



令和7年度 認知症ケア研修

世田谷区の認知症施策について

～認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちを目指して～



世田谷区高齢福祉部
介護予防・地域支援課
認知症在宅生活サポート担当

研修の内容

1. 認知症を取りまく状況

2. 世田谷区の取り組み

- 世田谷区認知症とともに生きる希望条例・希望計画
- 認知症在宅生活サポートセンター
- アクション講座、アクションチームなど

3. これからの認知症ケアについて



1. 認知症を取りまく状況

- 人口：926,103人（令和7年4月1日現在）
- 65歳以上人口：190,476人（前年より+1,829人）
- 高齢化率：20.57%（全国平均29.0%）
- 介護保険の要支援・要介護認定者数：41,643人

●介護保険の要支援・要介護認定者における認知症高齢者数：24,681人

*介護認定を受けていない、または、若年性認知症の方は含まない。そのため、実際の認知症の方の数はもっと多い。

- 地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）数：28か所（委託）

統計引用元：せたがや統計情報館ほか



～あんしんすこやかセンター「もの忘れ相談窓口」～

- ・認知症やもの忘れに関する相談を随時受付（R5年度9,787件）。
- ・個別の相談支援のほか、家族支援や普及啓発、地域づくり等も実施。



ご近所目線での様々な社会的課題

無縁社会

分断社会

児童養護

空き屋問題

非寛容社会

貧困の連鎖

格差社会

シングル社会

2040年問題

2025年問題

学歴社会

7040問題

8050問題

孤独・孤立

介護離職

老老介護

認認介護

ストレス社会

メンタルヘルス不調・精神疾患

超高齢社会かつ人口減少社会

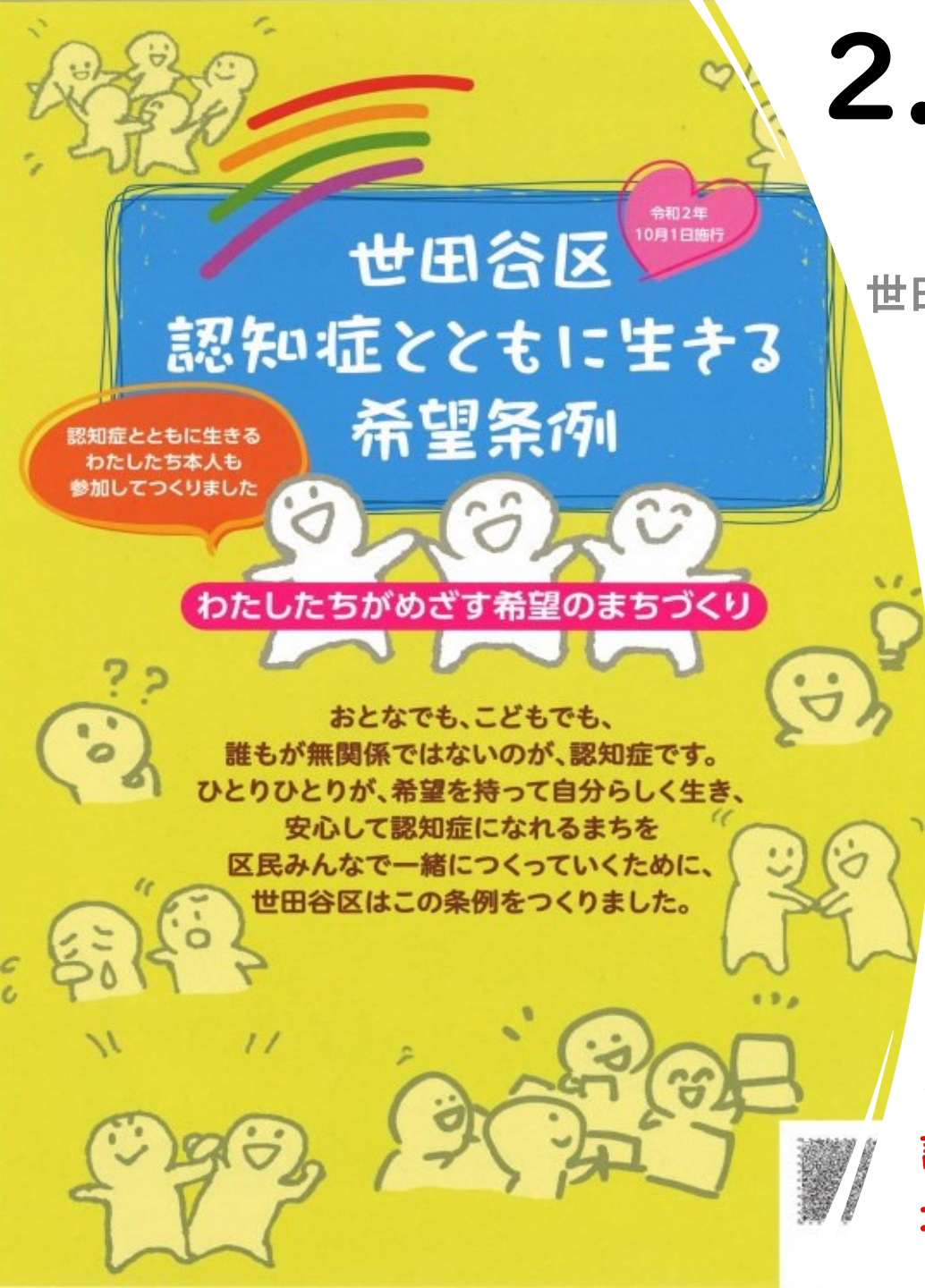
2. 世田谷区取り組み

世田谷区民が、未来志向で取り組みを進めていく道標

世田谷区 認知症とともに 生きる希望条例

(令和2年10月施行)

