知って安心

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して・・

平生町認知症おたすけガイド

(平生町認知症ケアパス)

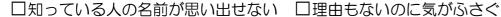
「平生町認知症おたすけガイド」は、認知症の状態や地域にあるお役立ち情報を まとめたものです。認知症について、気になることや不安なことがあるときや、 これからの生活にお役立てください。

認知症は、"早期発見"が大切です

それってもしかしたら認知症? 思い当たることはないですか? 思い当たることがあれば、一度かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

□同じ話を無意識に繰り返す

□器具の説明を読むのを面倒がる

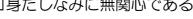


□物のしまい場所を忘れる

□身だしなみに無関心である

□漢字を忘れる

□今しようとしていることを忘れる



□外出をおっくうがる

□物(財布など)が見当たらないことを 他人のせいにする

(参考) 大友式認知症予測テスト

認知症に関する相談窓口

〇平生町役場 健康保険課 介護保険班 **2**0820 (56) 7115

〇平生町高齢者地域包括支援センター **2**0820 (56) 8000

〇平生町保健センター **2**0820 (56) 7141

○認知症疾患医療センター(柳井市) **2**0820 (27) 0321

平生町の認知症に関する取り組み

健康づくりに関する教室

認知症は生活習慣病の終着駅とも言われていま す。保健センターでは生活習慣病予防、介護予防を はじめとする各種事業でみなさんの健康づくりを 応援しています。





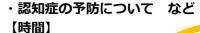


平生町 保健センター **25**56-7141

・認知症とは



いただく方のことです。



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、

ご友人やご家族にその知識を伝えていただいたり、

認知症の方やご家族をあたたかく見守り、応援して

出前講座も開催しております。どうぞお気軽にお声

1 時間程度

掛けください。

【講座の内容】

平生町 社会福祉協議会 **256-8000**

認知症カフェ あいあむ

認知症のことや心配なこと…どなたでも自由にかた らい、過ごす、みなさんの場所です。

コーヒーやお茶を飲みながら、憩いのひとときを 過ごされませんか?

相談窓口も併設しています。情報交換、相談の場と してもご活用ください。

日時:毎月第4火曜日 13:30~15:00

場所:ふれあいまちづくりセンター あいあむ

どなたでも参加いただけます (参加費:100円)

平生町社会福祉協議会 ☎56-8000

認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期対応に取り組むための医療 介護の専門職による"認知症初期集中支援チーム" ができました。様子をお伺いして、必要に応じて 専門病院を紹介したり介護サービスを受けるための お手伝いをします。

お気軽にご相談ください。 相談は無料です。

平生町健康保険課介護保険班 **☎**56−7115 平生町高齢者地域包括支援センター **☎**56-8000

"住み慣れたまちで、自分らしく暮らしつづけたい"それはだれもが抱く願いではないでしょうか。 認知症は、だれにでも起こりうる脳の病気です。その症状や心配ごとも一人ひとり異なります。 認知症と共に生きる、その歩み方も、支援にも、たくさんの"こたえ"があります。

「どこに聞いたらいいのだろう」「こんなことで相談してもいいのかな」「何となく、気になる…」 どのようなことでも構いません。まずは、ご相談ください。

このガイドブックをみなさまのこれからの生活にお役立ていただけると幸いです。

「平生町認知症おたすけガイド」 についてのお問合せ先 平生町役場 健康保険課 介護保険班 **☎**56−7115

認知症の度合いや先の見通しについて確認してみましょう

症状の強さや出方には個人差があり、必ずしもこの通りの経過をたどるわけではありませんが、 今後を見通す参考にしてください。

認知症の 拔織

今までよりもの忘れがある

誰かの見守りや声かけがあれば日常生活を送ることができる 日常生活全般に手助けや介護が必要

ご本人 ●もの忘れが増えたという自覚がでてきます。

の様子 ●何かヒントがあれば思い出せることもあります。

などがでてきます。 の変化

> くなってきます。料理がおっくうになったり、 うまくできなくなります。

生 活 の ●早期に診断や治療を行うことが大切です。

中で気 もの忘れを感じたら、早めにかかりつけ医などに を付け 相談しましょう。

ること、●もの忘れを自覚され、不安になられていることも **生 活 の** あります。ご本人ができることを大切にし、でき ポイン ないところを手助けするようにしましょう。

