

認知症のこと、
どこに相談したらいいの？



近くの「地域包括支援センター」に行ってみよう！

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんの暮らしの中で起きる介護や福祉、健康、医療などの問題を総合的に支える機関です。高齢者虐待、成年後見制度、消費者被害などさまざまな権利に関する問題にも対応します。

こんな不安や心配事があったらぜひご相談ください！

- どこに受診したらよいかわからない
- 認知症の方との接し方を学びたい
- 介護者同士で交流したい
- 活用できる介護サービスを知りたい
- 受診に連れて行きたいが、本人が拒んで困っている
- お年寄りの顔にアザが…虐待では？
- 悪質な訪問販売に引っかかってしまった！
- 通帳をよくなくす。誰かに管理してもらえないか？



認知症カフェ「みなカフェ」

認知症の方やご家族のほか、興味のある方は誰でも自由に参加して語り合える場です。認知症の知識がある専門職もあり、個別相談もできます。申し込みは不要。お気軽にお立ち寄りください。市内数カ所で開催しています。

問合せ 地域包括ケア課 ☎77-7535

いしかり認知症の人を介護する 家族のつどい

認知症の方を介護する者同士、日ごろの不安や苦労を気兼ねなく語り合う場です。介護をされていた経験のある方もぜひご参加ください。認知症の知識がある専門職もいます。認知症のご本人も一緒にお越しください。

問合せ 石狩市認知症地域支援推進員 木元さん ☎080-3230-9008

石狩市認知症ボランティア「みなみな」

認知症の方とご家族を支えたい、との思いで設立したボランティア団体です。お宅に伺って認知症の方の見守りや傾聴、趣味活動等を行います。利用料金がかかります。

問合せ 石狩市認知症ボランティア「みなみな」事務局 木元さん ☎080-3230-9008

石狩市徘徊・見守り SOS ネットワーク

認知症などにより記憶力や判断力が低下すると、道を間違えて家に帰れなくなってしまうことがあります。そのような方を、地域ぐるみですみやかに発見・保護し、その後の生活を支えるネットワークです。いなくなったことに気づいたら、すぐに警察に連絡してください。

連絡先 札幌方面北警察署 ☎011-727-0110

介護マーク

認知症の方などの介護は、他の人から見ると介護していることが分りにくい。介護中の公共トイレ利用や買い物などをする際に、周囲から偏見や誤解を受けることのないよう、また地域における日常的な支え合いづくりを推進するため介護マークを配布しています。りんくる1階事務所（地域包括ケア課・障がい福祉課）、厚田保健センター、浜益支所で配布しています。

問合せ 地域包括ケア課 ☎77-7535



受診のポイント お薬手帳と保険証を忘れずに！

受診時にあらかじめ下記のことを
まとめておくと便利です。
ぜひご活用ください。

※できるだけ本人の状況がわかる方が付き添いしましょう
※かかりつけ医の紹介があるとよりスムーズです



気になる症状はいつごろから、どのようなことで気づきましたか？	例) 3カ月くらい前から何度も同じことを言うようになった	
今、困っていること	例) 薬の飲み忘れ、火の始末	
これまでに かかった病気	病名	いつごろ
	病院名	
現在治療中の病気		
かかりつけ医		
飲んでいる薬	※お薬手帳で代用可	
受診時に 一緒に来た方	氏名	関係
	連絡先	
自由記載欄	※受診時に相談したいことなど	

認知症サポーターになろう！

認知症は誰もがなるかもしれない、身近な病気です。認知症を理解し、本人や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」の養成講座を受講してみませんか。出前講座も開催します。

問合せ 地域包括ケア課 ☎77-7535



▲サポーターの証「認知症サポーターカード」

今日からできることがあります

- ゆっくり、笑顔で話す
- ご家族にねぎらいの言葉をかける
- さりげなく見守る など

あれ!?! 認知症かな? と思ったら



認知症の初期症状を チェック!



さけ太郎

同居の方などご本人の状況を知る身近な人がつけましょう。
4つ以上あてはまる方には受診をおすすめします。



さけ子

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、
あてはまるものに○を付けてください。
(ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます)

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れて、後かたづけがきちんとできなくなった
- 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

出典：認知症初期症状11質問票 山口晴保医師

認知症になっても
このまちで暮らしたい
〜共に生きるためにできること〜





あなたのまちの 地域包括支援センター

困ったこと、わからないことは相談して、“不安”を“安心”に変えましょう。高齢者の暮らしをよく知る保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が対応します。

南地域包括支援センター

■担当地区
花川南2条1丁目、花川南3条1～2丁目、
花川南4条1～3丁目、花川南5～10条、樽川
花川南7条4丁目376-1(花びりか内) ☎73-2221



花川中央地域包括支援センター

■担当地区
花川、花川北1～3条、花川南1条、
花川南2条2～6丁目、花川南3条3～5丁目、
花川南4条4～6丁目、あさひ町内会に属する
花川東、花川南第4町内会に属する花畔
花川北3条3丁目13-1(ココロホーム石狩病院前内) ☎77-6371



北地域包括支援センター

■担当地区
花川北4～7条、花川東(あさひ町内会に属する
花川東を除く)、花畔(花川南第4町内会に属する
花畔を除く)、緑苑台、中生振、北生振、本町・親船
地区、新港、八幡、高岡、五の沢、緑ヶ原、志美
花川北6条1丁目41-1(りんくる内) ☎75-6100



厚田地域包括支援センター

■担当地区
厚田
厚田45(厚田保健センター内)
☎78-1030



浜益地域包括支援センター

■担当地区
浜益
浜益2-3(浜益支所内) ☎79-5111



石狩市メール配信サービス(未帰宅者情報)

高齢者などが未帰宅となった場合、早期に発見できるよう特徴(当日の服装や身長など)を配信します。ぜひご登録ください。

石狩市ホームページトップページから検索してください

みんなであつなごう、支援の輪!

地域包括支援センターや
認知症カフェで
詳しく教えてもらえるよ!

