

自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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 1点 ときどき 2点 頻繁に 3点 ある 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 1点 ときどき 2点 頻繁に 3点 ある 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言われることがありますか まったく 1点 ときどき 2点 頻繁に 3点 ある 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 1点 ときどき 2点 頻繁に 3点 ある 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 1点 ときどき 2点 頻繁に 3点 ある 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 1点 だいたい 2点 できない 3点 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか 問題なく 1点 だいたい 2点 できない 3点 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 1点 だいたい 2点 できない 3点 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 1点 だいたい 2点 できない 3点 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 1点 だいたい 2点 できない 3点 4点
--

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

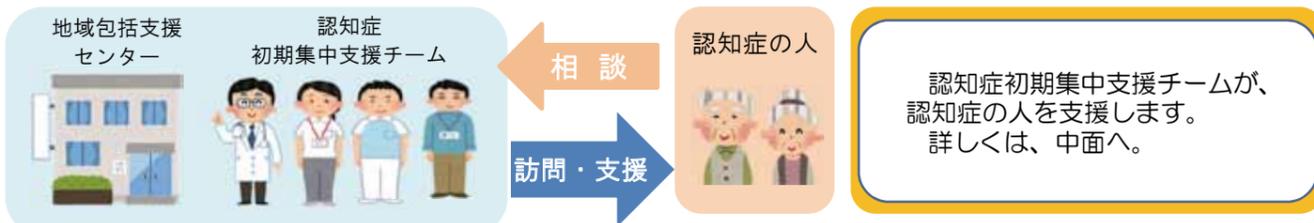
合計点 点

20点以上の場合は、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。お近くの医療機関や相談機関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。
※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/東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（平成29年9月発行）」

「いつもとちがう、様子がおかしい」と思ったら早めに専門機関へ相談しましょう。



家族、支援者にとって活用しやすい、認知症アプリをダウンロードしてご利用ください。

大阪市 認知症 アプリ

検索



Android版ダウンロード



iOS版ダウンロード

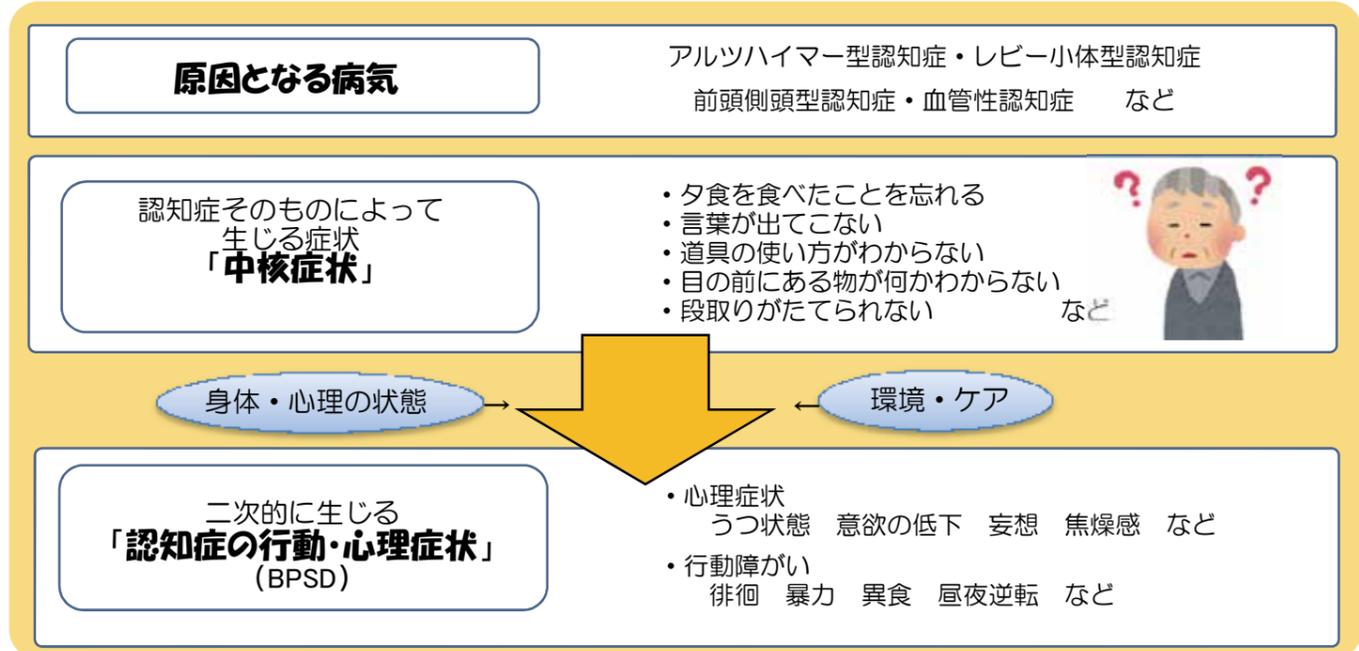
認知症の人をささえるまち大阪

認知症の人やご家族へ 認知症ってなあに？



大阪市では、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会をめざし、認知症施策の推進に取り組んでいます。

