

うしく市 あんしん ガイドブック (ケアパス)

みんなで
ささえる
認知症

- ・知る
- ・気づく
- ・相談する

目次

- 認知症を知る……2
- 認知症に気づく……4
- 認知症について相談する……6
- うしく市認知症ケアパス……7
- 認知症の予防・支援をする
サービスの内容……8
- 牛久市認知症相談マップ……12
- よく使われる介護用語集……14
- もしものために… 教えてください あなたのこと……15



認知症ケアパスとは

地域ごとに、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、
いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、
これらをあらかじめ標準的に示したものです

牛 久 市

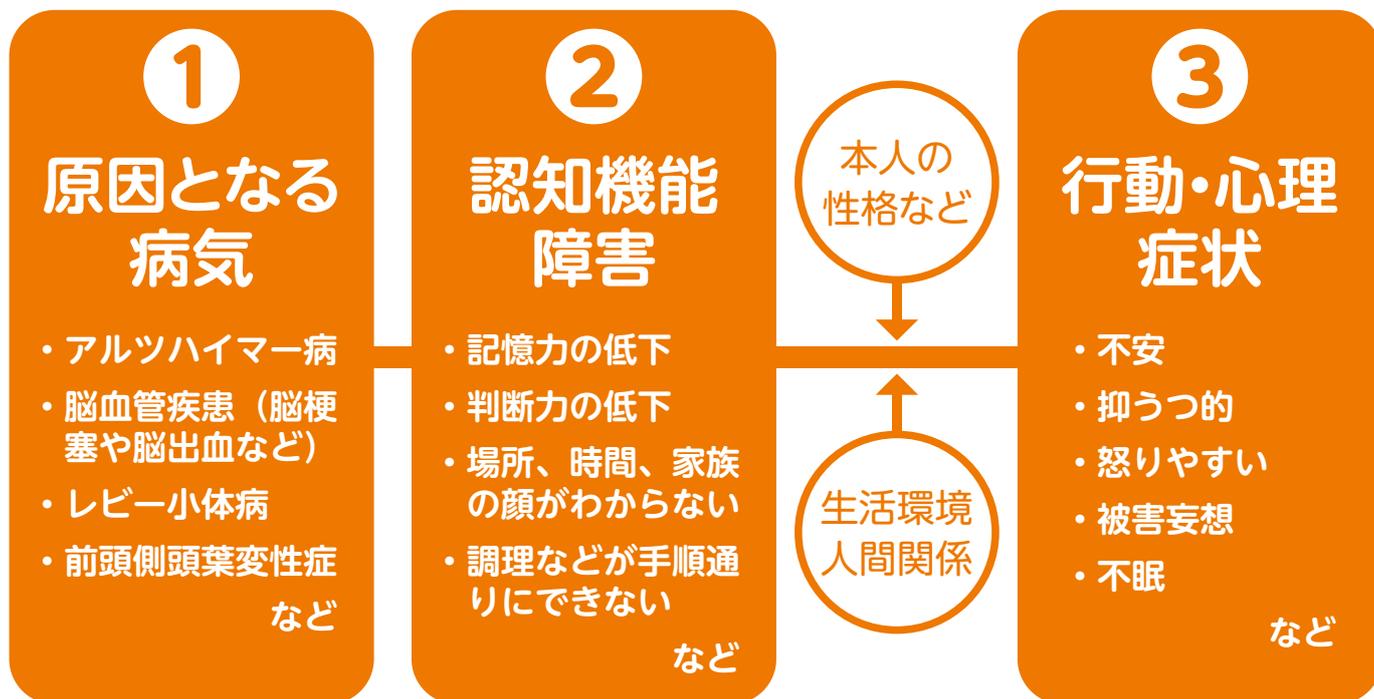
認知症を知る

認知症とは

- ①「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の働きが低下します。
- ②記憶力の低下など「認知機能障害(中核症状)」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③また、本人を取り巻く生活環境や人間環境などの影響を受けて、不安や怒りやすさ、気持ちの落ち込み、被害妄想などの「行動・心理症状(BPSD※)」が生じることがあります。

※BPSD:Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia(認知症に伴う行動・心理症状)

これら、「認知機能障害」や「行動・心理症状」のために、さまざまな生活のしづらさが現れる状況を認知症といいます。



認知症は、誰にでも起こりえます。
大事なものは正しく「知る」ことです。

認知症の人の気持ち ～1つ1つ理由があります～

認知症の人は、日々の生活の中で、このような気持ちになることがあります。

不安を感じる

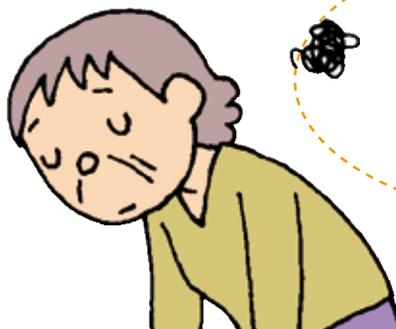
日付や曜日がわからなくなる、やろうとしていたことを忘れてしまうことがあります。その状況に「どうしよう、大丈夫かな?」と不安を感じることもあります。



