

# 常総市 認知症ガイドブック



認知症と診断された方とご家族向けの冊子です。

認知症という病気との付き合い時期に応じた  
情報・サービス・相談窓口を掲載しています。

認知症と診断を受けていない方も、ご家族の方もお読みいただき、  
いざという時にご活用ください。

# 常総市 認知症ガイドブック 目次



## 1 認知症を遠ざける時期

日々の過ごし方が肝心です

認知症を遠ざけるための生活とは (4ページ)

## 2 気づき・疑い

専門家へ相談しましょう！

認知症を疑うサインとは？ (5ページ)

認知症かも？のときの相談先 (5ページ)

大切な人と話し合っておくこと (5ページ)

## 3 受診

早期受診を目指しましょう

受診の流れ (6ページ)

認知症の症状 (8ページ)

認知症を引き起こす原因 (8ページ)

治療とケアについて (9ページ)

# 認知症とは？

脳の病気や障害といったさまざまな原因によって認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。加齢によるもの忘れとは違います。

加齢によるもの忘れ	病的なもの忘れ
体験したことの一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない

かかりつけ医のもとで  
治療し経過をみましょう

## 4 生活の見直し時期

出来る限り多くの  
支援者を得ましょう

活用してほしい  
サービス・制度など  
(10～12 ページ)

若年性認知症の方  
向けのサービス  
(13 ページ)



## 5 安定の時期

認知症と上手に付き合いその人らしく  
過ごすことを目指します

日々の過ごし方  
(14 ページ)

対応のポイントと  
対応例  
(14 ページ)

症状が悪化  
したときは  
(15 ページ)

自宅で過ごすのが  
大変なときは  
(15 ページ)

# 1 認知症を遠ざける時期

認知症の診断後も  
大切な生活習慣です



## 認知症を遠ざけるための生活とは

バランスよく食べて  
よく噛む！



糖尿病・高血圧・脂質異常症  
などの持病はしっかり治療&  
コントロール



かかりつけの歯医者さんへ  
定期受診する



1日1合以内の  
飲酒にとどめる



1合=  
ビール中瓶1本  
(500ml)

タバコは吸わない



質の良い睡眠



運動習慣を持つ  
(20分の有酸素運動を  
週3～4回程度)



人と交流を持ち、  
楽しめる趣味を  
見つける



## いきいき教室・シルバーリハビリ体操教室で運動&交流ができます♪

おおむね65歳以上の方を対象に、予約不要・参加費無料で市内公民館等において開催中です。付添が必要な方は同席をお願いします。



このページに関するお問合せは全て  
高齢福祉課へ ☎ 0297-23-2930

## 常総市介護予防推進員になって、 効果的な介護予防を！

自分のため家族のための介護予防を学ぶことができます。近所の集まり等へ、運動・レクリエーションを行い職員が伺います。介護予防推進員の養成研修は年に1回です。

## フューチャーノート

### 「あなたへの伝言」をご存じですか？

自分が突然重い病になった時、認知症などでの確かな判断が出来なくなった時に備えるノートです。  
無料配布中です。



## 2 気づき・疑い

専門家へ相談しましょう！

### 認知症を疑うサインとは？

早期発見が一番です！治療によって症状の改善が期待できるもの、脳以外の別の病気が認知症を引き起こすものがあります。発見が遅れるほど、脳と体へのダメージは大きくなります。

以下の項目に2個以上当てはまる場合は要注意です。相談窓口や高齢福祉課へご相談ください。※疲れやストレスによって一時的に当てはまる場合もあります。

- 何度も同じことを言ったり、聞いたりする
- 怒りっぽくなったり、気持ちが以前より抑えられない
- 約束を忘れる、待ち合わせをすっぽかすということが増えた
- 置き忘れやしまい忘れ、探し物が増えた
- 趣味や昔から好んで行っていた習慣から遠のいている

