認知症のかたは　忘れる　のではないのです
今の記憶がない　そして　過去の記憶を徐々に失っていくのです

想像してください

ご飯が炊けている　でも誰が炊いたかわからない
窓が開いている　でも誰が開けたかわからない
荷物がある　なんでこんなところにあるんだろう
家族はあなたがしていたと
全く身に覚えのないことを言われた瞬間の　驚き　不安　恐怖
あなたの知らないあなたがそこにいるような
誰かがそこにいるような

理解してください

今の記憶だけではないのです
自分がこれまで生きてきた記憶を徐々に失っていく
自分の年齢や　今いる場所さえあいまいになるのです

あなたならどうですか

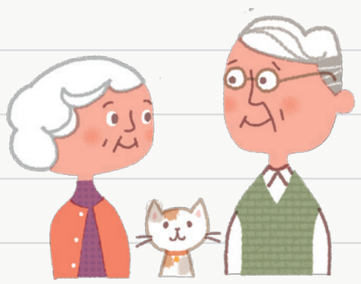
朝　知らない人がご飯を作っている
自分に向かって「食べよう」と話しかけてくる
入浴していると　知らない人が「背中を洗ってあげる」と入ってくる
そばにいる　笑顔で話しかけてくるこの人は誰？
そこはかとない不安　そして恐怖
すぐにそこから逃げ出したくなるような

忘れないでください

目の前にいる認知症のかたは　一生けんめい人生を生き抜いてきたことを
そして今　ほっと一息つかれているのです
そこに　少しだけ力を貸してあげてください
あなたが生まれてから　たくさんの力を貸してもらったことを
あなたには多くの記憶があります

