

「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、御家族や大切な人たちと話をしながら「私の健康人生設計ノート」等に記して伝える準備をしましょう。

「私の健康人生設計ノート」は掛川市役所、各ふくしあ（地域包括支援センター）に設置しています。



私の健康人生設計ノート

「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。

POINT!

- かかりつけ医
- 困っていること（相談や、受診前に本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 ☎0537-21-1338
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 ☎0537-23-8669
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 ☎0537-61-5050
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 ☎0537-72-6640
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 ☎0537-48-5370
掛川市西大淵100（大須賀支所内）

インターネットで調べる

掛川市役所ホームページ内「認知症ケアパスについて」



表紙作品名 「オリーブ」

「オリーブ」は、違う種類同士支え合っていくと大きくなって実をつけることができます。

この作品は掛川市が産地化を目指しているオリーブの木を題材に、認知症サポーター養成講座を受講した子どもたちと若年性認知症の会「はじめの一步」の参加者が作成しました。

このオリーブのように認知症であっても、なくても、みんなできちんと暮らしていけるまちであるようお願いが込められています。

発行元
掛川市役所 長寿推進課
☎ 0537-21-1364

令和3年 3月作成



あなたのこと、家族のこと。まずは、チェックしてみてください。

*1つでも気になる点がある方は、中面をご覧ください。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 5分前と同じ話をする。 |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。 |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人や物の名前がでてこない。 |
| <input type="checkbox"/> つじつまの合わないつくり話をするようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 今までできていた家事・計算・運転などのミスが多くなった。 |
| <input type="checkbox"/> 身近な人（家族やヘルパー）が自分の財布・通帳を盗ったと訴える。 |
| <input type="checkbox"/> 慣れたところで道に迷う。 |
| <input type="checkbox"/> そこにいないのに、「人がいる」等訴える。 |
| <input type="checkbox"/> 以前と比べて嗜好が変わった。あるいは甘いものを好むようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ。 |

こんなことで「あれっ!」認知症かも!?!と気づきました

認知症の御家族の方の声
(認知症家族介護者交流事業より)

- 自治会の役員をやっていたが、会合などの予定を忘れることが多くなったり、提出物を出せなくなった時。
- 仕事のミスが増えて、会社から受診を勧められました。
- 毎日、家の周辺の掃き掃除のボランティアをしていたが、ある時から段々とやりたがらなくなり、「やめたい。」と言ってやめてしまった時に「あれっ?おかしいな」と思いました。
- 好きだったテレビ番組を見なくなり、ぼんやり過ごす時間が増えた時。
- 些細なことで怒りっぽくなり、家族との間で、言い争い等トラブルが多くなった時。