



# 「認知症かなと感じたら…」 「認知症と診断を受けたら…」

## ～困った時に利用できるサービス・支援～

※認知症の症状の変化の例と、知っておきたい情報です。全ての人に当てはまるものではありません。

認知症の進行に応じた変化	あれ？ もの忘れかな？	誰かの手助けなしに日常生活をおくれる	誰かの見守りがあれば 日常生活をおくれる	一部の支えや 手助けがあれば 日常生活をおくれる	誰かの支えや 手助けをうけながら 日常生活をおくれる		
<b>本人の様子</b>	<input type="checkbox"/> 物の名前が出てこないことが増えた <input type="checkbox"/> しまい忘れをして、探し物をすることが増えた <input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞くことが増えた <input type="checkbox"/> マルチ商法や振り込み詐欺被害にあいやすい	<input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える <input type="checkbox"/> 今日の日付や時間を間違うことがある <input type="checkbox"/> 手際よく料理の段取りをたてるのが難しい <input type="checkbox"/> 外出の時、何度も持ち物をたしかめる	<input type="checkbox"/> 買物で、小銭の支払いが難しくお札で払うことが増えた <input type="checkbox"/> 暗くなると、慣れた道でも迷うことがある <input type="checkbox"/> 趣味に興味を示さなくなってきた <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/> 薬をきちんと飲めない <input type="checkbox"/> 近所で道に迷ってしまう <input type="checkbox"/> 季節に合った服を選べない <input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからない	<input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった <input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからず、うまくできない <input type="checkbox"/> 衣服の脱ぎ着がうまくできない	<input type="checkbox"/> 親しい人の顔がわからないときがあるが、気持ちは感じている <input type="checkbox"/> 食事や入浴などは手伝ってもらおう	
<b>本人の気持ち</b>	もの忘れが気になる	外に出るのが億劫になる	やる気が出ない・気分が沈む	失敗するのが不安で人前に出るのが怖い	家族がいないと落ち着かない	朝から晩まで緊張が続いている	言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない
<b>家族の気持ち</b>	今後の備えをどうしたらいいか、気軽に相談できる場所が欲しい 認知症かどうか診てもらいたい	本人の居場所をつくりたい 同じ立場の人と話がしたい	本人とのコミュニケーションの取り方を知りたい 周囲から温かい声掛けが欲しい	症状に振り回されてしまう、対応方法をその都度相談したい 外出先からひとりで帰って来られるか心配	介護に疲れた、少し休みたい 介護のサービスの利用の仕方がよくわからない	緊急時に委ねられる場や医療が欲しい	施設などの相談も必要？情報を知りたい 看取りのことが不安になる

相談・連絡窓口	
施設名(所在地)/電話	時間
● 上矢部地域ケアプラザ (上矢部町2342) ☎811-2442	月～土曜 9時～21時 日・祝 9時～17時 ※直接来所して相談を希望する場合は、事前にご連絡ください。
● 東戸塚地域ケアプラザ (川上町4-4) ☎826-0925	
● 上倉田地域ケアプラザ (上倉田町259-11) ☎865-5700	
● 汲沢地域ケアプラザ (汲沢町986) ☎861-1727	
● 平戸地域ケアプラザ (平戸2-33-57) ☎825-3462	
● 原宿地域ケアプラザ (原宿4-36-1) ☎854-2291	
● 舞岡柏尾地域ケアプラザ (舞岡町3705-10) ☎827-0371	
● 南戸塚地域ケアプラザ (戸塚町2626-13) ☎865-5960	
● 下倉田地域ケアプラザ (下倉田町1951-8) ☎866-2020	
● 名瀬地域ケアプラザ (名瀬町791-14) ☎815-2011	
● 深谷俣野地域ケアプラザ (深谷町1432-11) ☎851-0121	月～金曜 8時45分～17時
● 区役所高齢者支援担当 (戸塚町16-17) ☎866-8439	

### まずは相談！ 「あれ、もの忘れかな？」 「認知症かも？」と思ったら…

**かかりつけ医に相談してみましょう**

**もの忘れ相談**  
事前予約制・無料

本人からの相談のほか、家族からの「認知症が疑われる気になる症状」や「行動に対する関わり方」についてのご相談に専門の医師が対応します。

**もの忘れ検診**  
無料

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住まいで、検診受診日までに認知症の診断を受けたことがない65歳以上の人を対象に実施しています。

☎ 直接、実施医療機関へ  
実施医療機関や詳細は☎参照

お住まいの地区の **地域ケアプラザ、区役所(高齢者支援担当)**へご相談ください

### 道に迷うことがあるときは？

**みつけてネット 事前登録制**

認知症の高齢者などが行方不明になったとき、早期に発見して保護できるように協力するシステムです。

- 戸塚警察署へ連絡 ☎862-0110
- 区役所へ連絡 ☎866-8439
- 公共機関などが、通常業務内で発見に協力します
- 迎えに行きます
- 見つかったことを区役所へ連絡します

**見守りシール 事前登録制**

行方不明になってしまった認知症の人が自宅に戻れるように、個人情報を守りながら身元を確認できます。

様子が気になる人を見かけたら…

衣服や持ち物に貼られたQRコードを読み取る

発見者がコールセンターにID番号を連絡

コールセンターが家族などへ連絡

帰宅

上手に活用しよう！

### 同じ立場の人と話したり、情報を集めたいと思ったら？

**介護者のつどい**

介護経験者の体験談を聞いて情報交換をしたり、介護をしている人同士で苦労を分かち合ったりすることで、在宅での介護が無理なく長続きできるよう支え合う集まりです。

他にも仲間がいることを知り、気持ちが楽になったと感想をいただいています。

### 急に症状が悪化したら？

**緊急一時入院**

体調や薬、環境などの影響で症状が悪化することもあります。まずはかかりつけ医に相談しましょう。「緊急の一時入院相談」は区役所高齢者支援担当で相談できます。

### 介護者が急病になってしまったら？

**緊急ショートステイ**

介護者の急病など、急な事情で介護ができないときは、ケアマネジャーや地域ケアプラザ、区役所などに相談し、緊急のショートステイの利用も検討しましょう。

### 認知症キャラバンメイト

「認知症になっても安心して暮らしていける戸塚」を目指して

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

相談先や制度についてまとめたガイドです。地域ケアプラザや区役所での相談時にお渡ししています。

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎866-8439 ☎881-1755