気になる方は、高齢福祉課  
(☎ 0297-23-2930) へ  
ご相談ください。



### 認知症かも？のときの相談先

身近な相談窓口（平日8：30～17：15） ※担当地区以外の方でも相談OK

主な担当地区	相談先	電話番号
水海道・大生地区	常総市社会福祉協議会	0297-23-2233
豊岡・菅原・大花羽地区	水海道西部病院	0297-24-1211
坂手・内守谷・菅生地区	ケアプランセンターはにかむ	0297-38-8101
石下・豊田・玉地区	筑波メディカルセンター訪問 看護ステーションいしげ	0297-42-1105
岡田・飯沼地区	グループホーム舞夢	0297-30-8283
三妻・五箇地区	グループホーム香	0297-23-3011

### 大切な人と話し合っておくこと、準備しておくこと

- 運転免許返納時期は？返納後の買い物や通院はどうする？
  - 今後お金の管理ができなくなったら誰に頼む？
  - 日常の判断が厳しくなったら？
  - これから先どこでどんな生活を望む？自宅？子どもと同居？施設？ など
- 高齢福祉課（☎ 0297-23-2930）で心配事をお伺いします。

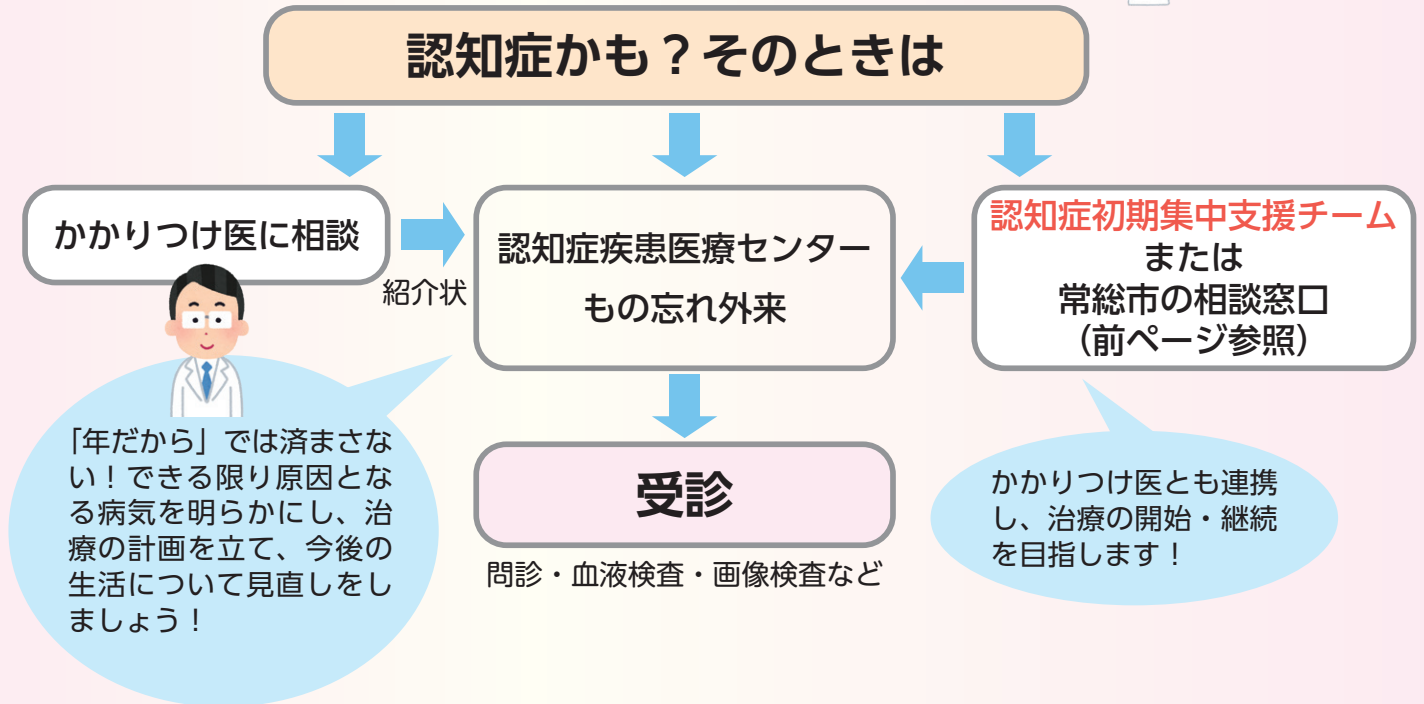


### 3 受診

早期診断を  
目指しましょう



#### 受診の流れ



#### 認知症初期集中支援チーム

認知症かもしれないという方で、医療機関の受診に抵抗のある場合、または適切な介護サービス利用につながらない場合、チーム員が訪問します。認知症サポート医（※）の他、医療・介護の専門職と一緒に今後の対応について考えましょう。



