これからの暮らし

この表は、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護支援を受けられるのか大まかな目安を示したものです。なるべく早い時期からサポート体制を知っておくことは、これからの暮らしに役立ちます。

※症状の進行は個人差があります

症状の進行	自分でできる			常にサポートが必要
本人	もの忘れが増えてきたけれど、地域や家族の一員として、生き甲斐を持って過ごせる。	約束を忘れてしまったり、探し物が増えたり、新たに体験したことを忘れてしまうことが増えた。 不安はあるが、早期に診断を受け、周囲の理解と適切なサポートで心安らかに過ごせる。	着替や食事、トイレがうまくできないことがある。 自宅がわからなくなることがある。 身体のバランスも悪くなったが、調子を崩したときはすぐに治療が受けられ、日常的には、介護サービスを利用し、地域や自宅で健やかに過ごせる。	信頼している人達にサポートされ、これまで周囲に伝えた思いや好みを尊重された安心した生活が送れる。
家族	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。 得意なことを手伝ってもらい、生活への意欲と身体機能の維持に努めましょう。 生活に支障が出てきた段階で地域包括支援センターに相談しましょう。 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。	本人の意思を尊重できるよう、家族間で介護や将来のことについて話し合っておきましょう。 困ったことがあったら、抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。 介護家族の会など、介護の不安や悩みを打ち明けられるところとつながりましょう。 地域の協力者と関係を築きましょう。	介護者自身も健康管理に努めましょう。 介護サービスを上手に利用しましょう。 症状が進んでも、楽しみやできることを行うことで、本人らしい日常生活をおくることができます。	医療とのつながりを密にし、合併症に留意しましょう。 本人の意思を尊重し、どのような終末期を迎えるか、家族や関係者とよく話し合っておきましょう。 ご自宅で受けられる医療や介護により、安心して暮らし続けることもできます。

まずは相談	1 地域包括支援センター　2 認知症疾患医療センター（P.5、14）　3 かかりつけ医　4 渋谷区在宅医療相談窓口　5 ものわすれ相談会（認知症相談会） 6 東京都若年性認知症総合支援センター　7 特定非営利活動法人若年性認知症サポートセンター　8 高齢者のための夜間安心電話　9 成年後見制度の専門相談　10 渋谷区消費者センター　11 東京都消費生活総合センター 12 高齢者虐待の相談　13 担当ケアマネジャー
認知症を知ろう！	認知症サポーター養成講座（P.23）
地域社会とつながる	14 家族会　15 オレンジカフェ　16 介護者リフレッシュ交流会　17 家族介護者教室 18 しぶやボランティアセンター　19 高齢者健康トレーニング教室　20 健康はつらつ事業 21 口腔機能の向上事業　22 シニアいきいき大学 23 敬老館、はつらつセンター　24 ふれあいいきいきサロン
困ったときの支援、見守り	25 民生委員　26 セーフティーネット見守りサポート事業　27 軽作業代行サービス　30 やすらぎサービス 28 食事券事業　29 配食事業　31 おかえりサポートメール　32 高齢者見守りキーホルダー　33 緊急通報システムの設置
仕事とお金と自分のことを自分で決めたい	渋谷区障害者就労支援センター（P.11） 9 成年後見制度の専門相談　10 渋谷区消費者センター　11 東京都消費生活総合センター　35 公証役場　36 法テラス 34 あんしんサービス
介護保険等のサービス（住まい）	37 福祉用具貸与　38 福祉用具購入費支給　39 住宅改修費支給　46 住宅設備改修給付 40 特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム・サービス付高齢者向け住宅等） 41 認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム） 42 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※地域密着型含む　43 介護老人保健施設 44 介護医療院 45 介護療養型医療施設
介護保険等のサービス（身体のケアなど）	47 介護予防・生活支援サービス事業　48 訪問介護　49 訪問看護　50 訪問リハビリテーション　51 通所介護 ※地域密着型含む 52 通所リハビリテーション　53 短期入所生活介護　54 居宅療養管理指導　55 夜間対応型訪問介護　56 認知症対応型通所介護 57 小規模多機能型居宅介護　58 看護小規模多機能型居宅介護　59 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 60 訪問入浴介護 61 ホームヘルプサービス（区独自）
家族・介護者サポート	14 家族会　15 オレンジカフェ　16 介護者リフレッシュ交流会　17 家族介護者教室

※番号はP.14以降の記事の番号に対応しています。

この表についてのお問い合わせは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに相談してみましょう（P.26、27）

