

！！ 認知症になっても安心して暮らせるまち 宇和島 !!

認知症

お役立ちノート



認知症のシンボルカラーは「オレンジ」色

リングに採用されているオレンジ色はくだものの「柿の色」をイメージしたものです。オレンジは、明るさや楽しさを象徴している色で、社会的でポジティブであることを意味し、人と人が支えあうということ表現した色でもあります。それは人生でもそうあってほしいという思いに通じるところがあります。一人一人が「心の中にオレンジを」と心がければ認知症への理解も広がっていくはずです。



認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。早期に発見し適切なケアで対応すれば、その人らしい生活を続けることができます

この「認知症お役立ちノート」は、ご本人やご家族、認知症の人を支える方々が、安心した認知症ケアに役立てていただくために作成したものです。その人の認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるかを示した「認知症ケアパス」をもとに作成しました

認知症を理解するための知識や相談窓口、活用できる地域資源等を掲載しておりますので、是非、ご活用ください

宇和島市長

住み慣れた場所で
笑いながら
みんなと一緒に
いたい

いつまでも
手をつないで
犬の散歩が
したい



会話はできなくても、
私のことが
わからなくても
一緒に生きて欲しい

もくじ

- 認知症ってどんな病気…………… 1.2ページ
- 認知症の症状と生活への影響…………… 3ページ
- 認知症かな?と思ったら…………… 4ページ
- 認知症の進行と症状の変化…………… 5.6ページ
- 認知症の人への接し方のポイント…………… 7ページ
- 認知症予防に大切な5つの要素…………… 8ページ
- 薬に関する不安や疑問…………… 9ページ
- 運転免許について…………… 10ページ
- 相談窓口…………… 11.12ページ
- 活用できる地域資源…………… 13.14ページ
- オレンジドクター ■ 認知症ケアリーダー .. 15.16ページ
- 災害時の心構え…………… 17ページ
- 付録 受診にあたってのメモ…………… 18ページ

★ 認知症ってどんな病気？

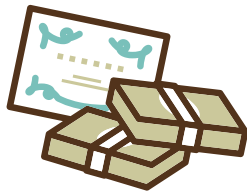
加齢によるもの忘れと認知症との違いは？

加齢によるもの忘れ

- 経験した事が部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまう
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症

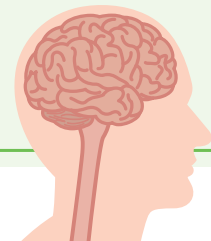
- 経験した事全体を忘れている
- 目の前の人が誰なのかわからない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 食べたことを忘れている
- 約束したことを忘れている
- 月や季節を間違えることがある



認知症は 脳の病気です

認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態のことをいいます。脳の司令塔の働きに不具合が生じ日常生活に支障を来している状態が、およそ6ヶ月以上継続している状態のことをいいます。

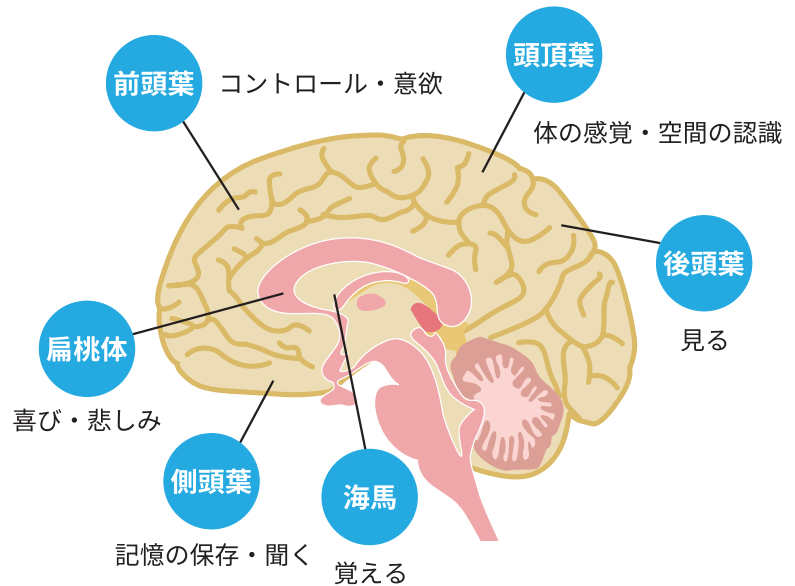
認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。



