

袖ヶ浦市

認知症ガイドブック

～認知症ケアパス～



袖ヶ浦市では、認知症であってもなくても、安心して暮らし続けられる地域づくりを推進しています。

このガイドブックは、認知症かもしれないと不安な方、認知症と診断された方、また、その家族、医療や介護等の支援に関わる多くの方に手にとっていただくことで、不安を少しでも軽減できればという思いのもと作成しました。皆さまに少しでも認知症について正しく理解していただき、認知症の方やその家族ができる限り住み慣れた地域・自宅で、安心して生活していくことができるようにするために、活用していただけたら幸いです。

令和7年2月

目次



認知症について

1. 認知症は誰にでもかかる可能性のある身近なものです P.1
2. 認知症の人の気持ち・行動を理解する P.2
 - 認知症の人はこんなことを感じています
 - 認知症の人の行動には理由があります
3. 認知症の人との接し方について P.3
 - 認知症の人を支えるために～対応のヒント～
 - 認知症の人を支えるために～交流の場～
認知症カフェ／チームオレンジ／認知症家族のつどい
4. 知っているようで知らない認知症のこと P.6
 - 加齢によるもの忘れと認知症は大きく違います
 - 認知症の種類
 - 認知症の症状
 - 認知症の経過
5. 認知症の受診や予防のこと P.8
 - 認知症に早く気づくことが大事！
 - 認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)とは？
 - 受診について
 - 「安心のまち袖ヶ浦市の医療と介護のマップ」について
 - 認知症の予防につながる習慣
 - 介護予防教室

相談先

6. こんなときはどこに相談すればよい？ P.10
 - 認知症について相談したい
地域包括支援センター／ランチ／認知症疾患医療センター
／生活相談パンジー(認知症看護相談)／認知症初期集中支援チーム
 - 認知症について知りたい・支えたい
認知症サポーター養成講座

サービスのご案内

7. サービス早わかり表(ケアパス) P.13
8. サービス一覧 P.16

認知症は誰にでもかかる 可能性のある身近なものです

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。認知症の発症率は、高齢になるほど上がるため、加齢は大きな要因といえます。年を取れば誰にでも起こりうる身近なものです。

2040年には、認知症の人は約584万人で、高齢者(65歳以上)の約7人に1人が認知症になると見込まれています。また、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)(P.8)の人は約613万人と見込まれており、軽度認知障害(MCI)の人を含めると、高齢者の約3人に1人が認知機能にかかわる症状があると推計されています。認知症は決して他人事ではありません。誰もが当事者になる可能性があるのです。

超高齢社会の現代においては、認知症の課題について、認知症の人やその家族だけでなく、地域全体で考えていくことが大切になります。

国では、令和5年6月「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立・公布され、令和6年1月に施行されました。この法律は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。共生社会の実現に向けては、認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があることなど、認知症の人が基本的人権を有する個人として認知症とともに希望を持って生きるという考え方＝「新しい認知症観」を一人ひとりが自分ごととして理解することが重要となります。

また、地域全体で認知症の人とその家族を見守り、支えていくためのネットワークをつくっていくことが必要です。

袖ヶ浦市においても、周囲や地域の理解と協力の下、認知症の人が希望を持って前を向き、その人が持っている力を活かしていくことで、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる共生社会を目指しています。

本人には認知症の自覚がない???

「最近なんだかおかしい…」

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

何もわからないのではなく、心配をかかえたり、つらさを感じています。

認知症であっても感情は残り、自尊心は持ち続けています。



認知症の人の気持ち・行動を理解する

認知症の人はこんなことを感じています

自分のペースで
今までどおり、自宅で
生活していきたい。

今までと
変わらない「友達」
でいてほしい。

わからない
こともあるけど、
話の輪に入れて
ほしい。



失敗しても
責めないでほしい。
やさしく声をかけて
ほしい。

できることもある。
人の役に立ちたい。

毎日が不安ばかり。
これから
どうなるのかしら。

認知症の人の行動には理由があります

本人がなぜそのような行動をするのかを考えることが大切です。

なぜです？



同じ話を繰り返す

数分前の出来事を覚えていることが難しくなり、何度も同じ話を繰り返すことがあります。単に話したことを忘れてしまっただけかもしれませんが、不安があって安心したい、自分をもっと見てほしいという気持ちの表れかもしれません。「もっとしっかりしなくては」という責任感から同じ話を繰り返す場合もあります。



お風呂を嫌がる

お風呂を勧めても「私は大丈夫」「毎日入っているから」等と拒否をすることがあります。前回の入浴はいつだったかわからないのかもしれませんが、入浴の必要性を感じていないこともあります。過去にお風呂場で転倒した経験から恐怖心があるのかもしれません。また、体調不良をうまく伝えられず、その意思表示として入浴を嫌がる場合もあります。

認知症の人との接し方について

認知症の人を支えるために～対応のヒント～

本人の気持ちを理解して接しましょう

- 本人が不安やつらさを抱えていることもあります。
- 「どうせ認知症だからできないだろう」といった態度を取ったり、失敗を指摘すると、本人の不安をあおったり、怒らせたりしてしまいます。



笑顔・やさしい口調で接しましょう

- 本人は出来事を忘れてしまっても、感情は残っていることがあります。失敗しても「大丈夫だよ」と気持ちを理解することが、症状の進行を防いだり軽くするかもしれません。
- 自分を認め、やさしく笑顔で接してくれる相手がいれば、おだやかな感情になることができます。



簡単・シンプルに伝えましょう

- 理解・判断力が低下すると、一度に処理できる情報の量は減ってしまいます。1つずつ、シンプルに伝えることが必要です。
- 本人を納得させようとして長々と説明することは、逆に混乱を招いてしまいます。



