

◎認知症になったら、なにもわからないわけではありません。誰よりも不安なもの、苦しいもの、本人であることを理解することが大切です。認知症は少しずつ進行し、症状に合わせた対応方法も必要になります。この表は認知症の中でも代表的な「アルツハイマー型認知症」の症状を例にして作成しています。

認知症の進行の程度や症状は個人差も大きく、認知症のタイプによっても異なりますが、経過の参考にして頂ければと思います。

認知症の予防から介護・ケアまで、役立つ情報を掲載

作成 我孫子市認知症地域支援推進員連絡会
高齢者なんでも相談室／高齢者支援課
協働・協力 我孫子医師会

普通のもの忘れ

- できごとを全て忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
- 慣れた道で迷うなど、人や時間・場所まで分からなくなることがある。



認知症 きづいてチェックシート

認知症は早く気づいて対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。
まず相談が必要か、このチェックシートで試してみましょう。

自分で チェック

自分のもの忘れが
気になりはじめたら…

認知症による変化はゆっくりとあらわれることが多いので、一年前の状態と今をくらべてみると良いでしょう。

- ☐ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れる。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった。

ひとつでも思い当たる場合は、
まず相談を!!

家族・身 近な人で チェック

家族・身近な人のもの忘れが
気になりはじめたら…

認知症による変化は、本人より周りが先に気付く場合も多いものです。
家族や身近な人がチェックしてみましょう。

- ☐ 同じことを何度も繰り返し話したり、聞いたりする。
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れることがある。
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか思い当たる場合は、
まず相談を!!

認知症についての大切な視点

(1) 認知症は「だれもがなりうる病気」です。

* 2025年には、「65歳以上の3人に1人が認知症とすの予備軍（軽度認知障害）」となると推計。

(2) 「気になる変化があるときには受診」しましょう。

(3) 早期支援のためには「周りの人の気づき」が大切です。

* 認知症は、自分ではもの忘れ等の自覚が薄いことも多いです。



認知症初期相談チームあびこ

市の看護職・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うかがい、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。

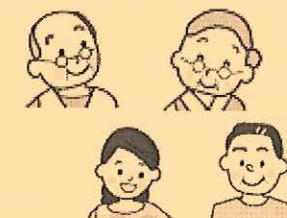
まずは、各地区の高齢者なんでも相談室へご相談ください。

介護をされているご家族の方へ

身近な介護者が全て背負い込んでしまうと、体調を崩したり介護うつになりかねません。
介護者の気持ちを言い合える仲間や気楽に相談できる相談者を見つけて、肩の力を抜いて介護できるようにしましょう!

認知症の方の家族のつらい「あびこ」

会場 : けやきプラザ(本町3-1-2)
日時 : 偶数月の第2水曜日を基本 13時30分~15時30分
参加費 : 無料・予約不要 内容 : 家族の情報交換・交流
問い合わせ : 高齢者支援課 ☎7185-1112
けやきプラザ 介護実習センター ☎7165-2886



市以外の相談・ホームページなどの紹介(一部)	QRコード
「けやきプラザ 介護実習センター」(けやきプラザ1階) 場所 : 本町3-1-2(我孫子駅南口徒歩1分) 電話 : 7165-2886(火~日9時~18時) * 月曜休館(祝日の場合は翌平日) ・介護とこころの相談(火~日10時~16時) ・地域の茶の間 [認知症の方ご本人・ご家族が参加できるイベント日のご紹介] (第1土曜 10時30分~12時 * 祝日の場合は第2土曜) * 詳細はお問い合わせください ・その他、不定期に「認知症や介護の講演・イベント」等を実施	
「認知症の人と家族の会」 本部電話相談 : 0120-294-456 * 携帯からおかけの場合075-811-8418 (受付/月~金10時~15時、土・日・祝日は休み)	
「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) (プッシュ回線の固定電話からのおかけの場合 #7100) 面接専門相談 金(予約制、1週間前までに電話にて要予約)	
「若年性認知症コールセンター」 電話相談 : 0800-100-2707 (フリーコール) (月~土10時~15時、年末年始・祝日は休み)	
千葉県認知症疾患医療センター【東葛北部エリア】 * 認知症の専門医療相談、問題行動への対応等の相談受付 (1)北柏リハビリ総合病院(柏市) 電話相談 : 04-7110-6611 (受付/月~金9時~16時 祝・年末年始休み) (2)旭神経内科リハビリテーション病院(松戸市) 電話相談 : 047-330-6515 (受付/月~土9時~17時)	
認知症を知るホームページ e-65.net[http://www.e-65.net] 認知症を知り、認知症と生きる (認知症啓発サイト)	



