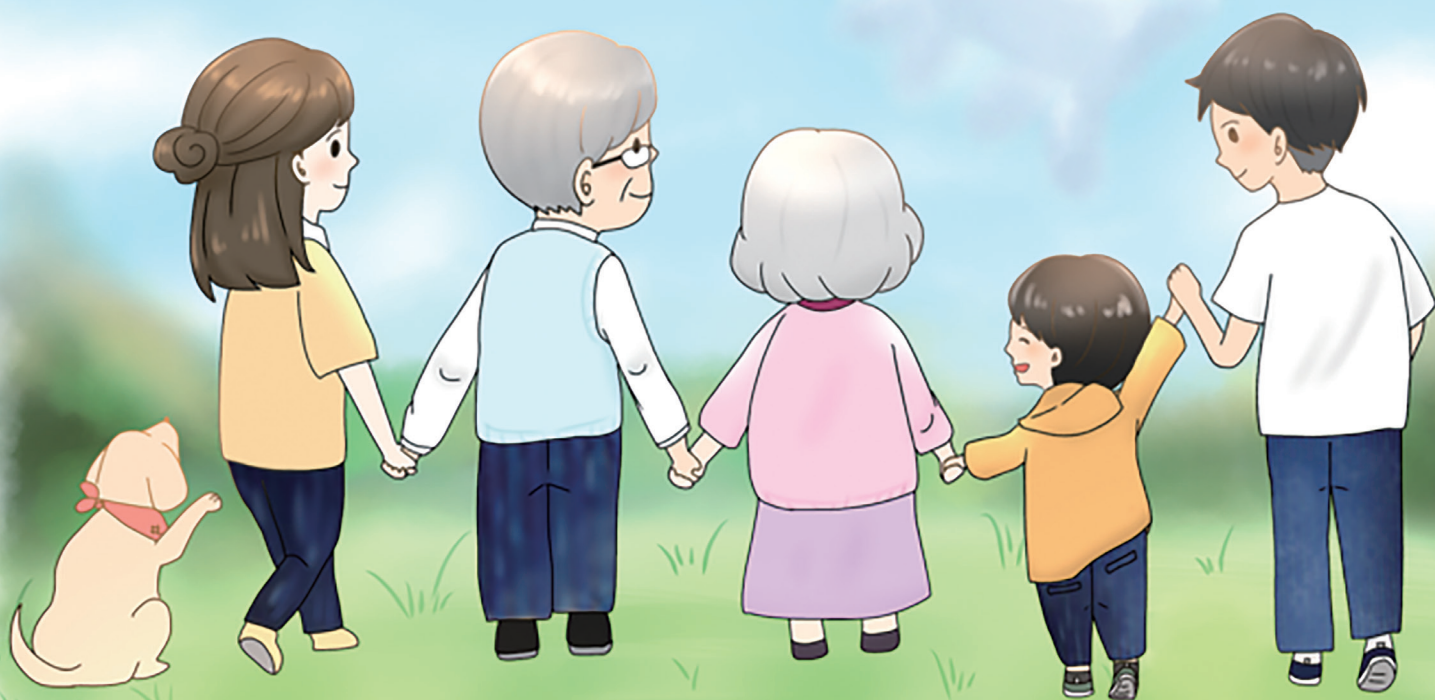


井原市 もの忘れ安心 ガイド



井原市
マスコットキャラクター
でんちゅうくん



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター
ロバ隊長

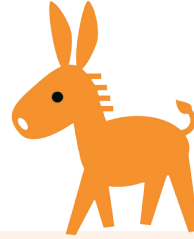
井 原 市

監修：きのこエスポアール認知症疾患医療センター

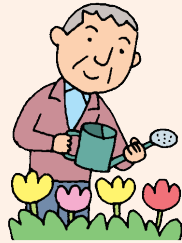
冊子へ込めた思い

井原市では、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望をもって自分らしく生きる地域づくりを目指しています。

認知症になってもできることはたくさんあります。



地域の方からいただいたメッセージ



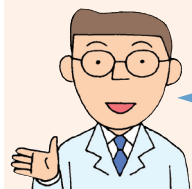
最初は不安でしたが、今は自分のできることを大切にしながら、誰かの役に立つ喜びを感じています。(認知症と診断されたAさん)



最初はショックを受けましたが、今は一緒に外出することが楽しく、これからも続けたいです。(認知症と診断されたBさんのご家族)

診断を受けても、すぐに生活が変わるわけではないですよ。

(若年性認知症と診断されたCさんのご家族)



「こんなことはしないはずなのに…」と家族が感じる小さな変化こそが、早期発見・早期受診・早期対応につながる第一歩になります。(認知症疾患医療センター医師)