あれ、今日は何曜日だろう？
次にすることが思い出せない。
どうしよう…

気持ちが落ち込む

火の始末を忘れて鍋を焦がしてしまう、友人との約束を忘れてしまうことがあります。その状況に自信がなくなり、気持ちが落ち込むことがあります。



いつも失敗ばかりで、
諦めるようになりました。

「火の始末ができないから
やめて!」って、
料理もさせてもらえない
のがつらい…

感情が不安定になる

ご飯を食べたことを忘れてしまう、聞いていたことを忘れてしまうことがあります。そのことを指摘された時に、どうしたらいいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になることがあります。



良かれと思って
やっているのに
なぜ責められるのだ!

以前とは何かが違う、その変化に気づいて対応することが大切です。

認知症に気づく

認知症は、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療・ケアを行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、早めの専門機関受診をお勧めします。

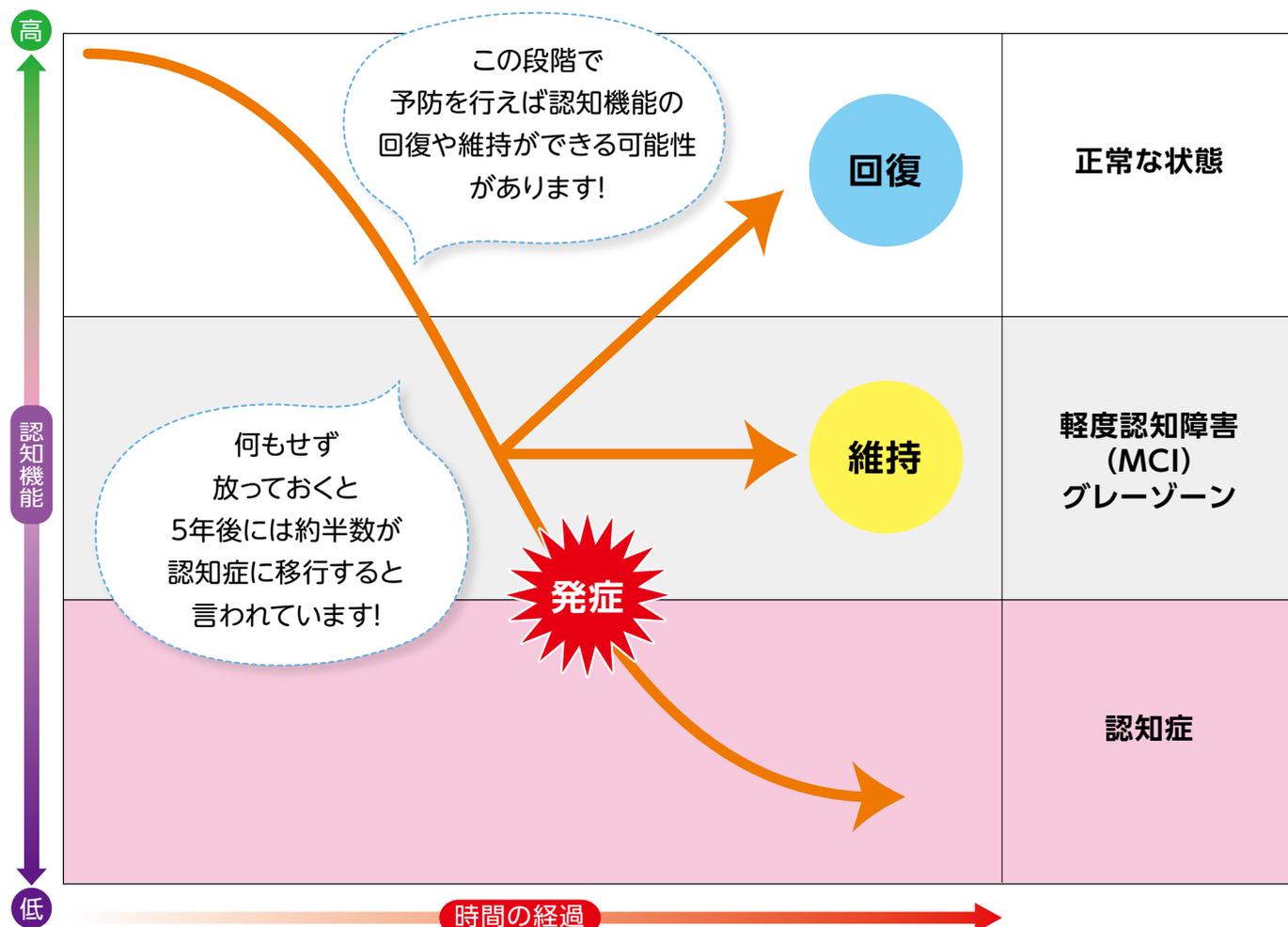
軽度認知障害(MCI)の発見と対処が重要です

認知症はいきなり発症するわけではなく、1歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを「軽度認知障害(MCI)」といい、物忘れはあるものの日常生活には支障が少ないのが特徴です。

