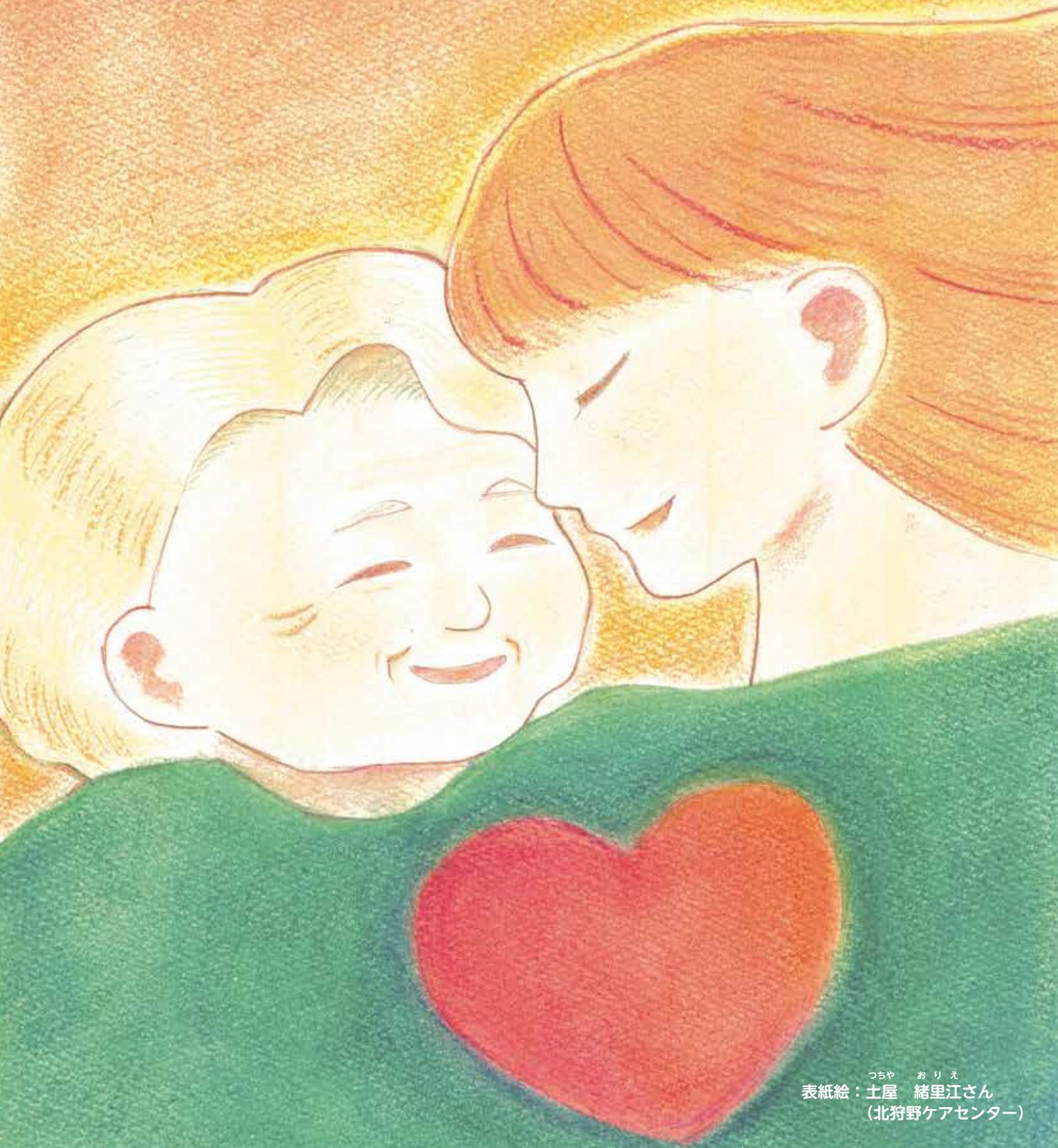


伊豆市

認知症お助けノート





すぎもと さくは
絵：杉本 咲空羽さん（なかいず認定こども園）



さとう だいち
絵：佐藤 大智さん（なかいず認定こども園）

認知症は誰でも
かかる可能性のある病気です

【目次】

1	認知症とはどんな病気？	2
2	認知症の種類と特徴	3
3	認知症の経過と対応のポイント	4
4	認知症になっても一緒に暮らしていくために	6
5	専門家を含めたチームでケアをサポート	9
6	認知症の人と家族をサポート	10
7	医療機関一覧	12
8	自動車の運転に不安を感じたら	14
9	もの忘れ気づきシート	15
10	記入シート	16
11	大好きなおじいちゃんとおばあちゃんの絵	17
12	身近な相談窓口	18

1 認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます

◆ 認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢 による物忘れ

【「ヒントがある」と思い出せる】

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

認知症 による物忘れ

【「ヒントがあっても」思い出せない】

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

◆ 認知症のはじまりは家族の気付きも大切

こんな症状が
気付きのポイント

✓ 同じものを何度も買ってくる



✓ 外出をしたがらなくなった



✓ 同じことを何度も話す

✓ 身だしなみに
気を遣わなくなった



✓ テレビのリモコンなどの
簡単な操作に戸惑う

✓ 怒りっぽくなった



✓ 料理や片付けが
できなくなってきた

✓ 慣れた道で迷う

このような症状が以前より増えてきたら、かかりつけ医に相談してみましょう。

2 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症



進行は緩やかで記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などが引き金



脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 転びやすい
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足のしびれや麻痺、歩行障害がある など

レビー小体型認知症

幻視が起こるのが特徴



もの忘れより、うつ状態、震え、歩きづらさといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

前頭側頭型認知症(ピック病)

性格や行動上の変化が主な症状



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。周囲を顧みず、自己本位な行動をとることがあります。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる など

