

認知症の人が暮らしやすいまち 北区を目指して

北区

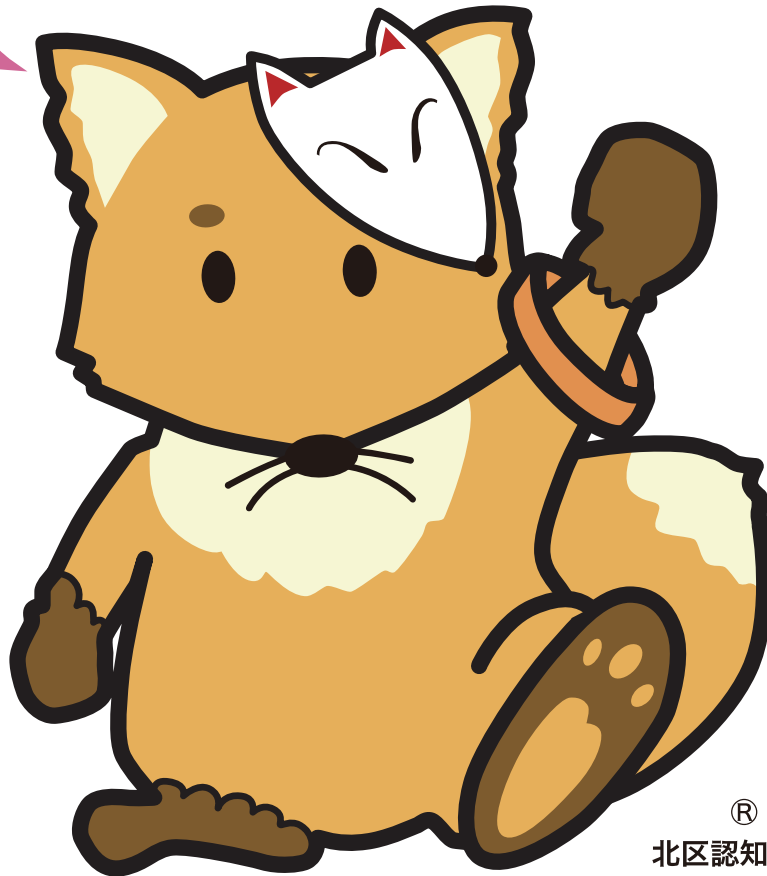
認知症  
ケアパス  
(ガイドブック)

令和6年度版

認知症

あんしんなび

認知症について  
もっと知ろう!



®  
北区認知症支援キャラクター  
「こんちゃん」



ケアパスとは…認知症の人の生活機能障害の進行にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス等を受けることができるのかを示したものです。

令和6年4月発行

早めの気づき  
チェックリスト

支え

備え

サービス  
早わかり表

生活の例

社会参加  
予防

見守り

受診・治療の  
支援

ケア・介護  
家族支援

住まい  
権利擁護

地域の支え

相談先情報

もの忘れ相談

## 北区認知症あんしんなび もくじ

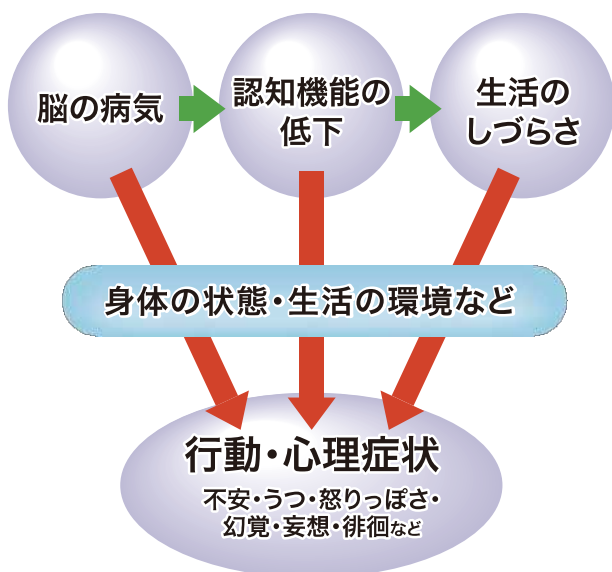
1	認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気です	2 ページ
2	認知症に早く気づくことが大事!	3 ページ
3	「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!	4 ページ
4	認知症になるとどのように感じるの?	5 ページ
5	認知症の人を支えるために	6 ページ
6	認知症の発症や進行を遅らせるためにできること	7 ページ
7	心構えと準備をしましょう	8 ページ
8	認知症の程度とサービス(支援)利用早わかり表	9 ページ
9	認知症とともに、わたしのまちで生活する	11 ページ
10	認知症であっても住み慣れたまちで生活を続けられるサービス(支援)	13 ページ
11	こんな時はどこに相談したらいいの?	23 ページ
12	東京都北区医師会もの忘れ相談医 医療機関名簿	25 ページ
13	認知症に関するお問い合わせ窓口	27 ページ



# 認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気です

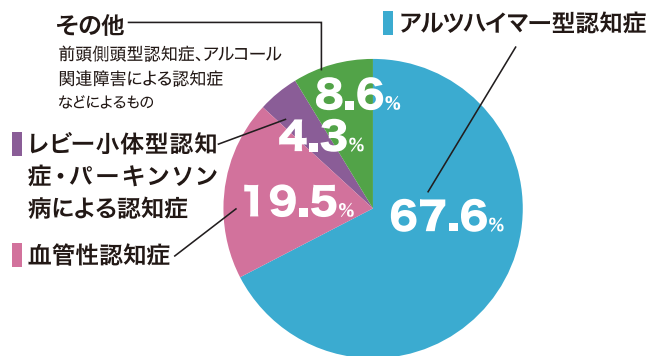
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注1)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

## 認知症の状態



## 認知症の原因となる疾患の内訳

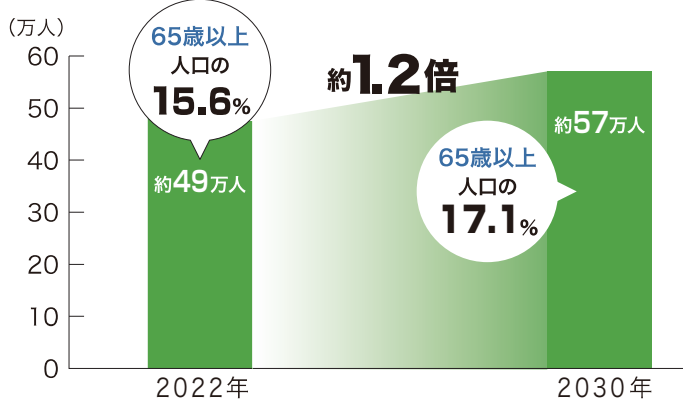
認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



