銚子市

認知症ケアパスガイドブック

2025年度版

銚子市 × 株式会社サイネックス

銚子市役所

〒288-8601 千葉県銚子市若宮町1-1

0479-24-8754（高齢者福祉課）

開庁時間

午前8時30分から午後5時15分まで
（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）

「わたしのシート」

生き生きと暮らすために、「大切にしている」ことを書き留めておきましょう。ご本人が自分で書いても、周囲の人が聞き取っても構いません。

わたしが大切にしていること	
楽しみ、すきなこと	
好きな食べ物・飲み物	
自由に書いてみましょう （好きな音楽や花など）	

かけがえのない人生を自分らしく歩むために、介護について・医療について、ご自分の考えを書いておきませんか？

介護について・医療について	
キーパーソン （連絡可能な親族など）	①（名前：　　続柄：　　） （連絡先：　　） ②（名前：　　続柄：　　） （連絡先：　　） ③（名前：　　続柄：　　） （連絡先：　　）
介護が必要となった時の生活の場所	□自宅を希望する　□施設を希望する □その他を希望する （　　）
かかりつけ病院	①（病院名　：　　） （電話番号：　　） ②（病院名　：　　） （電話番号：　　） ③（病院名　：　　） （電話番号：　　）
医療の選択について （告知・延命治療など 自分の希望を記入しておきましょう）	

INDEX

2 はじめに

3 認知症とは?

▶認知機能の低下がおきるしくみ ……3

4 もし認知症になったら

▶不安に感じる ……4
▶気持ちが沈む ……4
▶怒りっぽくなる ……4

5 認知症のタイプ

▶アルツハイマー型認知症 ……5
▶レビー小体型認知症 ……5
▶脳血管性認知症 ……5
▶前頭側頭型認知症 ……5
▶若年性認知症とは ……5

6 加齢による物忘れと認知症による物忘れ

▶加齢によるもの忘れ ……6
▶認知症のもの忘れ ……6

7 認知症の経過について

▶軽度認知障害MCIとは? ……7

8 認知症の初期症状は?

9 認知症気付きチェックリスト

▶チェックしてみましょう ……9

10 認知症の変化と支援の流れ(ケアパス)

▶本人や家族を支援するサービスや制度 ……10・11

12 認知症の相談について

▶地域包括支援センターにご相談ください ……12

13 病院について～認知症サポート医～

▶認知症サポート医養成研修修了者名簿 ……13

14 認知症の人が使える社会資源

15 認知症の人を支えるために

▶接し方のポイント① ……15
▶接し方のポイント② ……15

16 地域ぐるみで認知症の人や家族をサポート

▶介護している家族等への理解 ……16
▶オレンジカフェ ……16

17 認知症サポーター養成講座

▶～認知症を学び、地域で支えよう～ ……17

18 生きがいづくり・健康づくりについて

▶地域の活動に参加する ……18
▶エンディングノートを書いてみませんか? ……18

19 権利擁護について

▶成年後見制度 ……19
▶日常生活自立支援事業(すまいる) ……19
▶消費生活相談 ……19

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

広　告

銚子市一般廃棄物収集運搬許可業者
茨城県、神栖市エリアも承っております。

こんなお悩みございませんか?
- 遠方のため自分で整理ができない
- 忙しくて作業時間がない
- 空き家となったお家をどうしよう　などなど。

遺品整理　生前整理　解体工事
ゴミの回収運搬　お片付け

無料でお見積もり承ります。

小さなことからコツコツと..
アカネ興業
代表　多田 進哉

遺品整理
一般家屋
解体工事
0479-22-4927
千葉県銚子市前宿町786-1
一般廃棄物収集運搬業　第A14040101号
解体工事業登録　千葉県知事(登-2)第0572号
茨城県知事(登-3)第237号

はじめに

この銚子市認知症ケアパスガイドブックは、「認知症のことを知りたい人（もの忘れが心配な人や病院で認知症と診断された人・家族の人など）」や「認知症について伝えたい人（専門職などの支援する人）」が、認知症とは何か・どんな支援やサービスがあるかなどを知って、一緒に考えていくための情報をまとめた冊子です。

家族や周囲の人が温かい心で本人を尊重して生活していく街づくりを銚子市は目指しています。

認知症は誰もがなり得る可能性があります

日本では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。
認知症があっても、地域の中で安心して暮らせる社会をつくることが大切です。

新しい認知症観

令和6年1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため、「認知症基本法（正式名称：共生社会の実現を推進するための認知症基本法）」が施行されました。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、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などと、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「新しい認知症観」も示されました。

