

住み慣れたまちで あなたらしく  
わたしらしく これからも 過ごすために



# 牛久市 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、

認知症の発症予防から人生の最終段階まで、状態に応じたケアの流れを示したものです。

牛久市にお住まいの方が、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるのかをまとめました。

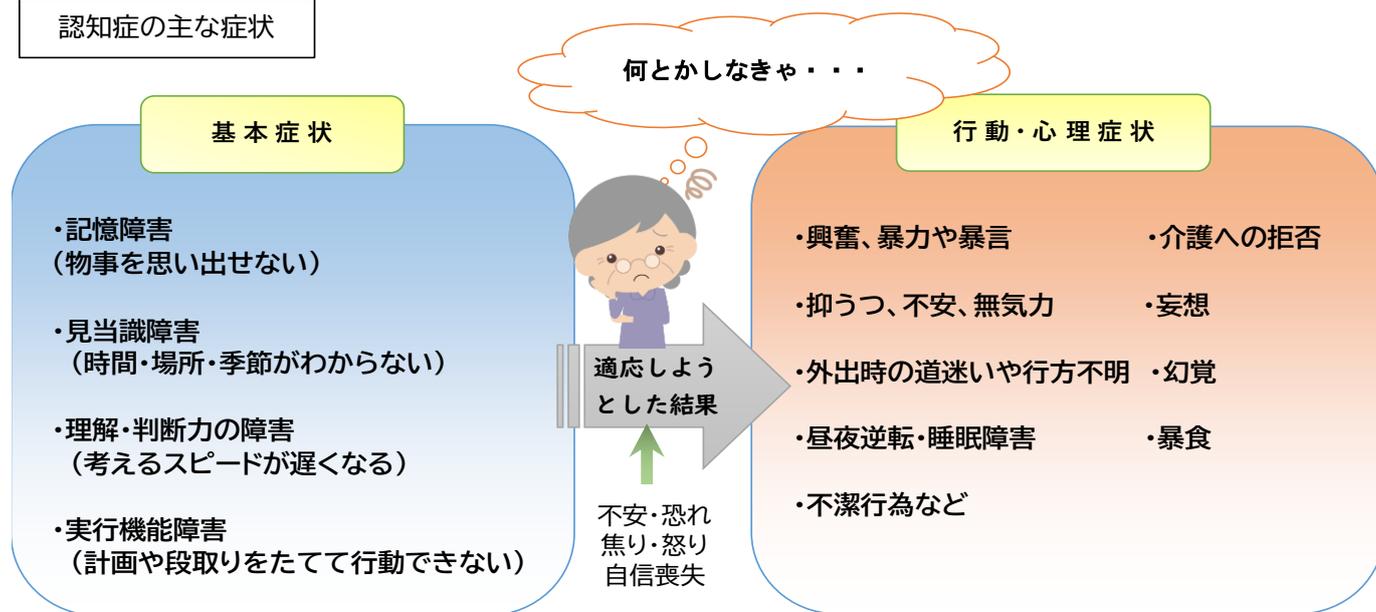
# 認知症とは、

脳は、人間のあらゆる活動をコントロールする「司令塔」の役割を果たしています。認知症は、脳の細胞がいろいろな原因で壊れたり、働きが悪くなることで起こります。物忘れから気づくことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていくます。

早い段階で発見し対処することで、進行を遅らせたり、症状を緩和できる可能性があります。

**「認知症かな？」と思ったら、ぜひ、早めの相談・受診を!!**

## 認知症の主な症状



自分で認知機能の低下に気がつき、不安や恐れ等から周囲との関係を断ってしまうと孤立しやすくなります。不安な気持ちを相談したり、話せる場所を見つけ、自分らしい暮らし方を見つけていくことが大切です。

## 【認知症についての相談窓口】 \*詳細については、各窓口にお問い合わせください。

牛久市地域包括支援センター ☎878-5050	担当学校区:牛久小・岡田小・牛久二小・向台小・中根小・ひたち野うしく小	まずはこちらに!! 社会福祉士、保健師、介護支援専門員など、専門職が高齢者の総合相談をお受けします。
牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110	担当学校区:おくの義務教育・神谷小	
牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)	介護保険や高齢福祉サービスの利用についてご相談をお受けします。	
高齢者あんしん電話 ☎0120-874-115	地域包括支援センター職員が、認知症についてのご相談など、土日祝日含め24時間電話による相談をお受けします。	
竜ヶ崎保健所 ☎0297-62-2162	保健師や専門の相談員がご相談に応じます。事前に電話をしてください。	
認知症の人と家族の会 (茨城県支部相談窓口) ☎828-8099	認知症の人の病態や、接し方について相談をお受けします。 受付時間 (月～金、13時～16時)	

