13 お住まいの地域を担当している各地域包括支援センターへご相談ください



地域包括支援センターは、市が委託している高齢者のための総合相談窓口です。お住まいの地域を担当している各地域包括支援センターへご相談ください。
また、「あんしん生活調査」として、直接ご自宅を訪問させていただいています。

	連絡先・所在地	担当地域
東部	東部地域包括支援センター　☎042-473-9996 （大門町2-10-5 東部地域センター内）	上の原、神宝町、金山町 氷川台、大門町、東本町 新川町、浅間町
北部	北部地域包括支援センター　☎042-479-0803 （幸町3-11-10 介護老人保健施設 ケア東久留米内）	本町、小山、幸町 下里1・7丁目、野火止 八幡町
中部	中部地域包括支援センター　☎042-451-5121 （南沢5-18-36 特別養護老人ホーム シャローム東久留米内）	学園町、ひばりが丘団地 中央町、南沢 前沢1～3丁目、南町
西部	西部地域包括支援センター　☎042-472-0661 （滝山5-22-5 西武バス滝山団地バス停前）	前沢4～5丁目、滝山 下里2～6丁目、柳窪、弥生

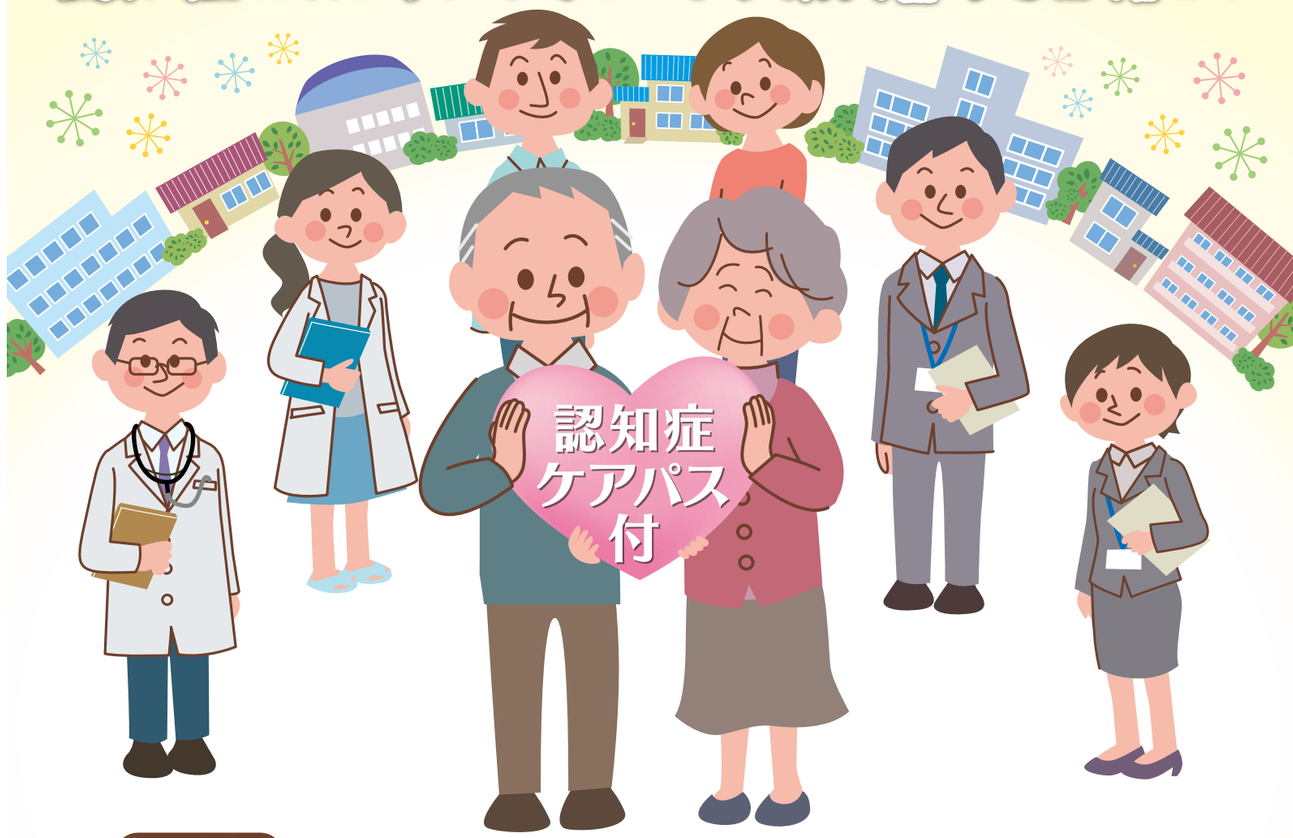
受付時間　月曜日～土曜日：午前９時～午後５時３０分（日曜日、祝日、年末年始を除く）
上記受付時間外であっても、緊急電話は受け付けています。
来所によるご相談は、事前に電話での予約をお願いします。

発行　令和8年10月　**東久留米市福祉保健部介護福祉課**
東久留米市本町3-3-1　☎042-470-7777（代）
（内線2501～2503）

この冊子は環境に配慮し植物油インキを使用しています。
©（株）現代けんこう出版　無断転載・複製禁止

東久留米市 知って安心認知症ガイドブック

認知症のある方にやさしいまち 東久留米を目指して



もくじ

1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です …… P.1
　1 新しい認知症観 …… P.1
　2 東京都認知症施策推進計画 …… P.1
　3 当事者からのメッセージ …… P.2
2 認知症とは？ …… P.3
3 健康づくりは大切です …… P.4
4 認知症に早く気づくことが大事！ …… P.4
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！ …… P.5
6 認知症になるとどのように感じるの？ …… P.7
7 認知症のある方をケアするときのポイント …… P.9
8 こんな時はどこに相談したらいいの？ …… P.11
9 認知症について知りたい、支えたい …… P.13
10 権利を守る、被害から守るために …… P.16
11 介護保険サービスの利用 …… P.17
12 認知症のある方を含めた高齢者の方のみまもりに関する支援 …… P.19
13 お住まいの地域を担当している各地域包括支援センターへご相談ください … 裏表紙

