

ギモン 03 認知症は予防できるの？

認知症にならないために、日常生活でできることはあるの？

「認知症にならない」ではなく、「発症を遅らせる」「進行をゆるやかにする」といった考え方が大切だよ。特別なことをする必要はなく、普段の暮らしをいきいきと楽しく過ごすことが何よりの予防になると言われているんだ。例えば、バランスのとれた食事をして適度な運動を行うこと、人との会話や地域とのつながりを大切にすることなど、健康的な生活を意識してみよう。



周囲の人ができることはあるの？

もし「認知症になると何も分からなくなる・できなくなる」といったイメージを持っていたら、考え方を変えてみよう。認知症の方には「本人ができることは見守って、困っている時は手伝う」というように、周囲の人たちが手を出しすぎず、見守ることが大切だよ。本人の気持ちやできることを尊重して、住み慣れた地域で希望をもって暮らせるように支えていこう。市が作成した「認知症あんしんガイドブック」を読んで認知症について学んだり、「認知症サポーター」になるのもおすすめだよ！

認知症あんしんガイドブック



認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、さまざまな支援についてまとめたガイドブックです。認知症について知りたい方にもおすすめです。



認知症サポーターを募集しています

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく支援するのが認知症サポーターの役割です。認知症サポーターになるには養成講座を受講する必要があります。講座は随時開催していますので、市ホームページをご覧ください。



全ての人自分らしく暮らしていくために

誰一人取り残さない市政の実現に向けて、これからも取り組んでいきます。



アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、「もっと知りたい！つくば市かわら版 第49号」をお読みになったご感想などをお寄せください。（各号ごとのアンケートとなります）

※個別の質問にお答えすることはできません。

▶ <https://r.qrqrq.com/LA20RYp0>

パソコン スマホ



でつくば市かわら版をいつでもどこでも！



市ホームページ



マチイロ



市公式YouTube



つくば市イメージキャラクター
フクくん船長

もっと知りたい！

つくば市

ばん

かわら版



つくば市長 五十嵐立青

2025年9月16日

皆さんのギモンに市長が答えます

今回のテーマ 認知症について、もっと知りたい！

問 地域包括支援課



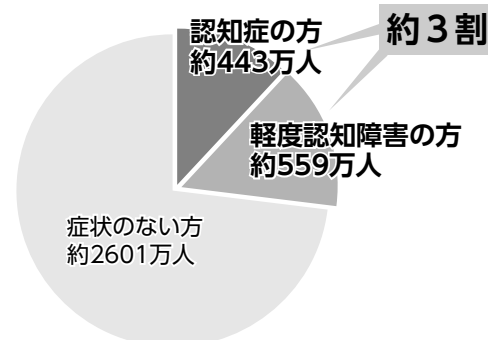
ギモン

01 認知症について教えて！

認知症ってどんな状態なの？

認知症は記憶力の低下や判断力の低下などにより、普段の生活に支障がある状態のことだよ。右の円グラフを見ると2022年の推計では高齢者の約3割が認知機能に不安があるという結果で、今後も増えていくと予想されているんだ。また、高齢者だけでなく、65歳未満で発症する「若年性認知症」もあるから、誰にでも起こりうるものとしてみんなに考えてほしいんだよ。

65歳以上の高齢者のうち、認知機能に不安がある人の数って？（2022年推計）



（出典）令和5年度老年保健事業推進費等補助金「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究（研究代表者九州大学二宮利治）よりつくば市にて作成

認知症の前触れって、どんな症状なの？

以下のような様子がよく見られたら認知症の前触れかもしれないよ。気がつかないうちに少しずつ症状が進行してしまい、事故などにつながる場合もあるから、早めに気づいて支援することがとても大切なんだ。次のページで市の支援体制について詳しく紹介するね！

判断・理解力が衰える



▶ 新しいことが覚えられない
▶ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
▶ 今まで理解できていたことが理解できなくなった

