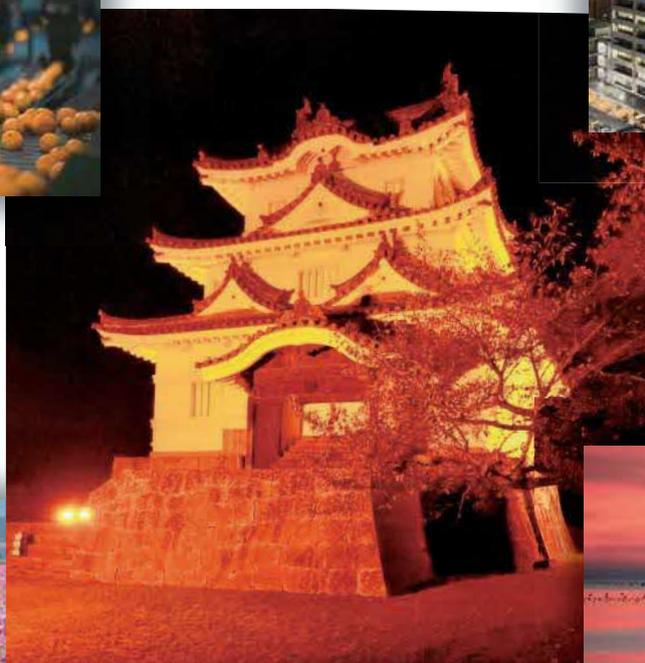


誰もが安心して認知症になれるまち宇和島

# 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



## 認知症基本法

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。すべての認知症の人が、基本的人権（人が生まれながらに持っている、誰からも奪われない権利）を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしをおくることができるようにしなければならないと定めています。

## 新しい認知症観

「認知症になったら何もできなくなる」「何もわからなくなる」そんなイメージを持っていますか？認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。「新しい認知症観」とは、認知症になっても、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

古い認知症観	新しい認知症観
<p><b>(他人事、問題重視、疎外、絶望)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>① 他人事、目をそらす、先送り</li><li>② 認知症だと何もわからない、できなくなる</li><li>③ 本人は話せない/声を聞かない</li><li>④ おかしな言動で周りが困る社会の負担</li><li>⑤ 危険重視</li><li>⑥ 周囲が決める</li><li>⑦ 本人は支援される一方</li><li>⑧ 認知症は恥ずかしい、隠す</li><li>⑨ 地域で暮らすのは無理</li><li>⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的</li></ul>	<p><b>(わがこと、可能性重視、ともに、希望)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>① わがこと、向き合う、備える</li><li>② わかること、できることは豊富にある</li><li>③ 本人は声(サイン)を出せる/声を聴く</li><li>④ 本人が認知症バリアの中で一番困っているバリアをなくし、暮らしやすい地域を創る先駆け</li><li>⑤ あたりまえのこと(人権)重視</li><li>⑥ 本人が決める(決められるような支援)</li><li>⑦ 本人は支え手でもある。「ともに」ある、支え合う</li><li>⑧ 認知症でも自分は自分、オープンに</li><li>⑨ 地域の一員として暮らし、活躍</li><li>⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望を</li></ul>

# もくじ

- 認知症ってなに? ..... 1ページ
- 認知症のことが気になる ..... 2ページ
- 声を聴いてみて.....3.4ページ
  - ご本人からのメッセージ
  - 認知症カフェを知っていますか?
  - 認知症の家族のつどいを知っていますか?
- 認知症の進行と症状の目安 .....5.6ページ
- どう接したらいいの? ..... 7ページ
- 元気なからだを維持しましょう ..... 8ページ
- お薬のことで困ったら..... 9ページ
- 自動車の運転が不安 ..... 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

# 認知症ってなに？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。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。

## 《治療可能な病気や一時的な症状の場合もあります》

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

## 認知症のタイプにはどのようなものがあるか

### アルツハイマー型認知症

覚えることが苦手になり（記憶障害）、会話が苦手になったり（言語障害）、周囲の風景や顔の認識が苦手になったり（視空間障害）することもあります。

### レビー小体型認知症

はっきりする時と、ぼんやりする時があり、幻を見たり、動作が遅くなり、すり足で歩いて転びやすくなったり（パーキンソニズム）、大きな声の寝言や寝ぼけ（レム睡眠行動異常症）、便秘や立ちくらみ、嗅覚異常、抑うつを伴うこともあります。

### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。ダメージを受けた脳の部位によって、歩行障害や嚥下障害、排泄障害などともに、思い出すことが苦手になったり（記憶障害）、会話が苦手になったり（言語障害）、涙もろくなったりします。

