

自分らしく、
この街で、
安心して暮らしつづけるために

認知症ガイドブック

改訂版



練馬区は認知症にやさしいまちづくりを進めています	3
認知症とは？	4
認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	4
若年性認知症について	5
軽度認知障害 (MCI) について	5
早期の気づきが大切です	6
自分でできる認知症の気づきチェックリスト	7
認知症の人への接し方	8
認知症の人への対応ガイドライン	9
認知症の理解と支援のために	10
地域包括支援センターをご利用ください	11
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業について	11
医療・介護連携シートをご活用ください	12
医療と介護の情報サイト	12
街かどケアカフェにおいでください	13
コラム 運転免許証の自主返納について	13
「認知症かな？」と思ったら	14 - 15
認知症の経過と対応	16 - 17
認知症とともに安心して暮らし続けるために	18 - 19
気になることがあったらすぐ相談しましょう (地域包括支援センター一覧)	裏表紙

練馬区は、 認知症にやさしいまちづくりを 進めています

練馬区で実際にあった出来事です。

主人公は70代
練馬みどりさん



1 社交的な性格で、カラオケや歩くことが大好き。その日は、身体の調子も良く、川向うまで散歩してしまいました。



2 そこは、かつてカラオケ教室に通った街。しかし、街の景色は一転し、新しい建物ばかり。とまどい、さまよい続け、喉はカラカラ、帰る道もわからない。



3 つい入ってしまったスーパーで、棚にあった牛乳をゴックン！まわりはビックリ！お金を持っていなかったのものでそのまま事務所へ。



4 怒られるかと思ったところ、店長さんは、やさしく事情を聞いてくれました。お金は明日持ってくることを約束しました。「帰り道が心配なので、旦那さん呼びましょうか？」と言われましたが、こんなことになっていることを知られたくないので断り、帰路につきました。

5 自信をもって歩き始めたものの、反対方向に歩いてしまったようです。しばらく歩いたところで店長さんが追いかけてきてくれました。

「家とは反対方向ですよ。やはり旦那さんを待ちましょう。」

事務所に戻り、しばらくして夫が迎えにきました。ほっとして、うれしくて涙がこぼれ、顔がほころんでしまいました。

「店長さん、ありがとう。」



実は、この店長さん、数日前に
認知症サポーター養成講座※
を受けていたのです。

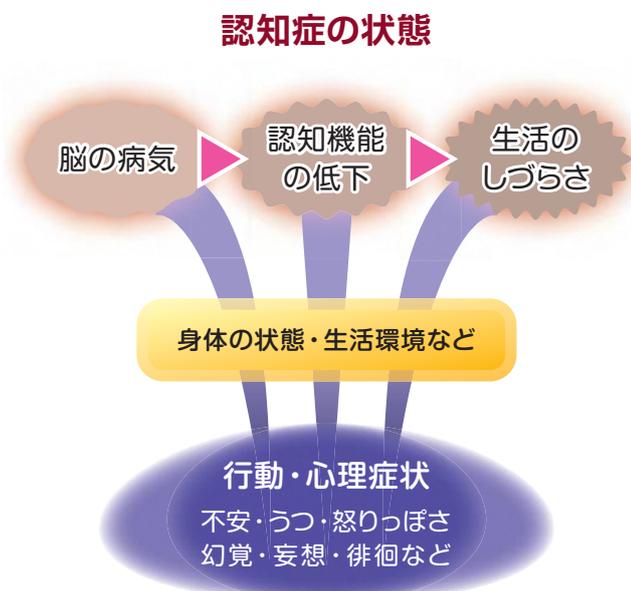
「これからは、このようなお客さんも増えると聞きました。安心して買い物ができるよう、困ったことがあったらおっしゃってください。」と話してくださいました。