「希望条例」という言葉には、
これまでの社会に残っていた認知症に対する差別・偏見をとり払い、
認知症の本人が尊厳をもって
地域で暮らすことができるようにという「思い」が込められています。



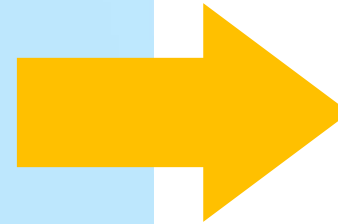
「希望条例」の基本理念

【第3条】

- 自分らしく生きる希望を持ち、どの場所で暮らしていてもその意思と権利が尊重され、自分のチカラを発揮しながら、安心して暮らし続けられることができる地域を作る。
- 区民、地域活動団体、関係機関および事業者が認知症に対し深い関心を持ち、自らのことと捉え、自主的かつ自発的な参加および協働により地域との関わりをもつことで、地域共生社会の実現を図る。

「希望条例」で大切にしている4つの視点

- ① いままでの認知症の考え方を変える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしたい、
ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、
あたりまえに暮らせること（権利・人権）を
いちばん大切に。



誰もが暮らしやすい
地域と社会づくり



希望条例 普及啓発イベント

■ 条例施行1周年記念イベント(令和3年度)

ゲスト: 丹野 智文 氏(認知症希望大使) ほか

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」施行1周年記念イベント

認知症体験者と語り合おう!!
ともに生きる
今と未来

～いっしょにつくる希望のまち世田谷～

条例施行から1周年。認知症のこ本人たちと一緒に、世田谷の未来を語り合います。

令和3年 11月6日(土) 参加費 無料
午後2時～午後4時(午後1時30分開場)

会場 日本大学文理学部 本館地下1F センターホール (世田谷区上3-25-40)

定員 先着250名 [要予約] ※手帳持参・要予約あり

申込み 11月3日(水・祝)までに電話またはFAXで せたがやコールへご連絡ください。

TEL: 03-5432-3333 FAX: 03-5432-3100
(受付時間: 午前9時～午後9時/年中無休)
(電子申請)も可。 (詳細は世田谷区ホームページをご覧ください)

司会 丹野智文さん (認知症希望大使)
パネリスト 長谷部泰司さん 澤田佐紀子さん 保坂展人さん 實田直義さん
プロジェクト推進チーム世話人(詳細は要相談)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。なお、新型コロナウイルス感染症の発生により、定員調整、開催中止等が変更する場合があります。

■ 条例施行2周年記念イベント(令和4年度)

ゲスト: 蛭子 能収 氏(漫画家・タレント) ほか

世田谷区90周年・希望条例2周年記念イベント
認知症になってからも希望の持てる社会

本人が企画し、本人が語る
おれの人生、
おもしろく、楽しく、
あっけらかんと

「おれ」を、おもしろく、楽しく、あっけらかんと生きる。 蛭子能収さん 実田直義さん

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」が施行され、約2年が経ちました。認知症になってからも安心して暮らせる世田谷を目指すアクションが、各地で始まっています。今回は、「おれの人生おもしろく楽しく・生きたい」に日々を生きる、体験者のお二人が、自身の体験を語り、自分らしく暮らす秘訣について、熱く語ります。地域のアクションの様子もご紹介します。

令和4年 2月12日(日) 参加費 無料
午後1時30分～3時45分(午後1時開場)

会場 日本大学文理学部 百年記念館2階 国際会議場 (100年記念館上3-25-40)

定員 先着200名 [要予約] ※手帳持参・要予約あり

申込み 1月28日(木)までに電話またはFAXで せたがやコールへご連絡ください。

TEL: 03-5432-3333 FAX: 03-5432-3100
(受付時間: 午前9時～午後9時/年中無休)
(電子申請)も可。 (詳細は世田谷区ホームページをご覧ください)



区ホームページより、
イベント当日の様子を
動画でご覧いただけます。

■ 条例施行4周年記念イベント(令和6年度)

希望条例施行4周年・令和6年度認知症月間イベント
認知症になってからも希望の持てる社会

認知症を知る・触れる・感じる
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階

高齢化が進む中、認知症は誰にとっても身近なものになってきています。世田谷区では、どのような取り組みが行われているのでしょうか。このイベントでは、認知症の最新情報や区の取り組みを知り、認知症の本人の活動に触れ、認知症の方が生きている世界を感じることができます。

9/21(土) 14:00～18:00 (13:30開場) 参加費 無料

会場: 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階

講演会
● 認知症講演会
「認知症とよりよく付き合おう」
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 医師 遠矢純一郎
● アクション講座 (認知症希望大使サポーター・職員出演)

ワークショップ
「認知症世界の歩き方」
認知症の方が生きている世界を体験してみませんか?

オレンジカフェせたOHA
認知症本人交流会
「ハワイアン」をテーマにした認知症カフェ (詳細は要相談)

もの忘れ相談
相談の専門家がもの忘れや認知症の相談に対応します

講演会お申込み 9月19日(木)までに電話またはFAXで せたがやコールへご連絡ください
TEL: 03-5432-3333 FAX: 03-5432-3100 (受付時間: 8時～21時 年中無休)

世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページからも申し込みいただけます
https://setagaya-rinsop.jp/news/021778.html

■ 条例施行3周年記念イベント(令和5年度)

ゲスト: 区内在住の認知症のご本人 ほか

認知症があってもなくても、
みんなでアクション!

