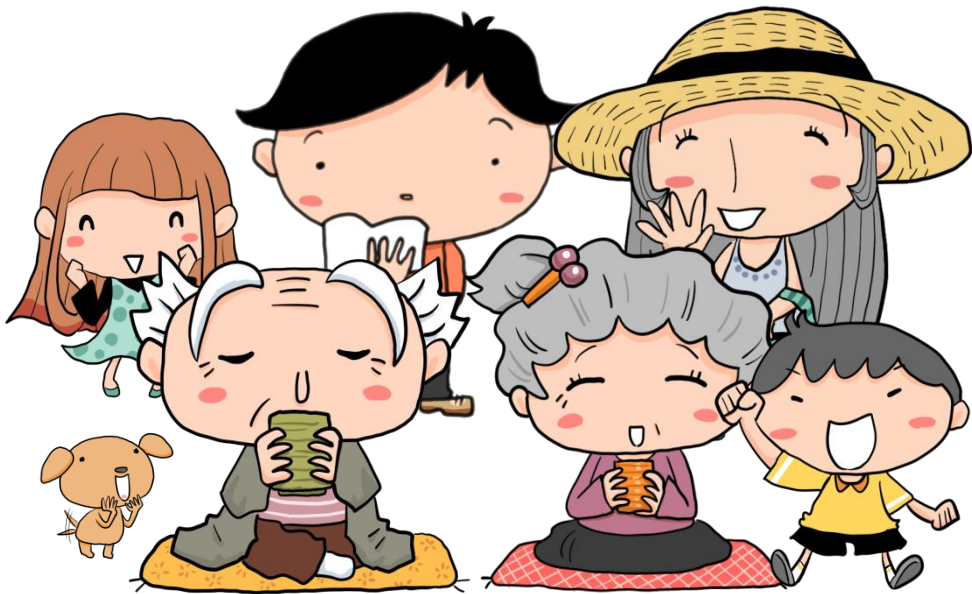


ひたちなか市

# 認知症ガイドブック

## ～備えあれば憂いなし～

認知症の事を考えようと思った時に  
最初に読むガイドブック



【作成】ひたちなか市認知症地域支援推進員

【発行】ひたちなか市高齢福祉課（2023年4月1日 ver.3発行）

# 認知症施策推進大綱@厚生労働省 によると…

認知症およびその予備軍は  
65歳以上の世代の内4人に1人  
とされています。

**決して他人事ではありません。**

あなたがいて、家族がいて、友達がいて、  
近所付き合いがあって…

ほとんどの人が、認知症やその予備軍の方と  
ともに暮らしていく時代になっています。

認知症とともに  
前向きに考える暮らし方  
を支える冊子を目指しています。

# ひたちなか市に置き換えてみると…

人口約160,000人で、65歳以上は約25%  
4人に1人と考えると…

認知症および予備軍の方は  
市内に10,000人程度と  
想定されます

## 今こそ、考え始める時

ではないでしょうか？

このガイドブックは12章で構成されます。

次の見開きページの各章一覧をご確認の上、  
それぞれの内容ページに読み進めて頂ければ幸いです。



# ページマップ

## 学び

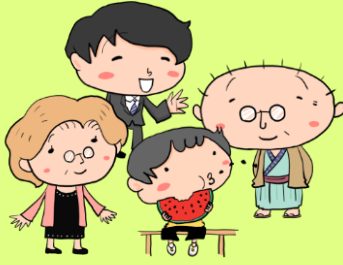


### ～第1章～

認知症という病気の事が書かれています。

認知症は私達から見てどのような病気なのか、本人から見てどのような病気なのか、2つの面からお話します。

## 家族付き合い



### ～第2章～

認知症になった本人と家族が「どう向き合っていけば良いのか」を、すでに認知症になった方々の体験を紹介しながら、考えたいと思います。

## 友達付き合い



### ～第3章～

認知症になった本人と、友人や知人が「どう向き合っていけば良いのか」を考えたいと思います。

こちらのページも、すでに認知症になった方々の体験を紹介しながら進めていきます。

## 予防と備え



### ～第4章～

備えあれば憂いなし。わかる事が増えれば、もしも！の時に、心のゆとりをもって応じる事が出来るでしょう。

少しだけ、脳の機能向上を助ける活動の紹介もあります。

## 運動



### ～第5章～

運動は、体と脳を使うだけでなく、ストレス発散にも効果的です。

元気な人も認知症になった人だって、体と心の基礎を作る運動はいつでも大切です。

より良い運動方法を一緒に考えましょう。

## 遊びとゆとり



### ～第6章～

病気こそあっても、その人は変わりません。治療とゆとり、どちらも大切にしたいものです。

認知症になっても、そうだけでなく遊び心とゆとり（余暇）がある暮らしを探す潤滑油になる章となっています。

# ページマップ

## 仕事・役割



### ～第7章～

人は暮らしていく以上、やりたい事もありますし、頼りたい気持ちを持つ事が多いです。

認知症になっても、その気持ちを大切にす為、一読いただきたい情報です。

※65歳未満で認知症と診断された方もご参考にしてください。

## 相談機関



### ～第8章～

認知症に関わる相談（予防、予備軍、若年性認知症を含む）や、地域で安心した暮らしを続けるための情報が知りたいときに、連絡する窓口を紹介します。

## 医療



### ～第9章～

茨城県で認知症の専門医に相談したい時には、この章をご覧ください。

茨城県が認可する「認知症疾患医療センター」と、その受診手順をご案内します。

## 介護保険と 障害福祉制度



### ～第10章～

介護保険・障害福祉制度には、さまざまな支援があります。サービスの種類や利用までの流れについて、大まかに解説します。

## お金・補助金



### ～第11章～

認知症によって金銭管理や各種手続きが難しくなった時の支援や、申請により受けられる給付金等の一部をご案内します。

## その他の制度



### ～第12章～

認知症の方や高齢者を狙った消費者被害、自宅に帰れなくなった時の備えや見守りサービスなど、民間／行政による支援制度を案内します。

# 第1章 学び



～認知症という病気を知ろう～  
～その当事者から見た認知症～

## 1. 認知症はどのような病気なのか？

認知症になると、脳の働きが悪くなり、暮らしの中で**失敗する事が増えてきます**。認知症と一言と言っても、認知症という「症状」が出る「病気」は数多くあります。その病気の種類によって、それぞれ症状（出来なくなる事）に特徴があります。（下図）