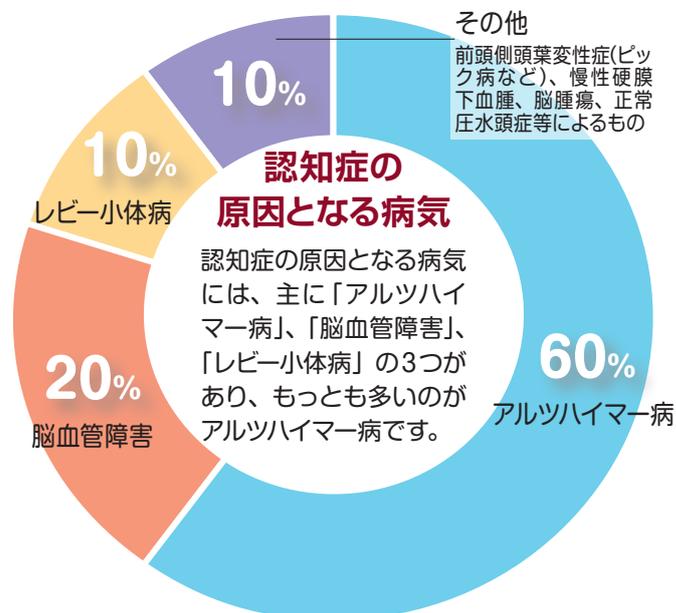
※認知症サポーター養成講座については p10 参照

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能（注1）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



【出典】 東京都福祉保健局発行「知って安心 認知症」



【出典】 東京都福祉保健局発行「知って安心 認知症」

（注1）認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考える等の頭の働きを指します。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です（注2）。都内では、認知症の人は41万人を超えており、平成37年には約56万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者（注3）の将来推計



【出典】 東京都「要介護者数・認知症高齢者等の分布調査」（平成29年3月）

（注2）最新の国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。

（注3）要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度I以上の者

若年性認知症 について

認知症は高齢者だけがなる病気ではありません。

65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内では約4,000人と推計されています。

子育てや働き盛りの世代で発症した場合には、経済的問題や家族の将来に与える影響が大きいため、多様な社会的サポートが必要であると言われています。

公的な支援としては、医療費および薬代の自己負担額や、住民税等の軽減措置があります。また、

未就労者を対象とした障害福祉サービスがあります。40歳以上の方であれば、介護保険サービスをご利用いただくこともできます。

いずれも該当となる条件がありますので、下記の相談窓口にお問い合わせください。

相談
窓口

東京都若年性認知症総合支援センター

☎ 3713-8205 平日 午前9時～午後5時

※介護保険サービス等については、練馬区の地域包括支援センター（裏表紙参照）でも相談を受け付けています。

軽度認知障害 (MCI) について

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI（軽度認知障害：mild cognitive impairment）と呼びます。

MCIには各種認知症疾患の前駆状態が含まれています。MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病等への進行が見られるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。



【出典】 全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

早期の気づきが 大切です

初期にはこんなサインが



- * 身なりを気にしなくなった。
- * 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。



- * 以前よりひどく怒りっぽくなった。
- * 外出や人と会うことをおっくうがる。



- * 探し物が増える。
 - * ガスの火を消し忘れる。
 - * 物の名前がでてこなくなった。
- 等々…

さらに進行すると…

- * 最近の出来事を忘れてしまう。
 - * ドラマなどの内容が理解できない。
 - * 今までできていた家事や作業ができなくなった。
 - * お金の間違いが多くなった。
 - * 同じものを繰り返し購入する。
 - * 時間や日付、自分の居場所がわからなくなる。
- 等々…



早期に気づき、受診や相談をすれば…

○今後の生活の準備をすることができます。

病気を理解し、適切な対応と必要なサービスの利用で、落ち着いた生活を続けることができます。

○適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状の改善や進行を遅らせることができる場合があります。

○治る病気や一時的な症状の場合があります。

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。

高齢期のでんかんや水頭症等でも、認知症と同様の症状が現れる場合があります。

お薬や生活の変化で、一時的に認知症と同様の症状が現れている場合もあります。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト



