

## 身近な相談窓口



### 【酒田市地域包括支援センター】

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が継続できるように、保健・医療・福祉・介護などの幅広い相談をお受けしている相談窓口です。地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」がおり、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをしています。

担当地域（小学校区）	地域包括支援センター	住 所	電話番号
琢成・松陵	なかまち	中町3丁目5-23 (隣接施設 本間病院内2階)	23-5591
浜田・若浜・飛島	にいだ	新橋2丁目1-19 (隣接施設 酒田市社会福祉協議会)	22-2640
亀ヶ崎・松原	はくちょう	緑町13-38 (隣接施設 介護老人保健施設シェ・モワ)	21-0818
富士見・泉	あけぼの	曙町2丁目26-1 (隣接施設 特別養護老人ホームサン・シティ)	26-7789
浜中・黒森・十坂・ 宮野浦・新堀・広野	かわみなみ	黒森字葭葉山54-10 (隣接施設 特別養護老人ホームライフケア黒森)	92-3451
鳥海・西荒瀬	ほくぶ	本楯字地正免22-3 (近くの施設 介護老人保健施設うらら)	28-2002
平田	ひがし	関字向126-2 (隣接施設 デイサービスあずま)	94-2470
一條・八幡	やわた	市条字荒瀬115 (隣接施設 幸楽荘デイサービスセンター)	64-3777
松山	まつやま	字山田32-1 (隣接施設 介護予防センターさくらの里)	61-4033
南平田	ひらた	榎橋字大柳1-16 (隣接施設 デイサービスみすみ)	52-3895

### 【行政機関】

名 称	住 所	電話番号
酒田市高齢者支援課	本町2丁目2-45	26-5755
酒田市健康課	船場町2丁目1-30	24-5733
八幡総合支所	観音寺字寺ノ下41	64-3111 (代表)
松山総合支所	字山田27番地の4	62-2611 (代表)
平田総合支所	飛鳥字契約場30番地	52-3111 (代表)
庄内保健所（こころの健康相談）	三川町大字袖東19-1	0235-66-4931

編集・発行 酒田市高齢者支援課 酒田市認知症地域支援推進員  
住所 〒998-8540 酒田市本町2-2-45 電話 26-5755

令和5年

# 認知症 ガイドブック



- 認知症とは ..... 1
- 早期発見のめやす ..... 2
- 認知症の進行と主な症状の例 ..... 3
- こんな症状があるとき、どう対応する？ ..... 5
- 軽度認知障害(MCI)・予防のポイント ..... 7
- 若年性認知症とは ..... 8
- 診察を受けるには(かかりつけ医・認知症疾患医療センター) ..... 9
- 酒田市の認知症支援事業 ..... 11
- これからのこと・色々な相談先 ..... 13
- 身近な相談窓口(地域包括支援センター・行政機関) ..... 15



# 認知症とは

## 認知症ってどんな病気？

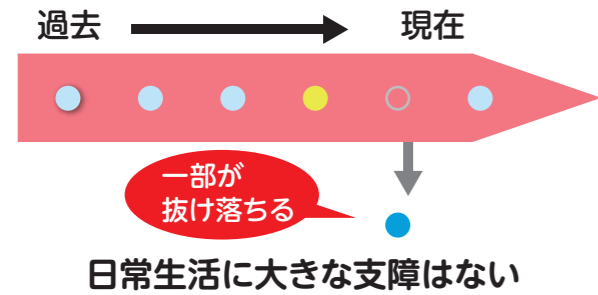
認知症は、加齢によるもの忘れや心の病気（うつ病など）と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、日常生活・社会生活に支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」です。



