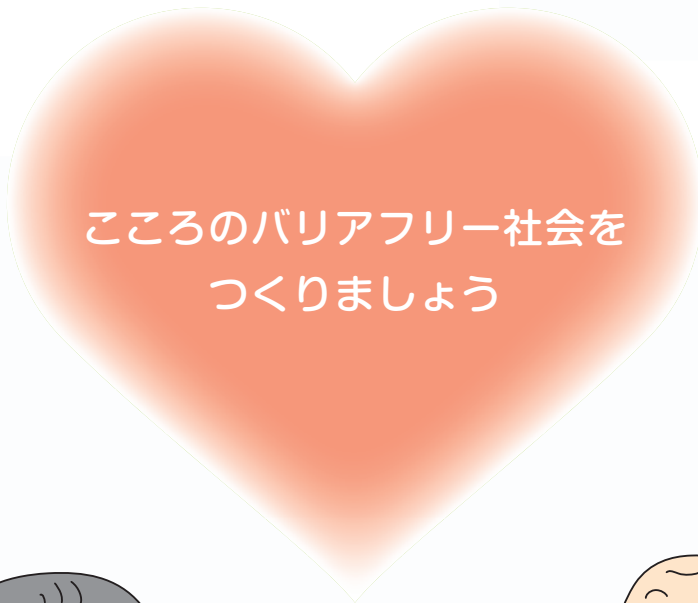


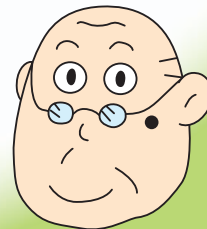


みんなであそぶ

認知症



こころのバリアフリー社会を
つくりましょう



福井県

認知症って何?



身近な
病気なのだ!



認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。

現在の福井県内では65歳以上高齢者数の約1割の方が認知症となっています。高齢化に伴って、認知症高齢者は今後ますます増加すると予想されています。

認知症の種類

● 認知症には主に4つのタイプがあります。

アルツハイマー病

原因は不明ですが、脳の神経細胞が小さくなり、やがてどんどん減っていくことによって起こります。

(全体の約50%)

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなり、起こります。

レビー小体型認知症

脳の神経細胞の中に、ある種のたんぱく質が現れることによって起こります。

前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野が傷害されることによって起こります。

その他、頭部のケガや病気などさまざまな原因で発症します。

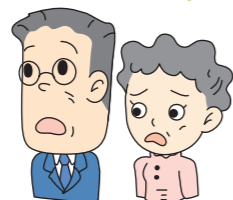
memo

～増えている若年性認知症～

18～64歳で発症する認知症を若年性認知症と言います。

若年性認知症は家計を支える働き盛りの世代に起こるため、退職することになったり、介護が長期になったりすることが多く、患者や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。

最近では、若年性認知症を題材にした本や映画が話題になるなど、関心が高まっています。



memo

～「認知症予備軍」の軽度認知障害 (MCI) ～

軽度認知障害 (MCI) とは、日常生活では支障がなく、正常とも認知症とも言えないものです。分かりやすく言うと、「認知症の予備軍」です。

軽度認知障害の人の7～8割の人が5年後には認知症になると言われています。

早期に診断・治療することで、軽度認知障害から認知症への進行を防いだり、遅らせたりすることができます。

認知症の症状は?



種類は
2種類だ



認知症には、認知症の中心となる症状の「中核症状」と本人の性格、環境、人間関係など様々な要因がからみあってあらわれる「行動・心理症状」があります。

症状の種類

● 中核症状

記憶障害

- 老化による物忘れと違い、体験の全体を忘れる。
- 同じことを繰り返す。

見当識障害

- 時間や季節感の感覚が薄れる。• 近所で迷子になる。
- 自宅のお手洗い等の場所が分からなくなる。
- 自分の年齢や人間関係が分からなくなる。

理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる。
- 2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる。
- 手順良く計画的に行動できなくなる。

実行機能障害

- 計画を立てて実行することができない。
- 電気製品や銀行のATM等がうまく使えなくなる。

● 行動・心理症状

- 妄想
- 幻覚
- 徘徊
- 人格変化
- 暴力行為
- 異食・過食
- うつ
- 睡眠障害
- etc...

memo

～老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」との違い～

老化による「もの忘れ」

体験の一部を忘れる。
もの忘れを自覚している。

イメージ図



(例) 朝ごはんを食べた物を忘れている。
※朝ごはんを食べたことは覚えている。

認知症による「記憶障害」

体験そのものを忘れる。
もの忘れを自覚していない。

イメージ図



(例) 朝ごはんを食べたことを忘れている。

認知症は治るの？



治るものもあるのだ!



認知症の中には、治療すると治るものがあります。

また、早期に治療やケアをすれば、症状を和らげたり、薬により進行を遅らせたりすることもできます。気になることがあったら、身近な相談窓口、またはかかりつけ医に相談しましょう!

(認知症の相談窓口は15ページ以降で紹介しています。)

認知症の予防方法は？



楽しくいきいき!



生活習慣病を予防することが、認知症予防にもつながります。

運動をしましょう。

- ウォーキングや体操などの有酸素運動をしましょう。

食生活に気をつけましょう。

- 塩分を控えめに、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 青魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

脳を活発に動かしましょう。

- ニュースや新聞等を見て、情報に敏感になりましょう。
- 趣味に取り組んだり、おしゃべりをしたり、好奇心と行動力を持ちましょう。
- 家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう。

memo

参加してみませんか!

福井県社会福祉協議会では、「生きがい・健康づくり」のために、ラジオ放送講座、チャレンジ塾など、様々な講座を開催しています。

また、ご自分の特技を生かして、地域のリーダーとして活躍される方も募集しています。

積極的に参加し、生き生きとした生活を送りましょう!



