

# 高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)一覧

みなさまのお住まいの地域には安心して相談できる窓口があります  
各地区の高齢者なんでも相談室には、認知症の人やその家族等をサポートする認知症地域支援推進員がいます。医療や介護保険等のサービスなどについて気軽にご相談ください。

各地域の高齢者なんでも相談室

- 利用時間 : 午前8時30分～午後5時
- 共通の開室日 : 月～金曜日(土日は、下記をご参照ください)  
※祝日、年末年始を除く  
(土曜が祝日と重なる場合は閉室となります)

名称	住所	担当地域	利用できる日	
	電話番号			
我孫子北地区 高齢者なんでも相談室	我孫子 4-5-28 (山長第6ビル1階)	布施・布施下・弁天下・久寺家・ 根戸*・つくし野・台田・我孫子*・ 並木 ※根戸・我孫子は鉄道線路の北側	平日	○
	04-7179-7360		土曜	△ ※第3土曜日は休み
			日曜	第3日曜日
我孫子南地区 高齢者なんでも相談室	緑 1-4-5 (モリエビル1階)	根戸*・根戸新田・呼塚新田・船戸・ 我孫子*・我孫子新田・白山・本町・ 緑・寿・栄・若松 ※根戸・我孫子は鉄道線路の南側	平日	○
	04-7199-8311		土曜	○
			日曜	第2日曜日
天王台地区 高齢者なんでも相談室	柴崎台 4-5-13 (クオリティヒル大塚1階)	泉・天王台・東我孫子・柴崎・柴 崎台・北新田・日の出・青山台・ 青山・南青山・高野山・高野山新田・ 下ヶ戸・岡発戸・岡発戸新田・都部・ 都部新田・都部村新田	平日	○
	04-7182-4100		土曜	○
			日曜	第4日曜日
湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室	湖北台 1-13-4	湖北台・中峠台・中峠・中峠村下・ 中里・中里新田・古戸・日秀・日 秀新田・上沼田	平日	○
	04-7187-6777		土曜	△ ※第1土曜日は休み
			日曜	第1日曜日
布佐・新木地区 高齢者なんでも相談室	布佐平和台 4-1-1	新木・新木野・新木村下・中沼田・ 南新木・布佐西町・布佐・布佐平 和台・江蔵地・都・新々田・三河 屋新田・相島新田・相島・大作新田・ 布佐下新田・浅間前新田・浅間前・ 下沼田	平日	○
	04-7189-0294		土曜	○
			日曜	第4日曜日

作成：我孫子市認知症地域支援推進員

発行：令和6年10月

～認知症になっても安心して暮らせるまち・あびこ～

# 認知症ガイドブック



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

認知症ケアパスは、認知症の進行に合わせて利用できるサービスや支援の情報をまとめたものです。

## 我孫子市版認知症ケアパス



### もくじ

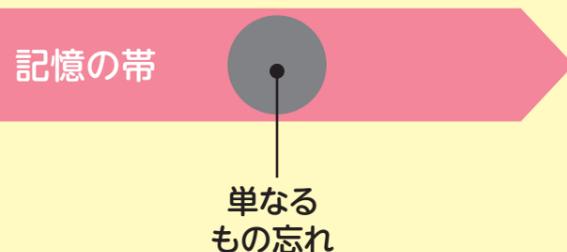
● 認知症とは？	2	● 認知症を予防するための 我孫子市の取り組み	7
● 認知症を知ろう	3	● 認知症の状態に合わせて 利用できる支援の流れ	8、9
● 早期発見・早期治療のメリット	4	● 我孫子市で利用できるサービス	10、11
● 認知症に関する相談ができる 医療機関一覧	5	● 高齢者なんでも相談室 (地域包括支援センター) 一覧	裏表紙
● 認知症を予防するポイント	6		

# 認知症とは？

認知症は、誰でもかかる可能性のある病気で、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であると推計されています。さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、今までのような生活が難しくなった状態をいいます。

