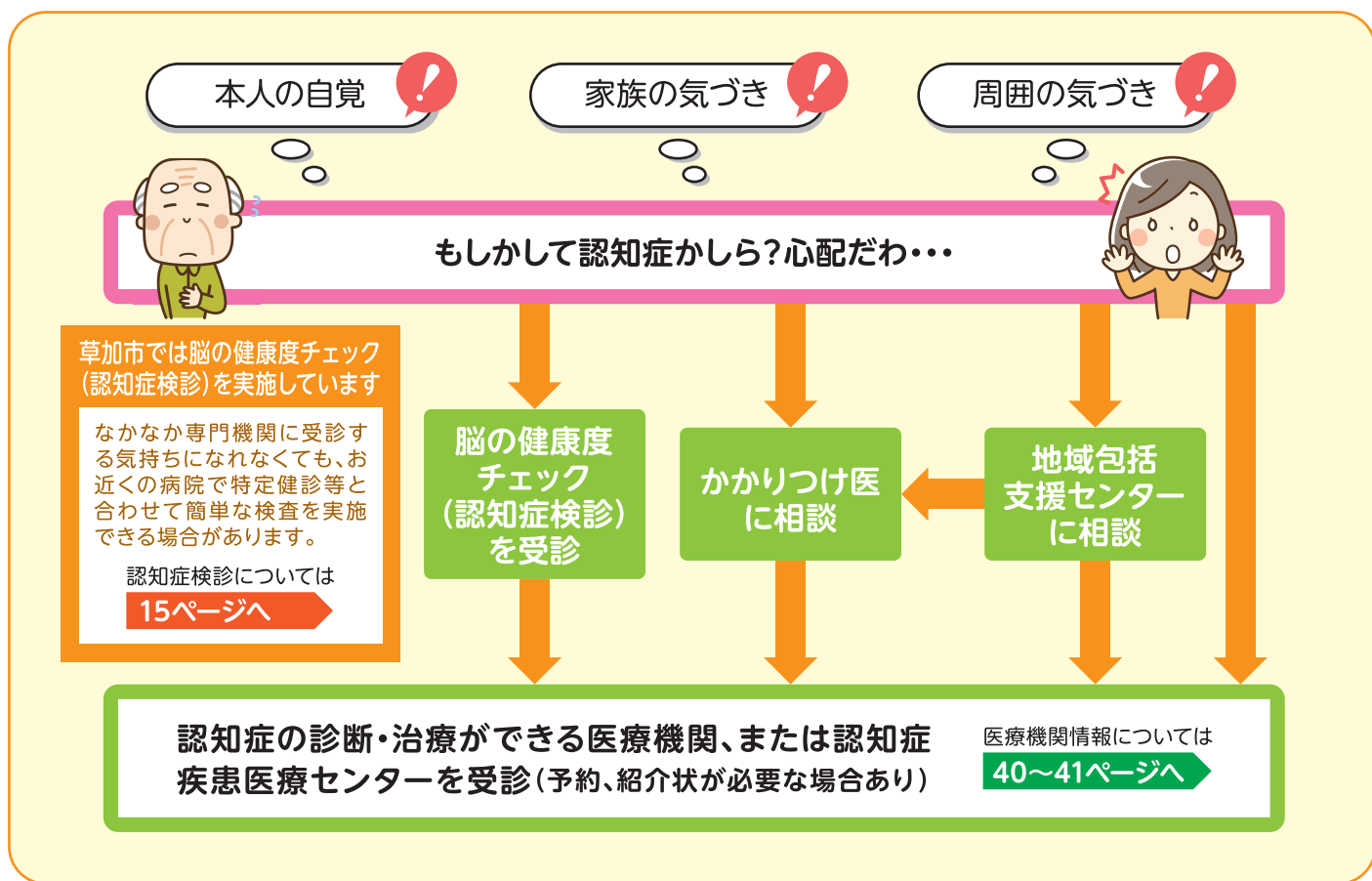


7

初めての受診どうしたらいいの？

認知症かな?と思ったら、早めに受診しましょう。早期から治療を受けることで、認知症の進行を遅くすることができたり、原因疾患によっては治る場合もあります。また、早くから治療を受けることで、医師と信頼関係を築けたり、必要なサービスの利用準備をし、生活環境を整えることができる等のメリットがあります。とはいえ、初めての受診は勇気がいることも多く、また、本人が受診を躊躇していたり、どの医療機関に受診したらよいかわからない場合もあるかと思います。どのように受診したらよいか、下記を参考にしてください。



受診や相談をするときはメモを持参しましょう

受診前に、相談したいことをメモにしておくと、伝えたいことや聞きたいことが整理できて、診療に役立つ場合もあります。

メモにしておくとよいこと

- ◆ 気になる症状(どんな症状が、どれくらい続いているのか)
- ◆ 日常生活の中で困っていること、本人や家族が心配になった出来事
- ◆ これまでにかかったことのある病気、飲んでいる薬
- ◆ 現在ほかに治療している病気



8

脳の健康度チェック(草加市認知症検診)

脳の健康度チェックを受けましょう!

