

# 認知症チェックリスト

## 早期発見・早期対応に向けて 自分・家族で気づくヒント集



- ◆ 認知症チェックリスト
- ◆ 認知症とは？
- ◆ 早期発見・早期対応のポイント
- ◆ 認知症を予防する生活とは？
- ◆ 医療に関する相談はこちらへ
- ◆ 生活支援に関する相談はこちらへ

# 認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また、予防の助けにもつながるでしょう。「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

1?



同じことを言ったり聞いたりする

2?



物の名前が出てこなくなった

3?



置き忘れやしまい忘れが目立ってきた

4?



以前はあった関心や興味が失われた

5?



だらしなくなった

6?



日課をしなくなった

7?



時間や場所の感覚が不確かになった

8?



慣れた所で道に迷った

9?



財布などを盗まれたという

10?



ささいなことで怒りっぽくなった

11?



蛇口・ガス栓の締め忘れ   
火の用心ができなくなった

12?



複雑なテレビドラマが理解できない

13?



夜中に急に起きだして騒いだ

**3つ以上あてはまった方は、まずは相談を**

\* 受診・治療薬などのことなら、4ページの **医療情報** へ

\* 日常生活や在宅介護などは、5ページの **生活支援情報** へ

# 認知症とは？

認知症とは、認知機能の障害や、行動・心理症状が次第に進行することによって日常生活や社会生活が困難となる状態をいいます。

この時にせん妄などの意識障害や、うつ病などの疾患がないということも診断の要件になります。

認知機能の障害

行動・心理症状



社会生活  
対人関係  
に支障



認知症

認知機能：物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。  
行動・心理症状：妄想や幻覚、興奮、徘徊といった、性格や身体の状態などの要因が加わり、行動面や心理面に二次的に現れる症状をいいます。BPSDとも呼ばれます。

## 早期発見・早期対応のメリット

- 1 症状が軽い段階から、こころ・身体・生活の準備をすることができます。ご家族はもちろん、医師や介護スタッフとも相談しながら、認知症の症状に向き合い、日常生活を維持する準備期間が重要です。
- 2 進行を緩やかに、また、症状を軽快する治療薬の効果が期待できます。薬の服用等を含めて、早い時期からの治療開始が効果的といわれています。
- 3 治療できる認知症やよく似た症状のある病気にも対応できます。認知症の原因となっている病気が早期に判れば、治療可能な場合もあります。

## 認知症を予防する生活とは？

### 社会参加と余暇

社会参加や余暇活動（旅行や編み物、コンサートなど）、精神活動が活発なほど、認知症発症のリスクが低くなります。

### 定期的な運動

定期的な運動は認知症の予防に有効です。また、発症した認知症の進行を抑える効果もあります。

### 活動的な生活

活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます。閉じこもりきり、テレビの前でウトウトは改めましょう。

# 受診や診断・治療薬など、 医療に関する相談はこちらへ

## 医療機関

### ① かかりつけ医・認知症サポート医・専門医療機関

県で実施している、認知症に関する知識や技術を習得するための研修（認知症対応力向上研修等）を修了した医師がいる医療機関やもの忘れ外来や精神科・神経内科等の診療科を標榜する医療機関です。以下のホームページで一覧を確認することができます。

#### 国立長寿医療研究センター（認知症情報サイト）

<http://monowasure.org/ninchi/mapsearch/index.php>

#### 愛知県医師会

<http://www.aichi.med.or.jp/kenmin/kaigo/>

### ② 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状（BPSD）への対応、地域連携の推進などを実施している医療機関です。医療相談室が設置され、専門医の他、精神保健福祉士等の専門職が配置されています。

病院名	住所	電話
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター	大府市森岡町七丁目430 番地	0562-87-0827
社会医療法人財団新和会 八千代病院	安城市住吉町二丁目2-7	0566-33-5556
社会医療法人杏嶺会 いまいせ心療センター	一宮市今伊勢町宮後字郷中茶原30	0586-80-0647
医療法人松崎病院 豊橋こころのケアセンター	豊橋市三本木町字元三本木20-1	0532-45-1372
医療法人宝会 七宝病院	あま市七宝町下田矢倉下1432	052-443-7900
医療法人晴和会 あさひが丘ホスピタル	春日井市神屋町字地福1295-31	0568-88-0959
学校法人愛知医科大学 愛知医科大学病院	長久手市岩作雁又1-1	0561-78-6247
医療法人生生会 まつかげシニアホスピタル	名古屋市市中川区打出二丁目347	052-352-4165
医療法人八誠会 もりやま総合心療病院	名古屋市守山区町北11-50	052-795-3560
名古屋鉄道健康保険組合 名鉄病院	名古屋市西区栄生二丁目26-11	052-551-2802
医療法人明心会 仁大病院	豊田市猿投町入道3番地5	0565-45-0110
岡崎市民病院	岡崎市高隆寺町字五所合3番地1	0564-66-7474

# 日常生活や在宅介護など、 生活支援 に関する相談はこちらへ

## 生活支援窓口

### ① 愛知県認知症電話相談(認知症の人と家族の会 愛知県支部)

【相談専用電話番号】 ☎ **0562-31-1911**

【相談日時】 月曜日～金曜日 10時～16時 (祝日、年末年始は除く)

【相談員】 認知症についての知識、介護経験をもつ担当者が対応します。

【主な相談内容】 認知症の方の介護の方法、対応の工夫、悩み など

### ② 市町村の相談窓口

お住まいの市町村の窓口や電話で、「認知症や介護のことで相談したい」と伝えれば、担当部署につながります。

愛知県内の市町村、高齢福祉担当課連絡先

一宮市福祉部高年福祉課 地域支援グループ  
一宮市本町2丁目5番6号 (一宮市本庁舎 2階27番窓口)  
電話 0586-28-9151 FAX 0586-73-1019

### ③ 地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するために、市町村が設置している総合相談窓口です。認知症に関する相談の他、医療機関の受診、介護サービス・介護予防の利用、高齢者虐待など、専門職が相談対応を行います。

地域包括支援センターの連絡先

やすらぎ	(担当地域：神山・今伊勢町・奥町)	電話 0586-61-3350
コムネックスみづほ	(担当地域：葉栗・北方町・木曾川町)	電話 0586-86-5333
アウン	(担当地域：西成・浅井町)	電話 0586-51-1384
ちあき	(担当地域：向山・富士・丹陽町・千秋町)	電話 0586-81-1711
萩の里	(担当地域：大和町・萩原町)	電話 0586-67-3633
泰玄会	(担当地域：起・小信中島・三条・大徳・朝日・開明)	電話 0586-61-8273
まちなか	(担当地域：宮西・貴船・大志)	電話 0586-85-8672