

上砂川町 認知症安心ガイド

簡易版



大好きな笑顔がここにある。

上砂川町

上砂川町 認知症安心ガイド

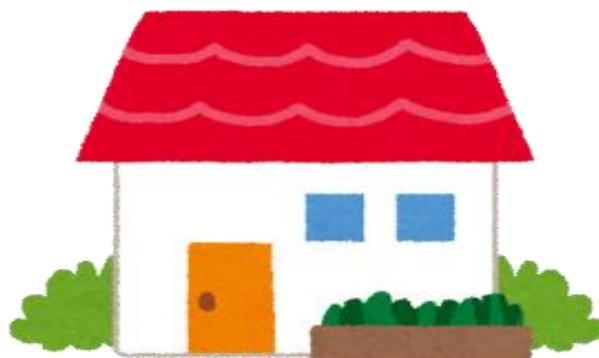
認知症は、「誰もがかかる可能性のある、とても身近な病気」です。もし、認知症になったとしても「住み慣れたわが家」「住み慣れた町」で、ご自身に合った適切なサービスや支援を受けながら、少しでも長く、自分らしい生活を送っていただきたい... そんな想いで、この「認知症安心ガイド」を作成しました。

「もしかして、認知症かな？」と不安な気持ちになった時、一人で悩まずに、まずは役場の地域包括支援センターに相談してみませんか？

地域包括支援センターでは、社会福祉士、保健師、ケアマネジャーなどの専門の職員がおります。窓口での相談のほか、電話や訪問での相談にも対応しておりますので、お気軽に相談ください。

目次

物忘れが気になってきたら...	...	1
認知症とは？	...	2
認知症かもしれない... と思ったら	...	3
地域包括支援センターに相談する前に ＜相談チェックシート・メモ＞	...	4 ~ 6
主な相談・問い合わせ先	...	7





「物忘れが気になってきたら・・・」

「あれっ？ 最近物忘れが多くなってきたかも・・・」

「もしかして、認知症かな？」と不安になったら
まずは、相談してみましよう！

「役場の地域包括支援センター」では、**認知症につ**
いての困りごとや心配ごとの相談に対応しています。
窓口での相談のほか、電話や訪問での相談にも対応
しておりますので、お気軽に相談ください。

認知症の相談は下記窓口まで

上砂川町 地域包括支援センター

上砂川町中央北1条5丁目1番7号
(上砂川町役場内)



0 1 2 5 - 6 2 - 3 3 7 0 (直通)

認知症とは ?

認知症とは、「何らかの原因により、脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために、様々な障害がおこる病気」です。

脳がうまく働かないために、記憶することが苦手になったり、買い物や料理など、今まで身につけてきた生活の知恵を生かしていくことが難しくなります。

下記の表は、「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の「違い」を記載しています。

<加齢による“物忘れ”とは？>

体験したことを	一部分忘れる
忘れたことを	自覚している
ヒントを出してもらおうと	思い出せる
新しい出来事を	記憶できる
日付や曜日、場所、季節などを	大きく間違えない



日常生活に
大きな支障は
ありません



日常生活に大きな支障はないと思われませんが、
気になることがあれば役場の地域包括支援センターにご相談ください

<認知症による“物忘れ”とは？>

体験したことを	体験そのものを忘れる
忘れたことを	理解できない
ヒントを出してもらっても	思い出せない
新しい出来事を	記憶できない
日付や曜日、場所、季節などが	わからなくなる



日常生活に
支障がでてきて
います



日常生活に支障がでていていると考えられます。
1人で悩まずに、まずは役場の地域包括支援センターにご相談ください

認知症かもしれないと思ったら・・・



「もしかして認知症かも？」と不安になったら…

ご自分で、ご家族で下記の質問をチェックしてみましょう！ このチェック項目は認知症の早期発見の目安となるもので、医学的な診断基準ではありませんが、「3つ以上当てはまった方」は、地域包括支援センターに相談してみましょう。

チェック項目		あるときは○
もの忘れがひどい		
1	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	
2	同じことを何度も言う・問う・する	
3	しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている	
4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	
判断・理解力が衰える		
5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	
6	新しいことが覚えられない	
7	話のつじつまが合わない	
8	テレビ番組の内容が理解できなくなった	
時間・場所がわからない		
9	約束の日時や場所を間違えるようになった	
10	慣れた道でも迷うことがある	
人柄が変わる		
11	ささいなことで怒りっぽくなった	
12	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった	
13	自分の失敗を人のせいにする	
14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	
不安感が強い		
15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする	
16	外出時、持ち物を何度も確かめる	
17	「頭が変になった」感じがする	
意欲がなくなる		
18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった	
19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
20	ふさぎ込んで何をするのもおっくうになった	

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」HPより引用



主な相談・問い合わせ先



	場 所	電話番号
上砂川町役場内	総合相談窓口 地域包括支援センター	0125-62-3370
	福祉課 医療保険係	0125-62-2222
	福祉課 福祉係	0125-62-2222
	消費生活センター	0125-62-2243
	上砂川町社会福祉協議会	0125-62-2882
	認知症老人と共に歩む会(さつき会) (担当:地域包括支援センター)	0125-62-3370
医療機関	上砂川町立診療所	0125-62-4088
	勤医協上砂川診療所	0125-62-2204
	東鶉歯科診療所	0125-62-3368
	砂川市立病院 (認知症疾患医療センター・物忘れ外来)	0125-54-2131
	砂川慈恵会病院	0125-54-2300
介護事業所・施設	ケアマネジャー 介護相談センター 萌 かみすながわ	0125-62-6530
	中空知ケアマネジメント事業所	0125-74-5520
	勤医協歌志内居宅介護支援事業所	0125-42-2467
	SOMPOケア歌志内	0125-43-2005
	ヘルパーステーション サンシャイン	0125-63-2477
	デイサービスセンター 萌 かみすながわ	0125-62-6530
	有料老人ホーム うずらの里	0125-62-5151
	特別養護老人ホーム はるにれ荘	0125-62-3546
	老人保健施設 成寿苑	0125-62-5610
	グループホーム上砂川	0125-62-5252
警察	砂川警察署	0125-54-0110
	上砂川駐在所	0125-62-2044
	下鶉駐在所	0125-62-2069
保健所	滝川保健所 (空知総合振興局 保健環境部 滝川地域保健室)	0125-24-6201

A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 20 lines.

上砂川町認知症安心ガイド【簡易版】
令和5年4月1日発行

認知症地域支援・ケア向上推進事業
在宅医療・介護連携推進事業

この冊子の内容につきまして、お気づきの点やご意見等ありましたら、お気軽に下記までお寄せください。

上砂川町地域包括支援センター
TEL：0125-62-3370（包括代表）
FAX：0125-62-3773（役場代表）