（知っておきたい認知症の基本（政府広報オンライン）を参考に作成）

広　告

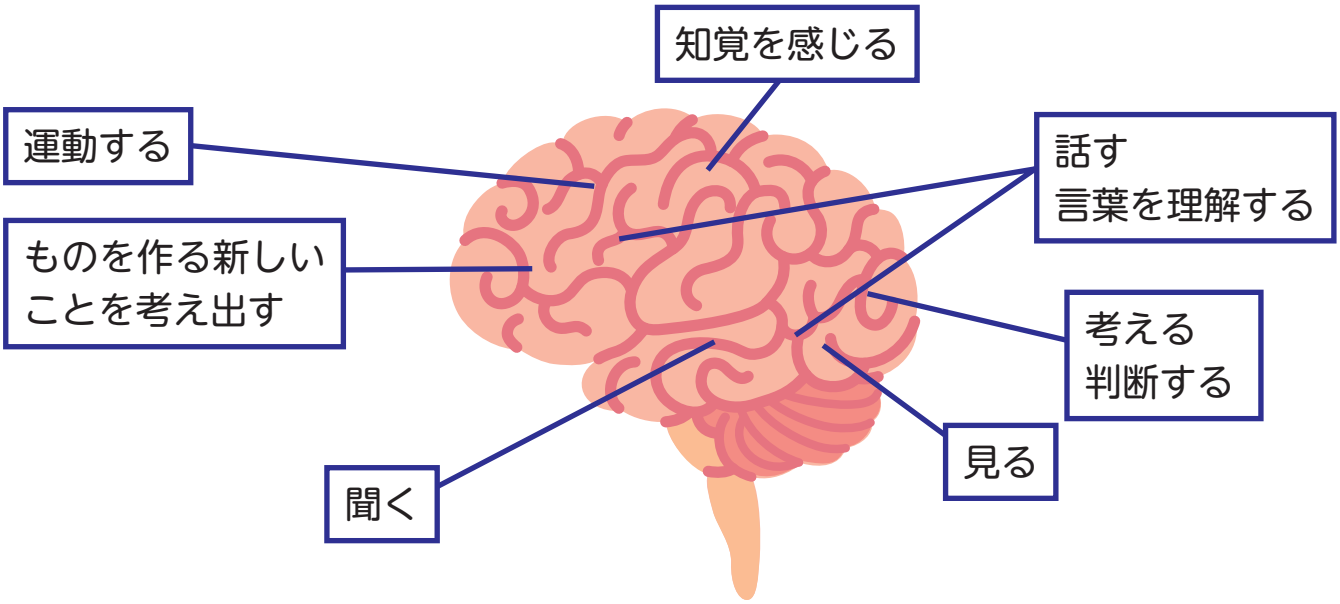
児玉メディカルクリニック
銚子市豊里台 1-1044-21
内科・循環器内科・小児科
TEL 0479-21-7666

児玉メディカルクリニック 検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9：00～13：00	○	○	○	○	○	○	／
14：00～18：00	○	○	○	／	○	／	／

携帯をお持ちの方は
こちらからアクセスできます。

認知症とは？



**脳は活動を
コントロールする司令塔**

認知症とは、様々な原因により脳に変化が起こり、それまで出来ていたことが出来なくなり、生活に支障をきたした状態を言います。

認知機能の低下がおきるしくみ

脳は「話す」「見る」「聞く」などの活動を、コントロールする司令塔です。
何らかの原因によって脳の神経ネットワークが傷つくと、そのネットワークが担っている役割が出来なくなることで、認知症を発症しますが、脳内でダメージが少ない部位の機能は、比較的保たれます。

広　告

須藤医院

循環器内科
内　科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 2:30~ 6:00	●	●	●	休	●	休

〈休診日〉
日曜・祝日

銚子市和田町1442
0479-22-1311

もし認知症になったら

不安に感じる

多くの人は、早い時期からなんとなく自覚があります。
もの忘れによる失敗が増えてきて、「おかしいな」「どうしたのかな」と不安に感じることがあります。

気持ちが沈む

今まで出来ていたことが、うまくいかなくなり、気持ちが沈んでしまい、うつの状態になることがあります。その結果、家に閉じこもりがちになったり、人とのコミュニケーションが減ったりしてしまいます。

怒りっぽくなる

失敗した時に、どうしたらいいかわからずに混乱し、不機嫌になったりイライラしたりすることがあります。ちょっとしたことで、大きな声を出してしまうこともあります。

誰よりも不安で心細いのは本人です。
認知症を発症したら何もわからなくなるのではありません。
私たちと同じ様に感情がありますので、言葉のかけ方によっては、本人は傷つきます。できるだけ優しく、気持ちに寄り添った対応を、こころがけましょう。

認知症の人本人の発信の機会が増えてきています。

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（本人ガイド）」

認知症本人大使「希望大使」

広　告

整形外科・外科・内科

医療法人厚仁会 内田病院
（労災指定病院）

診療時間　AM8:30～12:20
PM1:30～ 5:30

休 診 日　土曜・日曜・祝日

健康診断・予防接種・リハビリテーション
（リハビリPM6:00まで受付）

銚子市西芝町4-4　TEL0479-22-8600

浅利クリニック

診療科目：内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	休	休	●	●
15:00～18:00	●	●	●	休	休	休	休

土・日午前のみ

銚子市春日町1246-3
☎0479-20-1888

認知症のタイプ

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症。
脳の機能が全体的に低下。記憶や判断、言葉、方向感覚など、さまざまな認知機能が徐々に低下。

