

認知症になっても、安心して暮らせる^{まち}古河をめざして

古河市認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



古 河 市

目次

1. はじめに	1
2. 新しい認知症観	1
3. 認知症とは	1
4. 早期診断と早期治療	2
5. 認知症の症状	3
6. 認知症の予防に大切なこと	4
7. 認知症の人との接し方	5
8. 認知症の相談窓口	6
9. 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」	7
10. 状態にあわせた支援	8
(1) 「認知症の疑い」の状態	
(2) 「認知症状はあるが日常生活は自立」の状態	
(3) 「誰かの見守りがあれば日常生活は自立」の状態	
(4) 「日常生活に手助け・介護が必要」の状態	
(5) 「常に介護が必要」の状態	
11. 認知症予防や認知症の進行に応じて利用できる支援の例	10
12. 認知症予防や認知症になっても生活を続けられる様々なサービス	12
(1) 相談する	
(2) 進行を予防する	
(3) 人とつながる	
(4) 仕事・役割をもつ	
(5) 見守る	
(6) 生活を支援する	
(7) 身体を介護する	
(8) 移動を支援する	
(9) 医療を受ける	
(10) 家族を支援する	
(11) 緊急時／もしものとき	
(12) 住まいを考える	
13. 認知症の相談機関一覧	20



1. はじめに

「認知症」は、年齢を重ねていくほど発症の可能性が高くなる脳の病気です。

また、誰もが認知症になる可能性があり、家族等を含め関わることになるかもしれない身近な病気であることから、「他人事」ではなく「自分事」として捉えることが重要です。

令和6年には「認知症基本法」が施行され、認知症の人が希望を持って暮らせる共生社会の実現が求められています。

本市では、認知症基本法の理念に基づき、認知症の方とご家族が安心して地域で暮らせるよう支援しています。この「認知症ガイドブック（認知症ケアパス）」は、認知症の理解を深め、状態に応じた対応やサービス利用に役立つよう作成しました。誰もが安心して暮らせる社会の実現へ、本ガイドブックがお役に立てれば幸いです。



2. 新しい認知症観

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方を言います。

皆が「新しい認知症観」を持ち、認知症に関する誤解や偏見を無くしていくことが、認知症の人が希望を持って暮らせる社会に繋がっていきます。

古い認知症観

(他人事、問題重視、疎外、絶望)

- ・なりたくない、目をそらす、先送り
- ・(認知症だと)何も分からない、できない
- ・(本人は)話せない、聞こえない
- ・(おかしな言動で)周りが困る
- ・(判断できないから)周りが決める
- ・本人は支援されるだけ
- ・(認知症は)恥ずかしい、隠す
- ・地域で暮らすことはできない
- ・暗い、あきらめ、絶望的



新しい認知症観

(我が事、可能性重視、一緒に・ともに、希望)

- ・お互いさま、向き合う、備える
- ・わかること、できることがたくさんある
- ・話せる、意見を聞く
- ・本人が一番困っている、本人なりの意味がある
- ・本人が決める (決められるように支援)
- ・本人は支え手でもある、経験者として大切な存在
- ・(認知症でも)自分は自分、自分らしく
- ・地域の一員として暮らす、活躍の場がある
- ・楽しい、あきらめず、希望を



「認知症地域支援推進員活動がっく(2023年3月版)認知症介護研究・研修東京センター」をもとに古河市作成

3. 認知症とは

認知症とは、脳に何らかの原因で障害が起き、いったん獲得した認知機能(記憶する、言葉を使う、計算する、物事を解決するために深く考えるなど)が低下し、日常生活を送るうえで支障が出ている状態です。

【認知症の種類】

認知症の種類には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症などがあります。



【主な認知症のタイプ別特徴】

○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。今までできていたことが徐々にできなくなる。 新しいことを覚えることが難しくなり、経験したこと自体を忘れる。 時間の感覚があやふやになり、日付や曜日が分からなくなる。
○レビー小体型認知症
人や動物など、実際には存在しないものが見えたりする。 体が動かしづらくなり、つまずきや転倒することが増えたりする。 顔の表情が乏しくなる。1日の中で、症状が良くなったり悪くなったりする。
○脳血管性認知症
脳梗塞や脳出血など、脳血管障害が起こることで症状が現れ、段階的に進行する。 気分が落ち込んだり、やる気がなくなり意欲が下がる。 感情の起伏が激しくなる。人格や判断力は保たれることが多い。 障害された脳の場所によって、できること・できないことの差が大きい。
○前頭側頭型認知症
興味や関心が薄れると、会話の途中で立ち去ってしまう、ささいなことでも怒りっぽくなるなど、性格の変化がみられる。同じパターンの行動を繰り返す。 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など、社会ルールに違反することがある。

