

美浦村認知症・医療ガイドブック



令和 6年 4月

認知症・医療ガイドブック活用のしかた

「認知症」は他人事ではなく、誰にも起こりうる身近な病気です。本書は認知症について正しく理解し、認知症に対する不安を減らすことができるように症状や相談窓口、認知症の進行に応じたサービス例などをまとめたものです。

介護されているご家族、相談や支援にあられる職員の皆様も、認知症の人のより良い介護、そしてご自身も大切にしながら住み慣れた美浦村で暮らせるための参考とさせていただきます。いただければ幸いです。

～ご本人様へ～

認知症はつらい病気というイメージを持っておられる人が多いかもしれません。しかし、ある日突然に起こるわけではなく、徐々に進行する病気なのでその特徴をよく知って、主治医と相談しながら進行を遅らせる治療や生活上の環境を整えることで穏やかな日々を送ることのできる病気です。ご自身、ご家族、または地域ぐるみで認知症についてうまく対応していくことが大切です。

～ご家族の方へ～

初めは物忘れやうっかりに思える症状について、また徐々に進行し、生活上の困難が生じるような場合、なかなかどこに相談してよいかわからないものです。財布がなくなった、ひとり歩きをして行方不明の心配…など対応に困られることもあるでしょう。ご家族も多くの支援者の力を借りながら乗り切っていきましょう。



< 目 次 >

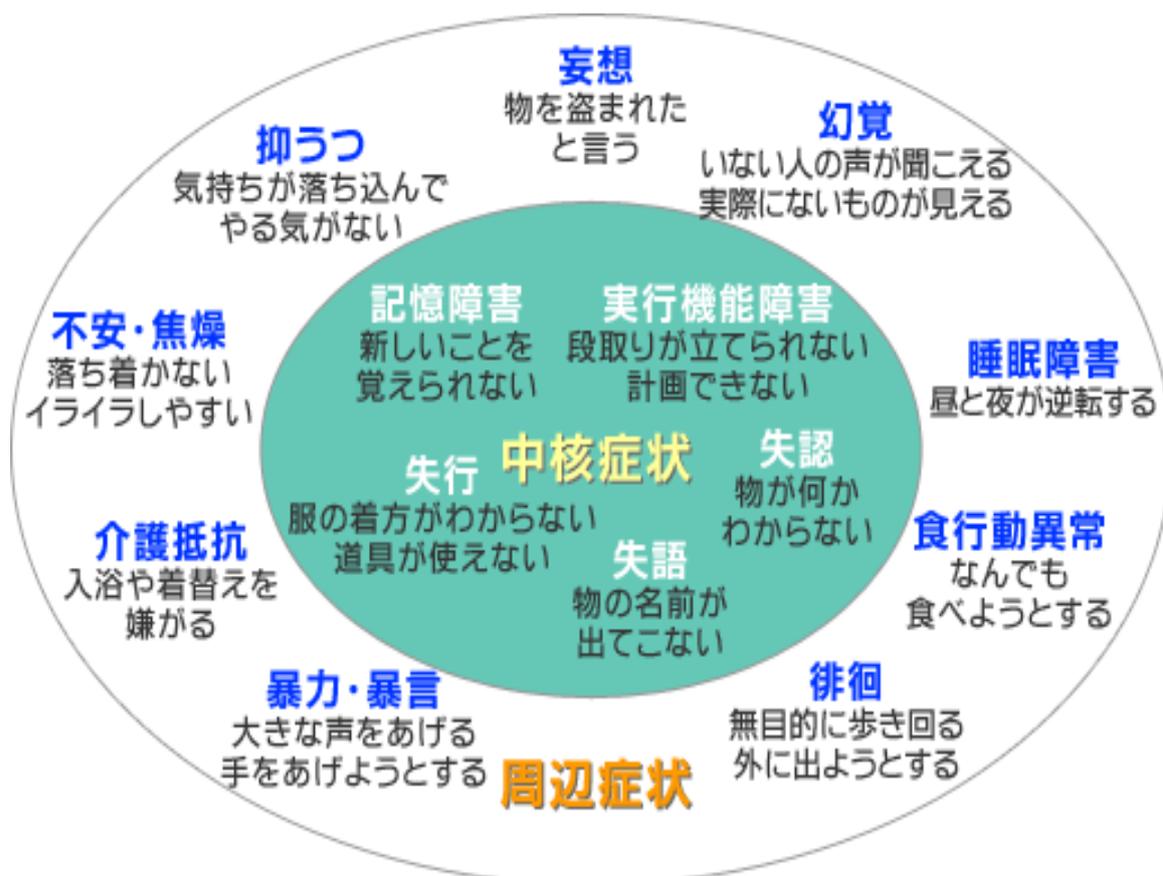
1. 認知症とはどんな病気？	1
2. 認知症の治療とケア	3
3. 認知症を予防したい方	4
4. 認知症が心配になったら	5
5. 認知症の介護が必要になったら～自分らしく生きる支援～	6
6. 若年性認知症について	8
7. 認知症予防や認知症の進行に応じて利用できる支援一覧表	9
8. 認知症予防や認知症の進行に応じて利用できる支援一覧表の各種サービス	10
9. 相談窓口一覧	17
10. ボランティア、サロン、サークル活動一覧	18
★自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」	21
★美浦村在宅医療と介護マップ	22