毎日ご本人と向き合わないといけない苦労は
並々ではないと思います
ただ　ほんの少し　認知症のかたの
うまく表せない思いをくみとってください

寄り添ってください



お問合せ　石岡市地域包括支援センター
〒315-0009　石岡市大砂10527-6　☎0299-35-1127

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

令和6年4月作成

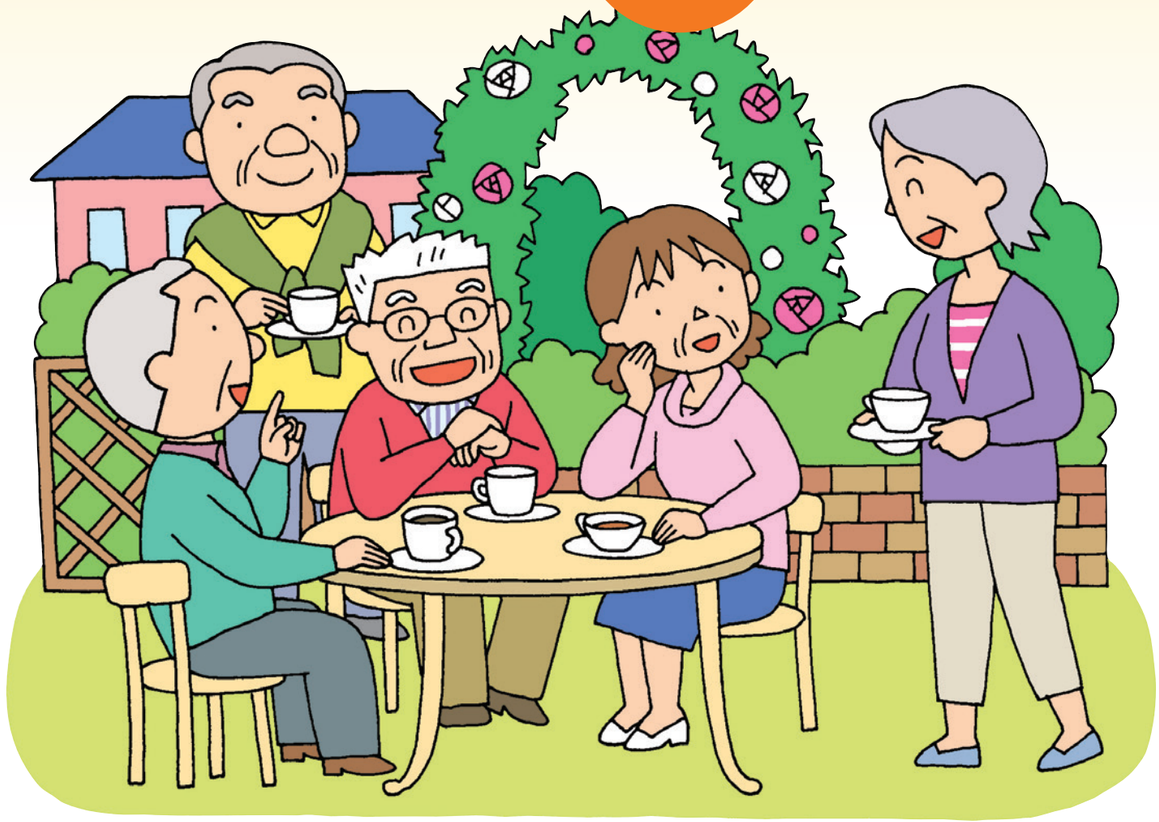
禁無断転載ⓒ東京法規出版

1766854

誰もが　いきいきと暮らし　輝くまち　いしおか

認知症あんしん便利帳

石岡市認知症ケアパス



- 認知症予防のための生活習慣のポイント　1ページ
- 認知症の早期発見・早期対応の大切さ　2ページ
- 認知症を理解する　3ページ
- 認知症のかたへの接し方　4ページ
- 認知症ケアパス（相談から支援の流れ）　5～6ページ
- 身近な認知症の相談窓口　7ページ
- 認知症相談医療機関　8ページ
- 認知症の進行に合わせて受けられる支援の内容　9～12ページ
- 認知症になっても住み慣れた石岡で暮らすために　13ページ
- 認知症の人と家族の交流・活動　14ページ

石岡市地域包括支援センター
☎ 0299-35-1127

電子版をご覧になる方は
←こちら↓をご利用ください
石岡市　認知症ケアパス　検索

認知症予防のための生活習慣のポイント

◉生活習慣について
⇨7 ページ「身近な相談窓口」
◉運動や活動について
⇨5 ページのⒶ、9 ページのⒶ
「こころと体の健康づくり」

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう

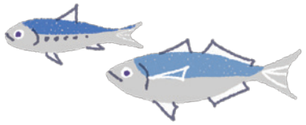
ウオーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン（myokine）という生理活性物質が分泌され、脳や全身によい効果を与えることもわかってきています。
少なくとも2日に1度、20～60 分程度行いましょう。

ポイント② 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシなど



緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど

よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～ 1.5 リットルを目安に水分をとりましょう。

飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。

ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。

ポイント④ 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウオーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。

■認知症の早期発見・早期対応の大切さ

認知症の始まりに早く気づくことが大切な理由

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気により外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

■認知症の始まりによく見られる症状

1	もの忘れがひどい	☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ☐ 同じことを何度も言う、問う、する ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
2	判断力・理解力が衰える	☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ☐ 新しいことが覚えられない ☐ 話のつじつまが合わない ☐ テレビ番組の理解ができなくなった
3	時間・場所がわからない	☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった ☐ 慣れた道でも迷うことがある
4	人柄が変わる	☐ 些細（ささい）なことで、怒りっぽくなった ☐ 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった ☐ 自分の失敗を人のせいにする ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
5	不安感が強い	☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする ☐ 外出時に持ち物を何度も確かめる ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える
6	意欲がなくなる	☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

（公益社団法人 認知症の人と家族の会作成）

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう！
・ご相談の流れ：5ページ
・相談窓口：7・8ページ

■認知症簡易チェックサイト

簡単に認知症チェックをしてみませんか？　パソコンやスマートフォンからアクセスしてチェックできます。

●認知症簡易チェックサイトには、2 つのサイトがあります。
「これって認知症？（家族・介護者向け）」➡身近な人の状態をチェックできます
「わたしも認知症？（本人向け）」➡自分の状態をチェックできます
●パソコンの方は、URL http://fishbowlindex.net/ishioka/ をご利用ください。
●携帯電話・スマートフォンで二次元コード対応の機種をお持ちの方は、右上の二次元コードをご利用ください。

※認知症簡易チェックサイトのご利用にあたって
利用料は無料です（通信料は自己負担になります）。個人情報の入力は一切不要です。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。チェックの結果、ご心配の方はご相談ください。

認知症を理解する

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症の症状

	認知機能障がい（誰でも現れる症状）	行動・心理症状（性格や環境によって現れる症状）
初期（軽度）の症状	●最近の出来事を忘れる（記憶障がい） ●自動車の運転や料理など、手順を踏んだり同時に複数の作業をすることができない（実行機能・判断力障がい）	●趣味などやる気が出ない ●「ものを盗まれた」などという ●不安が強くなる ●怒りっぽくなる
中期（中等度）の症状	●時間や場所が分からない（見当識障がい） ●服を着ることなどができない（失行） ●言葉の理解ができない（理解力の低下）	●夜中にそわそわして動きまわる ●真実ではないことを真実だと思ってしまう（妄想） ●着替えや入浴を嫌がる ●食べられないものを口に入れる
後期（重度）の症状	●家族の顔が分からない（失見当） ●言葉によるコミュニケーションが取れない（失語）	●表情の変化がなくなる ●話さなくなる

※進行の仕方は人それぞれ異なります。

主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- 新しいできごとを覚えることが困難になり、経験したできごと自体を忘れる、何度も同じことを言ったり聞いたりする、置き忘れやしまい忘れが多くなる、同じ物を何個も買う（記憶障がい）
- 何かを忘れたり、分からないことに対して取りつくろうため周囲の人が気がつきにくい
- 季節感や、時間の感覚があやふやになる、日にちや曜日が分からなくなる（見当識障がい）

