

認知症サポーターになりましょう！

ご近所の方や地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症のある人や家族の気持ちの理解に努めたり、できる範囲で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と理解をもち、認知症のある人や家族を温かく見守る応援者であり、共に生きる伴走者のことです。

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」を受講します。

- 1時間半程度の講義を受講すると、どなたでもなることができます。
- 区内在住・在勤・在学者を対象に養成講座を実施しています。

※開催日や申込方法などは介護保険課地域支援係またはおとしより相談センター（P11）にお問合せください。



◀ 認知症サポーターの証
「中央区認知症サポーターカード」
養成講座を受講した方に、認知症サポーターの証である
「中央区認知症サポーターカード」をお渡しします。

ひとりでも多くの方が認知症のある人や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

認知症カフェにお出かけ

認知症カフェとは？

認知症のある人や家族、地域住民など誰もが気軽に交流し、楽しい時間を過ごしなが、仲間づくりや情報交換、専門スタッフに相談ができる場です。

詳細な開催場所や時間などは、介護保険課地域支援係またはおとしより相談センター（P11）にお問合せいただくか、区ホームページをご覧ください。

区ホームページ

中央区 認知症カフェ

検索

詳しくはこちら▶



知って安心 認知症

認知症があってもなくても希望を持って暮らせる社会へ



刊行物登録番号 8-021 令和8年8月発行

発行 中央区福祉保健部介護保険課地域支援係
東京都中央区築地1-1-1 電話 03-3546-5379



もくじ

新しい認知症観	1
認知症基本法	1
当事者からのメッセージ	2
認知症とは	3
認知症になるとどのような気持ちになるの?	4
認知症のある人とともに暮らす	5
健康づくりは大切です	7
認知症に早く気づくことが大事	7
「自分でできる認知症の気づき	8
チェックリスト」をやってみましょう!	
成年後見制度	10
こんな時はどこに相談したらよい?	11

中央区では、このパンフレットの他にも
認知症に関するパンフレットを作成・配布しています。
また、区ホームページにも認知症に関する
情報を掲載しています。



◀詳しくはこちら
(区ホームページ)



認知症支援キャラクター
「メモリん」

1

新しい認知症観

かつては「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

現在は「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

これを「**新しい認知症観**」と言います。

東京都では「新しい認知症観」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



2

認知症基本法

令和6年1月、認知症のある人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「認知症基本法(正式名称:共生社会の実現を推進するための認知症基本法)」が施行されました。

認知症のある人を含めた一人ひとりが相互に尊重し、その個性と能力を十分に発揮しながら、共に支えあって生きることが大切です。

認知症は誰もがなりうる可能性があります。もし、認知症になっても、一人の人間として尊重され、希望を持って暮らしていける。そんなあたたかいまちを、一緒につくっていきませんか。



当事者からのメッセージ

勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりに努力して工夫しています。認知症であってもなくても人生は一度きり。楽しまなければ損。趣味の写真撮影はそのまま続け、さらに新しい楽しみも見つけていきたいと思います。



他の病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。性別や年齢に関わらず、誰でもなる可能性があります。外に出て人と会って話したり、活動することが大切だと思います。



記憶は時には曖昧で、違和感はあるけれど、自分自身は変わらない。何をしたかうまく言えなかったり、思い出せなくても、楽しかった瞬間はあったはず。過去にこだわらず、毎日を大切に過ごしていけば、楽しかった人生になります。「のんびり、ゆったり、あせらずに」笑っていきましょう。



みんなで集まるのが大事だと思います。まずは集まってみよう！

診断後も、自分自身、特に変わってしまったという認識はありません。多少なりとも周りには迷惑をかけているのかもしれませんが、「自分の思ったまま行動してもいいのでは」と声を掛けてもらったので、そのようにしています。



認知症と診断を受けることは、特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。目の前の人を「ひとりの人」として出会い、「認」め合い「知」ってください。「いまを生きる」「わたしを生きる」の言葉を大切に。私たちは「ひと足先に認知症になっただけ」。