軽度認知障害(MCI)は、「正常ではないけど認知症でもない状態」で「数年後に認知症に移行する可能性がある状態」を指します。近年、この段階で発見して認知症予防を行えば、認知機能の回復や、現状維持が可能なことが分かってきました。



認知機能低下のイメージ



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※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
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	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
5分前に聞いた話を思い出せないことはありますか。	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
周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるとされますか。	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
今日が何月何日かわからないことがありますか。	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
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。	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
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
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
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
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
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

チェックしたら合計を計算

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、地域包括支援センター、市役所高齢福祉課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3年11月発行）

認知症について相談する

認知症かなと思ったら

早めに医療機関を受診する

受診

かかりつけ医

不安なことや心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。病歴や体質を把握しているため、すばやく対応できます。

連携

医療機関の受診が難しい

相談

相談先

地域包括支援センター

専門医療機関

- 精神科・物忘れ外来のある病院
- 認知症疾患医療センター



受診のコツ

コツ① まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。



本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

コツ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。



事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病など)があるか
- 飲んでいる薬と、その服用期間 など

コツ③ 受診を促すための声掛け例

本人に自覚がある

- ずっと元気でいてほしいから受診してください
- 早く発見できたらよくなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ
- 心配だし、なにかの病気かもしれないから検査にいこうよ

本人に自覚がない

- 私の健康診断に付き合ってくれませんか
- 一緒に健康状態をチェックしに行きましょう
- 検診の案内が来ているので受けに行きましょう



受診が難しいとき

本人の拒否により受診ができないときは専門職に相談しましょう。地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されており、各種相談に対応しています。

うしく市 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の進行に合わせた①本人の様子、②家族の気持ちと対応、③本人や家族への支援体制を示したものです。なお、認知症の状況は個人により異なりますので、今後の目安として参考にしてください

	認知症の症状	もの忘れはあるが生活は自立	見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
① 本人の様子	認知機能障害(中核症状) ●記憶力の低下 ●見当識障害 ●実行機能障害 ●判断力の低下	●財布の中の小銭が増える ●会話の中に「あれ」「それ」などがよく出てくる ●片づけが苦手になる ●探し物の時間が増える	●薬の飲み忘れなど服薬がうまくできない ●外でたびたび道に迷う ●季節に合った服が選べない ●家電がうまく使えない	●外出すると道に迷う ●食べ物でない物を口に入れる ●トイレの失敗が増える ●服の着方がわからない	●自分で食事ができない ●会話が難しい ●起き上がりに介助が必要 ●自宅の中で迷う ●歩くのが困難
	行動・心理症状 本人の性格や周囲の環境、接し方などが影響して生じることがあります。 <ul style="list-style-type: none"> ●不安・焦燥 ●ものとられ妄想 ●怒りっぽい・イライラしている ●嫉妬・もの取られ等の妄想 ●幻覚 ●絶えず動き回ったり、暴力をふるう ●便を素手で触ったりなど不潔な行動が増える 				
② 家族の気持ちと対応	家族の気持ち 信じたくない気持ちで気づかないふりをしてしまいがちですが、早めの対応が大切	とまどい、否定 「年齢のせいだろう」「言えばできるはず」と悩みを身内にさえ打ち明けられず、一人で悩む時期	辛い時期 混乱、怒り 身近な人には症状が強くなるため、相手のペースに振り回され、疲れきってしまう	諦め、割り切り 生活のすべてに介護が必要で、介護量が増加する	受容 自分自身に置き換える、最期をどう迎えるか…
	家族の対応 <ul style="list-style-type: none"> ●家族だけで抱え込まないで、認知症の相談機関や専門機関に相談しましょう。 ●認知症や介護のこと、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 ●かかりつけ医をもちましょう。 ●安否確認の手段などを検討しておきましょう。ご近所等とのつながりも大切です。 ●どんな医療や介護のサービスがあるのかを知ってサービスを利用しながら、がんばりすぎない介護を心がけましょう。 ●認知症を隠さず、理解者や協力者を作りましょう。 ●介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 ●今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 ●人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話しておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。 				

