

# 美浦村 認知症・医療 ガイドブック



## 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、誰にで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、相談や支援にあたられる職員の皆様、そしてご自身を大切にしながら住み慣れた美浦村で暮らすための参考として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方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でできます。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～

初めはもの忘れやうっかりに思える症状が徐々に進行し、生活上の困難が生じるようになった場合、なかなかどこに相談してよいか分からないものです。財布がなくなると慌てる、ひとり歩きをして行方不明…など対応に悩ま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。

## < も く じ >

●	認知症について	3
●	認知症が心配になったら	6
●	認知症状の変化と支援の流れ	9
●	認知症の相談について	14
●	病院について	15
●	認知症の人を支える	16
●	支援サービス内容一覧	19
●	介護保険の利用	25
●	ボランティア・サロン・サークル活動一覧	28
●	未来ノートについて	31
★	美浦村在宅医療と介護マップ	32
★	在宅医療・介護サービス事業所一覧	33

# 認知症について

## 認知症とは

認知症とは、脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に減退し、そのために認知機能（記憶・判断など）が低下して、日常生活に支障が出ている状態のことを指します。高齢になるほど多く発症しますが、65歳未満の人でも発症することがあります。

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。



## 認知症の種類と特徴

### アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やかなことが多いです。記憶障害が著しく、特に最近の記憶（短期記憶）が不得意になる特徴があります。



#### 特徴的な症状

- 同じ質問を何度もする
- 物事の段取りが悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束を忘れる

### 血管性認知症

男性に多く、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により発症します。高血圧症や糖尿病などの治療・改善が発症予防につながります。



