

自動車運転について

認知症を発症すると、日常生活は自立していても、突発的な判断や適切な対応に支障がみられるため、事故を起こす可能性が大きくなります。

運転時にみられる特徴

- ◆ 運転中に行き先を忘れる
- ◆ 知っている場所でも道順がわからなくなり、たどりつけない
- ◆ 車庫入れで壁に車体をこすることが増えた
- ◆ 車間距離を一定に保つことが苦手になった

など



このような症状が見られる場合は、かかりつけ医に相談したり、運転免許センターでの検査を行い、運転が危険と判断される場合には免許を返納することをお勧めします。

認知症とともに生きる

ご存じですか？「安心おかえりカルテ」

認知症などが原因で、行方不明となる人が、全国で相次いでいます。地域包括支援センターでは、少しでも早く発見できるよう、本人の名前や身体的特徴、よく出かける場所、思い出の場所などを記入しておく「安心おかえりカルテ」を作成する支援をしています。



本人を見つけたら

- ◆ 声をかけるときは、びっくりさせないようにやさしく声をかけましょう。（慌てて対応すると、こちらの心情が伝わり動揺させてしまいます。）
- ◆ 本人の目的地に行きたい気持ちを受け止め、寄り添いながら安全な場所へと促し、警察または消防へ連絡をとります。
- ◆ 脱水気味になっている場合もありますので、お茶など飲み物を飲むことを勧めて、落ち着けるように配慮しましょう。

「認知症カフェ（オレンジカフェ）」

認知症の人やその家族、地域住民の誰もが気軽に集える場です。お茶を飲みながら一緒におしゃべりしませんか？ 専門スタッフへの相談もできます。会場については、表紙の相談先へお問い合わせください。

「若年性認知症とは」

若年性認知症とは、64歳以下で発症する認知症の総称です。働き盛りの年代で発症するため、本人や家族、職場にさまざまな問題が生じます。老年期で発症する認知症とは異なる支援が必要です。表紙の相談先の他に次のような窓口でも相談できます。本人同士で交流できる場所もあります。

若年性認知症コールセンター 0800-100-2707（月～土 10:00～15:00、ただし水 10:00～19:00 年末年始・祝日を除く）
若年性認知症電話相談（長野県） 0268-23-7830（月～金 13:00～20:00 年末年始を除く）

長野市

認知症

ご利用ください

「認知症 知って 支えて」

長野市ホームページ

詳しくはこちらをご覧ください⇒



知って 支えて 安心ながの

認知症になっても自分らしく生きられる社会へ

早めの気づきが大切です

1年前と比べて気になること、思い当たることはありますか？ 下の表でチェックしてみましょう。

脳の健康 気がかりごとチェック			
置き忘れや しまい忘れが 多くなった ☐	「あれ」「これ」「それ」と 表現することが 多くなった これ あれ それ ☐	計算が苦手になったり、 財布に小銭がたまる ようになった ☐	知り合いの人の名前が 思い出せないことが 増えた ☐
今日が「何月何日」なのか わからない ☐	電話番号を調べて電話を かけることができない ☐	慣れた場所で 迷ったことがある ☐	外出したり、人と会う ことが億くようになった ☐
今まで楽しめた趣味など への意欲がなくなった ☐	服装や身だしなみに あまり気を遣わな くなった ☐	いつも孤独を感じたり、 さみしい気分になる ☐	テレビ番組やドラマの 内容がわからないことが 増えた ☐
なべをこがしたり、 たばこなどの火の 不始末が増えた ☐	料理や家事などが 今までどおり 手順よくできなくな った ☐	ささいなことで イライラすることが 増えた ☐	☐

当てはまる項目があるようでしたら、一人で悩まずに相談しましょう！



ご相談は、

担当地域包括支援センター TEL

長野市ホームページ
「相談窓口のご案内」

お問い合わせ

長野市地域包括ケア推進課 中部地域包括支援センター 026-224-7174
// (篠ノ井支所駐在) 026-292-3358

認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなるためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障を来した状態です。