認知症の経過と地域のかかわり
～認知症ケアパス～

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。
この認知症ケアパスでは、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるかといった「ケアの流れ」を記しました。
（なお、この表は認知症の進行を表すものであり、要介護度を表すものではありません。また、すべてのサービスを掲載していません。）

認知症の段階	認知症状はない	認知症の疑い	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
本人の様子（例） 	・健康づくりや介護予防に取り組む ・地域とのつながりを大事にする	・元気がなくなった ・物忘れはあるものの自覚はある ・不安な気持ちになる	・同じことを何度も聞くようになる ・物や人の名前が出てこない ・料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる	・物忘れの自覚がない ・「物を盗られた」などの発言がある ・洋服の着替えがうまくできなくなる ・家までの帰り道がわからなくなる	・言葉でのコミュニケーションが難しくなる ・生活全般に介助が必要になる ・車いすやベッド上での生活が長くなる
知る 遅延する 	●認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座<P.15>　●認知症カフェ<P.13・P.14> ●介護予防の事業（認知症に関する講演会、脳の健康教室（公文式の簡単な計算など）<市介護福祉課作成広報誌「地域包括ケア特集」参照>） ●東久留米市消費者センター<P.16>				
相談 家族支援 	●地域包括支援センター<P.11・裏表紙>や市介護福祉課 ●東京都多摩若年性認知症総合支援センター<P.12>　●認知症疾患医療センター<P.12>　●東久留米市在宅療養相談窓口<P.11> ●認知症カフェ<P.13・P.14>　●認知症介護者家族会<P.15> ●東久留米市消費者センター<P.16>　●自動通話録音機の貸与<P.16>　●成年後見制度の相談<P.16>				
見守り 	●みまもりネットワーク事業<P.19>　●配食サービス事業<P.19>　●あんしん生活調査<裏表紙>				
医療・介護・生活支援など 	●認知症初期集中支援チーム・認知症サポート医<P.12> ●自宅で医療・看護を受けることについての専門相談／東久留米市在宅療養相談窓口（訪問診療・訪問歯科診療・訪問薬剤管理・訪問看護・訪問リハビリテーションなど）<P.11> ●認知症疾患医療センター<P.12>	●通う（認知症対応型通所介護【デイサービス】など）<P.17> ●通いと訪問と泊まり（小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護）<P.17> ●一時的な泊まり（短期入所生活介護【ショートステイ】など） ●訪問介護【ホームヘルプサービス】　●通所介護【デイサービス】など　<「東久留米市 ともにはぐくむ 介護保険」冊子参照> ●行方不明（防災行政無線、行方不明認知症高齢者等情報共有サイト、東久留米市認知症高齢者等みまもり事業）<P.20> ●権利擁護の制度（成年後見制度、地域福祉権利擁護事業）<P.16>			
住まい 		●認知症対応型共同生活介護【グループホーム】<P.18>		●老健（介護老人保健施設）や特養（介護老人福祉施設）<P.18>	

1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

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。

東京都は「新しい認知症観」の考え方に基づき、様々な取組を進めていきます。



2 東京都認知症施策推進計画

東京都は、令和7年3月に認知症についての新しい計画をつくりました。計画の策定に当たっては、当事者からの意見聴取を重ね、当事者の視点を反映することを一番大切にしました。

そして、「**認知症があってもなくても都民一人ひとりが相互に尊重し、支え合いながら共生し、認知症になってからも尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる東京の実現**」を計画の基本理念としました。

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。そんなあたたかい東京を、みんなで一緒につくっていきませんか。



詳細はこちら

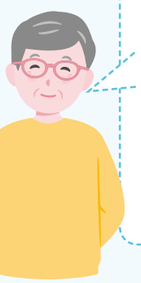
3 当事者からのメッセージ

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、活動を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。



みんなで集まること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、皆さんの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。とうきょう認知症希望大使については、とうきょう認知症ナビでご紹介しています。

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2月発行）

2 認知症とは？

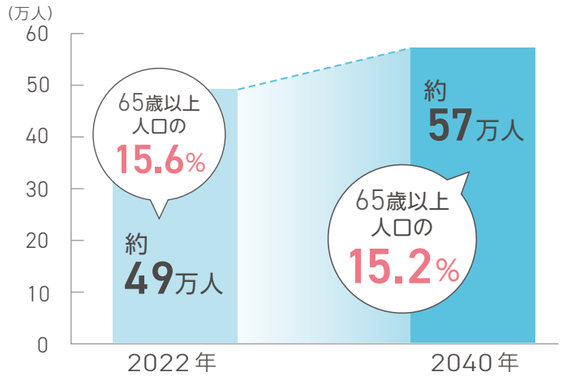
認知症とは、色々な原因で認知機能(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