## 認知症と老化による、もの忘れの違いと特徴

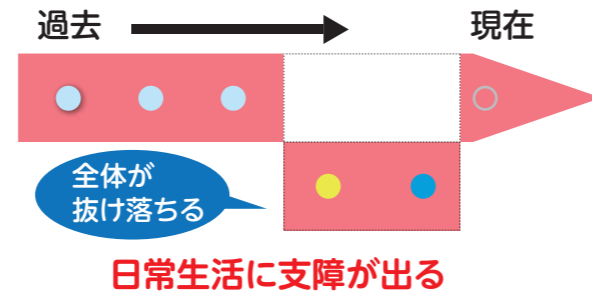
### 老化によるもの忘れ

●記憶の連続性／あり



### 認知症によるもの忘れ

●記憶の連続性／なし



## 認知症の種類とその原因

認知症には様々な種類がありますが、代表的なものは次の4つです。初期にはもの忘れがみられない認知症もあり、注意が必要です。



種類	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	脳血管性認知症	前頭側頭型認知症
原因	遺伝・環境・生活習慣などが発症と進行に影響します。脳に特殊なたんぱく質が溜まる結果、脳が萎縮します。	脳に特殊なたんぱく質（レビー小体）が現れ、神経細胞が壊されます。進行するとレビー小体の現れる範囲が広がります。	脳梗塞や脳出血などの脳の血管の病気によって、脳の細胞に酸素が送られなくなり、神経細胞が死んでしまうことで発症します。	前頭葉と側頭葉が萎縮します。ピック病はこの中に含まれます。
症状と特徴	最も多い認知症です。軽度のもの忘れから徐々に進行し、判断能力が低下したり、日付や自分がいる場所が分からなくなってしまうことがあります。	もの忘れよりも、「虫や蛇などが部屋にいる」「知らない人がいる」などの幻視や、うつ症状、小刻み歩行、転倒、睡眠中の大声などが目立ちます。	障害を起こした脳の場所によって起きる症状が異なります。感情のコントロールができなくなり、すぐに泣いたり怒ったりすることもあります。	50～60歳代の発症が多く、知っているはずの言葉の意味が分からなくなったり、自分勝手に見える行動もしたりします。同じ料理ばかり食べることもあります。

家族がつくった



## 認知症 早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

### もの忘れがひどい

- 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



### 判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった



### 時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある



### 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### 不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える



### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成

# 認知症の進行と主な症状の例

症状の現れ方には個人差があります。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。  
 家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害 (MCI)	認知症			
			初期 (軽度)	中期 (中等度)	後期 (重度)	
		発症 認知症初期の症状に気づくことが大切	認知症疑い 日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れはあるが、自立して生活できる</li> <li>●名前や場所、約束を忘れることがある</li> <li>●記憶の障害が出始めるが、親しい友人や同僚にも通常気づかれない</li> <li>●複雑な仕事、社会生活に支障はない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●置き忘れやしまい忘れが目立ち、探し物が多くなる</li> <li>●以前あった興味や関心が失われる</li> <li>●怒りっぽくなったり、妙に頑固だったりする</li> <li>●料理の味付けがおかしくなる</li> <li>●鍋を焦がすことが多くなる</li> <li>●日常生活で、今までできていた事が出来なくなり始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じものばかり買ってくるなど、必要なものを必要なだけ買うことができない</li> <li>●買い物でお札を使用するため、小銭ばかり増える</li> <li>●季節に合った服を選ぶことができなくなる</li> <li>●外出時、道に迷う</li> <li>●昼夜がわからなくなる</li> <li>●今までできていた料理の手順がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの失敗をする</li> <li>●食事の介助が必要になるなど、日常生活全般にいつも介助が必要</li> <li>●家族の名前や顔、人間関係がわからなくなる</li> <li>●言葉が減り、意思疎通が困難になる</li> <li>●寝たきりになる</li> </ul>		
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎地域行事やボランティアなど、社会参加を働きかける</li> <li>◎家庭内でも役割を持ち、継続する</li> <li>◎いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら早めに主治医や地域包括支援センターに相談する</li> </ul> 家族の「気づき」がとても大事 ⇒P15地域包括支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎接し方の基本やコツなどを理解する</li> <li>◎家族間で介護について話あう</li> <li>◎介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎介護者自身の健康管理を行う</li> <li>◎介護サービスを上手に利用する</li> <li>◎介護で、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎日常生活でできないこと（食事・排せつ・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する</li> <li>◎どのような最期を迎えるかを家族間で話あっておく</li> </ul>		



