



知って
あんしん

認知症 ガイドブック



《もの忘れ・認知症の相談窓口》

- 東海中学校区 (石神・白方・村松小学校区)にお住まいの方は、
北部地域包括支援センター (総合福祉センター「絆」内)
電 話：029-212-7785
- 東海南中学校区 (舟石川・中丸・照沼小学校区)にお住まいの方は、
南部地域包括支援センター (特別養護老人ホーム オークス東海内)
電 話：029-352-2867

【開設時間】 月～金曜日(土日祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分まで

東海村

令和8年3月改訂

はじめに

「認知症になったらどうしよう」「もの忘れが気になる」など不安に感じたり、困っていることはありませんか？一人で抱えこまずに相談することが大切です。

認知症になったら何もできなくなるというイメージを持つ方もいますが、認知症になってからも、個人としてできること・やりたいことがあります。周りの支えや地域とのつながりがあることで、これまでの暮らしを続けることができます。

この認知症ガイドブックには、相談窓口や医療、日々の暮らしに役立つ情報などが書いてあります。知りたいページから読んでみてください。

“人生の主人公は本人”
これからも笑顔で





知って安心！これからの暮らし

1 「もしかしたら認知症かも」

→ P.2~4へ

2 「どこに相談したらよいの？」

→ P.5へ



3 「病院受診はどうしたらよいの？」

「どこの病院にいけばよいのか分からない」
「かかりつけ医がない」

→ P.6~7へ



4 「最近、外出が減った」

「気軽にでかけるところはないかな？」

→ P.8~12へ

5 「介護サービスを利用したい」

「どんなサービスがあるのか知りたい」
「施設の利用も考えたい」

→ P.13へ

6 「見守りやちょっとした手助けがあると安心」

「家に帰れなくなったらどうしよう」
「一人暮らしなので不安」

→ P.14~15へ



7 「これからの暮らしへの備え」

お元気なうちから、
家族など身近な人

《認知症の進行に合わせた支援・サービス》

認知症かもしれない
(気づきの時期)



見守りや手助けが
あると安心な時期



常に介護が
必要な時期

セルフチェック

認知症簡易スクリーニング検査(※地域包括支援センターで受けられます)

困ったときは、まず『地域包括支援センター』へご相談ください

北部地域包括支援センター(東海中学校区) ☎029-212-7785

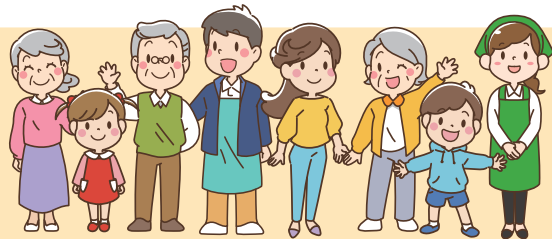
南部地域包括支援センター(東海南中学校区) ☎029-352-2867

かかりつけ医 認知症サポート医

認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム

認知症予防教室 認知症カフェ

認知症当事者の会・家族の会



介護保険サービスの利用(在宅サービス・施設サービス)

介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談



緊急通報システム

愛の定期便

(安否確認・ヤクルト配達)

お弁当の配達サービス

おかえりマーク登録

(家に帰れなくなったときの備え)



認知症サポーターは、
認知症の方やその家族を
温かく見守っています。

→ P.15へ

これからのことを考え
と話し合っておきましょう。

→ P.16へ

1 「もしかしたら認知症かも」

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れ

もの忘れの
自覚はある



ご飯のメニューなど
体験の**一部**を忘れる



判断力の低下は
見られない



時間や場所、人との
関係などは分かる



もの忘れの
自覚がない



ご飯を食べたこと
など体験したこと
自体を忘れる



判断力が
低下する



時間や場所、人との
関係が分からなくなる

認知症の記憶障害



家族が**つ**くった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れが
ひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・
理解力が
衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・
場所が
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある



人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症簡易スクリーニング検査

地域包括支援センターでは、認知症の疑いがあるかどうかを早期発見するための「パソコンによる簡易検査」を実施しています。認知症になると記憶障害、時間や場所の感覚が薄れるといった症状がでてきますので、それらの症状が出ていないかを確認できるテストです。



検査は
3分程度です



〳〵窓口でも自宅でも検査を受けられます〳〵

問合せ

北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867

お気軽に
お問合せください



2 「どこに相談したらよいの？」

認知症の相談窓口

● 東海村地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行うための相談機関です。

認知症の方やその家族の相談窓口でもあります。お住まいの地区の地域包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。

名 称	住所・電話番号	担当地区
北部地域包括支援センター (総合福祉センター「絆」内)	東海村村松2005 ☎029-212-7785	東海中学校区 (石神・白方・村松小学校区)
南部地域包括支援センター (特別養護老人ホーム オークス東海内)	東海村船場588-7 ☎029-352-2867	東海南中学校区 (舟石川・中丸・照沼小学校区)

【開設時間】 月～金曜日(土日祝日, 年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

それぞれの専門職が連携して対応しています

主任介護支援専門員

地域の介護支援専門員(ケアマネジャー)等と必要なサービスを調整すること

社会福祉士

権利擁護(成年後見制度・虐待等)に関すること

保健師・看護師

介護予防や健康等に関すること

認知症地域支援推進員

認知症に関すること



3 「病院受診はどうしたらよいの？」

かかりつけ医がいる方は

かかりつけ医に相談しましょう



日頃から受診しているかかりつけ医は、気軽に相談できる存在です。必要に応じて、適切な病院を紹介してくれます。受診の際は、正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添いましょう。

認知症は早期診断・早期治療が大切です。



＼早めの受診のメリット／

- ① 症状が軽いうちに、これからどのように暮らしていきたいかを考え、家族と話し合うなどの準備ができる。
- ② 認知症の原因に応じた適切な治療を始めることで、進行を遅らせることができる場合がある。
- ③ 隠れている病気を治すことができる場合がある。





かかりつけ医がない。
どこの病院に相談すればよいのか分からない。

病院に行くのを嫌がる。

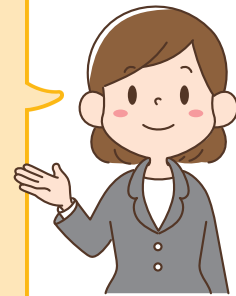
このようなときは 地域包括支援センターに ご相談ください！



認知症サポート医や認知症疾患医療センターと連携して病院受診を支援します。また、状況に応じて『認知症初期集中支援チーム』がサポートします。

問合せ

北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867



『認知症サポート医』

認知症の治療や、かかりつけ医への助言などの支援を行います。

➔ P.18参照

『認知症疾患医療センター』

認知症専門医が配置されている医療機関です。

➔ P.18参照

『認知症初期集中支援チーム』

認知症サポート医や、医療・介護の専門職が、自宅で生活している認知症の方や、認知症が疑われる方(40歳以上)とその家族に対して、適切な医療や介護サービスにつながるよう支援します。

ご相談は地域包括支援センターで受け付けています。

介護サービスを利用したいけれど、うまくつながらない



認知症の症状が強く、介護や対応に困っている



4 「最近、外出が減った」

人や社会とつながることは、認知症の予防につながります。また、外出や人と交流することは良い気分転換にもなります。居心地のよい居場所づくり・仲間づくりをしませんか？



認知症の方とその家族、地域にお住まいの方、福祉の専門職など、どなたでも気軽に参加できる地域の集いの場です。お茶を飲みながら、一緒に楽しく過ごしましょう。

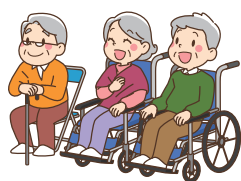
東海村には、2か所の認知症カフェがあります。(申込不要)

