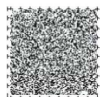


# しながわ オレンジガイド

品川区  
認知症  
ケアパス

認知症と

ともに生きる



# 誰もが当たり前、自分らしく暮らす社会に

令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、

令和6年1月1日に施行されました。

この法律では、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を目指しています。

認知症は、誰もがなりうるものです。

誰もが認知症を我が事として捉えて、認知症の人が住みやすい地域を作ることで、誰もが住みやすい地域になります。

品川区でも、共生社会の実現を目指して、認知症の人やその家族が地域の中で尊厳を保持しつつ希望を持って暮らし続けられるよう、様々な施策に取り組んでいます。

この冊子では、認知症の人やその家族がいつまでも自分らしく生活をしていくための、集いの場やサービスなどの情報がまとめられています。

必要とされるときに、必要とされるページからご覧ください。

## もくじ

表紙の絵は認知症希望大使の  
柿下秋男さん、  
書はとうきょう認知症希望大使を  
務められた岩田美枝さんが  
制作しました



品川区  
認知症啓発キャラクター  
くるみちゃん

特集①	心やすらぐ、出会い、集いの場	3
特集②	希望を持って自分らしく暮らす	5
特集③	周りの人に知ってもらいたいこと	7
▶	利用できるサポート一覧表	9
▶	出会いたい、話を聞きたいと思ったら	11
▶	相談したいと思ったら	13
▶	暮らしを支えるために	16
	● 安心して暮らす	
	● 介護保険サービスを利用する	
	● 住まいの施設	
▶	若年性認知症について	21
特集④	理解しあう地域へ	22

この冊子には、音声コードが各ページ右下または左下に印刷されています。スマートフォン(専用アプリ)や専用読み取り装置を使って、記載内容を音声で聞くことができます。



専用アプリ  
ダウンロード  
はこちら



AppStore

GooglePlay





柿下 秋男 さん

大学時代、ボート競技の舵取りとして、モントリオールオリンピックに出場。青果市場で働いていた頃に「なんとなくおかしい」と感じ、その後認知症と診断。現在は、認知症希望大使に任命され、講演活動や当事者同士の交流の日々を送る。

## 認知症とともに生きる 本人からのメッセージ

認知症と診断された当初は、「なんで自分が」という戸惑いの気持ちや、不安で落ち込んでしまうこともありました。でも、10年かけて少しずつ、認知症を自分の一部として、当たり前のものだと受け入れることができるようになりました。認知症だからといって楽しめないということはありません。前向きに過ごすことで、新しい出会いもありました。たくさんの仲間と出会い、色々な楽しいことをしています。認知症と診断されて不安に思っている方には、「怖がらなくても大丈夫」「楽しいこともたくさんできる」ということを伝えたいと思います。

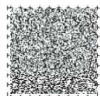
## 家族からのメッセージ

大事な家族が認知症になったら受け入れるのに時間がかかります。先の見えない不安を抱えて、どんな情報でも入手しようといろいろ調べます。私もそうでした。それから、保健センター（⇒13ページ）に電話して、自分自身の不安な気持ちを聞いてもらいました。認知症について学ぼうと家族勉強会（⇒12ページ）や講演会（⇒22ページ）に参加しました。そして、自分と同じように悩んでいる家族がいることを知り、「自分だけじゃない」と感じることができました。今も日々悩んでいます。でも、誰かに話をしたり、共感してくれる仲間がいることで前向きに考えられるようになりました。



ミーティングセンター  
めだかの会  
家族代表

品川区在住。夫婦2人暮らし。「しっかりしなくちゃ」と思った時期を経て、今はこれからも変わらず一緒に生活し続けるにはどうしたらいいのかを考えながら日々を送る。



# 心やすらぐ、出会い、集いの場

品川区には、認知症の人やその家族が出会い、集う場があります。  
詳細については、11～12ページをご覧ください。



参加する度、落ち込んでいた気分が  
上向きになり、また次も行きたい  
と思うようになりました。



本人ミーティングは、  
本人同士、家族同士で  
思い思いのことを  
話す場です。



色々な人に会うことが増えると、  
楽しみが増えてきます。

次は誰に会おうとか、何をしようとか。  
仲間とともにやるのが大事です。



本人の体調などに合わせて  
気軽に参加できる場です。



デニーズ大井町駅前店で  
実施する本人ミーティングでは、  
パフェなどを食べながら、  
アットホームな雰囲気  
で実施しています。

他の認知症本人がとても明るく喜んでいる姿を見て、  
「あ、本当に大丈夫なんだ」と考えることがありました。



ミーティングセンターは、  
認知症の人とその家族が  
専門職と話し合いながら  
やりたいことを実施します。



友達や仲間がたくさんいます。  
皆で何をするかを話し合うと、活動に広がりが出てくるので、  
**仲間と話すことが一つの大きな力**だと感じます。



病気になってから、なんとなく外に行くのを控える  
こともありました。参加して**主人もなんとなく  
雰囲気が柔らかくなった**ので、これからも  
楽しく参加していきたい、と思っています。