ご相談は高齢福祉課（☎ 0297-23-2930）まで

#### ※ 認知症サポート医とは

認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行うことができ、専門医療機関や、市町村など地域との連携の推進役となる専門医です。茨城県ホームページに名簿が掲載されています。

#### 受診・相談時に伝え忘れを防ぐため、あらかじめ情報をまとめましょう

- ①日常生活において困っていること
- ②健康な時と比べてどのように変化したか
- ③現在治療中の病気・飲み薬（お薬手帳）
- ④これまでした大きな病気
- ⑤知りたいこと

(例)・治療や対処法について

- ・認知症疾患医療センターなどで詳しく検査するには
- ・これからの生活について（介護保険サービスの利用や施設入所など）



## ● 認知症疾患医療センター

認知症を専門とする医師がいて、鑑別診断・治療方針の選定、認知症相談も行う医療機関です。

病院名・所在地	相談窓口	受付時間
<b>筑波大学附属病院</b> つくば市天久保 2 丁目 1 番地 1	<b>029-853-3645</b>	月～金（祝日・年末年始除く） 9：00～16：30
<b>とよさと病院</b> つくば市田倉 4725	<b>029-847-9581</b>	月・火・水・金・土 9：00～16：00

## ● 地域のもの忘れ外来

病院名・所在地	問い合わせ先	予約受付時間
<b>きぬ医師会病院</b> 常総市新井木町 13-3	<b>0297-23-1778</b>	月～金 9：00～16：00
<b>ホスピタル坂東</b> 坂東市沓掛 411	<b>0297-44-2090</b>	月～金 9：00～16：00 土 9：00～11：30
<b>総合守谷第一病院</b> 守谷市松前台 1-17	<b>0297-38-8770</b>	月～金 8：30～13：00 14：00～17：00 土 8：30～12：00
<b>さとう内科・脳神経外科クリニック</b> 守谷市野木崎 521-1	<b>0297-21-1710</b>	月・火・水・金 9：00～13：00 14：00～18：00 土 9：00～13：00 14：00～17：00
<b>みらい平クリニック</b> つくばみらい市 陽光台 3 丁目 11 番地 4	<b>0297-38-4023</b>	月・木・金 8：30～12：00 14：30～18：00 火 8：30～12：00 14：30～17：00 土・第 1・3 日曜 8：30～12：00
<b>成島クリニック</b> つくば市館野 363	<b>029-839-2170</b>	月・火・水・金 8：30～12：30 14：30～18：00 土 8：30～12：30 14：30～17：00
<b>筑波総合クリニック</b> つくば市要 65	<b>0120-138-122</b>	月～金 8：30～16：30 土 8：00～12：00

## 認知症の症状

脳の病気や障害といった  
さまざまな原因によって  
認知機能が低下

### 【脳の働きの低下による直接的な症状】

数分前のことを忘れてしまう

時間や場所、人の顔が分からなくなる

作業をすすめる手順や段取りが  
分からなくなる

身の回りの情報を正しく理解したり、  
判断することが苦手になる



人生経験、その時の体調、周囲からのストレスによって起こる  
人それぞれの症状（一例）

若いころの記憶が蘇り  
その頃のままでの言動が  
みられる

感情をコントロール  
できなくなる

入浴・トイレ・着替えが  
難しくなったり、  
苦手になる

昼と夜の感覚が鈍くなり  
睡眠のリズムが乱れる

## 認知症を引き起こす原因

### 進行する認知症

#### ●アルツハイマー型認知症

認知症の半数以上を占めます。脳の老廃物（アミロイドベータ）が沈着し、脳が委縮します。もの忘れの症状があらわれやすいのが特徴です。



#### ●レビー小体型認知症

実際にはいないものがはっきりと見える場合があります。調子が良いときと悪いときの差があります。手足が震える、体が硬くなり動きづらくなる、急に止まれないといったことがあり、転倒に注意が必要です。



