

認知症になってもその人らしく生きられるまち中野を目指して

本人・家族を地域でサポートする 認知症あんしんガイド

令和8年度版



中野大好きナカノさん



もくじ

- | | | | |
|-------------------------|------|------------------------|--------|
| ① 認知症とはどんな病気?..... | P2 | ⑤ 日常の支え..... | P8~10 |
| ② 認知症を予防するために..... | P3 | ⑥ これからの備え..... | P11 |
| ③ 認知症の経過と対応(認知症ケアパス)... | P4~5 | ⑦ オレンジカフェってどんな場所?..... | P12~13 |
| ④ 医療機関を探したい..... | P6~7 | ⑧ 若年性認知症を知りたい..... | P14~15 |



認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢	認知症
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をすっかり」忘れてしまった	「約束したこと自体」を忘れる
「曜日や日付」を間違えることがある	「月や季節」を間違えることがある
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない

⇒ 詳しく認知症について知りたい方は

認知症サポーター養成講座をご受講ください。



中野区認知症YouTube講座を

ご覧下さい▶



認知症サポーター養成講座を受講した方は認知症みまもり隊（サポートリーダー）養成講座を受講し、地域で活動できます。

早期受診・早期治療が重要です



治療ができる認知症や一時的な症状の場合があります

認知症の症状を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善可能な病気があります。（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）

進行を遅らせることが可能な場合があります

薬で認知症の進行を遅らせることができる場合もあります。早い段階から薬を使い始めることが効果的です。薬以外にも、バランスの良い食事や適度な運動、積極的な交流(P3)なども大切です。



軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)は、認知症の前段階にあたる状態のことです。認知症に近い症状が現れますが、早期発見や適切な対応で、認知症への進行を予防できる可能性があります。

中野区もの忘れ検診

中野区では無料でもの忘れ検診を実施しています。

対象者、受診するまでの流れは中野区HPをご覧ください▶



問合せ

在宅療養推進係

tel.03-3228-5785

認知症を予防するために



バランスのよい食事と水分補給

認知症の予防には、生活習慣病予防に努めることが大切です。食事が偏っていると、高血圧症や肥満、糖尿病などを発症する危険が高くなり、認知症発症リスクも高まります。高齢者は、たんぱく質（肉、魚、大豆など）が不足する傾向にあるため、バランスを意識しましょう。熱中症や脱水で認知機能の低下のような症状が出ることもあります。水分補給にも気を付けてください。

適度な運動

認知症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。安全な範囲で歩幅を広げるよう意識することが脳にも転倒予防にも効果的です。

なかの元気アップ体操ひろば

おおむね65歳以上の方に向けた、元気な暮らしにかかせない筋力の保持をめざす体操の場です。



問合せ

介護予防推進係

tel.03-3228-8949



定期的な歯科検診

認知症の予防には、歯周病の予防に努めることが大切です。

歯周病菌が、認知症の原因となるたんぱく質の生成を促進し、脳に蓄積することで、認知症を発生する可能性があるといわれています。

歯周病により、認知症のリスクを高めるだけでなく、噛めなくなることで十分な栄養がとれず低栄養にもつながります。定期的に歯科を受診しましょう。

認知症予防講座「脳いきいき講座」(1コース2日制)

脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を行い現在の認知機能の状態を知り、認知症予防につながる生活習慣や活動について学ぶ講座です。



問合せ

担当の地域包括支援センター(P8)

積極的な交流

認知症の予防には、積極的な交流に努めることが大切です。外出し交流することで気分的な落ち込みやうつ傾向を予防できます。元気な高齢者を目指し、社会との繋がりを持って、心も身体も健やかに過ごしましょう。

まちなかサロン

区民の自宅や区民活動センター等を会場に、区民同士が気軽に集える憩いの場として輪を広げています。

問合せ

中野区社会福祉協議会
中野ボランティアセンター
tel.03-5380-0254

健幸プラザ

60歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動の支援等を行います。

問合せ

すこやか福祉センター(P8)
でお近くの健幸プラザについてお尋ねください。

友愛クラブ

地域の老人クラブで、概ね60歳以上の方が参加できます。中野区内には約60のクラブがあり、3,000人余りの会員が在籍しています。様々な趣味活動や清掃活動、防犯パトロールなど地域に役立つ活動をしています。