●特徴的な症状の例

- 同じ話を繰り返す
- 日にちが分からなくなる

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で脳細胞に十分血液が行き渡らなくなって発症。高血圧や糖尿病などの治療・改善が発症予防。

●特徴的な症状の例

- 意欲が低下しやすい
- 手足の麻痺がある

レビー小体型認知症

“レビー小体”という特殊なタンパク質が脳内に蓄積されて発症。幻視(ないものがあるように見える)などが現れることが特徴。

●特徴的な症状の例

- 人や虫が見えると言う
- 手足のふるえや筋肉のこわばりがある

前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉が委縮して発症。
理性や感情がコントロール出来なくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

●特徴的な症状の例

- 同じ言動を繰り返す
- 自分本位な言動がある

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症の総称。
働き盛りでの発症は、本人だけでなく家族の生活にも大きな影響を及ぼすと考えられます。職場や地域での理解や手助けが求められます。

広　告

医療法人社団　聡誠会
なゆきクリニック
脳神経外科・内科・神経内科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30～ 6:00	○	○	/	○	○	/	/

（リハビリ受付は昼12:00、夕方5:30まで）往診随時、時間外あり
銚子市長塚町3-251
☎0479-25-2960

内科・呼吸器内科・小児科
医療法人社団 廣仁会
東京堂クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:30	○	○	○	⊛	○	○	／
午後2:30～ 6:00	○	○	○	⊛	○	／	／

休診日：日曜・祝日・土曜午後
⊛第2・4木曜日は(午前・午後)休診です。
銚子市明神町1-62-1
☎0479-22-0118

加齢による物忘れと認知症による物忘れ

加齢によるもの忘れ

老化による大脳の機能低下

- 忘れた自覚がある
- 出来事の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出す
- 判断力は低下しない

朝ごはんに
何を食べたか
覚えていない

▼

**日常生活に
大きな支障はない**

認知症のもの忘れ

脳細胞の減少など、大脳の病気

- 忘れた自覚がない
- 出来事の記憶が丸ごとない
- ヒントを出しても思い出せない
- 判断力が低下する

朝ごはんを
食べたこと自体を
覚えていない

▼

**日常生活に
支障が出る**

もし、認知症になっても、うれしい・楽しい・悲しいなどの感情はあるので、本人が「楽しい」・「うれしい」と思うことを続けることで、生活は豊かになります。

広　告

救急指定
医療法人積仁会
島田総合病院
SHIMADA GENERAL HOSPITAL

■診療科目　内科・循環器内科・胃腸内科・消化器内科・呼吸器内科
外科・心臓血管外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科
産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科
■併　設　人工透析（50床）
予防医学施設（人間ドック・生活習慣予防健診・がん検診など）
島田訪問看護ステーション
■病床数　156床（一般）

〒288-0053　銚子市東町５番地の３
☎ 0479(22)5401
ホームページ http://www.shimada-hsp.or.jp

お客様の笑顔をめざします！

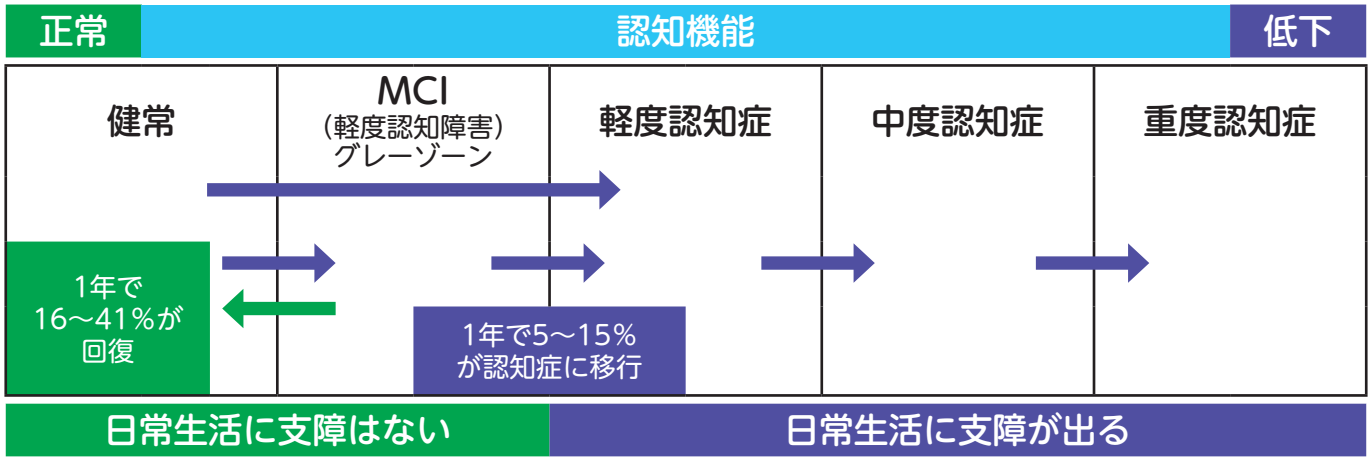
フェイシャル・ダイエット
宮内薬粧フェリーク
銚子市
松岸町3-288-1
（ココス並び）
TEL 0479-24-1669

