

認知症の人と家族を支える相談窓口

市役所介護福祉課	上白銀町1-1 前川本館1階 TEL:40-7072・40-4321
弘前市地域包括支援センター	下記をご覧ください。
公益社団法人 認知症の人と家族の会	電話相談 月～金 10時～15時(祝日はお休み) 相談専用フリーダイヤル:0120-294-456 (携帯電話・スマートフォンからは:050-5358-6578 通話料有料) 問い合わせ先 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 弘前地域世話人 東谷さん TEL:0172-33-8861(職場)
弘前保健所(精神保健福祉相談)	下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎2階 TEL:33-8521【予約制】
青森県若年性認知症総合支援センター	八戸市尻内町島田13-1 電話相談 TEL:0178-38-1360 月～木 午前9時～午後4時(祝日及び年末年始を除く) メール相談 jakunen@kokorosukoyaka.org

弘前市内の地域包括支援センター

弘前市第一地域包括支援センター 担当: 第一中学校区 野田2丁目2-1 (津軽保健生協会館1階) ☎ 31-1203		弘前市東部地域包括支援センター 担当: 第五中学校区 東中学校区 石川中学校区 福村字早稲田27-1 (福寿園向かい) ☎ 26-2433	
弘前市第二地域包括支援センター 担当: 第二中学校区 藤野2丁目6-1 (デイサービスセンターきらら弘前敷地内) ☎ 31-3811		弘前市西部地域包括支援センター 担当: 津軽中学校区 常盤野中学校区 相馬中学校区 東目屋中学校区 賀田2丁目4-2 (パインハウス岩木内) ☎ 82-1516	
弘前市第三地域包括支援センター 担当: 第三中学校区 南中学校区(松原小学区に限る) 豊原1丁目1-2 (弘前静光園内) ☎ 39-2515		弘前市南部地域包括支援センター 担当: 第四中学校区 南中学校区(松原小学区を除く) 小沢字山崎44-9 (希望ヶ丘ホーム敷地内) ☎ 87-6779	
高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。保健や福祉の専門職が、連携して皆さんの相談に応じます。介護に関する悩みや認知症に関すること、高齢者虐待に関することなど、気軽にご相談ください。 ●利用時間 月～土曜日の午前9時～午後6時 ●休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日 ●利用料 無料	弘前市北部地域包括支援センター 担当: 裾野中学校区 北辰中学校区 新和中学校区 船沢中学校区 高杉字山下298-1 ☎ 95-2100		

弘前市では、介護保険制度や高齢者のためのサービスについてまとめた冊子「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」を、介護福祉課や地域包括支援センターにて配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。この概要版は、その認知症ガイドブック(認知症ケアパス)の情報を抜粋しています。