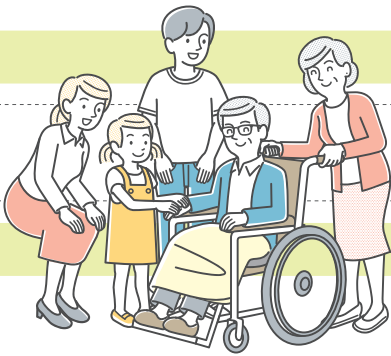
問合せ

地域自治推進係
tel.03-3228-8921

認知症の経過と対応（認知症ケアパス）

認知症の程度	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	・同じことを何回も聞く。 ・約束したことを忘れる。 ・探し物が増える。 ・不安、いらいら、あせり、抑うつ等がある。 	・買物の際に小銭が払えない。 ・同時に複数のことが処理できない。 ・「物を盗られた」という。 ・日にちや時間を間違える。	・季節に応じた服を選べない。 ・たびたび道に迷う。 ・トイレや部屋の場所がわからない。	・着替えやトイレがうまくできない。 ・歩行が不安定になる。 ・飲み込みが悪くなる。	・反応が少なくなり、会話が減る。 ・一日中うつらうつらする。 ・常時オムツが必要になる。 ・口から食事がとれなくなる。
家族の心構え	●運動や近所づきあいで社会参加を促すことで予防や症状の進行を抑えましょう。 ●認知症を理解し、接し方の基本やコツを学びましょう。周囲の気づきが大切です。	●認知症が心配な場合は、早めに医師に相談しましょう。 ●困ったことがあったら早めに地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。 ●認知症カフェや家族会など、介護の悩みや不安を打ち明けられるところとつながりましょう。			●誤嚥性肺炎や床ずれなど体調の異変に気づいたら、早めに医師に相談しましょう。 ●本人の意思を尊重し、どのような終末期を迎えるか家族で話し合っておきましょう。

認知症の方を支援する体制等	相 談	地域包括支援センター(P8) もの忘れ相談会(P6) 在宅療養相談窓口(P6)	ケアマネジャー 若年性認知症相談窓口(P14)	
	予 防	もの忘れ検診(P2) 脳いきいき講座(P3) なかの元気アップ体操ひろば(P3)		
	地域のつながり	みんなで交流するために【まちなかサロン(P3) 認知症地域支援推進事業(P10)	オレンジカフェ(P12)】	
		さまざまな活動の場として【友愛クラブ(P3) 中野ボランティアセンター(P14)	健幸プラザ(P3)】	
	家族支援	家族会(P10) 家族介護教室(P10) 若年性認知症家族会(P14)	高齢者緊急一時宿泊事業(P9)	
	医 療	もの忘れでどうしたらいいかわからないときに【在宅療養相談窓口(P6) 認知症初	期集中支援チーム】	
		認知症の診断を受けるには【かかりつけ医、認知症アドバイザー医・サポート医、認知	症疾患医療センター(P6～7)】	
	生活支援	高齢者困りごと支援事業 ほほえみサービス事業 シルバー人材センター(P9)	介護保険サービス(P9)	おむつサービス 訪問理美容サービス(P9)
	備 え	運転免許証の自主返納 人生会議 自動通話録音機(P11)	徘徊高齢者探索サービス 認知症高齢者等個人賠償責任保険(P11)	
	権利擁護	アシストなかの(P10) 消費生活に関する相談窓口(P11)	成年後見制度 高齢者虐待(P10)	



●上記のケアパスは、中野区全体の標準的なケアパスです。

医療機関を探したい

もの忘れが気になるときは

本人・家族・関係者が「認知症かもしれない」と心配になったら

早めに医療機関を受診する

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がない

かかりつけ医に相談

中野区認知症アドバイザー医
東京都認知症サポート医に
相談(P7)

●専門医療機関

(もの忘れ外来・精神科・脳神経内科・
脳神経外科等)

●認知症疾患医療センター

医療機関での受診に抵抗感があるときは

●地域包括支援センター

詳しくは P8 をご覧下さい。

●もの忘れ相談会

中野区役所で月 1 回開催しています。
予約不要在宅療養推進係
問合せ tel.03-3228-5785

認知症疾患医療センター

認知症の検査、診断等の診療に加え、専門的な相談にも応じる東京都指定の専門医療機関。

地域拠点型 認知症疾患医療センター 浴風会病院

住 所: 杉並区高井戸西1-12-1 電話 03-5336-7790

受付時間: 月～金 午前9時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

地域連携型 認知症疾患医療センター あしかりクリニック

住 所: 中野区中央5-44-9 電話 03-3380-0720

受付時間: 月～金 午前9時～12時半、午後2時～5時(祝日、年末年始除く)

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局

中野区医師会

問い合わせ: 電話 03-3384-1335

受付時間: 月～金 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

医療機関や中野区認知症アドバイザー医の紹介をします。

中野区歯科医師会 スマイル歯科診療所

問い合わせ: 電話 03-5380-0334

受付時間: 火～木、土日 午前9時～12時、午後1時～5時(祝日、年末年始除く)

かかりつけ歯科医や訪問診療を行う歯科医の紹介をします。

中野区薬剤師会

問い合わせ: 電話 03-5330-8934

受付時間: 月・火・木・金 午前9時～午後1時(祝日、年末年始除く)

かかりつけ薬局や訪問して薬剤の管理指導が行える薬局の紹介をします。

在宅療養相談窓口

医療や介護を受けながら在宅で生活する方の相談ができる専門窓口です。

問い合わせ: 在宅療養推進係 区役所3階3番窓口 電話 03-3228-5785

受付時間: 月～金 午前8時半～午後5時(祝日、年末年始除く)

