熟年相談室（地域包括支援センター）

お近くの**熟年相談室**にお気軽にご相談ください。

相談時間：月～土曜 午前9時～午後6時

休業日：日曜、祝休日、年末年始

い～かいごくん
（イメージキャラクター）

相談は無料

	名称	電話	所在地	FAX
①	中央　熟年相談室　江戸川区医師会	03-5607-5591	中央4-24-14	03-5607-5593
②	一之江　熟年相談室　清心苑	03-5879-5613	一之江4-6-21	03-3653-7002
③	西一之江(分室)　熟年相談室　清心苑	03-3655-6117	西一之江4-9-24	03-3654-7323
④	松江　熟年相談室　清心苑	03-5879-2185	松江2-17-12	03-5879-2186
⑤	本一色　熟年相談室　アゼリー江戸川	03-5607-7600	本一色2-13-25	03-5607-7430
⑥	大杉(分室)　熟年相談室　アゼリー江戸川	03-5607-6569	大杉2-10-16（アゼリーアネックス内）	03-5607-3870
⑦	平井小松川　熟年相談室	03-5627-1190	小松川3-73	03-5627-1191
⑧	平井　熟年相談室　ウエル江戸川	03-3618-0324	平井7-13-32	03-3618-0294
⑨	西瑞江　熟年相談室　江戸川区医師会一之江	03-5667-7676	西瑞江5-1-6	03-5667-7675
⑩	北葛西　熟年相談室　暖心苑	03-3877-0181	北葛西4-3-16	03-3877-0188
⑪	船堀　熟年相談室	03-5878-1521	船堀2-15-17	03-5878-1524
⑫	西葛西　熟年相談室　なぎさ和楽苑	03-3675-1236	西葛西8-1-1	03-3675-1203
⑬	東葛西　熟年相談室　なぎさ和楽苑	03-3877-8690	東葛西7-12-6	03-3877-8693
⑭	南葛西　熟年相談室　みどりの郷福楽園	03-5659-5353	南葛西4-21-3	03-6808-3848
⑮	臨海町(分室)　熟年相談室　みどりの郷福楽園	03-5659-4122	臨海町1-4-4	03-5659-4132
⑯	東小岩　熟年相談室　泰山	03-5889-1165	東小岩6-8-16	03-5889-1160
⑰	北小岩(分室)　熟年相談室　泰山	03-5622-1165	北小岩5-34-10	03-5622-1673
⑱	南小岩　熟年相談室　小岩ホーム	03-5694-0111	南小岩6-28-12	03-6458-0160
⑲	南小岩(分室)　熟年相談室　小岩ホーム	03-5694-0101	南小岩5-11-10	03-5694-0104
⑳	北小岩　熟年相談室　江戸川光照苑	03-5612-7193	北小岩5-7-2	03-5612-7194
㉑	西小岩(分室)　熟年相談室　江戸川光照苑	03-6657-9186	西小岩3-21-24	03-6657-9187
㉒	瑞江　熟年相談室　瑞江ホーム	03-3679-4102	瑞江1-3-13	03-6638-7393
㉓	東瑞江(分室)　熟年相談室　瑞江ホーム	03-3678-3765	東瑞江1-18-5	03-3678-3730
㉔	江戸川　熟年相談室　江東園	03-3677-4631	江戸川1-11-3	03-3677-4692
㉕	西篠崎　熟年相談室　きく	03-5666-8477	西篠崎1-6-7	03-5666-8478
㉖	鹿骨(分室)　熟年相談室　きく	03-3677-3141	鹿骨3-16-6	03-3677-3081
㉗	篠崎　熟年相談室　きく	03-5664-3080	上篠崎4-19-18	03-3676-8686

健康サポートセンター　ご利用時間　8時30分～17時（閉庁日：土・日曜、祝休日、年末年始）

名称	電話番号	名称	電話番号
中央健康サポートセンター	03-5661-2467	葛西健康サポートセンター	03-3688-0154
小岩健康サポートセンター	03-3658-3171	鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711
東部健康サポートセンター	03-3678-6441	小松川健康サポートセンター	03-3683-5531
清新町健康サポートセンター	03-3878-1221	なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515

編集発行：江戸川区福祉部介護保険課事業者調整係　電話：03-5662-0032

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）

令和7年11月発行

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています

認知症の人にやさしいまちを目指して

知って安心 認知症

江戸川区

江戸川 オレンジカフェ（認知症カフェ）開催一覧 MAP

はじめに

厚生労働省の研究によると、全国の認知症高齢者数は2040年に584万人、軽度認知障害(MCI)が613万人と予想され、65歳以上の高齢者の約6．7人に1人に達すると見込まれています。

認知症は家族や近しい人を含め、多くの人に起こりうる身近な病気です。原因となる病気の進行にともなって状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切です。

最近注目されていることで、本人のもの忘れなどの自覚や家族からの指摘などはあるものの、問題なく日常生活を送ることができている軽度認知障害（MCI）と呼ばれる状態があります。

MCIはそのまま放置すると症状が進み認知症になってしまう可能性が高いですが、一方で適切な予防や治療などを行うことで認知症の発症や進行を遅らせ認知機能が改善する可能性があることが解ってきています。

江戸川区では「地域共生社会」の理念の下、認知症になっても「安心して自分らしく暮らせるまち」の実現を目指し、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していきます。

このパンフレットは認知症ケアパスと呼ばれ、認知症についての基本的知識や認知症の方の状態に応じた相談先や制度・サービス、認知症カフェなど集える場所が示されています。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのように支えていくことができるのか、など様々な場面において、ぜひこの「知って安心認知症」をご活用ください。