1. 認知症とはどんな病気？

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が生じてくる脳の病気です。高齢になるほど多く発症しますが、65歳未満の人にも起こることがあります。もっとも多いアルツハイマー型認知症の場合、初めは物忘れと変わらない軽度のものが多いですが、数年～20年にわたって徐々に様々な症状が現れる進行性の病気で、周囲のサポートが重要となってきます。

また、認知症とよく似た症状のある他の病気との鑑別も大切ですので元気なうちからかかりつけ医にご自身をよく知ってもらい、早めの適切な対応が大切です。

症状としては脳の障害そのものによって起こる、記憶・判断力低下などの「中核症状」と、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合っ起こる「周辺症状（行動心理症状：BPSD）」があります。



【主な認知症の種類と症状】

アルツハイマー型認知症

初期の段階から物忘れ（記憶障害）が始まり、ゆっくりと時間をかけて進行します。

＜主な症状＞

- ・ 貴重品の置き場所を忘れる
- ・ 季節がわからない
- ・ 予定の日時を忘れる
- ・ 身近な人の名前を忘れる
- ・ 慣れた場所でも分らない

脳血管性認知症

＜主な症状は体の障害に加えた認知の障害＞

体の障害

- ・ 麻痺による運動障害
- ・ しびれなど感覚障害
- ・ ろれつが回らない
- ・ 半分しか見えない

認知の障害

- ・ 日時を忘れる
- ・ 名前が分からない
- ・ 突然泣き出す、あるいは笑い出す



レビー小体型認知症

＜主な症状は幻覚や妄想＞

- ・ 電気コードが蛇に見えるなど（幻視）
- ・ 家族の顔がわからない時がある
- ・ 体が動きづらく転倒しやすくなる（正常な時もある）
- ・ 睡眠中の異常な動き

前頭側頭型認知症

＜主な症状は性格が変化したように思われる異常な行動＞

- ・ 無謀な自動車運転
- ・ けんかや暴力
- ・ 同じ時間に同じコースで散歩
- ・ 甘いものを多く食べる



2. 認知症の治療とケア

★薬物療法

- ・アルツハイマー型認知症の中核症状を治療する薬
完治させることはできませんが、早期に治療すれば物忘れなどの中核症状が軽くなり、進行が緩やかになります。レビー小体型認知症に効く場合もあります。
- ・認知症の周辺症状を治療する薬
幻覚、妄想、不安、イライラ、興奮、不眠等を軽くする薬があります。認知症の治療薬が効く場合もあります。高齢者は薬に弱いため副作用には十分に注意して使用します。

★非薬物療法（薬以外の治療法がいろいろあります）

運動療法（ウォーキング、体操等）、作業療法（手芸、趣味活動等）、学習療法（読み書き、計算、パズルなど）音楽、園芸、軽作業、レクリエーションなど。

★適切なケア（上手に対応して周辺症状の悪化を防ぎましょう）

- ・認知症は、脳の細胞が壊れておきる病気です。
何もわからなくなるわけではなく、不安、悲しみ、自尊心、羞恥心などが残っています。うまくできないから何もしないようにすると、さらにできなくなります。認知症の人は、家庭や社会で孤立しやすくなります。介護者が困る行動にも本人なりの理由があります。
- ・認知症の人への対応心得 3つの「ない」。
①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない
否定せず、自尊心を傷つけないよう優しく助けてあげましょう。ゆっくりと短い文章で優しく話しかけてください。
- ・家族だけで認知症の介護をすることを考えないでください。
困ったときは相談窓口、かかりつけ医、専門職に相談してください。介護者のゆとりと笑顔は介護される側にも安心と笑顔をもたらします。



3. 認知症を予防したい方

★生活習慣病を予防しましょう！！

【バランスのとれた食事】

- ①塩分、脂分をとりすぎない
- ②青魚を含む魚介類を食べる
- ③野菜は積極的に食べる
- ④よく噛んで腹七分目に
- ⑤水分はこまめにとる

【適度な運動を習慣に】

体を動かすことは脳への血流を増やして脳細胞を活性化し、認知症予防につながります。まずはウォーキングや簡単な運動から始めてみましょう。

★社会活動に参加しましょう！！

- ①趣味や特技を活かして社会活動に参加しましょう
(ボランティア活動、シルバー人材での活動など)
- ②認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流ができる場に出かけましょう
(老人クラブ、サロンなど)

★その他の認知症予防対策

- ①脳を活発に使う生活→日記をつける、脳ドリル、計画を立てて実行するなど
- ②休養も大切→1日30分程度の昼寝は認知症予防に効果的
- ③歯磨き・口の中のケア→よく噛んで食べることは脳に刺激を与えます
- ④禁煙を心がける→タバコは脳血管障害を引き起こしやすくなります
- ⑤寝たきりの原因になる転倒防止→生活が不活発になると認知症を招くことがあります

★かかりつけ医を持ちましょう

日頃のご自身の様子をかかりつけの先生によく知ってもらうことは大切です。変わったことや気になることが生じた場合も、かかりつけ医に相談することで適切なアドバイスや専門医に紹介してもらうことが可能です。一緒になって考えてもらえる、とても心強い存在です。ぜひかかりつけ医をもっておきましょう。