まずは、相談！

1	**地域包括支援センター**	高齢者の身近な総合相談窓口として、介護保険や高齢者福祉サービス等について、さまざまな相談を無料で行っています。その中で、認知症の心配や介護のことなど認知症に関する相談も含めて受け付けています。	お住まいの住所により担当が異なります。詳細は P.26、27 をご覧ください。
2	**認知症疾患医療センター**	東京都の指定を受けた、認知症の専門医療機関です。専門医による認知症の診断及び認知症に伴う行動心理症状（怒りっぽさ・幻覚・妄想など）や身体合併症の対応を行っています。	渋谷区の担当センターは P5 を参照
3	**かかりつけ医**	日常的な診療や健康管理を行う、地域の身近な医療機関のことです。もの忘れが気になったら、まずはかかりつけ医に相談することができます。	普段のかかりつけ医に
4	**渋谷区在宅医療相談窓口**	医療や介護が必要になっても、住み慣れた自宅で安心して生活ができるように、専門の職員（看護師等）が相談・支援を行います。また、介護・福祉機関と医療機関との連絡・調整を行います。	☎ 03-3770-0527 月～金 9：00 ～ 19：00（敬老の日以外の祝日、年末年始を除く）
5	**ものわすれ相談会（認知症相談会）**	渋谷区が配置する認知症相談協力医が家族や介護者、関係者からの相談に乗る「認知症相談会」を地域包括支援センターで開催しています。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター
6	**東京都若年性認知症総合支援センター**	東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。若年性認知症コーディネーターが、ご本人やご家族、関係機関からの相談に対応します。	P.10 参照
7	**特定非営利活動法人若年性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についての相談に対応します。	☎ 03-5919-4186 月・水・金　10：00 ～ 17：00
8	**高齢者のための夜間安心電話**	高齢者やその家族の心配ごと、悩みごとに対して、情報提供を主とした電話による相談サービスを実施しています。（東京社会福祉士会）	☎ 03-5944-8640 年中無休　19：30 ～ 22：30
9	**成年後見制度の専門相談**	認知症などで自分ひとりでは判断できない方に代わって、後見人等が本人に代わって財産管理や福祉サービスなどの契約手続きなどを行う成年後見制度の専門相談を行います。	渋谷区成年後見支援センター ☎ 03-3780-9408 月～金　8：30 ～ 17：00
10	**渋谷区消費者センター**	事業者との契約や悪質商法による被害、商品やサービスに対する疑問などに関する相談ができます。	☎ 03-3406-7644 月～金　9：30 ～ 16：00 祝休日・年末年始を除く
11	**東京都消費生活総合センター**	[高齢者被害 110 番] 高齢者のための消費生活相談専用電話 ご本人・ご家族が相談できます。	☎ 03-3235-3366 月～土 9：00 ～ 17：00 祝休日・年末年始を除く
		[高齢消費者見守りホットライン] ご家族・ホームヘルパー・ケアマネジャーなど高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせができます。	☎ 03-3235-1334 月～土 9：00 ～ 17：00 祝休日・年末年始を除く
12	**高齢者虐待の相談**	あざがある、必要な介護や医療を受けていない、家族がお金を勝手に使ってしまう等、身近に気がかりな高齢者や家族がいましたらご相談下さい。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎ 03-3463-1890
13	**担当ケアマネジャー**	介護保険を必要とする方が、適切なサービスが利用できるよう、ケアプランの作成、サービス事業者との連絡、調整を行う専門職です。介護の専門知識を持つケアマネジャーがご本人やご家族に合わせたケアプランを作成します。	担当のケアマネジャー ※決まっていない場合は地域包括支援センターまで

地域社会とつながる

14	**家族会**	高齢者を介護している人が気軽に集まることができる場所です。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター
15	**認知症カフェ（オレンジカフェ）**	認知症の人や家族、地域の方が誰もが参加でき、懇談や交流ができる場です。渋谷区では、申請があり一定の基準を満たしたカフェを「渋谷区オレンジカフェ」として認証し、後方支援を行っています。	詳しくは P.20 ～ P.23 参照

16	**介護者リフレッシュ交流会**	高齢者を介護している人を対象に、参加者同士の交流などを通して心身のリフレッシュを図ります。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎ 03-3463-1890 詳しくは P.19 参照
17	**家族介護者教室**	高齢者を介護している家族や介護に関心のある人を対象に、介護方法の指導などを行っています。	高齢者福祉課福祉計画係 ☎ 03-3463-1868
18	**しぶやボランティアセンター**	自分の空いている時間を無理なく活用し、進んで力を発揮する地域の支え合い、助け合いの活動の場です。	しぶやボランティアセンター ☎ 03-5457-2200
19	**高齢者健康トレーニング教室**	要介護状態になることを予防するため、転倒の防止及び筋力強化のための運動の事業を行っています。	介護保険課介護総合事業係 ☎ 03-3463-1888
20	**健康はつらつ事業**	家に閉じこもりがちな高齢者のために、通所により創作的活動（文化講座）や運動講座を行っています。	健康はつらつ事務局（文化講座） ☎ 03-3464-5170 ひがし健康プラザ（運動講座） ☎ 03-5466-2291
21	**口腔機能の向上事業**	要介護状態になることを予防するため、歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングなど、口腔機能低下予防のための事業を行っています。	渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ☎ 03-5466-2770 介護保険課介護総合事業係 ☎ 03-3463-1888
22	**シニアいきいき大学**	概ね 60 歳の人を対象に、生きがいづくりと仲間づくりをすすめるための、教養・文化・趣味などの講座を行っています。	シニアいきいき大学事務局 ☎ 03-3464-5171
23	**敬老館・はつらつセンター**	敬老館　元気な高齢者（区内在住 60 歳以上）の憩いの場となる施設です。浴室、カラオケなどがご利用になれます。登録が必要です。 はつらつセンター　地域の生きがい活動の拠点となる施設です。浴室、カラオケなどがご利用になれます。登録が必要です。	福祉部管理課福祉施設係 ☎ 03-3463-1896
24	**ふれあいいきいきサロン**	茶話会や会食、レクリエーション活動などを通じて楽しい時間を過ごし、地域住民同士の交流を深める身近な居場所です。	渋谷区社会福祉協議会 ☎ 03-5457-2200