東京都では、認知症に関する理解の促進及び認知症のある人からの発信を支援するため、認知症のある人を「とうきょう認知症希望大使」に任命しています。

詳しくはこちら▶
(東京都福祉局
とうきょう
認知症ナビ)

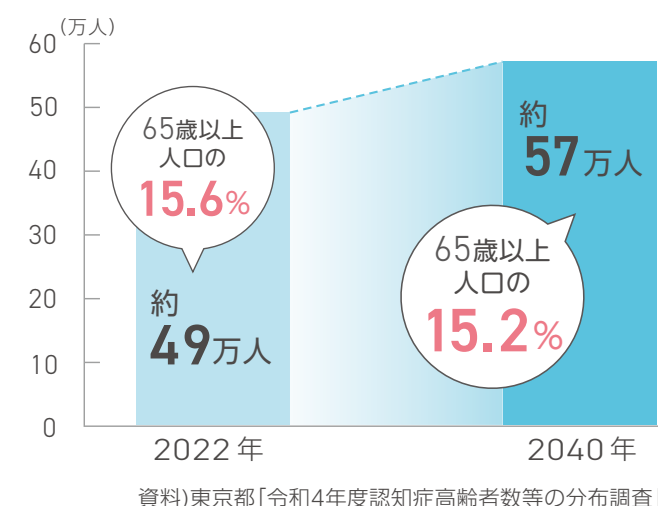


認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能^(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

(注1)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、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

何らかの認知症の症状がある高齢者^(注2)の将来推計



認知症はとても身近なもの

都内では、認知症のある人は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。

誰もがなりうるもの

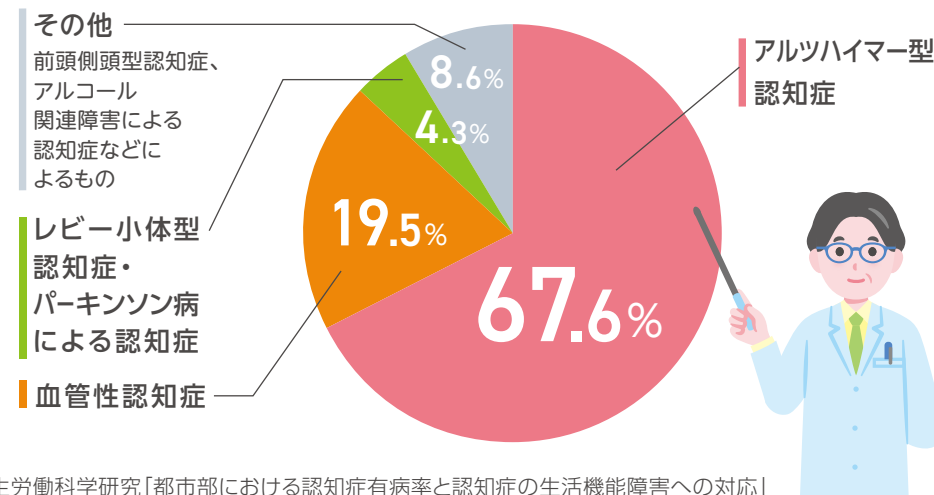
認知症は高齢者だけになるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構(AMED)認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

認知症の原因はさまざま

主なものは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です。

認知症の原因となる疾患の内訳



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

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8年3月発行)」

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8年3月発行)」

「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」の違い

高齢になるにつれ、認知症でなくてももの忘れが起こります。
認知症と加齢によるもの忘れの違いを知ることが大切です。

	記憶障害	実行機能障害	判断力の低下	見当識障害
認知症	ご飯を食べたのに「ごはんを食べてない」と言う 	使い慣れた家電の操作ができない 	支払いの時に計算ができず、小銭があるのにお札で支払いをする 	日付や曜日、場所などがわからなくなる 
加齢のもの忘れ	何を食べたのかを忘れる 	使い慣れた家電であれば、操作をすることができる 	ゆっくりであれば小銭でも支払いができる 	日付や曜日、場所などを間違えることがある 

