

認知症の
「気になる」がわかる

新型コロナウイルス
ワクチン接種の情報も
あなたのスマホに直接お届け

不 大阪市認知症アプリ

- Osaka City Dementia Application -

スマートフォンやタブレットなどで利用できる「認知症アプリ」！

認知症の方ご自身だけでなく、ご家族、支援者にも
ご活用いただきやすいものとなっています。

認知症と診断されてからはもちろん、予防についても
いつでも知りたい情報が目白押し。

ぜひ、ダウンロードしてご利用ください！！



内容はどんどん
更新予定！
// (peace symbol) //

かんたん操作で使える機能が満載

認知症チェック

認知症は、早期発見と
早期診断が大切。
気になり始めたら
自分でできる、気付きの
チェックリストです。

イベント情報

あなたの地域の
大事なお知らせを
プッシュ通知でお届け。
**ワクチン接種に関する
情報もここから！**

認知症支援マップ

医療・介護のこと (認知症ケアパス)

認知症サポーター

認知症予防

→裏面もぜひご覧ください！



完全
無料

ダウンロードはこちら



【お問い合わせ先】

大阪市福祉局高齢者施策部

地域包括ケア推進課 認知症施策グループ

TEL番号 06-6208-8051

FAX番号 06-6202-6964

コロナで「できない」と感じる今だからこそ

ぼちぼちやってみよ！ スマホで**ぽちっ**と**介護予防**



いきいき
かみかみ
しゃきしゃき



**百歳体操の動画が
スマホで見える！**

おうちでのんびり
運動するなら

おうちでも、ひとりでも。
自分のペースで無理せず続けられる
百歳体操やかんたんストレッチで、
筋力低下を防ぎましょう！

集まるときは
マスクと換気で
感染対策を

お口の健康、 今がチャンス！

マスクで口元が隠れがちな今、
こっそりお口の体操しちゃいましょう！
歯みがき＋歯科受診でメンテナンスも大切。



お口をケアして
こんないいこと♪
噛みごたえのあるものも
おいしく！
表情が豊かになって
若々しく！
お口を清潔に保って
感染症予防！

筋力づくりには
運動とたんぱく質
どちらも必要

やせたらアカン！
シニアの**食事**

外出の機会が減って食欲もなくなしがち。
リズム正しい生活を心がけ、
3食よく噛んで、味わって食べましょう！



あきらめないで！ 人との**つながり**

「おはようさん」も「おおきに」も、
ちょっとしたつमりの長電話も。
「楽しい」「ひとりじゃない」って
わかったら、それは全部
介護予防に効果ありです！

あなたの好きなこと
得意なことを
必要としている
人がいます！
介護予防ポイント事業

コロナ予防のための 特集ページも！

大阪市認知症アプリで、
これらの情報をチェック！
お役立ち情報が盛りだくさんです！



ダウンロード
はこちら！