# 自分でできる

## 認知症の気付きチェックリスト

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で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。

項目	1点	2点	3点	4点
1. 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなる場合がありますか。	全くない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2. 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	全くない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	全くない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4. 今日が何月何日か分からないときがありますか。	全くない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5. 言おうとしている言葉が、すぐに出て来ないことがありますか。	全くない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	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
7. 一人で買い物に行けますか。	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
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。	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
9. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	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
10. 電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	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

※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高齢福祉課、地域包括支援センターにご相談ください。

参考：東京都保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成30年12月発行)より

合計  点

### ○認知症地域支援推進員

認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービス事業所、地域の支援機関の間の連携支援や、認知症の人やその家族を対象とした相談業務などを行います。

問い合わせ先：牛久市地域包括支援センター

☎：878-5050

### ○認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがあるが受診が難しい方、介護サービスの導入が難しい方、適切に医療や介護サービスの利用ができていない方、支援方法に困っている方などへ医療・介護の専門職が支援を行います。

問い合わせ先：牛久市地域包括支援センター

☎：878-5050

# 認知症の症状と支援体制

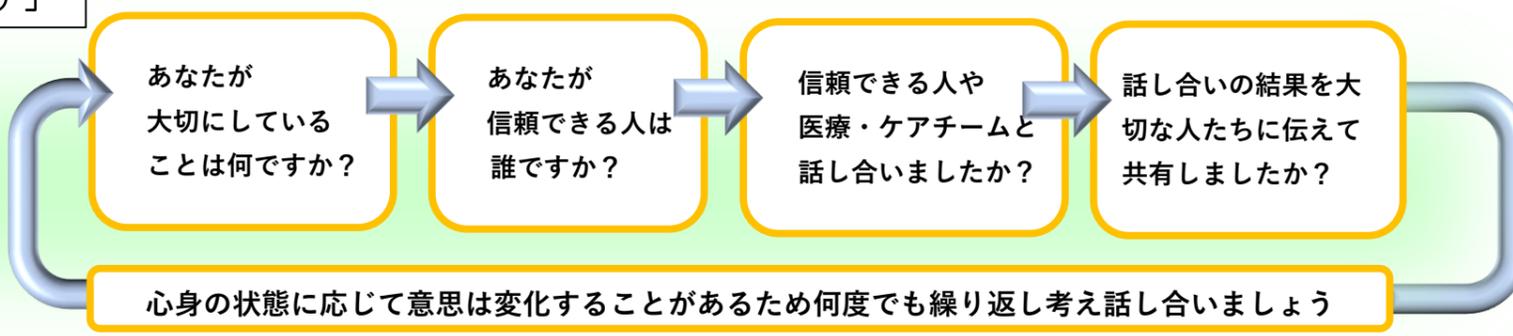
認知症は原因疾患や身体状況によって経過が異なります。すべての方に当てはまるものではありませんが、今後を見通す参考にしてください。

