

## 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・埴山
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
日立市 高齢福祉課	22-3111	市全体

### その他の主な相談窓口

名称	問い合わせ先	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について
	健康づくり推進課	21-3300 介護予防や認知症予防等について
	介護保険課	22-3111 介護保険サービスの利用申請手続き等について
	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)について
日立市社会福祉協議会	87-7222	各種サービスの利用について
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について
日立警察署	22-0110	親族、知人等が行方不明、振り込み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について
水戸家庭裁判所 日立支部	21-4441	成年後見制度利用について
若年性認知症支援コーディネーター(筑波大学附属病院)	029-853-5846	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、仕事などの継続や経済面に関する相談など

### 認知症相談医

地区	病院名	住所	問い合わせ先
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	こころのクリニック日立	幸町1丁目14-5 AKKビル1階	33-9008
	日立総合病院(※)	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	神峰町2-12-8	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

(※)主にかかりつけ医からの紹介患者を診察します。

地区	病院名	住所	問い合わせ先
多賀地区	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
	日立厚生医院	鮎川町5-9-9	34-1241
南部地区	西野医院	留町1166-1	27-1313
	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
日立おおみか病院	大みか町2-22-30	52-4455	

## 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(ご飯など)、タンパク質(魚・肉・卵・大豆製品など)、ビタミン類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などの有酸素運動は、生活習慣病を予防し、脳の海馬(記憶を司る)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をもち、音読や計算などの「学習」やトランプなどの「ゲーム」、絵を描くことや脳トレをしましょう。

## 日立市認知症ケアパス

# 日立市 認知症ケアあんしんガイド

認知症ケアパスとは、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。ぜひ、ご活用ください。

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!

### 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

### 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
- いらないはずの人や動物などがいると言う

早期発見・早期対応が  
とても大切なんです!  
なぜかと言うと...

- 原因が分かれば、改善できるものもある!
- 進行を遅らせることが今の生活を続けるポイント!
- 対応の仕方が分かりやすくなる!

## 「認知症かな?」と思ったときの利用できるおもな事業やサービス

### 認知症の自己チェックできる方法ってある?

- 認知症の気づき「チェックリスト」  
※市ホームページ、市高齢福祉課の窓口などにあります。

### 認知症への理解や対応の仕方を学べる場ってある?

- 認知症サポーター養成講座

### 自宅に戻れなくなってきたときに見守りとなるものってある?

- GPS機器による探索
- 徘徊SOSネットワーク事業
- おかえりマーク

### 認知症についての情報が知りたいときは?

- 市ホームページ「認知症高齢者支援」にアクセス
- 日立市報(9月号認知症特集ページなど)
- パンフレット(「高齢者の暮らしを応援します」、「地域包括支援センター」など)

相談したら、  
安心することが  
できました!

### どこに相談すればいい?

※裏表紙参照

- 地域包括支援センター(認知症地域支援推進員など)
- 認知症初期集中支援チーム(市高齢福祉課内)
- 金銭管理に関する相談窓口(日立市成年後見サポートセンターなど)

### 医療機関を受診したいときは?

※裏表紙参照

- かかりつけ医
- 認知症相談医
- 専門医

### 認知症の予防や進行予防のための講座は?

- 脳とからだの健康講座
- 認知症デイケアやデイサービスなど

### 認知症の本人や家族などが交流できる場所は?

- ひたちオレンジカフェ(各交流センターや元気caféなどで開催)
- 認知症の人を介護する家族の会「日立市そよかせの会」

# 日立市 認知症ケアあんしんガイド

※認知症のかた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ので、今後を見通す参考にして下さい。

「もしかして、認知症かな?」と思ったら... 早期に対応して、症状の改善や進行を遅らせることがとても大切です!!

