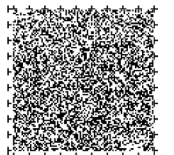


世田谷 認知症とともに生きる

みんなでアクション ガイド





このガイドを手にしたあなたへ

だれもが、日いちにち、そして長い年月を
自分なりに暮らしています。

いくつであっても、認知症になってからも
世田谷のまちで、毎日を楽しく、元気に、
自分らしく暮らし続けられるように。

それを夢物語ではなく
みんなでいっしょに実現していくために
世田谷区では「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) がつくられました。

これからの日々を
あなたが、よりよく暮らせるように、
そして、あなたが暮らす世田谷が
ともに暮らしやすいまちになるように。

このガイドをもとに、
いっしょに学びあい、語りあい、
できることからひとつずつ、楽しいアクションに
チャレンジしていきましょう。

世田谷区では「認知症とともに生きる希望条例」の
取り組みを推進しています。

「世田谷区 認知症とともに生きる希望条例」パンフレット▶

世田谷区 認知症 条例 検索



▲条例パンフ
二次元コード



「知ろう」 P.3-P.14

- 1) 認知症の特徴ってなに？
- 2) 認知症とともに生きていく日々は
- 3) 認知症の新しいイメージを
【暮らしていく経過（人生の旅）】
- 4) 認知症とともに生きる・支えあう
- 5) 地域の中で広がる可能性



「考えてみよう、話しあってみよう」 P.15-P.16

自分は今から・・・



「ちょっと一緒に動き出そう」 P.17-P.22

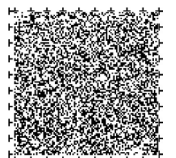
- 1) 身近な地域で出会おう
- 2) アクションチームで望みをカタチに！
- 3) あなたの地域でアクション！
・地域の「希望の木」 ・「アクションマップ」をつくろう！



P.23-P.26

- **医療編**：「認知症の原因となる病気」
「認知症になった専門医からのメッセージ」
「認知症の症状について」
- **地域・介護編**：「世田谷区」「全国・東京都」

裏表紙「私大切にしたいことメモ」



知ろう

ステップ
1-1

認知症の特徴ってなに？

「自分ごと」として、
生活や地域の大切さを知ろう。



認知症とは？

→詳しくは、P.23～P.24 参照

「暮らしの障害」

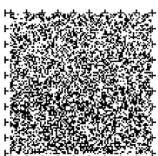
脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障がでてくる状態（暮らしの障害）です。

- 年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。
- 認知症の原因となる病気は、70種類以上もあります。
- 決めつけたり悩まず、「今までと違う」と感じたらできるだけ早く、話しあえる医師や地域の関係者と、よりよい暮らし方について相談してみることが大切です。

認知症の特徴は？



- 1 完全な予防策はなく、誰にでも起こりえます。
- 2 少しずつ始まり、長い経過をたどります。
- 3 支障が増えていくけれど、自分はいつまでも自分。
- 4 できないこともあるけれど、できることもたくさんあります。
- 5 環境で状態が大きく左右されます。



世田谷区の状況

65歳以上の認知症の人の推計数は、2021年現在、3万2千人。2030年には4万3千人と年々増加しています。将来、あなたもその一人になるかもしれません。
・65歳未満で認知症を発症する人もいます。

世田谷区における認知症の人の数（65歳以上）

※国の推計値による

世田谷区の人口
約92万人
(2021年時点)

2021年
3万2千人

2030年
4万3千人

年々
増加

わたしのおじいちゃん、
おばあちゃん、パパ、
ママがなつかも

まちですれ違って
いたり、身近に
もたくさん！

いまは元気だけど、
自分もいづれ
なつかも・・・

認知症に
なってからも、この
まちで暮らしています

① みんなにとって、自分ごと

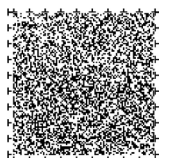
② 元気なときも、なってからも、みんなでそなえる

③ 「自分は自分」という誇りと安心が、心身の安定に

④ できないと決めつけない。本当はたくさんのチカラがある

POINT!

⑤ 地域で暮らしやすい環境をみんながいっしょにつくると、いい経過（人生）がたどれる



ステップ
1-2

認知症とともに 生きていく日々は

知ろう



認知症体験者に聴こう、声から学ぼう

体験者は、まだ認知症になっていない人たちに、「認知症になってから、どんなことが起きるか」、「よりよく暮らすためには何が必要か」を具体的に教えてくれる大切な先輩です。まずは、一人ひとりの声に、耳を澄ましてみましょう。



はせば やすじ
長谷部泰司さん
80代

- 人生の中でいろんな経験をした。
- 診断後、間もないころは自分も家族も混乱した。つき合い方がわかり、いまはとても安定している。
- 自分ができることをしながらひとり暮らしを。「老人として自立した生活」を送るのがモットー。

元スーパーマーケット関連会社社長。退職後、73歳で認知症の症状が現れ、関西から次女の暮らす世田谷区へ。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定したことで、条例検討委員会でも発言。趣味は自宅カラオケ。100点をめざして演歌400曲を熱唱。



