

4

認知症の方や家族を支える



認知症の相談は高齢者支援総合センターへ

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために、認知症に関する相談や介護している家族の相談、サービスの申請についてなどの様々な内容に応じる総合相談窓口です。(お問い合わせ先は裏表紙を参照)

各高齢者支援総合センターでは、認知症地域支援推進員が中心となり、認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療機関や介護事業所と協力して認知症支援を行っています。

医療機関を受診する

●かかりつけ医に相談する

※受診のコツについては<P8, 9>をご参照ください。

かかりつけ医がない場合は右の医療機関案内で認知症サポート医などを検索することができます。

墨田区医師会
認知症関連/
医療関係のご案内



とうきょう
認知症ナビ
医療機関案内



認知症サポート医とは

認知症に関する高い専門性を持ち、認知症疾患医療センターや高齢者支援総合センター、かかりつけ医と連携して、認知症の方が住み慣れた地域で暮らし続けることをサポートする医師です。

●認知症疾患医療センターに相談する

東京都の指定を受けた、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断等を行う医療機関です。

お問い合わせ先

地域連携型認知症疾患医療センター

医療法人社団 仁寿会 中村病院

専用電話 03-3611-9740(月～土 9:00～17:00)

認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方や認知症の方に対し、医師、看護師などの医療の専門職と社会福祉士などの福祉の専門職で構成される支援チームです。墨田区が委託する訪問看護ステーションと、高齢者支援総合センター職員、墨田区医師会の認知症サポート医がチーム員となります。

チーム員が月に1回程度、ご自宅に訪問し、最大6か月間状況に応じて、病院の受診や介護サービスの利用、お困りごとの解決に向けたお手伝いをします。自己負担はありません。(ただし、病院への受診や介護サービスの利用は実費負担です。)

お問い合わせ先

高齢者福祉課地域支援係

電話 03-5608-6502

各高齢者支援総合センター(裏表紙)

自宅で医療・看護を受ける

かかりつけ医にご相談ください

●訪問診療

医師が自宅に来て診察、治療します。

●訪問看護

主治医の指示に基づき、看護師などが家庭を訪問します。

●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立に向けた機能訓練を行います。

薬局にご相談ください

●訪問薬剤管理

薬剤師がお薬の服薬支援のために訪問します。

在宅高齢者訪問歯科診療

歯科医院への通院が困難な方を対象に訪問歯科診療を実施しています。

お問い合わせ先

健康推進課

電話 03-5608-1462 へお申し込みください。



介護保険サービス

施設への通所や泊まり、ホームヘルパーなどの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが必要に応じて受けられます。受けられるサービスは本人に必要な介護の手間(要介護度)によって異なります。ケアマネジャーがご本人・ご家族と話し合っただけケアプランを作成し、それに基づいてサービス内容は決まります。

●訪問系サービス

訪問介護(ホームヘルパーが居宅を訪問し生活援助や身体介護を行います)、訪問入浴介護(浴槽を家庭に持ち込み入浴を介護します)、訪問看護<P22>や、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(日中・夜間を通じ、介護と看護の訪問を一体的に受けることができます)、訪問リハビリテーション<P22>などがあります。

●通所系サービス

デイサービス(日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りでを行います)やリハビリデイケア(生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りでを行います)などの他に認知症専門の対応が受けられる認知症対応型デイサービスがあります。

●訪問・通所・泊まり系サービス

小規模多機能型居宅介護(通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせることができます)と看護小規模多機能型居宅介護(小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせることができます)があります。

上記は、在宅で生活している方を対象としたサービスです。

●泊まり系サービス

ショートステイは、自宅で介護している方が旅行や病気、冠婚葬祭などで一時的に介護ができないときに、介護保険施設に短期に入所して受けるサービスです。日常生活全般にわたってのサービスを受けられます。

●施設サービス

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)は、認知症の方が少人数で家庭的な環境で共同生活しながら介護を受けるサービスです。

