あれ!? 認知症かな? と 思ったら

石狩市

認知症の初期症状をチェック!

さけ太郎

さけ子

同居の方などご本人の状況を知る身近な人がつけましょう。
4つ以上あてはまる方には受診をおすすめします。

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、あてはまるものに○を付けてください。
（ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます）

- □同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- □出来事の前後関係がわからなくなった
- □服装など身の回りに無頓着になった
- □水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- □同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- □薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- □以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- □計画を立てられなくなった
- □複雑な話を理解できない
- □興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- □前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

出典：認知症初期症状11質問票　山口晴保医師

認知症になっても
このまちで暮らしたい
～共に生きるためにできること～

2022.3月発行

受診のポイント　お薬手帳と保険証を忘れずに!

受診時にあらかじめ下記のことをまとめておくと便利です。
ぜひご活用ください。
※できるだけ本人の状況がわかる方が付き添いましょう
※かかりつけ医の紹介があるとよりスムーズです

気になる症状はいつごろから、どのようなことで気付きましたか?	例）3カ月くらい前から何度も同じことを言うようになった	
今、困っていること	例）薬の飲み忘れ、火の始末	
これまでにかかった病気	病名	いつごろ
	病院名	
現在治療中の病気		
かかりつけ医		
飲んでいる薬	※お薬手帳で代用可	
受診時に一緒に来た方	氏名	関係
	連絡先	
自由記載欄	※受診時に相談したいことなど	

認知症サポーターになろう!

認知症は誰もがなるかもしれない、身近な病気です。認知症を理解し、本人や家族を温かく見守り、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。出前講座も開催します。

問合せ　地域包括ケア課 ☎77-7535

▲サポーターの証「認知症サーポーターカード」

今日からできることがあります

- ●ゆっくり、笑顔で話す
- ●ご家族にねぎらいの言葉をかける
- ●さりげなく見守る　など

認知症のこと、どこに相談したらいいの?

近くの「地域包括支援センター」に行ってみよう!

「**地域包括支援センター**」は、高齢者の皆さんの暮らしの中で起きる介護や福祉、健康、医療などの問題を総合的に支える機関です。高齢者虐待、成年後見制度、消費者被害などさまざまな権利に関する問題にも対応します。

こんな不安や心配事があったらぜひご相談ください!

- ・どこに受診したらよいかわからない
- ・認知症の方との接し方を学びたい
- ・介護者同士で交流したい
- ・活用できる介護サービスを知りたい
- ・受診に連れて行きたいが、本人が拒んでいる
- ・お年寄りの顔にアザが…虐待では?
- ・悪質な訪問販売に引っかかってしまった!
- ・通帳をよくなくす。誰かに管理してもらえないか?

認知症カフェ「みなカフェ」に行ってみよう

認知症カフェは、認知症の方やご家族のほか、興味のある方は誰でも自由に語り合える場所です。専門職のスタッフも常駐していますので、気軽に足を運んでみませんか。

おやふねDEみなカフェ

場　所　ふれあいの里グループホームおやふね（親船町20-1）
日　時　毎月第2火曜 午後1時～3時
問合せ　☎62-3200（グループホームおやふね）

みなカフェ花川北

場　所　いしかり脳神経外科クリニック いしかりデイケア内（花川北6条1丁目19）
日　時　お問い合わせください
問合せ　☎75-6100（北地域包括支援センター）

みなカフェはなちゅう

場　所　ココロホーム石狩病院前（花川北3条3丁目13-1）
日　時　毎月第4木曜 午後1時30分～3時30分
問合せ　☎77-6371（花川中央地域包括支援センター）