長谷部さん出演動画

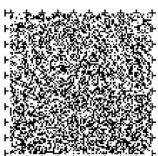
- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話しあうこと。
- 家にこもっててはだめ、どんどん外に出よう。オープンにしよう。
- この町で楽しく暮らし続けたい。



ぬきたただよし
貫田直義さん
70代

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「ソファのうしろからゴリラが」など幻視が現れ、レビー小体型認知症の診断。講演会での動画出演がきっかけで、自ら動画の脚本を書くほどになり、認知症施策評価委員会でも積極的に発言。

貫田さん出演動画



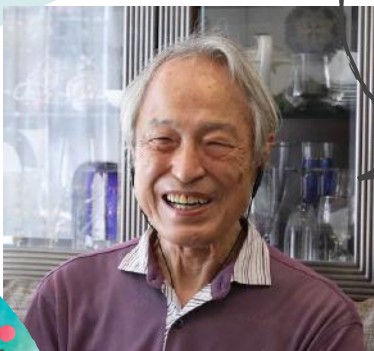
- 美術の教師をしていた。定年近くで認知症に。なんとか勤めあげた。
- 子どもたちができないことをどうしたら伸ばせるか、ずっと取り組んできた。周囲はできないと思いきこんでいても、できることを支援すると伸びる！ 自分も同じ。
- できるだけふつうに暮らしていきたい。



さわだ さきこ
澤田佐紀子さん
70代

小中高・特別支援学級で30年以上、美術を教える。60歳過ぎから授業に困難を感じ、認知症を自覚。条例検討委員会では“サポーター”ではなく“パートナー”にと提言。制作した「希望の木」は、各地域の活動で登場する予定。

- 複雑なことができなくなる80歳まで、仕事を続けた。
- その後に、絵を描く楽しさに出会った！
- 夢中で描いている時間が、しあわせなひととき。
- もの忘れは年々進んでいるが、絵を毎日描いていることが、生きるチカラに。
- 妻とは仲良く、おたがい笑顔でいたい。



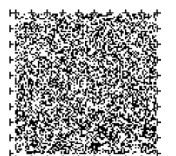
はやしのぶゆき
林信之さん
90代

大手自動車メーカー勤務後、60歳で特許事務所をスタート。80歳まで現役だったが、ペースメーカーを入れたところから認知症の症状が出始める。デイケアで臨床美術と出会い、絵を描くことの面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。80代の妻と老々生活を送る。



林さん出演動画

- 私たちにはそれぞれ、自分なりの暮らし方や思いがあります。認知症になってからも、同じです。
- この4人だけではなく、チャンスがあれば、誰だって、自分なりの体験と、思いを伝えることができます。
- 無理と決めつけたり、本人抜きで進めずに、どんなときでも「本人の声を聴くこと」、「本人が自分なりの思いを伝えること」を、世田谷のあたりまえにしていましょ！



知ろう

ステップ
1-3

認知症の新しいイメージを
古いイメージからチェンジできると、
おたがいの可能性が広がる。



オールド
カルチャー



古いイメージ

1 他人ごと。自分には関わりがない。目をそらす。

2 本人はわからない。できない。
何も話せない。本人の声を聴かない。

3 おかしな言動で周囲が困る。
医療がなんとかしてくれる。

4 本人が決めるのは無理。
まわりが決めてあげるのが当然。

5 地域で暮らすのは無理。
恥ずかしい、隠す、遠ざける。

6 支援してあげる。本人は支援される一方。

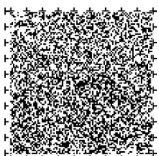
7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。



Change!



悪循環におちいり、
おたがい暮らしにくい



新しいイメージ

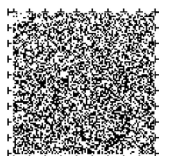


ニュー
カルチャー

- 1 自分ごと。自分にも関わりがある。そなえる。
- 2 本人なりにわかる。できることがある。
配慮があれば話せる。声を出せる。本人の声を聴く。
- 3 言動のワケがある。いちばん困っているのは本人。
医療まかせにせず、みんなで一緒に暮らしを楽しみ。
- 4 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある。
自分で決められる。
- 5 地域で暮らし続けられる。自分は自分。
堂々とオープンにして地域とともに。
- 6 本人が自分のチカラを活かして
活躍する、支えあう。
- 7 楽しく、のびのびと。
あきらめず、希望をもって。



