

相談機関

地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員が中心になり、認知症に関するご相談や認知症になっても暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。年齢に関わらず、ご相談ください。

担当地域	名称	電話番号	住所
黒沢尻東 黒沢尻西	地域包括支援センター 本通り	72-7254	本通り4-10-11
黒沢尻北 飯豊	地域包括支援センター いいとよ	62-4100	村崎野17-115-3
相去 鬼柳	地域包括支援センター 北上中央	72-6178	大堤西2-6-5
二子 立花 更木 口内 黒岩 稲瀬	地域包括支援センター 展勝地	61-0225	立花10-36-1
江釣子 和賀	地域包括支援センター わっこ	77-5055	上江釣子17-117-1 (市役所江釣子庁舎内)
	地域包括支援センター わっこのわ	62-3247	和賀町横川目10-20-3 (和賀町総合福祉センター内)
北上市	長寿介護課	72-8221	芳町1-1 (市役所本庁舎)

脳の状態を診断できる医療機関

認知症は早期発見・早期診断が大切です。かかりつけ医のいる方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

名称	電話番号	住所
田郷医院	72-7282	さくら通り3-14-25
いわぶち脳神経クリニック	65-3661	さくら通り2-2-25
松浦脳神経外科	65-2332	常盤台1-21-10
わたなべ脳神経外科クリニック	65-5777	しらゆり3-2
及川脳神経内科クリニック	65-3811	立花10-28-1



認知症カフェ

ふらっと

認知症カフェは、カフェの和やかな雰囲気の中で、認知症について語り合うことで、認知症への理解を深める場です。ご本人、ご家族、地域の方、医療や福祉の専門職、どなたでも参加できます。

開催日時・場所は、
広報きたかみなどでご確認ください。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を受講してみませんか？地域、職場、学校など、さまざまな場所で出前講座を開催します。

受講した方には、
認知症サポーターの証である
「オレンジバッジ」をお渡しします。

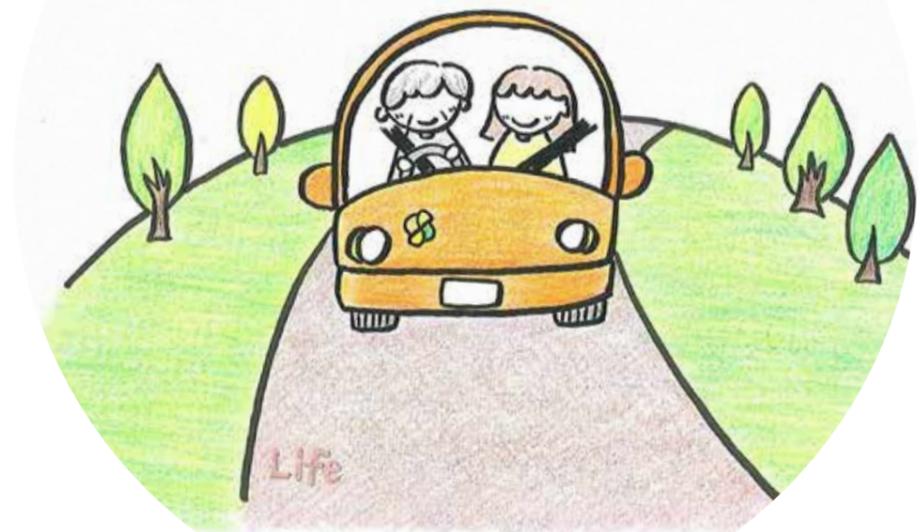


問い合わせ先 北上市福祉部長寿介護課

発行者 北上市福祉部長寿介護課 北上市芳町1-1 TEL 72-8221
 作成者 北上市福祉部長寿介護課・市内の各地域包括支援センター
 協力 一般社団法人 北上医師会
 発行 令和7年3月 第3版第4刷

北上市 認知症安心ガイド

あなたは大切な人
正しい知識と行動で
ともにHAPPYに！



正しい知識 支え合いの気持ち あなたの希望を大切に。

認知症のあるなしではなく すべての人が安心できる北上市へ。

※しあわせで楽しい時間

認知症って？

誰もがなる可能性がある脳の病気。
 認知症は何も分からなくなる？こたえはNo!
 いきなりすべてが分からなくなるのではありません。
 認知症と診断を受けても、今までと同じようにできることはたくさんあります。
 できることに目を向けましょう。

そばにいる人たちは、気かけながらも今までどおりに。
 電話をしたり、お茶を飲んだり、一緒にお出かけしたり。
 今までと同じことが、うれしくて安心できます。
 それが最大のサポートです。

認知症と診断を受けることは、本人にとっても、
 そばにいる人にとっても大変つらいことです。
 でも、そばにいる人たちの関わり方や治療の力が合わされば、
 穏やかに過ごせる時間は長くなるはずですよ。

あなたのできることや、やりたいことを大切に。
 あなたの人生を車の運転に例えれば、運転席はあなた自身。
 そばにいる人は助手席です。
 「あれ?」「困ったな…」と、不安なときは、
 そばにいる人に助けを求めましょう。
 仲間や味方はたくさんいます。

