人で行うのは困難または不安

判断能力が欠けている人には
成年後見人

判断能力が著しく不十分な人には
保佐人

判断能力が不十分な人には
補助人

まだしっかりしていれば… 任意後見制度

先行き、認知症などになったときの財産管理などが不安

判断能力は今は大丈夫
任意後見人

※成年後見人などは本人の状況を考慮して、家族、法律や福祉の専門家、法人などから家庭裁判所が選任します。

☎ 高齢者総合相談センター (4・5面参照)
豊島区民社会福祉協議会福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」 ☎ 3981-2940

▶ 介護保険のサービスを上手に利用しましょう

介護保険とは、支援や介護が必要になった場合、必要なサービスを受けられる制度です。

65歳以上の方は支援や介護が必要になった原因を問わず利用できますが、40歳から64歳の方でも「初老期における認知症」を含む16の特定疾病が原因で支援や介護が必要になった場合、介護保険のサービスが利用できる場合があります。

介護保険のサービスを利用するためには申請が必要です。

お近くの高齢者総合相談センター(4・5面参照)または介護保険課で申請ができます。

介護保険で利用できるサービスの一例

右記以外にも介護保険で利用できるサービスがあります。他のサービスとも組み合わせるなどして上手に利用しましょう。

- 訪問介護
- 訪問看護
- 認知症対応型通所介護 (デイサービス)
- 小規模多機能型居宅介護 (通いを中心に、訪問、泊まりのサービスの組み合わせができます)

▶ その他の助成事業



徘徊高齢者位置情報サービス助成

位置情報サービスとは、事業者から貸与される位置探査機器を高齢者の身につけ、徘徊等で所在がわからなくなった時、位置情報センターに探索依頼し、介護する方に位置情報を提供するサービスです。

対象者：豊島区に住所がある65歳以上の認知症による徘徊高齢者を在宅で介護している方
助成内容：位置情報サービス申込金と月額サービス料の一部を区が助成
利用負担：月額2,000円(高齢者の介護保険料所得段階1～3の場合は無料)



高齢者補聴器購入費助成

※助成決定より前に購入したものは、対象となりません。

聴力機能の低下により、コミュニケーションがとりにくい高齢者を対象に、補聴器の購入費を助成します。聴力低下による閉じこもりを防ぎ、積極的な社会参加や地域交流を促し、健康増進や認知症予防につながります。

対象者：以下のすべてに該当する方
・豊島区に住所がある65歳以上の方
・住民税本人非課税(介護保険料所得段階1～5)の方
・耳鼻科の医師から本事業の基準を満たす証明を受けた方
・聴覚障害による身体障害者手帳の対象とならない方
助成内容：補聴器購入費用
・1人1台1回限り
・2万円を上限とする
・対象は補聴器本体および付属品のみ

☎ 高齢者総合相談センター (4・5面参照)

地域で共生！ 仲間と楽しく。様々な活動が認知症予防に。

家事援助スタッフとして働きませんか？

【家事援助スタッフとはなんですか？】

介護保険の要支援認定などを受けている方の自宅へ訪問し、掃除、洗濯などの家事援助のみを行うスタッフです。資格がなくても区が実施する研修（受講料無料）を受講することで従事できるようになりました。家事援助スタッフとしてあなたも地域に貢献しませんか？担い手となったあなた自身の生きがい、介護予防にもつながります！

【研修って何をやるの？】

3日間の研修で介護保険制度や高齢者の特徴、緊急対応などを学びます。研修最終日に修了証を受け取った後は、区内の介護サービ

ス事業者（10社程度）が集まる就職相談会に参加できます。また、希望者は現地に同行訪問する実地研修も受けられますので、働くイメージが付きやすくなります。

【受講資格は？】

区内在住、在勤、在学の18歳以上の働く意欲のある方であればどなたでも受講できます。退職した方、今までお勤めしたことのない方も大歓迎です！

※区外在住の方は在勤、在学証明書の提出が必要です。

※次回の育成研修は11月2日（土）～4日（月・祝）までの3日間を予定しています。



3日間の研修で資格が取れます！

申込みを希望する方は区のホームページをご覧ください。窓口申込みも可（要事前予約）。

区総合事業グループ

☎ 4566-2435

HP: <http://www.city.toshima.lg.jp/426/1808301043.html>



高齢者クラブに参加しよう！



趣味や生きがいを見つけたい。地域のちからになりたい。人生100年の時代、ずっと、もっと、自分らしく生きるために、あなたも高齢者クラブに参加しませんか？

高齢者クラブ連合会発行。PR冊子が完成しました！



【こんな活動をしています】

- 体力測定
- カラオケ
- 歩こう会
- 輪投げ
- 地域清掃
- ひとり暮らし高齢者への声かけ

ほかにもたくさんの活動があります！

【参加するにはどうしたらいいの？】

区では現在、70を超える高齢者クラブが活動しています。各地域ごとに結成されているので、自宅の近くで活動が可能です。どの地域にどんなクラブがあるのか、また具体的にどんな活動をしているのかなど、興味がある方はお気軽に問い合わせてください。



