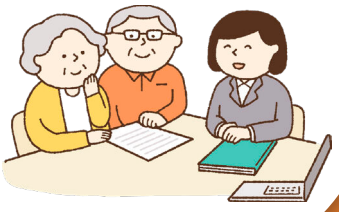
知って備えよう！





守谷市
認知症
サポートブック

～守谷市認知症ケアパス～





令和８年９月改定版

もくじ

P 1 どんなときも、自分らしく生きる
P 3 守谷市認知症ケアパス
P 5 認知症の症状 / P 6 周囲の人が心がけること
P 7 交流を持とう / P 8 初めて相談したいときに
P 9 認知症への備えと診断
P11 受診をするときに
P13 認知症ってどんな病気？
P15 生活を支えるサービス
P17 外出時の交通手段を確認しよう！ / P18 認知症チェックリスト



ロバ隊長
認知症サポーターキャラバンの
マスコットキャラクター

どんなときも、自分らしく生きる

認知症は特別なことではありません。
けれど、認知症と向き合うとき、本人もご家族も不安を感じるのは自然なことです。
そんな不安の中でも、家族や周囲の人が本人の気持ちに寄り添い、
やさしさと思いやりを持って接することで、
住み慣れた自宅で穏やかに、そして自分らしく暮らすことができます。
認知症について地域のさまざまな人と協力し合うことは
認知症への理解を広げ、
誰もが認知症になっても安心して暮らせる「まちづくり」へと繋がっていきます。
私達は、「認知症になっても安心して住み続けられるまち守谷」を目指して、
皆さまとともに歩んでいきます。