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

誰もが認知症とともに生きる可能性があります。

## 何らかの認知症の症状がある東京都の高齢者(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」(令和5年3月)

65歳以上高齢者の約4人に1人が認知症の人又はその予備軍と言われています。認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。



**若年性認知症について** 認知症は高齢者だけがな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。

(注1) 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。

(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  
出典:東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」(令和3年11月) ※一部改訂



# 認知症に早く気づくことが大事!

認知症も他の病気と同じように、**早期受診**と**早期支援**が大切です。

## 【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

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

改善可能な認知症状の場合があります

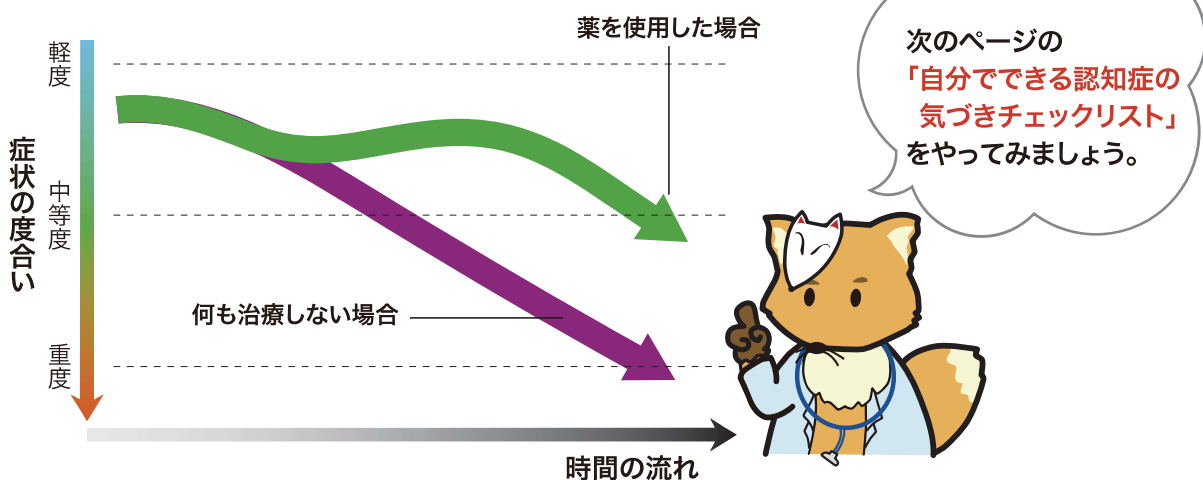
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、**早めに受診**をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

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)。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ



(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。

出典：東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」(令和3年11月)

※一部改訂



# 「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？」  
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。

## 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

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 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
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
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
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	1点	2点	3点	4点
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
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
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
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
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
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
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

※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。

①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  年 月 日 点  1年後 点

20点以上の場合、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。

23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。

出典：東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」（令和3年11月）※一部改訂



# 認知症になると どのように感じるの？

## ・・・ 不安を感じる場合があります ・・・

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。**」と感ずることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はように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う**、不活発な生活になってしまいます。

## ・・・ 怒りっぽくなる場合があります ・・・

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。



# 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切です。

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が。



### 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

認知症であ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おうようにするとよいでしょう。





# 認知症の発症や進行を 遅らせるためにできること

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防しましょう。

## 食生活に気を付けましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 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。







# 心構えと準備をしましょう

## 本人や家族の心構えや準備

- 「おかしい」「いつもと違う」と気づいたら早めに相談。
- 健康状態や治療について相談できるかかりつけ医を持つ。
- 今後の生活設計について考える（介護や金銭管理、環境づくりなど）。
- 医療や介護、生活支援サービスを知り、上手にサービスを利用する。
- 本人の尊厳を大事にして、できることを生かす。
- 一人で抱え込まず話せる場所をつくる。



「本人にとってのよりよい暮らしガイド  
～一足先に認知症になった私たちがあなたへ～」

認知症になったばかりの人が自分らしく生きるためのヒントを得ることができる冊子

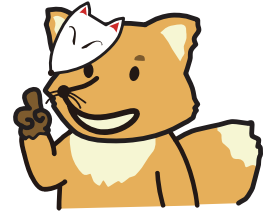
<http://www.jdwg.org/guide/>

発行：東京都健康長寿医療センター 制作協力：日本認知症本人ワーキンググループ



# 認知症の程度とサービス(支援)利用

サービスの分類 (支援内容の分類)	サービス(支援)の内容	ステージA	
		認知症の疑いはあるが日常生活は自立	認知症の 活は自立
役割・社会参加・ 予防・気づきの支援	能力を生かした仕事や役割をもつことができる。 意欲を持ち続けることができる。 生きがいや喜びを感じることができる。 心身機能の低下を予防することができる。 起こりやすい病気を予防することができる。 地域の人とのつながりを保つことができる。 家族や友人とのよい関係を保つことができる。	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	金銭管理などに日常生活は
安否確認・ 見守り支援	定期的の様子を見に来て、必要時には支援につないでくれる。 簡易な生活の支援をしてくれる。 起こりやすい危機に対して適切な緊急対応をしてくれる。	01 ハローワーク 02 シルバー人材セン 03 北区NPOボランティアぶらざ・高齢者いきいきサポーター 04 自主グループ 05 シニアクラブ 06 老人いこいの家 07 認知症予防教室 08 ご近所体操教室 10 ぷらっとほーむ 11 いきがい活動センター 12 ふれあい交流サロン 13 認知症カフェ	
病院受診・ 治療の支援	認知症を正しく診断し、病気についてわかりやすく説明してくれる。 病気の進行や症状の悪化を可能な限り防ぐような支援を考えてくれる。 できるだけ入院せずに治療・服薬調整することができる。	14 民生委員 15 町会・自治会 17 配食サービス 18 宅配サービス 21 認知症サポーター・認知症サポート店 23 緊急通報システム 24 GPS 25 救急医療情報キット 26 緊急	
身体的ケア・ 介護サービス 調整支援	能力を生かした適切なケアを調整、提供してくれる。 生活リズムや体調を整えてくれる。 認知症の症状や心身機能の悪化を可能な限り防いでくれる。 定期的の様子を見に来て、必要な支援を確認してくれる。	27 かかりつけ医 28 かかりつけ 32 認知症サポート医 33 認知症疾患 35 認知症初期集中支援チーム 36 高齢	38 ケア 39 ティ 41 認知 45 定期
家族・介護者 支援	介護の不安やストレスを軽減することができる。 介護に対する思いを同じ境遇の人と共有できる。 専門家による適切な助言や支援を受けることができる。	13 認知症カフェ「オレンジカフェ きたい〜 49 こころの相談室(臨床心理士相談)	48 家族
住まいの支援	安全でできるだけ自立した生活が継続できる。 プライバシーが守られ終末期まで過ごすことができる。	50 有料老人ホーム 51 サービス付高 52 シルバーピア 57 福祉	
権利擁護	権利や財産が守られる。 将来の準備や話し合いができる。	59 権利擁護センター「あんしん北」 64 ばあとなあ	60