困った時の支援、見守り

25	**民生委員**	厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。（児童委員を兼ねる）	福祉部管理課民生係 ☎ 03-3463-1846
26	**セーフティネット見守りサポート事業**	地域のひとり暮らしの高齢者や、高齢者だけの世帯の人で、日常生活に不安がある見守りが必要な人を対象に、見守りサポート協力員が日常生活の見守りや介護サービスの橋渡しをします。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎ 03-3463-1989
27	**軽作業代行サービス**	65 歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯、勤労者世帯と同居する 65 歳以上の方を対象に簡単な作業を安価で代行します。	シルバー人材センター ☎ 03-5465-1876 高齢者福祉課サービス事業係 ☎ 03-3463-1873
28	**食事券事業**	要介護、要支援と認定された在宅の方を対象に、区内の協力店で食事する時などに利用できる食事券を販売しています。 ※配食事業との併用はできません。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 渋谷区社会福祉協議会 ☎ 03-5457-2200 高齢者福祉課サービス事業係 ☎ 03-3463-1873
29	**配食事業**	介護保険の要介護認定で「要支援」「要介護」と認定された在宅の方を対象に、配食事業協力店が栄養バランスの取れた食事をお届けし、同時に安否確認を行います。利用料は区の補助額 150 円を差し引いた食事代がかかります。 ※食事券事業との併用はできません。	〔申し込み〕 お住まいの地域担当の地域包括支援センター 〔問い合せ〕 渋谷区社会福祉協議会 ☎ 03-5457-2200 高齢者福祉サービス事業係 ☎ 03-3463-1873
30	**やすらぎサービス**	地域の方々の自発的参加と協力を得て、在宅で福祉的な援助を必要とする方にサービスを提供します。	渋谷区社会福祉協議会 ☎ 03-5457-2200

31

高齢者おかえりサポートメールへの登録・ご協力をお願いします

「高齢者おかえりサポートメール」は、認知症で行方不明となった高齢者の情報を、協力者（おかえりサポーター）に配信し、発見や警察への連絡などの協力をお願いする取り組みです。利用者と協力者は事前に登録が必要です。

おかえりサポートメールの流れ

●利用者登録

◆対　　象　区内在住かつ在宅の65歳以上で、認知症の症状があり、見守りが必要な人
◆申込める人　対象者本人またはその家族・成年後見人
◆申　　込　地域包括支援センターで

●協力者（おかえりサポーター）登録

◆対　　象　高齢者おかえりサポートメールに協力できる人
◆申　　込　右下のQRコードまたはメール（✉t-shibuyakourei@sg-m.jp）に空メールを送信

※行方不明者情報のほか、認知症に関するイベントなどのお知らせについても配信することがあります。

■高齢者福祉課高齢者相談支援係
（☎03-3463-1989 FAX 03-3463-2873）

32

認知症の症状があって外出が不安な方に

いっしょにお出かけ見守りキーホルダー

「見守りキーホルダー」は、住所・氏名・緊急連絡先などの情報を登録した番号が入ったキーホルダーです。

認知症の症状による行方不明の不安がある高齢者が保護された場合に、迅速に対応・情報提供するために登録を受け付けます。

保護してくれた人等から連絡があった場合は、24時間・365日対応のコールセンターから緊急連絡先へ連絡させていただきます。

24H対応

- 対 象 者：区内に在住し、かつ在宅している65歳以上の人で、認知症の症状があり、見守りが必要な方
- 費　　用：無料
- 登録事項：本人の住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先（2名）氏名、住所、続柄、電話番号

登録された方には、見守りアイロンシールもお配りします。

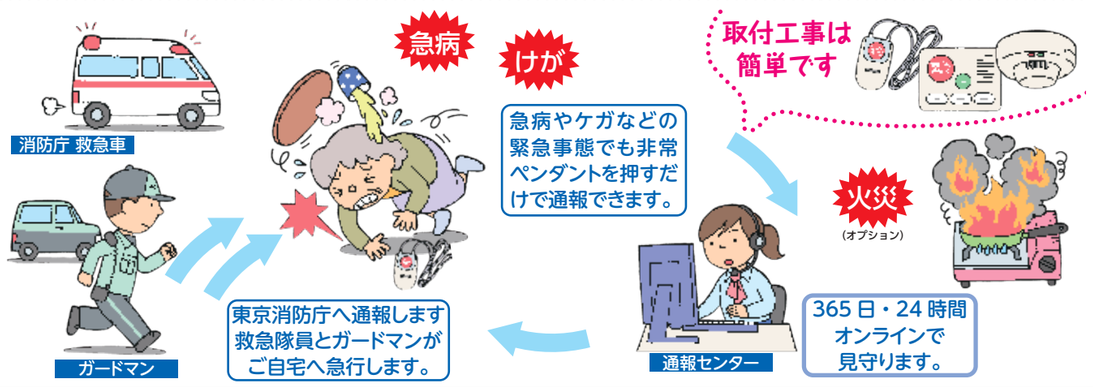
問合せ・申込先　お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ（P.26、27参照）

33

緊急通報システムの設置

65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上のみ世帯（日中、高齢者のみになる人含む）で身体に慢性疾患があるなど日常生活を営む上で、常時注意を要する状態にある方を対象に、緊急時に、無線発報器を用いて民間警備会社に通報する機器を設置します。通報を行うことにより、救急車の要請と同時に救急出動員が速やかに駆け付けます。

お住まいの地域担当の地域包括支援センター
高齢者福祉課サービス事業係
☎ 03-3463-1873



お金のこと、自分のことを自分で決めたい

9	成年後見制度の専門相談	認知症などで自分ひとりでは判断できない方に代わって、後見人等が本人に代わって財産管理や福祉サービスなどの契約手続きなどを行う成年後見制度の専門相談を行います。	渋谷区成年後見支援センター ☎ 03-3780-9408 月～金 8：30 ～ 17：00
10	渋谷区消費者センター	事業者との契約や悪質商法による被害、商品やサービスに対する疑問などに関する相談ができます。	☎ 03-3406-7644 月～金 9：30 ～ 16：00 祝休日・年末年始を除く
11	東京都消費生活総合センター	[高齢者被害 110 番] 高齢者のための消費生活相談専用電話 ご本人・ご家族が相談できます。	☎ 03-3235-3366 月～土 9：00 ～ 17：00 祝休日・年末年始を除く
		[高齢消費者見守りホットライン] ご家族・ホームヘルパー・ケアマネジャーなど高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせができます。	☎ 03-3235-1334 月～土 9：00 ～ 17：00 祝休日・年末年始を除く
34	あんしんサービス	高齢者及び障がい者が安心して地域生活を継続するための、福祉サービス利用の援助、日常的金銭管理サービス、書類の預かりサービスです。	渋谷区成年後見支援センター ☎ 03-3780-9408 月～金 8：30 ～ 17：00
35	公証役場	遺言や任意後見契約などの公正証書の作成、私文書や会社等の定款の認証、確定日付の付与など、公証業務を行う公的機関です（法務省・法務局管轄）有効確実な書面を残すことにより、争いを未然に防ぐことができます。	渋谷公証役場 ☎ 03-3464-1717
36	法テラス	国によって設立された借金・相続などの法的トラブルを解決するための「総合案内所」です。	法テラス・サポートダイヤル ☎ 0570-078-374