若年性認知症

65歳未満で発症する認知症の総称です

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

こんな症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など

3 認知症の経過と対応のポイント

認知症の段階	軽度認知障害 (MCI)	認知症初期
<p>記憶症状</p>	<p>物忘れはあるが忘れたことを自覚できる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 最近の出来事の前後関係がわからなくなる。 ・ ヒントがあれば思い出せる。 	<p>数時間～半日前の事を忘れてしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 忘れていることを自覚していない。 ・ 今日の日時がわからなくなる。 
<p>生活状況</p>	<p>生活は自立しているが活動が低下する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今まで行っていた活動（趣味・地域活動等）をやめてしまう。 ・ 計画を立てて行うことにミスが多くなる。（買い物・料理・旅行など） 	<p>社会生活において介助が必要となる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 同じものを何回も買ってしまう。 ・ 計算が難しくなる。 → 買い物はお札で支払い、小銭が増える。 ・ 運転での違反・ミスが増える。 → 運転チェックをしてみましょう。(P14～) 
<p>心理行動症状 (BPSD)</p> <p>※人によって症状は異なります</p>	<p>性格の変化の兆候が出現する</p> <p>※人によって性格変化は異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちの落ち込み・少し怒りっぽくなる。 ・ 疑いやすくなる・妬みやすくなる。 	<p>性格変化が認められる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 不安が強くなってくる。 ・ ミスを誰かのせいにしたり、はぐらかしたりする。 
<p>対応のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気になる症状があれば、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。 ・ 地域包括支援センターへ相談（裏 P18） ・ 認知症予防の取り組みが重要 ・ どのような生活をしたいのか家族で話し合う機会を持ちましょう。 ・ 話し合うきっかけに「もしもシート」を活用しましょう→  	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症の方との接し方を確認しましょう。(P8～) ・ 当事者・家族が会話や相談する機会を作りましょう。(P10～) ・ 周囲の見守りがあれば自宅生活は安全に送ることができます。 ・ 簡単な家事であれば実施できます。 → 洗濯干し、皿洗い等