#### ●前頭側頭型認知症

同じ行動を繰り返したり、身だしなみに無頓着になることがあります。社会のルールから逸脱した行動をとってしまう場合もあります。読み書きや会話が難しくなることもあります。

### 発症・進行を予防できる可能性のある認知症

#### ●血管性認知症

脳梗塞（のうこうそく）や脳出血によって、脳がダメージを受けます。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病も影響します。本人も気づかない程度の小さな脳梗塞が頻回に起き、認知症が進行していくこともあります。



### 治療により改善が期待できるもの

- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 甲状腺機能障害
- 血液中のビタミン欠乏
- 脳腫瘍（のうしゅよう） ほか



## 認知症に関する言葉

### MCI（軽度認知障害）

認知症の一步手前の状態を言います。認知症へ進行する方もいれば、MCIで留まる方、年相応の健常な状態に回復する方もいます。MCIの診断後は早期の診断・生活習慣の見直しが理想的です。

### 若年性認知症

65歳未満で診断された認知症をいいます。働き盛りで、就学期の子育て中の方もいるため、社会や家庭に与える影響が大きいです。

## 治療とケアについて

### お薬をつかう

原因となる病気や症状を見ながら、薬の種類や量が決められますが、上手く調整できるまで時間がかかる場合もあります。治療開始時期や開始後に、日中ウトウトする、吐き気、便秘がち、怒りっぽくなったなどの症状があれば医師にしっかり伝えましょう。

### 生活の見直し

お薬だけでなく日々の過ごし方も重要です。認知症を悪化させる生活習慣については早急に見直しが必要です。認知症の進行をゆるやかにさせるため、4ページの「認知症を遠ざけるための生活とは」をご覧ください。



### リハビリテーションなど



理学療法（運動）、作業療法、認知機能訓練、回想法、音楽療法、園芸療法などがあります。本人の能力を活かしながら、自立した日常生活を継続することを目指します。

### 手術

認知症を引き起こしている病気次第では手術適応となることもあります。正常圧水頭症、脳腫瘍（のうしゅよう）、慢性硬膜下血腫などが原因となる場合、手術も検討されます。年齢や合併する病気を考え、手術を行わない判断をされる場合もあります。

