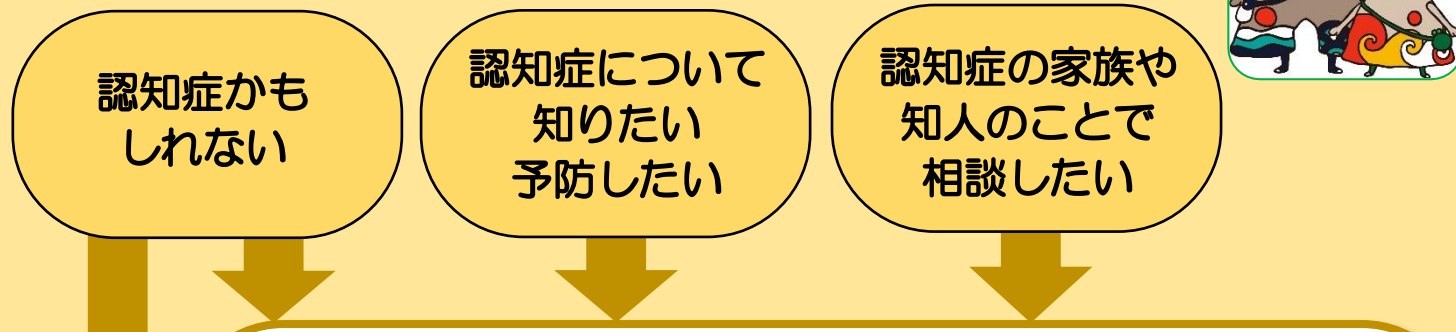


### 物忘れ・認知症に関する相談窓口



### 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（9時30分～11時）に岩美すこやかセンタ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しています。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12機関あります。（R8年3月時点）

### そのほかの相談窓口



#### 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

月～金 10:00～18:00  
（認知症の人と家族の会鳥取県支部が運営）

#### 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。

#### 若年性認知症コールセンター

HP：<https://y-ninchisyotel.net/>  
全国から相談を受け付けています。内容によっては鳥取県内の相談機関と連携します。

0800-100-2707

月～土 10:00～15:00（水～19:00）  
（社会福祉法人仁至会認知症介護・研修大府センターが運営）

#### 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。

認知症は誰にでもおこる可能性があります。「身近なこと」「自分事」としてとらえ、一人ひとりが理解を深め、本人や家族が住み慣れた地域で生活が続けることができるよう、一緒に考えてみませんか？

### 「認知症」とは？

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脳の病気です。

#### 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。
- ・約束をう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。

### 認知症の発症・進行予防のポイント

#### 1. よく食べよう

- ・野菜やタンパク質を積極的に！
- ・1日3食、規則正しく！
- ・お口のお手入れも大切！

#### 2. よく体を動かそう

- ・15～30分以上を目標に！
- ・足腰を鍛える、筋トレが重要！



#### 3. よく外に出よう

- ・仲間との趣味の活動を大切に！
- ・人や地域社会との交流、役割を持つことも重要！

#### 4. 生活習慣病の発症・進行を防ごう

- ・受診や服薬を継続する事が大切
- ・特定健診とがん検診も受診忘れずに

# 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	<b>軽度認知障害</b> <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。この段階で認知症治療薬の導入になる事が望ましい。	<b>軽度</b> <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	<b>中等度</b> <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	<b>高度</b> <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、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。	・本人は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、本人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。	・本人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。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。
やっておきたい事	・友人や地域とのつながりを大切にすること ・認知症や介護について知る機会をもつこと ・今後の生活設計を考えておくこと ・自分だったら、身近な人だったらと自分事として考えること		・外出をして、人と交流をすること ・心配なことがあれば、相談機関に相談をすること ・定期的にかかりつけ医を受診や相談し、治療を受けること ・認知症状について隠さず身近な人に伝えて、協力者・理解者をつくること	・できることは続けること ・必要なサービスを利用すること	・できることは続けること ・最期をどのように迎えたいか、本人の気持ちに立って家族で考えること
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）、センスアップ大学、公民館活動など） 介護予防教室（認知症予防ほのぼのの教室、あったかハートサロン、足腰げんき教室、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：レコブカフェ） 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。これからも外に出て、みんなと話ができればと思います。		若年性認知症について 65歳未満で発症した認知症を、若年性認知症と言います。働き世代ですので、仕事ができなくなると家庭的にも社会的にも大きな影響があります。本人、家庭、職場の理解・協力が大きなサポートになります。これまでと違う生活や職場での変化や気づきを大切に、早期に受診することが大切です。（現役の方は在職中の受診が大切です）介護だけでなく、福祉や就労の制度でサポートを受けられることもあります。
医療	かかりつけ医・専門医・歯科医・薬局（認知症治療薬）		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、愛の輪推進事業、ふれあい食事サービス、日常生活用具等の購入費助成、緊急通報システム設置事業、ふれあいあんしんコール（有償ボランティア）（協力員の見守り）（ボランティアの配食弁当）（補聴器、IH調理器等）		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てください。		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）		[認知症の方を介護するご家族の声] ▶家族もはじめは不安でしたが、家族同士やケアマネージャー、デイサービスの方などと繋がることで、一つ一つ乗り越えることができました。
住まい	ご自宅		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。