

【初診担当医】完全予約制

月	火	水	木	金
午前(安藤) 午後(小泉)	午前(牛島) 午後(月岡)	午前(櫻井)	午前(上平)	午前(院長・武重)

【再診担当医】予約制

	月	火	水	木	金	土
午前	院長 西澤 武重	安藤 上平 橋本 大塚(第2,4)	牛島 安藤 武重 橋本 小泉	院長 櫻井 西澤	月岡 小泉 橋本	長谷川(第1,2,3,5) 大森(第1) 島谷(第3) 稲田(第2,4) 橋本(第2,4) 池上(第4)
午後	櫻井 月岡	武重	橋本	橋本 山寺	牛島 齋藤	橋本(第2,4)

●感染予防対策のお知らせ

当院では、感染予防対策として自動検温の実施、マスク着用及び手指消毒をお願いしております。ご来院時に発熱が確認された場合は、お車での待機・専用診察室へご案内しております。

※通院されている方で、受診日に体調を崩された場合は、お電話での受診を受付けますのでご相談ください。



医療法人友愛会  
**千曲荘病院**  
認知症疾患医療センター

精神科・心療内科・神経科

〒386-8584

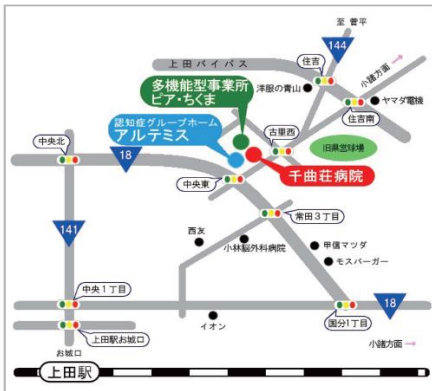
長野県上田市中央東4-61

☎0268-22-6611

外来電話受付時間(月～土曜日)  
午前8:00～午後17:00



TIKUMASO  
HOSPITAL



千曲荘病院 検索

付属施設

- 認知症疾患医療センター
- 訪問看護ステーション「ポプラ」
- 院内保育所「ひよこの家」
- 認知症対応型グループホーム「アルテミス」
- グループホーム「のぞみ」(第1、第2、第3)「太郎」
- 院内美容室「リラクゼーションサロン・クレ」

関連施設

- 多機能型事業所「ピア・ちくま」  
長野県上田市住吉167-1  
☎0268-25-2000 FAX:0268-25-2427
- 生活訓練、宿泊型生活訓練ピア・ちくま、就労継続支援B型「千曲工房」  
地域活動支援センター、相談支援事業所「やすらぎ」

あなたの  
こころの  
お医者さん

2022年10月発行



なごみ作品

医療法人友愛会  
**千曲荘病院**  
認知症疾患医療センター



巻頭言

千曲荘病院医局長・認知症疾患医療センター長  
武重 宏呂修

私たちは家庭生活や職場などで、ときとして思わぬ困難に直面することがあります。些細な悩みもあれば、中にはひどく深刻なものもあるでしょう。そうしたとき、悩みとの向き合い方は人それぞれです。誰かに相談する人もいれば、何とか自分で解決しようと努力する人もいるでしょう。私自身、自分の困りごとを人に話すのはどちらかという苦手な方です。一人で悶々としていることもあります。

しかし、少し思い切ってそれを誰かに話すことで、思いのほか気持ち晴れることがあります。必ずしも悩みが解決したわけでもないのですが、聞いてもらったこと

で安心するようです。

ご自身やご家族が認知症ではないかという心配や不安、認知症であることの悩みは決して小さいものではありません。それを様々な相談機関や医療機関で相談して正しい情報を得ること、必要な援助を得ることは非常に大切です。そして、相談の時期が早いほど、解決の選択肢の幅も広がります。

もし困難を抱えていたら、相談をして困りごとを誰かと共有してみてください。思わぬ解決が得られることがあるかもしれません。

# もの忘れと認知症

シニア世代の課題への取り組み

## もの忘れ

誰でも年を重ねると「もの忘れ」をするようになります。私たちの記憶力は30歳から40歳をピークにゆっくり低下していくことが知られています。

「もの忘れ」には年齢相応におこってくる生理的なものと病的なもの（認知症）があります。「もの忘れ」による失敗が徐々に多くなりなんとなくおかしいと感じ始めます。

認知症はゆっくりと進行していきます。

## 加齢によるもの忘れ

経験したことが部分的に思い出せない。  
(ヒントがあれば思い出せる。)  
忘れたことを自覚している。



介護保険制度

相談



申請



サービス



予防



認知症対応型共同生活介護施設 アルテミス

介護のサポート

地域包括支援センター・ケアマネジャー  
高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように様々な相談にのってもらえます。

ケアマネジャーに相談して必要なサービスを使えます。

例えば  
生活支援：配食サービス  
身体介護：訪問介護（ヘルパー）  
通所介護：（デイサービス）



医療のサポート

調整



認知症疾患医療センター機能①

医療・介護と連携して必要なお手伝いをします。

紹介状

まず、かかりつけ医に相談しよう。



診断

認知症疾患医療センター機能②

- 認知症疾患の鑑別診断をします  
診察 心理検査 血液検査  
心電図 脳波 頭部 CT 検査etc...
- 周辺症状と身体合併症を必要に応じ  
他医療機関と連携して急性期に対応します
- 診断後等ご本人、ご家族に対する相談支援



もの忘れのことをどこに相談すればいいかしら



## 日常生活チェック表

	ハイ	イェ
1. もの忘れが目立つ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ついさっきの出来事を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 置忘れが頻繁にある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 食事をしたことを忘れてしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 今まで出来たことが出来なくなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 同じものばかりを買ってしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 同じ献立が続く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. お釣りの計算に戸惑う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 家電の操作がうまく出来ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 世間のことやニュースに関心を持たなくなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 日課や趣味をしなくなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 失敗を指摘すると必要以上に怒る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

年だからを理由にしてしまうと、早期治療につながりません。気になることがあればご相談ください。住み慣れた場所で生活ができるように私たちがお手伝いをさせていただきます。認知症疾患医療センターとデイケアをご紹介します。



ちょっと心配!  
また不安!!

こんな不安ありませんか?!



リハビリ

当院では専門知識を持ったスタッフがご相談に応じています

## もの忘れデイケア なごみ紹介

ご利用日時：月～金曜日（9:00～15:00）  
身体リハビリ・ストレッチのほか、作業リハビリや脳トレーニングを行い、生活機能や認知機能の維持・回復をはかるお手伝いを致します。

医師、看護師、作業療法士等専門スタッフが心身の活性を目指します。



オリジナル体操

送迎サービス：有

家族支援

なごみでは、ご家族と一緒に支援します。

疾病不安に関すること  
ご家族の介護に関する葛藤や悩み等に関すること  
これからの生活不安など

ご相談ください。



## なごみの活動の様子

医療相談

認知症  
専門医療相談

☎0268-75-5262【直通】

☎0268-22-6611【代表】

受付時間

平日（月～金曜日）  
8:10～17:10

長野県指定  
2018年10月1日