他に、特別養護老人ホーム(日常生活の支援が中心)や介護老人保健施設(在宅復帰に向けたリハビリが中心)などがあります。

サービスの利用や利用料は介護度によって異なります

詳しくは「墨田区高齢者福祉サービスのしおり たんぽぽ」に記載しています。

「たんぽぽ」は65歳以上の方のいる世帯に全戸配布しています。



◆ 介護保険の窓口 ◆

申請者	本人または家族(居宅支援事業所のケアマネジャーや高齢者支援総合センターの職員に代行してもらうことも可能です)		
申請窓口	墨田区役所福祉保健部介護保険課、各高齢者支援総合センター		
墨田区役所 福祉保健部 介護保険課	認定調査に関すること	認定・調査担当	03-5608-6169
	介護認定に関すること	認定・調査担当	03-5608-6935
	介護サービスの給付に関すること	給付・事業者担当	03-5608-6149
	介護保険料に関すること	資格・保険料担当	03-5608-6937

介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方が対象です。日常生活支援と介護予防を目的とし、通所型サービスと訪問型サービスを実施しています。

サービスの利用を希望される場合は、高齢者支援総合センター〈裏表紙〉にご相談ください。

●通所型サービス

- ・デイサービス(従前の介護予防通所介護相当)
- ・プチデイサービス(介護予防のための機能訓練や体操等)
- ・短期集中予防サービス(栄養改善や口腔ケア、運動機能の向上を図る「まるごと若がえり教室」と、温水プールでウォーキングなどを行う「らくらく水中ウォーク教室」があります。)

●訪問型サービス

- ・ホームヘルプサービス(従前の介護予防訪問介護相当)
- ・住民主体による支援(掃除、洗濯、買い物等のお手伝い)
- ・短期集中予防サービス(リハビリ専門職による相談指導)

65歳以上のすべての方が対象の 一般介護予防事業もあります

詳しくは「ほっぷステップ!元気応援ガイド」
や区報、墨田区ホームページをご覧ください。



介護保険外の生活支援サービス

●配食みまもりサービス

配食事業者が栄養バランスのとれた食事を1日2回までお届けします。配食は手渡しを原則とし、安否確認を行います。対象となる方、負担金についてはお問い合わせください。

お問い合わせ先 高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168

●シルバー人材センター家事援助サービス

シルバー人材センターの会員が、地域の皆様に対して、掃除・買い物など、家事の手伝いをするサービスです。

お問い合わせ先 墨田区シルバー人材センター 電話 03-3616-5048 文花1-32-1-101

●すみだハート・ライン21事業

地域の皆様にサービスの担い手「協力会員」になっていただき、日常生活で手助けを必要としている高齢者や障害のある方、産前・産後の方などの「利用会員」に、家事援助を中心とした有料の在宅福祉サービスを提供しています(登録制)。

お問い合わせ先 すみだハート・ライン21事業室
電話 03-5638-0511 緑4-4-12 メゾンベール錦糸町1階

●ミニサポート事業

高齢者や障害のある方の、日常生活でのちょっとした困りごとに、協力員が訪問してお手伝いするサービスです。例えば・・・電球・蛍光灯の交換、小さな家具の移動、季節の衣替えなど。

お問い合わせ先 ミニサポート事業担当
電話 03-5638-0513 緑4-4-12 メゾンベール錦糸町1階



行方不明になるおそれのある認知症の人やその家族への支援

●認知症高齢者見守りGPS利用助成事業

GPS機能付きの端末機(見守りGPS)を貸与し、高齢者に常時身につけていただき、行方不明になったときに位置探索システムを利用して介護者(家族)が発見、保護するまで繰り返し探索します。

また、本人又はその家族に対し、日常生活での偶然の事故に備え、令和4年度から個人賠償責任補償保険を付帯しています。

利用できる方: 右の対象となる認知症高齢者を介護している家族
利用者の負担金: 利用料(月額) 800円

※生活保護世帯及び老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方は負担なし

●認知症高齢者見守りシール事業

行方不明となる可能性のある認知症高齢者又はその家族に、衣服やかばん等の持ち物に貼ることができる二次元コード付きの見守りシールを交付します。行方不明となった際に発見者が二次元コードを読み取ることで、発見者と家族が連絡を取ることができます。