時間・場所が分からない



▶ 慣れた道でも迷う（散歩に時間がかかる）
▶ 予定の場所や時間を間違えるようになった

もの忘れがひどい



▶ 同じことを何度も言う
▶ いつも探しものをしている
▶ 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる など



次のページでは市の認知症支援について詳しく紹介するよ。

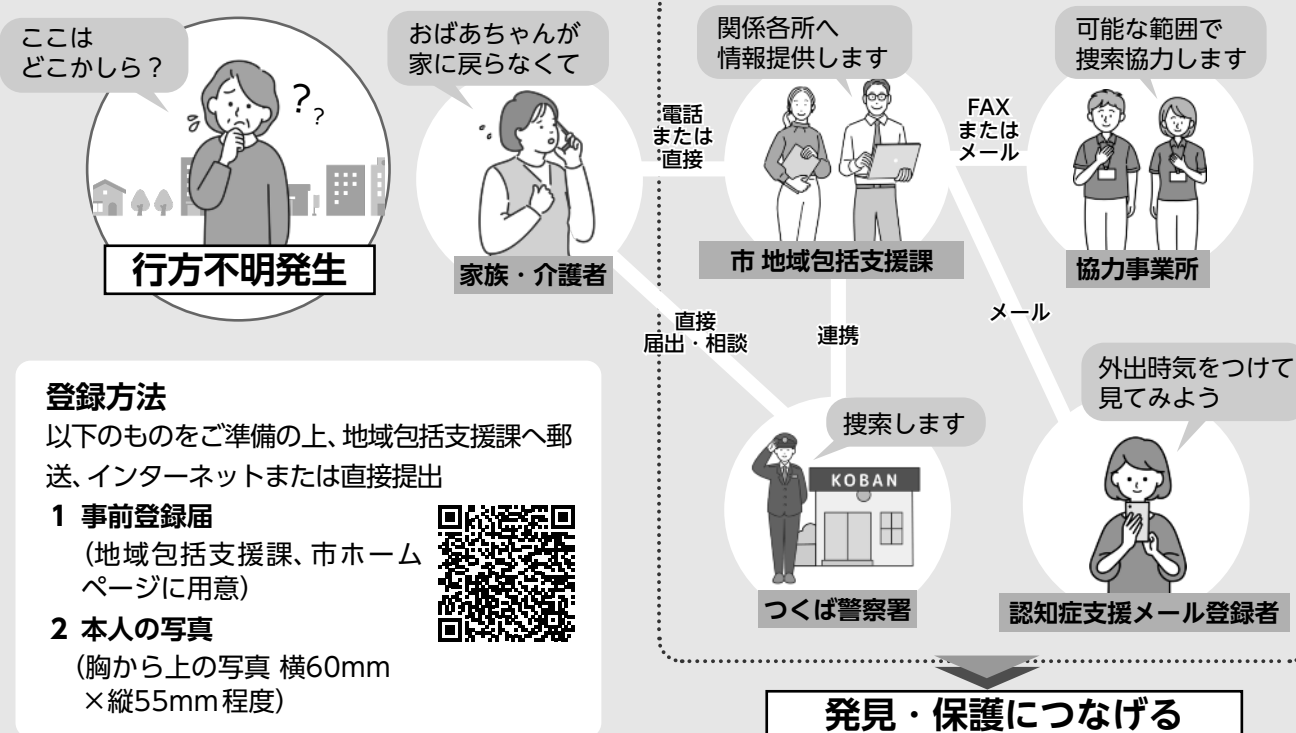
ギモン 02 認知症の方には、どんな支援が必要なの？

 市はどんな支援をしているのか教えて！

 認知症の方には、普段の生活を大切にしながら「見守る」支援が必要なんだ。また、本人だけでなく家族への支援も大切だよ。認知症の方が地域の中で安心して暮らせるように、その家族の不安が少しでもやわらぐように市ではさまざまな支援を実施しているんだ。1つずつ紹介するね！

行方不明になったとき 搜索を手助けします

認知症により行方不明になる可能性のある高齢者などの身体的特徴（身長や体型など）や顔写真などを事前に登録し、実際に行方不明になった場合、認知症支援メール登録者や事業所の方に搜索協力をお願いし、早期発見・保護に繋げるネットワークです。警察署とも連携します。



登録方法
以下のものをご準備の上、地域包括支援課へ郵送、インターネットまたは直接提出

- 事前登録届**
(地域包括支援課、市ホームページに用意)
- 本人の写真**
(胸から上の写真 横60mm×縦55mm程度)



市内6カ所に設置 気軽に相談できる場所

各地域の 地域包括支援センター

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などが介護・福祉・健康・在宅医療などあらゆる相談に対応します。本人、家族、近所の方など誰でも相談できます。市役所でも相談可能です。※秘密厳守。

① 筑波地域包括支援センター	北条1184-1(筑波園敷地内)	☎029(828)5806
② 大穂豊里地域包括支援センター	要1187-299(筑波記念病院敷地内)	☎029(869)9527
③ 谷田部東地域包括支援センター	手代木1932(サンシャインつくばリゾート内)	☎029(897)3231
④ 谷田部西地域包括支援センター	上横場2290-9(トランス田村敷地内)	☎029(893)3170
⑤ 桜地域包括支援センター	大角豆1806-3(花室長寿館向かい)	☎029(886)3886
⑥ 荃崎地域包括支援センター	下岩崎2068(荃崎老人福祉センター隣)	☎029(886)9500
総括	つくば市役所地域包括支援課	研究学園1-1-1 ☎029(883)1111



もしもの備えとして 衣類などに貼付け

つくば市 おでかけ見守りシール

おでかけ見守りシールに記載された二次元バーコードを読み取ると「伝言板」にアクセスでき、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。「伝言板」では高齢者のニックネームや注意すべき点なども確認できます。衣服やバック、杖などに貼り付けることを想定しています。

つくば市
おでかけ見守りシール

見本
AA0000

原寸大シール(縦25mm×横50mm)

二次元バーコードを読み取ると、現在地が発信されて保護者の方と伝言板でやりとりできる！

発見者

おばあちゃん、ここにいるの！？早く迎えに行こう発見者の方、ありがとう！

保護者



登録方法

加入要件※を確認の上、申請書(地域包括支援課、市ホームページに用意)を地域包括支援課へ郵送、インターネットまたは直接提出



New
2025年
6月開始

万が一の事故を 補償します

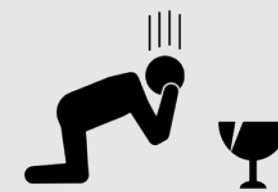
つくば市 認知症高齢者等 個人賠償責任保険

認知症高齢者等やその家族が地域で安心して生活できる環境を整備するため、認知症高齢者等が日常生活での偶発的な事故などにより法律上の損害賠償責任を負った場合の賠償金を保険で補償します。

主な事故例



自転車に乗っているときに事故を起こし、他人に怪我を負わせてしまった。



お店の商品や、他人の所有物を誤って壊してしまった。

補償内容 1事故当たり最大1億円まで
加入費用 無料(市が保険料を負担)

申請方法

加入要件※を確認の上、申請書(地域包括支援課、市ホームページに用意)を地域包括支援課へ郵送、インターネットまたは直接提出



※加入要件「おでかけ見守りシール」、「つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険」共通

1～3の全ての要件を満たす方▷1市の住民基本台帳に登録されている方▷2つくば市認知症高齢者等SOSネットワークに事前登録している方▷3在宅で生活をしている方(介護保険施設、サービス付き高齢者向け住宅などの入居者は加入対象外)

オレンジカフェ(認知症カフェ)に行ってみよう！

楽しそうフク！



オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方とその家族、地域の方々がどなたでも気軽に参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、簡単なゲームや軽い運動なども交えて、楽しい時間を過ごしましょう。認知症についての相談をお受けすることもできます。開催場所や時間などは市ホームページをご覧ください。