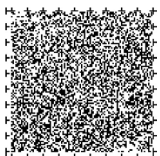
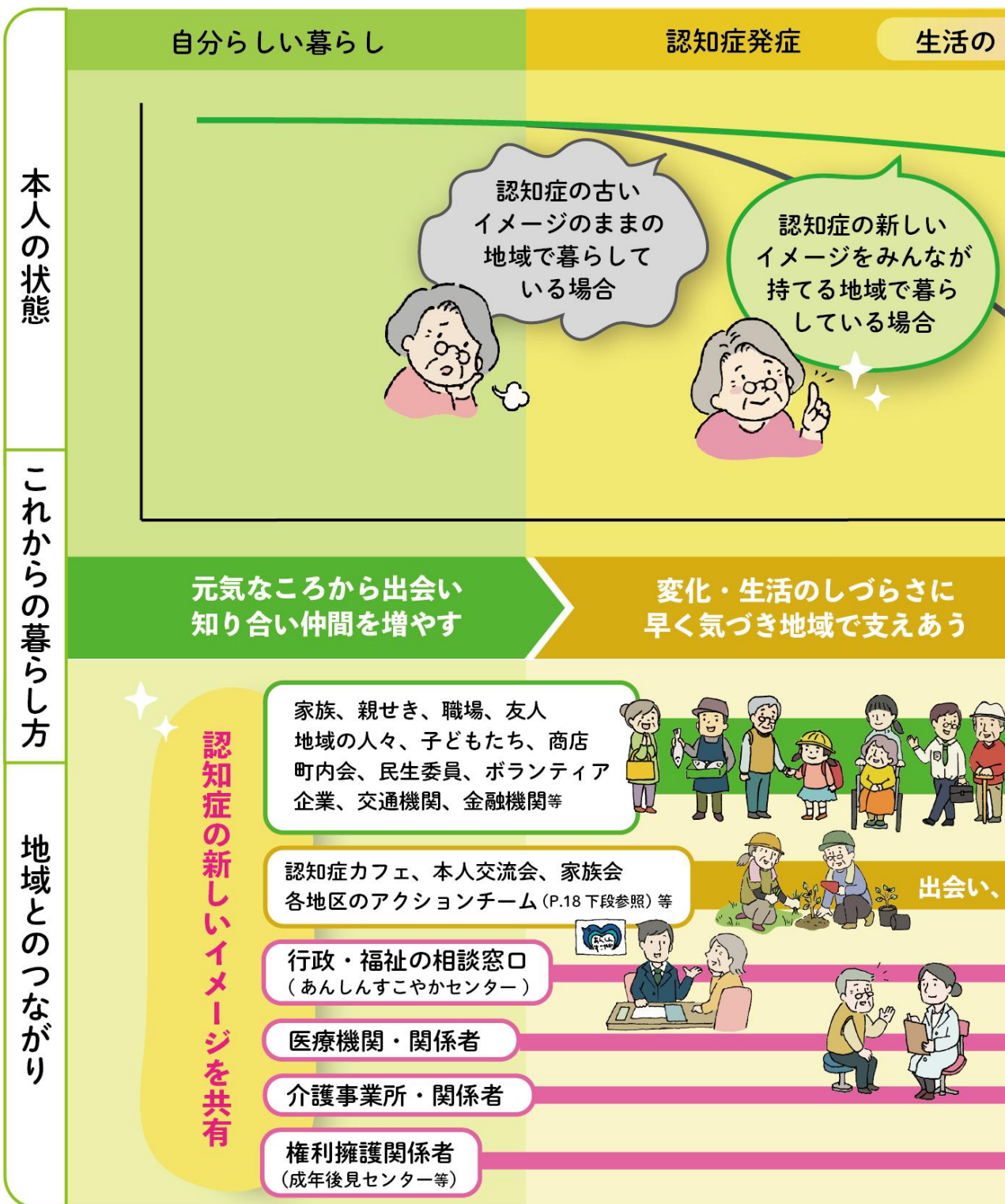
良循環が生まれ、
おたがいが暮らしやすい



