

認知症サポーター養成講座を受講した皆様へ

認知症サポーター 葛飾区版ガイド

認知症サポーター養成講座
標準テキスト副読本



できることから
少しずつ始めてみませんか？



あなたは、どのタイプ？

見守り
サポーター

- 「あの人、認知症かな？」...声をかけたい
- 勇気を出して声をかけ、つながりたい

P.2-3

ステップアップ
サポーター

- もっともっと知識を得たい
- 認知症予防を勉強して「備え」を知りたい
- 実際の介護に生かしたい

P.4-5

ボランティア
サポーター

- ボランティアをしたい

P.6-7

見守りサポーター

～こんなこと、ありませんか？～

街中で

レジで
困っている…

同じところを
ウロウロ

夜おそくに
外でひとり

外で
パジャマ

サンダル
裸足

困っている
様子

ぎこちない
歩き方

座り込んで
いる

夏なのに
厚着

あれっ?!
おかしいな?

困っているかも!

近所で

怒りっぽく
なった

挨拶しても
わからない

冬なのに
薄着

物がたまって
きた

家まわりの様子が
変わった

元気が
なくなった

郵便物が
たまってきた

記憶障害、見当識障害などの認知機能の低下により
行き先がわからなくなったり、家の中のことができなくなったりします。
失敗を繰り返し、孤独と不安で悩んでいます。
そのような時に、**認知症サポーターの皆さんの声かけが、認知症の方を救います。**

みる

あれ！？
困っているかも！

・笑顔で正面から、あいさつ
・気持ちを向けて聞く

1. きっかけ作り

「こんにちは！」 「どちらまで？」
「いいお天気ですね」

きく

2. 安心・信頼作り(昔話と共感)

「お生まれはどちらですか？」
「それは大変でしたね」
「一緒にいますから大丈夫ですよ」

3. つなぎ

「お困りのようですか？」
「何かお手伝いできますか？」
「おまわりさんに相談してみましようか」

つなぐ

・お近くの交番
・葛飾警察署(03-3695-0110)
・亀有警察署(03-3607-0110)
・高齢者総合相談センター
(地域包括支援センター)

★ 豆知識 ★

「おでかけあんしんシール」

靴や杖などに
貼ってありませんか？

葛飾区 おでかけあんしん
見本
000/03-0000-0000

登録番号と24時間コールセンターの電話番号が印字してあり、保護した警察などから問い合わせると、事前に登録した家族等に連絡をつけることができます。

ステップアップサポーター



認知症の知識を深めたい！
もっと勉強したい！

認知症予防を学んで備える！
まずは自分が元気でないと。



認知症の介護をしているの。
勉強も相談もしたい！

詳しくは、

認知症サポーター
葛飾区版ガイドを
見ました！

と、お近くの高齢者総合相談センターにお問い合わせください。
(地域包括支援センター)

認知症サポーター スキルアップ講座

認知症サポーター養成講座を修了した方向けに、認知症に関してより深く学べる講座を実施しています。

認知症なび

認知症に関する書籍や資料を探せます。
立石図書館3階にあります。

介護予防

回想法・脳トレ・筋トレ等で心身共に元気に。

社会参加

自主グループ・サークルがあります。

認知症サポーター スキルアップ講座

認知症に関する講座が受けられます。
各高齢者総合相談センターで開催しています。
(地域包括支援センター)

認知症高齢者家族会

認知症の方を介護する家族同士が、
悩みや情報を共有しながら交流を
図ることを目的としています。

認知症てれほん相談

介護経験豊富な相談員がお話を伺い
ます。公益社団法人「認知症の人と家
族の会東京都支部」が実施しています。

『ヒトゴトじゃないよ 認知症』 (認知症ケアパス)

認知症の方が使えるサービス等を
わかりやすく紹介したガイドブックです。

ボランティアサポーター



オレンジカフェで高齢者の皆さんと
楽しくおしゃべりすることが大好き。
皆さんから元気ももらえるし、
お友達もたくさんできたわ。

ボランティアの経験はなかったけど、
得意の日曜大工やカラオケで
みんなを笑顔にするのが好きなんだ。
仲間もできたし、充実しているよ！



母の介護経験を生かして
施設でちょっとしたお手伝いや
話し相手のボランティアを始めたの。

詳しくは、

認知症サポーター
葛飾区版ガイドを
見ました！

と、お近くの高齢者総合相談センターにお問い合わせください。
(地域包括支援センター)

オレンジカフェ

認知症の方やご家族、地域の方も
気軽に集える地域のカフェです。
話し相手などのボランティアができます。

地域で
ボランティア

施設で
ボランティア

介護支援サポーター

特定の研修を受けた上で、
介護施設で話し相手や身の回りのお手伝い、外出や散歩の付き添いをします。

シニア・ピア・ 傾聴ボランティア

傾聴の基本を学んだボランティアが
高齢者の方のご自宅や高齢者施設に
伺い、お話しをじっくり聴くことによって、
孤独や不安、寂しさを癒し和らげる
お手伝いをしています。

高齢者宅
及び施設で
ボランティア

高齢者宅で
ボランティア

生活支援ボランティア

家具の移動、蛍光灯の取り替えなど、
困りごとのある高齢の方のお手伝いを
します。

その他

認知症サポーター
葛飾区版ガイドを
見ました！

お近くの 高齢者総合相談センターに (地域包括支援センター) ご相談ください

高齢者総合相談センター	電話	住所	対応窓口 ・時間
高齢者総合相談センター水元	03-3826-2419	水元1-26-20 (特別養護老人ホーム水元ふれあいの家 内)	平日 午前9時 ～ 午後7時
高齢者総合相談センター水元公園	03-6231-3567	南水元4-27-13 藤屋ビル1階	
高齢者総合相談センター新宿	03-3826-8726	新宿2-16-4 (介護老人保健施設 花の木 内)	
高齢者総合相談センター金町	03-3826-5031	東金町1-36-1-108 (UR都市機構金町駅前団地1号棟 内)	
高齢者総合相談センター高砂	03-5889-8600	高砂3-27-12	
高齢者総合相談センター柴又	03-5876-9531	柴又1-47-7-102	
高齢者総合相談センター青戸	03-5629-5719	青戸3-13-19 (グループホーム青戸 併設)	
高齢者総合相談センター亀有	03-6240-7630	亀有4-31-18 ケイハイツ I 105	土曜日 午前9時 ～ 午後5時 30分
高齢者総合相談センター堀切	03-3697-7815	堀切2-66-17 (介護老人保健施設葛飾ロイヤルケアセンター 内)	
高齢者総合相談センターお花茶屋	03-5671-2471	白鳥1-12-20 石倉ビル1階	～ 午後5時 30分
高齢者総合相談センター東四つ木	03-5698-2204	東四つ木2-27-1 (特別養護老人ホーム東四つ木ほほえみの里 向かい)	
高齢者総合相談センター立石	03-6657-6140	立石6-19-10 S・Kビル1階	
高齢者総合相談センター奥戸	03-5670-5212	奥戸3-25-1 (特別養護老人ホーム奥戸くつろぎの郷 内)	
高齢者総合相談センター新小岩	03-5879-9328	新小岩1-49-10 第5デリカビル1階	

企画：かつしか人情キャラバン隊(葛飾区キャラバン・メイト交流会)

作成・発行：葛飾区 高齢者支援課 地域ケア推進係

東京都葛飾区立石5-13-1 ☎03-5654-8597(直通)

令和2年4月発行