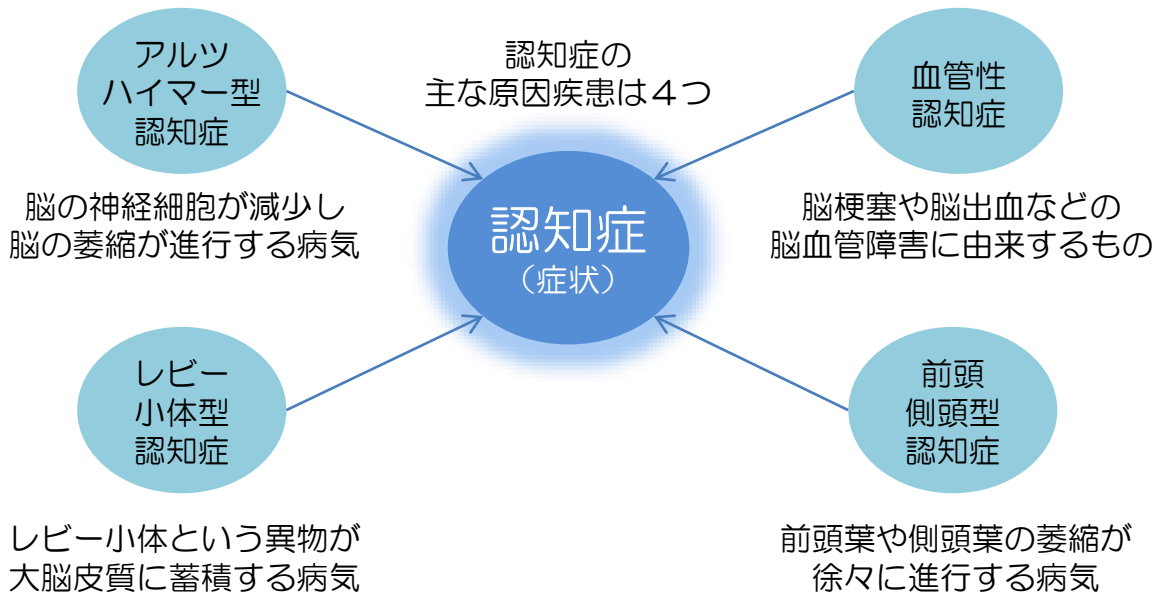
また、認知症ではありませんが、認知機能の低下がみられる「軽度認知障害（MCI）」と呼ばれる状態があります。対策を取らないと認知症に移行する可能性が高い状態ですが、早い段階で対策を取る事で、認知症の発症を遅らせる事が出来るとも言われています。

これら認知症関連のリスクは、加齢とともに高まります。その為、日本が長寿の国とな

る中で、誰もがなる可能性がある「**ごく当たり前**」の病気となってきました。

そして認知症は、例え患っても何もできなくなる病気ではありません。失敗する事はありますが、出来る事を行いながら「心の平穩」を心がける事で、落ち着いて行動が出来る様になり、結果として失敗を減らす事が出来る可能性を秘めています。

もし、より詳しく認知症の事を知りたい時には「**認知症サポーター養成講座**」（次ページ）の受講をオススメしています。広い知識を得られる無料講座ですので、お試しください。



## 2. 認知症当事者から見た認知症

認知症と健忘（もの忘れ等）を比較する時に、「認知症の記憶障害は自覚がない」と言われていましたが、自覚がある方はいます。時に「認知症が進行すると、失敗した事も分からなくなり、結果として自覚しなくなる」という事があります。

ただし、**認知症になった時の本人は**、「何かうまくいかない」「こんなはずではなかった」という**悔しい思いを人知れず積み重ねていく**、大変辛い病気だという事が分かってきました。

### 3.変化する認知症像

#### 1) 日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)

認知症の事は「認知症の人が一番知っている」という考え方から、**当事者を中心に活動する団体があります**。当事者の声を、自ら届け、国の認知症施策などにも反映される力強いグループです。

このグループからみなさんへ、認知症とともに暮らす思いや体験、制度情報などが発信されています。代表的な刊行物として下記2種類があります。

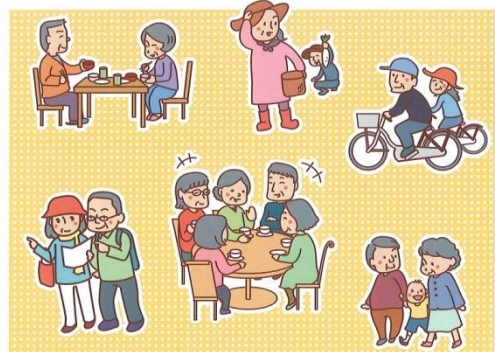
認知症とともに生きる希望宣言

本人にとってのより良い暮らしガイド

「一足先に認知症になった私達から、**あなたへ**」

## 本人 にとっての よりよい暮らし ガイド

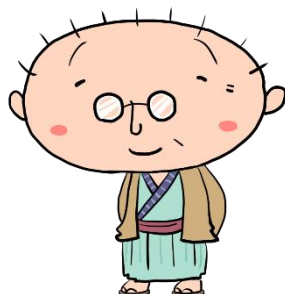
一足先に認知症になった私達からあなたへ



作成:日本認知症本人ワーキンググループ

厚生労働省ダウンロードページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000521131.pdf>



市内の各**地域包括支援センター**で **無料配布** しています。お問合せ下さい。

### 4.認知症があっても支え合う社会

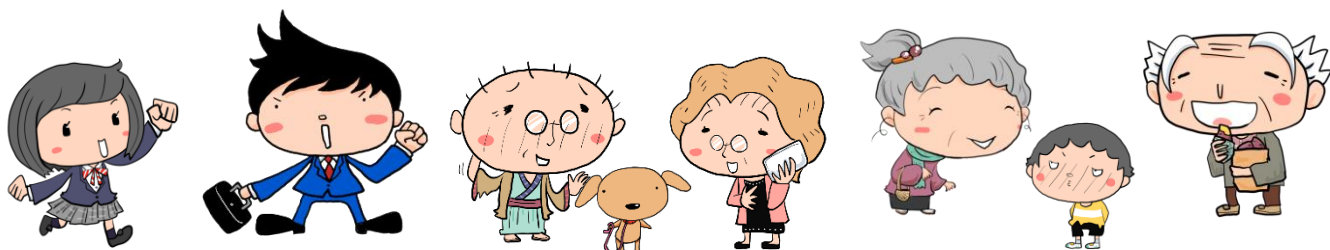
私達は自然に支え合いながら暮らしています。食事1つをとっても、①野菜を作る人、②仕入れ販売する人、③購入、調理して食べる人がいます。みなさんが購入する事で、作る人や仕入れ販売する人は支えられ、その方々がいるからみなさんが食べられます。このような誰が欠けても、成り立たない支え合いの仕組みが至る所に見られます。