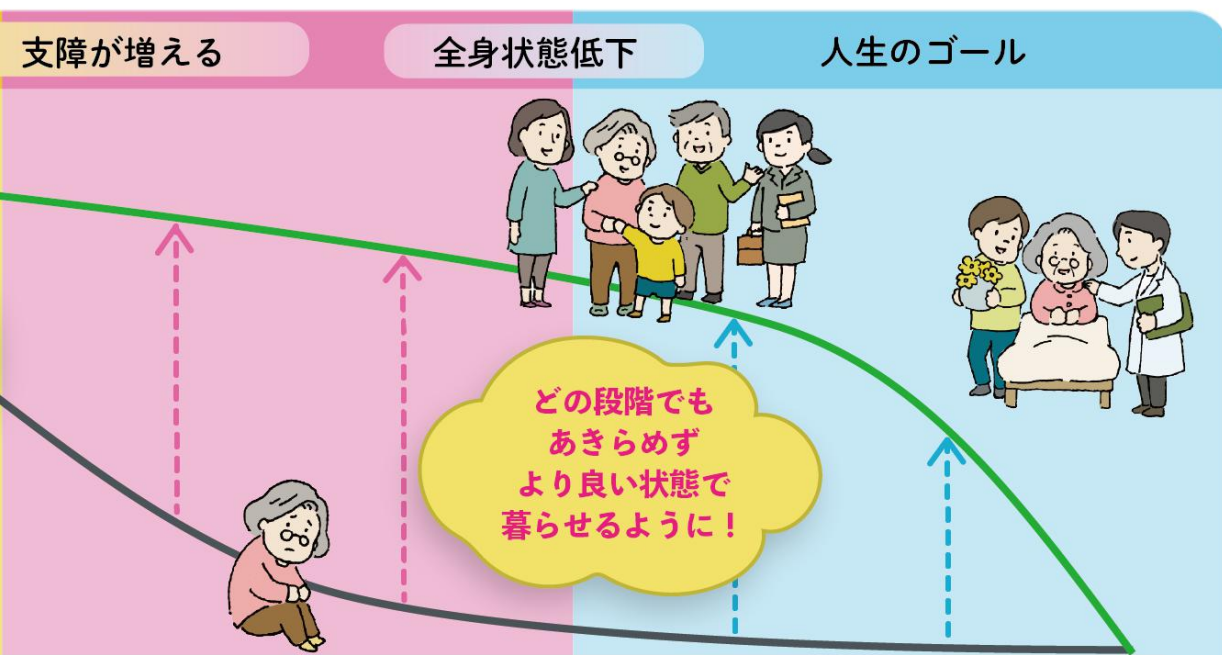


暮らしていく経過（人生の旅）

●自分らしく生きてきた途上で、認知症が始まります。人生のゴールまで、長い旅路をたどります（20年以上の経過をたどる場合も少なくありません）。



- 認知症についての新しいイメージを、暮らしている地域で多くの人を持っているかどうかで、認知症になってからの経過（人生の旅路）が大きく変わってきます。
- 認知症になってからも、よい経過をたどれるようになるには、区内で暮らし、働く、さまざまな立場や世代の人たち、そして区内にいるさまざまな専門職のチカラが必要です。地域で出会い、つながり、語りあいながら、新しいイメージをいっしょに積み上げていきましょう。



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

大切な地域生活の仲間（パートナー）として、
一緒に、楽しく、つながり続ける

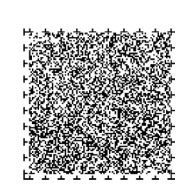
つながり、語りあい、一緒に活動する場や機会

（Illustrations of people sitting around a table, a caregiver assisting an elderly person, and a group of people talking.)

「認知症あんしん
ガイドブック
（ケアバス）」▼



世田谷区のさまざまなサービスについて紹介しています。詳しくはこちら。



【引用】永田久美子：認知症の人の暮らしを支える、NHK テキスト社会福祉セミナー 2021年4～9月号、P.74 をもとに一部改編

ステップ
1-4

認知症とともに生きる・支えあう 新しいイメージを大切にしながら、 自然体で自分らしく。

～ 春原治子さん(希望大使)の歩み～

元気なころから
いっしょに、そなえる



地域の集まりで、認知症の新しいイメージを知り、みんなで話しあう。

● 「認知症になりたくない」ではなく、なっても安心して暮らせる地域にしよう!

● おたがい、認知症になってもよろしくね。

自分らしく暮らしていくために大事に続けたいことや、望みを一人ひとりが書きとめている。



変化が見られたらオープンに
つながりを豊かに



「なにか変、いままでと違う」。
受診したら認知症と診断。話しあっていた地域の仲間にオープンに。

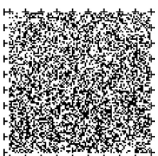
● 伝えてくれてありがとう。

● これまでどおり、楽しくやっといこうよ!

● うれしい。私なりにできることを続けていきたい。



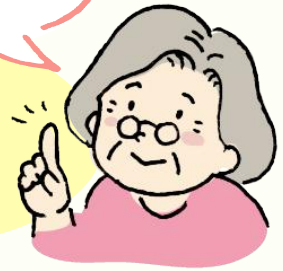
それまでどおりのつき合いや趣味を続ける。地域に出かけていく中で、介護や医療の専門職の人との出会いもあり、つながりが広がっていく。



知ろう

POINT!

こんな生き方・支えあい方ができる時代になっています。
ひとりでも多くの方が、元気なころから地域でつながり、
自分らしく暮らし続けられるアクションをいっしょに!



● 地域の人たちの声 ● 本人の声

医療や介護を利用しながら 地域で活躍、楽しい日々を



少しずつできないことが増え、自分で選んで介護サービスを利用。家族を解放したい。サービス利用日以外は今までどおり、地域の仲間と楽しく。

● 地域のカフェの大事なひとりで、教わることの方が多い。

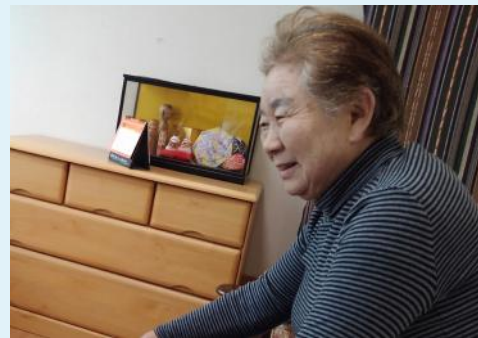
● 仲間がいて、いっしょに働けて、楽しい。



自分の体験や思いを、住民や子どもたち、若者に伝えている。

● 認知症になったけど私は私。楽しいこともいっぱいある。

人生の実りのステージ 地域でともに、自分らしく

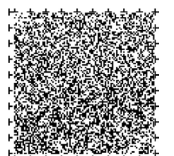


言葉が少し出にくくなったけど、地域のなじみの人が会いに来てくれると、とてもイキイキ。ゆっくり、ゆたかな言葉が出てくる。その後は食事が進み、ぐっすり眠れる。

● またきてね～。



地域の大好きな場所に、出かけ続けている。地域の仲間や介護の職員と、お互い気持ちよく、しあわせなひとときをすごす。



ステップ
1-5

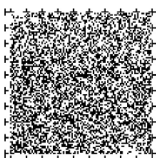
地域の中で広がる可能性

つながりあって、楽しく、いっしょに、
ともに自分らしく。

はたらく



いっしょにいる



POINT!

