

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」に行ってみよう

認知症カフェは、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語り合える場所です。専門職のスタッフも常駐していますので、気軽に足を運んでみませんか。

### おやふねDEみなカフェ

場 所 ふれあいの里グループホームおやふね (親船町20-1)  
日 時 毎月第2火曜 午後1時～3時  
問合せ ☎62-3200 (グループホームおやふね)



### みなカフェ花川北

場 所 いしかり脳神経外科クリニック いしかりデイケア内(花川北6条1丁目19)  
日 時 お問い合わせください  
問合せ ☎75-6100 (北地域包括支援センター)

### みなカフェはなちゅう

場 所 ココロホーム石狩病院前(花川北3条3丁目13-1)  
日 時 毎月第4木曜 午後1時30分～3時30分  
問合せ ☎77-6371 (花川中央地域包括支援センター)

### みなカフェ花川みなみ

場 所 旧ふれあいクリニック(花川南10条3丁目1-1)  
日 時 毎月第3木曜 午後1時30分～3時30分  
問合せ ☎73-2221 (南地域包括支援センター)

## 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付きましたか？	例) 3か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!



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



- 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したり、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〜