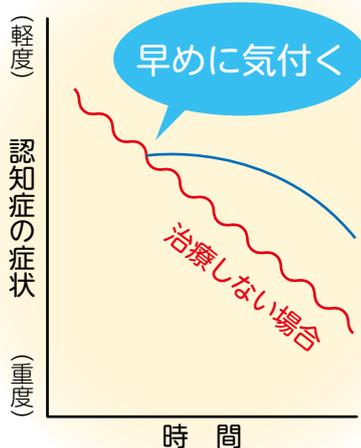
BPSDとは…
認知症の症状に周囲の環境や、対応、当事者の性格などが影響して起きる行動や心理症状のこと

認知症中期	認知症後期
<p>数十秒前のことを忘れてしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・忘れていることを自覚していない。 ・自分のいる場所や住所がわからなくなる。 	<p>昔の体験や出来事を忘れてしまう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近い人のことがわからなくなる。 
<p>自宅内の生活に介助を要するようになる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋服の着方がわからなくなる。 →季節ごとの選択、適切な着方 ・家電の操作が難しくなる。 →リモコン・電子レンジ等 ・入浴を嫌がる。 ・昼夜逆転 	<p>生活全般に介助が必要となる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行困難となり、寝たきり傾向に向かう。 ・会話でのコミュニケーションが困難となる。 ・飲み込みが上手くできなくなる。 ・誤嚥、肺炎の危険性が高くなる。 
<p>心理行動症状（BPSD）が著名となる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じっとしてられず、徘徊してしまう。 ・被害妄想から暴言・暴力が認められる。 ・同じことを繰り返す。（スイッチ・扉の開閉） 	<p>心理行動症状（BPSD）は低下傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べてはいけないものを食べてしまう →飾った花を食べてしまう ・不潔行動が認められる →トイレの蓋を閉めたまま排泄する 
<ul style="list-style-type: none"> ・BPSD（心理行動症状）対応のポイントを確認しましょう。（P8～） ・徘徊などの対応方法を考えておきましょう。（P11～） ・適切な介護保険サービスを利用し、本人、家族の負担を減らしましょう。（p9） ・昔のエピソードは覚えています。会話のきっかけに子供の頃や若い時の話題を話してみましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な介護保険サービスを利用し、本人、家族の負担を減らしましょう。（P9～） ・合併症の予防をしましょう。 →肺炎、転倒、骨折 

4 認知症になっても一緒に暮らしていくために

① 適切な治療を受けましょう

早めに気づき、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療をすることで、進行を遅らせたり、症状を改善できるケースがあります。



まずはかかりつけ医に相談してみましょう

受診の前に家族が整理しておくポイント

- ・どんな変化がいつごろから現れたか？
- ・具体的にどんなことに困っているか？
- ・頻度や、時間帯によって差があるか？
- ・どんな薬を飲んでいるか？ など



