

## 病気を誤解していませんか？

「認知症になったら、何もできない！」と  
思っていないですか？

認知症という病気は、  
誰でもかかる可能性のある  
身近な病気の1つです

- 診断されても、その日から、  
何もできなくなるわけではありません
- 認知症になっても自分らしく生きている  
人はたくさんいます

ひとりで悩まないで、気軽に相談を

## 早く相談することは なぜよいのか？

早く専門家に相談することで・・・

- 脳の病気・薬の副作用等で認知症のよう  
な症状が出ることも。治療で改善できる
- 薬を飲んだり、周り人の適切な関わりで  
進行を緩やかにすることが可能な場合も
- 今後の生活の準備をすることができる

一緒に前を向いて歩んでみませんか？

## 認知症かな？と思ったら 気軽に相談してみる

### 町の相談窓口

- 加美町地域包括支援センター  
(中新田福祉センター内)  
☎0229-63-3600
- 加美町小野田福祉センター  
☎0229-67-5100
- 加美町宮崎福祉センター  
☎0229-69-5636

### かかりつけ医

気になることが出始めたら、まずは相談を  
必要な時は専門医などへ紹介してくれます

### 公益社団法人 認知症の人と家族の会

- 宮城県支部 ☎022-263-5091  
電話相談 (月～金曜日 9時～16時)

### 若年性認知症の相談窓口

- いずみの杜診療所 地域連携室  
RBA相談室 ☎022-346-7068  
(月～金曜日 9時～16時)

### 認知症疾患医療センター

- 医療法人朋心会 旭山病院 【鹿島台】  
☎0229-25-3136(直通)
- 医療法人菅野愛生会 ころのホスピタル  
古川グリーンヒルズ 【古川】  
☎0229-24-5165(直通)

## ひとりで悩んで いませんか？

認知症かな？と思ったら  
～自分・家族・友人のことが心配なあなたに～



気になることがある方は、

### 加美町地域包括支援センター

☎0229-63-3600

加美町字町裏 320(中新田福祉センター内)  
月～金曜日 8時30分～17時15分

## 最近こんなこと 気になりませんか？

- 今までできていたのに・・・
  - 今までできた仕事・家事ができない
  - 簡単な計算をまちがえる
- どうもやる気が・・・
  - 興味や関心がなくなった
  - 身だしなみを気にしない
- 記憶があやふやに・・・
  - 同じことを聞く、話す
  - 約束や日時を忘れる
  - 最近の出来事が思い出せない
  - 大事な物をなくす、置き忘れる
- 性格が変わった？
  - ささいなことで怒る
  - 以前よりこだわりが強い
- 今、何時？ここはどこ？
  - 時間や場所の感覚があいまい
  - 慣れている場所で道に迷う



本人が一番わかっています。  
周りは『雰囲気』が変わったと感じます

## 生活上の工夫点

～記憶をおぎなう工夫～

- 同じ場所に置く  
毎日使用するものは、決めた場所におく  
お出かけの持ち物は、ひとまとめに
- 一度にひとつのことをする  
2つ以上の事を同時にしない  
ひとつずつ物事を片づける
- 毎日決まった行動をする  
1日の流れを作り生活をする  
時計のアラームやカレンダーを活用する
- メモをとる・目印をつける  
大事な事はメモをとり、決めた場所にはよく利用するスイッチに目印をつける



## <あなたを支える身近な仲間・サービス>

**加美町地域包括  
支援センター**  
総合的な相談窓口

**ケアマネジャー**  
介護に関する専門家

**認知症サポーター**  
認知症研修の修了者。  
本人や家族を暖かく  
見守る応援者

**かかりつけ医**  
まず主治医に相談を

**薬剤師**  
気軽に薬の相談を

**せせらぎの会**  
若年性認知症の本人  
と家族の集い  
★日程・会場は広報で  
(北部保健福祉事務所)

**おれんじカフェ輪和話  
(認知症カフェ)**  
誰でも参加できる交流・相談の場  
★日程は広報で

**認知症初期集中支援チーム**  
認知症の専門チームが、相談や  
家族支援、医療・介護の調整をサポ  
ートします。

**もの忘れ相談**  
奇数月第2火曜日  
専門医による相談会  
家族相談も可能です  
★日程は広報で

**家族交流会**  
ミニ講話と交流会  
★日程は広報で

周りの人ができること  
～さりげない見守りとやさしい声かけ～

- 温かいまなざしと笑顔で「見守る」
- ゆっくり話を聞く、もう少し待ってみる
- できることに目を向ける
- 間違いや失敗を否定しない
- できないところをさりげなく手助け
- みんなで支える