それぞれの項目の具体的な内容は、11ページ以降をご覧ください。

# 早わかり表

ステージB	ステージC	ステージD	ステージE	
症状があるが日常生活	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	各サービスの掲載ページ
や買い物、書類作成が見られるが、日ほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	食事、トイレ、着替えや入浴などが一人では難しい	ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい	
ター 制度 09 通いの場立上げ教室				P13 ～ P14
「オレンジカフェ きたい～な」				
16 おたがいさまネットワーク				
19 こみの訪問収集 20 こんちゃんサポーター				
22 友愛ホームサービス				P15
(位置情報サービス)				
生活支援				
歯科医 29 かかりつけ薬剤師 30 訪問診療 31 訪問看護				
医療センター 34 もの忘れ相談(医師相談)				P16 ～ P17
者あんしんセンターサポート医 37 認知症高齢者訪問相談				
マネジャー				
サービス 40 デイケア(通所リハビリ)・訪問リハビリ				P17 ～ P18
症対応型デイサービス 42 認知症対応型デイケア 43 ホームヘルプサービス 44 小規模多機能型居宅介護				
巡回・随時対応型訪問介護看護				
な」(家族の集いカフェ) 46 認知症家族介護者教室 47 認知症てれほん相談				
介護者支援事業 37 認知症高齢者訪問相談				P18
齢者向け住宅				
53 グループホーム 54 短期入所(ショートステイ)				
55 介護老人保健施設 56 特別養護老人ホーム				P19
用具レンタル・購入 58 住宅改修				
高齢者虐待防止センター 61 法テラス東京 62 オアシス 63 リーガルサポート				P20



# 認知症とともに、 わたしのまちで生活する

## ステージ A

Aさんの場合

**Aさんにはこんな  
症状がありました**



Aさんプロフィール  
80歳/女性/  
結婚歴はなく  
一人暮らし

- 夕飯の買い物の計算ができず、お礼で払った。
- 置いたはずの物がみつからず、自分でもおかしいと思うようになった。

友人にも言えず悩んでいたところ、北区ニュースで「認知症カフェでの医師相談」の案内を目にし、参加してみました。

### 〈もの忘れ相談(医師相談)〉

認知症の専門医を紹介してもらいました。高齢者あんしんセンターのスタッフがその場に来てくれてとても安心できました。

詳細はP16

### 〈認知症カフェ〉

認知症カフェに遊びに行って、相談員や同じような思いの人とおしゃべりができてとても安心できました。

詳細はP14

### 〈かかりつけ医〉

認知症の専門医で診断を受けた後、近くの先生に診療情報を提供してもらいました。指示通り、半年ごとに通って経過をみてもらっています。

詳細はP16

### 〈通いの場立上げ教室〉

高齢者あんしんセンターで通いの場立上げ教室に申し込んで、「通いの場立上げ教室(体操編)」に通いました。教室で知り合った仲間とこれからも運動を続けたいわ。

詳細はP14

### 〈こんちゃんサポーター〉

認知症カフェや病院に行く日に連絡をもらえたり、付き添ってもらったりしています。薬の飲み忘れがなくなったわ。

詳細はP15



Aさん以外のサービスの利用者からも、こんな声が届いています。

- 認知症カフェやふれあい交流サロンでいろいろな人と交流したり、お茶出しなどの役割を持ったりすることで張り合いのある生活を送ることができます。
- かかりつけ医を紹介してもらい、定期的な受診で経過観察ができるようになりました。
- 自分が認知症か不安でしたが、「もの忘れ相談」で早めに相談して気持ちが楽になりました。

※P11-12は地域の支援や介護サービスを利用した一例です。実際の利用は本人の状況により変わってきます。

AさんとBさんのケースをもとに、北区で認知症のサービスを受けるまでの流れを見てみましょう。認知症であってもできる事がたくさんあります。また、このまちのさまざまな人たちと支え合いながら自信を持った生活を続けることができます。



## ステージB

Bさんの場合



Bさんプロフィール  
80歳/男性/  
妻と二人暮らし/  
認知症で通院治療中

● 妻が介護してくれていたのですがサービスを利用していなかったが、妻が脳梗塞で入院し、不安が強く、自宅で1人でいられなくなった。

遠方に住んでいる息子が困り、高齢者あんしんセンターに電話で相談しました。

Bさんにはこんな  
症状がありました

### 〈緊急ショートステイ〉

ケアマネジャーが申込みの手続きをしてくれ、緊急で施設に1週間入所しました。その間に、ケアマネジャーが私の要望を聞きながら、自宅で1人でも生活ができるように準備してくれました。



### 〈かかりつけ医〉

不安定な状態が落ち着くまでは、近所のかかりつけ医に訪問診療をしてもらいました。顔見知りのお医者さんなのでほっとしました。 詳細はP16

### 〈介護保険サービス〉

デイサービスやショートステイを利用して、入浴をしたり、周りの人と一緒に食事をしたりするのがとても楽しいです。 詳細は「介護保険利用の手引き」をご覧ください

### 〈民生委員の訪問〉

近所の民生委員を紹介してもらいました。時々自宅に来てくれて相談しやすいです。 詳細はP15

### 〈配食サービス〉

毎日、栄養バランスのとれた弁当が届くのでとても便利。和食と洋食から選べるのもいいですね。 詳細はP15

### 〈ごみの訪問収集〉

決まった日にごみを取りに来てくれます。ヘルパーと一緒にごみをまとめておいて、収集日の朝には息子や「こんちゃんサポーター」が電話をしてくれるので確実に玄関まで出せます。 詳細はP15