#### 特徴的な症状

- 麻痺による運動障害
- しびれなどの感覚障害
- 意欲が低下する
- 突然泣き出す、笑い出す

### レビー小体型認知症

男性に多く、初期の頃は手足の震えや筋肉のこわばり、抑うつ症状、幻視が見られ、認知機能障害は目立たないこともあります。

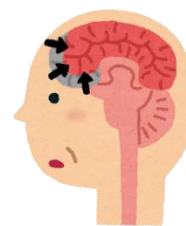


#### 特徴的な症状

- 子どもや虫が見えると言う
- 睡眠時の異常行動
- 小刻み歩行になり、転倒しやすくなる

### 前頭側頭型認知症

もの忘れ症状は軽いことが多く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。

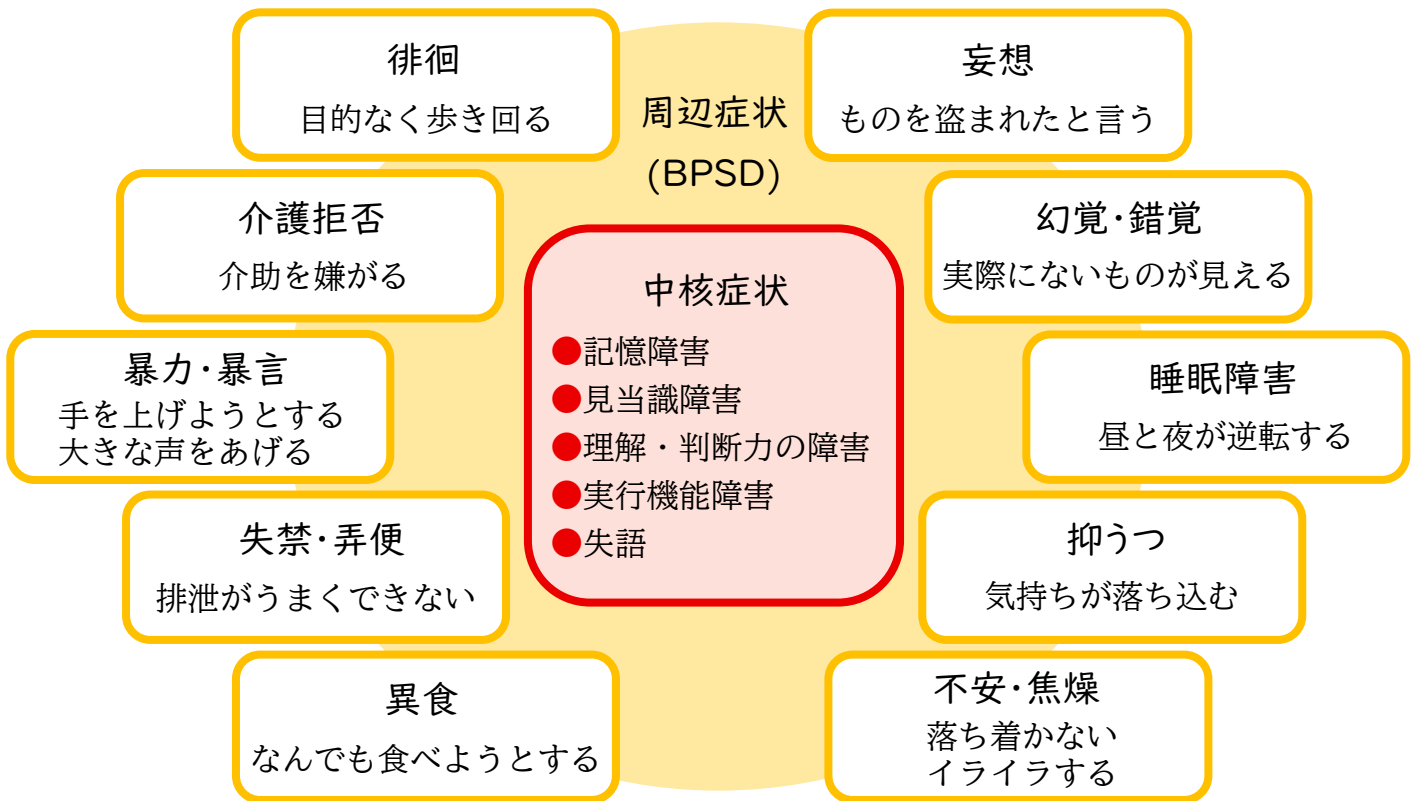


#### 特徴的な症状

- 同じ時間に同じ行動をする
- 同じものを際限なく食べる
- 自己本位な行動が目立つ
- 社会のルールを守れない

## 認知症の主な症状

認知症には脳の障害そのものによって起こる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「周辺症状（BPSD）」があります。



## 認知症の治療

### ●薬物療法

- ・アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症の進行を一定の期間遅らせる効果がある抗認知症薬があります。
- ・幻覚、妄想、不安、うつ症状、イライラ、興奮、不眠等を軽くする薬があります。副作用に注意しながら使用します。

### ●ケア・リハビリテーション

- ・ケアは、その人らしさを尊重しながら、得意なことや保たれている機能をうまく使い、認知症の行動・心理症状のコントロールや、生活機能の改善を目指します。
- ・リハビリテーションは、運動療法等により認知症の進行抑制や日常生活の質の向上を目指します。

## 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。

もの忘れが出たり、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、診断までに時間がかかってしまうことがあります。

## 高齢者の認知症との違いは？

若年性認知症では、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の2つが圧倒的に多く見られ、2疾患で6割を占めています。それ以外にも、頭部を受傷することによって起きる「頭部外傷性認知症」やアルコールの大量摂取によって起きる「アルコール性認知症」があります。

## こんなサインを見逃さないで！

### 日常生活で…

- 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



### 仕事で…

- 段取りが悪くなり、作業効率が下がる
- 失敗が多くなる
- 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

### 体調で…

- 頭痛、めまいがする
- 考えがまとまらない
- イライラする
- 意欲が出ない



## 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・精神的に負担がかかるだけでなく、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。

# 認知症が心配になったら

## 認知症を予防するには

認知症は誰でもなりうる病気ですが、生活習慣の見直しや積極的な社会参加で、予防効果などが期待できます。

### ●生活習慣病を予防する

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、**バランスの良い食事**を心掛け、**定期的な運動習慣**を身に付けるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

#### バランスの取れた食事

- ・塩分、脂分をとりすぎない
- ・青魚を含む魚介類を食べる
- ・野菜を積極的に食べる
- ・よく噛んで腹七分目に
- ・水分をこまめにとる



#### 適度な運動習慣

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。



### ●社会活動に参加する

- ・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、シルバー人材センターでの活動など)
- ・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  
(各地区老人クラブやサロン、サークルなど)



### ●その他の認知症予防対策

- ・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
- ・休養も大切→1日30分程度の昼寝は認知症予防に効果的
- ・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
- ・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
- ・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

## 認知症は早期発見が大切

認知症は早期発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ●かかりつけ医を持ちましょう

日頃のご自身の様子にかかりつけの先生によく知ってもらうことが大切です。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をもらえたり、専門医を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持っておきましょう。

## 自分だけで悩まないで

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…

そんな時は、周りの人に相談してみましょう！

### ●相談できる人

**かかりつけ医**……定期受診の際に、普段気になっていることも気軽に話してみましょう

**地域包括支援センター**……かかりつけ医に相談するほどでもないけど不安があるとき気軽に相談してください。

**民生委員**……地域と行政をつなぐパイプ役を担っています。日頃からコミュニケーションをとることで、些細な変化に気付いてくれます。

★分かってくれる人は必ずいます。不安な気持ちをそのまま放っておかないことが一番大事です。もの忘れが気になっても落ち込む必要はありません！

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億劫になります。そんなときが要注意！

- ・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



## 認知症の気付きチェックリスト

チェック 1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 3	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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 4	今日が何月何日か分からないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 7	1人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 8	バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 9	自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