4. 早期診断と早期治療

問：「認知症は治らないから受診しても仕方がない？」



答：①**治る病気や一時的な症状の場合がある**

隠れている病気を治療することで、症状が改善する場合があります。

・正常圧水頭症 ・慢性硬膜下血腫 ・甲状腺機能低下症 など

②**適切な治療により、症状の軽減や進行を遅らせることが可能**

認知症は進行性の疾患であるため、早期発見・早期治療を行うことで、進行を遅らせ、生活の質を維持しながら暮らしていくことが可能です。

③**今後の生活の「備え」ができる**

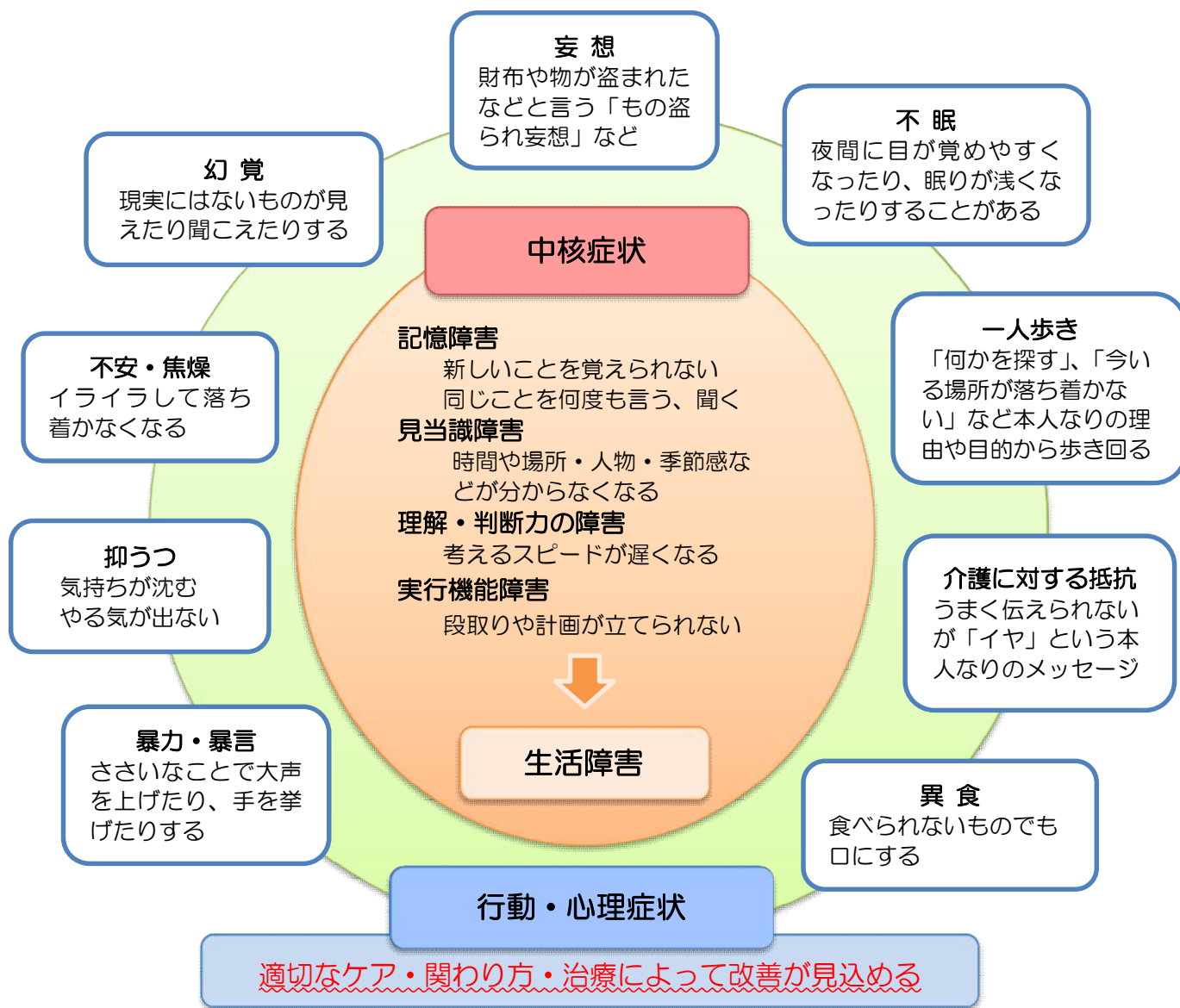
生活の備えや、もしもの時の話し合いを余裕をもって進められる。

※認知症の始まりは家族の「気づき」が大切！

認知症の始まりは本人よりも家族が気づくことが少なくありません。

5. 認知症の症状

脳の障害そのものが原因で起こる『**中核症状**』と、取り巻く環境やもとの性格により出現する『**行動・心理症状**』があります。



★ 加齢に伴うもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

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

6. 認知症の予防に大切なこと

認知症の発症リスクを高める習慣は、「運動」「食事」「交流」「持病管理」が大きく影響していると言われています。以下のポイントを心がけ、日々の生活習慣を見直してみましょう！

運動

- ①軽く汗ばむ程度の運動を
すぐにできる有酸素運動と言えば…
「ウォーキング」
歩幅を広げ、姿勢よく歩くことを心がけましょう。
- ②筋力トレーニングも習慣化に
筋力のトレーニングも行っていくことで
転倒リスクの軽減も期待できます。



食事

- ①規則正しく
主に1日3食（朝・昼・夕）をほぼ決まった時間に、バランスよく、適量を食べる
- ②バランスの良い食事を
1日10品目をバランスよく食べる
 - ・魚介類
 - ・油脂類
 - ・肉類
 - ・牛乳・乳製品
 - ・緑黄色野菜
 - ・海藻類
 - ・いも類
 - ・たまご
 - ・大豆製品
 - ・果物
- ③よく噛んで
脳を活性化することにつながります。



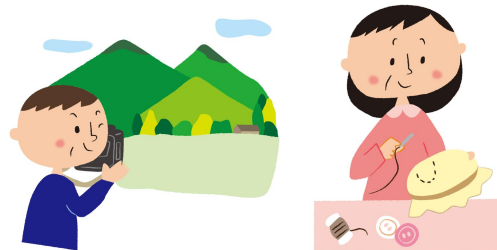
交流

- ①社会との交流を持つ
ボランティアや地域の催しなどに参加しましょう。
- ②1日1回は外出を心がけましょう
外出することが億劫に感じられても、散歩や買い物、習い事など、1日に1回は外に出るようにしましょう。



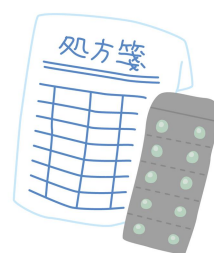
趣味

- ①趣味を続けること
自分にとって、楽しく熱中できるものを続け（見つけ）ましょう。
- ②情報のアンテナを張りましょう
世の中の動きに関心を持ちニュースや新聞などから情報を収集しましょう。



持病管理

- ①持病（高血圧・糖尿病など）の管理
薬などで現状の値を維持してきた持病は、高齢期になるとコントロールが難しくなる場合があります。認知症予防のため、通院や服薬等、生活習慣病もきちんと管理していくことが重要です。



7. 認知症の人との接し方

認知症の人と向き合うときに大切なのは、まず本人の気持ちを理解しようとする姿勢です。認知症は誰にでも起こりうる病気であり、決して特別なものではありません。

また、記憶や判断することが難しくなっても感情は最後まで残ると言われています。だからこそ、関わりを「他人事」ではなく「自分事」として捉え、安心や尊重を感じられる関わり方を心がけましょう。