処方せん調剤
宮内薬局イチイ店
銚子市
松岸町4-808
（吉野クリニック前）
TEL 0479-25-7737

処方せん
受付中

ホームページ　http://miyauchi-spa.com

認知症の経過について



軽度認知障害MCIとは？

- 最近のことや新しいことを覚えにくい
- 少し前のことを忘れてしまう
- 日常生活は問題なく行える
- 認知症の診断に至っていない

MCI(軽度認知障害)について

認知症の前段階。もの忘れはあるけれど、日常生活に影響を及ぼす程度ではない状態のこと。
正常とも言い切れない「中間的な段階」をMCI(軽度認知障害Mild Cognitive Impairment)と呼びます。
MCIと診断されても、この状態にとどまる人・年相応の正常レベルに回復する人も多く報告されています。
➡脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

広　告

リハビリ特化型
デイサービス セカンド

銚子市松岸町4-746-1
見学・体験 TEL0479-21-7620

歯科・小児歯科・訪問診療・障がい者診療・摂食指導
かしま歯科医院
KASHIMA DENTAL CLINIC
◆診療時間◆
平　日　AM9:00 ～ PM 1:00
PM2:30 ～ PM 5:00
PM5:30 ～ PM 8:00
土曜日　AM9:00 ～ PM12:00
PM1:30 ～ PM 6:00
休診日:日曜日・木曜日・祝日　銚子市愛宕町3250-1
TEL 0479-25-3224
http://www.kashima-dc.com/

認知症の初期症状は？

「認知症ではないか？」と思われる言動として、以下の例が挙げられます。
思い当たる言動が複数ある場合は、認知症の症状かもしれませんので、専門医や専門家にご相談ください。

●もの忘れがひどい

- 同じことを何度も言う・問う・する。
- しまい忘れや置き忘れが増え、探し物をしている。
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない。つじつまが合わない。

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 慣れた道でも迷うことがある。

●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 自分の失敗を人のせいにする。

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。

●意欲がなくなる

- 身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

公益社団法人認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」から抜粋

広　告

「自分らしく、共に生きる」友成会

毎日の生活を
なごやかに、楽しく。

【実施事業】

居宅介護支援（ケアマネージャー）
通所介護　（デイサービス）
訪問介護　（ホームヘルパー）
訪問看護　（ホームナース）
老人ホーム　（サービス付き高齢者向け住宅／住宅型有料老人ホーム）
定期巡回随時対応型訪問介護看護
地域包括支援センター　など
9事業部14事業所

友成会 ☎0479-33-3090
株式会社 友成会　銚子市茶畑町65番地
https://nagoyaka-kaigo.jp　友成会

認知症気付きチェックリスト

チェックしてみましょう

□財布や鍵など、どこに置いたのかわからない時がある。
□買い物に一人で行くのが不安。支払いで小銭がたまる。
□薬の飲み間違い・飲み忘れがある。
□ごみの回収曜日がわからなくなることがある。
□話そうと思っていたことが、すぐに話せないことがある。
□話のつじつまが合わない。
□今まで好きだったテレビ番組を見なくなった。
□周りの人から「同じ話を言っているね」と言われる。
□同じことを何度も話したり聞いたりする。
□慣れた道でも迷うことがある。
□些細なことで怒りっぽくなった。
□冷蔵庫に同じ食品が多くなる。
□外出時、持ち物を何度も確かめる。
□身だしなみに気を使わなくなった。
□痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる。
□昼間寝ていることが多い。または夜間眠れない。
□電話の対応や訪問者の対応ができない。
□理由もないのに気持ちがふさぐ。
□電化製品の使い方がわからなくなった。
□ふさぎ込んで、何をするのも、おっくうがる。

厚生労働省「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」などを参考に作成

※このチェックリストは、おおよその目安です。
　認知症かどうかの診断は医療機関の受診が必要です。

広　告

元気と笑顔になれる
デイサービスセンターです。

元気な仲間

銚子市三崎町3-13-1
TEL0479-21-7575

元気な仲間森戸デイサービス

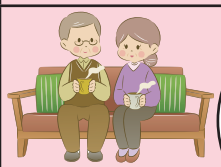
銚子市森戸町537
TEL0479-26-3570

先を照らす介護。

ケアマネージャー事業所
介ごーおん
〒288-0061 銚子市港町1642
TEL 0479-22-1566
事業所番号 1270701103

認知症の変化と支援の流れ（ケアパス）

認知症の進行の例（右に行くほど発症から時間が経過している）
＊あくまで例であり、個人差があります

認知症の症状の変化	認知症ではない状態（正常）	認知症の疑いがある症状であっても日常生活は自立している状態（MCI）	見守り
本人の様子	◆健康づくり、介護予防をする ◆地域の活動に参加する ◆認知症サポーター養成講座などに参加し、正しく理解する	□物忘れの自覚がある □「あれ」「それ」「あの人」などという代名詞が多くなる □探し物が増える □何度も同じことを言う・尋ねる	□薬の飲 □買い物支払う □食事し □たびた
本人の気持ち	 該当するところにチェックしましょう	□「何かおかしい」という戸惑い □「これからどうなるのか」不安 □「年齢のせいだろう」と否定したい気持ち □悩みを打ち明けられない	□自信を □元気が □落ち込 □「しっか
家族の心構え		◆かかりつけ医などに早めに相談 ◆認知症サポーター養成講座などに参加し、認知症について学ぶ ◆オレンジカフェに参加し、気持ちを共有したり、専門家に相談したりする	◆失敗を ◆気持ち ◆温かくをかけ ◆一人で