認知症とは  
 早期発見のめやす  
 認知症の進行と主な症状の例  
 こんな症状があるとき、どう対応する？  
 軽度認知障害(MCI)とは、予防のポイント  
 若年性認知症とは  
 診察を受けるには  
 酒田市の認知症支援事業  
 これからのこと、色々な相談先  
 身近な相談窓口

認知症とは  
 早期発見のめやす  
 認知症の進行と主な症状の例  
 こんな症状があるとき、どう対応する？  
 軽度認知障害(MCI)とは、予防のポイント  
 若年性認知症とは  
 診察を受けるには  
 酒田市の認知症支援事業  
 これからのこと、色々な相談先  
 身近な相談窓口

## こんな症状があるとき、どう対応する？



**Q** 何度も同じことを話したり、聞いたりするときは……？

**A** 認知症になると、自分で言ったことも相手から聞いたこともすぐに忘れてしまい、何度聞いても『いつも初めて』と思っています。「さっき言ったでしょ」と否定せず、同じ話であっても初めて聞いたかのように対応しましょう。



**Q** 「まだごはんを食べていない」と言われたら……？

**A** 「今食べたばかりでしょう」と反論せず、「もうすぐできるから待ってね」とか「先にこれを食べておいてね」と言って、ちょっとした果物やお菓子を渡して気をそらせましょう。



**Q** 「お金を盗まれた」と言われたら……？

**A** 「通帳がない」「財布がない」と言われて「絶対に盗っていない！」と強く否定したり、「またしまい忘れたでしょう？」と責めたりするのは禁物。「そうですね。困りましたね」と共感し、一緒に探してあげましょう。本人が見つけれられるように誘導し、見つかった時は一緒に喜んであげましょう。



**Q** 大声を出し、攻撃的になったら……？

**A** 認知症が進んでくると言葉がうまく出てきません。日頃の不満がたまり、自分の思いを表現できない苛立ちや不安から、攻撃的になってしまいます。介護者が同じように感情的にならないように、「どうして怒鳴ったの？」「何が嫌だった？」とやさしく声をかけて、気持ちが静まるまで待ちましょう。あまりにも続くようであれば専門医に相談しましょう。



**Q** 「家に帰る」などと外に出ようとするときは……？

**A** 外へ出たがる時はできれば一緒に歩き、折をみて「そろそろ帰りましょうか？」と誘導するのが理想的ですが、いつも対応できるわけではありません。万が一、迷ってしまった時のために、いつも身につけているものなどに連絡先が分かるようにしておきましょう。⇒P11安心おかえり登録、P12見守りシール



**Q** トイレ以外の場所で排泄してしまうときは……？

**A** 認知症が進行すると、なじみ深いトイレの場所も思い出せなくなります。場所が一目でわかるように「トイレはこちら」と表示したり、時間を決めて誘導してみましよう。また、汚れた下着をダンスにしまっている時は、排泄の失敗を恥ずかしく思い隠そうとしていることもあるので、プライドを傷つけないよう、そっと片付けておきましょう。



認知症とは  
早期発見のめやす  
認知症の進行と  
主な症状の例  
こんな症状があるとき、  
どう対応する？  
軽度認知障害(MCI)とは、  
予防のポイント  
若年性認知症とは  
診察を受けるには  
酒田市の認知症支援事業  
これからのこと、  
色々な相談先  
身近な相談窓口

認知症とは  
早期発見のめやす  
認知症の進行と  
主な症状の例  
こんな症状があるとき、  
どう対応する？  
軽度認知障害(MCI)とは、  
予防のポイント  
若年性認知症とは  
診察を受けるには  
酒田市の認知症支援事業  
これからのこと、  
色々な相談先  
身近な相談窓口

# 認知症の発症予備群 「軽度認知障害(MCI)」に気を付けましょう



認知症になる前段階として『軽度認知障害(MCI)』と呼ばれる認知症予備軍の時期があります。もの忘れなど認知機能障害がみられるものの、日常生活に支障がない状態です。

