

もの忘れが気になりはじめたら

1 まずは相談しましょう!

「最近、忘れやすくなったけど認知症かな?」「物忘れなのか認知症なのか気になるな」など心配になった時は、まずは相談しましょう。

かかりつけ医への相談

かかりつけ医がいる方は、まず相談してみましょう。
専門医療機関への受診には、かかりつけ医からの紹介状があるとスムーズです。



地域包括支援センター ☎ 33-1138

認知症に関することや認知症が疑われるのに病院受診ができない、介護保険等のサービスの利用ができないなど、様々なお悩みについて専門職が相談や支援を行います。
また、相談の内容によっては、認知症初期集中支援チームで対応することもあります。

認知症初期集中支援チームとは?

町内の40歳以上の在宅で生活している方で、認知症またはその疑いのある方の自宅を訪問し、早期にかかわり、早期診断・早期対応ができるように初期支援を行います。



2 認知症の診断

認知症疾患医療センター

専門医による鑑別診断、症状に応じた治療方針の選定や専門医療機関への紹介を行います。

回生病院		
もの忘れ外来	月～金	14:00～(完全予約制)
相談受付	月～金	8:30～16:00
連絡先	0877-46-1630	
ホームページアドレス	http://www.kaisei.or.jp/	

西香川病院		
外来診療	初診は完全予約制	
相談受付	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
連絡先	0875-72-5121	
ホームページアドレス	http://www.nishikagawa.jp/	

認知症サポート医がいる町内及び近隣の医療機関

認知症サポート医は、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言やその他の支援を行います。

しおかぜ病院 (完全予約制)		
初診	火～金	9:00～11:00 13:30～16:00
	月	9:00～11:00 13:30～14:00
	土	9:00～11:00
連絡先	0877-33-2545	

吉田病院 (完全予約制)		
初診	月・水 金・土	8:30～12:30 14:00～18:00
	火	8:30～12:30
住所	丸亀市宗古町5番地	
連絡先	0877-22-8101	

加藤病院		
初診	月～金	9:00～12:00 15:00～17:00
	土	9:00～12:00
連絡先	0877-33-2821	

3

認知症とは？

認知症は記憶力や判断力など、大脳の機能（認知機能）が日常生活に支障をきたすほど低下する病気の総称です。認知症には様々な種類があり、その種類によって症状や改善策も異なります。

アルツハイマー型認知症

認知症の割合として最も多いのがアルツハイマー型認知症です。糖尿病や高血圧の方は、そうでない方よりもなりやすいと言われています。そのため予防には生活習慣の改善が重要であるといわれています。



- 今まで日常生活でできていたことが少しずつできなくなっています
- 新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなります
- 物盗られ妄想や徘徊などの症状が出る場合があります

対応のポイント

- 否定せず、本人の話をよく聞く
- 同じことを言われても初めてのつもりで話を合わせる

脳血管性認知症

認知症の約20%程度を占めています。原因となる血管障害は生活習慣病が原因で引き起こされます。そのため、高血圧・高脂血症・糖尿病などにならないようにすることが予防に繋がります。



- 脳梗塞や脳出血などによって発症します
脳の場所や障害の程度によって症状が異なります
- 感情の起伏が激しくなり、些細なきっかけで泣いたり興奮したりします
- 手足に麻痺感覚の症状が現れることがあります

対応のポイント

- 規則正しい生活習慣を心がける
- 日中の活動を増やす

レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで起こる脳の萎縮が原因だと言われています。なぜ、異常なたんぱく質が溜まるのかはまだ解明されていません。



- 実際には見えないものが見える「幻視」、眠っている時に大声で叫んだりすることがあります
- 手足が震える、小刻みに歩くなどの症状がみられることもあります
- 時間帯や日によって、頭がはっきりしたり理解や判断力が低下するなど変動がみられます

対応のポイント

- 転倒に注意する
(つまづき易いものを片付ける)
- 食べ物が飲み込みにくくなる
(細かく刻むなど工夫する)

4

若年性認知症と利用できる制度について

若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。本人や配偶者が働き盛りの世代であることが多いため、就労・子育て・介護など複合的な問題を抱えることになり、本人や家族の生活に大きな影響を及ぼすこととなります。