★ 認知症ってどんな病気？

脳のはたらき

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調整（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています



認知症の種類・特徴的な症状

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減って海馬が萎縮していく認知症

- ★物盗られ妄想やうつ状態
- ★時間や場所などが分かりづらくなる
- ★理解判断力の低下

レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なものができることで、神経細胞が壊れてしまうことから発症する認知症

- ★幻視、妄想
- ★うつ状態
- ★パーキンソン症状（震え、小刻み歩行等）

前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉が特異的に萎縮していく認知症

- ★性格の変化（怒りっぽくなるなど）
- ★無気力
- ★社会のルールが守れなくなる
- ★記憶力は比較的保たれる

脳血管性認知症

脳の血管がつまったり、破れてしまうことから起こる認知症

- ★もの忘れ
- ★感情のコントロールがうまくいかない
- ★手足の麻痺

《治療可能な病気や一時的な症状の場合もある》

認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もあります。しかし長期間放置すると、回復が不可能になるため早めの受診が必要です。（薬が関係していることもあります）

治療可能な疾患：正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患

★ 認知症の症状と生活への影響

～中核症状と行動・心理症状「BPSD」～ びーびーえすでいー

認知症の症状にはもの忘れや話を理解できないなどの「中核症状（必ず見られる症状）」と不安、疎外感、苛立ちといった周囲の反応や環境によって引き起こされる行動・心理症状「BPSD」があります

～中核症状～

もの忘れ 話を理解できない
おつりを計算できない
服を正しく着れない

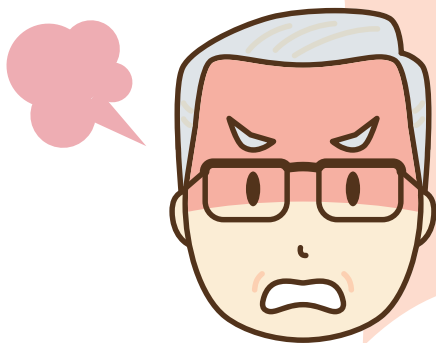
不安 疎外感 いら立ち



↓
← **周囲の反応・環境**

～行動・心理症状～ 「BPSD」

怒りっぽい 暴力をふるう
不潔行為 ウロウロ歩き回る
落ち着きがない うつ
不安 夜間眠れない



* 行動・心理症状「BPSD」はできるだけ早期にかかりつけ医や専門医に相談し対応することも大切です
本人への対応方法や環境を整えることで、症状を和らげることができます

★ 認知症かな？と思ったら

1

早期発見、早期対応が大切です

理由

- その1 症状が抑えられれば、本人が穏やかに生活でき介護者の負担も軽くなります
- その2 今後の事を本人、家族で話し合う時間が持てて、準備ができるため気持ちに余裕が持てます
- その3 本人の意向の確認ができます

