

身近な相談窓口

- 取手市役所 高齢福祉課 ☎0297-74-2141
- 地域包括支援センター ※お住いの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください  
[受付時間] 月曜日～金曜日(年末年始・祝日除く) 8:30～17:15



センター名・連絡先	担当地区
<b>地域包括支援センター はあとぴあ</b> 取手市井野253 ☎0297-71-3210 FAX0297-71-3212 houkatsu@haatopia.or.jp	青柳、青柳1丁目、井野、井野1～3丁目、井野台1・2丁目、井野団地、小堀、取手、桑原、小文間、台宿、台宿1・2丁目、中央町、長兵衛新田、取手1～3丁目、東1～6丁目、吉田
<b>地域包括支援センター 緑寿荘</b> 取手市野々井1926番地2 ☎0297-63-4111 FAX0297-63-4122 houkatu@ryokujyusou.com	稲、野々井、井野台3～5丁目、駒場1～4丁目、新町1～6丁目、寺田、中原町、西1・2丁目、白山1～8丁目、本郷1～5丁目
<b>地域包括支援センター さらの杜</b> 取手市下高井2148 ☎0297-70-2801 FAX0297-70-2802 houkatu-saranomori@iaa.itkeeper.ne.jp	市之代、貝塚、下高井、上高井、新取手1～5丁目、戸頭、戸頭1～9丁目、米ノ井、ゆめみ野1～5丁目
<b>地域包括支援センター 藤代なごみの郷</b> 取手市桐木1342番地2 ☎0297-70-3756 FAX0297-82-7532 f-houkatsu0401@enzeru.co.jp	岡、和田、山王、配松、神住、中内、桐木、藤代、片町、毛有、清水、小浮気、浜田、紫水1～3丁目、上萱場、下萱場、萱場、大曲、新川、双葉1～3丁目
<b>地域包括支援センター 社会福祉協議会ふじしろ</b> 取手市藤代700 取手市役所藤代庁舎2階 ☎0297-86-6221 FAX0297-70-3038 houkatu@toride-shakyo.or.jp	押切、高須、神浦、大留、小泉、谷中、中田、米田、渋沼、光風台1～3丁目、宮和田、藤代南1～3丁目、平野、桜が丘1～4丁目



取手市地域包括支援センターイメージキャラクター「つつむー」

発行／取手市役所 高齢福祉課

☎0297-74-2141(代表) FAX0297-74-6600

※このガイドブックは、令和5年9月現在の内容で作成しています。

# 取手市 認知症ガイドブック



## 目次

- 認知症の正しい知識 ..... 1ページ
- 認知症の種類 ..... 2ページ
- 軽度認知障害(MCI)って知っていますか? ..... 3ページ
- 若年性認知症 ..... 3ページ
- 認知症と間違われやすい身体状況・病気 ..... 3ページ
- 認知症は早く気づくことが大切! ..... 4ページ
- 認知症の本人の気持ち ..... 5ページ
- 認知症の方への接し方 ..... 6ページ
- 予防したい ..... 7ページ
- 運動や交流の場へ参加しましょう ..... 8ページ
- 受診したい ..... 9ページ
- 相談・共有したい ..... 10ページ
- ご家族の方へ ..... 11ページ
- 地域のみなさまへ ..... 12ページ
- 認知症の人や家族が利用できるサポート一覧 ..... 13・14ページ

## 取手市役所 高齢福祉課

# ●認知症の正しい知識

## 認知症とは？

いろいろな原因(病気)により脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなることで日常生活に支障をきたす状態のことです。



## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ

もの忘れの自覚はある

時間や場所、人との関係などは分かる

体験の一部を忘れる

日常生活に支障はない



認知症によるもの忘れ

もの忘れの自覚がない

時間や場所、人との関係が分からなくなる

体験したこと自体を忘れる

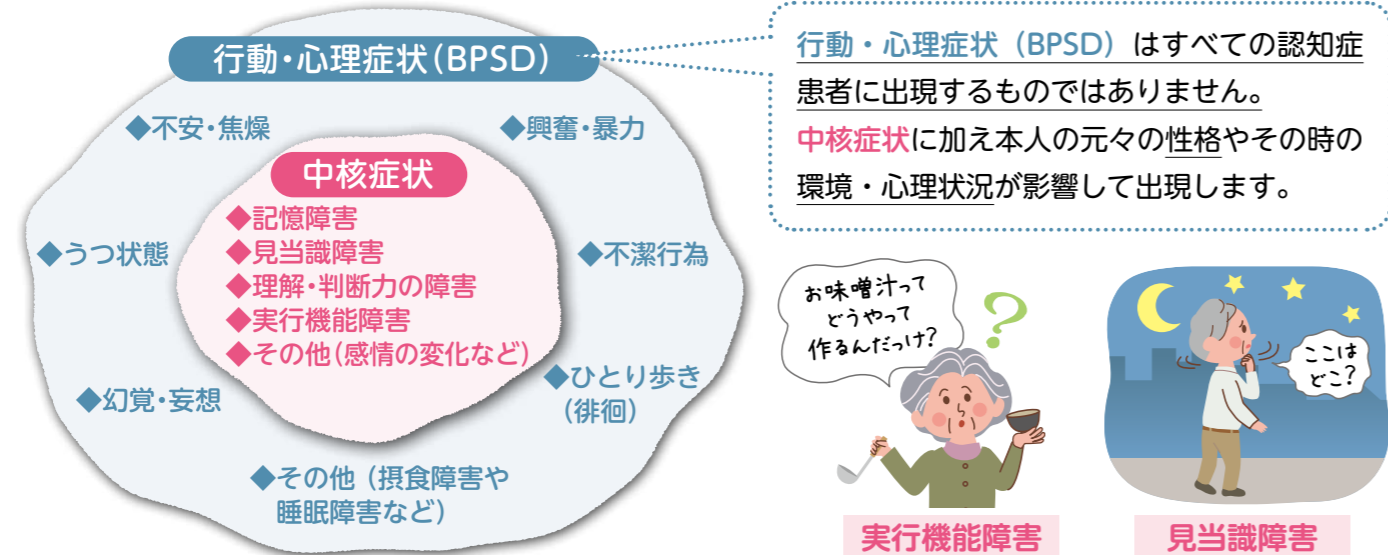
判断力の低下など、日常生活に支障がある



## 認知症の症状について

認知症の症状は**中核症状**と**行動・心理症状(BPSD)**の二つに分けられます。

また、認知症の種類によっても出現しやすい症状は異なります。 →2ページ



# ●認知症の種類

認知症は主に4つに分類されます。それぞれの認知症の特徴は以下の通りです。

## アルツハイマー型認知症

**原因**

脳に特殊なタンパク質が溜まり神経細胞が壊れ、脳が萎縮することで起こる

**症状**

- 最近の出来事が覚えられない
- 同じ話を繰り返す
- 大切な物をなくす、置き忘れる
- ゆるやかに進行する

早期に治療を受けることで進行を遅らせることが可能な場合がある



## 脳血管型認知症

**原因**

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化など脳の血流障害によりその部位の細胞が死滅することで起こる

**症状**

- 症状は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら進行する
- 出現する症状は障害を起こした脳の部位により異なる