変 化	物忘れはあるが生活は自立	そろそろ見守りが必要	見守りがあれば生活できる	一部の支えや手助けがあれば生活できる	常に手助けが必要	介助なしでの生活が困難
本人の気持ち	物忘れが気になる...	やる気が出ない...	人前に出るのが不安だ...	家族がいないと落ち着かない...	言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない...	
本人の様子	<input type="checkbox"/> 財布の中の小銭が増える <input type="checkbox"/> 会話の中に「あれ」「それ」などがよく出てくる <input type="checkbox"/> 片づけが苦手になる	<input type="checkbox"/> 金銭管理が難しくなる <input type="checkbox"/> 探し物をする時間が増える <input type="checkbox"/> 必要な量を買う事ができない <input type="checkbox"/> 趣味に興味を示さなくなった	<input type="checkbox"/> 薬を間違えて飲む <input type="checkbox"/> 外でたびたび道に迷う <input type="checkbox"/> 季節に合った服を選べない <input type="checkbox"/> 家電の使い方が分からない	<input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなる <input type="checkbox"/> 自宅から離れた所で道に迷う <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴手順が分からない <input type="checkbox"/> 洋服の脱ぎ着がうまくできない	<input type="checkbox"/> 外出すると道に迷う <input type="checkbox"/> 食べ物でない物を口に入れる <input type="checkbox"/> トイレの失敗が増える	<input type="checkbox"/> 自分で食事ができなくなる <input type="checkbox"/> 会話が難しい <input type="checkbox"/> 身の回り全般に介助が必要 <input type="checkbox"/> 自宅の中で迷う
家族の気持ち	認知症かどうか診てもらいたい...	この先が不安、どこに相談したらいいの？	車の運転が心配...	同じ立場の人と話がしたい...	コミュニケーションの方法が知りたい...	休む時間が欲しい
相談したい	地域包括支援センター・医療機関・竜ヶ崎保健所・ケアマネジャー・認知症の人と家族の会・民生委員児童委員 等					
医療機関を探したい	かかりつけ医・物忘れ外来・認知症疾患医療センター 等					
自宅での暮らしを続けたい	配食サービス・おむつ給付金 おかえりマーク・SOSネットワーク・GPS貸与 介護サービスの利用（訪問介護・訪問看護・通所介護／認知症対応型通所介護・ショートステイ・福祉用具貸与・住宅改修 等） 薬剤師訪問サービス 小規模多機能型居宅介護（通所介護・訪問介護・短期入所を一体的に提供）					
施設を利用したい	施設等入所（グループホーム・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム 等）					
交流したい	ふれあいサロン・生きがい事業・脳トレ教室・認知症予防					
家族の交流	オレンジカフェ・本人交流会・介護者の集い					
お金の管理等について	日常生活自立支援事業（成年後見サポートセンター） 成年後見制度利用支援					
詐欺被害等について	牛久市消費生活センター・法テラス					
免許返納等について	牛久警察署					