早期発見や治療で治る
可能性があります！

認知症とよく似た症状が出る病気

・脳の病気

突発性正常圧水頭症
慢性硬膜下血腫
脳腫瘍

・内科等の病気

甲状腺機能低下のようなホルモン異常
ビタミン欠乏症
アルコール依存症

4. 認知症が心配になったら

★気になったら…

同じものを買ってくる

探し物が多くなる

今までできていたことに時間がかかる・失敗する

「今までとは何か違う」と感じて不安になることがある

そんな時、誰かに相談してみましょう

★誰に相談したらいい？

受診の時に…**医療機関**に相談（まずは、**かかりつけ医**）

病院に行くほどでも…**地域包括支援センター**に相談

地域と行政をつなぐパイプ役…**民生委員**に相談

分かってくれる人は必ずいます。不安のままほっておかないことが一番大事です。

物忘れが気になってもあきらめる必要はありません

今までやっていたことに時間がかかるようになったり、失敗することがあると何事もおっくうになります。そんな時が注意！

- ・時間がかかっても今までやっていたことを続けましょう。
- ・友達と一緒に出かけましょう。
- ・脳トレにチャレンジしてみましょう。
- ・日頃から友達付き合いやご近所とのお付き合いを大切に。

★身近な人ができること

「できないこと」「わからないこと」が出はじめると、今までの自分とは違うことに不安や恐怖が生まれてきます。無理に修正・訂正させたり、叱ったりすることはさらに本人の気持ちを追い詰めてしまいます。

- ・何に困っているのかを聞いてみましょう。
- ・相談に乗ってくれる所（医療機関や地域包括支援センター）を紹介してください。
- ・閉じこもらないように誘い出してください。
- ・多少の失敗は笑い飛ばしましょう！



5. 認知症の介護が必要になったら～自分らしく生きる支援～

認知症の進行によって生活上の様々な困難が出てきます。例えば、寝巻の上に普段着を着る、風呂の入り方が分からなくなり風呂に長期間入らない、トイレの失敗が増え、時に大声をあげたりする…などです。生活のほとんどすべてに手助けや介護が必要で、家族の状況によってうまくサービスを利用しながら在宅で暮らす、あるいは施設入所によってその人らしく暮らせるように考えていきましょう。

★介護保険を利用しましょう

自分でできることは自分で、支援が必要なことはサービスを使ってできるだけこれまでの生活を続けられるように、さらに今までより元気になるように支援します。

介護保険の利用には、役場への申請と認定が必要です。

生活の支援

- ・ ケアマネジャー
- ・ デイサービス（通所介護）
- ・ ホームヘルプ（訪問介護）
- ・ 訪問入浴
- ・ 福祉用具貸与
- ・ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- ・ ショートステイ（短期入所生活介護）
- ・ グループホーム（認知症対応型共同生活介護）



医療の支援

- ・ 介護老人保健施設
- ・ 居宅療養管理指導
- ・ 訪問看護
- ・ 訪問リハビリテーション
- ・ デイケア（通所リハビリテーション）

【参考】

入院の適応…①妄想や幻覚が目立つ②暴力などの興奮した状態が続く③落ち込みや不安のため本人や介護者の生活に支障をきたしている場合などは入院治療が必要な場合があります。

退院支援…入院治療によって症状や生活が落ち着けば早く退院することができます。入院中に家族が認知症について専門医等の助言を受けることもできます。ご家族も疲れきってしまう前に上手に専門医に相談しましょう。

認知症サポーターになろう！

認知症になっても安心して生活を送るためには、地域の方々の認知症への理解が大切です。認知症の方やその家族にとって、日頃関わる方々の正しい理解、協力は大きな支えとなります。

地域包括支援センターでは「認知症サポーター養成講座」の出前講座を行っています（受講料は無料です）。

認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る「応援者」です。

たとえば…

- ・認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努め、友人や族に認知症に関する知識を伝える。
- ・外出先で困っている人に「どうしましたか」と声をかける。
- ・仕事を通じて、あるいは隣人として、自分にできる範囲での手助けを行う。



❁「おかえりマーク」を配布しています

事前登録した番号の入ったシールを服や靴などに貼っておくことで、行方不明になり警察などに保護された際、登録番号から迅速に本人を特定し、家族に連絡することができます。

◇対象者：認知症及び認知症の疑いにより徘徊行動がみられる者又は徘徊のおそれのある者

◇申請方法：行方不明者発見時の本人確認のため特徴の分かる写真1~2枚を持参し、申請書に必要事項を記入していただきます。

◇問合せ（申請場所）：美浦村地域包括支援センター（役場福祉介護課内） Tel.029-885-0340



防水反射素材



アイロンシール

※配布しているシールには「美浦村」と書いてあります。

◎このシールを貼っている方を見かけたら

- ・「こんにちは」「こんばんは」等、驚かせないように自然な声かけをしてください。
- ・稲敷警察署（生活安全課）029-893-0110へ電話してください。

その際「美浦村〇〇番のシールがあります」と伝えてください。

6. 若年性認知症について

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

物忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、まだ若いという思いで認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までにも時間がかかってしまうことがあります。

こんなサインを見逃さないで！

- 【日常生活】・大事な約束を忘れる ・同じものを買ってくる
 - ・味付けが変わる
- 【仕事】・段取りが悪くなり、作業効率が下がる ・仕事で失敗する
 - ・複数の作業を同時並行できない ・スケジュール管理ができない
- 【体調】・頭痛、めまいがする ・イライラする ・意欲が出ない
 - ・考えがまとまらない

★高齢者との違いは？

若年性認知症では、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つが圧倒的に多くみられ、2疾患で6割を占めています。それ以外にも、頭部に傷を受ける（たとえば転倒して頭をぶつけるなど）ことによって起きる「頭部外傷性認知症」、アルコールの大量飲酒によって起こる「アルコール性認知症」などがあります。