もの忘れ気付きシート(P15、16)を活用してください。

本人が行きたくないと言ったり、怒ったりするときは

受診の
表現を工夫して
みましょう！



ずっと元気でいてほしいから受診してみましよう

一緒に健康チェックにいきましょう

早く発見できたら治るかもしれないので受診してみましよう

見てもらってなんでもなければ安心なので、一緒に病院に行きましょう。

認知症初期集中支援事業

歳のせいなのか、病気なのか分からない

受診ってほどじゃない気がするけど…

夢を見て大声をだすけどストレスかな

そんな時は…地域包括支援センターへ相談を！！

「気になる症状があるけど…」初期の段階から関わるのが大切。

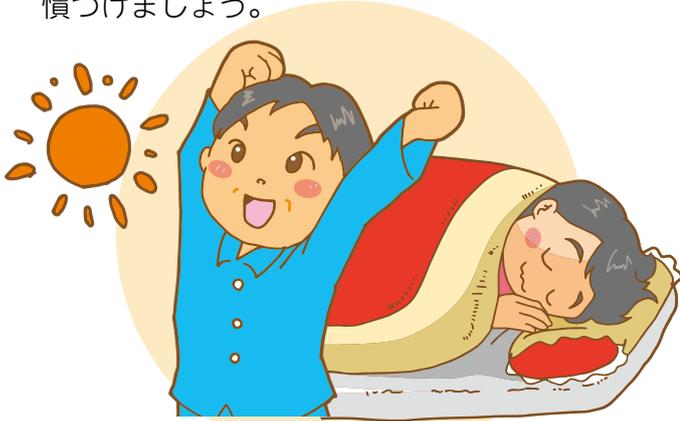
医師・看護師・主任ケアマネ・社会福祉士等がチームで関わり、サポートします！

②生活習慣を整えましょう

◆会話や刺激が不足しないよう、生活習慣や生活環境を見直しましょう

良質な睡眠と規則正しい生活を

6時間以上の睡眠をとり、朝日を浴びて起床するといった、規則正しい生活パターンを習慣づけましょう。



孤立せず、生活を楽しみましょう

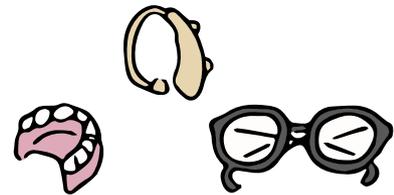
歌を歌う、楽器を演奏する、絵を描くなど、好きなことでご近所や友人との交流をもちましょう。



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

「見る(目)」 「聞く(耳)」 「話す(歯・顎)」

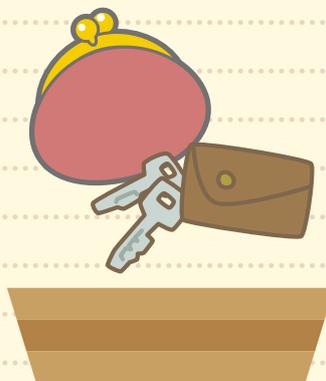
・不便さを感じたら、かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診してみましょう。



記憶をおぎなう工夫を



大切なことはノートに書き留め、メモを貼る場合は1か所に。



財布や鍵など、大切なものは決まった場所に置きましょう。



棚にラベルなどを貼って、探さなくてもわかるようにしましょう。

③ 認知症の人の、心や行動に合わせた対応をしましょう

心理行動症状【BPSD (p4,5 参照)】は、身近な人の対応で改善できるといわれています。孤独感や不安感、自信をなくして落ち込み、自尊心が傷ついてしまうと、悪化しやすいといわれています。

こんな症状のときは、こう対応

① 同じことを何度も話す

「さっき聞いた」と言ってしまうと、自分の殻に閉じこもってしまうことがあります。聞き上手に徹しましょう。



② 「ごはんは、まだ？」

食後すぐに「ごはんは、まだ？」と言うときは、食べたという事実を理解してもらうより、納得してもらうことに重点をおきましょう。



③ 夕方ごろ「そろそろ失礼します」

「家はここですよ」といわれると不信感がわいてしまうことも。「そこまで送りますね」と一緒に散歩し、頃合いをみて、自宅へ誘導してみてください。



④ 「お金を盗られた」と騒ぐ

「そんなわけない」と否定せず、本人が見つけれられるように導きましょう。「自分で見つかった」という自信につながります。



5 専門家を含めたチームでケアをサポート

ひとりで抱えこまず、地域包括支援センターに相談してください。

介護

①自宅に訪問してもらって
受けるサービス



②施設に通って受ける
サービス



③宿泊して受けるサービス



①②③を組み合わせたサービス

地域包括支援センター

相談業務やサービスのコーディネーターを行う



安心して暮らすために
住環境を整えましょう



- ・バリアフリーに（段差をなくす、手すりをつける）
- ・トイレが一目でわかるように など

医療

- ◆かかりつけ医・歯科医・薬局
- ◆認知症初期集中支援チーム
- ◆訪問診療・往診・訪問歯科診療・訪問看護・訪問リハビリテーション など



生活支援

- NPO・社会福祉協議会などによる
- ◆見守り支援
 - ◆生活援助
 - ◆外出（通院）の付き添い など

介護予防

- ◆健康診断
- ◆歯科健診
- ◆高齢者クラブ（老人クラブ）
- ◆健康サークル活動 など

認知症支援

●認知症の正しい知識と理解をもち、サポートする

- ◆オレンジサポーター
- ◆認知症サポーター
- ◆介護予防ボランティア など

●生活相談にのり、援助を行う

- ◆民生委員
- ◆認知症地域支援推進員
- ◆生活支援コーディネーター など

●情報共有や交流ができる

- ◆認知症カフェ
- ◆介護者のつどい など



6 認知症の人と家族をサポート

つどいの場 — 詳しくは地域包括支援センターへ

認知症カフェ

認知症の方や介護している家族、地域でサポートする人、地域住民など、だれもが気軽に集うことのできる場所です。家族の介護負担を軽減するために情報交換等も行います。



ほっとカフェ | 第3金曜日
黒玉テラス | 13:00~14:30



おいでよ茶ふえ | 第4金曜日
柳瀬公民館 | 10:00~13:00



認知症カフェそーマ | 第2・4木曜日
グループホームほほえみ | 13:30~15:30



オレンジカフェ | 第3火曜日
飲み喰い処 彘びな | 10:00~11:30

介護者のつどい

認知症の方を介護している家族同士が日ごろの介護の状態や悩みを共有してリフレッシュできる場があります。地域包括支援センターが運営しています。

電話相談窓口

- ① 認知症コールセンター（静岡支部）（無料）

0120-123-921

月・木・土・日 10:00-15:00
(祝祭日および年末年始を除く)

- ② 若年性認知症相談窓口（無料）

054-252-9881

月・水・金 9:00-16:00
(祝祭日および年末年始を除く)

安心くつシール

くつのかかとなどに貼る番号付きシール

認知症などで徘徊の恐れのある人が、登録者情報や緊急連絡先を登録し、身元の特定を容易にするしくみです。



伊豆市 000
自治体名 登録番号



反射シールを
つま先にも貼ります

くつ以外に、杖
など普段持ち歩く
ものにも貼ることが
できます。

安心くつシールを貼っている人を見かけたら...

- ・まずは見守りをお願いします。
- ・困っている様子ときは、やさしく声掛けをしてください。
- ・対応について困る場合は、近くの交番にご連絡ください。
(登録者情報は、大仁警察署と共有しています。)



早めの利用で
安心!!

徘徊高齢者等家族支援事業

徘徊の見られる方に端末機を携帯させ、位置探索システム（GPS）を活用し、早期発見・保護等の手助けを行います。

申請・相談は

健康長寿課（生きいきプラザ1階）または、
各地区地域包括支援センターへ（p18）

地域のサポート

安心見守りネットワーク

徘徊行動や行方不明者の早期発見、在宅高齢者の異変などに早期に気付くためのネットワークです。市と事業所が協定を結び、事業所が業務中に異変に気付いた時に市に知らせてくれます。



寺本陽子さん(伊豆中央ケアセンター)

医療機関一覧

伊豆市・函南町
伊豆の国市の医療機関

相談できる	物忘れや気になる症状がある時、認知症の症状についての相談に応じることができる医療機関 必要に応じて、認知症の専門の病院を紹介します。
治療できる	認知症に対する投薬などの治療のできる医療機関
診断できる	認知症の診断ができる医療機関