認知症について医師に相談したいとき

医療機関	連絡先	住 所
三五医院	03-3381-0313	中野区南台2-6-8
クリニカル南台	03-3381-8681	中野区南台2-45-10
白川クリニック	03-6382-5011	中野区南台2-51-8 グランルージュ中野南台1階
高橋医院	03-3381-3238	中野区南台3-3-3
右近クリニック	03-3381-3191	中野区南台3-33-5
南台寺尾クリニック内科・小児科	03-3381-7755	中野区南台3-37-27
中野新橋内科クリニック	03-6383-3201	中野区弥生町2-20-18 アーバンビューンパタ1階
やなだクリニック	03-5342-9511	中野区弥生町6-2-20
中野訪問クリニック	03-5304-5080	中野区本町1-31-6 マンション中野坂上203号室
やまもと消化器内科クリニック	03-5304-1195	中野区本町3-31-7 プレジールS 1階
新中野内科クリニック	03-6382-5270	中野区本町4-45-9 ユニバーサルスクエア新中野4階
中村診療所	03-3381-3797	中野区本町5-39-2
吉田内科クリニック	03-5328-2050	中野区本町6-20-17
セイメイ内科	03-5389-2972	中野区中央1-25-5-106
中野坂上米沢医院	03-3365-2727	中野区中央2-4-3 ホームメイビル1階
くすのき診療所	03-3361-0072	中野区中央2-7-8-103
塔ノ山医院	03-3371-7106	中野区中央2-14-9
かねなか脳神経外科	03-6382-4880	中野区中央4-4-2
新渡戸記念中野総合病院	03-3382-1231	中野区中央4-59-16
やまさき内科クリニック	03-3380-7777	中野区中央5-39-13 1階
あしかりクリニック	03-3380-3272	中野区中央5-44-9
桜山診療所	03-3369-0900	中野区東中野3-17-8
田中クリニック	03-5348-2707	中野区東中野3-17-18
東中野セント・アンジェラクリニック	03-6908-9698	中野区東中野5-17-10 華実園1階
かたやま医院	03-3227-0603	中野区東中野5-23-14 関東バス本社ビル1階
宇野医院	03-3369-2090	中野区中野1-6-2
矢野クリニック	03-5341-3131	中野区中野3-28-21
宮地内科医院	03-3361-1858	中野区上高田1-35-9
渋谷医院	03-3386-1571	中野区上高田2-38-2
宮医院	03-3385-3177	中野区上高田3-1-13
山田クリニック	03-3386-0415	中野区新井2-6-10
新橋医院	03-3385-2800	中野区新井2-10-3
いしい内科クリニック	03-5345-7667	中野区沼袋3-28-9
さわだ医院	03-5318-2526	中野区沼袋4-24-5
江古田沼袋診療所	03-3387-3424	中野区沼袋4-27-15 フォーシーズンビル1階
井上医院	03-3386-6194	中野区松が丘1-2-16
たかねファミリークリニック	03-5356-8120	中野区丸山2-17-13
のがたクリニック	03-3389-2201	中野区野方1-40-1
野方駅内科	050-1809-9522	中野区野方5-3-1
長谷川医院	03-3338-2050	中野区野方5-28-6
いたばしクリニック	03-5356-1623	中野区大和町1-27-3 暁荘1階
たかとり内科	03-6265-5835	中野区大和町1-30-6
能戸クリニック	03-3337-6700	中野区大和町1-45-12
小川クリニック	03-5327-4664	中野区大和町2-46-3
大場診療所	03-3330-0073	中野区大和町3-40-6
宮嶋メディカルクリニック	03-3338-7492	中野区若宮1-25-12
とりつかせいクリニック	03-3310-3880	中野区若宮3-36-12
ホームクリニックなかの	03-6383-0512	中野区鷺宮3-3-6 シュプール1階1A
若宮診療所	03-3338-7335	中野区鷺宮3-11-8
さかい内科クリニック	03-5327-3670	中野区鷺宮3-19-15
熊谷医院	03-3338-1515	中野区鷺宮3-32-5
協立内科・脳神経内科クリニック	03-5327-8612	中野区鷺宮4-2-3
美穂診療所	03-3990-1208	中野区鷺宮5-3-14
やまぐち内科ハートクリニック	03-3970-0770	中野区上鷺宮2-4-1
千川通りクリニック	03-5987-0114	中野区上鷺宮3-16-1
たかのクリニック	03-3990-2222	中野区上鷺宮4-6-38



中野区地域包括支援センター・すこやか福祉センター

お住まいの地域によって、担当が変わります。

南中野地域包括支援センター

電話 03-5340-7885

弥生町 5-11-26(みなみらいず内)

南台 全域 弥生町1丁目 38番1～10,24,25号、39番
弥生町2丁目 36番7～9号、37番5(一部)、9(一部)号、
40番8号、41番8号、43～53番 弥生町 3～6丁目