(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）

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。

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」

誰もがなりうるもの

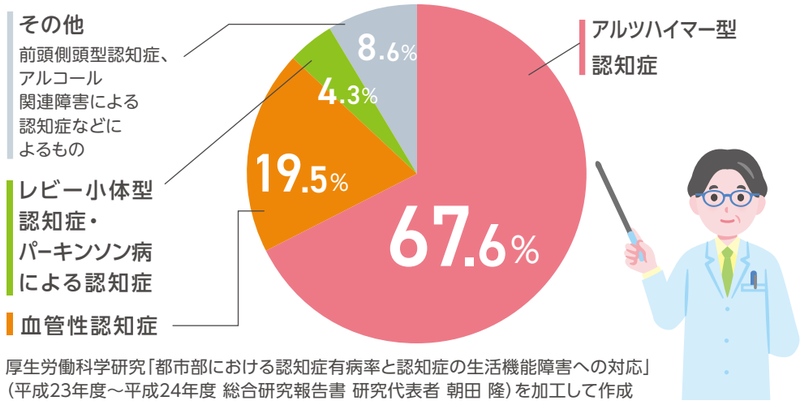
認知症は高齢者だけがなるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

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

3 健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることにつながります。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。

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くれます。

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2月発行）

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！



「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	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

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。
P.11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

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2月発行）

6 認知症になるとどのように感じるの？

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。「この先自分はどうなっていくんだろう。」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。



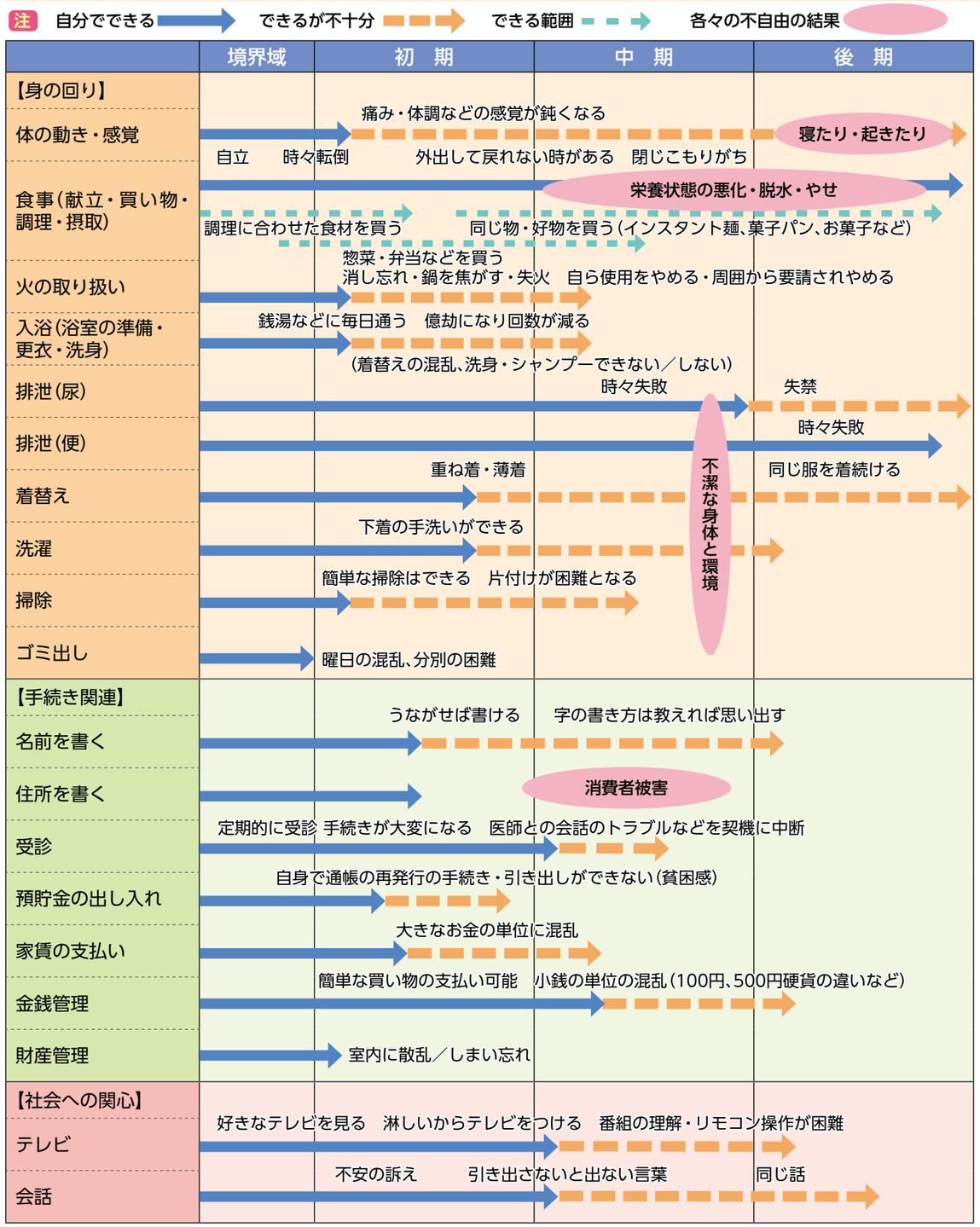
出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和8年2月発行）

コラム

認知症予防に口腔健康管理が大切だということをご存じでしょうか？
口腔健康管理の中にはいわゆる口腔ケアがあります。口腔ケアというとお口の中をキレイにすることがすぐに浮かびますが、歯の治療やお口の機能を維持するための運動なども含めた口腔健康管理は認知症発症一歩手前の軽度認知障害をはじめとした認知症予防に重要な役目を果たします。特に歯の数と噛み合わせは重要で、歯が20本以上残っている人に比べて、歯がほとんどなく、治療せずに噛み合わせが悪い人の認知症発生率は、約2倍になるという研究結果があります。
認知症予防や進行を遅らせるためには、専門知識を持った歯科医師、歯科衛生士によるライフステージに沿った口腔ケアをきちんと行い、お口の健康を保つことが大変有効です。