	健康(予防)	もの忘れはあるが生活は自立	見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要	
③ 本人や家族への支援体制	支援内容					
	相談 P8	①牛久市地域包括支援センター ②牛久市地域包括支援センター 博慈園 ③認知症の人と家族の会 ④牛久市高齢福祉課 ⑤高齢者あんしん電話				
	介護予防・交流 P8-9	①脳トレ教室(運動編・音楽編・検査編) ②お口の健康教室 ③うしくかっぱ体操 ④シルバーリハビリ体操 ⑤うしくオレンジカフェ ⑥ぐうたオレンジカフェ ⑦本人交流会 ⑧介護サロン めくもり ⑨家族介護者交流事業 ⑩地域型認知症予防教室				
	医療・介護 P9	●かかりつけ医・物忘れ外来・認知症疾患医療センター (P10-11) ①認知症初期集中支援チーム ②介護保険サービス(居宅系)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)				
	生活支援・見守り P9-10	①民生委員・児童委員、自治会など ②認知症サポーター ③食の自立支援 ④在宅介護者おむつ給付金 ⑤訪問理美容サービス ⑥外出支援用具購入費助成 ⑦緊急通報システム ⑧おかえりマーク ⑨徘徊高齢者家族支援サービス ⑩牛久市SOSネットワーク ⑪救急ボトル ⑫見守り台帳				
	権利擁護 P10	①牛久市消費生活センター ②法テラス ③日常生活自立支援事業 ④中核機関事業(成年後見サポートセンター) ⑤わたしの手帳 ⑥心配ごと相談				
	外出支援 P11	①コミュニティバス かっぱ号 ②乗合タクシー うしタク ③ライドシェア				
住まい P11	①自宅 ②ケアハウス ③有料老人ホーム ④サービス付き高齢者向け住宅 ⑤養護老人ホーム ⑥グループホーム ⑦介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ⑧介護老人保健施設 ⑨介護医療院					

認知症の予防・支援をするサービスの内容

相 談

No	名 称	内 容	お問い合わせ
①	牛久市地域包括支援センター	専門知識のある職員が、認知症・その疑いのある方やご家族への相談対応を行います。居住する地域により担当する包括支援センターが異なります。	☎029-878-5050
②	牛久市地域包括支援センター 博慈園	●牛久市地域包括支援センターの担当地区 牛久小・牛久第二小・岡田小・向台小・中根小・ひたち野うしく小 ●牛久市地域包括支援センター 博慈園の担当地区 神谷小・おくの義務教育学校	☎029-871-5110
③	公益社団法人認知症の人と家族の会	認知症当事者、認知症の人を介護している家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが、介護者の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な団体です。	茨城県支部 ☎029-878-8089 受付時間 月～金13時～16時
④	牛久市高齢福祉課	介護保険の手続きやその他の福祉サービスについて相談することができます。	☎029-873-2111(代表)
⑤	高齢者あんしん電話	介護上での悩みや不安、高齢者に関する相談に24時間365日対応します。	☎0120-874-115

介護予防・交流

No	名 称	内 容	お問い合わせ
①	脳トレ教室 (運動編・音楽編・検査編)	認知症予防の講話、認知機能アップのための運動、音楽療法士によるセッション、ファイブ・コグ検査(集団認知検査)を行っています。	牛久市医療年金課 ☎029-873-2111(代表)
②	お口の健康教室	お口の健康について、講和や実践を通してじっくり学ぶ教室です。	牛久市医療年金課 ☎029-873-2111(代表)
③	うしくかっぱつ体操	市オリジナルの転倒予防体操。市で認定した「うしくかっぱつ体操普及員」がボランティアで各行政区や保健センター等で体操を定期的実施しています。	牛久市医療年金課 ☎029-873-2111(代表)
④	シルバーリハビリ体操	県推奨の介護予防体操。県で認定したシルバーリハビリ体操指導士が、ボランティアで各行政区や保健センター等で体操を実施しています。	牛久市医療年金課 ☎029-873-2111(代表)
⑤	うしくオレンジカフェ	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 ☎029-828-8089 受付時間:月～金13時～16時
⑥	ぐうたオレンジカフェ		二小学区地区社協事務所 ☎029-801-1294
⑦	本人交流会 介護者のつどい	認知症の人と家族が集い日ごろの生活を語り合い、交流をしています。	認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029-828-8089 受付時間:月～金13時～16時
⑧	介護サロン ぬくもり	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 ☎029-871-1295

No	名称	内容	お問い合わせ
9	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)	牛久市社会福祉協議会 ☎029-871-1295
10	地域型認知症 予防教室	市で認定した認知症予防リーダーが、ボランティアで各行政区で脳トレゲーム等を実施しています。	牛久市医療年金課 ☎029-873-2111(代表)

医療・介護

No	名称	内容	お問い合わせ
1	認知症初期 集中支援 チーム	認知症が疑われる方や認知症の方及びそのご家族を専門職が訪問し、アセスメント、家族支援など初期の支援を包括的・集中に行い自立生活のサポートを行うチームです。	牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050
2	介護保険 サービス (居宅系)	要介護・要支援の認定を受けた方は、介護保険を利用してサービスを受けることができます。自宅で生活しながら受けられるサービスを居宅サービスといい、ヘルパーや看護師などが自宅を訪問してくれるサービスや、利用者が施設に通うもの、短期で宿泊出来るものなど様々なサービスがあります。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)