原因によっては現状が保たれたり、回復したりすることもあるため、MCIの方が必ず認知症になるわけではありません。適切な対処を行うことで年齢相応まで認知機能を回復させたり、認知症の発症や進行を遅らせたりする効果が期待できます。



### 認知症を予防するためのポイント

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かっています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

### バランスよく食べる

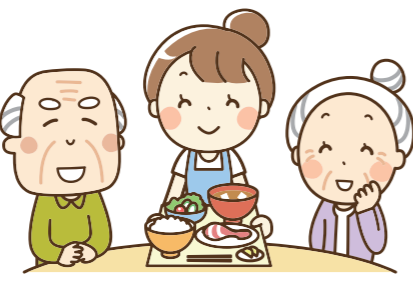
塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚・野菜などバランスのよい食事を心がけましょう。栄養不足(低栄養状態)にも注意しましょう。

### 体を動かす

ウォーキングや体操などの有酸素運動は、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。

### 脳を活発に使う

地域活動へ参加し人との交流を続けましょう。読書や日記・外出など楽しみを見つけ、脳に刺激のある生活を心がけましょう。



### 休養

体だけでなく脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー病の予防に効果的です。

### 禁煙

たばこは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。何歳からでも禁煙にチャレンジしましょう。

### 歯みがき・口腔ケア

歯みがきや入れ歯の手入れをしっかりと、よく噛んで食べることは、自分の歯だけでなく入れ歯でも認知症予防にとっても有効です。

### 転倒に注意

転倒による骨折から寝たきりになりやすく、認知症を発症してしまうことがあります。動きやすい衣服、家の中の段差を解消するなど、転倒予防を心がけましょう。

# 若年性認知症とは



認知症は一般的に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。原因はさまざまです。初期症状はうつ病や更年期障がいと似ており、見過ごされやすいので注意が必要です。就労、子供の教育などに関連して経済的な問題を抱えやすい上に、親と同時期に認知症になるケースもあり、多くの支援が必要です。

若年性認知症の人が利用できる制度として、介護保険サービス、精神障害者保健福祉手帳、障害年金、雇用に関することなどが、個別に相談することができます。

**本人が気づく色々な症状**

**本人や家族が抱える将来への不安**

料理の手順がわからなくなる

大事な予定や約束を忘れる

家事に時間がかかるようになった

何となくやる気がない

親の介護と重なる

周囲から孤立してしまう

養育費や住宅ローンなど経済的な困窮

## 若年性認知症コールセンター

認知症施策推進大綱に基づき運営されている全国1か所の若年性認知症にかかる相談窓口です。

65歳未満で発症する若年性認知症についての様々な疑問や悩みに対して専門的教育を受けた相談員が支援します。社会資源の情報提供とその申請などわかりやすくお伝えします。

**電話 0800-100-2707 (フリーダイヤル)**  
 月～土曜日 午前10時～午後3時 (年末年始・祝祭日除く)  
 ただし水曜日 午前10時～午後7時  
 相談は無料です。

⇒県の相談窓口はP14さくらんぼカフェをご覧ください。

## 診察を受けるには

### 早めの受診をおすすめします

認知症は、特別な病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。

日々の暮らしに不安を感じたら、少しでも早く医療機関を受診することをお勧めします。早いうちに診断を受け、治療を受けることで、進行を遅らせることができる場合もあります。

また、鑑別診断で違う病気とわかれば、治療で症状が改善することもあります。

早期受診・早期診断は、これからもあなたらしく過ごすために大切なことです。

### まずは、かかりつけ医へ相談しましょう。

- まずかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門の医療機関や医師を紹介してもらいましょう。
- かかりつけ医がない場合は、一般的には、認知症外来、心療内科、精神科、神経内科、脳神経外科などで診察を受けることができますが、医療機関によっては内科でも受診できることがあります。事前に認知症の診察が受けられるか電話でご確認ください。
- 受診の時は、ご本人だけでなく、ご家族の方や状況がわかる方の付き添いをお願いします。



### やまがた オレンジドクター



適切な認知症診療の知識・技術や認知症の方とその家族を支える知識と方法を習得するための「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了しています。