本人のできることを大切にしましょう

- 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。本人の自尊心・意思を大事にして、さりげなく手助けしましょう。
- 例えば、鍋を焦がしたり、砂糖と塩を間違えたり…そんなときも、材料を混ぜたり、味見をする等、できることを行ってもらいましょう。役割を持ち、期待される存在になることは誰にとっても嬉しいことです。



介護をされる方へ

介護を頑張りすぎないでください。介護者自身の健康も大切です。

- 介護について打ち明けられる相手を作り、一人で抱え込まない
- ストレスを解消する(身体を動かす、自分の時間を確保する等)
- 同じ体験をした人と話をする(認知症カフェ(P.4)や認知症家族のつどい(P.5)の活用)
- 介護保険をはじめとした各種サービスの活用を検討 等

認知症の人を支えるために～交流の場～

認知症カフェ

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた場所で、自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを目指し、認知症の人とその家族、地域住民の誰もが気軽に参加し集える場所として、袖ヶ浦市内では、令和7年2月現在、5か所で認知症カフェが運営されています。

認知症カフェでは、お茶を飲みながら話をしたり、情報交換するなど交流を深められるほか、介護する中で困っていることについて気軽に相談できます。

名称	開催場所	連絡先	開催日時
オレンジカフェ 袖ヶ浦	市民会館 (昭和交流センター)	070-4021-4802	毎週水曜日 10時30分～12時30分
認知症家族の会 のぞみの	代表者宅 (長浦駅前7-4-9)	090-7414-6873	いつでも (要電話予約)
ひらかわ オレンジカフェ ウエルカフェ	ウエルシア横田店 (横田2632-1)	0438-40-5994 (袖ヶ浦市平川地区地域包括支援センター)	毎月第4月曜日 13時30分～15時30分
ふらっとカフェ	セントケア看護 小規模袖ヶ浦 (蔵波台3-10-2)	0438-62-1020	毎月第3土曜日 13時30分～15時30分
メモリーカフェ ながうら	長浦交流センター (長浦公民館)	0438-53-8671 (袖ヶ浦市長浦地区地域包括支援センター)	毎月第3火曜日 10時～12時

問い合わせ：上記連絡先へ直接お問い合わせください



チームオレンジ

チームオレンジとは「認知症の人・家族の希望や悩み、身近な困りごと等」と「認知症サポーター（P.12）を中心とした支援者」をつなぐ自主的な活動のことです。チームオレンジの活動にご興味のある方はご連絡ください。

チームオレンジの役割

1. 認知症の人や家族の困りごとに対する支援
2. 認知症の人が役割をもって活躍できる場の提供・サポート体制
3. 認知症の人がやりたいことをできるためのサポート
4. 地域へ認知症に関する理解や認知症サポーターの活動の輪を広げる

チームオレンジの活動例

訪問支援：自宅を訪問し、ゴミ出し等の家事を支援したり話し相手になる 等

外出支援：買い物や美容院、散歩やサロン、認知症カフェ等の外出同行 等

社会参加支援：カフェやサロン等のつどいの場の運営、通いの場での交流の支援 等

役割創出支援：役割を持てる機会作りや支援 等

その他：日常的な見守り、声かけ 等

チームオレンジが増えると…



問い合わせ：袖ヶ浦市地域包括支援センター（P.10）

認知症家族のつどい

認知症の人を介護する家族同士が日ごろの体験や思いを分かち合う場です。同じような経験に共感したり、介護のちょっとしたヒントを得たりすることで、少し気持ちが軽くなるかもしれません。

医療・介護・福祉の専門職も参加し、相談に応じます。

開催回数 年4回（6・9・12・3月）開催 10時～12時

※詳細な日程は広報・ホームページでお知らせしています。

会場 市内交流センター 等

問い合わせ：袖ヶ浦市地域包括支援センター（P.10）

知っているようで知らない認知症のこと

加齢によるもの忘れと認知症は大きく違います

加齢によるもの忘れ



- もの忘れを自覚している
- ヒントがあれば思い出す
- 体験したことの一部を忘れる
- 日常生活に支障はない

認知症



- もの忘れの自覚がない
- ヒントがあっても思い出せない
- 体験したこと自体を忘れる
- 日常生活に支障がある

認知症の種類

認知症には様々な原因となる病気があり、それによって診断名や症状が異なります。代表的な認知症の種類は以下の4つがあります。

**アルツハイマー型
認知症**

**レビー小体型
認知症**

**前頭側頭型
認知症**

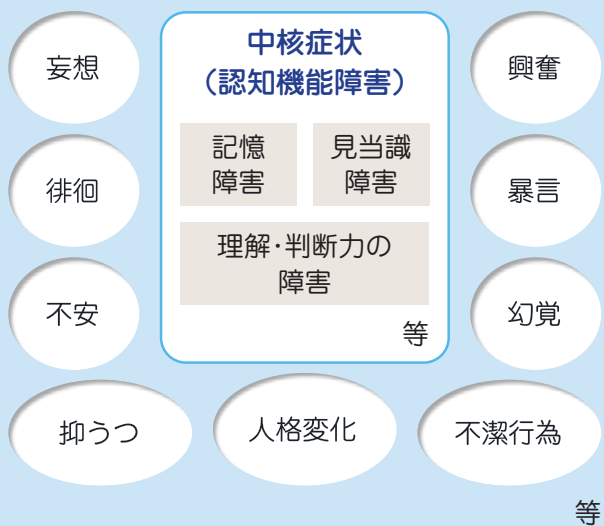
脳血管性認知症

認知症の症状

認知症の症状には、主に「中核症状（認知機能障害）」と「行動・心理症状（BPSD）」があります。

脳の細胞が壊れることによって直接、誰にでも共通に起こる症状を「中核症状（認知機能障害）」と呼びます。そこに、本人の性格や環境、人間関係等の要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」と呼びます。「行動・心理症状（BPSD）」は適切な対応をとることで症状が改善することもあります。