【接し方のポイント】

- ①わかりやすく、具体的に伝える
- ②ゆっくりとした話し方でペースを合わせる
- ③その人らしさを大切にする
- ④自尊心を守る。敬意をもって接する。
- ⑤行動の動機や背景を考え、対応する
- ⑥困難なことをさりげなくサポートしたり、一緒に行く。

【こんな時はどうする？】

ご飯を食べていないと言われたら…

「さっき食べたでしょ！」などと言うのは逆効果です。

このような場合には、「今準備しますね」などと言い、ひとまずフルーツや飲み物などを渡したり、あらかじめ食事の量を減らしておいて、後でおにぎりなどを出すのもよいでしょう。



財布（貴重品）を盗られたと言われたら…

「置き忘れたんでしょ」などと言うのは逆効果です。

また、「ここにあるでしょ」とすぐに見つけてしまうと、「すぐに見つかるなんてやっぱり盗んだんだ」と思い込んでしまいます。

まず本人に共感し、一緒に探してあげるのがよいでしょう。また、本人が自分で見つけ出せるように「ここを探したらどう？」などと誘導してあげるのも効果的です。

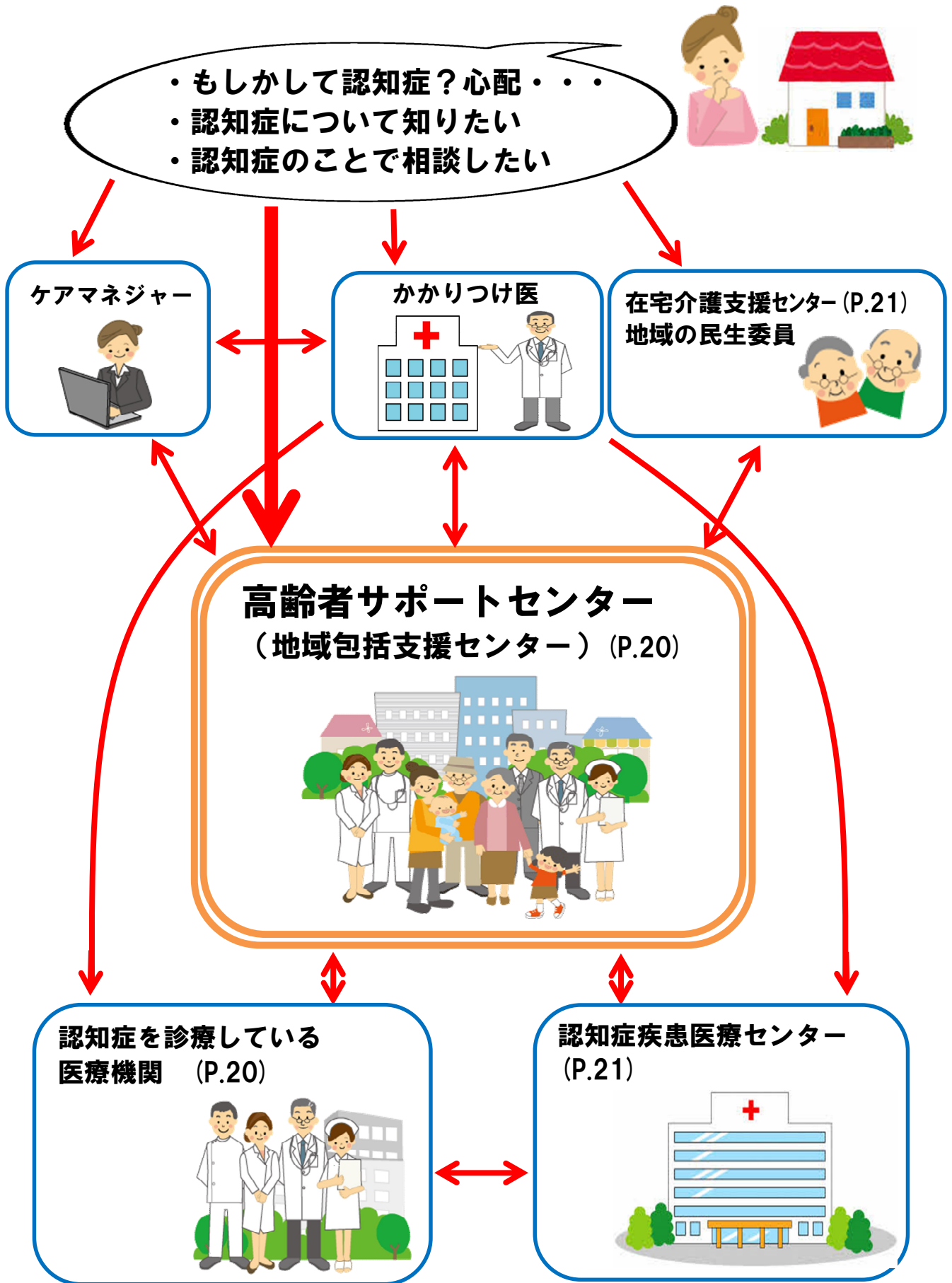
一人で外に出かけようとしたら…

認知症の人は時間感覚が昔に戻っていることがあり、自分が生まれ育った家や働いていた会社などに行こうとすることがあります。しかし、迷子になることも多く、それを心配して家から外出をさせないようにすると、ますます症状が進行することもあります。

このような場合、「送りますよ」などと言ってしばらく一緒に歩き、折を見て「そろそろ帰りましょう」と誘導してみましょ。また、迷子になったときのために、名前や連絡先を衣類に縫い付けておくのもよいでしょう。



8. 認知症の相談窓口



※互いに連携し、情報共有や支援を行います。

9. 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

記入日 年 月 日

(フリガナ) 本人氏名	男・女 (歳)	生年月日	大・昭・平 年 月 日生
住 所	TEL		
相談者(記入者)	本人との関係()同居・別居 TEL		

★思いあたる「もの忘れ」の症状はいつ頃からですか。 年 月頃から

★心配ごとや困りごとは何ですか。

ご本人の記載欄

ご家族の記載欄

★本人の生活状況…1人暮らし・夫婦2人暮らし・子や孫、親族と同居・その他()

★「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で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。



	1点	2点	3点	4点
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
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
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されますか。	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
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
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
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
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
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
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
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

