自分が、家族が 認知症かもしれない

思い当たることリスト

√してみましょう

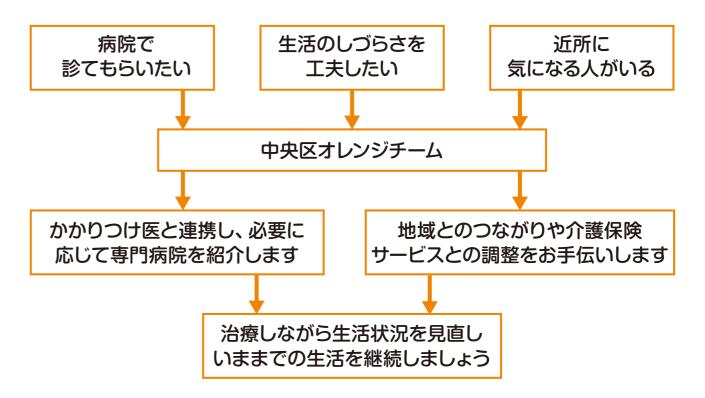
	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	
もの忘れが	同じことを何度も言う・問う・する	
ひどい	しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている	
	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	
判断・理解力が 衰える	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	
	新しいことが覚えられない	
	話のつじつまが合わない	
	テレビ番組の内容が理解できなくなった	
時間・場所が わからない	約束の日時や場所を間違えるようになった	
	慣れた道でも迷うことがある	
人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった	
	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった	
	自分の失敗を人のせいにする	
	「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	
	下着を替えず身だしなみを構わなくなった	
意欲がなくなる	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億劫がり、いやがる	

※認知症の人と家族の会「5. 家族がつくった認知症早期発見の目安」

チェック√が6個以上の場合、「かかりつけ医や専門家の診断を受けた方が良いと思われる範囲」です。

右ページを確認してください。→





相談窓口

①中央区オレンジチーム②地域包括支援センター	06-6948-6639
中央区地域包括支援センター (上町・南中学校下地域)	06-6763-8139
中央区北部地域包括支援センター (東中学校下地域)	06-6944-2116
③中央区保健福祉課	06-6267-9857
④休日夜間福祉相談窓□	06-4392-8181

大阪市認知症疾患医療センター 認知症の鑑別診断や、専門医療相談を行っています。

人阪中認知征疾忠医療センター まずはかかりつし	け医にご相談ください。
●大阪市立弘済院付属病院 (吹田市)	
●ほくとクリニック病院 (大正区)	06-6554-9707
●大阪市立大学医学部付属病院 (阿倍野区)	06-6645-2896
●咲く花診療所 (淀川区)	06-6301-0377
●大阪府済生会野江病院 (城東区)	06-6932-0401
●葛本医院 (東住吉区)	06-6719-0929

3

なぜ

早期発見早期診断

が大切 なのでしょうか?

理由その

記憶や意識が明確なうちに 準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



理由その2

治療により改善する場合がある

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。



理由その3

進行を遅らせることが 可能な場合がある

アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。また、脳血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。



※大阪府ホームページより

認知症の症状・状態に応じた支援・サービス

認知症の疑い

軽いもの忘れはあっても、日常生活はおおむね自立しています。 ただどこか不安に思っています。

- ●まずは相談しましょう
- ●居場所や仲間を増やしましょう

2 支援をうけて生活が可能 (軽度)

処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったりしますが、周知の適切なサポートがあればこなせる状態です。

- ●見守る人を増やしましょう
- ●医療の鑑別診断を受けましょう

日常生活に手助けや介護が必要(中度)

着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが 必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあります。

- ●介護保険サービスを活用しましょう
- ●特殊詐欺などから守りましょう

4 常に介護が必要 (重度)

