

相談

まずはかかりつけ医に相談しましょう

市立病院 看護相談外来（認知症） ☎ 0737-82-0887

認知症ケア専門士の看護師が、認知症に関する日常生活の相談・支援をおこないます。

有田市地域包括支援センター ☎ 0737-22-3540

もの忘れ外来

お薬手帳を持参しましょう（持っている方のみ）

有田市立病院 <予約制> ☎ 0737-82-0887

●予約方法：入退院支援センターにて電話予約してください。

●外来診察日：	木曜日（初診）	①8：30	②9：30	③10：30	④13：30
※祝日は休診	水曜日（再診）	9：00～11：30、13：00～14：00の間で予約			

- 初診日の流れ：可能であればご家族・付き添いの方も一緒に来院してください。
  - ①身長・体重・血圧等の測定、採血検査、MRI検査、問診票の記入（1時間程度）
  - ②ご家族・付き添いの方への問診もあります
  - ③医師による検査結果や今後の治療方針の説明があります（30分～1時間程度）  
治療方針が決まり、了解を得てから治療を開始します。

桜ヶ丘病院 <一部予約制> ☎ 0737-83-0078

●外来診察日：	脳神経内科	水曜日（予約制）	9：00～12：00 （受付11：30まで）
---------	-------	----------	---------------------------

※祝日は休診となります。また、医師の都合により休診となる場合があります。

- 受診の流れ：※実際の状況により異なる場合があります。
  - ①問診と診察—ご本人やご家族から生活状況等お話をうかがい、症状などを把握します。
  - ②認知検査—記憶や認知機能などについて調べる検査をします。
  - ③各検査—頭部CT検査を行います。  
症状によっては血液検査・心電図・胸部X線・尿検査を行う場合もあります。
  - ④診断—医師が診察し、検査結果や現状についての説明後、今後の治療方針を相談します。

認知症カフェ・集いの場

認知症の方も、そうでない方も、地域の皆さんに参加していただけます！

**もももカフェ** 偶数月第2木曜  
14：00～16：00  
レクリエーションや  
茶話会  
よりみちユキ（辻堂598）  
参加費100円  
☎ 有田市社会福祉協議会 88-2750

**純喫茶なごみ** 奇数月第2木曜  
14：00～16：00  
音楽療法や  
茶話会  
福祉館なごみ（宮原町東215）  
参加費100円  
☎ 有田市社会福祉協議会 88-2750

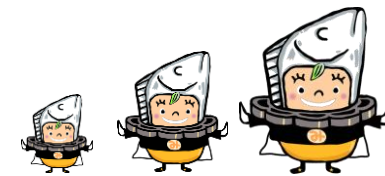
**いこら会** 奇数月第3水曜  
14：30～15：30  
認知症予防体操と  
音楽療法  
市立病院4階会議室  
☎ 有田市立病院 82-0887