### 認知症 サポート医



認知症についての専門研修を受講した医師で、かかりつけ医の認知症診療等に関する相談への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や市町村の地域包括支援センター等の関係機関との連携役になります。

詳細は山形県ホームページ「認知症サポート医について」、「やまがたオレンジドクターについて」をご覧ください。医療機関の一覧が掲載されています。

<https://www.pref.yamagata.jp/090002/kenfuku/koreisha/ninchi/sapotoitokouhyou.html>



## 日本海総合病院 認知症疾患医療センター

### 【医療機関等からの紹介による完全予約制】

かかりつけの先生や専門医療機関等の紹介のもと、認知症についての高度な画像診断・鑑別診断、また、認知症の症状が悪化した場合の対応等の相談を行う医療機関です。診断後はかかりつけ医や専門医療機関へ結果をお伝えし、今後の診察について紹介をする橋渡し役もしています。

受診は予約が必要で、かかりつけの先生等がいる場合は紹介状も必要になります。事前に電話でご相談・ご予約ください。

電話 26-2001 (代表)  
予約受付 月～金曜日 (年末年始・祝日を除く)  
時間 午前10時30分～午後1時30分



### 医師に何を伝えたら良いですか？

- 心配に思っていることを伝える  
もの忘れ、元気がない、攻撃的、食欲がない、など
- メモを活用する  
相談したいことなどをあらかじめメモにしておきましょう。当日伝えたいことや聞きたいことが整理でき、診療に役立つ場合があります。あらかじめ受付にメモを渡しておくことも良いでしょう。



### 家族の方へ ～医師からアドバイス～

家族の前と診察場面では様子が変わる場合が多い。

本人の目の前で伝えるとプライドが傷つく。怒り出すこともある。

本人に困り感がある場合は、それを相談しようというだけで連れ出す。

### 【メモにしておくの良いこと】

- ・症状はいつ頃から？
- ・今の症状で気になることは？
- ・本人や家族が困っていることは？
- ・治療中の病気、飲んでる薬は？

例えば…

- ・物の置き忘れが多くなった
- ・同じことを何度も聞く
- ・怒りっぽくなった



# 酒田市の認知症支援事業

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識や理解、対応の仕方などを学んだ「認知症の人やその家族を温かく見守る応援者」です。地域の団体、企業、学校、PTA等の協力を得て養成講座を開催します。

## あんしん声かけ運動「さかた声かけ隊」

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かい目で見守る地域の応援者です。徘徊の心配がありそうな高齢者に「どちらまでお出かけですか?」と優しく声をかけます。また、必要時、酒田警察署に連絡し無事に目的地にたどりつけるようお手伝いをします。



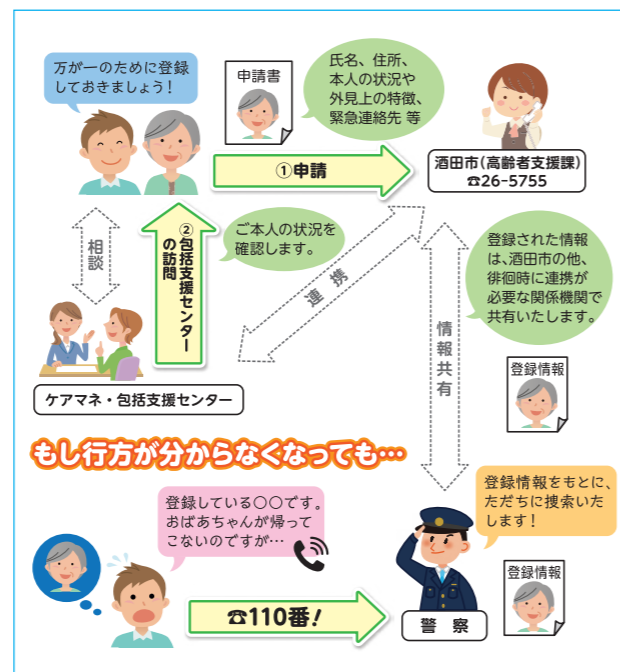
## 認知症カフェ「もしえのん・あののんカフェ」

認知症になっても安心して過ごせる場所としてカフェを開催しています。認知症に関する情報交換や介護の悩みや思いを語り合う場です。ご本人はもちろん、ご家族の方だけの参加もできます。お気軽にご参加ください。

