

もの忘れが はじまったら

～認知症に備えるパンフレット～



倉敷市

Y. Hiradaka

・ 手にとってくれたあなたへ ・

はじめまして。わたしは認知症サポーター犬のえみです。
もの忘れを感じている人や認知症のことを知りたい人が、
この冊子を手にとってくれたみたいで嬉しいです。



「最近、人の名前を思い出せないことがある。どうしよう？」

「家族のもの忘れが気になる。誰に相談したらいいのだろう？」

「認知症と診断されたら、この先どんな生活が待っているの？」

とっていませんか。

この冊子にはあなたが抱える

不安・違和感に寄り添った

情報が載っています

地域の仲間からの
メッセージ

p 2

認知症のことを
相談できる場所

p 3 ・ p 4

地域の仲間と
つながる場所

p 4 ・ p 6



ひとりで不安や違和感を抱えて
いるとしんどいですよね。
焦らず自分のペースで進んで
いきましょう。その際に、この
冊子を頼りにしてくださいね。

冊子に込めた思い

倉敷市は、認知症と共に生きる地域づくりを進めており、一緒に地域づくりを行う仲間が数多くいます。そんな仲間の意見をもとに、この冊子は作られました。今不安を抱えているあなたに向けて、地域の仲間からのメッセージを届けます。あなたとの出会いを待っている仲間が地域には必ずいます。

若年性認知症と診断されたAさん（50代）とその家族からのメッセージ



Aさん

当時は僕も不安でしたが、今は仲間と共に楽しい時間を過ごせています。



ご家族

夫が認知症の診断を受けた時はとても不安でした。相談できる場所を教えてもらい、相談できる人・仲間に出会い、「孤独ではない」と思えました。今では楽しい予定が立つなど、穏やかな毎日を送れています。

地域の仲間と共に認知症のことを学ぶBさん 家族（70代）からのメッセージ

自分が安心できる居場所を見つけてください。地域には色々な居場所があり、あなたの居場所と一緒に作る仲間もいます。



Bさん

仲間と過ごすなかで見せる夫の嬉しそうな顔が、私に元気をくれます。また、他の方の体験談を聞くことで、生活のヒントをもらうことができます。



ご家族

認知症の家族を介護されたCさんからのメッセージ



Cさん

認知症の家族を介護した経験から、認知症のことを話せる場所が必要と感じ、家族介護教室を開いています。参加者同士のやりとりの中で認知症への理解を深めることができ、不安の解消やこれからの見通しが立ち、次の一步を踏み出せた人がいます。地域には、仲間と認知症のことを話せる場所があることを知ってほしいです。

・ 不安や違和感を抱えているあなたへ ・

日々の生活の中で、何となく違和感を抱えていませんか？あるいは、あなたは今強い不安を感じているかもしれません。これからどうしたらよいか一緒に考えてみませんか。あなたの気持ちを相談できる場所や、受診できる病院、同じ境遇の仲間と出会える場所が身近にあります。

相談できる場所

倉敷市が設置する窓口

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

認知症に関する相談を幅広く受け付けています。

電話 086-426-3417

月～金 8:30～17:15
土日祝・年末年始を除く
倉敷市西中新田 640

倉敷市高齢者支援センター

お住まいの地区ごとに担当センターがあります。認知症に関する専門知識を持った職員が、相談に応じて、医療・介護保険サービスなどを紹介します。

お住まいの地区の担当センターはお手持ちのスマートフォンから二次元コードを読み取っていただくか、地域包括ケア推進室にお問い合わせください。



上記窓口では、必要に応じて、自宅を訪問して、相談・支援を行っています。さらに、「認知症初期集中支援チーム」を活用して、今後の支援などについて一緒に考えることもできます。

その他の窓口

おかやま認知症コールセンター

公益社団法人認知症の人と家族の会岡山県支部の介護経験者が相談に応じます。

電話 086-801-4165

月～金 10:00～16:00
土日祝・お盆・年末年始を除く

おかやま若年性認知症支援センター

65歳未満で発症する「若年性認知症」特有の問題（就労問題・経済問題など）に対し、若年性認知症支援コーディネーターが支援します。

電話 086-436-7830

月～金 10:00～16:00
土日祝・お盆・年末年始を除く
倉敷市生坂 132-3 サンアベニュー
103 ひかり社会福祉事務所

受診に関すること

病院へのかかりかた

- ・かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医にまずはご相談下さい。
- ・かかりつけ医がない場合やかかりつけ医から専門医受診のすすめがあった場合は、「認知症疾患医療センター」や、もの忘れ外来 / 脳神経内科 / 脳神経外科 / 心療内科 / 精神科などの診療科目のある医療機関を受診して下さい。

