

## 認知症の 相談窓口

認知症はいつ、誰がなっても  
おかしくない病気です。  
思いあたる事があれば  
早めに相談しましょう。

**1** 早めに医療機関で  
受診する

**2** 医療機関での受診に  
抵抗感があるときは

■地域包括支援センター※  
市町村の窓口にお問い合わせください  
■市町村の高齢福祉担当課  
などに相談する

■市町村のもの忘れ  
相談・もの忘れ  
健診に相談する

### 専門医療機関へ

- 認知症疾患医療センター 認知症の専門相談や診断、救急  
対応などを行っています。  
青森県立つくしが丘病院(青森市)  
電/017-788-2988  
弘前愛成会病院(弘前市)  
電/0120-085-255 0172-35-6464(FAX兼)  
青南病院(八戸市)  
電/0178-27-5977(FAX兼)  
高松病院(十和田市)  
電/0176-23-7785  
つがる総合病院(五所川原市)  
電/0173-35-3111(代表)  
むつ総合病院(むつ市)  
電/0175-23-3373(FAX兼)
- もの忘れ外来  
認知症の診断や治療・生活指導などを行う専門外来。
- 精神科 ■神経科 ■神経内科 など

かかりつけ医

### 地域の保健・医療・福祉の サービスを利用する

※地域包括支援センターは、高齢者やその家族・地域  
住民の身近な相談窓口です。  
認知症だけでなく、生活や介護でお困りのことがあ  
りましたらご相談ください。

- 認知症の人と家族の会青森県支部  
電話相談0178-34-5320(水・金13:00~15:00)  
連絡先 0178-35-0930
- 若年性認知症コールセンター  
0800-100-2707(月~土10:00~15:00)  
(フリーコール)

自分でもチェックができます

## 脳の健康チェックリスト

★質問に当てはまるとしたら、印をつけましょう

本人  
記載用

No	質問	印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のTV番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

NO.1~8の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。  
NO.9-10の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

家族でチェックしてみてください

## 脳の健康チェックリスト

★質問に当てはまるとしたら、印をつけましょう  
※以前に比べて、「どうなのかで判断してください

家族  
記載用

NO	質問	印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やTVの内容を、よく理解できなくなった	
7	いつもしていたことを、しなくなった <small>(例)庭いじりをしなくなった、仏壇を掃まなくなった、犬の散歩をしなくなった等</small>	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが、目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事な物が盗まれと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とか言うことがある(幻視)	

NO.1~10の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。  
NO.11~17の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。  
特にNO.16・17については、早期受診をお勧めします。

ひよことして認知症かな？  
気になりはじめたら、自分でチェックしてみましょ。

あなたに知ってほしい  
認知症のこと

認知症になっても  
安心して  
暮らせるまちへ…

[お問い合わせ] 青森県健康福祉部高齢福祉保険課  
電話/017-734-9296

青森県

こんな時は……

# 認知症の症状かも?

同じことを何度も話したり、同じ物を何度も買ってきたり…

慣れた道具の使い方がわからなくなったり、今までできてたことができなくなったり…

身だしなみをうまく整えられなくなったり、整理整頓をあまりしなくなったり…

日時が把握できなくなったり、住み慣れた街で家に帰れなくなったり…

## 「あれ?ちょっと変だな」 は大事な認知症のサインです。

思いあたることがあれば…  
早めに相談  
しましょう!

## 認知症とは

なんなんだ

いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが低下する事により、記憶・判断力などの障害がおり、毎日の生活が困難となった状態を言います。

- ◆認知症は単なる「もの忘れ」ではなく「病気」です。
- ◆早めに気づいて適切な治療やケアを行えば病状の進行を遅らせることが可能な場合があります。

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」

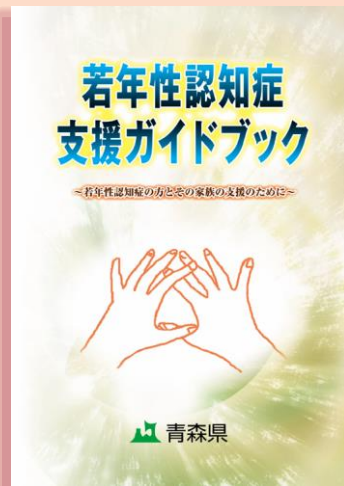
認知症は、加齢とともに発症するリスクが高くなる疾患です。しかし年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といいます。

働き盛りの世代にも起こる認知症は、本人だけでなく家族の生活に与える影響が高齢者の発症に比べ大きく、社会的にも重大な問題となっています。

## 若年性認知症で心配されること

- 仕事ができなくなる経済的な問題
- 介護に伴う配偶者や家族の就業問題(就業の継続が困難)
- 介護疲れによる配偶者や家族の疲弊(または心身の病気)
- 若年性認知症に対する周囲の理解不足

若年性認知症支援ガイドブックを作成しました。



県HPで「若年性認知症ガイドブック」と検索するとダウンロードできます。

若年性認知症コールセンター  
若年性認知症に関する様々な相談について対応します。  
0800-100-2707  
(通話相談共に無料)

## 認知症サポーターとは?

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。

認知症について正しく理解し、職場やご近所で、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、必要な時に手助けをしてください。

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」である「認知症サポーターカード」や「オレンジリング」をお渡ししています。



## 認知症サポーターになるには?

各市町村で実施している「認知症サポーター養成講座」を受講してください。企業や団体での受講も可能です。

詳しくはお住いの市町村の認知症担当窓口にお問い合わせください。

認知症サポーターキャラバンHP  
<http://www.caravanmate.com/>

厚生労働省キャラバンHP  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/c03.html>



認知症サポーター「オレンジリング」

認知症サポーターを養成中