

つくばみらい市

認知症&在宅医療

ガイドブック

高齢者や認知症の人が住み慣れた地域や自宅でいつまでも安心して暮らしていくために、認知症と在宅医療のことをまとめました。

「認知症かもしれない・・・」

「認知症になったら、どうすればいい」

「認知症はどういう経過をたどるの？」

「在宅医療ってよく聞くけど、誰が協力してくれるの？」

など疑問に思っているときに、手に取ってご覧ください。

もくじ

認知症ってどんな病気？／認知症かもしれない・・・	1
病院はどこに行けばよいの？.....	2
認知症になったら気をつけること.....	3
認知症の人をささえるために.....	4
認知症の一般的な症状・流れ・気をつけること.....	5
在宅医療とは.....	7
市内医療機関.....	9
市内歯科医療機関.....	11
市内居宅介護支援事業所.....	13



つくばみらい市地域包括支援センター
つくばみらい市介護福祉課



認知症ってどんな病気？



認知症とは

正常だった脳の動きが徐々に低下する病気です。
進行すると次第に理解する力や判断する力がなくなり、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。
その一方で、意思や感情は最後まで残っています。
認知症を引き起こす病気として、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・前頭側頭型認知症・レビー小体型認知症などがあります。
各病気により症状や進行度合いが違ってきます。

早期発見・早期受診・診断・早期治療が大事なわけ

「認知症はどうせ治らないから病院にかからなくてもかわらない」という考え方は誤っています。

- ・認知症の進行を遅らせる可能性もあります。
- ・今後の生活について考えることができ、自分が願う生き方の準備をすることが可能です。
- ・本人と家族を支援する態勢を整えることができます。
- ・治療で治る一時的な症状の場合もあります。

認知症かもしれない・・・？

地域包括支援センターへ相談を！

地域包括支援センター ☎ 0297-57-0203



お住まいの地区の相談窓口

豊・谷井田・三島・東	☎ 0297-57-1227	いな の 里
十和・谷原・小絹・みらい平	☎ 0297-52-1280	ぬくもり荘
福岡・小張・板橋	☎ 0297-20-5525	雅荘

地域包括支援センターは、市から委託を受けている
公的機関です。

◎ご相談は無料・秘密厳守です！◎

病院はどこに行けばよい？



かかりつけ医

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
 普段の様子を知っているのはかかりつけ医です。
 必要であれば、認知症専門医と連携をとってくれます。
 かかりつけ医がいない場合は、地域包括支援センターに相談することもできます。

認知症疾患医療センター

認知症専門医や相談員がおり、認知症相談や鑑別診断や初期の治療をしてくれます。専門医療機関の紹介等もしてくれます。

※紹介状が必要な場合もあります。

とよさと病院 ☎ 029-847-9581
 筑波大学附属病院 ☎ 029-853-3645

「認知症かな」と気になり始めたら、チェックしてみましょう

	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
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	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ときがありますか	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
貯金のお出し入れや、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

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。

点

認知症になったら 気を付けること・利用できる制度



振り込め詐欺（悪徳商法）など消費者被害

消費者被害等のご相談をお受けします。
詳しくはつくばみらい市消費生活センターへ
専用ダイヤル ☎ 0297-25-3288



車の運転

高齢や病気等で運転に不安がある方やその家族の方の相談窓口もあります。
詳しくは茨城県警察本部交通部運転免許センター運転適正係
☎ 029-240-8127

認知症になると車の運転への支障がでてきます。
運転免許証の自主返納制度があります。
詳しくは市安心安全課へ ☎ 0297-58-2111(代)



成年後見制度

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方などが、安心して生活できるように保護し、支援する制度です。法的に権限を与えられた後見人等が本人に代わって財産管理や身上監護を行う制度です。

詳しくは地域包括支援センターへ
☎ 0297-57-0203



徘徊SOSネットワーク事前登録制度

認知症により徘徊の可能性のある高齢者の情報を、本人やご家族の同意を得て、事前に市に登録してもらう制度です。
詳しくは市介護福祉課へ ☎ 0297-58-2111(代)



認知症の人を支えるために



認知症カフェに行く

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職が気軽に集まり、交流を通して、情報交換や認知症の啓発活動をしています。
なんでも話せる場として、気軽に参加することができます。
詳しくは、市介護福祉課、地域包括支援センターへお問い合わせください。