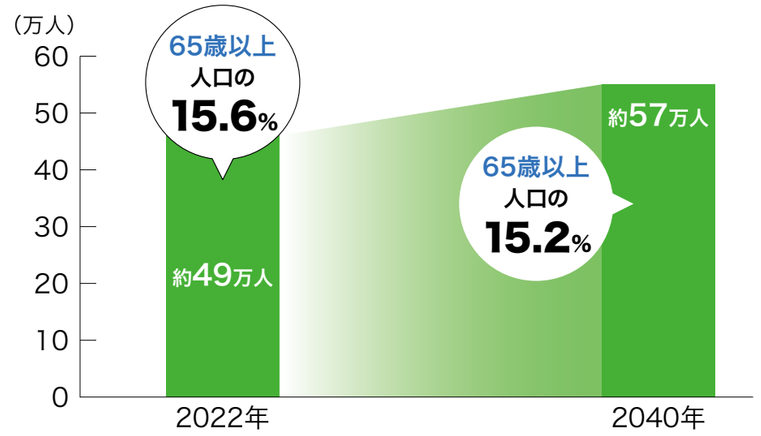
目　次

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です …… 1ページ
認知症とは？ …… 2ページ
認知症の予防につながる習慣 …… 3ページ
認知症に早く気づくことが大事！ …… 4ページ
「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！ …… 5ページ
認知症になるとどのように感じるの？ …… 6ページ
認知症の人を支えるために …… 7ページ
症状別ポイント …… 8ページ
認知症ケアパス～進行に合わせた支援やサービス～ …… 10ページ
専門用語や相談窓口を知りたい …… 12ページ

1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
都内では、認知症の人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

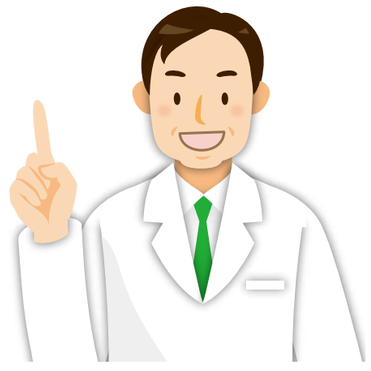
何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



資料）東京都「令和４年度認知症高齢者数等の分布調査」

若年性認知症について
認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、
とても身近な病気です。
認知症の人と家族が
安心して暮らせる
地域をつくることが大切です。

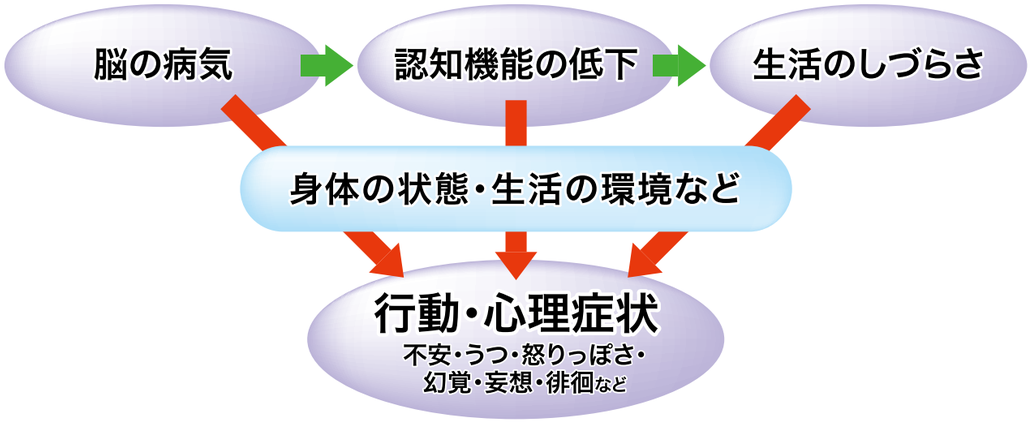


（注1）平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症だと推定されています。
（注2）要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

2 認知症とは？

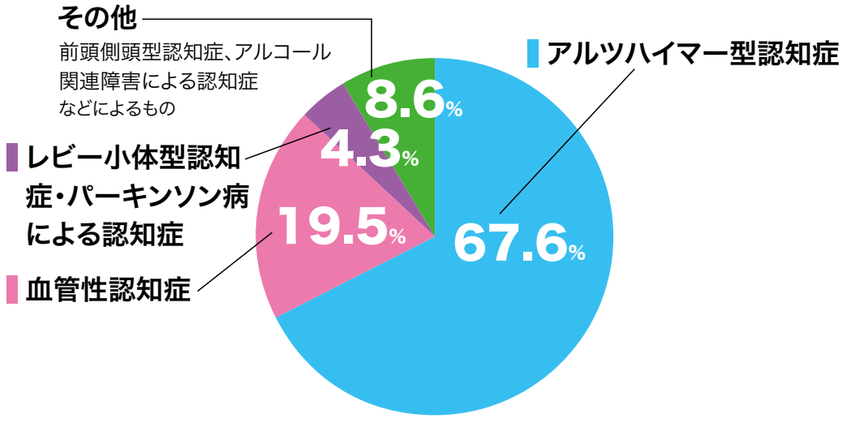
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能（注3）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症の状態



認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患の内訳には、主に**「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。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
（平成23年度～平成24年度　総合研究報告書　研究代表者　朝田　隆）を加工して作成

（注3）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。

3 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

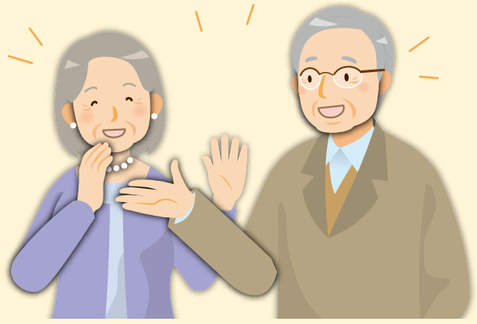
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。

人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



4 認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

① 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

② 治る認知症や一時的な症状の場合があります

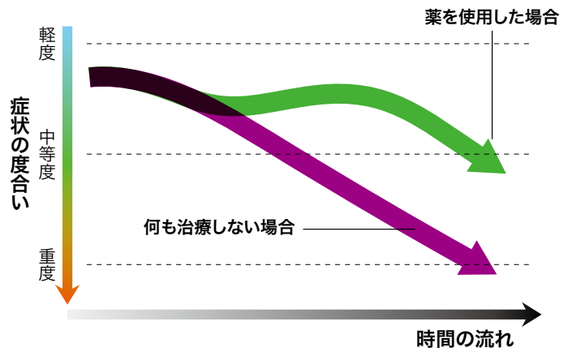
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型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、進行をゆるやかにすることが可能といわれています（下図参照）。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



（注）服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

次ページからの「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。

5 「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！

※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。			
		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	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	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言われますか	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	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	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
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	1点	2点	3点	4点
チェック7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	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。

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。
12 ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

6 認知症になるとどのように感じるの？

・・・ 不安を感じることがあります ・・・

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい。**」と感じることがあります。

「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

・・・ 気分が沈んで**うつ状態になる**ことがあります ・・・

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。

うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくなってしまい**、不活発な生活になってしまいます。

・・・ **怒りっぽくなる**ことがあります ・・・

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからずに混乱し**、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしまう**ことがあります。

7 認知症の人を支えるために

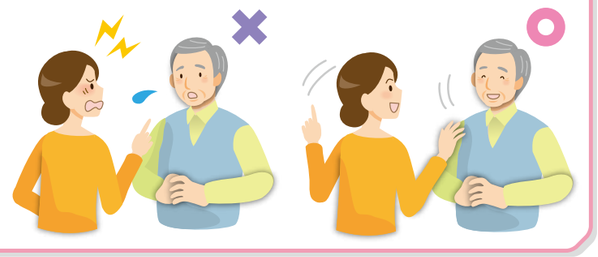
本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、**記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。**

こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。
本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



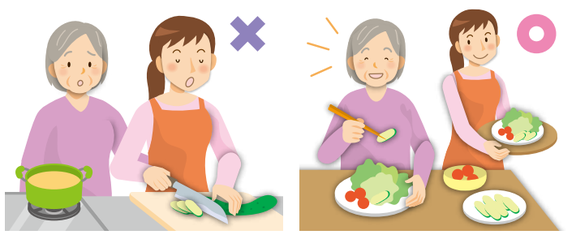
本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。



8 症状別ポイント

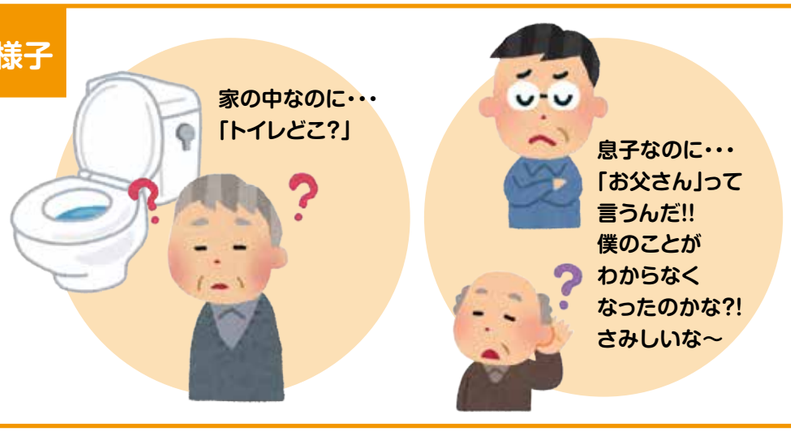
認知症の初期症状に気づいたら早めの相談を！！

実は最近こんなことが･･･どうしちゃったんだろう?

初期～中期の様子

中期～後期の様子

後期の様子



症状別ポイント･アドバイス

《認知症(初期)の様子》日常生活は比較的自立できている**軽度の段階**です。そのため**「あれ?おかしいかな?」**程度で**見逃されやすい時期**でもあります。

たとえば…

- □ 約束を忘れてしまうことがある
- □ 時間がわかりにくくなる
- □ 同じことを何度も言うことが増えた
- □ 料理の味付けが変わった

～家族の心構えとして～

接し方の基本

- ･驚かせない　･自尊心を傷つけない
- ･急がせない　･余裕をもって対応する
- ･接し方の基本を理解する

《認知症(中期)の様子》身の回りのことができなくなったり、生活に支障が出てくるような症状が多くなる**「混乱期」**です。介護をする人の負担が大きくなってくる時期なので心配です。

たとえば…

- □ 日にち、曜日、季節がわからない
- □ 一人で出かけると帰れなくなる
- □ 季節に合った衣類を選べなくなる
- □ ガスの消し忘れなどが多くなる
- □ 食事をしたことを忘れてしまう

～家族の心構えとして～

- ･家族間で今後のことを話し合う(できれば本人も交えて)
- ･本人にできる事はしてもらう
- ･接し方の基本を理解する

《認知症(後期)の様子》少し前の事だけでなく、古い記憶も曖昧になってきます。人物についても見当をつけることが難しくなってきたり、身の回りのことで支援や介護が必要になります。

