

潮来市認知症 あんしんガイド

認知症になっても、
住み慣れたまち「潮来市」で安心して
暮らし続けることができるように

認知症とは… 誰にでも起こりうる「脳の病気」です。認知症になると、いろいろな原因で脳の働きが低下します。「もの忘れ」や「判断力の低下」など日常生活に支障がでている状態となります。

- 【認知症の種類】**

 - **アルツハイマー型認知症**
アミロイドβが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れることにより発症します。**最も多い認知症です。**
★もの忘れ、新しく記憶することが難しくなるなど
 - **脳血管性認知症**
脳梗塞や脳出血等の脳血管障害によって脳の血液の流れが阻害され、脳の一部が壊死することで発症します。
★歩行障害、手足のしびれや麻痺、排尿障害、言語障害など
- **レビー小体型認知症**
レビー小体という神経細胞にできる特殊なたんぱく質が脳にたまり、神経細胞を破壊することで発症します。
★表情のこばり、すくみ足、幻視(存在しないものが見える)など
 - **前頭側頭型認知症**
50～60歳代に発症しやすく、多くは10年以上かけてゆっくりと症状が進行し、脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して起こります。
★性格が極端に変化し、反社会的な行動が増えるなど

自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

※チェックリストの結果はあくまでも目安であり、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※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。

▼ 最も当てはまるところに○をつけてください。 ▼

チェック項目	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック① 財布やカギなど、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	1点	2点	3点	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。	1点	2点	3点	4点
チェック③ 周りの人から「くり返し同じ事を聞く」など、もの忘れがあると言われますか。	1点	2点	3点	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。	1点	2点	3点	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。	1点	2点	3点	4点
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑥ お金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか。	1点	2点	3点	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。	1点	2点	3点	4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきをを使って、掃除ができますか。	1点	2点	3点	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。	1点	2点	3点	4点

①～⑩の項目をチェックし、点数を合計する

合計 点

※ **20点以上**の場合は、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。
※かかりつけ医または市町村の相談窓口(地域包括支援センター)に相談してみましょう。
出典:「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修 参照:茨城県ホームページ自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

認知症も他の病気と同じで**早期の相談と受診**が大切です!

〈早期受診のメリット〉

- ① 認知症の進行を遅らせることができます。
- ② 認知症の種類によっては、治る可能性があります。
- ③ 本人の意思を尊重しながら、今後の医療や介護サービスの利用に向けた準備ができます。

認知症初期集中支援チーム

本人が病院や介護保険サービスの利用を拒否しているなど、認知症の症状でお困りの時にご連絡ください。

潮来市地域包括支援センター
TEL 0299-63-1288

もしかして認知症かなと感じたときは…

相談しましょう

潮来市地域包括支援センター (高齢者の総合相談)

潮来市辻765番地 潮来市社会福祉協議会内
月～金曜日(土日祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
TEL 0299-63-1288 FAX 0299-63-1265
E-mail houkatsu@itakosyakyo.jp

高齢者の生活や介護に関することの相談窓口です。

潮来市高齢者総合相談センター 土日祝日もご相談ください

- 潮来市高齢者総合相談センター福楽園
(潮来・十番・十四番・牛堀・八代地区方面)
TEL 0299-64-6767
- 潮来市高齢者総合相談センターあやめ
(延方・津知・大生原・日の出・大洲地区方面)
TEL 0299-80-2223

▶ 詳細は裏面 7 土日祝日もご相談くださいをご覧ください。

受診しましょう

まずは

かかりつけ医
(主治医への相談)