本町地域包括支援センター

電話 03-5385-3733

本町 5-10-4(倶楽部千代田會館内)

弥生町1丁目 1～37番、38番11～23号、40～60番 弥生町2丁目
1～35番、36番1～6,10～15号、37番1～4,5(一部)、6～8,9(一部)、
10～15号、38,39番、40番1～3,9～13号、41番1～6,10～21号、42番
本町1丁目 1～12番、13番1～7,8(一部)号、15番1～6,25号、16～30番
本町2丁目 1～45,52,53番 本町3丁目 1～26番 本町4丁目 1～4,
6～48番 本町5・6丁目 中央3丁目 30～36番 中央4丁目 1～5番、
6番1～12,17～29号、7～10番 中央5丁目 1～19番、20番1～6,
7(一部)、13～15号、21番6～15号、27番1～13,25～34号

南部すこやか福祉センター 電話 03-3380-5551

東中野地域包括支援センター

電話 03-3366-3318

東中野 1-5-1

本町1丁目 13番8(一部)、9～18号、14番、15番11～22号、
31,32番 本町2丁目 46～51,54番 本町3丁目 27～33番
本町4丁目5番 中央1・2丁目 中央3丁目 1,2,22～26番
東中野1・2丁目 東中野4・5丁目 中野1丁目 1～31,33～49,
51～53番、54番1～5号、56番10(一部)、11(一部)、13(一部)号、
57～63番

中野地域包括支援センター

電話 03-3367-7802

中央 3-19-1(中部すこやか福祉センター内)

中央3丁目 3～21,27～29,37～51番 中央4丁目 6番14,15号、
11～61番 中央5丁目 20番7(一部)、8～11号、21番1～5号、
22～26番、27番14～23号、28～49番 東中野3丁目 中野1丁目
32,50,54番9～13号、55番、56番1～9,10(一部)、11(一部)、12,
13(一部)号 中野2・3丁目 中野4丁目 1,2,8～10,13～21番、
22番1,2号 中野5丁目 1～67番 中野6丁目 上高田 全域
新井1丁目 1番、2番1～17,25(一部)、26～28号、3番1～3,11～15号

中部すこやか福祉センター 電話 03-3367-7788

中野北地域包括支援センター

電話 03-5380-6005

松が丘 1-32-10(松が丘シニアプラザ内)

中野4丁目 3～7,11,12番、22番3号、23番 中野5丁目 68番
新井1丁目 2番18～24,25(一部)号、3番4～8号、4～43番
新井2～5丁目(3丁目 38番除く) 松が丘 全域 江原町 全域
江古田1丁目 1～39番 野方1丁目 1～35,43～49,
54～58番 野方2丁目 大和町1丁目 12～15番
大和町2丁目 1,2番

江古田地域包括支援センター

電話 03-3387-5550

江古田 4-31-10(北部すこやか福祉センター内)

新井3丁目 38番 沼袋 全域 江古田1丁目 40～43番
江古田2～4丁目 丸山 全域 野方3～4丁目 野方5丁目
1～6番、7番(1～4号を除く)、10～34番、35番1,2号
野方6丁目 1～35番、36番13～15号、40番1～3,15～22号、
41～44番、45番11～17号、47番1号、48～51番 若宮1丁目
7番10～14号、8番8(一部)、9～13号、10番、11番5～15号、
12～16,24～27番

北部すこやか福祉センター 電話 03-3389-4323

鷺宮地域包括支援センター

電話 03-3310-2553

若宮 3-58-10(鷺宮すこやか福祉センター内)

野方1丁目 36～42,50～53番 野方5丁目 7番1～4号、8,9番、
35番4～10号 大和町1丁目 1～11,16～68番
大和町2丁目 3～49番 大和町3・4丁目 若宮1丁目 1～6番、
7番1～9,15,16号、8番1～7,8(一部)、14～19号、9番、
11番1,2号、17～23,28～59番 若宮2・3丁目 白鷺1丁目

上鷺宮地域包括支援センター

電話 03-3577-8123

上鷺宮 3-17-4(かみさぎホーム内)

野方6丁目 36番1～12号、37～39番、40番5～14号、
45番1～10号、46番、47番2～16号、52,53番
白鷺2・3丁目 鷺宮 全域 上鷺宮 全域

鷺宮すこやか福祉センター 電話 03-3336-7111

開設時間 月～土 午前8時半～午後5時
(祝日、年末年始除く)

★地域包括支援センターは緊急の場合、時間外や休業日も電話で対応しています。

日常生活の支援を受けたいとき

介護保険サービス

介護や支援が必要で「要介護・要支援認定」を受けた方は、介護保険サービスを利用できます。なお、「基本チェックリスト」(生活状況等についての質問)により生活機能の低下が見られた方は、要介護・要支援認定を受けずに、介護予防・生活支援サービスを利用できます。まず、担当の地域包括支援センターにご相談ください。(P8)