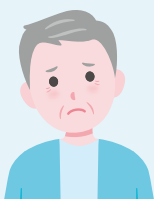
5

認知症になるとどのような気持ちになるの？

ときにはこんなことも・・・

不安

不調に最初に気づくのは本人です。「この先自分はようになっていくだろう。」と不安を感じる人もいます。



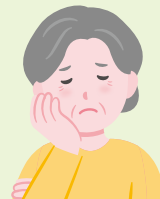
イライラや怒り

何か失敗した時にどうしたらよいかわからずに混乱し、イライラしたり、怒りを覚える人もいます。



ゆううつ

以前なら簡単にできたことが難しいと感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうした当事者の様々な心の状態は、すべて理由があって起こることです。

今の自分に合った生活の工夫をすることで、これまでとあまり変わらない生活を送る人もいます。

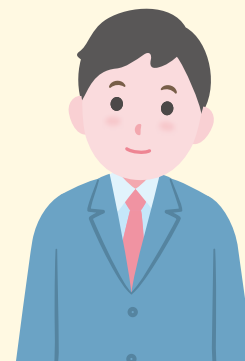


6

認知症のある人とともに暮らす

➤ 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症のある人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりします。



認知症のある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。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。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。

➤ 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

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。



認知症になっても何もできなくなるわけではありません。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていただきますよう。

危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみましよう。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



➤ 認知症のある人の対応の心得“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

認知症のある人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症のある人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症のある人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症のある人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから地域の中で挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手に目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

おだやかに、 はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症のある人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たとえどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会『認知症を学び地域で支えよう』

7

健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることに繋がります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための大切な一歩です。



無理のない範囲で、
体を動かす
習慣を続け
ましょう。

塩分やお酒は
ひかえめに。
色々な食材を
おいしく食べま
しょう。

外に出かけて、
人との会話や
交流を楽しみま
しょう。

趣味など、
好きなことをして
毎日を楽しみま
しょう。

8

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？
認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

早く気づくとこんなことに備えられます

今後の生活の準備を 始めましょう

ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境がつかれます。

一時的な症状の場合が あります

早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。

進行を遅らせることが 可能な場合があります

早い段階から薬を使ったり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。



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」をやってみましょう。

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8年3月発行）」

「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!

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。

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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



「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。

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



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

チェック ⑦

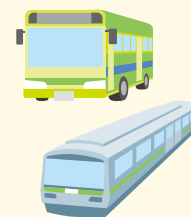
一人で買い物に
行けますか



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

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



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

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



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

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



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。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

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。
P11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。

合計

点

成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分となった方の権利と財産を守る制度です。預貯金や不動産などの財産管理や契約、遺産分割などを成年後見人が行い、悪質商法などの被害も防げます。

通帳や権利証など大事なものを失くしそうだ

契約内容を説明されてもよく分からないことが増えてきた



成年後見制度には、「**法定後見制度**」と「**任意後見制度**」があります

法定後見制度

すでに判断能力が不十分で支援が必要な方のために、財産管理や福祉サービスの契約などの法律行為をおこなう人を家庭裁判所が選ぶ制度です。

このような人たちが後見人等選ばれています

後見人等は、本人にどのような支援が必要かなどの事情に応じて、本人にふさわしい方を家庭裁判所が選びます。



親族
(親、子、兄弟など)



弁護士、司法書士、
社会福祉士などの
専門職



区民後見人等
(社会貢献型後見人等)



社会福祉法人、
NPO法人などの
法人

任意後見制度

いまは大丈夫だけれど、将来判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ誰に何を頼みたいか決めておき、契約しておく制度です。判断能力が低下した場合には、契約の相手が任意後見人として本人を支援します。

●**日常的な金銭管理について不安のある方については、権利擁護支援事業による支援もあります**

お問合せ・ご相談は
お近くのおとしより相談センター（地域包括支援センター）、または下記へ

中央区社会福祉協議会 成年後見支援センター「すてっぷ中央」

住 所：中央区八丁堀4-1-5

電 話：3206-0567

受付時間：月～金曜日 8時半～17時（土・日・祝日・休日・年末年始を除く）

こんな時はどこに相談したらよい？

多くの相談先があり、多くの支援者がいます。
一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。



1 認知症について相談したい、介護サービスを利用したい

① おとしより相談センター（地域包括支援センター）

高齢者やその家族を支援するため、区が設置している総合相談窓口です。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、介護者家族のサロンなど専門職がさまざまな相談対応・支援を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