行動・心理症状(BPSD)



認知症の経過

認知症は段階的に進行しますが、個人差が大きく、進行の速さも様々です。

今どのような段階なのか、どんな状況なのか、この先どう進行していくのかを知ることは、適切な対応につながります。

※認知症が進行する速度や症状は、認知症の原因やその方の状況などにより、大きく異なります。目安としてご覧ください。

脳の活性化や
生活習慣の改善等、
認知症予防に
取り組みましょう！



健康な状態

- 物の忘れの自覚があり、ヒントがあれば思い出せる。

不安なことがあれば、
悩まず、早めに相談・
受診しましょう。



今までより物の忘れが増えた

- 時間がかかったり、間違いが増える。
 - 約束を忘れてしまうことがある。
- (本人の気持ち)
- 物の忘れが増えた。認知症かも。
 - 失敗してしまうのではないかと。
 - 自信がなくなってきた。

誰かの見守りがあれば生活できる

- 同じことを繰り返し聞く。
- 外出が億劫になる。
- 薬を間違えて飲む。

(本人の気持ち)

- 何かおかしい。今までと違う。不安だ。
- できることは自分でやりたい。



本人の意思を
尊重できるよう、本人を中心に
今後のことを話し合って
いきましょう。



最新の迎え方
について
話し合って
おきましょう。

日常生活に手助けや介護が必要

- トイレの場所がわからない。
- 着替えがうまくできない。
- 直前のことも忘れてしまう。

(本人の気持ち)

- 自分の気持ちがうまく伝えられない。
- 「何もできない人」と決めつけられないでほしい。

外出時には
名前や連絡先がわかるものを
身に着けましょう。



常に手助けや介護が必要

- 歩行が困難となり、ほぼ寝たきりになる。
- 食事に介助が必要。
- 言葉によるコミュニケーションが難しい。
- 何をされているのかは、わからなくても、「安心する」「嬉しい」「嫌な気持ち」等の感情はある。

(本人の気持ち)

- 表情や動きから気持ちをくみ取ってほしい。

若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかるものではありません。

65歳未満で発症した認知症を総称して「若年性認知症」といいます。現役世代ならではの問題が発生することもあります。早めの受診・相談をお勧めします。

認知症の受診や予防のこと

認知症に早く気づくことが大事！

早く気づくことで、正しい理解を深めて適切なケアを行うことができ、進行を緩やかにできる可能性があります。

また、本人が判断することが難しくなったときに備えて、事前に周囲の人に「自分の希望する生活」を伝えることで、介護サービス利用の検討等、今後の生活へ備えられます。

認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは、認知症と診断される一歩手前の状態です。

この段階で、脳の活性化を図ることや、運動等生活習慣の改善に取り組むことは、認知症の予防に非常に重要です。

受診について

「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張る場合があります。これは「私が認知症だなんて！」というやり場のない怒りや悲しみや不安から自分の心を守るための自衛反応かもしれません。

まずはかかりつけ医にご相談ください。普段病院にかからない方は、健康診断を受けるのと併せて相談してみてもいいかもしれません。



他の病気(甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫等)や薬の影響によって、認知症のような症状が一時的に現れる場合があります。

「安心のまち袖ヶ浦市の医療と介護のマップ」について

袖ヶ浦市では、市内の医療機関と介護事業所の情報を掲載したマップを作成しています。マップは、各地区地域包括支援センターにて配布しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。



医療と介護のマップ

健康診断について

- 国民健康保険に加入している年度末年齢40歳～74歳までの方・75歳の一部の方
➡(国保特定健診)保険年金課 国保資格給付班 0438-62-3031
- 75歳以上の方・65歳以上で障がい認定により後期高齢者医療制度に加入している方
➡(後期高齢者健診)保険年金課 後期・賦課徴収班 0438-62-3092
- 社会保険にご加入で、年度末年齢40歳から74歳までの方
➡健康保険証を発行している健康保険組合等にお問い合わせください。

認知症の予防につながる習慣

これをすれば「認知症にはならない」というものではありませんが、運動習慣や食生活の改善に努めたり、日課や役割を持つことで、認知症の発生リスクを減らすことは可能です。

予防のためのポイント

- 適度な運動をしましょう
- バランスの良い食事を心がけましょう
- 人と積極的に交流しましょう
- 何らかの役割をもって、社会参加をしましょう
- 快刺激で脳の活性化を図りましょう

楽しく行うことが
大切！



認知症予防の「脳トレ」は…

認知症の予防や改善として、トレーニングやドリル等、世間で数多く紹介されています。

これらは、楽しんで取り組むのがよいとされています。「楽しくない」「憂うつ」と感じたら、それは不向きだと考えられます。

介護予防教室

介護予防とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。また介護が必要になった場合に、悪化をできる限り防ぐことも介護予防です。袖ヶ浦市では認知症予防だけでなく、運動や栄養、口腔等に関する介護予防教室を開催しています。介護予防だけでなく、外出機会を増やす、地域との交流を深める等、社会参加の場として、教室に参加してみてもいいでしょうか。



問い合わせ：袖ヶ浦市地域包括支援センター(P.10)