★早めの相談を

若年性認知症の方については、働き盛りに仕事や家事が十分にできなくなることで、身体的・精神的にも経済的にも大きな負担がかかります。早期に診断や助言を受けることが、適切な治療環境を見つけ、将来の生活に向けた準備を進めることにもつながります。うつ病など他の病気とはっきりと区別ができないこともあるので、認知症疾患医療センターなど認知症に詳しい専門医療機関の受診をおすすめします。



※サービス内容の説明はP10～参照
 ※表内の番号はP10～の表の番号と連動します

7. 認知症の進行状況と支援サービス内容一覧表
 (認知症予防や認知症の進行に応じて利用できる支援の例)

認知症の段階	初期			中期		後期
	認知症の疑い	認知症状はあるが日常生活は自立	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	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している 【具体的な症状の例】 ・同じことを言う	買い物や金銭管理等にミスが見られているが、日常生活はほぼ自立している 【具体的な症状の例】 ・薬の飲み忘れ ・身なりを気にしなくなる	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい 【具体的な症状の例】 ・たばこを道に迷う ・入浴を嫌がる	着替えや食事、トイレ等がうまくできない 【具体的な症状の例】 ・親しい人がわからなくなる ・時間、場所、季節がわからなくなる	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である 【具体的な症状の例】 ・食事をほとんど口からとれない ・誤嚥、肺炎	
(1) 介護予防	1. 介護予防教室 2. シルバーリハビリ体操 3. 老人福祉センター 4. 各地区老人クラブ 5. みほ文化講座 6. 高齢福祉在宅サービス					
(2) 社会参加・仲間づくり支援	7. 通所介護					
(3) 仕事・役割支援	8. ハローワーク 9. シルバー人材センター					
(4) 見守り支援	6. 高齢福祉在宅サービス 10. 認知症サポーター 11. 高齢者見守り協定 12. 民生委員					
(5) 生活支援	6. 高齢福祉在宅サービス 13. ボランティア(支援を受ける) 14. 訪問介護 15. 日常生活自立支援事業 16. 成年後見制度					
(6) 身体介護	7. 通所介護 14. 訪問介護 17. 通所リハビリテーション 22. 訪問看護					
(7) 移動支援	6. 高齢福祉在宅サービス 18. やまゆりタクシー、パンダバス					
(8) 医療	19. かかりつけ医 20. 認知症疾患医療センター 21. 訪問診療 22. 訪問看護 23. かかりつけ薬局					
(9) 家族支援	6. 高齢福祉在宅サービス 10. 認知症サポーター 24. 地域包括支援センター 25. 認知症家族会					
(10) 緊急時支援 (精神症状がみられる等)	27. 医療機関 22. 訪問看護 26. 保健所 28. ショートステイ					
(11) 住まい	29. サービス付高齢者向け住宅 30. 有料老人ホーム 31. ケアハウス 32. グループホーム 33. 介護老人福祉施設等					

8. 認知症の進行状況と支援サービス内容一覧表の各種サービス

※ 9 ページ「認知症の進行状況と支援サービス内容一覧表」のサービス内容の説明になります。下記のN○は、認知症の進行状況と支援サービス内容一覧表にある番号と連動していますので、ご確認ください。

(1) 介護予防

(2) 社会参加・仲間づくり支援

1	介護予防教室	介護状態になることを予防するため、健康運動指導士による体操、地域包括支援センター職員等による講話等行います。各地区老人会で年1回実施しています。 問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340
2	シルバー リハビリ体操	介護予防のための体操を各地区老人クラブやみほふれ愛プラザ、デイサービス等にて行っています。 問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038
3	老人福祉 センター	高齢者の健康増進・教養の向上・レクレーションのための施設です。 問合せ：美浦村老人福祉センター TEL029-885-7080
4	各地区 老人クラブ	おおむね 60 歳以上の方が参加し、交流会などを会員が主体となつて行う会です。各地区単位で活動しています。 問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038
5	みほ文化講座	美浦村中央公民館で様々な講座があります。 また、美浦村文化協会加盟団体も掲載しております。 ※文化協会の詳細については P. 20 参照 問合せ：美浦村中央公民館（生涯学習課） TEL029-885-4451
6	高齢福祉在宅 サービス	高齢者が元気で自立した生活を送れるように緊急通報の設置、愛の定期便、ステッキカー購入費助成、福祉タクシー利用料金助成事業等があります。P. 15~16 参照 問合せ：美浦村役場福祉介護課高齢福祉係 TEL029-885-0340
7	通所介護	施設で、入浴・食事などの日常生活の支援や生活機能向上のための支援を日帰りで行うサービスです。 問合せ：美浦村役場福祉介護課介護保険係 TEL029-885-0340

(3) 仕事・役割支援

8	ハローワーク	職業紹介等、職業に関する相談窓口です。 問合せ：ハローワーク龍ヶ崎 TEL0297-60-2727
9	シルバー人材センター	おおむね 60 歳以上で、経験や知識、技能を生かして社会のために仕事をすることを旨とした組織です。 問合せ：美浦村シルバー人材センター TEL029-886-0007

(4) 見守り支援

6	高齢福祉在宅サービス	(1) 介護予防 (2) 社会参加・仲間作り支援 参照
10	認知症サポーター	認知症サポーター養成講座を受講し、認知症を理解して認知症の人やその家族を温かく見守り支援する人です。講座の開催を希望される団体、グループにキャラバンメイトを派遣します。 問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340
11	高齢者等見守り協定	新聞販売店・生協等と高齢者等見守り活動に関する協定書を締結しています。業務中何らかの異変に気付いた時に村へ連絡が入ります。 問合せ：美浦村役場福祉介護課高齢福祉係 TEL029-885-0340
12	民生委員	福祉に関する悩みや相談を受け、地域と行政を結ぶパイプ役として、地域で安心して生活できるためのお手伝いをします。 問合せ：美浦村役場福祉介護課社会福祉係 TEL029-885-0340