をやってみましょう

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	貯金の出し入れや、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、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。お近くの医療機関や相談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よその目安で医学的診断に代わるものではありません。

※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。

このチェックシートは、平成26年8月東京都発行「知って安心認知症」をもとに作成したものです。

認知症の人への接し方

穏やかな在宅療養を続けるためには、行動・心理症状への対応がとても大切です。

認知症は自己肯定感（尊厳）が傷つき役割を失う病気です。心の中では不安や怒り、焦りといった感情が順に高まり、それを周囲にぶつけるために行動・心理症状が出現します。真の治療は、認知症の人が自己肯定感を高め、役割を持ち、家族や社会との関係を良好に保つことです。



無視や否定は、不安を増長させます。説得をせず、根気よく受け止め、代わりのお茶を出すなどして気持ちの転換を促しましょう。



否定しては、妄想が膨らんでしまいます。一緒に探して、最後は本人が見つけれられるようにすると納得できることでしょう。介護の悩みは、地域包括支援センター、介護家族会、介護なんでも電話相談等に相談しましょう。▷裏表紙、p11

「あれ?ちょっと変だな」と思う行動にも理由があります。理解し、寄り添うことで、本人も支援者にも安心が生まれます。



認知症の人への 対応ガイドライン

認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

基本 姿勢

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

相手に目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおしやすいので、できる限り1人で声をかけます。

おだやかに、 はっきりした話し方で

ゆっくり、はっきりと話すよう心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくりと対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会
「認知症を学び地域で支えよう」

認知症の理解と支援のために

ひとりでも多くの方が認知症の人や家族の応援者になることが、認知症とともに安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族をあたたく見守る応援者のことです。

ご近所の人や地域で働く人たちが、認知症の人や家族が困ったときに手助けしてくれると、認知症になっても住み慣れた場所で安心して暮らしていくことができます。

▶▶ 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の受講が必要です。1時間から2時間の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。

講座は区内公共施設や、地域の団体・企業、介護施設等で開催されています。

▶▶ さらに理解をすすめるための講座もあります

認知症サポーターの証 オレンジリング



講座名	内容
認知症サポーター・ステップアップ講座	認知症サポーターになった方を対象に、まちで困っている方を見かけたときの声かけの仕方などについて学びます。
医師が話す認知症基礎講座	認知症の症状や診断方法など、医学的な面から理解するための講座です。
認知症地域生活講座	グループホームや地域密着型サービスなどを利用して、地域にとけこみながら、認知症の方々が、その人らしくおだやかに生活する姿について学びます。
介護する人がひとりで悩まないための講座	認知症の方を介護している家族が抱えやすい心理などについて学び、悩みなどを言葉にして話すことで、心がラクになるきっかけを得ることを目指します。

このページの講座についてのお問い合わせ先
練馬区高齢者支援課 ☎ 5984-4597

地域包括支援センターをご利用ください

認知症など高齢者に関することについては、まずお住まいを担当する地域包括支援センターにご相談ください。各センターの担当地域は、背表紙でご確認ください。

医療と介護の相談窓口

認知症や病気を抱えながら生活していくためには、医療と介護の両方のサービスが必要になります。地域包括支援センターでは、病院から退院して自宅に戻るときなどの支援を行っています。また、もの忘れが気になったときや、生活に支障が出てきたときの相談と支援を行っています。ご本人だけでなくご家族など、どなたからの相談も受けつけます。

認知症専門相談（認知症初期集中支援チーム）

「医療と介護の相談窓口」で、もの忘れ等の相談を行い、さらに専門的な対応が必要なときは、認知症専門医を交えた相談を行います。必要があれば、ご自宅への訪問も行います。



権利擁護の相談

認知症などで、お金の管理などに支障があるときには、ご本人の意思を尊重しつつ「成年後見制度」の利用支援などを行っています。また、認知症の方が繰り返し被害にあいやすい「消費者被害」に関することや、「虐待」の相談や対応も行っています。