生活支援・見守り

No	名称	内容	お問い合わせ
1	民生委員・児童委員 自治会など	地域のつながりを活かして、ご近所同士が見守り、支えあう仕組みです。	牛久市社会福祉課 ☎029-873-2111(代表)
2	認知症 サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を自分のできる範囲で温かく見守り支えていく人のこと。牛久市では市内小学校5年生に対し、養成講座を実施するとともに、希望する自治体等へも養成講座を実施しています。	牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050
3	食の自立支援	食事の調理が困難な方に栄養バランスの取れた食事を届けながら、安否確認を行います。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
4	在宅介護者 おむつ給付金	寝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方を対象に、購入したおむつ代の一部を助成します。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
5	訪問理美容 サービス	在宅のねたきり高齢者等に対する理容・美容サービスを市内の理容・美容組合の皆さんの協力により実施しています。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
6	外出支援用具 購入費助成	歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用する歩行支援用具の購入費を助成します。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
7	緊急通報 システム	急病等の緊急時に、ボタン一つで緊急事態を消防本部に通報できる機器を貸し出します。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)

No	名称	内容	お問い合わせ
8	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 ☎029-873-2111(代表)
9	徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊行動のみられる認知症の高齢者を介護している家族に対し、携帯用位置情報検索機(GPS)を貸与します。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
10	牛久市SOSネットワーク	行方不明者が発生した際に、早期に発見できるよう、その方の情報をFAXで協力機関に一斉送信し、日常業務、日常生活の範囲内で捜索に協力してもらいます。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表)
11	救急ボトル	「緊急連絡先」や「治療中の病気」、「かかりつけ医療機関」などを記載した救急情報シートを、専用の容器に入れ自宅の冷蔵庫に保管し、万一の時に救急隊員や医療機関が救急ボトルの中の情報を確認することができます。	牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050
12	見守り台帳	民生委員・児童委員、行政区、地区社協が連携して、要配慮者の見守り活動を行います。	牛久市社会福祉課 ☎029-873-2111(代表)

権利擁護

No	名称	内容	お問い合わせ
1	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 ☎029-830-8802(直通) 受付時間：平日9時～12時、 13時～16時
2	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・サポートダイヤル ☎0570-078374
3	日常生活自立支援事業	物忘れや、知的や精神に障害があるために、判断能力が不十分な方が地域において、自立した生活を送れるよう、利用者との契約に基づき、金銭管理や福祉サービスの利用援助等を行う事業です。	牛久市社会福祉協議会 ☎029-871-1295
4	中核機関事業(牛久市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を送れるよう支援します。	牛久市社会福祉協議会 ☎029-871-12955
5	わたしの手帳	高齢の方などが認知症等で、本人の希望や今後望んでいる生活などについて周囲に伝えられなくても、この手帳に記入しておくことで周りからの支援をスムーズに受けられるようにするものです。配布場所：高齢福祉課、地域包括支援センター	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111(代表) 牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050 牛久市地域包括支援センター 博慈園 ☎029-871-5110
6	心配ごと相談	日常生活におけるトラブルに関する相談に弁護士・司法書士の特別相談員と学識経験者などの一般相談員が応じます。	牛久市社会福祉協議会 ☎029-871-1295