参加者の希望により決めた  
色々な場所へのお出かけ  
や食事などを楽しめます。



## 認知症の本人・家族・ 仲間ボランティアによるカフェを運営

認知症の本人・家族同士が支えあい日常的に過ごせる場所。  
出合いの場、居場所、相談、就労の場（喫茶店）になっている。

**活動日** 不定期(週4日程度) ※営業日はHPをご確認ください。

**場所** 品川区西大井2-23-1 ハートフル・ケア・サービスビル1階



gocch♡maze



ごっちゃまぜHPはこちら



## 希望を持って自分らしく暮らす

## 認知症の人は、どんな想いで暮らしているのでしょうか

品川区で、講演などで活躍する本人の声をご紹介します。



後藤 智 さん

52歳の時にもの忘れが起こり、医療機関を受診したところ、認知症と診断を受ける。現在は、本人ミーティングやミーティングセンターめだかの会などで仲間とともに活動。

診断時には、どうやって家族を養っていくのか、もうダメなんだな、と思いました。夫婦でちょっとしたことでも言い合いになりました。妻と自分だけでは世界が狭くて、ある時は絶望を感じていました。

でも、他の本人や家族と出会って、気持ちが前向きに変わってきました。

皆さんと集まると楽しいし、絶望的な気持ちは生まれてこなくなりました。

これからも、楽しくみんなで、

ニコニコしながらやりたいと思っています。

好きなことは、書道です。

品川区で教室の先生もやっていました。

ビールやイカ刺しも好きです。

楽しいことは大好きなので、気分が乗ります。

つながりが広がって、

色々な人とお会いしてお話できるって

幸せなことだな、と思います。

仲間の話を聞くと元気をもらえます。

これからも、元気を出して、頑張ります！



岩田 美枝 さん

30年以上書道塾を経営し、子どもから大人まで指導。グループホーム入居後も地域の子どもたちを対象に書道教室を開催するなど、書道の魅力を発信。本冊子の表紙に掲載している書「認知症とともに生きる」も揮毫。



## 三者三様！絵で魅了する人たち

「絵を描くこと」は、誰もが気軽に楽しめる趣味のひとつです。  
本人が描いた魅力的な絵を、本人のコメントとともにご紹介します。

### 目覚めたときに見えた幻視を描いてみた

レビー小体型認知症の特徴である「幻視」が見えるようになり、イラストで記録しておこうと描いたものが、いつしか1,000枚以上になりました。

花、動物、幾何学模様、人物、建物等  
様々な幻視が出現し、怖いものはほぼないので、  
幻視と楽しく付き合っています。

三橋 昭さん

映画の助監督、会社員、自営業を経て、大田区立図書館の館長を務める。レビー小体型認知症と診断され、幻視が見える日々が続く。



### 絵にハマリ、始めて数年間で個展まで

病院のデイケアで芸術療法に出会い、アトリエで絵を描くようになりました。故郷の原風景を表現した絵には、様々な思い出に今の自分を描き込んでいます。描く人によって筆遣いや色使いが異なるので、仲間と一緒に描く時間も良い刺激になっています。これからも、絵を通じて人と出会い、季節の変化などを感じながら、楽しんでアートを続けていきたいと思えます。

柿下 秋男さん

経歴については、前掲(⇒2ページ)  
本冊子の表紙に掲載している絵も制作。

### 出会う人に似顔絵を描くと、喜んでくれる

子どもの頃から絵が好きでした。  
社会人になって所属した水泳クラブの  
仲間の似顔絵を描いたのがきっかけで  
40年以上似顔絵を描き続けています。  
「似てるね」と喜んでもらえる  
嬉しくなります。

S.Kさん

品川区在住。仕事で建築、設計、マンション  
管理の資格を多数取得。  
今でも資格集めが趣味で、毎日図書館に  
通って勉強に励む。



認知症についての正しい理解が、本人へのより良いケアにつながる場合があります。さらに理解を深めたいときには、家族勉強会（⇒12ページ）や、認知症サポーター養成講座、認知症講演会（⇒22ページ）などにご参加ください。