希望条例3周年・令和5年度認知症イベント
認知症になってからも希望の持てる社会

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」ができて、まもなく3年。「認知症」になっても暮らしやすいまちについて話し合う機会が増えました。各地のアクションを通じて、「認知症とともに希望を持って生きる」とは何かを、みんなで一緒に考えてみませんか。

令和5年 9月30日(土) 参加費 無料
午後2時～4時30分(午後1時30分開場)

会場 成城ホール (世田谷区成城6-2-1)

定員 先着150名

対象 世田谷区内在住・在勤・在学の方を優先します (要予約あり)

申込み 9月28日(木)までに電話またはFAXで せたがやコールへご連絡ください。

TEL: 03-5432-3333 FAX: 03-5432-3100
(受付時間: 午前9時～午後9時/年中無休)
(電子申請)も可。 (詳細は世田谷区ホームページをご覧ください)

世田谷区認知症とともに生きる希望計画

世田谷区認知症とともに生きる希望条例を着実に実現していくため、
「一人ひとりの希望及び権利が尊重され、ともに安心して自分らしく暮らせるまち、せたがや」
を目指して、認知症施策を総合的に推進することを目的として策定。

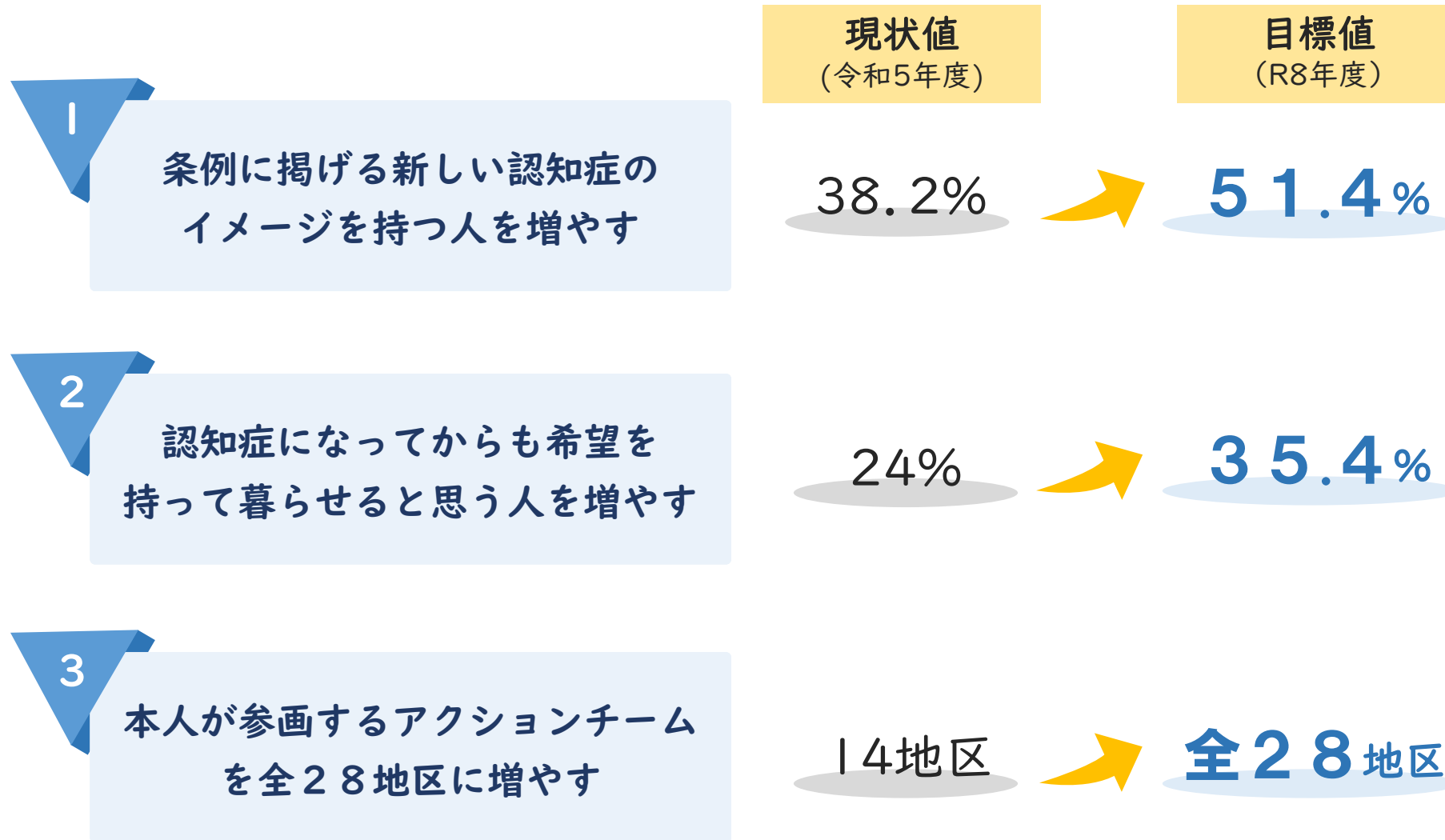
5つの基本方針

- ① 本人の声を聴き、本人とともに
- ② 4つの重点テーマを掲げ、区をあげて
- ③ 小さく始めて、改善しながら、大きく広げる
- ④ 多世代・多分野の人たちが参加し、つながりながらともに作る
- ⑤ 中・長期的に世田谷の未来像とともに思い描きながら