## 4 生活の見直し時期

### 活用してほしいサービス・制度など

#### 安全に自宅で過ごす

##### 緊急通報システム貸与

自宅で体調が悪くなった場合など、ボタン一つでコールセンターに連絡できる機器を貸出します。

※利用要件あり



##### 自動消火器、電磁調理器 (IH)、火災警報器 購入費助成

75歳以上の高齢者に対し購入に係る経費の一部を助成します。購入前の申請が必要です。

※利用要件あり

お問合せ 高齢福祉課 ☎ 0297-23-2930

#### 運転が不安になってきたら…

##### 予約型乗合交通ふれあい号

事前登録・予約が必要です。自宅までタクシーがお迎えに行きます。移動範囲は市内に限ります。

利用料：250円/回

お問合せ 都市計画課  
☎ 0297-30-6202



##### 免許返納者への支援

返納後6か月以内の方へ、予約型乗合交通ふれあい号の利用券20,000円分をお渡しします。

お問合せ 防災危機管理課  
☎ 0297-39-6000

##### 福祉タクシー券

市外の通院のタクシー初乗り料金を助成します。 ※利用要件あり

お問合せ 社会福祉課  
☎ 0297-23-2912

##### 市内循環バス (JOYBUS)

巡回ルートは常総市ホームページでも公開中です。

利用料：大人250円/回

お問合せ 都市計画課  
☎ 0297-30-6202

#### 日常のお買い物をより快適に

##### 移動スーパー (カスミ)

移動スーパーが市内を巡回します。コース・日程は市のホームページまたは電話でお問合せください。

##### 買い物おたすけ帳

買い物のお手伝いを通じて見守り活動を行うお店の情報を掲載しています。無料配布中です。

##### 買い物代行サービス

シルバー人材センターの代行員の方に市内のお店での買い物を週に2回まで依頼できます。

利用料：200円/回 + 買い物料金

お問合せ 高齢福祉課  
☎ 0297-23-2930

## 一人での外出が不安になってきたら…

### GPS 貸出

認知症の方の介護者のため、ご本人の位置情報が分かる GPS を貸出します。

※利用要件あり

利用料：有料

お問い合わせ 高齡福祉課  
☎ 0297-23-2930

### 認知症高齢者見守り QR コード活用事業

行方不明になる可能性のある方の靴や服に貼れる QR コードがついたシールを配布します。QR コードを読み取ると委託事業者の連絡先が表示され、委託事業者にシールの個人コードを伝えることで、家族や関係機関に 24 時間 365 日連絡をしてくれます。持ち物に個人情報を書かなくても本人を確認する事が可能となります。

## 金銭管理や判断することが不安になってきたら…

### 日常生活自立支援事業

認知症などで判断能力が十分でない方を対象に、自立した生活が送れるよう福祉サービスの援助を行う制度です。福祉サービスの手続き・金銭管理・書類の預かりサービスなどを行います。

お問い合わせ 常総市社会福祉協議会  
☎ 0297-23-2233

### 成年後見制度

認知症など様々な理由で判断することが困難になった方の意思決定を保護・支援するための制度です。

お問い合わせ  
高齡福祉課 ☎ 0297-23-2930  
NPO 法人 With ☎ 080-9205-1292  
日本司法（法テラス茨城） ☎ 050-3383-5390

## 相談・交流ができる場所

### 千姫ちゃ屋（認知症カフェ）

市内の方であればどなたでも参加できる息抜きの場です。認知症の方はもちろん、認知症に関心のある方の参加も大歓迎です。ボランティアスタッフはいつも笑顔でお待ちしています。



お問い合わせ 高齡福祉課  
☎ 0297-23-2930

### 当事者や家族の交流の場

下記の会場で開催しています。日程はお問合せください。

お問い合わせ  
認知症の人と家族の会（茨城県支部）  
☎ 029-828-8099  
月～金（土日祝日除く）13:00～16:00  
とよさとの会（とよさと病院）  
☎ 029-847-2631  
月・火・水・金・土（木日祝日除く）9:00～17:00

## 地域の応援者

### 認知症サポーター

認知症について学び、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者です。毎年、希望者や市内の小学校・企業で養成しています。

### 生活支援コーディネーター

暮らしの中で困りごとのある人を必要なサービスへ繋ぐ、地域の強い味方となります。

### 行方不明高齢者等 SOS ボランティア

防災無線で行方不明の放送が流れた際に近所を見守るボランティアが捜索に協力します。



お問い合わせ 高齡福祉課  
☎ 0297-23-2930

## 日常生活にお手伝いが必要になったら

### せいむ

掃除・洗濯・日用品の買い物・通院の付き添いなど、日常のちょっとした「困った」をお手伝いします。費用は1時間あたり600円、別途交通費がかかる場合があります。事前の会員登録が必要です。

お問合せ 常総市社会福祉協議会 ☎ 0297-30-8789

### 介護保険サービス

介護が必要となった場合、介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談し、本人や家族がお互いに無理せず過ごせるよう介護サービスを利用します。利用の際には、高齢福祉課、石下庁舎の暮らしの窓口課で事前に申請してください。

内容：自宅から通うデイサービス、デイケア（リハビリ）、ショートステイ（外泊）、訪問看護、福祉用具レンタル（手すり、スロープ、歩行器など）、住宅改修、施設入所など



詳細はみんなの介護保険利用ガイドブックをご覧ください

お問合せ 申請について：介護保険課 ☎ 0297-23-2913  
サービスについて：高齢福祉課 ☎ 0297-23-2930

## 介護の負担を少しでも軽く

### 介護休業制度

労働者は事前の申し出により、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として取得できます。一定要件を満たせば休業前平均賃金月額額の67%の介護休業給付を受けられます。