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、他の人には見えないものが見えたり、それに話しかけたりする（幻視）
- 体が動かしづらくなり、つまずきや転倒が増えたり、食事の時に食べこぼしたり、飲み込むのに時間がかかる
- 薬を飲むと効きすぎたり、副作用が強く出たりすることがある
- 顔の表情が乏しくなる
- 1日の中で症状が良くなったり悪くなったりする

脳血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血などの脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる
- 感情の起伏が激しくなったり、その場に合わない感情表現をする

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制が効かなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 同じパターンの行動を繰り返す
- ささいなことでひどく怒り暴言を言う
- 甘い物や味の濃い物を際限なく食べる

認知症のかたへの接し方

認知症のかたと接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。認知症について理解していないと、「何度言ったらわかるの！」「どうしてそんなことをするの！」など認知症のかたを傷つけたり、怒鳴ったりしてしまいます。すると、認知症のかたは追い詰められ、症状が悪化し、悪循環をまねくことになってしまいます。

関係がよくないときの悪い循環の例

ポイントは「認知症のかた中心」の接し方です！

『家族が認知症と診断されたら読む本』（朝田隆著・日東書院）をもとに作成

認知症のかたを中心とした ケアの7か条

① 安心感を与える

身に覚えのないもの忘れでいつ注意されるかわからない。そうした不安な毎日を送っているとしたら、よい環境とはいえません。

よいケアの基本は認知症のかたが安心して暮らせるよい環境をつくることです。もの忘れには、さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。

② 普通の人と同じように接し、人間として尊重する

「困った病気にかかった人」としてではなく、普通の人として接してください。認知症のかたは記憶力は低下しても、不安や悲しみを感じる心が鈍くなったわけではありません。楽しいことは楽しい、悲しいことは悲しいと感じられます。

気遣いや配慮を忘れずに一人の人間としての尊厳を守ってください。

③ プライドを傷つけない

認知症であっても、これまでの人生で培った経験と誇りは残っています。認知症だからわからないだろうと、そうした経験を否定したり誇りを傷つけるような言動は厳禁です。プライドを傷つけられると怒ったり暴力行為に及ぶことがあります。

④ 失敗を責めない

これまで当たり前にできていたことができなかったり、失敗したからといって、叱責しないように。責めるのではなく、「大丈夫だよ」「心配いらないよ」と安心させてあげることが大事です。

⑤ 教えようとしない

丁寧に教えられたことも記憶からこぼれ落ちてしまうので、学習効果は期待できません。ただし、感情をためておく記憶の場所は別にあり、機能低下が緩やかなため、「嫌な経験」はいつまでも心に残ります。

⑥ 訴えを頭ごなしに否定しない

幻覚や妄想だと思っても、その訴えをしっかり聞くことが大切です。一生懸命聞くことで認知症のかたは安心してくれます。しかし、間違ったことを言っているときは、肯定はせず、優しく伝えましょう。

⑦ 短く簡潔な言い方をする

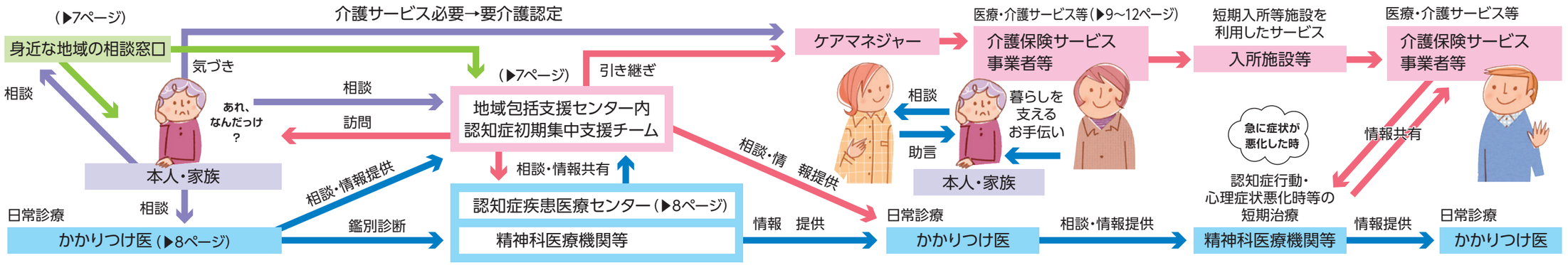
一度に二つの話をすると認知症のかたは混乱してしまうことがあります。できるだけ簡単な言い方で短く伝えましょう。例えば、「雨が降りそうだから傘を持って車で行きましょう」ではなく、「雨が降りそうです」「傘を持ってください」「車で行きましょう」と一つずつ話すといいでしょう。