お問い合わせ先

福井県社会福祉協議会 地域福祉課
福井市光陽2丁目3-22 TEL:0776-24-2433

memo

もの忘れ検診を受けましょう!

できるだけ早い段階で認知症を発見し適切な治療を受けることができるよう、お住まいの市町において「もの忘れ検診」を実施しています。市町から送付される調査票を記入し、返送すると、結果のお知らせが届きます。医療機関の受診を勧められた場合は、できるだけ早く受診しましょう。

認知症の方にはどう接したらいいの？



笑顔でやさしく!



今までの自分でなくなっていくことに不安や悲しみを一番感じているのは本人です。
本人の気持ちになって考えましょう!

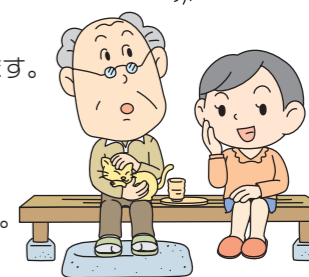
尊厳を大事にした対応をしましょう。

- 認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。
- 認知症の方は不安や苦しみを抱えており、そのために行動障害が起こります。その気持ちを理解し、その人の心に寄り添うような対応をしましょう。



ゆっくり、わかりやすい言葉で話しましょう。

- 認知症の方に一度にたくさんのことを話しかけると混乱してしまいます。ゆっくり分かりやすい言葉で話しかけましょう。



できることのお手伝いをしましょう。

- 認知症になっても、すべてのことができなくなるわけではありません。本人ができることを生かしながらお手伝いをしましょう。

memo

~認知症の方もいろいろな能力を持っています!~

認知症の方は、新しいことを覚えることができなかつたり、過去の出来事を忘れてしまつたりしますが、昔よくやったことや本人の得意だったことは比較的よく覚えていることも多いのです。着物の着付けや料理、農作業など、私たちが教えてもらえることがたくさんあります。

認知症の方は、いろいろなことができなくなった自分にいらだちや不安、悲しみを感じています。自分の力がまわりの人の役に立つことで、喜びや自信を感じて認知症の症状が和らぐこともあります。

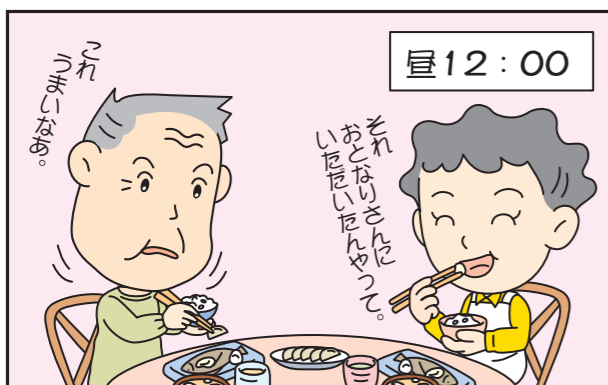
本人の力を引き出してあげて、その人らしい生活が送れるようにお手伝いをしましょう!



こんなときは？



おじいちゃんが、ごはんを食べたことを忘れて、何回も、「食べてない」って言うんだけど…



この症状は、「記憶障害」によるものです。最近の出来事を忘れて、同じことを何度も言ったり、聞いたりします。

でも、本人は初めて言ったり聞いたりしていると思っているのです。何度も同じことを言っても、できるだけ聞きましょう。

これはダメ!

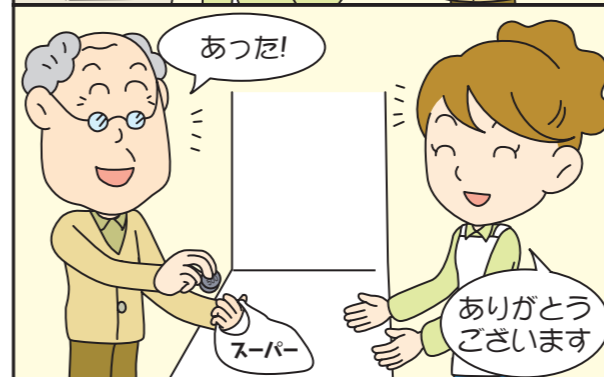
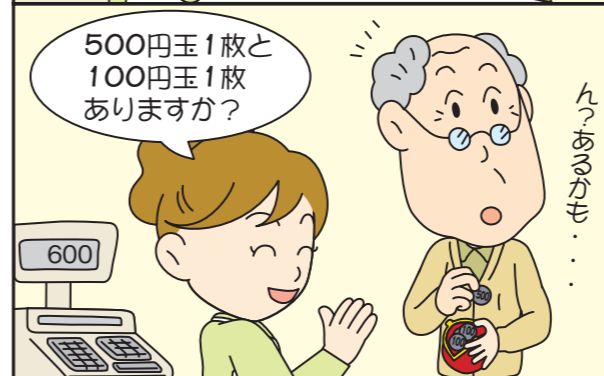
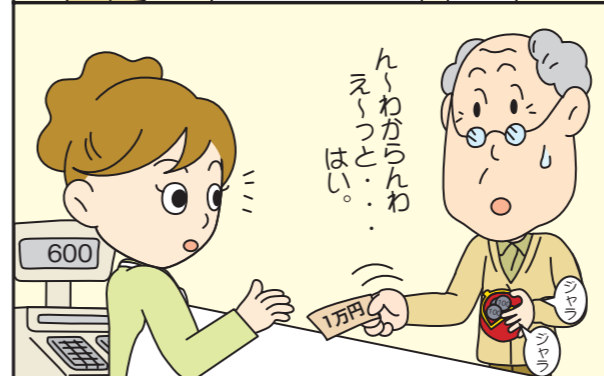
- × 「さっき食べたでしょ!!」
- × 「何回も同じこと言わないで!!」

