１．認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進

① 大阪市認知症アプリ・認知症ナビ　リーフレット

② 「ステイホームから『健康的な生活』へ」動画配信資料

スマホで便利！認知症の情報がいつでもどこでも手に入ります。

大阪市認知症アプリ

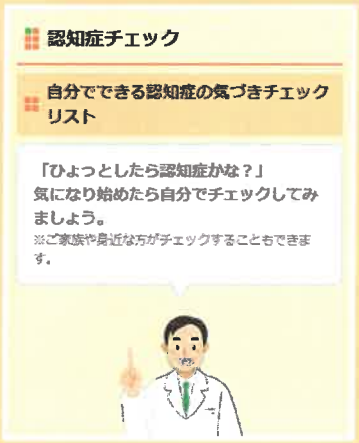
- Osaka City Dementia Application -

大阪市 認知症アプリ

スマートフォンやタブレット端末などで利用できる「認知症アプリ」をリリースしました。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。**ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。

おもな機能

認知症チェック



認知症は早期発見・早期診断が大切です

イベント情報

プッシュ通知で必要情報をお届けします

まだまだある便利で豊富な機能

- 医療・介護のこと（認知症ケアパス）
- 認知症支援マップ
- 認知症予防
- 認知症サポーター

大阪市 認知症アプリ ダウンロード

【問い合わせ先】 大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課（認知症施策グループ）
電話番号06-6208-8051　FAX番号06-6202-6964

大阪市認知症ナビを開設しました!

パソコンやスマートフォンなどで利用できる「認知症ナビ(ホームページ)」を開設しました。
認知症の人やそのご家族、支援者の方への情報を掲載しています。ぜひ、ご利用ください。

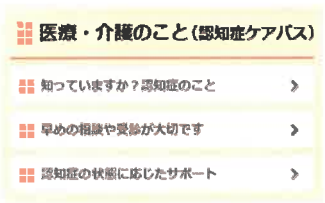
大阪市 認知症ナビ で検索

豊富な情報を掲載!

医療・介護のこと

認知症の状態に応じた様々なサービスを掲載

認知症の状態に応じて、どこへ相談すればいいのか、どのような支援があるのかをまとめています。



認知症支援マップ

認知症の相談窓口や施設情報を掲載

最寄りの認知症の相談窓口や医療機関、介護・福祉施設などを現在地や種類から探すことができます。

イベント情報

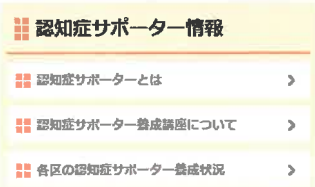
身近な地域のイベント情報を掲載

市民向けの講座や相談会、専門職向けの研修などの情報を簡単に検索できます。

認知症サポーター

認知症サポーター関連情報を掲載

認知症サポーター養成講座やフォローアップ講座などに関する情報を掲載します。



高齢者の皆さまへ

ステイホームから「健康的な生活」へ

大阪市福祉局高齢者施策部作成

お伝えしたいこと

1. 健康的な生活習慣の実践
2. 環境整備：換気できれば陽にあたろう
3. 栄養、睡眠、規則正しい生活を
4. 何かやってみよう：新しい趣味？
5. 忘れないで、こころの健康
6. こまったときは遠慮しない