## 本人の行動の背景となる理由や気持ちを考える

認知症の症状は、認知機能障害に加えて、周囲の環境、本人の性格や気持ちなどが影響して現れます。周囲の環境や関わり方を心がけることが大切です。



周りから見たら一見変わっているように見える行動でも、本人には当たり前のことであり、もったもな理由があります。よって、本人の言動を否定せずに、本人の行動の背景にある理由を考えて、気持ちに寄り添った接し方を心がけることが望ましいとされています。

### あるAさんの事例では・・・

症状	背景	対応例
<p>同じことを何度も聞く</p>	<p>障害</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>記憶障害により話したことを忘れる</li> </ul> <p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>雑音がある中での会話</li> <li>思い出せる手がかりが周りにない</li> </ul> <p>気持ち</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>純粋に知りたい</li> <li>コミュニケーションをとりたい</li> <li>どうして良いのかわからず不安</li> </ul>	<p>症状への対応方法を考える</p> <p>静かな場所でゆっくり話をする</p> <p>メモ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日は10時にデイサービスに行く予定です</li> </ul> <p>返事をメモして、目に見える場所においておく</p>

症状は十人十色であるため、全ての人に当てはまる「正解のケア」はありません。日々、本人と接する中で、それぞれの正解を模索していきます。



本人の  
言葉できることを  
先回りして奪わないで

認知症と診断されても、  
すぐに何かが変わるということはありません。

周りの人と、症状に対してどう工夫するかを  
考えれば、困ることはなくなります。

ただ、周りの人の心配や優しさから、  
失敗をさせないように先回りをしてしまって、  
一人で出かけるのを禁止したり、  
財布を取り上げてしまったりすると、  
本人が自信をなくしたり、気持ちを不安定に  
してしまうのではないかと思います。

「失敗しても怒らないでください」

「行動を奪わないでください」



丹野 智文 さん

39歳の時に若年性認知症と診断。  
ある一人の認知症の先輩との出  
会いをきっかけに、人との出会い  
の大切さに気づき、現在はおれん  
じドア実行委員会の代表を務める。  
令和5年公開の映画「オレンジ・ラ  
ンプ」の主人公のモデルとなる。



令和7年10月認知症講演会映像

家族の  
言葉自分を大事にしないと、  
いいケアはできない令和4年9月  
認知症講演会映像

前向きに楽しく生きるためには、「介護をサがる」ことも大切だと思います。

私の主人は寝たきりですが、私がめげないのは、自分の時間をとって自由に使えるからです。  
主人がデイサービスに行く時は、お友達と食事に行って楽しくお喋りをします。

ショートステイに預ける時には、日帰り旅行に行くこともあります。

主人には悪いと思っています。

なぜなら、自分を大事にしていると、すぐ彼にもいいケアができるからです。

自分を大事にして楽しまないと、いいケアはできないのだと、経験上思います。

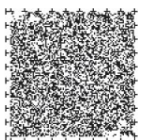
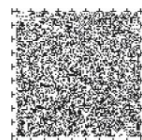


# 利用できるサポート一覧表

認知症の人が尊厳を保ち希望を持って暮らせるように、様々な出会いの場や相談窓口などがあります。詳細は、次のページよりご覧いただけます。

☺ 認知症支援に関するサービス    🏠 介護保険サービス    🏠 施設・機関    🏥 医療

	認知症かもしれない	サポートを受けながら自分らしく暮らす	最後まで自分らしく暮らす	ページ
出会いたい、話を聞きたいと思ったら	☺ 認知症カフェ    ☺ 家族勉強会    ☺ ケアラーの憩いの場			11
		☺ 本人ミーティング&家族ミーティング	☺ ミーティングセンター	12
相談したいと思ったら				
地域の窓口	🏠 くるみ相談室    🏠 支え愛・ほっとステーション	🏠 在宅介護支援センター    🏠 区高齢者福祉課	🏠 保健センター	13
医療の窓口	🏥 かかりつけ医    🏥 初期集中支援チーム	🏥 認知症サポート医・もの忘れ相談    🏥 認定認知症支援薬剤師	🏥 医〔オレンジガイド別冊一覧掲載〕    🏥 認知症疾患医療センター	14 15
暮らしを支えるために				
安心して暮らす	☺ ヘルプマーク    ☺ 品川区ヘルプカード    ☺ 見守りアイテム    ☺ GPS端末機利用助成	☺ 救急代理通報システム    ☺ ほっと訪問・ほっと電話・定期電話    ☺ 品川区消費者センター	☺ 自動通話録音機    ☺ 成年後見制度    ☺ さわやかサービス	16 18
介護保険サービスを利用する		🏠 小規模多機能型居宅介護    🏠 デイサービス    🏠 通所リハビリテーション	🏠 ショートステイ    🏠 福祉用具の貸与・購入    🏠 訪問介護	19 20
住まいの施設		🏠 サービス付き高齢者向け住宅    🏠 有料老人ホーム	🏠 認知症高齢者グループホーム	
			🏠 介護老人保健施設    🏠 介護医療院	20
			🏠 特別養護老人ホーム	



