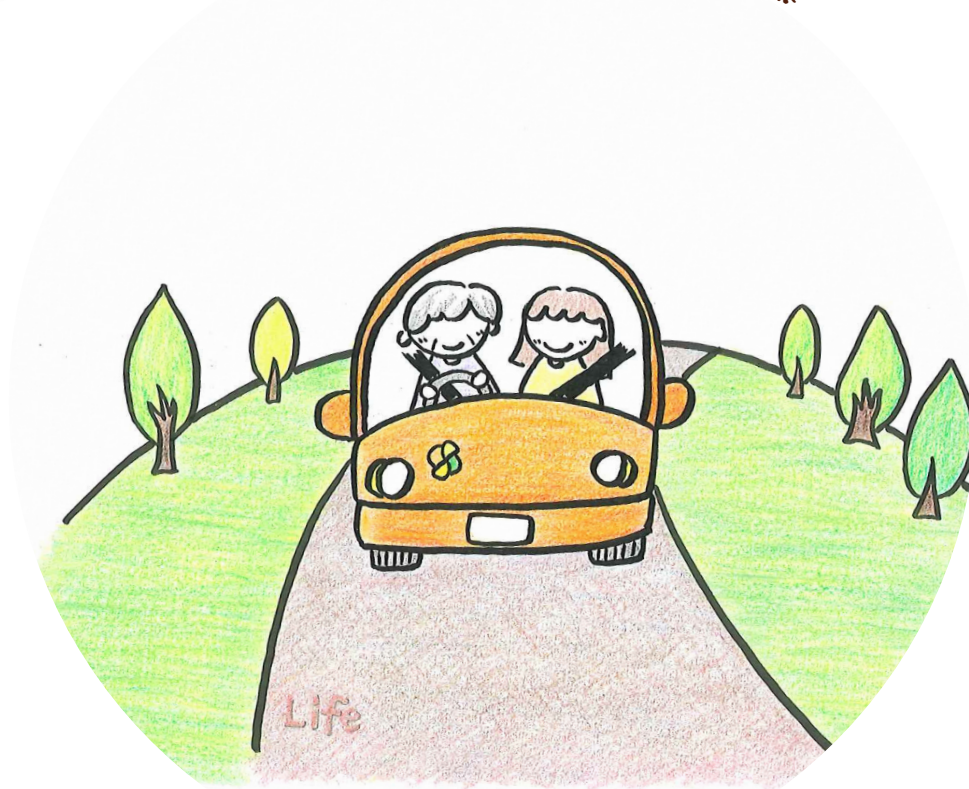


あなたは大切な人
正しい知識と行動で
ともにHAPPYに！
※



正しい知識 支え合いの気持ち あなたの希望を大切に。

認知症のあるなしではなく すべての人が安心できる北上市へ。

認知症って？

誰もがなる可能性がある脳の病気。

認知症は何もわからなくなる？こたえはNo！

いきなりすべてが分からなくなるのではありません。

認知症と診断を受けても、今までと同じようにできることはたくさんあります。

できることに目を向けましょう。

そばにいる人たちは、気かけながらも今まで通りに。電話をしたり、お茶を飲んだり、一緒にお出かけしたり。今までと同じことが、うれしくて安心できます。それが最大のサポートです。

正しい知識



あなたのできることや、やりたいことを大切に。あなたの人生を車の運転に例えれば、運転席はあなた自身。そばにいる人は助手席です。「あれ？」「困ったな…」と、不安なときは、そばにいる人に助けを求めましょう。仲間や味方はたくさんいます。

SOSを伝えることは、とても勇気のいることです。まずは、「話してくれてありがとう」そして、「一緒に考えよう」と伝えましょう。

支え合いの気持ち

あなたの希望

認知症と診断を受けることは、本人にとっても、そばにいる人にとっても大変つらいことです。しかし、そばにいる人たちの関わり方や治療の力が合わされば、穏やかに過ごせる時間は長くなるはずですよ。

一人ひとりのちょっとした勇気や優しさが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに役立ちます。

若年性認知症とは…

64歳以下で発症した場合を、若年性認知症といいます。症状はさまざまですが、例えば、新しいことへの対応が難しくなる、段取りが苦手になる、意欲が低下する、言葉が出にくくなるなどがあります。

医師に相談するときは…

状況をきちんと伝えられるように、メモをして受診することをおすすめします。

〇〇が△△で困っている。それは、☆か月前から。◇◇を相談したい。

…など。

役に立ちたい！

高齢になったり、病気になったりすると周りの気遣いで、役割が失われがちです。助けられてばかりでは、切なくなります。あることでは助けられ、またあることでは助ける。誰かの「役に立っている」と思える自信や幸せを感じることが出来ます。できること、できる方法を見つけて持ちつ持たれつ まいりましょう。