本人や家族を支援するサービスや制度

相談	認知症や高齢者の福祉、介護に関すること（地域包括支援センター・かかりつけ医、ちば認知症相談	
予防	◆生活習慣病を予防する　◆趣味や役割を持つ　◆症状の悪化を防ぐ　◆ボランティアをする ◆定期的に身体を動かす　◆バランスのとれた食生活をする　◆よく寝る 銚子プラチナ体操　認知症サポーター　介護予防・地域支え合いサポーター　シニアクラブ	
医療	◆かかりつけ医を持つ　◆身体の状況や生活の変化について、相談ができる かかりつけ医　認知症サポート医　認知症初期集中支援チーム　認知症疾患医療センター	訪問看護
介護	◆将来を見据える　医療や介護の方針を早いうちから家族と話し合っておきましょう エンディングノート　ACP（人生会議）	◆生活支 訪問介護
生活支援	◆生きがいがある＝介護予防になります　地域の活動でできることがあれば行いましょう 隣近所との付き合い（あいさつをする）　ゴミ出し支援　など	生活支援 民間配食 紙おむつ
住まい	◆生活環境について考える（段差はないか・断捨離は早めに）・住み替えも選択肢の一つ ケアハウス　サービス付高齢者住宅	グループ
権利擁護	◆事前に備える　◆早めに相談する エンディングノート・遺言書の作成・任意後見契約など➡地域包括支援センター・中核機関	日常生活

今後の経過により変化する症状や状態の目安にしてください

があれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
み忘れ・飲み間違いが増える で小銭が出せず、お札で たこと自体を忘れる び道に迷う	□着替えや食事、トイレなど上手くできない □電話や訪問者への対応が一人では難しくなる □「財布を盗られた」などの妄想がある □もの忘れの自覚がない	□会話が成立しなくなる □家族の顔や名前がわからなくなる □口から飲食物が入らなくなる □寝たきりになる
失いがち なくなる む りして」と言われると苦しい	□うまくできないことでイライラする □ストレスを感じる □感情が不安定になる □できることもあると理解して欲しい	□言葉で伝えられなくても感情はあることをわかってほしい □温かい言葉がけは聞こえている □笑顔は伝わる
責めない に寄り添う 見守り、必要に応じて声る 抱え込まない	◆やさしい口調で目線を合わせて話をする ◆火の不始末や道に迷うなどに備えた準備をする ◆必要な医療／介護サービスの利用をする	◆顔や表情から本人の気持ちをくみ取る ◆どのような終末期を迎えるか、家族間で話し合っておく

本人や家族を支援するサービスや制度

コールセンター、千葉県若年性認知症相談窓口・香取海匝地域認知症疾患医療センター・安心運転相談ダイヤルなど）

訪問薬剤師　訪問診療

援や介護相談をする　◆買い物や食事、入浴など生活管理などの支援を受ける

デイサービス　リハビリ　ショートステイ　地域密着型サービス

コーディネーター（SC：別名地域支え合い推進員）　認知症サポーター　消費生活センター　警察
サービス　買い物支援　移送　認知症高齢者見守り・SOSネットワーク　どこシル伝言板　緊急通報装置
給付　補聴器購入助成

ホーム（認知症対応型共同生活介護）　介護付きホーム　介護老人保健施設　特別養護老人ホーム

自立支援事業（千葉県後見支援センターすまいる）　法定後見制度

認知症の相談について

地域包括支援センターにご相談ください

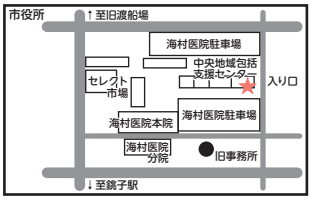
地域包括支援センターは、高齢者ご本人や家族を支援する総合相談の窓口です。すべてのセンターに認知症地域支援推進員がいます。
認知症に関する相談や介護保険や福祉サービス、オレンジカフェの紹介や後見制度の説明などを行います。不安な気持ちを一人で抱え込まずに、ご相談ください。