☎ 0297-58-2111(代)・0297-57-0203



認知症サポーター養成講座を受ける

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を見守る応援者のことです。
認知症サポーターになるには、認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。
詳しくは、市介護福祉課へ ☎ 0297-58-2111(代)



MC I (軽度認知障害)を知る

MC Iとは、認知症の一手手前の状態のことを言います。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間の状態です。適切な対策や治療により発症を遅らせる可能性もあります。なりよりも、早期発見・早期治療が必要です。
日常生活で、今までは考えられない失敗をしたり、元気がなくなる、話を取り繕う、今までやってきた趣味や関心ごとに興味がなくなる、物忘れが目立つようになるなどがある場合は、MCIのサインの可能性があります。その際は、認知症専門医の受診をお勧めします。

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。
認知症とは高齢者がかかる病気に思われがちですが、若い年齢でもかかることがあります。社会においても家庭においても頼りにされる世代での病気であるため、社会全体の理解と支えが必要です。
若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707

認知症の一般的な症状・流れ・気をつけること



一般的な症状になるので、人によって違います。認知症は症状の進行に合わせた支援が大切です。

認知症の経過	介護予防期	気づき・発症期		軽度	中等度	重度
	健康な時	もの忘れが心配になってきたが日常生活に支障がない	もの忘れが増えてくるが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば、日常生活は送れる		日常生活に手助けが必要 常に手助けが必要
本人の様子		□もの忘れが出てくるが日常生活は自立している もの忘れについて不安を感じ始める 気になったり、あてはまるところにチェックをいれてみてください	□もの忘れの自覚が出てくる □約束を忘れることがある □探し物が増える □何度も同じことを聞く □外出が億劫になる 自分の能力の低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする 	□小銭で払うのが億劫になり、財布の中に小銭がたまる □探し物ばかりしている □金銭管理や支払いが難しくなる □通帳の再発行をよくする □薬の飲み間違いが増える □道に迷う □話を取り繕う □家電の操作ができない □同じものばかり買ってくる □火を消し忘れる ひとりで何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある	□トイレの位置がわからない □着替えや食事がうまくできない □自宅がわからなくなる □日にちや季節がわからない □怒ってばかりいる □妄想や幻覚がある	□ほぼ寝たきり □話さなくなる □声かけや介護を拒む □食べることができなくなる □表情が乏しくなる □意思疎通がはかれなくなる
	本人ができること・家族や周りの人がやっておきたいこと	●認知症サポーター養成講座を受ける 認知症についての正しい知識と対応を身につけておきましょう ●生活習慣病を放置しない ●バランスのよい食生活・適度な運動・質のよい睡眠を心がける ●地域の行事やボランティアなどの社会参加をする ●趣味やレクリエーションを楽しむ ●家庭内で役割をもつ ●かかりつけ医に相談する		●家族も認知症を正しく理解し、望ましい接し方を知る ●家族で介護のことを話し合う ●困ったことがあれば、地域包括支援センターなどに相談する ●外出の機会をつくる ●今後のこと、将来のことを考える ●本人の話をじっくり聞く ●今までやってきたことは続けてもらう 介護保険の申請の時期を相談しましょう	●本人のできることは活かして、その人らしい生活が送れるようにする ●今までやってきたことはできる限りやっていく ●介護サービスを利用するか考える ●介護の負担が増えるようなら、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する 	●家族や介護者は日常生活でできないことが増えることを理解しておく ●どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく 本人、家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう 
地域での見守り	ひとり暮らしの高齢者サービス：ふれあい定期便・配食サービス・緊急通報システム・定期訪問(民生委員) 徘徊SOSネットワーク					
介護予防	認知症サポーター ボランティア活動 シルバーリハビリ体操 ふれあいいいきサロン・認知症カフェ 高年クラブ 小地域会食					
日常に不便を感じたとき	有料在宅福祉サービス・シルバー人材センター まごころ弁当・配食サービス・買い物ぶらり旅・宅配サービス 日常生活自立支援事業				成年後見制度 介護タクシー・移送サービス	
相談	地域包括支援センター ケアマネジャー				認知症初期集中支援チーム	
介護・医療	かかりつけ医					
	認知症専門医・認知症疾患医療センター			デイサービス・通所リハビリ 訪問介護 ショートステイ 福祉用具貸与・住宅改修 訪問看護		
住まい	自宅					
	サービス付き高齢者住宅		介護付き有料老人ホーム		認知症グループホーム 特別養護老人ホーム	