さて、話が広がってしまいましたが、生活や社会とは「出来る事をしながら、助け合う」ものです。それは認知症になっても、変わる事はありません。**支え合う為に、認知症の知識を学ぼう**、という取り組みの1つが「認知症サポーター養成講座」です。

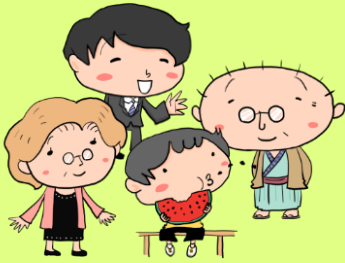
<認知症サポーター養成講座を受けるには>

年に数回「市報」で開催日をお知らせしています。また、企業・自治会・友人同士など10人程度で申込くだされば、市から出前講座に伺うことも出来ます。

詳細は市**高齢福祉課**までお問合せください。



～認知症になった本人と  
家族で考えたいこと～



## 1.大切な家族が認知症かもしれないと思ったら

もの忘れが増えてきて、年こそとったが、認知症の可能性もあるのではないか？と思い始めた事でしょう。心配はしていても、病院に行く事を嫌がったり、診察が先延ばしになるという話も周りからよく聞きます。また「大切な家族が認知症かもしれない」という事実を受け止めきれず、受診に至らないという様子も見られます。

- ・診察は、より良く生きるための1歩目と捉えてみませんか？
- ・病気と共に良く暮らすには、医療のフォローは大きな助けになります。

## 2.自分の時間と活躍の機会

介護者は、家族の事や将来の事を案じ、日々介護に追われているかもしれません。それが続くと家族が先に疲弊してしまいます。

介護者も自分の時間を持つ事が、家族みんなの笑顔に通じます。周りの協力を得ながら「自分の時間」を大切にしたいと感じます。〈ひたちなか市認知症家族のつどい、Aさんの言葉より〉



熱心に、まじめにケアをする方ほど、本人の代わりに色々な事をやってしまいます。

認知症だからと言って、本人がする事を失うと、心のバランスが崩れがちです。「まあ、多少違ってもいいか」という気持ちも持ちつつ、本人の「やってみよう」と思いを大切にあげられると、お互いに少しゆとりが生まれます。

## 3.相談相手の探し方

病気のある家族がいれば、悩みごとが出てきて当たり前です。

内容毎それぞれに、相談先を作る事で多くの情報を得る事が出来ます。

家族会など	友人	地域包括支援センター	病院
認知症の家族がいる人同士で情報交換しませんか？ <b>お互いの経験がお互いの糧</b> になります。 	ストレス発散の為に、交友関係は保つ事が大切です。 <b>一人で抱え込まないで</b> ください。 	制度やケア、遊びも含めて、 <b>何かにつけて、最初に声をかけると</b> 便利な公的相談窓口です。 	「こう暮らしたい」と医師（出来れば専門医）と <b>具体的／定期的に相談</b> する事をオススメします。 
→詳細はP15へ	→詳細はP15へ	→詳細はP17へ	→詳細はP18へ



～認知症になったご本人様へ～  
～友達が認知症になった方へ～



1. 認知症になったご本人様へ

とても勇気がいる事ですが、良い付き合いをしている友人には「認知症と診断された事を伝えてみませんか？」

認知症の症状のせいで、困る事がいつか出てくる事でしょう。「困ってるから助けて欲しい」と言えるように、また自分でも気付かない些細な失敗をフォローしてもらえるように、**普段から付き合いのある方にはそれとなく伝えてみては**いかがでしょうか？



認知症は  
不便だけど  
不幸ではない

出来ない事は  
手助けを探して  
出来る事を  
精一杯にする

認知症でもそうでなくても同じく大切な事ではないでしょうか？



2. 友達が認知症になった方へ

最初は驚くことかと思えます。でも、どうかそのままいて下さい。ある認知症の方の言葉をお借りすれば「認知症と診断されたからと言って、私は私」という事に変わりはありません。**その人の考え方や価値観、友達を大切に**する気持ち等は同じです。

個人的なお付き合いで知る

認知症は誰もがかかる可能性があります。数年後の自分や別の知り合いが病気になるかもしれません。

※65歳以上の4人に1人（予備軍含む）

病気を持つと生活の不便さが表れ、新しい生活になると言われます。新しい生活の中で、**新しい友達付き合いの仕方を仲間内で考えていく**事が大切です。

気楽な関係が一番

友達付き合いの中で、気を遣いすぎ／遣われすぎでは、ギクシャクしてお互いに心の底から楽しみにくいかもしれません。

何か失敗してしまったら、それは学ぶチャンスです。**友達同士でなら、失敗も良い経験で、次につながる**と思います。

（認知症になったAさんと友人の言葉）

- ・友達が理解者なら心強い
- ・付き合いが続くと嬉しい



- ・失敗しないと分からない事がある
- ・これまでだって成功や失敗から学んできたはず



～もの忘れが気になったら  
自分で、家族でチェックを  
してみましょう～



## 1. 認知症予防とは（認知症施策推進大綱）・・・

認知症予防は、「認知症にならない為」だけのものではありません。「認知症になったらおしまい、なりたくない」と言う方は多いですが、現在は、「認知症になるのを遅らせる」ことや「認知症になっても進行を緩やかにする」ことも予防と考えます。

また認知症があっても工夫して暮らす「共生」という考え方も同時に言われています。

## 2. 暮らしの健康診断チェックシート

- ・ 普段の自分の事を思い出しながら、当てはまる口に☑をつけてみましょう。
- ・ この半年間で、当てはまる事はありますか？

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水やお湯の出っぱなしを指摘された   | <input type="checkbox"/> 家にある <u>同じ商品</u> を買ってしまう事が増えた |
| <input type="checkbox"/> 小銭を使わなくなった         | <input type="checkbox"/> 「あれ／これ」などの言葉で話す事が増えた          |
| <input type="checkbox"/> 家電製品などのスイッチ操作にまごつく | <input type="checkbox"/> 外出が減った                        |
| <input type="checkbox"/> 趣味を楽しめなくなった        | <input type="checkbox"/> 服装や寝グセなどに無頓着になった              |
| <input type="checkbox"/> 何度も同じ話や質問をされると言われた | <input type="checkbox"/> 今日の日付が出てこない事が増えた              |