あなたも、君も、地域の一員。 ～地域で支える認知症～

『認知症ケアパス』とは

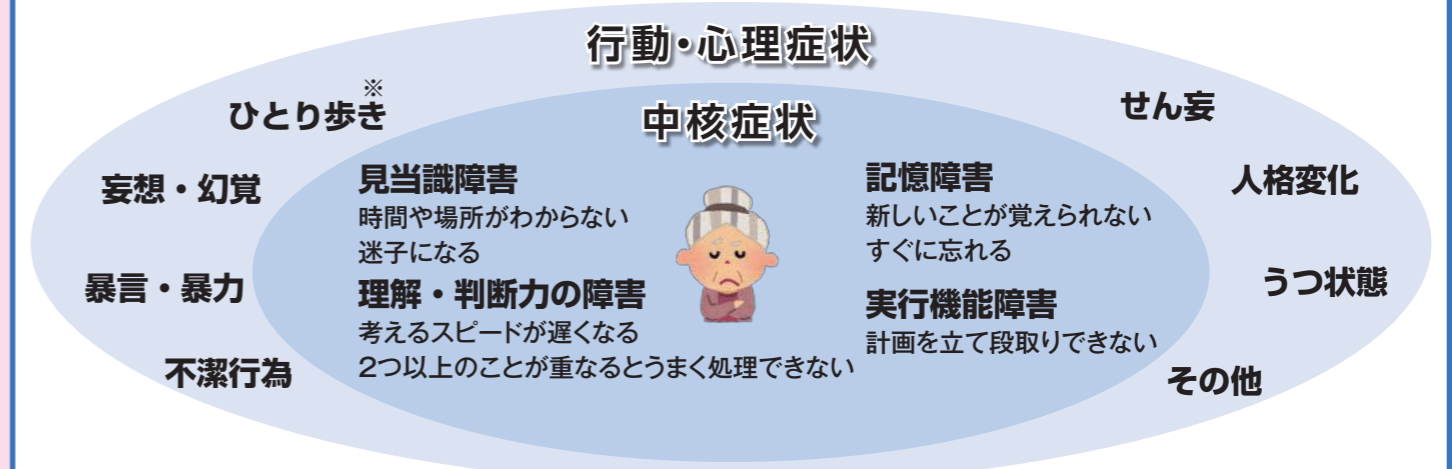
～認知症になっても、できる限り住み慣れた
地域のよい環境で暮らし続けるために～

認知症の人やその家族が、認知症の発症予防から進行状態に合わせて、『いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか』をわかりやすくまとめたものです。



認知症とは・・・

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力などにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態がおよそ6か月以上継続していることをいいます。



中核症状は、脳の細胞が壊れて起こる症状のため、認知症の人なら誰でも現れます。一方、行動・心理症状は、本人の生活や環境、人間関係などの要因が絡み合い起こる症状です。

つまりは、環境を整えたり、周囲の人が状況に合った接し方をすることで抑えることができる場合もあります。

※「徘徊」という言葉は「目的もなく、うろうろと歩きまわること」を意味しますが、認知症の人は目的を持ち出かけていることから、弘前市では徘徊ではなく「ひとり歩き」と表現しています。

地域のみなさまへ・・・



認知症は高齢者に最も身近な脳の病気で、弘前市では介護を必要とする人の6割以上が何らかの認知症状を有し、多少なりとも支援が必要な状態となっています。

あなたも、君も、地域の一員です。地域のみなが認知症を正しく理解し、互いに支え合えば、認知症になっても安心して暮らせる弘前市となります。みなさんの温かいサポートをお願いします。

また、若年性認知症という64歳以下で認知症を発症する場合があります。仕事や家事でのミスが増えたり、予定したことを忘れてしまうなどの症状が見られますが、うつ病や更年期障害と間違われることもあり、診断までに時間がかかる場合があります。生活習慣の改善などで進行を抑えられることもありますので、早めの相談や受診が大切です。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