資料：浦上克哉著『認知症 よい対応・わるい対応』（日本評論社）をもとに作成

認知症ケアパス ～ 認知症の予防段階から、 発症後の進行に合わせて受けられる支援の流れ～

◎相談するとどうなるの？（最初の相談からお手伝い開始までの流れ）

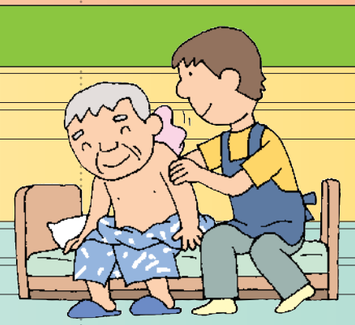
※詳しくは、7～12ページの一覧をご覧ください。



◎あなたの困りごとはありますか？（認知症の進行や、起こることに合わせて対応し　ます）

	正常な状態	軽度認知障がい	認知症 軽度	認知症 中等度	認知症 重度
認知症の進行			日常生活はひとりでもほぼできる	誰かの見守りがあれば日常生活ができる	日常生活に手助けが必要
どんな事が起こるのか？	●自動車の運転や料理中に集中できなくなった。 ●去年と比べるともの忘れが増えた。 ●家族が集まる時などの段取りにまごつくようになった。		●約束の日時を忘れたり、通帳など失くし物が　増える。人のせいにする事もある。 ●ちょっとした事で怒りっぽくなる等、感情の　不安定さが見られるようになる。 ●料理の段取りが悪くなり、時間がかかるよう　になった。	●洋服の着方が分からなくなり、セーターの上から肌着を着たり、真冬に肌着1枚で過ごしたりする。 ●爪切りの使い方が分からなくなった。 ●夜中に急にソワソワして動き回り「仕事に行く」と外出し家に戻れなくなる。止めようとすると怒る。	●家族の顔や名前が分からなくなる。 ●自分から言葉を話さなくなる。 ●尿や便の失禁が多くなる。 ●歩けなくなる。

◎あなたに必要なお手伝いはありますか？（認知症の進行や、起こることに合わせ　て対応します）



本人のためのお手伝い	Ⓐこころと体の健康づくり	詳細ﾌﾞｯｸ1・7-9ページ	元気な脳と体作りのため、　外出や人との交流を続けたい（1・9ﾌﾞｯｸ②～⑫） 健康の事を　かかりつけ医に相談したい（7・8ﾌﾞｯｸ） 物忘れが気になった時、気軽に相談できるところが　ほしい（7・8ﾌﾞｯｸ） 健康診査を定期的に受けて生活習慣病を予防したい（1・7・9ﾌﾞｯｸ①）
	Ⓑ暮らしを支える	9-11ページ	できることに合わせて生活の手助けをしてもらいたい（9～11ﾌﾞｯｸ⑬～㊳） 通院の付き添いをしてもらいたい（9～10ﾌﾞｯｸ⑮⑱㉒） 大切な事（金銭管理や病気になった時の事）について考えたい（7ﾌﾞｯｸ地域包括支援センター） ものごとを判断する力に応じて、　お金などの管理について相談したい（10ﾌﾞｯｸ㉔㉕）
	Ⓒ暮らし	11ページ	ひとりで暮らしたい（9～11ﾌﾞｯｸ①～㊴） 安心できる場所で暮らしたい（11ﾌﾞｯｸ㊵～㊽） 家族と　暮らしたい（9～11ﾌﾞｯｸ①～㊴）
	Ⓓ安心のために	11-12ページ	地域の人とつな　がっていたい（9ﾌﾞｯｸ①～⑫、11～12ﾌﾞｯｸ㊾～㊽） 体調不良等の緊急時や災害に備えたい（11～12ﾌﾞｯｸ㊾～㊽） 認知症になっても住み慣れた町（石岡）で暮らしたい（11～12ﾌﾞｯｸ㊾～㊻）
家族のためのお手伝い	Ⓔ家族のために	4・12ページ	家族同士や本人同士で集まる場がほしい（12ﾌﾞｯｸ㊿～㊷、14ﾌﾞｯｸ） 相談できる窓口や、家族が　利用できる制度を知りたい（7～8ﾌﾞｯｸ、12ﾌﾞｯｸ㊼、㊾～㊷）
	家族の準備	4・13-14ページ	本人に家庭内での役割を持ってもらう 認知症を正しく理解し、接し方のコツを知る 認知症介護についての相談窓口を知る 介護者自身の体調を整える 介護サービス等を上手に利用する 認知機能の低下による合併症について理解しておく どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておく

身近な認知症の相談窓口

石岡市地域包括支援センター　石岡市大砂10527-6　☎0299-35-1127

認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チームが配置されています。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支援を行います。専門医療機関・かかりつけ医との連携のもと、認知症の早期診断・対応や介護保険サービス等につなげます。

