

みんなで知ろう・支えよう



# 認知症



自分のこと…家族のこと…地域の人のこと…  
気になることはありませんか？

置き忘れ  
しまい忘れが  
目立ってきた



ささいなことで  
怒りっぽくなった



自動車に  
へこみや傷が  
みられるようになった



## どうしよう？

### 相談機関へ

認知症かも…と思ったら、まず相談しましょう。

### 困りごとを整理する

困ったことを書き出すことで、冷静になれることがあります。  
今の自分を振り返ってみましょう。

### みんなで支える

認知症はみんなで支える病気です。  
ひとりで抱え込まずに、家族、親戚、近所の人など周りの人に頼りましょう。



## お近くの相談窓口へ

あれ？と思ったら…専門職がお話をききます

<両津地区>

佐渡東地域包括支援センター

23-5515

<新穂・畑野・真野地区>

佐渡中地域包括支援センター

58-7173

<相川・佐和田・金井地区>

佐渡西地域包括支援センター

57-8152

<小木・羽茂・赤泊地区>

佐渡南地域包括支援センター

88-3844