窓口開設時間以外も電話対応は可能です。

東部地域包括支援センター	第1圏域：高神小・明神小・清水小学校区	銚子市小畑新町8121 ☎0479-21-5580 （さざんか園小畑デイサービスセンター内）	月曜日～金曜日 （祝日・年末年始除く）	午前8時30分～ 午後5時30分
中央地域包括支援センター	第2圏域：飯沼・双葉・春日（旧豊岡小含む）小学校区	銚子市双葉町3-6 ☎0479-21-7600 （旧セレクト市場）	月曜日～金曜日 （祝日・年末年始除く）	午前8時30分～ 午後5時15分
西部地域包括支援センター	第3圏域：本城・海上・船木・椎柴・豊里小学校区	銚子市芦崎町443-1 ☎0479-21-5655 （芦崎ヤックスドラックの隣）	月曜日～金曜日 （祝日・年末年始除く）	午前8時30分～ 午後5時30分
基幹型地域包括支援センター	高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、委託型地域包括支援センターの総合調整・後方支援を行います。	銚子市若宮町1-1 （銚子市役所高齢者福祉課内） ☎0479-24-8754	月曜日～金曜日 （祝日・年末年始除く）	午前8時30分～ 午後5時15分

●東部地域包括支援センター

●中央地域包括支援センター



●西部地域包括支援センター

ちば認知症相談コールセンター	介護経験者による電話相談 （・もしかして認知症？と思った時 ・介護の対応に困った時　など）	＃7100 （県内のプッシュ回線の固定電話から） ☎043-238-7731 ⓝやみ ⓝんでも ⓜんな ⓘっしょに （ダイヤル回線　光電話　IP電話　携帯電話）	電話相談日 月・火・木・土 面談相談日 金（予約制） 午前10時～午後4時
千葉県若年性認知症専用相談窓口	若年性認知症支援コーディネーターによる相談窓口です	☎043-226-2601 （千葉大学医学部附属病院内）	月・水・金 （祝日、年末年始除く） 午前9時～午後3時
香取海匝地域認知症疾患医療センター	※紹介状や事前予約が必要 （紹介状の宛名は認知症疾患医療センターではなく診療科名）	総合病院　国保旭中央病院 ☎0479-63-8111	まずは、かかりつけ医に相談してください
安全運転相談ダイヤル	運転に不安を感じた時に相談できる窓口です	＃8080（千葉運転免許センター安全運転相談係）	月～金 （祝日、年末年始除く） 午前9時～午後4時

病院について
～認知症サポート医～

認知症サポート医とは？

認知症患者の診察に習熟しており、地域医療体制の構築を担う役割を担っています。
かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関の推進役となるための研修を修了した医師です。

認知症サポート医養成研修修了者名簿

（令和7年7月10日時点）　※最新情報は千葉県のホームページに掲載されています

医療機関名	氏名	郵便番号	所在地	電話番号
浅利クリニック	浅利俊彦	288-0814	銚子市春日町1246-3	0479-20-1888
海村医院本院	飯島玲奈	288-0048	銚子市双葉町3-19	0479-25-1711
海村医院本院	海村孝子	288-0048	銚子市双葉町3-19	0479-25-1711
海村医院分院	常岡未知留	288-0048	銚子市双葉町6-3	0479-25-1711
児玉メディカルクリニック	兒玉泰治	288-0874	銚子市豊里台1-1044-21	0479-21-7666
須藤医院	須藤直美	288-0066	銚子市和田町1442	0479-22-1311
関谷医院	関谷貞三郎	288-0045	銚子市三軒町16-1	0479-22-0577
兒玉病院	兒玉晃昌	288-0043	銚子市東芝町6-15	0479-23-3331
協和医院	斉間恵樹	288-0801	銚子市唐子町8-33	0479-30-4855
なゆきクリニック	名雪文一	288-0837	銚子市長塚町3-251	0479-25-2960
銚子市立病院	寺野成彦	288-0031	銚子市前宿町597	0479-23-0561

相談や受診を上手にするコツ
～医療機関で何を伝えるか、事前にまとめて準備しましょう～
①本人の状況……日常生活（食生活・睡眠の状況など）
②今までの病歴…これまでかかった病気・治療中の病気・薬（お薬手帳）
③主な症状……（いつ頃から、どんな症状が、どんな頻度であるか。
ご本人が心配・困っていること・家族が困っていること）
④介護の情報……要介護認定の有無・利用しているサービス・介護者の有無

医療機関のかかり方

まずは「かかりつけ医」に相談
日常生活で心配な症状を相談
必要に応じて認知症サポート医を紹介してもらう

広　告

キレイに!快適に!
クリーン&リユース
リースキン
㈱ リバティ
トイレ・キッチン・浴室
エアコン・かたずけ
おそうじの事なら何でもご相談下さい
☎0479-26-3001 FAX0479-26-3002
銚子市中央町12-29

認知症の人が使える社会資源

①介護保険、介護予防・日常生活支援総合事業

（高齢者福祉課9番窓口・地域包括支援センター）

『住み慣れた地域で出来る限り健やかに生活が出来る様に社会全体で支えていこうというしくみ』居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスがあります。65歳以上の方が対象ですが、特定疾病に該当すると40歳以上から利用可能。地域の実情に合わせた総合事業も始まっています。