SOSを伝えることは、とても勇気のいることです。
 まずは、「話してくれてありがとう」
 そして、「一緒に考えよう」と伝えましょう。

一人ひとりのちょっとした勇気や優しさが、
 認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに役立ちます。

若年性認知症とは…

64歳以下で発症した場合を、
 若年性認知症といいます。
 症状はさまざまですが、
 例えば、新しいことへの対応が
 むずかしくなる、
 段取りが苦手になる、
 意欲が低下する、
 言葉が出にくくなるなどがあり
 ます。

医師に相談するときは…

状況をきちんと伝えられるよう
 に、メモをして受診することを
 おすすめします。

〇〇が△△で困っている。
 それは、☆か月前から。
 ◇◇を相談したい。

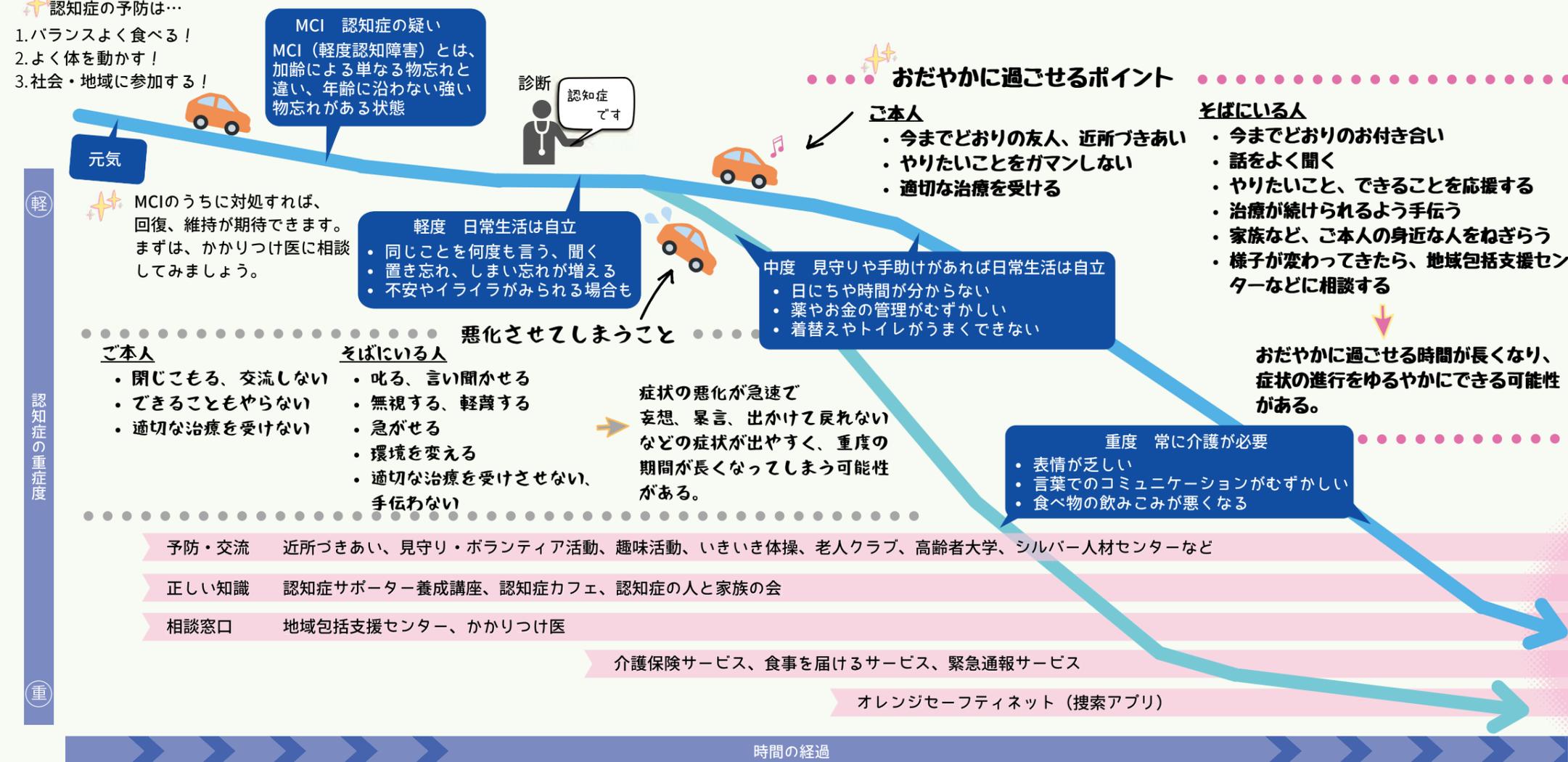
…など。

役に立ちたい!

高齢になったり、病気になったりす
 ると、周りの気遣いで役割が失われ
 がちです。
 助けられてばかりでは、切なくなり
 ます。あることでは助けられ、また
 あることでは助ける。
 誰かの「役に立っている」と思える
 と自信や幸せを感じることができま
 す。
 できること、できる方法を見つけ
 て持ちつ持たれつ、まいりましょう。

認知症の予防は…

1. バランスよく食べる!
2. よく体を動かす!
3. 社会・地域に参加する!



認知症の症状・進行は一例であり、個人差があります。

変わらない
 つながり
 必要なものを
 えらぶ

安心できる暮らし

