

世田谷 認知症とともに生きる

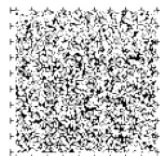
みんなでアクション ガイド

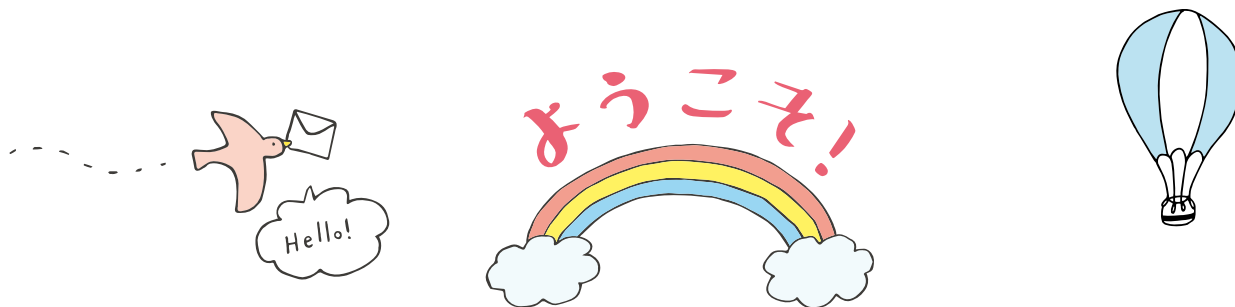


世田谷区

SETAGAYA CITY

令和7年2月





このガイドを手にしたあなたへ

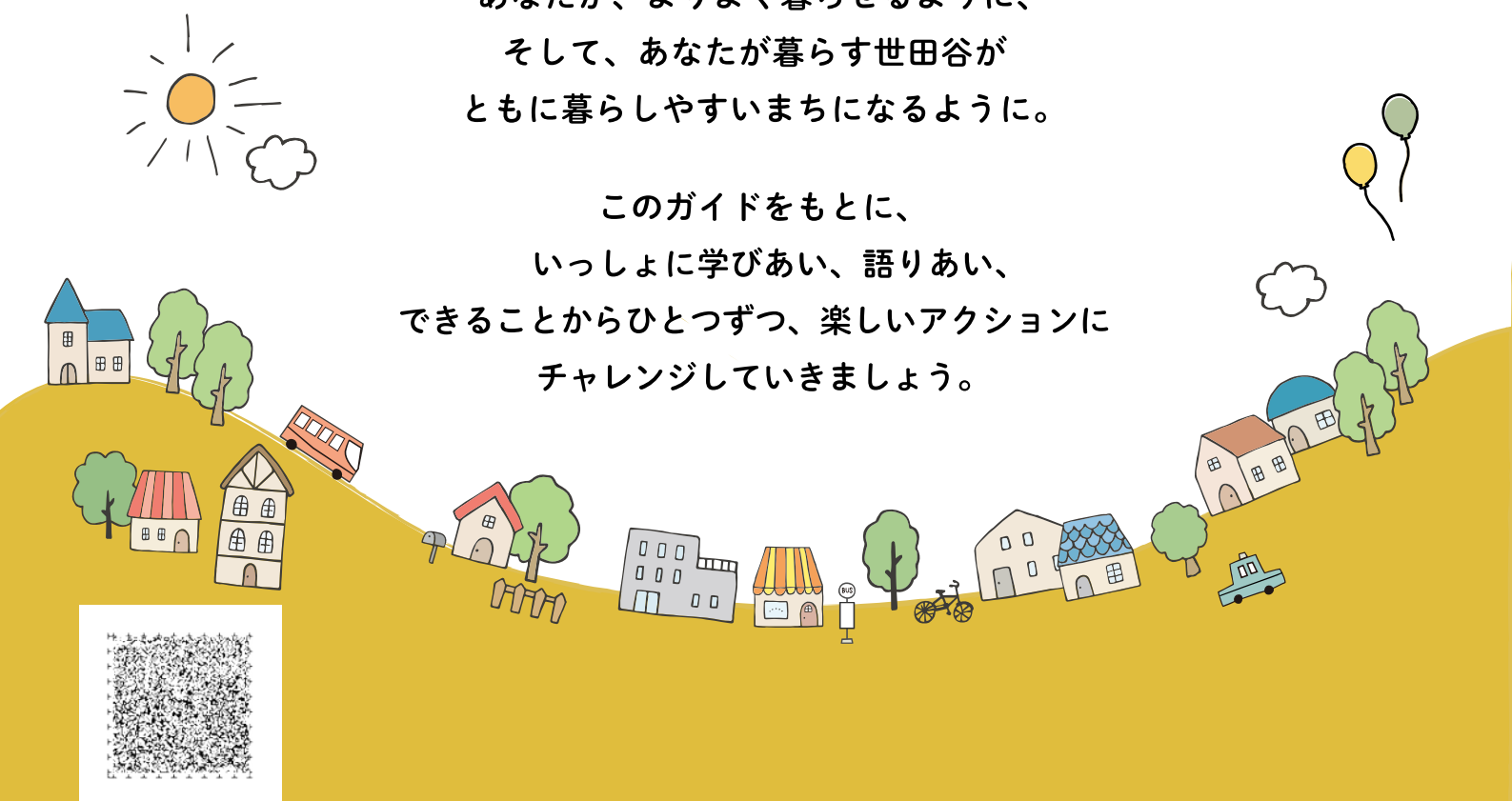
だれもが、日いちにち、そして長い年月を
自分なりに暮らしています。

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。



●世田谷区認知症とともに生きる希望条例 P.3-P.4



「知ろう」 P.5-P.16

- 1) 認知症とともに生きていく日々は
- 2) 認知症の特徴ってなに？
- 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.17-P.18

自分はこれから・・・



「ちょっと一緒に動き出そう」 P.19-P.22

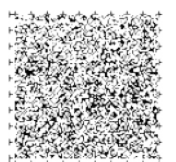
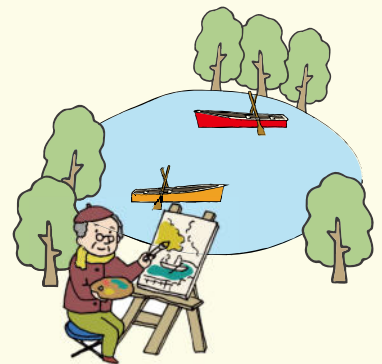
- 1) アクションチームで望みをカタチに！
- 2) 身近な地域で出会おう



P.23-P.26

- 認知症の原因となる病気
- 若年性認知症について
- 世田谷区・東京都・全国の相談先
- 世田谷区認知症あんしんガイドブック

裏表紙「わたしが大切にしたいことメモ」



世田谷区認知症とともに生きる希望条例

おとなでも、こどもでも、誰もが無関係ではないのが、認知症です。

ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、