チェックが3つ以上ある、認知症について不安がある場合には、[地域包括支援センター（P.17）](#)や[認知症疾患医療センター（P.18）](#)に相談しましょう。

チェック数が気になったら…  
こんな健康習慣がオススメです(\*^^)v



<b>寝起きのリズム調整</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日同じ時間に起床</li> <li>・ 昼寝するなら長くても30分までが良いと言われます</li> </ul>	<b>天気予報をチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今日の気温や天気に合わせて服装を決めよう</li> </ul>	<b>ニュースをチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 社会／スポーツ／健康など興味を持つ</li> <li>・ 会話のネタを探す為程度の気持ちでOK</li> </ul>	<b>定食ごはんを作ろう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小鉢のある定食を作ると栄養満点。</li> <li>・ 体も脳も心もバランスの良い栄養が大切</li> </ul>
<b>1日1回外に出よう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 買い物、散歩、近所を一回り…なんでもOK！！</li> </ul>	<b>毎日誰かと話そう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標は1日3人以上</li> <li>・ 1つ以上の質問をして話を広げよう</li> </ul>	<b>軽い運動を30分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 有酸素運動で心身をパワフルにしよう！</li> <li>・ ストレス発散や快眠効果も期待アリです</li> </ul>	<b>耳のメンテナンス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウェットティッシュを小指に巻いて届く所まで拭こう</li> <li>・ おしゃべりの準備！</li> </ul>

# ～暮らしの「もしも」に備えよう～

## もしもの時のために「人生会議」

本人が語るこれまでの経験とこれからの希望を大切にする話し合い



もっと詳しく知りたい方には、出前講座を開催しています。  
【問合せ】市高齢福祉課 Tel273-0111（内線 7235）



## ～有酸素運動やデュアルタスクで 脳と体を元気にしよう～

※デュアルタスクとは

体と脳を同時に使う事を指します。例えば、おしゃべりをしてながら掃除をする等「ながら活動」と表現されます。

### 1.有酸素運動とは？

ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動を指します。軽く息が弾むくらいの運動負荷で、概ね20分以上続けて行う事で「有酸素運動」の効果が高まります。酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源にした、筋肉への負荷が比較的軽い運動を有酸素運動と呼びます。

### 2.簡単にできるデュアルタスク

#### 認知課題（脳）

- ◎しりとり
- ◎じゃんけん
- ◎歌う
- ◎数字を数える
- ◎計算
- ◎クイズに答える



#### 活動（体）

- ◎足踏み
- ◎ウォーキング
- ◎ステップ運動
- ◎腕振り
- ◎踏み段昇降



#### ☆例☆

- ・じゃんけんしながら足踏み
- ・しりとりしながらウォーキング
- ・計算しながら踏み段昇降  
などなど

#### ☆効果☆

体と頭を一緒に動かす事で、楽しむ気持ちや集中力が高まります。以前より長く歩けるなど、心・体・脳にもプラスの効果があり認知症予防含め生活習慣病予防に期待できます。

### ※運動を行う際の注意点※

- ・徐々に行うこと
- ・開始前に、ストレッチを行うこと
- ・休憩と水分を忘れずに
- ・体が痛くない範囲で「少しきつい」と感じる程度を意識すること
- ・慣れたらほかの課題を行うこと
- ・運動の内容はいくつか取り入れること

そして最も大切なのが  
**継続すること**

認知症ミニ講座「つながる1歩目講座」でも、実践アドバイスを行っています。ご興味があれば、おとしより相談センター（P17）までご依頼下さい。



## ～有酸素運動やデュアルタスクで 脳と体を元気にしよう～



ひたちなか市で行っている介護予防事業を紹介します。65歳以上の方を中心に、生きがい／仲間／役割づくりを大切にする為の取り組みを行っています。

名所	内容	問合せ先
介護予防教室 (元気サポート教室)	<p>足腰の筋力アップと認知症予防等を目的とした介護予防教室を行います。医師から運動制限を受けていない方、要介護の認定を受けていない方を対象としています。</p> <p>&lt;参加料&gt; ・送迎あり150円／送迎無し100円</p> <p>&lt;場 所&gt; ・金上…金上ふれあいセンター 1階 ・高場…老人福祉センター高場荘1階</p> <p>&lt;時 間&gt; ・午前9時30分～午前11時30分 ・午後2時00分～午後4時00分</p>	<p>高齢福祉課 ☎273-0111</p>
シルバーリハビリ 体操教室	<p>腹筋や腕の力・足の力など老化により衰えやすい筋力を無理なく強化し、「肩痛・腰痛・膝痛・転倒などを予防」します。</p> <p>健康寿命を延ばし最期まで自分らしくいられるよう介護予防に取組みます。市内コミュニティセンターや地域のサロン等で実施しています。</p>	<p>高齢福祉課 ☎273-0111</p>
元気アップ 体操教室	<p>姿勢の維持や歩行に必要な体幹部、股関節まわりの筋力や柔軟性を高める目的で、簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを中心に「元気アップ体操」を行います。</p> <p>医師から運動制限を受けていない方を対象としています。</p>	<p>高齢福祉課 ☎273-0111</p>

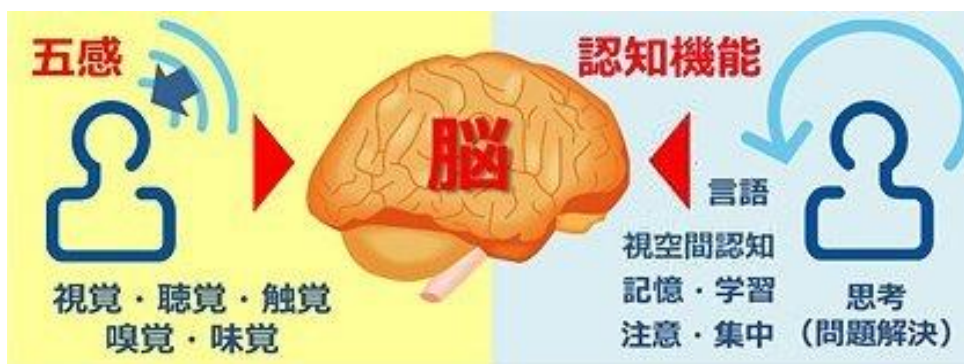


～有酸素運動やデュアルタスクで  
脳と体を元気にしよう～



## 3.シナプソロジーとは？

出来る事を目的にせず、出来なくても新しい刺激（感覚器からの刺激、認知機能への刺激）に反応する事で脳の活性化が期待できるプログラムです。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。



☆計算じゃんけん☆

グー → 10  
 チョキ → 20  
 パー → 50

70 +

レベル ↓ アップ!

