

特集 9月は茨城県認知症を知る月間

みんなで知ろう 認知症のこと



写真は左から平田さんご夫婦とケアマネジャー綿引さん

認知症は、脳や身体の病気などが原因で脳の働きが低下し、記憶力や判断力、人とのコミュニケーションなどに障害が起こり、生活する上でおよそ6か月以上支障が継続している状態をいいます。厚生労働省によると、4年後には高齢者の5人に1人が認知症になるとされていることから、特別なものではなく、誰もがなりうる病気といえます。

認知症になったとしても、適切な治療と支援により、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

問合せ 高齢福祉課 内線 227

認知症の気づき

表紙のチェックリストは何点でしたか？

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。

また、点数が低くても、認知症を疑うような日々のサインや心配なことがある時には、早めに相談することが大切です。

認知症の初期症状

- 日付や時間が分からなくなる
- 最近の出来事や予定をよく忘れる
- 同じものを何度も買ってしまう
- 「ものを盗まれた」と言うなど

*チェックリストの結果はあくまでおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。

認知症の予防

認知症の初期や認知症になる前の状態（軽度認知障害：MCI）など、なるべく早い時期に対応することが大切ですが、認知症になりにくくしたり、進行を遅らせるため、次のことが有効だと言われています。

運動して脳の血流を良くしましょう

- 1日30分以上のウォーキングなど
- ウォーキングしながらしりとりするなど、脳トレと組み合わせるとより効果的です。

バランスの良い食事をとりましょう

- ブドウ糖（ご飯など）、タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品）、ビタミン類（野菜）などをバランスよく食べましょう。

相談しましょう

認知症は、早期発見・対応が大切です。MCI（軽度認知障害）の場合、対応次第で半数近くが改善すると言われています。認知症の疑いがある場合には、自己判断せず、早めにお近くの地域包括支援センターなどに相談しましょう。

認知症サポート医

認知症の方をサポートしている認知症の専門医です。早期発見・対応のために、認知症初期集中支援チームや認知症の医療や介護の専門職などに指導・助言しています。



日立さくらクリニック
工藤 純夫 先生



日立梅ヶ丘病院
岡田 正樹 先生



わだクリニック
和田 美弦 先生



永井ひたちの森病院
永井 直規 先生



日立梅ヶ丘病院
萩野谷 真人 先生



永井ひたちの森病院
永井 玲恩 先生



永井ひたちの森病院
永井 絵林 先生

認知症の相談窓口

認知症かな？と思ったら、まずは次のいずれかの窓口にご相談しましょう。

各地域包括支援センター



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。心配なことがありましたら、ぜひご相談ください。

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

認知症初期集中支援チーム



保健師・看護師・介護福祉士などの専門職がご自宅を訪問し、認知症の方やその家族の状況に合わせて認知症サポート医と連携し、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。
(高齢福祉課内 内線 227)

かかりつけ医・認知症相談医

認知症の診断を受けるためには、かかりつけ医や認知症相談医に受診する必要があります。

認知症相談医は、下記 QR か「日立市認知症ケアあんしんガイド*」でご確認ください。

*高齢福祉課、各地域包括支援センター・支所・交流センターにあります。



市ホームページ

認知症疾患医療センター (日立梅ヶ丘病院内)



認知症に関する相談を受ける窓口です。日立梅ヶ丘病院への受診予約の他、必要時に適切な相談窓口へのご案内なども行っています。

オレンジカフェ「脳いきいき」を実施します！

と き 9月17日(金)
午後1時30分～3時30分
と ころ 日立梅ヶ丘病院5階ラウンジ
対 象 もの忘れがあるが、認知症の診断をまだ受けていない方
内 容 脳の話、シナプソロジーの体験など

申し込み

9月16日(木)の午後4時までに電話で、日立梅ヶ丘病院 TEL 35-2764 へ

地域のみなんで支えます

市では、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域のみなんで認知症の方やそのご家族などを支えるための取り組みなどを行っています。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターの目印は、オレンジリングに代わり、今年度から日立市オリジナルバッジです。



オレンジリング バッジ (6種類)

認知症の正しい知識の普及のため、地域で、認知症の方とご家族を手助けしたり、温かく見守る応援者を養成します。



詳しくはこちら



ひたちオレンジカフェ

認知症の方や家族、地域の方などが体操や脳トレ、レクリエーションなどを通して交流することができます。



詳しくはこちら



見守り支援サービス

① GPS 端末を活用した見守り支援サービス

GPS 端末を内蔵した靴を履くことにより、行方が分からなくなってもすぐに居場所を確認することができます。



詳しくはこちら

② 徘徊 SOS ネットワーク事業

警察・消防や市内約 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。



詳しくはこちら

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。



詳しくはこちら



介護予防事業

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300

運動、脳トレ、食生活・歯科講話などを実施する「脳とからだのいきいき健康教室」など、さまざまな事業を実施しています。詳しくは問い合わせてください。

脳とからだのいきいき健康教室を実施します！

とき 10月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)
各日午後1時30分～3時(10月4日は午後1時までにお越しください。)

ところ かねはた老人ホーム

対象 できるだけ全日参加できる65歳以上の市民の方
内容 認知症を予防し、いつまでも自分らしく、いきいきと過ごすための生活習慣について学びます。

申し込み

9月13日(月)から電話で、健康づくり推進課
TEL 21-3300 IP 050-5528-5180へ



散歩好きな夫にピッタリ！

夫は好奇心が旺盛で、散歩に出かけると2時間ぐらい帰ってこないときもあります。

ケアマネジャーさんに勧められて使い始めたGPS端末の見守り支援サービスは、そんな夫にピッタリ。どこにいるかが分かると、とても安心できます。

夫とは中学からの付き合い。最後まで寄り添っていきたいです。

信子さん

健二さん

とても明るく、元気なお二人です。健二さんにとって、いつでも前向きな信子さんの存在はとても大きいと思います。

ケアマネジャー
綿引さん



日立市そよかぜの会
今村会長

「日立市そよかぜの会」で悩みを共有しましょう！

認知症の方を介護する家族の会「日立市そよかぜの会」は、同じ境遇の方が悩みを相談しあえる場所です。「大声を出される」「言うことを聞かない」など、介護で悩みを持っている方は、ぜひ一度ご連絡ください。心の重荷を言葉にすれば、今よりもきっと心が軽くなります。

日立市そよかぜの会

とき 毎月最終火曜日
午後1時～3時
ところ 福祉プラザ
*日時と場所は変わる場合あり
問合せ 日立市そよかぜの会
TEL 080-3200-5514 (今村)
高齢福祉課 内線 246



認知症の方への対応

本人は、もの忘れや失敗などが続くと、不安な気持ちが強くなります。周囲の人は、その気持ちを理解することに努め、やさしく声かけしましょう。

3つの「ない」

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

具体的な7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

高齢者だけじゃない！

若 年 性 認 知 症

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症の方については、就労や生活費、子どもの教育費などの経済的な問題を抱えている傾向があり、また、その状態や環境に応じてさまざまな制度があります。

若年性認知症支援コーディネーター

県では、ワンストップの相談窓口として若年性認知症の方を総合的に支援する「若年性認知症支援コーディネーター」を配置しています。

相談日 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～午後5時

住 所 つくば市天久保2-1-1

問合せ 筑波大学附属病院 TEL 029-853-5846

主な相談内容

- 若年性認知症に関すること
- 家族会や本人の集いなどの紹介
- 医療機関や地域の相談窓口の紹介
- お仕事などの継続や経済面に関する相談
- 自動車運転に関することなど