高齢者総合窓口(区役所3階)、地域包括支援センター(P8)、区民活動センター、すこやか福祉センター(P8)で配布しています。



ほほえみサービス事業

様々な理由で、生活上のお手伝いを必要としている人に対し、区民の参加と協力により、趣味などのお手伝いをする会員制のサービス。(有償)

問合せ 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業
tel.03-5380-0753

開設時間 月～土 午前8時半～午後5時
(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

高齢者困りごと支援事業

年を重ねていくことでできなくなる日常のちょっとした困りごと(30分以内)をお手伝いするサービス。(無償)

問合せ 中野区社会福祉協議会 高齢者困りごと支援事業
tel.090-5778-7288

開設時間 月～土 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

シルバー人材センター

区内在住の高齢者が会員登録し、豊富な経験を活かして地域で活躍しています。ご家庭からは、主に定期的な家事援助サービスや、荷物の片づけなどの臨時のお仕事をお受けしています。まずはお電話にてお問い合わせください。

問合せ 中野区シルバー人材センター
tel.03-3366-7971

開設時間 月～金 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始除く)

訪問理美容サービス

在宅で寝たきりの方などに、訪問による理美容サービスを実施します。区が発行する理美容券により、区と協定を結んでいる理美容店から訪問による理美容サービスが受けられます。理美容券は、年間最大6枚まで発行します(申請月で、理美容券の年間給付枚数が異なります)。

対象者 要介護3～5で、寝たきりまたは認知症により理美容店での調髪が困難な方。

利用者負担 1回につき1,500円

問合せ 介護給付係
tel.03-3228-6531

おむつサービス

在宅での介護を必要とし、常時失禁状態にある方に紙おむつを支給します。医療機関に入院中で、紙おむつ現物での受給が難しい方には、おむつ費用を助成します。

問合せ 高齢者(65歳以上)の方 障害者の方
担当の地域包括支援センター(P8) 障害者相談係 区役所3階5番窓口
tel.03-3228-8956 fax.03-3228-5662

高齢者緊急一時宿泊事業

有料老人ホームや特別養護老人ホームにおいて緊急時の一時宿泊を実施し、必要なサービスの調整を行うことにより、高齢者が地域の中で生活できるよう支援します。概ね65歳以上で家庭内の事情や介護者の急病等により在宅での生活が困難な方が対象です。原則14日以内、利用料あり。

問合せ 担当の地域包括支援センター(P8)

権利を守りたいとき

アシストなかの(地域福祉権利擁護事業)

福祉サービスの利用相談や利用料の支払いなどに不安がある方が利用できます。福祉サービス利用の手続きの書類の整理や、金銭管理、大切な書類の預かりなど、ご本人の希望や状況に応じて手伝います。

問合せ 中野区社会福祉協議会アシストなかの
tel.03-5380-6444

開設時間 月～金 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始除く)

成年後見制度に関する相談

認知症などによって物事を判断する能力が十分でなくなり、自分ひとりでは契約や財産の管理などをすることが難しい方を支援する成年後見制度に関する相談支援を行います。

問合せ 中野区成年後見支援センター
tel.03-5380-0134

開設時間 月～金 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始除く)

高齢者虐待の相談

高齢者虐待は早期発見、早期対応が大変重要です。身体にあざがある、必要な介護や医療を受けていない等、身近に気がかりな高齢者やその家族がいましたら、ご相談ください。

問合せ 高齢者専門相談係
tel.03-3228-8951

開設時間 月～金 午前8時半～午後5時
(祝日、年末年始除く)

担当の地域包括支援センター(P8)

地域包括支援センターの受付時間はP8

地域とつながりたいとき

認知症になったこと、介護に関することなどについて、同じ境遇の人や同じ思いを抱えている人、専門家などと情報や思いを共有することができます。

オレンジカフェ

認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同士の交流、情報交換をしています。

問合せ 在宅療養推進係
tel.03-3228-5785

家族会

介護を担うご家族同士が集まり、悩みや相談にのってもらうことで、介護の不安や心配を軽減できる場です。

問合せ 担当の地域包括支援センター(P8)

家族介護教室

介護技術を学びながら、在宅で介護をしている人同士で情報交換ができる場です。

問合せ すこやか福祉センター(P8)

認知症地域支援推進事業

区内4か所で週1回(月4回)程度、どなたでも気軽に立ち寄れ、ゆったり過ごせる拠点を開所しています。専門の相談員にも気軽に相談できます。

問合せ 在宅療養推進係
tel.03-3228-5785



運転免許証の自主返納

運転免許証が不要になった方や運転に自信がなくなってきた高齢ドライバーの方が、自主的に運転免許証を返納することができる制度です。自主返納または運転免許証の更新を受けずに失効した方(5年以内に限る)は、運転経歴証明書の交付を受けることができます。運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として、永年利用することができます。交付には手数料がかかります。