区豊島区高齢者クラブ連合会

☎ 5950-2511（火・木曜日午前9時30分～午後4時）

✉ toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp

区管理グループ ☎ 4566-2429

介護予防リーダー・各種サポーターになりませんか？



介護予防リーダー

地域で介護予防活動を行うことに意欲のある方が、自主グループ活動やサロン活動を行っています。

介護予防サポーター

地域でボランティアができる健康な方が、区の介護予防事業のサポートや介護予防サロンサポーターとして活躍しています。

養成講座（全2回）10月21日（月）、24日（木）
※詳細は広報としま掲載予定。

区介護予防・認知症対策グループ

☎ 4566-2434



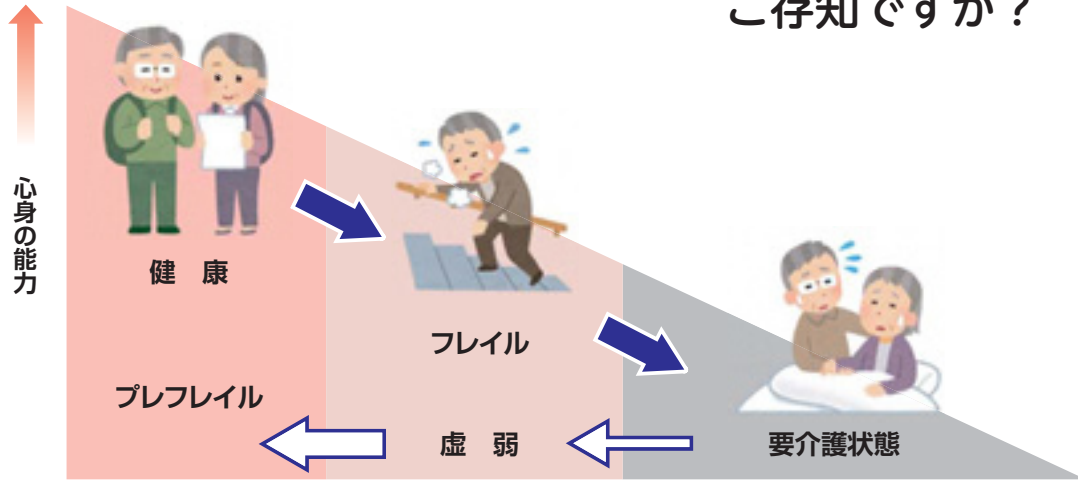
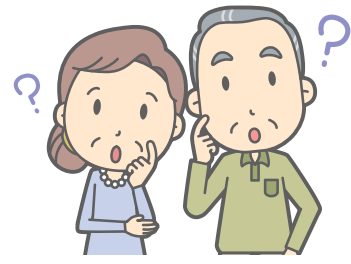
フレイルサポーター

地域の健康づくりの担い手としてフレイルチェックの実施や、参加者への健康アドバイスをします。

養成講座：令和2年1月頃（予定）
※詳細は広報としま掲載予定。

認知症予防は介護予防

フレイルという言葉をご存知ですか？



フレイルとは「虚弱」を意味し、健康と要介護状態の中間の状態です。フレイルの状態になっても早期発見と適切な対応により、健康な状態にもどるといわれています。



やってみませんか？フレイルチェック

区では、フレイル予防の3つの柱「栄養、運動、社会参加」に着目したフレイルチェックを10月から本格的に開始します。定期的にフレイルチェックを行うことで、フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直して改

善することができます。令和元年度中に70歳・75歳になる方で、令和元年9月時点で要介護・要支援認定を受けていない方には、フレイル測定会のお知らせを送付します(9月末予定)。また、町会や自主グループ

の方で、10人以上の希望がある団体に対しては、出張測定会の相談にも応じます。(測定実施の調整にお時間をいただくことがあります。)

☎ 介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

豊島区には、2か所の介護予防の拠点があります。

2か所のセンターでは毎日「としまる体操」(豊島区の介護予防体操)をやっています。生活の中に体操を取り入れてみませんか？



フレイル予防の拠点
「東池袋フレイル対策センター」
“いーとこ”

各種測定機器での健康チェックや医療職による専門相談「まちの相談室」。併設のカフェや、水曜日に開催されるおとな食堂で楽しく食事をするのもおすすめです。

- ◆住所 東池袋 2-38-10 ☎ 5924-6212
- ◆開館時間 午前9時～午後4時(月～土曜) 日曜・祝日を除く ※併設のカフェは月～金曜の午前11時～午後3時



シニアの自主グループ活動の拠点
「高田介護予防センター」

体操、ボッチャ、読み聞かせや音楽など楽しく健康づくりができる活動やイベントを行っています。仲間づくりやグループ活動の拠点に活用しませんか。

- ◆住所 高田 3-38-7 ☎ 3590-8116
- ◆開館時間 午前9時～午後4時(月～土曜) 日曜・祝日を除く

介護予防大作戦！ in としま2019

今年のテーマは「フレイル元年！～新時代も介護予防～」

入場無料・事前申し込み不要
としま健康チャレンジ対象



昨年度の様子

フレイル予防の入り口は、社会とのつながりから！「健康でイキイキと暮らし続けたい」と思った方はぜひ参加して、自分に合った介護予防を見つけてみませんか？元気なうちから介護予防に取り組むことが健康寿命を延ばします。

☎ 介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

- 日時 10月3日(木)午前10時～午後3時 (最終受付 午後2時30分)
 - 会場 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)
 - 内容 講演会 午前10時15分～11時15分 「フレイルサイクルをご存じですか？～“つながり”が元気を支える～」 講師…早稲田大学スポーツ科学学術院 荒木邦子氏
 - 講座①正午～午後0時30分 「スローエアロビック」
 - 講座②午後2時30分～3時 「オーラルフレイルなんて怖くない」
 - 舞台発表 午前11時15分～午後3時 朗読、太極拳、紙芝居、ダンスなど
 - 測定コーナー 午前11時30分～午後3時 血管年齢、骨密度、足指力など ※骨密度測定のみ午前10時より受付にて整理券配布
 - 展示・体験 午前11時30分～午後3時 認知症知って安心コーナー、脳イキイキ教室、輪投げ、折り紙、パソコンなど
- 主催：豊島区