ひとり暮らし高齢者等 訪問支援事業について



高齢になったとき、身近に相談できる人がいると、住み慣れた場所で安心して暮らしやすくなります。

練馬区では、地域包括支援センターに専任の職員を配置し、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯等を対象に、訪問支援を行っています。

生活のこと、健康のことなどなんでもご相談ください。相談内容に応じて、行政サービスや介護サービスなどがスムーズに利用できるよう、お手伝いします。

また、近隣に心配な方がいるときは、地域包括支援センターにお知らせください。

問合せ：各地域包括支援センター（裏表紙参照）
練馬区高齢者支援課 ☎ 5984-4582

医療・介護連携シートを ご活用ください

認知症になると、医療と介護の関係者が、互いに連絡をとりあいながら、ご本人やご家族にとって適切な治療やケアを行っていく必要があります。

そんなときのために、主治医やケアマネジャー、介護サービスなどの関係者について、ご本人やご家族だけでなく、関係者も一目で見える**医療・介護連携シート**を作成・配布しています。

かかりつけ医やケアマネジャー、利用している介護サービスなどを忘れてしまっても、このシートに記録しておけば、必要なときにシートを見せるだけで、関係者同士の連携がスムーズになります。

保険証やお薬手帳と一緒にしておくと便利です。

配布場所： 地域包括支援センター、薬局、居宅介護支援事業所

※紛失が心配な方は未記入でもかまいません。

ご本人氏名	記入日
要介護認定 有・無 障害者手帳 有・無	
これまでに かかった 主な病状	

●地域包括支援センター □配布元 (配布時に記します)

記入日	担当者名	名称
		地域包括支援センター
電話番号		

●ケアマネジャー □配布元 (配布時に記します)

記入日	担当者名	名称
電話番号		

●医療機関、薬局、その他 □配布元 (配布時に記します)

記入日	担当者名	名称
電話番号		

医療・介護連携シート

練馬区では、高齢者が地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療・介護、予防、住まい、生活支援等が一体的に提供される地域包括ケアシステムの確立を目指しています。その取組の一環として、高齢者一人ひとりにあった医療・介護等の連携を支援するため、このシートを作成しました。

【ご本人様、ご家族様へ】
病院・診療所の医師や、薬局、介護サービスの担当者へ、おくなり手帳と一緒にこのシートを見せてください。また、おくなり手帳と共に、大切に保管してください。

【医療・介護関係者様へ】
ご本人が利用されている医療系・介護系サービスをご確認いただき、必要に応じて、関係者との情報共有にご活用ください。利用についての同意は、ご本人からいただいております。
裏面に記載のないサービス等がありましたら、随時、加筆してください。

作成：練馬区高齢者支援課 ☎5984-4597
ご本人同意欄 (□にチェック区を入れてください)

このシートの利用方法について説明を受けました。記載されている情報を、医療・介護の関係機関に提供することに同意します。

おくなり手帳に貼る場合は、この部分をのり付けします。



医療と介護の情報サイト

インターネットで、練馬区内の医療や介護、生活支援に関する情報をまとめて見ることができるサイトが、練馬区公式ホームページに設置されています。



※このサイトは厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

- ①インターネット・ブラウザで、区のホームページを表示させます。検索サイトでは「練馬区」で検索します。
- ②ページの右側の「医療と介護の情報サイト」のバナーをクリックし、「介護サービス情報公表システム」に移行して、見たい情報を検索します。

ここです

街かどケアカフェに おいでください

「街かどケアカフェ」は、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄ることができる、地域の拠点です。地域団体と連携して認知症カフェなどを行っています。