申請場所：都内の警察署など

居場所がわからなくなったとき

徘徊高齢者探索サービス

要支援1以上で、認知症による徘徊行動のある高齢者を介護している方へのサービスです。委託事業者が提供するGPS端末の機能を利用し、介護者がスマートフォン等にインストールしたアプリで位置情報検索を行うか、事業者が電話で位置情報を問い合わせることで居場所を確認します。探索時、徘徊行動のある高齢者がGPS位置情報端末を身に付けている必要があります。

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症による徘徊行動のある高齢者等が日常の偶発の事故により第三者の身体および財物に損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合に、3億円を限度に補償するサービスです。

問い合わせ：担当の地域包括支援センター(P8)

長時間居場所がわからなくなったときには・・・

110番通報し、名前・年齢・家を出たときの服装等の情報を伝えると都内全域に情報が回ります。写真も用意しておきましょう。



悪徳商法や詐欺にあわないために

自動通話録音機

特殊詐欺被害を未然に防止するため、相手と通話する前に警告メッセージを流し、通話内容を自動で録音する「自動通話録音機」を無料で貸し出しています。

問い合わせ：生活・交通安全係 電話 03-3228-8736

消費生活に関する相談窓口

消費生活のさまざまなことをご相談ください。

- 商品購入などにおける契約上のトラブル
- 商品の品質・サービスについての疑問
- 製品事故があった場合
- 契約にあたり疑問や不安がある場合
- ◎相談は無料(区内在住、在勤、在学の方)
- ◎個人情報を守られます

問い合わせ：中野区消費生活センター 電話 03-3228-5438 区役所4階

開設時間：月～金 午前9時半～午後4時(祝日、年末年始除く)

人生会議を開きましょう

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来あなた自身が病気になったり、介護が必要になったときに備えて、これまで大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療、介護関係者とともにあらかじめ考え、繰り返し話し合うプロセスのことを言います。人生会議のツールとして「わたしの思い手帳」「医療・ケアについてのわたしの意思表示」を配布しています。

配布場所：在宅療養推進係 区役所3階3番窓口 電話 03-3228-5785

オレンジカフェってどんな場所？

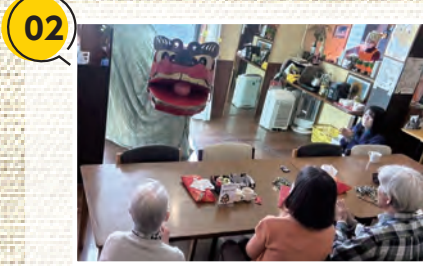
※詳細は各カフェにお問い合わせください。

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同士の交流、情報交換をしています。人とのつながりから生まれるあたたかみを感じ、明日もまた頑張ろうという勇気を共有しませんか？



