

# 暮らしをささえる相談窓口 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者が  
住み慣れたまちで安心して暮らすために  
必要な支援をする地域の総合相談窓口です

## 介護や健康のこと (介護予防マネジメント)

- 今の健康を維持したいけれどどうしたらいいのだろう…
- 家に閉じこもりがち、人と交流したい。など

悩み 疑問

相談  
ごと

## 権利を守ること (権利擁護)

- 家族が認知症かもしれない。
- 金銭管理が心配。でも、頼める人がいない。
- 高齢者を怒鳴っている声が聞こえる家がある。 など

## さまざまな 相談ごと (総合相談・支援)

- ひとり暮らしで、不安がある。
- 近所に心配な高齢者がいる。
- 介護保険サービスについて知りたい。 など

お気軽にご相談ください！  
地域包括支援センター



保健師



社会福祉士



リーダー的なケアマネジャー  
(主任介護支援専門員)

専門分野を生かし「チーム」  
として活動しています

## 暮らしやすい 地域のために (包括的・継続的ケア マネジメント支援)

- ゴミ出しが大変になってきた。
- ケアマネジャーは何をする人？ など

社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師等が中心となり、  
みなさんの相談や悩みを聞いたり介護予防や健康づくりを  
支援しながら、安心できる地域・暮らしやすいまちをつくります。



問合せ つくば市地域包括支援課(つくば市地域包括支援センター)  
所在地 つくば市研究学園一丁目1番地1 つくば市役所1階(27番窓口)  
電話 029-883-1111(代表)  
FAX 029-868-7638

※お住まいの地域の担当センターは  
裏面を御確認ください

# つくば市の地域包括支援センターと担当地区

お住まいの担当地区のセンターをご利用ください。詳しい地区はつくば市ホームページをご覧ください。※来所前にご連絡ください。

## 筑波 地域包括支援センター

北条1184-1  
筑波園敷地内

☎ 828-5806

筑波地区

## 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

☎ 869-9527

大穂地区  
豊里地区

## 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

☎ 893-3170

谷田部西地区

## 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

☎ 897-3231

谷田部東地区

## 桜 地域包括支援センター

大角豆1806-3  
花室長寿館向かい

☎ 886-3886

桜地区

## 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

☎ 886-9500

荃崎地区

\*相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などにつなぎ、連携して皆さんを支援します。

### ●ワンポイントアドバイス● 【加齢に伴うもの忘れと認知症によるもの忘れの違い】

「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、年を取れば誰もが経験します。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」ということがあります。

#### 加齢に伴うもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

#### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節が分からなくなる
- 日常生活に支障が出る