認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

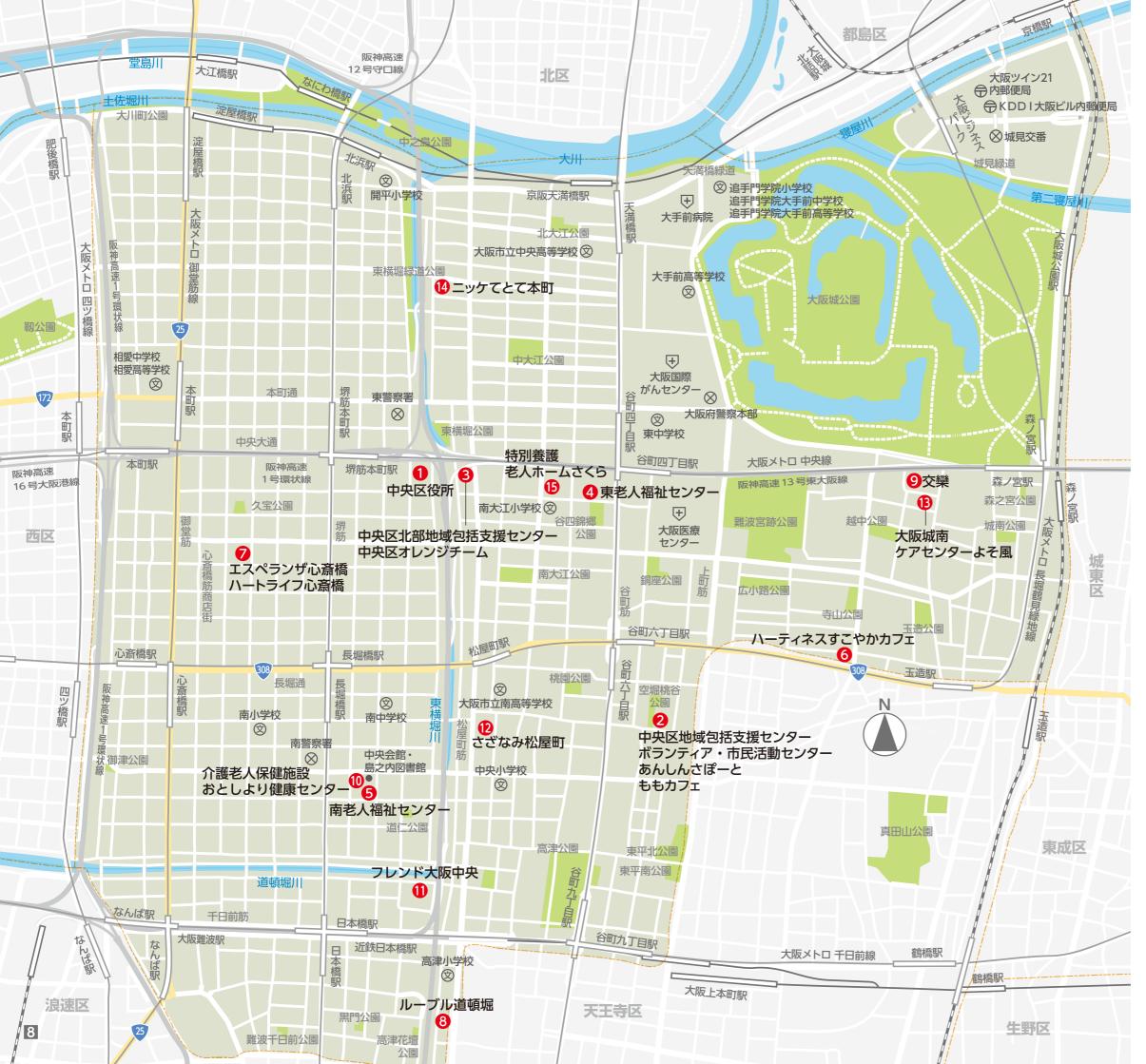
- ●施設を希望する場合は見学などしておきましょう
- ●看取りに備えましょう

※次のページの一覧図と合わせてごらんください

認知症の症状・状態に 応じた支援・サービス

地 域 町会・商店街・地域福祉コーディネーター・民生児童委員・認知症サポーター 配食サー ビス・見守り相談室・緊急通報システム 見守り あんしんさぽーと 成年後見制度 活動 ボランティア活動(エコキャップ・OBP清掃・コミュ ニケーション麻雀・年中夢求隊など) なにわ元気塾・ふれあい喫茶・食事サービス・ 百歳体操(区内24か所) 東老人福祉センター・南老人福祉センター 通いの場 認知症カフェ(ももカフェ、ハーティネスすこやかカフェ) 介護家族の会「やすらぎ」・認知症の人を介護する家族の語りの会 相談 中央区オレンジチーム・中央区地域包括支援センター・中央区北部地域包括支援センター・中央区保健福祉課・休日夜間福祉相談窓口 認知症はあるが 軽度 😽 見守りや手助けが必要(中度) 認知症の進行具合 認知症の疑い 4 常に介護が必要(重度) 病院・診療所・歯科・薬局 医 療 かかりつけ医療機関 認知症疾患医療センター 在宅介護 介護保険 サービス (デイサービス・ショートステイ・訪問介護・訪問看護など) サービス付き高齢 者住宅「エスペランザ心斎橋」 住まい 有料老人ホーム「ハー トライフ心斎橋」「ルーブル道頓堀」「交欒」 介護老人 保健施設「おとしより健康センター」 施設 グループホーム 「フレンド大阪中央」「さざなみ松屋町」 「大阪城南ケアセンターそよ風」「ニッケてとて本町」 特別養護老人ホーム「さくら」