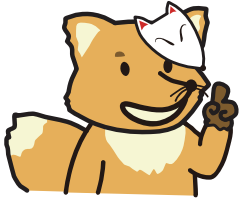


Bさん以外のサービスの利用者からも、こんな声が届いています。

- かかりつけ医やケアマネジャーが連携し、サービスや地域の見守り体制を整えてくれたおかげで自宅で生活できるようになりました。
- 家族が「あんしん北(P20)」に、成年後見制度や金銭管理サービスを相談しています。



# 認知症であっても住み慣れたまちで生活を続けられるサービス(支援)



P9-10の「サービス(支援)利用早わかり表」で自分に必要な北区のサービスがわかったら、今度は詳しい内容を調べてみましょう。

## サービスの見方

### 役割・社会参加・予防・気づきの支援

認知症の人やご家族を支援する大きく7つのサービスがあります。

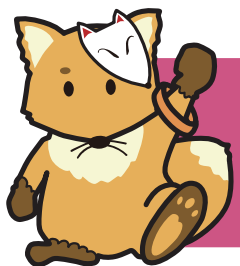
### 01 ハローワーク

職業紹介、職業相談、雇用保険など扱っている相談窓口。

P9-10の「サービス(支援)利用早わかり表」の番号に対応しています。

サービスの詳しい内容です。

認知症であっても、北区には認知症の人の暮らしを手助けするサービスがたくさんあります。



利用してみたいサービスがあったら

**北区高齢者あんしんセンター**  
に相談してみましょう

お問い合わせ先は  
P27をご覧ください

### 役割・社会参加・予防・気づきの支援

#### 01 ハローワーク

職業紹介、職業相談、雇用保険など扱っている相談窓口。

#### 02 シルバー人材センター

知識や経験、技能を活かして希望する仕事に就業する会員組織の公益団体。

#### 03 北区NPOボランティアぶらざ・高齢者いきいきサポーター制度

ボランティア活動の支援や活動に関する総合的な情報交流の場。

ボランティアで元気に介護予防。集めたスタンプを交付金(上限あり)に交換できる。(65歳以上対象の高齢者いきいきサポーター制度を利用した場合。)

#### 04 自主グループ

参加者が主体となって、地域の身近な場所で、運動や栄養などの健康に関する活動を定期的に行っている。

#### 05 シニアクラブ

同じ地域に住むおおむね60歳以上の人たちが自主的にクラブを結成して、社会奉仕活動、健康を進める活動などを行っている。

06 老人いきこの家

健康づくりやレクリエーション、入浴などで、1日楽しく活動的に過ごすための施設。

07 認知症予防教室

「絵本読み聞かせ教室」や「ウォーキング教室」を開催。修了後は仲間と活動を続けられる自主グループをつくる。



08 ご近所体操教室

身近な場所で仲間と集まり体操を行う。



09 通いの場立上げ教室

専門スタッフが介護予防のための体力測定や体操指導や運動指導を行っている。修了後は仲間と運動を続けられる自主グループをつくる。

10 ぷらっとほーむ

仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設。介護予防事業や認知症予防プログラムなどを行っている。

11 いきが活動センター「きらりあ北」

高齢者の就労と社会参加につながる「いきがづくり」を支援するため、「相談」「学び」「健康づくり、介護予防」を行っている。



12 ふれあい交流サロン

とじこもりがちな高齢者や認知症の人が、いつでも安心して交流できるサロン。各高齢者あんしんセンターにて開設している。



13 認知症カフェ「オレンジカフェ きたい〜な」

認知症の人と家族、地域の誰もが参加できる交流・活動の場。認知症のことや介護、もの忘れについて相談ができる専門スタッフがいる。

※詳細は P19 をご覧ください。



若年性認知症カフェも  
開催中♪

## 安否確認・見守り支援

### 14 民生委員

地域の身近な相談相手として必要な支援を行っている。

### 15 町会・自治会

訪問やサロンの開催など、地域で自主的な見守り活動を行っている。

### 16 おたがいさまネットワーク

区内各高齢者あんしんセンターが中心となって、民生委員や声かけサポーターによる月2回程度の見守りを行っている。商店街や警察署、消防署などの協力あり。



### 17 配食サービス

見守りを兼ねて食事を配達するサービス。

### 18 宅配サービス

必要な生活用品や食料品を配達するサービス。

### 19 ごみの訪問収集

家庭の可燃・不燃ごみを清掃事務所の職員が玄関先またはドアの前から収集する。ごみの排出がなかった時には安否確認を行う。

☎03-3913-3141

### 20 こんちゃんサポーター

認知症を正しく理解し、高齢者あんしんセンターとともに支援を行うボランティア。※詳細は P20 をご覧ください。

### 21 認知症サポーター・サポート店

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守っている人。

認知症の人に配慮した対応をしてくれる事業所。

P22にサポート店一覧を掲載しています。



認知症サポート店ステッカー

### 22 友愛ホームサービス

自立生活を続けられるように、地域の人が家族援助や外出・通院付添などを手助けするサービス。

☎03-3907-9492

### 23 緊急通報システム

家庭内で急病や発作などを起こしたときに24時間体制で対応するシステム。



### 24 GPS(位置情報サービス)

外出中に道に迷い所在が不明になった時に、介護者からの依頼により「現在位置」を24時間対応で探索できる。

### 25 救急医療情報キット

万が一に備え、医療情報を冷蔵庫に保管。



### 26 緊急生活支援

家庭の事情などにより一時的に在宅での生活が困難になった場合、施設で短期的に保護し、高齢者及びその家族の生活支援を行う。



## 病院受診・治療の支援

### 27 かかりつけ医

健康についてなんでも相談でき、日頃の健康管理などをしてくれる地域の身近な医師。



### 28 かかりつけ歯科医

安全・安心な歯科医療の提供や重症化予防のための初期治療などお口の健康の維持・向上をサポートしてくれる地域の身近な歯科医師。



### 29 かかりつけ薬剤師

服薬状況をまとめて把握して薬の飲み合わせや副作用などの確認や薬に関する相談に応じてくれる地域の身近な薬剤師。



### 30 訪問診療

通院が困難な場合に、医師が定期的に訪問して診療や健康管理を行う。



### 31 訪問看護

保健師や看護師などが家庭を訪問し、療養生活の支援や診療の補助を行うサービス。

### 32 認知症サポート医

認知症に関する相談・助言、診断、専門医療機関の紹介などを行う認知症診療のための研修を修了した医師。

### 33 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談などを受ける医療機関。  
詳細はP27をご覧ください。

### 34 もの忘れ相談(医師相談)

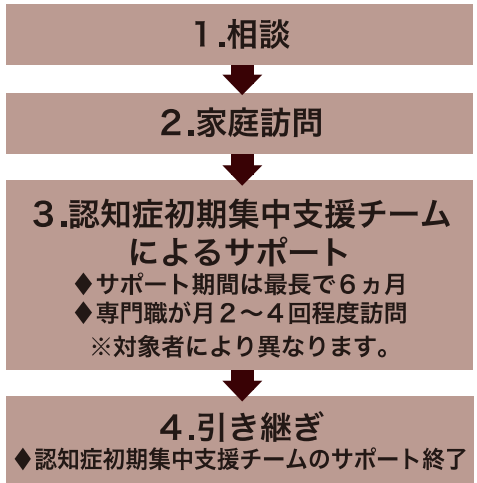
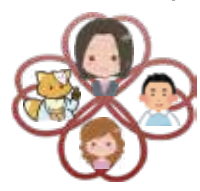
もの忘れが心配な人や家族に対し、北区医師会の認定を受けた医師が相談を行う。(認知症カフェ内にて実施)