外出支援

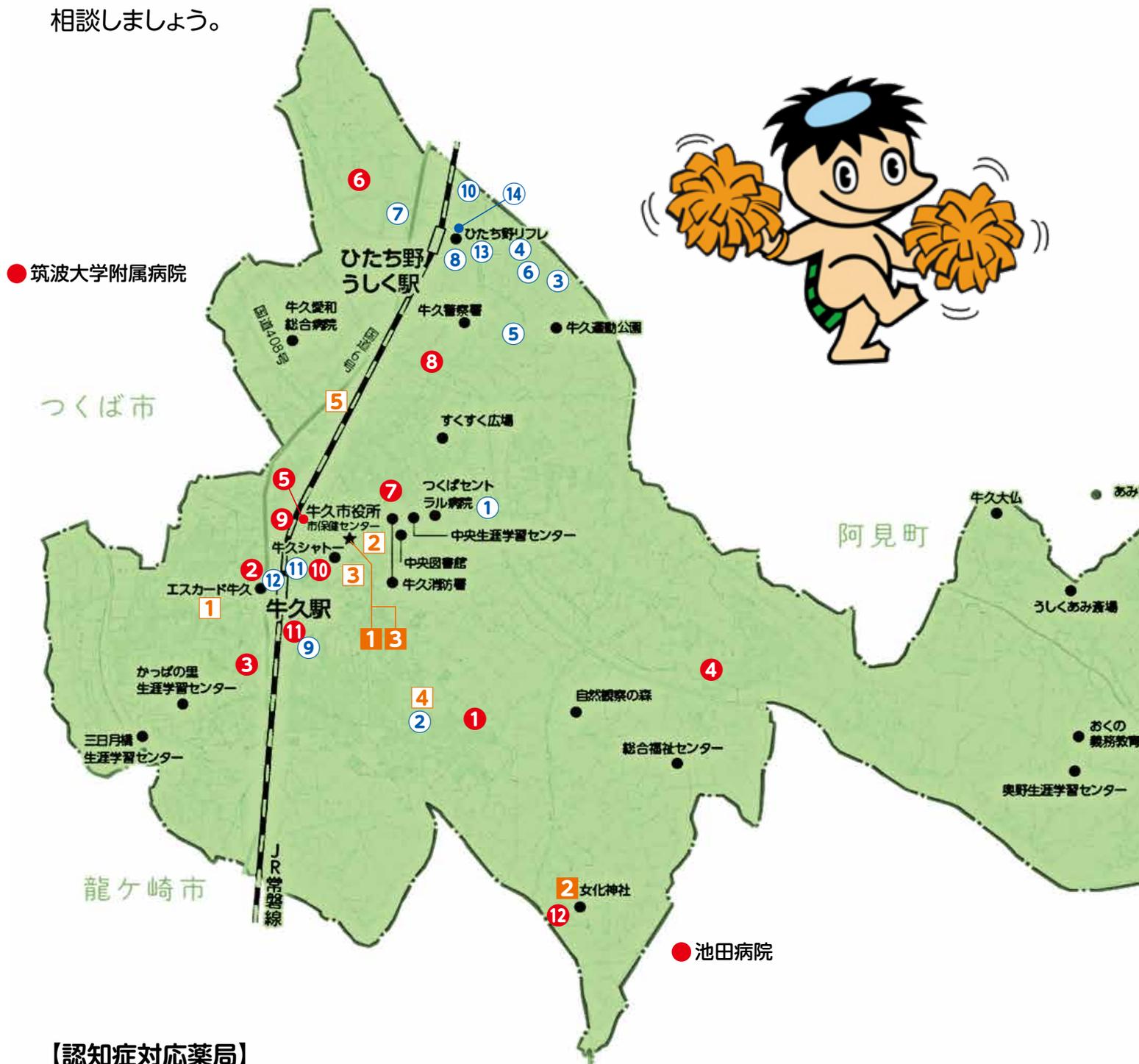
No	名称	内容	お問い合わせ
①	コミュニティバスかっぱ号	定時定路線型の路線バスを運行しています。時刻表は市内公共施設で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。	牛久市政策企画課 公共交通対策室 ☎029-873-2111(代表)
②	乗合タクシーうしタク	予約制・事前登録制の乗合交通で、希望する場所から目的地に送迎を行います。運行区域は牛久市内全域と龍ヶ崎済生会済生会病院です。	牛久市政策企画課 公共交通対策室 ☎029-873-2111(代表)
③	ライドシェア	牛久市の市街化調整区域に自宅又は実家がある方を対象とした、予約制・事前登録制の乗合交通です。自宅又は実家と市の指定する市内乗降ポイント間の移動をサポートします。ご利用には、事前の自宅登録とアカウント登録が必要です。	牛久市政策企画課 公共交通対策室 ☎029-873-2111(代表)

住まい

No	名称	内容	お問い合わせ
①	自宅	介護保険制度を利用し、自宅の段差解消や、手すり等の取り付け等の住宅改修のほか、日常生活を補助するための福祉用具貸与等により、住み慣れた自宅での生活をサポートします。援助の必要性に応じて訪問看護・介護といったサービスも紹介します。	
②	ケアハウス	家庭での生活が困難な60歳以上の高齢者が、低料金で食事や洗濯などの介護サービスを受けられる施設です。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
③	有料老人ホーム	高齢者の日常生活の援助や介護を提供する施設です。施設と利用者の個別的な契約による入居となるため、入居費用は全額自己負担となります。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
④	サービス付き高齢者向け住宅	高齢者にふさわしい規模・設備と見守りサービス、契約に関する基準を満たした高齢者単身・夫婦世帯が居住できる賃貸等の住まいです。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
⑤	養護老人ホーム	経済的・環境的理由により、自宅で養護を受けることが困難な高齢者を措置により入所させる施設です。	牛久市高齢福祉課 ☎029-873-2111
⑥	グループホーム	認知症高齢者が、職員による介護を受けながら共同生活する住宅です。家事等を職員と共同で行うことで、自分の役割を持って自立した生活を送ることができます。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
⑦	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	在宅介護が困難な要介護者に対して、日常生活の援助や、機能訓練等の介護サービスを提供する施設です。入所できるのは原則として要介護3以上の方となっていますが、やむを得ない事情がある場合には、特例的に要介護1、2でも入所が認められることがあります。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
⑧	介護老人保健施設	病状が安定期にある要介護者を対象に、日常生活の援助や、機能訓練等のサービスのほか、医療や介護を提供する施設です。医療の必要性の高い人、在宅復帰を想定している人が利用しています。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください
⑨	介護医療院	長期療養が必要な要介護者に、医療と介護の両方を提供する介護保険施設です。	各施設や担当ケアマネジャーへ直接お問い合わせください