私たちが
寄り添います

認知症とともに歩む専門職からのメッセージ

不安なことや心配事がありましたら地域包括支援センターにご相談ください。ほんの少し、気持ちが和らぐかもしれません。

守谷市南部地域包括支援センター
職員一同

困っていることを 近くの人に伝えてください。誰かがきっと手伝ってくれます。
でも、もし近くの人に言えない時は、そっと私たちケアマネジャーへ話して下さい。

茨城県介護支援専門員協会　守谷地区会
木内 和也

困っていることをまずは相談して下さい。地域の相談窓口に声をかけて下さい。

守谷市北部地域包括支援センター
職員一同

当院は 初期認知症の
鑑別診断・治療・リハビリを
実施しています。
お気軽にご相談ください♪

南守谷クリニック　小野内 健司

ご本人もご家族も初めてのことやわからないことが多く、戸惑うことがあるかもしれません。是非 こころに抱えている想いを教えてください。

認知症の方の家族のつどい
公認心理師

気になることがございましたら早めに認知症専門医の私共にご相談ください。

さとう内科・脳神経外科クリニック
院長 佐藤弘茂、副院長 佐藤明子

社協は、あなたの“困った”に
寄り添い支えます。
いつでもご相談ください

守谷市社会福祉協議会

お薬の事でなくても
あなたの不安や心配を
支えたい薬剤師がいます
ご家族のお力になりたい
薬剤師がいます
お困りの時は お近くの薬局に
相談にいらして下さい！

守谷市 薬剤師会

相談は「備えること」でもあります。
本人らしい生活を
一緒に考えていきたいです。

守谷市役所健幸長寿課

認知症の方からのメッセージ

一人ひとりの声。認知症とともに、今日もこのまちで暮らしています。

特別扱いしないで。
一人の大人として、
普通につきあって。

家族が楽に
なってほしい。
笑顔でいてほしい。

自分がなってみて分かった。
今までの常識、ずいぶん
違っているよ。
結構、元気で楽しく
やっていけるよ。

まさか自分が
なるとは…。
なりたくてなった
わけじゃない。

うまくは
言えないけど。
色々考えているんだ。
誰か聴いてほしい。
わかってほしい。

おれは、これから
どう暮らして
いけばいいのか…。

まだまだやりたい
ことがあるんだ。
楽しみたい。
外に出たい。
誰かの役にたちたい。

出典：「本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド」
東京都健康長寿医療センター



スタッフが描いた幹に
貼り絵で花盛りに



編み物が得意なので
使える小物を作ります



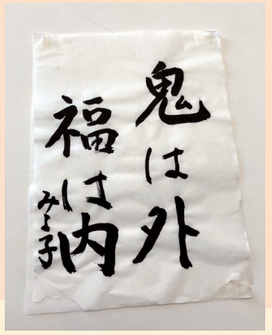
家にいるときと同じように
チラシで箱を折り続けています

グループホームアンダンテ、ニチイケアセンター守谷、あっとホームきりん荘に入所されている方の作品

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）については P16 へ。



貼り絵は仲間と一緒に



得意なことを続けたい



折紙も一緒に折ればできる

守谷市認知症ケアパス　認知症の症状の変化と対応・利用できる支援の一覧表



認知症の進行	認知症の疑い（MCI P13）	困りごとが出てくる	見守りが必要	手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	◆ もの忘れが気になる ◆ お金の管理や買い物、書類の作成などはひとりでもできる ◆ 同じことを何度も言う ◆ MCI（軽度認知障害） ◆ 本人が違和感を感じる	◆ もの忘れにより生活しづらさがある ◆ 日付や時間が分からなくなる ◆ 買い物やお金の管理にミスがみられる ◆ 日常生活はなんとか行っている	◆ 買い物やお金の管理が困難になる ◆ 薬の管理が困難になる ◆ 電話の応対や訪問者の対応が困難になる ◆ 道に迷うことがある	◆ 意思決定に助言や手助けが必要になる ◆ 以下のことに手助けや介護が必要になる 着替え、入浴、食事、排泄 整容（洗面、歯磨き、化粧）	◆ 意思決定や日常生活において常時介助や介護が必要になる ◆ 言葉による意思表示・理解が困難になる
本人の気持ち ※気持ちの変化には個人差があります。	・もの忘れについて不安を感じている 	・自分の能力低下を感じて不安になり、イライラしたりする ・できないことを指摘されると怒りを感じる	・一人で何かをすることに不安を持つ ・家に引きこもったり、家族といることを望むことがある ・怒りっぽくなる		・自分の要求を上手に表現できなくなる ・嬉しい感情、嫌な感情などは伝わる
家族の気持ち ※気持ちの変化には個人差があります。	とまどい・否定 ・言えばできるはず ・受け入れたくない ・言動に戸惑い否定しようとする	混乱・いかり・拒絶 ・認知症状に振り回され被害者意識が強くなる ・心身ともに疲労困憊し認知症の人を拒絶しようとする	割り切り ・なんとか自分のペースで介護できるようになる ・家族以外の支援を求めるようになる		受 容 ・あるがままの姿を受け入れることができるようになる
ケアのポイント	気づき～相談 ◆ 地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する ◆ サロンや教室に顔を出す 	介護保険の申請等 ◆ 介護保険を申請する ◆ 薬による治療 ◆ 役割や社会参加の機会を持つ ◆ 消費者被害に注意	日常的な支援、行動・心理症状や身体合併症への対応 ◆ 介護保険サービスの利用 ◆ 地域での見守り・支え合い ◆ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくる		さらなる介護方針の検討 ◆ 介護保険サービスの利用 ◆ 介護する家族の健康や生活も大切にする ◆ 今後のことを検討し、必要に応じて施設の情報収集を行っておく

本人・家族を支援する主な制度

相談する	お住いの地区の地域包括支援センター、ケアマネジャー、市役所健幸長寿課、保健所、認知症の人と家族の会など（P8）
予防・交流する	シニアクラブ、サロン、シルバーリハビリ体操、オレンジカフェ、認知症の方の家族のつどい （P7） げんき館（P7）
医 療	かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医、認知症疾患医療センター（P10）、歯科医、薬局など 訪問診療、訪問看護、訪問歯科、訪問薬剤師など
介 護	デイサービス、デイケア、訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリテーション 看護小規模多機能型居宅介護、ショートステイ、介護老人保健施設
見守り 生活支援	認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業（P15）、認知症サポーター（P6）、民生委員 民間事業、日常生活自立支援事業、消費生活センター（P15） 成年後見制度（権利擁護にかかる相談）（P15）
住まい	自宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など 福祉用具の活用、住宅改修 グループホーム（P16） 特別養護老人ホーム（P16）
外 出	鉄道、タクシー、路線バス、モコバス、デマンド乗合交通（P17） 介護タクシー（民間事業所）
福祉サービス	配食サービス事業、ひとり暮らし高齢者等緊急通報支援事業、福祉タクシー利用助成、介護支援用品支給事業（紙おむつ） ※詳細は守谷市役所健幸長寿課までお問い合わせください。







認知症の症状



時間や場所の勘違い



思考力や
判断力の衰え



不安・気分が沈む



記憶力の衰え



段取りできない



意欲が低下



怒りっぽくなる

認知症とともに歩むヒント

いつまでも自分らしく！

認知症になってもできることはたくさんあります。
失敗して自信がなくなったり、不安になることもあるかもしれません。
自分らしい生活を続けていくために、周囲の人にも協力してもらいましょう。



周囲の人が心がけること

1 認知症の方との接し方のポイント

1 不安な気持ちに寄り添い、「大丈夫ですよ」と声かけから始めましょう！

・子ども扱いや命令口調は、ご本人のプライドや自信を傷つけてしまうことがあります。
・できなかったことより、「できたこと」「頑張ったこと」を見つけて認めるようにしましょう。
・日常の中で、簡単な役割をお願いすることも、生きがいや自信につながります。