たとえば…

- □ 自宅のトイレの場所がわからない
- □ 家族がわからなくなる
- □ 簡単な言葉が出てこなくなる
- □ 話しかけた言葉が理解できない

～家族の心構えとして～

- ･介護者の健康を考える
- ･介護サービスを活用する
- ･医療機関とこまめなやりとりを行う

9 「認知症ケアパス」
～進行に合わせた支援やサービス～

「認知症ケアパス」とは、
　発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせ、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、これらの流れをあらかじめ標準的に示したものです。
詳しくは、熟年相談室（裏表紙参照）へご相談ください。

	参考頁	認知症の疑い・気づき	初期認知 症	中期認知症	後期認知症
A 相　談・家族支援	P12～P15	江戸川区の相談窓口（認知症・介護保険サービスについて　成年後見制度等）　区外の相談窓口			
		介護者交流会　家族会			
B 交流の場	P16～P18	江戸川オレンジカフェ（認知症カフェ）　なごみの家			
		地域ミニデイ　くすのきクラブ　リズム運動			
C 住まい・生　活	P19	自宅（高齢者向け優良賃貸住宅など含む）･･･福祉用具のレンタ ル　福祉用具の購入　住宅改修			
		有料老人ホーム　サービス付き高齢者向け住宅			
		軽費老人ホーム	認知症高齢者グループホーム		
				介護老人保健施設　特別養護老人ホーム　介護医療院	
D 生活の支　援（安否確認・見守り含む）	P20～P21	江戸川区の見守りサービス			
		配食サービス　民間の宅配サービス　就労支援　介護保険サービス			
E 医　療	P22～P23	かかりつけ医　もの忘れ相談医　認知症サポート医　　認知症疾患医療センター（地域拠点型・地域連携型）			
		認知症初期集中支援チーム			
				重度認知症デイケア	
F 予　防・リハビリ	P24	（総合事業）通所型サービス　介護予防教室　にこにこ運動教室			
		口腔ケア健診　健康診断　健康サポートセンター（こころの健康相談　リハビリ・運動相談　栄養相談　歯科相談）			

10 専門用語や相談窓口を知りたい そんな時は熟年相談室（裏表紙）に お問い合わせください

A 相 談 ・ 家 族 支 援

1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

①熟年相談室（地域包括支援センター）

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が、高齢者の方やご家族の方からの介護や認知症などあらゆる相談を受け支援を行います。

②認知症地域支援推進員

熟年相談室に配置されており、認知症の人にとって効果的な支援を行うため、地域の実情に応じて、医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携の支援や、認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行っています。

問い合わせ先　熟年相談室（裏表紙参照）

③認知症ホットライン

もの忘れがひどくなられた方、医療機関をお探しの方、認知症への対応・介護の仕方がわからないなどでお悩みのご家族の方、気になることがあればお気軽にご相談ください。精神保健福祉士等が対応いたします。

専用電話配置場所	住　所	電話番号
中央 熟年相談室 江戸川区医師会	江戸川区中央4-24-14	03-3652-2300 （月～土曜 午前９時～午後６時）

④認知症支援コーディネーター

江戸川区では、認知症早期発見のために、認知症支援コーディネーター（看護師）を配置しています。認知症の疑いのある方の相談を受け、状況により訪問し、必要な医療や介護サービスにつなげます。（P23 2 認知症初期集中支援チーム参照）

認知症支援コーディネーター配置場所	住　所	電話番号
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	江戸川区西瑞江5-1-6	03-5667-7676 （月～土曜 午前9時～午後6時）

⑤２４時間介護電話相談

日曜、休日、夜間のご相談はこちらへお電話ください。

西葛西　熟年相談室　なぎさ和楽苑	電　話：03-3675-7676
東小岩　熟年相談室　泰山	電　話：03-5622-0556

Ⓐ相談・家族支援

⑥介護ホットライン

介護によるストレスや、介護のことで悩んだら、気軽にお電話ください。

介護ホットライン	電　話：03-5662-0400 （月～金曜 午前8時30分～午後5時）

2 消費生活トラブルについて相談したい

トラブルにあったり、不安を感じたときは以下の窓口に相談してください。

問い合わせ先	住　所	電話番号
江戸川区消費者センター	江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス1階	03-5662-7637 （月～金曜 午前9時～午後４時）

3 福祉サービスの利用やお金の管理の相談をしたい

①安心生活サポート事業

「どんな福祉サービスを利用したらいいのか、わからない」「以前は自分でもできたのに、公的機関での手続きができなくなってきた」「銀行での払い戻し手続きが不安なので、一緒に行ってほしい」「通帳や年金証書などをなくさないか不安なので、預かってほしい」など、もの忘れや認知症状のある高齢者などが、適切な福祉サービスを選択し、円滑に利用するための手続きや支払いなどを支援します。

②成年後見制度

家庭裁判所から選任された後見人等が、判断能力が不十分な方の預貯金や年金などの財産管理をしたり、入院、入所の契約を代わりに行ったり、悪徳商法や不要な契約を取り消すなどをしてご本人の権利や財産を守り、意思決定を支援する制度です。

問い合わせ先	住　所	電話番号
社会福祉法人 江戸川区社会福祉協議会 安心生活センター	江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス1階	03-3653-6275 （月～金曜 午前８時 30 分～午後５時）

成年後見なんでも相談ダイヤル	03-5662-7690 （月～金曜 午前９時～午後４時）

4 在宅療養に関する相談がしたい

江戸川区医師会では、看護師による在宅療養に関する相談を行っています。

問い合わせ先	電話番号
夜間・休日在宅療養相談窓口	**03-6240-5535** （夜間・早朝　午後９時～翌朝６時） （月曜・祝日・年末年始　午前９時～午後５時）