サービスは変わることがあります。
詳しくは地域包括支援センターへ ☎ 0297-57-0203



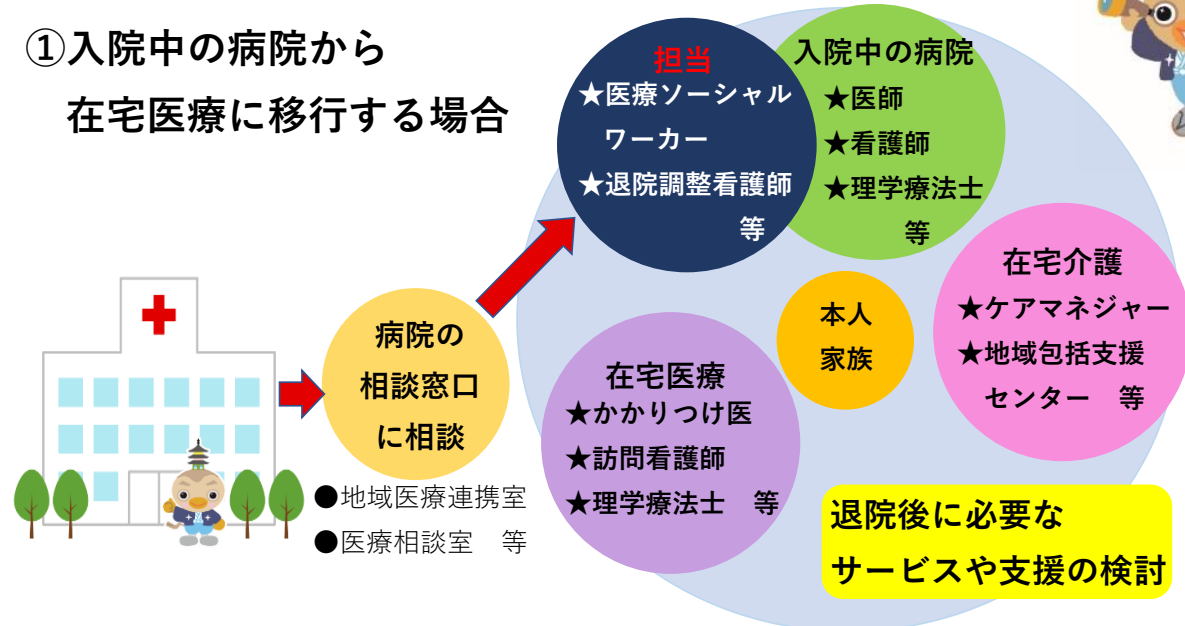
在宅医療とは

住み慣れた地域や自宅で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるために、通院が困難な方に対して医師や歯科医師、看護師、薬剤師、リハビリ専門職などが、ご自宅に訪問して提供する医療のことです。在宅医療とあわせて介護認定を受けることで、在宅生活に必要な介護サービスも受けることができます。