利用できる方: 右の対象となる認知症高齢者
又はその方を介護している家族
利用者の負担金: なし



見守りシール見本

対象となる認知症高齢者

区内在住でおおむね65歳以上の在宅の方、かつ以下のいずれかに当てはまる方

- (1) 要介護1以上の方
- (2) 認知症の症状があることが検査結果等で明らかかな方
- (3) 認知症と疑われる症状により行方不明者として過去に警察署等で保護された方

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

権利を守るために

高齢者や障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、お手伝いします。

●成年後見制度利用支援

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者などが安全に生活できるよう、成年後見制度の手続方法や後見等を引き受けてくれる団体の紹介を行います。

「認知症になったらどうしよう。不安でしょうがない。」など、お困りの方はご相談ください。

●福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)

認知症高齢者や要介護・要支援の高齢者、及び知的・精神障害者の方が福祉サービスを利用する際に、利用契約やケアプラン作成の場に立ち会い、事業者と対等な関係で手続きができるようお手伝いします。

その他、日常的な金銭管理サービスや書類等預かりサービスも提供しています。

<費用>

利用するサービス内容によって異なります。(相談無料)

お問い合わせ先 墨田区社会福祉協議会
すみだ福祉サービス権利擁護センター
墨田区東向島2-17-14 すみだボランティアセンター内
電話 03-5655-2940 FAX 03-3612-2944

●すみだ消費者センター

消費生活相談員が、契約トラブルや商品・サービスの相談に応じています。ご相談は無料です。個人の秘密は厳守します。

お問い合わせ先 墨田区押上2-12-7-215 セトル中之郷内
電話 03-5608-1773(月~土 9:00~16:30) ※土曜日は電話相談のみ

オレンジカフェすみだ

オレンジカフェとは、認知症の方とその家族、地域住民のほか認知症サポーターや、医療・介護・福祉の専門家などすべての人が気軽に集い、共に時間を過ごすことのできる場所です。情報交換や気分転換、相談の場として安心してご利用ください。

認知症の方も
そうでない方も
気軽に参加できる
カフェです！



お茶を
飲みながら
おしゃべり

オレンジカフェすみだ
会場・日程等



墨田区では、区内2カ所で委託実施しているほか、住み慣れた身近な場所でオレンジカフェが開催できるよう、民間の力も活用し、オレンジカフェすみだ認定事業をすすめています。

チームオレンジについて

認知症の当事者も地域を支える一員として活躍し、社会参加することを後押しするとともに、認知症サポーターのさらなる活躍の場を整備することを目的として、全国でチームオレンジが結成されてきています。墨田区では、委託している2カ所のオレンジカフェすみだを拠点にしたチームオレンジを開始しました。認知症の方ご本人の声(困りごとや希望)に耳を傾けながら、チームとして一緒に出来ることはないか考え、活動します。認知症であっても、地域とつながりを持ち続けられるように、まずはオレンジカフェすみだに参加してみませんか。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

同愛高齢者支援総合センター〈裏表紙〉 八広はなみずき高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

認知症家族介護者教室・男性介護者教室(ケアMENすみだ)

高齢者支援総合センターごとに、介護者同士の交流会や、介護に役立つ知識の勉強会などを行っています。男性介護者ならではの喜びや悩みを語り合える男性介護者教室(ケアMENすみだ)もあります。

同じ立場の人同士が
話し合うことで
気持ちが
楽になります！



認知症になった本人が
一番不安なのかな。



本人の
言うことを、つい
否定したくなってしまう。
どうしたら
いいだろう。

認知症
家族介護者
教室日程等



男性
介護者教室
日程等



お問い合わせ先 男性介護者教室について 高齢者福祉課相談係 電話 03-5608-6174
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

認知症の人を介護しているご家族の方へ

抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけましょう。

公益社団法人
認知症の人と
家族の会

認知症に関する知識や介護の悩みなどについて介護経験者が相談を受けています。

土日祝除く 10:00~15:00

電話 0120-294-456 (フリーダイヤル)

携帯・スマホ 050-5358-6578 (通信料・通話料がかかります)

東京都支部 認知症てれほん相談

火・金(祝日を除く) 10:00~15:00 電話 03-5367-2339

認知症について知る、支える



●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。90分程度の講座の中で、認知症や支援方法について、テキストやDVDを使い分かりやすく説明します。受講者には「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターカードをお渡しします。