合計

点

合計 20 点以上の場合、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相談機関（P.14～15）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を持参してください。

# 認知症状の変化と支援の流れ

## Ⅰ 認知症の疑いがある時期



- 物の忘れが見られ、人の名前やものの名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」、「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

認知症予防のための生活習慣を心がけましょう  
有酸素運動、地域の行事、ボランティアなどの社会参加や趣味を楽しみましょう  
家庭内での役割を持ちましょう

### 本人や家族へのアドバイス

#### ● まずは相談する

今までと違うことに気付いたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで相談しましょう。

#### ● 居場所や仲間を増やす

趣味や地域のサークル活動などを通じ、安心して過ごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

#### ● 将来を見据える

医療や介護の方針や、成年後見制度を利用した財産管理の方法など早いうちから家族と話し合っておきましょう。

### 対応策／美浦村で利用できるサービス

- ・ かかりつけ医に相談する
- ・ 美浦村地域包括支援センターに相談する

- ・ シルバーリハビリ体操
- ・ 各地区老人クラブ
- ・ 美浦村地域サロン
- ・ 美浦村文化協会加盟サークル
- ・ みほ文化講座
- ・ 認知症カフェ(オレンジカフェ)
- ・ 介護予防教室

- ・ 任意後見制度、成年後見制度
- ・ 身元保証サービス
- ・ 美浦村未来ノート (P.31 参照)

## 2 認知症状はあるが日常生活は自立



- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- 同じものを何度も買ってしまう
- 集合時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も言う・聞く
- 今までできていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- ものを置いた場所が分からなくなる
- 薬を飲み忘れる

ゆっくり短い言葉で少しずつ伝えましょう

大事なことはメモを取る、家族は大切なものをしまう箱を用意するなど生活を工夫しましょう  
家事や仕事、趣味などできることは残っています！

### 本人や家族へのアドバイス

#### ●見守る人を増やす

家族以外の身近な人にも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。

#### ●本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。家族などの周囲の人が上手にサポートできるよう、認知症についての知識を身につけておきましょう。

#### ●医療のサポートを受ける

健康管理や持病を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

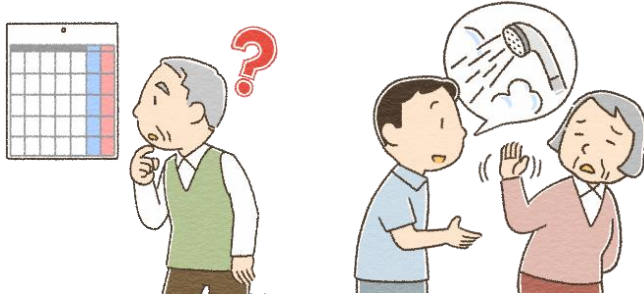
### 対応策／美浦村で利用できるサービス

- ・ 緊急通報装置の設置
- ・ ひとり暮らし愛の定期便
- ・ ひとり暮らし高齢者見守り配食サービス
- ・ 民生委員に相談
- ・ 認知症サポーターに相談

- ・ 認知症サポーター養成講座の受講
- ・ 家族介護教室への参加
- ・ 認知症カフェ(オレンジカフェ)
- ・ 認知症の人と家族の会への相談

- ・ かかりつけ医
- ・ もの忘れ外来
- ・ 認知症疾患医療センター

### 3 誰かの見守りがあれば日常生活は自立



- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 曜日や日にちが分からない
- 火の消し忘れがある

説得や否定をせず、いったん気持ちを受け止めましょう  
できないことを無理強いしないようにしましょう  
得意なこと、できることは生活に取り入れましょう

#### 本人や家族へのアドバイス

● 介護保険などのサービスを検討する  
家族がいない時間などに、通所介護やデイケアといったサービスを検討しましょう。  
介護サービスを受けたいときは、介護保険の認定申請の手続きをしましょう。

● 見守りの体制を充実させる  
知っているはずの道でも迷ってしまう危険があります。迷ったときでも見つけてもらえるような見守りの体制を充実させましょう。

● 安全対策を考える  
事故に備えた安全対策をしましょう。  
火の始末については、安全センサー付きの電化製品に買い替えたり、車の運転をしている場合は、免許の返納を検討しましょう。