こんなときはどこに相談すればよい？

認知症について相談したい

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「保健師」、「社会福祉士」、「主任ケアマネジャー」が、認知症に関するだけでなく、介護、医療、生活支援等の相談に対応しています。

名称	所在地・電話	担当地区
【昭和・根形地区】 袖ヶ浦市昭和・根形地区 地域包括支援センター	神納4181-68 (特別養護老人ホーム 菜の花苑敷地内) 0438-38-3771	坂戸市場、奈良輪、奈良輪1丁目～2丁目、 袖ヶ浦駅前1～2丁目、福王台1～4丁目、 神納、神納1～2丁目、南袖、飯富、下新 田、三ツ作、大曽根、野田、勝、のぞみ野
【長浦地区】 袖ヶ浦市長浦地区 地域包括支援センター	蔵波台7-24-2 0438-53-8671	今井、今井1丁目～3丁目、蔵波、蔵波台1 丁目～7丁目、長浦、長浦駅前1丁目～8 丁目、久保田、久保田1丁目～2丁目、代 宿、久保田代宿入会地、椎の森、北袖、中袖
【平岡・中川・富岡地区】 袖ヶ浦市平川地区 地域包括支援センター	野里1452-4 (袖ヶ浦瑞穂特別養護 老人ホーム内) 0438-40-5994	永地、下泉、高谷、三箇、三箇錯綜、川原 井、林、野里、上泉、永吉、岩井、百目木、 百目木飛地、百目木錯綜、横田、大鳥居、三 黒、谷中、真里錯綜、下内橋錯綜、戸国飛 地、下根岸、阿部、堂谷、打越、大竹、滝の 口、吉野田、玉野、上宮田、下宮田

相
談
先

業務時間 月曜～金曜（12月29日～1月3日・祝祭日を除く）
8時30分～17時15分
※緊急の場合は、業務時間外でも各地区地域包括支援
センターにご連絡ください。

基幹型地域包括支援センター（袖ヶ浦市地域包括支援センター）

各地区地域包括支援センター間の総合調整・後方支援等の役割を担います。

名称	所在地・電話	担当地区
袖ヶ浦市地域包括支援センター	坂戸市場1-1 (市役所高齢者支援課内) 0438-62-3225	市内全域

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の鑑別診断や専門医療相談を行う、地域での認知症医療提供体制の拠点となる医療機関です。

市内では、袖ヶ浦さつき台病院が県からの指定を受けており、「認知症外来(要予約)」を実施し、認知症に関する相談を幅広く受け付けています。認知症専門の病床もあり、入院対応も行っています。症状が重く自宅では看護が難しいといった場合にもご相談ください。※入院を保証するものではありません。

問い合わせ：0438-63-1119
認知症外来予約：0438-62-1113

生活相談パンジー(認知症看護相談)

袖ヶ浦さつき台病院では、ご自宅で安心して生活できるためのお手伝いを目的とした看護相談外来を設けています。

問い合わせ：0438-60-1141(予約センター)

認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームとは、認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族に対して、早期に関わる専門チームです。各地区地域包括支援センターと袖ヶ浦さつき台病院(認知症疾患医療センター)が協力して対応しています。

自宅で生活されている認知症の疑いがあるが診断を受けていない方、または認知症と診断されて通院等を中断している方で、介護サービスを利用していない方、または介護サービスの利用を中断している方、サービスは利用していても、認知症による症状が強く、周囲がどのように対応したらよいか困っている方が対象となります。

問い合わせ：各地区地域包括支援センター(P.10)

ちば認知症相談コールセンター

千葉県から受託した「認知症の人と家族の会 千葉県支部」にて、相談経験が豊富な認知症の方の介護経験者が相談に応じています。

電話相談 月・火・木・土 10時～16時

面談相談 金(予約制)

問い合わせ先 043-238-7731

(県内プッシュ回線の固定電話からは#7100)

千葉県若年性認知症専用相談窓口

千葉県から受託した千葉大学医学部付属病院の若年性認知症支援コーディネーターが本人や家族、勤務先からの相談に応じます。

電話相談 月・水・金 9時～15時

問い合わせ先 043-226-2601

認知症について知りたい・支えたい

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座では、認知症に対する正しい理解や、もの忘れと認知症の違い、認知症の人との接し方、認知症の予防、認知症介護をしている家族の気持ちの理解等について学んでいただきます。

認知症サポーター養成講座を受けると「認知症サポーター」になります。認知症サポーターは何か特別なことをする必要はありません。認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努め、認知症の人や家族を温かく見守りながら応援し、そのうえで、例えば、友人や家族にその知識を伝える、隣人あるいは商店・交通機関等地域で働く人としてできる範囲で手助けする等、活動内容は人それぞれです。

袖ヶ浦市では、平成19年度から一般市民、各種サークルやシニアクラブ等を対象として認知症サポーター養成講座を開催しており、令和6年4月1日現在、袖ヶ浦市の認知症サポーター数は累計10,000人となっています。また、市内の小中学校・高等学校においても養成講座を開催し、認知症を身近に感じ、認知症の人の気持ちを大切に、温かく接するということの大切さを学んでいただいています。5名程度集まれば、随時開催をお受けしております。開催を希望される方は、各地区地域包括支援センターへご相談ください。

サポーター養成講座を受けた方の感想

- 認知症はとてもつらい病気なんだと思った。私のおばあちゃんがもし認知症だったら、やさしく笑顔でいてあげたいと思った。(市内小学生)
- 病気になっても心は生きていることがわかった。認知症だけでなく、困っている人がいたら、助けてあげようと思った。(市内小学生)
- まわりの環境によって進行するペースに違いが出てくることがあり、まわりの人の助けが必要だと改めて実感することができた。(高校生)
- 認知症の方に対する声かけの方法について、見直すよい機会となった。(市内男性)