名称・役割			住所／電話番号
市役所介護保険課	介護保険制度の利用申請やご相談の窓口です。		石岡市石岡 1-1-1 0299-23-7327
在宅介護支援センター	地域に暮らす高齢者やご家族からのご相談・介護予防教室や家族介護者等交流会を行っています。（担当地区は各小学校区を単位としています。詳細は下記のとおりです。）		お住まいの地区により連絡先が異なります
やさと	担当地区（小学校区）	柿岡・小幡・葦穂・吉生・小桜	石岡市小倉 442-1 0299-43-0811
八郷プロバンス		瓦会・恋瀬・林・東成井・園部	石岡市瓦谷 766 0299-44-3221
センチュリー石岡		南	石岡市三村 6286-1 0299-27-0001
ゆうゆう		石岡	石岡市大砂 10528-14 070-1270-9295
ねあたり		府中	石岡市根当 11008-13 0299-27-6003
あいあい		東・杉並	石岡市東石岡 4-1-38 0299-28-3232
保健センター	保健センターは地域の皆さんにとって身近な存在です。健康診査等のほか、保健師等の専門職が心と体の健康全般に関する相談に応じています。		お住まいの地区により連絡先が異なります
石岡保健センター	担当地区	旧石岡地区	石岡市杉並 2-1-1 0299-24-1386
八郷保健センター		旧八郷地区	石岡市柿岡 2750 0299-43-6655

●医療機関について

認知症疾患医療センター	茨城県の指定を受け、認知症の専門医療相談・鑑別診断と初期対応・認知症に伴う症状への対応・認知症医療に関する情報発信を行っています。「地域型」「基幹型」のセンターがあり、基幹型センターでは、県内の認知症疾患医療センターの中核としてより高度な専門医療を行っています。まずは、地域包括支援センターやかかりつけ医を通じて、地域型認知症疾患医療センターにご相談ください。
認知症相談医療機関	茨城県が実施した「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師が在籍する、石岡市医師会管内の医療機関です。（石岡市医師会提供）
かかりつけ医	日々の体調管理や、病気の治療・予防など健康に関して相談できる身近な医療機関です。もの忘れなど気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症相談医療機関

認知症専門医療機関（名称）		住所	電話番号
筑波大学附属病院	☆認知症疾患医療センター（基幹型）	つくば市天久保2-1-1	029-853-3645
豊後荘病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	石岡市部原760	0299-36-6007
汐ヶ崎病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	水戸市大串町715	029-269-9017
石崎病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	東茨城郡茨城町上石崎4698	029-293-7165
鹿島病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	鹿嶋市平井1129-2	0299-82-2167
栗田病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	那珂市豊喰505	029-298-1396
小柳病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	古河市稲宮1001	0280-23-1042
日立梅ヶ丘病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	日立市大久保町2409-3	080-2236-0360
志村大宮病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	常陸大宮市上町313	0295-58-8020
とよさと病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	つくば市田倉4725	029-847-9581
池田病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-1152
宮本病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	稲敷市幸田1247	0299-94-3080
三岳荘小松崎病院	☆認知症疾患医療センター（地域型）	筑西市中舘2265	0296-24-2410
認知症相談医療機関（名称）		**住所**	**電話番号**
旭台病院		石岡市旭台1-17-26	0299-26-2131
石岡第一病院		石岡市東府中1-7	0299-22-5151
石岡ひかりクリニック		石岡市東大橋1898-5	0299-26-8055
石渡眼科		石岡市旭台1-1-1	0299-27-0070
岡﨑内科医院		石岡市府中1-3-21	0299-22-2014
柏木医院		石岡市石岡2158-3	0299-22-2874
久保田病院		石岡市行里川26-3	0299-35-5010
グリーンクリニック		石岡市柿岡1547-7	0299-36-4120
桜井病院		石岡市半田1886	0299-42-3922
山王台病院		石岡市東石岡4-1-38	0299-26-3130
杉並クリニック		石岡市杉並2-2-19	0299-27-6700
芹澤医院		石岡市石岡3165-17	0299-22-2035
友部整形外科		石岡市南台3-34-5	0299-26-2339
仲田耳鼻咽喉科医院		石岡市東大橋2830-1	0299-26-3387
桧山医院		石岡市東石岡4-11-5	0299-26-3812
府中クリニック		石岡市府中5-11-1	0299-22-2146
丸山荘病院		石岡市柿岡3787	0299-43-0079
渡辺内科		石岡市南台3-34-55	0299-26-7760
つくば病院		小美玉市高崎2032-6	0299-26-1271
やまぐち医院		小美玉市栗又四ケ1747-10	0299-37-1055
酒井医院		かすみがうら市宍倉4468-1	029-897-1006
高木医院		かすみがうら市稲吉東1-15-1	029-832-2020

認知症の進行に合わせて受けられる 支援の内容

認知症になっても、手助けがあれば住み慣れた地域や自宅で暮らすことができる場合も多くあります。認知症と診断されたときや、症状が変化したときなど、その都度これからの生活について、ご本人やご家族で話し合っておくことが大切です。