「認知症になってからも、安心して暮らせるまち、世田谷」
を実現するために作られました。

この条例では、4つの視点を大切にしています。

- ① いままでの認知症の考え方を変える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしたい、
ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、
あたりまえに暮らせること（権利・人権）をいちばん大切に。



私は代弁者を必要としません。
自分の言葉で話す、いまの
自分をわかってもらいたい。



認知症というと軽い人から
重い人までいるので、そこをどう
理解してもらえるかが心配です。
認知症は同じではない。

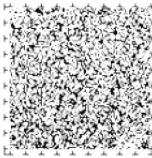
**条例をつくる検討委員会では、
本人たちが積極的に発言しました。**



自分が認知症だということを
理解するのに2~3年かかりました。
そして、認知症だっていい、自分自身
で生きていくんだと思って、立ち
上がりました。この会議に参加
したことで、自分の認知症は
これからだな、と思っています。



「認知症とともに生きる」と
いうところでは、こどもを含めて、
ということを強調したいんです。
こどもにも認知症について、
学ぶ場をつくってほしい。



そのほかにも、ワークショップやパブリックコメントなどを通して、
区で暮らす本人とさまざまな人たちの声がこの条例をつくりあげました。

認知症になっても 世田谷で暮らし続けるには

本人をはじめ、さまざまな人が認知症を“自分ごと”として考え、
自分のこれからの暮らしや大切にしたいこと、やりたいことなどの
「希望」を書き留めた「希望のリーフ」の一部をご紹介します。



