

購入の  
ご案内

## 介護体験から生まれた

### 私の手帳

しっかり伝わります!

この手帳への記入により、病院や各種サービスを利用する際、関係者に正確な情報を伝えることができます。また、記入を通して本人と家族が医療や介護等について話す「きっかけ」また「忘備録」にもなります。人生会議(ACP)では是非ご利用ください。



1冊 350円(税込・送料別)  
体裁: B6判・全64ページ

## 認知症の人と家族のための

### お困りごと相談18選

#### こんな時どうしたらいいの? Q&Aでアドバイス

本会に寄せられた相談や悩みをQ&A方式でまとめた冊子です。

回答はそれぞれの立場で活躍している会員の皆様の協力で作成しました。



1冊 200円(税込・送料別)  
体裁: A5判・カラー・全42ページ

お申込みは裏面事務局までご連絡ください



認知症かな?と思ったら...

## 早期発見チェック

当てはまる項目をチェックしてください

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 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
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

「家族の会」がまとめた早期発見の目安です。いくつか思いあたる方は、専門家に相談してみるとよいでしょう。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

## 札幌認知症の人と家族の会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7(2階)  
北海道ボランティア・市民活動センター内「札幌家族の会事務局」

TEL・FAX 011-281-2969 (火曜・水曜/10:00~15:00)

E-mail nagomi@rainbowwin.net

URL <https://www.sapporo-kazoku.jp/>

5分でできる  
早期発見  
チェック  
付き

ひとりで

悩んでいませんか?

抱え込んでいませんか?

# 認知症



わたしたちと一緒に考えましょう

## 札幌認知症の人と家族の会

## 「札幌家族の会」とは

私たちは「手をつなぎ、心をつないで」を合言葉に、1984年結成以来、介護する家族の心の拠り所として役割を担ってきました。「認知症になっても、介護する側になっても安心して暮らせる社会」になるよう、一緒に歩んでいきたいと願っています。

### 沿革

- 1983年／北海道社会福祉協議会主催の“講座”後に設立を呼びかける
- 84年／「札幌呆け老人を抱える家族の会」結成「会報」創刊号発行
- 86年／「電話相談」開始
- 89年／「つどい」の活動が定例化、「会報」毎月発行
- 91年／活動の拠点「かでの2・7」へ
- 94年／結成10周年記念誌「手をつなぎ 心をつないで」発行
- 2004年／結成20周年記念講演会・記念懇親会開催
- 06年／「札幌認知症の人と家族の会」に名称変更
- 14年／結成30周年「記念誌」・「私の手帳」発行
- 15年／日本認知症ケア学会 自主企画で発表
- 20年／「第12回札幌市ぬくもり・すこやか表彰」受賞
- 21年／「お困りごと相談18選」発行
- 22年／「私の手帳」改訂 2版発行  
「第46回道新ボランティア奨励賞」受賞

## 入会のご案内

入会は、介護している方、認知症に関心のある方などなたでも入会できます。

### 入会方法

入会申込書を記載の上、事務局へお持ちいただくか、ご郵送ください。

### 年会費

一般会員……………3,000円  
賛助会員(個人)……………5,000円  
賛助会員(団体)……………10,000円

### お支払方法

#### 現金でお支払い

事務局までお越しください

#### 郵便振替でお支払い

口座記号番号／02780-6-28258

加入者名／札幌認知症の人と家族の会

詳細については事務局までお問い合わせください。

## 活動内容

札幌認知症の人と家族の会では「つどい」や「なごみ」、「相談」などの活動を通して、認知症の方・ご家族の方が情報収集、情報交換ができる機会を設けております。

### 情報交換・交流の場

## つどい

毎月開催。介護の悩みを語り合い交流することで、困ったことを相談・解決できたり、ストレスが発散できます。



### 会報

## なごみ

会報を定期的に発行。会の予定の他、認知症に関するニュース・介護体験などを掲載、会員の頼もしい情報源。



### 電話・面接

## 相談

気軽に相談できます。

火曜・水曜／10:00～15:00

☎011-281-2969(かでの2・7)

金曜／13:00～16:00

☎011-614-1006(札幌市社会福祉総合センター)



### その他の主な活動

- 認知症の人を正しく理解する研修会
- 「認知症のひろば」開催
- 見学会 ● 関係機関と連携

## 会員の声 会に入ってよかったこと

ストレスがたまる時、「つどい」で介護を経験した人達と語り合うことができ、気持ちが楽になりました。

60代 女性

デイサービスに行きたくないと言う夫に困っていましたが、最近行けるようになりました。関わり方を教えてもらい、うまくできました。

70代 女性

親の病気の進行を考えると不安でしたが、会報の介護体験を読み、またいろいろ聞いて落ち着いて対応できるようになりました。

60代 男性

夫が運転大好きでしたが、アドバイスのおかげで、事故を起こさないうちに免許の自主返納ができました。夫も私もほっとしています。

70代 女性

妻の介護にイライラが募り、虐待してしまいそうになりましたが、「相談」して話すことで一歩手前で留まることができました。

80代 男性

夫の介護を卒業しました。これからは自分のこととして“予防”も大切だと学んでいます。

80代 女性

私が穏やかでいると夫も機嫌が良いです。「認知症」を理解することがとても大切だと知りました。

60代 女性