認知症の早期発見、早期治療のため、脳の健康度チェック(草加市認知症検診)を実施しています。元気なうちから、年に1回、脳の健康度をチェックしましょう。

内容：指定医療機関で「脳の健康度チェック」を記入し、その内容をもとに医師の問診を受けます。

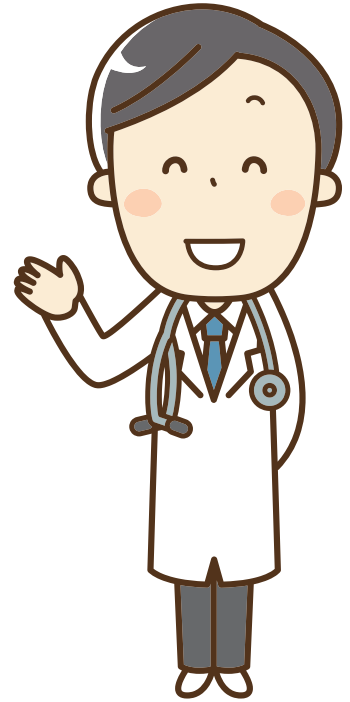
※脳の健康度チェックは、認知症かどうかを判断するものではありません。結果によって、精密検査を受けた後、認知症かどうか判断されます。

期間：毎年6月上旬～12月中旬
(年度につき1回のみ受診できます。)

対象：草加市に住所がある、60歳の方・65歳以上の方

費用：無料

※検診後、精密検査を受ける場合の費用は自己負担です。



受診方法 草加市及び八潮市の指定医療機関を直接受診してください。

※指定医療機関は、40～41ページに掲載されている一覧表で、「認知症検診」の項目に●が付いている医療機関です。
※医療機関によっては予約制の場合がありますので、事前に各医療機関へお問い合わせください。

持ち物 健康保険証・お薬手帳

結果を確認しましょう!

脳の健康度チェック票	
氏名	フリガナ() 男 生年 大・期 月 日 () 歳
住所	草加市 電話 () - ()
※次の質問に「はい/いいえ」で答えください。(当てはまる方に○をつけてください)	
質問項目	はい いいえ
1 最近、家族からの忘れがちな言われかけがある。	
2 車の運転や人の名前が思い出せないことがある。	
3 毎日1回以上トイレが忘れがあり、まだ気づかない。	
4 昨日や前日の出来事や月曜日の曜日を、覚えていないことがある。	
5 自分がどこかに行かなくなったこと、または、最近、財布やキーを失ったことなど、本人が気づかないことがある。	
6 1つもの物について、名前や色や形状が分からなくなったことがある。	
7 何かが壊れたか、壊れているか、分からなくなったことがある。	
8 最近食べた食事の内容を思い出せないことがある。	
9 最近よく寝かなくなり、寝つきが悪くなったことがある。	
10 気分が悪い、または、泣きやみやすくなった。	
11 忘れられないことがある。	
12 言葉の順序を10分以上覚えられない。	
13 現在の健康状態を知らない。	
14 1つもの物について、名前や色や形状が分からなくなったことがある。	
15 自分がどこかに行かなくなったこと、または、最近、財布やキーを失ったことなど、本人が気づかないことがある。	
16	
合計	
医師	
判定	
1. 健康です。もの忘れもなく、脳は元気です。	
2. 少しもの忘れがありそうです。さらに詳しく調べましょう。 (コメン小欄)	
3. 現在認知症の治療中である。	