※介護度や家族状況など、サービスを受けるための条件がある場合があります。事前に担当へご確認ください。
※各項目のⒶ～Ⓔ、①～０㊻は、5・6 ページの「本人のためのお手伝い」「家族のためのお手伝い」の欄に記載してある記号・番号です。

◆マークは介護保険サービスです。
市役所介護保険課（☎ 0299-23-7327）又は地域包括支援センター（☎ 0299-35-1127）にお問い合わせください。

Ⓐこころと体の健康づくり

①健康診査・がん検診
石岡保健センター　☎ 0299-24-1386
八郷保健センター　☎ 0299-43-6655

認知症予防のためには、生活習慣病の予防や、定期的な健康チェックが大切です。医療機関での受診・集団での受診ができます。

②介護予防事業
地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

運動や口の手入れ・認知症予防などの機能低下を予防する講話や実技を行います。

③介護予防・日常生活支援総合事業
介護保険課　☎ 0299-23-7327
地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

通所型・訪問型のサービスを利用して自宅での生活を支援します。

④シルバーリハビリ体操
地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

住民ボランティアであるシルバーリハビリ体操指導士が、公民館などで地域住民への体操指導を行います。

⑤公民館講座
各地区公民館

公民館等で開催されており、趣味活動から生涯学習まで幅広い講座があります。

⑥シルバー人材センター（就労）
シルバー人材センター　☎ 0299-23-3399

公共施設・民間企業・一般家庭からさまざまな仕事を承り、会員登録された高齢者にさまざまな社会参加の機会を設けています。

⑦生涯現役プラチナ応援事業
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

市や社会福祉協議会が主催する各種事業のうち、指定する講演会や教室などに参加した場合や、ボランティア活動をした場合ポイントカードにポイントを付与します。

⑧いばらきシニアカード
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

県内協賛店舗においてカードを提示することにより、割引やポイント加算など優遇の特典が受けられます。

Ⓐこころと体の健康づくり

⑨いきいきミニサロン
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

地域住民同士の集まり（サロン）です。社会福祉協議会による立ち上げ支援・活動支援（助成金）があります。

⑩友愛訪問活動事業
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

いきいきクラブ（老人会）単位で、地域内のひとり暮らしや寝たきり高齢者宅を訪問し、相談や話し相手となって、地域の連帯感や高齢者の生きがいづくりを促進します。

⑪いきいきクラブ（老人会）
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

地域の高齢者により組織され、会員相互交流による、社会奉仕活動・教養講座・健康づくり事業などの生きがいづくり活動を行っています。

⑫ふれあい活動交流会
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

公民館などで、ひとり暮らし高齢者の交流会を行っています。

Ⓑ暮らしを支える

⑬◆通所介護（デイサービス）
通所介護施設で、食事や入浴といった日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

⑭◆通所リハビリテーション（デイケア）
介護老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

⑮◆小規模多機能型居宅介護 ◆看護小規模多機能型居宅介護
通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて食事・入浴などの介護や支援が受けられます。

Ⓑ暮らしを支える

⑯配食サービス（市のサービス）
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

ひとり暮らし高齢者又は高齢者世帯の方が利用できます。市内の飲食業者が、調理済みのお弁当を配達し、安否確認を行います。

⑰配食サービス（民間のサービス）
各事業所

調理済み・冷凍・冷蔵のお弁当を配達します。

⑱在宅福祉サービス（有償ボランティア）
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

生活サポーター（有償ボランティア）による生活支援と移送サービス（通院送迎と院内付添）を行います。（別途交通費がかかります）

⑲シルバーカー購入費助成
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

シルバーカー購入費用の一部を助成します。

⑳電話基本料助成
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

経済的に困難な方に回線使用料（基本料）・屋内配線使用料などの助成をします。

㉑乗合いタクシー
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

事前に登録した方の自宅もしくは指定場所から目的地まで乗り合いで移送します。料金はチケットを購入し支払います。

㉒介護タクシー
各事業所

病院受診や外出に手助けが必要な方に、移送・外出先の付添などの支援をします。看護師などの専門職が同乗したり、車いすの方の介助をすることもできます。

㉓シルバー人材センター
シルバー人材センター　☎ 0299-23-3399

豊富な経験を有した会員（高齢者）が、家事支援や庭仕事・ふすまや網戸の張り替えなどの仕事をお手伝いします。

Ⓑ暮らしを支える

㉔成年後見制度
石岡市成年後見サポートセンター
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡市全域）