介護保険等のサービス（住まい）

37	福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるためや、介護予防に役立つ福祉用具を貸与します。	担当のケアマネジャー ※決まっていない場合は地域包括支援センター
38	福祉用具購入費支給	入浴や排せつなどに使用する福祉用具の購入費を10万円を上限に支給します。（ただし10万円から利用者負担割合分が差し引かれます。）	
39	住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差解消をする際、20万円を上限に費用を支給します。（ただし20万円から利用者負担割合分が差し引かれます。）	
40	特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム・サービス付高齢者向け住宅等）	高齢者に配慮した「居宅機能」と食事その他の日常生活で必要な「サービス機能」が一体的に提供される高齢者のための住まいです。	
41	認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）	認知症の高齢者が少人数で共同生活しながら、家庭的な環境で必要な介護を受けられる住宅です。	
42	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※地域密着型含む	常時介護が必要で在宅での生活が困難な場合に入所できます。	
43	介護老人保健施設（老人保健施設）	病状が安定し、リハビリ中心のケアが必要な方が入所し、医学的な管理のもと介護やリハビリが受けられる施設です。	
44	介護医療院	長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供する施設です。（介護療養型医療施設の転換施設）	
45	介護療養型医療施設（療養病床等）	急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする方が入所し、医療・看護・介護を受けられる施設です。	
46	住宅設備改修給付	概ね65歳以上の在宅の方で、介護保険の要介護認定で「要介護」「要支援」と認定され、各サービス内容の要件を満たす方を対象に、浴槽の取り替え、流し台・洗面台の取り替え、階段昇降機の設置などを行います。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課サービス事業係 ☎ 03-3463-1873

介護保険等のサービス（身体のケアなど）

47	介護予防・生活支援サービス事業	訪問型サービスと通所型サービスを提供します。国基準の訪問介護、通所介護と同じ内容のサービスのほか、区が独自に設けた、利用者の費用負担がより少ないサービスを提供しています。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 介護保険課介護総合事業係 ☎ 03-3463-1888
48	訪問介護	ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター
49	訪問看護	医師の指示に基づき看護師などが疾患などを抱えている人の居宅を訪問して、療養上の世話や診療上の補助を行います。	
50	訪問リハビリテーション	医師の指示に基づき理学療法士や作業療法士、言語聴覚士等が自宅に訪問し、リハビリテーションを行います。	
51	通所介護（デイサービス） ※地域密着型含む	通所介護施設で、食事、入浴、レクリエーション等を日帰りで行います。	
52	通所リハビリテーション（デイケア）	老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴、リハビリテーション等を日帰りで行います。	
53	短期入所生活介護（ショートステイ）	施設に短期入所して、日常生活上の支援やリハビリを利用できます。	
54	居宅療養管理指導	医師・歯科医師などが訪問して行う療養上の管理や指導が受けられます。	
55	夜間対応型訪問介護	夜間においての定期巡回訪問、または通報を受けての随時訪問による介護サービスが受けられます。	
56	認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）	認知症高齢者に、食事、入浴、日常生活上の支援等を日帰りで行います。	
57	小規模多機能型居宅介護	１つの事業所で、通所サービス・訪問サービス・宿泊サービスといった複合的なサービスが受けられます。	
58	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問介護を組み合せた、介護と看護のサービスが受けられます。	
59	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中、夜間を通じて１日複数回の定期訪問と随時の対応を、介護・看護が一体的にまたは密接に連携しながら提供します。	
60	訪問入浴介護	介護士と看護師が居宅を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。	
61	ホームヘルプサービス（区独自）	介護保険では対応できない訪問介護サービスを提供します。ただし、介護保険又は介護予防・生活支援サービス事業が優先されます。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課サービス事業係 ☎ 03-3463-1873

家族・介護者へのサポート

14	家族会	高齢者を介護している人が気軽に集まることができる場所です。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター
15	認知症カフェ（オレンジカフェ）	認知症の人や家族、地域の方、誰もが参加でき、懇談や交流ができる場です。渋谷区では、申請があり一定の基準を満たしたカフェを「渋谷区オレンジカフェ」として認証し、後方支援を行っています。	詳しくはp 20 ～p 23 参照
16	介護者リフレッシュ交流会	高齢者を介護している人を対象に、参加者同士の交流などを通して心身のリフレッシュを図ります。	お住まいの地域担当の地域包括支援センター 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎ 03-3463-1890
17	家族介護者教室	高齢者を介護している家族や介護に関心がある人を対象に、介護方法の指導などを行っています。	高齢者福祉課福祉計画係 ☎ 03-3463-1868