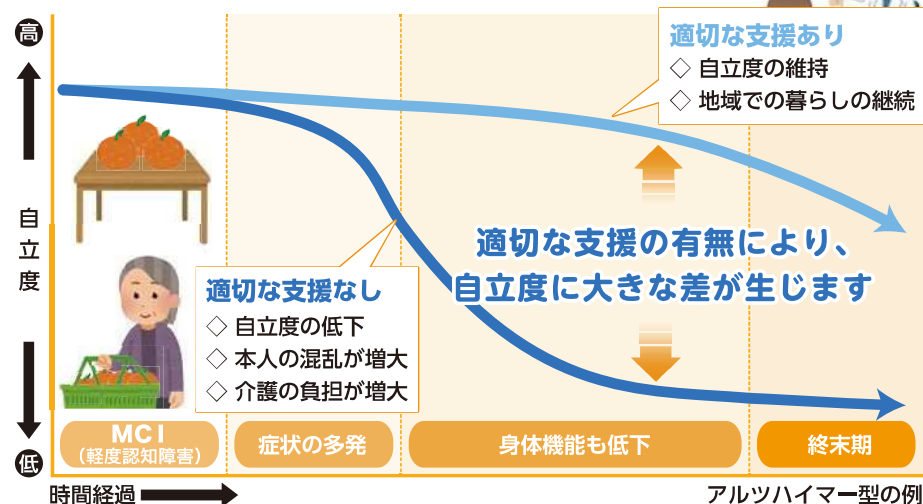
また、年をとると、もの忘れが多くなるものですが、「単なるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は異なります。

単なるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる 朝、何食べたっけ？ 	体験全体を忘れる ごはんはまだ？ 食べたのに…
ヒントがあると思い出す 今日は、詩吟の会の日 	ヒントがあっても思い出せない ○日？ なんだったっけ？
時間、場所、人を間違えることがある 	時間、場所、人などがわからなくなる

認知症は、早期発見・治療と適切な支援が大切です

適切な支援とは …

介護サービス・医療（薬）・日常生活の工夫等のアドバイス など



認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善できるものもあります。受診し検査を受けるなどして、原因となっている病気を明らかにし、適切に対処することが大切です。

本人と家族が自分らしく暮らし続けるために

仮に、認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。できることも、色々あります。

一人で悩まずに 地域包括支援 センター にご相談ください

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病氣と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で自分らしく安心して生活できるように支援しています。介護の悩みや心配事のほか介護予防や福祉・虐待防止・権利擁護など高齢者の暮らしに関わるさまざまな相談も行っています。

相談は無料です **電話** **来所** **訪問**
による相談を行っています

地域包括支援センターって
どんなところ？

認知症専門の相談先ってどこ？

- ① かかりつけ医や地域の認知症相談医等
認知症相談医等の一覧が市のホームページに掲載されています。
- ② 市役所での認知症相談会（「広報ながの」でお知らせします）
専門医などが認知症に関する相談をお受けします。

詳しくは、
地域包括支援センターへ
お尋ねください。



- ③ 認知症初期集中支援チーム
認知症専門スタッフがご自宅へ訪問し、生活上でお困りのことを伺い、早期に必要な医療や介護サービスなどを利用しながら、安心して暮らせるようサポートします。



MCI(軽度認知障害)や認知症の診断を受けたとき…

～ご本人が集う 物忘れ相談室～ おれんじドアながの

参加
無料

（代表「さかぐち かずのぶさん」からのメッセージ）
認知症と診断されても前向きに暮らしている人との出会いが、前を向くきっかけになりました。ぜひ足を運んでください。

（お問い合わせ）
ながの認知症ピアサポート実行委員会 事務局
伝田景光（若年性認知症支援コーディネーター）
電話 090-4152-2434

『本人にとってのより良い暮らしガイド 一足先に認知症になった私たちからあなたへ』

認知症の当事者グループが、認知症と診断された方のために作成した冊子です。当事者の体験や、認知症になっても前向きに生きていくために役立つ情報が掲載されています。

「認知症本人ワーキンググループ」のホームページから閲覧ダウンロードできます。