判断能力が低下し、意思決定に支障のある高齢者などの権利・財産を守る制度です。成年後見制度についてのご案内や助言を行います。

㉕日常生活自立支援事業
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

福祉サービスの利用手続きの援助・日常的な金銭管理の援助および書類などの預かりサービスを行います。

㉖生活管理指導事業
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

生活管理指導員が訪問し、外出時の援助や軽度な家事の指導・支援を行います。

㉗生活管理指導短期宿泊事業（ショートステイ）
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

介護保険の認定を受けていない、概ね 65 歳以上の在宅の方が、特別養護老人ホーム等に短期宿泊して、日常生活上の指導・支援が受けられます。

㉘日常生活用具の貸出
社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

車いす・特殊寝台（介護用ベッド：有料）の貸出を行います。

㉙訪問理美容費支給サービス
高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

在宅で生活している、要介護 3 以上の認定者が、自宅にて理美容サービスを受けた場合に支給されます。

㉚◆訪問介護
ホームヘルパーが居宅を訪問し、調理・掃除・洗濯などの生活援助や、入浴・排せつ・食事などの身体介護を行います。通院などを目的とした乗降介助のサービスも提供しています。

◆マークは介護保険サービスです。市役所介護保険課（☎ 0299-23-7327）又は地域包括支援センター（☎ 0299-35-1127）にお問い合わせください。

Ⓑ暮らしを支える

㉛◆住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする際、費用のうち利用者負担割合分の負担で利用できます。事前申請により、差額は介護保険が負担します。20 万円を上限に費用を支給します。

㉜◆短期入所生活介護（特別養護老人ホームでのショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

㉝◆短期入所療養介護（介護老人保健施設でのショートステイ）

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

㉞◆居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護職員が居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

㉟◆福祉用具貸与・販売

日常生活に必要な福祉用具の貸与や販売を、専門知識を持った事業者が行います。

㊱◆訪問入浴介護

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護をします。

㊲◆訪問看護

看護師などが、疾患などを抱えている人の居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。

㊳◆訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが、居宅を訪問して、機能訓練を行います。

Ⓒ暮らし

㊴自宅

何といっても住み慣れた自宅が一番です。介護保険サービスなどを組み合わせて利用することにより、自宅での生活ができる方も多くいらっしゃいます。

㊵ケアハウス

家庭環境・住宅事情・身体機能の低下などの理由により、自宅で独立して生活することに不安のある高齢者のための住まいです。所得に応じた利用料がかかります。

㊶サービス付き高齢者向け住宅

高齢者（単身・夫婦）が安心して居住できる賃貸などの住まいです。ケアの専門家による安否確認・生活相談が受けられます。介護保険サービスなどを利用して、住宅での介護を受けることもできます。

Ⓒ暮らし

㊷有料老人ホーム

食事・洗濯・身体介護・健康管理など日常生活に必要なサービスが受けられる住まいです。「介護付き」「住宅型」「健康型」などの種類があります。

㊸養護老人ホーム

養護老人ホームは、環境上の理由や経済的理由により自宅で生活することが困難な高齢者の住まいです。所得に応じた利用料がかかります。

㊹◆グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の人が共同生活をする住宅で、食事･入浴･排せつ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。

㊺◆特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、在宅での生活が困難な人が、日常生活上の支援や介護が受けられます。原則として要介護 3 ～ 5 までの方が対象です。

㊻◆介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。

㊼◆介護療養型医療施設

長期の療養を必要とする人のための施設で、病院に併設され、医療・看護・介護・リハビリテーションなどが受けられます。

㊽◆地域密着型特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどの特定施設のうち、定員が 29 人以下の小規模な介護専用型特定施設に入居する人が、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。

Ⓓ安心のために

㊾愛の定期便

高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

ひとり暮らし高齢者の安否確認を兼ねて、週 2 回乳飲料を配達します。

㊿緊急通報システム

高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

緊急時に、緊急通報装置の非常ボタンを押すことで、石岡市消防本部に連絡が入り、救急車などの出動態勢をとることができます。

(51)ふれあい電話訪問

社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）

ボランティアによる、電話での安否確認と交流（石岡地区のみ）を行います。

Ⓓ安心のために

(52)高齢者見守りサービス（地域見守り事業）

社会福祉協議会　☎ 0299-36-4311（八郷）

ボランティアによる、月 1 回の訪問での安否確認と交流を行います。年 4 回の弁当配達を行います。（八郷地区のみ）

(53)在宅災害時要援護者避難支援登録制度

社会福祉課　☎ 0299-23-5569

大規模な災害が発生し避難する際に、自力では非難することができず、ご家族などの援助が困難で、何らかの助けが必要な方の登録を行っています。名簿は本人同意のもと、お住まいの地区の地域支援者等に提供し、日常生活での見守りや、災害発生時の支援情報として活用されます。