参考資料 一人暮らし認知症高齢者の認知症の進行に伴う生活の不自由と精神状態の変化の過程

以下の図のような変化の過程が考えられます。状態に応じた適切な対応が必要となります。



「認知症高齢者の訪問看護実践アセスメントガイド」中央法規出版 編集大越扶貴 田中敦子より引用

7 認知症のある方をケアするときのポイント

認知症のある方は、何も考えることができない、無目的に行動するなどということはありません。常に自分の中で何かを思い、何かを行おうとする目的を持って行動しています。そのため**「本人の尊厳を大事にし、できることを生かしながらサポート」**していくことが重要です。

ケアするときのポイント

❶ 穏やかに対応する

ご本人の言葉や行動をむやみに否定してしまうと、「否定された気持ち」だけが残り、不安が増長してしまいます。
記憶障害では、「今言ったでしょ！何回言わせるの！」は絶対禁物です。余裕を持って穏やかな気持ちで対応できるように深呼吸し、自尊心を傷つけないようにゆっくりと事柄を整理して話すようにしてください。訂正する必要のないことまで言う必要はありません。失敗したことに固執せず、失敗をしないように手伝い、「今度はできたでしょ」と手柄を褒めましょう。
一方で何が、どこが間違っているのかを穏やかに話していくことや「今度はできるよ」とゆっくりと柔らかい口調で同じ目線で話すことも大切です。

❷ じっくり話を聞く

認知症のある方は、これまでできていたことが苦手になり、思ったことをうまく相手に伝えることが難しくなり、不安な気持ちを抱えながら生活していることを知っておく必要があります。

気持ちが不安定なときは…

- じっくりと話を聞く
- ご本人と同じように、イライラした雰囲気では話さない
- 言い分をすべて聞く
- 何をしたらイライラが取れるかをじっくり聞く
- ゆっくりした言葉、笑顔でその原因に対してアドバイスをする



「自分だったらこんな風にしてみたらイライラが取れるかも」と相手の目線で話してみましょう。

認知症のある方と接するにあたり、ご本人の立場に立って、のびのびゆったりと、できないことは割り切って、できることを大切にしましょう。そしてできたら褒めて、笑顔で接することが何よりも大切です。一日一回は一番素敵な笑顔を見せてください。そして一緒に笑うようにしましょう！素敵な一日になるはずです。

（前田病院　脳神経外科　認知症疾患医療センター長　前田達浩先生監修）

ケアに困ったときは

認知症の症状により、本人が受診や介護サービスの利用などを頑なに拒むことがあります。残念ながら、どんな人にも、いつでも有用な対応方法やすぐに解決できる方法はありません。ご家族だけで抱え込まず、専門職とともにその方に合った対応方法を考えてみましょう。ケアに困ったときには、認知症初期集中支援チーム(P. 11)が利用できます。※ケアマネジャーからの相談も受け付けています。

認知症初期集中支援チームの活動事例

Aさんは、1人暮らしです。物忘れがひどく「コンロの火を消し忘れてしまい火事になりそうになった」「家賃が滞っている」電気料金の滞納があり、「自分の家だけ何だか停電なんだよ」と、本人も困っている様子です。しかし、「どこも悪くない」「ぼけてなんかいない」「自分でできる」と専門医受診や介護サービスの利用を拒否しています。大家さんや地域の方は対応に困っています。

相談から支援の流れ

地域包括支援センターに相談
- 地域の方から地域包括支援センターへ相談がありました。

▼

初回訪問
- 地域包括支援センター職員と認知症初期集中支援チーム員が訪問します。
  ※ご本人の困っていることや生活の様子を聞きます。

▼

認知症初期集中支援チーム員会議
- 認知症初期集中支援チーム員（医療専門職と介護専門職）が認知症の疑いのある方の支援について検討します。
  ※訪問の様子からご本人に合った方法を提案します。

▼

認知症初期集中支援の実施

例
- 専門医療機関の紹介
- 受診に向けた適切な方法の相談、支援
- 本人の状態に合わせた介護サービスの導入、調整支援など

▼

医療やケアマネジャーなどへの引き継ぎ・支援継続

～生活面で本人が不便を感じているところから支援を開始～

- 「電気がつかなくて困っている」と発言。
  - 停電ではないことを一緒に確認し、電気代の滞納について電力会社に連絡・相談しました。
- もともと料理が好きな方で、火事については不安がある様子。
  - **「住まいの防火防災診断」**で消防署の職員が訪問し、住宅用火災警報器の点検や防火防災上危険な箇所についてアドバイスしてもらいました。

お問合せ先：東久留米消防署警防課防災安全係地域防災担当
電話 042-471-0119（月～金 9時～17時　祝日・年末年始を除く）

- 認知症初期集中支援チームの看護師がじっくりと話を聞くと・・・「年齢相応の物忘れはある」「心配になることがある」と発言
  - 「お誕生日健診をかねて一緒に受診してみませんか」と提案しました。専門医を受診し、認知症の診断を受けました。
- 認知症の診断を受け、自分の物忘れが「認知症」という病気であることがわかり、誰かに手伝ってもらってもよいと少し思えるようになりました。料理等もホームヘルパーの支援を受けながら一緒に行うようになりました。
- 金銭管理については、社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業を利用しながら、支援をお願いしました。
  今後に備えて成年後見制度の利用を検討していく予定です。

8 こんな時はどこに相談したらいいの？

地域包括支援センター

認知症の相談は、地域包括支援センターへ!