## 「加齢によるもの」と「認知症によるもの」の違い

### 加齢によるもの

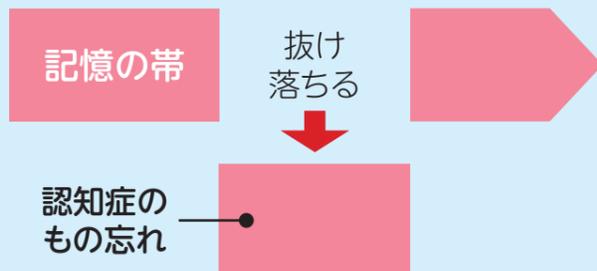


- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- ヒントを与えられると思い出せる
- 自分の今いる場所や時間がわかる

日常生活に支障はない



### 認知症によるもの



- 体験のすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- ヒントを与えられても思い出せない
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる

日常生活に支障がある



# 認知症を知ろう

認知症の症状には、共通してあらわれる「中核症状」と本人の性格や周囲の人とのかかわりなどで生じる「周辺症状」があります。

## 中核症状

### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚まし難しくなる。



### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が難しくなる。



### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが難しくなる。



### 理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が難しくなる。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の人とのかかわりなどが影響

## 周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言動
- ひとり歩き(徘徊)
- 無気力
- 便をいじるなどの排泄の混乱
- 過食などの食行動の混乱 など

## 若年性認知症とは

働き盛りの世代で発症するため、仕事や家事の疲れ、更年期障害、うつ病など他の原因と区別しづらく、発見が遅れる傾向があります。ご本人だけでなく、ご家族の生活にも大きく影響すると考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

相談先	電話番号
千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大学医学部附属病院内） 月・水・金 9時～15時 年末年始・祝日は休み	043-226-2601
若年性認知症コールセンター 月～土 10時～15時 水曜日は10時～19時、年末年始・祝日は休み	0800-100-2707 (メール相談可)

## MCI「軽度認知障害」とは

認知症の前段階を MCI「軽度認知障害」といいます。この段階で発見し適切に対処すれば、認知症の進行を遅らせることができるといわれています。

- 認知症チェック ..... 4ページ
- 認知症を予防するポイント ..... 6ページ



認知症は治らない病気だとあきらめていませんか？

- ①原因によっては、治療により改善、症状を軽減することができます。
- ②進行を緩やかにして、症状を緩和できる可能性があります。
- ③治療や介護サービスを選び、これからの生活について自分で決めるなど今後の準備をすることができます。

以下でチェックしてみましょう。

## 認知症チェック

3つ以上あてはまった方は、  
かかりつけ医にご相談ください。

<input checked="" type="checkbox"/> 同じことを言ったり聞いたりする。 	<input checked="" type="checkbox"/> 物の名前が出てこなくなった。 	<input checked="" type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。 
<input checked="" type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた。 	<input checked="" type="checkbox"/> だらしなくなった。 	<input checked="" type="checkbox"/> 日課をしなくなった。 
<input checked="" type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになった。 	<input checked="" type="checkbox"/> 慣れた所で道に迷った。 	<input checked="" type="checkbox"/> 財布などを盗まれたという。 
<input checked="" type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。 	<input checked="" type="checkbox"/> 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。 	<input checked="" type="checkbox"/> 複雑なテレビドラマが理解できない。 
<input checked="" type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ。 		