在宅医療が必要になったときは・・・

①入院中の病院から

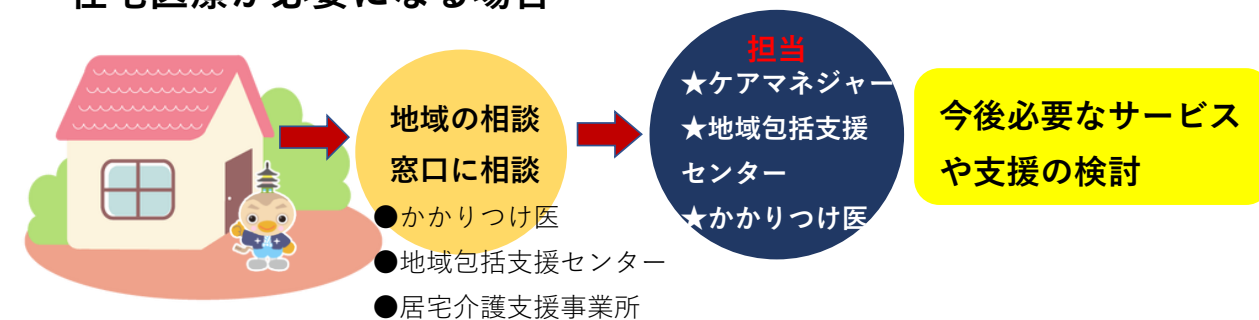
在宅医療に移行する場合



入院先から在宅医療に移行する場合は、病院の相談窓口にご相談ください。担当者が、関係職種と連携し、退院後に在宅で療養するために必要なサービスを検討していきます。