高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から、総合的に相談に応じ、支援していく機関です。
認知症地域支援推進員が中心となり、認知症のある方とそのご家族の方の支援を地域住民や医療・介護関係者と協力して行っています。

※認知症地域支援推進員は、各地域包括支援センターに配置しています。

お問合せ先 **地域包括支援センター**（裏表紙参照）

認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方や認知症のある方を支援することを目的とした、医師・看護師などの「医療専門職」と介護福祉士等の「介護専門職」で構成されるチームです。
東久留米市が委託する訪問看護ステーションの看護師と地域包括支援センターの介護専門職等、東久留米市医師会の認知症サポート医がチーム員となります。
チーム員が自宅を訪問し、医療や介護サービスなどの利用や生活の困りごとについて解決に向けたお手伝いを最大6か月間、集中して行います。自己負担費用はありません。（但し、病院受診や介護サービスの利用については、実費負担です。）



お問合せ先 **地域包括支援センター**（裏表紙参照）

自宅で医療・看護を受けることについての専門相談

東久留米市が委託した訪問看護ステーションが、市民や関係機関のみなさんからの在宅療養（訪問診療・訪問歯科診療・訪問薬剤管理・訪問看護・訪問リハビリテーションなどの医療系のサービスを含む）に関する相談に対応する機関です。

お問合せ先 **東久留米市在宅療養相談窓口**
（本町2-2-5 本町ビル1階A号　東久留米白十字訪問看護ステーション内）
☎042-420-5521（月～金 9時～17時 祝日・年末年始は除く）

認知症サポート医・認知症かかりつけ医一覧

近年、認知症のある方の増加と同時に、それを支援する専門家もさまざまな職種が育成されるようになりました。
医師には、日本認知症学会と日本老年精神医学会が認定する"認知症専門医"、都道府県が認定する"認知症サポート医"（とうきょう認知症ナビ参照）、認知症の研修を受けた"かかりつけ医"（通称認知症かかりつけ医）がいます。
★参考サイト：とうきょう認知症ナビ

No.	医療機関名称	医師名	住所	電話（042）	認知症かかりつけ医	認知症サポート医
①	はぎわらクリニック	萩原　晋二	上の原1-4-11-103	471-2628	○	○
②	おかの内科クリニック	岡野　良	東本町6-15　平和ビル　2F	477-0055	○	○
③	石橋クリニック	石橋　幸滋	東本町8-9　大野メディカルビル2階	477-5566	○	○
		角　泰人			○	○
④	ひばりヶ丘診療所	熊野　雄一	学園町2-11-14	421-0973	○	○
⑤	はまだホームクリニック	濱田　康平	学園町1-13-3	439-8864	○	○
⑥	ひがしくるめ在宅クリニック	山﨑　暁	本町2-3-1　ハイツ東久留米210	420-7761	○	○
⑦	富士見通り診療所	橋爪　洋一	本町3-3-23	471-2291	○	○
⑧	前田病院	前田　達浩	中央町5-13-34	473-2133	○	○
⑨	東久留米なごみ内科診療所	高世　秀仁	幸町3-11-14	470-7530	○	○
⑩	さいわい町診療所	矢澤　智子	幸町5-7-1	470-7676	○	○
⑪	すずのね内科・神経内科	鈴木　均	前沢4-7-11	474-1112	○	○
⑫	たきぐち内科クリニック	滝口　邦彦	前沢4-31-4	470-9118	○	○
⑬	尾町内科クリニック	尾町　秀樹	南町1-6-11	460-0531	○	
⑭	東久留米ひがき内科クリニック	檜垣　学	本町1-13-1コンフォール東久留米101	420-6678	○	
⑮	花小金井前沢医科クリニック	榎本　峰生	前沢2-1-47	420-9208	○	○
⑯	東くるめ東口クリニック	和智　行夫	新川町1-3-35　K BLDG 2階	420-6037	○	○
⑰	福山内科クリニック	瀬田　博允	新川町1-9-22	470-9177		○
⑱	胃腸科内科 松本クリニック	松本　英男	下里2-8-21	479-7171	○	

認知症疾患医療センター

東京都の指定を受け、認知症に関する専門医相談や鑑別診断等を行う医療機関です。

お問合せ先 医療法人社団　山本・前田記念会　**前田病院**（中央町5-13-34）
☎042-473-2133㈹（月～金 9時～17時 祝日・年末年始は除く）

若年性認知症の専門相談

東京都の指定を受け、専門の若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族の方からの相談に対応する機関です。

お問合せ先 **東京都多摩若年性認知症総合支援センター**
（日野市多摩平2-2-4　ニコール豊田ビル4階）
☎042-843-2198（月～金 9時～17時 祝日・年末年始は除く）

家族介護者へのピア相談

認知症介護経験のある相談員（ピア相談員）が、電話で、都内の認知症のあるご家族を介護している方の悩んでいることや不安なことなどの相談に応じます。

お問合せ先 ☎03-6380-8038（月・木・土曜 午前10時～午後3時 祝日・年末年始は除く）

その他、医療費助成等

自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳など、障害福祉の制度が活用できる場合があります。
市障害福祉課（☎042-470-7747）へご相談ください。

9 認知症について知りたい、支えたい

認知症カフェ

認知症のある方やそのご家族・地域の方、医療・介護の専門職などが集うカフェです。「相談する」や「笑う」「話す」「情報交換する」「体を動かす」「考える」、そして「ご自身ができることをする」など、地域の交流場としてご利用ください。