● 家族の休息も大切に  
家族の本人に対する態度が、本人の状態にも影響します。本人が穏やかに過ごすためにも、家族も適度に休んだり、悩みを相談したりしましょう。

#### 対応策／美浦村で利用できるサービス

- ・ 美浦村福祉介護課の窓口相談
- ・ 美浦村地域包括支援センター相談

- ・ おかえりマーク（P.17 参照）

- ・ 緊急通報装置の設置
- ・ 高齢者運転免許自主返納支援事業
- ・ やまゆりタクシー
- ・ パンダバス

- ・ 認知症の人と家族の会
- ・ 認知症カフェ（オレンジカフェ）
- ・ 家族介護教室

## 4 日常生活に手助けや介護が必要な状態



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作がうまくできない
- 季節に合った服が選べない
- 家族の顔や名前が分からなくなる
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 尿意や便意を感じにくくなる

介護する人の負担を減らすよう、家族で役割分担をしたり、介護保険サービスを活用しましょう

### 本人や家族へのアドバイス

●介護保険サービスを活用する  
ケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせて活用しましょう。

●住み替えを検討する  
自宅で過ごすか、適切なサポートをするための設備や体制が整った施設などで過ごすかを検討しましょう。

●看取りに備える  
本人の希望も含めて、延命措置の選択などの看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。

### 対応策／美浦村で利用できるサービス

- ★在宅サービス  
訪問介護、訪問看護、居宅療養管理指導など
- ★通うサービス  
通所介護、通所リハビリテーションなど
- ★泊まるサービス  
短期入所（ショートステイ）
- ★居住環境を整える  
福祉用具の利用、住宅改修

- ・グループホーム
- ・特別養護老人ホーム
- ・有料老人ホーム  
など

- ・美浦村未来ノート（P.31 参照）

## 5 常に介護が必要な状態



- ほぼ寝たきり状態となる
- 誤えんや肺炎を起こしやすい
- 飲み込みが悪くなり、えん下に注意が必要となる
- 食べることへの理解が低下し、食事に介助が必要になる
- 表情が乏しくなり、言葉が減る
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる

コミュニケーションが難しくなっても感情はあります  
本人が安心できる生活環境を整えてあげましょう

### 本人や家族へのアドバイス

● コミュニケーションを工夫する  
言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して本人を安心させましょう。

● 介護と看護を充実させる  
体調が悪くならないよう管理が大切です。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

### 対応策／美浦村で利用できるサービス

- ・ 介護保険 訪問サービス  
施設入所
- ・ 訪問診療
- ・ 訪問看護

### ★認知症初期集中支援チーム

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。

問合せ：美浦村地域包括支援センター TEL029-885-0340



# 認知症の相談について

## 認知症に関する相談窓口

### ●美浦村地域包括支援センター

電話：029-885-0340

場所：美浦村大字受領1515

時間：月～金 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

### ●美浦村社会福祉協議会

電話：029-885-0038

場所：美浦村大字受領1546-1

時間：月～金 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

### ●認知症の人と家族の会 茨城県支部

電話：029-828-8099（相談専用電話）

場所：牛久市中央3-15-1（牛久市保健センター隣）

時間：月～金 13時～16時（祝日、年末年始を除く）

### ●認知症予防財団 認知症110番

電話：0120-65-4874

場所：東京都千代田区一ツ橋1-1-1 毎日新聞社内

時間：月・木 10時～15時

### ●若年性認知症コールセンター（65歳未満）

電話：0800-100-2707

場所：愛知県大府市半月町3-294

時間：月～土 10時～15時

# 病院について

## 医療機関のかかり方

### STEP 1

- ・まずは「かかりつけ医」に相談
- ・日常生活で心配な症状について相談し、必要に応じて適切な病院を紹介してもらう

### STEP 2

- ・継続して通いやすい医療機関を選ぶ
- ・他の疾患等の受診と併せるなど通いやすい方法を考える

#### ● 村内 認知症相談可能医療機関

病院名	所在地	電話番号
美浦中央病院 (神経内科／火：14：00～17：30)	美浦村大字宮地596	029-885-3551

#### ● 村外 認知症相談可能医療機関

病院名	所在地	電話番号
東京医科大学茨城医療センター (脳神経内科／メンタルヘルス科)	阿見町中央3-20-1	029-887-1161
江戸崎病院 (神経内科／精神科)	稲敷市阿波1299	029-894-2611
みやざきホスピタル (精神科)	稲敷市上根本3474	0297-87-3321
おおくぼ脳脊椎クリニック (脳神経外科)	土浦市並木5-4079-1	029-832-8732
土浦厚生病院 (精神科／心療科)	土浦市東若松町3969	029-821-2200
オアシス脳神経クリニック (神経内科／脳神経外科)	牛久市ひたち野西4-16-1	029-871-2211