牛久市認知症相談マップ

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。



【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。

No.	薬局名	住所	TEL	No.	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 エスカートビル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 サンミットひたち野東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。

【認知症かかりつけ相談医】

認知症に関する相談や診断を行い、また必要に応じて専門医療機関を紹介いたします。

No.	医院名	住所	TEL	休診日	往診 ※1	No.	医院名	住所	TEL	休診日	往診 ※1
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	○	⑥	小倉胃腸科 肛門科	東端穴町 1275-2	841-3000	木・土午後・ 日・祝	
②	飯泉医院	田宮町 140-4	872-0066	水・土(午後)・ 日・祝・ 第2・4土		⑦	柏田診療所	上柏田 2-39-1	830-7000	日・祝	○
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)	◎	⑧	上柏田 クリニック	上柏田 1-16-12	878-0210	水・日・祝・ 土午後	○
④	岡見 第一医院	岡見町 959-21	872-5151	木・土(午後)・ 祝・第1・2・3・5 日(第4日曜は 午前のみ診察)		⑨	河合医院	田宮 3-2-2	872-3987	月・日・祝・ 火木土午後	◎
⑤	奥田 整形外科 クリニック	中央 1-21-3	846-7788	水(午後)・ 土(午後)・ 日・祝		⑩	ことより 医院	中央 5-12-17	870-5480	木・日・祝・ 土午後	◎
						⑪	高野 クリニック	南1-3-35	874-2100	木・土午後・ 日午後・祝	
						⑫	鳥越 クリニック	女化町 223-5	874-3511	木・日午後・ 祝	

※1 往診(○かかりつけ患者のみ◎かかりつけ患者以外も可)

【牛久市内の総合病院】

病院名	住所	TEL	予約
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	予約
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	0299-94-3080	要予約
基幹型	筑波大学 附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-3645 (患者様専用電話)	要予約

【若年性認知症支援コーディネーター配置病院】

若年性認知症支援コーディネーターが配置されている病院

病院名	住所	TEL
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚3690-2	0297-64-1152
栗田病院	那珂市豊喰505	029-295-0005

【認知症全般に関する相談機関】

No.	施設名	住所	TEL	担当地区
①	牛久市地域包括支援センター	中央3-15-1	878-5050	牛久小、牛久第二小、 岡田小、向台小、中根小
②	牛久市地域包括支援センター 博慈園	女化町253-2	871-5110	神谷小、 おくの義務教育学校
③	認知症の人と家族の会 茨城県支部	中央3-15-1 牛久市保健 センター隣	878-8089	

【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。

No.	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・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

※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」を受講した研修修了者がいる歯科医院が該当します。



よく使われる介護用語集

か	介護支援専門員 (ケアマネジャー)	必要な援助に関する専門的知識や技術をもった介護支援の要ともいえる人で、居宅介護支援事業所に属しています。本人や介護者が安心して、日常生活が送れるよう相談に応じ、サービス事業者との連絡調整やケアプランの作成をします。
	介護保険法	平成9年に制定された法律です。加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等で要介護状態となった者が、その能力に応じて自立した生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスを受けられる介護保険制度が設けられました。
	介護保険 被保険者証	満65歳を迎える1か月前に、牛久市より送付します。介護認定を受けた方には、改めて要介護度や要介護認定期間が記載された証が送付されます。(黄色の証)
	かかりつけ薬局	処方された薬を一元的・継続的に把握し、薬の効果をきちんと発揮させたり、副作用の発生を未然に防いだりすることを目的とし、日常の健康相談に乗ってくれる薬局です。
	キャラバンメイト	自治体事務局等と協同して地域・企業・学校などで認知症サポーターの育成を担う、所定の研修を修了したボランティアです。
	居宅介護支援 事業所	介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍し、介護保険サービスを受ける要介護者の在宅介護に関する相談や計画、連絡・調整を総合的に引き受ける事業所。
	ケアプラン	介護サービス計画書とも呼ばれ、介護を必要とする利用者に対する支援の方針や解決すべき課題、提供される介護サービスの目標と内容をまとめた計画書です。ケアプランは、要介護者・要支援者が介護保険サービスを利用したいときに必須となる書類です。
さ	成年後見制度	認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、本人の判断能力が不十分になったときに、本人の判断を他の者が補うことによって、本人を法的に支援するための制度。法定後見制度と任意後見制度に分かれ、法定後見制度では家庭裁判所が個々の事案に応じて成年後見人等を選任し、その権限も法律で定められるのに対し、任意後見制度では、あらかじめ本人が任意後見人となる方やその権限を自分で決めることができます。
	住所地特例	介護保険の被保険者が他市町村の住所地特例施設に入所して施設所在地に住所を変更した場合に、住所を変更した市町村ではなく、元の住所地の被保険者となり続ける制度。住所地特例施設には特別養護老人ホーム、介護医療院、有料老人ホーム等があります。
	総合事業	介護保険法では「介護予防・日常生活支援総合事業」と定められています。市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支えあい体制づくりを推進し、要支援者等の方に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。
た	地域包括支援 センター	市町村が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等を配置して、3職種のチームアプローチにより、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を目的とする施設。牛久市には2か所の包括支援センターを設置しています。
	地域密着型 サービス	高齢者が中重度の要介護状態となっても、可能な限り住み慣れた自宅又は地域で生活を継続できるようにするため、身近な市町村で提供されるのが適当なサービス類型として創設されました。サービス事業所の指定は市町村が行い、指定した市町村の被保険者のみがサービスを利用することが出来ます。
な	認知症 サポーター	認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。牛久市では地域の方にサポーター養成講座を実施するとともに、毎年小学校5年生向けに講座を実施し、認知症の方に対する理解を深めてもらっています。
は	負担限度額 認定証	所得に応じて居住費や食費の負担を軽くしてくれる制度のことです。特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、ショートステイ利用時に減額を受けることができます。牛久市では申請をし、該当となった方には「負担限度額認定証」を発行しています。(水色の証)
	負担割合証	介護認定を受けている方が介護サービスを利用する際にご自身の費用負担の割合が何割かを示すものです。牛久市では介護保険の認定結果を送付する際に同封しています(緑色の証)。負担割合証は毎年7月末に有効期間が終了するため、その前に新たな期間の負担割合証を送付しています。