(5) 生活支援

6	高齢福祉在宅サービス	(1) 介護予防 (2) 社会参加・仲間作り支援 参照
13	ボランティア(支援を受ける)	傾聴ボランティアなど、様々なボランティアがあります。 問合せ：老人福祉センター TEL029-885-7080 P.18 参照
14	訪問介護	ヘルパーがご家庭を訪問し、家事支援・身体介護などをおこないます。 問合せ：美浦村役場福祉介護課介護保険係 TEL029-885-0340
15	日常生活自立支援事業	判断能力が不十分な方に、契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理等を行い、在宅での生活を支援します。 問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038
16	成年後見制度	認知症などによって、物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法律的に守る制度です。 問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340 美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038

(6) 身体介護

7	通所介護	(1) 介護予防 (2) 社会参加・仲間作り支援 参照
14	訪問介護	(5) 生活支援 参照
17	通所リハビリテーション	施設や医療機関などで日常生活支援や生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行う介護保険サービスです。 問合せ：美浦村役場福祉介護課介護保険係 TEL029-885-0340

(7) 移動支援

6	高齢福祉在宅サービス	(1) 介護予防 (2) 社会参加・仲間作り支援 参照
18	やまゆりタクシー	会員制のデマンド型乗合タクシーで、美浦村全域、阿見町の東京医科大学茨城医療センター及び稲敷市役所まで、平日のみ1日8便運行しています。 ※高齢者運転免許自主返納支援事業があります。 登録料：中学生以上 2,000 円／小学生 1,000 円 利用料金：中学生以上 片道 300 円(東京医大まで片道 400 円) 小学生 片道 100 円(東京医大まで片道 200 円) 問合せ：美浦村役場福祉介護課高齢福祉係 TEL029-885-0340
	パンダバス	NPO 法人稲敷みんなのまちづくりが運営する会員制バスで、稲敷市と美浦村、阿見町の一部を運行しています。 利用料金：距離制。予約時に料金が分かります。 問合せ：NPO 法人稲敷みんなのまちづくり TEL029-892-5590

※高齢者運転免許自主返納支援事業

美浦村では高齢者による交通事故防止策として、65 歳以上の高齢者が自主的に運転免許の全部を返納した場合に、やまゆりタクシーの乗車券および登録料を支援しています。

◇対象者 自主返納をしたときに満年齢 65 歳以上の美浦村民で、平成 25 年 4 月 1 日以降に運転免許の全部を返納し、村税を完納している方。

◇支援内容 やまゆりタクシー登録料 2,000 円、利用券 6,000 円分
(支援を受けることができるのは 1 人 1 回限りです。)

◇申請方法

- (1) 警察署に運転免許を返納し「申請による運転免許取消通知書」の交付を受ける
- (2) 美浦村役場生活安全課にて、申請書に必要事項を記入し「申請による運転免許の取消通知書」を添えて申請してください。

◇問合せ：美浦村役場生活安全課 TEL029-885-0340

(8) 医療

19	かかりつけ医	日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師です。
20	認知症疾患医療センター	認知症の鑑別診断・身体合併症と行動・心理症状への対応を行います。認知症の人とその家族が地域で安心して生活できるよう、かかりつけ医や介護関係者等と連携していきます。
21	訪問診療	通院が困難な方のご自宅に、日ごろから医師が定期的に診療に伺い、計画的に健康管理を行います。 問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340
22	訪問看護	医師の指示に基づき、看護師がご家庭を訪問して、病状の観察など、療養生活の支援を行います。 問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340
23	かかりつけ薬局	薬剤師から、薬の効果や飲み合わせや費用など、様々な薬についての相談ができます。

(9) 家族支援

6	高齢福祉在宅サービス	(1) 介護予防 (2) 社会参加・仲間作り支援 参照
10	認知症サポーター	(4) 見守り支援 参照
24	地域包括支援センター	地域の高齢者が安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う総合相談窓口です。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等が中心となって高齢者等の生活を支える役割を担っています。
25	認知症の人と家族の会	認知症に関わる当事者を中心とした団体です。 問合せ：「認知症の人と家族の会」茨城県支部 TEL029-828-8099

 **介護マークを配布しています**

介護する人が周囲の人に介護中であることを知ってほしいときに使用する「介護マーク」を配付しています。

外出先でこのマークを見かけたら温かく見守ってください。

例：介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき。

駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき。

配布場所：美浦村役場福祉介護課（介護保険係）



(10) 緊急時支援（精神症状がみられる等）

22	訪問看護	(8) 医療 参照
26	保健所	地域住民の健康や衛生を支える公的機関です。 問合せ：竜ヶ崎保健所保健指導課 Tel.0297-62-2161
27	医療機関	医療法で定められた医療提供施設です。 問合せ：認知症外来のある医療機関 P.17 参照
28	ショートステイ	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられる介護保険サービスです。 問合せ：美浦村役場福祉介護課介護保険係 Tel.029-885-0340

