

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

認知症を早期発見するため  
小さな変化を見逃さないで。

自分でチェック  
できるのね。



## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

### チェック①

財布や鍵など、物を置いた場所が  
わからなくなることがありますか



まったくない  
1点

ときどきある  
2点

頻繁にある  
3点

いつもそうだ  
4点

### チェック②

5分前に聞いた話を  
思い出せないことがありますか



まったくない  
1点

ときどきある  
2点

頻繁にある  
3点

いつもそうだ  
4点

### チェック③

周りの人から「いつも同じ事を聞く」  
などのもの忘れがあるとされますか



まったくない  
1点

ときどきある  
2点

頻繁にある  
3点

いつもそうだ  
4点

### チェック④

今日が何月何日かわからないときが  
ありますか



まったくない  
1点

ときどきある  
2点

頻繁にある  
3点

いつもそうだ  
4点

### チェック⑤

言おうとしている言葉が、  
すぐに出てこないことがありますか



まったくない  
1点

ときどきある  
2点

頻繁にある  
3点

いつもそうだ  
4点

### チェック⑥

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



問題なくできる  
1点

だいたいできる  
2点

あまりできない  
3点

できない  
4点

### チェック⑦

一人で買い物に行けますか



問題なくできる  
1点

だいたいできる  
2点

あまりできない  
3点

できない  
4点

### チェック⑧

バスや電車、自家用車などを使って  
一人で外出できますか



問題なくできる  
1点

だいたいできる  
2点

あまりできない  
3点

できない  
4点

### チェック⑨

自分で掃除機やほうきを使って  
掃除ができますか



問題なくできる  
1点

だいたいできる  
2点

あまりできない  
3点

できない  
4点

### チェック⑩

電話番号を調べて、  
電話をかけることができますか



問題なくできる  
1点

だいたいできる  
2点

あまりできない  
3点

できない  
4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や67ページで紹介している認知症  
オレンジダイヤル、チーム・オレンジいばらきなどに相談してみましょう！

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。また身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

# 認知機能活性化のためのポイント

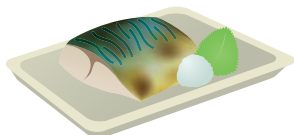
## ● 人に頼らない生活を

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質は、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。



# 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.68 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



フリーダイヤル <sup>ココロ 晴れる</sup> 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等を行い、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

こちらからご覧  
いただけます



# 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



こちらからご覧  
いただけます