知ろう

いくつであっても、認知症になってからも、地域とつながり続けることで、自分のチカラを発揮しながら、楽しく暮らしていくことができます。

- 本人自身のチカラは一人ひとりさまざま。誰にだって、自分なりに暮らしてきたチカラがあります。
- 認知症になってからも、いろんな出会いがあると、自分のチカラがよみがえったり、新たなチカラが伸びていきます。



楽しむ

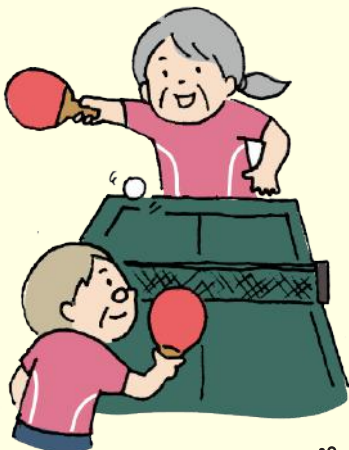


絵画

読書



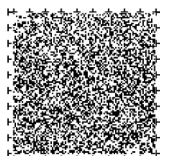
カラオケ



スポーツ



ハイキング



考えてみよう、
話しあってみよう



ステップ
2

自分は今から・・・ 自分ごととして考えてみよう。 誰かと話してみよう。

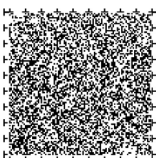
ステップ1の「知ろう」を通じて、あなたはどんな感想を持ちましたか？
思っていることを、ありのままメモしてみましょう。

1

認知症についての自分なりのイメージは・・・



認知症についての自分なりのイメージが、この先の自分の暮らし、
そして家族、地域の人たちとの関わりを大きく左右します。
この機会に、自分の認知症のイメージを、新しいイメージ
に切り替えていきましょう。



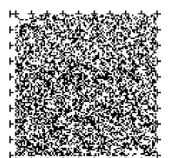
自分だけで考えこまず、誰かと
ちょっと話してみましょう。

古いイメージに引きずられがちですが・・・あなたから、新しいイメージを伝え、
前向きに話しあえる仲間を増やしていきましょう。

2

自分が、これからも大切にしたい暮らし方は・・・
(続けたいこと、やりたいこと：私の望み)

「これからも、こんなふうに暮らしたいな～」「こうだといいな～」
自分の望みを、できるだけ具体的に考えてみましょう。
いま、書いておくことがのちのち、とても役立ちます。
自分の望みを考え、誰かに伝えてみることで、
これからの「そなえ」として大切な一歩です。



ちょっと一緒に
動き出そう

ステップ
3-1

身近な地域で出会おう
地域の中にある
さまざまな人とつながろう。

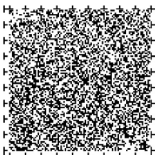


1

これまでのつながりを、大切に

- 自分のこれまでの仲間、知り合いと、これからも。
- 最近、会っていない人、つながりが切れかかっている人がいませんか？
一声かけたり、電話をしたり、ちょっと会いに行ってみましょう。

自分のこれまでのつながり、これからもつながり
続けたい人や場所は・・・



身近な地域に、出会いの場があります！

- あまり仲間がいない、最近会える人が減ってきた・・・それでも、大丈夫！
- 世田谷区内には、身近なところに、誰でも気軽に参加できる場があります。



カフェ・集い

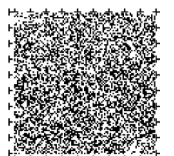
体操や教室

ボランティア

認知症があってもなくても
いっしょに

「アクションチーム」 に参加してみませんか？

- アクションチームは、地域に暮らすさまざまな立場や年代の人が誰でも参加できる気軽な場です。
- 自由に語りあいながら、望みをいっしょにかなえる楽しい活動をしていきます。
- 世田谷区内の各地区で少しずつアクションチームの活動が始まっています！
- 今日がそのきっかけです。アクションチームの活動に関心のある方は、地区のあんしんすこやかセンターへお声かけください。→ P.25 参照



ステップ
3-2

ちょっと一緒に
動き出そう

アクションチームで
望みをカタチに!