①健康です。もの忘れもなく、脳は元気です。

認知症の心配はなさそうです。7ページ「認知症を予防するためには？」や39ページ「わたしのいきいき元気ノート」を参考に、これからも認知症予防に取り組んでください。

②少しもの忘れがありそうです。さらに詳しく調べましょう。

必要な精密検査について、医師から説明を受けましょう。
※精密検査の費用は自己負担です。検査の内容により金額は異なります。

③現在認知症の治療中である。

医師の指導の下、治療を継続しましょう。

※情報提供に関する同意欄について

チェック票の中で、地域包括支援センターへの情報提供に同意をいただいた方には、今後、認知症のことや介護・医療・健康に関する情報をお知らせするために、地域包括支援センターからご連絡をすることがあります。

認知症について知っておきたい基礎知識

認知症かなと思ったら

認知症の人や家族を支えるしくみ

9

認知症の相談窓口

地域包括支援センター 市内8か所 裏表紙参照

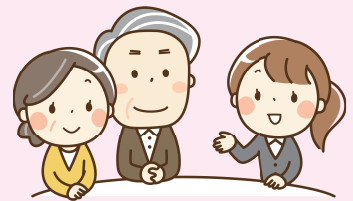
開所日時 月～土曜日 午前9時～午後5時

休所日 日曜、祝日、年末年始(臨時休所する場合があります)

地域包括は市内に8か所あります。お住まいの地域によって担当が分かります。各センターの担当地区と、連絡先は裏表紙に掲載しています。

相談内容の例

- 介護保険の使い方を知りたい
- 認知症について知りたい
- オレンジカフェについて知りたい
- 介護をしている人の集まりに参加したい
- 成年後見制度について知りたい
- 自分がこれからも介護を受けずにいられるように、何かしたい
- 認知症サポーターに興味がある、養成講座に参加したい



認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、認知症の人やそのご家族をサポートする人です。認知症の相談対応のほか、認知症についての講座開催や、医療関係者や介護関係者との連携を図るなど、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、様々な取り組みを行っています。

地域包括支援センターに配置されていますので、まずはお住まいの地区のセンターへご相談ください。



認知症初期集中支援チーム

認知症状などでお困りの人のご自宅を訪問して相談に応じます。必要に応じて医療や介護サービスの利用につなげたり、生活環境を整えることを目的に、認知症専門医、専門職員で構成するチームで包括的かつ集中的な支援を行っています。

まずはお住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

草加市役所 地域介護課 地域支援室

開庁日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

連絡先 電話:048-922-2862(直通) / FAX:048-922-3279

休所日 土曜、日曜、祝日、年末年始

認知症介護の電話相談(公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部)

ご利用時間 月・火・水・金・土曜日 午前10時～午後3時 ※祝日、年末年始は休み

連絡先 電話:048-814-1210 / FAX:048-814-1211 (随時)

E-mail:afcdesai@circus.ocn.ne.jp

URL http://www.alzheimer.or.jp

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症の人やそのご家族の支援を医療面から行う、認知症専門の医療機関です。認知症疾患医療センターでは、専門医が本人やご家族からの認知症に関する様々な相談に対応しています。また、必要に応じて詳しい検査や診察を行い、認知症と診断された場合には、適切な治療も行います。

埼玉県内には10か所の認知症疾患医療センターがあり、草加市を担当しているのは下表の「武里病院」です。(※武里病院以外の医療機関も受診できます。)

医療機関名	住所	電話番号
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東 6-11-1	048-857-6817
つむぎ診療所	秩父市寺尾 1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大增新田 9-3	0120-8343-56
丸木記念福祉メディカルセンター	入間郡毛呂山町毛呂本郷 38	049-276-1486
西熊谷病院	熊谷市石原 572	048-599-0930
戸田病院	戸田市新曽南 3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田 849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町 28-1	048-464-6655
あさひ病院	狭山市大字水野 592	04-2957-1202
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300

武里病院のご案内

武里病院では、認知症に関するさまざまな相談に応じています。ご家族様からの相談や初診前の相談にも応じます。なお、初めての受診の場合は事前の予約が必要となります。

認知症相談
専用ダイヤル

やさしさ コール
0120-8343-56

※つながらない場合は、「048-733-5111(代)医療相談室」までお電話ください。
受付:月~土 9:00~12:00/13:00~17:00

■アクセス … 春日部市下大增新田9-3

《電車・バスでお越しになる方へ》

春日部駅(東武スカイツリーライン・アーバンパークライン)西口より
朝日バス「かすかべ温泉行き」または「ウイングハット行き」にて約10分
「かすかべ湯元温泉」乗降、徒歩3分(*バスは6分間隔(7時台・8時台)で運行されておりますので大変便利です)