2 話しかけるときは、驚かせないように、正面から笑顔で！

認知症の方は、表情や声の調子にとても敏感です。やさしい表情が安心を生みます。

3 伝えるときは、ゆっくり・はっきり・ひとつずつ！

急がせず、相手のペースを大切にしましょう。
前向きな言葉が、心を落ち着かせてくれます。



～ご家族の方へ～

認知症の方の介護は、身体にも心にも負担がかかりやすく、期間も長くなることがあります。家族だけで頑張ろうとせず､必要なときはまわりの人に頼りましょう。地域の相談窓口やサービスを利用することで、負担を減らし、安心して介護を続けるヒントが見つかります。

2 認知症の方をあたたかく見守るために

●いばらき認知症あんしんナビ

茨城県の認知症に関する総合的な情報を提供するウェブサイトです。
地域に根ざした情報を分かりやすくお届けします。

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の方や家族を地域で温かく見守る応援者です。
認知症の症状や対応の仕方、認知症の方の気持ちなどを学びます。

●認知症高齢者声かけ模擬訓練

認知症高齢者役が道に迷う場面を再現します。実際に声をかける場面を体験して、地域で認知症の方やその家族をどのように見守って支えていくか考えます。

●ヘルプマーク

外見からは分からない身体的、精神的な不調や障がいで援助や配慮を必要としている人が周囲に知らせるためのマークです。

●介護マーク

介護をしている人を、周りの方に温かく見守ってもらうことで、介護を行う人の精神的負担を軽くするためのマークです。

問合せ：守谷市役所 健幸長寿課（☎ 0297-45-1111：代表）

交流を持とう



問合せ：守谷市役所 健幸長寿課
（☎ 0297-45-1111：代表）

1 認知症カフェに参加しよう！

対象者　どなたでも

オレンジカフェ
（認知症カフェ）
予約不要

オレンジカフェとは、「認知症」について情報交換をしながら交流ができる場です。専門のスタッフがいて個別に相談もできます。



会場：雲天寺（守谷市本町 358 番地）
　　ニチイケアセンター守谷（守谷市薬師台５丁目 17 番地の８）

2 認知症の方の家族が話せる場

対象者　認知症の方の家族

認知症の方の家族のつどい
要予約

認知症の方を介護する家族の方は、認知症の方への対応の方法に悩むことがあります。同じような体験、悩みを認知症介護の経験をもつ家族同士がお互いに話し合い、耳を傾ける場です。



会場：市役所会議室 等

3 日頃から交流しよう！

対象者　守谷市にお住まいの 60 歳以上の方

シニアクラブ	奉仕活動、各種スポーツ、趣味などの活動を通じて生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりを行っています。
サロン	閉じこもり防止や仲間づくりを目的に、地域のボランティアの方や指導者が地区公民館や自治集会所等を活用し、「サロン」を開設しています。
シルバーリハビリ体操	茨城県公認のシルバーリハビリ体操指導士が、サロン、シルバーリハビリ体操教室を中心に健康体操を指導しています。
生きがい活動支援通所事業 げんき館	いつまでも元気でいきいきと楽しく過ごすことができるように体操や趣味活動の場を提供しています。 ※利用には、活動性や生活機能が低下している等条件があります。

4 ボランティアによる認知症予防



シナプスるっぺ

認知症予防リーダーによりシナプソロジーを用いたレクレーションをするボランティアです。サロン等に出向いています。

シナプソロジーとは？

シナプソロジーとは、「２つのことを同時に行う」「左右で違う動作をする」ことで、脳を適度に混乱させ脳の活性化を図るプログラムです。

初めて相談したいときに



「もしかしたら認知症かもしれない…」など、不安や悩みをひとりで抱えていませんか？
誰かに話すことに戸惑いを感じるかもしれませんが、あなたの声を受け止めてくれる場所があります。自分に合った相談先を見つけて、心の負担を軽くしていきましょう。

1 地域包括支援センター

認知症のことなら
まずはここに相談しよう！

地域包括支援センターでは、皆様が住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けられるように、介護・在宅医療・認知症等の相談を受け付けています。秘密は厳守します。