少しのサポートがあれば、できることは、まだまだたくさんあります。(ケアマネジャー)

認知症に早く気づこう

認知症は脳の病気です

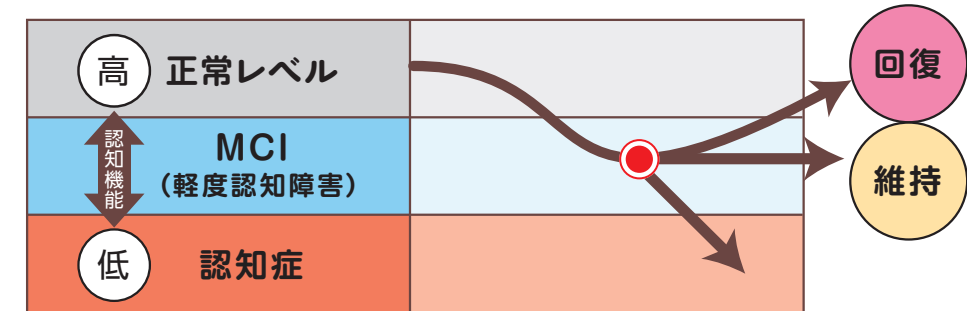
認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなる病気です。記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。

- ・加齢によるもの忘れ (例) 朝食に何を食べたかを思い出せないなど、体験の一部を忘れる
- ・認知症によるもの忘れ(例) 朝食を食べたこと自体を忘れる

軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害は、認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態をいいます。

●の段階で生活習慣の見直しや適切な予防により、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待されます。



若年性認知症

65歳未満の方でも認知症になることがあり、「若年性認知症」と呼ばれています。疲れやストレスなどが原因と思い、見過ごされる場合があります。

認知症とよく似た症状が出る病気もあるため、「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談をしましょう。



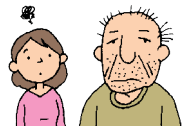
認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど、本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きいものです。そのため、家族など周囲が専門医の受診をすすめても、本人が頑なに拒むことがあります。

そのような場合は、まずかかりつけ医を受診したり、家族が地域包括支援センターに相談する方法もあります。

～誘い方の例～

- 健康維持のため体の健康チェックとして誘う。
- 不眠など他の不調なところを理由に誘う。
- 知人や友人・身近な第三者の協力を仰ぐ。



認知症の段階に応じた相談・支援一覧

この表は、認知症の段階に応じたサービスのおおまかな流れを示しています。認知症の段階に応じて、どのような支援などが利用できるのかを事前に知ることによって、心構えや準備などに役立てましょう。

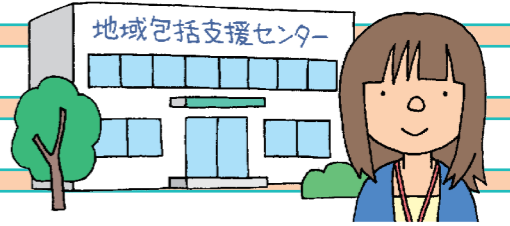
認知症の段階	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りや少しの手伝いがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
心構えや準備	<ul style="list-style-type: none"> いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう 家族や周囲の人の気づきを大切にしましょう 井原市版エンディングノート「わたしのこれからノート」を書いたり見直したりしてみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の疾患や介護について学びましょう 本人の役割をすべて奪わず、できることはしてもらいましょう 本人が失敗しない環境づくりに配慮しましょう 家族や近い親せき、本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう 今後の生活設計についての備えをしておきましょう (介護、金銭管理、財産など) 		<ul style="list-style-type: none"> 私らしい未来を過ごせるよう、家族や大切な人と、自分の「これから」について、共有しておきましょう 家族で抱え込まず、上手に介護サービスを活用しましょう 家族の集いの場などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を作りましょう 		
相談窓口	総合的窓口	<ul style="list-style-type: none"> 市役所介護保険課 (地域包括支援センター) 認知症地域支援推進員 				
	医療専門職による相談窓口	<ul style="list-style-type: none"> おかやま認知症コールセンター おかやま若年性認知症支援センター かかりつけ医 認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム 				
	介護保険サービスの利用相談	<ul style="list-style-type: none"> 市役所介護保険課 (地域包括支援センター) 介護支援専門員 (ケアマネジャー) 				
医療	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 ● かかりつけ歯科医 ● かかりつけ薬局 認知症疾患医療センター ● 認知症サポート医 					
集いの場	<ul style="list-style-type: none"> 認知症カフェ ● チームオレンジ ● 赤羽根カフェ ● 認知症の人と家族の会 地域サロンや通いの場 (ぼっけえ元気体操) ● 包括おでかけ講座 					
地域の見守り	<ul style="list-style-type: none"> 地域での見守りや助け合い ● 認知症サポーター養成講座 					
	<ul style="list-style-type: none"> あんしん見守りシール ● SOSネットワーク ● 認知症サポート事業所 					
生活の支援や相談	<ul style="list-style-type: none"> 配食サービス ● 移動販売サービス ● 軽度生活援助サービス ● ボランティア 					
	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活自立支援事業 ● 成年後見制度 自立支援医療 (精神通院医療) ● 精神障害者保健福祉手帳 					
	<ul style="list-style-type: none"> 市役所介護保険課 (地域包括支援センター) ● 市役所市民活動推進課 (消費生活センター) 					
介護	介護サービス	<ul style="list-style-type: none"> 通所サービス (通所介護・通所リハビリ) ● 訪問サービス (訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリ・居宅療養管理指導) 短期入所サービス (ショートステイ) 住み慣れた地域での生活介護 (小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護) 			<ul style="list-style-type: none"> グループホーム 	
		<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修 ● 福祉用具レンタル、購入 				
住まい	施設サービス	<ul style="list-style-type: none"> ケアハウス ● サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホーム など 			<ul style="list-style-type: none"> 施設入所によるサービス (介護老人保健施設・介護医療院・特別養護老人ホーム) 	



