認知症
あんしん
ガイドブック

つくば市　認知症ケアパス

FOR

認知症とともに、笑顔で生きる

WITH

つくば市
イメージキャラクター
フックン船長

つくば市
令和８年８月発行

認知症はだれでもかかる可能性のある身近な病気です。早い気づきと対応のメリット

1 原因によって治療が可能です

早期発見・治療で重症化を防ぎ、症状を改善できる場合があります。また、認知症の症状があっても別の病気である場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症は早い段階で治療を開始したり、生活習慣病の改善・適切なケアで進行を遅らせることができる場合があります。

3 本人や家族が将来に備えることができます

本人や家族が早い段階から認知症について少しずつ理解を深め認知症と向き合い話し合うことで今後の生活に備えることができます。

認知症とは？

「認知症」とは、様々な病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下し、社会生活に支障をきたした状態をいいます。
原因となる病気にはいろいろありますが、代表的なものは以下の４つです。

アルツハイマー型認知症

もの忘れから気づくことが多い認知症です。
新しく記憶することが不得意になり、時間や季節、今いる場所、親しい人の顔がわからなくなることもあります。

脳血管性認知症

脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

前頭側頭型認知症

性格や人格が変わったように見えたり、その場にそぐわない行動をしてしまうことがあります。

レビー小体型認知症

初期の頃はもの忘れより、
うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、
幻視（目の前に無いはずのものが見える）を認めたりすることがあります。

軽度認知障害(MCI)とは？

認知症の前段階で、記憶力や注意力の低下がみられる状態です。必ずしも認知症に移行するとは限らず、この状態にとどまっている人、健常に戻る人も多く報告されています。診断された後放置せず、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは非常に重要です。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れのちがい

加齢によるもの忘れでは、体験したことの一部を忘れます。
認知症によるもの忘れでは、体験そのものを忘れてしまいます。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
食事の献立が思い出せない	食事をしたこと自体を忘れる
外出先で人と会ったことを忘れる	外出したこと自体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック項目		最もあてはまるところに〇をつけてください。 1点	2点	3点	4点
チェック①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック④	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑦	一人で買い物に行けますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心 認知症」（令和８年３月発行）

①～⑩の項目をチェックし、点数を合計する → 合計　　点

※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。
　かかりつけ医または地域包括支援センターに相談してみましょう。
※このチェックリストの結果はあくまで目安であり、医学的診断に代わるものではありません。
　認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

受診について

まずはかかりつけ医にご相談ください。
かかりつけ医のほか、認知症疾患医療センターでも相談できます。

●認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、専門医療相談、鑑別診断、急性期対応を実施するとともに、認知症の人と家族を地域で支えるための支援のひとつとして、県が指定する認知症専門の医療機関です。

病院名・所在地	電話番号	相談日
筑波大学附属病院（天久保2-1-1）	029(853)3645	月～金 9:00～16:30 （土日祝、年末年始除く）
とよさと病院（田倉4725）	029(847)9581	月・火・水・金・土 9:00～16:00 （祝、年末年始除く）

受診の際の心がまえ、準備しておくといいこと

・無理やり受診させないようにしましょう
・本人のいつもの様子をよく知っている人が付き添って受診しましょう
・気になる様子やエピソード、それらが現れた時期、困りごとなどを整理しメモしておきましょう
・現在処方されている薬をお薬手帳などで確認してわかるようにしておきましょう
・これまでの病気や、症状がでるきっかけとなったことの有無についてわかるようにしておきましょう

若年性認知症をご存じですか？

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症の総称です。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。

若年性認知症にきづくきっかけ

早期に診断を受けることで、本人や家族が認知症を理解し、将来の見通しを立てることにつながります。
不安や心配な点があれば、まずは職場の産業医やかかりつけ医に相談してみましょう。
以下の相談窓口もあります。

	内容	相談先	電話番号
相談窓口	若年性認知症支援コーディネーター ※若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症の人のニーズに寄り添い、関係機関やサービス担当者との「調整役」となります	池田病院 認知症疾患医療センター 龍ケ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-6582
	若年性認知症コールセンター	全国若年性認知症支援センター	0800-100-2707 （通話無料）

オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェとは、認知症の人とその家族、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。