チェックしたら合計を計算 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。

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修



10. 状態にあわせた支援

(1) 「認知症の疑い」の状態

本人の様子

物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している

【具体的な症状の例】

- 同じことを言う
- 計算間違いや漢字の間違いなどが増える



家族の心構え

- 年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう
- 忘れてしまうことが不安で、同じことを聞いてしまいますが、その都度返答してあげることによって安心します

(2) 「認知症状はあるが日常生活は自立」の状態

本人の様子

買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している

【具体的な症状の例】

- 整理整頓が難しくなる
- 身なりを気にしなくなる



家族の心構え

- 認知症を隠さないで身近な人には伝えて理解者や協力者をつくりましょう
- 医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度等を利用した財産管理の方法を早いうちから家族で話し合っておきましょう
- 高齢者ドライバーの事故が急増しています。運転免許証の自主返納についても話し合っておきましょう

(3) 「誰かの見守りがあれば日常生活は自立」の状態

本人の様子

服薬管理ができない、電話や訪問者の対応などが1人では難しい

【具体的な症状の例】

- たびたび道に迷う
- 入浴を嫌がる



家族の心構え

- 家族だけで支えるのではなく日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人を増やしましょう
- 訪問介護や通所介護といった介護保険サービスを検討しましょう
- かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう

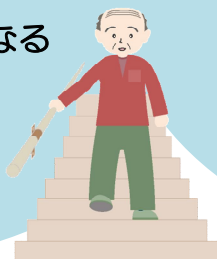
(4) 「日常生活に手助け・介護が必要」の状態

本人の様子

着替えや食事、トイレ等がうまくできない

【具体的な症状の例】

- 親しい人がわからなくなる
- 時間・場所・季節がわからなくなる



家族の心構え

- 本人の希望や認知症の状態に合わせてながら、様々な介護サービスを組み合わせ活用しましょう
- 火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策をしておきましょう
- 住まいの環境を整えましょう
- 悪質商法などから守りましょう

(5) 「常に介護が必要」の状態

本人の様子

ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である

【具体的な症状の例】

- 食事を口からほとんど摂れない
- 誤嚥、肺炎



家族の心構え

- 本人が安心できる環境づくりを心掛けましょう
- 言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して本人を安心させましょう
- 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておきましょう

1.1. 認知症予防や認知症の進行に応じて利用できる支援の例

*表中の番号 1～64は12ページからの「認知症予防や認知症になっても生活を続けられる様々なサービス」を参照。

認知症の段階	初 期		中 期		後 期
	認知症の疑い	認知症状はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している 【具体的な症状の例】 ・同じことを言う ・計算間違いや漢字の間違いが増える	買い物や金銭管理等に間違いが見られるが、日常生活はほぼ自立している 【具体的な症状の例】 ・整理整頓が難しくなる ・身なりを気にしなくなる	服薬管理ができない、電話や訪問者の対応などが1人では難しい 【具体的な症状の例】 ・たびたび道に迷う ・入浴を嫌がる	着替えや食事、トイレ等がうまくできない 【具体的な症状の例】 ・親しい人が分からなくなる ・時間、場所、季節が分からなくなる	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である 【具体的な症状の例】 ・食事を口からほとんどとれない ・誤嚥、肺炎
(1)相談する	1.高齢者サポートセンター（地域包括支援センター） 2.在宅介護支援センター 3.ケアマネジャー（介護支援専門員） 4.家族の会 5.認知症カフェ 6.若年性認知症相談窓口 7.高齢介護課 8.保健所				
(2)進行を予防する	9.介護予防教室 10.シルバーリハビリ体操教室 11.トレーニングルーム 12.ふれあいいきいきサロン 13.ひとり暮らし高齢者会場型デイサービス		14.介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） 15.通所介護（デイサービス） 16.通所リハビリテーション（デイケア）		
(3)人とつながる	17.老人クラブ 18.公民館等で行っている講座や趣味活動 19.自治会・行政区・地区コミュニティ 20.図書館 21.スポーツ施設 22.芸術・文化施設 23.傾聴ボランティア		5.認知症カフェ 24.認知症の「つどい」 25.古河市チームオレンジ 26.本人ミーティング		
(4)仕事・役割をもつ	27.ハローワーク 28.シルバー人材センター 29.シニアボランティアポイント事業				
(5)見守る	30.ひとり暮らし高齢者等給食サービス（配食型） 31.高齢者見守りサポート事業		2.在宅介護支援センター 32.認知症サポーター 33.認知症の人にもやさしいお店 34.高齢者等見守り活動に関する協定 35.民生委員・児童委員		
			36.徘徊高齢者家族支援サービス費助成事業		



認知症の段階	初期		中期		後期
	認知症の疑い	認知症状はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している 【具体的な症状の例】 ・同じことを言う ・計算間違いや漢字の間違いなどが増える	買い物や金銭管理等に間違いが見られるが、日常生活はほぼ自立している 【具体的な症状の例】 ・整理整頓が難しくなる ・身なりを気にしなくなる	服薬管理ができない、電話や訪問者の対応などが1人では難しい 【具体的な症状の例】 ・たびたび道に迷う ・入浴を嫌がる	着替えや食事、トイレ等がうまくできない 【具体的な症状の例】 ・親しい人が分からなくなる ・時間、場所、季節が分からなくなる	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である 【具体的な症状の例】 ・食事を口からほとんどとれない ・誤嚥、肺炎
(6)生活を支援する	13.ひとり暮らし高齢者会場型デイサービス		40.訪問介護		
	14.介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)		30.ひとり暮らし高齢者等給食サービス(配食型)		
			38.ももちゃんお助け隊(在宅福祉サービス)		39.成年後見制度
			37.日常生活自立支援事業	41.家族介護用品支給事業	
		42.住宅改修		43.福祉用具	
(7)身体を介護する			15.通所介護(デイサービス)	16.通所リハビリテーション(デイケア)	40.訪問介護
(8)移動を支援する	44.古河市循環バスぐるりん号		45.デマント交通「愛・あい号」(乗合タクシー)		
			46.高齢者通院等交通費助成	47.高齢者外出支援タクシー運賃助成(ふくとく・チケット)	
(9)医療を受ける	48.認知症疾患医療センター		49.かかりつけ医・かかりつけ歯科医	50.かかりつけ薬局	
			51.訪問診療		
		52.訪問看護			
(10)家族を支援する	1.高齢者サポートセンター 2.在宅介護支援センター 3.ケアマネジャー 4.家族の会 5.認知症カフェ 24.認知症の「つどい」 25.古河市チームオレンジ 32.認知症サポーター 53.介護支援講座				
(11)緊急時・もしものとき			52.訪問看護	57.ショートステイ	58.認知症高齢者等SOSネットワーク
			59.おかえりマーク		
		54.医療機関		55.警察署	56.消費生活センター
(12)住まいを考える	60.ケアハウス		63.特別養護老人ホーム等		
			64.グループホーム		
		61.サービス付き高齢者向け住宅		62.有料老人ホーム	

