簡易版

認知症安心ガイドブック

～住み慣れた地域で安心して生活していくために～

まずは相談してみませんか？

認知症とは…

様々な原因で脳の細胞が障害を受け、働きが悪くなることで記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障がでている状態です。

認知症は、誰でもかかる可能性がある脳の病気です。早く気付いて対応することで、認知症の症状が軽くなったり、進行を遅らせたりすることができる場合があります。

認知症の予防について（認知症サポーター育成講座テキストより）

1、 生活習慣病予防
血管性認知症のみならずアルツハイマー病の発症リスクを減らすことになります。

2、 低栄養予防
低栄養状態は、筋力低下・認知症・寝たきりの原因にもなりかねません。

3、 閉じこもり防止
家庭やコミュニティでの役割を持つことで、生活全体を活性化することが重要です。

4、 運動習慣
生活習慣病の予防・改善につながり、ストレス解消で心身の健康にも欠かせません。

老化によるもの忘れと認知症はちがいます。
大切なのは早期発見・早期治療！

認知症に早く気付くためのチェックリスト

	質　問	回　答	チェック
1	財布や鍵など、物を置いた場所が判らなくなることがある。	ある・時々ある	□
2	５分前に聞いた話を思い出せないことがある。	ある・時々ある	□
3	今日が何月何日か、何曜日かわからないことがある。	ある・時々ある	□
4	１日の計画を立てることができない。	できない・できないことがある	□
5	ひとりで買い物ができない。	できない・できないことがある	□
6	バスや電車、自家用車を使ってひとりで買い物ができない。	できない・できないことがある	□
7	預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払がひとりでできない。	できない・できないことがある	□
8	電話をかけることができない。	できない・できないことがある	□
9	自分で食事の準備ができない。料理の味が変わった。	できない・できないことがある	□
10	自分で薬を、決まった時間に、決まった分量を飲むことができない。	できない・できないことがある	□

この調査票は、認知症の初期症状によく見られる症状をまとめたものです。

認知症の診断をするためのチェックリストではありませんが、ご自身やご家族で上記の項目に該当する人がいる場合は、早めにかかりつけ医や相馬市地域包括支援センターに相談することをお勧めします。

もしかしたら・・・認知症？

どうしたらいいの？

かかりつけ医がいる方は

介護サービスを受けている方は

主治医に認知症について相談しましょう

- 認知症予防・進行防止の適切な助言。
- 適切な治療・服薬等の相談。
- 高血圧や糖尿病など生活習慣病の管理。
- 必要に応じて、「検査・診断」「専門機関の紹介」。

担当のケアマネジャーさんに相談しましょう

- 認知症についての困り事。
- 認知症の人への対応方法。
- 介護保険サービスについて。
- 介護の計画について。

かかりつけ医がいない、福祉サービスの受け方がわからない方は

相談窓口

認知症や高齢者の介護・福祉に関する様々な相談に応じます。

相馬市地域包括支援センター　☎0244-36-2227

複数の専門職が訪問活動を行い早期診断・対応・自立的な生活の応援を行います。

相馬市認知症初期集中支援チーム　☎0244-36-5033

相馬市まちづくり出前講座

認知症サポーター養成講座

講座では、認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなでつくる
認知症の正しい理解、認知症の方への接し方などについて学びます。
講座を終了した方には「認知症サポーターカード」を進呈します。
申し込み・お問い合わせ先　市役所生涯学習課　0244−37−2187

オレンジカフェ「はまなす館」

毎月第２水曜日　14：00～　骨太けんこう体操カフェ
第３水曜日　14：00～　けんこうマージャン
第４火曜日　14：00～　おしゃべりカフェ＆麻雀

出張オレンジカフェ

玉野公民館　毎月　第２月曜日　10：00～骨太けんこう体操＆カフェ
磯部公民館　毎月　第４木曜日　14：00～骨太けんこう体操＆カフェ
東部公民館　毎月　第４金曜日　13：30～骨太けんこう体操＆カフェ

認知症の方や家族の方、認知症に関心のある方、誰でも参加できる場です。
専門知識のあるスタッフがいますので、日頃の悩みの相談ができます。
介護保険や福祉サービスに関する情報交換も行う事が出来ます。
〇参加費無料　申し込み不要　出入り自由　どなたでもお気軽にご参加ください。
公民館のオレンジカフェは、送迎が可能です。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

骨太けんこう体操（体験会）

毎月第３月曜日 14：00～15：00 多目的ホール

相馬市で誕生した「骨太けんこう体操」は、DVD を見ながら
ゆっくりした動作で椅子に座ったり、つかまりながら、無理なく
どなたでもできる簡単な体操です。
ニュースポーツやｅスポーツも体験できます、みんなでリフレッシュ＆体力づくりにチャレンジ
〇参加費無料　申し込み不要　まちづくり出前講座も行っています。

※開催日は、変更になる場合もあります。お問い合わせ先　☎ ３６−５０３３

社会福祉法人 相馬市社会福祉協議会

編集発行：相馬市認知症地域ケア委員会　　発行年月：令和６年 12 月
事務局：〒976−0013 相馬市小泉字高池 357　TEL：0244−36−5033