

ひょっとして認知症かな？

気になり始めたらチェックしてみましょう

認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも早期治療で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。

(⇒裏面に認知症の相談窓口を掲載しています)

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

※大阪市認知症ナビにもチェックリストがあります。

大阪市認知症ナビ

検索



ダウンロード

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言われますか

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。

認知症の予防のために

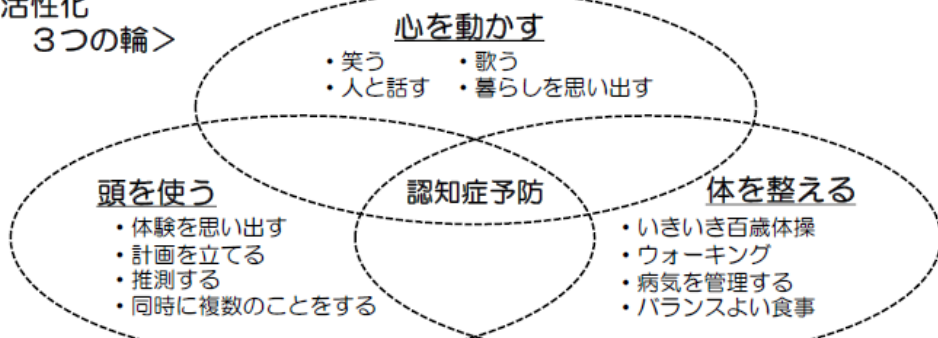
これをすれば絶対に認知症にならないというものがあるわけではないですが、認知症になりやすくなるリスクを減らすことが大事です。

◎生活習慣を見直し、認知症のリスクを軽減するために必要なとりくみ

- ①糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防ならびに適切な治療をおこないましょう
- ②運動不足を解消し、適切な運動にとりくみましょう
- 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（常に頭をつかう）を意識しましょう
- ⑤社会的なつながりをもちましょう



<はつらつ脳活性化 3つの輪>



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

認知症の相談窓口

<認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）> 「認知症かな？」と感じたら、まずは相談してください。

北区	都島区	福島区	此花区	中央区	西区
4977-6444	6926-3803	6454-6334	6462-1087	6948-6639	6539-8248
港区	大正区	天王寺区	浪速区	西淀川区	淀川区
6536-8198	6552-4954	6774-3350	6636-6071	6476-3563	6391-3770
東淀川区	東成区	生野区	旭区	城東区	鶴見区
7730-0002	6747-9811	6712-3113	6953-0155	6936-1101	6913-9595
阿倍野区	住之江区	住吉区	東住吉区	平野区	西成区
6628-1300	6686-0431	6115-8605	6760-7578	6777-9030	6651-6000

※お住まいの地域を担当する地域包括支援センターでも相談できます。

<認知症疾患医療センター> 認知症鑑別診断や専門医療相談をおこなっています。

センター名	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
ほくとクリニック病院	大正区三軒家西1-18-7	6554-9707
大阪公立大学医学部附属病院	阿倍野区旭町1-5-7	6645-2896
医療法人圓生会 松本診療所	旭区新森5-3-22	6951-1848
社会福祉法人恩賜財団 大阪府済生会 野江病院	城東区古市1-3-25	6932-0401
医療法人 葛本医院	東住吉区北田辺4-11-21	6719-0929

・その他 相談窓口はこちら ⇒

大阪市認知症ナビ

検索