#### ● 認知症疾患医療センター ※紹介状や事前予約が必要です

病院名	所在地	電話番号
★筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-3645
宮本病院	稲敷市幸田1247	0299-94-3080
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-6582
とよさと病院	つくば市田倉4725	029-847-9581
豊後荘病院	石岡市部原760	0299-36-6007

# 認知症の人を支える

## 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、日頃から関わる方々の正しい理解、協力は大きな支えとなります。

美浦村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、偏見を持たず、認知症の方やその家族を見守る「応援者」です。

その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動しています。認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の1つです。

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、友人や家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、自分のできる範囲での手助けを行う

### ● 認知症サポーターの証

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターカードやオレンジリング等が渡されています。



## おかえりマークについて

認知症の症状により、外出先から自宅に帰れなくなり警察などに保護された場合に備えて、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、登録番号から迅速に本人を特定し、ご家族に連絡することができます。

利用にあたっては、村への事前の登録が必要になります。登録した情報は、ご家族の同意を得て、茨城県警察本部へ提供します。

### 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

### 配布するもの

登録番号の入った2種類のおかえりマーク



防水反射素材のシール



アイロンシール

### 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。

【登録いただく内容】

住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先（2名分）など

### 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

### ● おかえりマークを付けている人を見かけたら

「こんにちは」「こんばんは」など、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。  
その際に「美浦村〇〇番のシールがあります」と伝えてください。



## 権利を守る

認知症により、判断力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理などが難しくなる場合や、詐欺などの犯罪の被害に遭う場合もあります。

金銭管理や財産管理が心配になったときや、何かあったときに慌てないように、サポート体制を整え、相談先や制度を確認しておきましょう。

### ●任意後見制度

対 象：十分な判断能力を有する方

内 容：自分の判断能力が十分なうちに、あらかじめ後見人となってくれる人（自分で選んだ信頼できる人）と公正証書による契約を締結し、そこで選任した任意後見人に、将来、自分が認知症や精神障害などで判断能力が不十分になったときに自分に代わって財産管理等を行ってもらいます。

問合せ：土浦公証役場 TEL029-821-6754

### ●成年後見制度

対 象：認知症などにより判断能力が不十分になった方

内 容：家庭裁判所に後見人を選任してもらうことで、財産管理や契約などの法律行為を本人に代わって行います。

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

### ●日常生活自立支援事業

対 象：認知症高齢者などのうち判断能力に不安がある方

内 容：地域において自立した生活を送れるよう、福祉サービスの利用支援や日常的な金銭の引き出しや預け入れ、預金通帳のお預かりなどのサービスを提供します。

問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038

### ●消費生活相談

内 容：消費生活上のトラブル（悪徳商法や多重債務）に関する相談に応じます。

問合せ：消費生活センター（美浦村役場内） TEL029-885-7141

月・水・木・金 9時～12時、13時～16時（祝日・年末年始は除く）

# 支援サービス内容一覧

## 介護予防・社会参加・仲間づくり支援

### ●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デイサービスなどにて行っています。

### ●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って行う会です。各地区単位で活動しています。

### ●美浦村地域サロン

地域の中で仲間づくりや異世代交流を行い、人と人とを結ぶふれあいの場として、地域の皆さんが運営するサロンです。P.28 参照。

↑問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038

### ●美浦村文化協会加盟サークル

さまざまな種類のサークルがあり、「春の発表会」に向けて積極的に活動しています。P.29 参照

### ●みほ文化講座・みほゼミ

講師や受講生が「共に教え学びあう」場所です。さまざまな講座があります。

↑問合せ：美浦村中央公民館（生涯学習課） TEL029-885-4451

### ●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などによる講話などを行います。各地区老人クラブで年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

### 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、認知症の方やそのご家族、地域の方、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。

◇開催日：毎月第4金曜日

◇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：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038

（参加希望の方は開催日の1週間前までにお申込みください。）



## 仕事・役割支援

### ●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



### ●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目指した組織です。

◇問合せ：美浦村シルバー人材センター TEL029-886-0007

## 見守り支援

### ●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。

### ●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 TEL029-885-0340

### ●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の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。

◇問合せ：美浦村社会福祉協議会 TEL029-885-0038



## 生活支援

### ●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(領収書添付のうえ、申請書を提出)

### ●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

### ●高齢者補聴器購入費助成事業

聴覚障害に係る身体障害者手帳の交付を受けていない、聴力の低下により日常生活に支障がある65歳以上の高齢者に対し、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。

【助成金額】補聴器1台分の購入費用の1/2又は20,000円のいずれか低い額

※助成を受けられる回数は1回限り

### ●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。

### ●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。

↑問合せ：美浦村役場福祉介護課 TEL029-885-0340

### ●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か月、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

高齢者等が通院等で外出するために車いす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 TEL029-885-0038

