

認知症 お役立ち情報



最近こんなことはありませんか？

～認知症の始まりに家族の気付きも大切です～

- 最近の出来事が思い出せないことがある
- 同じことを短時間のうちに何度も言う
- 置き忘れやしまい忘れで、いつも探し物をしている
- 慣れているところで、道に迷うことがある
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
- 外出するのが面倒になった
- 小銭での計算が面倒、お礼で払うようになった
- イライラして怒りっぽくなった
- 最近性格が変わったように感じる（周囲の人から言われる）
- 洗濯機やテレビなど、電化製品の簡単な操作に戸惑うようになった
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- 身だしなみを構わなくなった
- 歩幅が狭くなり歩きにくくなった（転びやすくなった）

ひとつでも自分や家族に思い当たることがあった場合、相談を

秦野市認知症総合支援事業研究会作成

「秦野市 認知症ガイドブック」
通常版はこちらから⇒



より詳しい情報を掲載しています。

近年、高齢者による交通事故が急増しています。加齢に伴って、記憶力や判断力などが低下し、運転に影響を及ぼすおそれがあります。自分や他人の命を守るためにも、運転をやめるといふ決断をすることも大切です。

運転に出る認知機能の低下 チェックリスト

- 車のキーや免許証などを探し回ることが増えた
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることが増えた
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことが増えた
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止めることが難しくなった
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われる）
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった
- 洗車道具などをきれいに整理しなくなった
- 好きだったドライブに行く回数が減った
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった

三つ以上の項目にチェックが入る人は要注意です。

受診の検討をしましょう。

※「認知症の新基礎知識」鳥取大学医学部浦上克哉教授著（JAFメディアワークス）から引用

認知症の人を支えるために
認知症サポーターになりませんか



認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことを「認知症サポーター」といいます。ご近所の人や地域で働く人たちが、認知症サポーターになり、困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターは「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。お問い合わせ先は、高齢介護課です。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをしていきましょう。

編集発行 秦野市高齢介護課 高齢者支援担当
電話 0463(82)7394(直通) R4.5

認知症とは…？

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症の人又はその予備軍と言われています。「新オレンジプラン」より

認知症になると、記憶障害やさまざまな状況に対して、適切に判断ができなくなる等の、生活のしづらさが少しずつ現れてきます。認知症は、早めに治療を開始するほど症状の進行を遅らせたり、改善につながる可能性がある病気です。住み慣れた地域で生活を続けるためにも早期発見・早期治療が大切です。

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れていく
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れていく
約束をすっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れていく
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近な相談機関に連絡してみましょう。

相談機関

★地域高齢者支援センター

高齢者の介護・健康・福祉・生活等の総合的な相談窓口です。市内に7か所あります。
今困っていることにどう対応したらよいか等の相談や、介護保険に関する相談もできます。

名称	住所	電話
本町地域高齢者支援センター	秦野市本町3-9-43	75-8907
南地域高齢者支援センター	秦野市平沢1750-1 Mutumi.ケアセンター1F	84-2250
東・北地域高齢者支援センター	秦野市曾屋11(秦野伊勢原医師会内)	81-0990
大根地域高齢者支援センター	秦野市下大槻173 (高齢者地域交流センター ぶらっと内)	76-5208
西地域高齢者支援センター	秦野市並木町5-5	73-5751
渋沢地域高齢者支援センター	秦野市渋沢1124-5 常磐ハイツ101	79-6532
鶴巻地域高齢者支援センター	秦野市鶴巻北2-2-25 メブレスビル3F	79-9040

医療情報

認知症はさまざまな病気が原因となって発症しますが、治療によって改善するものもあり、進行を遅らせるためにも早期発見、早期治療が重要となります。

名称	内容	連絡先
特定健康診査	健康診査(40歳~74歳の国民健康保険に加入している人) 料金:1500円	国保年金課 82-9613
市民健康診査	健康診査(75歳以上) 料金:無料	健康づくり課 82-9603
認知症相談医、専門医、もの忘れ外来	認知症の相談、診断ができる市内の医療機関	高齢介護課 82-7394
認知症疾患医療センター	専門医療相談窓口を設け、患者、家族、医師、保健医療、福祉関係者を対象に電話や面接による相談を行います。	東海大学医学部付属病院 総合相談室 93-1121 月~金 9時~15時 1・3・5土 9時~12時 曾我病院 福祉医療相談室 0465-42-1630 月~金 9時~17時
認知症デイケア (認知機能トレーニングプログラム)	精神科医療機関において、認知症の進行や運動機能の低下をできるだけ防止できるよう、頭と体のリハビリを行います。	丹沢病院 88-2455

認知症専門医(認知症の診断が可能な秦野市の医療機関)

認知症かな?と思ったら、早めに受診しましょう。

医療機関名	住所	電話
八木病院	本町1-3-1	81-1666
さいとうクリニック	大秦町1-8 トミービル3F	84-5222
秦野駅南口診療所	尾尻940-5	84-3737
駅前神経内科	尾尻931-7 けやきビル4F	85-0900
秦野赤十字病院	立野台1-1	81-3721
山口内科循環器科	今泉359	83-3138
南が丘クリニック	南が丘1-9	82-7606
秦野病院	三屋131	75-0032
はたの渋沢クリニック	曲松1-4-39 やまゆりビル3F	89-3181
竹内外科・脳外科	鶴巻南4-23-14	77-2617
丸山クリニック	鶴巻北2-2-25 メブレスビル2F	77-8788
秦野厚生病院	南矢名2-12-1	77-1108
丹沢病院	堀山下557	88-2455
みくるべ病院	三廻部948	88-0266

名称	内容	連絡先
認知症相談(月1回程度)	もの忘れや認知症について、専門医による相談	平塚保健福祉事務所 秦野センター 82-1428
介護者ほっとライン	看護師等による電話相談	高齢介護課 82-5617 火 9時~15時
かながわ認知症コールセンター	認知症全般の電話相談	月・水 10時~20時 土 10時~16時 0570-0-78674
若年性認知症コールセンター	若年性認知症の相談	月~土 10時~15時 0800-100-2707
若年性認知症支援コーディネーター	患者・家族からの相談 支援ネットワーク調整	曾我病院 福祉医療相談室 月~金 9時~17時 0465-42-1630

認知症の人と家族が利用できるサービス(自宅での生活の不安を軽減するために)

名称	内容	連絡先
迷い高齢者等SOSネットワーク	認知症の高齢者等が行方不明になったり、自宅に帰れなくなった場合に、一刻も早く発見できるよう、万々に備えて登録し、検索するシステムです。	高齢介護課 高齢者支援担当 82-7394