

笠間市認知症あんしんガイド

～認知症になっても、住み慣れた笠間市でいつまでも生活ができるように～

認知症とは... いろいろな原因で脳の働きが低下し、「もの忘れ」や「判断力の低下」など日常生活に支障が出ている状態です。

認知症の種類

アルツハイマー型認知症 βアミロイド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。	レビー小体型認知症 パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。
前頭側頭型認知症 前頭前野を中心に障害されるため、我慢したり思いやりなどの社会性が失われがちです。	脳血管性認知症 脳梗塞などの脳血管疾患により、脳の機能が低下し、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。

*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「くりかえし同じ事を聞く」など、もの忘れがあるとわれますか。	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気づき「チェックリスト」

*認知症も他の病気と同じように、早めの相談・受診が大切です！

早期受診のメリット

- ① 進行を遅らせることが可能な場合があります
- ② 治せる認知症や一時的な症状の場合もあります
- ③ 今後の生活の準備をすることができます

本人が病院や介護サービスを拒否しているなど認知症の症状でお困りの時には

認知症初期集中支援チーム
市立病院と地域包括支援センターの専門職がチームとなり支援します。
☎笠間市地域包括支援センター
電話 0296-78-5871

もしかして認知症かなと感じた時は・・・

相談しましょう

笠間市地域包括支援センター
電話 0296-78-5871（午前8時30分～午後5時15分）

高齢者の生活や介護に関することの総合相談窓口です。



〔社会福祉士〕 〔主任介護支援専門員〕 〔保健師〕

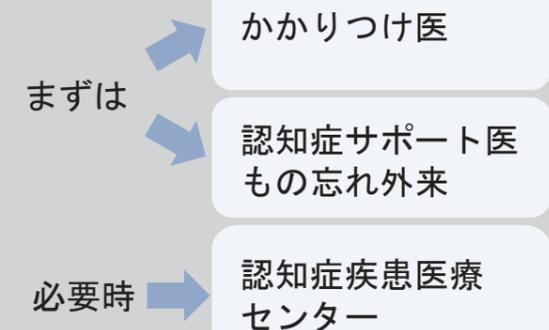
土曜日もご相談ください **もの忘れ相談**

フロイデ総合在宅サポートセンター友部
（電話 0296-73-5577）

デイサービスともベケアセンター
（電話 0296-71-9638）

詳細は裏面②もの忘れ相談をご覧ください。

受診しましょう



認知症サポート医・もの忘れ外来、認知症疾患医療センターは下記の「認知症相談医療機関」をご覧ください。

日ごろから受診し、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

認知症サポート医			
医療機関名	担当医	所在地	電話番号
あやか内科クリニック	白土 綾佳	笠間市八雲2丁目5-25	0296-71-3022
石本病院	石本 祐子	笠間市石井2047	0296-72-4051
茨城県立こころの医療センター	伊藤 太郎	笠間市旭町654	0296-77-1151
茨城県立中央病院	鯨岡 裕司 上村 周平	笠間市鯉淵6528	0296-77-1121
笠間市立病院	石塚 恒夫	笠間市南友部1966番地1	0296-77-0034
たかだ脳神経外科・内科クリニック	高田 智也	笠間市赤坂9-17	0296-71-8808

もの忘れ外来		
医療機関名	所在地	電話番号
あやか内科クリニック	笠間市八雲2丁目5-25	0296-71-3022
茨城県立中央病院	笠間市鯉淵6528	0296-77-1121
笠間市立病院	笠間市南友部1966番地1	0296-77-0034

認知症疾患医療センター		
* 認知症疾患医療センターについては、右記を参照に検索ください。	茨城県認知症疾患医療センター	検索 <input type="text"/>

その他の相談機関		
相談機関名	電話番号	内容
笠間市高齢福祉課・各支所保険福祉課	0296-77-1101（代表）	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～金曜日の午後1時～4時）	認知症の本人や家族との交流や、介護経験者の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～土曜日の午前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（笠間市認知症ケアパス）

認知症の進行	正常な状態	軽度認知障害	認知症			
			誰かの見守りがあれば日常生活は自立	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	<ul style="list-style-type: none"> 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つく 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 目的なく歩き回り道に迷ったり、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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 認知症に関する知識や理解を深めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 シルバーリハビリ体操・スクエアステップ教室 右表 3 高齢者クラブ・ふれあいサロン 右表 3・趣味のサークル活動 介護予防教室・健康に関する講座 認知症カフェ 右表 1・もの忘れ相談 右表 2 介護保険通所サービス（通所介護・通所リハビリテーションなど） 右表 5					
	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・もの忘れ相談 右表 2・家族のつどい・電話相談		
	安否確認・見守り			SOSネットワーク・GPS機器の貸出し・高齢者見守りあんしんシステム 認知症サポーター養成講座 右表 4・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・配食サービス 日常生活自立支援・成年後見制度 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 5		
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 5			

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(オレンジカフェ)

認知症の方とその家族、もの忘れの心配がある方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。

名称（場所）	電話番号
フロイデ総合在宅サポートセンター友部	0296-73-5577
デイサービスともベケアセンター	0296-71-9638

2 土曜日も相談ください

もの忘れ相談

もの忘れが増えた、利用できるサービスを知りたいなどのお悩みに、介護専門職が相談をお受けします。

名称（場所）	受付時間	電話番号
フロイデ総合在宅サポートセンター友部	第1・2土曜日 午後1時～午後4時	0296-73-5577
デイサービスともベケアセンター	第3・4土曜日 午後1時～午後4時	0296-71-9638

3 元気で長生きを目指しましょう！

スクエアステップ教室

シルバーリハビリ体操

体力づくり、認知症予防や地域の方との交流のための運動教室です。地域の公民館等で開催しており、参加費は無料です。 ④地域包括支援センター 0296-78-5871

ふれあいサロン

地域の公民館などで、地域の方同士が気軽に ④笠間市高齢福祉課高齢福祉グループ 0296-77-1101(内線175) 集まって、趣味活動や交流を行っています。

4 認知症への理解を深める

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応方法について学ぶ講座です。認知症について正しく理解し、認知症の方やその ④地域包括支援センター 0296-78-5871 家族をあたたく見守る応援者を養成しています。

5 様々なサービスについて知りたい

ともにはぐぐむ介護保険

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。

笠間市高齢者生活サポートブック

行政サービスから民間サービスまで、高齢者の生活に役立つ情報がまとまったガイドブックです。