北部　守谷市北部地域包括支援センター
（特別養護老人ホームやまゆりの郷内）



☎ 0297-21-2824
月～金曜日 8:30 ～ 17:15
（年末年始・祝日を除く）
守谷市大山新田 149 番地の 1

南部　守谷市南部地域包括支援センター
（ひがしクリニック慶友内）



☎ 0297-38-4345
月～金曜日 8:30 ～ 17:15
（年末年始・祝日を除く）
守谷市松並 1630 番地の 1

2 ケアマネジャー（介護支援専門員）

ケアマネジャーは介護認定をお持ちの本人や家族の相談に応じ、ケアプランの作成、サービス事業者との調整などを行う専門職です。

3 その他の相談窓口

名称	所在地	電話	相談日
守谷市役所 健幸長寿課	守谷市大柏 950 番地の 1	0297-45-1111	月～金曜日 9:00 ～ 16:00 （年末年始・祝日を除く）
守谷市 社会福祉協議会	守谷市板戸井 2418 番地 （もりや学びの里内）	0297-45-0088	月～金曜日 8:30 ～ 17:15 （事務局：年末年始休業 12 月 29 日～１月３日）
竜ケ崎保健所	龍ケ崎市 2983 番地 1	0297-62-2162	月～金曜日 8:30 ～ 17:15 （年末年始・祝日を除く）
公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部	牛久市中央３丁目 15 番地１ （牛久市保健センター隣）	029-828-8099 （相談専用電話）	月～金曜日 13:00～16:00 （年末年始・祝日を除く）
公益財団法人 認知症 110 番 （電話相談）	東京都千代田区一ツ橋 １丁目１番地１（財団所在地）	0120-65-4874	月、木曜日 10:00 ～ 15:00 （年末年始・祝日を除く）

茨城県内の他の相談窓口については、いばらき認知症あんしんナビ



認知症への備えと診断

認知症の正しい知識やサポート体制を知っておくことで､本人も家族も今後のことを考えることができます。
認知症になっても安心して暮らせるように、準備をしておきましょう。

Q 認知症って予防できるの？

A **認知症は誰にでも起こりうるものです。認知症を完全に防ぐことはできませんが、生活習慣を見直すことで発症のリスクを下げたり、進行をゆるやかにすることができます。**

お腹と心も満たす食事を

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事で、摂り方や環境にも工夫して、食事の時間を楽しみましょう。



適度な運動

ウォーキングや体操などの軽い運動を継続的に行いましょう。

［運動の目安］
1 回 30 分 / 週 3 回程度
（10 分以上の運動を 3 回でも OK）



歯磨き・お口のケア

歯磨きや入れ歯の手入れをしっかり行って、健康なお口を保ちましょう。



人との交流

趣味を通して交流を深めたり、地域や市町村の様々な活動に参加して、毎日の生活を楽しみましょう。



Q どうやって備えたらいいの？

❶ あなたの思いを大切にするために

- どこで暮らしたいですか？
- 大切にしたいこと、続けたいことは？
- どのような医療・介護を受けたいですか？
- あなたの思いを代わりに伝えて欲しい人は誰ですか？



認知症になっても自分らしく暮らしていくために、元気なうちから大切な人と自分の思いや希望について話し合っておきましょう。気持ちや状況は変化していくものだからこそ、その時々の思いを言葉にして伝え続けることが大切です。あなたの思いを周囲に伝え続けることが、自分らしい暮らしにつながります。市役所などでは、ご自身の思いを書き留めておける「私の未来ノート」を無料で配布しています。 私の未来ノート

❷ 認知症のことを相談したり、語り合える仲間に出会いましょう。

（P7）

❸ 生活の困りごとがあった時に受けられる支援を調べておきましょう。

（P8、P15、P16）

Q どんなサポートを受けられるの？

❶ 認知症予防・介護予防事業

守谷市では、認知症予防・介護予防に役立つさまざまな教室・講座を開催しています。開催情報は、「広報もりや」やホームページにてお知らせしています。積極的に参加して、適度な運動や人と交流する機会を増やしましょう。

❷ 地域の交流の場・相談窓口

詳しくは、P7 の「交流を持とう」、P8 の「初めて相談したいときに」をご覧ください。

❸ 認知症初期集中支援チーム

認知症の方や、疑いのある方を、専門職のチームが支援します。本人やご家族の不安に寄り添い、早期支援に繋げます。自宅での生活が続けられるようにサポートします。

❹ 医療機関

もの忘れや認知症が気になり始めたら、早期治療につなげるために、かかりつけ医や認知症の専門医に相談してみましょう。かかりつけ医からの紹介状があると適切な診断に繋がりやすくなります。
また、受診するときは、あらかじめ予約をしましょう。

もの忘れ外来

記憶力の低下や判断力の衰えなど、認知症の初期症状が疑われる方を対象に、専門医が診察・検査を行い、原因の特定と適切な対応を行う外来診療です。

名 称	所在地	電話番号
さとう内科･脳神経外科クリニック	守谷市野木崎 521 番地の 1	0297-21-1710
総合守谷第一病院	守谷市松前台 1 丁目 17 番地	0297-45-5111
ひがしクリニック慶友	守谷市松並 1630 番地の 1	0297-48-6001
南守谷クリニック	守谷市乙子 40 番地の 1	0297-48-0111

