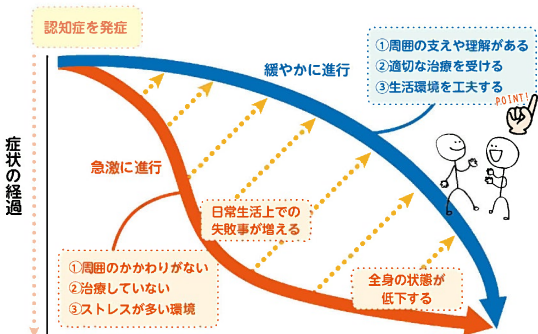


1日も早く、スタートを切ろう！

～なぜ、早期に相談する必要があるの？～

下の図は、認知症の方が診断後にたどる経過を表しています。まわりの支えや環境を工夫した場合と、何も支えがない場合では、症状の経過が大きく異なることが分かります。認知症は、なるべく早い段階からの治療、様々なサービスの活用、家族や地域のかかりによって、症状の進行が緩やかに進むと考えられています。早くからそうした様々な情報を得て環境を整えることで、認知症になっても自分らしく暮らすことができる可能性が広がります。



図：認知症介護・研修東京センター 研究部長 永田久美子氏資料より抜粋、追記

一足先に認知症になった私たちからあなたへ ～よき先輩との出会い～



認知症と診断され、ショックでした。眠れなくて家にもり悩んでいました。今となっては一人で苦しまずに早く相談に行けばよかったと思いました。

病院に行くのはちょっと怖いけど、迷っていないで勇気を出して早く行ったほうがいい。診断は、人生の新たなスタートラインだよ！



まず、自分の中にある「認知症の古いイメージ」から解放されましょう。認知症は「お先真っ暗」ではありません。支えられる一方になるわけでもありません。病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代がきていますよ！
町に出て、あなたの味方や仲間と会いましょう！

(参考)一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ <JDWC>
「本人にとってのよりよい暮らしガイド」

麻生区内の地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の方から、介護・医療・福祉・健康のことなど、様々な相談に応じています。認知症に関する情報や地域の情報など、まずはお住いの担当の地域包括支援センターへご連絡ください。

包括名	所在地	問い合わせ先	担当地域
柿生アルナ園	麻生区 上麻生 5-19-10	044-989-5403	白山、王禅寺西 5～8 丁目、 上麻生、上麻生 5～7 丁目、 下麻生 1 丁目
栗木台	麻生区 栗平 2-1-6 小田急ビル 栗平 1F	044-987-6505	細山、金程、向原、栗平 2 丁目、 栗木台、栗木、南黒川、黒川、 はるひ野
虹の里	麻生区 王禅寺 963-26	044-986-4088	王禅寺、虹ヶ丘、早野、王禅 寺東 3～6 丁目、下麻生、下 麻生 2～3 丁目
片平	麻生区 栗平 2-1-6 小田急ビル 栗平 1F	044-986-4986	片平、白鳥、五力田、古沢、岡上、 栗平 1 丁目
百合丘	麻生区 東百合丘 3-2-7	044-959-6522	高石 4～6 丁目、百 合 丘、 東百合丘
新百合	麻生区 上麻生 3-14-20 つくしの里内	044-969-3388	王禅寺西 1～4 丁目、王禅寺 東 1～2 丁目、上麻生 1～4 丁目
高石	麻生区 千代ヶ丘 1-2-9	044-959-6020	多摩美、高石 1～3 丁目、 万福寺、千代ヶ丘

認知症に関する学習や講座の情報

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく応援する講座です。詳しい開催情報や詳細は川崎市のホームページまたは麻生区地域みまもり支援センター地域支援課にお問い合わせください。

<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000059483.html>



認知症に関する講演会など

認知症に関する講演会や研修は市政だよりや川崎市公式ウェブサイト「認知症に関する情報」で公開しています。

<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000063396.html>



あさお もの忘れ ガイドマップ



発行・問い合わせ

麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課

TEL: 044-965-5160

FAX: 044-965-5169

平成30年12月発行
令和元年11月改訂版

もの忘れが心配なあなたへ ~心がけたいポイント~

- 心配や困りごとを相談できる人・窓口を見つけましょう。いろんな情報が手に入るようになります。
- バランスの良い食事や適度な運動は認知症の進行抑制にとっても大切です。
- 認知症の方と出会う機会をつくりましょう。認知症になっても元気に笑顔で暮らせることを知ることで始めてみましょう。