☆計算じゃんけん☆

グー → 10  
 チョキ → 200  
 パー → 5000

5200 +

- 【場所】**  
特定の場所がなくともどこでもOK
- 【時間】**  
短時間  
10分～20分
- 【レベル設定】**  
参加者に合わせて調節可能
- 【対象者】**  
子供～大人  
1人～多人数まで

～楽しく遊べてくつろげる場所があると安心です～

本ページのQRコードは、ひたちなか市役所ホームページ「カフェー覧」「つどいー覧」につながります。



### 1.ひたちなか市オレンジカフェ



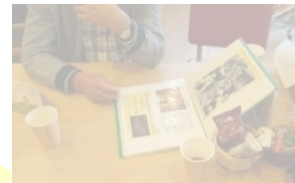
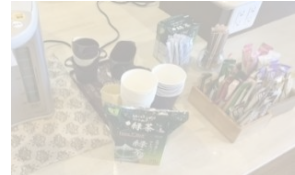
「ひたちなか市 オレンジカフェ」で検索



認知症の方でも、そうでなくても、誰もがお茶とおしゃべりを楽しめるカフェを市内9か所で開催しています。

オレンジ色は「社交性」「前向きさ」を表す色でカフェに遊びに来ながら、前向きで社交的な暮らし方が出来るようにと言った願いが込められています。

開催場所は、各地域包括支援センター（P17）にお問合せいただくか、左記QRコードをご確認ください。



「ひたちなか市 家族のつどい」で検索

### 2.認知症当事者&家族のつどい



認知症の方と近い家族等が集まり、認知症の当事者同士や家族同士、専門職と相談や情報交換をする「つどい」を開催しています。

開催場所は、各地域包括支援センター（P17）にお問合せいただくか、左記QRコードをご確認ください。



### 3.集い・くつろぎの居場所

名所	内容	問合せ先
高齢者クラブ	近所に住む仲間同士で作られたクラブ。健康／友愛／奉仕に関するさまざまな活動をしています。 (令和5年4月現在：63クラブ)	ひたちなか市 社会福祉協議会 ☎274-5135
老人福祉センター	「集いの場・交流の場」として運営しています。「ヘルストロン」「囲碁・将棋」「カラオケ」等が無料でご利用いただけます。 (令和5年4月1日より)	ひたちなか市内3カ所 大島荘 ☎272-3301 高場荘 ☎285-8422 みなと ☎262-5128
ふれあい・いきいきサロン	自治会やボランティアの運営による、気軽に集まれる交流の場。おしゃべりやレクリエーションをしたり、各サロン毎にさまざまな活動をしています。 (令和5年4月現在：55サロン)	ひたちなか市 社会福祉協議会 ☎274-5135

～役割を持つ事は大切です  
出来る仕事を続けよう～



## 1. 共に笑顔で役割をもち、ほめ合うことの大切さ

- 1) 認知症の人には「きょうよう・きょういく」がポイント  
「今日の用事がある・今日行く所がある」という日課・役割が良い生活につながります。
- 2) 人の役に立つという事  
役に立ったり、感謝されると脳内でドパミンが放出され、喜びを感じ、意欲が高まります。

## 2. 成功体験を増やすと自信につながります。

- 1) 脳の合理化を利用しよう。  
脳には合理化という「口に出したことを正当化する仕組み」があります。「〇〇はダメ」でなく「〇〇だといいいですね」としましょう。
- 2) 小グループでの活動が効果的です。  
認知症になっても、出来ない事に対して最低限の援助をし、見守ることで色々な事ができます。
  - (1) 就労支援サービスで役割をもって働く。
  - (2) デイサービスで役割をもちながら、楽しむ。

脳は前向きな言葉を口にする  
と心が前向きになるようにできています



→P21～22障害福祉制度へ  
→P21～22介護保険制度へ

## 3. 若年性認知症の方の仕事

- 1) 退職する前に出来ること  
～若年性認知症支援コーディネーターの活用～
  - (1) 早期診断・早期対応
    - ・産業医、人事担当者、主治医への相談
  - (2) 症状の進行に合わせた就労継続の判断
    - ・業務内容の見直しや、配置転換による就労継続作業能力の見極め
    - ・雇用や勤務形態の変更による就労継続休職制度の有無・利用を確認
  - (3) 退職後の生活を見据えた準備
    - ・家庭以外の居場所となる場所の確保
    - ・障害福祉サービスや介護保険サービス等の利用の検討
    - ・給付などの手続き→P23お金の話へ

### 《就業についての相談》

茨城県若年性認知症支援コーディネーター (栗田病院)	☎029-295-0005
水戸公共職業安定所 (ハローワーク) 水戸市水府町1573-1	☎029-231-6221
いばらき就職支援センター 水戸市三の丸1-7-41	☎029-300-1916
茨城県障害者職業センター 笠間市鯉淵6528-66	☎0296-77-7373
障がい者就業・生活支援センター KUINA ひたちなか市長砂1561-4	☎080-1277-2221





～あれっ？今までと違うかも？  
そのタイミングで相談しよう～



## 1. 地域包括支援センター

医療や福祉の専門職が在籍し医療や介護保険、福祉などに関する様々な相談を受け付け、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすための支援や相談等を行う機関です。受付時間は、日祝日を除く8:30～17:30となっております。



市報に掲載された活動紹介文に繋がります。

**勝田一中**  
地域包括  
支援センター  
☎354-5221  
勝田第一中学校区

お気軽に  
お電話ください



**大島中**  
地域包括  
支援センター  
☎219-5775  
大島中学校区

**西部**  
地域包括  
支援センター  
☎276-0655  
勝田第二中・  
田彦中学校区

**北部**  
地域包括  
支援センター  
☎229-2255  
勝田第三中・  
佐野中学校区

**東部**  
地域包括  
支援センター  
☎264-1501  
那珂湊中・  
美乃浜学園区

## 2. 認知症地域支援推進員

問合せ：各地域包括支援センター

地域包括支援センターには、医療や福祉の専門職である「認知症地域支援推進員」が配置されています。認知症に関する相談受付、早期の支援と対応を行っています。

## 3. 認知症初期集中支援チーム

問合せ：地域包括支援センター/高齢福祉課

認知症は早くに気付いて「診断」「対応」することが大切です。「認知症初期集中支援チーム」は、認知症の不安がある人やその家族の相談者となり、適切な医療介護サービスが受けられるよう6ヶ月を目安に支援をしています。