### 35 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人とその家族を訪問し、医療や介護、生活支援サービスなどを調整し、自立した生活のサポートをする専門職(※)のチーム。北区高齢者あんしんセンターの認知症支援コーディネーターが窓口。

※専門職: 医師、臨床心理士、看護師、作業療法士、介護福祉士。



#### 〈サポートの例〉

- 本人の生活の困りごとを整理
- かかりつけ医への相談や、必要に応じて、専門医療機関への受診を促し、調整
- 必要な医療や介護、生活支援サービスの検討・調整
- 認知症の症状に応じた対応や、日常生活等についてアドバイス・・・など

### 36 高齢者あんしんセンターサポート医

医療につながらない高齢者や認知症高齢者などに対し、訪問や相談対応をする医師。

### 37 認知症高齢者訪問相談

認知症が疑われる受診困難な高齢者を精神科医師や臨床心理士が訪問。適切な治療についての助言、認知症・介護に関する情報の提供、医療機関への紹介状の作成などを行う。



在宅療養に関する素朴な疑問や不安にお答えする「北区在宅療養あんしんハンドブック」をご活用ください。

冊子は健康政策課地域医療係(北区保健所内)のほか、各高齢者あんしんセンターでお配りしています。

下記コードからご覧ください。



【お問い合わせ先】健康部 健康政策課 地域医療係 北区保健所内 ☎03-3919-9601

## 身体的ケア・介護サービス調整支援

### 35 認知症初期集中支援チーム

前ページ **35** 参照

### 38 ケアマネジャー

心身の状態や家庭の状況に適した介護サービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる。

### 39 デイサービス

入浴・食事・機能訓練などを行う介護保険サービス。日帰り、送迎あり。



### 40 デイケア(通所リハビリ)・訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士などが施設や家庭で機能訓練などを行う介護保険サービス。

### 41 認知症対応型デイサービス

認知症の人が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられる介護保険サービス。日帰り、送迎あり。

### 42 認知症対応型デイケア

精神科医療機関において、認知症の進行を遅らせ心身機能の維持・改善を図るプログラムを行う。医療保険で対応。日帰り、送迎あり。

### 43 ホームヘルプサービス

ホームヘルパーが家庭を訪問し、介護や家事など身の回りの援助を行う介護保険サービス。

**44 小規模多機能型居宅介護**

小規模な住居型の施設で、「通い」を中心に「訪問」、「短期間の宿泊」などを組み合わせて、食事・入浴などの介護や支援が柔軟に受けられる介護保険サービス。小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせた看護小規模多機能型居宅介護もあります。

**45 定期巡回・随時対応型訪問介護看護**

日中・夜間を通じて、介護と看護が密接に連携しながら短時間の定期訪問と緊急時に対応する随時訪問を行い、ホームヘルパーによる入浴・排せつなどの援助や、看護師などによる療養上の支援を行うサービス。

**家族・介護者支援**

王子・赤羽・滝野川の  
3地区で開催中♪

**13 認知症カフェ「オレンジカフェ きたい〜な」(家族の集いカフェ)**

認知症の人と家族、地域の誰もが参加できる交流・活動の場。認知症のことや介護、もの忘れについて相談ができる専門スタッフがいる。



**家族の集いカフェ**

認知症の人の介護をしている仲間と話し、情報を得る場。日頃の介護で感じている思いを語り合い、気づかぬうちに抱えてしまっている気持ちを少し軽くできる。

**46 認知症家族介護者教室**

認知症の介護に必要な知識や家族が抱える心理的特徴などについて学ぶと共に、介護者同士が交流できる講座。

**47 認知症てれほん相談**

介護の相談と情報提供を行っている。介護経験や専門的スキルのある相談員が実施している。  
認知症の人と家族の会東京都支部  
☎03-5367-2339(火・金 午前10時～午後3時)

**48 家族介護者支援事業**

介護者が介護について学んだり、自身の心身の健康づくりや介護者同士の交流等を行うことで、介護による負担を減らせるようにする事業。



**49 こころの相談室(臨床心理士相談)**

介護に悩む家族などが、ささいなことでも気軽に相談ができる。臨床心理士と1対1でゆっくりと話せる場。  
※完全予約制  
○実施日時 毎週水曜日(ただし、祝日・年末年始は休み)  
午前10時～午後3時  
相談無料  
☎03-3908-9083



**37 認知症高齢者訪問相談**  
前ページ **37** 参照

## 住まいの支援

### 50 有料老人ホーム

高齢の入居者に、食事や生活サービス、介護を提供する施設。

### 52 シルバーピア

自立して生活できる65歳以上の方向けの住宅。管理人を配置し、安否確認、緊急時対応、生活相談などを行っている。

### 54 短期入所(ショートステイ)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、入浴・排せつ・食事等の日常生活上の支援や機能訓練などを行う介護保険サービス。

### 56 特別養護老人ホーム

常に介護が必要で在宅介護が困難な高齢者に、日常生活上の介護や健康管理などを行う介護保険施設。申し込みは年3回。

### 51 サービス付高齢者向け住宅

安否確認や生活相談等の生活支援サービスを提供するバリアフリー構造の高齢者向け住宅。

### 53 グループホーム

認知症高齢者が少人数で共同生活をする場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行う施設。

### 55 介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象。医学的な管理のもとでの介護や看護、リハビリを行う介護保険施設。

### 57 福祉用具レンタル・購入

車いす・介護ベット・歩行補助つえなど、日常生活の自立を助けるための介護保険サービス。

### 58 住宅改修

手すりの取り付けや段差解消など在宅生活を安全に過ごすための介護保険サービス。

お気軽に

北区認知症カフェ

「オレンジカフェきたい〜な」へ

★もの忘れの相談、認知症の人の社会活動への参加、家族の相談や交流、地域の医療や福祉へつながる場です。

★認知症の本人や家族、認知症サポーター、親子など、だれでも参加できます。

★医師や歯科医師、臨床心理士、作業療法士による相談も行っています。

日時・場所はオレンジカフェMAPや、北区ホームページ、北区ニュースをご覧ください。高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。



