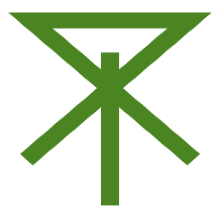


／ 認知症の「気になる」がわかる ／

完全
無料



大阪市認知症アプリ

- Osaka City Dementia Application -

認知症の人やそのご家族、支援者の方等、みなさまにご活用いただきやすいものとなっています。
ぜひ、ダウンロードしてご利用ください!!

医療・介護のこと (認知症ケアパス)

- 本人・家族の方へ
- 支援者の方へ
- 認知症の相談窓口など
- 大阪市の取り組み

それぞれの立場で

認知症支援マップ



行きたい場所をすぐに確認

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
研修・講座等に関する
情報もここから!!

認知症チェック

- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとしたら認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましよう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



いつでもどこでも誰でも

認知症予防

- 新型コロナウイルスに関する取組み
- フレイル予防
- 百歳体操を始めよう
- 介護予防ポイント事業
- 認知症予防は健診から（大阪市国民健康保険にご加入の方へ）
- 認知症予防は健診から（後期高齢者医療制度の対象の方へ）
- 各区の認知症予防の取組み

予防メニューが盛沢山

認知症サポーター

- 認知症サポーターについて
- 認知症サポーター養成講座のテキストを更新しました
- オレンジパートナー（企業・団体）について
- 令和3年4月以降の“認知症サポーターの証となる”グッズについて

認知症サポーター
ご存じですか？

→裏面もぜひご覧ください!

ダウンロードはこちら



内容はどうどん
更新予定!



ぼちぼち、やりまひょ！ 無理なく続ける介護予防

大切なのは、人とのつながり 適切な外出と会話を

感染症の予防にも気を付けながら、
気候のよい日は家から一歩外に出て、
いっしょに運動、みんなで食事。
手紙や電話も立派なつながりです！

口はさいわいのもと お口の健康



お口のケアはいいこといっぱい。
毎日の歯みがき＋定期的な歯科検診で
メンテナンス。さらに
かみかみ百歳体操でお口の体操も！

ひとりでは
続けられるか不安な方は…

週に1～2回、
家から歩いて通える場所で、
みんなと会えるから続けられる。

いっしょにやりましょ！
百歳体操

筋力づくり、
お口の体操、
認知症予防
ぜんぶできる！



大阪市 百歳体操

検索

健康のために何か始めたい！
誰かの役に立ちたい！

そんな方にぴったり☆

介護予防ポイント事業で
人とのつながり増やしませんか？

大阪市 介護予防ポイント事業

検索



パクパクたんぱく質 シニアの食事

昼食の時間を決めると、自然と
生活のリズムが整います。
シニアは特にたんぱく質を意識して
バランスよく食べる、が大切です！

筋肉づくりには
運動とたんぱく質
どちらも必要！

「ちょっとしんどい」くらいがいい 体を動かそう

毎日ちょこちょこ歩いてウォーキング、
週に1度、ちょっとがんばって筋トレ。
しんどくない、ラクすぎない強度で
自分のペースで続けましょう！



大阪市認知症アプリでは
百歳体操の動画も見ることができます！

詳しくは裏面をチェック！→