

「あきらめんでえんで 望むくらしを最後まで」 ～ つながる・支える・地域とともに ～

やってみよう!認知症チェックリスト

自分の物忘れが、気になりはじめたら…?

自分でチェック

変化はゆっくり現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみてください。

- いつも探し物をしている。
(財布、通帳、鍵など)
- 「今日は何日?」と聞かれてもわからないことがある。
- 「あれ?次何をするんだっけ?」と思うことが増えた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- 不安な気持ちになることがある。

家族・身近な人のもの忘れが、気になり始めたら…

家族や身近な人がチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づくこともあります。家族や身近な人がチェックを試みましょう。

- しまい忘れが多く、財布や通帳、携帯などをなくしていつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も予定を確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかることがある。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、怒ったりすることがある。

認知症は早期の発見が大切です

- 治療で改善が期待できたり、今の状態を維持できる
- 早期発見することで本人が自分の状況を理解し、向き合う準備ができる
- 家族が本人の状況を理解し、本人の気持ちに寄り添った対応をすることができる
- 早い段階で、支援者(医師・専門職)とつながることができ、相談しながら一緒にこれからを考えることができる

早く気づくことによる

4つの
メリット!

気になる方は

観音寺市地域包括支援センター(☎0875-25-7791)に
まずはご連絡・相談ください

早めに相談することも大切です

受診しましょう!!

もの忘れ相談会

かかりつけ医認知症相談医 「認知症相談医」はケアパス内の相談窓口をご覧ください。

地域包括支援センター 「認知症地域支援推進員」がいます

認知症初期集中支援チーム

本人からのお願い

誰かの役に立ちたい
という気持ちは
変わってないよ。
「ありがとう」という
言葉は嬉しい。

失敗を責めたり、
大声で怒ったり、
私を否定するような
言葉は言わないで。
優しく伝えてほしい。

ご家族に知ってほしいこと

認知症になっても、家事や趣味、仕事などまだまだ沢山できることがあります。

本人ができることを見守り、サポートすることで、日常生活の中で成功体験を増やし、自信を取り戻すことができます。

今までしていたことを続けられるよう、本人の役割を大切にしましょう。

本人の様子が変わったように見えてしまうことがあるかもしれませんが、言葉で自分の気持ちをうまく伝えることが難しいことがあるかもしれませんが、細かな内容は覚えていなくても、嬉しい気持ちや嫌な思いをしたことなど感情は残っています。

本人の気持ちに寄り添って、あいさつや優しく声かけをしましょう。

認知症であることを身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。
家族自身の気持ちが穏やかで元気であることが、本人の気持ちの安定につながります。



一人で抱え込まず、相談してください

本人ミーティング

本人同士・家族同士が集い、気づきや思いを
みんなで語り合います。



家族のみの
参加も可能です

家族会

家族同士の座談会、ミニ講座、個別相談を行っています。
是非、本人と一緒に参加してください。



認知症に 関する 取り組み

認知症カフェ

本人やその家族、地域住民が誰でも集える場所です。
話をしたり、聞いたり体操することもあります。



※場所時間など変更する場合があります。
詳細は地域包括支援センターに確認してください。

もの忘れ相談会

地域包括支援センターの職員や専門職ボランティアがもの忘れに関する相談に応じます。



出張型相談会も
可能です。
ご相談ください。

日程など詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。