～過去に受講いただいた団体～

- 市内の小中学校・高等学校
- 自治会
- シニアクラブ
- NPO法人
- ボランティアグループ
- 民生委員
- 薬局
- 金融機関
- スーパー、コンビニ
- 保険会社
- 市役所職員

等



問い合わせ：各地区地域包括支援センター(P.10)

サービス早わかり表(ケアパス)

ケアパスとは、認知症の状態に合わせて、いつ・どこで・どのようなサービスを利用できるのか、支援の情報をまとめたものです。

認知症の進行による心配ごとや困りごとに合わせて、様々な支援を組みあわせて利用し、安心して生活できる環境を整えていきましょう。

ケアパスの見方

次ページの「認知症の状態に合わせたサービス早わかり表」の番号に照らし合わせて、P.16～P.21の「サービス一覧」にて、サービスの内容や連絡先をご確認ください。

具体例



健康な状態

予防に
興味があるよ!

P.14 認知症の状態に合わせたサービス早わかり表

健康な状態 (年齢相当の物忘れ)	
予防・リハビリ	①頭の元気トレーニング
	③ふれあいサロン(地区社協) ④自主サ



健康な状態

頭の
元気トレーニングに
参加してみよう!

P.16 8. サービス一覧

	名称	概要
①	頭の元気 トレーニング	介護予防教室の一環で、 の元気を保つための教室

介護保険 マークがついているものは、パンフレット「みんなのあんしん介護保険」「袖ケ浦市内の居宅介護支援事業者一覧」「介護保険指定居宅サービス事業者一覧」「介護保険施設サービス一覧」をご覧ください。なお、介護保険サービスを利用する場合には、介護保険の申請やケアマネジャーが必要になります。



介護パンフレット



居宅・施設一覧

パンフレット「みんなのあんしん介護保険」は、介護保険制度をわかりやすく解説しています。制度についての理解や介護保険のサービスを効果的に利用するためにお役立てください。

パンフレットや各事業所一覧は、介護保険課や各地区地域包括支援センターにて配布しています。また、パンフレットや「袖ケ浦市内の居宅介護支援事業者一覧」「介護保険施設サービス一覧」は、袖ケ浦市の公式ホームページからも閲覧可能です。

問い合わせ：介護保険課 0438-62-3206

おたすけ マークがついているものは、「袖ケ浦市おたすけ手帳」をご覧ください。

「袖ケ浦市おたすけ手帳」とは、住み慣れた地域に暮らし続けるために、便利な情報を集めたものです。各地区地域包括支援センターや袖ケ浦市社会福祉協議会で配布しています。袖ケ浦市社会福祉協議会の公式ホームページからも閲覧可能です。

袖ケ浦市
おたすけ手帳
ホームページ



問い合わせ：袖ケ浦市社会福祉協議会 0438-63-3888

しおり マークがついているものは、「袖ケ浦市の高齢者福祉のしおり」をご覧ください。

高齢者が自宅で自立した生活が送れるよう、袖ケ浦市独自の福祉サービスを実施しています。詳細は、「袖ケ浦市の高齢者福祉のしおり」にて、ご確認いただけます。しおりは、高齢者支援課、各地区地域包括支援センターにて配布しています。

袖ケ浦市の
高齢者福祉の
しおり



問い合わせ：高齢者支援課 0438-62-3219

認知症の状態に合わせたサービス早わかり表

	健康な状態 (年齢相当のもの忘れ)	今までよりもの忘れが増えた
予防・リハビリ	①頭の元気トレーニング ②袖ヶ浦いきいき百歳体操 ③ふれあいサロン(地区社協) ④自主サロン ⑤シニアクラブ	⑥通所介護 ⑦通所
仕事・役割をもつ 交流の場	③ふれあいサロン(地区社協) ④自主サロン ⑤シニアクラブ ⑬はつらつシニア ⑭介護支援ボランティア ⑮ボランティアセンター ⑯シルバー人材センター ②袖ヶ浦いきいき百歳体操 ⑳認知症カフェ ㉑認知症家族のつどい	
見守る	㉒民生委員 ㉓そでがうら高齢者見守りネットワーク ㉔緊急通報システム等の給	
家族を支える	⑳認知症カフェ ㉑認知症家族のつどい	⑪短期入所生活介護
医療をうける	㉒認知症疾患医療セ ㉓かかりつけ医 ㉔かかりつけ歯科医 ㉕かかりつけ薬局・薬剤師 ㉖訪問診療 ㉗訪問	
生活の支援 (身体的ケアを含む)	㉘家事代行・軽作業等 ㉙宅配サービス ㉚配食サービス ㉛移動販売 ⑥通所介護 ⑦通所	
権利・財産・ 大切なものを守る (権利擁護)	㉜消費生活センター ㉝日常生活自立支援事業(すまいる) ㉞エンディングサポート事業	
すまいを考える	㉟ケアハウス ㊱サービス付き高齢者向け住宅 ㊲有料老人ホーム(住宅型)	

