

地域包括支援センター

… 地域の身近な高齢者の相談窓口です。

センター名	担当地区	電話番号	センター名	担当地区	電話番号
御本丸	中央,築瀬,城東	☎651-4777	緑が丘・陽光	緑が丘,陽光	☎684-3328
ようなん	陽南,宮の原,西原	☎658-2125	砥上	姿川(北部),富士見,明保	☎647-3294
きよすみ	昭和,戸祭	☎622-2243	姿川南部	姿川(南部)	☎654-2281
今泉・陽北	今泉,錦,東	☎616-1780	くにもと	国本	☎666-2211
さくら西	西,桜	☎610-7370	細谷・宝木	細谷・上戸祭,宝木	☎902-4170
鬼怒	御幸,御幸ヶ原,平石	☎683-2230	富屋・篠井	富屋,篠井	☎665-7772
清原	清原	☎667-8222	城山	城山	☎652-8124
瑞穂野	瑞穂野	☎656-9677	豊郷	豊郷	☎616-1237
峰・泉が丘	峰,泉が丘	☎613-5500	かわち	古里中学校区	☎673-8941
石井・陽東	石井,陽東	☎660-1414	田原	田原中学校区	☎672-4811
よこかわ	横川	☎657-7234	奈坪	河内中学校区	☎671-2202
雀宮	雀宮(東部)	☎655-7080	上河内	上河内	☎674-7222
雀宮・五代若松原	雀宮(西部),五代若松原	☎688-3371			

認知症に関する相談窓口

認知症の方と家族のための電話相談窓口

… 実際に認知症の方を介護した経験を持つ「公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部」の会員が、電話相談をお受けしています。

開設時間	電話番号
午後1時30分～4時 ●毎週月曜日～金曜日 ●若年性認知症については毎週土曜日 ●祝日,年末年始は除く ●毎月第4水曜日は来所相談可 来所相談先: 栃木県宇都宮市駒生町3337番地1 とちぎ健康の森 1階 会議室	☎028-627-1122

認知症疾患医療センター

… 認知症の診断や治療についての相談に対応しています。

センター名	受付時間	電話番号
皆藤病院	祝日・年末年始を除く 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日 午前9時～午後4時	☎028-689-5088
済生会宇都宮病院	祝日・年末年始を除く月曜日～金曜日 午後2時～4時	☎028-680-7010

認知症サロン(オレンジサロン)

… 認知症の方やその家族を中心に誰もが参加できる交流の場であり、認知症に関する様々な相談にも対応しています。

サロン名・場所	開設時間	電話番号
オレンジサロン「石蔵」 宇都宮市道場宿町1131番地	祝日・12/29～1/4を除く毎月第2木曜日午前11時～午後3時 毎月第3日曜日午後1時～午後4時 ※毎月第2土曜日午後4時～8時は男性介護者のサロン「止まり木」	☎028-667-0365
オレンジサロン「あん」 宇都宮市田下町846番地2	祝日・12/29～1/5を除く毎月第1・3・4金曜日 午前10時～午後2時	☎028-652-3525
オレンジサロン「えん」 宇都宮市宝木町1丁目2580番地	祝日・12/29～1/4を除く月曜日～金曜日 午前10時～正午	☎028-625-5668



〔発行〕
宇都宮市保健福祉部高齢福祉課企画グループ
〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号
☎028-632-2904

早期発見! 認知症

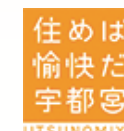
～認知症の方やその家族が安心して暮らせるまちを目指して～



● 認知症早期発見チェックリスト ●

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する | <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった |
| <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている | <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする |
| <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった | <input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする |
| <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない | <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる |
| <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない | <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <input type="checkbox"/> テレビ番組の内容を理解できなくなった | <input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった |
| <input type="checkbox"/> 約束した日時や場所を間違えるようになった | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |
| <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある | <input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる |

※「公益社団法人 認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた早期発見の目安です。思いあたることがいくつかあれば、専門家に相談してみるとよいでしょう。



宇都宮市
Utsunomiya City



これって認知症？

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるものです。

「認知症」は、加齢による「もの忘れ」と混同されがちですが、認知機能が低下することが原因で、生活に支障が出てくる状態のことをいいます。

「認知症」	もの忘れの自覚がない	食べたこと自体を忘れてる	判断力が低下する	目の前の人や誰なのか分からない
加齢による「もの忘れ」	もの忘れの自覚はある	何を食べたか思い出せない	判断力の低下は見られない	目の前の人や名前が思い出せない

認知症の方は、何も分からないのではありません。

認知症の方は、認知機能が低下し様々なことが分からなくなっているようでも、その方らしさや感情が無くなっていくわけではありません。まわりの方が、本人の不安な気持ちに寄り添うことで、症状の多くを和らげることができます。

認知症の方と接するとき心がけたい

“3つの「ない」”

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない



認知症かもしれないと思ったら？

認知症は、早期発見・早期対応が大切です。

認知症は完治が難しい病気とされていますが、認知症を早期に発見し対応することは、その人らしい暮らしを長く続けることにつながります。

早い時期に対応することのメリット

症状が重くなる前に適切な治療や支援を行うことにより、進行を遅らせることができます。また、認知症の症状であっても、治る病気や一時的な症状の場合もあります。

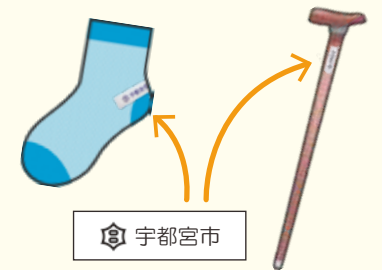
症状が重くなったときに備え、余裕をもって家族などの支援体制を整えておくことにより、本人が願う生き方をまっとうすることが可能になります。

宇都宮市では、様々な支援を行っています。

宇都宮市では、認知症の方とその家族の不安を少しでも軽減することができるよう、以下のような支援を行っています。

認知症見守りグッズの配付

アイロンプリントシールや反射ステッカーを配付しています。よく身に着ける衣類や持ち物などに貼っていただくことにより、外出時の身元確認につながりやすくなります。
⇒ 詳しくは、高齢福祉課企画グループ(☎028-632-2904)またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターまでお問い合わせください。



位置探索システム利用に対する助成

小型専用端末機を身に付けていただくことにより、行方不明となったとき、家族が携帯電話やパソコンから端末機の電波による位置情報を検索し、現在位置を特定することができます。
このサービスを提供している事業者と契約し、サービスを利用した場合に、初回の登録料及び毎月の利用料の一部を助成します。
⇒ 詳しくは、高齢福祉課福祉サービスグループ(☎028-632-2360)までお問い合わせください。



認知症サポーターの養成

● 自治会、学校、商店街、職場、有志の集まりなどに講師が出向き、認知症サポーター養成講座を実施します。
○ 認知症サポーターとは？
・ 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見守る応援者のことです。
・ 講座を受講した方には、サポーターの「しるし」である「オレンジリング」をお渡しします。
⇒ 詳しくは、高齢福祉課企画グループ(☎028-632-2904)までお問い合わせください。

