

地域の皆様へ、センターからの情報を年4回
(春夏秋冬) お届けするセンター通信のリニ
ューアル版です。

〈今回の見どころ〉

- ・新センター長就任のご挨拶
- ・認知症疾患医療センターについて
- ・センター職員からの一言

豆知識：その「もの忘れ」大丈夫？

内容	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
出来事の 範囲	一部を忘れる（昨日の夕食 のおかずなど）	体験すべてを忘れる（食べたこと 自体）
自覚	本人に自覚があり、気にする	自覚がなく、取り繕うことが多い
日常生活	ほとんど支障がない	支障が出てくる（道に迷う、家事 ができない）
探し物	努力すれば思い出せる	「盗まれた」と疑うこともある

「おかしいな？」と思ったら、
まずはご相談ください。早期発見が大切です。

1. 新センター長 就任のご挨拶

院長兼センター長：高信 径介



このたび、認知症疾患医療センター長に就任いたしました高信径介と申します。

私は北海道で生まれ育ち、以前もこの網走の地で診療に携わっていた時期があります。久しぶりに戻ってみると、知床連山やオホーツク海を望む病院からの眺めが、変わらず私を迎えてくれました。この地への愛着を新たにしながら、センター長としての職責を担ってまいります。

オホーツク管内は、全国の中でも人口減少と高齢化が特に進む地域です。認知症の方も年々増え、地域全体で支え合う仕組みがますます大切になっています。一方で、明るい変化もあります。2024年には認知症基本法が施行され、認知症になっても自分らしく生きることが社会全体の目標として明記されました。また、アルツハイマー病の進行を遅らせる新しい治療薬（レカネマブ・ドナネマブ）が相次いで保険適用となり、「早く気づいて、早く相談する」ことの意味がこれまで以上に大きくなっています。当センターでも、こうした最新の知見を適切に提供し、早期発見・早期治療の体制をさらに強化してまいります。

当センターは、診断をつけるだけでなく、その後の暮らしを地域全体で一緒に考える「入口」でありたいと思っています。「ちょっと気になる」という段階からどうぞお気軽にご相談ください。ご本人・ご家族はもちろん、地域で支える皆さんとともに、安心して過ごせる毎日を考えていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

2. 認知症疾患医療センターのご案内

日増しに暖かくなり、北海道も春本番を迎えましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私たちの病院内にある認知症疾患医療センターは、地域の「認知症に関する専門相談窓口」です。ご本人やご家族が安心して自分らしく暮らせるよう、主に以下の活動をしています。

【私たちの主な役割】

専門相談: 精神保健福祉士等が、認知症に関する不安や悩み、お困りごと等についてお伺いします。

適切な診断・治療: 詳しい検査を行い、かかりつけ医と連携して治療やケアを考えます。

地域連携: 医療・介護・福祉のネットワークをつなぎ、地域全体で支える体制を整えます。

【地域に根ざした活動】

出前講座: 老人クラブや地域団体へ専門スタッフが伺い、認知症の正しい知識等をお話しします。

専門職研修: 地域の医療・介護スタッフのスキルアップをサポートします。

まずはお電話ください「ちょっと話を聞いてみたい」というお気持ちで大丈夫です。プライバシーは厳守いたします。

【ご相談窓口】 認知症疾患医療センター（直通電話：0152-44-0500）

受付時間：月～金曜 9:00～17:00 ※相談は無料です。



3. センター職員からの一言

脳と心を守る「3つの習慣」

こんにちは。今回は、いつまでも自分らしく元気に過ごすために、今日から意識してほしい「歩く・話す・笑う」の大切さをお伝えします。

- 歩く（運動）** 歩くと脳の血流が良くなります。お散歩は、脳にとって一番の栄養剤です。
- 話す（交流）** 誰かと会話することは、最高の脳トレです。挨拶や電話など、少しの交流が脳を刺激します。
- 笑う（心のケア）** 笑うと免疫力が上がり、ストレスが和らぎます。失敗しても「あはは」と笑い飛ばす余裕が、脳を若々しく保ちます。

無理せず、楽しくが継続のコツです。特別なことは必要ありません。毎日の生活の中に、この3つをちょっとだけ取り入れてみませんか？

不安なことや気になることがあれば、いつでもお気軽にセンターへご相談ください。



歩く

春の光を浴びながら、少しだけお散歩を。運動は脳の活性化に最適です。



話す

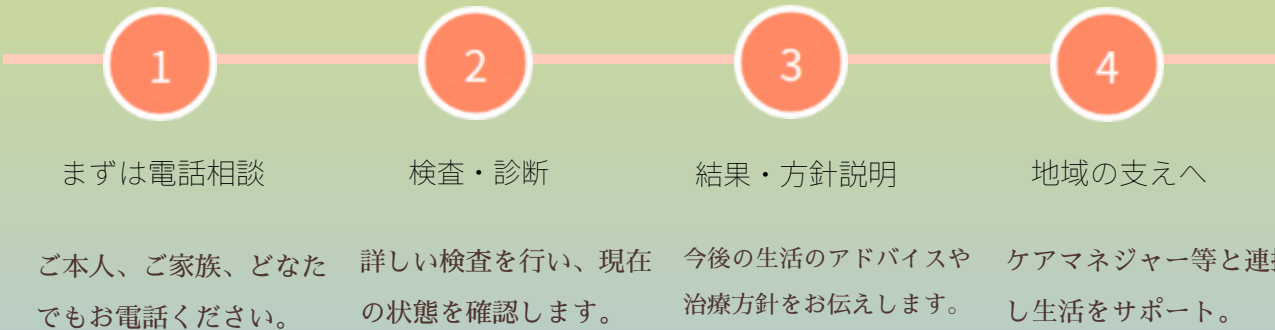
「あそこに花が咲いたね」など、何気ない会話が脳に刺激を与えます。



笑う

春の訪れを喜び、笑顔で過ごすことが免疫力と認知機能に良い影響を！

センター活用の流れ



お問い合わせはこちら

北海道立向陽ヶ丘病院

認知症疾患医療センター

TEL 0152-44-0500

〒093-0084

北海道網走市向陽ヶ丘1-5-1

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

※ご相談は無料です。プライバシーは厳守いたします。