地域包括支援センターには「もの忘れチェックリスト」や「物忘れ相談プログラム」などがあります。

* 5分程で簡単に行うことができるタッチパネル式検査です



2

かかりつけ医に相談しましょう

* かかりつけ医があなたのことを一番知っています。

かかりつけ医の中には認知症の相談に応じ、軽度の治療を行ったり、専門医に紹介してくれるオレンジドクターがいます



★受診時には「受診にあたってのメモ」(18ページ付録)をご活用ください

3

受診に拒否が見られたら

* ためらいがある場合や、自覚がない場合は工夫してみましょう



一緒に健康チェックに行きましょう



元気でいるために診てもらおう



何かの病気かもしれないから検査してみよう

* 医療につながらない等の場合

認知症初期集中支援チームにより集中的に対応を検討することもできます

* 宇和島市認知症診断費助成事業

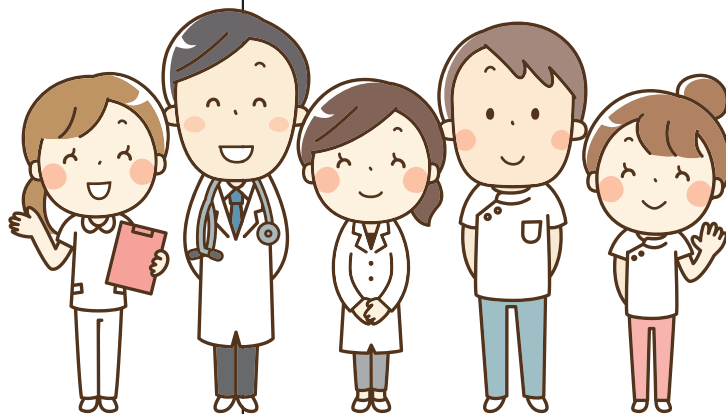
認知症検査にかかった費用を助成します 詳しくは地域包括支援センターまでご相談ください

★ 認知症の進行と症状の変化

進行状態と症状		家
<p>M C I</p> <p>(軽度認知障害)</p> <p>(認知症の一步手前と言われる状態。症状は軽く、正常な状態と認知症の間)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何回も話すことが増える ●日にちや曜日が時々分からなくなる ●料理の味付けが変わる 	<ul style="list-style-type: none"> ★医療への相談・受診 ★他者との交流を増や ★認知症について知り ★役割を持ってもらい
<p>軽度</p> <p>日常生活は自立している</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●探し物が多くなる(財布や貴重品等) ●約束を忘れる ●同じ服装が多くなる ●薬を飲み忘れる ●不安や気分の落ち込みがみられる 	<ul style="list-style-type: none"> ★地域の行事に積極的に働きかけましょう ★地域や家庭で役割しましょう
<p>中等度</p> <p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間や場所がわからなくなる ●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ●トイレの場所を間違える ●ささいなことで怒るようになる ●道に迷う 	<ul style="list-style-type: none"> ★接し方の基本やコツしましょう ★「家族のつとめ」に介護者となつながら
<p>重度</p> <p>日常生活に手助けや介護が必要</p> <p>常に介護が必要</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●服の着方がわからなくなる ●使い慣れた道具の使い方がわからなくなる ●外出しなくなる ●表情が乏しくなる ●排泄の失敗が増える ●意思疎通ができなくなる ●家族のことがわからなくなる ●自由に体を動かさなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ★家族で抱え込まずに得たり、相談できるでしょう ★介護者自身の健康ましょう

○詳しくは、宇和島市地域包括支援センターへ

族	相談先	地域
<p>しましろう ましよう ましよう</p>	<p>★かかりつけ医・専門医 ★地域包括支援センター ★社会福祉協議会</p>	<p>【活用できる資源】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●老人クラブ ●サロン ●うわじまガイヤ健康体操協力団体 ●介護予防教室（生き生き教室） ●健康相談・健康教育 ●見守り配食サービス ●福祉サービス利用援助
<p>に参加するよう を持ってもらい を理解しておき 参加して他の ましよう 地域の協力を 人を増やしま 管理をおこない</p>	<p>★地域包括支援センター ★認知症疾患医療 センター ★担当のケアマネジャー</p>	<p>【協力できる資源】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●だんだんネット ●みさいやネット ●居宅介護支援事業所 ●施設 ●介護サービス ●家族介護教室 ●認知症カフェ ●成年後見制度 ●認知症サポーター



★ 認知症の人への接し方のポイント

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

具体的な対応の8つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です

相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など

2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる

一度に処理できる情報の量が減ります。念を押そうと長々と説明すると、ますます混乱します。必要な話はシンプルに表現することが重要です

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきり話すよう心がけます。早口、大声、甲高い声でまくし立てないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