②後期高齢者医療制度

（市民課3番窓口）

一定程度の障害があれば申請することにより、65歳以上～75歳未満でも制度の対象となります。

（※一定程度とは、次の基準に該当する状態。）

- 国民年金法等における障害年金1・2級
- 精神障害者保健福祉手帳1・2級
- 身体障害者手帳1・2・3級及び4級の一部

自己負担　後期高齢者の医療負担と同じになります。

③高額療養費

（加入している保険の窓口）

同じ月内の医療費の保険診療分の自己負担額が高額な時、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給。

④高額介護サービス費

（高齢者福祉課9番窓口）

介護保険の1カ月ごとの利用者負担の合計額が一定の金額を超えた場合に支給。（該当する場合は、市役所からお知らせします）

⑤高額医療・高額介護合算療養費制度

（加入している保険の窓口）

同じ世帯で毎年8月から翌年7月までの1年間で、健康保険と介護保険の両方の自己負担額の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給。

⑥傷病手当金

（就労している会社の総務課など）

初診日に厚生年金に加入している人が受給。会社で働きたくても病気やケガで、やむを得ず働けない状態に陥っていることが条件。

⑦障害年金

（市民課4番窓口・年金機構）

老齢年金受給前などに病気やケガをし、障害が残り、日常生活や労働に支障が出た時に支給。初診日に加入していた年金制度によって受給できる年金が異なります。

詳しくは、それぞれの窓口に直接お問い合わせください

広　告

総合建設業　きらめき発進！

金島建設株式会社

一級建築士事務所

本　社　千葉県銚子市松岸見晴台2659-1

Tel.0479-22-8074(代)

FAX.0479-22-8002

URL　http://kaneken.info

新　築　環境配慮住宅　リフォーム　在宅介護リフォーム

GOLD ISLAND ARECHITECTURE INC

認知症の人を支えるために

接し方のポイント①

Point!

何度も、同じ話を繰り返す

×「さっきも聞きました」
○「そうですか」

聞き上手に徹しましょう

やさしい口調で、目線を同じ高さにして。ゆっくり対応。

接し方のポイント②

Point!

「お金を盗られた」と訴える

×「そんなはずないです」
○「どうしましたか？」・「困っているのですね。」

不安だ・困ったと思う気持ちに寄り添いと共感を

おだやかに、はっきりした話し方で。余裕を持って対応。

広　告

楽天堂デイサービス
ゆったり遊び楽しい1日

坂東太郎がようようと
太平洋にそそぐところ
上野町の高台に
ゆったりフロアの
デイサービス

遊々楽々な一日を
お過ごしください

楽天堂　遊楽
所在地：銚子市上野町130－1
■介護職員募集
詳細はお問い合わせください　担当：宮内
電話：0479－21－3331

訪問介護事業所 あかり

銚子市前宿町647-3
TEL 0479-21-6668
指定事業所番号 1270701384

地域ぐるみで
認知症の人や家族をサポート

介護している家族等への理解

●もし皆さんの家族などが、ある日突然「認知症です」と言われたら、どんな気持ちになりますか？

誰もがショックを受け、戸惑ったり混乱したりするのではないでしょうか？
どう対応して良いのか分からず、悩み、苦しみ、精神的・身体的に疲れてしまう場合もあります。

⇒温かい目で見守り、偏見を持たないことが私たち一人一人が出来ることの第一歩です。

オレンジカフェ

認知症の人や家族、地域住民などが集まり、一緒に過ごす場。
ケアマネジャーなど介護の専門的知識を持った職員がいますので、介護方法や制度などの相談もすることが出来ます。

名前	会場	開催曜日・時間	内容	参加費	連絡先
オレンジカフェ銀河	テラスルーム銀河（黒生町）	第3金曜日 午後1時30分～3時30分	カラオケ、園芸、体操、認知症などの勉強会や介護相談など（送迎あり）	300円	（有）銀河 0479-22-2527
オレンジカフェ海鹿島	海鹿島町5345-2	第2日曜日 午後1時30分～3時30分	認知症についての勉強会、地域住民の交流の場。体操、季節の歌を合唱 介護相談、お茶会など	300円	ボランティアサークルニューモラルの会代表 0479-22-7595（塚本）
オレンジ倶楽部	清川町青年館	第3日曜日 午前10時～正午	認知症についての勉強会、お茶会、外出、楽しい体操、物づくり（季節の物）、介護相談など	300円	090-4416-8380（髙安）
オレンジカフェつむぎ	デイサービスつむぎのオハナ 芦崎町516-3	第2日曜日 午前10時～正午	地域住民の交流の場　体操・季節の物づくり 介護相談など	300円	080-8813-0861（江見）

認知症サポーター養成講座

～認知症を学び、地域で支えよう～

●認知症サポーター養成講座

認知症を正しく知って、
サポーターに
なろう！

受講無料！
講座終了後に、サポーターの証
「オレンジ缶バッチ」がもらえます！

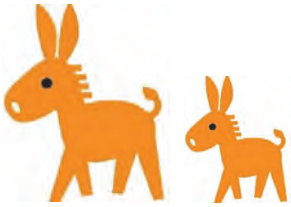
認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の方や家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。一人ひとりの小さな心配りが、地域の大きな力になります。あなたも、サポーターになりませんか？