気になる症状があれば、普段の様子を知るかかりつけ医に相談しましょう。

地区	医療機関	住所	電話番号
我孫子	一瀬医院	つくし野 6-1-7	04-7185-2321
	竹田内科医院	つくし野 6-5-1	04-7185-0225
	東葛辻仲病院	根戸 946-1	04-7184-9000
	石橋クリニック	本町 1-3-8	04-7181-7711
	ジェイ内科・脳神経内科クリニック	本町 2-3-3-4F	080-2619-8157
	わたなべファミリークリニック	我孫子 2-3-2-1F	04-7183-1132
	よつばクリニック	我孫子 4-1-7-1F	04-7157-1117
	あじさいクリニック	我孫子 4-30-8-105	04-7136-1531
	ほしの脳神経クリニック	我孫子 4-43-17	04-7182-7171
	並木七丁目診療所	並木 7-1-32	04-7184-8176
	貫井医院	並木 8-17-4	04-7184-5555
我孫子東邦病院	我孫子 1851-1	04-7182-8166	
名戸ヶ谷あびこ病院	我孫子 1855-1	04-7157-2233	
天王台	高野山胃腸科内科	高野山 285-3	04-7184-0211
	天王台依田内科クリニック	天王台 2-2-1	04-7184-2221
	天王台こども・おとしよりクリニック	天王台 3-22-10	04-7182-5071
	我孫子聖仁会病院	柴崎 1300	04-7181-1100
	天王台消化器病院	柴崎台 1-18-38	04-7185-1199
	あびこ診療所	柴崎台 2-1-3	04-7181-7007
	わくいクリニック	柴崎台 2-8-19	04-7185-0911
小倉外科内科	柴崎台 3-19-22	04-7182-0165	
湖北・湖北台	佐藤内科医院	湖北台 3-12-5	04-7187-1133
	湖北台診療所	湖北台 7-13-41-101	04-7188-8768
	あびこ痛みのクリニック	湖北台 8-7-4	04-7170-2870
	湖北台四季の道ぐんじクリニック	湖北台 8-18-6	04-7157-3365
	花島内科クリニック	中峠 1256-2	04-7181-5150
布佐・新木	平和台病院	布佐 834-28	04-7189-1111
	成広医院	布佐 845-1	04-7187-4610
	ふさ聖仁会クリニック	布佐 2202-5	04-7189-1100
	もり整形外科クリニック	布佐 2453-1	04-7181-6333

令和6年8月現在

## 我孫子市近隣の認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

医療機関	電話番号
◆医療法人社団天宣会 北柏リハビリ総合病院	04-7110-6611
◆学校法人日本医科大学 日本医科大学千葉北総病院	0476-99-0413
◆医療法人社団弥生会 旭神経内科リハビリテーション病院	047-330-6515

出典：認知症フォーラム .com

# 認知症を予防するポイント

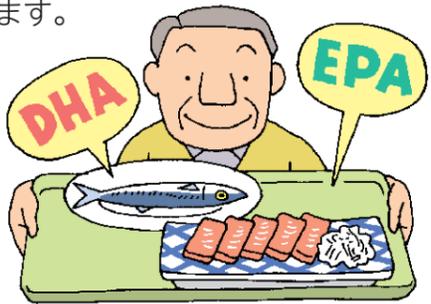
認知症予防とは「認知症にならない」ではなく「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味しています。認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があるといわれています。

下記のポイントを参考に毎日の生活を見直してみましょう。

## 自分でできる認知症を予防する6つのポイント

**ポイント1 青魚を積極的に食べる**

青魚は血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



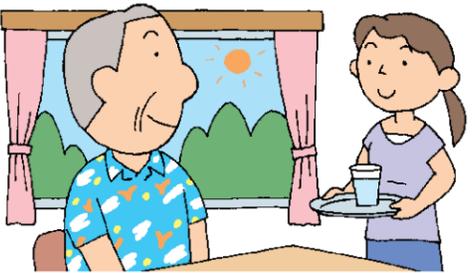
**ポイント2 野菜や果物を食べる**

野菜やくだものを食べましょう。動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



**ポイント3 水分を十分にとる**

高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



**ポイント4 頭を使う趣味を持つ**

囲碁や将棋、パソコン、読書など頭を働かせる趣味を持ちましょう。



**ポイント5 適度な運動を習慣にする**

ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動を積極的に行いましょう。



**ポイント6 人との関わりを大切にする**

趣味や運動、興味のある活動、ボランティア等を通して積極的に外に出ましょう。



# 認知症を予防するための我孫子市の取り組み

令和6年8月現在

## 適度な運動を習慣にする

教室名・クラブ名	場所	問い合わせ
遊具うんどう教室	天王台西公園 (天王台 4-8) 湖北台中央公園 (湖北台 7-5) 布佐南公園 (布佐平和台 5-2)	04-7185-1111 (高齢者支援課健康推進係)
介護予防強化型 きらめきデイサービス	各サロンにお問い合わせください	
ほくほく健康教室	湖北駅北口 スーパーマスタダ湖北店3階 湖北・新木地区社会福祉協議会 (中里 335-1)	04-7187-6777 (湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室)
高齢者向け健康チェアヨガ教室	上町自治会館 (布佐 2523-2)	04-7189-2119 (布佐地区社会福祉協議会)
シニアいきいき講座	場所についてはお問い合わせください	04-7183-9009 (天王台地区社会福祉協議会)
コミュニティサロン“きた” (体操・サロン)	つくし野コミュニティホール (つくし野 3-22-2) (我孫子ビレジショッピングセンター 2 F)	04-7165-3434 (我孫子北地区社会福祉協議会)
介護予防トレーニングセンター	けやきプラザ5階 (本町 3-1-2)	04-7165-2885
総合型地域スポーツクラブ	各クラブにお問い合わせください	

