

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？

にんちしょう 認知症とは…

さまざま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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>
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	 <input type="checkbox"/>

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・・・^{にんちしょう}認知症



かかりつけ医がいる方は

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」。



どうしたらいいの？



介護サービスを受けている方は

担当**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。

かかりつけ医がない、福祉サービスの受け方がわからない方は

そうだんまどぐち
相談窓口

^{にんちしょう}認知症や^{こうれいしゃ}高齢者の^{かいご}介護・^{ふくし}福祉に関する様々な^{そうだん}相談に応じます。

^{そうましちいきほうかつしえん}相馬市地域包括支援センター ☎0244-36-2227

^{ふくすう}複数の^{せんもんしよく}専門職が^{ほうもんかつどう}訪問活動を行い

^{そうきしんだん}早期診断・^{たいおう}対応・^{じりつてき}自立的な生活の^{おうえん}応援を行います。

^{そうましにんちしょうしょきしゅうちゅうしえん}相馬市認知症初期集中支援チーム ☎0244-36-5033

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作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～ おしゃべりカフェ
毎週 火曜日 13:00～ けんこう麻雀

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。

○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

○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