自由に語りあい、楽しく、できることから。

1

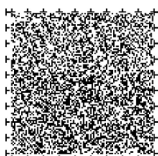
まずは、集まろう



知り合い、仲間、まちで働く人、若者、子ども、専門職、本人、その家族・友人・・・声をかけ集まってみましょう。

2 望みを語りあってみよう

本人の声を聴きながら、これからのため、おたがいのために。





世田谷区では少しずつアクションチームの活動が始まっています。いっしょに、いま、ここから！半年後、1年後を楽しみに！

動いてみると新たな出会い・つながりが広がります！

4

できることから、アクション！

- ちいさなことから、まずはやってみましょう。
- 動いてみると、次の手がかりが見つかります。
- みんながいっしょに、活躍しあい、楽しみながら。
- アクションを続けていく中で、本人もみんなも元気になっていきます。

活動の 実例

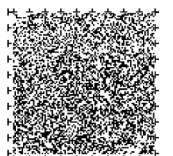
- ・まちなかの居場所づくり
- ・語り場づくり
- ・地域食堂、懇親会
- ・花植え、草取り、まちを美しく
- ・散歩、わがまち探検、宝探し
- ・買い物ツアー、外出サポート
- ・コンサート、絵画、朗読
- ・わかりやすい情報の発信
- ★その他、それぞれの地域独自の創意工夫を楽しみながら

3

できることを見つけよう



- 望みをかなえるために、やってみたいこと、できることは？
- ひとりではできなくても、アイデアとチカラを持ちよればできることがたくさん見つかります！



ちょっと一緒に
動き出そう



ステップ
3-3

あなたの地域で アクション!

地域の「希望の木」

1

一人ひとりの（小さな）望みを
リーフ（葉）に書いてみましょう。

- 自分がこれからも続けたいこと
- 大切にしたい暮らし方など

好きな糸会
をかきたい!

散歩の
たいながり

2

そのリーフを、
木に貼ってみま
しょう



暮らし続けた
長年
に家

身近な地域で出会い、
望みをかなえる楽しい
アクションを、どうぞ
ごいっしょに!

友達と
テニスが
したい!

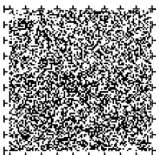
一人ひとり、さまざま。
そんな中で同じような
望みを抱いている人が
きっといるはず。

3

自由に
歌うたい!

旧友を
訪ねたい。

4



アクションマップをつくろう!

地域の中で、いっしょに活動していくための場がいろいろあると思います。

どんな場があるか、身近な地域の人たちと情報を持ちより、地域の地図にどんどん書き込んでいきましょう。

高齢者や福祉・介護・医療関係の場だけではなく、視野を広げ、暮らしているまちをよ〜く見ながら、自分たちの望みをかなえていくための場を見つけていきましょう。

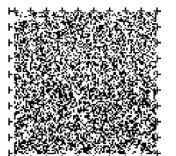
情報を集めたり、いっしょに行ってみることも、アクションの大事な一歩です。

2

公園や図書館などの公共の場、子ども・子育て、学校や保育園、幼稚園、大学、まちづくりや環境整備の活動、防災・防犯関連の活動、企業の取り組みなど



つくってみませんか？ 私のまちのアクションマップ





認知症の原因となる病気

～脳の働きを低下させる原因はさまざま～

病気によって
現れ方や経過
が異なります

神経変性疾患

脳の神経細胞の変性が原因で起こる

アルツハイマー型 認知症

もっとも多い。脳にアミロイドβなどが溜まることで脳の働きが低下する。記憶障害、見当識障害、実行機能障害などが起こる。

レビー小体型 認知症

幻視（現実には無いものが見える）などの症状や、手足のふるえや立ちくらみ、歩行障害、動作が鈍くなるなどのパーキンソン症状、睡眠障害が出現する。

前頭側頭型 認知症

もの忘れよりも、性格の変化や社会的な常識とは異なる行動が目立つのが特徴。同じ行動を繰り返すことも多い。難病指定を受けている。

血管性認知症

脳血管の病気で脳の働きが低下

脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血などにより脳の血流が悪くなる。部位に応じて手足の麻痺や飲み込みの障害などとともに、記憶や判断力の障害などが起こりやすい。

その他

※治療などで治る場合もある

脳外傷や脳腫瘍、脳炎など 多様な病気で起こる

- 神経ペーチェット、多発性硬化症など
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- 甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症等
- アルコール依存症、ビタミンB1・B12欠乏症 他

認知症になった専門医からのメッセージ

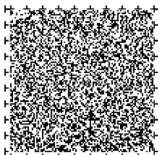
- 認知症になったからといって突然、人が変わるわけではない
- 自分が住んでいる世界は、昔も今も連続している
- 認知症は固定したものではない
- 認知症になったら、もう終わりだと思わないでほしい
- 認知症の本質は暮らしの障害
- 大事なのは、今を生きること