(11) 住まい 問合せ：美浦村役場福祉介護課介護保険係 Tel.029-885-0340

29	サービス付き 高齢者向け住宅	主に民間事業者が運営する高齢者専用賃貸住宅です。 60歳以上、自立～要介護認定者が入居できます。
30	有料老人ホーム	高齢者の方に入浴や排せつの介助、食事の提供など日常生活において必要な支援を行う施設です。 60歳以上、自立～要介護認定者が入居できます。
31	ケアハウス	60歳以上で原則として身の周りのことはできることが条件です。自炊ができない程度の身体機能の低下が認められる、または高齢などのため独立して生活するには不安がある方が入居できます。
32	グループホーム	認知症高齢者が共同生活をする住宅で、介護を受けながら食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる介護時保険サービスです。
33	介護老人福祉 施設等	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事・入浴・排せつなどの日常生活介護や療養上の世話が受けられる介護保険サービスです。

<高齢福祉サービス一覧>

問合せ：美浦村役場福祉介護課高齢福祉係 Tel.029-885-0340

サービス・事業名	内容
生活管理指導短期宿泊事業	基本的な生活習慣が欠如していて、社会的適応が困難な方を短期間宿泊させることにより、生活習慣の訓練および体調調整を図ります。
緊急通報装置の設置	65歳以上のひとり暮らし高齢者、病弱な高齢者2人で構成する世帯の住宅に緊急時に通報できる通報装置を設置し、生活の安全確保、不安の軽減を図るサービスです。 ※NTT 固定回線のみ設置可能
ひとり暮らし愛の定期便	70歳以上のひとり暮らし高齢者に、乳製品を定期的に配布しながら安否確認も併せて行い、孤独感の解消を図ります。
ステッキカー購入費助成	70歳以上の高齢者および身体障害者に対し、歩行を確保するために購入したステッキカーの費用の一部を助成します。 [助成金額]3,000円(領収書添付の上、申請書提出)
福祉タクシー利用料金助成事業	要支援、要介護認定者、身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A、㊸)、精神障害者保健福祉手帳(1・2級)を所持する方に医療機関等への通院・通所に要するタクシー料金の一部を助成します(自動車税減免を受けている方は除きます)。 [助成金額]1回につき上限900円 年間48回分(4月～3月) ※助成の回数は月4回を基準とし、5月以降の申請の場合、その月分から翌年3月分までの交付となります。
高齢者及び身体障害者(児)在宅環境改善事業補助金	65歳以上の高齢者及び身体障害者手帳または療育手帳を所持する住民税非課税世帯に属する方に、排泄・入浴・移動等を容易にするための住宅の一部改修に対し助成します。 [限度額]50,000円 ※当該年度から起算して過去5年間のうちに当該補助金の交付を受けた世帯を除く。
紙おむつ等購入費助成事業	在宅で常時おむつを使用している非課税世帯に属する高齢者に対して購入費の一部を助成し、介護の経済的負担を軽減します。 [対象者]要介護4・5の認定の方、要介護1～3の認定で排泄時に介助又は見守りが必要な方 [助成金額]1か月あたり3,000円を上限

<高齢福祉サービス一覧つづき>

問合せ：美浦村社会福祉協議会 Tel.029-885-0038

サービス・事業名	内容
福祉機器貸出事業	要介護認定に該当しない方に一時的に車椅子を貸し出します。 (最長1ヵ月、延長可) [利用料]無料(職員による搬入搬出の場合、実費負担あり)
福祉車両貸出事業	高齢者等が、通院等外出するために車椅子のまま乗れるスロープ付福祉車両を貸し出します。 [利用申請]希望日の2か月前から受付 [利用料]基本料金1日500円+走行距離1km×15円

問合せ：美浦村社会福祉協議会(老人福祉センター：029-885-7080)

サービス・事業名	内容
ひとり暮らし高齢者見守り配食サービス	70歳以上のひとり暮らしの高齢者で見守りが必要な方を対象に、自宅にボランティア手作りのお弁当を月2回届け、対象者の安否の確認および食生活の改善と健康増進を図ります。

❀オレンジカフェ(認知症カフェ)に来てみませんか?

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、地域の方や医療・福祉の専門職が集い、交流ができる場所です。参加者同士で悩みを相談し合ったり、お互いの理解を深める場所でもあります。気軽な気持ちでぜひ一度お越しください。

令和6年度開催日

令和6年4月26日(金)	5月24日(金)	6月28日(金)
7月26日(金)	8月23日(金)	9月27日(金)
10月25日(金)	11月22日(金)	12月27日(金)
令和7年1月24日(金)	2月28日(金)	3月28日(金)

◇時間：13時30分～15時00分(13時受付開始)

◇場所：老人福祉センター(木原150-2)

◇予約・問合せ：美浦村社会福祉協議会 Tel.029-885-0038

(参加希望の方は開催日の一週間前までにお申込みください。)



9. 相談窓口一覧

<認知症に関する相談窓口>

名称	所在地	電話番号
美浦村地域包括支援センター	美浦村大字受領 1515	029-885-0340
美浦村社会福祉協議会	美浦村大字受領 1546-1	029-885-0038
若年性認知症コールセンター (65歳未満)	愛知県大府市半月町 3-294	0800-100-2707 (月～土 10時～15時)
(社) 認知症の人と家族の会 茨城県支部	牛久市中央 3-15-1	029-828-8089 (月～金 13時～16時)
特定非営利法人 認知症ケア研究所	水戸市酒門町 4637-2	029-247-9292