### ●ボランティア(支援を受ける)

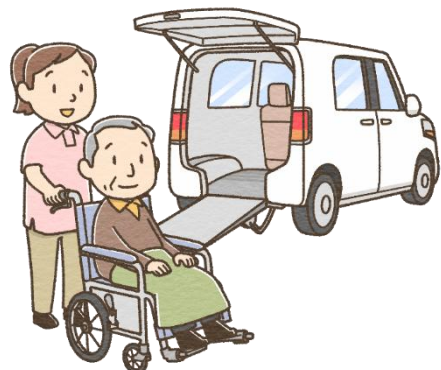
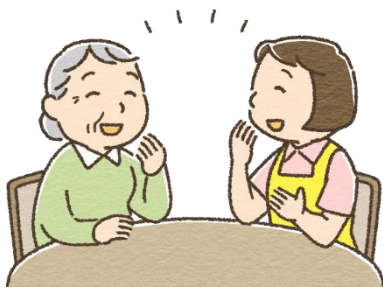
傾聴ボランティアなど、さまざまなボランティアがあります。P.27 参照

### ●有料在宅福祉サービス事業

高齢や障害により日常生活に何らかの支援が必要な方へ、有償ボランティアの方が家事支援を中心とした福祉サービスを提供します。

[利用料]30分 300円

↑問合せ：美浦村社会福祉協議会(老人福祉センター内)  
TEL029-885-7080



## 家族支援

### ●美浦村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、社会福祉士などが中心となって高齢者などの生活を支える役割を担っています。

### ●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します。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

### ●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

### ●家族介護教室

介護方法や介護者の健康づくり、介護予防などの知識・技術について学ぶことができます。開催日時は広報などで事前に周知します。

### 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



## 移動支援

### ●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。

【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

### ●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

### ●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、○A)、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などへの通院・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。

◇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

# 介護保険の利用

自分でできることは自分で、支援が必要なことは介護保険サービスを利用してできるだけ今までの生活を続けられるように支援します。

## 利用方法

### 相談する

- 美浦村役場  
福祉介護課の窓口
- 美浦村地域包括  
支援センター

### 要介護認定を受ける

申請

訪問調査  
主治医意見書の依頼

認定審査会

- ① 美浦村役場 福祉介護課の窓口にて申請。
- ② 後日、担当職員が自宅を訪問し、心身の状態などについて聞き取り調査をします。
- ③ 主治医を受診し意見書の作成を依頼します。
- ④ 調査結果と意見書をもとに審査会で介護度を決めます。

## 自宅への訪問サービス

### ● 訪問介護

ヘルパーがご家庭を訪問して、家事支援・身体介護などを行います。

### ● 訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んで、入浴の介助を行います。

### ● 訪問看護

看護師がご家庭を訪問して、医師の指示に基づき、病状の観察など、療養生活の支援を行います。

### ● 訪問リハビリテーション

リハビリの専門職が訪問して、自宅でリハビリを行います。

### ● 居宅療養管理指導

医師・薬剤師・歯科医師・歯科衛生士が訪問して、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を行います。

## 施設に通うサービス

### ●通所介護（デイサービス）

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受けられます。

### ●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受けられます。

## 短期間施設に泊まるサービス

### ●短期入所生活介護

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ます。

### ●短期入所療養介護

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

## 自宅の生活環境を整えるサービス

### ●福祉用具貸与

杖や手すり、車いすなど全 13 種類の福祉用具を借りることができます。

※要介護度により借りられるものが変わります。

### ●特定福祉用具購入

腰掛便座、特殊尿器、入浴補助具、簡易浴槽、移動用リフトつり具の購入。

年間 10 万円が上限で、その 1～3 割が自己負担となります。

### ●住宅改修

生活環境を整える改修で、手すりの取り付けや段差の解消、滑りにくい床材への変更などが対象となります。

上限は 20 万円で、その 1～3 割が自己負担となります。

## 施設で生活する

### ●特別養護老人ホーム(原則、要介護3～5)

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象。  
食事や入浴など日常生活の介護や健康管理を受けられます。

### ●介護老人保健施設(要介護 1～5)

病状が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方が対象。  
医学的管理のもと介護や看護、リハビリテーションを受けられます。

