

# 認知症と共におたっしやに

もの忘れが気になるあなたへ



For You

ぜひ手にとって、お読みください

佐賀市役所  
高齢福祉課  
地域包括支援係

〒840-8501佐賀市栄町1番1号

TEL:0952(40)7284

FAX:0952(40)7393

mail:korei@city.saga.lg.jp

# もの忘れが気になるあなたへ

生活の中でももの忘れが増えたなど、何となく違和感や不安を感じることもあるかもしれません。

この冊子にはあなたの違和感や不安を解消するために、一緒に考え、寄り添ってくれる専門職の連絡先や、これからの生活に関するヒントをまとめました。

あなたのこれからの生活を前向きに、自分らしく歩むために、自分だけで抱え込まずに、この冊子を活用してください。

## 住み慣れた地域で、自分らしく生きる

- ・認知症当事者の声…P6
- ・認知症カフェ…P9

## 早めに受診・相談

- ・かかりつけ医
- ・佐賀県認知症疾患医療センター…P7
- ・認知症専門医・専門医療機関



## 安心して相談できる相談先

- ・おたっしや本舗(認知症地域支援推進員)…P4
- ・認知症相談ダイヤル…P9
- ・ものわすれ相談室…P9
- ・佐賀県認知症コールセンター/若年性認知症支援センター…P9

## 認知症という病気を誤解していませんか。

認知症はとても身近な病気です。65歳以上の高齢者の3～4人に1人が認知症または認知症の前段階と推計されています。高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあり、**誰もが認知症になり得ます。**

「認知症」とは、脳の病気等により生活のしづらさが現れる状態です。「もの忘れ」は症状の一つですが、認知症と、加齢によるもの忘れは明確に区別できるものではありません。**認知症という病気は、老いと同じく、私たちの人生の一部です。**

認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけでは**ありません**。あなたの生活は何も変わりません。あなたの人生をこれからどう生きていくか、**選択をするのはあなた自身です。**

## 人生の新たなスタートのため、一日も早く相談しましょう

「認知症かも」と思った時、早く相談・受診することはとても大切です。

早く相談することで、あなたの人生を自分で選択することができます。早く理解ある人に出会え、あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

「このくらいは誰にでもある」、「仕方ない」と一人で抱え込まずに、あなたの不安や悩み、困っていることを相談してください。

## どこへ相談したらいいの？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がいない場合は、担当地区のおたっしや本舗の認知症地域支援推進員（4ページ）、認知症相談ダイヤルや、ものわすれ相談室等（9ページ）にご相談ください。専門職がこれからの生活を一緒に考え、歩んでくれます。

専門職に相談するのがためられるのであれば、身近な人に相談してみましよう。

以下のことをまとめておくと、話がスムーズです。

- ① いつ頃からもの忘れが気になったか、もの忘れや困りごとの内容
- ② 過去の病歴
- ③ おくすりノート
- ④ 介護保険申請の有無



## おたっしゃ本舗

こんにちは！ 認知症地域支援推進員です！

認知症に関するお悩みは、お住まいの地区のおたっしゃ本舗にご相談ください。

- ・認知症の方やその家族の相談支援を行います。
- ・あなたのこれからの暮らしを前向きに送れるよう、一緒に考えていきます。
- ・必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう、関係機関との連絡調整支援を行います。
- ・市民の方に、認知症を身近な病気として理解していただく活動を行います。  
(認知症サポーター養成講座の開催など)