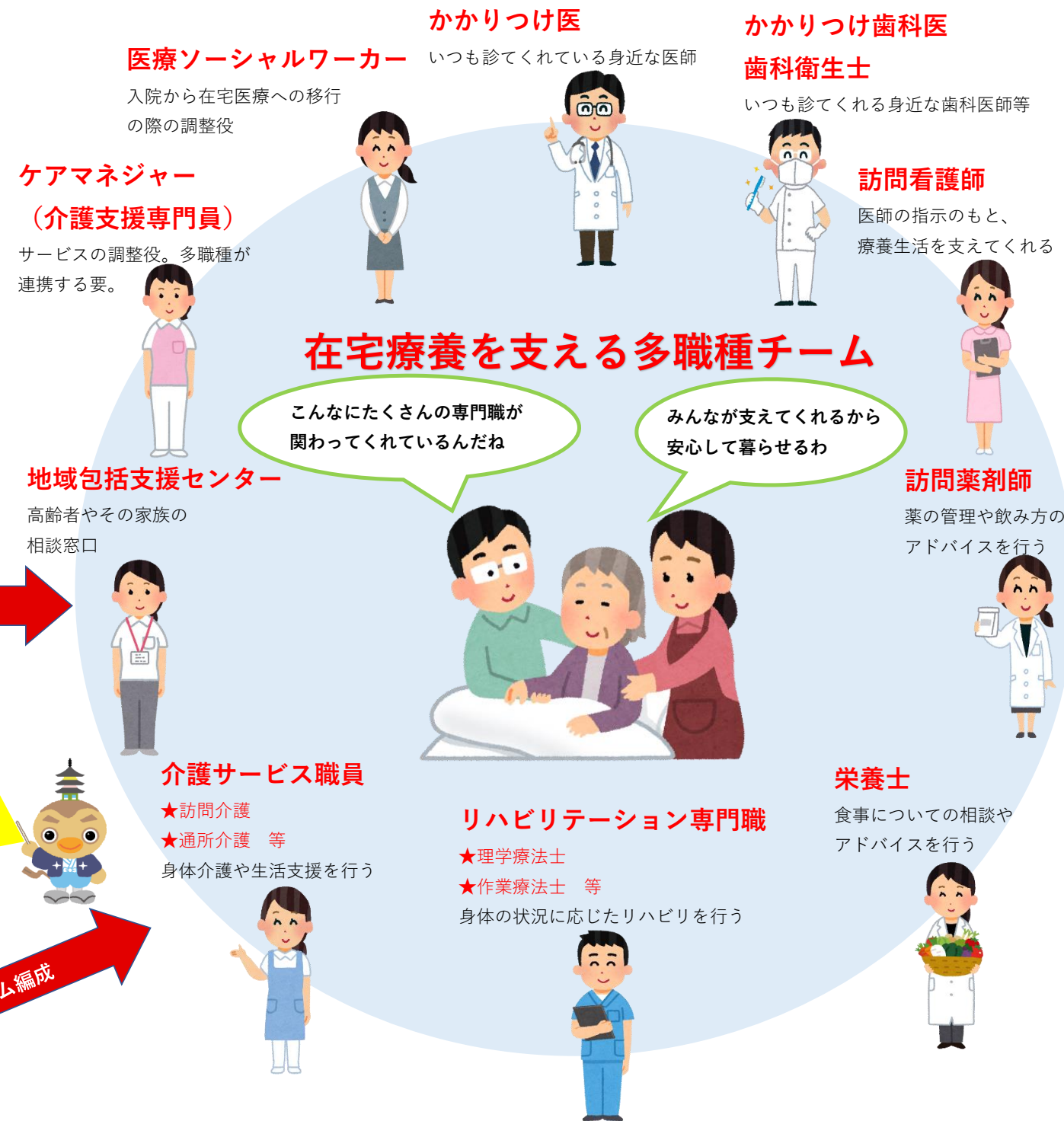
②自宅で生活中に

在宅医療が必要になる場合



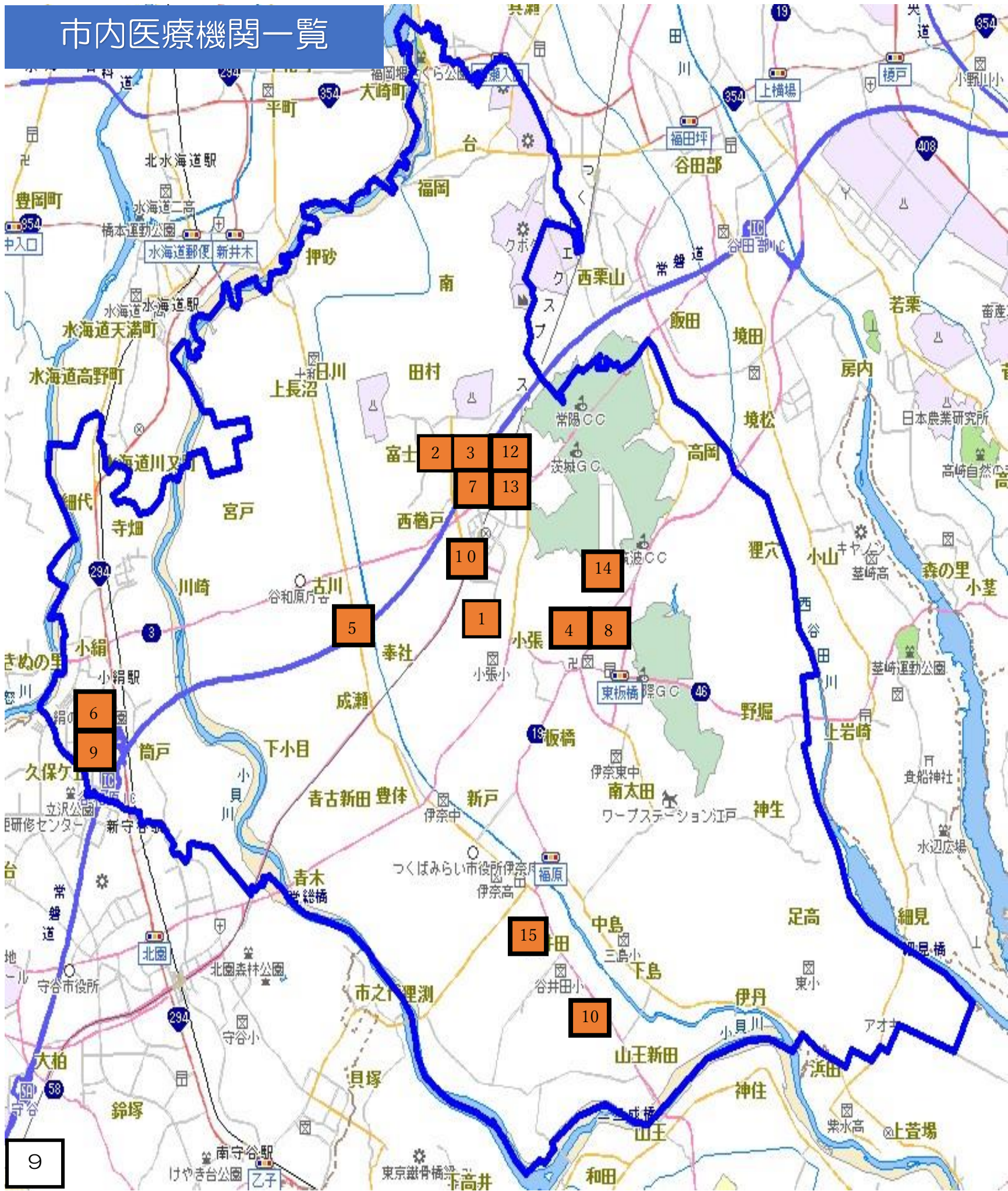
自宅で生活している中で、在宅医療が必要になったら、かかりつけ医や地域包括支援センター、ケアマネジャーにご相談ください。