本人の思いや希望を聴きながら、その希望を実現するため

ひとりひとりが、考え方をチェンジ！

みんなで認知症について

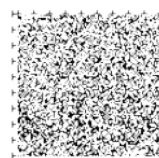
**知ろう！ 語りあおう！
つながり、動き出そう！**

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▶



▲パンフレット
はこちらから



ステップ
1-1

認知症とともに 生きていく日々は

知ろう



認知症の本人に聴こう、声から学ぼう。

本人は、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、ひとりひとりの声に、耳を澄ましてみましょう。



はせべ 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。

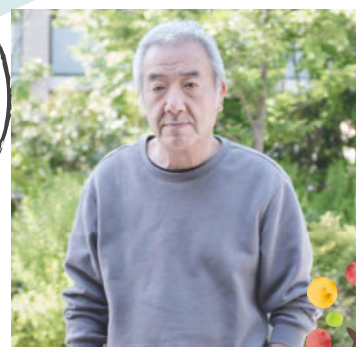
退職後、73歳で認知症の症状が現れた。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定したことで条例検討委員会でも発言。趣味は自宅カラオケ。100点を目指して演歌400曲を熱唱。



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。

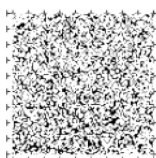
テレビ東京で、多くの番組を制作。70歳の頃に「ソファのうしろからゴリラが見えた」など幻視が現れ、レビー小体型認知症の診断を受ける。講演会での動画出演がきっかけで、認知症施策評価委員会でも積極的に発言。



ぬきた ただよし
貫田直義さん
70代



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。

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。



さわだ ききこ
澤田佐紀子さん
70代

- 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。



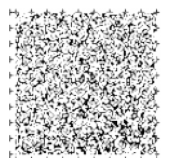
はやし のぶゆき
林信之さん
90代

80歳を過ぎて、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、絵を描く事の面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。



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きましょう！

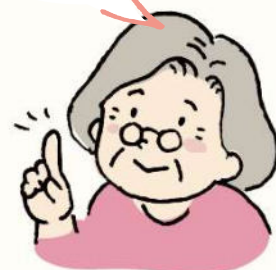


知ろう

ステップ
1-2

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 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。
種類によっては治療が可能なものもあります。
- 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、話しあえるかかりつけ医や地域の関係者と、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。

世田谷区の
状況

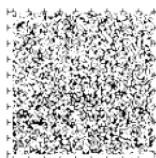
65 歳以上の認知症の人は、2024 年現在、2 万 6 千人。
2040 年には 3 万 6 千人と年々増加する見込みです。
将来、あなたもその一人になるかもしれません。
※ 65 歳未満で認知症を発症する人もいます。



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



POINT!

認知症の症状は周りの環境で大きく左右される！



中核症状

判断力低下
仕事や家事を順序立ててできにくくなる
(実行機能障害)

場所・時間がわかりにくくなる
(見当識障害)

記憶障害

話を理解したり話すことが難しくなる

落ち着かなく歩き回る

大声

うつ状態

暴力的な言動

意欲がなくなる

いらだつ

怒りやすい

環境の影響から生じる症状※

※行動・心理症状(BPSD)

ストレスの多い環境

身体的環境

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

心理的環境

存在不安
自信喪失
楽しみや快の不足
孤独
絶望

物理的環境

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

社会的環境

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！



1

元気なときも、なってからも、みんなでそなえましょう。

2

認知症は誰にでも起こりえますが、リスクを減らすいくつかのポイントがあります。(P.16を参照ください。)

3

少しずつ始まり、長い経過をたどっていきます。

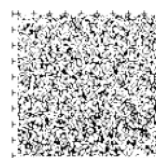
4

生活をする上で、支障が増えていくけれど、自分はいつまでも自分！その誇りと安心が、心身の安定につながります。

5

できないと決めつけない。本当はたくさんのチカラがあります。

POINT!



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 おかしい言動で周囲が困る。
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。

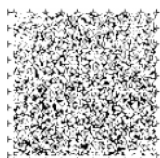
7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。



Change!



悪循環におちいり、
おたがいが暮らしにくい





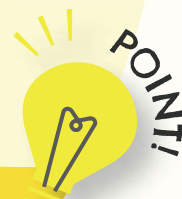
認知症基本法にある「新しい認知症観」とは？

認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方。認知症の方も含めた「共生社会の実現」を進めるチカラになります。