香川県若年性認知症支援相談窓口（いわき病院内） ☎ 080-4719-5073

若年性認知症支援コーディネーターが配置され、本人や家族による相談支援を行うとともに、医療に関すること、就労に関すること、利用できる制度について支援しています。

受付時間／月～金 9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始除く）

利用できる制度の活用

若年性認知症の場合、介護保険以外にも利用可能な制度があります。その方の認知症の状態や経済状況などにより、利用可能かどうか異なります。

	制度名	概要	問い合わせ先
診断後	自立支援医療 (精神通院医療)	認知症の治療のために、通院による継続的な治療が必要な人が申請し利用することができ通院医療費の自己負担分の一部が軽減されます。(所得が一定以上ある方は、対象外となる場合があります)	町健康福祉課 ☎ 33-1134
	精神障害者 保健福祉手帳	認知症と診断され、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある場合に交付されます。また、手帳を受けるためには、初診日から6ヶ月以上経過していることが必要になります。	町健康福祉課 ☎ 33-1134
	障害年金	病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受けられる年金です。 初診日に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。	日本年金機構 善通寺年金事務所 ☎ 62-1662
治療中	難病医療費 助成制度	国が指定する難病（前頭側頭葉変性症など）の方に対して、該当する疾患にかかわる医療費を助成する制度です。指定医療機関に受診した際の医療費が助成されます。	中讃保健福祉事務所 ☎ 24-9961
	介護保険	認知症と診断され、40歳以上であれば要介護認定を受け、介護保険サービスを利用することができます。	町高齢者保険課 ☎ 33-4488
在職中	傷病手当金	認知症と診断された後、就労の継続が困難であり休職する場合に申請し、支給開始後、1年6ヶ月の範囲内で支給を受けることができます。	全国健康保険協会 または 健康保険組合
退職後	雇用保険 (失業等給付)	退職後、失業給付を受けるには、ハローワークに「求職の申込」を行い、「求職活動」をし「失業の認定」を受ける必要があります。	ハローワーク

5 認知症カフェについて

認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族、地域住民や専門職などの誰もが気軽に集まり、和やかな雰囲気の中で交流を楽しんだり、物忘れや認知症についての不安や介護のことなどを相談したり理解を深めることができるカフェのことです。

町内では、3ヶ所で行っています。実施日時等については、各カフェにお問い合わせください。

カフェ名称	住所	連絡先
Café みどり	寿 町（グループホームみどり）	☎33-3003
ほのぼのカフェ	西港町（デイサービスほのぼの）	☎58-5600
たどっくカフェ	栄 町（町総合福祉センター）	☎33-1138

6 認知症サポーター

認知症サポーターとは・・・

認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で認知症の人や家族に対して、できる範囲で手助けをする人のことです。認知症サポーターは特別な職業や資格ではなく、自分の日常生活の中で認知症への理解と支援の心をもって行動します。多くの方が認知症を知り、普段の暮らしの中で認知症の人を見守り、できる範囲で手を差し伸べることが必要です。



認知症サポーター
キャラバン

認知症サポーターになるには・・・

認知症サポーター養成講座を受講することが必要です。修了時にはその証であるオレンジリングを受け取ることができます。（※受講費用はかかりません）

町内の自治会、会社、学校など10人以上集まれば開催します。ご希望の団体は地域包括支援センターまでお問い合わせください。（☎33-1138）

認知症サポーターステップアップ研修

今後、認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、ステップアップ研修を行う予定です。

ステップアップ研修を受講したのちは、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつけるためのチームオレンジの一員としても活動することができます。

7 家族会（おしどり会）

おしどり会は、認知症の方を支える介護者の会です。

在宅で介護をしている方が1人で悩まないように、悩みや疑問を相談したり情報交換をしながら日頃の介護のストレスや不安を解消するための場です。

開催日については、地域包括支援センターまでお問合せください。（☎33-1138）

会 費	10:00～12:00（偶数月）
場 所	町総合福祉センター2階 集会室
時 間	年会費500円（お茶代）

8

認知症ケアパス

経過	健康 ⇒	もの忘れかな? ⇒	誰かの見守り	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 元気な頃から、友人や地域とのつながりを大切にしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 最近、よくもの忘れをする 新しいことがなかなか覚えられないが増える 外出がおっくうになる 	<ul style="list-style-type: none"> 探し物をする事が多く 同じことを何度も聞いてくるが多くなる お金の管理や薬の管理になる 約束や予定を忘れること 身の回りのことは自分で 	
家族の対応	<ul style="list-style-type: none"> 家族会や講演会などに参加すると色々な情報が得られます 認知症の方への接し方や対応の仕方を理解しておきましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 本人のプライドを傷つけ できることは認めて本人 抱え込まずに相談する 	
支援体制	相談	高齢者保険課 地域包括支援センター		
	予防	すまいるライフ教室・さくら倶楽部 (P. 2) サロン・サークル活動 (P. 3~)		
	介護	地域包括支援センター (P.23)		
	見守り	おもいやり SOS ネットワーク	おもいやり緊急通報装置貸与	声かけ
	医療	認知症疾患医療センター (P.33)		
	生活支援	高齢者福祉タクシー事業	おもいやりごみ戸別収集	
	住まい	自宅	有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅
	家族支援	家族会 (P.36)		
権利	日常生活自立支援事業 (P.42)			

