

認知症の介護でお困りの方へ

認知症初期集中支援チーム がサポートします！

初期集中支援チームとは

医療・介護・福祉の専門職が一つのチームとなり認知症の早期発見・早期診断・早期対応を目指して活動する認知症の専門チームです。

対象となる方

常総市内の自宅で生活されている 40 歳以上の認知症が疑われる方や認知症の方で、以下のいずれかに該当する方。

- ・医療・介護サービスを受けていない、または中断している方。
- ・医療・介護サービスは受けているが、認知症による症状が強く、対応に困っている方。

支援内容

相談

常総市地域包括支援センター（23-2930）または地域の高齢者総合相談窓口（土日祝日・夜間も含む）へ相談。

訪問

チーム員（医療や福祉の専門職）がご自宅を訪問し、お困りごとを確認します。

チーム員会議

ご本人やご家族のご意向を基に認知症専門医も含めてチーム員で支援内容を検討します。

支援

- ・専門医療機関への受診調整
 - ・介護サービス利用支援
 - ・認知症の状態に応じた介護者への心理的サポートと助言
 - ・食事や運動等の身体を整えるケアや生活環境の改善 など
- ケアマネージャー等への引き継ぎ

引継ぎ

地域の高齢者総合相談窓口（平日 8:30～17:15） 専門職に無料で相談ができます

常総市社会福祉協議会 0297-23-2233

つくば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

水海道西部病院 0297-24-1211

グループホーム舞夢 0297-30-8283

ケアプランセンターはにかむ 0297-38-8101

グループホーム香 0297-23-3011

地域の高齢者総合相談窓口（休日・夜間 17:15～8:30） 専門職に無料で相談ができます

Ｌ・ハーモニー石下

080-3400-6616

【お問合せ】常総市高齢福祉課（地域包括支援センター）0297-23-2930

40～60歳のみなさん

認知症は中年期からの予防が鍵

認知症は年齢と共にリスクが高くなりますが、中年期からの予防策でそのリスクを大幅に減らすことができます！



**LDLコレステロールが高い
（悪玉コレステロール）**

アルツハイマー型認知症の原因物質が蓄積される可能性がある



運動と食事が対策の基本！
お肉の脂身・ファストフード・カップラーメン・スナック菓子は、どうしても食べたいときだけ！



難聴

コミュニケーションが取りづらくなると認知症が近づく



聞こえにくいと感じたら、早めに補聴器を付ける
大音量で聴くのはやめる



外傷性脳損傷

頭部が繰り返し外傷を受けることで、アルツハイマー型認知症の原因物質が蓄積される



自転車に乗る際などは頭部を衝撃から守る



運動不足 肥満

認知症だけでなく、他の病気も近づける

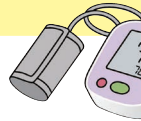


1日30分以上の運動を、週3回以上
ウォーキング、早歩きやジョギングなどの有酸素運動がおすすめ



うつ病 糖尿病 高血圧

糖尿病や高血圧は動脈硬化を進めるため、脳の病気が起こりやすくなる



自己判断せず、病院に通院して上手にコントロールしよう



喫煙

喫煙者は非喫煙者の1.3～1.4倍のリスクがある



たばこがやめられない時には、禁煙外来を検討しよう



過剰なアルコール摂取

多量の飲酒は脳を委縮させる



1日の飲酒はここまで！
ビール中瓶1本 または 日本酒1合または ウイスキーダブル1杯



発症の前から予防行動を始めることで、これから先の人生で認知症を発症する可能性を大幅に減らすことができます。将来の自分のために、今日から始めましょう。

【お問合せ】常総市高齢福祉課（地域包括支援センター）0297-23-2930

常総市と
ボランティアで
運営

なんでも話せるホッと息抜き場として、お話しませんか？

千姫ちゃ屋

おしゃべり・制作活動
歌・昔のあそび
介護の悩み相談

誰もが
ふらっと参加できる
集いの場・地域の居場所
です。

毎月第3火曜日 13:30～15:00 (受付13:15～)

開催日: R7・10月21日(火)・11月18日(火)・12月16日(火)

場 所: 常総市役所本庁舎 1階市民ホール
常総市水海道諏訪町3222番地3

開催日: R8・1月20日(火)・2月17日(火)・3月17日(火)

場 所: 石下総合福祉センター
常総市新石下4365番地

こんなことをやっています!

(過去の制作例)

カレンダー制作



い草の
コースター作り



千支 (へび)
キーホルダー

予約不要
参加費無料

- ・飲食の提供はありません。
- ・参加者の方への配布目的の持ち込み物をご遠慮ください。

持ち物

- ・蓋つきの飲み物
- ・マスク (推奨)

千姫ちゃ屋の
様子



オレンジカフェ



きぬ日和



オレンジカフェとは認知症の人とその家族や、地域の方々が気楽に参加できる交流の場です。

お茶を飲みながら皆で楽しめる歌や紙芝居, 専門職による軽い運動や講話等を交えて楽しい時間を過ごしましょう。

場 所: きぬ医師会病院 通所リハビリセンター

日 時: 毎月第2土曜日開催 10:00～11:30

・9月13日(土)・10月11日(土)・11月 8日(土)・12月13日(土)
・1月10日(土)・2月14日(土)・3月14日(土)

定 員: 15名程度 *当日参加もOKです

持 物: 上履き *スリッパ不可

参加費: 100円 *お茶代として

ボランティアさん
募集中です

イベントのお知らせ

10月11日(土)

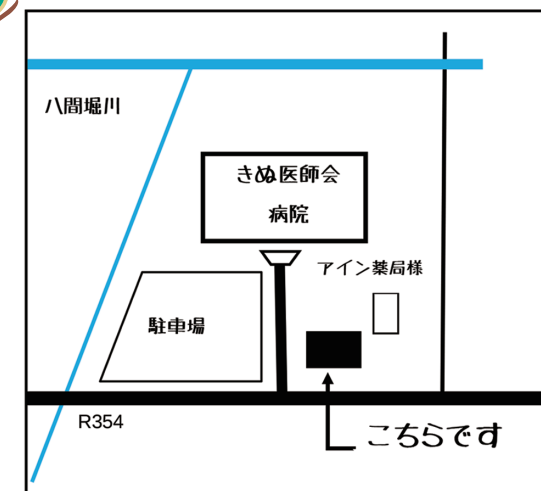
内容 専門職による体操を中心とした内容を検討しています
プレゼント付き

定員 20名程度
*準備の都合上, 予約をお願いします

12月13日(土)

内容 クリスマス会
合奏, 創作, 運動など
プレゼント付き

定員 15名程度
*準備の都合上, 予約をお願いします



きぬ医師会病院
通所リハビリテーションセンター

〈お申込み・お問い合わせ〉 きぬ医師会病院居宅介護支援事業所

TEL 0297-22-8755 (塚田・椎名・片山)