認知症サポーター
養成講座日程等



お問い合わせ先 各高齢者みまもり相談室〈裏表紙〉

●認知症サポーター ステップアップ教室

認知症サポーター養成講座を修了した方が対象です。認知症地域支援推進員と共に認知症関連施設での体験やグループワークを通して、ボランティアとして活動するためのステップアップを目指します。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

●認知症普及啓発事業(講座)

認知症について最新の知識や情報をわかりやすくお伝えします。

お問い合わせ先 各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

●すみだオレンジかるた(すみだ認知症サポートかるた)

認知症の方の見守りに必要な知識や方法を、子どもから高齢者まで、遊びながら学べる『かるた』です。認知症の気づきのポイントや認知症の方を支えるコツ、認知症の介護者をサポートする区の取り組みなどを紹介しています。区民の皆様のご意見をもとに作成しました。区役所情報コーナーにて、1セット1,000円で有料頒布しています。



お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

ご活用ください

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

●希望をかなえるヘルプカード

自分が望んでいること(やりたいことや続けたいことなど)を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっと分かってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

誰が使うの？

使いたい人が誰でも使えます。使うかどうか決めるのは、本人自身です。まだまだ一人で大丈夫、という時から使い方を考え、使い慣れていくと役に立ちます。

どんな内容を書くの？

- 〇〇駅で降りたいです
 - この機械の操作を教えてください… など
- 仲間や支援者、家族など誰かと話しながら作ると、書く内容がはっきりして使いやすくなります。

自分に合った持ち方を

カードをどこでどんな場面で使いたいか思い浮かべたら、カードが見つけやすく出しやすい場所に入れます。例えば…

- ネームホルダーに入れる
- お薬手帳に入れる
- 財布に入れる
- ICカードケースに入れてカバンにつける… など

使うメリットは？

- 自分を分かってもらえる
- 伝えたいことを分かってもらえる
- 忘れても大丈夫
- 話さなくても、伝わる
- パニックを防げる
- 緊急時や災害時の備えになる

使い方や追加用紙の
ダウンロードができます



切り取って使用できます 認知症介護研究・研修東京センター版

希望をかなえるヘルプカード®



ちょっとご協力をお願いします

墨田区高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室

高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室は、区が委託している高齢者のための総合相談窓口です。

日常生活における不安や、介護、介護予防など地域の高齢者が尊厳をもち、安心して暮らせるよう、本人、家族、地域の方と相談しながら必要な支援につなげます。また、高齢者支援総合センターでは介護保険の申請を受け付けることもできます。どうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

※高齢者みまもり相談室では、地域の高齢者の生活状況等の把握を行っております。相談員が訪問した際にはご協力をお願いします。

名 称	住 所	電話番号	担当区域
みどり 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	緑2-5-12 アウトピアみどり苑内 ※令和7年春、緑1-11-2 2階(予定)に移転	03-5625-6541 03-5625-6551	両国、千歳、緑 立川、菊川 江東橋
同 愛 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	亀沢2-23-7 塚越ビル1階	03-3624-6541 03-3625-6421	横網、亀沢、石原 本所、東駒形 吾妻橋
なりひら 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	業平5-6-2 なりひらホーム内	03-5819-0541 03-5809-7400	錦糸、太平 横川、業平
こうめ 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	03-3625-6541 03-5619-6511	向島、押上
むこうじま 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	東向島2-36-11 ベレール向島内	03-3618-6541 03-6657-2731	東向島一、二、三、 五、六丁目、京島
うめわか 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	03-5630-6541 03-5630-6511	堤通、墨田 東向島四丁目
ぶんか 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階	03-3617-6511 03-3614-6511	文花、立花
八広はなみずき 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	八広5-18-23	03-3610-6541 03-3614-1465	八広、東墨田

(令和6年11月現在)

受付時間

● 高齢者支援総合センター

月～土曜日、9:00～18:00(年末年始、祝日を除く)

※緊急(虐待等)時は、各施設とも24時間電話受付しています。

● 高齢者みまもり相談室

月～金曜日、9:00～17:00(年末年始、祝日を除く)

高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室 に関するお問い合わせ先

墨田区役所高齢者福祉課地域支援係

電話 03-5608-6170

令和6年11月発行

墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502