本書の使い方（はじめに）

この度、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる志木市を目指し、知ってつながる認知症「認知症と地域の支援　早わかりガイドブック」を作成しました。認知症かもしれないと不安な気持ちが続いたり、介護が続くと疲れがたまり心にゆとりがもてなくなることがあります。不安や悩みは一人で抱え込まず、周囲に相談したりこの冊子を手に取って相談窓口や公的サービスなどを見つけていただければと思います。認知症のご本人や介護するご家族の困りごとの解決に少しでもつながるよう、多くの皆様にご活用いただければ幸いです。

目 次

① 認知症とは？ …… 1
② 認知症の種類、特徴 …… 2
③ 認知症に早く気付くことが大事 …… 3
④ 「認知症」早期発見のめやす …… 4
⑤ 認知症の簡単チェックリスト …… 5
⑥ 認知症になるとどのように感じるでしょう …… 6
⑦ 認知症の人の気持ちに寄り添ってみましょう …… 7・8
⑧ 認知症の方を支えるサービス一覧 …… 9・10
⑨ 認知症の方や家族を支えるサービス …… 11・12・13・14
⑩ 認知症の予防にもつながる習慣 …… 15
⑪ フレイル（虚弱）を予防しましょう …… 16
⑫ 志木市の認知症への取組を紹介します …… 17・18
⑬ こんな時はどこに相談したらいい？ …… 19
⑭ 認知症を診察している医療機関の紹介 …… 20