多職種が連携して在宅医療を支えます



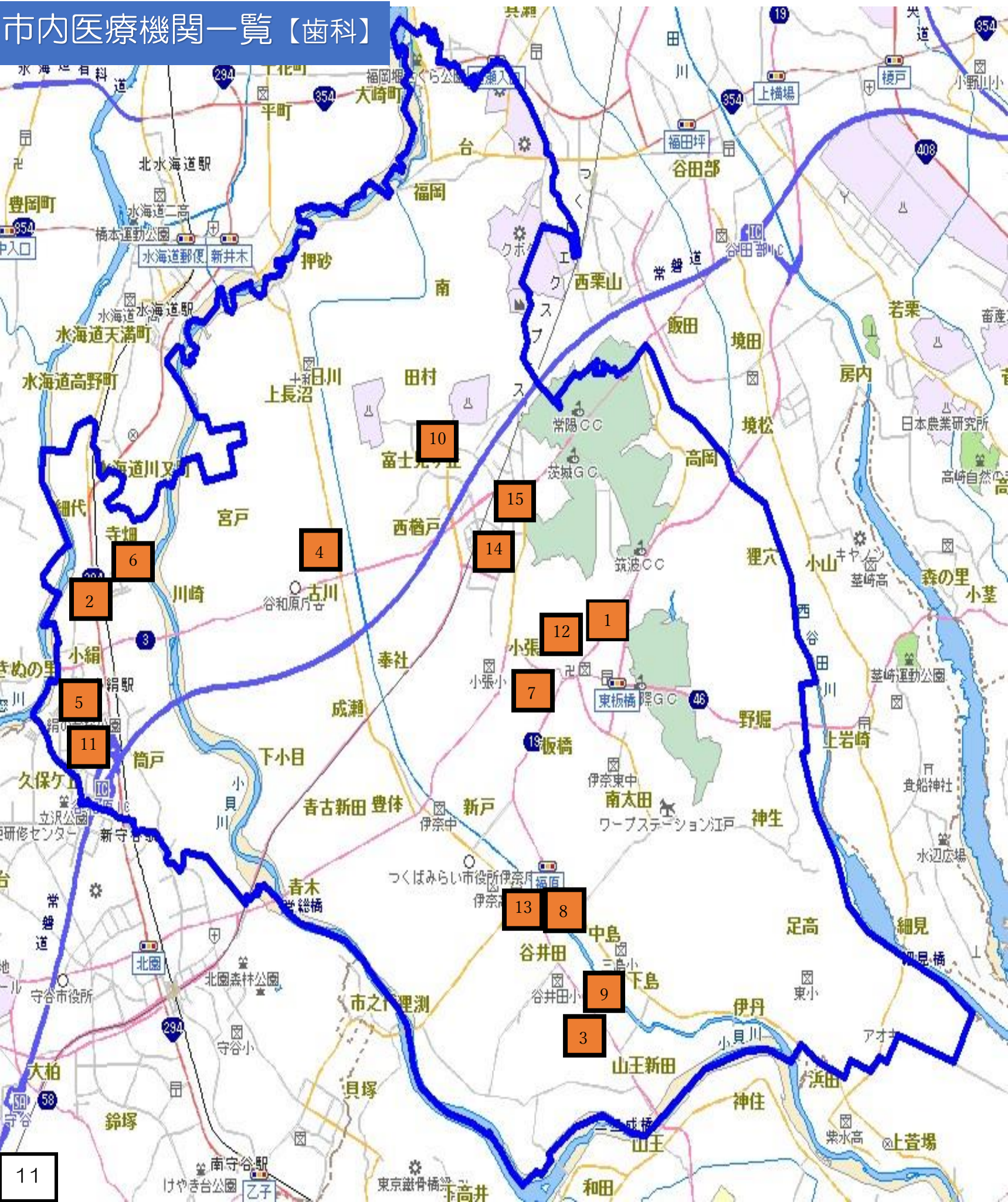
在宅でどのようなサービスや支援が必要か検討し、ご本人やご家族の希望を伺いながら、医療・介護の多職種で連携し、チームで在宅での療養生活を支えていきます。次のページからの、市内の医療機関とケアマネジャーのいる事業所のリストをご参考ください。