家族なのに、「あなたは誰？」と言われたときは？
 どちらさん？
 ヨメの福子です。
 認知症になると、古い記憶は残りますが、新しい記憶を忘れてしまうことがあります。何度でも、「〇〇ですよ」と答えてあげましょう。また、本人の父母など、違う人と間違われた場合は、本人はそう思っているのです、その人になりきって付き合うなどして対応しましょう。

こんなときは？



あのおじいちゃん、レジのところで困っているみたいだなあ。



これは、「計算障害」や「実行機能障害」などの症状です。頭の中で計算したり、計画をたてて実行したりすることができなくなります。

しかし、声をかけたり、ちょっと手助けをすることによって、自分でできることがあります。ゆっくり、時間をかけて本人のできることを引き出してあげることが大切です。

これはダメ!

- × 「そんな大きいお金出されると困るのよね!」
- × 「さっさとお金はらってよ!」

一緒に料理を作れるか？
 よし、おねえさん。
 長年、家事などを行い、料理を得意としていた方などは認知症になっても、上手に料理を作ることができます。しかし、うまく段取りができず、困ってしまうこともあります。そんな時は、「次はごはんをよそうんだよね」など、一声かけると、その先は自分で進めることができます。

こんなときは？



あのおばあちゃん、
何だか不安そうに歩いている。
どうしたのかな…？



これは、「徘徊」という症状です。「見当識障害」のため、慣れたところでも迷ってしまったり、とうてい歩けそうもない距離をわき目もふらず、歩いていったりしてしまうこともあります。

徘徊にも、認知症の方なりの理由があります。その理由や気持ちを考えて冷静に対応しましょう。

***知っている人なら…**

家族に連絡したり、家まで連れていったりしてあげましょう。



***知らない人なら…**

安全なところに連れていって、近くの交番や市町の地域包括支援センターに連絡しましょう。

自宅にいても、「自分の家ではない！」と出て行こうとする時は？

認知症の方にとっては、若い頃住んでいたところや結婚する前の実家が自分の家であったりします。その気持ちを理解してあげてください。

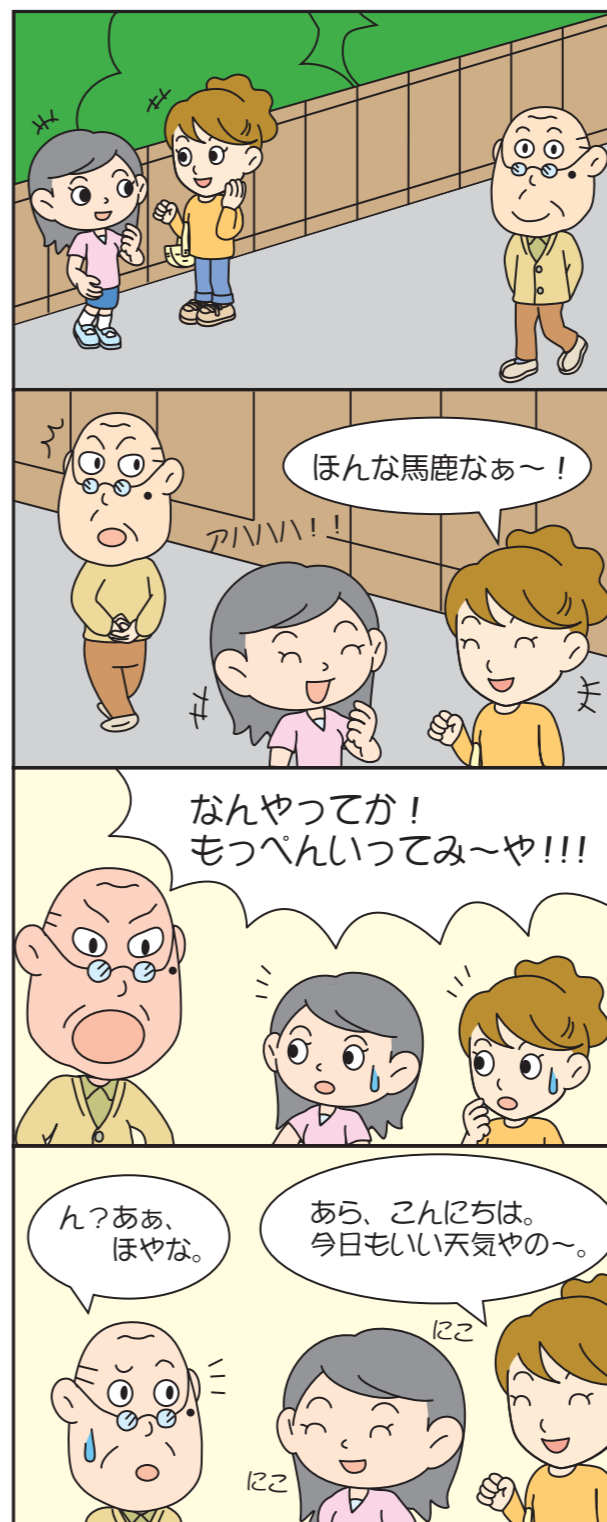
「一緒にご飯を食べて行ってください」や「泊まって行ってください」などと言って引きとめてください。



こんなときは？



みんなでおしゃべりしていたら、
おじいちゃんが急に
怒り出しちゃった！
どうして？



認知症による**記憶障害**や、**見当識障害、理解・判断力の低下**のため、周囲からの刺激や情報に対して、正しい解釈ができなくなるために起こります。理屈で説得しようとしても、それを判断する能力が失われているため、うまくいきません。

