

日立市の高齢者に関する主な相談窓口



【地域包括支援センター】

お住まいの小学校区を担当する
地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター	電 話	担当地区（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	油縄子・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

【認知症相談医】



地区	病院名	住 所	問合先
北部地区	田尻ヶ丘病院	田尻町3-24-1	43-2323
	日立さくらクリニック	田尻町4-49-15	43-2000
	永井ひたちの森病院	小木津町966	44-8800
	佐々木胃腸科外科	折笠町564-2	43-0333
	日立北クリニック	川尻町5-29-15	43-6555
	やまがた内科医院	川尻町1-35-7	44-8700
	十王医院	十王町友部1584-1	39-3266
	福島クリニック	十王町友部東2-5-5	39-6800
日立地区	日立総合病院（※1）	城南町2-1-1	23-1111
	佐藤医院	神峰町1-10-20	21-2330
	日鉦記念病院	宮田町1-4-1	24-1212
	聖麗メモリアル高鈴	高鈴町1-18-1	23-6060
	ないとうクリニック	東滑川町2-23-3	23-5111
	ひたちの森クリニック	東滑川町5-12-1	32-7700

（※1）主にかかりつけ医からの紹介患者を診察します。

【その他の主な相談窓口】

名 称	問合先	主な相談内容
日立市	高齢福祉課	22-3111 介護・福祉サービスや施設等
	健康づくり推進課	21-3300 介護予防や認知症予防等
	介護保険課	22-3111 介護保険サービスの利用申請手続き等
	消費生活センター	26-0069 消費者被害（契約トラブル、悪質商法等）
日立市社会福祉協議会	87-7222	各種サービスの利用等
日立市成年後見サポートセンター		成年後見制度を利用するための手続き等
日立警察署	22-0110	親族、知人等が行方不明、振り込め詐欺被害にあった等
茨城県日立保健所	22-4188	こころの相談や難病等の相談等
水戸家庭裁判所 日立支部	21-4441	成年後見制度利用等
若年性認知症支援コーディネーター	栗田病院	029-295-0005 若年性認知症に関すること、家族会や本人の集いの紹介、医療機関の紹介、仕事の継続や経済面に関する相談等
	池田病院	0297-64-6582

地区	病院名	住 所	問合先
多賀地区	みどりクリニック	東大沼町3-15-5	28-8686
	根道ヶ丘クリニック	大沼町4-9-1	25-6661
	わだクリニック	東金沢町5-6-18	28-6015
	佐藤内科胃腸科医院	千石町3-10-7	36-0320
	日立梅ヶ丘病院	大久保町2409-3	34-2103
	川島クリニック	桜川町1-1-1	35-1266
	千葉クリニック	桜川町2-18-1	25-6070
	新島スカイクリニック	鮎川町3-1-21	33-5511
南部地区	日立厚生医院	鮎川町5-9-9	34-1241
	聖麗メモリアル病院	茂宮町841	52-8500
	久慈茅根病院	久慈町4-16-10	52-2119
	日立港病院	みなと町11-10	52-3576
	大原神経科病院	大みか町1-13-18	52-4352
	大森内科医院	大みか町2-5-16	54-1361
	回春荘病院	大みか町6-17-1	52-3115
	島田外科医院	大みか町2-13-18	53-4888

認知症の予防のためにできること

生活習慣病予防が認知症の予防にもなりますので、以下のことに気をつけましょう。

バランスのよい食事を摂りましょう

脳のエネルギー源であるブドウ糖（ご飯等）、タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品等）、ビタミン類（野菜等）をバランスよく摂りましょう。



運動して脳の血流をよくしましょう

1日30分以上のウォーキング等の有酸素運動は、生活習慣病を予防し、記憶を司る脳の海馬の血流をよくします。



脳の活性化をはかりましょう

日頃から色々なことに興味や関心を持ち、音読や計算等の学習やトランプ等のゲーム、脳トレをしましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は、認知症の原因物質であるタンパク質が脳に蓄積されると言われています。生活リズムを整え、質の良い睡眠を心掛けましょう。



社会参加をする

スポーツやボランティア等の社会参加は、認知症やうつ、転倒のリスクを低下させることがわかっています。



日立市 認知症ケアあんしんガイド

このガイドは認知症の症状に応じた対応や医療、介護サービスなどに関する情報を掲載したものです。

CHECK!

