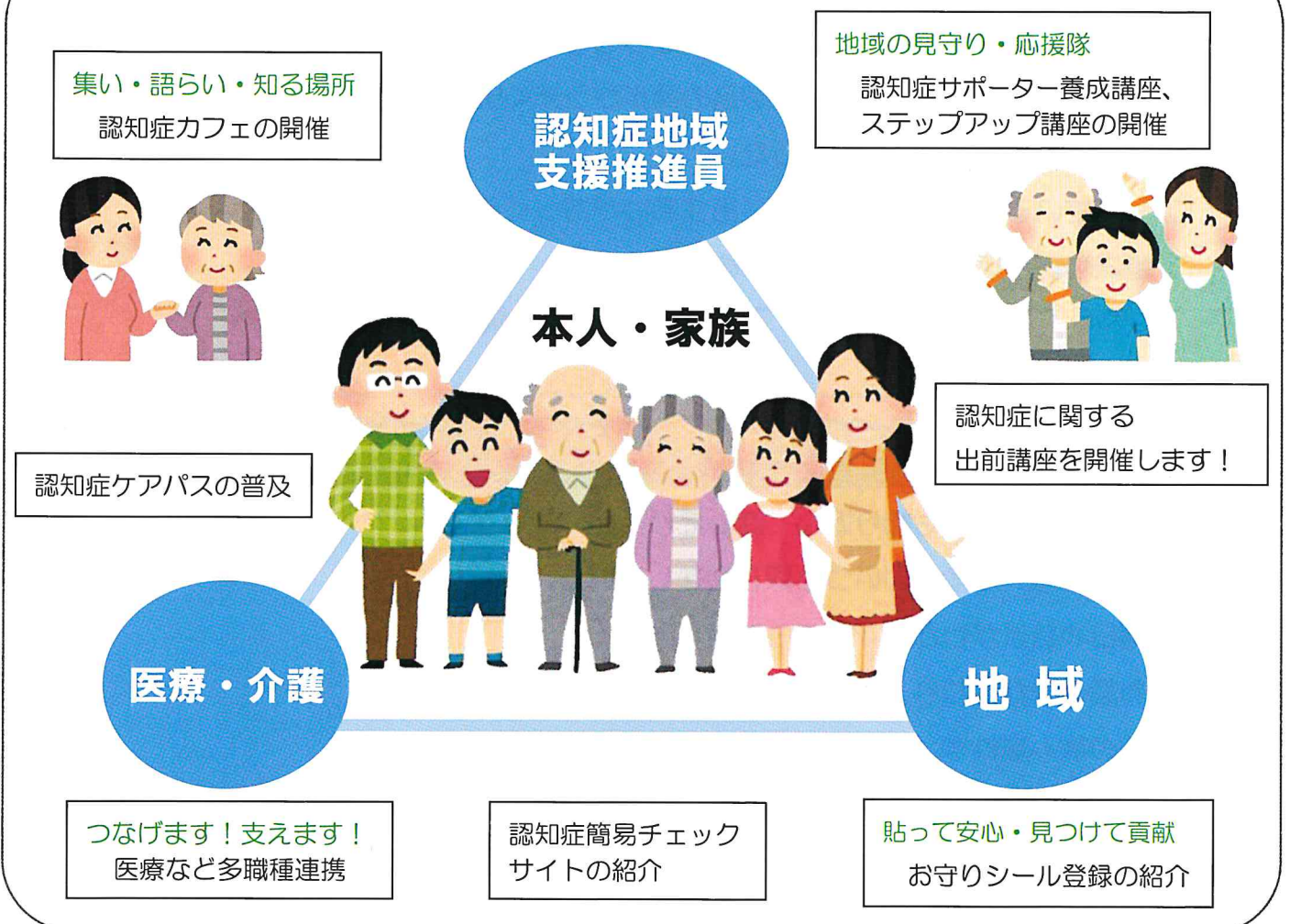


# 認知症でお困りの方、わたしたち認知症地域支援推進員に “困りごと”をお聞かせください。

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。

たとえ症状があっても暮らせる「認知症になってもだいじょうぶなまち」を皆さんといっしょにつくっていきたいと思います。

## 「わたしたちはこんな活動をしています」



認知症地域支援推進員は下記センターにいます。  
来所・電話どちらでもかまいません。お気軽にご相談ください。  
(相談は無料です)

花輪・尾去沢地域包括支援センター	電話 22-0502
八幡平地域包括支援センター	電話 22-4012
十和田地域包括支援センター	電話 25-8264
大湯地域包括支援センター	電話 37-2088
福祉保健センター(あんしん長寿課)	電話 30-0103

少しでも気になる変化が見られたら、まずは各地域包括支援センターへ相談してみませんか。

## 「自分の物忘れが気になり始めたら…」自分でチェック！

変化はゆっくりあらわれることが多いので、一年前と現在の状態を比べてみましょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまく出来ない。
- イライラして怒りっぽくなった。
- 一人であるのが不安になり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。



## 「家族・身近な人のもの忘れが気になったら…」あなたがチェック！

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとし、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。



認知症簡易チェックサイトをご活用ください。

パソコンや携帯電話、スマートフォンで簡易に認知症をチェックできます。

●パソコンの方は下記をご利用ください。

<http://fishbowlindex.net/kaduno/>

●携帯電話、スマートフォンの方は左のQRコードをご利用ください。