・認知症サポート医
・もの忘れ外来

必要時

認知症疾患医療センター

認知症サポート医・もの忘れ外来は、
下記の「認知症相談医療機関」をご覧ください

日頃から受診し、普段の状況を
把握している**かかりつけ医**に
まずはご相談ください。

認知症相談医療機関

● 潮来市認知症サポート医

医療機関名	所在地	電話番号
鈎持外科	行方市麻生 1555-4	0299-72-0805

● もの忘れ外来

医療機関名	所在地	電話番号
ユビキタスクリニック HINODE	潮来市日の出 4-1-14	0299-94-8008
神栖済生会病院	神栖市知手中央 7-2-45	0299-97-2111
児玉医院	神栖市木崎 2406-261	0299-93-1177
東京医科大学茨城医療センター	阿見町中央 3-20-1	029-887-1161
茨城県立医療大学付属病院	阿見町阿見 4733	029-888-9201
筑波記念病院	つくば市要 1187-299	029-864-1212

● 認知症疾患医療センター (※茨城県ホームページの認知症疾患医療センター一覧参照)

医療機関名	所在地	電話番号
鹿島病院	鹿嶋市平井 1129-2	0299-82-2167
宮本病院	稲敷市幸田 1247	0299-94-3080

その他の医療機関(令和6年4月1日現在)・筑波大学附属病院・沓ヶ崎病院・日立梅ヶ丘病院
・志村大宮病院・栗田病院・豊後荘病院・とよさと病院・池田病院・三岳荘小松崎病院・小柳病院

その他の相談機関

相談機関名	電話番号	内容
潮来市役所高齢福祉課	0299-63-1111 (代) 月～金曜日(土日祝日除く)午前8時30分～午後5時15分 E-mail:kaigofukushi@city.itako.lg.jp	介護保険の手続きや福祉サービスなどをご案内します。
公益社団法人 認知症の人と家族の会	029-828-8099 月～金曜日(土日祝日除く)午後1時～4時	認知症のことや介護の悩みなど、介護経験者が電話相談を行っています。
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 月～金曜日(土日祝日除く)午前10時～午後3時	65歳未満の若年性認知症の人やご家族が抱える悩み、心配事の相談に応じます。

認知症の進行に応じて利用できる支援(潮来市認知症ケアパス)

認知症の進行		正常な状態	軽度認知障害	認知症		
				日常生活は自立 (見守り有)	日常生活に手助け (介護が必要)	常に介護が必要
本人の様子		●加齢によるもの忘れ ●人や物の名前が出てこない ●ヒントがあると 思い出す	●新しいことを覚えることが難しくなる ●行動に時間がかかり、間違いが増える	●買い物やお金の管理 ●契約など介助が必要	●意志決定に介助が必要	●意思疎通困難
				●しまい忘れ、置き忘れが多くなる ●「ものを盗られた」と物盗られ妄想が出る	●目的なく歩き回りに迷ったり、家に戻れないことがある ●季節にあった洋服を選べなくなる	●家族の名前や関係が分からない ●尿や便の失敗が多くなる
家族の心構え等		●認知症に関する知識や理解を深めましょう	●何かおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう	●できなかつたり、間違っても責めず、自信を喪失させないようにさりげなくフォローしましょう ●介護保険サービス等を上手に利用して、がんばりすぎない介護を心がけましょう		
主な支援・サービス	予防・地域での交流	健康アップ教室(シルバーリハビリ体操) ▶右表 3				
		高齢者クラブ・悠々塾や趣味のサークル活動他 ▶右表 3				
		介護予防教室・健康に関する講座 ▶右表 3				
		認知症カフェ ▶右表 1 ・介護やもの忘れ相談 ▶右表 7				
	医療	かかりつけ医・認知症サポート医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・認知症疾患医療センター				
				訪問看護・訪問リハビリ・訪問診療		
	家族支援	認知症カフェ ▶右表 1 ・認知症介護者教室 ▶右表 2 ・介護やもの忘れ相談 ▶右表 7				
	安否確認見守り		SOSネットワーク ▶右表 4 ・GPS探知機 ▶右表 5 ・ヘルプマーク・ヘルプカード ▶右表 6			
		認知症サポーター養成講座 ▶右表 2 ・在宅ケアチーム				
	生活支援介護	在宅福祉サービス・シルバー人材センター				
			日常生活自立支援事業・成年後見制度 (潮来市社会福祉協議会 TEL 0299-63-1296)			
			介護保険サービス (通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・訪問看護・短期入所生活介護など) ▶右表 8			
	住まい	自宅・有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅				
		ケアハウス				
				介護保険施設(グループホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム) ▶右表 8		