- (町) おもいやりSOSネットワーク：認知症等により行方不明になる恐れのある方が事前登録をする
検索に協力いただくことで、早期発見と保護に努めることを目
- (町) おもいやり緊急通報装置貸与：24時間体制で電話対応のコールセンターにつながり、緊急時
- (町) おもいやりごみ戸別収集：可燃ごみ、不燃ごみ、資源ごみを毎週木曜日に自宅まで収集に
- (町) おもいやり配食サービス：栄養バランスのとれた昼食弁当を定期的に提供するとともに、
- (町) 高齢者福祉タクシー事業：当該年度の4月1日現在で75歳以上の方に、年間1万円タク
- (社) 声かけ・見守りサービス：週1回程度、安否確認の電話が入ります。また、必要に応じて

症状には個人差があり、すべての方には当てはまるものではありませんが、今後の参考にしてください。

が必要（軽度）	⇒ 日常生活に手助けが必要（中等度）	⇒ 常に介護が必要（重度）
なる り同じ物を何度も買っ にミスがみられるよう が頻繁にみられる できる	<ul style="list-style-type: none"> • トイレなどの場所がわからなくなる • 洋服の着方がわからない • 季節にあった服を選ぶことが難しくなってくる • 道に迷って帰ってこられなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 食事や着替え、トイレなどができなくなり常に介助が必要となる • 歩行が困難になり、横になっていることが多くなる
ないようにしましょう を安心させましょう ことが大切です	<ul style="list-style-type: none"> • ゆっくり、わかりやすく、短く話しましょう • 本人は、覚えのない物忘れで混乱が多くなるので、責めないようにしましょう • 介護サービスを上手に利用し、自分の時間を大切にしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> • 看取りや最期の過ごし方について、家族間でよく話し合っておきましょう <div data-bbox="1037 795 1436 1041" style="border: 2px dashed pink; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: pink; font-weight: bold;"> 元気なうちに本人の 意向を確認して おきましょう </div>

(P.23) 香川県若年性認知症支援相談窓口 (P.35)

P. 4)

居宅介護支援事業所 (P.24)

介護保険サービス (P.25 ~ P.28)

・見守りサービス 認知症サポーター 介護予防サポーター 民生委員

認知症専門外来 (P.33) かかりつけ医

おもいやり配食サービス 他高齢者福祉サービス

自宅 グループホーム (P.30) 特別養護老人ホーム (P.29)

認知症カフェ (P.36)

成年後見制度 (P.42)

ことで、行方不明になった時に協力機関等に行方不明者の情報を配信し、支障がない範囲で
的としています。

の対応や健康相談、月1回のお伺いコールをしてくれます。(月額300円)
行きます。(月額500円) 対象条件がありますのでお問い合わせください。

日常の安否を確認します。対象条件はいくつかありますのでお問い合わせください。
シー利用券を交付しています。対象者には3月下旬に申請書類が届きます。

自宅を訪問します。

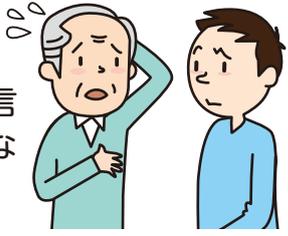
(町): 高齢者保険課 ☎33-4488 (社): 社会福祉協議会 ☎32-8501

9

自分でできる認知症の気づきチェック

このチェック表は認知症を診断するものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。

また、身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

		最もあてはまるところに○をつけてください			
 チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか		まったくない  1点	ときどきある  2点	よくある  3点	いつもある  4点
 チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか		まったくない  1点	ときどきある  2点	よくある  3点	いつもある  4点
 チェック3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると聞えますか		まったくない  1点	ときどきある  2点	よくある  3点	いつもある  4点
 チェック4 今日が何月何日か分からないときがありますか		まったくない  1点	ときどきある  2点	よくある  3点	いつもある  4点
 チェック5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか		まったくない  1点	ときどきある  2点	よくある  3点	いつもある  4点



最もあてはまるところに○をつけてください

		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
 チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか 	1点	2点	3点	4点	
 チェック7 1人で買い物に行けますか 	1点	2点	3点	4点	
 チェック8 タクシーや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか 	1点	2点	3点	4点	
 チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 	1点	2点	3点	4点	
 チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか 	1点	2点	3点	4点	

チェックしたら①～⑩の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。医療機関や相談機関に相談してみましょう。