各おたっしゃ本舗	担当地区	電話(0952)
おたっしゃ本舗 佐賀 (佐賀市地域包括支援センター)	勸興・神野	40-7284
おたっしゃ本舗 城南 (佐賀市城南地域包括支援センター)	赤松・北川副	41-5770
おたっしゃ本舗 昭栄 (佐賀市昭栄地域包括支援センター)	日新・嘉瀬・新栄	41-7500
おたっしゃ本舗 城東 (佐賀市城東地域包括支援センター)	循誘・巨勢・兵庫	33-5294
おたっしゃ本舗 城西 (佐賀市城西地域包括支援センター)	西与賀・本庄	41-8323
おたっしゃ本舗 城北 (佐賀市城北地域包括支援センター)	高木瀬・若楠	20-6539
おたっしゃ本舗 金泉 (佐賀市金泉地域包括支援センター)	金立・久保泉	71-8100
おたっしゃ本舗 鍋島 (佐賀市鍋島地域包括支援センター)	鍋島・開成	97-9040
おたっしゃ本舗 諸富・蓮池 (佐賀市諸富・蓮池地域包括支援センター)	諸富町・蓮池	47-5164
おたっしゃ本舗 大和 (佐賀市大和地域包括支援センター)	大和町	51-2411
おたっしゃ本舗 富士 (佐賀市富士地域包括支援センター)	富士町	58-2810
おたっしゃ本舗 三瀬 (佐賀市三瀬地域包括支援センター)	三瀬村	56-2417
おたっしゃ本舗 川副 (佐賀市川副地域包括支援センター)	川副町	97-9034
おたっしゃ本舗 東与賀 (佐賀市東与賀地域包括支援センター)	東与賀町	45-3238
おたっしゃ本舗 久保田 (佐賀市久保田地域包括支援センター)	久保田町	51-3993

# “認知症”と診断されても、自分らしく生きる

認知症と診断されても、これまでと変わらず生活はできます。  
「認知症だから、何もできなくなる」と思わず、色々な人と繋がりをもっと、自分らしく生きていく方法を見つけてみませんか？



# 認知症当事者の声

以前は、認知症の人は何もできなくなるという誤解や偏見がありました。認知症になってからも誰もが暮らしやすくなるようにと願って、自分らしく暮らしている様子を語る認知症の人が増えてきています。

(認知症があっても)

支えてもらうばかりではなく、  
支えあっていきたい。

認知症本人大使「希望大使」



なるようにしかならないでしょうね。不安はありますが、でも抵抗はありません。

佐賀市民:Aさん

ついに来たな。これ以上ひどく  
ならないようにしなきゃ！

佐賀市民:Bさん



皆さんがいるってことは、人が  
いる。自分は一人じゃない。

認知症本人大使「希望大使」

認知症本人大使とは…認知症当事者からの発信が増えるよう厚生労働省や各都道府県が大使に任命しています。

「希望大使」

「さが認知症すまいるリーダー」



メッセージ動画や  
希望大使の様々な  
活動を公開中！

厚生労働省



さが在住の  
認知症本人大使発信、  
認知症情報はこちら！

佐賀県

～関係機関～



## 佐賀県認知症疾患医療センター

認知症についての専門医療相談(電話、面談等)、鑑別診断や治療、関係機関との連携等を行っています。

佐賀大学医学部附属病院(佐賀市)	受付時間:平日 8:30 ~ 17:00 電話番号: 0952-34-3838
独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター(吉野ヶ里町)	受付時間:平日 8:30 ~ 17:00 電話番号: 0952-52-3231
医療法人財団友朋会 嬉野温泉病院(嬉野市)	受付時間:平日 8:30 ~ 17:00 電話番号: 0954-43-0003
医療法人松籟会 河畔病院 (唐津市)	受付時間:平日 9:00 ~ 17:00 電話番号: 0955-77-1615
医療法人博友会 堀田病院 (伊万里市)	受付時間:平日 9:00 ~ 17:00 電話番号: 0955-29-8210

## 認知症専門医・専門医療機関

認知症の診療は、「精神科」「神経内科」「脳神経内科・外科」等の診療科や、「もの忘れ外来」等でも行われています。専門の医師に診てもらう必要があるため、詳しくはかかりつけ医にお尋ねください。

～権利を守る相談先～



## 佐賀市成年後見センター(佐賀市社会福祉協議会内)

成年後見制度は、認知症などの理由で判断能力に不安のある方を対象に、財産管理や契約行為等の支援を行う制度です。成年後見制度や権利擁護に関する相談を受付けています。

受付時間:平日 8:30 ~ 17:15  
電話番号:0952-32-6682

## 安否確認事業



- ・ 事業者が自宅を訪問し、本人のご様子を確認するサービスです。申し込み後、このサービスが必要と判断された場合は、一人ひとりに応じて 訪問回数を決めます。訪問する際にお弁当の配達も頼むことができます。

