

# 認知症について心配になったら ご相談ください

## こんなことはありませんか？

これらは認知症の始まりによく見られる症状です。

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

公益社団法人 認知症の人と家族の会作成「認知症早期発見のめやす」

## ご相談は

| 名称   | 地域包括支援センター     | 第二地域包括支援センター                   | 第三地域包括支援センター   | 第四地域包括支援センター   |
|------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|
| 活動地区 | 郡山北・郡山西・矢田     | 片桐・西田中・新町(一部)                  | 昭和・治道・筒井       | 平和・郡山南         |
| 電話   | 0743-55-7733   | 0743-55-7011                   | 0743-57-2233   | 0743-51-0700   |
| FAX  | 0743-55-6831   | 0743-55-7012                   | 0743-57-1153   | 0743-51-0710   |
| 相談時間 | 月～金 8:30-17:15 | 月～金 9:00-17:00<br>土 9:00-12:00 | 月～日 9:00-18:00 | 月～土 9:00-17:00 |

# 認知症を予防しましょう

## 生活習慣病を予防しましょう!

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は認知症になる可能性を高めます。生活習慣病は放置せず、病院に受診し、日頃からバランスのとれた食事を心がけ大量の飲酒・喫煙は控えましょう。

冷えによる認知症を防ぐには適切な体温調節(羽毛や毛の衣服等)が必要です。



## 適度な運動を行い 足腰を丈夫にしましょう!

足腰が弱ってしまうと外出が難しくなり、認知症を進行させる閉じこもりの原因にもなります。また、ウォーキングは認知症の予防につながると言われています。



## 人と積極的に交流しましょう!

人との交流は脳の活性化につながり、認知症の予防になると言われています。地域の活動など積極的に参加し趣味などを見つけてみましょう。



## 相談できるかかりつけ医・ かかりつけ歯科医を持ちましょう!

身体の変化や気になることなどがあればかかりつけ医に相談しましょう。

また、口の健康を保つことは噛むこと・話すこと・笑うことにつながり、生活の質を維持する上で大変重要です。かかりつけ歯科医を持ち普段から相談するようにしましょう。



## 認知症初期集中支援チーム(地域包括支援センター)に相談しましょう

ご本人やご家族からの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭等を訪問して、必要な支援を検討し、各関係機関と連携しながら必要な支援を行います。

### ■チーム員は?

認知症の専門医と保健師または看護師、社会福祉士、介護福祉士などで構成しています。

### ■対象となる方は?

40歳以上で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症でお困りの方で、次のいずれかに該当される方。

- ①認知症疾患の臨床診断を受けていない方、または治療を中断している方
- ②医療サービスや介護サービスを利用していない方

## 道に迷って帰れなくなったりする恐れがある時に登録しましょう

自分で名前や住所などが言えない身元不明の認知症高齢者等が警察で保護された場合、事前に登録しておいた情報(写真や特徴)があると、すみやかにご家族に連絡することができます(徘徊高齢者等SOSネットワーク事業)。

問い合わせ

大和郡山市地域包括ケア推進課 地域ケア係  
TEL 0743-53-1151(内線585)



見守り金魚バッジ

裏面に連絡先が記入できます。地域包括支援センターで配布しています。