日中は、「かかりつけ医」や「なごみの家（Ｐ18参照）」にご相談ください。

5 若年性認知症について相談したい

65歳未満で認知症を発症した場合「若年性認知症」と診断されます。
働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられます。抱え込まずに、お近くの熟年相談室（裏表紙参照）または以下の窓口に早めにご相談ください。

①若年性認知症相談支援窓口

若年性認知症について、何でもご相談ください。若年性認知症に精通した認知症地域支援推進員がお手伝いします。

相談・問い合わせ	住　所	電話番号
西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑	江戸川区西葛西8-1-1	**03-3675-1236** 午前9時～午後6時／月～土曜日 （日・祝・年末年始は休み）

②若年性認知症家族会 あしたば会

若年性認知症家族会を毎月第４土曜日（原則）になぎさ和楽苑内で開催しています。
若年性認知症の方及びそのご家族、若年性認知症に関心があり、趣旨にご賛同いただける方のご参加をお待ちしています。

相談・問い合わせ	住　所	電話番号
若年性認知症家族会 **あしたば会**	江戸川区西葛西8-1-1	**03-3675-1201** （事務局　なぎさ和楽苑内　午前9時～午後5時） （日・祝・年末年始は休み）

ashitaba@tokyoeiwakai.or.jp

③東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

相談・問い合わせ	住　所	電話番号
【運営委託法人】 特定非営利活動法人 **いきいき福祉ネットワークセンター**	目黒区碑文谷5-12-1 ＴＳ碑文谷ビル1Ｆ・３Ｆ	**03-3713-8205** （平日 午前9時～午後5時）

6 認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

①介護者交流会

在宅で介護している家族の方を対象に、介護者同士で悩みを相談し合い介護疲れの軽減を目的に開催しています。

問い合わせ先　熟年相談室（裏表紙参照）

②江戸川区内で月に１回程度それぞれ家族会を開催しています。

開催日時、場所についてはお問い合わせください。

名称	問い合わせ先	電話番号
りんどうの会 **江戸川認知症の人と家族の会** （認知症について知りたい方も大歓迎。是非ご連絡ください。）	世話人　佐藤	**03-3610-1812**
江戸川さくらの集い （当事者の方も参加できます。）	江戸川 熟年相談室 江東園	**03-3677-4631**
	瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム	**03-3679-4102**
	タムスさくら病院江戸川 認知症疾患医療センター	**0120-396-834**

③3ヶ月に1回程度土曜日に、子ども・孫世代を中心に介護者の集まりを開催しています。

開催日時、場所についてはお問い合わせください。

名称	問い合わせ先	電話番号
HiToiKi Cafe	江戸川 熟年相談室 江東園	**03-3677-4631**
	瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム	**03-3679-4102**
	タムスさくら病院江戸川 認知症疾患医療センター	**0120-396-834**

④区外の相談窓口

相談・問い合わせ	住　所	電話番号
公益社団法人 **認知症の人と家族の会 東京都支部**	新宿区左門町20 四谷メディカルビル2階 アルツクリニックPETラボ内	**03-5367-8853** （認知症てれほん相談：火・金 午前10時～午後3時　除く祝祭日）
NPO法人 **介護者サポートネットワークセンター・アラジン**	東京都新宿区新宿1-24-7 ルネ御苑プラザ5階 513号室	**03-5368-1955** （事務局：火～金曜 午前11時～午後5時）
特定非営利活動法人 **若年認知症サポートセンター** （若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に応じます。）	東京都新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑 グリーンハイツ605	**03-5919-4186** （月・水・金曜 午前10時～午後5時）

B 交流の場

1 江戸川オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やそのご家族、地域住民なども集い、交流を図りながら認知症関連の情報を共有し理解を深める場です。江戸川区では、熟年相談室の認知症地域支援推進員等がカフェの開催を支援しています。

相談・交流マップ

- ● 熟年相談室　（裏表紙参照）
- ■ オレンジカフェ　（P17参照）
- ◆ なごみの家　（P18参照）

詳細を
知りたい方や
参加を希望される方は、
各熟年相談室へ
お気軽にお問い
合わせください。

令和7年4月1日現在
※会場等の都合により変更する場合が
ありますので、確認してからお出かけください。

1 ウエル江戸川オレンジカフェ
毎月第4水曜日14:00～15:30
平井高齢者等福祉拠点
（平井七丁目第三アパート前集会室）
100円（飲み物、お菓子代）
平井（分室）　熟年相談室
第二ウエル江戸川
TEL 03-3618-0324

2 ニコニコカフェ なごみの家松江北店
毎月第3木曜日10:00～11:30
なごみの家　松江北
中央2-13-12
無　料
中央　熟年相談室　江戸川区医師会
TEL 03-5607-5591

3 かなでカフェ
毎月第4金曜日13:30～15:00
暮らしの保健室かなで
松島3-41-10
無　料
暮らしの保健室かなで
TEL 03-5879-2355
中央　熟年相談室　江戸川区医師会
TEL 03-5607-5591

4 オレンジ茶話会
毎月第2水曜日14:30～15:30
デニーズ本一色店
本一色2-23-16
1人1品以上の注文
各自支払い
本一色　熟年相談室　アゼリー江戸川
TEL 03-5607-7600

5 清心苑オレンジカフェ
毎月第4土曜日10:30～12:00
特別養護老人ホーム清心苑
西一之江4-9-24
100円（飲み物、お菓子代）
松江　熟年相談室　清心苑
TEL 03-5879-2185