## 「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」

自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください



「わたしの手帳」

あなたの思いや健康状態等が一目でわかる手帳です。どうぞご利用ください。

配布場所

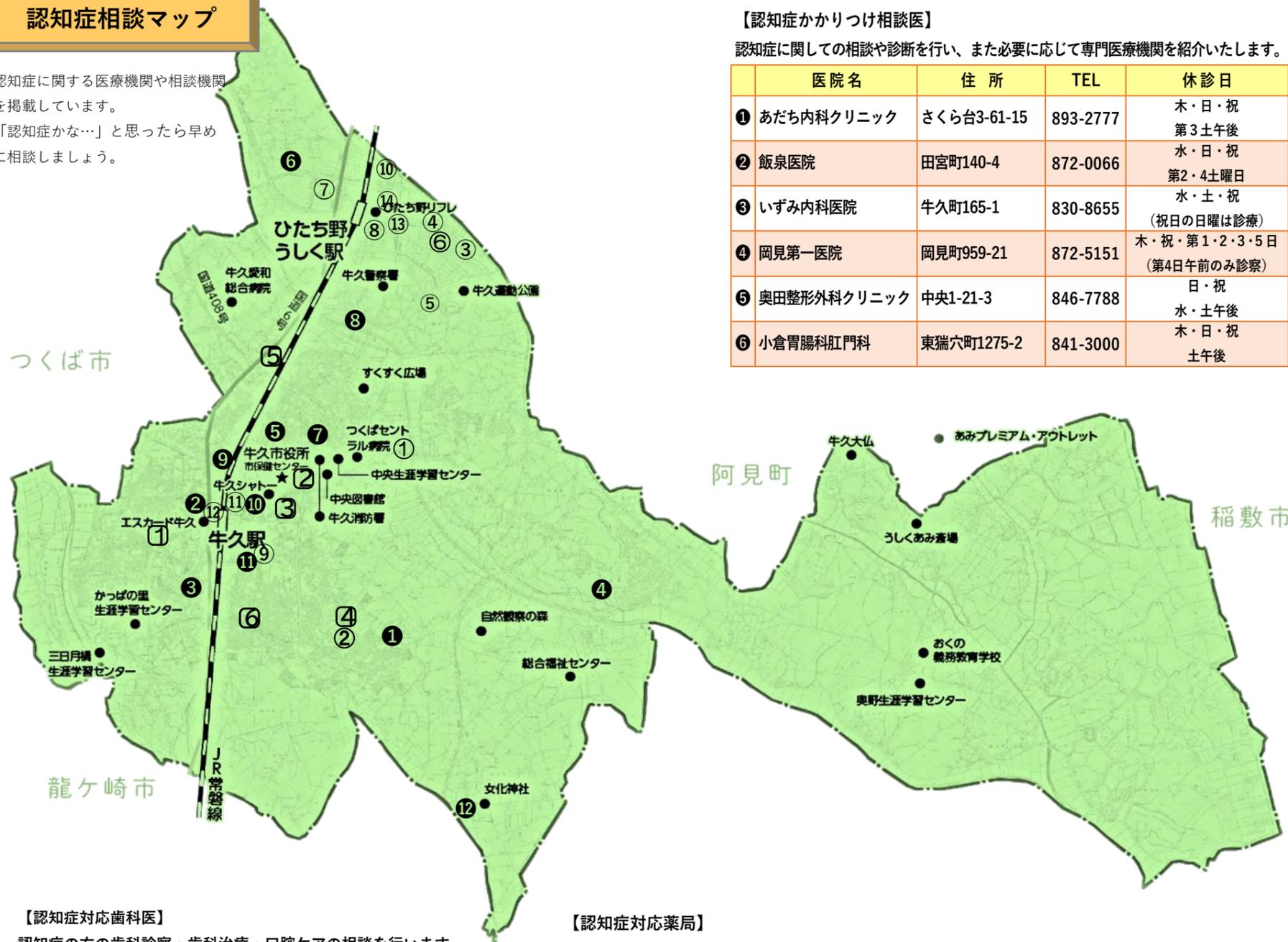
- 牛久市地域包括支援センター
- 牛久市地域包括支援センター 博慈園

## 認知症相談マップ

認知症に関する医療機関や相談機関を掲載しています。  
「認知症かな…」と思ったら早めに相談しましょう。

つくば市

龍ヶ崎市



### 【認知症かかりつけ相談医】

認知症についての相談や診断を行い、また必要に応じて専門医療機関を紹介いたします。

病院名	住所	TEL	休診日	往診 <sup>※1</sup>
① あだち内科クリニック	さくら台3-61-15	893-2777	木・日・祝 第3土午後	○
② 飯泉医院	田宮町140-4	872-0066	水・日・祝 第2・4土曜日	
③ いずみ内科医院	牛久町165-1	830-8655	水・土・祝 (祝日の日曜は診療)	◎
④ 岡見第一医院	岡見町959-21	872-5151	木・祝・第1・2・3・5日 (第4日午前のみ診察)	
⑤ 奥田整形外科クリニック	中央1-21-3	846-7788	日・祝 水・土午後	
⑥ 小倉胃腸科肛門科	東端六町1275-2	841-3000	木・日・祝 土午後	

病院名	住所	TEL	休診日	往診 <sup>※1</sup>
⑦ 柏田診療所	上柏田2-39-1	830-7000	日・祝	
⑧ 上柏田クリニック	上柏田1-16-12	878-0210	水・日・祝 土午後	
⑨ 河合医院	田宮3-2-2	872-3987	月・日・祝 火・木・土午後	○
⑩ ことより医院	中央5-12-17	873-3671	木・日・祝 土午後	◎
⑪ 高野クリニック	南1-3-35	874-2100	木・祝 土・日午後	
⑫ 鳥越クリニック	女化町223-5	874-3511	木・祝 日午後	

### 【牛久市内の総合病院】

病院名	住所	TEL	
牛久愛和総合病院 (脳神経内科)	猪子町896	873-3111	要予約
セントラル総合クリニック (脳神経内科)	上柏田4-58-1	875-3511	要予約

### 【認知症疾患医療センター指定医療機関】

茨城県が指定する認知症専門の医療機関です。認知症の鑑別診断、身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談等を実施いたします。

	病院名	住所	TEL	
地域型	池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-1152	要予約
	宮本病院	稲敷市幸田1247	0299-79-2114	要予約
基幹型	筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-7668 (患者様専用電話)	要予約

### 【認知症対応歯科医】

認知症の方の歯科診察・歯科治療・口腔ケアの相談を行います。

歯科医院	住所	TEL	休診日
① アリス歯科医院	牛久町3318-31	873-7721	水・日・祝
② 兼久歯科医院	栄町5-9-1	873-5858	水・金・土・日・祝
③ とみた歯科医院	中央4-3-11	872-8920	木・日・祝
④ 深澤歯科	さくら台1-16-5	874-1655	水・日・祝
⑤ 宮本歯科医院	柏田町3047-11	873-8336	木午後・日・祝
⑥ 森谷歯科医院	南4-45-15	874-2202	木・日・祝