「認知症」は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。



治療について

認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思わないでください。早期診断、早期治療が重要です。

○早い時期に受診することのメリット

- ・治る病気を見逃さない
- ・アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができる病気もあります
- ・血管性認知症の場合は、高血圧のコントロールなど他の病気の治療を行うことによって進行を防ぐことができます

予防について

これをすれば絶対に認知症にならないというものがあるわけではないですが、認知症になりやすくなるリスクを減らすことが大切です。

- ①糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防と適切な治療をおこないましょう
- ②運動不足を解消し、適切な運動に取り組みましょう
- ③バランスのよい食事をこころがけましょう
- ④知的活動（頭をつかうこと）を意識しましょう
- ⑤社会的なつながりをもちましょう

出典/大阪市北区役所「はつらつ脳活性化プロジェクト実践マニュアル」より抜粋

認知症アプリ

※スマートフォン等で利用できるアプリです

情報が豊富で、お知らせ機能もある（利用者合った情報をプッシュ通知で配信）アプリをリリースしています。ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



Android版ダウンロード



iOS版ダウンロード

認知症の人の相談窓口

認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や、身体合併症・周辺症状の急性期治療のほか、認知症に関する専門医療相談を行っています。



【地域型】			【連携型】		
医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
大阪市立弘済院附属病院	吹田市古江台6-2-1	6871-8073	咲く花診療所	淀川区西中島6-7-20	6301-0377
ほくとクリニック病院	大正区三軒家西1-18-7	6554-9707	大阪府済生会野江病院	城東区古市1-3-25	6932-0401
大阪市立大学医学部附属病院	阿倍野区旭町1-5-7	6645-2896	葛本医院	東住吉区北田辺4-11-21	6719-0929

※電話番号には、いずれも局番「06」が必要です。

地域包括支援センター

高齢者やその家族からの介護、福祉、保健に関する相談に、専門職が総合的に対応するほか、高齢者等虐待や成年後見制度など、高齢者の権利擁護に関する業務を行っています。また、要支援認定を受けた高齢者の介護予防ケアマネジメントも実施しています。



地域名	住所	電話番号	地域名	住所	電話番号
北区	北区神山町15-11	6313-5568	旭区	旭区高殿6-16-1	6957-2200
北区大淀	北区長柄中1-1-21	6354-1165	旭区西部	旭区中宮2-15-8	6958-5030
都島区	都島区都島本通3-12-31	6929-9500	旭区東部	旭区新森4-27-13	4254-3336
都島区北部	都島区大東町2-2-18	6926-3800	城東区	城東区中央2-11-16	6936-1133
福島区	福島区海老江6-2-22	6454-6330	城東・放出	城東区諏訪4-12-28	6964-0808
此花区	此花区伝法3-2-27	6462-1225	城陽	城東区嶋野東2-26-12	6963-6700
此花区南西部	此花区春日出中1-27-13 YMS此花ビル1階	6462-9301	董・鯉江東	城東区関目3-8-17 1階	6786-2255
中央区	中央区上本町西2-5-25	6763-8139	鶴見区	鶴見区諸口5-浜6-12	6913-7512
中央区北部	中央区農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階	6944-2116	鶴見区西部	鶴見区諸口6-1-13 クレセントハイツ鶴見店舗100-3	6913-7878
西区	西区新町4-5-14 (西区役所合同庁舎6階)	6539-8075	鶴見区南部	鶴見区今津南1-1-4	6969-3030
港区	港区弁天2-15-1	6575-1212	阿倍野区	阿倍野区帝塚山1-3-8	6628-1400
港区南部	港区池島1-1-18	6536-8162	阿倍野区北部	阿倍野区天王寺町北3-18-16	6719-0065
大正区	大正区小林西1-14-3	6555-0693	阿倍野区中部	阿倍野区阪南町1-57-2オムセ阿倍野1F	6629-8686
大正区北部	大正区北村3-5-10シルパーククレイン内	6552-4440	住之江区	住之江区御崎4-6-10	6686-2235
天王寺区	天王寺区六万体町5-26	6774-3386	さきしま	住之江区南港中3-3-43	6569-6100
浪速区	浪速区難波中3-8-8 (浪速スポーツセンター1階)	6636-6029	安立・敷津浦	住之江区南加賀屋3-9-2	6683-6650
西淀川区	西淀川区千舟2-7-7	6478-2943	加賀屋・粉浜	住之江区粉浜西2-7-21	7670-1777
西淀川区南西部	西淀川区福町2-4-16	6476-3550	住吉区	住吉区浅香1-8-47	6692-8803
淀川区	淀川区三国本町2-14-3	6394-2914	住吉区北	住吉区帝塚山東5-6-15	6678-1500
淀川区東部	淀川区西宮原1-6-45	6350-7310	住吉区東	住吉区苅田4-3-15	6608-2110
淀川区西部	淀川区加島1-34-8	6305-0737	住吉区西	住吉区墨江2-4-10	6674-0800
淀川区南部	淀川区十三元今里1-1-52	6309-1400	東住吉区	東住吉区田辺2-10-18	6622-0055
東淀川区	東淀川区菅原4-4-37	6370-7190	矢田	東住吉区矢田6-8-7	6694-5552
東淀川区北部	東淀川区井高野2-1-59	6349-5001	中野	東住吉区湯里1-1-30	6760-7575
東淀川区南西部	東淀川区東中島3-14-24	6326-4440	東住吉北	東住吉区桑津3-14-27	6719-7100
東淀川区中部	東淀川区菅原7-15-14	6325-6915	平野区	平野区平野東2-1-30	6795-1666
東成区南部	東成区大今里南3-11-2	6977-7031	加美	平野区加美北7-1-2	4303-7703
東成区北部	東成区中道2-4-15	6971-9700	長吉	平野区長吉出戸6-8-21	6769-0036
生野区	生野区勝山北3-13-20	6712-3103	瓜破	平野区瓜破2-1-65ピアン平野1階	4392-7436
東生野	生野区小路3-17-10	6758-8816	喜連	平野区喜連西3-15-23	6797-0555
鶴橋	生野区鶴橋2-15-28	6715-0236	西成区	西成区岸里1-5-20 (西成区合同庁舎8階)	6656-0080
巽	生野区巽中2-18-2	6756-7400	玉出	西成区南津守7-12-32	6651-6888
			西成区北西部	西成区鶴見橋2-12-23	6568-8400
			西成区東部	西成区天下茶屋1-4-14	6656-7700

