

認知機能チェック

日常生活から
チェックできるのね。

認知症を早期発見するため
小さな変化を見逃さないで。



質問項目	年 月 日		年 月 日		年 月 日	
自分の生年月日がわからなくなることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
今日が何月何日かわからないときがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
道に迷って家に帰ってこれなくなることはありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
電気やガスや水道が止まってしまうときに、自分で適切に対処できますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
一日の計画を自分で立てることができますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
電話をかけることができますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分で食事の準備はできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自分で薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
入浴は一人でできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
着替えは一人でできますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

認知症は早期発見・対応が大切です。
ピンクの項目にチェックがついたら、早めにかかりつけ医や
相談窓口（62ページ）に相談しましょう。
（このチェックリストは認知症を診断するものではありません。）



（出典）栗田主一／地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）を参考に作成

認知機能活性化のためのポイント

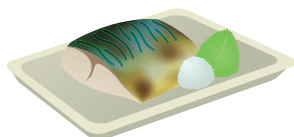
● 人に頼らない生活を

お金の管理や身のまわりのことなど自分でできることは自分でやるようにしましょう。



● 魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



● 人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を送りましょう。



● 野菜や果物をたっぷりと

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。



● 短い昼寝と運動を

短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。



● 趣味をもとう

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



家族がつくった認知症早期発見の目安

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみましょう。

● もの忘れがひどい

- ・ 同じことを何度も言う・問う・する
- ・ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



● 判断・理解力が衰える

- ・ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ・ 話のつじつまが合わない
- ・ テレビ番組の内容が理解できなくなった



● 時間・場所がわからない

- ・ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・ 慣れた道でも迷うことがある



● 人柄が変わる

- ・ 些細なことで怒るようになった
- ・ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ・ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- ・ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ・ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ・ 「頭が変になった」と本人が訴える



● 意欲がなくなる

- ・ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ・ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ ふさぎ込んで何をするのもおっくうになり嫌がる

(出典) 公益社団法人認知症の人と家族の会ホームページを参考に作成

認知症の人と接するときは

「認知症の本人には自覚がない」という考えは大きな間違いです。最初に症状に気づき、すこしずつ変わっていく自分の姿に、誰よりも不安を感じ、苦しむのは本人です。認知症の人に接するときは次のことを心がけてください。

対応の基本姿勢 ～4つの「ない」～

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない
- ・否定しない



具体的な対応の7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりした口調で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



(出典) NPO法人 地域ケア政策ネットワーク発行「認知症サポーター養成講座標準教材
～認知症を学び地域で支えよう～」を参考に作成

認知症かな、と思ったら



早めにかかりつけ医等の医療機関に相談しましょう。認知症は早期に気づいて治療をすれば、症状を遅らせたり、種類によっては治ることもあります。認知症の相談や診断ができる医療機関の情報は「いばらき認知症サポートブック」(P.63参照)に掲載しています。

●認知症オレンジダイヤル

(茨木市認知症電話相談専用ダイヤル)

受付時間 月～金曜日 9時～17時

土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く



ココロ 晴れる
フリーダイヤル 0120-556-806

認知症地域支援推進員が対応します。

- もの忘れがひどくなった気がする。
- 認知症について相談したい。



メール相談も受付けています▶

茨木市認知症総合支援事業

検索

●チーム・オレンジいばらき

(茨木市認知症初期集中支援チーム)

認知症の“早期発見・早期対応”のために、チーム・オレンジいばらきが家庭訪問を行い、認知症の人(疑いのある人)とその家族の支援を行います。

受付時間 月～金曜日 9時～17時

土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く

福祉総合相談課内 電話 072-622-0655

「いばらき認知症サポートブック」とは

認知症の状態に応じた医療・介護サービス利用の流れや、認知症になっても住みなれた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、市内の相談窓口や医療機関の情報をまとめた冊子です。

- 問合せ先：茨木市福祉総合相談課
☎ 072-655-2758



認知症サポーターとは

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。茨木市では、認知症になっても安心して暮らすことができる街を目指し、「認知症サポーター養成講座」を行っています。

講座を受講された方には、「認知症の人を応援します」という意志を示す目印である、認知症サポーターカードやオレンジリングをお渡ししています。また、講座を受講された団体やお店には、認知症の人にやさしいお店として、右図のステッカーの掲示をお願いしています。受講方法は、市のホームページをご参照いただくか、認知症地域支援推進員にお問い合わせください。

- 問合せ先：茨木市認知症地域支援推進員
(社会福祉法人慶徳会地域相談支援室) ☎ 072-657-7717