井原市版エンディングノート



詳細はこちら



井原市の認知症に関する取り組みについて

名 称	内 容
集いの場	
認知症カフェ <ul style="list-style-type: none"> ●笑む・カフェ（東江原町） ●さくらの家（西方町） 	認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる集いの場です。
チームオレンジ 	「忘れてもええが!」を合言葉に、認知症サポーターと認知症の人や家族の「思い・希望」を大切にしながら、自分らしく、安心して過ごせるまちづくりを目指す取り組みです。
地域の見守り	
あんしん見守りシール <div style="text-align: right;">  詳細はこちら </div>	行方不明になるおそれのある人が、衣服や持ち物につけておくことで、周囲の人の見守りや支援につなげるシールです。 
SOS ネットワーク <div style="text-align: right;">  詳細はこちら </div>	行方がわからなくなった時、地域の協力により早期発見を目指すネットワークです。
思いやりのあるまちづくり	
認知症サポーター養成講座 <div style="text-align: right;">  詳細はこちら </div>	子どもから大人までを対象に、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者を養成しています。
認知症サポート事業所 <div style="text-align: right;">  詳細はこちら </div>	認知症の正しい知識や対応を学んだ認知症サポーターがいる事業所で、目印としてステッカーを掲示しています。 

問い合わせ・利用の希望は、**地域包括支援センター**へ

☎0866-62-9552

認知症に関する相談窓口

井原市役所

●井原市地域包括支援センター

認知症初期集中支援チーム

☎0866-62-9552

月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）



相談窓口	内容
<p>●井原市役所 介護保険課 介護保険係</p> <p>☎0866-62-9519</p> <p>月曜日～金曜日 8:30～17:15</p> <p>（祝日、年末年始を除く）</p>	<p>介護保険の申請窓口です。</p>
<p>●おかやま認知症コールセンター</p> <p>☎086-801-4165</p> <p>月曜日～金曜日 10:00～16:00</p> <p>（祝日、お盆、年末年始を除く）</p>	<p>介護経験や認知症に関する知識が豊富な相談員が対応します。</p>
<p>●おかやま若年性認知症支援センター</p> <p>☎086-436-7830</p> <p>月曜日～金曜日 10:00～16:00</p> <p>（祝日、お盆、年末年始を除く）</p>	<p>若年性認知症を対象としたコールセンターです。</p>
<p>●認知症の人と家族の会 岡山県支部 井笠地域</p> <p>※お問い合わせは、地域包括支援センターにご連絡ください。</p> <p>日 時：第1火曜日 13:00～15:00</p> <p>会 場：サンライフ笠岡</p>	<p>認知症の人やその家族が集まり、体験談や知識などを話し合う会です。</p>

医療機関（認知症疾患医療センター）

<p>●きのこエスポール病院</p> <p>笠岡市東大戸 2908 番地</p> <p>☎0865-63-0727</p>	<p>●さきがけホスピタル</p> <p>高梁市落合町阿部 2200 番地</p> <p>☎0866-22-8300</p>
<p>●倉敷平成病院</p> <p>倉敷市老松町 4丁目 3番地 38</p> <p>☎086-427-3535</p>	<p>●川崎医科大学附属病院</p> <p>倉敷市松島 577 番地</p> <p>☎086-464-0661</p>