名称	日時	会場・住所	問合せ先
オレンジカフェin 筑波	毎月第4(水) 13:30-15:30	筑波中央病院 （北条5118）	029(867)1182 （介護老人保健施設アリエッタ）
オレンジカフェin おおほ カフェ・フルール	毎月第4(火) 13:30-15:30	大穂地域包括支援センター 2階 （要1187-299）	029(869)9527 （大穂地域包括支援センター）
オレンジカフェin なごみ	毎月第4(金) 14:00-16:00	とよさと病院 （田倉4725）	029(847)9581 （とよさと病院認知症疾患医療センター）
オレンジカフェin おはなリハ	毎月第3(水) 11:00-13:00	イーアスつくば　美味コレクション （研究学園5-19）	029(879)8828 （おはなリハケアマネステーション）
オレンジカフェin みどりの　カフェ悠	毎月第4(木) 10:00-12:00	ＥＭＢＬＥＭテナント１０３ （みどりの2-41-9）	090(7906)2054 （在宅看護センターゆう）
オレンジカフェin きずな	毎月第4(月) 13:30-15:30	ストレスケアつくばクリニック （竹園1-4-1南3パークビル1F）	029(863)2888 （ストレスケアつくばクリニック）
オレンジカフェin かえで	毎月第3(木) 13:30-15:30	広岡交流センター 2階 （下広岡410-167）	029(875)4571 （小規模多機能型居宅介護　楓）
オレンジカフェin くきざき	毎月第3(金) 10:00-12:00	茎崎交流センター 2階 （小茎318）	029(828)8089 （認知症の人と家族の会茨城県支部）

本人や家族の交流の場

つくば市　認知症本人交流会・家族交流会
　地域包括支援課　不定期開催　☎029-883-1111（代）

とよさとの会-家族のための懇談会
　とよさと病院　毎月第２土曜日10時～
☎029-847-2631

つどいの場-つくばのつどい、男性介護者のつどい、オンラインのつどい
　認知症の人と家族の会　茨城県支部　☎029-828-8099

※開催日等詳細は主催者にお問合せください

金銭管理や判断することが不安になってきたら

認知症等により判断能力が低下した際でも、地域で安心して生活をすることができるよう、成年後見制度や福祉サービスの利用に関する相談や援助、日常的な金銭管理等の権利擁護のご相談をお受けしています。
つくば成年後見センター（社会福祉協議会内）
☎ 029(879)5511 月～金8:30～17:15　※土日祝日除く

一人での外出が不安になってきたら…

● つくば市認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症等により行方不明になるおそれがある方の身体的特徴等について、あらかじめ市に登録することができます。また、登録内容を茨城県警察と共有することで、早期の発見・保護を支援します。

● つくば市おでかけ見守りシール

SOSネットワークの事前登録者に配布している保護支援シールです。行方不明になった際、衣類等に貼った二次元バーコードが読み取られると、家族等と発見者の間でチャット形式の伝言板で情報交換ができ、お迎えまでのやりとりを迅速に行うことができます。

● つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症やその疑いがある人が、日常生活における偶然の事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊してしまったこと等によって、法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を市が加入する保険で補償するものです。

※SOSネットワークの事前登録が必要です。

認知症の進行に合わせた「活用できる支援・サービス」　「ケアのポイント」

認知症の進行（ご本人の様子）

健康	認知症の疑い	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
	□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 □服薬管理が困難 □電話の応対や訪問者の対応が困難 □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 □日常生活に手助けや介護が必要になる	□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 □食事をとることが困難になる □言葉による意思表示・理解が困難になる

ワンポイントアドバイス

対応のヒントはとよさと病院のホームページをご覧ください

気づき～相談	介護保険の申請等	日常的な支援、行動・心理症状や身体合併症への対応	さらなる介護方針の検討
◆気になることがあるときは、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する ◆趣味活動など楽しんでできることを続けていく ◆サロンや教室に顔を出す ◆地域の方との交流を持つ ◆家族の連絡先がわかるようにしておく ◆今後の生活設計について考えておく ◆認知症、介護のことを学ぶ機会を持つ	◆介護保険を申請する ◆継続的な受診をする ◆安否確認ができるよう緊急通報装置などの利用について考えてみる ◆消費者被害に注意し、お金の管理や財産を守る方法を考える ◆役割や社会参加の機会を持つ	◆介護サービスを利用し、頑張りすぎない介護を心がける ◆地域での見守り・支え合い ◆一人で抱え込まずに介護仲間をつくる ◆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	◆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 ◆人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておく

本人・家族を支援する主な制度

相談したい

お住まいの地区の地域包括支援センター、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援チーム（保健師、社会福祉士等のチーム員が訪問し、認知症サポート医と連携しながら支援します）
居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

予防したい 交流したい 活動したい

フレイルサポート教室、出前健康教室、いきいき・元気はつらつ運動教室、ふれあいサロン、いきいきサロン、シルバークラブ、高齢者憩いの広場、訪問型サービスC（短期集中予防サービス）、高齢者補聴器購入費補助事業など

傾聴ボランティア（閉じこもりがちな方の自宅にボランティアが訪問し交流）、介護支援ボランティア

オレンジカフェ（認知症カフェ）、家族交流会（本人や家族の集いの場）

医療を受けたい 介護を利用したい

かかりつけ医、認知症疾患医療センター（筑波大学附属病院、とよさと病院）、歯科医、薬局など

通所介護・認知症対応型通所介護（日帰りの介護サービス）、通所リハビリテーション（日帰りの機能訓練サービス）、短期入所（短期間入所して受ける介護サービス）、小規模多機能型居宅介護（訪問・通所・短期入所を組み合わせられるサービス）、訪問介護（ヘルパーなどによる訪問サービス）、訪問看護（看護師などによる訪問サービス）、介護老人保健施設（病状が安定した方の機能訓練が受けられる施設）、訪問リハビリテーション（リハビリ専門職による訪問サービス）

訪問診療（医師、歯科医師、薬剤師など）

見守り 生活支援 安全 に関するサービスを受けたい

つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい（ご自身の医療情報や緊急時の連絡先などを記載し、専用の封筒に入れ、万一の救急時に備える仕組み）

つくば市認知症高齢者等SOSネットワーク事業（登録者が行方不明になった時に協力機関が捜索し保護する仕組み）、つくば市お出かけ見守りシール、つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険、認知症サポーター

訪問型サービスB（生活支援）、シルバー人材センター（掃除、除草、樹木剪定などの軽作業）、民間事業所（外出介助、家事援助）

つくば成年後見センター（権利擁護にかかる相談、日常生活自立支援事業）

安全運転相談ダイヤル「茨城県警察本部運転免許センター」☎#8080、☎029-240-8127

住まい を考えたい

自宅、入居施設（有料老人ホーム、ケアハウス、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（自宅の住環境の整備）

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（認知症の人が共同生活をしながら、介護を受けられる施設）

特別養護老人ホーム（常に介護が必要で、自宅での介護が困難な人の施設）

外出したい

コミュニティバス「つくバス」、乗り合いタクシー「つくタク」、筑波地区支線型バス「つくばね号」、訪問型サービスD（移動支援）
※一人での乗降がご不安な方は、付添人の同乗をお願いします。

福祉有償運送、介護輸送サービス（民間事業所）

在宅高齢者福祉事業

愛の定期便事業、宅配食事サービス事業、緊急通報システム事業、すけっとくん（高齢者日常生活支援事業）、高齢者タクシー運賃助成事業、在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業、あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費助成事業、在宅要介護高齢者紙おむつ購入費助成事業、ねたきり高齢者理美容料助成事業　※事業によって対象者・条件が異なりますので、詳細は高齢福祉課までお問合せください　☎029-883-1111（代）

身近な相談窓口「地域包括支援センター」へ

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等が、介護・福祉・健康・医療などあらゆる相談に対応いたします。
●ご本人、ご家族、ご近所の方、どなたでも相談できます。
●秘密は厳守します。

物忘れが心配になってきた

高齢の親と最近、会話や話が噛み合わない

ご近所の高齢者が心配…

介護について相談したい

地域包括支援センター、認知症に関する情報はこちらから▸

①筑波圏域

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大穂圏域

大穂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豊里圏域

豊里地域包括支援センター
遠東639-1(高齢者支援センターとよさと内)
☎029(886)6147

④谷田部東圏域

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

⑤谷田部西圏域

谷田部西地域包括支援センター
上横場2290-9(トレランス田村敷地内)
☎029(893)3170

⑥桜圏域

桜地域包括支援センター
栗原2470(高齢者支援センターさくら内)
☎029(829)6102

⑦茎崎圏域

茎崎地域包括支援センター
下岩崎2068(高齢者支援センターくきざき隣)
☎029(886)9500

⑧各センターの統括

つくば市地域包括支援センター
研究学園一丁目1番地１(地域包括支援課内)
☎029(883)1111（代表）