12. 認知症予防や認知症になっても生活を続けられる様々なサービス



(1) 相談する

1 高齢者サポートセンター (地域包括支援センター)

各市町村に設置されている、地域で暮らす高齢者の皆さんのための総合相談窓口です。主任ケアマネジャー（介護の専門職）、保健師（健康の専門職）、社会福祉士（福祉の専門職）などが中心となって高齢者の皆さんを支援します。

ご相談の場合は、P.20 お住まいの地区の高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）をご利用ください。

- 「**認知症地域支援推進員**」を配置し、認知症の人やその家族の相談支援を行います。また、状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう、医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。

- 「**認知症初期集中支援チーム**」を配置し、認知症サポート医と認知症初期集中支援チーム員がチームを組み、早期診断や早期対応のための支援を行います。

2 在宅介護支援センター

在宅介護に関する総合的な相談に応じます。

P.21 お住まいの地区の在宅介護支援センターに、介護保険や高齢福祉サービス、認知症のことなど何でもご相談ください。

3 ケアマネジャー (介護支援専門員)

要介護者や要支援者からの相談や、心身の状況に応じて介護サービスの計画(ケアプラン)を立て、利用者を支援します。

4 家族の会

認知症の本人、介護している家族、介護にたずさわっている専門職、ボランティアなどが会員となって、電話相談、介護セミナー、家族のつどいなどを行っている支え合いの組織です。同じ悩みをもつ仲間同士で情報交換を行うことができます。P.22

5 認知症カフェ

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人等、誰もが気軽に参加ができ、参加者同士がお互いに語り合い、情報交換や相談ができる「集いの場」です。 P.22

6 若年性認知症相談窓口

65歳未満で発症する認知症に関する相談を受け付ける支援窓口です。診断・医療・福祉サービスなど、適切な支援につながるための情報提供を行います。P.23

7 高齢介護課

古河市高齢介護課窓口では高齢福祉サービスや、介護認定を受けるための介護保険の手続き等について相談ができます。申請は古河・総和・三和庁舎でも可能です。問合せ：高齢介護課 TEL 92-4921（健康の駅内）

8 保健所

地域住民の健康や公衆衛生を支える公的機関の一つです。古河保健所や茨城県精神保健福祉センターでも認知症について相談ができます。 P.23

(2) 進行を予防する

9 介護予防教室

要介護状態になることを予防するための教室です。市内公共施設等で実施しています。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921（健康の駅内）

10 シルバー リハビリ体操教室

「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる、介護予防のための体操です。福祉の森会館、公民館等で実施しています。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921（健康の駅内）

11 トレーニング ルーム

体力の維持・向上、生活習慣病の予防・改善等を目的にトレーニングします。
問合せ【ヘルストレーニングルーム】
福祉の森会館 TEL48-6882
健康の駅 TEL92-7085
【トレーニングルーム】
ゴヨーふれあいスポーツセンター TEL76-7000
イーエスはなもも体育館 TEL92-5555
エイブルスポーツ交流センター TEL22-3500

12 ふれあい いきいきサロン

地域の人たちがお互いに交流し、楽しい時間を過ごすことのできる、「仲間づくり」「生きがいづくり」の場です。
問合せ：社会福祉協議会（地域づくり応援センター）
TEL77-1901（三和地域福祉センター内）

ふれあいいきいきサロン一覧 ⇒



13 ひとり暮らし 高齢者会場型 デイサービス

65歳以上でひとり暮らしの人、または日中独居の人を対象に、隣保館を利用して、体操やゲームを、民生委員、ボランティアの方々と楽しみ、交流を深める場です。
問合せ：社会福祉協議会 TEL48-0808（福祉の森会館内）

14 介護予防・日常 生活支援総合事業 （総合事業）

住み慣れた地域で生活を続けられるよう、「参加」「活動」の視点を取り入れ、従来の介護予防訪問介護、介護予防通所介護のサービスを基本としたサービスを実施します。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921（健康の駅内）

15 通所介護 （デイサービス）

施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活機能の維持・向上のための支援を日帰りで行う介護保険サービスです。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921（健康の駅内）

16 通所リハビリ テーション （デイケア）

施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や心身機能の維持・回復のためのリハビリテーションを日帰りで行う介護保険サービスです。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921（健康の駅内）

(3) 人とつながる

17 老人クラブ

おおむね 60 歳以上の人に参加し、会員が主体となって交流等を行う会です。
問合せ：老人クラブ連合会事務局 Tel090-4610-8671

18 公民館等で行っている講座や趣味活動

各公民館等で様々な講座や趣味のグループ活動があります。
問合せ：各公民館等
TSURUTA ふくろうの森プラザ Tel92-4501
生涯学習課 Tel22-5111 (古河庁舎・代表)

19 自治会・行政区・地区コミュニティ

地域コミュニティの核となる活動団体です。地域生活を育み、安全・安心なまちづくりにおいて重要な役割を果たします。
問合せ：市民協働課 Tel92-3111 (総和庁舎・代表)

20 図書館等

図書の貸し出しや閲覧等ができます。古河図書館、三和図書館のほか公民館等5館に図書室があります。
問合せ：三和図書館 Tel75-1511

21 スポーツ施設

体育館やプール等のスポーツ施設が利用できます。運動に関する教室等も実施しています。
問合せ：スポーツ振興課 Tel22-5111 (古河庁舎・代表)

22 芸術・文化施設

歴史博物館や資料館、美術館、文学館等があります。企画展等の展示を行っています。
問合せ：各施設
生涯学習課 Tel22-5111 (古河庁舎・代表)