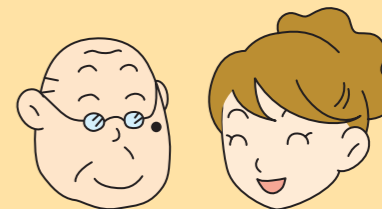
また、自分の思いがうまく伝えられなくなったり、不安だったりするために、人格が変わったような行動をとったり、感情の起伏が激しくなったりします。うまく話題を変えるなどの対応をしましょう。

ポイント

認知症の方も、冷たい態度、馬鹿にした発言などには敏感に反応します。

また、認知症になっても、人を思いやる優しい気持ちや、悲しいと思う感情は残されています。

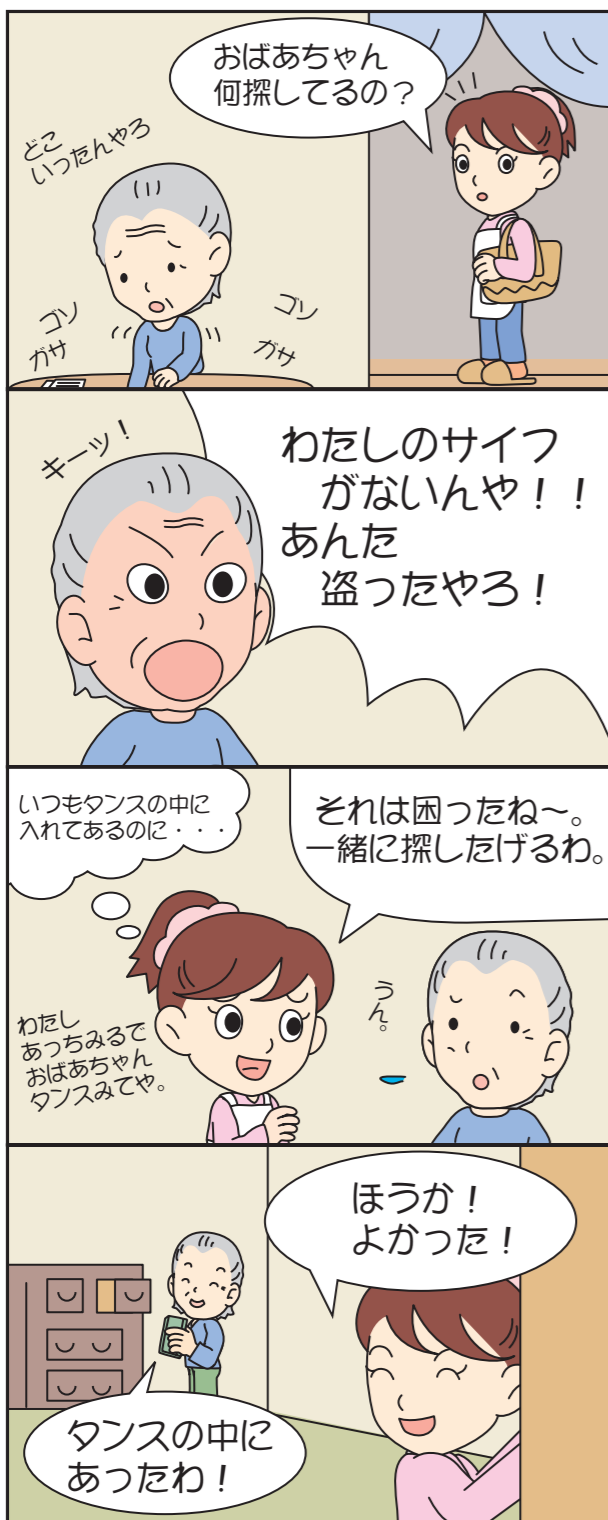
どんなときも、**プライドを傷つけない対応**をしてください。



こんなときは？



おばあちゃんに、「財布を盗ったろう!!」と言われて、ビックリ!!



これは、「妄想」という症状です。「もの盗られ妄想」の他、「被害妄想」、「嫉妬妄想」などもあります。

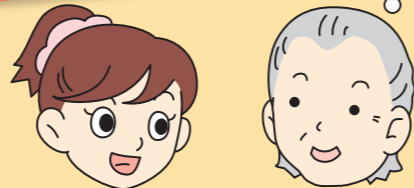
身近な人に対して症状がより強く出るようです。このような時は、怒らずに、一緒に探したり、本人の気持ちに共感してあげましょう。

これはダメ!