【対 象】 おおむね65歳以上の単身・高齢者のみ  
世帯で安否確認が必要な方

【問合せ】 佐賀市高齢福祉課 長寿推進係  
(0952-40-7253)  
または担当地区のおたっしや本舗

## あんしん見守り事前登録事業



- ・ 認知症などの病気により行方不明になるおそれがある方の情報を、事前に市に登録することで、発見・捜索時にスムーズに対応できるよう日頃の見守り体制を整えるための事業です。  
登録された方には「佐賀市あんしん見守りシール」を交付します。

【対 象】 認知症などが原因で行方不明になる  
おそれがある高齢者等



【問合せ】 佐賀市高齢福祉課 地域包括支援係  
(0952-40-7284)  
または担当地区のおたっしや本舗

## 各種サービスの紹介

### ～ 相 談 先 ～



#### 認知症相談ダイヤル

- ・ 専門の相談員が、あなたの悩みをお聴きします。
- 【対 象】 認知症についてのお悩みを持つ方  
【日 時】 平日9:00～17:00  
【問合せ】 0952-40-7333  
(佐賀市高齢福祉課 地域包括支援係内専用ダイヤル)



#### ものわすれ相談室

- ・ 専門の医師・相談員が、もの忘れについての相談に応じます。
- 【対 象】 「認知症の診断がついていない」、「かかりつけ医がない」など、相談先にお困りの方  
【日 時】 事前予約制  
【問合せ】 佐賀市高齢福祉課 地域包括支援係  
0952-40-7284



#### 佐賀県認知症コールセンター / 若年性認知症支援センター

- ・ 認知症の症状や介護等様々な悩みについて相談に応じます。
  - ・ 65歳未満の現役世代の方に発症する認知症は、経済的・家族的に様々な影響があるので各種支援について相談に応じます。
- 【日 時】 平日10:00～16:00  
【問合せ】 0952-37-8545

### ～ 地域との交流 ～



#### 認知症カフェ

- ・ 認知症の人やその家族がつどえる場所を目指して開かれています。地域の人や専門職と互いに情報交換するとともに、地域の方々との交流を楽しむ場です。
- 【問合せ】 担当地区のおたっしや本舗

仕事や役割を  
もつ

仕事や地域、家庭での役割をもつことが生きがいとなり、脳の活性化につながります。

人との  
交流・会話

適度な運動

頭と身体を同時に使うことで、さらに脳への刺激が増え、脳の活性化につながります。  
(例) 友達と会話をしながら、テンポよく歩く。  
グループで歌を歌いながら体操する。

バランスの  
良い食事

適度な運動（ウォーキング、ラジオ体操など）とバランスの良い食事は、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防につながります。

趣味活動や  
新しい事に  
挑戦する

頭を使う趣味活動は、脳への刺激に良いといわれています。また、新たなことへの挑戦や楽しいことの体験も良い刺激となります。

脳の  
トレーニング

2～3日遅れで日記をつける、レシートを見ずに家計簿をつける、料理を2～3品同時に作る、などをすることは脳への良い刺激になります。

## どこへ相談したらいいの？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、お住まいの地区にあるおたっしや本舗の認知症地域支援推進員（P4）や、ものわすれ相談室、認知症相談ダイヤル、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）等へご相談ください。専門職がこれからの生活に寄り添い、一緒に考えます。

相談の際は、①いつ頃から症状が出たのか ②過去の病歴 ③おくすりノート ④介護保険申請の有無 等をご準備ください。

## 早く相談することはとても大切です

「認知症かもしれない」と思った時、早く専門家に相談することはとても大切です。早く相談することで、早く理解ある人に出会え、よりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

