

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ H29.9発行

ほっとだより

初秋号

発行責任者：川相 香子
お問い合わせ：026-254-5250

認知症について一緒に考えませんか？

高齢化が進む日本では65歳以上の4人に1人が認知症もしくは認知症予備軍と言われています。また、認知症は高齢者の病気と思われがちですが、65歳未満でもかかることがあります。

認知症は誰もがなる可能性があり、とても身近なものです。

「知識は力」です。認知症の基本知識、相談場所、適切な対応方法など元気なうちに知っておくことが大切です。



こんな症状に気付いたら相談を！

物忘れがひどい

- 電話を切ったばかりなのに相手の名前を忘れる。
- 同じことを何度も言う、問う、する。
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。盗まれたと人を疑う。

判断・理解力が衰える

- 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった。新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。

時間・場所が分からなくなる

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 慣れた道でも迷うことがある。

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなったり、頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時に持ち物を何度も確かめる。

意欲がなくなる

- 下着を替えなかつたり身だしなみを構わなくなったりした。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなり、何かすることを億劫がり嫌がる



気になつたら…
まずはご相談ください！



長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

☎ 026-254-5250

営業時間 月～金曜日 8:30～17:30

長野市の認知症支援の紹介

認知症は「早期発見」「早期治療」「適切な支援」が大切です。

こんな心配事はありませんか？

物忘れが増えてきた気がする
けど認知症かな?
お医者さんに相談したいな。

認知症相談会

認知症についての不安や疑問について、専門医がお答えします。予約制です。
本人または家族が対象になります。

家族が認知症じゃない
かと思うけど、受診を嫌がる。どうすれば?

かかりつけ医による もの忘れ相談

認知症の診断がなく、本人が受診を拒否している場合、家族のみで認知症相談医に無料（1回のみ）で相談する事ができます。
対象は認知症の疑いのある40歳以上の長野市民で、かかりつけ医がない方。

物忘れがひどくなり生活に困り事が増えてきた。

認知症初期集中 支援チーム

日常生活に大きな支障が出ない段階から相談に応じます。早期に医療や介護サービスにつながるように支援します。

どこか気持ちを話せる居場所はないかな?

認知症カフェ (オレンジカフェ)

認知症の人やその家族、地域住民の誰もが気軽に参加し集える場所です。
現在市内に14カ所あり、朝陽地区に「オレンジカフェまめカフェ」があります。

認知症の方への接し方を教えて欲しい。

一人で出掛けてしまい行方が分からなくなったら心配。
どこに相談したらいい?

安心おかえりカルテ

行方が分からなくなった際に、少しでも早く発見できるように、事前に本人の名前や身体的特徴などを記入しておけるカルテの作成を支援します。

認知症サポーター講座

認知症になつても地域で安心して暮らせるために、認知症を正しく理解し、見守りや応援をする人が増えるように認知症に関する講座を開催しています。

詳しくは地域包括支援センターまで!