認知症疾患医療センター

茨城県が指定する、認知症の診断・治療・介護支援を一貫して提供する専門の医療機関です。地域の医療･介護機関と連携し、認知症の方とそのご家族を支援します。

※基幹型：大規模病院に設置されています。　地域型：精神科病院などに設置されています。

	名 称	所在地	電話番号
基幹型	筑波大学附属病院	つくば市天久保 2 丁目 1 番地 1	029-853-3645
地域型	とよさと病院	つくば市田倉 4725 番地	029-847-9581
	池田病院	龍ケ崎市貝原塚町 3690 番地の 2	0297-64-1152

※ 市外・県外の専門外来については、インターネットで「もの忘れ外来」「認知症外来」と検索してください。
※ 他の専門医療機関については、県のホームページを参照してください。

いばらき認知症あんしんナビ



受診をするときに

“受診のコツ”を知っておこう！



1 かかりつけ医に相談する



かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあり、必要に応じて専門医療機関も紹介してくれます。かかりつけ医がいない方は、P10 の「④ 医療機関」を参考に受診してください。

2 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人やご家族からの情報です。
認知症かもしれないと感じている本人の話はもちろん、普段の様子を知っている身近な方からの視点も重要です。
受診や相談の時に付き添える方は、情報を簡単に整理したものを記録しておき、当日持参すると良いでしょう。

できる限り原因となる病気を明らかにし、治療の計画を立て、今後の生活について見直しをしましょう！



受診の時に持参した方が良いもの

- **保険証**
  （後期高齢者医療保険証）
- **お薬手帳**
  現在飲んでいる薬の有無に関わらず、持参しましょう！
- **12 ページの「診察に役立つ情報」**

3 スムーズな受診につなげるために

家族や周囲の人は、早く受診をしてほしいと思う一方、本人は不安もあり受診をためらう場合があります。

本人に自覚があるとき…

- 「何かの病気かもしれないから、念のため検査してみよう」
- 「早く発見したら治るかもしれないし、進行も遅らせるかもしれないよ」
- 「これからも元気でいて欲しいから、受診してみよう」…など



本人に自覚がないとき…

- 「私の健康診断に付き合ってください」
- 「一緒に健康チェックに行きましょう」…など



※介護者も一緒に検査を受けることで、本人の不安軽減だけでなく、適切な診断がしやすくなります。

診察に役立つ情報

当てはまるところに○をつけたり記入していただき、受診や相談をする際にご活用ください。

記入日　　年　　月　　日

● 症状はいつ頃から、ありますか？
1. 最近（1 ヶ月位前から）　2. 3ヶ月位前から　3. 半年位前から　4. 1年以上前から

● 今どんな症状がありますか？または気になりますか？（複数回答可）
1. もの忘れ　2. 不安　3. 興奮　4. 暴言・暴力　5. 幻覚　6. 道迷い　7. 多弁・多動
8. 妄想　9. 睡眠障害　10. うつ状態（意欲低下）　11. 過食又は食欲低下
12. 不潔行為　13. その他（　　）

● その症状により本人、またはご家族が今困っていることは何ですか？
1. 予定外のことが起こると、どうして良いか分からなくなる
2. 今までできていた事が分からなくなる事がある
3. 話のつじつまが合わない、理解できない
4. 気持ちをわかってもらえない
5. これから先どうなるのか分からないため心配、不安
6. 以前と比べて人柄が変わる（怒りっぽくなったり、不安が強くなる）
7. 入浴、着替えをしなくなり、身だしなみにも気を使わなくなった
8. その他（　　）

● これまでの既往歴や治療中の病気はありますか？（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）

● 地域包括支援センターや介護・医療関係者に関わってもらっていますか？
はい　・　いいえ

● 本人やご家族が希望されることは何ですか？
1. 原因が知りたい　2. 治療して欲しい（進行を遅らせて欲しい）
3. 穏やかにして欲しい　4. サービスを利用したい（介護保険を申請したい、利用したい）
5. これからどうすれば良いのか教えて欲しい　6. 専門の病院を紹介して欲しい

● 他に気になることや、心配なことはありませんか？



かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう！

処方箋はいつもここ！というかかりつけ薬局を持ちましょう。
薬の重複や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、
わからないことを気軽に相談できます。



認知症ってどんな病気？

1 認知症とは？

認知症とは、様々な要因（病気）により脳の細胞が壊れてしまったり、
脳の働きが悪くなることで、日常の生活に支障をきたす状態のことです。

認知症と加齢に伴うもの忘れとの違い

認知症

- もの忘れの自覚がない
  （初期には自覚している場合もある）
- ご飯を食べたことなど、
  体験したこと自体を忘れる
- 判断力が低下する
- 症状が進行する



