

自分用

チェック日： 年 月

ものの忘れが気になる方



年に1度は

認知症のチェックをしましょう！

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- なれた場所でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 「このごろ様子がおかしい」と人から言われた

**1つ**でも  
思いあたるなら



裏面の相談先一覧を参考に、  
まずは相談してみましょう！



# 認知症 かな？ と思った時は……

## まずは、相談 しましょう

### 介護・生活分野の相談は、地域包括支援センターへ

地域包括支援センター名	担当地区	連絡先
益田市東部 地域包括支援センター	安田・鎌手・種・北仙道	☎ 0856-31-1010
益田市中部 地域包括支援センター	益田・吉田・豊川・真砂	☎ 0856-32-3025
益田市西部 地域包括支援センター	高津・西益田・二条 美濃・小野・中西	☎ 0856-22-2028
益田市美都 地域包括支援センター	東仙道・都茂・二川	☎ 0856-52-3335
益田市匹見 地域包括支援センター	匹見上・匹見下・道川	☎ 0856-56-0539
津和野町 地域包括支援センター	津和野町全域	☎ 0856-72-0683
吉賀町 地域包括支援センター	吉賀町全域	☎ 0856-77-3123

### 行政機関への相談

### 家族会への相談

各市町 担当課	連絡先	
益田市役所 高齢者福祉課 健康増進課	☎ 0856-31-0245	認知症の人を支える家族の会☆ぼらりす 相談時間：平日 8：45～17：30 ところ：ますだハイツ と き：毎月第4土曜日 (介護者同士の交流の場の提供) 事務局：特定非営利活動法人すてっぷ ☎0856-32-0700 認知症の人と家族の会 島根県支部益田地区会 代表：小原氏 ☎ 0856-52-2552
	☎ 0856-31-0214	
津和野町役場 医療対策課 (地域包括支援センター)	☎ 0856-72-0683	
吉賀町役場 保健福祉課	☎ 0856-77-1165	
益田保健所 健康増進課	☎ 0856-31-9545 FAX 0856-31-9568	

## かかりつけ医 へ 相談 しましょう

かかりつけ医に相談して、必要な場合は専門病院への受診も考えましょう。

※かかりつけ医がない場合は、身近な病院を受診しましょう。

専門医療機関	もの忘れ外来
認知症疾患医療センター (松ヶ丘病院内) ☎ 0856-22-8512 ※ 診療時間：平日9:00～11:00	津和野共存病院 不定期 ☎ 0856-72-0660(代表) ※要予約(電話にてご相談ください)