お問合せ 都道府県労働局  
雇用環境・均等部（室）茨城県  
☎ 029-277-8295  
月～金（祝日・年末年始除く）

### 理髪サービス（要介護3以上）

自宅での理髪サービスの費用を助成します。

※利用要件あり

助成額：9,000円/年（3,000円分×3枚）

お問合せ 高齢福祉課 ☎ 0297-23-2930

### 家族介護教室

介護の負担を軽減する方法や介護に役立つ情報を専門職が紹介します。

お問合せ 高齢福祉課 ☎ 0297-23-2930

### 介護休暇制度

対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、1日または時間単位で取得できます。申請は勤務先へ。



### 在宅介護支援紙おむつ等購入費助成（要介護3以上）

介護用の紙おむつ・尿とりパッドの購入費を助成します。

※利用要件あり

助成額：上限2,500円/月

お問合せ 高齢福祉課 ☎ 0297-23-2930



## 若年性認知症の方向けのサービス

65歳未満で発症する若年性認知症の場合、仕事や子育てなど、多様な悩みが多い年代です。診断後の生活を支える制度は以下のようなものがあります。



### 仕事について

内容	相談先	電話番号
今の職場で配置転換をしてもらい 本人に合った仕事をする	上司や人事担当者・ 産業医と話し合う	—
ジョブコーチに介入してもらい できないところを補ってもらう	茨城支部 障害者職業センターに 派遣を依頼	0296-77-7373
障害者就労支援を利用し、新しい職場を探す	ハローワーク常総	0297-22-8609
「精神障害者保健福祉手帳」「身体障害者手帳」 取得により障害者雇用へ切り替えて働く	社会福祉課	0297-23-2912
障害福祉サービスの就労支援を利用する ・就労移行支援事業所 ・就労継続支援 A 型・B 型事業所など	社会福祉課	0297-23-2912

### 経済的なサポート・制度について

内容	相談先	電話番号
医療費の減免：自立支援医療	社会福祉課	0297-23-2912
傷病手当金	職場の労務担当等	—
雇用保険の失業給付	ハローワーク	ハローワーク常総 0297-22-8609
障害年金	年金事務所や共済組合	下館年金事務所 0296-25-0829
子供の就学資金	在学中の学校、教育委員会へ	常総市教育委員会（代表） 0297-23-2111
住宅ローンの返済	ローン契約金融機関	—
生命保険の支払い	ご加入の保険会社へ	—
生活の金銭管理	常総市社会福祉協議会	0297-23-2233
成年後見制度の利用	高齢福祉課	0297-23-2930

### 若年性認知症に関する相談先

相談先	電話番号	受付時間
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土（年末年始除く） 10：00～15：00 水のみ 10：00～19：00
茨城県若年性認知症相談窓口 池田病院（龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2）	0297-64-6582	月～土（祝日・年末年始除く） 9：00～17：00

## 5 安定の時期

### 日々の過ごし方

- かかりつけ医のもとで治療し経過をみましょう
- 認知症を遠ざけるための生活（4ページ）を出来る限り続けましょう！

### 対応のポイントと対応例

認知症を持つ方と接するときの基本対応

- ◆驚かせない
- ◆急がせない
- ◆自尊心を傷つけない

探し物が多い  
無くしものが多い



引き出しやタンスにしまった後、視界から消えると記憶が抜け、分からなくなることがあります。財布、時計、カギなど、本人がよく探すものは、ふたのないもの、透明な入れ物を用意し、見える場所にしまうのも一つの手です。

物をしまった記憶がすっぱり抜けるため、「物がない、誰かが持って行ったのでは」と考え、身近にいてよくお世話になっている方が隠したのではと発言されることがよくあります。無くして困っているという事実に関心し、一緒に探してみましょう。

病院の受診日を忘れる、  
薬を飲み忘れる



受診日を書き込んだカレンダーは本人のよく目にするところに置きます。受診日の数日前・前日・当日の朝・出発前など小まめに声をかけましょう。

一人での受診は避け、診察には、ご家族の同席をおすすめします。病状の変化や日常の様子について医師へ伝えましょう。

薬の飲み忘れについて医師・薬剤師に伝え、お薬カレンダーなどを活用し、ご本人だけではなくご家族も一緒に飲み忘れ防止を目指しましょう。



自宅にいるのに  
「家に帰る」と言って  
落ち着かない



子どものころ、若いころの記憶が鮮明に思い出されている可能性があります。本人の発言を否定せずに「迎えに来てもらっているから、お茶でも飲んで待っていきましょう」などと声をかけましょう。家に帰りたいたいという不安な気持ちに寄り添いながら、お茶やお菓子、テレビなどで気を逸らしましょう。