### ●介護医療院(要介護 1～5)

長期にわたり療養が必要な方が対象の施設。医療と介護(日常生活の世話)を受けられます。

### ●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ます。

美浦村に住民票があり要支援2以上の認定を受け、認知症の診断のある方が対象。

### ●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。

### ●有料老人ホーム

高齢者の方に、入浴や排せつなどの介助、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。

### ●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。

安否確認サービスや生活相談サービスなどの見守りサービスがあります。ケアの専門家が少なくとも日中建物に常駐し、これらのサービスを提供します。

60歳以上、自立～要介護認定者が入居できます。



# 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

### ●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ひとり暮らし高齢者のお手伝いや配食サービスの調理をしています。

### ●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、貸し出したり、皆さなの前で朗読したりします。

### ●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しています。

### ●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

## ●大須賀津神明

内 容：輪投げ、介護予防教室、  
花いっぱい活動  
開催場所：大須賀津地区農村集落センター

## ●ななかまど

内 容：俳句会、シルバーリハビリ体操、  
食事会、お楽しみ会  
開催場所：老人福祉センター

## ●サロン・アモーレ

内 容：手芸、茶話会  
開催場所：喫茶ティータイム鈴木

## ●美浦村いきいき健康麻雀サロン

内 容：飲まない・吸わない・賭けない健康  
麻雀を和気あいあいと楽しむ  
開催場所：老人福祉センター

## ●土屋和楽会・卓球

内 容：卓球  
開催場所：老人福祉センター

## ●土屋和楽会・カラオケ部

内 容：カラオケ  
開催場所：土屋地区農村集落センター

## ●安中ボランティア

内 容：料理講習、茶話会  
開催場所：美浦村内

## ●サロン友の会

内 容：グランドゴルフ、シャフトボード  
オーバーボール  
開催場所：光と風の丘公園  
美浦トレセン厚生会館分館

## ●カラオケ交流サロン ディーヴァ

内 容：カラオケをしながら交流  
開催場所：老人福祉センター

## ●笑遊会

内 容：カラオケ、リハビリ体操、  
クイズ、脳トレなど  
開催場所：老人福祉センター

## ●受領カラオケ会

内 容：カラオケ、体操など  
開催場所：老人福祉センター



# 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） Tel 029-885-4451

## ● 美術部 ●

ぐるーぶ陶遊  
陶美  
みほ絵てがみ同好会 “彩”  
押花サークル  
美浦美術愛好会  
油彩やまゆり会

## ● 歌謡部 ●

白帆カラオケ愛好会  
土屋カラオケ愛好会  
華謡カラオケ倶楽部  
稲浦カラオケ同好会

## ● 舞踊部 ●

美浦フラダンス同好会  
美駒太鼓  
サルビアの会  
ポニユトゥーラみほ  
みほ太極拳  
江戸芸かっぱれ会  
フラダンス同好会マヒナ

## ● 音楽部 ●

美浦コーラス同好会  
美浦華の会  
ギターアンサンブル連 Ren

## ● 視聴覚部 ●

トレセン演芸部

## ● 文芸部 ●

美浦俳句連盟  
正調俚謡 日和吟社

## ● 写真部 ●

美浦老連写真クラブ

# 未来ノートについて

## 美浦村わたしの未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと



これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、これからも自分らしく過ごすために思いを整理し、その思いを家族や大切な方と、あるいは、医療や介護・福祉の専門職と共有するツールの1つとして利用していただくものになります。

未来ノートには法的な拘束力はありませんので、気軽に書ける部分から始めてみてください。

## 配布場所

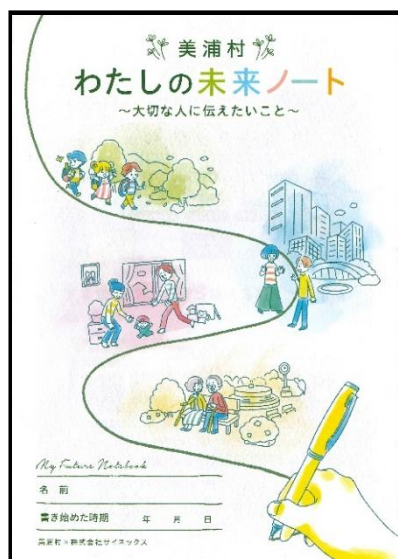
- 役場福祉介護課
- みほふれ愛プラザ
- 保健センター
- 美浦村社会福祉協議会
- 美浦村中央公民館
- 老人福祉センター



※無くなり次第配布終了

## 電子書籍もあります

下記QRコードより、電子書籍版の未来ノートをダウンロードすることができます。  
配布場所まで行くことが難しい方は、こちらをご活用ください。



ダウンロード用QRコード

# 美浦村在宅医療 と介護マップ



# 在宅医療・介護サービス事業所 一覧

## 医療機関

No.	医療機関名	電話番号	所在地	診療科目
1	美浦中央病院	029-885-3551	美浦村宮地 596	内・外・整形・リハ・眼・耳鼻・皮膚・泌尿器・歯
2	はたかわ医院	029-885-2358	美浦村大谷 1637-1	内・外・小児
3	みほクリニック	029-885-1813	美浦村美駒 2500-2	内・整形（リハ）・歯・心療内