今、全国各地でサポーター養成講座が開かれています！

【対象】市内在住または通勤通学の方。年齢問わず
おおむね5人以上集まる場所に講師を派遣します。
【時間】90分程度
【内容】認知症の理解や認知症の方との接し方についてなど

●問合せ・申し込み先は…

東部地域包括支援センター　☎0479-21-5580
中央地域包括支援センター　☎0479-21-7600
西部地域包括支援センター　☎0479-21-5655
基幹型地域包括支援センター　☎0479-24-8754



広　告

大野眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	/	○	○	○	/
午後 2:30～ 6:00	○	○	/	○	○	○	/

休診日：水・日・祝
銚子市本城町4-564
☎ 0479-25-1888

生きがいづくり・健康づくりについて

認知症は予防できる？

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません

ただし、生活習慣の改善により、発症リスクを減らす・認知症になってからも、進行をゆるやかにすることは期待できます。定期的に体を動かすことが、認知機能の低下予防に有効であることがわかっています。また、趣味やスポーツ、ボランティアなどを通じて、何らかの役割をもつことも、認知症予防になります。

あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター）を参考

地域の活動に参加する

●銚子プラチナ体操

ゆっくりとした音楽に合わせて椅子やおもりを使って行う、誰でも簡単にできる筋力アップ体操です。
5人以上のグループで週1回程度、地区の会場などに集まり、自主的に行っています。
詳細は銚子市高齢者福祉課または、お住まいの地区の地域包括支援センターにご連絡ください。

●ふれあい交流サロン

週1回程度、地域の会場で交流を目的に開催しています。

●シニアクラブ

各種スポーツ大会・芸能・カラオケ大会など。

●シルバー人材センター

今までの経験や特技を生かして活動。

エンディングノートを書いてみませんか？

エンディングノートとは、自身のこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいのかを考えるためのノートです。また、書いた内容をご家族などと話し合うことで、自身に万が一のことがあったときに、家族の助けにもなります。銚子市では、皆さんにご利用いただけるエンディングノートを配布しています。また、データでもダウンロードできますので、ぜひ活用してください。

QRコード
（銚子市ホームページ）

権利擁護について

認知症で判断力・理解力が低下してくると、自分で金銭や財産管理をするのが難しくなることがあります。その場合、詐欺などの犯罪被害に遭う場合もあります。
高齢者の権利を守る方法は何があるか・どこに相談するのか、何かあった時に慌てないように確認しておきましょう。

成年後見制度

【対　象】認知症などによって判断能力が不十分な人（法定後見）や事前に備えて後見人などをお願いしたい人（任意後見）
【内　容】・家庭裁判所に申立てをして後見人などを選任してもらう（法定後見）
・公証役場で任意後見契約を結ぶ（任意後見）
【相談先】各地域包括支援センター・銚子市高齢者福祉課　中核機関
【　例　】「家を処分したいが、物忘れが進んで契約行為が出来ない」
「将来に備えて自分で選んだ後見人と契約を結びたい」

成年後見制度について、より詳しく知りたい人はポータルサイト「成年後見はやわかり」もぜひご覧ください

https://guardianship.mhlw.go.jp
成年後見はやわかり　厚労省

日常生活自立支援事業（すまいる）

【対　象】認知機能の低下などによって、日常生活に不安を抱えている方
【内　容】定期的な訪問により、福祉サービスの利用援助支援や財産管理・保全サービスを提供します
【　例　】「一人では、お金の管理が心配、家賃や公共料金の支払いが難しい」など
【問い合わせ】銚子市社会福祉協議会（銚子市保健福祉センター内）　☎0479-24-8189

消費生活相談

【内　容】消費生活でのトラブル（契約や多重債務など）に関する相談
【問い合わせ】消費生活センター（銚子市役所内）　☎0479-24-8194
月～金　午前9時～正午　午後1時～午後4時

銚子市

認知症ケアパス ガイドブック

令和7年11月発行

発　行

銚子市／株式会社サイネックス

銚子市HP　サイネックスHP

制　作

株式会社サイネックス　東京本部
〒102-0083
東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス　成田支店
〒286-0025
千葉県成田市東町157-14
TEL.0476-23-6140

※掲載している広告は、令和7年10月現在の情報です。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォント を採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

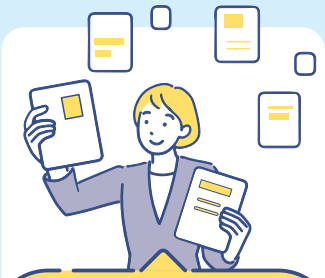
＼ いつでも！誰でも！どこからでも！ ／

銚子市
認知症ケアパスガイドブック
電子ブック案内

タブレット　パソコン　スマートフォン

2025年12月
より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい

冊子が
見つからない

＼ ブックマークは こちらから ／

こんな便利機能もあります

細かい文字は
拡大して表示できる

再読したいページには
しおりを挿入

気になった内容には
メモ機能で書き足し

銚子市

認知症
ケアパス
ガイドブック