<美浦村近隣認知症外来実施医療機関一覧>

★は認知症疾患医療センター

医療機関名称	住所	電話番号
医療法人美湖会 美浦中央病院 ※神経内科 (木曜午前 9:00～11:30)	稲敷郡美浦村宮地 596	029-885-3551
★筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	029-853-3645
★医療法人盡誠会 宮本病院	稲敷市幸田 1247	0299-94-3080
★医療法人社団八峰会 池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2	0297-64-6582
★医療法人社団つくば健仁会 とよさと病院	つくば市田倉 4725	029-847-9581
★医療法人新生会 豊後荘病院	石岡市部原 760	0299-36-6007
東京医科大学茨城医療センター	稲敷郡阿見町中央 3-20-1	029-887-1161
医療法人社団広文会 江戸崎病院	稲敷市阿波 1299	029-894-2611
医療法人精光会 みやざきホスピタル	稲敷市上根本 3474	0297-87-3321
おおくぼ脳脊椎クリニック	土浦市並木 5-4079-1	029-832-8732
医療法人霞水会 土浦厚生病院	土浦市東若松町 3969	029-821-2200
オアシス脳神経クリニック	牛久市ひたち野西 4-16-1	029-871-2211

<介護保険に関する相談窓口>

名 称	所在地	電話番号
福祉介護課 介護保険係	美浦村大字受領 1515	029-885-0340
美浦村地域包括支援センター	美浦村大字受領 1515	029-885-0340

<その他相談窓口>

名 称	所在地	電話番号
美浦村消費生活センター (悪質商法等消費生活に関する相談)	美浦村大字受領 1515	029-885-7141
稲敷警察署 (行方不明、振り込め詐欺等の相談)	稲敷市高田 3405-1	029-893-0110



**認知症初期集中支援チーム
にご相談ください!**

医療や保健福祉に関する国家資格と認知症ケアの実務経験等を有した職員がチームとなって、ご本人やご家族、民生委員やケアマネジャーなどからの相談を受け、ご家庭を訪問します。心身の状況・生活環境の確認や相談を行いながら、生活上の困りごとに対して、医療・介護福祉サービスの必要性や日常生活のサポート方法などを提案します。

<対象となる方>

40歳以上の方で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症の方で、次のいずれかに該当する方

- ①認知症の診断を受けていない方
- ②継続的な医療を受けていない方
- ③介護保険サービスに結びついていない、又は中断している方
- ④認知症の症状が強いため、対応に困っている方

問合せ：美浦村地域包括支援センター（Tel.029-885-0340）

10. ボランティア、サロン、サークル活動一覧

<美浦村ボランティアセンター登録団体(一部抜粋)>

問合せ：美浦村社会福祉協議会 Tel029-885-0038

グループ名	主な活動内容
たまゆら	村内の高齢者施設や個人宅を訪問し、お話し相手をしたりしています。
舟子ボランティア	舟子地区老人会及び独り暮らし高齢者のお手伝い、配食サービスの調理をしています。
マーガレット	配食サービスの調理、高齢者の見守り支援、環境美化活動、高齢者慰問などを行っています。
朗読ボランティア鈴の音	村内のひとり暮らしの高齢者や目の不自由な方に、広報「みほ」の記事や小説をCDに収録し、貸し出ししたり、皆様の前で朗読します。
美浦村食生活改善推進協議会	村民の健康作りを「食」の面からサポートする事業を行っています。
美浦村男女共同参画共に輝くみほの会	高齢者の見守り、訪問での話し相手をしたりしています。
美浦村シルバーリハビリ体操指導士会	茨城県が推進しているシルバーリハビリ体操を、老人会やサロン、デイサービスなどで指導させていただいています。
県南地区読書をすすめる協議会	高齢者の方と関わるボランティア活動をしています。

<美浦村地域サロン(一部抜粋)>

問合せ：美浦村社会福祉協議会 Tel029-885-0038

名称	内容	開催場所	開催日
ななかまど	体操、茶話会	老人福祉センター	第1木曜日
サロン・アモーレ	手芸、茶話会	上舟子	第1、3水曜日
大須賀津神明	輪投げ／健康体操 奉仕作業	大須賀津集落センター	土曜日午前
いきいき健康麻雀	(酒を)飲まない・(煙草を)吸わない・(お金を)賭けない健康麻雀を和気あいあいと楽しむ	老人福祉センター	毎週金曜日
カラオケ交流サロン ディーヴァ	カラオケをしながら交流	老人福祉センター	第2金曜日
白帆カラオケ会	カラオケをしながら交流	老人福祉センター	第4日曜日
美浦村いきいきゴルフサロン	ゴルフを通しての交流	その都度指定	年3～4回

<美浦村文化協会加盟団体一覧>

問合せ：美浦村中央公民館（生涯学習課） TEL029-885-4451

No.	部門	団体名	No.	部門	団体名
1	美術部	ぐるーぷ陶遊	14	舞踊部	フラダンス同好会マヒナ
2	美術部	陶美	15	舞踊部	フラダンス同好会モモナ
3	美術部	みほ絵てがみ同好会“彩”	16	文芸部	美浦俳句連盟
4	美術部	押花サークル	17	文芸部	正調俚謡 日和吟社
5	美術部	美浦美術愛好会	18	視聴覚部	トレセン演芸部
6	美術部	油彩やまゆり会	19	歌謡部	白帆カラオケ愛好会
7	舞踊部	美浦フラダンス同好会	20	歌謡部	土屋カラオケ愛好会
8	舞踊部	美駒太鼓	21	歌謡部	華謡カラオケ倶楽部
9	舞踊部	美浦涼風会	22	歌謡部	稲浦カラオケ同好会
10	舞踊部	サルビアの会	23	音楽部	美浦コーラス同好会
11	舞踊部	ポニユトゥーラみほ	24	音楽部	美浦華の会
12	舞踊部	みほ太極拳	25	音楽部	ギターアンサンブル連 Ren
13	舞踊部	江戸芸かっぼれ会	26	写真部	美浦老連写真クラブ

