

認知症とは？

さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりして起こる脳の病気によるものです。

物忘れがひどくなったり、日常生活に支障が出てくる場合もあります。

原因となる病気

アルツハイマー型認知症
脳血管性認知症
レビー小体型認知症
前頭側頭型認知症 その他

中核症状

物忘れ
時間・場所・人がわからなくなる
状況判断ができない
計算ができない

治りにくい

本人の性格

環境・心理状態

行動心理症状

暴力・暴言 うつ状態
道に迷う 怒りやすい
被害妄想 不眠

軽減できる

相談する

地域包括支援センター

保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーが高齢者の日常生活の中で不安なことについて相談に応じます。相談無料。

また、認知症地域支援推進員が、認知症の人とその家族の方が安心して地域で暮らし続けられるようにサポートします。

開所日・時間

日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
(祝日及び年末年始を除く)

志津北部 地域包括支援センター

西ユーカリが丘6-12-3 イオンタウンユーカリが丘東街区1階 ☎462-9531

志津南部 地域包括支援センター

上志津1672-7 志津市民プラザ1階 ☎460-7700

臼井・千代田 地域包括支援センター

王子台1-23 レイクピアウスイ3階 ☎488-3731

佐倉 地域包括支援センター

宮前3-5-15 ☎488-5151

南部 地域包括支援センター

大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟1階 ☎483-5520

認知症かな？

ひとりで悩まず
よし 相談！

わたしはね…なんだかもう
頭がおかしくなったみたい。
分からなくなるのよ
どうしたらいいのか
(当事者の声)



佐倉市

受診する

まずは**かかりつけ医**
を受診しましょう。



気になる症状があるときは、かかりつけ医から紹介状をもらって**専門医療機関（神経内科、心療内科、精神科、物忘れ外来）**を受診する方法もあります。

かかりつけ医がなかったり、どこを受診すればよいかわからない場合は**地域包括支援センター（裏面）**に相談しましょう。

早期受診・早期対応が必要な理由

- ① 認知症のタイプによって、治療が異なります。また治るものもあります。
- ② 早期受診、早期対応で症状が軽減できる場合もあります。
- ③ 早めの受診は、今の自分の状態を知りこれからも自分らしく過ごす準備のために大切です。

認知症の人の心の理解

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

もの忘れによる失敗、家事や仕事がかんたんなことになり、なんとなくおかしいと感じ始めます。

「言われても思い出せないもの忘れ」が重くなると、不安も大きくなります。

認知症になったとき、多くの人は「私は忘れてなんかない」「病院に行く必要はない」と言い張り家族を困らせます。

これは「私が認知症なんて」というやり場のない怒りや悲しみや不安から自分の心を守るための自衛反応といえます。

様子が心配な方がいる場合や、認知症の方への対応に困っているときには**地域包括支援センター（裏面）**に相談してください。

地域で支える

認知症サポーター養成講座
認知症高齢者声かけ訓練
オレンジカフェ
介護の学び・つどいの場
SOSネットワーク



詳しくは**地域包括支援センター（裏面）**にお問い合わせください。

予防する

生活習慣病予防は認知症予防につながります

高血圧、糖尿病、脂質異常は脳血管性認知症の原因になります。毎年健診を受けて、異常があれば、かかりつけ医と相談して定期受診をしましょう。

認知症の予防にはどう刺激のある日常を送るかが重要です。



笑顔

笑うことで意欲が出てきます。

コミュニケーション
友人や家族と楽しい会話を。

役割・日課

人の役に立つ、役割をもつことで日常生活が充実。

ほめる、ほめられる
褒めても、褒められても脳が活性化します。

地域の体操会、介護予防教室等通いの場への問い合わせは高齢者福祉課（484-6343）または**地域包括支援センター（裏面）**へ

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族を訪問し、必要な医療や介護保険サービス等の導入や調整を行い、在宅での自立生活をサポートする医療・介護の専門職チームです。利用については**地域包括支援センター（裏面）**へ相談しましょう。