認知症によくみられる症状 □にチェックがついたら早めに相談しましょう

早期発見
早期対応が大切です



本人の気づき

- ☐ 最近忘れっぽくなった
- ☐ 今まで楽しかったことでも、意欲がわかない
- ☐ 頭の中が、かすみ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
- ☐ 言おうとしている言葉がうまく出てこない



家族や友人の気づき

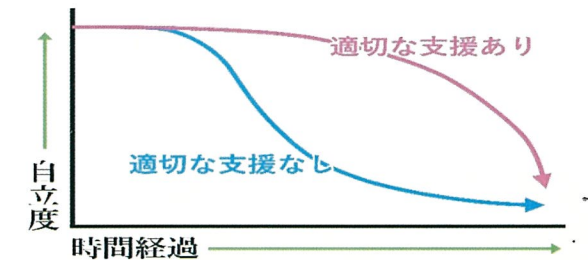
- ☐ 探し物が増えた
- ☐ 日付や曜日がわからない
- ☐ 同じ話を何度も繰り返したり、聞いたりする
- ☐ 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする
- ☐ 身なりを気にしなくなった
- ☐ いないはずの人や動物などがいると言う



早く気づいて相談や受診をするメリット

- 病院で治療を受けることで、進行を遅らせることが可能になります。
- 本人も家族も今後の生活に向けた備えができます。
- 適切なケアを受けることで、症状の改善や自立した生活を長く送ることができます。（※認知症の種類や進行具合等により、個人差があります。）

適切な支援と自立度の関係（イメージ）



認知症の人とともにつくる地域づくり

認知症サポーター養成講座



認知症の症状や対応の仕方を学びます。

認知症の人にやさしい事業所



安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

ボランティア活動「チームオレンジたち」



ハンドベルがしたいという本人の声を聞き、演奏会を実現しました。

ひたちオレンジカフェ



地域の方や物忘れのある方等が集まり、楽しい時間を過ごしています。

【問い合わせ先】 日立市高齢福祉課 TEL 0294-22-3111（内線）246・227



『もしかして、認知症かもしれない?』と思ったら... 早期に相談や受診をして、症状の改善や進行を遅らせることがとても大切です!!

※ 認知症の方とその家族が地域で安心して暮らしていくための認知症の症状に応じた対応やサービスに関する情報を掲載したものです。
症状には個人差があります。

認知症とは

※()内は主症状等

様々な原因で脳の細胞に異変が起き、脳の司令塔の働きに低下が生じ、日常生活での支障が、およそ6か月以上継続している状態です。

- **アルツハイマー型認知症** (記憶、時間・場所等を正しく認識する能力の低下等)
- **レビー小体型認知症** (幻視、パーキンソン症状、認知機能の変動等)
- **脳血管性認知症** (脳梗塞、脳出血等を原因とする認知機能の一部低下等)
- **前頭側頭葉変性症** (がまんや思いやり等の社会性の低下等)

若年性認知症 (専門相談機関は裏面参照)

65歳未満で発症する認知症。就労や生活費等の経済的な問題を抱えやすく、その状態や環境に応じてさまざまな制度があります。

相談しましょう! ~対応に関するお手伝いをします~

地域包括支援センター (裏面参照)

国の研修を受けた医療・介護の専門職である「認知症地域支援推進員」が相談支援を行います。

必要時

認知症初期集中支援チーム (高齢福祉課内)

医療・福祉の専門職が訪問し、認知症サポート医等と連携しながら、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

受診しましょう! ~早期発見・診断・治療が大切です~

まずは...

- ・ **かかりつけ医**
- ・ **認知症相談医**

「認知症相談医」は裏面参照



必要時

専門医相談・鑑別診断、相談窓口

認知症疾患医療センター (日立梅ヶ丘病院内)