23 傾聴ボランティア

講習を受講した傾聴ボランティアが、施設やご家庭に訪問し話し相手になります。
問合せ：社会福祉協議会 Tel48-0808 (福祉の森会館内)

24 認知症の「つどい」

認知症の人をかかえる介護者同士がお互いに話し合い、耳を傾けあう場です。
問合せ：認知症の人と家族の会茨城県支部 Tel029-828-8099
茨城県保健医療部 健康推進課 Tel029-301-3333

25 古河市 チームオレンジ

認知症カフェや認知症の家族の会を拠点に活動しており、認知症の人やその家族、地域住民、専門家等が集い、レクリエーション、運動や音楽等の活動、参加者同士の交流、相談、関係機関へのつなぎを行っています。
※「」について、詳細は P.22~23 を参照ください。

26 本人ミーティング

認知症と診断された方や認知症が疑われる方が集まり、これまでの経験や体験、また「こんなことがやってみたい」「こうありたい」というような希望や思いについて自由に話し合ってください。
問合せ：高齢介護課 Tel92-4921 (健康の駅内)

※「5 認知症カフェ」も参照ください。

(4) 仕事・役割をもつ

27 ハローワーク

職業紹介等、職業相談を行っている相談窓口です。
問合せ：ハローワーク古河 TEL32-0461

28 シルバー人材センター

原則60歳以上の就労を希望する人が、経験や知識・技能を生かし働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。
問合せ：シルバー人材センター TEL92-7018

29 シニアボランティアポイント事業

元気な高齢者のみなさまに、市内の登録している受け入れ施設で活動していただき、その活動に応じてポイントをため、貯めたポイントを換金できる制度です。*事前に登録講習会の受講が必要です。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

(5) 見守る

30 ひとり暮らし高齢者等給食サービス(配食型)

65歳以上でひとり暮らしの人、または高齢者のみの世帯の人を対象に食の自立支援・食生活の安定や安否確認のため、お弁当(昼食)を配達します。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

31 高齢者見守りサポート事業

疾病等の理由により、健康に不安があり見守りを必要とする70歳以上のひとり暮らし高齢者、75歳以上の高齢者のみの世帯の方等に緊急通報装置等を設置し、家庭内における24時間365日体制の見守りをを行います。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

32 認知症サポーター

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る支援者を養成する認知症サポーター養成講座を開催しています。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

33 認知症の人にもやさしいお店

事業主、管理者または従業員の一部が、認知症サポーター養成講座を受講している店舗等を登録しています。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

34 高齢者等見守り活動に関する協定

水道・ガス・電力会社、生協、銀行・信用金庫、新聞販売店、タクシー会社、コンビニエンスストア等と高齢者等見守りに関する協定を締結しています。業務中、何らかの異変に気付いた時に市に連絡します。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

35 民生委員・児童委員

福祉に関する悩みや相談を受け付け、必要に応じて市の窓口や関係機関を紹介するなど、地域と行政を結ぶパイプ役として、地域で安心して生活するためのお手伝いをします。
問合せ：福祉推進課 TEL92-5771 (健康の駅内)

36 徘徊高齢者家族支援サービス費助成事業

認知症の高齢者を在宅で介護している世帯の人を対象に徘徊探知システムの利用にかかる費用の一部を助成します。
問合せ：高齢介護課 TEL92-4921 (健康の駅内)

※「2 在宅介護支援センター」も参照ください。

(6) 生活を支援する

37 日常生活自立 支援事業

判断能力が不十分な人に対し、福祉サービス利用のための支援や預金の出し入れ、生活に必要な利用料などの支払い手続き、年金や預金通帳など大切な書類の管理などを支援します。P.23
問合せ：成年後見サポートセンターこが
Tel 23-1108 (三和地域福祉センター)

38 ももちゃんお助け隊 (在宅福祉サービス)

会員登録により、協力会員が利用会員へ、家事援助等のサービスを有料で提供します。
問合せ：社会福祉協議会 Tel 48-0808 (福祉の森会館内)

39 成年後見制度

認知症などによって、物事を判断する能力が十分でない人について、本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。P.23
問合せ：成年後見サポートセンターこが
Tel 23-1108 (三和地域福祉センター)

40 訪問介護

ホームヘルパーがご家庭を訪問し、食事・入浴・排泄等の介助や家事などの日常生活の手助けを行う介護保険サービスです。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921 (健康の駅内)

41 家族介護用品 支給事業

要介護3以上で、「排尿」や「排便」に介助等を要する人を在宅で介護している同居家族に、介護用の紙おむつ等の介護用品を自宅までお届けします。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921 (健康の駅内)

42 住宅改修

介護保険のサービスで、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費が20万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921 (健康の駅内)

43 福祉用具

介護保険のサービスで、日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。また、貸与に適さない入浴や排せつなどに使用する福祉用具の場合は購入費が同年度で10万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921 (健康の駅内)

- ※ 「13 ひとり暮らし高齢者会場型デイサービス」も参照ください。
- ※ 「14 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」も参照ください。
- ※ 「30 ひとり暮らし高齢者等給食サービス(配食型)」も参照ください。

(7) 身体を介護する

- ※ 「15 通所介護(デイサービス)」も参照ください。
- ※ 「16 通所リハビリテーション(デイケア)」も参照ください。
- ※ 「40 訪問介護」も参照ください。

(8) 移動を支援する

44 古河市循環バス ぐるりん号

市内を運行するコミュニティバスです。
問合せ：交通防犯課 Tel92-3111 (総和庁舎・代表)

45 デマンド交通 「愛・あい号」 (乗合タクシー)

市内にお住いの方が利用できる乗合タクシーです。
事前に利用登録が必要です。(登録は無料)
利用する場合は「予約センター」に電話で予約をします。
問合せ：交通防犯課 Tel92-3111 (総和庁舎・代表)

46 高齢者通院等 交通費助成

65歳以上でひとり暮らしの人、高齢者のみの世帯の人などを対象に医療機関へ通院する際の一般および介護タクシー代を、1か月あたり8回まで(片道を1回とする)、運賃総額の1/2(100円未満切捨て)、限度額5,000円を助成します。
利用した月から2カ月以内が申請期間となります。
問合せ：高齢介護課 Tel92-4921 (健康の駅内)