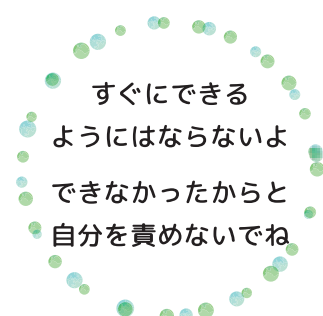
認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきます

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物



★ 認知症予防に大切な5つの要素

食生活

日々の食事習慣により、認知症になりにくい身体を作っていくことができます

- 腹八分で野菜、魚を中心としたバランスの良い食事に心がける
- よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をする

運動

運動は「もっとも確かな認知症の予防因子」とも言われ、研究から脳に良い影響を与えることが分かっています

- ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動をする
- 筋力トレーニングも効果的

生活習慣

日々の生活習慣の中に、意識的に予防活動を加えていきます

- 生活習慣病（高血圧、肥満等）の予防と治療をする
- 規則正しい生活をする
- 早寝早起きの習慣をつける
- 人との交流を持つ
- 深酒とタバコはやめる

頭を使う

思考力や集中力を養ったり、自らが積極的に活動できる趣味やレクリエーションは、認知症予防に有効です

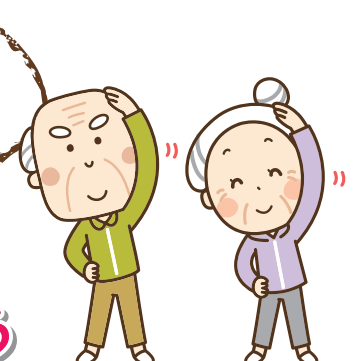
- 音楽や絵画などに親しむ
- 短歌や俳句、陶芸などの創作活動
- 地域の行事に積極的に参加する
- 回想法

口腔ケア

口腔内の環境の悪化から、よく噛んで食べることができなくなり、それが脳への刺激を減らすことが分かりました。噛むことによる刺激は、中枢神経の活性化や記憶力の向上に効果的です

- 歯みがき、舌みがきで口腔内を清潔にする
- かかりつけ医を持ち定期的に歯科検診をする
- 入れ歯の調整は大切
- 口腔体操をする

認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、
どう刺激ある日常を送るかが重要です
褒める・褒められることも脳の活性化には必要です



刺激ある生活環境を整えましょう

こんなことでお困りではありませんか？



まずはいつものかかりつけ薬局の薬剤師か、
自宅近くの調剤薬局へご相談ください。



薬が余るようになった。
薬の管理が難しいと感じることがある。

お薬の管理をお手伝いしたり、調剤方法や保管方法を工夫したりします。
たとえば、飲むタイミングごとに薬を1袋にまとめる一包化やお薬カレンダーがあります。

錠剤やカプセルがのどにつかえる。(薬がのみづらい)

必要に応じて、お薬の変更を医師に依頼したり、飲みやすく加工したりします。

最近もの忘れが気になる。

気になる症状・心配ごとについてお話を伺います。必要に応じて医療機関を紹介します。

一人暮らしの親の日常生活に不安がある。

介護相談（介護保険・介護サービスなど）にお答えし、必要に応じて医療・福祉・介護などの方との連携を図ります。

最近、食べ物の味がしなくなった。食欲がなくなった。
手が震えるようになった。
(薬を飲み始めてから、体調に変化がでた)

お薬の副作用かどうか確認し、疑いがあれば速やかに医師に報告します。

かかりつけ薬剤師について

患者さまに薬剤師を指名していただくことにより、毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当することができます。専属のパートナーとして、経過を継続してチェックすることができます。

在宅医療について

通院が困難な患者さまやご自宅での管理に不安を抱えている患者に対して、直接お宅へお伺いして、お薬の説明や管理、飲み方の助言ができます。
(介護保険の利用限度額には含まれません)

運転免許の返納

～免許の返納を理解してもらうには～

家族が免許の返納を希望する場合は、**本人の気持ちを思いやった上で**自分から「免許返納」を言い出しやすいような状況を作ることが大切です。場合によっては、主治医、警察官などからアドバイスしてもらうのも有効です。