認知症の予防は…

1. バランスよく食べる！
2. よく体を動かす！
3. 社会・地域に参加する！

MCI 認知症の疑い
MCI（軽度認知障害）とは、加齢による単なる物忘れと違い、年齢に沿わない強い物忘れがある状態。



おだやかに過ごせるポイント

ご本人

- ・今までどおりの友人、近所づきあい
- ・やりたいことをガマンしない
- ・適切な治療を受ける

そばにいる人

- ・今までどおりのお付き合い
- ・話をよく聞く
- ・やりたいこと、できることを応援する
- ・治療が続けられるよう手伝う
- ・家族など、ご本人の身近な人をねぎらう
- ・様子が変わってきたら、地域包括支援センターなどに相談する

おだやかに過ごせる時間が長くなり、症状の進行をゆるやかにできる可能性がある。

軽
認知症の重症度
重

元気

MCIのうちに対処すれば、回復、維持が期待できます。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

軽度 日常生活は自立
・同じことを何度も言う、聞く
・置き忘れ、しまい忘れが増える
・不安やイライラがみられる場合も

中度 見守りや手助けがあれば日常生活は自立
・日にちや時間がわからない
・薬やお金の管理がむずかしい
・着替えやトイレがうまくできない

重度 常に介護が必要
・表情が乏しい
・言葉でのコミュニケーションがむずかしい
・食べ物の飲みこみが悪くなる

悪化させてしまうこと

ご本人

- ・閉じこもる、交流しない
- ・できることもやらない
- ・適切な治療を受けない

そばにいる人

- ・叱る、言い聞かせる
- ・無視する、軽蔑する
- ・急がせる
- ・環境を変える
- ・適切な治療をうけさせない、手伝わない

症状の悪化が急速で妄想、暴言、出かけて戻れないなどの症状がでやすく、重度の期間が長くなってしまいう可能性が有る。

- 予防・交流 近所づきあい、見守り・ボランティア活動、趣味活動、いきいき体操、老人クラブ、高齢者大学、シルバー人材センターなど
- 正しい知識 認知症サポーター養成講座、認知症カフェ、認知症の人と家族の会
- 相談窓口 地域包括支援センター、かかりつけ医

介護保険サービス、食事を届けるサービス、緊急通報サービス

オレンジセーフティネット（検索アプリ）

時間の経過

つながらない
必要なものを
えらぶ

安心できる暮らし



認知症の症状・進行は一例であり、個人差があります。

相談機関

地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員が中心になり、認知症に関するご相談や認知症になっても暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。年齢に関わらず、ご相談ください。

担当地域	名称	電話番号	住所
黒沢尻西 黒沢尻東	地域包括支援センター 本通り	72-7254	本通り4-10-11
黒沢尻北 飯豊	地域包括支援センター いいとよ	62-4100	村崎野17-115-3
相去 鬼柳	地域包括支援センター 北上中央	72-6178	大堤西2-6-5
立花 二子 更木 黒岩 口内 稲瀬	地域包括支援センター 展勝地	61-0225	立花10-36-1
和賀 江釣子	地域包括支援センター わっこ	77-5055	上江釣子17-117-1 (北上市役所江釣子庁舎内)
北上市	長寿介護課	72-8221	芳町1-1

脳の状態を診断できる医療機関

認知症は早期発見・早期診断が大切です。
かかりつけ医のいる方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

名称	電話番号	住所
田郷医院	72-7282	さくら通り3-14-25
いわぶち脳神経クリニック	65-3661	さくら通り2-2-25
松浦脳神経外科	65-2332	常盤台1-21-10
わたなべ脳神経外科クリニック	65-5777	町分18-96-1
及川脳神経内科クリニック	65-3811	立花10-28-1



認知症カフェ

ふらっと

認知症カフェとは、カフェの和やかな雰囲気の中で、認知症について語り合うことで、認知症への理解を深める場です。ご本人、ご家族、地域の方、医療や福祉の専門職、どなたでも参加できます。

開催日時・場所は、
広報きたかみ等でご確認ください。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を受講してみませんか？地域、職場、学校など、様々な場所でも出前講座を開催します。

受講した方には、
認知症サポーターの証である
「オレンジバッジ」をお渡します。



問合せ先 北上市長寿介護課

発行者 北上市福祉部長寿介護課 北上市芳町1-1 TEL 72-8221
 作成者 北上市福祉部長寿介護課・北上市の各地域包括支援センター
 協力 一般社団法人 北上医師会
 発行 令和4年3月