6



中央区の認知症の症状・状態に 応じた支援機関マップ

- 1中央区役所
- 中央区久太郎町1丁目2-27
- ②中央区地域包括支援センターボランティア・市民活動センターあんしんさぽーとももカフェ中央区 ト本町両2丁目5-25
- 3中央区北部地域包括支援センター 中央区オレンジチーム

中央区農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1F

- ◆東老人福祉センター 中央区農人橋1丁目1-6
- ⑤南老人福祉センター 中央区島之内2丁目12-6
- **⑥ハーティネスすこやかカフェ** 中央区上町1丁目6-9 NS清水谷206
- プエスペランザ心斎橋 ハートライフ心斎橋 中央区博労町3丁目1-3 (同じ建物内でフロア別の施設なので住所が同じになります)
- ③ルーブル道頓堀 中央区道頓堀1丁目東3番27号
- 9交欒中央区森ノ宮中央2丁目6-16
- ⑩介護老人保健施設おとしより健康センター 中央区島之内2丁目12番28号
- ⑪フレンド大阪中央 中央区高津3丁目14番26号
- 12 できるなみ松屋町中央区瓦屋町1丁目7-11
- **13 大阪城南ケアセンターよそ風** 中央区森ノ宮中央2-5-3
- **(4) ニッケてとて本町** 中央区内淡路町3-1-18
- ・時特別養護老人ホームさくら 中央区農人橋1-4-20

認知症のある家族を介護されている方へ



認知症の方を介護する家族向 けに「接し方」などの具体事例を



入手先/中央区役所 地域包括支援センター

認知症相談医のご紹介 大阪市中央区



中央区内で認知症の相談が可 能な医師・病院を探せます



大阪市 南医師会

東医師会 入手先/中央区役所

地域包括支援センター

中央区在宅あんしんマップ



中央区の医療・介護に関する事 業所を地図上で確認できる



入手先/中央区役所 地域包括支援センター

大阪市認知症アプリ(ナビ)



インターネット版 大阪市認知症ケアパス



入手先/中央区役所 地域包括支援センター

中央区シニア知っ得帳



中央区内で高齢者が暮らすため のお役立ち情報が満載



入手先/中央区役所 地域包括支援センター

若年性認知症



65才未満の方が「もしかして認 知症かも?|と感じた時はこちら へご相談を



入手先/中央区オレンジチーム

家族介護者のつどい「やすらぎ」



月に1回集まり、交流会や介護 に関する勉強会、ストレッチ体操 など色々な活動をおこなってい ます。

入手先/中央区役所 地域包括支援センター

認知症の人を介護する家族の語りの会



認知症と日々向き合う介護者が 認知症の人を介護する 家族の語りの会 ひとりで抱え込まないための会

入手先/中央区役所 地域包括支援センター

「成年後見人」ってなんだろう



「後見人」があなたを支えるため の法律上のしくみをご説明しま

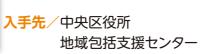


入手先/中央区役所 地域包括支援センター

自宅で生活する高齢者のかたへ



「いつまでも住み慣れた地域で 住み続けたい」をかなえられる よう、在宅生活を支援します



認知症サポーター養成講座



認知症を理解する90分講座 誰でも認知症の人や家族の応 援者となれます



講座の申し込み・問い合わせ/ 中央区キャラバンメイト連絡会

認知症のことならなんでも案内サイト



🌦 🗫 🔤 🔤 認知症に関する情報、中央区 内のイベントなどの告知や報 告など



掲載元/中央区役所

中央区見守り相談室



認知症高齢者等が行方不明に なった際、協力者にメールやFAX を配信し行方不明の早期発見に つなげます



入手先/中央区役所 地域包括支援センタ-

ハートページ



介護保険はまずこれから! 介護サービス事業者ガイドブック



入手先/中央区役所 地域包括支援センター

認知症カフェ

認知症の人、家族だけでなくどなたでも立ち寄れる居場所をご紹介



ももカフェ 上本町西2-5-25 奇数月第4土曜日 午後2時~4時 100円



ハーティネスすこやかカフェ 上町1-6-9 NS清水谷206 毎週金曜日 午前9時~11時 400円~

10 11