※運転免許を自主返納された方に各種割引等の特典があります。

運転免許を自主返納された方への支援

例) 宇和島自動車株式会社路線バスの普通片道運賃 5 割引 (高速バスを除く)

- ※ 運転経歴証明書が必要
- ※ 年齢制限なし



～免許を返納したあと～

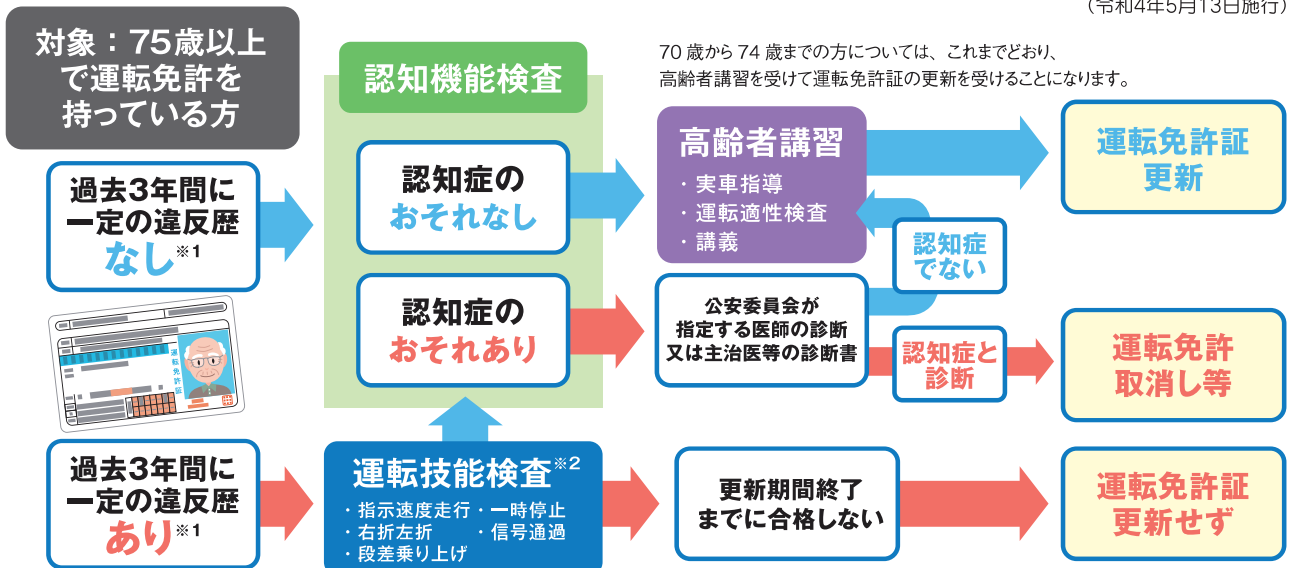
認知症が進行すると、免許を返納したことを忘れてしまうことがあります。その状態で運転すると、当然無免許運転になります。また、事故を起こしてしまうと多額の賠償をしなければならない可能性があります。

特に家族の希望が強い返納に関しては、**車に乗れない (車の鍵を保管するなど) 環境づくり**が大切です。

運転免許の更新

高齢運転者の免許証更新時の運転技能検査が義務化されました!

(令和4年5月13日施行)



※1 一定の違反として、信号無視など11種類の違反が定められています。

※2 不合格の際は再受検可能です。(検査・講習の順序については、お住まいの都道府県によって異なる場合があります。)

内 容	連 絡 先
運転免許に関する相談	愛媛県警察本部運転免許課 免許係 089-934-0110 (代) 8:30~17:00 宇和島警察署交通課 免許係 0895-22-0110 (代) 8:30~17:00