# 出会いたい、話を聞きたいと思ったら

## 本人ミーティング & 家族ミーティング

区HPIはこちら▶



認知症の本人やその家族が集まり、日々の暮らしのことなどを自由に語り合う場です。アットホームな雰囲気で開催しています。

### 参加者の声

同じ仲間と出会えて嬉しかった。  
自分一人ではないと思った。

### 1 デニーズ パフェの会 しながわ

**日時** 毎月第4火曜日  
14:30～16:00

**場所** デニーズ 大井町駅前店  
※飲食費用の実費がかかります

**申込** 社会福祉法人新生寿会  
東五反田倶楽部  
☎ 5422-7157  
(担当:篠田)

### 2 本人ミーティング 八潮

**日時** 毎月第2水曜日  
14:00～15:30

**場所** 八潮地域センター  
1階敬老室広間

**申込** 特定非営利活動法人  
協働まちづくり  
☎ 090-9310-7768  
(担当:杉本)

### 3 昭和医大認知症 ピアサポート

**日時** 毎月第3木曜日  
13:00～15:00

**場所** 昭和医科大学  
上條記念館

**申込** sdpeersupp@gmail.com

## ミーティングセンター

区HPIはこちら▶



認知症の本人や家族が専門職を交えながら話し合い、やりたいことを決めて実施します。他の家族との出会いから自分の家族との関わり方について気づきを得ることもできます。

### 参加者の声

色々な人と出会って、色々なやりたいことをして、刺激があって楽しい。

### 1 めだかの会

**日時** 毎月第1・3火曜日  
10:00～17:00

**申込** 社会福祉法人新生寿会  
東五反田倶楽部  
☎ 5422-7157  
(担当:篠田)

### 2 aer(アエル)

**日時** 毎月第3木曜日  
10:30～12:30頃

**申込** 有限会社 新井湯  
☎ 5788-9907  
(担当:渡邊)



他の認知症の人やその家族に出会って、話を聞いて、活動できる、集いの場があります。お試しでの参加もできますので、まずはお気軽にご連絡ください。

## 認知症カフェ

各カフェの紹介は右記コードよりご覧いただけます▶



認知症の本人を含む誰もが住み慣れた地域で安心して気軽に集うことができる場です。専門職の講話があるカフェなど、内容は様々です。



### 参加者の声

地域の人が集う素敵な場所だと思います。ここに来て周りの人と楽しく過ごして、学ぶこともあって、自分にプラスになっています。

出  
会  
い  
た  
い  
話  
を  
聞  
き  
た  
い  
と  
思  
っ  
た  
ら

## 家族勉強会

オレンジガイド別冊日程掲載

区HPIはこちら▶



認知症の人の家族を対象とした勉強会で、毎回テーマを変えて実施しています。勉強会の後は、家族同士の交流会があります。

### 参加者の声

同じ悩みを持つ人と共通の話ができて、気持ちが楽になった。

### 過去のテーマ例

- 知れば安心! 介護の情報 (在宅サービス・老人ホーム)
- 認知症の人へのケアの工夫
- ケアマネジャーとの上手な付き合い方
- ドクターとの上手な付き合い方