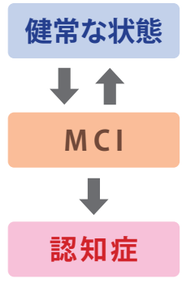
加齢に伴うもの忘れ

- もの忘れの自覚はある
- 食事のメニューなど、
  体験の一部を忘れる
- 判断力の低下は見られない
- 症状は極めて徐々にしか
  進行しない



2 軽度認知障害（MCI）　MCIの早期発見・早期治療が重要です！

MCI（軽度認知障害）は、**健常な状態（年齢相応の老化）と認知症の中間にあたる状態**です。この時期は『何かがおかしい』『以前とはどこか違う』とご自身で自覚されていることも多いようです。そのまま放置すると、やがて認知症になる確率が高まりますが、適切な予防をすることで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。中にはMCIや認知症によく似た病気が原因の場合もあり、治療によって症状が改善することがあります。



MCIハンドブック　Web版
「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」
（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）

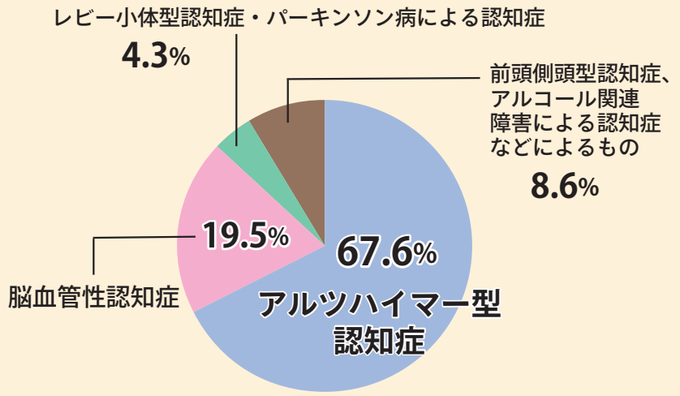
認知症の種類

アルツハイマー型認知症
- 同じ質問を何度もする
- 日にちがわからなくなる　など

脳血管性認知症
- 意欲が低下する
- 手足の麻痺がある　など

レビー小体型認知症
- 幻覚が見える
- 手足が震える　など

前頭側頭型認知症
- 同じ時間に同じ行動をとる
- 周囲を顧みない自分本位な行動　など



グラフの出典：令和３年11月発行「知って安心認知症」
（東京都福祉局高齢社会対策部在宅支援課）

3 若年性認知症とは？

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。



若年性認知症の特徴

- アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の２つの割合が多い。
- 脳腫瘍、うつ、更年期障害など他疾患との鑑別がしにくく、診断までに時間がかかる。
- 社会的役割が多い年齢層での発症のため、本人、家族、勤務先への影響が大きい。
- 初期の軽度な症状を「疲労かも…」などと他の原因を考え、受診が遅くなることが多い。

若年性認知症に関する相談窓口

相談先	電話番号	受付時間
若年性認知症コールセンター	**0800-100-2707** （通話料無料）	月～土曜日 10:00 ～ 15:00 水曜日のみ 10:00 ～ 19:00 （年末年始・祝日を除く）
若年性認知症支援コーディネーター （池田病院）	**0297-64-6582**	月～土曜日　9:00 ～ 17:00 （年末年始・祝日を除く）

4 今後の暮らしのための制度

認知症の症状・程度に応じて、通院に要した費用の助成や、
税金の控除が受けられる場合があります。



自立支援医療制度（精神通院）

認知症を含む精神疾患で通院する際に、医療費の自己負担を軽減する制度です。

申請窓口：健幸長寿課

精神障害者保健福祉手帳

初診から治療を継続し、６か月以上経過した時点で、生活に制約がある場合に申請ができます。
申請窓口：健幸長寿課

難病医療費助成制度（難病の場合）

国が指定する難病（指定難病）にかかっている方が、医療費の自己負担を軽減できる制度です。
申請窓口：竜ケ崎保健所

障害年金

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができます。
申請窓口：国保年金課

傷病手当金（休職中）

健康保険に加入している本人（被保険者）が、仕事を休み給与がもらえない時に支給されます。
申請窓口：ご加入の健保組合

介護保険サービス（40歳以上）

介護が必要と認定された方が、在宅や施設での介護サービスを利用できる制度です。
申請窓口：介護福祉課
※64歳以下は特定疾病に該当する方

生活を支えるサービス



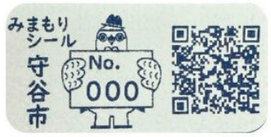
認知症と診断された場合、支援する側と支援される側の双方に大きな負担がかかる場合があります。本人や家族だけで解決しようとはせず、早めに地域や専門機関に相談し、支援やサービスを積極的に活用しましょう。

1 認知症による行方不明や事故が不安なときは…

認知症高齢者等 SOS ネットワークに登録しよう！

行方不明になった際の早期発見及び身元不明の高齢者の保護ができるよう、市および構成機関が連携を図ります。対象者の情報を守谷市健幸長寿課に提出し、「みまもりシール」を利用し本人情報を共有します。