(54)認知症にやさしい地域づくりネットワーク形成事業

地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

関係機関や民間事業者が業務中に地域の見守りを行い、異変があった場合には市役所へ連絡します。

(55)おかえりマーク

地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

徘徊のおそれのある方の持ち物に登録番号が記載されたおかえりマークを貼り、行方不明時に早期に身元確認ができるものです。

(56)認知症サポーター

地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

13 ページをご覧ください。

(57)障がい福祉制度

社会福祉課　☎ 0299-23-5569

障がいのある方が、できるだけ自立した日常生活をおくることができるよう支援する制度です。医療費自己負担額の軽減や、各種障がい者手帳をお持ちの方への支援があります。

(58)ヘルプマーク

社会福祉課　☎ 0299-23-5569

外見からは分からない障がい等のある方がマークを持つことで、周囲の方に配慮や援助を必要としていることを伝えます。

Ⓔ家族のために

(59)身近な相談窓口

7 ～ 8 ページをご覧ください。

(60)オレンジカフェ（認知症カフェ）

地域包括支援センター　☎ 0299-35-1127

14 ページをご覧ください。

(61)家族介護者等交流会

各在宅介護支援センター

14 ページをご覧ください。

(62)認知症の人と家族の会

14 ページをご覧ください。

(63)徘徊高齢者家族支援サービス

高齢福祉課　☎ 0299-23-7326

位置情報端末機（身につけるタイプ）の基本料金などを補助します。

(64)ねたきり高齢者等紙おむつ購入費助成

介護保険課　☎ 0299-23-7327

紙おむつ・パッドなどの購入費用の一部を助成します。在宅で生活している要介護 1 以上の非課税世帯が対象です。

(65)福祉車両貸出

社会福祉協議会　☎ 0299-22-2411（石岡）
☎ 0299-36-4311（八郷）

車いすのまま乗ることのできる車両の貸出を行います。

(66)家族介護慰労金支給

介護保険課　☎ 0299-23-7327

在宅で要介護 4 以上の高齢者の介護を行っている家族に対して、家族介護慰労金を支給します。介護保険サービスを利用していない（1 週間のショートステイを除く）、非課税世帯が対象です。

認知症になっても
住み慣れた石岡で暮らすために

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人のプライドを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。

また、認知症を恥ずかしがらず、地域のさまざまな人の協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。

認知症のかたを地域で見守るために認知症サポーターになってみませんか

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、認知症のかたやその家族を温かく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。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など5名以上集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催日時等のご相談は、地域包括支援センター（☎0299-35-1127）にお問合せください。

石岡市では、今後もサポーターを増やし、認知症のかたやその家族にとって住みやすいまちづくりを目指していきます。

認知症にやさしい地域づくりネットワークとは

認知症のかたが地域で安心して暮らせるよう、関係機関や民間事業所が連携して見守りや支援をしています。

道に迷って自宅に帰れなくなったり徘徊により行方不明になった時に、早期に発見し対応するために市内の新聞店やコンビニエンスストア、薬局などの協力店へ情報を発信します。また、事前に市のメールマガジンに登録いただいた市民のかたへメールを発信し、広く情報提供を求めます。

協力店では、来店時や配達時にいつもと様子が違ったり気になる言動があるなどの認知症が疑われるかたに気付いた時には市役所へ連絡をいただく体制をとっています。

メールマガジン登録はこちら→

認知症の人と家族の交流・活動

認知症の人と家族の「つどい」

「同じことの繰り返しについイライラしてしまう」
「怒りたくないのにどうしても声が大きくなってしまい、あとで自己嫌悪…」

認知症の様々な症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいらっしゃることはありませんか。介護の在り方は人それぞれですが、同じ悩みを抱えているかたが他にもいるかもしれません。

「つどい」は認知症のかたをかかえる介護者同士や、認知症のご本人がお互いに話し合い、耳を傾けあう場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

問合せ先	公益社団法人認知症の人と家族の会茨城県支部　☎029-828-8089

「認知症の人と家族の会」による電話相談

受付日・時間	月曜～金曜日　午後1時から4時まで　（土・日・祝日・年末年始は休み）
問合せ先	公益社団法人認知症の人と家族の会茨城県支部　☎029-828-8099

オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェとは、認知症のかたとその家族など、気軽に参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、日頃の心配ごと、介護のこと、認知症のことについても相談できます。ご本人・家族同士の交流や、簡単な運動方法などの紹介もします。

オレンジカフェは、**若年性認知症**のかたの社会参加の場ともなります。

若年性認知症とは……65歳未満で発症した認知症のことです。40歳～50歳代で発症するケースもみられます。若年性認知症に対する周囲の理解不足や、働き盛りの時期の発症による経済的な問題が心配されます。介護・福祉制度の利用や、雇用継続・就労支援制度を利用することができます。

問合せ先	石岡市地域包括支援センター　☎0299-35-1127

家族介護者等交流会

介護をしているかた同士で集まり、思いや悩みを話し合う場です。市内にお住まいであればどなたでも参加できます。

問い合せ先（各在宅介護支援センター）※在宅介護支援センターの説明については7ページもご覧ください。	やさと	担当地区（小学校区）	柿岡・小幡・葦穂・吉生・小桜	☎0299-43-0811
	八郷プロバンス		瓦会・恋瀬・林・東成井・園部	☎0299-44-3221
	センチュリー石岡		南	☎0299-27-0001
	ゆうゆう		石岡	☎070-1270-9295
	ねあたり		府中	☎0299-27-6003
	あいあい		東・杉並	☎0299-28-3232