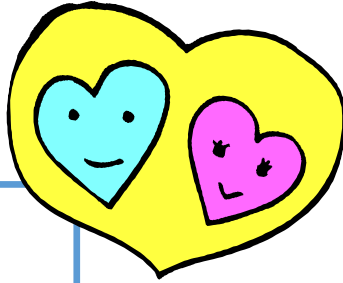
第2期世田谷区認知症とともに生きる希望計画
(令和6年度～令和8年度)

第2期計画の目標（3年間のマイルストーン）



第2期（令和6～8年度）計画における取組み

方針Ⅰ「本人発信・社会参加の推進」を5つの「取組み方針」の要として、他の施策と連動しながら取組みを進めていきます。



方針
Ⅰ

本人発信・社会参加の推進

テーマ：本人の発信・参加、ともにつくる

方針
2

条例の考え方・理解を深める取組み

テーマ：認知症観の転換

方針
3

備えの推進「私の希望ファイル」

テーマ：みんなが備える「私の希望ファイル」

方針
4

地域づくりの推進

テーマ：希望と人権を大切に暮らしやすい地域をともにつくる

方針
5

暮らしと支えあいの継続の推進

テーマ：希望と人権を大切に暮らしやすい地域をともにつくる

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症になっても安心して生活できる地域社会の実現に向けて、
専門的かつ中核的な役割を果たす拠点。



■開設：令和2年4月1日

■場所：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
（世田谷区松原6-37-10）内 1階

■スタッフ：保健師、看護師、医師、作業療法士、
精神保健福祉士、社会福祉士など

■運営体制：常勤10名＋非常勤

※希望条例の推進にあたり、区と共同事務局として取り組みに応じた事業展開を行っている。

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 5つの機能

1

訪問サービスによる
在宅支援のサポート

初期集中支援チームによる早期対応、
早期支援のサポート

2

家族支援のサポート

家族向けの講座の実施、家族会の運営支援

3

普及啓発・情報発信

認知症に関する情報収集、区民・関係機関
等への普及啓発・情報発信

4

技術支援・連携強化

事例検討等を通じた在宅支援に関する
スーパービジョンの実施

5

人材育成

あんしんすこやかセンター向けの研修、
世田谷版キャラバン・メイト養成研修



世田谷区の認知症関連事業（抜粋）

①認知症の当事者向け

- 認知症初期集中支援チーム事業
- もの忘れチェック相談会
- 医師による認知症専門相談事業
- 認知症本人交流会
- 認知症カフェの運営支援、交流会

②ご家族向け

- 認知症家族のための「心のケア講座」
- 家族のためのところが楽になる相談
- 家族会・介護者の会の運営支援、交流会

③一般区民向け

- 認知症講演会（普及啓発イベント）
- 認知症を知る講座
- 若年性認知症講演会
- 機関誌「にんさぽだより」の発行
- 認知症あんしんガイドブックの発行（認知症ケアパス付き）
- ホームページ等での情報発信

④関係機関向け

- インフォーマルサービス情報誌の発行
- 地域ケア会議への出席・スーパーバイズ
- 認知症専門相談員連絡会・研修会
- アクション講座の開催支援（世田谷版認知症サポーター養成講座）
- 世田谷版キャラバン・メイト養成研修

あんしんすこやかセンターの
認知症に関する
後方支援も行っています！



認知症本人交流会

- 認知症の本人やものの忘れが気になる方、家族などパートナーが、日々の暮らしや楽しみを語り合う場。年6回（奇数月）開催。

認知症本人交流会

第1回
令和7年
5月15日(木)
午後1時30分～
3時30分

楽しく語ろう
つどいの会
いくつになっても
仲間と元気に

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階 カンファレンスルーム1
(世田谷区松原 6-37-10)

認知症の本人や、もの忘れが気になる人同士が知り合い、お互いの経験を共有したり、みんなで考えながらさまざまな活動を行う「仲間づくり」の場です

対象
● 認知症の本人 ● もの忘れが気になる方 ● 家族や友人等のパートナー

お申込み・お問い合わせ
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
Tel 03-6379-4315 Fax 03-6379-4316
受付時間 平日午前8時30分～午後5時

認知症家族のための 心のケア講座

- 介護者の心身のストレスを和らげる知識や実践法をお伝えする講座。春と秋の年2回（1クール4日制）開催。

令和7年度
介護から離れる時間をつくってみませんか
認知症家族のための
心のケア講座

参加費 無料

介護者が抱えるストレスを和らげるために役立つ知識、リラックス方法などを、講義と実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有しながら参加できる全4回制の講座です。

プログラムと日程	前期	後期
ワークショップ 介護ストレスと向き合うヒント	5/13(火)	10/9(木)
心安らや手法1 香りを楽しむ アロママッサージ	5/27(火)	10/23(木)
心安らや手法2 植物の力を借りる 園芸療法	6/10(火)	11/6(木)
講義 介護家族の心の理解とストレスケア	6/24(火)	11/27(木)

時間 午後2時～3時30分

会場 前期 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室 (松原6-37-10) 後期 成城ホール 4階 集会室 (成城6-2-1)