オレンジカフェ土屋

場 所 中野区弥生町一丁目58番14号
弥生区民活動センター
日 時 毎月第一日曜日 13:30~15:00
問合せ 03-3380-5030



オレンジカフェアロハ

場 所 中野区上高田二丁目45番10号
アロハデイサービス
日 時 不定期開催
問合せ 03-6657-9325



オレンジカフェとんぼ

場 所 中野区東中野四丁目2番16号
東中野キングス・ガーデン
日 時 毎週水曜日 14:00~16:00
問合せ 090-7244-0091



小淀ホームスマイルcafé

場 所 中野区中央一丁目18番3号
小淀ホーム
日 時 毎週火曜日 10:00~11:30
問合せ 03-3366-6511



オレンジカフェなごみ

場 所 中野区野方一丁目29番4号
竹内ビル1階
日 時 毎月第四土曜日 14:00~16:00
問合せ 080-3171-4578



えこも亭

場 所 中野区江古田三丁目14番19号
東京総合保健福祉センター 江古田の森
日 時 毎月5日 14:00~16:00
問合せ 03-5318-3711



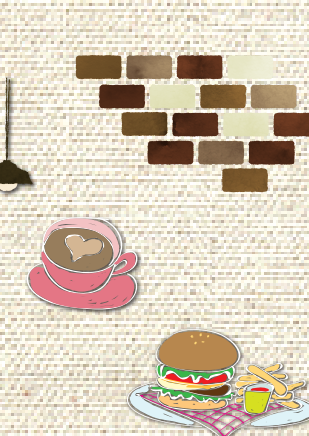
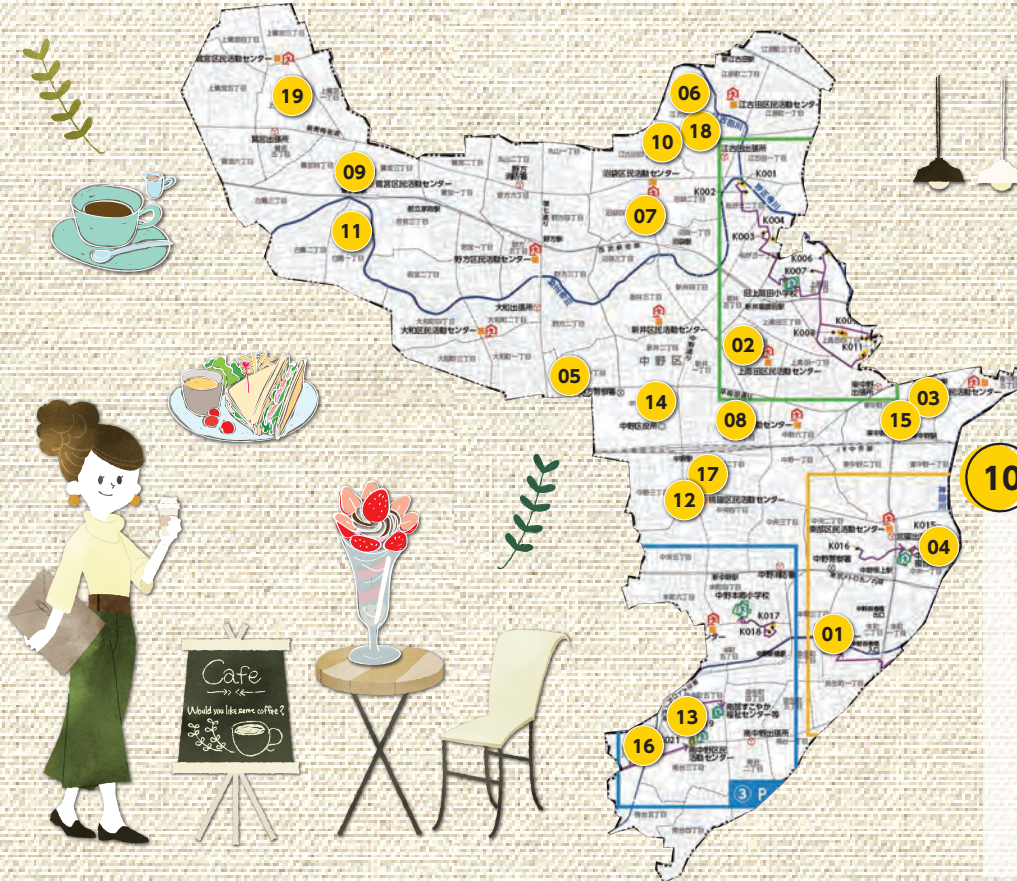
オレンジカフェゆるナカ

場 所 中野区中野二丁目14番24号1F 北側
遊びのひろばゆるナカふえ
日 時 毎月第二日曜日 13:00~16:00
問合せ 080-3699-3749



カフェゆうゆう

場 所 中野区江古田三丁目3番22号1F
地域ふれあいスペースえごた
日 時 毎月第三土曜日 13:30~15:00
問合せ 03-5913-1871



オレンジカフェふくろう

場 所 中野区沼袋二丁目30番6号
Kビル1階 ふくろうスポーツ館
日 時 毎月第一日曜日 14:00~16:00
問合せ 03-3389-2963



ほっとカフェ広町

場 所 中野区弥生町六丁目2番
コーシャハイム中野弥生町コミュニティサロン
日 時 毎月第二・第四金曜日 13:00~15:00
問合せ 090-5525-2136



音楽療法士による歌声喫茶

場 所 中野区上鷺宮二丁目21番36号
プレザンプラン中野鷺宮
日 時 毎月第二水曜日 13:30~14:30
問合せ 03-5987-0821



オレンジにこにこ茶屋

場 所 中野区東中野四丁目4番5号
東中野アパートメント510号
日 時 月2回金曜日 14:00~15:30
問合せ 090-9153-8011



Nカフェ

場 所 中野区中野四丁目10番2号
スターバックスコーヒー中野セントラルパーク店舗内
日 時 年4回
問合せ 03-3228-5785 (地域包括ケア推進課)



おしゃべりカフェ

場 所 中野区弥生町五丁目5番2号
南中野区民活動センター2階調理室
日 時 毎月第一水曜日 14:00~16:00
問合せ 090-3540-3321



オレンジカフェ陽だまりの輪中野

場 所 中野区中央四丁目57番1号
桃園区民活動センター
日 時 毎月第三火曜日 13:30~16:00
問合せ 080-6552-6599



みかんライブラリー

場 所 中野区白鷺一丁目14番8号しらさぎ桜苑
日 時 毎月第四水曜日 13:00~15:30
問合せ 03-5356-5447



オレンジカフェさざきのみや

場 所 中野区鷺宮三丁目22番5号
鷺宮区民活動センター3階
日 時 毎月第三火曜日 13:30~15:30
問合せ 090-9672-6585

若年性認知症を知りたい

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症をいいます。
年齢問わず就労中で、認知症が疑われる人もご活用ください。