街かどケアカフェで行なわれていること

交流

高齢者をはじめとする地域の皆さんが、気軽に立ち寄って交流できます。

- ・お茶が飲める交流スペースの開放
- ・認知症カフェ など



相談

地域包括支援センターと共同して、介護予防や健康、認知症などに関する相談を行います。

介護予防

介護予防や健康増進のための講座などを行います。

- ・健康体操
- ・介護予防に関する講座
- ・高齢者の生きがいづくり活動 など



いろいろな場所でおこなわれています

地域集会所など	地域のサロンなど	地域に出向いて
地域包括支援センターを併設する地域集会所などでは、専門スタッフによる健康相談や認知症カフェなど、日替わりで様々な事業を行っています。	地域の団体と区が協定を結んで、街かどケアカフェを運営しています。地域の集いの場や認知症カフェなど、特色あるプログラムを行っています。	地域包括支援センターが区立施設などに出向いて、認知症カフェや介護予防のための体操教室などを行っています。

問合せ：各地域包括支援センター（裏表紙参照）

練馬区高齢者支援課 ☎ 5984-2774

コラム

運転免許証の自主返納について

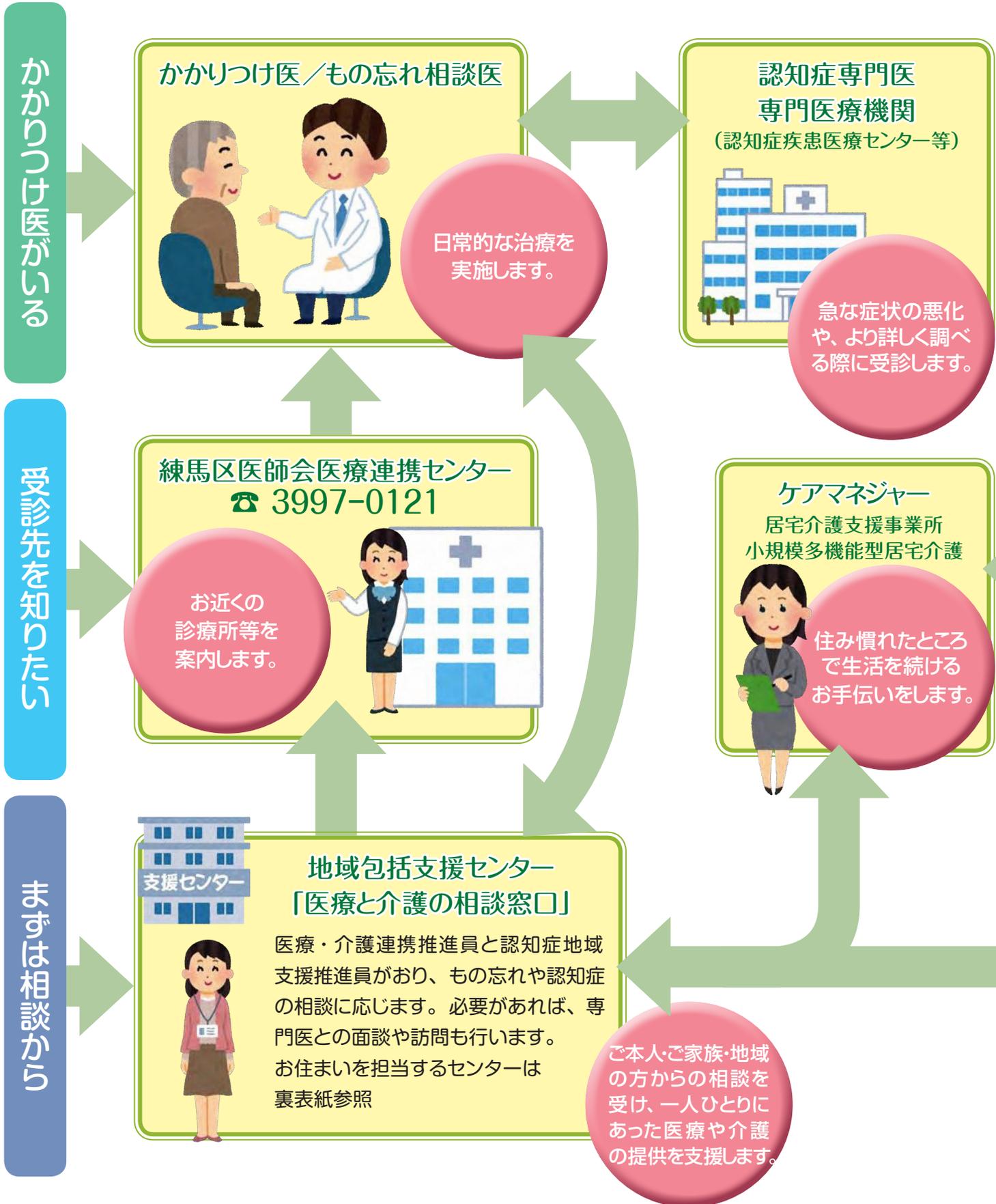
運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証を自主返納しましょう。

自主返納すると、運転経歴証明書を発行してもらうことができます。運転経歴証明書は身分証明書として使えるほか、店舗などで提示すると様々な特典を受けることもできます。

詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。

練馬警察署 ☎ 3994-0110 光が丘警察署 ☎ 5998-0110 石神井警察署 ☎ 3904-0110

「認知症かな?」と思ったら



財産の管理や意思決定の支援の相談先は

権利擁護センター
ほっとサポートねりま
☎ 5912-4022

成年後見制度、福祉サービスの利用援助、金銭管理などの相談に応じます。



介護保険についての問合せ
サービス利用について
地域包括支援センター（裏表紙）

わかりやすいパンフレットもあります。



こちらの相談先もご利用ください

介護サービス



ご自宅で訪問で受けるサービス、ご自宅から通いで受けるサービス、施設やグループホーム等で暮らすサービスがあります。

認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

毎週水曜日 10時～15時
☎ 6904-5080



日常の介護の悩みに経験者がお応えします。

介護家族の会 認知症カフェ ケアラズカフェ等



ほっとできる雰囲気の中、介護の悩みや体験を話し合っています。

問合せ 高齢者支援課

☎ 5984-4597

区内13か所の介護家族の会を紹介したマップがあります。



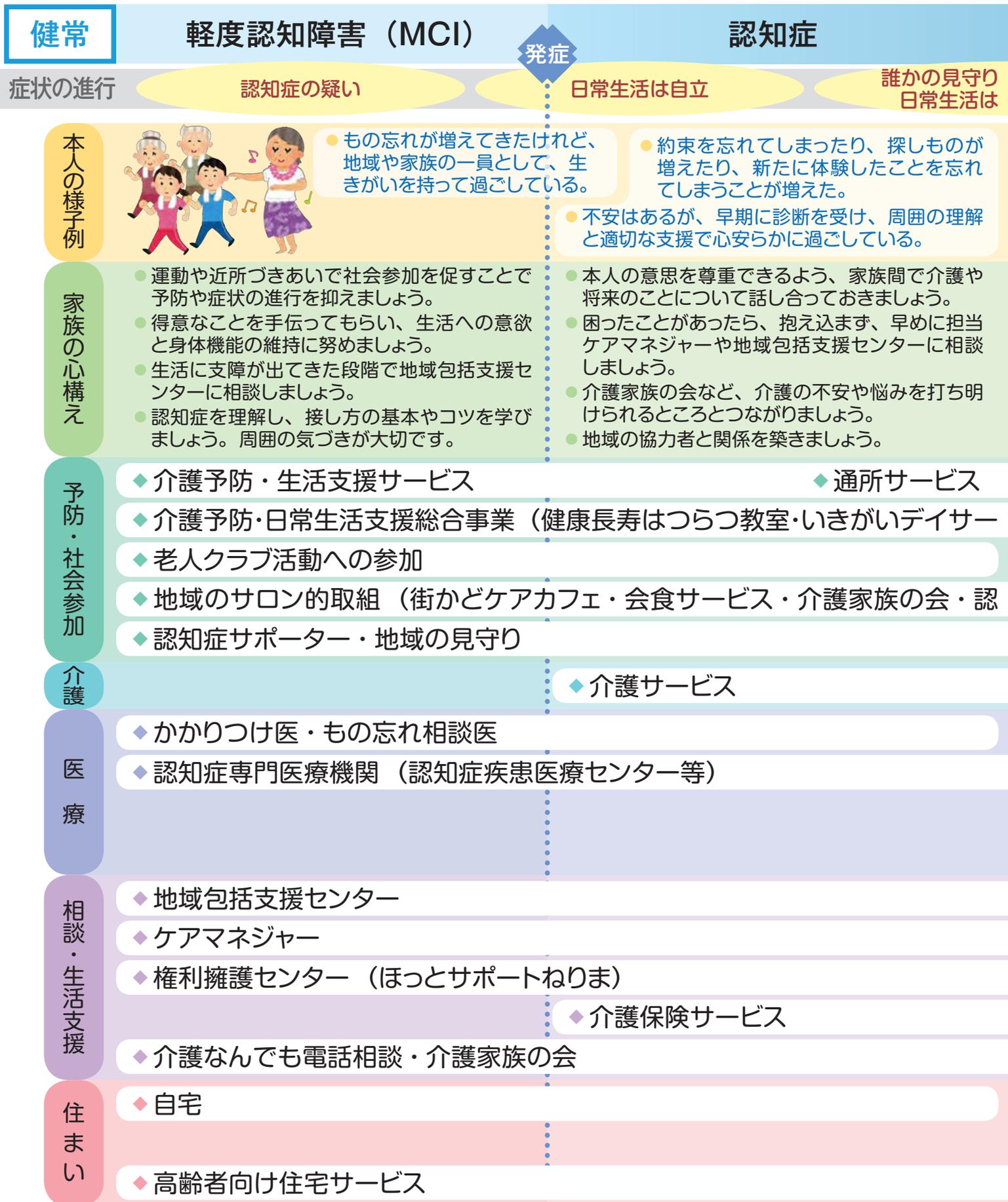
ご近所に「認知症かな？」と思われる人がいる…