【伊豆市】

医療機関名	連絡先	所在地	診療科目	認知症に関する情報		
				相談できる	治療できる	診断できる
青山内科クリニック	0558-74-2111	加殿 46-6	内	○	○	
伊豆赤十字病院	0558-72-2148	小立野 100	内・外・小・整・泌・婦・精神	○	○	○
紀平クリニック	0558-72-5521	柏久保 503-1	内・眼・循・皮	○	○	○
修善寺クリニック	0558-72-7272	柏久保 609	内・皮・呼・消・胃・循	○		○
大和堂医院	0558-72-0015	修善寺 947	内	○	○	○
南雲整形外科クリニック	0558-72-3111	柏久保 636-11	整	○		
今野医院	0558-75-7050	八幡 213-2	内	○	○	○
JA静岡厚生連リハビリテーション中伊豆温泉病院	0558-83-3333	上白岩 1000	内・外・整・リウ・内視鏡・リハ・皮・泌・脳外	○	○	○
中伊豆リハビリテーションセンター	0558-83-2111	冷川 1523-108	リハ・整	○	○	○
中村医院	0558-83-0396	八幡 298-1	内		○	
中島病院	0558-87-0333	松ヶ瀬 75	内・外・胃・整・小	○	○	
伊豆慶友病院	0558-85-1701	月ヶ瀬 380-2	内・整	○	○	○
加藤内科	0558-98-0012	土肥 446-21	内・小	○	○	
佐藤医院	0558-99-0005	八木沢 755-2	内・小・アレ	○	○	○
西伊豆健育会病院附属土肥クリニック	0558-99-1234	小下田 1909	内・整・泌	○	○	

認知症疾患医療センターについて

「認知症疾患医療センター」とは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介、地域保健医療・介護関係者への研修や連携などを行う専門医療機関です。近隣の認知症疾患医療センターについて紹介します。

【駿東田方圏域内】

病院名	所在地	電話
NTT東日本伊豆病院	函南町平井 750	055-978-2558
静岡医療センター	清水町長沢 762-1	055-939-5679
ふれあい沼津ホスピタル	沼津市市道町 8-6	055-962-3530

【駿東田方圏域以外の伊豆市の近隣の認知症疾患医療センター】

病院名	所在地	電話
ふれあい南伊豆ホスピタル	南伊豆町青市 848	0558-62-1461
伊東市民病院	伊東市岡 196-1	0557-37-2634



【伊豆の国市】

医療機関名	連絡先	所在地	診療科目	認知症に関する情報		
				相談できる	治療できる	診断できる
伊豆長岡小児クリニック	055-949-1321	中 894-4	小・耳鼻・皮	専門医で確定診断後の方のみ、投薬、治療できる		
伊豆韮山温泉病院	055-949-1466	中條 234	内・整・皮・リハ	○	○	
恵泉クリニック	055-949-7770	四日町 664-2	内・糖尿内・循・整	○	○	
健院伊豆の国	055-949-8880	四日町 39-2	内・胃・呼・心療	○	○	
河野内科医院	055-940-2355	南條 766-1	内・循	○	○	○
杉本医院	055-949-2222	南條 1629-1	内・外・循・呼	○	○	○
花の丘診療所	055-949-6886	奈古谷 1334-4	内・麻	○	○	
ゆりのきクリニック	055-940-2855	原木 850-7	内・外・脳外・心療内	○	○	
江間クリニック	055-947-1238	江間 1306-1	内・外・脳外	○	○	○
古奈温泉クリニック	055-948-1038	古奈 1112	内・整	○		
慈広会記念病院	055-947-0511	長岡 741-1	内・リハ	○	○	○
順天堂大学医学部附属 静岡病院	055-948-3111	長岡 1129	精神・脳内	○	○	○
長岡リハビリテーション病院	055-948-0555	長岡 946	内・脳内・消・リハ	○	○	○
伊豆保健医療センター	0558-76-0111	田京 270-1	内・外・整・脳外・泌・皮・乳・総	○	○	○
伊豆榎の森診療所	050-3636-3399	田中山 1961	内・消	○	○	
MOA奥熱海クリニック	0558-79-1100	浮橋 1606-1	内・心療・精神	○	○	
大仁クリニック	0558-76-2556	大仁 372-1-1	内・外・整・循・リハ	○	○	
大仁耳鼻咽喉科	0558-76-4187	田京 270-5	耳鼻・小	○	○	
つちやクリニック	0558-77-1511	田京 36	内・消・循	○	○	
村田内科クリニック	0558-76-8866	吉田 354-1	内	○	○	