対象 世田谷区在住・在勤・在学中で、認知症の方を介護している家族の方
※各期の全日程におおむね参加できる方

申込方法 電話またはFAX・WEBからお申し込みください
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター ☎ 03-6379-4315
受付時間: 月～金(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

FAX 24時間受付
白紙に氏名・電話番号・[心のケア講座]と記載し送信してください FAX 03-6379-4316

WEB 24時間受付
☞こちらの二次元コードよりお申し込みください

申込期間 前期 4/15～5/8 後期 9/1～10/3

各期 先着20名

主催: 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター Tel 03-6379-4315 / Fax 03-6379-4316 世田谷区

介護者の会・家族会

- 認知症の方などを介護されている家族が、介護のヒントや経験などを共有したり、思いを語り合う場。



認知症カフェ

- 認知症の方や家族、地区住民どなたでも参加・交流でき、専門職に気軽に相談もできる場。



認知症を知る講座

- 認知症専門医や臨床心理士が講師となって、認知症も含めた、健やかに年齢を重ねる「そなえ」について学ぶ講座。
年4回開催。



各地域での取り組みについてもお知らせします！

住み慣れたまちで安心して暮らしていくための
『地域づくりや備え』『認知症によくみられる症状』
『健康習慣や今後の暮らし方について』など、
みんなで認知症を学びましょう。

開催日	講師	会場	申込期間
6/9 [月曜日]	野澤 宗央 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 医師	成城ホール (成城6-2-1)	5/1 ~ 6/5 (木)
10/30 [木曜日]	古田 伸夫 氏 済風会病院認知症疾患医療センター センター長	烏山区民会館 ホール (南烏山6-2-19)	9/15 ~ 10/28 (月)
11/26 [水曜日]	遠矢 純一郎 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 医師	玉川せせらぎホール (等々力3-4-1)	10/15 ~ 11/21 (水)
1/19 [月曜日]	浅見 大紀 氏 公認心理師 臨床心理士/日本老年精神医学会認定上級専門心理士	三茶しゃれなあとホール 5階オリオン (三軒茶屋1-41-10 三茶昭和ビル4~6階)	12/15 ~ 1/15 (月)

時間 午後2時~午後4時 (午後1時45分受付開始)
対象 世田谷区在住・在勤・在学の方
申込み せたがやコールまたはFAX・WEBからお申し込みください。
TEL ▶ 03-5432-3333
FAX ▶ 03-5432-3100
(受付時間: 午前8時~午後9時/年中無休)

参加費 無料

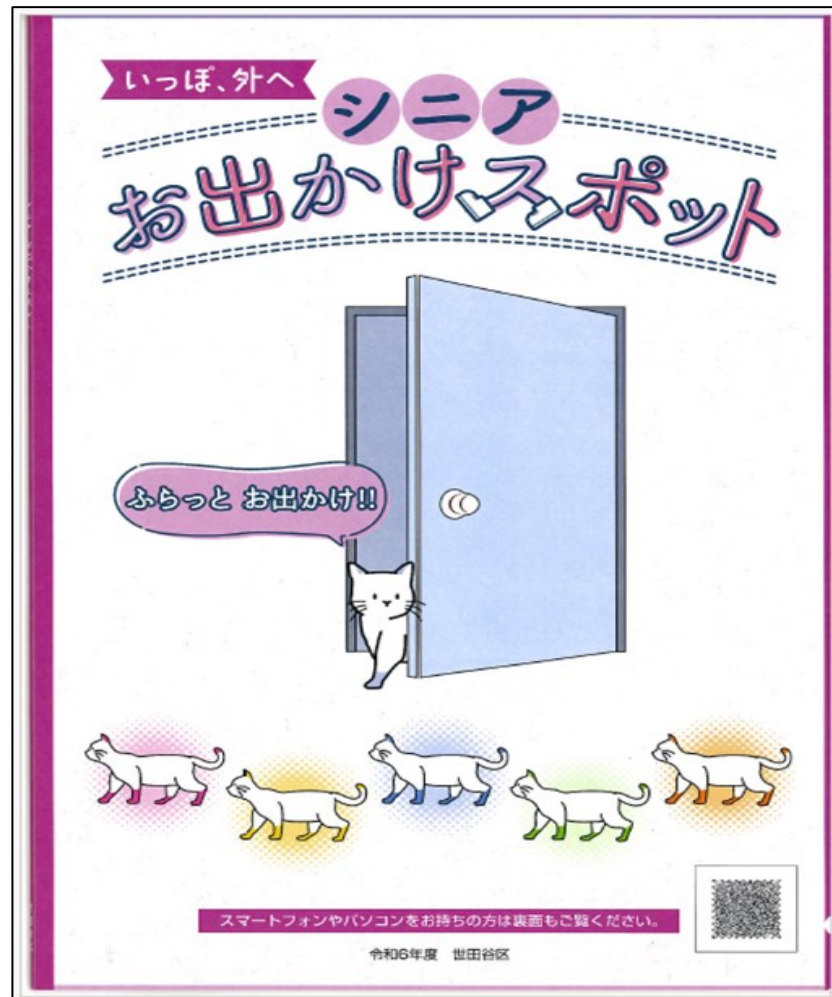
WEBでのお申し込みはこちら

主催 世田谷区 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター <https://setagaya-ninsapo.jp/>
(電話) 03-6379-4315 (FAX) 03-6379-4316

音声コード

シニアお出かけスポット

- 高齢者クラブやサロン活動、自主グループ等、地域のインフォーマルな取組みが掲載されています。市民活動推進課が発行。



いっぽ、外へ シニア お出かけスポット

ふらっと お出かけ!!

