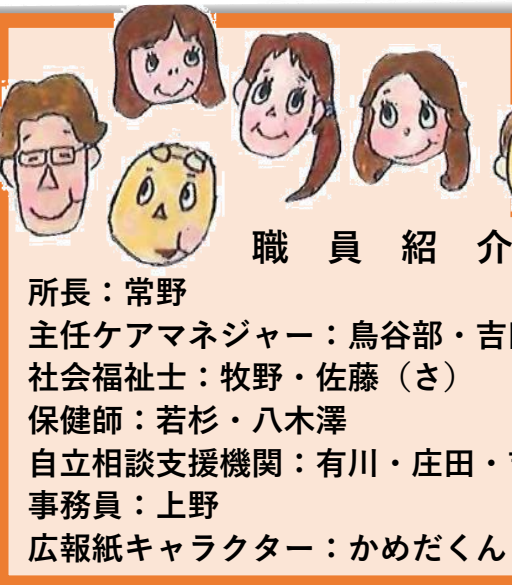




所長：常野
 主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田（圭）
 社会福祉士：牧野・佐藤（さ）
 保健師：若杉・八木澤
 自立相談支援機関：有川・庄田・吉田（郁）
 事務員：上野
 広報紙キャラクター：かめだくん

～頭の体操で認知症予防～
 ことばがかくて ことばさがし
 いるよ！
 さがしてね！

ヒント
 ↓ → ↘
 読み方はこの方
 向だけです
 文字は1回
 だけ使います
 夏のことばが
 多いよ！
 答えは11こ
 あります

こたえは下に！

う	な	ぎ	ひ	す	は	ん	め	く
せ	か	け	ま	こ	あ	こ	た	ぼ
ど	め	ぞ	わ	お	ち	ふ	だ	り
け	だ	い	り	り	は	な	び	て
ぶ	く	に	か	と	う	き	び	に
り	ん	こ	と	お	ね	て	ぶ	こ
め	と	ま	と	こ	ど	な	そ	ぐ
だ	せ	む	れ	じ	お	り	に	め
か	か	と	り	せ	ん	こ	う	あ

認知症の人が地域で安心して生活するために
 包括亀田が取り組んでいること（一例）

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族が困ったときに手助けができる、認知症サポーターを養成しています。



函館市立北昭和小学校



生命保険会社

〈認知症カフェ〉

認知症の方と家族、地域の方など、
 どなたでも参加できる集いの場です。
 認知症に関する専門職もあり、
 相談もできます。



茶房かめだ in 中央小学校

ことばさがし こたえ

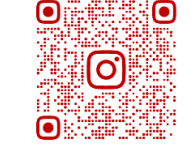
う	な	ぎ	ひ	す	は	ん	め	く
せ	か	け	ま	こ	あ	こ	た	ぼ
ど	め	ぞ	わ	お	ち	ふ	だ	り
け	だ	い	り	り	は	な	び	て
ぶ	く	に	か	と	う	き	び	に
り	ん	こ	と	お	ね	て	ぶ	こ
め	と	ま	と	こ	ど	な	そ	ぐ
だ	せ	む	れ	じ	お	り	に	め
か	か	と	り	せ	ん	こ	う	あ

認知症 特集！

ホームページ



Instagram



@HOUKATSU_KAMEDA

かめだより 第23号
 令和7年8月発行
 発行責任者：常野 剛永



困りごとや心配ごと、
 抱えていませんか？

函館市の地域包括支援センターは、
 世代を問わない相談窓口です。

高齢者の生活（介護、介護予防、健康、認知症、消費者被害防止などの
 権利擁護など）や、世代を問わない困りごと（仕事、生活困窮、家計相談、
 8050問題、ダブルケア、ひきこもりなど）を無料で相談できます。

函館市
 地域包括支援センター亀田
 函館市昭和1丁目23番8号
 （亀田病院駐車場内かめっこ保育園となり）



電話 (0138) 40-7755
 FAX (0138) 40-7766
 営業日：月～土曜日
 （自立相談支援機関は月～金曜日）
 日曜と祝日、年末年始休業
 営業時間：8：45～17：30



地域包括支援センター亀田
 の担当地域は
 赤川町 赤川1丁目 亀田中野町
 北美原1～3丁目 美原1～5丁目
 石川町 昭和1～4丁目です

認知症ってなに？

認知症とは、記憶や判断力が低下したり、時間や人、場所の認識ができないなど認知機能の障がいが起こり、その結果、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。