★ 相 談 窓 口

何か様子がおかしいなと思ったら

窓 口	内 容	電 話 番 号
宇和島市地域包括支援センター (宇和島市高齢者福祉課)	認知症のあらゆる段階の相談に応じます。 【認知症地域支援推進員】 【認知症初期集中支援チーム】を設置しています。	49-7019
宇和島市保険健康課 宇和島市 吉田支所 宇和島市 三間支所 宇和島市 津島支所	保健師が各種相談に応じます。	本庁 24-1111 吉田 52-1111 三間 58-3311 津島 32-2721
宇和島市保健所健康増進課 (精神保健係)	保健師が各種相談に応じます。	22-5211

医療の専門窓口（診断や治療）

窓 口	内 容	電 話 番 号
認知症疾患医療センター (正光会宇和島病院内)	認知症専門の医療機関です。 医療相談や鑑別診断、初期対応、身体合併症・周辺症状への対応をおこないます。	22-8020

若年性認知症相談

*この事業は愛媛県から委託を受け社会福祉法人慈光会が実施しています

窓 口	内 容	電 話 番 号
若年性認知症支援コーディネーター (社会福祉法人慈光会 ていれぎ荘)	若年性認知症支援の経験を有する2名（主任介護支援専門員・医師）の若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。	070-3791-0342

*若年性認知症支援コーディネーターとは、65歳未満の現役世代に発症する若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人を雇用する企業等から各種相談を受け、関係機関等との連携を通じて総合的な支援を行うコーディネーターのことです

金銭管理で困ったとき

窓 口	内 容	電 話 番 号
宇和島地区権利擁護センター ピット	「成年後見制度」の相談窓口です。成年後見制度の利用支援、申立手続きにかかる書類作成のアドバイスその他、認知症や障がいの方の権利擁護（金銭管理、福祉サービスの手続きなど）に関する相談に応じます。	28-6033
宇和島市社会福祉協議会	「福祉サービス利用援助」の相談窓口です。金銭管理やサービス利用が困難な方が、安心して日常生活がおくれるよう、福祉サービス利用手続きの援助などを行う制度で、ご本人の同意が必要です。	23-3711

商品の契約・悪徳商法のトラブル

窓 口	内 容	電 話 番 号
宇和島市消費生活センター	商品やサービスに関する苦情や、契約等のトラブルについて、専門の相談員が対応します。 (受付時間 9時～16時)	20-1075
宇和島市地域包括支援センター (宇和島市高齢者福祉課)	消費者被害や成年後見制度の利用について、相談に応じます。	49-7019
南予地方局総務課県民課	サービス、消費者契約等でトラブルが起こった時、関係機関につながります。	22-5211

★ 活用できる地域資源

生きがい・予防活動 *申し込みは手和島市地域支援センター TEL 49-7019

生き生き教室	65歳以上の方が週1回通う介護予防の教室です。介護予防（運動、口腔・栄養・認知症）の知識を広く市民に普及します。
うわじまガイヤ健康体操協力団体	定期的に、うわじまガイヤ健康体操（健康づくり活動）を実施する住民主体の団体です。ガイヤポイントが貯まり紙クーポン（商品券）またはRUCPOINTと交換ができます。

*申し込みは宇和島市社会福祉協議会 TEL 23-3711

ふれあい・いきいきサロン	高齢者をはじめ地域の皆さんが、ふれあい活動を通して楽しく健康づくりや仲間づくりをする憩いの場です。公民館や集会所を拠点に開催しています。
--------------	--

認知症カフェ *認知症カフェとは、知症のご本人やご家族、地域住民、専門等が集う場所のことです。

名 称	開 催 場 所	開 催 日	連 絡 先
オレンジカフェ まんまる	恵美須町商店街 ダンススタジオ STELLA(ステラ)	毎月第2火曜日	宇和島市地域包括支援センター 49-7019
パーシモン	正光会宇和島病院内	毎月第4月曜日	認知症疾患医療センター 22-8020
ホーム喫茶	グループホーム のぞみ・ささえ	毎月1回	20-3280
笑みちゃんカフェ	グループホーム あかり・しおり	年4回	あかり:20-1255 しおり:28-6627
お茶会	薬師谷マナー	2か月に1回 (偶数月)20日	20-3835
お茶会	グループホーム いぶき	2か月に1回 (偶数月)15日	24-7221
オレンジカフェ ひだまり	オレンジカフェ ひだまり	月・水・金・土	28-6375