＊各団体毎に参加費（数百円程度）がかかります。

②オレンジカフェ「氷川台のえんがわ」



①オレンジカフェ「和（なごみ）」



⑦「ゆいまぁるカフェ」



③「ほっこり大門」

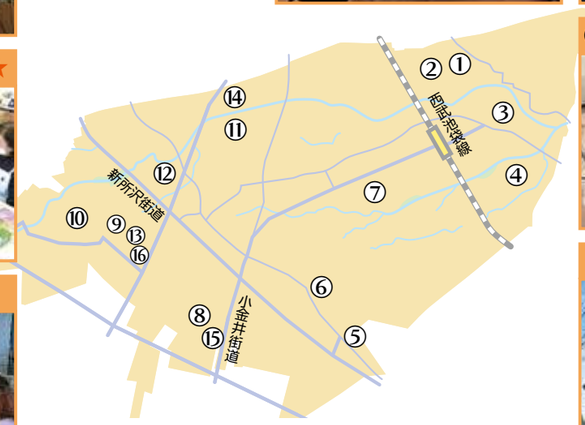


⑭「かるがもの会」★



⑪「おしゃべりカフェアルゴ」★





④松が丘カフェ「みよしさんち」



⑥「佳辰（かしん）の会」



⑫「グリコの家」



⑤「しゃろーむ･かふぇ」★



⑩「うたごえ喫茶」



⑬「うたおう会」



⑧「カフェともしび」★



⑨「ほっとカフェ」



⑯「オレンジカフェ秋桜（こすもす）」★



⑮「オレンジカフェそら」



～ご近所で認知症の情報を得られる・相談できるカフェへぜひ、お越しください～



「認知症カフェ」とは認知症のあるご本人及びそのご家族が気軽に地域の方と集える場です。地域住民のみなさんに対し認知症という病気の理解を深める場であると同時に、認知症に関する専門職が相談、助言または情報の提供等を行うことで、認知症状の悪化を防ぎ、早期支援につなげる場でもあります。立ち上げなどに地域包括支援センターが関わり、不特定多数の市民が気軽に立ち寄れる場を開催している団体を掲載しています。

※各団体についてのお問合せは、開催場所の地域を担当している地域包括支援センターへ。（裏表紙参照）

【市内認知症カフェ等一覧】

団体名	場　所	開催日時
①オレンジカフェ 和（なごみ）	氷川台2-2-6　＊氷川台２丁目アパート集会所	第4月曜日　13時半～15時
②オレンジカフェ 氷川台のえんがわ	氷川台2-12-13　＊氷川台会館	第1木曜日　14時～15時半
③オレンジカフェ ほっこり大門	大門町2-12-3　＊大門町2丁目アパート集会所	第3木曜日　14時～16時
④松が丘カフェ みよしさんち	浅間町2-24-16 ＊浅間町地区センター　１階浅間セブン（談話室）	第2・4金曜日　14時～16時
⑤しゃろーむ･かふぇ★	南沢5-18-36　＊シャローム東久留米内 4階	第3土曜日　13時～15時
⑥佳辰（かしん）の会（若年性認知症カフェ）	中央町4-7-1　＊桂林荘内	第1木曜日　13時～15時
⑦ゆいまぁるカフェ	南沢2-13-11　＊ゆいまぁる南沢	第4土曜日　10時～12時
⑧カフェ　ともしび★	前沢5-25-13 ＊こもれび滝山1階　コミュニティーホール	第3火曜日　10時～11時半
⑨ほっとカフェ	滝山6-３　＊滝山団地西集会所	第1火曜日　13時～15時
⑩うたごえ喫茶	柳窪1-9　16号棟横 ＊都営柳窪1丁目アパート集会室	第2土曜日　13時半～15時半
⑪おしゃべりカフェ アルゴ★	八幡町1-4-28　＊就労支援事業所アルゴ	第3日曜日　13時半～15時半
⑫グリコの家	下里2丁目　＊坂場宅	第4月曜日　13時半～15時半
⑬うたおう会	滝山6-2　＊滝山団地東集会所	第3木曜日　13時半～15時半
⑭かるがもの会★	野火止3-4-5　＊下里第二住宅集会所	第1火曜日　13時半～15時半
⑮オレンジカフェそら	前沢5-5-11　＊はじまりの家そら	第1金曜日　10時～11時半
⑯ オレンジカフェ 秋桜（こすもす）★	滝山6-1　＊滝山団地1街区ダイニングカフェ滝山	第3火曜日　13時半～15時半

★：認知症のある方やその家族のニーズに合った具体的な支援につなげる**「チームオレンジ」**としての取り組みも行っています。

“認知症かも…と思っても、怖がらない・隠さない・一人じゃない”を支える地域づくりを目指して!

認知症介護者家族会

「介護で疲れているのに、相談できる人がいない」「他の方はどうやって接しているのだろう」など、認知症のある方を介護するご家族の方が、日々の不安や心配ごとなどを気軽に話せる場です。
お住まいの地域を担当している地域包括支援センターに申込みの上、ご参加ください。



お問合せ先 **地域包括支援センター**（裏表紙参照）

認知症サポーター養成講座

地域の生活者として、認知症のある方やそのご家族を温かく見守り、認知症について正しく理解をするための講座です。
市内小学校では児童向け講座も開催しています。また、自治会やサークル・企業など、5～10名程度集まった団体には、出張講座も行っています。
認知症サポーター養成講座受講者向けに、一歩進んだ活動につなげる「ステップアップ講座」も開催しています。