自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

記入日 年 月 日

★「ひょっとして認知症かな？」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。

★思いあたる「もの忘れ」の症状はいつ頃からですか。 年 月頃から

★心配ごとや困りごとは何ですか。



ご本人の記載欄

相談者の記載欄

★本人の生活状況 () 1人暮らし () 夫婦2人暮らし () 子や孫、親族と同居

※あてはまる項目に○をつけてください。 () その他 ()

	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	ひんばん 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がありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん 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	ひんばん 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

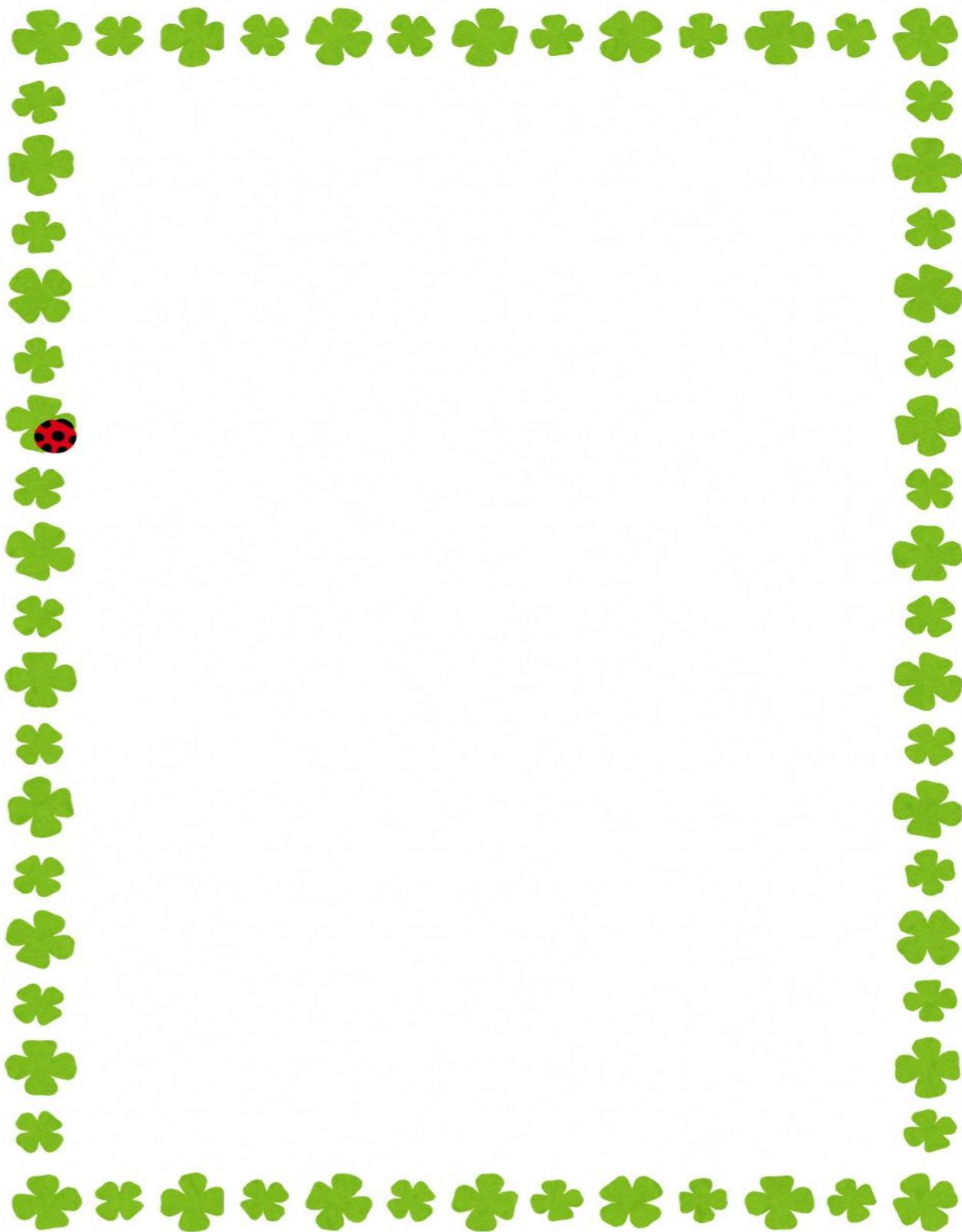
チェックしたら合計を計算 合計 点

※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。

※20点以上の場合は、認知症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P17の「相談先」に相談してみましょう。相談の際にはこのチェックリストも持参してください。

★ご自身のこと、ご家族のことについて、あれ？と思ったことや最近の様子、相談したいことなどを書いておきましょう。





【問合せ先】

美浦村地域包括支援センター

〒300-0492

茨城県稲敷郡美浦村大字受領 1515 (美浦村役場 福祉介護課内)

電話 : 029-885-0340

FAX : 029-885-5933

メール : hokatsu@vill.miho.lg.jp

初回作成 : 平成 29 年 12 月

更新年月日 : 令和 6 年 4 月 1 日