## ケアラーの憩いの場

区HPIはこちら▶



日頃、高齢者などの介護・世話・看病をされている人同士で語り合い、情報交換をします。

### 参加者の声

色々な人の話を聞いて、自分だけではないと思った。



# 相談したいと思ったら

## 地域の窓口

まずは、在宅介護支援センターに相談しましょう。

在宅介護支援センターは、区が設置する、高齢者やその家族のための総合相談窓口です。

### 在宅介護支援センター

月～土曜(祝日を除く) 9:00～19:00

支援センター	住所	電話番号	担当地区
台場	北品川3-11-16	5479-8593	北品川、東品川1・2・5
東品川	東品川3-1-5	5479-2793	東品川3(1～9)、南品川1・2・4・5(1～9)・6
東品川第二	東品川3-27-25	5783-2656	東品川3(10～32)・4、南品川3・5(10～16)
上大崎	上大崎3-1-1	3473-1831	上大崎、東五反田
西五反田	西五反田3-6-6	5740-6115	西五反田
大崎	大崎2-11-1	3779-2981	西品川、大崎
八潮	八潮5-9-2	3790-0470	八潮
南大井	南大井4-19-3	5753-3902	南大井
南大井第二	東大井4-9-1	5495-7083	東大井、勝島
大井	大井4-14-8	5742-2723	大井1・4・6、広町
大井第二	大井3-15-7	5743-2943	大井2・3・5・7
西大井	西大井2-4-4	5743-6120	西大井
荏原	荏原2-9-6	5750-3704	小山4・5、荏原1～4
小山台	小山台1-4-1	5794-8511	小山台、小山1～3
小山	小山7-14-18	5749-7288	小山6・7、荏原5～7、旗の台1・2・5(1～5、13～20)・6
成幸	中延1-8-7	3787-7493	中延1・2、東中延1、西中延1・2、戸越5、平塚
中延	中延6-8-8	3787-2167	中延3～6、東中延2、西中延3、旗の台3・4・5(6～12、21～28)
大原	豊町6-25-13	5749-2531	戸越6、豊町6、二葉4
戸越台	戸越1-15-23	5750-1053	豊町1、戸越1～4
杜松	豊町4-24-15	5750-7707	二葉1～3、豊町2～5

### 支え愛・ほっとステーション

身近な福祉の相談窓口として、生活上の相談や見守りなどを行う拠点です。各地域センターに設置しています。



▲区HP

### 保健センター

精神科医師、保健師などが認知症などの精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

(品川) ☎3474-2904

(大井) ☎3772-2666

(荏原) ☎5487-1311

☎3788-7016\*

※令和8年5月7日から

### 区役所の相談窓口

高齢者  
福祉課

高齢者支援第一係(品川地区、大崎地区、八潮地区)

☎5742-6729

高齢者支援第二係(大井地区、荏原地区)

☎5742-6730

### くろみ相談室

月・水・金 10:00～15:00

認知症をはじめとする介護などのお悩み、心配事の相談窓口です。相談から支援まで継続的に行うことができます。

社会福祉法人新生寿会 小山倶楽部 ☎090-6078-3184

メール: bansou-sinagawa@kinoko-group.jp



▲区HP



疑問に思うことや心配なことは、在宅介護支援センターやかかりつけ医で聞くことができます。不安を感じたら、ひとりで抱え込まずに一緒に考えていきましょう。

## 医療の窓口



### まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

かかりつけ医がない場合は、医師会の設置する紹介窓口で適切な医療機関を紹介してもらえます。また、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。

### これってただのもの忘れ？ 認知症？

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れには違いがあります。認知症かどうか迷ったときのチェックリストは下記コードよりご覧いただけます。判断のつかない場合は、医療機関にご相談ください。



出典：  
東京都福祉局とうきょう認知症ナビ  
「自分でできる認知症の気づき  
チェックリスト」



相談したいと  
思ったら

### かかりつけ医紹介窓口

月～金曜（祝日を除く）9:00～17:00

品川区医師会 ☎3450-6676

荏原医師会 ☎5749-3088

### 認知症疾患医療センター

月～金曜（祝日を除く）9:00～17:00

医療法人社団恵泉会 荏原中延クリニック  
☎6426-6033（品川区中延2-15-5）

地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立荏原病院  
☎5734-7028（大田区東雲谷4-5-10）

### 認知症初期集中支援チームがあります

病院の受診につながらない、介護保険サービスの利用が進まない人などを対象に、認知症の人やその家族に早い段階で関わる医療・介護の専門職による支援チームを設置しています。

詳しくは、在宅介護支援センターか区役所の相談窓口までご相談ください（⇒13ページ）

### 認定認知症支援薬剤師がいます

品川区では、区内薬局に所属する規定の研修を受講した薬剤師を「認定認知症支援薬剤師」と認定しています。認定された薬剤師は、区民の身近な支援者として、関係機関と協働しながら認知症の人やその家族に対する支援や、地域での啓発活動等を行います。

認定された薬剤師は、右記カードを持っています。



▲区HP



# 受診についてのよくあるQ&A

## 早めに受診することに意味があるの？

場合により適切な治療ができ、今後の備えにもつながります

1

脳腫瘍などが原因の「治る認知症」の場合があります。



2

適切なサポートなどにより、進行を遅らせることができる場合があります。



3

利用できる情報を調べるなど、「認知症に向き合う準備」を整えることができます。



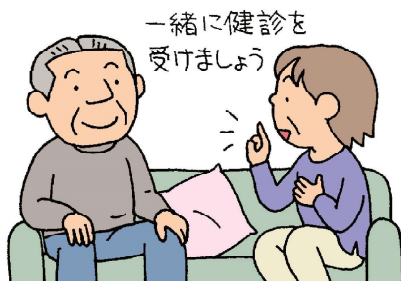
## 本人に受診を勧めても、病院へ行きたがらないときは？

事前に、家族だけでかかりつけ医に「受診ができない」旨を相談できる場合があります。

本人が「おかしいな」と不安に感じていても、認知症だと認めたくない場合もあります。家族だけでかかりつけ医に相談し、かかりつけ医からすすめてもらう、別の理由で誘うなど、不安を煽らない形で誘うと同意してもらえる場合もあります。