×「私が盗るわけないでしょう!!」と怒る

***** 私たちには見えないものが見えるみたい。 *****



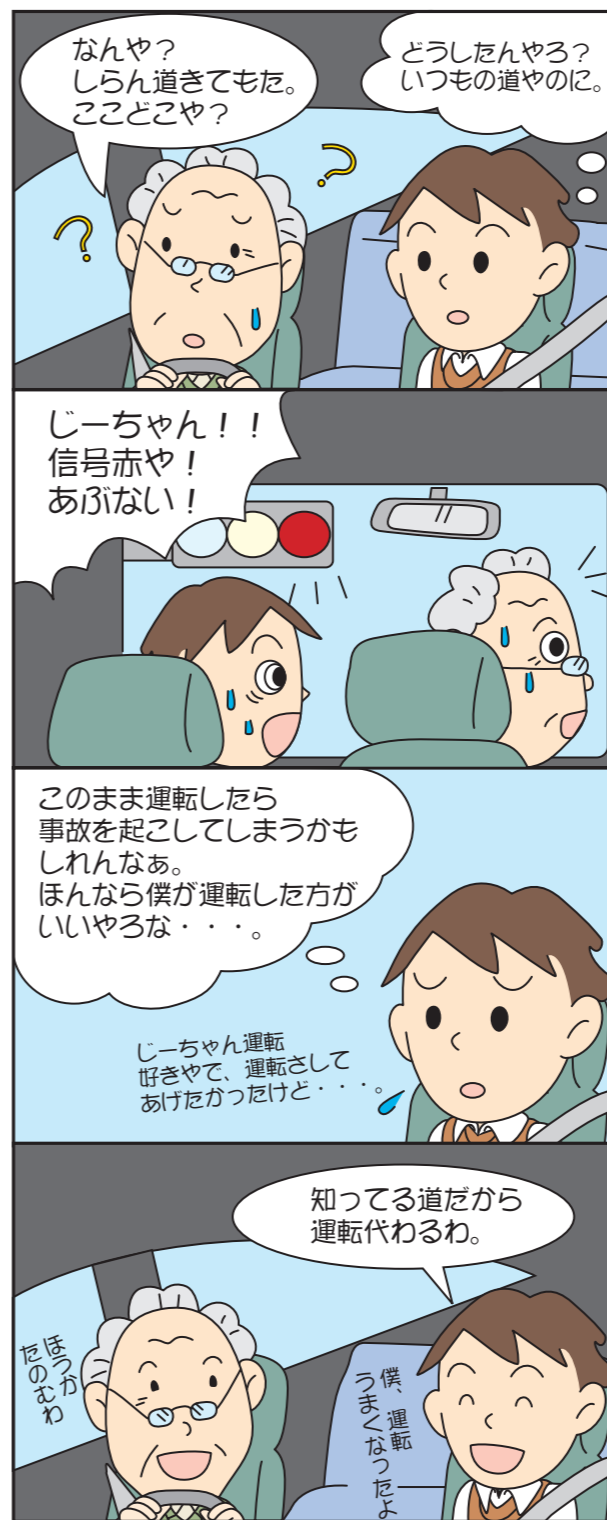
これは、「幻覚」という症状で、実際に存在しないものが見えたり、聞こえたりすることがあります。

本人には見えたり、聞こえたりしているので、否定せずに、気持ちを受け止めて、付き合ってください。

こんなときは？



おじいちゃんが運転する車は、ヒヤッとすることが多くて怖かった…。



最近、「認知症ドライバー」が問題となっています。

運転は、体の感覚で覚えたものなので、認知症になっても行うことができますが、安全運転ができるのかは確認が必要になります。

認知症による見当識障害、判断力の低下などにより、自分の居場所が分からなくなったり、標識の意味が分からなくなったりして、迷ったり事故を起こすことがあります。

本人を交通事故から守るだけでなく、周囲の人々の命を守るためにも、運転を控えたり、公共交通機関を利用するようにアドバイスをすることが必要です。

memo



免許更新の時に、75歳以上の方を対象に、記憶力や時間の認識などの検査をすることになりました。

認知症が疑われた方は、専門医などの診断を受けていただき、結果によっては免許が取り消される場合もあります。

この制度は、2009年6月から始まりました。

私たちに できることは?



君にも
できるぞ!



認知症サポーターになりましょう!

人は誰でも、いつまでも住みなれた自宅や地域で暮らしたいと願っています。近所の関係だけではなく、商店や交通機関、金融機関など、地域で働く人が認知症について正しい理解を持っていると、認知症の方が気軽にしかけることも可能になり、安心して自分らしく生活することができます。日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の方にとって心強い支えとなります。

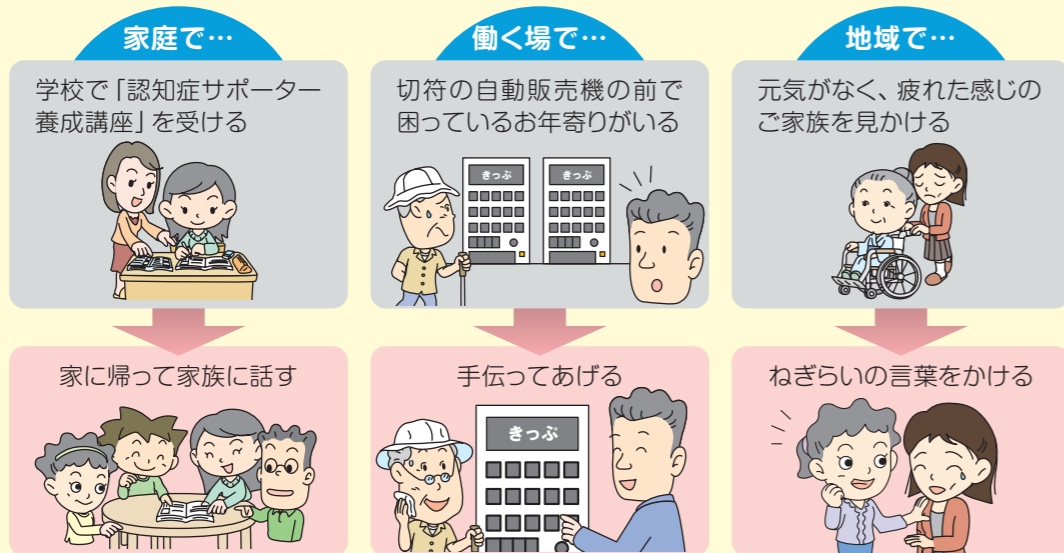
認知症サポーターとは?

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者のことです。困っている認知症の方や家族をさりげなく支援します。

例えばどんなことをするの?

「認知症サポーター」は特別に何かするわけではありません。まずは、「認知症について正しく理解し、温かく見守ること」がスタートです!

