

ご相談ください



地域包括支援センター

地域包括支援センター

「なごみ」

担当地区 **栗野**

敦賀市公文名1-6
つるが生協在宅総合センター「和」内

☎ **21-7530**

地域包括支援センター

「あいあい」

担当地区

北・南・西・松原・西浦・東浦・東郷・中郷・愛発

敦賀市東洋町4-1
敦賀市福祉総合センター
「あいあいプラザ」内

☎ **22-7272**

地域包括支援センター

「長寿」(基幹型)

担当地区 **敦賀市全体**

敦賀市中央町2丁目1-1
敦賀市役所 長寿健康課内

☎ **22-8181**

居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、安心して介護サービスを利用できるよう支援します。また、利用者以外の市民の方の認知症に関する相談にも応じています。

※市内事業所の連絡先は、長寿健康課にお問い合わせください。

医療機関

まずは…かかりつけ医に相談しましょう。

認知症について、より専門に相談できる医療機関

- 医療法人 敦賀温泉病院(嶺南認知症疾患医療センター) …… ☎ 23-8210
- 独立行政法人国立病院機構 敦賀医療センター …… ☎ 25-1600
- 医療法人積善会 猪原病院 …… ☎ 22-3558
- 萩の実ストレスケアクリニック …… ☎ 22-2482

認知症ほっとけんまちハンドブック
シリーズ版① 平成29年2月発行

発行:敦賀市 長寿健康課 ☎22-8181
協力:敦賀市認知症支援推進協議会



敦賀市 認知症サポーター数:7,875人(H29.1.31.現在)

次号につづく



敦賀市
認知症

ほっとけんまち

ハンドブック



— シリーズ版 ① —

早期発見・早期治療

- 1 治る病気が原因の場合があります。
- 2 進行を遅らせることができる場合があります。
- 3 今後の生活の準備のために…

ご相談ください

➡ 4ページへ

誰にでも可能性がある 脳の病気

65歳以上の4人に1人が
認知症か、その予備群


敦賀市は、地域住民が認知症の方を
ほうっておかず、認知症になっても安心
して暮らせるまち

認知症
ほっとけんまち敦賀
を目指しています。

認知症 とは?



認知症予防の ポイント

- **運動習慣** ➡ 3ページへ
運動紹介
血流を良くして、脳細胞を活性化
- **食生活** 
・果物や野菜を積極的に
・青魚を食べて脳を活性化
・よくかんで食べましょう
- **脳の活性化**
・趣味活動で脳を刺激
・脳トレを活用して脳を刺激

どんな症状?

脳の細胞がこわれること
によって、様々な症状が
あらわれる認知症。

今回は、代表的な症状である、
「記憶障害」について

老化による「物忘れ」と
どう違うのでしょうか?



次ページで
説明