

●「もしも」の時に備えて

自分の意思表示ができなくなった「もしも」の時に備え、あなたの意思が伝わるように、家族や大切な人たちと話をしながら「私の人生設計ノート」等に記して伝える準備をしましょう。

（「私の人生設計ノート」は掛川市役所、各ふくしあ（地域包括支援センター）にて配布しています。）



●「相談」や「受診」をする時のポイント

ふくしあ（地域包括支援センター）に相談する時や医療機関に受診する時には、認知症が気になり始めてから今までの様子を支援者に伝えられるように準備をしましょう。

伝えたい情報を紙に書きだしましょう。

- かかりつけ医
- 困っていること
（相談や、受信前に表紙のチェックをするのも1つです。）
- 具体的な症状
- 気になり始めてから今までの経緯
- 今までにかかった病気

認知症かも？と思ったら・・・

お近くのふくしあ（地域包括支援センター）までご相談ください。

- | | |
|-----------------|---|
| 中部地域包括支援センター | ☎ 0 5 3 7 - 2 1 - 1 3 3 8
掛川市杉谷南 1-1-30（中部ふくしあ内） |
| 西部地域包括支援センター | ☎ 0 5 3 7 - 2 3 - 8 6 6 9
掛川市下垂木 1270-2（西部ふくしあ内） |
| 東部地域包括支援センター | ☎ 0 5 3 7 - 6 1 - 5 0 5 0
掛川市藺ヶ谷 881-1（東部ふくしあ内） |
| 南部大東地域包括支援センター | ☎ 0 5 3 7 - 7 2 - 6 6 4 0
掛川市三俣 620（大東支所内） |
| 南部大須賀地域包括支援センター | ☎ 0 5 3 7 - 4 8 - 5 3 7 0
掛川市西大淵 100（大須賀支所内） |

掛川市役所 長寿推進課

☎ 0 5 3 7 - 2 1 - 1 1 4 2