介護者リフレッシュ交流会って？

介護者同士が交流を通じて、介護体験の共有や意見や情報の交換ができる場所です。介護者に多く見られる孤独感や疲労感の軽減を図る場でもあります。

各地域包括支援センターで開催していて、年間でのスケジュールがあります。詳しくはお住まいの地区担当の地域包括センターまでお問い合せください。

参加者の声

○そんなに頑張らなくても良いと参加者と話している時に言ってもらい「そうだな！」と心が楽になりました。
○介護者がどんなふうにして気分転換しているか知ることができてよかった。
○介護のことを話す場所が今までなかった。
○介護のことを話してスーッとした。
○思いを分かち合いやすかった。
○交流会で知り合った人が近所の人だから、外で会えて挨拶しています。
○オムツの使用ひとつでも皆さんの話が参考になりました。

家族会って？

家族や介護者だけでの集まりで、お互いの介護の悩みや気持ちを共有できる場です。何も話さないで聞くだけでも構いません、お気軽にご参加ください。

家族会の声

医療者が参加し、アドバイスを得られることで、誰でもおこりうるもの忘れを理解し、家族会のみんなと話すことで、方向性を見出すきっかけになっている。

参加することにより、気分転換ができ、気持ちが軽くなりました。参加している方のお話を聞いて、もう少し、夫にやさしくしてあげようと思いました。

東京女子医科大学附属成人医学センター家族会

東京女子医科大学附属
成人医学センター
認知症疾患医療センター
渋谷区渋谷 2-15-1
渋谷クロスタワービル 20 階
☎03-3499-1917

地域の中での活動を紹介！

ハラッパーズ

毎週水曜日
10：30～15：00
ケアコミュニティ・原宿の丘 2 階調理室
☎03-3400-5963　（宍野（ししの））

家族の誰かに“それ”が起きたとき、一人で抱え込んで「煮詰まったり」することがないでしょうか？
ハラッパーズは、料理を作って食べたり、たわいない世間話、軽い体操をする会です。程よい距離感で話をし、お昼ご飯で息抜きをしませんか？

クローバー参加者の声

親を介護する、同じ立場の人がいて、共感できる。ここだけしかしゃべられる場所がないんです。ここで話してまた明日から頑張ろうと思える。友達や近所の人には話せないことも話せる。話すことでストレスが少しでも解消出来る。

介護者のつどいクローバー

第３土曜日　10：30～12：00
はつらつセンター参宮橋
☎03-3372-1038
渋谷区あやめの苑・代々木
地域包括支援センター

5 ひがし優っくりカフェ

会　場
ひがし健康プラザ
渋谷区東 3-14-13
第３木
13：30～15：00
連絡先
03-5466-2681
（在宅サービスセンター）
参加費 100 円

9 ふらっとカフェ

会　場
恵比寿社会教育館
恵比寿 2-27-18
第２水
14：00～16：00
連絡先
03-6447-7733
（訪問看護ステーションライム）
参加費 100 円

認知症　本人と
家族・　介護者が
つなが　る場所

1 ハラッパーズ

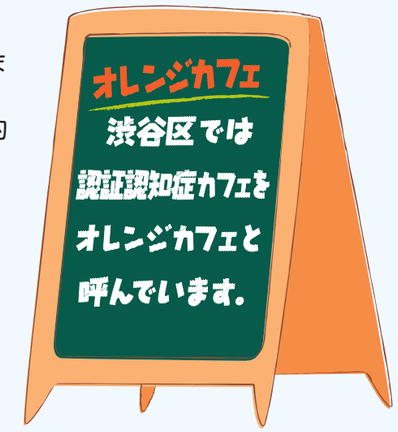
会　場
原宿の丘（旧原宿中）
神宮前 3-12-8
毎週水
10：30～15：00
連絡先
03-3400-5963
参加費 400 円
（昼食代）

17 松濤茶房

会　場
アリア松濤
（有料老人ホーム）
松濤 1-15-11
第２水
14：00～16：00
（不定期）
連絡先
03-3780-5020
又は
03-6913-9331
参加費 100 円

オレンジカフェってどんな場所？

認知症の方やその家族、地域の方や認知症に関心のある方、
どなたでも気軽に集える場所です。高齢者だけでなく、子どもや若い　世代の方も大歓迎です。
何か自分や家族に違和感や不安を覚えたとき、
介護で大変な時、カフェで同じ悩みを持つ方とつながることもできま　す。認知症を隠すことなくありのままに話せる心の解放の場、そんな場所です。
運営している人は、地域のボランティアや介護･医療の専門職なので、　認知症について知る、学ぶ、専門的な相談もできます。同じ悩みを持つ方とつながることもできます。
お茶やコーヒーを飲みながら、お話ししませんか？開催時間内は出入　りが自由です。



ある日のオレンジ・カフェの流れ

- 序盤　トークタイム　→　個別相談
- 中盤　→　ミニもの忘れ講 座
- 終盤　トークタイム　→　個別相談

19 オレンジカフェらいふ

会　場
らいふ代々木事業所
渋谷区代々木 1-30-3
メイプル代々木４Ｆ
第３水
13：30～15：00
連絡先
03-5304-7022
参加費 無料

14 カフェ・つばめ

会　場
つばめの里・本町東
本町 3-46-1
第 1～4 火
13：30～15：15
連絡先
03-5334-9977
参加費 100 円

23 こちかふぇ♬ほんまち

会　場
ニチイホーム渋谷本町
（サービス付き高齢者住宅）
本町 4-49-15
第２木
14：00～16：00
連絡先
03-6300-0290
参加費 100 円