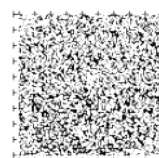
新しいイメージ



- 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。



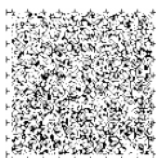
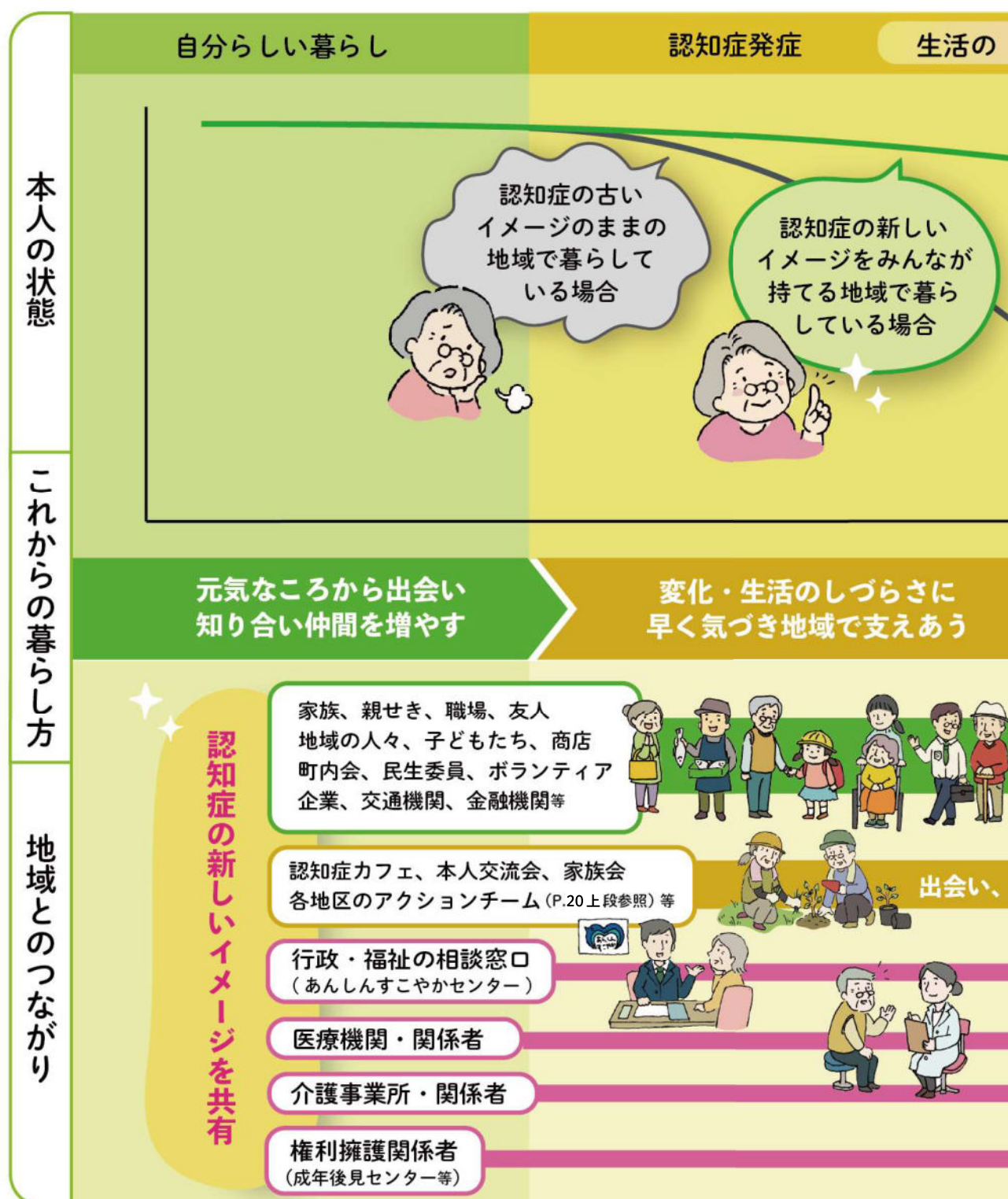
良循環が生まれ、
おたがいが暮らしやすい



