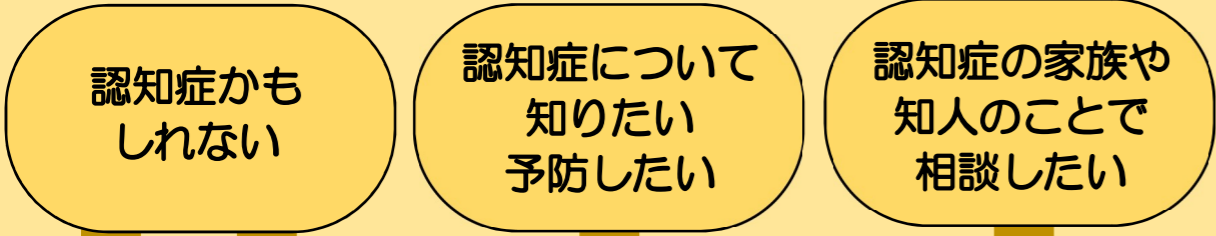


物忘れ・認知症に関する相談窓口



岩美町地域包括支援センター

月・水・金 8:30~17:15
火・木 8:30~19:00

電話：0857-72-8420

住所：岩美町浦富1029番地2（岩美すこやかセンター内）

毎月第3水曜（10時～11時30分）に岩美病院ロビーにて物忘れ相談日を開催しています。また、相談内容によっては自宅への訪問なども随時対応いたします。お気軽にご相談ください。

介護サービスを利用している方は担当のケアマネージャーに相談しましょう

かかりつけ医

岩美町内には岩美病院と藤田医院に認知症サポート医がいます。

連携

認知症疾患医療センター

関係機関との連携を推進し、認知症の予防・治療・ケアについて地域において幅広く取り組んでいくための相談、支援を行う機関です。
渡辺病院 電話（0857-39-1151）

認知症専門医療機関

CT、MRIなどの画像診断機器を備えていて、かかりつけ医からの紹介を受けるなど、認知症の原因となっている病気の鑑別や治療方針の決定を行う機関です。県東部に10機関あります。（R2年4月時点）

このほかの相談窓口



鳥取県認知症コールセンター

認知症、介護保険、介護の問題、介護家族の悩みの相談を受け付けています。

0859-37-6611

鳥取県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する相談等を受け付けています。

月～金 10:00～18:00
（認知症の人と家族の会鳥取県支部が運営）

介護者家族交流会（井戸端会議）・認知症座談会

介護者が集まって、悩みを話し合ったりアドバイスをもらったりします。

0857-72-8420
（岩美町地域包括支援センター）

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人と家族、地域住民等の誰もが参加でき、相談や介護等の情報交換の場として、気軽に立ち寄れる場です。

0857-35-0721
レコブカフェ 毎月第3土曜日
（レコードブック岩美大谷（通所介護）が開催）



物忘れ・認知症ケアに役立つ



サポートメニュー



物忘れや認知症が進行しても安心して生活を送れるよう、主なサービスを一覧にしたものです。詳細は岩美町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

「認知症」とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることによって、生活にさまざまな支障がおこる病気です。

老化による物忘れ

体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントや手がかりがあれば思い出せる。

【例】

- ・朝食のメニューは思い出せないが、朝食を食べたことは思い出せる。
- ・約束をすっかり忘れてしまった。
- ・曜日や日付を間違えることがある。

日常生活に大きな支障はない

認知症による物忘れ

体験や出来事の全部を忘れてしまい、ヒントや手がかりがあっても思い出せない。

【例】

- ・朝食を食べたということ自体を忘れている。
- ・約束したことを忘れている。
- ・月や季節を間違えることがある。

日常生活に支障がある

もしかして認知症かな？と思ったら、早期に対応することで、症状の改善や進行を遅らせることが期待できます。裏面の相談窓口などにご相談ください。

認知症予防のポイント



1

よく食べよう

- ・野菜や果物、青魚を積極的に！
- ・水分摂取も忘れず！
（食事以外で1.5ℓ/日）



2

よく歩こう

- ・15～30分以上を目標に！
- ・日中活動がよい睡眠リズムにつながります。



3

よく外に出よう





- ・仲間との趣味の活動を大切に！
- ・人との交流、地域社会との接点が認知症予防です。



物忘れ、認知症の状態に応じた支援やサービス

物忘れや認知症の状態に応じた主な支援やサービスを一覧にまとめたものです。
 詳細は岩美町地域包括支援センター（0857）72-8420まで、お問い合わせください。