### 前頭側頭型認知症

社会的に不適切な行動をしてしまったり、同じ行動パターンを繰り返したりすることがあります。難病指定を受けており、医療費助成の対象となります。

# 認知症のことが気になる・・・

## 1 早期発見、早期対応が大切です。

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院を受診することをおすすめします。早いうちに診断を受けることは、これからもあなたらしく過ごすために大切なことです。

## 2 かかりつけ医や専門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。
- \*あなたが心配に思っていることを伝えて下さい。

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（15、16ページ）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 地域包括支援センターに相談してみましよう。

- 地域包括支援センターには「もの忘れ相談プログラム」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。
- 「認知機能検査事業」
  - \*軽度認知障害の方に対して在宅へ訪問して検査を行います。
- 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。

### MCI（軽度認知障害）とは？

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をいいます。  
MCIを正しく知り、MCIのうちに早期発見につとめることが認知症の予防において、とても重要とされています。

## 4 病院に行くか迷ったら

- \*なかなか病院にいけない時は工夫してみましよう。
  - ・家族と相談してみましよう。
  - ・健康チェックと行って行ってみましよう。

# 声を聴いてみて

## ご本人からのメッセージ

### ■ 認知症希望大使を知っていますか？

厚生労働省では、認知症の本人からの発信の機会が増えるよう、認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。



### ■ 認知症の人からのメッセージ

【日々、自分らしく生きていく。  
つづけていこう、希望の道を。】



<https://nakamaaru.asahi.com/nakamaaru/extra/kibounomichi/>  
厚生労働省ホームページより引用

### えひめ認知症希望大使の坪北浩次さん

#### ■ えひめ認知症希望大使になったきっかけ

自分が元気にしている姿を見せたかった。家に閉じこもってしまわないようにみんなに発信したい。声をかけてくれると違う。

#### ■ メッセージ

認知症は自分なりにやっています。就労支援施設に通って仕事ができることが最高の楽しみです。もらったお給料で娘たちを回転寿司やうどんを食べに連れて行きます。それを楽しみに次の月も仕事を頑張っています。

自分はすぐに忘れてしまいますが、閉じこもるとそこで終わってしまうので無理のないように歩いたり、自分なりにやっています。日曜日にはデイサービスに通ってトレーニング、リハビリ、カラオケをしています。趣味がカラオケとトレーニングなので自分にはあっています。



えひめ認知症希望大使について - 愛媛県庁公式ホームページ  
<https://www.pref.ehime.jp/page/11701.html>



## 認知症カフェを知っていますか？

認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職等が集う場所のことです。

認知症になっても  
あなたらしく  
輝けますように

みんなと  
楽しく  
つながろう



明日は我が身と  
思って一緒に学び  
楽しみましょう

ここに来ると  
話を聴いて  
もらえるので  
嬉しい

楽しい時間を  
過ごせて  
嬉しいです

## 認知症の家族のつどいを知っていますか？

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。

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

「認知症なんだけど  
元気でー」と  
笑っていける  
町にしたい

周りが理解すると  
進行がゆるやか。  
ちょっとした工夫をすれば  
進行はするけど、  
ゆるやかに進む

# 認知症の進行と症状の目安

進行状態と症状		家
<p><b>MCI</b> (軽度認知障害)</p> <p>(認知症の一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"> <li>● 同じことを何回も話すことが増える</li> <li>● 日にちや曜日が時々分からなくなる</li> <li>● 料理の味付けが変わる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 医療への相談・受診</li> <li>★ 他者との交流を増やし</li> <li>★ 認知症について知りま</li> <li>★ 役割を持ってもらいま</li> </ul>
<p><b>軽度</b></p> <p>日常生活は自立している</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 探し物が多くなる(財布や貴重品等)</li> <li>● 約束を忘れる</li> <li>● 同じ服装が多くなる</li> <li>● 薬を飲み忘れる</li> <li>● 不安や気分の落ち込みがみられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 地域の行事に積極的に働きかけましょう</li> <li>★ 地域や家庭で役割をましよう</li> </ul>
<p><b>中等度</b></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"> <li>● 時間や場所がわからなくなる</li> <li>● 電話や訪問者への対応が一人では難しくなる</li> <li>● トイレの場所を間違える</li> <li>● ささいなことで怒るようになる</li> <li>● 道に迷う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 接し方の基本やコツをましよう</li> <li>★ 「家族のつどい」に参加介護者をつながりましょ</li> </ul>
<p><b>重度</b></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"> <li>● 服の着方がわからなくなる</li> <li>● 使い慣れた道具の使い方が分からなくなる</li> <li>● 外出しなくなる</li> <li>● 表情が乏しくなる</li> <li>● 排泄の失敗が増える</li> <li>● 意思疎通ができなくなる</li> <li>● 家族のことがわからなくなる</li> <li>● 自由に体を動かせなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 家族で抱え込まずに地域得たり、相談できる人をしてましよう</li> <li>★ 介護者自身の健康管理ましよう</li> </ul>