**認知症とは** いろいろな原因で脳の細胞に異変が起き、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、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。

**認知症を引き起こす主な病気** ※( )内は主症状等

- アルツハイマー型認知症(記憶障害等)
- レビー小体型認知症(幻視、パーキンソン症状等)
- 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(専門相談機関裏面参照)**

65歳未満で発症する認知症。就労や生活費など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)

「認知症地域支援推進員」を中心に認知症に関する相談支援を行っています。

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。

必要時

必要時

**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」は裏面の相談窓口をご覧ください。

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 (直通)

状態	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	
認知症の主な症状	<p><b>軽度の認知障害(MCI)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 意欲の低下</li> <li>● 新しいことを覚えることが苦手になる</li> </ul> <p>※放っておくと、5年後には約半数が認知症に移行すると言われています。</p>	<p><b>(軽度)認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 物の置き忘れ、しまい忘れが増える</li> <li>● 「ものを盗まれた」(盗られ妄想)等と言う</li> <li>● 日付や時間が分からなくなる</li> <li>● 同じものを何度も買ってしまう</li> <li>● 約束したことを忘れてしまう</li> <li>● 疑い深くなり怒りっぽくなる</li> </ul>	<p><b>(中等度)認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが進む</li> <li>● 季節に合った服が選べない</li> <li>● 着替えや入浴を嫌がる</li> <li>● 道に迷ったり、家に戻れないことがある</li> </ul> <p>不安 → あせり</p>	<p><b>(高度)認知症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 昔の記憶も忘れやすくなる</li> <li>● トイレを失敗する</li> <li>● 家族の顔や人間関係がわからない</li> <li>● 言葉の理解が難しいことがある</li> <li>● 常に介護が必要となる</li> </ul>
本人の気持ち・様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自覚が乏しいけれど、「何となく変だなあ...」と不安に感じています。</li> <li>● 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?」など戸惑うことが増えています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちです。</li> <li>● もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなっています。</li> <li>● 周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制限されると、ストレスがたまり、症状が悪化することがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラしたりします。</li> <li>● 家族からできないことを指摘されると、ムキになって怒り出すことがあります。</li> <li>● 「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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「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。</li> </ul>
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 生活習慣(運動・食事・睡眠)を見直し、地域の交流活動など良い刺激を増やしましょう。</li> </ul> <p>『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。(下記1参照)</p>	<p><b>[やらない方が良いこと]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 失敗を責める、大声で怒る</li> <li>● 本人を否定するような言動</li> </ul> <p>本人の不安感が高まる</p> <p>「気にしないで大丈夫」と優しく伝えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 出来る限り見慣れた人や物に囲まれて暮らすことで、本人が落ち着いて生活しやすくなります。</li> <li>● 介護者が孤立したり一人で背負いこまないよう、家族や関係者で介護を分担しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の不安な気持ちを軽くするため、ほめたり、相槌をうったりし、決して否定しないようにしましょう。</li> <li>● 自宅に戻れなくなることを防ぐため、早めに見守り支援サービスの登録をしておきましょう。(下記3参照)</li> </ul> <p>● 家族だけで抱え込まず、「ひたちオレンジカフェ」や認知症の人を介護する家族の会「日立市そよかせの会」等を活用しましょう。(下記2参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自宅で介護しなければと思いつめず、各種サービスや各種制度、社会資源等を、上手に活用しましょう。</li> <li>● 介護は家族で協力し合い、役割分担しましょう。</li> <li>● ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。</li> </ul>

認知症のことを正しく理解し、共に住み慣れた地域で暮らすための市などの取り組みの一部を紹介します。 ※問い合わせ先 高齢福祉課 TEL.22-3111(内線) 227・246 ※最新情報は市のホームページをご確認ください。

1 認知症への理解や対応の仕方を学ぶ



**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、地域で認知症のかたとその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します。

2 認知症の本人や家族などが交流できる場所

**ひたちオレンジカフェ**

認知症のかたや家族、地域のかた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。

**認知症の人を介護する家族の会「日立市そよかせの会」**

同じ境遇のかたが悩みを相談しあえる場所です。介護で悩みを持っているかた、1人で悩まず、参加してみませんか。



開催日 毎月末の火曜日(予定)  
問合せ 日立市そよかせの会 又は 高齢福祉課 TEL.22-3111・内線246



3 見守り支援サービスの実施

(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。

(2)徘徊SOSネットワーク事業  
ファックスにより警察・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かたの速やかな発見・保護に繋がります。

(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。

4 介護予防事業の実施

問い合わせ先 健康づくり推進課 TEL.21-3300

**脳とからだのいきいき健康教室**

運動の実技、脳トレの実施、食生活・歯科講話などを実施します。詳細は市報にて随時お知らせします。その他、シルバーハビリ体操指導士による体操、地域ボランティアの協力による体操やレクリエーションなどを実施する「ふれあいサロン」や「ふれあい健康クラブ」なども実施しています。