お問合せ先 **地域包括支援センター**（裏表紙参照）





＊第六小学校での認知症サポーター養成講座の様子

その他相談先



認知症のある人や介護者の仲間と会って情報交換や相談をしたい方はこちらへ。

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・金曜　午前10時～ 午後3時 祝日を除く
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 電話相談、ご家族対象のつどいの開催等を行っています。	☎ 03-5368-1955	事務局：火～金曜 午前11時～午後5時
若年性認知症家族会・彩星の会（ほしのかい）	☎ 03-5919-4185	電話相談：月・水・金曜 午前11時～午後3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。	☎ 03-5919-4186	月・水・金曜 午前10時～午後5時
認知症カフェ（P.13） 認知症のある方やそのご家族、地域住民、専門職などが気軽に集まり、相談や情報交換ができる場です。	**地域包括支援センターへ ご相談ください** （裏表紙参照）	
本人ミーティング 認知症のある人が主役となり、思いや体験などを語り合う場です。当事者同士が思いや経験を共有することができ、ご本人のピア相談の場にもなっています。		

10 権利を守る、被害から守るために

成年後見制度



認知症などで判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者（成年後見人等）を家庭裁判所が選び、財産管理や福祉サービスの契約などでご本人を法律的に支援する制度です。

お問合せ先 **東久留米市成年後見制度推進機関**
社会福祉法人 **東久留米市社会福祉協議会**（わくわく健康プラザ2階）
☎042-479-0294（月～金　9時～17時 祝日・年末年始は除く）

地域福祉権利擁護事業



判断能力に不安がある方の福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理、書類等の預かりなどを支援する事業です。

お問合せ先 社会福祉法人 **東久留米市社会福祉協議会**（わくわく健康プラザ2階）
地域福祉権利擁護事業担当
☎042-479-6294（月～金　9時～17時 祝日・年末年始は除く）

東久留米市消費者センター



消費生活相談員が、契約上のトラブルや商品・サービスの疑義等各種相談に応じています。

お問合せ先 **東久留米市消費者センター**（市役所2階）
☎042-473-4505（月～金 10時～12時、13時～16時 祝日・年末年始は除く）

自動通話録音機の貸与“振り込め詐欺にご注意ください”



巧妙化する振り込め詐欺を撃退するために、電話の呼び出し音が鳴る前に警告メッセージを流します。犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。対象は市内在住の65歳以上の方です。先着順で、台数に限りがあります。

ポイント!
振り込め詐欺を防ぐために
①電話に出ない。留守番電話にする。
②不審な電話は切り、家族や知人に電話する。
③困ったら、110番!

＊自動通話録音機の申請は事前に防災防犯課へ連絡してください。
＊振り込め詐欺の発生など、防犯情報をメールでお知らせする「安心くるめーる」という登録制メール配信サービスを実施しています。

お問合せ先 **東久留米市防災防犯課**
☎042-470-7769
（月～金　8時半～12時、13時～17時 祝日・年末年始は除く）

安心くるめーる登録用
＊二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。

11 介護保険サービスの利用

ホームヘルパーなどによる訪問、介護施設への通い、宿泊など、日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。要介護認定申請を行い、「要介護認定」を受け、要介護度（介護の手間）に応じて、ケアマネジャーがケアプランを作成します。
詳しくは、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センター（裏表紙参照）へご相談ください。
介護保険サービスの内容については、「東久留米市 ともにはぐくむ介護保険」冊子をご参照ください。

＊市介護福祉課、地域包括支援センターにて配布しています。

PDF版はこちら▶



サービスのご紹介（一部）

通所サービス

【認知症対応型通所介護
～その方の認知症状にあったケアが受けられるデイサービス～】

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。認知症状にあったケアを受けられるのが特徴です。



事業所名称	住所	電話（042）
デイサービス　みどりの丘（令和8年10月現在休止中）	上の原1-2-42	470-0643
デイサービスセンター　マザアス氷川台	氷川台2-5-7	477-7263
老人デイサービスセンター　パレ・フローラ	下里4-2-50	472-0640

複合型サービス

【小規模多機能型居宅介護/看護小規模多機能型居宅介護】

小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。左記に「訪問看護」が加わるのが、看護小規模多機能型居宅介護です。

事業所名称	住所	電話（042）
せらび東久留米	上の原1-3-44	479-0556
小規模多機能ホーム東久留米	中央町3-15-22	470-5753
小規模多機能型居宅介護事業所 ゆいまぁるはちまん	八幡町2-13-2	479-1710
看護小規模多機能型居宅介護事業所 花織ひがしくるめ	八幡町3-5-6	470-8387

施設サービス

【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です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。

【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】

常に介護が必要で、自宅では介護できない方が対象です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】

要支援２以上の、認知症と診断された高齢者を対象とした小規模の施設で、住み慣れた地域で暮らし続けられる地域密着型サービスの一つです。共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。



〈特徴〉

- 少人数で家庭的な雰囲気です。
- 専用の居住空間と認知症ケアの技術を持つ専任の職員を配置し、生活を共にします。
- 食事の用意や掃除、洗濯などの日常生活における家事などを役割分担して、職員のサポートを受けながら取り組みます。
- 入居者は個室でプライバシーが確保されます。食堂やキッチンなどの共用スペースでは趣味の時間を楽しむなどコミュニケーションが生まれやすい間取りになっています。
- 定員はユニットと呼ばれる単位で表します。1ユニットは、最大9人で居室、居間、食堂、台所などの生活空間で構成されています。
- 生活環境の変化がストレスとなり認知症状の進行につながることもあるため、顔なじみの入居者や職員と穏やかに暮らすことが重視されています。