**さくら喫茶** 偶数月第2木曜  
14：00～15：30  
認知症予防体操と  
演奏会や制作等  
桜ヶ丘病院1階ロビー  
要申込  
☎ 桜ヶ丘病院 83-0078

日程は変更することがあります。お問合せしてからご参加ください。

有田市地域包括支援センター

もの忘れを  
感じるようになったら



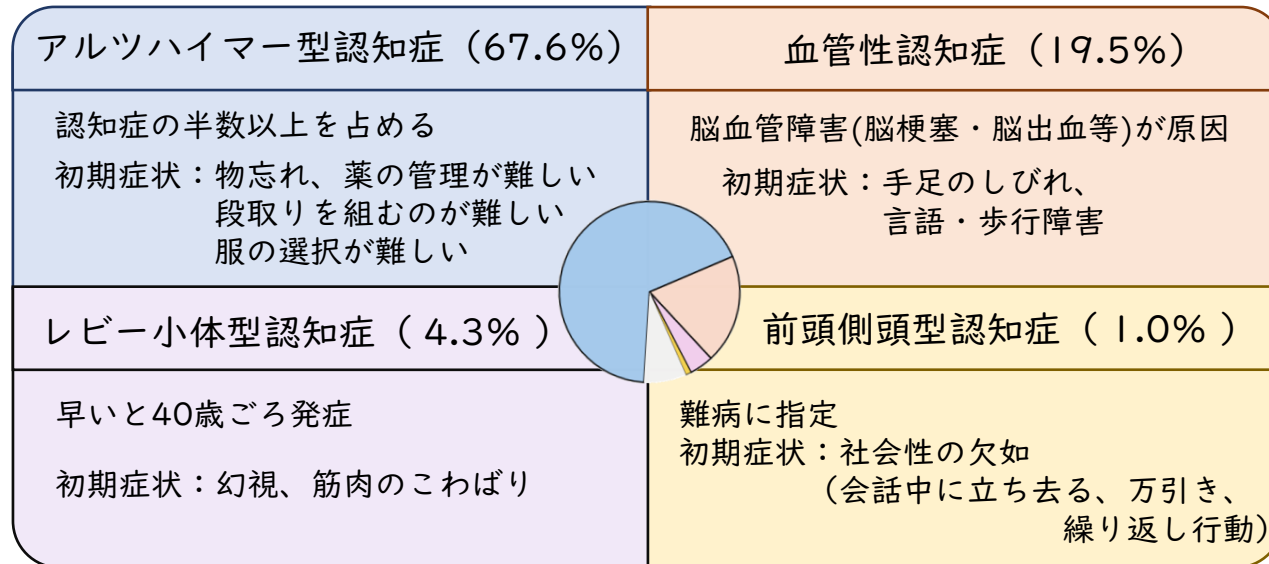
もの忘れ？認知症？

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
自覚	あり	なし
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	体験自体を忘れる 例) 朝ごはんを食べたこと
探し物	頑張ってみつけようとする	盗られたなど人のせいにする
日常生活	支障がない	支障がある
判断力	低下しない	低下する

2040年 65歳以上の7人に1人が認知症になると予測！！  
MCIを除いた認知症の方 （厚生労働省）

認知症の種類

参考：認知症施策の総合的な推進について（厚生労働省）





認知症サポーター養成講座



集いの場



認知症カフェ



みんなのサロン



やわら元気体操



いきいき体操



いきいき百歳体操



フレイル予防運動教室



## SOSネットワーク

認知症等により自宅に戻れない、どこにいるのか分からない等、行方不明になってしまった場合、警察や関係機関と協力して早期発見に向けたネットワーク体制を構築しています。

事前登録をされている場合、スムーズな連携に繋がります。（事前登録をしていない場合でも、行方不明時にはSOSネットワークを利用できます）

## 認知症初期集中支援チーム

対象は、認知症の診断がない方、または治療を中断している方。介護サービスになげにくい方、介護サービスを中断した方。サービス利用しているが、対応が困難な方など。

訪問等で話を伺い、相談に乗ります。その後、認知症の専門医（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職で構成される認知症の支援チームで会議を行います。

## 認知症予防のポイント

（認知症予防財団より引用）

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- ⑥ 興味と好奇心をもつように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ 細やかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を



### \*MCI (軽度認知障害)

### 軽度

### 中等度

### 重度

### 日常支援



詳しくはこちらをご覧ください

#### 普段の生活には困らない

- ・大事な約束を忘れることがある
- ・慣れない場所・状況でこれまでしなかったミスをする
- ・これまでと違うことに内心不安を感じる

#### 周囲の支えがあれば

#### ひとりで生活できる

- ・しまい忘れや置き忘れが多くなる
- ・人や物の名前が出てこない
- ・日にちや時間を間違う
- ・不安で何度も確認してしまう
- ・一人っていると不安になる
- ・今までしていた趣味が楽しくない
- ・外出をすることが億劫に感じる

#### ひとりで生活することが難しい

- ・ついさっき言ったことを数分後に忘れる
- ・どの服を着ればよいかわからない
- ・お風呂に入るのが億劫になる
- ・道がわからない
- ・なんとなくイライラする
- ・周りの目が妙に気になり疑い深くなる

#### 常に誰かの助けが必要になる

- ・うまく自分の気持ちを伝えられない
- ・服の着方がわからない
- ・ひとりでの入浴が難しくなる
- ・排泄での失敗がある

#### \*MCI (軽度認知障害) とは？

認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

社会参加 仲間づくり 介護予防 進行予防	やわら元気体操・いきいき体操・フレイル予防運動教室	いきいき百歳体操	みんなのサロン 集いの場	認知症カフェ
福祉サービス	緊急通報システム			訪問理容
家族支援		家族介護教室	介護用品支給事業（紙おむつ給付）	家族介護慰労金
地域で見守る		配食サービス	SOSネットワーク	民生委員 老人クラブ キャラバンメイト 認知症サポーター 認知症初期集中支援チーム 等
権利を守る	福祉サービス利用援助事業	成年後見制度		
介護サービス	訪問介護 訪問リハビリ 訪問看護 通所介護 通所リハビリ ショートステイ 住宅改修 福祉用具貸与・購入 施設利用			
医療サービス	もの忘れ外来	こころの健康相談 もの忘れ相談		かかりつけ医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター