

ひょっとして認知症かな?と思ったら

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。(次ページ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。

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。

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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、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(令和3年11月発行)」

認知症アプリ

スマートフォンなどで利用できる認知症アプリは、認知症の人で自身だけでなく、ご家族、支援者の方にも必要な情報を随時更新しています。

認知症の基礎知識や相談窓口情報、認知症予防、認知症サポーター養成講座などのイベント・講座情報などの情報を知ることができますので、ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



ダウンロード

認知症の相談窓口①

認知症強化型地域包括支援センター

認知症の人やその家族が、地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症に関するさまざまな相談・支援を行っています。

ご相談はお住まいの区の各担当(下記参照)まで。

認知症初期集中支援チーム（愛称：オレンジチーム）

認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族を訪問し、必要な医療や介護等のサービスの導入・調整や家族支援等の初期の支援を集中的に行います。医師と医療・介護・福祉の専門職からなるチームです。

認知症地域支援推進員

- ・若年性認知症に関する相談支援を、大阪市若年性認知症支援コーディネーターと連携して行っています。
- ・認知症支援を行う機関の後方支援、地域の認知症ネットワークづくり、認知症の正しい知識の普及・啓発活動を行っています。また、認知症の人がいきいきと地域で暮らすための活動を支援しています。

認知症地域支援コーディネーター

ステップアップ研修の実施や「ちーむオレンジサポーター」の支援、「オレンジパートナー」制度の窓口を担っています。詳細は「オレンジサポーター地域活動促進事業」(7ページ)をご参照ください。

認知症強化型地域包括支援センター

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	オレンジチーム 認知症地域支援推進員		認知症地域支援 コーディネーター
		チーム名	電話番号	電話番号
北区	北区大淀地域包括支援センター	北区ハートフルオレンジチーム	4977-6444	4977-6444
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	6926-3803	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	6454-6334	6454-6330
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	6462-1087	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	6948-6639	6944-2116
西区	西区地域包括支援センター	西区オレンジチーム	6539-8248	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	6536-8198	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	6552-4954	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	6774-3350	6774-3386
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	6636-6071	6636-6071
西淀川区	西淀川区南西部地域包括支援センター	陽だまり西淀川オレンジチーム	6476-3563	6476-3550
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	6391-3770	6350-7310
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	7730-0002	6370-7190
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	6747-9811	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	6712-3113	6712-3103
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	6953-0155	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	6936-1101	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	6913-9595	6913-7512
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	6628-1300	6628-1400
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	6686-0431	6569-6100
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	6115-8605	6692-8803
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	6777-1323	6777-1323
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	6777-9030	6777-9030
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	6651-6000	6651-6888

認知症の相談窓口②

認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や診断後支援、身体合併症・認知症の行動・心理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。

類 型	医療機関名	住 所	電話番号
地域型	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
連携型	松本診療所	旭区新森5-3-22	6951-1848
	大阪府済生会野江病院	城東区古市1-3-25	6932-0401
	葛本医院	東住吉区北田辺4-11-21	6719-0929

地域包括支援センター(2 ページ参照)

各区保健福祉センター 地域保健活動担当

区 名	電話番号	区 名	電話番号	区 名	電話番号
北区	6313-9968	天王寺区	6774-9968	城東区	6930-9968
都島区	6882-9968	浪速区	6647-9968	鶴見区	6915-9968
福島区	6464-9968	西淀川区	6478-9968	阿倍野区	6622-9968
此花区	6466-9968	淀川区	6308-9968	住之江区	6682-9968
中央区	6267-9968	東淀川区	4809-9968	住吉区	6694-9968
西区	6532-9968	東成区	6977-9968	東住吉区	4399-9968
港区	6576-9968	生野区	6715-9968	平野区	4302-9968
大正区	4394-9968	旭区	6957-9968	西成区	6659-9968

各区社会福祉協議会(見守り相談室)

認知症高齢者等の行方不明時の早期発見に取り組んでいます。
詳細は「認知症高齢者等見守りネットワーク事業」(7 ページ)をご参照ください。

区 名	電話番号	区 名	電話番号	区 名	電話番号
北区	6313-5567	天王寺区	6774-3385	城東区	6936-1131
都島区	6929-8870	浪速区	6636-6027	鶴見区	6913-7070
福島区	6454-6332	西淀川区	4862-6438	阿倍野区	6627-4600
此花区	6462-1224	淀川区	6394-2922	住之江区	6686-2243
中央区	6763-8139	東淀川区	6160-0311	住吉区	4703-5806
西区	6539-5151	東成区	6977-7035	東住吉区	6622-9060
港区	6575-1214	生野区	6712-3101	平野区	6795-2577
大正区	6555-5762	旭区	6957-7301	西成区	4967-4682

その他、認知症の人とその家族を支援する事業

認知症高齢者緊急ショートステイ事業

認知症の人や認知症の疑いがある人を介護する家族等が、次のいずれかの条件に該当する場合、認知症の人を一時的に指定介護福祉施設に受け入れます。

- 利用条件 ①介護者が急病や事故の場合 ②介護者に葬祭等のやむを得ない事情がある場合
③介護者の心身が著しく疲労した状態にあり、適切な介護ができない場合
④独居で、突発的な事情により、単独で在宅生活を継続できない場合 など
- 利用期間 原則として14日以内
- 相談窓口 要介護認定を受けている方は、担当のケアマネジャー
要介護認定を受けていない方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

キャラバン・メイト養成研修事業

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の人や家族を支援する「認知症サポーター」を養成します。

認知症サポーターには、認知症の人やその家族を応援する「証」として、認知症サポーターカードをお渡しします。なお、令和3年4月以降、オレンジリングは有料グッズとなっています。

キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」の講師役となる「キャラバン・メイト」を養成します。

- お問い合わせ 大阪市キャラバン・メイト事務局（TEL 6765-7273）



オレンジサポーター地域活動促進事業

地域で活動を希望する、または活動している認知症サポーターに、認知症の人に係るボランティア活動に必要な知識の習得を目的としたステップアップ研修を実施し、認知症の人や家族を中心に、研修受講者（オレンジサポーター）で構成されたボランティアチーム「ちーむオレンジサポーター」の活動を促進しています。

また、地域において認知症の人にやさしい取組を行う企業・団体を「オレンジパートナー」として登録・周知し、地域における支援活動を促進しています。

- お問い合わせ お住まいの区の認知症地域支援コーディネーター（5 ページ参照）



認知症高齢者等見守りネットワーク事業

認知症高齢者見守りメール

認知症の人が行方不明になったときに、各区に設置された見守り相談室が、地域の協力者へ発見協力依頼のメールを配信し、早期発見・保護につなげる取組です。行方不明時の手続きがスムーズになるよう、事前登録も行っています。

GPS（位置情報探索）機器の貸し出し

行方不明となるおそれのある認知症の人を介護する家族等に、行方不明時に本人の現在位置を確認できるGPS機器を貸し出します。

- お問い合わせ・利用手続き お住まいの区の社会福祉協議会（見守り相談室）（6 ページ参照）