認知症すごろく

スタート

M子さんひとり暮らし
（娘は市内在住）の場合

最近、なんだか忘れやすくなったわ・・

年だもん、気にしすぎよ

しばらくして・・

あれ？？ なんかおかしいぞ・・

冷蔵庫に同じ物がぎっしり・・
とくい料理の味も・・

お、お母さ～ん

相談なんか行かないよ！

お母さん？お母さん！

ずーーーん

私は大丈夫だから。帰って。

どんどん病状が悪くなってしまう・・
もし病状が進んでから気付いた場合でも、とにかく相談しましょう！

じゃあ、一緒に相談に行ってみようか

高齢者相談センターへ相談

まずは認知症かどうか、診断を受けましょう！

かかりつけ医へ相談して、専門の医療機関を受診

初期のアルツハイマー型認知症ですね。
お薬も出しましょう。

再び、高齢者相談センターへ相談
これからの生活についてアドバイスをもらう

＜進行を緩やかにするために＞
- 処方された薬を飲む
- 人と会っておしゃべりする
- 運動・活動
- 仕事や家事など、できる範囲で自分の役割を続けていく

基本的には楽しくやりたいことはやっていきましょう

家族は悩みを抱え込まないで。ストレス解消できる時間をつくろう！

できることは続けた方がいいんだ！

施設へ入所

いいところだよ。職員さんもとっても良くしてくれて、安心してる。

お母さんに笑顔が戻った！

同年代の友達もできた♪

ゴール

～人生いろいろ、ゴールもいろいろ～

サービスや地域の支え合いに助けられて、在宅生活を継続

公民館　デイサービス　駐在所

ヘルパーさん

サロン役員さん　民生委員さん　ご近所さん　友人　ケアマネジャー　主治医

わたしも影ながらサポートするよ！

進行予防に取り組む！

じゃあ、またサロンに行こうかね～！

物忘れがあって、迷惑かけるかもしれんけど・・・

もしもの時の備えも！

民生委員さんやサロン役員さん、地域の信頼できる人に相談しておこう

お互い様よね。協力できることはしていくよ。いざゆう時は娘さんに相談させてもらおうか

今日はなん日だっけ？

あれ？さっきも言ったよ？

大事なメモ（予定）はよく見えるところに

大事な書類は“いつもの所”

その日の日付や曜日を表示

10/24.土

ぽっ

物忘れがあっても、暮らしやすい・安心できる工夫を考えてみよう

悩みが増えてきたなぁ・・

イライラして怒り過ぎちゃった・・

家族会や認知症カフェに参加してみよう

ずっと家で暮らしたいんよ

お母さんからのコールが止まらない・・・

ずーーーん

在宅の限界？！

もう一度しっかり話し合ってみよう！

一人になると不安でたまらんの

いつもの道がわからなくなっちゃった

介護保険サービスを利用する

担当のケアマネです

みんなのやさしさ・知恵・支え合いで、

認知症になっても、ハッピーに暮らせるまち 三原

にしていこう！

三原市 認知症ケアパス

相談窓口

高齢者相談センター

●どりぃむ
0848−61−4410
東町　館町　本町　港町　西町　宮沖　円一町　中之町　中之町南　駒ヶ原町　深町

●三恵苑
0848−63−6775
旭町　古浜　城町　糸崎　糸崎南　木原　須波　須波西　須波ハイツ　幸崎久和喜　幸崎能地　幸崎渡瀬　鷺浦

●医師会
0848−63−7100
宮浦　皆実　西宮　西野　頼兼　明神　田野浦町　田野浦　青葉台　登町　沖浦町　宗郷　和田　和田沖町　貝野町

●大空
0848−86−2450
小坂町　長谷　沼田　新倉　沼田東町　小泉町　沼田西町　高坂町　本郷町　本郷南　本郷北　下北方　南方

●はーもにー
0847−32−5007
八幡町　久井町　大和町

わしはどこかの？

あなたの地区の高齢者相談センターが不明な際に
三原市高齢者福祉課　高齢者福祉係　0848-67-6055
月～金　8:30～17:15（祝日、年始年末を除く）

●広島県若年性認知症サポートルーム
（082）298-1034（通話料はかかります）
月～金曜日　9:00～17:00（祝日・年始年末を除く）
メール　jakunen@htc.or.jp

一人で悩まないで！
認知症は高齢者だけの
病気ではありません

若年性認知症とは

65 歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。働き盛りで発症するため、就労継続や子供の養育費などの経済的負担、また配偶者が介護者となり家庭内の多くの役割を担うなど、高齢者の認知症とは異なる課題を抱えています。

認知症のチェック

「わたしも認知症？」（大友式認知症予測テスト）

気になる時はチェックしてみて。受診の参考にしてみるのじゃ。

●同じことをいつも聞く（言う）と言われる
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●知っている人の名前が思い出せない
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●探し物が多い
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●漢字を忘れる
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●今しようとしていることを忘れる
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●器具の使用説明書を読むのが面倒
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●理由もないのに気がふさぐ
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●以前に比べて身だしなみに興味がなくなった
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●外出がおっくうだ
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

●物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある
□ほとんどない　□時々ある　□頻繁にある

※「時々」「頻繁に」が多いほど認知症の疑いがあります。

認知症の診断・治療

●かかりつけ医
まずは、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

●認知症専門医療相談	TEL	物忘れ外来受付
県立広島大学付属診療所	0848 - 60 - 1132	
小泉病院	0848 - 66 - 3355	随時
興生総合病院	0848 - 63 - 5500	随時
三原城町病院	0848 - 64 - 1212	木曜午後
三原病院	0848 - 61 - 5515	随時

●認知症に関する専門医療相談
広島県東部認知症疾患医療センター　三原病院
TEL　0848-61-5515
電話相談受付時間（相談無料）
月曜～金曜　９時～１７時（祝日、お盆、年末年始除く）

タコカゲ３本の矢の教え
・優しさ
・知恵
・支え合い

この3本がそろえばきっと、共生社会が実現するぞよっ