認知症の家族のつどい *認知症の方を家族に持つ人たちの集まりです。介護している家族同士で集まって情報交換をしています。

名 称	開 催 場 所	電 話 番 号
認知症の人と 家族の会	毎月第3水曜日 障害者福祉センターむつみ荘で開催しています。	宇和島市地域包括支援センター 49-7019
三間おしゃべり会	毎月第1火曜日 三間保健福祉センターで開催しています。	社会福祉協議会 三間支所 58-1051

5年間一人で
介護してつらい
思いをしていたが、
やっと本音で
話せる場ができた。

認知症だと
言い出せない家族も
たくさんいることを
知って欲しい

わかってくれる
人がいると
安心する

地 域

* 申し込みは宇和島市地域包括支援センター TEL 49-7019

名 称	説 明
高齢者地域見守りネットワーク (だんだんネット)	地域のボランティアの方々(協力事業所や見守り推進員)のご協力により、高齢者地域見守りネットワーク(愛だんだんネット)を行っています。
みさいやネット (宇和島市医療介護連携システム)	病院、診療所、歯科診療所、訪問看護ステーション、薬局、介護事業所等が連携して支援するための仕組みです。
キャラバン・メイト	「認知症サポーター養成講座」を開催する講師のことです。
認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい知識を持ち、地域で認知症の人やその家族にできる範囲で手助けをする認知症サポーターを養成する講座です。
認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」を受講して、認知症のことを正しく理解している人のことです。オレンジリングを持っています。
認知症地域支援推進員	認知症の人ができる限り住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるよう、地域の実情に応じて医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や認知症の人やその家族を支援する相談業務を行います。
認知症初期集中支援チーム	医療・福祉の専門職と認知症サポート医で構成しています。チーム員がご家族を訪問し、本格的な介護サービスや医療につなげていくため、集中的に支援を行います。

医 療

名 称	説 明
オレンジドクター	認知症についての相談や治療もできる医師のことです。
認知症ケアリーダー	認知症の症状を有する方が、穏やかに入院生活を送ることができるように認知症看護について研修を受けて、知識や技術を有し、サポートできる看護師のことです。

★ オレンジドクター

(認知症の相談(治療)が可能な医療機関)

認知症に関する専門病院です

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
正光会宇和島病院	精(予約制)	柿原	22-5622

認知症の相談もでき、治療もできる病院です

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
市立吉田病院	内	吉田町	52-0611
市立津島病院	内 神経内科(予約制)	津島町	32-2011
宇和島徳洲会病院	もの忘れ外来(予約制)	住吉町	22-2811
JCHO宇和島病院	心療内科(予約制) もの忘れ外来(予約制)	賀古町	22-5616

認知症を軽度から重度まで診療し施設対応も相談できます

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
善家脳神経クリニック	脳外	堀端町	22-1484

認知症の相談に応じ、軽度の治療もおこないます

* 進行したり、家族が希望する際には専門医に相談し、その後も治療を継続します。
(地区別50音順・法人名省略)

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
石川循環器科内科	内・呼・循	中沢町	20-0320
沖内科クリニック	内・循	新田町	25-3335
鎌野病院	整外	広小路	24-6611
くきた内科クリニック	内・呼・消・循	中沢町	26-2260
楠崎内科	内	本町追手	24-2211
河野整形外科クリニック	整外	丸之内	22-1822
笹岡内科医院	内	中央町	24-3886
しませ医院	外・内・胃	保田	27-1888
上甲外科クリニック	外	寄松	25-5811
清水内科・循環器内科	内・循	御幸町	22-1492
清家消化器内科クリニック	消・内	恵美須町	22-2266
田中循環器科内科	循・内	堀端町	22-0504
友松外科・胃腸科	外・胃	鶴島町	22-0410