## 歯科医院

No.	医療機関名	電話番号	所在地
1	小沢歯科医院	029-885-0055	美浦村大谷 1620
2	木村歯科医院	029-885-7700	美浦村土屋 1979-210
3	なごみ歯科医院	029-893-6220	美浦村大谷 486-1
4	まつば歯科医院	029-885-1182	美浦村木原 242-1
5	加藤歯科医院	029-885-5611	美浦村受領 1454-19

## 薬局

No.	施設名称	電話番号	所在地
1	アルファーム薬局 美浦店	029-885-9331	美浦村大谷 1216-1
2	高田薬局ヨークベニマル 美浦店	029-840-4800	美浦村受領 1552-1
3	さくら薬局 美浦店	029-891-5446	美浦村大谷 1638-1
4	セルレア薬局	029-885-1193	美浦村大谷 1221

## 整骨院・接骨院

No.	施設名称	電話番号	所在地
1	美浦整骨院	029-885-2368	美浦村木原 478-1
2	イーグル整骨院 美浦店	029-869-7639	美浦村受領 1552-1
3	大谷接骨院	029-885-3324	美浦村大谷 408

## 居宅介護支援事業所

No.	施設名称	電話番号	所在地
1	居宅介護支援事業所 ゴーエン美浦	029-885-5522	美浦村宮地 678
2	みほケアプランセンター	029-891-5561	美浦村受領 881
3	美浦村社会福祉協議会 指定居宅介護支援事業所	029-885-8885	美浦村受領 1546-1
4	居宅介護支援事業所 福の神	080-9644-3517	美浦村信太 590-10
5	居宅介護支援事業所 とんぼ みほ	029-829-7158	美浦村茂呂 1551-1

### ●地域包括支援センター

包	美浦村地域包括支援センター	029-885-0340	美浦村受領 1515
---	---------------	--------------	------------

## 入所施設

No.	施設名	電話番号	所在地
-----	-----	------	-----

### ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

1	特別養護老人ホーム エミール	029-896-7061	美浦村信太 2842-1
2	特別養護老人ホーム みほ	029-891-5561	美浦村受領 881

### ●地域密着型介護老人福祉施設

3	小規模特別養護老人ホーム リヴァージュ	029-891-6520	美浦村舟子 3143-1
---	---------------------	--------------	--------------

### ●介護老人保健施設

4	介護老人保健施設 葵の園・美浦	029-885-1121	美浦村土屋 1979
5	介護老人保健施設 ゴーエン美浦	029-885-5522	美浦村宮地 678

### ●認知症対応型共同生活介護事業所

6	グループホーム ドルチェ	029-891-5600	美浦村木原 89-1
7	グループホーム やまゆり	029-875-3612	美浦村信太 2644-3

### ●有料老人ホーム

8	住宅型有料老人ホーム アンピケア	029-828-4757	美浦村木原 523
---	------------------	--------------	-----------

## 居宅サービス事業所

No.	施設名	電話番号	所在地
-----	-----	------	-----

### ●訪問介護事業所（ホームヘルプサービス）

1	美浦村社会福祉協議会 指定訪問介護事業所	029-885-1779	美浦村受領 1546
---	----------------------	--------------	------------

### ●通所介護事業所（デイサービス）

2	美浦村社会福祉協議会 指定通所介護事業所	029-885-8885	美浦村受領 1546
3	通所介護事業所 エミール	029-896-7061	美浦村信太 2842-1

### ●地域密着型通所介護事業所（デイサービス）

4	みほデイサービスセンター	029-891-5561	美浦村受領 881
---	--------------	--------------	-----------

### ●通所リハビリテーション事業所（デイケア）

5	介護老人保健施設 ゴーエン美浦	029-885-5522	美浦村宮地 678
---	-----------------	--------------	-----------

### ●短期入所生活介護事業所（ショートステイ）

6	特別養護老人ホーム エミール	029-896-7061	美浦村信太 2842-1
7	特別養護老人ホーム みほ	029-891-5561	美浦村受領 881

### ●短期入所療養介護事業所（ショートステイ）

8	介護老人保健施設 ゴーエン美浦	029-885-5522	美浦村受領 678
---	-----------------	--------------	-----------

2025.11.1 現在

# 美浦村 認知症・医療 ガイドブック

## 【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](mailto:hokatsu@vill.miho.lg.jp)

初回作成：平成 29 年 12 月

更新年月日：令和 8 年 4 月 1 日