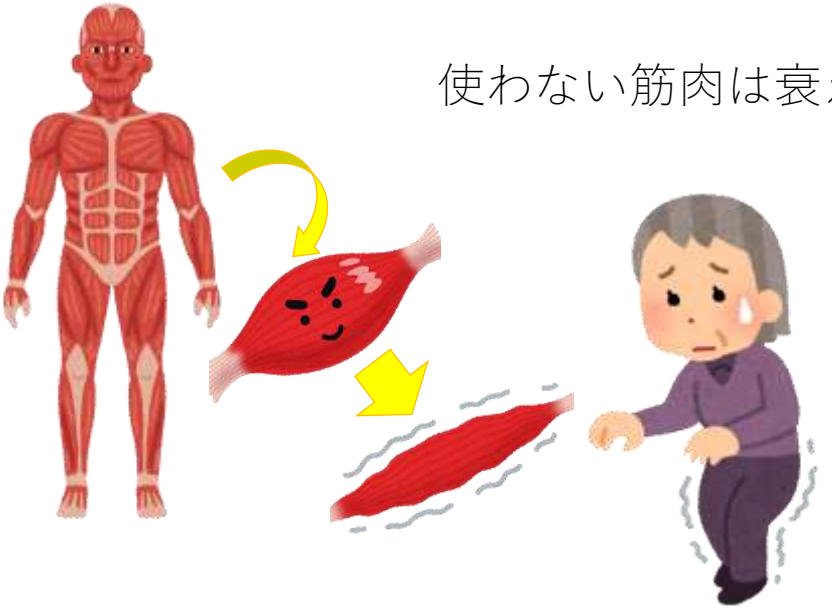
知ってますか「廃用症候群」

過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態をさします。

廃用症候群の症状

・筋力がやせおとろえる
・関節の動きが悪くなる
・急に立ち上がるとふらつく　など

使わない筋肉は衰えます



筋肉が衰えると歩けなくなります

家の中でも体力づくり

ときどき空気を入れ換え
陽にあたろう

しっかり栄養・たっぷり睡眠

やってみよう：新しい趣味？

脳も使わないと衰えます

ずーっと見てませんか？

懐かしい写真を楽しむ

ニュース以外のテレビも

デマにまどわされないで

高いけどコロナ予防に良く効くよ！

特別定額給付金詐欺に注意！！

絶対に教えない！渡さない！

暗証番号
口座番号
預金通帳
キャッシュカード
マイナンバー

差別や非難に注意！！！

コロナ持ってるから近づかないで！！！

忘れないでこころの健康

不安は誰でも感じています
はずかしいことではありません

つらいときは遠慮せず相談を

しんどい、でもずっと家にいるのに、でかけてコロナもらってきたと思われたら、いや・・・

なんだか毎日眠れない

なんだか不安でドキドキする

●健康相談

各区保健福祉センター　保健師

表の4けたの局番のあとに各区共通の下4けたを続けて電話してください。

０６　＋　各区の局番　＋　９９６８

区名	局番	区名	局番	区名	局番	区名	局番
北	6313	港	6576	東淀川	4809	阿倍野	6622
都島	6882	大正	4394	東成	6977	住之江	6682
福島	6464	天王寺	6774	生野	6715	住吉	6694
此花	6466	浪速	6647	旭	6957	東住吉	4399
中央	6267	西淀川	6478	城東	6930	平野	4302
西	6532	淀川	6308	鶴見	6915	西成	6659

●こころの健康センター

こころの健康に関して、専門員による相談を受けられます。

０６－６９２３－０９３６

こんな場合は要注意！　認知症の初期症状

・慣れた道で迷う

・食事したことを忘れる

・同じことを何度も繰り返し話す

こんな場合は要注意！　認知症の初期症状

・怒りっぽくなったり、
涙もろくなる

・ゴミが溜まりだした

・季節外れの服を着ている

認知症の人の相談窓口

認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）

認知症の早期発見・早期支援のため、医師と医療・介護福祉専門職が相談をお受けします。

「認知症かな？」と感じたときや困ったときなど、悩まずにご相談ください。

窓口相談

電話相談

自宅訪問

相談窓口の開設曜日・時間（全区版）

認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）

区　名	電話	区　名	電話
北区	6313-1911	東淀川区	7730-0002
都島区	6926-3803	東成区	6747-9811
福島区	6454-6334	生野区	6712-3113
此花区	6462-1087	旭区	6953-0155
中央区	6948-6639	城東区	6936-1101
西区	6539-8248	鶴見区	6913-9595
港区	6536-8198	阿倍野区	6628-1300
大正区	6552-4954	住之江区	6686-0431
天王寺区	6774-3350	住吉区	6115-8605
浪速区	6636-6071	東住吉区	6760-7578
西淀川区	6476-3563	平野区	6777-9030
淀川区	6391-3770	西成区	6651-6000

月曜日から土曜日（祝日・年末年始除く）９時～１７時

みんなで乗り越えましょう