もしものために… 教えてください あなたのこと

人生会議してみませんか

もしもの時のための医療やケアについて前もって考え、本人、家族、医療スタッフで繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP）」といいます。容態が急変した場合どうするのか、どこまでの治療を希望するかなど、本人、家族ともに納得できるような看取りまでのプロセスについて、主治医や医療スタッフなどしっかりと話し合い、共通の認識をもっておくことが大切です。

私が大切にしていること（価値観シート）

あなたが大切にしていることは何ですか？あなたが信頼できる人は誰ですか？あなたが日頃大切にしていることや、いざという時にしてほしいと思うことを大切な人たちと何度も話し合い、伝えておきましょう。

まずは、この価値観シートを使って話し合い（人生会議）を始めてみませんか。

各質問を読んで、あてはまる数字に○をしてください。

ご質問項目	全く大切ではない	あまり大切ではない	まあまあ大切	とても大切
私が心地良い・楽しいと感じられることが生活の中にあること	1	2	3	4
自分の好きなものを食べたり飲んだりすること	1	2	3	4
自分のしたい生活や習慣を続けること (趣味や嗜好／ペットとの生活／気ままな生活など)	1	2	3	4
会いたい人に会うこと	1	2	3	4
身の回りのことは自分でできること	1	2	3	4
いつも清潔な状態で過ごすこと	1	2	3	4
おだやかな気持ちで過ごすこと	1	2	3	4
信仰に従って過ごすこと	1	2	3	4
人の役に立っていると感じられること	1	2	3	4
望んだ場所で過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人と十分な時間を過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人に私の気持ちや想いを伝えること	1	2	3	4
家族や友人の負担にならないこと	1	2	3	4
私自身が治療や自分の体の状態をよく理解していること	1	2	3	4
治療やケアに私の思いや価値観が尊重されること	1	2	3	4
私が自分の受ける治療や療養生活に関する詳細を決められること	1	2	3	4
大切な人と相談しながら一緒に治療療養方針を決められること	1	2	3	4
単に命を延ばすことよりも、苦痛を和らげたり、望む場所で過ごしたりといった生活の質を優先すること	1	2	3	4
痛みや苦しさが少ないこと	1	2	3	4
少しでも長く生きること	1	2	3	4

●あなたの大切にしていること/して欲しくないこと

お名前

ご記入日

年

月

日

わが家の連絡相談先メモ

わが家

〈住 所〉

〈名 前〉



〈家族や親族の電話（携帯）番号〉

●名前

(関係)



●名前

(関係)



●名前

(関係)



●名前

(関係)



かかりつけ医

〈医療機関名〉

〈住 所〉

〈担当医師名〉



ケアマネジャー

〈所属事業者名〉

〈住 所〉

〈担当者名〉



その他連絡先

〈名 称〉

〈住 所〉

〈担当者名〉



その他連絡先

〈名 称〉

〈住 所〉

〈担当者名〉



サービス提供事業者

〈名 称〉

〈住所・電話番号〉



お問い合わせ先

牛久市高齢福祉課

牛久市中央3-15-1

電話 029-873-2111