○早い時期に受診すると…

### ①認知症について、少しずつ理解を深めていくことができる

認知症はすぐに進行する病気ではありません。相談することで生活上の困りごとに対応しやすくなります。

### ②認知症の進行を緩やかにする

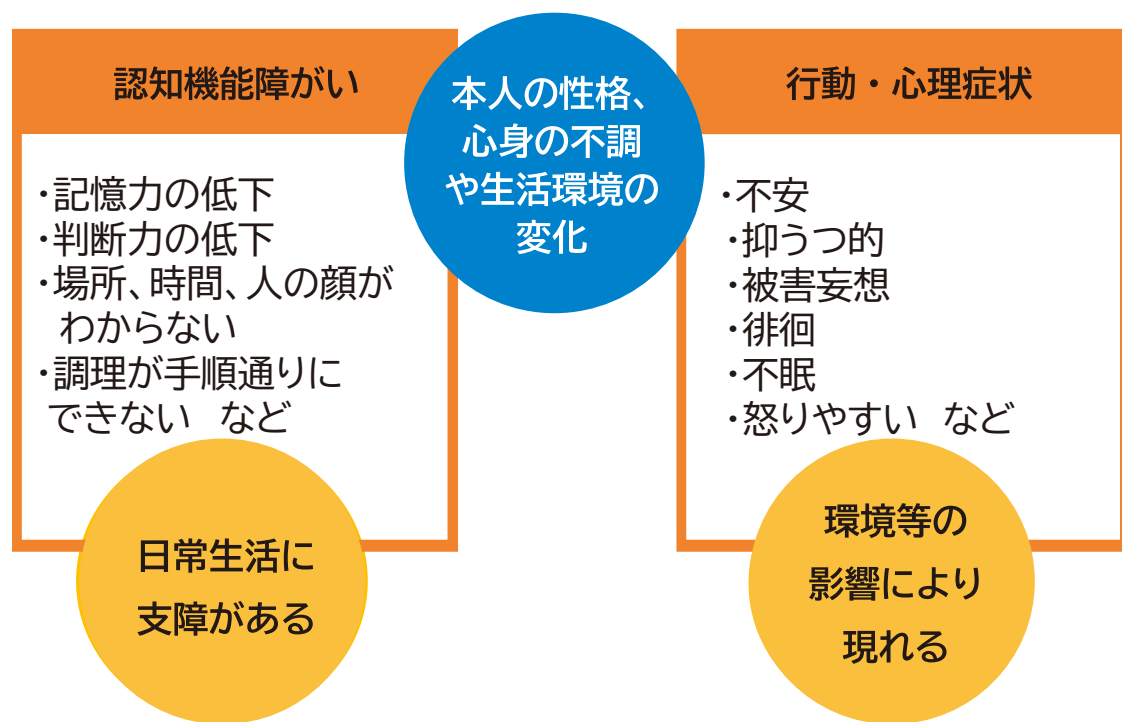
脳の機能を回復させることは難しいですが、お薬を継続して使用することで、使用しない場合と比べ良い状態を維持することが知られています。

### ③ほかの病気が見つかることがある

認知症のような症状が出ていても、治る病気であったり、一時的な症状の場合もあります。

（正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、薬の不適切な使用など）

## 認知症の症状



## 感じる変化について

これまでとの変化や違和感が、何かの兆候です。

その違和感を一番感じているのは本人です。しかし、そのことについて話をしたくないものです。

周囲の方は、「不安なことがあったら教えてほしい」、「一緒に考えよう」と伝え、寄り添ってください。

※P6 下部にある「さが認知症すまいるリーダー」の紹介（佐賀県ホームページ）や、認知症本人大使「希望大使」によるメッセージ動画「希望の道 -認知症とともに生きる-」（厚生労働省ホームページ）、もぜひご覧ください。

## 気になる事はありませんか？

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす（出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成）

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  
分からない

- 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 些細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」と本人が訴える

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億劫がりいやがる

## もくじ

- 01 気になる事はありませんか？ \_\_\_\_\_ P.13
- 02 認知症の症状、感じる変化について \_\_\_\_\_ P.12
- 03 早期受診の大切さについて \_\_\_\_\_ P.11
- 04 生活の中で取り入れる工夫について \_\_\_\_\_ P.10
- 05 各種サービスの紹介 \_\_\_\_\_ P.7-P.9

この冊子は、認知症について知っていただくとともに、医療・介護サービスや、相談窓口などの情報をまとめたものです。

認知症は、私たち自身や身近な家族など、誰にでも起こりうるものであり、2040年には高齢者の約6.7人に1人が認知症と推計されています。

認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、この冊子をご活用ください。

# 認知症と共におたっしやに

家族・支援者編



for family & for supporters

佐賀市役所  
高齢福祉課  
地域包括支援係

〒840-8501佐賀市栄町1番1号

TEL:0952(40)7284

FAX:0952(40)7393

mail:korei@city.saga.lg.jp