そんな場合も、地域包括支援センターに情報をお寄せいただくと、ゆるやかな見守りを開始いたします。

認知症の経過と対応

横軸は症状の進行の一例です。

縦軸は、症状の進行への対応や症状に応じて利用できる主なサービスです。



(認知機能低下の進行)

があれば
自立

日常生活に
手助け介護が必要

常に介護が必要

- 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している。

- 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。

- 表情がとぼしく、意思表示も難しくなってしまった。
- これまで周囲に伝えた意思と好みを尊重されて介護生活をおくっている。



- 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。

ビス等)

知症カフェ・ケアラースカフェ等)

◆ デイサービス

◆ かかりつけ医・もの忘れ相談医・訪問診療医

◆ ご自宅で受ける医療行為（訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問服薬指導等）

◆ 介護やリハビリが中心の施設（老人保健施設）

◆ 自宅（訪問系医療・介護サービスの導入・住宅改修等）

◆ グループホーム・老人ホーム他（入所系サービス）

認知症とともに 安心して暮らし続けるために

認知症の気づき

—— はなこさん (70代)

一年程前からもの忘れが気になっていました。地域包括支援センターに相談し、診療所と介護保険のサービスを紹介していただきました。

ケアマネジャーや民生委員の方などに定期的に気にかけていただき安心です。



ポイント!

