

ご相談ください



地域包括支援センター

「なごみ」

地域包括支援センター

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**

「あいあい」

地域包括支援センター

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**

「長寿」(基幹型)

地域包括支援センター

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**



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** ➡ **運動紹介 3ページへ**
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