カフェ	問合せ	内容
 オレンジ カフェ	北部地域包括支援センター ☎029-212-7785	参加費 無料 毎月1回(木曜) 10:00~11:30
 陽だまり カフェ	南部地域包括支援センター ☎029-352-2867	参加費 100円 毎月1回(木曜) 10:00~11:30

活動例



レクリエーション



ミニ講話



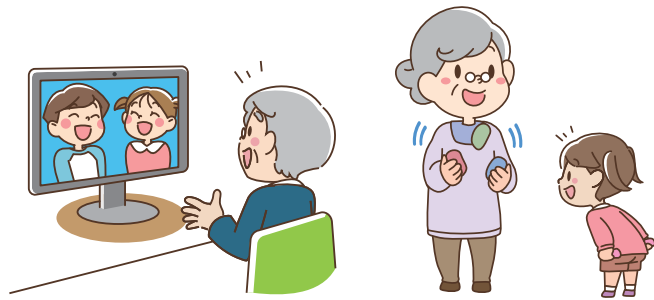
制作活動

詳細はこちら
(東海村ホームページ)



認知症当事者の会

『きずなの会』



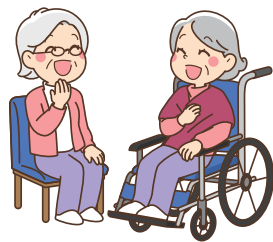
認知症の方同士で気軽に交流できる場所です。やってみたいことや、望み、悩みなど自由に話してみませんか？（総合福祉センター「絆」にて不定期開催）

「認知症になってからも続けたいことがある」
「新たに挑戦してみたいことがある」
「最近こんなことに困った」
「こういうサポートがあったら助かる」 など



地域の一員としての声をお聞かせください

活動例



語り合い



ウォーキング



歌唱

同時開催 『家族の会』

認知症の方を支える家族の方同士が、日頃感じていることを語り合ったり、情報交換したりすることができます。

問合せ

北部地域包括支援センター ☎029-212-7785

南部地域包括支援センター ☎029-352-2867

認知症予防教室

介護予防講座



認知機能低下の予防を目的とした講座や、脳トレ・体操などを取り入れた教室です。村内にお住まいの65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。外出のきっかけにいかがでしょうか。

対象 村内在住の65歳以上の方

費用 無料

申込 必要

問合せ 北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867



いきいき体操教室

(シルバーリハビリ体操)



対象 村内在住の原則65歳以上の方

実施時間 午前10:00～11:30

会場 各コミュニティセンター・東海村総合福祉センター「絆」
・東海村村民活動センター など

内容 シルバーリハビリ体操
(いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操)

費用 無料

申込 不要

問合せ 保険課 ☎029-282-1711(代)

高齢者センター (総合福祉センター「絆」)

入浴や機能回復プール、筋力トレーニング室などの利用ができます。

問合せ 高齢者センター
☎029-282-4300



ふれあい食事会

地区社会福祉協議会による、一人暮らしなど高齢者の閉じこもり防止や介護予防を目的とした食事会です。

問合せ 社会福祉協議会
☎029-283-4538



ふれあい いきいきサロン

気軽に出かけたり、仲間と一緒にお茶や食事・運動などをするにより、地域でいきいきと元気に暮らすことを目指す仲間づくり活動です。

問合せ 社会福祉協議会
☎029-283-4538



高齢者クラブ

春・秋スポーツ大会、芸能発表大会、レクリエーション、趣味活動、子どもとのふれあい活動、地域の見守り、社会奉仕、研修会などを実施します。

問合せ 高齢者クラブ連合会事務局
☎029-283-4321

●役割をもって暮らすために

ボランティア市民活動センター「えがお」



ボランティア活動に関する問い合わせ、活動相談、関係機関の紹介を行っています。

問合せ 社会福祉協議会 ☎029-283-4538



シルバー人材センター



高齢者の就業機会の確保と、生きがいの充実や社会参加の場の提供を行います。

問合せ 東海村シルバー人材センター ☎029-282-3446



能力を活かして
社会参加!