## 頭を使う趣味を持つ

教室名	場所	問い合わせ
健康マージャン教室	湖北駅北口 スーパーマスタダ湖北店3階 湖北・新木地区社会福祉協議会 (中里 335-1) ※湖北・新木地区エリアの方優先	04-7187-2551 (湖北・新木地区 社会福祉協議会)
	布佐地区社会福祉協議会 (布佐 2972-1) (近隣センターふさの風内)	04-7189-2119 (布佐地区社会福祉協議会)

## 人との関わりを大切にする

クラブ名	活動内容	場所・問い合わせ
老人クラブ	仲間づくりを通して、地域を豊かにする社会活動の実践、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める団体です。	各クラブにお問い合わせください 
ボランティア市民活動相談窓口 て・と・り・あ	ボランティアや市民活動、自治会や学校活動等の社会貢献活動の支援を目的とした施設です。	寿 2-27-41 04-7185-5233
西部福祉センター	高齢者相談や健康増進、および大浴場での入浴やカラオケ、囲碁・将棋、麻雀等を提供する施設です。	根戸 917-1 04-7185-5818
老人福祉センター つつじ荘	※市内巡回の送迎バスあり	中峠 2607 04-7188-0123

# 認知症の状態に合わせて利用できる 支援の流れ

	認知症がない状態	あれ？ 物忘れかな	そろそろ誰かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れが多くなる。</li> <li>●約束や予定を忘れる。</li> <li>●料理や片付け、計算などミスが目立つ。</li> <li>●同じものを買ってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事したことを忘れる。</li> <li>●外出すると道に迷ってしまう</li> <li>●銀行などで機械操作が難しくなる。</li> <li>●身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活動作の中で介護が必要になる。</li> <li>●家族の顔や人間関係が分からなくなる。</li> <li>●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる。</li> <li>●今の気持ちを表現しにくくなる。</li> </ul>		
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう。</li> <li>●ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう。</li> <li>●家庭内でも役割を持ち、継続できるようにしましょう。</li> <li>●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や高齢者なんでも相談室に相談しましょう。</li> </ul>	支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。</li> <li>●自分の思いをうまく伝えることが難しいときは、本人の思いをくみ取り、寄り添いながら接しましょう。</li> <li>●一人で抱え込まず、ケアマネジャーや高齢者なんでも相談室に相談したり、家族の集まり等に参加しましょう。</li> </ul>		
介護予防社会参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジカフェ (p.10)</li> <li>適度な運動を習慣にする (p.7)</li> <li>頭を使う趣味を持つ (p.7)</li> <li>人との関わりを大切にする (p.7)</li> </ul>				
安否確認見守り	民生委員	SOS ネットワーク (p.10) 配食サービス	認知症高齢者等見守りシール (p.10) お元気コール…地区の高齢者なんでも相談室より定期的に電話	見守り安心 GPS (p.10) 連絡し、安否を確認します。	
介護	介護 (介護予防) サービス 訪問介護 通所介護 通所リハビリテーション など	介護サービス 訪問介護 訪問入浴 通所介護 (デイサービス) 短期入所生活介護 (ショートス	通所リハビリテーション (デイケア) 小規模多機能型居宅介護 など		
医療	かかりつけ医	訪問看護		訪問診療	
生活支援	移動スーパー	民間配食・宅配サービス	シルバー人材センター	運転免許証自主返納者公共交通機関優遇制度	
住まい	<p>自宅で暮らす 住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります。</p> <p>軽費老人ホーム (ケアハウス) 身体機能の低下など生活に不安がある方に対し見守りなどの支援が受けられる施設です。</p> <p>グループホーム 認知症のある方が、家庭的な環境の中で支援を受けながら共同で生活する施設です。</p> <p>有料老人ホーム…食事や家事などの生活支援を受けられる施設です。 サービス付き高齢者向け住宅 …生活支援を受けられるバリアフリー構造の住宅です。</p> <p>特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設) 要介護 3 以上の介護が必要な方が対象の施設です。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。</p>				
家族支援	専門職に相談する	高齢者なんでも相談室 (裏表紙)	ケアマネジャー	ちば認知症相談コールセンター (p.11)	認知症の人の家族のつどい「あびこ」 (p.10)
金銭管理権利擁護	高齢者虐待の通報・相談 高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、高齢者なんでも相談室、市役所高齢者支援課にて通報や相談をお受けしています。	日常生活自立支援事業 (p.11)	成年後見制度 (p.11)		

