

## 認知症の相談窓口

### ①地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者やそのご家族等の、介護や日常生活等の様々な相談を受け、安心して暮らせるよう支援します。

本町地区地域包括支援センター ☎076-246-8005

富奥地区地域包括支援センター ☎076-248-7676

郷・押野地区地域包括支援センター ☎076-294-6547

### ②こころの健康相談（石川中央保健福祉センター）

精神科医や保健師等が認知症の不安や悩みについて相談に応じています。相談は無料で随時受付可能です。※精神科医による相談を希望の場合は要予約

☎076-275-2250

### ③石川県認知症疾患医療センター（石川県立こころの病院）

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断を行っています。

☎076-281-2600(相談専用ダイヤル)

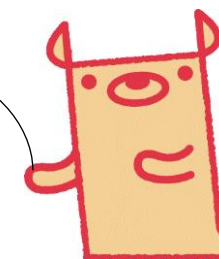
## 介護者の心の健康も大切に

- 一人で抱え込まない  
担当ケアマネジャーやかかりつけ医に相談し、医療・介護サービスを活用しましょう
- 自分の休息の時間を作る  
デイサービスなどを利用し、介護から解放される時間を作りましょう
- 自分らしく暮らす  
これまでの暮らし方、趣味など、自分らしい生き方も大切にしましょう
- ストレスを解消・発散する  
からだをほぐしたり、リラックスできる時間を作り、ストレスが溜まらないようにしましょう
- 認知症の介護者同士のつながりをもつ  
認知症カフェなどに参加し、認知症の方の介護者同士が抱える想いを共有したり、相談したりしましょう

# 認知症

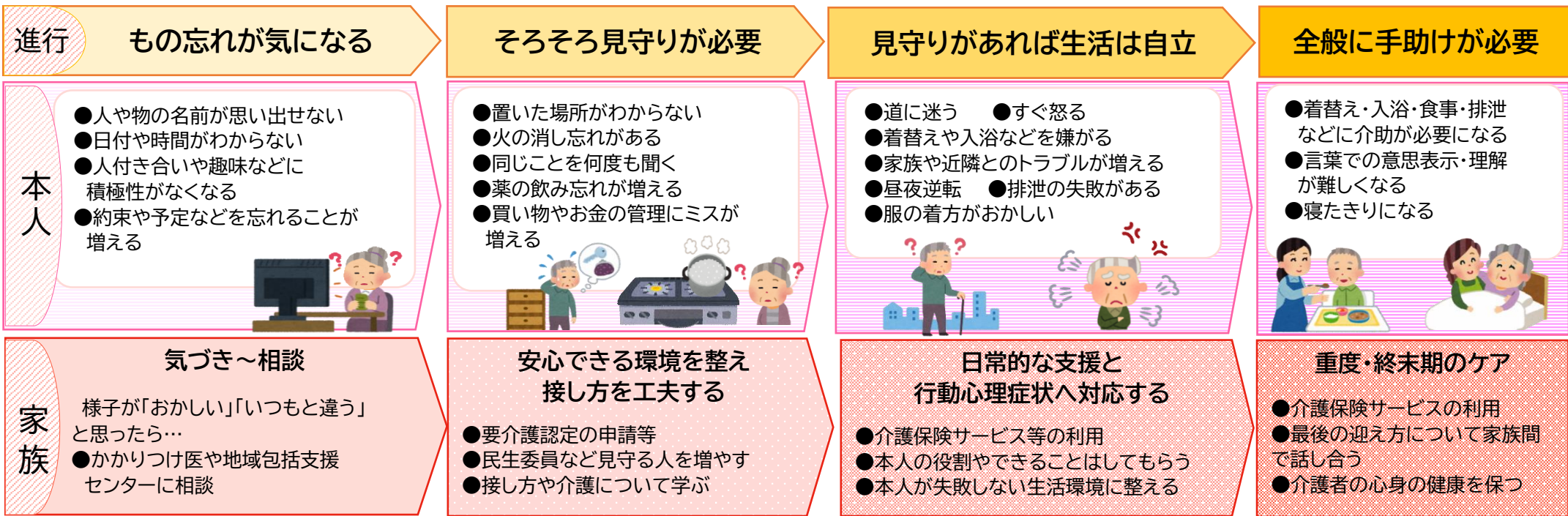
# ケアガイド

認知症になっても  
住み慣れた地域で  
暮らし続けるために



野々市市

# 認知症の進行に合わせたケアの流れ



| 支援制度や介護サービス | 相談窓口   | かかりつけ医 地域包括支援センター<br>居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）   |
|-------------|--|---|
|             | 医療   | かかりつけ医 専門医（物忘れ外来）   |
|             | 予防・交流  | 老人福祉センター椿荘 地域サロン 認知症カフェ 傾聴ボランティア  |
|             | 生活支援   | 福祉サービス利用支援事業<br>成年後見制度（契約・金銭管理）<br>高齢者見守りSOSネットワーク事業 紙おむつ助成 寝具洗濯乾燥・理美容サービス 外出支援サービス |
|             | 介護福祉   | 介護保険サービス（ホームヘルプ・デイサービス・ショートステイ・訪問看護・住宅改修・福祉用具貸与 等）                                  |
| 住まい         | 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 軽費老人ホーム<br>グループホーム<br>介護老人保健施設 特別養護老人ホーム 介護医療院 |   |