怒りっぽい



感情のコントロールが苦手になります。また、家族が話している内容が理解できないことや、忘れることによって日常的に疎外感や孤独感を感じることも要因となる場合があります。

一緒に食卓を囲んだり、視線を合わせ会話を楽しむ時間を可能な限り設けましょう。不安感を軽減するために肩もみやマッサージでコミュニケーションをとるのもおすすめです。

イライラが強い場合、お薬もありますので、かかりつけ医に相談してみるのも1つの手です。

## 症状が悪化したときは

①かかりつけ医に相談します。



②かかりつけ医から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）や、精神科医療機関（水海道厚生病院など）へ情報を提供し、新たな治療方針が検討されます。



③症状が落ち着いたら、かかりつけ医のもとで治療を継続し、経過をみていきます。



## 自宅で過ごすのが大変なときは

### ●介護保険関連施設

#### ①介護老人保健施設

- ・介護認定 要介護 1 以上の方が対象
- ・自宅への復帰を目指すため期間が限られる
- ・リハビリ目的の入所

#### ②特別養護老人ホーム

- ・原則として介護認定 要介護 3 以上の方が対象
- ・常時介護を必要とする方が対象

#### ③介護療養型医療施設

- ・介護認定 要介護 1 以上の方が対象
- ・医療と介護の両方が必要な方のための施設

#### ④グループホーム

- ・介護認定 要支援 2 以上の方が対象
- ・認知症の診断が出ている常総市民が対象
- ・専門のスタッフが常駐し、5～9人で共同生活を送る
- ・症状の進行を穏やかにすることを旨とする

### ●有料老人ホーム

- ・介護認定のない方から要介護者まで入居可

### ●サービス付き高齢者住宅

- ・高齢者向けの賃貸住宅
- ・物件により入居条件、料金やサービス内容など差がある
- ・介護型では介護度が高い方でも入居できる場合がある

### ●ケアハウス

- ・一般型（自立型）と介護型があり、一般型は自立状態の 60 歳以上の方が対象、介護型は要介護 1 以上で 65 歳以上の方が対象の施設
- ・個室の部屋があり、食事等の生活支援が付く

自宅以外での生活を検討しましょう



市内・近隣市町村の施設一覧があります。市役所・石下庁舎で配布中です。



●担当ケアマネジャーがいる場合  
→ケアマネジャーへご相談ください。

●ケアマネジャーがいない場合  
→常総市内の医療機関・施設に関するお問合せ  
常総市在宅医療・介護連携支援センター

☎ **0297-38-8998** 月～土(日・祝日除く) 9:00～18:00

## 身近な相談窓口

※月～金（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15

もの忘れが増えたので、今後の不安！  
介護の申請について知りたい  
介護の方法を相談したい…など

上記の内容以外でも OK です！どの相談先でも対応いたします。

相談先	電話番号
常総市社会福祉協議会	0297-23-2233
水海道西部病院	0297-24-1211
ケアプランセンターはにかむ	0297-38-8101
筑波メディカルセンター 訪問看護ステーションいしげ	0297-42-1105
グループホーム舞夢	0297-30-8283
グループホーム香	0297-23-3011

## 夜間・休日の相談窓口

※休日・祝日 24 時間対応、月～金 17：15～8：30

相談先	電話番号
L・ハーモニー石下	080-3400-6616

## 自宅で行う医療・介護の相談窓口

※月～土（日・祝日除く） 9：00～18：00

急に退院が決まったが自宅に迎える準備ができていない！  
常総市の高齢者施設や医療機関について知りたい！ など

上記の内容以外でも OK です！お気軽にご利用ください。

相談先	電話番号
常総市在宅医療・介護連携支援センター	0297-38-8998

発行元

常総市 福祉部 高齢福祉課 地域包括支援センター

☎ 0297-23-2930

令和6年4月発行