

**+** 9月の休日当番医  
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
6日㊤	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
13日㊤	梁川病院 (総合診療科) 梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
20日㊤	なかのクリニック (内科・外科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
21日㊤	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
22日㊤	上保原内科 (内科、人工透析科、腎臓内科) 保原町上保原字大木田 8-1 ☎ 575-3800
27日㊤	ほばらクリニック (脳神経外科・心臓血管外科・循環器内科ほか) 保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
福島県こども救急電話相談	
夜間の子ども急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

**頼れる相談先を見つけましょう**

▼ **かかりつけ医**

日頃から本人や家族を知っているかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

日頃の様子を知る頼れる存在

▼ **地域包括支援センター**

相談内容に応じて必要な機関につないだり、必要な手続きをご案内します。

相談先に迷ったら

地区	名称	電話番号	FAX
伊達	伊達地域包括支援センター	551-2144	551-2366
梁川	梁川地域包括支援センター	572-4872	577-6115
保原	保原地域包括支援センター	574-4774	574-4811
霊山	霊山・月館地域包括支援センター	586-1323	586-3713
月館	同センター出張窓口	573-3113	571-1407

▼ **認知症カフェ**

市内 14カ所で「認知症カフェ」を開催中。気軽に相談できるスタッフがいます。認知症の本人、ご家族のほか、認知症について知りたい人も自由に参加できます。カフェスタイルで気軽にお話ししましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で休止中の場合があります。包括支援センターにお問い合わせください。



コロナ対策をしながらのカフェ (伊達地区)

認知症を身近に感じる

▼ **伊達市認知症初期集中支援チーム**

認知症のサポート医、医療・介護の専門職（看護師、社会福祉士、介護福祉士等）で構成されたチームです。困り事や心配なことの相談を受け（必要に応じて訪問）、病院受診や介護保険サービス利用など、主治医の先生と連携しながら、ご本人やご家族にあわせてサポートします。まずはお近くの包括支援センターにご相談ください。

専門家がサポート

☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

～もの忘れが増えた、これまでと何かが違う、と思ったら～

**認知症に関する相談窓口をご利用ください**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控えたり、人との接触を減らした方も多いはず。少し見ない間に「様子が変わった」「もの忘れが増えたようだ」など、周りの人で、気になる変化があった人はいませんか？自分自身も含め、「もしかして認知症かな」と思った時に、相談できる窓口があります。

**認知症の初期かも？自分自身や周りの人にこんな変化はありませんか？**

あれ、自分はどうしてここにいたんだっけ？

この先どうなっちゃうんだろう…

最近失敗ばかり…  
もの忘れもでてきたなあ

どうしたらいいかわけが分からない…

洗濯機の使い方が分からなくなった

こんな状態では人に会いたくないなあ

なんだか今までと違っておかしいなあ

こんな自分にイライラする！

いつも探し物をしている…

怒りっぽくなった…

同じことを何度も言うようになった

話のつじつまが合わない…

ふさぎ込んでいるみたい…

いつもと様子が違う

もの忘れが増えた…

**早期発見が大切**

上記のような症状があるからといって全てが認知症に当てはまるわけではありません。しかし、自分や周りの変化に早い段階で気づくことで、治療で改善したり、進行を遅らせることができます。

**不安は一人で抱えない**

早期に分かれれば、自分自身の病気と向き合い、今後の生活に備えることができます。

令和2年3月に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査※によると、「認知症に関する相談窓口を知っていた」と答えた人は29・2%でした。残りの7割の人は知らないということになります。自分や家族、近所の人などが、もしかして認知症かも…と思ったときに相談できる場所があることを頭に置いておきましょう。そして、少しでも不安があったら、相談してみよう。

※介護予防・日常生活圏域ニーズ調査…令和2年1月～2月実施。市内在住の65歳以上の男女3,457人の回答をもとに分析(要介護1～5の人を除く)

～早期発見・早期治療のために、まずは相談から～