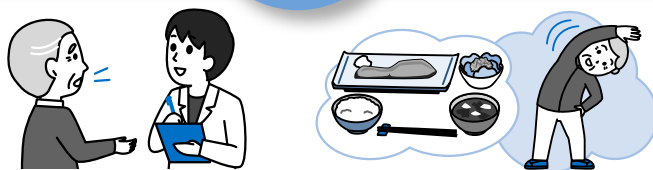


早めの**対策**が重要！



認知症の発症を完全に防ぐことは困難です。しかし、適度な運動やバランスの良い食事など、生活習慣の改善によって発症や進行を抑えられる場合があります。また、**原因となる病気によつては治る場合があります。**症状が軽いうちに適切な治療を受ければ、薬やリハビリで進行を遅らせることもできます。少しでも気になることがあれば、かかりつけのお医者さんか下記の窓口にご相談してみましよう。

認知症チェックリスト

認知症の可能性をチェックしましょう。複数当てはまる方はお早めに相談を！

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- テレビドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- 身だしなみを整えることが面倒になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

認知症コールセンター ☎206-7837

利用日時 月～金（祝を除く）10時～15時

名称・住所・電話番号	担当地区
区役所保健福祉課 豊平区役所3階 ☎822-2461	区内全域
第1地域包括支援センター 美園12条7丁目7-8 ☎841-4165	下記の4地区
介護予防センター中の島 中の島1条8丁目3-18 ☎813-3311	平岸 中の島
介護予防センター美園 美園12条7丁目7-8 ☎817-1294	豊平 美園
第2地域包括支援センター 西岡4条3丁目7-5 ☎836-6110	下記の3地区
介護予防センター西岡 西岡5条12丁目1-2 ☎581-3000	西岡
介護予防センター東月寒・福住 月寒東2条18丁目7-35 ☎852-8830	東月寒 福住
第3地域包括支援センター 月寒中央通7丁目6-20 ☎854-7777	下記の2地区
介護予防センター南平岸 西岡4条13丁目17-1 ☎584-1325	南平岸
介護予防センター月寒 月寒西2条5丁目1-2 ☎857-6110	月寒

ご相談はこちら！



第1地域包括支援センター
鈴木 信博さん (左)

介護予防センター美園
佐々木 恭子さん (右)

地域包括支援センターと介護予防センターは、高齢者についての総合相談と支援を行っています。

認知症についても、ご家族やご本人、近所の方などから相談があります。

ご家族と話がかみ合わなくなったり、お友達が閉じこもりがちになったなどの心配事があれば、お気軽にご連絡ください。地域の方や関係機関と協力してサポートしていきます。



▲介護予防センターで開催している健康教室。認知症予防には手足の運動が効果的です。

認知症患者本人が一番不安を感じています

認知症の方は、自分の変化や症状を自覚し、強い不安を感じています。不安と闘っている認知症の方を温かく見守る気持ちで接してください。認知症について学ぶ講座も実施しています。

認知症の方と接する時の心得 3つの「ない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

認知症サポーター養成講座

これまで4万人以上の方が受講しています。講師を無料で派遣します。10人以上の団体が対象。
詳細 市役所介護保険課 ☎211-2547