

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 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。	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。

MCI(軽度認知症)とは…

MCIは、認知症と完全に診断される一步手前の状態です。放っておくと認知症に進行する可能性があります。適切な予防を行うことで、健康な状態に戻る可能性や進行を遅らせる可能性があります。



*「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「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあると言われることがありますか。	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：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」令和6年9月発行

*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。



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

☎ 0296-78-5871（平日午前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。



土曜日相談窓口は「もの忘れ相談」

フロイデ総合在宅サポートセンター友部

☎ 0296-73-5577（第1・2土曜日）

デイサービスともベケアセンター

☎ 0296-71-9638（第3・4土曜日）

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

かかりつけ医

※日ごろから受診し、普段の状況を把握している医師にご相談ください。

まずは

もの忘れ外来

認知症疾患医療センター

必要時

詳しくは下記の「認知症相談 医療機関」をご覧ください。

○認知症相談 医療機関

もの忘れ外来等

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
たかだ脳神経外科・内科クリニック	笠間市赤坂 9-17	0296-71-8808

認知症疾患医療センター



（茨城県認知症疾患医療センター）

若年性認知症相談窓口



（茨城県若年性認知症相談窓口）

若年性認知症の方やその家族、職場や企業などから相談を受け、生活全般を見据えた総合的支援を調整する、「若年性認知症支援コーディネーター」が配置されます。

医療機関名	所在地	電話番号
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-6582
栗田病院	那珂市豊喰505	029-295-0005

その他の相談機関

医療機関名	所在地	内 容
認知症初期集中支援チーム	0296-78-5871（地域包括支援センター）	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、市立病院と連携し支援します。
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 （月曜～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 （月曜～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。

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(MCI)	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	・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	・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	・しまい忘れ、置き忘れが多くなる ・「ものをとられた」と物とられ妄想が出る	・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	・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
家族の心構えなど	・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 ・介護保険サービスなどを上手に利用して、がんばりすぎない介護を心がけましょう		

認知症の進行に応じて利用できる支援

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 いきいき通所事業・シルバー人材センター 認知症カフェ 右表 1 介護予防教室 健康に関する教室			
	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		
	生活支援・介護		在宅福祉サービス・ふれあいサポート 日常生活自立支援事業・成年後見制度等利用支援事業		
	住まい		自宅・有料老人ホーム・軽費老人ホーム・サービス付き高齢者住宅 ケアハウス 養護老人ホーム		
	介護保険サービス 右表 5	※介護が必要な度合い(要介護度)によって利用できるサービスがあります。	訪問介護・訪問看護・短期入所生活介護など 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム		

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が地域の方や専門職とゆっくりお茶を飲みながら、自由に交流できる場です。

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
就労継続支援B型事業所 来々瑠(くるる)	0296-71-6407

2 土曜日にも相談したい

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。

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
デイサービスともべケアセンター	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たい

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。
☎笠間市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集まって、趣味活動や交流を行っています。
☎笠間市高齢福祉課高齢福祉グループ 0296-77-1101(内線175)



4 認知症への理解を深めたい

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、認知症の方やその家族をあたたく見守る応援者を養成しています。

☎笠間市地域包括支援センター 0296-78-5871



5 様々なサービスについて知りたい

ともに働く介護保険

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。