「あさおもの忘れ仲間の会」では毎月2回、認知症の方同士が情報交換をしながら楽しく活動しているよ。新しい仲間が増えるのを楽しみにしているよ♪

- 認知症やいろんな制度について、自ら学ぶ機会をつくりましょう。
- 趣味やボランティア活動、友人や地域との付き合いなど、今までどおり社会参加の機会を持ち続けましょう。自分が好きなことを楽しく続けられる環境をつくりましょう。

認知症になっても自分らしく暮らせるんだ。支援を受けるだけでなく、自ら工夫してできることを続けていくことが進行の抑制につながるんだよ。自分にできることを振り返ってみよう。



家族・介護者のあなたへ ~理解しておきたい心構え~

- 認知症になってからも本人が社会とのつながりを持ち、本人の社会参加や役割を持ち続けられるように周囲がサポートすることが大切です。
- いつもと違う、様子がおかしいなど心配なことがあったら、かかりつけ医・地域包括支援センターなどに相談しましょう。
- 認知症サポーター養成講座などに参加して認知症を正しく理解し、接し方のポイントなどを身に付けましょう。



本人の間違いを責めたり、否定することで症状が悪化してしまうこともあるから正しい知識が必要だね。

- 家族会に参加するなど、介護者である家族自身の居場所を作りましょう。

麻生区では、川崎市の中でも歴史のある「はなみずきの会」という認知症の家族会があるんだ。家族や介護者自身も仲間をつくるのが大切なんだよ。

- 家族、親戚など身近な人と、これからの生活や介護のことを話し合っておきましょう。



認知症にやさしいまち麻生~あなたのまちの応援団~

麻生区内の認知症に関する相談先は進行に合わせて様々なものがあります。進行には個人差がありすべての方に当てはまるわけではありません。区役所で配布している「認知症アクションガイドブック」も併せてお読みください。

認知症の段階	軽度認知障害(MCI)	軽度	中等度以降		
	年相応の物忘れ	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	手助けや介助が必要になる
交流	<p>仕事・趣味・ボランティア活動・シルバー人材センター (生き生きとよりよく生きるためには「役割をもつ」ことが大切です。自分の得意なことや、できることを活かして役割を作ってみるのも良いでしょう)</p> <p>いこい元気広場・介護予防教室・地域グループ活動・老人クラブ・麻生いきいきセンター(老人福祉センター)・老人いこいの家(健康づくりや仲間づくりができる地域の自主グループの情報は地域支援課でもご案内をしています)</p> <p>認知症カフェ(麻生区内には認知症カフェが12か所あります。認知症カフェの名前にこだわらず、専門職にも相談できる地域のサロンだと思って気軽に参加してみてください。) 家族会(「なかまをつくる」を参照)、認知症サポーター養成講座(「認知症に関する学習や講座の情報」を参照)、認知症介護教室(「なかまをつくる」を参照)</p>				
相談	<p>麻生区役所地域みまもり支援センター・地域包括支援センター・認知症疾患医療センター・認知症コールセンター(サポートほっと)…(「相談する」を参照)</p> <p>ケアマネジャー(介護支援専門員) (すでに介護保険のサービスを利用している方は、担当のケアマネジャーにも相談してみてください。ケアマネジャーはその人らしく、本人の自立や尊厳を保って暮らせるように支援してくれます。)</p>				
医療	<p>かかりつけ医・かかりつけ薬局 (まずはかかりつけ医や薬局に相談してみるのもお勧めです。認知症には様々な原因があり、治療すれば治るものや進行を遅らせる事ができるものもあります。医療機関を通じて地域のネットワークにつながることもできます。)</p> <p>専門医療機関(精神科・神経内科・脳神経科・老年科・もの忘れ外来・認知症外来など)・認知症治療病棟・老人性認知症疾患療養病棟・訪問診療・訪問看護</p>				
権利擁護	<p>麻生区あんしんセンター(日常生活自立支援事業) 日常的なお金の管理や、利用している福祉サービスの管理に不安がある場合、金銭管理や福祉サービス管理の支援を受けることができます。(「相談する」を参照)</p> <p>成年後見制度 将来、もし判断能力が低下してしまつたら…という時に備えることも大切です。家庭裁判所の選ばれた弁護士・司法書士などの専門職などに、自分の意思を尊重した契約行為や財産管理を支援してもらうことができます。</p>				