ご本人・ご家族を支える「介護保険サービス」

日常生活に介護が必要となった場合、介護保険を申請し、介護サービスを受けることができます。

- ケアマネジャーが相談を受けご本人に合ったケアプランを作成
- 多様なサービスを提供 小規模多機能型居宅介護 (通い・泊り・訪問を組み合わせ柔軟にサービスを提供) など
- 認知症対応型デイサービス (通所介護) / グループホーム (認知症対応型共同生活介護)



介護保険申請の窓口 市役所高齢者支援課 ☎ 7185-1112

お待ちしています♪ 憩い・つどいの オレンジカフェ



地域の方、認知症の方・ご家族、だれもが気がねなく過ごせるカフェが市内各所でオープン♪

- 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

そんな方は気軽にお越しください！

我孫子地区

緑が和茶屋 ココカラ

場所 : けやきプラザ 1 階
「福祉ショップ&軽喫茶ぼぼら」
我孫子駅南口から徒歩1分

日時 : 第3月曜日 10:30~15:00(予約不要)
(祝日に重なる場合は翌週月曜日へ振替)

♥予約不要
♥好きな時間にお越しください
♥ミニイベントも随時開催

費用 : おひとり 300 円(ドリンク代)

問合せ先 : 我孫子市社会福祉協議会
7184-1539
(当日080-2380-7183)

天王台地区

オレンジカフェ わごころ

場所 : わごころケアセンター
柴崎台 2-8-10 坂入ビル 1 階
天王台駅北口から徒歩5分

日時 : 毎月第2日曜日 12:00~14:30
♥予約不要
♥同日開催 学びのケアカフェ
食事で語らう子ども食堂1世帯 300 円

費用 : カフェのみ参加 無料/
昼食希望者 300 円

問合せ先 : 特定非営利活動法人わごころ
7181-0556

てんのうだい おれんじカフェ

場所 : セントケア我孫子デイサービスセンター
天王台 4-5-1 シャトー天王台 1 階
天王台駅南口から徒歩5分

日時 : 基本 第4水曜日 17:00~20:00
♥予約不要
♥好きな時間にお越しください
♥イベント開催(17:15~18:30)

費用 : 軽食代 500 円(飲み物付)(18:30~)

問合せ先 : セントケア我孫子デイサービスセンター
7181-7580
田中 090-3427-7466

湖北・湖北台地区

HokuHoku カフェ

場所 : 湖北・湖北台地区の施設・デイサービス・
小規模多機能施設など輪番で施設を利用

日時 : 2か月に1回(第2日曜日)13:30~15:30
* 変更もあるため要問い合わせ
♥要予約
♥湖北・湖北台地区の方優先
♥毎回ミニ講座等開催

費用 : 100 円 (選べる飲み物・スイーツ付)

問合せ先 : 湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室
7187-6777

ロイヤルカフェ

場所 : 我孫子ロイヤルケアセンター
(中峠 2614)

日時 : 2か月に1回(第3日曜日)13:30~15:30
* 変更もあるため要問い合わせ
♥予約不要
♥ドリンク提供あり

費用 : 無料

問合せ先 : 我孫子ロイヤルケアセンター
7181-5611 松田・小林

新木・布佐地区

オレンジカフェ めいとカフェふさ

場所 : グランドめいと我孫子布佐
布佐 2195-2
布佐駅南口から徒歩3分

日時 : 毎月第3水曜日 13:00~15:00
♥予約不要

費用 : 無料 (飲み物付)

問合せ先 : グランドめいと我孫子布佐
7189-1911

☆開催日の詳細は、各団体にお問合せください。
天候等により、変更する場合があります。

☆国がすすめる「オレンジカフェ」の取り組みに沿って開催されるカフェを一覧として掲載しています。



気になる症状があるときの相談は… 「かかりつけ医」や「高齢者なんでも相談室」へ 『認知症関係医療機関一覧』(R2.3月末現在)



- * 認知症に関する相談・診療を行っている市内医療機関のうち、同意が得られた医療機関のみ掲載。
- * 家族のみの相談については、保険が適応されない場合があります。また、診療日や診察内容の範囲等の詳細は、各医療機関にお問い合わせください。

