

# 1 認知症を知る

## 早めの気づきで、早期に対応

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、おおよそ6カ月以上継続して日常生活に支障が出ている状態をいいます。認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

認知症は、「加齢による物忘れ」と混同されがちですが、「もの忘れ」は、ヒントを出すと思いだせる、もの忘れの自覚があるなど、認知症とは異なるものです。

下の表で、認知症の疑いがあるか、まずは自分でチェックしてみましょう。



### 認知症のサインかも... 思い当たる項目にチェックしましょう

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 買物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- ものの名前が出てこないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- ガスや火の始末ができなくなった
- 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- だらしなくなった
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

??  
周りの人の  
“今までと違う”  
という気づきも  
大切です

周りの人から見る  
本人の様子の確認にも  
ご活用ください

出典「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

### 5項目以下の方は 予防対策を!

次のポイントに気を付けて、発症や進行を先送りする生活を大切にしましょう。

- 体操やウォーキングなど、定期的な運動
- バランスのよい食事をとる
- 生活習慣病やお口の健康を維持するため、定期的に医療機関を受診する
- 地域参加や趣味を楽しむ

### 6項目以上の方は相談を!

右のページを参照し、早めに専門機関へ相談しましょう。



### 各種支援や相談窓口がわかる 認知症ガイドブック

認知症に関わる様々な情報を掲載している冊子です。地域包括支援センターや市役所等でお渡ししているほか、市HPでも閲覧できます。

# 2 相談する

## かかりつけ医・オレンジドクターに相談

認知症に早期に気づき、適切な治療を受ければ、進行を遅らせることができる場合があります。

認知症が疑われる場合は、まずはかかりつけ医に相談してください。認知症は、「もの忘れ外来」「脳神経外(内科)」「認知症疾患医療センター」等で診てもらうことができます。

また、広島県が認定している「もの忘れ・認知症相談医(オレンジドクター)」は、専門の研修を受けた医師たちで、尾道市内に約50人います。お近くのオレンジドクターは、「認知症ガイドブック」や、県HPからご確認ください。



## 地域包括支援センターに相談

市内に7カ所ある地域包括支援センターでは、「認知症地域支援推進員」等がご相談をお受けし、認知症の人と医療や介護、地域の支援機関をつないでいます。

電話や、自宅にお伺いすることも可能です。1人で悩まずに、お気軽にご相談ください。



認知症になっても  
皆さんが笑顔で過ごせる  
よう、取り組みを  
行っています。

- 尾道市地域包括支援センター (☎0848-56-1212)
- 北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)
- 西部地域包括支援センター (☎0848-21-1262)
- 東部地域包括支援センター (☎0848-56-0345)
- 向島地域包括支援センター (☎0848-41-9240)
- 南部地域包括支援センター (☎0845-24-1248)
- 南部地域包括支援センター 瀬戸田支所 (☎0845-27-3847)

# 3 サポートを受ける

## 「認知症初期集中支援チーム」が早期に対応します

認知症専門医や看護師、社会福祉士などの専門職がチームを組み、認知症の人やその疑いのある人、ご家族に早期に関わり、早期診断・早期対応が行えるよう支援を行っています。

自宅を訪問して相談に応じたり、病院受診やサービス利用、ご家族への支援などの初期支援を、包括的・集中的に行っています。

利用を希望される人は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

市内3チームで  
活動しています



北チーム

南チーム

因島・瀬戸田チーム

## 地域で高齢者を見守る体制づくり

尾道市では、認知症高齢者やその家族が地域で安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みを進めています。

認知症高齢者や家族が困らないよう、地域での見守り活動や、行方不明時の捜索に備えた事前登録、行方不明時のSOS情報の配信などを行っています。

このほか、認知症についての知識を持つ「やすらぎ支援員」が認知症高齢者の話し相手や見守り、家族の相談相手として訪問するサービスや、在宅介護者が情報交換などを行う定例会もあります。



▲ 地域での見守り訓練