

## “ 人生の先輩からのメッセージ ”

自分がやってみたい  
ことは、あきらめず  
に挑戦しよう！



認知症であってもそ  
うでなくても「私」  
は「私」です。

できないことばかり  
じゃない。家族や地  
域のために役立つ  
こともあるよ。

認知症だからと言っ  
て何もできなくなる  
わけではない。



厚生労働省作成 希望の道YouTube →



認知症と診断されても自分であることに変わりはありません。  
自分のこれからについて、安心して相談できる相談先や信頼  
できる医師をみつけましょう。

### 受診時のポイント



- かかりつけ医に相談。必要があれば、専門医を紹介してもらいましょう。
- かかりつけ医がない場合、「地域包括支援センター」へ相談。
- 受診時は、一人で行かずに家族の誰かに付き添ってもらいましょう。
- ありのままを伝えるために、何に困っているか、メモしていきましょう。

# もの忘れ安心ガイド ブック

～あれ？こんなことはありませんか？～

もの忘れに気づいたあなたへ  
早めの相談や受診がとても大切です。



## 自分でチェック,,

- ものを探すことが多くなった
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- リモコンや洗濯機など電化製品の操作がうまくできない
- 料理の味が変わったと言われる
- 料理の段取りが悪くなった
- 薬を飲んだかどうかわからなくなる
- いらいらして怒りっぽくなった
- 人の名前が思い出せない



上記のうち、**一つでも**思い当たる場合は  
**まず相談!**

## 暮らしの中の工夫,,

- 薬はまとめる。(お薬カレンダー)
- 鍵、財布は置き場所を決めておく。
- 物事をひとつずつ片付けるようにする。
- 時計のアラームをセットする。
- 日にちを確認する道具を用意する(新聞、携帯電話、日付入りの時計など)
- カレンダーに行事を書き込む。



## 相談窓口,,

安心して相談できる窓口があります。  
心配なことや困っていることを相談しましょう。



### ●高梁市地域包括支援センター

担当区域	名称	電話番号	住所
全域	高梁市地域包括支援センター	21-0300 (高梁市役所)	高梁市松原通2043
成羽地域	成羽ステーション	42-3211 (成羽地域局)	高梁市成羽町下原606
川上地域	川上ステーション	48-2200 (川上地域局)	高梁市川上町地頭1822
備中地域	備中ステーション	45-2211 (備中地域局)	高梁市備中町布賀29-2

### ●認知症カフェ(高梁市委託事業)

茶菓子代200円程度を  
お持ちください

カフェ名	開催場所	開催日
サニー健幸ラウンジ	ポルカ天満屋ハピータウン1階 高梁観光情報館(高梁市中原町1084-1)	第3日曜日 10時~12時
マスカットカフェin高梁	マスカット薬局高梁店 (高梁市柿木町20-1)	第2火曜日 13時半~15時半
カフェ キク	高梁総合福祉センター (高梁市向町21-3)	第3水曜日 13時~15時
カフェ すずらん	デイサービスすずらん (高梁市松原通2023-1)	第2日曜日 13時半~15時半
ふらっとカフェ オレンジ	奇数月: 今津中集会所 (高梁市津川町今津372-1) 偶数月: 八川農村生活改善センター (高梁市津川町八川894-3)	第3木曜日 13時半~15時半
なりわ茶屋	成羽複合施設(たいこまるプラザ) (高梁市成羽町下原606)	第3火曜日 13時半~15時半
なりわ茶屋in川北	成美コミュニティ (高梁市成羽町成羽2771)	月1回 (お問合わせ下さい)
かわかみ茶坊	領家コミュニティハウス (高梁市川上町領家1371)	第3土曜日 13時半~15時半

【認知症カフェに関する問合わせ先: 高梁市地域包括支援センター(21-0300)】

認知症カフェ特集高梁市公式YouTubeチャンネル →