47 高齢者外出支援 タクシー運賃助成 (ふくとく・チケット)

75歳以上の高齢者の外出支援を目的に、タクシー運賃の一部を助成する助成券(500円×48枚)を交付します。
※タクシー運賃に応じて、助成券の使用枚数に制限があります。
※交付を受けるためには申請が必要となります。
問合せ：高齢介護課 Tel92-4921 (健康の駅内)

(9) 医療を受ける

48 認知症疾患医療 センター

認知症専門医療の提供とかかりつけ医や介護サービス事業所との連携を担う中核機関として、県の指定を受けた医療機関です。
近隣の認知症疾患医療センターは、P.22を参照ください。

49 かかりつけ医 かかりつけ歯科医

日常的な診療や健康管理をしてくれる地域にいる身近な医師です。

50 かかりつけ薬局

薬剤師から、薬の効果や飲み合わせ、費用など、様々な薬についての相談ができる、身近な薬局です。

51 訪問診療

通院が困難な方のご自宅に医師が定期的に訪問し、診療と計画的な健康管理を行います。

52 訪問看護

医師の指示に基づき看護師がご家庭を訪問して、病状の観察など、療養生活の支援を行います。

(10) 家族を支援する

53 介護支援講座

講座や介護者同士の交流を通して、要支援または要介護状態にある高齢者などの在宅生活の継続、並びに介護する家族の身体的および精神的負担の軽減を図ります。

問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）

- ※「**1 高齢者サポートセンター(地域包括支援センター)**」も参照ください。
- ※「**2 在宅介護支援センター**」も参照ください。
- ※「**3 ケアマネジャー(介護支援専門員)**」も参照ください。
- ※「**4 家族の会**」も参照ください。
- ※「**5 認知症カフェ**」も参照ください。
- ※「**24 認知症の「つどい」**」も参照ください。
- ※「**25 古河市チームオレンジ**」も参照ください。
- ※「**32 認知症サポーター**」も参照ください。

(11) 緊急時／もしものとき

54 医療機関

行動・心理症状や合併症などで病状が急変するおそれがあります。かかりつけ医などと事前に相談し緊急時の医療体制を整えておきましょう。

55 警察署

振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれたり、外出先から帰宅困難になることなどがあります。そういった場合には早めに警察署へ届けることが、市や協力機関で情報を共有し早期発見・保護につながります。

問合せ：古河警察署 Tel 30-0110

56 消費生活センター

消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う機関です。悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。

問合せ：古河市消費生活センター Tel 23-1718

57 ショートステイ

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練が受けられる、介護保険サービスです。

問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）

58 認知症高齢者等 SOS ネットワーク

認知症等で外出先から帰宅困難になった場合、その方の情報を市・警察署・協力機関等で共有し、早期発見・保護を図ります。

問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）

59 茨城県 おかえりマーク

認知症等で外出先から帰宅困難になった場合に備えて、登録番号の入ったおかえりマークを配布します。おかえりマークは、靴や衣類などの身の周りに貼ることができ、警察などに保護された場合に迅速にご家族へ連絡することができます。

問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）

- ※「**52 訪問看護**」も参照ください。

(12) 住まいを考える

60 ケアハウス

60歳以上で身体機能の低下や高齢などのため、自炊などができず家族の援助を受けることが困難な方が入居できる施設です。

61 サービス付き 高齢者向け住宅

安否確認や生活相談、食事の提供などの生活支援サービスが提供される、バリアフリー構造の高齢者向け住宅です。

62 有料老人ホーム

高齢者の人に、入浴や排せつの介助、食事の提供など、日常生活において必要な支援を行う施設です。

63 特別養護 老人ホーム等

寝たきりや認知症により常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事・入浴・排せつなどの日常生活介護や療養上の世話が受けられる介護保険サービスです。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）

64 グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅で、介護を受けながら食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる介護保険サービスです。
問合せ：高齢介護課 Tel 92-4921（健康の駅内）



13. 認知症の相談機関一覧

高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）

古河市内に設置している、地域で暮らす高齢者の皆さんのための総合相談窓口です。

名称	住所	電話番号	担当地区
高齢者サポートセンター古河 （地域包括支援センター古河）	新久田 271-1 古河福祉の森会館 附属棟	23-6517	古河地区
高齢者サポートセンター総和 （地域包括支援センター総和）	上大野 1889-1 特別養護老人ホーム希望の森内	23-5661	総和地区
高齢者サポートセンター三和 （地域包括支援センター三和）	仁連 601 介護老人保健施設けやきの舎内	77-3740	三和地区

古河市内の認知症を診療している医療機関

名称	住所	電話番号	診療科目
古河福祉の森診療所	新久田 271-1	48-6521	内科
小柳クリニック	東本町 4-2-2	32-3326	精神科
小柳病院	稲宮 1001	97-1110	精神科
猿島厚生病院	西牛谷 737	98-2231	精神科
つるみ脳神経病院	上片田 813	77-2222	認知症専門外来

古河市外の認知症を診療している医療機関

名称	住所	電話番号	診療科目
茨城西南医療センター病院	境町 2190	0280-87-8111	神経内科 物忘れ外来
ホスピタル坂東	坂東市沓掛 411	0297-44-2000	物忘れ外来
岩本医院	坂東市沓掛 850	0297-44-2033	内科 認知症外来
結城病院	結城市結城 9629-1	0296-33-4161	神経内科 もの忘れ外来
とき田クリニック	下妻市長塚 28-1	0296-44-3232	精神科（物忘れ外来）
菊池クリニック	野木町野渡 245-2	0280-57-2510	内科
野木病院	野木町友沼 5320-2	0280-57-1011	神経内科
新小山市民病院	小山市大字神鳥谷 2251-1	0285-36-0200	神経内科（もの忘れ外来） 火・木曜日