## 4. ひたちなか市役所 ☎273-0111

高齢福祉課/介護保険課/障害福祉課

## 5. 若年性認知症支援コーディネーター ☎029-295-0005

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。栗田病院認知症疾患医療センターに、専門の相談員が配置されています。

<受付時間>

9:00～17:00（日、祝祭日、年末年始を除く）



## 6. 公益社団法人『認知症の人と家族の会』茨城県支部 ☎029-828-8099

<認知症に関する電話相談>

平日13:00～16:00（土・日・祝祭日を除く）



～専門医の早期診断・早期治療が  
認知症医療では特に大切です～

## 1. かかりつけ医

日常的な診療や健康管理を行ってくださっている身近な医師です。  
専門病院を受診する際には、かかりつけ医から紹介してもらいましょう。

## 2. 茨城県認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断・治療・相談等を専門に行う病院が、県内に12病院あります。

予約により診察日を決めてからの受診となります。

認知症の診断は、CT・MRI等による画像診断、神経心理学的評価、本人の問診、本人の日常生活を知る人からの問診等により確定診断を行います。

疾患医療センターへの受診時には、かかりつけ医のある方は、かかりつけ医に紹介してもらい受診しましょう。

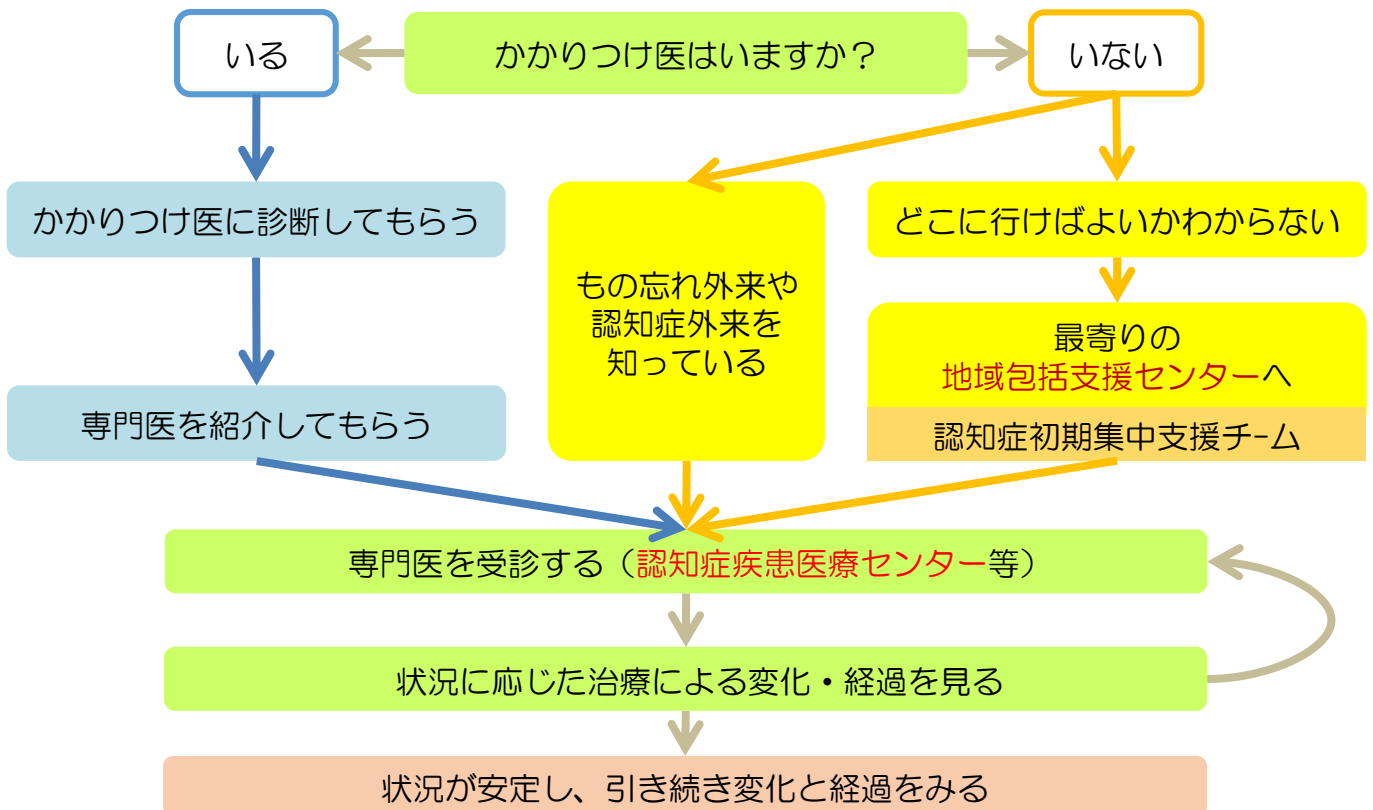
ひたちなか市周辺の認知症疾患医療センター

汐ヶ崎病院  
029-269-9017

志村大宮病院  
0295-58-8020

栗田病院  
029-298-1396

石崎病院  
029-293-7165



こんな変化があったら

# 要注意

受診が早いほど  
症状を改善の可能性が高まります！

Q1：変化に気が付いたのは、いつですか？

Q2：その変化は、どんな早さで変わっていますか？

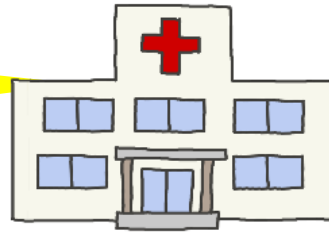
次のページへ

週／月単位で変化してきた

年単位でいつの間にか変化してきた

イラストの症状に心当たりがあれば

すぐに病院に！



どこかハッキリせず  
ぼーっとしている

もの忘れが  
悪化した

言葉が出ない  
呂律が回らない

目の動きが  
左右対称でない

感情の起伏が  
激しくなった

とても  
落ち込む

よく物を落とす  
ようになった

トイレの回数が  
急に増えた／減った

ふらつく  
転ぶ

排泄の失敗

早いうちであれば回復、障害軽減が期待出来ますので早めの対応をおすすめします。

(水頭症、硬膜下血腫、アルコール性認知症、ビタミン欠乏性認知症、脳血管型認知症、その他神経疾患や、脱水症状が懸念されます)