厚生労働省によると、高齢者の 5 人に 1 人は認知症になると考えられている身近な病気です。

認知症の症状は物忘れや時間・季節・場所がわからなくなる、妄想が現れるなどさまざまですが、対応によって改善できる場合もあります。

認知症についての詳細は函館市で作成した認知症ケアパスをご参照ください。認知症ケアパスについては、右下の記事をご参照ください。

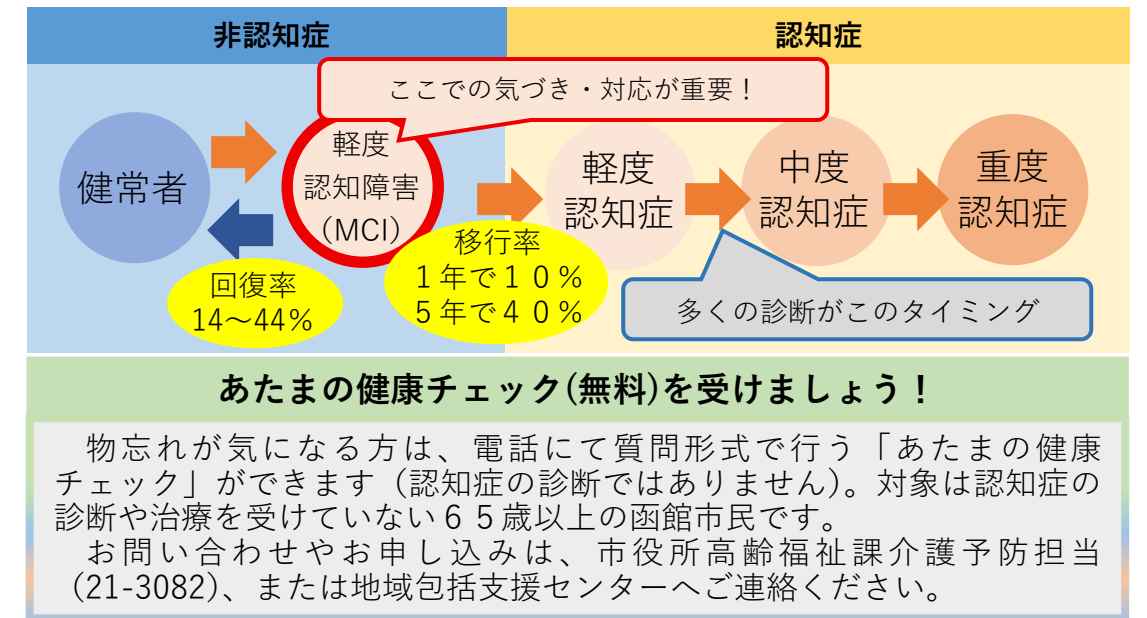
早期受診、早期治療が大切！

- ・認知症のような症状があっても、別の病気が原因だったり、症状が一時的なものもあります。
- ・早期から治療を受けることで進行を遅らせることができます。家族と一緒に過ごす時間を長くできたり、介護者の負担を減らすことが期待できます。
- ・治療は薬による治療だけでなく、地域のデイサービスや健康教室などを利用し、人とのコミュニケーションや運動を楽しむことで、脳や心の活性化を図る方法（非薬物療法）もあります。
- ・症状が軽いうちに、今後の生活について本人や家族の意思や希望を確認できます。また、さまざまな制度やサービスの情報を得て今後の生活の見通しを立てやすくなります。

軽度認知障害（MCI）に気づいて早めの対応！

物忘れのような症状があるものの、日常生活への影響は少なく、正常な状態と認知症の中間の状態を「MCI」といいます。

MCI の人は 1 年後に 10～15%が認知症に移行するとされ、この段階で気づき対応することが大切です。



認知症の気づきチェック！

認知症かなと思ったら・・・。下記のいくつか思い当たることがありましたら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

物忘れがひどい	☐ 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・片付け・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がいる



自分や家族が認知症になったら

認知症は少しずつ進行し、症状が変化します。家族や周囲の方々が認知症を理解して自然な対応をしていくことが大切です。

地域で暮らし続けるために、様々な支援があります

身の回りのこと
介護保険サービスなど

地域で支える取り組み
家族会
認知症サポーター養成講座
認知症カフェ
介護マーク

検査・診断・治療
かかりつけ医・薬局
認知症疾患医療センター

お金の管理など
成年後見制度
日常生活自立支援事業

市役所高齢福祉課（21-3081）や地域包括支援センターでご支援の紹介や情報提供などができます。一人で悩まず、ご相談ください。

詳しく知りたい方は、「認知症ケアパス」をご覧ください。
下の QR コードまたは市役所、各地域包括支援センターにあります。