## 権利擁護

### 59 権利擁護センター「あんしん北」

福祉サービスの利用援助や、財産保全や成年後見制度、苦情処理など、権利擁護に関する総合的なサポートを行っている窓口。

北区岸町1-6-17

☎03-3908-7280



北社協キャラクター「アイちゃん」

### 60 高齢者虐待防止センター

虐待を未然に防ぐとともに、「気になる高齢者」を見かけた場合の通報・相談・連絡の窓口。

☎03-3908-9083

### 61 法テラス東京

「借金」「離婚」「相続」など、法的トラブルを解決するための相談を受けられる窓口。

☎0570-078301

### 62 オアシス(高齢者・障がい者総合支援センター)

弁護士が成年後見制度や財産管理など高齢者・障がい者の方のための法律相談を行う窓口。

☎03-3581-9110

### 63 リーガルサポート

判断能力が不十分な人の暮らしと財産を守るため、司法書士が成年後見制度を利用して支援してくれる。

### 64 ぱあとなあ(権利擁護センター)

社会福祉士の専門スタッフが介護相談や財産管理、成年後見人の紹介などを行う窓口。

## 認知症サポーターになりましょう！

### 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守っている人のことです。

### 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」を受講してください。

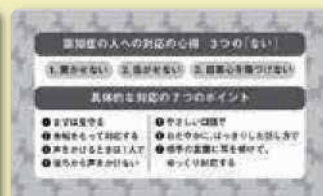
約1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。養成講座は、グループや企業や各種団体、小中学校などに出前で行います。

現在、北区には約3万1000人の認知症サポーターがいます。

申し込み、問い合わせ：各高齢者あんしんセンター(P27)



私は認知症サポーターです。



認知症サポーターカード  
表と裏



### こんちゃんサポーターとは？ (認知症支援ボランティア)

認知症を正しく理解し、高齢者あんしんセンターとともに支援を行うボランティアです。

サポーター  
募集中



### 活動内容

- ① 認知症の人に対する話し相手や個別の見守り・声掛け
- ② 認知症の人の簡易な手伝い  
(ゴミ出し、散歩、受診同行、カフェやサロンなどの送迎)
- ③ 認知症カフェでの認知症の人や家族への個別支援



## 「認知症」の人のために家族ができる 10か条



### 1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン

認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。

単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。

あれっ、もしかして？ と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

### 2. 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。

認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。

また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと受診してもらうのは不可欠です。

### 3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。

特徴を良く知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

### 4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。

介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。

家族だけで認知症の人を介護することはできません。

サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり、社会に接する大事な機会です。

### 5. サービスの質を見分ける目を持とう。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。

質の高いサービスを選択する目が必要です。

また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

### 6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気楽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

### 7. 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。

しかし、すべてが失われたわけではありません。

失われた能力の回復を求めるよりも、残された能力を大切にしましょう。

### 8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。

公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報も上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。

### 9. 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。

介護者にも自分の生活や仕事や生甲斐があるはず。

「介護で、自分の人生を犠牲にされた」と思わないように、自分自身の時間を大切にしてください。

介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるものです。

### 10. 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生のすべてが否定されるわけではありません。

やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

出典：(社)家族の会 発行「新ぼけの人の生活と対応」

公益社団法人 認知症の人と家族の会

# 北区認知症サポート店 一覧

※冊子への掲載に同意された事業所です。

※住所・電話番号を含む最新情報は、北区ホームページをご覧ください。(順不同 令和6年2月現在)