○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
ましょう しょう しょう	★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	<b>【活用できる資源】</b> ●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
参加するよう 持ってもらい 理解しておき して他の う の協力を 増やしま をおこない	★地域包括支援センター ★認知症疾患医療センター (正光会宇和島病院内) ★担当のケアマネジャー	<b>【協力できる資源】</b> ●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



ご相談ください ☎(0895)49-7019

# どう接したらいいの？

## 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

### 1 まず見守る

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

### 2 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

### 3 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

### 4 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

### 5 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

### 6 相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、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

### 7 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

### 8 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



すぐにはできるようにはならないよ、できなかったからと自分を責めないでね

# 元気なからだを維持しましょう

## 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
- うわじまガイヤ健康体操
- うわじま歩ポ

## 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
- 健診を受けましょう

## 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
- オーラルフレイル予防体操

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



# お薬のことで困ったら



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。

## 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。

## 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。

## 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・介護などの方々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さまに対して、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)

# 自動車の運転が不安

## 75歳になったら、免許検査があるのを知っていますか？

### 免許の返納

認知機能や身体機能が継続的に低下している状態での運転は、事故を起こす可能性が高くなります。もしそれが重大な事故であったなら、あなたとあなたの親しい人に大きな影響を及ぼします。あなたの心身の状態などをよく考え、運転に不安があるのであれば運転免許を返納することも検討しましょう。

### 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。

### 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。場合に寄っては、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。**



車が傷つくのは  
仕方ないけど、  
人は傷つけちゃダメ

自分のためじゃない、  
家族のため返納した

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

## 心配なことがあったら

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 (宇和島市市民課)	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

\*申し込みは宇和島市地域支援センター TEL 49-7019

生き活き教室	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

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
お茶会	グループホーム いぶき	不定期	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 土日利用したい方は ご相談ください	28-6375

## 認知症の家族のつどい

名 称	開 催 場 所	開 催 日	連 絡 先
認知症の人と 家族の会	障害者福祉センター むつみ荘	毎月第3水曜日	宇和島市地域包括支援センター 49-7019
三間おしゃべり会	三間保健福祉センター	毎月第1火曜日	社会福祉協議会 三間支所 58-1051



←人生会議(エンディングノート)  
QRコード



←生き活きうわじまLife  
QRコード

## 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（愛称：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。
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う人です。
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。

## 食 事

名 称	説 明
配食サービス	高齢者福祉課で相談できます。
子ども食堂	地域の公民館等で実施しています。

# 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

（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
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ます

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
いしかわ内科・脳神経クリニック	内・脳外	和霊町	28-6570

## 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
橋本内科クリニック	内	吉田町	52-0808
篠原医院	外・胃・肛・リハ	鬼北町	45-3370

## 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。

医療機関名	診療科目	住 所	電話番号
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
清水内科・循環器内科	内・循	御幸町	22-1492
上甲外科クリニック	外	寄松	25-5811
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
ますだクリニック	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
吉田内科泌尿器科医院	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
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

## 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
清家消化器内科クリニック	消・内	恵美須町	22-2266

## 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

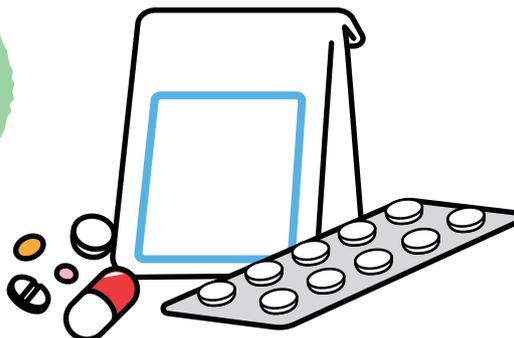
### 【認知症の人の災害対策用品(グッズ)として 役立つもの】

- ・ 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!!



氏名 \_\_\_\_\_  
 記入日 \_\_\_\_\_  
 記入者 \_\_\_\_\_

# 受診にあたってのメモ

→ 切りとって病院に持って行きましょう

キリトリ

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  
令和8年3月改訂

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  
認知症施策推進部会

問い合わせ先

宇和島市地域包括支援センター  
電話 0895-49-7019(直通)