まずだクリニック	外・内・胃・肛	伊吹町	23-6611
松澤循環器科内科	内・循	天神町	25-5858
山下クリニック	腎泌・人透	桜町	22-5030
山本内科医院	内・皮	本町追手	22-5100
吉田内料泌尿器科医院	内・泌	御幸町	25-1330
わたなべハートクリニック	循・内	朝日町	25-1717
いわむらクリニック	内・外・リハ	吉田町	52-3111
鈴木整形外科・外科	外・整外	吉田町	52-0104
橋本内科クリニック	内	吉田町	52-0808
水谷医院	内・児	吉田町	52-0144
松崎クリニック	外	三間町	58-4828
口羽外科胃腸科医院	外	津島町	32-5000
永井内科医院	内	津島町	32-6688
大野内科医院	内・小	鬼北町	45-0141
篠原医院	外・胃・肛・リハ	鬼北町	45-3370

認知症の治療はできませんが、相談に応じ、適宜専門医に紹介します

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
阿部眼科	眼	堀端町	22-0217
山中医院	泌	広小路	22-1750
溜尾整形外科	整外	吉田町	52-3133
岡宮眼科	眼	鬼北町	20-6677

★ 認知症ケアリーダー (認知症看護についてサポートできる看護師)

認知症ケアリーダーがいる病院 * 認知症看護の対応力向上に努めている医療機関です。

医療機関名	窓 口	住 所	電話番号
市立宇和島病院	地域連携室	御殿町	25-1111
市立吉田病院	外 来	吉田町	52-0611
市立津島病院	地域連携室	津島町	32-2011
宇和島徳洲会病院	地域連携室	住吉町	22-7825
JCHO宇和島病院	地域連携室	賀古町	22-5616
正光会宇和島病院	認知症疾患医療センター 22-8020	柿原	22-5622

* 連絡可能な時間帯 窓口 9時～16時

平成30年7月に西日本豪雨災害、令和6年4月には豊後水道地震が発生しました。
慌てないためにも、日頃から備えましょう!

★ 災害時の心構え

「なるべく普段の生活環境に近づけるように
工夫しましょう」



非常時持出袋

【認知症の人の災害対策用品（グッズ）として 役立つもの】

- ・ 本人の最近の写真
- ・ お薬手帳のコピー
- ・ 名札（連絡先の書いてあるもの）
- ・ 着慣れた衣類
- ・ 本人のこだわりのある物
（こだわりを知っておくことも大事です）
- ・ ファスナー付ナイロン袋（汚れ物入れ）



※グッズとして上記以外にも必要な物があります。
普段から、家族や担当のケアマネジャーと話し合っておきましょう!

今飲んでいるお薬も
忘れないように
入れましょう!!



受診にあたってのメモ

氏名 _____
 記入日 _____
 記入者 _____

1. ご本人の様子について、あてはまるものにチェック しましょう

* 参考：認知症の人と家族の会

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。
- 5 物の名前が出てこなくなった。
- 6 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 7 薬を飲み忘れることがある。
- 8 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 9 新しい事が覚えられない。
- 10 話のつじつまが合わない。
- 11 テレビ番組の内容が理解できなくなった。
- 12 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 13 慣れた道でも迷うことがある。
- 14 些細なことで怒りっぽくなった。
- 15 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- 16 自分の失敗を人のせいにする。
- 17 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。
- 18 食べ物などの嗜好が変わってきた。
- 19 ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 20 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 21 「頭が変になった」と本人が訴える。
- 22 夜中に急に起き出して騒いだり、ウロウロすることがある。
- 23 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 24 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 25 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子について具体的に記入しましょう。
 チェックが付いた項目については「どんな時に」「どのように」など具体的に記入しましょう

3. ご家族として、医師に相談したいことを書いておきましょう

4. お薬手帳を持参しましょう（これまでにかかった病気を記入しておきましょう）

MEMO



平成31年3月作成

令和2年4月改訂

令和5年3月改訂

問い合わせ先

宇和島市地域包括支援センター

認知症施策推進部会

認知症施策推進部会

宇和島市地域包括支援センター

電話 0895-49-7019(直通)