



**「ものわすれ外来」  
のごあんない**

**「ものわすれ外来」とは**

- 北九州市内49ヶ所の医療機関に「ものわすれ外来」を設置しています。
- 認知症について不安や心配がある方が、気軽に受診し、相談できる医療機関です。
- 認知症の早期発見・早期対応のために、診察や相談・助言を行います。
- 必要に応じて、より専門の医療機関の紹介やかかりつけ医、家族等への情報提供や助言を行います。

● 「最近ものわすれがひどくなった」  
「自分は大丈夫だろうか？」と心配な方

● 受診や相談を周囲から勧められた方

● 認知症について不安や心配がある方

● 費用  
医療保険等による自己負担額  
(加入する医療保険の種類確認をお願いします)

● 利用方法

- 「ものわすれ外来」を設置している医療機関を受診してください。
- 医療機関によっては、予約や紹介状が必要なところや、受付・診療時間が限られているところがあります。電話で事前に確認のうえ受診してください。
- かかりつけ医がいる方は、できるだけかかりつけ医からの紹介状をもって受診することをおすすめします。紹介状があることで、検査や診察がスムーズにすすみます。

市内49ヶ所の「ものわすれ外来」は、裏面に紹介しています。

北九州市認知症支援・介護予防センター tel 093-522-8765 / fax 093-522-8773

## 「ものわすれ外来」のごあんないが 新しくなりました！

「ものわすれ外来」のごあんないが新しくなりました。パステルカラー仕様で市内49の医療機関の所在地が地図で示され、より分かりやすくなっています。「ものわすれ外来」とは、認知症についての不安や心配のある方が気軽に受診できる医療機関で、認知症の早期発見・早期治療のために、診察や相談・助言を行います。医療機関によっては予約や紹介状が必要など、や、受付・診療時間が限られ

## 受診につなぐ

「ものわすれ外来」のごあんないが新しくなりました。パステルカラー仕様で市内49の医療機関の所在地が地図で示され、より分かりやすくなっています。「ものわすれ外来」とは、認知症についての不安や心配のある方が気軽に受診できる医療機関で、認知症の早期発見・早期治療のために、診察や相談・助言を行います。医療機関によっては予約や紹介状が必要など、や、受付・診療時間が限られ

ているところもありますので、電話で事前に確認の上受診してください。

私たちが「受診」に求めるものは何でしょうか？「やっぱり認知症だった」というレッテルでしょうか？そうではないはずです。「よりよい状態での生活を明日から始めるため」「みちしるべ」がその答えではないでしょうか？



ものわすれ外来協力医療機関には  
このマークを掲示しています。

心配している周りの方々以上に、自身の変化に敏感になっていて、不安でいっぱいの方に「ボケが始まっているみたいだから病院に行こう」というような直截的な声かけは禁物です。ハードルは高いけれど、認知症を受け入れる気持ちをご本人も周りの方も持ちましょう。

あなたのやさしさや、誠実な思い、思いやりはきっと伝わります。

可愛がっているお孫さんや、信頼している友人からの「心配だから病院に行きましょう」というお誘いは心に届く場合が多いようです。

【中村】



小さな図書館コーナー  
今月おすすめの1冊



「認知症になった家族との暮らしかた」  
認知症の人と家族の会 監修  
こちらの本は、家族が認知症になったらどうするか、進行度によっての対応や困ったときの解決方法、地域支援とサービス、認知症の基礎知識等と盛りだくさんの内容ですが、どのテーマも読みやすい文章となっており理解しやすいです。  
毎日接する中で息が詰まることも多々あると思いますが、言葉のかけ方や接し方に工夫をすれば、認知症の人本人だけでなく、家族の心にも少しずつ余裕が生まれるものですね。【松岡】



## 今月の「カフェ・オレンジ」

平成30年度第1期の「カフェマスター研修会」が、7/23(月)14時～16時を皮切りに全5回で始まります。  
【7/23月、8/6月、8/24金、9/15土、9/22土】  
居場所づくりに関心のある方、カフェ・マスターになってみたい方、どうぞご参加ください。  
詳細はカフェ・オレンジ(093-522-8740)にお問い合わせ下さい【野澤】

「古きよき時代が脳を活性化させる」というのは世界共通。ベルリンの壁崩壊から来年で30年。今ドイツで「旧東ドイツ」のものや行事で記憶を刺激して、認知症の人を元気にする取り組みが行われているそうだ。売店だった場所を改装して「60年代部屋」を創ると、寡黙だった人が語り始め、昔の調理器具を見て調理をする人が現れ、60年代のトイレ案内板を見て自分でトイレに行き始める人も出てきたという。但し政治体制を彷彿させる行事や品物はタブー。「カフェ・オレンジ」に「回想かるた(発行:一輪会)」を置いている。「蓄音機」や「アイスキャンデー」売り「ミゼット」などが出てくる。へー、ふうん、ときに「うんうん」と少し後に生を受けた私。みんなが元気になるのはいいことだ。

【な】

## ゆるみゆるみ



10回講座の2回目。「元気な頑張り屋さん大集合」に、77歳から92歳の方々が登壇。どうにもならないことはクヨクヨせず、何でも美味しく頂き、常に新しいことに好奇心をもって向き合う「元気の秘訣」を異口同音に語られた。30人集まってくれたら・と立ち上げた「80歳からの合唱団」は応募者200名の大盛況。皆が居場所を求めていることがよく分かるエピソードだ。先日他県で100歳のお母様を看取られた方は、高力ローリーの点滴を主治医から熱心に勧められて受け入れたが、発熱や副作用があり、「延命治療は嫌」と本人と会話のできない中で決断したが、これでよかったのか」と振り返った。どうすれば本人の思いが活かされる最期になるのか、課題は多いと感じた。【中村】

## こんにちは！ 地域支援コーディネーターです③

地域の見守りや支えあいを強化する目的で、各区に「地域支援コーディネーター」が配置されています。お気軽に声を掛けて下さい。今月は戸畑区担当を紹介します。



兼重妙子 (敬称略)

4月に入社し、あっという間に3か月が経ちました。早く地域の皆様の役に立てるように頑張っています。

## 「100歳まで元気に楽しく生きぬくための人生設計講座」 に、おじゃましました！ (於:戸畑区牧山市民センター)



100歳まで元気に楽しく生きぬくための人生設計講座