スマートフォンやパソコンをお持ちの方は裏面もご覧ください。

令和6年度 世田谷区

アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）

「認知症観の転換」や「本人発信」「地域づくり」等を推進するため講座

認知症の本人の声を聴き、認知症のイメージを転換しながら
自分事として地域の中で、認知症になっても自分らしく暮らしていくため
何が必要かを話し合い、実践（アクション）につなげていく講座

アクション講座受講者の認知症のイメージの変化

【講座前】

「もの忘れが激しい」
「外を徘徊する」
「自分で行動できない」 など



【講座後】

「認知症でも笑顔で暮らすことができる」
「誰もがなりうる 自分事でもある」
「認知症になってもできることがある」 など



アクションを起こす**アクションチーム**が、少しずつ立ち上がっています！



アクション講座テキスト
みんなでアクションガイド
(左:通常版 右:小学生向け)



認知症あんしんガイドブック

認知症について知りたい方や認知症と診断された方、ご家族などに向けた3冊構成の冊子

本冊



認知症に関する
様々な情報を掲載

別冊



本人の声や仲間づくりに
関する情報を掲載

資料編

わたしらしく よりよく 生きていくために 資料編

このリーフレットは、認知症あんしんガイドブックの資料編です。認知症あんしんガイドブックは本冊・別冊・資料編の3冊構成となっています。

地域で心身ともに元気で過ごすために

No	事業名	説明	担当部署	電話
1	はつらつ介護予防講座	介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う1回元結型の講座です。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。	
2	まるごと介護予防講座	介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う全6回の講座です。	世田谷区 介護予防・地域支援課	03-5432-2953
3	元気なシルバーいきいきトレーニング	筋力低下や関節、聴覚改善予防のための筋力トレーニングや脳トレトレーニングを行います。	公益財団法人 世田谷区入居者支援財団	03-3417-2811
4	健康づくり講座・教室	健康づくりのために様々な講座・教室などを開催しています。	公益財団法人 世田谷区 保健センター	03-6265-7441
5	ラジオ体操会	各地区の公園や広場で開催されています。	世田谷区ラジオ体操連盟	03-3429-9429
6	専門職訪問指導	理学療法士や管理栄養士などの専門職がご自宅に訪問し、介護予防に必要な生活改善のためのアドバイスをいたします。	◎要支援1、2の認定を受けている方 ◎65歳以上で基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方	
7	介護予防能力アップ教室	介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な能力の向上を目指します。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。	
8	ふれあい・いきいきサロン 支えあいミニデイ	地域の方々が集い、おしゃべりや体操を行う交流の場です。	社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会	03-5429-2233
9	おたがいさまbank	ボランティア活動をしたい人とボランティアを求めている人と団体とをつなぐサイトです。	社会福祉法人 世田谷ボランティア協会	03-5712-5101

世田谷区では、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域共生社会の実現」を目指し、区民のみなさんが社会に参加する機会をご用意しています。介護予防・フレイル予防にご活用ください。
「せがや健康長寿ガイドブック」では、教室や講座等の様々なサービスをご紹介します。

詳細はこちらをご覧ください

相談先やサービスの
情報をまとめて掲載

お近くのあんしんすこやかセンターでお渡しできます

認知症による行方不明の方への相談対応と備え

できるだけ
早く警察に通報!
1時間以内に

「もしも」家族や大切な人が
いないことに気づいたら
認知症による行方不明への対応と備え～



最初に **警察署** へすぐに相談しましょう!

警察署への相談や届出は、一刻も早いほうが無事に早く発見される可能性が高くなります。本人がいないことに気づいたら、すみやかに110番通報しましょう。

? 警察には何を伝えたら良いですか?

本人の氏名、性別、年齢、特徴、いなくなった時の様子、服装、よく行きそうな場所など、できるだけ詳しい情報をお伝えください。

次に **高齢者安心コール** に連絡しましょう!

以下の対応が可能です。

- 世田谷区24時間安全安心パトロールでの捜索
- 世田谷区役所内、あんしんすこやかセンター、近隣自治体への情報提供
- せたがや一人歩きSOSネットワーク（地域の協力者への呼びかけ）
- 災害・防犯情報メール配信サービス（区民の皆さんへの協力の呼びかけ）

高齢者安心コール（24時間365日対応）
電話：03-5432-1010 FAX：03-5432-1030

「災害・防犯情報メール」では、
区からの災害・防犯情報等を配信しています。
ぜひ登録ください!



音声
コード

2024.4.1

「もしも」に備えてできること

行方不明を未然に防ぎ、
行方不明になっても見つけれられる対策をすることで、
安心して外出を続けることができます

高齢者見守りステッカーを利用しましょう!