日立市大久保町2409-3
TEL 080-2236-0360

状態像	日常生活は自立している		見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	
	年相応の物忘れ (健康な方)	軽度の認知障害(MCI)	(軽度)認知症	(中等度)認知症	(高度)認知症
本人の症状の例	年相応の物忘れ ○食べたメニューを忘れる ○人の名前がすぐ出てこない ○ヒントがあると思ひ出す	○通常の日常生活では支障はないが、時間がかかったり間違いが増えたりする ○意欲の低下 ○新しいことを覚えることが苦手になる ○服装を気にしなくなる 	○物の置き忘れ、しまい忘れが増える ○「ものを盗まれた」(盗られ妄想)等と言う ○日付や時間が分からなくなる ○同じものを何度も買ってしまう ○約束を完全に忘れてしまう ○疑い深くなり怒りっぽくなる 	○もの忘れが進む ○季節に合った服が選べない ○着替えや入浴を嫌がる ○道に迷ったり、家に戻れないことがある 	○昔の記憶も忘れやすくなる ○家族の顔を他人と間違えたり、わからなくなったりする ○言葉の理解が難しい ○常に介護が必要となる 
本人の気持ち・様子		●「何となく変だなあ...」「うまくいかないな...」と感じることがあります。  ●今までできていたことができなくなり、「何?いつ?」「どこに置いた?」と戸惑うことが増えていきます。 	●日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちです。 ●もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなっています。 ●周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制限されることが増えると、症状が悪化することがあります。 ●身の回りの困りごとが妄想にあらわれることがあります。	【本人の思い】 ●誰かと話がしたい。役割があると楽しい。 ●話を聴いてほしい。居場所をつくりたい。 ●できないことを指摘されると、怒り出してしまふことがあります。 ●「叱られた」「馬鹿にされた」等の嫌な感情は記憶に残りやすくなります。	●言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「ここちよい」「不快だった」等の感情は保たれており、表情やしぐさで表現することができます。 
家族の心構え		◆本人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。 ◆自信をなくさないよう、家庭や地域で本人の役割をつくりましょう。 ◆生活習慣(運動・食事・睡眠)を見直し、地域の交流活動等の良い刺激を増やしましょう。 ◆『認知症サポーター養成講座』を受講し、接し方や対応の仕方を知っておきましょう。	【対応の心得】 ◆失敗を責めない、大声で怒らない。 ◆間違いを指摘しない。 ◆デイサービス等のサービスを上手に利用し、本人が楽しめる居場所を作りましょう。 ◆出来る限り見慣れた人や物に囲まれて暮らすことで、本人が落ちついて生活しやすくなります。本人が迷わず、暮らしやすい生活環境を整えましょう。 ◆介護者が1人で抱えこまないように、家族や関係者で介護を分担しましょう。	◆本人の不安の訴えには、一旦受け止め、あいつちを打って、否定しないようにしましょう。 ◆自宅に戻れなくなることをないよう、早めに見守り支援サービスの登録をしておきましょう。 ◆家族だけで抱えこまないように、介護者同士で悩みを共有する場を活用しましょう。認知症の人を介護する家族の会「日立市そよかぜの会」(下記)、「ひたちオレンジカフェ」(表面)をご覧ください。	◆介護は家族で協力し合い、役割分担しましょう。 ◆医師やケアマネジャー等の専門職にも相談しましょう。 ◆ストレスをためないように楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。

認知症についての市等の取り組みの一部を紹介します。



市HP

認知症の人を介護する家族の会「日立市そよかぜの会」

介護の悩みを持っている方は1人で悩まず、参加してみませんか。同じ境遇の方が悩みを相談しあえる場所です。

【話し合いの内容】 ・困っていること ・最近の様子
・介護の気づき ・リラックス方法 等

【開催日】 毎月末の火曜日
午後1時~3時

【場 所】 女性センター(らぼーるひたち)または、
ヒタチエ別館3階(日立市社会福祉協議会)



詳しくはQRをご覧ください



見守り支援サービス (早めの登録をおすすめします)

GPS 端末を装着する専用靴の購入費助成

介護保険制度の福祉用具貸与「認知症老人徘徊感知機器(GPS 端末)」を活用する方が、GPS 端末を装着する専用靴を購入する場合、購入費の一部を助成します。希望する方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。



徘徊 SOS ネットワーク事業 (事前登録が必要)

高齢者等が行方不明になった際に、市から情報提供を受けた協力事業所等が、日頃の業務の中で見守り強化や可能な範囲での捜索に協力します。

おかえりマーク

登録番号が記載された「おかえりマーク」シールを対象者の衣類等に取り付けることで、行方不明時、保護された場合に登録番号からご本人を特定し、速やかにご家族へ連絡することができます。



これからの人生について 話し合いましょう

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケア等を自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。自分が大切に思っていること、どのように暮らしていきたいか等、希望について思いを書き、家族や大切な人たちと話し合い、共有することが大切です。



詳しくは左記QRをご覧ください