脳血管疾患を起こさないように生活習慣を改善することが予防につながる



## 前頭側頭型認知症

**原因**

脳の感情や理性をつかさどる前頭葉や側頭葉が萎縮することで発症

**症状**

- 人格変化、異常行動、言語障害が出現
- 同じ行動を繰り返す

40～60歳代で発症することが多い。根本的な治療法がまだなく難病に指定されている



## レビー小体型認知症

**原因**

脳細胞にレビー小体というタンパク質が沈着し神経細胞が壊れることで発症

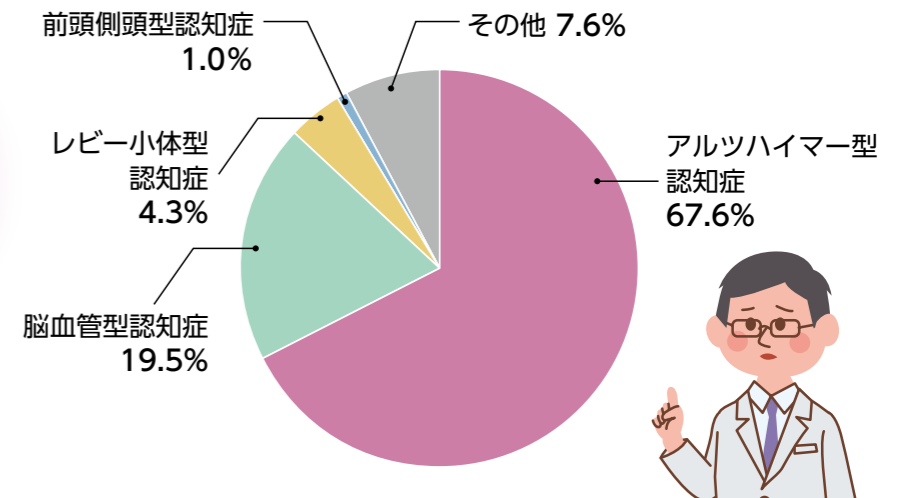
**症状**

- 幻視、妄想、抑うつ症状が出やすい
- 手の震え、筋肉がこわばる、動作緩慢、転倒しやすいなどが出現する
- 認知機能の変動



85歳以上で10人中3～4人が認知症になるといわれています

「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25年5月)より引用  
厚生労働省ホームページより



## ●軽度認知障害(MCI)って知っていますか？

軽度認知障害(MCI)とは、健常な状態と認知症の中間の状態をいいます。

以前に比べ記憶力や判断能力などの認知機能に低下が見られますが、日常生活に支障をきたすほどではなく、認知症の診断には至らない状態です。正常な認知機能に戻る人もいますが、何も対応をしないと認知症に進行する可能性が高くなります。

専門病院で検査をすることで診断がつきます。

MCIは、早期の治療と脳トレーニングなどで改善が期待できるといわれています！



## ●若年性認知症

若年性認知症とは認知症が65歳未満で発症した場合の総称です。

→10ページ

特徴は以下の通りです。



### 特徴

- アルツハイマー型認知症と脳血管型認知症の2つの割合が多い
- 脳腫瘍、うつ、更年期障害など他疾患との鑑別がしにくく、診断までに時間がかかる
- 社会的役割が多い年齢層での発症のため、本人、家族、勤務先への影響が大きい
- 初期の軽度な症状を「疲労かも…」などと他の原因を考え、受診が遅くなることが多い

## ●認知症と間違われやすい身体状況・病気

身体機能の変化や認知症のような症状が出現することで「認知症になったのではないか？」と誤認してしまう場合があります。

身体状況・病気	どうして間違しやすいか
難聴	会話を聞き取ることが困難なため聞き取れた部分で解釈する。反応が鈍くなる。
うつ病	記憶力、判断力、活動性が低下する。動作が鈍くなったりぼーっとしていることが多くなる。
低栄養や脱水	ビタミンやミネラルなど血液中の成分バランスが崩れることで反応が鈍くなったり、せん妄*が出現することがある。
外傷性頭蓋内出血 (硬膜外血腫・くも膜下出血など)	頭部の外傷により脳の内部や頭蓋骨内に出血し溜まった血液が脳を圧迫することで、意識障害、言語障害が出現する。
内服薬の影響	薬の中にはせん妄*を起こしやすい薬がある。

\*幻覚・幻聴・記憶障害など、一時的な意識障害の総称

## 認知症は早く気づくことが大切！



1 治る病気や一時的な症状の場合があります

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

3 今後の生活を準備することができず

病院に行くのをためらって発見が遅れると、病状が進行してしまいます。何かおかしいと感じたら、まずはかかりつけ医や専門医に相談を →9ページ

### 認知症の初期症状

#### もの忘れがある

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- しまい忘れ、置忘れが増え、いつも探している
- 財布、通帳、衣類などが盗まれたと疑う

#### 判断力・理解力の衰え

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 字が書けない、図形が写せない
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない



#### 時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



#### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周囲への気遣いが無くなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする

#### 不安感が強い

- 一人に耐えられない
- 集団の中にいられない

#### 意欲がなくなる

- 身だしなみを気にしなくなる
- 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなる



# ●認知症の本人の気持ち

“認知症はもの忘れの自覚がない”という特徴があるものの、本人は身の回りで起きている異変になんとなく気がついていきます。

認知症の方は一時の出来事は忘れやすくとも相手から受けた感情や印象（怖い、怒られた、辱めを受けたなど）は記憶に残りやすいと言われています。

### 認知症の人に共通する気持ち


- 不安でしかたがない
- 周囲に迷惑をかけている
- 自分も役に立ちたい
- 悔しい

① 同じことを何度も聞く




- 気になるから聞きたい
- 不安だから聞きたい
- 知りたい、理解したいから聞きたい

② 怒りっぽい、暴言を吐く



- イライラする
- 怖い！助けて！
- 馬鹿にされている

③ 興味・関心がない、活動意欲がない



- もう自分なんて必要とされていないんだ
- なにがしたいのか(どうしたらよいのか)分からない
- みんなが自分をのけ者にしている

④ 貴重品を何度も失くしてしまう



- 自分が失くすはずがない
- 誰かが盗んだのかもしれない
- 自分が失くしたのかもしれない

# ●認知症の方への接し方

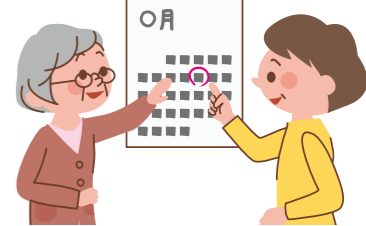
本人の気持ちに寄り添い、安心感を与えることが大切です。本人ができることを尊重し、できないことをさりげなくサポートしていきましょう。



### 接し方のポイント


- 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない
- 本人のペースに合わせ急がせない
- 笑顔で明るく声をかけ驚かせない

① 同じことを何度も聞かれたら




- 否定したり高圧的な態度は示さない
- カレンダーに書いた予定と一緒に確認する

② 怒りっぽい、暴言を吐くときは




- 本人の気持ちを汲んだ声掛けをする
- 失敗や間違いを指摘、訂正しない
- その場から離れる
- 気持ちが落ち着くのを待つ

③ 興味・関心がない、活動意欲がないときは



- 意識的に声をかけ会話を楽しむ
- できることを一緒にさがす
- 本人の想いに寄り添う

④ 貴重品を何度も失くすときは



- 一緒に探し、介護者が先に見つけても、本人に見つけてもらう
- 失くしたことを責めない
- 再発行の手続きなどを一緒に進行

# ●予防したい

## 1 定期的な健康チェックを受けましょう

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）を早期に発見し、きちんと治療することは、脳血管型認知症やアルツハイマー型認知症の予防にとっても大切です。

## 2 普段からできる認知症予防

### 食事



バランスのよい食事とお口のケアが大切

- 塩分のとりすぎに注意し、1日3食規則正しくとりましょう。
- 筋肉や神経など体のもととなる肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品などのタンパク質を毎食とりましょう。
- 抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜や果物を意識してとりましょう。
- 青魚の脂（DHA・EPA）、オリーブオイル・エゴマ油・アマニ油などの脂質は、脳の神経伝達や血流をよくするため積極的にとりましょう。
- よく噛み、毎食後と寝る前の歯磨きや入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。

### 運動

「ムリなく楽しく」が継続のコツ

- 汗をかくくらいの運動を30分、週に3回くらい行いましょう。
- 2つのことを同時に行うデュアルタスク（二重課題）は認知症予防に効果があります。

- 例
- ・散歩をしながら計算やしりとりを行う
  - ・洗濯物を干しながら俳句を考える など



### 睡眠

規則正しい生活を心掛けましょう

- \*よい睡眠は体や心の健康を保ち、アルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積を防ぐといわれています。
- 朝起きたら日光を浴びる、同じ時間に食事をする、有酸素運動を行うなど、睡眠時と覚醒時のメリハリをつけましょう。
- 1日30分程度の昼寝は、“こまぎれ睡眠”を防ぐとともに、認知症予防にも有効です。ただし、1時間以上の昼寝は逆効果なので注意しましょう。



### 脳を使う

楽しい交流の機会を持ちましょう

- 本や新聞などを読む、出納帳や日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。
- 特に人との楽しい会話は脳の活性化につながります。
- 地域のサロンや趣味の会、ボランティア活動など交流の場へ積極的に参加しましょう。