認知症の方が困っている時に、5~10ページの事例のように対応することや、次のようなことも「認知症サポーター」としてできることです。



認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」(1時間~1時間半の講義)を受講すれば、どなたでもなることができます。

「認知症サポーター養成講座」は、福井県内では、市町や企業、各種団体、小中学校などで行われています。受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」というブレスレットが配布されます。



オレンジリング

どんなことを学ぶの?

認知症サポーター養成講座では、「キャラバン・メイト」(認知症に関して専門的な知識を持つ講師)から、認知症の原因、症状、予防および認知症の方への対応の仕方などの基礎知識を分かりやすく学びます。

あなたも「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか?

講座の開催は簡単です!

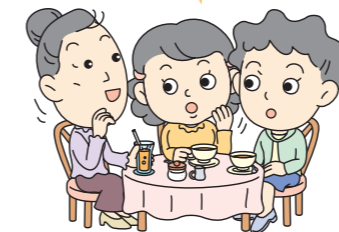
近所の人、会社や趣味の仲間などと、お茶を飲みながら、気軽に楽しく学んでみませんか?

◎いつでも、どこでも、何人からでも受講できます。

町内会などの地区の集まり、会社、学校、サークルの集まりなど、どんな場でも何人からでもできます。日時も、参加者の集まりやすいときに合わせていつでもできます。キャラバン・メイトの紹介も行っておりますので、県長寿福祉課または各市町の高齢者福祉担当課にお問い合わせください。

キャラバン・メイトになるには?

認知症介護研修修了者や介護相談員など認知症についてある程度の知識を持つ方で、県などが開催する「キャラバン・メイト養成研修」を受講するとキャラバン・メイトになります。キャラバン・メイトは、自治体などと協働したり、自ら講座を企画したりして、認知症サポーターを育成する役割があります。「キャラバン・メイト養成研修」の開催予定については、県長寿福祉課にお問い合わせください。



県長寿福祉課でも出前講座を行います。ご不明なことは、お気軽にお問い合わせください。

福井県健康福祉部 長寿福祉課在宅ケア推進グループ

TEL:0776-20-0332 FAX:0776-20-0642
メールアドレス :E-mail:hokaisei@pref.fukui.lg.jp
ホームページ :http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/ninntisyoujyohou.html

認知症サポーターやキャラバン・メイトの詳しい情報については

「認知症サポーター100万人キャラバン」

ホームページ (http://www.caravanmate.com/) でご紹介しています

お問い合わせ▶ 全国キャラバン・メイト連絡協議会

TEL:03-3266-0551

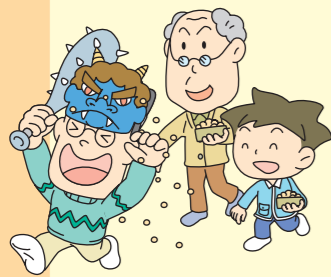
認知症の方と地域との関わり



認知症の方が地域の一員として、いきいきと暮らしている取組が県内各地で行われています。

いろんな人とふれあうことや、自分の役割をもつことで、認知症の方も気持ちが明るくなったり、やりがいを感じたりして、自然と笑顔が多くなります。また、認知症の症状もやわらぎます。

特に、認知症対応型サービス事業所では、次のように、認知症の方と地域の方との交流が積極的に行われています。



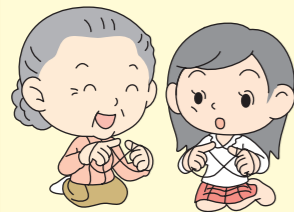
- 近隣の幼稚園児が遊びに来て、季節の行事と一緒に楽しんでいます。
- 節分のときには、一緒に豆まきをしたり、巻き寿司づくりをしました。

福井市 小規模多機能型居宅介護事業所



- 町内の方の誘いで、お寺にお経や法話を聞きに行きます。
- 報恩講の料理を作り、みんなでおしゃべりしながら食べて、楽しい時間をすごしています。

福井市 認知症グループホーム



- 近くの小学生が遊びに来て、あやとりやカルタ、お手玉などで一緒に遊んだり、小学生が劇を発表したりして交流しています。

小浜市 小規模多機能型居宅介護事業所、認知症グループホーム



- 近所から布をいただいて、ティッシュケースやぞうきんを作り、市内の施設に配布しています。
- 近くのお店から封筒作りの仕事を依頼され、認知症の方に取り組んでもらっています。

勝山市 小規模多機能型居宅介護事業所



- 月に1度、認知症の方が地区内の幼稚園を訪問し、タイコの練習を見学したり、一緒に参加したりしています。

坂井市 認知症グループホーム

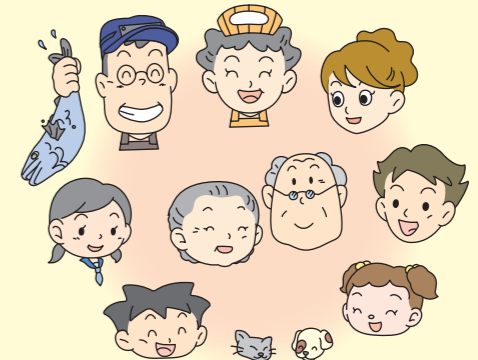


- 事業所のある地区と一緒に納涼祭を開催しました。
- 流しそうめん・盆踊り・バザーをして大勢の方が参加し、大変盛りあがりました。

おおい町 小規模多機能型居宅介護事業所

認知症対応型サービス事業所とは

認知症の方が苦手な突然の環境変化をなくし、認知症になってもいつまでも住み慣れた自宅や地域で暮らしたい、という願いを叶えるために、地域の実情に応じたサービスや利用者のニーズにきめ細かく対応するサービスを提供し、認知症の方やご家族をサポートします。地域との交流を積極的に行い、地域とのかかわり合い、なじみの関係を大切にします。