対象者：守谷市に住所があり在宅で生活している方で
認知症により行方不明となるおそれのある方





守谷市　みまもりシール

認知症高齢者等個人賠償責任保険への加入について

認知症高齢者等個人賠償責任保険は、認知症の方が日常生活における偶発的な事故により、他人にケガを負わせてしまったり、他人の財物を壊したことなどによって、本人やご家族が法律上の賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を補償する保険です。
費用は無料です。

対象者：認知症高齢者等 SOS ネットワーク登録者



補償対象（事故例）
誤って他人のものを壊してしまった

問合せ：守谷市役所 健幸長寿課（☎ 0297-45-1111）

2 契約等でトラブルがあったときは…

サービスの種類	サービス内容	電話番号
消費生活センター	・訪問販売、電話勧誘、連鎖販売など様々な契約に関する相談 ・架空請求やインターネットの利用におけるトラブルの相談 ・多重債務による債務整理に関する相談	守谷市消費生活センター ☎ 0297-45-2327

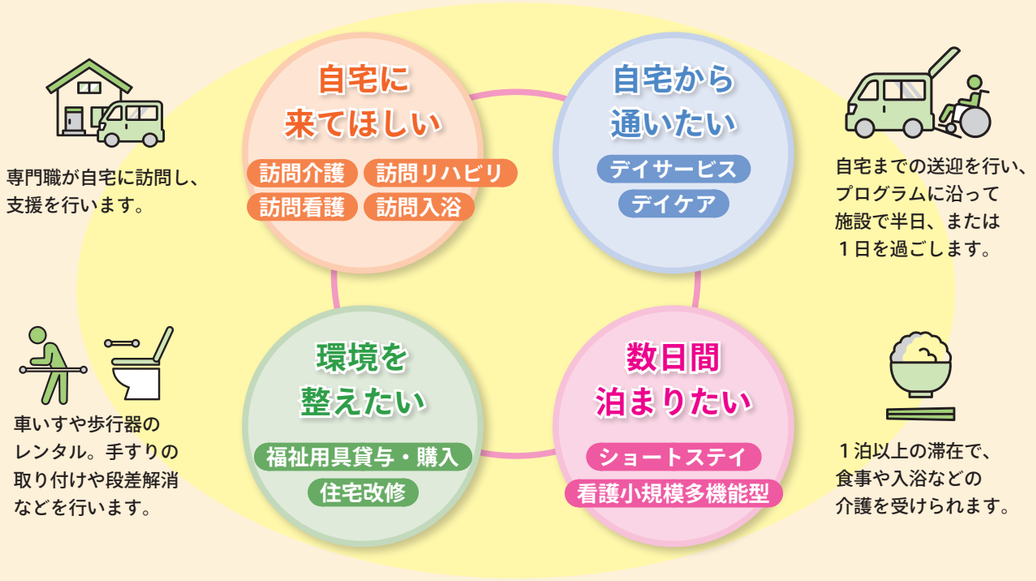
3 金銭管理や判断することが不安になったら…

サービスの種類	サービス内容	電話番号
日常生活 自立支援事業	・福祉サービスの利用手続きの援助 ・日常生活の金銭管理 ・預金通帳や証書等の預かりサービス	守谷市社会福祉協議会 0297-45-0088
成年後見制度	・知的障害や精神障害、認知症などの理由で判断能力の不十分な人の財産管理、日常生活の法律行為（契約など）を成年後見人等が本人に代わって行う制度 ※詳しくは成年後見制度のホームページをご覧ください。	守谷市役所 健幸長寿課 0297-45-1111 守谷市地域包括支援センター 0297-21-2824: 北部 0297-38-4345: 南部

4 介護保険制度サービスを上手に利用しよう！

４０歳以上の方が介護が必要な状態になったときに申請し、認定を受け利用できる公的サービスです。詳しくは８ページの地域包括支援センターにご相談ください。
また、別冊の**「守谷市 介護保険・高齢者福祉 ガイドブック」**をご参照ください。

介護保険制度サービスの種類



介護施設の種類

担当ケアマネジャーや各地域の地域包括支援センターにご相談ください。
※入院中の方は、病院のソーシャルワーカー（相談員）にまず相談を！

サービスの種類	入居条件 他	サービス内容
介護老人保健施設	・要介護１以上の認定	自宅に戻ることを目的とし、リハビリを行う施設 入所期間は３ヵ月ごとに見直される。 病院からの退院の際、自宅に戻る前に利用されることが多い。
グループホーム （認知症対応型 共同生活介護）	・要支援２以上の認定 ・認知症の診断を受けた方	認知症高齢者が共同で生活し、食事、入浴などの介護を受けながら生活を営む場。 家庭的な雰囲気。
特別養護老人ホーム	・要介護３以上の認定 ・常時介護が必要で自宅での生活が困難な方	常時介護を必要とする高齢者に対して生活全般の介護を提供する公的施設。
有料老人ホーム	・民間業者が運営 （入居条件はそれぞれ）	●介護付き有料老人ホーム 概ね施設内で衣食住に関するサービスを受ける。 ●住宅型有料老人ホーム 自立から要介護まで利用サービスは多種多様。
サービス付き 高齢者賃貸住宅		見守り付きの住宅です。サービスは多種多様。