【相談】相談・初期診断等を実施。主として専門医療機関に紹介。 【診療】認知症の診療を実施。

地区	医療機関	住所	電話番号	相談	診療
我孫子	竹田内科医院	つくし野 6-5-1	7185-0225	○	
	我孫子つくし野病院	つくし野 131-1	7184-2211	○	○
	船戸内科医院	船戸 2-1-10	7181-2300	○	
	石橋クリニック	本町 1-3-8	7181-7711	○	
	おおた医院	本町 2-2-1-2F	7126-0331	○	○
	中山クリニック	本町 2-2-17	7185-1048	○	
	わたなべファミリークリニック	我孫子 2-3-2-1F	7183-1132	○	
	よつばクリニック	我孫子 4-1-7-1F	7157-1117	○	○
	あびこクリニック	我孫子 4-3-25	7184-0321	○	○
	ほしの脳神経クリニック	我孫子 4-43-17	7182-7171	○	○
	我孫子東邦病院	我孫子 1851-1	7182-8166	○	○
	名戸ヶ谷あびこ病院	我孫子 1855-1	7157-2233	○	○
	並木七丁目診療所	並木 7-1-32	7184-8176	○	○
	貫井医院	並木 8-17-4	7184-5555	○	○
天王台	高野山胃腸科内科	高野山 285-3	7184-0211	○	
	天王台依田内科クリニック	天王台 2-2-1	7184-2221	○	○
	天王台こども・おとしよりクリニック	天王台 3-22-10	7182-5071	○	○
	我孫子聖仁会病院	柴崎 1300	7181-1100	○	○
	天王台消化器病院	柴崎台 1-18-38	7185-1199	○	
	あびこ診療所	柴崎台 2-1-3	7181-7007	○	○
	わくい泌尿器科医院	柴崎台 2-8-19	7185-0911	○	○
	小倉外科内科	柴崎台 3-19-22	7182-0165	○	○
	ケアナーシングワイズ外科内科クリニック	柴崎台 4-1-34-101	7179-0071	○	
	星野医院	湖北台 1-5-7	7188-2248	○	○
湖北・湖北台	佐藤内科医院	湖北台 3-12-5	7187-1133	○	○
	湖北台診療所	湖北台 7-13-41-101	7188-8768	○	○
	湖北台四季の道ぐんじクリニック	湖北台 8-18-6	7157-3365	○	○
	平和台病院	布佐 834-28	7189-1111	○	○
新木・布佐	成広医院	布佐 845-1	7187-4610	○	○
	もり整形外科クリニック	布佐 2453-1	7181-6333	○	

* 高齢者なんでも相談室では認知症地域支援推進員などの専門職が認知症に関するご相談を受けています。

高齢者 なんでも 相談室

担当地区	電話番号	住所
我孫子北地区	7179-7360	我孫子 4-5-28 山長第 6 ビル 1 階
我孫子南地区	7199-8311	緑 1-4-5 モリエビル 1 階
天王台地区	7182-4100	柴崎台 4-5-13 クオリティビル大塚 1 階
湖北・湖北台地区	7187-6777	湖北台 1-12-19
布佐・新木地区	7189-0294	布佐平和台 4-1-1
我孫子市(全域)	7185-1112	我孫子 1858 市役所高齢者支援課内

すぐできる
今からできる！

認知症を予防しよう！



生活習慣を見直すことで認知症発生のリスクを少なくすることが出来ます。

健康 血管にダメージがある高血圧・糖尿病は認知症リスクが約2倍とされています。
かかりつけ医院・歯科・薬局を持ち病気の予防・治療をしましょう。

運動 適度に身体を動かすことで、脳の血流が良くなります。

栄養 低栄養は身体や脳の老化スピードを早めます。色々なものをしっかり食べましょう。

活動 閉じこもりは認知症のリスクが3倍以上とされています。

①～④のような「脳によい刺激のある生活」を続けましょう。



ポイントは楽しんでやることです



①快い刺激で笑顔に…

心地よい刺激や笑うことにより意欲をもたらし脳内物質がたくさん出ます。

②コミュニケーションで安心…

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

③役割・日課をもとう…

家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つ、定期的な趣味活動に参加してメリハリのある生活を送るなどで認知機能を高めます。