### 受診のすすめ方の例

- かかりつけ医にすすめてもらう
- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う
- 他の不調なところを理由に誘う



# 暮らしを支えるために

認知症の人や家族の暮らしを支えるためのサービスなどを紹介します。

## 安心して暮らす



### 万が一、道に迷っても

周りの人にサポートをお願いできるヘルプカードなどがあります。

ヘルプマーク・品川区ヘルプカードは、援助を必要とする障害のある人などが携帯し、困ったときに周囲の人へ必要な支援や配慮を知らせてお願いするためのマーク・カードです。

#### ヘルプマーク

都営地下鉄の各駅  
などで配布



▲東京都HP



#### 品川区ヘルプカード

支え愛・ほっとステーションなどで配布



(表面)

ヘルプカードは、障害のある方が  
困った時に、周囲の方に必要な  
支援や配慮をお願いするための  
カードです。

(裏面)



▲区HP

窓口 障害者支援課 ☎5742-6707

### 見守りアイテム・GPS端末機利用助成

事前に個人情報を登録し救急搬送された時や警察に保護された時などに緊急連絡先などを照会することのできる見守りアイテムや、行方不明の恐れがあり外出に不安があっても、GPS端末機を利用し家族等が居場所を確認して見守ることができます。

#### 見守りアイテム



キーホルダー①



キーホルダー②

Z0001

品川区

靴反射シール

品川区見守り番号

Z0001

品川区

アイロンシール

窓口 担当地区在宅介護支援センター  
(→13ページ)

#### GPS端末機利用助成

区が指定するGPS端末機の初期登録料および月額基本料金の一部を助成しています。



見守りアイテム



GPS端末機利用助成



暮らしを支える  
ために

# 安心して暮らす

## 緊急時のために

### 救急代理通報システム

自宅での火災や急病などの緊急時に、室内に設置した機器を介して通報を受けた警備会社の警備員が24時間365日駆け付けます。

### 災害時自動安否確認システム

災害時に事前登録された電話番号に自動架電し、区からの情報提供や安否確認を一齐発信する機能とAIを組み合わせたシステムです。

**対象** 65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方、  
日中や夜間にひとりになる高齢世帯の方

**窓口** 要支援・要介護認定のある人 ▶ 担当地区在宅介護支援センター  
要支援・要介護認定のない人 ▶ 担当地区支え愛・ほっとステーション(→13ページ)

**問い合わせ** 福祉計画課 地域包括ケア推進担当 ☎5742-6914



▲区HP

## 地域における日々の見守り

希望する日時に、コーディネーター・地域支援員などが希望者の自宅に訪問や電話をして、安否確認やご相談をお受けする「ほっと訪問・ほっと電話・定期電話」を行っています(無料)。

### ほっと訪問・ほっと電話・定期電話

65歳以上のひとり暮らしまたは65歳以上のご家族のみの世帯の方、日中や夜間にひとりになる高齢者世帯の方が対象

**窓口** 担当地区  
支え愛・ほっとステーション(→13ページ)



## 消費者被害について相談できる

消費者センターでは、購入した商品やサービスに関する苦情、契約のトラブルなどについて、問題解決のためのお手伝いをします。おかしいと思ったら、まずは、お電話ください。

### 品川区消費者センター

☎6421-6137 月～金曜 9:00～16:00  
第4火曜 9:00～19:00  
土曜 12:30～16:00  
(祝日を除く)



▲区HP



## 消費者被害の予防や防止のために

品川区では、自動通話録音機の無料貸与を行っています。  
電話がかかってくると、自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。録音されることを嫌がる犯人に通話を断念させ、被害の未然防止を図るものです。

### 自動通話録音機

窓口 ▶ 地域活動課 生活安全担当 ☎5742-6592

▶ 品川区消費者センター (→17ページ)

▶ 品川・大井・大崎・荏原の各警察署



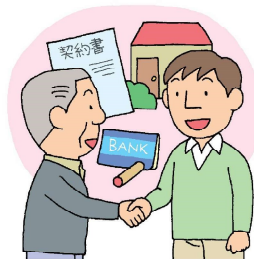
▲区HP

## 権利や財産を守ってもらえる

成年後見制度を利用すると、法律面と生活面で支援してもらえます。

成年後見制度では、判断能力が低下した人に対して、本人の契約や各種手続きを法律面で支援するとともに、適切な福祉サービスにつなげるなど、本人の権利や財産を守ることができます。

