関東版

ひとりで悩まないで！

認知症のことが相談できる仲間がいます

＼認知症について知りたい皆様へ／

本リーフレットを手に取っていただきありがとうございます。このリーフレットは、

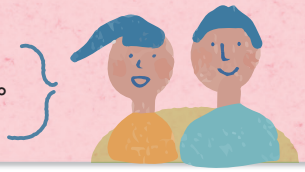
- 認知症の介護を行っているご家族、介護が必要になりそうなご家族
- 認知症ケアをもっと知りたい、もっとよくしたいと思っている支援者の方
- 「もしかしたら、自分は認知症かな？」と思い悩まれている方
- 家族でも当事者でも支援者でもないけど、認知症に関心のある方

そういう皆さんが、認知症ケアにかかわる人たちとつながっていくための情報を提供するものです。

今すぐにアドバイスが必要な方は、掲載されている連絡先に一報ください。私たちがお話を伺います。

また、介護をしている同じ立場の家族とつながりたい方、支援者でケアやサポートについて悩んでいる方も私たちにご連絡をください。日本の津々浦々で活動している認知症の本人や家族、その支援者とつながることができます。

このリーフレットにより、皆さんの認知症ケアが少しでもよくなればうれしいです。



私たちは「認知症関係当事者・支援者連絡会議」です

本リーフレットでは、「認知症関係当事者・支援者連絡会議」の構成団体である「公益社団法人認知症の人と家族の会」「一般社団法人全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会」「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」「レビー小体型認知症サポートネットワーク」が行っている電話相談やメール相談の連絡先、家族交流会や支援活動への参加情報を掲載しています。

「認知症関係当事者・支援者連絡会議」は、2017 年に京都で開催された国際アルツハイマー病協会（ADI）国際会議を契機に立ち上げました。認知症ケアをよりよくしてくことをめざして４団体が一丸となり、認知症にかかわる人たちと交流、連携し、認知症へ理解の啓発や認知症ケアの研究にもつながる活動を行っています。

このリーフレットは、アクサ生命 CR Fixed Income Fund からの寄付によって制作されたものです

全国各地に仲間がいます

認知症相談窓口

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症になっても仲間がいる、介護でつらい思いをしているのは自分だけではないとの思いを力に、仲間や支援者とつながり、孤立することなく、認知症とともに生きること

これは、どんなに認知症に対する社会的理解や支援が進んでも、変わらぬ大切なこととして、「家族の会」が 1980 年の結成以来持ち続けてきた目標です。

私たちは、40 年以上の歩みの中で仲間の輪が全国に広がり、全都道府県に支部ができ、認知症本人や家族だけでなく、医療・介護の専門職の方や市民の方も広く参加する、会員 10,000 人の団体です。各支部では、「つどい」「会報」「電話相談」の３本柱の活動を進めるとともに、認知症への理解を広める啓発活動や行政への要望や提言も行っています。

連絡先
〒602-8222 京都市上京区晴明町 811-3 岡部ビル２F
(Tel)050-5358-6580　(Fax)075-205-5104
(e-mail)office@alzheimer.or.jp　(hp)https://www.alzheimer.or.jp

支部名	TEL相談	FAX
茨城	029-828-8099（月～金 13時～16時）	029-828-8089
栃木	028-627-1122（月～土 13時30分～16時）	028-666-5165
群馬	027-289-2740（月～金 10時～15時）	027-289-2741
埼玉	048-814-1210（月･火･水･金･土 10時～15時）	048-814-1211
	048-814-1212（月～金 9時～16時）▶若年性認知症サポートセンター	
千葉	043-238-7731（月･火･木･土 10時～16時）	043-238-7732
東京	03-5367-2339（火･金 10時～14時）	03-5367-8853
神奈川	045-548-8081（火･木）▶オレンジパートナー専用	045-548-8068
	0570-0-78674（月･水 10時～20時、土 10時～16時）▶かながわ認知症コールセンター	
	045-662-7833（火･木･金 10時～16時）▶よこはま認知症コールセンター	
山梨	055-254-7711（月～金 13時～17時）	055-244-2771
静岡	0545-64-9042（月･木･土 10時～15時）	0545-38-0546
本部	0120-294-456（月～金 10時～15時）	075-205-5104

男性介護者と支援者の全国ネットワーク

私たちのネットワークは、誰もが安心して暮らせる社会をめざして、男性介護者の会や集いを各地に広げようと活動を続けています

発足したのは 2009 年3月8日（国際女性デーの日でした）。介護する夫や息子の声を集めながら、家事や仕事、家計等々介護と同時に発生する様々な問題について、介護者同士の交流と情報交換を重ねながら意見表明をしてきました。在籍者は 600 人余り（2022 年2月現在）という小さなネットワークですが、すべての都道府県に会員がいる全国組織でもあります。小さいけれども少し大きいというユニークな介護者団体です。

ジェンダー平等が課題となる新しい時代です。一日も早く「男性介護者」という言葉が不要となり、「介護のある暮らしが社会の標準」となる時代を迎えたいものです。全国および各地の情報は下記までお問い合わせください。

連絡先
〒603-8577 京都市北区等持院北町 56-1 立命館大学人間科学研究所気付
(Fax)075-466-3306（毎水曜日 13 時～ 16 時）
(e-mail)info@dansei-kaigo.jp　(hp)http://dansei-keigo.jp

レビー小体型認知症サポートネットワーク（DLBSN）

レビー小体型認知症の方とその家族を中心に、専門医と専門職による臨床・実践からの情報提供とサポートをしています

本会は 2008 年に「レビー小体型認知症の家族を支える会」として、この病気の発見者である小阪憲司先生によって発足されました。以降、活動は全国に拡がり、2014 年、18 都道府県（エリア）の仲間が集い、「レビー小体型認知症サポートネットワーク」となりました。

現在、19 になったエリアはそれぞれ独立して活動し、「レビー小体型認知症」と診断された方とそのご家族を中心に、医療と介護の専門職が日々の臨床と実践に基づく知識や情報を提供し、この病気特有の症状や、そこで生じる迷いや不安をともに考え、解決につながる道を探すことを目的に活動を続けています。交流会はエリア毎に開催され、非会員制となっています。開催日時・場所・内容を確認の上、各々の相談事項に応じて、全国どの交流会でも参加可能です。

診断・介護ともに難しいとされる「レビー小体型認知症」を互いに助け合い、“共に生きる”、さらには“認知症と共存する”生き方をそこに集う全員で考えていきたいと思っています。

エリアごとの連絡先等の情報は web サイトをご確認ください　(hp) http://www.dlbsn.org

一般社団法人 全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会

若年認知症の方とその家族を、家族会と介護の専門職がタッグを組んで相談・支援しています

本会は、全国各地の若年性認知症の方とその家族、そしてその支援者の団体で構成されています。2010 年 10 月に任意団体として発足し、2021 年4月から一般社団法人となりました。

本会は、若年性認知症になったことで、ご本人とご家族に生じる差別や不安等を解消し、安寧な日常・社会生活を取り戻すことを目的とし、医療・福祉・介護・就労状況やその他生活全般等にかかわる課題などの解決に取り組んでいます。この目的を達成するために、本会独自の活動とともに、「認知症にかかわる他の団体・組織」や「認知症に関心をもつ団体・組織」との交流や情報交換、さらには協働事業を通じて、社会全体への情報発信、国や都道府県・市区町村などの行政機関への要望や提言を行うことが大切と考えて、啓発活動を含めて活動しています。

ご本人、ご家族、支援者が当事者として、みんなで一緒に悩み考え、活動を続けています。

連絡先
〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605
(Tel) 03-6380-0166　(Fax) 03-6380-5100
(e-mail) early.dem.2009@gmail.com　(hp) https://jeodc.jimdofree.com