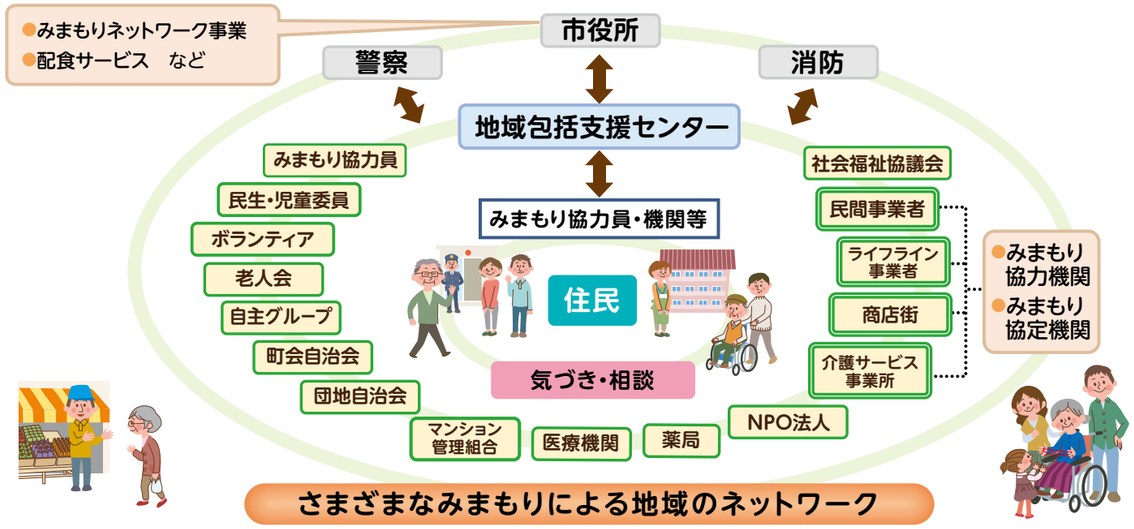
〈市内グループホーム一覧〉

事業所名称	住所	電話（042）
せらび東久留米	上の原1-3-44	479-0556
グループホーム　ひかわだい	氷川台2-6-6	477-2150
グループホーム　すみれ	本町2-2-2	479-1237
グループホームなごみ東久留米	中央町3-15-22	470-8753
東久留米グループホームそよ風	前沢3-6-24	477-2276
花物語ひがしくるめナーシング	八幡町3-5-6	470-7187

12 認知症のある方を含めた高齢者の方のみまもりに関する支援

地域での緩やかなみまもりが大切です。
日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

【東久留米市のみまもり体制の概要】



みまもりネットワーク事業

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯などみまもりを必要とする方へ、みまもり協力員が定期的に声掛けするなど、個別にみまもりを行う事業です。

【事業対象者】

市内に住所がある、おおむね65歳以上の一人暮らし（日中独居を含む）または、高齢者のみの世帯で、介護保険などの定期的な公的サービスを利用していない方

【みまもり協力員】

市に登録し、委嘱を受けた民生委員やボランティアです。

配食サービス事業

市内在住の65歳以上の方で、日常生活を営むのに支障がある一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方へ、バランスのとれたお弁当により健康保持を図るとともに、定期的なふれあいにより安否確認を行う事業です。

＊これらは、“高齢者のみまもり”に関する事業の一部です。また、各事業の対象には要件があります。

お問合せ先　地域包括支援センター（裏表紙参照）

行方不明に関すること

東久留米市認知症高齢者等みまもり事業

認知症などの症状により迷い人となった高齢者等を早期に発見及び保護するための事業です。
介護者の方等に、スマートフォンで読み取ることができる二次元コードの印刷されたみまもりシールを交付します。みまもりシールとICTサービス（どこシル伝言板）を用いて、発見者、高齢者等（本人）、介護者等が個人情報を知られることなく、伝言板を介してやり取りを行うことで、身元確認や介護者等への引き渡しを迅速に行うことができます。

動画で確認

【利用方法】

利用には申請が必要です。
（書式等は市ホームページよりダウンロードできます）
市介護福祉課で受け付けます。

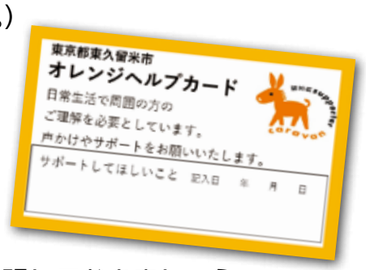
みまもりシール 見本



行方不明にならないために日頃から備えましょう

①認知症状の有無にかかわらず、日頃から**持ち物（靴・洋服・鞄や杖など）に「名前」「緊急連絡先」**が書いてあるものを携帯して外出するよう心がけましょう。また、必要事項を記入し、お財布や定期入れなどに入れて携帯する**「オレンジヘルプカード」**も活用しましょう。（書式等は市ホームページよりダウンロードできます。）

よく履いて出かける靴の内側などに名前を記入し、
玄関に置く履物の数は、最低限としましょう。
＊ご本人のプライドを傷つけたり、悪用されたりしないよう、目立たないように記入しましょう。



②ご近所の人やよく利用するお店などに、あらかじめ事情を説明しておきましょう。
＊ご近所にお伝えすることは抵抗があるかもしれませんが、普段からお互いを気にかけ、見守り合うことにつながります。

行方不明に気づいたら

・協力できる人と役割分担する。
・馴染みの店など、ご本人がよく足を運ぶ場所を探してみる。

①まずは落ち着いて探しましょう。
②心当たりを探してもみつからない場合は、すぐに警察署へ相談しましょう。**（110番）**
③担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ連絡しましょう。

市防災防犯課では、防災行政無線を使用し、迷い人の捜索等に関する放送を実施しています。放送時間帯は、8時30分から17時までです。お住まいの地域を担当している地域包括支援センターが窓口となりますので、ご連絡ください。

＊東京都の行方不明認知症高齢者等情報共有サイトを活用し、行方不明の情報を都内行政へ一斉送信する仕組みもあります。