利用できる おもな事業やサービス

1 認知症の本人や家族と交流したい

○認知症カフェ (いたこハートカフェ)

認知症の方とその家族だけでなく、もの忘れが心配な方などが気軽に参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、日頃の心配事や介護のことを自由に話したり、認知症についての相談ができます。

場 所	電話番号
潮来市日の出 1-21-1 カフェつぐみ (グループホームこころ併設)	0299-80-9055

2 認知症への理解を深める

○認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守る応援者を養成しています。

○認知症介護者教室

認知症の家族の介護でお悩みの方が、認知症への理解を深めたり、介護についての質問や相談などが出来る教室を開催しています。

潮来市地域包括支援センター
TEL 0299-63-1288

3 元気で長生きを目指しましょう【予防】

○健康アップ教室(シルバーリハビリ体操)

介護予防のための体操に参加し、体力づくりや地域の方と交流しましょう(各地区公民館で開催)。

○脳の健康教室

読み書きや簡単な計算で脳を活性化しましょう。

○転倒予防教室

理学療法士による腰痛・膝痛緩和のための体操や講話を聞いて、転ばない体づくりをしましょう。

○筋力アップ教室

筋力を向上させ、日々の生活を充実させましょう。

○水中運動教室

関節の負担を軽減する水中運動で、下肢や呼吸器の強化をしましょう。

○介護予防教室(申込みは▶7)

介護予防や健康に関する理解を深め、住み慣れた地域で健康的な生活を続けましょう(出前講座)。

○家族介護教室(申込みは▶7)

介護の知識と技術、サービスの利用方法を習得し身体・精神的負担を軽減しましょう。

○高齢者クラブ・悠々塾

仲間とともに生きがいのある生活を送りましょう。

潮来市役所高齢福祉課
TEL 0299-63-1111(代)

※年度によって事業内容等を変更する場合があります。

4 高齢者等SOSネットワーク

高齢者等が行方不明になった場合、地域の支援を得ながら早期の発見・保護につなげます。事前登録(事前登録申請書・ご本人の写真)が必要になります。

潮来市役所高齢福祉課 TEL 0299-63-1111(代)

対象登録者へは登録番号付反射ステッカーを配布



5 徘徊高齢者家族支援サービス

GPS探知機(貸出)を利用し、24時間体制で高齢者の居場所を早期に把握し、ご家族にお知らせするサービスです。基本料金は1ヶ月1,200円です。(非課税世帯は無料)

潮来市役所高齢福祉課 TEL 0299-63-1111(代)

6 ヘルプマーク・ヘルプカード

○ヘルプマーク

外見からはわかりづらい障害のある方や認知症の方など援助や配慮が必要な方のためのマークです。

○ヘルプカード

援助を必要とする方が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の方にお願いするためのカードです。

【配布場所】

潮来市役所:社会福祉課 障害福祉G(潮来市辻626番地)
かすみ保健福祉センター(潮来市島須777番地)

7 土日祝日もご相談ください

○潮来市高齢者総合相談センター

介護に関する相談、健康づくりに関する相談、もの忘れ相談をお受けします。また、必要なサービスや制度の紹介など高齢者のみなさんが安心した生活が出来るようにお手伝いいたします。

名称(場所)	担当地区	連絡先
潮来市高齢者総合相談センター福楽園 (潮来市上戸 1921-1)	潮来・十番・十四番・牛堀・八代方面	TEL 64-6767 FAX 80-3200
潮来市高齢者総合相談センターあやめ (潮来市水原 3474)	延方・津知・大生原・日の出・大洲方面	TEL 80-2223 FAX 66-5121

8 様々なサービスについて知りたい

○ともにはぐくむ介護保険

介護保険制度について、サービスの利用手順や内容を紹介しています。

