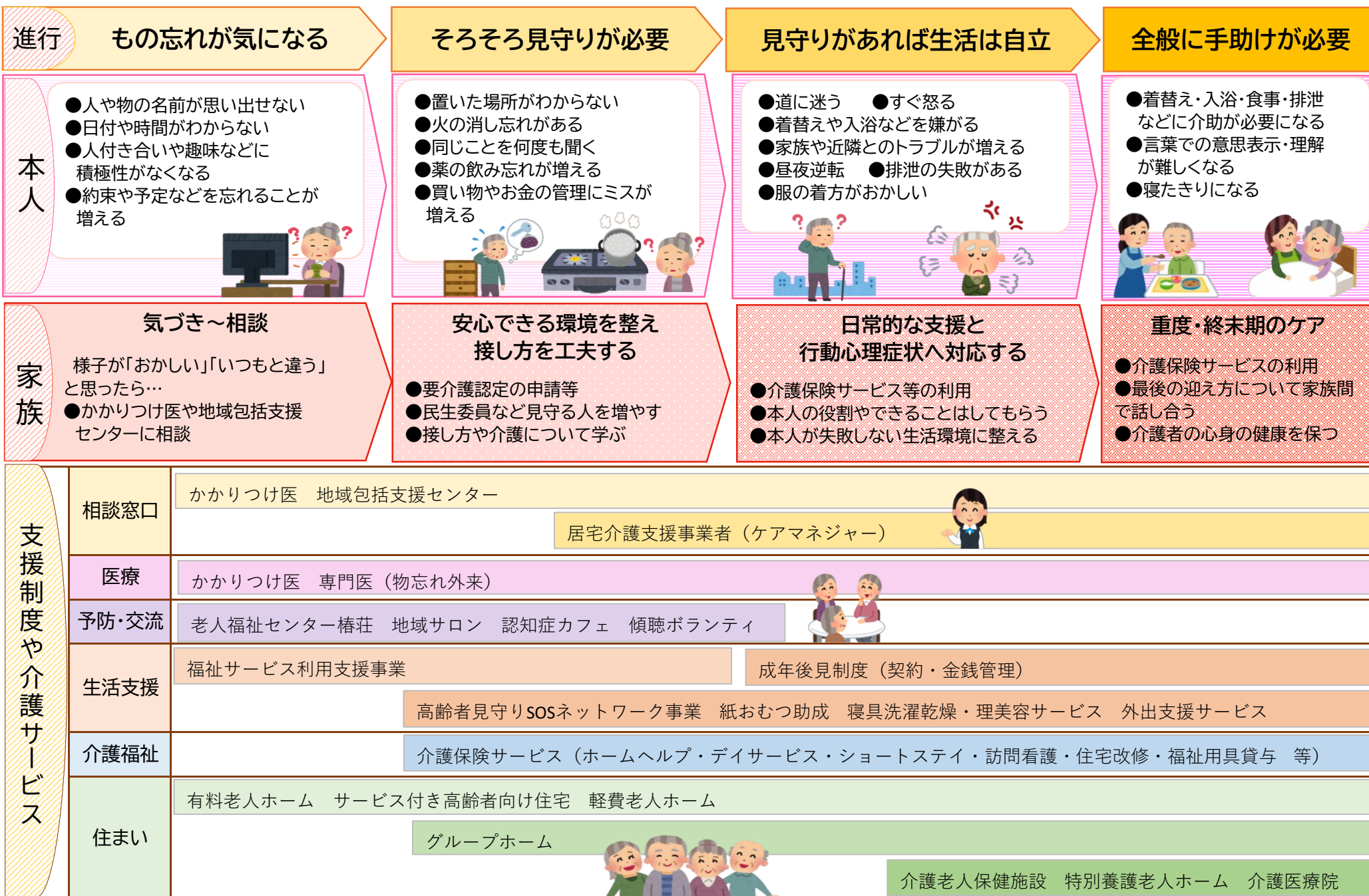


認知症の進行に合わせたケアの流れ



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 ☎076-256-3520

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