

オレンジだより

鹿屋市地域包括支援センター 令和5年8月10日発行

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進しています



鹿屋市 認知症サポート医紹介



桜ヶ丘病院
楯林 義寛 先生



鹿屋在宅支援診療所
原田 努 先生



まちのお医者さん
白石 匡史 先生



的場クリニック
的場 公男 先生



メンタルホスピタル鹿屋
小林 憲史 先生



メンタルホスピタル鹿屋
佐藤 壮司 先生



メンタルホスピタル鹿屋
福原 香織 先生



徳田脳神経外科病院
諸木 浩一 先生



グリーンバード
クリニック
吉元 和浩 先生



池田病院
富士川 浩祥 先生



しんみょうず内科
脳神経内科
新名主 宏一 先生

一人で悩まないで！
みんなで支えます

軽度認知障害 (MCI)

とは、認知症になる手前の予備軍の状態です

こんなことはありませんか？

- 何度も同じ質問をするようになった
- 探し物をすることが多くなった
- 約束をよく忘れるようになった
- 趣味への興味がなくなった
- 物の名前が出てこない
- 新しいことに関心がなくなり、覚えようとしなくなった
- 水道を出しっぱなしにしたり、鍋を焦がすようになった



高齢者の**5人に1人**が認知症に！他人ごとではありません。



認知症になるリスクを高める傾向

予防と対策

高 血圧が高い 糖尿病	よく噛めない 発症リスク2倍	聴力低下 難聴
運動不足 筋力の低下	偏った食事	お酒・喫煙

- ★原因となる病気の治療
- ★お口の健康チェック
- ★良質な睡眠、規則正しい生活
- ★バランスの良い食事
- ★適度な運動
- ★外出の機会を増やし生活を楽しむ

予備軍の状態に気づき、生活習慣の改善や治療することで、症状が改善したり、進行を緩やかにする可能性があります。

初期の段階での対応がとても大切です。

気になるときの相談窓口

医療機関

- かかりつけ医
- 認知症サポート医
- 認知症疾患医療センター



包括支援センター

- 認知症の専門チームがあります



オレンジの窓

- 介護施設などにある相談窓口



集いの場

オレンジカフェ

認知症の人やその家族
認知症に関心のある方
の集いの場です



ほっと会

介護者交流の場
話をしたり聞いたりして
ほっと一息



★ 鹿屋市地域包括支援センターHPもご覧ください。

生きる 鹿屋市

検索