名称	住所	電話
京橋おとしより相談センター	明石町1-6 リハポート明石等複合施設1 階	3545-1107
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1 階	3665-3547
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1 階	5847-5580
月島おとしより相談センター	月島4-1-1 月島区民センター1 階	3531-1005
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1 階	6228-2205
晴海おとしより相談センター	晴海4-8-1 晴海区民センター1 階	5547-4871

※日・祝日・休日・年末年始を除く9～18時。緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

② 中央区の相談窓口

名称	住所	電話
介護保険課地域支援係	築地1-1-1（4 階）	3546-5379
認知症サポート電話 (中央区介護保険課内)		3546-5286 (相談専用・匿名可)

※土・日・祝日・休日・年末年始を除く8時半～17時

③ 認知症介護の電話相談（東京都）

名称	時間	電話
認知症家族介護者への ピア電話相談	月・木・土曜 10～15時	6380-8038

※祝日・年末年始を除く



2 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。

名称	住所	電話
公益社団法人 中央区医師会	勝どき1-6-7	3531-1048 (月～金曜 9時半～17時半)
公益社団法人 日本橋医師会	日本橋久松町1-2	3666-0682 (月～金曜 9～17時)

※かかりつけ医をお探しの方・往診をしている医師をお探しの方、また主治医意見書を必要としている方は、医師会事務局までご連絡ください。

② 認知症サポート医 ※一覧はリーフレット「認知症かな?と思ったら…」に掲載

認知症のある人とその家族を支えるチームの一員として、医療の面から皆さんの生活をサポートする医師です。

③ とうきょうオレンジドクター ※一覧はリーフレット「認知症かな?と思ったら…」に掲載

おとしより相談センター(地域包括支援センター)からの相談に対応したり、地域の医療・介護職向けの研修で講師を務めるなど、積極的に連携して活動できる認知症サポート医です。



④ 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成などを実施している医療機関です。

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などが配置されており、ご本人、ご家族、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などの紹介を行います。

名称	住所	電話
地域連携型 認知症疾患医療センター	中央区明石町9-1 (聖路加国際病院)	5962-7227 (月～金曜 9～16時)
地域拠点型 認知症疾患医療センター	文京区本郷3-1-3 (順天堂大学医学部附属順天堂医院)	5684-8577 (月～金曜 9～12時、13～16時)

※土・日・祝日・休日・年末年始を除く

⑤ 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。

3 若年性認知症について相談したい

名称	時間	電話
東京都若年性認知症総合支援センター	月～金曜 9～17時	3717-8205
若年性認知症コールセンター (社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)	月～土曜 10～15時 (水曜のみ 10～19時)	0800-100-2707

※日・祝日・休日・年末年始を除く

4 認知症のある人や介護者の仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

名称	時間	電話
認知症てれほん相談 (公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京支部)	火・金曜 10～15時 (祝日を除く)	5367-2339
認知症110番 (公益財団法人 認知症予防財団)	月・木曜 10～15時 (月曜が休日の場合は 原則翌火曜)	0120-65-4874
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	火～金曜 11～17時	5368-1955
若年性認知症家族会・彩星の会 (ほしのかい)	月・水・金曜 11～15時	5919-4185
特定非営利活動法人 若年性認知症サポートセンター	月・水・金曜 10～17時	5919-4186

5 悪質商法の被害にあった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。

名称	時間	電話
中央区消費生活センター (中央区役所内)	月～金曜 9～16時	3543-0084

※土・日・祝日・休日・年末年始を除く

ご本人・ご家族からの相談はこちらへ

高齢者被害110番(東京都消費生活総合センター)

☎ 3235-3366 (月～土曜 9～17時 祝日・年末年始を除く)

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・問合せはこちらへ

高齢消費者見守りホットライン(東京都消費生活総合センター)

☎ 3235-1334 (月～土曜 9～17時 祝日・年末年始を除く)