外出時の交通手段を確認しよう！

1 車の運転が不安になってきたら…

茨城県公安委員会において、運転適性相談窓口を開設し、一定の病気にかかっている場合を含め、運転免許の取得や更新が可能かどうかについての相談を受け付けています。運転免許返納手続きにつきましては、最寄りの警察署・交番にお問い合わせください。

運転適性の相談窓口はこちら



茨城県警察本部交通部運転免許センター運転適性係
〈運転適性相談：要予約〉
月曜日～金曜日（10:00 ～ 11:00、13:00 ～ 15:00）
予約連絡先　☎ **029-240-8127**（運転適性相談直通電話）　☎ **029-293-8811**（代表電話）

運転免許の自主返納者への支援を行なっています



有効期限内のすべての運転免許を自主返納した 65 歳以上の方にモコバス・守谷デマンド乗合交通の共通利用券を交付します。
問合せ：守谷市地域公共交通活性化協議会事務局　☎ **0297-45-1111**（代表・守谷市役所都市計画課内）

2 守谷市内の移動手段

モコバス（守谷コミュニティバス）

市内路線バス

つくばエクスプレス

タクシー

デマンド乗合交通

守谷市内に限り指定する場所から目的地まで運行する乗り合いタクシーです。
問合せ：守谷市地域交通活性化協議会事務局
☎ 0297-45-1111
（代表・守谷市役所都市計画課内）



※上記以外に介護タクシー等もあります。

認知症の早期発見には3つのメリットがあります！

1. **事前に様々な準備ができる！**
   本人の意思を反映した準備ができます。
2. **早期に治療開始できる！**
   認知機能の回復・維持が期待できます。
3. **進行を遅らせることができる！**
   生活の質をよい状態で保つことができます。



認知症チェックリスト

認知症を早期に見つけることで治療や準備ができます。
気軽にチェックしてみよう。

● 自分のもの忘れが、気になり始めたら…

自分でチェック！　変化はゆっくりと現れる事が多いので、１年前の状態と現在の状態を比べてみると良いでしょう。

- □ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- □ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- □ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- □ 料理の味が変わったと家族に言われた
- □ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- □ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- □ いらいらして怒りっぽくなった
- □ 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった
- □ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった

ひとつでも
思い当たる場合は相談しよう！

● 家族や身近な人のもの忘れが、気になり始めたら…

家族や身近な人がチェック！　認知症による変化は、ご本人より周りが先に気づく場合もあります。

- □ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする
- □ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- □ 曜日や日付がわからず何度も確認する
- □ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
- □ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- □ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- □ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
- □ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う
- □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示めさなくなった

いくつか
思い当たる場合は相談しよう！

※あくまでも目安です。医学的な診断をするものではありません。

出典：京都市作成「認知症？気づいて相談！チェックシート」より一部抜粋

守谷市 認知症 サポートマップ



認知症の相談をしたいときは…

★ 北部地域包括支援センター
（特別養護老人ホームやまゆりの郷内）

【担当地区】
北守谷地区…松前台、久保ケ丘、御所ケ丘、薬師台
大井沢地区…板戸井、立沢、大山新田、大木、緑二丁目
大 野 地 区…野木崎、大柏、緑一丁目

★ 南部地域包括支援センター
（ひがしクリニック慶友内）

【担当地区】
守谷地区…中央、百合ケ丘、松並、松並青葉、本町、ひがし野、小山、同地、赤法花
高野地区…高野、鈴塚、乙子、美園、けやき台、松ケ丘
みずき野地区…みずき野

認知症カフェ
❶ 雲天寺
❷ ニチイケアセンター守谷

認知症サポート医のいる病院
❸ さとう内科・脳神経外科クリニック
❹ 総合守谷第一病院
❺ ひがしクリニック慶友
❻ 南守谷クリニック

認知症グループホーム
❼ グループホーム アンダンテ
❽ あっとホームきりん荘
❷ ニチイケアセンター守谷



守谷市のホームページから情報を得て活用しよう！

守谷市　認知症

守谷市の認知症対策の取り組み
詳しくはこちらから！

守谷市役所
☎ 0297-45-1111（代表）
〒 302-0198
守谷市大柏 950 番地の 1
https://www.city.moriya.ibaraki.jp

発行者 / 守谷市役所健幸長寿課　　編集 / Zero Point　PC ルーム ぜろどっと