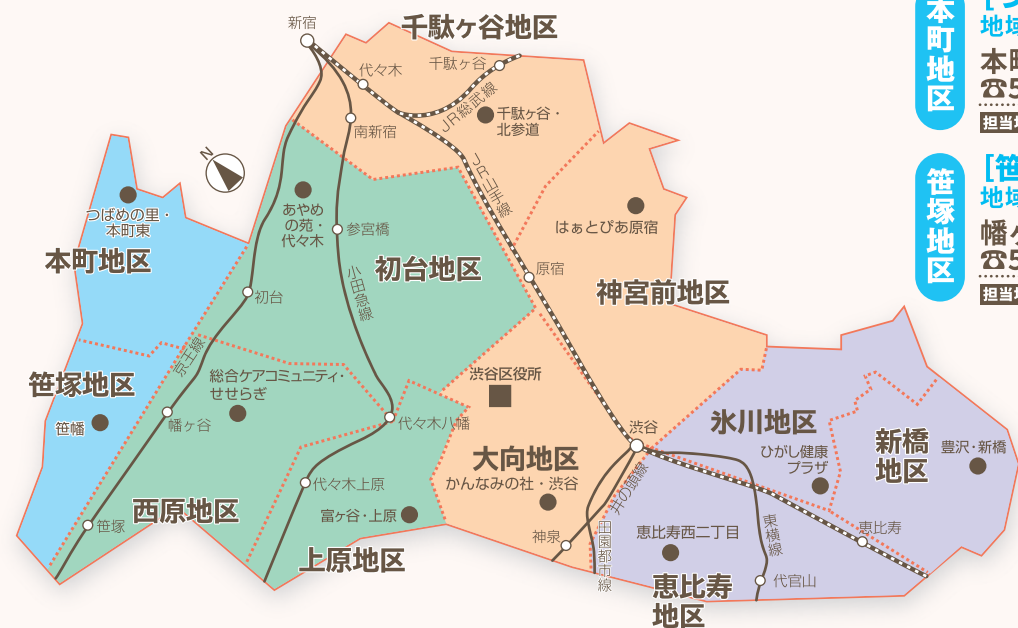


高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

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



【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

【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 Fax5790-0882
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

【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

【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

【はあとぴあ原宿】
地域包括支援センター
神宮前3-18-37
☎3423-2112 Fax3423-2110
担当地域 渋谷1・2・4丁目、神宮前1～6丁目

【かなみの社・渋谷】
地域包括支援センター
神南1-8-6
☎6433-7535 Fax6433-7536
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

【恵比寿西二丁目】
地域包括支援センター
恵比寿西2-13-5
☎6427-0273 Fax6427-0274
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

【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

【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

地域連携型認知症疾患医療センター (渋谷区担当)

代々木駅前脳神経内科・内科クリニック

診療時間 月・水・木 10:00～13:00、14:00～18:00
火 10:00～13:00 / 金 10:00～12:00
第1・3土 10:00～13:00、14:00～17:00

☎6258-2816 渋谷区代々木1-35-1プレンジ代々木3階

地域拠点型認知症疾患医療センター

(東京都西南部 渋谷区・目黒区・世田谷区担当)

地方独立行政法人東京都立病院機構
東京都立松沢病院 認知症疾患医療センター

受付時間 月～金 9:00～16:00

☎3303-7211 世田谷区上北沢2-1-1

渋谷区の 認知症専門病院

渋谷区を担当している認知症疾患医療センターがあります。認知症に関する相談及び診察を行っています。詳しくお話を伺い、検査・治療を行い、生活全般に関するサポートを行います。生活の中で違和感や不安を感じたら、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。

※受診を希望する方は事前に電話で予約をしてください。

ちがいを
ちからに
変える街。



渋谷区福祉部高齢者福祉課 ☎3463-1989 Fax3463-2873 区役所本庁舎5階

認知症になっても、 渋谷なら大丈夫。

認知症かも…と思っているあなたと、
認知症の人に寄り添うあなたと、



ご家族や身近な
方がチェック
することも
できます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

▼最もあてはまるところに○をつけてください。

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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
チェック 6	貯金のおし入れや、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
チェック 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
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	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 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
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	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 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。
相談機関やかかりつけ医、医療機関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6年9月発行)

自分らしい暮らしを続けるために

認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってもできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とともに、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方。この考え方が「新しい認知症観」です。年齢にかかわらず一人一人がこの「新しい認知症観」に立って、認知症を自分ごととして考えていくことが大切です。

本人



認知症の進行状況は人によってさまざまです。「どう過ごしていきたいのか」を考えることがとても重要です。

家族



本人の意思に耳を傾け、そのうえで認知症を正しく理解し、接していきましょう。困ったことがあったら抱え込まずに地域包括支援センターに相談を。

相談・知ることから

認知症の症状が軽い段階から適切な治療・ケアを行うことで、症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。そのため、認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。



医療・病院・専門医

- かかりつけ医
- 認知症疾患医療センター
- ものわすれ相談会(認知症相談会)
- 渋谷区在宅医療相談窓口 など



総合相談窓口

- 地域包括支援センター
- 東京都若年性認知症総合支援センター など



家族・介護者サポート

- チームオレンジ
- オレンジカフェ
- 家族会
- 介護者リフレッシュ交流会 など

認知症とは？

認知症は、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、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

加齢によるもの忘れとの違いは？

加齢によるもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし、認知症のもの忘れはそのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。食事をしたことなど、体験したこと自体を忘れてしまいます。

本人と家族・介護者がつながる場



オレンジカフェ

渋谷区には、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などどなたでも気軽に集え、安心して過ごせる場所である「オレンジカフェ」が複数あります。自分や家族に違和感や不安を覚えたとき、介護で大変なときなど同じ悩みを持つ方とつながることができます。また、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、認知症について専門的な相談もできます。

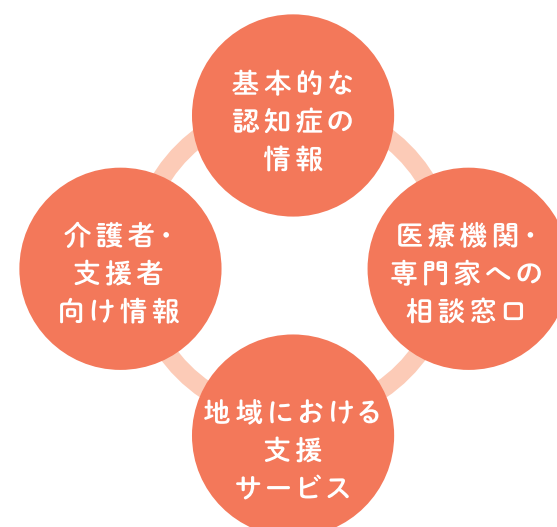
若年性認知症とは？

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。働き盛りの年代のため、ご本人だけでなくご家族の生活にもさまざまな変化が生じます。チェックリストで気になったら、早めにお近くの地域包括支援センターや東京都若年性認知症総合支援センターなどにご相談を。



しゅや認知症ナビ

「しゅや認知症ナビ」は、あなたが、家族が、周りの人が、認知症かな？と思ったらまず見に来てほしい、あなたのための「認知症」ポータルサイトです。



認知症になっても安心して日常生活を送ることができる地域を目指し、認知症の不安のある方や認知症と診断された方、家族や支援者に必要な情報を発信していきます。



QRコード



<https://shibuya-ninchisho.tokyo>