※ 茨城県が実施している「歯科医師等認知症対応力向上研修」を受講した医師がいる医院が該当します。

### 【認知症対応薬局】

認知症の方の薬の飲み忘れ対策や薬に関するご相談にお答えします。

薬局名	住所	TEL	薬局名	住所	TEL
① アイン薬局牛久柏田店	上柏田4-59-4	873-9790	⑧ 根本薬局ひたち野店	ひたち野東5-3-2	871-8172
② クオール薬局牛久店	さくら台1-18-1	830-7160	⑨ 根本薬局みどり野店	南2-24-14	871-7182
③ コスモファーマ薬局ひたち野店	ひたち野東2-24-10	886-7033	⑩ ひたち野薬局東店	ひたち野東1-14-2	870-5551
④ しもね薬局	ひたち野東2-12-6-2	846-1678	⑪ まりも薬局	中央5-12-18-102	870-3717
⑤ つかもと調剤薬局牛久店	下根町773-6	870-3066	⑫ ミシエル薬局	牛久町280エスカドビル1F	871-1501
⑥ つかもと調剤薬局下根店	ひたち野東3-2-2	893-3777	⑬ むぎのほ薬局ひたち野店	ひたち野東4-7-13	886-3699
⑦ にじいろ調剤薬局	ひたち野西2-27-8	828-8878	⑭ ライズ調剤薬局ひたち野うしく駅前店	ひたち野東1-32-8サミットひたち野東1F	828-8220

※ 茨城県が実施している「薬剤師認知症対応力向上研修」を受講した薬剤師がいる薬局が該当します。

認知症を正しく理解することで  
あなたらしく  
わたしらしく  
最期までいられるように

## 各種支援について

食の自立支援サービス	高齢者等に対し、食の自立支援の観点から食事を計画的に提供・安否確認を行います。	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
おむつ給付金	ねたきりや認知症により、在宅で常時おむつを使用している市民税非課税の方に対して購入費用の一部（上限5,000円/月）を助成します。	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
介護保険	介護保険サービスを利用するには要介護認定申請を行い認定を受ける必要があります。 申請窓口は市高齢福祉課となります。 地域包括支援センターでは、要介護認定の申請からサービス利用等のご相談をお受けします。	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代) 牛久市地域包括支援センター ☎878-5050 牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110
牛久市消費生活センター	消費生活・事業者との契約トラブルに関する相談を受け付けています。情報の提供や助言をし、解決するためのお手伝いをします。	牛久市未来創造課内 ☎830-8802
日本司法支援センター 法テラス	あらゆる法的な悩み（法的なものかわからないという悩みも含めて）にお応えしています。	法テラス牛久法律事務所 ☎050-3383-0511
成年後見制度利用支援	成年後見制度の申立てを行う場合で、必要な費用の負担が困難な時、所定の要件を満たした場合に限り、その経費、及び後見人等の報酬の支援を行います。	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
成年後見サポートセンター	高齢者や障がい者の判断能力低下に伴う生活状況の変化に応じて、成年後見制度や日常生活自立支援事業などの権利擁護サービスを活用し、その人らしい安心した生活が送れるよう支援します。	牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295

## 【家族支援】

おかえりマーク	徘徊行動が見られる高齢者等におかえりマークを配布し、身の回りの物につけておくことにより、保護時などに親族やご家族へ連絡することができます。	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊行動が見られる高齢者等を介護しているご家族に対し、携帯用位置情報検索機(GPS)を貸与することで、徘徊時に役立てます。（所得に応じ利用者負担があります）	牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
牛久市SOSネットワーク	徘徊行動などにより行方不明になった際に、その情報をFAXで協力機関及び協力関係者に一斉送信し、日常業務、日常生活の範囲内で捜索します。	牛久市地域包括支援センター ☎878-5050 牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110 牛久市高齢福祉課 ☎873-2111(代)
行方不明・捜索	徘徊などで行方不明になった時、届出が早いほど早期発見につながります。	牛久警察署 ☎871-0110

## 【交流の場】

オレンジカフェ (毎月第2火曜日)	認知症の方やご家族を中心に誰もが参加でき、お茶を飲みながら交流できる場です。（参加費無料）予約不要	認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎828-8089 受付時間(月～金、13時～16時)
本人交流会 介護者の集い	認知症の人にやさしいまちや暮らしやすさを話し合う本人ミーティングや家族・介護者交流会を実施しています。（参加費無料）予約不要	同上
ぐうたオレンジカフェ	認知症の方やご家族など、どなたでも参加でき、コーヒーを飲みながら交流できる場です。	二小学区地区社協事務所 ☎801-1294
介護サロン ぬくもり (毎月1回)	在宅で高齢者や認知症の方を介護されている方などが、おしゃべりを通して気軽に交流できる場です。（参加費無料）予約不要	牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295
家族介護者交流事業	在宅で高齢者や認知症の方を介護されている方が、日頃の悩みや体験をお互いに語り合い心身のリフレッシュや交流を図ります。（参加費有）要予約	同上