☆定年退職後も、長年培った経験や知識を活かして、活動してみませんか？

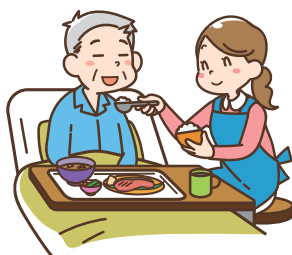
例 庭木の剪定、障子の張り替え、パソコンの指導、賞状書き、施設の清掃、刃物研ぎなど

5 「介護サービスを利用したい」



●在宅生活を支えるサービス

訪問介護やデイサービス、福祉用具貸与、ショートステイなど、在宅生活を支援するサービスです。



●施設サービス

特別養護老人ホームや認知症対応型共同生活介護(グループホーム)などに入所して、日常生活上の支援や介護を受けます。

※介護支援専門員(ケアマネジャー)がいる方は、介護支援専門員へ、介護支援専門員がいない方は、下記相談窓口へご相談ください。

相談窓口

保険課 介護保険担当

介護認定の申請、介護保険サービスなどに関する相談に応じます。

問合せ 保険課 ☎029-282-1711(代)

地域包括支援センター

介護認定の申請のお手伝いや介護保険サービス、ケアマネジャーに関する相談に応じます。

問合せ 北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867

6 「見守りやちょっとした手助けがあると安心」

緊急通報システム

高齢者や重度身体障がい者宅へ緊急通報機器を設置し、救急支援が必要なときに救急車の出動を要請できます。

問合せ・申込 総合相談支援課 地域包括担当 ☎029-212-7785



愛の定期便(ヤクルト配達)

ひとり暮らし高齢者に乳酸菌飲料を定期的に配達し、安否確認を行います。

問合せ・申込 総合相談支援課 地域包括担当 ☎029-212-7785

お弁当の配達サービス(民間事業所)

栄養バランスの取れた食事を支援するため、宅配弁当事業所をご案内します。

問合せ 地域福祉課 高齢支援担当 ☎029-282-1711(代)



おかえりマーク

事前に連絡先などを登録しておくことで、帰宅困難となり警察に保護された際に、速やかにご家族へ連絡することができるサービスです。

各地域包括支援センターへご相談ください。

問合せ 北部地域包括支援センター ☎029-212-7785

南部地域包括支援センター ☎029-352-2867

申込 総合相談支援課 地域包括担当 ☎029-212-7785

行方不明時は
警察へ連絡
しましょう



茨城県警察防犯アプリ「いばらきポリス」に登録しませんか？

茨城県警察のスマートフォン用公式防犯アプリです。行方不明者情報を得られるほか、防犯情報などの配信をしています。



iOS端末
[iPhone等]



アンドロイド
端末

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症サポーター養成講座を受講した、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

東海村には、多くの認知症サポーターがいます。

受講してみませんか？

『認知症サポーター養成講座』

認知症について正しく知るための講座です。村内在住・在勤・在学の方であれば、どなたでも受講できます。

興味がある方は、地域包括支援センターへお問合せください。



〈認知症サポーターの証〉



『チームオレンジ』 \ 認知症サポーターの新しい活躍の場 /

認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族を見守り・応援する仕組みです。声かけや見守り、ちょっとしたお手伝いなどを行います。

地域包括支援センターはチームオレンジの活動をサポートしています！

活動例



見守り・話し相手



ちょっとしたお手伝い

問合せ

北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867

7 「これからの暮らしへの備え」

日常生活自立支援事業

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力に課題が生じた方かつ親族の援助が難しい方と契約を結び、福祉サービスの利用援助・日常的金銭管理サービス・日常生活の事務手続きサービス・書類などの預かりサービスを行います。