6 気まぐれオレンジカフェ
毎月第3水曜日13:30～15:00
気まぐれ飛行船一之江店
西一之江3-1-2
カフェメニューによる
松江　熟年相談室　清心苑
TEL 03-5879-2185

7 きららオレンジ
毎月第3土曜日10:00～11:00
グループホームきらら一之江
一之江7-50-6
無　料
一之江　熟年相談室　清心苑
TEL 03-5879-5613

8 船堀カフェやかた
奇数月第3木曜日14:00～15:30
タワーホール船堀
船堀4-1-1
無　料
船堀　熟年相談室
TEL 03-5878-1521

9 まどかカフェ
偶数月第2月曜日14:00～15:30
有料老人ホーム　まどか船堀
船堀6-11-24
無　料
船堀　熟年相談室
TEL 03-5878-1521

10 おれんじのつどい
毎月第3火曜日14:30～16:00
デニーズ船堀店
船堀1-6-11
1人1品以上の注文
各自支払い
船堀　熟年相談室
TEL 03-5878-1521

11 暖心苑オレンジカフェ
毎月第3月曜日11:00～12:00
暖心苑1階
北葛西4-3-16
無　料
北葛西　熟年相談室　暖心苑
TEL 03-3877-0181

12 お話カフェ
毎週火曜日14:00～15:00
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江
西瑞江5-1-6
100円
西瑞江　熟年相談室
江戸川区医師会一之江
TEL 03-5667-7676

13 あしたばカフェ（若年性認知症カフェ）
偶数月第2日曜日13:30～15:30
なぎさ和楽苑地域交流スペース
西葛西8-1-1
200円（飲み物、お菓子代）
西葛西　熟年相談室　なぎさ和楽苑
TEL 03-3675-1236

14 お茶処　やびなよ
奇数月（曜日不定）13:30～15:00
開催場所は下記に
お問い合わせください
無　料
東葛西　熟年相談室　なぎさ和楽苑
TEL 03-3877-8690

15 オレンジカフェ「福はうち」
毎月第4木曜日13:00～15:00
虹の空広場
南葛西6-13-12第二パークメゾン102
無　料
南葛西　熟年相談室　みどりの郷福楽園
TEL 03-5659-5353

16 カフェ泰山らんど
毎月第4木曜日13:00～15:00
泰山ブランチルーム
東小岩5-33-19第2まるもとビル1階
無　料
東小岩　熟年相談室　泰山
TEL 03-5889-1165
カフェ泰山らんど
TEL 03-5622-0361

17 来い輪オレンジスペース
毎月第3金曜日14:00～15:00
開催場所は下記に
お問い合わせください
無　料
南小岩　熟年相談室　小岩ホーム
TEL 03-5694-0111

18 あっぱれ るーぱんの家（認知症予防カフェ）
毎月第3日曜日11:00～15:00
あっぱれ るーぱんの家
南小岩4-2-11
300円（飲み物2杯付、コーヒーまたは紅茶）
あっぱれ るーぱんの家
TEL 03-5876-7896
南小岩　熟年相談室　小岩ホーム
TEL 03-5694-0111

19 オレンジカフェゆい
毎月第3月曜日14:00～16:00
トータルケアクリニック
西小岩1-21-23-3階
無　料
トータルケアクリニック
TEL 03-5612-5188
北小岩熟年相談室江戸川光照苑
TEL 03-5612-7193

20 みんなの集まるカフェ
毎月第3土曜日13:30～15:00
開催場所は下記に
お問い合わせください
100円（飲み物、お菓子代）
西篠崎　熟年相談室　きく
TEL 03-5666-8477

21 お休み処
イベントカレンダー参照
篠崎　熟年相談室　きく
上篠崎4-19-18
無　料
篠崎　熟年相談室　きく
TEL 03-5664-3080

22 瑞江オレンジカフェ
毎月第4水曜日10:30～12:00
大雲寺集会室
瑞江4-11-5
無　料
瑞江　熟年相談室　瑞江ホーム
TEL 03-3679-4102

23 喫茶　ほのぼの
毎月第3火曜日13:30～15:00
なごみの家　瑞江
江戸川2-33-18
100円（飲み物、お菓子代）
江戸川　熟年相談室　江東園
TEL 03-3677-4631

【凡例】

カフェ名
開催日
会場所在地
料　金
問い合わせ先

2 なごみの家

「散歩の途中にちょっと寄り道」気軽に立ち寄っておしゃべりできる地域の交流の場です。
また身近な窓口として、どんなことでもお気軽にご相談ください。専門スタッフが対応します。
開館時間　９時～１７時３０分
休 館 日　月曜日・祝日・年末年始　※月曜日が祝日の場合は翌日も休館　※土日が祝日の場合は開館

	施設名	住　所	電話番号
1	なごみの家　北　小　岩	北小岩6-17-9	03-3672-7753
2	なごみの家　小　　岩	東小岩5-19-8	03-3658-4753
3	なごみの家　鹿　　骨	鹿骨1-54-2	03-3670-4753
4	なごみの家　瑞　　江	江戸川2-33-18	03-5636-7753
5	なごみの家　松　江　北	中央2-13-12	03-3652-4753
6	なごみの家　一　之　江	一之江4-1-18	03-5661-6753
7	なごみの家　長島桑川	東葛西6-34-1	03-3680-2753
8	なごみの家　葛西南部	清新町2-7-20	03-5659-0753
9	なごみの家　小松川平井	平井1-9-6	03-5858-9753