家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる「法定後見制度」のほかに、十分な判断能力があるうちに、判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ本人が選んだ人に代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく「任意後見制度」があります。



### 成年後見制度

窓口 品川区社会福祉協議会

品川成年後見センター

☎5718-7174



▲区HP

## 家事を少し手伝ってもらうことで、快適に暮らす

訪問介護などの介護保険サービスについては、次のページをご覧ください。

### さわやかサービス

窓口 品川区社会福祉協議会

さわやかサービス

☎5718-7173



▲区HP



# 介護保険サービスを利用する

## 介護保険サービスってどんなもの？

要支援・要介護認定を受けることで、様々なサービスを利用できます。

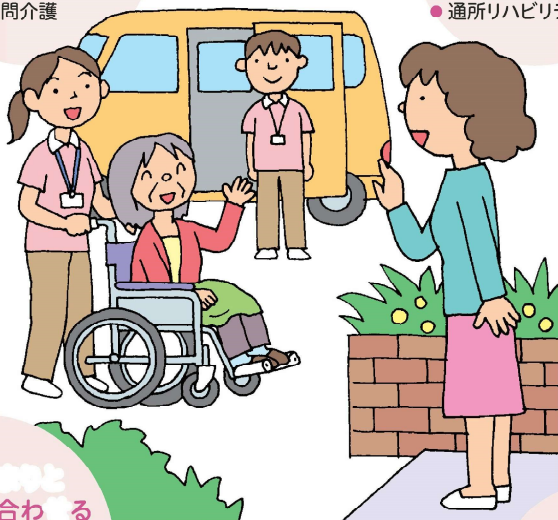
介護保険は、40歳以上の方が加入する保険です。支援や介護が必要となったときに、下記のサービスを受けることができます。入所・入居施設については、20ページに掲載しています。

### 自宅で受けるサービス

- 訪問介護 ● 訪問リハビリテーション
- 訪問看護 ● 居宅療養管理指導
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 夜間対応型訪問介護

### 施設に通って受けるサービス

- 認知症デイサービス
- デイサービス
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション



### 訪問と施設等と 訪問を組み合わせる 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

### その他

- 福祉用具の貸与

## 「品川区の介護保険」パンフレット

介護保険制度のしくみを解説した案内冊子は、区高齢者福祉課、各地域センター、各在宅介護支援センターなどで配布しています。また、ホームページからご覧いただけます（右記コード）。



## 介護保険サービスを利用するには？

まずは、在宅介護支援センターにご相談ください。

サービス利用までの流れは、右記の表のとおりで、要支援・要介護認定の申請をする必要があります。在宅介護支援センター（⇒13ページ）では、利用できる介護保険サービスや手続きの流れについてご案内します。また、認定申請も受け付けています。



### サービス利用までの流れ

- 1 65歳で「介護保険被保険者証」が送られてくる
- 2 在宅介護支援センターか区に申請  
認定調査員による聞き取り調査を実施後、かかりつけ医の意見書と合わせて介護認定審査会で判定を行う。
- 3 区が要介護度を決定
- 4 ケアマネジャーがケアプランを作成し、介護保険サービスを開始

## 住まいの施設

### 入所・入居施設には、どんな種類がある？

認知症高齢者グループホーム	<ul style="list-style-type: none"><li>● 要支援2以上</li><li>● 家庭的な環境のもと複数人での共同生活</li></ul>
特別養護老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"><li>● 原則、要介護3以上</li><li>● 常時介護が必要で、自宅では介護が困難</li></ul>
介護老人保健施設	<ul style="list-style-type: none"><li>● 要介護1以上</li><li>● 入居期間は3か月程度</li><li>● リハビリをしながら自宅に戻ることが目的</li></ul>
介護医療院	<ul style="list-style-type: none"><li>● 要介護1以上</li><li>● 長期療養のための医療と日常生活上の介護</li></ul>
サービス付き高齢者向け住宅	<ul style="list-style-type: none"><li>● バリアフリー住宅</li><li>● 安否確認などのサービスを提供</li></ul>
有料老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"><li>● 民間事業者が運営</li><li>● 食事、入浴等の介護、洗濯等の家事、健康管理のいずれかのサービスを提供</li></ul>

詳細については、19ページに掲載の「品川区の介護保険」パンフレットの「入所・入居の施設サービス」に掲載しています。



# 若年性認知症について

認知症は、若い世代で発症する場合もあります。

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。

働き盛りで就学期の子どもがいる場合も多く、高齢者と異なる問題が生じることもあります。

## 相談したいときに

東京都若年性認知症総合支援センター ☎3713-8205 月～金曜(祝日を除く)9:00～17:00

若年性認知症についての相談の専門窓口があります。若年性認知症支援コーディネーターが診断後の就労、社会保障、生活全般の相談をワンストップでお受けします。

品川区では、他の認知症の人と出会い、集う場として、本人ミーティングやミーティングセンターを開催していますので、そちらへもご相談ください。(→11ページ)