長谷川和夫さん（精神科医）

認知症医療の権威

2017年に認知症になったことを公表

2021年11月、92歳で世界



認知症の症状について

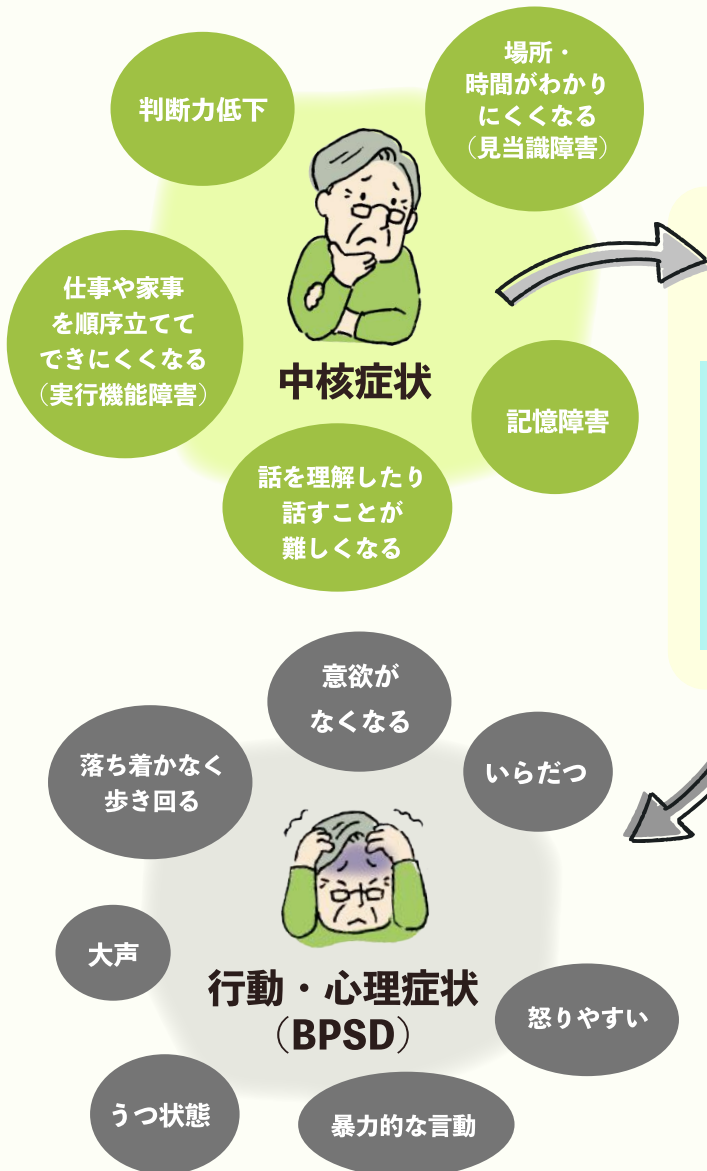
本人が暮らしやすい環境だとこれらの症状は現れにくくなります



中核症状

脳の神経細胞の障害によって、生活していく上で重要な認知機能がうまく働かなくなり、下図のような**中核症状**が現れます。

- ただし、いきなりすべての症状が現れるわけではなく、年単位の長い時間をかけて、少しずつ症状が現れ、徐々に進行していきます。
- 症状が現れても、**残されている認知機能**が多くあります。まだ本人が**わかること・できることに着目**することが、本人が自信を保ち自分らしく暮らし続けるために非常に重要です。認知症の進行を緩やかにすることにもつながります。



行動・心理症状 (BPSD)

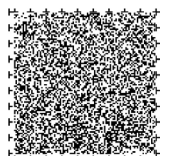
認知機能の障害があるとストレスに耐える力が低下します。下図のような不適切な環境で暮らしていると、ストレスに耐えきれず、行動・心理症状が現れる場合があります。

- これらの症状は、決して認知症の人**すべてに生じるわけではありません。**
- 症状が現れた場合でも、**ずっと生じているわけではありません。**
- 認知症になってから、行動・心理症状が現れることなく暮らし続けられるように（現れた場合に、できるだけ短時間で解消できるように）、**身体面や心理面、物理面、そしてなによりも社会的な環境**を、地域ぐるみで区民、専門職、行政が**連携して整えることが重要**です。

不適切な環境

身体的環境	心理的環境	物理的環境	社会的環境
他の病気・ケガ 栄養不足 水分不足 便秘・下痢 聴力低下 視力低下 不適切な薬	存在不安 自信喪失 楽しみや快の不足 孤独 絶望	スピードが速い 情報が多すぎる 音・声がうるさい なじみのないモノ・場所・人	偏見・無理解 仲間・味方がいない 居場所がない 安心・安全な外出先がない 出番・役割がない 関わり・ケアの不足