※認知症の症状は個人により異なります。予想される経過や状態の変化の目安として参考にしてください。

状態	日常生活は自立している		見守りがあれば自立している	日常生活に手助けや介護が必要	
	年相応の物忘れ/認知症の疑い	軽度認知障害 (MCI)	(軽度) 認知症	(中等度) 認知症	(高度) 認知症
症状の例 年齢相応の物忘れ <input type="checkbox"/> 食べたメニューを忘れる <input type="checkbox"/> 人の名前がすぐ出てこない <input type="checkbox"/> ヒントがあると思い出す 認知症の疑い <input type="checkbox"/> 食べたこと自体を忘れる <input type="checkbox"/> その人が誰なのかわからない <input type="checkbox"/> ヒントがあっても思い出せない	軽度認知障害 → <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり聞いたりする <input type="checkbox"/> 疑い深くなったり怒りっぽくなったりする <input type="checkbox"/> 意欲が低下する <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなる ※軽度認知障害 (MCI) とは、正常と認知症との中間の状態です。		軽度 → <input type="checkbox"/> 最近の出来事をよく忘れる <input type="checkbox"/> 同じものを何度も買ってしまう <input type="checkbox"/> 日付や時間がわからなくなる <input type="checkbox"/> 計画や段取り通りに行動できない <input type="checkbox"/> 「ものを盗まれた」などと言う	中等度 → <input type="checkbox"/> 慣れている場所で迷子になる <input type="checkbox"/> 季節に合った服が選べない <input type="checkbox"/> 着替えや入浴を嫌がる <input type="checkbox"/> 攻撃的な言動がみられる <input type="checkbox"/> 記憶障害 (物忘れ) が進む 	高度 <input type="checkbox"/> 昔の記憶も忘れる <input type="checkbox"/> トイレを失敗する <input type="checkbox"/> 家族の顔や人間関係がわからない <input type="checkbox"/> 意思の疎通が難しくなる <input type="checkbox"/> 常に介護が必要となる
家族の心構え	▶本人は、物忘れや失敗が続くと、不安な気持ちが強くなります。家族は、その気持ちを理解することに努め、やさしく声かけしましょう。また、家庭や地域で本人の役割をつくり、自信をなくさないように配慮しましょう。 ▶年相応の物忘れなのか認知症なのか迷ったときは、かかりつけ医や認知症相談医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。		▶症状に最初に気づき、不安を感じているのはご本人です。心の葛藤に寄り添い、にこやかに接しましょう。 ▶周囲に支援してくれる人を多く見つけ、できないことを責めずに、できることを一つでも多く継続できるようにしましょう。	▶認知症の方が事実ではないことを固く信じてしまうことがあり、否定や理論的な説得は逆に混乱してしまいます。まずは話を聞き、認知症の方の世界を理解し対応しましょう。 ▶家族だけで抱え込まず「介護者家族交流会〈井戸端会議〉」や「認知症カフェ」などを活用しましょう。	▶認知症の方は自分の思いを上手く伝えることができないかもしれません。ご本人の心地よい生活に少しでも近づけてみましょう。本人と家族にとって安心安全な住まいはどこか、専門家にも相談してみましょう。 ▶ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。
予防・交流	身近な活動の場 (ふれあい・いきいきサロン (各地区)、高齢者大学、公民館活動など) 介護予防教室 (認知症予防ほのぼの教室、あったかハートサロン、筋力アップ教室、にこにこ体操サークルなど) オレンジカフェ (認知症カフェ：松カフェ) ※R4年4月現在休止中 家族の交流の場 (介護者家族交流会 (井戸端会議)、認知症座談会)		[認知症のご本人の声] ▶家族がいろいろと考えてやってくれます。ありがたいです。これからは外に出て、みんなと話ができたらと思います。 		
医療	かかりつけ医・歯科医・薬局 		訪問看護・訪問診療など 認知症初期集中支援チーム・認知症疾患医療センター		
生活支援	高齢者ファミリーサポートシステム (有償ボランティア) 愛の輪推進事業 (協力員の見守り) ふれあい食事サービス (ボランティアの配食弁当)		緊急通報システム設置事業 (IH調理器等) ふれあいあんしんコール (電話での安否確認) 認知症高齢者等見守り登録事業、位置情報検索機器導入費補助金 (行方不明時に早期発見に役立つ) 日常生活自立支援事業・成年後見制度 (お金の管理や財産、契約に関すること)、家族介護用品支給事業 (おむつなどの支給)		
介護保険サービス	上段の介護予防教室や生活支援を利用してもなお、手助けが必要になってきたら、介護保険の利用を検討してみたいがでしょう。		通所介護 (デイサービス)・通所リハビリテーション (デイケア) 訪問介護 (ホームヘルパー) 小規模多機能型居宅介護 (通いを中心に訪問・泊りを組合わせて利用) ショートステイ (一時的に入所)		
住まい	ご自宅 サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス		有料老人ホーム	グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	特別養護老人ホーム 

認知症サポーターが町内に 1,500 人以上！ 町では認知症サポーター (地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者) を養成しており、これまでの受講者は 1,500 人以上となっています。