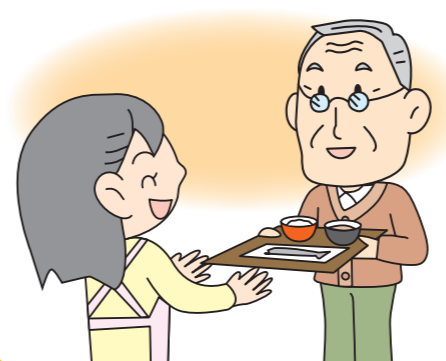
小規模多機能型居宅介護

事業所への「通い」を中心に、利用者の状態や希望に合わせて、「訪問」「泊まり」を組み合わせるサービスを提供することにより、自宅で生活を続けていけるように支援します。



認知症対応型通所介護 (デイサービス)

認知症の方に事業所に通ってもらい、できるだけ自宅で能力に応じ自立した日常生活を送ることができるように、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。認知症の特性を考え、認知症の症状が和らぐことを目標にしたサービスを行います。



認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

少人数で共同生活を行い、家庭的な環境と地域との交流の下で、住み慣れた環境で生活が続けられるように支援します。できることは、可能な限り本人が行います。

認知症の相談窓口は



● 県健康福祉センター

名称	所在地	電話番号
福井健康福祉センター	福井市西木田2丁目8-8	0776-36-1116
坂井健康福祉センター	あわら市春宮2丁目21-17	0776-73-0600
奥越健康福祉センター	大野市天神町1-1	0779-66-2076
丹南健康福祉センター	鯖江市水落町1丁目2-25	0778-51-0034
二州健康福祉センター	敦賀市開町6-5	0770-22-3747
若狭健康福祉センター	小浜市四谷町3-10	0770-52-1300

● 県精神保健福祉センター

名称	所在地	電話番号	受付時間
精神保健福祉センター (ホッとサポートふくい)	福井市光陽2丁目3-36 総合福祉相談所内	電話相談・予約 0776-26-4400	来所相談9:00-16:00(予約制) 電話相談9:00-17:00

● 地域包括支援センター 保健・医療・福祉の様々な相談にのり、高齢者の生活を総合的に支援します。

	名称	所在地	電話番号
福井市	ほやねっと明倫	福井市木田1丁目3308 うららの家内	0776-33-5777
	ほやねっとあたご	福井市明里町9-20 地域子育て支援センターひよこ広場近く	0776-33-6800
	ほやねっと中央北	福井市文京2丁目6-10	0776-28-7271
	ほやねっと不死鳥	福井市御幸1丁目5-8	0776-20-5683
	ほやねっとあずま	福井市和田中町舟橋7-1 福井県済生会病院東館1階	0776-28-8511
	ほやねっと大東	福井市丸山町40-7 愛全園内	0776-53-4092
	ほやねっと九頭竜	福井市高木中央3丁目1701番地 藤島園内	0776-57-0040
	ほやねっと北	福井市新田塚1丁目42-1 福井総合クリニック内	0776-25-2510
	ほやねっとみなみ	福井市下荒井町20-6 水谷ビル1階	0776-43-1316
	ほやねっと社	福井市福1丁目1710	0776-36-1246
	ほやねっと光 【こしの相談所】	福井市大瀬町23字101 東安居苑内	0776-35-0313
		福井市蒲生町1-90-1 こしの渚苑内	0776-65-0699
	ほやねっと川西 【あゆかわ相談所】	福井市南榑原町20字大畑2 福井リハビリテーション病院内	0776-59-1551
		福井市鮎川町107-2-2	0776-88-2011
ほやねっと東足羽 【すいだに相談所】	福井市下六条町201 福井厚生病院内	0776-41-4135	
	福井市梶谷町12-9-2	0776-90-3858	

	名称	所在地	電話番号
敦賀市	敦賀市地域包括支援センター 【長寿】	敦賀市中央2丁目1-1 敦賀市役所長寿健康課内	0770-22-8181
	敦賀市地域包括支援センター 【あいあい】	敦賀市東洋町4-1 敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内	0770-22-7272
	敦賀市地域包括支援センター 【なごみ】	敦賀市公文名1-6 つるが生協在宅総合センター「和」内	0770-21-7530
小浜市	小浜市地域包括支援センター	小浜市南川町4-31 小浜市健康管理センター内	0770-64-6015
大野市	大野市地域包括支援センター	大野市天神町1-19 多田記念大野有終会館内	0779-65-5046
勝山市	勝山市地域包括支援センター	勝山市郡町1-1-50 勝山市福祉健康センター「すこやか」内	0779-88-1111 0779-87-0900(直通)
鯖江市	鯖江市地域包括支援センター	鯖江市西山町13-1 鯖江市役所長寿福祉課内	0778-53-2265
越前市	越前市地域包括支援センター	越前市府中1丁目13-7 越前市役所長寿福祉課内	0778-22-3784
	越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター	越前市府中1丁目11-2 越前市福祉健康センター内(アルプラザ武生4階)	0778-22-6111
永平寺町	永平寺町社会福祉協議会 地域包括支援センター	吉田郡永平寺町石上27-27 やすらぎの郷内	0776-64-3535
池田町	池田町地域包括支援センター	池田町藪田5-3-1 池田町保健福祉総合センター内	0778-44-8008
南越前町	南越前町地域包括支援センター	南条郡南越前町東大道29-1 南越前町役場保健福祉課内	0778-47-8009
越前町	越前町地域包括支援センター	越前町西田中13-5-1 越前町役場内	0778-34-8729
美浜町	美浜町高齢者支援センター	三方郡美浜町郷市25-25 美浜町役場福祉課内	0770-32-6704
高浜町	高浜町地域包括支援センター	大飯郡高浜町和田117-68 高浜町保健福祉センター内	0770-72-6120
おおい町	おおい町地域包括支援センター	大飯郡おおい町本郷92-51-1 保健福祉センターなごみ内	0770-77-2770
若狭町	若狭町地域包括支援センター	三方上中郡若狭町市場20-18 上中庁舎内	0770-62-2703
坂井地区 広域連合	あわら地域包括支援センター	あわら市市姫3丁目1-1 あわら市役所健康長寿課内	0776-73-8046
	坂井市基幹型 地域包括支援センター	坂井市坂井町下新庄1-1 坂井市役所高齢福祉課内	0776-50-2264
	坂井市三国 地域包括支援センター	坂井市三国町北本町2丁目6-65	0776-82-1616
	坂井市丸岡 地域包括支援センター	坂井市丸岡町西瓜屋15-12	0776-68-1130
	坂井市春江 地域包括支援センター	坂井市春江町江留上昭和119	0776-43-0227
	坂井市坂井 地域包括支援センター	坂井市坂井町下新庄18-3-1 坂井市社会福祉協議会内	0776-67-5000