# ●運動や交流の場へ参加しましょう

## 運動

### げんきサロン

会場 いきいきプラザ／旧戸頭西小内／取手西小内／藤代庁舎内

内容 60歳以上の方を対象にストレッチ体操・チューブ体操・囲碁・将棋・刺繍・俳句など様々なサークル活動が行われています。

お問い合わせ 取手市社会福祉協議会 ☎0297-72-0603



### スマートウェルネスとりで事業

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 回想法スクール** 回想法により認知症予防に必要な“脳の活性化”を図ります。
- シルバーリハビリ体操** 市内の公民館や集会所等で教室を開催しています。
- チューブ体操** 体力の低下を予防するための筋力アップを図ります。
- 健康運動教室** 取手ウェルネスプラザ内のトレーニングジムで開催しています。

お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎0297-74-2141



## 交流

取手市では憩いの場を設置しています。おしゃべりや、趣味のサークル活動を楽しむ場として多くの方が利用しています。

※利用料金、活動内容などは各施設へご確認ください。



施設名 (☎…入浴設備あり)	住所	電話番号
老人福祉センターあけぼの ☎	取手市寺田4723	0297-74-5157
老人福祉センターさくら荘 ☎	取手市岡1025番地	0297-85-8733
かたらいの郷 ☎	取手市長兵衛新田193番地2	0297-73-8333
戸頭お休み処	取手市戸頭6-30-5-107 (戸頭ショッピングセンター内)	0297-78-2417
井野団地お休み処 いこいの+タッピーノ	取手市井野団地3-19-104 (井野ショッピングセンター内)	080-7272-3484

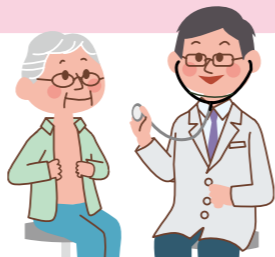
お問い合わせ 高齢福祉課 ☎0297-74-2141



# ●受診したい

## かかりつけ医

日ごろから受診しているかかりつけ医(主治医)は、ご本人の病歴や生活状況などをよく知っていることから、気軽に相談できる存在です。「認知症専門医に受診するのはちょっと…」という場合には、まずはかかりつけ医へ相談しましょう。



## 認知症診療医療機関

受診する際は、事前に各医療機関へお問い合わせ下さい。

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
メモリークリニックとりで	精神科・神経内科	取手市取手2-8-8取手赤羽ビル3階	0297-79-6166
高安クリニック	内科	取手市東2-6-41	0297-72-0052
あおぞら診療所	内科	取手市新町3-13-11	0297-72-6137
堤医院	内科	取手市本郷5-9-21	0297-72-1012
J A とりで総合医療センター	脳神経内科	取手市本郷2-1-1	0297-74-5551
丸野医院	脳神経外科	取手市稲853	0297-74-4199
秋谷医院	内科	取手市下高井2334	0297-78-8703
有田内科整形リハビリクリニック	認知症外来	取手市毛有363-2	0297-70-3331
総合守谷第一病院	脳神経内科 物忘れ外来	守谷市松前台1-17	0297-45-5111
南守谷クリニック	脳神経内科	守谷市乙子40-1	0297-48-0111
さとう内科脳神経外科クリニック	脳神経外科	守谷市野木崎521-1	0297-21-1710
みらい平クリニック	物忘れ外来	つくばみらい市陽光台3-11-4	0297-38-4023
つくば双愛病院	脳神経内科	つくば市高崎1008	029-873-2511
東京慈恵会医科大学付属柏病院	精神神経科認知症専門外来	千葉県柏市柏下163-1	04-7167-1111
初石病院	精神科・神経科・老人内科	千葉県柏市西原7-6-1	04-7152-2251

## 認知症疾患医療センター

県の指定を受けた認知症の診断・治療を専門的に扱う医療機関です。  
※予約制・紹介制の場合がありますので、事前にお電話でお問い合わせください。



### 【茨城県(南部)】

医療機関名	所在地	電話番号
筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-3645
とよさと病院	つくば市田倉4725	029-847-9581
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297-64-1152
宮本病院	稲敷市幸田1247	0299-94-3080