※電話番号には、いずれも局番「06」が必要です。

認知症アプリにはその他、総合相談窓口も掲載しています。

大阪市 認知症 アプリ

検索

認知症の人の相談窓口

認知症初期集中支援チーム



認知症の早期発見・早期支援のため、医師と医療・介護福祉職からなる専門職のチームを、各区1か所の地域包括支援センターに設置しています。
「認知症かな？」と感じたときやどのように対応していいのかわかったときなど、悩まずにご相談ください。
認知症初期集中支援チームには、若年性認知症の人を支援する「認知症地域支援推進員」も配置しています。

私たちにお任せください

大阪市 認知症初期集中支援チーム 及び 若年性認知症相談窓口

相談窓口の開設曜日・時間：月～土曜日（祝日・年末年始除く）9時～17時

区名	設置場所	チームの愛称	電話
北区	北区地域包括支援センター	北区オレンジチーム	06-6313-1911
都島区	都島区北部地域包括支援センター	都島オレンジチーム	06-6926-3803
福島区	福島区地域包括支援センター	あいあいオレンジチーム	06-6454-6334
此花区	此花区南西部地域包括支援センター	このはなオレンジチーム	06-6462-1087
中央区	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	06-6948-6639
西区	西区地域包括支援センター	西区オレンジチーム	06-6539-8248
港区	港区南部地域包括支援センター	みなとオレンジチーム	06-6536-8198
大正区	大正区北部地域包括支援センター	大正区済生会オレンジチーム	06-6552-4954
天王寺区	天王寺区地域包括支援センター	天王寺区ゆうあいオレンジチーム	06-6774-3350
浪速区	浪速区地域包括支援センター	浪速区オレンジチーム	06-6636-6071
西淀川区	西淀川区南西部地域包括支援センター	陽だまり西淀川チーム	06-6476-3563
淀川区	淀川区東部地域包括支援センター	淀川区オレンジチーム	06-6391-3770
東淀川区	東淀川区地域包括支援センター	ほほえみオレンジチーム	06-7730-0002
東成区	東成区北部地域包括支援センター	東成区オレンジチーム	06-6747-9811
生野区	生野区地域包括支援センター	おかちやまオレンジチーム	06-6712-3113
旭区	旭区東部地域包括支援センター	あさひさんさんオレンジチーム	06-6953-0155
城東区	城東区地域包括支援センター	城東区ゆうゆうオレンジチーム	06-6936-1101
鶴見区	鶴見区地域包括支援センター	つるりっぴオレンジチーム	06-6913-9595
阿倍野区	阿倍野区地域包括支援センター	あべのオレンジチーム	06-6628-1300
住之江区	さきしま地域包括支援センター	さざんかオレンジチーム	06-6686-0431
住吉区	住吉区地域包括支援センター	住吉るるるオレンジチーム	06-6115-8605
東住吉区	中野地域包括支援センター	東住吉オレンジチーム	06-6760-7578
平野区	長吉地域包括支援センター	ひらのオレンジチーム	06-6769-0015
西成区	玉出地域包括支援センター	にしなりオレンジチーム	06-6651-6000

認知症ナビにも認知症に関する様々な情報が掲載されています

大阪市認知症ナビ

検索