なごみの家公式 Instagram
なごみの家の基本情報や日々の様子、イベント情報など、
インスタグラムで発信しています。是非ご覧ください。
@nagominoie_official

3 地域ミニデイサービス

高齢者の閉じこもり予防を目的として、町会会館等を利用しファミリーヘルス推進員などの地域ボランティアが町会・自治会の協力を得てレクリエーション、体操、茶話会などを行う地域の支えあい活動です。

問い合わせ先　健康サポートセンター（裏表紙参照）

4 くすのきクラブ

６０歳以上の高齢者が、健康づくりや仲間づくりを目的に集まった団体です。現在およそ２００のクラブが教養の向上・健康の保持・仲間づくり・ボランティア活動を４本柱として、地域で元気に楽しく活動しています。

5 リズム運動

社交ダンスを高齢者向けにアレンジした江戸川区独自の軽運動です。健康を保ち、新しいお仲間と知り合うことができると大変好評です。６０歳から始めることができますので、まずは「リズム運動初心者教室」に参加してみませんか。
※１日だけの「体験教室」も随時開催していますので、お気軽にお問い合わせください。

４・５の問い合わせ先　福祉部福祉推進課生きがい係　電話：03-5662-0039

C 住まい・生活

ご自宅での生活が難しくなった時、在宅以外でも暮らせる場所があります。

サービス付き高齢者向け住宅	ケアの専門家が日中常駐して安否確認や生活相談のサービスを提供する、バリアフリーの賃貸住宅です。
高齢者向け優良賃貸住宅	都道府県単位で認定された賃貸住宅で、主に自立あるいは軽度の要介護状態の高齢者が入居できます。高齢者が安全に安心して暮らせるようにバリアフリー化され、住居内に緊急通報装置が設置されています。
介護老人保健施設	病状が安定し自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所し、医学管理下での介護、機能訓練などを受けられます。（要介護１以上）
介護老人福祉施設 **（特別養護老人ホーム）**	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所できます。（原則要介護３以上の方）
介護医療院	主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。 医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。
認知症対応型共同生活介護 **（グループホーム）**	認知症と診断された方が、家庭的な雰囲気の中で共同生活し、介護や支援、機能訓練が受けられます。（要支援２以上）
有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホームなどがあり、食事と日常生活上のサービスを提供します。
軽費老人ホーム	食事と日常生活の支援をするA型、見守りのみのB型、自炊ができない程度の身体機能の低下のある方が対象のケアハウス、都市型の4種類です。
養護老人ホーム	経済および家族や住環境の事情により、自宅での生活が困難な方が入所できます。（原則６５歳以上の方）

江戸川区内の情報については、熟年相談室にお問い合わせください。

住まいを整える介護保険のサービス

福祉用具貸与	車いす、介護ベッド、歩行補助つえなど日常生活の自立を助けるための福祉用具が借りられます。スロープなど一部用具は購入も可能です。 （要支援１・２、要介護１の方は用具品目に制限があります。）
特定福祉用具購入	貸与になじまない特定福祉用具（入浴補助用具など）を指定福祉用具販売事業者から購入した場合、福祉用具購入費の対象となります。（同一年度につき10万円を限度額とします。）
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消など生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、住宅改修費が利用できます。（20万円を上限額とします。）

注）保険給付の対象となるかどうかを、事前にケアマネジャーまたは熟年相談室に相談しましょう。

D 生活の支援（安否確認・見守り）

1 江戸川区の見守りサービス

目配り訪問 無料	区域を担当する民生・児童委員と熟年相談室が連携し定期的な訪問や電話連絡を行います。
民間緊急通報システム「マモルくん」	体調不良や火災発生時に警備会社に通報するシステムです。警備員が駆け付け、必要に応じて救急要請を行います。 その他月1回の安否確認架電、24時間対応の健康相談があります。
熟年者徘徊探索サービス	GPS探索器を利用し、高齢者の居場所を調べます。機種は2種類から選べ、区内在住の６０歳以上の徘徊行動のある方を介護する親族（区内在住）が申請できます。利用料の一部を区が助成します。
見守りキーホルダー 無料	ご自身の身元などの情報を登録します。外出先での急変時などの際に、キーホルダーの番号で救急隊や警察からの照会に対応します。（なごみの家で申請）
おかえりリボン 無料	認知症の人が道に迷って地域の方や警察などに保護された時に、すみやかに連絡が取れるようにリボンの内側に連絡先を記入し、本人がいつも身に着ける物や持ち歩く物につけていただくものです。
えどがわメールニュース スマートフォン・PC用 フィーチャーフォン（ガラケー）用 QRコードを読み込んで登録 無料	「えどがわメールニュース」「江戸川区LINE公式アカウント」では区内の防災・防犯情報等とあわせて、行方がわからなくなってしまった認知症の方の、行方不明者情報を配信しています。先のQRコードから、配信カテゴリ「認知症行方不明者情報」を選択して、登録ができます。また配信の申請は介護保険課相談係で行っています。 電話：03-5662-0061
江戸川区LINE公式アカウント QRコードを読み込んで登録 無料	

2 配食サービス（江戸川区）

６５歳以上で、食事作りが困難なひとり暮らしの方、６５歳以上の方のみの世帯などにお弁当をお届けするサービスです。弁当代は実費負担です。

問い合わせ先　熟年相談室（裏表紙参照）

3 就労の支援

①若年性認知症相談支援窓口

就労の継続や再就職などに関する相談について対応しております。

相談・問い合わせ	住　所	電話番号
西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑	江戸川区西葛西8-1-1	**03-3675-1236** 午前9時～午後6時／月～土曜日 （日・祝・年末年始は休み）