認知症疾患医療センター

県が指定する専門の医療機関です。もの忘れ外来としての専門診療（鑑別診断や急性期治療など）だけでなく、専門スタッフによる様々な医療・介護相談に応じています。

川崎医科大学附属病院

電話 **086-464-0661**

月～金 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:30
倉敷市松島 577 番地

倉敷平成病院

電話 **086-427-3535**

月～金 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:00
倉敷市老松町4丁目3番38号

つながる場所

本人同士で集まる

本人ミーティング

日頃の生活の様子や普段の楽しみなど、自身の体験や思いを語り合う場です。先に認知症になった先輩から、日常生活での工夫などを聞くこともできます。

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

電話 **086-426-3417**

月～金 8:30～17:15
土日祝・年末年始を除く
倉敷市西中新田 640

このほか、家族と一緒に集まることができる場所や地域の仲間と集う場所があります。詳しくは、6ページにある「つながる場所」にご連絡ください。

● ご家族へ ●

身近な人がこれから変わっていってしまうかもしれない、いつも通りの暮らしができなくなってしまうかもしれないと不安に思っていないですか。認知症と共に過ごす生活をよりよくするため、認知症を正しく理解するとともに、地域の中での居場所を見つけてみませんか。

認知症の症状について

認知症は、様々な原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などの認知機能が低下することで、日常生活に支障が出ている状態をいいます。



認知症の原因によって症状は異なりますが、**もの忘れ(記憶障害)の頻度が高く、計画立った行動をすることが難しくなります。(実行機能障害)**



一方、**周囲の環境や対応、ご本人の性格や不安などが相互に影響し、二次的に起こる症状もあります。(認知症に伴う行動心理症状)**

軽度認知障害 (MCI)

最近では、もの忘れの増加などの認知機能の衰えはあるものの、日常生活に支障が出ていない状態として、「**軽度認知障害 (MCI)**」という用語が使われます。「**軽度認知障害(MCI)**」は、認知症の前段階である可能性もあり、この段階でご本人や周囲の方が気づかれる場合もあります。

「単なるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

例えば、単なるもの忘れは、「**体験したことの一部**」を忘れてだけでヒントがあれば思い出すことができます。

今日の朝ごはんは何を食べたか思い出せないな



認知症によるもの忘れは、「**体験したこと全て**」を忘れてしまいます。

朝ごはんはまだかい？



相談できる場所

3ページにある「相談できる場所」をご覧ください。

不安や違和感を抱えているご本人だけでなく、ご家族の方も相談することができます。

つながる場所

地域の仲間と集う

認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や医療・介護の専門家と一緒に過ごす場です。認知症の人にとっては安心して過ごせる場、地域との交流の場であり、介護者にとっては情報交換を行う場になっています。また、地域の人にとっては認知症への理解を深める場となっています。

市内の認知症カフェ情報は、倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室へお問い合わせいただくか、右側の二次元コードから調べることができます。



本人・家族が一緒に集まる

在宅介護者の会

認知症の人などを介護する人同士の親睦を図っています。

認知症の人と家族の会

家族が集まる「定例のつどい」を開催しています。

若年性認知症の人と家族のつどい(ひまわりの会)

若年性認知症の人と家族が、年6回程度集まり、参加者同士で企画したイベントを通じて、楽しい時間を過ごしています。また、お互いに悩みを相談したり、思いを共有したりしています。

倉敷市社会福祉協議会

電話 086-434-3301

火～日 8:30～17:15

倉敷市笹沖180 暮らしき健康福祉プラザ3階

認知症の人と家族の会岡山県支部

電話 086-232-6627

月～金 10:00～16:00

岡山市北区南方2丁目13番1号

県総合福祉・ボランティア・NPO会館

認知症の人と家族の会岡山県支部

電話 086-232-6627

月～金 10:00～16:00

岡山市北区南方2丁目13番1号

県総合福祉・ボランティア・NPO会館

この先のことをもっと知りたいあなたへ

倉敷市では、認知症の診断を受けた本人や家族に向けて、「**くらしき認知症ガイドブック**」を作成し、認知症の人本人の権利を守る制度（成年後見制度など）や家族の介護負担を軽減する制度、運転免許の返納に関する情報などを幅広く掲載しています。

実はこちらに
もっと詳しい
内容の冊子も
あります

「**くらしき認知症ガイドブック**」は、本庁健康長寿課地域包括ケア推進室、倉敷市保健所、各支所保健推進室、高齢者支援センター、認知症疾患医療センターなどで配布しています。医療・介護の専門家からの説明とあわせて、今後の生活を考えるうえで参考にしてください。右側の二次元コードからもダウンロードをすることができます。



地域の方へ

倉敷市では認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となる『認知症サポーター』を養成しています。

認知症サポーター養成講座を受講して「認知症とはどういうものなのか」、「認知症の人に接する時の心構えと介護者の気持ちへの寄り添い方」を学んでみませんか？



問い合わせ先

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

電話 **086-426-3417**

倉敷市高齢者支援センター

右側の二次元コードから詳細が確認できます。



もの忘れがはじまったら
～認知症に備えるパンフレット～

発行日 令和5年4月1日
発行元 倉敷市健康長寿課
地域包括ケア推進室
作成協力 倉敷市認知症ケアパスに
関する車座意見交換会
デザイン 川崎医療福祉大学
医療福祉デザイン学科
平岡 優

この冊子は

が配布しました。ご相談お待ちしております