《車でお越しになる方へ》

東北自動車道岩槻IC(国道16号線・柏・春日部方面)より約15分



10 認知症の人への接し方・対応例

認知症の人への対応は、認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理解することが必要です。

認知症の人への 対応の心得

3つの“ない”

驚かせ“ない”

急がせ“ない”

自尊心を傷つけ“ない”

具体的な対応の7つのポイント

① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

② 余裕をもって対応する

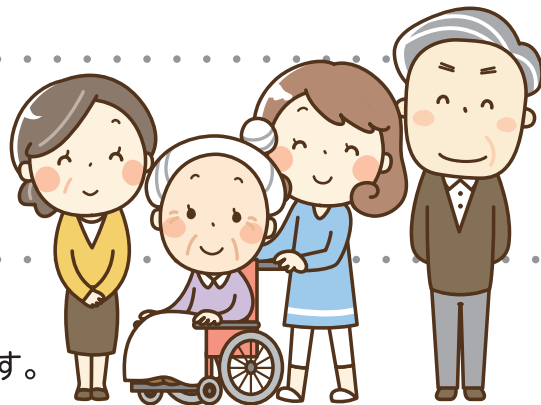
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。笑顔でゆっくりと声をかけましょう。

③ 声をかける時は一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

④ 後ろからは声をかけない

一定の距離で相手の視界に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「どうなさいましたか」など。



⑤ 相手の目線に合わせてやさしい口調で

相手の目線と同じ高さにして、やさしい口調で対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりはっきりと話すように心がけましょう。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は、急がされることや同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応を伺いながら相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

「認知症サポーター養成講座」を開催しています!

認知症サポーターとは?

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。何か特別な活動をするということではなく、自分の日常生活の中で認知症への理解と支援の心を持ち行動するだけです。

ご近所の人や、商店街・郵便局・銀行・交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解して、認知症の人や家族が困った時に手助けしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができます。

オレンジリングが認知症サポーターの証です!



例えば...

- 地域で、認知症の人が困っている様子が見えたら「何かお手伝いすることはありますか?」とやさしく声をかけましょう。



- 認知症の人を介護している家族の方に、「大変ですね。お互い様ですから、お気遣いなく」といった一言や、ねぎらいの言葉をかけましょう。



認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちを、みんなで作っていくことを目指しています。

「認知症の症状」や「認知症の方への接し方」など認知症に対する正しい知識や理解を深めていきます。90分の講座を受講することで、認知症サポーターになることができます。

講師を派遣する出張講座も行います。
(町会・商店街・金融機関・学校など)

草加市では小学生の認知症サポーターも続々誕生しています!



開催日などのお問い合わせ

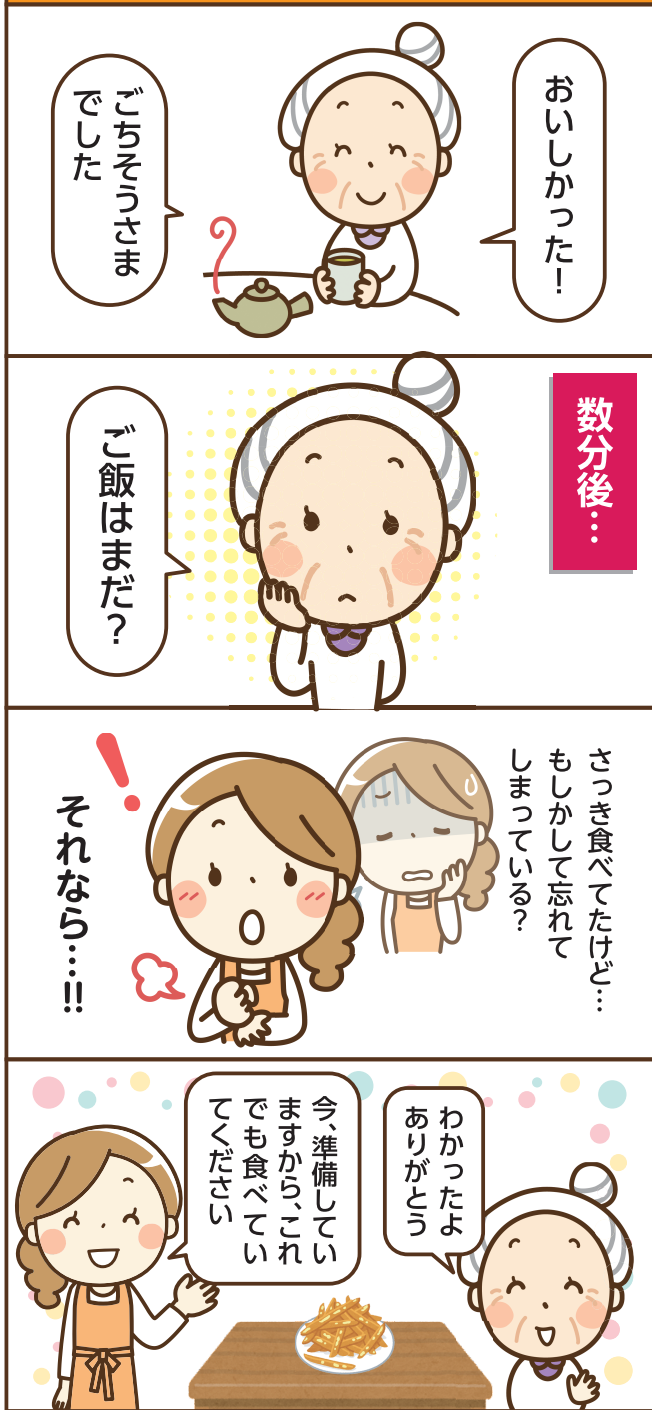
草加市 地域介護課 地域支援室 電話: **048-922-2862**
地域包括支援センター (裏表紙参照)