ステッカーを靴や衣類等の身の回りの物に貼り付けておくことで、警察等に保護された際に、ステッカーに記載の登録番号から、24時間365日対応している高齢者安心コールを通じ、事前登録いただいた緊急連絡先に連絡をする仕組みです。



費用は
かかりません

対象者 以下①、②を全て満たす方
①区内に住民登録がある方
②要介護1以上の認定を受け、認知症により外出すると自宅等に
戻れない事が「ときどきある」や「常にある」状態の方

配付物 見守りステッカー 1人20枚

事前登録内容 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先（2名）

申込先 高齢者安心コール 電話：03-5432-1010 FAX：03-5432-1030

安心して外出をするためにできることがあります! **Point!**

- 服装や、よく履く靴、よく持って出かける物、よく歩くルートや立ち寄り先などを覚えておきましょう。
- 名前や連絡先を、衣類や持ち物の外から目立たないところに書いておきましょう。
【例】タグやポケット内側、靴の内側など
- なるべく直近に撮影した、本人と分かる写真を準備しておきましょう。
- 周りの人に伝えたいことも書ける「希望をかなえるヘルプカード」を活用しましょう。
- 電波を利用して居場所を特定しやすい機器（GPS）や、外出を感知する
見守りセンサーなどの便利な機器を活用しましょう。

「希望をかなえる
ヘルプカード」の
詳細はこちら



「せたがや一人歩きSOSネットワーク」に登録しましょう!

本人や家族等が、お近くの地域社協事務所または社協地区事務局で事前登録をお願いします。
本人が行方不明になった際、地域の協力者に本人の特徴（服装・写真など）をメール配信します。
24時間365日受付可能です。

【せたがや一人歩きSOSネットワークの問合せ先】
社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会地域社協課
電話：03-5429-2206 FAX：03-5429-2204

せたがや一人歩き
SOSネットワークの
詳細はこちら



【発行】世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課
電話：03-5432-2954 FAX：03-5432-3085

発見された後、
**再発防止の
備え**が大切!

事例検討や
個別ケア会議等で
対応策を関係者と
ともに話し合おう!

「認知症の気づきチェックリスト」

日常生活やもの忘れについて 自己チェックしてみませんか？



あんすこ君
(あんしんすこやかセンターイメージキャラクター)

加齢に伴い活動量が低下したり、人との交流の機会が減ると、からだやこころの機能が徐々に低下していきます。
このような健康と要介護の間の状態を**フレイル(虚弱)**といいます。
フレイル予防を心がけ、フレイルの状態を改善することが大切です。
また、**もの忘れが気になってきた場合には、認知症だけでなく、**
その他様々な病気が潜んでいることもあり、早期診断・早期対応が重要です。



次ページ以降の**基本チェックリスト(2ページ)**や

認知症の気づきチェックリスト(3ページ)で、一度ご自身の心身の状態や、
もの忘れについてチェックしてみましょう。

なお、**あんしんすこやかセンター(4ページ)**にて、

介護予防に関する相談や、もの忘れに関する相談、介護予防手帳の配布、
介護予防教室・地域の活動のご紹介等を行っております。
お気軽にお問い合わせください。

【本リーフレットに関する問合せ先】
世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課
電話 03(5432)2953
FAX 03(5432)3085



音声
コード

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。 ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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 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
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 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
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	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
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 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
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 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
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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ⇒ 合計 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。
お近くの医療機関やあんしんすこやかセンター(4ページ)に相談してみましょう。

※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。
※出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)
※チェックリストの転載はご遠慮ください。

3. これからの認知症ケアについて

自分らしい暮らし

認知症発症

生活の 支障が増える

全身状態低下

人生のゴール

認知症の古い
イメージのままの
地域で暮らして
いる場合



認知症の新しい
イメージをみんなが
持てる地域で暮ら
している場合



どの段階でも
あきらめず
より良い状態で
暮らせるように！



元気なころから出会い
知り合い仲間を増やす

変化・生活のしづらさに
早く気づき地域で支えあう

地域で暮らし続けることを
専門職や仲間と一緒に支えあう

さいごまで自分らしく生ききる
日々を専門職や仲間と一緒に支えあう

その人のニーズを汲み取る大事な手がり

行動心理症状



これまでの対応

- ・ 目に見える「行動」が介入の標的
- ・ 抑えるための居所移動、抗精神病薬

本人のニーズ



これからのあるべき対応

- ・ 行動背景にある苦痛の緩和を目指す
- ・ 苦痛：実存的、身体的、精神的
- ・ 苦痛が緩和されれば、結果として行動心理症状は減少、消退する

欧州緩和ケア学会・認知症緩和ケア提言(2013)

23

共生社会の実現を推進するための認知症基本法

成立:令和 5年 6月14日

施行:令和 6年 1月 1日

第一条（目的） ※一部抜粋

急速な高齢化の進展に伴い認知症の人が増加している現状等に鑑み、
認知症の人が尊厳を保持し希望を持って暮らすことができるよう、
認知症施策に関し基本理念を定め、国、地方公共 団体等の責務を明らかにし、
認知症施策推進に関する計画の策定 について定めるとともに、
認知症施策の基本事項を定めることで、認知症施策を総合的かつ計画的に
推進し、**認知症の人を含めた 国民一人一人が個性と能力を十分に発揮し、
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（共生社会）
の実現**を推進することを目的とする。

それぞれの「責務」

対 象	責 務
国民	共生社会の実現を推進するために必要な 認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深め、共生社会の実現に寄与するよう努める
国・地方公共団体	基本理念にのっとり、認知症施策を策定・実施する
保健医療サービス または福祉サービスを 提供する者	国および地方公共団体が実施する認知症施策に協力するとともに、良質かつ適切な保健医療サービスまたは福祉サービスを提供するよう努める
日常生活および社会生活 を営む基盤となる サービスを提供する 事業者	公共交通事業所等、金融機関、小売業者その他日常生活および社会生活を営む基盤となるサービスを提供する事業者は、 国および地方公共団体が実施する認知症施策に協力するとともに、そのサービスを提供するに当たっては、その 事業の遂行に支障のない範囲において、認知症の人に対し必要かつ合理的な配慮をするよう努める