市内医療機関一覧



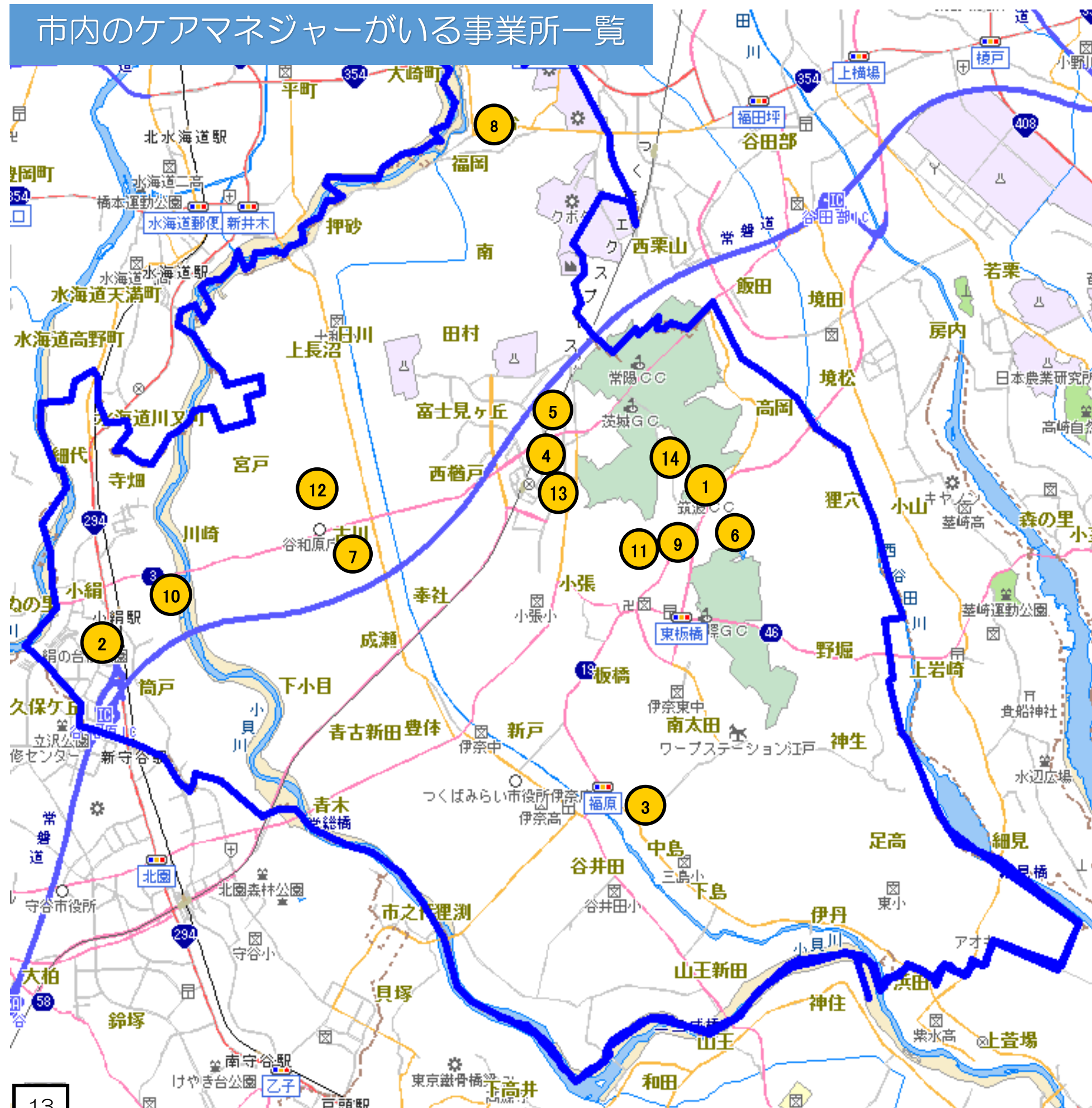
	医療機関名	電話	住所	診療科目	備考
1	アイクリニック 小田眼科	58-5058	小張2751-1	眼科	
2	ありま皮膚科 クリニック	38-6116	紫峰ヶ丘1-7-4	皮膚科	
3	いしかわ 耳鼻咽喉科 クリニック	57-8733	紫峰ヶ丘1-8-3	耳鼻咽喉科	
4	伊奈クリニック	20-7755	板橋2243-1	内科・小児科	訪問診療・往診を希望される方はご相談ください。
5	岡本医院	52-2030	古川317-1	内科・小児科	
6	白石整形外科 クリニック	25-2087	絹の台3-22-7	整形外科	
7	なかざわ クリニック	34-1122	紫峰ヶ丘1-6-7	外科・内科・ 消化器内科	
8	平井医院	58-3311	板橋2258-2	内科・外科	
9	ふなやま内科 クリニック	25-3111	絹の台2-10-1	内科・消化器内科	
10	緑クリニック 医院	58-5222	谷井田2215	内科・漢方内科・整形外科・ ペインクリニック科・小児 科・消化器内科・耳鼻咽喉 科・皮膚科・リハビリ科・ 麻酔科	訪問診療・往診を希望される方はご相談ください。
11	みらい平 クリニック	38-4023	陽光台3-11-4	内科・神経内科・リハビリ テーション科	訪問診療・往診を希望される方はご相談ください。
12	みらい平こども クリニック	47-2255	紫峰ヶ丘1-17-5	小児科	市内にお住まいで、訪問診療・ 往診を希望される方はご相談く ださい。
13	みらい平整形外科 クリニック	44-6636	紫峰ヶ丘1-17-1	整形外科	
14	メドアグリ クリニック	38-8578	伊奈東37-1	循環器科・内科・外科・ リハビリテーション科	訪問診療・往診を希望される方は ご相談ください。 対応範囲は半径16Km圏内
15	谷井田医院	57-0500	谷井田1071	内科・呼吸器科・小児科・ 皮膚科	