こんな変化があったら

# 要注意

受診が早いほど  
症状を改善の可能性が高まります！

Q1：変化に気が付いたのは、いつですか？

Q2：その変化は、どんな早さで変わっていますか？

~~週/月単位~~で変化してきた

年単位でいつの間にか変化してきた

4大認知症やその手前にあるMCIである可能性があります。

認知症の前段階の事で、対策をしないと年間約5~15%が認知症に移行すると言われています。

## 健忘型 MCI

- ・記憶の低下が見られる

## 非健忘型 MCI

- ・慣れた作業の手順を間違える
- ・慣れた動作が下手になる
- ・言葉にアレ/コレが増える

認知症の種類、MCIを含めた進行度合いによって対策が変わります。医師との相談を始めましょう。

- ・最近の事ほど顕著に忘れる
- ・日付や時間の感覚がズれる
- ・初期であれば家事等は出来る



アルツハイマー型  
認知症

- ・体や考える速さが遅くなりがち
- ・日によって症状が異なる
- ・ダメージを受けた部位により症状が様々



脳血管性  
認知症

- ・つまづきやすい  
又は転びやすい
- ・姿勢が傾く
- ・脳も体も調子が朝と夕方が変わる（日内変動）
- ・ない物が見える



レビー小体型  
認知症

- ・極端にマイペースになる
- ・我慢が苦手
- ・意欲の低下
- ・人に無配慮
- ・性格が変わる



前頭側頭型  
認知症

# 第10章 介護保険制度と 障害福祉制度



～暮らしを支える  
介護保険・障害福祉サービス紹介～

## 1. 介護保険制度でサービスを使うには

1) **申請が必要**です。下記の①～③の方法で申請できます。

①市役所介護保険課	②地域包括支援センター	③居宅介護支援事業所
自分または、家族が申請をする。	相談センターへ代行申請の依頼をする。(→P17)	ケアマネジャーに代行申請の依頼をする。

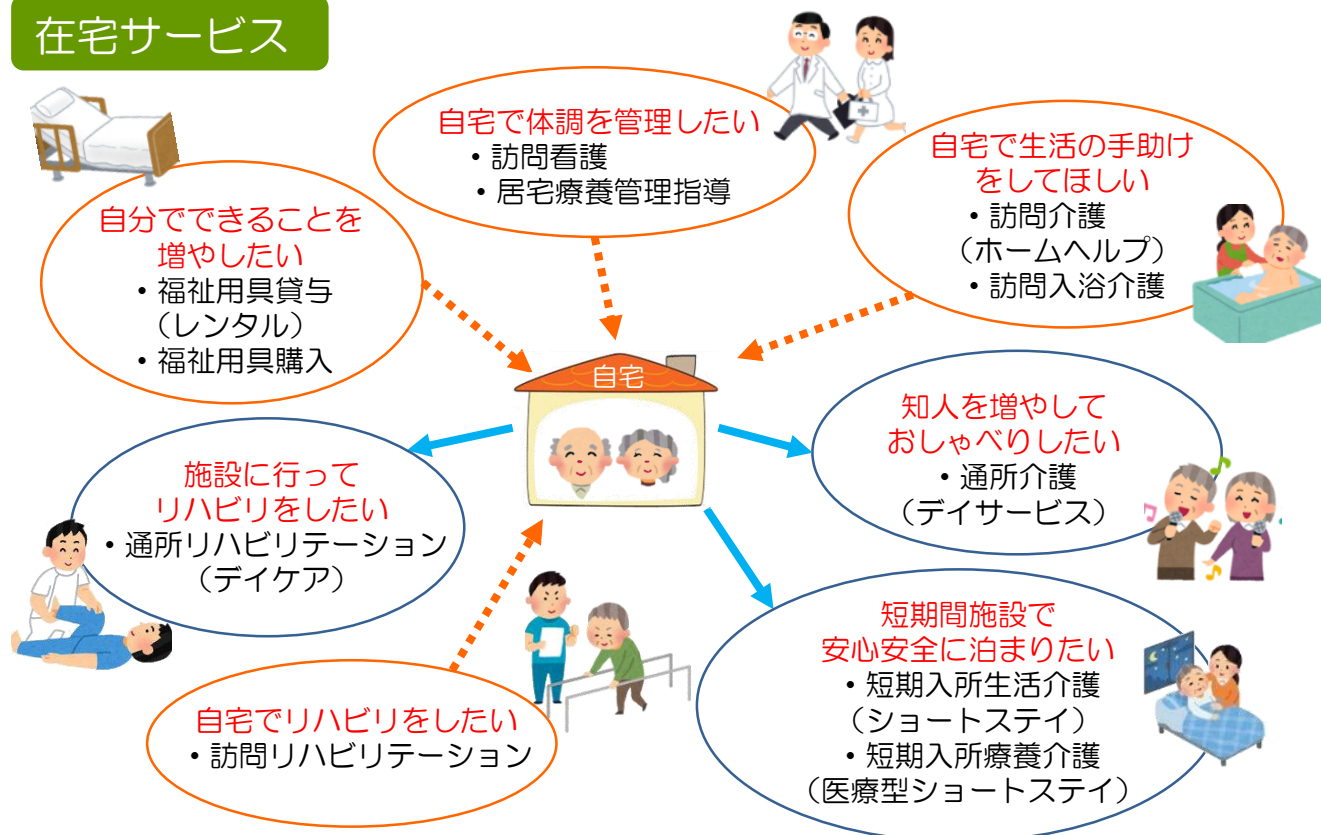
2) 申請からサービス利用開始の流れ

- |                          |                             |                              |                               |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ①認定調査<br>調査員が自宅訪問し調査します。 | ②主治医意見書<br>かかりつけ医に書いてもらいます。 | ③新しい介護保険証<br>申請後、約1ヶ月後に届きます。 | ④ケアマネジャー<br>サービス計画を作成してもらいます。 |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|

ケアマネジャー（介護支援専門員）とは、介護の知識を広く持った専門職です。利用者や家族の相談に応じ、アドバイスや希望にあった「サービス調整とサービス事業者との連絡や、時に入所施設の紹介など、介護全般の相談を担っています。