みなカフェ花川みなみ

場　所　旧ふれあいクリニック（花川南10条3丁目1-1）
日　時　毎月第3木曜 午後1時30分～3時30分
問合せ　☎73-2221（南地域包括支援センター）

みんなでつなごう、支援の輪！

地域包括支援センターや認知症カフェで詳しく教えてもらえるよ！

医療

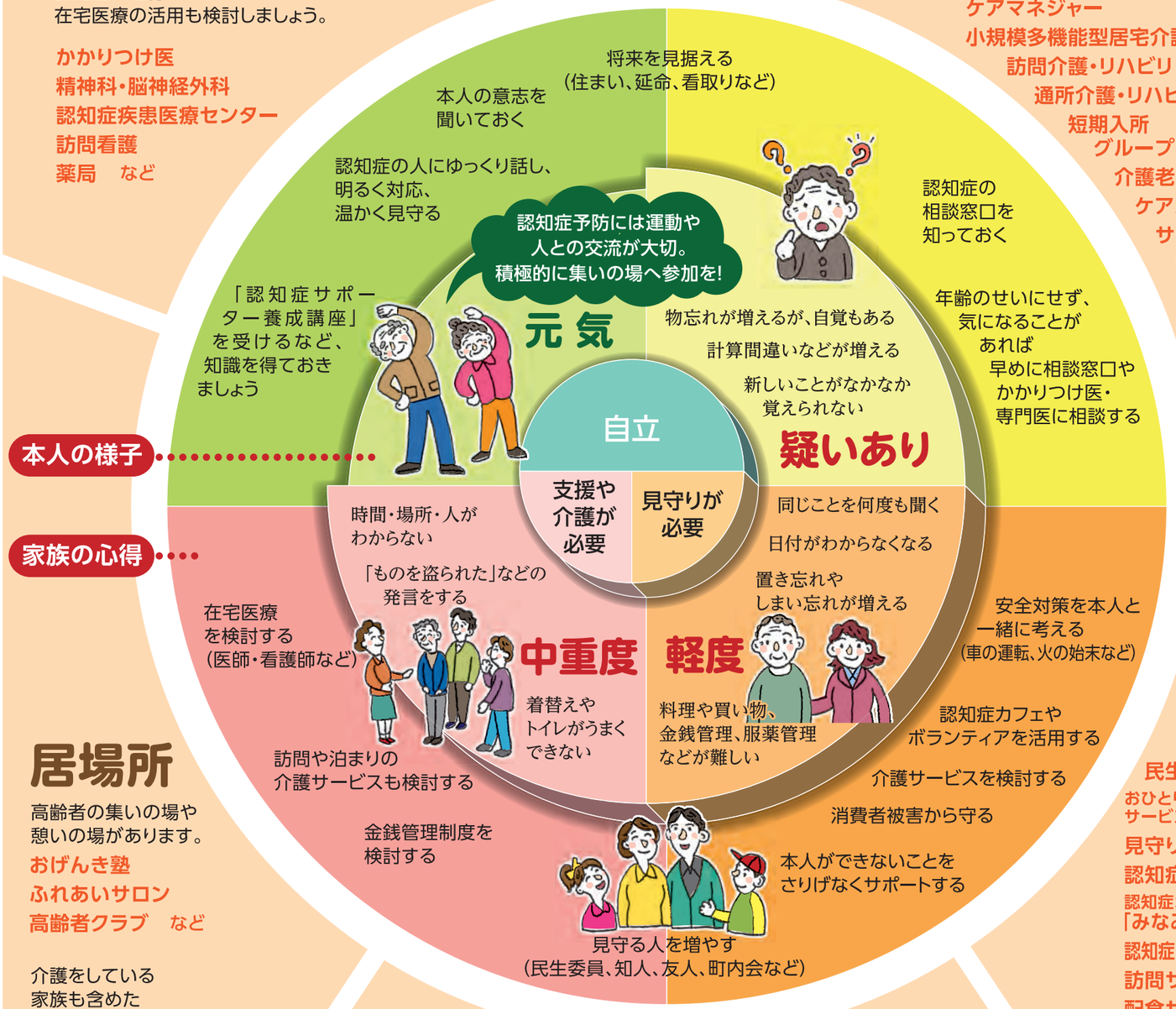
普段通う病院や薬局も認知症の相談にのってくれます。
認知症の進行により、在宅医療の活用も検討しましょう。

- かかりつけ医
- 精神科・脳神経外科
- 認知症疾患医療センター
- 訪問看護
- 薬局　など

介護&住まい

本人の意向や身体状況に合わせ、自立に向けた介護や見守るサービス、住まいについて一緒に考えていきましょう。

- ケアマネジャー
- 小規模多機能型居宅介護
- 訪問介護・リハビリ
- 通所介護・リハビリ
- 短期入所
- グループホーム
- 介護老人福祉施設
- ケアハウス
- サービス付き高齢者向け住宅
- など



見守り

認知症の方の生活を地域ぐるみで助ける仕組みやサービスがあるほか、温かく見守ってくれる市民ボランティアもいます。

- 民生委員
- おひとり暮らし等安心登録サービス事業
- 見守りネットワーク
- 認知症サポーター
- 認知症ボランティア「みなみな」（チームオレンジ）
- 認知症フレンドシップクラブ
- 訪問サービス
- 配食サービス
- 緊急通報装置
- みつけて君サービス
- SOSネットワーク
- 石狩市と協定を結ぶ民間企業　など

居場所

高齢者の集いの場や憩いの場があります。

- おげんき塾
- ふれあいサロン
- 高齢者クラブ　など

介護をしている家族も含めた交流の場があります。

- 認知症カフェ「みなカフェ」
- 家族のつどい　など

金銭管理

認知症になっても自立した生活が送れるようお金や印鑑などの管理、福祉サービスの手続き、法律行為の代行などを行います。

- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度

※相談窓口として「石狩市成年後見センター」があります

作成協力：石狩市認知症ケアパス作成検討委員会

あなたのまちの地域包括支援センター

困ったこと、わからないことは相談して、“不安”を“安心”に変えましょう。高齢者の暮らしをよく知る保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が対応します。

南地域包括支援センター

■担当地区

花川南2条1丁目、花川南3条1～2丁目、花川南4条1～3丁目、花川南5～10条、樽川

花川南7条4丁目376-1（花ぴりか内）☎73-2221

花川中央地域包括支援センター

■担当地区

花川、花川北1～3条、花川南1条、花川南2条2～6丁目、花川南3条3～5丁目、花川南4条4～6丁目、あさひ町内会に属する花川東、花川南第4町内会に属する花畔

花川北3条3丁目13-1（ココロホーム石狩病院前内）☎77-6371

北地域包括支援センター

■担当地区

花川北4～7条、花川東（あさひ町内会に属する花川東を除く）、花畔（花川南第4町内会に属する花畔を除く）、緑苑台、中生振、北生振、本町・親船地区、新港、八幡、高岡、五の沢、緑ヶ原、志美

花川北6条1丁目41-1（りんくる内）☎75-6100

厚田地域包括支援センター

■担当地区

厚田区

厚田区厚田45（厚田保健センター内）
☎78-1030

浜益地域包括支援センター

■担当地区

浜益区

浜益区浜益2-3（浜益支所内）☎79-5111

まちかど介護相談所

このステッカーが目印!

認知症の対応や介護のことなどで困ったことがあったら、ご相談ください。市内にある事業所が「地域に貢献したい」と取り組んでいます。

石狩市メール配信サービス（未帰宅者情報）

高齢者などが未帰宅となった場合、早期に発見できるよう特徴などを登録した方に配信します。ぜひご登録ください。

登録はこちらから! または、市のホームページをご覧ください