市内医療機関一覧【歯科】



	医療機関名	電話	住所	備考
1	荒木歯科医院	58-5431	板橋2739-26	
2	入江歯科医院	52-2188	小絹156-17	
3	海老原歯科医院	58-3968	谷井田2489-1	訪問診療を希望される方は、ご相談ください。
4	おおいわ歯科医院	52-0018	西丸山159-1	訪問診療は、当院を受診された方が通院困難になった場合対応いたします。
5	絹の台歯科クリニック	38-4182	絹の台1-10-17	当院を受診されている方で、訪問診療を希望される方はご相談ください。
6	黒田歯科医院	52-4110	小絹237-20	
7	はしもと歯科クリニック	58-5599	板橋2501-4	
8	福島デンタルクリニック	58-4908	谷井田1379-2 ヤマニビル2階	市内にお住まいの方で、訪問診療を希望される方はご相談ください。
9	福原歯科医院	58-2014	谷井田2230-2	
10	ふじみがおか歯科クリニック	58-8241	富士見ヶ丘1-1 ピアシティカスミ内	訪問診療を希望される方は、ご相談ください。
11	松本歯科クリニック	52-7648	絹の台2-13-9	
12	宮田歯科医院	58-0088	小張2558	訪問診療は当院を受診された方が、通院困難になった場合対応いたします。
13	谷井田歯科医院	58-5529	谷井田1695-3	
14	陽光台根本歯科クリニック	44-7008	陽光台1-18-1	
15	横張歯科医院	58-8844	陽光台2-10-2	訪問診療は、市内にお住まいの方で、当院を受診された方が通院困難になった場合対応いたします。

市内のケアマネジャーがいる事業所一覧



	事業所	住所	電話
①	あかね介護支援センター	伊奈東 33-395	37-5255
②	あずみ苑 ラ・テラス小絹	小絹 839-6	25-3121
③	居宅介護支援事業所 癒しの愛	谷井田 1357-11	38-8012
④	ウエルシア介護サービス つくばみらい	陽光台 1-14-1	20-7818
⑤	ケアねっとつくばみらい 居宅介護支援事業所	陽光台 2-1-3 デュオセーヌ つくばみらい1F	44-6556
⑥	ケアプランセンターみらい	狸穴 1072-46	20-7223
⑦	居宅介護支援事業所 ケアワークス	古川 840	44-4589
⑧	スマイルケア 指定居宅介護支援事業所	福岡 1330-4	20-5512
⑨	桃園 指定居宅介護支援事業所	板橋 2843-23	44-8648
⑩	花みずきケアサービス	小絹 412-25	52-1007
⑪	居宅介護支援事業所 ピー・ディ・ジェイ伊奈	板橋 2243-1	47-6078
⑫	谷和原居宅介護支援事業所	古川 1047	52-1280
⑬	みらい平クリニック 居宅介護支援事業所	陽光台 3-11-4	38-4076
⑭	ほっこり ケアプランセンター	伊奈東 43-5	38-6890

認知症 在宅医療・介護 に関して相談できるところ



つくばみらい市から委託を受けている公的な相談窓口です。
高齢者の皆様や家族、近隣に暮らす方の相談に対応します。

■相談窓口

名称	住所	電話番号	担当地区
地域包括支援センター いなの里	長渡呂新田840番地2	(0297) 57-1227	豊・谷井田・三島・東
地域包括支援センター ぬくもり荘	古川1047番地	(0297) 52-1280	十和・谷原・小絹・みらい平
地域包括支援センター 雅荘	福岡1199番地	(0297) 20-5525	福岡・小張・板橋

■つくばみらい市地域包括支援センター

つくばみらい市福田195番地（市役所伊奈庁舎内） ☎ 57-0203

■つくばみらい市役所 介護福祉課

つくばみらい市福田195番地（市役所伊奈庁舎内） ☎ 58-2111(代)

地域包括支援センターとは



つくばみらい市から委託を受けている公的な相談窓口です。
高齢者の皆様や家族、近隣に暮らす方の介護・健康・生活・福祉・医療の
ことなど、関係機関と連携をとり、対応します。



2019年3月