こんな症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など



中野区ホームページ
若年性認知症について

	認知症の疑い	受診・鑑別診断 → 就労継続に向けた 調整	就労から地域生活への移行	医療・介護等のサービス利用
本人・家族の対応	● 認知症疾患医療センター(P6)など、医療機関への受診 ● 若年性認知症に関する相談窓口への相談(下記)	● 職場との話し合い ● 精神障害者保健福祉手帳の取得(初診日から6か月以上経過) ● 自立支援医療(精神通院医療)の申請	● 障害年金(請求手続きは初診から1年6か月を経過してから)	● 介護保険サービス、障害福祉サービスの申請 ● (場合により)地域福祉権利擁護事業や、成年後見制度の利用 など ● 高額療養費、医療費控除 など
職場の対応	<上司・同僚の対応> ● 異変に気づいたら、産業医や医療機関につなぐなど、受診勧奨 ● 若年性認知症に関する相談窓口への相談(下記)	<上司・同僚の対応> ● 診断に基づく適切な配慮と管理 <人事担当者> ● 就労継続に向けた職場の後方支援 ● 障害者雇用の検討	● 休職制度の活用 ● 傷病手当金	● 雇用保険(失業保険)手続き ● 健康保険切り替え 等
産業医等	● 認知症疾患医療センター(P6)など、専門医のいる医療機関の紹介 ● 本人・職場全体のケア	● 本人・職場全体のケア		
支援の体制	中野区若年性認知症相談窓口(下記) による支援や関係者等との連携			

P4～5をご覧ください

※上記の表は東京都福祉保健局発行の「若年性認知症ハンドブックー職場における若年性認知症の人への支援の ためにー」(平成29年11月改訂)をもとに作成したものです。

若年性認知症に関する相談窓口

中野区若年性認知症相談窓口
tel. 03-3228-5785 平日(年末年始除く)午前8時半～午後5時
東京都若年性認知症総合支援センター (NPO法人いきいき福祉ネットワークセンター)
tel. 03-3713-8205 平日(年末年始除く)午前9時～午後5時

若年性認知症家族会

陽だまりの輪	開催日:毎月第2土曜日 午後1時半～4時 住 所:桃園区民活動センター(中央4-57-1) 連絡先:080-6552-6599 参加費:500円
--------	--

ボランティアをしたいとき

中野ボランティアセンター

ボランティアに参加したい人、頼みたい人のそれぞれの希望を伺い、ボランティア活動の輪を広げています。

問い合わせ: 中野区社会福祉協議会ボランティア相談専用
電話:03-5380-0255

開設時間: 月～土 午前9時～午後5時(祝日、年末年始、第3月曜日除く)

voice

家族にもの忘れを指摘され医療機関を受診、50代後半に認知症と診断され、そんなものかな～?と思いつつ通院しているというFさん。月に数回、地域の高齢者の集いに参加し、温かな笑顔で皆さんのお話を聞いてくださる人気者です。

Q1 何をして過ごすのが好きですか?
図書館で本を借りて読んでいます。ぶらぶら散歩することも好きですが、たまに現在地がわからなくなり困ります。

Q2 わからなくなったり、忘れてしまったらどうするのですか?
大事なことはメモを取るようにしています。それでも忘れてしまったら「ごめんなさい」と謝ります。悩んでいることや不安なことも忘れてしまえば大丈夫。

Q3 同居している家族について
お互い気を使ったり、言い合いをすることがあっても、経済的には助かっているし、用意してくれるご飯はとてもおいしいです。

Q4 認知症になった私からみなさんに伝えたいこと
認知症になったことがいいか悪いかというよりも、思いつめても仕方がないし、不便なことは多いけど、それをどう補っていくかのほうが大事です。

～若年性認知症の人が受けられる主な制度一覧～

	利用可能な制度	担 当
障害福祉サービス	◆精神障害者保健福祉手帳 ◆障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス	障害福祉課 すこやか福祉センター(障害者相談支援事業所)
医療費助成	◆自立支援医療(精神通院医療) ◆高額療養費 ◆高額介護合算療養費(医療)	すこやか福祉センター(障害者相談支援事業所) 加入している医療保険の保険者 加入している医療保険の保険者もしくは保険医療課
介護サービス	◆高額医療合算介護サービス費(介護) ◆介護保険制度 ◆高額介護(介護予防)サービス費	介護保険課 担当の地域包括支援センター(P8) 介護保険課
経済的支援	◆傷病手当金 ◆雇用保険制度(失業手当等) ◆障害年金 ◆特別障害者手当 ◆生活困窮者自立支援制度	加入している健康保険組合 東京ハローワーク 中野年金事務所 障害福祉課 中野くらしサポート
日常生活支援	◆日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業) ◆成年後見制度	中野区社会福祉協議会 中野区社会福祉協議会

※制度ごとに要件があります。また個々の状況に応じて、一覧記載以外の支援制度もあります。
詳しくは 各担当、もしくは、中野区若年性認知症相談窓口へご相談ください。

自分でできる

認知症の気づきチェックリスト



中野大好きナカノさん

自分自身や家族、周囲の人が気になり始めたらチェックしてみま
しょう。最も当てはまるところに○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されますか	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

チェックをしたら、1から10の合計を計算 ⇒ 合計点 点

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。
かかりつけ医や相談機関などに相談しましょう。（6～7ページ参照）

※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