②江戸川区若年性認知症就労継続体制整備支援事業

若年性認知症と診断された65歳未満の江戸川区民（以下、ご本人）を雇用する法人又は事業所に、ご本人の雇用を継続するための体制整備に係る費用の一部を助成することによって、ご本人及びその家族の生活の安定を図ることを目的としています。

問い合わせ先　福祉部介護保険課事業者調整係　　電話：03-5662-0032

江戸川区ホームページ「認知症に関する情報」へはこちら▶

介護保険のサービスを利用する時は、ケアマネジャーまたは熟年相談室（裏表紙参照）にお問い合わせください。

Ⓓ 生活の支援

E 医　療

1 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。
必要に応じて専門医のいる医療機関を紹介してもらうことができます。

②江戸川区もの忘れ相談医

認知症やもの忘れなどの相談を受けられる地域の医療機関です。

③認知症サポート医

認知症の人の診療に習熟した医師が、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や熟年相談室等との連携を推進します。

②③については下記の二次元コードより検索ができます。

④認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症の対応、行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成、情報発信等を行っています。認知症に関する相談窓口には、専従の精神保健福祉士が配置されています。

相談窓口	住　所	電話番号
（地域拠点型） 順天堂東京江東高齢者医療センター 認知症疾患医療センター	江東区新砂3-3-20	**03-5632-3180**（専用） （月～金曜 午前９時～午後５時）

相談窓口	住　所	電話番号
（地域連携型） タムスさくら病院江戸川 認知症疾患医療センター	江戸川区東篠崎1-11-1	**0120-396-834**（専用） （月～土曜 午前９時～午後５時）

⑤もの忘れ相談（こころの健康相談）

専門医が予約制で個別相談をお受けします。物忘れなどの気になる症状にお悩みの方は、お近くの健康サポートセンターへお早めにご相談ください。

問い合わせ先　健康サポートセンター（裏表紙参照）

2 認知症初期集中支援チームについて知りたい

認知症専門医と看護師、社会福祉士などの専門職で構成するチームです。ご本人やご家族、地域の方、ケアマネジャーなどから相談を受けて、家庭訪問を行い、病院受診や介護保険サービスの利用などご本人ご家族を含めた支援を集中的に行います。（**P12 ④認知症支援コーディネーターへご相談ください**）

3 医療保険が使えるデイケアを知りたい

重度認知症デイケア

タムスさくら病院江戸川認知症疾患医療センターの付属デイケアです。ゆったりとした環境の中で、安全かつ快適にお過ごし頂きながら生活のリズムを整え、各種リハビリを通して認知症の治療を行います。デイケア中に診察があり、定期服薬を含めた処方をすることもできます。

相談・問い合わせ	電話番号	FAX
タムスさくら病院江戸川 デイケア部	**03-6638-6061**（直通） （毎日 <年末年始を除く>午前9時～午後5時）	**03-6638-6065**

Ⓔ医療

F 予防・リハビリ

1 総合事業　通所型サービス

デイサービスセンターで、機能訓練やレクリエーションなどの日帰りのサービスが受けられます。

介護保険HPはこちら▶

2 介護予防教室

健康でいきいき暮らしていけるための教室を開催しています。

問い合わせ先　熟年相談室（裏表紙参照）

介護予防教室一覧はこちら▶

3 口腔ケア健診（江戸川歯つらつチェック）

口腔の機能を検査し、口腔ケア（口腔内清掃や健口体操）を行うことにより、誤嚥性肺炎や低栄養を防ぎます。65歳以上の区民であれば、区内の指定歯科医院で受診できます。

※成人歯科健診対象の方は、６～11月が受診期間です。
（成人歯科健診＆歯つらつチェック～65歳・70歳のお口の節目健診～）

指定歯科医院はこちら▶

4 もの忘れ検診

もの忘れ検診は、長寿健康診査及び福祉健康診査等におけるフレイル予防に関する質問票の結果により、65歳、67歳、69歳、71歳、73歳、75歳、77歳、79歳、81歳、83歳の区民の方、50歳から64歳までの受診希望者で、東京都が定める認知症に係るチェックリストの基準に該当する方等を対象に無料で検診を実施しています。

3・4の問い合わせ先　福祉部介護保険課事業者調整係　　電話：03-5662-0032

5 にこにこ運動教室

なごみの家（P18参照）で行っている、音楽や脳トレを取り入れた運動教室です。
無理のない運動で、介護予防に取り組みましょう。

6 健康診断

健康的な毎日を送るためには、規則正しい生活とともに、自身の健康に関心を持ち、体の状態を知ることが大切です。日頃からの生活習慣の改善に加え、定期的に健診を受けましょう。

7 健康相談

健康サポートセンターでは、高齢者のための運動や、食事、お口のケアなど健康づくりについて専門家が相談をお受けしております。

問い合わせ先　健康サポートセンター（裏表紙参照）

認知症サポーターになりましょう！

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

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温かく見守る応援者のことです。

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」を受講してください。

- 1時間～1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなること ができます。
- 出前講座も承ります。町会・商店街・企業・各種団体・学校などに、区が講師を派遣して行います。

講座の申込・問い合わせ
福祉部介護保険課事業者調整係　電話 03-5662-0032（直通）

えどがわオレンジ協力隊になりませんか

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちの実現に向けて、ご協力いただける団体・事業者さんを募集しています。

協力隊に認定されるとステッカーが交付され、イメージアップにつながります。
←（このステッカーが目印）

詳しくはホームページ
http://www.kaigo.city.edogawa.tokyo.jp/ninchisyou/orange.html