# 我孫子市で利用できるサービス

高齢者支援課 04-7185-1111 地域包括ケア係・健康推進係

## SOS ネットワーク

認知症の高齢者がひとり歩き（徘徊）したときに、特徴を書いた保護依頼書を我孫子警察署から協力団体に FAX 送信し、参加団体と協力して早期保護を目指すシステムです。

## 認知症高齢者等見守りシール

認知症によるひとり歩き（徘徊）がみられる高齢者等が保護された際に、発見者がご家族と早期に連絡を取ることができる「見守りシール」を交付します。

※ 利用条件があります。詳しくはお問い合わせください。



## 見守り安心 GPS（徘徊探知システム）

認知症による高齢者のひとり歩き（徘徊）があったときに、家族がパソコン等の端末から居場所を調べることができる GPS を貸し出します。

※ 利用条件があります。詳しくはお問い合わせください。

## 認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識や対応について学ぶ講座です。概ね 10 名以上のグループに無料で講師を派遣しています。受講修了者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。



## 認知症初期相談チームあびこ

看護職・社会福祉士が、認知症またはその疑いがある方のご自宅を訪問してお話を伺い、認知症サポート医の協力を得ながら、適切な医療や介護サービスへつなげるための支援や情報提供を行います。

## オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方・ご家族、地域の方等、だれもが気がねなく過ごせるカフェがあります。「認知症に関する情報を得たい」「予防に興味がある」「地域の人と交流したい」など気軽にお越しください。

場 所：生活介護事業所「ぷらむつりー」1F（柴崎台 3-2-26）※天王台北口から徒歩 7 分  
問 合 せ：04-7197-5507（ぷらむつりー）

## 認知症の人の家族のつどい「あびこ」

介護者同士で介護の悩みや思いを語り合い、相談や情報交換などをする場です。同じような境遇の方と話し合うことで介護のストレスが軽くなります。お気軽にご参加ください。

場 所：けやきプラザ7階研修室  
日 時：お問い合わせください。  
問 合 せ：04-7185-1111

## 介護と介護にかかわるこころの相談・地域の茶の間（集まり）

場 所：けやきプラザ1階 介護実習センター  
問 合 せ：04-7165-2886（相談はホームページから申込可）

## 働く・学ぶ世代のケアラズカフェ@chiba おどり場

場 所：オンライン（Zoom ミーティング）  
※マイク、カメラが必要ですが、無い方も参加できます。（要相談）  
問 合 せ：04-7165-2886

## 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが会員となって、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な団体です。

●電話相談：0120-294-456 ※携帯からは 050-5358-6578  
（受付 / 月～金 10 時～15 時 土・日・祝日、夏季・年末年始は休み）

## ちば認知症相談コールセンター

電話相談：043-238-7731（受付 / 月・火・木・土 10 時～16 時）  
（県内のプッシュ回線の固定電話から、おかけの場合 #7100）面接相談 金（予約制）

## 我孫子市消費生活センター

契約トラブル、悪質商法の被害にあったときやクーリング・オフの制度を利用したいときなど、さまざまな消費者トラブルの相談に応じます。

電 話：04-7185-0999（相談受付 / 平日と毎月第 2・第 4 土曜日 10 時～17 時 30 分）

## あびこ後見支援センター

成年後見制度（判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度）や日常生活自立支援事業（福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理を援助するもの）について相談に応じています。

電 話：04-7184-1539（相談受付：平日 8 時 30 分～17 時）

認知症にひとりで立ち向かおうとしなくてもよいのです。  
認知症になっても何もできなくなるわけではありません。  
たとえ、認知症が進行しても、周囲の方々の理解や支えがあれば、  
自分らしく生きていくことができます。  
ひとりで抱え込まずに相談しましょう。