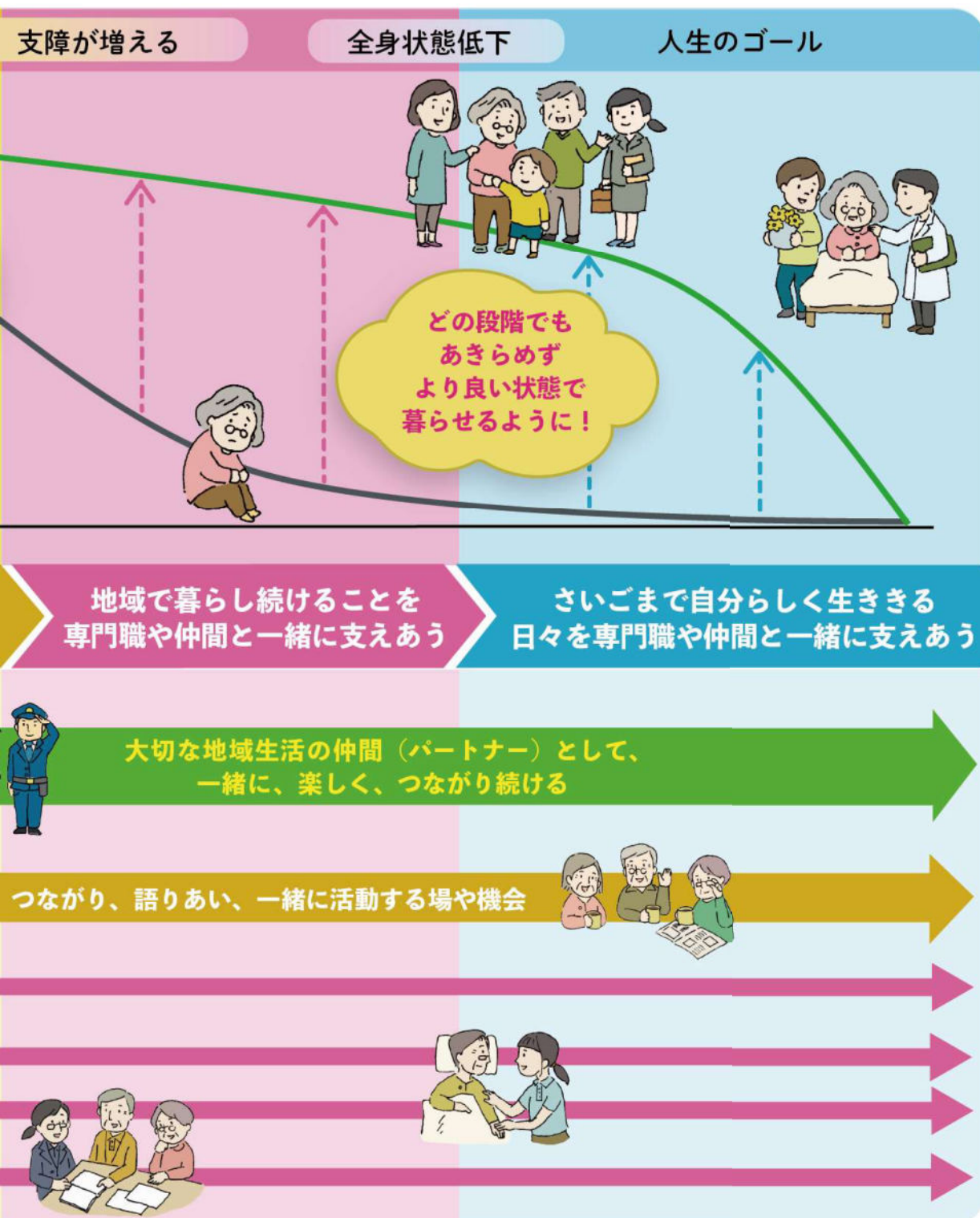


暮らしていく経過（人生の旅）

- 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）。



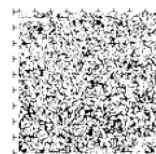
- 認知症についての新しいイメージを、暮らしている地域で多くの人が持っているかどうかで、認知症になってからの経過（人生の旅路）が大きく変わってきます。
- 認知症になってからも、よい経過をたどれるようになるには、区内で暮らし、働く、さまざまな立場や世代の人たち、そして区内にいるさまざまな専門職のチカラが必要です。地域で出会い、つながり、語りあいながら、新しいイメージをいっしょに積み上げていきましょう。



「認知症あんしん
ガイドブック
（ケアパス付き）」▼



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。

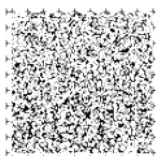
●伝えてくれてありがとう。

●これまでどおり、楽しく
やっていこうよ！

●うれしい。私なりにでき
ることを続けていきたい。



こ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。



POINT!