歳をとると誰しも、もの忘れは増えてくるものです。しかし、少しずつ

生活に支障が出てきたところで、地域包括支援センター等の相談機関とつながっておく必要があります。信頼できるご家族やかかりつけ医、相談機関にご自身の希望を伝えておくことで、ゆるやかな見守りから、状態に応じて、希望する生活支援が受けられます。



自宅で暮らし続けたい

—— こぶしさん・つつじさん夫婦 (80代)

夫は、脳こうそくと、その後遺症で認知症が進んでいるようです。私も体調を崩しがちであることをかかりつけ医とケアマネジャーに伝えたところ、自宅で医療が受けられるよう先生を紹介していただきました。

ポイント!

少しでも長くご自宅で暮らしたいと思う反面、高齢者のみの生活への不安や親族に迷惑をかけたくないと断念する方も多いのですが、在宅診療や訪問看護、訪問服薬指導等を活用することにより、ご自宅で医療を受けながら暮らし続けることも可能です。

夫の認知症と向き合う

うめさん(70代)



自宅で介護をしていると、心休まる夜がほしかったり、誰かに愚痴をこぼしたい時もあります。小規模多機能型居宅介護事業所を利用して、時には泊りのサービスを利用したり、介護家族の会で言いたいことってストレスを発散しています。

ポイント!

ご自宅や住み慣れた地域での生活の延長として、地域密着型のサービスでの生活があります。ご本人の希望やできることを活かし、地域の中で自分らしく暮らせるよう支援しています。ここで紹介した小規模多機能型居宅介護事業所は、訪問、通い、泊りが一体で提供され、家族介護者にとっても安心できるサービスです。

地域で定期的に行われる介護家族の会は、介護の経験交流や技術を学べたり、ストレス発散の場として楽しみにされている方も多いです。

若年性認知症とともに前向きに生きる

みのりさん(40代)

もの忘れによる仕事上のミスが増え受診しました。認知症と分かったときはショックでしたが、悩んでも仕方がないと相談先を探し、今後に備えることができました。若年性認知症に理解のある職場だったので、上司や同僚のサポートを受けながら仕事を続けています。



ポイント!

働き盛りや家族を支える年代で発症する若年性認知症は、経済的損出や心理的な影響も大きく、本人のみならずご家族の不安解消がポイントです。病気を正しく理解するとともに、地域包括支援センターや総合福祉事務所、保健所、介護家族の会などの相談先を確保し、状況に応じて必要なサービスを受けられるよう、今後への備えを早期に整えましょう。

問合せ：地域包括支援センター（裏表紙参照）

東京都若年性認知症総合支援センター ☎ 3713-8205 平日午前9時～午後5時

気になることがあったらすぐ相談しましょう

認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したいとき

●地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

地域包括支援センターでは、介護・福祉・健康・医療など、総合的な相談に応じます。
開所時間は、月～土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

名称	電話番号	担当地域
第2育秀苑	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	5946-2311	桜台
豊玉	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
練馬	5984-1706	向山、練馬
練馬区役所	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	3577-8815	貫井、中村北
北町	3937-5577	錦、北町1～5、平和台
練馬キングス・ガーデン	5399-5347	氷川台、早宮
田柄	3825-2590	北町6～8、田柄1～4
練馬高松園	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	5968-4035	田柄5、光が丘1～5
高松	5372-6064	高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7
第3育秀苑	6904-0192	旭町、土支田1・4
練馬ゆめの木	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
高野台	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
石神井	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
フローラ石神井公園	3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	5905-1190	大泉町
大泉北	3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～5
南大泉	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	5387-2751	東大泉6・7、南大泉1～4

最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたいとき

- かかりつけ医 もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- もの忘れ相談医 かかりつけ医がいないときは、練馬区医師会医療連携センターでもの忘れ相談医のご案内をしています。 ☎ 3997-0121

認知症疾患医療センター（認知症について専門的な医療を行う東京都指定の医療機関）

- 医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院
認知症の診断・治療を行うほか、練馬区と連携して、認知症の人と家族が安心して生活できるよう、地域づくりを行っています。 ☎ 3928-6511
- 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
かかりつけ医等からの紹介で受診できる、高度な医療を行う病院です。 ☎ 3964-1141