※それぞれのサービスの内容・連絡先は番号を確認の上、次ページ以降と照らしあわせて、ご確認ください。

※認知症が進行する速度や症状は、認知症の原因やその方の状況などにより、大きく異なります。
目安としてご覧ください。

誰かの見守りがあれば生活できる	日常生活に手助けや介護が必要	常に手助けや介護が必要
リハビリテーション	⑧訪問介護 ⑨訪問看護 ⑩訪問リハビリテーション ⑪短期入所生活介護 ⑫短期入所療養介護	
サポーター		
付・貸与	⑫救急医療情報キットの配布	
	⑫介護マークの配布 ⑫認知症おでかけ安心シールの配布	
	⑫高齢者紙おむつ等の支給	
	⑫短期入所療養介護	
ンター	⑫重度認知症デイケア(ゆずの里) ⑫自立支援医療(精神通院医療) ⑫精神障害者医療費の助成	
歯科診療	⑫訪問薬剤管理 ⑨訪問看護 ⑩訪問リハビリテーション	
リハビリテーション	⑧訪問介護 ⑨訪問看護 ⑩訪問リハビリテーション ⑪短期入所生活介護 ⑫短期入所療養介護	
	⑫訪問入浴	
	⑫中核機関 ⑫成年後見制度 ⑫家庭裁判所	
	⑫住宅改修 ⑫福祉用具の貸与・購入	
	⑫有料老人ホーム(介護付) ⑫グループホーム(認知症対応型共同生活介護)	
	⑫老人保健施設 ⑫特別養護老人ホーム	

サービス一覧

(令和7年2月現在)

	名称	概要	相談・問合せ先
①	頭の元気 トレーニング	介護予防教室の一環で、交流センター等で頭の元気を保つための教室を開催しています。	袖ヶ浦市地域包括支援 センター ☎0438-62-3225
②	袖ヶ浦 いきいき百歳体操	専用のおもりが入ったバンドを手首や足首に装着し、歌に合わせて、一定のスピードで動かすことで、筋力の維持、向上を図ります。また、外出機会を増やし、地域との交流を深める等、地域づくりにもつながっています。	各地区地域包括支援 センター (P.10)
③	ふれあいサロン (地区社協) おたすけ	地域住民の仲間づくり・交流の場としてサロンを開催しています。	袖ヶ浦市社会福祉協議会 ☎0438-63-3888
④	自主サロン おたすけ	各地域において自主的なサロンが開催されています。	袖ヶ浦市おたすけ手帳 (P.13)
⑤	シニアクラブ おたすけ	高齢者の「生きがい・健康・仲間づくり」のため、同世代で支えあい「より良い地域づくり」を目指し、グラウンドゴルフ、芸能発表会の開催、旅行等、様々な行事を行っています。	袖ヶ浦市シニアクラブ 連合会事務局 (袖ヶ浦市社会福祉協議会内) ☎0438-63-3888
⑥	通所介護 介護保険	介護施設に通い、日帰りで食事、入浴、レクリエーションといった日常生活援助だけでなく、体操等の機能訓練を行うものもあります。	袖ヶ浦市内の居宅介護支援 事業者一覧 介護保険指定居宅サービス 事業者一覧(P.13)
⑦	通所 リハビリテーション 介護保険	老人保健施設や病院に通い、リハビリ専門職によるリハビリを行います。主治医の指示が必要になります。	
⑧	訪問介護 介護保険	ホームヘルパーが自宅に訪問し、身体介護や生活援助を行います。	
⑨	訪問看護 介護保険	主治医の指示を受け、看護師等が自宅に訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助等を行います。	
⑩	訪問 リハビリテーション 介護保険	主治医の指示を受け、リハビリ専門職が自宅に訪問し、機能訓練や生活動作訓練、介助方法の指導等を行います。	
⑪	短期入所生活介護 介護保険	特別養護老人ホーム等に短期間入所して、食事・入浴等のサービスや機能訓練を行います。	

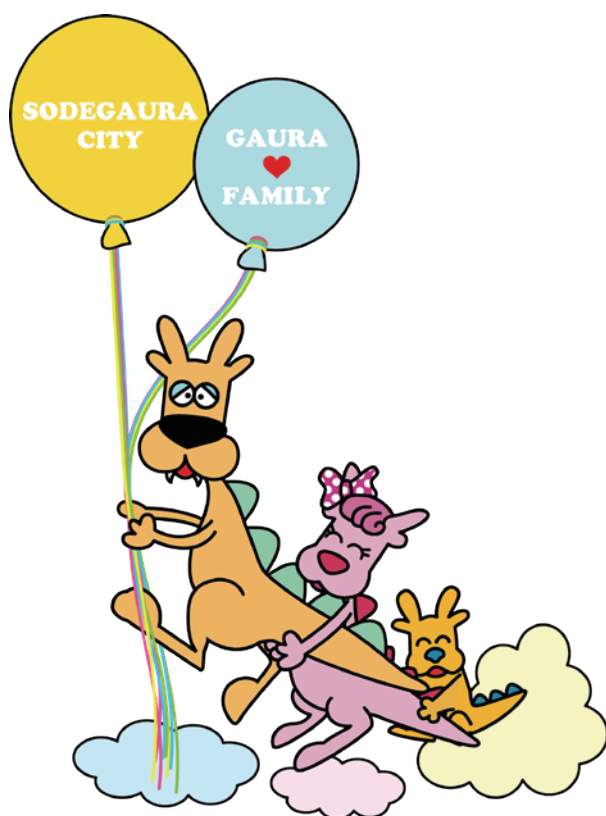
	名称	概要	相談・問合せ先
12	短期入所療養介護 介護保険	老人保健施設等に短期間入所して、医療や介護、機能訓練を行います。	袖ケ浦市内の居宅介護支援事業者一覧 介護保険指定居宅サービス事業者一覧(P.13)
13	訪問入浴 介護保険	寝たきり等の理由で、自宅の浴槽では入浴するのが困難な方に対して、浴槽を自宅に持ち込み入浴の介助を行います。	
14	住宅改修 介護保険	階段や廊下に手すりをつけるといった工事や、段差の解消等、生活環境を整えるための住宅改修に対し、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。 ※事前に申請が必要です。	
15	福祉用具の貸与・購入 介護保険	指定を受けた事業者から、歩行器や、ベッド、手すり等を借りたり、入浴用の椅子やポータブルトイレ等の購入の一部補助があります。	
16	はつらつシニアサポーター	養成講座を受けた方で「袖ケ浦いきいき百歳体操」に取り組むグループへの支援や、地域での介護予防啓発活動等に尽力いただくボランティアのことです。サポーター活動は、自分自身の健康づくり・介護予防としても有効です。	袖ケ浦市地域包括支援センター ☎0438-62-3225
17	介護支援ボランティア しおり	市内在住の65歳以上の方が市に登録し、市内の特別養護老人ホーム等でボランティア活動を行います。ボランティアを行うとポイントが付与され、袖ケ浦市社会福祉協議会へ寄付または市農畜産物直売所「ゆりの里」の商品券に交換することができます。事前に市が開催する研修会を受講する必要があります。	袖ケ浦市の高齢者福祉のしおり (P.13)
18	ボランティアセンター おたすけ	ボランティアに関する相談、ボランティア情報の発信、ボランティア保険の受付等に対応しています。	袖ケ浦市ボランティアセンター ☎0438-63-3988
19	シルバー人材センター おたすけ	高齢者が会員となり、特技を生かした働く機会と地域社会の発展に貢献していくことを目的とし、臨時的・短期的または簡易な業務を請負・委任・派遣形式で仕事を紹介しています。	袖ケ浦市シルバー人材センター ☎0438-63-6053
20	認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域の方等、どなたでも参加することができます。認知症について学んだり、相談することもできます。	認知症カフェ(P.4)
21	認知症家族のつどい	認知症の人を介護する家族同士がこれまでの経験やそれぞれの思いを語り、情報を共有したり、アドバイスを交わしたりする場です。介護者同士が分かち合いを深め、介護負担の軽減を図ることを目的としています。	袖ケ浦市地域包括支援センター ☎0438-62-3225