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
11. 些細なことで怒りっぽくなった



人柄が変わる

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



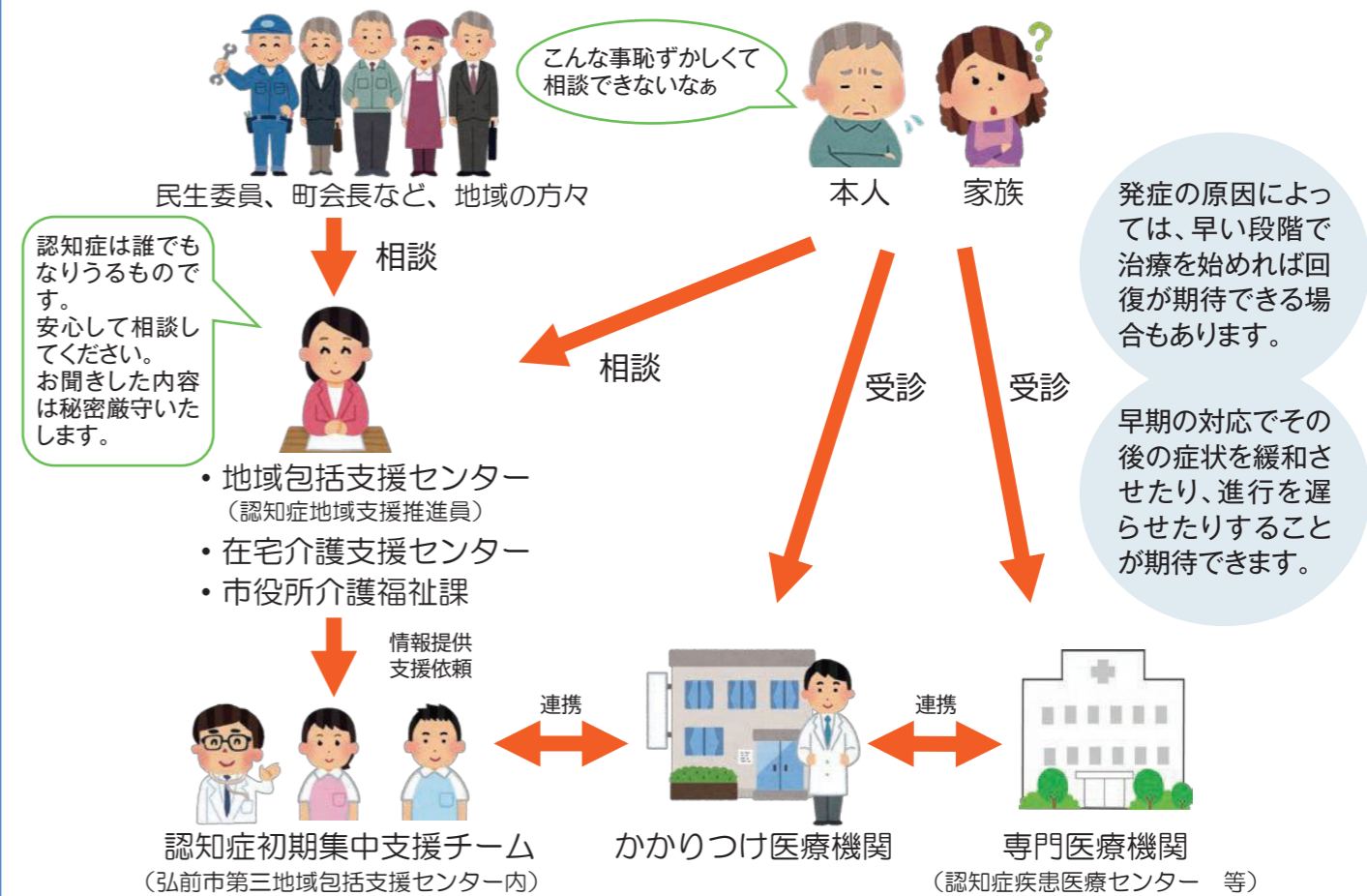
意欲がなくなる

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

日常の暮らしの中で、認知症の始まり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、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症は早期発見と早期受診が大切です



認知症初期集中支援チーム

認知症の人とその家族を支援する医療・介護・福祉の専門職によるチームです。認知症が疑われる人やその家族を訪問して、心配ごとや困りごとなどのお話を伺った上で、適切な医療やサービスが受けられるように支援を行います。

認知症疾患医療センター

地域における認知症に関する専門的医療の提供と、医療と介護の連携を強化するために弘前愛成会病院が青森県の委託を受けて運営。認知症に関する相談、認知症の早期診断と鑑別、認知症やその合併症の治療などを行っています。

弘前愛成会病院認知症疾患医療センター 専用電話：35-6464・0120-085-255（フリーダイヤル）

認知症協力医療機関

医療機関の最新情報については「弘前愛成会病院認知症疾患医療センター」ホームページをご確認ください。

認知症の人と家族を支えるサービスの一例

ただいまサポート事業

高齢者が道に迷ったりした際に、無事に「ただいま!」と帰宅できるように、本人の情報を事前に市に登録しておくことで、警察等と連携し、早期に発見し保護します。

事前登録者へは見守りグッズを配布しますので、登録をご希望の方は、写真（全身、上半身の2枚）と印鑑をご持参の上、介護福祉課または地域包括支援センターへご相談ください。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。開催を希望するグループに、講師役となるキャラバン・メイトを無料で派遣し、養成講座を行っています。

開催を希望する方は、開催予定日の2か月前までに介護福祉課へご連絡ください。



認知症あんしん生活実践塾

認知症の基礎と4つの基本ケアについて学び、6か月間にわたり施設や家庭で実践することで、認知症の症状の改善を目指す講座です。実際に基本ケアに取り組んだ結果、尿失禁や便失禁、デイサービス利用時の不穏状態などがなくなった、話し方が穏やかになった、会話の言葉が出るようになったなどの成果がたくさん出ています。

受講者の募集は、広報ひろさきにてお知らせします。



安心カード

体調の急変などで救急車を要請した際、駆け付けた救急隊員や医療機関が必要な情報を迅速に把握し、適切な治療に役立てるものです。持病やかかりつけ医、内服薬、緊急連絡先などを記載しておくことで有事に備えます。

介護福祉課、地域包括支援センター、市内医療機関（一部除く）で配布しています。



これからノート

ご自身の望む人生を、最期まで自分らしく歩めるように、必要なことや考えをまとめるためのノートです。ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のことなど、項目に沿って書き進めることで、思いを自然と整理できるようになります。

ご自身の意思を残すため、ご家族や周囲の人に意思を話し、理解してもらうために、お役立てください。

介護福祉課の窓口にて無料で配布しています。



認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人々や介護に関わる専門職たちと気軽に交流することができる集いの場です。認知症カフェという名前以外にもさまざまな名前で開催されています。

開催日時や場所は、市ホームページを確認いただくか、介護福祉課にお問い合わせください。