これからの認知症施策のキーワード



「共生社会の実現」

認知症があってもなくても、認知症の方に限らず…

外国籍の方、性的マイノリティの方、障害のある方、子育て中の方など…

➡全ての人が「共に生きる」社会へ



「新しい認知症観」

認知症になったら何もできなくなるのではなく、出来ること・やりたいことがあり、
住み慣れた地域で仲間とつながりながら、
希望を持って自分らしく暮らし続けることが出来るという考え方。

➡認知症の方も含めた「共生社会の実現」を進めるチカラになります。

認知症のご本人の声を大切に！

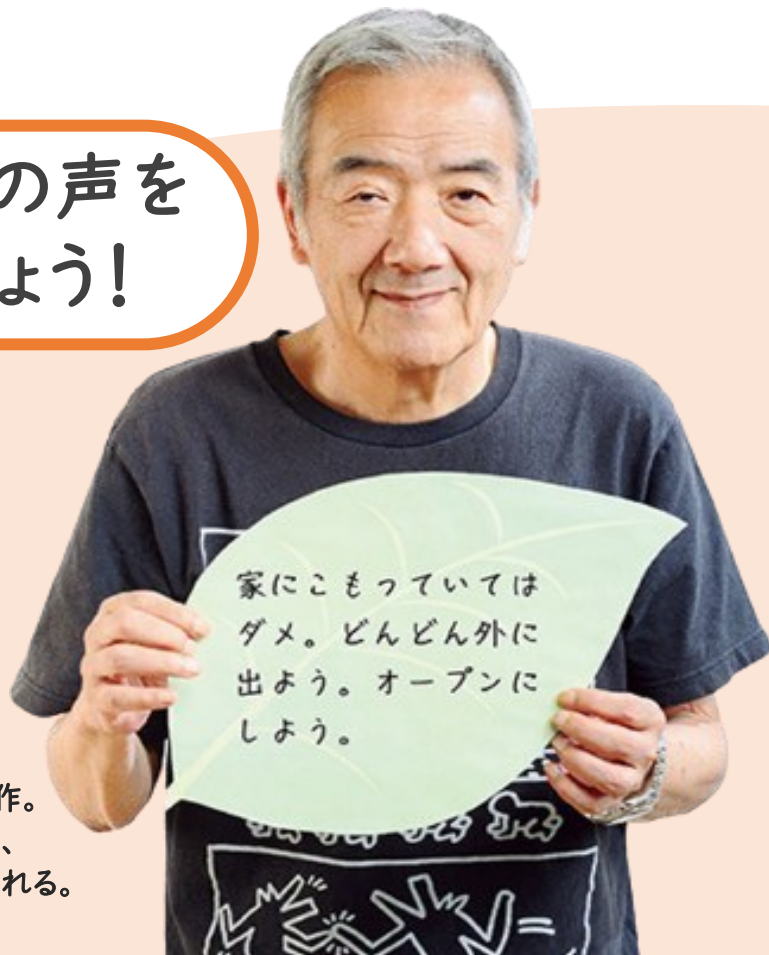
希望条例の制定以降、認知症の本人の声を発信する取組みを充実

アクション講座・講演会での講演、メッセージ動画の作成、区報への掲載 など

認知症の本人の声を
聞いてみましょう！

貫田 直義 さん ▶

テレビ東京で多くの看板番組を制作。
テレビ東京アメリカ社長を退職後、
70歳でレビー小体型認知症と診断される。



区のおしらせ「せたがや」
1面に掲載されました！
(令和5年9月15日号)

◀ 澤田 佐紀子 さん

小・中・高等学校や特別支援学級で
30年以上、美術を教える。
60歳を過ぎた頃から
授業に困難を感じ、認知症を自覚。



各地区のアクション

アクション講座を一緒に受けた地域のつながりから、
認知症のご本人の希望を実現する動きから、
既存の活動から…

まちづくりにつながる様々な“アクション”が
生まれています。



世田谷区の認知症に関する情報は 認知症在宅生活サポートセンターのホームページをご覧ください！

認知症在宅生活サポートセンターのHPでは
認知症に関する相談窓口や、
区内で実施されている認知症関連事業や
講演会などの情報を掲載しています。

また、各地区で実施されているアクションチー
ムの活動等の情報も掲載しております。



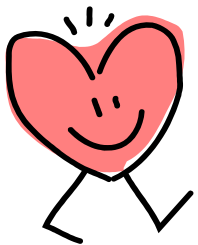
認知症在宅生活サポートセンター
ホームページ



これからの認知症ケアの在り方

- ◆ 本人の声を聴く／意思決定支援／パーソンセンタードケア
- ◆ ストレングス（強み）をアセスメントし、いかす
- ◆ 潜在能力・残存能力が最大限引き出される環境づくりを支援
（活躍の場、活躍の機会を最大化）

インフォーマルな地域の強みも意識してケアプランに！



「本人交流会」や「認知症カフェ」、アクションチームなど・・・
インフォーマルな活動に、ご本人と一緒に参加してみてください！
お一人での見学もお待ちしています♪

