

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

知ってほしい！認知症のこと

認知症とは

さまざまな原因で、脳の働きが低下し、記憶力や判断力などに障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態です。

2025年（3年後）には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。

認知症は、早期発見・早期対応が大切です！

認知症は、早期に対応することで進行を遅らせたり、原因が分かれば改善できるものもあります。軽度の認知障害（認知症と正常な状態の間）の場合は、早期に対応することにより、半数近くが正常な状態に戻ると言われています。

受診（治療）、介護サービスの利用、脳に良い生活習慣（バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、社会参加活動など）で認知機能の低下を防ぎましょう。



自分や家族ができる認知症の気づき

認知症によくみられる主な症状です。ぜひチェックしてみましょう。チェックが多くつけばつくほど、早めにご相談ください。

【本人の気づき】

- 最近忘れっぽくなった
- 意欲がわかない
- 頭の中が霞がかかっているような感じがする
- イライラしたり、怒りっぽくなった
- 日常生活に不安や困難を感じる

【家族や友人の気づき】

- 探し物が増えた
- 今日が何月何日かわからない
- 同じ話を何度も繰り返したり、聞いたりする
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする
- 身なりを気にしなくなった
- いないはずの人や動物などがいると言う

物忘れなど気になる症状はありませんか？



地域包括支援センターサン豊浦
認知症地域支援推進員
原田さん（社会福祉士）

ひたちオレンジカフェ



もの忘れがあるなど認知症の心配がある方や、介護者、地域の方など、どなたでも参加できます。

内容 体操や脳トレ、作業療法（ポストカードづくりなど）、レクリエーションなどの交流を通して楽しい時間を過ごしています。

*ひたちオレンジカフェの年間予定はこちら▶



認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方とご家族をできる範囲で手助けしたり、温かく見守る応援者を養成する講座です。市内中学校、一般の方などを対象に開催しています。



日立市の認知症サポーターは、12,877人になりました（2022年7月末現在）。

*認知症サポーター養成講座の年間予定はこちら▶



受講した方には、サポーターの証（日立市オリジナルカード）を交付します！



地域のみなんで、認知症の方やその家族を支えるさまざまな取組をご紹介します

高齢者の暮らしを支える総合相談窓口

地域包括支援センター をご利用ください

高齢者の医療・介護・福祉などを支える専門スタッフがいます。認知症に関する相談も受け付けていますので、どなたでもお気軽に、まずは電話などでご相談ください。

地域包括支援センターの職員がご自宅などへ訪問し、相談をお受けすることもできます。

地域包括支援センター	電話番号	担当する小学校区
福祉の森 聖孝園	39-1166	櫛形、山部、中里
サン豊浦	33-8811	豊浦、日高、田尻
神峰の森	33-5512	滑川、宮田
銀砂台	33-6500	仲町、中小路、助川
小咲園	32-7900	会瀬、成沢、諏訪
鮎川さくら館	36-7303	油繩子、大久保、河原子、塙山
金沢弁天園	33-7424	大沼、金沢、水木
成華園	33-7119	大みか、久慈、坂本、東小沢



不安を抱えたままで過ごさずに、ぜひ、一度ご相談ください。

地域包括支援センター 銀砂台
認知症地域支援推進員
飛田さん(社会福祉士)



▶市や各地域包括支援センターには、医療・福祉の専門職で、認知症の専門研修の修了者である「認知症地域支援推進員」を配置しています。



高齢者だけじゃない!

若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症です。相談窓口は、高齢福祉課や地域包括支援センターの他、県が総合相談窓口として、下記の病院に若年性認知症支援コーディネーターを配置しています。

【若年性認知症支援コーディネーター配置場所】

- 筑波大学附属病院(つくば市)
月～金曜日 午前9時～午後5時
☎ 029-853-5846
- 栗田病院(那珂市)
月～土曜日 午前9時～午後5時
☎ 029-295-0005

認知症の人を介護する家族の会

「日立市そよかぜの会」

月に1回程度、介護者同士で話したり、認知症について勉強したりしています。お気軽にご連絡ください。



連絡先 日立市そよかぜの会(今村)

☎ 080-3200-5514

日立市認知症ケア あんしんガイド

市内の認知症相談医や相談先、認知症の方の気持ちや接し方などを掲載しています。

本冊子は、高齢福祉課などにあるほか、市のHPからダウンロードできます。



見守り支援サービス

*事前の申請が必要です。詳しくは問い合わせてください。

1 GPS 端末を活用した見守り支援サービス(本人負担あり)

GPS 端末を内蔵した靴を履くことにより、行方不明時に家族がスマートフォンなどから、居場所を確認することができます。

2 徘徊 SOS ネットワーク事業

警察・消防や約 450 事業所と連携して、行方が分からなくなった方の速やかな発見・保護につなげます。

3 おかえりマーク

登録番号の入った「おかえりマーク」シールを靴や洋服などに取り付けることで、速やかに家族へ連絡することができます。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 227