④ほめる・ほめられる…

ほめてもほめられても脳に良い脳内物質がたくさん出ます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

ボランティアでも 素敵に脳活！



募集中



介護保険ボランティアポイント制度

- ボランティア活動を通じて積極的な社会貢献・自らの介護予防！
- 事前に登録した65歳以上の市民の方が、市内の介護保険施設や子育て施設等でボランティア活動。
- その実績に応じて付与されたポイントに対し、年間最大 5,000 円の交付金を受ける事ができます。

問合せ先
ボランティア市民活動相談窓口
て・と・り・あ
☎7185-5233

認知症サポーター養成講座

認知症を学ぼう！

認知症についての基本的な知識や対応について学ぶ講座です。

おおむね 10 名以上のグループに講師を派遣しています。

無料 (問合せ先) 高齢者支援課 ☎7185-1112



オレンジリング
(認知症サポーターの証)を差
し上げます！

身体も頭も元気になる教室・クラブの紹介



市内で行っている教室・クラブの一部を紹介します。
詳細は各教室にお問い合わせください。

* 資料代・保険代などの
参加費がかかる場合が
あります。



教室・クラブ名	場所	問い合わせ
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)	7165-2885
遊具うंदう教室	市内 3ヶ所の公園内のうंदう遊園 ①天王台西公園 (天王台 4-8) ②湖北台中央公園 (湖北台 7-5) ③布佐南公園 (布佐平和台 5-2)	7185-1112 (高齢者支援課)
元気な高齢者向け 室内体操などの教室	つくし野荘 (久寺家 361-12)	7199-3365
	ケアプラザ寿 (寿 2-16-5)	7179-6600
	ガーデンコート天王台 (柴崎台 3-9-19)	7179-6333
	湖北台ケアガーデンワカバ (湖北台 10-9-21)	7187-8800
	めいとケアステーションこほく (中峠 2964-1)	7197-2890
	めいとケアステーションふさ (布佐 2198)	7181-6117
介護予防強化型 きらめきデイサービス (体操・運動が中心)	未来館 (平和台病院敷地内) (布佐 834-28)	7189-1265
	よりみちサロン「風」 会場:久寺家近隣センター (久寺家 686-5)	7184-0452 入野
	白山ミニサロン 会場:白山グリーンタウン集会室 (白山3丁目)	7184-5866 七尾
ロコモティブシンドローム 予防健康体操教室	ひなぎくの会 会場:泉集会所 (泉 38-41)	7185-1698 山崎
健康マージャン教室	上町自治会館 (布佐 2523)	7189-2119 (布佐地区社会福祉協議会)
	湖北地区社会福祉協議会 (中里 335-1) (スーパーマスタ湖北店 3 階)	7187-2551
脳健康教室 (読み書き・計算で脳を活性化)	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)	7189-2119
コミュニティサロン「きた」 (体操・サロン)	湖北地区社会福祉協議会 (中里 335-1) (スーパーマスタ湖北店 3 階)	7187-2551
あびこ根戸エンジョイクラブ	つくし野コミュニティホール (つくし野 3-22-2) (我孫子ビレジヨッピンセンター2F)	7165-3434 (我孫子北地区社会福祉協議会)
四小元気会	根戸小学校 (つくし野 4-17-1)	7185-0468 坂本
あびこ三小健康クラブ	我孫子第四小学校 (白山 3-2-1)	7186-0435 伴
湖北はつらつクラブ	我孫子第三小学校 (柴崎台 3-3-1)	090-9318-4736 伊藤
あびこ湖北悠遊クラブ	湖北台西小学校 (湖北台 8-17-1)	7188-9089 高橋
布佐健康クラブ	湖北小学校 (中里 95)	7188-3110 坪田
	布佐南小学校 (布佐平和台 5-1-1)	7189-4975 川端

シニア向けの自由に出かけられる場



高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーション等の場を提供します。大浴場での入浴・カラオケ等も楽しめます。(市内巡回の送迎バスあり)

西部福祉センター(根戸 917-1) ☎7185-5818

つつじ荘(中峠 2607) ☎7188-0123

気軽に立ち寄れる場として、湯茶の無料サービスのほか、写真や書画の掲示や、随時お楽しみ講座やイベントも開催。

お休み処(湖北台 1-13-4) 湖北駅南口駅前
(問合せ先) 湖北台地区社会福祉協議会

☎7188-1410