	名称	概要	相談・問合せ先
22	民生委員	国から委嘱された非常勤の地方公務員として、地域住民からの社会福祉に関する相談に応じ、必要な情報の提供や助言を行うなど、行政や支援機関とのパイプ役として活動しています。	地域福祉課 ☎0438-62-3157
23	そでがうら高齢者 見守りネットワーク	地域の方や協力事業所等が、日常生活・業務等において、高齢者の異変に気付いたときに市役所へ連絡し、状況確認を行うことで、高齢者を見守っていきます。	高齢者支援課 ☎0438-62-3219
24	緊急通報システム等の 給付・貸与 しおり	急病や発作が不安なひとり暮らし高齢者等の方に、ボタンを押すだけで直ちに警備会社に連絡される緊急通報システムや火災警報器などの給付・貸与を行います。 ※所得要件があります。	袖ヶ浦市の高齢者福祉の しおり (P.13)
25	救急医療情報キット の配布 しおり	かかりつけ医療機関や持病などの救急時に必要な情報を記入した救急情報シートを保管する救急医療情報キットを配布しています。	
26	介護マークの配布 しおり	認知症等外見では症状が分からない人のトイレに同行するときや、下着を購入するとき等に誤解や偏見を避けるために表示するマーク（首下げ型のカード）を配布しています。	
27	認知症おでかけ安心 シールの配布 しおり	認知症等で目的地にたどり着けずに迷ってしまうおそれのある方に見守りシール（QRコード付）を配布しています。	
28	高齢者紙おむつ等の 支給 しおり	要介護認定を受けた方をご自宅で介護しているご家族又はご本人に対し、紙おむつ等を支給しています。	
29	認知症疾患 医療センター	認知症の鑑別診断、治療、行動心理症状・身体合併症の治療、専門医療相談等を行う県から指定を受けた医療機関です。	袖ヶ浦さつき台病院 認知症疾患医療センター (P.11)
30	重度認知症デイケア (ゆずの里)	認知症の診断をうけた方が、医師の指示のもとに通うデイケア（日帰り施設）です。症状の進行をゆるやかにしたり、心身機能の維持を目的とし、様々な活動（リハビリ・プログラム）を行っています。 ※医療保険適用です。	袖ヶ浦さつき台病院 ゆずの里 ☎0438-38-4408
31	自立支援医療 (精神通院医療)	認知症等で継続して通院治療をしている場合、指定の診断書にて申請し、千葉県が認定すると、指定医療機関や指定薬局等の窓口で支払う通院医療費の自己負担が1割になります。所得に応じて1か月の自己負担額に上限があります。 ※事前申請が必要です。	障がい者支援課 ☎0438-62-3199