- 開催日 月1回(日程は市広報でご確認ください) 午前10時~11時
- 場 所 中町にぎわい健康プラザ

## 徘徊高齢者事前登録「安心おかえり登録」

認知症などになると、判断力や記憶力が低下して、道に迷ったり、自分の家が分からなくなったりする場合があります。あらかじめ、高齢者の情報を登録し、万が一方向不明になった際、早期に発見・保護できるようにします。



## 徘徊高齢者等見守り事業「見守りシール」

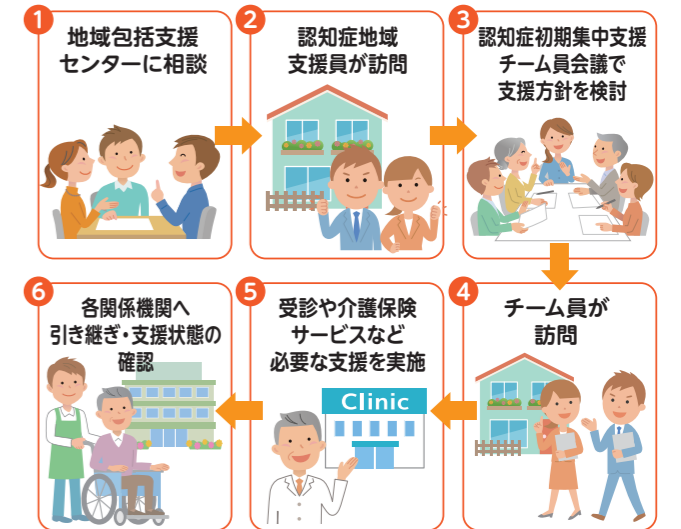
認知症などで行方不明になる恐れのある方を早期に発見・保護し、帰宅できるようにします。衣服などに貼った二次元コードが読み取られると、保護者へ発見通知メールが届きます。見守りシールは安心おかえり登録をしている方で、希望する方に交付しています。



## 認知症初期集中支援事業

「もしかしたら認知症?」「本人の自覚がなくて医者に連れていけない」など、対応に困ったときに相談できます。

認知症の知識と経験が豊富な専門医と医療・介護の専門職が、ご家族や周囲の方の相談を受け、ご家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切なケアを受けられるように支援します。



## 認知症対応型通所介護

認知症の人に限定した小規模な通所介護サービスです。認知症の人へケアを提供することを目的とした事業所であるため、専門的なケアを受けることができます。利用者本人が楽しく通い続けることができるように工夫がされ、認知症の特性に配慮したサービスが提供されます。

## 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人だけのケア付き住宅です。共同生活住居において、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、介護スタッフによる入浴、排せつ、食事等の介護その他の日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者がもっている能力に応じて自立した日常生活を営むことができるようにする目的で提供されるサービスです。(要支援1の人は利用できません。)

## 認知症地域支援推進員

地域包括支援センター、高齢者支援課に推進員が配置されています。認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関の受診や介護サービス、地域の支援や認知症の人と家族を対象とした相談業務などを行います。

## これからのこと 色々な相談先

### 福祉サービス利用援助事業

認知症などにより、日常生活に不安がある方を対象に、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用のお手伝いや日常的な金銭管理・書類の保管などの支援を行います。

**問い合わせ：酒田市社会福祉協議会 地域福祉課 電話：23-5765**

### 成年後見制度利用支援事業

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分になった時に、家庭裁判所に選ばれた人が本人に代わって判断してくれる制度です。制度の利用に際し、費用負担が困難な方に対して、経費の助成を行います。