知ろう

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。教わることの方が多い。

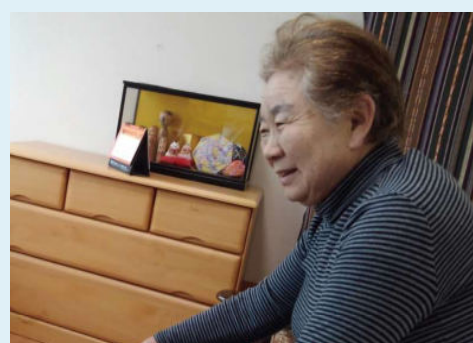
● 仲間がいて、いっしょに
働けて、楽しい。



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
地域とともに、自分らしく

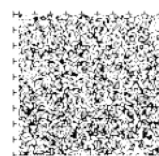


言葉が少し出にくくなったけど、
地域のなじみの人が会いにきてく
れると、とてもイキイキ。ゆっくり、
ゆたかな言葉が出てくる。その日
は食事も進み、ぐっすり眠れる。

● またきてね～。



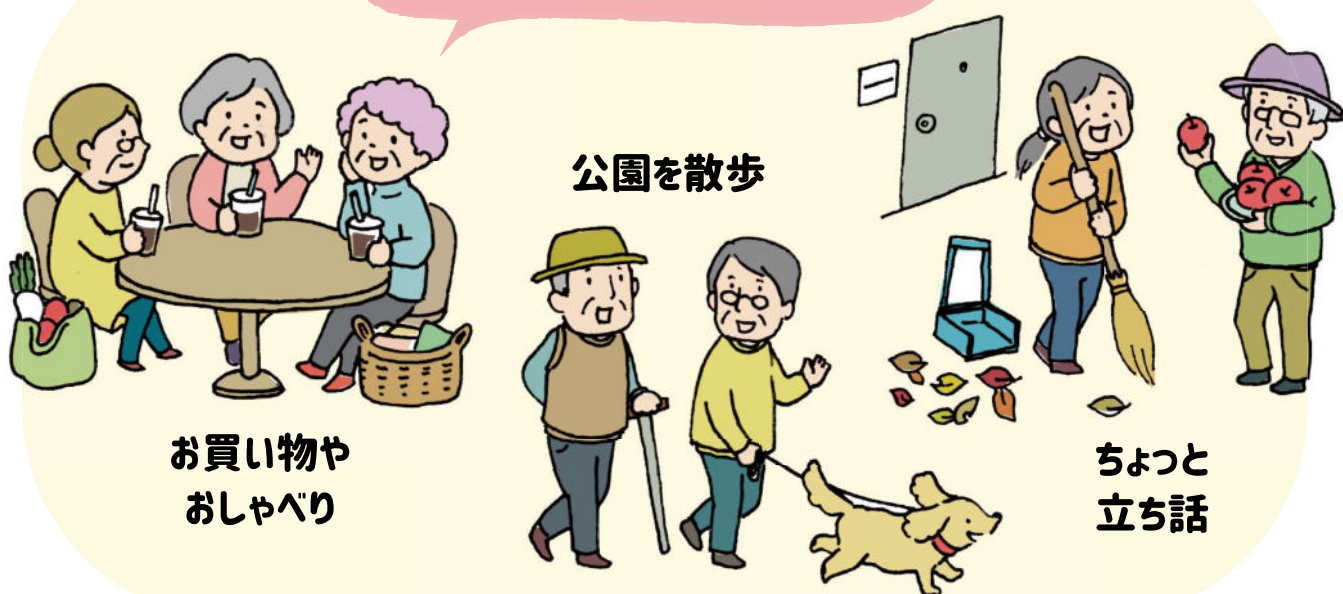
地域の大好きな場所に、出かけ続
けている。地域の仲間や介護の職
員と、お互い気持ちよく、
しあわせなひとときをす
ごす。



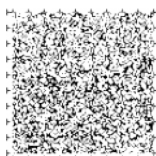
ステップ
1-5

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。

いっしょにいる



役に立ちたい



楽しむ

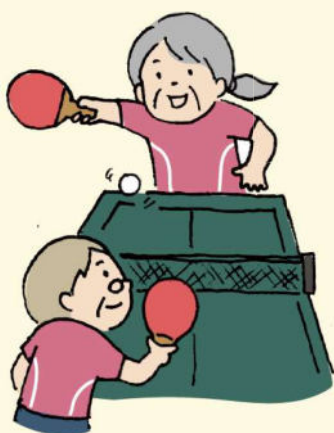


絵画



カラオケ

読書



スポーツ



ハイキング

元気な時から、楽しい活動や誰かとつながる習慣を、住み慣れた地域で作りませんか。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。

POINT!