【函南町】

医療機関名	連絡先	所在地	診療科目	認知症に関する情報		
				相談できる	治療できる	診断できる
伊豆函南鈴木泌尿器科クリニック	055-970-2450	上沢 68-2	内・外・泌・皮	○		
伊豆函南病院	055-974-0121	平井 1694	精神・心療	○	○	○
伊豆平和病院	055-974-1355	平井 1690-13	内・リハ・脳内・整	○	○	○
NTT東日本伊豆病院	※認知症疾患医療センターです。12ページをご覧ください。事前に電話で連絡してください					
おりた内科小児科	055-978-7622	仁田 33-9	内・小	○	○	○
函南さくらクリニック	055-979-1666	上沢 80-2	内・胃・循	○	○	
かなみ仁田クリニック	055-970-1055	仁田 87-8	内・泌	○		
北伊豆往診クリニック	055-978-5368	柏谷 1319-5	内・皮	○	○	
小谷いずみクリニック	055-978-0500	間宮 464-1	内・呼・糖尿内・アレルギー・皮膚	○		
杉田整形外科	055-970-2511	間宮 637-5	整・リハ	○		
高橋クリニック	055-977-1121	間宮 895-6	内・外・消・循	○	○	○
山口医院	055-978-2011	大竹 168-7	内・外・脳外	○	○	○

8 自動車の運転に不安を感じたら…

【家族で確認したい運転行動チェックリスト】

行き先や目的地を忘れてしまう	
中央線、センターラインを越えてしまう	
車庫入れや枠入れに失敗する	
道路標識や信号機の意味がわからなくなる	
速度制限を守れない、速度が維持できない	
わき見運転など、交通環境への注意力不足	
ブレーキやアクセルなどを正しく操作できない	
ガソリン・オイル補充などのメンテナンス忘れ	
歩行者や自転車などへの注意力不足	
車間距離が維持できない	

高知大学 上村直人医師作成

自主返納の後は「運転経歴証明書」(有料)の交付があります

- ・これまで、安全運転に努めていた証明になるものです。
- ・公的な本人確認書類として利用することができます。

・提示することで、さまざまな特典を受けることができます。



静岡県警察ホームページ

・交付手数料(1,100円)は、市の助成があります。



伊豆市ホームページ

————— 静岡県警には高齢者運転支援のためのホットラインがあります。 —————

高齢者運転支援ホットライン (静岡県警)

電話：054-250-2525

月～金 10:00-17:00
(土日祝祭日・年末年始を除く)