20 チャームプレミアグラン松濤

会　場
チャームプレミア
グラン松濤
渋谷区神山町 19-15
第２火
14：15～15：30
連絡先
03-5738-5102
参加費 100 円

16 渋谷本町 cafe サパン

会　場
もみの樹・渋谷本町
（介護付有料老人ホーム）
本町 5-25-1
第３金
連絡先
03-5333-1561
14：00～15：30
参加費 100 円

Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
第 1		⑭カフェ・つばめ	❶ハラッパーズ				❽Café マリエ
第 2		⑭カフェ・つばめ ⑳チャームプレミアグラン松濤	❶ハラッパーズ ⑰松濤茶房 ❾ふらっとカフェ ⑮カフェ縁「ゆかり」	㉓こちかふぇ♬ほんまち		❷たんぽぽカフェ ❿カフェグランダ初台	
第 3		⑭カフェ・つばめ	❶ハラッパーズ ⑲オレンジカフェらいふ	㉒コンシェルジュカフェ ❺ひがし優っくりカフェ ⑱チャームプレミアカフェ初台	⑯渋谷本町 cafe サパン	㉔カフェかぐや ❹ビースマイル ❻あやめカフェ	●：東部 ●：西部 ●：南部 ●：北部
第 4	❸優っくりカフェ せせらぎ（奇数月）	⑭カフェ・つばめ	❶ハラッパーズ ⑪Step カフェ	⑬幡ヶ谷ひだまりカフェ		⑫ひびきカフェ	

13 幡ヶ谷ひだまりカフェ

会　場
笹幡地域包括支援センター
幡ヶ谷 2-42-15
第４木
13：30～15：30
連絡先
03-5365-1611
参加費 100 円

24 カフェかぐや

会　場
美竹の丘・しぶや　調理室
渋谷区渋谷 1-18-9
第３土
13：30～15：30
連絡先
03-3486-4161
（おもて参道訪問看護ステーション）
参加費 300 円

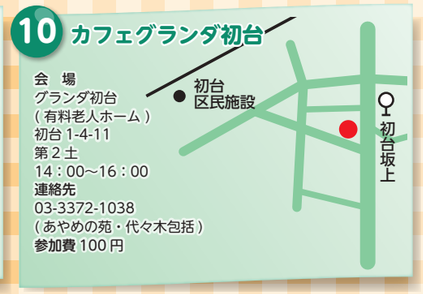
2 たんぽぽカフェ

会　場
はつらつセンター富ケ谷
富ケ谷 2-27-12
第２土
13：30～15：30
連絡先
090-7236-7462
参加費 100 円

6 あやめカフェ

会　場
あやめの苑・代々木
代々木 3-35-1
第３土
13：30～15：30
連絡先
03-3372-1038（包括）
参加費 100 円

10 カフェグランダ初台



会　場
グランダ初台
（有料老人ホーム）
初台 1-4-11
第２土
14：00～16：00
連絡先
03-3372-1038
（あやめの苑・代々木包括）
参加費 100 円

18 チャームプレミアカフェ初台

会　場
チャームプレミア代々木初台
（有料老人ホーム）
初台 2-25-4
第３木
13：30～15：30
連絡先
03-5308-5055
参加費 100 円

15 カフェ 縁「ゆかり」

会　場
グランレーヴ渋谷
（有料老人ホーム）
西原 1-32-8
第２水
14：00～16：00
連絡先
03-6804-8511
（グランレーヴ渋谷）
参加費 200 円

22 コンシェルジュカフェ

会　場
クローバー参宮橋（デイサービス）
渋谷区代々木 4-22-7
第３木
14：00～16：00
連絡先
03-6447-1460
（LCC 訪問看護ステーション）
参加費 200 円

3 優っくりカフェ ～せせらぎ～

会　場
せせらぎ
西原 1-40-10
奇数月第４月
14：00～15：30
連絡先
03-5790-0887
参加費
飲み物のみ 50 円
茶葉セット 150～200 円

11 Step カフェ

会　場
はつらつセンター参宮橋
代々木 4-4-1
第４水
13：30～15：30
連絡先
090-9968-3715
※若年性認知症の方を含む
参加費 200 円

4 ビースマイル

会　場
けやきの苑・西原
西原 2-19-1
第３土
13：30～15：00
連絡先
03-5453-0515
※若年性認知症を含む
参加費 無料

8 Café マリエ

会　場
杜の風・上原
上原 2-2-17
第１日
13：30～15：30
連絡先
090-7236-7462
※若年性認知症対象
参加費 200 円

12 ひびきカフェ

会　場
アリア代々木上原
（有料老人ホーム）
西原 3-43-18
第４土
14：30～16：30
連絡先
03-5452-0973
（フラワー薬局）
参加費 100 円

オレンジカフェを地域で立ち上げた人の声

自宅でのサロンのような集いから、公的な場所での認知症カフェに移行したのは、より多くの地域の方に認知症カフェの存在を知ってもらい、認知症への理解を深めてほしいと思ったからです。富ケ谷・上原地域包括支援センターや上原地区民生児童委員の協力を得て、地域住民に広報をし、高齢者を中心に告知をしました。初めは、地域の友人4人で運営していましたが、次第に協力者が増え、現在は常時7人程で運営しています。

運営方法やプログラムは毎回修正を行いながら現在の形に至りました。認知症カフェ終了後に1時間のミーティングを行い、気付きや今後の予定について振り返りを行っています。その際に、渋谷区の認知症地域支援推進員の協力の下、認知症専門医の講話や相談会の計画もしています。

（たんぽぽカフェ代表　中島）

ボランティアをしたい！

オレンジカフェの開催を自分でやってみたい方、カフェに参加する認知症の方の送迎などのお手伝いをしたい方、カフェでのコーヒーを準備したり、傾聴したりなどの運営のお手伝いをしたい方がいらっしゃいましたら近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

オレンジカフェのボランティアに参加した方の声

大変だと思うことがあっても、皆さんに喜んでもらえて、笑顔を見るとやっぱり続けていこうと思います。参加される皆さんに元気をもらっています。

（50 代女性）

認知症サポーターになりましょう！

渋谷区は、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を一人でも増やし、あんしんして暮らせる街をみんなで作っていくことを目指しています。