茨　城	
認知症疾患医療センター 池田病院	0297-64-6582
群　馬	
若年認知症ぐんま家族会	090-4843-0387
認知症疾患医療センター 上毛病院	027-266-1814
埼　玉	
若年性認知症家族会 アルバの会	090-3914-5156
千　葉	
(N) 千の葉ミルフィーユ	043-234-8888
(N) ケアラーネットみちくさ	04-7138-5032
東　京	
(N) 若年認知症サポートセンター	03-5919-4186
若年性認知症家族会・彩星（ほし）の会	03-5919-4185
若年認知症社会参加支援センタージョイント	070-6650-3211
ゆうゆうスタークラブ	03-5919-4186
若年認知症ねりまの会 MARINE	090-8812-5298
(N) Dカフェまちづくりネットワーク	03-3719-5592
東京都多摩若年性認知症総合支援センター	042-843-2198
江戸川区あしたば相談室（なぎさ和楽苑）	080-7833-1910
大田区若年認知症支援相談窓口（池上長寿園）	03-6459-8591
(株) ケアシステムネットワーク	03-3978-0919
(福) シルヴァ―ウィング	03-3553-5228
前頭側頭葉変性症 つくしの会	090-8504-1232
神　奈　川	
若年認知症グループどんどん	080-1081-3033
ODAWARA 若年認知症サポートプロジェクト	0465-43-7144
認知症疾患医療センター 曽我病院	0465-42-1630
(N) マイ Way	044-400-7060
(一社) かまくら認知症ネットワーク	0467-47-6685
静　岡	
(N) 地域創生支援事業団	053-415-9070
(株) 浜松人間科学研究所	053-522-8840

認知症とは

●アルツハイマー型認知症　●レビー小体型認知症　●血管性認知症　●前頭側頭型認知症

これらは脳の疾患による「四大認知症」です。他にも、長年アルコールを多飲する習慣や遺伝による脳の変性など、様々な原因による脳の機能障害から、日常生活・社会生活に支障をきたす状態を「認知症」といいます。

加齢は最大のリスクなので、「認知症は高齢者がなるもの」と思われがちですが、若年期に発症する場合もあります。働き盛りでの発症は、経済的にも家庭経営にも打撃があることは否めません。

認知症の原因疾患は治ることがなく進行しますが、脳血管疾患や糖尿病などの生活習慣に起因する認知症の場合は、早期治療や生活習慣病の改善などにより予防が可能といわれています。

認知症を受け入れる社会の実現に向けて

認知症に関する啓発活動は長年にわたり行われています。一方で、「認知症だけにはなりたくない」という言葉が未だに聞かれます。正直、無理からぬことではありますが、社会全体が「怖れすぎず、認知症を受け入れ、ともに生きていく」必要があります。一人ひとりが自分事として、認知症に関する正しい知識を得て、認知症を受け入れることこそ、認知症の人に優しい社会実現の第一歩になるのではないでしょうか。

そして、認知症の人が、「一瞬一瞬を大切に、自分らしく、有する能力を活かした」生活をすることができれば、家族も安心して生活でき、私たちの未来は明るくなります。そんな熟成された社会の実現は、すべての人の「心と行動」にかかっているといえるかもしれません。

私たちは今……

認知症の人が高齢であっても、若くても、どのような原因疾患であれ、
支え介護する家族が、女性でも、男性でも、どのような状況であっても、
認知症にかかわる私たちの団体は、全国様々な場所で集い、電話で、オンラインで、
認知症と生きる工夫や経験、医療とのかかわりなどを共有し、情報提供をしています。

はじめは困って辛くて電話相談をしてきた人が、
電話を受けた介護経験のある人が一緒に悩んでくれ、
認知症に対する困りごとに共感して少しだけ先に得た知恵を分かち合ってくれたことで、
「一人じゃない、もう少しがんばれる」と元気な声になって、
電話を終えてくれることがよくあります。

どうぞ、お近くの「つどい」や「認知症カフェ」に出向いてみてください。
会場に参加するのが難しい方は、電話相談を利用してみてください。
その他にも様々な方法で相談の場を設けています。

大切なあなたと、大切なあなたの家族のために、
「いま」を大切に生きるために……。

© 認知症関係当事者・支援者連絡会議

2022年10月31日発行
発行●認知症関係当事者・支援者連絡会議　編集●notes（野手香織）　デザイン●株式会社アダプティブデザイン

お問い合わせ　一般社団法人全国若年認知症家族会・支援者協議会　Tel●03-6380-0166　e-mail●early.dem.2009@gmail.com