自分や家族・身近な人の物忘れが気になったら

9もの忘れ気づきシート

思い当たる項目にチェック をしてください

物忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。 <input type="checkbox"/> よく知っている人の顔（名前）が思い出せない。 <input type="checkbox"/> しまい忘れがある。 <input type="checkbox"/> 今しようとしたことを忘れて、会話の途中で言いたいことを忘れる。 【 / 4】	人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことでおこりっぽくなった。涙もろくなった。 <input type="checkbox"/> 「家の誰かが物（財布・通帳・衣類等）を盗んだ」と言い張る。 <input type="checkbox"/> 事実と違うことを言う。作り話をする。 <input type="checkbox"/> 見えるはずのないものが見えたり聞こえたりする。 <input type="checkbox"/> 暴力を振るう。（蹴る・噛み付く・引っこく・殴る等） 【 / 5】
	<input type="checkbox"/> 電化製品が使いこなせなくなった。 <input type="checkbox"/> 蛇口やガスの元栓の締め忘れが目立っている。 <input type="checkbox"/> 薬の管理ができなくなった。 <input type="checkbox"/> 金銭の管理ができなくなった。 <input type="checkbox"/> 計算ができなくなった。漢字を忘れる。 <input type="checkbox"/> 料理ができなくなった。 <input type="checkbox"/> 状況にあった着衣ができない。（いつも同じ服を着たがる・季節感等） <input type="checkbox"/> 尿失禁や便失禁をする。後始末ができない。 【 / 8】		<input type="checkbox"/> ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。 <input type="checkbox"/> 理由もないのに気分がふさいだり、気持ちが落ち込むようになった。 <input type="checkbox"/> 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。 <input type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた。 <input type="checkbox"/> 新聞を読まなくなった。 <input type="checkbox"/> 毎日していた日課をしなくなった。 <input type="checkbox"/> 外出をおっくうがる。 <input type="checkbox"/> 風呂や着替えを嫌がる。 【 / 8】
判断力・理解力が衰える		意欲がなくなる	
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 日にちや場所の感覚が不確か、約束や受診日を忘れる。 <input type="checkbox"/> 家に戻れなかったことがある。 <input type="checkbox"/> 家の中を歩きまわる。 <input type="checkbox"/> 家の外に出てしまう。（徘徊） <input type="checkbox"/> 寝ぼける。 【 / 5】		<input type="checkbox"/> 日中よく居眠りをする。 <input type="checkbox"/> 食事を拒否する。又は食べすぎる。 <input type="checkbox"/> 物を詰め込む。（ティッシュペーパーやトイレトペーパー等） <input type="checkbox"/> その他お困りの事。 () 【 / 4】

NTT 東日本伊豆病院認知症疾患医療センター監修



かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

相談には、もの忘れ気づきシートを持参しましょう。

≡ 10 記入シート



日常生活に支障をきたす行動や困った行動等をこの「記入シート」に記入し、切り取ってご活用ください。普段の本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。最初の異変はいつ頃、どんな状況で出るのか等、記入しておきましょう。

①日課や家事について（例：毎日同じ物を作る、味つけがおかしくなったなど）

②身の回りのことについて

（例：衣服の順番や左右が違う、風呂に入りたがらなくなったなど）

③気持ちや感情表現について（例：怒りっぽくなった、表情が乏しいなど）

④相談したいこと

≡ 11 大好きなおじいちゃんとおばあちゃんの絵

こどもたちに、大好きなおじいちゃんとおばあちゃんの絵を描いていただきました



絵：白石^{しらし} 美桜^{みお}さん（なかいず認定こども園）



絵：塩谷^{しおや} 泉心^{いずみ}さん（なかいず認定こども園）



絵：大川^{おおかわ} 愛梨^{あいり}さん（なかいず認定こども園）

12 身近な相談窓口

地域包括支援センターは、高齢者の相談窓口です。介護の相談、悩みや心配ごとなど様々な支援を行っています。

伊豆市内の地域包括支援センター

月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

名 称	場 所	電 話 F A X
修善寺地区 地域包括支援センター	城山活動支援センター	0558-99-9301 0558-99-9302
中伊豆地区 地域包括支援センター	中伊豆支所 1 階	0558-83-5488 0558-83-0228
天城湯ヶ島地区 地域包括支援センター	天城湯ヶ島支所	0558-85-0570 0558-85-0571
土肥地区 地域包括支援センター	土肥支所 2 階	0558-98-3001 0558-98-3002

地域包括支援センターには、**認知症地域支援推進員** が配置されています。



認知症の方や家族にやさしい地域づくりの推進役で、皆さんからの相談をお受けします。

【その他の相談窓口】

伊豆中央ケアセンター	0558-72-8111	月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く） 午前 8 時 00 分～午後 5 時 00 分
伊豆市健康長寿課	0558-72-9860	月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く） 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

令和 5 年 6 月発行
伊豆市 健康長寿課
伊豆市認知症地域支援推進員