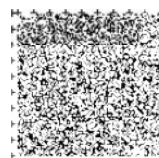
自分らしく暮らしていくために

以下のリスクを避けましょう

- ✕ 社会的孤立、うつ
- ✕ 難聴や視力低下など周囲の情報が入りにくい状況
- ✕ 高血圧や糖尿病、高コレステロール、肥満など
- ✕ 喫煙や過度な飲酒

【引用】医学雑誌「ランセット」
常設委員会の 2024 年報告書

1人で抱え込まず、
早めに相談を!



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。



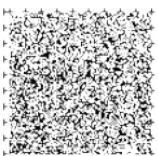
ステップ1の「知ろう」を通じて、あなたはどんな感想を持ちましたか？
思っていることを、ありのままメモしてみましょう。

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

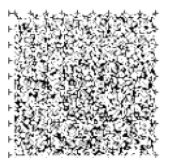
自分が、これからも大切にしたい暮らし方は・・・
(続けたいこと、やりたいこと：私の望み)

「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、誰かに伝えてみるのが、
これからの「そなえ」として大切な一歩です。



ステップ
3-1

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

気軽に集まろう

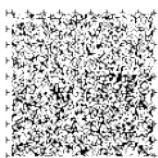


知り合い、仲間、まちで働く人、若者、子ども、専門職、
本人、その家族・友人・・・声をかけ集まってみましょう。

2

思いや希望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。



POINT!

「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。
- ◆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！

認知症があってもなくても
いっしょに

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、本人もみんなも元氣になっていきます。

活動の 実例

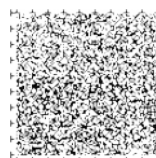
- ・ まちなかの居場所づくり
- ・ 語り場づくり
- ・ 地域食堂、懇親会
- ・ 花植え、草取り、まちの美化
- ・ 散歩、わがまち探検、宝探し
- ・ 買い物ツアー、外出サポート
- ・ コンサート、絵画、朗読
- ・ わかりやすい情報の発信
- ★その他、それぞれの地域独自の
創意工夫を楽しみながら

3

できることを見つけよう



- 希望をかなえるために、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
3-2

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。

2

身近な地域に、出会いの場があります！

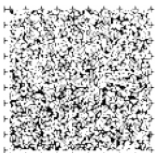
- あまり仲間がいない、最近会える人が減ってきた・・・それでも、大丈夫！
- 世田谷区内には、身近なところに、誰でも気軽に参加できる場があります。



カフェ・集い

体操や教室

地域交流





◆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掛けください。→ P.25 参照

地域の「希望の木」

1 ひとりひとりの（小さな）希望を
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

好きな糸を
かきたい！

散るの
歩み
ながり



2 そのリーフを、
木に貼って
みましょう

友達と
テニスが
したい！

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

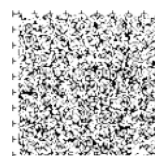
自由に
歌いたい！

旧友を
訪ねたい。

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

3

4



認知症の原因となる病気

認知症の 基礎知識

～脳の働きを低下させる原因はさまざま～

【引用】認知症疾患診断ガイドライン 2017

神経変性疾患

脳の神経細胞の変性が原因で起こる



病気が
現れ方
や経過
が異な
ります



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

- 神経ベーチェット、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

認知症の症状について

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現れる症状です。

- 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。

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、ストレスに耐え切れず、行動・心理症状が現れる場合があります。

- 認知症の人全員に症状が現れ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。

医療機関の紹介

かかりつけ医

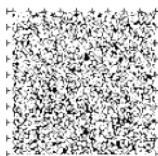
普段の様子を知っているかかりつけ医に相談してみましょう。

世田谷区もの忘れ 診断地域連携

地域の身近な病院ともの忘れ診断ネットワーク病院（専門医療機関）が連携して、専門的な検査や治療などにつなげる仕組みがあります。

認知症疾患 医療センター

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
☎ 03-3303-7211（代表） ※平日／午前9時～午後5時