認知症疾患医療センター

認知症専門医療の提供とかかりつけ医や介護サービス事業所との連携を担う中核機関として、県の指定を受けた医療機関です。 ※近隣のセンターを掲載

名称	住所	電話番号	診療科目
小柳病院	古河市稲宮 1001	0280-97-1110	精神科
認知症疾患医療センター		0280-23-1042	相談 等
三岳荘小松崎病院	筑西市中館 2265	0296-24-2331	精神科
認知症疾患医療センター		0296-24-2410	相談 等
とよさと病院	つくば市田倉 4725	029-847-2631	精神科
認知症疾患医療センター		029-847-9581	相談 等
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	029-853-7668 (患者専用回線)	もの忘れ外来 (精神神経科)
認知症疾患医療センター		029-853-3645	相談等
獨協医科大学病院	壬生町大字北小林 880	0282-86-1111	精神神経科
認知症疾患医療センター		0282-87-2251	相談等
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-6540	精神科
認知症疾患医療センター		0480-23-6848	相談 等
		0480-23-3300	
武里病院	春日部市下大增新田 9-3	048-738-8331	精神科
認知症疾患医療センター			


在宅介護支援センター

市が委託している「高齢者やそのご家族等の身近な相談窓口」です。

名称	住所	電話番号	担当地区
愛光園	新久田 250-4	48-6944	JR 宇都宮線西側で 国道 354 号線北側
平成園	旭町 1-17-39	31-3737	JR 宇都宮線東側で 国道 354 号線北側
わたらせ	大山 507-5	47-0161	国道 354 号線南側
青嵐荘	西牛谷 852-4 105 号室	98-0030	総和北中学校区
白英荘	小堤 1796-2	98-6218	総和中学校区
バックアップ (総和中央病院)	駒羽根 825-1	91-1256	総和南中学校区
秋明館	諸川 2530-4	77-3751	三和北中学校区・ 三和東中学校(北東域)区
みどりの里	東山田 4796-2	78-1123	三和中学校区・ 三和東中学校(南西域)区

家族の会

認知症の人ご本人と介護家族の方々による支え合いの組織です。

名称	会場・住所	問合せ先	活動日
古河 認知症の家族の会 	山水はなももプラザ (横山町1丁目2-20)	090-1669-3248 (代表：岩下氏) ※参加希望の際は、 お問い合わせ下さい	第1水曜日 13:30~15:30
	【※】 古河市総和福祉センター 「健康の駅」(駒羽根1501)		第2土曜日 13:30~15:30
	三和地域福祉センター (仁連2228-7)		第3水曜日 13:30~15:30
(公社)認知症の人と家族の会 茨城県支部	牛久市中央3-15-1	029-828-8099	月~金曜日 13:00~16:00

【※】R8年度は改修工事のため「ユ-センターK1防水(上辺見2369)」に変更になります

認知症カフェ

認知症の人とそこご家族、またボランティアなどの支援者が集い、お互いに話し合い、耳を傾けあう場です。

名称	会場・住所	問合せ先	活動日・活動内容
認ともカフェ 	古河福祉の森会館 2階ボランティアセンター (新久田271-1)	090-5524-5003 (玉野氏)	【第4金曜日 10:00~12:00】 レクリエーションの実施、認知症等の不安や悩みを気軽に話すことができる場所です。
オレンジカフェ 雷電 	雷電二丁目自治会館 (北町11-11)	090-1669-3248 (岩下氏)	【第2月曜日 11:00~15:00】 フリートーク、ケアマップづくり(編み物)の活動をしています。
オレンジカフェ 遊楽庵	旧赤澤宅 (宮前町5-46)	090-8056-5530 (石田氏)	【第2金曜日 10:00~15:00】 交流、情報交換を行っています。
みらいカフェ	共創未来 古河南薬局 (大堤字鹿養381)	0280-23-4870	【第2水曜日 14:30~16:00】 薬剤師、看護師等の専門職による認知症や健康づくりのための講話、折り紙、ポスター作製をしています。
こやなぎカフェ	小柳病院 【認知症疾患医療センター】 (稲宮1001)	0280-23-1042	【年4回開催】 医師、理学療法士等の専門職による講話、認知症予防運動、座談会などの活動をしています。
オレンジカフェ おたまじゃくし 	山水はなももプラザ (横山町1丁目2-20)	090-1669-3248 (岩下氏)	【第4土曜日 13:30~15:30】 認知症の人や介護している人が集まり音楽活動をしています。
レインボーカフェ 	山水はなももプラザ (横山町1丁目2-20)	080-6662-1248 (川田氏)	【第3月曜日 10:00~11:30】 講話やレクリエーション等の交流、情報交換を行っています。
リオサロン	スターバックスコーヒー カインズ古河店 (西牛谷中明1524)	(公社) 認知症の人と家族の会 茨城県支部 029-828-8089	【第3金曜日 10:00~12:00】 認知症に関する気になることを、一緒に考え話しませんか？

※状況により時間等変更の可能性がります。詳細はお問い合わせをお願いします。

古河市チームオレンジ

チームオレンジとは、市が実施する「認知症サポーターステップアップ講座」を受講した認知症サポーターが支援チームをつくり、認知症の人やその家族のニーズに合った具体的な支援につなげる仕組みのことをいいます。

古河市のチームオレンジは、「認知症カフェ」「認知症の家族の会」を拠点に活動しています。認知症の人やその家族、地域住民、専門家等が集い、レクリエーション、運動や音楽等の活動、認知症予防や健康づくり等の講話、参加者同士の交流、相談、関係機関へのつなぎを行っています。



オレンジのマークが付いている団体が、チームオレンジの認定団体です。

その他の相談機関

名称	住所	電話番号	備考
成年後見サポートセンター こが	仁連 2228-7 (三和地域福祉センター)	23-1108	月～金 8:30～17:00 ※窓口相談は事前 にご連絡ください
古河保健所	北町 6-22	32-3021	月～金 8:30～17:15
茨城県精神保健福祉センター	水戸市笠原町 993-2	029-243-2870	
若年性認知症コールセンター (65歳未満)	愛知県大府市半月町 3-294	0800-100-2707	月～土 10:00～15:00 (水は～19:00)
茨城県若年性認知症相談窓口	栗田病院 那珂市豊喰 505	029-295-0005	月～土 9:00～17:00
	池田病院 龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2	0297-64-1152 (代表)	

memo

認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

作成 平成28年7月

改訂 平成29年8月

令和 3年8月

令和 4年4月

令和 5年8月

令和 6年8月

令和 7年3月

令和 8年3月

編集・発行 古河市役所 高齢介護課

〒306-0021

古河市駒羽根1501番地

古河市総和福祉センター「健康の駅」

電話0280-92-4921