**問い合わせ：酒田市福祉企画課地域福祉係 電話：26-5731**

### かかりつけ歯科医

虫歯や歯周病は、細菌の感染症のひとつです。歯のケアを怠るとお口の中の細菌が増殖し、全身の健康にも影響を及ぼし、心筋梗塞、心内膜炎、動脈硬化、誤嚥性肺炎、糖尿病などの発症・悪化のリスクが高まります。また、近年では歯周病菌が、認知症を引き起こしたり、悪化させる異常なたんぱく質を脳に蓄積することを加速させてしまったりすることが明らかになってきました。元気なうちからかかりつけ歯科医を持ち、歯周病のケアや噛める状態を維持することに努めて、治療後も定期的なチェックを受けましょう。

**問い合わせ：酒田地区歯科医師会訪問歯科診療・相談受付窓口  
電話：22-0894 FAX：22-0898**



### かかりつけ薬局

お薬について、日頃から心配になっていること、不安に思っていることはありませんか？お飲みになっているお薬や体調について、かかりつけ薬局へお気軽にご相談ください。

また自治会や老人クラブなどでもお薬講座を開催できます。お気軽にお声を掛けてください。

- 薬の飲み残しがある
- 種類がたくさんあってわからなくなる時がある
- 手が不自由で薬が取り出せない
- 錠剤が大きくて飲めない
- ジェネリック医薬品への変更
- サプリメントとの飲み合わせ
- 副作用が心配 等

**問い合わせ：酒田地区薬剤師会相談窓口  
電話/FAX：26-3489 月～金曜日 午前9時～午後3時**



### 庄内認知症のつどい&かふえ

認知症についての情報交換や介護者交流、相談など、当事者も介護者も思いを語り合う場です。ひとりで抱え込んでいませんか。語り合いリフレッシュしましょう。お気軽にご参加ください。

- ・開催日 奇数月第2土曜日 午前10時～正午
- ※都合により日程が変更になる場合があります。電話で確認してください。
- ・場所 酒田市総合文化センター

**問い合わせ：公益社団法人認知症の人と家族の会山形県支部 庄内世話人 佐藤  
電話：090-5838-3744**

### さくらんぼカフェ

認知症に関することを電話や面談によって相談できたり、気軽に情報を交換したりできる交流の場です。日ごろ感じていることを、気兼ねなくお話ししてみませんか。また、\*若年性認知症支援コーディネーターが常駐しています。

※若年性認知症支援コーディネーターとは  
若年性認知症の人のニーズに寄り添い、関係機関やサービス担当者との「調整役」となります。必要に応じて、勤務先や関係機関と連携し就労継続や居場所づくりを働きかけるなど本人が自分らしい生活を継続できるようサポートします。

**場所：山形市小白川町2-3-30 県小白川庁舎2階 電話：023-687-0387  
相談日：月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 時間：正午～午後4時**

### 自動車運転について相談したい



#### 安全運転相談

加齢に伴い、身体機能が低下すると判断ミスや運転操作ミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高くなります。「身体の動きが鈍くなった」「もの忘れが多くなった」など運転に不安のある方、加齢や病気などによるご家族の運転に不安を感じている方は、下記の相談窓口にご相談してみましよう。

#### 安全運転相談窓口

- ・山形県総合交通安全センター 安全運転相談ダイヤル #8080 (シャープハレバレ)
- ・酒田警察署 交通課 運転免許係 電話：23-0110

### 人生会議

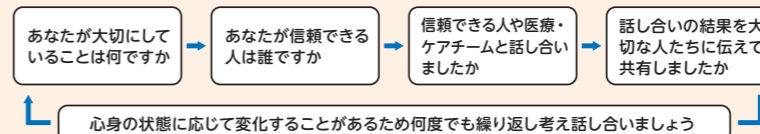
#### 人生会議を知っていますか？

人生の最期に備えて、本人や家族などの近い人や、医療・介護の関係者たちと、今後の治療・療養について、あらかじめ繰り返し話し合う機会を持つことを人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) と言います。

#### 認知症になっても自分らしく生きる

もしもの時のために、周囲の人と繰り返し話し合ひましょう。普段から自分の生き方や希望を伝え、共有しておくことが大切です。高齢者支援課では、希望する方に人生会議ノートを配布しています。ぜひご利用ください。

話し合いの進め方 (例)



**問い合わせ：  
酒田市高齢者支援課  
電話：26-5755**



希望の方へ配布します。