3) 介護保険でできること

### 在宅サービス



# 第10章 介護保険制度と 障害福祉制度



～暮らしを支える  
介護保険・障害福祉サービス紹介～

## 施設サービス

- ・介護が中心か治療が中心かなどにより、入所する施設を選択します。
- ・申し込みは施設に直接行い、介護度によって選べる施設が異なります。

### 生活しながらサービスを受けられる施設

- ・介護老人福祉施設  
（特別養護老人ホーム）
- ・介護老人保健施設（老人保健施設）
- ・介護療養型医療施設（療養病床等）
- ・介護医療院

### 認知症の方が生活の支援を受けながら、 地域で共同生活する住居

- ・認知症対応型共同生活介護  
（グループホーム）



## 2.障害福祉制度でサービスを受けるには

- 介護保険サービスでは不足する部分のサービス／介護保険にはないサービスが受けられます。
- 申請が必要です。→障害福祉課 ☎273-0111

### 1) 働く意欲を保つ

#### ①自立訓練

身体機能・生活能力向上の訓練を行います。

#### ②就労移行支援

一般企業への就労の為の訓練を行います。一般就労が難しい場合は…③へ

#### ③就労継続支援

一般企業への就職が不安、困難な方へ働く場の提供と訓練を行う。

- ・就労継続A型（雇用契約あり）  
利用開始時、65歳未満で雇用契約に基づいて働きながら一般就労も目指します。
- ・就労継続B型（雇用契約なし）  
一般企業就労が難しい人等を対象に、雇用契約は結ばずに仕事することで働く場を提供し、社会的自立を目指して、必要な訓練を行う。

### 2) 外出の手伝い

#### ①行動援護

自己判断能力が制限されている人が外出などの行動をするときに、危険を回避するため、必要な支援が受けられます。

#### ②移動支援

障害により屋外の移動が困難な方が外出をするときにヘルパーが付き添い、社会生活上不可欠な外出や余暇活動などの社会参加／外出支援が受けられます。

介護保険の詳細は「あんしん介護保険」／障害福祉制度の詳細は「輝く明日へ」  
をご確認ください。ともに、ひたちなか市役所で受け取る事が出来ます。

～お金の管理や大事な契約などが  
自分で出来なくなった時に  
支える制度～



## 1. お金の管理や手続きを誰かに支援してほしい

### 日常生活自立支援事業

<内容>

- ①介護サービス等の利用援助
- ②日常的金銭管理
- ③書類などの預かり

<窓口>

- ・ひたちなか市社会福祉協議会  
☎274-3241

### 成年後見制度

<窓口>

- ①法定後見…水戸家庭裁判所  
☎224-8513
  - ②任意後見…水戸合同公証役場  
☎231-5328
- ※地域包括支援センター／高齢福祉課／  
社会福祉協議会でも相談できます。

## 2. 申請により受けられる給付制度

### 自立支援医療

<内容>

- ・認知症での通院治療の自己負担額が1割に軽減する
- ※世帯収入や疾病等で上限あり

<窓口>

- ・障害福祉課 ☎273-0111

### 障害年金

<内容>

病気やケガにより日常生活や就労が困難になった場合、障害の程度に応じて支給。

<窓口>

- ①国民年金…国保年金課 ☎273-0111
- ②厚生年金…水戸北年金事務所  
☎231-2283

### 傷病手当金

<内容>

健康保険に加入している本人が、病気やケガで仕事を休み、給料がもらえない時に現金が給付される制度

<窓口>

- ・加入の健康保険組合、健康保険協会等

### 高額医療費・高額サービス費

<窓口>

- ・加入の健康保険組合、健康保険協会等
- ※合わせて、ご加入の保険内容を一度ご確認ください。

### 税金・公共料金の減免

<内容>

障害者手帳などを提示し、税の一定額が控除される場合がある

<窓口>

- ・所得税…太田税務署☎0294-72-2171
- ・住民税…市民税課 ☎273-0111

### 年金保険料の免除

<内容>

収入の減少や失業などにより保険料の支払いが困難になった、又は障害年金の1級／2級を受ける60歳未満の保険料を免除。

<窓口>

- ・国保年金課 ☎273-0111

～悪質商法や緊急通報、免許など暮らしを守る制度の話～



## 消費生活トラブルや悪質商法の相談

<窓口>

- ①ひたちなか市消費生活センター  
☎273-0111
- ②警察相談専用電話  
☎301-7379（悪質商法相談）  
☎301-0074（偽電話詐欺相談）

## 1人暮らしで体調の急変時が心配

<内容>

- ・緊急通報システム  
70歳以上の身体が虚弱な1人暮らし高齢者、または重度障がい者等が対象となります。  
体調の急変時にボタンを押す事で自動的に消防本部に繋がる端末の貸し出しを行っています。

<窓口>

- ・高齢福祉課 ☎273-0111

## 行方不明・徘徊が心配

<内容>

- ①おかえりマーク
- ②位置探索機器貸出事業（GPS）  
認知症等で行方不明になった方を早期発見／保護する見守りシステムで暮らしを支える。

<窓口>

- ・高齢福祉課 ☎273-0111

## 運転免許の相談

<窓口>

- ①茨城県警察運転免許センター  
☎293-8811（代表）  
☎240-8127（運転適性相談専用）
- ②ひたちなか警察署  
☎272-0110

## 健康保持・安否確認をしたい

<内容>

- ①配食サービス（月～金の夕食）  
70歳以上の1人暮らし、または高齢世帯が対象となる。
- ②愛の定期便（ヤクルトか牛乳を配達）  
70歳以上のひとり暮らし、または60歳以上の心身機能障害がある方が対象となる。<窓口>  
・高齢福祉課 ☎273-0111

## 虐待の相談

<窓口>

- ①高齢福祉課／生活支援課  
☎273-0111
- ②ひたちなか警察署  
☎272-0110





「認知症とともに生きる希望宣言」は、  
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、  
体験と意思を言葉にし、それらを寄せ合い、  
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に  
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、  
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを  
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、  
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ  
代表理事 ◆ 藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、  
全国で「希望のリレー」プロジェクトを展開していきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ  
hope@jdwg.org ◆ <http://www.jdwg.org>



2018年  
10月

# 認知症とともに生きる希望宣言

## 1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、  
前を向いて生きていきます。

## 2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、  
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

## 3

私たち本人同士が、出会い、つながり、  
生きる力をわき立たせ、元気に暮らししていきます。

## 4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、  
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

## 5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、  
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

# 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

## 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

## 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

## 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力を再構築し、元気に暮らし続けます。

- ◆落ち込むこともありますが、仲間に合わせて勇気と自信を築かせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

### 私 たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに

**「認知症とともに生きる希望宣言」**をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、

そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという

人の輪が広がることを願っています。



## 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これからも、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

## 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいまちを一緒につくっていきます。

- ◆認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよくなることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

- 1.旅の言葉（著：JDWGら）
- 2.認知症とともに生きる希望宣言（日本認知症本人ワーキンググループ）
- 3.認知症の私からあなたへ（著：佐藤雅彦）
- 4.シナプソロジー（シナプソロジー研究所）
- 5.認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント（著：山口晴保）

元気な時は「健康増進」のために  
困り事がある時が「相談相手」に  
いつでも私達をご活用ください。