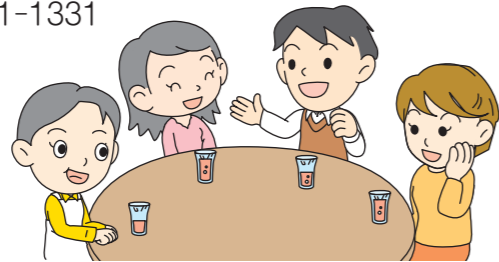
家族の会

●在宅介護者の会(家族会) 介護する家族等が集まって、お互いに支え合い、交流や情報交換を行っています。お近くの会にお気軽にご連絡ください。

名称	所在地	電話番号
福井市介護者家族の会	福井市春山2-7-15 福井市社会福祉協議会内	0776-26-1853
小浜市介護家族の会 かざぐるま	小浜市阿納尻第59-9-1 若狭ハイツ在宅介護センター	0770-53-1294
たけのこ会	勝山市野向町聖丸10-21-1 たけとう病院内	0779-88-6565
鯖江市家族介護者の会	鯖江市水落町2丁目30-1 鯖江市社会福祉協議会内	0778-51-2840
鯖江市認知症の人と家族の会	鯖江市西山町13-1 鯖江市地域包括支援センター内	0778-53-2265
あわら市在宅介護者の会 すまいる	あわら市市姫2丁目31-6 あわら市社会福祉協議会内	0776-73-2253
ほのぼの会	坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1 坂井市社会福祉協議会まるおか支部内	0776-68-5060
はげまし会	三方郡美浜町郷市25-20 美浜町社会福祉協議会内	0770-32-1164
高浜町介護家族の会	大飯郡高浜町和田117-68 高浜町地域包括支援センター内	0770-72-6120
名田庄介護家族の会	大飯郡おおい町名田庄下6-1 おおい町社会福祉協議会名田庄事務所内	0770-67-2318

●(公社)認知症の人と家族の会 福井県支部


- 所在地/敦賀市天筒町8-55
- 電話番号/0770-21-1331
- FAX/0770-21-1331



認知症の方とその家族を支援する全国組織の福井県支部です。毎月、県内各地で「つどい」を開催していますので、お気軽にご参加ください。

※「つどい」とは、若年性認知症も含めた認知症ご本人やご家族、サービス事業者、専門家の懇談会です。日程は、ホームページ、新聞または関係機関よりお知らせします。お気軽にご参加ください。

電話相談

- 福井県支部(午後8時以降) 080-3742-0869
- 本部(月~金 午前10時~午後3時)  0120-294-456

ホームページ

<http://www.alzheimer.or.jp>

専門医療機関

認知症の医療相談、鑑別診断や救急対応、保健・医療・福祉サービスに関する情報提供を行います。また、介護教育や啓発活動も行っています。

医療機関名	所在地	電話番号
福井県立すこやかシルバー病院	福井市島寺町93-6	0776-98-2700
松原病院 (嶺北認知症疾患医療センター)	福井市文京2丁目9-1	0776-22-3717
敦賀温泉病院 (嶺南認知症疾患医療センター)	敦賀市吉河41-1-5	0770-23-8210



かかりつけ医に相談しましょう

日ごろから受診しているかかりつけ医は、普段の状況をよく知っており、身近な相談窓口です。

県では、内科などのかかりつけ医に対し、適切な認知症診断の知識や技術などを習得するための研修を行っています。

この研修を修了し、認知症について相談できる医師が県内各地にいます。

まずはお近くの「**認知症研修を修了したかかりつけ医**」に相談し、専門医療機関を紹介してもらうのもよい方法です。



認知症研修を修了したかかりつけ医の一覧は、福井県長寿福祉課のホームページに掲載しています。

福井県長寿福祉課のホームページ

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/ninntisyoujyouhou.html>

※公表の同意が得られた方のみ紹介しています。

認知症早期発見のめやす

いくつか思い当たることがあったら、相談窓口などに相談してみましょう。

- 今切ったばかりなのに、電話の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・置忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と人を疑う。
- 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。
- 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。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 「頭が変になった」と本人が訴える。
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。



※(公社)認知症の人と家族の会作成「家族が作った認知症早期発見のめやす」より



福井県健康福祉部長寿福祉課

TEL 0776-20-0332 (直通)

FAX 0776-20-0642

E-mail hokaisei@pref.fukui.lg.jp

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/>

【監修】福井県認知症施策総合推進会議

※許可無く転載・複製しないでください。

平成28年8月発行(16215)



健康長寿の福井