	名称	概要	相談・問合せ先
32	精神障害者 医療費の助成	1年以上住民基本台帳に登録されている方で、精神障害の治療で精神科等に通院、入院した場合、保険診療による自己負担分を給付します。通院の場合、自立支援医療を利用しているもしくは、後期高齢医療の被保険者であることが必要です。 ※事前に登録の申請が必要です。	障がい者支援課 ☎0438-62-3199
33	かかりつけ医	風邪などの病気や体の不調を感じた際に受診したり、自分の健康について相談したりすることができる医師のことです。	安心のまち袖ヶ浦市の医療 と介護のマップ (P.8)
34	かかりつけ歯科医	むし歯や歯周病の治療をするだけでなく、定期的に健診をして、予防やメンテナンスを十分に行ったり、相談したりすることができる歯科医のことです。	
35	かかりつけ薬局・ 薬剤師	現在使用している処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用などがないかの確認をしたり、薬について相談したりすることができます。	
36	訪問診療	通院が困難な方に対し、医師が自宅等を訪問して、定期的に診療し、計画的に治療・看護・健康管理等を行います。緊急時には必要に応じて臨時往診や入院先の手配等も行います。	
37	訪問歯科診療	通院が困難な方に対し、歯科医や歯科衛生士が自宅等を訪問して、歯科診療や口腔ケア等を行います。治療内容によって歯科診療所へ受診することが必要な場合もあります。	
38	訪問薬剤管理	通院が困難な方に対し、医師の指示のもと、薬剤師が自宅等を訪問して、服薬状況や保管状況、残薬の有無等を確認し、指導や支援を行います。	
39	家事代行・軽作業等 おたすけ	公的なサービスでは支援が難しい家事代行や、生活の中のちょっとした困りごとについて手伝ってくれる団体があります。団体により、活動内容や料金は様々です。	袖ヶ浦市おたすけ手帳 (P.13)
40	宅配サービス おたすけ	注文した食料品や日用品を自宅まで配達するサービスです。電話のほか、インターネットを利用して注文ができる場合もあります。	
41	配食サービス おたすけ	注文した食事を自宅まで届けてくれるサービスです。毎日配達する事業者や、冷凍されたものをまとめて配達する事業者等、各事業者によって、サービス内容や料金は様々です。	

	名称	概要	相談・問合せ先
42	移動販売 おたすけ	車に食料品や日用品を載せ、事前に決められたルートで、商品の販売を行います。	袖ケ浦市おたすけ手帳 (P.13)
43	消費生活センター	消費生活相談員等が消費者の苦情や契約トラブルの相談、クーリングオフのアドバイス等を行っています。	袖ケ浦市消費生活センター ☎0438-62-3134
44	日常生活 自立支援事業 (すまいる)	通帳やお金の管理を行ったり、市役所などで公的な手続きを行う際に、不安を感じたときに利用できる制度で、下記の3つの支援を行っています。 ①福祉サービス利用支援事業 ②財産管理サービス ③財産保全サービス ※ご自身で契約できる方が対象です	袖ケ浦市社会福祉協議会 ☎0438-63-3891
45	中核機関	市と、市から委託を受けた袖ケ浦市社会福祉協議会とが連携しながら、成年後見制度に関する相談や申立に関する支援、講演会の開催、市民後見人の養成講座の開催・活動支援等を行っています。	袖ケ浦市地域包括支援センター☎0438-62-3225 または 袖ケ浦市社会福祉協議会 ☎0438-63-3891
46	成年後見制度	財産管理ができない、必要の無い契約をしてしまう等、判断能力が低下した際に利用できる制度です。判断能力に応じ、家庭裁判所から選任された後見人等が本人に代わり様々な手続きを行います。	各地区地域包括支援センター(P.10)
47	家庭裁判所	成年後見制度を利用するためには後見開始、保佐開始、補助開始の審判を家庭裁判所に申し立てる必要があります。本人が市内在住の場合、原則として千葉家庭裁判所木更津支部に申し立てを行います。	千葉家庭裁判所木更津支部 ☎0438-22-3775
48	エンディング サポート事業	民間事業者との連携による終活に関する講演会等を実施し、人生の終わりをより良いものにしたいと望む高齢者への情報提供を行います。	高齢者支援課 ☎0438-62-3219
49	ケアハウス	生活相談をはじめ、食事のサービス提供等が受けられる高齢者施設です。他の施設と比較して低額な費用で利用できます。	各施設に直接お問い合わせください。
50	サービス付き 高齢者向け住宅	バリアフリー等に配慮し、安心して居住できる賃貸等の住宅で、安否確認と生活相談を提供しています。	
51	有料老人ホーム (住宅型)	食事、洗濯等の生活支援サービスが付いた高齢者施設です。介護が必要となった場合には、地域の介護サービスを利用しながら生活を継続することが可能です。	

	名称	概要	相談・問合せ先
52	有料老人ホーム (介護付)	介護等のサービスが付いた高齢者施設です。介護が必要となっても、入居している有料老人ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活を継続することが可能です。	各施設に直接お問い合わせください。
53	グループホーム (認知症対応型共同生活介護) 介護保険	認知症の診断がある要支援2以上の介護認定を受けた方が対象となります。少人数の家庭的な雰囲気の中で介護を受けることができ、可能な範囲で本人も一緒に家事をしてもらう等、きめ細やかな対応が可能です。 ※市外の施設は利用できません。	介護保険施設サービス一覧 (P.13)
54	老人保健施設 介護保険	症状が安定している方に対し、医学的管理のもと、看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療と介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。 ※要介護1以上の介護認定を受けた方が対象です。	
55	特別養護老人ホーム 介護保険	寝たきりや認知症等で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排せつ等の介護や療養上のサービスが受けられます。 ※新規入所は原則として要介護3以上の介護認定を受けた方が対象です。	



袖ヶ浦市 認知症ガイドブック～認知症ケアパス～

発行 令和 7 年 2 月

企画・編集 袖ヶ浦市福祉部高齢者支援課

住所 〒299-0292
袖ヶ浦市坂戸市場1番地1

TEL 0438-62-3225

FAX 0438-62-3165

URL <https://www.city.sodegaura.lg.jp/soshiki/koreisha/ninntishou-keapasu-ninntishoukeapasu-gaidobukku.html>
(市ホームページ)
(高齢者支援課ホームページ内 認知症ガイドブック～認知症ケアパス～)



環境に配慮し、古紙配合率 60%以上・グリーン購入法総合評価値
80 以上の用紙及び植物油インキを使用しています