

一気づき～疑い～

【本人の様子】

もの忘れが目立ち出し、重要な約束を忘れてしまったりします。また、複雑な作業をする際は戸惑うことがあり、長年行ってきた職業や自治区の役員などの社会活動から退くことがあります。

本人・家族向けアドバイス

①困ったことがあればまずは相談を

いつもと違う様子だったり、困ったことがあれば、まず相談しましょう。不安なことや気になることがあれば、早めにかかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。

相談する P.19-20

- 地域包括支援センター
- 市役所高齢福祉課

受診する P.21

- かかりつけ医

②健康管理に気をつけましょう

適度な運動やバランスの取れた食事を心がけ、規則正しい生活習慣を意識しましょう。

また、社会活動や余暇活動が活発であるほど認知症の予防に効果的です。趣味やボランティア活動がある人は続けていき、外出の機会は今までと同じようにしていきましょう。

③居場所や仲間を増やす

家の中でぼんやり過ごしているのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じて過ごせる「集いの場」を見つけ、積極的に交流しましょう。

通う場所 P.10

- 元気アップ事業
- 地域ふれあいサロン事業
- 認知症カフェ P.24

④今後の見通しを学ぶ

今後の生活の見通し(介護や医療など)について本人の希望を聞いたり、その手助けとなるサービスや制度について学ぶこともよいでしょう。

相談する P.19-20

- 地域包括支援センター



【例】Aさん(男性)73歳 妻と二人暮らし

Aさんは会社員として定年まで勤めました。子どもたちも独立し、今は妻と二人暮らしです。定年後は自治区の役員を引き受けたり、グラウンドゴルフに行ったりと活動的でした。

しかし、最近は外出することも減り、家でぼんやりしていることが増えました。大事な約束や予定など忘れてることがあります。



そなえる



ここに相談しました。このサービスを利用しました。

●かかりつけ医

「おかしいな」と思った妻は、Aさんのかかりつけ医に相談しました。すると「認知症かもしれないのでよく調べてみよう」と勧められ、かかりつけ医の紹介で、認知症の専門医療機関を受診することにしました。

●専門医療機関

専門医療機関を受診し、詳しい検査の結果、「認知症の前段階の状態」であることが分かりました。

専門医から今後の方針に関し説明を受け、かかりつけ医に伝えてもらいました。

医療機関情報 P.21へ



●地域包括支援センター

妻は、Aさんに合ったサービスはないか、地域包括支援センターに相談してみました。センターの職員さんはAさんに合いそうな「予防のための教室」を紹介してくれました。

地域包括支援センター P.19-20へ

●予防のための教室

地域の集会所では、運動教室や認知症予防教室が行われていました。Aさんは教室に通ってみることにしました。体力に自信のあったAさんは、周りの参加者の体操をサポートしたり、次第に教室に通うことが楽しみになりました。

認知症予防の事業・サービス P.10へ