認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 90分の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 講座は、自治会・町会や企業、各種団体、中学校などに、区が講師を派遣して行います。

※お申込み方法・開催日時は、高齢者福祉課（☎03-3463-1989）にお問い合わせください。

受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」が渡されます。

本人からのメッセージ

一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もとに「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。

「認知症とともに生きる希望宣言」

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
身近なまちで見つけ、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。

【抜粋】日本認知症本人ワーキンググループ
全国どこにいても、認知症とともに、希望を持って自分らしく暮らすことのできる地域づくりをめざし、希望宣言を身近な地域の中で広げる希望のリレー活動等を行っています。

～丹野智文氏からのメッセージ～

僕は、39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。
ショックで受け入れることが出来ませんでした。
妻の泣いている姿を見て、「アルツハイマー＝終わり」だと思いました。
調べれば、調べるほど、絶望していきました。
半年ほど、ショックで受け入れることが出来きませんでした。
「認知症と家族の会」「若年の集い」があることを知り行ってみました。
行ってみると、皆が優しく声をかけてくれ、話を聞いてみると、飲んでいる薬も一緒で「わかってくれる人がここにいる。私が行けば、妻を助けてくれる」と思いました。
「認知症とともに生きる」沢山の人の優しさにふれ合えたことで、「認知症＝終わり」でないことを知りました。
認知症は見た目には、普通の人と変わりありません。病気をオープンにしようと思いました。
認知症は、まだまだ偏見があります。家族が、何も悪い事をしていないのだから、自分が思うようにオープンにしなさい。パパは、良い事をしているのだからと励まされました。
病気をオープンにすることでサポートを受け入れることができました。
これから多くの人を忘れてしまいます。
友達は、「大丈夫、僕達が憶えているよ」と言ってくれます。
僕達は、まだ出来る事があります。出来る事を奪わないで下さい。
時間がかかっても待ってあげて下さい。出来た時には、自信を持ちます。
失敗しながらも自信をもって行動することが自信に繋がります。
行動を奪われないことが大切です。失敗したことはわかっています。
迷惑をかけるからと言って何もしないと、やれることを奪われ、うつになります。
失敗を恐れず、自分が過したい生活、自分がしたい生活にサポートを受けながら、自立した生活を送ることが大切です。
1人で悩まず、信頼できる人を1人でもつくる事が大事です。
家族以外の人に信頼できる人を持つことが大切です。
仲間と繋がることが大切です。