## 診断後、どのような制度が利用できる？

次のように、経済的な支援制度や障害者手帳などが利用できます。

自立支援医療	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割に軽減される場合があります。 ※所得に応じた上限額あり	品川保健センター ☎3474-2225 大井保健センター ☎3772-2666 荏原保健センター ☎5487-1314 ※令和8年5月7日から ☎3788-7013※
傷病手当金	事業所にお勤めの方が、病気などで仕事を休み給料を受けられない時に加入先の健康保険から支給を受けられる場合があります。	お持ちの保険証(資格確認書)をご確認いただき、加入先の健康保険へお問い合わせください。
障害者手帳	精神疾患で日常生活に支障をきたす場合に、精神障害者保健福祉手帳を申請できます。 ※身体に障害のある方は身体障害者手帳を申請できます。	〈精神障害者保健福祉手帳〉 各保健センター(上記) 〈身体障害者手帳〉 障害者支援課 障害認定事務係 ☎5742-6710
障害年金	病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる公的年金です。	品川年金事務所 お客様相談室 ☎3494-7831 ※自動音声案内で①→②をご選択ください。

## 診断後、働くことはできる？

上司や人事担当者話し合い、職場の理解を得られるようにします。

退職すると再就職することが難しい場合が多いため、可能であれば、今いる職場で働き続けられるかを会社と相談します。仕事の内容によりますが、配置転換や障害者雇用により働き続けることが可能になる場合があります。東京都若年性認知症総合支援センターでは、就労についての相談も受け付けておりますので、まずはご相談ください。



### 若年性認知症ハンドブック

社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター発行

若年性認知症ハンドブックでは、診断された本人や家族に役立つ情報が掲載されています。内容は、ウェブよりご覧いただけます(右記コード)。



## 認知症について学びたいときには、どうしたら？

認知症サポーター養成講座で認知症の基礎知識を学ぶことができます。

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識および認知症の人への正しい理解を深め、自分のできる範囲で認知症の人や家族を見守り、応援する人のことです。区主催で年に8回実施しています。企業・団体向けに出前講座も実施しています。

[オレンジガイド別冊日程掲載](#)



## 認知症サポーターとして具体的な活動をしたいときは？

さらに学びを深めるステップアップ講座や企画会議などの活躍する場があります。

ステップアップ講座では、認知症についてより深く学び、認知症を自分事として捉え考えます。サポーター企画会議では、認知症啓発イベント「しながわオレンジフェスタ」に向けて、参加者誰もが楽しめる企画を考え、地域での活動に繋がります。



認知症サポーター養成講座などの詳細はこちら



[オレンジガイド別冊日程掲載](#)



## 認知症についてさらに理解を深めるには、どうしたら？

認知症講演会で、本人や家族の想いを知り、専門家より知識を得ることができます。

認知症講演会では、本人・家族・専門家などを招き、年3回ほど様々なテーマで実施しています。過去に実施したものは、区公式YouTubeよりご覧いただけます。



最新情報や過去配信はこちら



## 認知症地域支援推進員が活躍しています

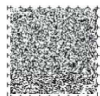
認知症地域支援推進員は、認知症施策の推進役として、各市町村に配置されています。品川区では様々な職種の推進員が配置され、認知症に関する各事業について企画・運営を行うなど、様々な場面で活躍しています。



推進員が執筆の認知症に関する記事「くるみちゃん選信」はこちら

## 区の認知症施策について

窓口 高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎5742-6802



# 認知症とともに生きる希望宣言

～ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

私たちは、認知症とともに暮らしています。  
日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、  
いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。  
次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志を元に「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、  
そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

1

自分自身が  
とらわれている  
常識の殻を破り、  
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、  
大切にしたい暮らしを続け、  
社会の一員として、楽しみながら  
チャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、  
出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、  
元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、  
味方になってくれる人たちを、  
身近なまぢで見つけ、  
一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている  
体験や工夫を活かし、  
暮らしやすいわがまちを  
一緒につくっていきます。



(引用)「認知症とともに生きる希望宣言」(2018年11月、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)  
※希望宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、自らの体験と思いを言葉にし、  
それらを寄せ合い重ね合わせる中で生まれたものです。

本紙発行 品川区福祉部 高齢者地域支援課 認知症施策推進係 (令和8年4月発行)  
☎03-5742-6802 FAX 03-5742-6882