> ●なるべくバランスの良い食事や規則正しい生活 ●医療や介護サービスの利用なども検討してみましょ しておきましょう。 が送れるようにしましょう。

- で、何をしたかの出来事を忘れるようになります。
- ます。
- ●何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難し ●日付や季節、年次の時間感覚が分かりにくくなり、 見当をつけることが難しくなります。
 - て安全対策を考えましょう。
 - ●ご家族はご本人の言動の変化にとまどわれたり、 まれず、親族など身近な人や相談窓口などに相談を! の症状や予防策について知っておきましょう。 しましょう。

- ●最近の出来事を覚えられなくなったり、いつ、どこ:●直近のことだけでなく古い記憶もあいまいになります。 ●過去の記憶が失われ、親しい人や家族の
 - ●生活のリズムが崩れ、昼夜逆転になりやすくなります。
- や生活 ●時間の感覚が薄れ、約束をうっかり忘れること ●同じ話を繰り返したり、取り繕って話すことがあり:●場所や人物の見当をつけることが難しくなり、家のトイレ ●表情が乏しくなったり、言葉でのコミュ の場所がわからなくなったり、外出先から家に戻れなく 二ケーションがとりにくくなります。 なることがあります。
 - 季節に合わせた服を選ぶことや、自分がいる場所の: ●歩行が不安定になったり、<着替えなどの動作がむずかしく うつらうつらすることもあります。 なります。
 - ●急に体調を崩しやすくなります。
 - ●火の不始末や道に迷うなど思いがけない事故に備え:●家族の介護負担が増えてきます。相談しながら医療・ ●言葉以外のコミュニケーション(スキン) 介護のサービスを活用したり、つどいの場などを利用しま しょう。
 - 不安を感じられることがあります。お一人で抱え込:●定期的な受診や体調管理に気を付け、肺炎など他の合併症 ●脱水や体調の変化に気をつけましょう。
 - ●今後の生活(介護、金銭管理、財産等)についての備えを どう過ごすかなどの相談をしておきま

- 認識が難しくなります。
- ●食べ物を飲み込みにくくなったり、日中
- シップや表情、しぐさから気持ちをくみ 取るなど)を心がけましょう。
- ●医療や介護の専門職と最期の時期を しょう。

こんなサービスや支援があります

【相談】まずはご相談ください

●平生町役場 健康保険課 介護保険班:56-7115

●平生町高齢者地域包括支援センター:56-8000

●平生町保健センター:56-7141

【医療】早期診断、治療が大切です ●かかりつけ医

- ■認知症疾患医療センター
- ●専門医療機関
- ■認知症初期集中支援チーム

【見守り】 暮らしの安心のために

- ●地域の見守り・支え合い活動 (民生委員など)
- ●高齢者配食サービス
- ■緊急通報システム設置事業

【介護・生活支援】暮らしのお手伝い

介護経験者の方とお話をする場所があります

●シルバー人材センター

■認知症カフェ あいあむ

ふれあいまちづくりセンターあいあむ

他にも、介護をされている方や

- **●介護保険サービス** (通所介護、訪問介護、ショートステイなど)
- ●介護サポートタクシー事業
- ●権利擁護のためのサービス (地域福祉権利擁護事業、成年後見制度、消費生活センターな
- ●住まいの支援 (ケアハウス、サービス付高齢者向け住宅、有料者人ホーム、



地域には他にもさまざまな資源や取り組みがあります。

詳しい内容は相談窓口におたすねください。



- いきいきサロン
- ●健康づくりに関する教室 平生町保健センター
- ●いきいき百歳体操 平生町役場 健康保険課
- ●いきいき脳楽集塾 ふれあいまちづくりセンター あいあむ