問合せ 東海村社会福祉協議会 ☎029-283-0205

成年後見制度

認知症などにより判断能力に課題が生じた方について、家庭裁判所が成年後見人等を選任し、本人の権利と財産を守る制度です。

問合せ 北部地域包括支援センター ☎029-212-7785
南部地域包括支援センター ☎029-352-2867
東海村社会福祉協議会 ☎029-283-0205



エンディングノート

いつまでも自分らしく生きるために、「人生の最後をどう過ごしたいか」について記しておくものです。

問合せ 保険課 ☎029-282-1711(代)
東海村社会福祉協議会 ☎029-283-0205

とうかいライフ・エンディングサポート事業

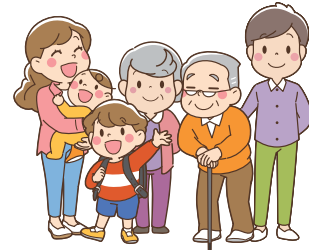
頼れる親族がおらず、自分の死後に不安があるという方と事前に契約を結び、入院・入所が必要になった際の身元保証の役割を担います。また、契約した方が亡くなったときの各種手続きを行います。

問合せ 東海村社会福祉協議会 ☎029-283-0205

経済面の助けになる制度

※下記制度が利用できる場合があります。詳しくは下記へお問合せください。

医療費の助成等



〈自立支援医療(精神通院医療費)〉

認知症などの精神疾患で通院治療している場合、精神疾患の治療にかかる医療費の自己負担が、1割かつ所得に応じた上限額に軽減されます。

〈精神障害者保健福祉手帳〉

認知症などの精神疾患を持つ人が、一定の障がいの状態にあることを認定するもので、税金の控除やJR・バス・航空運賃の割引などの支援を受けることができます。

問合せ 総合相談支援課 ☎029-287-2525

生活支援・介護における各種助成

- 外出時タクシー利用料助成
- 訪問理美容サービス利用料助成
- 家族介護用品購入費助成
- はり・きゅう・マッサージ施術費などの助成



問合せ 地域福祉課 高齢支援担当 ☎029-282-1711(代)

認知症に関する支援機関

●東海村地域包括支援センター

名称	住所・電話番号	担当地区
北部地域包括支援センター (総合福祉センター「絆」内)	東海村村松2005 ☎029-212-7785	東海中学校区 (石神・白方・村松小学校区)
南部地域包括支援センター (特別養護老人ホーム オークス東海内)	東海村船場588-7 ☎029-352-2867	東海南中学校区 (舟石川・中丸・照沼小学校区)

●認知症サポート医

医療機関	所在地	電話番号
うすい内科クリニック (薄井 尊信 医師)	東海村東海2-7-11	☎029-229-0855
村立東海病院 (和田 昭仁 医師)	東海村村松2081-2	☎029-282-2188

●東海村近隣の認知症疾患医療センター

医療機関	所在地	電話番号
栗田病院	那珂市豊喰505	☎029-298-1396
志村大宮病院	常陸大宮市上町318-1	☎0295-58-8020

※認知症サポート医および認知症疾患医療センターは医療機関のため、受診(診察)が必要となります。

●その他の相談先



●茨城県若年性認知症相談窓口(65歳未満)

☎029-295-0005(栗田病院)

※月～土(祝日, 年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00

●公益社団法人 認知症の人と家族の会 電話相談窓口

☎029-828-8099(茨城県支部)

※月～金(祝日, 年末年始を除く) 午後1:00～午後4:00

× 毛

Handwriting practice lines for the character '毛' (hair). The page contains 18 horizontal dotted lines for writing practice.

《認知症ガイドブックに関する問合せ先》

●東海村福祉部 総合相談支援課

〒319-1112

茨城県那珂郡東海村村松2005(総合福祉センター「絆」内)

電話：029-287-2525

メール：soudanshien@vill.tokai.ibaraki.jp