

認知症は **早期発見** **早期診断** が大切です

- ・認知症とは、脳の病気によって記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を言います。
- ・認知症は、適切な対応により進行を遅らせたり症状が軽減する場合もあり、早期発見と早期診断が大切です。
- ・おかしいなと思われたら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、お住まいの市町村の地域包括支援センターや認知症コールセンターに相談しましょう。

暮らしの中での認知症早期発見の目安 いくつか思いあたるがあれば、ぜひご相談してください



- (1) 同じことを何度も言う・問う・する
- (2) しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- (3) 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- (4) 話のつじつまが合わない
- (5) 約束の日時や場所を間違えるようになった
- (6) 自分の失敗を人のせいにする
- (7) 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- (8) 「頭が変になった」と本人が訴える
- (9) 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- (10) 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会HP)

認知症について、お気軽にご相談してください

認知症コールセンター（認知症ほっとコール）

☎: **096-355-1755**
さ-こ-こ-いいなこ

開設日：水曜日を除く週6日
(年末年始を除く)
時 間：9:00～18:00
受託者：認知症の人と家族の方
事務所：熊本市中央区上通町3-15



来所や訪問による
相談対応も可能です。



電話相談

認知症の方の介護の仕方、介護上の悩み、不安など気軽にご相談ください。
専門相談員や、認知症の家族を介護した経験のある者が対応いたします。



自分自身の健康管理のために、年に1回、
特定健診、がん検診などの健康診断を受けましょう。

生活不活発病の予防を！

「生活不活発病」とは、「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で、活発に動くようにしましょう。
- 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝え歩きなどの工夫を。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)
- ※以上のことを、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。



医療機関等を受診される方へ

- 市町村国保 (※) に加入され、以下の①及び②両方を満たす方は、申請により医療機関等を受診する際の窓口負担が**減額又は免除**となる場合があります。
 - ① **世帯主が次のいずれかに該当する場合**
 - ・災害等により死亡し、障がい者となり、又は資産に重大な損害を受けたとき (例えば、震災等により住宅が全半壊となられた方などが該当する可能性があります。)
 - ・事業の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき など
 - ② **生活が著しく困難となった場合** (市町村によって異なりますが、世帯の収入の合計額が世帯構成や年齢等により 国が定めた生活保護制度の基準月額の1.1倍から1.3倍程度が目安となります。
(例えば、高齢者2人世帯で、月額10万円前後の収入の場合、該当する可能性があります。)
- 窓口負担の減免について、ご不明な点があれば、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。
- ※ 後期高齢者医療については、熊本県後期高齢者医療広域連合 (電話：096-368-6511) に確認してください。