若年性認知症について

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことをいいます。

私たちの周りにも若年性認知症の方々は暮らしています。一緒に暮らせるまちを目指していきましょう

特徴

● 本人が働き盛りで、就学期の子どもがいる場合も多いです。

✓ 仕事や経済的な問題

✓ 育児・家事に関する困難



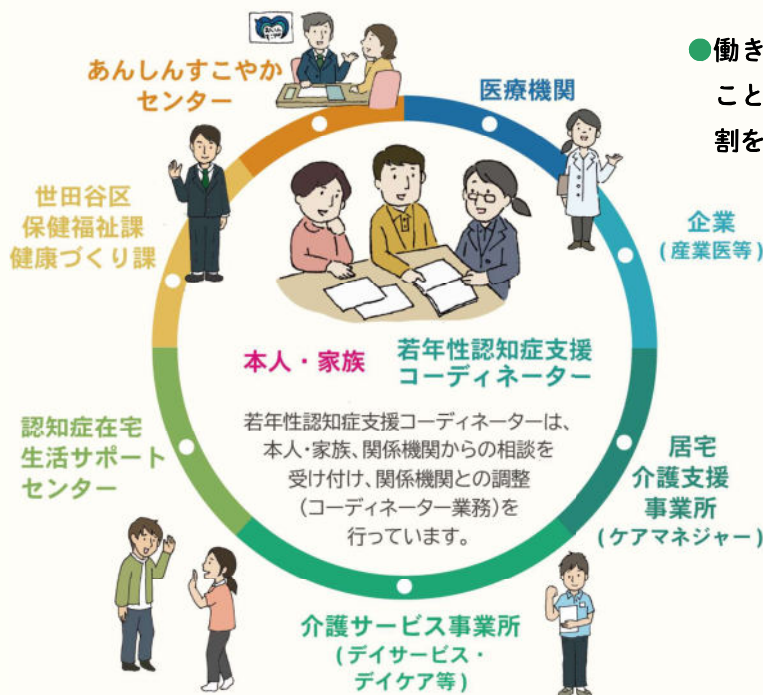
✓ 人間関係

✓ 子どもたちなどのところへの影響



- 高齢者の場合に比べ、家族や周囲も、病気への理解や受容に時間を要します。
- 経済的な問題を含め、本人の不安が大きく、抑うつ状態になる場合もあります。

若年性認知症の人が安心して暮らすために



● 働き続けることができれば、経済的な不安を抑えることができます。また、働くということは、社会的役割を果たしているという自己肯定感にも繋がります。

✓ 若年性認知症の人が働き続けるためには、本人を支える職場の理解が不可欠です。

✓ 部署や労働時間を調整しながら、残された能力や経験を活かして同じ職場で働き続けたり、就労継続支援事業所で働いている人もいます。

● 発症初期から適切な支援を受けるために、東京都若年性認知症総合支援センター（下記参照）に在籍する「若年性認知症支援コーディネーター」や、あんしんすこやかセンターに相談することが重要です。

若年性認知症に関する相談窓口

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

若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707

電話相談
通話料
無料

※月・火・木・金・土／
午前10時～午後3時
水のみ／午前10時～午後7時

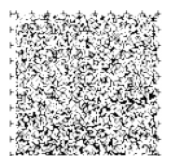
若年認知症
サポートセンター

☎ 03-5919-4186

※月・水・金／午前10時～午後5時

若年性認知症の方が利用できる制度などについては、パンフレット「若年性認知症の方へ」をご覧ください。

若年性認知症の方へ▼



【世田谷区】

早めに
相談しましょう



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 地下1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
砧	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
	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
烏山	砧	砧5-8-18	03-3416-3217	03-3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
	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6-4-26 4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



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)

認知症になってからも希望と尊厳をもって生きる社会をつくることを目指して、本人が主体となって賛同する仲間とともに活動する全国組織。

「認知症とともに生きる希望宣言」を発表し、これを普及する「希望のリレー」活動を展開している。



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



世田谷区 認知症あんしんガイドブック

認知症について知りたい方、“認知症かな？”と思っておられる方、認知症と診断された方やそのご家族などに向けて、認知症に関するさまざまな情報を掲載している冊子です。



相談や受診、暮らしを支えるサービスなど、世田谷区の認知症に関する情報を掲載
認知症ケアパス付き

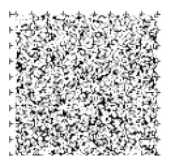


認知症の本人の声が多く掲載され、手に取った人が勇気づけられるような内容



認知症に関する相談先やサービスに関する情報をまとめて掲載

認知症あんしんガイドブック▼



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。

わたし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

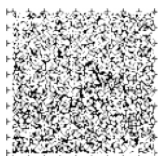
⑥ 大切なもの

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

デザイン・イラスト／荒木直子