認知症の人への対応例

本人の気持ちを理解しましょう。認知症の人が、不安を感じながら生活していることを、十分に理解して接することが重要です。

ごはんを食べていないと言われたら



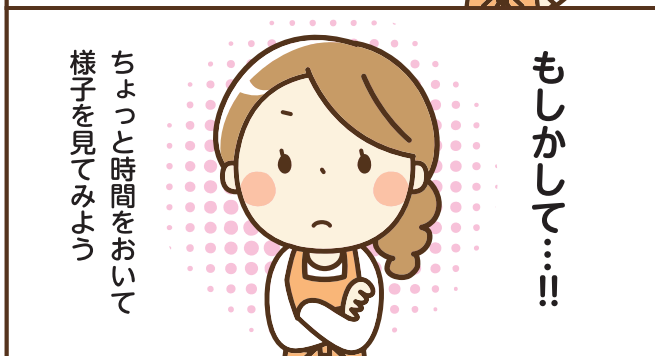
本人は直前の出来事も忘れてしまうことがあります。「さっき食べたでしょう」と否定せずに「今、準備しているからこれでも食べて」とフルーツや軽食を出すなどしてみましょう。

財布を盗られたと言われたら



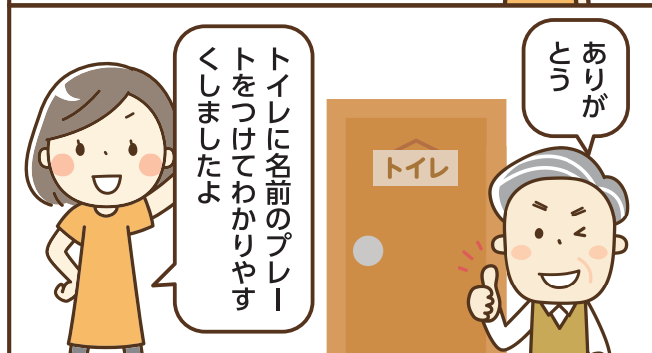
「自分でしまい忘れただけでしょ」という声掛けは、たとえそれが事実だとしても逆効果です。「それは困ったね。一緒にさがしましょう」と本人の“大変”という気持ちに共感しながら探してみましよう。否定したり、怒ったりせず、家族が見つけたとしても、本人が自分で見つけた形にもっていけると更によいですね。

家に帰ると言われたら



現実の家が自分の家だという記憶は失われてしまい、過去の記憶の中にある家に帰ろうとしているかもしれません。一度、家の外に連れ出してあげたり、「今夜は遅いから泊まっていったら」「出かける支度をやるからテレビでも観て待ってて」と本人の帰りたいたいという気持ちをそらすような声掛けをしてみましょう。

トイレで失敗してしまったら



認知症になるとトイレの場所がわからなくなったり、どのように処理してよいかわからず、本人は混乱していることがあります。失敗したことを責めるのではなく、「失敗しても大丈夫ですよ。一緒に取り替えましょう」など、自尊心を傷つけないような声掛けやトイレの場所に目印を付けるなど環境づくりにも配慮しましょう。