### 【千葉県(東葛北部・印旛)】

医療機関名	所在地	電話番号
北柏リハビリ総合病院	千葉県柏市柏下265	04-7110-6611
日本医科大学千葉北総病院	千葉県印西市鎌苅1715	0476-99-0413
旭神経内科リハビリテーション病院	千葉県松戸市栗ヶ沢789-1	047-330-6515

# ●相談・共有したい ※ご参加希望の方は、各問合せ先にご連絡ください。

## 本人ミーティング

認知症のご本人同士が主になり、不安に思うこと、気づきや意見を自由に語り合います。

**開催日** 第2火曜日 14:00～15:45

**会場** 取手市ウェルネスプラザ

**主催** 高齢福祉課

**共催** 日本認知症本人ワーキンググループ

**お問い合わせ** 高齢福祉課 ☎0297-74-2141

## オレンジカフェ

認知症の方やご家族を中心に、認知症に関心のある地域の方などが気軽に参加できるカフェです。



**お問い合わせ**

高齢福祉課 ☎0297-74-2141

または管轄の地域包括支援センター

## 介護家族の会

仲間と介護の悩みや体験を話し合ったり、いろいろな知識を学べる場です。一人で抱え込まず、気軽にご参加ください。

**(取手市福祉交流センター)**

**開催日** 第4水曜日 10:00～12:00

**お問い合わせ** 取手市社会福祉協議会 ☎0297-72-0603

**(藤代庁舎)**

**開催日** 第2火曜日 10:00～12:00

**お問い合わせ** 取手市社会福祉協議会(藤代支所) ☎0297-83-7341



## 認知症の人と家族の会

全国に支部をもつ『認知症の人と家族の会』では様々なつどいが開催されています。茨城県支部では、介護者のつどい、男性介護者のつどい、認知症本人交流会等を実施しています。

取手市外

**電話相談** ☎0120-294-456 (通話料無料)

※携帯電話・スマートフォンからは、050-5358-6578

**受付日時** 月曜日～金曜日(年末年始・土日祝日除く) 10:00～15:00

## レビー小体型認知症サポートネットワーク茨城

レビー小体型認知症のご本人・ご家族・関心のある方、どなたでも参加できます。ご本人やご家族のお話を聞き、医師や専門職が質問に答えます。

取手市外

**お問い合わせ**

介護老人保健施設ナーシングホームかたくり ☎029-255-5222

## 若年性認知症支援コーディネーター

※お電話でご相談ください

茨城県が池田病院に「若年性認知症支援コーディネーター」を配置し、若年性認知症に関する相談を受け、状況に応じた適切で必要な情報を提供しています。

**連絡先** ☎0297-64-6582 **受付日時** 月曜日～土曜日(年末年始・祝日除く) 9:00～17:00

## 若年性認知症コールセンター

若年性認知症に関する電話相談ができます。

**連絡先** ☎0800-100-2707(通話料無料)

**受付日時** 月曜日～土曜日(年末年始・祝日除く) 10:00～15:00  
※水曜日 10:00～19:00



## ●ご家族の方へ

認知症ご本人の周囲の方、特にご家族の方々は、時にご本人の理解できない言動にいらだったり、不満が募ってしまったりすることがあります。

そんなときには、そのような感情を本人に抱いてしまう自分自身を否定せず、受け止め、誰かに話しを聞いてもらうなど、リフレッシュできる時間を持つようにしましょう。



## ひとりで抱え込まず、さまざまな支援を活用しよう！

→13・14ページ

認知症は適切なケアを長期的に行う必要があります。地域で安心して暮らすためのサービスを上手に利用しましょう。

### 介護保険サービス

施設への通い・宿泊・ホームヘルパーや介護職員などの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。



### 高齢者福祉サービス

#### ひとり歩きが心配なときは

認知症の症状がある方や高齢者で見守りの必要のある方は、登録番号の入ったキーホルダーとステッカーを利用できます。キーホルダー・ステッカーを携帯することにより、外出先で突然倒れた際や、ひとり歩きなどの緊急時に身元を確認することができます。

#### お問い合わせ・申込

高齢福祉課 ☎0297-74-2141



#### もし家族が行方不明になったら

まずは警察に  
連絡しましょう！

- 早めに警察に連絡することで、早期発見につながります。
- 写真を持参すると捜索の手助けになります。
- 警察からの連絡により、防災無線によって行方不明高齢者の情報を放送します。