【抜粋】おれんじドア実行委員会代表 丹野智文氏講演より

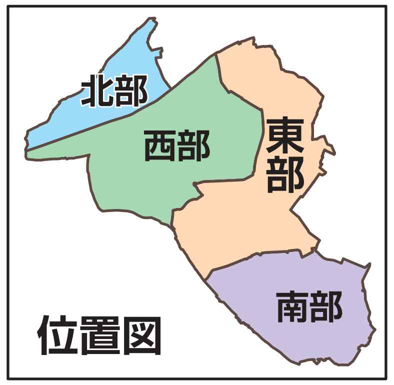
高齢者の総合相談窓口

～ 地域包括支援センター ～

高齢者福祉と介護保険に関する相談(申請)を受付けています。

利用時間 月曜日～土曜日　9時～19時

休 業 日 日曜日・祝日(敬老の日を除く)・年末年始



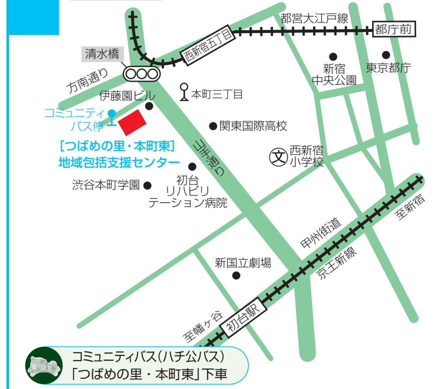
御自分がお住まいの地域を担当する地域包括支援センターに○をつけましょう。

本町地区

[つばめの里・本町東] 地域包括支援センター

本町 3-46-1
☎5334-9977
Fax5334-9979

担当地域 本町 1～6丁目

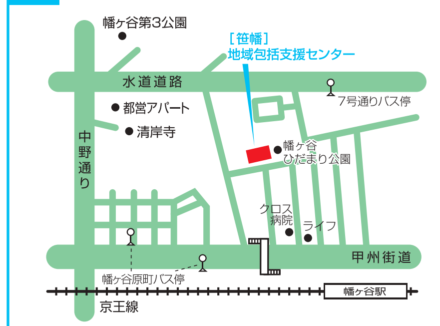


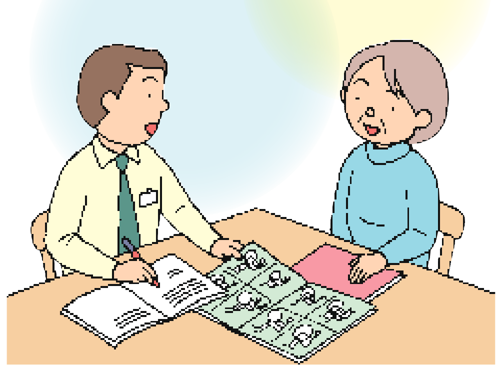
笹塚地区

[笹　幡] 地域包括支援センター

幡ヶ谷 2-42-15
☎5365-1611
Fax5365-1612

担当地域 幡ヶ谷２・３丁目、笹塚２・３丁目





初台地区

[あやめの苑・代々木] 地域包括支援センター

代々木 3-35-1
☎3372-1038
Fax3372-1108

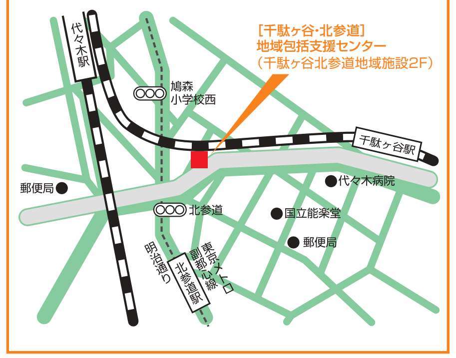
担当地域 代々木神園町、代々木３～５丁目、初台１・２丁目

千駄ヶ谷地区

[千駄ヶ谷・北参道] 地域包括支援センター

千駄ヶ谷 4-25-14
☎3475-1461
Fax3475-1465

担当地域 千駄ヶ谷 1～6丁目、代々木１・２丁目

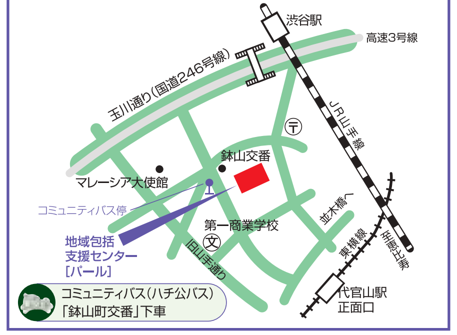


恵比寿地区

地域包括支援センター [パール]

鉢山町 3-27
☎5458-4814
Fax5458-4817

担当地域 猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、恵比寿西1･2丁目、恵比寿南1～3丁目、桜丘町、南平台町



西原地区

[総合ケアコミュニティ・せせらぎ] 地域包括支援センター

西原 1-40-10
☎5790-0881
Fax5790-0884

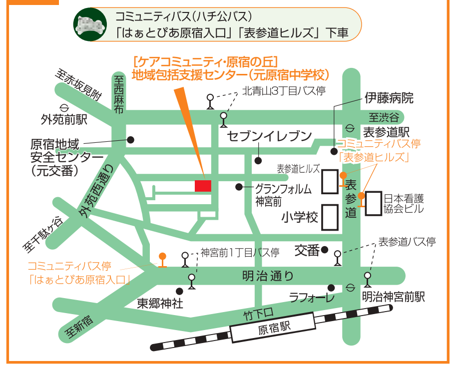
担当地域 西原 1～3丁目、元代々木町、大山町、幡ヶ谷１丁目、笹塚１丁目

神宮前地区

[ケアコミュニティ・原宿の丘] 地域包括支援センター

神宮前 3-12-8
☎3423-2112
Fax3423-2110

担当地域 渋谷１・２・４丁目、神宮前 1～6丁目

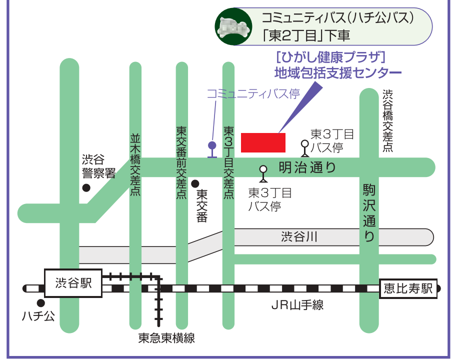


氷川地区

[ひがし健康プラザ] 地域包括支援センター

東 3-14-13
☎5468-5901
Fax5468-5902

担当地域 渋谷３丁目、東 1～4丁目、広尾３・４丁目

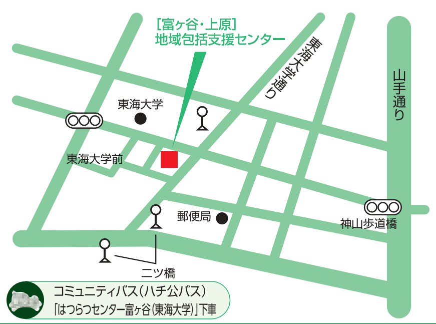


上原地区

[富ヶ谷・上原] 地域包括支援センター

富ヶ谷 2-27-12
(はつらつセンター富ヶ谷内)
☎3467-2371
Fax3467-2385

担当地域 富ヶ谷１・２丁目、上原 1～3丁目

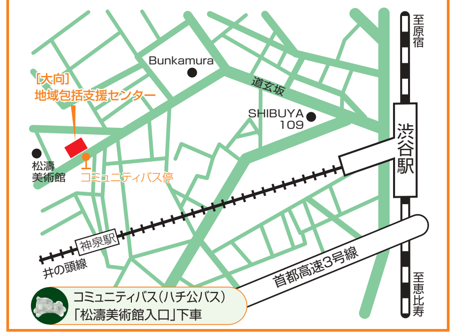


大向地区

[大　向] 地域包括支援センター

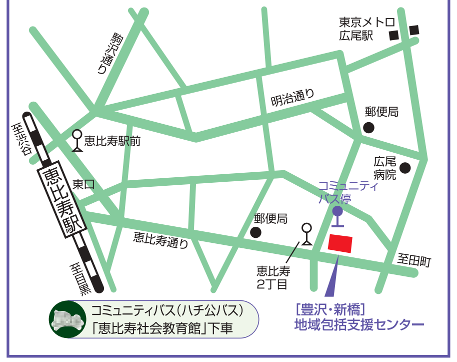
松濤 1-26-6
☎5465-0520
Fax5465-0521

担当地域 道玄坂1･2丁目､円山町、神泉町、宇田川町、神南1･2丁目、神山町、松濤1･2丁目



新橋地区

[豊沢・新橋] 地域包括支援センター

恵比寿 2-27-18
☎3440-1671
Fax3440-1675

担当地域 恵比寿 1～4丁目、広尾１・２・５丁目