

● 目次

1. 一人で悩まずに相談しましょう …… (P.2～4)

認知症や高齢者に関する総合相談窓口
認知症の早期診断・早期対応への相談窓口
介護者・家族による相談窓口
若年性認知症に関する相談窓口
行政の相談窓口

2. 認知症早期発見のめやす …… (P.5) *チェックリスト

3. 早目に医療機関を受診しましょう …… (P.6～7)

医師に伝えること
認知症に関する相談ができる医療機関（伊達市内）
認知症疾患医療センター

4. 認知症について知ろう …… (P.8～17)

認知症の原因となる脳の病気
認知症の症状
認知症の経過
認知症の治療

<コラム> 家族の会 …… (P.14)

若年性認知症
認知症の容態と対応

5. 認知症の発症と進行を防ぐために …… (P.18～22)

定期的に運動をする
伊達市介護予防事業
バランスよく規則正しく食べる
夜はゆっくりと眠る
人と交流しコミュニケーションを図る

6. 活用できる制度・サービス …… (P.23～30)

介護保険制度
その他の制度・サービス（権利を守ること・お金に関すること）
伊達市の福祉サービス等

<コラム> 認知症カフェについて …… (P.31)

7. 相談窓口連絡先一覧 …… 裏表紙