スーパーマーケット	55	アイセイ薬局 志茂店	111	第一勧業信用組合東十条支店	148	メリット
1 株式会社コモディイダ 北赤羽店	56	尾久駅前薬局	112	瀧野川信用金庫 東十条支店		布団店
2 株式会社コモディイダ 本部	57	(有)野口薬局	113	城北信用金庫梶原支店	149	ふとんの田中屋
3 株式会社コモディイダ 滝野川店	58	ミキ薬局 田端店		保険		靴の製造と販売
4 株式会社コモディイダ 東十条店	59	日生薬局中里店	114	太陽生命保険株式会社 赤羽支社	150	ダイナス製靴(株)
総合スーパー	60	日生薬局西ヶ原店	115	ほけん百花赤羽アピレ店		玩具販売
5 (株)イトーヨーカ堂 赤羽店		飲食店		米店	151	ベビーセンター
コンビニエンスストア	61	Komachi	116	大芝米店		化粧品、雑貨
6 セブンイレブン北区赤羽1丁目北店	62	きょうわ弁当	117	須田米店	152	阿部商店
7 セブンイレブン北赤羽駅アクトピア店	63	(株)のうのう	118	谷戸米店	153	ヨシダヤ
8 セブンイレブン北区赤羽北2丁目店	64	カフェレストラン長屋		和菓子		喫煙具等(小物)
9 セブンイレブン北区赤羽北3丁目店	65	金寿司	119	喜屋菓子店	154	(有)やまとや
10 セブンイレブン赤羽駅西口店	66	サンドイッチハウス JOKER	120	有限会社 美好		メガネ・時計
11 セブンイレブン北区赤羽南1丁目店	67	榎本ハンバーグ研究所		小売店	155	メガネの笹川
12 セブンイレブン北区岩淵店	68	中華わらく	121	吉田ヤ本舗		文房具・事務用品
13 セブンイレブン北区岸町1丁目店	69	OLD BOY (オールド ボーイ)		甘味	156	文化堂文具店
14 セブンイレブン北区志茂駅前店		郵便局	122	川直		書店
15 セブンイレブン北区滝野川3丁目店	70	赤羽岩淵駅前郵便局		洋菓子製造・販売	157	ボックスページワンイトーヨーカドー赤羽店
16 セブンイレブン北区田端新町3丁目店	71	赤羽二郵便局	123	ニース洋菓子店		印刷
17 セブンイレブン北区東十条駅前店	72	赤羽北二郵便局		駄菓子店	158	株式会社 寿工業写真社
18 セブンイレブン北区西ヶ原2丁目店	73	赤羽台郵便局	124	斉藤駄菓子店		写真
19 セブンイレブン北区西ヶ原4丁目店	74	赤羽西二郵便局		茶販売	159	ハッピーフォトセンター
20 セブンイレブン北区田端駅東店	75	赤羽西四郵便局	125	茶の丸美屋		新聞販売
理美容店	76	赤羽駅前郵便局		自然食品・カフェ	160	東京新聞北赤羽専売店
21 ビューティサロン ナカミ	77	赤羽郵便局	126	飛鳥山テラス	161	東京新聞天野新聞店
22 美容室フォルム	78	北浮間郵便局		建築工事・飲食店		タクシー
23 ビューティサロン サカエ	79	北浮間二郵便局	127	(有)小川木材商店(YuruCafe 木楽楽)	162	日本交通株式会社赤羽営業所
24 ヘアサロン シモ	80	王子五郵便局		肉店	163	富士交通株式会社
25 マレ美容室	81	上十条郵便局	128	肉の山本		電器店
26 美容室 ATOM	82	北神谷郵便局		青果店	164	(有)住吉電器
27 マリモ美容室	83	北桐ヶ丘郵便局	129	大塚青果店		電気店
28 (有)ファイブカット	84	北志茂郵便局		酒店	165	(株)千野電気商会
29 こくば美容室	85	北志茂一郵便局	130	はたや酒店		家電・住宅リフォーム
30 ビューティートーク花林檎	86	滝野川郵便局		宅配弁当	166	(株)フクダヤ
31 マドンナ美容室	87	滝野川三郵便局	131	宅配クックワン・ツウ・スリー東京北区王子店		清掃業
32 ヘア・メイク クレオ	88	滝野川六郵便局	132	配食のふれ愛 北区店	167	M&Mサービス株式会社
33 ヘアスタジオ コタカ	89	飛鳥山前郵便局		訪問マッサージ		自動車整備
34 美容室 三愛	90	北田端郵便局	133	からだ元気治療院北区店	168	都洋自動車
35 美容室がるぼ アキレイ	91	田端郵便局	134	株式会社フレアス赤羽事業所	169	(有)チトセ商会
36 サロンド コワフュール クルール	92	北田端新町郵便局	135	GENKI SUN東十条		自動車販売・修理
37 花きゃべつ美容室	93	中里郵便局		はり・きゅう・マッサージ	170	飯村自動車興業(株)
38 ファミリーサロン オマタ	94	西ヶ原郵便局	136	はりきゅう はなぞのや		建設業
39 髪切虫	95	西ヶ原四郵便局	137	はり・きゅう・マッサージ西ヶ原四丁目治療院	171	サンコムテクノロジー株式会社
40 ヘアメイクサロン シマダ	96	東十条駅前郵便局		鍼灸・接骨院		板金
41 美容室 To-Fu	97	東十条六郵便局	138	イルカ整骨院 北赤羽院	172	服部板金工業所
42 美容室 K+plus (ケープラス)	98	東田端郵便局	139	あすか鍼灸接骨院		会計事務所
43 美容室レインボースマイル		金融機関		整体	173	税理士法人西川会計
44 ヘア&エステ モトヨシ	99	瀧野川信用金庫 赤羽支店	140	西ヶ原東洋整体院		情報通信
薬局	100	巣鴨信用金庫		スポーツクラブ	174	株式会社ジェイコム東京北
45 共創未来 赤羽薬局	101	大東京信用組合 十条支店	141	スポーツクラブブルネサンス赤羽		銭湯
46 デイジー薬局北赤羽店	102	全東栄信用組合十条支店	142	マダールパーソナルトレーニングジム東京	175	飛鳥山温泉
47 マエノ薬局赤羽西口店	103	東京シティ信用金庫赤羽支店	143	メガロスクロス田端24		パソコン教室
48 マエノ薬局桐ヶ丘店	104	城北信用金庫十条支店		クリーニング	176	スタディPCネット十条校
49 アイランド薬局王子店	105	城北信用金庫尾久駅前支店	144	はやせクリーニング店		不動産業
50 アイランド薬局アポロン王子店	106	城北信用金庫梶原支店	145	クリーニング ダンディ	177	日建ハウス工業株式会社
51 たんぽぽ薬局本店	107	瀧野川信用金庫 田端支店		婦人服販売		サービス業
52 アイランド薬局東十条店	108	瀧野川信用金庫 本店	146	(有)絵留	178	(一般社団法人)TSK
55 なの花薬局王子駅前店	109	瀧野川信用金庫 西ヶ原支店	147	プティックアライ		子どもの居場所(子ども食堂・大人食堂)
54 マエダ薬局	110	瀧野川信用金庫 赤羽支店		リサイクル衣料	179	一般社団法人 ピノッキオ

早めの気づき  
チェックリスト

支え

備え

早わかり表  
サービス

生活の例

社会参加  
予防

見守り

受診・治療の  
支援

ケア・介護  
家族支援

権利擁護  
住まい

地域の支え

相談先情報

もの忘れ相談



# こんな時は どこに相談したらいいの？

## 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病院を紹介してもらうことができます。

国や都では、内科などのかかりつけ医に対し、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修（認知症サポート医養成研修、東京都かかりつけ医認知症研修）を行っています。この研修を修了した医師の一覧や認知症の基礎知識はホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。

とうきょう認知症ナビ

とうきょう認知症ナビ

🔍 検索

### ②認知症疾患医療センター

東京都が都内で52医療機関を指定しています。(令和6年2月現在)

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・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。(P27の一覧をご覧ください)

各センターには、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されており、本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。

### ③認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。

## 2 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

### 北区高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

- ・認知症に関するご相談や情報提供を行っています。
- ・地域で暮らす高齢者の方々を介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援しています。介護保険認定申請も受け付けています。
- ・区内に16か所あります。(P27の一覧をご覧ください)

### その他

- ・介護サービスは「みんなのあんしん介護保険」、介護事業所リストは「ハートページ」、訪問を行っている医療機関等は「北区在宅療養あんしんハンドブック」をご覧ください。冊子は高齢者あんしんセンターでご覧いただけます。





### 3 仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

- ① 認知症カフェ 北区高齢者あんしんセンター (P27の一覧をご覧ください)
- ② 介護者ほっとステーション オレンジほっとクリニック  
☎03-3911-2661 (月～金曜 午前9時～午後5時)
- ③ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部  
☎03-5367-2339 (認知症てれほん相談:火・金 午前10時～午後3時)
- ④ 特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
☎03-5368-1955 (事務局:火～金曜 午前11時～午後5時)
- ⑤ 若年性認知症家族会 彩星の会 (ほしの会)  
☎03-5919-4185 (月・水・金曜 午前11時～午後3時)