**病気や症状だけを見ないで
本人がよりよく生きていけるように、
暮らしやすい環境を
いっしょにつくろう！**



お役立ち
情報

地域・介護編 【世田谷区】

早めに
つながりましょう



あんしんすこやかセンター一覧

地域	名称	所在地	電話番号	FAX 番号	担当区域
世田谷	池尻	池尻3-27-21	03-5433-2512	03-3418-5261	池尻1~3、池尻4(1~32番)、三宿
	太子堂	太子堂2-17-1 2階	03-5486-9726	03-5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若林	若林1-34-2	03-5431-3527	03-5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上町	世田谷1-23-5 2階	03-5450-3481	03-5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経堂	宮坂1-44-29	03-5451-5580	03-5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下馬	下馬4-13-4	03-3422-7218	03-3414-5225	下馬、野沢
	上馬	上馬4-10-17	03-5430-8059	03-5430-8085	上馬、駒沢1・2
北沢	梅丘	梅丘1-61-16	03-5426-1957	03-5426-1959	代田1~3、梅丘、豪徳寺
	代沢	代沢5-1-15	03-5432-0533	03-5433-9684	代沢、池尻4(33~39番)
	新代田	羽根木1-6-14	03-5355-3402	03-3323-3523	代田4~6、羽根木、大原
	北沢	北沢2-8-18 B1階	03-5478-9101	03-5478-8072	北沢
	松原	松原5-43-28	03-3323-2511	03-5300-0212	松原
	松沢	赤堤5-31-5	03-3325-2352	03-5300-0031	赤堤、桜上水
玉川	奥沢	奥沢3-15-7	03-6421-9131	03-6421-9137	東玉川、奥沢1~3
	九品仏	奥沢7-35-4	03-6411-6047	03-6411-6048	玉川田園調布、奥沢4~8
	等々力	等々力3-4-1 2階	03-3705-6528	03-3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上野毛	中町2-33-11	03-3703-8956	03-3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用賀	用賀2-29-22 2階	03-3708-4457	03-3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二子玉川	玉川4-4-5 2階	03-5797-5516	03-3700-0677	玉川、瀬田
	深沢	駒沢4-33-12	03-5779-6670	03-3418-5271	駒沢3~5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
砧	祖師谷	祖師谷4-1-23	03-3789-4589	03-3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成城	成城6-3-10	03-3483-8600	03-3483-8731	成城
	船橋	船橋4-3-2	03-3482-3276	03-5490-3288	船橋、千歳台3~6
	喜多見	喜多見5-11-10	03-3415-2313	03-3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧	砧5-8-18	03-3416-3217	03-3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
烏山	上北沢	上北沢4-32-9	03-3306-1511	03-3329-1005	上北沢、八幡山
	上祖師谷	上祖師谷2-7-6	03-5315-5577	03-3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏山	南烏山6-2-19 2階	03-3307-1198	03-3300-6885	給田、南烏山、北烏山

世田谷総合支所
保健福祉センター
(世田谷 4-22-33)

保健福祉課 地域支援担当

☎ 03-5432-2850
FAX 03-5432-3049

北沢総合支所
保健福祉センター
(北沢 2-8-18 北沢タウンホール内)

保健福祉課 地域支援担当

☎ 03-6804-8701
FAX 03-6804-8813

玉川総合支所
保健福祉センター
(等々力 3-4-1)

保健福祉課 地域支援担当

☎ 03-3702-1894
FAX 03-5707-2661

砧総合支所
保健福祉センター
(成城 6-2-1)

保健福祉課 地域支援担当

☎ 03-3482-8193
FAX 03-3482-1796

烏山総合支所
保健福祉センター
(南烏山 6-22-14)

保健福祉課 地域支援担当

☎ 03-3326-6136
FAX 03-3326-6154

地域・仲間とつながる

認知症カフェ



<https://setagaya-ninsapo.jp/programs/ninchishocafe.html>



介護者の会・家族会



<https://setagaya-ninsapo.jp/programs/kaigoshanokai.html>

認知症本人交流会



「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~」

<https://setagaya-ninsapo.jp/programs/meetup.html>

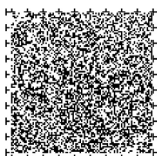
お問い合わせ先

世田谷区認知症
在宅生活サポート
センター

☎ 03-6379-4315

FAX 03-6379-4316

<https://setagaya-ninsapo.jp/>



【全国・東京都】



厚生労働省 ホームページ



「希望の道」全国各地で暮らす本人の動画



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou.html



厚生労働省 希望大使

検索



認知症本人の全国組織

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)

認知症になった本人が活動していくための組織（一般社団法人）。希望と尊厳をもって暮らしていける地域社会を創ることをめざして、交流会やシンポジウム開催のほか、「認知症とともに生きる希望宣言」を発表している。



www.jdwg.org

認知症の人と家族の全国組織

公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国 47 都道府県に支部があり、本部（京都市）と協力しながら様々な事業を実施。全国で介護者・本人が交流する「つどい」の開催、電話相談、研修会、行政への提言・要望などを行っている。



alzheimer.or.jp



若年性認知症に関する相談窓口

電話相談
通話料
無料

若年性認知症
コールセンター

☎ 0800-100-2707

※月～土曜日/午前10時～午後3時

東京都若年性認知症
総合支援センター

☎ 03-3713-8205

※平日/午前9時～午後5時

東京都多摩若年性認知症
総合支援センター

☎ 042-843-2198

※平日/午前9時～午後5時



医療の相談

地方独立行政法人東京都立病院機構
都立松沢病院 認知症疾患医療センター

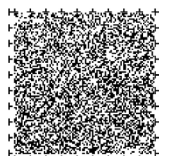
☎ 03-3303-7211(代表)

※平日/午前9時～午後5時

若年認知症
サポートセンター

☎ 03-5919-4186

※月・水・金曜日/午前10時～午後5時



一つひとつが、「希望の種」になります。

具体的なことをメモしておきましょう。
誰かに伝えたり、話しあってみましょう。
いま、メモしておくのと、のちのち役立ちます。

私が大切にしたいことメモ

【メモを書いた日付】 年 月 日

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

自由に書いてみよう



世田谷 認知症とともに生きる みんなでアクションガイド

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）用テキスト

発行日／令和4年7月

発行元／世田谷区高齢福祉部
介護予防・地域支援課

問合せ先／世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

電話：03-6379-4315 FAX：03-6379-4316

企画・編集／世田谷区認知症とともに生きる希望計画
情報発信・共有プロジェクト

デザイン・イラスト／荒木直子