## ●地域のみなさまへ

認知症になっても地域の方々の理解、あたたかいサポートがあれば住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができます。さりげない見守り・手助けが認知症の人と家族の支えになります。

認知症を  
正しく理解する



認知症になっても  
安心して  
暮らせるまち



認知症の人を  
地域全体で  
見守り・助け合い

## ◇◇◇◇◇ もしかしたら認知症かな？ 見守りのポイント ◇◇◇◇◇

- 会話のつじつまが合わない
- あいさつをしなくなった(前と様子が変わった)
- 暴言をはく、性格が変わった
- 季節に合わない服装を着ている、服が汚れている
- 新聞や郵便物がたまっている
- 最近見かけない
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 約束を忘れてしまう(ゴミ出しの日が分からない)

#### 見守りはさりげない気遣い

「見守り」は監視や見張りではなくさりげない気遣いです。「日常の中でいつもと違う」と気づくことが大切です。



心配な方を見かけたら、高齢福祉課・地域包括支援センター →裏表紙 にご相談下さい。



## 認知症サポーターになろう！



### 認知症サポーターとは？

認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を温かく見守り支援する「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受講した方を「認知症サポーター」と呼びます。

### 認知症サポーター養成講座

地域や職場、学校で受講してみませんか？

**実施内容** 認知症に関する講話(認知症の症状や認知症の方への関わり方を学ぶ)

**お問い合わせ・申込** 高齢福祉課 ☎0297-74-2141

あたたかいサポートって  
何だろう？



# ●認知症の人や家族が利用できるサポート一覽

右に行くほど認知症が進行している状態です。



	①変化の起き始め	②認知症はあるが、助けを借りず生活できる時期	③見守りが必要な時期	④手助けが必要な時期	⑤介護が必要な時期
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分がこれまでと違うことに気づき始め、不安になるが日常生活は自立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物や人の名前が出てこない時がある</li> <li>同じことを何回も言ったり、聞いたりする</li> <li>財布、通帳、衣類等が盗まれたと疑う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服薬管理が難しくなる</li> <li>買い物で小銭が使えない</li> <li>金銭管理が難しくなる</li> <li>たびたび道に迷うことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節や場所に合わない服装をする</li> <li>自分のいる場所がわからなくなり、家に戻れなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほぼ寝たきりで、会話や気持ちの表出が難しくなる</li> <li>口から食事を取ることが難しくなる</li> </ul>
家族の様子	<p>家族や周りの人の「気づき」がとても大切です！何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の様子が何かおかしいと気が付く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気持ちが混乱し、腹を立て叱ったりしてしまうに疲れ切ってしまう、つらい時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護量が増えるが、イライラしても逆効果だと思い、割り切れるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あるがままを受け入れられるようになる</li> </ul>

ご家族の受容の段階は人それぞれで、個人差があります。



認知症の方を支えるサービス一覽	予防	認知症予防や閉じこもり防止の為、交流できる場に外出（オレンジカフェ、本人ミーティングなど） <b>→10ページ</b>
		運動・趣味や特技を活かし、活躍できる場に参加（げんきサロン、スマートウェルネスとりで事業など） <b>→8ページ</b>
		住民の方々が集まり、つながりを深めていく場に参加（サロン、お休み処など） <b>→8ページ</b>
	医療	相談や認知症の診断、治療など <b>→9ページ</b> 訪問診療・訪問歯科・訪問看護・薬剤管理
	介護	自宅にいながら受ける訪問系サービス・通所系サービス、住宅改修・福祉用具レンタル（購入）など 短期間からでも宿泊して介護を受けるサービス（ショートステイ系）
生活支援	地域での見守りや助け合い（住民、民生委員、警察、消費生活センター、認知症サポーター、他関係機関） <b>→12ページ</b> 高齢者見守りキーホルダー・ステッカー <b>→11ページ</b> ボランティア、配食サービス、移送サービス、その他の高齢者福祉サービスなど 任意後見制度、日常生活自立支援事業、成年後見制度	
住まい	自宅・ケアハウス・サービス付き高齢者住宅・有料老人ホーム等 グループホーム・介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等）	

本人のこと・介護している方の相談はどの段階でも早めにご相談ください。