### 4 若年性認知症について相談したい

- ① 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ワンストップ相談窓口です。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等)からの相談に対応します。  
☎03-3713-8205 (平日 午前9時～午後5時)
- ② 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。  
☎03-5919-4186 (月・水・金曜 午前10時～午後5時)
- ③ 若年性認知症家族会 彩星の会 (ほしの会)  
定例会、家族による電話相談などを行っています。  
☎03-5919-4185 (月・水・金曜 午前11時～午後3時)
- ④ 北区立障害者福祉センター  
軽度の若年性認知症の人の相談や機能訓練を行います。  
☎03-3905-7121 (平日 午前9時～午後5時)

### 5 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口にご相談してください。

ご本人からの相談はこちらへ

高齢者のための消費生活相談専用電話「高齢者被害110番」(東京都消費生活総合センター)  
☎03-3235-3366 (月～土曜 午前9時～午後5時)

ご家族・介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせはこちらへ

北区消費生活相談(北区消費生活センター)  
☎03-5390-1142 (月～金曜 午前9時30分～午後4時)

出典:東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」(令和3年11月)※一部改訂



# 東京都北区医師会 もの忘れ相談医 医療機関名簿

所定の研修単位を取得し、北区医師会「もの忘れ相談医」の認定を受け、名簿への掲載を同意された医療機関です。北区医師会の了承を得て作成しました。

医療機関名	住 所	電話番号
小出医院	北区田端3-4-7	3821-1668
エール在宅診療所	北区西ヶ原1-20-16-1F	6903-7721
青木内科クリニック	北区西ヶ原1-46-17	5961-1855
花と森の東京病院	北区西ヶ原2-3-6	3910-1151
あおぞらクリニック	北区西ヶ原4-2-19-101	5907-3781
アスカクリニック	北区滝野川1-77-2	5907-3655
滝野川病院	北区滝野川2-32-12	3910-6336
みやけクリニック	北区滝野川4-16-2	3906-5561
武石医院	北区滝野川5-38-1-101	3940-5533
奥田クリニック	北区滝野川7-8-1	5907-3030
田中医院	北区上中里3-6-16	3913-6627
武田医院	北区上中里3-9-16	3911-5655
やぎゅう医院	北区堀船3-18-3	3911-2373
梶原診療所	北区堀船3-29-9	3911-5171
オレンジほっとクリニック	北区堀船3-31-15	3911-2661
王子生協病院	北区豊島3-4-15	3912-2201
王子小泉医院	北区王子1-14-3	3911-0128
いさ内科クリニック	北区王子1-25-10	3927-1105
王子三丁目クリニック	北区王子3-14-3	5390-3422
高橋医院	北区王子5-19-15	3911-3666
共和堂医院	北区東十条2-5-1	3911-0665
生協北診療所	北区東十条2-8-5	3913-5271
中島クリニック	北区東十条3-1-14	6915-4700
東十条さかい糖尿病・内科クリニック	北区東十条4-5-16-1F	3914-2000
吉本医院	北区王子本町1-11-3	5924-1735

医療機関名	住所	電話番号
松田医院	北区王子本町1-20-10	3908-3315
佐久間医院	北区王子本町1-27-4	3900-2447
かとうクリニック	北区神谷1-12-9	3913-1103
木村クリニック	北区神谷1-15-9	3911-1220
たむら内科クリニック	北区神谷2-25-4	3598-0888
横山医院	北区中十条2-22-16	3908-3452
吉利医院	北区中十条3-12-8-1F	3908-5505
板垣医院	北区十条仲原1-4-14	3907-1450
石垣医院	北区十条仲原3-21-7	3900-8633
京北診療所	北区志茂2-16-14	3903-0118
赤羽岩淵診療所	北区赤羽1-58-2-1F	6903-8190
すずきクリニック	北区赤羽2-69-4 クリニックプラザ21 1階	3598-3310
赤羽まへの内科医院	北区赤羽西1-4-12-2F	3900-6532
平川胃腸クリニック	北区赤羽西1-6-1 パルロード303	3900-2232
恭愛クリニック	北区赤羽西2-19-25	5963-4811
竹内医院	北区赤羽北3-4-6	3907-1909
生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	3558-8361
磯部医院	北区浮間3-30-2	3966-0627

「もの忘れ」の相談は、各医療機関へあらかじめ電話にてご連絡ください。



# 認知症に関する お問い合わせ窓口

## 北区高齢者あんしんセンター

利用時間：9:00～18:00 休業日：日曜日及び年末年始

名称	電話番号	担当地域
十条台	5948-5630	王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目
王子光照苑	3927-8899	王子1～6丁目、豊島1丁目
豊島	6903-2712	豊島2～8丁目
十条	5948-9981	十条台2丁目、上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目
東十条・神谷	6908-4711	東十条1～6丁目、神谷1～3丁目
西が丘園	5924-7715	赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目
みずべの苑	5941-6722	志茂1～5丁目
赤羽	3903-4167	岩淵町、赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9・27～32)、赤羽南1～2丁目
赤羽北	5948-5940	赤羽北1～3丁目(3丁目3～5、16～26を除く)、赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18～19、赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)・7～29
浮間	3558-3689	浮間1～5丁目
桐ヶ丘やまぶき荘	5924-0152	桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～26、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8・10～24・66・68)、赤羽西5丁目3～15
滝野川西	6903-4015	滝野川3～7丁目
飛鳥晴山苑	3940-9175	滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目
滝野川はくちょう	3822-6080	西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目
昭和町・堀船	6807-6961	堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町
新町光陽苑	5855-1219	田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目

※各所とも上記名称の後に“高齢者あんしんセンター”がつきますが、紙面の都合上省略しています。

## 高齢者総合相談窓口(介護保険の申請や福祉高齢者サービスの申請受付)

利用時間：8:30～17:00 休業日：土曜日・日曜日及び祝日・年末年始

名称	相談窓口電話番号
北区役所高齢福祉課 高齢相談係	3908-9083

## 認知症疾患医療センター

地域連携型認知症疾患医療センター(北区担当)

電話相談時間：平日(月～金)9:00～17:00

病院名	住所	相談窓口電話番号
オレンジほっとクリニック	北区堀船3-31-15	3911-2661

地域拠点型認知症疾患医療センター(区西北部担当)

電話相談時間：平日(月～金)9:00～17:00

病院名	住所	相談窓口電話番号
東京都健康長寿医療センター	板橋区栄町35-2	3964-1141